



Артем Максимов

# Массаж

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО



Лечебный  
Спортивный  
Профилактический  
Детский  
Антицеллюлитный  
Банный  
Косметологический  
Эротический  
Самомассаж  
Тайский  
Китайский  
Японский  
Индийский



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

## Annotation

Самые эффективные методики массажа! Лечебный, спортивный, профилактический, антицеллюлитный, косметологический, эротический, детский, самомассаж, а также шиацу, тайский, тибетский, филиппинский и другие разновидности. Массаж и акупунктура избавят от боли, снимут утомление и напряжение, расслабят, вернут организму тонус и помогут бороться с болезнями опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, нервными расстройствами, проблемами половой сферы и др.

---

- [Артем Максимов](#)
  - 
  - [Массаж. Полное руководство](#)
    - [Введение](#)
    - [Глава 1. Общие сведения](#)
      - [Что такое массаж](#)
      - [Показания и противопоказания, гигиенические основы массажа](#)
      - [Приемы массажа](#)
        - 
        - [Поглаживание](#)
        - [Растирание](#)
        - [Выжимание \(выдавливание\)](#)
        - [Разминание](#)
        - [Вибрация](#)
      - [Массаж и мануальная терапия](#)
      - [Рефлексотерапия](#)
    - [Вспомогательные техники](#)
      - 
      - [Системы и виды массажа](#)
    - [Глава 2. Применение массажа при различных заболеваниях](#)
      - [Артериальная гипотония \(артериальная гипотензия\)](#)
      - [Атеросклероз](#)
      - [Бронхиальная астма](#)
      - [Вегетососудистая дистония](#)
      - [Гастрит](#)
      - [Гипертоническая болезнь](#)

- [Диабет](#)
  - [Дискинезия желчных путей](#)
  - [Запоры](#)
  - [Инфаркт миокарда](#)
  - [Ишемическая болезнь сердца](#)
  - [Лимфогранулематоз](#)
  - [Митральный стеноз](#)
  - [Недостаточность митрального клапана](#)
  - [Недостаточность трехстворчатого клапана](#)
  - [Обморок](#)
  - [Подагра](#)
  - [Сердечная недостаточность](#)
  - [Стенокардия](#)
  - [Хроническая пневмония и хронический бронхит](#)
  - [Хронический холецистит](#)
  - [Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки](#)
  - [Профилактический массаж](#)
  - [Массаж и гимнастика для младенца](#)
  - [Глава 3. Национальные разновидности массажа](#)
    - [Индийский \(аюрведический\) массаж](#)
      - [Мармы и эфирные масла](#)
    - [Китайский массаж](#)
    - [Тибетский массаж Ку Нье](#)
    - [Процедуры Ку Нье Чи](#)
    - [Тайский массаж](#)
    - [Гавайский массаж Ломи-Ломи-нуи](#)
  - [Литература](#)
- [Целительные точки тела. Полный справочник](#)
  - [Введение](#)
  - [Глава 1. Представления о здоровье в восточной медицине](#)
    - [История китайской медицины](#)
  - [Китайская медицина и китайская философия](#)
    - [Жизненно важные вещества](#)
    - [Представления о теле и болезнях](#)
    - [Органы тела и энергетические меридианы](#)
    - [Как находить точки акупрессуры](#)
  - [Глава 2. Лечение в медицине Востока](#)

- [Традиционные диагностика и лечение](#)
- [Рефлексотерапия: иглоукалывание, прижигание и надавливание](#)
- [Техника и приемы китайского массажа](#)
- [Глава 3. Расположение акупунктурных точек и меридианов](#)
  - [Меридиан легких \(P\)](#)
  - [Меридиан толстой кишки \(GI\)](#)
  - [Меридиан желудка \(E\)](#)
  - [Меридиан селезенки и поджелудочной железы \(RP\)](#)
  - [Меридиан сердца \(C\)](#)
  - [Меридиан тонкой кишки \(IG\)](#)
  - [Меридиан мочевого пузыря \(V\)](#)
  - [Меридиан почек](#)
  - [Меридиан перикарда \(MC\)](#)
  - [Меридиан трех обогревателей \(TR\)](#)
  - [Меридиан желчного пузыря \(VB\)](#)
  - [Меридиан печени \(F\)](#)
  - [Заднесрединный меридиан \(VG\)](#)
  - [Переднесрединный меридиан](#)
  - [Восемь особых меридианов](#)
  - [Вспомогательные меридианы](#)
  - [Мышечные меридианы](#)
  - [Особые и внемеридианные точки](#)
- [Глава 4. Рефлексотерапия при отдельных заболеваниях и синдромах](#)
  - [Боли в области головы и лица](#)
  - [Усталость глаз и умственное переутомление](#)
  - [Ушные боли](#)
  - [Зубная боль](#)
  - [Носовое кровотечение](#)
  - [Насморк](#)
  - [Невралгия лицевых нервов](#)
  - [Боль в языке и подъязычной области](#)
  - [Боль в области шеи и затылка](#)
  - [Простудные заболевания](#)
  - [Кашель, бронхит, трахеит](#)
  - [Бронхиальная астма](#)
  - [Аллергические заболевания дыхательных путей](#)
  - [Боли в грудном отделе](#)



- [Межреберная невралгия](#)
- [Заболевания сердечнососудистой системы](#)
- [Боли в области живота](#)
- [Икота](#)
- [Изжога](#)
- [Тошнота, рвота](#)
- [Боли после операций на внутренних органах](#)
- [Заболевания органов пищеварения](#)
- [Импотенция](#)
- [Болезненные менструации \(альгоменорея\)](#)
- [Климакс](#)
- [Рефлекторная задержка мочеиспускания](#)
- [Хронический понос](#)
- [Хронический запор](#)
- [Проблемы конечностей и суставов](#)
- [Боль в спине \(в области позвоночника, грудной клетки, лопатки\)](#)
- [Плексит верхних конечностей](#)
- [Парез верхних конечностей](#)
- [Боль в области плечевого пояса](#)
- [Боль в плече](#)
- [Боль в локтевом суставе](#)
- [Боль в предплечье](#)
- [Боль в лучезапястном суставе](#)
- [Боль в кисти](#)
- [Боль в пальцах кисти](#)
- [Боль в пояснице и крестце](#)
- [Ишиас и ишиалгия \(невралгия седалищного нерва\)](#)
- [Боль в тазобедренном суставе](#)
- [Боль в бедре](#)
- [Боли в коленных суставах](#)
- [Боль в икроножной мышце и голени](#)
- [Боль в голеностопном суставе](#)
- [Боль в стопе](#)
- [Боль в пальцах стопы](#)
- [Лечение болевых синдромов различного происхождения](#)
- [Депрессивные состояния](#)
- [Бессонница](#)
- [Синдром хронической усталости](#)

- [Укачивание в транспорте](#)
  - [Нарушение обмена веществ и заболевания кожи](#)
  - [Неотложные состояния](#)
  - [Литература](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
-

# **Артем Максимов**

## **2 в 1. Массаж. Полное руководство + Целительные точки тела. Полный справочник**

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

© DepositPhotos.com / TONO BALAGUER, Vadim Ponomarenko, Yuri Arcurs, Andrejs Pdjass, valuavitaly, lightwavemedia, сокасока, AndreyPopov, обложка, 2015

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2015

# Массаж. Полное руководство



## Введение



Современные европейские методы лечения осуществляются преимущественно через внутренний прием медикаментов, инъекции, хирургию. Для этого используют множество сложных технических приемов диагностирования. Однако практически все они фиксируют заболевания уже на поздних стадиях развития, когда происходит физическое поражение тканей тела. Кроме того, современная медицина чрезмерно увлечена медикаментозным лечением болезней. Длительное применение и передозировка лекарств разрушают внутренние органы,



вызывают аллергии, а это провоцирует развитие таких болезней, как астма, псориаз, экзема, диатез.

Почти все болезни человека можно лечить и без лекарств, веками наработанными методами нелекарственного воздействия на организм. Это нетрадиционные для западных стран, но традиционные для восточных методы лечения: различные виды массажа, иглотерапия, мануальная терапия и остеопатия. Главное достоинство таких методов в том, что лечение проводится без насыщения организма химическими веществами. Эти методики совершенствовались восточными медиками в течение столетий.

В восточной медицине лечение всех болезней обычно проходит три этапа: лечение немедикаментозными методами – «внешними»; собственно медикаментозное – «внутренними» методами, если было недостаточно предыдущего; хирургическое лечение, использующееся как крайнее средство.

При таком порядке лечения с человеческим организмом обходятся максимально бережно, не подвергают его излишним воздействиям, и болезни не переходят в хроническую стадию.

Немедикаментозные способы лечения активизируют защитные силы организма для борьбы против болезни. Современная медицина имеет большое количество научных фактов, свидетельствующих об огромном потенциале защитных сил человеческого организма. Чтобы заставить работать скрытые потенциалы живых органов и тканей, порой достаточно простого человеческого касания. Если уметь правильно использовать такой физический контакт, можно лечить не меньшее количество болезней, чем лекарствами.

Самым популярным и доступным является массаж. Это один из древнейших и самый естественный способ помощи себе и своим близким. Массажем можно вылечить огромное количество болезней. Такое лечение не требует специального оборудования, операционных блоков, дорогостоящих лекарств. Достаточно освоения некоторого количества приемов и навыков.

Другой древний способ лечения без лекарств – акупрессура, или точечный массаж. Акупрессура является самой древней и самой доступной частью рефлексотерапии. Основа рефлексотерапии – точечное воздействие на особые зоны тела надавливанием, пронзанием или прогреванием. Самая знаменитая из этих форм воздействия – иглотерапия. Однако она очень сложна и требует особой подготовки, в то время как акупрессуру может освоить каждый. Ее технология общедоступна и всегда может быть

применена даже там, где не будет возможности получить иную помощь или лечение.

Данная книга является пособием для домашнего использования массажа. Но помните: при любой проблеме со здоровьем в первую очередь обратитесь к врачу. Не занимайтесь самолечением!

# Глава 1. Общие сведения

## Что такое массаж

Слово «массаж» происходит от греческого «массейн» – «разминать», и это вполне соответствует представлениям о массаже в европейской медицине. Однако в разных странах было создано множество систем лечения, сильно отличающихся от европейских. Массировать тело можно множеством способов: простукиванием, вытягиванием, надавливанием на особые точки, едва заметным поверхностным касанием, с помощью особых палочек, скребков, раковин и т. д. Массаж – это широкий спектр техник внешнего воздействия на организм; самый доступный и один из самых древних способов лечения. В Китае и в Индии за массаж изучали и широко использовали еще три тысячи лет назад. В Греции уже со времен Гиппократов на массаж смотрели как на средство, хорошо помогающее при многих болезнях. Римляне применяли массаж после боев для уничтожения кровоподтеков и опухолей на теле.

На протяжении тысячелетий методика и техника массажа совершенствовались. Поэтому с течением времени он не только не потерял своего значения, но и широко применяется во всем мире.

Массаж – одно из популярнейших средств оздоровления, лечения и профилактики различных болезней. Он оказывает комплексное воздействие на организм.

При массаже любого вида внешне воздействуют на различные участки тела человека, вызывая приливы крови к ним, поэтому улучшается питание тканей полезными веществами, мышцы расслабляются или, напротив, приводятся в тонус.

Эффект массажа зависит от характера массажных приемов, их силы и длительности.

Массаж активизирует практически все виды обменных процессов в организме: белковый, минеральный и газообмен, повышает выведение из организма человека неорганического фосфора, мочевой кислоты, мочевины и хлорида натрия, благодаря чему улучшается работа внутренних органов, в организме происходят восстановительные процессы.

Интенсивные приемы массажа оказывают воздействие на более

глубокие ткани. Они расслабляют мышцы и усиливают приток крови к ним. В результате в мышцах улучшаются обменные процессы, что способствует их развитию, более быстрому заживлению при травмах. После воздействия массажа повышается мочеотделение, в результате чего активизируется процесс очищения организма. Работоспособность утомленных мышц после массажа может возрасти в несколько раз. После сильной физической нагрузки достаточно десятиминутного массажа, чтобы не только восстановить первоначальную работоспособность мышц, но и увеличить ее. Под воздействием массажа в тканях тела улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы: увеличивается скорость доставки кислорода и удаления продуктов обмена. В результате устраняются ощущения одеревенелости, болезненности и припухлости мышц. Эффект быстрого восстановления работоспособности мышц с помощью массажа после высокой физической нагрузки как раз и объясняется тем, что молочная кислота быстро выводится из тела. Массаж также повышает насыщение организма кислородом, не только через легкие, но и через кожный покров. А раздражение посредством разминания и растирания нервных окончаний стабилизирует работу центральной нервной системы.

Незаменим массаж в лечении заболеваний опорно-двигательной системы. Воздействие на мышцы и их расслабление приводит к улучшению подвижности позвоночника. В результате устраняются сдавливания отходящих от позвоночника нервов и кровеносных сосудов. Массаж улучшает состояние суставных связок и сухожилий – приток крови к мышцам усиливает их питание. Это используют для лечения различных повреждений суставов и сухожилий. Под действием массажа улучшается кровоснабжение суставов и тканей, укрепляется связочный аппарат. Улучшается снабжение суставов и близлежащих тканей кровью, ускоряется образование и движение межсуставной жидкости, и связки становятся более эластичными.

Вследствие перенесенных перегрузок и микротравм в суставах могут наблюдаться малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. С помощью массажа, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно не только избавиться от этих явлений, но и предупредить их. Кроме того, вовремя проведенный массаж предупреждает повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов. Под воздействием практически исключительно одного массажа можно улучшить состояние тазобедренного, плечевого, локтевого и межпозвоночных суставов.

Массажные манипуляции делают более эластичными и подвижными суставы и связки, эффективно устраняя отеки и спазмы. Например, перед выступлениями спортсменов на соревнованиях обязательно применяют массаж – таким образом резко снижается количество травм.

Массаж увеличивает количество красных и белых клеток крови, усиливает циркуляцию крови, вызывает расширение кровеносных сосудов, включение резервных капилляров, благодаря чему создается более обильное снабжение кровью не только массируемого участка, но и внутренних органов и происходит своеобразная кислородная терапия – усиленный газообмен между кровью и тканью, улучшается перераспределение крови в организме и облегчается работа сердца.

Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Лимфоток происходит очень медленно – 4–5 мм в секунду, однако скорость течения очень изменчива и зависит от разных факторов. Под влиянием массажных движений кожные лимфатические сосуды легко очищаются и ток лимфы ускоряется. Массаж оказывает также рефлекторное воздействие на всю систему жидкостного обмена в организме, улучшает проходимость лимфатических сосудов.

Кожа содержит большое количество рецепторов, раздражение которых при массаже приводит к усилению крово- и лимфообращения. Это вызывает улучшение обмена веществ, устранение застойных явлений. Очень важно воздействие массажа на саму кожу, ведь она отвечает за многие обменные процессы, терморегуляцию, нервную чувствительность. Кожа имеет одну из самых разветвленных сетей кровеносных сосудов. При их расширении кожный покров способен вместить в себя более 30 % всего объема крови человека. Контролируя активность кровеносной системы, можно изменять энергетику тех или иных участков тела, что является важным фактором для борьбы с проявлениями целлюлита. Поверхностные массажные манипуляции удаляют омертвевшие клетки с рогового слоя эпидермиса, что улучшает дыхание кожи и ее выделительную функцию. Для этого применяют особые техники с использованием скраб-масок и очищающих кремов. В восточных массажах широко известны техники пилинга мукой крупного помола, мелким зерном и маслом. А для особого омолаживающего эффекта в индийской и тибетской медицине делают массаж раковинной-жемчужницей.

Глубокое влияние оказывает массаж на нервную систему, ослабляя или прекращая боли, улучшая проводимость нерва, ускоряя процесс регенерации при его повреждении, предупреждая или уменьшая двигательные, чувствительные и сосудистые расстройства. Нервная



система первая воспринимает действие массажа, так как в коже находится огромное количество нервных окончаний. Изменяя силу, характер, продолжительность массажа, можно снижать или повышать нервную возбудимость, усиливать и оживлять утраченные рефлексы, улучшать трофику тканей, а также деятельность внутренних органов. При нежном медленном поглаживании снижается возбудимость массируемых тканей, и это оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему. При энергичном и быстром поглаживании повышается раздражительность массируемых тканей.

При массаже кожи нервная система первая реагирует на механическое раздражение. При этом в центральную нервную систему направляется целый поток импульсов от многочисленных нервов, воспринимающих давление, тактильные и различные температурные раздражения. Положительное влияние оказывает массаж и на вегетативную нервную систему, которая управляет процессами, происходящими во внутренних органах, не подчиняющихся контролю и управлению сознания.

Первые процедуры должны быть короткими, чтобы проверить реакцию организма на воздействие точечным массажем. Если возникли какие-либо неприятные ощущения или через 3–5 процедур нет эффекта, продолжать лечение нет смысла. Проконсультируйтесь в таком случае с врачом. Может, вы неправильно выполняете массаж или вашему организму этот метод лечения не подходит.

Массаж – важная составляющая в техниках работы с телом в телесно-ориентированной психотерапии и лечении психосоматических заболеваний. С его помощью проходит лечение многих заболеваний, особо выделяются стрессы и беспокойство. Массаж помогает быстро восстановиться после стресса и избежать заболеваний, связанных с постоянным нервным напряжением, обезболивает болевые точки, расслабляет напряженные мышцы, уменьшает беспокойство, нормализует заблокированный энергетический поток, усиливает функции иммунной системы, восстанавливает чувство спокойствия и благополучия. Массаж благотворно воздействует на физиологическое состояние человека, обладает своеобразным психотерапевтическим эффектом, положительно воздействует на эмоциональное состояние, способствует расслаблению и отдыху.

## **Показания и противопоказания, гигиенические основы массажа**

Массаж и самомассаж можно применять как при различных заболеваниях, так и в качестве профилактики. Массаж может применяться как отдельно, так и в сочетании с другими видами лечения. Показания к назначению массажа в различные периоды заболевания или состояния человека очень широки. Здесь мы приведем общие показания для классического европейского массажа.<sup>[1]</sup>

Проводя сеансы классического массажа, следует учитывать возраст, конституцию тела каждого человека и особенности его нервной системы. Массаж детей, пожилых людей и людей, ослабленных болезнью, должен быть мягким, с минимальным применением силы. Первые сеансы массажа следует сделать непродолжительными по времени, желательно использовать во время их проведения менее интенсивные приемы, чем в дальнейшем. Это позволит организму пациента постепенно привыкнуть к процедуре.

Эффективность массажа зависит не только от знаний и опыта массажиста, его умения правильно определить состояние пациента и тяжесть заболевания, установить продолжительность каждой отдельной процедуры и всего курса в целом, но и от соблюдения основных гигиенических требований.

### **Показания для классического массажа**

– заболевания органов дыхания: бронхит, бронхиальная астма вне стадии обострения, хроническая пневмония, плеврит.

– Заболевания сердечнососудистой системы: гипертоническая болезнь, пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, заболевания вен и артерий.

– Заболевания нервной системы: невралгии, радикулиты вне стадии обострения, детские церебральные параличи, последствия нарушения мозгового кровообращения.

– Заболевания органов пищеварения вне фазы обострения: гастрит, язвенная болезнь (если не отмечается склонность к кровотечению), заболевания печени и желчного пузыря.

– Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата: остеохондроз различных отделов позвоночника, сколиозы, нарушение осанки, ревматоидный артрит, плоскостопие, вывихи, ушибы, растяжения связок.

- Болезни уха, горла и носа: ангина, ларингит, ринит, фарингит.
- Заболевания органов зрения: конъюнктивит, неврит зрительного нерва, глаукома.
- Воспалительные заболевания мужских и женских половых органов: хронический уретрит, простатит, загибы матки и влагалища, боли в области крестца и копчика, в области матки и яичников в период между менструациями.
- Заболевания кожи: себорея, выпадение волос, нейродермит, угревая сыпь (без сильных нагноений), лишай, псориаз.
- Нарушение обмена веществ: сахарный диабет, подагра, избыточный вес.
- Головная и зубная боль, нарушения сна, половая слабость и повышенная раздражительность.

### **Противопоказания для классического массажа**

- Грибковые и гнойничковые поражения кожи, ее раздражительность.
- Острые респираторные заболевания (ОРЗ, грипп) при повышенной температуре тела (более 37,5 °С).
- Инфекционные заболевания, сопровождающиеся резким повышением температуры тела.
- Артриты в стадии обострения.
- Тромбофлебиты и тромбозы сосудов.
- Воспаления лимфатических узлов.
- Злокачественные и доброкачественные опухоли.
- Крапивница, отек Квинке.
- Туберкулез.
- Ревматизм в активной фазе.
- Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения.
- Колит и холецистит.
- Гематомы, кровотечения и заболевания крови.
- Острые гинекологические заболевания.
- Острые и приступообразные боли.
- Грыжа живота.
- Камни в желчном и мочевом пузырях.

Кроме того, массаж нельзя делать при беременности, некоторых травмах, наличии на теле большого количества родимых пятен и родинок.

Процедуру массажа следует прекратить, если пациент плохо

переносит ее, а также в том случае, если болезнь вступила в стадию обострения.

Воздействовать на точки у мужчин нужно сильнее, чем у женщин.

## Приемы массажа

Существует множество видов массажа. Наиболее распространенным является ручной классический массаж, потому что в нем есть разнообразные приемы, что позволяет широко варьировать дозировку, с помощью прикосновения и под контролем зрения, легко контролировать точность исполнения приемов, оценивать их результат. К тому же только руками массажист может выявить изменения в тканях массируемой области, определить необходимые точки и непосредственно влиять на них.

Не отрицая позитивного влияния аппаратного массажа, все же рекомендуем отдавать предпочтение ручному массажу.

В классическом лечебном массаже существует около 120 приемов. Условно эти приемы разделены на четыре группы.

**Поглаживание** – один из самых старых и наиболее распространенных приемов, который используется как в классическом массаже, так и в спортивном, косметическом массаже, в виде скольжения руки массажиста по коже без смещения. Поглаживанием рекомендуется начинать и заканчивать любой массажный сеанс и применять его перед началом следующего приема классического массажа.

**Растирание** влияет на организм более энергично, чем поглаживание. Оно состоит в смещении или растягивании поверхностных тканей в различные стороны. При растирании применяется более высокая сила надавливания, но руки не скользят по поверхности, а как бы сдвигают во время движения. Прием применяется по ходу лимфатических сосудов и крови, так и в обратной направленности.

Перед началом массажа необходимо вымыть руки, растереть их, чтобы согрелись ладони и усилилась циркуляция крови.

**Разминание** – это классическая техника массажа, при которой массажист пальцами рук упруго захватывает, оттягивает, сдвигает, растягивает, сжимает, сдавливает попеременно ткани. Рукой выполняются фиксация, захват области; сдавливание; раздавливание, непосредственно

разминание.

**Вибрация** – это такие приемы массажа, с помощью которых в тканях, которые прорабатываются, образуются колебательные движения разной скорости и амплитуды. Благодаря эластичности тканей механические колебания, которые образуются в поверхностных тканях, уходят вглубь, как волны. Во время этого при слабой силе и мощности вибрации волны могут проходить только по поверхностным тканям и мышцам, а при сильной – проникают внутрь и вызывают вибрацию органов, сосудов и нервов, которые лежат глубже.

Кроме основных приемов существуют также разные их варианты – вспомогательные приемы. Далеко не всегда на одном сеансе следует использовать все приемы. Их можно выполнять как одной рукой, так и двумя (по очереди или одновременно). Можно также использовать комбинированный массаж: одна рука выполняет один, вторая – другой прием.

Применяя те или иные приемы и их комбинации, мы можем усиливать или уменьшать процессы возбуждения и процессы торможения.

При проведении массажа нужно чередовать приемы, не делая перерывов между ними. Не следует также массировать лимфатические узлы.

Начиная осваивать приемы массажа, можно массировать свою ногу, при этом вы одновременно узнаете и почувствуете, какие ощущения испытывает массируемый человек.

Начинать массаж следует мягко и нежно, затем он должен постепенно усиливаться, а в конце должны повторяться мягкие, расслабляющие приемы. Количество повторения отдельных массажных приемов различно и зависит от индивидуальных особенностей пациента и некоторых других факторов (возраст, состояние здоровья и т. п.). Определенные приемы приходится повторять до 4–5 раз, другие – реже.

Сила и дозировка массажа имеют большое значение. Грубые, торопливые, бессистемные и неритмичные движения, а также чрезмерная длительность массажа могут вызвать болевые ощущения, судорожные сокращения мышц, раздражение коры головного мозга и перевозбуждение нервной системы. Массаж такого рода может нанести вред.

Не следует начинать массаж резкими движениями и обрывать внезапно. Первые сеансы не должны быть длительными и интенсивными, мышцы нуждаются в специальной подготовке к интенсивному



воздействию. Мышцы массируемого при этом должны быть расслаблены.

Массируемому следует опорожнить мочевой пузырь и кишечник, занять удобную позу, сидя или лежа, чтобы мышцы расслабились, не напрягались.

Важно менять силу давления пальцев на тело и внимательно фиксировать возникающие ощущения. Делать такие тренировочные сеансы массажа нужно для того, чтобы возникло чувство ритма, при котором руки движутся непрерывно, меняя один прием на другой.

Необходимо помнить, что массажные движения должны быть направлены по ходу лимфатических путей в сторону ближайших лимфатических узлов. При массаже верхних конечностей направление движений должно идти от кисти руки к локтевому суставу, затем от локтевого сустава к подмышечной впадине.

При массаже нижних конечностей движения должны быть направлены от стопы к коленному суставу, затем – от коленного сустава к паховой области.

При массировании туловища, шеи, головы движения должны направляться от грудины в стороны, к подмышечным впадинам, от крестца вверх к шее, от волосяного покрова головы к подключичным узлам.

При массаже живота прямые мышцы массируются по направлению сверху вниз, а косые, наоборот, снизу вверх.

Начинать массаж следует с больших участков тела, а затем переходить к более мелким, такая последовательность способствует улучшению лимфообращения и кровообращения организма.

## **Поглаживание**

Поглаживание применяется в начале и конце массажа, а также при смене одного приема другим.

Поглаживание оказывает значительное влияние на организм. Оно очищает кожу от ороговевших чешуек и остатков секрета потовых и сальных желез. В результате очищается кожное дыхание, активизируется функция сальных и потовых желез. Обменные процессы в коже усиливаются, повышается тонус кожи, она становится гладкой и эластичной.

Способствует поглаживание и улучшению кровообращения, так как в

результате раскрытия резервных капилляров увеличивается объем кислорода, попадающего в ткани. Полезное воздействие оказывает этот прием и на кровеносные сосуды, делая их стенки более эластичными.

При наличии отека поглаживание способствует его уменьшению, так как помогает оттоку лимфы и крови. Способствует поглаживание и очищению организма, так как в результате данного воздействия удаляются продукты распада. Применяют поглаживание в целях обезболивания при травмах и других заболеваниях.

Воздействие поглаживания на нервную систему зависит от дозировки и методов: глубокое поглаживание способно возбуждать нервную систему, а поверхностное поглаживание, наоборот, успокаивает.

Особенно полезно выполнять приемы поглаживания при бессоннице и повышенной возбудимости нервной системы, после большой физической нагрузки, при травматических повреждениях и т. д.

Поглаживание помогает также расслаблению мышц перед последующими массажными приемами.

При выполнении поглаживания руки свободно скользят по телу, движения мягкие и ритмичные. Эти приемы никогда не затрагивают глубоких слоев мышечной массы, кожа не должна сдвигаться. На кожу сначала наносится масло, а затем при помощи широких плавных движений масло втирается в тело, которое при этом расслабляется и разогревается.

Руки при поглаживании расслаблены, они скользят по поверхности кожи, прикасаясь к ней очень легко. Выполнять поглаживание нужно в одном направлении, как правило, по ходу лимфатических сосудов и вен. Исключение составляет плоскостное поверхностное поглаживание, которое можно проводить вне зависимости от направления лимфотока. Если есть отек или застой, начинать поглаживание нужно с вышележащих областей, чтобы облегчить отток жидкости.

При бессоннице, пояснично-крестцовом радикулите массаж лучше проводить в вечернее время. При бронхиальной астме – утром, при мигрени – за несколько дней до менструации. Острые заболевания следует лечить ежедневно, а хронические – через день или два.

Применять поглаживание можно самостоятельно, в виде отдельного массажного воздействия. Но чаще всего поглаживание применяется в сочетании с другими приемами массажа. Обычно процедура массажа начинается с поглаживания. Поглаживанием можно заканчивать каждый

отдельный массажный прием.

При выполнении приема поглаживания следует помнить, что сначала всегда используется поверхностное поглаживание, лишь после него можно применять глубокое поглаживание. Не следует производить при поглаживании излишне сильное давление, которое может вызвать боль и неприятные ощущения у массируемого.

Более глубоким должно быть поглаживание сгибательных участков конечностей, именно здесь проходят самые крупные кровеносные и лимфатические сосуды.

Выполняются все приемы поглаживания медленно, ритмично, за минуту следует выполнить примерно 24–26 скользящих поглаживаний. Нельзя выполнять поглаживание слишком резкими и быстрыми движениями, чтобы не происходило смещение кожи. Поверхность ладоней должна плотно прилегать к массируемой поверхности. При выполнении каждого сеанса поглаживания можно выбирать только те приемы, которые наиболее эффективно будут воздействовать на данный участок тела массируемого.

Два самых главных приема поглаживания – плоскостное и обхватывающее поглаживание. Производить их нужно всей кистью, положив ее на массируемую поверхность.

**Плоскостное поглаживание** применяется на ровных и обширных поверхностях тела, какими являются спина, живот, грудь. При таком поглаживании кисть руки расслаблена, пальцы должны быть выпрямленными и сомкнутыми. Направления движения могут быть различными. Можно выполнять движения поперечно, продольно, по кругу или по спирали. Поглаживающие движения можно производить как одной, так и двумя руками (рис. 1).

Обхватывающее поглаживание используют для массажа верхних и нижних конечностей, области ягодиц, шеи, а также боковых поверхностей туловища. Производят обхватывающие поглаживания расслабленной кистью руки, при этом большой палец должен быть отведен в сторону, а остальные пальцы должны быть сомкнуты. Кисть должна плотно обхватывать массируемую поверхность (рис. 2). Движения могут быть непрерывными, а могут быть и прерывистыми (в зависимости от поставленных целей).



*Рис. 1*

Выполнять поглаживание можно одной рукой, а можно и двумя, руки при этом должны следовать параллельно и в ритмичной последовательности. Если поглаживание производится на больших участках, в которых сосредоточен избыточный подкожный жировой слой, можно усилить давление, производя массаж отягощенной кистью. В этом случае одна кисть накладывается на другую сверху, тем самым создавая дополнительное давление.

Поглаживающие движения могут быть поверхностными и глубокими. Поверхностное поглаживание отличается особенно нежными и легкими движениями, оказывает на нервную систему успокаивающее действие, помогает мышечному расслаблению, улучшает процессы кровообращения и обмен веществ в кожных покровах.



*Рис. 2*

Глубокий массаж следует производить с усилием, при этом надавливания лучше выполнять запястьем. Этот прием поглаживания способствует выведению из тканей продуктов обмена, устранению отеков и застойных явлений. После глубокого поглаживания значительно улучшается работа кровеносной и лимфатической систем организма.

Поглаживание, особенно плоскостное, можно производить не только всей внутренней поверхностью ладони, но также и тыльной стороной двух или нескольких пальцев, боковыми поверхностями пальцев – это зависит от участка тела, который массируется. Например, при массаже небольших участков лицевой поверхности, в месте образования костной мозоли, а также при массаже межкостных мышц стопы или кисти можно



использовать поглаживание подушечками указательного или большого пальца. Поглаживание подушечками пальцев применяется при массаже отдельных мышц и сухожилий, при массаже пальцев и лица.

При проведении массажа больших поверхностей мышц спины, груди, бедра можно использовать поглаживание ладонью или сложенной в кулак кистью. Кроме того, поглаживание может быть непрерывным и прерывистым. При непрерывном поглаживании ладонь должна плотно прилегать к массируемой поверхности, как бы скользя по ней. Такое поглаживание вызывает торможение реакции со стороны нервной системы, успокаивая ее. Кроме того, непрерывное поглаживание способствует оттоку лимфы и уничтожению отеков.

Непрерывное поглаживание может быть попеременным, при этом вторая рука должна заноситься над первой, которая завершает поглаживание, и выполнять такие же движения, но в противоположном направлении.

При выполнении прерывистого поглаживания положение рук такое же, как и при непрерывном поглаживании, но движения рук должны быть короткими, скачкообразными и ритмичными. Прерывистое поглаживание оказывает раздражающее воздействие на нервные рецепторы кожи, поэтому такой массаж возбуждает центральную нервную систему. Благодаря этому прерывистое поглаживание способно активизировать кровообращение тканей, тонизирует сосуды и активизирует мышечную деятельность.

При выполнении **прямолинейного поглаживания** движения производятся ладонью, кисть должна быть расслабленной, а пальцы прижаты друг к другу, кроме большого, который следует отвести немного в сторону. Кисть руки должна плотно прилегать к массируемой поверхности тела, движения следует производить большим и указательным пальцами. Они должны быть легкими и скользящими.

При проведении **зигзагообразного поглаживания** кисть руки должна делать быстрое и плавное зигзагообразное движение, направленное вперед. Зигзагообразное поглаживание вызывает ощущение тепла и успокаивает центральную нервную систему. Выполнять это поглаживание можно с различной силой давления.

**Спиралевидное поглаживание** выполняется без напряжения, легкими и скользящими движениями, как и зигзагообразное. Траектория движения рук должна напоминать спираль. Такое поглаживание оказывает тонизирующее воздействие.

Можно объединить прямолинейные, зигзагообразные и

спиралевидные движения в **комбинированное поглаживание**. Выполнять комбинированное поглаживание нужно непрерывно в разных направлениях.

При массировании мелких суставов можно выполнять **кругообразное поглаживание**. Делать движения следует основанием ладони, делая круговые движения в сторону мизинца. При этом движения правой кистью будут направлены по часовой стрелке, а движения левой кистью – против часовой стрелки.

Для массажа крупных суставов можно использовать **концентрическое круговое поглаживание**. Ладони следует положить на массируемый участок, расположив их близко друг к другу. При этом большие пальцы будут оказывать воздействие на наружную сторону сустава, а остальные пальцы – на внутреннюю сторону. Таким образом выполняется движение в форме восьмерки. В начале движения надавливание следует усилить, а к концу движения – немного ослабить. После этого кисти рук должны вернуться в исходное положение и повторить движение.

Для выполнения **продольного поглаживания** большой палец нужно отвести как можно дальше, затем кисть следует наложить вдоль массируемой поверхности. Движения следует производить кончиками пальцев вперед. Если продольное поглаживание выполняется двумя руками, движения нужно производить попеременно.

**Гребнеобразное поглаживание** используется при глубоком массировании крупных мышц в спинной и тазовой областях, а также на ладонной и подошвенной поверхностях. Такое поглаживание помогает проникать в глубину массивных мышечных пластов, а также применяется при значительных подкожных жировых отложениях. Гребнеобразное поглаживание выполняется с помощью костных выступов фаланг пальцев, полусогнутых в кулак. Согнуты пальцы кисти должны быть свободно и без напряжения, не следует плотно прижимать их друг к другу (рис. 3). Выполнять гребнеобразное поглаживание можно как одной, так и двумя руками.



Рис. 3

**Граблеобразное поглаживание** применяется при массаже межреберных промежутков, волосистой части головы, а также на тех участках кожи, где необходимо обойти поврежденные участки.

Для выполнения граблеобразных движений нужно расставить пальцы кисти и выпрямить их. Пальцы должны касаться массируемой поверхности под углом в  $45^\circ$ . Проводить граблеобразные поглаживания следует в продольном, поперечном, зигзагообразном, кругообразном направлениях. Выполнять их можно одной или двумя руками. Если движения выполняются двумя руками, руки могут двигаться параллельно или последовательно. Для усиления давления граблеобразные движения можно делать с отягощением (пальцы одной руки накладываются на пальцы другой руки).

**Щипцеобразное поглаживание** применяется при массаже сухожилий, пальцев кисти, стопы, лица, носа, ушных раковин, а также небольших мышечных групп. Пальцы следует сложить щипцеобразно и, захватывая мышцу, сухожилие или кожную складку с помощью большого, указательного и среднего пальцев, производить прямолинейные поглаживающие движения (рис. 4).



*Рис. 4*

Крестообразное поглаживание обычно используется в спортивном массаже и применяется при массировании конечностей. Проводят также крестообразное поглаживание в системе реабилитационных мер после тяжелых болезней и операций. В этих случаях можно делать крестообразные поглаживания спины, тазовой области, области ягодиц, задних поверхностей нижних конечностей. Помогают крестообразные поглаживания в профилактике пролежней. При выполнении крестообразного поглаживания кисти рук нужно сцепить в замок и обхватить массируемую поверхность. Выполняется такое поглаживание внутренними поверхностями ладоней обеих рук (рис. 5).



*Рис. 5*

Глажение – прием мягкий и нежный, поэтому его часто используют в детском массаже (рис. 6). Используют глажение также для массажа кожи и мышц лица и шеи, а также при массаже спины, живота и подошв. Глажение с отягощением используется для массажа внутренних органов.

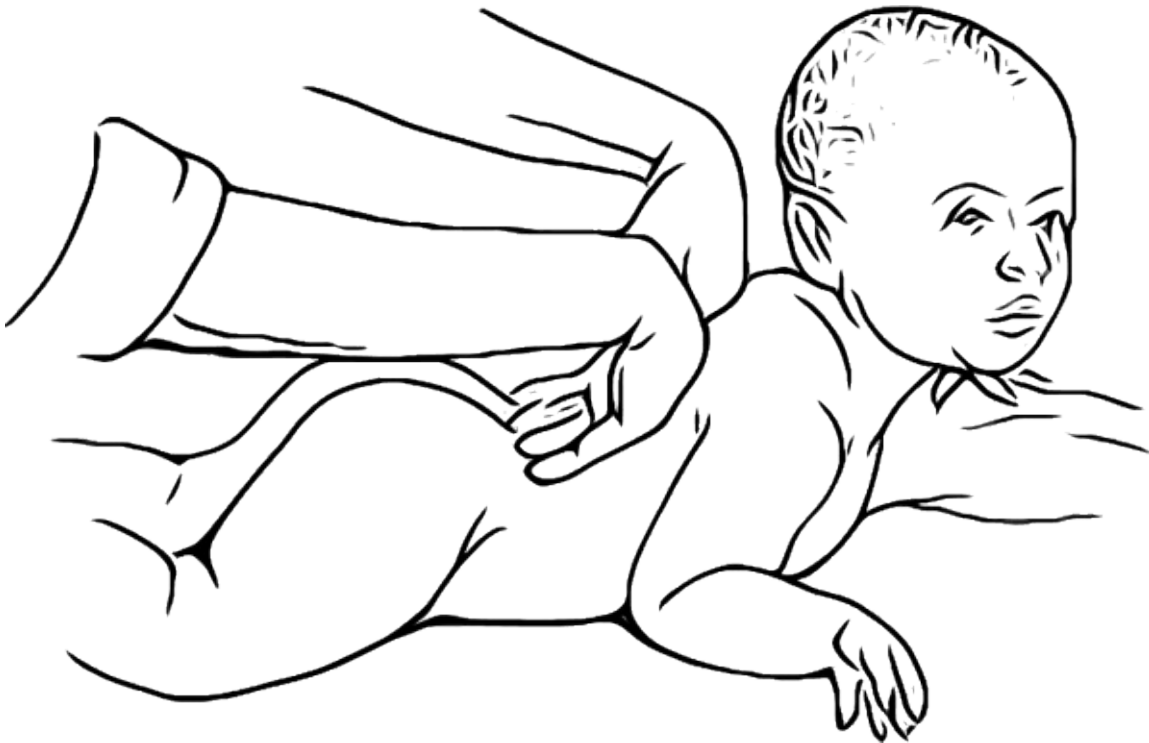


Рис. 6

Выполняется глажение одной или двумя руками. Пальцы рук следует согнуть в пястно-фаланговых суставах под прямым углом. Если глажение нужно провести с отягощением, следует на сжатые в кулак пальцы одной руки наложить кисть другой руки.

## **Растирание**

Растирание оказывает более глубокое воздействие, поскольку при его выполнении происходит передвижение, смещение и растяжение тканей тела. При растирании пальцы или кисти рук не должны скользить по коже, как при поглаживании.

Растирание широко используется почти во всех видах массажа. Приемы растирания расширяют сосуды и усиливают кровообращение, при этом местная температура кожи поднимается. Это способствует лучшему насыщению тканей кислородом и питательными веществами, а также быстрому удалению продуктов обмена.

Обычно растирание применяется на участках, слабо снабжаемых кровью: на внешней стороне бедра, на подошве, пятке, а также в местах расположения сухожилий и суставов.

Используют растирания при невритах, невралгических заболеваниях,

т. к. растирание снижает возбудимость нервной системы, в результате чего исчезают болевые ощущения, характерные для этих заболеваний.

Приемы растирания помогают лечить больные суставы, восстанавливают их после травм и повреждений. Благоприятное воздействие оказывает растирание и на мышцы, делая их более подвижными и эластичными.

С помощью растирания, которое увеличивает тканевую подвижность, можно избежать сращения кожи с лежащими под ней поверхностями. Растирания помогают растягивать спайки и рубцы, способствуют рассасыванию припухлостей и скоплений жидкостей в тканях.

Обычно растирание выполняется в сочетании с другими массажными движениями. При растирании поверхностей, имеющих припухлости и патологические отложения, растирание следует сочетать с поглаживанием. Растирание также используют перед разминанием.

Выполнять растирание нужно в медленном ритме. За минуту следует производить от 60 до 100 движений. Без крайней необходимости нельзя задерживаться на одном участке более 10 секунд. Более длительное растирание одного и того же участка может вызвать болевые ощущения у массируемого.

Если нужно увеличить давление, растирание можно производить с отягощением. Давление увеличивается, если угол между кистью и массируемой поверхностью увеличится.

При выполнении растирания следует учитывать направление лимфотока не нужно, направление движений при растирании зависит только от конфигурации массируемой поверхности.

**Растирание пальцами** применяется при массаже волосистой части головы, массаже лица, межреберных промежутков, спины, кистей, стоп, суставов и сухожилий, гребней подвздошной кости. Выполняется растирание с помощью подушечек пальцев или тыльной стороной фаланг. Можно выполнять растирание одним большим пальцем, при этом остальные пальцы должны опираться на массируемую поверхность (рис. 7).



*Рис. 7*

Если же растирание выполняется всеми пальцами, кроме большого, опорную функцию выполняет большой палец или опорная часть кисти. Можно использовать при растирании только средний палец, выполняя его подушечкой прямолинейные, круговые или штриховые растирания. Такой способ растирания очень удобно использовать при массаже межреберных и межпостных промежутков.

Можно проводить растирания пальцами как одной руки, так и обеих рук. Вторую руку можно использовать для отягощения (рис. 8), а можно выполнять растирающие движения параллельно.





*Рис. 8*

Выбор направления при проведении растираний зависит от конфигурации массируемой поверхности, т. е. от анатомического строения суставов, мышц, сухожилий, а также от расположения на массируемом участке рубцов, спаек, отеков и припухлостей. В зависимости от этого можно проводить растирание в продольном, поперечном направлении, кругообразно, зигзагообразно и спиралевидно.

Растирание локтевым краем кисти используется при массаже таких крупных суставов, как коленный, плечевой и тазобедренный суставы.

Можно применять растирание локтевым краем кисти при массаже спины и живота, краев лопаток и гребней подвздошных костей (рис. 9).

При растирании локтевым краем кисти должны смещаться и подлежащие ткани, образуя при смещении кожную складку.



Рис. 9

На крупных мышечных пластах применяется такой интенсивный прием, как растирание опорной частью кисти. Его обычно используют при массаже спины, бедер, ягодиц. Выполнять растирание опорной частью кисти можно как одной, так и двумя руками. При таком приеме движения выполняются прямолинейно или спиралевидно.

**Прямолинейное растирание** обычно производится подушечками одного или нескольких пальцев. Применять прямолинейное растирание следует при массаже лица, кисти, стопы, небольших мышечных групп и суставов.

**Кругообразное растирание** делается с помощью подушечек пальцев. При этом кисть должна опираться на большой палец или на основание ладони. Можно проводить круговое растирание и тыльной стороной всех полусогнутых пальцев, а также одним пальцем. Этот способ растирания можно проводить с отягощением или поочередно двумя руками. Применяется кругообразное растирание при массаже спины, живота, груди, конечностей и других частей тела.

**Спиралевидное растирание**, используемое при массаже спины, живота, груди, конечностей и тазовых областей, выполняется локтевым

краем кисти, согнутой в кулак, или опорной частью кисти. При таком способе растирания можно использовать обе кисти или одну кисть с отягощением.

**Штрихование** способствует увеличению подвижности и эластичности тканей, подвергающихся массажу. Этот прием применяется при лечении послеожоговых кожных рубцов, рубцовых сращений после других повреждений кожи, послеоперационных спаек, патологических уплотнений. В определенных дозах штрихование способно уменьшать возбудимость центральной нервной системы, что способствует обезболивающему эффекту. Производится штрихование подушечками большого, указательного и среднего пальцев (каждым в отдельности). Можно проводить штрихование указательным и средним пальцами совместно. При выполнении штрихования выпрямленные пальцы должны находиться под углом  $30^\circ$  к массируемой поверхности (рис. 10).



*Рис. 10*

Штрихование производится короткими и прямолинейными движениями. Пальцы не должны скользить по поверхности, подлежащие ткани при выполнении приема смещаются в разных направлениях.

**Строгание** применяется при лечении псориаза и экземы, когда необходимо исключить воздействие на пораженные области кожи, а также при восстановительном лечении кожи со значительными рубцовыми поражениями. Применяется этот прием для повышения мышечного тонуса, так как строгание оказывает возбуждающее воздействие на нервную мышечную систему. Положительное действие оказывает строгание и в борьбе с повышенными жировыми отложениями на некоторых участках тела. Производится строгание одной или обеими руками. При проведении массажа двумя руками обе кисти должны двигаться последовательно, друг за другом (рис. 11).



*Рис. 11*

Пальцы должны быть сложены вместе, при этом их следует разогнуть в суставах. Подушечки пальцев производят надавливание, а затем смещение тканей.

**Пиление** используется для массажа спины, бедер, голени, живота, а

также тех участков тела, на которых расположены крупные мышцы и суставы.

Выполнять пиление нужно одной или двумя руками. Движения производятся локтевым краем кисти. Пиление одной рукой следует производить в направлении вперед-назад, при этом подлежащие ткани смещаются и растягиваются. Если пиление производится двумя руками, кисти рук следует расположить на массируемой поверхности ладонями друг к другу на расстоянии 2–3 см. Они должны производить движение в противоположном направлении. Необходимо выполнять движение так, чтобы кисти рук не скользили, а сдвигали подлежащие ткани (рис. 12).



Рис. 12

**Пересекание** используется при массаже мышц спины и живота, конечностей, шейного отдела, трапециевидной мышцы. Выполнять пересекание можно одной или двумя руками. Движения производятся лучевым краем кисти, большой палец должен быть максимально отведен в сторону (рис. 13).



*Рис. 13*

Если пересекание производится одной рукой, следует делать ритмические движения от себя и к себе. При выполнении приема двумя руками кисти следует расположить на расстоянии 2–3 см друг от друга. Руки должны двигаться в направлении от себя и к себе попеременно, смещая подлежащие ткани.

**Щипцеобразное растирание** применяется при массаже лица, носа, ушных раковин, сухожилий и небольших мышц.

Выполнять щипцеобразное растирание следует концами большого и указательного или большого, указательного и среднего пальцев. Пальцы принимают форму щипцов и двигаются по кругу или прямолинейно.

**Гребнеобразное растирание** используется при массаже ладоней и подошвенной части стопы, а также на участках с крупными мышцами: на спине, ягодицах, наружной поверхности бедра. Производить гребнеобразное растирание следует кистью, сжатой в кулак, располагая его

на массируемой поверхности костными выступами средних фаланг пальцев.

**Граблеобразное растирание** используется, если необходимо обойти пораженные участки на массируемой поверхности. Применяют его при варикозном расширении вен, чтобы расставленными пальцами массировать участки между венами, не задевая самих вен, а также при массаже межреберных промежутков, волосистой части головы.

Выполняют движения широко расставленными пальцами, при этом подушечки пальцев выполняют растирающие движения прямолинейно, кругообразно, зигзагообразно, спиралевидно или штрихованием. Производят граблеобразное растирание обычно двумя руками, можно выполнять движения не только подушечками пальцев, но и тыльными поверхностями согнутых ногтевых фаланг.

### **Выжимание (выдавливание)**

Прием выжимания напоминает прием поглаживания, но выполняется более энергично и с большей скоростью движений. Выжимание оказывает воздействие не только на кожу, но и на подкожную клетчатку, соединительную ткань и верхние мышечные слои.

Выжимание способствует улучшению кровоснабжения тканей организма, усиливает отток лимфы и способствует избавлению от отеков и застойных явлений, улучшает питание тканей, повышает температуру в массируемой области, оказывает обезболивающее действие.

Благодаря своему воздействию на организм, выжимание широко применяется в лечебном, гигиеническом и спортивном массаже.

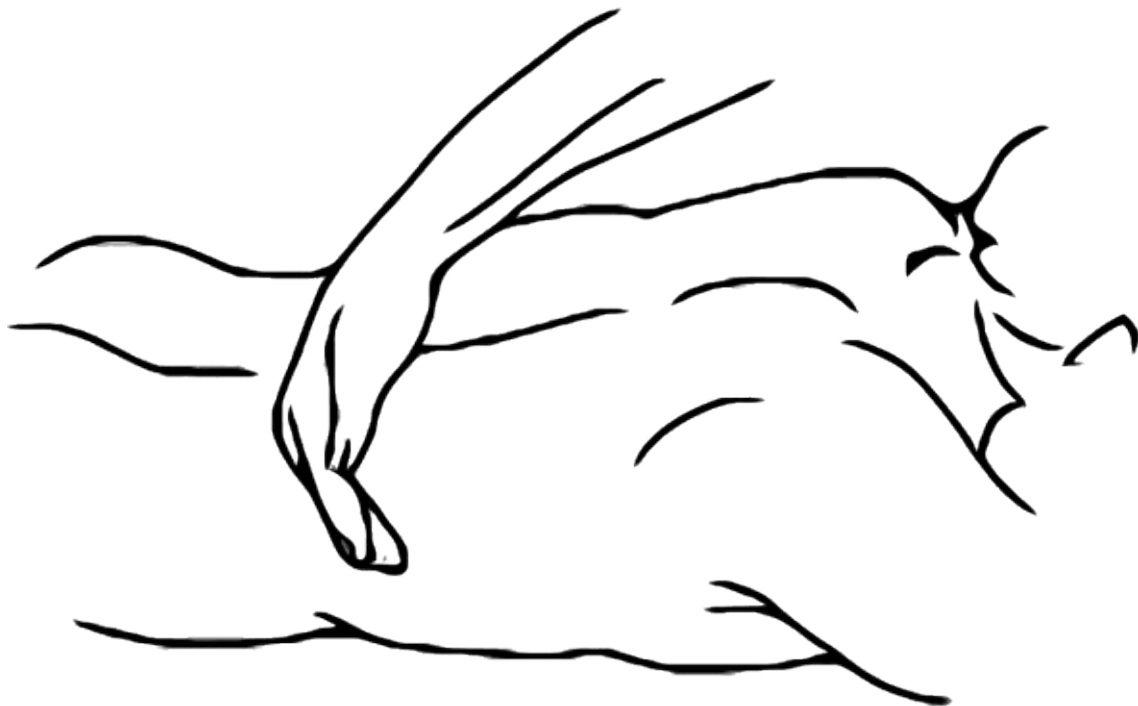
Проводят выжимание обычно перед разминанием. Движения при проведении выжимания должны быть направлены по ходу кровеносных и лимфатических сосудов. При проведении выжимания с целью уменьшения отека движения следует начинать с участка, расположенного выше отека и ближе к лимфатическому узлу. Например, выжимание при отеке в области стопы следует начинать с бедра, а затем голени, только после этого можно перейти к массажу стопы.

Производить выжимание следует медленно и ритмично, несоблюдение этих требований может привести к возникновению болевых ощущений у массируемого, а также к повреждению лимфатических сосудов. Выжимание на поверхности мышц должно происходить вдоль мышечных волокон. Сила давления должна зависеть от того, какая именно часть

поверхности тела подвергается массажу. Если массаж проводится на болезненном участке или участке с повышенной чувствительностью, а также в месте расположения костных выступов, сила давления должна быть уменьшена. В местах расположения крупных мышц, крупных сосудов, а также на участках с толстым слоем подкожного жира давление необходимо усилить.

**Поперечное выжимание.** Для выполнения этого приема следует расположить ладонь поперек мышечных волокон, прижать большой палец к указательному, а остальные пальцы прижать друг к другу и согнуть в суставах. Движения нужно производить основанием большого пальца и всем большим пальцем, продвигая вперед кисть руки.

**Выжимание ребром ладони.** Для выполнения приема следует расположить ребро ладони поперек массируемого участка (поперек направления кровеносных сосудов), наложить большой палец на указательный и производить движения вперед. Остальные пальцы при этом должны быть чуть согнуты в суставах (рис. 14).



*Рис. 14*

**Выжимание основанием ладони.** Кисть руки ладонью вниз следует расположить на массируемой поверхности вдоль мышечных волокон. Большой палец нужно прижать к краю ладони, отведя ногтевую фалангу в сторону (рис. 15).



Давление на массируемую поверхность производится основанием большого пальца и основанием всей ладони. Остальные пальцы нужно слегка приподнять и отвести в сторону мизинца.

**Выжимание двумя руками** выполняется с отягощением. Такой прием способствует усилению воздействия на массируемый участок. Если отягощение выполняется перпендикулярно, три пальца (указательный, средний и безымянный) должны оказывать давление на лучевой край большого пальца той кисти, которая производит массаж (рис. 16). Если отягощение выполняется в поперечном направлении, вторая рука должна оказывать давление на всю кисть, выполняющую массаж (рис. 17).



*Рис. 15*



*Puc. 16*



*Рис. 17*

При выполнении **клювовидного выжимания** пальцы нужно сложить в форме птичьего клюва, прижав большой палец к мизинцу, указательный – к большому, безымянный палец наложить на мизинец сверху, а средний расположить над безымянным и указательным пальцами. Выполняя клювовидное выжимание локтевой частью кисти, движения следует производить ребром мизинца, продвигая вперед кисть руки (рис. 18). При выполнении клювовидного выжимания лучевой частью кисти движения вперед следует производить ребром большого пальца (рис. 19).

Производить клювовидное выжимание лицевой частью кисти нужно мизинцем и большим пальцем. Движение производится вперед (рис. 20).

При выполнении клювовидного выжимания тыльной частью движения следует производить тыльной частью кисти (т. е. развернув ее от себя). При этом способе движение направлено в обратную сторону (рис. 21).



*Рис. 18*



*Рис. 19*



*Рис. 20*



*Рис. 21*

## **Разминание**

Разминание – один из основных приемов в массаже. Более половины всего времени, отведенного на сеанс массажа, отводится именно на разминание. Чтобы эффект разминания был заметнее, мышцы массируемого должны быть максимально расслаблены.

С помощью разминания осуществляется доступ к глубоким

мышечным слоям. При его применении нужно захватывать мышечные ткани и прижимать их к костям. Захват тканей производится с одновременным их сдавливанием, приподниманием и смещением. Весь процесс разминания можно разделить на три фазы: захват мышцы, оттягивание и сжимание, раскатывание и сдавливание.

Прием разминания нужно проводить с помощью больших пальцев, кончиков пальцев и верхней части ладони. Движения при этом должны быть короткие, быстрые и скользящие.

При разминании нужно стремиться захватывать все более глубокие слои мышечной ткани. Для увеличения давления можно использовать вес своего тела и наложение одной руки поверх другой. Производится как бы сдавливание и выжимание кожи массируемого участка.

Разминание следует делать медленно, безболезненно, увеличивая его интенсивность постепенно. В минуту следует производить до 50–60 разминающих движений. При проведении разминания руки не должны соскальзывать, не следует делать резких рывков и перекручиваний тканей.

Движения должны быть непрерывными, от брюшка мышцы к сухожилию и обратно, мышцу при этом не следует отпускать, перескакивая с одного участка на другой. Начинать массаж нужно от того места, где мышца переходит в сухожилие.

Положительный эффект разминания заключается в том, что оно улучшает циркуляцию крови, лимфы и тканевой жидкости. При этом значительно повышается питание тканей массируемого участка, насыщение тканей кислородом, улучшается мышечный тонус.

Разминание способствует быстрому удалению из тканей углекислого газа и молочной кислоты, поэтому разминание необходимо после больших физических и спортивных нагрузок. Разминание значительно уменьшает мышечное утомление.

С помощью разминания мышечные волокна растягиваются, в результате этого повышается эластичность мышечной ткани. При регулярном воздействии сила мышц увеличивается.

**Продольное разминание** обычно используется для массажа мышц конечностей, боковых поверхностей шеи, мышц спины, живота, груди, тазовых областей. Выполнять продольное разминание следует по ходу мышечных волокон, образующих брюшко (тело) мышцы, вдоль оси мышц, с помощью которой соединяется сухожилие начала (головка) и сухожилие прикрепления (хвост) (рис. 22).



Рис. 22

Перед проведением продольного разминания следует расположить выпрямленные пальцы на массируемой поверхности таким образом, чтобы большой палец находился на противоположной от остальных пальцев стороне массируемого участка. Зафиксировав в таком положении пальцы, следует приподнять мышцу и оттянуть ее. Затем нужно произвести разминающие движения, направленные к центру. Нельзя отпускать мышцу даже на мгновение, пальцы должны плотно обхватывать ее. Вначале давление на мышцу должно оказываться в сторону большого пальца, а затем большой палец оказывает давление на мышцу по направлению к остальным пальцам. Таким образом, мышца испытывает давление с двух сторон.

Можно выполнять продольное разминание двумя руками, при этом все движения выполняются попеременно, одна рука движется вслед за другой. Движения производятся до тех пор, пока вся мышца полностью не разомнется.

Можно проводить продольное разминание прерывистыми движениями, скачками. При таком способе кисть массирует отдельные участки мышцы. Обычно прерывистое разминание применяется, когда нужно обойти пораженные участки кожи, а также для стимуляции деятельности нервно-мышечного аппарата.

**Поперечное разминание** применяется при массаже конечностей, спины и живота, тазовых и шейных областей.

Поперечное разминание используется также для рассасывания отеков, усиления оттока лимфы и улучшения кровообращения. В этом случае движения должны быть направлены к лимфатическим узлам, расположенным рядом с массируемым участком.

Для повышения тонуса мышцы, активизации ее сократительной функции массаж полезно проводить в разных направлениях по всей длине мышцы.

При поперечном разминании кисти рук следует расположить поперек мышцы, которая подвергается разминанию. Угол между наложенными на массируемую поверхность кистями рук должен составлять примерно  $45^\circ$ . Большие пальцы обеих рук располагаются рядом с одной стороны массируемой поверхности, а остальные пальцы обеих рук – с другой стороны. Все фазы разминания выполняются одновременно или попеременно. Если разминание выполняется одновременно, обе руки смещают мышцу в одну сторону (рис. 23), в случае же попеременного поперечного разминания одна рука должна смещать мышцу на себя, а другая – от себя (рис. 24).

Если разминание проводится одной рукой, другую руку можно использовать для отягощения (рис. 25).

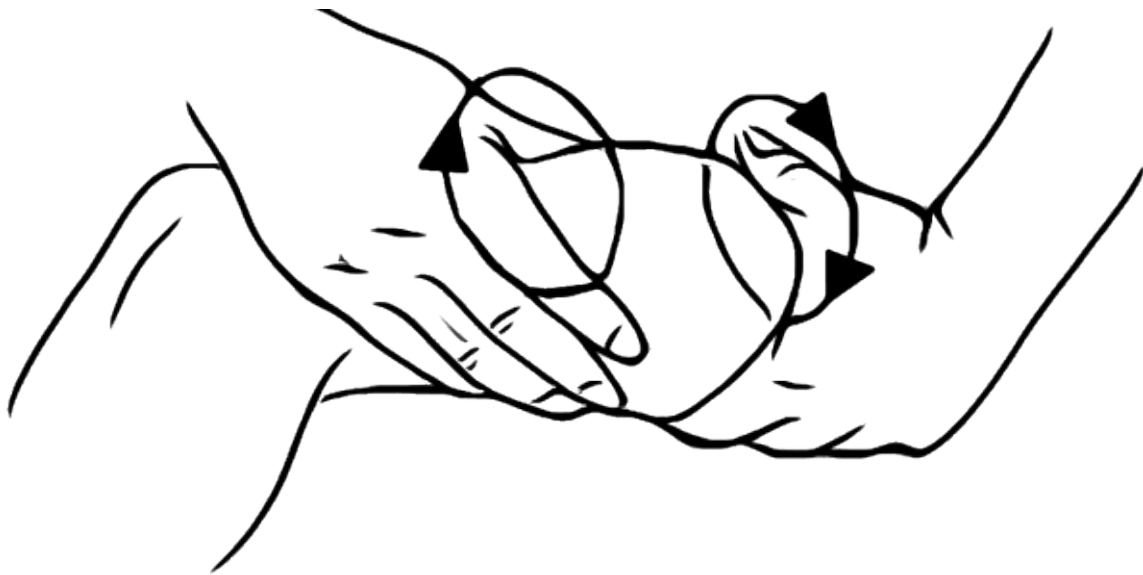


Рис. 23





Рис. 24

Начинать поперечное разминание следует с тела мышцы. Далее движения нужно постепенно направлять в сторону сухожилия.

Головку мышцы и сухожилие лучше разминать одной рукой продольно, поэтому, приближаясь к сухожилию, вторую руку можно убрать и закончить разминание одной рукой. После того как сухожилие и место прикрепления мышцы будет промассировано, можно начинать движение в обратном направлении, в этом случае на мышцу нужно наложить вторую, свободную руку и производить поперечное разминание уже обеими руками. Одну мышцу следует массировать подобным образом несколько раз, меняя поперечное разминание на продольное.



Рис. 25

**Ординарное разминание** применяется при массаже мышц шеи, крупных спинных и ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра, задней поверхности голени, плеча, живота.

При выполнении ординарного разминания мышцу нужно очень плотно обхватить поперек прямыми пальцами руки. Затем мышцу следует приподнять, продвигая большой палец и все остальные пальцы друг к другу. Пальцы должны двигаться вместе с мышцей, а не скользить по ней. Следующий этап – возвращение мышцы в исходное положение. Пальцы при этом не должны отпускать мышцу, ладонь должна плотно прилегать к мышце. Лишь когда мышца примет исходное положение, пальцы можно разжать. Так промассировать все участки мышцы.

**Двойное ординарное разминание** эффективно стимулирует мышечную деятельность.

При массаже мышц задней поверхности голени и плеча массируемый должен лечь на спину. Если массируются мышцы бедра, ногу следует согнуть в колене.

Отличие этого приема от обычного ординарного разминания в том, что двумя руками поочередно нужно провести два ординарных разминания. При этом движения должны быть направлены снизу вверх.

**Двойной гриф** применяется при массаже мышц передней и задней поверхностей бедра, косых мышц живота, мышц спины и ягодиц, мышц плеча.

Выполняется двойной гриф так же, как ординарное разминание, но с отягощением. Существует два варианта выполнения двойного грифа.

**1 вариант.** Кисть одной руки отягощается другой таким образом, чтобы большой палец одной руки надавливал на большой палец другой руки. Остальные пальцы одной руки оказывают давление на пальцы другой руки.

**2 вариант.** Двойной гриф выполняется с отягощением основания ладони одной руки на большой палец другой руки.

**Двойное кольцевое разминание** применяется при массаже трапециевидных мышц, мышц живота, груди, широчайших мышц спины, мышц конечностей, области шеи и ягодиц.

При массировании плоских мышц двойное кольцевое разминание применять нельзя из-за невозможности оттягивания этих мышц вверх.

Удобнее делать это разминание, уложив массируемого на плоскую поверхность. Массируемый должен максимально расслабить мышцы. Кисти обеих рук нужно расположить на массируемом участке так, чтобы расстояние между ними было равно ширине кисти. Большие пальцы должны располагаться на противоположной стороне массируемой поверхности от остальных пальцев.

Далее следует выпрямленными пальцами захватить и приподнять мышцу. При этом одна рука производит смещение мышцы в направлении от себя, а другая – на себя. Затем направление меняется в обратном порядке. Не следует выпускать мышцу из рук, делать это разминание следует плавно, без резких скачков, чтобы не причинить массируемому боль.

**Двойное кольцевое комбинированное разминание.** Прием используется при разминании прямых мышц живота, широчайших мышц спины, ягодичных мышц, больших грудных мышц, мышц бедра, задней поверхности голени, плечевых мышц. Этот прием по технике выполнения похож на двойное кольцевое разминание. Отличие в том, что при выполнении двойного кольцевого комбинированного разминания правая рука выполняет ординарное разминание мышцы, а левая ладонью разминает эту же мышцу. Для удобства выполнения данного приема следует положить указательный палец левой руки на средний палец правой руки. Движения, выполняемые каждой рукой, должны производиться в противоположных направлениях.

**Двойное кольцевое продольное разминание.** Применяется при массаже передней поверхности бедра и задней части голени.

Для выполнения данного приема разминания необходимо положить кисти рук на массируемый участок, сжав пальцы вместе (большие пальцы нужно отвести в стороны). Захватив мышцу обеими руками, следует производить пальцами кольцевые движения, кисти рук должны продвигаться навстречу друг другу. Встретившись, они продолжают движение, удаляясь друг от друга на расстояние 5–6 см. Таким образом нужно промассировать все участки мышцы.

При массаже правого бедра и левой голени правую руку нужно расположить впереди левой, а при массаже левого бедра и правой голени – в обратном порядке.

**Ординарно-продольное разминание** используется для разминания задней поверхности бедра.

Этот прием соединяет ординарное и продольное разминания: для массажа наружной поверхности бедра используется продольное

разминание, а внутренней поверхности – ординарное (поперечное) разминание.

**Кругообразное клювовидное разминание** применяется для массажа длинных и широчайших мышц спины, шейных мышц и мышц конечностей.

Пальцы при выполнении этого приема складываются в форме птичьего клюва: прижать к большому пальцу указательный и мизинец, сверху расположить безымянный палец, а затем – средний палец. При массаже кисть руки движется кругообразно или спиралевидно в сторону мизинца. Можно проводить такое разминание и кистями обеих рук попеременно.

**Кругообразное разминание подушечками четырехпальцев** используется при массаже мышц спины, шейных мышц и мышц конечностей, а также при массаже головы. Разминание следует проводить подушечками четырех пальцев, расположив их по диагонали к мышцам. Большой палец должен располагаться вдоль мышечных волокон. Он не принимает непосредственного участия в разминании, он только скользит по поверхности, а подушечки четырех пальцев надавливают на массируемую поверхность, производя круговые движения в сторону мизинца.

**Кругообразное разминание подушечкой большого пальца** применяется при массаже спинных мышц, мышц конечностей и грудины.

Выполняется прием подушечкой большого пальца таким же образом, как и кругообразное разминание подушечками четырех пальцев, только в этом случае четыре пальца никакого участия в разминании не принимают.

Прием можно выполнять одной рукой, производя кругообразные движения большим пальцем в сторону указательного пальца. Давление пальца на массируемую поверхность должно быть различным, наиболее сильным в начале и более слабым при возвращении пальца в исходное положение. Через каждые 2–3 см следует перемещать палец на новый участок массируемой поверхности, чтобы таким образом размять всю мышцу. При выполнении этого приема необходимо следить, чтобы большой палец не скользил по поверхности, а сдвигал мышцу. Прием можно выполнять двумя руками попеременно или одной рукой с отягощением.

**Кругообразное разминание фалангами пальцев, сжатых в кулак**, применяется при массаже мышц спины, конечностей, грудины. Используется он и при массаже передних берцовых и икроножных мышц, но в этом случае массаж выполняется двумя руками. При проведении этого

приема разминания фаланги согнутых в кулак пальцев оказывают давление на мышцу, а затем смещают ее кругообразным движением в сторону мизинца. При выполнении приема двумя руками кисти, сжатые в кулак, следует расположить на массируемой поверхности на расстоянии друг от друга примерно в 5–8 см. Кругообразные движения по направлению к мизинцу производятся двумя руками поочередно. Можно выполнять данный прием одной рукой с отягощением.

**Кругообразное разминание основанием ладони** используют для массажа мышц спины, ягодиц, конечностей, грудины. Кругообразные движения выполняются основанием ладони в сторону мизинца. Выполнять этот прием можно двумя руками, расположив их на массируемой поверхности на расстоянии 5–8 см друг от друга. Можно выполнять разминание и одной рукой с отягощением.

**Разминание основанием ладони с перекатом** используется при массаже дельтовидных мышц, длинных мышц спины, больших грудных мышц, ягодичных мышц. Кисть с прижатыми друг к другу пальцами располагается ладонью вниз вдоль мышечных волокон. Приподняв пальцы, следует осуществить надавливание, перекачивая кисть от основания большого пальца к основанию мизинца через основание ладони. Так необходимо передвигаться по всей мышце далее.

**Валяние** обычно используется для массажа мышц плеча и предплечья, бедра и голени. Кроме того, из-за щадящего воздействия валяния его применяют при повреждениях мышечных волокон и сосудов в результате травм, при склеротических поражениях сосудов и т. д. Выполняется прием двумя руками. Кистями обеих рук следует обхватить с обеих сторон массируемую область, кисти при этом располагаются параллельно друг к другу, пальцы прямые. Движения каждой руки выполняются в противоположных направлениях, руки следует постепенно перемещать по всему участку массируемой поверхности (рис. 26).



*Рис. 26*

**Накатывание** применяется при массаже передней стенки живота, а также мышц боковых поверхностей спины, груди, при наличии значительных жировых отложений, при дряблости мышц. При проведении массажа мышц живота следует сначала расслабить мышцы, проведя плоскостное круговое поглаживание массируемой поверхности живота. После этого ребро ладони левой руки поставить на поверхность живота и постараться глубоко погрузить ее в толщину брюшной стенки. Правой рукой захватить мягкие ткани живота и накатить их на кисть левой руки. Произвести круговыми движениями разминание захваченной части, а затем переходить к накатыванию участков, расположенных рядом (рис. 27).



Рис. 27

**Сдвигание** применяется обычно при массаже длинных мышц для лечения рубцовых образований, кожных заболеваний, при лечении параличей и парезов. Сдвигание усиливает кровообращение и лимфоток, способствует улучшению обмена веществ в тканях, согревает ткани и оказывает возбуждающее действие на организм.

При выполнении приема сдвигания необходимо приподнять и захватить массируемый участок большими пальцами обеих рук, а затем сдвинуть его в сторону. Можно, не захватывая ткани, надавить на массируемую поверхность и сдвинуть ткани друг к другу с помощью ладоней или подушечек пальцев. Сдвигать следует как в продольном, так и в поперечном направлениях.

С помощью захватывания производится сдвигание большой грудной мышцы и ягодичных мышц. Массируя мышцы спины, хват производить при сдвигании не нужно. Сдвигание грудиноключично-сосцевидных мышц происходит с помощью щипцеобразного захватывания.

При массировании тканей черепного покрова кисти рук накладываются на лоб и затылок, с легким надавливанием руки должны попеременно медленно передвигаться ото лба к затылку. Если же массируется фронтальная плоскость черепа, кисти нужно наложить на области висков. В этом случае сдвигание происходит в сторону ушей.

При массаже кисти сдвигание межкостных мышц кисти происходит так. Пальцами обеих рук следует захватить кисть массируемого за лучевой

и локтевой край. Короткими движениями ткани сдвигаются по направлению вверх-вниз. Аналогичным способом можно произвести сдвигание мышц стопы (рис. 28).

**Растяжение** оказывает воздействие на нервную систему, с помощью него лечат параличи и парезы, рубцы после травм и ожогов, послеоперационные спайки.

Как и при сдвигании, следует захватить мышцу, а если это невозможно, надавить на нее. Затем нужно раздвинуть ткани в противоположные стороны, мышцы при этом растягиваются (рис. 29). Не следует делать резких движений, т. к. это может причинить боль массируемому.

Для захвата крупной мышцы следует использовать всю кисть, небольшие мышцы нужно захватывать щипцеобразно пальцами.



*Рис. 28*

Если мышцы захватить невозможно (плоские мышцы), их нужно разглаживать пальцами или ладонью, таким образом также происходит растяжение. При растяжении спаек и рубцов следует использовать большие пальцы обеих рук, расположив их друг против друга.



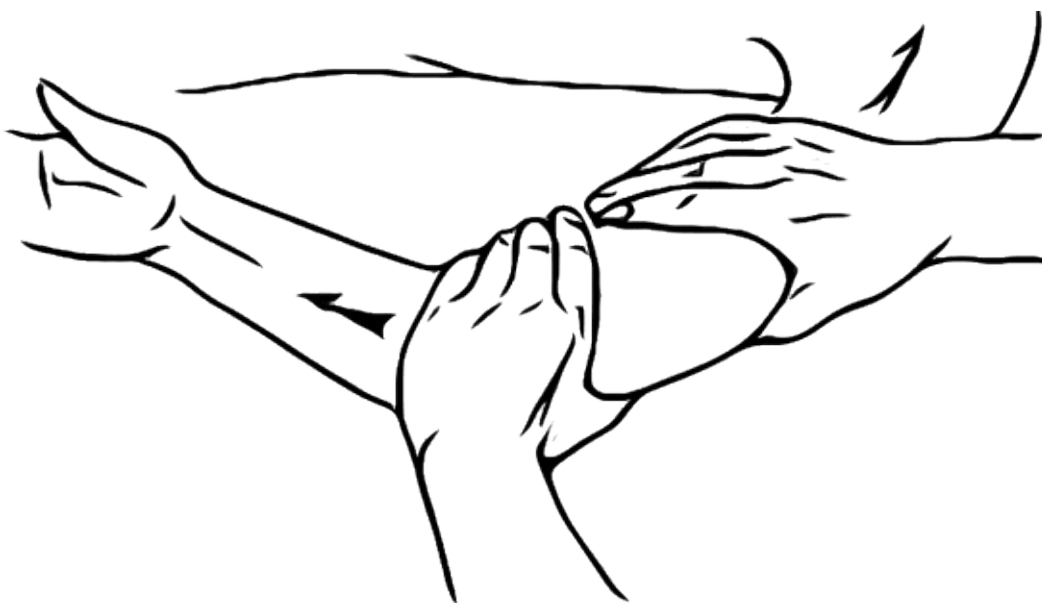


Рис. 29

Для стимуляции мышц при парезах и параличах ритмические пассивные растяжения желательны чередовать с нежными пассивными растяжениями, направляя движение в сторону сокращения мышц. На сухожилия мышц эта процедура оказывает положительное воздействие.

**Надавливание.** С помощью этого приема возбуждаются рецепторы тканей, в результате этого улучшается питание тканей и снабжение их кровью. Оказывает воздействие надавливание и на внутренние органы, активизируя секреторную и выделительную функции организма, а также перистальтику внутренних органов.

Используют надавливание при лечении болезней опорно-двигательного аппарата (повреждения позвоночника, последствия переломов костей и т. д.).

Производится этот прием прерывистыми надавливаниями, темп движений различный – от 25 до 60 надавливаний в минуту.

Надавливание можно производить ладонью или тыльной поверхностью пальцев, подушечками пальцев, опорной частью ладони, а также кистью, сжатой в кулак.

Во время массирования передней стенки живота лучше всего производить надавливание ладонной или тыльной поверхностью пальцев или кулаком в темпе 20–25 раз в минуту. В этом же темпе можно проводить массирование внутренних органов. При массировании живота можно использовать надавливание с отягощением. При массаже спины с

целью активизации мышечной деятельности следует применять надавливания в области позвоночника. В этом случае руки нужно расположить поперек позвоночного столба, расстояние между руками должно быть примерно 10–15 см, при этом пальцы нужно расположить с одной стороны позвоночного столба, а запястья – с другой. Ритмичными движениями (20–25 движений за минуту) следует перемещать кисти рук вверх по позвоночному столбу к шейному отделу, а затем вниз к крестцу, таким образом производя надавливания в области мышц вдоль всего позвоночного столба (рис. 30).



*Рис. 30*

Мимические мышцы лица массируются ладонными и тыльными поверхностями пальцев, сложенных вместе. За минуту необходимо производить примерно 45 надавливаний.

Массаж волосистой части головы можно производить подушечками пальцев, расставив их граблеобразно, производя за 1 минуту от 50 до 60 надавливаний.

Можно также производить надавливание волосистой части головы ладонной поверхностью кистей, обхватив голову ладонями с обеих сторон. При таком способе следует производить за минуту от 40 до 50 движений.

**Сжатие** применяется при массаже мышц туловища и конечностей. Сжатие способствует активизации кровообращения и лимфотока, усиливает снабжение мышц кровью, повышает тонус мышц и улучшает их сократительную работу.

Используется сжатие при массаже лица с целью улучшения питания кожи. В результате происходит повышение тонуса мимических мышц, кожа становится более упругой и эластичной. Производить сжатие следует короткими сдавливающими движениями пальцев или кистью руки (рис. 31).



*Рис. 31*

Темп при выполнении приема должен составлять около 30–40 движений за минуту. Сжатие при массаже лица должно производиться в темпе от 40 до 60 движений за минуту.

**Подергивание** применяется при массаже лица с целью активизации работы мимических мышц, а также для повышения эластичности и упругости кожи лица. Применяется подергивание и при дряблости мышц

передней стенки живота, при лечении парезов и параличей мышц верхних и нижних конечностей.

Используется подергивание и при лечении рубцов после ожогов и травм, а также послеоперационных спаек, так как этот прием способствует улучшению подвижности и эластичности кожи.

Выполнять подергивание следует двумя пальцами: большим и указательным, которые должны захватить участок ткани, оттянуть, а затем отпустить его. Можно выполнять подергивание и тремя пальцами: большим, указательным и средним. Темп подергиваний должен составлять от 100 до 120 движений за минуту. Можно выполнять движения как одной, так и двумя руками.

**Щипцеобразное разминание** применяется при массаже мышц спины, груди, шеи, лица. Щипцеобразное разминание хорошо применять при массировании небольших мышц и наружных их краев, а также сухожилий и головок мышц. Выполнять прием следует большим и указательным пальцами, сложенными в виде щипцов (рис. 32).



Рис. 32

Можно также использовать большой, указательный и средний пальцы. Щипцеобразное разминание может быть поперечным или продольным. При выполнении поперечного щипцеобразного разминания мышцу нужно захватить и оттянуть. Затем попеременными движениями от себя и к себе мышцу разминать пальцами. Если производится продольное щипцеобразное разминание, мышцу (либо сухожилие) следует захватить большим и средним пальцами, оттянуть, а затем произвести разминания между пальцами спиралевидно.

## **Вибрация**

Вибрация – приемы массажа, при которых массируемому участку сообщаются колебания разной скорости и амплитуды. Колебания распространяются с массируемой поверхности в мышцы и ткани тела, расположенные глубже. Отличие вибрации от других приемов массажа в том, что при определенных условиях она достигает глубоколежащих внутренних органов, сосудов и нервов.

Физиологическое влияние вибрации на организм характеризуется тем, что она способствует усилению рефлекторных реакций организма, в зависимости от частоты и амплитуды способна расширять или увеличивать сосуды. Вибрацию используют для понижения артериального давления и уменьшения частоты сердечных сокращений. После переломов вибрация сокращает сроки образования костной мозоли. Вибрация способна изменять секреторную деятельность некоторых органов. При проведении вибрации следует помнить, что сила воздействия приема зависит от величины угла между массируемой поверхностью и кистью массажиста. Воздействие тем сильнее, чем больше этот угол. Чтобы воздействие вибрации было наибольшим, кисть нужно расположить перпендикулярно массируемой поверхности.

Не следует производить вибрацию на одном участке более 10 секунд, при этом ее желательно сочетать с другими приемами массажа.

Вибрации с большой амплитудой (глубокие вибрации), занимающие непродолжительное время, вызывают на массируемом участке раздражение, а продолжительные вибрации с малой амплитудой (мелкие вибрации), наоборот, успокаивают и расслабляют. Слишком интенсивное проведение вибрации способно вызвать у массируемого болевые ощущения.

Прерывистые вибрации (поколачивание, рубление и т. д.) на зажатых

мышцах также вызывает болезненные ощущения у массируемого. Нельзя проводить прерывистые вибрации на внутренней поверхности бедра, в подколенной области, в области сердца и почек. Особенно осторожно нужно выполнять прерывистые вибрации при массаже пожилых людей.

Болезненные ощущения может вызвать прерывистая вибрация при одновременном выполнении ее обеими руками.

Осторожность следует соблюдать и при применении особого вида вибрации – встряхивания (с. 67). Использование этого приема на участках верхних и нижних конечностей без соблюдения направления движения может привести к повреждению суставов. В частности, к повреждениям локтевого сустава ведет встряхивание верхних конечностей, если выполнять его не в горизонтальной, а в вертикальной области. Нельзя производить встряхивание нижней конечности, согнутой в коленном суставе, это может привести к повреждению сумочно-связочного аппарата.

Мануальная вибрация (с помощью рук) обычно вызывает быстрое утомление массажиста, поэтому удобнее производить аппаратную вибрацию.

**Непрерывная вибрация** – это прием, при котором кисть массажиста воздействует на массируемую поверхность, не отрываясь от нее, передавая ей непрерывные колебательные движения. Движения должны выполняться ритмично.

Выполнять непрерывную вибрацию можно подушечками одного, двух, а также всех пальцев руки; ладонной поверхностью пальцев, тыльной стороной пальцев; ладонью или опорной частью ладони; кистью, согнутой в кулак. Длительность выполнения непрерывной вибрации должна составлять 10–15 секунд, после чего в течение 3–5 секунд нужно выполнять поглаживающие приемы. Начинать выполнение непрерывной вибрации следует со скоростью 100–120 колебательных движений за 1 минуту, затем скорость вибрации нужно постепенно увеличить, чтобы к середине сеанса она достигла 200 колебаний в минуту. К концу скорость вибраций должна быть уменьшена.

При выполнении непрерывной вибрации меняться должна не только скорость, но и давление. В начале и в конце сеанса давление на массируемые ткани должно быть слабым, в середине сеанса – более глубоким.

Выполняться непрерывная вибрация может продольно и поперечно, зигзагообразно и спиралевидно, а также отвесно.

Если при выполнении вибрации рука не перемещается с одного места, вибрация носит название стабильной. **Стабильная вибрация** применяется

при массаже внутренних органов: желудка, печени, сердца, кишечника и т. д. Стабильная вибрация улучшает сердечную деятельность, усиливает выделительную функцию желез, улучшает работу кишечника, желудка.

Существует также **точечная вибрация** – стабильная вибрация, выполняемая одним пальцем (рис. 33). Точечная вибрация, действуя на периферические нервные окончания, помогает снизить болевые ощущения при миозитах, невралгиях.

Используют точечную вибрацию при лечении параличей и парезов, при восстановительном лечении после переломов, т. к. точечная вибрация способствует ускоренному образованию костной мозоли. Непрерывная вибрация может быть лабильной, при таком способе рука массажиста перемещается по всей массируемой поверхности (рис. 34).



*Рис. 33*

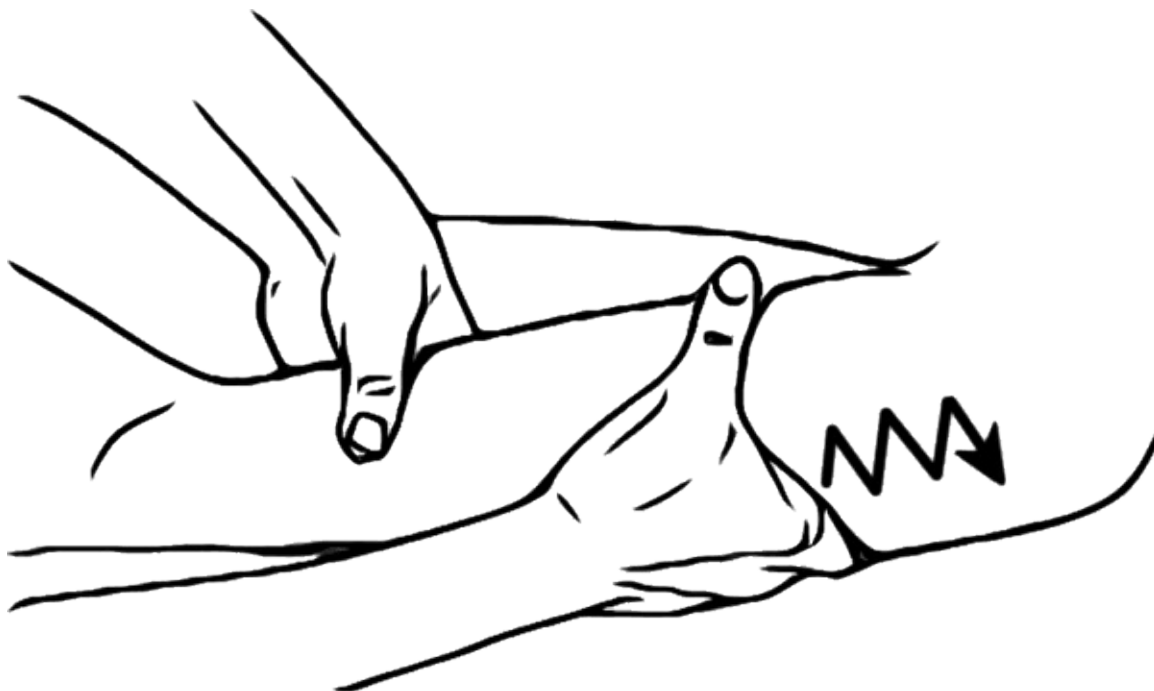


Рис. 34

Применяют лабильную вибрацию при лечении параличей, для восстановления ослабленных мышц и сухожилий. Производят лабильную вибрацию по ходу нервных стволов.

Непрерывную вибрацию можно выполнять подушечкой одного пальца (точечная вибрация). Можно проводить вибрацию всей тыльной или ладонной стороной пальца, такой способ широко применяется при лечении пареза мимических мышц, при невралгии тройничного нерва, а также в косметическом массаже.

Выполнять непрерывную вибрацию можно ладонью. Этот способ применяется для массажа внутренних органов (сердце, желудок, кишечник, печень и т. д.). Производить вибрацию нужно в темпе 200–250 колебаний за 1 минуту, движения должны быть нежными и безболезненными. При массаже живота, спины, бедер, ягодиц можно применять непрерывную вибрацию пальцами, сжатыми в кулак. При таком способе кисть, сложенная в кулак, должна касаться массируемой поверхности фалангами четырех пальцев или же локтевым краем кисти. Выполняться такие вибрации должны продольно или поперечно.

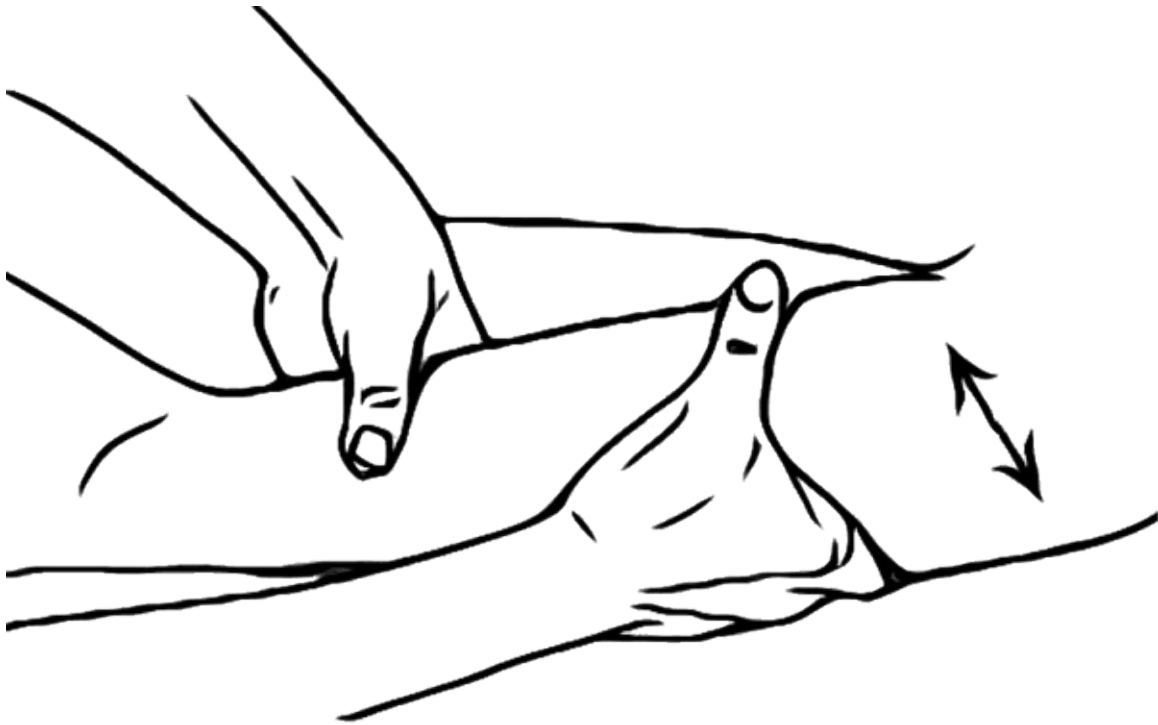
Непрерывная вибрация может производиться с захватом тканей. Этот прием следует использовать при массаже мышц и сухожилий. Мелкие мышцы и сухожилия захватываются пальцами щипцеобразно, а крупные мышцы захватываются с помощью кисти.



**Потряхивание** используется при восстановительном лечении мышц после переломов, при параличах и парезах, т. к. главная особенность потряхивания – активизация сократительной деятельности мышц. Потряхивание усиливает лимфоток, поэтому его часто применяют для уменьшения отечности.

Используют потряхивание для лечения поврежденных мягких тканей, для разглаживания травматических рубцов и послеоперационных спаек, применяют его и в качестве обезболивающего средства.

Перед выполнением приема потряхивания мышцы массируемого должны быть расслаблены. Пальцы руки нужно широко развести и обхватить ими массируемый участок. Затем следует выполнять потряхивающие движения в продольном или поперечном направлении (рис. 35).



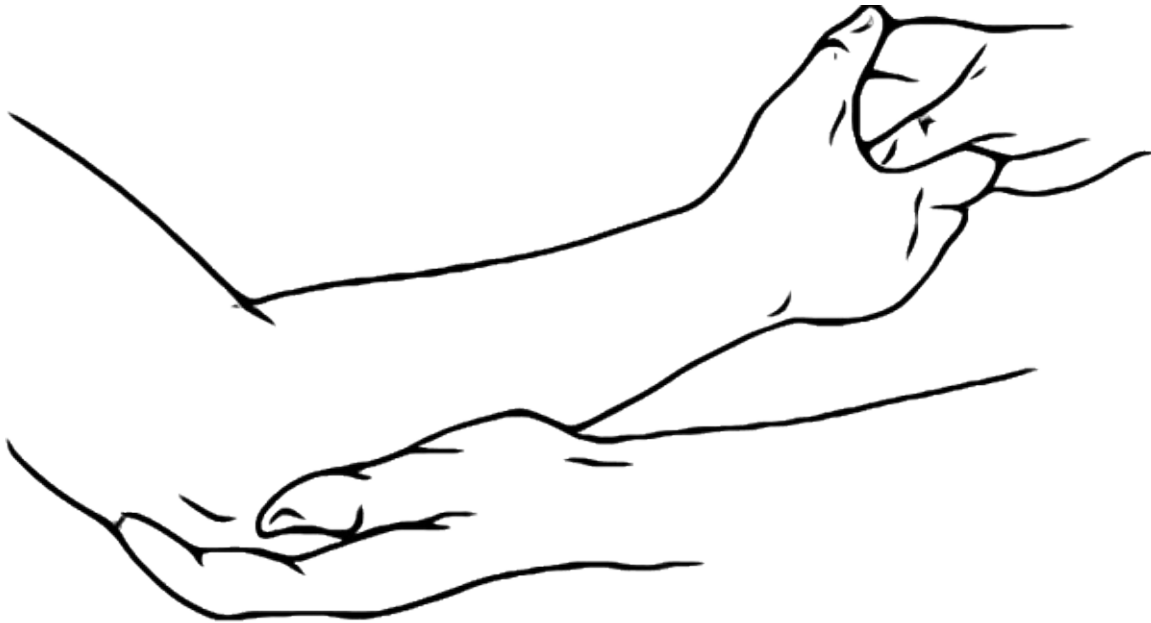
*Рис. 35*

Движения должны быть ритмичными, выполнять их следует с разной скоростью, возрастающей к середине сеанса и уменьшающейся к концу.

**Встряхивание** используется при массаже конечностей для улучшения кровообращения, снятия мышечного напряжения, а также для увеличения подвижности мышц и суставов.

Проводя встряхивание верхней конечности, следует взять обеими

руками кисть массируемого и, слегка потянув ее, выполнить колебательные движения вверх-вниз. Амплитуда таких колебаний не должна быть большой (рис. 36).



*Рис. 36*

При выполнении встряхивания нижней конечности одной рукой нужно зафиксировать голеностопный сустав, а другой рукой обхватить подъем стопы и слегка потянуть ногу (рис. 37). При этом необходимо следить, чтобы нога была прямой. Затем следует ритмично производить колебательные движения.

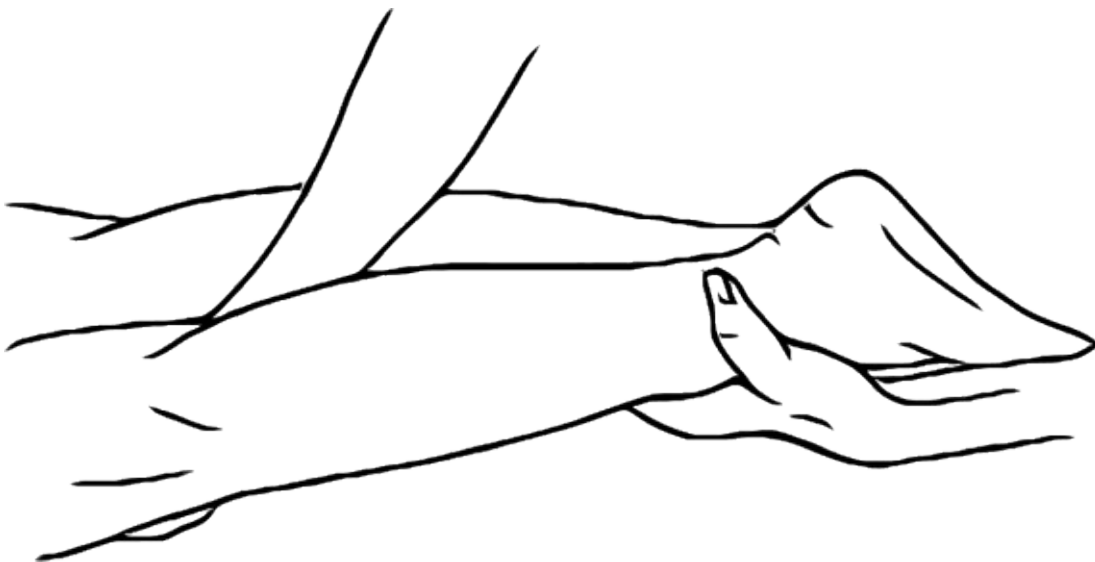


Рис. 37

Встряхивание конечностей у пожилых людей следует производить особенно осторожно.

**Подталкивание** используется для массажа внутренних органов.

Для выполнения приема положить кисть левой руки на область органа, который нужно подвергнуть непрямому массажу, и слегка надавить, зафиксировав руку в таком положении. Затем правой рукой произвести короткие толкающие движения, надавливая на близлежащую поверхность, как бы подталкивая массируемый орган по направлению к левой руке (рис. 38). Колебательные движения нужно выполнять ритмично.



Рис. 38

**Сотрясение** используется для непрямого массажа внутренних органов (печени, желчного пузыря, желудка и т. д.).

При выполнении сотрясения правую руку нужно зафиксировать на

теле в области расположения внутреннего органа, который необходимо протрассировать. Левую руку следует положить на массируемую поверхность параллельно правой так, чтобы большие пальцы обеих рук располагались рядом. Быстрыми и ритмичными движениями (то сближая руки, то удаляя их друг от друга) нужно произвести колебания массируемой поверхности в вертикальном направлении.

Сотрясения живота применяют для рассасывания спаек в брюшной полости, для усиления перистальтики кишечника, при хронических гастритах с секреторной недостаточностью, для повышения тонуса гладких мышц брюшной стенки и т. д.

При выполнении сотрясения живота обе руки нужно расположить так, чтобы большие пальцы находились на воображаемой линии, пересекающей пупок, а остальные пальцы обхватывали бока. Затем следует производить колебательные движения горизонтально и вертикально (рис. 39).



Рис. 39

**Сотрясение грудной клетки** способствует улучшению кровообращения и усилению эластичности легочной ткани, поэтому его применяют при заболеваниях дыхательной системы. Используют сотрясение грудной клетки при повреждениях грудной клетки, при

остеохондрозах и т. д.

При выполнении данного приема кистями обеих рук нужно обхватить грудную клетку по бокам и выполнить в горизонтальном направлении колебательные движения. Движения должны выполняться ритмично (рис. 40).

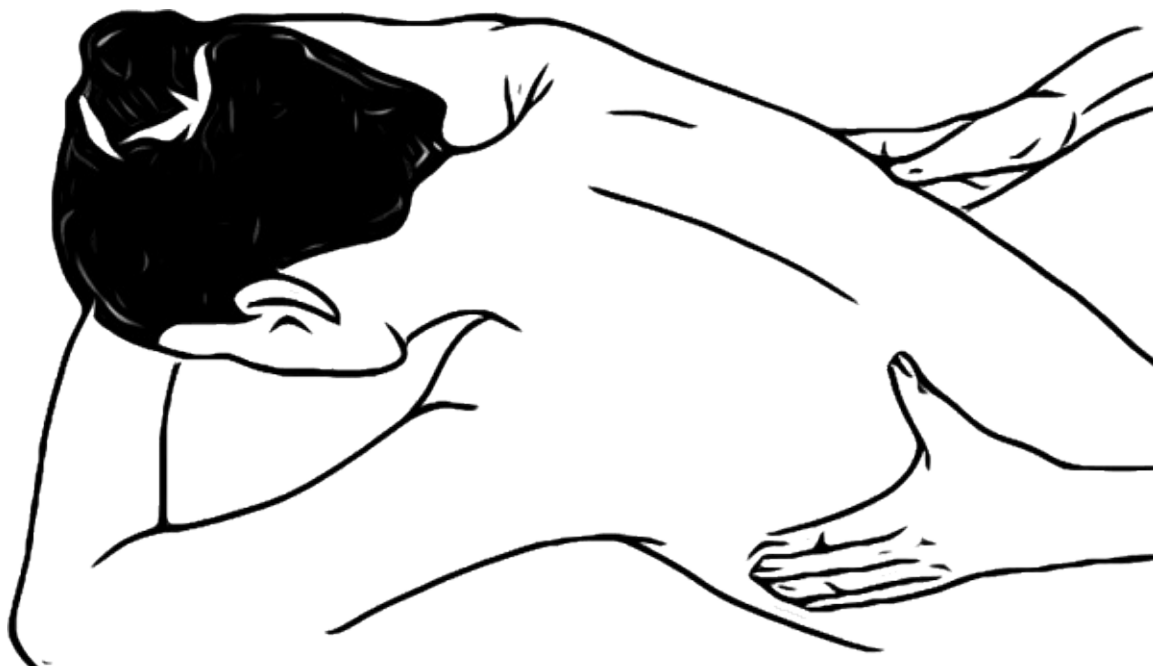


Рис. 40

**Сотрясение таза** используется для лечения спаечных процессов в области таза, остеохондрозов и спондилезов и т. д.

Выполнять прием следует при положении массируемого лежа на животе или спине. Таз нужно обхватить кистями обеих рук таким образом, чтобы пальцы располагались на боковых поверхностях подвздошных костей. Колебательные движения следует проводить ритмично в горизонтальном направлении, медленно передвигая кисти в сторону позвоночника.

