

Практикую точечный массаж не первый год, но атласы точек для детей стали для меня открытием! Как же замечательно, что и детишкам можно помочь с помощью этих волшебных приемов.

Евгения, Н. Новгород

Всем всегда говорю: не спешите глотать таблетки, если почувствовали недомогание. В большинстве случаев с болью можно справиться за несколько минут более безопасным способом. Нужно только научиться быстро пользоваться этой книгой — она действительно «энциклопедия» здоровья!

Софья, Тверь

Как многодетная мама обо всех методах и способах лечения знаю не понаслышке. Была очень рада появлению книги, в которой наконец-то собрано все «в кучу». Научила старших детей пользоваться книгой — теперь дома все как огурчики. К тому же точечный массаж — это не только полезно, но и очень приятно.

Зинаида, Москва

Скептиков относительно цигун и само-массажа хоть отбавляй. Сам до недавнего времени был одним из них. В пору юности пробовал кое-какие приемы, но то ли лечить тогда было особо нечего, то ли так хорошо приемы были описаны — в общем, толку не увидел. А сейчас попала в руки отличная книга. Все подробно, детально, четко. Все приемы работает на 5 баллов!

Михаил, Екатеринбург

Для большой семьи книга оказалась настоящим сокровищем. И для детворы много полезного, что каждую маму беспокоит, и для мужа-жены, и для родителей. Надо каждому по книжке давать, чтобы одну друг у друга не забирали. Очень нравится, что рассказаны не только приемы от болезней, но и для хорошего настроения, аппетита, сна, для увеличения жизненной энергии.

Ольга, Новороссийск

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

Лао Минь

САМОУЧИТЕЛЬ
КИТАЙСКОЙ
МЕДИЦИНЫ

ЗДОРОВЬЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.821.2
ББК 53.584
Л23

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лао, Минь.

Л23 Самоучитель китайской медицины. Здоровье на каждый день для всей семьи / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 384 с. — (Самоучитель восточной медицины).

ISBN 978-5-17-134631-7

Что нужно для того, чтобы сделать детский сон спокойным, не подхватить простуду от первого сквозняка, справиться с возрастной гипертонией и избавиться от подагры? Всего-то — 15 минут свободного времени, теплые руки и атлас активных точек!

Уникальная домашняя энциклопедия здоровья поможет меньше обращаться к таблеткам и мазям, не стоять в бесконечных очередях в поликлиниках.

Все до единого приемы просты в исполнении и подойдут как для бабушек и дедушек, так и для их самых маленьких внуков. Чтобы массаж точек и упражнения цигун были максимально эффективными, в книге даются подробные иллюстрации к каждому приему.

Немаловажно и то, что для воздействия руками нет противопоказаний, а результат ощущается уже через несколько минут!

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-134631-7

© Лао Минь, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ



Здоровье без таблеток.

Лечебные точки тела — для каждого из нас! 13

С чего начинается восточная медицина 15

ПЯТЬ МИНУТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К РАБОТЕ 18

Акупрессура, надавливание рукой 18

ТЕПЛОВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ 21

Как перенести точки с атласа на тело 22

Глава 1. Активные точки от любого недуга 24

ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ 25

Массаж для укрепления сердечной мышцы 26

Кардионевротические состояния, вызывающие
дискомфорт в сердце 29

Неприятные ощущения в груди после физического
напряжения 30

Надавливание и массаж для нормализации
сердечного ритма 31

Исправление энергетики сердца. Тепловая терапия 35

ЛЕЧЕБНЫЕ ЗОНЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ 44

Нормализуем функцию желудка и кишечника 45

Гармонизирующие и возбуждающие точки
брюшины 47

Для устранения привычных запоров	48
Все точки кишечника	51
Упражнение для очистки толстой кишки	66
ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ – ПРОТИВ ЛЮБЫХ ТОКСИНОВ!	71
Простукивания меридиана желчного пузыря	75
ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	77
На спине	77
На груди и животе	80
Активные точки меридиана почек	83
Стучим зубами для улучшения энергии почек	95
Незаметная гимнастика для органов малого таза	95
Классическая китайская тепловая терапия	96
ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА И ОСТЕОХОНДРОЗА. БАНКИ НА АКТИВНЫЕ ТОЧКИ.	99
Банки на легочное дерево	101
На груди и животе	104
Зоны на спине	107
ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА И РАСТЯЖЕНИЕ СПИНЫ.	110
Вакуум-массаж для снятия зажима поясницы	112
Смещение межпозвоночных дисков	113

Глава 2. Атласы для воздействия при некоторых состояниях

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЫЗВАННАЯ РАЗНЫМИ ПРИЧИНАМИ	118
Точки на передней части головы и на груди	118
Точки на затылке	120

Точка на руке121
Рекомендации.122

**ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ
В НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЯХ123**

Онемение ног123
Судороги в икроножных мышцах125

ЗУБНАЯ БОЛЬ127

Боль в деснах и зубах.127

ИКОТА128

Глава 3.

