

Трактат
Желтого императора
о внутреннем

ПРАКТИКА КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

При участии
БРОНИСЛАВА ВИНОГРАДСКОГО

人經



Москва

УДК 615.89(510)
ББК 53.59
Ц98

Автор предисловия *Б. Б. Виноградский*

Научные редакторы:
д-р мед. наук, профессор кафедры спортивной медицины
и медицинской реабилитации Института
клинической медицины им. Н. В. Склифосовского *О. Г. Сафоничева*
врач физической и реабилитационной медицины,
руководитель Ярославского регионального отделения
Всероссийской федерации Цигун *Е. Ю. Уткин*

Qu Limin Explains the Yellow Emperor's Internal Classic volume I
曲黎敏精讲〈黄帝内经〉 —

Qu Limin Copyright © Beijing Fonghong Books Co., Ltd.

This edition is published by EKSMO Publishing House arrangement through the
agency of Tianjin Mengchen Cultural Communication Group Co., Ltd. And Jiangsu
Phoenix Literature and Art Publishing Co., Ltd.

Цюй Лиминь.
Ц98 Трактат Желтого императора о внутреннем : практика китайской
медицины / Цюй Лиминь ; [перевод с китайского В. Д. Горохова] ; предисловие Б. Виноградского. — Москва : Эксмо,
2026. — 336 с. — (Канон врачебной науки. Труды, изменившие
медицину).

ISBN 978-5-04-223283-1

Перед вами универсальный труд, открывающий двери в мир Традиционной китайской медицины. Доктор Пекинского университета Цюй Лиминь предлагает современное прочтение древнего текста. Подробно объясняет, как наблюдение за собой помогает понять, в каком состоянии находится организм и что нужно предпринять для его восстановления, какие внешние признаки дают возможность и диагностировать болезни, и предотвращать их.

Читатели найдут в книге понятные рекомендации по поддержанию здоровья и эмоционального состояния в разные сезоны и возрастные периоды, а практикующие врачи — глубокое понимание причин болезней.

УДК 615.89(510)
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-223283-1

© Виноградский Б.Б., предисловие
© Горохов В.Д., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026



Оглавление

Предисловие Бронислава Виноградского	5
Команда проекта	9
Предисловие автора	13

РАЗДЕЛ 1. О ТЕОРИИ НЕБЕСНОЙ ИСТИНЫ ВЫСОКОЙ ДРЕВНОСТИ

Введение	23
«Можно сказать, что среди классических медицинских трудов медицинский трактат «Шан-хань-лунь» побеждает в каждом сражении, а «Хуан-Ди нэй-цзин» побеждает даже без боя».	
1. В прошлом жил Желтый предок Хуан-Ди, который с рождения обладал силой Духа и чудесными способностями	26
«Постижение пути жизни приносит большую радость и понимание направления, а также осознание непрерывности жизни».	
2. Соизмерялись во всем со субстанциями Инь и Ян, находили гармонию искусства и вычисления	47
«Жизнь человека должна соответствовать законам Неба, и Небо предоставляет конкретные способы как этого добиться. Обилие и разнообразие субстанций Ян и Инь, Неба и Земли должны сочетаться с практичностью в повседневной жизни».	
3. Кто такие «простые» люди?	82
«Эти шестнадцать иероглифов чрезвычайно важны. Если вы хотите жить без болезней, придерживайтесь описанного в них этого „Пути-Дао“».	

4. Женские семилетия	111
Следование четким последовательностям — «сначала собирание, потом порождение» — описывает жизнь женщины как процесс упорядоченного, медленного расцвета.	
5. Мужские восьмилетия	141
«Человеческая жизнь — не что иное как цикл порождения, роста, одряхления и смерти».	
6. Небесное долголетие	167
«Подход Традиционной китайской медицины к сохранению здоровья можно выразить тремя словами: не надо злоупотреблять».	
7. Познавшие истину, достигшие просветления, совершенномудрые и мудрые	175
«Изменить мир сложно, и нам остается только изо дня в день, шаг за шагом самим становиться чуточку лучше».	

