

ЭТО МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

# АКУПУНКТУРА

- ЭНЕРГИЯ МЕРИДИАНОВ И ТОЧЕК
- ТЕХНИКИ АКУПУНКТУРЫ
- ДИАГНОСТИКА ЧЖАН-ФУ
- ЛЕЧЕНИЕ ПО АКУПУНКТУРНЫМ ТОЧКАМ



## Annotation

Акупунктура, или иглоукалывание, – одна из древних оздоровительных методик китайской медицины. Эта целительная практика дает людям возможность прожить здоровую, долгую жизнь. Она признана во всем мире, и можно смело утверждать, что акупунктура – панацея от очень многих заболеваний.

---

- [Акупунктура](#)
  - [Что такое акупунктура](#)
  - [История акупунктуры](#)
  - [Гармония энергий](#)
    - 
    - [Основные концепции китайской медицины](#)
    - [У-син](#)
  - [Диагностика чжан-фу](#)
    - 
    - [Диагностика по эмоциям](#)
    - [Физиологические признаки заболеваний](#)
      - 
      - [Органы чжан](#)
      - [Органы фу](#)
  - [Энергия меридианов и точек акупунктуры](#)
    - 
    - [Меридианы](#)
    - [Точки акупунктуры](#)
      - 
      - [Определение местонахождения точек](#)
    - [Основные правила акупунктуры](#)
      - [Правило Бу-се](#)
      - [«Полдень-полночь»](#)
      - [«Мать-сын»](#)
    - [Методы физического воздействия в акупунктуре](#)
      - 
      - [Три степени глубины укола иглой](#)
      - [Способы введения игл](#)
      - [Китайская методика иглоукалывания](#)

- [Классические способы акупунктурного лечения](#)
  - [Акупунктура против болезней](#)
    - 
    - [Меридианы и точки](#)
      - [Точки меридиана легких](#)
      - [Точки меридиана сердца](#)
      - [Точки меридиана желудка](#)
      - [Точки меридиана толстого кишечника](#)
      - [Точки меридиана тонкого кишечника](#)
      - [Точки перикарда](#)
      - [Точки меридиана селезенки и поджелудочной железы](#)
      - [Точки меридиана трех обогревателей](#)
      - [Точки меридиана мочевого пузыря](#)
      - [Меридиан желчного пузыря](#)
      - [Точки меридиана печени](#)
      - [Точки меридиана почек](#)
      - [Точки переднесрединного и заднесрединного меридианов](#)
    - [Противопоказания к акупунктуре](#)
  - [Разновидности акупунктуры](#)
    - 
    - [Экзоназальная акупунктура](#)
    - [Акупунктура без использования игл](#)
      - [Точечный массаж](#)
      - [Электроакупунктура по методу Фолля](#)
      - [Вакуум-электропунктура](#)
      - [Аурикулярный массаж](#)
      - [Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж](#)
    - [Акупрессура](#)
      - 
      - [Массаж с помощью рук](#)
      - [Диагностическая палочка](#)
      - [Эластичное колечко](#)
      - [Роликовый массажер](#)
      - [Поверхностные аппликаторы](#)
      - [Металлические и магнитные звездочки](#)
      - [Семена растений](#)
      - [Прогревание](#)
  - [Акупрессура против болезней](#)

- - [Системы соответствия](#)
    - 
    - [Кисть](#)
    - [Стопа](#)
    - [Инь и Ян](#)
    - [Проекции диафрагмы](#)
    - [Срединные линии тела](#)
    - [Система соответствия позвоночнику](#)
    - [«Система насекомого»](#)
    - [Мини-системы соответствия телу](#)
  - [Энергетические точки](#)
    - [Как найти лечебную точку?](#)
    - [Лечение по энергетическим точкам](#)
    - [Энергетические точки Инь-поверхности кисти](#)
    - [Энергетические точки Ян-поверхности кисти](#)
    - [Энергетические точки Инь-поверхности стопы](#)
    - [Энергетические точки Ян-поверхности стопы](#)
  - [Рецепты лечения](#)
    - [Заболевания сердца](#)
    - [Болезни суставов](#)
    - [Зубная боль](#)
    - [Бессонница](#)
    - [Запоры](#)
    - [Геморрой](#)
    - [Излишний вес](#)
    - [Заболевания почек](#)
    - [Мужские проблемы](#)
  - [Литература и сайты](#)
-

# Акупунктура

## Что такое акупунктура

Здоровье – это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму, он становится незащищенным перед болезнями. Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

В каждом человеке заложен огромный потенциал здоровья. Если его использовать хотя бы наполовину, то можно жить долгие годы счастливой жизнью, не зная, что такое хворь. Об этом напоминают древние знания о природе, о способах лечения заболеваний. Тысячелетиями их собирали по крупицам, передавали из уст в уста. Из глубины веков они дошли до нас, и мы, современники, получили уникальную возможность без лекарств обрести здоровье.

Современная медицина идет рука об руку с нетрадиционными методами лечения. Ведь в арсенале народной медицины множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний.

Одна из древних оздоровительных методик – акупунктура, или иглоукалывание (или рефлексотерапия, или иглотерапия, или иглорефлексотерапия), – старинная практика китайской медицины, зародившаяся несколько тысячелетий назад, которую довольно сложно сейчас отнести к разряду нетрадиционной медицины. Сущность ее заключается во введении очень тонких иглолок в определенные точки тела, что способствует выбросу в кровь эндорфинов, эндогенных опиатов, обладающих болеутоляющим и лечебным действием. Кроме традиционного иглоукалывания используют акупрессуру, разновидность акупунктуры, которая включает растирание, прижигание, локальный массаж, аппликации металлическими пластинами, су-джок терапию и др. Китайцы считают, что иглы открывают отверстия, через которые выходят болезни, а прижигание убивает их огнем.

Акупунктура – слово, происходящее от *acus* – игла и *punctura* – укол, пришло к нам из Франции. Широко употребляется также подлинное, более широкое, китайское название метода – чжень-цзю (чжень – иглоукалывание, цзю – прижигание), лечение.

Рефлексотерапия применяется для различных медицинских целей: для

профилактики, предотвращения и лечения всевозможных болезней. В Китае, Корее и Японии иглоукалывание используют при большом количестве патологических состояний: в качестве успокаивающего или тонизирующего средства, для лечения хронических болезней, а также в хирургии.

Многие точки, посредством которых достигают лечебного эффекта, основывают так называемые меридианы – энергетические каналы (сеть). Существуют парные и непарные меридианы, которые делятся на меридианы Ян и Инь. Они пересекают все тело человека, объединяют между собой участки центральной нервной системы, внутренние органы и поверхность кожи. По энергетическим каналам (меридианам) Ци поднимается близко к поверхности кожи – к акупунктурным точкам (или «дыркам» – в переводе с китайского). Расположение акупунктурных точек определяется нервными узлами. Это в первую очередь два брюшных нервных ствола и нервные цепочки, расположенные на наружной и внутренней поверхности рук и ног.

На теле человека насчитывается более 600 точек, воздействуя на которые, врач может регулировать жизненную энергию. Некоторые из них тонизируют организм, другие переправляют энергию от одного меридиана к другому. Если Ци течет свободно по энергетической сети, человек здоров. Но если она заблокирована, застаивается или ослабляется, то возникают проблемы с самочувствием.

Известно, что Инь символизирует женское, темное, негативное начало. Ян, наоборот, – мужское, светлое, активное и позитивное. Энергия Ян движется извне вовнутрь, а Инь – внутри тела. Если одно из них доминирует, баланс нарушается, что приводит к возникновению болезней. Главная цель акупунктуры – добиться гармонии, равновесия между этими двумя началами.

Все восточные оздоровительные системы направлены на очищение энергетических каналов в организме и достаточное обеспечение энергией соответствующих органов. Для коррекции распределения Ци и используют иглоукалывание, которое позволяет перераспределять ее в те места, где она более всего требуется. Техника акупунктуры помогает предотвращать болезнь или эффективно восстанавливать утраченное здоровье.

Конечно, современными приборами энергию Ян и Инь невозможно обнаружить. И с научной точки зрения нельзя доказать или опровергнуть лечебное действие иголок. Но тем не менее акупунктура успешно используется:

- в неврологической практике (остеохондроз, депрессия, хроническая

усталость, бессонница, алкоголизм, курение, наркомания, последствия нарушений мозгового кровообращения, невриты, невралгии);

- для избавления от хронической боли (артриты, головная боль, травмы);

- в нефрологии и урологии;

- в гинекологии;

- в офтальмологии;

- при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);

- при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также поджелудочной железы, хронических колитах и др.;

- при заболеваниях системы дыхания (бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме);

- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, нарушения ритма сердца, последствия инфаркта миокарда);

- при заболеваниях эндокринной системы и нарушении обмена веществ (ожирение, заболевания щитовидной железы, надпочечников, яичников, сахарный диабет);

- при заболеваниях иммунной системы.

К сожалению, современная медицина, достаточно хорошо справляясь с инфекционными и хирургическими заболеваниями, зачастую пасует перед целым рядом хронических и психических недугов. Именно в связи с этим так возрос интерес к восточной медицине, в частности, к иглоукалыванию. В практике восточной медицины акупунктура используется в основном для предотвращения заболеваний. Именно в этом и заключается высшее мастерство: рефлексотерапия дает людям возможность прожить здоровую, долгую жизнь. Но, конечно, самостоятельно применять иглоукалывание нельзя: только квалифицированный врач может оказать вам помощь.

Все, с чем мы вас познакомим на страницах этой книги, должно восприниматься лишь как ознакомительная информация, но не как руководство к действию. Применять на практике описанные ниже способы лечения может лишь специалист, причем высочайшей категории, который не только имеет диплом врача, но и обладает природным талантом иглоукалывателя.

## История акупунктуры

Родиной метода акупунктуры принято считать Китай. Однако существуют некоторые доказательства, что это не только «интеллектуальная собственность» древних жителей Поднебесной. Историками и археологами собраны достоверные свидетельства, что в древние времена рефлексотерапия существовала и у других народов. Есть сведения, что иглоукалывание и прижигание появились несколько раньше, чем в Китае, на Тибете, в Непале и Индии, где наука была более развитой. А в одном из музеев Лондона хранится египетский папирус (1550 год до н. э.), на котором обозначены точки для иглоукалывания.

Но все-таки данный метод лечения получил название китайского, или чжень-цзю терапии, так как наиболее широко был распространен в Китае. Древние врачеватели путем проб и ошибок из поколения в поколение передавали накопленный опыт, приумножая и развивая его.

Книга «Хуанди нэй-цзин» («Трактат о внутреннем, или О природе жизни»), написанная в Китае примерно в 221 году до н. э., – одно из первых письменных свидетельств, посвященных иглоукалыванию. В трактате отражены вопросы иглотерапии и прижигания, описаны 9 форм металлических игл, топография 295 точек (135 парных и 25 непарных), изложены основные показания, противопоказания и правила, основанные на многовековом опыте применения иглотерапии и прижигания.

Развитие чжень-цзю терапии в Древнем Китае шло в унисон с другими направлениями китайской медицины. Так, несколько тысячелетий назад высокого уровня достигла хирургия благодаря активному использованию обезболивающих средств (препараты опия, алкоголь, корень аконита). В те времена начала формироваться пульсовая диагностика Бянь-Цяо (500 лет до н. э.), была составлена первая китайская фармакопея (I век до н. э.).

Великий китайский ученый Хуа То (220–230 годы), внедривший систему гимнастических упражнений на основе естественных движений пяти животных («Игра пяти зверей»), не дал конкретных практических рекомендаций по иглотерапии. Немного позже Хуан Фуми (215–282 годы) написал книгу «Цзя-и-Цзин», посвященную чжень-цзю терапии, в которой описал 649 точек (300 парных и 49 непарных) на человеческом теле и впервые применил термин «чжень-цзю». В этот период иглоукалывание и прижигание достигли небывалой популярности среди населения Китая.

В конце III века книга «Цзя-и-Цзин» попала в Японию, где наряду с

иглоукальванием широкое распространение получило прижигание травой мокса. Из Китая и Японии метод иглоукальвания быстро распространился в другие страны Востока (Корею, Монголию).

В начале XI века в Китае стали создаваться первые медицинские школы, готовившие специалистов по чжень-цзю терапии (до этого подготовка специалистов была строго семейной). Это стало возможным после того, как Ван Вейи (1027 год) изготовил двух бронзовых манекенов с отверстиями для введения игл и составил атлас «Правила к иголкам, мокса и точкам бронзового человека».

Лечение иглоукальванием и прижиганием продолжало развиваться. В 1951 году в Пекине был создан Экспериментальный институт по методам чжень-цзю терапии, реорганизованный в 1955 году в научно-исследовательский. В наши дни самые интенсивные исследования по акупунктуре ведутся в Пекине, Шанхае и Ухане.

С конца 1950-х годов акупунктура в Китае используется во всех больницах страны как необходимый дополнительный метод при лечении многих заболеваний.

В Европе первые сведения о лечебном иглоукальвании и прижигании начали проникать в XIII веке. Однако первая специальная книга была опубликована намного позже – в 1671 году. Интерес европейцев к китайскому методу лечения значительно возрос в XIX веке.

В России первые сведения об иглоукальвании появились благодаря работам профессора Медико-хирургической академии П. А. Чаруковского, отметившего «явственную от него пользу». В 1845 году А. А. Татаринов, долгое время работавший в Духовной миссии в Пекине, подробно описал метод иглоукальвания, показания к его применению и получаемые результаты.

В середине 1950-х годов в Китай для изучения данного метода лечения в двухгодичную командировку была направлена группа советских врачей.

Сегодня иглоукальвание находится на пике своей популярности. Акупунктура широко используется в современной медицине для оказания тонизирующего, успокаивающего, болеутоляющего либо стимулирующего воздействия. Изучение биологически активных точек человеческого тела продолжается и в настоящее время. В некоторых институтах усовершенствования врачей по особым программам ведут подготовку специалистов разных профилей по рефлексотерапии.

Акупунктура не случайно признана во всем мире – слишком высока ее эффективность в лечении самых различных болезней. И смелое утверждение, что с ее помощью можно вылечить практически все, вполне

оправданно.

## Гармония энергий

Как мы уже говорили, акупунктура – это техника, которая использует тончайшие иглы для стимуляции так называемых акупунктурных точек вдоль меридианов. Иглоукалывание применяют для балансировки движения энергии Ци и восстановления здоровья. Также задача акупунктуры состоит в восстановлении здоровья за счет создания баланса Инь и Ян.

Через точки непрерывно поступает информация, происходит взаимный обмен ею с окружающим миром. При нарушении же их электропроводных свойств нарушается и внутренний гомеостаз организма. Как следствие, происходит нарушение обменных процессов, кровообращения. Воздействуя на точки акупунктуры, специалист управляет потоками энергии организма.

Чтобы понять, как же действует акупунктура, необходимо познакомиться с основными понятиями и концепциями китайской философии и медицины.

## Основные концепции китайской медицины

Основная концепция китайской медицины – это восстановление нарушенной гармонии, устранение не последствий, а первопричины болезни.

Ци – это одновременно жизненная сила и организующий принцип. В теле человека она содержится в сердце и легких, в циркулирующих крови и кислороде.

Еще одна важная энергия – Цзин. Она отвечает за рост, развитие и продолжение рода. Китайцы считают, что все рождаются с определенным количеством Цзин, которую в течение жизни расходуют и теряют. Акупунктура помогает сохранить Цзин.

Каждый человек управляется противоположными, но дополняющими друг друга силами – Инь и Ян. Это основной принцип китайской философии. Энергия Ци постоянно циркулирует в человеческом организме по определенным маршрутам (меридианам) с суточной цикличностью и связывает Инь и Ян воедино.

Китайцы различают три вида Ци (движения энергии):

- небесную – сила, с которой небесные тела могут воздействовать на земные процессы;
- земную – подчинена небесной;
- каждого человека – существует в рамках земной Ци.

У каждого человека существуют две Ци – наследственная и приобретенная.

Первую человек перенимает у родителей на генетическом уровне. Ее объем никто не может изменить: у каждого он свой. Приобретенную – пополняет в себе сам в виде воздуха или пищи. В итоге образуется одна Ци, которая в организме протекает по особым каналам (меридианам). От избытка или недостатка Ци человек заболевает.

В китайской философии выделяют два вида энергии Ци:

- Инь – отрицательная;
- Ян – положительная.

Символом Инь в основном выступает вода – нечто холодное и медлительное. Символ Ян – огонь, ярость, буйство. Эту идею приняли и в китайской медицине: все функции и проявления жизнедеятельности в человеческом организме они делят на Инь и Ян.

Теория «Инь-Ян» – философская концепция, зародившаяся в VI веке

до н. э., говорит о противоположных явлениях, которые не могут существовать друг без друга. Инь и Ян составляют единое целое.

Инь и Ян выражают сменяющие друг друга явления, противоположные по своей природе: Солнце и Луна, огонь и вода, мужское и женское начало и т. д. Они находятся в постоянном взаимодействии и противоборстве, поэтому и происходит смена времен года или времени суток и других противоположностей. Один из самых древних символов, который дошел до нашего времени, – монада. Он говорит о взаимном проникновении двух противоборствующих явлений, которые никогда не пересекутся, не смешаются, не перейдут друг в друга, но они же не могут существовать отдельно. В каждом явлении есть точка другого противоположного – символ зарождения Ян внутри Инь, и наоборот. Так же как единое целое, в Китае представляют и человеческий организм.

Традиционная китайская медицина выделяет три вида вредных влияний на организм:

- внешние силы (ветер, холод, жара);
- внутренние силы (радость, страх, гнев);
- прочие (тяжелая работа, плохое питание).

## У-син

Теория «У-син» появилась вместе с теорией «Инь-Ян» также в VI веке до н. э. У-син в дословном переводе звучит как «Пять движений», или «Пять вращений». Взаимодействие противоположных частиц Инь и Ян привело появлению пяти первоэлементов (Вода, Огонь, Дерево, Земля, Металл), которые воплощают все состояния природы. Каждый предмет в природе относится к одному из пяти первоэлементов и в своем составе содержит четыре остальных в индивидуальной пропорции. Если один из первоэлементов убрать, то жизнь на Земле исчезнет.

По теории «У-син», цикл порождения проходит так: Огонь создает Землю, Земля – Металл, Металл – Воду, Вода питает Дерево, а Дерево способствует жизни Огня. Цикл разрушения элементов происходит в ином порядке: Дерево разрушает Землю (корни разрушают землю), Земля – Воду (впитывая ее), Вода гасит Огонь, Огонь плавит Металл, а Металл рубит Дерево. Все пять первоэлементов (Огонь, Земля, Металл, Вода, Дерево) соответствуют определенным отрезкам времени, сторонам света, веществам, органам чувств человека и его эмоциям, цветовой гамме и сезонам.

Все первоэлементы одновременно выражают взаимодействие между Инь и Ян, которые непрерывно излучаются Ци. Взаимоотношения между пятью элементами древние представляли в виде цикла различных энергий:

- Дерево представляет энергию, которая рождается и развивается;
- Огонь – расширяющуюся и излучающую энергию;
- Земля – энергию, которая стабилизируется и концентрируется;
- Металл – энергию отвердевающую и сжимающуюся;
- Вода – это энергия, которая сохраняется, собирается и утекает.

Восточные целители использовали взаимоотношения между пятью стихиями для объяснения и описания взаимопереходов различных субстанций одна в другую и взаимоотношений организма человека с природой.

В настоящее время в традиционной китайской медицине благодаря этим исследованиям очень широко используют теорию пяти первоэлементов для классификации частей организма человека, а также для определения различных сторон физиологии, осмысления природы и специфики различных патологических симптомов.

Древние ученые обобщили циклы разных энергий и каждой присвоили

свой символ:

- Дерево – символ рождения;
- Огонь – символ максимальной активности;
- Металл – символ упадка;
- Вода – символ минимальной активности;
- Земля служит осью, или центром, для любых изменений.

Все пять первоэлементов китайские целители связывали с органами человеческого тела. Как и во всей природе в определенное время доминирует определенный элемент, так и в организме человека в определенные периоды доминирует один из органов.

В древнекитайской медицине любой орган считается не только анатомической единицей, но и целостной функциональной системой, включающей самые различные процессы, тесно связанной с психическими состояниями.

По теории «У-син», если какой-либо фактор извне нарушил один из пяти первоэлементов, но при этом сохранены связи между ними, то система рано или поздно придет в равновесие. Этот принцип и используется в акупунктуре: воздействие на определенные точки позволяет восстановить равновесие между первоэлементами и между Инь и Ян, а значит – и всей Ци.

## Диагностика чжан-фу

В древней китайской медицине выделялись два основных типа органов: чжан и фу. Каждый тип включает по 5 органов. Все мы знаем, что у человека значительно больше 10 органов, но у древних целителей было свое представление об этом.

Так, к органам **чжан**, или **Инь-органам**, относили:

- сердце – вся сердечно-сосудистая система;
- селезенку – в состав этого органа включали всю пищеварительную систему;
- легкие – они полностью отвечали за дыхание;
- почки – которым приписывались мочевыделительные, водообменные и гормонорегулирующие функции;
- печень – которая также отвечает за функционирование нервной системы и за связь организма с окружающей средой.

Каждому из органов чжан соответствует один из первоэлементов: сердцу – Огонь, селезенке – Земля, легким – Металл, почкам – Вода, печени – Дерево.

Кроме всего вышперечисленного к Инь-органам относили еще и перикард, или так называемый функциональный круг, – систему, отвечающую за кровообращение, дыхание и половые функции. Этот орган не удастся найти в организме. *Органы чжан характеризуются плотностью.*

К органам **фу**, или **Ян-органам**, китайцы относили органы накопления, поскольку они ответственны за формирование резерва энергии организма. К ним относятся: желудок, толстая кишка, желчный пузырь и орган, условно обозначенный как «три обогревателя». Последний не является в прямом смысле слова органом – это, как и перикард, функциональный круг, обеспечивающий передачу энергии от одних органов другим. *Органы фу характеризуются полостью.*

Ян-органы, в отличие от Инь-органов, могут чувствовать боль.

К дополнительным органам древнекитайские медики относили мозг (головной, спинной и костный), кости, мышцы, матку и диафрагму. В их представлениях функции этих органов, в отличие от прочих, неизменны.

## Диагностика по эмоциям

Китайцы считают: если у человека возникают проблемы с внутренними органами, это обязательно отражается на его психоэмоциональном состоянии. Таким образом, для диагностики заболеваний органов чжан и фу надо учитывать не только физиологические симптомы, но и поведенческие.

Только внимательный анализ поведения человека в совокупности с другими признаками может дать полное представление о состоянии его здоровья. Не следует относиться к эмоциям пренебрежительно, как к чему-то несущественному, вторичному. Надо учитывать все проявления жизнедеятельности человека.

Если человек проявляет гнев, агрессивность, раздражительность и ярость, то энергия печени заблокирована и у нее нет нормального выхода. Но эти же эмоции используют и для избавления от лишней энергии, чтобы не допустить ее накопления и преобразования в патологическую.

Излишняя словоохотливость – признак избытка энергии в сердце. А недостаток энергии характеризуется молчаливостью или даже немотой.

Печаль, апатия – признак недостатка энергии в селезенке.

Постоянное, беспричинное беспокойство говорит о заболеваниях легких.

Проблемы с почками характеризуются частыми приступами страха, тоски, ощущения безнадежности.

## Физиологические признаки заболеваний

Древние медики о заболеваниях основных органов судили по многим признакам. Но в этом разделе мы рассмотрим только физиологические признаки заболеваний органов чжан и фу.

### Органы чжан

*Печень.* О состоянии печени судят по виду глаз и ногтей. С ней не все в порядке, если: склеры окрашены в неестественные цвета, острота зрения существенно снижена, а ногти бледные, тусклые и хрупкие.

*Сердце.* Проблемы с сердцем выдают цвет, форма, чувствительности и подвижность языка (в идеале язык должен быть розовый, подвижный, влажный), а также цвет лица (в нормальном состоянии оно должно быть розовым).

*Селезенка.* Ее состояние определяют по состоянию полости рта и конечностям. В нормальном состоянии зубы здоровы, запах изо рта отсутствует, а мышцы конечностей упруги и пластичны. Если же изо рта дурно пахнет, конечности слабы, то стоит обратить повышенное внимание на селезенку.

*Легкие.* Определить состояние легких можно по носу, кожному и волосному покрову. Чем лучше их состояние, тем здоровее легкие. Если же появляются проблемы с носоглоткой, кожа сохнет и на ней появляются пятна – пришла пора вплотную заняться дыхательной системой.

*Почки.* Если волосы и уши в отличном состоянии, значит, почки функционируют нормально.

### Органы фу

*Желудок.* О нарушении его функций говорят чувство дискомфорта в этой области, уменьшение аппетита или, напротив, появление чрезмерного чувства голода.

*Тонкий кишечник.* Избыточная потеря воды, чрезмерные потоотделение и мочеиспускание – серьезные признаки нарушений в этой области.

