

*Большая*  
*энциклопедия*  *здоровья*

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ЛАО МИНЬ

**700** КИТАЙСКИХ УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ  
**100** БОЛЕЗНЕЙ

ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 615.89  
ББК 53.59  
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      Энциклопедия китайской медицины. 700 китайских упражнений для лечения и предотвращения 100 болезней / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 317 с. — (Большая энциклопедия здоровья).

ISBN 978-5-17-098339-1

С точки зрения восточной медицины болезнь — это застой крови и энергии ци в организме. Чтобы сохранить здоровье, надо не допускать застоя. Традиционная китайская гимнастика, самомассаж, приемы рефлексотерапии, практика самопроизвольных движений и концентрации мышления обеспечивают непрерывную циркуляцию крови и энергетический баланс. Благодаря несложным, но регулярным занятиям средняя продолжительность жизни пекинцев составляет 85 лет, несмотря на непростую экологию китайской столицы.

Вот лишь некоторые вопросы, затронутые в книге:

- как и какими приемами рефлексотерапии и самомассажа можно воспользоваться в домашних условиях;
- как овладеть техникой взращивания внутренней энергии, и что дает практика бессознательных движений тела;
- как использовать традиционные динамические гимнастики при различных заболеваниях организма.

*Настоящее издание не является учебником по медицине.*

*Все приведенные рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-098339-1

© Лао Минь, 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2016

# СОДЕРЖАНИЕ



**ПРЕДИСЛОВИЕ** ..... 15

Для чего и для кого написана эта книга ..... 16

## **Глава 1**

### **ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ МЫ МОЖЕМ**

**ОКАЗАТЬ СЕБЕ ПОМОЩЬ** ..... 18

Простудные заболевания ..... 19

Болезни позвоночника и суставов ..... 19

Болезни желудочно-кишечного тракта ..... 21

Сердечно-сосудистые заболевания ..... 22

Эндокринные расстройства ..... 23

Женские болезни ..... 25

Мужские болезни ..... 26

Усталость и стрессы ..... 27

Нарушение зрения и слуха ..... 28

**Глава 2**

<b>ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОТЕРАПИЮ</b> .....	29
Что такое биологически активные точки (БАТ) .....	30
Как уловить энергию ци. ....	30
«Пропорциональный цунь» для нахождения биологически активной точки (БАТ) .....	31
<b>Способы рефлексотерапии</b> .....	32
Что такое иглоукалывание .....	32
Что такое прижигание .....	33
Акупрессура и массаж биологически активных точек. ....	34
Втирание эфирной мази в биологически активные точки .....	35
Противопоказания для рефлексотерапии. ....	36
Предостережения после выполнения рефлексотерапии. ....	36

**Глава 3**

<b>КУРС АКУПРЕССУРЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕКОГДА БОЛЕТЬ</b> .....	37
Противопоказания к акупрессуре .....	38
Виды акупрессурных точек .....	38
Как провести сеанс акупрессуры .....	39
<b>Быстрые приемы акупрессуры при болях и болезненных состояниях</b> .....	40
Избавляемся от простуды .....	40
Быстрая помощь для сердца и сосудов .....	45
Спасение для пищеварительного тракта .....	48
Снимаем усталость, стресс и головную боль .....	50
Для увеличения потенции .....	54
Если вы хотите бросить курить. Чтобы одолеть астму .....	54
Устраняем усталость глаз и зубную боль. ....	55

## Глава 4

### РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ДЛЯ ТЕХ,

### КТО ВСЕРЬЕЗ ЗАНЯТ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ..... 56

#### Болезни сердца и сосудов.

#### Кардионевроз ..... 56

При кардионеврозе, воспалении оболочки сердца.

Сочетание да-лин — цзянь-ши ..... 56

Боль в области сердца и дрожание кистей рук:

Сочетание шао-хай — инь-ши ..... 57

Боль в груди, сердцебиение. Сочетание юнь-мэнь —

шэнь-шу — фу-лю — да-лин ..... 58

При гипертонии. Сочетание да-чжу — фэн-мэнь —

фэй-шу — цзюеинь-шу — синь-шу ..... 60

Шум в ушах при повышении давления. Бай-хуэй —

хань-янь — лу-си — тянь-чуан ..... 62

Нормализация давления при гипертонии. Цзу-сань-ли ..... 63

Боль в одной половине головы. Сюань-лу — хань-янь..... 64

Головные боли в затылке. Точки тянь-чжу — фэн-чи —

бай-хуэй — хэ-гу — цзя-чэ ..... 64

Напряжение в затылке. Ци-шэ..... 66

#### Женские болезни ..... 67

Климакс, нарушение менструального цикла, мастопатия.