РАЗДЕЛ 2. О БОЛЬШОЙ ТЕОРИИ ГАРМОНИЗАЦИИ ДУХА ЧЕТЫРЕХ ДЫХАНИЙ-ЦИ

Введение	197
«Различие между людьми — это различие в характере душ. В человеческой природе достаточно общего, например всем свойственны эгоизм, алчность, упрямство».	
1. Три месяца весны	214
«Три месяца весны имеют характеристики "появления и упорядочивания". Почему наш разговор начинается с весны? Потому что весной все сущее как будто "перезагружается"».	
2. Три месяца лета	230
«В любой сезон лучший способ подпитки — это отдых, поэтому в день летнего солнцестояния целесообразно взять отгул».	
3. Три месяца осени	246
«И весной, и осенью человеческие чувства переживают большой подъем, однако Ци в эти времена года отличается: в первом случае оно растет, в другом — идет на убыль. Это связано с тем, что "пружина Ци" работает иначе».	
4. Три месяца зимы	258
«Смысл зимы — в хранении, оно похоже на преклонные годы, когда человек в тишине и спокойствии наслаждается эссенцией человеческой жизни (или накопленными благами)».	

5. Небесное Дыхание-Ци является чистым, прозрачным, светлым и ясным	269
«"Хуан-Ди нэй-цзин" — драгоценная книга жизни без лекарств, и "Шанхань лунь" — не менее важный источник сведений о лекарственных средствах».	
6. Когда дуют губительные ветры	286
«Травы, деревья, зерновые культуры — неважно. Если вредоносное Ци не рассеивается, ветра и дожди не возникают в положенное время, а иньское семя-Цзин не опускается, иначе не стоит и говорить о красоте и здоровье жизни».	
7. Четыре Дыхания-Ци	300
«Что такое хорошая любовь? Это чувство, благодаря которому пара развивается вместе и верна друг другу, как Печень и Желчный Пузырь».	
8. Совершенномудрый претворяет истинный путь в своих действиях, а глупец лишь относится с почтением к истинному Пути (и наблюдает за ним)	307
«Совершенномудрые понимают, что „возвращение — это действие Пути“, и всегда рассматривают проблему в обратном порядке. Мы, простые люди, умеем делать это только последовательно. Недаром сегодня принято говорить именно „начало и конец“ и „рождение и смерть“, хотя древние формулировали иначе: "к смерти бытие"».	
Словарь метафизических терминов	315
Указатель	332



Предисловие

Дорогой читатель! Перед вами труд, открывающий двери в мир древней мудрости, основанной на тысячелетнем опыте наблюдений за природой, человеком и их взаимосвязью.

Эта книга — не просто руководство по Традиционной китайской медицине, а целостное произведение, объединяющее философию, медицину и космологию. Оно помогает увидеть человека как часть большого мира, где все связано: тело и дух, природа и космос, здоровье и внутренний покой.

Перед вами текст, не потерявший своей актуальности даже спустя тысячелетия. Его уникальность заключается в том, что он учит смотреть на человека не как на совокупность отдельных органов и систем, а как на сложный и гармоничный микрокосм, отражающий законы Вселенной. В основе трактата лежит идея о том, что здоровье — это гармония, а болезнь — результат ее нарушения. Человек, его тело и дух неразрывно связаны с природой, и только через понимание этой связи можно достичь истинного благополучия.

Особая ценность трактата — в его универсальности. Он обращается не только к врачам и специалистам, но и к любому, кто стремится к более глубокому пониманию себя и мира.

Одной из ключевых концепций является учение о взаимодействии Инь и Ян — двух противоположных и одновременно взаимодополняющих начал. Это не просто метафора, а практическое руководство, объясняющее, как поддерживать баланс в организме, как предвидеть и предотвращать болезни. Каждый орган, каждая функция тела связаны с этими энергиями, и понимание их взаимодействия позволяет восстановить гармонию.

Еще одна центральная идея трактата — учение о Пяти стихиях: Дереве, Огне, Земле, Металле и Воде. Эти элементы описывают не только физические процессы, происходящие в теле человека, но и его эмоциональное состояние, характер, взаимодействие с окружающим миром. Например, стихия Дерева ассоциируется с печенью, весной и эмоцией гнева, а стихия Воды — с почками, зимой и страхом. Эти взаимосвязи помогают понять, как внутренние процессы отражают внешние, и наоборот. Все в этом мире циклично, и человек как часть природы подчиняется тем же законам.

Цюй Лиминь, автор книги, предлагает современное прочтение этого древнего текста. Ее подход одновременно бережный и новаторский. Она не только интерпретирует трактат, но и адаптирует его к современному миру, делая понятным и доступным. Показывает, что древние знания могут быть применены в контексте современной жизни, помогают справляться с вызовами нашего времени.

