Александр МЕДВЕДЕВ, Ирина МЕДВЕДЕВА

СОХРАНИТЕ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

30 волшебных точек
для поддержания остроты зрения,
профилактики и лечения заболеваний глаз:
• близорукости • дальнозоркости • косоглазия
• глаукомы • катаракты • кератита

Александр МЕДВЕДЕВ,
Ирина МЕДВЕДЕВА

7917

Александр МЕДВЕДЕВ, Ирина МЕДВЕДЕВА

СОХРАНИТЕ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ

издательство
МОСКВА

УДК 159.9
ББК 88.37
М42

Оформление и компьютерный дизайн Ю.А. Хаджи

Подписано в печать 10.01.08. Формат 84x108$^{1}/_{32}$.
Усл. печ. л. 1,68. Тираж 5 000 экз. Заказ № 7917.

Медведев, А.
М42 Сохраните хорошее зрение / Александр Медведев, Ирина Медведева. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2008. — 30, [2] с.

ISBN 978-5-17-049360-9 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-9713-7296-7 (ООО Издательство «АСТ МОСКВА»)

Ухудшение зрения часто становится серьезной проблемой, особенно для людей, чья профессиональная деятельность связана с повышенной нагрузкой на глаза или зависит от остроты их зрения.

В последние годы количество глазных заболеваний заметно увеличилось. Заболевания глаз возникают все в более раннем возрасте и быстрее прогрессируют. Одним из способов на долгие годы сохранить хорошее зрение является использование точечного массажа.

В китайской медицине еще в древние времена были разработаны методы воздействия на активные точки организма, позволяющие не только укрепить весь организм в целом, но и излечивать значительное число заболеваний, в том числе заболеваний глаз.

Рекомендации, приведенные в этой книге, помогут вам сохранить хорошее зрение или улучшить состояние глаз при целом ряде заболеваний.

УДК 159.9
ББК 88.37

© А. Медведев, И. Медведева, 2008

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ухудшение зрения часто становится серьезной проблемой, особенно для людей, чья профессиональная деятельность связана с повышенной нагрузкой на глаза или зависит от остроты их зрения.

В последние годы количество глазных заболеваний заметно увеличилось. Это связано в первую очередь с повышенной нагрузкой на глаза в связи с использованием компьютеров, просмотром телепередач, увлечением компьютерными играми и т.д.

Заболевания глаз возникают все в более раннем возрасте и быстрее прогрессируют. Одним из способов на долгие годы сохранить хорошее зрение является использование точечного массажа.

В китайской медицине еще в древние времена были разработаны методы воздействия на активные точки организма, позволяющие не только укрепить весь организм в целом, но и излечивать значительное число заболеваний, в том числе заболевания глаз.

Лабораторные исследования показали, что активные точки во многом отличаются от других участков кожи. Электрическое сопротивление в биологически активных точках почти в два раза меньше, чем на расстоянии одного-двух миллиметров от них, а электрический потенциал этих точек выше. Также биологически активные точки отличаются более высокой температурой и повышенным поглощением ультрафиолетового излучения. Изучение биологически активных точек под микроскопом показало наличие в них богато иннервированных сосудистых сплетений.

Научные исследования подтверждают, что воздействие на определенные активные точки тела сопровождается выделением в организме тех или иных веществ. В частности, воздействие на точку Сюань-чжун увеличивает в крови количество многоядерных лейкоцитов, необходимых для борьбы с инфекционными заболеваниями и быстрого заживления ран.

Воздействие на точку Гао-хуан дает увеличение и последующий рост числа эритроцитов и объема гемоглобина.

Сначала мы опишем основные техники воздействия на активные точки, а затем укажем местонахождение точек, использующихся для лечения различных заболеваний глаз и методику лечения этих заболеваний.

МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ТОЧКИ

Согласно китайской философии, в теле человека, как и во всей вселенной, циркулирует невидимая тонкая энергия, которая называется «ци». Ци - это китайский эквивалент слова «дыхание». В индийской эзотерической традиции эта энергия называется «праной» или «кундалини»

Ци циркулирует по энергетическим каналам человека подобно тому, как кровь циркулирует по венам. Учение о ци и энергетических каналах положено в основу иглоукалывания и рефлексотерапии.

Считается, что циркуляция крови по сосудам также обеспечивается энергией. Пока энергия свободно перемещается по каналам, движется и кровь; при застоях ци в определенных областях тела отмечается и застой в кровеносных сосудах этих областей. По этой причине энергия и кровь в восточной медицине сравниваются с предметом и его тенью.

До тех пор, пока циркуляция ци в организме не нарушена, человек здоров и психически, и физически. На циркуляцию энергии воздействует множество факторов - внешних, внутренних, природных, социальных и т. д. Ее нарушают как перемены климата, так и сильные эмоции или отсутствие необходимых нагрузок.

Нарушение циркуляции ци приводит к тому, что в некоторых зонах возникает избыток или недостаток энергии. Длительное нарушение циркуляции энергии в какой-то зоне приводит сначала к функциональным нарушениям в организме, а потом и к заболеваниям, связанным с органическими нарушениями во внутренних органах или частях тела. Воздействуя на точки акупунктуры, вы регулируете циркуляцию энергии в том или ином органе или зоне. При нормализации циркуляции энергии симптомы заболевания исчезают.

Существуют три основные метода массажного воздействия: тонизирующий, успокаивающий и гармонизирующий.

