

ЛЮ НАЙГАН

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ
ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ



Издательство АСТ
Москва

УДК 612.7
ББК 54.1
Л93

Информация в этой книге носит ознакомительный характер и не может заменить консультацию врача. Перед применением любых практик, пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом.

LIU NAIGANG
Pain Relief through Traditional Chinese Medicine

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Лю, Найган.

Л93 Избавление от боли. Целительные методы восточной медицины / Н. Лю. ; пер. с англ. А. Анваера. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 160 с. — (Традиции восточного долголетия).

ISBN 978-5-17-173103-8 (рус.)

ISBN 978-1-93-836884-4 (англ.)

Эта книга — ваш личный помощник в борьбе с болью в шее, плечах, спине, ногах и коленях. Простые объяснения причин и эффективные техники массажа помогут вам почувствовать себя лучше.

Что вы найдете внутри:

- Причины и профилактика боли: узнайте, как предотвратить ее появление.
- Акупрессура: мгновенное облегчение дискомфорта в любой ситуации.
- Массаж гуаша и вакуумный массаж: эффективные техники для домашнего использования.
- Здоровое питание: продукты, которые помогут вам справиться с болью.
- Самомассаж и помощь близким: делитесь здоровьем с теми, кто рядом.

Начните свой путь к здоровью и долголетию прямо сейчас!

УДК 612.7
ББК 54.1

ISBN 978-5-17-173103-8 (рус.)
ISBN 978-1-93-836884-4 (англ.)

© Shanghai Press & Publishing
Development Co., Ltd., 2023
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2025.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	2
ГЛАВА ПЕРВАЯ. ВЫЯВЛЕНИЕ ПРИЧИН БОЛИ.....	3
1. Что такое хроническая боль?	3
2. Телесная (соматическая) боль	4
3. Оценка правильности позы.....	5
4. Основные причины хронической боли	6
5. Проверка состояния позвоночника	7
6. Уход за позвоночником.....	8
7. Лечение боли в традиционной китайской медицине	9
ГЛАВА ВТОРАЯ. ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В ШЕЕ	12
1. Причины боли в шее	12
2. Акупунктурные точки, часто используемые для облегчения боли в шее	13
3. Методы массажа при боли в шее	15
4. Другие методы облегчения боли в шее.....	41
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В ПЛЕЧАХ	50
1. Понимание природы боли в плечах	50
2. Основные акупунктурные точки, используемые для облегчения боли в плече	51
3. Методы массажа при боли в плече.....	53
4. Другие методы облегчения боли в плече	58
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ.....	67
1. Сущность и причины боли в пояснице	67
2. Акупунктурные точки, используемые для облегчения боли в пояснице.....	68
3. Методы массажа при боли в пояснице	72
4. Другие методы лечения боли в пояснице.....	85

ГЛАВА ПЯТАЯ. ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В НОГАХ	95
1. <i>Сущность боли в ногах</i>	<i>95</i>
2. <i>Акупунктурные точки, облегчающие боль в ногах.....</i>	<i>99</i>
3. <i>Методы массажа для ног</i>	<i>102</i>
4. <i>Другие методы лечения боли в ногах.....</i>	<i>115</i>
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	132
<i>Местоположение акупунктурных точек.....</i>	<i>132</i>

ПРЕДИСЛОВИЕ

Боль в шее, плечах, спине, ногах, коленях... Вам знакомы эти ощущения? Хроническая боль может весьма разрушительно действовать на здоровье человека. Эти недомогания могут казаться незначительными, но со временем, если их не лечить, создают потенциальную угрозу для здоровья. Когда боль станет сильной, вы поймете, что это серьезная проблема. От дурных привычек надо избавляться как можно раньше, на любом этапе жизни, до того, как эти, по видимости, мелкие неприятности не перерастут в нечто куда худшее; боль может выйти из-под контроля и станет вредно влиять на качество жизни.