**Прерывистая вибрация** (иногда ее еще называют ударной) состоит из одиночных ударов, которые нужно выполнять ритмично, один за другим. В отличие от непрерывной вибрации кисть руки массажиста отделяется от массируемой поверхности после каждого отдельного удара.

При выполнении прерывистой вибрации удары следует наносить кончиками пальцев, полусогнутых в суставах. Можно наносить удары локтевым краем ладони (ребром ладони), кистью, сжатой в кулак, тыльной поверхностью пальцев. Производить ударную вибрацию можно как одной

рукой, так и двумя руками попеременно.

**Пунктирование** следует применять на небольших участках поверхности тела, где подкожная жировая прослойка практически отсутствует (например, на лице, в области груди), в местах образования костной мозоли после переломов, на связках, сухожилиях, небольших мышцах, в местах выхода важных нервных стволов.

Выполнять пунктирование следует подушечками указательного и среднего пальцев совместно или каждым из этих пальцев в отдельности. Можно выполнять этот прием и четырьмя пальцами одновременно. Производить прием пунктирования можно как одновременно, так и последовательно (как печатание на пишущей машинке). Для выполнения пунктирования можно использовать одну или обе руки (рис. 41).

При массаже мышц конечностей и волосистой части головы можно использовать *пунктирование с перемещением (лабильное)*. Движения при лабильном пунктировании следует выполнять по направлению массажных линий к близлежащим лимфатическим узлам.

*Пунктирование без перемещений (стабильное)* выполняется в местах образования костной мозоли после переломов.

Чтобы сделать воздействие пунктирования более глубоким, необходимо увеличить угол между пальцем (пальцами), производящим пунктирование, и массируемой поверхностью.

Скорость движений при пунктировании должна составлять от 100 до 120 ударов за минуту.



Рис. 41

**Поколачивание** оказывает положительное воздействие на скелетную и гладкую мускулатуру, вызывая ее ритмическое рефлекторное сокращение. В результате этого происходит улучшение кровоснабжения тканей, повышается их эластичность. Чаще всего поколачивание совместно с разминанием применяется при парезе и атрофии мышц.

При выполнении поколачивания следует производить удары одним или несколькими пальцами, ладонной или тыльной сторонами кисти, а также кистью, сжатой в кулак. Обычно поколачивание выполняется при участии обеих рук. Выполнять поколачивание нужно расслабленной в лучезапястном суставе кистью.

**Поколачивание одним пальцем** следует применять при массаже лица, в местах переломов, на небольших мышцах и сухожилиях.

Выполнять данный прием нужно тыльной поверхностью указательного пальца или его локтевым краем. Темп ударов должен составлять от 100 до 130 ударов за минуту. Удары следует производить

расслабленной в лучезапястном суставе кистью.

**Поколачивание несколькими пальцами** применяется при массаже лица способом круговых поколачиваний, а также при массаже волосистой части головы.

Выполнять прием следует ладонной поверхностью всех пальцев, разогнув выпрямленные пальцы в пястно-фаланговых суставах как можно шире. Поколачивания нужно производить попеременно, как при игре на фортепьяно. Можно выполнять поколачивание и тыльной стороной пальцев.

Прием можно выполнять одновременно всеми пальцами, используя ладонную поверхность концов четырех пальцев.

**Поколачивание согнутыми пальцами** следует применять при массаже в местах значительного мышечного слоя: на спине, бедрах, ягодицах. Данный прием способствует улучшению мышечного тонуса, активизации секреторных и сосудистых нервов. При выполнении приема пальцы нужно свободно согнуть таким образом, чтобы указательный и средний слегка касались ладони, а внутри согнутой кисти оставалось свободное пространство. Удары следует наносить тыльной стороной согнутых пальцев, расположив кисть поперек массируемой поверхности (рис. 42).

**Поколачивание кулаком** следует использовать в местах расположения значительных мышечных слоев: на спине, ягодицах, бедрах.

При выполнении приема кисти руки и мышцы предплечья массирующего должны быть максимально расслаблены, иначе массируемый будет испытывать болевые ощущения. Пальцы необходимо свободно согнуть в кулак так, чтобы концы пальцев слегка касались поверхности ладони, а большой палец прилегал к указательному без напряжения. Мизинец нужно немного отвести от остальных пальцев и расслабить. Удары наносятся локтевой поверхностью кулака, кисти при ударе опускаются на массируемую поверхность перпендикулярно (рис. 43).



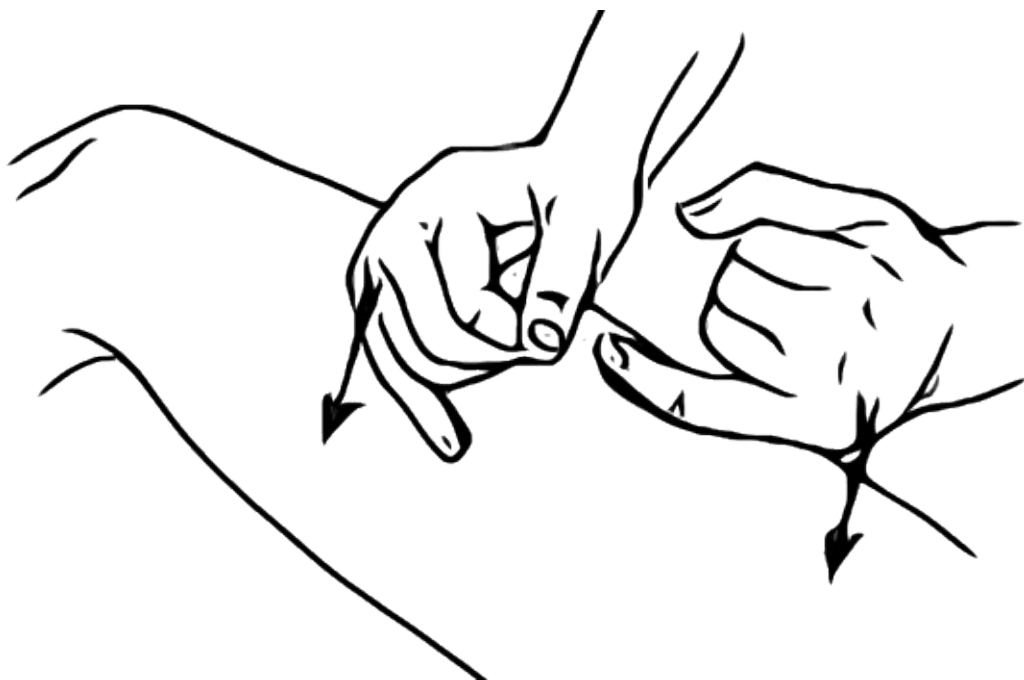


Рис. 42

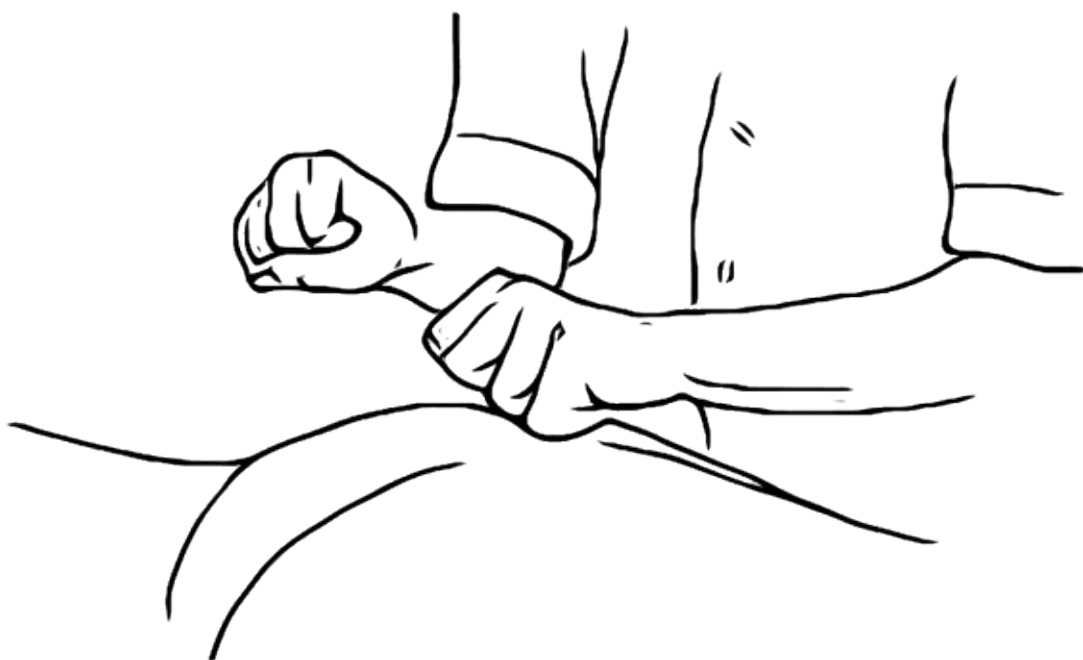


Рис. 43

**Рубление** оказывает воздействие на кожу, улучшает кровообращений, в результате чего приток кислорода и питательных веществ к массируемым участкам увеличивается. Усиливается лимфоток, улучшается обмен веществ и работа потовых и сальных желез.

Положительное воздействие оказывает рубление на мышцы, особенно

гладкие и поперечно-полосатые.

Колебательные движения при выполнении рубления распространяются вглубь, поэтому внутренние органы тоже испытывают на себе действие данного приема.

Применяется рубление при массаже грудной клетки, области спины, верхних и нижних конечностей и т. д.

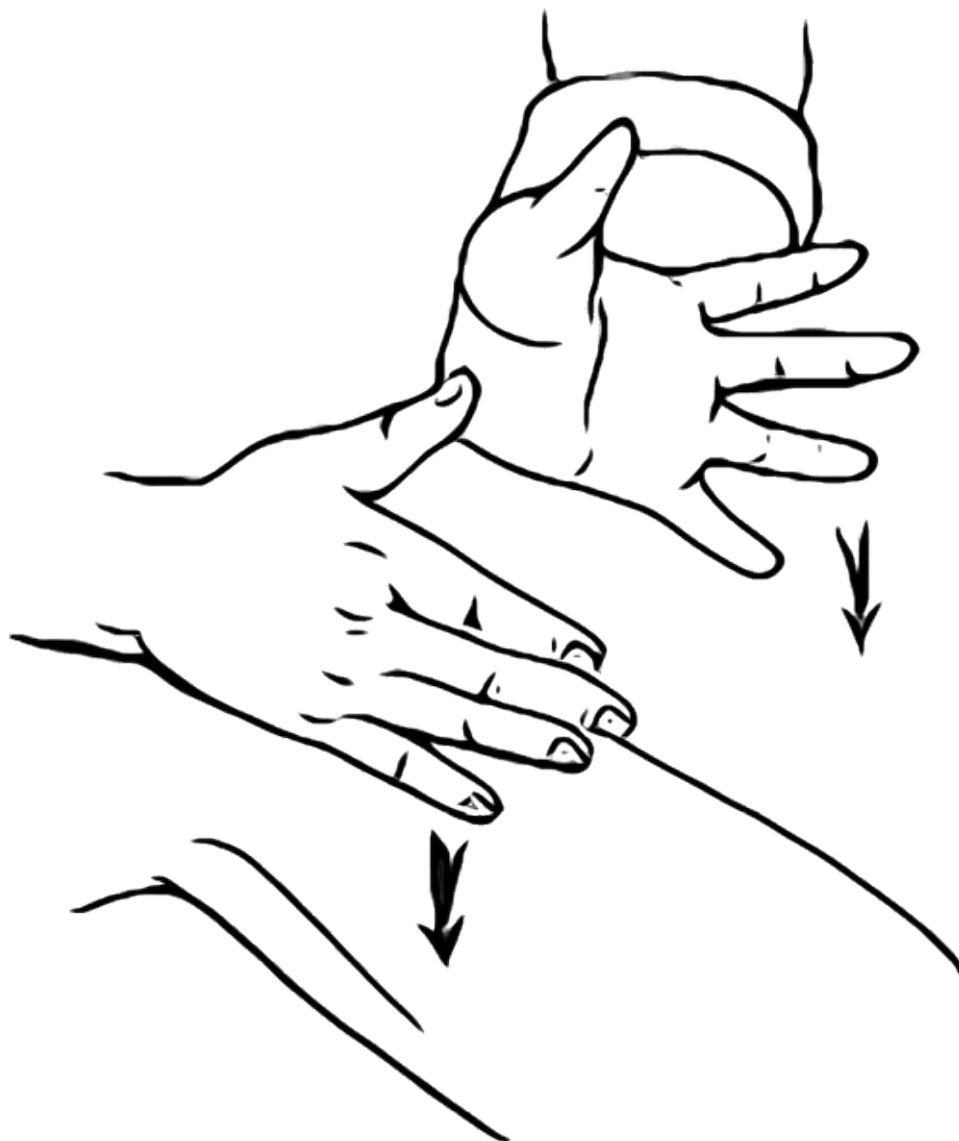
Выполнять рубление следует локтевыми поверхностями обеих кистей, расположив руки на расстоянии 3–4 см друг от друга.

Пальцы необходимо слегка расслабить и немного отвести друг от друга. Предплечья нужно согнуть под прямым или тупым углом. Кисти должны ритмично ударять по массируемой поверхности, в момент удара пальцы соединяются между собой. Удары кистью с изначально сомкнутыми пальцами могут быть болезненными для массируемого, свободное пространство между пальцами смягчает удар. Располагать кисти нужно вдоль мышечных волокон (рис. 44). Удары при рублении следует совершать со скоростью от 250 до 300 ударов за минуту.

**Похлопывание** способствует расширению сосудов, с его помощью можно понизить чувствительность нервных окончаний и повысить температуру на массируемой поверхности.

Применять похлопывание следует при массаже груди, живота, спины, бедер, ягодиц, конечностей.

Выполнять похлопывание нужно ладонной поверхностью кисти, слегка согнув пальцы так, чтобы при ударе между кистью и массируемой поверхностью образовалась воздушная подушка, – это смягчит удар и сделает его безболезненным (рис. 45). Руку необходимо согнуть под прямым или тупым углом. Удары наносятся одной или двумя кистями при сгибании их в лучезапястном суставе.



*Рис. 44*

**Стегание** используется в косметическом массаже для увеличения упругости и эластичности кожи. Используют стегание в лечебном массаже при парезах мышц, при лечении ожирения, рубцовых изменениях тканей. Стегание усиливает кровообращение массируемой поверхности, улучшает обменные процессы. При выполнении приема удары наносятся краем ладони, одним или несколькими пальцами (рис. 46). На больших участках тела стегание производится всей поверхностью ладони.



*Рис. 45*



Рис. 46

## Массаж и мануальная терапия

Мануальная терапия берет свои истоки из опыта народной медицины при врачевании вывихов и растяжений. У нас она известна под названием «костоправное дело» и традиционно использовалась с древнейших времен.

Здесь мы опишем отличия классических подходов к массажу и мануальной терапии.

Хотя и мануальный терапевт, и массажист работают руками, все же это очень отличающиеся подходы. Довольно часто пациенты в процессе массажа или при его завершении просят, чтобы массажист «прошелся по позвонкам», «похрустел». Массажисту категорически запрещено выполнять любые манипуляции не только на позвоночнике, но даже на самых мелких суставах пальцев. Массаж – это в первую очередь метод рефлексорного, а не манипуляционного лечения.

Мануальную терапию используют чаще всего для лечения повреждений и грыж позвоночника, некоторых заболеваний внутренних органов пищеварительной и эндокринной системы, костей черепа и черепно-мозговых нервов, нарушений в дыхательной системе.

Главной «мишенью» при работе мануальных терапевтов являются суставы, преимущественно межпозвоночные. Основная задача специалиста

по мануальной терапии – устранить функциональный блок и восстановить нормальную подвижность в суставе. При этом врач после тщательной диагностики определяет показания или противопоказания к мануальной терапии, уровень силы, на который нужно воздействовать, приемы, которые будут наиболее безопасны и эффективны для конкретного больного. Внешне сама манипуляция выглядит примерно так: пациент занимает исходное положение лежа, сидя или каким-либо другим специфическим образом, а мануальный терапевт специальными нажатиями или толчками старается снять блок в соответствующем суставе. При этом довольно часто вправление сопровождается характерным хрустом.

В принципе, это практически то же вправление вывиха, которое делается в обычном травмпункте. Разница лишь в том, что местом, где происходит вправление, является позвоночник.

Далеко не каждый травматолог обладает необходимыми знаниями и навыками для таких манипуляций. Для получения сертификата по мануальной терапии врачам необходимо отдельное обучение. Мануального терапевта возможно подготовить только из действующего врача – невролога или ортопеда.

К сожалению, массажисты, пытающиеся применить подобные приемы на практике, не видят особой разницы между массажем и мануальной терапией. Таким специалистам кажется, что вся работа заключается в правильном повторении движения. Но на самом деле «движение», вправление – это лишь конечная, видимая часть большой работы, которая происходит в голове у специалиста и скрыта от глаз пассивного наблюдателя.

В итоге, хотя применяются внешне вроде бы правильные приемы, очень часто получаются негативные результаты. Поэтому любые попытки применить в практике массажа мануальные приемы даже с самыми благими намерениями являются очень рискованными. И каждый пациент, желающий «вправиться», равно как и массажист, предлагающий или соглашающийся на это, должны понимать свою ответственность за возможные последствия от таких манипуляций.

Набирающий сейчас популярность метод остеопатии – это метод мягкого воздействия на ткани человека руками специалиста.

**Остеопатия** – сравнительно молодое течение практической медицины, совсем недавно признана официальной медициной как высокоэффективный и безопасный метод воздействия на опорно-двигательную систему и внутренние органы. Это методика может использоваться для лечебных целей, а также для оздоровления организма и

профилактики патологических состояний. Остеопаты работают практически со всеми органами и тканями тела. При этом перечень противопоказаний минимален. Зачастую воздействие настолько мягкое и тонкое, что кажется, будто никакой работы вообще не происходит, остеопат просто «держится» за клиента. На деле происходит очень сложная и тонкая работа по микрокоррекции тончайших процессов в организме.

Остеопатия основывается на очень подробном знании анатомии, физиологии, биомеханики организма и ювелирной точности исполнения. При этом взгляды остеопатии на строение нашего организма в некоторых вопросах имеют кардинальное отличие от классического понимания. Так, например, в классической медицине считается, что кости черепа у взрослого человека неподвижно соединены между собой, в остеопатии же предполагается, что они хоть и минимально, но подвижны, выделяют особый раздел техник работы с областью головы – краниосакральную терапию. В классическом варианте анатомии фасции представляют собой оболочки мышц и практически не обращают внимания на их функции. У остеопатов же фасция – очень важный орган, и работа с ней часто имеет ключевое значение в лечении многих заболеваний и состояний. На этом основан раздел остеопатии о работе с внутренними органами – висцеральная терапия. Основным диагностическим и лечебным инструментом в остеопатии являются руки специалиста. Чувствительность рук развивается годами, и чем дольше стаж остеопата, тем лучше он ощущает руками.

Вариант остеопатии – хиропрактика. Это комплекс мануальных методик воздействия, направленных на физические отклонения, возникшие в организме в силу развития различных патологических процессов. Хиропрактика берет начало с древнейших времен, когда в распоряжении целителей были их руки и вера в скрытые живительные силы организма, которые по тем или иным причинам подверглись блокировке.

**Висцеральная хиропрактика** направлена на работу внутренних органов, достижение их корректного расположения, достаточного кровоснабжения и иннервации. Под влиянием висцеральной хиропрактики можно добиться, к примеру, достаточной перистальтики кишечника, правильного оттока желчи и ликвидации явлений механической желтухи.

**Структурная хиропрактика** помогает корректировать смещения костных и суставных элементов опорно-двигательной системы, освобождает от деформации и компрессии окружающие позвоночник мягкие ткани. При этом улучшается трофика, восстанавливается подвижность всех составных его частей, одновременно улучшается

кровообращение головного мозга и исчезают признаки, свидетельствующие о его гипоксии.

Кроме того, различают еще два вида хиропрактики по конечному результату воздействия.

**Диагностическая хиропрактика** – руки опытного специалиста помогают установить точный диагноз и выявить причину патологических проявлений;

**Терапевтическая хиропрактика** направлена на устранение причинного фактора и всех сопутствующих ему симптомов.

На сегодняшний день право заниматься остеопатией имеют лишь врачи мануальной терапии. Однако в отличие от обучения мануальной терапии, где отбор происходит жестко по всем критериям (базовое высшее медицинское образование, подходящая специальность врача) на обучение остеопатии берут гораздо более широкий контингент желающих, уделяя внимание в первую очередь способности к чувствительности человека. К сожалению, некоторые начинающие остеопаты уже после нескольких месяцев обучения успешно устраиваются на работу полноценными специалистами с приемом пациентов, диагностикой и лечением, хотя сам процесс обучения остеопатии достаточно длителен, составляет около пяти лет. Не лишним будет поинтересоваться у специалиста, к которому вы обратились, его базовым образованием, врачебной специальностью, длительностью обучения и опытом работы. Можно воспользоваться специальным реестром, в который постоянно вносят фамилии новых специалистов, имеющих право на занятия по данной специальности.

## **Рефлексотерапия**

В основе рефлексотерапии лежат принципы восточных медицинских систем, в первую очередь китайской медицины, которую взяли как базис для обучения в медицинских институтах. Все восточные медицинские системы обладают собственными комплексами представлений о методологии и диагностике, что тесно связано с восточной философией, а также обладают особым взглядом на строение человека. Так, в китайской медицине особо важную роль играет учение об энергетических меридианах, пронизывающих все тело человека, и биологически активных точках как выходах этих меридианов на поверхность. При этом воздействие на такие точки может осуществляться иглами, пальцами (точечный массаж), теплом (прогревание) и многими другими способами.



В массажных и мануальных техниках часто используется точечный массаж как вспомогательное средство.

Отношение людей к методам лечения и профилактики, основанных на принципах китайской медицины достаточно противоречиво. Одни врачи относятся достаточно скептически к влиянию на здоровье через точки и меридианы, другие же полностью переключаются на работу методами китайской и других восточных медийн, которые становятся все более популярными.

В мединститутах студенты с китайской медициной встречаются, наверное, только при изучении истории медицины. Тщательное же изучение происходит уже после вуза на узкой специализации по рефлексотерапии. Поэтому в основной своей массе врачи не знают основ этого метода и не особо верят в его эффективность. Однако это действительно работает и многократно подтверждалось экспериментами, проходившими даже на животных, не подвластных силе самовнушения.

Массажистов на обычных курсах часто обучают лишь основам данного метода. На сегодняшний день имеется огромное количество книг, сайтов, фильмов, посвященных восточным методикам лечения и при желании всегда можно обогатить свои знания в данном направлении. При этом многие считают, что этому методу можно научиться самостоятельно и после прочтения одной-двух книг начинают применять его в своей практике. Однако необходимо иметь комплексное медицинское образование и последипломное образование по определенным специальностям. Число кабинетов, медицинских центров предлагающих сегодня при лечении и профилактике восточные методики, достаточно велико. При этом качество процедур может сильно отличаться от настоящего китайского массажа или близкого к нему.

Все же точечный массаж более доступен, чем многие мануальные техники, и может быть использован даже в домашних условиях. На определенном уровне возможно научиться применять его к себе и своим близким самостоятельно. Точечный массаж является хорошим дополнением к общему классическому массажу. Советы по использованию точечного массажа собраны нами в разделе «Целительные точки нашего тела».

## Вспомогательные техники

**Физиотерапия** – это область клинической медицины, изучающая роль воздействия природных и искусственных факторов на организм человека. Применение совокупности физических приемов и методов направлено на восстановление утраченного здоровья и трудоспособности. К природным или естественным факторам физиотерапевтического лечения относится солнечное излучение, вода, воздух, лечебные грязи, к искусственным – электрический ток, электромагнитные поля, ультразвук и искусственные источники света. Физиотерапевтическое лечение и реабилитация показаны при кардиологических, ревматологических, неврологических, травматологических заболеваниях, для лечения органов дыхания, заболеваний уха, горла, носа, желудочно-кишечного тракта. Стенокардия, гипертония, бронхиальная астма, хронический цистит, простатит успешно лечатся с помощью иглотерапии, одного из приемов физиотерапии.

Положительный эффект таких средств воздействия физиотерапевтической реабилитации, как тепловые и рассасывающие процедуры (тепло, магнит, лазер, ультразвук), хорошо известен. Сейчас успешно применяется сочетание различных видов массажа – разогревающий массаж, усиленный маслами, растительными экстрактами, аппаратный вибрационный, вакуумный, роликовый и другие – до и после сеансов лечебной физкультуры. Обоснована и теоретически доказана роль физиотерапии в хирургии, а также ее роль в восстановлении нарушенных функций органов и систем организма. Физиотерапия в акушерстве и гинекологии может рассматриваться как основной или вспомогательный метод лечения в сопровождении лекарственной терапии, лечебной гимнастики и массажа. Полезно физиотерапевтическое лечение для улучшения кровообращения, устранения метаболических и дистрофических нарушений, купирования болевого синдрома органов малого таза.

**Физиотерапия и массаж** – довольно часто используемый в медицинской практике лечебный комплекс. В зависимости от характера, формы и стадии патологического процесса, а также решаемых терапевтических задач массаж с физиотерапевтическими процедурами комбинируют в различной последовательности. В физиотерапевтическом лечении выделяют несколько ведущих направлений.

**Электролечение** – с использованием электрического поля,

переменного магнитного поля, электромагнитного поля.

**Светолечение** – применяется энергия ультрафиолетового и инфракрасного излучения.

**Водолечение** – широкое использование пресной воды в виде душа, различных ванн с природной или искусственной минеральной водой.

**Тепловое лечение** подразумевает использование тепла от нагретого парафина, озокерита, лечебной грязи, песка, сухого воздуха.

**Физиотерапия** с применением вибрации, массажа, мануальной терапии.

**Электрофорез и фонофорез** как промежуточные разделы между физиотерапией и фармакотерапией.

Наиболее часто **массаж комбинируют с теплолечебными процедурами**, подготавливая тело к механическому воздействию. При лечении заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата и нервной системы вначале применяют тепловые процедуры, а затем после непродолжительной паузы массируют прогретую часть тела. При сосудистых расстройствах массаж, наоборот, должен предшествовать тепловым процедурам во избежание травматизации поверхностных сосудов.

**Массаж и электрофорез лекарственных веществ** лучше применять в разные дни. Если же их проводят в один день, то электрофорез следует делать через 30–60 мин после массажа или за 2–3 ч перед массажем. Участки области расположения электродов массировать не рекомендуется. То же относится и к сочетанию массажа с применением популярных сейчас электрических приборов для электропунктуры – локального воздействия токов низкой частоты на определенные участки тела. Такие приборы сейчас активно используют в домашних условиях.

Массаж должен предшествовать использованию ультразвуковой терапии при лечении остеохондроза позвоночника, артрозов и артритов, рубцово-спаечных процессов. Эффективность воздействия низкочастотными токами повышается, если этим процедурам предшествует согревающий массаж в виде поглаживания и глубокого нежного разминания. Такие комбинации предпочтительны при болевых синдромах, обусловленных вегетативными нарушениями, нарушениями периферического кровообращения при ангиоспазмах или поражениях периферических нервов.

После электростимуляции весьма полезен восстановительный массаж в течение 3–5 минут, он хорошо снимает мышечное утомление.

Полезно **комбинирование массажа с методами высокочастотной**

**электротерапии**, в частности с микроволновой терапией и др. Их чаще чередуют по дням, и лучше в один день их назначать на разные области тела. Чаще всего такие комплексы терапий с сеансами массажа используются при дегенеративно-дистрофических заболеваниях суставов конечностей и позвоночника.

**Различные ванны, пресные и минеральные**, можно применять в один день с массажем. Массаж следует назначать за 30 мин и более до бальнеолечения или спустя 1–2 ч после ванн. При приеме ванн через день их следует чередовать по дням с массажем.

Массаж применяют как предварительный в виде кратковременных процедур для борьбы с переохлаждением. После закаливающих занятий показаны согревающий или восстановительный массаж. При проведении контрастных методов закаливания все холодовые процедуры рекомендуется заканчивать массажем или самомассажем с применением приемов растирания, разминания, вибрации, чередующихся с поглаживаниями. Общий массаж в один день несовместим с общими физиотерапевтическими процедурами.

**Массаж и самомассаж полезно комбинировать с сауной**, особенно при подагре, вывихах, растяжениях, ушибах, остеохондрозе и др. Делают его сразу после выхода из парного отделения.

Перед массажем не следует охлаждаться. Банный массаж – особая техника, требующая специфического подхода. Общее время массажа в бане 10–15 мин; его можно прерывать посещениями парилки. После массажа рекомендуется принять теплый душ.

К физиотерапевтическим методам также можно отнести лечебную физкультуру, курортологию, некоторые игровые виды спорта.

## **Системы и виды массажа**

К **лечебному массажу** можно отнести практически все известные виды массажа, т. к. они обладают теми или иными лечебными свойствами. Лечебный массаж применяется для ускорения восстановления функций органов и систем организма при их заболеваниях и травмах и назначается чаще всего лечащим врачом. Существует много разновидностей лечебного массажа. Ниже описываются основные типы массажа в европейской медицине.

**Лечебный классический массаж** зародился в Древней Греции. В античном обществе его чаще всего применяли для подготовки воинов и спортсменов, а также при их реабилитации в случае травм. В Новое время на основе навыков такого массажа сформировалось современное европейское направление лечебного массажа. В зависимости от характера функциональных нарушений лечебный массаж применяется в самых разных модификациях, имеет свою методику, показания и противопоказания. В сочетании с лечебной физкультурой его используют в клинической практике комплексного лечения заболеваний внутренних органов, нервной системы, хирургических и гинекологических заболеваний, при заболеваниях уха, горла, носа, глаз, зубов и десен, заболеваниях кожи. Лечебный массаж практикуют в больницах, поликлиниках, санаториях, лечебно-физкультурных и других диспансерах. Особенно возросла роль лечебного массажа в последнее время в связи с включением его в систему средств медицинской реабилитации, направленных на восстановление здоровья больных, возвращение их к профессионально-трудовой деятельности, профилактику инвалидности. Лечебный массаж, как и гигиенический, оказывает общее и локальное воздействие. При общем массаже массируется все тело или его большая часть, при локальном (частном) – отдельные области: спина, голова, конечности, предплечья и др. Приемы лечебного и гигиенического массажа одинаковые: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, вибрация и движения, т. е. соблюдается классический стиль массажа.

**Сегментарный массаж.** В основе лежит воздействие на рефлекторные зоны кожной поверхности тела. Поскольку организм представляет собой единое целое, то и всякое заболевание, независимо от локализации, является не местным процессом, а болезнью всего организма. Патологический процесс вызывает рефлекторные изменения в тех сегментах, которые охвачены нервами соответствующего участка спинного мозга. Такие рефлекторные изменения могут возникать в различных тканях (коже, соединительной, мышечной, надкостнице и кости) и зонах тела. Устранение подобных рефлекторных изменений специальными массажными манипуляциями способствует улучшению состояния больного и полной реабилитации (нормальному состоянию).

Разновидностью сегментарного массажа является **соединительный** – массаж рефлекторных зон, находящихся в соединительной ткани. Этот вид был разработан в Германии в 20-е годы, когда обнаружили, что при заболеваниях внутренних органов повышается тонус соединительной ткани между кожей и подкожным слоем, подкожным слоем и фасцией

(ткань, покрывающая мышцу) и собственно в фасциях туловища и конечностей. Воздействие осуществляют кончиками 3-го и 4-го пальцев путем натяжения (смещения) соединительной ткани. Смещение выполняется в трех вариантах: кожное – смещение между кожей и подкожным слоем; подкожное – смещение между подкожным слоем и фасцией; фасциальное – смещение в фасциях.

**Периостальный массаж** является по существу точечным. Воздействие осуществляют кончиками или фалангами пальцев на костные выступы или места, на которых поверхностно лежащие ткани фиксированы к кости и не покрыты толстым слоем тканей, или где удастся отвести мышцы в сторону, где кости сходятся плотно под углом. Подбирая оптимальную силу давления, сдвигают мягкие ткани (кожу, мышцы), чтобы достичь наилучшего контакта с костью. После этого увеличивают давление пальцем, пока не будет ощущаться сопротивление кости, и тогда совершают кругообразные движения. Затем, не отрывая пальца от кожи, уменьшают давление, через 2–4 секунды его опять увеличивают. И так в течение 2–4 минут. При появлении боли место массажа меняют. При массаже грудной клетки надавливание проводят в период фазы выдоха, а при вдохе сила надавливания уменьшается. Выбор места приложения массажа зависит от заболевания. Периостальный массаж рекомендуется как болеутоляющее средство. Его воздействие способствует кровообращению, особенно в надкостнице, действует рефлекторно на внутренние органы.

**ПеркуSSIONный массаж** успешно применяется в составе комплексной терапии хронических заболеваний легких. Эффект перкуссии основан на стимуляции при помощи особой массажной техники рецепторного аппарата верхних дыхательных путей. Информация с рецепторов передается в головной мозг, в продолговатом отделе которого расположен дыхательный центр, откуда возвращается к дыхательной мускулатуре. Таким образом осуществляется рефлекторная стимуляция дыхательной функции пациента.

Раздражение рецепторов дыхательных путей с помощью перкуссии усиливает дыхательную функцию легких, облегчает отхождение мокроты. Дополнительное сдавливание грудной клетки форсирует выдох, что приводит к активации вдоха. Высокая эффективность перкуSSIONного массажа доказана в периоде восстановления организма после воспаления легких, перенесенных простудных заболеваний, обострения хронического бронхита.

**Спортивный массаж** разработан на основе классического массажа и

применяется для улучшения состояния спортсмена, его спортивной формы, снятия утомления, повышения физической работоспособности, профилактики травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата и их лечения. Раньше применялся только в сфере профессионального спорта.

Подвидом спортивного является *тренировочный массаж*. Общая цель тренировочного массажа заключается в подготовке спортсмена к наивысшим спортивным достижениям в короткое время и с наименьшей затратой психофизической энергии. Он относится к средствам спортивной тренировки. Задачами тренировочного массажа являются улучшение состояния нервно-мышечного аппарата и особенно тех мышц, на которые падает большая нагрузка, а также повышение спортивной работоспособности и восстановление спортивной формы. Продолжительность сеанса тренировочного массажа составляет 40–60 минут. Большое значение для тренировочного массажа имеет учет нагрузки, которая падает на те или иные группы мышц и суставы в каждом виде спорта. Так, для велосипедистов и конькобежцев сокращают время массажа мышц груди и рук, но увеличивают продолжительность массажа мышц ног. Общее же время тренировочного массажа остается постоянным. В последние годы тренировочный массаж в спорте практически не используется, так как его рекомендуется назначать спустя 6–8 ч после окончания тренировки и заканчивать за 5–8 ч до начала новой нагрузки. В настоящее время используется преимущественно восстановительный массаж, частично выполняющий роль тренировочного.

Рационально построенная система спортивной подготовки, куда входит и массаж, способствует предупреждению и лечению значительного числа травм и повреждений, а также заболеваний, связанных с перегрузками, перетренировкой. Массаж имеет большое значение при восстановлении (реабилитации) работоспособности после них. Наиболее распространенные спортивные травмы – ушибы, растяжения связок, различные повреждения мышц и сухожилий, вывихи.

**Предварительный (подготовительный) массаж.** Это кратковременный массаж, направленный на то, чтобы наилучшим образом подготовить организм к работоспособности. Задачи предварительного массажа – максимально мобилизовать функциональные возможности организма перед предстоящей двигательной деятельностью, разогреть мышцы и понизить тревожность человека перед предстоящей. Данный вид спортивного массажа выполняется в течение 5–20 минут за 10–20 минут до разминки перед предстоящей физической нагрузкой. Известны следующие разновидности предварительного массажа: разминочный,

массаж в предстартовых состояниях (успокаивающий и тонизирующий), согревающий и мобилизующий.

**Восстановительный массаж** применяется после любого рода нагрузки (физической и умственной) и при любой степени утомления для максимально быстрого восстановления различных функций организма и повышения его работоспособности. Направлен на восстановление двигательной активности, работоспособности, для снятия чувства утомления.

Восстановительный массаж проводится после операций, перенесенных травм, чрезмерных нагрузок, тренировок. Длительность сеанса, а также глубина и интенсивность массажа должны быть индивидуальными для каждого случая. При его назначении необходимо учитывать физическое состояние человека, степень перенесенной нагрузки или травмы, прошедшее время (после операции), величину массируемой поверхности и развитие мышечного аппарата. Длительность общего сеанса восстановительного массажа равна в среднем 40–60 минутам. Восстановительный массаж наиболее эффективен при проведении ежедневного сеанса. В спорте восстановительный массаж часто проводится в перерывах между соревнованиями.

**Лифтинг** – массаж лица – является одним из самых мощных методов борьбы с преждевременным увяданием кожи. При этом он одинаково эффективен для всех типов кожи. Проводится мягкими, подтягивающими или точечными движениями.

Массаж лица обычно включает в себя зону декольте, заднюю поверхность шеи и волосистую часть головы. Но может быть самостоятельной процедурой. Идя к специалисту на такой сеанс, нужно убрать всю косметику – она в любом случае будет счищена с кожи. Это надо учитывать для выбора времени проведения массажа. После сеанса может понадобиться мытье головы.

Лифтинг-массаж назначается для:

- восстановления овала лица;
- борьбы с двойным подбородком;
- уменьшения жировых складок на шее;
- усиления мышечного тонуса лица и шеи;
- снятия отечности кожи лица;
- улучшения цвета лица;
- нормализации работы сальных желез и т. д.

**Обычно такой массаж проводится курсами. Женщинам 25–35 лет**



рекомендуют проходить такие курсы 2 раза в год по 10–15 процедур через день или два раза в неделю. После курса проводятся поддерживающие процедуры 1 раз в 10–14 дней. Женщинам после 35 лет – 2–3 раза в год по 15–20 процедур через день или два раза в неделю. Кроме того, для сохранения эффекта полезно делать поддерживающие процедуры – 1 раз в 10–14 дней.

**Медовый массаж.** Целительные свойства меда ни для кого не являются секретом. Он полезен не только для приема внутрь, но и для наружных процедур. Кожа имеет свойства поглощать питательные вещества. Это свойство используется в косметологии при применении кремов. Уникальный состав меда воспринимается кожей как родственная субстанция. Большинство его полезных веществ без труда проникают в организм человека через кожу. Так что полезен не только медовый массаж, но и простые медовые обертывания.

Медовый массаж назначается:

- при простудных заболеваниях;
- для увеличения лимфотока и очищения кожи;
- для улучшения обмена веществ;
- для лечения и профилактики умственного и физического утомления, нарушений сна, головных болей;
- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (артроз, радикулит, остеохондроз, миозит);
- при патологиях сердечнососудистой системы (вегето-сосудистая дистония);
- при нарушениях работы внутренних органов;
- для повышения иммунитета;
- при психосоматических заболеваниях, как антистрессовое средство.

Сейчас медовый массаж наиболее популярен как средство для борьбы с целлюлитом и улучшения внешнего вида кожи. После курса медового массажа кожа делается упругой и шелковистой на ощупь. Но медовый массаж нельзя выполнять людям с обильным ростом волос на теле. Курс медового массажа колеблется от 10 до 15 через день или два раза в неделю.

Курс медового массажа рассчитан на 15 сеансов, проводимых через день. Очень важно, что массаж проводится не каждый день, а именно через день.

Мед – натуральный цветочный, липовый или любой другой, без добавок и обязательно не засахарившийся.

В качестве дополнения в мед можно вводить ароматические масла: масло можжевельника, эвкалипта, лаванды, или цитрусовых – лимонное,

апельсиновое, мандариновое, грейпфрутовое.

Расчет – 1 чайная ложка меда на 5 капель масла или смеси масел. Если вы делаете массаж бедер и ягодиц, достаточно 2 чайных ложек меда и 5 капель масел.

Примеры смесей для медового массажа:

- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 2 капли эвкалиптового, 2 капли масла лаванды;
- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли апельсинового, 2 капли масла лаванды, 3 капли можжевельника;
- 2 чайные ложки меда, 5 капель лимонного масла, 5 капель апельсинового;
- 2 чайные ложки меда, 3 капли лимонного масла, 2 капли масла лаванды, 5 капель мяты.

Мед с маслами смешиваются непосредственно перед массажем. Если используются несколько масел, то сначала смешиваются масла, затем добавляется мед и тщательно перемешивается.

В процессе массажа мед наносится на ладони рук и похлопывающими движениями переносится на массируемую зону. Уходит часть смеси, другая остается на руках. Если таких зон несколько, каждая зона массируется по очереди.

После того как мед полностью перенесен на тело, ладони крепко «приклеиваются» к телу и резко отрываются. Постепенно похлопывающие движения должны становиться более резкими и сильными, руки прижимаются плотнее, а отрывы резче.

Мед вбивается в кожу, и на поверхности остается только тоненький слой. Затем на руках начинает появляться белая масса. Вначале она выходит из пор за руками и остается на коже. А затем большинство массы переходит на ладони. Процедура проводится минут 5—10.

Далее мед смывается теплой водой с нежесткой мочалкой. После массажа кожу обязательно смазать увлажняющим кремом. В результате процедуры могут оставаться местами синяки, которые пропадают с течением времени. Болезненность ощутима обычно только первое время, далее кожа адаптируется и массаж проходит гораздо легче. Хорошие специалисты проводят такой массаж практически безболезненно.

Эту технологию нельзя использовать при варикозе!

**Баночный массаж** сочетает в себе воздействующие факторы банок и массажа. В основе его действия лежит рефлекторный метод, основанный на раздражении кожных рецепторов механическим воздействием банки, закрепленной на теле создавшимся в банке вакуумом.

Под воздействием баночного массажа улучшаются общее состояние человека, циркуляция крови, лимфы, межтканевой жидкости. Также устраняются явления застойного характера, усиливаются обмен веществ (что очень необходимо при заболеваниях простудного характера). Баночный массаж повышает упругость кожи, тонус мышц и их эластичность. При баночном массаже происходит выделение экстракта сальных и потовых желез, что благоприятно сказывается на общем самочувствии человека. Баночный массаж схож с эффектом бани, где помимо выделения солей, мочевины, ацетона и желчных кислот также выводятся и токсины. Также баночный массаж сильное средство в борьбе с остеохондрозом и отложением солей.

При массаже лечебными банками осуществляется глубокая проработка мышц и фасций спины и достигается глубокий разогрев тела. Баночный массаж является одним из основных средств антицеллюлитного массажа.

Как самостоятельный метод используется при простудных заболеваниях, хотя чаще комбинируется с перкуссионным массажем. В остальных случаях он используется как дополнение к основной массажной программе.

**Лимфодренажный массаж.** В организме человека кроме системы кровеносных сосудов существует сходная с нею группа сосудов, образующих лимфатическую систему. Лимфатическая система отличается от кровеносной тем, что ее сосуды служат только для возвращения жидкости к сердцу. Жидкости достигают клеток тела только одним путем – через артерии, артериолы и капилляры кровеносной системы, тогда как обратных путей существует два – через кровеносные капилляры и вены и через лимфатические капилляры и вены.

Лимфатическая система выполняет следующие функции:

- помогает возвращению тканевых жидкостей в систему кровообращения;

- выработка лимфоцитов и отфильтровывание частиц пыли и бактерий;

- всасывание жиров – осуществляют лимфатические сосуды, отводящие лимфу от кишечника.

Движение в лимфатической системе достигается за счет скелетных мышц и наличия клапанов, препятствующих обратному ходу лимфы. Иногда лимфатическая система не справляется со своими функциями. В этом случае у человека могут развиваться отеки, снизится иммунитет. Нарушение тока лимфы является также одной из причин возникновения

целлюлита. Здесь на помощь приходит особый лимфодренажный массаж. Курс лимфодренажного массажа значительно уменьшает отечность, способствует сбрасыванию лишнего веса, обладает сильным общеукрепляющим действием.

Различные медицинские исследования показали, что **антицеллюлитный массаж** – это одно из наиболее эффективных методик устранения целлюлитных проявлений. Помимо механических воздействий для усиления эффекта широко применяют массажные и ароматические масла, лекарственные мази, различные гели и другие препараты, а также температурные воздействия.

Специалисты часто отдают предпочтение маслам, из-за того, что они представляют собой уже полностью готовые смеси, которые созданы именно для антицеллюлитного массажа и при этом учитывают специфику процесса. Масла против целлюлита проникают глубоко в кожу и оказывают лечебное воздействие. Разные комбинации таких масел способны не только помогать в лечении целлюлитных отложений, но и придают бодрости и тонизируют организм.

Классический массаж от целлюлита помогает уменьшить бугристость в наиболее проблемных зонах без применения аппаратных и хирургических методик и при этом получать удовольствие. Антецеллюлитный массаж часто назначается курсом из 8—10 процедур – все зависит от стадии целлюлитных отложений и зоны поражения «апельсиновой коркой».

Регулярное и правильное применения массажа против целлюлита позволит добиться таких результатов:

- улучшение капиллярного кровообращения (главной целью антицеллюлитного массажа является стимуляция микроциркуляции крови);
- улучшение обмена веществ между межклеточной жидкостью и клеткой (активизация процесса обновления и питания клеток);
- ускорение процесса удаления из межклеточного пространства продукта обмена, это предотвращает образование застоев в организме;
- значительное улучшение движения лимфы в организме (лимфатическая жидкость протекает в нашем организме достаточно медленно, и с помощью специального антицеллюлитного массажа мы можем ускорить этот процесс);
- облегчение и ускорение вывода лишней воды из организма, что помогает избавиться от отеков;
- ускорение процесса восстановления и заживления клеток (не следует забывать о том, что внешний вид кожного покрова зависит от

процесса обновления клеток);

- расслабление мышц и выведение шлаков, что ведет к поднятию тонуса мышечной ткани;
- соединительные ткани приобретают гибкость и становятся более мягкими;
- открытие пор кожного покрова, за счет чего улучшается функционирование всех внутренних органов;
- улучшение структуры кожного покрова в результате активной стимуляции сальных и гормональных желез;
- повышение стойкости организма к различным заболеваниям благодаря улучшению функционирования лимфатической системы.

Во время антицеллюлитного массажа необходимо придерживаться некоторых правил.

1. Приступать к массажу необходимо только тогда, когда ваши мышцы расслаблены и хорошо разогреты, при этом руки не должны быть холодными или влажными.

2. Антицеллюлитный массаж необходимо производить плавными и легкими движениями, начинать массаж необходимо с медленного темпа и постепенно его наращивать.

3. Массаж против целлюлита необходимо делать не менее одного раза в 7 дней и на протяжении получаса.

4. При антицеллюлитном массаже движения должны направляться снизу вверх (от колен к ягодицам).

5. Не следует массировать подколенную впадину, и верхнюю внутреннюю часть бедер вокруг лобка и область паха.

6. Антицеллюлитный массаж живота также следует проводить достаточно осторожно.

7. Такие техники массажа категорически запрещены при варикозе и сердечных заболеваниях.

Растирание и разминание «проблемных» участков тела ведет не просто к приятному разогреву мышц. Во всем организме начинает быстрее циркулировать кровь, неся в подкожную жировую клетчатку кислород и вымывая из нее токсины. Под силой механического воздействия рук массажиста из подкожных жировых тканей постепенно рассасывается и выводится лишний жир. Клетки словно оживают, в организме улучшается обмен веществ, а кожа становится подтянутой и упругой.

В борьбе против целлюлита, в принципе, можно использовать обычный классический массаж или самомассаж. Однако применение специальных методик дает гораздо более заметный результат.

**Банный массаж.** Применяемые в банях и саунах техники массажа представляет собой одновременное воздействие на организм человека тепла, воды, пара и механического воздействия (собственно массажа). Благодаря такому влиянию улучшается деятельность организма в целом, повышается иммунитет, улучшается настроение и работоспособность человека.

Применение банных процедур эффективно в качестве профилактических, закаливающих и восстановительных средств. При проведении банного массажа активизируется работа потовых и сальных желез, ускоряется внутриклеточный обмен веществ, газообмен, процесс выведения шлаков и токсинов из организма.

**Банный массаж рекомендуется при:**

- нарушении упругости и эластичности кожи;
- стрессовом состоянии организма;
- нарушении клеточного обмена веществ;
- целлюлите;
- астме;
- частой подверженности простудным заболеваниям;
- бронхите;
- заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- нарушении периферического кровообращения.

**Противопоказания:**

- наличие злокачественных воспалительных процессов внутренних органов;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- беременность;
- вирусно-инфекционные заболевания в стадии обострения;
- возраст после 70 лет.

Банный массаж, проводимый в различных типах бань, различается по интенсивности парового воздействия. Различают паровые и сухие бани (сауны).

В паровых банях основное воздействие на организм оказывается при помощи горячего воздуха высокой влажности и холодной воды. В таких банях, как правило, установлена печь-каменка, на которой находится резервуар с водой. Именно в этот резервуар и добавляются эфирные масла, которые при испарении оказывают благотворное воздействие на дыхательные органы человека, а также обладают терапевтическим эффектом.

В сауне на организм оказывает влияние горячий воздух низкой влажности (10–15 %) и холодная вода. Массаж рекомендуется проводить в перерывах между посещениями термальных комнат.

Для проведения массажа пациента укладывают на кушетку, либо в помещении бани (паровая баня), либо в специально отведенном помещении после посещения сауны. Часто используют веники из дубовых, липовых, березовых веток.

Банный массаж включает в себя использование следующих приемов.

- Поглаживание проводится при помощи поглаживания тела двумя вениками, по направлению от стоп к голове (либо наоборот). При этом также захватывается и область рук: от кистей до плечевого сустава. Общая продолжительность использования приема составляет 10 минут. Все движения при этом стоит повторить 4 раза. В случае, если температура в парной высокая, то все движения должны быть медленными, при низкой температуре – быстрыми.

- Постегивание проводится легкими ударами веников по телу, начиная с области спины и заканчивая стопами. Все движения проводятся в быстром темпе и длятся не более 1 минуты.

- Похлестывание является основным приемом банного массажа. Проводится он следующим образом: веник немного приподнимается, затем резко опускает на спину пациента. И так 3 раза. Затем веник переворачивается и прикладывается горячей стороной к промассированной области и прижимается к ней рукой на 3 секунды. После этого процедуру повторяют в области поясницы и голеней.

- Растяжка выполняется при помощи двух веников, которые укладываются на поясницу клиента, немного прижимаются и разводятся в разные стороны: один из них по направлению к стопам, второй – к голове. Затем пациент переворачивается на спину и процедура повторяется. С каждой стороны прием повторяется до пяти раз.

- Растирание. Веник берется левой рукой и прикладывается к массируемой области. Затем веник прижимается правой рукой, после чего массажист начинает растирание круговыми движениями. Начинать процедуру рекомендуется с области спины путем перемещения веника к бедрам и животу, затем к бокам и груди. Каждое движение повторяют 6 раз, после чего переходят к массажу рук. Массируемая рука приподнимается, затем по ней выполняются 5 растирающих движений по направлению от кисти к плечевому суставу.

В ходе банного массажа пациент активно потеет, в результате чего у него может возникнуть ощущение охлаждения. Чтобы этого не произошло,

его периодически окатывают горячей водой.

После того как массаж завершен, рекомендуется отдохнуть 5—10 минут, после чего принять теплый душ под сильным напором воды либо посетить парилку.

При возникновении ощущения жжения у пациента рекомендуется регулировать силу похлестываний либо перенести выполнение приема на другой участок тела.

Банный массаж обладает следующими эффектами:

- обеспечивает эффект пилинга (удаляет верхний ороговевший слой кожи и очищает кожу от жира, пыли, пота);
- нормализует жировой обмен в организме;
- является эффективным средством при лечении целлюлита;
- восстанавливает упругость и эластичность кожи;
- улучшает мышечный тонус организма;
- способствует восстановлению оптимального веса тела;
- используется в ряде профилактических и закаливающих процедур;
- нормализует работу потовых и сальных желез;
- ускоряет процесс выведения токсинов и шлаков из организма;
- укрепляет сердечную мышцу;
- улучшает настроение;
- снимает нервное и психическое перенапряжение;
- повышает иммунитет.

В профилактических целях повторять банный массаж рекомендуется еженедельно.

**Точечный массаж** является разновидностью рефлекторного. В основе его – механическое воздействие пальцем (пальцами) на биологически активные точки, имеющие рефлекторную связь (через нервную систему) с различными внутренними органами и функциональными системами. О правильности нахождения точки свидетельствует реакция на надавливание. При этом, как правило, возникает ощущение ломоты, распирания, онемения. Очень часто точка отзывается болью. По болезненности какой-либо точки (зоны) можно иногда предположить заболевание того или иного органа. Естественно, это свое предположение следует проверить у врача, который поставит диагноз и назначит при необходимости соответствующее лечение и даст рекомендации по проведению массажа.

Техника точечного массажа включает различные приемы: растирание, поглаживание, давление (надавливание), вибрацию, захватывание и др. Поглаживание на точках выполняют внутренней поверхностью большого пальца (или подушечкой среднего) с вращательными движениями.



Применяют в основном в области головы.

Людам с пониженной упитанностью, ослабленным, с легковозбудимой нервной системой раздражения наносятся быстро и поверхностно.

При массаже на животе надавливание производится во время выдоха.

Для массажа точек на спине надо наклониться или лечь, подложив под живот подушку.

Растирание выполняется подушечкой большого или среднего пальца по часовой стрелке. Можно делать это основанием ладони или ее ребром. Кисти располагаются параллельно и движутся от поясницы к шейному отделу. Прием растирания используется самостоятельно и, как правило, после всех других приемов точечного массажа.

Разминание (надавливание) выполняется кончиком большого пальца или двумя большими пальцами (на симметричных точках), а также средним или указательным пальцем. При этом производят круговые, вращательные движения пальцем, вначале медленно и слабо, постепенно давление усиливают до появления чувства распирания в месте воздействия, затем вновь переходят к более легким движениям. Разминание вызывает сильное воздействие на БАТ.

Захватывание («щипок») выполняется тремя пальцами правой кисти (указательным, большим и средним). В месте расположения БАТ захватывают кожу в складку и разминают – сдавливают, вращают ее. Движения выполняются быстро, отрывисто 3–4 раза. В месте воздействия обычно появляется чувство онемения, распирания.

Прием «укол» выполняется кончиком указательного или большого пальца в быстром темпе.

Вибрация выполняется большим или средним пальцем. Колебательные движения делать быстро, не отрывая пальца от массируемой точки. Этот прием можно применить с отягощением, когда на массирующую кисть накладывается другая для усиления давления (на больших мышцах).

От характера раздражения зависит его успокаивающий или возбуждающий эффект.

Успокаивающий вариант точечного массажа осуществляется непрерывным, медленным, глубоким надавливанием. Вращательные движения делают равномерно, без сдвигания кожи. Вибрация кончиком пальца выполняется с постепенно нарастающей силой воздействия на

точку, затем пауза, не отрывая пальца от кожи, и снова вибрация.

Тормозной вариант точечного массажа применяют при различных контрактурах, болях, некоторых нарушениях кровообращения, для расслабления мышц, при массаже детей и т. д. Продолжительность воздействия на одну точку до 1,5 минуты.

Тонизирующий вариант точечного массажа характеризуется более сильным и кратковременным воздействием в каждой точке (20–30 с) в сочетании с глубоким растиранием и быстрым отниманием пальца после каждого приема. Так повторяют 3–4 раза. Можно делать и прерывистую вибрацию. Тонизирующий массаж применяется перед утренней зарядкой, для повышения жизненного тонуса и по показаниям.

**Противопоказания:**

- аппендицит, беременность, инфаркт миокарда, пороки сердца;
- заболевания почек (гломерулонефрит, пиелонефрит и др.);
- выраженный атеросклероз сосудов головного мозга;
- гипертоническая болезнь II и III степени, тромбофлебит;
- остеомиелит;
- кровотечение (маточное, желудочное и др.);
- онкологические заболевания и др.

Описанные приемы массажа весьма условны. Трудно, например, сказать, какое будет воздействие – тормозное или возбуждающее, если применяем прием «укол» или надавливание, потому что сила, глубина воздействия у каждого массажиста различны. Имеет значение расположение пальца, направление давления на точку и т. п. Это тем более существенно при самомассаже. Неодинакова и реакция на воздействие у разных людей, она зависит от характера боли, стадии заболевания, индивидуальных особенностей человека.

Лечение должно быть курсовым по 10–15 сеансов, с перерывами между курсами 1–2 мес. Для повторных курсов бывает достаточно 5–10 процедур. Курс надо проводить полностью, несмотря на то что неприятные симптомы уже сняты.

В первые дни для воздействия выбирается 3–5 точек, не более. Каждый последующий раз их сочетание меняют, чтобы не было привыкания.

Принцип выбора точек для воздействия определяется в первую очередь характером заболевания и основными симптомами. Однако

большое значение при этом имеет стадия заболевания (острая, хроническая), степень тяжести развития процесса и состояние человека. Так, например, при выраженной общей слабости в первую очередь используют БАТ, оказывающие тонизирующее влияние на организм в целом. И только после этого постепенно увеличивают число массируемых точек для лечения отдельных симптомов.

## **Глава 2. Применение массажа при различных заболеваниях**

### **Артериальная гипотония (артериальная гипотензия)**

В основе патогенеза гипотензии лежат нарушения функции ЦНС, в частности коры головного мозга, характеризующиеся преобладанием процессов торможения. К фактору, вызывающему эти нарушения, относится эмоциональное и физическое перенапряжение, искажающее регуляцию циркуляторного аппарата.

**Методика массажа.** В положении больного сидя массируют заднюю поверхность шеи, начиная от волосистой части головы, область надплечья и верхнюю часть спины, применяя непрерывистое поглаживание, полукружное растирание, разминание и вибрацию. Кроме того, следует проводить общий массаж, используя вибрацию.

Продолжительность массажа 15–20 минут.

### **Атеросклероз**

Атеросклероз – хроническое заболевание, поражающее артерии эластического (аорта, ветви ее дуг) и мышечно-эластического (артерии сердца, головного мозга и др.) типа, с формированием одиночных или множественных очагов липидных отложений на внутренней оболочке артерий.

**Методика массажа.** Массаж воротниковой области, головы, спины, нижних конечностей, живота.

Исключают приемы: рубление, поколачивание и выжимание.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 10–20 процедур.

### **Бронхиальная астма**

Бронхиальная астма характеризуется приступами удушья различной длительности и частоты, может протекать в виде длительных состояний затрудненного дыхания. Приступы удушья возникают в связи с повышением возбудимости парасимпатической нервной системы, что

вызывает спазм бронхиальной мускулатуры и гиперсекрецию бронхиальных слизистых желез.

Во время приступа часто бывает сухой кашель, тахикардия. Массаж проводят в межприступном периоде.

**Методика массажа.** Массируют воротниковую область, спину, затем грудную клетку, дыхательную мускулатуру (грудиноключично-сосцевидные, межреберные мышцы, мышцы живота). Проводят сильный массаж мышц спины (особенно паравертебральных областей). Положение на кушетке с приподнятым ножным концом.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 15–20 процедур в сочетании с оксигенотерапией, ЛФК, прогулками, ездой на велосипеде. Массаж проводят до выполнения физических нагрузок.

## **Вегетососудистая дистония**

Вегетососудистая дистония – вазомоторное нарушение функционального характера, сопровождающееся дискоординированными реакциями в различных участках сосудистой системы.

Различают системные и регионарные вегетососудистые дистонии. Системные вегетососудистые, или нейроциркуляторные, дистонии протекают по гипер– и гипотензивному типу.

Первый тип характеризуется небольшими и преходящими подъемами артериального давления в пределах 140/90—160/95 мм рт. ст. и разнообразными нервно-вегетативными симптомами (эмоциональная лабильность, беспокойный сон, быстрая утомляемость, учащение и лабильность пульса, потливость, усиленный дермографизм и др.).

Второй тип дистонии протекает по гипотензивному типу (нейроциркуляторная астения). Артериальная гипотензия характеризуется понижением систолического давления ниже 100 мм рт. ст., диастолического давления – ниже 60 мм рт. ст., отмечаются слабость, головокружение, головная боль, повышенная утомляемость, сонливость, вялость, склонность к ортостатическим реакциям, обморокам и др.

**Методика массажа.** При гипертензионном типе проводят массаж воротниковой области, живота, нижних конечностей, а также осуществляют воздействие на БАТ.

Исключают приемы: рубление, поколачивание.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 10–15 процедур.

При гипотензионном типе проводят общий массаж, включая приемы: поглаживание, разминание, вибрацию, потряхивание, а также элементы точечного массажа.

Продолжительность массажа 15–20 минут.

Курс 10–20 процедур.

## Гастрит

Наиболее часто встречается хронический гастрит (с повышенной кислотностью) у мужчин, у женщин – реже.

**Методика массажа.** Массаж живота выполняют при максимальном расслаблении мышц брюшной стенки. Применяют плоскостное поглаживание, растирание, разминание мышц брюшной стенки, включая косые мышцы, а также применяют вибрацию. Затем по ходу толстой кишки (начиная с восходящей ободочной) проводят поглаживание кончиками пальцев правой руки. Приемы поглаживания повторяют 4–6 раз, после чего делают несколько поверхностных круговых поглаживаний, чтобы дать брюшной стенке отдохнуть, затем выполняют поколачивание кончиками пальцев по ходу кишечника и сотрясение для воздействия на его стенку. Заканчивают массаж брюшной стенки плоскостным поглаживанием и диафрагмальным дыханием.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

## Гипертоническая болезнь

Гипертоническая болезнь – повышение артериального давления в сосудистой сети от устья аорты до артериол включительно. В основе заболевания лежит сужение артериол, которое носит функциональный характер. Это сужение обуславливается усилением тонической функции гладкой мускулатуры артериальных стенок. Ведущим симптомом является высокое артериальное давление.

**Методика массажа.** Положение пациента сидя. Массируют заднюю поверхность шеи, начиная от волосистой части головы, затем область надплечья, верхнюю часть спины и позвоночного столба. Применяют непрерывистое поглаживание, полукружное растирание, поперечное и продольное разминание. Особенно тщательно массируют сосцевидные отростки.

Показан также массаж нижних конечностей.  
Можно нормализовать артериальное давление и массажем живота.  
Продолжительность массажа 10–15 минут.

## Диабет

Сахарный диабет характеризуется повышенным содержанием сахара в крови и выделением его с мочой, что обусловлено нарушением регуляции обмена углеводов вследствие абсолютной или относительной недостаточности в организме инсулина. При сахарном диабете отмечается повышенная жажда (полидипсия), обильное мочеотделение (полиурия), повышенное чувство голода, похудание, мышечная слабость, кожный зуд. В комплексном лечении (ЛФК, прогулки, езда на велосипеде, прогулки на лыжах и др.) показан массаж.

**Методика массажа.** Проводят массаж воротниковой области, спины (рефлексогенных зон), нижних конечностей, груди и живота. При сухой коже массаж проводят с маслом (эвкалиптовым, пихтовым или подсолнечным).

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 10–20 процедур.

В год необходимо провести 3–4 курса.

## Дискинезия желчных путей

Дискинезия желчных путей характеризуется расстройством двигательной функции отдельных частей желчевыводящей системы. Встречается у лиц с различными вегетативно-нервными нарушениями, сочетаясь с другими неврогенными расстройствами и др.

**Методика массажа.** Вначале проводят массаж воротниковой области и спины с применением приемов сегментарного массажа. Массаж проводят в положении сидя. Затем в положении лежа на спине проводят массаж живота и косых мышц живота. Заканчивают процедуру массажа сдавливанием нижних сегментов легких (на выдохе больного). Повторяют 3–5 раз, затем больной дышит «животом» 1–2 мин (ноги при этом согнуты в коленных и тазобедренных суставах).

Исключают приемы: рубление, поколачивание и глубокое разминание (особенно в области правого подреберья).

Продолжительность процедуры 8—12 минут.

Курс 10–15 процедур.

## Запоры

Запоры могут быть функционального или органического характера.

**Методика массажа.** Для стимуляции моторной функции толстой кишки при ее вялости проводят массаж поясничной области, крестца, ягодичных мышц живота, паховой области, мышц бедра. Используют приемы: поглаживание, растирание, разминание и в большей степени – вибрацию.

При спастических колитах приемы вибрации исключают.

Продолжительность массажа 5—10 минут.

Курс 15–20 процедур.

В год необходимо провести 2–3 курса.

При выявлении запоров у женщин показан гинекологический массаж.

Продолжительность 3–5 минут.

Курс 5–8 процедур (через день или два).

## Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда развивается в результате закупорки одной из ветвей венечных артерий тромбом или атеросклеротической бляшкой с последующим нарушением кровоснабжения данного участка сердечной мышцы и развитием ишемического некроза.

В комплексном лечении инфаркта миокарда наряду с фармакологическими средствами применяют массаж. Под влиянием массажа устраняется венозный застой, ускоряется скорость кровотока, улучшается тканевый обмен, отмечается положительная динамика ЭКГ. Вместе с этим улучшается самочувствие больных, они становятся более активными, легче переносят первые дни постельного режима.

Противопоказания для применения массажа: отек легких, эмболия легочной артерии, желудочно-кишечное кровотечение, инфаркт легкого, отрицательная динамика на ЭКГ, указывающая на дальнейшее ухудшение коронарного кровообращения, общее тяжелое состояние.

**Методика массажа.** Первую процедуру общего массажа проводят в 1-й день, а затем повторяют 1–2 раза в сутки в течение 5—15 дней. После процедуры массажа больной дышит кислородом в течение 10–15 минут.

Методика и продолжительность (10–20 мин) массажа зависят от



глубины и распространенности инфаркта миокарда по данным ЭКГ, общего самочувствия больного и функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем.

Используют приемы: поглаживание, растирание и неглубокое разминание.

Массируют спину, нижние конечности, живот и верхние конечности; грудную клетку поглаживают.

Массаж спины проводят в положении больного на правом боку, при этом врач (или массажист) левой рукой поддерживает больного за левую руку, а правой рукой выполняет массаж спины (растирание, ординарное разминание, поглаживание).

## **Ишемическая болезнь сердца**

Ишемическая болезнь сердца – хронический патологический процесс, обусловленный недостаточностью кровообращения миокарда, в подавляющем большинстве (97–98 %) случаев является следствием атеросклероза венечных артерий сердца. Основные клинические формы – стенокардия, инфаркт миокарда и коронарогенный (атеросклеротический) кардиосклероз. Они встречаются у больных как изолированно, так и в сочетаниях, в том числе с различными осложнениями и последствиями (сердечная недостаточность, нарушения ритма и внутрисердечной проводимости, тромбоэмболии и др.).

**Методика массажа.** Вначале проводят массаж воротниковой области в положении сидя, а затем в положении лежа выполняют массаж нижних конечностей и живота. Включают приемы: поглаживание, растирание и разминание (особенно при массаже ног). Грудную клетку только поглаживают.

Исключаются приемы: рубление, поколачивание, похлопывание.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 15–20 процедур, в год проводят 3–4 курса.

## **Лимфогранулематоз**

Лимфогранулематоз – системный гиперпластический процесс, разрастание лимфоретикулярных пролифератов в лимфатических узлах, селезенке и других органах. Различают кожный лимфогранулематоз и лимфатических узлов (шейных, подмышечных, паховых и др.).

Увеличенные лимфатические узлы имеют плотную консистенцию, они спаяны между собой в пакеты, безболезненны и малоподвижны.

Массаж проводят при хронической форме лимфогранулематоза, в период ремиссии.

Массаж не проводится, если имеются некрозы узлов, кожи и др.

Лимфатические узлы не массируют.

**Методика массажа.** Акцент делают на сегментарное воздействие (паравертебральные области, выход спинномозговых нервов), массаж нижних конечностей, груди и верхних конечностей.

Исключают приемы: рубление, поколачивание, выжимание (глубокое, сильное разминание).

Продолжительность массажа 15–20 минут.

Курс 15–25 процедур.

В год нужно провести 3–4 курса.

## **Митральный стеноз**

Чаще встречается преобладающий стеноз с наибольшей недостаточностью митрального клапана. Наблюдается акроцианоз, пульс малого наполнения. Минимальное артериальное давление несколько повышено. Часто развивается мерцательная аритмия. Отмечается застой в малом круге легких, застойные явления в легких, печени. Одышка, особенно при физическом напряжении, – один из ранних симптомов начинающейся недостаточности.

**Методика массажа.** Массаж проводят в положении больного лежа на спине с приподнятым головным концом кушетки. Массируют нижние конечности, живот, руки, грудь. Затем больной поворачивается на правый бок, и ему массируют спину. Применяют приемы: поглаживание, растирание и разминание.

Продолжительность массажа 8—12 минут.

Курс 15–20 процедур.

В год нужно провести 2–3 курса.

## **Недостаточность митрального клапана**

Недостаточность митрального (левого предсердно-желудочкового) клапана чаще всего является следствием ревматического эндокардита, реже – атеросклеротического поражения клапана. Ослабление

гипертрофированной сердечной мышцы вызывает нарушение кровообращения. Появляются одышка, отеки на ногах, застойные явления в печени, акроцианоз и др.

В дальнейшем присоединяется снижение функции левого желудочка, развивается застой легких.

**Методика массажа.** В период ремиссии проводят массаж спины, грудной клетки, дыхательной мускулатуры, нижних конечностей; затем массаж правой и левой верхних конечностей.

Продолжительность процедуры 10–15 минут.

Курс 15–20 процедур.

Проводят 2–3 курса в год.

При активизации ревмокардита массаж не проводят.

## **Недостаточность трехстворчатого клапана**

Недостаточность трехстворчатого (правого предсердно-желудочкового) клапана чаще бывает относительной: расширение правого предсердно-желудочкового отверстия, при понижении тонуса сердечной мышцы правого желудочка, при хронических заболеваниях легких, вызывающих гипертрофию правого желудочка, и при комбинированном митральном пороке. Артериальное давление понижено при значительном повышении венозного давления, увеличена печень и др. Наблюдается застой в венах большого круга, сильная одышка и цианоз – ранний симптом порока.

**Методика массажа.** Массируют спину, нижние конечности и живот. Используют приемы: поглаживание, растирание и разминание.

Продолжительность процедуры 8—10 минут.

Курс 15–20 процедур.

## **Обморок**

Обморок выражается во внезапно наступившей дурноте, головокружении, слабости и потере сознания, сопровождается значительным побледнением и похолоданием кожных покровов, похолоданием конечностей. Дыхание замедленное, наблюдается падение артериального давления, пульс редкий, малый, слабого наполнения и напряжения. Обморок чаще развивается в молодом возрасте у лиц с повышенной реактивностью и чрезмерной чувствительностью к болевым

ощущениям.

**Методика массажа.** Массируют живот, руки; грудную клетку растирают и производят вибрацию от грудины по межреберным промежуткам в сторону позвоночника, рубление, поколачивание, растирание в межлопаточной области.

Продолжительность массажа 3–5 минут.

Можно применить массаж льдом (холодовой массаж) области сердца, затылка.

## Подагра

В основе заболевания лежит нарушение пуринового обмена с отложением солей мочевой кислоты в органах и тканях, что ведет к появлению боли и нарушению функции опорно-двигательного аппарата, главным образом суставов. Подагра нередко сочетается с болезнями, связанными с нарушениями других видов обмена – ожирением и диабетом. При подагре в области прикрепления к костям связок, суставных сумок, сухожилий развиваются костные разрастания – остеофиты. Часто имеют место деформации суставов.

**Методика массажа.** Вначале проводят массаж поясничной области, ягодичных мышц, нижних конечностей, а затем суставов (чаще локализация болей в плюснефаланговых суставах). Массаж суставов щадящий (поглаживание и активно-пассивные движения).

Продолжительность массажа 8—10 минут.

Курс 10–15 процедур.

В комплексном лечении (диета, ЛФК, прогулки и др.) показаны солевые ножные ванночки.

## Сердечная недостаточность

В сердечной мышце может преобладать недостаточность левого или правого желудочка или обоих.

При левожелудочковой недостаточности гемодинамические расстройства приводят к застою крови в легких. Появляется одышка.

При длительных застойных явлениях появляются мокрота, цианоз, нередко осложняется бронхопневмонией.

При правожелудочковой недостаточности клиническая симптоматика определяется задержкой крови в венозной системе большого круга: застоем

в печени, выраженным цианозом губ, щек и конечностей, нарушением венозного кровотока в почках.

**Методика массажа.** Вначале проводят массаж спины (положение лежа на правом боку), затем живота и нижних конечностей, заканчивают массажем рук и поглаживанием грудной клетки. Применяют поглаживание, растирание и разминание. Ноги массируют с проксимальных отделов.

Продолжительность массажа 10–12 минут.

Курс 15–20 процедур.

## Стенокардия

В основе заболевания стенокардией лежит ишемия миокарда, обусловленная острой коронарной недостаточностью с последующим раздражением чувствительных нервных окончаний. Стенокардия наступает в результате спазма венечных артерий, пораженных атеросклерозом. Непосредственной причиной стенокардии могут быть физическое напряжение и нервные стрессы.

Приступ может начинаться с неприятных ощущений в области сердца. Эти ощущения быстро принимают интенсивный характер и длятся от нескольких минут до получаса. Приступ острой коронарной недостаточности сопровождается симптомом вегетососудистого невроза.

При стенокардии напряжения болевые ощущения появляются при физической нагрузке.

Стенокардия покоя – наиболее тяжелая форма стенокардии, которая наблюдается при резко выраженной коронарной недостаточности на почве значительного атеросклероза венечных артерий. Больной часто испытывает сильную сжимающую боль за грудиной ночью в постели, когда преобладает влияние парасимпатической нервной системы, вследствие чего происходит сужение венечных артерий.

Учитывая хроническое течение стенокардии, больному необходимо проводить массаж в межприступный период.

**Методика массажа.** Проводят массаж воротниковой области, спины (до нижних углов лопаток), грудной клетки. Применяют поглаживание, растирание и разминание. В области сердца проводят вибрацию ладонной поверхностью всей кисти (начиная от грудины кисть скользит к позвоночнику). Положение больного сидя. Массируют также верхние конечности (вначале правую руку, затем – левую).

Исключают приемы: рубление, поколачивание.

Продолжительность массажа 5–8 минут.

Курс 10–15 процедур.

С профилактической целью проводят 2–3 курса в межприступном периоде.

## **Хроническая пневмония и хронический бронхит**

Хроническая пневмония клинически характеризуется кашлем с мокротой в течение многих месяцев (иногда лет), одышкой вначале при физической нагрузке, в дальнейшем в покое, периодическим усилением этих симптомов, сопровождающихся повышением температуры тела, болями в грудной клетке.

Хронический бронхит – диффузное, длительно текущее необратимое поражение бронхиального дерева, нередко ведущее к прогрессирующему нарушению бронхиальной проходимости и развитию «легочного сердца».

**Противопоказания к массажу:** гипертоническая болезнь II–III стадии, выраженный атеросклероз сосудов головного мозга и сердца; пожилой возраст (старше 65 лет); хронический абсцесс, бронхоэктазии; онкологические заболевания легких; туберкулез легких с кровохарканьем.

**Методика массажа** включает массаж грудной клетки, дыхательной мускулатуры с активизацией дыхания (сдавление грудной клетки на выдохе больного), перкуссионный массаж в проекциях бронхов. Вначале массируют воротниковую область, мышцы надплечья, спину (особенно паравертебральные области), затем больной ложится на спину и производят массаж мышц шеи (грудиноключично-сосцевидных мышц), грудной клетки, межреберных мышц и затем сдавление грудной клетки в течение 1–2 мин на выдохе больного. Мышцы живота массируют в положении больного лежа на спине с согнутыми ногами в тазобедренных и коленных суставах. После массажа живота больному необходимо подышать «животом».

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 5–15 процедур.

В год проводят 2–3 курса профилактического массажа.

В период **обострения хронического бронхита** проводят жаропонижающий массаж с мазями, вызывающими гиперемию, а в период ремиссии – профилактический массаж с оксигенотерапией, ингаляцией интерферона, пихтовым (или эвкалиптовым) маслом, кислородным

коктейлем с включением отваров из трав.

При наличии у больного большого количества мокроты после ручного массажа рекомендуется вибрационный массаж грудной клетки.

Продолжительность вибрационного массажа 3–5 минут.

При **хронической пневмонии** проводят жаропонижающий массаж с мазями, подогретым маслом (эвкалиптовым, пихтовым и др.). Массаж проводят перед сном. Тщательно массируют спину, грудь, дыхательную мускулатуру. После массажа больного грудную клетку необходимо укутать махровым полотенцем и прикрыть одеялом.

Продолжительность 5—10 минут.

Детям и лицам пожилого возраста не рекомендуют мази, вызывающие гиперемия, так как они вызывают резкую гиперемия, особенно при передозировке.

## **Хронический холецистит**

Хронический холецистит – хроническое воспаление желчного пузыря, может возникнуть после острого холецистита, но чаще развивается самостоятельно и постепенно.

Важный предрасполагающий фактор развития холецистита – застой желчи в желчном пузыре, к которому могут приводить желчные камни, сдавление и перегибы желчевыводящих протоков, дискинезии желчного пузыря и желчевыводящих путей, возникающие под влиянием различных эмоциональных стрессов, эндокринных и вегетативных расстройств и др. Застой желчи в желчном пузыре также способствуют редкие приемы пищи, большие физические нагрузки, переохлаждение и др. Характерны тупые, ноющие боли в области правого подреберья. Боли иррадиируют вверх, в область правого плеча, шеи и правой лопатки.

Наряду с комплексным лечением назначают массаж.

Массаж проводят в период ремиссии (вне стадии обострения).

**Методика массажа.** Осуществляют воздействие на рефлексогенные зоны позвоночника слева и область окончания XI–XII ребер справа, являющуюся органоспецифической для желчного пузыря. Применяют поглаживание, растирание и разминание. При воздействии на рефлексогенную зону позвоночника применяют приемы сегментарного массажа в сочетании с поглаживанием, растиранием.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

## Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Основным симптомом язвенной болезни является боль. Боль носит сезонный характер, обостряясь главным образом весной и осенью. Отмечается также легкая возбудимость, раздражительность, нарушение сна.

**Методика массажа.** Массаж воротниковой области, спины (сегментарное воздействие на шейно-грудной отдел позвоночника) и брюшной стенки.

Массаж брюшной стенки проводят в период ремиссии.

Исключают приемы: рубление, поколачивание и вибрацию.

Продолжительность массажа 10–15 минут.

Курс 15–20 процедур.

В год нужно провести 3–4 курса.

## Профилактический массаж

Начинать массаж нужно от головы, постепенно опускаясь к стопам. Сначала его следует делать на задней поверхности тела. Приемы должны повторяться в определенной последовательности, независимо от того, какой участок тела массируется.

**Спина.** Начинать массаж задней поверхности тела всегда следует со спины, так как большинство людей чувствует значительное облегчение после массажа спины.

Массируемый должен лежать на животе, его руки располагаться вдоль тела, голова должна быть повернута набок. В случае необходимости можно подложить валики из мягкого материала под верхнюю часть груди и голеностопные суставы.

Массажист должен расположиться за головой массируемого. Перед началом процедуры следует нанести на участок тела, который будет массироваться, масло или гель для массажа.

**Поглаживание.** Положить руки на верхнюю часть спины и опускать их медленно вдоль позвоночника, на следующем этапе нужно вести руки к плечам по боковым поверхностям. Этот прием нужно повторять до равномерного распределения масла по спине. После этого нужно начинать массаж плеч, при этом первым массируется плечо, противоположное повороту головы.

**Разминание мышц лопатки.** Необходимо поочередно каждой рукой



и сжимать отдельные участки мышцы вокруг лопатки. При этом движения должны быть кругообразными.

**Массирование большим пальцем основания шеи.** С помощью большого пальца следует проводить массаж мышечного треугольника, образованного основанием шеи и верхней частью лопатки. Движения должны быть мягкими, но достаточно сильными. Массаж нужно делать до полного исчезновения чувства напряжения. Необходимо следить за тем, чтобы у массируемого не возникало чувство дискомфорта и не было болевых ощущений.

**Массаж большими пальцами вдоль позвоночника.** Короткими сильными движениями нужно нажимать на точки вдоль позвоночника, перемещаясь от основания шеи вниз. Делать эти движения следует до середины спины, затем быстрым скользящим движением необходимо вернуться к основанию шеи и повторить.

**Массаж вокруг лопатки.** При выполнении этого приема нужно одну руку держать на плече, а пальцами другой руки массировать вокруг лопатки. Движения нужно начинать от верхней части плеча, затем постепенно спуститься вниз, надавливая вокруг лопатки. Прием также необходимо повторить.

**Давление на плоскую часть лопатки.** На плоской части лопатки нужно описывать круги. Делать это следует пальцами, при этом круги должны быть небольшие и глубокие. Этот прием нужно повторить несколько раз.

**Массирование шеи.** Взять пальцами мышцы у основания шеи и разминать их, затем нужно разминать вышележащие мышцы шеи.

Проведя серию всех этих приемов, следует повторить их на другой стороне тела, предварительно повернув голову в другую сторону.

Выполнив массаж верхней части спины, можно переходить к массажу нижней части спины и мышц ягодиц.

**Нижняя часть спины и ягодичные мышцы.** При проведении массажа нужно находиться сбоку от массируемого на уровне бедер. Начинать массаж следует с разминания нижней части спины, после этого можно приступить к массажу противоположной ягодицы.

**Массаж поясницы и крестца.** Разминать круговыми движениями мышцы вокруг поясницы и крестца. Делать массаж нужно поочередно левой и правой руками, стараясь двигаться по всей площади.

**Разминание ягодичных мышц.** Положить руки на противоположную ягодицу и проводить разминание, как бы перебрасывая части мышцы из одной руки в другую, сжимая пальцы. Таким образом нужно массировать

всю область ягодицы.

**Массаж ягодичных мышцощипыванием.** При проведении этого приема нужно захватывать пальцами небольшие части ягодичной мышцы, стараясь делать это в быстром равномерном темпе.

**Массаж боковой стороны оттягиванием.** Массаж следует начинать с противоположной ягодицы. Мышцы нужно захватывать и оттягивать по направлению к позвоночнику. При этом одна рука должна постоянно находиться в соприкосновении с телом.

После проведения серии приемов на одной стороне тела, нужно переместиться на другую сторону и повторить всю процедуру.

**Позвоночник.** От того, в каком состоянии находится позвоночник, зависит физическое и духовное здоровье человека, его настроение.

Массируя позвоночник, следует избегать прямого воздействия на позвонки и проводить все приемы по обеим сторонам позвоночного столба.

**Растирание мышцончиками пальцев.** Положить руку на нижний отдел позвоночника, на нее сверху положить другую руку. Теперь с давлением следует производить руками движения сверху вниз. Затем нужно кончиками среднего и указательного пальцев надавливать по обеим сторонам позвоночника сверху вниз, перемещая руки одну за другой и двигаясь при этом от нижнего отдела позвоночника к верхнему.

**Разминание вдоль позвоночника.** Разминание нужно выполнять большими пальцами вдоль позвоночника снизу вверх. Движения при этом должны быть круговыми и глубокими. Дойдя до верхней точки, нужно продолжать массаж, медленно перемещаясь сверху вниз.

**Массаж поглаживанием предплечьями.** Нужно положить предплечья на середину спины массируемого, затем их медленно раздвигать, перемещая одно из них по направлению к шее, другое – к нижней части позвоночника. Повторить прием, расположив руки по диагонали спины. При разведении одно из предплечий двигается к плечу, другое – к противоположной ягодице.

**Задняя поверхность ног.** Заключительным этапом в проведении массажа на задней поверхности тела является массаж ног и стоп. Массируя заднюю мышечную поверхность ног, по ее чувствительности можно определить, есть ли у человека какие-либо проблемы с нижней частью спины. Это становится возможным, поскольку седалищный нерв и его от ветвления расположены на задней поверхности ноги от нижней части позвоночника до пятки.

Если в нижней части спины иногда возникают неприятные ощущения, то массаж задней поверхности ног уменьшит боль и чувство скованности

не только в мышцах ног, но и в области спины.

При расширении вен на мышцах ног можно проводить лишь мягкий массаж, т. к. более глубокий может нанести вред, а в области голени массаж не нужно проводить совсем. Движения рук направлены вверх и вниз, при этом они должны быть плавными и скользящими.

**Поглаживание.** Нужно положить руки на заднюю поверхность голени, левая рука расположена выше правой, если массаж проводится на левой ноге, и соответственно правая рука – выше левой, если он проводится на правой ноге.

Руки должны скользить по центральной линии задней поверхности ноги до ягодицы. После этого нужно ведущую руку передвигать вниз до стопы по внешней стороне ноги, другая рука должна двигаться по внутренней стороне.

Делая массаж на внутренней стороне бедра, нужно стараться не приближаться к половым органам.

**Поднимание ноги.** Массаж можно сочетать с таким упражнением, как поднимание ноги. При проведении этого приема необходимо расположиться сбоку от массируемого. Затем нужно одной рукой взяться за голеностопный сустав, а другую положить под колено. Вытянутую ногу следует медленно поднимать, при этом следить, чтобы у массируемого не возникало никаких неприятных и болезненных ощущений. Потом медленно опустить ногу. Так повторить несколько раз.

При поднимании ноги важно, чтобы ее тяжесть воспринималась всем телом, а не только руками и плечами. Ни в коем случае не следует допускать возникновения у человека болезненных и неприятных ощущений.

**Дренаж ног.** При проведении этого массажного приема ускоряется прилив крови к сердцу. Перед началом массажа нужно занять позицию у стопы или сбоку от голени.

Начинать массаж следует короткими твердыми поступательными движениями больших пальцев.

На бедрах массаж проводится ладонью с согнутыми пальцами.

В области колена нужно проводить массаж широкими и легкими движениями, т. к. при сильном давлении на коленную чашечку она будет испытывать боль в месте соприкосновения с поверхностью стола, на котором располагается человек.

**Разминание ноги.** При разминании мышцы ноги нужно захватывать и сжимать их поочередными ритмичными движениями обеих рук. Массировать следует мышцы вдоль бедра и икры по направлению сверху

вниз. Проводя этот прием, очень важно следить за тем, чтобы руки не поднимались вверх.

**Массирование мышц вокруг голеностопного сустава.** Необходимо крепко держать одной рукой стопу, пальцами другой в это время массировать мышцы вокруг голеностопного сустава. Круговые движения можно делать большим пальцем, а также остальными пальцами. Сначала массируют одну сторону сустава, затем другую.

**Оттягивание стопы вверх-вниз.** Одной рукой нужно взять голеностопный сустав и тянуть к себе, другой рукой держать стопу со стороны подошвы и сгибать ее до точки сопротивления, стараясь приблизить стопу к голени. Рукой, которая находится на тыльной стороне стопы, нужно оттягивать стопу в противоположную сторону, другой же рукой следует придерживать стопу в области пятки.

**Вращение голеностопного сустава.** Выполняя этот прием, следует взять одной рукой ногу над голеностопным суставом, а другой рукой – стопу и медленно вращать ее таким образом, чтобы большой палец описывал широкие круги. Вращение нужно проводить попеременно то в одну сторону, то в другую.

**Массаж подошвы большими пальцами.** Одной рукой нужно держать стопу, а другой массировать всю подошву сильными кругообразными движениями большого пальца другой руки. Начинать массаж следует с пятки, а закончить на подушечке стопы, под пальцами. Выполнив все приемы на задней поверхности одной ноги, необходимо повторить их на другой ноге.

**Плечи, шея и волосистая часть головы.** После проведения массажа на задней поверхности тела, нужно дать массируемому несколько минут отдыха. После этого он должен лечь на спину. Теперь можно приступать к массажу передней поверхности тела. Если массируемому неудобно лежать, то можно ему под голову подложить небольшую плоскую подушку. Затем следует сесть у него за головой и наносить масло на верхнюю часть груди, на плечи и область шеи.

**Поглаживание.** Расположить руки на верхней части грудной клетки сразу же под ключицами, пальцы при этом обращены друг к другу. Далее нужно медленно раздвигать руки и вести их к плечевым суставам. Потом сделать поворот вокруг суставов и скользящим движением перемещать их по направлению к шее. Продолжать движение вдоль шеи до основания черепа и дальше к темени. После проведения всего массажного приема поглаживание необходимо повторить.

**Вытягивание шеи.** Обе руки положить под голову массируемого,

пальцы при этом должны располагаться на основании черепа. Нужно немного приподнять голову и осторожно потянуть ее на себя, слегка вытягивая заднюю поверхность шеи. Затем медленно опустить голову. При достаточном расслаблении человека, голова его будет казаться весьма тяжелой. Если же он находится в напряжении, то будет бессознательно стремиться сам поднять голову. В этом случае нужно попросить массируемого не двигаться, пока будет происходить процедура расслабления шеи вытягиванием. Если после нескольких повторений ему не удалось расслабиться, нужно переходить к выполнению другого приема.

**Растирание волосистой части головы.** При выполнении этого приема необходимо сильно растирать пальцами рук всю волосистую часть головы. Эти движения аналогичны тем, которые выполняются при мытье головы.

**«Выдергивание» волос.** Взять прядь волос, пропустить ее между пальцами и потягивать волосы, медленно выпуская их из рук. Это движение нужно повторить 5–8 раз на каждой стороне головы. Подергивание должно быть ощутимым, но не очень сильным.

**Вытягивание позвоночника.** Этот прием должен проводиться при непосредственном участии массируемого. Ему нужно приподнять спину, чтобы можно было как можно дальше просунуть руки. Ладони должны располагаться вдоль позвоночника. После этого следует попросить человека расслабиться. Как только он это сделает, нужно начинать медленно вести кисти рук вдоль позвоночника до шеи и задней части головы, слегка закруглив пальцы. Заканчивать этот прием нужно «выдергиванием» волос. В случае если массируемый человек очень тяжелый или его рост значительно превосходит рост массажиста, вытягивание позвоночника лучше не проводить.

**Лицо.** Физическое здоровье человека находится в прямой зависимости от его настроения, психического состояния. Массаж лица снимает напряженность вокруг лба, челюстей и глаз, мышцы становятся расслабленными, на лице появляется спокойное и радостное выражение. Соответственно улучшается настроение и общее самочувствие. Кроме того, массаж лица приводит человека в состояние глубокой расслабленности, создает приятные ощущения со всем теле. После проведения массажа вокруг глаз, бровей и висков у человека снимается психическое напряжение, прекращается головная боль, прочищаются синусовые пазухи.

При массаже нужно следить за реакцией массируемого на нажатие, поскольку болевой порог у всех людей различный. Выполнять движения

следует медленно сверху вниз и от середины лица в стороны. Во время проведения массажа нужно находиться за головой человека, при этом можно сидеть или стоять. Нужно стараться, чтобы во время массажа ото лба к подбородку нажатие было равномерным.

**Лоб.** Положить большие пальцы на середину лба, точно над бровями, ладони в это время должны находиться по бокам. Необходимо поглаживать и растирать лоб большими пальцами, каждый раз захватывая новый участок. Большие пальцы следует раздвигать по направлению к волосам и в стороны. Таким образом нужно промассировать весь лоб до края волос.

**Брови.** Большие пальцы положить на брови у переносицы, затем вести их в стороны до края волос. Двигать пальцами нужно, следуя горизонтальной линии бровей. Прием повторить несколько раз.

**Глаза.** Массировать глаза нужно медленными осторожными движениями, двигая большие пальцы по векам от внутренних к внешним углам глаз и в сторону. Повторить несколько раз.

**Нос.** Попеременно массировать большими пальцами нос, двигаясь от переносицы к кончику носа. После этого большим и указательным пальцами несильно сжать кончик носа.

**Щеки.** Начинать массаж следует под внутренними углами глаз. Большими пальцами нужно вести по линии через скулы до края волос над ушами. Затем нужно повторить это движение, постепенно перемещаясь вниз по лицу. Провести пальцами под скулой, над верхней губой и под нижней губой.

**Подбородок.** Нужно взять кончик подбородка большим и указательным пальцами обеих рук и сжимать его, передвигаясь вдоль подбородка. Движения должны быть ритмичными.

**Челюсть.** Взяться большим и указательным пальцами обеих рук за край челюсти у подбородка и медленно вести пальцами вдоль края до ушей.

**Жевательные мышцы.** Чтобы найти жевательные мышцы, следует положить пальцы на щеки и попросить массируемого сжать зубы. При этом жевательные мышцы, сжимаясь, напрягутся. После этого их нужно массировать круговыми движениями подушечками пальцев.

**Массаж щек ладонями.** Положить ладони на щеки по обе стороны от носа, пальцы при этом должны быть обращены к ушам. Затем нужно медленно скользящим движением вести ладони через щеки к ушам.

**Руки и кисти.** При выполнении массажа следует находиться сбоку от пациента, повернувшись к его голове. Начинать массаж нужно

медленными движениями. Важно, чтобы массируемый в полной мере прочувствовал каждый участок своего тела, но он ни в коем случае не должен испытывать болезненных ощущений.

**Поглаживание.** Перед выполнением приема надо массирующему смазать свои руки маслом, затем положить их на лучезапястный сустав и медленно двигать вверх. Дойдя до плечевого сустава, направьте руки вниз. При этом одна рука идет с внешней стороны, а другая – с внутренней стороны, от подмышки.

**Дренаж предплечья.** Взять одной рукой массируемого за кисть и приподнять предплечье так, чтобы оно опиралось на локоть. Другой рукой следует обхватить лучезапястный сустав, чтобы большой палец лежал на внутренней стороне сустава. После этого нужно как бы выжимать руку, идя вверх от лучезапястного сустава до локтя. Повторить этот прием на другом предплечье.

**Дренаж верхней части руки.** Поднять руку массируемого и согнуть в локте так, чтобы ее кисть находилась с противоположной стороны шеи, при этом верхняя часть руки должна находиться в вертикальном положении. Затем следует взять руку массируемого около локтя двумя руками и, крепко обхватив ее, передвигать руки к плечевому суставу. Повторить этот прием на другой руке.

**Поднимание плеч.** Расположиться на коленях возле правого плеча массируемого, продеть свою левую руку под его правую ниже локтя. Затем левой рукой нужно обхватить предплечье своей правой руки возле локтя, а правой рукой взяться за лучезапястный сустав массируемого. Поднять руку, отрывая плечо от пола, потом медленно опустить.

**Вытягивание руки и боковой части тела.** Крепко обхватить одной рукой лучезапястный сустав массируемого и отвести его руку вверх. Чтобы вытянуть руку, следует легко тянуть сустав, одновременно другой рукой с ощутимым нажимом вести от подмышки до подреберья. При этом нужно стараться вытянуть всю руку и боковую часть тела.

**Массаж мышц предплечья большими пальцами рук.** Массаж проводится в положении сидя. Нужно обмотать плечо полотенцем, предварительно смазав его лосьоном, массажным кремом или присыпав тальком, и заколоть его булавкой. Повернуть массируемую руку ладонью вниз и положить ее перед собой на столик. Взять запястье обеими руками, расположив большие пальцы рук сверху. Массировать руку круговыми движениями в противоположных направлениях.

Выполняя эти движения, нужно постепенно продвигаться к локтю.

Дойдя до локтя, повернуть массируемую руку ладонью вверх и

массировать таким же способом в направлении от запястья к локтю.

**Разминание мышц предплечья.** Обхватить предплечье у запястья, повернуть обрабатываемую руку ладонью вниз. Сделать руками сдавливающие движения, направленные навстречу друг другу (как при выжимании белья при стирке). Делая аналогичные движения, нужно постепенно перемещать свои руки от запястья к локтю. Дойдя до локтя, спустить их легкими скользящими движениями, затем еще раз повторить этот прием.

**Массаж локтя.** Перед тем как приступить к массажу, следует грубую кожу в области локтя обильно смазать кремом для рук.

Массируемое предплечье необходимо обхватить левой рукой у запястья, а пальцами правой руки – локоть массируемого и помассировать его кругообразно.

**Массаж мышц предплечья в противоположных направлениях.** Захватить массируемое предплечье обеими руками и массировать его в противоположных направлениях, двигаясь от запястья к плечу. Затем, продолжая массировать, от плеча вернуться к пальцам.

**Разминание лучезапястного сустава.** Предварительно нужно смазать кожу рук кремом или лосьоном от запястья до кончиков пальцев. Можно использовать тальк.

Поместить локоть массируемой руки на плоскую небольшую подушку. Взять левой рукой предплечье обрабатываемой руки ниже запястья, правой рукой медленно согнуть кисть в одну и другую сторону, повторить этот прием три раза.

**Разминание ладони.** Локоть массируемой руки находится на подушечке, рука занимает вертикальное положение. Удерживая руку в этом положении, нужно взять обеими руками массируемую кисть и повернуть ее ладонью вверх.

Большими пальцами рук массировать ладонь круговыми движениями от запястья до кончиков пальцев. При этом большой палец правой руки производит движение по часовой стрелке, а палец левой руки – против.

**Массирование пальцев.** Положить предплечье массируемой руки на ладонь своей левой руки. Поддерживая предплечье, большим и указательным пальцами правой руки захватить мизинец и массировать его круговыми движениями от основания до кончика пальца. Так же нужно поступить с остальными пальцами руки.

**Массаж тыльной стороны кисти.** Повернуть массируемую кисть ладонью вниз и обхватить ее обеими руками. Затем необходимо положить большие пальцы своих рук на тыльную сторону массируемой кисти и



тщательно промассировать ее круговыми движениями, двигаясь в направлении от запястья к основанию пальцев кисти.

**Массаж вокруг лучезапястного сустава.** Поднять предплечье массируемого, поставив его руку на локоть. Затем массировать большими пальцами всю область лучезапястного сустава, делая небольшие круговые движения.

**Массаж между костями.** Одной рукой держать массируемую руку за лучезапястный сустав, а большим и указательным пальцами другой руки массировать между костями кисти от лучезапястного сустава до основания пальцев.

**Потягивание пальцев.** Выполняя этот прием, следует брать все пальцы поочередно и медленно вытягивать и поворачивать их до тех пор, пока пальцы не начнут выскользывать из рук. Закончить массаж кисти нужно, делая круговые движения большими пальцами своих рук по тыльной стороне массируемых пальцев от основания до кончиков. После этого произвести легкие надавливания на обрабатываемые кисти и пальцы.

Таким же образом проделать массаж другой руки. После массажа руки нужно вытереть сначала влажной салфеткой, затем сухой.

**Передняя сторона туловища.** Проводить массаж на передней стороне туловища нужно с большой осторожностью, т. к. эту область очень легко травмировать. Перед тем как приступить к массажу, нужно понаблюдать за способом дыхания человека и определить, как движутся некоторые части тела во время вдоха и выдоха. Чтобы смазать маслом переднюю часть туловища, нужно расположиться непосредственно за головой массируемого. Прикосновения к солнечному сплетению и животу должны быть особо щадящими и нежными. Нельзя во время массажа допускать резкие движения.

**Поглаживание.** Нужно с большой осторожностью, не надавливая, положить руки рядом на середину верхней части груди. Затем следует медленно передвигать их вниз по средней линии туловища. Под пупком руки нужно разъединить и направить их к бокам. Вверх руки должны двигаться по бокам тела. Повторить этот прием.

**Грудная клетка и реберные дуги.** Ребра предохраняют органы грудной клетки от повреждения и способствуют дыханию. При вдохе они приподнимаются и толкают вперед грудную кость, расширяя при этом грудную полость для поступления воздуха в легкие.

Подвижные ребра обеспечивают правильное дыхание. Массаж межреберных мышц расслабляет их, одновременно увеличивает гибкость ребер. Благодаря этому человек может дышать глубже.

**Массаж межреберных промежутков.** Перед началом массажа, нужно расположиться за головой массируемого, положить указательный и средний пальцы на середину верхней части грудной клетки в углубления с каждой стороны верхних ребер. Сильно нажимая, нужно вести пальцы к боковым сторонам тела. Эти движения следует повторить вдоль каждого межреберного промежутка.

Если массаж делается женщине, то нельзя нажимать на мягкие ткани грудной железы. Активный массаж нужно возобновить ниже грудной железы.

**Живот.** Перед началом массажа расположиться сбоку от массируемого на уровне желудка. Руки на живот следует положить очень осторожным движением. Подождать несколько минут, потом приступить непосредственно к массажу.

