

**В. И. Васичкин**

**24 ЧАСА  
С ТОЧЕЧНЫМ  
МАССАЖЕМ**



**ПОЛИГОН**  
Санкт-Петербург  
2005

УДК 615.8  
ББК 53.584  
В 19

**Васичкин В. И.**

В 19 24 часа с точечным массажем / В. И. Васичкин — СПб.:  
ООО «Издательство «Полигон», 2005. — 125, [3] с.: ил.

ISBN 5-89173-317-X

Данная книга – результат многолетних, начиная с 1973 г., публичных лекций, бесед, выступлений во многих городах страны (при больницах, санаториях, домах отдыха, дворцах культуры и клубах). Содержание книги определили наиболее часто встречающиеся вопросы и предложения слушателей.

Последовательная форма изложения материала позволяет ознакомиться с техникой и методикой вариантов точечных воздействий. Даны способы самодиагностирования и выявления различных предпатологических состояний, рекомендовано сочетание точечного массажа на различных участках тела с учетом временных факторов.

Книга предназначена как для специалистов по массажу и лечебной физкультуре, так и для всех интересующихся оздоровлением и предупреждением заболеваний с помощью рефлекторной терапии.

**УДК 615.8**  
**ББК 53.584**

ISBN 5-89173-317-X

© Васичкин В. И., 2005  
© ООО «Издательство «Полигон», 2005

### ОТ АВТОРА

С 1980-х гг. во многих городах страны проводились лекции и беседы по применению точечного массажа при различной патологии, функциональных нарушениях, физической и умственной усталости и недомоганиях.

Справедливо подмечено древними медиками Востока: источник здоровья, вдохновения, восстановления сил заключен в нас самих, в природе нашего организма.

Современный точечный массаж — это результат тысячелетней практики самопознания человека, где используются инстинктивные прикосновения, растирания, позволяющие самостоятельно вылечивать многие расстройства здоровья с помощью чувствительной человеческой руки.

В России проф. П. Чаруковский (1828 г.) предложил для медицинской практики основы иглоукальвания, применяемые китайцами и японцами для лечения многих болезней и снятия болевых синдромов. Наиболее же широкое практическое использование локальных воздействий в нашей стране относится к 1960-м гг., когда группа ученых (В.Г. Воргалик, Э.Д. Тыкочинская, А.Т. Качан, М.К. Усова и др.) после посещения Китая в различных городах нашей страны стала готовить врачей-рефлексотерапевтов, применяющих данный метод лечения. Трехмесячные курсы обучения по рефлексотерапии были созданы при Центральном научно-исследовательском институте в Москве. Подобные курсы функционировали в Санкт-Петербурге (Ленинграде), Нижнем Новгороде (Горьком), Казани. Благодаря Э. Д. Тыкочинской, А. Т. Качану, М. Я. Леонтьевой и другим в Петербурге открыли курсы обучения точечному массажу с применением в лечебной практике (при последствиях

острого нарушения мозгового кровообращения, невритах лицевого нерва, детского церебрального паралича и др.).

Локальных заболеваний не существует, есть болезнь в целом. Болезнь, внедрившись в наши ткани, часто проявляется через боль, хотя этот признак возникает уже на фоне сформировавшегося недуга.

Организм человека саморегулируется, но тем не менее ему необходимо помогать: создавать благоприятные условия для нормального функционирования, а этому как раз и способствует точечный массаж.

Данная книга в доступной форме позволяет познать основы методики воздействия на человека.



## СПОСОБЫ НАХОЖДЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЧЕК

Клинико-физиологические, электронно-микроскопические исследования показали, что биологически активные точки значительно отличаются от находящихся рядом участков поверхности кожи человека. В исследуемых точках определили низкое электрокожное сопротивление, но высокий электрический потенциал, заметно более высокую температуру поверхности кожи, повышенную болевую чувствительность при локальном надавливании, высокий уровень обменных процессов с усиленным поглощением кислорода и т. д.

Рекомендуемые точки при каждой конкретной патологии или различных состояниях следует находить с наибольшей точностью. Воздействие на рядом располагающиеся участки поверхности кожи не желательно, а иногда и противопоказано.

Опишем различные способы нахождения и определения точек.

1. Пальпация. Прежде чем приступить к пальпации, необходимо определить наиболее чувствительный палец. Сделать это можно с помощью купюры. Для людей с ослабленным зрением на банкнотах ставится специальная метка, обозначающая номинал. Эта метка и текст «Билет Банка России» имеют повышенную рельефность. Необходимо каждым пальцем ощупать их, и таким образом вы сможете определить, подушечка какого пальца у вас наиболее чувствительна. После этого можно начинать поиск точек (рис. 1).

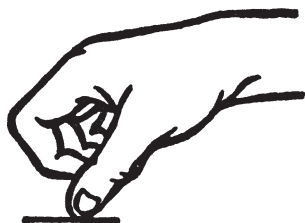


**Рис. 1.**  
**Определение**  
**чувствительности**  
**пальцев**  
**с помощью**  
**дензнака**

Техника определения точки состоит из легких прикосновений — плоскостных поглаживаний, кругообразных движений или просто прикосновения с фиксацией пальцев ладони в предполагаемой зоне нахождения искомой точки (рис. 2). В ответ у массажиста возникают ощущения вязкости, шероховатости, неровности, катающиеся твердо напряженные уплотнения, что иногда напоминает перекатывания маленького шарика, пульсации под пальцем. Обследуемый (пациент, больной) оценивает это прикосновение как излучение тепла, покалывание. Появление неприятных ощущений нежелательно.

При пальпации с растирающими движениями, как прямолинейными, так и кругообразными, используем легкое надавливание; у исследуемого ответная реакция напоминает воздействие электрического тока, пробивающего до определенных областей тела (как на точке ШАО-ХАЙ — по локтевой части предплечья до мизинца руки), выражается в чувстве онемения, тепла, покалывания.

При надавливании, прессации с нарастающим усилием одного или нескольких пальцев кисти, иногда с отягощением од-



**Рис. 2. Пальпация**  
**1-м пальцем**

**Рис. 3. Прессация несколькими пальцами кисти**



ной массирующей руки другой (рис. 3), у исследуемого возникает ощущение болезненности, иногда даже резкая боль, чувство ломоты, на поверхности исследуемого участка тела появляются «мурашки», «гусиная кожа» или покраснение (гиперемия).

Щипцеобразное определение точки, чаще первым и вторым пальцами: фиксируется проекция точки (например ЦЗЯНЬ-ЦЗИН), если сдавливать ее, захватывая щипцеобразно. Исследуемый четко проявляет ответную реакцию: резкую болезненность, невозможность перенести резкую боль при подобной пальпации. На некоторых точках применяют резкое точечное вонзание, при этом палец находится перпендикулярно обследуемой части тела.

При длительной практической работе и соответствующей специальной тренировке массажист четко определяет локализацию искомой точки на теле пациента бесконтактным способом на расстоянии 12–14 мм от поверхности исследуемой кожи. При этом он чувствует в кончиках пальцев (точка ШИ-СЮАНЬ) или в середине ладони (точка ЛАО-ГУН) легкое покалывание, веяние ветерка, теплое дуновение, кисть притягивает, как магнитом, или, наоборот, отталкивает от исследуемого участка тела (рис. 4, 5).



**Рис. 4. Щипцеобразное определение точки ШИ-СЮАНЬ на кисти**



**Рис. 5. Щипцеобразное определение точки ДА-ДУНЬ на стопе**



Рис. 6. Локализация точек ШИ-СЮАНЬ, ДА-ЛИН, ЛАО-ГУН, НЭЙ-ГУАНЬ на кисти

2. Анатомо-топографический способ. Точки определяют по анатомическим ориентирам: различным складкам, выступам, костным образованиям.

Точка СУ-ЛЯО расположена на кончике носа. ШИ-СЮАНЬ — все десять пальцев кисти, кончики пальцев, где чаще всего берут кровь на исследование (рис. 6).

ДА-ЛИН находится на середине лучезапястного сустава между проксимальной и дистальной складками (ладонную область лучезапястного сустава).

ХОУ-СИ — точка, находящаяся на локтевой части ладони, если обратить внимание на так называемую в хиромантии линию сердца, при сгибании в кулак кисти, данная линия завершается на локтевом крае кисти возвышением (рис. 6).

Точка ЮН-ЦЮАНЬ расположена на подошве стопы. Используется для меридианного массажа и оказания скорой помощи. Выявляется следующим образом: при сжатии пальцев стопы образуется складка, в середине этой складки на подошве находим искомую точку.

При движении пальца от кончика носа до переносицы в середине между бровями четко фиксируем точку ИН-ТАН. Двигаясь по нижнему краю коленной чашечки наружу, чувствуем углубление, пальпируем точку ДУ-БИ на коленном суставе (при болезненности коленного сустава).

Надавлив на тыльной стороне стопы между 4–5-м пальцами в их основании, попадаем в точку СЯ-СИ. Выполнив то же самое на кисти находим точку Е-МЭНЬ.

При сгибании руки в локтевом суставе образуется локтевая складка, в конце ее на наружной стороне находится точка — ЦЮЙ-ЧИ, а на внутренней — ШАО-ХАЙ.

Пропальпировав ключицу там, где она прикрепляется к груди, находим точку ШУ-ФУ, на другом конце прикрепления к акромиону лопатки — точку ЮНЬ-МЭНЬ.

Определив место расположения мечевидного отростка грудины, фиксируем точку ЦЗЮ-ВЭЙ, в то же время надавливая на грудину сверху и определяя яремную вы-

резку — точку ТЯНЬ-ТУ. Сжав пальцы кисти в кулак, а затем разогнув пальцы и оставив на ладони концевые фаланги 3–4-го пальцев, нажимаем между ними в середину ладони и попадаем в точку ЛАО-ГУН (рис. 6).

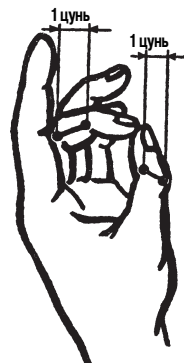
В середине подъягодичной складки находится точка ЧЭН-ФУ, в центре подколенной складки — ВЭЙ-ЧЖУН.

В Китае для более точного нахождения местоположения необходимой точки используют единицу измерения — цунь. Данное расстояние, фиксируемое у мужчин на левой руке, а у женщин — на правой, равно отрезку, образовавшемуся между вершинами складок на боковой поверхности средней фаланги 3-го пальца, или ширине первого пальца, измеряемой на уровне начальной складки ниже ногтевого ложа (на тыльной стороне кисти; рис. 7).

3. Определить точку можно и с помощью индивидуальных цуней, пропорциональных цуней (при условном измерении всего человеческого тела и делении на равномерные отрезки) и абсолютного цуня (когда за единицу принимают какую-то величину, равную 2,5 см или 3,33 см).

На практике специалист по массажу с помощью индивидуальных цуней определяет полцуня — ширина 5-го пальца на тыльной стороне по первой складке от ногтевого ложа; 1,5 цуня — ширина 2-го и 3-го пальцев по уровню тыльной складки наиболее короткого пальца (чаще второго); 2 цуня — это расстояние, равное ширине трех пальцев 2–3–4-го, опять же по уровню тыльной складки первой от ногтевого ложа; и 3 цуня равно ширине четырех пальцев (2–5-го) по уровню тыльной складки самого короткого пальца (чаще 5-го).

Данный способ наиболее эффективен при нахождении рекомендуемых точек, но необходимо помнить, что цунь мера относительная, то есть измерять его надо исходя из размеров пальцев пациента.

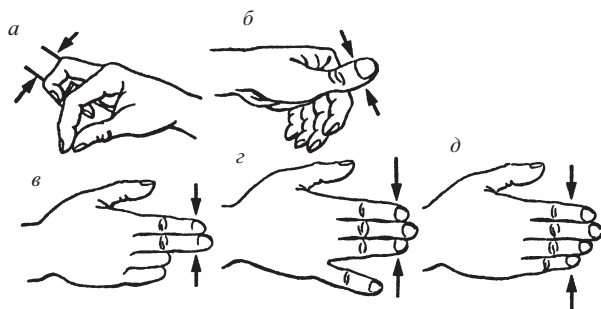


**Рис. 7. Способ определения индивидуального цуня на 1-м пальце кисти (у мужчин на левой руке, у женщин — на правой)**

Так, при определении точки ШОУ-САНЬ-ЛИ необходимо от точки ЦЮЙ-ЧИ (конец наружной складки локтевого сустава) по лучевой части предплечья в сторону кисти расположить ширину трех пальцев, что позволяет выявить эту точку. При нахождении точки НЭЙ-ГУАНЬ от точки ДА-ЛИН, расположенной в середине лучезапястных складок, на внутренней поверхности предплечья откладываем ширину трех пальцев (2–4-го) и фиксируем точку (рис. 8).

При выявлении точки САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО от верхнего края внутренней лодыжки на нижней трети голени откладываем четыре пальца (равных трем цуням) и фиксируем точку. В то же время для нахождения точки ФУ-ТУ (бедренная) необходимо от верхнего края надколенника расположить на передней поверхности бедра восемь пальцев (что равняется 6 цуням) и зафиксировать искомую точку.

Кроме того, есть еще пропорциональный цунь, в основу которого положен принцип деления определенной части тела на стандартное количество равных частей. Так, от локтевой складки до лучезапястной отмеряют 12 цуней, от локтевой до подмышечной складки — 9 цуней, от пупка до лобкового сочленения — 5 цуней и т. д. Далее для определения необходимой точки используют эластичный резиновый бинт с заранее нанесенными на него равномерными отрезками. Фиксируя необходимое количество отрезков, прикладываем его к измеряемому участку тела и находим искомую точку на соответствующем пропорциональном цуне (рис. 9).



**Рис. 8. Способы определения индивидуального цуня:**  
*a* — 1 цунь; *b* — 1 цунь; *в* — 1,5 цуня; *г* — 2 цуня; *д* — 3 цуня



4. Топографические карты, рисунки, схемы также информируют о месте расположения точки на определенных линиях, меридианах, каналах. Обратим внимание на расположение точек в области спины. Там имеется 0-линия (средняя), которая делит сагиттально тело человека четко на две половины; затем 1-я и 2-я линии, соответственно обозначенные на расстоянии 1,5 цуня от 0-линии и 3 цуня. При определении точек на спине ориентируются на костные образования. Так, точка ДА-ЧЖУЙ расположена под VII шейным позвонком; при наклоне головы вперед данный позвонок легко пальпируется. Необходимо отметить что у людей, ранее занимавшихся волейболом, баскетболом, гимнастикой или штангой, при выявлении данной точки под пальцами выступает вместо VII позвонка VI позвонок. Из-за постоянных нагрузок этот позвонок деформируется, что приводит к образованию на нем наростов и остеофитов. Выявить VII шейный позвонок в таком случае легко: при наклоне головы вперед он выделяется, при выпрямлении утопает, сглаживается, а с деформированным VI позвонком этого не происходит. Все точки, расположенные на 0-линии, выявляются под остистыми отростками:  $C_7-D_{1/0}$  — ДА-ЧЖУЙ,  $D_{1-2/0}$  — ТАО-ДАО, под остистым пятым позвонком  $D_{5-6/0}$  — ШЭНЬ-ДАО, под II остистым позвонком поясничного отдела  $L_{2-3/0}$  — МИН-МЭНЬ. Все точки одиночные.

Точки, находящиеся на 1-й линии спины, легко определить, если на соответствующем уровне от 0-линии (средней) расположить по 1,5 цуня вправо и влево от позвоночника. Данные точки симметричные. ФЭЙ-ШУ (точка легких) располагается на уровне  $D_{3-4/1}$ , ЦЗЮЕ-ИНЬ-ШУ (точка перикарда) — на уровне  $D_{4-5/1}$  (1,5 цуня от 0-линии), СИНЬ-ШУ (точка сердца) — на уровне  $D_{5-6/1}$ , ГАНЬ-ШУ (точка печени) — на уровне  $D_{9-10/1}$ , ШЭНЬ-ШУ (точка почки) — на уровне  $L_{2-3/1}$ , ПАН-ГУАНЬ-ШУ (точка мочевого пузыря) на уровне  $S_{2-3/1}$ , и так далее находим все точки по данной линии.

Точки, находящиеся на 2-й линии спины, определяют, расположив 3 цуня от 0-линии (средней). Точка ФУ-ФЭНЬ (заболевание органов дыхания) расположена на уровне  $D_{2-3/2}$  ГАО-ХУАН (тонизирующая точка) — на уровне  $D_{4-5/2}$ , И-СИ (заболевание сердца) — на уровне  $D_{6-7/2}$ , ГЭ-ГУАНЬ

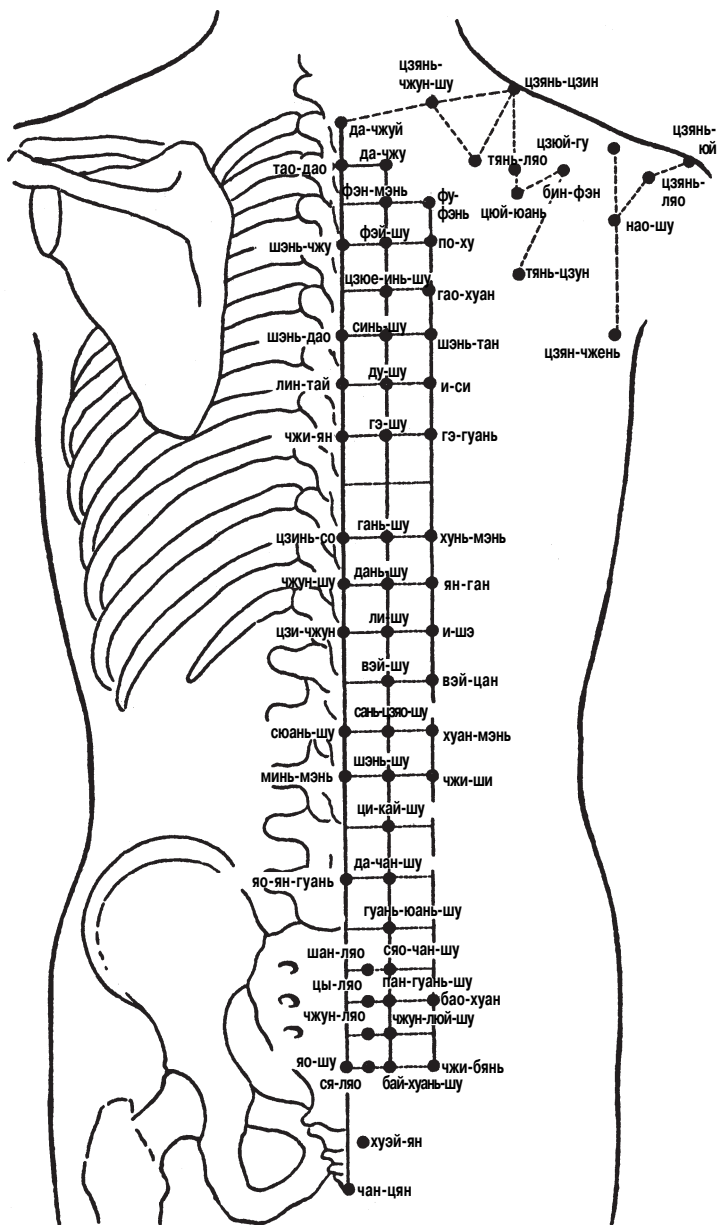


Рис. 10. Расположение точек на спине

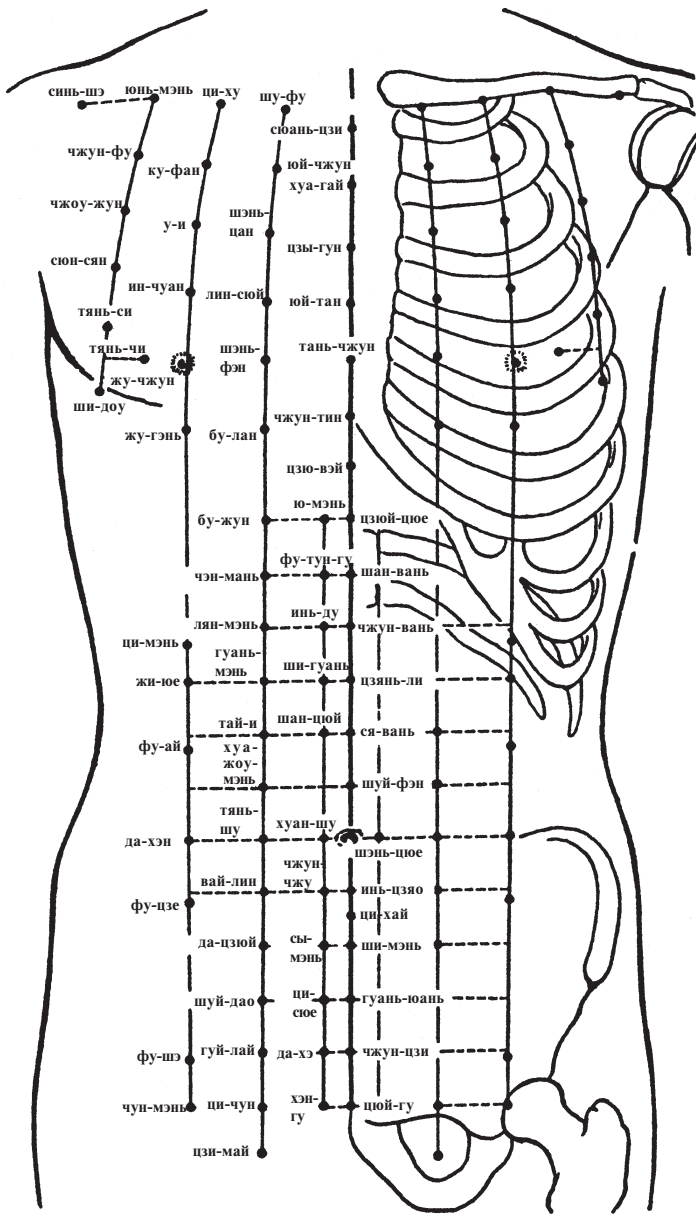


Рис. 11. Расположение точек на груди и животе

(граница диафрагмы) — на уровне  $D_{7-8/2}$ , ЧЖИ-ШИ (заболевание половых органов) — на уровне  $L_{2-3/2}$ .

Рассмотрим теперь расположение точек на передней поверхности грудной клетки. Точка ТЯНЬ-ГУ (0-линия груди) и ШУ-ФУ (1-я линия) находятся на 1,5 цуня от 0-линии, ЦИ-ХУ (2-я линия) — на 3 цуня от 0-линии, ЮНЬ-МЭНЬ (3-я линия) — на 4,5 цуня от 0-линии. Топографию точек на нижних и верхних конечностях легко выявить, ориентируясь на складки лучезапястного, локтевого, коленного и других суставов, а также используя границы костных образований — латеральную, медиальную лодыжки, головку малоберцовой кости и др. (рис. 9–11).

5. Выявить точки можно и с помощью приборов, измеряющих разницу электрического сопротивления кожи (ЭЛАП, ЭЛИТА, ИНТА, ПЭП, НТА и др.). Все приборы имеют электрод поиска соответствующих точек. При фиксации искомой точки на приборе загорается лампочка, звенит зуммер или отклоняется стрелка на шкале регистрации. Данные приборы, имея соответствующие параметры, используются как для поиска точек, так и для лечения с учетом состояния пациента. Метод лечения называется «электропунктура» или, если в качестве посредника используется игла, — «электроакупунктура» (Портнов Ф. Г. — Рига, 1988).

Выбрав из предложенных вариантов определения биологически активных точек тела человека соответствующую методику, мы переходим к технике точечного массажа.

## ТЕХНИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

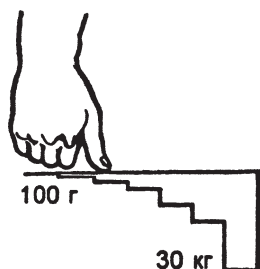
Многочисленные исследования, проведенные различными авторами (Подшибякин А. К., 1952; Вогралик В. Г., 1960; Новинский Г. Д., 1960; Нечушкин А. И., 1974 и мн. др.), показали, что при выполнении различных видов точечного массажа в организме у пациента выделяются морфиноподобные пептиды (эндорфины, энкефалины), а также гормоны гипофиза и среднего мозга. В зависимости от лечебной цели и используемой техники воздействия на точку эффект от точечного массажа может быть разным: от сти-

мулирования, возбуждения и тонизирования до релаксации, торможения и расслабления. (Гойденко В. С, 1987). Выбор методики точечного массажа зависит от показаний и состояния пациента. Так, при нарушениях мышечного тонуса, миозитах, контрактурах, спастических параличах, осложненных невритах (лицевого нерва), зубной, головной боли, насморке и других предпатологических и иногда остро протекающих заболеваниях точечный массаж применяют с целью расслабления, успокоения, снятия болезненности, ослабления нервного напряжения. Также его используют с целью тонизирования при необходимости мобилизоваться, собраться с силами, стряхнуть усталость.

Точечный массаж можно проводить и для оказания экстренной помощи пострадавшему при обмороке, коллапсе, когда наблюдаются бледность, холодный пот, цианоз, синюшность губ, расстройство сознания, учащенное сердцебиение (тахикардия), при шоковом состоянии в результате травмы или проведенной инъекции, также при коликах, непрекращающейся икоте, кризе, коме, когда необходимо вернуть человека к жизни или привести его в сознание.

При выполнении точечного массажа используют все части массирующей кисти. Массаж проводят концевой фалангой любого пальца, согнутой основной фалангой 2-го, 3-го пальца, с отягощением другой кистью для усиления надавливания. Усилие, применяемое при надавливании, варьируется от 100 г и до 30 кг (на стопе, пятке), рис. 12.

Прием точечного массажа *поглаживание* выполняется подушечкой концевой фаланги любого пальца или нескольких пальцев кисти без смещения массируемой поверхности, с разной степенью надавливания (рис. 13). Движения плоскостные, круговые и зигзагообразные. Данный прием можно выполнять и обеими кистями при воздействии на симметрично расположенные точки (спины, груди, живота). Поглажива-



**Рис. 12. Распределение усилия надавливания на точки**



Рис. 13. Прием точечного массажа *поглаживание* (на тыле стопы)



Рис. 14. Прием точечного массажа *растирание*

ние оказывает седативное, расслабляющее действие, по времени составляет до 1,5–3–5 мин.

Прием точечного массажа *растирание* производится любым пальцем концевой фаланги ладонной поверхности кисти (рис. 14). Движения проводятся со смещением массируемой части кожи и подлежащих под ней тканей. Направление прямолинейное, круговое, штрихоподобное. Прием используется как с целью успокоения, так и стимуляции, от 30 с до 90 с и от 1,5 мин до 3 мин.

Прием точечного массажа *разминание* чаще состоит из двух фаз: фиксации области точки и нарастающего надавливания (рис. 15). Расслабляющий эффект достигается при постоянном контакте с массируемой поверхностью, а стимулирующий, тонизирующий, возбуждающий эффект — при прерывистом воздействии.

Прием точечного массажа *вибрация* выполняют 2-м, 1-м или 3-м пальцем кисти как одной, так и обеими руками на симметричные точки. При вибрации колебательные движения передаются массируемому участку с частотой до



Рис. 15. Прием точечного массажа *разминание*



Рис. 16. Прием точечного массажа *вибрация*

100–120 движений в минуту. Прием действует возбуждающе, тонизирующе. Выполняется от 30 с до 90 с (рис. 16).

Специальные приемы точечного массажа — *ввинчивание* и *вывинчивание* — производятся вращательными движениями в точке (чаще 2-м или 1-м пальцами), при седативном воздействии в течение 1,5–3 мин. Вращательные движения (ввинчивание) совершают по часовой стрелке, не отрывая массирующего пальца от поверхности, в течение 5–6 с, с постепенным углублением и фиксацией до 1–2 с, затем движения проводят в обратную сторону (вывинчивание) до 5–6 с. Данный цикл равен примерно 15 с. Если необходимо воздействовать на точку 1 мин, то движения проводят 4 раза, если 1,5 мин — 6 раз, если 2 мин — 8 раз. Тем самым процедуру можно дозировать, исходя из методики, и добиваться наилучшего лечебного эффекта (рис. 17).

Прием точечного массажа *клюющее цзю* (рис. 18). Вращательные движения производятся по часовой стрелке 2-м или 3-м пальцем в течение 4–5 с, затем палец резко отрывается от массируемой поверхности. Движение повторя-

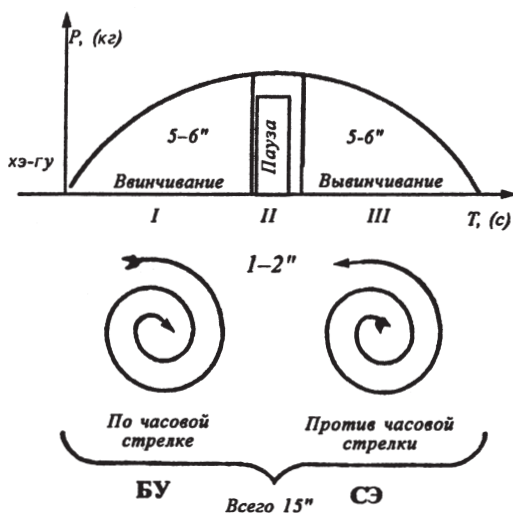


Рис. 17. Техника выполнения точечного массажа (седативный, расслабляющий, успокаивающий способы воздействия)



**Рис. 18.** Прием точечного массажа ключющее цзю (возбуждающий, стимулирующий, тонизирующий способы воздействия)



**Рис. 19.** Прием точечного массажа щипцеобразный

ется 10–15 раз, суммарное воздействие длится до 40–60 с, что необходимо для стимуляции, тонизирования, например, при лечении лицевого неврита, вялых параличей.

Прием точечного массажа — *пунктирование, поколачивание* — выполняется 2-м и 3-м пальцами, удары наносятся в точке концевыми фалангами подобно тому, как выбивается дробь барабанными палочками. Стимуляция проводится в течение 30–90 с. Данный прием можно выполнять и обеими руками на симметрично расположенные точки. Поколачивание выполняется чаще тыльной стороной согнутых пальцев.

Прием точечного массажа *щипцеобразный* (рис. 19) — пальцами 2-м и 1-м фиксируется проекция точки (например, ЦЗЯНЬ-ЦЗИН или сопряженные точки НЭЙ-ГУАНЬ + ВАЙ-ГУАНЬ, ДА-ЧЖУН + ШЭНЬ-МАЙ), а затем выполняются вонзающие движения одновременно на обе точки. Данный прием используется при купировании приступа (бронхиальной астмы) с целью снятия боли, тонизирования при обморочном состоянии. В некоторых книгах данный прием называют «щипцы», «клешни». По восприятию пациентом, прием напоминает укол пальцем.