Тонизирующий метод позволяет привлечь энергию к нуждающейся в ее притоке зоне организма или к внутреннему органу. Этот метод оказывает стимулирующее, растормаживающее и возбуждающее действие при понижении двигательной, чувствительной или секреторной функции.

Для тонизирующего метода характерно непродолжительное, быстрое и относительно мягкое раздражение, сопровождающееся легким болевым ощущением.

Успокаивающий метод рассеивает «вредную» энергию, оказывает тормозное, болеутоляющее и десенсибилизирующее влияние при повышенной двигательной, чувствительной и секреторной функциях.

Для этого метода характерна постепенно увеличивающаяся интенсивность раздражения, большая длительность воздействия и появление в точке, на которую оказывается воздействие, так называемых «предусмотренных ощущений» в виде онемения, распирания, ломоты или прохождения электрического тока. Предусмотренные ощущения могут возникать не только в точке, на которую воздействуют, но и распространяться в стороны от нее, иногда на значительное расстояние.

Гармонизирующий метод - это нейтральный способ воздействия, усиливающий защитные силы организма и улучшающий циркуляцию энергии во всем теле или в отдельных его зонах.

Воздействие на зону при тонизирующем методе мягкое, легкое и поверхностное. Это могут быть мягкие и слабые по-

верхностные надавливания; затрагивающие кожу и подкожную клетчатку круговые движения с легким надавливанием на точку до 50 раз в минуту; мягкие, короткие и легкие линейные проглаживания частотой 50-100 раз в минуту; легкие и быстрые ритмичные похлопывания от 100 до 200 раз в минуту, легкие защипывания и потряхивания кожи и т.д.

Воздействие на зону или точку при успокаивающем методе более длительное, чем при тонизирующем методе. Производится сильное и глубокое надавливание, затрагивающее подкожную клетчатку, мышцы и надкостницу. Надавливание постепенно усиливается от приятного ощущения до сильного и глубокого. Болезненные ощущения при успокаивающем методе воздействия должны быть достаточно ощутимыми, но не чрезмерными.

Помимо надавливания могут быть использованы глубокое проминание, вращение с одновременным продавливанием и другие приемы, вызывающие интенсивные предусмотренные ощущения - то есть сильные на грани боли ощущения распирания и разогрева.

Гармонизирующие или нейтральные приемы - это нечто среднее между тонизирующим и успокаивающим воздействием. Надавливания и другие массажные приемы при гармонизирующем воздействии имеют среднюю силу и интенсивность. Этим массажным приемам соответствуют предусмотренные ощущения средней силы, сопровождающиеся приятным ощущением мягкого тепла.

Очень важно не забывать о том, что в зависимости от состояния организма пациента даже при использовании одного и того же метода воздействия силу воздействия надо подбирать индивидуально. Приемы, которые будут оказывать успокаивающее воздействие в случае физически ослабленного пациента астенической конституции, будучи применены на сильном атлетически сложенном человеке могут воздействовать на точку не успокаивающе, а наоборот, тонизирующе.

Для людей атлетического сложения, занимающихся преимущественно физическим трудом, воздействие, как

правило, должно быть значительно сильнее, чем для людей умственного труда.

Иногда бывает так, что сильное успокаивающее воздействие оказывает возбуждающий эффект, а легкое и мягкое поглаживание точки, наоборот, успокаивает.

Люди, впервые начинающие практиковать воздействие на активные точки могут до приобретения необходимого опыта использовать упрощенные техники массажа точек:

При возбуждающем методе выполняется глубокое надавливание с вибрацией в течение одной минуты.

Успокаивающий метод заключается в умеренном продавливании с вращением по часовой стрелке в течение пяти минут.

Гармонизирующий метод - воздействие средней силы в течение двух-трех минут.

По мере приобретения опыта, внимательно прислушиваясь к реакции организма на раздражение акупунктурных точек, вы научитесь интуитивно определять характер и силу необходимого воздействия на активные точки.

Помимо массажного воздействия, можно оказывать на точки тепловое воздействие. В традиционной китайской медицине точки прижигают полынными конусами или полынными сигаретами.

В домашних условиях, если не удастся купить специальные полынные сигареты, для прогревания точек можно использовать обычные сигареты.

Тонизирующий метод - клюющее прижигание - заключается в том, что тлеющую сигарету держат над активной точкой, то приближая, то отодвигая от точки конец сигареты. Необходимо приближать конец сигареты настолько близко к коже, чтобы почувствовать сильный жар, но тут же отдалять сигарету, чтобы не вызвать ожог кожи.

Успокаивающее воздействие - тепловое прижигание - заключается в том, что тлеющий кончик сигареты стационарно устанавливается над активной точкой на таком расстоянии, чтобы ощущалось относительно сильное, но не обжигающее тепло, так, чтобы не допустить возникновения ожога.

Гармонизирующий метод - утюжащее прижигание - заключается в том, что тлеющий конец сигареты устанавливается над активной точкой близко к коже, а затем передвигается взад-вперед над довольно большой поверхностью кожи. Жар должен быть ощутимым, но таким, чтобы не допустить ожога.

Для прогревания также удобно использовать стальные фляжки для коньяка, имеющие форму сигары и полусферическое дно диаметром в 2-3 сантиметра. Во фляжку наливается вода температурой от 40 до 60 градусов. Обернув фляжку сложенной в несколько раз тряпочкой для лучшего сохранения тепла, следует приложить ее дно к точке, на которую вы воздействуете.