**Круговые движения.** Массаж следует начинать от пупка. Руки при этом двигаются по часовой стрелке. Это правило обязательно нужно соблюдать, т. к. перистальтика в толстой кишке происходит также по часовой стрелке. Нажатие можно усилить после проведения широких круговых движений. Диаметр кругов при этом должен уменьшаться.

Ритм массажа должен совпадать с ритмом дыхания массируемого.

**Поглаживание.** Перед тем как приступить к массажу, нужно, чтобы дыхание массируемого стало медленным и глубоким. Ладони должны лежать на животе, пальцы при этом направлены вверх. При вдохе, когда грудная клетка поднимается, руки должны двигаться вверх до середины тела. При выдохе, когда грудь опускается, руки должны делать круговое движение вокруг плечевого сустава и перемещаются вниз по бокам тела. Прием нужно повторить 2–3 раза.

**Передняя поверхность ног.** Массаж всего тела нужно заканчивать, массируя стопы, чтобы внимание человека было сконцентрировано на пальцах ног. Применяемые приемы сходны с приемами, которые выполняются на задней поверхности ног.

Перед тем как приступить к массажу, нужно занять позицию между стопами массируемого. Затем необходимо смазать руки маслом и нанести его на обе ноги. Руки положить на голеностопные суставы, а затем скользить по ногам вверх к бедрам и вниз к стопам. Повторить эти движения следует на обеих ногах.

Выбрать ногу, которая будет массироваться первой, и встать так, чтобы стопа массируемого находилась между ногами массажиста. Продолжать растирать масло и разогревать ногу. Пальцы рук должны быть направлены вверх. Внутренние стороны бедер нужно массировать

особенно осторожно.

**Поглаживание.** Положить руки на голеностопный сустав пальцами вверх и медленно передвигать их по ноге. Затем одну руку направить к внутренней стороне бедра, одновременно делая другой рукой круговые движения по бедру. Затем следует медленно перемещать обе руки вниз по боковым сторонам к стопе. Прием повторить.

**Вытягивание ноги.** Приятные чувства возникают у человека, когда его ноги и руки движутся без усилий с его стороны. Это и происходит при вытягивании ноги, когда растяжению подвергаются три сустава: тазобедренный, коленный и голеностопный. Желательно, чтобы в проведении этого приема участвовало все тело массажиста, а не только его руки. В этом случае массаж будет гораздо эффективнее.

Нужно одной рукой взять пятку, другой – тыльную поверхность стопы. Затем откинуться назад до упора так, чтобы руки были полностью вытянуты, приподнять стопу над полом на несколько сантиметров и проводить прием вытягивания, слегка потряхивая ногу. Медленно опустить ногу и повторить прием.

**Массаж вокруг коленной чашечки.** Расположить большие пальцы точно над коленной чашечкой, прижав остальные пальцы с обеих сторон колена. При проведении приема нужно одновременно отодвигать большие пальцы друг от друга таким образом, чтобы они описывали круги вокруг коленной чашечки, пересекаясь над и под ней. Прием следует повторить несколько раз.

**Дренаж бедра.** Перед проведением приема нужно обхватить ногу двумя руками так, чтобы большие пальцы рук находились на поверхности бедра. Поочередно массировать ногу большими пальцами, двигаясь по направлению от колена вверх.

**Массаж мышц возле тазобедренного сустава.** При проведении приема положить большие пальцы на внешнюю сторону тазобедренного сустава. Остальные пальцы должны плотно лежать на ноге для создания опоры. Большими пальцами нужно глубоко разминать мышцы вокруг сустава.

**Сгибание стопы.** Необходимо взять стопу таким образом, чтобы большие пальцы располагались на ее верхней стороне, а остальные пальцы – на подошве. Нужно сильно сжимать стопу, при этом раздвигать большие пальцы, одновременно сгибая свод стопы.

**Поглаживание стопы.** Взять стопу в обе руки и медленно вести руки по направлению к пальцам. После проведения всех приемов на одной ноге следует повторить их на другой.

**Соединение.** Нужно провести несколько приемов, чтобы человек ощутил свою целостность, чтобы у него возникло чувство гармонии и удовлетворения.

Существуют два способа связывания.

Первый заключается в использовании поглаживающих движений, которые плавно охватывают все тело, переходя с одной стороны на другую и сверху вниз.

Второй способ – кратковременное и одновременное наложение рук на различные части тела, например на живот и лоб.

Чтобы было удобно делать массаж, нужно расположиться сбоку от массируемого на уровне бедра. В этом положении можно легко достать любые части тела.

Можно сделать один из приемов или оба. В самом конце нужно на мгновение оставить пальцы на поверхности тела в неподвижности, а затем снять их легким движением.

**Перемещение рук от живота к ноге и руке.** Положить руки на живот, затем вести одну руку по ноге вниз к стопе, а другую – к противоположному плечу и далее по руке, вниз к кисти. После проведения приема снова положить руки на живот и повторить этот прием по другой руке и ноге.

**Перемещение рук по телу от головы к рукам и ногам.** В начале приема нужно положить кончики пальцев на лоб массируемого и вести их через темя к задней части шеи, затем продолжать движение по рукам, потряхивая выходом на среднем пальце. После этого снова положить пальцы на лоб и повторить прием, только на этот раз после шеи поворачивать нужно к передней части туловища и вести вниз. Возле пупка руки нужно разъединить и продолжать, расположив по ногам, заканчивая большими пальцами. По окончании сеанса нужно дать массируемому отдохнуть, дать полежит.

**Ушная раковина.** Ушная раковина имеет около 170 биологически активных точек (БАТ), через которые она рефлекторно (т. е. через нервы) связаны с органами и частями тела. Именно поэтому, когда заболеваешь, в определенной зоне уха можно почувствовать болезненность. По тому, какая точка болит, опытный диагност может определить, какой орган болен. Ушные раковины – это показатель здоровья, через них можно влиять на внутренние органы – массируя их. Нажимая на ушную точку, соответствующую какому-то внутреннему органу, можно улучшить в них кровообращение и гармонизацию нервной системы, улучшить жизненную энергию человека.

Самомассаж ушей поможет быстрее проснуться и запустить работу внутренних органов: тонизировать нервную систему, подготовить желудок к работе, а кишечник – к очищению и т. д. Кроме утреннего сеанса к процедуре можно возвращаться и в течение дня – тем, кто хочет себя подлечить (4–5 раз), и тем, кто ведет сидячий образ жизни (это поможет устранить застой крови в различных органах, возникающий у всех подолгу сидящих людей).

Есть два способа начинать утренний массаж ушей – в зависимости от того, как вы хотите проснуться. Если быстро, за минуту-две нужно встать, то начинать массаж нужно в верхушки уха (там находится точки органов малого таза – стимулируется выделительная система), а если медленно, полежав еще в кровати 3–5 минут, то – с мочки (там находится точка головного мозга – стимулируется ясность мышления и остальные органы в целом). И все же, если вы не спешите, то лучше начинать с верхней точки – физиологически мы просыпаемся постепенно.

Возьмите свои мочки подушечками указательного и большого пальцев, как лист бумаги и массируйте их спиралевидными движениями, сжимая хрящ со средней силой. Если точка, с которой вы начинаете самомассаж, не болит, не останавливайтесь на ней, а плавно, не отрывая пальцев, идите по краю ушной раковины к ее противоположному полюсу. Таким образом можно пройти от одного полюса к другому 2–3 раза.

Закончить массаж можно, обхватив всеми пальцами обеих рук ушные раковины за края и описав ими в воздухе круги. Как вращать – по часовой стрелке или против, – не имеет значения. Вся процедура тонизирующего самомассажа должна занимать не больше 3 минут.

Если в каком-то месте вы чувствуете затвердение, болезненность, то после общего массажа его нужно помассировать дополнительно, около 3 минут: эти признаки свидетельствуют о том, что какой-то орган не совсем здоров. Такая длительность воздействия обладает лечебной силой.

Ухо напоминает человеческий зародыш: схема расположения многих его точек накладывается, как звезды с созвездии, на схему человеческого тела, расположенную вниз головой. То есть точки ног, таза, находятся вверху, точки внутренних органов – посередине, а точки шеи, головы – возле мочек. Если вы правильно нашли точку, то в ней должна ощущаться чуть большая болезненность в сравнении с окружающей тканью.

Массаж ушной раковины начинайте с поглаживания сверху вниз. При этом люди с повышенным психическим напряжением ощутят повышенную чувствительность кожи, люди же эмоционально заторможенные почти не будут ощущать давления на кожу. Затем переходите к разминанию.

Выполняйте его щипцеобразным приемом: ушная раковина захватывается с обеих сторон подушечками первого и второго – третьего или первого и третьего – четвертого пальцев и разминается между ними. Разминание продолжайте, пока кожа слегка не покраснеет и ощутит теплоту. Теперь можно переходить к массажу рефлексогенных зон: они в основном совпадают с анатомическими образованиями ушной раковины.

Массировать их нужно кончиком указательного или среднего пальца вращательными движениями: сначала по, затем против часовой стрелки три-четыре секунды в каждую сторону. Лучше начинать с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Если в какой-то зоне вы ощущаете болезненность, процедуру следует повторять каждые полчаса вплоть до исчезновения болевых ощущений.

Высокую сопротивляемость организма поддерживают только регулярные повторения упражнения – лучше всего выполнять их утром и перед сном. И, конечно, после каждого случайного контакта с большим ОРЗ в транспорте, кино, магазине. Вернувшись домой, потратьте 3 минуты на массаж, мобилизуйте иммунную систему.

## **Массаж и гимнастика для младенца**

У новорожденного трудная задача – приспособиться к миру, в который он попал. Поэтому в первые четыре недели врачи не осложняют жизнь этих крох дополнительной нагрузкой. К ним приступают на втором месяце, причем после полугода значение массажа постепенно отходит на второй план, а все больше времени начинает занимать гимнастика.

Плохое самочувствие ребенка – абсолютное противопоказание к занятиям! Подождите, пока он окончательно не выздоровеет.

Обычно детям нравятся массаж и гимнастика. Они легко усваивают упражнения и, становясь старше, старательно «помогают» вам. Если же малыш поначалу проявит неудовольствие, не расстраивайтесь. Отвлеките его игрушкой, успокойте ласковым словом, возьмите на руки. Придется проявить терпение: ребенок войдет в ритм занятий и привыкнет к процедурам постепенно. А «незлюбил» какое-то конкретное упражнение – делайте его последним или сократите число повторений. Не усердствуйте чрезмерно – неприятные ощущения, а тем паче боль, младенец запомнит надолго. Покраснение кожи, если оно возникает под вашими руками, должно быть умеренным и равномерным. Никаких красных пятен и уж, конечно, синяков на детском тельце оставаться не должно!

Занятия хороши ежедневно по утрам, за час до кормления или через два часа после него, при температуре 20–22 °С, в светлой, хорошо проветренной комнате без сквозняков.

Делайте массаж и гимнастику на пеленальном столе, к которому можно свободно подойти с трех сторон.

Приступая к занятиям, тщательно вымойте руки с мылом. Снимите часы, кольца, браслеты – то, чем можно малыша поцарапать. На ваших руках не должно быть ран и ссадин, ногти следует коротко остричь.

Мази и кремы не используйте.

Ребенок остается голеньким во время массажа, первой части комплекса. А вот для гимнастики экипируйте его как настоящего спортсмена – в рубашечку или футболочку с короткими рукавами и трусики или памперсы.

### **Упражнения на мяче**

**Упражнение 1.** Исходное положение – ребенок лежит животом на надувном мяче; ноги согнуты в виде «лап лягушки» и прижаты к мячу. Ваш помощник удерживает ноги малыша в этом положении, а вы берете ладошки ребенка в свои руки и тянете его на себя, после чего возвращаете в исходное положение. Повторите 10 раз. Не забудьте постелить на мяч пеленку!

**Упражнение 2.** И. п., как в упражнении 1. Ваш помощник расправляет ладошки ребенка, чтобы все пальчики стали прямыми, и прижимает их к мячу. Вы держите малыша за голени и тянете их на себя, затем возвращаете его в и. п. Повторите 10 раз.

**Упражнение 3.** И. п., как в упражнении 1. Ладонки малыша прижаты к мячу вашим помощником, который удерживает его, а ваша задача – взять в руки стопы ребенка и, поворачивая его на мяче вниз, поставить стопы на горизонтальную поверхность застеленного пеленкой стола. Тело малыша остается на мяче, вы же следите за тем, чтобы опора была на всю стопу: поджатые пальчики нужно расправить. Нельзя ставить малыша на внутренний или наружный края стоп. Соприкосновение стоп с поверхностью стола кратковременно: не задерживаясь, переведите мяч в исходное положение. Повторите 10 раз.

**Упражнение 4.** И. п., как в упражнении 1. Возьмите руки ребенка в свои и наклоняйте мяч, чтобы малыш коснулся поверхности стола раскрытыми ладошками. Следите, чтобы он не ударился лбом! Повторите 10 раз.

**Упражнение 5.** Ребенок лежит спиной на мяче. Вы придерживаете его

за бока и плавно покачиваете из стороны в сторону и вперед-назад – по 10 раз в каждом направлении. Упражнение способствует расслаблению мышц.

Если вы заметили, что малыш постоянно выгибается вправо или влево, лежа на животе или на спине, то есть тонус мышц с одной стороны выше, чем с другой, выполняйте упражнение 6.

**Упражнение 6.** Ребенка положите боком на мяч: если он выгибается вправо – на правый бок, если влево – на левый. Плавно покачивайте мяч вдоль оси тела ребенка. Повторите 10 раз.

Упражнения на мяче помогают малышу расслабиться и облегчают дальнейший массаж.

**Массаж спины.** Застелите стол сложенным в несколько раз байковым одеялом и поверх него положите пеленку. Скатайте валик из плотной пеленки и подложите под грудь ребенка. Ваш помощник вытягивает вперед руки малыша, прижимая их к поверхности стола расправленными ладошками (рис. 47).



Рис. 47

**Поглаживание** выполняют тыльной стороной сомкнутых пальцев снизу вверх по спине, начиная с ягодиц, которые тоже массируют. Повторите 5–6 раз.

**Растирание** выполняют тыльной стороной сомкнутых пальцев, их средними фалангами, круговыми движениями вверх по спине, начиная с ягодиц. Повторите 4 раза.



**Поглаживание** (см. упр. 1).

**Разминание.** Костяшками сомкнутых пальцев делайте спиралеобразные движения снизу вверх по спине. Повторите 3–4 раза.

Завершите массаж спины **поглаживанием** (см. упр. 1).

**Массаж рук.** Массируют только наружную поверхность рук – сначала плеч (между локтевым и плечевым суставами), затем предплечий (между лучезапястным и локтевым суставами) (рис. 48).



Рис. 48

**Поглаживание** выполняют снизу вверх ладонной поверхностью сомкнутых пальцев. Повторите 5–6 раз.

**Растирание** – в том же направлении и порядке. Повторите 5–6 раз.

**Поглаживание** (см. упр. 1).

**Разминание**, как при массаже спины, делают снизу вверх. Повторите 3–4 раза.

**Поглаживание** (см. упр. 1).

**Дыхательная гимнастика.** И. п. – на спине. Возьмите ребенка за кисти рук и скрестите его руки у него на груди, попеременно располагая сверху то левую, то правую. Повторите 4 раза. Затем одновременно поднимите обе руки малыша вверх, заведите их за голову ребенка так, чтобы они легли на поверхность стола параллельно друг другу. Затем опустите руки, вытяните их вдоль бедер (рис. 49).



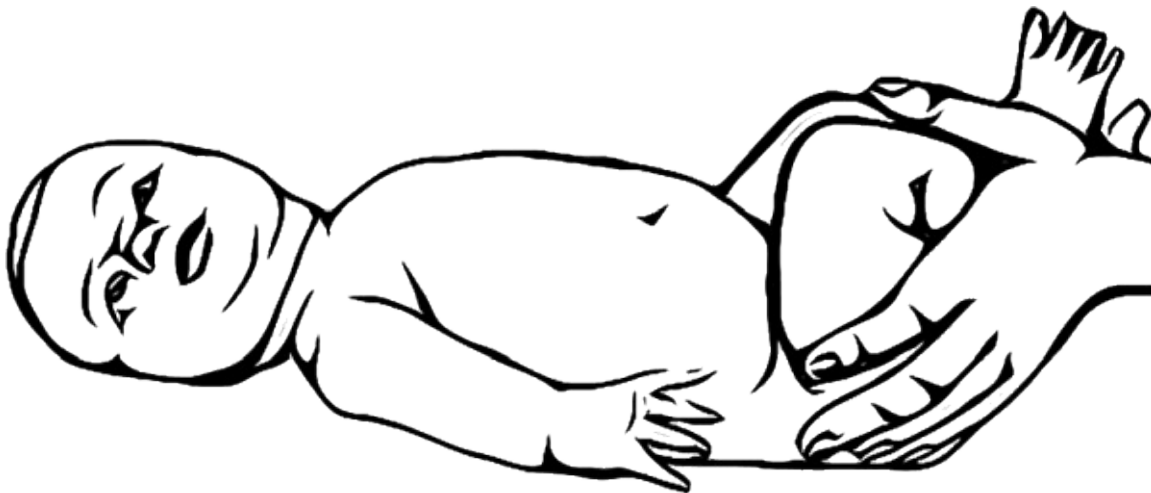
*Рис. 49*

**Массаж живота.** Ладонью правой руки делайте круговые поглаживания живота по часовой стрелке 10–12 раз (рис. 50).



*Рис. 50*

**Массаж ног.** Методика и последовательность те же, что и при массаже рук. Массировать нужно только передненаружные поверхности бедер и голеней (рис. 51).



*Рис. 51*

**Упражнения для ног.** И п. – на спине.

Согните ножки малыша в тазобедренных и коленных суставах, сомкните их, сблизив голени. Ваш большой палец придерживает колено, а четыре пальца сбоку обхватывают таз ребенка.

Расположив таким образом свои руки на ножках малыша, выполните повороты таза в стороны. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Левую руку и правую ногу младенца поочередно сгибайте и разгибайте 10 раз. Затем сделайте то же самое с его правой рукой и левой ногой.

Разведение ног в тазобедренных суставах повторите 10 раз. Ваши усилия, преодолевающие сопротивление ребенка, должны быть умеренными.

Детям с дисплазией тазобедренных суставов выполнять упражнения для ног можно только с разрешения врача-ортопеда.

**Повороты со спины на живот**

И. п. – на спине. Ваш помощник поднимает вверх правую ручку ребенка и удерживает ее в таком положении (рис. 52).

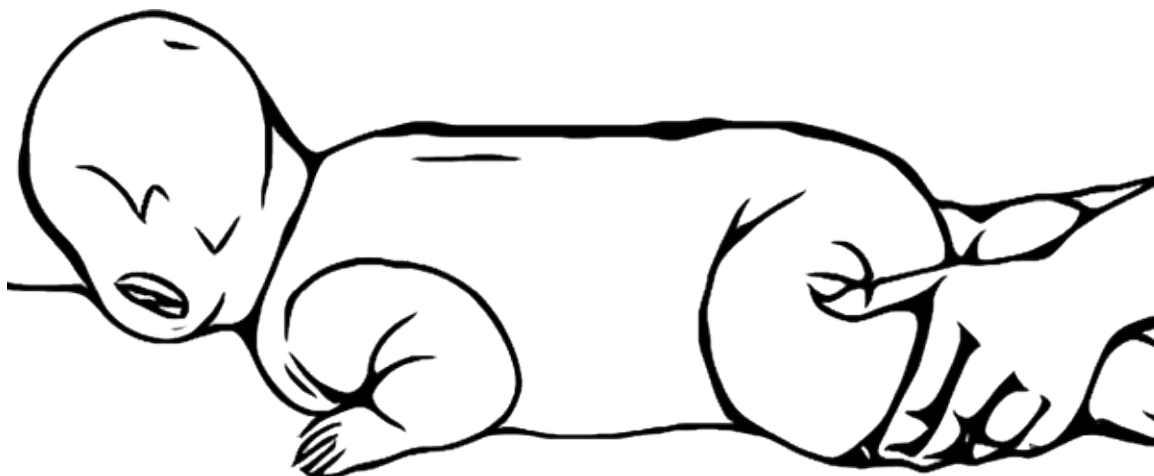


*Рис. 52*

Вы берете левую ручку малыша в свою левую руку, а правой держите правое бедро ребенка. Помощник прижимает к столу ладонь правой вытянутой руки ребенка, расправляя пальчики. Вы перекидываете его левую ножку через правую, и малыш поворачивается на животик. Сделайте по 10 поворотов вправо и влево.

### **Ползание на животе**

И. п. – на животе. Ваш помощник берет ребенка за руки, вы – за ноги. Помощник вытягивает вперед правую ручку малыша, расправляя пальчики и прижимая ладошку к поверхности стола. Вы сгибаете левую ножку ребенка и подтягиваете ее к животу. Затем то же проделываете с левой ручкой и правой ножкой младенца, после чего возвращаетесь к предыдущему движению (рис. 53). Так выполняют 10–20 «ползающих» движений. Если малыш плохо держит голову, вам понадобится еще один ассистент, который будет поддерживать ее ладонями с боков так, чтобы голова ребенка находилась по средней линии.



*Рис. 53*

Начиная с 4 месяцев ребенок должен освоить присаживание держась за палочку, стояние на четвереньках, приседания и наклоны на палочке.

**Присаживание.** И. п. – на спине. Ручки малыша вытянуты вдоль туловища. Ваш помощник прижимает ладошку правой руки ребенка к столу в нескольких сантиметрах от его тела. Вы одной рукой придерживаете ножки малыша, чтобы они не сгибались и не отрывались от стола, а другой приподнимаете его за спинку и заставляете сесть с опорой на правую ручку. Туловище младенца при этом слегка отклоняется вправо, ручка немного сгибается в локте (рис. 54). Таким образом вы обучаете ребенка садиться. Освоив стереотип этого движения, он будет выполнять упражнение все более активно и к шести месяцам сможет обходиться без вашей помощи. Делайте 10 присаживаний с опорой на правую ручку и столько же с опорой на левую.

**Присаживание с помощью палочки.** И. п. – на спине. Пальцы обеих рук малыша (большие – снизу, остальные – сверху) охватывают палочку диаметром 2–3 см.

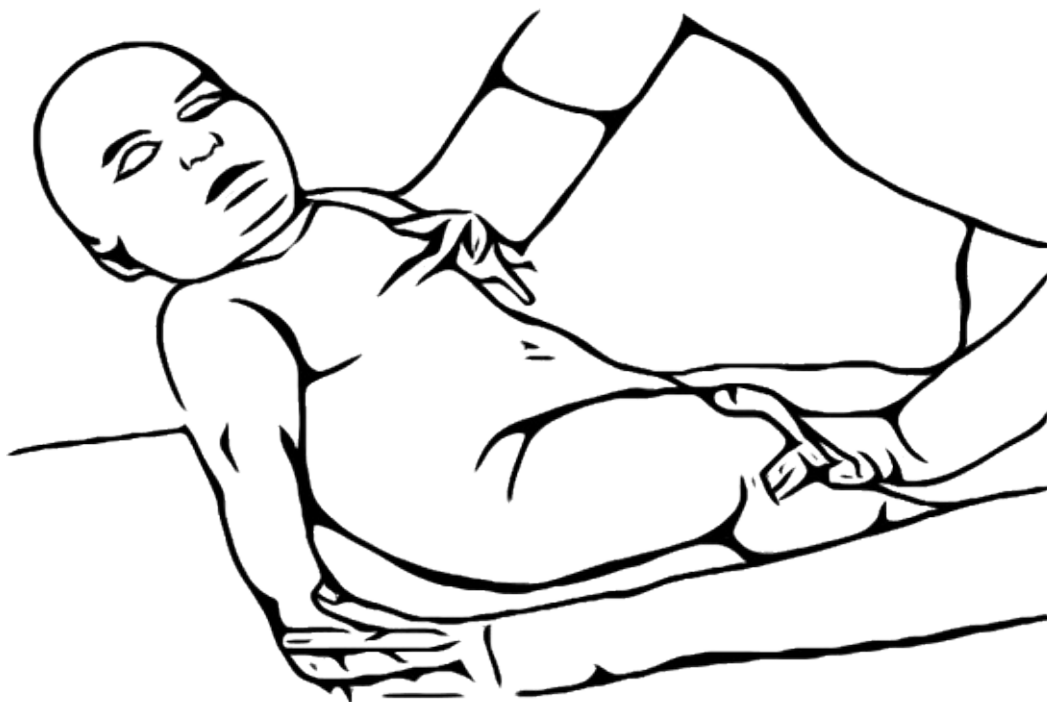
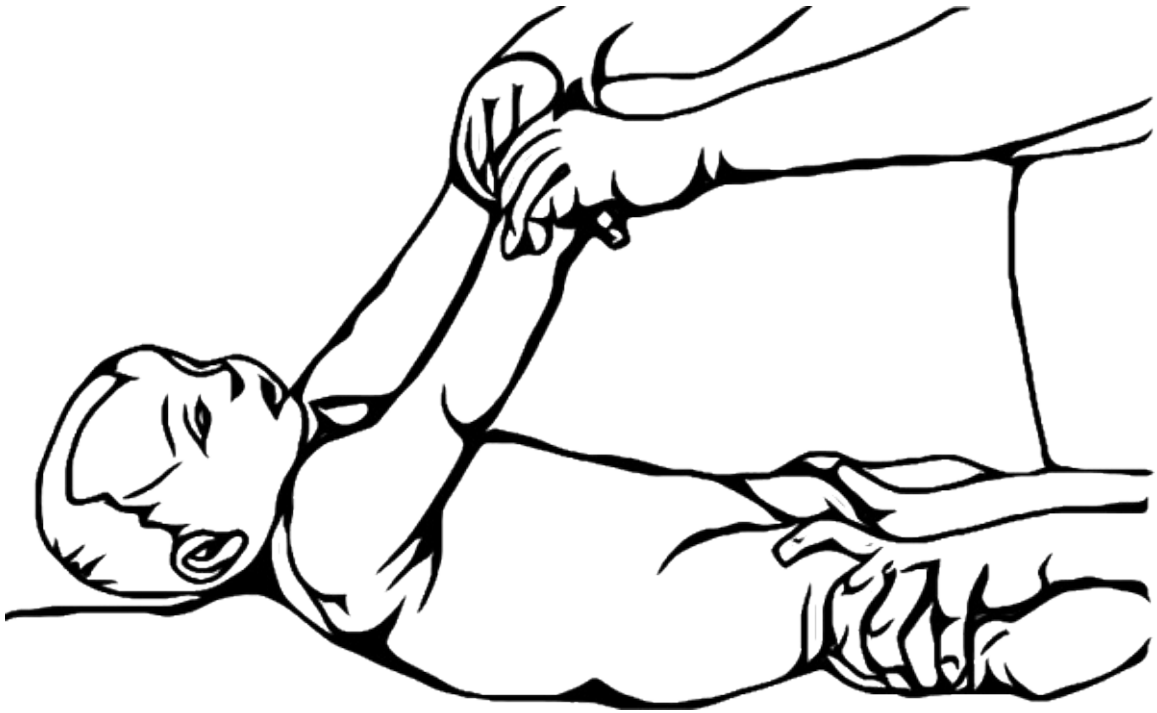


Рис. 54

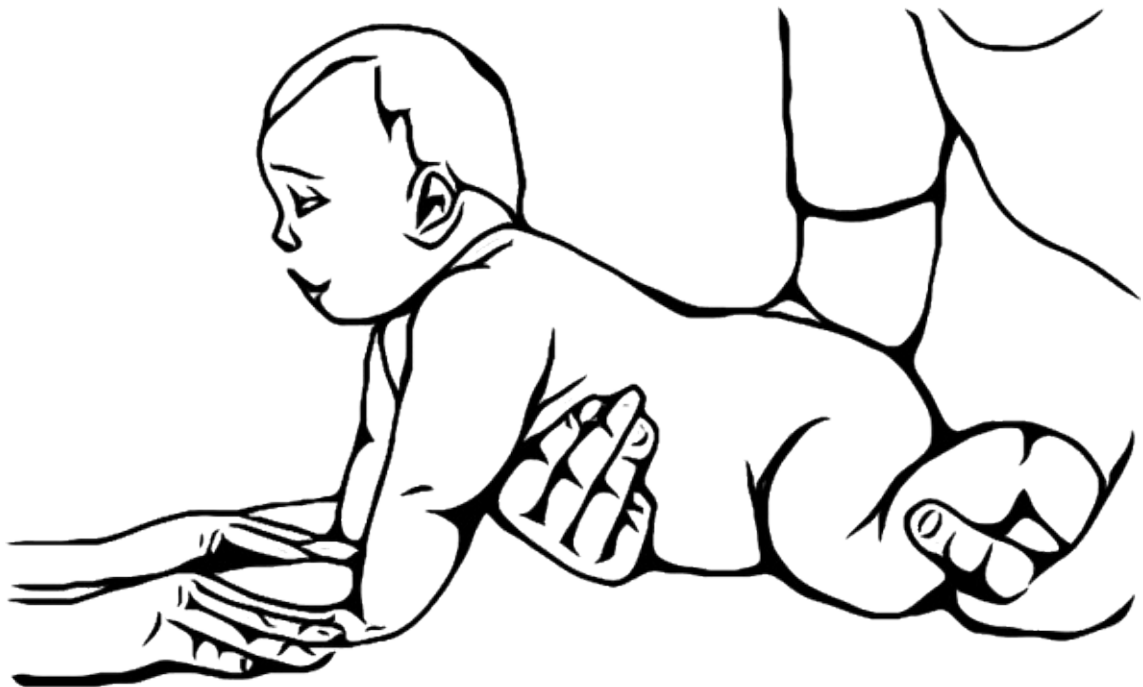
Поскольку ребенок обычно держится слишком слабо и в любой момент может отпустить палочку, придерживайте его кулачки своими руками, одновременно заставляя его оторвать спину от стола и присаживая малыша. Ваш помощник фиксирует ножки младенца, как в предыдущем упражнении (рис. 55).

Одновременно он должен следить за тем, чтобы ребенок не ударился затылком о поверхность стола, ложась на спину. Повторите 10 раз.

**Стояние на четвереньках.** И. п. – на животе. Подведите свою ладонь под грудь малыша, приподнимая его, а другой рукой согните его ножки в коленных и тазобедренных суставах. В это время помощник прижимает расправленные ладони ребенка к поверхности стола на ширине плеч (рис. 56). Дайте ему побыть в этой позе около минуты. Поначалу, когда реакции равновесия еще не выработались, малышу будет трудно сохранить положение на четвереньках, но с течением времени приходит устойчивость.



*Рис. 55*



*Рис. 56*

**Приседание на палочке.** Положите палочку на стол, накройте ее в несколько раз сложенной пеленкой. Возьмите ребенка под мышки. Пусть ваш помощник установит ножки малыша на ширине плеч так, чтобы

палочка располагалась строго посередине между его носками и пятками (рис. 57). Во время приседаний стопы не должны смещаться. Повторите 10 раз.

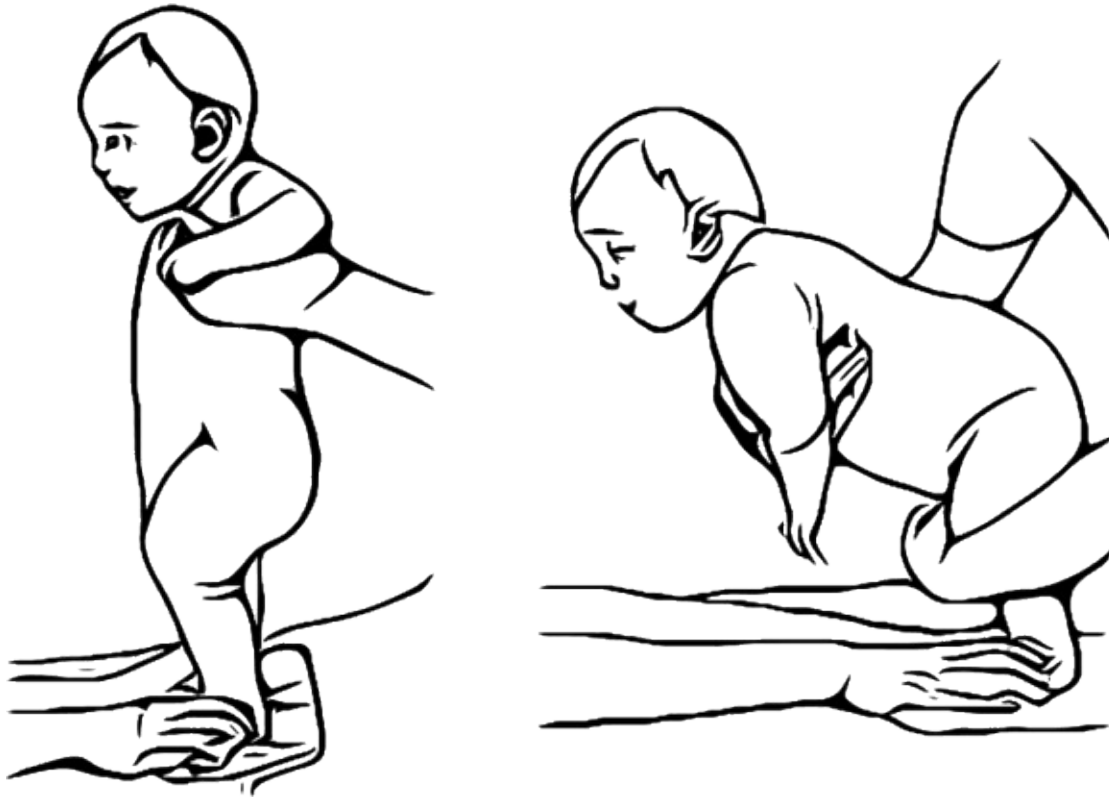


Рис. 57

**Наклоны на палочке.** Стопы малыша фиксируют, как в предыдущем упражнении.левой рукой придерживайте спереди ножки ребенка, чтобы они не сгибались в коленях, а правую подведите под грудь и живот. Наклоните туловище ребенка. Повторите 10 раз.

**Ползание на четвереньках.** Выполняется с шестимесячного возраста. Если в полгода ребенок сам еще не стоит на четвереньках, нужно подождать делать упражнения до того момента, когда он научится этому. Методика ползания на четвереньках такая же, как ползания на животе.

**Вращение.** Оно благотворно влияет на вестибулярный аппарат и вегетативную нервную систему. Возьмите диск фрисби, положите на него в несколько раз сложенную пеленку, поставьте сверху тазик – желательно металлический, средних размеров. Выстелите тазик изнутри одеялом и пеленками так, чтобы малыш мог расположиться в нем полулежа. Плавно, без толчков, вращайте тазик по часовой стрелке 30 секунд. Остановив, посмотрите в глаза ребенку: его глазные яблоки совершают колебания в



горизонтальном направлении. Это нистагм, нормальное физиологическое явление, возникающее у любого, кто смотрит из движущейся кабины на неподвижную окрестность. Подождите, пока нистагм исчезнет, и вращайте тазик в противоположную сторону еще полминуты. В дальнейшем постепенно увеличивайте время вращения до 5 минут.

**Гимнастика и массаж** должны применяться в комплексе со всеми другими воспитательными мероприятиями (режим питания, сна, организация бодрствования и пр.).

Гимнастика и общий массаж оказывают регулирующее влияние на функции центральной нервной системы, дыхания, кровообращения, пищеварения, кроветворения. Под их влиянием стимулируются окислительные, трофические, теплорегулирующие процессы, улучшается обмен веществ.

Массаж и гимнастические упражнения являются наиболее выгодным и целесообразным способом воспитания у ребенка правильных и точных движений. При отсутствии целенаправленного воспитания развитие движений у ребенка запаздывает, а качество их заметно ухудшается.

При выборе специальных упражнений для ребенка необходимо учитывать не только возрастные особенности, но и особенности его индивидуального развития.

Например, в первые три месяца жизни у детей резко выражена гипертония мышц-сгибателей верхних и нижних конечностей. На этом фоне возникает и постепенно нарастает уравнивание мышц-разгибателей.

Поскольку в ходе нормального развития ребенка гипертония мышц-сгибателей непрерывно идет на убыль, прогрессивной является первая реакция. Содействие этой реакции (расслабление мышц-сгибателей) надо считать целесообразным. К средствам, способствующим этому, относятся ежедневные теплые ванны и легкий поглаживающий массаж, вызывающие расслабление мышц; стимулирование самостоятельных движений ребенка, связанных с разгибанием, для чего используется основной двигательный фон этого возраста – врожденные рефлексy. В первые месяцы жизни целесообразно использовать в упражнениях только рефлексy, которые связаны с разгибанием, чтобы предупредить усиление и без того преобладающих сгибателей.

Если уравнивание сгибателей и разгибателей верхних конечностей происходит своевременно, то создаются предпосылки для развития умелости рук, что даст ребенку возможность тянуться к предмету, брать его, а затем, держась, подтягиваться, приподнимая туловище. Таким

образом, при своевременном развитии мелкой мускулатуры создаются предпосылки для развития крупной мускулатуры, что обеспечивает ребенку способность изменять положение.

Физические упражнения назначаются каждому здоровому ребенку, начиная с 1,5—2-месячного возраста. К этому времени организм ребенка приспосабливается к условиям внеутробного существования, устанавливается определенный режим жизни, совершенствуется терморегуляция.

Для детей грудного возраста упражнения должны быть очень просты и легко выполнимы.

Противопоказаний к назначению гимнастических упражнений и массажа здоровому ребенку в соответствии с его возрастом и индивидуальными особенностями не существует.

Гимнастику и массаж проводят в комнате при температуре 20–22 °С. Летом упражнения необходимо выполнять при открытом окне или на воздухе при этой же температуре.

Само занятие проводится на столе, покрытом сложенным вчетверо байковым одеялом, поверх которого стелят клеенку и чистую простыню.

Занятия проводят один раз в день за 45 минут до или через 45 минут после кормления.

Руки медицинской сестры (или матери) должны быть чисто вымытыми, сухими и теплыми.

Ребенка раздевают; тело его должно быть теплым.

Во время занятия у ребенка необходимо поддерживать веселое настроение, разговаривать с ним, побуждать его к активности, улыбаться, использовать игрушки. Во время выполнения тех или иных упражнений медицинская сестра должна внимательно следить за реакцией ребенка. При наличии отрицательной реакции (ухудшение настроения, плач) процедуру следует прервать и успокоить ребенка.

Ребенок не должен переутомляться. Все движения надо делать ритмично, спокойно и плавно (без насилия), повторяя каждое 2–3 раза.

Массаж и гимнастические упражнения под контролем врача и патронажной сестры должны проводить родители или другие ухаживающие за ребенком лица, обученные технике массажа и гимнастики.

**Основы общей методики массажа и гимнастики у детей раннего возраста.** Развитие двигательной деятельности ребенка грудного возраста

протекает в двух направлениях – статики и моторики. В соответствии с этим определяются и группы упражнений для детей этого возраста: они включают упражнения для развития координации, равновесия, а также дыхательные движения. Для развития дыхательной деятельности детей раннего возраста применяют пассивные и рефлекторные упражнения.

**Пассивные упражнения** производятся не ребенком, а массажистом (медицинской сестрой, матерью). Они рассчитаны на использование естественной двигательной фазы мускулатуры ребенка: сгибания при сокращении определенной группы мышц и разгибания при их расслаблении.

Пассивные упражнения не должны применяться до 3 месяцев жизни ребенка. Когда наступает полное уравнивание мышц сгибателей и разгибателей верхних конечностей, можно постепенно вводить пассивные движения для рук, начиная с самых несложных и переходя в дальнейшем к более сложным. Уравнивание мышц сгибателей и разгибателей нижних конечностей достигается между 4—5-м месяцами жизни, что дает возможность ввести пассивные движения для ног.

Для укрепления мышц шеи и туловища можно использовать рефлекторные упражнения, рассчитанные на движения, протекающие по типу безусловных двигательных рефлексов. Врожденные двигательные рефлекторные реакции появляются в ответ на раздражение рецепторов кожи, мышц, нервного аппарата. Сначала в положении на вису на животе ребенок отклоняет голову назад. Приблизительно через месяц (к 4 месяцам) в том же положении у него начинает изгибаться все тело, образуя дугу, открытую кверху. Данное движение является энергичным раздражением и укреплением вестибулярного аппарата. С 4 месяцев в положении на спине на вису ребенок отклоняет голову вперед, напрягая мускулатуру передней поверхности тела. Придавая регулярно указанные положения (держат ребенка на вису на животе, на спине), можно укрепить мышцы шеи и туловища. В дальнейшем на базе этих врожденных рефлексов можно создать условные связи в ответ на такие сигнальные раздражители, как потягивание за ноги, звуковые сигналы, хватание и т. д.

**Упражнения с помощью – пассивно-активные.** Сюда относятся движения, которые выполняются ребенком самостоятельно только частично, например, присаживание при подтягивании ребенка за руки, за кисти; стояние при поддержке под мышками и т. д.

**Активные упражнения** – произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно.

**Массаж** – один из видов пассивной гимнастики. Сущность его состоит

в ритмично и систематически наносимых на тело ребенка механических раздражений.

Массаж бывает общий и местный. Общий массаж оказывает значительное и многообразное влияние на организм ребенка.

**Поглаживание.** При поглаживании кожа освобождается от чешуек эпидермиса, что ведет к открытию протоков сальных и потовых желез. Этот способ улучшает дыхание и питание кожи (кожные сосуды расширяются, улучшается артериальное и венозное кровообращение), повышается ее упругость и эластичность.

До 3 месяцев детям проводят массаж исключительно путем поглаживания. После 3 месяцев присоединяют другие приемы массажа: разминание, поколачивание. Общий поглаживающий массаж продолжается до 6 месяцев. В дальнейшем он необходим, главным образом, при нарушении тургора и мышечного тонуса, а также как отдых между упражнениями.

С поглаживания начинается массаж. Он чередуется с другими приемами и им заканчивается массаж. При поглаживании одна или обе руки массажиста плотно прилегают к массируемой поверхности, скользят медленно, спокойно, ритмично. Поглаживание всегда выполняется с учетом венозного и лимфатического оттока (по ходу). Существуют следующие виды поглаживания.

**Охватывание.** Выполняется двумя руками. Одной рукой массажист держит конечность за кисть или стопу, второй – охватывает конечность между большим и четырьмя остальными пальцами.

**Попеременное поглаживание.** Выполняется двумя руками: когда одна рука заканчивает движение, вторая – сменяет ее.

**Крестообразное поглаживание.** Выполняется двумя руками, пальцы которых переплетены.

**Спиралевидное поглаживание.** Выполняется основанием ладони, или концевой фалангой большого пальца, или четырьмя остальными пальцами, или всей ладонью. При спиралевидном поглаживании, сохраняя основное направление движений, описывают дополнительные спиралевидные движения.

**Поглаживание с отягощением.** Выполняется двумя руками. Одна рука ладонной или тыльной поверхностью лежит на массируемом участке, вторая находится сверху и оказывает давление, помогает выполнять поглаживание.

**Растирание** имеет целью воздействовать главным образом на опорно-двигательный аппарат ребенка. При этом приеме улучшается питание

сухожилий, сухожильных влагалищ, слизистых сумок; повышаются эластичность и сократительная способность мышц.

При растирании кожа слегка потягивается пальцами. Растираются не только кожа, но и ткани, лежащие под ней. Растирание выполняется в разных направлениях. Существуют следующие виды растирания.

**Продольное растирание.** Выполняется большими пальцами обеих рук. Пальцы параллельно плотно лежат на массируемой поверхности и растирают ее, двигаясь в противоположных направлениях.

**Растирание концами пальцев.** Выполняется одной или двумя руками. Пальцы полусогнуты, концы направлены в кожу массируемого участка. Движения в разных направлениях.

**Спиралевидное растирание.** Выполняется аналогично спиралевидному поглаживанию, но более энергично со смещением кожи и растиранием ее в разных направлениях.

**Греблеобразное растирание.** Применяется при массаже спины. От шеи к ягодицам растирание выполняется концами пальцев обеих рук, которые скользят по обеим сторонам позвоночника. От ягодиц к шее растирание выполняется тыльной поверхностью рук.

**Пиление.** Работают две руки. Кисти расположены параллельно реберной поверхности и растирают участок, двигаясь в противоположных направлениях.

**Разминание** направлено на усиление кровоснабжения и улучшение питания массируемого участка. Применяется, главным образом, для глубокого массажа мышц. Мышцы или отдельные мышечные пучки захватываются пальцами массажиста, слегка отводятся и разминаются в разных направлениях. Существуют следующие виды разминания.

**Продольное разминание.** Движения выполняются вдоль мышечных волокон.

**Поперечное разминание.** Мышца разминается в поперечном направлении по отношению к мышечным волокнам.

**Двойное кольцевое разминание.** Выполняется двумя руками при массаже мышц плеча. Плечо охватывается между большим и четырьмя остальными пальцами. Кисти, двигаясь в противоположных направлениях, как бы окручивают трех- и двуглавые мышцы и тем самым разминают их.

**Поколачивание**, как особый вид массажа, способствует снижению возбудимости периферических нервов, улучшению кровоснабжения, а следовательно, и питанию мышц. Поколачивание влияет также и на более глубоко лежащие внутренние органы. Этот прием производится легким поколачиванием отдельных частей тела (более богатых мышцами) концами

пальцев обеих рук.

У самых маленьких детей этот прием в виде ритмического похлопывания производится ладонной поверхностью пальцев то одной, то другой руки отдельных частей тела, чаще всего спины, бедер, реже задней поверхности голени. Существуют следующие виды поколачивания.

**Поколачивание концами пальцев.** Прохлопывания наносятся двумя руками, пальцы которых полусогнуты.

**Поколачивание ладонной поверхностью.** Прохлопывания наносятся двумя руками, раскрытой ладонью.

**Похлопывание.** Выполняется двумя руками, пальцы которых собраны в «мягкий кулак» и выполняют движения, напоминающие вымешивание теста.

**Рубление.** Удары наносятся реберной поверхностью кисти.

**Вибрация** состоит в передаче телу быстро следующих одно за другим равномерных сотрясений. Этот прием в раннем возрасте применяется весьма редко.

Приведенные ниже комплексы упражнений для различных возрастных групп весьма условны, схематичны. Каждый последующий возрастной комплекс, постепенно усложняясь, предполагает сохранение упражнений всех предыдущих комплексов.

**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев.** Комплекс состоит из приемов общего массажа (поглаживание) и активных движений, основывающихся на врожденных безусловных рефлексах (рис. 58).

**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев.** В комплекс для этого возраста постепенно вводятся пассивные движения в связи с уменьшением мышечной гипертонии (рис. 59).

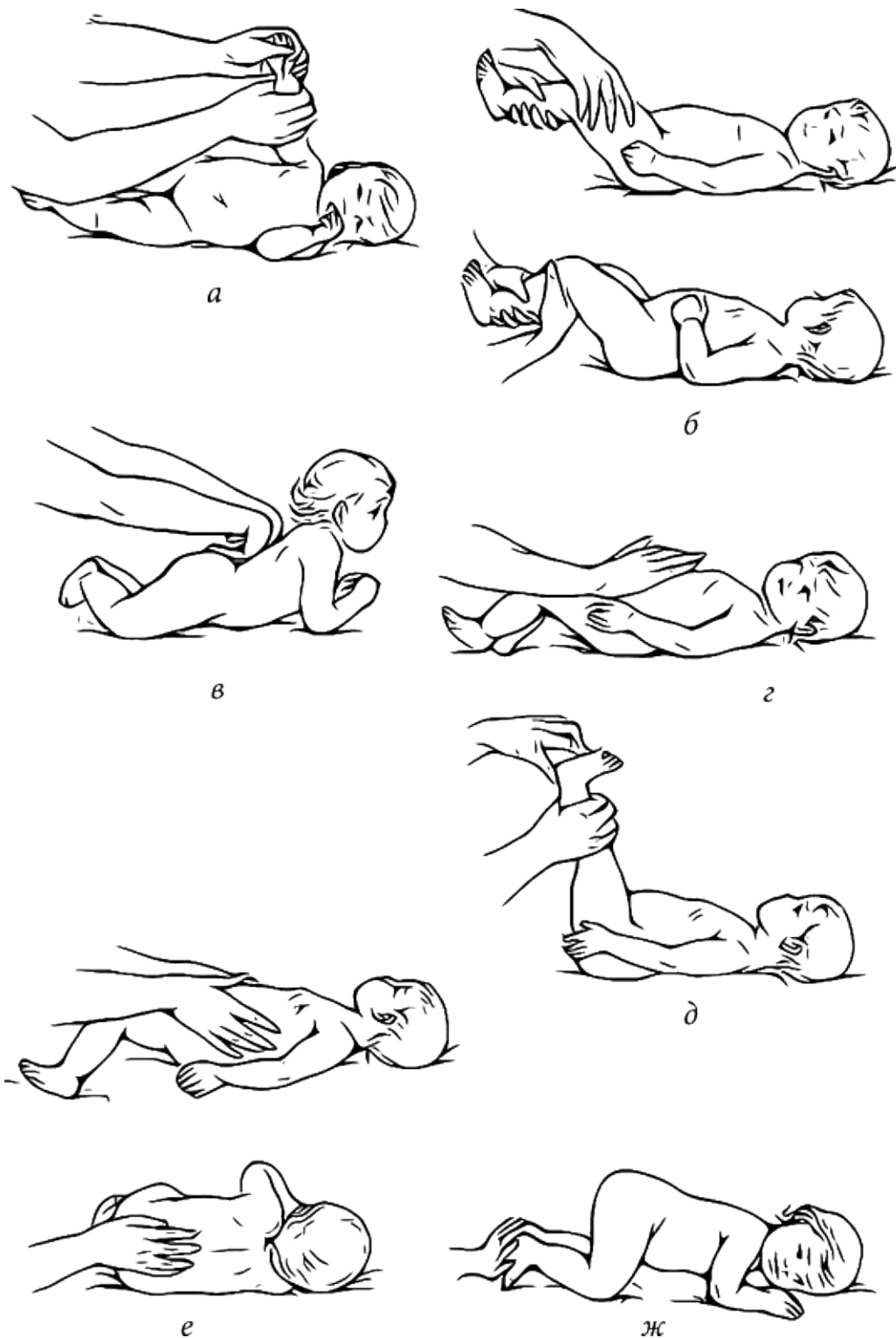


Рис. 58:

а, б, в, г — массаж-поглаживание рук, ног, спины, живота; д, е, ж — активные движения — упражнения для стоп, рефлекторное разгибание позвоночника, рефлекторное ползание

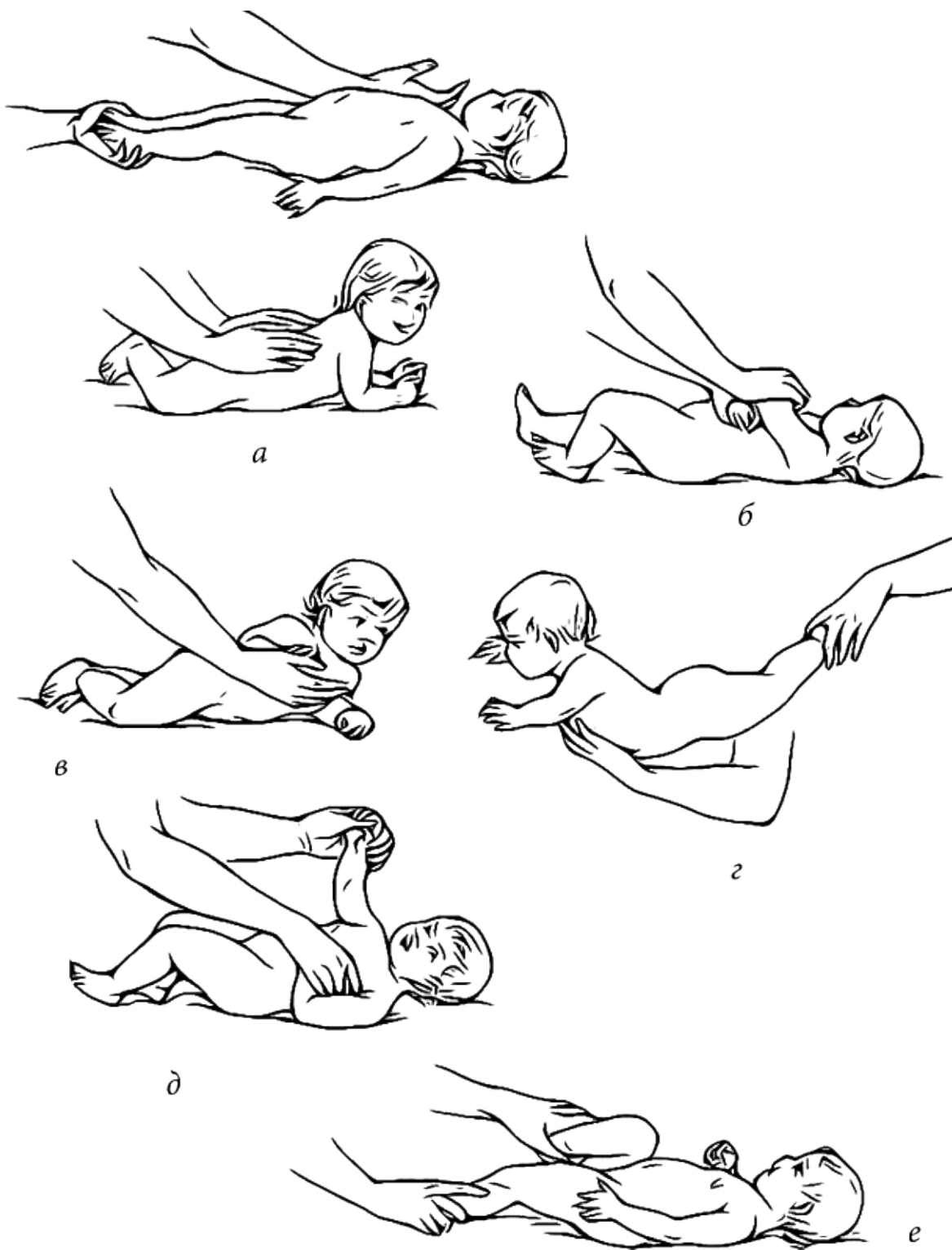


Рис. 59:

а – массаж спины и живота (разминание); б – отведение рук в стороны



и скрещивание их на груди; *в* – поворот на живот – рефлекторный; *г* – отклонение головы назад в положении на животе на вису; *д* – сгибание и разгибание рук; *е* – «скользящие» шаги (имитация велосипедных движений)

**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев.** В период от 4 до 6 месяцев необходимо ввести несложные активные движения. Особое внимание надо уделить упражнениям в хватании, удерживании предметов, размахивании и т. д.

Для этого во время занятий гимнастикой упражнения для рук надо соединять с воспитанием акта хватания. Вначале ребенок сам должен держаться за палец сестры-воспитательницы; в дальнейшем (после 6 месяцев) для этой же цели используют кольца.

В том же возрасте надо стимулировать первые попытки ребенка к перемене положения тела как подготовку к ползанию. Следовательно, система упражнений должна предвосхищать то новое, что неминуемо возникает у ребенка (рис. 60).

**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев.** Второе полугодие жизни ребенка – это период массового возникновения условных связей, которые вырабатываются на базе безусловных и условных рефлексов. Следовательно, если раньше упражнения осуществлялись по типу врожденного рефлекса в ответ на безусловный раздражитель, то в этом периоде упражнения осуществляются в ответ на условные раздражители. Такими сигналами могут быть легкое потягивание за ноги, зрительные сигналы (кольца, палочка), а затем и речевые сигналы (сядь, топай, возьми кольца и т. п.).

В возрасте от 10 до 12 месяцев формируются стояние без опоры и ходьба. Появляются новые элементы методики – сидение на корточках. В связи с этим вводятся соответствующие упражнения в приседании. Вводится разнообразная речевая инструкция, которая вытесняет сигналы первой сигнальной системы (как потягивание за ноги, повороты таза и др.) (рис. 61).

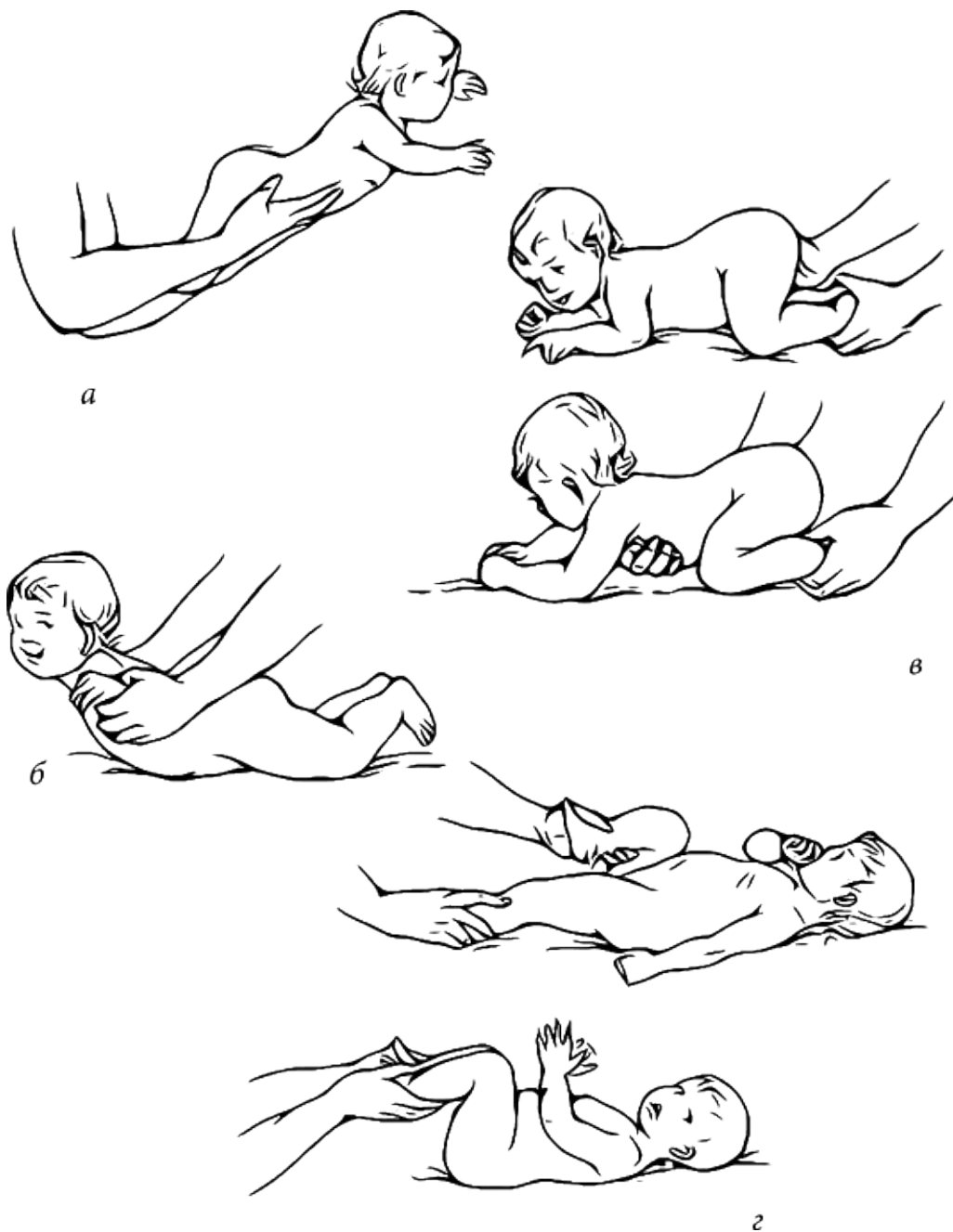


Рис. 60:

*а* – «парение» в положении на животе; *б* – приподнимание верхней части тела из положения на животе при поддержке за отведенные в стороны руки; *в* – ползание с помощью (упражнения для стимуляции ползания); *г* – сгибание и разгибание ног (попеременно и вместе)

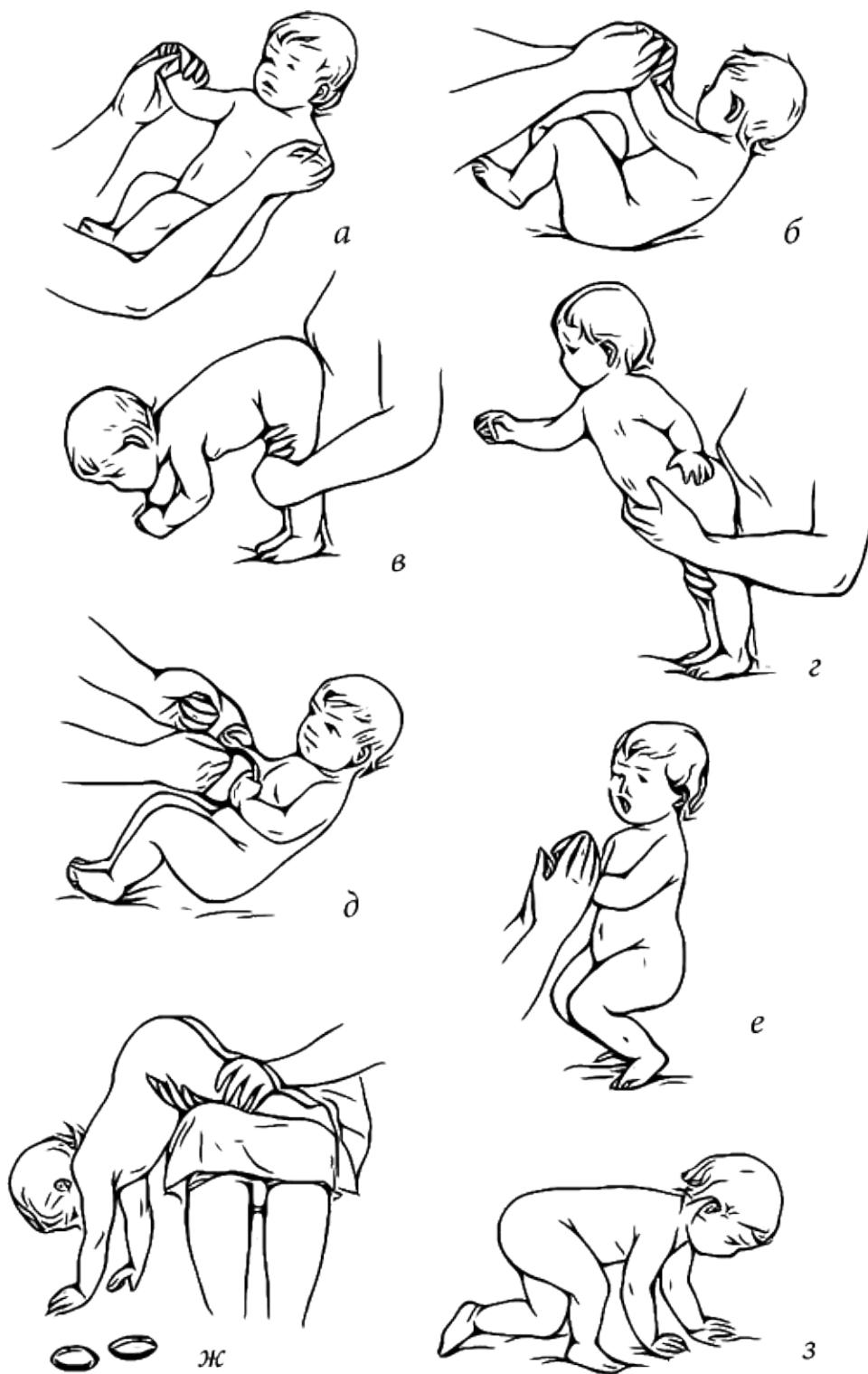


Рис. 61:

а – присаживание за отведенные в стороны руки; б – присаживание (упражнение для сгибателей рук); в – наклон туловища; г – выпрямление

туловища; *д* – присаживание при поддержке за руки; *е* – приседание; *ж* – напряженное выгибание из положения сидя на коленях у взрослых; *з* – ходьба на четвереньках

## Глава 3. Национальные разновидности массажа

### Индийский (аюрведический) массаж

Согласно древневосточной философии, человек представляет собой сложную, взаимосвязанную систему, где нарушение равновесия незамедлительно сказывается на всем организме. Традиционно индийская медицина называется «Аюрведа» – «Знания о принципах жизни». Отсюда и наименование «аюрведический массаж». Индийский массаж – это обширная система лечения, направленная на формирование гармонии и равновесия души и тела человека. Главной целью индийского массажа является сохранение баланса энергий и равновесия между душой и телом. Чтобы достичь этого, первостепенное воздействие массажа всегда направлено на энергетические центры и меридианы, которые отвечают за правильное функционирование всех органов и систем человека. Массаж, как и йога, является терапией, основанной на использовании внутренней энергии человека и активности ее движения.

#### *Виды индийского массажа*

**Абхьянга** – глубоко расслабляющий массаж всего тела, в котором используется множество комбинаций различных масел. Оказывает серьезное воздействие на энергетический баланс, усиливает обмен веществ, повышает иммунитет и уровень подвижности суставов, выводит токсины и увеличивает сексуальную силу.

**Сировастхи** заключается в обволакивании теплыми лечебными маслами волосистой части головы, помогая избавиться от тяжелых хронических головных болей и паралича лицевых нервов.

**Панчакарма** – методика омолаживающего массажа всего тела, при которой два массажиста синхронно делают массажные движения с применением лекарственных растительных масел. Эффективна при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, мышечной слабости, артрозов и т. д.

**Удвартана** – глубокий массаж сухими травами,

содержащими большое количество микроэлементов и минералов, которые втираются в кожу пациента на протяжении всего сеанса. Оказывает общеоздоровительное действие, усиливая микроциркуляцию крови, стимулируя обмен веществ, и тонизирует мышечные ткани, помогая пациенту в течении короткого периода времени избавиться от лишнего веса, целлюлита и вялой мускулатуры.

**Пижичил** – последовательное, ритмическое обливание тела пациента теплыми лечебными маслами. Это так называемое королевское литье, которое способствует выздоровлению при таких заболеваниях, как артрит, паралич, сексуальная слабость и т. д., и обладает лимфодренажным, тонизирующим и омолаживающим эффектом.

**Уровасти** – уникальная процедура воздействия на грудную зону, которая лечит большинство заболеваний грудной полости, таких как бронхиты, пневмония, астма и т. д. Из рисовой муки и лечебных трав, замешивается специальное тесто, которое прикладывается к грудной клетке и образует замкнутый контур, который наполняется теплым лечебным маслом.

**Широдхара** – это особая аюрведическая процедура, в ходе которой на лоб пациента в область третьего глаза льют тонкой струйкой теплое масло. Традиционно используется кунжутное масло, но более эффективно действуют смеси растительных и эфирных масел, подобранные в соответствии с индивидуальным дисбалансом дош. Широдхара оказывает мощное стимулирующее действие на нервную систему, вызывает выброс нейrogормонов и порождает экзатические чувства расслабления и блаженства. В Индии широдхару проводят с помощью медных сосудов особой конструкции, подвешенных к потолку. Вместо них можно использовать капельную воронку и стойку из набора химического оборудования. Через такую воронку литр масла может пролиться тонкой струйкой примерно за полчаса. Для полного эффекта процедура должна продолжаться полчаса. После нескольких сеансов: нормализуется гормональный фон и исчезают головные боли, мигрени; устраняется бессонница и беспокойство, нормализуется память; уходят мимические зажимы на лице и смягчаются мышцы лица.

По индийской медицине, все взаимодействия в организме

классифицируются в виде трех систем, называемых «доша»: вата, питта и капха.

«Вата» может быть переведено как «телесный воздух, ветер». Она управляет такими чувствами, как страх, тревога, боль, трепет, концентрируется в нервах и органах чувств, коже, области таза и бедер, костях, толстом кишечнике.

«Питта» переводится как «огонь» и управляет такими чувствами, как гнев, ненависть, зависть. В теле отвечает за пищеварение, обмен веществ, температуру тела. От ее состояния зависит цвет кожи, блеск глаз и состояние волос. Концентрируется в крови, печени, желудке, тонком кишечнике, глазах и коже.

«Капха» переводится как «вода», «жидкость» и формирует такие качества, как стойкость, терпение, выносливость, спокойствие. Управляет всеми жидкостными процессами в организме: смазывает суставы, увлажняет кожу, заполняет пространства в теле, переносит питательные вещества и связывает клетки друг с другом. Концентрируется в голове, горле, груди, желудке, лимфатической системе.

Все три доши всегда есть в любом организме, но обычно одна или две из них выделяются как более сильные. Так они влияют на конституционный тип: у астенических, склонных к худобе людей доминирует вата; у мускулистых, спортивного телосложения – питта; у склонных к полноте, или просто с округлыми, мягкими очертаниями тела – сильнее всего капха.

Нарушение работы одной или нескольких дош является причиной болезней. При правильном воздействии на доши индийский массаж оказывает лечебное, тонизирующее и омолаживающее действие. Для поддержания здоровья и равновесия этих систем делают масляный массаж различной интенсивности и с использованием различных масел. Такой тип массажа очень приятный и расслабляющий, подходит практически всем. Масляный массаж отличается мягким воздействием на тело и отсутствием силовых и болевых приемов. Во время сеанса эфирное масло специальными движениями наносится на поверхность кожи, глубоко расслабляя тело. Это заряжает энергией, снимает стресс, дарит хорошее настроение, омолаживает тело и кожу, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет и тонизирует все системы организма.

Для достижения большего эффекта специалисты по индийскому массажу используют специальные масла, содержащие не только приятный аромат, но и вытяжки лекарственных и лечебных трав.

Важную роль играет правильный подбор масел и техника их нанесения на тело.

При обострении состояния вата в индийской медицине делают массаж с использованием сезамового (кунжутного) масла, чтобы уравновесить и успокоить организм. Поглаживание против направления роста волос поможет маслу проникнуть в область фолликулов – волосяных мешочков. Поскольку люди с преобладанием в теле вата-доши имеют сухую кожу и закрытые фолликулы, рекомендована эта техника массажа.

Для людей питта-конституции массаж должен проводиться с оливковым или сандаловым маслом, так как эти масла обладают охлаждающим эффектом.

Для капха-конституции можно употреблять при массаже кукурузное масло или масло корня аира, либо проводить массаж без масла.

При застое крови и плохой ее циркуляции массаж нужно делать по направлению к сердцу. При мышечных спазмах, напряжениях и раздражительности – в направлении мышечных волокон.

Для капха-нарушений массаж рекомендуется делать утром, для вата-нарушений – вечером, а для питта нарушений – в полночь. Глубокий массаж благотворен для людей капха, поверхностный массаж хорош для людей вата и питта.

Массаж противопоказан при инфекциях, воспалениях и травматических поражениях кожи, а также при острых сердечно-сосудистых заболеваниях и опухолях.

**Массаж для вата-типа.** Поскольку характерные признаки ваты – сухость, холодность, неравномерность и шероховатость, то людям вата-типа необходим массаж с обилием масла, согревающий, плавный и питательный. Прикосновения должны быть уверенными, но плавными. Резкие, грубые движения могут раздражать и беспокоить вату. Не жалейте масел и помните, что массажное масло должно быть теплым. Излишки масла можно оставлять на коже, чтобы она как следует ими пропиталась. Особенно важно обильно умастить маслом весь живот. После массажа клиента следует укрыть простыней или одеялом, а при местном массаже можно приложить грелку, чтобы тепло сохранилось подольше.

Техника массажа определяется тем, какую именно дошу следует привести в равновесие.



**Массаж для питта-типа.** Питта характеризуется маслянистостью, жаром, напряженностью и текучестью, поэтому людям этого типа необходим успокаивающий и расслабляющий массаж. Масла требуется не так много, как вата-типу. Масла должны оказывать охлаждающее действие, а прикосновения должны быть глубокими и разнообразными. Желательно, чтобы внимание пациента было чем-то занято. Иногда кожа питта-типа воспаляется или раздражается, и при массаже пораженных участков следует соблюдать осторожность. Слишком быстрые движения могут усугубить дисбаланс. Массаж должен быть медленным и последовательным; не нужно слишком часто перескакивать с одного участка на другой. Если массажист не сосредоточен на своей работе, клиент питта-типа может раздражаться.

**Массаж для капха-типа.** Капха нуждается в более энергичном массаже, способном стимулировать ее вялый метаболизм и движение жидкостей в организме. Прикосновения должны быть быстрыми, подчас даже резкими, а количество масла следует свести к минимуму. При серьезном дисбалансе капхи можно повысить дозы потогонных и мочегонных эфирных масел. Так как массажного масла в целом будет использовано немного, то концентрацию эфирных масел можно увеличить по сравнению с той, что рекомендуется для других типов: добавляйте эфирные масла из расчета 60–80 капель на 100 мл растительного масла. Во время массажа желательно занять человека разговором, чтобы он смог высказать свои чувства, которыми обычно делится не слишком охотно.

## Мармы и эфирные масла

Мармы – это энергетические центры тела. Слово «марма» в буквальном переводе означает «тайный», «скрытый» или «жизненно важный». В китайской медицине как аналог марм была разработана сложная терапевтическая система – так называемая меридианная система акупунктуры. В индийской медицине мармами называют точки соприкосновения между физическим телом и тонкими энергетическими телами. Согласно Аюрведе, на нашем теле располагается 107 таких марм, а разум является 108-й.

Многие из марм связаны с определенными мышцами, органами или тканями. Воздействие на мармы в процессе массажа или самомассажа способствует гармонизации энергий и восстановлению функций органов, придает силы или помогает расслабиться. Марма-терапию применяют в

сочетании с индийским массажем, но можно проводить ее и отдельно.

Массаж марм – Марма Тирумму – стабилизирует энергетический баланс, помогает устранить беспорядочный отток внутренней энергии, восстанавливает нарушенное равновесие между дошами, способствует очищению организма, улучшает работу сердечнососудистой, иммунной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата, оптимизирует крово– и лимфообращение, лечит целлюлит и ожирение, сексуальные расстройства, обладает омолаживающим эффектом, снимает стресс и усталость, улучшает сон, повышает работоспособность и жизненный тонус, приносит ощущение покоя и умиротворения. Помогает избавиться от последствий стресса и депрессий.

Основной единицей измерения, которая используется для определения местонахождения марм, является палец. Поскольку толщина пальцев у разных людей неодинакова, то измерения проводятся на основе размеров пальца пациента. В марма-терапии не требуется такая высокая точность измерений, как в акупунктуре; диаметр некоторых марм достигает 15 см. Традиционно для стимуляции и массажа марм применяются растительные масла, настоянные на лекарственных травах. Однако на Западе гораздо более популярны эфирные масла, которые, помимо прочего, обладают более мощным действием. Поскольку каждая марма соотносится с определенным участком или функцией организма, для ее стимуляции следует выбирать эфирные масла, соответствующие этой части тела или функции.

Мармы следует массировать большим пальцем. Перед массажем нанесите на марму капельку теплой смеси растительного масла с эфирными маслами, подобранной в соответствии с индивидуальной конституцией и состоянием пациента. Начните с круговых движений малого радиуса, массируйте точку плавно, по часовой стрелке. Каждый следующий круг должен быть немного шире предыдущего. Выполнив пять расширяющихся круговых движений, начинайте сужать круги, медленно наращивая давление. Этот цикл из пяти расширяющихся и пяти сужающихся кругов следует повторить три раза. Блокированные или вышедшие из равновесия мармы более чувствительны, и при нажиме на них возможны болевые ощущения. Если вы подозреваете, что марма заблокирована, то после нанесения массажного масла можете капнуть на нее неразбавленным эфирным маслом. Эта дополнительная стимуляция поможет устранить застой энергии.

## Китайский массаж

Китайский массаж – одна из форм традиционной китайской медицины и одна из самых древних массажных методик. Первый в истории человечества государственный медицинский институт был открыт в Древнем Китае в 4 в. до н. э. В этом институте студентам, как одна из обязательных научных дисциплин, преподавалась техника массажа.

Китайский массаж справедливо считают лечебным, исцеляющим. Традиционная китайская медицина основывается на балансе начал инь и ян, на взаимодействии окружающей природы и организма человека, а также на концепции жизненной энергии, которую китайцы называли «ци». Китайская народная медицина полагает, что нарушение циркуляции жизненной энергии ци в организме человека, неуравновешенность начал инь и ян – истинная причина всех заболеваний. Китайские народные медики считают, что появление разнообразных болезней человека и их развитие является закономерным итогом борьбы защитных сил организма человека с внешними возбудителями болезней.

Китайская медицина основное внимание уделяет проблеме возникновения заболеваний и их профилактике. Медики руководствуются принципом, что болезнь правильней предупредить, чем потом устранять ее. Поэтому главное в методике лечебных процедур китайского массажа – устранение первоначальной причины болезни.

Главная задача, которая ставит перед собой китайский массаж, – энергетическое перераспределение, уравновешивание баланса инь и ян, и, как следствие, восстановление свободного потока жизненной энергии ци, а также приведение в состояние гармонии и равновесия организма пациента. Как результат этих процессов, увеличиваются возможности человеческого организма.

Жизненной энергии ци уделяется очень большое внимание. Ее определяют как «воздух» или «дыхание». В более широкой трактовке это сила всех процессов в теле человека. В китайской медицине есть теория, согласно которой внутренние хранилища ци находятся в человеческом теле. Эти хранилища соединяются между собой 12 меридианами, по которым постоянно циркулирует жизненная энергия. В китайской медицине человеческое тело представляют как единое целое, своеобразный механизм, в котором все его элементы функционируют согласованно и четко. И как только один из этих элементов начинает работать не так, как следует, это сразу же сказывается на работе остальных. Действия

китайского массажа на меридианы вызывают изменения в циркуляции жизненной энергии ци.

Эффект китайского массажа:

– восстанавливается процесс нормальной циркуляции жизненной энергии ци;

– уравниваются жизненные начала инь и ян;

– мышцы глубоко расслабляются;

– происходит устранение болей в спине и суставах;

– позвоночник мягко вытягивается;

– снимается напряжение внутренних органов;

– улучшается кровообращение и лимфоток;

– нормализуется естественный обмен веществ, и выводятся вредные шлаки.

Специфика китайского массажа состоит в чередовании протягивающих, волнообразных движений с точечным проминанием и придавливанием пальцами, частью ладони, локтем и т. д. Примеры такого точечного воздействия можно видеть на рис. 62 и 63.

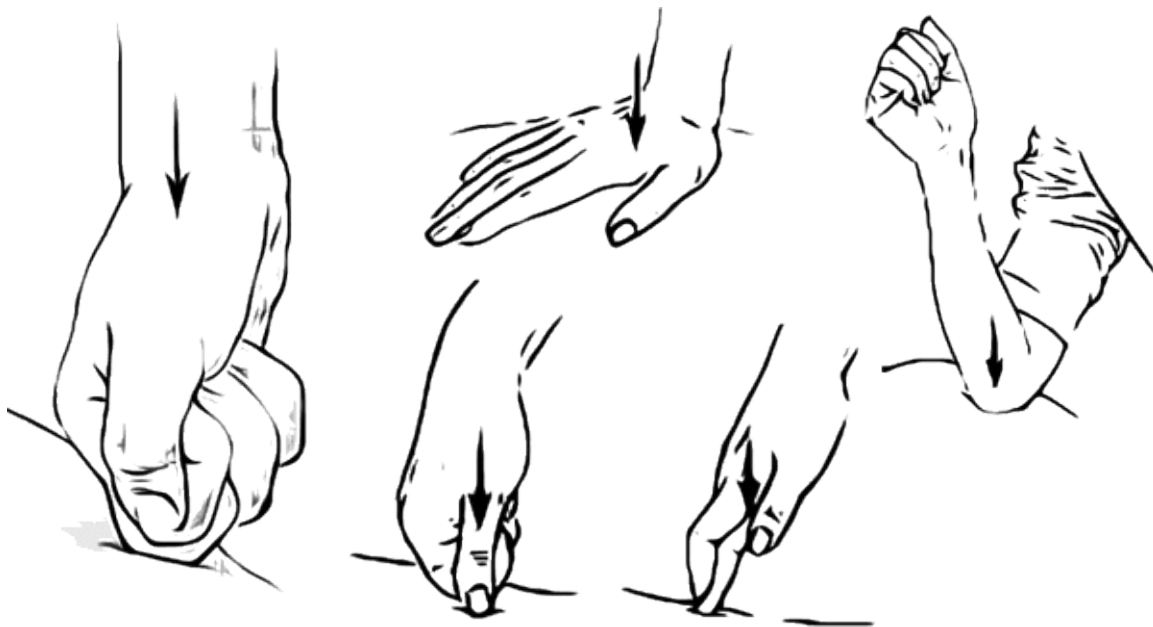


Рис. 62

В китайском массаже первоначально существовали только четыре обобщенных приема, которые назывались ань, мо, туй и на. В Средние века их количество увеличилось до десяти (ань, мо, туй, на, по, чуй, гунь, нянь, жоу и дань). Ниже приводится краткое описание самых распространенных из них и их лечебных функций.

**Ань, или давление.** Этот прием выполняется пальцем, суставом, кулаком, ладонью или локтем, воздействуя на выбранную энергетическую точку или участок, пораженный болезнью (рис. 64). Он очищает меридианы и активизирует энергетический поток, уменьшает или прекращает боль, усиливает кровообращение, улучшает деятельность пищеварительной системы, усиливает защитную энергию, стимулирует потоотделение и улучшает функционирование нервной системы.

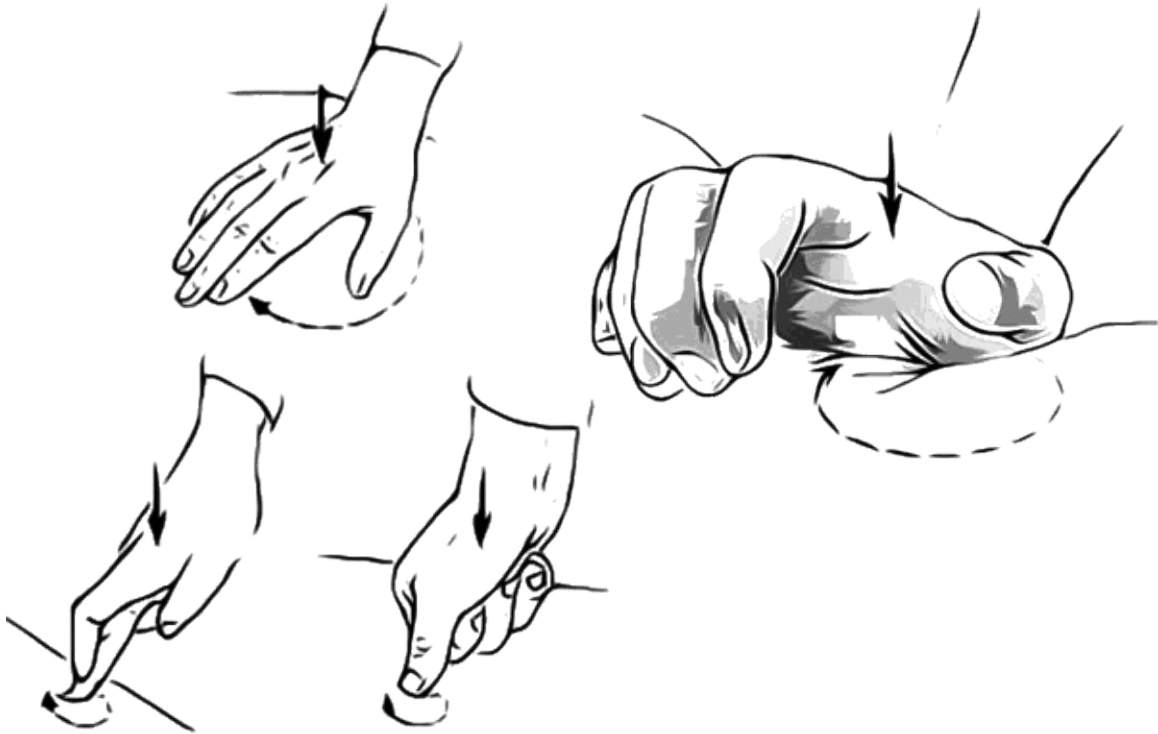
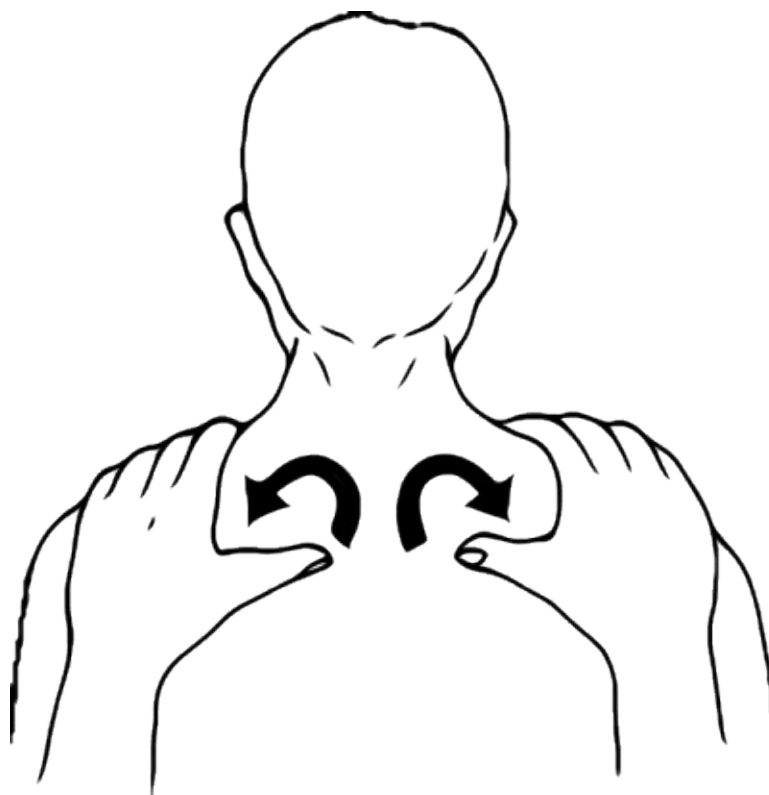


Рис. 63



*Рис. 64*

**Мо, или растирание.** Выполняется движением пальцев или ладони по поверхности тела (рис. 65). Гармонизирует поток энергии и кровообращение, снижает высокую температуру, лечит от простуды, уменьшает внутренние сгустки крови, отеки и боль, стимулирует потоотделение и улучшает функционирование нервной системы.



*Рис. 65*

**Туй, или надавливание.** Выполняется движением пальцев, ладони или кулаком в вертикальном направлении (вверх) (рис. 66). Расслабляет мышцы, регулирует температуру кожи, рассеивает застойную энергию, уничтожает внутренние сгустки крови, ликвидирует блокировки, усиливает или очищает поток энергии и кровотока и улучшает функционирование нервной системы.

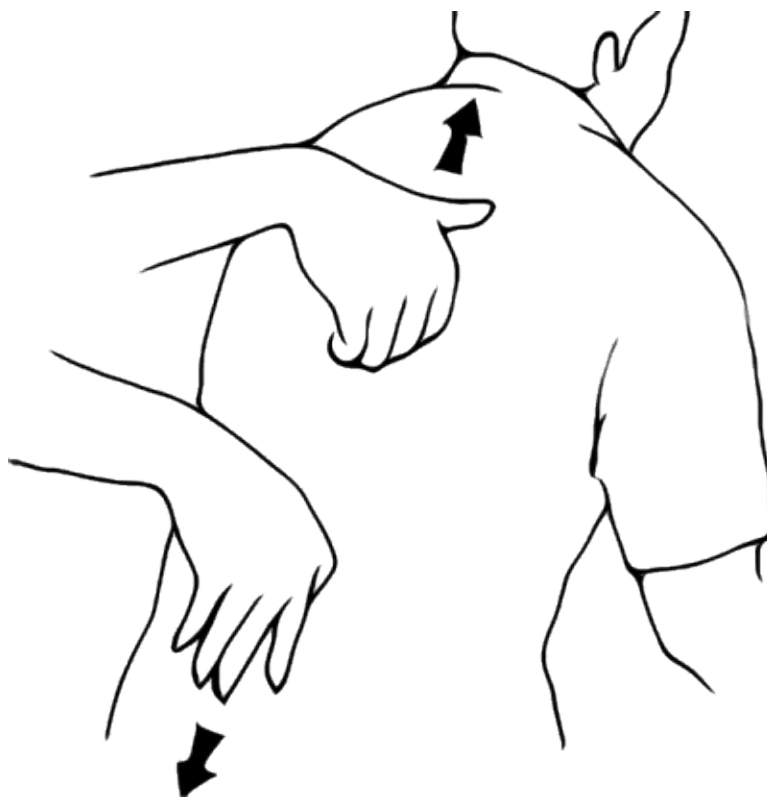


Рис. 66

**На, или защипывание.** Мышцы или энергетические точки на коже пациента энергично захватываются (рис. 67). Очищаются меридианы и ликвидируются внутренние сгустки крови, гармонизируются поток энергии и кровообращение, в результате возникает обезболивающий эффект.

**Цо, или массаж круговыми движениями.** Выполняется одной или двумя руками круговыми движениями на туловище или конечностях (рис. 68). Регулируется температура кожи, очищаются меридианы, улучшается кровообращение, гармонизируются субмеридианы, прекращается боль и усиливается жизненная энергия.



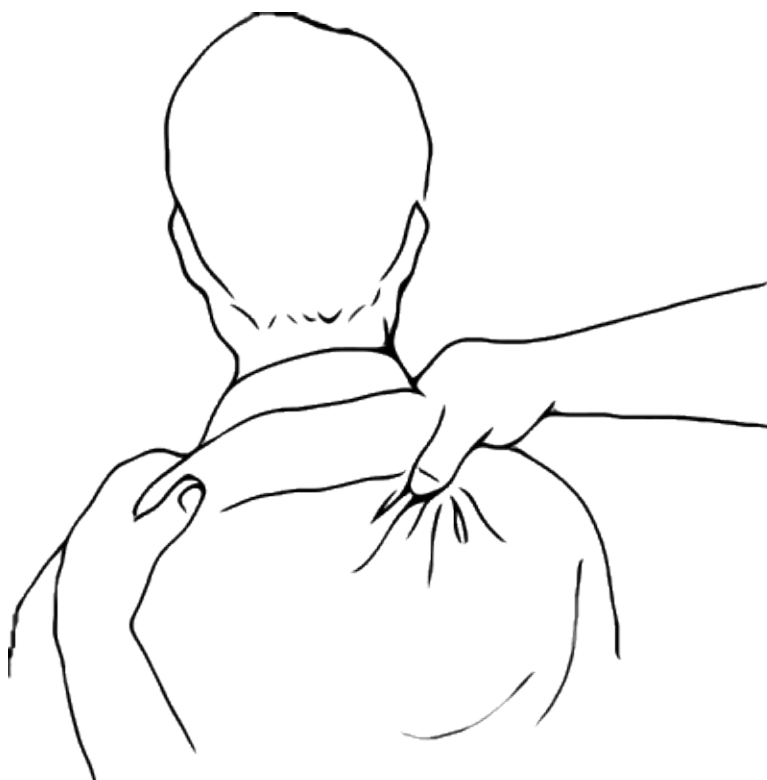


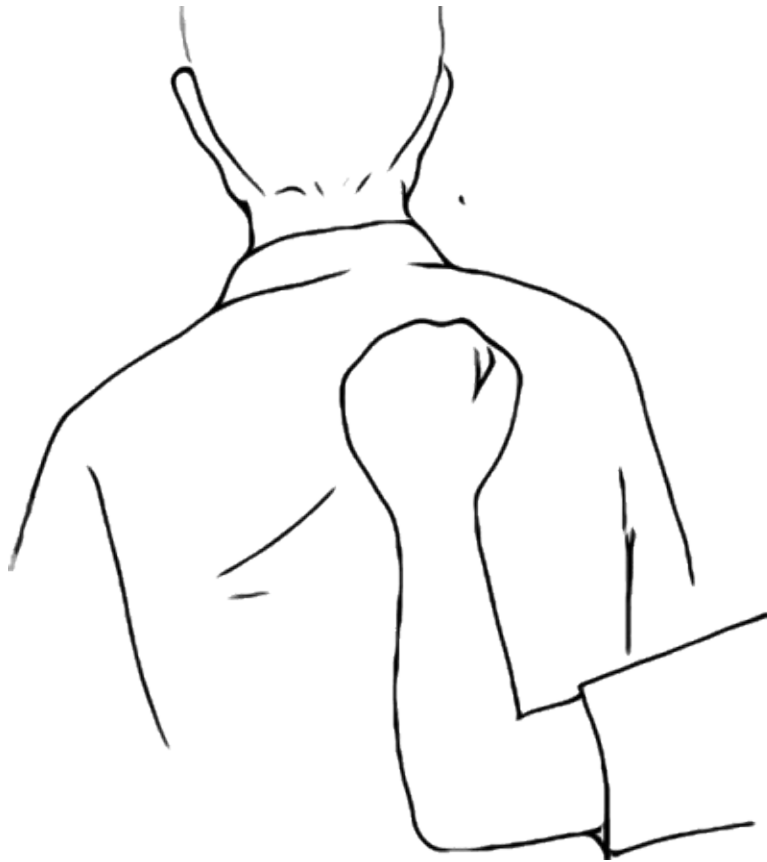
Рис. 67

**Чуй, или поколачивание.** Легкое поколачивание кулаком или ладонью очищает меридиан, усиливает кровообращение, гармонизирует *инь-ян*, устраняет блокировки и внутренние сгустки крови, устраняет психическую депрессию, рассеивает «ветер» и «холод», снижает высокую температуру, удаляет токсины, укрепляет печень, почки и мышцы, приводит в сознание и может служить средством первой помощи при сердечном приступе (рис. 69).

**Гунь, или растирание тыльной стороной руки.** Выполняется суставами пальцев или тыльной стороной руки (рис. 70). Очищаются меридианы и активизируется поток энергии, устраняется застой энергии, рассеивается «холод», прекращается боль, улучшается пищеварение, усиливается защитная энергия и улучшается функционирование нервной системы.



*Puc. 68*



*Puc. 69*



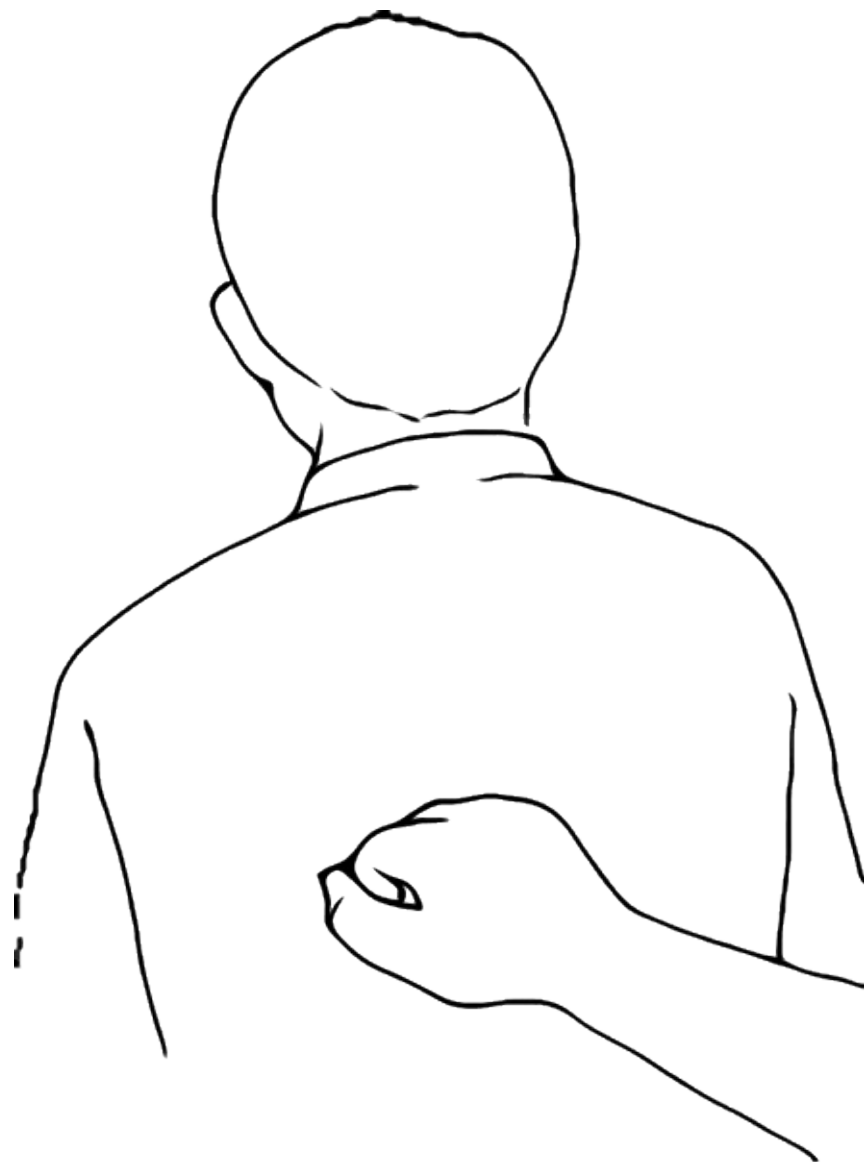
*Рис. 70*

**Нянь, или растирание «щипцами».** Растирание «щипцами», образованными большим и указательным пальцами (рис. 71). Этот прием часто используется для растирания пальцев пациента, где происходит застой энергии. В результате поток энергии восстанавливается. Этот прием иногда называют «открытие коллатералей в суставах».



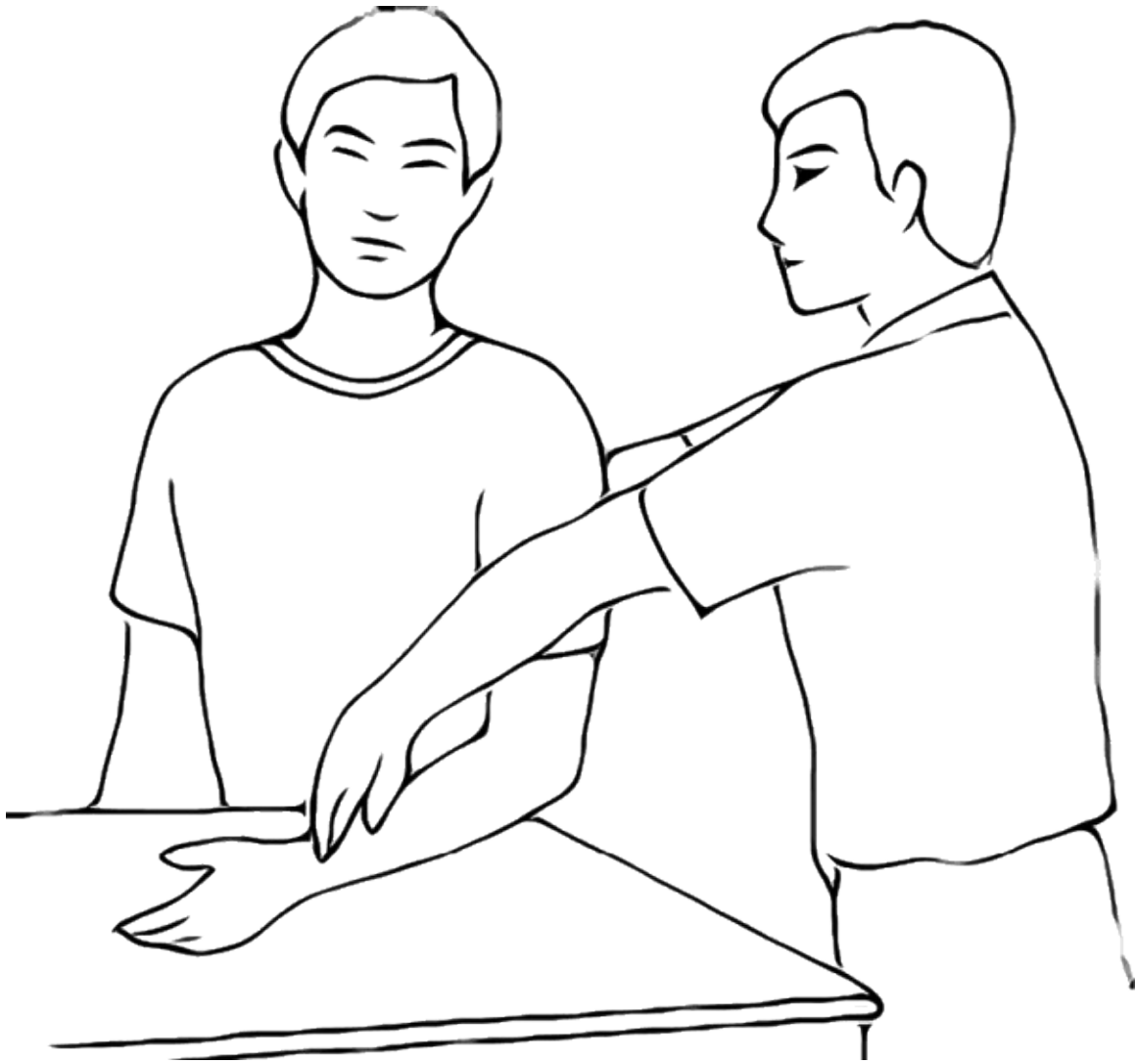
*Рис. 71*

**Жоу, или вращение.** Поставив палец или положив ладонь на пораженное место, нужно вращать или потряхивать ими, не меняя их положения (рис. 72). Прием устраняет отеки, внутренние сгустки крови, расслабляет мышцы, облегчает головную боль, улучшает пищеварение и избавляет от запоров.



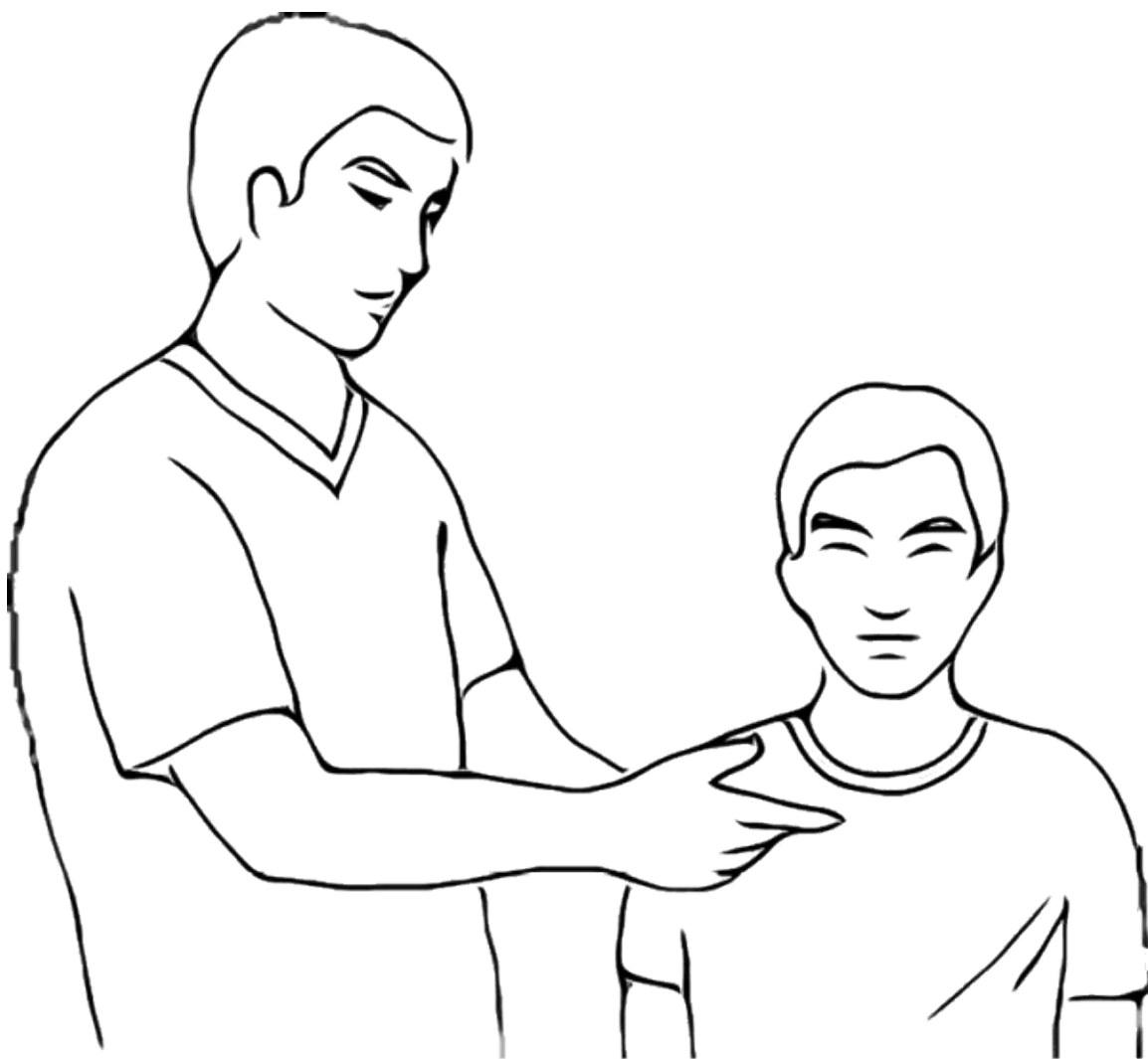
*Рис. 72*

**Дань, или бросок.** Выполняется согнутым указательным пальцем, соединенным с большим. Палец внезапно освобождают, чтобы он как бы совершил бросок на энергетическую точку пациента или на пораженный участок (рис. 73). Происходит как бы «сбрасывание» или даже щелчок по определенной точке. Этот прием эффективен для открывания блокировки энергии.



*Рис. 73*

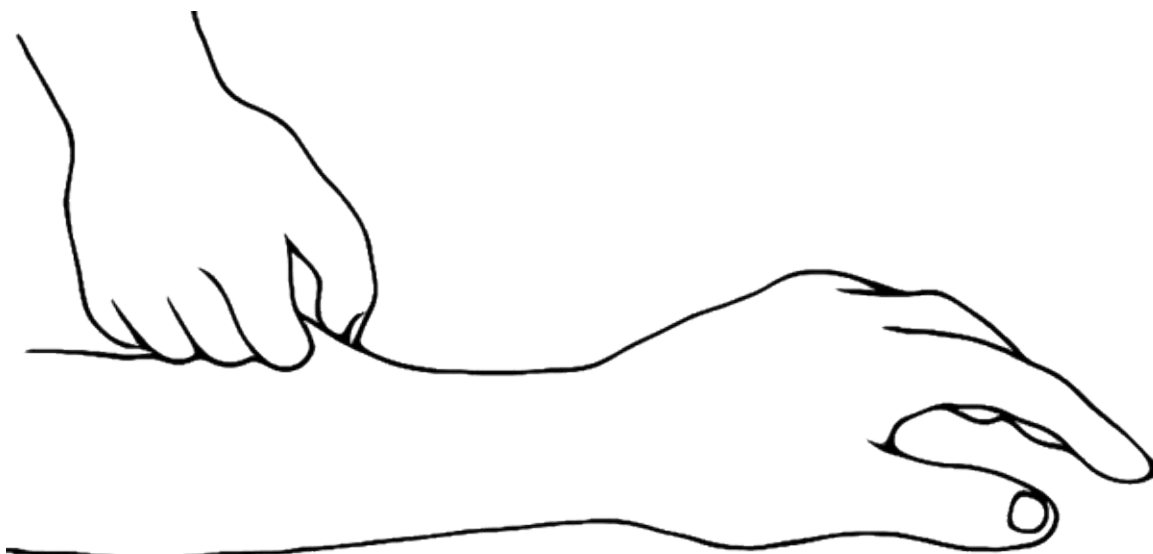
**Ця, или укол.** Пальцем, поставленным на энергетическую точку или на место, пораженное болезнью, сильно надавливают (рис. 74). Прием выводит из бессознательного состояния или комы, облегчает онемение и прекращает боль.



*Рис. 74*

**Не, или прищипывание.** Прием состоит в захватывании небольшой части кожи или мышцы большим и указательным пальцами (рис. 75). Рассеивает застой, устраняет блокировку и ослабляет онемение.





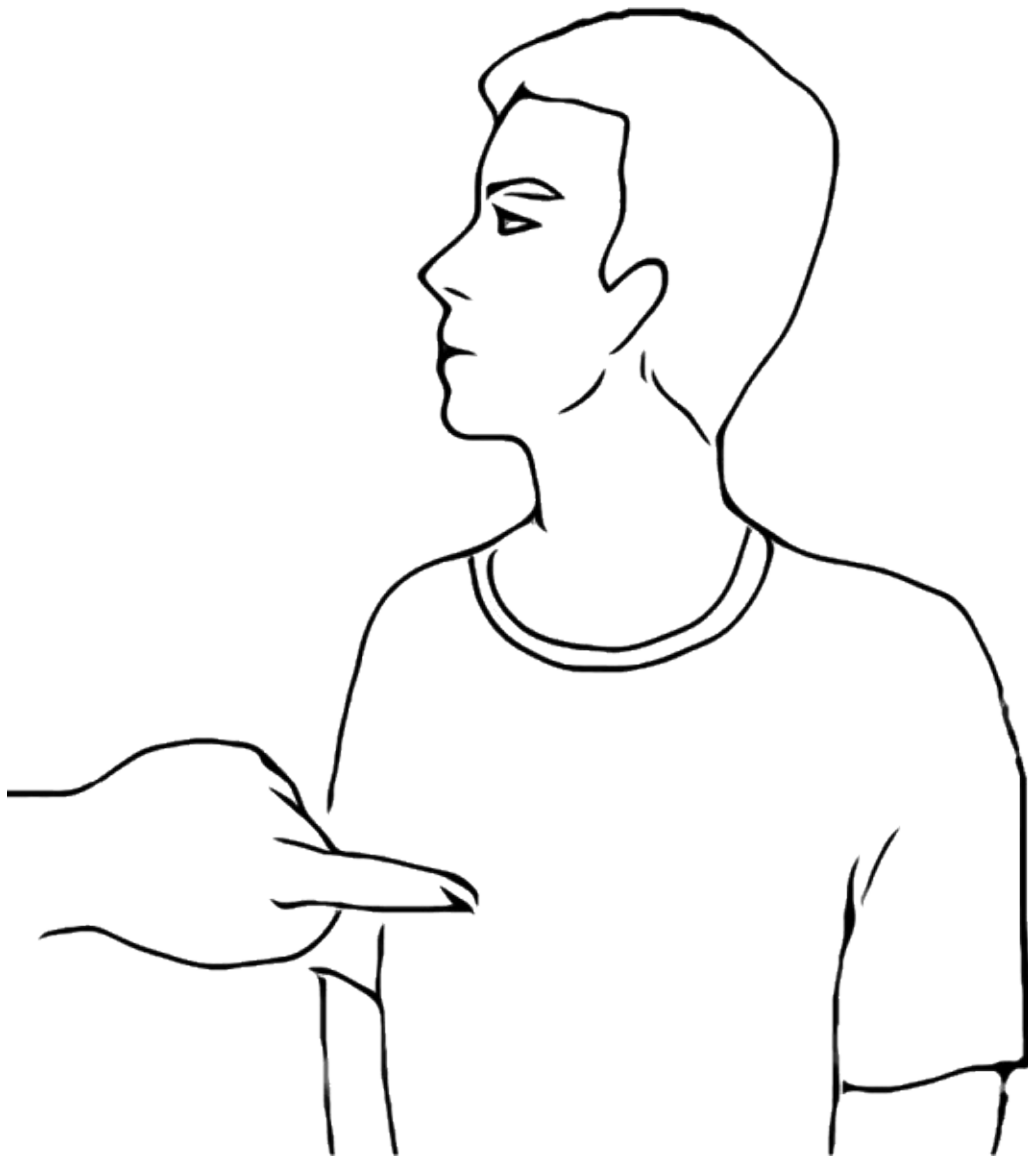
*Рис. 75*

**Ца, или растирание.** Выполняется большим пальцем, ладонью или кулаком, причем между ними и кожей пациента создается небольшое трение (рис. 76). Улучшает кровообращение, устраняет внутренние сгустки крови и прекращает боль.



*Рис. 76*

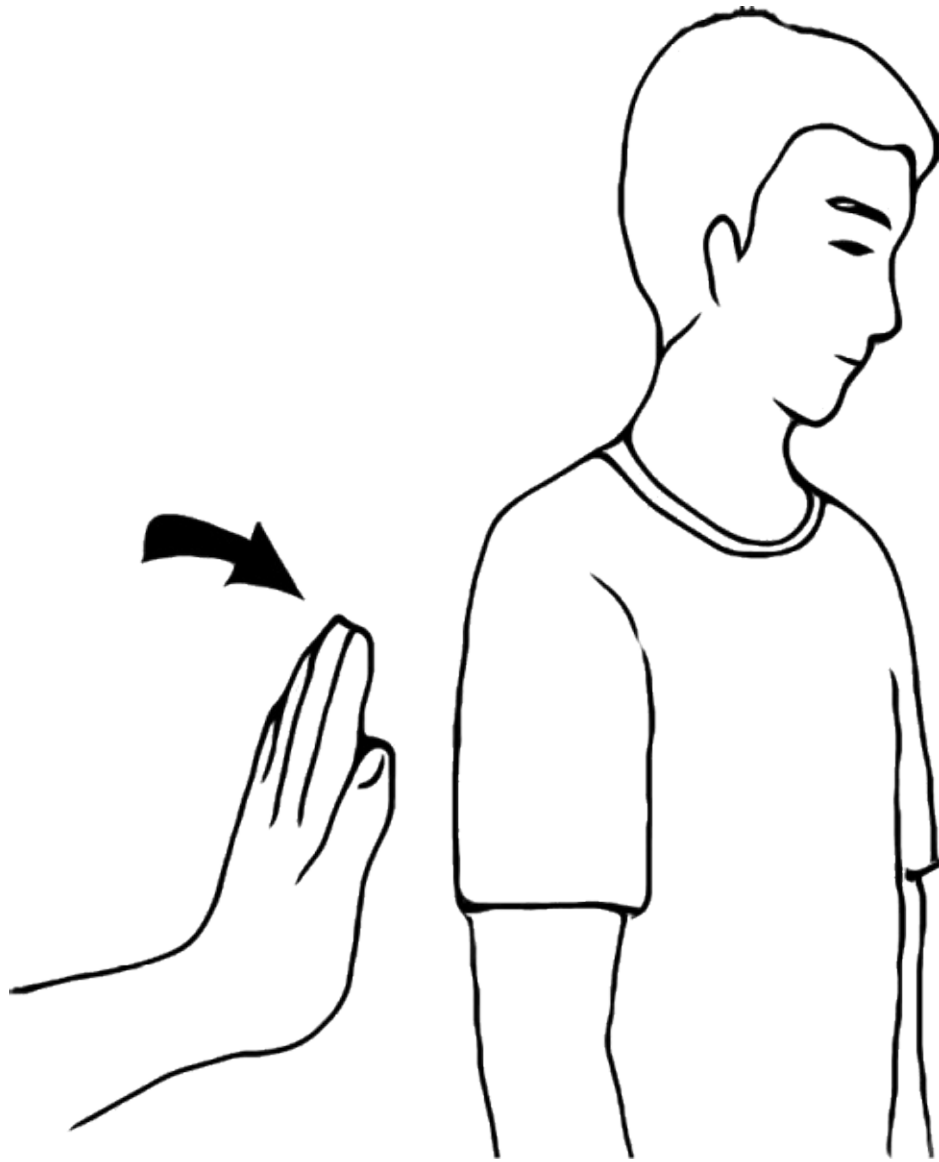
**Чи, или давление пальцами.** Выполняется одним или несколькими пальцами, тычком оказывается давление на пораженную область, стоя на некотором расстоянии от человека (вытянутой рукой) (рис. 77). Рассеивает заблокированную энергию, стимулирует кровоток и функции нервной системы.



*Рис. 77*

**Пай, или постукивание.** Если постукивать ладонью по пораженной части, уничтожается яд, ликвидируются блокировки, ослабляется онемение, прекращается боль, усиливается энергия и кровоток и улучшается функционирование нервной системы (рис. 78).

**Ло, или вытяжение.** Пораженную конечность захватывают и слегка вытягивают (рис. 79). Этот прием можно применять к определенному месту или ко всей конечности, как при репозиции перелома или смещения. Расслабляет мышцы, разблокирует зажимы в теле.

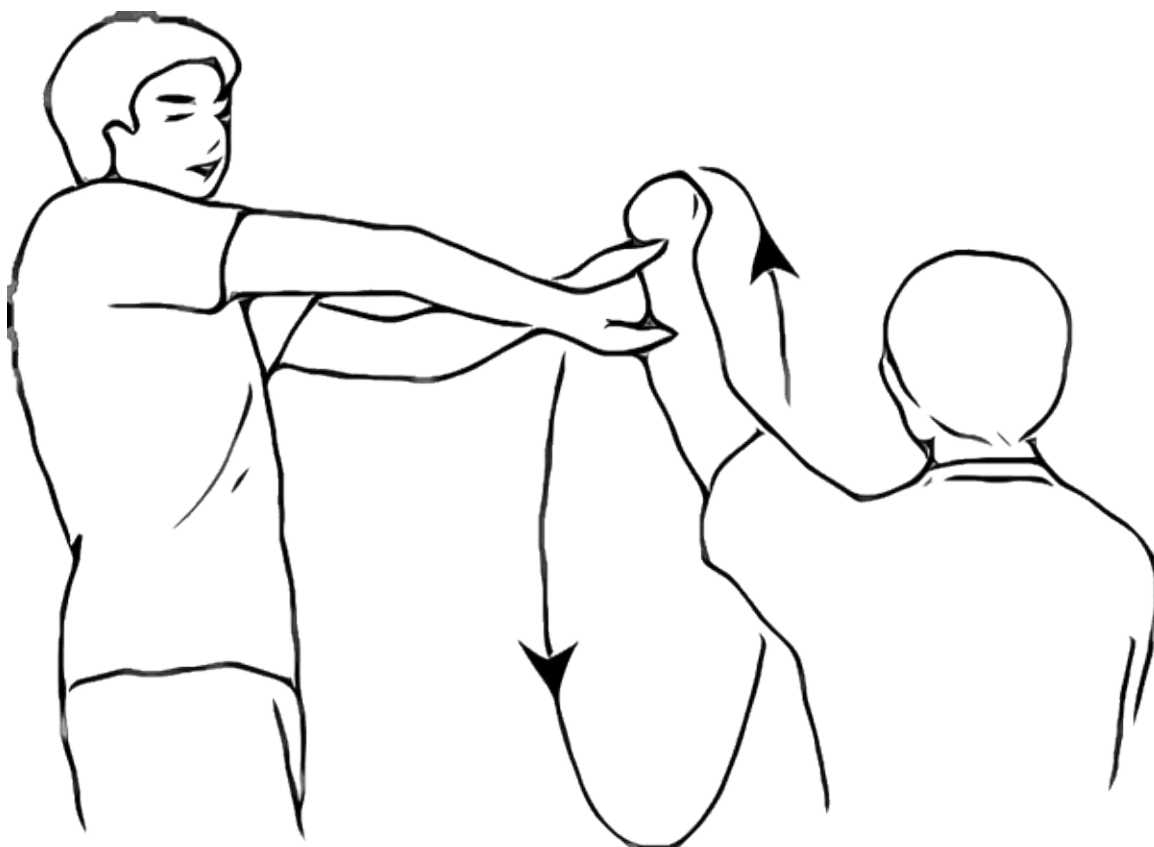


*Puc. 78*



*Рис. 79*

**Яо, или покачивание.** Заключается в прогибании («раскачкой») из стороны в сторону, или прокручивании туловища, конечностей и головы пациента (рис. 80). Устраняет блокировки, застойные явления, расслабляет мышцы, производит репозицию переломов и смещений и восстанавливает контроль над движением.



*Рис. 80*

**Доу, или встряхивание.** Обхватив пораженную часть или конечность, ее затем встряхивают (рис. 81). Стимулирует энергетический поток и кровоток, облегчает онемение и спазмы, расслабляет мышцы. Встряхивая пальцы руки или ноги, массажист усиливает энергию соответствующих органов, потому что они связаны меридианами. Например, воздействуя на большой палец ноги, можно повлиять на энергию селезенки и печени, потому что меридианы соединяют пальцы с этими органами; дергая за средний палец руки – улучшить кровообращение, поскольку меридиан здесь связан с перикардом.

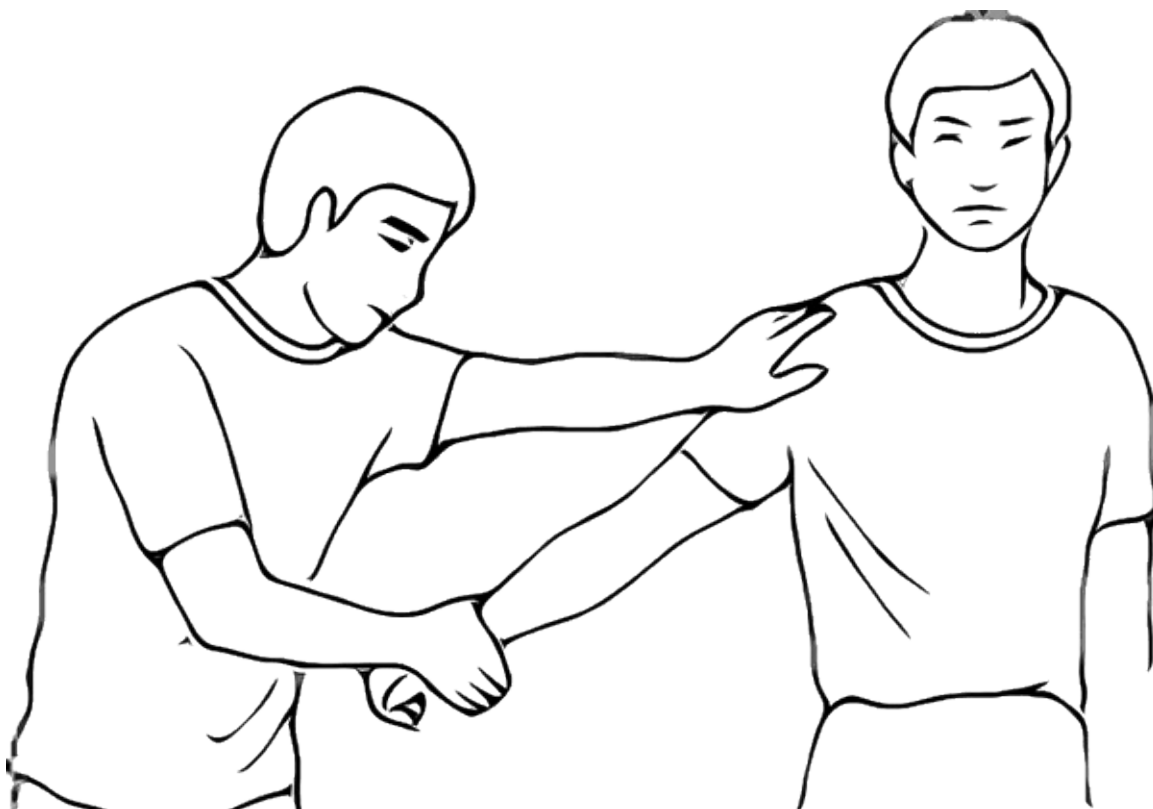
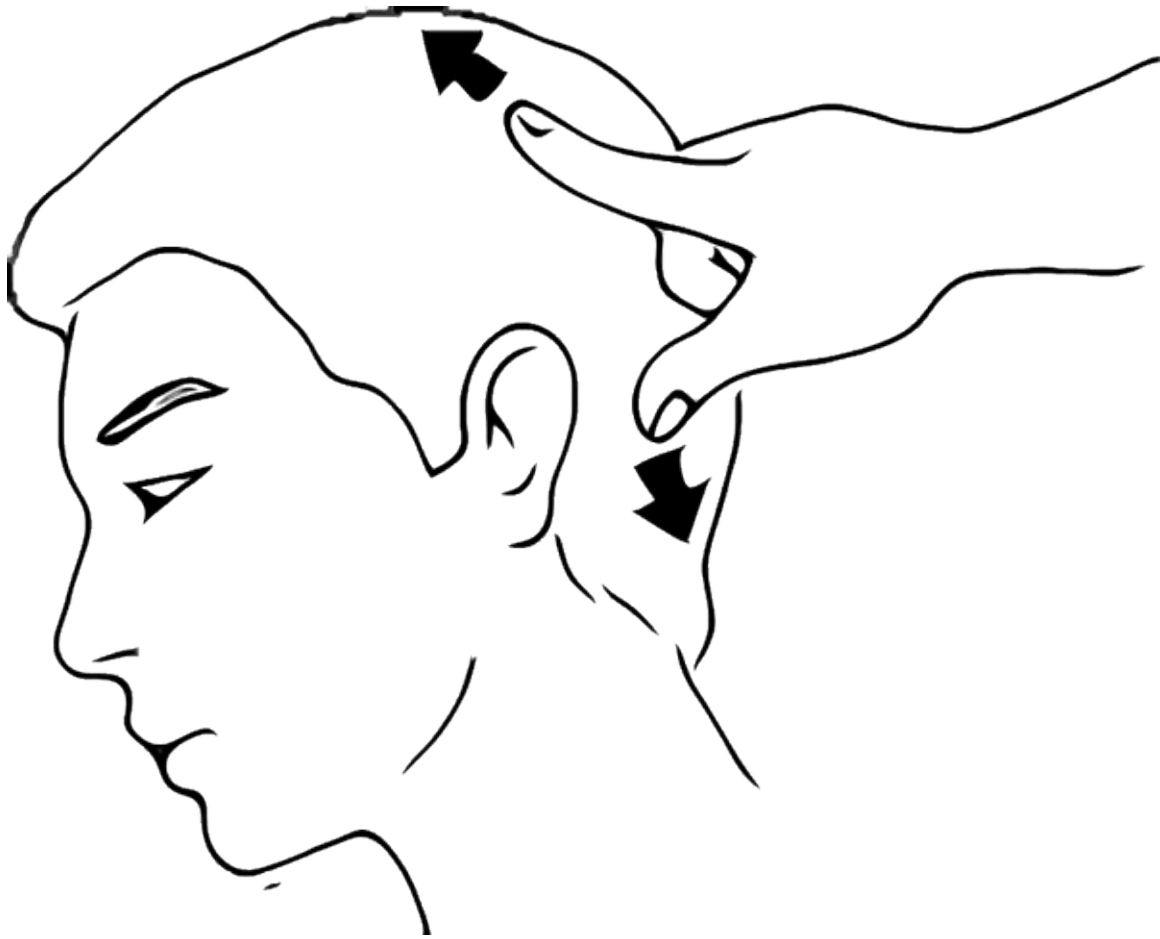


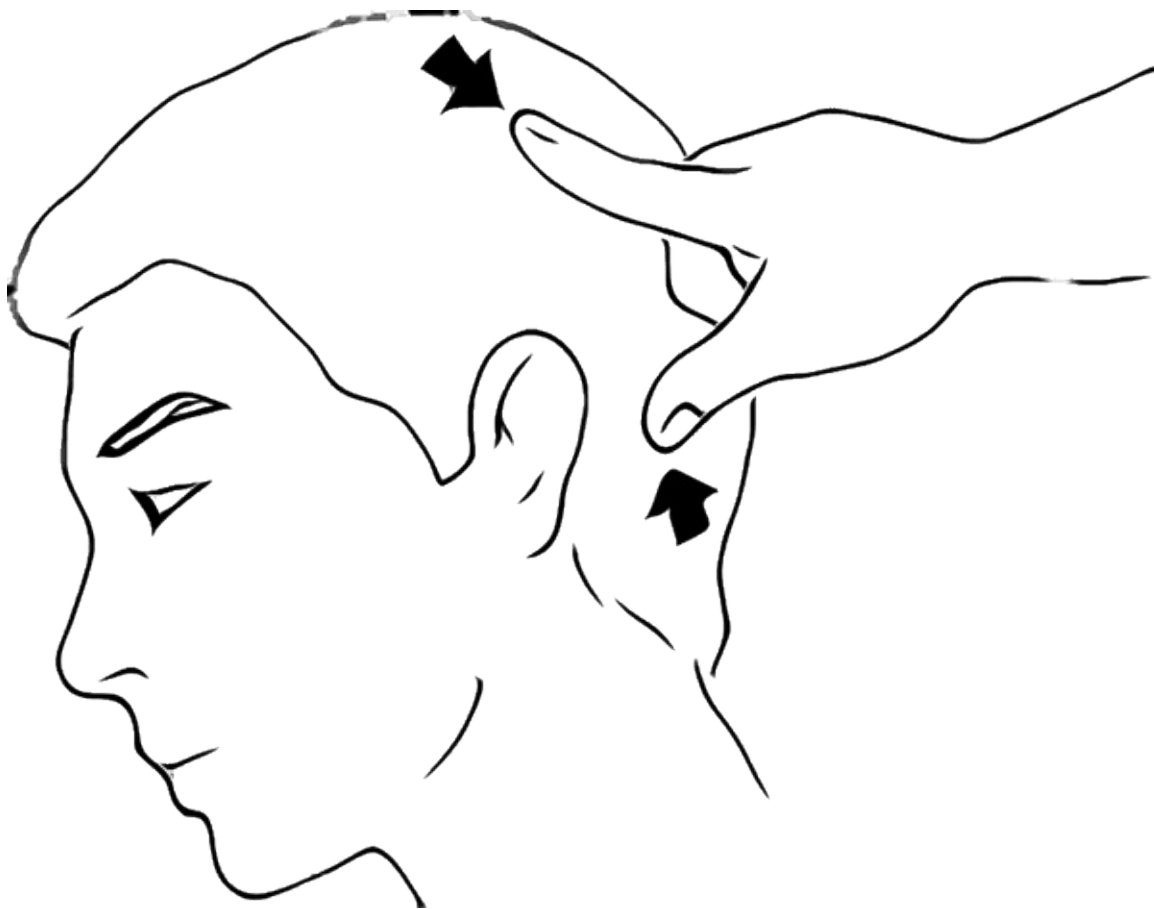
Рис. 81

**Фэнь, или разделение.** Прием состоит в движении пальцев или ладоней обеих рук в противоположных направлениях на пораженном участке (рис. 82). Если участок небольшой, используют два пальца той же руки. Очищает от внутренних сгустков крови, расслабляет мышцы, прекращает боль и очищает меридианы. Этот прием эффективен при головных болях, грыже, спазмах и судорогах.

**Хэ, или соединение.** Движением пальцев или ладоней навстречу друг другу на пораженном участке усиливается жизненная энергия, питается энергия почек, улучшается пищеварение, согревается система селезенки (рис. 83). Этот прием противоположен приему разделения. В то время как прием разделения в основном очищает, прием соединения главным образом улучшает.



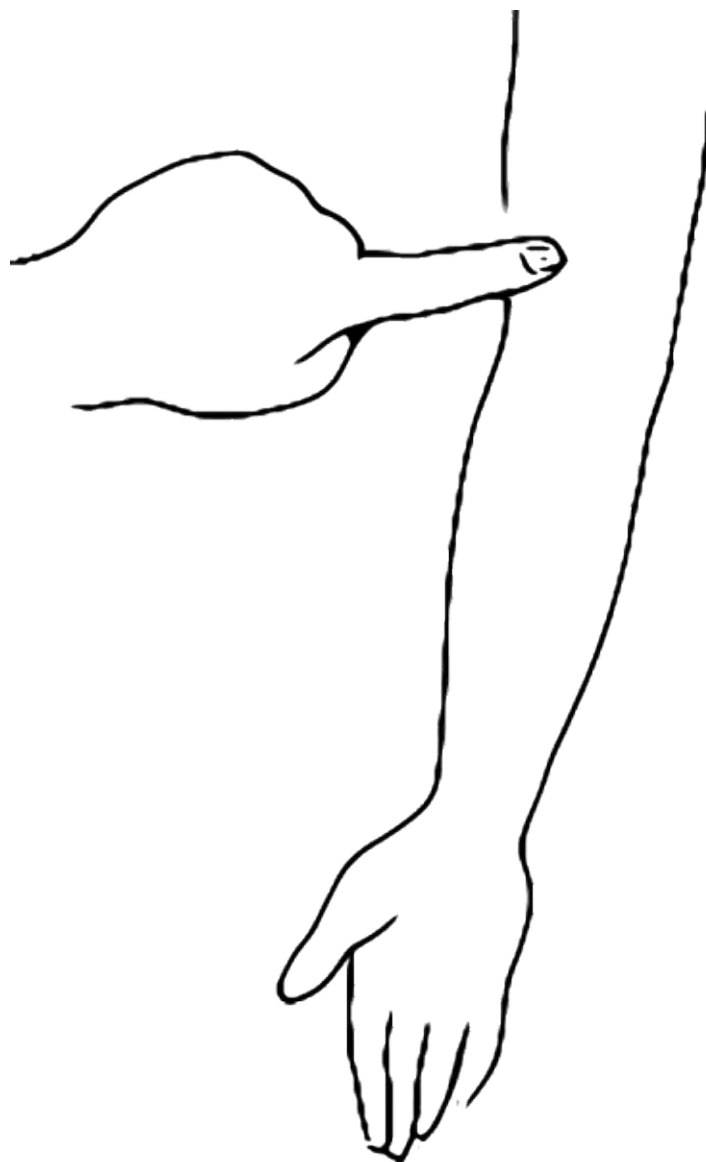
*Puc. 82*



*Рис. 83*

**Чжэнь, или вибрирование.** Состоит в вибрировании или быстром движении пальцем или ладонью на выбранной энергетической точке или пораженном участке, не сдвигая палец или ладонь с точки (рис. 84). Уменьшает отеки, облегчает спазмы, расслабляет мышцы.





*Рис. 84*

**Тай, или поднимание.** Состоит в вытяжении пораженной конечности, головы или любой другой части тела с последующим подниманием (рис. 85). Расслабляет связки суставов, улучшает движение суставов, производит репозицию при переломах и смещениях.

**Ба, или движение.** Поставив один палец на поврежденный сустав, другой рукой двигают или вращают палец, палец на ноге, конечность или остальную часть тела (рис. 86). Облегчает движение суставов, расслабляет мышцы и связки и стимулирует энергию и кровоток, уменьшает отек и боль и производит репозицию при смещении.

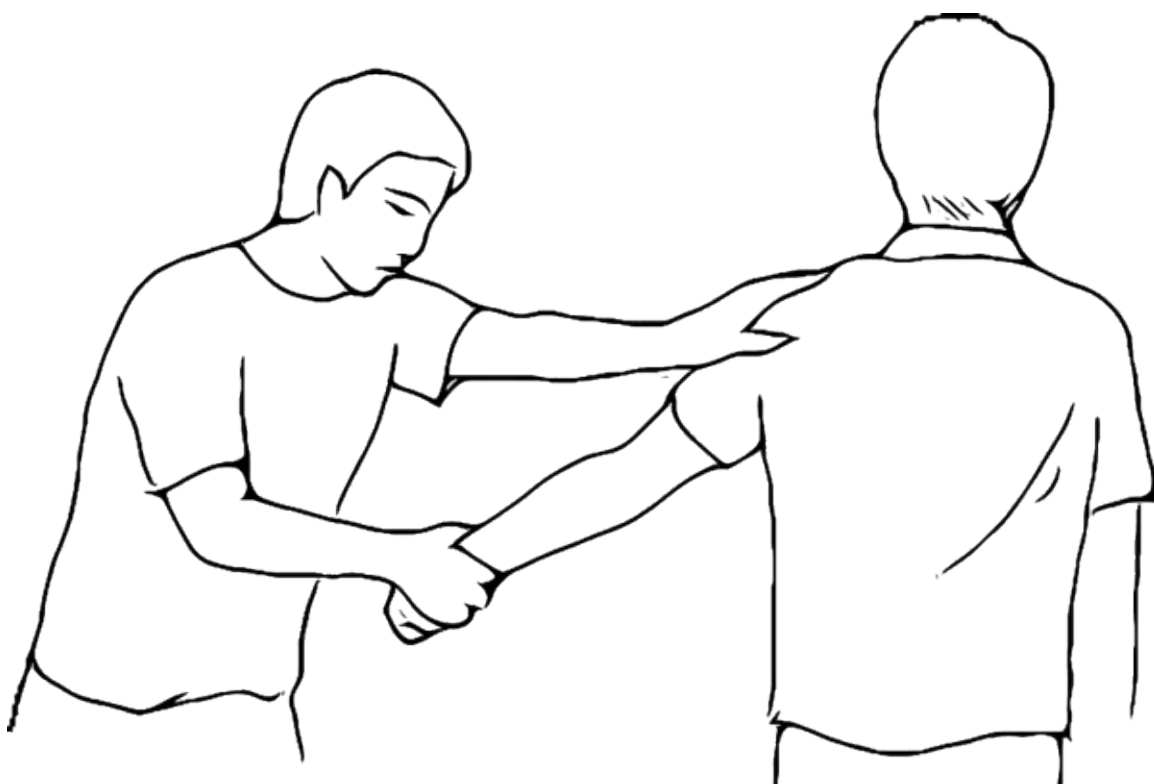


*Рис. 85*

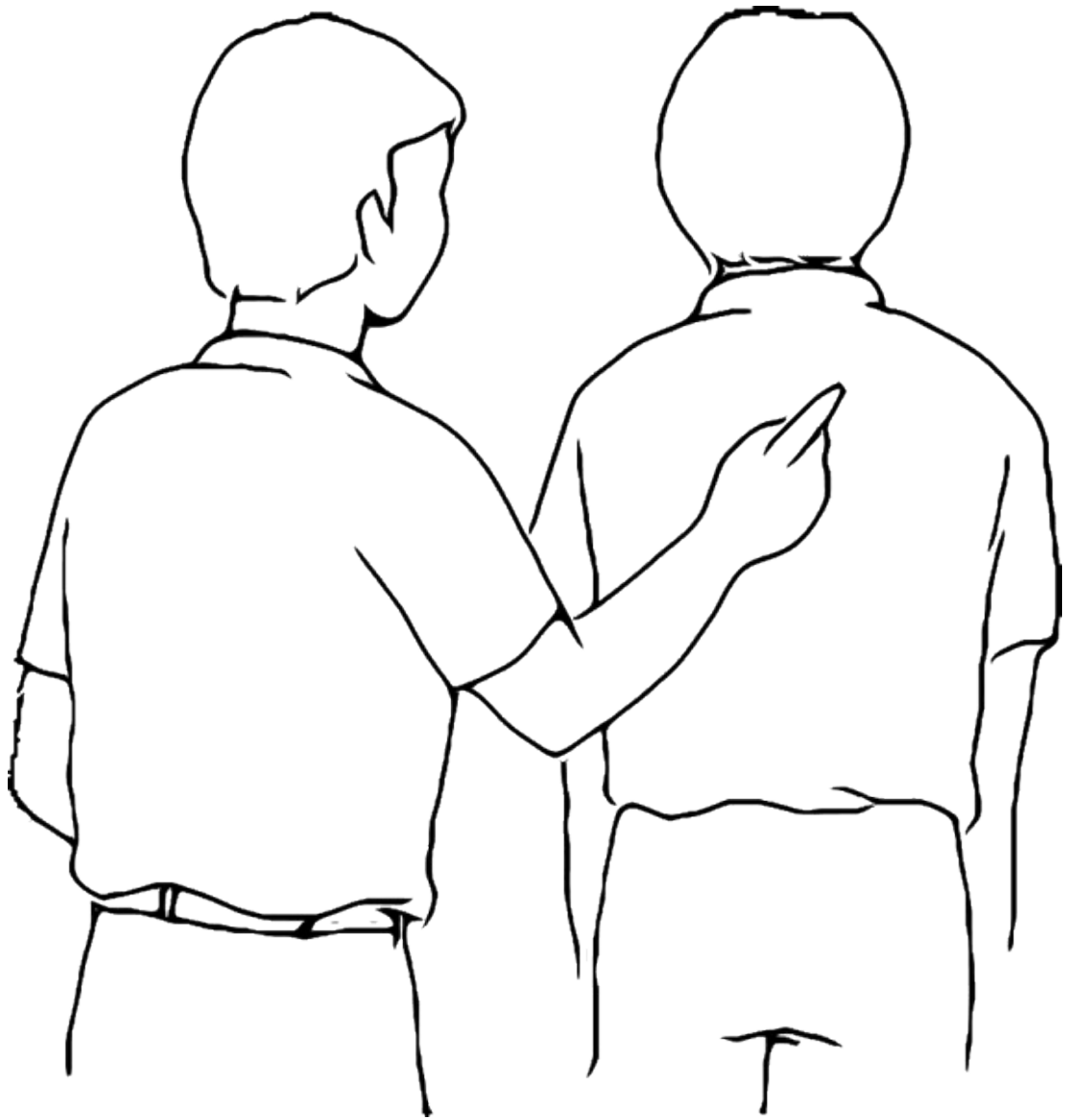
**Дянь, или точенное постукивание.** Осторожное постукивание кончиком пальца вдоль меридиана стимулирует энергию и кровоток, освобождает от блокировок и увеличивает или очищает энергию (рис. 87).

Ниже приводятся примеры использования китайских техник массажа в некоторых случаях.

**Линейный массаж позвоночника** можно использовать и как самостоятельный способ улучшения самочувствия и как дополнение к классическому или точечному массажу. При совмещении нескольких видов массажа надо следить чтобы общая продолжительность процедуры не превышала 20–30 минут.



*Puc. 86*



*Puc. 87*

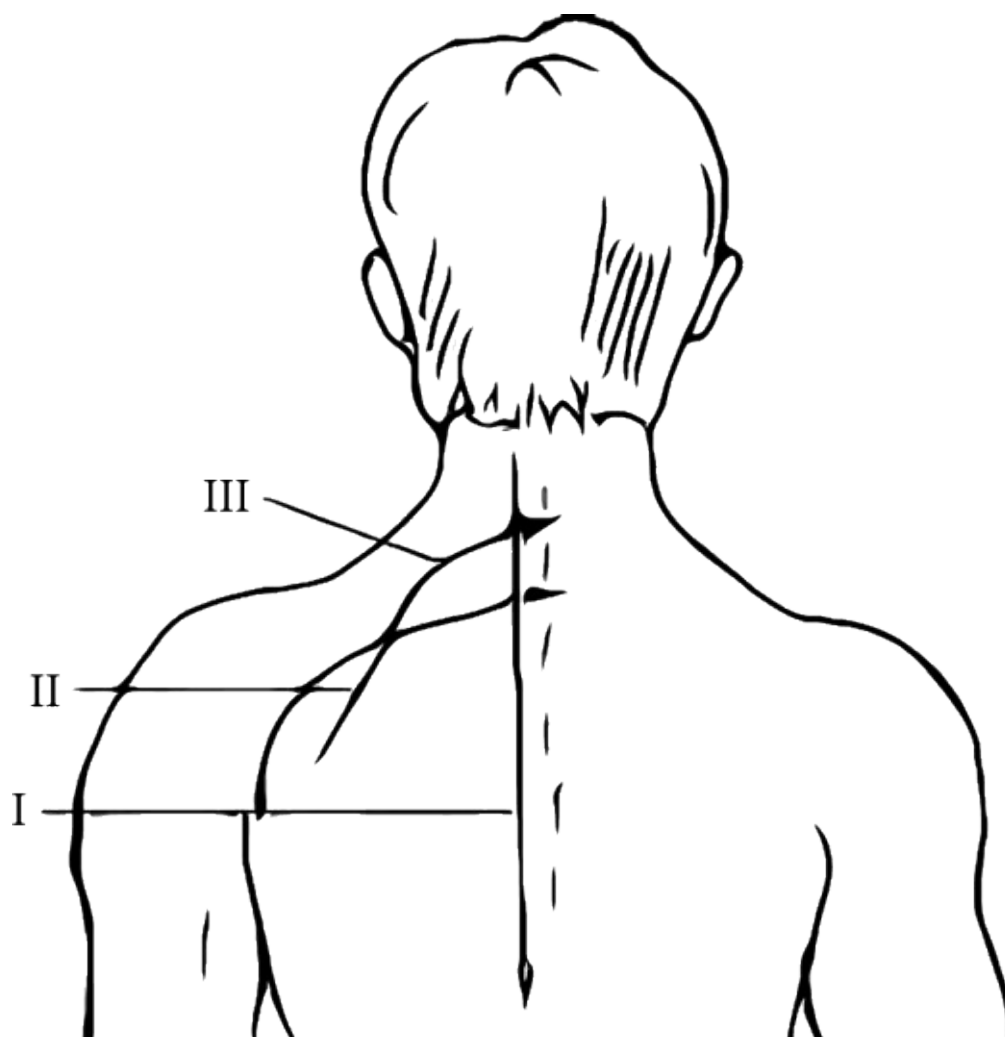


Рис. 88

Линейный массаж проводится в три этапа (рис. 88):

I – по линиям, параллельным поперечным отросткам позвонков слева и справа от позвоночника, 10–12 раз в направлении сверху вниз;

II – от точки, вершины подмышечной впадины сзади, к верхнему краю ости лопатки, затем к седьмому (самому выпирающему) шейному позвонку, повторить 10–12 раз;

III – 10–12 раз от точки у верхнего края ости лопатки в направлении к седьмому шейному позвонку.

Движения по линиям выполняют подушечками больших пальцев, постепенно увеличивая усилие и используя массажное масло или крем, чтобы не травмировать кожу.

**Массаж поясничного отдела позвоночника.** При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника с корешковым синдромом

наблюдается резкая боль в пояснице, которая может распространяться по ходу седалищного нерва (задняя поверхность бедра, голень стопа) или бедренного (передняя поверхность бедра).

Классический массаж рекомендуется проводить на твердой кушетке, иногда в вынужденном положении больного, например на боку, если это облегчает боль. Перед массажем желательно прогреть поясницу любым способом (мешочек с горячим песком, грелка и так далее).

Также эффективно использовать разогревающие мази. Из приемов при массаже поясничного отдела позвоночника будут поглаживание и растирание. Затем выполняется нежная вибрация ладонной поверхности кисти.

Точечный массаж необходимо начинать с воздействия на области здоровой стороны, а затем на зоны с максимальной болезненностью, которые могут не совпадать с точками акупунктуры (рис. 89).

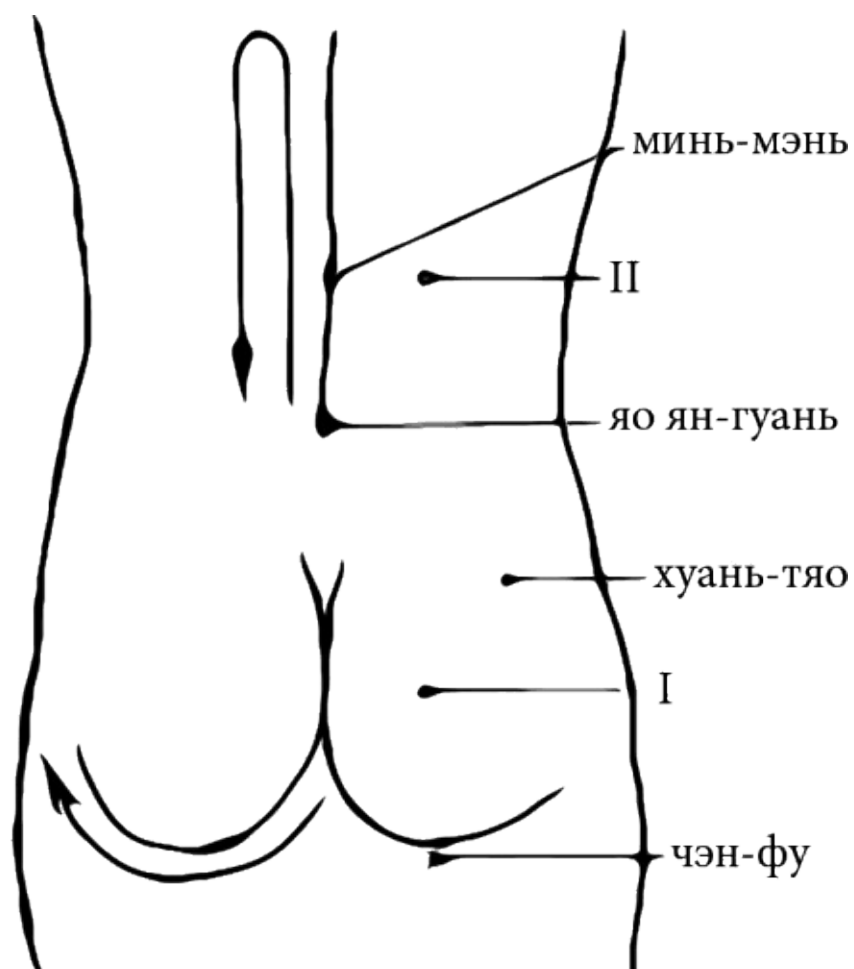


Рис. 89

В большинстве случаев необходимо использовать точки воздействия:

*Минь-мэнь* – между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

*Яо-ян-гуань* – между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков.

*Чэн-фу* – на ягодичной складке между длинной головкой двуглавой мышцы бедра и полусухожильной мышцей.

*Хуань-тяо* – в области наружного верхнего квадранта большой ягодичной мышцы.

В последней точке, находящейся на глубине 8—12 см, воздействие должно быть достаточно сильным. Поэтому эту точку можно массировать локтем.

Линейный массаж проводится в два этапа:

I – по ягодичной складке кнаружи в основном конечными фалангами I пальцев – 10–12 раз;

II – снизу вверх по первой боковой линии, затем переходим на вторую боковую линию и с меньшей интенсивностью опускаемся вниз.

Массаж – приятный и эффективный способ облегчения болей в спине, но для комплексного положительного воздействия надо использовать и другие методы восстановления позвоночника: питание, специальные упражнения и так далее.

**Точечный массаж спины.** Такую технику массажа имеет смысл использовать как общеукрепляющую для всего организма процедуру на физическом и психологическом уровне, так как массаж положительно влияет на работу и состояние центральной нервной системы и скелетных мышц.

Воздействие на организм происходит за счет массажа точек большими пальцами и поглаживающего движения подушечками всех пальцев по соответствующей схеме (рис. 90).

I – большие пальцы располагаются по обе стороны остистых отростков немного наискось, на расстоянии около 2 см от линии позвоночника. Подушечками пальцев надавливаем на промежутки между остистыми отростками (не на сами позвонки) и проходим до начала шейного отдела позвоночника (остистый отросток самого нижнего шейного позвонка больше всех выпирает). Потом опускаемся вниз по этой же линии. Выполнить 12 движений.

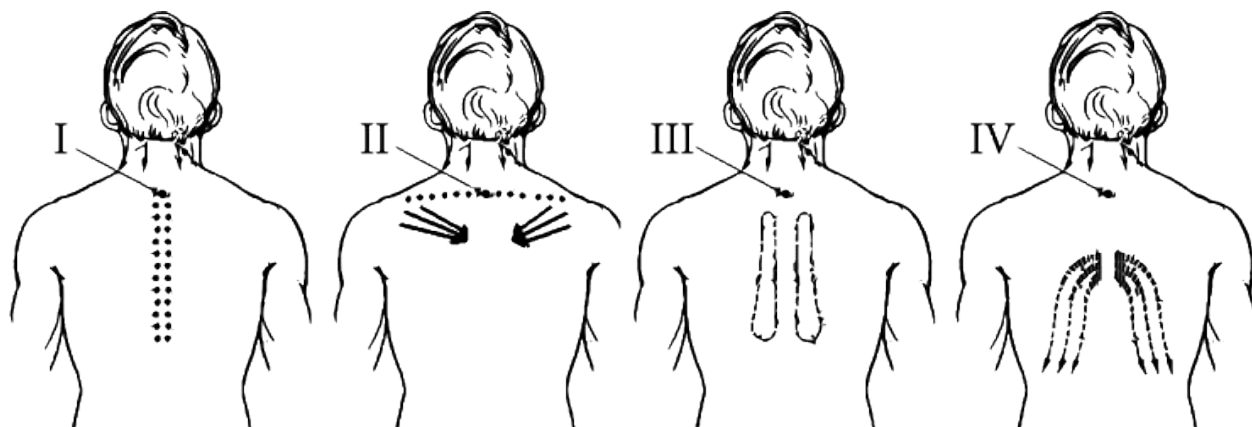


Рис. 90

II – большими пальцами надавливаем на точки от 7 шейного позвонка примерно на 10–15 см к плечам, в конце движения выполнить поглаживание кончиками пальцев по направлению к позвоночнику. Сделать 10 повторений.

III – кончиками пальцев выполнить круговое поглаживающее движение по линии указанной на изображении. Повторить 10–12 раз.

IV – выполнить 12 поглаживающих движений кончиками пальцев по линиям указанным на изображении.

## Тибетский массаж Ку Нье

Тибетская медицина насчитывает более трех тысяч лет. Основой ее является достижение гармонии между природой, духовным состоянием человека и его физическим телом. Считается, что человек вначале «заболевает духовно», а уже потом болезнь поражает его тело. Поэтому испокон веков лечением людей занимались признанные и специально обученные Ламы.

Лечение любых болезней включает в себя четыре основных составляющие: предписание диеты, поведения, лекарств и проведение различных видов внешних терапий. В тибетской медицине применяют шесть основных внешних терапий. В трактате «Четырех медицинских Тантр», эти внешние виды терапии перечисляются в следующем порядке: кровопускание (которое применяют при хронических заболеваниях на 77 точках тела), прижигания (которое применяют на особых точках тела), компрессы, массаж Ку Нье, акупунктура. Ку Нье – это уникальный оздоровительный тибетский массаж с применением особых лечебных масел на основе тибетских трав, который помогает привести организм в



состояние гармонии и равновесия. «Ку» – переводится как «масло», а «Нье» – «массировать, обрабатывать».

Ку Нье способствует сохранению здоровья, молодости и красоты, снимает утомление, напряжение, улучшает настроение, избавляет от стрессов и глубоко прорабатывает все тело: поверхность кожи, мышцы, суставы, особые энергетические точки и каналы, оказывает благоприятное действие на все тело, нервную систему, различные органы и функции организма, используется не только для глубокой релаксации, но также как общеоздоровительное, эффективное лечебно-профилактическое средство, балансирует все энергии тела, равновесие которых автоматически обеспечивает хорошее здоровье.

Тибетская медицина рассматривает здоровое тело как результат гармоничного равновесия тонких энергий, а болезни – как нарушение этого равновесия. Поэтому тибетский массаж направлен на весь организм в целом, а не только на отдельные органы или проблемные области. Таким образом, в тибетском массаже Ку Нье задействован буквально каждый сантиметр тела – от макушки головы до пальцев ног. Тибетское масло при этом также наносится на все тело и во время работы с мышцами, сухожилиями, суставами, позвоночником, энергетическими точками и каналами глубоко впитывается в кожу, оказывая прогревающий, расслабляющий и тонизирующий эффект. Поэтому специалисты тибетской медицины рекомендуют не смывать масло с поверхности кожи в течение по крайней мере 12 часов после сеанса тибетского массажа, чтобы эфирные масла продолжали оказывать терапевтическое действие на кожные рецепторы.

Кожу иногда называют нервной системой, «вывернутой наизнанку», из-за огромного количества нервных окончаний, расположенных по всей поверхности человеческого тела. При стимуляции кожных рецепторов во время тибетского массажа происходит стимуляция центральной нервной системы, которая в тибетской медицине называется каналом ветра, поддерживающего жизнь. Она связывает все основные органы и части тела. Существуют нервные каналы, связывающие кожу, подкожный слой и мышцы с центральной нервной системой. Когда в каком-либо органе, например в толстой кишке, возникает патология, то нервы, связывающие орган со спинным мозгом, посылают соответствующий импульс в 15-й позвонок (по классической европейской системе это 2-й поясничный). Спинальный мозг в ответ на раздражитель посылает импульс к поверхности тела. Поскольку кожа является органом ветра по своей природе, она регистрирует состояние внутренних органов, в частности толстой кишки,

на своей поверхности. Ткани толстой кишки и кожи на 15-м позвонке высыхают, грубеют и слегка обесцвечиваются. Каждая из 20 точек на позвоночном столбе связана с определенным органом.

Воздействие на определенные области на поверхности тела дает возможность стимулировать спинной мозг и нервы. Благодаря научным экспериментам стало известно, что такого рода стимуляции повышают сенсорную и моторную функции органов, влияют на кровеносные сосуды и капилляры, способствуют изменениям в секреции гормонов. Следовательно, стимулируя определенную часть поверхности тела, связанную с соответствующим органом, можно скорректировать или устранить патологию органа.

Сеанс тибетского массажа Ку Нье длится от часа до двух и является отличным средством от стрессов, бессонницы, нервозности и депрессий, для снятия физического и психологического напряжения, а также отличной профилактикой многих заболеваний нервной, сердечнососудистой, опорно-двигательной, пищеварительной систем жизнедеятельности организма. Тибетский массаж устраняет зажимы и скованность в теле, неизбежно появляющиеся в результате эмоциональных стрессов и малоподвижного образа жизни. Тибетское массажное масло улучшает циркуляцию крови во всем теле, придает ясность мыслям и чувствам, питает, тонизирует и подтягивает кожу, способствует очищению и обновлению клеток кожи.

Основное отличие тибетского массажа состоит в том, что он воздействует не на отдельную группу мышц, а на биоактивные точки. Эти точки находятся на энергетических меридианах тела, каждый из которых привязан к тому или иному внутреннему органу и питает его энергией. При заболевании этого органа некоторые точки на его энергетическом меридиане немеют или становятся болезненными. Эти точки используются как для лечения, так и для диагностики заболеваний. С помощью нажатия на них устраняется застой энергии и нормализуются функции связанного с ними органа, восстанавливается баланс нервной системы и других систем организма.

Наряду с этими основными точками существуют и дополнительные, используемые при конкретных болезнях. Есть свои точки для лечения бронхо-легочных заболеваний, нарушений обменных процессов и пищеварения, гинекологических и урологических заболеваний, головных болей, неврологических заболеваний и т. д.

Звучит просто, однако тибетский точечный массаж – сложнейшее искусство, требующее не только больших знаний, но и огромного опыта и даже таланта. Врач должен не только правильно определить нужные точки,

но и выбрать правильный метод нажатия среди множества существующих техник. Немаловажное значение имеет интенсивность и длительность нажатия. Не давишь – не получишь эффекта, передавишь – получишь обратный эффект. Вот почему настоящий тибетский массаж – большая редкость. Ближе всего тибетский массаж к японскому шиацу, однако, намного древнее, изощреннее и универсальнее. Что же касается эффективности, то тибетский массаж сравнивать просто не с чем, он не имеет аналогов.

Тибетский массаж Ку Нье показан людям всех возрастов и типов природной энергии (конституции):

- людям с преобладанием конституции Ветра, страдающим от холода в теле, плохого кровообращения, особенно в конечностях («мерзнут руки и ноги») и поясничном отделе позвоночника, от сухости кожи, ригидности (тугоподвижности) мышц и сухожилий, нарушений функций кишечника, нервных расстройств, бессонницы;

- людям с преобладанием конституции Желчи, страдающим от расстройств пищеварения, нарушений функций печени и желчного пузыря, головных болей, раздражительности, выпадения или раннего поседения волос;

- людям с преобладанием конституции Слизи, страдающим от избыточного веса, отеков, большого количества мокроты в верхних дыхательных путях и легких, вялости, апатии, холода в теле, замедленного кровообращения.

Тибетский массаж приводит в равновесие конституции Ветра, Желчи и Слизи, восстанавливает энергетический баланс тонких энергий человека, воздействуя непосредственно на первопричину заболевания или недомогания.

Массаж Ку Нье восстанавливает баланс тонких энергий, что позволяет влиять на причины заболевания, таким образом, изменения происходят на самом глубоком уровне, а полученные результаты – стабильны.

Еще одной отличительной особенностью тибетского массажа Ку Нье является индивидуальный подход. Перед сеансом специалист проводит профилактическую беседу, в результате которой определяет подходящие для конкретного человека средства массажа. Таким образом, в зависимости от типологии, которая применяется в тибетской медицине, подбираются определенные масла, уделяется внимание особым органам, и даже время суток проведения массажа.

Еще одной тонкой особенностью массажа Ку Нье является глубокая связь с духовными традициями и философскими учениями Востока. Тибетская медицина неотделима от духовной практики и тибетские врачи, как правило, уделяют серьезное внимание медитации, что способствует сохранению физического и душевного здоровья, укреплению силы духа. Во время массажа врач не только делает массаж, но и медитирует, читает мантры, что также усиливает действие массажа, влияя на глубоком тонком уровне.

## Процедуры Ку Нье Чи

Ку Нье Чи – полное название тибетского массажа, обозначают три этапа массажа: Ку – масло; Нье – массаж; Чи – снятие масла.

**Ку** связан с нанесением масла на все тело начиная от макушки, включая кожу головы и заканчивая пальцами ног. Это необходимо для раскрытия пор кожи и равномерного расслабления всего тела. Применяемые масла содержат множество питательных веществ и витаминов, обладает ярко выраженным успокаивающим действием, благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную и гормональную систему, а также омолаживает и подтягивает кожу.

**Нье** заключается в работе с мышцами, сухожилиями, суставами, позвоночником, а также точками и каналами, в зависимости от состояния пациента. Масло для массажа выбирается в зависимости от типологии человека, то есть от того, какая из энергий в данный момент преобладает у пациента.

**Чи** – снятие масла при помощи гороховой или ячменной муки. Снимается масло для того, чтобы токсины, которые выделились через поры в течение массажа, не начали через некоторое время впитываться обратно.

**Масляный массаж** обладает потрясающим омолаживающим и косметическим эффектом. Это очень приятный и расслабляющий вид массажа, который подходит всем. Масляный массаж благотворно влияет на кожу, омолаживая и питая ее, дарит хорошее настроение и заряжает энергией, улучшает обмен веществ, корректирует фигуру и осанку, укрепляет иммунитет и тонизирует все функции и системы организма, наилучшим образом снимает стресс, депрессию и усталость, помогает при бессоннице и возбудимости, отличается мягким воздействием на все тело.

Масляный массаж рекомендуется в качестве отдыха и релаксации людям, подверженным стрессу и нервным расстройствам, в особенности

женщинам, благодаря своему потрясающему омолаживающему и косметическому эффекту, показан беременным и детям (от 5 лет) ввиду своей мягкости.

Масляный массаж:

- успокаивает и расслабляет, снимает напряжение и депрессию;
- тонизирует все системы организма;
- интенсивно омолаживает, укрепляет иммунитет;
- улучшает, подтягивает и разглаживает кожу;
- корректирует фигуру и осанку;
- помогает при бессоннице и возбудимости;
- снимает боли в пояснице, спине и шее;
- улучшает подвижность рук и ног;
- восстанавливает после инсульта;
- восстанавливает после тяжелых болезней, после родов;
- улучшает обмен веществ;
- обладает антицеллюлитным эффектом;
- полезен беременным, рекомендуется детям из-за особой мягкости.

**Массаж головы и лица** – это очень приятная процедура, он расслабляет, приносит ощущение свежести и покоя, поэтому рекомендуется при стрессах и других эмоциональных расстройствах, для восстановления памяти, снятия усталости, для утончения восприятия, слуха и вкуса и для улучшения зрения.

Массаж головы и лица с применением точечного воздействия может заменить массаж всего тела. На голове и лице насчитывается более 50 особых точек, связанных со всем организмом, которые используют во время целебного массажа.

Мягкое увлажнение кожи головы натуральным маслом способствует росту волос и устранению сухости кожи, а также оказывает глубокое расслабляющее действие.

Массаж имеет ярко выраженный косметический и омолаживающий эффект.

**Массаж мышц.** В нашем теле есть несколько групп мышечной ткани с различными функциями. В основном массируют 45 основных мышц. В этом виде массажа мышцы сначала обрабатывают на поверхностном, среднем и глубоком уровне, чтобы постепенно расслабить блоки и напряжения.

Работа с мышцами способствует улучшению их общего состояния, функций, разблокировке зажимов, уравниванию энергии. Поскольку все мышцы связаны между собой, работая с 45 основными, оказывается

влияние и на глубоко расположенные мышцы. Повреждение одной или нескольких мышц может серьезно отразиться на всем теле, нарушая общее равновесие. Применяя Ку Нье на этих мышцах, мы помогаем расслабить блоки и предотвращаем дальнейшие повреждения и нарушения. Тибетский массаж в большей степени применяют на мышцах спины, затем на передней части тела, на конечностях и на голове.

**Массаж суставов** улучшает подвижность, гибкость всего тела, совмещенный с циклом дыхания он насыщает кровь кислородом и усиливает циркуляцию энергии.

Массаж суставов – «пассивная йога» для общего оздоровления, а также для улучшения подвижности, гибкости всего тела и осанки, связанная с дыхательными упражнениями. Массаж суставов прекрасно подходит для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, а также снятия перенапряжений от тренировок (в тренажерном зале, на фитнесе, йоге). Он также полезен тем, кто занимается йогой.

Тибетский массаж суставов прорабатывает 12 основных суставов (плечи, локти, запястья, бедра, колени, лодыжки), шею и мелкие суставы на руках и ногах. Он включает в себя вращения, совмещенные с циклом дыхания. Насыщение крови кислородом, а также усиление циркуляции энергии в результате выполнения специального дыхания облегчает проработку и открытие суставов. Действие массажа распространяется на весь организм.

Такой массаж особенно рекомендуется людям, ведущий малоподвижный образ жизни для предотвращения скованности в области суставов. Тем, кто ведет сидячий образ жизни, а также людям, занимающимся физическим трудом, но пользующимся только определенным набором «профессиональных» движений, массаж суставов очень полезен для снятия излишней нагрузки и для предотвращения синдрома «забитости» мышц.

**Массаж суставов:**

- восстанавливает суставы;
- устраняет боли и дискомфорт в области сустава;
- раскрепощает и улучшает подвижность тела;
- улучшает эластичность связок;
- снимает напряжение после занятий и при стрессе;
- дает силу и легкость;
- рекомендуется детям для улучшения осанки и профилактики сколиоза.

Массаж суставов может выполняться отдельно или в сочетании с

масляным массажем.

При **массаже меридианов** используются особые прогревания, палочки, камни и раковины.

Массаж поверхностных меридианов расслабляет и тонизирует тело, снимает стресс, восстанавливает подвижность конечностей, снимает боли в спине, пояснице, руках, ногах, шее и плечевом поясе. Он особенно рекомендуется после напряженной работы, при стрессах. Массаж меридианов восстанавливает подвижность, в том числе после инсультов и при параличах.

В тибетской традиции есть уникальные знания о системе поверхностных меридианов – они называются «каналы, управляющие движением конечностей». Их шесть, и на них есть ключевые точки, воздействие на которые открывают ток энергии по этим каналам, освобождают заблокированные участки и устраняют застой, который образуется в результате недостатка активности, стрессов и перегрузок.

Массаж меридианов полезен при:

- восстановлении после травм, переломов;
- реабилитации после инсультов;
- паралич;
- боли в спине, пояснице, в суставах, в мышцах;
- невралгии;
- радикулите, ишиасе, люмбаго.

**Точечный массаж** применяется при недугах, исключающих возможность проведения общего, масляного массажа, также полезен для профилактики и укрепления иммунитета.

Польза от точечного массажа проявляется при недугах, исключающих возможность проведения общего, масляного массажа. Он показан при страхах, неуравновешенности, стрессах, расстройствах памяти и нервной системы. Точечный массаж полезен и здоровым людям для профилактики и укрепления иммунитета.

Сеанс точечного массажа индивидуален, выбор точек зависит от каждого конкретного случая.

Тибетский массаж основных точек тела выполняют с применением особых масел или мазей, а также палочек, камней и раковин. На многих точках выполняют специальные прогревания, которые называют «хорме» или «мокса». В Ку Нье используют более ста различных точек.

Показания:

- боли;
- расстройства нервной системы, психики, памяти;

- неуравновешенность;
- стресс;
- дрожь;
- обмороки;
- страхи.

**Прогревание** – одна из самых полезных процедур для современного человека. Она помогает при различных заболеваниях, стрессах, бессоннице, усталости, забывчивости, нагрузке от работы за компьютером, чрезмерной интеллектуальной деятельности и пр. Проясняет и улучшает работу органов чувств, замедляет старение. **Мокса** – прогревание сигарами, улучшает циркуляцию крови и энергии, помогает при плохом пищеварении, увеличении веса, и многих болезнях внутренних органов. В тибетской медицине существуют различные виды прогреваний и специальные точки для них.

**Прогревания прекрасно помогают при:**

- усталости и стрессах;
- заболеваниях различных органов;
- неэластичности и тугоподвижности связок;
- артрозах;
- артритах;
- периартритах;
- ревматизме;
- невралгии;
- депрессии;
- ментальных и эмоциональных расстройствах;
- всех болезнях холода Слизи (капха) и Ветра (вата).

**Прогревания не применяются в случае:**

- инфекционных заболеваний;
- гриппа;
- высокой температуры;
- воспалений;
- болезни жара;
- анемии;
- болезни крови;
- расстройствах Желчи.

Ку Нье показан почти всем. Тибетский массаж Ку Нье считается в тибетской медицине внешней терапией для лечения расстройств Ветра, непосредственно связанного с нервной системой (дисбаланс эмоций,



смятение мыслей, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, спазмы, сведения конечностей). В современном мире причин для такого расстройства много: ускоренный темп жизни, постоянные стрессы, употребления кофе, чая, алкоголя, все это выводит из баланса энергию ветра. Массаж Ку Нье – панацея от действий всех этих факторов.

Также массаж рекомендуется для детей и подростков до 15 лет, а также для пожилых людей, кому уже за 70, т. к. у них преобладает жизненное начало Ветер. Ку Нье – это один из немногих видов массажа, который, ввиду своей мягкости, подходит беременным!

Вот далеко не все результаты, которые достигаются с помощью массажа Ку Нье:

- глубокая релаксация тела и ума при хронической усталости, депрессиях, бессоннице;
- общее оздоровление организма;
- повышение иммунитета и восстановление жизненной силы;
- решение проблем с позвоночником и суставами;
- разработка мышц и сухожилий;
- восстановление после травм, перенесенного инсульта, тяжелых болезней, после родов;
- нормализация обмена веществ и работы пищеварительной системы;
- улучшение и омоложение кожи;
- улучшение подвижность рук и ног.

При первой встрече проводится диагностика, в результате которой специалист, учитывая индивидуальные особенности клиента, подбирает масло для массажа, сочетание тех или иных методов Ку Нье и интенсивность их использования, а также оптимальное количество сеансов.

Для профилактических целей, восстановления и расслабления рекомендуется пройти курс из 10 процедур общего тибетского массажа.

Для восстановления после тяжелых заболеваний или в курсе лечения рекомендуется проходить подряд 10 процедур и затем в течение 3 месяцев по 1 процедуре в неделю.

**Противопоказания для массажа Ку-Нье:** инфекционные заболевания в острой стадии, нарушение кожных покровов, свежие травмы

или ушибы, повреждения позвоночника, новообразования.

Тибетский точечный массаж не имеет ничего общего с расслабляющими массажами. Тибетский массаж – это лечебная процедура, и проводить ее должен врач с высшим медицинским образованием.

Обследуя энергетические меридианы, врач нащупывает точки онемения и так называемые триггерные точки, отвечающие на нажатие на них болью. Найдя эти точки, он сильно давит на них до тех пор, пока не появится чувствительность или не пройдет боль. Сильными пальцами врач буквально «выдавливает» из энергетических меридианов боль. Процедура довольно болезненная, но очень эффективная. Как правило, после точечного массажа воздействие на биоактивные точки дополняется иглоукалыванием и моксотерапией.

Тибетский массаж снимает мышечные спазмы и способствует мощному притоку крови в область заболевания. С этой целью он применяется в первую очередь при болезнях опорно-двигательного аппарата. Точечный массаж улучшает питание тканей, нормализует кровоснабжение и иннервацию, улучшает обменные процессы и активизирует процессы регенерации тканей позвоночника и суставов.

Массаж горячими камнями применяли еще тибетские врачи в армии Чингисхана, растирая воинов после сражения. Создавая приток крови, снимая спазмы и расслабляя мышцы, эта процедура помогала восстановлению, снятию усталости и ускоренному заживлению ушибов и ран.

**Массаж банками, или вакуум-массаж,** представляет собой следующее. На смазанную и растертую маслом кожу ставятся стеклянные банки, которые интенсивно перемещаются по поверхности тела. Это позволяет улучшить кровоснабжение кожи, очищает ее от токсинов и шлаков, улучшает обменные процессы, способствует устранению целлюлита, оказывает лимфодренажный эффект.

**Тибетский массаж спины** оказывает общеукрепляющее действие, налаживает питание кожи и энергетическую подпитку нервов. После курса лечения (15 процедур) исчезают болезненные ощущения, вызванные остеохондрозом. Курс надо проводить 2 раза в год.

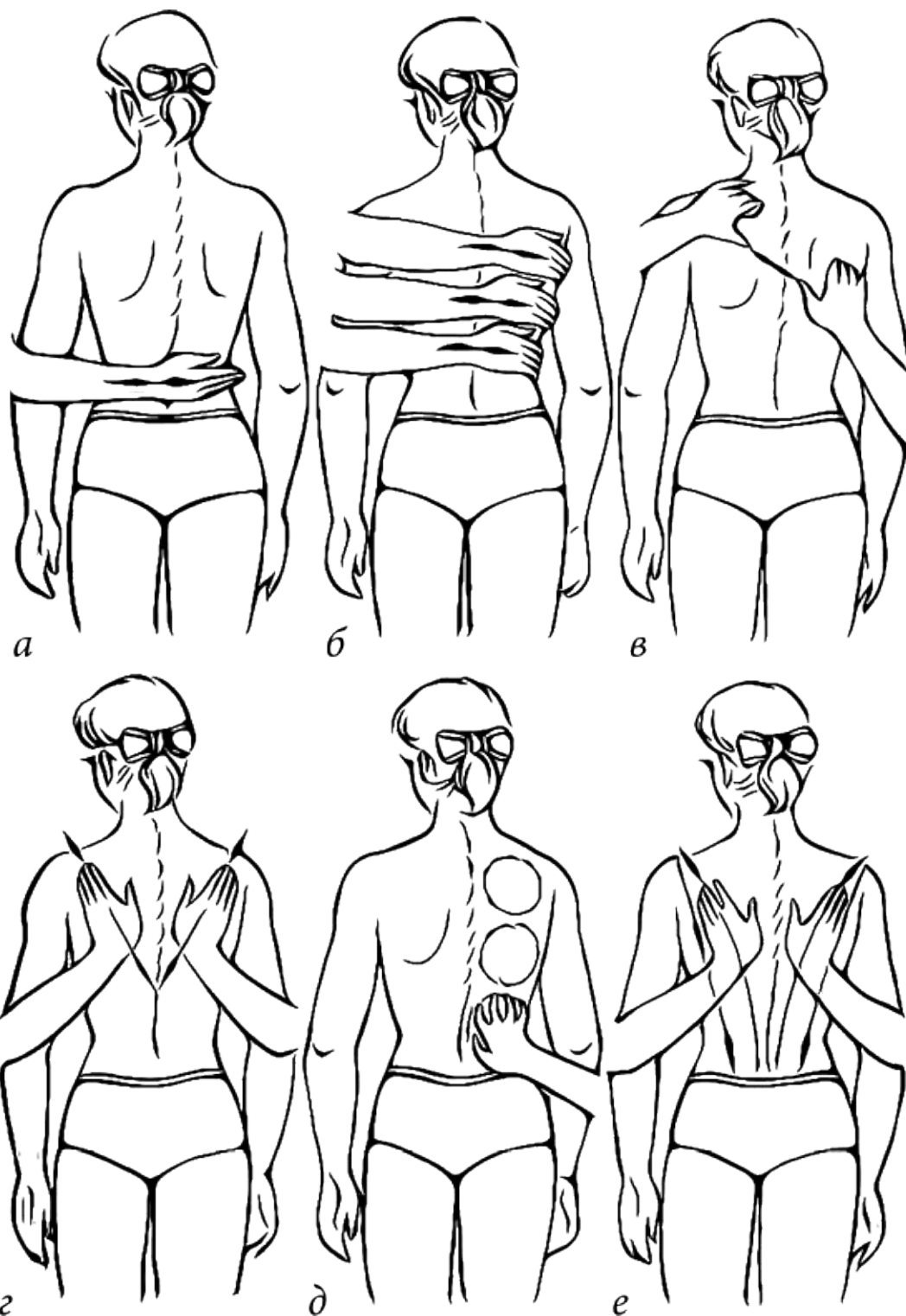
Перед массажем руки следует разогреть и активизировать. Больной

раздевается и ложится на живот. Сразу следует осмотреть спину и обнаружить «тяжи». Они выглядят как мышцы, выступающие вдоль спины сбоку от позвоночника или над лопатками и могут быть следствием простуды или нервного стресса. Их надо сразу проработать (рис. 91).

**Елочка для тяжа** (рис. 91, а). Положите большие пальцы по обеим сторонам тяжа. Палец правой руки – чуть ниже тяжа, левой – на 1–2 см выше уровня пальца правой руки. Растягивая кожу, шаг за шагом, пальцы перемещаются каждый раз на 1 см вверх – и так по всей длине тяжа.

**Щипки для тяжа** (рис. 91, б). Кончиками пальцев рук слегка пощипывайте кожу вокруг тяжа. Правой рукой производите щипки справа от тяжа, левой – слева. Щипки должны быть достаточно резкими и интенсивными, но не глубокими. Каждый палец за один щипок сдвигается на 1 см по поверхности кожи. Щипки производите снизу вверх от поясницы по направлению к плечам. Сверху вниз они менее интенсивны.

**Шлифование тяжа** (рис. 91, в). Правой рукой делайте резкое движение по коже вдоль тяжа вверх. Пальцы – параллельно тяжу. Сверху вниз то же самое движение, но пассивно (треть от прежней интенсивности). Сделайте 8—10 «шлифований». Пальцы расправлены и прижаты друг к другу. После проработки тяжей приступайте к основному массажу. Если тяжей на спине нет, то основной массаж начинайте сразу с 4-го приема.



г  
Рис. 91

**Широкий замах по пояснице** (рис. 91, в). Правой рукой сделайте мягкое обхватывающее движение, поглаживание поперек поясницы.

Пальцы параллельно пояснице. Рука ходит слева направо и справа налево, как челнок, не отрываясь от кожи. В результате в пояснице должно возникнуть ощущение тепла (8—10 движений).

**Шлифование фрагментов** (рис. 91, д). Справа от позвоночника сделайте обхватывающее поглаживание правой рукой. Пальцы выпрямлены и прижаты друг к другу. Большой палец отогнут в сторону. Резкие поглаживающие движения производим вправо от позвоночника (поперек спины) и обратно к позвоночнику. Сначала проработайте участок спины на пояснице шириной в ладонь. Затем – следующий участок с того же бока, но отступая на ширину ладони от поясницы. Место прорабатывается до тех пор, пока потеплеет спина под рукой (6–8 движений). Третий участок прорабатывается растопыренными пальцами. Они должны попасть в промежуток между ребрами. Место расположено сбоку, чуть выше, на две ширины ладони от поясницы. Аналогично массируются три фрагмента слева от позвоночника.

**Елочка** (рис. 91, д). Устанавливаем большие пальцы по обеим сторонам позвоночника. Палец правой руки – на пояснице, отступив 6–7 см от позвоночника. Палец левой руки – отступив 6–7 см от позвоночника влево. Палец левой руки лежит на 1–2 см выше уровня пальца правой руки. Растягивайте по диагонали кожу спины большими пальцами, шаг за шагом перемещая их на 3–4 см вверх, причем правый все время ниже левого.

**Диагональ** (рис. 91, з). Делайте «шлифование» от середины позвоночника (где обычно застежка у платья) по диагонали к плечам. Можно делать двумя руками одновременно. Можно правой рукой – сначала к правому плечу, затем к левому. Работайте до ощущения тепла под рукой (примерно 8—10 движений). От позвоночника до плеча – движение интенсивное, от плеча до позвоночника – пассивное.

**Сердечко** (рис. 91, е). Двумя руками делайте поглаживающие движения снизу вверх по позвоночнику. С середины позвоночника руки расходятся в стороны по плечам, а затем по бокам опускаются вниз. Вверх – движение интенсивное, вниз – пассивное (3–4 движения).

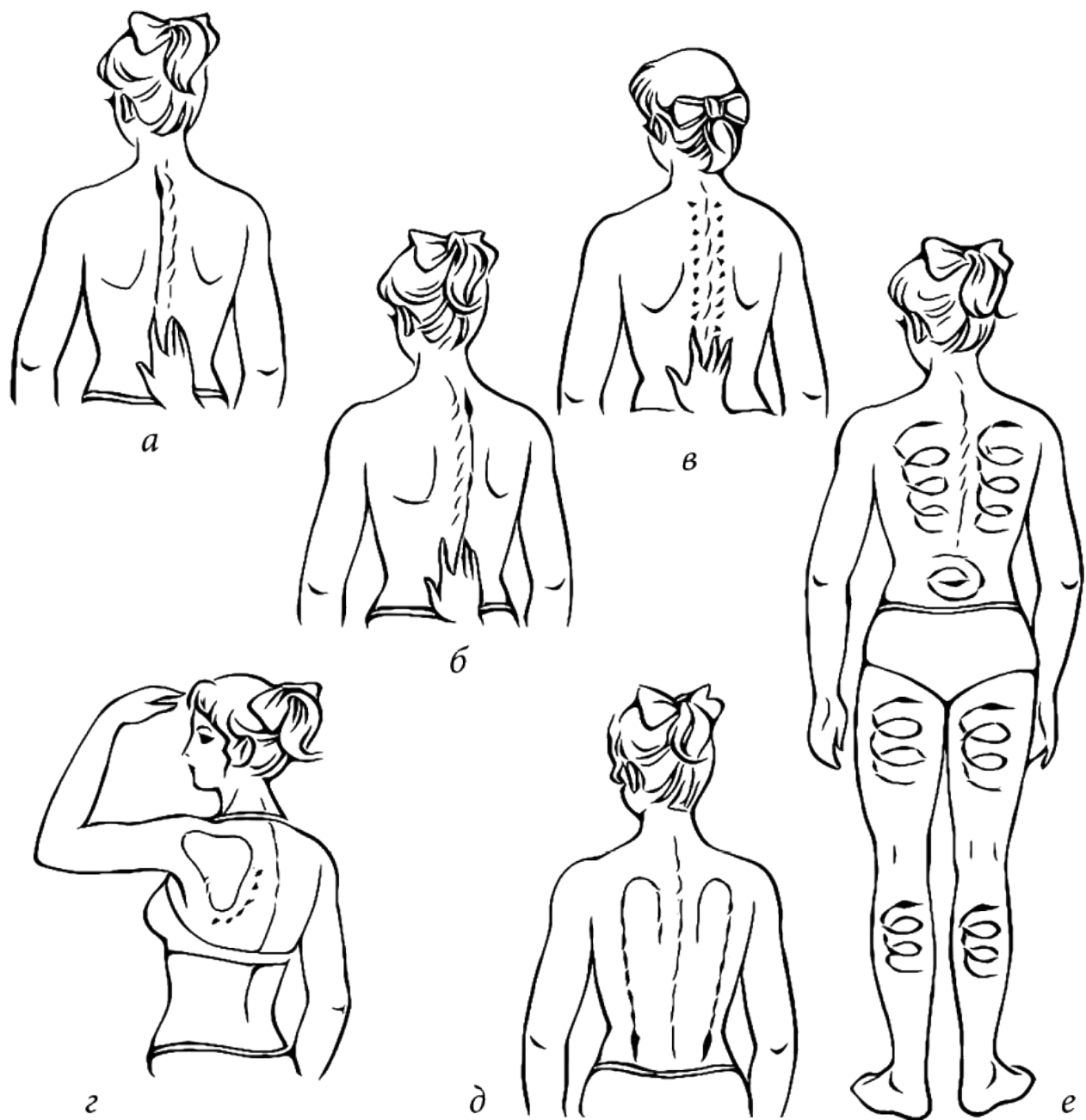
**Щипки** (рис. 92, а). Делайте пощипывающие движения обеими руками на расстоянии 8—10 см по бокам от позвоночника. Правая рука прорабатывает правую сторону спины, левая – левую. Руки идут снизу вверх к плечам. Можно сделать несколько щипков на спине возле шеи. У женщин дополнительно делайте щипки там, где бюстгальтер перетягивает спину и нарушает кровообращение. В заключение делают несколько «косметических» щипков по бокам (до груди не дотрагиваться!).

**Выравнивание** (рис. 92, б). Начинайте двумя руками поглаживание по

позвоночнику – с середины позвоночника руки расходятся по плечам. Затем от плеч руки возвращаются по тем же самым линиям. После этого движения необходимо стряхнуть руки, как бы сбрасывая «грязь».

**Шлифование** (рис. 92, в) выполняйте выпрямленной ладонью. Пальцы прижаты друг к другу. От поясницы до шеи делайте интенсивное движение вдоль позвоночника. Вверх – движение активное, вниз – пассивное. Средний палец идет вдоль позвоночника, пассивно, едва дотрагиваясь. Указательный движется по нервным корешкам спинного мозга, активно. В результате движения от указательного пальца может даже возникнуть розовая полоса на коже. Всего 8—10 движений. Потом сдвигаем руку вправо; указательный палец идет по позвоночнику пассивно, средний движется по корешкам активно, с легким нажимом (8—10 движений). Таким образом, прорабатываются сначала нервные корешки слева от позвоночника, а затем – справа.

**«Дорога»** (рис. 92, г, д, е). *Вариант 1.* Прием выполняется указательным и средним пальцами правой руки. Пальцы устанавливайте вдоль позвоночника, по обеим его сторонам, там, где находятся нервные корешки (отступив на 1,5 см от центральной линии позвоночника). Пальцами производите вращательные движения, как будто крутите головку булавки. Всего 4–5 вращений обоими пальцами одновременно. Начните процедуру сверху, от шеи, затем опуститесь вниз по пояснице. Расстояние между прорабатываемыми точками примерно равно половине ногтя. Если точка болезненна, ее прорабатывайте отдельно (одним пальцем) и подольше (еще 4–5 вращений). Мысленно на палец посылайте биоэнергию. Представьте, что палец пористый и в него втягивается «грязь», которую надо сбрасывать в сторону от больного.



г  
Рис. 92

Эту процедуру следует проделать сверху вниз три раза. Когда состояние позвоночника улучшится, нервные корешки прорабатывайте мягче. *Вариант 2* (рис. 93). Прием выполняют не ранее 16-го сеанса так же, как и в первом варианте, но теперь в работе участвуют обе руки (по одному пальцу каждой). Синхронно прорабатывая точки позвоночной зоны, произведите три прохода сверху вниз. *Вариант 3*. Прием выполняется не ранее 31-го сеанса двумя руками, в работе участвуют по два пальца каждой

руки. При этом зона воздействия расширяется. Производите три прохода сверху вниз.

**Межпозвоноквая зона** (рис. 93). Этот прием применяется при лечении межреберной невралгии. Надавливайте пальцами на точки, расположенные у края лопатки. Ставьте палец в место между ребрами и крутите его, как бы пытаясь раздвинуть их. Прodelайте по 4–5 вращательных движений в каждой точке. Сначала – по вертикали вдоль лопатки, а затем – по горизонтали под лопаткой. Первоначально обработайте правую лопатку, потом – левую. Болезненные точки – дополнительно. Представляйте, что палец пористый и в него втягивается «грязь», которую надо сбрасывать вниз, на пол. В заключение повторите 3–4 раза прием «Сердечко», но более интенсивно, чем вначале. Заканчивайте массаж серией щипков (12–15 раз).

**Обволакивание** (рис. 93, а, б, в) применяют в конце первого этапа лечения. Особенно эффективен при неврозах. Двумя ладонями производите поглаживающие движения от середины спины вверх, затем – вниз, заканчивая ниже талии. Завершите приемом «Сердечко», проводя его более интенсивно, как бы разгоняя кровь вверх, к плечам.

**Спирали** (рис. 92, е) – это общеукрепляющий прием. Его особенно рекомендуют для детей. Спирали по голени и бедрам – для ослабленных, спирали по спине – при насморке, спирали по пояснице – при радикулите.

Поглаживайте ладонью по спирали сначала правую сторону спины, затем – левую. Такие же поглаживания производите по задней поверхности голени и бедра, а также по пояснице.

**Крылья бабочки** (рис. 93, д). Большие пальцы воздействуют на нервные корешки вдоль позвоночника. Остальные, широко расставленные, воздействуют на точки всей спины. Сделайте два прохода сверху вниз.



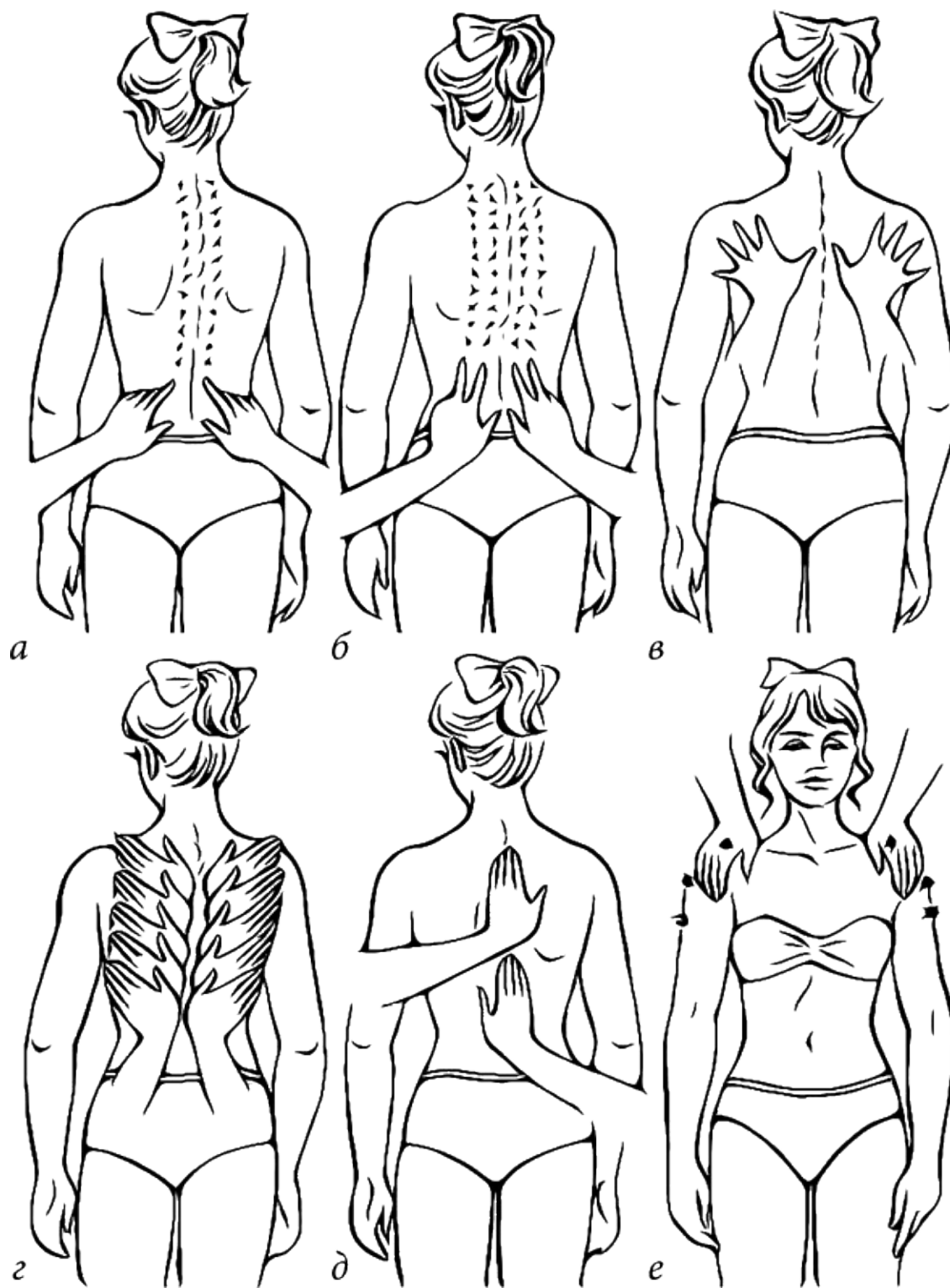


Рис. 93

**Чешуя дракона** (рис. 93, г, д, е). Перед применением этого приема следует активировать (разогреть) руки. Затем положите ладони на

поясницу по обе стороны от позвоночника под углом 90° друг к другу на 30–40 секунд. Переместите ладони вверх на ширину чуть меньше ширины ладоней. Так прогревайте всю спину до плеч, защищая ее энергетическим «панцирем». Прием производится один раз в конце второго этапа лечения.

**Прогревание позвоночника.** Активизируйте руки. Положите ладони на позвоночник, одну над другой. Постепенно передвигайте руки вдоль позвоночника. При простуде можно прогреть и верхушки легких – спереди и сзади.

**Прокачка плеч.** Активизируйте руки. Положите их на плечи пациента (правую руку – на правое плечо, левую – на левое), прогрейте плечи ладонями. Сделайте прокачку через свой плечевой пояс.

Этот комплекс можно усиливать разминанием спины по соответствующим траекториям (рис. 94).

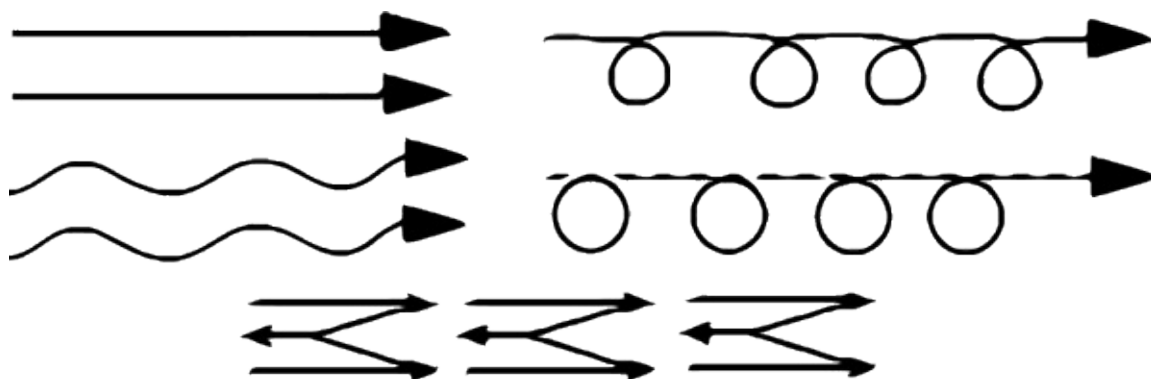


Рис. 94

## Тайский массаж

Более двух тысяч лет назад близкий друг Будды и личный лекарь одного индийского царя Джавака Кумар Бхаши придумал массаж, который способен заменить всю современную медицину.

Сейчас этот массаж называется тайским, потому что основное свое развитие он получил не в Индии, где зародился, а в Таиланде. Этот вид массажа является плодом тайской культуры с ее особой философией. Использование массажа вместе с молитвами и физическими упражнениями помогает достичь очищения организма и гармонизации внутренней энергии.

Тайская система оздоровления включает в себя лечение травами и растительными препаратами, традиционный тайский массаж, тайскую йогу, ароматические сауны и применение горячих травяных компрессов.

До сегодняшнего дня в тайской медицине сохранились такие экзотические практики, как «ток сен» – простукивание молотком с помощью деревянной палочки энергетических каналов – и массаж ногами (перед проведением которого массажист, держась за веревку, окунает стопу в специальный травяной настой и затем согревает ее, касаясь раскаленного листа металла).

**Тайский массаж** наряду с траволечением и медитацией – это древнейший метод традиционной тайской медицины, часть религиозных, философских и медицинских учений, пришедших из глубины тысячелетий. Единственным местом, где учили массажу, были монастыри. Тайский массаж – это духовная практика, тесно связанная с буддистским учением. Сеанс массажа понимается как метта, означающая в южном буддизме добровольное принесение добра.

Настоящие мастера остаются глубоко религиозными людьми, отдающими почти все свободное время медитации. Перед массажем всегда выполняется мантра: «Мы приглашаем дух нашего Основателя. Пожалуйста, принеси нам знания всей природы, и молящийся покажет нам настоящую медицину Вселенной... Мы молимся за того, кого мы касаемся, так чтобы он был счастлив и любая болезнь была побеждена».

Тайская система требует искренних и добрых отношений между массажистом и пациентом.

Дыхание массажиста должно происходить в такт с дыханием массируемого.

Тайский массаж – это искусство установления мистической связи между тем, кто его получает, и тем, кто его осуществляет. В основе этой связи лежит некий род универсальной энергии, представленной в двух противоположных сущностях, дополняющих друг друга. Цель практики традиционного **тайского массажа** и состоит главным образом в том, чтобы привести организм к этому гармоничному состоянию, быстро добившись как глубокого расслабления, так и интенсивного притока жизненных сил. Кроме того, значительно повышается тонус кровеносных сосудов и увеличивается подвижность суставов.

Тайские массажисты говорят о длительности массажа: «Один час хорошо, два часа лучше, три часа – наилучший эффект».

Основа тайского массажа – теория о пронизывающих тело невидимых

энергетических линиях, которые образуют своего рода вторую кожу человека. Здесь прослеживается влияние философии йоги с ее вторым телом, состоящим из 7200 энергетических линий. Тайский массаж выбирает десять главных, на которых располагаются самые важные акупунктурные точки. Через них в человека вливается из космоса жизненная энергия прана. Закупорка этих точек приводит к энергетической блокаде – нарушению равновесия и различным заболеваниям.

Искусный массажист, воздействуя на энергетические точки и линии, восстанавливает потоки праны и способствует излечению. Тайский массаж объединяет техники трех терапий линейного массажа, глубинного массажа мышечно-сухожильных меридианов и мануальной терапии с элементами йоги, при помощи которых раскрывается энергетическая система человека.

Тайский массаж – широко распространенная форма лечения в Таиланде. Он занимает ведущее место в системе здравоохранения и считается удобным и эффективным методом лечения.

Традиционный тайский массаж не имеет никакого отношения к эротическому. Более того, главное требование к одежде массажиста и пациента – длинные брюки и рубашка, обнажаются только ноги.

### **Массаж противопоказан:**

- при серьезных сердечно-сосудистых заболеваниях и повышенном артериальном давлении; при онкологических заболеваниях;
- при остеопорозе;
- при наличии протезов (например, тазобедренного или коленного сустава);
- при кожных заболеваниях: экземе, псориазе, опоясывающем лишае (не следует массировать в пораженной области);
- в период беременности;
- при варикозном расширении вен;

Перед тем как приступить к тайскому массажу, необходимо выяснить:

- есть ли органы и части тела, особо чувствительные или легко повреждаемые;
- имеются ли острые заболевания;
- перенес ли пациент какие-либо операции;
- имеются ли какие-либо заболевания сердца, колебания артериального давления, варикозное расширение вен, желудочно-

кишечные заболевания, беременность.

Больше всего тайский массаж напоминает пассивную йогу: вместо поглаживаний, растираний и разминаний используются растяжения, скрутки и надавливания, причем для надавливания массажист может пользоваться не только пальцами и ладонями, но и локтями, коленями и даже стопами.

Работу тайский массажист начинает с расслабляющих надавливаний на стопы и особые точки на них, ответственные за общую релаксацию тела. Плавные, глубокие и мягкие движения, совершающиеся в едином ритме, постепенно изменяют активность мозга, переводя его на более медленный режим работы. Благодаря работе со стопами, проекция которых в коре головного мозга занимает очень большое место, происходит активизация этих проекционных зон. Во время скруток тела удается воздействовать на глубоко лежащие скелетные мышцы, недоступные обычному классическому массажу. Все тело глубоко растягивается, напряженные мышцы постепенно расслабляются и возвращаются к нормальному состоянию.

Поскольку в тайском массаже прорабатывается абсолютно все тело, от пяток до макушки, даже самые глубоко запрятавшиеся мышечные зажимы становятся объектом тщательной работы – в таких местах массажист задерживается, разминая напряженное место. Сигналы об этом также поступают в мозг. За счет надавливаний на особые точки, ответственные за работу органов и систем организма, достигается дополнительный оздоровительный эффект. За счет активизации энергетических каналов меняется качество работы нервной и сердечнососудистой систем, включаются в работу обычно пассивные обходные ветви кровеносных сосудов. За счет усиления кровотока мышцы расслабляются еще глубже. Поскольку тайский массажист в своих движениях поднимается от ног к голове, к моменту, когда он переходит к верхней части тела, плечи, шея и голова уже достаточно расслаблены для того, чтобы получить наибольшую пользу от лечебных прикосновений. Сеанс массажа лица смывает последние напряжения, лицо вновь принимает расслабленный вид.