Все вышеизложенные приемы точечного массажа проводятся как одной рукой, так и обеими, если необходимо по методике двухстороннее, симметричное воздействие. Техника точечного массажа рекомендована и взрослым, и детям, но всегда дозировку прилагаемого усилия необходимо дифференцировать в зависимости от ответной реакции пациента.

## МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

В древнем восточном учении об единстве и борьбе двух противоположных жизненных начал — ЯН (положительное) и ИНЬ (отрицательное) — выражались графическим изображением — китайский символ «Монада». Круг, разделенный волнообразной линией, где в светлой половине ЯН представлено темное — ИНЬ (зародыш) и наоборот, символизирует собой равновесие сил в природе (рис. 20).

Согласно древневосточным представлениям, энергия, или ее называют «жизненная энергия», последовательно проходит по всем внутренним органам, тем самым совершая в течение суток полный кругооборот.

Таким образом, тот или иной орган по определенным часам может быть активен или пассивен. Любое смещение и переизбыток той или иной энергии в органах ведет к их заболеваниям и нарушениям. Многие из этого определения подтвердили результаты проведенного учеными исследования различных уровней электрических биопотенциалов, регистрируемых на отдельных покровах кожи человека.

Восстановить утраченное равновесие можно, воздействуя на активные точки, расположенные вдоль каналов, где проходит «жизненная энергия» (у других народов — «чи», «ки», «прана» и т. д.). Всего «жизненных точек» насчитывается 365.

Движение энергии по каналам, меридианам, линиям анатомически не определяется, но в настоящее время, используя метод электрокожного сопротивления, электромагнитных волн, его можно выявить как функциональный путь вегетативной нервной системы.

Всего насчитывают 12 парных и 2 непарных основных «классических» меридианов, 15 вторичных (коллатеральные линии или ло-пункты), 8 «чудесных», из которых 2 являются задним и передним срединным меридианами. «Циркуляцию жизненной энергии» от одного канала до другого можно сравнить со стрелкой часов, которая последовательно переходит от одной фиксируемой цифры к другой. Так, при заболевании человека нарушается поря-

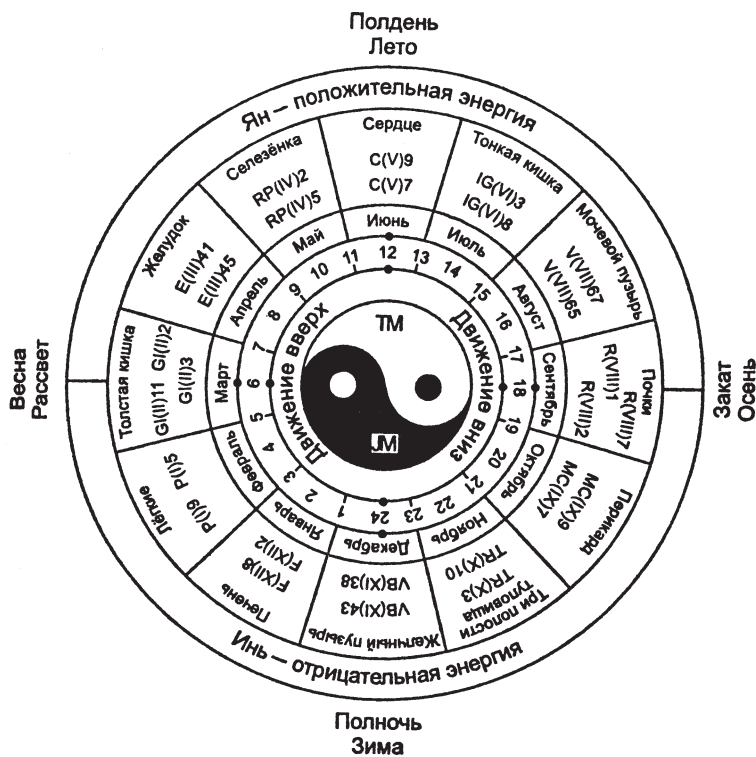


Рис. 20. «Циркуляция жизненной энергии» в теле человека в течение 24 часов

док приливов и отливов “жизненной энергии”. Биологические ритмы можно рассчитать и экстраполировать по времени недели, месяца, года.

Итак, как уже было сказано выше, все в природе делится на отрицательное начало ИНЬ и положительное начало ЯН. ИНЬ — это отрицательное материнское начало, присущее всему пассивному, холодному, темному, скрытому, изменчивому, облачному. В природе — это луна, ночь, а у человека — внутренняя поверхность тела, нижняя часть и правая половина его организма. Человек в состоянии ИНЬ находится в подавленном настроении. Лицо у него чаще бледное, глаза — запавшие тусклые,

Таблица 1. Зависимость функционального состояния организма человека от фазы биоритмов

Цикл биоритма	Сфера влияния биоритма	Положительная фаза	Критические дни	Отрицательная фаза
Физический (23 суток)	Двигательная активность, физическая сила, выносливость, устойчивость к болезням и воздействию неблагоприятных факторов	Со 2-го по 11-й день. Максимальная энергия, сила, выносливость, высшая устойчивость к воздействию экстремальных факторов	1-й и 12-й дни. Нестабильность физического состояния. Существует вероятность травм, аварий, обострения хронических заболеваний, головной боли	С 13-го по 23-й день. Пониженный физический тонус, быстрая утомляемость, некоторое снижение сопротивляемости организма к заболеваниям
Эмоциональный (28 суток)	Настроение, сила, бодрость и устойчивость эмоций, творческий настрой, интуиция	Со 2-го по 14-й день. Наиболее благоприятное время для прохождения тестов и испытаний	1-й и 15-й дни. Эмоциональная неустойчивость, склонность к снижению реакции, угнетенному состоянию, спорам и ссорам	С 16-го по 28-й день. Повышенная напряженность, часто плохое настроение
Интеллектуальный (33 суток)	Мышление, логика, сосредоточенность, остротушие, гибкость	Со 2-го по 16-й день. Творческие дни, более благоприятное время для	1-й и 17-й дни. Склонность к снижению внимания, ошибочным заключениям	С 18-го по 33-й день. Процесс мышления вялый,

*Примечание:* необходимо знать год, месяц и час рождения; активность солнца = 11 лет (1903, 1914, 1925, 1936, 1947, 1958, 1969, 1980, 1991, 2002, 2013 г. и т. д.). Лица, родившиеся в период активности солнца, более устойчивы к изменениям окружающей среды; месяц определяет сезон функционального баланса органов и систем; час рождения указывает на конкретные органы, на их колебания в суточном ритме.

речь — слабая, тихая несвязная, хриплый, глухой кашель, наблюдаются отсутствие аппетита, появляется привычка к потреблению горячей пищи, стул жидкий, постоянные боли ноющего характера, похолодание конечностей, дыхание — тихое, поверхностное, учащенное.

ЯН — это мужское начало, положительная сила. В состоянии ЯН человек активен, энергичен. В природе — это небо, солнце, день, у человека — наружная поверхность тела, верхняя часть и левая половина. При заболевании у него будут наблюдаться высокая температура тела, моча темного цвета, частые запоры, повышенная потливость (особенно днем), головная боль с ознобом, горячие теплые на ощупь конечности, покраснение (гиперемия) некоторых частей поверхности тела, частые судороги, появляется привычка потреблять более охлажденную пищу, повышается аппетит, речь становится активной, громкой, дыхание — шумным, глубоким, редким, голос — грубым, настроение — более бодрым.

Не следует забывать, что все «жизненные точки» не имеют анатомического субстрата. Они могут и не располагаться вблизи пораженного органа или функционально нарушенной системы. В связи с этим больные часто удивляются тому эффекту в соответствующем органе или системе, который возникает при воздействии на точки, находящиеся на отдаленных от них частях тела. Например, при почечной колике можно облегчить болезненность с помощью энергичного прижатия 5-го пальца стопы (согнув его). А при болевых ощущениях в области сердца достаточно бывает сравнительно резко надавить на внутренней стороне 5-го пальца левой кисти (ШАО-ЧУН).

По направленности действия различают точки:

*общего действия* (замечено, что воздействие на них рефлекторно влияет на функциональное состояние ЦНС); из них наиболее важные и часто используемые — ЦЗУ-САНЬ-ЛИ, ХЭ-ГУ, ГАО-ХУАН, ЯН-ЛАО;

*сегментарные* — чаще расположены в кожных метамерах (дерматомах) соответствующей зоны иннервации, воздействие на них влияет на органы и ткани, непосредственно связанные с иннервацией данных сегментов, такие как ХОУ-СИ, СЯ-СИ;

*спинальные* — расположены по паравертебральным или вертебральным линиям вдоль позвоночника в проекции мест выхода нервных корешков, вегетативных волокон. При воздействии на них возникает соответствующий эффект в определенных органах или их системах: легкие — ФЭЙ-ШУ, перикард — ЦЗЮЕ-ИНЬ-ШУ, селезенки-поджелудочной железы — ПИ-ШУ, мочевого пузыря — ПАН-ГУАНЬ-ШУ, почки — ШЭНЬ-ШУ, желчного пузыря — ДАНЬ-ШУ, печени — ГАНЬ-ШУ;

*регионарные* — расположены в зоне проекции внутренних органов на соответствующие участки кожи: легкие — ЧЖУН-ФУ, желудок — ЧЖУН-ВАНЬ, печень — ЦИ-МЭНЬ, сердце — ЦЗЮЙ-ЦЮЕ, управитель сердца — ТЯНЬ-ЧИ;

*локальные (местные)* — чаще расположены непосредственно в месте локализации боли, мышцах, связках, суставах, сухожилиях.

Наиболее часто используемые точки в методике массажа:

*по средней линии головы* — ШЭНЬ-ТИН, БАЙ-ХУЭЙ, ХОУ-ДИН (данные точки чаще используются в методиках лечения головной боли, головокружения, заболеваний носа, ринитов, насморка, а также болезней глаз);

*по 1-й боковой линии головы* — У-ЧУ, ТУН-ТЯНЬ (данные точки являются дополнением в лечении заболеваний по средней линии головы, а также используются при нарушении функций затылочного, тройничного, лицевого нервов, понижении зрения);

*по 2-й боковой линии головы* — НАО-КУН, ТОУ-ЛИН-ЦИ (при заболеваниях глаз, нарушениях мозгового кровообращения);

*по 3-й боковой линии головы* — ФУ-БАЙ, ТОУ-ЦЯО-ЯНЬ (при нарушениях большого и малого затылочных нервов, шуме в ушах, одышке);

*в области глаз* — ЯН-БАЙ, СЫ-ЧЖУ-КУН, ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО, ЧЭН-ЦИ, СЫ-БАЙ, ИНЬ-ТАН (все перечисленные точки чаще всего применяются при воспалительных заболеваниях носа, невралгиях тройничного и лицевого нервов, при тиках, контрактурах мимических мышц лица);

*в области уха* — ТИН-ГУН, ТИН-ХУЭЙ, ЭР-МЭНЬ, ХЭ-ЛЯО, ЦЮЙ-БИНЬ, И-ФЭН (при заболеваниях ушей, лицевого нерва, стоматитах, одышке);

*в области рта и носа* — ИН-СЯН, ДИ-ЦАН, ЖЭНЬ-ЧЖУН, ЧЭН-ЦЗЯН (при невралгиях тройничного и лицевого нервов, спазмах жевательных мышц, ринитах, бронхиальной астме);

*в височной области* — ТОУ-ВЭЙ, ТАЙ-ЯН (при мигрени, невралгии тройничного нерва, понижении зрения, невритах лицевого нерва);

*в области щек* — ДА-ИН, СЯ-ГУАНЬ (данные точки чаще применяются при нарушениях функции отдельных нервных стволов, головокружении, стоматите, паротите, расстройствах нормальной речи);

*на передней части шейной области* — ТЯНЬ-ГУ (при бронхите, кашле, функциональных расстройствах речи, судорогах голосовой щели, ларингитах, глосситах);

*на задней части шейной области тела* — ФЭН-ФУ, Я-МЭНЬ, ТЯНЬ-ЧЖУ, ФЭН-ЧИ, ВАНЬ-ГУ, ТЯНЬ-Ю (необходимо отметить ВАНЬ-ГУ шейную, потому что аналогичная есть на тыльной стороне кисти; вышеперечисленные точки применяют при гриппе, понижении слуха, тонзиллите, мигрени, бессоннице, носовом кровотечении, головной боли, также болезненности в затылочно-шейной области, кашле, чаще функциональном), рис. 21;

*в области лопатки* — ЦЗЯНЬ-ЮИ, ЦЗЯНЬ-ЦЗИН, ТЯНЬ-ЦЗУН, ЦЗЯНЬ-ЧЖУН-ШУ, НАО-ШУ, ЦЗЯНЬ-ВАЙ-ШУ, ЦЗЮЙ-ГУ (данные точки чаще применяются при заболеваниях, локализованных в плечелопаточной части тела, при травмах шейного сплетения, болях затылочной области головы, понижении артериального давления, неврастениях, заболеваниях легких, плевры, на правой стороне лопатки, боли в области печени, межреберной невралгии, также шуме в ушах);

*в области спины* — линия средняя — нулевая, большинство сегментарных точек ДА-ЧЖУЙ, ТАО-ДАО (при заболеваниях ЦНС, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы), ШЭНЬ-ДАО, ЛИН-ТАЙ (используют точки чаще при межреберной невралгии, бронхиальной астме, бронхите), МИН-МЭНЬ, ЯО-ЯН-ГУАНЬ (при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях мочеполовой системы,

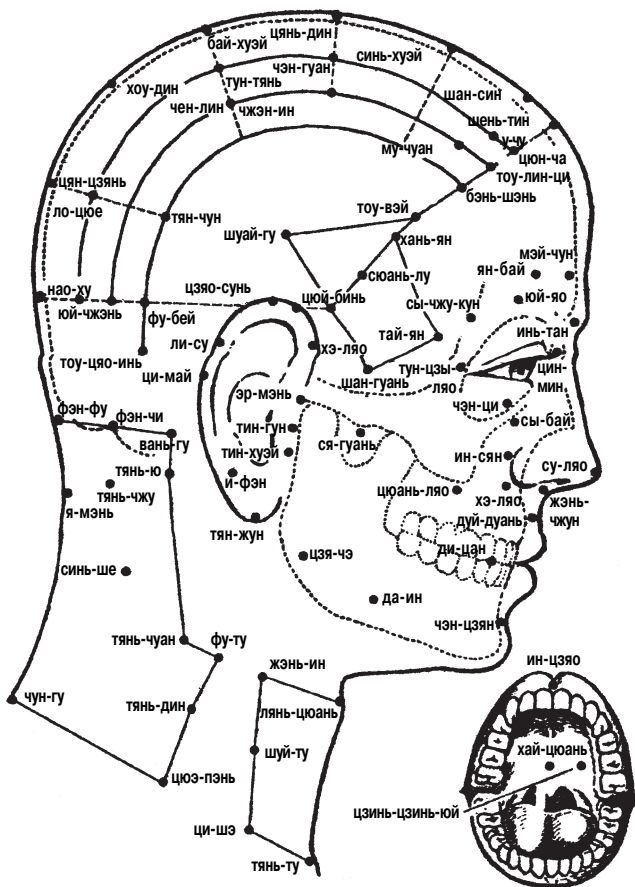


Рис. 21. Расположение точек и линий на голове

нарушениях функции толстой кишки), ЧАН-ЦЯН (и точки крестцового, копчикового отдела позвоночника используют при заболеваниях и травмах мочеполовой сферы и прямой кишки), рис. 10;

по 1-й боковой линии спины находящиеся на 1,5 цуня от средней 0-линии — ФЭЙ-ШУ, СИНЬ-ШУ, ГЭ-ШУ, ГАНЬ-ШУ, ДАНЬ-ШУ, ПИ-ШУ, ВЭЙ-ШУ, ШЭНЬ-ШУ, ДА-ЧАН-ШУ, СЯО-ЧАН-ШУ, ПАН-ГУАН-ШУ, а также точки, расположенные в области соответствующих отверстий

крестца БА-ЛЯО (1-я — ШАН-ЛЯО, 2-я — ЦЫ-ЛЯО, 3-я — ЧЖУН-ЛЯО, 4-я — СЯ-ЛЯО). Данные разновидности перечисленных точек имеют сегментарную четко по отдельным органам направленность и активно воздействуют на сердце, легкие, почки, печень, толстую кишку или мочевой и желчный пузыри (паравертебральная линия):

*по 2-й боковой линии спины находящиеся на 3 цуня от 0-линии —* ГАО-ХУАН, ЧЖИ-ШИ, ЧЖИ-БЯНЬ (при болях в поясничной и крестцовых областях, заболеваниях половых органов, точки общеукрепляющего действия и тонизирующего при апатии, а также при заболеваниях легких, сердца, пневмонии, икоте);

*по средней линии груди (грудной клетки спереди) — линия нулевая —* ЦЗЫ-ГУН, СЮАНЬ-ЦЗИ, ХУА-ГАЙ, ЦЗЮЙ-ЦЮЕ (при бронхитах, бронхиальной астме, нарушениях голосовых связок, одышке, сердцебиении, тахикардии, межреберной невралгии), рис. 11;

*по 1-й боковой линии груди, при этом отступив на 1,5 цуня от 0-линии, предыдущей средней, данную линию еще называют парастернальная —* ШУ-ФУ, ЛИН-СЮЙ, БУ-ЛАН (применяют при бронхиальной астме, бронхите, плеврите, межреберной невралгии, одышке, мастите);

*по 2-й боковой линии груди, отступив от 0-линии на 3 цуня вправо, влево* ЦИ-ХУ, ЖУ-ЧЖУН, ЖУ-ГЭНЬ (при мастите, гипогалактии, межреберной невралгии, икоте, спазмах диафрагмы, одышке, кашле);

*по 3-й боковой линии груди на расстоянии 4,5 цуня от средней 0-линии груди —* ЮНЬ-МЭНЬ, ЧЖУН-ФУ, ЧЖОУ-ЖУН, СИНЬ-ШЭ (при бронхите, бронхиальной астме, боли в шейном отделе и плече, при контрактурах мышечных групп плечевого пояса, межреберной невралгии);

*по 4-й боковой линии груди, соответствующей аксиллярной — средней линии подмышечной области груди, —* наиболее часто применяется точка ДА-БАО (при бронхиальной астме, плеврите, межреберной невралгии, нарушениях подмышечного, подкрыльцового нерва, заболеваниях печени, судорогах мышц верхней конечности);

*по средней линии живота, проходящей через пупок, —* ЦЗЮ-ВЭЙ, ШАН-ГУАНЬ, ЧЖУН-ГУАНЬ, СЯ-ВАНЬ, ШУЙ-ФЭНЬ, ШЭНЬ-ЦЮЕ, ЦИ-ХАЙ, ГУАНЬ-ЮАНЬ,

ЧЖУН-ЦЗИ (данные точки главным образом применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, вздутии живота, сердцебиении);

*по 1-й боковой линии живота* — ДА-ХЭ, Ю-МЭНЬ (при метеоризме, рвоте, импотенции, преждевременной эякуляции, расстройстве менструального цикла);

*по 2-й боковой линии живота* — ТЯНЬ-ШУ, ШУЙ-ДАО (при заболеваниях почек, цистите, заболеваниях матки и яичников, также заболеваниях желудка, нарушении менструального цикла, запорах, кишечных коликах);

*по 3-й линии живота* — сосковой боковой — ЦИ-МЭНЬ, ДА-ХЭН (при заболеваниях печени, кишечника, запорах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), см. рис. 11;

*по 4-й боковой линии живота* — ЧЖАН-МЭНЬ, ЦЗИН-МЭНЬ (при желудочно-кишечных и почечных заболеваниях и функциональных расстройствах).

Электрофизиологические научно-практические исследования по ходу расположения каналов и меридианов на теле человека показали, что энергия распространяется по двум направлениям: центростремительному (стремится к центру) и центробежному (от центра направляется на периферию тела).

Так, на верхних конечностях мы используем наиболее часто следующие точки (рис. 9):

*по ладонно-лучевой линии (центробежному каналу, меридиану легких)* — ЮИ-ЦЗИ, ТАЙ-ЮАНЬ, ЛЕ-ЦЮЕ, ЧИ-ЦЗЕ (при невритах и невралгиях лучевого нерва, тонзиллитах, воспалительных заболеваниях полости рта и гортани, астме, заболеваниях органов дыхания);

*по ладонно-локтевой линии (центробежному каналу, меридиану сердца)* — ШЭНЬ-МЭНЬ, ШАО-ХАЙ, ШАО-ЧУН, ШАО-ХАЙ (наиболее эффективные точки при заболеваниях сердца, неврозах, психических расстройствах, невритах и невралгиях локтевого и срединного нерва, при боли в сердце и за грудиной, отдающих в локтевую часть предплечья и кисти, чаще 5-й палец);

*по ладонно-срединной линии (центробежный канал, меридиан перикарда-секса)* — ЛАО-ГУН, ДА-ЛИН, НЭЙ-

ГУАНЬ, СИ-МЭНЬ, ЦЗЯНЬ-ШИ, ЦЮЙ-ЦЗЕ (данные точки чаще используются в методике лечения при поражении плечевого сплетения, невралгиях и невритах срединного нерва, заболеваниях сердца, давящих болях его, тахикардии, повышенном артериальном давлении, болезнях желудка, неврозах на сексуальной почве);

*по тыльно-лучевой линии руки (центростремительный канал, меридиан толстой кишки)* — ШАН-ЯН, ХЭ-ГУ, ШОУ-САНЬ-ЛИ, ЦЮЙ-ЧИ (при двигательных расстройствах и чувствительных нарушениях по нервным стволам верхних конечностей, миозите, артрите плечевого сустава, заболеваниях кишечника, органов дыхания, лимфадените, контрактуре сгибательной кисти и пальцев);

*по тыльно-локтевой линии (центростремительный канал, меридиан тонкой кишки)* ХОУ-СИ, ВАНЬ-ГУ, ЯН-ГУ, ЯН-ЛАО, СЯО-ХАЙ (при парезах и параличах верхней конечности, нарушениях локтевого нерва, головокружении, понижении слуха);

*по тыльно-срединной линии руки (центростремительный канал, меридиан трех обогревателей тела и взаимодействия трех сред)* — Е-МЭНЬ, ЯН-ЧИ, ВАЙ-ГУ-АНЬ, ТЯНЬ-ЦЗИН, СЯО-ЛЭ (заболевания подкрыльцового нерва, нарушения двигательных функций в локтевом суставе, для оказания скорой помощи, при боли в суставах, бессоннице, головной боли).

На нижних конечностях наиболее часто используемые точки следующие:

*по передненааружной линии ноги (центробежный канал, меридиан желчного пузыря)* — ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ, СЮАНЬ-ЧЖУН, ЯН-ЛИН-ЦЮАНЬ, ФЭНЬ-ШИ, СИНЬ-ЦЗЯНЬ (при болях, двигательных и чувствительных нарушениях, происходящих в нижних конечностях, заболеваниях суставов, лимфаденитах, нарушениях малоберцового нерва);

*по переднесрединной линии ноги (центробежный канал, меридиан желудка)* — НЭЙ-ТИН, ЦЗЕ-СИ, ДУ-БИ, ЦЗУ-САНЬ-ЛИ, ХЭ-ДИН, ФУ-ТУ (при нарушениях двигательной функции нижних конечностей центрального и периферического характера, заболеваниях суставов голеностопного, коленного, лимфадените паховых узлов, боли в пояснич-

ной области, заболеваниях ЖКТ, для общеукрепляющего воздействия);

*по передневнутренней линии ноги (центростремительный канал, меридиан печени) — СИН-ЦЗЯНЬ, ТАЙ-ЧУН, ДИ-ЦЗИ, ИНЬ-ЛИН-ЦЮАНЬ, СЮЕ-ХАЙ (заболевания печени, желтуха, заболевания мочеполовой сферы, кишечная колика, нарушения менструального цикла, кожные заболевания);*

*по средней линии внутренней поверхности ноги (центростремительный канал, меридиан селезенки — поджелудочной железы) — САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО, ИНЬ-БАО, ЛОУ-ГУ (при судорогах мышц нижних конечностей, заболеваниях половых органов, расстройствах сна, климаксе, импотенции, эндокринно-гормональных дисфункциях, спазме икроножных мышц, кишечной колике);*

*по задней линии внутренней поверхности ноги (центростремительный канал, меридиан почек) — ЖАНЬ-ГУ, ДА-ЧЖУН, ЧЖАО-ХАЙ, ФУ-ЛЮ (при нарушениях двигательных функций нижних конечностей, судорогах икроножных мышц, заболеваниях мочеполовой системы, желудочно-кишечных заболеваниях, фарингите, при ушибах в области паха, пояснично-крестцовых болях, почечных коликах);*

*по средней линии задней поверхности ноги (центробежный канал, меридиан мочевого пузыря) — ЧЭН-ШАНЬ, ЧЭН-ЦЗИНЬ, ХЭ-ЯН, ВЭЙ-ЧЖУН, ИНЬ-МЭНЬ, ЧЭН-ФУ, ХУАНЬ-ТЯО (пояснично-крестцовый радикулит, боли в поясничной области, судороги икроножной мышцы, ишиас, заболевания мочеполовой сферы);*

*по наружной задней линии поверхности ноги (центробежный канал, меридиан мочевого пузыря, продолжение) — ШУ-ГУ, ЦЗИН-ГУ, ШЭНЬ-МАЙ, ПУ-ШЭНЬ, КУНЬ-ЛУНЬ, ФУ-СИ (основными показаниями к применению методики точечного массажа являются заболевания корешкового аппарата пояснично-крестцовой области, нарушения периферических нервов нижних конечностей, заболевания коленного и голеностопного суставов, ревматический артрит, носовое кровотечение, головная боль и головокружение). Все рассмотренные точки представлены на рис. 22*



## ПРИМЕРНАЯ ПОДБОРКА СОЧЕТАНИЯ ТОЧЕК ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При лечении некоторых заболеваний воздействуют на симметричные точки, расположенные на обеих конечностях. Так, при желудочных заболеваниях — на ЦЗУ-САНЬ-ЛИ на обеих ногах; при гинекологических заболеваниях — САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО на обеих ногах; на симметричные точки головы ТОУ-ВЭЙ воздействуют одновременно при лобной головной боли; при поносе обрабатывают одновременно симметричные точки на спине — ТЯНЬ-ШУ.

При «наслаивающихся» двух и более болезнях, например, при заболеваниях желудка и расстройствах кишечника, одновременно сочетают воздействие на точки верхних и нижних конечностей — ХЭ-ГУ + ЦЗУ-САНЬ-ЛИ.

Иногда воздействуют на точки, находящиеся на передней и задней поверхностях тела. Так, при лечении заболеваний седалищного нерва используют сочетание точек ХУ-АНЬ-ТЯО и ЦЗУ-САНЬ-ЛИ; при зубной или межреберной боли — ЦЮЙ-ЧИ и ХЭ-ГУ.

В практике лечения комбинируют воздействие на точки внутренней и наружной поверхностей тела. Так, например, при параличе верхних конечностей или заболеваниях дыхательной и пищеварительной систем для улучшения лечебного эффекта применяют или точки руки НЭЙ-ГУАНЬ + ВАЙ-ГУАНЬ или точки ЦЮЙ-ЧИ + ШАО-ХАЙ.

Возможен и выбор точек, непосредственно находящихся на месте локализации болезненности или нарушения. Так, при пояснично-крестцовом радикулите воздействуют на точки ЧЖИ-БЯНЬ, ДА-ЧАН-ШУ, БА-ЛЯО, получая при этом значительный терапевтический эффект.

Анатомо-топографическое расположение точек на теле человека визуально подтверждает канально-меридиональную систему, но, к сожалению, единой международной стандартной системы нет. Страны Запада приняли буквенно-цифровой индекс обозначения точек. При этом один и тот же меридиан разные страны обозначают на своем родном языке. Так, Франция обозначает меридиан легких — Р, Германия — Lu, Англия — LU, США — LP, а на латинском — Р. Все это значительно затрудняет ознакомление

с популярной литературой и соответствующими рекомендациями по методике точечного массажа.

Традиционное древнекитайское правило ЯО-СЮЭ гласит, что независимо от числа точек, расположенных на данном меридиане (канале), среди них непременно выделяют 7 наиболее важных и эффективных для выполнения точечного массажа как по отдельным точкам, так и по точечно-меридианному массажу.

## **ПРИЕМЫ ТОЧЕЧНОГО ЛИНЕЙНОГО МАССАЖА**

Выбор той или иной техники массажа зависит от лечебной цели. Применяются возбуждающий и успокаивающий методы. При этом учитывается направленность данного меридиана — центростремительная или центробежная. По внутренней поверхности — меридианы почек, селезенки и поджелудочной железы, а также печени, энергия течет от стопы вверх (центростремительно) к паховой складке. А по внешней, наружной поверхности ноги энергия уходит вниз (центробежно) от паховой складки до стопы — меридианы мочевого пузыря, желудка, желчного пузыря. На верхних конечностях энергия поднимается от кисти центростремительно до плеча и движется по внешней наружной стороне руки — меридианы толстой кишки, тонкой кишки и тройного обогревателя тела. В то же время по внутренней стороне руки от плеча к кисти — меридианы сердца, перикарда, легких — энергия течет в обратном направлении вниз (центробежно).

Учитывая данные направления движения, применяют соответствующие методику и технику точечно-меридианального массажа.

**Техника тонизирующего линейного массажа** заключается в том, что мы, проводя различные манипуляции, все движения выполняем по ходу направления (по стрелке) движения данного меридиана.

К основным приемам тонизирующего точечного меридианного массажа относятся поверхностные, до 1 кг, на-

давливания, прерывисто выполняемые одним или несколькими пальцами.

Воздействие с целью достижения эффекта стимуляции, тонизирования происходит на выдохе, а завершается — на вдохе.

