



НАРОДНАЯ
МЕДИЦИНА
ВОСТОКА

— ЮНЬ ЛУН —

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

СОВРЕМЕННОЕ РУКОВОДСТВО ПО ДРЕВНЕМУ
ИСКУССТВУ «ВОЙНЫ» С БОЛЕЗНЯМИ



МОСКВА

УДК 615.89
ББК 53.59
Ю57

В оформлении обложки использованы фотографии и иллюстрации:
Chursina Viktoriia, Arfin Studio, Ermak Oksana, Banprik,
Mikhailo Baidala, Masha Dav, sycomore / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Юнь Лун.

Ю57 Традиционная китайская медицина : современное руководство по древнему искусству «войны» с болезнями / Юнь Лун. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Главные секреты медицины Востока).

ISBN 978-5-04-234721-4

Эта книга простым языком объясняет, как принципы гармонии, баланса и профилактики помогают побеждать болезни и сохранять здоровье на долгие годы. Вы узнаете, почему важны не только лекарства, но и определенное питание, упражнения и массаж, эмоциональное равновесие и даже правильное дыхание. Автор покажет, как превратить заботу о себе в продуманную стратегию, где каждая составляющая общей системы работает на ваше долголетие.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Юнь Лун, текст, 2026

© ИП Тишинин Александр Николаевич, текст, илл., 2026

ISBN 978-5-04-234721-4 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Предисловие к китайскому изданию.	7
Теоретические основы китайской медицины	11
Инь-Ян	12
Усин	16
Се и чжэн	22
Сюй и ши	24
Введение	29
Китайская медицина для здоровья и долголетия	38
Глава 1 “Каким должен быть врач,,	39
Глава 2 “Китайская медицина — это не магия, а строгая наука,,	44
Глава 3 “Победить болезнь в самом начале,,	48
Глава 4 “О важности мельчайших симптомов болезней,,	57
Глава 5 “Здоровье зависит от работы над собой,,	71
Глава 6 “Природная среда и здоровье,,	75
Глава 7 “Избыток во всем — это недостаток,,	80
Глава 8 “Движение — залог хорошего здоровья,,	85

Глава 9 “Чередование напряжения и разрядки, работы и отдыха ведет к долголетию,	93
Глава 10 “Связь эмоций и болезней,	103
Глава 11 “Спокойствие чувств продлевает годы,	107
Глава 12 “У того, кто долго живет — хорошие привычки,	113
Глава 13 “Слишком много побед вредно, а слишком хорошие условия жизни порождают болезни,	123
Глава 14 “О сексуальной жизни, способствующей здоровью,	126
Глава 15 “Чтобы поддерживать хорошее здоровье, следует практиковать цигун,	135
Глава 16 “16-строчная формула цигун,	150
Глава 17 “Хороший врач также важен, как хороший военачальник,	162
Глава 18 “Поиск общей цели врачами и больными подобен союзу офицеров и солдат,	167
Глава 19 “Четыре метода диагностики — разведка положения противника „	170
Глава 20 “Лечение болезней на основе данных комплексного анализа всех симптомов,	182
Глава 21 “Диета важнее лекарств, дипломатия превыше военных действий,	188

- Глава 22** “В медицине, как и на войне,
важно победить без сражения,” **194**
- Глава 23** “Составление рецепта подобно
формированию боевого порядка войск,” **200**
- Глава 24** “Лекарственные препараты
следует использовать рационально,
как на войне менять тактику,” **208**
- Глава 25** “Болезни следует лечить без поспешности,
как и в военном деле надо соблюдать
благоразумие,” **213**
- Глава 26** “Решающая роль психологии для врача
и военного,” **219**
- Глава 27** “Прежде всего — сдержанность,” **224**
- Глава 28** “Тактика отвлечения,” **228**
- Глава 29** “Важность хитрости,” **232**
- Глава 30** “Важность убеждения,” **236**
- Глава 31** “В лечении, так же,
как и в военных операциях,
следует выбрать область воздействия,” **240**
- Глава 32** “Атаковать корень зла,” **246**
- Глава 33** “Поддержка сопротивляемости больного
и ослабление противника „ **251**
- Глава 34** “Устранение источника заболевания
подобно разрушению коммуникаций врага „ **255**