*Желчный пузырь.* На проблемы с желчным пузырем указывают горечь во рту, пожелтение кожи и глаз, расстройства сна.

*Толстый кишечник.* Проблемы с этим органом китайская и современная западная медицины определяют одинаково – нарушения отхода каловых масс, выражающиеся в появлении поноса или запора.

*Мочевой пузырь.* Боли при мочеиспускании и потеря контроля над мочеиспусканием – признаки проблем с мочевым пузырем и повод обратиться к врачу за помощью.

## Энергия меридианов и точек акупунктуры

Каждый орган человека обладает собственной энергией – Ци, обмен которой происходит через меридианы. Энергия движется по меридианам в соответствии с биологическими часами человека.

Полный цикл энергия проходит за 24 часа, и в одном меридиане она может находиться не более 2 часов. Такой суточный цикл определяет оптимальный период влияния на каждый меридиан.

Меридианы регулируют поток крови и жизненной энергии, помогают гармонизировать Инь и Ян, дают силу мышцам и костям, помогают работать суставам. Они передают энергию от внутренних органов к коже человека, вследствие чего можно увидеть проявления болезни извне.

Существуют три положительных типа энергий: защитная, прародительская и питательная.

*Защитная энергия* позволяет человеку успешно противостоять негативному воздействию окружающей среды. Циркулируя на всей поверхности кожи, она обеспечивает своевременное открытие и закрытие пор, чувствительность и другие немаловажные функции. Болезнь развивается тогда, когда защитная энергия ослабевает, а боль возникает в результате изменений поверхностной энергии.

Каждый человек с рождения обладает определенным количеством *прародительской энергии*. Она циркулирует в меридианах, регулируя всю энергетическую систему тела. Когда защитная энергия не в состоянии справиться с патогенной, прародительская берет на себя ее функции. Истощение прародительской энергии ведет к старению и смерти.

*Питательная энергия* циркулирует в главных меридианах и позволяет органам и системам организма функционировать нормально. Она вырабатывается из вдыхаемого воздуха и перерабатываемой пищи.

Кроме трех положительных энергий существуют еще и патогенные. Для удобства они разделены на шесть категорий, каждая из которых соответствует определенному времени года: холод – зиме; ветер – весне; огонь и влажность – лету; сухость – осени. Проникая в организм, эти энергии способны вызывать самые разнообразные нарушения.

## Меридианы

Все типы энергий циркулируют по меридианам.

В китайской медицине меридианы – это функциональная неразрывная часть органа, а потому каждый меридиан имеет название соответствующего органа. Сейчас добавлен и международный индекс (первая буква французского названия органа): меридиан легких – Р, меридиан толстой кишки – GI, меридиан желудка – E, меридиан селезенки и поджелудочной железы – RP, меридиан сердца – С, меридиан тонкой кишки – IG, меридиан мочевого пузыря – V, меридиан почек – R, меридиан перикарда – MS, меридиан трех обогревателей – TR, меридиан желчного пузыря – VB, меридиан печени – F (см. рис. 2–15).

В акупунктуре выделяются четыре вида меридианов: сухожильно-мышечные, особые, главные, чудесные.

К **сухожильно-мышечным** относятся 12 меридианов. Они находятся ближе всего к поверхности и защищают организм от внешнего неблагоприятного воздействия.

**Особые меридианы** обеспечивают проникновение защитной энергии к внутренним органам. Кроме того, особые меридианы усиливают эффективность главных и позволяют им влиять на те части тела, к которым они не подходят. Все особые меридианы – меридианы Ян.

**Главные, или основные, меридианы** (12 парных и 2 непарных меридиана) описываются во всех пособиях по акупунктуре. Каждый из них соответствует какому-либо из органов чжан-фу и обеспечивает циркуляцию его питательной энергии.

Каждый из 12 основных парных меридианов имеет китайское название, состоящее из трех частей:

- название конечности (рука – нога), на которой начинается или заканчивается меридиан;
- принадлежность к системе *Инь* или *Ян* с характеристикой их выраженности (*тай* – наибольшая выраженность, *мин* – сильная, *цзюе* – умеренная, *шао* – малая);
- название органа, которому «принадлежит» меридиан. Например: название «ручной *тай-инь* меридиан легких» означает, что он заканчивается на руке, несет в себе очень сильно выраженный фактор *Инь* (медиальная сторона руки), соответствует *чжан*-органу легких.

## Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан легких (P)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышенная температура тела, потливость, горячая на ощупь ладонь, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, астма</li> <li>• Прилив крови к голове, боль в области спины и плеча, напряжение мышц плеча</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле</li> <li>• Головокружение</li> <li>• Боль в области ключицы и грудной клетки, чувство онемения и похолодания верхних конечностей</li> <li>• Кожный зуд, бессонница</li> </ul>
<i>Меридиан толстой кишки (GI)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запор, боль и вздутие в области живота</li> <li>• Головная боль</li> <li>• Боль в области плеча, предплечья, в пальцах рук</li> <li>• Тело горячее</li> <li>• Сухость во рту</li> <li>• Состояние ухудшается в тепле</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понос, урчание в животе, расстройства функции кишечника</li> <li>• Головокружение</li> <li>• Чувство слабости в верхних конечностях</li> <li>• Тело холодное, сыпь, зуд, небольшой кашель, покраснение задней стенки глотки</li> <li>• Состояние улучшается в тепле</li> </ul>
<i>Меридиан желудка (E)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Возбуждение, высокая температура тела, вздутие живота, отрыжка, запор, повышенный аппетит, боль спазматического характера в области желудка, повышенная кислотность</li> <li>• Трещины слизистой оболочки губ, боль и судороги мышц ног по ходу меридиана, сыпь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Урчание в животе, понос, рвота после еды, потеря аппетита, замедленное пищеварение, чувство переполнения в желудке, пониженная кислотность</li> <li>• Вялость, депрессивное состояние</li> <li>• Набухание слизистой оболочки горла</li> <li>• Слабость в нижних конечностях, скорбный взгляд</li> </ul>

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неустойчивый аппетит, чувство переполнения в животе, запор, боль и ощущение тяжести в области подреберья, тошнота, отрыжка воздухом, пищевая интоксикация</li> <li>• Боль в суставах ног, ограничение движения первого пальца стопы</li> <li>• Тяжелый сон</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохое пищеварение, газы в желудке, большое количество испражнений, боль в надчревной области, рвота</li> <li>• Слабость и онемение ног, венозный застой в ногах</li> <li>• Кожные расстройства</li> <li>• Сонливость в течение дня</li> </ul>
<i>Меридиан сердца (C)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боль в области сердца, в плече и предплечье</li> <li>• Гиперемированное лицо</li> <li>• Повышенная возбудимость</li> <li>• Ощущение тяжести в конечностях и в груди</li> <li>• Иногда повышается температура тела и возникает сухость во рту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сердцебиение, одышка при физической нагрузке, бледное лицо</li> <li>• Чувство подавленности, тоски, страха</li> <li>• Онемение внутренней поверхности плеча</li> <li>• Головокружение из-за недостаточности кровообращения</li> </ul>
<i>Меридиан тонкой кишки (IG)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боль в области шеи, затылка, висков, звон в ушах</li> <li>• Боль в области пупка и нижней части живота, запор</li> <li>• Боль по задней стороне плеча и предплечья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отечность в области нижней челюсти и шеи</li> <li>• Шум в ушах, снижение слуха</li> <li>• Уменьшение массы тела, тошнота, рвота, понос</li> <li>• Слабость конечностей и ощущение холода в них</li> </ul>
<i>Меридиан мочевого пузыря (V)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Частое мочеиспускание, болезненные спазматические явления со стороны мочеполовых органов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Редкое, обильное мочеиспускание, отечность и припухлость в области половых органов</li> </ul>

Избыточность	Недостаточность
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боль и напряжение мышц спины, боль в позвоночнике</li> <li>• Боль и спазмы мышц нижних конечностей</li> <li>• Головная боль в лобной и затылочной областях во время испражнения, избыточное слезотечение и боль в глазах, кровотечение из носа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гипотония мышц затылка и позвоночника</li> <li>• Неподвижность бедра, ощущение тяжести и слабости в нижних конечностях</li> <li>• Головокружение</li> <li>• Слабость мышц спины</li> <li>• Малоподвижность пятого пальца стопы</li> <li>• Геморрой</li> </ul>
<i>Меридиан почек (R)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Редкое мочеиспускание, моча темного цвета</li> <li>• Сухость во рту, тошнота</li> <li>• Ощущение тяжести и жара в ногах, ступня на ощупь теплая</li> <li>• Боль в области крестца, поясницы, внутренней части бедра</li> <li>• Необычный прилив энергии, чувство волнения, повышение сексуальной потенции</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учащенное мочеиспускание, обильное потоотделение</li> <li>• Ощущение холода в ногах, ступня на ощупь холодная, чувство онемения и слабость в нижних конечностях</li> <li>• Слабость, вялость, чувство страха, нерешительности, снижение сексуальной потенции</li> </ul>
<i>Меридиан перикарда (MC)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раздражительность</li> <li>• Боль в грудной клетке, нарушения функции сердечно-сосудистой системы</li> <li>• Головная боль с ощущением приливов</li> <li>• Боль в области верхних конечностей</li> <li>• Неглубокий сон</li> <li>• Покраснение склер</li> <li>• Запор</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Депрессия, утомляемость учащенное сердцебиение, головокружение, одышка, боязнь высоты</li> <li>• Слабость верхних конечностей</li> <li>• Боль в животе, желтушность склер, понос</li> <li>• Глубокий сон с большим количеством сновидений</li> </ul>

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан трех обогревателей (TR)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Боль в области верхних конечностей, лопатки, шеи, звон в ушах</li> <li>• Гиперемированное лицо, непереносимость жары</li> <li>• Отсутствие аппетита, обильное мочеиспускание</li> <li>• Бессонница, раздражительность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Онемение и слабость в области конечностей, шеи, бледное лицо, поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода</li> <li>• Пониженное мочеиспускание</li> <li>• Психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха</li> </ul>
<i>Меридиан желчного пузыря (VB)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота</li> <li>• Припухлость щек, шеи и подбородка, заболевания горла</li> <li>• Бессонница, головная боль</li> <li>• Боль и судороги в области бедра и голени, горячая на ощупь стопа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слабость, отсутствие энергии и сил</li> <li>• Припухлость в подколенной ямке, в области стопы, отечность суставов нижних конечностей</li> <li>• Заболевания глаз, желтушность склер, рвота желчью</li> <li>• Сонливость, потливость ночью, тяжелые и глубокие вздохи</li> </ul>
<i>Меридиан печени (F)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Головная боль</li> <li>• Желтушность кожи</li> <li>• Боль в пояснице, половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание, нарушение менструального цикла</li> <li>• Чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Головокружение</li> <li>• Бледный цвет кожи</li> <li>• Расстройства кишечника</li> <li>• Половая холодность</li> <li>• Боль в бедре и малом тазу, слабость нижних конечностей</li> <li>• Быстрая утомляемость</li> <li>• Ухудшение зрения</li> <li>• Депрессия, чувство страха</li> </ul>

Непарные основные меридианы передне– и заднесрединный имеют китайские названия жэнь-май и ду-май, соответствуя двум из чудесных меридианов.

**Чудесные меридианы** (их 8–6 парных и 2 непарных) связаны с мочеполовой, нервной, костной и циркулярной системами, а также с сосудистыми функциями.

Существует тесная связь чудесных меридианов с главными, поэтому при поражениях первых необходимо воздействовать еще и на точки главных меридианов.

В чудесных меридианах циркулирует прародительская энергия. В противоположных направлениях по ним же могут проходить и защитная, и питательная энергии.

Траектория чудесного меридиана состоит из ряда точек, как бы временно заимствованных из постоянных меридианов; при этом непарные чудесные меридианы образуются целиком из точек заднесрединного (*ду-май*– VG) и переднесрединного (*жэнь-май*– VC) постоянных меридианов (см. рис. 14 и 15). Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма.

Для образования непостоянных меридианов (чудесных) для каждого из них необходимо «включение» точки-ключа.

Различают **внутренний** и **внешний ходы меридиана**. Внутренний ход меридиана определяет связи органов, поэтому при возникновении патологии определяет симптоматику внутреннего основного синдрома (Инь). Наружный – симптоматику поверхностного основного синдрома (Ян).

Показания для использования той или иной точки основаны на том, что воздействие на нее приводит к снятию разнообразных симптомов, казалось бы, несвязанных патологических процессов, появившихся по ходу меридиана.

Система меридианов по-китайски называется «Цзин-ло».

Помимо наружного и внутреннего ходов меридианов выделяют еще **коллатеральные линии (линии ло)**, или *вторичные меридианы*, которые являются ответвлениями основных меридианов. Существуют 15 продольных (дублируют бо́льшую часть пути меридиана, направляясь к внутренним органам и объединяя внутренние ходы меридианов) и 12 поперечных (связывают между собой Ян– и Инь-меридианы в пары) линий *ло*. Коллатерали начинаются в точке, называемой *ло-пунктом*, и заканчиваются в точке – пособнике спаренного меридиана.

Продольная и поперечная коллатерали отходят от одной точки – *ло-пункта*, в которой на наружном ходе меридиана проецируются его коллатерали и внутренний ход. *Ло-пункты* расположены на конечностях, входят в состав главных точек первоэлементов (античные точки) и имеются на каждом из постоянных парных меридианов.

Такие *ло-пункты* нормализуют энергию в спаренных меридианах и широко применяются в лечебных целях.

Меридианы, проходящие по конечностям, соприкасаются друг с другом; точки соприкосновения в таком случае называются «групповым *ло*». Воздействие на групповое *ло* применяется в том случае, когда в патологический процесс вовлечены два или все три ножных или ручных меридиана Инь или Ян. В таблице показано, какие меридианы относятся к

Ян, а какие – к Инь.

**Буквенно-цифровая система обозначения меридианов (жирным выделены меридианы Инь; курсивом – меридианы Ян).**

Французское название	Американское название	Цифровое обозначение	Меридиан
<b>P</b>	<b>LU</b>	<b>I</b>	Легких
<i>GI</i>	<i>LI</i>	<i>II</i>	Толстого кишечника
<i>E</i>	<i>ST</i>	<i>III</i>	Желудка
<b>RP</b>	<b>SP</b>	<b>IV</b>	Селезенки и поджелудочной железы
<b>C</b>	<b>HT</b>	<b>V</b>	Сердца
<i>IG</i>	<i>SI</i>	<i>VI</i>	Тонкого кишечника
<i>V</i>	<i>BL</i>	<i>VII</i>	Мочевого пузыря
<b>R</b>	<b>KI</b>	<b>VIII</b>	Почек
<b>MC</b>	<b>PC</b>	<b>IX</b>	Перикарда
<i>TR</i>	<i>TW</i>	<i>X</i>	Тройного обогревателя
<i>VB</i>	<i>GB</i>	<i>XI</i>	Желчного пузыря
<b>F</b>	<b>LV</b>	<b>XII</b>	Печени
<i>VG</i>	<i>GV</i>	<i>XIII</i>	Заднесрединный меридиан (управляющий меридиан)
<b>VC</b>	<b>CO</b>	<b>XIV</b>	Переднесрединный меридиан (зачатия)

## Точки акупунктуры

Воздействие на точки акупунктуры приводит к улучшению состояния отдельных органов за счет балансирования энергии Ци. Точки расположены на меридианах, о которых речь шла выше. На теле человека насчитываются 664 точки акупунктуры, из которых 150 считаются основными.

Классифицируют точки акупунктуры разными способами.

Одна из систематизаций – это распределение точек по группам в соответствии с меридианами, то есть определяют, к какому органу какие точки относятся. Без этого вся техника акупунктуры была бы бессмысленна.

Еще точки разбивают на группы по локализации, чтобы их легче было найти на теле. Ведь некоторые точки, относящиеся к какому-либо органу, локализируются на значительном расстоянии от него. Благодаря такой классификации проще ориентироваться.

Точки делятся также по типу их воздействия на соответствующий орган. Существуют тонизирующие и успокаивающие точки, есть точки сочувственные и пособники, противоболевые и стабилизирующие и т. д.

Кроме того, для каждого из органов чжан-фу существуют по шесть античных точек: Тинг, Ионг, Иу, Иунн, Кинг и Хо:

- Тинг – точка входа/выхода энергии;
- Ионг – ускоряет ход энергии, возбуждает тепло в Ян– и холод в Инь-меридианах;
- Иу – рассеивает повреждающую энергию, вызывает защитную;
- Иунн – сюда поступает энергия из спаренного меридиана;
- Кинг – вызывает движение защитной энергии для ликвидации патогенной;
- Хо – соединение внутренней и внешней частей меридиана.

## Определение местонахождения точек

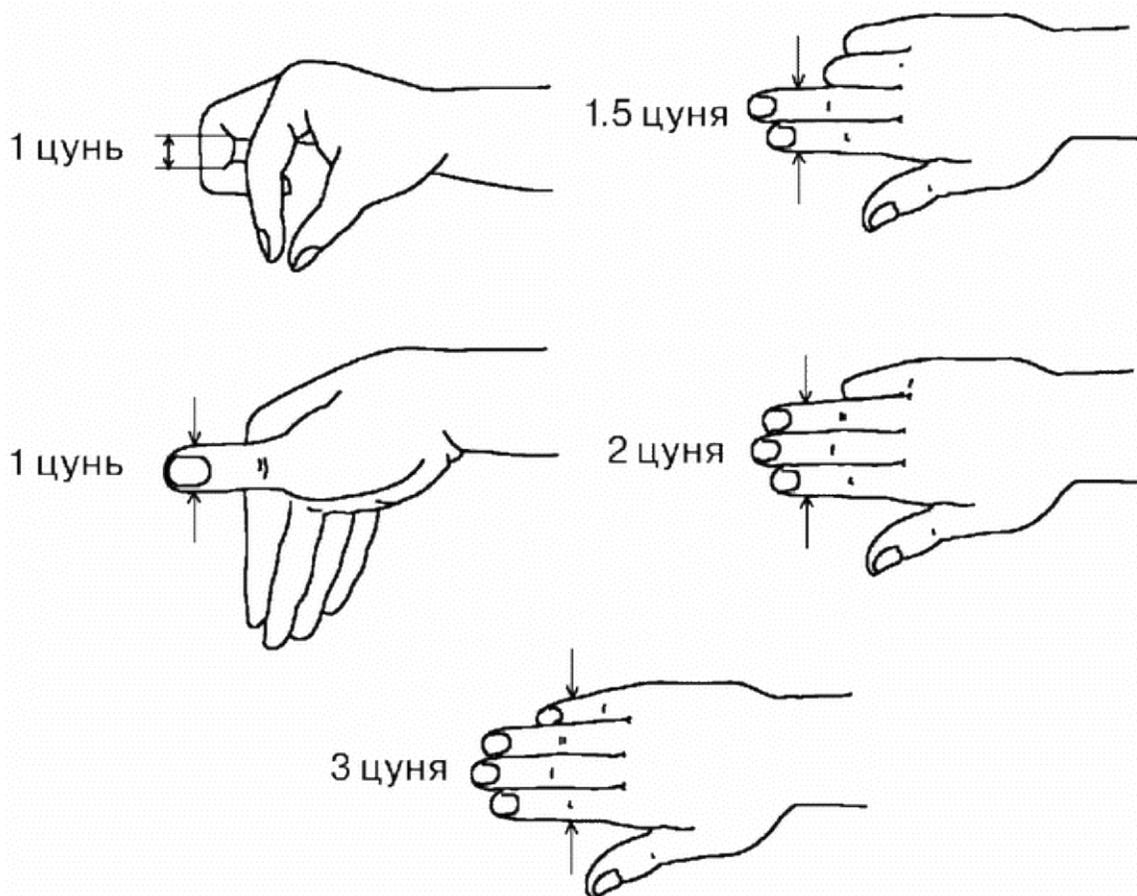
Найти биологически активную точку (БАТ) помогают различные анатомические образования: впадины, мышцы, сухожилия, кости и т. д. Но это местоположение, как и анатомическое строение каждого человека, несмотря на одинаковость общего плана, индивидуально.

Поэтому для описания и определения локализации активных точек

воздействия пользуются пропорциональной единицей измерения, называемой «цунь».

В древности пользовались измерением, называемым «индивидуальным цунем». Это расстояние между первой и второй межфаланговыми складками III (среднего) пальца левой руки у мужчин и правой – у женщин.

Один цунь также равен поперечному размеру ногтевой фаланги большого пальца. Соответственно, поперечный размер ногтевых фаланг II и III пальцев равен 1,5 цуням, II, III и IV пальцев – 2 цуням, всех четырех пальцев (II, III, IV и V) – 3 цуням. Эти пропорциональные отрезки – цуни – применяются для нахождения точек как в вертикальном, так и в горизонтальном направлениях (рис. 1).



**Рис. 1. Определение индивидуального цуня**

В настоящее время акупунктурные точки определяют так называемым

методом пропорционального цуны, или пропорциональным отрезком.

В основе этого метода лежит принцип деления вертикального размера определенных областей тела на стандартное для каждой области число делений.

Для точного измерения длины областей тела большое значение имеет правильное положение человека. Так, измерять вертикальный размер передней стенки живота следует при положении человека на спине. Тыльную и ладонную стороны плеча и предплечья нужно измерять, согнув руку в локтевом и лучезапястном суставах, и т. д.

Ниже приведена таблица, в которой указывается стандартное число, на которое нужно разделить ту или иную область тела больного, чтобы получить размер индивидуального пропорционального цуны.

Анатомическая область	Линия	Стандартное число делений
Голова	Средняя линия: надпереносье — верхний край затылочного бугра	12
Живот	Основание мечевидного отростка — пупок	8
	Основание мечевидного отростка — пупок	5
Верхняя конечность	Плечо: локтевая складка — передняя мышечная складка	9
	Предплечье: складка лучезапястного сустава — локтевая складка	12
Нижняя конечность	Складка подколенной впадины — ягодичная складка	12
	Складка подколенной впадины — ягодичная складка	13
	Голень: верхний край наружной лодыжки — складка подколенной впадины	15
	Верхний край внутренней лодыжки — складка подколенной впадины	14

**Стандартное число делений участков тела на пропорциональные отрезки**

## Основные правила акупунктуры

### Правило Бу-се

Правило Бу-се является основополагающим при лечении методами восточной рефлексотерапии. Переводится «бу-се» следующим образом: бу– прибавить недостающую энергию; се– отнять избыток энергии. Или так: бу – восполнить, возбудить, тонизировать; се – рассеять, притормозить, седатировать.

**Правило.** Если воздействовать на точки акупунктуры по правилу бу-се, то можно вернуть организму Инь-Ян равновесие. При Ян-синдроме (избыточном скоплении энергии) следует применять се, при Инь-синдроме (недостаток энергии) необходимо задействовать бу.

Используют это правило на практике, исходя из того что на меридиане каждого из главных органов есть только одна возбуждающая и одна тормозящая точка и чтобы прибавить энергию какому-либо органу, следует воздействовать на первую, чтобы отнять – на вторую.

### «Полдень-полночь»

В основу правила легла теория о суточном ритме обмена энергией в меридианах. Инь-меридианы доступны для лечения с 12 до 24 часов, а Ян – от 24 до 12 часов.

Меридиан	Энергия	Часы максимума активности (Ян)	Часы минимума активности (Инь)
Легкие (P)	Инь	3–5	15–17
Толстая кишка (GI)	Ян	5–7	17–19
Желудок (E)	Ян	7–9	19–21
Селезенка и поджелудочная железа (RP)	Инь	9–11	21–23
Сердце (C)	Инь	11–13	23–1
Тонкая кишка (IG)	Ян	13–15	1–3
Мочевой пузырь (V)	Ян	15–17	3–5
Почки (R)	Инь	17–19	5–7
Перикард (MC)	Инь	19–21	7–9
Тройной обогреватель (TR)	Ян	21–23	9–11
Желчный пузырь (VB)	Ян	23–1	11–13
Печень (F)	Инь	1–3	13–15

## **Часы активности меридианов**

Это правило используют при нескольких патологиях. Если тонизирующе воздействовать на Ян-органы в период с 24 до 12 часов, то можно уменьшить количество энергии в Инь-органах.

### **«Мать-сын»**

Правило «мать-сын» применяют для определения точек воздействия при каком-то конкретном заболевании. Оно основано на связях цикла У-син. Правило «мать-сын» используют, исходя из того что любой первоэлемент – «сын» предшествующего и «мать» последующего. Первоэлементы в данном случае располагаются следующим образом: Металл, Вода, Дерево, Огонь, Земля. Следовательно, Металл – «мать» Воды и «сын» Земли. Вода – «мать» Древа и «сын» Металла и т. д.

Применительно к органам чжан-фу эта цепочка будет выглядеть, например, так: перикард (Огонь) – «мать» селезенки (Земля) и «сын» печени (Дерево).