При прогревании тепло должно быть достаточно интенсивным, так чтобы вызвать покраснение кожи, но без ожогов. При прогревании человек не должен испытывать чрезмерных болевых ощущений.

С помощью фляжки также можно производить клюющее (тонизирующее) прижигание. Для этого во фляжку надо налить обжигаюше горячую воду, обернуть ее тряпкой, чтобы не обжечь руку, затем на долю секунды прикасаться основанием фляжки к активной точке и тут же отстранять фляжку, чтобы не вызвать ожога, снова прикасаться и т.д. Всего следует совершить от 40 до 50 прикосновений.

Температура воды для гармонизирующего метода теплового воздействия должна быть немного ниже, чем для успокаивающего.

Тонизирующее тепловое воздействие производится, как правило, в течение 2-3 минут, гармонизирующее – в течение 10-15 минут, успокаивающее – в течение 15-20 минут.

На точки, расположенные вокруг глаз, на лице и волосистой части головы тепловое воздействие не производится. На них воздействуют только при помощи массажа.

Внимательно отслеживая возникающие в организме во время воздействия на точку ощущения, человек, как правило, может интуитивно определить оптимальное для него время и силу воздействия. Пока воздействие на точку производит исцеляющий эффект, человек испытывает специфическое чувство удовольствия от манипуляций, которые

он выполняет, несмотря на то, что эти манипуляции могут сопровождаться легкими болевыми ощущениями или некоторым дискомфортом.

Когда воздействие на точку перестает быть эффективным, возникает интуитивное ощущение, что пора его прекратить.

Очень полезно сопровождать воздействие на точку мысленным представлением об эффективности этого воздействия, о том, что оно непременно приведет к желаемому результату.

ПОИСК ТОЧЕК

Единицей измерения, в которой определяются расстояния при поиске активных точек является цунь, равный по размеру максимальной ширине ногтевой фаланги большого пальца человека, на теле которого производятся измерения.

Ширина совмещенных указательного и среднего пальцев равняется полутора цуням, а ширина совмещенных вместе четырех пальцев руки (исключая большой палец) равняется трем цуням.

Для большей точности определения точек следует провести пальпацию зоны приблизительного расположения точки концом указательного пальца. Точки располагаются как бы в небольшом углублении в тканях, и чувствительность точки отличается от чувствительности окружающих тканей – надавливание в ней оказывается или более болезненным, или, наоборот, чувствительность точки заметно понижена.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Несмотря на то, что точечный массаж показан как взрослым, так и детям, существует ряд перечисленных ниже противопоказаний.

1. Доброкачественные и злокачественные образования любой локализации.

2. Воспалительные заболевания с высокой температурой.
3. Заболевания крови.
4. Активная форма туберкулеза.
5. Органические заболевания сердца и почек.
6. Состояние острого психического возбуждения.
7. Беременность.
8. Инфекционные заболевания.
9. Возраст до 2 лет и старше 75 лет.

Нельзя выполнять массаж в течение часа после еды или на голодный желудок, в состоянии опьянения, а также в областях родинок, бородавок, новообразований, гнойничков, ран, повреждений кожи, ожогов и т.д.

В любом случае прежде, чем использовать методы точечного массажа, необходимо дополнительно проконсультироваться о возможных индивидуальных противопоказаниях с врачом.

ТОЧКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ПРИ ЛЮБЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ

Точка **Цин-мин** (рис. 1) располагается кнутри на 0,3 см от внутреннего угла глаза. Воздействие на эту точку оказывается эффективным при инъецировании склеры, блефарите. слезотечении, снижении сумеречного зрения и остроты зрения, конъюнктивите, ретините, лейкоме роговицы и ряде других глазных заболеваний.

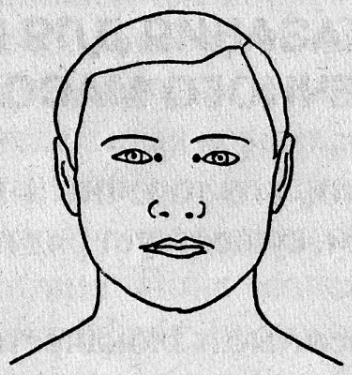

Рис. 1

Точка **Хэ-гу** (рис. 2) располагается в ямке между первой и второй пястными костями кисти, ближе к середине второй пястной кости. Точку следует определять при выпрямленной кисти и отведенном в сторону большом пальце.

Рис. 2

Помимо различных заболеваний глаз, воздействие на точку Хэ-гу позволяет облегчить головные боли, устранить головокружение или потемнение в глазах, помогает при простуде, нервозности, бессоннице из-за слабости.

Точка **Гуан-мин** (рис. 3) располагается на боковой поверхности голени на 7 цуней выше центра внешней лодыжки.

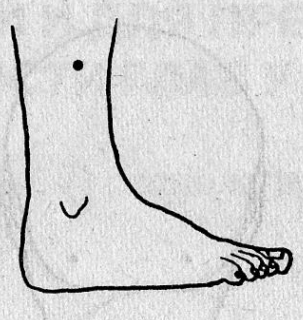

Рис. 3

Воздействие на точку Гуан-мин показано при любых глазных заболеваниях, в том числе при близорукости, снижении сумеречного зрения и атрофии зрительного нерва.

Периодическое (раз в 2-3 дня) гармонизирующее воздействие на эти точки улучшает состояние глаз при любых глазных заболеваниях и может использоваться в профилактических целях, а также для снятия усталости и боли в глазах после длительной работы за компьютером.

