

ДЖИАНШЕ ВУ

**РАСШИФРОВКА
СИГНАЛОВ ОРГАНИЗМА
ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНИКИ ЧТЕНИЯ
ПО ЛИЦУ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**

УДК 612.7

ББК 54.1

В88

ДИСКЛЕЙМЕР:

Материалы книги не предназначены для решения медицинских проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.

WU JIANSHE
Face Reading

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.

Ву, Джианше.

В88 Расшифровка сигналов организма. Эффективные техники чтения по лицу на каждый день / Д. Ву. ; пер. с англ. А. Анваер. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 112 с. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-182902-5 (рус.)

ISBN 978-1-93-836859-2 (англ.)

Каждый из нас хотя бы раз задумывался о том, что происходит с организмом, когда неожиданно меняется самочувствие, появляется усталость или дискомфорт. Восточная медицина рассматривает тело как единую систему и учит распознавать первые сигналы недомогания ещё до появления выраженных симптомов.

В этой книге собраны практические методики, основанные на традициях китайской медицины, которые помогают без сложных приборов научиться «читать» состояние организма по внешним признакам: глазам, носу, ушам, языку и коже лица. Автор знакомит с основами диагностики по лицу, меридианной системой и зонами, связанными с работой внутренних органов.

Вы узнаете, как поддерживать баланс и улучшать самочувствие с помощью простых и проверенных методик.

УДК 612.7
ББК 54.1

ISBN 978-5-17-182902-5 (рус.)

ISBN 978-1-93-836859-2 (англ.)

© Shanghai Press & Publishing
Development Co., Ltd., 2022.

© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2026.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно представлениям традиционной китайской медицины заболевания можно распознавать при одном только взгляде на лицо пациента, ведь лицо — это божественное зеркало состояния здоровья. Действительно, большинство болезней оставляют следы, которые можно различить на поверхности тела там, где проходят двенадцать главных меридианов¹, а также управляющие сосуды и сосуды зачатия, связывающие между собой внутренние органы. Именно поэтому часто говорят, что симптомы проявляются на четырех конечностях и пяти чувствительных органах, а болезни прячутся глубоко, в пяти внутренних органах (цзан) и шести сосудах (фу).

На протяжении долгой истории Китая врачи, практиковавшие традиционную медицину, за тысячи лет приобрели бесценный опыт многих поколений. Пять сенсорных органов лица — это не только важные органы человеческого тела, они являются также местом прохождения меридианов, связывающих органы цзан и фу² внутри всего человеческого тела. Внимательно рассматривая лицо пациента, врач может выявить изменения в со-

¹ **Меридиан.** В теоретических основах традиционной китайской медицины меридианом считают систему, которая простирается от поверхности до внутренних частей тела и связывает между собой пять органов цзан и шесть органов фу. Меридианы, которые пересекают тело в вертикальном направлении, связывают внутренние и наружные, верхние и нижние части тела, а также внутренние органы, конечности и суставы; кроме того, меридианы отвечают за перенос и распределение энергии ци и крови, питающих мышцы и кости. Проще говоря, существуют двенадцать главных меридианов: меридиан легких кисти тай-инь, меридиан перикарда кисти цзюэ-инь, меридиан сердца кисти шао-инь, меридиан толстой кишки кисти ян-мин, меридиан сань-цзяо кисти шао-ян, меридиан тонкой кишки кисти тай-ян, желудочный меридиан стопы ян-мин, меридиан мочевого пузыря стопы тай-ян, селезеночный меридиан стопы тай-инь, печеночный меридиан стопы цзюэ-инь, желчнопузырный меридиан стопы шао-ян, почечный меридиан стопы шао-инь, а помимо этого, еще и управляющие сосуды и сосуд зачатия.

² **Органы цзан и фу.** Это общий термин для обозначения внутренних органов человеческого тела. Их подразделяют на пять органов цзан и шесть органов фу. Пять органов цзан: сердце, печень, селезенка, легкие и почки. Шесть органов фу: желчный пузырь, желудок, толстый кишечник, тонкий кишечник, мочевой пузырь и тройной обогреватель.