Цюй Лиминь — признанный эксперт в области Традиционной китайской медицины, философии и культурологии. Ее работа над трактатом началась много лет назад, и на протяжении длительного времени она глубоко изучала текст, интерпретируя его с учетом современных реалий и научного прогресса. Ее профессионализм проявляется в способности соединять древние идеи с практическими рекомендациями, актуальными в наши дни.

Одна из особенностей интерпретации — внимание к деталям текста. Например, Цюй Лиминь делает акцент на значении китайских иероглифов, отражающих не только лексический смысл, но и философскую глубину. В ее трактовке каждый символ становится ключом к пониманию концепций здоровья, гармонии и взаимодействия человека с природой.

Одельное место в книге уделяется сезонным изменениям и их влиянию на здоровье человека. Весна, лето, осень и зима — это не просто времена года, а этапы, которые проходят и природа, и человек. Каждое время года требует своего подхода к питанию, образу жизни, физической активности. Весна — время пробуждения, организм нуждается в легкости и движении. Лето — период расцвета, когда важно поддерживать баланс между активностью и отдыхом. Осень — время очищения, подготовки к зиме. А зима — этап покоя и сохранения энергии.

В трактате нет мелочей. Автор подробно объясняет, как наблюдение за собой помогает понять, в каком состоянии находится организм и какие меры нужно предпринять для восстановления гармонии. Например, состояние волос, ногтей и кожи может рассказать

о здоровье внутренних органов. Волосы связаны с печенью, ногти — с циркуляцией Ци. Эти внешние признаки дают возможность не только диагностировать болезни, но и предотвращать их.

Эмоции занимают особое место в тексте. Каждое чувство связано с определенным органом и влияет на его работу. Гнев поражает печень, радость воздействует на сердце, грусть ослабляет легкие, страх — почки. Это знание позволяет не только лечить болезни, но и предупреждать их, управляя своими эмоциями. Автор показывает, как эмоциональное состояние влияет на физическое здоровье и дает практические рекомендации по восстановлению внутреннего равновесия.

В книге также подчеркивается важность чисел и символов. Например, цифра семь связана с циклами развития женщины, а восемь — с процессами, происходящими в мужском организме. Эти числа отражают биологические ритмы, которые лежат в основе жизни. Для китайской традиции символика очень важна, и автор объясняет, как эти символы помогают понять принципы функционирования организма.

Хочется отметить, что трактат — это не только источник медицинских знаний, но и культурное наследие. Он отражает философию, мировоззрение и образ жизни древнего Китая. Погружает в мир, где все взаимосвязано, где человек — часть природы, а природа — часть человека.

Сегодня, в современном мире, где технологии все больше отдаляют нас от природы, этот текст напоминает о важности равновесия. Учит уважать свое тело, заботиться о душе, жить в согласии с окружающим миром. Это особенно актуально в условиях, когда люди все чаще обращаются к традиционной медицине в поисках альтернативных путей к здоровью и счастью.

Смело отправляйтесь в путешествие по стране древней мудрости, которая поможет найти ответы на самые важные вопросы: как сохранить здоровье, как наладить взаимоотношения с собой и Вселенной, как обрести внутренний покой. Перед вами не просто текст, это проводник, который поможет стать лучше, понять себя, найти баланс.

Я призываю вас не просто читать эту книгу, но и вникать в ее суть, размышлять над каждым предложением, применять ее знания в жизни. Пусть она станет вашим спутником на пути к самопознанию и гармонии.

Бронислав Виноградский



Команда проекта

Ольга Сафоничева, научный редактор,
доктор медицинских наук,
профессор кафедры спортивной медицины
и медицинской реабилитации
Института клинической медицины им. Н. В. Склифосовского,
Первый МГМУ им. И. М. Сеченова
(Сеченовский университет наук о жизни),
Национальная Академия Активного Долголетия

«Трактат Желтого императора о внутреннем» — «Хуан-Ди нэй-цзин» — основополагающий труд для специалистов Традиционной китайской медицины (ТКМ), дошедший до нас из глубины веков. Он повествует о внутреннем устройстве человека, где через разветвленную систему каналов и меридианов органы (плотные «чзан» и полые «фу») связаны с покровными тканями, а также о законах баланса, которые необходимо соблюдать, чтобы сохранять и поддерживать здоровье. Соприкосновение с таким фундаментальным знанием всегда вызывает определенное волнение.

