

## Оглавление

---

<b>Введение</b> .....	5
<b>Раздел 1. АЗБУКА МАССАЖА</b> .....	13
<b>Раздел 2. МАССАЖ — СКОРАЯ ПОМОЩЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ</b> .....	28
Как помочь страдающему сердцу? .....	29
Если что-то попало в горло.....	43
Обморок: как оказать помощь?.....	47
Судороги: что делать?.....	51
Бронхиальная астма: как справиться с приступом? .....	55
Гипертонический криз: снижаем давление.....	59
Боль в животе, запор, метеоризм и другие.....	62
Ох уж эта простуда!.....	80
Если разболелся зуб .....	87
Как справиться с головной болью без таблеток?.....	91
«Икота, икота, иди на Федота...».....	96
Криомассаж при ушибах и растяжениях.....	100
Когда «прихватит» поясницу.....	102
Почечная колика: первая помощь.....	109
Как быстро восстановить силы? .....	112
Если нужно успокоиться .....	120
Когда наутро мучительно больно.....	122



## Введение

---

*Здоровье соблюдается исполнением  
и употреблением всего того, что полезно.*

Н. М. Максимович-Амбодик

Замечали ли вы, что после ушиба, стараясь как-то уменьшить боль, сразу же начинаете растирать поврежденное место рукой? Причем нередко мы совершаем это действие рефлекторно, неосознанно. Вполне вероятно, что подобные произвольные движения и навели древних врачевателей на мысль использовать растирание для лечения различных травм и прочих недомоганий. Нашим далеким предкам при отсутствии других средств лечебного воздействия в непростых жизненных ситуациях нередко приходилось прибегать к единственному доступному средству — к рукам, что в итоге и привело к появлению массажа.

О том, что наряду с другими методами народной медицины первобытные народы в качестве лечебного средства широко использовали и массаж, наглядно свидетельствуют многочисленные описания европейцев, побывавших в самых отдаленных уголках земного шара. К примеру, коренные жители одного из островов в Океании при головных болях, согласно описанию одного французского путешественника, «массировали лоб и волосистую часть головы», а если человек страдает от усталости, то «ложится на траву



и заставляет троих или четверых маленьких детей топтать его спину ногами». А вот как с помощью массажа папуасы Новой Гвинеи избавили от головной боли знаменитого русского исследователя Н. Н. Миклухо-Маклая: «Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место, насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».

С развитием медицины приемы массажа и самомассажа постепенно совершенствовались. Свидетельства об их широком распространении в качестве лечебно-оздоровительного средства в государствах Древнего мира — Вавилоне, Египте, Греции, Риме и др. — можно найти во многих сочинениях и рукописях, относящихся к тем далеким временам. Свидетельствуют об этом и сохранившиеся до наших дней изображения массажных манипуляций на древнеегипетских папирусах, а также барельефах, украшающих храмы и дворцы правителей. Самое древнее из подобных изображений имеется на барельефе, найденном при раскопках дворца ассирийского царя Синахериба (704–681 годы до н. э.).

Из Древнего Египта, где массаж часто сочетался с растиранием («умаживанием») тела ароматическими маслами и различными водными процедурами, этот метод лечения и ухода за телом попал в Древнюю Грецию, где наряду с гимнастическими упражнениями стал не только одним из важнейших элементов искусства врачевания, но и неотъемлемой частью эллинской культуры. Многие знаменитые древнегреческие врачи проявляли интерес к целебным свойствам массажа. Великий врач и «отец медицины» Гиппократ (460–377 годы до н. э.) считал массаж одним из важнейших способов лечения и часто

рекомендовал его при различных заболеваниях, в частности, при болезнях суставов. Он же впервые дал и научное обоснование лечебного действия массажа на организм человека.

---

Первыми и самыми простыми техниками массажа — такими как разминание, поглаживание, поколачивание, — владели многие народы в древности.

