

**ВИКТОР ОСТРОВСКИЙ**  
ВРАЧ-КЛИНИЦИСТ С 50-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ, К.М.Н., ХИРУРГ, РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ

# **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

**В ДОМАШНИХ  
УСЛОВИЯХ**

---

**КАК САМОМУ  
ПОСТАВИТЬ  
СЕБЯ НА НОГИ  
И ВЕРНУТЬ  
ПОДВИЖНОСТЬ  
СУСТАВОВ**

---



Москва  
2019

УДК 615.8  
ББК 53.54  
О-77

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Anysh, AVIcon, Boo-Tique, bsd, Cory Thoman, Creative Mood,  
DK samco, Evgenia B, Fun Way Illustration, Idea Trader,  
Illustration Projects, Le Panda, LuckyStep, M.Stasy, Maria Kuza,  
Mr. Rashad, NikomMaelao Production, onot, Panda Vector,  
phipatbig, pimchawee, Rvector, Sabelskaya, Sergi Martin,  
shopplaywood, Tanyastock, onenine19 / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Островский, Виктор Михайлович.**

О-77 Восстановление здоровья в домашних условиях:  
как самому поставить себя на ноги и вернуть подвиж-  
ность суставов / Виктор Островский. — Москва : Экс-  
мо, 2019. — 176 с. — (Легендарные врачи рекомендуют).

ISBN 978-5-699-99880-7

Книга мэтра отечественной восстановительной медицины В.М. Островского — это система знаний и практических советов: как восстановить функциональные резервы своего организма в пожилом возрасте, улучшить здоровье и качество жизни, которые были снижены в результате болезни или неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Теперь вы сами сможете мобилизовать внутренние механизмы защиты организма с помощью лечебного массажа и лечебной физкультуры, приемов рефлексотерапии, которые может использовать непрофессионал, и другой полезной информации по восстановлению своего здоровья в домашних условиях.

УДК 615.8  
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-99880-7

© Островский В.М., текст, 2018  
© Пицхелаури И., фото, 2018  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ

**Островский Виктор Михайлович**

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**Как самому поставить себя на ноги  
и вернуть подвижность суставов**

Директор редакции *Е. Капёв*

Руководитель медицинского направления *О. Шестова*

Ответственный редактор *О. Ключникова*

Литературный редактор *К. Буравов*

Художественный редактор *П. Петров*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*

Корректор *О. Пономарев*

В оформлении переплета использованы иллюстрации:  
*Artemida-psy, Anna Rassadnikova / Shutterstock.com*  
Используется по лицензии от *Shutterstock.com*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндүрүш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Түйәр белгиси: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по прямому претезиям на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндүргөн мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.08.2019. Формат 84x108<sup>1/32</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,24.

Доп. тираж 1000 экз. Заказ

12+

ISBN 978-5-699-99880-7



9 785699 998807 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.libres.ru](http://www.libres.ru)

ЛитРес:  
одна книга — два сайта



# Содержание

Предисловие академика РАН В. В. Осико .....	5
Введение .....	7
<b>РАЗДЕЛ 1. О ПРОФЕССИИ И НЕ ТОЛЬКО .....</b>	<b>11</b>
Между оперой и операционной .....	11
Сельский доктор .....	13
Моя хирургия .....	32
О смерти .....	40
Новые технологии .....	46
Грыжа .....	50
Скальпель, как шпага .....	53
При болях в животе .....	60
Вся наша жизнь в рефлексах .....	65
Золотые иголки .....	78
Секрет здоровья и долголетия .....	84

<b>РАЗДЕЛ 2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА В ВАШЕМ ДОМЕ .....</b>	<b>87</b>
Древневосточная теория циркуляции энергии в организме .....	87
Понятие о биологически активных точках .....	91
Общедоступные методы рефлексотерапии .....	97
Немного о точках уха .....	111
Расположение и характеристика некоторых биологически активных точек .....	116
Что делать при самых часто встречающихся заболеваниях .....	125
<i>Острые респираторные заболевания .....</i>	<i>126</i>
<i>Аллергические заболевания .....</i>	<i>127</i>
<i>Радикулярный синдром .....</i>	<i>131</i>
<i>Невралгии и невриты периферических нервов ...</i>	<i>138</i>
<i>Вегетосудистая дистония и заболевания, скрывающиеся за этим «диагнозом» .....</i>	<i>141</i>
<i>Язвенная болезнь, гастриты .....</i>	<i>143</i>
<i>Энтериты и колиты .....</i>	<i>144</i>
<i>Гинекологические расстройства .....</i>	<i>146</i>
<i>Неврозы .....</i>	<i>149</i>
Понятие о биоритмах .....	153
Некоторые приемы реанимациим .....	157
<b>Заключение .....</b>	<b>167</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>169</b>
<b>Предметный указатель .....</b>	<b>171</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ

академика РАН В. В. Осико

**М**ы познакомились с ним в далеких уже восьмидеся-  
тых годах в весьма необычном месте. Каждое лето  
Московский дом ученых организовывал базы отдыха для  
своих членов. Одна из них располагалась на берегах реки  
Гая в Латвии. Условия жизни там были очень непритязательными.  
Жили в палатках на полном самообслуживании. Примитивность быта с лихвой компенсировалась  
природными красотами, массой грибов и ягод, купанием  
в реке и дальними походами. Но самое интересное происходило  
вечером. Все собирались в сарайчике, который играл роль одновременно и столовой, и клуба, и начиналось...  
Пели свои песни Б. Окуджава, С. и Т. Никитины, В. Берковский, читал стихи З. Гердт, выступали с лекциями ученые. Вот в таких обстоятельствах мы и познакомились с Виктором Михайловичем и его женой Зоей. Я до сих пор не понимаю, что сближает людей, ничем не обязанных друг другу, и делает их друзьями. Есть здесь какая-то химия. Думаю, при первой встрече очень важен характер общения. Виктор Михайлович сразу же произвел впечатление человека очень деликатного, доброжелательного и уравновешенного. Наиболее точным определением основной черты его характера, как мне представляется, было бы спокойное достоинство.

За несколько десятилетий нашей дружбы я не помню ни одного случая, когда он повысил бы голос или употребил грубые слова по отношению к собеседнику.

Уже на следующий день после знакомства я узнал, что Виктор Михайлович — врач. Все заболевшие или поранившиеся гауяне обращались за помощью к нему, и он всегда с готовностью приходил на помощь.

Позже я узнал, что Виктор Михайлович — врач-хирург и как он поднимался по извилистой карьерной лестнице. В результате Виктор Михайлович стал поистине универсальным врачом. Например, уже в весьма зрелом возрасте он увлекся рефлексотерапией и по отзывам даже достиг в этой области впечатляющих результатов.

Надеюсь, что читатели этой книги смогут проникнуться симпатией к ее автору: к его личности и его пути в медицине. Как всякий талантливый человек, Виктор Михайлович обладает многими талантами. У него проникновенный голос. Несильный, но чистый тенор с богатой нюансировкой и точным попаданием в ноту. Его исполнение песен Вертинского всегда вызывает восторг у дам. Поет в хоре. На наших посиделках Виктор Михайлович — неизменный тамада.

Эта книга — полезная, умная и тонкая. Автор и здесь всегда «попадает в ноты» — в ноты человеческого сердца.

**В. В. Осико,**  
*советский и российский ученый, доктор физико-математических наук, специалист в области физики твердого тела и лазерных материалов, академик РАН.  
Руководитель Научного центра лазерных материалов и технологий Института общей физики имени А. М. Прохорова РАН с 2007 года*



## ВВЕДЕНИЕ

Успехи современной медицины огромны. Многие заболевания исчезли, другие отступили. В арсенале врача сотни высокоэффективных лекарственных препаратов. Однако лекарственная волна, захлестнувшая мир, принесла и немало вреда. Доступность препаратов привела к широкому распространению самолечения. Шаблон в назначении и выборе доз, чем грешат еще многие медики, приводит к снижению эффективности и привыканию к лекарственному препарату.