стоянии цзан-фу, ци³ и крови, мышц и костей, меридианов и коллатералей⁴, собирая таким образом информацию для суждения о причинах болезни, патогенезе, прогнозе заболевания и о его последствиях. Такая информация играет решающую роль в лечении.

Чтение лицевых симптомов, подкрепленное теорией традиционной китайской медицины, не только помогает диагностировать заболевания, но также становится все более популярным для определения прогноза болезней и поддержания крепкого здоровья. Методы, используемые в чтении лица, являются уникальными и дают хорошие результаты. Дешевые и безопасные методы чтения лицевой симптоматики легко постичь и использовать, сделав их идеальными средствами повседневного поддержания здоровья.

Чтобы распространить знания о традиционной китайской медицине, в этой книге с самого начала систематически, в научной манере вводятся фундаментальные основы лицевой диагностики, затем следуют подробные описания методов выявления многих распространенных болезней. Учитывая возможность самоизлечения любого заболевания, здесь вы найдете советы по физиотерапевтическому лечению, а также рекомендации по упорядочению функций внутренних органов: диетотерапии, физическим упражнениям и психологической коррекции. Содержание книги легче понять за счет удачного сочетания рисунков, графиков и текста. Эта книга является популярным справочником, который могут понять и использовать для самостоятельной диагностики люди, не имеющие глубоких знаний в области традиционной китайской медицины.

³ **Ци.** Фундаментальная микросубстанция, лежащая в основе человеческого бытия и поддерживающая любую деятельность организма. Ци означает также физиологические функции организма. В традиционной китайской медицине слово «ци» может иметь разные значения в зависимости от контекста.

⁴ **Коллатерали.** В традиционной китайской медицине предполагается существование главных стволов и ветвей, по которым в человеческом теле циркулируют ци и кровь. Эти транспортные пути подразделяются на меридианы и коллатерали, из которых пути, проходящие в вертикальном направлении, называют меридианами, а каналы, ответвляющиеся от главных стволов, называют коллатералиями.

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПОНЯТИЕ О ЛИЦЕВОЙ ДИАГНОСТИКЕ

Определить, является ли человек здоровым или больным, можно, наблюдая вид лица и сенсорных органов. В традиционной китайской медицине лицо считается местом наружного представительства внутренних органов, энергии ци и крови. Именно на лице сходятся меридианы, следовательно благополучие и упадок органов цзан и фу, нарушения активности жизненной энергии ци и крови, вызванные вредной ци, отражаются на лице. Например, лицо здорового человека блестит, выглядит привлекательным и увлажненным, а это означает, что в организме такого человека достаточно питающей ци и животворящей крови. Если же лицо представляется тусклым или бескровным, означает, что у этого человека серьезные проблемы с внутренними органами. Таким образом, чтение лица играет решающую диагностическую роль в традиционной китайской медицине. Наблюдая видоизменение лица, врач может оценить, что происходит во внутренних органах, увидеть расстройства ци и крови, нарушения в мышцах, суставах и костях, в меридианах, в жизненной энергии ци, следовательно, понять степень благополучия или упадка жизненной энергии ци, глубину проникновения вредной энергии ци, а значит, предсказать течение патологических изменений. В этой главе мы сосредоточимся на чтении лица, его теоретических основах, на взаимодействии сенсорных органов лица и внутренних органов, а также на советах по выполнению чтения лица. Мы исследуем кладезь мудрости в чтении лица под руководством опытного специалиста по традиционной китайской медицине.

1. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ КОНЦЕПЦИИ

Чтение симптомов заболеваний по лицу является лишь одним из методов традиционной китайской медицины, с помощью которого врач наблюдает состояние определенных участков лица, связанных с конкрет-

ными внутренними органами, и делает вывод о состоянии их здоровья. Мысленно оценив лицо и его сенсорные органы, врач многое узнает о функциональном состоянии внутренних органов, меридианов, циркуляции ци и крови, таким образом, делает заключение об общих и локальных патологических изменениях в организме пациента. Проще говоря, осмотр сенсорных органов и исследование обращения энергии ци и крови позволяют выявлять заболевания органов цзан и фу.

Диагностическое чтение лицевых симптомов базируется на нескольких пунктах наблюдения.