Эта книга познакомит вас с разнообразными симптомами, связанными с болью в шее, плечах, пояснице, ногах и коленях. Здесь вам будут предложены такие решения, как массаж, почесывание, прижигания (мокса), постановка банок, физические упражнения, диетическое лечение и другие физиотерапевтические методы, принятые в традиционной китайской медицине в соответствии с различными симптомами. Если вы последуете предложенным советам, основанным на симптомах, испытаете очевидное облегчение.

Лечение боли в шее, плечах, пояснице, ногах и коленях — это длительный процесс. Упорно следуйте методам, изложенным в этой книге, и вам удастся избавиться от этих болей. Лучшее лечение — это ранняя профилактика.



Выполнение физических упражнений способствует полноценному расслаблению мышц тела.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Выявление причин боли

В настоящее время 70 процентов населения страдает от боли в шее, плечах, пояснице и в ногах. Причиной этих недугов могут быть дурные привычки и длительное пребывание в фиксированной позе. Эти незначительные проблемы, которые, к тому же, носят перемежающийся характер, часто игнорируются. Однако за ними могут скрываться серьезные хронические заболевания. Если на них не обращать внимания и не лечить, они могут причинить еще большие страдания.

Как правило, люди, страдающие болью в шее, плечах, пояснице и ногах являются представителями схожих профессий. Например, очень высока вероятность таких заболеваний у редакторов, программистов и водителей. У большинства этих людей сходные условия труда: они работают в положении сидя, работают, склонившись над столом, в течение длительных промежутков времени, избыточно пользуются воздушными кондиционерами и вентиляторами в летнее время, редко бывают на свежем воздухе и уделяют мало внимания физическим упражнениям, испытывая при этом большое напряжение на работе, и страдают от недосыпания. Многие люди из этих профессиональных групп страдают болью в шее и грыжами межпозвонковых дисков.

Некоторые люди целыми днями сидят за компьютерами. Длительное пребывание в неправильной позе — наклонившись вперед при работе с клавиатурой — приводит к избыточному напряжению в шее, сдавлению шейных позвонков, напряжению и утомлению мышц, а это, в свою очередь, приводит к деформации позвоночных артерий, спондилезу в шейном отделе позвоночника или растяжению шейных мышц. Это становится причиной повышенной нагрузки на позвоночник, разрывам фиброзных колец в поясничном отделе позвоночника, что приводит к образованию грыж межпозвонковых дисков в этой области и сдавлению нервных корешков. Именно поэтому в наше время городские жители страдают болью в шее, плечах, пояснице и ногах, несмотря на превосходные условия труда и быта.

1. ЧТО ТАКОЕ ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ?

Зубная боль не является болезнью. Люди, страдающие ею, понимают это, но тем не менее эта боль причиняет страдание. Зубная боль — это только один из видов боли. Вы можете столкнуться и с такими проблемами, как боль в пояснице, боль в ноге и боль в плечах.

Легко понять, почему врачи называют боль «пятым показателем жизнедеятельности» после дыхания, пульса, температуры тела и артериального давления. Существуют два типа боли, а именно: острая и хроническая. Острая боль является всего лишь симптомом определенного заболевания. Она быстро наступает и быстро проходит. При простуде у вас может быть головная боль. В серьезных случаях эта головная боль может быть очень сильной. Когда простуда проходит, исчезает и головная боль. То есть она не длится долго.

Напротив, хроническая боль может продолжаться довольно длительное время, от одного месяца до нескольких лет. Такая боль развивается медленно и не отличается большой интенсивностью, но может становиться сильной в дождливые дни или после больших физических нагрузок. Лечить острую боль легче, чем хроническую. После излечения основного заболевания острая боль проходит. Лечение хронической боли сложнее. Хотя некоторые виды хронической боли не нарушают нормальное течение жизни, она тем не менее докучает людям и снижает качество жизни.

