

МЕДИЦИНА ВОСТОКА ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

人  
人  
口  
从  
И  
Н  
ь

# ТОЧКИ ЗДОРОВЬЯ

ПРИЕМЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ  
ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА  
ОТ БОЛЕЗНИ



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.821.2  
ББК 53.54  
Л23

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

**Лао Минь.**

Л23 Точки здоровья. Приемы восточной медицины для защиты организма от болезни / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 256 с. — (Медицина Востока от 100 болезней).

ISBN 978-5-17-157949-4

«Надо лечить не симптомы, а устранять первопричину заболеваний» — фраза, которую все слышали, но не все знают, что именно нужно делать. Опыт врачей традиционной китайской медицины поможет вам понять причину того или иного заболевания и мягко и бережно убрать ее, повышая эффективность привычного лечения. Вы узнаете, как провести самодиагностику, унять боль, помочь организму запустить резервные возможности для самооздоровления. В этой книге — основные принципы использования техник и приемов целителей Востока.

Акупрессура, самомассаж, корейский метод су-джок, упражнения гимнастики цигун — все эти методы восточной медицины можно использовать дома, эффективно решая задачи по укреплению и возвращению здоровья.

**УДК 615.821.2  
ББК 53.54**

*Не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-157949-4

© Лао Минь, 2023  
© Яхина А., иллюстрации, 2023  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>Введение</b> .....	7
<b>Глава 1. Медицина Востока — путь к здоровью</b> .....	10
Базовая информация о китайской медицине .....	10
Энергетические меридианы .....	12
БАТ — биологически активные точки .....	14
Массаж и акупунктура .....	16
Китайский массаж .....	17
Су-джок .....	26
Цигун .....	35
Что надо знать перед занятиями .....	36
Противопоказания .....	36
Подготовка, что вам требуется .....	38
<b>Глава 2. Использование методов восточной медицины при лечении болезней различных систем</b> .....	45
Нервная система .....	45
Болезни, причины проявления .....	45
Факторы риска и профилактика заболеваний .....	47
Воздействия на БАТ .....	48
Су-джок .....	57
Упражнения цигун для поддержания сбалансированной работы нервной системы .....	62
Дыхательная практика .....	64

---

Дыхательная система .....	66
Болезни, причины проявления .....	66
Факторы риска и профилактика заболеваний .....	68
Воздействия на БАТ .....	69
Су-джок .....	79
Упражнения цигун для повышения иммунитета .....	85
Дыхательные упражнения .....	90
Сердечно-сосудистая система .....	92
Самые распространенные болезни .....	93
Факторы риска и профилактика заболеваний .....	94
Восточный взгляд на проблему .....	95
Воздействия на БАТ .....	96
Су-джок .....	106
Упражнения цигун для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний .....	107
Упражнения цигун при давлении .....	107
Дыхательная практика .....	110
Желудочно-кишечный тракт .....	111
Самые распространенные болезни .....	112
Факторы риска и профилактика заболеваний .....	113
Воздействие на БАТ .....	114
Су-джок .....	126
Упражнения цигун для обновления энергии печени через поверхность ладоней .....	135
Упражнения цигун при гастрите и для профилактики язвы .....	136
Дыхательная практика .....	138
Мочеполовая система и эндокринная система .....	140
Самые распространенные болезни .....	141
Факторы риска и профилактика заболеваний .....	143
Воздействие на БАТ .....	143
Су-джок .....	154
Воздействие на точки мочеполовой сферы методом цигун .....	160
Дыхательная практика .....	161