Цвет и живость лица. Наблюдая цвет и живость кожи лица, врач оценивает общее состояние, то есть благополучие или упадок циркуляции ци и крови, а также течение патологического процесса, что позволяет предсказывать развитие заболевания. Например, цвет кожи китайца желтый и, если кожа имеет розоватый оттенок, это считается здоровым цветом лица. Если же цвет иной, это может указывать на проблемы со здоровьем.

Комплекция и манера поведения пациента. Очень многое можно прочитать по физической форме и поведению пациента. Люди, страдающие повышенным весом, но потребляющие очень мало еды, скорее всего, страдают селезеночной недостаточностью и задержкой слизи, а которые много едят, но худеют, скорее всего, страдают от избытка желудочного огня⁵.

Поведение человека определяется общим состоянием здоровья. Спокойные люди, не любящие много двигаться, часто страдают холодовым синдромом⁶.

⁵ **Желудочный огонь.** Патологический процесс, обусловленный избытком желудочного тепла, превращающегося в огонь. Первыми симптомами являются изжога и кислый рефлюкс, боль в области желудка, чувство переполнения в животе, сухость во рту, неприятный запах изо рта, припухание и болезненность десен, а также запор или понос. Желудочным огнем называют также жар в желудке, вызванный избыточным потреблением алкоголя или острой, жирной пищи, а также вредными диетическими привычками.

⁶ **Холодовой синдром.** Синдром, характеризующийся подавлением функциональной активности организма вследствие инвазии холодových патогенов или повышенной активности инь, приводящей к недостаточной активности ян. Холодовые синдромы проявляются простудами и ознобом.

Раздражительные люди, склонные много двигаться, чаще страдают синдромами жара⁷.

Общий дух. Дух человека — это наглядное проявление его жизнеспособности. Клинические решения, как правило, принимают, исходя из оценки духа, выражения глаз, выражения лица, особенностей речи и стиля реагирования. Если у человека ясное сознание, отчетливая речь, он быстро реагирует на ситуации, у него ясные глаза, это говорит о том, что человек здоров. Наоборот, если человек не собран, у него тусклый взгляд, апатичное выражение лица, замедленно реагирует на ситуации и выглядит усталым, означает, что человек болен, и возможно очень серьезно.

Пять сенсорных органов лица. Осмотр пяти сенсорных органов является важным аспектом установления диагноза по лицу. Традиционная китайская медицина учит, что пять внутренних органов открываются в пять сенсорных органов и, таким образом, можно определить состояние внутренних органов, наблюдая пять сенсорных органов на лице. Глаза являются устьями печени, следовательно, заболевания, связанные с печенью, часто отражаются в глазах. Например, если глаза покраснели и припухли, обычно это следствие печеночного огня⁸ или жаркого ветра⁹. Почки открываются в уши, и, следовательно, заболевания, связанные с почками,

⁷ **Синдром жара.** Синдром, характеризующийся избытком тепла и жара. В результате повышенной активности организма, обусловленной вторжением тепловых патогенов, а также повышенной активностью ян во внутренних органах, подавляющей активность инь. Клинические проявления: ощущение лихорадки, непереносимость тепла, склонность к холоду, постоянная жажда, покраснение лица, раздражительность и тревожность, обильное выделение из носа густой желтоватой слизи, вязкая желтая мокрота, скудная желтая моча и красный язык при пониженном слюноотделении.

⁸ **Печеночный огонь.** Избыток печеночного огня, превосходящий переносимость организма, превращается во вредоносный огонь. Причинами по большей части являются эмоциональные факторы, вредные пищевые привычки, перемещение вредоносного огня в печеночный меридиан. Проявляется это такими симптомами, как головокружение, покраснение лица и глаз, ощущение горечи во рту, раздражительность или вспыльчивость, запор и интенсивно-желтая окраска мочи.

⁹ **Жаркий ветер.** Патогены ветра и жара одновременно атакуют человеческое тело и причиняют заболевание. Клинически это проявляется высокой лихорадкой, небольшим ознобом, кашлем и жаждой.

часто проявляются в ушах. Например, если ушная раковина выглядит обожженной и высохшей, как правило, это свидетельствует о недостатке почечной сущности¹⁰. Легкие открываются в нос. Если патоген развивается в легких, появляются нездоровые изменения в носу – например, подергивания крыльев носа свидетельствуют о скоплении патогенного тепла в легких¹¹.

Язычные симптомы. Диагностика по языку является уникальной диагностической методикой, основанной на многовековом опыте традиционной китайской медицины. При выполнении этой диагностики осматривают текстуру языка, то есть мышечную часть языка и его покров — наружную оболочку, напоминающую мох. Текстура языка позволяет оценить состояние внутренних органов, дефицит или избыток их активности, в то время как изменения покрова языка помогают выявить глубинную проникновения внешнего зла вглубь тела. У здорового человека язык имеет бледно-красную окраску с тонким беловатым налетом. Аномалии языка выявляются по его цвету и по налету. Например, если язык имеет интенсивную красную окраску, это говорит о жаре, а если язык бледнеет и белеет — о недостатке и холоде. Фиолетовая окраска языка говорит о застое крови, а желтая — о внутреннем синдроме¹² и синдроме жара. Белая окраска языка свидетельствует о поверхностном синдроме¹³ или о холодном синдроме.

¹⁰ **Сущность.** Сущность — это собирательный термин, обозначающий все физические субстанции тела, включая ци, кровь, телесные жидкости и питательные сущности.

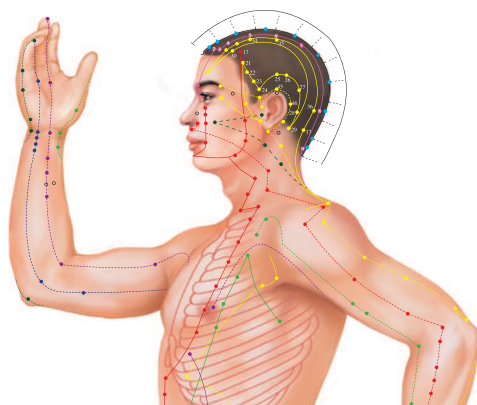
¹¹ **Скопление патогенного тепла в легких.** Это внутренний застой патогенного тепла в легких, и это тепло вторгается в легкие через рот и нос; или же холодный или жаркий ветер вторгаются внутрь тела, превращая повышенную активность ян в лихорадочное заблуждение, блокирующее легкие.

¹² **Внутренний синдром.** В противоположность внешнему синдрому, внутренний синдром указывает на то, что патологические изменения проникли глубоко в органы цзан и фу, в энергию ци, кровь и костный мозг, таким образом, болезнь гнездится во внутренних частях тела, представляется серьезной и длительной.

¹³ **Поверхностный синдром.** Патологические изменения, происходящие в поверхностных структурах организма, часто рассматриваются как ранняя стадия того или иного заболевания. Эту совокупность симптомов часто также называют внешним синдромом.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Человеческое лицо — это место, где сходятся меридианы. Наблюдая за изменениями лица, можно получить физиологическую информацию о различных частях тела. Помимо того, кожа лица, тонкая и расположенная на самом верху человеческого тела, в большей степени подвержена изменениям окраски, которые легко заметить при медицинском осмотре.

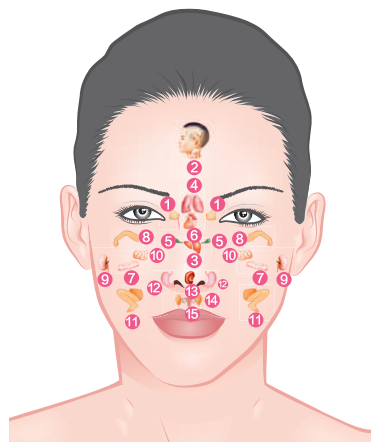


- Легочный меридиан кисти тай-инь (LU)
- Селезеночный меридиан стопы тай-инь (SP)
- Перикардиальный меридиан кисти цзюэ-инь (PC)
- Печеночный меридиан стопы цзюэ-инь (LR)
- Сердечный меридиан кисти шао-инь (HT)
- Тонкокишечный меридиан кисти тай-ян (SI)
- Мочепузырный меридиан стопы тай-ян (BL)
- Толстокишечный меридиан кисти ян-мин (LI)
- Желудочный меридиан стопы ян-мин (ST)
- Меридиан сань-цзяо¹⁴ кисти шао-ян (TE)
- Желчно-пузырный меридиан стопы шао-ян (GB)

Главные меридианы человеческого тела

¹⁴ **Сань-цзяо (тройной обогреватель).** Сань-цзяо в переводе означает «три обогревателя». Главный обогреватель (верхний) соответствует органам грудной клетки выше диафрагмы — это органы, связанные с дыханием. Средний обогреватель соответствует органам, расположенным выше желудка, — органам, связанным с пищеварением. Нижний обогреватель соответствует органам в нижней части живота — органам урогенитального тракта и гинекологическим органам.