Мое первое знакомство с этим текстом произошло еще в ординатуре по неврологии и акупунктуре на кафедре Традиционной медицины Новокузнецкого ГИДУВа в середине 90-х годов. При изучении базовых концепций ТКМ, оказалось, что канално-меридианальная система — очень стройная и практическая система, где все внутри взаимосвязано и взаимозависимо, а точки акупунктуры — своеобразные «пульты дистанционного управления» на поверхности, через которые можно оценивать перегрузку внутренних органов задолго до начала заболеваний, а самое главное — через определенные воздействия процессом можно управлять и «болезнь внутрь не пускать».

Но то, что особенно запомнилось и впечатлило — так это истинная миссия, роль Врача в те далекие времена. Врач — просветитель, мудрец, который должен был поддерживать здоровье императора. Если император заболел — доктора секли палками...

И эти знания были доступны тысячелетия назад, задолго до расшифровки генома человека! Как известно, Проект «Геном человека» (англ. *The Human Genome Project, HGP*) завершился в начале XXI века, что привело к созданию концепции «4-П» Медицины (превентивной, предиктивной, персонализированной и партнерской/партисипативной). Врач «4-П» Медицины — это специалист, который, опираясь на особенности организма, его предрасположенности к заболеваниям, подбирает персонализированный протокол коррекции. Однако создание генетических тестов, техническая оснащенность поликлиник и стационаров не способствовали снижению общей заболеваемости, повышению показателей здоровья и качества жизни населения. За последнее десятилетие мы столкнулись с новыми «эпидемиями» хронических неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистые, бронхо-легочные, сахарный диабет 2 типа и онкологические заболевания стали основным бременем для экономик и систем здравоохранения индустриально развитых стран. Таких эпидемий «болезней образа жизни» ВОЗ объявляла несколько: «эпидемия ожирения и метаболического синдрома», «скрытая эпидемия нейродегенеративных заболеваний и деменции», «эпидемия депрессии»; в 2020-2021 годы — эпидемия COVID-19.

Поэтому книга, которую мы держим в руках, очень актуальна сегодня — это своеобразное послание древних врачей Востока людям в XXI веке о том, как жить, чтобы жить долго. Рукопись создана практикующим специалистом Цюй Лиминь, которая преподает «Хуан-Ди нэй-цзин» в одном из институтов научного центра Чжунгуаньцунь. Автор заявляет, что для понимания «Хуан-Ди нэй-цзин» совсем не обязательно быть врачом: скорее, следует позволить себе постичь жизненный путь, руководствуясь мудростью прошлого, стать счастливым человеком благодаря исследованию прекрасного.

Евгений Уткин, научный редактор, врач физической и реабилитационной медицины, руководитель Ярославского регионального отделения Всероссийской Федерации Цигун

Профессор Цюй Лиминь — это известный в Китае популяризатор методов Традиционной китайской медицины и Цигун,

преподаватель института научно-технологического центра Чжунгуаньцунь, известного как китайская Кремниевая долина. С профессором Цюй Лиминь я знаком заочно по ее передачам на телевидении «Метод шести иероглифов (Шесть целебных звуков)», «Восемь отрезков парчи для увеличения силы мышц и активации энергетических каналов», «Восемь мягких суставов. Самый важный секрет гимнастики Цигун для поддержания жизни и оздоровления организма», а также по многочисленным статьям с простыми и эффективными рекомендациями по образу жизни для поддержания и восстановления здоровья.

Книга профессора Цюй Лиминь, над которой мне посчастливилось работать, — это бесценный подарок для всех людей, интересующихся проверенными временем восточными методами предупреждения болезней и лечения хронических заболеваний. Уникальность издания не только в том, что впервые на российский рынок выходят построчные комментарии, написанные специалистом, который давно занимается исследованием и преподаванием самого известного текста Традиционной китайской медицины «Трактата Желтого Императора о внутреннем». Кроме того, профессор Цюй Лиминь при написании комментариев использует такой научный способ исследования, как толкования канонов каноны — с помощью одних объясняет другие. Это помогает раскрыть содержание трактата во всей его полноте и избежать домыслов и произвольной интерпретации.