ТОЧКИ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРИ БОЛИ, ОТЕКЕ И ПОКРАСНЕНИИ ГЛАЗ

Точка **Син-цзянь** (рис.4) располагается на ступне немного кпереди и между первым и вторым плюснефаланговыми суставами. где прощупывается впадина.

Рис. 4

Точка **Фэн-чи** (рис. 5) располагается под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируется углубление.

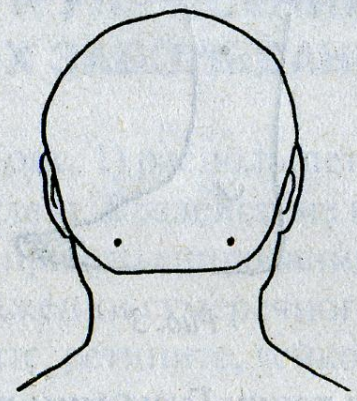

Рис. 5

Точка **Тай-ян** (рис. 6) располагается на горизонтальной линии. проведенной от середины расстояния между внешним углом глаза и концом брови на 1 цунь кнаружи. где на виске прощупывается углубление.

Точка **Хэ-гу** (рис. 2).

Рис. 6

Воздействие на точки производится успокаивающим или гармонизирующим методом ежедневно в течение 10 дней. При необходимости курс из 10 сеансов можно повторить после перерыва в 10-15 дней.

ТОЧКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ БЛИЗОРУКОСТИ, ПРИ ЛЕГКОМ КОСОГЛАЗИИ И ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ У ДЕТЕЙ

Точка **Сы-бай** (рис. 7) располагается на 1 цунь вертикально под зрачком.

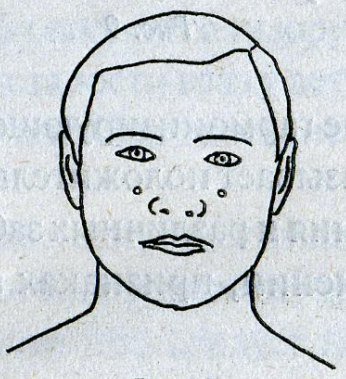

Рис. 7

Воздействие на точку Сы-бай показано при конъюнктивите, глаукоме, кератите, птозе века, тике мышц верхнего века, а также при головной боли и головокружении.

Точка **Цуань-чжу** (рис. 8) располагается у начала брови вертикально над точкой Цин-мин (рис. 1). Воздействие на точку Цуань-чжу показано при снижении остроты зрения, слезотечении, конъюнктивите, тике мышц век, а также при головной боли, невралгии тройничного нерва, фронтите и отеке лица.

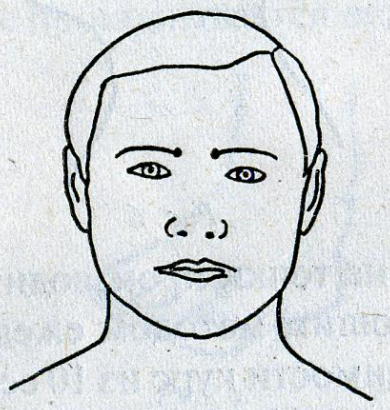

Рис. 8

Точка **Тун-цзы-ляо** (рис. 9) располагается на 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза.

Рис. 9

Периодическое гармонизирующее воздействие на точку Тун-цзы-ляо оказывает положительный эффект при снижении остроты зрения и различных заболеваниях глаз, в том числе при слезотечении, признаках атрофии зрительного нерва, глаукоме.

Точка **Ян-бай** (рис. 10) располагается на 1 цунь выше середины брови, по вертикали над зрачком прямосмотрящего глаза. Воздействие на нее показано при различных заболеваниях глаз, в том числе при снижении сумеречного

зрения и слезотечении, а также при головной боли, головокружении или рвоте.

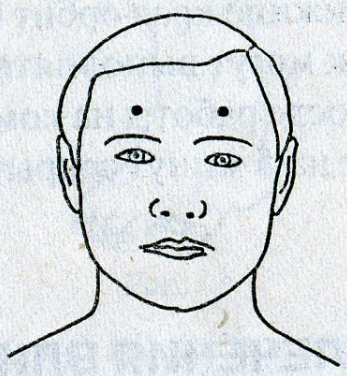

Рис. 10

Точка **Сы-чжу-кун** (рис. 11) располагается в углублении у наружного края брови. Воздействие на точку Сы-джу-кун помогает при снижении остроты зрения, завороте края века, конъюнктивите, а также при головокружениях, мигрени, болях в лобной и височной областях головы.

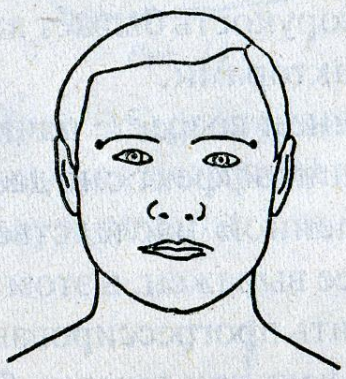

Рис. 11

Также для профилактики близорукости, легком косоглазии и для снятия усталости глаз у детей используются уже описанные ранее точки: **Цин-мин** (рис. 1), **Фэн-чи** (рис. 5) и **Хэ-гу** (рис. 2).