---

Опорно-двигательная система человека .....	163
Самые распространенные болезни.....	163
Факторы риска и профилактика заболеваний .....	165
Воздействия на БАТ .....	167
Су-джок .....	182
Упражнения цигун для профилактики артроза, болей в спине и суставах .....	192
Дыхательная практика .....	197
<b>Приложение. Атлас энергетических меридианов .....</b>	<b>199</b>
Правила включения чудесных меридианов .....	200
Функции БАТ .....	200
Меридиан легких Фэй .....	202
Меридиан толстого кишечника Дачан .....	204
Меридиан селезенки- поджелудочной железы Пи .....	206
Меридиан желудка Вэй .....	209
Меридиан сердца Синь .....	212
Меридиан тонкого кишечника Сяочан .....	214
Меридиан почек Шэнь .....	216
Меридиан мочевого пузыря Пангуан .....	218
Меридиан перикарда Цзюэ-Инь-Синь.....	221
Меридиан тройного обогревателя Сань-Цзяо .....	223
Меридиан желчного пузыря Дань .....	225
Меридиан печени Гань .....	227
Заднесрединный меридиан Ду-Май .....	229
Переднесрединный меридиан Жэнь-Май .....	232
Внутренний поднимающий меридиан Чун-Май .....	234

---

Наружный опоясывающий меридиан Дай-Май .....	236
Наружный пяточный меридиан Ян-Цяо-Май .....	238
Внутренний пяточный меридиан Инь-Цяо-Май .....	241
Наружный поддерживающий меридиан Ян-Вэй-Май .....	243
Внутренний поддерживающий меридиан Инь-Вэй-Май .....	245
Шесть главных точек организма .....	245
Точка живота на голени (точка долголетия) .....	247
Точка спины под коленом .....	248
Точка головы на руке .....	249
Точка лица на руке .....	250
Точка сердца и грудной клетки .....	251
Точка неотложной помощи .....	252

# ВВЕДЕНИЕ



Сколько раз мы все слышали, что при любом заболевании надо не лечить симптомы, а устранять первопричину. Но современный ритм жизни и протоколы привычной для нас европейской медицины часто не дают нам возможности посвятить достаточное время поиску этих самых первопричин. Мы таблетками снимаем симптомы, которые мешают нам жить, изредка даем себе зарок делать утреннюю зарядку и... забываем о болезни, если она не напоминает о себе ярко выраженными проявлениями. Мы мечтаем о таком лечении, которое не давало бы побочных эффектов, но не знаем — бывает ли такое. При этом мы пребываем в полной уверенности, что иначе жить и невозможно.

Действительно — где взять деньги, время и силы на дорогие и долгие обследования, на хождение по врачам, на совсем не дешевые оздоравливающие процедуры? И неужели другого выхода нет? Неужели, израсходовав личный лимит здоровья, мы не сможем его восстановить или улучшить? Неужели долголетие — деятельное и счастливое — удел жителей других стран? Неужели оставаться молодым и красивым можно, только имея баснословные богатства и тратя на заботу о себе много времени и сил?

Опыт врачей традиционной китайской медицины говорит о том, что все проще, чем нам кажется.

**Наше здоровье — в наших руках!**

В самом прямом смысле. Провести самодиагностику, унять боль, помочь организму запустить резервные

возможности для самооздоровления, понять причину того или иного заболевания и мягко и бережно постараться убрать ее, увеличить эффективность привычного лечения — все это возможно, если знать основные принципы использования техник и приемов целителей Востока.

**Акупрессура, самомассаж, корейский метод су-джок, упражнения гимнастики цигун — все эти методы восточной медицины можно использовать дома, эффективно решая задачи по укреплению и возвращению здоровья.**

Главное отличие китайской медицины от европейской — согласно восточной традиции болезнь рассматривается не как отдельная и локализованная неполадка какого-либо органа, которую можно «починить» при помощи таблетки, а как результат разбалансированности работы всего организма в целом.

Естественно, без выявления и устранения причины разбалансировки организма добиться восстановления здоровья на долгий срок невозможно.

Именно поэтому считается, что использование собственных возможностей организма — лучшее решение: это лечение без побочных эффектов.

В первых главах данной книги описываются основные принципы восточной медицины, подробно рассмотрены методы самомассажа и другие практики самопомощи. Отнеситесь к информации данных глав с самым пристальным вниманием: только понимание того, как устроен человек с точки зрения энергетической картины мира, поможет выбрать оптимальный вариант лечения — применять ли воздействие на биологически активные точки или на зоны подобия, выполнять ли упражнения цигун и какие именно, — и позволить использовать все предложенные методики безопасно и с максимальной эффективностью.