---

В эпоху Древнего Рима использовать массаж для профилактики и лечения болезней стали особенно широко. О большой популярности массажа и самомассажа среди римлян свидетельствует, в частности, дошедший до нас трактат знаменитого ученого-энциклопедиста и врача Авла Корнелия Цельса «О медицине» (около I века н. э.), в котором одна из глав о здоровье начинается следующими словами: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо... не нуждается ни во враче, ни в массажисте».

Важную роль в деле профилактики и лечения заболеваний и травм отводил массажу и знаменитый древнеримский врач Клавдий Гален (131–201 годы н. э.), в течение нескольких лет служивший главным врачом школы гладиаторов в Пергаме. Он выделил девять видов массажа и подробно описал такие методы, как поглаживание, растирание и разминание мышц.

Массажные процедуры чаще всего проводились в комфортабельных общественных банях — термах (от греч. *thermae* — ‘горячая баня’), которые строились практически во всех древнеримских городах. К концу периода республики только в Риме насчитывалось 170 общественных терм, а ко времени заката империи (IV век) их было уже около тысячи. Пропускная способность столичных терм была такова, что несколько тысяч человек могли одновременно купаться в бассейнах и ароматических ваннах, заниматься гимнастикой, принимать массаж и пользоваться другими гигиеническими и лечебными процедурами.





Дело в том, что, согласно традициям тогдашней медицины, сама баня также относилась к числу эффективных целебных средств, и ее широко использовали при лечении различных болезней. Вот как, например, писал об исцеляющих свойствах бани неизвестный древнеримский поэт (перевод Ю. Ф. Шульца):

*Даров источник многих в банях мы найдем:  
Смягчить мокроту могут, влагу тела взять,  
Избыток желчи гонят из кишок они,  
Смягчают зуд, — приятен и докучен он, —  
И обостряют зренья; если ж кто-нибудь  
Стал плохо слышать, уши прочищают тем.  
Забывчивость уносят, память же хранят,  
Для размышленья разум проясняют вмиг,  
К беседе оживленной направляют речь,  
А тело все блестит от омовенья там.*

Вначале посетители терм входили в раздевалку (аподитериум), а оттуда — в специально натопленное помещение — тепидарий, где организм постепенно привыкал к горячему воздуху и подготавливался к купаниям в горячей воде в кальдарии. Бассейны с холодной водой находились в длинной светлой комнате с куполообразным сводом — фригидарии. В таких же светлых и просторных помещениях с высокими куполообразными потолками размещались парные — судатории, при которых были маленькие комнаты, предназначенные для массажных процедур. В одной из таких комнат (трепидариуме) проводились различные подготавливающие процедуры — разминание, растирание, гимнастика, после которых выполнялись основные приемы массажа тела, в особенности суставов.

Различные приемы массажа и показания к их применению подробно описаны и в трудах многих выдающихся представителей арабской медицины, в частности, Авиценны (980–1037), который отмечал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями и массажем человек не нуждается ни в каком лечении, направленном

на устранение болезней... Тот, кто оставит физические упражнения и массаж, часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения, привлекающего в органы прирожденную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни». При этом сильный массаж Авиценна рекомендовал для укрепления тела, а умеренный — для «поддержания нормальных функций организма». Среди различных видов массажа он особо выделял «грубое растирание, которое... способствует приливу крови к поверхности тела», и легкое растирание, под воздействием которого «кровь собирается и удерживается в органах».

---

Во множестве стран мира проведение массажа совмещали и по наши дни совмещают с купанием в банях и водными процедурами.

---

В X–XI веках арабская медицина переживала свой расцвет, и ее рекомендации получили широкое распространение не только в Аравии, но и в Турции, Персии, Бухаре, Грузии и других соседних странах. Поскольку методика и техника массажа, применявшиеся в этих странах, несколько отличались от принятых в Европе методик массажных манипуляций, такой вид массажа стали называть «восточным». Он выполняется не только руками, но и ногами; проводится без смазывающих средств, чтобы достичь более глубокого воздействия на кожу; главное внимание уделяется растираниям, пассивным и активно-пассивным движениям в суставах, причем с довольно значительным физическим усилием; проводится, главным образом, в банях в сочетании с теплом, водой и гигиеническими процедурами. Вот как, например, описал свои ощущения, испытанные от восточного массажа в знаменитых Тифлиских банях, А. С. Пушкин: «Гассан... начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после сего начал ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли,