Говорят, что тот, кто поймет хоть фразу из «Трактата Желтого императора о внутреннем», всю жизнь будет сыт. Цюй Лиминь очень бережно и скрупулезно относится к толкованию положений. Перед читателями открывается не проза, а древнее поэтическое произведение «Ши Цзин» — канон красивейших стихов о здоровье и лечении болезней. Рекомендации просты и понятны, охватывают образ жизни в различные возрастные периоды и сезоны года.

Читатели, интересующиеся секретами Восточной медицины, найдут в книге понятные объяснения сложной китайской метафизики, а главное — жизненные рекомендации о поддержании здоровья и энергии на высоком уровне. А практикующим врачам издание поможет в глубинном понимании причин болезней и способов излечения. Эта книга сквозь тысячелетия доносит до современных людей лучи восточной мудрости, вдохновляя на изменение образа жизни, мышления и укрепление здоровья.

Работа над переводом толкования первых разделов «Трактата Желтого императора о внутреннем» — одного из основополагающих произведений Традиционной китайской медицины — стала для меня новым и интересным профессиональным опытом. Автор, доцент ведущего учебного заведения в этой области, сочетает обращение к древнекитайским источникам с житейской мудростью и клиническими примерами, что делает текст разнообразным в языковом отношении и познавательным со страноведческой и философской точки зрения. В книге есть обширные цитаты из классики, разборы этимологии китайских слов и очевидных смыслов отдельных иероглифов, бытовые сценки. Современный, живой разговорный язык переплетается с фрагментами на вэньяне.

Издательство привлекло к научному редактированию двух прекрасных специалистов, настоящих энтузиастов китайской медицины. В постоянном контакте нам удалось согласовать термины, использованные в вышедшем ранее русском переводе трактата, с принятыми среди отечественных врачей, обращающихся в своей практике к китайским методам. Были прояснены многие неясности, моменты, которые могли бы вызвать сомнения у читателя, подобраны более удачные и точные формулировки, исправлены погрешности. Такое плодотворное сотрудничество в настоящее время — скорее исключение, чем правило. Оно доставило мне особенное удовольствие и придало уверенности.

Надеюсь, что книга поможет читателю познакомиться с текущим этапом развития одной из древнейших и наиболее распространенных медицинских традиций, шире взглянуть на вопросы оздоровления организма и больше узнать о мировоззрении сотен миллионов людей, живущих не только в Китае, но и далеко за его пределами.



Предисловие автора

«Трактат Желтого императора о внутреннем» — «Хуан-Ди нэй-цзин» — состоит из двух частей: «Вопросов о простейшем» («Су-вэнь») и «Оси духа» («Лин-шу»). Каждая из них включает восемьдесят один раздел. В этой книге я буду говорить только о первой части — «Вопросах о простейшем», однако для должного понимания, на которое может уйти много лет, канон следует толковать с помощью обращения к другим канонам, так что неизбежно будет затронута и вторая часть трактата. Это труднейшая задача, и мы вместе приложим усилия к ее решению.

Один доктор сказал, что тот, кто поймет хоть фразу из «Хуан-Ди нэй-цзин», всю жизнь будет сыт. Но еда — это просто средство к существованию. Чтобы достичь просветления, понимать всего одно предложение, конечно, мало. Надо стремиться прочесть как можно больше и тем самым обрести счастье до конца своих дней. Для понимания «Хуан-Ди нэй-цзин» совсем не обязательно быть врачом: скорее, следует позволить себе постичь жизненный путь, руководствуясь мудростью прошлого, стать счастливым человеком благодаря постижению прекрасного. Сама я уже более двух лет преподаю «Хуан-Ди нэй-цзин» в одном из институтов научного центра Чжунгуаньцунь. В нашу группу постоянно приходят новые люди, и каждый вступивший становится очарован этой древней книгой. Многие участники признаются, что два года учебы меняют их жизнь. Она становится светлее и радостнее, потому что проясняется путь и исчезает страх перед недугами и смертью.

Я часто призываю родителей держать дома произведения древней китайской литературы, например «Тринадцатиканоние» («Ши сань цзин») и «Корпус философской классики» («Чжу-цзы цзинчэн»). Если однажды ваши дети увидят эти книги, прочтут их, полюбят их, наследие вашей семьи станет прекрасной нитью в культурной родословной Китая.

Итак, мы официально начинаем наш рассказ, и сперва я хотела бы немного познакомить вас с «Трактатом Желтого императора о внутреннем».