Сочетание тай-чун — фу-лю ..... 67

Воспаления матки и яичников.

Сочетание да-май — гуань-юань — ци-хай —

сань-инь-цзяо — бай-хуань-шу — цзянь-ши ..... 68

#### Мужские болезни ..... 71

Простатит и аденома простаты.

Сочетание точек гуань-юань-шу — шэнь-шу —

гуань-юань — чжун-цзи — сань-инь-цзяо ..... 71

Слабость и боль в половом члене. Чжун-цзи — тай-си —

фу-лю — сань-инь-цзяо..... 72

Боль в яичке, нарушение мочеиспускания. Тай-чун ..... 73

<b>Болезни желудочно-кишечного тракта . . . . .</b>	<b>74</b>
Желудок, кишечник и печень. Сочетание сянь-гу — вэнь-лю — фу-лю — ян-ган . . . . .	74
Боль в животе, понос. Сочетание точек вэнь-лю — цзу-сань-ли — шан-цзюй-суй. . . . .	75
Болезни печени и желчного пузыря. Жи-юэ — ци-мэнь — чжан-мэнь — ян-лин-цюань — сань-инь-цзяо . . . . .	76
<b>Биологически активные точки для лечения шеи и спины. . . . .</b>	<b>78</b>
Боль в шее и надплечье. Сочетание точек тянь-чжу — тянь-цзин . . . . .	78
Боль в шее, надплечье и ребрах. Сочетание точек тянь-чжу — цзюй-гу — и-си . . . . .	79
Простудные боли в шее. Сочетание точек шу-гу — тянь-чжу . . . . .	80
Боль в шее и затылочных мышцах. Точка цзя-чэ . . . . .	81
При распространении болей от затылка до локтя. Сочетание точек цзянь-цзин — цюй-чи . . . . .	81
Боли и тугоподвижность в пояснице. Сочетание точек шэнь-шу — фэн-ши — син-цзян. . . . .	82
Боль в позвоночнике. Точка шоу-сань-ли . . . . .	84
Боль при поворотах тела. Сочетание точек хэ-гу — тянь-ю — фэн-чи — кунь-лунь . . . . .	84
Боль в спине и ребрах. Сочетание точек ся-бай — синь-шу — гэ-шу — нэй-гуань. . . . .	86
<b>Биологически активные точки для лечения суставов . . . . .</b>	<b>88</b>
Плечевой сустав: сочетание точек юнь-мэнь — чи-цзэ — ле-цюэ . . . . .	88
Плечевой сустав: сочетание точек бин-фэн — юнь-мэнь . . . . .	90
Лечение локтевого сустава: сочетание точек тянь-цзин — цюй-чи — цзянь-ши — ян-си — чжун-чжу — ян-гу — вань-гу — ле-цюэ — е-мэнь . . . . .	90
Боли в пальцах и запястье. Сочетание точек тянь-цзин — вай-гуань — чжи-гоу — ян-си — вань-гу — шан-лянь — хэ-гу . . . . .	93
Тазобедренный сустав — острая и хроническая боль. Сочетание точек фэн-ши — шэнь-шу — хуань-тяо — цзу-сань-ли — сань-инь-цзяо — сюань-чжун . . . . .	96

Боль в колене и стопе. Сочетание точек цзу-сань-ли — ян-лин-цюань — фэн-ши — кунь-лунь — цзе-си. . . . .	98
Слабость и привычные вывихи коленного сустава. Сочетание точек фэн-ши — инь-ши . . . . .	100
При болях и онемении в стопе и голени. Сочетание точек хуань-тяо — фэн-ши — инь-ши — чэн-шань — кунь-лунь — шэнь-май . . . . .	100
<b>Все болезни почек. Сочетание шэнь-шу — цзин-мэнь . . . . .</b>	<b>102</b>