При выполнении точечно-меридианного массажа необходимо применять следующие приемы:

*поглаживание* — плоскостное (линейное) подушечкой одного или нескольких пальцев выполнять прерывисто, энергично и всегда по ходу данного меридиана (от 1-го номера до соответствующего последующего номера точки). Проводят 15–20 пассивов центробежно (рис. 23);

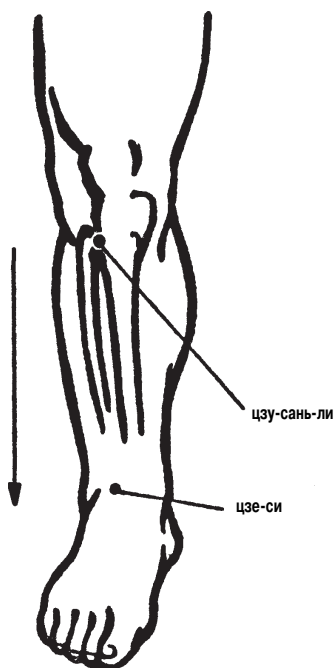
*растирание* — со смещением массируемой поверхности, движения концевой фалангой любого пальца, прямолинейные, круговые по часовой стрелке дозируются по 15–20 раз по ходу данного меридиана;

*разминание* — щипцеобразное 1-ми и 2-ми пальцами, концевыми фалангами, движения прерывистые по ходу данного меридиана по 15–20 пассивов;

*разминание* — надавливание — выполняется отдельными пальцами прерывисто, повторяя по 15–20 раз по ходу меридиана (рис. 24);

*вибрация* — штрихование — выполняется концевыми фалангами 2–3-го или 2–3–4-го пальцев по направлению движения по ходу меридиана. Движения дозируют согласно диагностике от 15 до 20 раз;

*вибрация* — пунктирование — выполняется двумя пальцами (чаще 2–3-м), удары наносятся подобно тому, как выби-

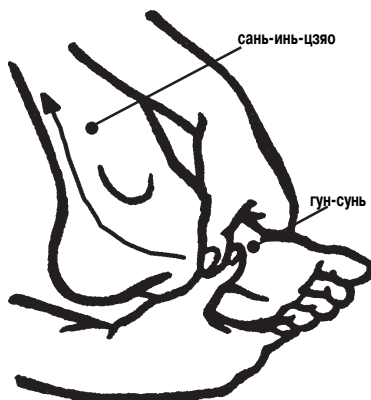


**Рис. 23. Прием поглаживание по меридиану желудка — центробежно**

**Рис. 24. Прием глубокого  
надавливание  
(по ходу меридиана)  
центростремительно**

вается дробь барабанными палочками, передвигаясь по ходу меридиана. Движения дозируют по состоянию пациента от 15 до 20 раз;

*вибрация* — прерывистая — выполняется дистальным отделом основной фаланги 2-го или 3-го пальца по ходу меридиана желудка. Прием выполняется по 15–20 раз, движения дозируются в зависимости от исходного состояния пациента.



**Техника точечно-меридианного** массажа тормозного, успокаивающего, расслабляющего, седативного. Все предлагаемые манипуляции выполняются всегда против хода направления данного меридиана (против стрелки).

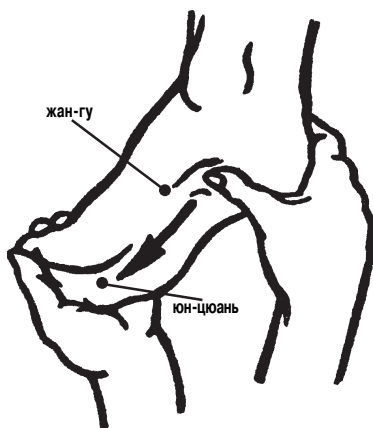
Воздействие с целью достижения седативного, успокаивающего, расслабляющего эффекта происходит на вдохе, а завершается — на выдохе.

При выполнении точечно-меридианного массажа используют следующие префы:

*поглаживание* — плоскостное, нежное, непрерывистое, поступательное против хода направления меридиана почек (от последнего номерного обозначения, например, сердца от С-9 и до С-1), выполняется по 15–20 раз, иногда — 10–15 пассивов, медленно, с прессацией до 2–3 кг усилия;

*растирание* — круговые движения против часовой стрелки, со смещением массируемых тканей, передвигаясь против хода направления данного меридиана почек. Выполняют по 10–15 пассивов и более;

*разминание* — более глубокое надавливание концевыми фалангами одного или нескольких пальцев, передвигаясь против направления хода меридиана, с прессацией до



**Рис. 25. Прием глубокое  
надавливание  
(меридиан почек)**

2–6 кг в зависимости от локализации меридиана почек. Прием проводится по 10–15 раз (рис. 25);

*вибрация* — нежная, непрерывистая, отдельными концевыми фалангами пальцев, передвигаясь против

направления меридиана почек. Движения выполняются по 15–20 раз;

*вибрация* — непрерывистая — производится различными частями кисти: тыльной стороной пальцев, ребром ладони, локтевым ее краем. Все движения выполняются против хода меридиана (стрелки) с постепенным нарастанием усилия от пасса к пассу, по 15–20 раз. Движения дозируют, учитывая ответную реакцию пациента. При появлении неприятных ощущений дозировку необходимо уменьшить или выполнять манипуляции более щадящим образом.

### **Методические указания по выполнению приемов точечно-меридианного массажа**

Воздействие, направленное на стимулирование, тонизирование, длится от 30 с до 1 мин 30 с (90 с).

Если же техника массажа направлена на достижение седативного, расслабляющего, релаксирующего эффекта, то длительность воздействия составляет от 2 до 5 мин.

Необходимо учитывать возраст и индивидуальные реакции пациента (появление на массируемой поверхности покраснения, дермографизма, болезненности).

На первых сеансах точечно-меридианного массажа следует ограничиться воздействием от кисти до локтевого сустава и от стопы до коленного сустава согласно прохождению меридиана и его направленности (например, при заболевании сердца от точки ШАО-ХАЙ до ШАО-ЧУН или

при заболевании легких от ШАО-ШАН до ЧИ-ЦЗЕ), рис. 26, 30.

Применение различных смазывающих и порошкообразных средств не всегда желательно. Так, при повышенной волосатости (гипертрихозе) или повышенной потливости (гипергидрозе) не рекомендуется использовать порошок тальк, за исключением тех случаев, когда в этом есть необходимость. Применять мази следует согласно рекомендациям (Васичкин В. И. Сегментарный массаж, 1997).

В некоторых ситуациях с целью повышения эффективности применяемой методики точечно-меридианный массаж на одной стороне нарушения проводится по стимулирующей методике, а на другой стороне — по расслабляющей (при ДЦП, инсульте).

Точечно-меридианный массаж может сочетаться с точечным локальным, сегментарным, периостальным, соединительнотканным, классическим.

При выполнении техники точечно-меридианного массажа можно использовать различные приспособления, инструменты, цуботерапию, микрофорез, магнитное поле локального действия, ультразвук, ультрафиолетовое локальное облучение, воздействие холодом (криомикромассаж, айсмассаж). На практике специалисты применяют янтарь, изделия из слоновой кости, клыки медведя, эбонит, фторопласт, используют камни соответствующего знака зодиака.

Точечно-меридианный массаж по действию не уступает иглоукалыванию. Гигиенические требования к его проведению минимальны. Специальные кушетки, массажные столы не требуются, проводить данный массаж можно в любых приемлемых условиях (в транспорте, квартире, на производстве, а при экстренной неотложной помощи — в любом месте).

Точечно-меридианный массаж можно проводить через 3–4 ч после физиотерапевтических процедур.

В заключение необходимо отметить, что техника и методика данного вида массажа еще недостаточно изучены и окончательных выводов не сделано. Это важно учитывать специалистам, изучающим действие данного вида массажа.

## СТАНДАРТНЫЕ (АНТИЧНЫЕ) ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПО МЕРИДИАНАМ

Избыток энергии в одном меридиане и недостаток ее в другом балансируется нашим организмом согласно часовому ритму. А болезнь нарушает энергетическую гармонию взаимодействия меридианов. Восстановлению утраченного равновесия и улучшению состояния здоровья лучше всего способствует воздействие на античные (специальные, стандартные) точки, расположенные на меридиане.

*Тонизирующая точка* — возбуждающая, стимулирующая — располагается на основном меридиане (канале), применяется при понижении его функции. Данная точка симметрична, находится на кисти, предплечье или стопе, голени. При воздействии на нее на меридиане повышается поток биоимпульсов, способствующих наращиванию энергетического потенциала данного меридиана.

*Седативная точка* — расслабляющая, успокаивающая, релаксирующая — находится тоже на своем меридиане (канале). Она как бы вытесняет излишнюю энергию из данного меридиана и направляет в другие в период его наивысшей активности. Обладает тормозящим свойством по отношению к связанному с ней органу.

*Стабилизирующая точка* (ло-пункт) — пассажная, регулирует переход энергии из одного меридиана в другой при переизбытке или недостатке энергии, балансирует между ними. Чаще расположена на конечной части основного меридиана, на местах взаимосвязи данного меридиана со смежными, рядом расположенными. Это место пересечения двух-трех меридианов.

*Сочувственная точка* (Ю-точка) располагается вне основного меридиана (канала), в основном на канале мочевого пузыря в соответствующей рефлексогенной зоне. При воздействии на данную точку можно усиливать действие тонизирования или расслабления избирательно.

*Точка-пособник* расположена на основном канале (меридиане), она способствует усилению действия или стабилизации его при тонизировании или, наоборот, расслаб-

лении. Данную точку называют “источник-юань”, она чаще находится вблизи тонизирующей или успокаивающей точки. Так, при уменьшении энергии седатируют успокаивающую точку и точку-пособник.

*Точка противоболевая-цель-си* располагается на своем меридиане (канале) чаще в месте его «сужения». Точка применяется при необходимости вытеснить избыток энергии, снять острые боли.

*Точка-глашатай-мо-пункт, тревогосигнальная* находится на передней поверхности тела. Точка помогает при лечении судорог, коликов, желчных, кишечных спазмов и общей слабости организма больного. Точка высокочувствительная, расположена вне своего меридиана.

### **1-й (IP) канал легких**

Относится к системе ручных, парных, центробежных меридианов. Функционально канал легких связан с толстой кишкой.

*Показания:* кашель, одышка, бронхиальная астма, тонзиллит, боли в грудной клетке, ключицах, в области спины, плеча, неврит лучевого нерва, головная боль, бессонница, повышенная температура тела, озноб.

В течение суток точечный массаж выполняется в раннее утреннее время до 13–14 ч. В году курс процедур не следует назначать в осенний период. Важно учитывать при лечении эмоциональное состояние пациента. Не поддерживать у него чувства тоски, безысходности, горя.

При состоянии ЯН у больного чаще наблюдаются боль в плечах, спине, повышенная потливость. При состоянии ИНЬ — боязнь холода, светлая моча. При внутренних нарушениях легких — чаще жар в ладонях, расстройство кишечника, прерывистое, короткое дыхание.

#### **Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующие-стимулирующие — ТАЙ-ЮАНЬ — P-9;

Седативные-тормозные-успокаивающие — ЧИ-ЦЗЕ — P-5;

Пособник (источник-юань) — ТАЙ-ЮАНЬ — P-9;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ФЭЙ-ШУ — V-

Таблица 2. Клиническая акупунктурная диагностика (синдромологическая) при функциональных изменениях в основных органах и меридианах

Янские синдромы		Иньские синдромы	
Жары (жэ)	Избыточности (полноты, ши)	Недостаточности (пустоты, ху)	Холода (хань)
<b>Р (П) Меридиан легких</b>			
Кровотечение из носа, боли в горле, мокрота с кровью	Стеснение в груди, шумное, энергичное, учащенное дыхание, повышенная температура тела, потливость, горячая на ощупь ладонь, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, бронхиальная астма; прилив крови к голове; боли в области спины и плеча; напряжение мышц плеча; 1-й палец кисти болезнен	Сухость кожи, слабое укороченное дыхание, бледная, тусклая кожа, озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле, головное окружение; боли в области ключицы и грудной клетки, чувство онемения и похолодания верхних конечностей; кожный зуд, бессонница, меляющийся цвет лица	Зябкость, насморк, кашель с мокротой и белой пеной
<b>GI (II) Меридиан толстой кишки</b>			
Сухость во рту, запор, жжение в области заднего прохода, испражнения с кровью и резким запахом	Запор, боль и вздутие в области живота, болезненные ощущения при пальпации, головная боль, боли в области плеча, предплечья, в пальцах рук; горячее тело, сухость во рту; состояние ухудшается в	Понос либо затрудненная дефекация, урчание в животе, выпадение прямой кишки, головокружение, чувство слабости в верхних конечностях; тело холодное, сыпь, зуд, небольшая кашель, покраснение	Понос, боли и урчание в животе

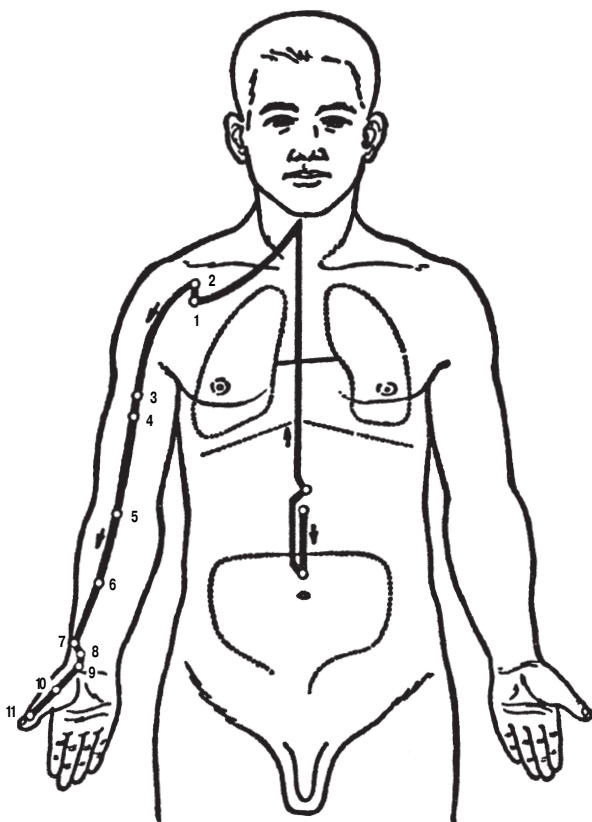
	тепле; 2-й палец кисти видоизменен	задней стенки глотки, состояние ухудшается в тепле		
<b>Е (III) Меридиан желудка</b>				
Зловонный запах изо рта, гиперемия губ, припухлость и боль в деснах, ощущение раздражения в желудке, жажда		Стеснение в эпигастриальной области, урчание в животе, понос, рвота после еды, потеря аппетита, замедленное пищеварение, чувство переполнения в желудке, пониженная кислотность; вялость, депрессивное состояние; набухание слизистой оболочки горла; слабость в нижних конечностях, белый налет на языке, красное лицо, скорбные веки	Легкая непрекращающаяся боль в эпигастриальной области, водянистая рвота, белый налет на языке, бледные губы, пульс медленный	
<b>RP (IV) Меридиан селезенки — поджелудочной железы</b>				
Гиперемия губ (либо высыпание на губах), приступы острой боли в животе, пена в кале	Неустойчивый аппетит, вздутие и чувство переполнения в животе, запор, боли и ощущения тяжести в области подреберья, тошнота, отрыжка воздухом, пищевая интоксикация, боли в суставах ног, в стопе, ограничение движения 1-го пальца, тяжелый сон	Тусклое, с желтизной лицо, плохое пищеварение, газы в желудке, большое количество выделений (испражнений), боли в эпигастриальной области, рвота; слабость и онемение ног, венозный застой в ногах; кожные расстройства; сонливость в течение дня	Расстройство пищеварения, рвота, понос, похолодание конечностей, боли в животе, пульс медленный	

<b>С (V) Меридиан сердца</b>		
Раздражитель- ность, бессмыс- ленная речь, твер- дый, иногда в трещинах язык, пульс быстрый	Расстройство психики, бес- причинный смех, бессмыс- ленная речь, боли в области сердца, в плече и предплечье; гипермированное лицо, по- вышенная возбудимость, ощущение тяжести в конеч- ностях и в груди, иногда по- вышается температура тела и возникает сухость во рту, 5-й палец кисти изменяет форму	Волнение, страх, расстрой- ство сна, забывчивость, серд- цебиение, одышка при физи- ческой нагрузке, бледное ли- цо, угнетенное состояние, чувство подавленности, тос- ки, печали, страха; похолода- ние, онемение внутренней поверхности плеча, голово- кружение (из-за недостаточ- ности кровообращения)
Острая боль в левой половине груди, похолодание конеч- ностей, пульс мед- ленный (чи), обна- руживаемый только при глубоком про- щупывании		
<b>IG (VI) Меридиан тонкой кишки</b>		
Моча в небольших объемах, красного оттенка, острая боль в половых органах	Боли в области шеи, затылка, висков, звон в ушах; боли в области лупка и нижней части живота, запор; боли в задней стороне плеча и предплечья; на тыльной стороне 5-го пальца кисти изменения	Отечность в области нижней челюсти и шеи, шум в ушах, снижение слуха; уменьшение массы тела, тошнота, рвота, понос; слабость конечностей и ощущение холода в них, частые позывы на мочеиспус- кание
Моча с небольших объемах, красно-	Частое затруднение мочеис- пускания, болезненные спаз-	Учащенное мочеис- пускание, моча
<b>V (VII) Меридиан мочевого пузыря</b>		

<p>вагого оттенка, со следами крови, странгурия, жжение в мочеиспускательном канале, сыпь</p>	<p>матические явления со стороны мочеполовых органов; боли и напряжение мышц спины, боли в позвоночнике; боли и спазмы мышц нижних конечностей; головная боль в лобной и затылочной областях со временем испражнения; избыточное слезоотделение и боль в глазах, кровотечение из носа; подвижность 5-го пальца стопы нарушена</p>	<p>отечность и припухлость половых органов; гипотония мышц затылка и позвоночника; неподвижность бедра, ощущение тяжести и слабости в нижних конечностях; головокружение; слабость мышц спины, малоподвижность 5-го пальца стопы, геморрой</p>	<p>обильная; постоянные позывы на зевоту</p>
<b>R (VIII) Меридиан почек</b>			
<p>Моча в небольших объемах, красноватого оттенка, запор, зубная боль, кровотечение из десен</p>	<p>Ощущение подъема воздуха из нижней части живота, редкое мочеиспускание, моча темного цвета, сухость во рту, тошнота; ощущение тяжести и жара в ногах, ступни на ощупь теплые; боли в области крестца, поясницы, внутренней части бедра; необычный прилив энергии, чувство волнения, повышение сексуальной потенции; на подошве в середине складки болезненность</p>	<p>Шум в ушах, ломота в области спины, коленях, поллюции, учащенное мочеиспускание, моча со специфически запахом; обильное потоотделение; ощущение холода в ногах, ступни на ощупь холодные, чувство онемения и слабость в нижних конечностях; слабость, вялость, чувство страха, нерешительности, снижение сексуальной потенции; расстройство функции кишечника</p>	<p>Похолодание конечностей, понос (по утрам); больной лежит на постели скорчившись</p>

<b>МС (IX) Меридиан перикарда</b>		
3-й палец кисти болезнен	Чувство стеснительности, раздражительность, боль в грудной клетке, нарушения функции сердечно-сосудистой системы; головная боль с ощущением приливов, боли в области верхних конечностей, неглубокий сон; покраснение склер; запор; 3-й палец кисти болезнен	Депрессия, утомляемость, учащенное сердцебиение, гиповолемия, одышка; болевая чувствительность; слабость верхних конечностей; боль в животе, желтушность склер, понос; глубокий сон с большим количеством сновидений
<b>TR (X) Меридиан трех полостей туловища</b>		
Верхняя полость туловища: стеснение в груди, лобный, язык сухой, отекает горло, удушье; средняя полость туловища: вздутие живота, без поноса и рвоты, острые приступы удушья; нижняя полость	Боли в области верхних конечностей, лопатки, шеи; боли и звон в ушах; гиперемия лица, переносимость жары; отсутствие аппетита; обильное мочеиспускание; бессонница, раздражительность; 4-й палец кисти на тыльной стороне болезнен	Онемение и слабость в области верхних конечностей, шеи; бледное лицо; поверхностное дыхание, озноб, переносимость холода, редкое мочеиспускание; психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха
		Верхняя полость туловища: беспокойство, одышка, слабый голос, ощущение полноты в груди, удушье; средняя полость туловища: урчание в животе, боли и чувство полноты в животе, понос; нижняя полость

туловища: малое количество мочи и затрудненное мочеиспускание, запор или понос с кровавой рвотой			туловища: понос, ощущение полноты в животе, отечность
<b>VV (XI) Меридиан желчного пузыря</b>			
Горечь во рту, шум в ушах, боли в боку, озноб, перемежающийся с высокой температурой	Чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота; припухлость щек, шеи и подбородка, заболевание горла; бессонница; головная боль, боли и судороги в области бедра и голени, горячие на ощупь стопы; 4-й палец ноги видоизменен	Слабость, отсутствие энергии и сил; припухлость в подколленной ямке, в области стопы, отечность суставов нижних конечностей; заболевания глаз, желтушность склер, рвота желчью; попливость ночью, тяжелые и глубокие вздохи	Рвота, головкружение, бессонница, грязный слизистый налет на языке
<b>F (XII) Меридиан печени</b>			
Покраснение глаз и боль в них, нередко судороги, острая боль в области половых органов	Головная боль, желтушность кожи, боли в боку и половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание; нарушение менструального цикла; чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность; 1-й палец стопы болезнен	Частое головокружение, бледный цвет кожи; диспепсия; половая холодность; боли в бедре и малом тазу, слабость нижних конечностей; быстрая утомляемость, ухудшение зрения, депрессия, чувство страха, сухость и ломкость ногтей	Боль в нижней части живота, позывы на рвоту с обильным выделением пены



**Рис. 26. Центробежный меридиан легких**

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

---

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЧЖУН-ФУ — Р-1;  
Противоболевая (точка щель) — КУН-ЦЗУЙ — Р-6;  
Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану толстой кишки (пассажная) — ЛЕ-ЦЮЭ — Р-7.

Всего на меридиане находится 11 парных точек (рис. 26).

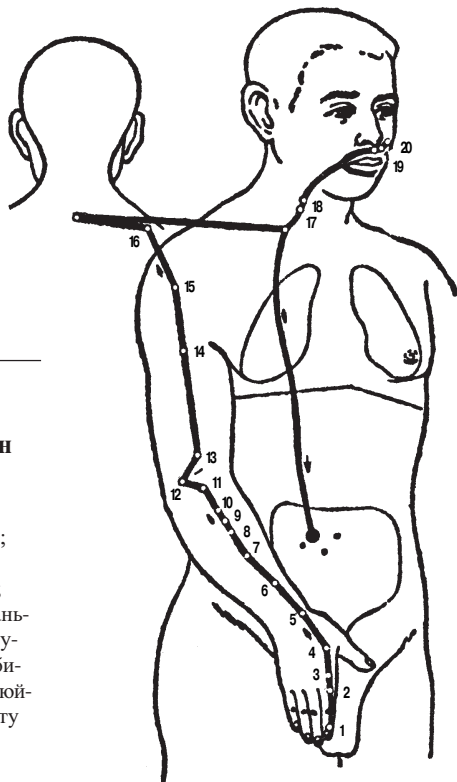
## 2-й (II Gi) канал толстой кишки

Относится к системе ручных, парных, центростремительных меридианов. Функционально связан с каналом легких.

**Показания:** выведение шлаков из организма, зубная боль, желтушность склер, насморк, боль в горле, нарушения пищеварительного акта (урчание, понос, запор), припухлость тыльной поверхности кисти, стул с желтой слизью, тугоподвижность, болезненность при сгибании 2-го пальца кисти.

В течение суток наиболее эффективно выполнять методику точечного лечебного массажа в раннее время, до 15–16 ч дня. В году курс процедур желательно не назначать в осенний период. Во время проведения сеанса необходимо стимулировать у больного положительные эмоции.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются жар, отечность. При ИНЬ — дрожь, холод, ему кажется, что время в сутках течет медленно. При внутренних наруше-



**Рис. 27. Центростремительный меридиан толстой кишки:**

- 1 — шан-ян; 2 — эр-цзянь;  
3 — сань-юзянь; 4 — хэ-гу;  
5 — ян-си; 6 — пянь-ли;  
7 — вэнь-лю; 8 — ся-лянь;  
9 — шань-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 — футу (шейная);  
19 — хэ-ляо;  
20 — ин-сян

ниях толстой кишки наблюдается обильный пот, боль в шее, ангина, желтые склеры, не сгибается 2-й палец кисти.

**Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующая-стимулирующая — ЦЮЙ-ЧИ — GI-11;  
Седативная-тормозная-успокаивающая — ЭР-ЦЗЯНЬ — GI-2;

Пособник (источник-юань) — ХЭ-ГУ — Gi-4;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ДА-ЧАН-ШУ — V-25 L<sub>4-5/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ТЯНЬ-ШУ — E-25;

Противоболевая (точка щель) — ВЭНЬ-ЛЮ — GI-7;

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану легких (пассажная) — ПЯНЬ-ЛИ — GI-6.

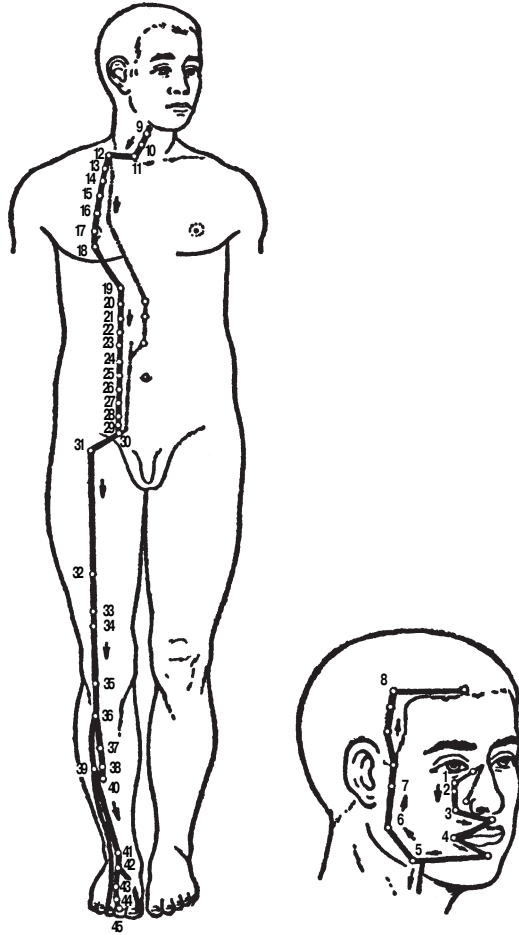
Всего на меридиане находится 20 парных точек (рис. 27).

### **3-й (III E) канал желудка**

Относится к системе меридианов ЯН-ноги, парный, центробежный. Связан с каналом поджелудочной железы и селезенкой

*Показания:* боль в области передней поверхности грудной клетки, желудка, ног, краснота лица, боль в глазах, сухость в носу, боль в горле, опухание шеи, похолодание нижних конечностей, моча желтого цвета, боль в подложечной области, подреберье и пупке, отрыжка, неврит лицевого нерва, 2-й палец стопы плохо сгибается и болезнен при пальпации.

В течение суток процедуры следует назначать днем до 18 часов, в году курс процедур нежелательно проводить в жаркий период. Необходимо учитывать эмоции больного, не поддерживать у него глубокие размышления, задумчивость. При состоянии ЯН у больного наблюдаются жар в груди, области живота, темно-желтая моча. При состоянии ИНЬ — в передней части грудной клетки ощущение холода, вздутый припухший живот. При внутренних изменениях в желудке — озноб, лихорадка, сильная потливость, насморк, болит 2-й палец стопы (не сгибается), ангина, перекос лица.



**Рис. 28. Центробежный меридиан желудка:**

- 1 — чен-ци; 2 — сы-бай; 3 — цзюй-ляо; 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 — цюе-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 — гуй-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-суй; 38 — тао-коу; 39 — ся-цзюй-суй;  
 40 — фэн-лун; 41 — цзе-си; 42 — чун-ян; 43 — сянь-гу;  
 44 — нэй-тин; 45 — ли-дуй

**Стандартные (античные) точки воздействия:**  
Тонизирующие-стимулирующие — ЦЗЕ-СИ — Е-41;  
Седативные-тормозные-успокаивающие — ЛИ-ДУЙ — Е-45;  
Пособник (источник-юань) — ЧУН-ЯН — Е-42;  
Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ВЭЙ-ШУ — V-21;  
Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЧЖУН-ВАНЬ — VC-12;  
Противоболевая (точка щель) — ЛЯН-ЦЮ — Е-34;  
Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану селезенка — поджелудочная железа (пассажная) — ФЭН-ЛУН — Е-40.

Всего на меридиане находится 45 парных точек (рис. 28).

#### **4-й (IV RP) канал селезенки — поджелудочной железы**

Относится к системе меридианов ноги, парный, центро-ростремительный. Связан с каналами желудка.

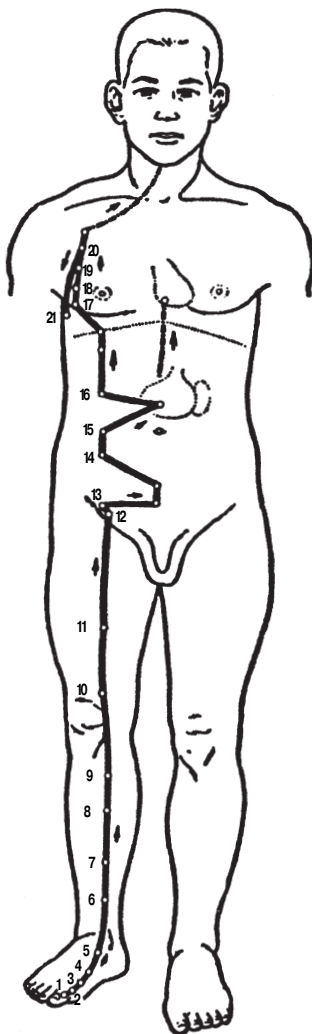
*Показания:* нарушение функции пищеварения, распределения и резервации крови, слабость нижних конечностей, боль в коленях, отечность, чувство усталости, метеоризм после еды, неврастения, нарушения интеллекта, мышления, воображения, нарушения регуляции водного обмена в организме, отеки.

В течение суток наиболее эффективно применять методику, начиная с 9–11 ч дня и до 20 ч. В году курс процедур не рекомендуется назначать летом. Во время поведения сеанса необходимо учитывать эмоциональное состояние больного, не поддерживать с ним разговоры о нерешенности проблем.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются чувство жара, дисфункции мышц языка. При ИНЬ — боль в надчревной области, водянистый понос со слизью. При внутренних нарушениях — каменистость основания зубов, боль под областью сердца, беспокойство, утром колени на ощупь холодные, желтуха, а после стула и выведения газов больной испытывает значительное облегчение, уменьшается болезненность.

**Рис. 29. Центростремительный меридиан селезенки — поджелудочной железы:**

- 1 — инь-бай; 2 — да-ду; 3 — тай-бай;  
 4 — гун-сунь; 5 — шан-цю;  
 6 — сань-инь-цзяо; 7 — лоу-гу;  
 8 — ди-цзи; 9 — инь-лин-цюань;  
 10 — сюе-хай; 11 — цзи-мэнь;  
 12 — чун-мэнь; 13 — фу-шэ;  
 14 — фу-цзэ; 15 — да-хэн; 16 — фу-ай;  
 17 — ши-доу; 18 — тянь-си;  
 19 — сюн-сян; 20 — чжоу-жун; 21 — да-бао



**Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующие-стимулирующие — ДА-ДУ — RP-2;

Седативные-тормозные-успокаивающие — ШАН-ЦЮ — RP-5;

Пособник (источник-юань) — ТАЙ-БАЙ — RP-3;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ПИ-ШУ — V-20 Д<sub>11-12/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЧЖАН-МЭНЬ — F-13;

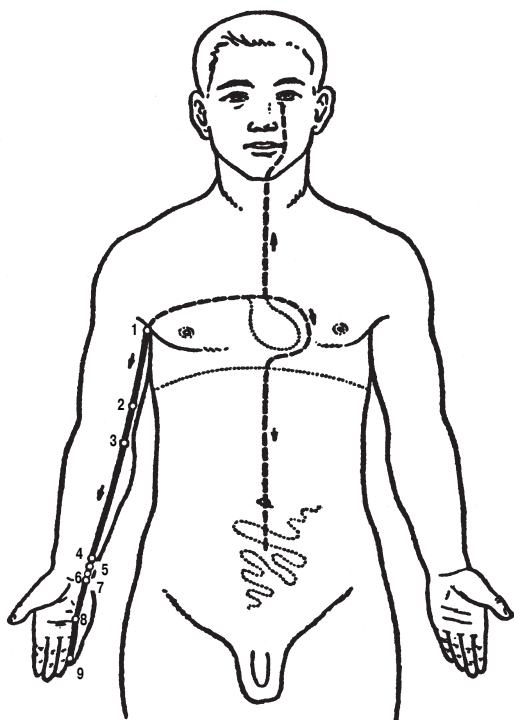
Противоболевая (точка щель) — ДИ-ЦЗИ — RP-8;

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану желудка (пассажная) — ГУН-СУНЬ — RP-4.

Всего на меридиане находится 21 парная точка (рис. 29).

**5-й (V С) канал сердца**

Относится к системе парных, центробежных меридианов. Связан с каналом тонкой кишки. Отвечает за функцию переваривания, усвоение, распределение питательных веществ.



**Рис. 30. Центробежный меридиан сердца:**

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

*Показания:* функциональные изменения в сердце и кровообращении, постоянно клонит в сон, бодрствование, умственная активность, вялость, боль в груди, мизинце кисти, межреберная невралгия, сухость в горле, бессонница, похолодание кистей и стоп.

В течение суток процедуру выполнять с 10–11 ч и до 22 ч, в году по возможности не проводить массаж в августе. Во время сеанса не следует поддерживать у больного излишние положительные переживания (особенно сексуальные), беспричинный смех.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются боли в спине, груди, головная боль. При состоянии ИНЬ — обмороч-

ное состояние, умственное расстройство, недостаток мозгового кровообращения. При внутренних изменениях — чаще сухое горло, сердечные боли, жажда, желтые склеры, боли по боковым поверхностям груди, в мизинец левой руки стреляющая (как электрическим током) боль.

**Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующие-стимулирующие — ШАО-ЧУН — С-9;

Седативные-тормозные-успокаивающие — ШЭНЬ-МЭНЬ — С-7;

Пособник (источник-юань) — ШЭНЬ-МЭНЬ — С-7;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — СИНЬ-ШУ — V-15 Д<sub>5-6/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЦЗЮИ-ЦЮЭ — ВС-14;

Противоболевая (точка щель) — ИНЬ-СИ — С-6;

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану тонкой кишки (пассажная) — ТУН-ЛИ — С-5.

Всего на каждой руке находится 9 парных точек (рис. 30).

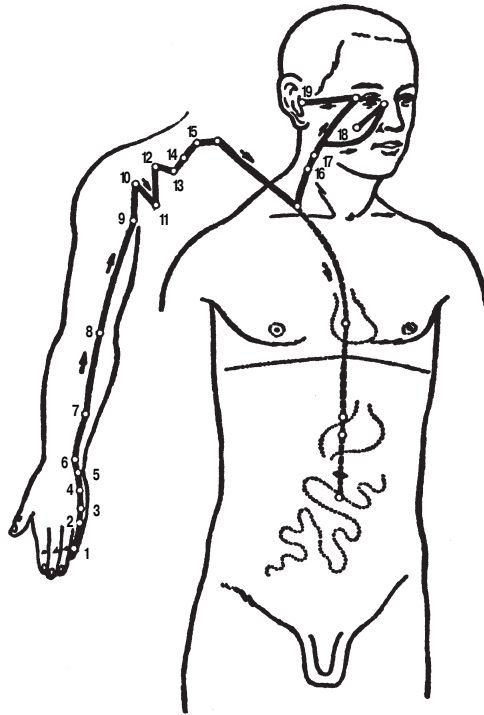
## **6-й (VI Gi) канал тонкой кишки**

Относится к системе меридианов руки, центростремительный. Связан с каналом сердца.

*Показания:* боль в шее, щеках, пальцах кисти по ее наружной стороне, боли в области пупка, у мужчин — яичка, сухой стул, тошнота, рвота, звон в ушах, слабость конечностей, иногда судороги в шейно-затылочной области и по ходу меридиана.

В течение суток наиболее эффективно применять методику точечного массажа с 13–15 ч и до поздней ночи. В году не следует применять методики в августе. Во время сеанса необходимо избегать истерических выпадов больного, выражения им чувств с криком и гримасами.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются горечь во рту, вздутие живота, упадок настроения, на языке — изъязвления. При состоянии ИНЬ — губы синюшного цвета, подбородок припухает и выделяется на лице, поясницу разламывает, настроение плохое. При внутренних нарушениях —



**Рис. 31. Центростремительный меридиан тонкой кишки:**

- 1 — шао-цзе, 2 — цянь-гу; 3 — хоу-си; 4 — вань-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 — шоань-ляо; 19 — тин-гун

выделение мокроты зеленого цвета, трудность хождения, проблемы с мочеиспусканием.

**Стандартные (античные) точки воздействия:**

- Тонизирующие-стимулирующие — ХОУ-СИ — IG-3;  
 Седативные-тормозные-успокаивающие — СЯО-ХАЙ — IG-8;  
 Пособник (источник-юань) — ВАНЬ-ГУ — IG-4;  
 Сочувственная-успеха-согласия (шу) — СЯО-ЧАН-ШУ — V-27 S<sub>1-2/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ГУАНЬ-ЮАНЬ — VC-4;

Противоболевая (точка щель) — ЯН-ЛАО — IG-6;

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану сердца (пассажная) — ЧЖИ-ЧЖЭН — IG-7.

Всего на меридиане находится 19 парных точек (рис. 31).

### **7-й (VII V) канал мочевого пузыря**

Относится к системе меридианов нижних конечностей, центробежный. Связан с каналом почек. Поддерживает функцию выделения мочи, регулирует все жидкости, выделяемые в организме.

*Показания:* озноб, жар, люмбаго, боли в пятке, стопе (особенно болит мизинец), задержка выделения мочи, ишиас, экзема, псориаз.

В течение суток выполнять процедуры с 14–17 ч и до поздней ночи, а иногда и в ночное время (энурез, бессонница). В году курс желателен не проводить в январе (холодное время). Необходимо учитывать эмоции больного и не поддерживать с ним во время сеанса разговоры об излишнем желании, побуждении, стремлении к непонятному.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются отечность области носа, половых органов. При состоянии ИНЬ — боли в крестце, парез мышц голени, боль в стопе. При внутренних нарушениях мочевого пузыря наблюдается понос, боль в промежности.

#### **Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующие-стимулирующие — ЧЖИ-ИНЬ — V-67;

Седативные-тормозные-успокаивающие — ШУ-ГУ — V-65;

Пособник (источник-юань) — ЦЗИН-ГУ — V-64;

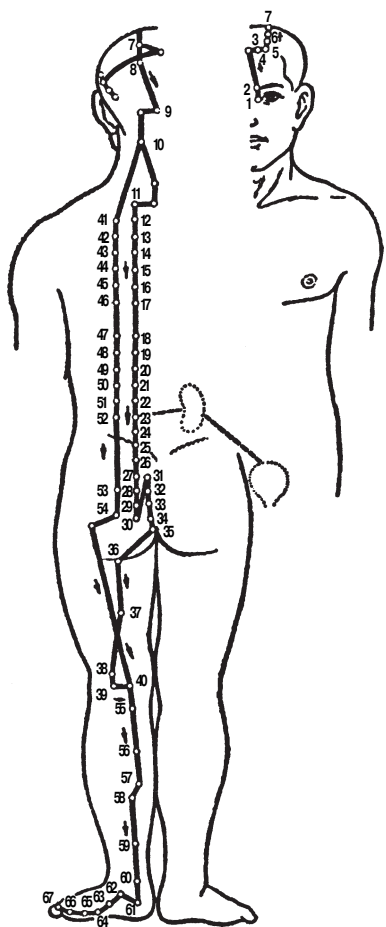
Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ПАН-ГУАНЬ-ШУ — V-28 S<sub>2,3/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЧЖУН-ЦЗИ — VC-3;

Противоболевая (точка щель) — ЦЗИНЬ-МЭНЬ — V-63;

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану почек (пассажная) — ФЭЙ-ЯН — V-58.

Всего на меридиане находится 67 парных точек (рис. 32).



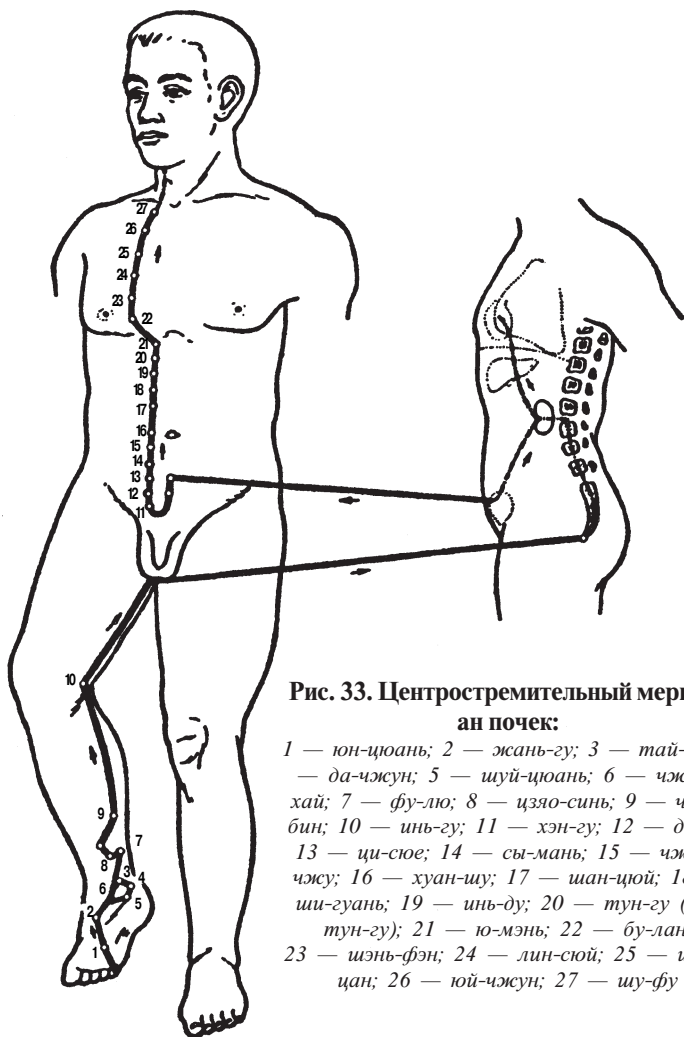
**Рис. 32. Центробежный меридиан мочевого пузыря**

- 1 — цин-мин, 2 — цзань-чжу;  
 3 — мэй-чун, 4 — цой-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 — цю-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-ган; 45 — и-си; 46 — гэ-гуань, 47 — хунь-мэнь, 48 — ян-ган; 49 — и-шэ;  
 50 — вай-цан; 51 — хуан-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 — цзыгш-мэнь, 64 — цзин-гу, 65 — шу-гу; 66 — тун-гу (цзу-тун-гу); 67 — чжи-инь

## 8-й канал (V8R) почек

Относится к системе меридианов ноги, парный, центро-стремительный. Связан с меридианом мочевого пузыря. Отвечает за регуляцию водно-солевого обмена, половую, наследственную функции, связан с костной системой, слухом, головным мозгом.

**Показания:** гиперемия лица, состояние волосяного покрова, облысение, носовые кровотечения. Состояние



**Рис. 33. Центростремительный меридиан почек:**

- 1 — юн-цюань; 2 — жань-гу; 3 — тай-си; 4 — да-чжун; 5 — шуй-цюань; 6 — чжао-хай; 7 — фу-лю; 8 — цзяо-синь; 9 — чжубин; 10 — инь-гу; 11 — хэн-гу; 12 — да-хэ; 13 — ци-сюе; 14 — сы-мань; 15 — чжун-чжун; 16 — хуан-шу; 17 — шан-цюй; 18 — ши-гуань; 19 — инь-ду; 20 — тун-гу (футун-гу); 21 — ю-мэнь; 22 — бу-лан; 23 — шэнь-фэн; 24 — лин-сюй; 25 — шэнь-цан; 26 — юй-чжун; 27 — шу-фу

почек можно определить по ушам. Так, при запоре, отрыжке, метеоризме, рвоте раковины уха становятся мягкими, вялыми и цианотичными.

В течение суток точечный массаж применяется во второй половине дня с 16–17 ч и до позднего вечера, а при необходимости и ночью. В году не следует проводить курс в хо-

лодное время (январь). Во время сеанса не рекомендуется поддерживать с больным разговоры на сексуальные темы.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются недержание и задержка мочи, боли в почках, импотенция. При состоянии ИНЬ — похолодание кожи подошв, боли во внутренней области лодыжки, голени, бедра. При внутренних нарушениях почек наблюдаются болезни органов малого таза, тонзиллит, ларингит, неврастения, энурез, полиурия.

**Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующие-стимулирующие — ФУ-ЛЮ — R-7;

Седативные-тормозные-успокаивающие — ЮН-ЦЮАНЬ — R-1;

Пособник (источник-юань) — ТАЙ-СИ — R-3;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ШЭНЬ-ШУ — V-23 L<sub>2-3/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЦЗИН-МЭНЬ — VB-25;

Противоболевая (точка щель) — ШУЙ-ЦЮАНЬ — R-5;

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану мочевого пузыря (пассажная) — ДА-ЧЖУН — R-4.

Всего на меридиане находится 27 парных точек (рис. 33).

**9-й канал (IX MC) перикарда  
(сексуальной сферы)**

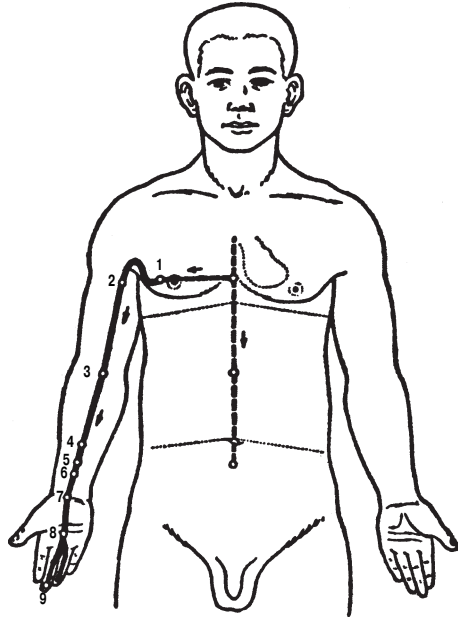
Относится к системе меридианов руки, парный, центробежный. Связан с меридианом «трех обогревателей тела». Является охранителем сердца, поддерживает функции кровотока.

*Показания:* боли в области сердца, неврогенная тахикардия, боли в грудной клетке с иррадиацией в спину, заболевания легких, межреберная невралгия, нарушения в мочеполовой системе.

Наиболее благоприятно проводить массаж рано утром до 10 ч и вечером с 18 ч. В году не следует проводить курс массажа в августе (жаркое, знойное время года). При лечении больного необходимо избегать разговоров с ним о чем-то излишне радостном.

**Рис. 34.**  
**Центробежный**  
**меридиан перикарда**  
**(сексуальной сферы):**

1 — тянь-чи; 2 — тянь-  
цюань; 3 — шюй-цзэ;  
4 — си-мэнь; 5 —  
цзянь-ши; 6 — нэй-гуань;  
7 — да-лин; 8 — лао-гун;  
9 — чжун-чун



При состоянии ЯН у больного наблюдаются спазмы ног и рук, покраснение лица, боли в глазах, опухоли подмышечной области, жар в ладонях, боль в грудной клетке, иррадирующая в левую лопатку. При состоянии ИНЬ — головокружение, волнение, нарушение функции языка. При внутренних нарушениях — боли в сердце, перикардит, неврогенное сердцебиение.

**Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующая-стимулирующая — ЧЖУН-ЧУН — МС-9;

Седативная-тормозная-успокаивающая — ДА-ЛИН — МС-7;

Пособник (источник-юань) — ДА-ЛИН — МС-7;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ЦЗЮЕ-ИНЬ-ШУ — V-14  $D_{4-5/1}$ ;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ТЯНЬ-ЧИ-МС-1;

Противоболевая (точка щель) — СИ-МЭНЬ — МС-4;

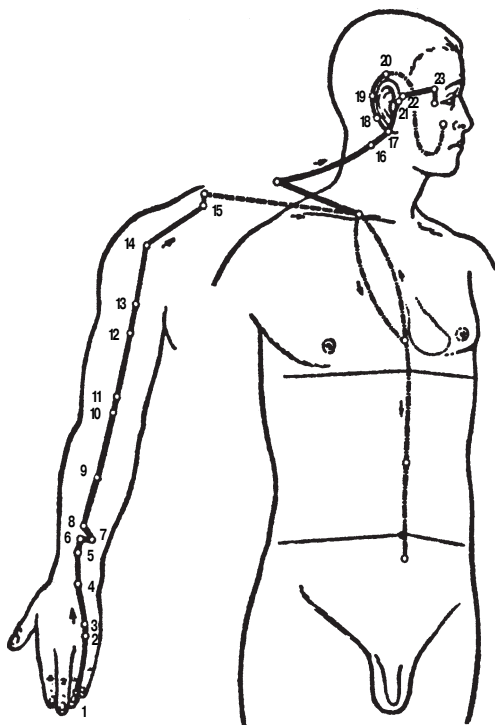
Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану (пассажная) — НЭЙ-ГУАНЬ — МС-6

Всего на меридиане находится 9 парных точек (рис. 34).

## 10-й канал (X TR) — «трех обогревателей»

Относится к системе меридианов руки, центростремительный, парный. Связан с меридианом перикарда.

*Показания:* координирует и регулирует различные процессы и функции внутренних органов. На 1-м уровне — сердце, легкие, перикард — верхний обогреватель, на 2-м уровне — печень, желчный пузырь, селезенку, поджелудочную



**Рис. 35. Центростремительный меридиан  
«трех обогревателей тела»:**

- 1 — гуань-чун; 2 — е-мэнь; 3 — чжун-чжу; 4 — ян-чи; 5 — вай-гуэнь;  
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 (височная);  
23 — сы-чжу-кун

железа, желудок — средний обогреватель, на 3-м уровне — тонкий и толстый кишечники, почки, половые органы, мочевой пузырь — нижний обогреватель.

В течение суток наиболее эффективно применять точечные воздействия с 12 ч и до 23 ч. В году не следует назначать курс массажа в жаркое время. Во время проведения сеанса необходимо не поддерживать излишнюю радость, разговорчивость, веселость больного.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются болезненное горло, шея, покраснение глаз, боль в кисти и локтевом суставе. При состоянии ИНЬ — тоска, ощущение удушья в груди, частое мочеиспускание, нарушение терморегуляции всего тела, при внутренних нарушениях, согласно нарушенным средам, чувство полноты в брюшной полости, непереносимость жары и холода.

#### **Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующая-стимулирующая — ЧЖУН-ЧЖУ — TR-3;

Седативная-тормозная-успокаивающая — ТЯНЬ-ЦЗИН — TR-10;

Пособник (источник-юань) — ЯН-ЧИ — TR-4;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — САНЬ-ЦЗЯО-ШУ — V-22 L<sub>1-2/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ШИ-МЭНЬ — VC-5;

Противоболевая (точка щель) — ХУЭЙ-ЦЗУН — TR-7;

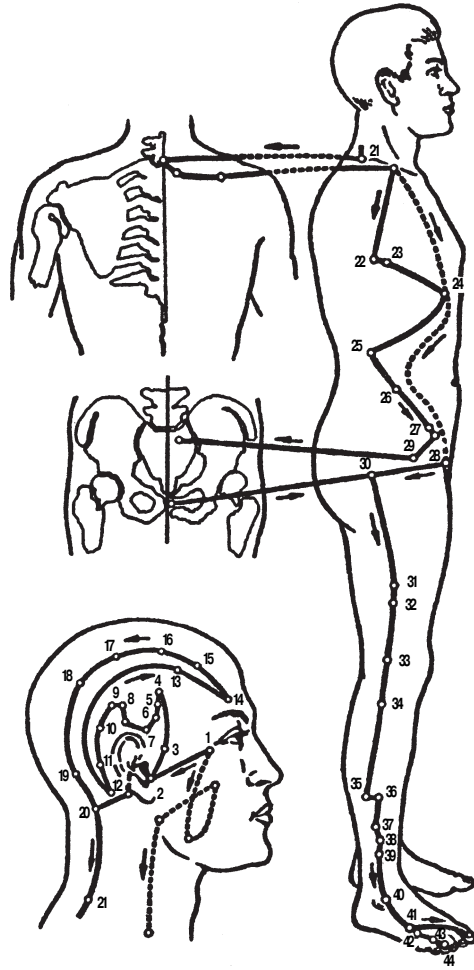
Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану перикарда (пассажная) — ВАЙ-ГУАНЬ — TR-5.

Всего на меридиане находится 23 парных точки (рис. 35).

### **11-й канал (XI VB) желчного пузыря**

Относится к системе меридианов ноги, центробежный. Функционально меридиан связан с меридианом печени. Содержит желчь, играет важную роль в пищеварении, является звеном печеночной цепи

*Показания:* боли головы, крестцовые боли, нарушения слуха, артриты, депрессия, бессонница, быстрая утомляемость, ухудшение зрения, горечь во рту.



**Рис. 36. Центробежный меридиан желчного пузыря:**

1 — тун-цзы-ляо; 2 — тин-хуэй; 3 — шан-гуань (кэ-чжу-жэнь); 4 — хань-янь; 5 — юань-лу; 6 — сюань-ли; 7 — цюй-бинь; 8 — шуай-гу (шуай-цзяо); 9 — тянь-чун; 10 — фу-бай; 11 — тоу-цяо-инь; 12 — тоу-вань-гу; 13 — бэнь-шень; 14 — ян-бай; 15 — тоу-линь-ци; 16 — му-чун; 17 — чжэн-ин; 18 — чэй-лин; 19 — нао-кун; 20 — фэн-чи; 21 — цзянь-цин; 22 — юань-с; 23 — чжэ-цин; 24 — жи-юе; 25 — цзин-мэнь; 26 — дай-май; 27 — у-шу; 28 — вэй-дао; 29 — цзюй-дао; 30 — хуань-тяо; 31 — фэн-ши; 32 — чжун-тяо; 33 — цзу-ян-гуан; 34 — ян-линь-цюань; 35 — ян-цзяо; 36 — вай-цю; 37 — гуан-мин; 38 — ян-фу; 39 — сюань-чжун; 40 — цю-суй; 41 — цзу-линь-ци; 42 — ди-у-хуэй; 43 — ся-си; 44 — цзу-цяо-инь

В течение суток массаж проводить, начиная с 13 ч и до поздней ночи. В году нежелательно назначать курс процедур в жаркое время года. При работе с больным учитывать его эмоциональное состояние и не поддерживать у него эмоции гнева, надуманную храбрость и неоправданную решительность.

При состоянии ЯН у больного наблюдаются жар, головная боль (особенно в височной области), боль в надключичной и боковой частях груди и живота, лицо иногда «серое», шум в ушах. При состоянии ИНЬ — тошнота, рвота (чаще желчью), горький привкус во рту, при внутренних нарушениях — носовые кровотечения, отек подмышечных узлов, расстройства желудочно-кишечного тракта.

#### **Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующая-стимулирующая — СЯ-СИ — VB-43;

Седативная-тормозная-успокаивающая — ЯН-ФУ — VB-38;

Пособник (источник-юань) — ЦЮ-СЮЙ — VB-40;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ДАНЬ-ШУ — V-19 Д<sub>10-11/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЖИ-ЮЕ — VB-24;

Противоболевая (точка щель) — ВАЙ-ЦЮ — VB-36;

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану печени (пассажная) — ГУАНЬ-МИН — VB-37.

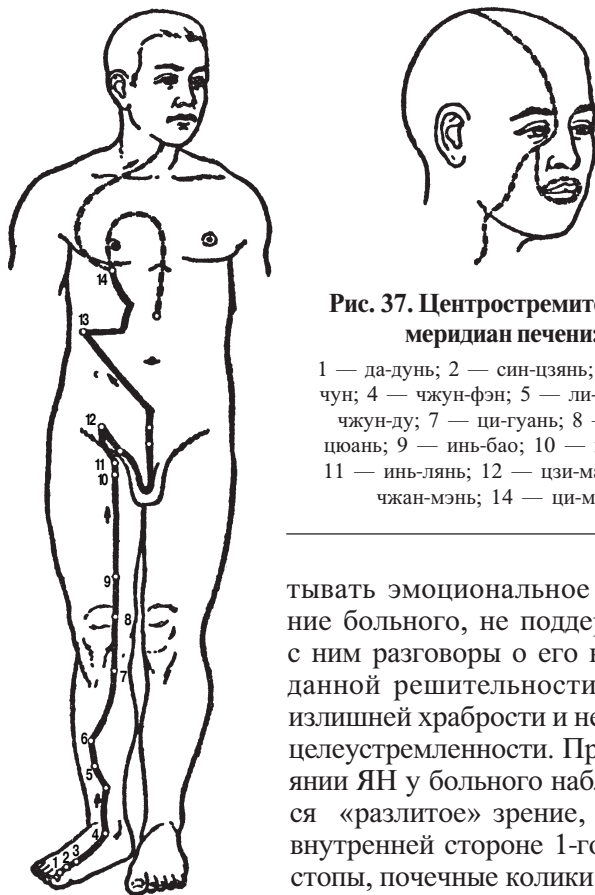
Всего на меридиане находится 44 парных точки (рис. 36).

### **12-й канал (XII F) печени**

Относится к системе меридианов ноги, центростремительный. Является кровяным депо, контролирует состояние сухожилий, спазмы, судороги мышц. Связан с меридианом желчного пузыря.

*Показания:* глазные болезни, а также боли головы, крестцовой области, желтые склеры глаз, почечная колика, межреберная невралгия, заболевания органов малого таза, печени.

Лучше проводить точечный массаж рано утром и вечером с 19–20 ч, а также, при необходимости, в ночное время. В году курс массажа не следует выполнять в весеннее время (май). Во время проведения сеанса необходимо учи-



**Рис. 37. Центростремительный меридиан печени:**

1 — да-дунь; 2 — син-цзянь; 3 — тай-чун; 4 — чжун-фэн; 5 — ли-гоу; 6 — чжун-ду; 7 — ци-гуань; 8 — цюй-цюань; 9 — инь-бао; 10 — цзу-у-ли; 11 — инь-лянь; 12 — цзи-май; 13 — чжан-мэнь; 14 — ци-мэнь

тывать эмоциональное состояние больного, не поддерживать с ним разговоры о его неоправданной решительности, гнев, излишней храбрости и ненужной целеустремленности. При состоянии ЯН у больного наблюдаются «разлитое» зрение, боли по внутренней стороне 1-го пальца стопы, почечные колики, спазмы мышц стопы. При состоянии

ИНЬ — желтуха, рвота, понос. При внутренних нарушениях печени — желтая моча, запоры, недержание мочи, боли в пояснице, у женщин — опущение матки.

**Стандартные (античные) точки воздействия:**

Тонизирующая-стимулирующая — ЦЮЙ-ЦЮАНЬ — F-8;

Седативная-тормозная-успокаивающая — СИН-ЦЗЯНЬ — F-2;

Пособник (источник-юань) — ТАЙ-ЧУН — F-3;

Сочувственная-успеха-согласия (шу) — ГАНЬ-ШУ — V-18 Д<sub>9-10/1</sub>;

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) — ЦИ-МЭНЬ — F-14;  
Противоболевая (точка цель) — ЧЖУН-ДУ — F-6;  
Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану желчного пузыря (пассажная) — ЛИ-ГОУ — F-5;

Всего на меридиане находится 14 парных точек (рис. 37).

В завершение стоит отметить, что рассмотренная выше методика лечения патологий функционального характера дает отличный лечебный результат и практически не вызывает каких-либо побочных действий.

Акупрессура, или точечный массаж, можно сочетать с лекарственной терапией, а также использовать при сегментарном массаже. (рис. 38, 39).