Главные результаты **тайского традиционного массажа** чувствуются пациентом на духовном уровне – восстановление внутреннего баланса, гармонизация нервной системы, часто бывают гораздо лучшие результаты оздоровления. Результаты одного сеанса оздоровительного тайского массажа сравнимы с трехдневным отдыхом на природе.

## Гавайский массаж Ломи-Ломи-нуи

Среди популярных сегодня терапевтических и релаксационных методов особое место занимает целительный гавайский массаж Ломи-Ломи. Влияние этого массажа распространяется не только на физическую, но и на эмоциональную и духовную сферы.

Гавайский массаж Ломи-Ломи-нуи зародился на островах Полинезии. Название можно перевести с гавайского языка как «мягкое касание».

Веками его использовали целители и старейшины рода. Они являлись хранителями священных знаний о тайнах природы. Эти бесценные знания бережно передавались из поколения в поколение. Использовался этот массаж с целью очищения, укрепления и исцеления. В полинезийских семьях было принято, чтобы женщина делала массаж Ломи-Ломи своему мужу.

С давних времен работа с телом играла на Гавайях очень существенную роль. Она охватывала не только известные сегодня техники массажа и танца, но также целую гамму духовных аспектов жизни человека. За этим кроется философия полинезийского целительства – хуны, согласно которой весь мир пронизывает энергия манна – жизненная сила, которую можно использовать для исполнения желаний и влияния на окружающий мир.

Искусством массажа Ломи-Ломи в древности владели кахуны – хранители тайных знаний и системы самоисцеления. Гавайские шаманы соединяли массаж с танцем, который выполнялся вокруг каменного алтаря.

Этот ритуал проводился для избранных мужчин и женщин, которые должны были выполнить особое задание. Кахуны танцевали и проводили ритуал массажа в течение многих часов, а иногда даже многих дней, под аккомпанемент многоголосых целительных песен.

Ломи-ломи включает в себя ритуальное очищение, успокоение мыслей, работу с дыханием, собственно массаж, телесные практики, а также работу с энергией. Целитель формирует в себе особое намерение любви к окружающему. Все это соединяется вместе, обеспечивая уникальный целебный эффект. Ломи-Ломи помогает безболезненно освободиться от досадных воспоминаний, травматических событий и сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас, то есть вернуться к реальности и находиться в настоящем. Гавайская техника высвобождает позитивную энергию, которая способствует повторному открытию радости и желания жизни, а кроме того, вносит в ваше сознание много света и

любви ко всему, что вас окружает. Сеансы массажа Ломи-Ломи иногда проводятся для воплощения в реальность задуманного. Мастер советует вам сосредоточиться на каком-нибудь нематериальном желании – женщинам часто предлагают думать о будущем ребенке или почувствовать себя в роли жены и хозяйки дома. Погружаясь в бессознательное состояние при глубокой релаксации, человек находит новые ресурсы или решения для волнующего его вопроса.

В сакральной практике целители-мастера используют молитву. Считается, что через их руки течет божественное благословение.

Особенно массаж показан людям, страдающим нехваткой любви и внимания, а также тактильных ощущений. Помогает эта техника справиться с угнетенным состоянием, невротами и стрессами. Она позволяет пациентам избавиться от неуверенности в себе, излечивает головные боли. Рекомендуются массаж Ломи-Ломи также тем, кто имеет заболевания опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, гипертоническую болезнь. Помогает он при заболеваниях сердечнососудистой системы и нарушениях кровообращения, позволяет вернуть упругости мышцам и коже.

Нельзя использовать эту технику во время отравлений, острых инфекционных заболеваний, при повышенной температуре. Противопоказана она при онкологических заболеваниях, заболеваниях лимфатической системы, переломах, отеках, язвах, ранах и нарывах. Не следует применять массаж Ломи-Ломи людям пожилого возраста и детям до пяти лет.

Массаж Ломи-Ломи избавляет от стресса и приступов паники, снимает возбужденность и заторможенность. Он способствует улучшению памяти и восприятия, нормализует кровяное давление. Кроме того, данная техника помогает справиться с болевыми ощущениями любого происхождения. Она улучшает пищеварение, улучшает состояние при параличах, помогает при астме, улучшает слух.

Гавайский массаж Ломи-Ломи позволяет восстановить организм человека на физическом, психоэмоциональном и духовном уровнях. При этом происходит улучшение кровообращения. Мышцы всего тела расслабляются, суставы становятся более подвижными.

Массаж, во время которого вы концентрируетесь на желании или намерении, помогает в реализации задуманного путем создания свободного пространства для творчества. Данный вид массажа позволяет активизировать восприятие и освободиться от старых эмоций. При этом творческие способности человека возрастают. Мысли проясняются и становятся позитивными.

Эта методика воздействия на организм человека не имеет аналогов. Кроме того, она обладает очень сильным расслабляющим эффектом. После массажа человек может погрузиться в глубокий и длительный сон. А эффект от массажа можно сравнить с эффектом от нескольких дней, проведенных на курорте.

Происходит гармонизация обменных процессов. Это способствует повышению иммунитета, защитные силы организма активизируются. Человек становится менее подвержен негативным воздействиям стресса. Снижается чувствительность организма к воздействию аллергенов.

Одной из основных задач специалиста по массажу Ломи-Ломи можно назвать обнаружение и устранение эмоциональных блокад. Определить эти блокады можно по твердости или мягкости мышц, подвижности или скованности суставов. Указывают на них также цвет кожи и ритм дыхания пациента. Воздействие массажа происходит одновременно на всех уровнях – телесном, чувственном и духовном.

Техника массажа Ломи-Ломи затрагивает все тело пациента. Это обеспечивает его высокую эффективность. Сеанс обычно продолжается 1,5–2 часа. Массаж делается только теплым, разогретым маслом.

Сеанс массажа принято сопровождать традиционными гавайскими песнями. Выполняется он с применением эфирных масел. Используются подушечки и фаланги пальцев, предплечья, ладони, колени, ступни ног, локти. Иногда массажист использует также специальные камни и деревянные палочки.

Массаж начинается с обработки кожи всей поверхности тела. После этого массажист постепенно переходит на подкожно-жировую ткань. Затем он начинает осуществлять движения, оказывающие воздействие на суставы и мышцы пациента. Потом массажист начинает обрабатывать внутренние органы грудной и брюшной полостей. На следующем этапе осуществляются хаотичные и выборочные манипуляции с суставами конечностей пациента, а также с его позвоночником и тазом.



Завершающим этапом является методика наложения рук и точечного прогревания отдельных участков тела.

Первый сеанс массажа Ломи-Ломи должен продолжаться не менее 2 часов.

## Литература

- Бирюкова А.А.*, Лечебный массаж. – М., 2004.
- Вагнер Ф.* Точечный массаж на каждый день. – М., 2010.
- Васичкин В. И.* Справочник по массажу. – М., 1991.
- Восточные методы лечения.* – Х., 1999.
- Ибрагимова В. С.* Точечный массаж. – М., 1983.
- Китайский самомассаж: профилактика и лечение заболеваний.* – М., 1991.
- Красикова И. С.*, Детский массаж. – СПб., 2000.
- Ламбер Д.* Тайский массаж. – Ростов-на-Дону, 2005.
- Меркати М.* Тайский массаж. – М., 2002.
- Моханти Р.* Лечебный индийский массаж ног. – СПб, 2006.
- Оремус Н.* Золотые приёмы массажа. – М., 1998.
- Селиванов В. С.* Все о восточном массаже. – М., 1999.
- Тауберт А. В.* Китайский классический массаж. – СПб., 2003.
- Токуиро Намикоши.* Японская терапия надавливания пальцами – Шиатсу. – М., 1991.
- Финандо Д.* Новейшая энциклопедия массажа. – М., 2008.
- Фокин В. Н.* Полный курс массажа. – М., 2004.
- Ченангцанг Н.* Тибетский массаж Ку Нье. – М., 2009.

# Целительные точки тела. Полный справочник



## Введение



Достижения древней китайской культуры неоценимы, они имеют огромное значение для всего человечества. Именно в Китае были изобретены бумага, фарфор, шелк, порох, компас... А накопленный за тысячелетия опыт в искусстве врачевания позволил китайским целителям достичь выдающихся результатов, которые все чаще находят применение в современной медицине.

Общепринятой является мысль о том, что предупредить болезнь легче, чем лечить. Но многие люди заменяют профилактику болезни регулярным

приемом лекарств, что приводит к настоящей эпидемии «лекарствомании» во всем мире. К тому же в связи с широким распространением самолечения резко учащается количество осложнений.

На фоне того, что побочных эффектов от приема современных синтетических лекарств становится все больше и они протекают все тяжелее, растет интерес к альтернативным методам лечения. И тут на помощь приходят достаточно простые физиологические методы, известные с древности. Методы и приемы традиционной китайской медицины все чаще используются европейскими и американскими медиками.

Из традиционных методов китайской медицины чаще всего применяется рефлексотерапия – точечное надавливание пальцами или ладонью, уколы иглой или прогревание так называемых биологически активных точек. Воздействие на эти точки способствует мобилизации собственных ресурсов организма, стимулирует или успокаивает нервную систему, усиливает деятельность желез внутренней секреции (поджелудочной железы, надпочечников, половых желез и др.), артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, снижает нервное и мышечное напряжение, уменьшает боль.

Эта книга не является учебником по медицине. Нашей целью было познакомить читателя с одним из самых известных в медицине видов рефлексотерапии – акупрессурой, или точечным массажем, одним из самых древних и доступных методов традиционной китайской медицины.

Китайская медицина требует особого, непривычного для европейца мировосприятия и миропонимания. Вначале необходимо уяснить базовые философские идеи, которыми руководствовались китайские врачи, затем взгляды китайских медиков на работу человеческого организма в целом и связь органов и систем в нем (они существенно отличаются от привычных для нас). И только после этого можно изучать технику лечения.

В первой главе изложены основные принципы китайской медицины. Во второй описаны традиционные для китайской медицины методы диагностики и лечения.

В третьей главе описываются биологически активные точки и связующие их меридианы, приводятся их краткие характеристики и рекомендации применения для каждой. Если описанная точка не приводится на рисунке, значит, она является дополнительной, альтернативной в использовании и воздействовать на нее можно только специалистам. Ни в коем случае не воздействуйте на такие точки в целях самолечения!

В четвертой главе объясняется, как нужно применять акупрессуру и

массаж при лечении конкретных заболеваний. Таким образом, вы сможете овладеть основами применения техники самопомощи при некоторых проблемах со здоровьем и облегчать состояние себе и своим близким.

Помните, что воздействовать на точки акупунктуры нужно очень осторожно! Не пытайтесь лечить сложные и хронические заболевания самостоятельно, это должен делать только специалист. Перед тем как делать точечный массаж, посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

# Глава 1. Представления о здоровье в восточной медицине

## История китайской медицины

История китайской медицины насчитывает много веков. В глубокой древности были разработаны разнообразные методы лечения. На востоке, в районе современной провинции Шаньдун, лечили с помощью каменных игл; на западе пользовались лечебными травами; на территории современной провинции Хэбэй – прижиганием; в центре, в районе современной провинции Хубэй, применяли металлические иглы, а на территории современной провинции Хэнань – массаж.

Более двух тысячелетий назад в Китае был издан трактат «Нэй-цзин». В нем обобщается медицинский опыт, накопленный поколениями китайских врачей, излагается теория искусства врачевания, основы лекарственной терапии, иглоукалывания и прижигания.

Уже в древности китайские врачи использовали при хирургических операциях анестезию. Для достижения полного наркоза применялись наркотические средства. А хирург и специалист по акупунктуре Хуа То, живший во II в., использовал для анестезии чайную смесь «Ма-фэй-сан».

До наших дней сохранил свое значение труд Чжана Чжуанчина (150–219) «Рассмотрение различных болезней от воздействия холода», посвященный вопросам диагностики.

Знаменитый врач Бянь Цяо (VI–V или V–IV вв. до н. э.) усовершенствовал технику определения пульса.

Из древнейших источников известно, что в народной медицине Китая, Кореи и других стран уже в I–II вв. широко применялся точечный массаж. К VIII в. его признала и официальная медицина. Вообще, никакой другой метод лечения не имеет столь длительной истории и такой высокой эффективности.

Особое внимание в Китае всегда уделялось профилактике болезней, так называемой превентивной медицине. Например, в первой главе книги «Нэй-цзин» обсуждается вопрос о том, как человек может предотвращать болезни и сохранять здоровье. Уже во времена династии Тан (618–907) китайским врачам было известно, что проказа является инфекционной болезнью, и больных людей изолировали от здоровых. Именно в Китае

была открыта прививка против оспы – и впервые использована здесь приблизительно в XI в.: сыворотку брали у больных оспой и вводили здоровым людям в целях профилактики. В XVI в. в Европе и Азии был широко известен китайский трактат «Новая книга о прививках против оспы».

В XVI в. выдающийся врач и фармаколог Ли Шичжэнь опубликовал фармацевтический сборник «Основы фармакологии», позднее переведенный на многие восточные и европейские языки – корейский, японский, латинский, русский, английский и французский – и оказавший огромное влияние на развитие современной медицины.

В общей сложности до нас дошло более шести тысяч китайских книг по медицине, в которых рассказывается о различных методах лечения и которые и до настоящего времени являются справочными пособиями.

Консерватизм китайского общества, его изоляция от других стран и стремление чиновников контролировать все сферы жизни общества в конце концов привели к упадку традиционной медицины. Кроме того, в условиях нового времени было практически невозможно осуществлять длительную подготовку специалистов, уделять должное внимание приготовлению лекарств и проведению лечебных процедур. После XVII в. новые труды по медицине уже не создавались, будущие врачи заучивали одни и те же древние тексты, что привело к снижению их профессионального уровня.

В XIX в. Китай попал в полуколониальную зависимость от европейских стран. Здесь появились западные чиновники, коммерсанты, миссионеры... Страна познакомилась и с европейской медициной. Лечение европейскими методами давало не такой стойкий, зато более быстрый результат, кроме того, не нужно было тратить десятилетия на индивидуальную подготовку врачей. Аристократы все чаще отдавали предпочтение именно европейской медицине, а традиционное лечение стало считаться примитивным и отсталым. А после революции 1911 г. ориентированное на западный образ жизни республиканское правительство даже преследовало врачей – приверженцев древней китайской медицины. Лишь в 50-х годах XX в. традиционная медицина Китая начала возрождаться и получила мировое признание.

В настоящее время в Китае существует тенденция к соединению традиционной и современной (западной) медицинских методик. Значение открытий и опыта китайских врачей для развития современной медицины неопределимо. Методы диагностики и лечения, дошедшие до нас из древних времен, активно и успешно применяются по сей день. Во всем мире



традиционная китайская медицина становится все более популярной благодаря эффективности и доступности.

## Китайская медицина и китайская философия

Древнекитайская философия рассматривала человеческий организм как Вселенную в миниатюре. Считалось, что все процессы, происходящие в нем, а также заболевания связаны с взаимодействием пяти созидательных элементов (дерево, огонь, земля, металл и вода), то есть человек неотделим от природы. Таким образом, утверждали философы, природа как макрокосмос, а человек как микрокосмос подчиняются одним и тем же законам.

В Древнем Китае голова ассоциировалась с небесной твердью, волосы – со звездами и созвездиями, глаза и уши – с солнцем и луной. Человеческое дыхание, душа отождествлялись с ветром, кровь – с дождем, а система кровеносных и других сосудов – с ручьями и реками и т. д. Человеческое тело было словно сама земля: например, скелет выступал как горы, сердце – как созвездие Большой Медведицы. Пять первоэлементов (дерево, огонь, земля, металл и вода) соответствовали пяти внутренним органам – легким, сердцу, почкам, селезенке и печени. Четыре времени года были представлены четырьмя конечностями, двенадцать месяцев – двенадцатью крупными частями тела, а 360 дней (согласно китайскому лунному календарю, в году 360 дней) – 360 «малыми частями» тела.

Полагали, что в человеческом организме, так же как и в природе, происходит постоянная борьба между противоположными, но находящимися в единстве силами, а хорошее или слабое здоровье определяется соотношением этих сил. Две полярные силы, в которых проявляется энергия Вселенной, известны как инь и ян.

Первоначально понятия ян и инь символизировали взаимодействие крайних противоположностей: света и тьмы, дня и ночи, солнца и луны, неба и земли, жары и холода, положительного и отрицательного, четного и нечетного и т. д. Инь олицетворяло негативное, холодное, темное и женское, в то время как ян – позитивное, мужское, светлое и теплое. Подобно тому как во Вселенной эти две силы пребывают в постоянной борьбе друг с другом и в то же время образуют единое целое, в человеческом организме они символизируют гармонию и дисгармонию. Точно сбалансированные и уравновешенные стихии инь и ян свидетельствуют о хорошем здоровье, но если энергия перемещается к одной из них, это указывает на заболевание. Через взаимодействие сил инь и ян рассматриваются все явления во Вселенной, например смена дня и

ночи и времен года – точно так же в человеческом организме регулируется вдох и выдох, бодрствование и сон. Перенасыщение энергией ян означает возрастание процессов возбуждения, повышение активности работы органа или системы. Если же преобладает инь, это означает преобладание процессов торможения, снижение активности в работе органов. Например, любой воспалительный процесс, повышение температуры – это проявление ян, а упадок сил, ощущение холода – инь.

Проявления сил инь и ян обнаруживаются во всем человеческом организме. Энергиями инь и ян наделены различные органы тела – в зависимости от того, выполняют они активные или пассивные функции. Внутренние органы классифицируются в зависимости от того, в какой степени они проявляют качества энергий инь или ян. При этом считается, что в каждом проявлении инь скрыто присутствует элемент ян, а в каждом ян – элемент инь, что и позволяет им переходить друг в друга. Например, человек при переохлаждении может заболеть, у него поднимется температура. С точки зрения китайской медицины переохлаждение – инь – породило повышенную температуру – ян.

Чтобы выделить различную степень и силу энергий инь – ян, древние китайцы и разработали особую систему пяти элементов, пяти символов, известную как у-син: дерево, огонь, земля, металл и вода. Несмотря на устоявшееся определение «элемент», речь идет не о каких-то предметах или веществах, а о свойствах, с которыми ассоциировались эти названия. Вода дает представление о жидкости, текучести и прохладности, огонь – о высокой температуре, горении и распространении жара, дерево – о стремлении к росту, твердости и в то же время податливости, металл – о жесткости, земля – о надежности и плодородии. Эти свойства соответствуют различным стадиям проявления инь или ян. Так, вода и металл символизируют сильную и слабую степень проявления инь, а огонь и дерево – сильную и слабую степень проявления ян. «Земля» символизирует такое состояние сил инь – ян, при котором их свойства равны.

«Пять элементов» могут существовать «в согласии» и взаимно дополнять друг друга или действовать против и тем самым разрушать друг друга. Это можно символически описать так: огонь пожирает дерево; после того как огонь отгорит, остается пепел, который затем превращается в землю, где обнаруживается металл, из-под которого бьет ключом вода; вода питает деревья, завершая таким образом цикл и возвращаясь к дереву. Но эти же элементы и противоборствуют друг с другом: антиподом огня является металл; антиподом земли – вода. Металл и дерево

уравновешивают друг друга, то же происходит с водой и огнем, с деревом и землей.

Число «пять» имеет отношение не только к пяти первоэлементам. Существует классификация по пяти видам вкуса, на основе которой создавались лекарства и назначалась диета. Огонь ассоциируется с горьким вкусом, вода – с соленым, дерево – с кислым, металл – с острым, земля – со сладким. Связь между огнем и горечью, вероятно, происходит от заваривания лекарственных трав, а между водой и соленым восходит к опыту жителей морского побережья. Связь между деревом и кислым напоминает об обнаружении некоторых кислых субстанций растительного происхождения, а та, что существует между металлом и острым или едким, напоминает о едком дыме, образующемся при плавке металла. Связь между землей и сладким предполагается из-за сладости дикого меда и зерна.

Систему *у-син* использовали во всех сферах деятельности: для объяснения климатических изменений, укрепления государства, диагностики и лечения больных. Эта теория и сегодня используется как неотъемлемая часть традиционной китайской диагностики.

## **Жизненно важные вещества**

Традиционная китайская медицина рассматривает человеческое тело как энергетическую систему, в которой различные вещества взаимодействуют друг с другом, чтобы создать физический организм. Основные компоненты этой системы – ци, цзин, кровь и жидкости организма.

**Ци** обычно переводится как «энергия» или «жизненная энергия». Это энергия движения, которая лежит в основе всего во Вселенной. Ци внутри нашего тела создается из сочетания пищи, которую мы едим и перевариваем, и воздуха, которым мы дышим. Это источник активности тела и движения, он защищает нас от болезней и сохраняет наше тело теплым. Если ци становится недостаточно или ее ход заблокирован, это приводит к расстройству пищеварения, теплообмена, снижению иммунитета и упадку сил.

**Цзин** обычно переводится как «сущность» и обозначает весь жизненный потенциал человека. Эта энергия имеет решающее значение для развития личности в течение жизни. Она регулирует рост, размножение и развитие. Считается, что она передается по наследству при рождении,

сохраняется в почках и позволяет человеку развиваться с детства до зрелости, а затем до старости. Любое нарушение развития у детей, трудности в обучении, физические недостатки, а также бесплодие, плохая память могут быть связаны с дефицитом цзин.

**Кровь** – в традиционной китайской медицине это общее название для жидкостей, которые питают и увлажняют тело. Недостаток крови обычно приводит к бледному цвету лица, сухости кожи и головокружениям; застой крови вызывает острые и интенсивные боли или даже развитие опухоли; жар в крови вызывает кровотечения из носа или маточные.

**Жидкости организма** – органические жидкости, которые увлажняют и смазывают тело в дополнение к крови. Эти жидкости увлажняют и питают кожу, мышцы, волосы, суставы, головной мозг, позвоночник и костный мозг. Недостаток жидкости может привести к различным формам обезвоживания, таким как сухость кожи и запоры. Если жидкость накапливается, это может привести к «холодным» болезням, что проявляется, например, как сонливость и чувство тяжести в теле.

## Представления о теле и болезнях

В традиционном китайском искусстве врачевания уделялось большое внимание изучению связи климатических условий с возникновением заболеваний. В древнейшие времена была подмечена взаимосвязь между климатом, временами года и колебаниями температур с одной стороны и состоянием здоровья организма – с другой.

Китайские медики рассматривали человеческий организм не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, но как сложнейшую систему, каждый из элементов которой связан со всеми остальными в определенных соотношениях и по вполне определенным законам. Традиционное китайское искусство врачевания относит к внешним причинам заболеваний ветер, холод, сухость, сырость и жару. Ветер может вызывать головную боль, простуду, заложенность носа, лихорадку и кашель. Холоду сопутствуют боль в суставах, тошнота, понос и колики, а также лихорадка. Сухость способствует появлению болезней горла, кашля, сильного потоотделения, лихорадки и грудных болей. Сырость вызывает лихорадку, опухоли, малярию и боль в суставах. Жара несет с собой опасность солнечного или теплового удара и кровоизлияний, может также вызывать понос, тошноту и головную боль, лихорадочное состояние. Считалось, что «плохие» ветры в основном дуют весной,

холодные – зимой, жаркие – летом, сырые – поздним летом, а сквозные – осенью.

Весной и летом энергия инь проявляется слабо, в это время доминирует ян, что приводит к обострению проблем «горячих» органов, в которых эта энергия доминирует, – печени и сердца. Зимой инь сильнее, чем ян, и проблемы чаще проявляются в «холодных» органах – почках и легких. Весна – время возрастающей жизненной силы, изобилия в природе, возрождения. В этот период часты заболевания, связанные с печенью, так как внешние теплые условия провоцируют воспаления и расстраивают работу самого «горячего» из органов тела. Для лета характерно возникновение кардиологических заболеваний и панкреатита. Осенью заболеваниям подвержены больше всего легкие. Зимой же доминирует холод, и именно тогда часто случаются заболевания почек.

Современная медицина тоже изучает воздействие атмосферных и метеорологических условий на человеческий организм. Доказано, что частота дыхания неодинакова в разное время года: например, в Европе максимум этого значения приходится на январь – февраль, а минимум – на июль – август. Уровень гемоглобина в крови самый высокий в июле и самый низкий в январе. Ученые связывают это с различной интенсивностью солнечной радиации.

На состояние здоровья людей, восприимчивых к изменениям погодных условий, влияют и перепады температур, колебания атмосферного давления, уровень влажности и интенсивность солнечной радиации. Установлено, что у людей, чувствительных к наступлению холодных фронтов, чаще всего наблюдаются невралгия, психическая неуравновешенность, повышенное кровяное давление, паралич и ревматические боли. Также известно, что число случаев гриппозных состояний возрастает с резким повышением температуры, холодный ветер может вызывать судороги, а теплый оказывает расслабляющее воздействие.

Согласно канонам традиционного китайского искусства врачевания, причины заболеваний подразделяются на девять групп:

- шесть «негативных» воздействий: ветер, холод, жара, сырость, сухость, огонь;
- эпидемии;
- семь эмоциональных состояний: радость, гнев, печаль, беспокойство, подавленность, страх, потрясение;
- физический дискомфорт и упадок сил, вызванные различной едой и напитками;

- чрезмерная сексуальная активность;
- телесные повреждения, в том числе в результате укусов змей и бешеных животных;
- наличие внутренних паразитов;
- отравления, в том числе лекарствами;
- неблагоприятные наследственные факторы.

Физический дискомфорт, вызванный шестью «негативными» воздействиями, сводится главным образом к влияниям на организм смены времен года. Например, болезни, вызванные ветром, случаются чаще всего весной и с медицинской точки зрения являются результатом нарушения теплового режима организма. Ветер считается причиной ста болезней (не столько болезней, сколько симптомов, свойственных проблемам этих природных периодов). Холод оказывает воздействие главным образом зимой, когда чаще жалуются на боль в суставах, колиты и понос. Жара в летний период ассоциируется с головными болями, связана с потливостью и нарушением кровообращения. Сырость, характерная для позднего лета в Китае, может приводить к появлению фурункулов, желтухи и артритов. Недомогания, вызванные сухостью, – и сухая жара, и сухой холод – случаются в основном осенью. К ним относят головные боли, кашель, рвоту, болезни горла, острые боли в груди.

Китайские врачи издавна признавали, что причиной возникновения физиологических нарушений, заболеваний могут быть психологические факторы. Нарушение равновесия в каком-либо из семи эмоциональных состояний, согласно традиционной медицинской науке, также может вызывать физические недомогания. Радость входит в число несбалансированных эмоций, то есть в состоянии неожиданной безграничной радости душа человека остается незащищенной: когда кто-либо радуется сверх меры, он теряет здравый смысл. Сильный гнев приводит к приливу крови и может вызвать нарушения работы печени. Излишняя озабоченность может повлиять на легкие. Беспокойство и воображение расстраивают работу селезенки. Скорбь и печаль приводят к заболеваниям сердца. Страх и потрясение могут спровоцировать серьезные нарушения кровообращения (страх отличается от потрясения тем, что люди знают причину своего страха, но не могут знать заранее причины потрясения).

Из-за плохого качества и неправильного потребления пищи и напитков возникают нарушения пищеварения, запоры, а в случае пристрастия к алкоголю – умственные расстройства. Передававшееся из поколения в поколение традиционное искусство врачевания связывает пять

вкусовых качеств и с физиологическими расстройствами: при переизбытке продуктов близких вкусов может расстраиваться соответствующая система в организме.

Упадок сил может возникать в связи с нарушением дыхания, потливостью и кардиологическими жалобами, может стать результатом постоянного напряжения всего организма или отдельных органов.

Чрезмерная сексуальная активность может привести к серьезным физиологическим нарушениям. Сбалансированная сексуальная жизнь тесно связана с гармонией внутренних органов. Внешними признаками умеренной сексуальности являются чистое лицо и кожа, ясный взор и острый слух. Сексуальные излишества, если им предаваться продолжительное время, могут вызвать нарушения менструального цикла у женщин, а у мужчин – лихорадку, сердечные недомогания, боли в области крестца, похолодание конечностей, импотенцию или преждевременное семяизвержение.

В понятие «телесные повреждения», в том числе от укусов змей и бешеных животных, китайская медицина включает ножевые и огнестрельные ранения, переломы костей, растяжения связок, раны от укусов животных.

## **Органы тела и энергетические меридианы**

Меридианом называют невидимую линию на теле человека. Вдоль меридиана расположено множество биологически активных точек, подчиненных определенным законам. Эти точки с древних времен активно используют в иглорефлексотерапии. Меридианы называют также сосудами или каналами – эти названия отражают функцию, которую они выполняют в организме человека.

Считается, что по меридианам циркулирует энергия: импульсы, кровь, соки, питательные вещества и т. д. Благодаря наличию меридианов возможен полный обмен информацией в организме человека. Все внутренние органы связаны друг с другом и с поверхностью тела через эти каналы. Кроме того, основные внутренние органы имеют собственные меридианы: легких, толстого кишечника, желудка, селезенки и поджелудочной железы, сердца, тонкого кишечника, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех обогревателей, желчного пузыря, печени, задне- и переднесрединный. В традиционной китайской медицине ни один внутренний орган не может рассматриваться отдельно от своего



меридиана, так как они составляют единое целое.

Так же как внутренние органы объединены в системы органов, меридианы человека объединены в систему меридианов. Благодаря ей организм работает как единое целое. Представим себе организм (энергетическую систему) человека, в буквальном смысле пронизанный сетью каналов, по которым стремительно движутся живительная энергия, питательные вещества и все, что необходимо для жизнедеятельности. Эти потоки, то замедляясь, то ускоряясь, то проникая вглубь, то выходя на поверхность, несут жизнь, сбалансированность, соразмерность – внутреннее равновесие и гармонию с внешним миром.

С точки зрения древней восточной медицины, особенности строения системы меридианов и являются путями распространения болезни внутри организма. Так, нарушение работы печени может вызывать проблемы со зрением – и печень, и глаза связаны одним меридианом. Те же меридианы становятся и путями «выведения» болезни из организма: воздействуя на, казалось бы, не связанные с пострадавшим органом точки, можно добиться серьезного лечебного эффекта. Такое лечение и является задачей традиционной китайской медицины, в том числе акупунктуры.

Традиционная китайская медицина подразделяет внутренние органы на две большие категории – «накопительные» (пассивные) и «рабочие» (активные). В терминологии концепции инь – ян «накопительные» органы называются инь-органами, а «рабочие» – ян-органами. Китайцы инь-органы называют чжан, а органы ян – фу.

### *Таблица 1*

**Соотношение главных органов и их меридианов с пятью первоэлементами**

Пять перво-элементов	Пять органов чувств	Пять структур тела	Пять органов фу	Пять органов чжан	Пять эмоций
Дерево	Глаза	Связки	Желчный пузырь	Печень	Гнев
Огонь	Язык	Кровеносные сосуды	Тонкий кишечник	Сердце	Радость
Земля	Нос	Мышцы	Желудок	Селезенка	Беспокойство
Металл	Рот	Волосы	Толстый кишечник	Легкие	Печаль
Вода	Уши	Кости	Мочевой пузырь	Почки	Страх

В категорию чжан включен также «орган», названный регулятором сердца. Он контролирует периферическое кровообращение, а также состав крови и кровоснабжение органов инь.

Среди органов фу выделяется так называемый тройной обогреватель, связанный с регуляцией взаимосвязи систем и органов человеческого организма. Он выступает как главный источник энергии тела.

Согласно традиционной медицине, отдельные органы тела тесно связаны между собой функционально. По современной трактовке, эти органы связаны единой вегетативной нервной системой. Поскольку речь идет об энергии физического тела, эти органы подобны звеньям цепи; так, печень связана с легкими, легкие – с толстым кишечником, толстый кишечник – с желудком, желудок – с селезенкой, селезенка – с сердцем, сердце – с тонким кишечником, тонкий кишечник – с мочевым пузырем, мочевой пузырь – с почками, почки – с кровеносными сосудами, сосуды – с тройным обогревателем, обогреватель – с желчным пузырем, а желчный пузырь – с печенью; таким образом, цикл завершается.

По этой системе органы инь и ян образуют пары: печень и легкие относятся к инь, толстая кишка и желудок – к ян, селезенка и сердце – к инь, тонкая кишка и мочевой пузырь – к ян, почки и кровообращение – к инь, тройной обогреватель и желчный пузырь – к ян. Посмотрим теперь, насколько этот принцип отвечает действительному положению вещей.

Традиционная медицинская наука обнаружила, что, поскольку речь идет о тонизирующем и успокаивающем действии на жизненно важные функции, наиболее эффективными методами лечения являются те, которые не только оказывают воздействие на меридиан и точки, соответствующие конкретному органу, но которые также (в случае необходимости повышения активности) стимулируют предшествующий орган и (в случае необходимости снижения активности) воздействуют на следующий за ним в этой цепочке орган. Чтобы сделать это положение более понятным, объясним взаимосвязь между органами и меридианами.

Существуют функциональные связи между определенными меридианами и органами. С учетом этого факта меридианам даны названия. Меридианы, влияющие на функции рук и ног, расходятся либо в центробежном направлении, то есть от органа, вызывающего опасения, к конечностям, либо сходятся в центростремительном направлении, от конечностей к проблемным органам.

Меридианы, проходящие по внутренней стороне рук и ног, называются инь-меридианами, а расположенные на внешней стороне – ян-меридианами. Таким образом, на внутренней стороне каждой руки и ноги находятся три меридиана, относящиеся к шести органам инь, и на внешней стороне каждой руки и ноги есть по три меридиана, соответствующих шести органам ян. Далее эти группы подразделяются на меридианы инь и ян с сильной, средней и слабой энергией.

**Меридианы инь на внутренней стороне рук:** меридиан легких; меридиан регулятора сердца; меридиан сердца.

**Меридианы ян на внешней стороне рук:** меридиан тонкого кишечника; меридиан тройного обогревателя; меридиан толстого кишечника.

**Меридианы инь на внутренней стороне ног:** меридиан селезенки; меридиан почек; меридиан печени.

**Меридианы ян на внешней стороне ног:** меридиан мочевого пузыря; меридиан желчного пузыря; меридиан желудка.

При такой расстановке меридиан какого-либо органа состоит из всех тех точек на теле, с помощью которых прежде всего можно влиять на проблемный орган. Однако отдельные органы нужно рассматривать в контексте целого организма. Так, например, точки меридиана желудка включают и те, которые влияют на рот, пищевод и т. д. Меридиан легких состоит из точек, влияющих на нос, дыхательное горло, бронхи, альвеолы и т. п.

Не все меридианные точки одинаковы по эффекту, достигаемому при

воздействии на них. Как в классических китайских трактатах, так и в работах европейских авторов дается градация этих точек по степени их важности.

Каналы чжан и фу взаимосвязаны. По ним циркулирует «энергия» (ци). Концепция об этой субстанции имеет очень древнее происхождение. Первоначально под ци подразумевали «воздух» или «дыхание». Позднее ци представлялась как изначальная материальная субстанция или первичная энергия, которая следует закону природы, стоящему за всеми явлениями. Эта энергия циркулирует по всему телу, она регулирует кровообращение, пищеварение и защитные силы организма. Она также протекает по меридианам. Если возникают помехи или преграды для ее циркуляции в результате каких-либо внешних или внутренних причин, то возникает избыток либо недостаток энергии не только в органе, который связан с соответствующим меридианом: нарушается гармония всего организма и возникает свойственное болезни состояние.

Если функционирование какого-то органа бывает недостаточным, то его следует усилить – тонизировать орган. Однако в случае гиперфункции органа избыточную энергию следует удалить – успокоить орган. Таким образом, тонизирующее и успокаивающее воздействия призваны поддерживать гармонию. Тонизирование представляет собой сильную, устойчивую стимуляцию, в то время как седатирование означает слабое успокоительное действие, возвращающее усиленную функцию органа к нормальной.

Точки акупунктуры бывают нескольких видов:

- точки *му* – расположены около больших участков, но лежат на меридиане, который не соответствует этому самому органу (их еще называют *сигнальными точками*);

- точки *цзин* – расположены в начале и в конце меридианов;

- точки тонизирования и седатирования для каждого меридиана прописаны индивидуально;

- точки *ло*, которые стабилизируют энергию между меридианами, связанными по принципу *инь-ян*, – например, между меридианами легких и толстого кишечника;

- точки *ю* (также считаются *согласительными* или *точками-пособниками*) расположены на меридиане мочевого пузыря, который проходит с обеих сторон вдоль позвоночного столба; они связаны с сегментами спинного мозга и нервами, выходящими из этих сегментов;

- особые точки, обнаруживаемые на всех меридианах, соответствующие пяти первоэлементам и располагающиеся вдоль

меридианов, связанных с *инь*-органами;

– особые точки, которые используются в случае специфических заболеваний, например нарушения кровообращения или для стимуляции или успокоения блуждающего нерва.

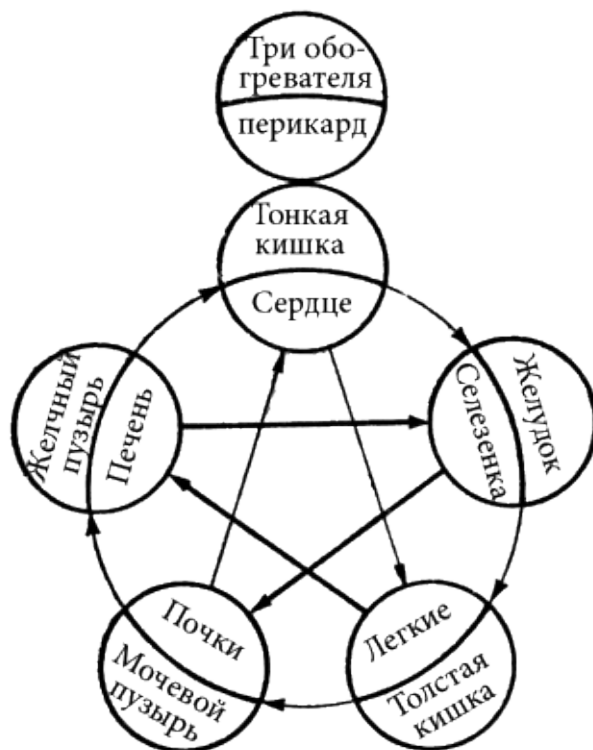
Рассмотрим подробнее каждую из этих групп.

**Точки му, или сигнальные,** расположены на передней части туловища, но не на конечностях. Раздражение точек *му* дает моментальный эффект. Точки *му* расположены на каждом меридиане, кроме меридиана кровообращения.

**Точки начала и конца** каждого меридиана отвечают за гармонизацию всего организма.

**Точки тонизирования и седатирования,** пожалуй, самые важные из всех. В традиционном искусстве врачевания эти точки упорядочены по степени достижения эффекта при воздействии на них и в соответствии с пятью первоэлементами. В соответствии с правилом, обозначенным как «мать – сын», заболевание, вызванное избыточным функционированием органа, то есть его гиперфункцией, лечилось путем седативного воздействия на этот орган и в то же время оказывало успокоительное воздействие на следующий за ним орган в цепочке энергетического цикла; таким образом, лечение производилось как в отношении больного органа («мать»), так и соседнего («сын»). Например, в случае гиперфункции легочных путей «сын», так же как и точки меридиана легких, должен был подвергнуться седативному воздействию. Поскольку легкие относятся к группе органов *инь*-элемента *металл* и за ним следует элемент *вода*, точка *хо*, связанная с элементом *вода*, должна также подвергнуться седативному воздействию (рис. 1).

**ДЕРЕВО**  
 Весна  
 Ветер  
 Рождение  
 Зеленый цвет  
 Кислый вкус  
 Гнев  
 ...



**ОГОНЬ**  
 Лето  
 Жара  
 Наибольшее развитие  
 Красный цвет  
 Горький вкус  
 Радость  
 ...

**ЗЕМЛЯ**  
 Конец лета  
 Влажность  
 Изменение  
 Желтый цвет  
 Сладкий вкус  
 Размышление  
 ...

**ВОДА**  
 Зима  
 Холод  
 Исчезновение  
 Черный цвет  
 Соленый вкус  
 Страх  
 ...

**МЕТАЛЛ**  
 Осень  
 Сухость  
 Увядание  
 Белый цвет  
 Острый вкус  
 Тоска  
 ...

Рис. 1. Соотношение главных органов и их меридианов с пятью первоэлементами

Если же нарушение функционирования легочных путей происходит в результате гипофункции, то следует стимулировать не только деятельность легочных путей, которые относятся к элементу *металл*, но также и «мать». По порядку в обратном направлении ей соответствует точка элемента *земля*. Обозначение точек по их элементам имеет второстепенное значение и фактически служит лишь для более легкого усвоения метода.

**Точки ло, или проходные,** предполагают достижение гармонии. Для каждого из них есть орган *инь* и орган *ян*. Например:

- элемент огонь: *инь* = сердце *ян* = тонкая кишка;
- элемент земля: *инь* = селезенка *ян* = желудок;
- элемент металл: *инь* = легкие *ян* = толстая кишка;
- элемент вода: *инь* = почки *ян* = мочевой пузырь;
- элемент дерево: *инь* = печень *ян* = желчный пузырь.

Это подразделение также включает функциональные циклы регулятора сердца и тройного обогревателя. Оба они принадлежат к элементу *огонь*. Регулятор – это *инь*, тройной обогреватель – *ян*. Было замечено, что пары *инь* – *ян*, относящиеся к одному и тому же элементу, часто взаимосвязаны. Если у одного органа наблюдается гиперфункция,

это значит, что функционирование его «парного» органа ослаблено. Для достижения гармонии необходимо воздействовать на точку *ло*, которая выполняет задачу гармоничного функционирования двух органов. Если, например, функционирование желчного пузыря ослаблено, а функционирование печени чрезмерно, то точка *ло* печени должна быть раздражена для того, чтобы привести работу органов в соответствие. Если ситуация обратная, следует раздражать точку *ло* желчного пузыря.

**Точки юй** относятся к категории седативных и при раздражении оказывают выравнивающее и гармонизирующее действие. Они расположены на меридиане желчного пузыря по обе стороны позвоночного столба, между первым грудным и последним поясничным позвонками. Точек *юй*, так же как и меридианов, двенадцать.

**Точки юйань, или ключевые**, расположены ниже точек тонизирования и седатирования и усиливают эффект от воздействия на них. Сходного эффекта можно достичь с помощью так называемых **точек хо, или точек объединения**. Точки *хо* связывают двенадцать основных меридианов с другими меридианами.

**«Особые точки»** имеют особенно важное значение при лечении функциональных расстройств. Эти точки не связаны с отдельными органами, но влияют на синергичное взаимодействие всех органов. Их раздражение, таким образом, воздействует на деятельность надпочечных желез, соединительные ткани, кроветворение, сбалансированную работу симпатической нервной системы.

В случае гипофункции (состояние *инь*) следует воздействовать на следующие точки:

- точка стимуляции меридиана, относящегося к данному органу;
- точка *юйань*, или ключевая точка данного органа;
- начальная точка меридиана, относящегося к данному органу.

В случае гиперфункции (состояние *ян*) следует воздействовать на следующие точки:

- седативная точка меридиана, относящегося к данному органу;
- точка *юйань*, или ключевая точка органа;
- начальная точка меридиана, относящегося к этому органу.

Для достижения желаемых результатов в обоих случаях применяется правило «мать – сын» (рис. 2).

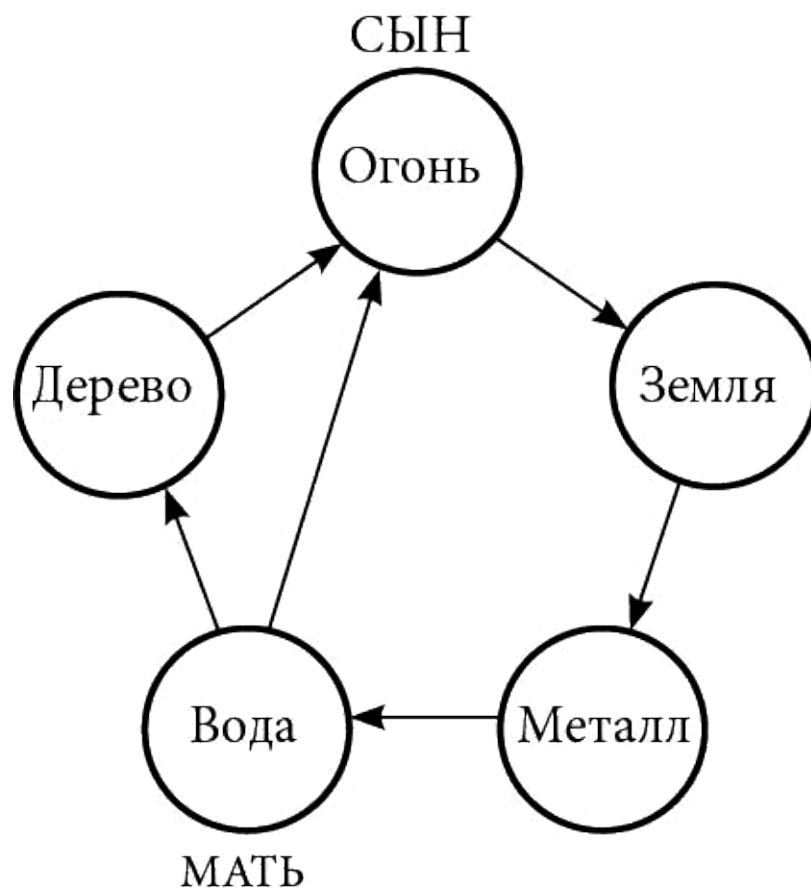


Рис. 2. Правило «мать – сын» для усиления или ослабления потока энергии в меридиане

## Как находить точки акупрессуры

Для проведения иглотерапии и точечного массажа нужно знать местонахождение точек акупунктуры. Так как люди отличаются друг от друга, для описания расположения биологически активных точек на теле человека невозможно использовать обычные меры длины. В Древнем Китае для этой цели применяли «индивидуальный цунь по среднему пальцу» – расстояние между кожными складками согнутого среднего пальца у мужчины на левой руке, а у женщины – на правой (рис. 3). Это позволяет довольно точно задать положение точек на теле, пропорциональное размерам конкретного человека, и в то же время дает лишь приблизительное представление об абсолютных размерах (в сантиметрах, например).



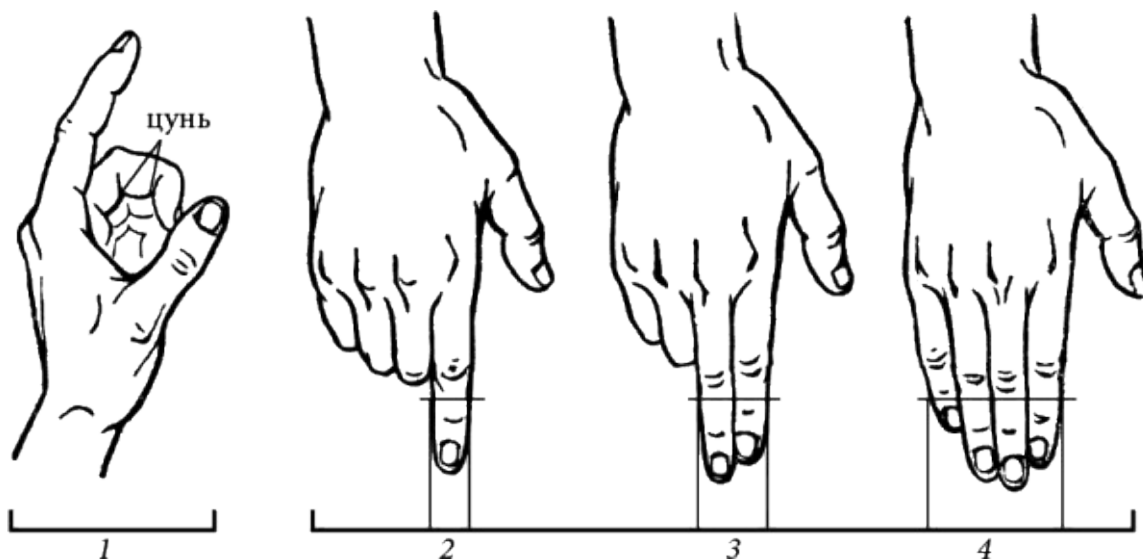


Рис. 3. Индивидуальные цуни для определения точек: 1, 2 – 1 цунь, 3–1,5 цуня, 4 – 3 цуня

Цунь – это древняя китайская единица измерения расстояния (китайский дюйм). Похожие меры длины применялись и применяются также в других странах Дальнего Востока, например в Японии и в Гонконге.

В разные времена и в разных частях Китая цунь имел различную длину. В XIX в. и в начале XX в. длина цуня составляла 3,73 см. Начиная с 1984 г. в Китайской Народной Республике длина цуня принята равной  $1/30$  м, или 3,33 см.

В последние десятилетия наряду с индивидуальным цунем широко применяется пропорциональный цунь. Его получают делением расстояния между определенными точками тела на стандартное для каждой области тела число равных частей (рис. 4).

Например, на руке от локтевой складки до лучезапястной содержится 12, а от подмышечной складки до локтевой – 9 пропорциональных цуней. Для ноги тоже определены анатомические ориентиры и расстояние между ними в цунях. Обычно для человека индивидуальный цунь примерно совпадает с пропорциональным, поэтому использовать для измерений можно любой из них.

Можно вычислять расстояние в цунях следующим способом. На резиновую ленту одинаковой ширины и толщины наносят 15 одинаковых делений – это максимальное число пропорциональных цуней. К концам ленты прикрепляют ручки. Ленту растягивают между крайними точками участка тела до метки, соответствующей количеству цуней на этом участке.

Отметив по ленте расстояние до искомой точки в *цунях*, получают ее местонахождение.

Существуют и другие *цунь* (например, *цунь* по большому пальцу – ширина большого пальца левой руки на уровне угла ногтевого ложа), но их используют значительно реже.

Таким образом, описывая положение точек, можно сказать, например, что точки канала (линии, меридиана) мочевого пузыря находятся на 1,5 *цуня* в сторону от средней линии позвоночника.

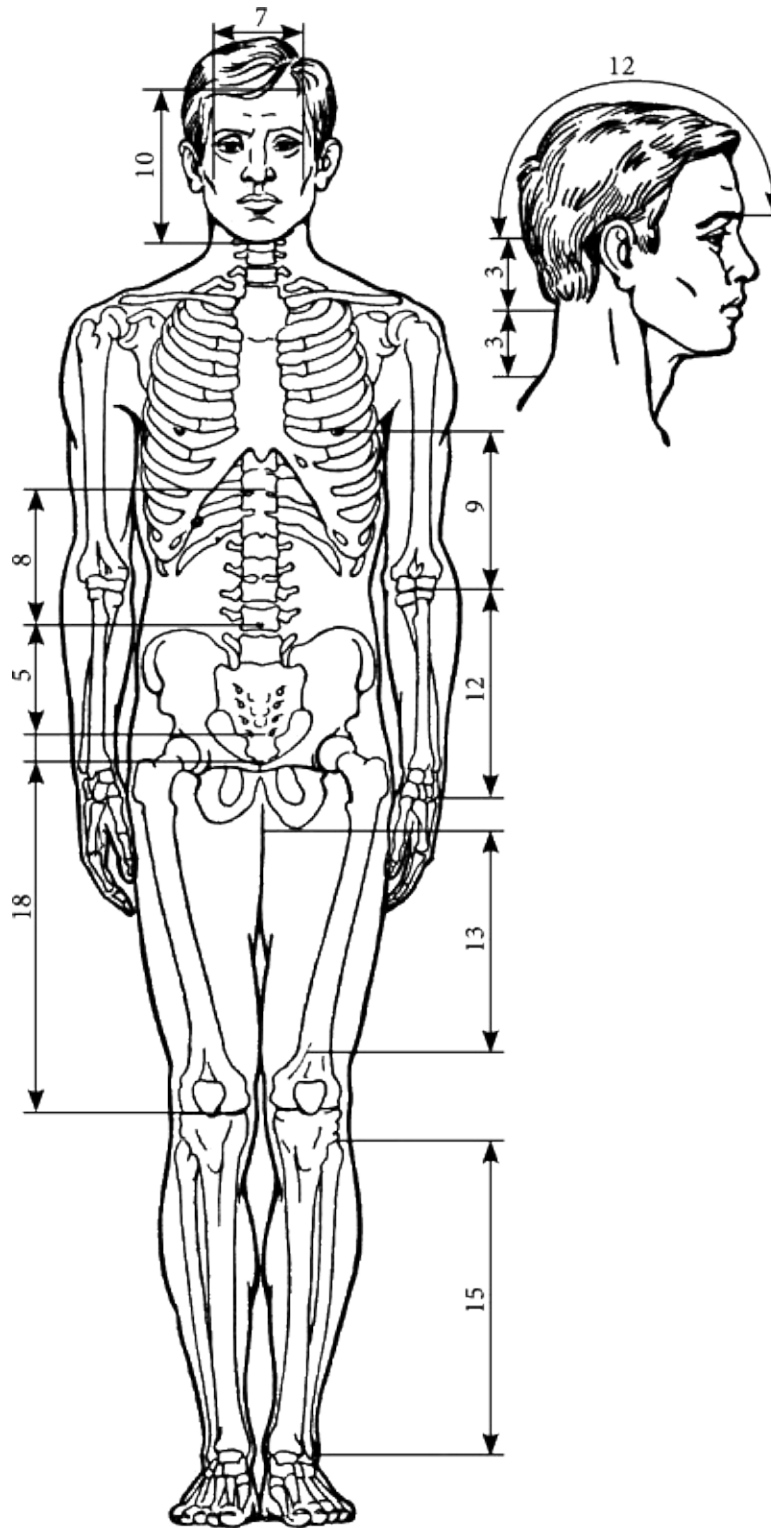


Рис. 4. Схематическое изображение областей тела, выраженных в пропорциональных цунях

## Глава 2. Лечение в медицине Востока

### Традиционные диагностика и лечение

Связь между китайской философией и медицинской практикой проявляется в том, что при постановке диагноза используется принцип *инь* – *ян*. Врачи, получившие подготовку в школе традиционного обучения, ставят диагноз, руководствуясь восемью принципами и четырьмя способами обследования. В соответствии с восемью принципами первое, что необходимо сделать, – это установить, носит ли заболевание *инь*- или *ян*-характер, имеет оно внешние или внутренние симптомы, холодной или теплой оно природы и, наконец, связано ли оно с усилением или ослаблением функции. *Инь* ассоциируется с «внутренним», «холодным» и снижением функции; *ян*, напротив, – с «внешним», «теплым» и усилением функции.

Так, в случае заболеваний категории *ян* больной не будет лежать спокойно, он оживлен и разговорчив, его дыхание прерывистое, требуется жаропонижающее. Больной постоянно испытывает жажду, у него учащенный пульс. Человек же, страдающий заболеванием категории *инь*, ослаблен, не желает никого видеть, мало говорит. Тело холодное, поэтому необходимо постоянно его согревать, пульс слабый и медленный.

Когда речь идет о симптомах, прежде всего оценивают внешнее состояние тела. Болезнь распространяется от поверхности кожи по меридианам к внутренним органам. «Холодные» внешние или поверхностные симптомы включают в себя головные боли, прекращение потоотделения и обложенный язык. «Теплые» внешние симптомы выражаются в потливости, жажде и учащенном пульсе. Симптомами «внутренней холодности» являются влажный обложенный язык, полное отсутствие жажды, рвота и понос. Для «внутреннего жара» характерны покраснение языка, желтоватый налет на нем, жажда и упадок сил. Эти симптомы могут также находиться в противоречии друг с другом, у одного и того же больного могут быть одновременно обнаружены как внешние, так и внутренние симптомы. Таким образом, симптомы «холодности» могут появиться на «поверхности» вместе с другими – «внутреннего тепла» (например, боль и слабость). Симптомы «внешнего тепла» с «внутренней холодностью» включают в себя, например, головные боли в сочетании с жаром и лихорадочным состоянием. При установлении

диагноза традиционное искусство врачевания принимает во внимание все возможные комбинации симптомов. При наличии физиологических расстройств шесть органов *инь* и шесть органов *ян* обнаруживают повышенные или пониженные функции, которые, в свою очередь, по природе «холодные» или «теплые» и «внешние» или «внутренние». Поэтому врач старой китайской школы должен не только уметь распознавать характерные симптомы со всей определенностью; для того чтобы поставить правильный диагноз, ему должны быть хорошо известны все возможные их комбинации. Объем данной книги, к сожалению, не позволяет дать детальное описание всех симптомов.

Китайские врачи используют четыре базовых способа обследования пациента: опрос, осмотр, прослушивание и исследование пульса. Традиционное обследование проводится следующим образом.

При **осмотре** врач обращает внимание на цвет лица пациента, его кожи, а также его рот, язык, нос, глаза, зубы. Характер налета на языке позволяет сделать множество выводов; при этом различают красноватый, голубоватый, зеленоватый, желтоватый, сероватый и темноватый налеты. Этот метод обследования также включает в себя исследование особенностей потоотделения больного, характер его мочи и стула.

Во время **прослушивания** обращают внимание на звук дыхания пациента, а также характер кашля и манеру говорить.

**Опрос** позволяет врачу получить информацию о привычках больного, его биографических данных и любых обстоятельствах, которые могли повлиять на состояние здоровья. Врач интересуется аппетитом, стулом и общим состоянием здоровья.

**Исследование пульса.** Современная медицина определяет пульс как ритмические толчки, которые могут регистрироваться либо приборами, либо наложением кончика пальца на артерии. Кровь, выталкиваемая из левого желудочка, растягивает стенки аорты. Это ритмичное расширение передается волнообразно потоком крови по стенкам артерий, вызывая таким образом пульсацию стенок сосудов. Пульс дает информацию о ритме и частоте сердечных сокращений и состоянии клапанов аорты.

Обычная процедура в западной медицине состоит в исследовании пульса на лучевой артерии. Китайские врачи измеряют пульс, исследуя не только лучевые артерии, но и артерии шеи и ног. Однако в китайской медицине выстроилась целая система диагностики путем исследования пульса на лучевых артериях.

Простым исследованием пульса врач может определить не только состояние сердца и артериальных клапанов, но также и состояние

внутренних органов, относящихся к категории *чжан* и *фу*: здоровы они или больны. Пульс измеряется на лучевых артериях на обоих предплечьях. Врач накладывает три пальца на каждую лучевую артерию и оказывает на нее давление различной степени (рис. 5).

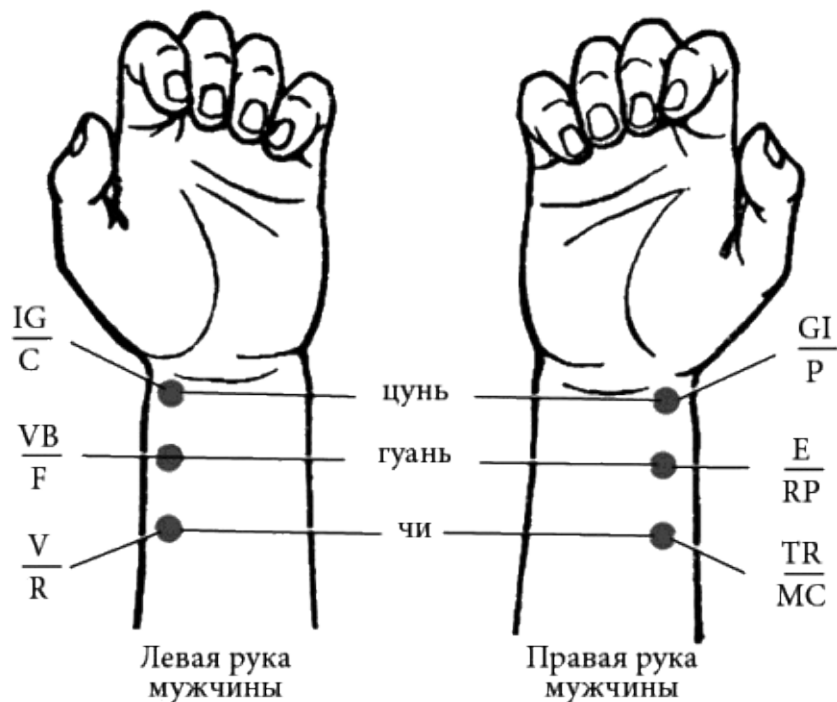


Рис. 5. Проекция меридианов на пульсовые точки у пациента

Мягким надавливанием определяется состояние так называемых *ян*-органов, иначе говоря, активных органов категории *фу*. Производя более сильное надавливание, можно установить состояние *инь*-органов, или, другими словами, органов категории *чжан*, то есть органов накопления. Исследуя три существенно важные области на лучевых артериях правого и левого предплечий, врач может также определить состояние каждого из трех *ян*- или *инь*-органов.

Состояние меридианов может быть определено исследованием пульса.

Таблица 2

**Исследование пульса на левых лучевых артериях**

	Легкое надавливание	Сильное надавливание
Кончиком указательного пальца (точка 1)	Тонкий кишечник	Сердце
Кончиком среднего пальца (точка 2)	Желчный пузырь	Печень
Кончиком безымянного пальца (точка 3)	Мочевой пузырь	Почки

Таблица 3

**Исследование пульса на правых лучевых артериях**

	Легкое надавливание	Сильное надавливание
Кончиком указательного пальца (точка 1)	Толстый кишечник	Легкие
Кончиком среднего пальца (точка 2)	Желудок	Селезенка
Кончиком безымянного пальца (точка 3)	«Тройной обогреватель»	«Регулятор сердца»

Оба метода исследования пульса позволяют врачу установить, «слабый» он или «сильный» (состояние *инь* или *ян*), равномерный или прерывистый, определить частоту и артериальное давление. В «Сборнике по традиционному китайскому искусству врачевания» упоминается 28 видов пульса вместе с их характеристиками и указаниями на телесные недуги, соответствующие каждому типу пульса.

Проблема исследования пульса тесно связана с тонизирующим (возбуждающим) или седатирующим (успокаивающим) воздействием. Врачи – приверженцы традиционной медицины утверждают, что стимуляция меридиана, ведающего органом, который относится к лучевой артерии на левом предплечье, оказывает седативное воздействие на меридиан, принадлежащий к той же точке пульса на правом предплечье, и наоборот. Это может выглядеть следующим образом:

Таблица 4

**Соответствие точек пульса друг другу**

Правая лучевая артерия	Левая лучевая артерия
Тонкий кишечник	Толстый кишечник
Сердце	Легкие
Желчный пузырь	Желудок
Печень	Селезенка
Мочевой пузырь	Тройной обогреватель
Почки	Регулятор сердца

Согласно этому правилу, стимулирование тонизирующей точки на меридиане печени, например, имело бы успокаивающий эффект в области меридиана селезенки; раздражение же точки успокоения на меридиане селезенки оказало бы тонизирующий эффект на меридиан печени.

Поверхностный пульс связан с расширением стенки артерии, в то время как глубокий – с кровяным давлением. Первый соответствует вышеупомянутым полостным органам, которые состоят из гладких мышечных волокон, то есть *ян*-органам, а последний, благодаря своей тесной связи с кровообращением, – *инь*-органам. Периферийный пульс измеряется в точках, расположенных там, где артерии лежат близко к поверхности кожи (на голове, шее, руках, суставах пальцев), между тем эти артерии связаны с внутренними органами.

Как только диагноз поставлен, врачи традиционной медицины применяют «малые» или «большие» методы лечения. «Малые» методы включают лечение теплом либо назначение рвотных, слабительных или мочегонных средств. В случае заболеваний с «теплыми» симптомами назначают лекарства «холодного» типа и наоборот. Успокоительные средства назначаются, чтобы снизить чрезмерную активность органов, а укрепляющие – для лечения ослабленной функции.

К «большим» методам лечения относятся акупунктура, прижигание, дыхательная терапия, лечебный массаж, физиотерапия, а в определенных случаях и применение банок. Дыхательная и физиотерапия широко используются для лечения хронических заболеваний.

В дополнение к различным методам лечения и предотвращения заболеваний существуют правила поведения и режима дня, профилактических процедур. Диета, массаж, физиотерапия, солнечные ванны и вода из горячих источников, а также оптимальное соотношение между работой, отдыхом и сном и «золотые правила» умеренного,



«чистого» и правильного режима питания помогают предотвратить болезни.

## **Рефлексотерапия: иглоукальвание, прижигание и надавливание**

Лечение уколами и прижиганием определенных точек тела (кит. *чжень-цзю-сюэ*) – один из важнейших разделов китайской народной медицины. Иглоукальвание (акупунктура) и прижигание (мокса) применяются в Китае в течение нескольких тысячелетий. Этот способ лечения обязан своим возникновением исключительной наблюдательности и трудолюбию китайских врачей. Уже в глубокой древности было замечено, что ранения, порезы или уколы в некоторые точки тела заметно облегчают течение заболеваний или полностью излечивают их. Например, уколы в ахиллово сухожилие избавляют человека от головной боли, уколы в верхнюю губу позволяют вывести больного из обморочного состояния, введение игл в тыльную поверхность кисти, у основания первого и второго пальцев, снимает бессонницу.

В древнейших китайских медицинских трактатах указывается, что еще в первобытном обществе наряду с некоторыми лекарственными веществами применялось лечение уколами (в то время пользовались каменными иглами) и прижиганиями. Лишь в IV–III вв. до н. э. каменные иглы были заменены металлическими, а для прижиганий стали пользоваться тертым древесным углем, спрессованным в виде конусов, или свечами (сигаретами) из высушенных трав (полыни, эвкалипта, эдельвейса).

Иглы, применяемые для уколов, имеют различную длину, форму, толщину, упругость; чаще всего применяются иглы из сплава серебра или золота с другими металлами либо из мягкой нержавеющей стали. Длина иглы – 2—12 см, а выбор формы, толщины, большей или меньшей упругости зависит от места и характера укола, что, в свою очередь, определяется особенностями заболевания.

В Древнем Китае использовались девять видов игл: призматические, обоюдоострые, круглые, копьевидные, иглы с двумя или тремя лезвиями, с острым или тупым концом (рис. 6).

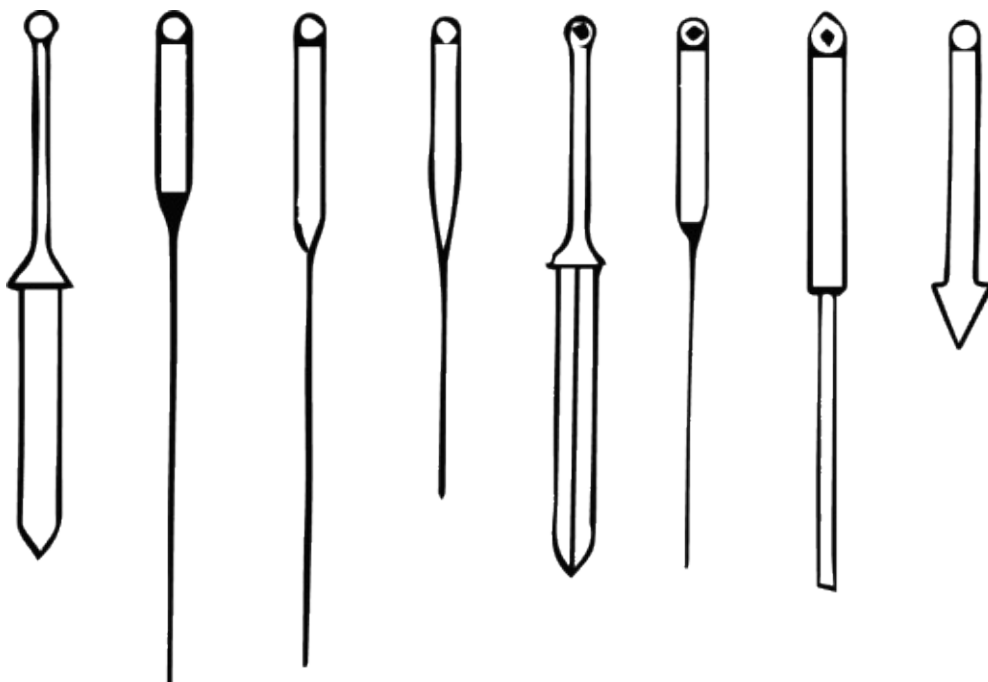


Рис. 6. Иглы различной формы, применяемые в китайской народной медицине

Они применялись главным образом в трех случаях:

- для массажа кожи или мышц – иглы с тупым концом;
- для разреза сосуда (кровопускание), кожи или мышц – ланцетовидные и копьевидные иглы;
- для иглоукалывания в прямом смысле слова – круглые иглы различной длины, толщины и гибкости.

В настоящее время применяют только более или менее тонкие круглые иглы с острым или полуострым концом, длиной до 10–12 см (эти иглы используют для уколов в ягодичной области, например, при лечении ишиаса), иглы длиной до 5 см для уколов в точки, расположенные на конечностях, груди, животе, пояснице и спине, и наконец, короткие иглы длиной до 2–4 см – для раздражения нервных окончаний в коже и поверхностно расположенных мышц и нервов в области головы и лица.

При моксе – прижигании – определенные места кожи больного прогревали особым образом: горячими компрессами, разогретыми камнями, подожженными конусами из высушенной полыни или другого материала. В результате прижигания на коже появлялся пузырь, а затем образовывался струп.

В настоящее время вместо конусов применяют полынные сигареты. Зажженный конец такой сигареты приближают в определенных местах к

коже больного, воздействуя таким образом теплом на те или иные активные точки (рис. 7). Тепловое прижигание дает хороший эффект при неврозах желудочно-кишечного тракта и некоторых других заболеваниях.

Прижигание нередко сочетают с иглоукалыванием. При этом уколом воздействуют на глубоко расположенные ткани, а прижиганием вызывают поверхностное раздражение.

Помимо этого, существует еще два способа теплового воздействия: метод клюющего прижигания, когда сигарету периодически подносят к определенной точке кожи на очень близкое расстояние, и метод теплового прижигания с постоянными движениями (похоже на разглаживание утюгом) Методом клюющего прижигания пользуются для получения возбуждающего эффекта. Этот способ показан при атонических запорах, коллапсе, шоке. Метод прогревания с движением, при котором одновременно охватываются большие участки кожи, применяется для лечения экземы, псориаза, дерматитов.



Рис. 7. Метод моксотерапии

Прижигание предпочтительнее, если больной отличается повышенной чувствительностью, страдает экземой или другими кожными заболеваниями, что осложняет проведение иглотерапии.

## **Техника и приемы китайского массажа**

После многолетних наблюдений древние китайцы обнаружили, что

надавливание на определенные точки на теле облегчает боль, а также приносит пользу частям тела, удаленным от болезненного места и точки воздействия. Постепенно они открыли другие точки, воздействие на которые не только снимало боль, но и оказывало влияние на определенные внутренние органы.

Биологически активные точки (также называемые акупрессурными и акупунктурными) – это места на поверхности кожи, особо чувствительные к биологическим импульсам организма и легко проводящие их. Традиционно восточная культура рассматривает их как места соединения специальных путей, которые проводят энергию *ци* (у китайцев) или *ки* (у японцев).

Имеются письменные источники двухтысячелетней давности, сообщающие о лечении больных с помощью бамбуковых или костяных палочек. Однако никто не знает, когда надавливание, первоначально осуществлявшееся лишь кончиками пальцев, сделали более интенсивным за счет использования приспособлений. Ясно, однако, что иглоукалывание было предпочтительнее из-за того, что оказывалось более сильное лечебное действие. Так появились акупунктурные иглы, которые вводят через кожный покров и оставляют на некоторое время.

Суть точечного массажа состоит в надавливании на точки акупунктуры пальцем (или несколькими пальцами). Этот метод называется «пальцевый чжень» и сводится к механическому раздражению небольших участков кожи – так называемых биологически активных точек, пронизанных наибольшим количеством нервных окончаний. К настоящему времени их известно около 700, активно используется не более 150.

Долгое время вопрос о механизме действия акупунктуры и акупрессуры оставался не вполне ясным. В середине XX в. было обнаружено, что биологические точки акупунктуры, расположенные вдоль меридианов, – пути, связывающие точки друг с другом и внутренними органами, проявляют более высокое кожное сопротивление, что может быть подтверждено техническими измерениями. Как кровяные каналы несут кровь, которая питает тело физически, меридианы являются каналами, по которым циркулирует электрическая энергия в организме. Их считают частью главной системы сообщения универсальной жизненной энергии.

Такая энергетическая сеть содержит ключевые точки, которые мы можем использовать для самопомощи. Установлено, что и акупунктура, и акупрессура действуют следующим образом: за счет раздражения нервных окончаний устраняется боль и стимулируются собственные силы

организма, способствующие самоизлечению. Стимулирование биологически активных точек с помощью игл или надавливанием пальцами безболезненно восстанавливает функциональное равновесие в организме. В зависимости от назначения акупрессуры вегетативная нервная система либо стимулируется, либо успокаивается, за счет чего происходит выравнивание энергии, восстанавливается гармония. Таким образом, раздражающее воздействие на точки помогает восстановить недостаток сил в организме или работе конкретного органа либо, наоборот, удалить избыток.

Эффективность акупрессуры и акупунктуры подкрепляется и лабораторными исследованиями, а также регистрацией реакций сердца.

Имеются подтверждения того, что акупрессура и акупунктура стимулируют в организме образование «обезболивающих средств» – так называемых эндоморфинов, химических веществ, блокирующих боль (они способны оказывать такое же сильное действие, как морфий). В результате боль проходит, а приток крови и кислорода в нужную область увеличивается. Это расслабляет мышцы и способствует лечению.

Кроме облегчения боли, точечный массаж может восстановить равновесие организма, постепенно снимая напряжение и стрессы, которые мешают ему нормально функционировать и угнетают иммунную систему, помогает приспособиться к изменениям окружающей среды и противостоять болезням.

Мышечное напряжение концентрируется вокруг активных точек. Когда мышца подвержена хроническому напряжению или спазму, мышечные волокна сокращаются под действием молочной кислоты, которая вырабатывается при усталости, травме, стрессе, химическом дисбалансе или плохой циркуляции жидкости в организме. Когда вы испытываете сильный стресс, возникает затруднение дыхания. Воздействие на определенные точки снимает стеснение в груди и позволяет глубоко дышать. При нажатии на точку напряженная мышца реагирует на давление пальца, при этом мышечное волокно удлиняется и расслабляется, кровь течет свободно, а токсины выводятся из организма. Усиление циркуляции вызывает больший приток кислорода и питательных веществ к поврежденной области. Это увеличивает сопротивляемость организма и способствует более долгой, здоровой и активной жизни.

Когда кровь и жизненная энергия циркулируют правильно, мы ощущаем гармонию жизни и наслаждаемся здоровьем.

Воздействуя на активные точки, можно добиться расслабления мышц лица, улучшить состояние и тонус кожи – добиться лифтинг-эффекта

(подтягивания кожи), заметно уменьшить количество и глубину морщин и предотвратить их дальнейшее появление.

В зависимости от поставленной цели, практикуя точечный массаж для самооздоровления, можно не только поправить здоровье, но и вернуть молодость и привлекательность, что, впрочем, долгие столетия и практиковалось на Востоке.

Точечный массаж помогает восстановить эмоциональный баланс, освобождая накопившееся напряжение, вызванное подавленными чувствами. Он укрепляет нервы и помогает активно бороться со стрессом. Когда сильные эмоции не находят выхода, чувства подавляются, организм отвечает напряжением.

Акупунктура, как правило, не причиняет боли, если выполняется опытным терапевтом. Но ни в коем случае нельзя заниматься самолечением! Неправильное применение игл может привести к возникновению опасных заболеваний.

Акупрессуру можно использовать для самооздоровления при условии соблюдения некоторых основных правил.

Акупрессура – это не что иное, как щадящее воздействие на точки акупунктуры без использования игл. Точечный самомассаж хорошо зарекомендовал себя в спортивной практике. Применяемый до и после соревнований (тренировок), он позволяет предотвращать травмы и достигать лучших спортивных результатов. Применяется китайский точечный массаж и при массаже кожи лица с целью сохранения молодости и привлекательности. Он способен сделать кожу упругой и эластичной, кроме того, расслабить лицевые мышцы, что задерживает образование морщин на лице. С помощью массажа можно бороться с бессонницей, переутомлением, повысить работоспособность, улучшить память, замедлить старение кожи и всего организма. Применяется методика точечного массажа также при лечении ожирения и в борьбе со стрессами.

Показан китайский точечный массаж и детям. У детей, которым правильно и систематически проводится точечный массаж, значительно улучшается память и повышается работоспособность, они начинают гораздо успешнее учиться.

Надавливая на любой болезненный центр на голове, лице или теле, вы можете помочь соответствующему органу или ткани. Например, если у вас болит колено, не было никакого несчастного случая или растяжения, а

точка, которая относится к колену, не болезненна, такая боль может быть симптомом болезни почек, в чем вы можете удостовериться, найдя соответствующие, рекомендованные в тексте точки и проверив, не болезненны ли они. Если это так, то лечение следует проводить начиная с почек.

Если необходимая для надавливания точка расположена так, что до нее нельзя достать, обратитесь к помощи другого человека. Надавливание можно производить подушечками указательного или среднего пальца, а можно усилить указательный палец, поместив на него средний, можно надавливать подушечками указательного и среднего пальцев, поместив их рядом. Для некоторых точек намного легче использовать подушечку большого пальца.

Изучив энергетические центры тела и обнаружив, что прикосновение к одному из них причиняет боль, сделайте небольшое быстрое круговое движение указательным или средним пальцем. Это массажное движение. На приведенных схемах показано расположение контактных точек, но ввиду различия в конституции людей контактная точка может быть слегка смещена.

Надавливание на точки должно быть сильным, но не до такой степени, чтобы вызывать острую боль. Помните, что чрезмерно нажимать нельзя. Чем дольше и чаще надавливать, тем лучше. Во всех серьезных, острых или хронических случаях обрабатывайте точку в первую неделю ежедневно, затем 2–3 раза в неделю и, наконец, 1 раз в неделю. Это определяется вашими потребностями. Иногда для улучшения состояния требуется много времени, а иногда улучшение наступает быстро.

В классическом китайском точечном массаже выделяют следующие приемы (рис. 8).

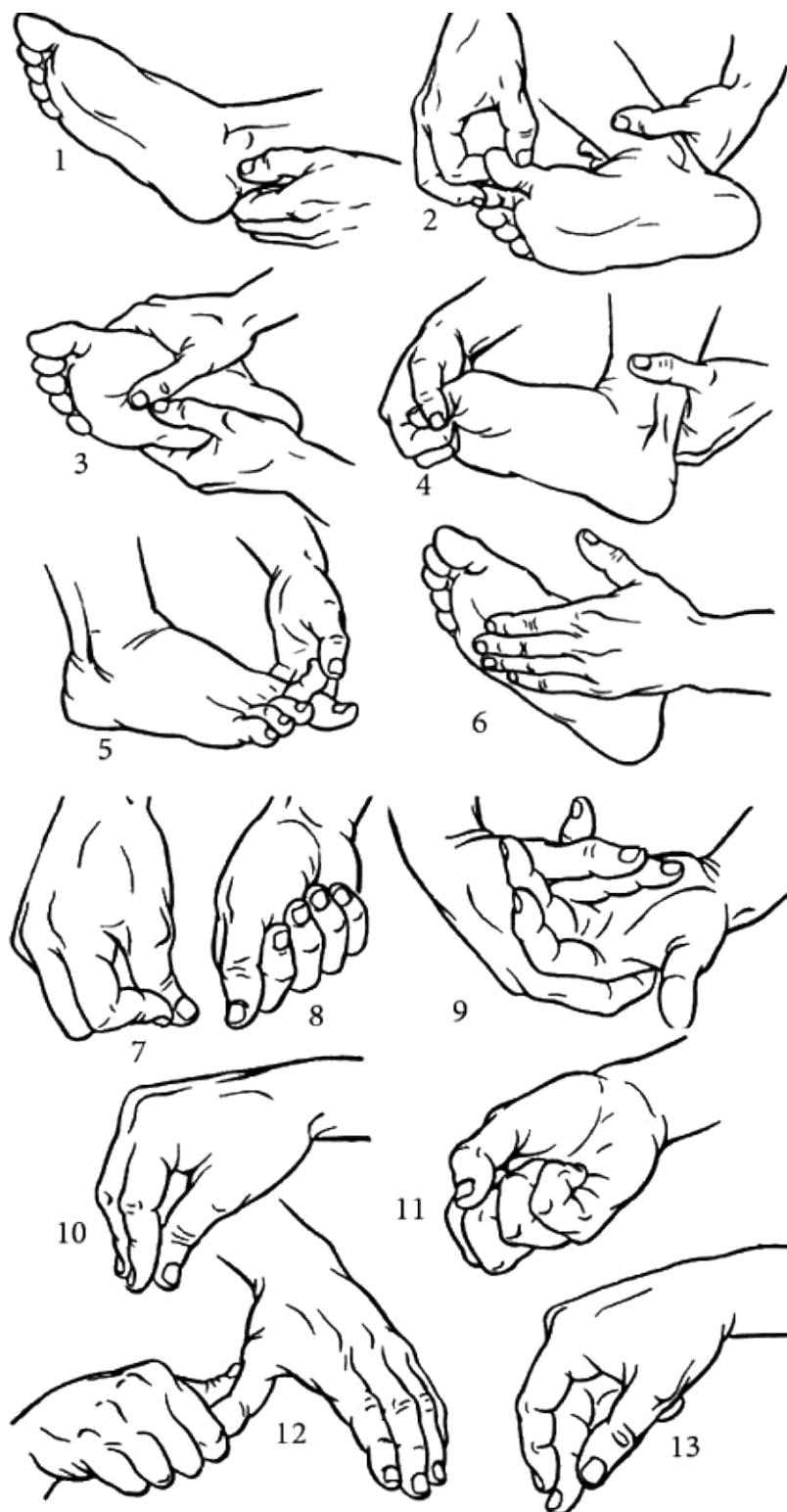


Рис. 8. Приемы традиционного массажа: 1 и 2 – разминание; 3, 4, 5, 7, 8 – надавливание; 6 – растирание, 9, 10, 11 – постукивание и шлепанье, 12 – верчение и вращение, 13 – вибрация



**Разминание** выполняется подушечкой большого пальца. Остальные пальцы должны быть свободно согнуты. Необходимо следить за тем, чтобы они не касались массируемой поверхности. Большой палец нужно поставить в центр массируемой точки и медленно совершать круговые движения. В случае воздействия на большие группы мышц можно использовать ребро ладони. С помощью этого приема можно устранить скованность мышц, напряжение в области шеи, плеч, спазмы икроножных мышц.

При выполнении приема разминания кожа не должна смещаться – сдвигаться должна только подкожная клетчатка. Интенсивность разминания зависит от состояния пациента. Начинать разминание следует с 1 движения в 1 секунду и постепенно увеличивать до 3 движений в 1 секунду.

**Надавливание** – основной прием точечного массажа, обычно он следует за разминанием. Иногда сеанс точечного массажа состоит только из надавливаний. Прием надавливания выполняется подушечкой большого пальца. Палец, производящий надавливание, должен располагаться перпендикулярно к массируемой точке. Остальные пальцы при этом находятся в полусогнутом положении. Можно применять надавливание суставами или ребром ладони. Для обезболивания или расслабления надавливание следует производить в течение нескольких минут. Давление нужно увеличивать постепенно. Для успокоения нервной системы надавливание следует производить в течение 1 минуты. Надавливание в течение нескольких секунд стимулирует и тонизирует.

Надавливание может следовать за другим приемом или предшествовать ему. В тех случаях, когда надавливание выполняется после разминания, производится 21–25 движений разминания, а затем выполняется столько же надавливаний. Если же сеанс точечного массажа состоит только из надавливаний, необходимо выполнить 71–75 движений.

Выполнять движение следует плавно, постепенно увеличивая интенсивность воздействия. Пациент должен ощущать тепло и онемение. При возникновении боли необходимо уменьшить интенсивность надавливаний и приостановить на время надавливание в болевой точке. После выполнения надавливания в остальных точках можно вернуться к этой точке.

В некоторых случаях применяется усиленное надавливание – с отягощением другим пальцем той же руки или пальцем другой руки. Усиленное надавливание используется в тех случаях, когда нужно увеличить давление на точку.

**Растирание** используется для усиления кровообращения и лимфотока. Растирающий массаж применяется для устранения припухлости, онемения, озноба. Растирание возбуждает нервные окончания и тонизирует кожу.

Растирание следует производить подушечками пальцев, а если точки находятся на крупных мышцах (например, в области спины) – тыльной стороной кисти или ладонной поверхностью.

**Толкание** выполняется лучевой и ладонной поверхностью большого пальца. Остальные пальцы находятся в полусогнутом положении. Следует направлять движение в центр массируемой точки. Начинать толкание следует с небольшим давлением, а затем увеличивать интенсивность движения. Пациент должен ощущать в массируемой точке тепло, ломоту и онемение.

**Поглаживание** производится подушечкой большого пальца. Все остальные пальцы следует согнуть в полый кулак. Воздействие осуществляется только большим пальцем, остальные не должны касаться массируемой точки. Производить движения следует с равномерной силой, в двух направлениях, которые должны взаимно перекрещиваться. Если поглаживание производится в двух точках, расположенных симметрично, для большего эффекта движения можно совершать одновременно.

Интенсивность поглаживания на первых сеансах массажа должна быть небольшой, на последующих сеансах она увеличивается. Поглаживание сопровождается ощущением тепла в массируемых точках. Прием поглаживания способствует активизации лимфо- и кровотока. С этой же целью можно проводить прием в виде легкого растирания.

**Вонзание.** Если прием выполняется одним пальцем, он называется однопальцевым. Производить его следует большим или указательным пальцем. Вонзание, производимое одновременно большим и указательным или большим и средним пальцами, называется двухпальцевым. В случае выполнения вонзания одним указательным пальцем большой и средний пальцы нужно плотно прижать к нему. Если вонзание выполняется большим пальцем, который должен быть выпрямлен, остальные пальцы следует полусогнуть и нажать ими на большой палец, что позволяет увеличить силу вонзания.

Производить вонзание следует медленно, постепенно увеличивая интенсивность движений. Прием сопровождается ощущением тепла, распирания и онемения. Держать палец в массируемой точке следует в течение 20–30 секунд. Можно усилить воздействие вонзания, используя прием вибрации. После вибрации палец необходимо отвести от точки воздействия. Через несколько секунд вонзание нужно повторить.

**Вибрация** производится подушечкой большого или среднего пальца после каждого приема вонзания. Вибрация усиливает ощущение распираания и одеревенения в массируемой точке. Ощущение это возникает не только в точке, на которую происходит воздействие, оно иррадирует на довольно значительное расстояние от нее. Прием вибрации подушечкой пальца тонизирует мышцы незащищенных частей тела (например, мышцы лица). На больших участках тела с крупными мышцами (спина, ягодицы) можно применять вибрацию в виде похлопывания кулаком. Выполнять вибрацию следует в течение 20 секунд, на выдохе массируемого. Для большего эффекта давление нужно направлять непосредственно на точку, оно должно быть постоянным и проникающим и выполняться в течение 3 минут.

В одних точках давление может сопровождаться ощущением напряжения или онемения, другие точки, возможно, будут болезненными. Для определения силы давления следует руководствоваться собственными ощущениями. На сильные мышцы давление должно оказываться более глубоко. При сильной боли давление необходимо уменьшить. При массаже точки должно возникать приятное ощущение тепла и онемения.

**Резание** следует производить ногтем большого пальца. По технике выполнения этот прием похож на вонжание, отличие состоит лишь в том, что вонжание производится подушечкой пальца, а резание – ногтем. Выполнять прием следует осторожно, чтобы не поранить кожу в точке воздействия. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы у пациента не возникало болевых ощущений. Интенсивность резания следует увеличивать постепенно, вначале она должна быть незначительной. Используется резание обычно в тех точках, где подкожная клетчатка недостаточно развита. Обычно этот прием выполняется в точечном массаже в тех случаях, когда пациенту требуется неотложная помощь: при обмороках, шоковых состояниях и т. д.

В отличие от других методов *чжень-цзю*-терапии (иглоукалывание, прижигание), точечный массаж хорошо переносится практически каждым человеком. К тому же точечный массаж довольно прост по технике выполнения, относительно безопасен и не имеет побочных эффектов, поэтому его можно производить самостоятельно в домашних условиях в виде самомассажа. При выполнении точечного массажа нужно соблюдать следующие правила:

– нельзя давить на точку резко и сильно, движения должны выполняться ритмично и медленно;

– особенно осторожно следует выполнять точечный массаж в области живота. При некоторых заболеваниях (туберкулез, злокачественные опухоли органов пищеварительного тракта, болезни сердца) производить массаж в этой области нельзя;

– не следует производить точечный массаж в местах повреждения или воспаления кожи, а также на участках кожи со свежими рубцами. В этих случаях массаж нужно проводить рядом с поврежденными участками;

– нельзя выполнять точечный массаж в местах прохождения крупных кровеносных сосудов, на лимфатических узлах, в области паха, подмышек, молочных желез.

Каждая точка акупрессуры может выполнять двоякую роль. Если воздействие происходит на точку в том месте, где локализуется боль, точка носит название локальной. Можно воздействовать на эту же точку, если боль возникла в удаленной от нее части тела, тогда точка называется триггерной. Электрическая энергия от этой точки передается в нужное место по меридианам. Чаще всего каждая точка используется при лечении различных заболеваний, хотя существуют точки, несущие единичную функцию. Например, надавливание на точку, расположенную на пересечении линий, продолжающих большой и указательный пальцы, не только помогает снять болевые ощущения при артритах, но и устраняет головную, зубную, боль в суставах, а также оказывает воздействие на прямую кишку.

Людям, страдающим серьезными заболеваниями, не следует делать точечный массаж без консультации с лечащим врачом. При некоторых заболеваниях нужно делать мягкий вариант точечного массажа, не затрагивающий внутренних органов и поврежденных участков тела.

Точечный самомассаж нужно проводить в спокойной и удобной обстановке, где можно полностью расслабиться. Выполнять массаж нужно сидя или лежа. Одежда должна быть свободной, не затрудняющей кровообращение.

Нежелательно проводить самомассаж перед едой или сразу после приема пищи. Сеанс самомассажа следует выполнять не раньше чем через час после еды. После окончания сеанса массажа можно выпить чашку чая.

Чтобы массаж был более эффективным, его следует выполнять ежедневно. Если не получается, его можно делать 2–3 раза в неделю.

Для проведения точечного массажа пальцы должны быть сильными, выносливыми и подвижными. Если пальцы очень быстро устают, можно воспользоваться суставами, кулаками или какими-нибудь предметами (например, мячиком).

Производя давление на точку, следует держать палец перпендикулярно массируемой точке, не сдвигая его. Если после выполнения нескольких сеансов массажа в точке появляется пульсация, значит, массаж выполняется правильно, пульсация указывает на усиление циркуляции (рис. 9).

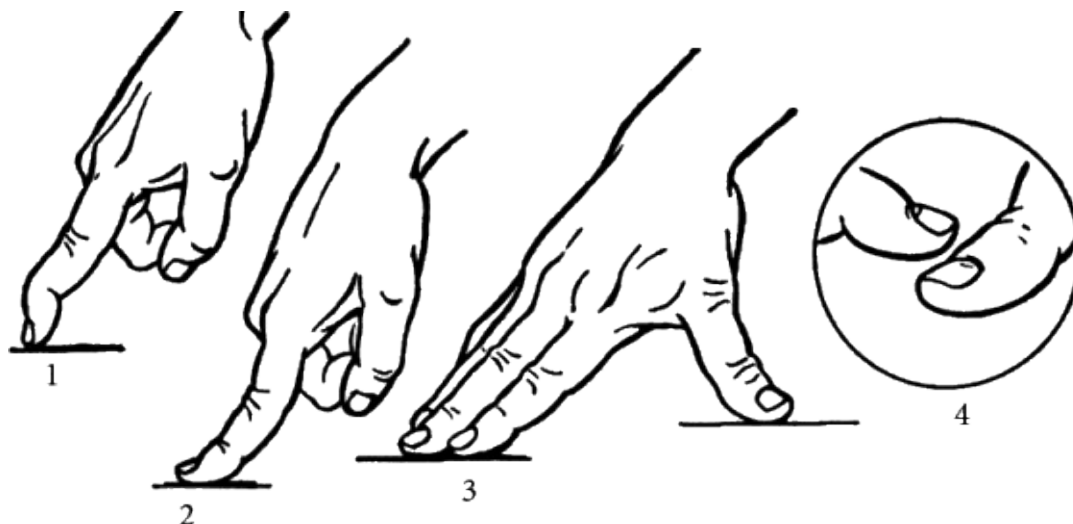


Рис. 9. Положение пальцев при приеме массирующего давления: 1 и 2 – попеременное положение II пальца; 3 – надавливание I пальцем; 4 – надавливание с отягощением

Для усиления давления при воздействии на точку можно постепенно направлять на нее вес своего тела. Это поможет ослабить напряжение рук, и они не будут быстро уставать.

Не следует применять сильное давление, если это вызывает боль. Некоторые участки тела, например лицо, икры, обладают особой чувствительностью, поэтому массаж на них не должен производиться с большим давлением. Более сильное давление следует производить в области плеч, спины и ягодиц.

Большое внимание при точечном самомассаже следует уделять дыханию – оно должно быть медленным и глубоким, такое дыхание помогает устранению боли и напряжения в мышцах.

Выполнять сеанс точечного массажа следует в течение часа. Воздействовать на каждую точку можно от нескольких секунд до нескольких минут. Не следует массировать одну и ту же точку дольше 10 минут, а один участок тела – дольше 15 минут. Слишком длительное массирование может привести к плохому самочувствию и головным болям.

Китайский точечный массаж применяется не только с лечебной, но и

с профилактической целью. Если точечный массаж выполняется для лечения какого-либо заболевания, не следует прекращать воздействие на точки после исчезновения симптомов заболевания. Чтобы предотвратить рецидивы болезни, нужно продолжать воздействовать на те же точки. При лечении заболевания желательно проводить сеанс массажа ежедневно, 2 или 3 раза в день.

В профилактических целях можно массировать одну или две точки, хотя лучшие результаты достигаются при выполнении всей процедуры целиком. Если выполнять массаж ежедневно нет возможности, производить его можно 2–3 раза в неделю – это тоже принесет хорошие результаты, но за более длительное время.

## Глава 3. Расположение акупрессурных точек и меридианов

### Меридиан легких (Р)

Под системой меридиана легких (Р) понимается дыхательная система, включающая дыхательные пути (нос, носоглотка, гортань, трахея, бронхи и легкие) и обеспечивающая жизнедеятельность организма посредством поступления в легкие кислорода.

Кожный покров тоже тесно связан с работой этого меридиана, так как через него регулируется водный обмен (потоотделение). Также состояние этого меридиана влияет на работу сердца и циркуляцию крови.

С традиционной точки зрения меридиан легких – это функциональная система, включающая всю систему дыхания и кожу. Китайская народная медицина определяет основные функции этого меридиана следующим образом:

- легкие контролируют дыхание и уровень обмена веществ;
- патологические изменения легких влияют на функцию потовых желез и биохимический состав волос, хорошее состояние волос и кожи зависит от состояния легких;
- легкие контролируют носоглотку, гортань, миндалины, трахею и бронхи, которые тесно взаимосвязаны.

Акупрессура точек меридиана благоприятна при заболеваниях легких, бронхов, трахеи и носоглотки, а также при бронхиальной астме. Эффективно воздействие на точки меридиана легких при заболеваниях лица и болях верхних конечностей, при экземе, аллергических высыпаниях и некоторых других кожных заболеваниях. Диагностируют работу меридиана в китайской медицине по состоянию носа, обращая внимание на воспалительные процессы, наличие высыпаний и пр.

Время максимальной активности меридиана – с 3:00 до 5:00, поэтому при нарушениях в его работе лекарства и процедуры принимают чаще всего ранним утром. В этот период меридиан наиболее эффективно тонизировать. Время минимальной активности – с 15:00 до 17:00, и в это время меридиан эффективнее «тормозить». Вычисленные более тысячи лет древними врачами биоритмы органов подтверждаются клиническими исследованиями и в наше время. Хорошо известно, например, что

приступы бронхиальной астмы чаще всего бывают ранним утром, то есть с 3:00 до 5:00 – это соответствует максимальной активности энергии в меридиане легких.

**Признаки избыточности:** повышение температуры, потливость, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, горячая на ощупь ладонь, боли в области спины и плеча, напряжение мышц плеча.

**Признаки недостаточности:** озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле, головокружение, боли в области ключицы и грудной клетке, чувство онемения, ощущение холода в верхних конечностях, кожный зуд, бессонница.

Меридиан легких относится к ручным *инь*-меридианам. Он парный и симметрично проходит и по левой, и по правой стороне тела.

Согласно классической концепции, меридиан имеет внутренний и наружный ходы. Наружный ход меридиана легких (рис. 10) исходит из грудной клетки в первом межреберье, поднимается к ключице, спускается по передней стороне плеча по наружному краю двуглавой мышцы, в области предплечья соответствует ходу лучевой артерии, затем переходит на кисть, идет по наружному краю короткой отводящей мышцы I пальца и заканчивается у лучевого края ногтевого ложа I пальца. Ответвление наружного хода от точки P7 левое проходит по тыльной стороне кисти ко II пальцу, где происходит соединение меридиана легких с меридианом толстой кишки (в точке GI1 шан-ян).

Внутренний ход меридиана начинается в средней части туловища, идет к желудку, диафрагме и легким, плечевому суставу и в точке P1 чжун-фу переходит в наружный ход.

На меридиане 11 точек. Командные точки:

- тонизирующая – тай-юань;
- седативная – чи-цзе;
- пособник – тай-юань;
- ло-пункт – ле-цзюе;
- противоболевая – кун-цзуй;
- сочувственная – фей-шу;
- сигнальная – чжун-фу.

**P1 чжун-фу** – в первом межреберье в сторону от средней линии груди на 6 цуней, кнаружи от сосковой линии на 2 цуня и выше соска на 3 межреберья. **Функция:** сигнальная точка своего меридиана. **Показания:** кашель, одышка, удушье, астма, пневмония; заболевания сердца; боль в области грудной клетки, плечевого сустава, спины; тонзиллит.



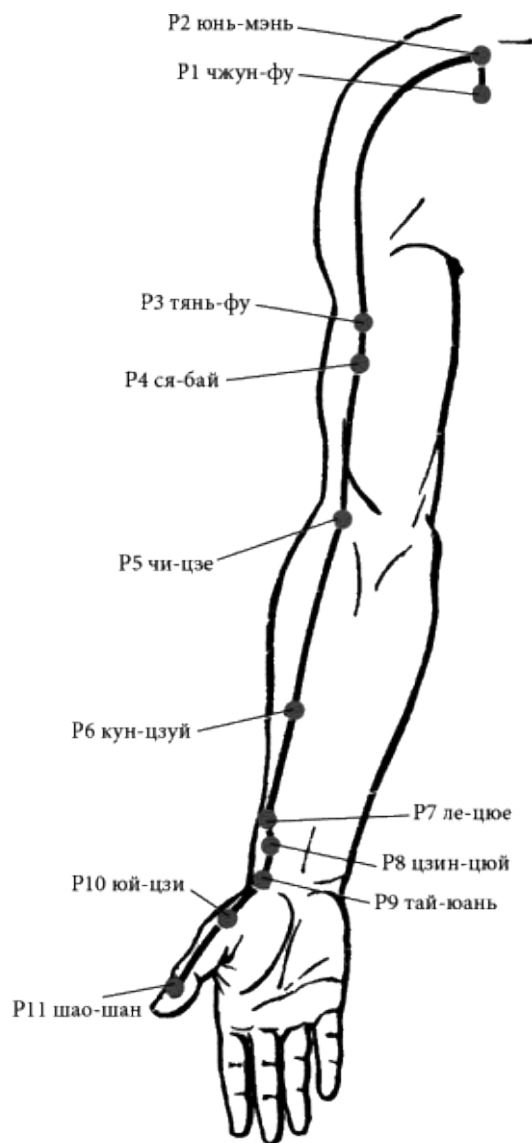


Рис. 10. Меридиан легких

**Р2 юнь-мэнь** – кверху от первого ребра, в подключичной ямке, в сторону от средней линии на 6 цуней, выше точки Р1 чжун-фу на 3 см, у нижнего края акромиального конца ключицы. *Показания:* кашель, одышка, удушье, бронхиальная астма; боли в области груди, в подреберье, в области спины и плечевом суставе.