## **Глава 5**

### **ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ. . . . . 103**

#### **Пять типов шу-точек: желудок, легкие, суставы, сердце, болезни жара . . . . . 103**

##### **Точки-истоки — неотложная помощь . . . . . 103**

Для плотных органов точки-истоки: шао-шан,  
чжун-чун, шао-чун, ин-бай, да-дунь, юн-цюань . . . . . 104

Для полых органов точки-истоки: шан-ян, гуань-чун,  
шао-цзе, ли-дуй, цзу-цяо-инь, чжи-инь . . . . . 106

##### **Точки-ручьи — лечение болезней жара . . . . . 108**

Для полых органов точки-ручьи: эр-цзянь, е-мэнь,  
цянь-гу, нэй-тин, ся-си, цзу-тун-гу. . . . . 111

##### **Точки-быстрины — восстановление молодой подвижности тела . . . . . 113**

Для полых органов точки-быстрины: сань-цзянь,  
чжун-чжу, хоу-си, сянь-гу, цзу-линь-ци, шу-гу. . . . . 116

##### **Точки-реки — лечение органов дыхания . . . . . 118**

Для полых органов точки-реки: ян-си, чжи-гоу,  
ян-гу, цзе-си, ян-фу, кунь-лунь. . . . . 121

##### **Точки-устья — лечение органов пищеварения и мочевого пузыря . . . . . 124**

Для полых органов точки-реки: цюй-чи, тянь-цзин,  
сяо-хай, цзу-сань-ли, ян-лин-цюань, вэй-чжун . . . . . 126

---

<b>Восемь средоточий: восемь точек для оздоровления всего организма</b> .....	129
Что такое органы с точки зрения китайской медицины .....	129
Как цзан- и фу-органы связаны между собой .....	130
Средоточие фу-органов .....	131
Средоточие цзан-органов .....	131
Средоточие сухожилий .....	132
Средоточие костного мозга .....	133
Средоточие крови .....	133
Средоточие костей .....	135
Средоточие сосудов .....	135
Средоточие ци .....	136
<b>Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь</b> .....	136
Головная боль .....	137
Устранение отеков .....	138
При снижении слуха .....	140
Глазные болезни .....	141
Болезни, возникающие от переохлаждения .....	146
Нарушение обмена веществ .....	155
Инфекционные заболевания .....	157
Нервные болезни с болью в сердце и другими расстройствами .....	158
Лечение разных болевых синдромов и неприятных ощущений .....	167
Болезни кровеносных и лимфатических сосудов .....	172
Лечение мышечной слабости .....	174
Заболевания желудка и кишечника .....	180
Заболевания половой сферы и мочевого пузыря .....	183
<b>Глава 6</b>	
<b>САМОМАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ</b> .....	191
Массаж рефлекторных зон на стопах .....	192

<b>Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии. . . . .</b>	<b>194</b>
Распирание в груди после нагрузки . . . . .	194
Акупрессура при аритмии . . . . .	194
Самомассаж при гипертонии . . . . .	195
<b>Традиционные приемы массажа спины. . . . .</b>	<b>196</b>
Тонизирующий массаж затылка и спины. . . . .	196
Массаж лба при остеохондрозе . . . . .	197
Лечебный массаж шеи . . . . .	197
Растирание поясницы . . . . .	198
Массаж поясницы . . . . .	198
Массаж ягодиц. . . . .	199
<b>Массаж рук. . . . .</b>	<b>199</b>
Умывание рук и ладоней . . . . .	199
Массаж точек на иньской стороне ладони. . . . .	200
Массаж точек на янской стороне ладони. . . . .	201
<b>Массаж ног . . . . .</b>	<b>203</b>
Омовение ног . . . . .	203
Секреты массажа ног: нормализация пищеварения, дыхания, лечение неврозов. . . . .	204
Лечебный массаж бедра и голени . . . . .	208
Лечебный массаж голеностопного сустава . . . . .	208
При расстройстве ци — массаж «движение ци по летящему меридиану» . . . . .	209
<b>Массаж для лечения нервных болезней и испуга у детей . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>Открыть отверстия организма (метод желтой пчелы) . . . . .</b>	<b>211</b>
<b>Массаж при разных заболеваниях . . . . .</b>	<b>213</b>
При сахарном диабете. При болезни почек . . . . .	213
Самомассаж при бессоннице. . . . .	214
Предменструальный синдром . . . . .	218
Самомассаж при запорах . . . . .	222