Если, скажем, в первые годы применения пенициллина 10—15 тысяч единиц препарата оказывали поистине чудодейственный эффект, то сейчас суточная доза даже в несколько миллионов единиц антибиотика зачастую неэффективна. Постоянно увеличивается число аллергических и других побочных реакций на медикаменты. Появилась довольно многочисленная группа так называемых «лекарственных болезней».

Все эти обстоятельства послужили причиной резко возросшего интереса к нелекарственным методам лечения и профилактики. К ним относятся различные виды физиотерапии, курортное лечение, лечебная физкультура, массаж, диетотерапия.

Заметное место в этой группе занимает воздействие на организм раздражением **биологически активных точек** кожи (БАТ), основанное на положениях древневосточной медицины. Это направление переживает сейчас бурный расцвет и получило название **рефлексотерапия**.

Помимо таких традиционных видов, как иглоукалывание, прогревание и пальцевое надавливание, используются и вполне современные: электроток, луч лазера, магнитное поле, узкий пучок ионизированного облучения. Применяются и очень простые методы: наложение металлических шариков, пластин, баночный вакуум-массаж, использование массажной щетки и др.

Данная книга призвана познакомить читателя, не имеющего медицинской подготовки, с этими и некоторыми другими приемами немедикаментозного воздействия на человеческий организм, направленными на **мобилизацию его внутренних ресурсов**. Эти ресурсы неисчерпаемы. Нужно только уметь их реализовать, направить в нужную сторону — и откроются большие возможности для профилактики и борьбы с заболеваниями.

Известно, что человек в состоянии аффекта способен совершить физические действия, намного превосходящие его обычные возможности. Во время войны резко уменьшилось число заболеваний, люди забыли о своих хронических болезнях. Все это свидетельствует о том, что организм в определенных условиях сам может справиться с болезнью.

Направлять резервы организма в нужное русло — трудная, но вполне осуществимая задача для любого человека. Используя наши рекомендации, можно предупредить заболевания, обойтись без лекарств или значительно усилить их действие, стимулировать бодрость и хорошее настроение.

Книга состоит из двух кардинально различающихся разделов. Первый — лирический. Здесь рассказывается о моем становлении как врача, есть интересные, порой забавные, а порой серьезные истории, которые помогут по-новому взглянуть на профессию доктора.

Второй раздел — непосредственно практический. В нем содержатся, в частности, сведения о лечебных

возможностях воздействия на ушную раковину. Даны советы по практическому использованию индивидуальных биологических ритмов и почасовой активности внутренних органов. Приводится комплекс приемов по выведению из обморока и клинической смерти.

В. В. Островский



## Раздел 1.

# О ПРОФЕССИИ И НЕ ТОЛЬКО

### Между оперой и операционной

**М**не было трудно определиться со своей будущей профессией. С детства я видел себя только в двух местах: на оперной сцене и возле операционного стола со скальпелем в руке. Я раздваивался. А когда окончил школу с серебряной медалью, то решил подать документы одновременно и в 1-й медицинский институт, и в консерваторское училище. Удивительно, но меня приняли и туда, и туда. И очень быстро педагоги предрекли мне большое будущее в обеих отраслях.

Дело в том, что медицина в моей жизни присутствовала с пеленок: мама — известный педиатр. Она была не только популярным врачом, но и автором учебников по педиатрии. Также с детства я очень любил петь. А к пятому классу у меня появился тенор, и домашние распевки стали ежедневными. Я перепел все известные арии! Ну, может, и не перепел, а пытался перепеть.

Итак, я был студентом двух учебных заведений. Чем дальше углублялся в образовательный процесс, тем интереснее мне было учиться и труднее выбрать что-то одно. Причем не могу сказать, что мне было тяжело учиться. Отнюдь! Знания — и медицинские, и консерваторские — я впитывал как губка. Но к концу первого

семестра все-таки пришлось определиться — петь или лечить? Я рассудил так. Быть, мягко говоря, средним врачом не хочется, но вполне возможно. А быть средним певцом, не Козловским, совсем не интересно. Поэтому я выбрал медицинский институт.