**Р3 тянь-фу** – на передней поверхности плеча, ниже уровня подмышечной впадины на 3 цуня, у наружного края двуглавой мышцы. *Показания:* одышка, астма, кровохарканье; носовое кровотечение; боль на внутренней поверхности плеча и в плечевом суставе, межреберная невралгия.

**Р4 ся-бай** – на плече ниже уровня подмышечной впадины на 4 цуня,

выше складки локтевого сгиба на 5 цуней, у наружного края двуглавой мышцы плеча. *Показания:* кашель, одышка, удушье, боль в груди, в области сердца, тошнота, рвота.

**Р5 чи-цзе** – в центре складки локтевого сгиба у лучевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча. *Функция:* седативная точка. *Показания:* кашель, удушье, кровохарканье, выделение густой гнойной мокроты, лихорадка; боль и воспаление слизистой оболочки горла и гортани, аллергический насморк; боли и отек локтевого сустава и предплечья; судороги у детей; недержание мочи; неврастения, реактивные состояния.

**Р6 кун-цзуй** – на ладонной поверхности предплечья выше лучезапястной складки на 7 цуней. *Показания:* головная боль, кашель, удушье, кровохарканье; воспаление слизистой оболочки горла, потеря голоса, тонзиллит; боль и ограничение движения в локтевом суставе и пальцах рук; лихорадочные состояния.

**Р7 ле-цюе** – на лучевой стороне предплечья чуть выше шиловидного отростка, где пальпируется углубление, выше лучезапястной складки на 1,5 цуня. *Функция:* точка одновременно является ло-пунктом к меридиану толстой кишки и ключом меридиана жэнь-май. *Показания:* боли в области сердца; головная боль в височной области, кашель, удушье; гемиплегия, последствия паралича лицевого нерва: опущение угла рта, птоз (опущение) верхнего века, парез и тики мимических мышц рта; боли в области кисти, запястья, локтевого сустава; невралгия тройничного нерва; кожные заболевания, сопровождающиеся зудом.

**Р8 цзин-цюй** – на 1 цунь выше проксимальной лучезапястной складки, на лучевой артерии, где пальпируется пульс (место точки цунь-коу, по которому обследуется пульс, рис. 5). *Показания:* кашель, одышка, астма, боль в груди; отек слизистой оболочки горла и гортани; напряжение мышц груди и спины; боль в лучезапястном суставе и кисти; лихорадочное состояние.

**Р9 тай-юань** – у лучевого конца проксимальной лучезапястной складки, чуть ниже шиловидного отростка лучевой кости. *Функция:* тонизирующая точка и точка-пособник. *Показания:* одышка, удушье, кровохарканье, отек слизистой оболочки горла, сухость во рту с ознобом; боль в надключичной ямке, в плечевом суставе, межреберная невралгия; эмоциональное перенапряжение, гипотензия, нарушение сна, депрессия; кожные заболевания; головная боль.

**Р10 юй-цзи** – на кисти у середины I пястной кости на границе ладонной и тыльной поверхности кисти с лучевой стороны. *Показания:*

кашель, кровохарканье, удушье, боль в горле, отек гортани; боли в области груди и спины; пневмония; повышение температуры тела с головной болью; контрактура локтевого сустава; нарушение сна.

**P11 шао-шан** – на лучевом крае I пальца руки примерно на 3 мм от угла ногтевого ложа. *Функция:* относится к активным точкам (шу-1), используется при неотложных состояниях. *Показания:* затруднение дыхания, кашель; обморок, кома; кровотечение из носа, ларингит и фарингит, инфильтрат в подъязычной области, лихорадка; кожная сыпь, зуд.

## Меридиан толстой кишки (GI)

Система канала толстой кишки (GI) включает функцию выведения шлаков, принимает участие в циркуляции «жидкостей» организма (имеется в виду весь отдел толстого кишечника до анального отверстия): принимает содержимое тонкого кишечника, адсорбирует оставшуюся воду, сгущает и выводит кал. При заболеваниях наступает нарушение транспортной и выделительной функций. В состоянии пустоты возникает нарушение адсорбции воды, следствием чего является понос, урчание в кишечнике. При полноте и жаре испаряется много воды и наступает запор.

Меридиан толстого кишечника относится к ручным ян-меридианам, парный. Направление энергии в меридиане – центростремительное. Время максимальной активности меридиана – с 5:00 до 7:00, минимальной активности – с 17:00 до 19:00.

**Признаки избыточности:** запор, боль в области плеча, предплечья, в пальцах рук, тело горячее, сухость во рту, боль и вздутие в животе, головная боль, ухудшение состояния в тепле.

**Признаки недостаточности:** понос, головокружение, чувство слабости в верхних конечностях, урчание в животе, расстройство функции кишечника, тело холодное. Небольшой кашель, покраснение задней стенки глотки, сыпь, зуд.

Наружный ход меридиана толстой кишки (рис. 11) начинается около угла ногтевого ложа II пальца руки, проходит между I и II пястными костями и между сухожилиями мышц короткого и длинного разгибателей I пальца, далее – по лучевой стороне предплечья, через локтевой сустав, по наружной поверхности плеча. В области плечевого сустава он проходит между передним краем акромиального отростка лопатки и бугром плечевой кости на спину, где в точке VG14 да-чжуй соприкасается с

другими *ян*-меридианами. Далее меридиан идет по трапецевидной мышце к надключичной ямке, где связывается с точкой E12 цюэ-пэнь. Отсюда меридиан идет на шею, щеку, к центру десны нижней челюсти, затем огибает губы, перекрещивается с одноименным меридианом противоположной стороны в точке VG26 жэнь-чжун и, огибая крылья носа, заканчивается в точке GI20 ин-сян.

Внутренний ход начинается у точки E12 цюэ-пэнь, идет к толстой кишке, диафрагме, легким.

У меридиана есть ответвление. Оно начинается в надключичной ямке, уходит в тело, проходит через диафрагму и заканчивается в толстом кишечнике.

На меридиане 20 точек. Ключевые (командные) точки:

- возбуждающая – цюй-чи GI 11;
- успокаивающая – эр-цзянь GI 2;
- источник – хэ-гу GI 4;
- стабилизирующая – пянь-ли GI 6;
- точка тревоги – тянь-шу E 25;
- сочувственная – да-чан-шу V 25.

**GI1 шан-ян** – на лучевой стороне II пальца, примерно на 2–3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа, в месте перехода кожи с тыльной поверхности на ладонную. *Функция:* точка широкого спектра действия. *Показания:* оказание скорой помощи при обмороке, коме, отеке слизистой оболочки горла; боль в глазах при глаукоме; шум в ушах, глухота; боли в плечевом суставе и спине с иррадиацией в надключичную ямку; онемение пальцев, лихорадочные состояния.

**GI2 эр-цзянь** – во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава II пальца с лучевой стороны в месте перехода тыльной поверхности в ладонную. *Функция:* седативная точка. *Показания:* понижение остроты зрения; ринит, носовое кровотечение, ларингит, тонзиллит; стоматит, зубная боль; боли в плечевом суставе и спине, лихорадка.

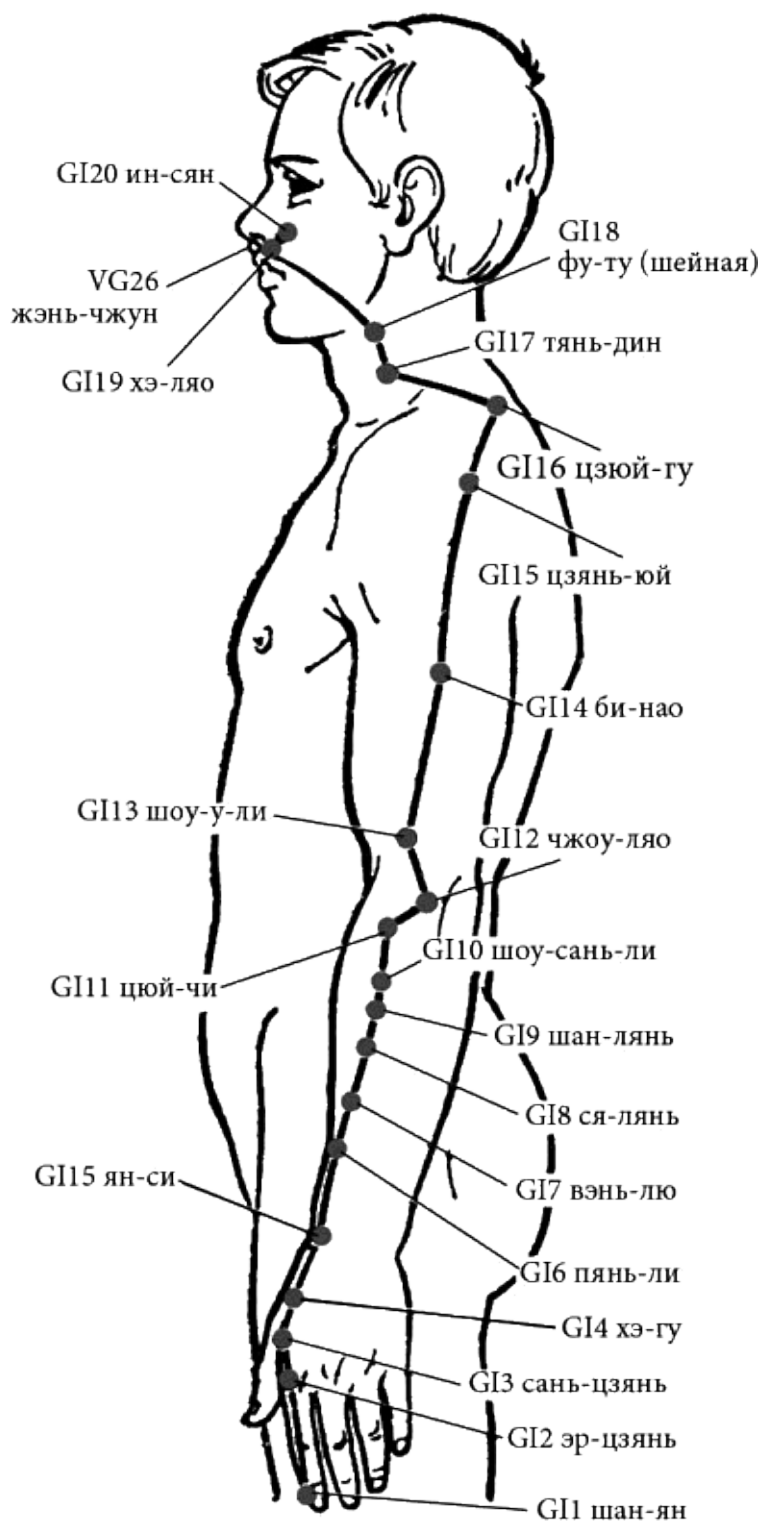


Рис. 11. Меридиан толстой кишки

**GI3 сань-цзянь** – кзади от пястно-фалангового сустава II пальца.  
 Показания: одышка; невралгия тройничного нерва, боль в глазах, зубах нижней челюсти; боль и отечность слизистой оболочки горла; онемение и

отечность пальцев и тыльной поверхности кисти; понос, метеоризм.

**GI4 хэ-гу** – между I и II пястными костями, ближе к середине II пястной кости, в ямке. *Функция:* точка-пособник, точка широкого спектра действия. *Показания:* неврит лицевого нерва, парез мимических мышц рта, птоз (опущение) век; зубная боль, тризм (тонический спазм жевательной мускулатуры), головная боль; носовое кровотечение, шум в ушах, глухота, боль и отек слизистой оболочки горла; контрактура пальцев, боль в наружной поверхности предплечья; лихорадочные состояния при переохлаждении, потливость; аменорея. ***Воздействие на эту точку противопоказано для беременных!***

**GI5 ян-си** – на уровне складки лучезапястного сустава с лучевой стороны, в анатомической табакерке. *Показания:* головная, зубная боль; шум в ушах и глухота, ринит, боль и отек слизистой оболочки горла; боль в лучезапястном суставе и кисти; гемиплегия; диспепсия у детей.

**GI6 пянь-ли** – на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны выше точки GI5 ян-си на 3 цуня, где пальпируется небольшое углубление. *Функция:* ло-пункт к меридиану легких. *Показания:* понижение остроты зрения; ринит, ларингит, кровотечение из носа, шум в ушах, глухота; неврит лицевого нерва; боль в плечевом поясе и верхней конечности; запор.

**GI7 вэнь-лю** – посредине расстояния от локтевого до лучезапястного сустава на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны или выше точки GI5 ян-си на 6 цуней. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* головная боль; стоматит, глоссалгия, паротит, ларингит; боль в области плечевого сустава, предплечья и спины; урчание и боль в животе; карбункул и инфильтрат на лице.

**GI8 ся-лянь** – выше точки GI7 вэнь-лю на 2 цуня, у лучевого края лучевой кости в мышечной бороздке. *Показания:* головная боль, головокружение, боли в локтевом суставе и предплечье; боль вокруг пупка, диспепсия; стул с кровью; мастит.

**GI9 шан-лянь** – на тыльной поверхности предплечья, в верхней четверти расстояния от локтевого сустава до лучезапястного, на 3 цуня ниже линии, проведенной от латерального надмыщелка к концу складки локтевого сгиба (точка GI11 цюй-чи). *Показания:* головная боль; боль в плечевом суставе и плече; односторонний паралич верхней конечности, парестезии и боль в тыльной поверхности предплечья; урчание и боль в животе (спазмы кишечника).

**GI10 шоу-сань-ли** – на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны, выше точки GI9 шан-лянь на 1 цунь и ниже точки GI11 цюй-чи на

2 цуня. *Показания:* инсульт, гемиплегия, боль и снижение чувствительности кожи в области плечевого сустава и плеча, неврит лучевого нерва, опущение угла рта при парезе лицевого нерва; рвота, понос, непроизвольная дефекация; головная боль при гриппе; мастит.

**GI11 цюй-чи** – на середине расстояния между латеральным надмыщелком и лучевым концом складки локтевого сгиба. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* боль в суставах верхних конечностей, паралич верхних конечностей; лихорадочное состояние; туберкулез легких; нарушение перистальтики кишечника; крапивница, экзема, нейродермит; неврастения; нарушение менструального цикла; гипертензия.

**GI12 чжоу-ляо** – у дистального конца наружного края плечевой кости, выше наружного надмыщелка и выше точки GI11 цюй-чи на 1 цунь. *Показания:* боль, контрактура плечевого и локтевого суставов, парестезии и снижение кожной чувствительности плеча и локтевого сустава, паралич верхних конечностей.

**GI13 шоу-у-ли** – выше наружного надмыщелка и локтевого сгиба на 3 цуня перпендикулярно. *Показания:* кашель, пневмония; боль и затруднение движения плечевого и локтевого суставов; фобии, сонливость.

**GI14 би-нао** – на наружной поверхности плеча выше локтевого сгиба на 7 цуней. *Показания:* тоническое напряжение шейных и затылочных мышц, боль и затруднение движения верхней конечности; туберкулезный лимфаденит в области шеи.

**GI15 цзянь-юй** – между акромиальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости, где при поднимании руки образуется углубление. *Показания:* боли в области плечевого сустава и плеча, паралич верхних конечностей; кожные сыпи аллергического характера; гипертензия.

**GI16 цзюй-гу** – во впадине, образуемой сочленением ключицы и акромиального отростка лопатки на высоте плечевого сустава. *Показания:* боли в наружной поверхности плеча и плечевом суставе с затруднением движения (плексит); зоб; туберкулез, кровохарканье; боль в нижней челюсти.

**GI17 тянь-дин** – у заднего края нижней части грудиноключично-сосцевидной мышцы, выше надключичной ямки, ниже точки GI18 фу-ту на 1 цунь. *Показания:* ларингит, внезапная потеря голоса, тонзиллит, затруднение глотания.

**GI18 фу-ту (шейная)** – кнаружи от верхнего края щитовидного хряща, в центре проекции грудиноключично-сосцевидной мышцы, кзади от точки E9 жэнь-ин на 1,5 цуня. *Показания:* кашель, одышка, свистящие хрипы, астма; затруднение глотания, внезапная потеря голоса, нарушение

саливации (слюноотделения); гипотензия.

**GI19 хэ-ляо** – на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы, кнаружи от средней линии (от точки VG26 жэнь-чжун) на 0,5 цуня. *Показания:* снижение обоняния, кровотечение из носа, полип носа, вазомоторный ринит; парез мимических мышц рта, тризм, фурункул лица; астма.

**GI20 ин-сян** – в боковой борозде крыла носа, перпендикулярно ниже внутреннего угла глаза (под точкой V1 цин-мин). *Показания:* одышка, заложенность носа, полип носа, потеря обоняния, кровотечение из носа, парез лицевого нерва, птоз (опущение) века, опущение угла рта; воспаление и зуд кожи лица.

## Меридиан желудка (Е)

Под системой канала желудка (Е) подразумевается желудок как орган, который принимает и переваривает пищу, направляя ее в нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта. Желудок – важная часть пищеварительного тракта, система, которая обеспечивает организм человека питательными веществами, поступающими в кровь и в жидкости тела. В течение жизни человека его общее здоровье зависит в первую очередь от пищеварения, на что решающее воздействие оказывает состояние желудка и селезенки.

Меридиан желудка относится к системе ножных *ян*-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центробежное. Время максимальной активности меридиана – с 7:00 до 9:00, время минимальной активности – с 19:00 до 21:00.

Согласно классической концепции, меридиан желудка имеет внутренний и наружный ходы (рис. 12).

Наружный ход меридиана желудка берет начало в середине нижнего края орбиты глаза, оттуда опускается вниз, к центру десны верхней челюсти, дальше идет к углу рта, достигает нижней челюсти и в точке да-ин делится на две ветви: головную и туловищно-ножную. Головная ветвь меридиана достигает угла нижней челюсти, затем поднимается вверх кпереди от ушной раковины, по височной кости к углу лба до точки тоу-вей. Туловищно-ножная ветвь меридиана от точки да-ин проходит по передненаружной поверхности шеи до грудино-ключичного сочленения и центра надключичной ямки. Дальше идет по линии соска вниз, по животу до лобковой кости, к середине паховой складки и переходит на бедро. На



бедре следует по наружному краю четырехглавой мышцы бедра, дальше идет по передней поверхности голени, затем по передненаружной поверхности стопы, по тыльной поверхности II пальца и заканчивается у ногтевого ложа II пальца стопы с наружной стороны.

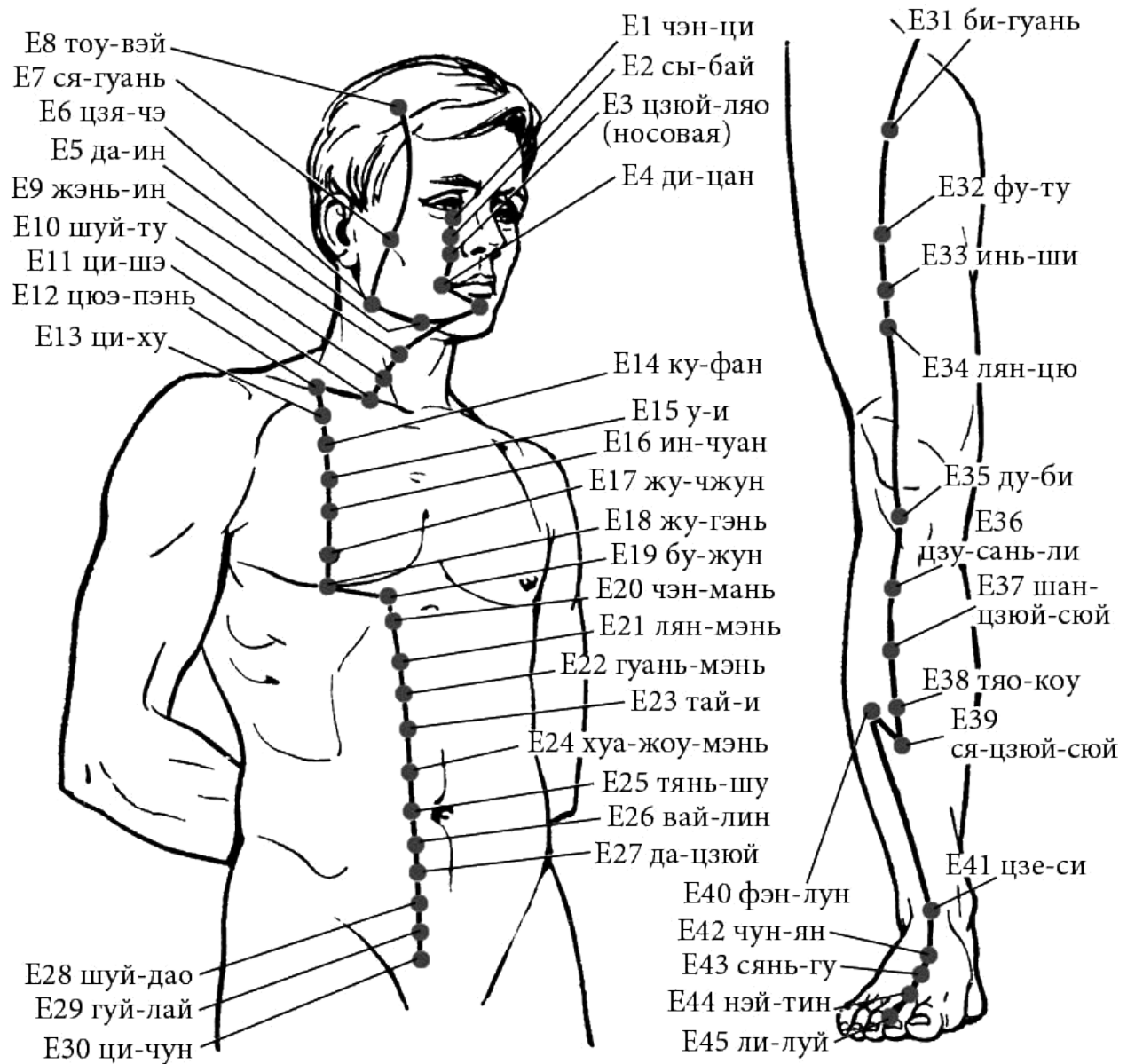


Рис. 12. Меридиан желудка

Внутренний ход меридиана желудка берет начало в точке цюэ-пэнь, опускается вниз, пересекая диафрагму, достигает желудка, там разветвляется и обвивает селезенку по спирали.

С традиционной точки зрения, при воздействии на меридиан желудка оказывается влияние на внутренние органы, особенно на желудок, при

этом контролируется секреция желудка. В лечении многое зависит от расположения точек меридиана желудка.

Точки, расположенные на голове, оказывают нормализующее действие на кровообращение слизистой оболочки полости рта и органов чувств. Воздействуя на точки меридиана желудка, можно также лечить спазмы мышц лица и невралгии. Точки меридиана желудка в области шеи воздействуют на верхние дыхательные пути, а точки, расположенные на грудной клетке, в основном влияют на функцию бронхов и легких.

Энтерит и гастрит лучше поддаются лечению при воздействии на точки, находящиеся в области живота и груди. Точки, расположенные на ногах, лучше действуют при нарушении кровообращения не только в нижней конечности, но и в других местах (шея и голова). Нижние точки меридиана также можно использовать для лечения заболеваний глаз, головных болей и др.

**Признаки избыточности:** боли спастического характера в области желудка, вздутие живота, повышенный аппетит, возбуждение, отрыжка, высокая температура, запор, трещины слизистой оболочки губ, повышенная кислотность, сыпь, боль и судороги мышц ноги по ходу меридиана.

**Признаки недостаточности:** чувство переполнения в желудке, урчание в животе, потеря аппетита, рвота после еды, понос, замедление пищеварения, набухание слизистой оболочки горла, вялость, слабость в нижних конечностях, состояние депрессии, уныния.

На меридиане 45 точек. Командные точки:

- возбуждающая – цзе-си E41;
- успокаивающая – ли-дуй E45;
- источник – чун-ян E42;
- стабилизирующая – фэн-лун E40;
- точка тревоги – чжун-вань V21, канал мочевого пузыря;

**E1 чэн-ци** – под зрачком на середине нижнего края орбиты.

*Показания:* близорукость, дальнозоркость, слезотечение, астигматизм, неврит зрительного нерва, ретинит (воспаление сетчатки глаза), катаракта, блефарит, парез мышц глазного яблока; периферический паралич лицевого нерва с опущением века, парез мимических мышц рта.

**E2 сы-бай** – вертикально ниже зрачка на 1 цунь и ниже точки E1 чэн-ци на 0,5 цуня (ширина одного своего пальца). *Показания:* конъюнктивит, глаукома, кератит; невралгия II ветви тройничного нерва, парез лицевого нерва, опущение века, опущение угла рта, тик мышц верхнего века; головная боль и головокружение.

**Е3 цзюй-ляо (носовая)** – в носогубной складке на пересечении вертикальной линии от центра зрачка с горизонтальной линией через точку VG26 жэнь-чжун. *Показания:* глаукома, слезотечение; невралгия I ветви тройничного нерва, опущение века, опущение угла рта, тик мышц века; носовое кровотечение; боли в зубах верхней челюсти, воспалительные процессы в подчелюстной области, щеки и губ.

**Е4 ди-цан** – кнаружи от угла рта на 0,5 цуня, на вертикальной линии от зрачка. *Показания:* невралгия тройничного нерва, парез лицевого нерва, тики и опущение века, опущение угла рта, слюнотечение.

**Е5 да-ин** – кпереди от угла нижней челюсти на 1,33 цуня, несколько кнаружи от места, где прощупывается пульсация артерии. *Показания:* парез лицевого нерва; спазм жевательных мышц (тризм), спазм мышц шеи; опущение угла рта, расстройства речи; воспалительные явления на нижней челюсти, в области щеки, боли в зубах, отек лица; паротит.

**Е6 цзя-чэ** – кпереди и кверху от угла нижней челюсти, где пальпируется углубление. *Показания:* парез лицевого нерва, опущение века, опущение угла рта; охриплость; невралгия III ветви тройничного нерва, боли в зубах нижней челюсти, тризм; боли и напряжение затылочных мышц; паротит.

**Е7 ся-гуань** – кпереди от козелка уха, во впадине, которая образуется нижним краем скуловой кости и вырезкой нижней челюсти. *Показания:* паралич лицевого нерва, невралгия III ветви тройничного нерва, шум в ушах, опущение века, опущение угла рта; боль в зубах; пародонтоз, артрит или вывих височно-нижнечелюстного сустава; отит.

**Е8 тоу-вэй** – в углу лба в волосистой части головы на 1,5 см от угла лба в сторону височной впадины или кнаружи от точки VG24 шэнь-тин на 4,5 цуня. *Показания:* парез лицевого нерва, невралгия I ветви тройничного нерва, мигрень; конъюнктивит, слезотечение, снижение остроты зрения.

**Е9 жэнь-ин** – на уровне и кнаружи от верхнего края щитовидного хряща на 1,5 цуня кпереди от грудиноключично-сосцевидной мышцы, где пальпируется пульсация артерии. *Показания:* ларингит, тонзиллит, абсцесс горла, дисфагия; астма, легочные заболевания; заикание; гипертензия.

**Е10 шуй-ту** – кнаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудиноключично-сосцевидной мышцы. *Показания:* бронхит, тонзиллит; тяжелая одышка, удушье.

**Е11 ци-шэ** – у верхнего края грудинного конца ключицы, кнаружи от средней линии груди на 1,5 цуня. *Показания:* ларингит, тонзиллит, удушье; напряжение затылочных и шейных мышц.

**Е12 цюэ-пэнь** – в центре надключичной ямки, кнаружи от средней

линии груди на 4 цуня. *Функция:* в этой точке меридиан желудка соединяется с наружным или внутренним ходом меридианов толстой кишки, сердца, тонкой кишки, трех обогревателей, желчного пузыря. *Показания:* плеврит, удушье; тоническое напряжение затылочных мышц; боли в надключичной ямке; боль в горле.

**Е13 ци-ху** – под ключицей, на сосковой линии, в сторону от средней линии груди на 4 цуня. *Показания:* бронхиальная астма, бронхит, одышка, плеврит, боли в груди и в области спины; отсутствие аппетита, икота.

**Е14 ку-фан** – в первом межреберье, вертикально ниже точки Е13 ци-ху по сосковой линии. *Показания:* бронхит, боли в груди, выделение густой и гнойной мокроты; боли в подреберье.

**Е15 у-и** – во II межреберье, вертикально ниже точки Е14 ку-фан. *Показания:* бронхит, одышка, боли в груди и подреберье; боль в молочной железе.

**Е16 ин-чуан** – в III межреберье, вертикально ниже точки Е15 у-и. *Показания:* кашель, одышка, удушье, бронхиальная астма; боль в ребрах; мастит, спазмы кишечника.

**Е17 жу-чжун** – в IV межреберье, в центре соска (у мужчин). *Показания:* гиполактация, воспаления молочной железы. Особую роль эта точка играет как ориентир для нахождения окружающих точек.

**Е18 жу-гэнь** – в V межреберье, кнаружи от центральной линии на 4 цуня. *Показания:* мастит, недостаток молока; боли в груди; икота, отрыжка, отсутствие аппетита; межреберная невралгия, плеврит.

**Е19 бу-жун** – кнаружи от средней линии на 2 цуня, у нижнего края прикрепления хряща VIII ребра к груди. *Показания:* заболевания печени, желудка, легких; боли в подложечной области, рвота с кровью, потеря аппетита; кашель, одышка, боль в области спины и груди, бронхиальная и сердечная астма.

**Е20 чэн-мань** – ниже точки Е19 бу-жун на 1 цунь, выше пупка на 5 цуней, кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Показания:* межреберная невралгия; спазмы желудка и кишечника, отсутствие аппетита, понос, сильная боль в подреберье, рвота с кровью; кашель, одышка.

**Е21 лян-мэнь** – выше пупка на 4 цуня и кнаружи от средней линии на 2 цуня, вертикально ниже точки Е19 бу-жун на 2 цуня. *Показания:* язвенная болезнь желудка, острый и хронический гастрит, понос, спастические боли в кишечнике и желудке, потеря аппетита.

**Е22 гуань-мэнь** – выше уровня пупка на 3 цуня и кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Показания:* острый гастрит, боли и урчание в животе, понос, отсутствие аппетита, боль вокруг пупка, нарушение перистальтики

кишечника; асцит.

**Е23 тай-и** – на 2 цуня выше пупка и кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Показания:* нервно-психические нарушения тревожно-депрессивного характера; расстройства желудочно-кишечного тракта; ночное недержание мочи.

**Е24 хуа-жоу-мэнь** – на 1 цунь выше пупка и кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Показания:* тошнота и рвота, хронический гастроэнтерит; глоссит, абсцесс на языке или в подъязычной области; асцит, эндометрит, расстройства психики.

**Е25 тянь-шу** – на уровне пупка и кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Функция:* сигнальная точка меридиана толстой кишки. *Показания:* острый и хронический гастрит, неукротимая рвота и понос, дизентерия, боль вокруг пупка, запор; холецистит; асцит, нарушения менструального цикла, эндометрит.

**Е26 вай-лин** – ниже пупка на 1 цунь и кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Показания:* боли в животе, особенно в области пупка, боли при грыже, дискинезия кишечника, ощущение тяжести в эпигастральной области.

**Е27 да-цзюй** – на 2 цуня ниже пупка и кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Показания:* дизентерия, запор, боли в нижней части живота, выпадение прямой кишки; затрудненное мочеиспускание, цистит, боль в наружных половых органах, воспаление яичка; эндометрит, нарушение менструального цикла.

**Е28 шуй-дао** – ниже пупка на 3 цуня, кнаружи от средней линии на 2 цуня. *Показания:* гастрит; нефрит, задержка мочи, цистит; боли в наружных половых органах, нарушение менструального цикла; воспаление яичка.

**Е29 гу и-лай** – ниже пупка на 4 цуня, кнаружи от средней линии на 2 цуня, выше лобковой кости на 1 цунь. *Показания:* грыжа; нарушения менструального цикла, эндометрит, аднексит, боли в наружных половых органах; втяжение яичка, эпидидимит.

**Е30 ци-чун** – у верхнего края лобковой кости, кнаружи от средней линии живота на 2 цуня. *Показания:* заболевания половых органов, боли в половом члене, в яичках, боли при грыже; аменорея, метроррагия, акушерская патология, ригидность шейки матки, задержка отхождения последа.

**Е31 би-гуань** – в середине паховой складки. *Показания:* парез и паралич нижних конечностей, нарушение чувствительности кожи бедра и голени, боли в области поясницы; паховый лимфаденит.

**Е32 фу-ту** – на переднебоковой поверхности бедра, выше верхнего края коленной чашечки на 6 цуней. *Показания:* парез и паралич нижних конечностей, боли в области поясницы, в тазобедренном суставе, в коленном суставе; крапивница.

**Е33 инь-ши** – выше верхнего края коленной чашечки на 3 цуня, в углублении между прямой и наружной широкой мышцами бедра. *Показания:* парез и паралич нижних конечностей, боли в коленном суставе, ограничения движений в пояснице и нижних конечностях.

**Е34 лян-цю** – выше верхнего края коленной чашечки на 2 цуня, где пальпируется небольшое углубление. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* боли и ограничения движения в коленном суставе, боли в пояснице и нижней конечности, снижение чувствительности кожи нижней конечности; боль в молочной железе, мастит; тяжесть в желудке, понос.

**Е35 ду-би** – на передненааружной поверхности голени у нижнего края коленной чашечки, выше латерального мыщелка большеберцовой кости, где пальпируется углубление. *Показания:* боли и ограничение подвижности в коленном суставе.

**Е36 цзу-сань-ли** – ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 3 цуня, у переднего края большеберцовой мышцы. *Функция:* точка большого спектра действия. *Показания:* нарушение функции желудка, гастрит, язвенная болезнь, боль в подложечной области, метеоризм, энтерит, запор, рвота, понос; боль в коленном суставе и голени; заболевания глаз; лихорадочное состояние; недержание мочи; гипертензия, астенические состояния; общее тонизирующее действие.

**Е37 шан-цзюй-сюй** – вертикально ниже точки Е36 цзу-сань-ли на 3 цуня. *Показания:* нарушения функции селезенки и желудка, боли вокруг пупка, хронический понос; артрит коленного сустава, нарушение кожной чувствительности и движений в нижних конечностях; эта точка регулирует функцию толстой кишки.

**Е38 тяо-коу** – ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 8 цуней, вертикально ниже точки Е37 шан-цзюй-сюй на 2 цуня. *Показания:* боли в колене и стопе, парез нижних конечностей; нарушение функции желудка.

**Е39 ся-цзюй-сюй** – ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 9 цуней, вертикально ниже точки Е38 тяо-коу на 1 цунь. *Функция:* воздействуя на эту точку, можно оказывать регулирующее воздействие на работу тонкой кишки. *Показания:* острый и хронический гастроэнтерит, понижение аппетита, боли в подреберье и

нижней части живота; миозит ног, артрит стопы; мастит; нарушение кровообращения в головном мозге.

**Е40 фэн-лун** – выше центра латеральной лодыжки на 8 цуней, на уровне и кзади от точки Е38 тяо-коу на 1 цунь. *Функция:* ло-пункт к меридиану селезенки – поджелудочной железы. *Показания:* кашель, одышка, обильная мокрота, боли в груди и животе; головная боль, головокружение; паралич или парез нижних конечностей с нарушением акта дефекации; патологическая сонливость, эпилептиформные судороги, шизофрения.

**Е41 цзе-си** – на тыльном сгибе стопы, кзади от точки Е42 чун-ян на 1,5 цуня, где пальпируется углубление, на одной линии со II пальцем. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* головная боль, головокружение; паралич нижних конечностей с затруднением дефекации; боли в коленном и голеностопном суставах; эпилептиформные судороги.

**Е42 чун-ян** – на самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация артерии, выше межпальцевого промежутка на 5 цуней. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* отек лица, опущение века и угла рта; боли в зубах верхней челюсти, гингивит; боли в желудке, рвота, отсутствие аппетита; парез и артриты нижних конечностей, боли в тыльной поверхности стопы; психические нарушения.

**Е43 сянь-гу** – в межкостном промежутке между II и III плюсневыми костями, кзади от плюснефалангового сустава. *Показания:* отек лица, тонзиллит; отечность и боль тыльной в поверхности стопы, боль в пятке; лихорадочные состояния; желудочно-кишечные заболевания; асцит.

**Е44 нэй-тин** – кпереди от II и III плюснефаланговых суставов. *Показания:* зубная боль, гингивит; головная боль; ринит, кровотечение из носа, тонзиллит, спазм голосовых связок; тик и спазм мимических мышц рта; боли в желудке, понос, дизентерия, отсутствие аппетита; отечность и боль в тыльной части стопы.

**Е45 ли-луй** – на 0,3 см от наружного края ногтя II пальца стопы. *Функция:* седативная точка. *Показания:* отек лица, парез лицевого нерва; зубная боль, носовое кровотечение, тонзиллит; диспепсия, отсутствие аппетита; похолодание стопы и голени; боли в паху; асцит (скопление свободной жидкости в брюшной полости); ночные кошмары, маниакальное состояние, эпилептиформные припадки.

## **Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP)**

Согласно канонам древней восточной медицины, меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP) является функциональной системой, имеющей отношение к перевариванию и продвижению пищи в кишечнике и всасыванию питательных веществ. Также селезенка регулирует обмен воды в организме, и при нарушении функции меридиана могут развиваться отеки. Селезенка управляет очищением и составом крови, регулирует их, подавая необходимые питательные вещества, и таким образом обеспечивает функцию других органов путем достаточного их кровоснабжения. Селезенка и печень отвечают за нормальное состояние мышц. Традиционно считается, что дневная сонливость, плохая память, метеоризм, слабость в ногах и онемение, страсть к сладостям являются признаками недостаточности селезенки.

Меридиан играет вспомогательную роль при лечении заболеваний мочеполовой сферы (основные меридианы – почки и печени), на интеллектуальную и эмоциональную сферу при некоторых видах неврастении, депрессии, а также при недостаточной концентрации внимания и усталости. Селезенка содействует также обмену жидкостей в организме. При нарушении этой функции возникают различные заболевания, увеличивается количество слизи в организме и выделение мокроты; при образовании слизи в кишечнике возникает понос, а в брюшной полости – асцит.

Визуально при определении функции данного меридиана придается большое значение состоянию слизистой полости рта и губ. «Рот – зеркало селезенки, а губы – отражение ее благополучия». При нормальном состоянии селезенки губы розового цвета и влажные, при «недостатке энергии» – сухие и бледные.

Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP) относится к системе ножных *инь*-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центростремительное. Время максимальной активности меридиана – с 9:00 до 11:00, время минимальной активности – с 21:00 до 23:00.

**Признаки избыточности:** тошнота, пищевая интоксикация, отрыжка, чувство переполнения в животе, неустойчивый аппетит, запор, ощущение тяжести в области подреберий и боли, ограничение движения первого пальца стопы, боль в суставах ног, тяжелый сон.

**Признаки недостаточности:** большое количество испражнений, плохое пищеварение, рвота, газы в желудке, боли в надчревной области, кожные расстройства, венозный застой в ногах, слабость, сонливость в течение дня, онемение ног.



Согласно классической концепции, меридиан селезенки и поджелудочной железы имеет внутренний и наружный ходы (рис. 13).

Наружный ход меридиана селезенки и поджелудочной железы берет начало у ногтевого ложа I пальца стопы с внутренней стороны. Далее проходит плюснефаланговый сустав, поднимается к переднему краю внутренней лодыжки, переходит на голень, вдоль заднего края большеберцовой кости, проходит по передневнутренней поверхности коленного сустава и бедра. Достигнув паховой складки, переходит на переднюю поверхность брюшной стенки до точки фу-шэ (13-я точка), от которой идет к двум точкам переднесрединного меридиана (чжун-цзи и гуань-юань), затем самостоятельно по боковой части передней брюшной стенки (латеральнее средней линии на 4 цуня) и снова подходит к переднесрединному меридиану в точке ся-вань (10-я точка), от которой начинается внутренний ход.

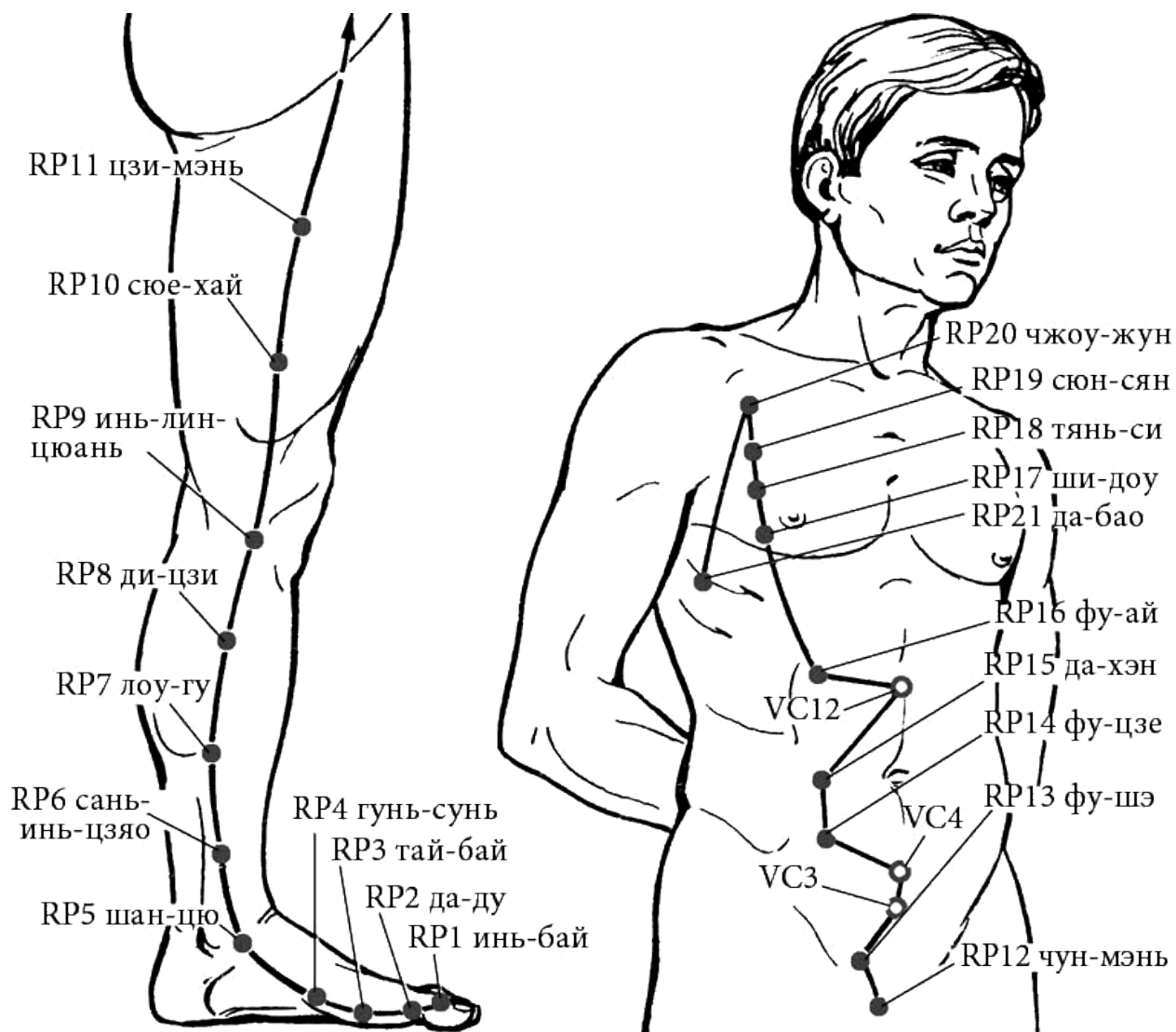


Рис. 13. Меридиан селезенки – поджелудочной железы

Наружный ход продолжается через чжун-вань, идет по боковой поверхности, проходя через жи-юе (24-я точка) и ци-мень, поднимается по грудной клетке (латеральнее средней линии на 6 цуней), доходит до II межреберья, откуда спускается к IV межреберью, где и заканчивается на средней подмышечной линии.

Внутренний ход берет начало в точке чжун-вань, проходит внутрь брюшной полости и разветвляется в селезенке, затем по спирали обвивает желудок, проходит вдоль пищевода к основанию языка; имеет одно ответвление, которое идет к сердцу.

Меридиан селезенки и поджелудочной железы включает 21 биологически активную точку. Командные точки:

– тонизирующая – да-ду (2RP);

- седативная – шан-цю (5RP);
- пособник – тай-бай (3RP);
- ло-пункт – гунь-сунь (4RP), кзади на 1 цунь от сустава;
- противоболевая – ди-цзи (8 RP), на 5 цуней ниже медиального края надмышцелка;
- сочувственная – пи-шу (20V) между 11—12-м грудными позвонками;
- сигнальная – чжан-мень.

**RP1 инь-бай** – на медиальной стороне I пальца стопы, на 0,3 см от угла корня ногтя. *Показания:* вздутие живота, рвота, понос; маточное кровотечение, аменорея; похолодание стопы, подагрические боли; потеря сознания, судороги у детей; ночные кошмары.

**RP2 да-ду** – кпереди от плюснефалангового сустава I пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* вздутие живота, рвота, спастические боли в желудке, запор, понос; боль в пояснице, боли в стопе и голеностопном суставе; лихорадочные состояния.

**RP3 тай-бай** – на медиальной поверхности стопы, книзу и кзади от головки I плюсневой кости, во впадине. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* высокая температура тела, вздутие живота, рвота, боль в желудке, понос со слизью и кровью; боль в пояснице, нарушение акта дефекации, геморрой; покраснение и отечность стопы; судороги, тревожные состояния.

**RP4 гунь-сунь** – на внутренней стороне стопы в углублении I плюсневой кости, кзади от плюснефалангового сустава I пальца на 1 цунь. *Функция:* ло-пункт к меридиану желудка и точка-ключ к чжун-май; широкий спектр действия. *Показания:* спастические боли в желудке и кишечнике, вздутие живота, тошнота, рвота; маточное кровотечение, признаки самопроизвольного прерывания беременности; стенокардия, тахикардия; судороги, спазм сосудов нижних конечностей, боли в стопе, отеки.

**RP5 шан-цю** – книзу и немного кпереди от медиальной лодыжки, во впадине. *Функция:* седативная точка. *Показания:* вздутие живота, рвота, понос, запор, желтуха, геморрой; боль в голеностопном суставе; судороги у детей; боль в языке.

**RP6 сань-инь-цзяо** – кзади от большеберцовой кости, выше центра медиальной лодыжки на 3 цуня. *Функция:* групповое ло трех инь-меридианов ноги (RP, R, F); широкий спектр действия. *Показания:* недостаточность функции желудка, снижение аппетита, понос, рвота после

еды, боли внизу живота, дисменорея (метроррагия, аменорея), бесплодие, патологические роды; импотенция, орхит, затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, боли при грыже; парез и паралич нижних конечностей; гипертензия; переутомление, неврастения, психастения.

**RP7 лоу-гу** – у заднего края большеберцовой кости, выше центра медиальной лодыжки на 6 цуней. *Показания:* повышенная перистальтика кишечника; парез, паралич нижних конечностей; артрит голеностопного сустава.

**RP8 ди-ци** – ниже нижнего края медиального надмыщелка бедренной кости на 5 цуней. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* вздутие живота, снижение аппетита, понос, дизентерия; расстройства менструального цикла; затрудненное мочеиспускание, боль в области поясницы, цистит, импотенция.

**RP9 инь-лин-цюань** – во впадине ниже медиального мыщелка большеберцовой кости, ниже нижнего края надколенника на 2 цуня. *Показания:* метеоризм, отсутствие аппетита; асцит, затрудненное мочеиспускание, непроизвольное мочеиспускание, патологические поллюции, импотенция; нарушения менструального цикла; боли в пояснице, бедре, коленном суставе.

**RP 10 сюе-хай** – на нижней части внутреннепередней поверхности бедра, выше медиального надмыщелка бедренной кости и верхнего уровня коленной чашечки на 2 цуня. *Показания:* нарушения менструального цикла; зудящая сыпь на внутренней поверхности бедра, трофические язвы ног; асцит; недержание мочи.

**RP11 ци-мэнь** – на внутренней поверхности бедра на 6 цуней вертикально выше верхнего края коленной чашечки. *Показания:* задержка мочеиспускания, недержание мочи; воспалительные процессы в паховой области.

**RP12 чун-мэнь** – в середине паховой складки, на уровне верхнего края лобкового сочленения (точка VC2 цюй-гу), в сторону от средней линии на 3,5 цуня. *Показания:* спазм кишечника, боль при грыже, запор; задержка мочи, боли внизу живота, орхит, эндометрит.

**RP13 фу-шэ** – выше середины паховой складки и выше точки RP12 чун-мэнь на 2 см, в сторону от средней линии живота на 4 цуня. *Показания:* понос и рвота, боли в животе, боли при грыже.

**RP14 фу-цзе** – ниже уровня пупка на 1,33 цуня и в сторону от средней линии живота на 4 цуня. *Показания:* боли вокруг пупка, боли при грыже, понос.

**RP15 да-хэн** – на уровне пупка, в сторону от средней линии живота на

4 цуня. *Показания:* понос, запор, непроходимость кишечника, боль в нижней части живота; астенические состояния.

**RP16 фу-ай** – выше уровня пупка на 3 цуня и в сторону от средней линии на 4 цуня. *Показания:* боли и спазмы в желудке, понос со слизью и кровью (дизентерия), запор, язвенная болезнь.

**RP17 ши-доу** – в V межреберье, кнаружи от средней линии груди на 6 цуней. *Показания:* кашель, боли в груди и подреберье; боль в области плеча, межреберная невралгия.

**RP18 тянь-си** – в IV межреберье, в сторону от средней линии на 6 цуней. *Показания:* боли в области груди и подреберья, кашель, одышка, икота; мастит, пониженная лактация.

**RP19 сюн-сян** – в III межреберье, в сторону от средней линии на 6 цуней. *Показания:* кашель, одышка, боли в груди и подреберье, икота; межреберная невралгия.

**RP20 чжоу-чжун** – во II межреберье, в сторону от средней линии груди на 6 цуней. *Показания:* боли в груди и подреберье, кашель, одышка, выделение густой гнойной мокроты; икота, потеря аппетита.

**RP21 да-бао** – в месте пересечения средней подмышечной линии и VI подреберья. *Показания:* боли в груди, одышка; судороги мышц конечностей.

## Меридиан сердца (С)

Меридиан сердца (С) (рис. 14) относится к системе ручных *инь*-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центробежное. Время максимальной активности – с 11:00 до 13:00, время минимальной активности – с 23:00 до 1:00.

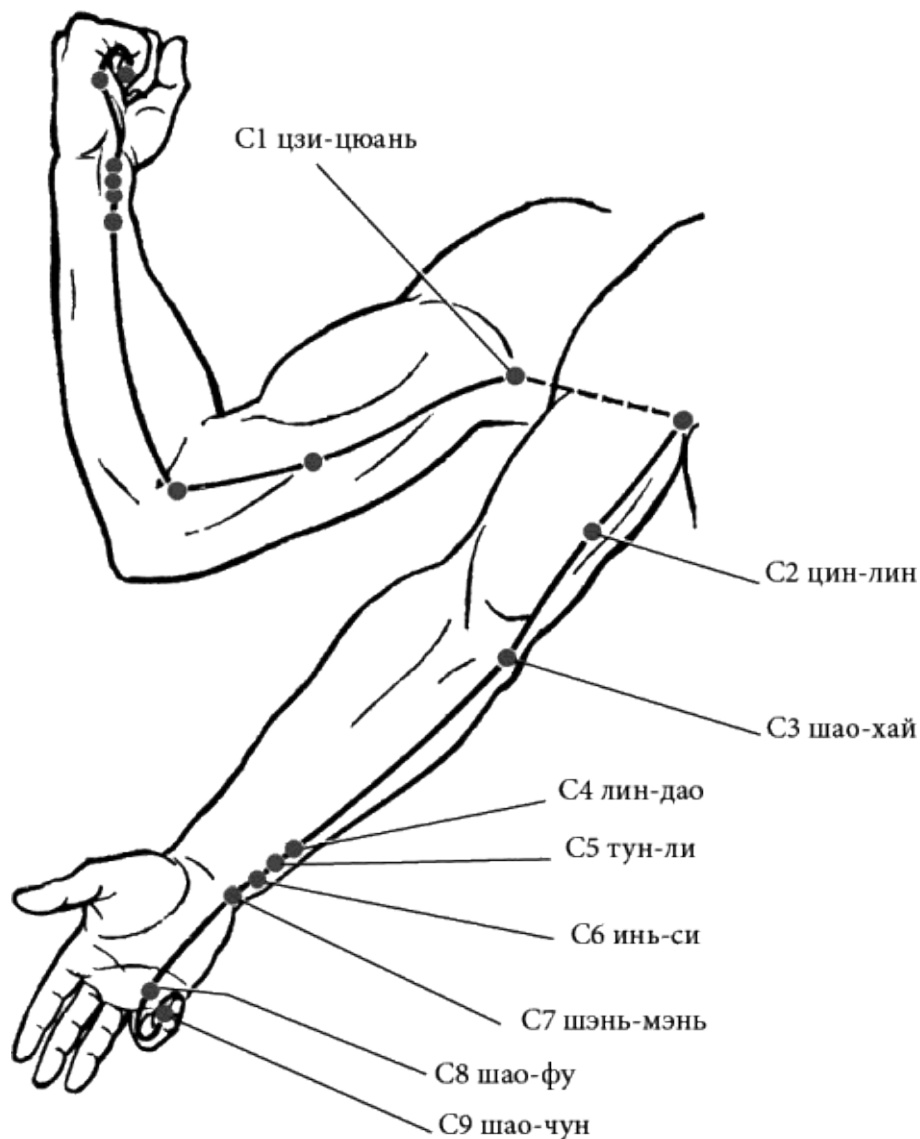


Рис. 14. Меридиан сердца

Физиологическая функция – перекачивание крови, но также считается, что он влияет на состояние психической сферы – активность мышления, эмоциональную среду. Диагностируется по состоянию языка – цвету, налету и т. д. Влияет на процессы потоотделения, кровотока.

**Признаки избыточности:** боли в области сердца, в плечевом поясе, в предплечье, ощущение тяжести в груди и конечностях, гиперемированное лицо, иногда повышение температуры, повышенная возбудимость, возможно сухость во рту.

**Признаки недостаточности:** одышка при физической нагрузке, сердцебиение, чувство подавленности, страха, тоскливое настроение, бледное лицо, онемение внутренней поверхности плеча, головокружение

из-за недостаточного кровообращения.

Согласно классической концепции, меридиан сердца имеет внутренний и наружный ходы.

Наружный ход меридиана сердца берет начало в подмышечной впадине, дальше по внутренней поверхности плеча, внутренней поверхности предплечья с локтевой стороны, затем проходит по лучезапястному суставу, огибает гороховидную кость, проходит по локтевому краю кисти и заканчивается у ногтевого ложа V пальца с внутренней стороны.

Внутренний ход меридиана сердца берет начало от аорты и других крупных кровеносных сосудов. Ветвь нисходящая следует одинаково с нисходящей частью брюшной аорты к артериям брыжейки и к тонкому кишечнику, которую обвивает по спирали. Восходящая ветвь поднимается к горлу, окружает его и следует к основе глаз – к глазным нервам. От этой ветви вместе с сонными артериями отходит ветвь к головному мозгу. Другая ветвь берет начало от сердца и идет к легким.

Согласно канонам древней восточной медицины, меридиан сердца – система, влияющая в основном на функциональное состояние кровообращения и сердца. Кроме того, под контролем сердца находятся умственная активность, сознание и эмоции. Человек до тех пор остается бодрым и жизнерадостным, пока его сердце здорово. Ухудшение работы сердца приводит к малой активности, вялости, раздражительности, нерешительности и т. д. В связи с этим точкам меридиана сердца придается основное значение при лечении различного рода эмоционально-стрессовых нарушений, неврозов, депрессий и некоторых других заболеваний. Характерно, что врачи Востока при диагностике различного рода заболеваний и при определении состояния сердца придают большое значение состоянию кожи и слизистых оболочек: «язык – зеркало сердца, а лицо – отражение его состояния». Сердце также оказывает влияние на состояние глаз и ушей. Приятный «пожар, бушующий в сердце» делает человека зорким, а «понижение энергии сердца» сопровождается ухудшением слуха. Точечное воздействие на точки меридиана сердца используют при функциональном нарушении сердечнососудистой системы, обмороках, неврозах, головокружениях, для устранения в определенной степени психоэмоциональных нарушений (страха, тревоги, грусти и др.).

Меридиан сердца включает девять биологически активных точек. Командные точки:

– тонизирующая – шао-чун 9С;

- седативная – шень-мэнь 7С;
- пособник – шень-мэнь 7С;
- ло-пункт – тун-ли 5С, идет к меридиану тонкого кишечника;
- противоболевая – инь-си 6С;
- сочувственная – синь-шу (15V).

**С1 цзи-цюань** – в подмышечной ямке, где пальпируется пульсация артерии. *Показания:* боли в области сердца и левой руке; депрессивное состояние; тошнота, желтушность склер; боли в плечевом и локтевом суставах.

**С2 цин-лин** – на передневнутренней поверхности плеча, на одной горизонтали с точкой С1 цзи-цюань, выше локтевого сгиба на 3 цуня. *Показания:* боли в области сердца и руке; головная боль; желтушность склер, боли в подреберье, ограничение движений в плечевом суставе.

**С3 шао-хай** – на складке локтевого сгиба, в середине расстояния между внутренним концом складки и внутренним надмыщелком плечевой кости. *Показания:* боль в области сердца, функциональные нарушения сердечной деятельности, головокружение, рвота; онемение кожи плеча, тремор рук, боль по ходу локтевого нерва, боль в подмышечной области; ухудшение памяти, психические расстройства.

**С4 лин-дао** – выше проксимальной лучезапястной складки на 1,5 цуня. *Показания:* боль в области сердца; внезапная потеря голоса; боли в предплечье и локтевом суставе, неврит локтевого нерва; депрессия, навязчивое чувство страха, бессонница.

**С5 тун-ли** – выше проксимальной лучезапястной складки на 1 цунь, в углублении между сухожилиями. *Функция:* ло-пункт к меридиану тонкой кишки. *Показания:* лихорадочные состояния, чувство беспокойства, неврогенные боли в области сердца; головная боль, шум в ушах, головокружение, гипотензия; боль в горле; боли в глазах, плече, локтевом и лучезапястном суставах; астения.

**С6 инь-си** – выше проксимальной лучезапястной складки на 0,5 цуня, в углублении между сухожилиями. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* боли в области сердца, тахикардия, озноб, ночное потоотделение; носовое кровотечение; неврозы, фобии.

**С7 шэнь-мэнь** – у локтевого края лучезапястной складки, рядом с лучевой стороной сухожилия локтевого сгибателя кисти. *Функция:* седативная точка и точка-пособник. *Показания:* одышка, боли в области сердца с чувством беспокойства; бессонница, фобии, ухудшение памяти; рвота с кровью, кровохарканье, желтушность склер, повышение температуры тела.



**С8 шао-фу** – на ладони в углублении между IV и V пястными костями немного кзади от пястно-фаланговых суставов. *Показания:* сердцебиение, удушье, боль в груди, судорожное сведение пальцев; опущение влагалища и матки, боль и зуд в промежности; задержка или недержание мочи; тревожные состояния.

**С9 шао-чун** – у лучевого края ногтевого ложа V пальца, выше от угла ногтя на 0,3 см. *Функция:* тонизирующая точка, используется при неотложных состояниях. *Показания:* сердцебиение, удушье, боль в области сердца, аритмия; боль в груди и подреберье; астения, депрессия, чувство страха, нарушение мозгового кровообращения, потеря сознания.

## Меридиан тонкой кишки (IG)

Меридиан тонкой кишки (IG) относится к системе ручных *ян*-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центростремительное. Время максимальной активности – с 13:00 до 15:00, время минимальной активности – с 1:00 до 3:00.

Меридиан тонкой кишки выполняет функцию разделения чистых, прозрачных и замутненных жидкостей, где чистая часть является питающей субстанцией. Прозрачная часть абсорбируется, направляется через селезенку и распределяется по всему организму. Замутненная часть направляется в толстый кишечник и мочевой пузырь.

**Признаки избыточности:** боли в области шеи, боль в затылке, висках, звон в ушах, боль в нижней части живота, боли в области пупка, запоры, боль в задней стороне предплечья и плеча.

**Признаки недостаточности:** шум в ушах, снижение слуха, отечность в области шеи и нижней челюсти, снижение массы тела, рвота, тошнота, понос, ощущение холода и слабость в конечностях.

Согласно классической концепции, меридиан тонкой кишки имеет внутренний и наружный ходы (рис. 15).

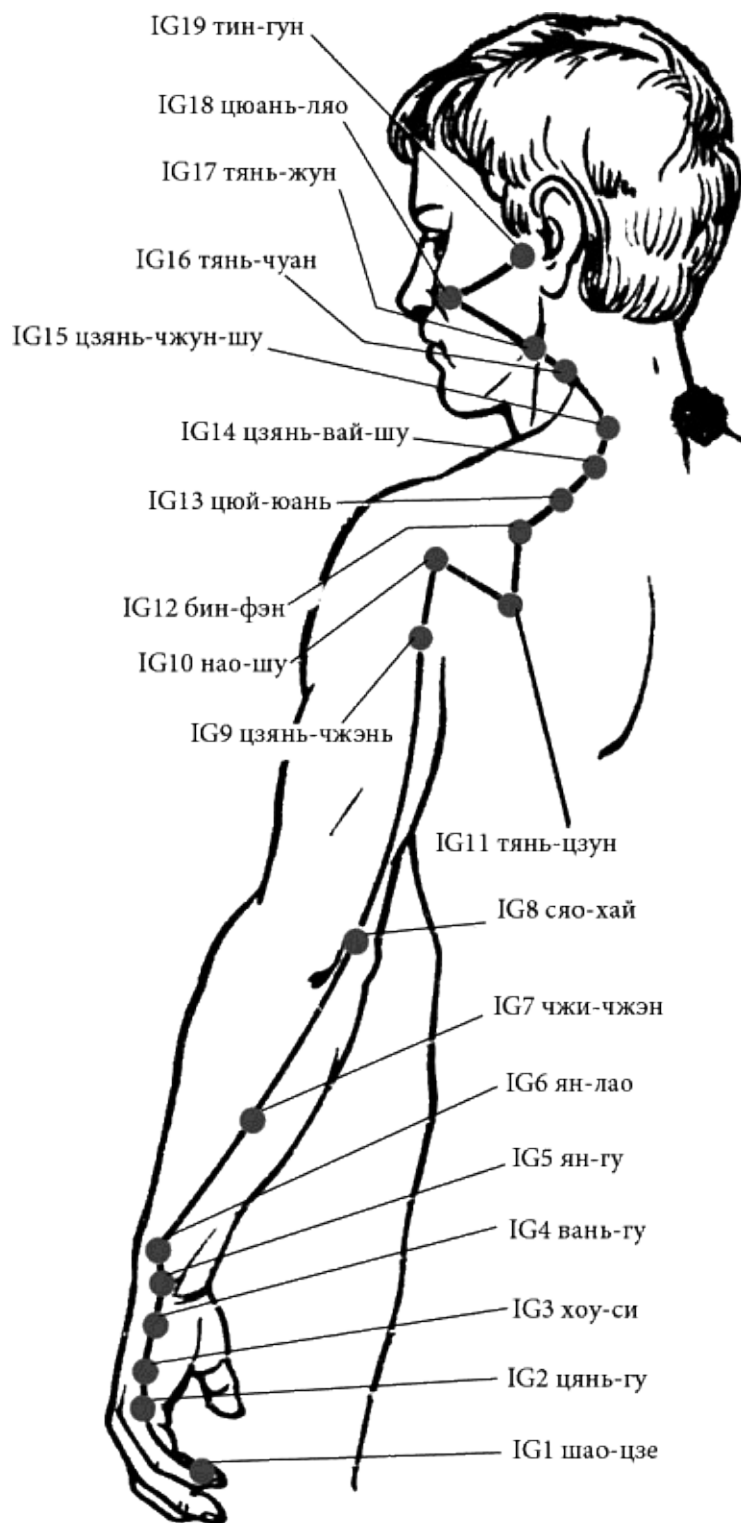


Рис. 15. Меридиан тонкой кишки

Наружный ход меридиана тонкой кишки берет начало от ногтевого ложа пятого пальца с локтевой стороны. Далее следует по тыльно-локтевой

стороне кисти, по задней поверхности предплечья, локтевого сустава, наружно-задней поверхности плеча. Затем проходит акромиальный отросток лопатки, лопаточную ость, подходит к средней линии спины, где в точке да-чжуй соприкасается со всеми ян-меридианами. Дальше идет до надключичной ямки, оттуда берет начало внутренний ход меридиана; наружный ход меридиана проходит на шею, нижнюю челюсть, проходит скуловую область до наружного угла глаза, где и заканчивается у козелка уха. Имеется одно ответвление, которое идет по нижнему краю орбиты глаза к внутреннему углу глаза, где связывается с меридианом мочевого пузыря.

Внутренний ход меридиана тонкой кишки берет начало в точке цюепэнь, откуда входит в грудную клетку, направляется к сердцу, обвивает сердце по спирали, окружает пищевод, проходит диафрагму, доходит до желудка и разветвляется в тонком кишечнике.

Согласно канонам древней восточной медицины, тонкий кишечник и сердце оказывают влияние друг на друга. Когда заболевает сердце, поражается тонкий кишечник, и наоборот. Взаимосвязь между сердцем и тонким кишечником – один из примеров внутренне-наружных взаимоотношений. Внутренне-наружная связь меридиана сердца объясняет и то, что точки меридиана тонкой кишки воздействуют также на состояние возбуждения, связанное с нервной системой (хорея, неврастения, эпилепсия). Часто с помощью воздействия на точки меридиана тонкой кишки можно проводить лечение шума в ушах, вызванного нарушением функции внутреннего уха. Многие артралгические и ревматические заболевания рук, плечевого пояса с успехом лечат через точки меридиана тонкого кишечника. Воздействовать на точки меридиана эффективно при некоторых различного рода энтеритах. Считается, что левая ветвь меридиана оказывает действие на тонкий кишечник, а правая – дополнительно и на двенадцатиперстную кишку. Местно-сегментарное влияние точек меридиана тонкой кишки эффективно использовать при головной боли, боли в плечевом поясе, локтях и заднебоковой части шеи.

Меридиан тонкой кишки включает 19 биологически активных точек.  
Командные точки:

- тонизирующая – хоу-си 3IG;
- седативная – сяо-хай 8IG;
- пособник – вань-гу 4IG;
- ло-пункт – чжи-чжен 7IG, идет к меридиану сердца;
- противоболевая – ян-лао 6IG;
- сочувственная – сяо-чан-шу 27V;

– сигнальная – гуань-юань VC4.

**IG1 шао-цзэ** – на 0,3 см от угла ногтевого ложа V пальца руки с локтевой стороны кисти. *Показания:* глазные болезни; головная боль, боль в горле, кашель, лихорадочные состояния; напряжение затылочных мышц; носовое кровотечение; мастит, недостаточная лактация.

**IG2 цянь-гу** – впереди от V пястно-фалангового сустава с локтевой стороны. *Показания:* боли в затылочной области, шум в ушах; носовое кровотечение, боль в горле; глазные болезни; боль в плече, парестезия, онемение, зуд, боль в пальцах руки; лихорадочные состояния; эпилептиформные судороги; мастит.

**IG3 хоу-си** – в углублении кзади от V пястно-фалангового сустава с локтевой стороны кисти. *Функция:* тонизирующая точка, точка-ключ думай. *Показания:* головная боль в затылке, напряжение мышц затылка; конъюнктивит; носовое кровотечение, шум в ушах; боли в мышцах плеча, в локтевом суставе и пальцах; озноб с лихорадкой, ночное потоотделение; люмбаго, парез верхних конечностей; эпилептиформные судороги.

**IG4 вань-гу** – во впадине между основанием V пястной кости и трехгранной костью с локтевой стороны кисти. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* головная боль, шум в ушах, напряженность мышц затылка; боли в области подреберья, рвота, желтуха; артриты суставов руки, парестезия и судороги пальцев; лихорадочные состояния.

**IG5 ян-гу** – на локтевой стороне лучезапястного сустава во впадине между шиловидным отростком локтевой кости и трехгранной костью, на конце складки лучезапястного сустава. *Показания:* шум в ушах, глухота; боль при кариесе зубов, воспалительные процессы в челюстях; боли в наружной поверхности руки; лихорадочные состояния; психические расстройства; судороги у детей, затруднение акта сосания.

**IG6 ян-лао** – над головкой локтевой кости, выше точки IG5 ян-гу на 1 цунь. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* понижение остроты зрения; артриты верхней конечности, обостряющиеся после переохлаждения, гиперемия и боль по наружной поверхности плеча и предплечья; боли в пояснице; гемиплегия.

**IG7 чжи-чжэн** – на тыльной поверхности предплечья выше лучезапястного сустава на 5 цуней. *Функция:* ло-пункт к меридиану сердца. *Показания:* головокружение, напряжение мышц затылка; инфильтрат в подчелюстной области; боли в локтевом суставе, пальцах; лихорадочные состояния; неврастения, тревожные состояния, психические заболевания.

**IG8 сяо-хай** – в области наружной поверхности локтя между медиальным надмыщелком плечевой кости и отростком локтевой кости, в

локтевой бороздке. *Функция:* седативная точка. *Показания:* глухота; гингивит, боли в подчелюстной области и шее, боли в плечевом, локтевом суставах, в V пальце руки; боли в нижней части живота; эпилептиформные приступы.

**IG9 цзянь-чжэнь** – сзади и книзу от плечевого сустава, между плечевой костью и лопаткой, выше заднего конца подмышечной складки на 1 цунь. *Показания:* глухота, шум в ушах; боли в области плечевого сустава и лопатки, в надключичной ямке; онемение руки, парез и паралич верхних конечностей.

**IG10 нао-шу** – сзади от плечевого сустава у наружного края лопатки, ниже акромиального отростка, где пальпируется углубление. *Показания:* боль в плечевом суставе, нарушение чувствительности кожи рук; боли в шейно-подчелюстной области.

**IG11 тянь-цзун** – ниже середины лопатки под ее остью, в центре подостной ямки. *Показания:* боль в области плечевого сустава и лопатки, по наружной поверхности плеча и локтевого сустава, ограничение движений руки кверху; снижение лактации.

**IG12 бин-фэн** – в надостной ямке, в середине ости лопатки, где при поднятой руке прощупывается впадина. *Показания:* боли в области лопатки и плечевого сустава с затруднением движения, межреберная невралгия.

**IG13 цюй-юань** – у верхней стороны середины ости лопатки, кнутри от точки IG12 бин-фэн на 1,5 цуня, где при надавливании проявляется ломящая боль. *Показания:* боли и контрактура плечевого сустава; одышка.

**IG14 цзянь-вай-шу** – у внутреннего края лопатки, в сторону от позвоночника на 3 цуня на горизонтальной линии, проходящей через остистый отросток I грудного позвонка. *Показания:* боли в области плечевого сустава и плечевого пояса, напряжение шейных и затылочных мышц; пневмония, плеврит, невралгия, гипотензия.

**IG15 цзянь-чжун-шу** – у внутреннего края лопатки, на 2 цуня в сторону от позвоночника на горизонтальной линии, проходящей между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. *Показания:* кашель, одышка, удушье; снижение остроты зрения; боли в области щеки; невралгия плечевого сплетения.

**IG16 тянь-чуан** – на шее у заднего края средней части грудиноключично-сосцевидной мышцы, сзади от места, где пальпируется пульсация артерии. *Показания:* снижение слуха, шум в ушах, боль в горле, потеря голоса; гингивит; боль в области плечевого сустава с иррадиацией в область затылка и ограничением движения шеи.

**IG17 тянь-жун** – ниже основания мочки уха, в ямке между передним краем грудиноключично-сосцевидной мышцы и углом нижней челюсти. *Показания:* глухота, шум в ушах, боль в горле, тризм; напряжение и боли в мышцах затылка; межреберная невралгия; плеврит.

**IG18 цюань-ляо** – во впадине у нижнего края скуловой кости, вертикально ниже наружного угла глаза. *Показания:* невралгия II ветви тройничного нерва, неврит лицевого нерва, опущение века, опущение угла рта, тик мышц века.

**IG19 тин-гун** – между козелком уха и нижнечелюстным суставом, где при открытии рта пальпируется углубление. *Показания:* глухота, шум в ушах, отит, осиплость.

## Меридиан мочевого пузыря (V)

Меридиан мочевого пузыря (V) относится к системе *ян*-меридианов, парный, симметричный. Направление энергии в меридиане – центробежное. Время максимальной активности – с 15:00 до 17:00, время минимальной активности – с 3:00 до 5:00.

Мочевой пузырь ведает обменом жидкостей, его важнейшие функции – накопление цзинь-е (жидкости в организме) и выведение мочи.

**Признаки избыточности:** учащенное мочеиспускание, боли спастического характера в нижней части живота и области таза, боли и напряжение мышц спины, спазмы мышц и боли в нижних конечностях, головные боли в затылочной и лобной областях во время испражнения, боль в глазах и избыточное слезотечение, кровотечение из носа.

**Признаки недостаточности:** редкое, но обильное мочеиспускание, припухлость и отечность в области половых органов, гипотонус мышц затылка и позвоночника, ощущение слабости и тяжести в нижних конечностях, головокружение, малоподвижность V пальца стопы, слабость мышц спины, геморрой.

Согласно классической концепции, меридиан мочевого пузыря имеет внутренний и наружный ходы (рис. 16).

Наружный ход меридиана мочевого пузыря берет начало у внутреннего угла глаза, проходит лобную и теменную области головы и в точке бай-хуэй соприкасается с меридианом противоположной стороны. От точки тун-тянь входит в мозг и выходит оттуда в точке тянь-чжу – здесь наружный ход делится на две ветви, которые идут параллельно позвоночнику, доходят до подколенной ямки, там соединяются. Дальше

меридиан мочевого пузыря идет по задней поверхности голени, переходит на внешнюю сторону стопы и заканчивается у ногтевого ложа V пальца стопы с наружной стороны. Наружный ход имеет две ветви: одна идет от точки бай-хуэй в области теменной кости, контактирует с меридианом желчного пузыря в точке тоу-цяо-инь у основания сосцевидного отростка, а также с меридианом трех обогревателей у верхнего края ушной раковины; вторая идет от точки чжи-инь и связывается с меридианом почек.

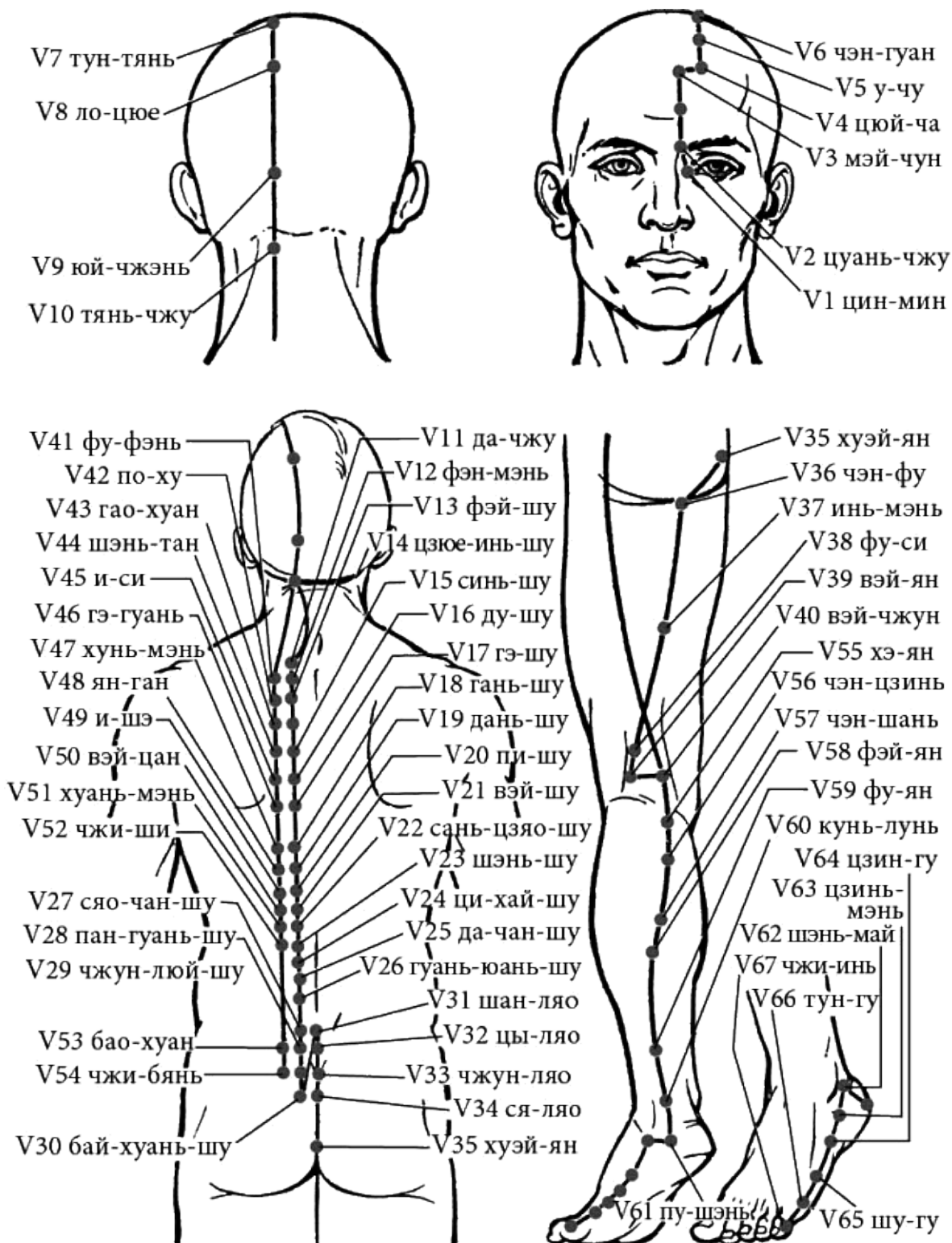


Рис. 16. Меридиан мочевого пузыря

Внутренний ход меридиана берет начало в точке шэнь-шу, входит в брюшную полость, как бы обвивая по спирали почки, проходит вниз и



разветвляется в мочевом пузыре.

Согласно канонам древней восточной медицины, меридиан мочевого пузыря выполняет регулирующую функцию при мочеиспускании и в работе почек. В практической акупунктуре использование точек меридиана мочевого пузыря эффективно при болезненных и спастических состояниях (люмбаго, головная боль, судороги икроножных мышц). Также на точки меридиана мочевого пузыря можно воздействовать при хронических заболеваниях, таких как псориаз, дерматиты, экзема. При воздействии на точки «согласия» возможно регулировать функцию таких органов, как легкие, сердце, кишечник, желудок и др. Наиболее эффективно воздействие через точки меридиана на ЦНС (головной и спинной мозг), голову, заднюю поверхность шеи, спину, внутренние органы и кожу.

Меридиан мочевого пузыря включает 67 биологически активных точек. Командные точки:

- тонизирующая – чжин-инь 67V;
- седативная – шу-гу 65V;
- пособник – цзин-гу 64V;
- ло-пункт – фэй-ян 58V, идет к меридиану почек;
- противоболевая – цзин-мэнь 63V;
- сочувственная – пан-гуан-шу;
- сигнальная – чжун-цзи 3VC.

**V1 цин-мин** – кнутри от внутреннего угла глаза на 0,3 см. *Функция:* в этой точке соединяются все чудесные меридианы. *Показания:* инъекирование склеры, блефарит, слезотечение, снижение сумеречного зрения и остроты зрения, конъюнктивит, ретинит, лейкома роговицы.

**V2 цуань-чжу** – у начала брови, над точкой V1 цин-мин. *Показания:* головная боль, боль в области лба, отек лица, фронтит; невралгия I ветви тройничного нерва; снижение остроты зрения, слезотечение, конъюнктивит, тики мышц век; маниакальное состояние.

**V3 мэй-чун** – на 0,5 цуня выше начала волосистой части головы, в сторону от средней линии на 0,66 цуня, вертикально выше начала брови. *Показания:* головная боль, головокружение; заболевания носа, снижение остроты обоняния, фронтит; заболевания глаз.

**V4 цюй-ча** – на 0,5 цуня выше начала волосистой части головы, в сторону от средней линии на 1,5 цуня. *Показания:* боль в лобной области головы, снижение остроты зрения; хронический ринит, фронтит, полипы, кровотечение из носа; неврит лицевого нерва, невралгия I ветви тройничного нерва; мерцающая скотома.

**V5 у-чу** – на 1 цунь выше начала роста волос и в сторону от средней линии головы на 1,5 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение; снижение остроты зрения; боли в области плеча и спины; эпилептиформные приступы.

**V6 чэн-гуан** – на темени, на одной линии с точкой V5 у-чу, выше начала роста волос на 2,5 цуня, в сторону от средней линии на 1,5 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение, лейкома роговицы, снижение остроты зрения; рвота; затрудненное носовое дыхание, хронический и острый ринит; острое респираторное заболевание.

**V7 тун-тянь** – на темени на 4 цуня кзади от середины передней границы роста волос и в сторону от средней линии на 1,5 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение; хронический ринит, синусит, носовое кровотечение, полип носа; опущение века, невралгия тройничного нерва; хронический бронхит; расстройства психики.

**V8 ло-цюе** – на 5,5 цуня кзади от передней границы роста волос и в сторону от средней линии головы на 1,5 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение, шум в ушах, кровотечение из носа; катаракта, глаукома; сумеречное состояние, психозы.

**V9 юй-чжэнь** – на 1,33 цуня в сторону от середины верхнего края затылочного бугра (кнаружи от точки VG17 нао-ху). *Показания:* головная боль, головокружение; боль в глазах, близорукость; хронический ринит, потеря обоняния.

**V10 тянь-чжу** – выше задней границы роста волос на 2 см, в сторону от средней линии головы на 1,33 цуня. *Показания:* головокружение, головная боль, нарушения сна, неврастения; хронический ринит, фарингит, ларингит; снижение остроты зрения, боль в глазах; ригидность мышц затылка; истерия.

**V11 да-чжу** – на уровне промежутка между остистыми отростками I и II грудных позвонков, в сторону от средней линии на 1,5 цуня. *Показания:* кашель, повышение температуры тела с головной болью; крапивница; боль в области плечевого пояса, ригидность затылочных мышц; парестезии конечностей.

**V12 фэн-мэнь** – на уровне промежутка между II и III грудными позвонками и в сторону от средней линии спины на 1,5 цуня. *Показания:* кашель, повышение температуры тела с головной болью, острое респираторное заболевание, боль в области спины и поясницы; крапивница.

**V13 фэй-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков в сторону от средней линии на 1,5 цуня. *Функция:*

сочувственная точка к меридиану легких. *Показания:* заболевания органов дыхания, кровохарканье, кашель, одышка, ночное потоотделение; спондилит (у детей), межреберная невралгия, боли в спине и крестце.

**V14 цзюе-инь-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков, в сторону от средней линии на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана перикарда. *Показания:* кашель, боль в области сердца, удушье, тошнота, рвота; неврастения.

**V15 синь-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана сердца. *Показания:* кашель, кровохарканье; неврастения, истерия, фобии, нарушения сна, ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться; задержка роста и речи у детей, эпилептиформные припадки; рвота, отсутствие аппетита.

**V16 ду-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Показания:* боли в области сердца (эндокардит); боли в животе, повышенная перистальтика кишечника, отрыжка; катар верхних дыхательных путей; выпадение волос.

**V17 гэ-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Показания:* боли в подреберье, животе, икота, отрыжка, рвота неврогенного характера; кашель, кровохарканье, ночное потоотделение, быстрая утомляемость; геморрагический диатез (кровотечения из носа, кишечника, матки и др.), анемия; крапивница.

**V18 гань-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана печени. *Показания:* заболевания печени и желчного пузыря, желудка, желтуха; боль в груди при кашле, боль в спине, кровохарканье; катаральный ринит, носовое кровотечение, головокружение; конъюнктивит, снижение сумеречного зрения; психические расстройства (фобии).

**V19 дань-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками X и XI грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана желчного пузыря. *Показания:* дисфагия, сужение пищевода, боль в груди и подреберье; заболевания печени и желчного пузыря, горечь во рту, желтуха, отсутствие аппетита, рвота; гипертензия; фобии.

**V20 пи-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана селезенки – поджелудочной железы. *Показания:* боль в

эпигастральной области, в желудке, желтуха, отрыжка, язвенная болезнь, повышенный аппетит с прогрессирующим истощением, снижение аппетита, хронический понос, рвота у детей с последующими судорогами; асцит; геморрагический диатез; крапивница.

**V21 вэй-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана желудка. *Показания:* язвенная болезнь, панкреатит, гепатит, гастрит, снижение пищеварительной функции желудка, энтероколит, боль в животе, отрыжка, рвота; отсутствие аппетита у детей, срыгивание молока, диспепсия, истощение.

**V22 сань-цзяо-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана трех обогревателей. *Показания:* боли в желудке, рвота, энтерит; нефрит; неврастения; недержание мочи, отеки ног.

**V23 шэнь-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана почек. *Показания:* нефрит, недержание мочи, гематурия, импотенция; расстройства менструального цикла; хронический понос, боли в пояснице; головокружение, шум в ушах, глухота.

**V24 ци-хай-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Показания:* боли в области поясницы; геморрой; астения.

**V25 да-чан-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана толстой кишки. *Показания:* боли в области поясницы, ишиалгия; боль вокруг пупка, понос, запор, дизентерия; паралич нижних конечностей; выпадение прямой кишки; гипертензия.

**V26 гуань-юань-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками V поясничного и I крестцового позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Показания:* понос, дизентерия; боль в области поясницы; цистит, цисталгия, задержка мочи, затрудненное мочеиспускание, боли внизу живота; гипертензия.

**V27 сяо-чан-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками I и II крестцовых позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана тонкой кишки. *Показания:* боли в кресте, в тазобедренном суставе, люмбаго, ишиас; анурии, гематурия, недержание мочи; эндометрит, боли внизу живота; запор, понос с кровью, геморрой.

**V28 пан-гуань-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками II и III крестцовых позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Функция:* сочувственная точка меридиана мочевого пузыря. *Показания:* заболевания мочевыделительной и половой систем, боль при мочеиспускании, боль в крестце и пояснице, недержание мочи, отек наружных половых органов, увеличение яичка, импотенция; эндометрит, родовые боли; боли в животе, запор, понос; несахарный диабет; ощущение слабости в коленном суставе и стопе.

**V29 чжун-люй-шу** – на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV крестцовых позвонков, в сторону на 1,5 цуня. *Показания:* боли при грыже, боли в области поясницы и позвоночника, ишиас; колит, дизентерия.

**V30 бай-хуань-шу** – ниже остистого отростка IV крестцового позвонка, в сторону на 1,5 цуня, вертикально ниже точки V29 чжун-люй-шу. *Показания:* заболевания мочевыделительной и половой систем, нарушения менструального цикла, эндометрит, цистит, анурия; запор, боли при грыже; боль в пояснице и боковой поверхности ягодицы, геморрой; паралич мышц голени и стопы.

**V31 шан-ляо** – ниже I среднего крестцового гребешка, соответственно I заднему крестцовому отверстию, на одной горизонтальной линии с точкой V27 сяо-чан-шу и на середине расстояния между этой точкой и средней линией спины. *Показания:* заболевания мочевыделительной и половой систем, цистит, недержание или задержка мочи, полиурия, боль в половом члене; нарушения менструального цикла, метроррагия, болезненные менструации, гормональное бесплодие, эндометрит, опущение влагалища и матки; геморрой; боли в крестце и пояснице (люмбаго), ишиас.

**V32 цы-ляо** – ниже II среднего крестцового гребешка, соответственно II заднему крестцовому отверстию, на горизонтальной линии с точкой V28 пан-гуань-шу. *Показания:* такие же как для точки V31 шан-ляо.

**V33 чжун-ляо** – располагается ниже третьего среднего крестцового гребешка, соответственно третьему заднему крестцовому отверстию, на одной горизонтальной линии с точкой V29 чжун-люй-шу. *Показания:* такие же как для точки V31 шан-ляо.

**V34 ся-ляо** – ниже IV среднего крестцового гребешка, соответственно IV заднему крестцовому отверстию, на одной горизонтальной линии с точкой V30 бай-хуань-шу, на середине расстояния между этой точкой и средней линией спины. *Показания:* такие же, как для точки V31 шан-ляо.

**V35 хуэй-ян** – кнаружи от конца копчика на 1,5 цуня, чуть выше

уровня копчика. *Показания:* боли в пояснице при менструации, бели, половая слабость у мужчин и женщин; понос, дизентерия; геморрой.

**V36 чэн-фу** – в центре подъягодичной складки. *Показания:* геморрой, боли в малом тазу, ишиас, отек и боли в области бедра; затрудненное мочеиспускание, паралич ног.

**V37 инь-мэнь** – на середине задней поверхности бедра, ниже точки V36 чэн-фу на 6 цуней и немного латеральнее. *Показания:* боли в пояснице и в области бедра; геморрой; затрудненное мочеиспускание; парез и паралич мышц ног.

**V38 фу-си** – выше уровня подколенной ямки (выше точки V40 вэй-чжун) на 1 цунь и латеральнее на 1 цунь (кзади от латерального надмыщелка бедренной кости). *Показания:* анестезия и потеря кожной чувствительности в области тазобедренного сустава, паралич мышц нижней конечности; цистит, анурия; запор.

**V39 вэй-ян** – латерально от центра подколенной ямки на 1 цунь, на одной горизонтальной линии с точкой V40 вэй-чжун. *Показания:* боли в области поясницы, капающее мочеиспускание; судороги и паралич мышц нижних конечностей.

**V40 вэй-чжун** – в центре подколенной ямки, где пальпируется пульсация подколенной артерии. *Функция:* точка широкого спектра действия. *Показания:* тепловой удар, лихорадочные состояния; отеки и боли в ноге и пояснице, ишиас, затруднения движений в тазобедренном и коленном суставах, потеря чувствительности и паралич нижних конечностей, перемежающаяся хромота; запор, рвота с поносом, геморрой, боли в животе; боли в области сердца, гипертензия, недостаточность мозгового кровообращения; болезни кожи, аллергия; нарушения обмена веществ; недержание мочи, олигурия.

**V41 фу-фэнь** – на уровне промежутка между остистыми отростками II и III грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V12 фэн-мэнь). *Показания:* боли в шее и затылке, затруднение движения шеи, нарушение кожной чувствительности в области плеча и локтя; межреберная невралгия.

**V42 по-ху** – на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков в сторону на 3 цуня (параллельно точке V13 фэй-шу). *Показания:* бронхит, бронхиальная астма, плеврит, туберкулез; напряжение мышц затылка, боли в области спины и плеча; тошнота, рвота.

**V43 гао-хуан** – на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V14 цзюе-инь-шу). *Показания:* астма, пневмония, бронхит, плеврит,

туберкулез легких, кашель, кровохарканье, ночное потоотделение, общая слабость; ослабление памяти, неврастения; язвенная болезнь, рвота.

**V44 шэнь-тан** – на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V15 синь-шу). *Показания:* одышка, кашель, бронхит, бронхиальная астма; межреберная невралгия; головокружение; рвота.

**V45 и-си** – на уровне промежутка между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V16 ду-шу). *Показания:* заболевания сердца, бронхиальная астма, боль в груди с иррадиацией на внутреннюю поверхность плеча; межреберная невралгия; лихорадочные состояния; тошнота, рвота, икота, спазм пищевода; ограничение подвижности позвоночника.

**V46 гэ-гуань** – на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V17 гэ-шу). *Показания:* озноб; отсутствие аппетита, рвота, икота, отрыжка, кишечная паразитарная инвазия; межреберная невралгия, боли в спине; кровотечение из носа, матки, кишечника и др.

**V47 хунь-мэнь** – на уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V18 гань-шу). *Показания:* заболевания печени, желтуха, понос, рвота; боли в области груди и сердца с иррадиацией в спину; плеврит; боли в желудке, диспепсия.

**V48 ян-ган** – на уровне промежутка между остистыми отростками X и XI грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V19 дань-шу). *Показания:* понос, желтуха, отсутствие аппетита, урчание и боль в животе, спазмы пищевода, дисфункция печени и желчного пузыря, повышение температуры тела; межреберная невралгия.

**V49 и-шэ** – на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V20 пи-шу). *Показания:* гепатит, желтуха, метеоризм, тошнота, рвота, отсутствие аппетита, дисфункция печени и пищевода, понос; боли в спине.

**V50 вэй-цан** – на уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V21 вэй-шу). *Показания:* метеоризм, отсутствие аппетита, тошнота, боли в эпигастрии; боли в мышцах спины и позвоночнике.

**V51 хуань-мэнь** – на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков, в сторону на 3 цуня. *Показания:* боли в эпигастриальной области, заболевания желудка, запор, увеличение печени; мастит.

**V52 чжи-ши** – на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков, в сторону на 3 цуня. *Показания:* заболевания мочевыделительной и половой систем, нарушение мочеиспускания, боль в наружных половых органах, импотенция; напряжение и боль в мышцах спины и поясницы, боль в бедре; рвота, понос.

**V53 бао-хуан** – на уровне промежутка между II и III средними крестцовыми гребешками, в сторону на 3 цуня. *Показания:* метеоризм, понос, запор; затруднение мочеиспускания, уретрит, цистит, пиелонефрит, недержание мочи; заболевания женских половых органов, отечность в области наружных половых органов; орхит; боли в области поясницы и позвоночника.

**V54 чжи-бянь** – располагается в сторону от IV сакрального отверстия на 3 цуня. *Показания:* дисфункция почек, цистит, боли в пояснице; геморрой; ишиас; парез и паралич нижних конечностей.

**V55 хэ-ян** – ниже центра подколенной ямки (ниже точки V40 вэй-чжун) на 2 цуня. *Показания:* боль при грыже, запор; боли в мышцах поясницы и позвоночника, в коленном суставе и голени, парез мышц нижних конечностей; боли в нижней части живота, эндометрит, метроррагия; геморрой; задержка мочи.

**V56 чэн-цзинь** – ниже середины подколенной ямки на 5 цуней, в середине икроножной мышцы. *Показания:* боли или судороги в икроножной мышце, в голени, боли в мышцах поясницы, парез нижних конечностей; запор, понос, геморрой.

**V57 чэн-шань** – в центре задней поверхности голени, на середине линии, проведенной от верхнего края пяточной кости к центру подколенной ямки, или на 7 цуней ниже середины подколенной ямки. *Показания:* боль в области поясницы, ишиас, судороги икроножной мышцы, артрит коленного сустава; геморрой; выпадение прямой кишки; цистит; тремор рук.

**V58 фэй-ян** – выше уровня центра латеральной лодыжки на 7 цуней, по вертикальной линии вверх от впадины между задним краем лодыжки и ахилловым сухожилием, где находится точка V60 кунь-лунь. *Функция:* лопункт к меридиану почек. *Показания:* лихорадочное состояние, головная боль, головокружение, боль в глазах, затруднение носового дыхания, ринит, кровотечение из носа; общая слабость, боли в пояснице и суставах нижних конечностей; геморрой; нефрит, цистит.

**V59 фу-ян** – у наружного края ахиллова сухожилия, выше уровня центра латеральной лодыжки на 3 цуня. *Функция:* противоболевая точка ян-цзяо-май. *Показания:* головная боль; боли в области поясницы и



суставов ноги, артриты, повышение температуры тела с ознобом; судороги в икроножной мышце; судороги у детей при обезвоживании организма.

**V60 кунь-лунь** – во впадине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым сухожилием на уровне центра лодыжки. *Функция:* точка широкого спектра действия. *Показания:* головная боль, головокружение, боль в глазах; кровотечение из носа; напряжение мышц затылка; боли в пояснице с ограничением движения, ишиас, артриты стопы; расстройство нервной системы; гипертензия; частые судороги; заболевания органов малого таза, геморрой; нарушение менструального цикла, задержка отделения плаценты в родах; судороги у детей.

**V61 пу-шэнь** – во впадине на наружной поверхности пятки ниже пяточного бугра, вертикально вниз от точки V60 кунь-лунь на 1,5 цуня. *Показания:* боли в пояснице, стопе, пятке, лодыжке, отек в области лодыжек; эпилептиформные припадки, судороги при обезвоживании у детей.

**V62 шэнь-май** – ниже наружной лодыжки на 1,5 см, у нижнего края блокового выступа пяточной кости, во впадине, на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. *Функция:* точка-ключ ян-цзяо-май. *Показания:* головная боль, головокружение, синдром Меньера; боль в пояснице, в коленном и голеностопном суставах, контрактура суставов рук и ног; судороги, эпилептиформные приступы; расстройства сна; болезненные менструации.

**V63 цзинь-мэнь** – ниже и кпереди от латеральной лодыжки, в углублении у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (кпереди и немного ниже точки V62 шэнь-май). *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* головная боль; судороги у детей раннего возраста, эпилептиформные припадки; боли в коленном, голеностопном суставах, боли в пояснице; снижение слуха.

**V64 цзин-гу** – на наружной поверхности стопы, в месте перехода кожи с тыльной на подошвенную сторону стопы, кзади и книзу от основания V плюсневой кости. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* острая головная боль, боль и напряжение мышц затылка и шеи; заболевания глаз; кровотечение из носа; боли в области поясницы, тазобедренного сустава, задней поверхности бедра; запор, понос; эпилептиформные припадки, фобии.

**V65 шу-гу** – кзади и кнаружи от головки V плюсневой кости, во впадине на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную. *Функция:* седативная точка. *Показания:* лихорадка, головная боль, головокружение, напряжение мышц затылка, тик и спазм шейных мышц;

воспалительный процесс у внутреннего угла глаза; глухота; боли в области поясницы и спины, вдоль задней поверхности бедра, судороги икроножной мышцы; геморрой; эпилептиформные приступы, маниакальные состояния.

**V66 тун-гу** – на наружной поверхности V пальца стопы, впереди от плюснефалангового сустава, где пальпируется впадина у конца кожной складки. *Показания:* боль в затылке, головокружение, ригидность мышц затылка; кровотечение из носа; хронический гастрит, диспептические явления; мерцающая скотома; эндометрит.

**V67 чжи-инь** – на 0,3 см снаружи от наружного угла ногтевого ложа V пальца стопы. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* затрудненное мочеиспускание; чувство тяжести в голове, заложенность носа, боль в глазах; сильная боль в области груди и подреберья; хронический гастрит; слабость родовых сил, затяжные роды; импотенция; тревожные состояния, фобии.

## Меридиан почек

Меридиан почек (R) относится к системе инь-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центростремительное. Время максимальной активности – с 17:00 до 19:00, время минимальной активности – с 5:00 до 7:00.

Согласно китайской традиции, почки накапливают цин (жизненную субстанцию для поддержания костного и спинного мозга), управляют продолжением роста, продолжением рода, ведают костями и являются источником зачатия и роста, отвечают за водный обмен и прием ци. Диагностику этого меридиана можно проводить по состоянию ушей – по наличию высыпаний, покраснений и пр.

Согласно классической концепции, меридиан почек имеет внутренний и наружный ходы (рис. 17).