Глава 35 “Защита стратегических точек — помеха болезням,,259	259
Глава 36 “Уничтожение причин болезни и запасов врага ,,264	264
Глава 37 “Лечить одновременно причины и проявления болезни — лишить врага его внутренней поддержки ,,267	267
Глава 38 “У медицины есть шесть меридианов, а у местности — рельеф,,270	270
Глава 39 “Не следует лечить зубы так же, как глаза,,276	276
Глава 40 “Обращение к различным методам при лечении одной и той же болезни для победы над численно превосходящими силами противника,,277	277
Глава 41 “Использование одного и того же метода для лечения различных болезней; разрушение ядра вражеских сил,,281	281
Глава 42 “Выбор подходящего момента для атаки болезни,,286	286
Глава 43 “Необходимо следить за изменением ситуации,,288	288
Глава 44 “Примирение — лучшее решение вопроса,,291	291
Теоретические основы китайской медицины в терминах и комментариях294	294
Список литературы319	319

Предисловие к китайскому изданию

«Предотвращение болезней напоминает отражение атак неприятеля»

«Медицинское лечение подобно борьбе с противником»

«Составление рецепта напоминает расстановку войск»

«Действие медикаментов похоже на телесное наказание»

Ускорение темпов жизни, увеличение числа стрессов, ухудшение экологической обстановки и высокая концентрация населения в городах — вот основные причины ускоренного разрушения физического и психического здоровья в современном обществе. Согласно научным исследованиям, около 80% заболеваний сейчас — это болезни иммунной системы, а иммунитет, к сожалению, или счастью, практически не поддается лечению современными химическими препаратами.

Однако есть страны, где, несмотря на высокую плотность населения и не слишком благоприятную экологию, наблюдается устойчивый рост средней продолжительности жизни. Одна из таких стран — Китай. Средняя продолжительность жизни в КНР сегодня составляет 78,2 года, а в административном районе Гонконг и того больше — 85,5 лет. Число долгожителей, то есть перешагнувших 100-летний рубеж, в Китае почти достигло 100 тысяч человек. Многие из этих пожилых людей до сих пор продолжают работать и вести активный образ жизни.

На наш взгляд, этому есть две основные причины. Одна из них — широкое развитие на государственном уровне традиционной китайской медицины (ТКМ), которая, в отличие от медицины западной, рассматривает организм как единую целостную систему, и, прежде всего, стремится укрепить иммунитет пациента, восстановив свое здоровье. Другая — тысячелетняя культура поддержания здоровья с помощью комплексного подхода, который включает в себя правильное питание, распорядок дня, учет годовых и суточных ритмов природы и специальные оздоровительные упражнения.

В Китае в городских садах и парках повсеместно можно наблюдать одну и ту же картину: множество людей в спортивной одежде, молодых и пожилых, совершают странные, на взгляд европейца, движения. Те, кто постарше, танцуют под музыку или выполняют плавные упражнения из различных видов оздоровительной гимнастики цигун. Помоложе — делают резкие и энергичные комплексы движений ушу (традиционные воинские искусства). Можно сказать, что стремление к совершенствованию духа и тела для сохранения здоровья и долголетия у ки-

тайцев в крови. Это часть их древней культуры и образа жизни. И такой настрой ведет нацию к здоровью и процветанию. В основе всех этих оздоровительных систем также лежат теория и принципы ТКМ.

Не последнее значение имеет и рацион питания. **Тремя самыми почетными профессиями в Китае считаются повар, учитель и врач.** Китайская кухня имеет древние корни и производит оздоровительный эффект, так как в ее основе лежат те же принципы ТКМ. Считается, что хороший повар может заменить врача на начальном этапе болезни. Ещё в этой стране существует практика всюду ходить с термосом и пить много горячей воды — таким способом китайцы очищают организм, восполняют недостаток жидкости и сохраняют баланс пищеварительной системы.