Согласно рекомендациям китайских врачей, детям с целью профилактики близорукости, при легком косоглазии и для снятия усталости глаз следует на переменках в течение нескольких минут расслабленно смотреть на что-то зеленое, после чего провести массаж перечисленных в этом разделе точек. Массаж производится тонизирующим методом. Каждая точка массируется от 30 до 60 секунд.

Сразу после точечного массажа рекомендуется несколько раз мягко, без смещения кожи погладить кончиками пальцев верхние и нижние края орбит глаз от носа кнаружи.

Этот же массаж могут выполнять и взрослые для снятия усталости глаз после работы на компьютере. После массажа рекомендуется на 5 минут закрыть глаза и полностью расслабиться.

ТОЧКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ

Близорукость - это расстройство зрения, вызванное нарушением оптической системы, что приводит к невозможности нормальной аккомодации зрения на дальнем расстоянии. Обычно близорукость вызвана перенапряжением зрения, в том числе по небрежности или неосторожности, однако сильная близорукость бывает вызвана, как правило, наследственными факторами.

Чем в более раннем возрасте начинается лечение близорукости, тем больший эффект оно дает. При сильной близорукости, обусловленной наследственными факторами, эффект лечения менее выражен, в этом случае, как правило, удается лишь замедлить прогрессирование близорукости.

Наибольший эффект при лечении близорукости дает сочетание точечного массажа с другими методами профилактики и лечения глазных заболеваний, описанных в нашей книге «10 основных способов укрепления и восстановления зрения».

Точка **Ли-дуй** (рис. 12) располагается на 0,3 см от наружного края корня ногтя второго пальца стопы.

Рис. 12

Точка **Цзу-сяо-инь** (рис. 13) располагается на 0,3 см кнаружи от корня ногтя четвертого пальца стопы.

Рис. 13

Точка **Чжи-инь** (рис. 14) располагается на 0,3 см кнаружи от наружного угла ногтевого ложа пятого пальца стопы.

Рис. 14

Точка **Да-чжун** (рис. 15) располагается на полтора сантиметра ниже впадины над пяточной костью, расположенной посередине между внутренней лодыжкой и ахилловым сухожилием.

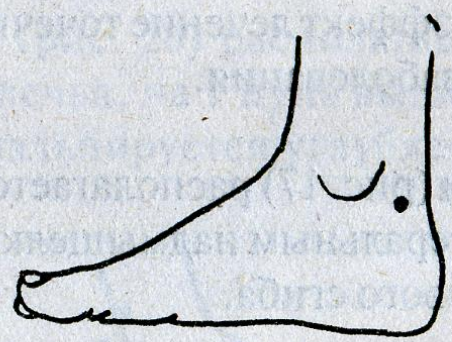

Рис. 15

Точка **Тянь-фу** (рис. 16) располагается на передней поверхности плеча, на 3 цуня ниже уровня подмышечной впадины, у наружного края двуглавой мышцы.

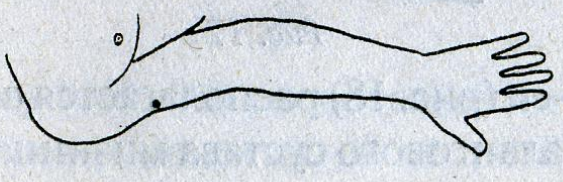

Рис. 16

Воздействие на точки Ли-дуй, Цзу-сяо-инь и Чжи-инь производится успокаивающим методом; воздействие на точки Да-чжун и Тянь-фу производится тонизирующим методом. Воздействие на точки, расположенные вокруг глаз: Тун-цзы-ляо (рис. 9), Сы-бай (рис. 7), Цин-мин (рис. 1) и Сы-джу-кун (рис. 11) производится успокаивающим или гармонизирующим методом.

Курс лечения состоит из 15 сеансов, обычно до получения терапевтического эффекта. При необходимости через 2-4 недели курс лечения можно повторить.

ТОЧКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

Дальнозоркость - это расстройство зрения, вызванное нарушением оптической системы, что приводит к невозможности нормальной аккомодации зрения на ближнем расстоянии. Часто дальнозоркость развивается в возрасте 40-50 лет и бывает связана с возрастным ухудшением зрения. В некоторых случаях дальнозоркость бывает врожденной или имеет наследственное происхождение.

Наибольший эффект лечение точечным массажем дает на ранней стадии заболевания.

Точка **Цюй-чи** (рис. 17) располагается на середине расстояния между латеральным надмыщелком и лучевым концом складки локтевого сгиба.

Рис. 17

Точка **Хоу-си** (рис. 18) располагается в углублении кзади от пястно-фалангового сустава мизинца с локтевой стороны кисти руки.

Рис. 18

Воздействие на точку Хоу-си помогает при красноте, боли в глазах, дальнозоркости, возрастном снижении зрения.

Точка **Ле-цюе** (рис. 19) располагается на внутренней стороне предплечья чуть выше шиловидного отростка, в углублении выше лучезапястной складки на полтора цуня.

Рис. 19

Точка **Тун-ли** (рис. 20) располагается на внутренней стороне предплечья, на 1 цунь выше лучезапястной складки, там, где пальпируется углубление между сухожилиями.

Рис. 20

Точка **Вань-гу** (рис. 21) располагается на кисти руки во впадине между основанием пятой пястной кости и трехгранной костью с локтевой стороны кисти.

Рис. 21

Точка **Ней-гуань** (рис. 22) располагается на внутренней части предплечья на 2 цуня выше лучезапястной складки между сухожилиями.