Но пение сопровождало меня всю жизнь. Уже на шестом курсе я поступил в Хор московской молодежи. Это был очень известный коллектив! Мы занимали призовые места на международных фестивалях. Ездили на гастролы не только по Московской области, но и в другие города. Этот хор прошел через всю мою жизнь. Правда, он давно назывался не Хором молодежи, а Хором медика и был прикреплен к Дому медика. Представляете, я пою в нем всю жизнь! А мне уже 87 лет!

Кстати, хочу вспомнить об одном счастливом стечении обстоятельств. Моя жена Зоя — рентгенолог. Мы познакомились с ней на работе — как и большинство врачей, которые находят своих половинок на работе. И вот оказалось, что Зоя заканчивала музыкальную Гнесинскую школу! Поэтому, как только мы стали жить вместе, она аккомпанировала мне все мои выступления. И могу без лишней скромности сказать, что я с легкостью исполнял сложные партии, типа Каварадосси, Ленского. Помню, мы жили на Плющихе, на первом этаже старинного дома. И я часто распевался, а Зоя аккомпанировала. Видимо, у нас получалось хорошо, так как под окнами собирались прохожие и слушали.

Но хор совсем недавно прекратил свое существование. Увы, большинство его участников уже лежат на кладбище. Жаль, что хора больше нет. Мы здорово пели. Я видел, с каким удовольствием нас слушают люди! Как эмоционально переживают они каждое спетое нами произведение. Это, конечно, вдохновляло нас на еще лучший результат.

Знаете, каждый доктор в душе творец. Посмотрите, сколько врачей-писателей или поэтов! Сколько из них тонких ценителей музыки и живописи! Возможно, это происходит оттого, что знания медицинские и врачебный опыт находят такую форму выхода — в творчестве.

Ну а началось все... нет, не с института. А с работы в сельской местности, где за мной был закреплен большой участок, состоявший из 15 деревень и 3 колхозов.



## Сельский доктор

Учился я жадно. Мне все было интересно, все хотелось выучить и тут же опробовать. Но самая большая страсть была, конечно, хирургия. Я уже с третьего курса ходил на ночные дежурства в маленькую больницу на Красной Пресне. Здесь дежурил один хирург и операционная сестра — очень симпатичная интеллигентная девушка. Они очень радовались, когда мне удавалось провести с ними всю ночь: лишних рук на дежурстве, пусть даже и в маленькой больнице, не бывает. Если не было операций, то я садился с ними на амбулаторный прием. Изучал медицину, что называется, на практике.

А уже на четвертом курсе мне доверяли делать маленькие операции: зашивать раны, удалять атеромы и т. д.

*И вот вскоре мне разрешили сделать первую большую операцию — аппендэктомию. Ну, вам понятнее будет другая формулировка — удаление аппендикса. Очень гордился собой — такая честь*

*выпала! Из всей группы я единственный, кто был подготовлен настолько, чтобы на четвертом курсе вырезать аппендицит. Но все равно, ужасно волновался. Даже спал плохо в эту ночь. Мама — спасибо ей огромное — говорила, что верит в меня, что я со всем справлюсь.*

*И операция прошла хорошо. Правда, на долю секунды перед операцией я почувствовал, что у меня трясутся руки. Но тут же одернул себя: хирург не должен ничего бояться! Он должен быть уверен в своих действиях. Иначе ничего не получится, не состоится хирург. Это убеждение я пронес через всю жизнь.*

Конечно, я часто волновался, и были мгновения, когда чего-то не знал. Но никогда не стеснялся спросить совета у старших товарищей.

Ну а на пятом курсе я стал председателем научного хирургического студенческого кружка. Это тоже говорит о моих стремлениях. Наш курс вел замечательный хирург — профессор Еланский, главный хирург Советской Армии. С ним было безумно интересно. У этой колоритной личности мы многому научились. На шестом курсе мы под его руководством провели сто операций. Это было очень поучительно.

---

Хирург не должен ничего бояться. Он всегда должен быть уверен в своих действиях, иначе ничего не получится. Не состоится хирург.

---

А потом началось распределение. И весь наш курс оставляли в Москве участковыми терапевтами. И мою первую жену — тоже. А я категорически не был согласен с этим! Я требовал, чтобы меня отправили куда-нибудь в Московскую область, но хирургом. Меня не понимали. Как так? Жена