Геронтологи считают, что долголетие китайцев достигается, в числе прочего, и позитивным образом мышления. Китайские бабушки и дедушки не делают акцент на своём почётном возрасте, они стараются не переживать по пустякам, занимаются дыхательными практиками и обязательно медитируют. **Чтобы не допустить старческой деградации мозга, которая быстро делает человека недееспособным, китайские пенсионеры продолжают читать книги, играть в настольные интеллектуальные игры (шашки, вэйци, мацзян), занимаются каллиграфией.**

«Искусство войны Сунь-цзы», созданное в период Весен и Осеней, вот уже 2500 лет считается классическим произведением военного искусства. Проницательность философских идей и глубина мысли этого военного трактата всегда вдохновляли не только стратегов, но и предпринимателей, управленцев, спортсменов. В основе их лежит так называемое «Дао (путь, способ) управления», основы которого были заложены еще основателями даосизма легендарным Желтым императором Хуан-ди (ок. 2600 года до н. э.) и мудрецом Лао-цзы (VI век до н. э.).

Однако описанные в нем принципы впервые применила на практике именно традиционная китайская медицина. Великие врачи Древнего Китая:

Бянь Цюэ (период Борющихся государств), Сунь Сымяо (династия Тан), Чжан Цзиньюэ (династия Мин) и Сюй Дачунь (династия Цин) утверждали, что «предотвращение болезней напоминает отражение атак неприятеля», «медицинское лечение подобно борьбе с противником», «составление рецепта напоминает расстановку войск», а «действие медикаментов похоже на телесное наказание». Эти глубокие и новаторские идеи сыграли поистине благотворную роль в китайском искусстве врачевания.

Юнь Лун, специалист по изучению «Искусства войны Сунь-цзы» и врач ТКМ, развил идеи древних медиков, создав в итоге практическую методику оздоровления по традиционной китайской медицине, основанную на военной доктрине Сунь-цзы.

Каждая глава этой книги посвящена выявлению связи между военным искусством и медициной для вашей пользы и здоровья. Главы по содержанию независимы друг от друга и в то же время тесно связаны между собой тем, что дают описания не только характерных примеров болезней, но и новых концепций их лечения. А их названия представляют собой стратагемы, или крылатые формулы из текста великого стратега.

Уникальный подход автора к теме здоровья и долголетия является одновременно и древним, и новаторским. **Подлинно научный характер, богатство содержания, легкость чтения и познавательность в сочетании с практическими рекомендациями делают эту книгу настольной. Она вдохновляет на поддержание душевного равновесия и сохранение хорошего здоровья.** Чтение ее будет особенно полезно тем, кто интересуется традиционной китайской медициной и методами саморегуляции для восстановления и поддержания своего здоровья. Поклонники модного сейчас «стратагемного мышления» также узнают для себя много нового и интересного.

*И. Петрушкин,
специалист Даосского центра «Даодэ»*



Теоретические основы китайской медицины

В настоящее время небольшое количество людей понимают классический язык, используемый традиционной китайской медициной, поэтому в этой главе дано краткое объяснение специфических понятий древних медицинских теорий и военного дела, которые неразрывно связаны между собой.

Совершенно очевидно, что медицинские теории и военный трактат несут отпечаток своего времени, используют сходную терминологию при изучении и решении проблем, таких, как соотношение *Инь* и *Ян*, недостаток (*сюй*) и избыток (*ши*), нападение (*гунфа*) и укрепление (*тяоян*), патогенная энергия (*се цу*) и жизненная энергия (*чжэн цу*).

Однако времена меняются. В настоящее время нам трудно представить классический язык, используемый традиционной китайской медициной, поэтому необходимо дать краткое объяснение специфических понятий древних медицинских теорий и военного дела.

Инь-Ян

В эпоху Весен и Осеней и в период Борющихся государств (720–221 гг. до н.э.) понятия *Инь* и *Ян* служили целому ряду философов для того, чтобы решать те или иные философские проблемы и познавать мир. Позднее возникло учение под названием «*Инь-Ян*»¹. В «*Сувэнь*»², первом трактате «*Канона Хуан-ди о внутреннем*», ее автор объясняет *Ян* и *Инь* следующим образом: «*Инь* и *Ян* составляют общий закон Вселенной, их соотношение позволяет анализировать и объяснять различные феномены и объективный ход развития, причины всех перемен и внутреннюю основу рождения всех вещей, их эволюцию и гибель. Поскольку бесконечное изменение ми-



Схема Великого предела, символизирующего силы
Инь и Ян

ра определяется соотношением *Инь* и *Ян*, то для диагностики и лечения болезней следует исходить из этого фундаментального положения».