Судороги икроножных мышц . . . . .	225
Самомассаж при кашле . . . . .	226
Самомассаж при насморке . . . . .	230
При икоте . . . . .	232
Ночное недержание мочи . . . . .	233
Самомассаж при импотенции . . . . .	235

## **Глава 7**

### **ТРАДИЦИОННАЯ ДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА . . . . . 240**

Учимся распознавать избыток или недостаток ци в организме . . . . .	240
--	-----

#### **Комплекс Ши дуань цзинь . . . . . 241**

<b>Исходное положение «стоя» . . . . .</b>	<b>241</b>
Упражнение 1. «Подпирать руками небо» . . . . .	241
Упражнение 2. «Собирать фрукты, тянуть их вниз». . . . .	242
Упражнение 3. «Поднимание кулаков с обеих сторон» . . . . .	243
Упражнение 4. «Обхватываем голову и делаем наклоны в стороны» . . . . .	244
Упражнение 5. «Наклон вперед, запрокидывание назад» . . . . .	245
Упражнение 6. «Удары кулаками в стойке всадника» . . . . .	246
Упражнение 7. «Полуприсед с подъемом рук» . . . . .	247
Упражнение 8. «Вращаем коленями» . . . . .	249
Упражнение 9. «Махи ногой влево и вправо» . . . . .	249
Упражнение 10. «Волна идет вперед» . . . . .	249

#### **Исходное положение «сидя» . . . . . 250**

Упражнение 1. «Энергичные повороты шеи» . . . . .	250
Упражнение 2. «Вращаем ладонями, раскрывая грудь». . . . .	250
Упражнение 3. «Поднимать руками тысячу цзиней». . . . .	251
Упражнение 4. «Вращать головой и разводить руками» . . . . .	252
Упражнение 5. «Обхватить голову и сгибать поясницу». . . . .	253

Упражнение 6. «Прохождение груди и желудка» . . . . .	254
Упражнение 7. «Вращаем двумя руками жернов мельницы» . . . . .	255
Упражнение 8. «Массаж ребер поясницы» . . . . .	256
Упражнение 9 «Повороты ног» . . . . .	257
Упражнение 10. «Сгибание и разгибание ног в коленях» . . . . .	257
<b>18 упражнений Тайцзицигун</b> . . . . .	<b>258</b>
Упражнение 1. «Давим на воздух» . . . . .	258
Упражнение 2. «Раскрывание грудной клетки» . . . . .	259
Упражнение 3. «Раскачивание радуги» . . . . .	260
Упражнение 4. «Разгоняем облака» . . . . .	262
Упражнение 5. «Разворачиваем свиток» . . . . .	263
Упражнение 6. «Гребля в лодке» . . . . .	265
Упражнение 7. «Держим мяч перед собой» . . . . .	265
Упражнение 8. «Смотреть на луну» . . . . .	266
Упражнение 9. «Вращение тазом с толчками вперед» . . . . .	267
Упражнение 10. «Облачные движения рук в позе всадника» . . . . .	267
Упражнение 11. «Ловим в море рыбу и смотрим в небо» . . . . .	269
Упражнение 12. «Помогаем приборю отталкивать волну» . . . . .	269
Упражнение 13. «Крылья летящего голубя» . . . . .	271
Упражнение 14. «Прямые удары кулаком» . . . . .	271
Упражнение 15. «Полет гуся» . . . . .	271
Упражнение 16. «Вращение маховика» . . . . .	273
Упражнение 17. «Топнуть ногой и ударить по мячу» . . . . .	273
Упражнение 18. «Разглаживание воздуха ладонями» . . . . .	275
<b>Гимнастика для пожилых людей</b> . . . . .	<b>276</b>
Упражнение «Ткач» . . . . .	276
Упражнение «Ткач с вытянутыми носками» . . . . .	276
Упражнение «Змея» . . . . .	277
Упражнение «Отжимание от опоры» . . . . .	277