### **ЧАСТНАЯ МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ**

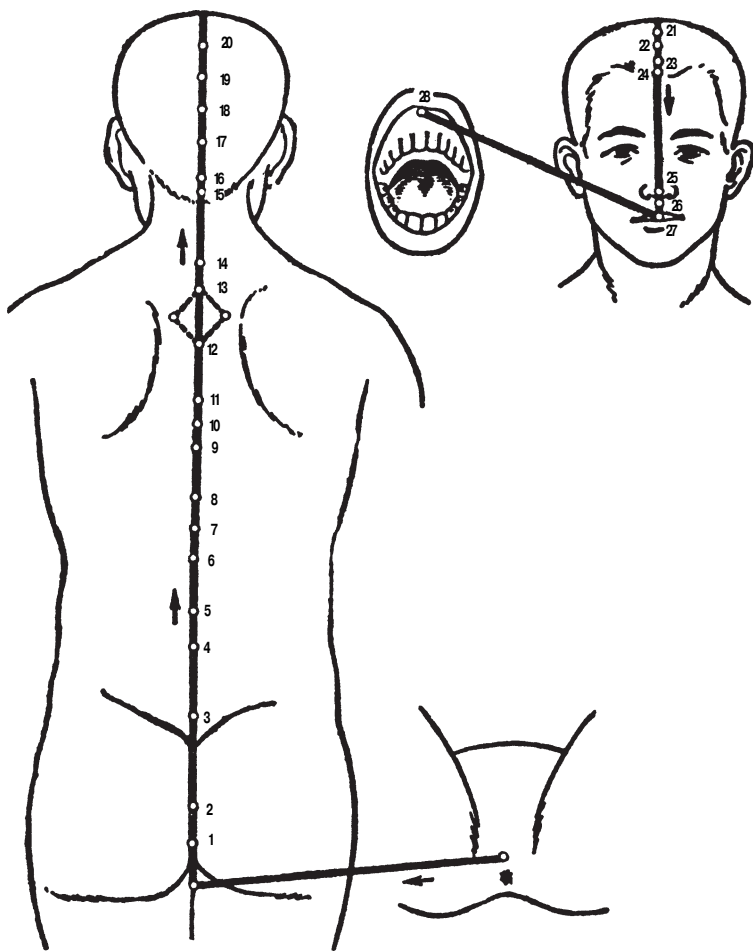
Характеристика критических состояний человека:

*обморок* — внезапная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением сердечной деятельности, побледнением лица, поверхностное дыхание, снижение тонуса мышц. Обморок может возникнуть в результате резкой смены положения тела из горизонтального в вертикальное, при виде кровотечения, нахождении в душном помещении, при психической травме;

*коллапс* — снижение сосудистого тонуса, угнетение жизненно важных функций, бледность, холодный пот, цианоз губ, учащение сердцебиения, расстройство сознания;

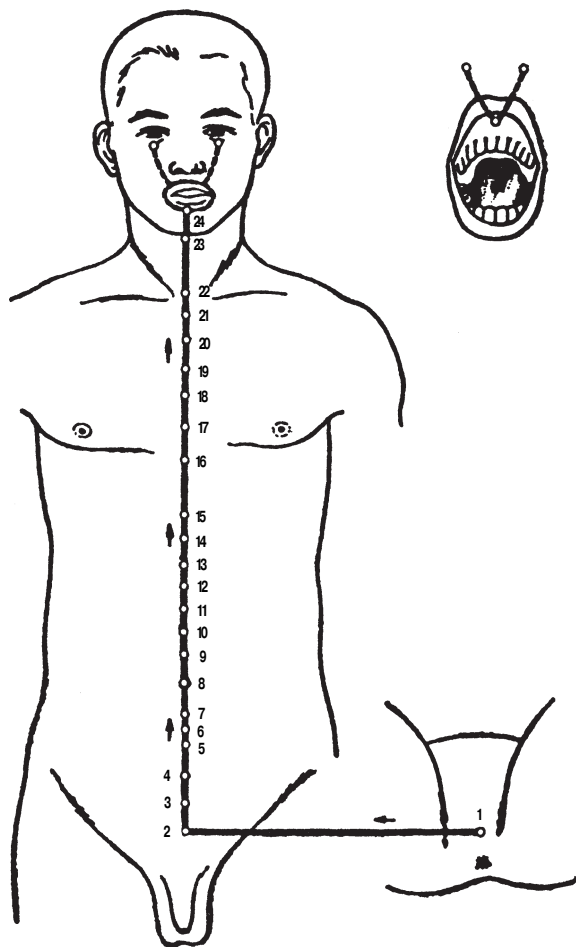
*шок* — при введении лекарственных веществ, травме, боли в области сердца, укусах насекомых, змей, вызывающих тяжелое состояние, как при травме, инфекции, кровопотере, апатия, пульс частый;

*кома* — может быть травматическая, печеночная, уремическая, алкогольная, диабетическая, состояние возникает внезапно, хриплый голос, пульс напряженный, лицо багровое, слабость, вялость, тошнота, отеки лица, кожа сухая, бледная, зрачки сужены;



**Рис. 38. Задний срединный меридиан**  
(контролирует все меридианы ЯН):

- 1 — чан-цян; 2 — яо-шу; 3 — яо-ян-гуань; 4 — мин-мэнь;  
 5 — сюань-шу; 6 — цзи-чжун; 7 — чжун-шу; 8 — цзин-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-ку; 18 — цян-цзянь;  
 19 — хоу-дин; 20 — бай-хуэй; 21 — цянь-дин; 22 — син-хуэй;  
 23 — шан-син; 24 — шэнь-тин; 25 — су-ляо; 26 — жень-чжун (шуй-гоу),  
 27 — дуй-дуань; 28 — инь-цзяо



**Рис. 39. Передний срединный меридиан**  
(контролирует все меридианы ИНЬ):

- 1 — хуэй-инь; 2 — цюй-гу; 3 — чжун-цзи; 4 — гуань-цзи;  
 5 — ши-мэнь; 6 — ци-хай; 7 — инь-цзяо; 8 — шэнь-цзяо; 9 — шуй-фэнь;  
 10 — ся-вань; 11 — цзянь-ли; 12 — чжун-цань; 13 — шан-вань; 14 — цзюй-  
 цюе; 15 — цзю-вэй; 16 — чжун-тин; 17 — тань-чжун; 18 — юй-тан;  
 19 — цзы-гун; 20 — ху-гай; 21 — сюань-цзи; 22 — тянь-ту;  
 23 — лян-цюань; 24 — чэн-цзян

*криз* — тяжелое состояние, обусловленное внезапным повышением артериального давления, головокружение, «темно» в глазах, тошнота, рвота, дрожь во всем теле, на коже груди, лица появляются красные пятна;

*эпилепсия* — хроническое заболевание головного мозга, у больного проявляются судороги с потерей сознания, предшествуют началу припадка различные галлюцинации, зрительные, слуховые изменения, больной падает, кричит, дыхание останавливается, лицо синюшного цвета, голова запрокинута назад, челюсти крепко сжаты, затем наступает расслабление, восстановление дыхания;

*судороги* — произвольные сокращения мышц как на отдельных группах мышц тела, так и на конечностях. Возникают при перегрузках, резком охлаждении, заболеваниях нервной и кровеносной систем;

*невралгии* — по ходу нервного ствола жжение, «прохождение тока», пронизывающая, резкая боль, подергивание отдельных мышечных групп, покраснение;

*колика* — печеночная, кишечная — внезапная резкая боль, чаще локализованная в правом подреберье или надчревной области, отдающая в правую лопатку, боль в животе сопровождается поносом или запором;

*икота* — резкие сокращения диафрагмы, сильный короткий вздох, резкое сужение голосовой щели, часто возникает после приема сухой пищи, при нарушениях нервной системы, органов пищеварения;

*отравление* — алкогольное, пищевое — тошнота, рвота, холодная липкая поверхность кожи, снижение температуры тела, сухость во рту, головокружение;

*перегрев тела* — тепловой удар, жаркий климат, солнечный удар, наблюдаются общая слабость, шум в ушах, потеря сознания, пульс и дыхание учащенное, сонливость, жажда, рвота, судороги;

*половая слабость* — болезни позвоночника, неумеренное потребление алкоголя, действие лекарственных препаратов, сложные жизненные условия, физическая перегрузка, курение;

*повышение тонуса* как отдельных мышечных групп, так и общего состояния, при спортивной деятельности, на службе в армии, на производстве, с целью повышения

иммунной сопротивляемости организма от различных заболеваний, а также поддержание своего здоровья и профилактики от различных патологий;

*восстановление утраченных функций* деятельности сердца, легких и других органов.

## ПРИ ОКАЗАНИИ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

*Если точки, расположенные на лице, доступны, то воздействовать можно на следующие из них:*

СУ-ЛЯО — на кончике носа.

ЖЭНЬ-ЧЖУН — на средней линии лица, под носом, в верхней трети вертикального желоба.

ЧЭН-ЦЗЯН — под нижней губой во впадине, находящиеся в центре подбородочной ямки.

*Если возможен доступ до кистей пострадавшего, то воздействовать необходимо:*

ШИ-СЮАНЬ — в центре кончиков всех 10 пальцев.

БАНЬ-МЭНЬ — в середине ладонной поверхности 1-го пальца обеих кистей.

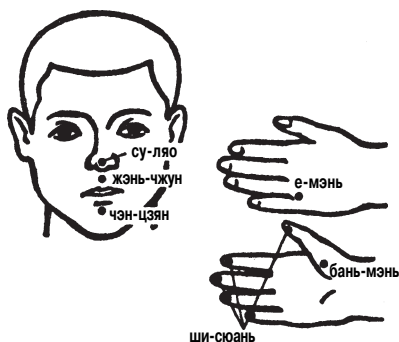
Е-МЭНЬ — между 4–5-м пальцами в основании их на тыльной стороне кистей (рис. 40).

*Если возможен доступ до голеностопных суставов ног, то воздействовать необходимо на точки:*

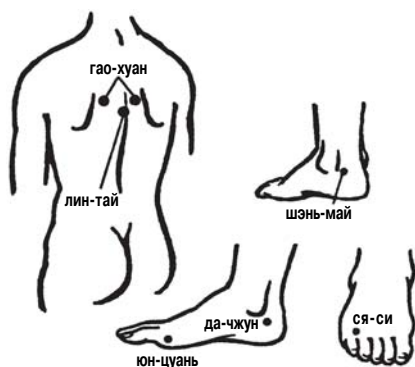
ЮН-ЦЮАНЬ — при сжатии пальцев стопы на подошвенной стороне образуется складка, в центре ее.

СЯ-СИ — в основании между 4–5-м пальцами тыльной стороны стоп.

ШЭНЬ-МАЙ — на середине расстояния от наружной (латеральной) лодыжки до пяточного бугра.



**Рис. 40. Точки  
воздействия при оказании  
неотложной помощи**



**Рис. 41. Точки воздействия при оказании неотложной помощи**

ДА-ЧЖУН — на середине расстояния от внутренней (медиальной) лодыжки до пяточного бугра (рис. 41).

*Если возможен доступ к спине, то воздействовать необходимо на точки:*

ЛИН-ТАЙ — на средней линии спины (0) между остистыми отростками VI–VII грудных позвонков (Д<sub>6-7/0</sub>).

ГАО-ХУАН — на три цуня от средней линии спины (0) между остистыми отростками IV–V грудных позвонков (Д<sub>4-5/2</sub>) (рис. 41).

Воздействие с целью достижения возбуждающего эффекта производится в точке по 15–20 раз, задерживаясь по 2–3 с; движения резкие, «клюющее цзю», с отрывом массируемого пальца и ввинчиванием по часовой стрелке.

В некоторых случаях используются приспособления в виде заостренных предметов: спички, палочки из разных материалов.

На точки ШИ-СЮАНЬ, Е-МЭНЬ, СЯ-СИ, ДА-ЧЖУН + ШЭНЬ-МАЙ можно воздействовать щипцеобразно, фиксируя их с резким вонзающим движением.

Владеть при необходимости приемами искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Сочетать с применением медикаментозных препаратов.

## ПРИ ИМПОТЕНЦИИ

Данная патология наблюдается у лиц, хронически зависимых от алкоголя, простатите, венерических заболеваниях. Для восстановления полноценной эрекции рекомендуется применять следующие точки:

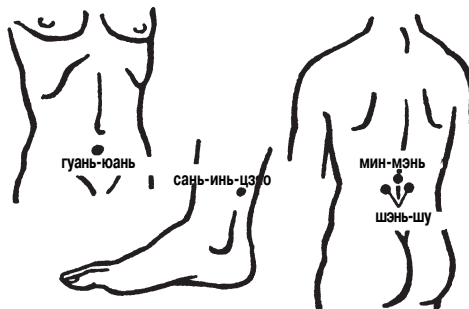
**Рис. 42. Точки воздействия при импотенции**

**МИН-МЭНЬ** — под остистым отростком II поясничного позвонка  $L_{2-3/0}$  на средней (0) линии спины.

**ШЭНЬ-ШУ** — на 1,5 цуня от средней (0) линии спины на уровне  $L_{2-3/1}$  поясничной области.

**ГУАНЬ-ЮАНЬ** — на средней линии живота ниже пупка на 3 цуня.

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО** — на 3 цуня выше верхнего края внутренней лодыжки в нижней трети голени (рис. 42).



Методика точечного массажа стимулирующая, возбуждающая, тонизирующая.

В некоторых ситуациях наиболее эффективными являются точки крестцовой области БА-ЛЯО — все восемь отверстий крестца, и точка ЖАНЬ-ГУ на середине свода стопы ее внутренней частоты.

На практике ежедневное воздействие, иногда и по 2–3 раза в день, дает четкий терапевтический эффект. В рацион питания рекомендуется включить мед с грецкими орехами и петрушку.

## **ПРИ СОСТОЯНИИ ИКОТЫ**

Для купирования приступа икоты применяют следующие точки:

**ГЭ-ШУ**—между  $D_{7-8/1}$  на первой линии спины, на 1,5 цуня отступив от средней (0) линии спины.

**ГУН-СУНЬ** — у передненижнего края основания 1-й плюсневой кости стопы на внутреннем ее своде.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — на 3 цуня ниже нижнего края коленной чашечки и на 1 цунь наружу от бугристости большеберцовой кости.

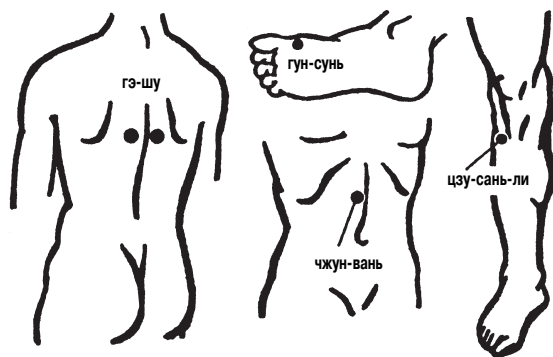


Рис. 43. Точки воздействия при состоянии икоты

**ЧЖУН-ВАНЬ** — на средней линии живота, измерив расстояние от пупка до мечевидного отростка, разделить пополам (на середине данного расстояния).

Методика точечного массажа успокаивающая, расслабляющая, седативная. Усмирить приступ рефлекторной икоты можно и народным способом: выпив стакан воды и сделав после этого длительный выдох.

Больному, у которого часто повторяется такое состояние, необходимо из рациона питания исключить холодные продукты и пищу употреблять в разогретом, теплом виде. Рекомендуются пить настои трав из мяты или корня валерианы, а также начать заниматься дыхательными упражнениями, особенно для развития диафрагмального дыхания.

Точки воздействия при состоянии икоты представлены на рис. 43.

## ПРИ ГРИППЕ И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Данная методика применяется как с целью профилактики, так и для улучшения состояния больного в период заболевания.

Используют точки:

**ТЯНЬ-ТУ** — в «яремной вырезке» грудины.

ЦЗЫ-ГУН — при пальпации грудины выявляем возвышение и под ним на середине грудины уровень прикрепления 4-го ребра.

ИНЬ-ТАН — четко фиксируется в центре между бровями при движении по спинке носа к переносице.

ФЭН-ЧИ — за сосцевидными отростками головы на 1,5 цуня пальпируется углубление.

ДА-ЧЖУИ — под VII шейным позвонком  $C_7$  —  $D_{1/0}$ , при наклоне головы вперед четко выделяется VII шейный позвонок. Иногда на практике у лиц, ранее занимавшихся штангой, гимнастикой, выделяется деформированный VI, в этом случае больному необходимо выпрямить голову, при этом VII позвонок сравняется, а VI будет выделяться.

ХЭ-ГУ — на вершине, образованной при сжатии 1–2-го пальцев кисти, а при разведении их образуется долина, в которой и выявляется данная точка (рис. 44).

Методика точечного массажа тормозная, седативная. Иногда на данные точки воздействуют шариками (цуботерапия): берется шарик диаметром до 1–1,5 мм и фиксируется лейкопластырем на 1–2 дня. Данная методика сочетается с горячими ваннами для ног и рук. Также рекомендуется пить зеленый чай с отваром шиповника по полстакана, желательно погорячее, употреблять ягоды вишни, как свежие, так и сушеные.

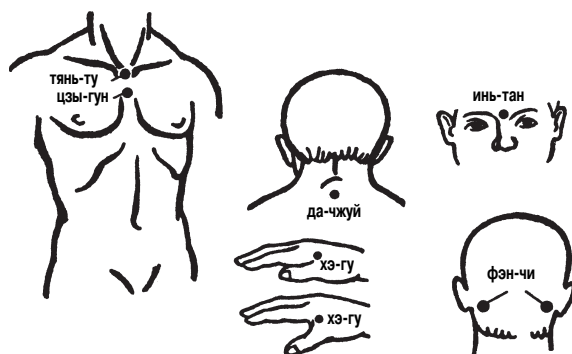


Рис. 44. Точки воздействия при гриппе и острых респираторных заболеваниях

## ПРИ НЕВРИТЕ ЛОКТЕВОГО НЕРВА

При заболеваниях и нарушениях локтевого нерва 5-й и 4-й пальцы при сжатии кисти в кулак не сгибаются, не могут выполнить царапающие движения по поверхности стола. При параличе отдельных групп мышц кисть становится когтеобразной, напоминает по форме «птичью лапу».

Точки воздействия при лечении локтевого нерва (рис. 45):  
НАО-ШУ — на 2 цуня выше в сторону плечевого сустава от вершины подмышечной складки при прижатой руке к телу.

ЦЗЯНЬ-ЮЙ — вершина плеча в углублении акромиального отростка лопатки, при поднятой руке вверх в центре дельтовидной мышцы образуется ямка.

СЯО-ХАЙ — в локтевой борозде, между внутренним мышелком плечевой кости и отростком локтевой.

ШАО-ХАЙ — в конце локтевой складки ее внутренней части, при сгибании в локтевом суставе.

ЯН-ЛАО — над головкой локтевой кости, за ней. В нижней трети тыльной стороны предплечья.

ВАНЬ-ГУ — (на кисти) во впадине между основанием пястной и трехгранной костями. На тыльной стороне кисти.

ХОУ-СИ — на локтевом крае кисти при сжатии в кулак по линии «сердца» образуется возвышение.

ШАО-ЧУН — на 5-м пальце кисти со стороны 4-го в основании ногтевого ложа.



Методика точечного массажа седативная, расслабляющая, успокаивающая. Желательно комбинировать точечный массаж с другими видами массажа и разрабатывать кисть, выполняя пассивные и активные движения. Необходимо особое внимание уделять 4–5-му пальцу с точками ШИ-СЮАНЬ (кончики пальцев).

Рис. 45. Точки воздействия при неврите локтевого нерва

## ПРИ НЕВРИТЕ СРЕДИННОГО НЕРВА

Основными симптомами нарушения срединного нерва являются слабость сгибателей кисти и пальцев, нарушение движения 1-го пальца на противопоставление другим, соединительно-тканые и периостальные изменения на предплечье, уменьшение возвышений на ладонной поверхности кисти, болезненность до локтевого сустава по предплечью. Кисть напоминает «обезьянью», плоская.

Точки воздействия при лечении неврита срединного нерва (рис. 46):

**ТЯНЬ-ФУ** — на месте пересечения двухслойной мышцы плеча и дельтовидной, на передней поверхности плеча.

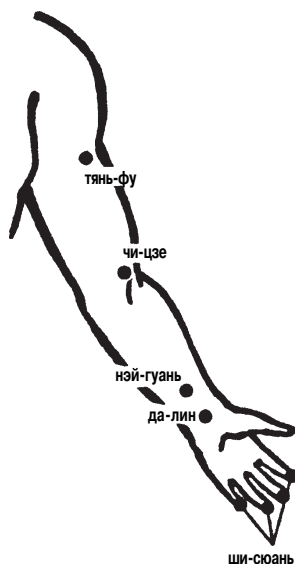
**ЧИ-ЦЗЕ** — при движении по двуглавой мышце к локтевому суставу, снаружи сухожилия на середине локтевой складки.

**НЭЙ-ГУАНЬ** — на 2 цуня от лучезапястной складки в нижней трети предплечья.

**ДА-ЛИН** — в центре ладонной стороны лучезапястной складки.

**ШИ-СЮАНЬ** — концевые фаланги всех десяти пальцев кисти, где берут при исследовании кровь.

Методика точечного массажа седативная, расслабляющая. При лечении неврита болезненность можно уменьшить растиранием и встряхиванием кисти или легкими поколачивающими движениями по ходу срединного нерва. Выполнять упражнения для пальцев кисти и в лучезапястном суставе.



**Рис. 46. Точки воздействия при неврите срединного нерва**

## ПРИ НЕВРИТЕ ЛУЧЕВОГО НЕРВА

Симптомы нарушения лучевого нерва: слабость разгибания предплечья, «свисающая или падающая кисть», отведение и разгибание 1-го пальца кисти затруднено, похудение (гипотрофия) тыльной поверхности мышц плеча и предплечья.

Точки воздействия при лечении неврита лучевого нерва (рис. 47):

ХЭ-ГУ — на вершине образованной при сжатии 1–2-го пальцев кисти.

ЯН-СИ — при отведении первого пальца кисти в сторону на лучезапястном суставе вверху образуется углубление — «анатомическая табакерка», в ней точка.

ШОУ-САНЬ-ЛИ — на 2 цуня от точки ЦЮЙ-ЧИ, расположенной в конце локтевой складки снаружи.

ЦЮЙ-ЧИ — в конце наружного края локтевой складки.

БИ-НАО — «точка похудания» находится на месте прикрепления дельтовидной мышцы к плечу.

ЦЗЯНЬ-ЮЙ — на вершине плеча в углублении акромиального отростка лопатки.

ЦЗЯНЬ-ЦЗИН — в центре надостной ямки лопатки на середине ости ее.

ДА-ЧЖУЙ — под VII шейным позвонком С<sub>7</sub> - Д<sub>1/10</sub>.

Методика массажа седативная, расслабляющая, тормозная.

При сдавлении лучевого нерва, боли и онемении при интенсивной работе, во время длительного бега наиболее эффективно применять точку ШОУ-САНЬ-ЛИ. Точечный мас-

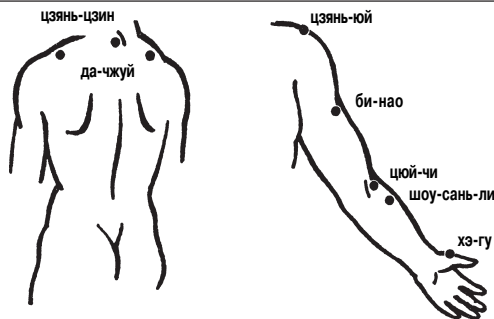


Рис. 47. Точки воздействия при неврите лучевого нерва

саж можно комбинировать с другими видами массажа (классическим, сегментарным, периостальным), а также сочетать с физическими упражнениями, направленными на супинацию и разгибание в лучезапястном суставе.

## ПРИ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ

Боли в области грудной клетки бывают опоясывающего характера.

Точки воздействия при лечении межреберной невралгии (рис. 10,11):

ФЭН-МЭНЬ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0) на уровне  $D_{2-3/1}$ .

ФЭЙ-ШУ — то же, но  $D_{3-4/1}$ .

ГЭ-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0)  $D_{7-8/1}$ .

ДАНЬ-ШУ — то же на 1,5 цуня от средней линии спины (0)  $D_{10-11/1}$ .

БУ-ЛАН — на 1,5 цуня от средней линии груди на уровне 5-го ребра (прикрепления к груди).

ЧЖИ-ГОУ — на 3 цуня выше запястной складки по тыльной стороне нижней трети предплечья.

ЦЮЙ-ЧИ — в конце локтевой наружной складки локтевого сустава.

Методика точечного массажа седативная, расслабляющая, успокаивающая. Замечено, что при межреберной невралгии боль при выдохе уменьшается, а при вдохе — усиливается, как и при кашле, смехе, зевании. В комплексе с массажем необходимо применять растирающие мази согревающего характера (Финалгон, Дольпик, Слоанс, Алжипан, Никофлекс).

## ПРИ НЕВРАЛГИИ ЗАТЫЛОЧНЫХ НЕРВОВ

Общее нарушение функций большого и малого затылочных нервов проявляется приступообразной болью в затылочной части головы, шеи, чаще с одной стороны, отдающей в район ушной раковины.

Точки воздействия при лечении невралгии затылочных нервов:

ФЭН-ЧИ — на 1,5 цуня за сосцевидными отростками.

ВАНЬ-ГУ — (шейная) у заднего края сосцевидного отростка.

БАЙ-ХУЭЙ — по средней линии головы от СУ-ЛЯО до вершины головы и от верхнего края ушных раковин фронтально — пересечение определяет нахождение данной точки на голове.

Я-МЭНЬ — на 2 цуня ниже точки ФЭН-ФУ, находящейся под затылочным бугром.

ФЭЙ-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0) между  $D_{3-4/1}$

СИНЬ-ШУ — то же на 1,5 цуня, но между V–VI позвонками позвоночника  $D_{5-6/1}$

Методика точечного массажа тормозная, седативная, расслабляющая. При невралгии малого затылочного нерва в некоторых случаях наблюдается вынужденное положение головы с запрокидыванием ее назад и небольшим наклоном в сторону повреждения. В этом случае на здоровой стороне проводят стимулирующий, тонизирующий массаж. В лечебные процедуры необходимо включать физиотерапевтические воздействия. Можно комбинировать точечный массаж с другими видами массажа: классическим, сегментарным, периостальным. Сеанс длится до 20–30 мин на курс от 10–12 процедур.

## ПРИ НЕВРАЛГИЯХ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Невралгия тройничного нерва происходит под влиянием сдавления нерва, при последствиях гриппа, простуды, болезни уха, носа, зубов. Болезнь проявляется приступами резкой боли, иногда больной не может разжать челюсти.

Точки воздействия при лечении невралгии тройничного нерва (рис. 48):

ЦУАНЬ-ЧЖУ — начало брови, при пальпации углубление.

ЯН-БАЙ — на лобной мышце над точкой ЮЙ-ЯО (надглазничное отверстие, верхняя ветвь тройничного нерва).

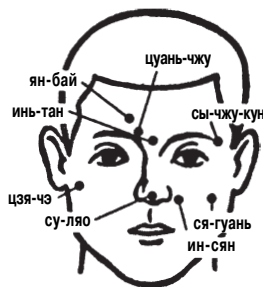
СЯ-ГУАНЬ — на височно-нижнечелюстном суставе.

СЫ-ЧЖУ-КУН — у наружного края брови.

ЦЗЯ-ЧЭ — впереди и книзу от мочки уха, во впадине.

ИНЬ-ТАН — в центре переносицы, между бровями.

**Рис. 48. Точки воздействия при невралгии тройничного нерва**



СУ-ЛЯО — кончик носа.

ИН-СЯН — у крыла носа.

Методика точечного массажа седативная, расслабляющая, воздействие длится по 1,5–2 мин в каждой точке.

В период приступа точки лица не массируются. Для этой цели необходимо использовать отвлекающие точки руки:

ХОУ-СИ — на локтевой части кисти, где линия сердца при сжатии кисти в кулак образует повышение.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки, на 1 цунь наружу от середины большеберцовой кости.

В одном сеансе достаточно использовать 5–6 точек, курсы проводятся до 10–15 сеансов. При выявлении причин заболевания необходимо удалить пораженные зубы, вылечить гайморит, фронтит, отит и помнить о пусковом механизме заболевания: бритье, питье холодной, горячей воды и т. д.

### **ПРИ НЕВРИТЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА**

Массаж проводится только на стороне нарушения.

Точки воздействия при лечении неврита лицевого нерва (рис. 49):

ЦУАНЬ-ЧЖУ — соответствует началу брови 1.

ЮЙ-ЯО — в середине брови 2 (надглазничное отверстие).

СЫ-ЧЖУ-КУН — у наружного края брови 3.

МЭЙ-ЧУН — на середине лобной части лица 4, выше точки ЦУАНЬ-ЧЖУ на 1,5 цуня.

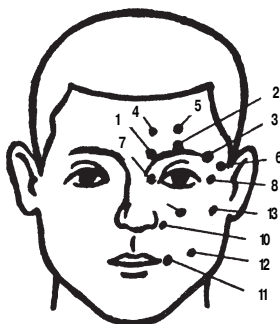
ЯН-БАЙ — расположена над точкой ЮЙ-ЯО 5 на 1,5 цуня.

ТАЙ-ЯН — на середине расстояния от наружного конца брови и до начала волосистой части височной области лица 6.

ЦИН-МИН — кнутри от внутреннего угла глаза 7.

ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО — кнаружи от наружного угла глаза 8.

СЫ-БАЙ — на месте выхода подглазничного нерва, средняя ветвь тройничного, пальпируется ямка 9.



**Рис. 49. Точки воздействия при неврите лицевого нерва**

ИН-СЯН — у крыла носа 10.  
ДИ-ЦАН — кнаружи от угла рта 11.

ЦЮАНЬ-ЛЯО — в «собачьей» ямке, на щеке 12.

СЯ-ГУАНЬ — на височно-нижнечелюстном суставе 13.

Методика выполнения массажа — тонизирующая, возбуждающая. Воздействие на точки около глаз ЦИН-МИН и ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО должно быть только расслабляющее, до 1–2 мин с одновременным поглаживанием верхнего века глаза. Тонизировать необходимо по 30–90 с в каждой точке. Рекомендуется делать маску из белка яйца, использовать лейкопластырные натяжения, мимическую гимнастику и артикуляционные упражнения на произношение звуков.

### **ПРИ ПРИСТУПООБРАЗНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ (МИГРЕНИ)**

Боль чаще локализуется в лобно-височной области и обусловлена спазмом сосудов головы, лица, головного мозга, а также наблюдается покраснение глаз, их отечность. Артериальное давление повышается.

Точки воздействия при купировании приступа (рис. 50):  
ТОУ-ВЭЙ — на месте соединения лобной и теменной костей, во впадине.

ХЭ-ЛЯО — (ушной области) во впадине у передневерхнего края ушной раковины, при пальпации чувствуется пульсация височной артерии.

СЫ-ЧЖУ-КУН — у наружного края брови углубление соответствует наружному краю скулового отростка лобной кости.

ЦЗЯНЬ-ЦЗИН — в центре надостной ямки, середина ости лопатки.

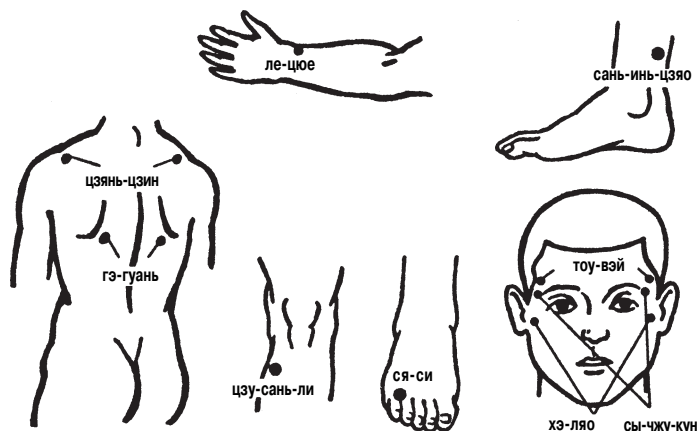


Рис. 50. Точки воздействия при приступообразной головной боли (мигрени)

ГЭ-ГУАНЬ — на 3 цуня от средней линии спины (0) между Д<sub>7-8/2</sub>, соответствует нижнему углу лопатки.