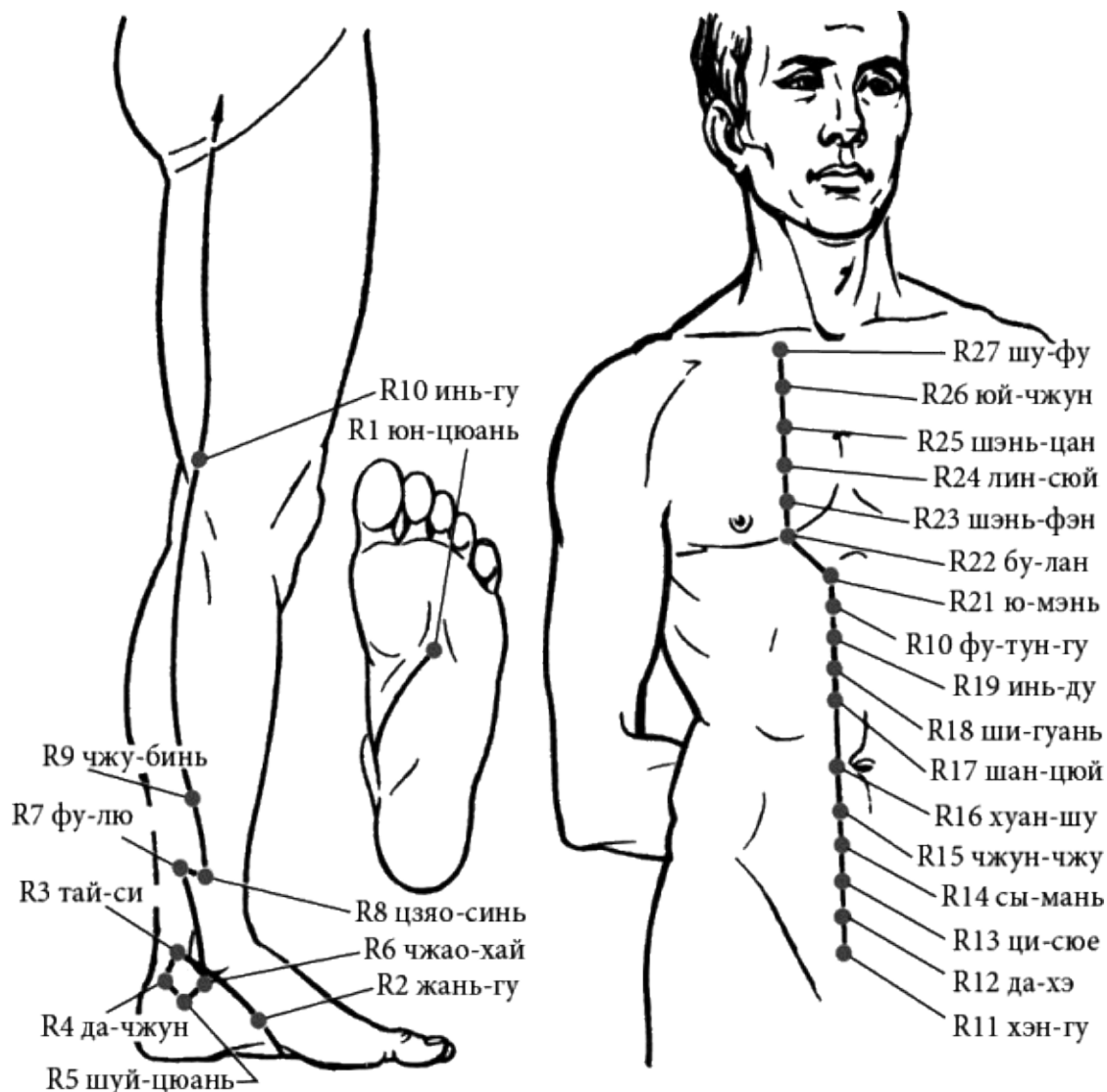


Рис. 17. Меридиан почек

Наружный ход меридиана почек берет начало в центре подошвы, в ямке, которая образуется при сгибании пальцев. Идет по внутренней стороне стопы, доходит до верхнего края пяточной кости, где расположена точка тай-си. Далее опускается вниз и назад, к середине внутренней стороны пяточной кости, после идет ниже внутренней лодыжки, кзади от ладьевидной кости, образуя при этом петлю на пяточной кости. Затем меридиан идет по задневнутренней поверхности голени и бедра. Оттуда он доходит до первой точки переднесрединного меридиана, где начинается внутренний ход меридиана. Тут меридиан заходит внутрь тазовой области и выходит в точке гуань-юань. Далее наружный ход идет самостоятельно по животу, переходит на грудную клетку и заканчивается в подключичной ямке.

Внутренний ход меридиана мочевого пузыря берет начало в области бедра в точке инь-гу. Идет вверх, погружается внутрь таза через точку чан-цян, потом поднимается вверх рядом с позвоночником и возвращается назад к точке хэн-гу, затем по наружной поверхности живота доходит до точки хуа-шу, входит в брюшную полость, по окружности подходит к почкам и там же разветвляется. После этого идет через матку к мочевому пузырю и обвивает ее по спирали. Вторая ветвь начинается от точки ю-мэнь, заходит в брюшную полость, проходит через печень, идет вверх через диафрагму и входит в легкие.

В древних медицинских трактатах меридиану почек уделялось большое значение. Считалось, что почки – это хранилище чистой энергии, необходимой для активности внутренних органов и кишечника. После перенесенных длительных заболеваний и серьезных операций люди часто жалуются на появление неприятных зрительных ощущений, раздражительности, бессонницы и т. д. Согласно восточной медицине, такие явления являются следствием недостаточности чистой энергии почек.

Под контролем почек находятся также кости и функция костного мозга, поэтому рост, развитие и восстановление костей зависят от чистой энергии почек, идущей на выработку костного мозга. Контролируют почки и жидкости тела, и, когда в них возникают патологические изменения, развиваются такие заболевания и симптомы, как отеки, гипоурия, полиурия, недержание мочи, энурез и др.

Меридиан почек контролирует некоторые черты характера человека, такие как воля, решительность и половая активность. В случае недостаточности функции почек люди становятся инертными, безвольными, нетерпеливыми, пугливыми, несговорчивыми, меланхоличными и неуверенными. В таких случаях ноги холодеют, мышцы шеи напрягаются, все это сопровождается шумом в ушах.

Уши являются зеркалом почек, и состояние ушной раковины отражает состояние меридиана почек. Мягкая, вялая ушная раковина – признак недостаточности энергии в меридиане. Упругая, эластичная ушная раковина – свидетельство нормального состояния почек или избытка в них энергии.

Согласно китайской медицине, почки являются «корнями жизни». Точки меридиана почек оказывают большое влияние на застойные явления в грудной клетке при бронхиальной астме. Используя точки меридиана почек, можно воздействовать на ряд менструальных нарушений и на мочеполовую сферу в целом. При точечном массаже точек меридиана

почек можно нормализовать функции пищеварительной системы. Нижние точки меридиана почек оказывают действие при эпилепсии и неврастении. Использование точек меридиана почек эффективно при лечении гипотонических и гипертонических состояний, при нарушениях сердечнососудистой системы. Многие точки меридиана почек действуют на сексуальную сферу и влияют на надпочечные железы, используются для лечения нарушений функций матки, придатков, желчного пузыря, а также заболеваний горла.

**Признаки избыточности:** моча темного цвета, редкое мочеиспускание, тошнота, сухость во рту, жар в ногах и ощущение тяжести в них, ступни на ощупь теплые, боли в области поясницы, крестца, внутренней части бедра, повышение потенции, необычный прилив энергии.

**Признаки недостаточности:** обильное потоотделение, учащенное мочеиспускание, ощущение холода в ногах, ступни на ощупь холодные, чувство слабости и онемения в нижних конечностях, вялость, слабость во всем теле, чувство нерешительности, страха, снижение сексуальной активности.

Меридиан почек включает 27 биологически активных точек. Командные точки:

- тонизирующая – фу-лю 7R;
- седативная – юн-цюань 1R;
- пособник – тай-си 3R;
- ло-пункт – да-чжун 4R, идет к меридиану мочевого пузыря;
- противоболевая – шуй-цюань 5R;
- сочувственная – шэнь-фу 23V;
- сигнальная – цзин-мэнь 25B.

**R1 юн-цюань** – в центре подошвы, в ямке между II и III плюсневых костями на уровне 2/5 расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки. *Функция:* седативная точка. *Показания:* головная боль в теменной области, головокружение; снижение остроты зрения; сухость во рту, боль в горле, потеря голоса; кровотечение из носа; кашель, кровохарканье; затрудненное мочеиспускание, недержание мочи; рвота, запор, понос; боль по внутренней поверхности бедра; судороги у детей, эпилептиформные припадки; шок; маниакальные состояния; гипертензия.

**R2 жань-гу** – на внутренней поверхности свода стопы во впадине впереди и чуть ниже бугорка ладьевидной кости. *Показания:* боль в горле, кровохарканье; импотенция; зуд вульвы, опущение матки и влагалища, расстройства менструального цикла, эндометрит; цистит, уретрит, анурия;

судороги у новорожденных; ночное потоотделение; сахарный диабет; гипертензия с высоким диастолическим давлением (непочечной этиологии); боли в спине и в области бедра, парестезии.

**R3(5) тай-си** – во впадине выше пяточной кости, между медиальной лодыжкой и ахилловым сухожилием. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* фарингит, ангина; стоматит; кашель, кровохарканье; нефрит, цистит, недержание мочи, импотенция; расстройства менструального цикла; мастит; увеличение печени и селезенки, запор; боли в области сердца; лихорадочные состояния; артрит голеностопного сустава; паралич ног.

**R4(6) да-чжун** – кпереди от места прикрепления ахиллова сухожилия к пяточной кости, ниже точки R3 тай-си на 1,5 см. *Функция:* ло-пункт к меридиану мочевого пузыря. *Показания:* кашель, одышка, удушье, бронхиальная астма, кровохарканье; боль в горле; рвота, сужение пищевода; нарушение мочеотделения; запор; боль в пятке; неврастения, истерия.

**R5(4) шуй-цюань** – кпереди и кверху от бугра пяточной кости, где пальпируется впадина, ниже точки R3 тай-си на 1 цунь. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* нарушения менструального цикла, аменорея, боль при менструации, эндометрит, выпадение матки с нарушением мочеиспускания, спазмы мочевого пузыря; снижение остроты зрения.

**R6(3) чжао-хай** – кзади от бугра ладьевидной кости, ниже медиальной лодыжки на 1 см. *Функция:* точка-ключ к инь-цзяо-май. *Показания:* расстройства менструального цикла, опущение влагалища и матки, зуд вульвы, импотенция, боли внизу живота; заболевания органов желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы; неврастения, бессонница; эпилептиформные припадки; гипотензия, нарушение мозгового кровообращения; ожирение.

**R7 фу-лю** – выше уровня центра медиальной лодыжки на 2 цуня и немного кзади, в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* боль в уретре с нарушением мочеиспускания, нефрит, орхит; асцит, отек конечностей; паралич нижних конечностей; ночное потоотделение; расстройства желудочно-кишечного тракта с поносом и тонким пульсом без потливости; люмбаго, парестезии голени; кровотечение из геморроидальных узлов; гипертензия.

**R8 цзяо-синь** – вертикально выше центра медиальной лодыжки на 2 цуня, кпереди от точки R7 фу-лю. *Функция:* противоболевая точка инь-

цзяо-май. *Показания:* нарушение мочеиспускания, отеки, боли в уретре, эпидидимит, орхит; выпадение матки, расстройство менструального цикла, менструальное кровотечение в период климакса; запор, понос; эмоциональная лабильность, потливость.

**R9 чжу-бинь** – выше центра медиальной лодыжки на 5 цуней. *Функция:* противоболевая точка инь-вэй-май. *Показания:* импотенция; неврастения, психические расстройства; грыжа у детей; судороги икроножной мышцы, боли в голени; эпилептиформные припадки.

**R10 инь-гу** – у внутреннего конца подколенной складки, кзади от медиального мыщелка большеберцовой кости, где пальпируется пульсация артерии. *Показания:* нарушение менструального цикла, фригидность; импотенция, орхит, боли при мочеиспускании, недержание мочи; боли по внутренней стороне бедра и коленного сустава; усиленная саливация.

**R11 хэн-гу** – на уровне верхнего края лобкового симфиза, в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня, ниже уровня пупка на 5 цуней. *Функция:* одна из сигнальных точек меридиана перикарда. *Показания:* грыжа, боли в половом члене, уретре, нарушения мочеиспускания, импотенция; конъюнктивит, кератит.

**R12 да-хэ** – в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня, выше лобковой кости на 1 цунь, ниже уровня пупка на 4 цуня. *Показания:* втяжение яичка, боли в половом члене и уретре, импотенция; бели, метроррагия; конъюнктивит.

**R13 ци-сюе** – выше лобковой кости на 2 цуня, ниже уровня пупка на 3 цуня, в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* расстройство менструального цикла; импотенция, нарушение мочеиспускания; понос; боли в пояснице, позвоночнике; конъюнктивит.

**R14 сы-мань** – ниже уровня пупка на 2 цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* расстройства менструального цикла, боли в нижней части живота при патологии матки; импотенция; запор, понос, дизентерия; боли при грыже; конъюнктивит, кератит.

**R15 чжун-чжу** – ниже уровня пупка на 1 цунь и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* расстройства менструального цикла, боли в пояснице и внизу живота, аднексит; запор; конъюнктивит.

**R16 хуан-шу** – на уровне пупка и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* метеоризм, боли в желудке, желтуха, грыжа, запор; конъюнктивит, кератит.

**R17 шан-цюй** – выше уровня пупка на 2 цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* спастические боли в животе, желудке, понос, запор; конъюнктивит, кератит.

**R18 ши-гуань** – выше уровня пупка на 3 цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* рвота, боли в желудке, запор, икота; бесплодие, заболевания матки, боль в животе после родов; конъюнктивит; гиперсаливация.

**R19 инь-ду** – выше уровня пупка на 4 цуня и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* повышенная перистальтика кишечника, боли в животе, метеоризм, тошнота, рвота, боли в области подреберья; конъюнктивит, глаукома; бронхиальная астма.

**R20 фу-тун-гу** – выше уровня пупка на 5 цуней и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* хронический гастрит, рвота, метеоризм, диспепсия; кашель.

**R21 ю-мэнь** – выше уровня пупка на 6 цуней и в сторону от средней линии живота на 0,5 цуня. *Показания:* заболевания печени и органов желудочно-кишечного тракта, гиперсаливация, отрыжка, рвота, понос с гноем и кровью; боли в груди, кашель.

**R22 бу-лан** – в V межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. *Показания:* кашель, одышка, бронхит, плеврит, пневмония; рвота, отсутствие аппетита, тошнота; межреберная невралгия.

**R23 шэнь-фэн** – в IV межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. *Показания:* межреберная невралгия; кашель, одышка, бронхит, плеврит; отсутствие аппетита, рвота; мастит.

**R24 лин-сюй** – в III межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. *Показания:* кашель, боли в груди и подреберье; мастит; отсутствие аппетита, рвота; межреберная невралгия.

**R25 шэнь-цан** – во II межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. *Показания:* межреберная невралгия; боли в груди, кашель, одышка; отсутствие аппетита, рвота.

**R26 юй-чжун** – в I межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. *Показания:* боли в грудной клетке, подреберье, кашель, одышка; рвота.

**R27 шу-фу** – у нижнего края ключицы в подключичной ямке, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня. *Показания:* кашель, одышка, боли в груди, удушье, бронхиальная астма; межреберная невралгия; отсутствие аппетита, рвота, спазмы пищевода.

## Меридиан перикарда (МС)

Перикард выполняет защитную функцию для сердца, оказывает



воздействие на центральную нервную систему, интеллектуальную и эмоциональную активность и психику в целом.

Согласно канонам древней восточной медицины, меридиан перикарда (МС) представляет не конкретный орган, а чисто функциональный круг и по своему действию на некоторые органы, например сердце, сходен с меридианом сердца. Но меридиан перикарда обладает более широким диапазоном влияния на функцию кровообращения, и благодаря этому точки меридиана перикарда широко используют при застойных явлениях, недостаточном кровообращении, нарушении кровообращения в брюшной и грудной полости и посредством этого влияют на состояние мочеполовой системы. Поэтому меридиан перикарда еще называют меридианом сердечнососудисто-сексуальной сферы. Если воздействовать на точки меридиана перикарда, можно повлиять также на психоэмоциональную сферу человека. С точки зрения физиологии, акупрессура на точки меридиана перикарда (по данным некоторых зарубежных авторов) влияет на обмен веществ и общую массу циркулирующей крови.

Меридиан перикарда относится к системе ручных инь-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центробежное. Время максимальной активности – с 19.00 до 21.00, минимальной активности – с 7.00 до 9.00.

**Признаки избыточности:** боли в грудной клетке, раздражительность, нарушение функций сердечнососудистой системы, головные боли с ощущением приливов, боли в области верхних конечностей, запоры, покраснение склер, неглубокий сон.

**Признаки недостаточности:** повышенная утомляемость, депрессивное состояние, учащение сердцебиения, одышка, боли в животе, слабость в верхних конечностях, желтушность склер, поносы, глубокий сон и большое количество сновидений.

Согласно классической концепции, меридиан перикарда имеет внутренний и наружный ходы (рис. 18).

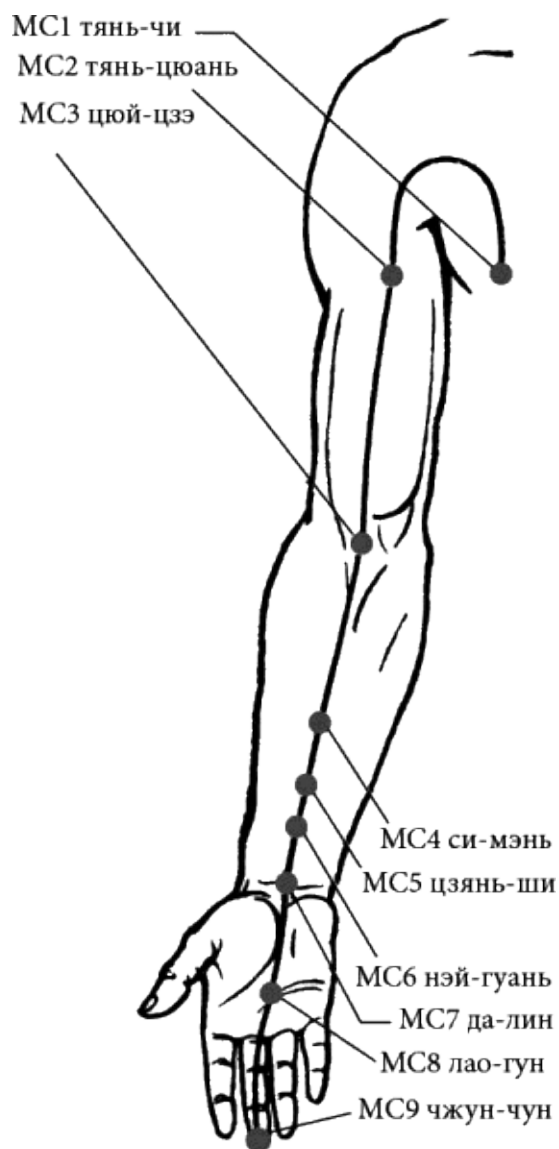


Рис. 18. Меридиан перикарда

Наружный ход меридиана перикарда берет начало в IV межреберье на пять цуней кнаружи от средней линии, затем поднимается к III межреберью, подходит к плечу, далее идет по ладонно-срединной линии плеча, предплечью, ладони и заканчивается на III пальце.

Внутренний ход меридиана перикарда берет начало в точке тань-чжун, проникает в грудную клетку, идет к перикарду, оттуда спускается вниз, проходит вдоль аорты, вдоль пищевода, пересекает диафрагму и идет к трем обогревателям.

Меридиан перикарда включает девять биологически активных точек. Командные точки:

– тонизирующая – чжун-чун MC9;

- седативная – да-лин МС7;
- пособник – да-лин МС7;
- ло-пункт – нэй-гуань МС6, идет к меридиану трех обогревателей;
- противоболевая – си-мень МС4;
- сочувственная – цзюе-инь-шу V14;
- сигнальная – тань-чжун.

**МС1 тянь-чи** – в IV межреберье, кнаружи от передней средней линии на 5 цуней. *Функция:* сигнальная точка. *Показания:* чувство удушья, одышка, кашель, пневмония, бронхит; боль в подреберье; инфильтрат в подмышечной области, мастит; боли в области груди, плеча, увеличение шейных, надключичных и подмышечных лимфатических узлов.

**МС2 тянь-цюань** – на передневнутренней поверхности плеча, ниже уровня переднего конца складки подмышечной впадины на 2 цуня, где прощупывается борозда двуглавой мышцы плеча. *Показания:* боли в области сердца, боли за грудиной с иррадиацией в лопатку и по внутренней поверхности плеча; кашель, боль в груди и подреберье; рвота; снижение остроты зрения.

**МС3 цюй-цзе** – в середине локтевого сгиба. *Показания:* боли в области сердца, стенокардия, тахикардия, чувство страха, тревоги, тремор рук; сухость во рту, потливость головы и шеи; повышение температуры тела; отрыжка, рвота.

**МС4 си-мэнь** – выше проксимальной лучезапястной складки на 5 цуней. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* гипертермия ладоней и подошв; мастит; боли в области сердца и груди, тахикардия, чувство страха; астения; тошнота, рвота, боль в подреберье; кровотечение из носа; плеврит.

**МС5 цзянь-ши** – выше проксимальной лучезапястной складки на 3 цуня. *Показания:* внезапная боль в области сердца, тахикардия; тревожные состояния, психозы; афония, ощущение инородного тела в горле, нарушение акта глотания, боли в желудке, рвота; нарушение менструального цикла; судороги у детей, эпилептиформные припадки; артриты рук; инфильтрат в подмышечной области, гипертермия ладоней, лихорадочные состояния.

**МС6 нэй-гуань** – выше проксимальной лучезапястной складки на 2 цуня, между сухожилиями. *Функция:* ло-пункт к меридиану трех обогревателей и точка-ключ инь-вэй-май. *Показания:* боли в области сердца, стенокардия, тахикардия; заболевания органов грудной полости, кашель с астматическим компонентом, ларингит; гипертензия; отрыжка, рвота, боли в желудке, подреберье; боли и судороги в области локтевого

сустава и плеча; лихорадочные состояния, эпилептиформные приступы; расстройства психики, сна, тревожные и маниакальные состояния.

**МС7 да-лин** – в середине лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями. *Функция:* одновременно седативная точка и точка-пособник. *Показания:* боли в области сердца и грудной клетки, чувство беспокойства, нарушение сна, гипертензия с высоким систолическим давлением; боль в горле, нарушение акта глотания; тендовагинит, боли в локтевом, лучезапястном суставах, в предплечье; неврит срединного нерва; боли в области желудка, рвота с кровью; лихорадочные состояния; неврастения, эмоциональная лабильность, истерия.

**МС8 лао-гун** – на середине ладони между III и IV пястными костями (при согнутых пальцах – между кончиками III и IV пальцев). *Показания:* солнечный, тепловой удары; боли в области сердца, одышка, гипертензия; отсутствие аппетита; патологическая жажда; расстройство акта глотания, рвота; тремор рук, акроцианоз; артриты с ограничением движения суставов рук; судороги у детей; стоматит; психозы, истерические припадки; экзема на кистях.

**МС9 чжун-чун** – на конце (в середине) ногтевой фаланги III пальца на 0,3 см от ногтя. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* тепловой удар, предынсультное состояние, шок, боли в области сердца, чувство удушья и беспокойства; головная боль, лихорадочное состояние без потоотделения; астения, нарушение памяти; ночные страхи у детей.

## **Меридиан трех обогревателей (TR)**

Согласно канонам древней медицины, меридиан трех обогревателей (TR) регулирует и координирует различные процессы и функции внутренних органов, относящиеся к системе ян. В меридиане перикарда представлены те же самые функции, но преобладает там система инь, и в связи с этим меридиан трех обогревателей в противоположность меридиану перикарда влияет на болевые и спастические синдромы.

Особенности хода меридиана, в частности его ход по лицу, в области глаза, вокруг уха, дают возможность оказать действие на тугоухость, боли в ушах, в глазах и на зубную боль. Точки, расположенные на руках и в области плечевого пояса, эффективно использовать при болях в этих частях тела.

На основе вторичных связей с точками, которые расположены в области живота, и при сочетании их с соответствующими точками на всем

протяжении меридиана можно воздействовать на многие нарушения и заболевания органов брюшной и грудной полости, а также на некоторые нарушения мочеполовой системы. Меридиан трех обогревателей преимущественно влияет на симпатическую часть нервной системы, что выражается действием на гладкую мускулатуру и нервную регуляцию кровеносных сосудов. Сосудистый спазм, гипо- и гипертонические состояния, некоторые симптомы при склерозе сосудов, состояние сильного возбуждения можно уменьшить или снять при иглоукалывании точек этого меридиана.

Верхний обогреватель управляет дыхательными процессами, ведет кровеносными сосудами, питает мышцы, сухожилия и кости. Средний обогреватель переваривает пищу, превращает питательные вещества, размачивает, растворяет и переваривает. Нижний обогреватель выводит из организма избыток воды и отходы жизнедеятельности.

Меридиан трех обогревателей относится к системе ручных ян-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центробежное. Время максимальной активности – с 21:00 до 23:00, время минимальной активности – с 9:00 до 11:00.

**Признаки избыточности:** боли в области верхних конечностей, шеи, лопатки, гиперемированное лицо, звон в ушах, непереносимость жары, обильное мочеиспускание, отсутствие аппетита, раздражительность, бессонница.

**Признаки недостаточности:** слабость и онемение в области верхних конечностей, бледность лица, озноб, поверхностное дыхание, пониженное мочеиспускание, непереносимость холода, физическая и психическая усталость, грусть, вялость, снижение слуха.

Согласно классической концепции, меридиан трех обогревателей имеет внутренний и наружный ходы (рис. 19).

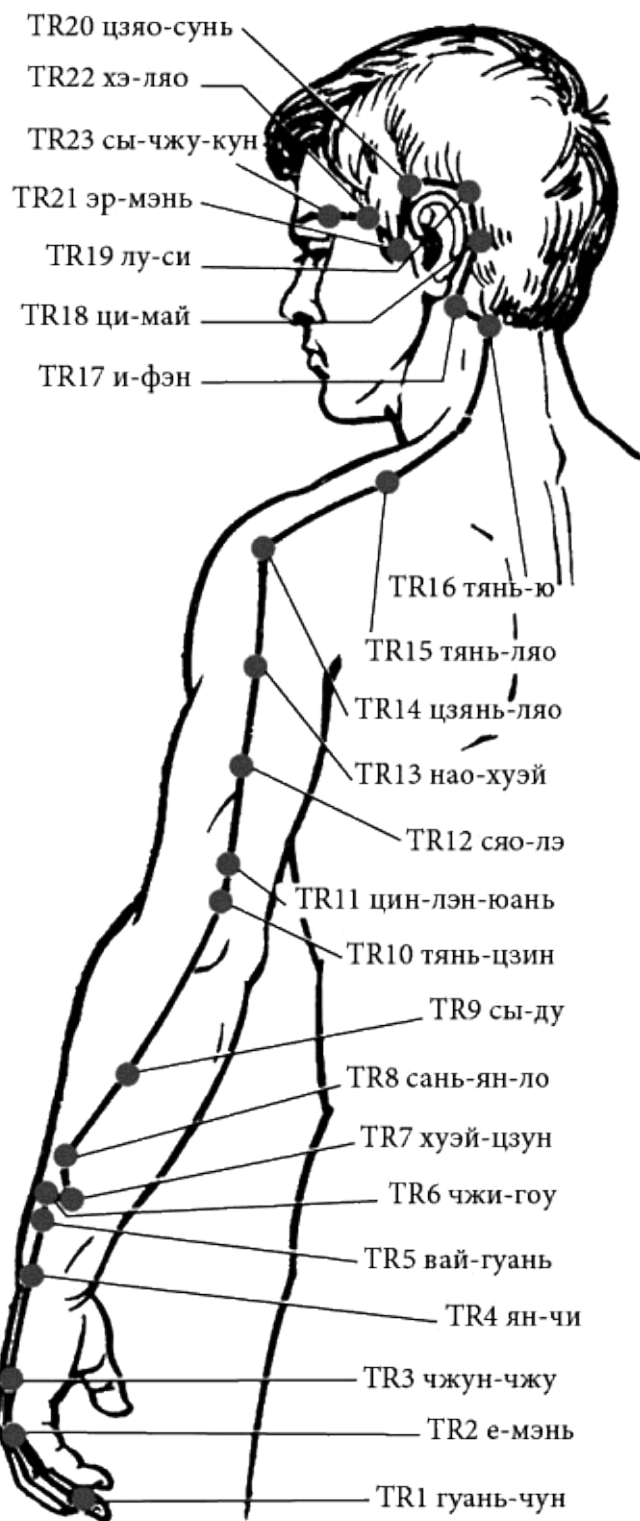


Рис. 19. Меридиан трех обогревателей

Наружный ход меридиана трех обогревателей берет начало у ногтевого ложа IV пальца руки, далее вверх по тыльно-срединной линии

кисти, тыльной поверхности лучезапястного сустава, затем по наружной поверхности предплечья, плеча в область плечевого сустава и лопатки. В точке цзян-цзин пересекается с меридианом желчного пузыря. Затем меридиан огибает трапецевидную мышцу, доходит до надключичной ямки, и в точке цюе-пень начинается внутренний ход. С этого места меридиан идет обратно, на спину, доходит до точки да-чжуй, проходит по шее, входит в ухо. Выходит из уха в точке эр-мэнь, проходит по скуловой дуге и заканчивается у наружного края бровей.

Внутренний ход меридиана трех обогревателей берет начало в точке цюе-пень, проникает в грудную клетку и в точке тань-чжун разветвляется в грудной клетке и подходит к перикарду. Здесь одна ветвь спускается вниз, пересекает диафрагму, входит в среднюю часть туловища (проекция чжун-вань), идет в нижнюю часть туловища (инь-цзяо 7), вторая ветвь из тань-чжун спускается к чжун-вань.

Меридиан трех обогревателей включает 23 биологически активные точки. Командные точки:

- тонизирующая – чжун-чжу TR1;
- седативная – тянь-цзинь TR10;
- пособник – ян-чи TR4;
- ло-пункт – вай-гуань TR5, идет к меридиану перикарда;
- противоболевая – хуэй-цзун TR7;
- сочувственная – сан-цзяошу V22;
- сигнальная – ши-мэнь (5).

**TR1 гуань-чун** – на локтевой стороне IV пальца на 0,3 см от ногтевого ложа. *Показания:* чувство удушья; головная боль, сухость и трещины губ; боль в наружной стороне плеча и локте, лихорадочные состояния; тошнота; депрессивные состояния.

**TR2 е-мэнь** – во впадине между пястно-фаланговыми суставами IV и V пальцев. *Показания:* головная боль; конъюнктивит; глухота, ларингит, фарингит; боль в кисти и предплечье; лихорадка.

**TR3 чжун-чжу** – во впадине между IV и V пястными костями, кзади от IV пястно-фалангового сустава. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* головная боль; шум в ушах, фарингит, ларингит, глухота; боли в предплечье и локтевом суставе, парез мышц кисти; лихорадочные состояния; психозы; лейкома роговицы.

**TR4 ян-чи** – на тыльной поверхности лучезапястного сустава, ближе к локтевой стороне, соответственно расположению IV пальца. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* головная боль, головокружение; боли в суставах руки с затруднением движения, перемежающаяся лихорадка,

малярия; глухота; конъюнктивит; олигурия, сахарный диабет.

**TR5 вай-гуань** – на тыльной поверхности предплечья, выше проксимальной лучезапястной складки сустава на 2 цуня. *Функция:* лопункт меридиана перикарда и точка-ключ ян-вэй-май. *Показания:* катар верхних дыхательных путей, головная боль, боль в затылке; шум в ушах, глухота; паротит; затруднение движения в локтевом суставе, боль в пальцах, тремор рук; парез и паралич верхних конечностей; лихорадочные состояния, гипертермия, прострел в области поясницы, шеи; глазные болезни, запор; гипотензия; астения; нарушение сна, неврозы, паркинсонизм с ригидностью мышц.

**TR6 чжи-гоу** – на тыльной поверхности предплечья в межкостном углублении, выше складки лучезапястного сустава на 3 цуня. *Показания:* обморок, боль в области сердца, груди, лопатки; потеря голоса, ларингит, фарингит; боли в плече и предплечье; боли в подреберье, запор, рвота, понос; лихорадочные состояния; обморок после родов; головокружение, головная боль, боль в глазах; воспалительные процессы в области шеи; пневмония.

**TR7 хуэй-цзун** – на тыльной поверхности предплечья, выше складки лучезапястного сустава на 3 цуня, на уровне точки TR6 чжи-гоу, но в локтевую сторону от нее на 1 поперечный палец. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* глухота; боли в мышцах верхних конечностей, чувствительные и двигательные расстройства; эпилептиформные приступы; эмоциональная неустойчивость.

**TR8 сань-ян-ло** – на тыльной поверхности предплечья, во впадине между костями, выше лучезапястной складки на 4 цуня. *Показания:* внезапная потеря голоса, глухота; боли в плече, предплечье и кисти с затруднением движения.

**TR9 сы-ду** – на тыльной поверхности предплечья, ниже локтевого отростка на 5 цуней в углублении между костями, выше тыльной складки лучезапястного сустава на 7,5 цуня. *Показания:* внезапная потеря голоса, глухота; боль в зубах нижней челюсти; боли в предплечье; паралич мышц верхней конечности.

**TR10 тянь-цзин** – на задней поверхности плеча, выше локтевого отростка на 1 цунь. *Показания:* боли в груди, кашель; боль в височной области головы, мигрень; заболевания глаз; шум в ушах, боль в горле; боли в области затылка, шеи, плеча, локтевого сустава; прединсультное состояние; неврастения, нарушение сна, возбуждение; судороги у детей.

**TR11 цин-лэн-юань** – на задней поверхности плеча, выше кончика локтевого отростка на 2 цуня. *Показания:* головная боль; боли в мышцах



руки с ограничением движения.

**TR12 сяо-лэ** – на задней поверхности плеча, выше локтевого отростка на 5 цуней. *Показания:* головная боль, боль в области шеи, затылка, в руке, эпилептиформные приступы.

**TR13 нао-хуэй** – на задней поверхности плеча, на уровне нижнего края подмышечной впадины, книзу и кзади от большого бугра плечевой кости. *Показания:* боли в плече, плечевом суставе, лопатке; головная боль; зоб; глазные болезни.

**TR14 цзянь-ляо** – на задней поверхности плечевого сустава, сзади и ниже акромиального отростка лопатки, или на 1 цунь ближе к позвоночнику от углубления, образующегося при поднимании руки (здесь находится точка GI15 цзянь-юй); вертикально выше точки TR13 нао-хуэй на 3 цуня. *Показания:* боли и парез верхней конечности, боль в плечевом суставе с затруднением движения; невралгия, головокружение.

**TR15 тянь-ляо** – в верхней части лопатки, в надостной ямке. *Показания:* боли в плече и лопатке, напряжение мышц шеи и затылка; лихорадочные состояния.

**TR16 тянь-ю** – на заднебоковой поверхности шеи, ниже сосцевидного отростка, немного сзади места прикрепления грудиноключично-сосцевидной мышцы. *Показания:* головная боль, головокружение; инъекирование склер; отек лица; внезапная глухота; ригидность мышц затылка; нарушение сна.

**TR17 и-фэн** – в углублении кзади от основания мочки уха, между сосцевидным отростком и восходящей ветвью нижней челюсти. *Показания:* шум в ушах, глухота; парез лицевого нерва, опущение века, опущение угла рта, тик и парез мимических мышц, затруднение речи; воспалительные процессы в области щеки, тризм; отит, паротит; стоматит; струма.

**TR18 ци-май** – за ухом на одном уровне с наружным слуховым отверстием, чуть кпереди от основания сосцевидного отростка височной кости. *Показания:* головная боль, венозный застой в головном мозге, шум в ушах, глухота; снижение остроты зрения, ирит (воспаление радужной оболочки глаза); судороги у детей, рвота, понос.

**TR19 лу-си** – за ухом выше точки TR18 ци-май на 1 цунь. *Показания:* головная боль, головокружение, одышка; боль в ушах, глухота; рвота у детей, чувство страха; эпилептиформные приступы.

**TR20 цзяо-сунь** – у верха основания ушной раковины. *Показания:* головная боль в виске, головокружение; конъюнктивит, инфильтрат ушной раковины; боли в зубах, гингивит, ограничение движения височно-

нижнечелюстного сустава.

**TR21 эр-мэнь** – спереди и выше козелка уха, где пальпируется углубление. *Показания:* глухота, шум в ушах, отит; боли в зубах и верхней челюсти; головная боль, мигрень.

**TR22 хэ-ляо (височная)** – в области виска, выше основания скулового отростка височной кости, немного впереди и выше точки TR21 эр-мэнь, впереди от места пульсации поверхностной височной артерии. *Показания:* шум в ушах, ощущение тяжести и боль в голове; паралич, парез лицевого нерва; воспаление наружного слухового прохода, ринит, полип носа, носовое кровотечение.

**TR23 сы-чжу-кун** – в углублении у наружного конца брови. *Показания:* боли в лобной и височной областях головы, головокружение, мигрень; конъюнктивит, заворот края века, снижение остроты зрения; парез, паралич лицевого нерва.

## **Меридиан желчного пузыря (VB)**

Желчный пузырь выполняет функцию накопления желчи. Желчь вырабатывается печенью, проходит в кишечник и способствует усвоению пищи, накоплению желчи и выделению ее в пищеварительный тракт.

В практической акупунктуре точки меридиана желчного пузыря (VB) эффективно использовать при различных болях. Большое число точек, расположенных на голове, дает возможность воздействовать на головные боли, а особенно при локализации болей в лобно-височной области. Лицевая боль, мигрень, некоторые воспалительные заболевания глаз, уха, придаточные пазухи носа также эффективно поддаются лечению иглоукалыванием точек данного меридиана.

Такие болевые синдромы, как межреберные невралгии, ишиас, люмбаго, артриты, особенно тазобедренного, голеностопного, коленного суставов, поддаются лечению акупрессурой точек меридиана желчного пузыря. Заболевания и нарушения функции желчного пузыря и отходящих желчных протоков также можно эффективно лечить через точки меридиана.

Гипофункция желчного пузыря находится в связи с сердцем по правилу «полночь – полдень» и нередко вызывает некоторые психические нарушения, следствием чего являются ухудшение зрения, депрессия, бессонница, нерешительность, быстрая утомляемость, вспыльчивость. Эти нарушения сопровождаются неуклюжестью, нетвердой походкой,

головокружением, желтушностью склер и др. Гиперфункция меридиана сопровождается горечью во рту, чувством полноты в желудке, тяжестью в голове, болью в боковых отделах живота или грудной клетки.

Меридиан желчного пузыря относится к системе ян-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центробежное. Время максимальной активности меридиана желчного пузыря – с 23:00 до 1:00, минимальной активности – с 13:00 до 15:00.

**Признаки избыточности:** горечь во рту, чувство полноты в желудке, тошнота, припухлость шеи, щек и подбородка, заболевания горла, головные боли, бессонница, боли и судороги в области бедра и голени, горячая на ощупь стопа.

**Признаки недостаточности:** отсутствие сил и энергии, слабость, припухлость в подколенной ямке, в области стопы, отечность в суставах нижних конечностей, желтушность склер, заболевания глаз, рвота желчью, ночное потоотделение, сонливость, тяжелые и глубокие вздохи.

Согласно классической концепции, меридиан желчного пузыря имеет внутренний и наружный ходы (рис. 20).

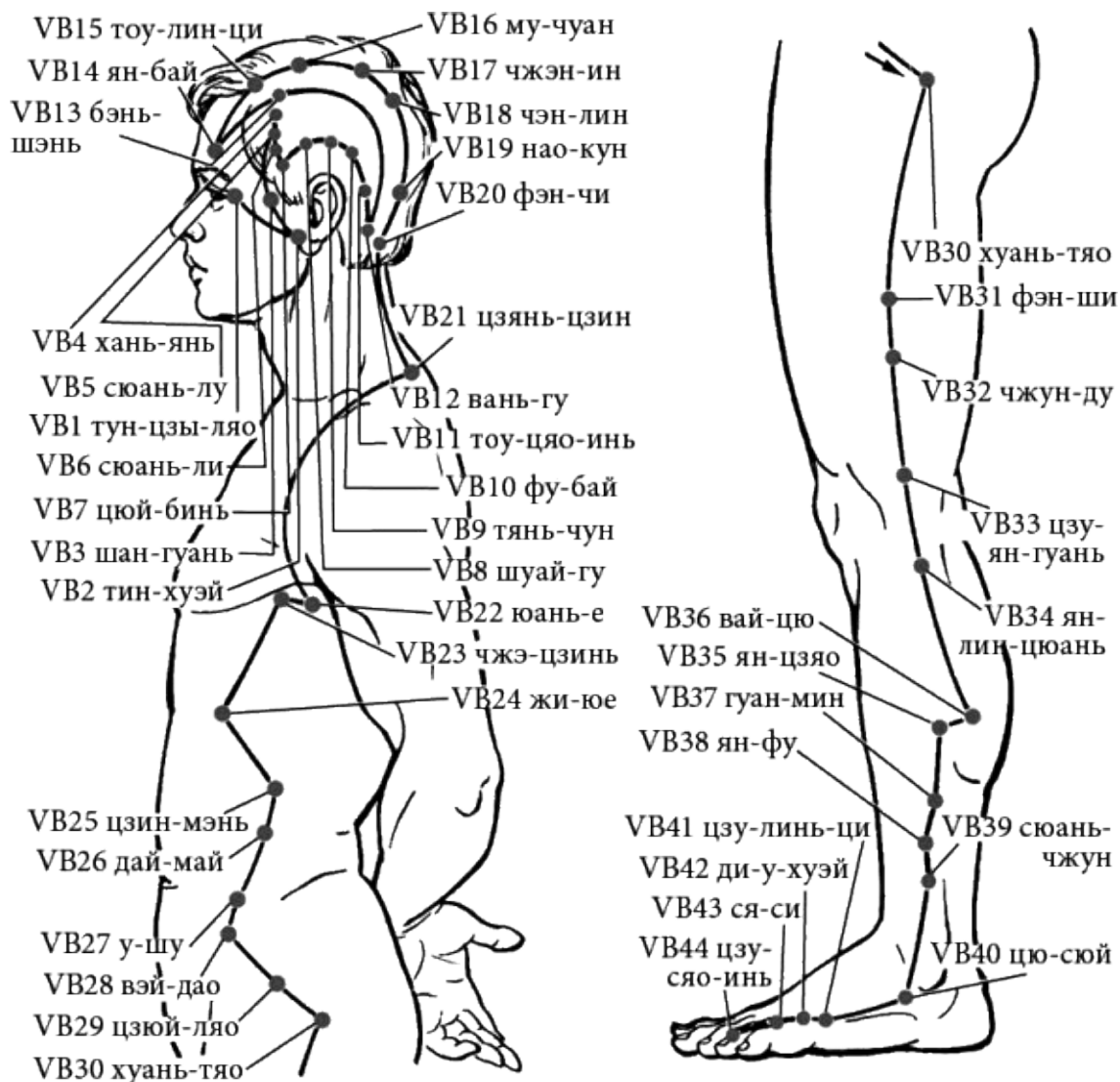


Рис. 20. Меридиан желчного пузыря

Наружный ход берет начало от наружного угла глаза, проходит впереди и книзу от козелка уха, далее поднимается кпереди ушной раковины, к виску, опять спускается вниз, огибая ухо с задней стороны, доходит до сосцевидного отростка, отсюда от точки вань-гу идет вверх ко лбу по волосистой части головы, затем снова возвращается в затылочную область. По боковой стороне шеи спускается и пересекает трапециевидную мышцу, идет к точке да-чжуй, отсюда огибает переднюю поверхность плечевого сустава, доходит до подмышечной ямки, далее в виде изломанной линии проходит по боковой стороне грудной клетки и туловища, затем идет по наружной поверхности бедра, голени, проходит по тыльной стороне стопы и заканчивается у ногтевого ложа IV пальца стопы.

Внутренний ход берет начало в точке цюе-пень, проникает внутрь

грудной клетки, огибает точку тянь-чи и направляется вниз, пересекая диафрагму, проходит вдоль пищевода и окружает желудок, обвивает по спирали печень и разветвляется в желчном пузыре.

Меридиан желчного пузыря включает 44 биологически активные точки. Командные точки:

- тонизирующая – ся-си VB43;
- седативная – ян-фу VB38;
- пособник – цю-суй VB40;
- ло-пункт – гуань-мин VB37, идет к меридиану печени;
- противоболевая – вай-цю VB36;
- сочувственная – дань-шу VB19;
- сигнальная – жи-юе.

**VB1 тун-цы-ляо** – на 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза. *Показания:* головная боль; заболевания глаз, слезотечение, снижение остроты зрения, признаки атрофии зрительного нерва, глаукома; периферический паралич лицевого нерва, невралгия тройничного нерва.

**VB2 тин-хуэй** – кпереди и книзу от козелка уха, где пальпируется углубление. *Показания:* шум, боль в ушах, головокружение, глухота; боли в зубах, тризм, вывих височно-нижнечелюстного сустава; периферический паралич лицевого нерва, невралгия тройничного нерва; гемиплегия.

**VB3 шан-гуань** – в центральной части верхнего края скуловой дуги. *Показания:* боли в височной области головы, шум в ушах, глухота; боль в зубах; периферический паралич лицевого нерва, невралгия тройничного нерва.

**VB4 хань-янь** – выше и кзади от начала волосистой части виска на 1,5 см, но немного ниже угла лба (и точки E8 тоу-вэй). *Показания:* боли в височной области головы, мигрень, головокружение, шум в ушах; боль в области наружного угла глаза; ринит; невралгия тройничного нерва, периферический паралич лицевого нерва.

**VB5 сюань-лу** – ниже точки VB4 хань-янь на 1,5 см и кзади от нее на 0,3 см. *Показания:* боли в височной области головы, мигрень, боль в области наружного угла глаза; зубная боль, боли в области щеки; неврастения.

**VB6 сюань-ли** – на уровне горизонтали, проведенной через верхний край ушной раковины и кпереди от вертикали, проведенной через передний край уха, на 1,2 см. *Показания:* боли в височной области головы; заболевания глаз; зубная боль; отечность лица.

**VB7 цюй-бинь** – на пересечении горизонтали, проходящей над верхним краем ушной раковины, и вертикали, проведенной через передний

край ушной раковины. *Показания:* боли в височной и теменной областях головы; воспалительные явления в подчелюстной области и области щеки, тризм; тик и спазм мимических мышц рта; невралгия тройничного нерва; напряжение мышц затылка.

**VB8 шуай-гу** – выше верхнего края раковины на 1,5 цуня, немного кзади от точки VB7 цюй-бинь. *Показания:* боли в лобной и височной областях головы; глазные заболевания; кашель.

**VB9 тянь-чун** – выше верхнего края ушной раковины на 2 цуня и кзади от точки VB8 шуай-гу на 0,5 цуня, на вертикали, проведенной через центр сосцевидного отростка. *Показания:* головная боль; гингивит; судороги, эпилептиформные приступы.

**VB10 фу-бай** – выше центра сосцевидного отростка на 1 цунь и ниже точки VB9 тянь-чун на 1 цунь. *Показания:* тяжесть в голове, головная боль, головокружение, шум в ушах, глухота; зоб; фурункулез; тонзиллит; напряжение мышц затылка; паралич верхних и нижних конечностей.

**VB11 тоу-цяо-инь** – у основания сосцевидного отростка, на уровне горизонтальной линии, проведенной через верхний край отверстия наружного слухового прохода, ниже точки VB10 фу-бай на 1 цунь. *Показания:* головная боль в затылке и темени, головокружение, боль и шум в ушах, глухота; невралгия тройничного нерва; воспалительные заболевания в шейно-подчелюстной области; судороги конечностей.

**VB12 вань-гу** – у заднего края сосцевидного отростка на горизонтальной линии, проведенной выше задней границы роста волос на 1,2 см. *Показания:* головная боль; воспалительные явления в области щеки, шеи и затылка, боль в горле; зубная боль, гингивит; фарингит, тонзиллит; периферический паралич лицевого нерва; нарушение сна.

**VB13 бэнь-шэнь** – в сторону от средней линии головы (на уровне точки VG24 шэнь-тин) на 3 цуня, на вертикальной линии, поднимающейся от наружного угла глаза. *Показания:* боли в теменной области головы, головокружение; ригидность мышц шейно-затылочной области; неврастения; эпилептиформные приступы.

**VB14 ян-бай** – выше середины брови на 1 цунь, перпендикулярно выше зрачка прямо смотрящего глаза. *Показания:* головная боль, головокружение, рвота; тик и спазм мимических мышц; снижение сумеречного зрения, слезотечение; невралгия тройничного нерва, парез лицевого нерва; нарушение сна.

**VB15 тоу-лин-ци** – выше передней границы роста волос на 0,5 цуня, на вертикальной линии, идущей через зрачок прямо смотрящего глаза. *Показания:* головная боль, головокружение; заболевания глаз,

слезотечение, лейкома роговицы; ринит, затруднение носового дыхания, эпилептиформные приступы.

**VB16 му-чуан** – кзади от точки VB15 тоу-лин-ци на 1,5 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение, отек лица и век; конъюнктивит, снижение остроты зрения; заложенность носа; эпилептиформные приступы, внезапная потеря сознания; озноб.

**VB17 чжэн-ин** – выше передней границы роста волос на 3,2 цуня (выше точки VB15 тоу-лин-ци на 3 цуня) и кзади от точки VB16 му-чуан на 1,5 цуня. *Показания:* боли в височной области головы, головокружение, рвота; боль в зубах; тик и спазм мимических мышц рта; слезотечение, признаки атрофии зрительного нерва.

**VB18 чэн-лин** – в области теменного бугра кзади от точки VB15 тоу-лин-ци на 4,5 цуня и от точки VB17 чжэн-ин на 1,5 цуня на одной линии с точкой VG20 бай-хуэй. *Показания:* головная боль, мигрень; заложенность носа, кровотечение из носа, ринит; нарушение остроты зрения; спазм мимических мышц рта; бронхиальная астма; лихорадка; рвота.

**VB19 нао-кун** – кнаружи от верхней границы затылочного бугра (и точки VG17 нао-ху) на 2 цуня и выше нижней границы затылочной кости (и точки VB20 фэн-чи) на 1,5 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение; кровотечение из носа; боли в области шеи и затылка, ригидность мышц затылка; бронхиальная астма.

**VB20 фэн-чи** – под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируется углубление. *Функция:* точка широкого спектра действия (ответвления к меридианам TR, IG, E). *Показания:* боли в лобной и височной областях головы, в области шеи, спины, поясницы; заболевания глаз, боли в области внутреннего угла глаза, слезотечение; головокружение; кровотечение из носа, понижение слуха; лихорадочные заболевания; гипертензия; неврастения, эмоциональная неуравновешенность.

**VB21 цзянь-цзин** – на середине расстояния от средней линии спины, на уровне промежутка между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков (точка VG14 да-чжуй) до бугра плечевой кости (точка GI15 цзянь-юй). *Показания:* головная боль, нарушение мозгового кровообращения; боли в области спины и плеча, ограничение движения плечевого сустава; плохая переносимость холода; мастит, слабость родовых сил, коллаптоидное состояние после самопроизвольного аборта, функциональные маточные кровотечения; гипертиреоз; неврастения.

**VB22 юань-е** – в IV межреберье, на средней подмышечной линии, на

одном уровне с соском. *Показания:* межреберная невралгия, увеличение шейных, подключичных и подмышечных лимфатических узлов; неврастения, нарушение сна; плеврит.

**VB23 чжэ-цзинь** – в IV межреберье, ниже подмышечной впадины на 3 цуня и кпереди от средней подмышечной линии на 1 цунь. *Функция:* сигнальная точка меридиана. *Показания:* кислая отрыжка, гиперсаливация, рвота; бронхиальная астма; межреберная невралгия.

**VB24 жи-юе** – в VII межреберье (ниже точки F14 ци-мэнь на одно ребро). *Функция:* сигнальная точка меридиана желчного пузыря. *Показания:* неукротимая рвота, боли в подреберье, кислая отрыжка, желтуха, рвота желчью, холецистит, гепатит, язвенная болезнь, кишечная колика, метеоризм; психомоторное возбуждение.

**VB25 цзин-мэнь** – на боковой поверхности живота, у свободного конца XII ребра. *Функция:* сигнальная точка меридиана почек. *Показания:* повышенная перистальтика кишечника, метеоризм, понос, рвота; боли в пояснице, тазобедренном суставе, плече, лопатке, межреберная невралгия; заболевание почек; гипертензия.

**VB26 дай-май** – располагается на горизонтальной линии, проведенной от пупка, чуть ниже свободного конца XI ребра. *Показания:* нарушения менструального цикла, эндометрит; грыжа; одностороннее увеличение яичка, цистит; боли в области поясницы.

**VB27 у-шу** – ниже уровня пупка и ниже свободного края XI ребра (ниже точки VB26 дай-май) на 3 цуня. *Показания:* грыжа, втяжение яичка, орхит; эндометрит, бели, боли внизу живота, в пояснице и спине; кишечная колика, запоры, спастические боли в желудке.

**VB28 вэй-дао** – кпереди от гребня подвздошной кости, ниже точки VB27 у-шу на 2 цуня. *Показания:* рвота, запоры, энтероколит; боли в пояснице и нижних конечностях; эндометрит, бели, боли в нижней части живота.

**VB29 цзюй-ляо** – вверху бедра, во впадине ниже передней ости подвздошной кости, на 3 цуня ниже точки VB28 вэй-дао. *Показания:* боли в пояснице с иррадиацией в нижнюю часть живота; паралич и парез нижних конечностей; эндометрит, бели, нарушение менструального цикла; орхит, эпидидимит, нефрит, цистит.

**VB30 хуань-тяо** – на ягодице кзади от тазобедренного сустава. *Показания:* боли в пояснице, боль и контрактура тазобедренного сустава, нарушение кожной чувствительности и паралич нижних конечностей; зуд различной локализации, экзема; полиневрит.

**VB31 фэн-ши** – на наружной поверхности бедра, выше нижнего края



коленной чашечки на 7 цуней. *Показания:* паралич и чувствительные расстройства нижних конечностей, боли в суставах, артрит коленного сустава; полиневрит, ишиас; зудящие дерматозы.

**VB32 чжун-ду** – на наружной поверхности бедра, на 5 цуней выше нижнего края коленной чашечки (латерального конца подколенной складки). *Показания:* боли в коленном суставе и голени, нарушение кожной чувствительности нижней конечности, ограничение движений в тазобедренном суставе; гемиплегия.

**VB33 цзу-ян-гуань** – на латеральной поверхности коленного сустава кзади от латерального надмыщелка бедренной кости, между двумя сухожилиями, где пальпируется углубление. *Показания:* артрит коленного сустава с затруднением движения; парез мышц ноги.

**VB34 ян-лин-цюань** – во впадине у переднего края головки малоберцовой кости, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня. *Показания:* заболевания печени и желчного пузыря; гонит (воспаление коленного сустава), судороги мышц нижней конечности; ишиас, люмбаго; отрыжка, привычный запор; головокружение, атеросклероз; отек лица; паркинсонизм, хорea, полиневрит; гемиплегия.

**VB35 ян-цзяо** – на переднебоковой поверхности голени, выше центра латеральной лодыжки на 7 цуней. *Функция:* противоболевая точка ЧМШ ян-вэй-май. *Показания:* бронхиальная астма; отечность лица, отек головного мозга, отек слизистой оболочки горла; ломящая боль в коленном суставе, голени, стопе, ишиас, неврит малоберцового нерва; неврастения.

**VB36 вай-цю** – на боковой поверхности голени, вертикально выше центра латеральной лодыжки на 7 цуней, на одном уровне, но несколько кзади от точки VB35 ян-цзяо. *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* боли в области затылка и шеи, боль в груди, боли и судороги в икроножных мышцах, полиневрит; отеки ног.

**VB37 гуан-мин** – на боковой поверхности голени ниже точки VB35 ян-цзяо, выше центра латеральной лодыжки на 5 цуней. *Функция:* лопункт к меридиану печени. *Показания:* глазные заболевания, миопия, снижение сумеречного зрения, атрофия зрительного нерва; мигрень; боли и анестезия коленного сустава и голени, парез и нарушения кожной чувствительности ног; лихорадочные состояния; заболевания спинного мозга.

**VB38 ян-фу** – выше центра латеральной лодыжки на 4 цуня и кпереди на 1 см. *Функция:* седативная точка. *Показания:* боли в области виска, угла глаза, в области надключичной ямки; увеличение шейных, надключичных, подмышечных лимфатических узлов; боли в груди, подреберье; боли в

тазобедренном суставе, коленном суставе и передней стороне голеностопного сустава, судороги икроножных мышц, полиартрит; холецистит, печеночная колика.

**VB39 сюань-чжун** – перпендикулярно выше центра латеральной лодыжки на 3 цуня. *Показания:* кровотечение из носа, боль в горле; напряжение мышц затылка; хронический гастроэнтерит, снижение аппетита; геморрой; боли в пояснице, коленном суставе, болевой синдром при вывихе коленного и голеностопного суставов; полиневрит; острый отек легких; нефрит; атеросклероз.

**VB40 цю-сюй** – чуть впереди от латеральной лодыжки. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* заболевания глаз, лейкома роговицы; озноб с лихорадкой, боли в груди и подреберье, межреберная невралгия; боль в нижней конечности, судороги икроножной мышцы; боли при грыже, кишечная колика, холецистит; чрезмерная полнота с одышкой.

**VB41 цзу-линь-ци** – в середине латеральной стороны стопы, в задней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина. *Функция:* точка-ключ дай-май. *Показания:* боль в наружном углу глаза, нарушение остроты зрения, головокружение; заболевания органов дыхания; межреберная невралгия; мастит, увеличение шейных, надключичных и подмышечных лимфатических узлов; боли и ограничение движения в голеностопном суставе; нарушения менструального цикла; различные проявления аллергии.

**VB42 ди-у-хуэй** – на латеральной стороне стопы в передней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина. *Показания:* конъюнктивит; отечность и воспаление в подмышечной области; рвота с кровью; боли, отечность, затруднение движений в голеностопном суставе; мастит; боли в плече; шум в ушах.

**VB43 ся-си** – у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* мигрень; заболевания глаз; головокружение, шум и зуд в ушах, глухота; боли в подчелюстной области и шее; межреберная невралгия, блуждающие боли; лихорадочные заболевания, астения, кошмарные сновидения.

**VB44 цзу-сяо-инь** – кнаружи от корня ногтя IV пальца стопы на 0,3 см. *Показания:* головная боль; боль в глазах; бронхиальная астма; боль и отек слизистой оболочки горла, боль под языком, боль в подреберье; кошмарные сновидения; лихорадочные состояния.

## Меридиан печени (F)

Печень отвечает за накопление и регулирование крови, транспортировку и выведение из организма различных веществ, ведает связками. Состояние меридиана печени (F) определяют по глазам (цвет, ясность или мутность) и ногтям (блеск или тусклость).

Одна из древних концепций – печень является «кровяным депо», то есть выполняет функции хранилища и регуляцию количества крови. Если печень теряет эти способности, возникают различные кровотечения. Эти данные подтверждены современными исследованиями. Печень также вырабатывает биологически активные вещества (витамин К и др.), которые непосредственно принимают участие в функции свертывания крови.

Концепция древней медицины «гнев ранит печень» также подтверждается практикой: в состоянии гнева в организме человека в кровь выделяются возбуждающие вещества – норадреналин и адреналин, что сопровождается выбросом крови, в том числе и из печени.

Еще одна древняя концепция: печень контролирует области ребер и при ее поражении появляются боли в области ребер. Чтобы облегчить такие боли, часто используют точки меридиана печени и аурикулярные точки печени. Мнение древних восточных врачей о контроле печенью сухожилий заслуживает отдельного внимания. При нарушении функции печени могут появляться различные мышечные заболевания: судороги конечностей, спазмы мышц, опистотонус (тоническое сокращение мышц спины и шеи с запрокидыванием головы, вытягиванием конечностей) и т. д. Такие нарушения – следствие «внутренних нарушений печеночных влияний». С точки зрения современной медицины такое явление можно объяснить тем, что печень участвует в различных биохимических обменных процессах и поэтому влияет на состояние мышечной ткани. Например, многие точки акупунктуры меридиана печени (инь-бао F9 и др.) оказывают положительный эффект при заболеваниях мышечной системы.

На биологически активные точки меридиана печени можно воздействовать при желтухе, увеличении печени, быстрой утомляемости, ухудшении зрения, головокружениях, вспыльчивости, а также головной боли различного характера и мигренях, обмороках и гипотонических состояниях, импульсивности и легкой возбудимости, страхах и спастических состояниях, болевых синдромах в области грудной клетки, межреберной невралгии, болях в пояснице и нижних конечностях. Меридиан печени используют при нарушении функции мочевыделительной системы (недержание, задержка мочи и др.), а также при заболеваниях половых органов. При дерматозах (инфекционных, аллергических) можно воздействовать на точки меридиана печени в

сочетании с точками меридиана легкого.

Меридиан печени относится к системе ножных инь-меридианов, парный. Направление энергии в меридиане – центробежное. Время максимальной активности – с 1:00 до 3:00, минимальной активности – с 13:00 до 15:00.

**Признаки избыточности:** желтушность кожи, желтушность склер глаз, головные боли, боли в пояснице, болезненное и затрудненное мочеиспускание, раздражительность, чувство гнева, импульсивность, легкая возбудимость.

**Признаки недостаточности:** бледный цвет кожи, головокружение, расстройство кишечника, половая холодность, слабость в нижних конечностях, боли в малом тазу и в области бедра, ухудшение зрения, повышенная утомляемость, депрессия, чувство страха.

Согласно классической концепции, меридиан печени имеет внутренний и наружный ходы (рис. 21).

Наружный ход меридиана печени берет начало от ногтевого ложа I пальца стопы, продолжается по внутренне-тыльной поверхности стопы, затем голени. Далее переходит на внутреннюю поверхность голени и бедра, доходит до паховой складки и лобка, огибает половые органы, переходит на среднюю линию живота и соединяется с переднесрединным меридианом в точках цюй-гу, чжун-цзи, гуань-юань, проходит по животу, доходит до подреберья и заканчивается в VI межреберье.

Внутренний ход меридиана печени берет начало на бедре, окружая половые органы, входит в таз, поднимается вверх, окружает желудок и разветвляется в печени, после этого окружает желчный пузырь по спирали и опускается вниз латерально к точке чжан-мэнь, после поднимается к ци-мэнь и входит в грудную клетку. Идет к легким, затем опускается к средней обогреватель, окружает чжун-вань. Имеется одно ответвление, которое начинается от желудка, идет вдоль пищевода и горла, направляется к глазам и поднимается к точке бай-хуэй и соединяется с заднесрединным меридианом.

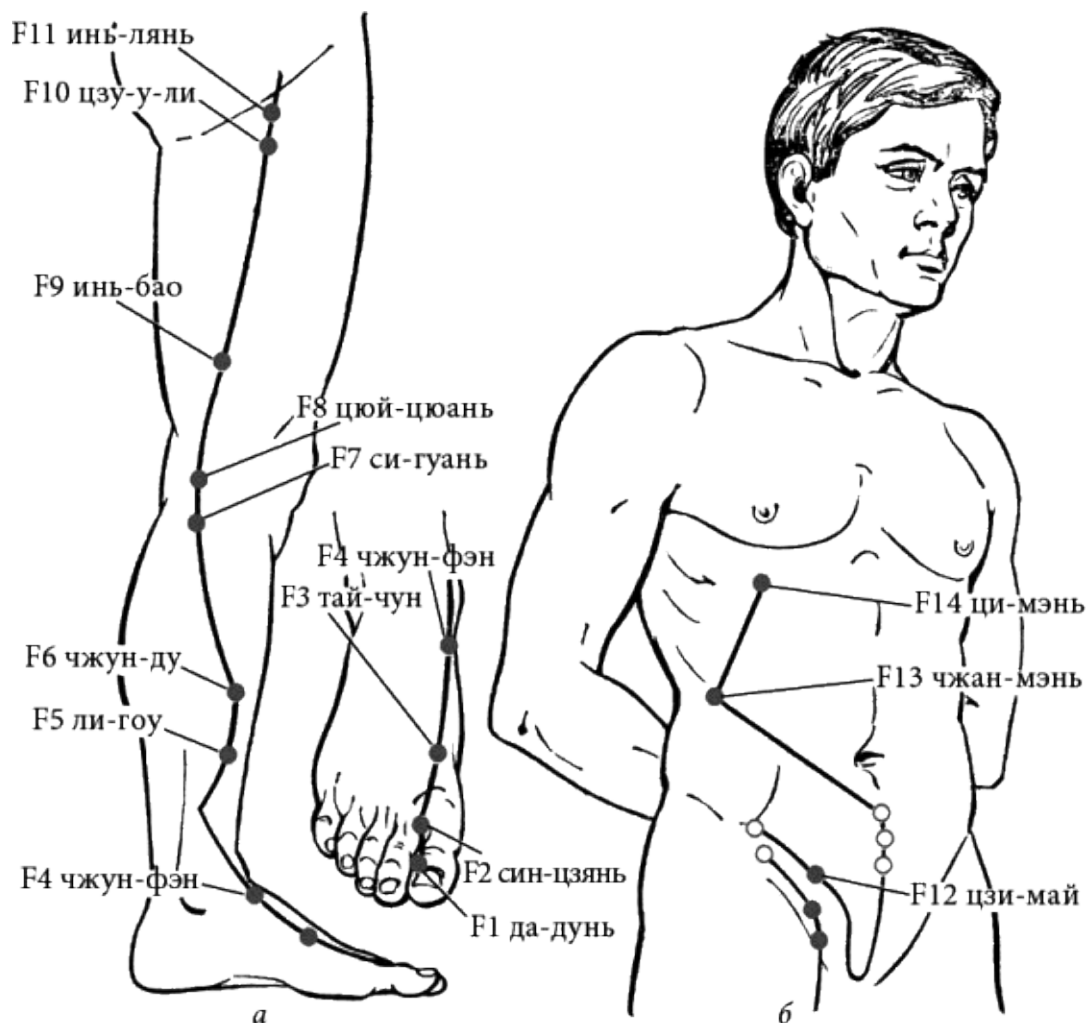


Рис. 21. Меридиан печени

Меридиан печени включает 14 биологически активных точек. Командные точки:

- возбуждающая – инь-бао F9;
- успокаивающая – син-цзянь F2;
- точка-«источник» – тай-чун F3;
- стабилизирующая – чжун-ду F6, идет к меридиану желчного пузыря;
- точка «тревоги» – ци-мэнь F14.

**F1 да-дунь** – на наружной стороне I пальца стопы, на 0,3 см в сторону от заднего угла ногтевого ложа. *Показания:* желудочно-кишечные заболевания, запоры, колики; опущение матки, влагалища, метроррагия; втяжение яичка, одностороннее увеличение яичка, боль в наружных половых органах; боли при грыже; нарушение мочеиспускания, боль в уретре.

**F2 син-цзянь** – немного кпереди и между I и II плюснефаланговыми

суставами, где пальпируется впадина. *Функция:* седативная точка. *Показания:* боли в правом подреберье, желудочно-кишечные расстройства, тошнота, рвота, понос; недержание мочи, затрудненное мочеиспускание; конъюнктивит; межреберная невралгия; боли при грыже; бессонница, эпилептиформные приступы.

**F3 тай-чун** – в углублении между I и II плюсневыми костями, выше плюснефаланговых суставов на 0,5 цуня. *Функция:* точка-пособник. *Показания:* головная боль, головокружение; судороги у детей, заболевания глаз; боли в правом подреберье, печеночная колика; межреберная невралгия; боли при грыже; боли и нарушения мочеиспускания; увеличение шейных, надключичных и подмышечных лимфатических узлов; мастит; нарушение менструального цикла, зуд в женских половых органах; отек мошонки; гипертензия; нарушение сна, эмоциональная неустойчивость, фобии.

**F4 чжун-фэн** – на тыльной стороне стопы, впереди от медиальной лодыжки на 1 цунь. *Показания:* втяжение яичка, импотенция; боль и зуд влагалища; капающее мочеиспускание и боль в уретре; боли при грыже; боли в пояснице; холодные нижние конечности, боли и судороги в мышцах голени; желтуха с повышением температуры тела, нарушение пищеварения.

**F5 ли-гоу** – на передневнутренней поверхности голени, вертикально выше центра медиальной лодыжки на 5 цуней. *Функция:* ло-пункт к меридиану желчного пузыря. *Показания:* нарушения менструального цикла, метроррагия; боли в яичках, нарушение мочеиспускания; боли при грыже; боль в голени и холодные стопы; кожный зуд.

**F6 чжун-ду** – на передневнутренней поверхности голени, выше центра медиальной лодыжки на 7 цуней (выше F5 ли-гоу на 2 цуня). *Функция:* противоболевая точка. *Показания:* боли при грыже, в нижней части живота, в суставах ног; недержание или задержка мочи; метроррагия, лохиометра (задержка послеродовых выделений); отек мошонки.

**F7 ци-гуань** – на внутренней поверхности голени, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня и кзади от точки RP9 инь-лин-цюань на 1 цунь. *Показания:* боли во внутренней стороне коленного сустава, отек и боли в коленном суставе; боль в гортани и горле.

**F8 цюй-цюань** – на внутренней поверхности коленного сустава у конца подколенной складки. *Функция:* тонизирующая точка. *Показания:* боли в нижней части живота; зуд половых органов и заднего прохода; импотенция, боль в половом члене; расстройства менструального цикла, бели, кровотечение, опущение матки и влагалища; задержка мочи,

расстройства мочеиспускания; кожный зуд; расстройства функции печени, пищеварения, отсутствие аппетита, понос, понос с кровью; боли на внутренней стороне бедра, голени, в коленном суставе; резкая головная боль, боль в глазах; раздражительность, маниакальные состояния.

**F9 инь-бао** – в межмышечной борозде выше верхнего края медиальной надмыщелки бедренной кости на 4 цуня. *Показания:* нарушения менструального цикла, затрудненное мочеиспускание, недержание мочи, боли в пояснично-крестцовой области с иррадиацией в нижнюю часть живота.

**F10 цзу-у-ли** – в верхней части передней поверхности бедра, ниже уровня верхнего края лобковой кости на 3 цуня и в сторону от средней линии живота на 2,5 цуня. *Показания:* метеоризм со вздутием живота; повышение температуры тела; задержка мочи; судороги и слабость мышц нижних конечностей; экзема в промежности.

**F11 инь-лянь** – ниже уровня верхнего края лобковой кости на 2 цуня и в сторону от средней линии живота на 2,5 цуня, в нижней стороне паховой складки. *Показания:* гормональное бесплодие, нарушение менструального цикла; боли в ноге по ходу меридиана, артроз тазобедренного сустава; зуд половых органов.

**F12 цзи-май** – на поперечной линии, проведенной через середину верхнего края лобка (на 5 цуней ниже пупка), в сторону от средней линии живота на 2,5 цуня. *Показания:* боли в нижней части живота, в половом члене, боли при грыже; боли по медиальной поверхности бедра; гинекологические болезни; расстройства мочеиспускания.

**F13 чжан-мэнь** – у нижнего края свободного конца XI ребра. *Функция:* сигнальная точка меридиана селезенки – поджелудочной железы. *Показания:* боль в подреберье, гепатит, желтуха, рвота, метеоризм и вздутие живота, аэрофагия, диспепсия, спазмы желудка; учащение мочеиспускания, цистит, ночное недержание мочи; боли в пояснице и спине, межреберная невралгия; плеврит; гипертензия.

**F14 ци-мэнь** – в VI межреберье на сосковой линии. *Функция:* сигнальная точка. *Показания:* боли в груди и подреберье, заболевания печени, понос, рвота, кислая отрыжка, отсутствие аппетита; удушье, одышка, бронхиальная астма, плеврит; заболевания почек; гипертензия; межреберная невралгия, боли в пояснице и спине.

## Заднесрединный меридиан (VG)

Общие показания к использованию заднесрединного меридиана ду-май (VG) – нервное и психическое перенапряжение, различные невралгии, нарушения кровообращения головного мозга, головная боль различного происхождения, заболевание позвоночника с болью в спине, плечевом поясе, затылочной области с ограничением движений позвоночника, хронические воспаления в легких, горле, ушах и в носу. Задний срединный меридиан важен, так как обладает точками, которые имеют сегментарную общность с разными органами, и через эти точки возможно целенаправленное воздействие на те или иные органы. Воздействие на нижние точки меридиана оказывает более эффективное влияние на автономную нервную систему, а в области головы – на головной мозг. Особенно важная роль этим срединным линиям придается в практической акупунктуре детского возраста. Меридиан способствует гармонизации функций, оказывая влияние преимущественно на ян-меридианы, в основном на физическую силу.

Заднесрединный меридиан включает 28 биологически активных точек. Командных точек нет (рис. 22).

Наружный ход заднесрединного меридиана начинается в промежности на середине расстояния от заднего прохода до копчика, проходит по средней линии спины, шеи до затылка, идет по средней линии головы, лба, носа и заканчивается в середине уздечки верхней губы.

Внутренний ход меридиана начинается между затылочной костью и I шейным позвонком в точке VG16 фэн-фу, входит в мозг и затем повторяет наружный ход меридиана. Считается, что заднесрединный меридиан контролирует все ян-меридианы, являясь «морем всех ян-меридианов»; точка VG1 чан-цян – общий ло-пункт всех ян-меридианов. Заднесрединный меридиан относится к постоянным меридианам. При возникновении в организме хронического патологического процесса, когда система регуляции в нескольких постоянных меридианах не справляется, заднесрединный меридиан превращается в один из чудесных меридианов (ду-май), обеспечивая новый уровень связей целостного организма.



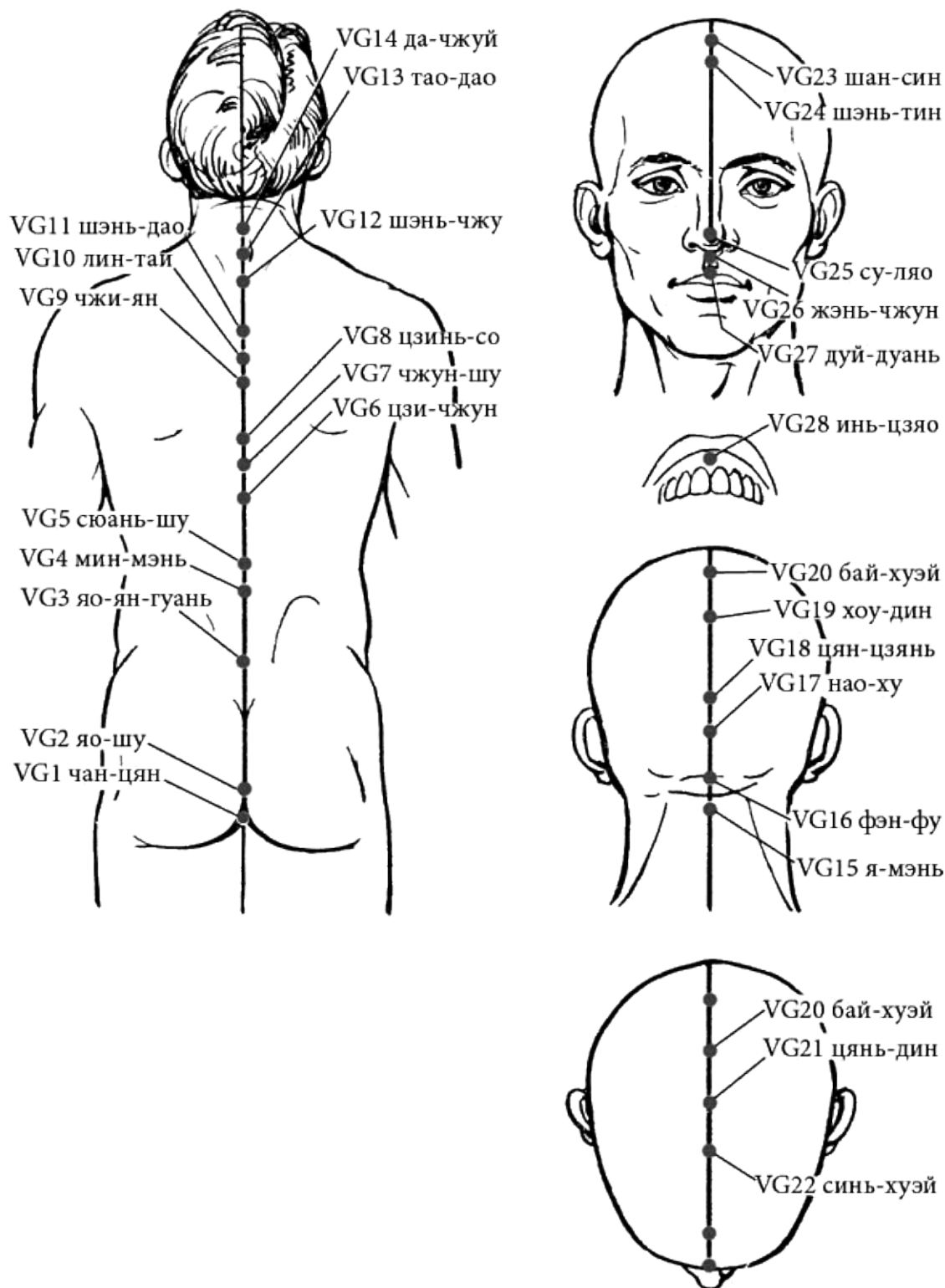


Рис. 22. Заднесрединный меридиан

**VG1 чан-цян** – на середине расстояния между копчиком и задним проходом. *Функция:* общий ло-пункт всех ян-меридианов. *Показания:*

патология прямой кишки, геморрой, выпадение прямой кишки; боль в уретре, нарушение мочеиспускания, импотенция; боль в пояснице и позвоночнике, невралгия бедренного нерва; зуд в промежности; эпилептиформные приступы, маниакальные состояния.

**VG2 яо-шу** – над местом входа в крестцовый канал, ниже IV среднего крестцового гребешка. *Показания:* боли в пояснице и позвоночнике; расстройства менструального цикла; боль в уретре, нарушение мочеиспускания, импотенция; геморрой, выпадение прямой кишки, недержание кала.

**VG3 яо-ян-гуань** – располагается между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков. *Показания:* расстройства менструального цикла, бели; импотенция; боль в пояснице и боковой поверхности таза; нарушение кожной чувствительности нижних конечностей, боли в наружной стороне коленного сустава; парез и паралич нижних конечностей.

**VG4 мин-мэнь** – между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. *Функция:* точка широкого спектра действия. *Показания:* сильные головные боли; ригидность затылочных мышц, мышц позвоночника, боли в пояснице; высокая температура тела без потливости; эндометрит, аднексит, бели; импотенция, недержание мочи; понос, геморрой; астеническое состояние, нарушение сна; судороги у детей.

**VG5 сюань-шу** – между остистыми отростками I и II поясничных позвонков. *Показания:* боли в пояснице и позвоночнике; спазмы желудка, диспепсия; импотенция, недержание мочи; заболевания женских половых органов.

**VG6 цзи-чжун** – между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков. *Показания:* отрыжка, рвота с кровью, желтуха, понос с кровью, геморрой; выпадение прямой кишки у детей; эпилептиформные приступы, психозы.

**VG7 чжун-шу** – между остистыми отростками X и XI грудных позвонков. *Показания:* боли в пояснице с ограничением движения; заболевания почек; снижение остроты зрения; лихорадочные состояния; астения.

**VG8(7) цзинь-со** – между остистыми отростками IX и X грудных позвонков. *Показания:* неврастения; ригидность позвоночника; боли в области сердца; боли и заболевания желудка; истерия, психозы, эпилептиформные приступы.

**VG9(8) чжи-ян** – располагается между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков. *Показания:* межреберная невралгия; кашель,

одышка, бронхит, плеврит, бронхиальная астма; гепатит, холецистит, желтуха; боли в груди с иррадиацией в спину; эпилептиформные приступы.

**VG10(9) лин-тай** – располагается между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков. *Показания:* астма, одышка со свистом, хронический кашель, бронхит, плеврит, бронхиальная астма, пневмония; боль в области спины, напряжение затылочных мышц.

**VG11(11) шэнь-дао** – располагается между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. *Показания:* кашель, одышка; повышение температуры тела с головной болью при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, боли в спине вдоль позвоночника; неврастения, снижение памяти, тревожные состояния; судороги у детей.

**VG12(11) шэнь-чжу** – между остистыми отростками III и IV грудных позвонков. *Показания:* хронический кашель, пневмония; заболевания головного и спинного мозга, приступы эпилепсии (у детей); напряжение и боли в пояснице и позвоночнике; неврастения, ночные страхи.

**VG13(12) тао-дао** – между остистыми отростками I и II грудных позвонков. *Показания:* ухудшение памяти; ригидность позвоночника; озноб, лихорадочные состояния, грипп; неврастения, психозы, приступы эпилепсии у детей.

**VG14(13) да-чжуй** – между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. *Показания:* простудные лихорадочные состояния, кашель, бронхиальная астма; боли в подреберье, желтуха, рвота; ригидность мышц затылка; судороги у детей, эпилептиформные приступы; астеническое состояние, психические заболевания.

**VG15(14) я-мэнь** – между I и II шейными позвонками, выше задней границы роста волос на 0,33 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение; ригидность мышц затылка, менингит, опистотонус; носовое кровотечение; психические расстройства; эпилептиформные приступы.

**VG16(15) фэн-фу** – между затылочной костью и I шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь. *Показания:* предынсультное состояние, головная боль, отек мозга, ригидность мышц затылка, головокружение; носовое кровотечение, ринит, ларингит; психические расстройства; гемиплегия, эпилептиформные приступы.

**VG17(16) нао-ху** – на средней линии головы, на верхнем крае затылочного бугра, выше начала задней границы роста волос на 2,5 цуня (выше точки VG16 фэн-фу на 1,5 цуня). *Показания:* головная боль, отек мозга, боль и напряжение затылочных мышц; боли в глазах, снижение

остроты зрения; неврастения; желтуха.

**VG18(17) цян-цзянь** – на средней линии головы выше задней границы роста волос на 4 цуня (выше точки VG17 нао-ху на 1,5 цуня). *Показания:* эпилептиформные припадки, сумеречное состояние, чувство беспокойства; головная боль, головокружение, рвота, ригидность мышц затылка; заболевания глаз.

**VG19(18) хоу-дин** – на средней линии головы выше задней границы роста волос на 5,5 цуней (на 1,5 цуня выше точки VG18 цян-цзянь). *Показания:* головная боль в теменной или височной области, ригидность мышц затылка, головокружение; депрессия, сильное возбуждение; эпилептиформные приступы.

**VG20(19) бай-хуэй** – на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и от передней границы роста волос на 5 цуней. *Показания:* судороги, эпилептиформные приступы, сумеречное состояние и потеря сознания, состояние апатии, ухудшение памяти, паркинсонизм; головная боль, головокружение; заложенность носа, шум в ушах; геморрой, выпадение прямой кишки; опущение матки и влагалища; ночные страхи у детей.

**VG21(20) цян-дин** – на средней линии головы, выше перенося на 6 цуней (кпереди от точки VG20 бай-хуэй на 1,5 цуня) и выше задней границы роста волос на 8 цуней. *Показания:* головная боль, головокружение, боль в теменной области головы, недостаточность мозгового кровообращения; ринит, носовое кровотечение, заболевания уха; эпилептиформные приступы у детей, судороги.

**VG22(21) синь-хуэй** – на средней линии головы, выше передней границы роста волос на 2 цуня. *Показания:* головная боль, головокружение, носовое кровотечение и нарушение носового дыхания; судороги и эпилептиформные приступы у детей; заболевания глаз.

**VG23(22) шан-син** – на средней линии головы выше передней границы роста волос на 1 цунь. *Показания:* головная боль, невралгия I ветви тройничного нерва; боль в глазах, снижение остроты зрения; носовое кровотечение, нарушение носового дыхания; сильное возбуждение, судороги.

**VG24(23) шэнь-тин** – на средней линии головы выше передней границы роста волос на 0,5 цуня. *Показания:* невралгия I ветви тройничного нерва, головокружение; боли в глазу, слезотечение, лейкома роговицы; заболевания носа, озена; эмоциональная неустойчивость, нарушение сна, страхи, тревожные состояния; эпилептиформные приступы.

**VG25(24) су-ляо** – в центре кончика носа. *Показания:* нарушение носового дыхания, носовое кровотечение, полип и фурункул носа, ринит; шок, алкогольное опьянение.

**VG26(25) жэнь-чжун** – под носовой перегородкой, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы. *Показания:* шок, коллапс, обморок, тепловой удар; тики и спазм мимических мышц рта, опущение угла рта, птоз века; инфильтрат на лице; напряжение мышц спины и боли в позвоночнике, в пояснице; нарушение носового дыхания; судороги у детей.

**VG27(25) дуй-дуань** – в центре верхней губы, в месте перехода кожи в слизистую оболочку. *Показания:* полип носа, носовое кровотечение, нарушение носового дыхания; невралгия тройничного нерва, тик и спазм мимических мышц рта, неврит лицевого нерва; гингивит, стоматит, хейлит; лейкома роговицы; эпилептиформные приступы, судороги; апатическое состояние.

**VG28(27) инь-цзяо** – на границе перехода слизистой оболочки верхней губы в десну, то есть на уздечке верхней губы. *Показания:* гингивит, стоматит, заболевания зубов; ринит, нарушение носового дыхания, полип носа; лейкома роговицы, зуд век; судороги, психозы.

## **Переднесрединный меридиан**

Согласно древней восточной медицине, переднесрединный меридиан объединяет все инь-меридианы. Точка VG1 хуэй-инь – это общий ло-пункт всех инь-меридианов. Переднесрединный меридиан является постоянным, но при некоторых условиях, так же как и заднесрединный меридиан, переходит в чудесный меридиан (ЧМV жэнь-май). Данный меридиан обладает обширными связями, как внутренним, так и наружным ходом, располагает основными сигнальными точками постоянных меридианов.

Общие показания к использованию жэнь-май: инь-синдромы – гипофункция половых и мочевыделительных органов, органов дыхания и пищеварения (в том числе поджелудочной железы, зубов, горла и языка).

Переднесрединный меридиан (VC) относится к системе инь-меридианов, непарный.

Наружный ход переднесрединного меридиана начинается в промежности (точка VC1 хуэй-инь), поднимается по средней линии живота, груди, шеи и заканчивается на подбородке. Здесь два симметричных ответвления идут к глазницам, огибая губы.

Внутренний ход переднесрединного меридиана начинается также от

точки VC1, входит в малый таз, брюшную и грудную полости, затем идет к горлу и гортани.

На переднесрединном меридиане 24 точки (рис. 23). Командных точек нет.

**VC1 хуэй-инь** – между наружными половыми органами и задним проходом. *Функция:* общий ло-пункт всех инь-меридианов. *Показания:* боль в головке полового члена, импотенция; нарушения менструального цикла, опущение влагалища и матки, зуд половых органов; заболевания прямой кишки, геморрой, запор; затрудненное мочеиспускание.

**VC2 цюй-гу** – на середине верхнего края лобкового симфиза. *Показания:* цистит, цисталгия, затрудненное мочеиспускание; запор, боли при грыже; эндометрит, бели, эрозия шейки матки, задержка инволюции матки после родов; импотенция, орхит.

**VC3 чжун-цзи** – на средней линии живота ниже пупка на 4 цуня. *Функция:* сигнальная точка меридиана мочевого пузыря. *Показания:* расстройство менструального цикла, бесплодие, маточное кровотечение, задержка отделения последа, лохиометра, зуд и боли в наружных половых органах, опущение матки, вагинит, бели; учащенное болезненное мочеиспускание или задержка мочи, нефрит; боли вокруг пупка с иррадиацией в грудь; боли при грыже, асцит; снижение общей сопротивляемости организма.

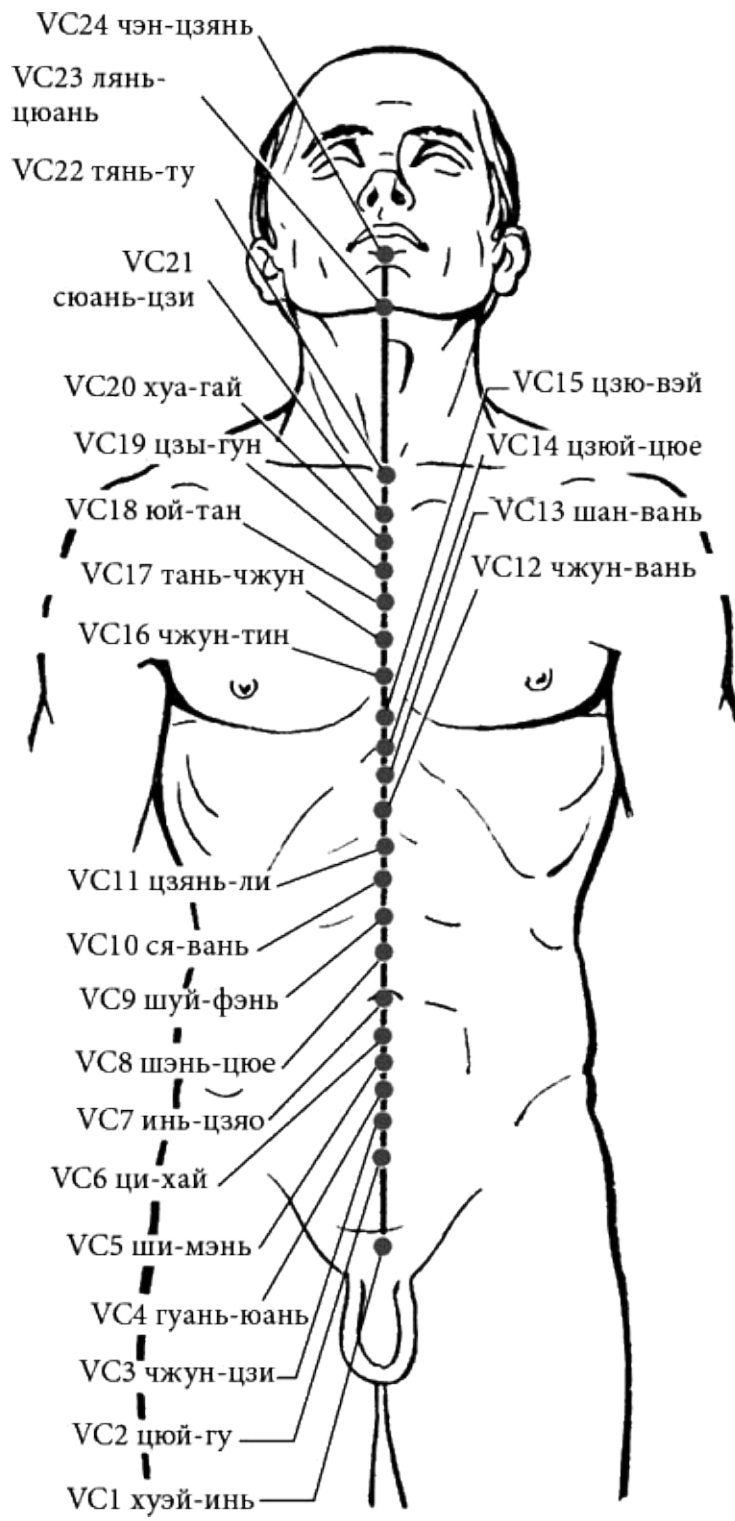


Рис. 23. Переднесрединный меридиан

**VC4 гуань-юань** – на средней линии живота ниже пупка на 3 цуня.  
 Функция: сигнальная точка меридиана тонкой кишки. Показания: нарушения менструального цикла, гормональное бесплодие, задержка

отделения следа, лохиометра; импотенция, боль в уретре; понос, энтероколит, спастические боли внизу живота, боль при грыже; гематурия, учащенное болезненное мочеиспускание, задержка мочи; понижение общего тонуса организма, депрессивное состояние.

**VC5 ши-мэнь** – на средней линии живота ниже пупка на 2 цуня. *Функция:* общая сигнальная точка меридиана трех обогревателей. *Показания:* расстройство менструального цикла, метроррагия, лохиометра; втяжение яичка; боли вокруг пупка, спастические боли внизу живота; капающее мочеиспускание и боль в уретре; понос, диспепсия; асцит.

**VC6 ци-хай** – на средней линии живота ниже пупка на 1,5 цуня. *Показания:* нарушения менструального цикла, метроррагии, лохиометра, бели; боль вокруг пупка при расстройствах желудочно-кишечного тракта, энтероколит, запор; боли при грыже; уремия; люмбаго; боли в области сердца, стенокардия, обморок, гипертензия; нарушение сна.

**VC7 инь-цзяо** – на средней линии живота ниже пупка на 1 цунь. *Функция:* сигнальная точка нижнего обогревателя. *Показания:* расстройства менструального цикла, метроррагия, бели, зуд половых органов, лохиометра, эндометрит; уретрит, задержка мочеиспускания; боль при грыже, кишечная колика; послеродовая депрессия.

**VC8 шэнь-цюе** – в центре пупка. *Показания:* обморок; боли в животе, метеоризм, рвота, понос, обезвоживание организма в результате поноса и неукротимой рвоты; понос у грудных детей; геморрой, выпадение прямой кишки у детей.

**VC9 шуй-фэнь** – на средней линии живота выше пупка на 1 цунь. *Показания:* боль в желудке, вокруг пупка, понос, запор; асцит; расстройства дыхания; боли в спине.

**VC10 ся-вань** – на средней линии живота выше пупка на 2 цуня. *Показания:* вздутие желудка, боли в животе, метеоризм, диспепсия, рвота, отсутствие аппетита, опущение желудка, гастрит.

**VC11 цзянь-ли** – на средней линии живота выше пупка на 3 цуня. *Показания:* рвота, отсутствие аппетита, вздутие и боли в животе, в области желудка; межреберная невралгия; боли в области сердца, отеки; неврастения.

**VC12 чжун-вань** – на средней линии живота выше пупка на 4 цуня, на середине расстояния между пупком и мечевидным отростком грудины. *Функция:* сигнальная точка среднего обогревателя и меридиана желудка. *Показания:* головная боль, нарушения сна, учащенный пульс, гипертензия; боли в области желудка, отрыжка, метеоризм, гастроэнтерит, дизентерия, язва желудка, желтуха.



**VC13 шан-вань** – на средней линии живота выше пупка на 5 цуней. *Показания:* боли и урчание в животе, метеоризм, отрыжка, тошнота, рвота, гастрит, язва желудка, боль в эпигастральной области; эпилептиформные приступы.

**VC14 цзюй-цюе** – на 1,5 цуня ниже мечевидного отростка грудины на средней линии живота. *Функция:* сигнальная точка меридиана сердца. *Показания:* боли в эпигастральной области, рвота, кислая отрыжка, заболевания желудка, плеврит; боли в области сердца, нарушение сердечной деятельности, учащенный пульс; ухудшение памяти, депрессивное и тревожное состояние, маниакальное состояние.

**VC15 цзю-вэй** – ниже конца мечевидного отростка грудины на 0,5 цуня и выше пупка на 7 цуней. *Показания:* удушье, кашель, одышка со свистом, отек легких; боли в области сердца; боль в эпигастральной области, отрыжка, тошнота, рвота; эпилептиформные приступы, психозы.

**VC16 чжун-тин** – на передней средней линии груди на уровне V межреберья. *Показания:* одышка, удушье, отек легких, бронхиальная астма; боль в горле; спазм пищевода, отсутствие аппетита, рвота.

**VC17 тань-чжун** – на передней средней линии груди на уровне IV межреберья. *Функция:* сигнальная точка меридиана перикарда и верхнего обогревателя, «узел» всех вторичных меридианов. *Показания:* боли в груди, удушье, одышка, сердцебиение; бронхит; межреберная невралгия; гипогалактия, мастит; сужение, спазм пищевода.

**VC18 юй-тан** – на средней линии груди на уровне III межреберья. *Показания:* бронхиальная астма, плеврит, кашель, удушье, одышка; боли в груди и подреберье, рвота слизью; межреберная невралгия.

**VC19 цзы-гун** – на средней линии груди на уровне II межреберья. *Показания:* бронхиальная астма, удушье, одышка, кашель, плеврит; спазм гортани; боли в груди и подреберье; межреберная невралгия; отсутствие аппетита.

**VC20 хуа-гай** – на средней линии груди, на уровне суставной вырезки II ребра. *Показания:* одышка, кашель, бронхит, удушье, бронхиальная астма; боли в груди и подреберье; фарингит, ларингит.

**VC21 сюань-цзи** – на средней линии груди, во впадине, на уровне суставной вырезки I ребра. *Показания:* кашель, одышка, боли в груди и подреберье, бронхит, коклюш; межреберная невралгия; тонзиллит, фарингит, ларингит, абсцесс гортани.

**VC22 тянь-ту** – примерно на 0,7 см выше середины верхнего края яремной вырезки грудины. *Показания:* приступ бронхиальной астмы, бронхит, кашель, одышка, удушье, гнойная мокрота, кровохарканье;

ларингит, фарингит, потеря голоса; спазм пищевода, рвота.

**VC23 лян-цюань** – на средней линии шеи, выше складки шеи на 0,5 см, между нижним краем тела подъязычной кости и верхней вырезкой щитовидного хряща. *Показания:* отек в подъязычной области с затруднением речи, скованностью языка и охриплостью, затруднением глотания, слюнотечением; одышка, кашель, бронхиальная астма; глоссит.

**VC24 чэн-цзянь** – в центре подбородочно-губной складки. *Показания:* паралич лицевого нерва, гемиплегия, опущение века, опущение угла рта, отек лица; боль в зубах, гингивит, стоматит; внезапная потеря голоса; последствия инсульта; коллапс; диабет.

## Восемь особых меридианов

Помимо основных, постоянных четырнадцати меридианов есть еще восемь непостоянных меридианов, которые проявляются лишь при наличии в организме хронического патологического процесса с нарушением (в сторону избыточности) циркуляции энергии сразу в нескольких постоянных меридианах. Обычно они включаются при избыточной нагрузке или стрессовых состояниях. Чудесным меридианам свойственна особенно мощная «отводящая сила»; они как бы дополнительно регулируют кровь и ци при патологии (блокаде) в основных меридианах, то есть функции чудесных меридианов проявляются при патологии более тяжелой степени.

В число восьми чудесных меридианов входят заднесрединный (ду-май) и переднесрединный (жэнь-май), меридианы, которые являются как бы промежуточными между постоянными и чудесными меридианами: они становятся чудесными при присоединении точки-ключа, при этом в «биологический контур» ду-май и жэнь-май включаются все их точки. Остальные шесть чудесных меридианов также образуются при «включении» точки-ключа; траектория их сложна, так как каждый из них «заимствует» точки из разных меридианов, но эти точки определены и постоянны для каждого чудесного меридиана. Точки, входящие в чудесные меридианы, могут быть поэтому парными и непарными, но точка-ключ всегда парная; она является контрольной точкой, через которую в первую очередь выводится избыток энергии.

Каждый из двенадцати меридианов, описанных в предыдущем разделе, охватывает, в частности, точки на поверхности тела, раздражение которых оказывает как стимулирующее, так и успокаивающее действие.

Однако на особых меридианах этих точек нет. В соответствии с традиционным искусством врачевания существует восемь таких особых меридианов:

- меридиан ду-май («управляющий сосуд»);
- меридиан жэнь-май («сосуд зачатия»);
- меридиан чжун-май («сосуд освобождения»);
- меридиан дай-май («сосуд пояса»);
- меридиан инь-цзяо-май («сосуд – ускоритель инь»);
- меридиан ян-цзяо-май («сосуд – ускоритель ян»);
- меридиан инь-вэй-май («сосуд – хранитель инь»);
- меридиан ян-вэй-май («сосуд – хранитель ян»).

Каждый меридиан имеет свои показания, но для усиления эффекта лечения чудесные меридианы были эмпирически объединены попарно:

- I пара: ду-май – ян-цзяо-май;
- II пара: ян-вэй-май – дай-май;
- III пара: жэнь-май – инь-цзяо-май;
- IV пара: инь-вэй-май.

Порядок такого определения, очевидно, основывался на том, что в каждой паре точки-ключи располагаются противоположно: в одном из пары меридианов на руке, в другом – на ноге, что подчиняется правилу «верх – низ» (или «рука – нога»). Объединяются эти пары меридианов «связующими точками»: каждая точка-ключ является связующей точкой для парного меридиана. Это используется в правилах лечебного воздействия.