но удивительное облегчение. Азиатские банщики приходят иногда в восторг, впрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку.... После чего долго тер он меня шерстяной рукавицей и, сильно оплескав водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение необъяснимое: горячее мыло обливает вас, как воздух!.. После пузыря Гассан отпустил меня в ванну, тем и кончилась церемония». В древнеиндийских медицинских трактатах, объединенных еще три тысячи лет назад в единую медико-философскую энциклопедию под названием «Аюрведа» («Знание жизни»), наряду с другими натуральными методами лечения подробно описаны и различные приемы массажа, а также показания к их применению при тех или иных недугах.

Первым письменным свидетельством о применении лечебного массажа в Древнем Китае считается китайский манускрипт «Конг-фу» («Искусство человека»), датированный 2698 годом до н. э.. Почти во всех древнекитайских провинциях имелись врачебно-гимнастические оздоровительные и учебные центры, где готовили специалистов по массажу и лечебной гимнастике. В VI веке н. э. в Китае было организовано первое в мире государственное медицинское учебное заведение, в котором будущие врачи в обязательном порядке изучали лечебный массаж, а в XVI столетии издается 64-томная энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи» с подробным описанием техники и методики древнекитайского массажа.

Представления о здоровье, болезнях и их лечении в древнекитайской медицине основывались на натурфилософских учениях «инь-ян» и «у-син», согласно которым здоровье человека обеспечивается равновесием этих двух начал и пяти первоэлементов, нарушение же их правильного взаимодействия приводит к болезни. Исходя из этого, в традиционном китайском массаже с древнейших времен и до наших дней используются особые приемы и методы воздействия, направленные на биологически активные точки акупунктуры и энергетические каналы («меридианы») на теле человека,



вдоль которых группируются эти точки. Различают точечный китайский массаж (с воздействием на точки акупунктуры), линейный (с воздействием на линии меридианов) и смешанный. Применяются в нем и такие приемы классического массажа, как поглаживание, растирание и др., но с минимальным усилием. Отличаются в китайском массаже и движения рук, зачастую весьма значительно, что выражается в принципе «мо» — «растирать по кругу», что сводится к различным поворотам руки, круговым движениям по часовой стрелке (и против нее) и смешанным движениям. Используются также круговые движения руки вокруг определенного центра с постепенным смещением кругов, но с обязательным захватом при каждом движении центральной точки. Большое значение придается и количеству массирующих движений, причем в китайском массаже их четное число связано с субстанцией «инь», а нечетное — с «ян».

---

У представителей разных культур техники массажа имели собственную специфику. Многие из них были задокументированы в древних манускриптах и энциклопедиях.

---

Издавна различные приемы массажа широко использовались и на Руси, в частности, большой популярностью пользовалось среди русичей так называемое «хвощевание» — хлестанье тела веником в бане. «Как ся мыют, — писал летописец Нестор об этом методе массажа, — хвощут... видех бани древяны и пережгут их вельми, и сволокутся, и будут нази, и обольются мытлью, и возьмут ветвие и начнут себя бити... и обливаются водою студеною и таке живут». Кроме того, древнерусские врачеватели для лечения травм и суставных болей растирали суставы, разминали мышцы и другие части тела, сочетая эти массажные приемы с втиранием в болезненные места различных снадобий, приготовленных из лечебных трав и корней. Передаваемые из поколения в поколение знания об этом методе народного лечения и богатый практический

опыт его применения для укрепления и исцеления организма позволяли нашим предкам на долгие годы сохранять хорошее здоровье в условиях довольно сурового климата.

С упадком античной культуры интерес к массажу в Европе на несколько столетий был практически утрачен. Лишь в XVI веке основоположник хирургии А. Паре описал методику проведения массажа и его целебное действие на организм. Весьма высоко оценивал этот метод лечения и знаменитый Парацельс (1493–1541). В последующие XVII–XVIII столетия о пользе лечебного массажа и методах его применения писали в своих трудах Ф. Гофман, Тиссо и другие известные европейские врачи того времени.