ЛЕ-ЦЮЭ — на 1,5 цуня от лучезапястной складки к локтевому суставу, в нижней трети его.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от большеберцовой бугристости.

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на 3 цуня выше верхнего края внутренней лодыжки, в нижней трети голени.

СЯ-СИ — на тыльной стороне стопы между 4—5-м пальцами, в основании их.

Точечный массаж проводится седативно, расслабляюще, успокаивающе. Точки массируются поочередно в позе сидя. При купировании приступа сначала выделяются точки на конечностях, затем — на голове. С целью предупреждения обострения начинать массаж следует с точек головы, воздействие длится по 2–3 мин. Также рекомендуется применять горчичники на шею, горячие ванны для ног, холодный компресс на голову, употреблять сок свежего картофеля по 50 г, свежие ягоды клубники, лимон, делать компресс из свежих или засушенных листьев и цветов сирени, березы.

## ПРИ НАРУШЕНИЯХ МЕНСТРУАЦИИ

При меноррагии наблюдаются боли в животе, головные боли, недомогание.

Точки воздействия при меноррагии (рис. 51):

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на 3 цуня выше внутренней лодыжки, ее верхнего края.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от середины большеберцовой кости.

ГУАНЬ-ЮАНЬ — ниже пупка на 3 цуня, на средней линии живота.

БА-ЛЯО (имеется в виду 8 точек крестца ШАН-ЛЯО, ЦЫ-ЛЯО, ЧЖУН-ЛЯО, СЯ-ЛЯО) при движении по кривизне подвздошных гребней в сторону крестца определяем пальпацией соответствующие отверстия на крестце.

При гипоменорее наблюдаются боль в пояснице, тошнота, запоры, диспепсия.

Точки воздействия при гипоменорее (рис. 51):

МИН-МЭНЬ — на остистом отростке II поясничного позвонка  $L_{2-3/0}$  по средней линии спины.

ДА-ЧАН-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0) по уровню  $L_{4-5/1}$ .

КУНЬ-ЛУНЬ — за наружной лодыжкой стопы.

Методика точечного массажа тормозная, седативная, расслабляющая. Вначале необходимо воздействовать на точки нижней конечности, затем — в области живота, спины. В некоторых ситуациях применяют и возбуждающий ме-

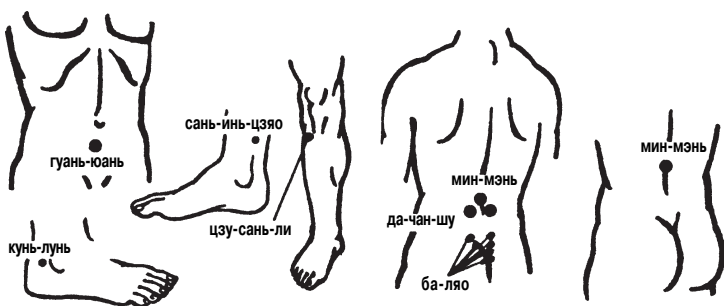


Рис. 51. Точки воздействия при нарушениях менструации

год. В менопаузах точечную методику не проводят. При чрезмерных менструациях необходимо принимать по полстакана настоя земляники лесной (одну столовую ложку листьев залить двумя стаканами холодной кипяченой воды и настоять до 8 ч, затем процедить). Можно применять внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды сок из свежих листьев крапивы, размешанный в полстакане воды.

## ПРИ НАРУШЕНИЯХ СНА

Точки воздействия при нарушениях сна (рис. 52):

**ЮН-ЦЮАНЬ** — в середине складки, образованной на подошве стопы при сжатии пальцев ноги.

**ШЭНЬ-МАЙ** — на середине расстояния от наружной лодыжки до пяточного бугра стопы.

**КУНЬ-ЛУНЬ** — за наружной лодыжкой, между сухожилием и лодыжкой.

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО** — на 3 цуня выше верхнего края внутренней лодыжки.

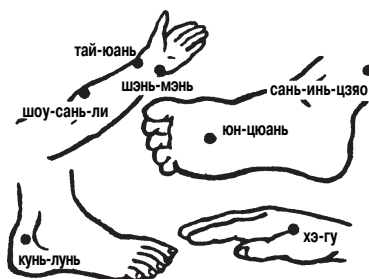
**ХЭ-ГУ** — на вершине, образованной при сжатии 1-го и 2-го пальцев руки на тыльной стороне.

**ШЭНЬ-МЭНЬ** — на пересечении лучезапястной складки с гороховидной костью сустава.

**ТАЙ-ЮАНЬ** — на месте определения пульсовой диагностики на 1,5 цуня от лучезапястной складки по лучевому отделу предплечья (нижней трети его).

**ШОУ-САНЬ-ЛИ** — на 2 цуня от точки ЦЮЙ-ЧИ, расположенной в конце локтевой складки (снаружи локтевого сустава).

Методика точечного массажа — расслабляющая, успокаивающая, седативная. Воздействие



**Рис. 52.** Точки воздействия при нарушениях сна

проводится за 2–3 ч перед сном или сразу после пробуждения от сна, выполняется не более 10 мин. Если долго не удастся заснуть, то воздействовать необходимо на точку ИНЬ-ТАН, переносицу и мочку уха с правой стороны. Рекомендуется принимать по столовой ложке в день отвар измельченного корня бузины (заваривают стаканом кипятка, затем кипятят на слабом огне до 15 мин и настаивают до 30 мин, затем процеживают через марлю). Можно положить под подушку марлевый мешочек с сухим хмелем. В рацион питания следует включить побольше сырых овощей, фруктов и соков из них.

### ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

Точки воздействия при зубной боли (рис. 53):

ТЯНЬ-ЖУН — ниже основания мочки уха на 1 цунь.

ЦЗЭ-ЧЭ — на месте прикрепления жевательной мышцы, спереди и сверху от угла нижней челюсти.

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти между 1 и 2-м пальцами на вершине. Через два дня после воздействия на данные точки добавить:

ФЭН-ЧИ — за сосцевидными отростками на 1,5 цуня, на затылочной области головы.

ДИ-ЦАН — в уголках рта.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от большеберцовой кости, ее бугристости.

Методика выполнения точечного массажа — седативная, расслабляющая, успокаивающая. Воздействие длит-

ся до 2–3 мин. Кроме того, при зубной боли помогает настой листьев брусники. Для его приготовления необходимо 1 столовую ложку измельченных

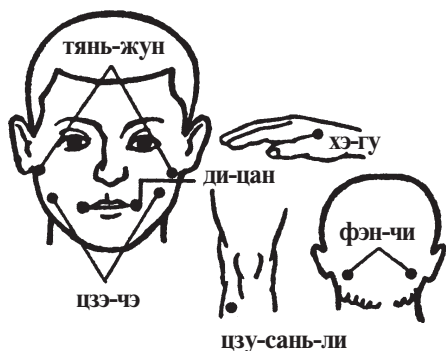


Рис. 53. Точки воздействия при зубной боли

листьев залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять около 30 мин, а затем процедить и полоскать рот по многу раз (до 10) в день, особенно после приема пищи. Есть еще средство: когда зуб болит, допустим, слева, то необходимо завернуть в тряпочку разрезанную луковицу и кашицу из чеснока, затем обвязать ею 1-й палец правой руки и держать ее до 30 мин. Если боль локализуется с правой стороны, то использовать надо 1-й палец левой руки. Не стоит забывать и о кусочке несоленого сала, положенного между больной десной и щекой на 20 мин, что значительно облегчает страдания от зубной боли.

### ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Точки воздействия для снятия боли, локализованной в области лба (рис. 54):

**ИНЬ-ТАН** — в центре переносицы, на вертикальной линии, идущей от кончика носа.

**ШЭНЬ-ТИН** — на 3 цуня выше точки ИНЬ-ТАН на средней линии головы.

**ЯН-БАЙ** — на 1,5 цуня выше надглазничного отверстия точки ЮЙ-ЯО, что соответствует середине брови.

Точка воздействия при боли, локализованной в области виска (рис. 54):

**ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО** — кнаружи от наружного угла глаза, при пальпации ощущается углубление.

**СЫ-ЧЖУ-КУН** — у наружного конца брови, при надавливании чувствуется углубление, соответствующее отростку лобной кости.

**ТАЙ-ЯН** — данная точка вместе с точками ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО и СЫ-ЧЖУ-КУН формирует треугольник на височной области головы.

При головной боли в области темени воздействуют на **БАЙ-ХУЭЙ** — наивысшую точку головы при движении по сагиттальной линии от **СУ-ЛЯО** вверх и по фронтальной от верхней части ушных раковин до места их условного пересечения.

При головной боли в области затылочной ее части воздействуют на точки (рис. 54):

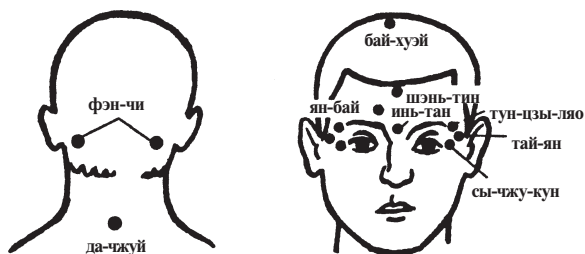


Рис. 54. Точки воздействия при головной боли

ДА-ЧЖУЙ — под VII шейным позвонком  $C_7$ — $D_{1/0}$ .  
 ФЭН-ЧИ — за сосцевидным отростком на 1,5 цуня.

Методика выполнения точечного массажа тормозная, седативная, расслабляющая. Воздействие длится по 2–3 мин. При изменении артериального давления и головной боли необходимо добавлять воздействие на точку ХЭ-ГУ (вершина между 1–2-м пальцами кисти при их сжатии).

Также для облегчения головной боли можно использовать народные средства. Например, размять капустные листья и приложить их к месту, где локализуется боль, или можно взять свежую лимонную корочку (удалив белую мякоть) и внутренней стороной также удерживать ее. Прекрасным средством от головной боли является стакан клюквенного сока.

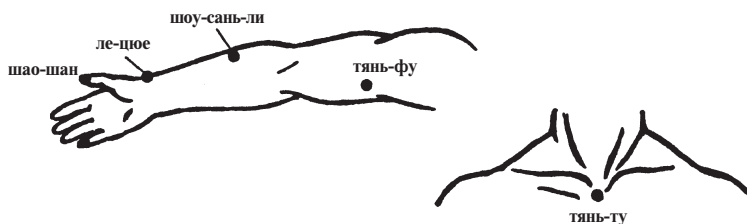
### ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Точки воздействия (рис. 55):

ШАО-ШАН — у лучевого конца корня ногтя 1-го пальца кисти.

ЛЕ-ЦЮЕ — 1,5 цуня от лучевого края выше лучезапястной складки.

ШОУ-САНЬ-ЛИ — от точки ЦЮЙ-ЧИ, находящейся в конце локтевой складки снаружи локтевого сустава, на 2 цуня к большому пальцу кисти.



**Рис. 55. Точки воздействия  
при функциональных нарушениях органов дыхания**

**ТЯНЬ-ФУ** — на передней поверхности плеча, в месте пересечения мышц — двуглавой плеча и дельтовидной.

**ТЯНЬ-ТУ** — в центре яремной вырезки грудины.

Методика точечного массажа — седативная, расслабляющая.

Точечные воздействия следует проводить по несколько раз в день, сочетать с полосканием рта и глотки. При простудных заболеваниях, сопровождающихся сильными головными болями, кашлем, потерей голоса необходимо взять стакан калины обыкновенной, плоды залить 1 л горячей воды, прокипятить 8–10 мин, а затем добавить 3 столовые ложки меда и пить по полстакана 3–4 раза в день. Прекрасное действие оказывает обычная редька посевная. В редьке вырезают углубление, заполняют его медом и накрывают сверху кусочком редьки, все это необходимо настоять около 4 ч в теплом месте, а полученный сок слить, а затем принимать его по одной столовой ложке до 3 раз в день. У детей дозировка должна быть меньше.

### **ПРИ БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА**

Точки воздействия (рис. 56):

**ШАО-ЧУН** — на концевой фаланге 5-го пальца кисти, кнутри от ногтя с лучевой стороны от 4-го пальца.

**ШЭНЬ-МЭНЬ** — на пересечении проксимальной лучезапястной складки с гороховидной костью на ладонной поверхности лучезапястного сустава.

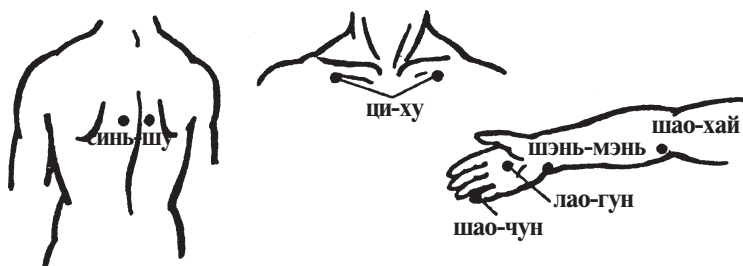


Рис. 56. Точки воздействия при боли в области сердца

ШАО-ХАЙ — в конце локтевой складки при сгибании в локтевом суставе на внутренней стороне.

ЦИ-ХУ — под ключицей по ее нижнему краю на середине на 3 цуня от 0-линии груди.

СИНЬ-ШУ — кнаружи на промежутке между остистыми отростками V–VI грудных позвонков на 1,5 цуня  $D_{5-6/1}$ .

ЛАО-ГУН — в середине ладони при сжатии пальцев в кулак оставить 3–4-й пальцы и между ними фиксировать данную точку.

Методика точечного массажа — тормозная, седативная.

При боли, стреляющей в мизинец левой руки, предплечье по локтевому краю, массаж начинают с воздействия на точки ШАО-ЧУН, ШЭНЬ-МЭНЬ, ШАО-ХАЙ, ЦИ-ХУ (рис. 56).

При тупой, давящей боли в области сердца и отдающей в область левой лопатки, надплечья начинать с точки ЛАО-ГУН, затем переходят на СИНЬ-ШУ (рис. 56).

Из трав применяют настойки боярышника, наперстянки, горицвета, валерианы, ландыша. Необходимо ограничить употребление в пищу животных жиров, пить чай с лимоном.

## ПРИ КРИЗЕ

Точки воздействия (рис. 57):

ЖЭНЬ-ЧЖУН — в верхней трети вертикальной борозды на верхней губе, под кончиком носа.

ШЭНЬ-МЭНЬ — на пересечении проксимальной лучезапястной складки с гороховидной костью на ладонной поверхности лучезапястного сустава.

**Рис. 57. Точки воздействия при кризе**

**ХЭ-ГУ** — на вершине возвышения, образованного при сжатии 1-го и 2-го пальцев кисти, на ее тыльной стороне.

**ЦЮЙ-ЧИ** — у наружного края локтевой складки.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — от нижнего края коленной чашечки на 3 цуня вниз и от гребешка большеберцовой кости на 1 цунь наружу от коленного сустава.

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО** — выше верхнего края внутренней лодыжки на 3 цуня, в нижней трети голени.

Методика выполнения точечного массажа — успокаивающая, тормозная. На каждую точку необходимо воздействовать по 1–2 мин, симметричные точки массируются поочередно. Положение больного — сидя или лежа с приподнятой головой, можно применять горячие ванны, как для рук, так и для ног. Больному следует употреблять теплую пищу, богатую калием, а также отвары шиповника.

## **ПРИ ОБМОРОЧНОМ СОСТОЯНИИ**

Точки воздействия (рис. 58):

**ТАЙ-ЮАНЬ** — парная точка, на 1,5 цуня выше верхней складки запястья по лучевому краю.

**ХЭ-ГУ** — на вершине возвышения, образованного при сжатии 1-го и 2-го пальцев кисти, ее тыльной стороны.

**ШИ-СЮАНЬ** — на кончиках ладонной поверхности концевых фаланг всех 10 пальцев.

**ВАЙ-ГУАНЬ** — на 2 пропорциональных цуня от лучезапястной складки к локтевому суставу, на тыльной стороне предплечья.

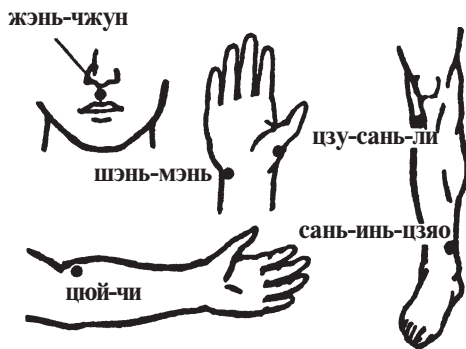




Рис. 58. Точки воздействия при обморочном состоянии

**ЖЭНЬ-ЧЖУН** — в верхней трети вертикальной борозды на верхней губе, под кончиком носа.

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО** — выше верхнего края внутренней лодыжки на 3 цуня.

Методика точечного массажа — тонизирующая, выполняется по 2–3 с, повторяется до 15–20 раз на одной из точек. Желательно человека, потерявшего сознание, положить на спину и дать ему вдохнуть нашатырного спирта. После того как он придет в себя, ему следует выпить крепкий чай или кофе, а также помассировать точку ХЭ-ГУ одновременно с обеих сторон. Тонизирование длится до 30–60 с.

## ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Точки воздействия (рис. 59):

**ИНЬ-ТАН** — одиночная точка над переносицей, в углублении посередине линии, соединяющей концы бровей.

**СЫ-БАЙ** — под глазом, на 1–2 см ниже края орбиты, под зрачком.

**ДА-ЧЖУЙ** — одиночная точка между VII, последним, шейным и I грудным позвонками, находят точку сидя, наклонив голову. VII шейный позвонок в этом положении заметно выдается вперед.  $C_7—D_{1/0}$ .

**ДА-ЧЖУ** — расположена так же, как предыдущая точка ДА-ЧЖУЙ, но на один позвонок ниже, на уровне промежутка между I и II грудными позвонками  $D_{1-2/1}$ .

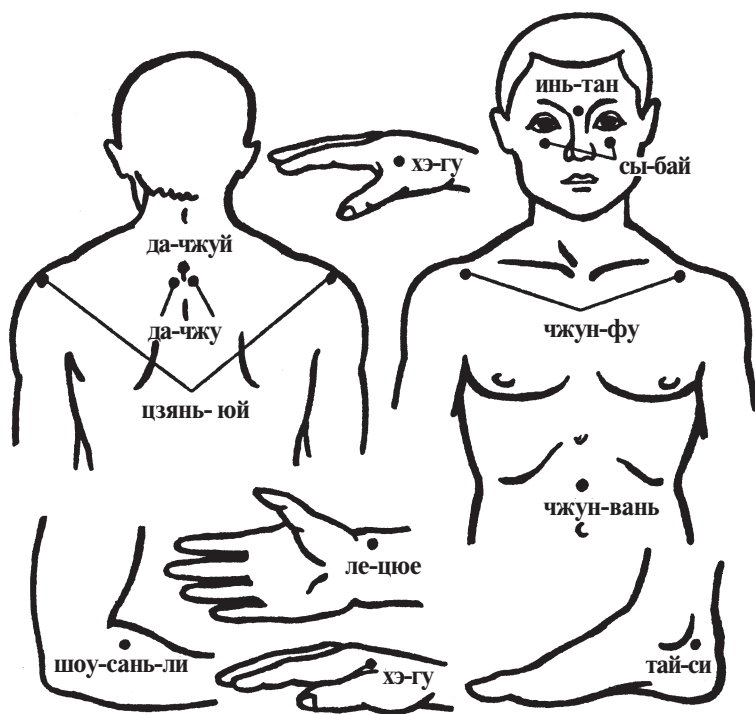


Рис. 59. Точки воздействия при бронхиальной астме

**ЦЗЯНЬ-ЮЙ** — над плечевым суставом, между большим бугром плечевой кости и отростком лопатки. Когда рука поднята до горизонтального положения, местонахождение точки обозначается впадиной.

**ЧЖУН-ФУ** — под наружным краем ключицы, на 3 см ниже подключичной впадины, между первым и вторым ребрами.

**ЧЖУН-ВАНЬ** — одиночная точка на средней линии живота, посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

**ШОУ-САНЬ-ЛИ** — на 3 пальца ниже наружного угла локтевой складки, на условной линии от локтя к большому пальцу по тыльной стороне руки, между мышцами.

Этот пережат хорошо виден, если согнуть руку в локте, большой палец вверх.

ЛЕ-ЦЮЕ — над запястьем со стороны ладони, напротив большого пальца, на палец выше того места, где щупают пульс. При сложенных ладонях (но мизинцы на больших пальцах) на точку попадает указательный палец.

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен, нащупывается углубление.

ТАЙ-СИ — на щиколотке, позади внутренней лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

Метод воздействия — успокаивающий.

Рекомендуется употреблять сок из листьев мать-и-мачехи и принимать по полстакана 3–4 раза в день перед едой или через час после еды. Можно пить сок свежих листьев и корневищ подорожника, собранных до цветения, по полстакана 2 раза в день через 2 ч после еды.

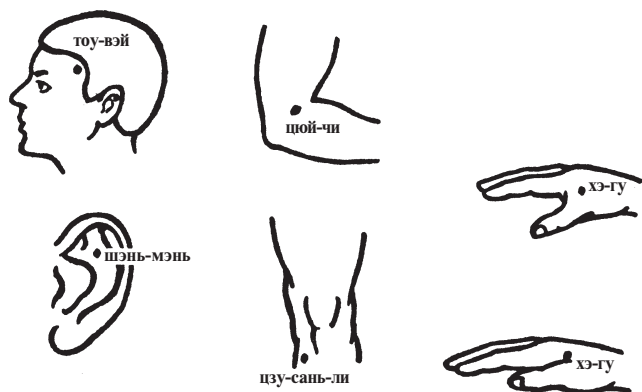
А также можно приготовить водный настой. Для этого берут 4 части листьев мать-и-мачехи, 3 части листьев подорожника, 3 части корня солодки, одну столовую ложку смеси заваривают ее в 2 стаканах кипятка, настаивают два часа, процеживают. Настой принимают по 2 столовые ложки через 2–3 ч.

## **ПРИ СОСТОЯНИИ ВЯЛОСТИ, СНИЖЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Точки воздействия (рис. 60):

ТОУ-ВЭЙ — в пологом углублении на виске, под волосами, в месте соединения лобной и теменной костей, это примерно 1,5 см от угла, где сходятся горизонтальная линия волос на лбу и вертикальная на виске.

ШЭНЬ-МЭНЬ — в ухе, на дне треугольной ямки, находящейся сверху, ближе к щеке. Если от самой верхней точки уха провести пальцем по диагонали вниз-вперед, то после выступающей кромки он попадает на взгорье и по-



**Рис. 60. Точки воздействия при состоянии вялости, снижении работоспособности**

том на понижение. Здесь, у основания хряща, и лежит нужная точка; ее удобнее массировать кончиком пальца, не прикладывая силу.

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен — нащупывается углубление.

ЦЮЙ-ЧИ — у наружного края локтевой складки. Если согнуть руку в локте — образуется различимая на ощупь впадина.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на Востоке ее называют точкой долголетия, «от ста болезней», находится ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — насколько смещена вбок. Она расположена у наружного края передней большеберцовой мышцы.

Метод воздействия — возбуждающий.

Рекомендуются плоды калины, ежевики, рябины по 10–20 штук, желательно ежедневно. Тем, кому за 40, необходимо употреблять ягоды боярышника. А также полезны засушенные цветы и листья иван-чая, арахис, грецкие орехи.

## ПРИ БЕССОННИЦЕ

Точки воздействия (рис. 61):

**БАЙ-ХУЭЙ** — одиночная точка на темени, ближе к макушке, во впадине на «прямом проборе» — там, где его пересечет линия, проведенная от уха к уху вертикально вверх через верхние точки ушных раковин.

**ВАНЬ-ГУ** — за ухом, на 1–2 см выше границы волос над позвоночником, над мышцей, вплотную к кости.

**ВАЙ-ГУАНЬ** — на тыльной поверхности руки, выше запястья на шестую часть расстояния до локтя, или приблизительно на 3 пальца (2 цуня) посередине, между сухожилиями.

**НЭЙ-ГУАНЬ** — на ладонной поверхности руки, как бы с изнанки предыдущей точки, между двумя сухожильными тяжами. На 2 цуня от лучезапястной складки.

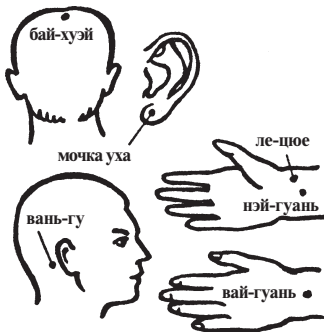
**ЛЕ-ЦЮЕ** — над запястьем со стороны ладони, напротив большого пальца, на палец выше того места, где щупают пульс. При сложенных ладонях (но мизинцы на больших пальцах) на точку попадает указательный палец.

Также рекомендуется применять точку в центре мочки уха (рис. 61). Ее массируют двумя пальцами: большим поддерживают сзади, указательным или средним медленно поглаживают, без надавливаний, спереди.

Метод воздействия — успокаивающий.

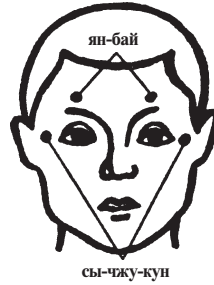
Рекомендуются свежие корни валерианы — по 1 столовой ложке 3 раза в день (последний прием за час до сна) или сок свежего зеленого овса по полстакана за 1 ч до сна.

Также можно приготовить водный настой. Для этого берут 3 части пустырника, 3 части сушеницы, 1 часть корневища и корня валерианы, 1 часть листьев ежевики. Затем берут 4



**Рис. 61. Точки воздействия при бессоннице**

**Рис. 62. Точки воздействия  
при усталости глаз**



столовые ложки смеси, настаивают ее 2 ч в одном литре кипятка, настой принимают по 2 столовые ложки за час до сна. А также можно съедать 1 ст. ложку меда на ночь и класть под подушку мешочек с сухим хмелем.

### **ПРИ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ**

Точки воздействия (рис. 62):

**ЯН-БАЙ** — над серединой брови, выше ее на  $\frac{2}{5}$  расстояния до волос, что равно примерно ширине пальца.

**СЫ-ЧЖУ-КУН** — на виске, у конца брови, в углублении на границе лба и скуловой кости.

Боли в области глазных яблок можно снять, если выпить настой листьев земляники. Рекомендуется употреблять морковь.

### **ПРИ УСТАЛОСТИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**

Точки воздействия (рис. 63):

**КУНЬ-ЛУНЬ** — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым сухожилием.

**СИН-ЦЗЯНЬ** — на стопе, у начала впадины между 1-м и 2-м пальцами стопы, на тыльной стороне.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — ниже колена, немного смещена наружу от нижнего края коленной чашечки вниз на четыре поперечных пальца и наружу от колена на ширину первого пальца. 3 цуня вниз и 1 цунь наружу.

Рекомендуется ежедневно съедать по 2–3 грецких ореха, побольше есть брусники, сельдерея.

**Рис. 63. Точки воздействия  
при усталости нижних  
конечностей**



## ПРИ ПОНИЖЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ, БЕСПОКОЙСТВЕ, ГОЛОВОКРУЖЕНИИ, СТРЕССАХ, УСТАЛОСТИ

Точки воздействия (рис. 64):

**ФУ-ТУ** — на шее на середине мышцы грудинно-ключично-сосцевидной, той, которая выделяется сбоку на шее при повороте головы.

**ШЕНЬ-МЭНЬ** — на ушной раковине, на дне треугольной ямки в верхней части уха.

**ТАЙ-ЯН** — в углублении у наружного конца брови.

**БАЙ-ХУЭЙ** — на макушке, одиночная точка, от вершин ушных раковин вверх, до макушки.

**ГАО-ХУАН** — расположена на уровне между IV–V грудными позвонками на 3 цуня от средней линии спины.

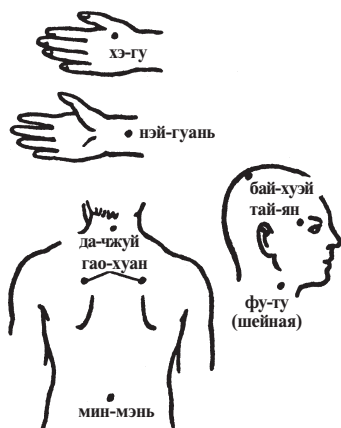
**МИН-МЭНЬ** — одна точка между II и III поясничными позвонками, на средней линии спины.

**ДА-ЧЖУЙ** — одна точка под VII шейным позвонком.

**ХЭ-ГУ** — симметричная на тыле кисти между первым и вторым сжатыми пальцами холмике, на вершине его.

Лицам с начальными проявлениями атеросклероза необходимо проводить легкий массаж на точках **ФУ-ТУ**, **НЭЙ-ГУАНЬ**, **НЭЙ-ГУАНЬ** (симметричная, на внутренней поверхности предплечья от лучезапястной складки на 1,5

цуня в сторону локтевого сустава), а также возбуждающий, стимулирующий, тонизирующий массаж на всех точках. Очень полезно принимать настойку женьшеня в обед до еды 2–3 недели по 10 капель.



**Рис. 64. Точки  
воздействия  
при пониженном  
артериальном давлении,  
головокружении**

## ПРИ БЕССОННИЦЕ, АПАТИИ, ДИСКОМФОРТЕ

Точки воздействия (рис. 65):

**БАЙ-ХУЭЙ** — одна точка, от вершин ушных раковин вверх на макушке.

**ДА-ЧЖУЙ** — под VII шейным позвонком, провести рукой по шейному отделу позвоночника вниз и почувствовать выпирающий под пальцами VII позвонок.

**НЭЙ-ГУАНЬ** — симметричная на предплечье на ладонной стороне на 1,5 цуня от сверху расположенной лучезапястной складки.

**ВАЙ-ГУАНЬ** — симметричная, на тыльной стороне предплечья, если символически от **НЭЙ-ГУАНЬ** вывести перпендикулярную линию на наружную поверхность, то попадаем в точку.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — точка «долголетия», симметричная, на 4 цуня ниже нижнего края коленной чашечки и на 1 цунь в сторону (наружу).

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО** — симметричная, расположена на 3 цуня выше верхнего края лодыжки по внутренней поверхности голеностопного сустава.