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1 Грудная клетка
(молочная железа) | 9 Почки |
| 2 Голова и лицо | 10 Тонкий кишечник |
| 3 Печень | 11 Нижние конечности |
| 4 Легкие | 12 Желудок |
| 5 Желчный пузырь | 13 Селезенка |
| 6 Сердце | 14 Мочевой пузырь |
| 7 Толстый кишечник | 15 Матка |
| 8 Верхние конечности | |



Части лица и их отношение к различным внутренним органам

На основании многовековой практики традиционная китайская медицина постепенно пришла к пониманию, что человеческий организм является интегральным органичным целым с органами цзан в центре, меридианами, служащими путями циркуляции, а ци и кровь служат средами, которые связывают внутренние органы с наружным кожным покровом, сенсорными органами и четырьмя конечностями. Все части человеческого тела зависят друг от друга и взаимно друг на друга влияют. Таким образом, изменения во внутренних тканях и органах проявляются в виде внешних симптомов или признаков на поверхности тела. Изменения наружного строения тела, в свою очередь, влияют на внутренние ткани и органы. Местные патологические изменения могут влиять на весь организм. И наоборот, системные патологические изменения могут раскрываться через такие локальные очаги, как глаза, нос, губы и уши. Таким образом, наблюдая изменения формы и цвета этих частей тела на лице, можно в общих чертах представить себе функциональное состояние внутренних органов. Таковы теоретические основания, на которых основано умение читать симптомы по лицу. На самом деле, исчерпывающая теоретическая система изложена в глубокой древности, во «Внутреннем каноне желтого императора (Хуан-ди Нэйцзин)». В этом классическом труде сказано: «По-

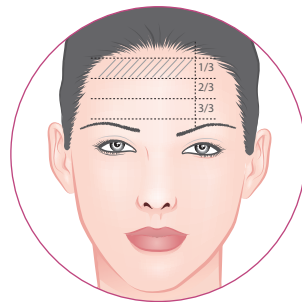
смотри на внешние проявления и ты познаешь внутренние органы; по изменениям цвета легко установить диагноз».

Несмотря на то, что физические изменения чаще всего происходят постепенно и этот медленный процесс трудно уловить, всегда есть признаки, на которые можно опереться при осмотре. Поэтому важно внимательно рассматривать сенсорные органы лица, чтобы заметить минимальные изменения и раскрыть причину заболевания, что, в свою очередь, поможет предотвратить его дальнейшее прогрессирование и избежать ухудшения или развития осложнений.

Помимо того, человеческое лицо представляет собой кладезь физиологической информации о различных частях тела, что делает лицо микроскопом всего человеческого тела. Различные части лица соотносятся с различными органами цзан и фу, именно это и является основой диагностики по лицевым симптомам. Распределение органов цзан и фу на лице основано на теориях, изложенных во «Внутреннем каноне желтого императора» в отношении «цзан-сян» (то есть признаков физиологических и патологических состояний внутренних органов), циркуляции энергии ци и крови, а также распределения меридианов. Более подробно это показано на рисунке на странице 9.

Если в определенной части лица наблюдают аномалию, это обычно указывает на какое-то заболевание соответствующего внутреннего органа. Смотрите объяснения ниже.

Зона психологического стресса. Верхняя треть лба до границы волосистой части головы. Если здесь появляются угри или меняется цвет кожи по сравнению с остальными частями лица, это указывает, что больной испытывает психологический стресс. Если в этом месте появляются пятна, это указывает на патологические изменения в сердце, например на кардиомиопатию. Если появляется родинка или бородавка, это может быть признаком какого-либо врожденного порока сердца.



Зона психологического стресса