Далее вы найдете информацию о том, как помочь себе в домашних условиях при конкретных заболеваниях.

**ВАЖНО!** Не занимайтесь самолечением – во всех серьезных случаях и при наличии хронических заболеваний согласуйте свои действия с лечащим врачом!

В приложении в конце книги вы найдете подробный атлас энергетических меридианов и биологически-активных точек, который позволит более детально изучить возможности воздействия на различные органы при помощи акупрессуры и других техник самомассажа.

**Основным принципом лечения заболеваний в китайской медицине является открытие и мобилизация внутренних сил организма для самостоятельного исцеления. Для лечения болезни необходимо выяснить ее истоки. А для этого необходимо понимать строение организма человека с точки зрения тонких структур.**

## Глава 1

# МЕДИЦИНА ВОСТОКА — ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



### **Базовая информация о китайской медицине**

На Востоке медицинское искусство всегда было неразрывно связано с философией. Одно из ее основополагающих понятий, о котором наверняка слышали все, — это цельность мира, выраженная во взаимопроникновении и неразрывности противоположностей Инь и Ян. Для нас важно понимать, что в восточной философии Инь и Ян не противопоставляются друг другу, как черное и белое, а служат дополнением друг друга: как не может ночь существовать без дня, как не может быть земли без неба. Только баланс Инь и Ян означает гармоничное существование любого объекта вселенной.

Эта идея находит свое отражение и в традиционной восточной медицине: организм человека необходимо рассматривать как единое целое, а здоровье — как сбалансированную работу всех его частей. А значит, **лечить надо не отдельный орган или болезнь, а стремиться привести работу всего организма к балансу. И в первую очередь — к энергетическому балансу.**

Что это значит?

Вселенную, каждый уголок, связывая человека и космос, связывая материальное и нематериальное, пронизывает энергия — ци.

Существует огромное количество видов этой энергии: так, небесная ци — это ци, дающая нам солнечный и лунный свет, определяющая изменения погоды, а земная ци наполняет все, что нас окружает, жизнью. Это энергия растений и животных, энергетические линии Земли и ее магнитное поле.

Все на земле и сама земля, как и космос, и человек — результат течения ци. И точно так же, как землетрясения свидетельствуют о нарушении баланса земной ци, а ураганы и смерчи — о нарушении правильного течения небесной ци, **любая болезнь — признак нарушения течения ци в организме. Только непрерывное течение ци, ее баланс — своевременное пополнение при необходимости и сбрасывание лишней энергии при переизбытке, может подарить хорошее здоровье на долгие годы!**

В своей основе человеческая ци, или истинная ци, подразделяется на:

- ⊙ ци, полученную от предков, то есть врожденную ци;
- ⊙ ци, которую мы вдыхаем;
- ⊙ ци, которую мы получаем с пищей.

Соответственно, если мы хотим получать энергию в достатке, нам надо позаботиться о том, чтобы правильно дышать и правильно питаться. В этом нет ничего сложного — всем нам известно, что любые злоупотребления пищей, переедание, нездоровая пища, может существенно подорвать здоровье. Питайтесь правильно, выбирая полезные продукты, не голодайте и не переедайте, тем самым обеспечивая достаточный приток энергии ци.

Врожденная ци зарождается в полых и плотных органах и вместе с поступающей ци циркулирует по энергетическим меридианам, как кровь течет по артериям и венам. Более того, считается, что именно ци стимулирует процесс

кровотворения, но при этом замедление движения крови ухудшает и циркуляцию ци.

Для того чтобы поддержать баланс, стимулируя гармонию восполнения и сброса энергии ци, традиционная восточная оздоровительная практика предлагает множество методик: приемы рефлексотерапии, дыхательную и двигательную гимнастику, приемы массажа и самомассажа.

## Энергетические меридианы

Итак, как кровь по артериям, энергия ци течет по энергетическим меридианам. Как кровеносные сосуды с кровью доставляют тканям и органам кислород, питательные вещества, отводят токсины, так и меридианы разносят по всему телу жизненную энергию ци, забирая и выводя отработанную.