2. ТЕЛЕСНАЯ (СОМАТИЧЕСКАЯ) БОЛЬ

ШЕЯ. Принципы человеческой биомеханики требуют, чтобы позвоночник имел четыре физиологических изгиба: шейный, грудной, поясничный и крестцовый. Шейный и поясничный изгибы направлены вперед, а грудной и крестцовый — назад. Такое строение повышает эластичность позвоночника, перераспределяет силу тяжести и защищает спинной и головной мозг. Если вы все время находитесь в положении с наклоненной головой, ее центр тяжести постоянно смещен кпереди. Одновременно вперед смещается и шейный отдел позвоночника, и его изгиб вперед — шейный лордоз — постепенно сглаживается и исчезает; мало того, шейный отдел позвоночника может даже выгнуться кзади. Медицинские исследования показали, что исчезновение или извращение этого изгиба являются одной из наиболее частых причин поражений шеи.

Более того, если голова всегда наклонена вперед, мышцы и связки задней части шеи находятся в постоянном напряжении и в состоянии постоянного утомления. В такой ситуации мышцы шеи начинают растягиваться. Статистика показывает, что, когда на каком-то предприятии начинают использовать компьютеры, на нем появляются двое новых пациентов с болью в шее. Хотя мы не можем легко поменять условия нашего труда, мы можем защитить шейный отдел нашего позвоночника. Следует по возможности избегать длительного рыскания по интернету, компьютерных игр и просмотра телевизора.

ПЛЕЧИ. Плечевой сустав, являясь шаровым, очень гибок. Руку в плечевом суставе можно сгибать, вытягивать, отводить назад, вытягивать в сторону, вращать и описывать ею круги. Плечевой сустав окружен множеством мышц, и они

играют важную роль в поддержании его стабильности. Однако в передней части сустава мышц меньше, и они более мелкие, а так как капсула сустава является очень рыхлой, то и стабильность сустава в этом отделе невелика. Неправильное положение тела при регулярной многолетней работе за компьютером может привести к появлению боли в плечах. Такие боли часто бывают и у людей, постоянно выполняющих домашнюю работу или все время перегружающих плечевые суставы.

СПИНА. Частые наклоны вперед с последующим поднятием тяжестей могут привести к боли в пояснице. Поднимая тяжелые предметы с пола, мы обычно сгибаем спину, но оставляем колени прямыми. Хотя такая поза требует меньших энергетических затрат, она приводит к повышению нагрузки на мышцы спины. Поэтому такие движения сильно обременяют мышцы и связки спины, а это является фактором риска повреждений мышц и связок поясницы. Если такая ситуация сохраняется длительное время, появляется боль в наиболее слабых мышцах и связках поясницы.

НОГИ. Люди имеют возможность плавно, гибко и свободно передвигаться благодаря движениям мышц; мышцы же возбуждаются и сокращаются благодаря работе ионов кальция. При повышении концентрации кальция в крови возбудимость мышц и нервов снижается, и это помогает мышцам расслабляться. Если же уровень кальция в крови становится ниже 70 ммоль/л, но нервно-мышечная возбудимость повышается; скелетные мышцы судорожно сокращаются и причиняют боль. В значительной части боль в ногах и мышечные судороги, которыми страдают многие люди среднего и пожилого возраста, обусловлены дефицитом кальция.

Кальций является самым большим по весу неорганическим веществом человеческого тела. Более 99,3% его содержится в костях и зубах. Кальций играет очень важную роль в метаболизме и поддержании здоровья костного скелета. Однако с возрастом в крови снижается уровень гормонов, и кости начинают медленно терять кальций. Первым делом истончение начинается в кортикальной части костей; трабекулы становятся разреженными, атрофируются, размягчаются и становятся ломкими. На медицинском языке это состояние называется остеопорозом. Люди среднего и пожилого возраста в наибольшей степени склонны к дефициту кальция. Так происходит, потому что способность к всасыванию кальция снижается с возрастом, в то время как усиливается его потеря из костей.