Первый вопрос — почему, собственно, книга названа именем Хуан-Ди, Желтого владыки.

Во времена династии Хань ученые врачи нашей страны могли обратиться совсем не только к этому труду: в их распоряжении был «Трактат Желтого императора о внешнем» («Хуан-Ди вай-цзин»), «Трактат Бянь Цюэ о внутреннем» («Бянь Цюэ нэй-цзин»), «Трактат Бянь Цюэ о внешнем» («Бянь Цюэ вай-цзин»), «Трактат господина Бая о внутреннем» (Бай-ши нэй-цзин) и «Трактат господина Бая о внешнем» («Бай-ши вай-цзин»). Тем не менее до наших дней дошел только «Хуан-Ди нэй-цзин». Почему не сохранились остальные? Чтобы осветить эту тему, можно было бы снять целый документальный фильм.

Древние с большим вниманием относились к книжным заголовкам. Названия «Трактат Бянь Цюэ о внутреннем» или «Трактат господина Бая о внешнем» все-таки допускают некоторую человеческую предвзятость, а вот слова «Желтый император» сразу же придают сочинению монументальную важность. Разве не чудесно опереться на могущество Желтого императора, разделить свой труд его силой? Автор в данном случае не был движим эгоистичными побуждениями. Он взял мощь, но не оставил нам своего имени.

Еще один аспект — традиция.

В китайской культуре серьезно относятся к преемственности. Все должно происходить согласно концепции Пяти Стихий — «У-Син». Древние верили, например, что именно она предопределила череду правителей. Самый первый непременно должен быть наделен живительной силой востока. Это Зеленый император (Цин-Ди), то есть Фу-Си. Дерево порождает Огонь, поэтому за ним пришел Красный (Чи-Ди), или Огненный (Янь-Ди) император — Шэнь-Нун. Из Огня рождается Земля, а значит, следующим идет Желтый император (Хуан-Ди), носивший личное имя Сюань Юань. Из Земли возникает Металл — этой

Стихии соответствовал Белый император (Бай-Ди), которым стал Шао Хао. За Металлом идет Вода, и появляется Чжуань Сюй — Черный император (Хэй-Ди). Затем первоначальная система взаимопорождения сменяется системой взаимопреодоления. Династия Мин, например, была связана со Стихией Огня, а династия Цин — со Стихией Воды, и Вода неизбежно взяла верх. Впрочем, оставим императоров: мы говорим только о преемственности. Хуан-Ди представляет собой «центральное божество», а соответствующее место в организме человека занимает связанная со Стихией Земли Селезенка. «Трактат Желтого императора о внутреннем», таким образом, уделяет особое внимание именно этому ключевому органу. До появления человека на свет важнейшую роль играют врожденные факторы (сянь-тянь): семя отца, кровь матери, Дух и так далее. После рождения акцент смещается на Селезенку и Желудок, поэтому их называют «корнем приобретенного» (хоу-тянь). Эта концепция возникла не на пустом месте, а вытекает из учения о пяти внутренних органах нашего организма: речь идет о Печени, Сердце, Селезенке, Легких и Почках.

Итак, одной из причин, заставивших назвать трактат именем Желтого императора, было желание подчеркнуть мысль о том, что Селезенка и Желудок — это корень приобретенного. Если говорить о жизненной системе плода, Почка считается врожденным органом, а Селезенка — приобретенным. После рождения, однако, Селезенка и Желудок уже рассматриваются как врожденные. Таким образом, к этим категориям следует подходить гибко: косность здесь мешает пониманию. Чтобы жить, человек должен с помощью приобретенного держать в порядке врожденное — если правильно настроить Селезенку и Желудок, хорошо будут работать и Почки. Отсюда следует первостепенная важность этих двух органов: можно повредить что угодно, но обязательно нужно беречь их жизненную силу. Почему я особенно подчеркиваю, что маленьким детям не следует давать западные лекарства? Потому что эти препараты, в первую очередь, бьют как раз-таки по Селезенке и Желудку. Можно даже утверждать, что до двадцати и после сорока лет химические препараты очень плохо метаболизируются, так что не нужно их принимать, если без этого можно обойтись.

Желающий понять традиционную китайскую культуру должен твердо держать в уме ее ключевые элементы: это, во-первых, Ци, во-вторых, Инь и Ян, в-третьих, Пять Стихий У-Син и,