Пользуются правилом «мать-сын» в тех случаях, когда воздействие на нужные точки меридиана больного органа по каким-либо причинам невозможно. Для этого определяют первоэлемент меридиана, в котором произошло нарушение, затем выявляются его «мать» и «сын». Затем – тип проблемы: переизбыток или недостаток энергии в органе. После этого осуществляют воздействие на возбуждающую точку «сына» или тормозящую «матери», и наоборот.

## Методы физического воздействия в акупунктуре

Различают два метода воздействия на биологически активные точки: **метод сильного (тормозного) и слабого (возбуждающего) воздействия**. Каждый из них имеет более слабый вариант – воздействие средней силы.

При **первом методе** раздражение сильное, интенсивное, длительное, с постепенно нарастающим и глубоким воздействием на небольшие количества точек, или малую зону. У больного в месте воздействия появляется ощущение ломоты, распирающего, тепла, прохождения электрического тока с иррадиацией на периферию или к центру, а также в стороны. На одно воздействие обычно берут от 2–3 до 4–6 точек. Этот метод называют успокаивающим, седативным, гипотензивным, анальгезирующим. Чаще всего его применяют при явлениях гиперфункции органов и систем, судорогах, спазмах, боли.

Детям и ослабленным больным производят раздражение средней силы. Продолжительность воздействия в каждой точке – от 20 до 40 минут.

При **методе слабого (возбуждающего) воздействия** раздражение быстрое, короткое, слабое. Оно обычно наносится последовательно в ряд точек и сопровождается кратковременным ощущением онемения, жжения, боли. Метод дает стимулирующий, тонизирующий, возбуждающий, растормаживающий эффект. Его применяют при снижении функции нервной и других систем, нарушении чувствительности, движений, коллапсе, обмороке, для оказания скорой помощи. За один сеанс используют от 5 до 10 и более точек, продолжительность воздействия в каждой точке – от 30 секунд до 1–2 минут.

Некоторые люди боятся иголок и считают, что акупунктура – это весьма болезненное мероприятие. Однако, в отличие от традиционной восточной медицины, в которой применяются толстые иголки, акупунктурные иглы – гладкие, прочные и гораздо тоньше. Их изготавливают из металла длиной 1,5–12 см и толщиной 0,3–0,45 мм. Некоторые люди могут почувствовать лишь незначительные ощущения в той точке, куда попадает игла: ломоту, распирание, чувство прохождения тока. Эти ощущения сразу же исчезают, но зато они служат критерием точности введения иглы.

Используются стерильные иглы только один раз, а затем их выбрасывают.

Обычно люди чувствуют в течение всей процедуры полное

расслабление, а некоторые даже засыпают. Акупунктура стимулирует естественные, здоровые процессы в организме, помогая почувствовать себя лучше. Многие практикующие врачи в традиционной китайской медицине верят, что акупунктура стимулирует потоки энергии, которые питают ткани, улучшает кровообращение и улучшает различные функции организма.

Действие этого метода лечения объясняется умеренным раздражением чувствительных нервных клеток кожи, мышц и сосудов.

Акупунктура может применяться как профилактическое мероприятие или как способ лечения имеющихся болезней.

Но существуют **противопоказания** для применения этого метода. Это заболевания, требующие неотложного хирургического вмешательства, такие как аппендицит, кровотечение из внутренних органов, патологические роды, злокачественные образования и др.

### Три степени глубины укола иглой

1. *Поверхностное укалывание* изгоняет проникшую снаружи нарушающую Ян-энергию (жару, ветер).

2. *Укалывание средней глубины* удаляет приходящую снаружи нарушающую Инь-энергию (холод, влажность).

3. *Глубокое укалывание*. Иглу продвигают до мышц (у пациента появляется типичное тянущее ощущение). Этот способ укалывания «мобилизует энергию желудка». При этом у пациента возникает ощущение «концентрации энергии» (главная функция «энергии желудка», мобилизуемой иглами, – пополнить недостающую «изначальную» энергию пациента или ослабить ее полноту).

### Способы введения игл

1. *«Половинный укол»*. В этом случае иглу вводят очень легко в кожу и тотчас извлекают, чтобы не повредить мышцы. Движения двух пальцев подобны движению при выдергивании волос. Таким уколом удаляется нарушающая энергия из кожи (по теории пяти первоэлементов, легкие тесно связаны с кожей, поэтому такой укол эффективен для лечения легких).

2. *«Шкура леопарда»*. Ставят (поверхностно) сразу много игл справа, слева, сверху и внизу и размещают их на теле подобно темным пятнам на шкуре леопарда; этим достигается микрокровопускание для устранения

застоя крови (по теории пяти первоэлементов, сердце связано с кровью, поэтому данная методика приемлема для лечения заболеваний сердца). Данная методика соответствует поверхностному иглоукалыванию.

3. Укол «открытия», или «ворот». Производится в точки конечностей в области связок при заболеваниях суставов, возникших вследствие влажности, после укола кровь появляться не должна (поскольку, по теории пяти первоэлементов, связки связаны с печенью, этот укол применяется и для лечения печени).

4. Укол «впадение» (устье, конец). Все иглы должны достигать определенной глубины. Поставленную иглу слегка извлекают, после чего справа от нее ставят еще две иглы, острия которых почти касаются первой иглы. Этот укол применяется для лечения заболеваний мышц, возникших вследствие влажности. Укол «впадение» используется при лечении заболеваний селезенки.

5. «Шу-укол» (слово «шу» здесь употребляется в смысле «транспорт»). Его техника сходна с транспортным уколом: игла продвигается почти до кости, но не касается ее. Укол применяют при заболевании костей, а также при лечении заболеваний почек.

## **Китайская методика иглоукалывания**

В древних китайских руководствах указываются 9 методов иглоукалывания.

1. *Пунктирование*. Используют только 5 точек У-шу нарушенных меридианов, затем укалывают соответствующие сочувственные точки меридиана мочевого пузыря, которые связаны с внутренними органами.

2. *Метод «дальний путь»*. Если заболевание (боль) обнаружено в верхней части тела, колют точки на ногах (расстояние между больным органом и точкой воздействия относительно большое, отсюда и название «дальний путь»).

3. *Метод «главный меридиан»*. Выбирают точки на нарушенном меридиане, соответственно локализации заболевания, которое находится между нарушенным меридианом и его коллатеральным каналом ло.

4. *Метод укалывания ло-пунктов*. Удаляют «застоявшаяся» кровь.

5. *Метод фэн (разделить)*. Укалывают точки, находящиеся между мышцами и суставами; место укола – между суставом и мышцей (точки-щели, или противоболевые точки).

6. *Метод большого се, или метод большого укола*. Применяют в

основном при травматической боли и поверхностном воспалении, то есть при синдроме Ян: седатируют точку-пособник и тонизируют ло-пункт спаренного меридиана на стороне, противоположной травме.

7. *Метод «пунктирования волос».* Кожу укалывают только поверхностно (не глубже корней волос), без проникновения иглы в мышцу (поверхностное иглоукалывание).

8. *Метод «побеждающего укола».* Иглы вводят в точки меридиана на стороне тела, противоположной локализации боли.

9. *Укол «нагретыми иглами».* После введения иглы на ее ручку надевают кусочек сигареты или конус и зажигают, чтобы тепло проникало вглубь.

## **Классические способы акупунктурного лечения**

В древних китайских трактатах указываются 12 способов акупунктурной терапии.

1. *Двустороннее лечение.* Одновременно колют точки спины и передней стороны тела. Важно, чтобы иглы сзади и спереди стояли равное время. Например, при боли в желудке можно одновременно укалывать точки чжуп-нань и вэй-шу.

2. *Множественный укол.* Применяют в тех случаях, когда на коже обнаруживаются болезненные точки, меняющие локализацию. Если при уколе в одну точку обнаруживают другую болезненную точку, иглу выводят и сразу же укалывают в нее. Если выявляются и другие болезненные точки, то методику повторяют, пока не будут пунктированы все обнаруженные. При этом первую точку прижимают пальцем и отпускают только тогда, когда вторая игла поставлена. Применяется при распространенной и нелокализованной боли в суставах; каждый приступ нужно лечить таким способом.

3. *Укалывание вокруг связок.* Применяют у пациентов с напряженными связками, со склонностью к судорогам, а также при ревматических заболеваниях суставов. Укол производят в непосредственной близости от суставов и связок во все болезненные точки. Поставленные иглы необходимо длительно вращать – это снимает боль и судороги.

4. *Укол трех игл.* Сначала вводится одна игла и с двух сторон еще две. Этот метод применяется при заболевании, возникшем вследствие холода и влажности.

5. *Укол пяти игл.* Одну иглу ставят посередине, а четыре –

прямоугольником вокруг («цветок сливы»). Таким способом пунктируют только в том случае, когда болезненных точек больше четырех. Данный метод используют при простудных заболеваниях. Иглы вводят поверхностно.

6. *Отвесный укол.* Кожную складку оттягивают и внутрь ее ставят иглу, чтобы избежать повреждения мышц. Этот метод применяют при заболеваниях, возникающих вследствие холода и влажности. Иглы вводят только поверхностно.

7. *Транспортный укол.* Используют для рассеивания наружной повреждающей энергии. Иглу быстро вводят довольно глубоко и тотчас выводят. Метод применяют в тех случаях, когда повреждающее начало – жар. Этим способом снижают нарушающую равновесие жару и «изгоняют» ее из тела.

8. *Короткий укол.* Применяют при воспалении в костях и суставах, возникших вследствие влажности, когда больной не может двигать конечностями. Вначале вводят иглы только поверхностно, вращая, а затем продвигают понемногу дальше, пока острие иглы не окажется близко к кости, но не коснется ее. Затем иглу легко продвигают вверх и вниз так, чтобы вместе с иглой двигались мышцы.

9. *Поверхностный укол* делают легко и поверхностно, не достигая мышц. Метод применяется в основном при судорогах, возникших вследствие холода.

10. *Укалывание Инь.* Иглы ставят одновременно на правую и левую половины тела; применяется при боли внутри, причиной которой служит холод. Поскольку энергия холода особенно часто повреждает меридиан почек, при таких заболеваниях чаще укалывают точку R3 Тай-си одновременно на обеих ногах.

11. *Малый укол, или укол рядом.* Определяют точку, ближайшую к центру боли, и воздействуют на нее седативным методом. Если этого оказывается недостаточно, то ставят вторую иглу в точку на этом же меридиане, но ниже центра боли (по ходу меридиана). Иногда необходимо ставить третью иглу в точку, находящуюся в центре боли. Этот метод применяется при хроническом, распространенном болевом синдроме (от влажности).

12. *Помогающий укол.* Иглы вводят очень быстро и тотчас извлекают. Метод применяется при поверхностном воспалении. Такой укол в зоне воспаления производят многократно, вызывая кожные микрокровоотечения.

## **Акупунктура против болезней**

Несмотря на то что акупунктуру применяют с древности, механизмы ее лечебного действия до настоящего времени полностью не изучены. Наиболее признанными считаются рефлекторные и нервно-сосудистые теории, согласно которым, в основе лечебного эффекта иглорефлексотерапии лежит безусловный рефлекс.

Рефлекторная реакция возникает при введении иглы в кожу в точках акупунктуры. Это, по-видимому, вызывает местную реакцию, сопровождающуюся своеобразным ощущением онемения, ломоты, давления и тепла. Ведь анатомически место расположения точек акупунктуры, предназначенное для воздействия на внутренние органы, совпадает с местом выхода ряда нервных волокон. А морфологические и ультраструктурные исследования кожи в проекциях точек акупунктуры выявили наличие в них значительно большего числа рецепторов и более рыхлую соединительную ткань, чем в окружающих участках кожи.

Раздражение иглой околосоудистых нервных сплетений обуславливает ответную реакцию в виде изменения тонуса сосудов разного калибра, цвета кожи, температуры и электрического сопротивления. Возникающий в результате укола поток импульсов передается по нервным путям в соответствующий отдел спинного мозга, вызывая ответную реакцию со стороны определенного органа или системы организма в целом.

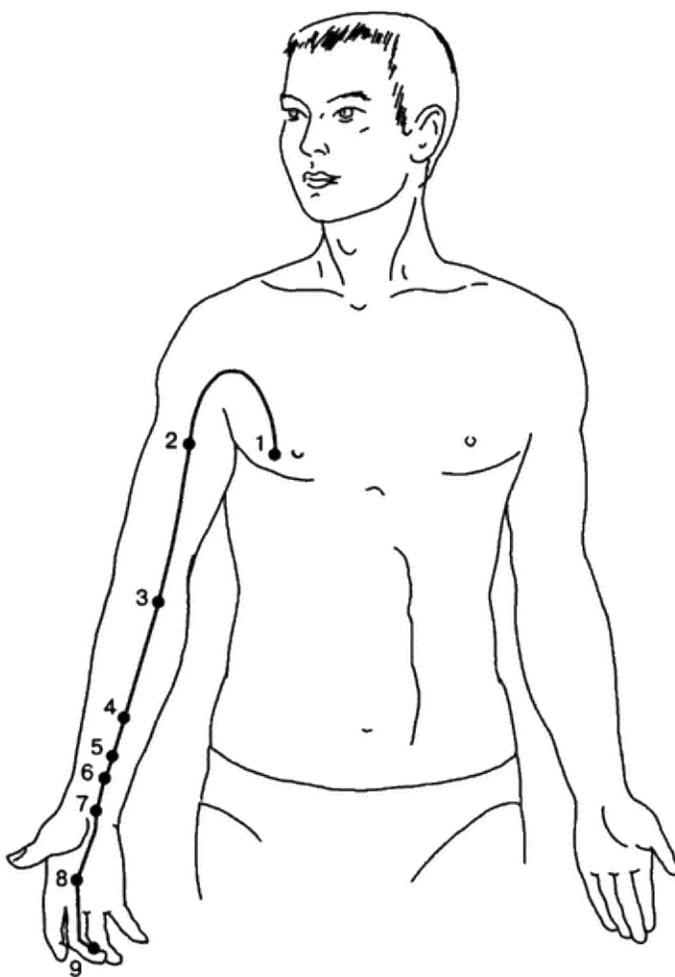
Акупунктура благотворно влияет на работу высшей нервной деятельности и нормализует нормальную работу различных органов и систем, позволяет активно воздействовать на функциональные системы, затронутые патологическим процессом.

В Министерстве здравоохранения утверждены показания и противопоказания к иглоукалыванию и прижиганию.

## Меридианы и точки

### Точки меридиана легких

Точку *чи-цзе* (рис. 2), расположенную в складке локтевого сгиба у бокового края сухожилия двуглавой мышцы плеча, используют при недержании мочи, болях в горле, кашле, судорогах.



*Рис. 2. Меридиан легких (P):*

*1 – чжун-фу; 2 – юнь-мэнь; 3 – тянь-фу; 4 – ся-бай; 5 – чи-цзе; 6 – кун-цзуй; 7 – ле-цюе; 8 – цзин-цюй; 9 – тай-юань; 10 – юй-цзи; 11 – шао-шан*

Акупунктурное воздействие на точку *ле-цуюе*, которая находится на 1,5 цуня выше лучезапястной складки, по переднему краю лучевой кости, проводят при зубной и головной боли, насморке, кашле, ларингите, тонзиллите и бронхиальной астме.

### Точки меридиана сердца

Точка *цзи-цюань* (рис. 3) находится на уровне подмышечной складки, у нижнего края большой мышцы груди и внутреннего края двуглавой мышцы плеча. Ее используют при лечении перикардита, межреберной невралгии и истерии.

Воздействие на точку *шао-хай*, расположенную на внутренней стороне локтевого сгиба, осуществляют при обморожениях, тонзиллите, бессоннице, тахикардии.

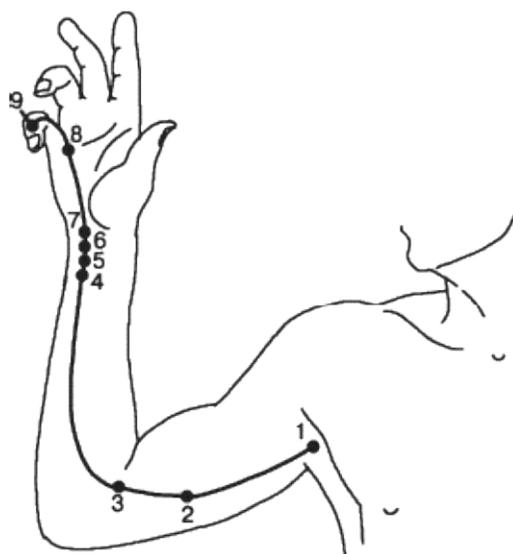


Рис. 3. Меридиан сердца (С):

1 – цзи-цюань; 2 – цин-лин; 3 – шао-хай; 4 – лин-дао; 5 – тун-ли;

6 – инь-си; 7 – шэнь-мэнь; 8 – шао-фу; 9 – шао-чун

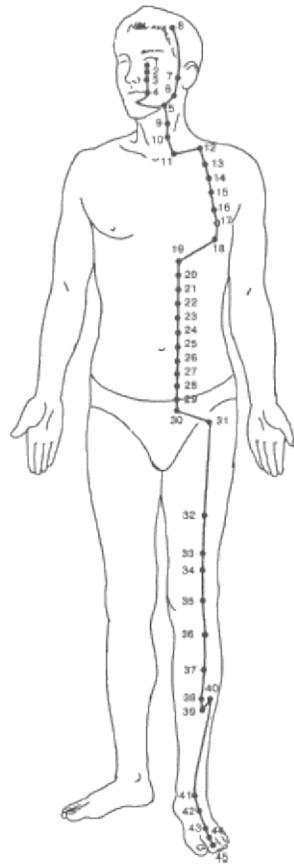
К воздействию на точку *шэнь-мэнь*, находящуюся между сухожилиями

рук по центру запястной складки, прибегают при учащенном насморке, сердцебиении, ангине, бессоннице и воспалении лимфатических узлов. В обязательном порядке эту точку надо использовать при нарушении кровообращения, стенокардии, головных болях, снижении умственной работоспособности, частых головокружениях, болях в глазах, сухости во рту, бледности лица, онемении пальцев рук.

### **Точки меридиана желудка**

Точка *цзу-сань-ли* (рис. 4) находится чуть ниже коленной чашечки. Найти ее несложно: положите на колено ладонь, и напротив мизинца будет находиться интересующая вас точка. Китайцы считают *цзу-сань-ли* точкой долголетия. Воздействуют на нее при острых и хронических гастритах, переломах колена, запорах, поносах, язвенной болезни, атеросклерозе, гипертонии, головокружении, икоте, лихорадке.

Точка *тоу-вэй* (рис. 4) находится примерно на 1,5 см от уголков волосистой части головы, в височной впадинке. Воздействовать на нее рекомендуется при головной боли, головокружениях, слезотечении, ухудшении зрения и хронической усталости.



**Рис. 4. Меридиан желудка (E):**

**1 – чэн-ци; 2 – сы-бай; 3 – цзюй-ляо**

**(носовая); 4 – ди-цан; 5 – да-ин; 6 – цзя-чэ;**

**7 – ся-гуань; 8 – тоу-вэй; 9 – жэнь-ин; 10 —**

**шуй-ту; 11 – ци-шэ; 12 – цюэ-пэнь; 13 – ци-**

**ху; 14 – ку-фан; 15 – у-и; 16 – ин-чуан;**

**17 – жу-чжун; 18 – жу-гэнь; 19 – бу-жун;**

20 – чэн-мань; 21 – лян-мэнь; 22 – гуань-

мэнь; 23 – тай-и; 24 – хуа-жоу-мэнь; 25 —

тянь-шу; 26 – вай-лин; 27 – да-цзюй; 28 —

шуй-дао; 29 – гу-и-лай; 30 – ци-чун; 31 —

би-гуань; 32 – фу-ту; 33 – инь-ши; 34 – лян-

цю; 35 – ду-би; 36 – цзу-сань-ли; 37– шан-

цзюй-сью; 38 – тяо-коу; 39 – ся-цзюй-сью;

40 – фэн-лун; 41 – цзе-си; 42 – чун-ян;

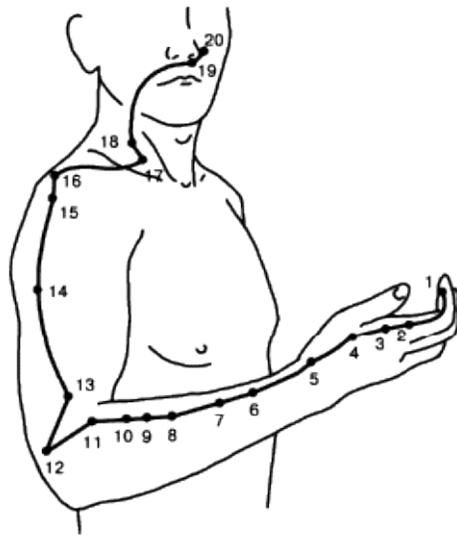
43 – сянь-гу; 44 – нэй-тин; 45 – ли-луй

На точку *цзя-чэ* воздействуют при понижении общего тонуса организма, зубной боли, стоматите и хрипоте. Находится она чуть выше угла нижней челюсти, на самом выступающем месте жевательной мышцы.

### **Точки меридиана толстого кишечника**

Точка *хэ-гу* (рис. 5) находится в ямке между первым и вторым пальцами, на тыльной стороне кисти. Акупунктурное воздействие на эту точку осуществляют при трудностях с отхаркиванием мокроты, болях в горле, бронхиальной астме, одышке, лихорадке и др.

Точка *шоу-сань-ли* (см. рис. 5) используется при лечении простудных заболеваний. Она находится в конце складки локтевого сгиба, на внешней стороне. Чтобы ее было легче найти, предплечье сгибают под углом 90 градусов.



**Рис. 5. Меридиан**

**толстого кишечника (GI):**

**1 – шан-ян; 2 – эр-цзянь; 3 —**

**сань-цзянь; 4 – хэ-гу; 5 – ян-си;**

**6 – пянь-ли; 7 – вэнь-лю; 8 —**

**ся-лянь; 9 – шан-лянь; 10 —**

**шоу-сань-ли; 11 – цюй-чи; 12 —**

**чжоу-ляо; 13 – шоу-у-ли; 14 —**

**би-нао; 15 – цзянь-юй; 16 —**

*цзюй-гу; 17 – тянь-дин; 18 —*

*фу-ту (шейная); 19 – хэ-ляо;*

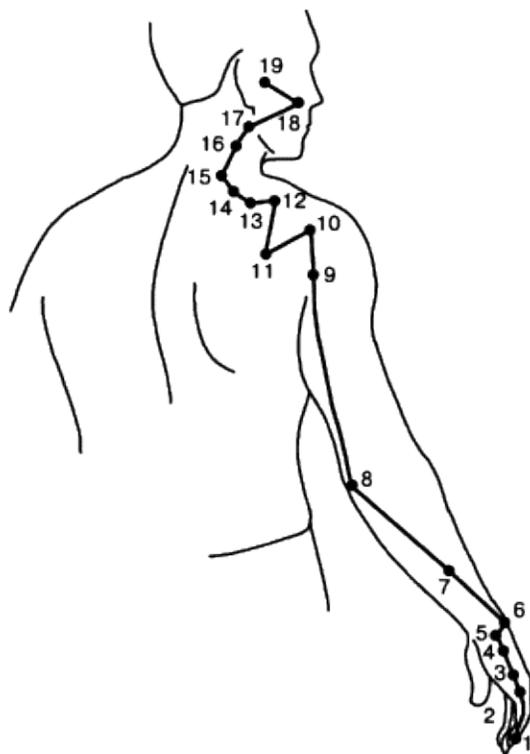
*20 – ин-сян*

Точка *цзюй-чи* (см. рис. 5) находится в углу, который образуется при сгибании руки в локтевом суставе. Воздействуют на нее при повышении температуры тела и артериального давления, а также при анемии, аллергии, экземе и фурункулезе.

### **Точки меридиана тонкого кишечника**

Воздействуют на точку *тянь-чуан* (рис. 6) при астме, ларингите, бронхите, увеличении щитовидной железы, рвоте и расстройствах речи. Расположена она у верхнего края щитовидного хряща, на заднем крае кивательной мышцы, и сопровождается пульсацией, так как рядом находится сонная артерия.

Точку *вань-гу* (рис. 6), которая находится на локтевой стороне кисти, во впадине между основанием пятой пястной и трехгранной костей, используют при шуме в ушах, тошноте, резком снижении зрения.