Энергетическую систему организма человека составляют 12 основных и 8 чудесных меридианов. Все меридианы взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, а также влияют на все органы и системы, рядом с которыми проходят.



Первая и последняя точки меридиана обеспечивают гармонизацию всего организма.

Основные активные меридианы — парные, проходящие симметрично по правой и левой сторонам нашего тела.

Эти меридианы группируются следующим образом.

**Иньские** — отвечают за работу основных органов и проходят по внутренней стороне тела (наиболее защищенные): меридиан печени, сердца, перикарда, поджелудочной

железы и селезенки, легких, почек. Они проходят по внутренним поверхностям рук и ног, по передней поверхности туловища. Энергия по ним течет от стоп вверх.

**Янские** — отвечают за позвоночник, суставы, органы ЖКТ и выделительной системы, проходят по внешней стороне тела (менее защищенные): меридиан желчного пузыря, мочевого пузыря, желудка, кишечника, тройного обогревателя, толстого кишечника. Проходят по наружной поверхности тела. Энергия по ним течет сверху вниз.

Шесть меридианов проходят по телу и рукам, шесть — по телу и ногам.

Меридиан	Период активности	Период пассивности
Легких	с 3 до 5 ч.	с 15 до 17 ч.
Толстого кишечника	с 5 до 7 ч.	с 17 до 19 ч.
Желудка	с 7 до 9 ч.	с 19 до 21 ч.
Селезенки — поджелудочной железы	с 9 до 11 ч.	с 21 до 23 ч.
Сердца	с 11 до 13 ч.	с 23 до 01 ч.
Тонкого кишечника	с 13 до 15 ч.	с 01 до 03 ч.
Мочевого пузыря	с 15 до 17 ч.	с 3 до 5 ч.
Почек	с 17 до 19 ч.	с 5 до 7 ч.
Перикарда	с 19 до 21 ч.	с 7 до 9 ч.
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	с 21 до 23 ч.	с 9 до 11 ч.
Желчного пузыря	с 23 до 01 ч.	с 11 до 13 ч.
Печени	с 1 до 3 ч.	с 13 до 15 ч.

Меридианы могут иметь центростремительное или центробежное направление движения энергии. Если энергия движется от конечностей к центру тела, меридиан **центростремительный**, если энергия движется к конечностям — меридиан **центробежный**. Направление воздействия на точки меридиана должно соответствовать току энергии.



Система меридианов функционирует, как и все в мире, согласно определенным ритмам: в определенное время суток тот или иной меридиан активен или пассивен.

При лечении острых состояний следует воздействовать на меридиан в период его максимальной активности, при лечении хронических заболеваний — в период минимальной активности.

## БАТ — биологически активные точки

Каким же образом мы можем улучшить течение ци по меридианам? Очевидно, что мы можем воздействовать — тем более самостоятельно — только на поверхность кожи. И действительно, воздействуя на определенные участки кожи — на биологически активные точки, мы тем самым выправляем работу того или иного органа. Как это происходит?



Биологически-активные точки (БАТ) в Китае называют шу-сюэ, что можно перевести как «пещера, куда вливается жизненная ци». Каждая БАТ имеет название, непосредственно связанное с описанием или местонахождением точки или ее функции. Определенные шу-сюэ точно

закреплены на теле, их можно найти, пользуясь индивидуальными пропорциями. Иногда БАТ называют точками акупунктуры.

БАТ расположены вдоль меридианов и прилегают друг к другу очень плотно.

И поскольку каждый меридиан связан с определенной системой организма, воздействуя на точки — мы воздействуем на меридиан и на сам орган.

Можно сказать, что **БАТ — это «выход», или проекция на поверхности тела, энергетически связанная с определенной системой или органом.** Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу — так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца.

Многочисленные исследования ученых подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются у человека с момента рождения, хотя об их природе споры не угасают до сих пор. БАТ невозможно определить на глаз, визуально они не отличаются от других участков кожи. Однако довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные сплетения и кровеносные сосуды. В 60е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон.

Другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих точках. Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).