Рис. 22

Точка **Ян-чи** (рис. 23) располагается на тыльной поверхности лучезапястного сустава, точно под безымянным пальцем.

Рис. 23

При дальнозоркости рекомендуется воздействовать успокаивающим методом на точку Цюй-чи и тонизирующим на точку Хоу-си; а также использовать другие пары точек: Ле-цюе и Хэ-гу (рис. 2), Тун-ли и Вань-Гу, Нэй-гуань и Ян-чи.

За один сеанс производится воздействие на 2 пары точек, в следующий сеанс воздействуют на другие 2 пары точек.

Курс лечения состоит из 15 сеансов. При необходимости курс лечения можно повторить через 2-4 недели.

Для предупреждения развития дальнозоркости у пожилых людей китайские врачи рекомендуют ежедневно выполнять массаж всех пальцев кистей рук, особенно указательного, и пальцев ступней ног, особенно четвертого пальца, до их покраснения. Затем следует 20 раз надавить на точки, расположенные в верхней части стоп, в том месте, где при поджимании пальцев ног назад образуются углубления. Массаж завершается пятиминутным проглаживанием и растиранием обеих стоп в направлении от пальцев к пятке.

ТОЧКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СТАРЧЕСКОЙ КАТАРАКТЫ

Старческая катаракта выражается в отмечаемом с возрастом помутнении хрусталика, не вызванного каким-либо процессом системного или местного патогенеза. Как правило, хотя и не всегда, поражаются оба глаза, также могут отличаться степень поражения глаз и темпы прогрессирования.

Периодическое профилактическое проведение курсов точечного массажа может предотвратить развитие катаракты или, при уже начавшемся заболевании значительно замедлить, а то и полностью остановить ее развитие.

Лечение с помощью точечного массажа оказывается эффективным только в начальных стадиях заболевания.

Точка **Цзу-сань-ли** (рис. 24) располагается на 3 цуня ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости у переднего края большеберцовой мышцы. Если в положении сидя положить кисть руки на колено таким образом, чтобы ладонь совпадала с коленной чашечкой, точка Цзу-сань-ли окажется в углублении под подушечкой безымянного пальца.

Рис. 24

Цзу-сань-ли является одной из наиболее эффективных акупунктурных точек общего действия. Помимо положительного воздействия на глаза, тонизирование точки Цзу-сань-ли (рис. 7) в период, когда человек находится в ослабленном состоянии, увеличивает жизненную силу и стимулирует все системы организма.

Тонизировать точку Цзу-сань-ли рекомендуется в утренние часы, предпочтительнее всего – на рассвете. Воздействие на точку перед сном может вызвать бессонницу.

Здоровым людям рекомендуется регулярное через один, два или три дня тонизирующее или гармонизирующее воздействие массажем или прогреванием на точку Цзу-сань-ли для поддержания хорошего тонуса организма. Через каждые 3 недели можно делать перерыв на 1-2 недели.

Точка **Тай-чун** (рис. 25) располагается в углублении между первой и второй плюсневыми костями ступни, выше плюснефаланговых суставов на 0,5 цуня.

Рис. 25

Точка **Гань-шу** (рис. 28) располагается на уровне промежутка между остистыми отростками девятого и десятого грудных позвонков, на полтора цуня в сторону. Чтобы найти эту точку, нужно начиная с первого грудного позвонка отсчитать 9 грудных позвонков – это и будет девятый груд-

ной позвонок. Для того, чтобы найти первый грудной позвонок, следует положить указательный и средний пальцы на два наиболее сильно выступающих позвонка, расположенных в месте соединения шеи и плеч. Затем нужно подвигать головой. Позвонок, который будет двигаться – седьмой шейный, а неподвижный – первый грудной.

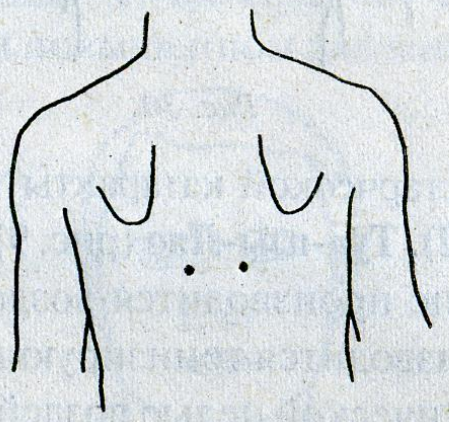

Рис. 28

Точка **Шень-шу** (рис. 29) располагается на уровне промежутка между остистыми отростками второго и третьего поясничных позвонков, на полтора цуня в сторону. Чтобы найти эту точку, надо, начиная с первого грудного позвонка отсчитать 12 грудных позвонков, а затем 2 поясничных позвонка – это и будет второй поясничный позвонок.

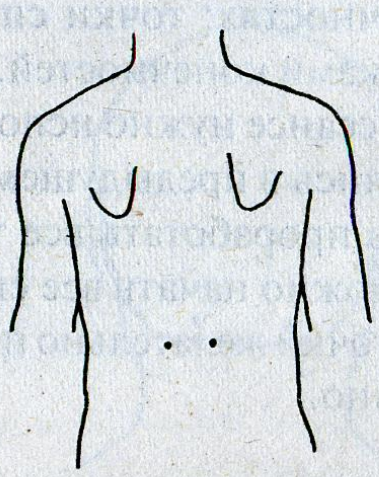

Рис. 29

Точка **Пи-шу** (рис. 30) располагается на уровне промежутка между остистыми отростками одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков, на полтора цуня в сторону.

