

**П**рактикую 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

**В**сем 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

**К**ак 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

**С**кептиков относительно цигун и 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

**Д**ля 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

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЛАО МИНЬ

# КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
ДЛЯ КАЖДОЙ СЕМЬИ

ПОЛНЫЙ АТЛАС ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ ТОЧЕК

200 УПРАЖНЕНИЙ, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ ЭНЕРГИЮ



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 Китайская медицина на каждый день для каждой семьи. Полный атлас целительных точек. 200 упражнений, восстанавливающих энергию / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 384 с.: ил. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-112652-0

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!

*Настоящее издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-112652-0

© Лао Минь, 2015  
© ООО «Издательство АСТ», 2021

# 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
<b>ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНИ – ПРОТИВ ЛЮБЫХ ТОКСИНОВ!</b> . . . . .	71
Простукивания меридиана желчного пузыря . . . . .	75
<b>ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ</b> . . . . .	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
<b>ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА И ОСТЕОХОНДРОЗА. БАНКИ НА АКТИВНЫЕ ТОЧКИ</b> . . . . .	99
Банки на легочное дерево . . . . .	101
На груди и животе . . . . .	104
Зоны на спине . . . . .	107
<b>ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА И РАСТЯЖЕНИЕ СПИНЫ</b> . . . . .	110
Вакуум-массаж для снятия зажима поясницы . . . . .	112
Смещение межпозвоночных дисков . . . . .	113
<b>Глава 2. Атласы для воздействия при некоторых состояниях</b> . . . . .	118
<b>ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЫЗВАННАЯ РАЗНЫМИ ПРИЧИНАМИ</b> . . . . .	118
Точки на передней части головы и на груди . . . . .	118
Точки на затылке . . . . .	120

Точка на руке .....	121
Рекомендации .....	122
<b>ПРИ НАРУШЕНИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ В НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЯХ .....</b>	<b>123</b>
Онемение ног .....	123
Судороги в икроножных мышцах .....	125
<b>ЗУБНАЯ БОЛЬ .....</b>	<b>127</b>
Боль в деснах и зубах .....	127
<b>ИКОТА .....</b>	<b>128</b>

### **Глава 3.**

#### **Самодиагностика — основа здоровья .....**

<b>РУКИ: КОЖА, НОГТИ, СУСТАВЫ .....</b>	<b>130</b>
Цвет кожи на ладонях .....	131
Состояние ногтей .....	131
Суставные сочленения .....	132

#### **ДИАГНОСТИКА С ЗЕРКАЛОМ:**

<b>ЛИЦО, ЯЗЫК, ВОЛОСЫ .....</b>	<b>133</b>
Лоб .....	133
Щеки .....	134
Нос и Т-зона .....	135
Морщины и цвет лица .....	135
Нос — особая зона диагностики .....	137
Губы .....	138
Состояние языка .....	139
Состояние волос .....	143
Диагностика по синякам после лечения банками .....	144

### **Глава 4. Зоны женского здоровья .....**

<b>НАДАВЛИВАНИЕ АКТИВНЫХ ЗОН .....</b>	<b>147</b>
--	------------

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
<b>Глава 5. Зоны мужской силы . . . . .</b>	<b>164</b>
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
<b>Глава 6. Здоровье и развитие.</b>	
<b>Акупрессура для ребенка . . . . .</b>	<b>192</b>
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
<b>ТОЧКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА . . . . .</b>	<b>203</b>
Аллергии с отеками и бронхиальная астма . . . . .	206
Диатез и другие виды дерматита . . . . .	209
<b>ХОРОШЕЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ . . . . .</b>	<b>213</b>
<b>АКУПРЕССУРА ДЛЯ ДЕТСКОЙ ПСИХИКИ. КРЕПКИЙ СОН И ХОРОШЕЕ РАЗВИТИЕ . . . . .</b>	<b>216</b>
Точка засыпания . . . . .	221
<b>ЭНУРЕЗ (НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ) У ДЕТЕЙ . . . . .</b>	<b>222</b>

**Глава 7. Активное долголетие.**

**Зоны воздействия для пожилых людей. . . . .** 226

<b>АТЕРОСКЛЕРОЗ. УЛУЧШАЕМ ЖИРОВОЙ ОБМЕН . . . . .</b>	<b>227</b>
Меридиан селезенки и поджелудочной железы. . . . .	228
Разогреваем меридиан печени. . . . .	236
<b>ПОМОЩЬ ПРИ ВОЗРАСТНОЙ ГИПЕРТОНИИ (ПОВЫШЕННОМ ДАВЛЕНИИ) . . . . .</b>	<b>244</b>
Ежедневный способ массажа при гипертонии . . . . .	246
Надавливание с элементом массажа . . . . .	249
Быстрый прием для понижения давления . . . . .	252
Горчичник на «проекцию голени». . . . .	253
Улучшение тонуса сосудов . . . . .	253
<b>СИЛА ЗРЕНИЯ ДЛЯ ПОЛНОТЫ ЖИЗНИ. . . . .</b>	<b>254</b>
<b>АТЛАС БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ТОЧЕК ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ . . . . .</b>	<b>257</b>

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
<b>ЛЕЧЕНИЕ ПОДАГРЫ (ВОСПАЛЕНИЯ СУСТАВОВ) НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ВСЕГО ОРГАНИЗМА! . . . . .</b>	<b>271</b>
Точки руки: профилактика артритов, нормализация сердечного ритма, оздоровление легких и гормональной сферы . . . . .	271
Точки ног: стопа, колено, тазобедренный сустав и энергетика пищеварительного тракта . . . . .	277
<b>ДИАГНОСТИКА СУСТАВОВ НА ОЩУПЬ . . . . .</b>	<b>284</b>
Изменения на коже. . . . .	284
Изменения в соединительной ткани. . . . .	286
<b>ЦИГУН «НА ХОДУ» . . . . .</b>	<b>288</b>
<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ПАРАЛИЧА . . . . .</b>	<b>290</b>
<b>ЭНУРЕЗ (НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ) У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. . . . .</b>	<b>302</b>

<b>Глава 8. Ладонь и стопа – области полного восстановления органов . . . . .</b>	<b>307</b>
Человечки на ладони и стопе . . . . .	308
<b>ЗОНА ЛЕГКИХ И БРОНХОВ . . . . .</b>	<b>309</b>
Противокашлевые точки. . . . .	311
<b>СЕРДЦЕ И СОСУДЫ НА ЛАДОНИ. . . . .</b>	<b>312</b>
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
Проекция руки по стандартной системе соответствия .....	333
Проекция 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
<b>Глава 9. Точки для улучшения настроения .....</b>	<b>341</b>
«МЫСЛЕННЫЙ» МАССАЖ.....	342

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