На массаж обратили внимание и в России, где этот метод лечения стали активно применять во второй половине XIX и в начале XX века. Весьма положительно оценивали массаж и рекомендовали использовать его в лечебной практике такие известные русские врачи, как М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин, С. П. Боткин, Н. А. Вельяминов и др.

Именно в этот период отечественными врачами-клиницистами были подробно изучены и описаны физиологические явления, происходящие в организме здорового и больного человека под влиянием массажа, и дано их научное обоснование. Были разработаны и предложены для практического использования новые, более эффективные приемы массажа, получившие в дальнейшем широкое распространение в клиниках всего мира, тщательно исследованы показания и противопоказания к его назначению при тех или иных патологиях. Наряду с другими методами профилактики и лечения массаж стали активно применять во многих клиниках, больницах и специальных лечебницах.

В настоящее время интерес к массажу и самомассажу с каждым годом все более возрастает. Практическая доступность, относительная простота и весьма высокая эффективность массажа позволяют использовать его для профилактики и лечения целого ряда заболеваний, а в случае необходимости, особенно при отсутствии лекарственных препаратов, — в качестве эффективного средства первой помощи.

## Раздел 1 АЗБУКА МАССАЖА

*Всякое дело совершенствуется овладением техники.*

*Всякий навык достигается упражнением.*

Гиппократ

Как в домашних условиях, так и вне дома, особенно в экстренных ситуациях, когда на быструю медицинскую помощь рассчитывать не приходится, массаж является наиболее удобным, а порой и единственным методом профилактики и лечения различных недугов. Но, прежде чем использовать его для оказания необходимой помощи, следует понять основную сущность его физиологического и лечебного действия, а также уяснить некоторые весьма важные технические нюансы тех или иных массажных манипуляций, на что, естественно, потребуется какое-то время, внимание, усидчивость и тренировка.

Начнем с того, что массаж — это один из методов рефлексотерапии (от лат. *reflexus* — ‘отраженный’, ‘повернутый назад’), представляющей собой совокупность различных лечебных методов, применение которых основано на внешнем раздражении определенных зон на поверхности тела человека.

В настоящее время существует несколько видов массажа, используемых с различными целями и отличающихся методами и техникой выполнения. Кратко остановимся на тех из них, приемы которых наиболее подходят для самостоятельного применения.

### Классический массаж

Классический, или европейский, массаж широко применяется при лечении травм и заболеваний, а также используется для снятия утомления и повышения работоспособности. Он может быть общим, когда для оздоровления организма воздействие оказывается на все части тела, и местным, предполагающим воздействие на одну определенную часть тела.

В основе физиологического и лечебного эффектов классического массажа и самомассажа (применения массажных манипуляций на самом себе) лежат сложные процессы, обусловленные нервно-рефлекторным и гуморальным воздействием на все органы и ткани организма. Сущность подобного воздействия заключается в раздражении нервных окончаний, находящихся в коже, мышцах, связках, сосудах и во внутренних органах. Возникающий при этом поток импульсов, попадая в кору головного мозга, вызывает общую ответную реакцию организма, проявляющуюся в виде различных функциональных изменений в органах и системах организма.

Под влиянием дозированных механических воздействий улучшается дыхание, пищеварение, кровообращение и другие физиологические процессы. Усиливается образование биологически активных веществ, которые, поступая с током крови и лимфы, оказывают благотворное влияние на жизнедеятельность тканей и органов.

Помимо этого, массажные приемы оказывают и местное механическое воздействие в определенных областях тела человека, усиливая обменные процессы

и циркуляцию крови, лимфы и межтканевой жидкости, улучшая кожное дыхание и повышая работоспособность мышц.

При выполнении классического массажа используются несколько основных приемов: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и выжимание.

**Поглаживание** — обязательный и наиболее распространенный прием, с которого начинается и которым заканчивается классический массаж и самомассаж, им же перемежаются и более интенсивные массажные манипуляции.