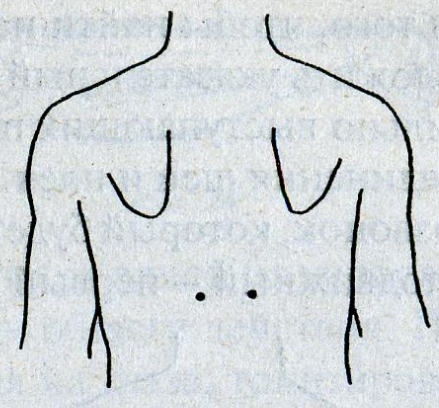

Рис. 30

Для лечения старческой катаракты также используются точки **Хэ-гу** (рис. 2), **Тун-цзы-Ляо** (рис. 9) и **Цин-мин** (рис. 1).

За один сеанс производится воздействие на 4 точки. Воздействие производится тонизирующим методом.

С профилактической целью воздействие на точки производится гармонизирующим методом.

Курс лечения состоит из 10 сеансов, выполняемых ежедневно. Перерывы между курсами составляют 10 дней. При необходимости курс лечения можно повторить через 2-3 месяца.

При подборе точек для сеансов точки, расположенные на голове рекомендуется комбинировать с точками, расположенными на конечностях; точки спины также следует комбинировать с точками конечностей.

В последующем сеансе нужно использовать точки, которые не использовались в предыдущем сеансе, так, чтобы за несколько сеансов проработать все точки, указанные в рецепте, после чего можно начать все сначала.

Симметричные точки желательно по возможности массировать одновременно.

ТОЧКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАУКОМЫ

Заболевание глаукомой вначале проявляется в умеренном повышении глазного давления, расширением глазных яблок и быстрой утомляемостью глаз. По мере развития за-

болевания отмечают постоянно высокое внутриглазное давление, головную боль и снижение зрения.

По данным многих авторов глаукома успешно лечится методами рефлексотерапии.

Точка **Инь-тан** (рис. 26) располагается в центре межбровья над переносьем. Точка Инь-тан также помогает при головокружениях и повышенном давлении.

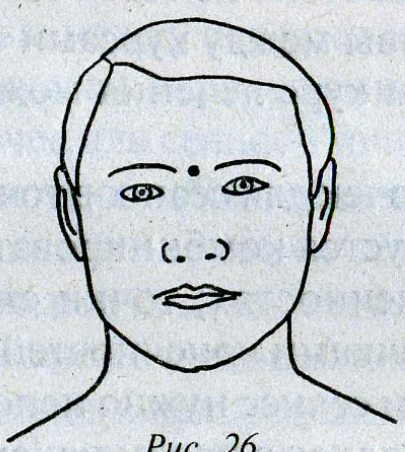

Рис. 26

Точка **Тянь-чжу** (рис. 27) располагается на 2 сантиметра выше задней границы роста волос, на 1,3 цуня в сторону от средней линии головы. Воздействие на точку Тянь-чжу также помогает при головокружении, нарушениях сна, неврастении.

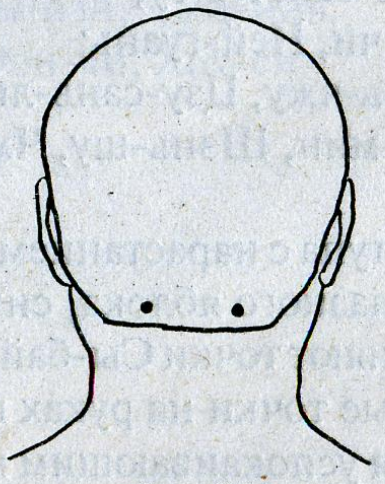

Рис. 27

Для лечения глаукомы также используются точки **Цзусань-ли** (рис. 24), **Хэ-гу** (рис. 2), **Цин-мин** (рис. 1), **Гань-шу** (рис.), **Шэнь-шу** (рис.), **Син-цзянь** (рис. 4), **Фэн-чи** (рис. 5), **Тай-ян** (рис. 6), **Сы-бай** (рис. 7), **Нэй-гуань** (рис. 22), **Чжи-инь** (рис. 14).

При лечении глаукомы на точки Цзу-сань-ли и Гань-шу следует воздействовать гармонизирующим методом, на остальные точки - успокаивающим.

С профилактической целью воздействие на все точки производится гармонизирующим методом.

За один сеанс производится воздействие на 3-5 точек (1-2 - расположенные на голове и 2-3 отдаленные).

Курс лечения состоит из 10-12 сеансов, выполняемых ежедневно. Перерывы между курсами составляют 10 дней. При необходимости курс лечения можно повторить через 2-3 месяца.

При подборе точек для сеансов точки, расположенные на голове рекомендуется комбинировать с точками, расположенными на конечностях; точки спины следует также комбинировать с точками конечностей.

В последующем сеансе нужно использовать точки, которые не использовались в предыдущем сеансе, так, чтобы за несколько сеансов проработать все точки, указанные в рецепте, после чего можно начать все сначала.

Симметричные точки желательно по возможности массировать одновременно.

Примерные сочетания точек для использования в сеансах:

1. Цин-мин, Сы-бай, Хэ-гу;
2. Тай-ян, Фэн-чи, Ней-гуань;
3. Инь-тан, Тянь-чжу, Цзу-сань-ли;
4. Тай-ян, Цин-мин, Шэнь-шу, Чжи-инь.