**КУНЬ-ЛУНЬ** — за наружной лодыжкой давление в сторону лодыжки от ахиллова сухожилия.

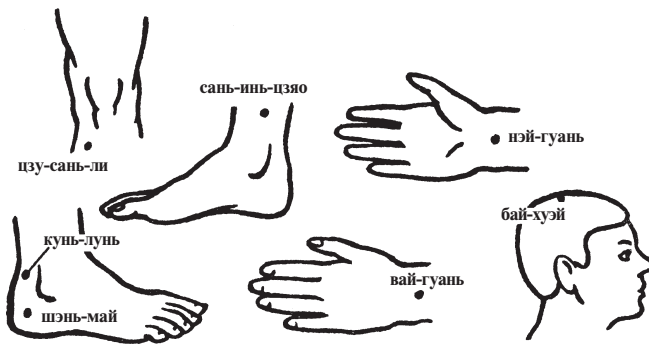


Рис. 65. Точки воздействия при бессоннице апатии, дискомфорте

**ШЭНЬ-МАЙ** — в углублении на наружной стороне стопы от лодыжки в сторону пятки, во впадине.

Метод воздействия тормозной, успокаивающий, седативный, расслабляющий. Массажем можно пользоваться по 2–3 раза в день, выбрав предварительно наиболее эффективные точки.

### **ПРИ ПРОСТУДНЫХ, ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

Массаж применяется во время недомогания, при ощущении «тяжелой» головы, першении в горле.

Симметричные точки можно массировать как одновременно, так и поочередно.

Точки воздействия (рис. 66):

**ИН-СЯН** — у верхнего крыла носа.

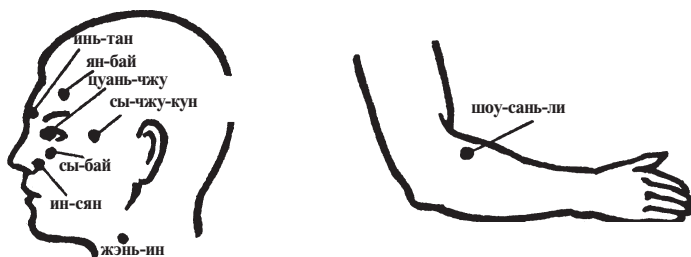
**ЯН-БАЙ** — над серединой брови 1 цунь вверх.

**ЖЭНЬ-ИН** — под челюстью на уровне верхнего края щитовидного хряща.

**ЦУАНЬ-ЧЖУ** — в углублении надбровной дуги, на месте ее соединения с переносицей.

**СЫ-ЧЖУ-КУН** — на области виска, где соединяются скуловая кость с височной.

**СЫ-БАЙ** — под глазницей, на расстоянии одного цуня вниз, в данном месте имеется отверстие, где выходит подглазничный нерв.



**Рис. 66. Точки воздействия при простудных заболеваниях**

**ШОУ-САНЬ-ЛИ** — на тыльной стороне предплечья на 2 цуня от наружной кожной складки локтевого сустава, образующейся при сгибании предплечья.

**ИНЬ-ТАН** — точка одна в центре переносицы, для ее определения необходимо от кончика носа провести пальцем вверх до его упора в лобную часть лица.

Массаж проводится несколько раз в день, лучше возбуждающим способом, но силу и интенсивность воздействия необходимо учитывать по состоянию больного. Первые сеансы должны длиться недолго. Для массажа следует выбирать наиболее эффективные «излюбленные» точки, обычно это 4–5 точек.

Рекомендуется пить зеленый чай через каждые 1–2 ч. Можно сделать смесь с отваром шиповника и пить в горячем виде. А также полезно употреблять клюквенный сок или морс, малину, редьку с медом, красную смородину.

## ПРИ АККЛИМАТИЗАЦИИ

Легче перенести акклиматизацию поможет точечный массаж, который начинают выполнять за 8–10 дней до поездки. Воздействие на точки проводится по отдельности. В первые 4–5 суток массируют первую точку, в остальные 4–5 суток — вторую.

Точки воздействия (рис. 67):

**ЦЗУ-ЛИН-ЦИ** — она симметричная, находится между 4-й и 5-й плюсневых костями тыльной стороны стопы, от 4-го пальца его основания на 2 цуня. А в оставшиеся 4–5 суток провести воздействие на другую точку.

**ВАЙ-ГУАНЬ** — тоже симметричная, но на тыльной стороне предплечья от наружной лучезапястной складки на 1,5 цуня.

Особенно точечный массаж рекомендуется пожилым людям, которые при переезде из одного места в дру-

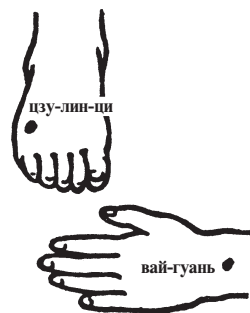


Рис. 67. Точки воздействия при акклиматизации

гое, как правило, чаще жалуются на вялость, расстройство сна, частые головные боли, недомогание, расстройство кишечника. Массаж позволит им легче адаптироваться в новых климатических условиях. В рацион питания рекомендуется включить вишню и гранат.

## ПРИ ПОВЫШЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ

Массаж показан тем, у кого артериальное давление превышает цифры 140/70. Воздействовать необходимо на симметричные точки одновременно один раз в день, за один сеанс можно применять не более 4–6 точек.

Точки воздействия (рис. 68):

**НЭЙ-ГУАНЬ** — от внутренней складки запястья на 3 поперечных пальца в сторону локтевой складки.

**ДА-ЛИН** — на середине между двумя складками лучезапястного сустава, на его внутренней стороне.

**ЛАО-ГУН** — между 3-м и 4-м пальцами на середине ладони при сжатых в кулак пальцах.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — на 3 цуня ниже нижнего края коленной чашечки и на 1 цунь в сторону от средней линии голени спереди.

**НЭЙ-ТИН** — во впадине между основаниями 2-го и 3-го пальцев стопы.

**СИН-ЦЗЯНЬ** — по впадине между основаниями 1-го и 2-го пальцев ноги. На тыльной стороне.

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО** — на 3 цуня выше верхнего края внутренней чашечки голеностопного сустава.

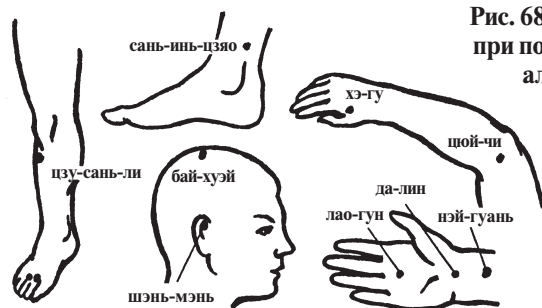
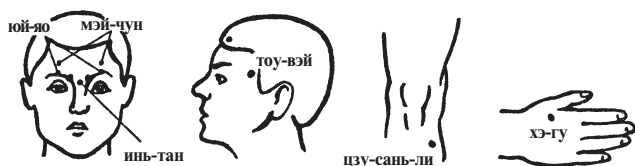


Рис. 68. Точки воздействия при повышенном артериальном давлении



**Рис. 69. Точки воздействия при сильной головной боли**

**ХЭ-ГУ** — между 1-ми 2-м пальцами на кисти при сжатых пальцах друг с другом.

**ЦЮЙ-ЧИ** — в конце локтевой складки, снаружи локтевого сустава на наружном крае ее.

**ШЭНЬ-МЭНЬ** — на ушной раковине, на дне треугольной ямки, находящейся в верхней части ушной раковины.

**БАЙ-ХУЭЙ** — от вершин ушных раковин вверх, на макушке.

Метод воздействия тормозной. Необходимо определить наиболее эффективные точки, которые у всех индивидуальны.

Рекомендуется употреблять томатный сок, ягоды облепихи, брусники, малины, лимон, курагу, апельсин.

## **ПРИ СИЛЬНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ**

Точки воздействия (рис. 69):

**ЦУАНЬ-ЧЖУ** — симметричная, у основания внутреннего края бровей.

**МЭЙ-ЧУН** — симметричная, на 2 цуня вверх от начала брови.

**ЮЙ-ЯО** — симметричная, в этом месте в центре брови выходит надглазничный нерв, есть отверстие.

**ИНЬ-ТАН** — одна точка по спинке носа, двигаясь вверх к центру переносицы.

**ТОУ-ВЭЙ** — в височной области, где стыкуются кости теменная, лобная, височная.

Воздействие седативное, успокаивающее, длится по 2–3 мин в каждой точке, симметричные точки массируются одновременно.

Если эффект от массажа оказался незначительным, то необходимо добавить точки общего действия:

ХЭ-ГУ — на вершине холмика, образованного при сжатии 1-го и 2-го пальцев кисти, симметрично, поочередно.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — симметрично, поочередно на 3 цуня (четыре поперечных пальца) вниз от коленной чашечки, ее нижнего края и на один цунь вправо или влево от бугристости большеберцовой кости (рис. 69).

При сильной головной боли рекомендуется пить клюквенный сок и сок черной смородины, съесть по 2–3 зубца чеснока.

## ПРИ ТОНИЗИРОВАНИИ ИЛИ РАССЛАБЛЕНИИ ОРГАНИЗМА

В зависимости от состояния человека и цели массажа — тонизирования или расслабления — метод воздействия на высшие точки будет разным. В первом случае — стимулирующим, а во втором, наоборот, успокаивающим.

Точки воздействия (рис. 70):

БАЙ-ХУЭЙ — одиночная на вершине головы, от ушных раковин вверх на темени.

ИНЬ-ТАН — одиночная, двигаясь по спинке носа к переносице и середине между бровей.

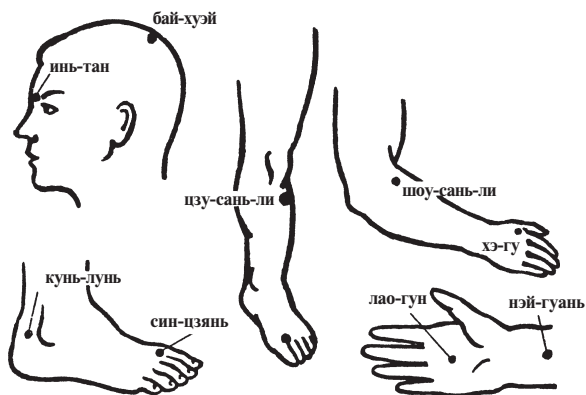


Рис. 70. Точки воздействия для тонизирования или расслабления организма

**НЭЙ-ГУАНЬ** — симметричная, на запястье от лучезапястной складки на 3 поперечных пальца.

**ЛАО-ГУН** — парная, располагается в центре ладонной поверхности кисти. Между 3–4-м пальцами, сжатыми в кулак.

**ШОУ-САНЬ-ЛИ** — парная, на тыльной стороне предплечья от кожной локтевой складки в сторону кисти на 3 поперечных пальца.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — парная, располагается ниже коленной чашечки на 4 поперечных пальца и на ширину одного пальца наружу от средней линии спереди от бугристости большеберцовой кости.

**ХЭ-ГУ** — точка на обеих руках, при сдвигании 1-го и 2-го пальцев образуется холмик, на вершине находится точка от «ста» болезней. Далее три точки при болезненных ощущениях в мышцах ног, для повышения тонуса.

**КУНЬ-ЛУНЬ** — за наружной лодыжкой, парная, надавливание в сторону лодыжки.

**СИН-ЦЗЯНЬ** — парная, во впадине между основаниями 1-го и 2-го пальцев на теле стопы.

При выполнении методики, направленной на расслабление, надавливание на точку длится до 3 мин, при выполнении возбуждающего воздействия надавливания короткие по 3–5 с, повторяются по 8–10 раз в одной точке, при этом палец необходимо отрывать от точки.

## **ПРИ ЗАПОРЕ**

Точки воздействия (рис. 71):

**ЦИЖАЙ-ШУ** — на пояснице, ниже талии, между 3-м и 4-м поясничными позвонками, на 3 пальца в сторону. В положении сидя с опущенными руками четвертый поясничный позвонок несколько выдается вперед.

**ГУАНЬ-ЮАНЬ-ШУ** — также на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне промежутка между 5-м поясничным и 1-м крестцовым позвонками.

**ПАН-ГУАНЬ-ШУ** — также на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне 2-го и 3-го крестцовых позвонков. Это примерно середина крестца, он состоит из пяти сросшихся позвонков. Второй из них слегка выступает вперед, если сесть и опустить руки вдоль туловища.

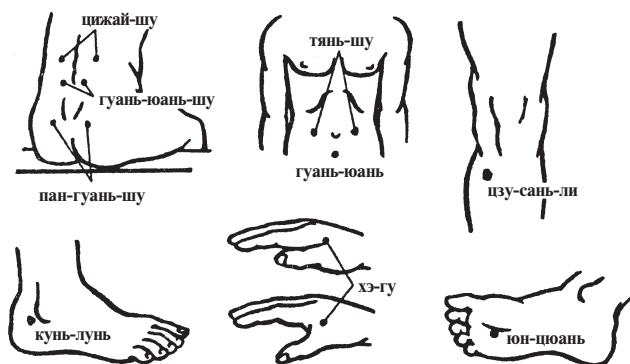


Рис. 71. Точки воздействия при запоре

**ЧЖУН-ТИН** — одиночная точка на средней линии груди на уровне пятого межреберья, там, где грудина переходит в узкий мечевидный отросток.

**ЧЖУН-БАНЬ** — одиночная точка на средней линии живота, посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

**ТЯНЬ-ШУ** — на 4 пальца в сторону от пупка.

**ГУАНЬ-ЮАНЬ** — одиночная точка, на средней линии живота, посередине между пупком и лобковой костью.

**ХЭ-ГУ** — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а при отведенном нащупывается углубление.

**КУНЬ-ЛУНЬ** — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

**ЮН-ЦЮАНЬ** — в центре подошвы, между подушечками мышц, напротив промежутка между 2-м и 3-м пальцами.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо, сидя, согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — насколько смещена вбок. Точка находится у наружного края передней большеберцовой мышцы.

Метод воздействия — возбуждающий.

Рекомендуется принимать корень ревеня за 20 мин до еды, при вялой работе кишечника необходимо пить пиво до еды и по возможности больше есть дыню.

## ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ

Массаж проводится 4–5 раз в день. Метод воздействия тор-мозной, успокаивающий, расслабляющий, релаксирующий.

На точку можно надавливать теплым пальцем по 1–3 мин .

*Точки воздействия при боли в верхней челюсти (рис. 72):*

ЦЗЯ-ЧЭ — симметричная, в углублении нижней челюсти.

ЦЗЕ-СИ — на стопе в середине голеностопного сустава спереди на тыле в углублении.

ТАЙ-СИ — симметричная, расположена на 1 цунь от середины внутренней лодыжки. Кзади в сторону ахилло-ва сухожилия.

*Точки воздействия при боли в нижней челюсти (рис. 72):*

СИН-ЦЗЯНЬ — на стопе между 1-й и 2-й плюсневыми косточками на тыле.

ЦЗИН-ГУ — у основания 5-й плюсневой кости на стопе на тыльной стороне.

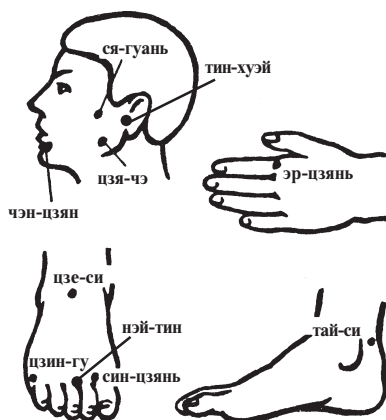
ЧЭН-ЦЗЯН — в центре подбородочно-губной борозды.

ЭР-ЦЗЯНЬ — у края основания 2-го пальца, его фаланги.

СЯ-ГУАНЬ — на месте сустава нижней челюсти и скуловидной кости лица, подвигать челюстью.

Если боль усиливается от холодного воздуха или воды, то необходимо массировать точку ТИН-ХУЭЙ (от холода), которая находится рядом с мочкой уха.

А при возникновении боли от горячего применяют точку НЭЙ-ТИН, кото-



**Рис. 72. Точки  
воздействия  
при зубной боли**

рая находится между 2-й и 3-й плюсневными костями стопы на тыльной стороне (рис. 72).

Рекомендуется прикладывать к месту локализации боли срез тополя или осины толщиной 1 см и шириной 3–5 см.

## ПРИ НЕОЖИДАННЫХ БОЛЯХ В НОГАХ

Необходимо как можно сильнее надавить на самую болезненную точку и размять ее. Тем, у кого судороги происходят часто, следует для профилактики выполнять по 8–10 сеансов ежедневно или через день.

Точки воздействия (рис. 73):

ЦИ-ХАЙ-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины на уровне III и IV поясничных позвонков.

ГУАНЬ-ЮАНЬ-ШУ — симметрично между I крестцовым и V поясничным позвонками на 1,5 цуня.

ПАН-ГУАНЬ-ШУ — тоже симметрично, на расстоянии 1,5 цуня от середины позвоночного столба между III–IV крестцовыми позвонками.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — точка «долголетия», на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от средней линии голени.

ШЭНЬ-МАЙ — на стопе снаружи от лодыжки в сторону пятки в углублении.

ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ — на тыле стопы во впадине между 4-м и 5-м пальцами.

ЧЖАО-ХАЙ — под внутренней лодыжкой вниз на 1 цунь к внутреннему своду подошвы, в углублении.

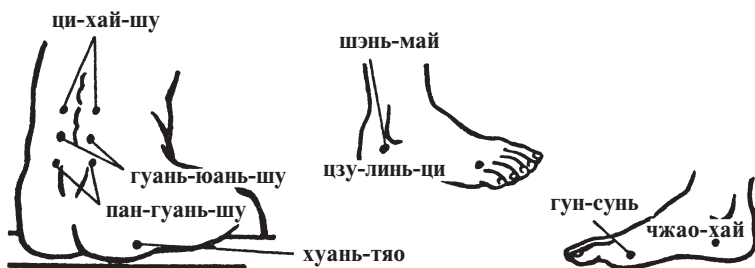


Рис. 73. Точки воздействия при неожиданных болях в ногах

ГУН-СУНЬ — на месте соединения 1-й плюсневой кости с основными рессорными косточками стопы.

Метод воздействия — тормозной, успокаивающий.

Рекомендуется употреблять в пищу урюк, изюм, курагу.

## ПРИ СУДОРОГАХ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

Точки воздействия (рис. 74):

ХУАНЬ-ТЯО — на ягоднице, в боковой впадине позади тазобедренного сустава, между ним и седалищным бугром. Чтобы найти точку, надо лечь на бок, выпрямить ногу, которая внизу, и согнуть ту, что сверху, и в этом положении провести линию от верха тазобедренного сустава кверху межъягодичной складки. Точка расположена на прилегающей к суставу трети этой линии.

ЦИ-ХАЙ-ШУ — на пояснице, чуть ниже талии между III и IV поясничными позвонками, на 3 пальца в сторону. В положении сидя с опущенными руками IV поясничный позвонок несколько выдается вперед.

ГУАНЬ-ЮАНЬ-ШУ — также на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне промежутка между V поясничным и I крестцовым позвонками.

ПАН-ГУАНЬ-ШУ — также на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне II–III крестцовых позвонков. Это

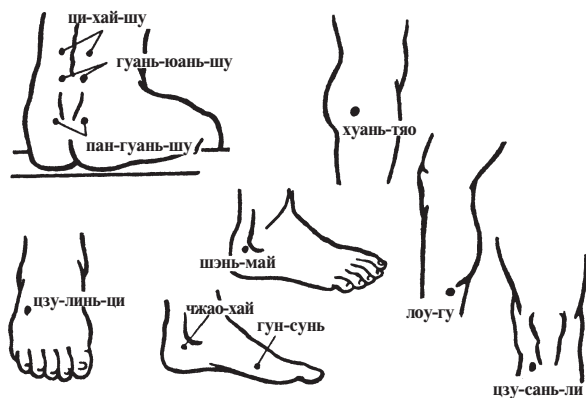


Рис. 74. Точки воздействия при судорогах икроножных мышц

примерно середина крестца, он состоит из пяти сросшихся позвонков. Второй из них слегка выступает под кожей.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — точка «долголетия» на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от средней линии голени.

**ЛОУ-ГУ** — напротив лодыжки, с внутренней стороны голени посередине, внизу икроножной мышцы.

**ШЭНЬ-МАЙ** — на стопе, под наружной лодыжкой, по впадине на границе подошвы и тыльной поверхности.

**ЧЖАО-ХАЙ** — на внутренней стороне стопы, на границе подошвы и тыльной поверхности, под лодыжкой. Легко отыскивается, если сидя согнуть ноги так, чтобы подошвы соприкасались. В этом положении углубление под лодыжкой становится мягче.

**ГУН-СУНЬ** — на стопе, с внутренней стороны, посередине подъема.

**ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ** — на тыльной стороне стопы, в самой узкой ее части, в конце межкостной щели напротив промежутка между 4-м пальцем и мизинцем.

Метод воздействия — успокаивающий.

Рекомендуется употреблять семена подсолнечника, тыквы, больше пить какао.

## **ПРИ ГИПЕРТОНИИ**

Точки воздействия (рис. 75):

**НЭЙ-ГУАНЬ** — выше запястья на шестую часть расстояния до локтя или приблизительно на 3 пальца, на ладонной стороне, напротив среднего пальца, между сухожилиями.

**ФУ-ТУ** — на шее спереди, над надключичной ямкой на уровне верхнего края щитовидного хряща (адамова яблока).

**ХЭ-ГУ** — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен, нащупывается углубление.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — точка «долголетия» на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от средней линии голени.

**Рис. 75. Точки воздействия при гипертонии**

**ВАНЬ-ГУ** — за ухом, на 1–2 см выше границы волос (над позвоночником), над мышцей, вплотную к кости.

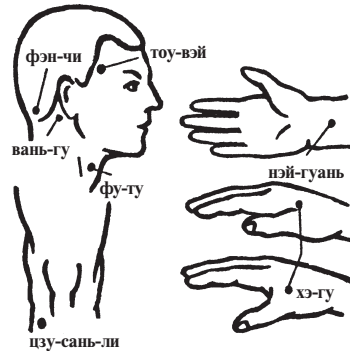
**ФЭН-ЧИ** — под затылком, позади уха дальше, чем **ВАНЬ-ГУ** — в костной ямке, под волосами, на уровне наружного слухового прохода.

**ТОУ-ВЭЙ** — в пологом углублении на виске, под волосами, в месте соединения лобной и теменной костей. Это примерно 1,5 см от угла, где сходятся горизонтальная линия волос на лбу и вертикальная на виске.

Метод воздействия — успокаивающий.

Рекомендуется принимать сок боярышника из цветков, листьев, ягод по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой, а также сок красной свеклы (1 стакан). Можно смешать сок лимона (1 стакан) с медом и употреблять по одной столовой ложке 3 раза в день после еды или разбавить сок из чеснока молоком и принимать его по 10 капель 3 раза в день.

Водный настой: 3 части боярышника, 3 части хвоща, 3 части чеснока, 1 часть цветков арники, 4 части травы тысячелистника. Настоять в 1 стакане кипятка столовую ложку смеси, процедить, принимать 1/4 стакана по 4 раза в день до еды. Также полезно съедать лук.



## **ПРИ НЕВРАСТЕНИИ**

Точки воздействия (рис. 76):

**БАЙ-ХУЭЙ** — одиночная точка на темени, ближе к макушке, во впадине на «прямом проборе», там, где его пересечет линия, проведенная от уха к уху вертикально вверх, через верхние точки ушной раковины.

**ИНЬ-ТАН** — одиночная точка над переносицей, в углублении посередине линии, соединяющей концы бровей.

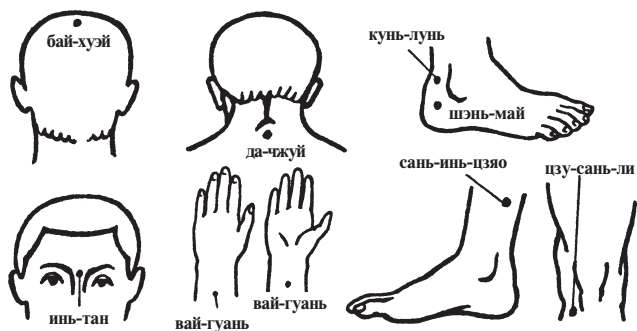


Рис. 76. Точки воздействия при неврастении

**ДА-ЧЖУЙ** — одиночная точка между VII, последним, шейным и I грудным позвонками. Находят точку сидя, наклонив голову. Седьмой шейный позвонок в этом положении заметно выдается вперед.

**ВАЙ-ГУАНЬ** — на тыльной поверхности руки выше запястья на шестую часть расстояния до локтя или приблизительно на 3 пальца, посередине между сухожилиями.

**НЭЙ-ГУАНЬ** — на ладонной поверхности руки, выше запястья, как бы на изнанке предыдущей точки.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — ниже колена, немного смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — насколько смещена вбок. Она находится у наружного края передней большеберцовой мышцы.

**САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО** — на внутренней поверхности голени, выше верхнего края лодыжки на четверть расстояния от нее до колена, у кости.

**КУНЬ-ЛУНЬ** — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

**ШЭНЬ-МАЙ** — на стопе, под наружной лодыжкой, во впадине, на границе подошвы и тыльной поверхности.

Метод воздействия — успокаивающий.

Рекомендуется пить отвар из плодов боярышника (3 части), цветов боярышника (2 части), корня валерианы (2 части), трав зверобоя (3 части), травы тысячелистника — (3 части). Столовую ложку измельченной смеси завари-

вают стаканом кипятка, настаивают 5–6 ч и процеживают. Отвар следует принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана в день за 20–30 мин до еды. Рекомендуется также употреблять мед с грецкими орехами.

## ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ РАДИКУЛИТЕ

Точки воздействия (рис. 77):

**САНЬ-ЦЗЯО-ШУ** — на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне промежутка между I и II поясничными позвонками. II поясничный позвонок находится над талией, она проходит между ним и III поясничным позвонком.

**МИН-МЭНЬ** — одиночная точка, между II и III поясничными позвонками, т. е. на талии. Для большей точности можно обозначить ее поясом, узкой резинкой, проведя их через пупок.

**ПАН-ГУАНЬ-ШУ** — на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне II–III крестцовых позвонков. Это примерно середина крестца, он состоит из пяти сросшихся позвонков, второй из них слегка выступает вперед, если сесть и опустить руки вдоль туловища.

**ХУАНЬ-ТЯО** — на ягоднице, в боковой впадине позади тазобедренного сустава, между ним и седалищным бугром. Чтобы найти точку, надо лечь на бок, выпрямить ногу, которая внизу, и согнуть ту, что сверху, и в этом положении провести линию от верха тазобедренного сустава к верху ягодичной складки. Точка расположена на прилегающей к суставу трети этой линии.



**КУНЬ-ЛУНЬ** — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

**ТАЙ-СИ** — тоже во впадине между ахилловым (пяточным) сухожилием и лодыжкой, но с внутренней стороны.

**ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ** — на тыльной стороне стопы, в самой узкой ее части, в конце межкостной щели напротив промежутка между 4-м пальцем и мизинцем.

Метод воздействия — успокаивающий.

Рекомендуется к месту, где локализуется боль, прикладывать толстый слой свежих листьев лопуха (компресс), обкладывать его кашицей и соком редьки.

### ПРИ АРТРИТЕ КОЛЕНА

Точки воздействия (рис. 78):

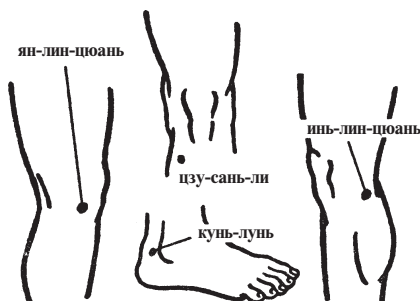
**ИНЬ-ЛИН-ЦЮАНЬ** — ниже колена и вбок, к внутренней стороне голени, под выступом большеберцовой кости, в треугольной щели между мышцами. Нащупывают ее при согнутой в колене ноге.

**ЯН-ЛИН-ЦЮАНЬ** — ниже колена на том же уровне, что точка **ИНЬ-ЛИН-ЦЮАНЬ**, но между мышцами не к внутренней поверхности голени, а к наружной над точкой **ЦЗУ-САНЬ-ЛИ**. Находить точку удобнее на выпрямленной ноге.

**ЦЗУ-САНЬ-ЛИ** — ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — на

сколько смещена вбок. Она находится у наружного края передней большеберцовой мышцы.

**КУНЬ-ЛУНЬ** — на щиколотке, позади наружной



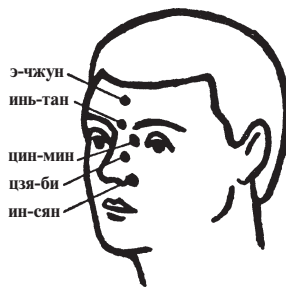
**Рис. 78. Точки воздействия при артрите колена**

**Рис. 79. Точки воздействия  
при насморке**

лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

Метод воздействия — вначале успокаивающий, затем, когда боль уменьшится, — возбуждающий.

Рекомендуются употреблять бруснику, бузину, корень петрушки, мандарины, пить сок вишни с лимоном.



### **ПРИ НАСМОРКЕ**

Точки воздействия (рис. 79):

**Э-ЧЖУН** — на передней срединной линии выше точки **ИНЬ-ТАН** на расстоянии, равном от внутреннего до наружного края орбиты.

**ИНЬ-ТАН** — одиночная точка над переносицей, в углублении посередине линии, соединяющей концы бровей.

**ЦИН-МИН** — кнутри от внутреннего угла глаза на 0,3 см.

**ЦЗЯ-БИ** — на боковой стенке носа, на границе между костной и хрящевой частью.

**ИН-СЯН** — в начале борозды, идущей от носа к губе, над верхним краем крыла носа.

**ХЭ-ГУ** — на тыльной части кисти на стороне заложности носа.

Метод воздействия — возбуждающий.

Рекомендуется выжать сок из свежей малины (ягод) и принимать его по полстакана в 2 приема. А также можно приготовить настой из смеси. Для этого необходимо взять 2 части листьев малины, 2 части мать-и-мачехи, 3 части цветков липы, заварить столовую ложку этой смеси в 1 стакане кипятка, настоять 20 мин, процедить. Настой необходимо принимать теплым по 1 стакану утром и вечером. Рекомендуются также мята, липовый цвет, малина.

## АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ТОЧЕК

(по Тыкочинской Э. Д., 1979)

Алфавитный указатель китайских наименований точек в русской транскрипции и их местоположение по линиям и меридианам.

Алфавитный указатель всех без исключения точек приводится нами в единой (европейской) нумерации. Для согласования с нумерацией, принятой в отечественной литературе, (см.: Усова М. К., Морохов С. А., 1974) ряд точек дан в двойной нумерации, при этом основной номер дается нами без скобок.