Самодиагностика — основа здоровья130

РУКИ: КОЖА, НОГТИ, СУСТАВЫ130

Цвет кожи на ладонях131
Состояние ногтей131
Суставные сочленения132

ДИАГНОСТИКА С ЗЕРКАЛОМ:

ЛИЦО, ЯЗЫК, ВОЛОСЫ133

Лоб133
Щеки134
Нос и Т-зона135
Морщины и цвет лица135
Нос — особая зона диагностики137
Губы.138
Состояние языка139
Состояние волос143
Диагностика по синякам после лечения банками ...144

Глава 4. Зоны женского здоровья146

НАДАВЛИВАНИЕ АКТИВНЫХ ЗОН147

Стимулирование работы яичников	149
Улучшение формы груди и здоровье молочной железы	151
Профилактика климактерических расстройств методом акупрессуры	153
ПРОГРЕВАНИЕ ИСЦЕЛЯЮЩИХ ТОЧЕК	156
Точки на груди и животе	157
Точки на спине	159
Точки на ногах	160
Точки на руках	161
Глава 5. Зоны мужской силы	164
УСИЛИВАЕМ ПОЛОВУЮ ФУНКЦИЮ	164
ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ	168
ЛЕЧЕНИЕ МУЖСКИХ БОЛЕЗНЕЙ ПРОГРЕВАНИЕМ	170
Точки на груди и животе	170
Точки на спине	171
Точки на ногах	173
ИСПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	177
Активные точки меридиана мочевого пузыря	178
Глава 6. Здоровье и развитие.	
Акупрессура для ребенка	192
Как подготовить ребенка к сеансу акупрессуры	193
РЕБЕНКА МОЖНО НАУЧИТЬ «НАДАВЛИВАТЬ» НА ПРОСТУДУ!	195
Четыре парные точки	195

Углубленное надавливание.197

Втирание эфирного масла в биологически активные точки.200

ТОЧКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА.203

Аллергии с отеками и бронхиальная астма206

Диатез и другие виды дерматита209

ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ213

АКУПРЕССУРА ДЛЯ ДЕТСКОЙ ПСИХИКИ.
КРЕПКИЙ СОН И ХОРОШЕЕ РАЗВИТИЕ216

Точка засыпания.221

ЭНУРЕЗ (НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ)
У ДЕТЕЙ.222

Глава 7. Активное долголетие.

Зоны воздействия для пожилых людей.226

АТЕРОСКЛЕРОЗ.
УЛУЧШАЕМ ЖИРОВОЙ ОБМЕН227

Меридиан селезенки и поджелудочной железы.228

Разогреваем меридиан печени.236

ПОМОЩЬ ПРИ ВОЗРАСТНОЙ
ГИПЕРТОНИИ (ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ).244

Ежедневный способ массажа при гипертонии246

Надавливание с элементом массажа249

Быстрый прием для понижения давления252

Горчичник на «проекцию голени».253

Улучшение тонуса сосудов253

СИЛА ЗРЕНИЯ ДЛЯ ПОЛНОТЫ ЖИЗНИ.254

АТЛАС БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ
ТОЧЕК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ257

При снижении остроты зрения, нарушении сумеречного зрения, глаукоме	266
При помутнении хрусталика (катаракте).	266
Другие симптомы	266
Массаж лица для улучшения зрения.	267
Основное упражнение для глаз	269
Упражнение для мышц хрусталика.	270
ЛЕЧЕНИЕ ПОДАГРЫ (ВОСПАЛЕНИЯ СУСТАВОВ) НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ВСЕГО ОРГАНИЗМА!	271
Точки руки: профилактика артритов, нормализация сердечного ритма, оздоровление легких и гормональной сферы	271
Точки ног: стопа, колено, тазобедренный сустав и энергетика пищеварительного тракта	277
ДИАГНОСТИКА СУСТАВОВ НА ОЩУПЬ	284
Изменения на коже.	284
Изменения в соединительной ткани.	286
ЦИГУН «НА ХОДУ»	288
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПАРАЛИЧА	290
ЭНУРЕЗ (НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ) У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.	302

Глава 8. Ладонь и стопа – области полного восстановления органов	307
Человечки на ладони и стопе.	308
ЗОНА ЛЕГКИХ И БРОНХОВ	309
Противокашлевые точки.	311
СЕРДЦЕ И СОСУДЫ НА ЛАДОНИ.	312
При вегетососудистой дистонии, кардионеврозе	313

.....