**Рис. 6. Меридиан тонкой кишки (IG):**

**1 – шао-цзэ; 2 – цянью-гу; 3 – хоу-си; 4 – ванью-гу; 5 – ян-гу; 6 – ян-**

**лао; 7 – чжи-чжэн; 8 – сяо-хай; 9 – цзянь-чжэнь; 10 – нао-шу; 11 —**

**тянь-цзун; 12 – бин-фэн; 13 – цюй-юань; 14 – цзянь-вай-шу; 15 —**

**цзянь-чжун-шу; 16 – тянь-чуан; 17 – тянь-жун; 18 – цюань-ляо; 19 —**

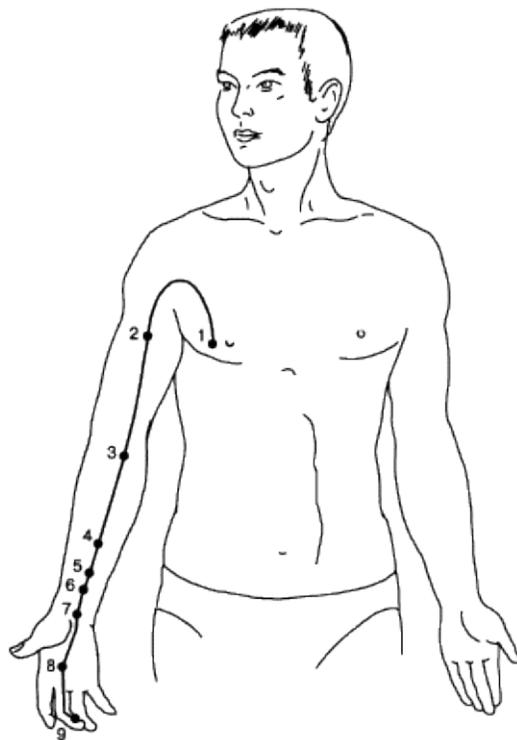
**тин-гун**

Чтобы обнаружить точку *тин-гун*, следует открыть рот, так как она

находится в углублении на середине козелка. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при шуме в ушах, гипертонической болезни, заболеваниях среднего и внутреннего уха.

## Точки перикарда

Точка *лао-гун* (рис. 7) находится в центре ладони, на линии между средним и безымянным пальцами. Для того чтобы ее найти, нужно сжать руку в кулак. Ее используют при болях в сердце, тошноте, болезнях десен, носовом кровотечении, повышении артериального давления, атеросклерозе. Воздействуют на нее и для лечения пародонтоза, стоматита. Также с ее помощью облегчают состояние больных, перенесших солнечный или тепловой удар, снимают боль в области сердца, восстанавливают аппетит, устраняют рвоту, тремор рук и артрит.



**Рис. 7. Меридиан перикарда (МС):**

**1 – тянь-чи; 2 – тянь-цюань; 3 – цюй-цзе; 4 – си-мэнь; 5 – цзян-ши;**

## **6 – нэй-гуань; 7 – да-лин; 8 – лао-гун; 9 – чжун-чун**

На точку *да-лин* (рис. 7), которая располагается у лучевого края сухожилия локтевого сгибателя кисти, воздействуют при аритмии, головной боли, бессоннице и повышенной возбудимости.

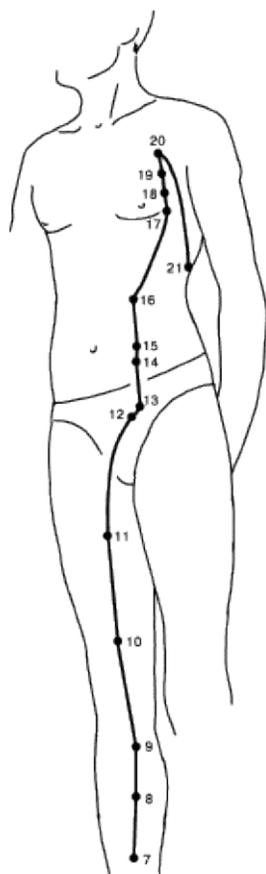
Точка *си-мэнь* (рис. 7) расположена на расстоянии 5 цуней (длина среднего сустава указательного пальца) выше лучезапястной складки. Ее используют при мастите, тахикардии, болях в сердце, астении, тошноте, рвоте, кровотечении.

С помощью точки *нэй-гуань* (рис. 7) снимают боль в сердце, нормализуют сон, сердцебиение, артериальное давление. Также на эту точку воздействуют при лечении стенокардии, тахикардии, ларингита, гипертензии, отрыжки, рвоты, лихорадки, расстройств психики. Она находится на внутренней поверхности запястья, в ложбинке между двумя сухожилиями.

На кончике среднего пальца, в 3 мм от ногтя, находится точка *чжун-чун* (рис. 7). С ее помощью снимают боль в сердце, снижают чувство удушья, избавляют от лихорадки. На нее воздействуют при тепловом ударе, шоке или при предынсультном состоянии.

## **Точки меридиана селезенки и поджелудочной железы**

Точка *инь-лин-цюань* (рис. 8) находится на внешней стороне ноги, в углублении, на 1 цунь ниже головки малоберцовой кости. Ее используют при запорах, холецистите, атеросклерозе.



**Рис. 8. Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP):**

**8 – ди-цзи; 9 – инь-лин-цюань; 10 – сюе-хай; 11 – цзи-мэнь; 12 —**

**чун-мэнь; 13 – фу-шэ; 14 – фу-цзе; 15 – да-хэн; 16 – фу-ай; 17 – ши-**

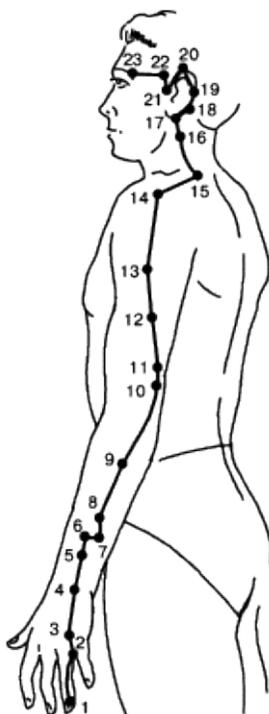
**доу; 18 – тянь-си; 19 – сюн-сян; 20 – чжоу-чжун; 21 – да-бао**

На точку *чун-мэнь* (см. рис. 8), которая находится в середине паховой складки, воздействуют при спазмах кишечника, запоре, задержке мочи.

**Точки меридиана трех обогревателей**

Точка *сы-чжу-кун* (рис. 9) находится у наружного края бровей. На нее воздействуют при головных болях, вызванных усталостью глаз, а также при острых конъюнктивитах.

Точка *вай-гуань* (рис. 9) расположена на 5 см выше запястья, по средней линии наружной поверхности предплечья.



*Рис. 9. Меридиан трех обогревателей (TR):*

*1 – гуань-чун; 2 – е-мэнь; 3 – чжун-чжу;*

*4 – ян-чи; 5 – вай-гуань; 6 – чжи-гоу; 7 —*

*хуэй-цзун; 8 – сань-ян-ло; 9 – сы-ду; 10 —*

*тянь-цзин; 11 – цин-лэн-юань; 12 – сяо-лэ;*

*13 – нао-хуэй; 14 – цзянь-ляо; 15 – тянь-*

*ляо; 16 – тянь-ю; 17 – и-фэн; 18 – ци-май;*

*19 – лу-си; 20 – цзяо-сунь; 21 – эр-мэнь;*

*22 – хэ-ляо; 23 – сы-чжу-кун*

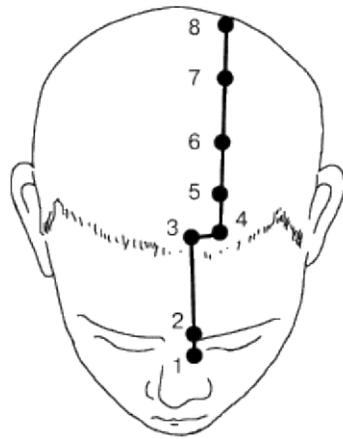
На нее воздействуют при простуде, гриппе, воспалении лимфатических узлов, головной боли.

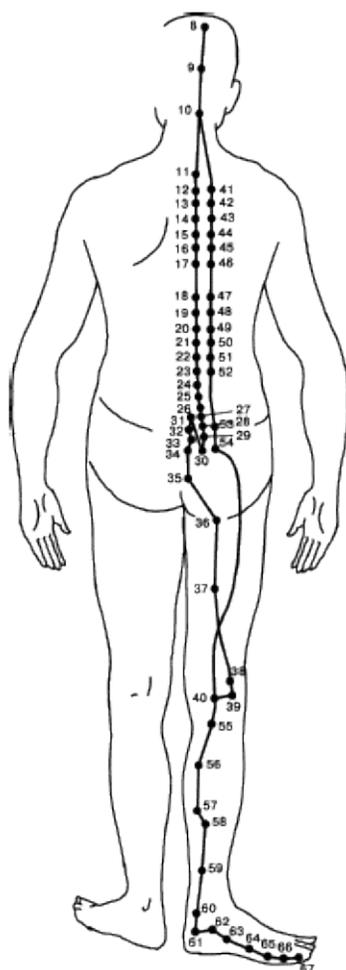
### **Точки меридиана мочевого пузыря**

Точка *цуань-чжу* (рис. 10) находится у внутреннего края брови. Ее используют при ОРЗ, кашле, насморке, температуре.

Точка *фэй-шу* (см. рис. 10) расположена кнаружи от промежутка между остистыми отростками третьего и четвертого грудных позвонков. Ее находят в положении сидя или лежа на животе. Воздействуют на *фэй-шу* при заболеваниях органов дыхания, кровохарканье, избыточном ночном потении, межреберной невралгии.

Точка *цзюе-инь-шу* (см. рис. 10) также находится кнаружи от промежутка между остистыми отростками четвертого и пятого грудных позвонков. Ее используют при болях в области сердца, тошноте, неврастении, кашле, удушье, рвоте.





**Рис. 10. Меридиан мочевого пузыря (V):**

**1 – цин-мин; 2 – цуань-чжу; 3 – мэй-чун;**

**4 – цюй-ча; 5 – у-чу; 6 – чэн-гуан; 7 —**

**тун-тянь; 8 – ло-цюе; 9 – юй-чжэнь; 10 —**

**тянь-чжу; 11 – да-чжу; 12 – фэн-мэнь;**

13 – фэй-шу; 14 – цзюе-инь-шу; 15 —

синь-шу; 16 – ду-шу; 17 – гэ-шу; 18 —

гань-шу; 19 – дань-шу; 20 – пи-шу; 21 —

вэй-шу; 22 – сань-цзяо-шу; 23 – шэнь-

шу; 24 – ци-хай-шу; 25 – да-чан-шу; 26 —

гуань-юань-шу; 27 – сяо-чан-шу; 28 —

пан-гуань-шу; 29 – чжун-люй-шу; 30 —

бай-хуань-шу; 31 – шан-ляо; 32 – цы-ляо;

33 – чжун-ляо; 34 – ся-ляо; 35 – хуэй-

ян; 36 – чэн-фу; 37 – инь-мэнь; 38 – фу-

си; 39 – вэй-ян; 40 – вэй-чжун; 41 – фу-

фэнь; 42 – по-ху; 43 – гао-хуан; 44 —

шэнь-тан; 45 – и-си; 46 – гэ-гуань; 47 —

хунь-мэнь; 48 – ян-ган; 49 – и-шэ; 50 —

вэй-цан; 51 – хуань-мэнь; 52 – чжи-ши;

53 – бао-хуан; 54 – чжи-бянь; 55 — хэ-ян;

56 – чэн-цзинь; 57 – чэн-шань; 58 —

фэй-ян; 59 – фу-ян; 60 – кунь-лунь;

61 – пу-шэнь; 62 – шэнь-май; 63 —

цзинь-мэнь; 64 – цзин-гу; 65 – шу-гу;

66 – цзу-тун-гу; 67 – чжи-инь

Точка *синь-шу* (рис. 10) расположена на уровне середины лопаток, в 2,5 см по обе стороны от позвоночного столба. На эту точку воздействуют при кашле, кровохарканье, задержке роста у детей, рвоте, неврастении, истерии, нарушениях сна, фобиях, а также при ухудшении памяти.

Точка *гань-шу* (рис. 10), которая находится под остистым отростком девятого грудного позвонка, на 1,5 цуня от средней линии, помогает при кровохарканье, заболеваниях печени, болевых ощущениях в спине, рините, носовом кровотечении, головокружении, конъюнктивите, фобиях.

На точку *дань-шу* (рис. 10) воздействуют при заболеваниях печени и желчного пузыря, желтухе, дисфагии, а также при сужении пищевода, болях в груди и фобиях. Она расположена между остистыми отростками десятого и одиннадцатого грудных позвонков.

Точка *пи-шу* (рис. 10) расположена кнаружи между остистыми отростками одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при заболеваниях желудка, желтухе, хроническом поносе, рвоте, асците, геморрагическом диатезе, крапивнице.

Точку *вэй-шу* (рис. 10), расположенную кнаружи от остистого отростка второго поясничного позвонка, используют при желудочно-кишечных заболеваниях, истощении, панкреатите, гепатите, энтероколите, отрыжке, рвоте.

Точка *сань-цзяо-шу* (рис. 10) находится между остистыми отростками первого и второго поясничных позвонков. С ее помощью избавляются от боли в желудке, отека ног, рвоты, энтерита, неврастении.

Точка *да-чан-шу* (рис. 10), находящаяся между остистыми отростками четвертого и пятого поясничных позвонков, незаменима при поносе, запоре, болях в пояснице, параличе нижних конечностей, гипертензии, выпадении прямой кишки.

Точка *сяо-чан-шу* (см. рис. 10) расположена на боковом гребешке крестца. Воздействуют на нее при болях разного характера, в частности, в крестце и тазобедренном суставе. Также она помогает при лечении недержания мочи, анурии, эндометрите, запоре, поносе с кровью и геморрое.

Точка *пан-гуань-шу* (см. рис. 10), расположенная между остистыми отростками второго и третьего крестцовых позвонков, помогает при болезнях мочеполовой системы, запоре, поносе, диабете.

Точка *фэй-ян* (см. рис. 10) приносит облегчение при головных болях, лихорадочном состоянии, головокружении, трудностях носового дыхания, носовом кровотечении, астении. Кроме того, она помогает справиться с болью в пояснице и суставах нижних конечностей, а также с геморроем и циститом. *Фэй-ян* находится на 7 цуней выше центра лодыжки, вверх от впадины между задним ее краем и ахилловым сухожилием.

Точку *цзинь-мэнь* (см. рис. 10) можно найти ниже латеральной лодыжки, в углублении, прощупываемом на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы. С ее помощью хорошо снимать головную боль. На эту точку также воздействуют при судорогах, внезапном ухудшении слуха, болях в пояснице и суставах.

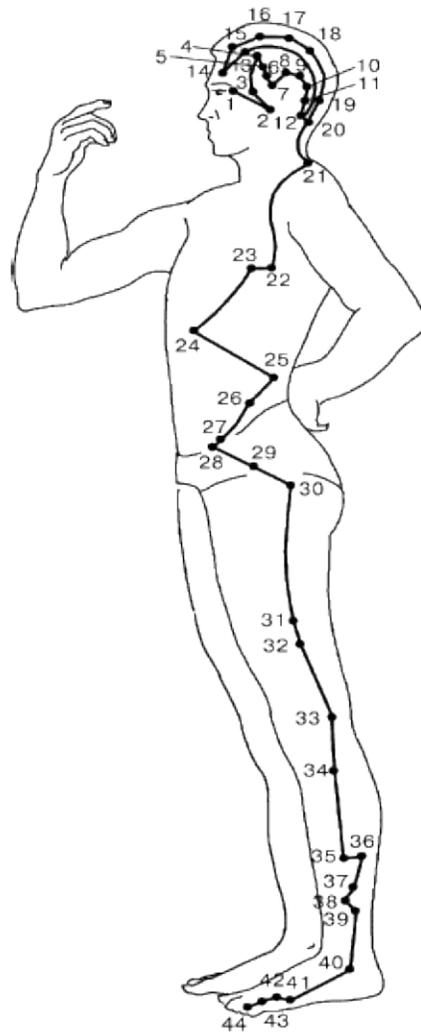
Точка *цзин-гу* (см. рис. 10) находится чуть ниже основания пятой плюсневой кости, в месте соприкосновения тыльной и подошвенной поверхностей стопы. Она помогает быстро снять мигрень, боли в мышцах, пояснице, тазобедренных суставах.

## **Меридиан желчного пузыря**

Точка *тун-цзы-ляо* находится на расстоянии 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза. Помогает при головной боли, слезотечении, снижении остроты зрения, атрофии зрительного нерва, глаукоме, периферическом параличе лицевого нерва, невралгии тройничного нерва (рис. 11).

Точку *тин-хуэй* (рис. 11) используют при боли в ушах, головокружении, глухоте, периферическом параличе лицевого нерва, невралгии тройничного нерва. Она расположена впереди и книзу от козелка

уха, где пальпируется углубление.



*Рис. 11. Меридиан желчного*

*пузыря (VB):*

*1 – тун-цзы-ляо; 2 – тин-хуэй;*

*3 – шань-гуань; 4 – хань-янь; 5 —*

сюань-лу; 6 – сюань-ли; 7 – цюй-

бинь; 8 – шуай-гу; 9 – тянь-чун;

10 – фу-бай; 11 – тоу-цяо-инь;

12 – вань-гу; 13 – бэнь-шэнь;

14 – ян-бай; 15 – тоу-лин-ци; 16 —

му-чуан; 17 – чжэн-инь; 18 – чэн-

лин; 19 – нао-кун; 20 – фэн-чи;

21 – цзянь-цзин; 22 – юань-е;

23 – чжэ-цзинь; 24 – жи-юе; 25 —

цзин-мэнь; 26 – дай-май; 27 – у-шу;

28 – вэй-дао; 29 – цзюй-ляо;

30 – хуань-тяо; 31 – фэн-ши; 32 —

чжун-ду; 33 – цзу-ян-гуань; 34 —

ян-лин-цюань; 35 – ян-цяо; 36 —

вай-цю; 37 – гуан-мин; 38 – ян-фу;

39 – сюань-чжун; 40 – цю-сюй;

**41 – цзу-линь-ци; 42 – ди-у-хуэй;**

**43 – ся-си; 44 – цзу-сяо-инь**

Точка *сюань-ли* (см. рис. 11) находится на уровне горизонтали, проведенной через верхний край ушной раковины, и впереди от вертикали, проведенной через передний край уха, на 1,2 см. Показания к ее использованию: боли в височной области головы, заболевания глаз, зубная боль, отечность лица.

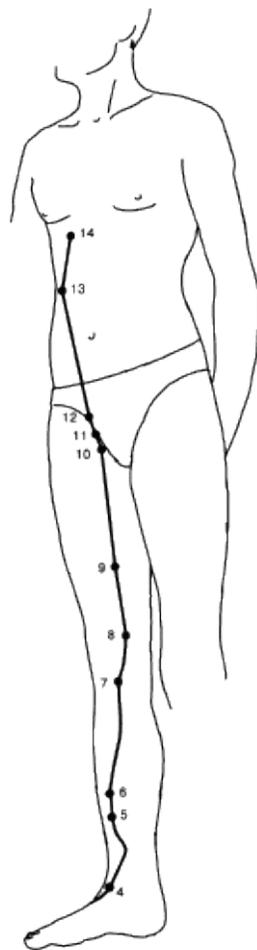
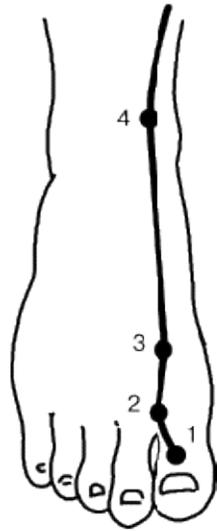
Точка *тянь-чун* (см. рис. 11) располагается выше верхнего края ушной раковины на 2 цуня. Ее выбирают при головной боли, гингивите, судорогах.

Точка *чэн-лин* (см. рис. 11) находится в области теменного бугра. Она хорошо помогает при головной боли, мигрени, заложенности носа, кровотечении из носа, рините, нарушениях остроты зрения, спазмах мимических мышц рта, бронхиальной астме, лихорадке, рвоте.

### **Точки меридиана печени**

Меридиан печени, связанный также с желудком, желчным пузырем, легкими и головным мозгом, берет начало у края основания ногтя большого пальца стопы. Проходя по тыльной стороне и огибая лодыжку, канал следует вверх вдоль поверхности голени и бедра и достигает области паха. Далее меридиан печени движется по наружным половым органам и поднимается к желудку, после чего проникает в печень и желчный пузырь.

В нижней части грудной клетки от канала отходит вторая ветвь, которая продвигается вдоль трахеи и гортани к мягкому нёбу, а затем к макушке. В области печени начинается еще одна ветвь меридиана: она поднимается через диафрагму к легким.



**Рис. 12.**

**Меридиан печени (F):**

**1 – да-дунь; 2 – син-цзянь; 3 – тай-чун; 4 —**

**чжун-фэн; 5 – ли-гоу; 6 – чжун-ду; 7 – ци-гу-**

**ань; 8 – цюй-цюань; 9 – инь-бао; 10 – цзу-у-ли;**

**11 – инь-лянь; 12 – цзи-май; 13 – чжан-мэнь;**

**14 – ци-мэнь**

Воздействуя на точку *син-цзянь* (рис. 12), которая расположена в кожной складке между I и II пальцами стопы, можно избавиться от головной и зубной боли, конъюнктивита, гингивита, кишечной колики, бессонницы.

Точку *тай-чун* (см. рис. 12), находящуюся в дистальных головках первой и второй плюсневых костей, используют при болях в лодыжке и пояснице, межреберной невралгии, головокружении, головной боли, судорогах, расстройствах мочеполовой системы, мастите.

Противоболовая точка *чжун-ду* (см. рис. 12) находится на 7 цуней выше верхнего края лодыжки. На нее воздействуют при болях в нижней челюсти, параличе нижних конечностей, мочеполовых расстройствах, цистите, грыже.

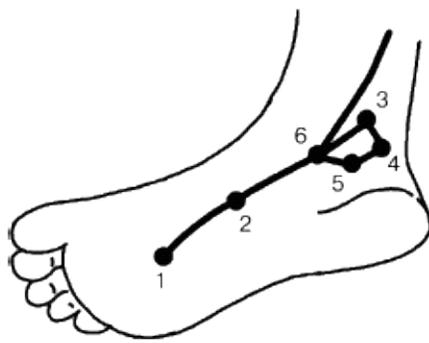
Точку *инь-бао* (см. рис. 12), которая находится на расстоянии 4 цуней от мыщелка бедренной кости, между портняжной и тонкими мышцами, применяют при судорогах мышц ног, люмбаго, болях внизу живота, энурезе.

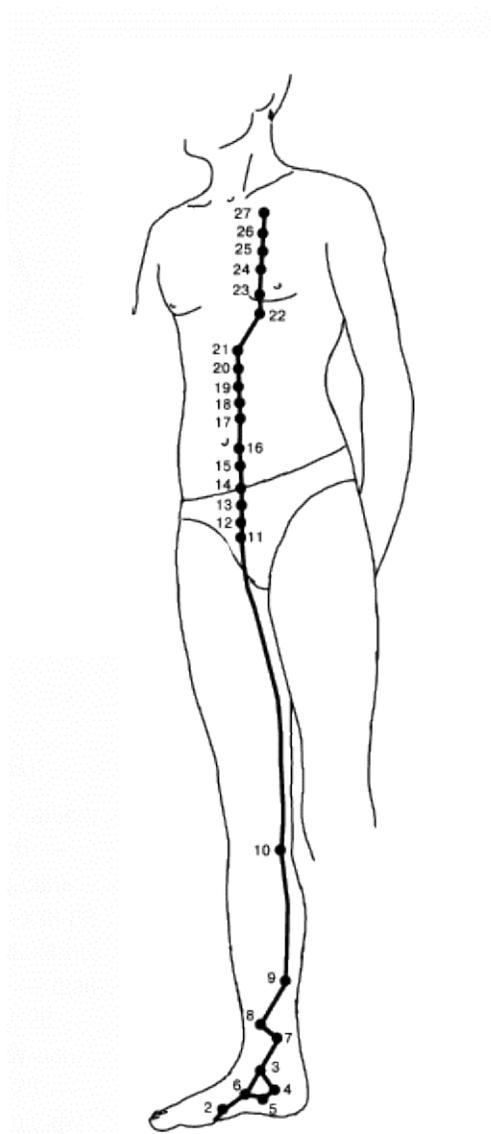
На точку *ци-мэнь* (см. рис. 12), расположенную под соском на расстоянии 4 цуней от средней линии, воздействуют при межреберной невралгии, астме, одышке, кашле, потере аппетита, болезнях печени и желчного пузыря, потере аппетита, нефрите, неврозах и снижении зрения.

## Точки меридиана почек

Точки, находящиеся на меридиане почек (рис. 13), используют для лечения многих заболеваний.

Так, при лечении головных болей, боли в горле, потери голоса, носовом кровотечении, кашле, кровохарканье и для повышения остроты зрения используют точку *юн-цюань*. Эта точка находится в самом центре подошвы. Вполне по силам *юн-цюань* справиться и с такими недугами, как недержание мочи, рвота, запор, понос, судороги, шок.





*Рис. 13. Меридиан почек (R):*

*1 – юн-цюань; 2 – жань-гу; 3 – тай-си;*

*4 – дан-чжун; 5 – шуй-цюань; 6 —*

*чжао-хай; 7 – фу-лю; 8 – цзяо-синь;*

*9 – чжу-бинь; 10 – инь-гу; 11 – хэн-гу;*

12 – да-хэ; 13 – ци-сюе; 14 – сы-мань;

15 – чжун-чжу; 16 – хуан-шу; 17 – шан-

цюй; 18 – ши-гуань; 19 – инь-ду; 20 —

фу-тун-гу; 21 – ю-мэнь; 22 – бу-лан;

23 – шэнь-фэн; 24 – лин-сюй; 25 —

шэнь-цан; 26 – юй-чжун; 27 – шу-фу

Точка *тай-си* (рис. 13) помогает при невралгии язычного нерва, глоссалгии, стоматите любой формы, фарингите, ангине, кашле, кровохарканье, патологиях почек и мочевого пузыря, импотенции, расстройствах менструального цикла, мастите, запоре, лихорадке и параличе нижних конечностей. Она расположена на меридиане почек, в центре между вершиной внутренней лодыжки и ахилловым сухожилием.

Точка *дан-чжун* (см. рис. 13) размещена спереди, ниже предыдущей точки на 1,5 см, рядом с местом крепления ахиллова сухожилия к пяточной кости. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при гингивите, пародонтите, стоматите и глоссите. С ее помощью также борются с кашлем, одышкой, удушьем, бронхиальной астмой, болью в горле, рвотой, запором, нарушением мочеотделения, неврастенией и истерией.

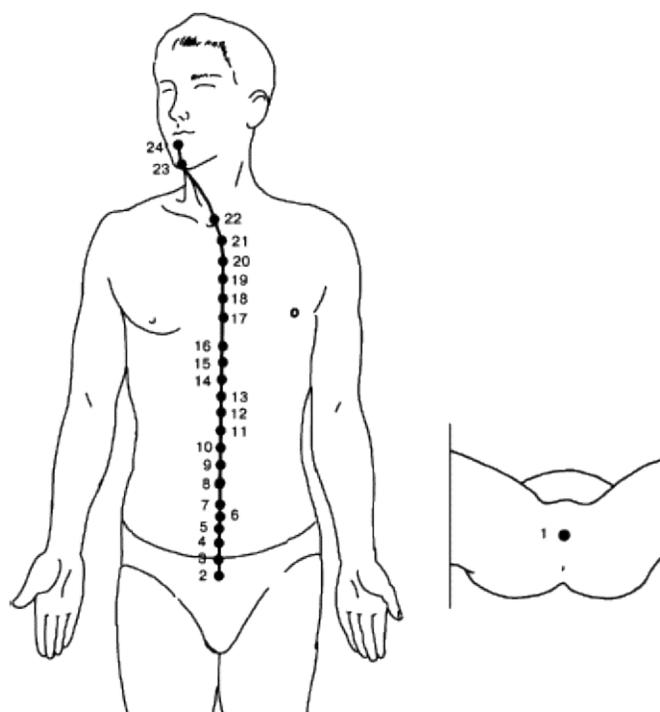
Точка *шуй-цюань* (см. рис. 13) находится немного выше бугра пяточной кости. На нее воздействуют при появлении болей во время менструации, при спазмах мочевого пузыря, выпадении матки и иных заболеваниях половой системы.

Точка *фу-лю* (см. рис. 13) расположена на 2 цуня выше внутренней лодыжки и смещена чуть назад, в сторону перехода икроножной мышцы в сухожилие. Она помогает при болях в мочеиспускательном канале, рахите, отеках конечностей, гипертензии.

**Точки переднесрединного и заднесрединного меридианов**

Как мы уже говорили кроме основных 12 меридианов выделяют еще 2, не связанных с каким-то определенным органом. Это переднесрединный и заднесрединный меридианы.

Точка переднесрединного меридиана (рис. 14) хуэй-инь расположена между наружными половыми органами и задним проходом. Ее выбирают при боли в головке полового члена, импотенции, нарушениях менструального цикла, опущении влагалища и матки, зуде половых органов, а также при заболеваниях прямой кишки, геморрое, запорах и затрудненном мочеиспускании.



**Рис. 14. Переднесрединный меридиан жэнь-май (VC):**

**1 – хуэй-инь (в промежности); 2 – цюй-гу; 3 – чжунь-цзи; 4 – гуань-**

**юань; 5 – ши-мэнь; 6 – ци-хай; 7 – инь-цзяо; 8 – шэнь-цюэ; 9 – шуй-**

*фэнь; 10 – ся-вань; 11 – цзянь-ли; 12 – чжун-вань; 13 – шан-вань;*

*14 – цзюй-цюе; 15 – цзю-вэй; 16 – чжун-тин; 17 – тань-чжун; 18 —*

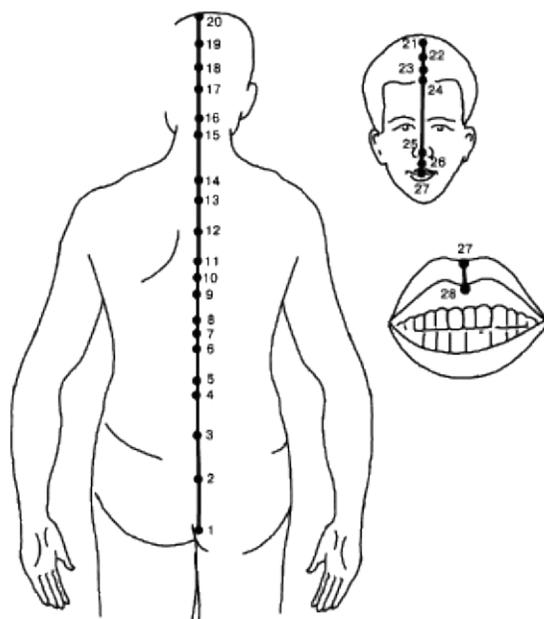
*юй-тан; 19 – цзы-гун; 20 – хуа-гай; 21 – сюань-цзи; 22 – тань-ту; 23 —*

*лянь-цюань; 24 – чэн-цзянь*

Точка заднесрединного меридиана *жэнь-чжун* (рис. 15) расположена в верхней части носогубной складки. На нее воздействуют при обмороках, тиках и отеках лица, а также при сахарном диабете.

Еще одна точка этого же меридиана – *бай-хуэй* (рис. 15). Она располагается в самом центре макушки. Акупунктурное воздействие на нее осуществляют при сильных головных болях, головокружении, бессоннице, а также при заложенности носа.

*Рис. 15. Заднесрединный меридиан думай (VG):*



1 – чан-цян; 2 – яо-шу; 3 – яо-ян-гуань; 4 – мин-мэнь; 5 – сюань-шу;

6 – цзи-чжун; 7 – чжун-шу; 8 – цзинь-со; 9 – чжи-ян; 10 – лин-тай;

11 – шэнь-дао; 12 – шэнь-чжу; 13 – тао-дао; 14 – да-чжуй; 15 —

я-мэнь; 16 – фэн-фу; 17 – нао-ху; 18 – цян-цзянь; 19 – хоу-дин; 20 —

бай-хуэй; 21 – цян-дин; 22 – синь-хуэй; 23 – шан-си; 24 – шэнь-тин;

25 – су-ляо; 26 – жэнь-чжун; 27 – дуй-дуань; 28 – инь-цзяо (на уздеч-

ке верхней губы)

Цзи-чжун (рис. 15) также находится на заднесрединном меридиане, на

средней линии живота, ниже пупка на 4 цуня. Ее используют при расстройстве менструального цикла, бесплодии, маточном кровотечении, вагините, белях, нефрите, асците и при общем понижении сопротивляемости организма.

## Противопоказания к акупунктуре

Противопоказаниями к акупунктуре являются: опухоли любой локализации и любого характера, острые инфекционные заболевания, хроническая легочная недостаточность, тяжелые заболевания сердца, почек, резкое истощение, грудной возраст, психические болезни и состояние опьянения, наркомания, острые болевые проявления неясного происхождения, состояние после тяжелой физической нагрузки, бега и горячих ванн. Воздействие иглами запрещается беременным женщинам, людям с хроническими нарушениями в печени, пациентам с вирусными и грибковыми заболеваниями, а также гиперчувствительным людям с повышенной нервной возбудимостью.

Перед тем как приступить к лечению с помощью акупунктуры, врач должен проверить, нет ли у пациента к нему противопоказаний.

Необходимо учитывать, что неправильное введение игл в кожу может быть болезненным и вызвать ряд серьезных осложнений и расстройств. Поэтому еще раз повторим: заниматься иглоукалыванием может только квалифицированный врач, самостоятельно заниматься акупунктурой запрещено!

При непрофессиональном воздействии на акупунктурные точки может резко снизиться артериальное давление, появиться чрезмерная потливость и рвота, образоваться гематомы. При серьезных нарушениях и полном несоблюдении правил пациент может потерять сознание. В таких случаях ему требуется срочно оказать соответствующую помощь.

Еще одна опасность: если неправильно ввести иглу, возникает произвольное сокращение мышц, и игла искривляется. Случается, что некоторые иглы не вытаскиваются из кожи, они словно прирастают к ней. Это означает, что произошел спастический паралич, и, чтобы извлечь иглу, сначала требуется осуществить массаж мышцы вокруг нее. При правильном введении иглы чувствуется, что игла словно «вязнет» в тканях и, достигнув нужной глубины, начинает оказывать сопротивление.

Для того чтобы не столкнуться со всеми этими осложнениями, акупунктурного воздействия на биологически активные точки лучше избегать тем, кто страдает дисфункцией вегетативной и сердечно-сосудистой систем.

Многие люди отказываются от акупунктурного лечения, так как боятся, что игла может сломаться. Причин для подобного страха нет, тем

более что ломаются металлические иглы крайне редко, а если это и происходит, разлом наблюдается у основания иглы, а значит, ее легко можно удалить пальцами или пинцетом. И только в одном случае из миллиона могут понадобиться медицинская помощь и оперативное вмешательство.

## Разновидности акупунктуры

Акупунктура – это натуральный подход к лечению многих расстройств и болезней: физических, психических и эмоциональных. И люди все чаще обращаются к древней медицине для лечения головной боли, ПМС, артрита, язвы, бессонницы, депрессии и многих других недугов.

Данный метод лечения основан на введении в ткани организма специальных металлических игл различной длины в строго определенные точки на поверхности тела. Врач выбирает их, исходя из характера заболевания. Эти «активные» точки отличаются от других участков кожи рядом особенностей: высокой болевой чувствительностью, большим уровнем обменных процессов, высоким электрическим потенциалом и низким электрокожным сопротивлением.

Через точки непрерывно поступает информация. При нарушении электропроводных свойств точки нарушается и внутренний гомеостаз организма, и, как следствие, происходит нарушение обменных процессов, кровообращения. В точках акупунктуры также происходит регуляция тканей. В организме непрерывно идут процессы дегенерации и регенерации, которые контролируются за счет точек акупунктуры. Если они работают нормально, то регенераторные процессы успевают за процессом дегенерации или опережают его, и в этом случае человек развивается. При нарушении этого процесса в органах наступают катастрофические изменения. В зависимости от стадии развития тех или иных из них происходят и различные изменения в точках акупунктуры. Исходя из этих изменений, выбирается вид воздействия на точку. Например, при острой стадии точка может подвергаться обычному массажу, самомассажу. При следующей стадии необходимо воздействие лазера, а далее может потребоваться электропунктура. Затем следуют иглотерапия и цзю-терапия, то есть воздействие иглой и прогревание точек.

Таким образом, для специалиста важно выбрать адекватный вид воздействия на каждую конкретную точку, чтобы достичь максимального терапевтического эффекта.

Задача акупунктуры (иглоукалывания) состоит в восстановлении здоровья, то есть в достижении баланса Инь и Ян в человеке в целом, которое позволит предотвратить развитие болезни и прожить полноценную жизнь без лекарств.

## Экзоназальная акупунктура

*Экзоназальная акупунктура*– модификация такого известного рефлексотерапевтического метода, как назотерапия.

Во время экзоназальной акупунктуры идет целенаправленное воздействие на точки носовых ходов и обонятельную систему, что дает возможность рефлекторного влияния на определенные органы и функции, особенно на нейровегетативные функции.

В последнее время экзоназальную акупунктуру с успехом используют для обезболивания при хирургических вмешательствах.

Поскольку область носа чрезвычайно чувствительна, при стимуляции экзоназальных точек акупунктурные иглы рекомендуется вводить неглубоко (в среднем на 1–2 мм), не затрагивая хрящевых или костных образований.

Иглу сначала вводят прямо, а по достижении подкожного слоя можно изменить угол введения. При этом допускается почти горизонтальное введение иглы в целях раздражения нескольких экзоназальных точек.

## **Акупунктура без использования игл**

### **Точечный массаж**

Метод точечного массажа (прессации) применяется при помощи пальцевого массажа точек акупунктуры. Этот метод своеобразен и довольно сложен. Обычно используется так называемый вращательный массаж первыми пальцами рук в области проекционных точек, которые связаны с внутренними органами.

Точечный массаж, осуществляемый врачом-массажистом, включает большое число приемов, среди которых наиболее распространены:

- пальцевое надавливание;
- пальцевое поглаживание;
- пальцевое разминание;
- пальцевая вибрация;
- толкание первым пальцем;
- захватывание участка кожи (щипок);
- вонзание пальца в точку.

### **Электроакупунктура по методу Фолля**

Метод Фолля – это определение «потенциала реакции». На мерные акупунктурные точки воздействуют постоянным током силой 1,5–12 мкА и напряжением 1,5–2 В, а затем определяют ответную реакцию организма.

Диагноз основывается на степени и стабильности показаний, а также на скорости и времени отклонений индикатора. Терапевтические возможности прибора позволяют врачу проводить лечение с седативным или тонизирующим эффектом, применяя при этом импульсные токи различной формы и интенсивности. Для каждого заболевания используют определенную частоту и акупунктурную точку.

В настоящее время принцип метода Фолля используется для подбора как обычных, так и гомеопатических лекарственных средств.

### **Вакуум-электропунктура**

Вакуум-электропунктура – это новый рефлекторный метод лечения.

Он заключается в одновременном воздействии на точки акупунктуры дозированного электрического тока и постоянного или прерывистого (пульсирующего) дозированного вакуума.

При использовании метода вакуум-электропунктуры точка акупунктуры и сопряженный с нею участок кожных рецепторов подвергаются не только электрическим, но и механическим влияниям типа встряхивания, потому что прерывистый вакуум способствует поверхностному и глубокому массажу тканей в области акупунктурной точки кожи.

При этом происходит сосудистая гимнастика, во время которой усиленно расширяются и сужаются кровеносные и лимфатические сосуды, открываются спаявшиеся и нефункционирующие капилляры, активируются кровообращение и питание тканей, увеличивается выход токсических продуктов с секретом потовых желез.

Указанные обстоятельства значительно повышают стимулирующее, тормозное и противовоспалительное действие электропунктуры.

Лечение, проводимое по методике вакуум-электропунктуры, эффективно при таких заболеваниях, как невралгии, остеохондроз позвоночника с вегетососудистым и рефлекторно-тоническим синдромом, плексит, артрит, хроническая вертебробазилярная недостаточность, хроническая пневмония, спастический и атонический колит, трахеобронхит, пиелонефрит, импотенция. Особо выделяется детоксицирующее действие вакуумной терапии.

## **Аурикулярный массаж**

Аурикулярный массаж – это массаж болезненных точек наружного уха, проекционно соответствующих болевым участкам тела. Для этого используют грифельный или золотой стержень с тупым отполированным концом.

Массаж наружного уха проводится по болевым точкам регулярным, 3-минутным мягким надавливанием, в медленном темпе. Направление массажа должно быть снизу вверх по двум так называемым большим каналам энергообращения – наружному и внутреннему.

Во время массажа отмечают две его фазы:

- повышение локальной болезненности (в наружном ухе), длящееся первые 3–4 хода вдоль канала;
- спад локальной болезненности, вслед за которой угасает

периферическая (отдаленная) боль.

В конце массажа у больного появляется чувство отдыха и расслабления. Напряжение и усталость исчезают – человек чувствует себя, как после принятия ванны.

Аурикулярный массаж применяют при лечении фобий, экземы, хронического запора.

В последнее время стал очень популярен массаж ушной раковины по **методу Пере**. Для его проведения отыскивают болезненный пункт на вогнутой стороне одной из ушных раковин, который проецируют затем на внутреннюю, выпуклую, сторону, и это место отмечают фломастером.

К внешнему пункту приставляют указательный палец левой руки, который служит опорой.

Внутренний пункт, отмеченный фломастером, медленно и без нажима массируют заостренным концом стеклянной палочки, непременно по ходу часовой стрелки.

Вначале в массируемом пункте возникает боль, которая вскоре возрастает до нестерпимой. Затем в этой области появляется ощущение тепла, позднее – жара. Постепенно местные ощущения в ушной раковине уменьшаются и вскоре исчезают совсем, сменяясь так называемым чувством мертвого уха.

Массаж ушной раковины по методу Пере используют при ряде функциональных и висцеральных расстройств.

## **Вакуум-терапия и скользящий баночный массаж**

В странах Востока иглотерапия нередко сочетается с **вакуум-терапией**, при которой используется разрежение воздуха.

Вакуум-терапию осуществляют с помощью обычных медицинских банок вместимостью 30–70 мл.

При лечении миозита, плеврита, бронхита, воспаления легких, болезненных процессов в мышцах и костях спины делается **скользящий баночный массаж**.

Процедура такого массажа заключается в следующем. Область, подлежащая массажу, дезинфицируется спиртом, обкалывается стерильными кожными (серебряными) иглами и смазывается тонким слоем вазелинового масла.

На кожу обычным образом ставят банку и сразу же начинают утюжить ее подготовленную область тела.

Процедура скольжения длится не более 5 минут и повторяется 2 раза в неделю.

Длительность курса различна и зависит от состояния больного.

В настоящее время применяются многоцелевые аппараты для вакуум-электропунктуры и вакуумного массажа. Для осуществления лечения к аппарату прилагаются вакуумные банки различной модификации.

## Акупрессура

Акупрессура – это разновидность акупунктуры. Она использует те же точки, что и при акупунктуре, однако вместо игл используются большой и указательный пальцы рук.

Эффект при акупрессуре тот же самый, что и при акупунктуре: нажимая на правильные точки, вы освобождаетесь от многих недугов.

Акупрессура не только снимает боль, но и сокращает время болезни, устраняет нарушения функциональной деятельности органов, ликвидирует органические последствия неврозов (тревоги, беспокойства, болезни) и нарушения напряжения (стрессового состояния).

С помощью этого метода можно лечить заболевания, вызванные недостаточностью нервной системы, а это в наше лихорадочное время – каждая вторая болезнь. Но, прежде всего, она является надежным, безопасным и действенным средством против боли, и это без какого-либо побочного действия.

Боль от укола иглы, как мы уже говорили, незначительна и кратковременна, но акупрессура избавляет и от этого неудобства. Метод не вызывает кровотечения и исключает внесение инфекции. Он прост, надежен и безопасен.

Важнейшие точки на теле и лечебные показания – это то, что должны знать все. Тогда каждый, кто будет выполнять правила акупрессуры, сможет помочь себе сам.

Давайте рассмотрим некоторые методы акупрессуры, которые широко используются в традиционной китайской медицине.

## Массаж с помощью рук

Есть разные способы массажа, которые можно осуществлять с помощью рук, – это прерывистое давление, защипывание, трение, вибрация, линейный или вращательный массажи.

Поговорим о них немного подробнее.

*Прерывистое давление.* На точки или зоны соответствия производят сильное давление одним или несколькими пальцами, а также суставами пальцев. Этот массаж можно выполнять обеими руками.

*Защипывание.* Кожу с прилежащими тканями захватывают первым и вторым пальцами, пока она не покраснеет. Воздействие оказывают и

сильным давлением. Этот метод массажа обычно используют для стимуляции зон соответствия сердцу, легким.

*Трение.* Производятся интенсивные растирающие движения. Их можно осуществлять одним или двумя пальцами. Обычно этот способ применяется для воздействия на зоны соответствия голове, находящиеся на кончиках пальцев кистей и стоп.

*Вибрация.* На точку соответствия воздействуют сильными вибрирующими движениями пальцев. Частота вибрации – 160–180 колебаний в минуту.

*Линейный массаж.* Выполняется пальцами в определенном направлении в зависимости от характера поражения. Например, при затрудненном вдохе линейный массаж производится в направлении, соответствующем поступлению и прохождению воздуха по дыхательным путям.

*Вращательный массаж.* Осуществляется круговыми движениями одного или нескольких пальцев в области зоны соответствия; частота вращения – около 60 оборотов в минуту. Это воздействие также производится со значительным давлением.

## **Диагностическая палочка**

Массажное воздействие на точки соответствия можно осуществлять не только руками.

Например, очень часто врачи-акупунктурники используют для поиска болевых точек соответствия и их стимуляции *диагностическую палочку*. На концах этой палочки есть специальные закругления (головки) различного диаметра (1,5; 3,3; 7,0 мм). Выбирают такую палочку с учетом величины системы соответствия: для стандартной системы кисти и стопы – с большой головкой, а для проведения массажа в мини-системе соответствия – с маленькими головками.

Массаж диагностической палочкой осуществляется достаточно интенсивно. Приемы выполнения массажа используются самые разные: прерывистое давление, вращательный массаж, линейный массаж, вибрация.

## **Эластичное колечко**

Встречаются такие заболевания, при которых необходима

одновременная стимуляция большого количества точек соответствия. Например, этот массаж пальцев незаменим при плохой циркуляции крови, общей слабости, множественном поражении суставов тела, распространенных болях и т. д.

Известно, что в «системе насекомого» на каждый палец проецируется все тело: вот почему эластичное массажное колечко надевают на палец и многократно прокатывают по нему. Массаж осуществляется с давлением до появления ощущения тепла и стойкого покраснения кожи массируемого пальца.

Применение эластичного колечка – наиболее простой и доступный способ стимуляции. В этом случае не нужен точный поиск точек; кроме того, удастся воздействовать даже на необнаруженные точки соответствия.

## **Роликовый массажер**

Этот массажер, как и эластичное колечко, применяется для одновременной стимуляции большого количества точек соответствия.

Стимуляция роликом проводится тоже до появления тепла и стойкого покраснения кожи в зоне соответствия.

Если массаж точки (зоны) соответствия приводит к улучшению состояния пациента, то можно перейти к ее стимуляции другим способом: закрепить поверхностные аппликаторы, прогреть моксой и т. д.

## **Поверхностные аппликаторы**

Если требуется длительная стимуляция лечебных точек, обычно применяют поверхностные аппликаторы, которые можно разделить на две группы.

К первой группе относятся искусственные аппликаторы (металлические и магнитные звездочки, металлические, стеклянные, пластмассовые и другие шарики).

Ко второй – различные природные вещества минерального и растительного происхождения (камешки, фрагменты растений, семена и т. д.).

При использовании поверхностных аппликаторов происходит механическое раздражение точек соответствия.

Как определить, правильно ли установлен аппликатор? Даже при легком нажатии на эту точку должна ощущаться боль, сопровождающаяся

двигательной реакцией.

Если боли нет, значит, аппликатор установлен неправильно; его нужно снять, уточнить место расположения точки соответствия и поставить заново.

Убедившись в том, что лечебная точка найдена верно, можно зафиксировать аппликатор с помощью лейкопластыря.

Сколько нужно носить аппликатор? Это зависит от характера заболевания, тяжести состояния и вида аппликатора. Иногда стимулятор прикрепляют на несколько минут, а бывает, что приходится с ним ходить 2–3 недели.

## **Металлические и магнитные звездочки**

Самым распространенным видом поверхностного аппликатора являются *металлические звездочки*. Они бывают большими и маленькими. Большие используются главным образом для стимуляции точек, расположенных на ладонных и подошвенных поверхностях кистей и стоп; маленькие – для стимуляции точек на тыльных поверхностях и при оказании помощи детям.

После аппликации металлической звездочки на точку соответствия проводят интенсивный массаж точки в течение 2–5 минут; затем звездочку оставляют в зоне соответствия. После этого примерно 2–3 раза в час на звездочку надавливают, производя локальный массаж.

Следует иметь в виду, что звездочки, изготовленные из металла белого цвета, оказывают более выраженное успокаивающее действие. Благодаря этому свойству их используют при болевом синдроме, воспалении, гипертоническом кризе, беспокойстве, возбуждении и т. д.

Звездочки из желтого металла применяют при снижении слуха и зрения, отсутствии аппетита, ощущении тяжести в животе, пониженном давлении, слабости и т. д.

Применение *магнитных звездочек* особенно эффективно для стимуляции глубоко расположенных точек соответствия. Лечебный эффект от применения магнитных звездочек складывается из механического воздействия на точку соответствия и влияния магнитного поля.

Если звездочка прикреплена к южному полюсу магнита (при этом магнит окрашен сверху в желтый цвет), то она оказывает на точку тормозящее действие. Звездочка, соединенная с северным полюсом магнита (магнит окрашен сверху в белый цвет), оказывает тонизирующее

действие. Магнитные звездочки устанавливают на несколько часов или дней, при этом основные правила работы с ними те же, что и с металлическими звездочками.

Если под рукой нет ни металлических, ни магнитных звездочек, можно использовать стеклянные и пластмассовые бусины, бисер и даже пуговицы. Их также прикрепляют к точкам соответствия с помощью лейкопластыря и время от времени проводят точечный массаж, проверяя болевые ощущения.

## Семена растений

Семена растений тоже могут применяться в качестве поверхностных аппликаторов. Более того, их можно считать лучшими аппликаторами, поскольку они имеют естественное происхождение, а следовательно, обладают большим запасом жизненной энергии. Когда семена закрепляют на точках соответствия, их биологические поля вступают во взаимодействие с точками соответствия больным органам и восстанавливают их энергетический потенциал.

Для того чтобы лечение оказалось эффективным, нужно брать неповрежденные и способные к прорастанию семена. Обычно используют семена свеклы, редиса, гречихи, фасоли, гороха, перца, льна, тыквы, винограда, граната, яблок, калины и др.

## Прогревание

Прогревание точек соответствия – один из лучших способов избавления от боли и слабости, лечения хронических заболеваний.

Этот метод также эффективен при лечении людей пожилого возраста.

Обычно для прогревания используют специальные полынные палочки различной величины – *сигары*, *мини-* и *микромоксы*. Прогревание проводят до ощущения стойкого, глубокого тепла в точке или в зоне соответствия.

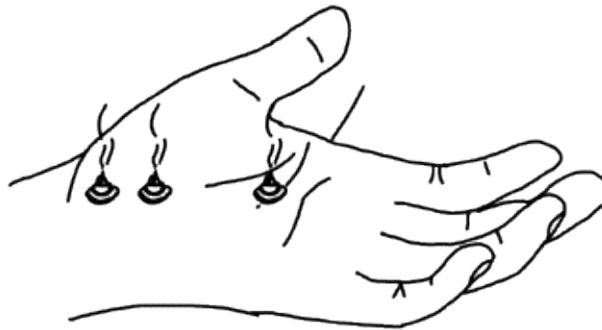
Полынные сигары удобны для прогревания зон соответствия в стандартных системах кистей и стоп. С их помощью удастся прогреть одновременно множество точек соответствия.

Прогревание полынной сигарой осуществляется двумя способами – утюжащим и клюющим.

В первом случае тлеющий конец сигары устойчиво фиксируют на расстоянии 1,5–2 см над кожей и проводят утюжащие движения над всей зоной соответствия.

Во втором случае тлеющий конец сигары то приближают к точке соответствия, то удаляют от нее, пока не возникнет ощущение глубокого прогревания. Также можно применять и зажженный конец сигары.

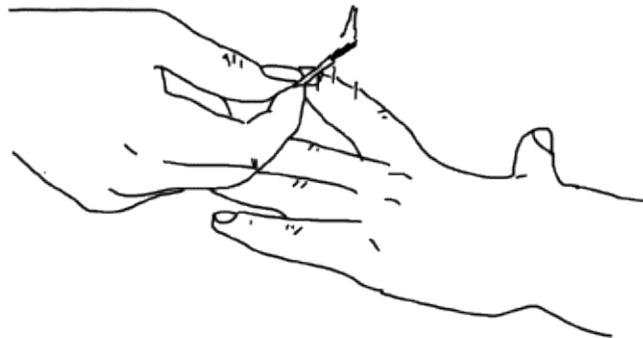
Мини-моксы представляют собой полые трубочки, имеющие диаметр 3 и длину 7 мм. Мини-мокса устанавливается на специальной подставке тлеющим концом вверх (рис. 16).



**Рис. 16. Стимуляция точек соответствия желудку и пупку**

**мини-моксами**

Микромокса – это тоненькая полынная палочка диаметром около 1 мм и длиной 8–10 мм. Ее устанавливают непосредственно в точку соответствия на коже (рис. 17).



***Рис. 17. Прогревание точек соответствия микромоксами***

Разновидности акупунктуры

Сколько микромокс нужно устанавливать? Это зависит от характера заболевания. Главное, чтобы прогревание проводилось до тех пор, пока не появится выраженное ощущение тепла в точках, где они установлены.

## **Акупрессура против болезней**

В этой главе мы поговорим о способах лечения некоторых заболеваний с помощью новейшего метода акупрессуры – су-джок терапии (су – кисть, джок – стопа). Этот метод разработал и внедрил в 1986 году профессор Пак Чже Ву из Южной Кореи. Он показал, что, воздействуя на биологически активные точки, расположенные на кисти и стопе, можно добиться быстрого и чрезвычайно мощного терапевтического эффекта.

Широта показаний метода – от легкого недомогания до тяжелых поражений внутренних органов. С помощью су-джок терапии удастся эффективно лечить некоторые болезни, традиционно излечивающиеся лишь фармакотерапевтическим и хирургическим методами.

## СИСТЕМЫ СООТВЕТСТВИЯ

Врачи, практикующие акупунктуру, всю меридианально-чакральную систему называют *гетеросистемой*, а осуществляемое с ее помощью лечение – «метафизическим».

Кроме того, в системах соответствия присутствует и другая энергетическая система, имеющая свои уровни и размеры – от самого большого до микроскопического. Это – *гомосистема*. Благодаря ей такие величины, как клетка, голова, рука, каждый внутренний орган, кость или сустав, проецируются в системы соответствия.

Гомосистема является интегрирующей: она играет важную роль в превращении частей тела в единое целое и участвует в процессе саморегуляции. А раз так, то для удобства мы и будем называть ее *системой саморегуляции*.

В здоровом организме человека все органы и энергетическая система находятся в уравновешенном состоянии. Информация о том, что все в порядке и человек здоров, передается с помощью волновых колебаний во все системы соответствия. При воздействии на организм болезнетворного внешнего или внутреннего (а также психоэмоционального) фактора наступает нарушение равновесия энергий в одном или нескольких органах. И как только тот или иной орган выходит из строя, каждая система получает другую информацию и немедленно реагирует. Каким образом? А следующим: в соответствующих точках тут же повышается болевая чувствительность. И вот путем стимуляции этих точек и осуществляется лечение.

Итак, мы уже знаем, что через кисть и стопу можно воздействовать на любой орган. Давайте посмотрим, как это делается.

Известно, что на кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Расположенные в строгом порядке, они отражают в уменьшенном виде анатомическое строение человека. Если их правильно стимулировать, то можно оказывать выраженное лечебное и профилактическое действие на соответствующие органы.

### Кисть

По каким же признакам кисть соответствует строению тела человека?

1. *По количеству выступающих частей.* Тело имеет 5 выступающих частей: голову, две руки и две ноги; а у кисти руки и стопы еще есть по 5 пальцев.

2. *По уровню расположения выступающих частей.* В человеческом теле самое высокое положение занимает голова, затем – руки и в самом низу – ноги. В естественном положении кисти самое высокое положение занимает большой палец, самое низкое – средний и безымянный, а указательный и мизинец находятся между ними.

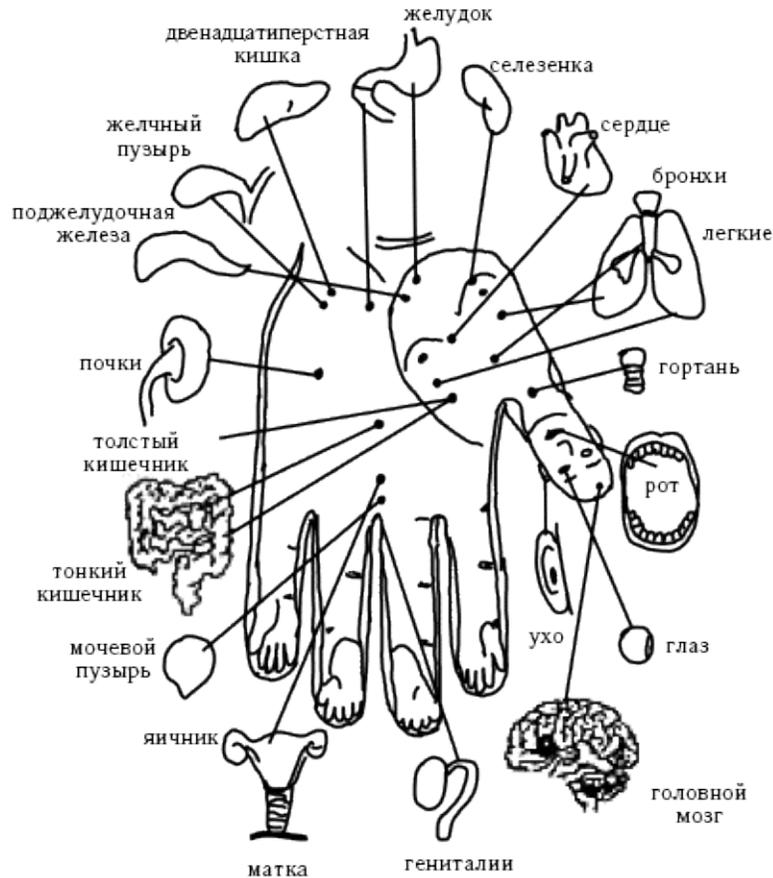
3. *По направлению выступающих частей.* Голова направлена вверх, к небу, а руки и ноги – вниз, к земле. В естественном положении кисти направление большого пальца отличается от направления остальных.

4. *По пропорциям размеров выступающих частей.* Голова – самая короткая и широкая из выступающих частей тела, ноги – самые длинные, а руки – средние по величине. У кисти большой палец – короткий и широкий по сравнению с остальными пальцами, средний и безымянный – самые длинные, а указательный и мизинец – средние по величине.

5. *По количеству сегментов у выступающих частей.* Голова имеет две части – собственно голову и шею. У рук и ног – по три части, разделенные суставами (плечо, предплечье, кисть; бедро, голень, стопа). У большого пальца – две фаланги, у остальных четырех пальцев – по три фаланги, разделенные суставами.

6. *По подобию большого пальца голове.* Большой палец по форме подобен голове более, чем какой-либо другой из пальцев.

7. *По значимости выступающих частей.* Голова контролирует туловище и конечности. Большой палец кисти может свободно коснуться ладони и всех остальных пальцев. Он выполняет важную роль при удержании предметов.



**Рис. 18. Система соответствия точек кисти органам человека**

При поиске точек соответствия кисть располагается ладонью вперед (рис. 18). Указательный палец правой кисти и мизинец левой кисти соответствуют правой руке; средний палец правой кисти и безымянный палец левой кисти – правой ноге; безымянный палец правой кисти и средний палец левой кисти – левой ноге; мизинец правой кисти и указательный палец левой кисти – левой руке; возвышение ладони у основания большого пальца – грудной клетке, а ладонь в целом соотносится с областью живота.

## Стопа

Система соответствия стопы основана на тех же принципах, что и основная система соответствия кисти. Стопа по строению подобна кисти, а кисть подобна телу (рис. 19).



**Рис. 19. Система соответствия точек стопы органам человека**

Поскольку стопа при движении подвергается значительной естественной стимуляции, система соответствия, расположенная в ней, особенно эффективна.

## **Инь и Ян**

В китайской медицине принято считать, что болезнь неотделима от Инь и Ян. Нормальное развитие жизни организма возможно только при постоянном поддержании некоего баланса. Когда он нарушен, в организме может возникнуть заболевание: Инь усиливается, Ян ослабевает; Ян усиливается, Инь ослабевает. Усиление Ян означает жар, усиление Инь – холод. Таким образом, основным принципом лечения болезни является

восстановление баланса между Инь и Ян.

Согласно древним китайским представлениям, поверхность человеческого тела четко делится на Инь– и Ян-области. Происходит это так: когда человек нагибается, Ян-поверхность оказывается обращенной наружу (рис. 20), а Инь-поверхность – внутрь (рис. 21).

Если сжать кисть в кулак, то ладонная поверхность окажется внутри (Инь), а тыльная поверхность – снаружи (Ян). Поэтому в стандартных системах соответствия Ян-поверхность тела проецируется на тыльные поверхности кистей и стоп, а Инь-поверхность тела соответствует ладонной и подошвенной поверхностям кистей и стоп.

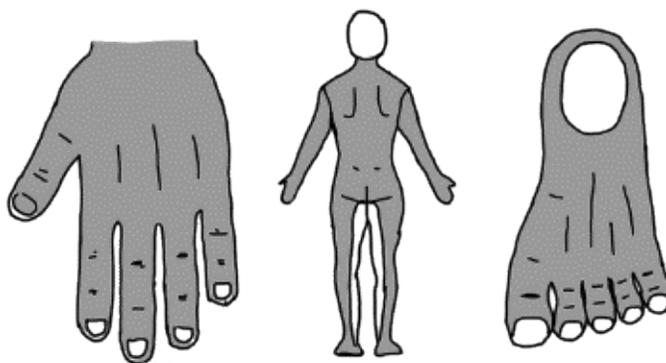


Рис. 20. Соответствие кистей и стоп  
Ян-поверхности тела человека

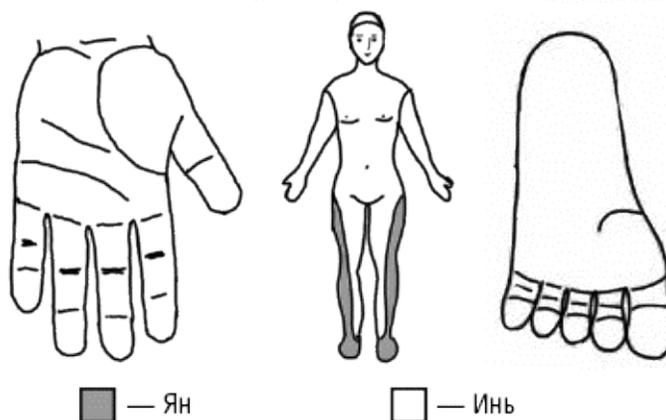


Рис. 21. Соответствие кистей и стоп  
Инь-поверхности тела человека

Что такое стандартная система соответствия? Она достигается в стандартном положении стоя с опущенными вниз руками. При этом руки и ноги развернуты наружу, а ладони и подошвы обращены вперед. В этом положении вся Инь-поверхность тела обращена вперед, а вся Ян-поверхность – назад.

## **Проекция диафрагмы**

Диафрагма делит туловище на грудную клетку и брюшную полость.

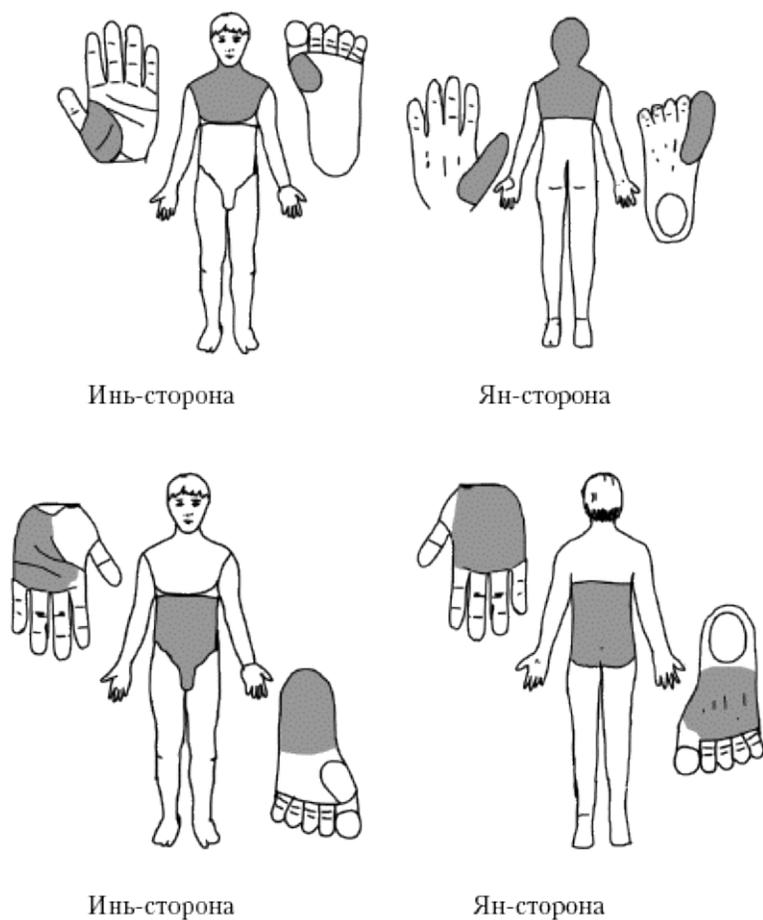
На кисти и стопе диафрагма имеет две проекции, которые называются верхней и нижней линиями диафрагмы.

При поиске точек соответствия органам, расположенным выше диафрагмы, ориентируются на верхнюю линию диафрагмы. Она ограничивает снизу соответствие грудной клетке.

Верхняя линия диафрагмы на Инь-поверхности кисти занимает часть линии жизни, а на Ян-поверхности кисти проходит под основанием первой пястной кости.

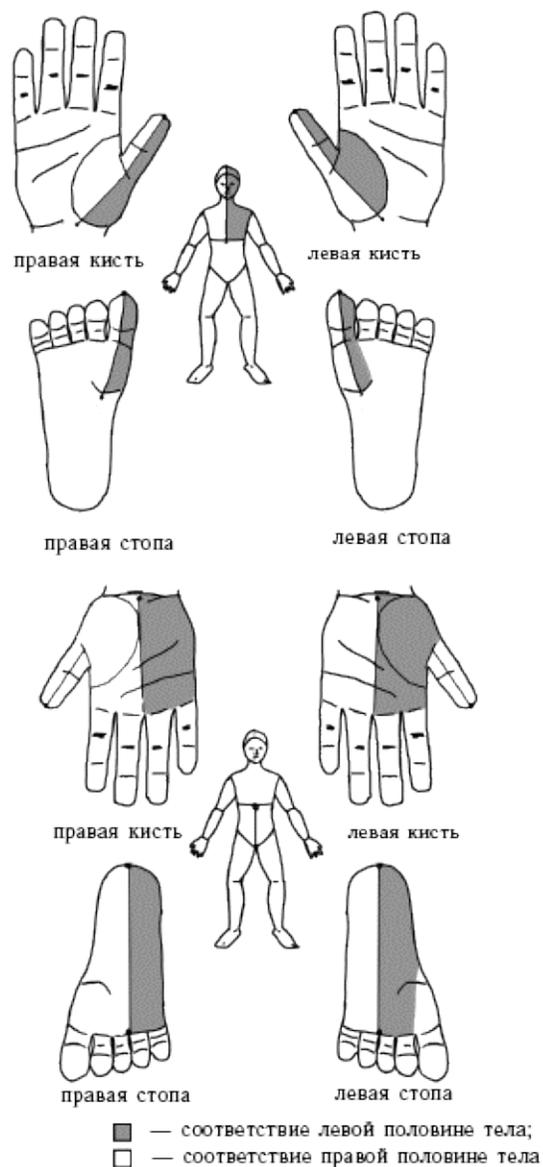
Верхняя линия диафрагмы на Инь-поверхности стопы проходит по кожной складке, огибающей нефаланговый сустав большого пальца, а на Ян-поверхности стопы – у основания плюсневой кости (рис. 22).

Нахождение соответствий участкам тела, расположенным выше диафрагмы, проводится в таком положении кистей и стоп, когда большой палец направлен вверх, а Инь-поверхность кисти или стопы обращена вперед. Это первое стандартное положение кисти и стопы.



**Рис. 22. Проекция диафрагмы на кисти и стопе**

Для определения точек соответствия органам брюшной полости ориентиром служит нижняя линия диафрагмы, ограничивающая сверху эти органы. На кисти она проходит по самой близкой к ладони кожной складке лучезапястного сустава как на Ян-, так и на Инь-поверхностях.



**Рис. 23. Соответствие срединным линиям тела**

Точно так же определяется расположение двух проекций диафрагмы на стопе. Для поиска соответствий конечностям и участкам тела, расположенным ниже диафрагмы, используется второе стандартное положение кисти и стопы. В этом положении все пальцы кисти и стопы направлены вниз, а их Инь-поверхности обращены вперед.

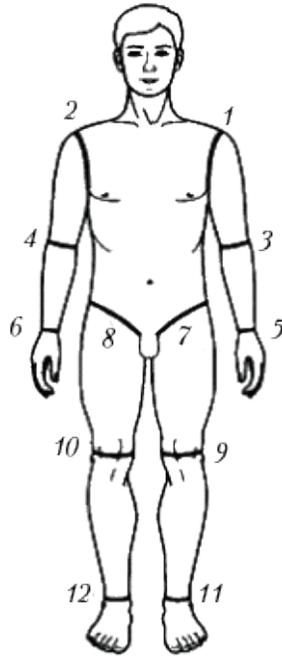
### **Срединные линии тела**

Человеческое тело построено по принципу двусторонней симметрии и делится на две половины – правую и левую. На границе между левой и правой половинами по передней поверхности тела проходит передняя срединная линия, а по задней – задняя срединная линия тела. Проекции срединных линий тела находятся на линиях симметрии кистей и стоп (рис. 23).

На кистях и стопах присутствуют проекции как левой, так и правой половин тела. Соответствие правой половине тела находится справа, а соответствие левой – слева от линии симметрии.

### **Система соответствия позвоночнику**

Обратите внимание на линии симметрии Ян-поверхностей кистей и стоп. На первой (основной) фаланге большого пальца находится соответствие шейному отделу позвоночника. Соответствие восьми верхним грудным позвонкам располагается на первой пястной (плюсневой) кости. Далее проекция позвоночника прерывается. Начиная с девятого грудного позвонка, линия позвоночника следует в промежутке между третьей и четвертой пястными (плюсневыми) костями до кожной складки между третьим и четвертым пальцами. В этой области находится соответствие четырем нижним грудным позвонкам (с девятого по двенадцатый), пяти поясничным позвонкам, крестцу и копчику (рис. 24).



**Рис. 24. Строение позвоночника:**

**1 – левый плечевой сустав; 2 – правый**

**плечевой сустав; 3 – левый локтевой сустав;**

**4 – правый локтевой сустав; 5 – левый**

**лучезапястный сустав; 6 – правый лучезапя-**

**стный сустав; 7 – левый тазобедренный**

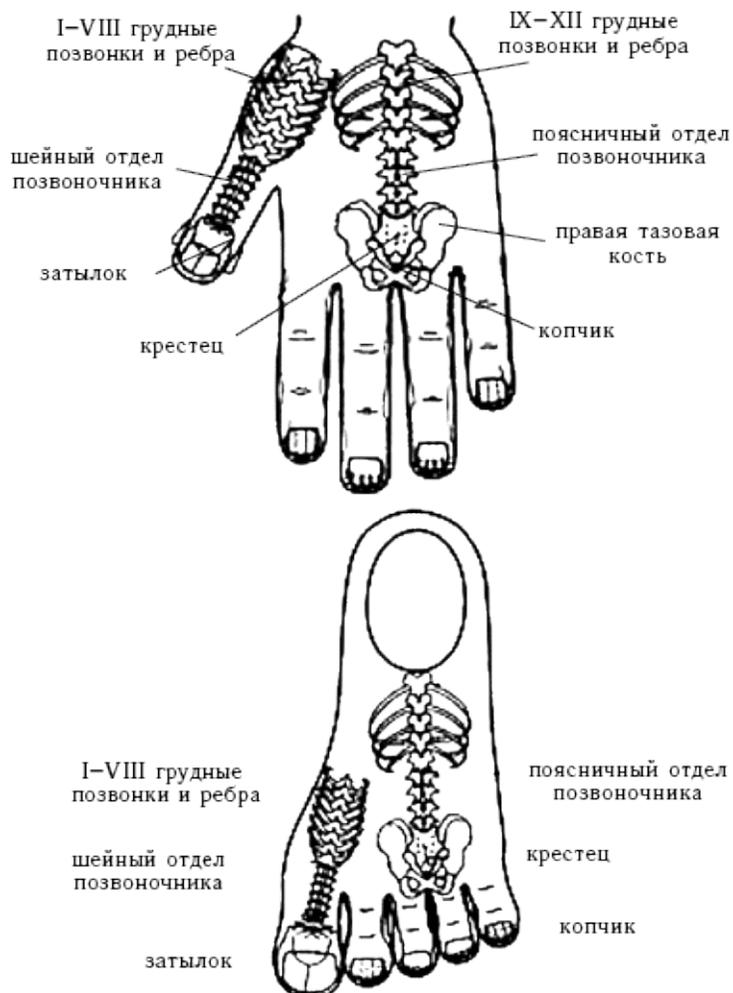
**сустав; 8 – правый тазобедренный сустав;**

**9 – левый коленный сустав; 10 – правый**

**коленный сустав; 11 – левый голеностопный**

**сустав; 12 – правый голеностопный сустав**

В теле человека почки и надпочечники располагаются в поясничной области, по обе стороны от позвоночника, поэтому их проекции находятся на Ян-поверхностях кистей и стоп (рис. 25).



**Рис. 25. Система соответствия позвоночнику на кистях и стопах**

Над соответствиями верхним полюсам почек расположены соответствия надпочечникам. Третьи суставы пальцев соответствуют лучезапястным и голеностопным суставам, вторые суставы пальцев –

локтевым и коленным суставам. А на первых суставах пальцев находятся соответствия плечевым и тазобедренным суставам соответствующих конечностей.

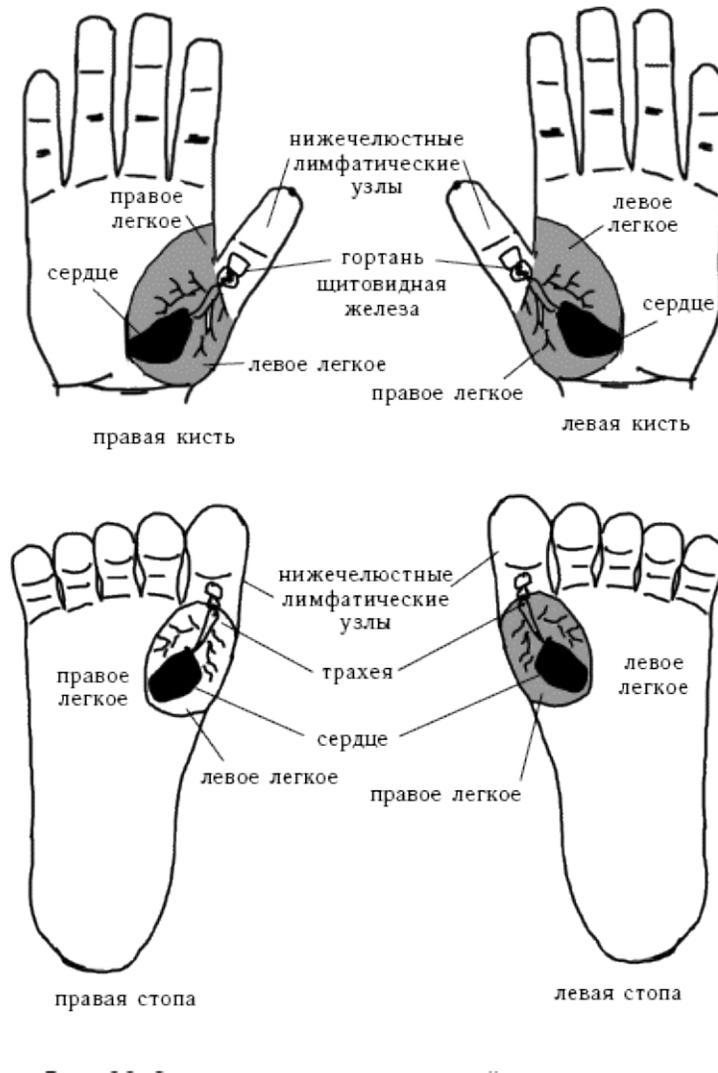
### **«Система насекомого»**

Каждый палец на руке и ноге подобен телу человека в целом. Палец имеет три части – фаланги; тело без конечностей имеет три части – голову, грудную клетку и брюшную полость. Эти части четко отграничены друг от друга как на теле, так и на пальце. Подобную систему и называют «системой насекомого».

Ногтевые (вторые) фаланги больших пальцев кистей и стоп соответствуют голове человека. Легко догадаться, что Инь-поверхность соответствует лицу, а Ян-поверхность – затылку. На боковые поверхности пальцев проецируются конечности в согнутом состоянии. Соответствия рукам находятся на средних фалангах пальцев; проекции ног – на основных фалангах пальцев.

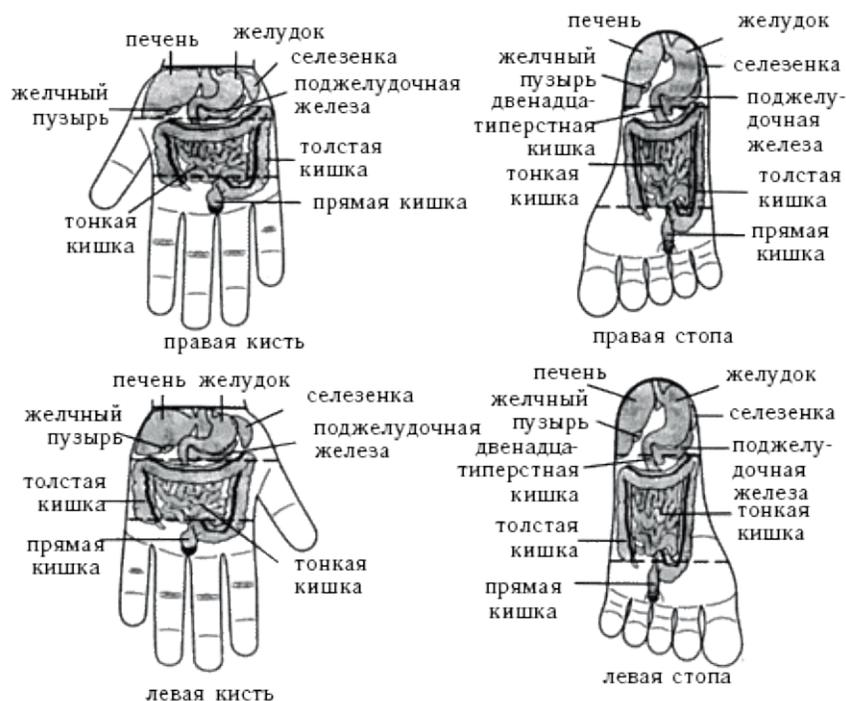
Первая фаланга большого пальца соответствует шее. На ее Инь-поверхность проецируются гортань, глотка, щитовидная железа, мышцы и сосуды шеи, часть пищевода и трахеи.

На мышечном возвышении у основания большого пальца кисти и подушечке первого пальца стопы находятся проекции органов грудной клетки; вдоль линии симметрии – соответствие трахее. Граница между верхней и средней третями линии симметрии соответствует месту деления трахеи на два главных бронха. На уровне нижней половины линии симметрии и немного левее находится соответствие сердцу. Соответствия легким занимают всю остальную площадь проекции грудной клетки. Справа от линии симметрии располагается соответствие правому легкому, слева – левому (рис. 26).



**Рис. 26. Соответствие поверхностей кисти и стопы внутренним органам, расположенным выше диафрагмы**

Брюшную полость можно условно разделить на три «яруса» – верхний, средний и нижний. Верхняя треть ладони и подошвы соответствует печени, желчному пузырю, желудку, селезенке, поджелудочной железе и двенадцатиперстной кишке. Средняя треть ладони и подошвы проецируется на тонкую кишку, а по краям и сверху ее окаймляет зона соответствия толстой кишке. В центре ладони и подошвы находится проекция пупка. Нижняя треть ладони и подошвы соответствует органам малого таза (рис. 27).



**Рис. 27. Соответствие поверхностей кисти и стопы внутренним органам, расположенным ниже диафрагмы**

При поиске точек соответствия в «системе насекомого» пальцы должны быть подняты вверх, а их Инь-поверхность обращена вперед. Понятно, что на Инь-поверхность пальцев проецируется Инь-поверхность тела, а Ян-поверхность пальцев соответствует Ян-поверхности тела.

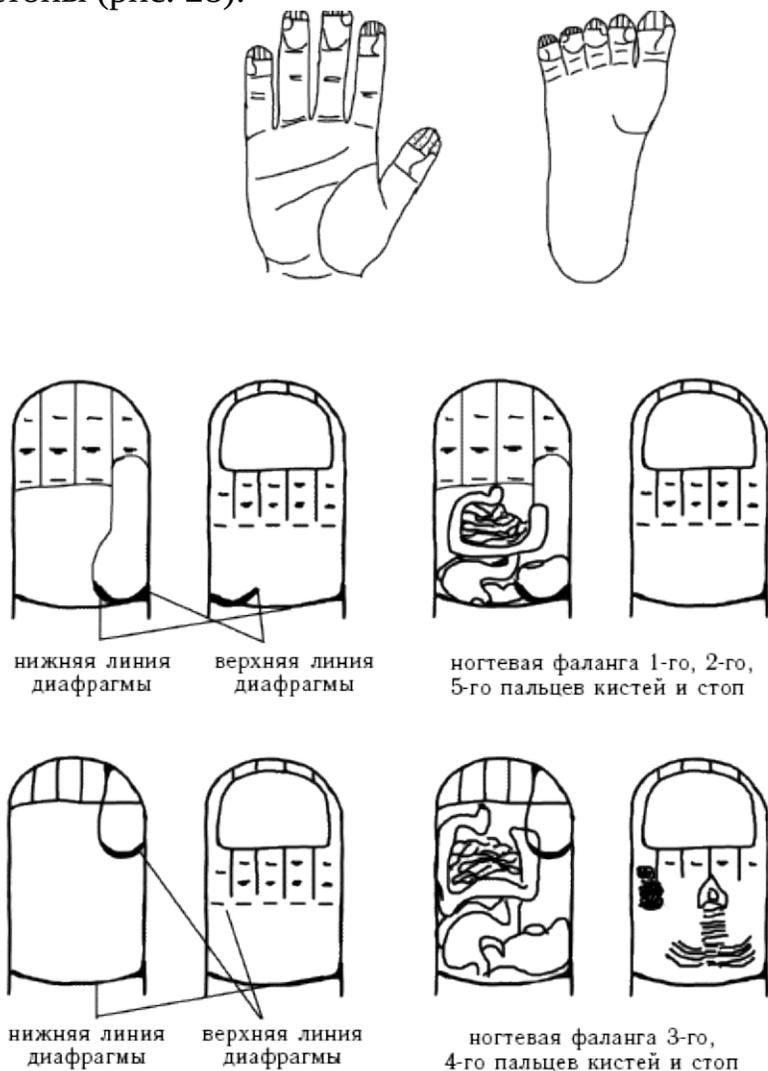
Эта система кажется сложной только на первый взгляд. Но присмотритесь получше: все в ней построено просто и логично.

Соответствия голове, груди и животу выстроены последовательно, на пальцах видны четкие ориентиры для поиска лечебных точек. Все это позволяет успешно и без особого труда применить метод акупунктуры.

### **Мини-системы соответствия телу**

В стандартных системах соответствия телу на кистях и стопах сами кисти и стопы проецируются на ногтевые фаланги пальцев. При этом они содержат полную информационную копию организма, называемую мини-системой соответствия. На ногтевых фалангах второго и пятого, а также

большого пальцев кистей и стоп находятся мини-системы соответствия телу, повторяющие по форме стандартную систему соответствия кисти; на ногтевых фалангах третьего и четвертого пальцев кистей и стоп – мини-системы соответствия телу, повторяющие стандартную систему соответствия стопы (рис. 28).



**Рис. 28. Мини-система соответствия**

Знание особенностей расположения проекций частей тела и органов в стандартных системах соответствия кистей и стоп необходимо и при лечении по мини-системам.

Надо отметить, что использование миниатюрных систем соответствия

телу, расположенных на ногтевых фалангах пальцев, дает прекрасные результаты при оказании медицинской помощи.

## Энергетические точки

### Как найти лечебную точку?

Как уже говорилось, для того чтобы оказать эффективную помощь, нужно найти и простимулировать лечебные точки, соответствующие определенным участкам тела. Главное – не нарушить установленный порядок поиска этих точек.

*Этап первый.* Определите, в какой из семи областей тела (голове, четырех конечностях, груди и животе) идет патологический процесс, и найдите соответствующую ей область на кисти или стопе.

*Этап второй.* Придайте кисти (стопе) первое или второе стандартное положение в зависимости от того, где находится область поражения – выше или ниже диафрагмы.

**Напоминаем!** Первое стандартное положение достигается стоя с опущенными вниз руками. При этом руки и ноги развернуты наружу, а ладони и подошвы обращены вперед.

Второе стандартное положение выглядит так: все пальцы кистей и стоп направлены вниз, а их Инь-поверхности обращены вперед.

*Этап третий.* Проверьте местонахождение заболевания с точки зрения Инь– и Ян-поверхностей тела и выберите соответствующую зону кисти или стопы.

*Этап четвертый.* Определите, в какой половине тела – левой или правой – протекает патологический процесс: если слева, то зоны соответствия следует искать с левой стороны по отношению к линиям симметрии кисти или стопы; если справа, то понятно, что они находятся справа от линий симметрии.

*Этап пятый.* При лечении туловища вы найдете зону соответствия при помощи дополнительных условных линий – срединно-ключичной, подмышечной, пупочной и др. Если патологический процесс протекает в конечностях, то соответствующие точки следует искать, ориентируясь на суставы и условные дополнительные линии.

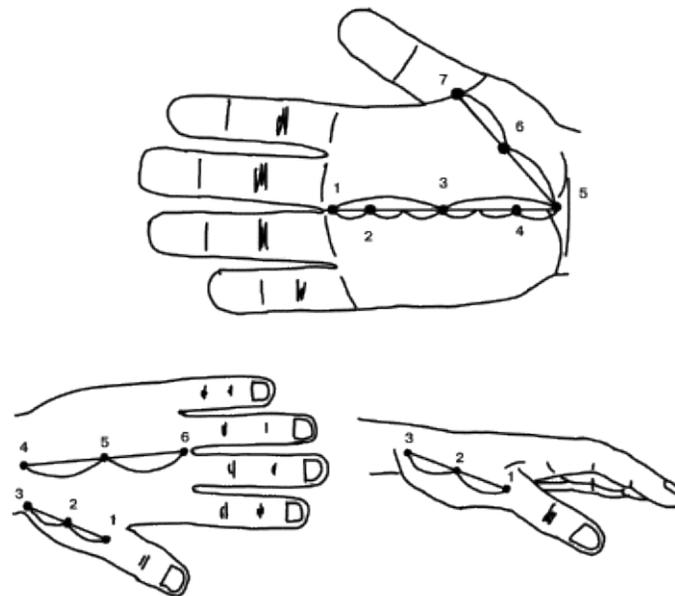
*Этап шестой.* Окончательно искомую точку для стимуляции выбирают следующим образом: равномерно надавливают специальной диагностической палочкой на все точки в предполагаемой зоне соответствия. Лечебные точки отличаются от других точек резкой болезненностью при механическом надавливании на них. Именно это

свойство и используется при проведении диагностики и лечения. Болевое ощущение, вызванное попаданием диагностической палочки на лечебную точку, часто сопровождается напряжением мышц или непроизвольным движением.

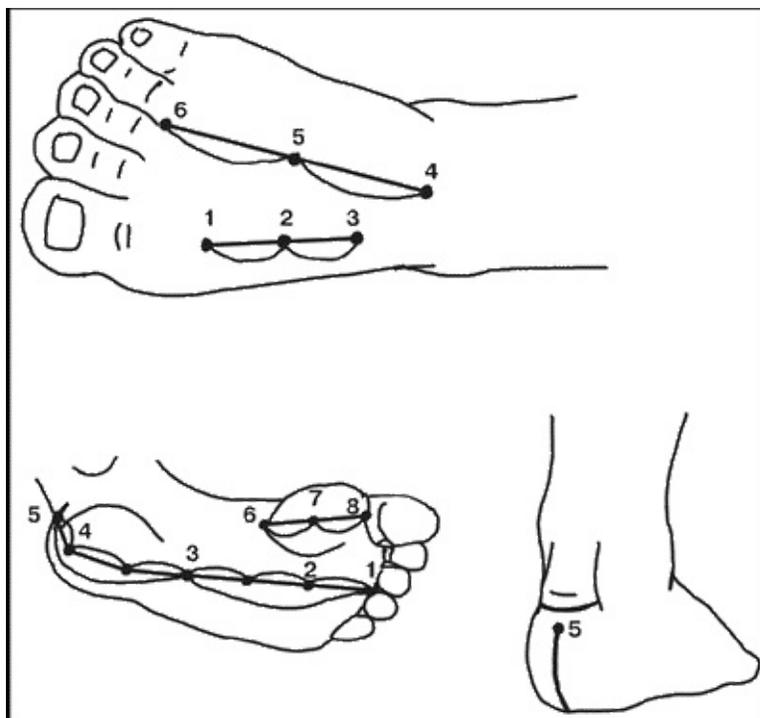
## Лечение по энергетическим точкам

Помимо точек соответствия органам и частям тела на кистях и стопах находятся еще и особые энергетические (базисные) точки. В отличие от первых, они еще способны оказывать гармонизирующее влияние на весь организм. Стимуляция энергетических точек особенно эффективна при лечении острых вирусных инфекций (гриппа, простуды) и хронических заболеваний. Данный метод также используют в восстановительный период после операций и тяжелых травм. Кроме того его рекомендуют проводить пожилым людям для повышения иммунитета.

Далее мы посмотрим, где расположены энергетические (базисные) точки Инь– и Ян-поверхностей кисти (рис. 29) и стопы (рис. 30).



*Рис. 29. Энергетические (базисные) точки соответствия Инь– и Ян-поверхностей кисти*



**Рис. 30. Энергетические (базисные) точки соответствия Инь– и Ян-поверхностей стопы**

### **Энергетические точки Инь-поверхности кисти**

Точка 1 – в области кожной складки между третьим и четвертым пальцами.

Точка 5 – у лучезапястного сустава в центре треугольника, образованного линиями ладони.

Точка 3 – на середине расстояния между точками 1 и 5.

Точка 2 – на расстоянии 1/3 от точки 1 в отрезке между точками 1 и 3.

Точка 4 – на расстоянии 1/3 от точки 5, в отрезке между точками 3 и 5.

Точка 7 находится на середине кожной складки у основания большого пальца.

Точка 6 – на середине расстояния между точками 5 и 7.

### **Энергетические точки Ян-поверхности кисти**

Точка 1 – середина первого сустава большого пальца.

Точка 3 – у основания первой пястной кости.

- Точка 2 – на середине расстояния между точками 1 и 3.
- Точка 4 – на середине лучезапястной складки.
- Точка 6 – на кожной складке между третьим и четвертым пальцами.
- Точка 5 – на середине расстояния между точками 4 и 6.

### **Энергетические точки Инь-поверхности стопы**

- Точка 1 – на кожной складке между третьим и четвертым пальцами.
- Точка 5 – ниже линии голеностопного сустава, в пяточной области.
- Точка 3 – на середине расстояния между точками 1 и 5.
- Точка 2 – на расстоянии  $1/3$  от точки 1, в отрезке между точками 1 и 3.
- Точка 4 – на расстоянии  $1/3$  от точки 5, в отрезке между точками 3 и 5.
- Точка 7 – на середине кожной складки у основания большого пальца, на середине расстояния между точками 6 и 8.
- Точка 6 – у основания первой плюсневой кости, на середине расстояния между точками 5 и 7.
- Точка 8 – на середине кожной складки у основания первого пальца стопы.

### **Энергетические точки Ян-поверхности стопы**

- Точка 1 – на середине первого сустава большого пальца.
- Точка 3 – у основания первой плюсневой кости.
- Точка 2 – на середине расстояния между точками 1 и 3.
- Точка 4 – по центру стопы, чуть ниже голеностопного сустава.
- Точка 6 – на кожной складке между третьим и четвертым пальцами.
- Точка 5 – на середине расстояния между точками 4 и 6.

## Рецепты лечения

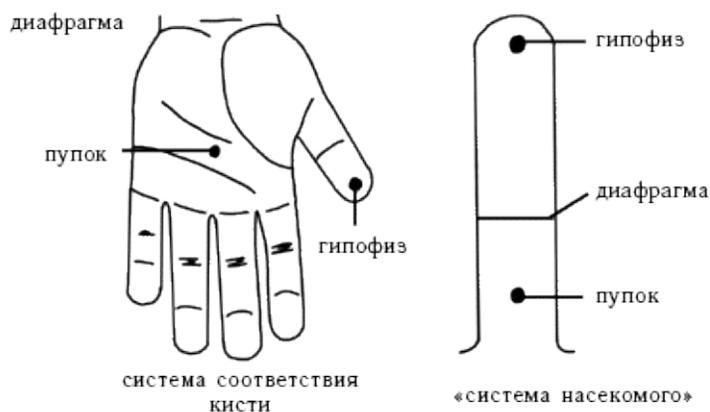
### Заболевания сердца

«Сердце болит...», «сердце жмет...», «сердце давит...» – подобные жалобы звучат очень часто. Надо сказать, что зачастую эти боли и неприятные ощущения связаны именно с заболеванием сердца. Они могут быть вызваны неврозом (при переутомлении и волнении), остеохондрозом позвоночника, заболеваниями легких и другими болезнями. Боли в области сердца также могут быть связаны с курением или злоупотреблением алкогольными напитками.

В стандартной системе соответствия телу на кисти проекция сердца находится в области тенара, по обе стороны (больше слева) от нижней половины линии симметрии. В «системе насекомого» зона соответствия сердцу располагается на средней фаланге каждого пальца, чуть ниже ее середины (рис. 31).

Сначала найдите зону соответствия сердцу и в течение 3–5 минут хорошенько ее промассируйте пальцами или любым массажером – тупым концом ручки, карандаша, кончиком ключа и т. д. Массаж должен быть болезненным, поэтому лучше всего выполнять его в виде прерывистых надавливаний.

Когда боль немного утихнет, прогрейте зону соответствия сигарой или моксами. Мужчинам делают прогревание нечетным количеством мокс, женщинам – четным. Очень хороший эффект дает прогревание точек соответствия нитевидными моксами на ногтевых фалангах пальцев.



### ***Рис. 31. Зоны соответствия сердцу на кисти и стопе***

После прогревания можно перейти к длительной стимуляции при помощи поверхностных аппликаторов. Закрепите в точках соответствия металлические или магнитные звездочки. Если у вас их нет, возьмите Т-образные пуговицы (на ножке) или бусинки.

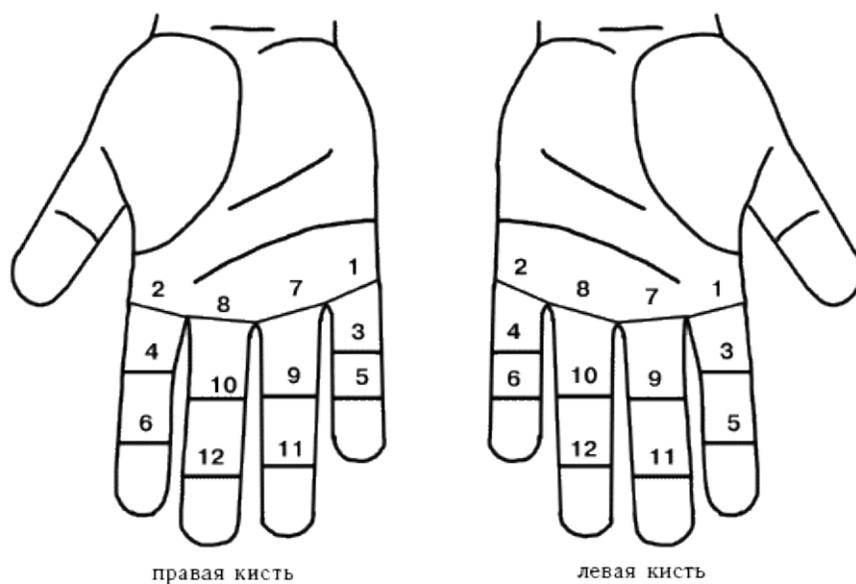
Было бы неплохо, если бы у вас дома оказались семена тыквы, калины, кабачков или огурцов. По форме они напоминают сердце или каплю крови, поэтому их применение будет особенно эффективным при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Семена тыквы и кабачка по величине больше подходят для их использования в стандартной системе соответствия кисти, а семена калины и огурцов – в «системе насекомого». Можно взять также семена свеклы, гречихи, редиса, шиповника, плоды боярышника и покрыть всю зону соответствия, а затем периодически надавливать на них, вызывая болезненные ощущения.

Если вы уверены, что боли в сердце вызваны приступом стенокардии, то в дополнение к уже рассмотренным способам оказания помощи поставьте небольшой горчичник на область соответствия сердцу. Правила применения горчичника те же, что и всегда, – до ощущения жжения и покраснения кожи. Вместо горчичника можно прилепить на зону соответствия кусочек перцового пластыря. Однако самое лучшее в данном случае – не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Только врач может сказать, имеет ли смысл в данный момент прибегать к методу акупрессуры или необходимо другое лечение.

### **Болезни суставов**

Люди, страдающие артритом, вынуждены ежедневно преодолевать боль – мучительную и коварную. От нее очень тяжело избавиться – для лечения артритов требуются скрупулезность и время. Однако и здесь можно воспользоваться методом акупрессуры, чтобы облегчить страдания. Нужно только правильно определить точки, позволяющие бороться с этим недугом, и приступить к лечению.