Наименование точек	Местоположение точек, меридианы, буквенно-цифровые индексы точек		
<b>Б</b>	<i>ó ðàí ö.</i>	<i>í àì .</i>	<i>àí àě.</i>
Бай-хуань-шу (юй)	30 V	30 B	30 BI
Бай-хуэй	20 (19) VG	20 (19) TM	20 (19) GV
Бао-хуан	(53) 48 V	(53) 48 B	(53) 48 BI
Би-гуань	31 E	31 M	31 St
Би-нао	14 GI	14 Di	14 LI
Бин-фэн	12 IG	12 DU	12 SI
Бу-жун	19 E	19 M	19 St
Бу-лан	22 R	22 N	22 Ki
Бэнь-шэнь	13 VB	13 G	13 GB
<b>В</b>			
Вай-гуань	5 TR	53 E	5 TH
Вай-лин	26 E	26 M	26 St
Вай-цю	36 VB	36 G	36 GB
Вань-гу	4 IG	4 Db	4 SI
Вань-гу (Тоу-вань-гу)	12 VB	12 G	12 GB
Вэй-дао	28 VB	28 G	28 GB
Вэй-цан	(50) 45 V	(50) 45 B	(50) 45 BL
Вэй-чжун	(40) 54 V	(40) 54 B	(40) 54 BL
Вэй-шу-юй	21 V	21 B	21 BI
Вэй-ян	53 (39) V	53 (39) B	53 BL
Вэнь-лю	7 GI	7 Di	7 LI
<b>Г</b>			
Гань-шу (юй)	18 V	18 B	18 BI
Гао-хуан	38 V (43)	38 B (43)	38 (43) BI
Гуан-мил	37 VB	37 G	37 GB
Гуань-мэнь	22 E	22 M	22 St

Гуань-чун	1 TR	1 3E	1 TH
Гуань-юань	4 VC	4 JM	4 GV
Гуань-юань-шу	26 V	26 B	26 BI
Гуй-лай	29 E	29 M	29 St
Гун-сунь	4 RP	4 MP	4 SP
Гэ-гуань	41 (46) V	41 (46) B	41 (46) BI
Гэ-шу (юй)	17 V	17 B	17 BI

## Д

Да-бао	21 RP	21 MP	21 SP
Да-ду	2 RP	2 MP	2 SP
Да-дунь	1 F	1 Le	1 Liv
Да-ин	8 E(5)	8 M(5)	8 St
Да-лин	7 MC	7 KS	7 HC
Да-хэ	12 R	12 N	12 Ki
Да-хэн	15 RP	15 P	15 SP
Да-цзюй	27 E	27 M	27 St
Да-чан-шу	25 V	25 B	25 BI
Да-чжу	11 V	11 B	11 BI
Да-чжуй	14 (13) VG	14 (13) TM	14 (13) GV
Да-чжун	4 (6) R	4 (6) N	4 (6) Ki
Дай-май	26 VB	26 G	26 GB
Дань-шу (юй)	19 V	19 B	19 BI
Ди-у-хуэй	42 VB	42 G	42 GB
Ди-цан	(4) 7 E	7 (4) M	7 St
Ди-цзи	8 RP	8 MP	8 SP
Ду-би	35 E	35 M	35 St
Ду-шу (юй)	16 V	16 B	16 BI
Дуй-дуань	27 (26) VG	27 (26) TM	27 (26) GV

## Е

Е-мэнь	2 TR	2 3E	2 TH
--------	------	------	------

## Ж

Жань-гу	2 R	2 N	2 Ki
Жи-юе	24 VB	24 G	24 GB
Жу-гэнь	18 E	18 M	18 St
Жу-чжун	17 E	17 M	17 St
Жэнь-ин	9 E	9 M	9 St
Жэнь-чжун	26 (25) VG	26 (25) TM	26 (25) GV

## И

И-си	40 (45)V	40 (45)E	40 BL
И-фэн	17 TR	17 3E	17 TH

И-шэ	44 (49) V	44 (49) B	44 BL
Ин-сян	20 GI	20 Di	20 LI
Ин-чуан	16 E	16 M	16 St
Инь-бай	1 R	1 N	1 Ki
Инь-бао	9 F	9 Le	9 Liv
Инь-гу	10 R	ION	10 Ki
Инь-ду	19 R	19 N	19 Ki
Инь-лин-цюань	9 RP	9 MP	9 SP
Инь-лянь	11 F	11 Le	11 Liv
Инь-мэнь	51 (37) V	51 (37) B	51 (37) BI
Инь-си	6 C	6 H	6 Ht
Инь-тан	H	H	H
Инь-цзяо	28 (27) VG	28 (27) TM	28 (27) GV
Инь-цзяо (ж)	7 VC	7 IM	7 CV
Инь-ши	33 E	33 M	33 St

### К

Ку-фан	14 E	14 M	14 St
Кун-цзуй	6 P	6 Lu	6 LU
Кунь-лунь	60 V	60 B	60 BI

### Л

Лао-гун	8 MC	8 KS	8 HC
Лоу-гу	7 RP	7 MP	7 SP
Ле-цюе	7 P	7 Lu	7 LU
Ли-гоу	5 F	5 Le	5 Liv
Ли-дуй	45 E	45 M	45 St
Лин-дао	4 C	4 H	4 Ht
Лш-сюй	24 R	24 N	24 Ki
Лин-тай	10 (9) VG	10 (9) TM	10 (9) GV
Лин-ци*			
Ло-цюе	8 V	8 B	8 BI
Лу-си	19 TR	19 3E	19 TH
Лян-мэнь	21 E	21 M	21 St
Лян-цю	34 E	34 M	34 St
Лян-цюань	23 VC	23 JM	23 CV

### М

Мин-мэнь	4 VG	4 TM	4 GV
Му-чуан	16 VB	16 G	16 GB
Мэй-чун	3 V	3 B	3 BI

\* Точки обозначены соответственно алфавиту. Тоу-лин-ци и Цзу-лин-ци.

**Н**

Нао-кун	19 VB	19 G	19 GB
Нао-ху	17 (16) VG	17 (16) TM	17 (16) GV
Нао-хуэй	13 TR	13 3E	13 TH
Нао-шу(юй)	10 IG	10 Du	10 SI
Нэй-гуань	6 MC	6 KS	6 HC
Нэй-тин	44 E	44 M	44 St

**П**

Пан-гуан-шу (юй)	28 V	28 B	28 BI
Пи-шу(юй)	20 V	20 B	20 BI
По-ху	37 (42) V	37 (42) B	37 (42) BI
Пу-шэнь	61 V	61 B	61 BI
Пянь-ли	6 GI	6 Di	6 LI

**С**

Сань-инь-цзяо	6 RP	6 MP	6 SP
Сань-ли			
(Шоу-сань-ли)	10 GI	10 Di	10 LI
Сань-цзянь	3 GI	3 Di	3 LI
Сань-цзяо-шу (юй)	22 V	22 B	22 BI
Сань-ян-ло	8 TR	8 3E	8 TH
Си-гуань	7 F	7 Le	7 Liv
Си-мэнь	4 MC	4 KS	4 HC
Син-хуэй	22 (21) VG	22 (21) TM	22 (21) GV
Син-цзянь	2 F	2 Le	2 Liv
Синь-цзянь	H	H	H
Синь-шу(юй)	15 V	15 B	15 BI
Синь-шэ	H	H	H
Су-ляо	25 (24) VG	25 (24) TM	25 (24) GV
Сы-бай	5 (2) E	5 (2) M	5 (2) St
Сы-ду	9 TR	9 3E	9 TH
Сы-мань	14 R	14 N	14 Ki
Сы-чжу-кун	23 (21) TR	23 (21) 3E	23 (21) TH
Сюань-ли	6 VB	6 G	6 GB
Сюань-лу	5 VB	5 G	5 GB
Сюань-цзи	21 VC	21 JM	21 CV
Сюань-чжун	39 VB	39 G	39 GB
Сюань-шу (юй)	5 VG	5 TM	5 GV
Сюе-хай	10 RP	10 MP	10 SP
Сюн-сян	19 RP	19 MP	19 SP
Ся-бай	4 P	4 Lu	4 LU
Ся-вань	10 VC	10 JM	10 CV
Ся-гуань	2 (7) E	2 (7) M	2 (7) St

Ся-лянь	8 GI	8 Di	8 LI
Ся-ляо	34 V	34 B	34 BI
Сяо-лэ	12 TR	12 3E	12 TH
Ся-си	43 VB	43 G	43 GB
Ся-цзюй-суй	39 E	39 M	39 St
Сянь-гу	43 E	43 M	43 St
Сяо-хай	8 IG	8 Du	8 St
Сяо-чан-шу (юй)	27 V	27 B	27 BI

## Т

Тай-бай	3 RP	3 MP	3 SP
Тай-и	23 E	23 M	23 St
Тай-си	3 (5) R	3 (5) N	3 (5) Ki
Тай-чун	3 F	3 Le	3 Liv
Тай-юань	9P	9 Lu	9 Ш
Тай-ян	H	H	H
Тань-чжун	17 VC	17 JM	17 CV
Тао-дао	13 (12) VG	13 (12) TM	13 (12) GV
Тин-гун	19 IG	19 Db	L9S1
Тин-хуэй	2 VB	2 G	2 GB
Тоу-вэй	1 (8) E	1 (8) M	1 (8) St
Тоу-лин-ци	15 VB	15 G	15 GB
Тоу-цяо-инь	11 VB	11 G	11 GB
Тун-ли	5 C	5 H	5 Ht
Тун-тянь	7 V	7 B	7 BI
Тун-цзы-ляо	1 VB	1 G	1 GB
Тянь-дин	17 GI	17 Di	17 LI
Тянь-жун	17 IG	17 Db	17 SI
Тянь-ляо	15 TR	15 3E	15 TH
Тянь-си	18 RP	18 MP	18 SP
Тянь-ту	22 VC	22 JM	22 CV
Тянь-фу	3 P	3 Lu	3 LU
Тянь-цзин	10 TR	10 3E	10 TH
Тянь-цзун	11 IG	11 Db	11 SI
Тянь-цюань	2 MC	2 KS	2 HC
Тянь-чжу	10 V	10 B	10 BI
Тянь-чи	1 MC	1 KS	1 HC
Тянь-чуан	16 IG	16 Db	16 SI
Тянь-чун	9 VB	9 G	9 GB
Тянь-шу	25 E	25 M	25 St
Тянь-ю	16 TR	16 3E	16 TH
Тяо-коу	38 E	38 M	38 St
<b>У</b>			
У-и	15 E	15 M	15 St

У-ли (Шоу-у-ли)	13 GI	13 Di	13 LI
У-чу	5 V	5 D	5 BI
У-шу	27 VB	27 G	27 GB

## Ф

Фу-ай	16 RP	16 MP	16 SP
Фу-бай	10 VB	10 G	10 GB
Фу-лю	7 R	7 N	7 Ki
Фу-си	52 (38) V	52 (38) B	52 (38) BI
Фу-ту	32 E	32 M	32 St
Фу-ту	18 GI	18 Di	18 LI
Фу-тун-гу	20 R	20 N	20 Ki
Фу-фэнь	36 (41) V	36 (41) B	36 (41) BI
Фу-цзе	14 RP	14 MP	14 SP
Фу-шэ	13 RP	13 MP	13 SP
Фу-ян	59 V	59 B	59 BI
Фэй-шу(юй)	13 V	13 B	13 BI
Фэй-ян	58 V	58 B	58 BI
Фэн-лун	40 E	40 M	40 St
Фэн-мэнь	12 V	12 B	12 BI
Фэн-фу	16 (15) VG	16 (15) TM	16 (15) GV
Фэн-чи	20 VB	20 G	20 GB
Фэе-ши	13 VB	13 G	13 GB

## Х

Хай-цюань	H	H	H
Хань~янь	4 VB	4 G	4 GB
Хоу-дин	19 (18) VG	19 (18) TM	19 (18) CV
Хоу-си	31 G	3 Dv	3 SI
Хуа-гай	20 VC	20 JM	20 CV
Хуа-жоу-мэнь	24 E	24 M	24 St
Хуан-мэнь	46 (51) V	46 (51) B	46 (51) DI
Хуань-тяо	30 VB	30 G	30 GB
Хуан-шу	16 R	16 N	16 Ki
Хунь-мэнь	42 (47) V	42 (47) B	42 (47) BI
Хуэй-инь	1 VC	1 JM	1 CV
Хуэй-цзун	7 TR	7 3E	7 TH
Хуэй-ян	35 V	35 B	35 BI
Хэ-гу	4 GI	4 Di	4 LI
Хэ-дин	H	H	H
Хэ-ляо	22 TR	22 3E	22 TH
Хэ-ляо	19 GI	19 Di	19 LI
Хэ-ян	55 V	55 B	55 BI
Хэн-гу	11 R	11 N	11 Ki

Ц

Цзе-си	41 E	41 M	41 St
Цзи-май	12 F	12 Le	12 Liv
Цзи-мэнь	11 RP	11 M	11 SP
Цзи-цюань	1 C	1 H	1 Ht
Цзи-чжун	6 VG	6 TM	6 GV
Цзин-гу	64 V	64 B	64 BI
Цзин-цюй	8 P	8 Lu	8 LU
Цзин-мэнь	25 VB	25 G	25 GB
Цзинь-мэнь	63 V	63 B	63 BI
Цзинь-со	8 (7) VG	8 (7) TM	8 (7) GV
Цзинь-цзинь-юй-е	H	H	H
Цзю-вэй	15 VC	15 JM	15 CV
Цзюй-гу	16 GI	16 Di	16 LI
Цзюе-инь-шу (юй)	14 V	14 B	14 BI
Цзюй-ляо	29 VB	29 G	29 GB
Цзюй-ляо	6 (3) E	6 (3) M	6 (3) St
Цзюй-цюе	14 VC	14 JM	14 CV
Цзя-чэ	3 (6) E	3 (6) M	3 (6) St
Цзянь-вай-шу (юй)	14 IG	14 Db	14 SI
Цзянь-ли	11 VC	11 JM	11 CV
Цзянь-ляо	14 TR	14 3E	14 TH
Цзянь-цзин	21 VB	21G	21GB
Цзянь-чжун-шу (юй)	15 IG	15 Db	15 SI
Цзянь-чжэнь	9 IG	9 Db	9 SI
Цзянь-ши	5 MC	5 KS	5 HC
Цзянь-юй	15 GI	15 Di	15 LI
Цзяо-синь	8 R	8 N	8 Ki
Цзяо-сунь	20 TR	20 3E	20 TH
Цзу-цяо-инь	44 VB	44 G	44 GB
Цзу-линь-ци	41 VB	41 G	41GB
Цзу-сань-ли	36 E	36 M	36 St
Цзу-тун-гу	66 V	66 B	66 BI
Цзу-у-ли	10 F	10 Le	10 Liv
Цзу-ян-гуань (Ян-гуань)	33 VB	33 G	33 GB
Цзы-гун	19 VG	19 JM	19 CV
Ци-май	18 TR	18 3E	18 TH
Ци-мэнь	14 F	14 Le	14 Liv
Ци-сюе	13 R	13 N	13 Ki
Ци-хай	6 VC	6 JM	6 CV
Ци-хай-шу (юй)	24 V	24 B	24 BI
Ци-ху	13 E	13 M	13 St
Ци-чун	30 E	30 M	30 St

Ци-шэ	11 E	11 M	11 St
Цин-лин	2 C	2 H	2 Ht
Цин-лэн-юань	11 TR	11 3E	11 TH
Цин-мин	1 V	1 B	1 BI
Цуань-чжу	2 V	2 B	2 BI
Цы-ляо	32 V	32 B	32 BI
Цю-суй	40 VB	40 G	40 GB
Цюань-ляо	18 IG	18 Db	18 SI
Цюе-пэнь	12 E	12 M	12 St
Цюй-бинь	7 VB	7 G	7 GB
Цюй-гу	2 VC	2 JM	2 CV
Цюй-цзэ	3 MC	3 KS	3 HC
Цюй-цюань	8 F	8 Le	8 Liv
Цюй-ча(й)	4 V	4 B	4 BI
Цюй-чи	11 GI	11 Di	11 LI
Цюй-юань	13 IG	13 Db	13 SI
Цянь-гу	2 IG	2 Db	2 SI
Цянь-дин	21 (20) VG	21 (20) TM	21 (20) GV
Цян-цзянь	18 (17) VG	18 (17) TM	18 (17) GV

## Ч

Чан-цян	1 VG	1 TM	1 GV
Чжан-мэнь	13 F	13 Le	13 Liv
Чжао-хай	6 (3) R	6 (3) N	6 (3) Ki
Чжи-бянь	49 (54) V	49 (54) B	49 (54) BI
Чжи-гоу	6 TR	6 3E	6 TH
Чжи-инь	67 V	67 B	67 BI
Чжи-чжэн	71 G	7 Db	7 SI
Чжи-ши	47 (52) V	47 (52) B	47 (52) BI
Чжи-ян	9 (8) VG	9 (8) TM	9 (8) GV
Чжоу-жун	20 RP	20 MP	20 SP
Чжоу-ляо	12 GI	12 Dв	12 LI
Чжу-бинь	9 R	9 N	9 Ki
Чжун-вань	12 VC	12 JM	12 CV
Чжун-ду	6 F	6 Le	6 Liv
Чжун-ду	32 VB	32 G	32 GB
Чжун-люй-шу (юй)	29 V	29 B	29 BI
Чжун-ляо	33 V	33 B	33 BI
Чжун-тин	16 VC	16 JM	16 CV
Чжун-фу	1 P	1 Lu	1 LU
Чжун-фэн	4 F	4 Le	4 Liv
Чжун-цзи	3 VC	3 JM	3 CV
Чжун-чжу	3 TR	3 3E	3 TH
Чжун-чжу	15 R	15 N	15 Ki

Чжун-чун	9 MC	9 KS	9 HC
Чжун-шу	7 VG	7 TM	7 GV
Чжэ-цзинь	23 VB	23 G	23 GB
Чжэн-ин	17 VB	17 G	17 GB
Чи-цзе	5 P	5 Lu	5 LU
Чун-гу	H	H	H
Чун-мэнь	12 RP	12 MP	12 SP
Чун-ян	42 E	42 M	42 St
Чэн-гуан	6 V	6 B	6 BI
Чэн-лин	18 VB	18 G	18 GB
Чэн-мань	20 E	20 M	20 St
Чэн-фу	36 (50) V	36 (50) B	36 (50) BI
Чэн-цзу-цзинь	56 V	56 B	56 BI
Чэн-цзян	24 VC	24 JM	24 CV
Чэн-ци	4 (1) Б	4 (1) M	4 (1) St
Чэн-шань	57 V	57 B	57 BI

### Ш

Шан-вань	13 VC	13 JM	13 CV
Шан-гуань	3 VB	3 G	3 GB
Шан-лянь	9 GI	9 Di	9 LI
Шан-ляо	31 V	31 B	31 BI
Шан-син	23 (22) VG	23 (22) TM	23 (22) GV
Шан-цзюй-сюй	37 E	37 M	37 St
Шан-цю	5 RP	5 MP	5 SP
Шан-цюй	17 R	17 N	17 Ki
Шан-ян	1 GI	1 Di	1 LI
Шао-фу	8 C	8 H	8 Ht
Шао-хай	3 C	3 H	3 Ht
Шао-цзэ	1 IG	1 Dv	1 SI
Шао-чун	9 C	9 H	9 Ht
Шао-шан	11 P	11 Lu	11 LU
Ши-гуань	18 R	18 N	18 Ki
Ши-доу	17 RP	17 MP	17 SP
Ши-мэнь	5 VC	5 JM	5 CV
Ши-сюань	H	H	H
Шоу-сань-ли	10 GI	10 Di	10 LI
Шоу-у-ли	13 GI	13 Di	13 LI
Шу-гу	65 V	65 B	65 BI
Шу-фу	27 R	27 N	27 Ki
Шуай-гу (Шуай-цзяо)	8 VB	8 G	8 GB
Шуй-дао	28 E	28 M	28 St
Шуй-ту	10 E	10 M	10 St
Шуй-фэнь	9 VC	9 JM	9 CV

Шуй-цюань	5 (4) R	5 (4) N	5 (4) Ki
Шэнь-дао	10 (11) VG	10 (11) TM	10 (11) CV
Шэнь-май	62 (61) V	62 (61) B	62 (61) BI
Шэнь-мэнь	7 C	7 H	7 Ht
Шэнь-ган	39 (44) V	39 (44) B	39 (44) BI
Шэнь-тин	24 (23) VG	24 (23) TM	24 (23) GV
Шэнь-фэн	23 R	23 N	23 Ki
Шэнь-цан	25 R	25 N	25 Ki
Шэнь-цюе	8VC	8JM	8CV
Шэнь-чжу	12 (11) VG	12 (11) TM	12 (11) GV
Шэнь-шу(юй)	23 V	23 B	23 BI

### Э

Эр-мэнь	21 (23) TR	21 (23) 3E	21 (23) TH
Эр-цзянь	2 GI	2 Di	2 LI

### Ю

Ю-мэнь	21 R	21 N	21 Ki
Юань-е	22 VB	22 G	22 GB
Юй-ган	18 VC	18 JM	18 CV
Юй-цзи	10 P	10 Lu	Ю LU
Юй-чжэнь	9 V	9 B	9 BI
Юй-чжун	26 R	26 N	26 Ki
Юй-яо	H	H	H
Юн-цюань	1 R	1 N	1 Ki
Юнь-мэнь	2 P	2 Lu	2 LU

### Я

Я-мэнь	15 (14) VG	15 (14) TM	15 (14) GV
Ян-бай	14 VB	14 G	14 GB
Ян-ган	43 (48) V	43 (48) B	43 (48) BI
Ян-гу	5 IG	5 Db	5 SI
Ян-гуань	33 VB	33 G	33 GB
Ян-лао	6 IG	6 Db	6 SI
Ян-лин-цюань	34 VB	34 G	34 GB
Ян-си	5 CI	5 Di	5 LI
Ян-фу	38 VB	38 G	38 GB
Ян-цзяо	35 VB	35 G	35 GB
Ян-чи	4 TR	4 3E	4 TH
Яо-шу(юй)	2 VG	2 TM	2 GV
Яо-ян-гуань	3 VG	3 TM	3 GV

## ЛИТЕРАТУРА

- Васичкин В. И.* и др. К обоснованию применения сегментарного и точечного массажа в спорте / Сб. материалов Республиканской научно-практической конференции «Проблемы реабилитации в спорте». Минск, 1977. С. 19–24.
- Васичкин В. И.* Массаж в практике корабельного врача. Калининград. Штаб Балтийского флота, медицинская служба, 1985.
- Васичкин В. И.* Техника массажа: (Справочное пособие). Тюмень, 1992.
- Васичкин В. И.* Справочник по массажу. Л., 1990–1993.
- Васичкин В. И.* Справочник по массажу. СПб., 1994–1996.
- Васичкин В. И.* Физиологические и гигиенические предпосылки ускоренного обучения / Сб. материалов науч. работ конф. «Пути интенсификации автоматизации обучения». Л., 1982. С. 27–29.
- Васичкин В. И.* Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа / Сб. материалов Первого всесоюзного съезда по врачебному контролю и ЛФК. Киев, 1976. С. 176–177.
- Васичкин В. И.* Лечебный и гигиенический массаж: (Практическое руководство). Минск. 1995–1996.
- Васичкин В. И.* Методика лечебного массажа. СПб., 1995.
- Васичкин В. И.* Сегментарный массаж. СПб., 1997.
- Васичкин В. И.* и др. Традиционные методы лечения больных остеохондрозом позвоночника. Кемерово, 1993.
- Васичкин В. И., Высочин Ю. В.* Влияние различных видов восстановительного массажа на функциональное состояние нервно-мышечной системы (по данным полиграфии) / Сб. науч. тр. по материалам медико-биологических исследований. Совершенствование науч. основ физического воспитания и спорта. Л., 1977. С. 83–84.
- Васичкин В. И., Петров О. С.* Здравствуй, ноги. СПб., 1997.
- Вагнер Франц.* Акупрессура. Пособие по точечному массажу. СПб.
- Васильева О., Труус П.* Секреты древнего Китая. Таллин.
- Ван-Би-Нун-Дим-мак, или Искусство поражения нервных центров. Харьков. 1991.
- Вогралик В. Г., Вогралик М. В.* Игло-рефлексотерапия. Горький. 1978.
- Вольф Н. Л.* Боль разведу руками. Л., 1989.
- Гойденко В. С., Норкина Т. Е.* Метаморфозы целительной иглы. М., 1987.
- Гольдблат Ю. В.* Подотерапия в неврологии. СПб., 1995.
- Гольдблат Ю. В.* Точечный и линейный массаж при сосудистых заболеваниях головного мозга. СПб., 1994.
- Гольдблат Ю. В.* Точечный и линейный массаж в неврологии. Л., 1989.
- Гоникман Э. И.* Как выгнать себя из стресса. Минск, 1992.
- Григорьев А. В.* Ши-сы-цзин-яо-сюэ. Лечебные точки четырнадцати каналов. Тигрик.
- Гусева Н. О.* Японский лечебный массаж. М., 1994.

- Дубровский В. И.* Точечный массаж. М., 1986.
- Ибрагимова В. С.* Точка... Точка? Точка! М., 1988.
- Иванов В. И.* Традиционная медицина. М., 1991.
- Ильича С.* Здоровье на вашем столе. Киев, 1996.
- Иосиро Цуцуми.* Упрощенная методика сохранения здоровья пальце-выми упражнениями. СПб., 1992.
- Красулин И. А.* Управление жизненной энергией в практике боевых искусств жесткий цигун. М., 1992.
- Корво Дж.* Зональная терапия. СПб., 1997.
- Лувсаи Гаваа.* Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии. М., 1986.
- Лувсаи Гаваа.* Очерки методов Восточной рефлексотерапии. Новосибирск, 1980.
- Махмудов К., Омочев Г.* Рефлексотерапия. Махачкала, 1992.
- Лиманский Ю. П., Самосюк И. З.* Неотложная помощь своими руками. Киев, 1995.
- Майки Рид Гейч.* Точечный массаж. М., 1995.
- Пак Чжэ Ву, Иоффе С. Е., Михеев В. И.* Су Джок: лечение по кисти и стопе. Минск, 1993.
- Портнов Ф. Г.* Электропунктурная рефлексотерапия. Рига, 1988.
- Ребров А. И.* Жить без боли. Харьков, 1996.
- Самосюк И. З., Лысенюк В. П.* Акупунктура / Энциклопедия. Киев; Москва, 1994.
- Соколов П. П.* Японский массаж итацу. М., 1991.
- Стояновский Д. Н.* Частная рефлексотерапия: (Справочник). Кишинев, 1990.
- Сюй Цихуэй.* Тайны и методы продления жизни. Л., 1991.
- Табеева Д. М.* Руководство по иглорефлексотерапии. М., 1980.
- Токуиро Намикоши.* Шиатсу. Японская терапия надавливанием пальцами. Л., 1991.
- Тюрин А. М., Васичкин В. И.* Техника массажа. Л., 1986.
- Тыкочинская Э. Д.* Основы иглорефлексотерапии. М., 1979.
- У Вэй Синь.* Древнекитайский массаж туина. СПб., 1994.
- Фрайберг В. С.* Точечный массаж. СПб., 1992.
- Халмурад Упур.* Начатой В. Г. Секрет китайской медицины. М., 1992.
- Чжу Лянь.* Руководство по современной чжень-цзю терапии. М., 1959.
- Джиллендерс Энн.* Рефлексотерапия. Пошаговое руководство. М., 1996.

## Оглавление

Способы нахождения и определения точек .....	5
Техника точечного массажа .....	15
Методика точечного массажа .....	20
Примерная подборка сочетания точек при некоторых заболеваниях .....	32
Приемы точечного линейного массажа .....	33
Стандартные (античные) точки воздействия по меридианам .....	38
1-й (IP) канал легких .....	39
2-й (II Gi) канал толстой кишки .....	47
3-й (III E) канал желудка .....	48
4-й (IV RP) канал селезенки — поджелудочной железы ....	50
5-й (V C) канал сердца .....	51
6-й (VI Gi) канал тонкой кишки .....	53
7-й (VII V) канал мочевого пузыря .....	55
8-й канал (VIII R) почек .....	56
9-й канал (IX MC) перикарда (сексуальной сферы) ....	58
10-й канал (X TR) — «трех обогревателей» .....	60
11-й канал (XI VB) желчного пузыря .....	61
12-й канал (XII F) печени .....	63
Частная методика точечного массажа при лечении заболеваний и функциональных нарушений .....	65
При оказании неотложной помощи .....	69
При импотенции .....	70
При состоянии икоты .....	71
При гриппе и острых респираторных заболеваниях ....	72
При неврите локтевого нерва .....	74
При неврите срединного нерва .....	75
При неврите лучевого нерва .....	76
При межреберной невралгии .....	77
При невралгии затылочных нервов .....	77
При невралгиях тройничного нерва .....	78
При неврите лицевого нерва .....	79
При приступообразной головной боли (мигрени) ...	80

При нарушениях менструации .....	82
При нарушениях сна .....	83
При зубной боли .....	84
При головной боли .....	85
При функциональных нарушениях органов дыхания ...	86
При области в области сердца .....	87
При кризе .....	88
При обморочном состоянии .....	89
При бронхиальной астме .....	90
При состоянии вялости, снижении работоспособности .....	92
При бессоннице .....	94
При усталости глаз .....	95
При усталости нижних конечностей .....	95
При пониженном артериальном давлении, беспокойстве, головокружении, стрессах, усталости .....	96
При бессоннице, апатии, дискомфорте .....	97
При простудных, острых респираторных заболеваниях .....	98
При акклиматизации .....	99
При повышенном артериальном давлении .....	100
При сильной головной боли .....	101
При тонизировании или расслаблении организма ....	102
При запоре .....	103
При зубной боли различной локализации .....	105
При неожиданных болях в ногах .....	106
При судорогах икроножных мышц .....	107
При гипертонии .....	108
При неврастении .....	109
При пояснично-крестцовом радикулите .....	111
При артрите колена .....	112
При насморке .....	113
Алфавитный указатель точек .....	114
Литература .....	124

*Научно-популярное издание*

**Владимир Иванович Васичкин**

**24 ЧАСА С ТОЧЕЧНЫМ МАССАЖЕМ**

Редактор *А. П. Чеботарева*  
Корректор *М. Г. Крашенникова*  
Компьютерная верстка *Н. С. Сидельникова*  
Компьютерная графика *Ю. В. Позднякова*

ЛР ИД № 03073 от 23.10.2000 г.  
Подписано в печать 5.04.2005. Формат 84×108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная.  
Гарнитура TimeRoman. Печ. физ. л. 4.  
Усл. печ. л. 6,72. Тираж 5000 экз. Зак. № .

ООО «Издательство «Полигон»,  
194044, С.-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 38/40.  
Тел./факс: 542-91-12. E-mail: polygon@rol.ru