Во время приступа с нарастанием внутриглазного давления, при болях глазного яблока, снижении зрения и головной боли применяют точки Сы-бай, Тянь-чжу, Инь-тан, Тай-ян и отдаленные точки на руках и ногах. Воздействие также производится успокаивающим методом.

ТОЧКИ, ИСПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ ПРИ КЕРАТИТЕ

При кератите (воспалении роговой оболочки глаза) используются следующие точки: **Сы-бай** (рис. 7), **Фэн-чи**

(рис. 5), **Цин-мин** (рис. 1), **Хэ-гу** (рис. 2), **Тун-цзы-ляо** (рис. 9), **Чжи-инь** (рис. 14), **Сы-чжу-кун** (рис. 11) и **Цзу-сань-ли** (рис. 24).

Воздействие на точки производится ежедневно или через день успокаивающим методом.

За один сеанс производится воздействие на 3-4 точки.

Курс лечения состоит из 10 сеансов, выполняемых ежедневно. Перерывы между курсами составляют 10 дней. Всего проводятся 3 курса с перерывами в 7-10 дней.

При подборе точек для сеансов точки, расположенные на голове рекомендуется комбинировать с точками, расположенными на конечностях; точки спины также следует комбинировать с точками конечностей.

В последующем сеансе нужно использовать точки, которые не использовались в предыдущем сеансе, так, чтобы за несколько сеансов проработать все точки, указанные в рецепте, после чего можно начать все сначала.

Симметричные точки желательно по возможности массировать одновременно.

Примерное сочетание точек:

1. Цин-мин, хэ-гу, цзу-сань-ли;
2. Сы-чжу-кун, Сы-бай, Чжи-инь;
3. Тун-цзы-ляо, Фэн-чи, Хоу-си.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 5
Методы воздействия на точки 6
Поиск точек 11
Противопоказания для проведения точечного массажа 11
Точки для профилактики глазных заболеваний и улучшения состояния при любых заболеваниях глаз .. 12
Точки, помогающие при боли, отеке и покраснении глаз 14
Точки для профилактики близорукости, при легком косоглазии и для преодоления усталости глаз у детей 15
Точки для лечения близорукости 18
Точки для лечения дальнозоркости 20
Точки для лечения старческой катаракты 23
Точки для лечения глаукомы 26
Точки, использующиеся при кератите 28
Содержание 30

МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ШОУ-ДАО

под руководством Медведева А.Н.

организует лекции и семинары по различным разделам учения тайного даосского клана Шоу-Дао - «Спокойных» или «Бессмертных»: целительство, медитации, психотехники, боевые искусства, цигун, омолаживающие сексуальные практики, восточные массажи (лечебные и оздоровительные).

Производится набор в группы по следующим направлениям:

1. Психотехники и медитативные практики Шоу-Дао;
2. Цигун и оздоровительные практики Шоу-Дао;
3. Воинское искусство Шоу-Дао (рукопашный бой, бой с различными видами оружия, психологическая подготовка бойца);
4. УНИБОС - универсальная боевая система (рукопашный бой, спецтехники, огневой бой, бой на уничтожение);
5. БАРС - боевая армейская система;
6. ПОБОС - полицейская боевая система (задержание и захват, обыск);
7. КОСС - комплекс специальных систем (искусство шпионажа, прикладная психология, нестандартное решение экстремальных ситуаций);
8. Повышение квалификации и подготовка охранников и телохранителей;
9. Айкидо;
10. Силовая и аэробическая подготовка женщин.

Информационная поддержка:

Книги, видеоуроки, лекции, семинары А.Н. Медведева и другая информация (Шоу-Дао, УНИБОС, цигун, оздоровительные методики).

Индивидуальные занятия с А.Н. Медведевым

Справки по телефону: **(495) 775-94-19, 8-962-910-04-01**
Номер для SMS-сообщений: **+79629100401**
Адрес электронной почты: **shoudao.inf@gmail.com**
Сайты: **www.shoudao.info, www.shoudao.ru, www.shou-dao.org**

Любое использование материала данной книги,
полностью или частично, без разрешения
правообладателя запрещается.

Научно-популярное издание

Медведев Александр, Медведева Ирина

Сохраните хорошее зрение

Художественный редактор *О.Н. Адаскина*
Компьютерная верстка: *Л.О. Огнева*
Технический редактор *О.В. Панкрашина*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.07 г.

ООО «Издательство АСТ»
141100, Россия, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная, д. 96
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО Издательство «АСТ МОСКВА»
129085, г. Москва, Звездный б-р, д. 21, стр. 1

ОАО «Владимирская книжная типография».
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

Ухудшение зрения часто становится серьезной проблемой, особенно для людей, чья профессиональная деятельность связана с повышенной нагрузкой на глаза или зависит от остроты их зрения.

В последние годы количество глазных заболеваний заметно увеличилось. Заболевания глаз возникают все в более раннем возрасте и быстрее прогрессируют. Одним из способов на долгие годы сохранить хорошее зрение является использование точечного массажа.

В китайской медицине еще в древние времена были разработаны методы воздействия на активные точки организма, позволяющие не только укрепить весь организм в целом, но и излечивать значительное число заболеваний, в том числе заболевания глаз.

Рекомендации, приведенные в этой книге, помогут вам сохранить хорошее зрение или улучшить состояние глаз при целом ряде заболеваний.