В стандартной системе соответствия кисти и стопы проекцию суставов рук нужно искать на втором и пятом пальцах, а соответствия суставам ног – на третьем и четвертом. По принципу подобия суставы тела в «системе насекомого» проецируются на суставы пальцев (рис. 32).



**Рис. 32. Точки соответствия суставам рук и ног на кистях:**

**1 – левый плечевой сустав; 2 – правый плечевой сустав; 3 – левый**

**локтевой сустав; 4 – правый локтевой сустав; 5 – левый  
лучезапястный**

**сустав; 6 – правый лучезапястный сустав; 7 – левый тазобедренный**

**сустав; 8 – правый тазобедренный сустав; 9 – левый коленный сустав;**

**10 – правый коленный сустав; 11 – левый голеностопный сустав; 12 —**

**правый голеностопный сустав.**

Когда болят суставы, лучше всего воспользоваться эластичным колечком. Сначала нужно хорошенько помассировать им соответствующий сустав пальца. Если вы болеете полиартритом и страдаете от мучительных болей во многих суставах, то постарайтесь помассировать колечком все

суставы кисти. Делать это надо до тех пор, пока кожа не покраснеет и не появится ощущение тепла. Уже через несколько минут массажа вы почувствуете, что боль отступает; тогда вы сможете поднять руку и согнуть колено. Затем найдите 2–3 болезненные точки в зоне соответствия пораженному суставу. При полиартрите ищите точки соответствия тем суставам, которые беспокоят особенно сильно. Прогревайте эти точки моксами ежедневно, а при очень сильных болях — 2 раза в день.

Прекрасный способ избавиться от боли в суставах – семянотерапия. Используйте семена гречихи, чечевицы, проса, свеклы, редиса, черного перца, шиповника. Их можно прилепить лейкопластырем к болезненным точкам соответствия или покрыть ими всю область соответствия суставу. И не забудьте, что на семена необходимо периодически надавливать.

Для длительной стимуляции точек соответствия пораженным суставам используйте также кусочки янтаря, бусины, металлические шарики, звездочки. Перед постановкой аппликаторов закрасьте зоны соответствия суставам зеленым цветом.

## **Зубная боль**

Что такое зубная боль, знает каждый. Она застает нас врасплох, не дает заснуть, изводит всю ночь и зачастую не уменьшается даже после приема лекарств. Однако мало кто знает, что с помощью акупрессуры можно избавиться от этой напасти хотя бы на время – до утра, когда можно выспавшимся и не корчащимся от боли отправиться к стоматологу.

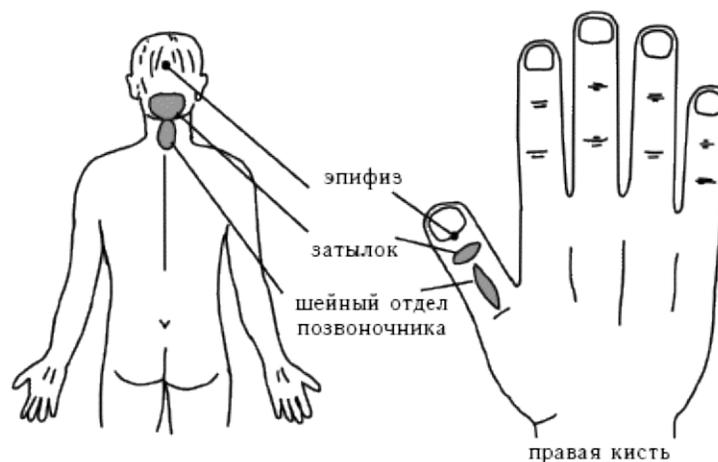
Лучше всего воздействовать на точки соответствия зубам, находящиеся вокруг ногтя на каждом пальце кисти и стопы. Если боль беспокоит в зубе нижней челюсти, точку соответствия ищите у свободного края ногтя, а если в зубе верхней челюсти – над корнем ногтя.

Тщательно исследовав всю зону вокруг ногтя диагностической палочкой, найдите самую болезненную точку соответствия больному зубу и хорошо промассируйте ее в течение 2–5 минут. Обычно правильно сделанный массаж заметно облегчает боль. Затем прогрейте точку соответствия мини-моксой или нитевидной моксой. После прогревания на точку соответствия зубу необходимо поставить стимулятор (металлическую или магнитную звездочку, мелкий камешек и т. п.) и оставить его до прекращения боли, периодически на него надавливая.

## **Бессонница**

Даже если вы не страдаете бессонницей, наверняка вам хоть раз в жизни приходилось провести полночи, не сомкнув глаз. И вы можете себе представить, насколько выматывает это состояние, когда хочется спать, а сон не идет. Что уж говорить о людях, для которых каждая ночь становится мучением. Естественно, что, проворочавшись без сна до самого утра, встаешь совершенно разбитым и обессиленным. Но ведь нужно вставать и собираться на работу! Если же принять с вечера снотворное, наутро состояние тоже будет не самое лучшее. Нет, надо как-то справляться с бессонницей без помощи лекарств. Вы спросите: как? Конечно, с помощью уникального метода су-джок. Это не отнимет у вас много времени – всего лишь полчаса в день. Но имейте в виду, что су-джок-терапию лучше проводить в вечернее время и в один и тот же час.

Сон можно наладить, *стимулируя точки* соответствия затылку, шее, эпифизу, почкам, солнечному сплетению, а также энергетические точки Инь-поверхностей кисти и стопы (рис. 33).



**Рис. 33. Точки соответствия шейному отделу позвоночника и эпифизу**

Для того чтобы заснуть, необходимо расслабиться, освободиться от бесконечных мыслей, полностью отрешиться от всех проблем. Достичь состояния равновесия можно путем прогревания энергетических точек. Когда вы ощутите приятное тепло в ладонях, сделайте легкий массаж пальцами зон соответствия затылку и почкам, а также хорошо помассируйте зону соответствия шейному отделу позвоночника. К наиболее болезненным в этих зонах точкам прикрепите семена. Помассируйте их в течение 3–5 минут, а затем спокойно ложитесь спать.

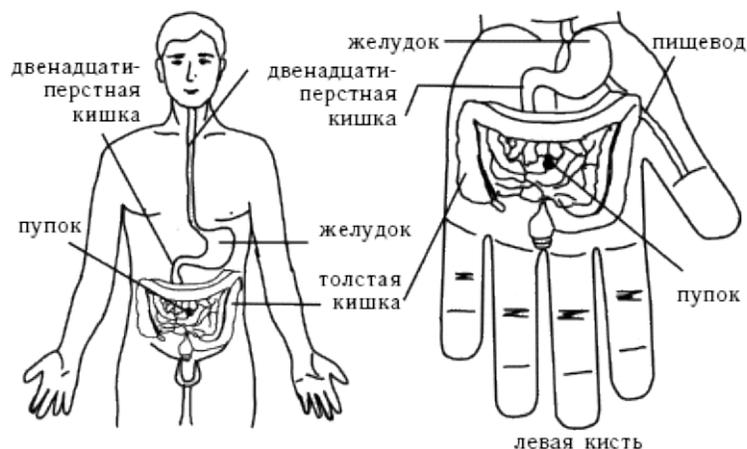
Только заранее положите рядом с кроватью эластичную резинку: если заснуть все равно не удастся, наденьте ее на основание большого пальца, не затягивая туго. Когда через 5–10 минут вы почувствуете легкую дремоту, снимите ее с пальца.

## Запоры

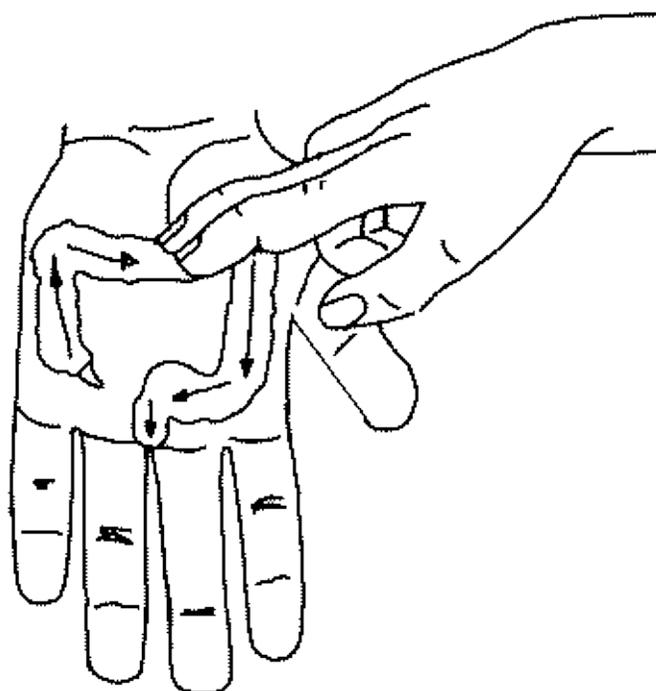
Когда случается такое неприятное явление, как запор, мы скорее спешим принять слабительные, чтобы избавиться от мучительных ощущений. Не стоит торопиться! Можно помочь себе и по-другому, например, используя приемы акупунктуры.

Нужные точки находятся в области соответствия толстой кишке (рис. 34).

Найдите болезненные точки соответствия в области проекции толстой кишки и хорошо помассируйте их диагностической палочкой. Затем пальцами сделайте массаж зоны соответствия всей толстой кишке, круговыми движениями. Направление должно совпадать с направлением продвижения содержимого кишечника (рис. 35).

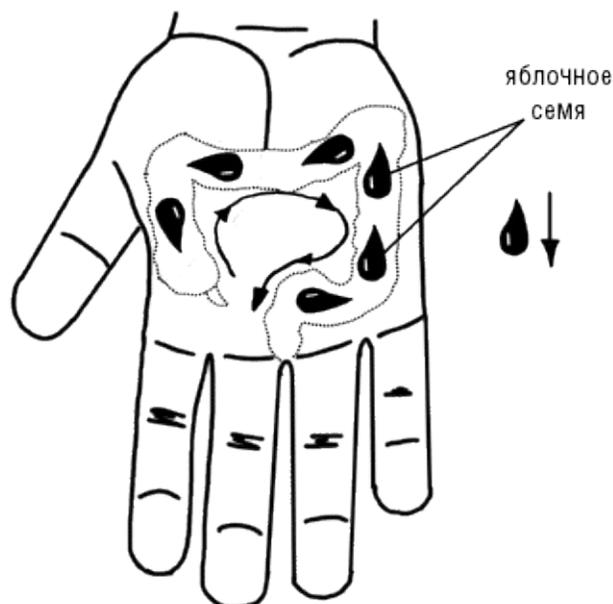


**Рис. 34. Область соответствия толстой кишке**



***Рис. 35. Направление массажных движений при запорах***

Можно провести семянотерапию. Для этого нужно зафиксировать семена в зоне соответствия толстой кишке таким образом, чтобы их энергетический поток совпадал с направлением движения содержимого кишечника. Обычно используют семена льна, тмина, арбуза, дыни, а также яблочные и виноградные косточки (рис. 36).



**Рис. 36. Семянотерапия при запорах**

Самый лучший способ – прогреть наиболее болезненные точки соответствия моксами. Можно сделать утюжащее прогревание полынной сигарой: водить ею над проекцией толстой кишки до ощущения приятного тепла.

Не забывайте регулярно делать интенсивный массаж ладоней и подошв пальцами, роликовым массажером, грецким орехом, каштаном, теннисным мячиком и пр.

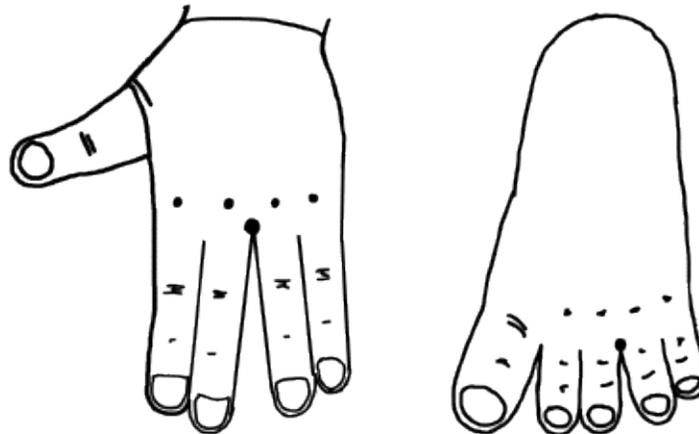
Но имейте в виду: если вы начали терять в весе, а в стуле появились примеси крови или слизи, нужно немедленно обратиться к врачу.

## **Геморрой**

Да, название этого деликатного заболевания давно уже стало нарицательным: под ним подразумевается какая-то серьезная проблема. Тем же, кого и вправду настигла подобная беда, а точнее, заболевание под названием «геморрой», можно посоветовать использовать метод акупрессуры. Ведь если вовремя не научиться бороться с этой болезнью, с возрастом она только усугубится.

Нужно найти точки соответствия прямой кишке и наружному

заднепроходному отверстию (анусу). Стимулируя их, можно успокоить боль и зуд, сопровождающие геморрой. В системах соответствия кистей и стоп на третий и четвертый пальцы проецируются ноги, поэтому точку ануса следует искать в кожной складке между этими пальцами на тыльной поверхности кисти или стопы (рис. 37).



**Рис. 37. Проекции ануса в системах кисти и стопы**

Нащупайте с помощью диагностической палочки или пальцами точки соответствия и проведите тщательный массаж. Затем закрепите на этих точках металлические или магнитные звездочки. В качестве растительных стимуляторов используйте семена черного перца, укропа, гороха, ячменя, гречихи.

Самый простой и удобный способ лечения геморроя – воздействие на точки соответствия холодом. Каждый день нужно в течение 20–30 минут прикладывать к точкам соответствия кусочки льда. Как только лед начнет таять, следует его поменять. Уже на второй день должно наступить заметное облегчение.

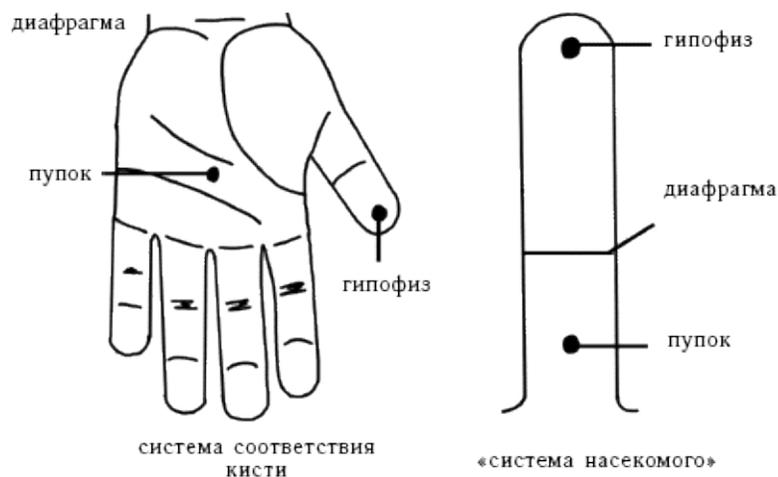
Если геморрой протекает с кровотечениями, то используйте эластичную резинку-жгут.

## **Излишний вес**

Зачастую, встав на весы, мы недоумеваем: и откуда взялись эти злосчастные килограммы?! Ведь ничто не предвещало их появления, разве только... Да, наверное, это из-за того кусочка торта или из-за двойной

порции жареной картошки... А как, спрашивается, было удержаться, если все выглядело так аппетитно? Что и говорить: похудеть, конечно, очень хочется, а вот изменить свой образ жизни не удастся. Ну что ж, значит, пришло время прибегнуть к акупрессуре, чтобы избавиться от пагубных привычек.

Прежде всего найдите точки, воздействуя на которые, вы легко справитесь с разыгравшимся аппетитом. Это – точки соответствия гипофизу, пупку, рту, пищеводу, желудку, толстой кишке (рис. 38).



**Рис. 38. Точки соответствия, необходимые для снижения аппетита**

Стимуляцию этих точек можно проводить как в стандартной системе соответствия на кисти, так и в «системе насекомого» на любом пальце.

На точки соответствия гипофизу и пупку поставьте по магнитной звездочке или по гречишному зерну. Как только захочется съесть что-нибудь вкусненькое, интенсивно надавите на них несколько раз.

Веточку растения нужно разместить в зоне соответствия пищеводу и желудку так, чтобы направление роста растения было противоположным естественному движению пищи по пищеводу.

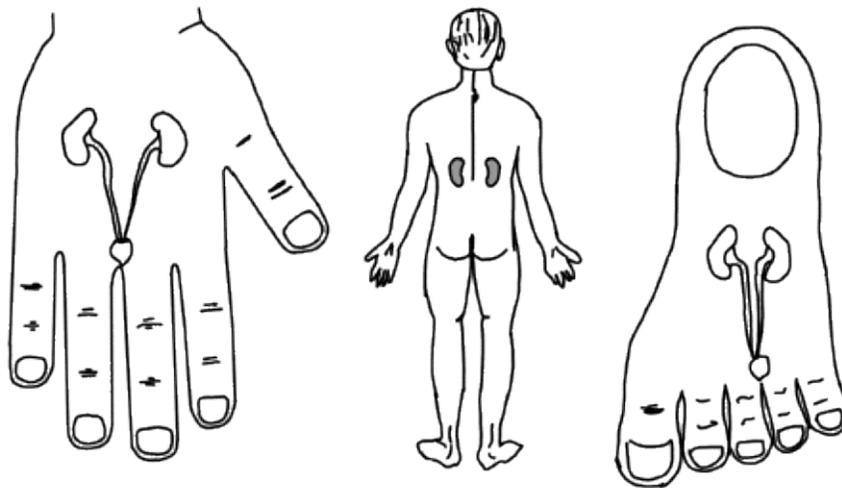
При ожирении можно прикрепить семена к точкам соответствия рту, пищеводу, «входу» в желудок. Энергетический поток семян должен быть направлен против движения пищи.

Снизить вес можно еще таким образом: расположить семена цепочкой по ходу проекции толстой кишки, чтобы их энергетический поток совпадал с направлением движения содержимого кишечника.

## Заболевания почек

При многих хронических заболеваниях почек происходит нарушение мочеотделения и появляются боли в спине. С помощью специальных приемов акупрессуры можно улучшить работу почек и всей мочеполовой системы. Кстати, эти же приемы используют и для профилактики заболеваний почек.

Ищем точки соответствия почкам и мочеточникам. В системах соответствия кистей и стоп проекции почек находятся в промежутках между пястными (плюсневыми) костями, ближе к костям запястья (предплюсны). При пальпации эти зоны определяются как небольшие углубления (рис. 39).



*Рис. 39. Точки соответствия почкам и мочеточникам на кисти и стопе*

Прежде всего нужно определить болезненные точки соответствия и помассировать их пальцами или диагностической палочкой до ощущения тепла и покраснения кожи. После этого следует прогреть зоны соответствия почкам полынной сигарой или моксами. Это особенно полезно, если в почках есть камни. На области соответствия почкам на стопах накладывают соответствующего размера перцовый пластырь.

**Внимание!** При остром воспалении прогревание не проводят.

Для длительной стимуляции к болезненным точкам в «системе насекомого» и мини-системе прикрепляют металлические шарики, металлические или магнитные звездочки, а также семена: лучше всего

фасоль или бобы, так как по форме они напоминают почки.

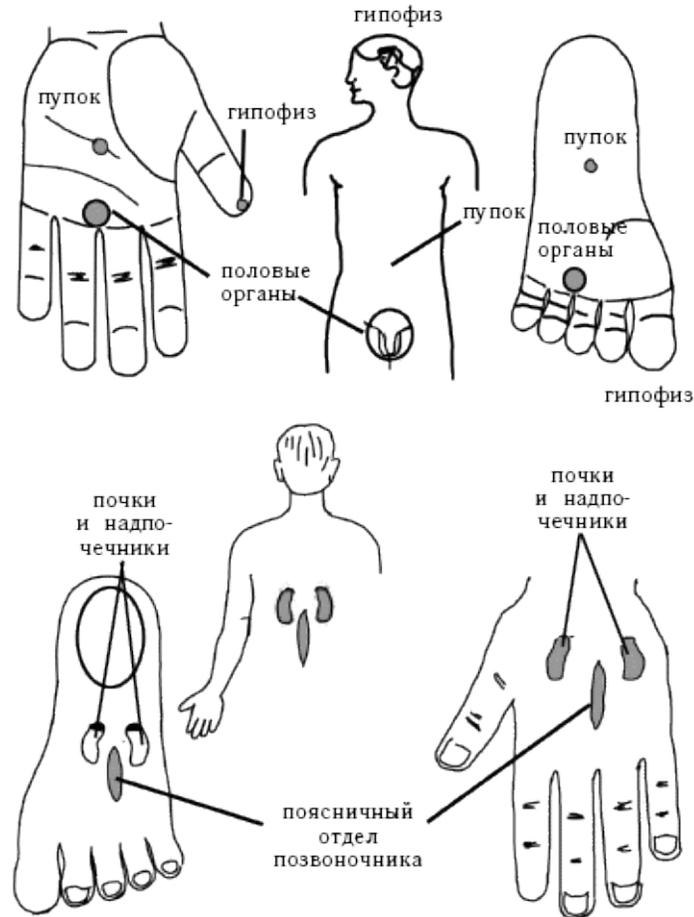
Семена держат на точках соответствия несколько суток, но при этом ежедневно меняют их на новые.

Что еще можно посоветовать? Очень действенным средством при любых проблемах с почками является массаж подошв: он активизирует движение энергии почек. Делают его следующим образом: большим пальцем руки по часовой стрелке проводят массаж точки, находящейся в ямочке, образующейся при сгибании пальцев стопы в центре подошвы. Помассируйте в течение 1–2 минут обе подошвы, а потом наденьте на ноги шерстяные носки.

## **Мужские проблемы**

Вы правильно поняли: разговор пойдет об импотенции. Причины этой проблемы могут быть самыми разными: невроз, стресс, физическое и психоэмоциональное перенапряжение. Нет необходимости говорить о том, что для любого мужчины осознание собственной несостоятельности – это беда, которая может вызвать не просто тяжелые переживания, а и длительную депрессию. И все-таки отчаиваться не надо: ведь можно попробовать избавиться от этой проблемы с помощью акупрессуры.

При половом бессилии нужно отыскать энергетические точки стоп, а также точки соответствия гипофизу, надпочечникам, половым органам, почкам, пупку, пояснице (рис. 40).



**Рис. 40. Точки соответствия гипофизу, пупку, пояснице, половым органам, почкам и надпочечникам**

Какой бы ни была причина возникновения полового бессилия, лечение нужно начинать с прогревания энергетических точек на Инь-поверхностях стоп. Лучше всего это делать полынной сигарой. Сама по себе эта процедура, если ее проделывать каждый вечер в течение 2–3 недель, дает возможность расслабиться и отвлечься от повседневных проблем и тягостных мыслей. Избавившись от постоянного чувства тревоги, вы сделаете первый шаг к выздоровлению.

После прогревания энергетических точек можно приступить к прогреванию точек соответствия пупку в любой из систем соответствия. Затем к этим точкам надо прикрепить металлические или магнитные звездочки, а еще лучше – семена или кусочки янтаря.

Проведите прогревание моксами точек соответствия половым органам,

почкам, надпочечникам, пояснице. После этого закрепите на них семена укропа, петрушки, лука, сельдерея, ягоды можжевельника: любое из этих растений способно повысить сексуальную активность. Усилению потенции способствуют и срезы зубчика чеснока или лука, поэтому их тоже можно зафиксировать на точках соответствия. Вы уже знаете, что семена нужно ежедневно заменять. Самый удобный способ – прикреплять их на стопы.

Для стимуляции работы половых желез, вырабатывающих мужские половые гормоны, сделайте массаж точек соответствия гипофизу, надпочечникам и яичкам. Пожалуй, самый простой способ стимуляции точек соответствия половым органам – использование эластичной резинки. В «системе насекомого» ею перетягивают основание любого пальца на 3–7 минут.

## Литература и сайты

*Золотые* рецепты акупунктуры / М. Кановская. – М., 2006.

*Ляхова К. А.* 100 секретов восточной медицины. – М., 2004.

*Молостов В.* Иглотерапия и точки акупунктуры. – М., 2006.

*Пак Чже Ву.* Атлас энергетической системы тела человека. Оннури Акупунктура. – М., 2000.

*Солларс Дэвид У.* Акупунктура и акупрессура. – М., 2004.

*Ян Цзясан.* Атлас акупунктуры. – М., 2006.

<http://www.medeffect.ru/so/acupuncture>

<http://www.vitaminov.net/rus-eastern-medicine-Chjen-taoism-13074.html>

<zhttp://www.greenmama.ru>

<http://www.ain-2.ru/merid/index.htm>