При поглаживании ладонь должна свободно, легко, медленно, без толчков и надавливаний скользить по коже массируемой области. Его можно проводить одной или двумя руками, применяя несколько видов поглаживания.

- **Прямолинейное (ординарное)** — наиболее простой вид поглаживания, при котором ладонь с сомкнутыми пальцами плотно обхватывает массируемую мышцу в поперечном положении и свободно скользит по коже, не сдвигая ее.
- **Попеременное** — поглаживание, когда одна рука следует за другой.
- **Спиралевидное** — отличается от ординарного поглаживания только тем, что массирующая рука движется не прямолинейно, а по спирали.
- **Граблеобразное** — проводится подушечками слегка согнутых и расставленных пальцев, чаще всего для массажа области межреберных промежутков.
- **Гребнеобразное** — поглаживание, которое выполняется на крупных мышцах тыльной (наружной) поверхности согнутых пальцев сжатой в кулак руки.



- **Щипцеобразное** — поглаживание, проводимое с захватом мышцы большим и указательным пальцами. Используется для воздействия на небольшие мышцы и сухожилия.
- **Концентрическое** — поглаживание, применяемое для массажа суставов, при котором массируемый сустав плотно обхватывается рукой и проводятся круговые движения.

При массаже лица, кистей, стоп поглаживание проводят большим пальцем или кончиками нескольких пальцев; при массаже спины — как ладонной, так и тыльной поверхностью кисти.

Данный прием оказывает существенное воздействие на центральную и периферическую нервную систему. Мягкое и медленное поглаживание снижает ее возбудимость, то есть проявляется сильно выраженный успокаивающий эффект. Такой характер поглаживания хорошо помогает снять или снизить болевые ощущения, возникающие в различных органах и системах организма. Более быстрое по темпу поглаживание может способствовать некоторому повышению тонуса центральной нервной системы.

**Растирание** — более интенсивный и, соответственно, более эффективный, по сравнению с поглаживанием, прием классического массажа. При растирании массирующая рука при более интенсивном надавливании должна сдвигать, смещать кожу, а не скользить по ней. Иными словами, растирание — это массаж подлежащих тканей через кожу. Растирание можно выполнять одной или двумя руками во всех направлениях — прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно, спиралевидно. Его можно проводить подушечками одного или нескольких пальцев, в основном для воздействия на группы мелких мышц или для глубокого проникновения в мышечную массу. Для массажа крупных мышц и мышечных групп спины, поясницы, груди, бедер, ягодиц применяется растирание основанием ладони: ладони с приподнятыми пальцами

накладываются на тело и, усиленно надавливая основанием ладоней, совершаются медленные движения вдоль или поперек мышц. Растирание можно также проводить костными выступами фаланг согнутых пальцев, всей ладонью, кулаком и нижней частью кисти.

При выполнении этого приема движения рук должны быть медленнее, чем при поглаживании. Более эффективно растирание небольших участков тела, с небольшой амплитудой массажных движений, с глубоким проникновением в мышечные ткани.

Производимое при растирании смещение и растяжение тканей раздражает их рецепторы, а также рецепторы кровеносных сосудов. Это приводит к усилению кровообращения за счет расширения сосудов и ускорения в них кровотока. В ткани поступает больше кислорода, питательных и химически активных веществ, быстрее удаляются продукты обмена. Кроме того, интенсивное растирание снижает возбудимость центральной нервной системы, что также способствует уменьшению болевых ощущений.

**Разминание** — сдавливание и смещение тканей — воздействует на нервно-мышечный аппарат гораздо сильнее, чем все другие приемы классического массажа. Разминание проводится чаще всего пальцами одной или двух рук несколькими основными способами:

- мышца захватывается большим пальцем и остальными плотно сжатыми пальцами, оттягивается и разминается движением, напоминающим выжимание мокрой тряпки;
- мышцы сжимаются пальцами и ладонью и как бы перетираются;
- мышцы сдвигаются и растягиваются.

В массаже применяются различные виды разминания: двойное кольцевое, двойной гриф, щипцевидное и др.

- Двойное кольцевое разминание используется для воздействия на широчайшие и трапециевидные