ЗОНА ЖЕЛУДКА	314
ВСЕ ПРОБЛЕМЫ КИШЕЧНИКА НА ЛАДОНИ ...	316
СЕКРЕТ РАДОСТИ НАХОДИТСЯ В ЗОНЕ ПЕЧЕНИ.....	318
ПОЧКИ И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ	320
Зона подобия почек	321
Зона подобия мочевого пузыря	323
ЛАДОНЬ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	324
Женские точки	324
Мужские точки	325
ЛАДОНЬ – СТОПА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	329
Техника работы с зоной позвоночника при массаже	329
Внутренняя боковая поверхность стопы.....	331
БОЛИ В РУКАХ И НОГАХ	333
Проекции руки по стандартной системе соответствия	333
Проекции ноги по стандартной системе соответствия	335
БЫСТРАЯ ПОМОЩЬ НА ЛАДОНИ ПРИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЯХ.....	337
Головная боль	337
Опоясывающие боли	338
Боли внизу живота невыясненного происхождения..	339
Сонливость	340
Обморок	340
Глава 9. Точки для улучшения настроения	341
«МЫСЛЕННЫЙ» МАССАЖ.....	342

Первичное воздействие	343
Возвращение в болезненное ощущение	345
Повторное возвращение в болезненное ощущение.	346
Мысленное воздействие.	347
МАССАЖ-УСТАНОВКА НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ	350
Подготовка рук	350
Этапы настроя.	351
МАССАЖ ДЛЯ СНЯТИЯ НЕГАТИВНЫХ УСТАНОВОК	357
Два главных условия успеха.	360
Лечебные шлепки для восстановления нервных реакций	361
ТОЧКИ ДЛЯ ТЕЛЕСНОЙ БОДРОСТИ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ	365
Чтобы улучшить выносливость и поднять настроение	365
ПРИЕМЫ ПРИ БЕССОННИЦЕ И НЕРВНОЙ УСТАЛОСТИ	372
Точка сна на правом ухе.	372
Надавливание для полноценного сна.	373
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЫЗВАННАЯ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕМ.	376
Если тяжесть в голове возникает после сна	376
При головной боли, локализованной во лбу	379
При боли в затылке	381



ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК. Лечебные точки тела — для каждого из нас!

Эффективность восточной терапии тысячами годами подтверждалась в Китае. Всего полвека тому назад восточное врачевание расширило географию и стало повсеместно конкурировать с официальной медициной. В последние же годы восточные приемы все чаще становятся полноценным инструментом лечения наравне с традиционными методами, а иногда и единственным способом справиться с болезнью, когда традиционная медицина по каким-то причинам оказывается бессильна.

Восточная медицина — это, прежде всего, способ профилактики и возможность «достучаться» до нашего болеющего организма **без таблеток**

и уколов, без сложной диагностики. И в этом ее основное достоинство! Другим несомненным плюсом является возможность практиковать древние приемы **самостоятельно, в домашних условиях.** Наша книга написана для тех, кто хочет использовать оба преимущества. Шаг за шагом мы введем вас в курс самодиагностики и лечения по точкам. При этом основным инструментом воздействия на тело будут наши руки или же вспомогательные средства — это и согревающие мази, и китайские традиционные «мокса» (прогревание тлеющей травой полынь), и обычные медицинские банки, которые роднят восточное врачевание с русским целительством.

Каждая глава книги посвящена особой группе пациентов:

- Главные точки женщин и мужчин.
- Зоны здорового развития у детей.
- Зоны долголетия и профилактики болезней у пожилых людей.
- Здоровье для всех — все основные точки органов и систем.
- И, наконец, точки душевного равновесия, которые вовремя могут восстановить гармонию во всем теле!

С нашей энциклопедией здоровья вы получите необходимую начальную информацию об

энергетической системе тела, которая играет не менее важную роль, чем кровеносная или нервная система. Узнаете, как работать с исцеляющими точками с помощью простых Атласов. Без труда и напряжения освоите приемы самопомощи и взаимопомощи для всей семьи. Научитесь чутко слышать свой организм и реагировать на его потребности — именно в этом и заключается главная цель восточной медицины.

С чего начинается восточная медицина

Сами того не замечая, безо всякой команды мы постоянно активизируем руками, а при необходимости лечим и обезболиваем участки организма: потираем ушибленное место, надавливаем на виски при головной боли, ерошим макушку при решении трудной задачи. Нам эти действия кажутся механическими и самопроизвольными. Задача же традиционной практики — научиться помогать телу осознанно, целенаправленно и наиболее результативно.

Чтобы «потирание ушибленного места» (или отдаленной, но связанной с болью зоны) стало лечебным приемом, надо знать местоположение исцеляющих точек. Сегодня мы располагаем настолько обширными знаниями, что можем оказывать помощь всем органам и системам тела.