Применительно к военному делу можно сказать, что передвижение, остановка и развертывание вооруженных сил также должны подчиняться закону *Инь-Ян*, в этом случае армия может стать невидимой.

Учение «*Инь-Ян*» включает в себя ряд важнейших положений.

Во-первых, оно предполагает взаимодействие, упорядочение и перемены. Теория делит все вещи в мире и каждую из них в отдельности на группу *Инь* и группу *Ян*. Как правило, *Ян* обозначает все, что имеет свойства ясности, подъема, динамизма, полноты, направленности вовне, тепла и легкости. Напротив, *Инь* обозначает все, что имеет свойства упадка, спокойствия, слабости, направленности внутрь, холода и тяжести. Так, небо — это *Ян*, а земля — *Инь*, солнце — *Ян*,

а луна — *Инь*, мужчина — *Ян*, а женщина — *Инь*. В человеческом теле сердце и легкие — *Ян*, а печень, почки и селезенка — *Инь*. Ци (жизненная энергия человека) — *Ян*, а кровь — *Инь*. Из двенадцати меридианов человеческого тела шесть с внешней стороны — *янские*, а шесть — с внутренней — *иньские*. Для каждого органа его морфологическая часть — *Ян*, а функциональная — *Инь*. Так, например, существуют *Инь* и *Ян* сердца, почек и селезенки.

За счет своего противоположного характера *Инь* и *Ян* взаиморегулируются, и одно существует и увеличивается за счет другого. Когда нарастает холод, уменьшается тепло, и наоборот. Весной и летом постепенно становится теплее — начинает преобладать *Ян*, осенью и зимой холодает — преобладает *Инь*. Когда больные страдают от сильного жара, у них наблюдаются симптомы «пустоты *Инь*» — это жажда или сухость кожи, что свидетельствует об «избытке *Ян*». Лечение в данном случае заключается в том, чтобы устранить у пациента жар, дать воды. С другой стороны, жар может быть вызван недостатком *Инь*, поскольку первоначальная нехватка *Инь* не способна контролировать *Ян*. В этом случае лечение заключается в обогащении *Инь* таким образом, чтобы вода погасила огонь и жар исчез.

Во вторых, *Инь* и *Ян* составляют единство противоположностей. Это имеет двойной смысл.

С одной стороны, *Инь* и *Ян* зависят друг от друга. Без *Инь* не может быть *Ян*. Без жизненной энергии (*Ян*) не может существо-

вать человеческое тело (*Инь*). Обратное столь же очевидно. Справедливо также и то, что здоровье человека зависит от процветания жизненной энергии и физического состояния организма, от гармонии *Инь* и *Ян*. Лечение болезней, в конечном счете, заключается в том, чтобы уравновесить *Инь* и *Ян* в организме человека.

С другой стороны, *Инь* и *Ян* могут превращаться одно в другое. Избыток *Инь* заканчивается переходом в *Ян*, а избыток *Ян* преобразуется в *Инь*. Это утверждение наших предков подтверждает изменение температуры в течение года: «Зимнее солнцестояние рождает *Ян*, а летнее солнцестояние — *Инь*».

В военном деле, так же как и в медицине, необходимо начинать с организации, чтобы иметь представление о том, как будет происходить изменение ситуации. Слабая армия способна оказаться сильнее и победить мощного противника, если она хорошо организована.

Если лечение заболевания ведется неверными методами, то болезнь, характеризующаяся как «янская» (сильный жар, красный цвет лица, быстрый пульс), может внезапно перейти в другую форму — «иньскую» (пониженная температура, бледный цвет лица, слабый пульс).