КОЛЕНИ. Физические упражнения — это хорошая штука, но их неправильное выполнение может привести к нарушениям и боли, например, к боли в коленях. Коленный сустав — это один из самых уязвимых участков человеческого тела. Дело в том, что коленный сустав слабо защищен жиром и мышцами. Такие движения как бег, приседания и прыжки требуют хорошего состояния коленных суставов. Боль в коленях, обусловленная неправильным выполнением упражне-

ний, становится повальным явлением. Особенно это касается пожилых людей, так как коленные суставы подвержены эффектам старения. Любое неосторожное движение может привести к повреждению сустава.

3. ОЦЕНКА ПРАВИЛЬНОСТИ ПОЗЫ

Такие привычки, как длительное неподвижное положение сидя, в том числе со скрещенными ногами, сон, положив голову на стол, чтение в постели ощущаются достаточно комфортными. Однако такие позы подвергают тело аномальным искривлениям и со временем появляются обусловленные ими боли. Вот примеры неправильных поз:

ДЛИТЕЛЬНОЕ НЕПОДВИЖНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ. Положение сидя без движения в течение длительных промежутков времени приводит к компрессии межпозвонковых дисков в поясничном отделе позвоночника. Езда на велосипеде или автомобиле по плохой дороге приводит к толчкам и тряске, а при резком торможении возможен даже вывих в шейном отделе позвоночника. В свою очередь это причиняет повреждения нервам, что приводит к боли в шее и плечах или в спине и ногах. В серьезных случаях могут развиваться заболевания в шейном и поясничном отделах позвоночника.

СИДЕТЬ С ПЕРЕКРЕЩЕННЫМИ НОГАМИ. При положении сидя в правильной позе позвоночник образует на сагиттальной плоскости тела S-образную кривую; то есть шейный и поясничный отделы выгнуты вперед, а грудной и крестцовый — назад. Когда человек кладет ногу на ногу, он наклоняется в сторону и поворачивается вокруг вертикальной оси. Если такое положение продолжается достаточно долго, нарушается нормальная физиологическая кривизна позвоночника, что приводит к таким симптомам, как боль в пояснице, растяжение мышц и варикозное расширение вен. От привычки сидеть в положении «нога на ногу» следует отказаться, и чем раньше, тем лучше.

СТОЯНИЕ В НАКЛОННОМ ПОЛОЖЕНИИ. Многие люди имеют привычку стоять криво. Однажды сформировавшись, эта привычка может привести к уплотнению или расслаблению мышц поясницы слева, справа, спереди и сзади, хотя исходно эти мышцы были развиты симметрично. Теряется мышечный баланс, связки, фасции и капсулы мелких суставов подвергаются неравномерному напряжению. Могут появиться такие нарушения, как горб, избыточный лордоз в поясничном отделе позвоночника и смещение таза.

СОН ПОЛОЖИВ ГОЛОВУ НА СТОЛ. После пробуждения от сна в таком положении люди, как правило, ощущают скованность в шее и слабость в руках. Если эти симптомы достаточно серьезны и нарушают течение обыденной жизни, на них надо обратить самое пристальное внимание, так как все это может закончиться шейным спондилезом. Неправильная поза при лежании головой на столе может привести к компрессии нервов, а в серьезных случаях и к параличу рук.

ЧАСТОЕ НОШЕНИЕ ОБУВИ НА ВЫСОКОМ КАБЛУКЕ. Частое хождение на высоких каблуках поистине разрушительно для позвоночника. Оно увеличивает пояснично-крестцовый угол и повышает шансы заболеть спондилолистезом. Кроме того, оно повышает шансы подвывиха межпозвонковых суставов в поясничной области и к боли в ногах. Помимо этого, регулярное ношение обуви на высоком каблуке может разрушительно подействовать на свод стопы и привести к плоскостопию. Плоскостопие же ослабляет опорную функцию стопы.

ЧТЕНИЕ В ПОСТЕЛИ. Читая в постели, мы непроизвольно приподнимаем голову, сгибая шею вперед, что приводит к напряжению в задней продольной связке, желтой связке, межкостистой связке, связке шеи, а также приводит к избыточному напряжению в важных группах мышц. Одновременно нижние сочленения позвонков в верхней части шеи соскальзывают к верхним суставным отросткам нижележащих позвонков, что приводит к нарушению сочленения суставных поверхностей и к напряжению в суставных капсулах. В то же время межпозвонковый диск, который должен быть расслаблен в положении лежа, сжимается в передней части из-за переднего сгибания шеи; ядро диска смещается кзади, что напрягает заднюю часть фиброзного кольца. При регулярном чтении в постели может развиться повреждение мягких тканей, что ускоряет дегенерацию позвонков и межпозвонковых дисков. В конечном счете нарушения в шейном отделе позвоночника приводят к сдавлению спинного мозга, нервных корешков и позвоночных артерий.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ НАКЛОНЫ. Неправильное выполнение наклонов может привести к боли в пояснице. При наклоне вперед основная нагрузка ложится на поясничный отдел, в особенности в области пояснично-крестцового сочленения. Если колени не согнуты и наклон происходит быстро, напряжение в поясничном отделе значительно нарастает, что усиливает давление на межпозвонковые диски этого отдела, что может привести к внезапному растяжению и боли в пояснице.

ОХЛАЖДЕНИЕ ПОЯСНИЦЫ. Поясница весьма чувствительна к холоду. При охлаждении происходит сужение мелких кровеносных сосудов и спазм мышц, что повышает вероятность грыж межпозвонковых дисков. Более того, в традиционной китайской медицине поясница соответствует почкам. Одной из функций почечного *ян* (см. стр. 118) является согревание всего тела, при том, что нормальное функционирование организма поддерживается энергией (ци) *ян*. Если простуда угнездится в пояснице, нарушится почечный *ян*. Так как почечный *ян* управляет состоянием костей, то страдает также и поясничный отдел позвоночника.

СОН В ДВИЖУЩЕМСЯ ТРАНСПОРТЕ. Спать сидя в машине вредно для позвоночника. Любое внезапное ускорение или торможение резко смещает тело вперед, а затем назад, причиняя повреждение позвоночнику в шейном отделе.

Если вы чувствуете, что ваш позвоночник поврежден в шейном или поясничном отделе, не пытайтесь самостоятельно устранить это повреждение. Из позвоночника исходит множество нервов, и всякое неверное движение может в этой ситуации привести к параличу. Самое лучшее, что вы можете сделать — это немедленно обратиться за медицинской помощью.

4. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ

Боль в шее, плечах, пояснице и ногах становится все более и более распространенным явлением. Проблемы, по видимости, возникают в разных частях тела, но на самом деле причина кроется в позвоночнике.

Позвоночник — это самый мощный и массивный костный столб человеческого тела. Сверху он сочленяется с черепом, а внизу с копчиком. Позвоночник состоит из пяти частей: шейного отдела, грудного отдела, поясничного отдела, крестцового отдела и копчика. Позвоночник играет очень важную роль в нормальной жизни и во всех видах деятельности, защищая головной и спинной мозг, а также внутренние органы, поддерживая в определенном положении вес тела и амортизируя толчки и удары. Позвоночник также позволяет нам осуществлять такие действия, как наклоны вперед, разгибание тела назад, наклоны в стороны и вращение корпусом.

Позвоночник выполняет важнейшие задачи, и труд его весьма тяжел и сложен, и неудивительно поэтому, что он подвержен утомлению. Еще важнее, однако, то, что одна из важнейших нервных структур организма, спинной мозг, распределен по вертикали в трубке, которую сверху донизу — от черепа до копчика — образуют расположенные друг над другом позвонки. Почему спинной мозг так важен?

В своем большинстве нервная ткань на поверхности тела и во внутренних органах начинается из узлов в шейном, грудном и поясничном отделах спинного мозга, откуда нервы расходятся к конечностям и органам тела. Необходимо сказать, что все нервы кожи и внутренних органов исходят из спинного мозга. Таким образом, если что-то нарушается в позвоночнике, это может вредно повлиять на все части тела.

Эта важная функция позвоночника в сочетании с его предрасположенностью к утомлению и травмам естественно делают его областью, подверженной высокому риску развития хронической боли. В большинстве случаев именно с позвоночником причинно связана боль в шее, плечах, пояснице и ногах.

Соматическая (телесная) боль часто является симптомом заболевания позвоночника. К настоящему времени выявлено более ста заболеваний, связанных с позвоночником, включая и те, о которых никто бы не мог этого подумать, например, аритмия, головная боль, головокружение, боль в желудке, понос, повышенное артериальное давление и половая дисфункция.

Болезни, связанные с позвоночником, могут поражать нервную, дыхательную, пищеварительную, мочевую и эндокринную системы. Эти болезни могут относиться к таким разнообразным отраслям медицины, как терапия, хирургия, неврология, эндокринология, гинекология, педиатрия, оториноларингология, офтальмология и даже дерматология. Многие стертые симптомы, характерные для нашего времени, могут быть обусловлены нарушениями в строении позвоночника.

5. ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Как выяснить, здоров ли ваш позвоночник?

В положении стоя оба плеча должны быть расположены на одном уровне. Позвоночник должен быть прямым и расположенным по отношению к земле так же вертикально, как сосна. В положении сидя поясница должна быть прямой, туловище при этом должно быть немного смещено кпереди, бедра и голени составлять прямой угол, а вес тела должен, как колокол, основательно покоиться на тазовых костях.

Если вы заметили одну из нижеперечисленных особенностей, возможно, у вас есть проблемы с позвоночником:

- Каблуки ботинок изнашиваются неодинаково. Причина часто заключается в разной длине ног или в разнице, с которой вес тела давит на каждую из ног в процессе ходьбы; это также может говорить о неравномерном распределении нагрузки по длинной оси позвоночника.
- Вам трудно сделать максимально глубокий вдох.
- При движениях в шее, спине или в других суставах вы ощущаете или слышите щелкающие звуки; это обычный признак дисфункции сочленений в мелких суставах позвоночника.
- Невозможность сгибания и вращения головы и бедер на одинаковые углы с обеих сторон; амплитуда движений постепенно уменьшается.
- Вы часто слишком быстро устаете. Дисбаланс позвоночника истощает жизненную энергию.
- Вам становится трудно сосредоточиться, так как дискомфорт в позвоночнике отрицательно влияет на головной мозг.
- Вы стали восприимчивы к болезням. Напряжение в позвоночнике и другие его проблемы отрицательно влияют на сопротивляемость нейроэндокринной системы.
- Вы ходите вразвалку, то есть ступни при ходьбе направлены наружу. Это может быть симптомом нарушений в пояснице или тазобедренных суставах, или признаком несимметричного положения головы, шеи или основания черепа.
- У вас неправильная осанка в положении стоя. Правильная осанка — это ноги расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен

на обе стопы. В противном случае позвоночник, голова или ягодицы не находятся на центральной вертикальной линии тела.

- У вас часто болит голова, шея, поясница, спина, а также мышцы или мягкие ткани суставов. Обычно это симптомы напряжения или других нарушений в позвоночнике.
- Вы чувствуете дискомфорт и скованность в спине и шее. Это также признак напряжения или других нарушений в позвоночнике.

6. УХОД ЗА ПОЗВОНОЧНИКОМ

Будучи опорным столпом и нервным центром организма, позвоночник прямо или косвенно связан с множеством разнообразных заболеваний. Поэтому не следует жалеть усилий на поддержание здоровья позвоночника и избегать вредных воздействий на него. Категорически не рекомендуется курить; следует также ограничить потребление алкоголя. Ежедневно следует уделять время физическим упражнениям и физической работе. Сочетайте работу и отдых, будьте оптимистами, довольствуйтесь тем, что у вас есть и избегайте избыточного душевного напряжения. Надлежащая забота о позвоночнике в молодости замедлит впоследствии процесс старения.

Один из простых способов поддержания здоровья позвоночника — это массаж. Спинномозговые нервы соединяют головной мозг со всеми частями тела, а выходят эти нервы из межпозвонковых отверстий. Массаж оказывает значительное релаксирующее действие. Однако если применяются неправильные техники и методики массажа, это может причинить вред позвоночнику. Например, слишком сильное давление при выполнении массажа может привести к отекам, напряжению и скованности мышц. Что еще серьезнее, регулярный глубокий массаж в области позвоночника может нарушить его устойчивость, ускорить процессы дегенерации межпозвонковых дисков и оказать неблагоприятное воздействие на спинной мозг. Более того, есть такие поражения позвоночника, при которых массаж не показан.

В традиционной китайской медицине считается, что почки управляют костями и имеют отношение к росту и развитию костного мозга, а также к функции костей. Почки суть хранилища сущности¹, которая продуцирует костный мозг. Если костного мозга много, кости здоровы. Увеличение и снижение количества сущности и ци (описание см. на стр. 60) в почках непосредственно влияют на рост, состояние питания и функцию костной структуры. Поэтому питать позвоночник — это то же самое, что питать почки.

¹ Сущностью обычно называют основные вещества, из которых состоит человеческое тело и которые поддерживают жизнедеятельность организма. Сущности подразделяют на врожденные и приобретенные.



Когда в почках достаточно сущности, плотность кости поддерживается в норме. Почечная сущность состоит из двух частей:

1. Врожденной сущности, которая наследуется непосредственно от родителей до рождения.

2. Приобретенной сущности — образуется после рождения из питательных веществ пищи, которые преобразуются и транспортируются в системе желудка — селезенка, а также из питательных веществ, которые образуются в ходе метаболизма различных органов систем.

Врожденная сущность — главный компонент почечной сущности, составляет основу, которая дополняется и питается определенной частью сущности приобретенной. Таким образом, почечная ци, трансформированная почечной сущностью, является врожденной энергией ци.

Сущность порождает продукцию костного мозга. Почечная сущность производит костный мозг, спинной мозг и головной мозг. Костный мозг питает кости. Почка запасает сущность, которая порождает продукцию костного мозга, а он, в свою очередь, питает кости. Эти отношения формируют внутреннюю регулируемую систему. Для обеспечения метаплазии костного мозга, который затем получает способность питать кости и повышать их плотность и прочность, необходим достаточный объем почечной сущности.

7. ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Физиотерапия хронической боли по канонам традиционной китайской медицины при ее регулярном и длительном проведении является весьма эффективной. Ниже перечислены различные методы физиотерапии по канонам традиционной китайской медицины.

МАССАЖ. Китайское название *туй-на*. Является одной из форм традиционной физиотерапии. После травм в местах прикрепления мышц, в сухожилиях, связках, суставных капсулах и других мягких тканях развиваются посттравматические асептические воспалительные реакции, порождающие болевые сигналы и вызывающие рефлекторный мышечный спазм, который усиливает боль. Массаж улучшает кровоснабжение пораженных мягких тканей, устраняет воспаление, уменьшает боль и полностью снимает мышечный спазм, что приводит к дальнейшему ослаблению боли. Надо заметить, что большинство акупунктурных точек, используемых для массажа, расположены на поверхности тела симметрично относительно срединной линии. На рисунках точки показаны только с одной стороны. Для уточнения справляйтесь о местоположении точек в приложении, где приведены описания их точного расположения. Если точки расположены на теле симметрично, массировать их надо с обеих сторон. Можно