---

Упражнение «Приседание с опорой» . . . . .	277
Упражнение «Приседание с поднятыми руками» . . . . .	278
Упражнение «Облегченный полуплуг» . . . . .	278
<b>Упражнения при аденоме простаты . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>Гимнастика для позвоночника и суставов. . . . .</b>	<b>280</b>
Упражнения для шеи и плеч . . . . .	280
Традиционная разминка для грудного и нижнего отделов позвоночника . . . . .	282
10 упражнений для позвоночника. Положение стоя . . . . .	282
10 упражнений для поясницы, тазобедренных суставов и коленей — лежа на спине . . . . .	283
16 упражнений для позвоночника и суставов — лежа на животе . . . . .	285
<b>Упражнения при болях в шее. . . . .</b>	<b>287</b>
При острой боли в шее . . . . .	287
Упражнения для шеи и трапециевидной мышцы . . . . .	287
Упражнения при болях в пояснице . . . . .	288
Упражнения после операции по поводу грыжи межпозвонковых дисков . . . . .	289
<b>Упражнения при острой боли в суставах . . . . .</b>	<b>291</b>
Острый период заболевания локтя и плеча. Расслабленные движения . . . . .	291
Движение самопомощи при острой боли в плечевом суставе. . . . .	292
Гимнастика для стопы при подагре и артрите суставов . . . . .	292
При болях в тазобедренном суставе . . . . .	294
Упражнение для мышц ягодиц . . . . .	294
<b>Глава 8</b>	
<b>РАССЛАБЛЕНИЕ ТЕЛА И КОНЦЕНТРАЦИЯ МЫШЛЕНИЯ . . . . .</b>	<b>295</b>
<b>Энергетический баланс в организме . . . . .</b>	<b>295</b>

<b>Упражнения на расслабление тела</b> .....	<b>296</b>
Упражнение на расслабление позвоночника .....	<b>296</b>
Упражнение на полное расслабление .....	<b>296</b>
Расслабление позвоночника (по юй-цзя) .....	<b>297</b>
Упражнение «Отдых лежа на спине» .....	<b>297</b>
<b>Упражнение для развития внутреннего здоровья</b> .....	<b>300</b>
<b>Исходное положение</b> .....	<b>301</b>
Положение «Лежа на спине» .....	<b>301</b>
Положение «Чжуан» .....	<b>301</b>
Положение «Лежа на боку» .....	<b>301</b>
Положение «Сидя» .....	<b>302</b>
<b>Методы дыхания</b> .....	<b>302</b>
Вдох — задержка — выдох .....	<b>302</b>
Вдох — выдох — задержка .....	<b>303</b>
Вдох — задержка — вдох — задержка — вдох — выдох .....	<b>303</b>
<b>Методы концентрации мышления</b> .....	<b>303</b>
Ум на уровне пупка .....	<b>304</b>
Ум в центре груди .....	<b>304</b>
Ум на пальцах ног .....	<b>305</b>
<b>Особенности выполнения упражнения     для развития внутреннего здоровья</b> .....	<b>305</b>
При болях в пояснице .....	<b>305</b>
При болях в шее .....	<b>307</b>
<b>Глава 9</b>	
<b>САМОПРОИЗВОЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ</b>	
<b>В ПРАКТИКЕ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b> .....	<b>308</b>
Как способствовать возникновению самопроизвольных движений .....	<b>308</b>

Варианты исходного положения . . . . .	308
Мысли и действия, способствующие самопроизвольным движениям . . . . .	309
Мысли и действия для «обретения воздействия» . . . . .	311
<b>Использование Цзыфа Дунгун при болях в позвоночнике и суставах . . . . .</b>	<b>311</b>
При болях в пояснице . . . . .	311
При болях в шее . . . . .	314
При болях в руках . . . . .	314
При болях в ногах . . . . .	316



# ПРЕДИСЛОВИЕ



Человеческий организм наполняет жизнью энергия ци. Существует много видов ци, самой важной является «истинная ци». Она складывается из трех элементов: врожденной энергии, полученной от предков; ци, получаемой из пищи; ци, вдыхаемой из воздуха. Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци — это тонкий процесс. И хорошее здоровье свидетельствует о том, что процесс не нарушается. Традиционная оздоровительная практика (приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики) способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск избытка энергии.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей

только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее прохождения по энергетическим меридианам тела. Основа здоровья — это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Ритм движения ци совпадает с потребностью тела — если тело осознанно или физиологически изменяет ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: «ци — источник и учитель крови». Усилим ци — движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать