

**Часть I.**

**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ  
И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ  
МАССАЖА**

# МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ И ПРИНЦИПЫ, ПОЛОЖЕННЫЕ В ОСНОВУ ЛЕЧЕНИЯ

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Согласно теории традиционной китайской медицины, нарушение равновесия между *инь* и *ян* приводит к возникновению относительной полноты или пустоты *инь* или *ян*. Это составляет причину расстройств *чи* и крови, или дисгармонии между органами *чжан-фу*. Локальные точки или области поверхности тела связаны с органами *чжан-фу*. *Чи* и кровь, текущие по меридианам и коллатеральным сосудам, соединяют органы *чжан-фу* с четырьмя конечностями, девятью отверстиями и пятью органами чувств. Массаж, воздействующий на поверхность тела, регулирует течение *чи* и циркуляцию крови по меридианам и сосудам, таким образом приводя в гармонию функции связанных с этими точками и областями органов *чжан-фу*.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРИЧИНУ НАРУШЕНИЙ С УЧЕТОМ ОСЛОЖНЯЮЩИХ ФАКТОРОВ

Первопричина заболеваний определяет симптомы и основной дисбаланс, возникший в организме. В среднем возрасте начинается постепенное, поначалу незаметное старение, и это печальное обстоятельство обнаруживается в различных нарушениях, которые все чаще заставляют пациента обращаться к врачебной помощи. При этих условиях для любого медицинского специалиста главной становится цель лечения — воздействовать на основную причину заболевания.

Например, при синдроме ветра и жара, можно наблюдать отечность, гиперемия, ощущение жара, боли и ограниченную подвижность в суставах.

В первую очередь необходимо изгонять ветер и очищать жар, то есть нормализовать соотношение *инь* и *ян*, а не просто снимать боли и облегчать движения в суставах.

## УСТРАНЕНИЕ ПАТОГЕННЫХ ФАКТОРОВ ПОСРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ *ЧИ*

Согласно представлениям традиционной китайской медицины, тесно связанным с философскими основами национального мировоззрения, патогенные факторы оказывают свое пагубное воздействие, когда пуста жизненная *чи*. Жизненная *чи* начинает исчерпываться, когда человек достигает среднего возраста.

Поэтому основополагающий принцип лечения людей среднего и пожилого возраста — в первую очередь укрепить жизненную *чи*, а затем устранять патогенные факторы.

К воздействиям, устраняющим патогенные влияния, относятся различные процедуры, проводимые в соответствующих точках и участках тела. При правильном опознании симптомов, определении болезни и назначении лечения они изгоняют, рассеивают и устраняют вредные влияния среды и возраста на человеческий организм.

## РЕГУЛИРОВАНИЕ *ЧИ*, КРОВИ И ОРГАНОВ *ЧЖАН-ФУ*

Основная причина нарушений состоит в том, что при старении нарастают дисгармония между *чи* и кровью и дисфункции пяти органов *чжан*. Поэтому лечебные воздействия должны регулировать циркуляцию *чи* и крови, а также работу органов *чжан-фу*. в результате умело проведенного курса массажа организм хорошо генерирует *чи* и кровь, которые обильно питают конечности, сухожилия, мышцы и кости, если нормально работают пять органов *чжан*.

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИНДРОМА И ВЫБОР ПРИЕМОВ МАССАЖА

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИНДРОМА

**Синдромы, связанные с эмоциональными расстройствами.** Чрезмерные переживания могут вызвать заболевание, приводящее к дисфункции *чжан* и *фу*, *чи* и крови, *инь* и *ян*. Эмоциональные расстройства могут проявляться в виде сильного сердцебиения, забывчивости, бессонницы, нарушений сна, прерываемого сновидениями; или головокружений, внезапных покраснений лица, воспаленных глаз и раздражительности; или эмоциональной депрессии, безразличия, тревоги, страха и даже кровохарканья и потери сознания; или безумия и недержания мочи, кала; или комы или инсульта с ненормальной девиацией рта и глаз.

Если печень, селезенка, легкие и почки затронуты эмоциональным расстройством, возникают распирающая боль в подреберной области, дисменорея, аменорея, болезненные ощущения в костях и слабость в коленях, ненормальная эякуляция; или плохой аппетит, ощущение пустоты или переполненности в животе, частый жидкий стул; или болезненные ощущения во рту и болезненное или доставляющее беспокойство мочеиспускание и сухой стул.

**Синдромы, связанные с переутомлением.** Синдромы, связанные с переутомлением, могут проявляться в форме сильного сердцебиения, забывчивости, бессонницы, нарушений сна, вызванных сновидениями, вследствие недостаточного питания сердца; или плохого аппетита, ощущение

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	5
Диагностика . . . . .	7
Выбор лечения . . . . .	15

## Часть I.

### Общие сведения и основные приемы массажа

Механизм воздействия и принципы, положенные в основу лечения . . . . .	18
Представления традиционной китайской медицины . . . . .	18
Воздействие на причину нарушений с учетом осложняющих факторов . . . . .	19
Устранение патогенных факторов посредством укрепления жизненной <i>чи</i> . . . . .	20
Регулирование <i>чи</i> , крови и органов <i>чжан-фу</i> . . . . .	21
Определение синдрома и выбор приемов массажа . . . . .	22
Определение синдрома . . . . .	22
Выбор приемов массажа . . . . .	27
Противопоказания и основные правила . . . . .	28
Противопоказания . . . . .	28
Условия для проведения массажа . . . . .	29
Основные приемы . . . . .	30
Линейное поглаживание ( <i>туй</i> ) . . . . .	30
Защипывание ( <i>на</i> ) . . . . .	30
Прерывистое давление ( <i>ан</i> ) . . . . .	31
Круговое растирание ( <i>жу</i> ) . . . . .	32
Растирание точки ( <i>му</i> ) . . . . .	33
Точечное давление ( <i>цзен</i> ) . . . . .	34
Трение точки ( <i>ка</i> ) . . . . .	34
Линейный массаж ( <i>туй</i> ) . . . . .	35
Прокатывание ( <i>гуен</i> ) . . . . .	36
Вибрация ( <i>цзен</i> ) . . . . .	37
Длительное давление ( <i>циа</i> ) . . . . .	37
Постукивание ( <i>цзу</i> ) . . . . .	38
Поршневое трение ( <i>шуй</i> ) . . . . .	39
Легкие касания ( <i>туй</i> ) . . . . .	40
Легкие касания и легкое постукивание ( <i>фу фа</i> ) . . . . .	40

Наиболее часто практикуемая последовательность приемов . . .	44
Голова и лицо . . . . .	44
Шея . . . . .	45
Поясничная область и спина . . . . .	45
Грудь и подреберная область . . . . .	46
Живот . . . . .	47
Руки . . . . .	47
Ноги . . . . .	48
Самомассаж . . . . .	54
Общие сведения . . . . .	54
Основные моменты, на которые следует обратить внимание . . . . .	54
Требования к процедуре самомассажа . . . . .	56
Процедуры самомассажа . . . . .	57
Упражнения для рта и зубов . . . . .	57
Приемы для повышения гибкости кистей рук . . . . .	58
Стимулирующее воздействие на мозг . . . . .	58
Улучшение зрения . . . . .	58
Нормализация носового дыхания . . . . .	59
Открывание ушей . . . . .	59
Расслабление шеи . . . . .	59
Растягивание рук . . . . .	59
Массаж груди и подреберья . . . . .	59
Круговое растирание в области живота и круговое скольжение в области <i>дань-тянь</i> . . . . .	59
Укрепление поясницы и усиление почек . . . . .	60
Укрепление ног и снижение веса тела . . . . .	60
Укрепление <i>ян</i> и контроль за течением жизненной <i>чи</i> (для мужчин) . . . . .	61
Укрепление <i>ян</i> и контроль за течением жизненной <i>чи</i> (для женщин) . . . . .	61
Профилактика и лечение при помощи массажа . . . . .	67
Способы повышения сопротивляемости организма . . . . .	67
Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане печени . . . . .	67
Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане легких . . . . .	67
Линейное поглаживание Млечного Пути . . . . .	68

Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i>	
в меридиане тонкой кишки . . . . .	68
Растирание <i>сяо-тянь-синь</i> (внемеридианная точка) . . . . .	68
Укрепление меридиана селезенки . . . . .	69
Укрепление меридиана почек . . . . .	69
Растирание точки <i>чжун-чжу</i> (TR 3) . . . . .	69
Растирание <i>бань-мэнь</i> (внемеридианная точка) . . . . .	70
Воздействие на меридиан толстой кишки: нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> и укрепление меридиана . . . . .	70
Профилактика и лечение респираторных заболеваний . . . . .	72
Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i>	
в меридиане легких . . . . .	72
Укрепление меридиана селезенки . . . . .	72
Укрепление меридиана почек . . . . .	72
Растирание <i>чжун-чжу</i> (TR 3) . . . . .	72
Растирание <i>чжун-цюань</i> (внемеридианная точка) . . . . .	72
Растирание <i>ба-се</i> (внемеридианная точка) . . . . .	73
Профилактика и лечение расстройств пищеварения . . . . .	74
Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i>	
в меридиане печени . . . . .	74
Укрепление меридиана селезенки . . . . .	74
Растирание <i>бань-мэнь</i> . . . . .	74
Линейное поглаживание <i>сы-фэнь</i> (внемеридианная точка) . . . . .	74
Круговое поглаживание <i>ба-гуа</i> . . . . .	75
Профилактика и лечение нервных заболеваний . . . . .	76
Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i>	
в меридиане легких . . . . .	76
Растирание <i>сяо-тянь-синь</i> (внемеридианная точка) . . . . .	76
Укрепление меридиана почек . . . . .	76
Растирание точки <i>чжун-чжу</i> (TR 3) . . . . .	76
Укрепление меридиана селезенки . . . . .	76
Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i>	
в меридиане тонкой кишки . . . . .	76
Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i>	
в меридиане сердца . . . . .	76
Профилактика и лечение урологических заболеваний . . . . .	77
Укрепление меридиана почек . . . . .	77

Укрепление меридиана селезенки .....	77
Растирание точки <i>чжун-чжу</i> (TR 3) .....	77
Линейное поглаживание по ходу меридиана толстой кишки .....	77

## Часть II.

### Предупреждение и лечение распространенных заболеваний

Головная боль .....	82
Лечение при различных видах головной боли .....	82
Головная боль, вызванная внешними патогенными факторами: ветром и холодом. ....	82
Головная боль, вызванная внешними патогенными факторами: ветром и жарой .....	82
Головная боль, вызванная восхождением <i>ян</i> печени .....	82
Головная боль, вызванная пустотой крови и <i>инь</i> .....	83
Головная боль, вызванная застоем крови .....	83
Головокружение .....	86
Лечение при разных видах головокружения .....	86
Головокружение вследствие пустоты <i>чи</i> и крови .....	86
Головокружение вследствие восхождения <i>ян</i> печени .....	86
Бессонница .....	86
Лечение при различных видах бессонницы .....	87
Бессонница, вызванная пустотой крови сердца, осложненной пустотой <i>чи</i> селезенки. ....	87
Бессонница, вызванная пустотой <i>инь</i> , из-за которой разгорается огонь пустоты. ....	87
Клинический пример .....	87
Боли в верхней части живота .....	93
Лечение при различных видах болей в верху живота .....	93
Боли, вызванные патогенным воздействием холода на желудок .....	93
Боли, вызванные застоем пищи .....	93
Боли, вызванные негативным воздействием <i>чи</i> печени на желудок .....	93
Боли, вызванные пустотой, холодом селезенки и желудка. ....	94
Клинический пример .....	94

Диарея. . . . .	97
Лечение при разных видах диареи . . . . .	97
Диарея, вызванная холодом и влагой . . . . .	97
Диарея, вызванная застоем пищи . . . . .	97
Диарея, вызванная пустотой селезенки . . . . .	97
Диарея, вызванная пустотой почек . . . . .	98
Запоры . . . . .	98
Лечение при различных видах запора . . . . .	98
Запор, вызванный накоплением жара в пищеварительном тракте . . . . .	98
Запор, вызванный застоем <i>чи</i> селезенки и печени. . . . .	99
Запор, вызванный пустотой <i>чи</i> . . . . .	99
Запор, вызванный пустотой крови . . . . .	99
Запор, вызванный накоплением холода в желудочно-кишечном тракте . . . . .	99
Гипертония . . . . .	105
Лечение при разных видах гипертонии . . . . .	105
Гипертония, вызванная вспышкой огня печени . . . . .	105
Гипертония, вызванная пустотой <i>инь</i> , приводящей к восхождению <i>ян</i> . . . . .	105
Пустота как <i>инь</i> , так и <i>ян</i> . . . . .	106
Капельное мочеиспускание . . . . .	110
Лечение при различных видах капельного мочеиспускания. . . . .	110
Капельное мочеиспускание, вызванное пустотой почек и холодом матки . . . . .	110
Капельное мочеиспускание, вызванное пустотой среднего <i>чи</i> . . . . .	110
Импотенция . . . . .	111
Лечение при определенном синдроме . . . . .	111
Импотенция, вызванная пустотой первичного <i>ян</i> . . . . .	111
Импотенция, вызванная пустотой крови сердца и <i>чи</i> селезенки. . . . .	111
Импотенция, вызванная застоем <i>чи</i> печени . . . . .	112
Импотенция, вызванная стекающим вниз влажным жаром . . . . .	112
Импотенция, вызванная страхом. . . . .	112
Клинический пример . . . . .	112

Преждевременная эякуляция . . . . .	119
Лечение при определенном синдроме . . . . .	119
Пустота <i>ян</i> почек . . . . .	119
Пустота <i>инь</i> почек . . . . .	119
Пустота крови сердца, осложненная пустотой <i>чи</i> селезенки . . . . .	120
Истечение семени . . . . .	120
Лечение при определенном синдроме . . . . .	120
Пустота <i>инь</i> . . . . .	120
Пустота <i>чи</i> почек . . . . .	121
Пустота <i>инь</i> почек . . . . .	121
Отсутствие эякуляции . . . . .	121
Лечение при определенном синдроме . . . . .	122
Полнота <i>ян</i> . . . . .	122
Застой крови . . . . .	122
Хронический простатит . . . . .	122
Лечение при определенном синдроме . . . . .	122
Застой <i>чи</i> , осложненный гемостазом . . . . .	122
Пустота <i>инь</i> почек . . . . .	123
Пустота <i>ян</i> почек . . . . .	123
Климактерический синдром . . . . .	123
Лечение при определенном синдроме . . . . .	123
Климактерический синдром, вызванный застоем <i>чи</i> печени . . . . .	124
Климактерический синдром, вызванный пустотой <i>ян</i> почек . . . . .	124
Клинический пример . . . . .	124
Боли в пояснице . . . . .	137
Лечение при разных видах болей в пояснице . . . . .	137
Боли в пояснице, вызванные ветром, холодом и влагой . . . . .	137
Боли в пояснице, вызванные пустотой почек . . . . .	137
Боли в нижней части спины, вызванные застоем <i>чи</i> и осложненные гемостазом . . . . .	138
Воспаление в области плеча . . . . .	138
Нарушение менструального цикла . . . . .	141
Лечение при различных нарушениях цикла . . . . .	141
Укороченный менструальный цикл . . . . .	141
Менструальный цикл с задержками . . . . .	142
Нерегулярные менструации . . . . .	143

Обильные менструации . . . . .	144
Скудные менструации . . . . .	145
Клинический пример . . . . .	145
Клинический пример . . . . .	146
Дисменорея . . . . .	147
Лечение при определенном синдроме . . . . .	147
Застой <i>чи</i> , осложненный гемостазом. . . . .	147
Холодная влажность . . . . .	147
Пустота <i>чи</i> и крови . . . . .	148
Аменорея . . . . .	159
Лечение при определенном синдроме . . . . .	159
Пустота печени и почек. . . . .	159
Пустота <i>чи</i> и крови . . . . .	159
Застой <i>чи</i> , осложненный гемостазом. . . . .	160
Хронический пельвиоперитонит . . . . .	163
Бели. . . . .	163
Лечение при определенном синдроме . . . . .	164
Пустота селезенки. . . . .	164
Пустота почек. . . . .	164
Влажный жар . . . . .	164
Слизевая жидкость . . . . .	164
Внезапное появление чрезмерных вагинальных выделений. . .	170
Лечение при определенном синдроме . . . . .	170
Избыточность <i>инь</i> . . . . .	170
Пустота печени и <i>инь</i> почек . . . . .	170
Выпадение матки . . . . .	171
Лечение при определенном синдроме . . . . .	171
Пустота <i>чи</i> передне-срединного меридиана. . . . .	171
Пустота <i>инь</i> почек и печени . . . . .	172
Ощущение распирания и боли в груди . . . . .	172
Лечение при определенном синдроме . . . . .	173
Застой <i>чи</i> печени . . . . .	173
Пустота <i>чи</i> и крови . . . . .	173
Насморк . . . . .	180
Лечение при различных видах насморка . . . . .	180
Насморк, вызванный ветром и холодом. . . . .	180
Насморк, вызванный ветром и жарой . . . . .	180
Анорексия . . . . .	182
Лечение при различных видах анорексии . . . . .	182

Анорексия, вызванная влажностью в селезенке . . . . .	182
Анорексия, вызванная слабостью селезенки и желудка . . . . .	182
Выпадение прямой кишки (геморрой) . . . . .	184
Геморрой, вызванный недостатком энергии средней ветви тройного обогревателя . . . . .	184
Лечение при различных видах геморроя . . . . .	184
Геморрой, вызванный жаром в желудке и толстой кишке . . . . .	184
Энурез (недержание мочи) . . . . .	185
Лечение при различных видах недержания . . . . .	185
Энурез при синдроме недостаточности холода . . . . .	185
Энурез при синдроме полноты . . . . .	185
Рвота . . . . .	189
Лечение при различных видах рвоты . . . . .	189
Рвота, вызванная пустотой желудка . . . . .	189
Рвота, вызванная холодом желудка . . . . .	189
Рвота, вызванная жаром желудка . . . . .	189
Рвота, вызванная жаром печени . . . . .	190
Рвота, вызванная скоплением слизи . . . . .	190
Клинический пример . . . . .	190
Раздражительность . . . . .	191
Лечение при различных видах раздражительности . . . . .	191
Раздражительность, вызванная пустотой <i>инь</i> . . . . .	191
Раздражительность, вызванная повышенной нагрузкой на печень . . . . .	191
Раздражительность, вызванная застоем <i>ян</i> . . . . .	192
Вздутие и ощущение полноты в верхней части живота . . . . .	192
Лечение при различных видах вздутия . . . . .	192
Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоявшимся или текущим в обратном направлении <i>чи</i> . . . . .	192
Вздутие и ощущение полноты, вызванные повышенной нагрузкой на печень . . . . .	192
Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоем <i>чи</i> . . . . .	193
Кашель . . . . .	201
Лечение при разных видах кашля . . . . .	201
Кашель вследствие ветра-холода . . . . .	201
Кашель вследствие ветра и жара . . . . .	201
Кашель, возникший вследствие мутной слизи . . . . .	201
Кашель, возникший вследствие пустоты <i>инь</i> . . . . .	202

Отеки .....	205
Лечение при различных отеках .....	205
Отечность, вызванная пустотой селезенки .....	205
Отечность, вызванная пустотой почек .....	205
Отечность, вызванная застоем <i>чи</i> .....	205
Спазмы в ногах .....	206
Задержка мочи .....	210
Лечение при различных видах задержки мочи .....	210
Задержка мочи, вызванная пустотой <i>чи</i> .....	210
Задержка мочи, вызванная пустотой почек .....	210
Задержка мочи, вызванная застоем <i>чи</i> .....	211
Задержка мочи, вызванная накоплением влажного жара .....	211