В-третьих, *Ян* и *Инь* взаимно проникают друг в друга. Характер *Ян* и *Инь* во всех вещах относителен. Если день — это *Ян*, а ночь — *Инь*, то утро представляет собой *Ян* *Инь*, а время после полуночи — *Инь* *Ян*, равно как вечер — это *Инь* *Ян*,

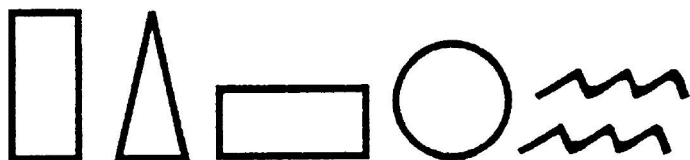
а полночь — Ян Инь. Среди людей нет недостаточности в «железных женщинах» и «мужчинах из ваты». В небе, которое имеет свойства Ян, подъем паров вызывает облачность и дождь. На земле, считающейся инь, подъем паров вызывает выпадение росы. Это и есть взаимопроникновение Ян и Инь, которое рождает все сущее.

В «Сувэнь» можно прочесть следующее: «Небо и земля — это сосуществование Ян и Инь... Движение и инерция, верх и низ, Инь и Ян переходят в свою противоположность и дают рождение всем переменам». «Книга перемен» также выражает идею рождения всех вещей посредством взаимопроникновения Инь и Ян.

Усин

Эволюция пяти первоэлементов — усин (дерево, огонь, почва, металл и вода) — это философское понятие, популярное в эпоху Весен и Осеней и в период Борющихся государств. Оно представляет связь между всеми вещами в мире как пять видов движения энергии. Именно познание и понимание характера пяти основных элементов является исходной точкой общей концепции, дающей объяснение происхождению всех вещей, их единства в своем огромном многообразии.

Дерево: гибкие и слабые внешне растения растут и символизируют неодолимую жизненную силу. Такими же считаются печень



Символы пяти стихий (элементов):
дерево, огонь, почва, металл и вода

и сухожилия человека, поскольку эти органы наделены большой жизненной силой.

Огонь: живой и теплый. Огонь воскрешает в памяти солнце, которое позволило создать все живое. Сердце, постоянно заставляющее кровь циркулировать по человеческому телу, а также язык — считаются вещами той же природы.

Почва: плотная и спокойная. Почва все принимает и все рождает. Конец лета, сезон созревания овощей и плодов, а также один из плотных органов — селезенка — считаются вещами той же природы.

Металл: по своей природе он проявляет способность убивать и олицетворяет прохладный ветер осени, когда падают листья. Считается, что природу металла имеют легкие.

Вода: спокойная и холодная, течет вниз. Зима, а также почки, как полагают, наделены этими признаками.

Между пятью элементами существуют связи двух порядков.

Во-первых, пять элементов питают или порождают друг друга. Известно, что дерево питает огонь, огонь питает почву, почва питает металл, металл питает воду, а вода питает дерево. Этот цикл непрерывен.

Во-вторых, пять элементов взаимно преодолевают друг друга. Известно, что дерево держит почву, почва сдерживает воду, вода преодолевает огонь, огонь преодолевает металл, а металл преодолевает дерево. Этот цикл также непрерывен.

В 34-й главе этой книги утверждается, что «при диагностировании того или иного заболевания печени необходимо назначать лекарство, воздействующее прежде всего на селезенку, чтобы, тонизируя ее энергию, предотвратить тем самым ее заболевание». Это знание основано не только на практическом опыте, но и на точке зрения философии, согласно которой дерево (печень относится к элементу «дерево») «преодолевает» землю (селезенка относится к элементу «почва»). Поэтому следует вовремя принять необходимые меры профилактики.

Посредством теории пяти элементов древние философы пытались охватить все вещи и все феномены мира.

Пять элементов	Основные направления
дерево	восток
огонь	юг
почва	центр
металл	запад
вода	север

Созвездия	Цвет
Юпитер	зеленый
Марс	красный
Сатурн	желтый
Венера	белый
Меркурий	черный

Времена года	Биологическая трансформация
весна	зарождение
лето	рост
конец лета	расцвет
осень	поглощение
зима	сохранение

Пять внешних	Ткани
ветер	сухожилия
жара	сосуды
влажность	мышцы
сухость	кожа
холод	кости

Плотные органы	Полые органы	Вкус	Звук	Нота	Животное
печень	желчный пузырь	кислый	крик	до	петух
сердце	тонкий кишечник	горький	смех	ре	баран
селезенка	желудок	сладкий	пение	ми	бык
легкие	толстый кишечник	острый	плач	соль	лошадь
почки	мочевой пузырь	соленый	стон	ля	кабан