Траектория чудесного меридиана ду-май (рис. 24) идентична заднесрединному меридиану; но от точки VG13 тао-дао возникает анастомоз к меридиану тонкой кишки через точку E12 цюэ-пэнь, откуда происходит связь с точкой-ключом – IG3 хоу-си. Связующая точка с ЧМII – V62 шэнь-май.

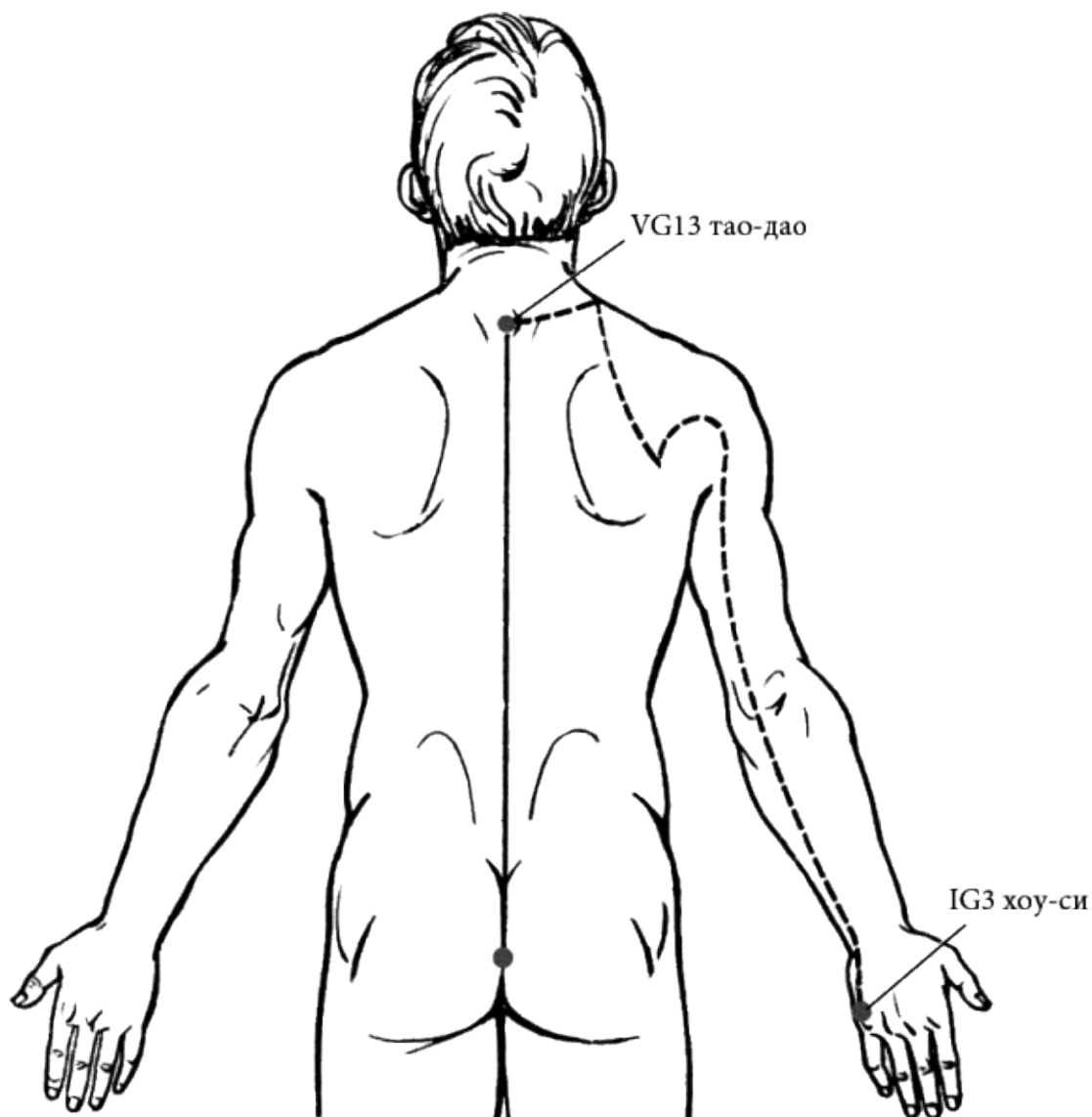


Рис. 24. Чудесный меридиан ду-май (ЧМ I)<sup>[2]</sup>

Траектория чудесного меридиана жэнь-май (рис. 25) тождественна переднесрединному меридиану, но через главный поперечный анастомоз от точки VC17 тань-чжун к точке P1 чжун-фу возникает связь с точкой-ключом P7 ле-цюе; возникают анастомозы и между важнейшими точками жэнь-май: VC17 и VC12, VC9 и VC12.

Ключевая точка меридиана – P7 ле-цюе; связующая точка с соседним меридианом ЧМVI – R6 чжао-хай.

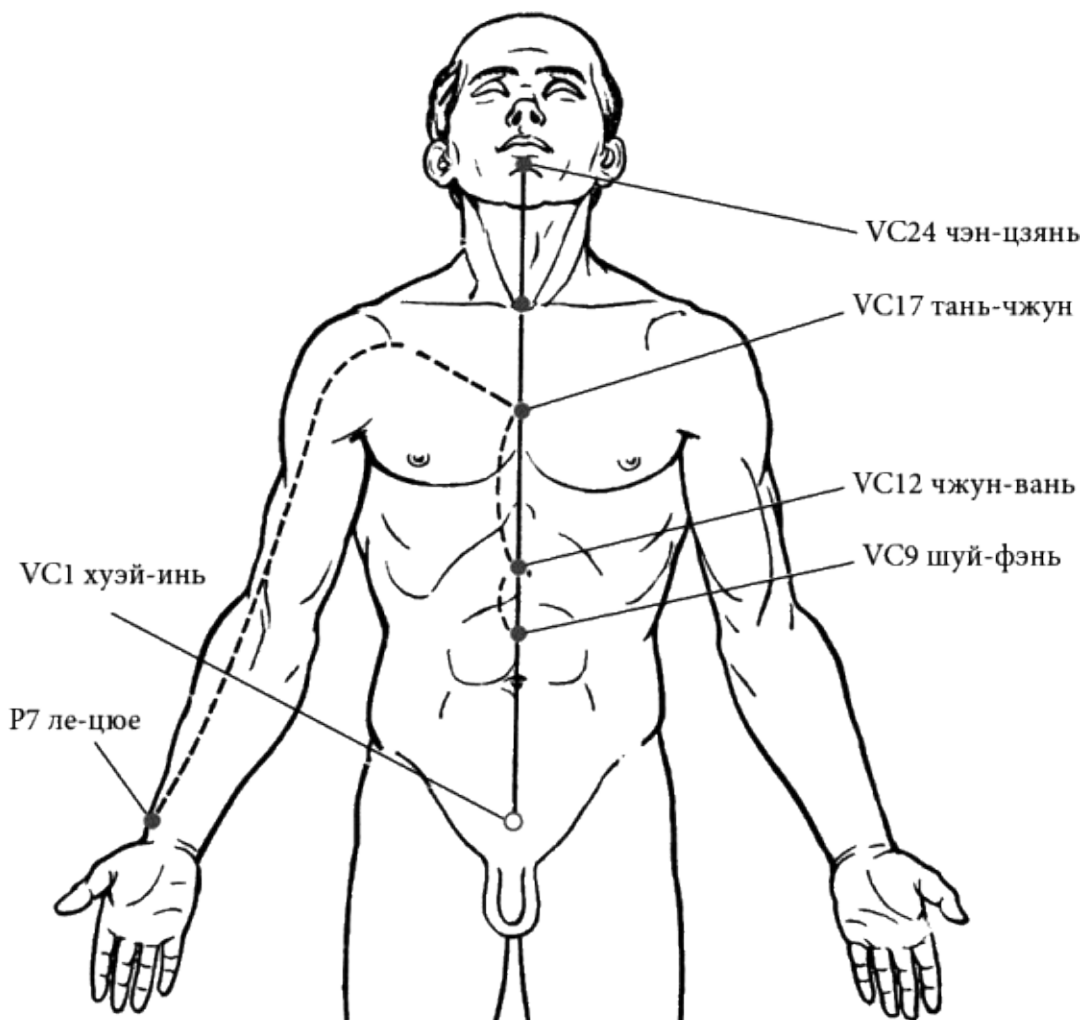


Рис. 25. Чудесный меридиан жэнь-май (ЧМ V)

Чудесный меридиан чжун-май (рис. 26) состоит из наружной и внутренней траекторий. Наружная траектория начинается в промежности и включает точки VC1 хуэй-инь – R11 хэн-гу – R12 да-хэ – R13 ци-сюе – R14 сы-мань – R15 чжун-чжу – R16 хуан-шу – R17 шан-цюй – R18 ши-гуань – R19 инь-ду – R20 фу-тун-гу – R21 ю-мэнь. Имеются поперечные анастомозы для проведения потока энергии и соединения с точкой-ключом: от RP13 фу-шэ к VC3 чжун-цзи, от RP14 фу-цзе к VC4 гуань-юань (точки R12 и R13 соединяются с точками VC3 и VC4); таким образом осуществляется связь с точкой-ключом.

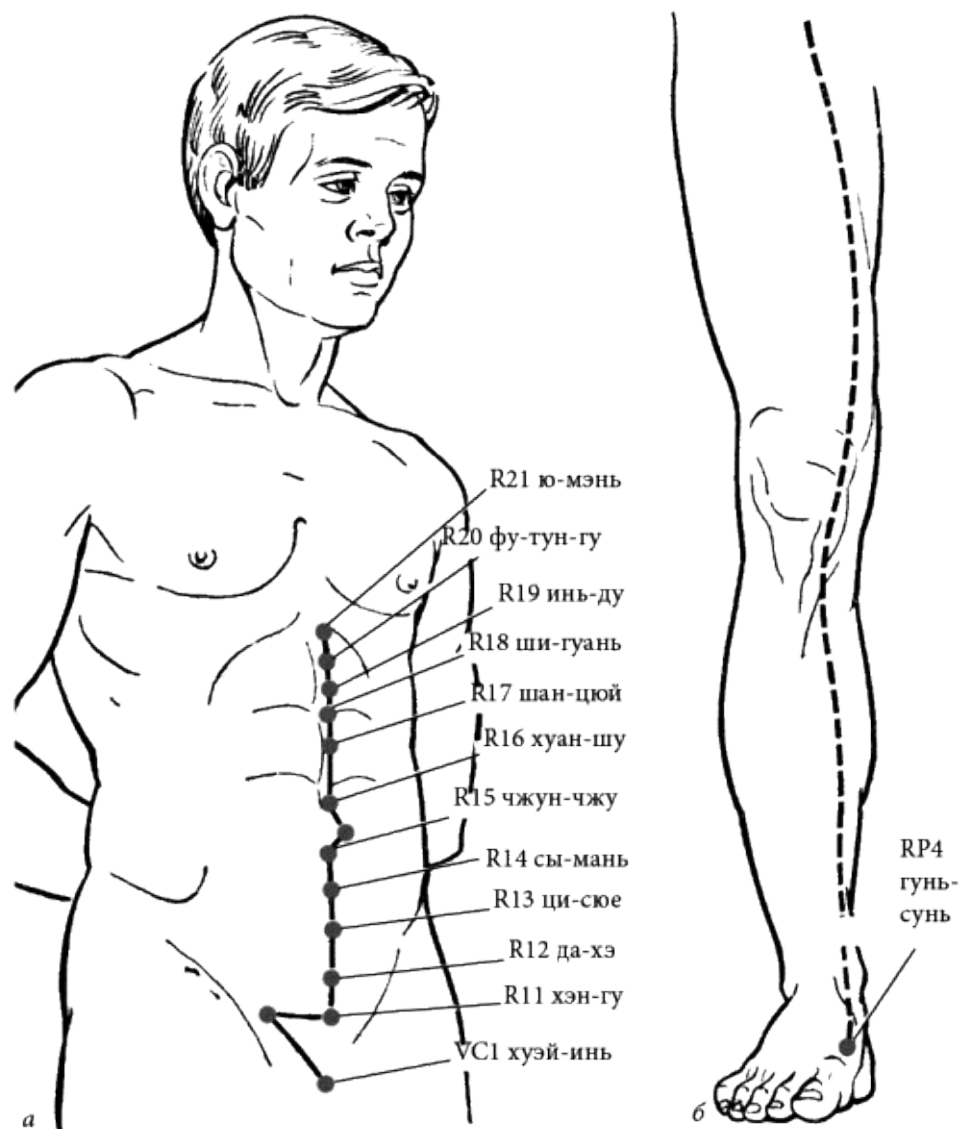


Рис. 26. Чудесный меридиан чжун-май (ЧМ VIII)

Внутренняя траектория, начинаясь тоже в точке VC1 хуэй-инь, идет в малом тазу вдоль позвоночника, соединяясь с внутренним ходом меридиана почек, подходит к половым органам и почкам.

Ключевая точка влияния на весь меридиан – RP4 гунь-сунь; связующая точка с меридианом ЧМVII – MC6 нэй-гуань.

Траектория чудесного меридиана дай-май (рис. 27) начинается в точке F13 чжан-мэнь и включает точки F13 чжан-мэнь – VB26 дай-май – VB27 у-шу – VB28 вэй-дао. Дай-май как бы обматывает тело на уровне указанных точек; имеются поперечные анастомозы между меридианами мочевого пузыря – почки, желчный пузырь – печень, желудок – селезенка.

Ключевая точка – VB41 цзу-линь-ци; связующая точка с меридианом

ЧМШ – TR5 вай-гуань.

Траектория чудесного меридиана инь-цзяо-май (рис. 28) начинается в точке R2 жань-гу и включает точки R2 жань-гу – R6 чжао-хай – E19 бу-жун – E10 шуй-ту – V1 цин-мин.

Точка-ключ – R6 чжао-хай; связующая точка с ЧМV – P7 ле-цюе.

Траектория чудесного меридиана ян-цзяо-май (рис. 29) начинается под наружной лодыжкой в точке V62 шэнь-май и включает точки: V62 шэнь-май – V61 пу-шэнь – V60 кунь-лунь – V59 фу-ян – VB38 ян-фу – IG10 нао-шу – GI16 цзюй-гу – GI15 цзянь-юй – E10 шуй-ту – E4 ди-цан – V1 цин-мин – VB20 фэн-чи.

Точка-ключ – V62 шэнь-май. У чудесного меридиана ян-цзяо-май нет анастомозов, но точка-ключ входит также в траекторию чудесного меридиана ян-вэй-май. Связующая точка с ЧМI – IG3 хоу-си.

Траектория чудесного меридиана инь-вэй-май (рис. 30) начинается в точке R9 чжу-бинь и включает точки R9 чжу-бинь – RP11 цзи-мэнь (точка пересечения RP, F, E) – RP11 фу-ай – RP15 да-хэн – VC22 тянь-ту – VC23 лян-цюань.

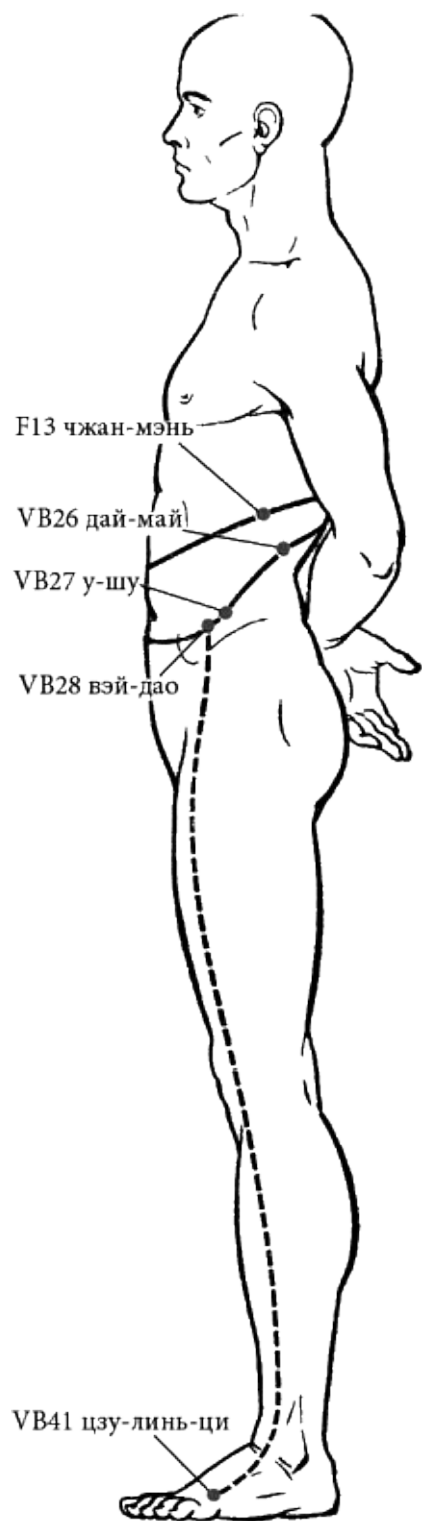


Рис. 27. Чудесный меридиан дай-май (ЧМ IV)



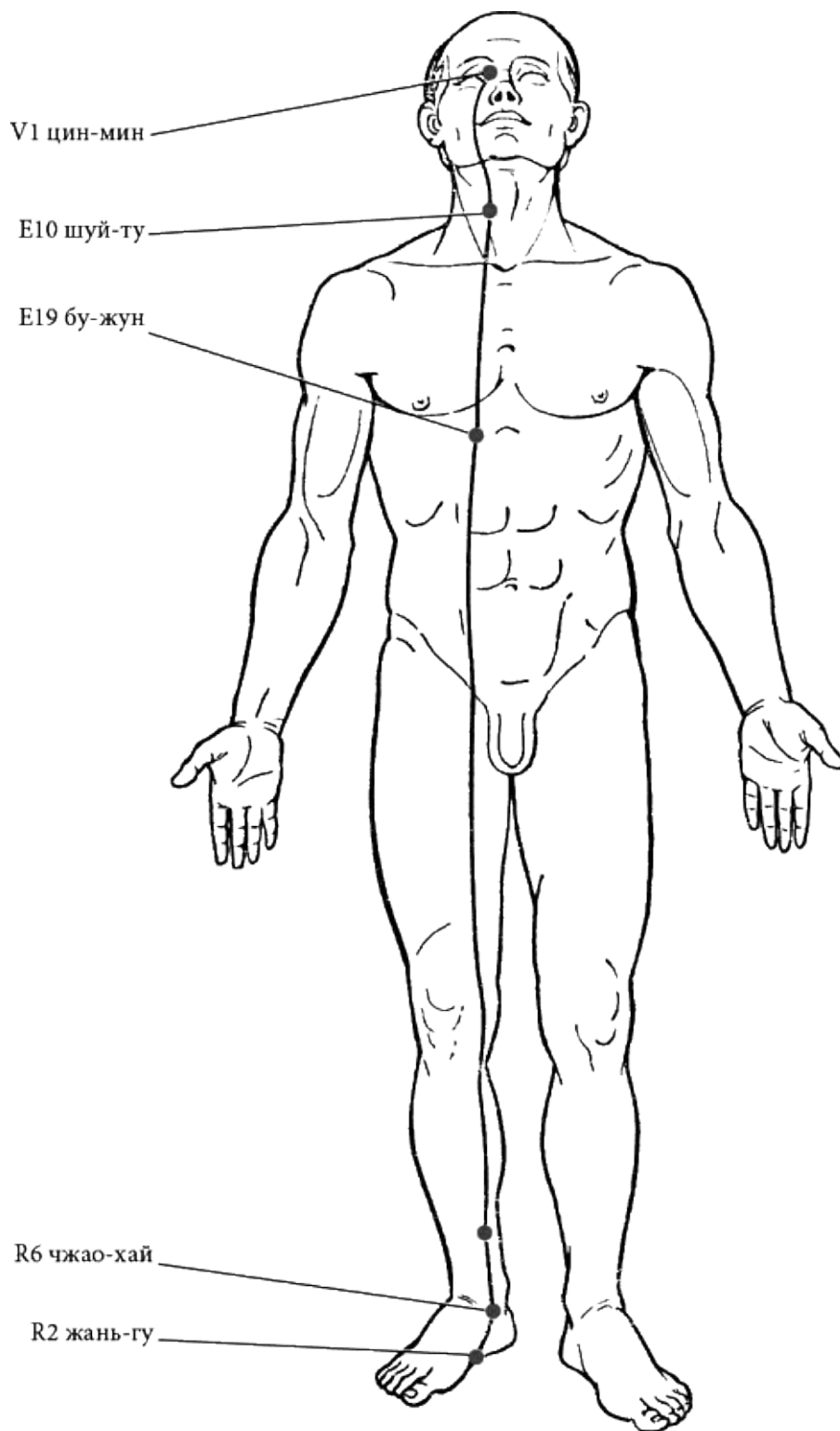


Рис. 28. Чудесный меридиан инь-цзяо-май (ЧМ VI)



Рис. 29. Чудесный меридиан ян-цзяо-май (ЧМ II)

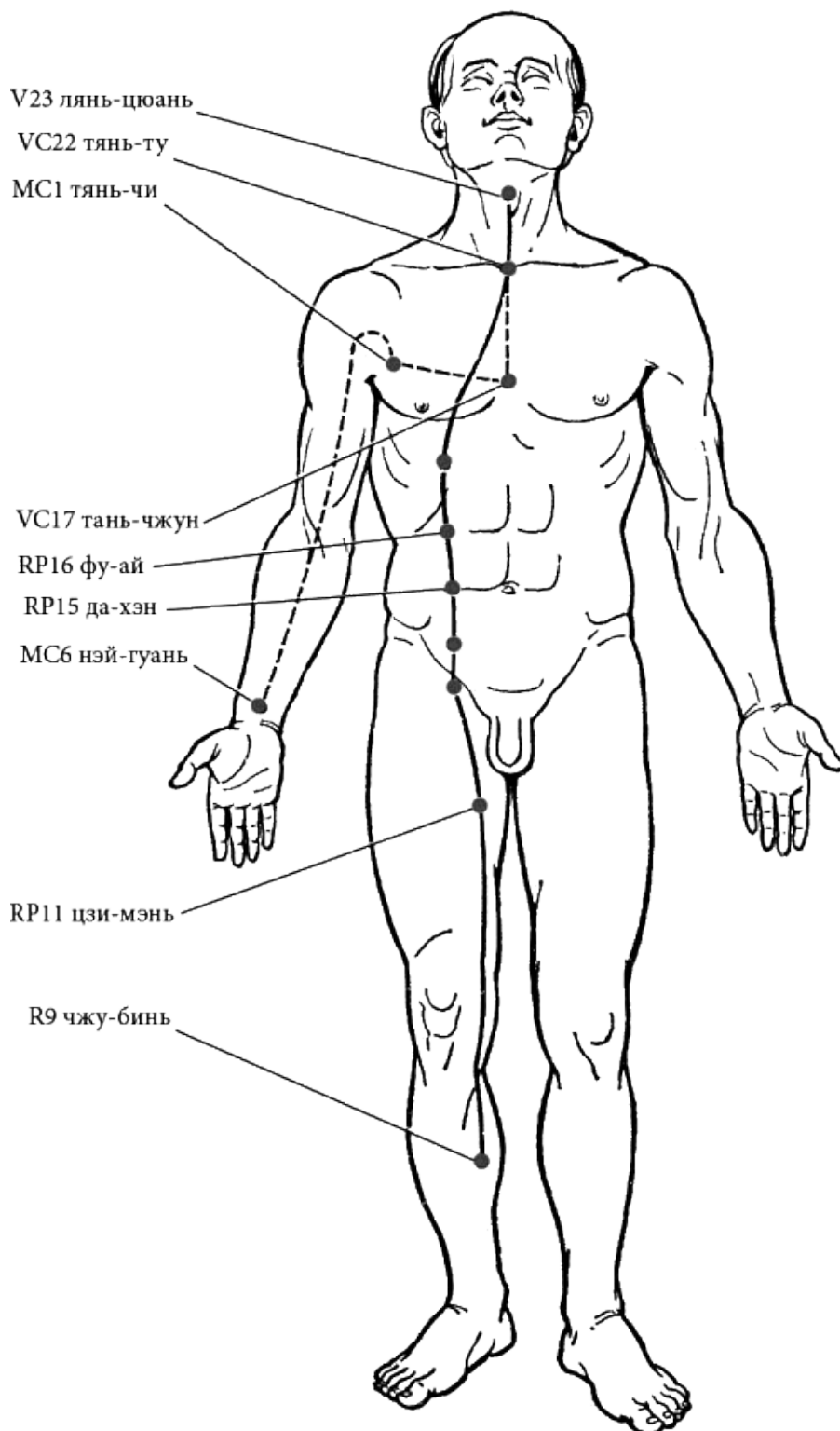


Рис. 30. Чудесный меридиан инь-вэй-май (ЧМ VII)

Имеются анастомозы, соединяющие точку MC1 тянь-чи с точкой VC17 тань-чжун и далее с MC6 нэй-гуань. Через переднесрединный

меридиан обеспечивается связь и с другими чудесными меридианами.

Точка-ключ – МС6 нэй-гуань; связующая точка с ЧМVIII – РР4 гунь-сунь.

Траектория чудесного меридиана ян-вэй-май (рис. 31) начинается в точке V64 цзин-гу и включает точки: V64 цзин-гу – V63 цзинь-мэнь – V62 шэнь-май – VB35 ян-цзяо – VB34 ян-лин-цюань – VB33 цзу-ян-гуань – VB32 чжун-ду – VB31 фэн-ши – VB30 хуань-тяо – VB29 цзюй-ляо – GI14 би-нао – TR13 нао-хуэй – VB21 цзянь-цзин – IG10 нао-шу – VB19 нао-кун – VB18 чэн-лин – VB13 бэнь-шэнь.

Связь с точкой-ключом – TR5 вай-гуань – возникает через точку TR13 нао-хуэй. Связующая точка с ЧМIV – VB41 цзу-линь-ци.

Таким образом, меридианы ду-май, дай-май, ян-цзяо-май и ян-вэй-май являются ян-сосудами; жэнь-май, чжун-май, инь-цзяо-май и инь-вэй-май – инь-меридианами. Древние врачи объясняли значение особых меридианов так: если двенадцать основных меридианов могут быть уподоблены рекам, то восемь особых меридианов можно сравнить с озерами или морями.

Эти восемь особых «сосудов» выполняют функцию регуляторов в случае образования затора в основных меридианах. Они также играют особую роль при лечении хронических болезней, вегетативных нарушений при усталости, нарушений обменных процессов и снятии избыточного физического напряжения.

Особое значение эти меридианы имеют для практикующих китайские оздоровительные системы – цигун, мягкие стили ушу.

Со временем первые два из восьми особых меридианов, а именно ду-май и жэнь-май, стали причислять к двенадцати основным меридианам, увеличив таким образом их количество до четырнадцати<sup>[3]</sup>.

Меридиан ду-май относится к ян-меридианам; он идет вдоль позвоночного столба, один конец его находится в области заднего прохода, другой подходит ко рту, упираясь в десны над верхними зубами. Этот меридиан связывает 28 точек поверхности тела.

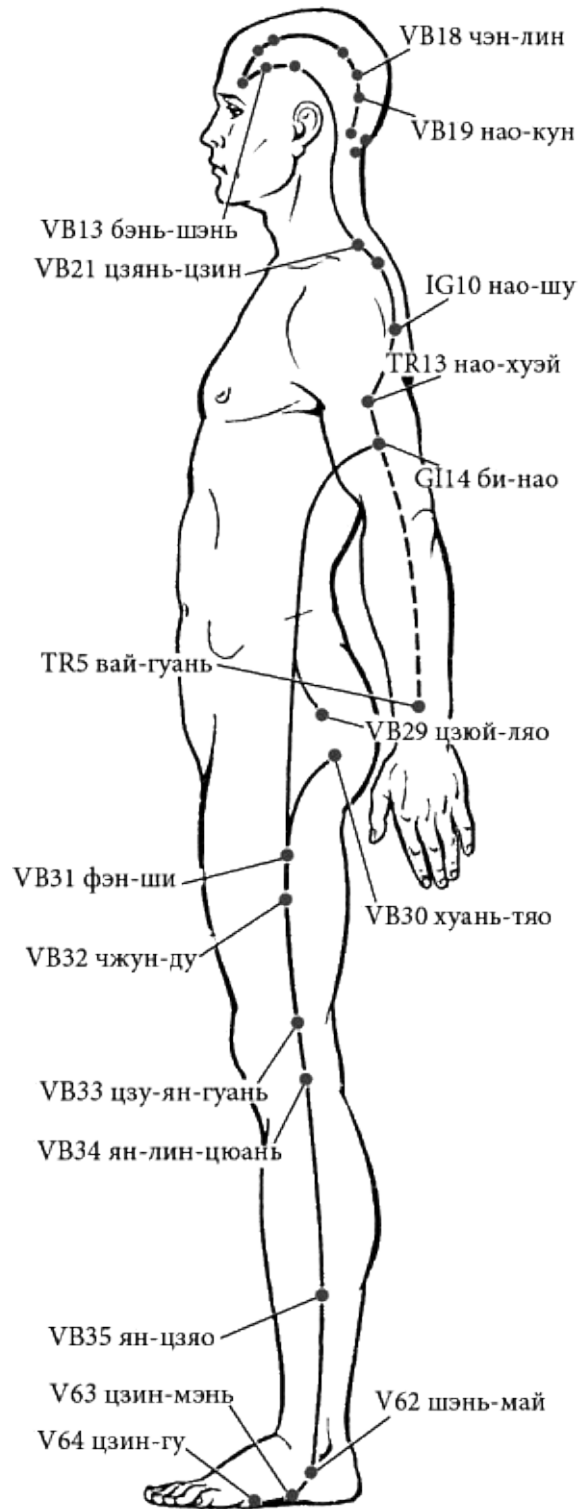


Рис. 31. Чудесный меридиан ян-вэй-май (ЧМ III)

Меридиан жэнь-май характеризуется как инь-меридиан; он проходит по центральной линии тела через грудь и живот и тянется от десен на верхней челюсти до области заднего прохода.

Если меридиан ду-май относится к ян-меридианам, то жэнь-май – инь-меридиан; оба они проходят по центру тела и подчиняются принципу инь-ян. Считается, что эти меридианы указывают на существенные изменения в случаях дистрофии и вегетативных расстройств.

Меридиан жэнь-май связывает 24 точки, включая некоторые важные точки му (сигнальные точки), которые влияют на меридианы мочевого пузыря, тонкого кишечника, желудка, сердца и легких. Других особых точек у него нет.

## **Вспомогательные меридианы**

Мы говорили о тех меридианах, которые идут в центробежном и центростремительном направлениях по телу, в зависимости от того, какая точка, начальная или конечная, расположена в конечностях. Согласно традиционной трактовке, эти вертикальные меридианы связаны между собой «соединительными мостиками» не только в конечных пунктах. Между ними существуют и другие тонкие линии связи, которые имеют горизонтальное направление и соединяют друг с другом отдельные меридианы. Традиционная медицина называет такие связи ло, или «нитевые линии».

Если мы уподобим основные меридианы рекам в рамках макро- и микрокосмоса Вселенной, то связи ло можно представить как притоки или ручьи – некоторые из них впадают в другие реки и так образуют поперечные связи между ними. Если мы уподобим основные меридианы магистралям, то ло можно обозначить как ответвления от них, по которым с одной магистрали можно попасть на другую.

По этой причине существование вторичных меридианов тесно связано с функцией линий ло. В дополнение к основным и особым меридианам фактически существует дополнительная сеть циркуляции энергии, задействованная в процессе энергетических изменений благодаря связи одного меридиана с другим по линии ло, и эта сеть функционирует как самостоятельный меридиан. В таких случаях ян-меридиан всегда связан с инь-меридианом и наоборот.

Эти так называемые вспомогательные меридианы располагаются на коленях или локтях, по краю туловища и оттуда тянутся до соединения с другим меридианом в определенной точке.

Существуют следующие подчиненные меридианы, соединяющие – меридиан мочевого пузыря (ян) и меридиан почек (инь);

- меридиан желчного пузыря (ян) и меридиан печени (инь);
- меридиан желудка (ян) и меридиан селезенки (инь);
- меридиан тонкого кишечника (ян) и меридиан сердца (инь);
- меридиан тройного обогревателя (ян) и меридиан кровообращения (инь);
- меридиан толстого кишечника (ян) и меридиан легких (инь).

Знание системы этих меридианов особо полезно практикующим оздоровительные китайские системы типа цигун, многие упражнения которого направлены на включение в работу организма всех ресурсов, в том числе и этих энергетических каналов.

## **Мышечные меридианы**

Традиционное искусство врачевания обращается и к меридианам, которые, по крайней мере непосредственно, не связаны с внутренними органами и влияют на состояние кожи и мышц.

В соответствии с основополагающим принципом инь – ян эти меридианы также подразделяются на инь– и ян-меридианы. Это двенадцать мышечных меридианов, точки которых уже входят в группу основных меридианов. Новая классификация, по сути, основывается на потенциальной способности этих точек оказывать влияние на кожные и мышечные заболевания и наглядно подтверждает теорию о том, что точки стимуляции на теле были открыты в первую очередь, а связи между ними и сами меридианы были обнаружены позднее.

Изменения в мышечных меридианах связываются либо с кожными болезнями, такими как сыпь или экзема, либо с мышечными судорогами или ревматическими болями.

Мышечные меридианы часто упоминаются как в старых, так и в современных медицинских книгах. В западных публикациях ссылки на эти меридианы обычно отсутствуют. Однако им во многом соответствуют рефлекторные зоны на теле, используемые при массаже и в европейской медицине (рис. 32).

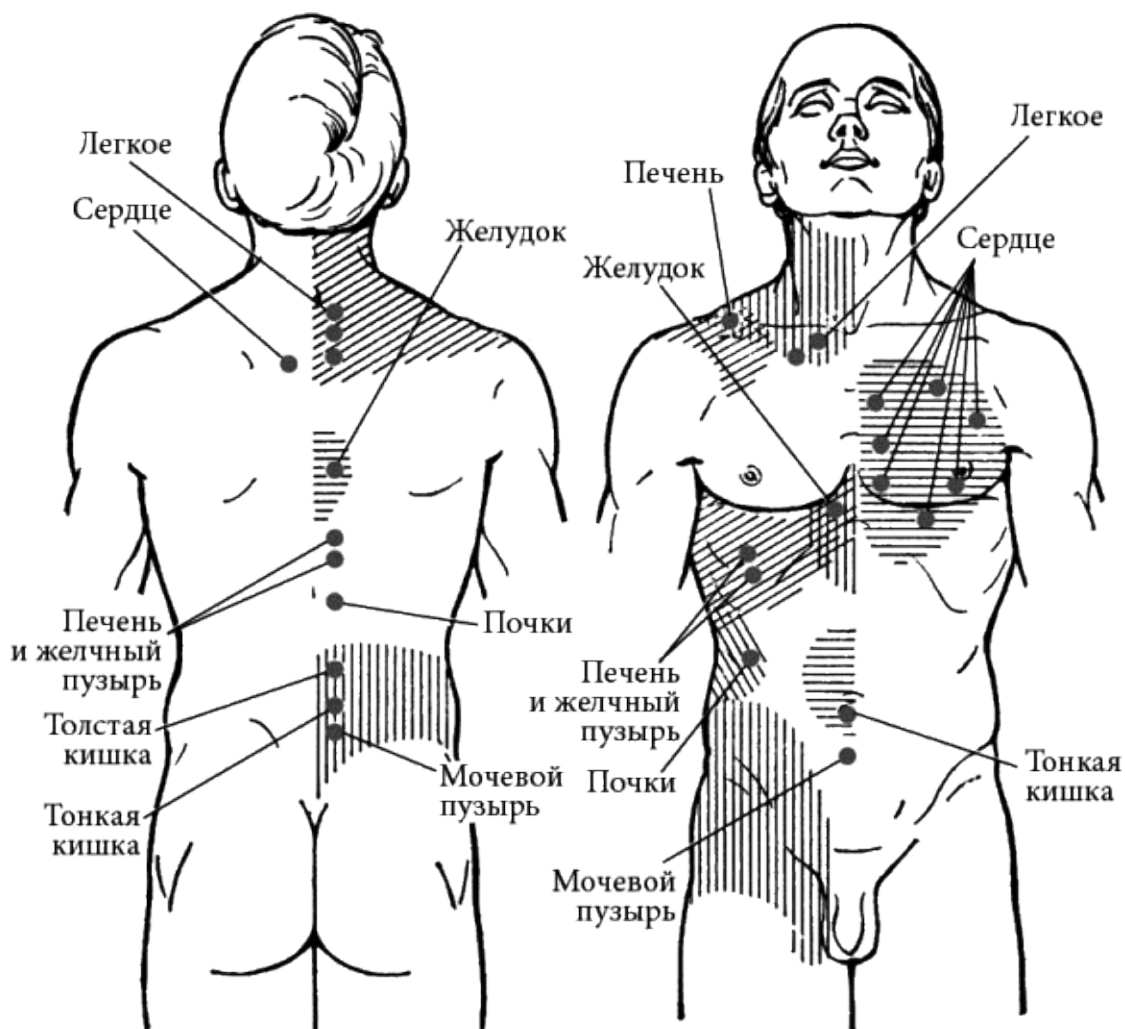


Рис. 32. Схематическое изображение рефлекторных проекционных зон внутренних органов на кожу человека с указанием основных болевых точек: а – на задней поверхности тела; б – на передней поверхности тела

## Особые и внемеридианные точки

В древних трудах ло или соединяющие точки рассматриваются как особые точки на теле. В современных китайских книгах дается перечень пятнадцати таких точек, описывается их расположение и объясняется их функциональная взаимосвязь. Каждая из этих особых точек одновременно служит и точкой в сфере меридиана.

Особые точки могут располагаться между двумя смежными меридианами, которые находятся под влиянием одного и того же первоэлемента, но отличаются по категориям инь – ян; они оказывают гармонизирующее влияние и поэтому оказались особенно важными в



реальной практике. Выделяют по крайней мере 31 точку на поверхности тела, не связанную с системой меридианов.

В первую очередь к таким точкам относятся точки на стопе (рис. 33). Некоторые из них совпадают с меридианными, но большинство – нет.

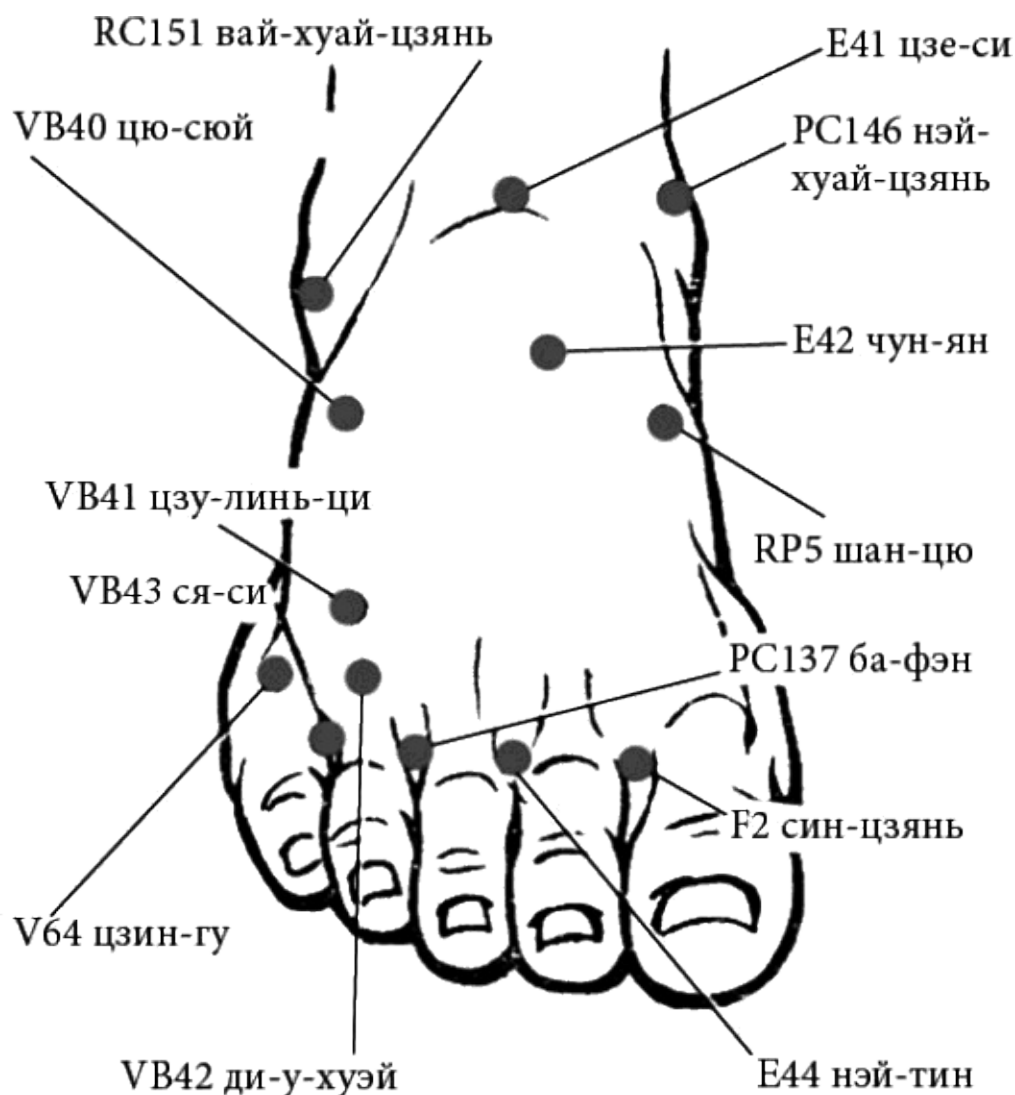


Рис. 33. Основные точки стопы. Указаны наиболее часто используемые меридианные и внемеридианные точки стопы; три из четырех внемеридианных точек PC137 ба-фэн совпадают с меридианными точками E44 нэй-тин, F2 син-цзянь, VB43 ся-син

**PC 137 ба-фэн** – это название объединяет восемь точек – по четыре точки на тыльной стороне каждой стопы между головками плюсневых костей; в число этих точек входят точки E44 нэй-тин (кпереди от II и III плюснефаланговых суставов), VB43 ся-си (кпереди от IV и V суставов),

F2 син-цзянь (кпереди от I и II суставов); собственно ба-фэн – одна внемеридианная точка, расположенная между III и IV плюснефаланговыми суставами. *Показания:* головная и зубная боль; бронхиальная астма; отечность тыла стопы, артрит пальцев ног; нарушение менструального цикла; укусы змеи.

**PN46 вай-дин-чуань** – на 1,5 цуня латеральнее точки VG14 да-чжуй. *Показания:* бронхиальная астма, бронхит.

**PC109 вай-лао-гун** – на тыльной стороне кисти между III и IV пястными костями, напротив точки MC8 лао-гун (на ладони). *Показания:* гастроэнтерит; боль, отечность, гиперемия кисти, парестезия пальцев.

**PC 151 вай-хуай-цзянь** – на наиболее выступающем участке латеральной лодыжки. *Показания:* зубная боль, тонзиллит; контрактура пальцев стопы; полиневрит; гонорейный уретрит.

**PC100 да-гу-кун** – на тыльной стороне I пальца руки, в середине складки межфалангового сустава. *Показания:* заболевания глаз.

**PN45 дин-чуань (чжи-чуань)** – на 0,5 цуня латеральнее точки VG14 да-чжуй. *Показания:* кашель, одышка, удушье, бронхит, бронхиальная астма.

**PC3 инь-тан** – в центре расстояния между началом бровей над переносицей. *Показания:* головная боль в области лба, головокружение; заболевания носа; заболевания глаз; гипертензия; судороги у детей.

**PC146 нэй-хуай-цзянь** – на выступающем участке медиальной лодыжки. *Показания:* зубная боль, тонзиллит; судороги мышц ног.

**PC144 си-ся (лан-мэнь – передняя)** – ниже вершины надколенника, на его связке. *Показания:* боль в области большеберцовой кости, судороги икроножных мышц.

**PC145 си-янь** – парная точка в углублении с обеих сторон от вершины надколенника; точка, расположенная латерально, совпадает с точкой E35 ду-би. *Показания:* артроз и артрит коленного сустава.

**PC102 сяо-гу-кун** – на тыльной стороне V пальца руки в середине складки дистального межфалангового сустава. *Показания:* заболевания глаз; глухота; боль в суставах пальцев рук.

**PC9 тай-ян** – на горизонтальной линии, проведенной от середины расстояния между латеральным углом глаза и концом брови на 1 цунь кнаружи, где на виске пальпируется углубление. *Показания:* головная боль, мигрень; невралгия I ветви тройничного нерва, парез лицевого нерва; заболевания глаз.

**PC20 цзинь-цзинь (юй-е)** – две точки на двух подъязычных венах по сторонам уздечки языка. *Показания:* изъязвления, абсцесс языка, абсцесс

дна полости рта, тонзиллит, афония.

**РС76 чжун-кун** – на 3,5 цуня латеральнее нижнего края остистого отростка V поясничного позвонка. *Показания:* люмбаго.

**РС118 чжун-цюань** – на тыльной стороне запястья в углублении между точкой GI5 ян-си (на дне анатомической табакерки) и точкой TR4 ян-чи (у лучевого края сухожилия мышцы общий разгибатель кисти на тыле лучезапястного сустава). *Показания:* боль в грудной клетке; удушье; гастралгия; артрит лучезапястного сустава; крыловидная плева глаза; приступ истерии.

**РС165 чэн-гу** – на наружной поверхности колена, в наиболее выступающей части наружного надмыщелка бедренной кости. *Показания:* люмбаго, боль в области крестца, артрит коленного сустава.

**РС86 ши-сюань** – 10 точек – в середине кончика каждого пальца руки на расстоянии от свободного края ногтя 0,3 см. *Показания:* оказание неотложной помощи – солнечный или тепловой удар, коматозное состояние, обморок; судороги у детей; приступы истерии, эпилептиформные припадки.

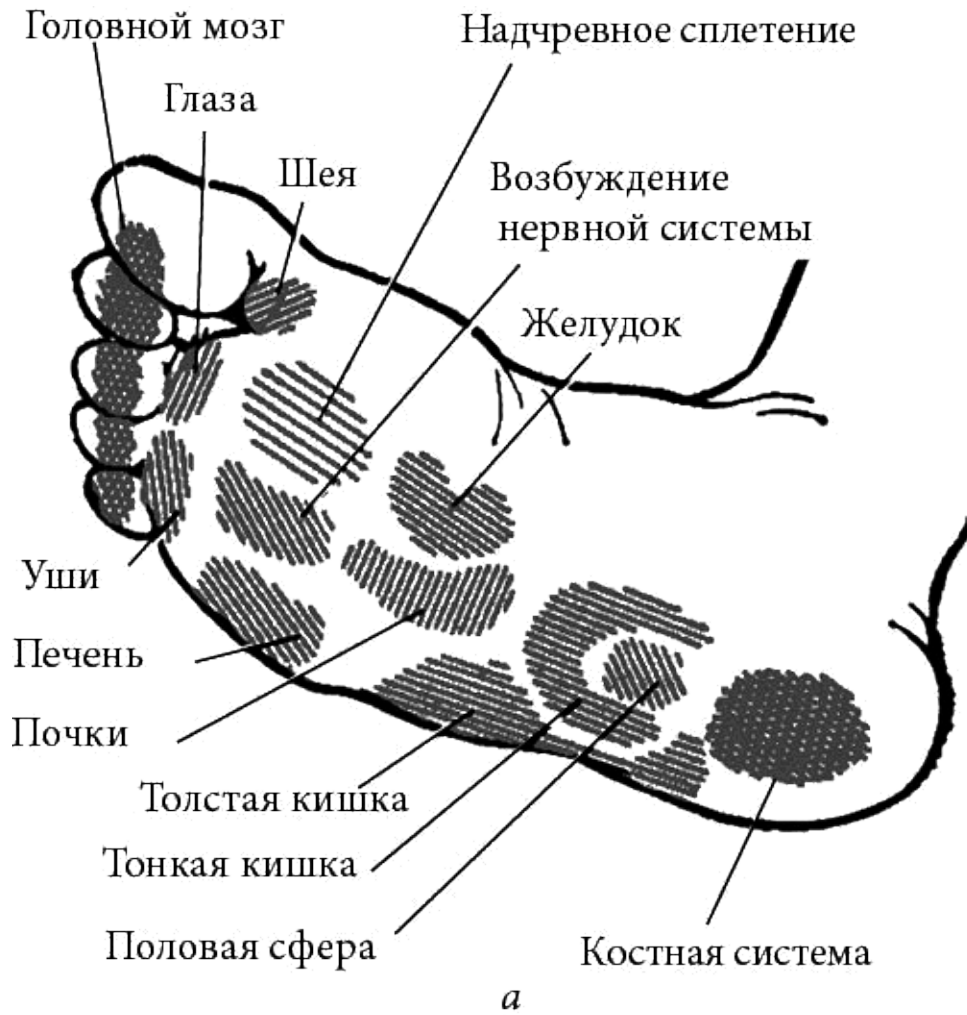
**РС114 эр-бай** – две точки на внутренней стороне предплечья на 4 цуня выше лучезапястной складки; одна из точек находится на меридиане перикарда между сухожилиями мышц – длинной ладонной и лучевого сгибателя кисти, другая точка находится радиальнее сухожилия лучевого сгибателя кисти. *Показания:* геморрой, выпадение прямой кишки; невралгия нервов предплечья.

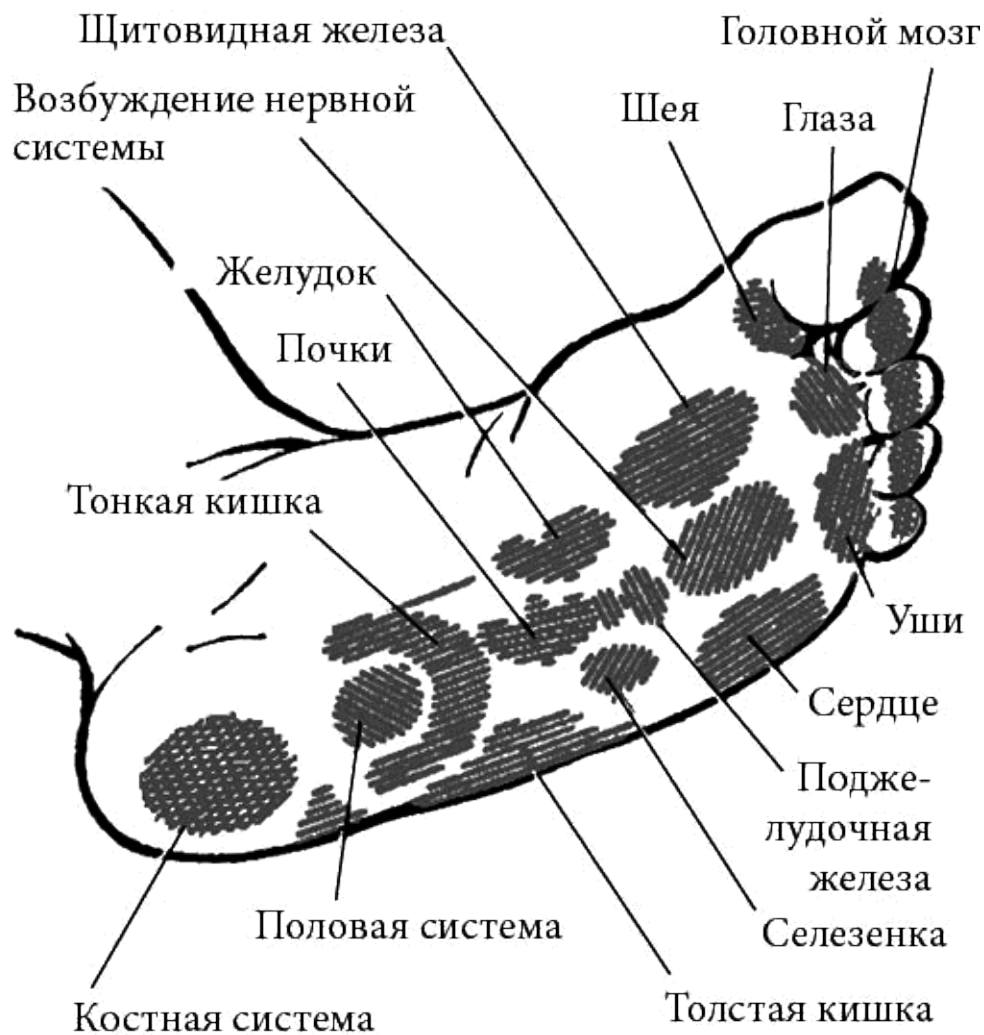
**РС6 юй-яо** – в середине брови над зрачком прямо смотрящего глаза, чуть ниже точки РС5 тоу-гуан-мин. *Показания:* конъюнктивит; блефарит, крыловидная плева глаза, паралич мышц глазного яблока; парез лицевого нерва, невралгия I ветви тройничного нерва.

Также к особым зонам можно отнести проекцию рефлекторных зон на коже подошв (рис. 34). Каждый внутренний орган связан с наружными покровами организма рефлекторными путями. Заболевания внутренних органов вызывают изменения определенных участков кожи. И наоборот: воздействуя (массажем, теплом или холодом) на руки, стопы или уши больного, можно вызвать прилив крови и лимфы к больному органу, тем самым способствуя его исцелению. На знании древних китайских методик основана система массажа рефлекторных зон стопы, которую сейчас с успехом применяют для излечения многих заболеваний.

При воздействии на рефлекторные зоны стоп прежде всего нужно знать, что можно достичь заметного повышения жизненного тонуса в том или ином органе или во всем организме в целом либо понижения тонуса

органа или организма при успокаивающем воздействии.





б

Рис. 34. Схематическое изображение рефлекторных проекционных зон на коже подошв: а – на правой подошве; б – на левой подошве

## Глава 4. Рефлексотерапия при отдельных заболеваниях и синдромах

### Боли в области головы и лица

Если мышцы головы перенапряжены, происходит сужение сосудов, поставляющих кислород нервным клеткам мозга. Это самая частая причина возникновения головных болей. К сожалению, слишком часто эти сигналы о недостатке кислорода подавляют, принимая обезболивающие лекарства, вместо того чтобы снять стресс и мышечное напряжение.

Китайские врачи утверждают, что головные боли сигнализируют не только о плохом физическом состоянии организма, но и об эмоциональных и духовных проблемах личности. Физиологически основными причинами головной боли могут быть также проблемы в шейном отделе позвоночника, нарушения работы печени и желчевыводящих путей, застойные процессы в кишечнике и воспалительные – в носовых пазухах, а также невралгического характера.

Если головная боль не проходит в течение нескольких дней, нужно обязательно обратиться к врачу.

Если шейные позвонки находятся в неправильном положении, создается напряжение в мышцах шеи и головы. Мышцы могут зажать шейный нерв и вызвать головную боль. Если боль очень сильная, следует обязательно посоветоваться с врачом.

Небольшое искривление позвоночника и связанные с ним головные боли могут быть устранены давлением на точку V10 тянь-чжу, расположенную на ременных мышцах в верхней части шеи примерно в 1 см по обе стороны от позвоночника. Для этого лягте на спину, мягко надавливая большими пальцами рук на точки V10 тянь-чжу и как бы поддерживая мышцы шеи. Побудьте в таком положении в течение 3 мин, дышите глубоко. Потом вытяните руки вдоль туловища, закройте глаза и полежите в расслабленном состоянии 5 минут.

При **застое в кишечнике (хронических запорах)** головные боли чаще всего локализуются в передней части головы. Используя точку GI4 хэ-гу, расположенную во впадине между большим и указательным пальцами (рис. 11), можно и избавиться от головной боли, и простимулировать

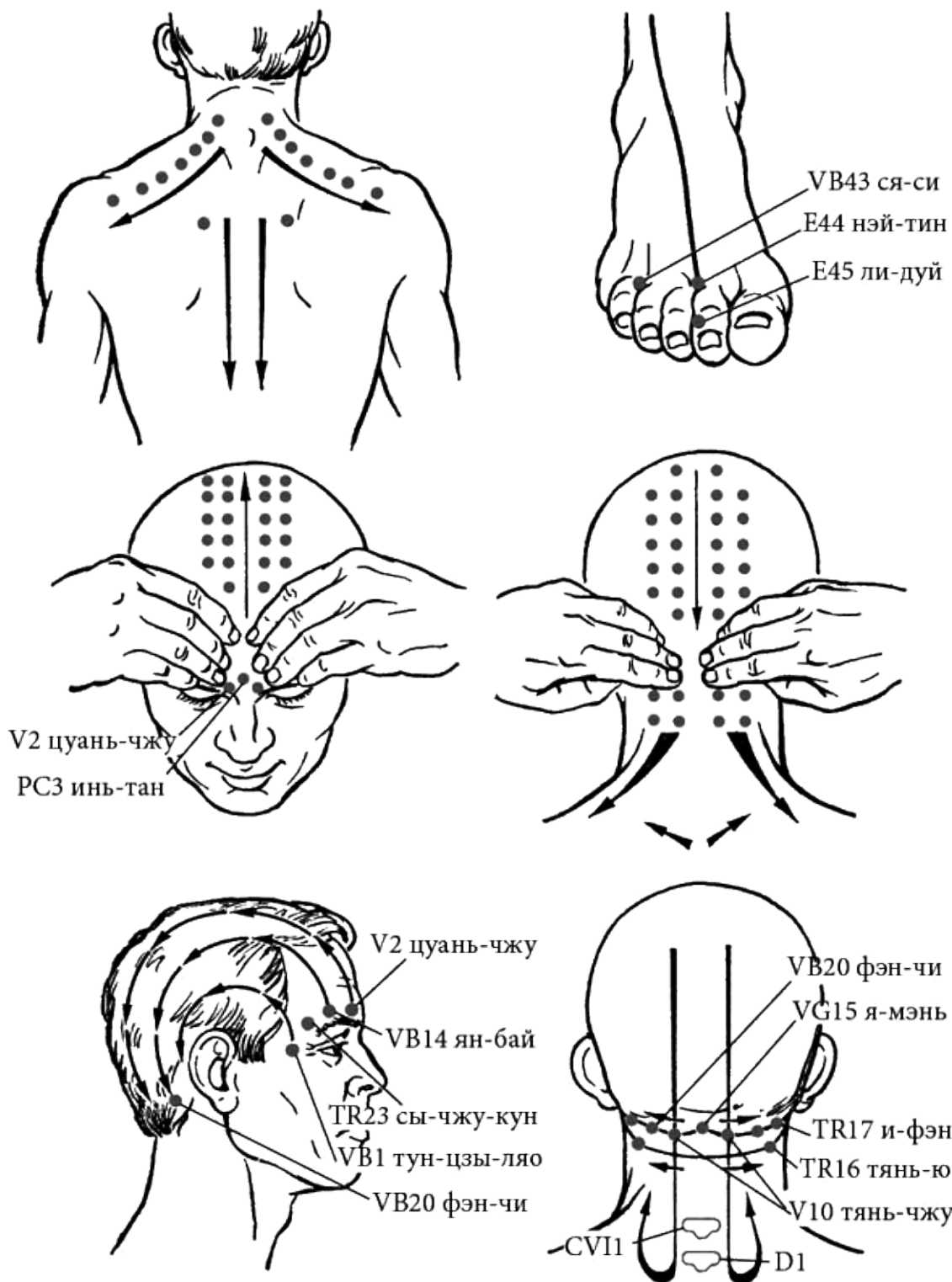
кишечник. Воздействие на точки в течение 2 мин для каждой руки снимает головную боль.

Массаж живота тоже избавляет от головных болей. Воздействовать при этом надо на акупрессурные точки, расположенные по кругу на расстоянии примерно 7,5 см от пупка (рис. 43). Представьте себе часы, и пусть каждая точка соответствует определенному часу. Следуйте в направлении движения стрелок.

**Если** вы не можете удалить накопившуюся в носовых пазухах жидкость, увеличивающееся давление также может вызвать головную боль. Чтобы снять головную боль и прочистить пазухи, массируйте точку V2 цуань-чжу, затем E3 цзюй-ляо (рис. 12) и, наконец, F3 тай-чун (рис. 21).

Мигрени, кроме сильной боли, часто сопровождаются тошнотой и помутнением зрения. Это серьезная болезнь, и вам следует находиться под наблюдением врача. Однако с помощью точечного массажа можно снять приступ. Мигрень – заболевание, проявлением которого является нарушение вегетативной и сосудистой систем. Основные симптомы недуга – сильнейшие приступообразные головные боли односторонней локализации с иррадиацией в глазное яблоко.

Приступы сопровождаются, как правило, тошнотой, рвотой. Происходит нарушение с последующим спазмом и отеком сосудов, ишемией мозговых оболочек, повышением проницаемости сосудистой стенки. У женщин приступы мигрени часто совпадают с предменструальным синдромом. С точки зрения китайской медицины, мигрени связаны с дисфункцией печени, поэтому полезно производить массаж точек, показанных на рис. 47. Акупрессуру мигрени следует начинать с отдаленных точек (рис. 35). После последовательного массажа вышеуказанных точек можно перейти на локальные точки, расположенные непосредственно на голове: VB 14 (ян-бай), TR23 (сы-чжу-кун), V2 (цуань-чжу) (рис. 36). Заканчивайте массаж одной из главных точек при мигрени – точкой меридиана желудка E8 (тоу-бэй) (рис. 12). Указанные точки нужно массировать симметрично, но начинать массаж – со здоровой и заканчивать больной стороной.



**Рис. 35.** Зоны и точки для массажа при головной боли. Стрелками указано направление массажных движений

Чтобы предотвратить приступ при совпадении мигрени с



менструальным циклом, нужно начинать массаж указанных точек за 5–7 дней до начала менструации. Очень важно соблюдать последовательность массажа точек, то есть начинать с более отдаленных на конечностях и заканчивать локальными точками головы.

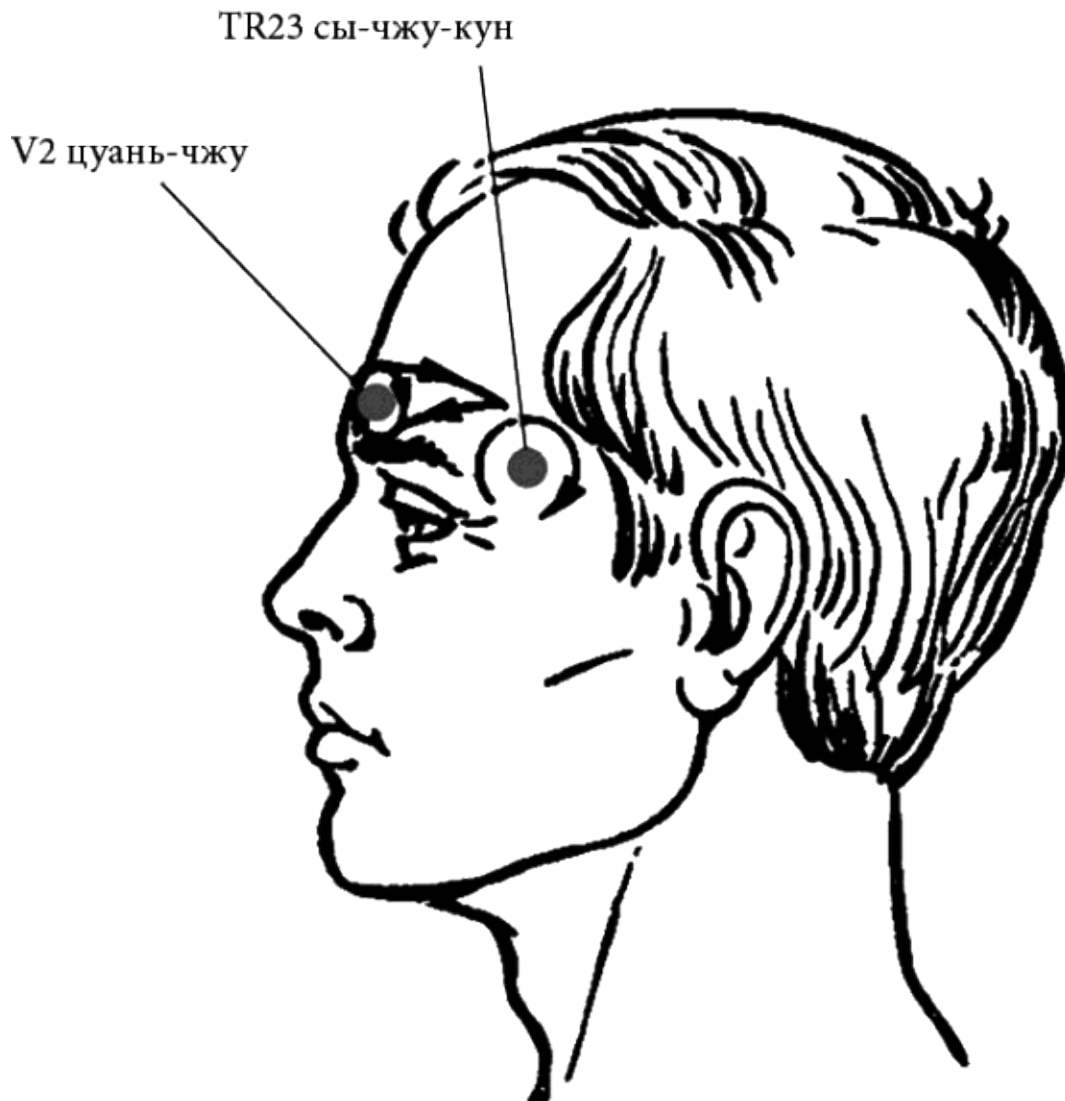


Рис. 36. Активные точки и направление массажных движений при мигрени

### **Самомассаж для снятия головной боли**

1. Растирать в течение 1 мин волосистую часть головы подушечками пальцев (как при мытье головы). После этого в течение примерно 1 мин произвести надавливание на точку, расположенную на животе, на 5 см

выше пупка.

2. Подушечками больших пальцев обеих рук воздействовать на точку VB20 (рис. 20) одновременно слева и справа. Давление производить в течение 2 минут.

3. Массировать точку VG16 (рис. 22) подушечкой большого пальца правой руки в течение 1–2 мин. Одновременно производить надавливание большим и указательным пальцами левой руки на симметричные точки V2 (рис. 16).

4. Слегка наклонить голову. Сблизив ладони обеих рук, наложить указательный и средний пальцы на точку VG 24 (рис. 22) и PC3 (рис. 35) Слабое надавливание производить в течение 2 минут.

5. Произвести надавливание подушечками указательных и средних пальцев обеих рук на точку E3 (рис. 12) в течение 1 мин одновременно слева и справа.

6. Выполнить надавливание большим пальцем правой руки на точку GI4 (рис. 11) на левой руке. Воздействие производить в течение 1 мин, поменять руки и в течение 1 мин делать массаж этой точки на правой руке.

7. Поставить пятку правой ноги на точки F3 (рис. 21) и VB41 (рис. 20) левой ноги и растирающими движениями массировать их в течение 1 мин (ногами друг о друга). Аналогично выполнить массаж этих точек на правой ноге.

## Усталость глаз и умственное переутомление

Напряжение и боль в глазах возникают в результате длительного чтения, работы за компьютером, а также общего переутомления. Массируя соответствующие точки, можно избавиться не только от боли в глазах, но и от общего переутомления организма.

Для лечения усталости глаз особое внимание необходимо уделить следующим точкам.

**VB20 (фэн-чи)** – помогает при артрите, головных болях (включая мигрени), головокружении, напряжении и болях в шее, нейромоторном нарушении координации движений, напряжении в глазах и повышенной раздражительности (рис. 20).

**VG16 (фэн-фу)** – снимает боль в глазах, ушах, носу и горле, помогает при нервном расстройстве, головных болях, головокружении и напряжении в области шеи (рис. 22).

**V2 (цуань-чжу)** – снимает боль в глазах, головные боли, усталость

глаз, помогает при сенной лихорадке и болях в полости носа (рис. 16).

**РСЗ (инь-тан)** – балансирует работу гипофиза, помогает при сенной лихорадке, головных болях, расстройстве пищеварения, напряжении в глазах, снимает боль при язвенной болезни (рис. 35).

**ЕЗ (цзюй-ляо)** – снимает давление и усталость в глазах, помогает при насморке, застое крови в голове, напряжении в глазах и зубной боли (рис. 12).

**GI4 (хэ-гу)** – снимает боли в передней части головы, зубную боль, боль в плечах и боли при родах (рис. 11). **Запрещается использовать эту точку беременным женщинам до наступления родов, так как воздействие на нее может вызвать преждевременные схватки.**

**ЕЗ (тай-чун)** – снимает боли в ступнях, головные боли, напряжение в глазах, помогает при аллергии, артрите и похмельном синдроме (рис. 21).

**VB41 (цзу-линь-ци)** – снимает боль при артрите во всем теле, помогает при головных болях, болях в боку, отеках и ишиасе (рис. 20).

Не обязательно пользоваться всеми этими точками, достаточно сконцентрироваться на одной-двух, и это принесет желаемый эффект.

Если вы достаточно хорошо знакомы с китайской рефлексотерапией, можно использовать следующие точки (в зависимости от локализации и характера боли): глубокая боль в глазном яблоке – TR16 тянь-ю, VB14 ян-бай, RP11 цзи-мэнь; при конъюнктивите – V2 цуань-чжу, TR5 вай-гуань, VB2 тин-хуэй, VB20 фэн-чи, VB21 цзянь-цзин; с гиперемией глаз – VB43 ся-си; с резким снижением остроты зрения – VB43 ся-си, E40 фэн-лун, V60 кунь-лунь; с зудом – VB37 гуань-мин, VB38 ян-фу, VB14 ян-бай, V1 цин-мин; с припухлостью – R3 тай-си, C5 тун-ли, GI4 хэ-гу; боль в глазнице – VB4 хань-янь; боль в веках – E2 сы-бай, RP 11 цзи-мэнь, E41 цзе-си; круговая – VG26 жэнь-чжун, VC15 цзю-вэй; во внутреннем углу глаза – V67 чжи-инь, GI3 сань-цзянь, V64 цзин-гу; в наружном углу глаза – VB38 ян-фу, VC15 цзю-вэй; травма глазного яблока – GI16 цзюй-гу. **Если вы неопытны в рефлексотерапии, эти точки самостоятельно использовать нельзя!**

### Самомассаж для снятия усталости глаз

Проводить упражнения нужно вымытыми руками, чтобы не занести

инфекцию. Выполнять массаж следует в положении сидя, закрыв глаза и расслабившись.

1. Воздействовать на точку V2. Надавливание выполнять подушечками больших пальцев рук одновременно слева и справа, движение производить вверх и внутрь глазной впадины.

2. Воздействовать на точки E2 и E3. Надавливание выполнять указательным и средним пальцами в течение 1 минуты.

3. Воздействовать на точку V10. Слегка согнуть пальцы в суставах и произвести ими давление на обе точки V10 в течение 1 минуты.

4. Средним пальцем левой руки надавить на точку VG16. Средним пальцем правой руки произвести легкое воздействие на точку PC3. Массировать точку в течение 2 минут.

5. Воздействие на точку F3 производить указательным и средним пальцами руки. Для большего эффекта давление должно быть достаточно сильным – выполнить потирающие движения в области точек.

## Ушные боли

Точечный массаж производится при болях в ушах в результате перепадов давления, холода, попадания в них воды. Хотя массажирование помогает снять также воспаление в ухе, в последнем случае необходимо обязательно обратиться к врачу.

Для снятия боли в ухе необходимо воздействовать на следующие точки.

**IG19 (тин-гун)** – симметричная точка, расположена в углублении возле слухового прохода (рис. 15). Снимает боль в ушах, зубную и головную боль.

**VB2 (тин-хуэй)** – симметричная точка, расположена на 1 см ниже предыдущей точки IG19 (рис. 20). Воздействие на точку помогает снять зубную, головную боль, боль в ушах.

**TR17 (и-фэн)** – симметричная точка, находится за мочкой уха (рис. 19). Снимает боли в ушах, в челюсти, в горле, а также лицевые спазмы. Используется при лечении паротита.

**R3 (тай-си)** – симметричная точка, располагается на стопе между ахилловым сухожилием и внутренней частью таранной кости (рис. 17). Снимает зубную боль (особенно во время роста зубов мудрости), а также головную боль и звон в ушах. *Запрещается воздействие на эту точку с третьего месяца беременности!*

Также можно массировать следующие точки в зависимости:

- от локализации боли: впереди уха – TR22 хэ-ляо, P11 шао-шан, GI11 цюй-чи; за ухом – VB12 вань-гу, TR10 тянь-цзин;
- от иррадиации боли: вверх – E7 ся-гуань; вниз – E4 ди-цан;
- от характера боли: при отите – V62 шэнь-май, GI4 хэ-гу и локальные точки; с выделениями из уха – E7 ся-гуань, VB2 тин-хуэй, TR17 и-фэн.

### Самомассаж для снятия боли в ушах

Самомассаж выполняется в положении сидя или лежа.

1. Расположить пальцы обеих рук слева и справа таким образом: средний палец поставить на точку IG19, безымянный палец – на точку TR21 (рис. 19), а указательный – на точку VB2. Произвести надавливание этими пальцами обеих рук одновременно в течение 3 мин. Выполнять массаж можно до тех пор, пока боль в ушах не утихнет, но не более 10 минут.

2. Средние пальцы обеих рук наложить на точку TR17 слева и справа и слегка надавить. Производить надавливание в течение 2 минут.

3. В течение 2 мин повторять упражнение 1.

4. Большим пальцем правой руки произвести энергичное надавливание в течение 1 мин на точку R3 на правой ноге. После этого большим пальцем левой руки выполнить надавливание на аналогичной точке на левой ноге.

Комплекс упражнений следует выполнять 3 раза в день.

### Зубная боль

С помощью точечного массажа можно на время снять зубную боль (перед обращением к стоматологу). Для снятия зубной боли следует массировать точки, расположенные на меридиане толстой кишки, идущем от кистей рук к зубам и деснам (рис. 11), а также точки, изображенные на рис. 37.

Для снятия зубной боли нужно воздействовать на следующие точки.

**Е6 (цзя-чэ)** – симметричная точка, расположена между верхней и нижней челюстями (рис. 12). Точку легко обнаружить, если крепко сжать челюсти, – она немного выступит вверх. Применяется при лечении зубной боли и зубной невралгии, боли в челюстях, а также боли в горле.

**ЕЗ (цзюй-ляо)** – симметричная точка, расположена внизу скулы на линии, пересекающей зрачок (рис. 12). Используется при лечении зубной боли, насморка.

**GI4 (хэ-гу)** – симметричная точка, расположена на вершине мышцы, соединяющей большой и указательный пальцы (рис. 11). Снимает боль в плечах, зубную и головную боль, обезболивает роды. ***Беременным женщинам запрещается массировать эту точку до родов, так как это может вызвать схватки раньше положенного срока.***

**TR13 (нао-хуэй)** – симметричная точка, расположена на внешней стороне верхней части руки (рис. 19). Найти ее можно, если отступить от основания мышцы на расстояние 2 пальцев вверх (к плечу) и немного назад, на расстояние 1 пальца. Используется при лечении зубной боли, боли в плечах.

При выполнении массажа для снятия зубной боли используют сначала точки периферии – на руках и по телу. Если болит зуб с правой стороны, массировать нужно точки на правой руке. Если необходимо избавиться от боли в коренном (заднем) зубе, следует массировать точки на задней поверхности руки. Если болит передний зуб, нужно массировать точки на передней поверхности руки.

Надавливать на точку нужно в течение нескольких минут, до тех пор пока зубная боль не прекратится. Можно использовать не все нижеперечисленные точки, а только одну-две – это также даст положительный результат.

Тем, кто хорошо знаком с общими принципами китайской рефлексотерапии и может различить зубную боль кариозного и пародонтозного происхождения и боль при невралгии тройничного нерва, можно использовать дополнительно следующие точки:

– при локализации боли: верхние зубы – E6 цзя-чэ, E41 цзе-си, R3 тай-си; нижние зубы – GI16 цзюй-гу (основная точка), F2 син-цзянь, VC24 чэн-цзян, GI2 эр-цзянь; коренные зубы – V14 цзю-инь-шу; передние зубы – GI6 пянь-ли, TR9 сы-ду;

– при иррадиации боли в ухо – TR21 эр-мэнь;

– при боли кариозной этиологии – TR17 и-фэн; пародонтозная – IG7 чжи-чжэн, GI10 шоу-сань-ли, GI11 цюй-чи, TR17 и-фэн, VC15 цзю-вэй, VC12 шэнь-чжу

**Самомассаж для снятия зубной боли**

Выполнять массаж следует в положении сидя. Надавливать на точки нужно с той стороны тела, на которой находится больной зуб. Надавливание должно выполняться с усилием.

1. Большие пальцы обеих рук поставить на точки Е6, указательный и средний пальцы обеих рук расположить на точках Е3. Прикрыть глаза и выполнить надавливание на эти точки в течение 1 минуты.

2. Выполнять надавливание на точку GI4 в течение 1 мин. Воздействие производить на точку левой руки, если зуб болит с левой стороны, или на точку правой руки, если больной зуб находится справа.

3. Произвести надавливание на точку TR13 (она должна быть болезненной). Массаж точки выполнять в течение 2 минут.

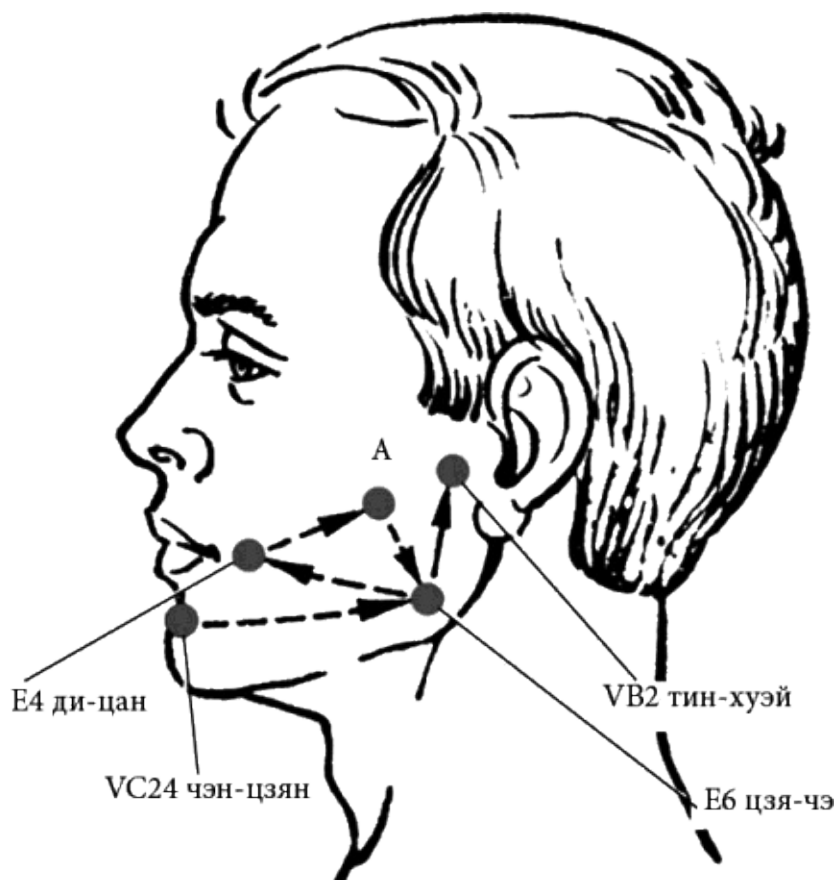


Рис. 37. Массаж лица при болях в области челюстей. Указаны точки и направление массажных движений

## Носовое кровотечение

Для остановки носового кровотечения необходимо сочетать точечный массаж с давлением (вставить в ноздри ватные тампоны). Если

кровотечение очень сильное, необходимо также приложить к переносице лед.

Для остановки носового кровотечения производите массаж следующих точек.

**E3 (цзюй-ляо)** – симметричная точка, расположена на линии зрачка на нижней части скулы (рис. 12). Помогает при насморке, головной боли и боли в глазах.

**VG26 (жэнь-чжун)** – несимметричная точка, расположена между носом и верхней губой (рис. 22). Применяется для остановки носового кровотечения, головокружения, для оказания помощи при обмороке и судорогах.

**V1 (цин-мин)** – симметричная точка, расположена у внутренней части глаза над слезным каналом (рис. 16). Снимает боль и напряжение в глазах, останавливает носовое кровотечение.

**VG16 (фэн-фу)** – несимметричная точка, расположена в углублении под основанием черепа (рис. 22). Останавливает носовое кровотечение, снимает головную боль и боль в шее, оказывает благотворное влияние на состояние ушей, горла, носа и глаз.

**GI4 (хэ-гу)** – симметричная точка, расположенная между большим и указательным пальцами руки в верхней точке мышцы, выступающей при соединении большого и указательного пальцев (рис. 11). **Беременным массировать эту точку нельзя, так как это может вызвать схватки раньше положенного срока.**

Для остановки кровотечения из носа можно пользоваться не всеми точками из вышеперечисленных, а лишь несколькими.

## Насморк

При насморке, заложенности носа и воспалении носовых пазух необходимо массировать точки, показанные на рис. 38. В китайской медицине проблемы носоглотки связываются не только с дыхательными путями, но и с почками. Поэтому при хронической заложенности носовых пазух полезно делать также массаж в целом по спине (рис. 55) и на стопе – в проекциях почек (рис. 34). Ритм массирования должен быть достаточно интенсивным, разогревающим. При массаже используют теплые виды масла – кунжутное, подсолнечное (при отсутствии аллергии!). Особое внимание следует обратить на следующие точки.



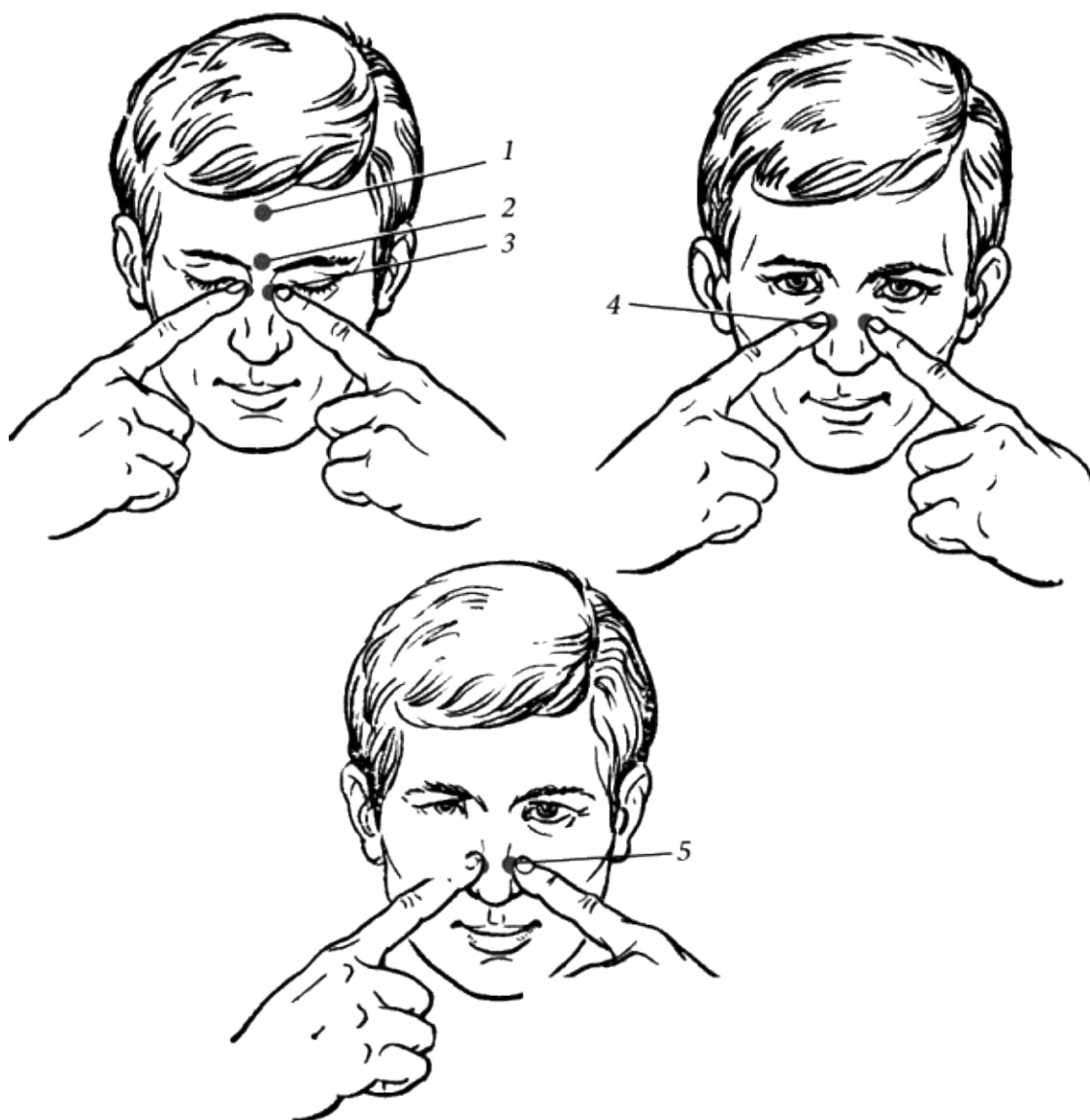


Рис. 38. Точки, используемые при насморке. Цифрами указана последовательность воздействия на точки

**V2 (цунь-чжу)** – симметричная точка, расположена в месте соединения бровей и переносицы, во внутренней области глазной впадины (рис. 16). Помогает при воспалениях пазух носа, насморке (в том числе аллергического характера), головных болях, воспалении глаз, улучшает зрение.

**E3 (цзюй-ляо)** – симметричная точка, расположена внизу скулы на линии зрачка (рис. 12). Снимает воспаления полости носа, усталость глаз, зубную боль.

**GI20 (ин-сян)** – симметричная точка, расположена вблизи ноздрей

(рис. 11). При воздействии на эту точку исчезает боль в носовых пазухах, воспаление носовой полости, аллергический насморк. Точка используется при лечении отеков лица и параличе лицевых мышц.

**V10 (тянь-чжу)** – симметричная точка, расположена на 1,5 см вниз от основания черепа, в 1 см слева и справа от позвоночного столба (рис. 16). Снимает заложенность носа, головную боль, отеки в области глаз, боли в шее и горле, стрессовые состояния.

**V7 (тун-тянь)** – симметричная точка, расположена в верхней части черепа, на линии, идущей от заднего края ушей, расстояние между левой и правой точками составляет 2,5 см (рис. 16). Используется при насморке, воспалении носовых пазух, головной боли.

**VG20 (бай-хуэй)** – несимметричная точка, расположена вверху черепа, на линии, соединяющей макушку и ухо (рис. 22). Используется при насморке и головных болях, для улучшения памяти.

**VG24,5 (точка «третьего глаза»)** – несимметричная точка, расположена во впадине между бровями, на расстоянии толщины двух пальцев (1 цунь) от точки VG24 – к середине лба. Часто ее обозначают как VG24,5. Снимает воспаление носовых пазух, аллергический насморк, головную боль и усталость глаз.

**VG26 (жэнь-чжун)** – несимметричная точка, расположена между носом и верхней губой (рис. 22). Используется при насморке, обмороках, головокружении.

**GI4 (хэ-гу)** – симметричная точка, расположена в верхней части мышцы, выступающей при соединении большого и указательного пальцев руки (рис. 11). Применяется при насморке (в том числе аллергического характера), головной боли. **Массаж этой точки может вызвать преждевременные схватки, поэтому во время беременности воздействовать на эту точку запрещено.**

### Самомассаж для лечения насморка

Делать массаж следует в положении сидя или лежа.

1. Массаж точек V2 и V10 производится одновременно. Большой и указательный пальцы левой руки поставить на точки V2 слева и справа, а правой рукой обхватить шею и надавить на точки V10. Давление на точки производить в течение 1–2 минут.

2. Поставить пальцы обеих рук на точки R7 (фу-лю, рис. 17), нажатие производить в течение 1 минуты.

3. Произвести одновременное надавливание на точки GI20 и E3 указательным и средним пальцами обеих рук с левой и правой стороны лица. Воздействовать на эти точки очень легко, время массажа – 1 минута.

4. Одновременно воздействовать на точки VG20 и VG24,5. Пальцы правой руки поставить на точку VG20 на голове, средний палец левой руки – на точку VG24,5. Надавливание на эту точку должно быть очень легким. Массаж производить в течение 1 минуты.

5. Одновременно выполнить массаж точек VG20 и VG26. Не снимая пальцев с точки VG20, поставить средний палец левой руки на точку VG26. В течение 1 мин производить сильное нажатие на эти точки.

6. Кистью правой руки обхватить кисть левой таким образом, чтобы большой палец оказался на точке GI4 левой руки, а указательный – под этой точкой. Сжав оба пальца, произвести сильное давление в сторону указательного пальца в течение 30 с, затем произвести массаж точки GI4 на правой руке.

В зависимости от состояния можно воспользоваться лишь несколькими точками из перечисленных или только точкой GI4.

## **Невралгия лицевых нервов**

При невралгии тройничного нерва в начале лечения и в период острой боли абсолютно исключается местное воздействие на болевую зону. В хронической стадии заболевания хорошо помогает точечный массаж тех же точек, что и при головной и зубной боли (рис. 35, 37).

При боли в зубах, обусловленной невралгией тройничного нерва, рекомендуется воздействовать на следующие точки: отдаленные – GI4 хэ-гу, GI6 пянь-ли, GI10 шоу-сань-ли, P6 кун-цзуй, P9 тай-юань, E36 цзу-сань-ли, E44 нэй-тин, C3 шао-хай, C7 шэнь-мэнь, MC4 си-мэнь, MC7 да-лин, R3 тай-си, RP4 гунь-сунь, RP6 сань-инь-цзяо, F2 син-цзянь, TR9 сы-ду, TR19 лу-си, VB34 ян-лин-цюань, VB38 ян-фу.

При парезе лицевых мышц хорошее действие оказывает традиционный массаж. Желательно при массажировании охватывать шейно-плечевую зону и руки (рис. 51, 55).

## **Боль в языке и подъязычной области**

Боли в языке и подъязычной области могут быть связаны с простудными заболеваниями (при повышенной температуре), невралгией,

проблемами с зубами или внутренними органами. По мнению китайских врачей, язык является зеркалом состояния всего организма, но ярче всего показывает проблемы пищеварительной системы и сердца. При возникновении болевых симптомов в области языка эти органы следует проверить у специалистов в первую очередь.

Для кратковременного снятия болевых ощущений нужно воздействовать на следующие точки (в зависимости от сочетания боли в языке с другими симптомами):

- с затрудненной речью или сухостью во рту – TR5 вай-гуань (рис. 19);
- с припухлостью языка – VC23 лян-цюань (рис. 23);
- с ощущением сдавленного горла – VG19 хоу-дин (рис. 22);
- с растрескавшимся языком – F3 тай-чун (рис. 21), TR5 вай-гуань (рис. 19).

## **Боль в области шеи и затылка**

Боль в области шеи и затылка может быть обусловлена как шейно-грудным радикулитом, остеохондрозом, так и смещением позвонков. Часто боли в области затылка связаны с проблемами меридиана печени. В таких случаях следует лечить эти боли так же, как мигренозные.

Смещение позвонка можно устранить с помощью массажа, мануальной терапии. Массаж лучше всего делать по всей спине (рис. 55). При боли, локализующейся на VII шейном позвонке, специфической точкой является точка VG26 жэнь-чжун (рис. 22). Как вспомогательные можно использовать другие точки, показанные при боли выше VII позвонка, в частности V10 тянь-чжу (рис. 16), VB20 фэн-чи (рис. 20), VG16 фэн-фу (рис. 22).

Более сложный способ воздействия на точки, используемые в зависимости:

- от локализации боли: преобладание боли по передней стороне шеи – E5 да-ин, P5 чи-цзе, VC23 лян-цюань, V41 фу-фэнь, IG10 нао-шу; преобладание боли по задней стороне шеи – V10 тянь-чжу, VB12 вань-гу, VB20 фэн-чи, VG16 фэн-фу, TR2 е-мэнь;
- от иррадиации боли: от затылка к уху – VG17 нао-ху, VB12 вань-гу; к голове – VG15 я-мэнь; в виде воротника – GI1 шан-ян;
- от характера боли: со спазмами (кроме кривошеи) – F2 син-цзянь; с припухлостью – IG17 тянь-жун, E45 ли-дуй; с чувством удушья – E30 ци-

чун.

## Простудные заболевания

Следует различать собственно простудные заболевания, возникшие при переохлаждении организма, и вирусные заболевания (грипп). При переохлаждении очень полезен массаж всей спины (рис. 55) и области стоп. При ангине следует массировать область горла по схеме рис. 39. При гриппе же массаж противопоказан, так как только активизирует распространение вируса. Точечный массаж возможен и при вирусных заболеваниях, но не может полностью их вылечить. Однако очень полезно им воспользоваться для того, чтобы легче перенести болезнь и быстрее поправиться. Кроме того, точечный массаж, если его проводить систематически, повысит сопротивляемость организма и позволит в будущем избежать простуд.

При лечении гриппа и простудных заболеваний необходимо производить воздействие на следующие точки.

**V2 (цуань-чжу)** – симметричная точка, расположена в месте соединения переносицы и бровей, в углублениях глазниц (рис. 16). Используется при лечении простуды, насморка, снимает напряжение глаз, головную боль.

**E3 (цзюй-ляо)** – симметричная точка, расположена на линии зрачка, в нижней части скулы (рис. 12). Помогает при насморке, повышенном глазном давлении, напряжении глаз.

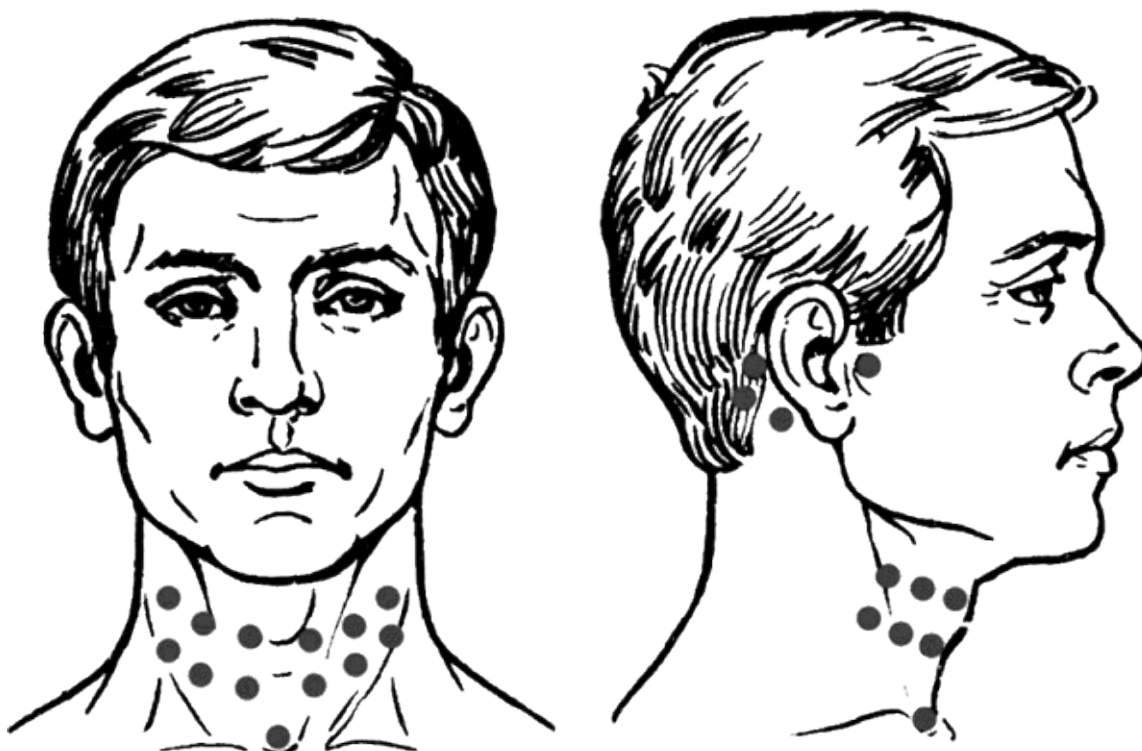


Рис. 39. Точки для массажа при ангине

**GI20 (ин-сян)** – симметричная точка, расположена возле ноздрей (рис. 11). Снимает заложенность носа, боли в носовых пазухах, применяется при отеках лица и параличах лицевых мышц.

**VG16 (фэн-фу)** – несимметричная точка, расположена в углублении под основанием черепа (рис. 22). Снимает головные боли, боли в шее, воспаление глаз, стрессовые состояния.

**VG20 (бай-хуэй)** – симметричная точка, расположена под основанием черепа между большими вертикальными шейными мышцами (рис. 22). Расстояние между левой и правой точками составляет 5–7,5 см. Применяется при артрите, головных болях и болях в шее, нервозности и стрессе.

**VG24,5 («точка третьего глаза»)** – несимметричная точка, расположена в углублении между бровями, на 1 цунь ниже точки VG24. Снимает заложенность носа, головную боль.

**R27 (шу-фу)** – симметричная точка, расположена во впадине между грудинной костью и ключицей (рис. 17). Массаж этой точки производится при кашле, воспалении горла, затрудненности дыхания.

**V41 (фу-фэнь)** – симметричная точка, расположена у плечевого выступа по обе стороны позвоночного столба (рис. 16). Болезненность точки, усталость и напряжение мышц в этом месте указывают на начало

простудного заболевания. Воздействие на эту точку способствует повышению иммунитета, облегчает протекание простудного заболевания, снимает боль в плечах и спине.

**GI11 (цюй-чи)** – симметричная точка, расположена на возвышении у локтевого сгиба, на его наружной стороне (рис. 11). Снимает боли в локтевом суставе, укрепляет иммунную систему. Массаж этой точки эффективен при простуде, гриппе, запорах.

**GI4 (хэ-гу)** – симметричная точка, расположена в верхней части мышцы между большим и указательным пальцами (рис. 11). Применяется при гриппе, простудных заболеваниях, болях в шее раздражительности и стрессе. Не следует массировать эту точку беременным женщинам, так как это может вызвать схватки раньше времени.

### *Самомассаж при простудных заболеваниях*

Во время сеанса массажа дыхание должно быть глубоким и ровным, без резких перепадов.

Упражнение выполняется в положении лежа.

1. При массировании можно воспользоваться мячами. Положить два теннисных мяча на коврик и лечь таким образом, чтобы они оказались под плечевыми выступами (массирование точки V41). Одновременно можно провести массаж точек R27, поставив на них пальцы обеих рук. Закрывать глаза и произвести надавливание на эти точки в течение 1–2 минут.

Следующие упражнения можно выполнять в положении лежа или сидя.

2. Большие пальцы обеих рук поставить на верхний край глазной впадины (точки V2). Надавливание производить в течение 1 мин. Закрывать глаза, мышцы шеи максимально расслабить.

3. Произвести одновременное надавливание на точки E3 и GI20: средние пальцы нажимают на точки GI20 возле левой и правой ноздрей, а указательные – на точки E3. Выполнять массаж следует в течение 1 мин, направляя движение под скулы.

4. Обхватить кистью правой руки локоть левой руки и расположить пальцы так, чтобы большой палец нажимал на окончание локтевого сгиба внешней части предплечья (точка GI11), а остальные пальцы находились на противоположной стороне локтевого сустава. Сжать пальцы и надавить на сустав. Массаж производить в течение 1 мин. Аналогичным способом произвести надавливание на точку GI11 правой руки.

5. Обхватить правой рукой кисть левой руки таким образом, чтобы большой палец оказался на точке GI4 между большим и указательным пальцами. Остальные пальцы положить на ладонную часть кисти. В течение 1 мин производить надавливание на точку GI4 большим и указательным пальцами. Затем выполнить массаж точки GI4 на правой руке.

6. Большие пальцы обеих рук поставить в углубления под основание черепа, на точки VB20 (рис. 20). Постепенно усиливать давление, отклоняя голову назад. Воздействие на точки VB20 производить в течение 1 минуты.

7. Средние пальцы обеих рук соединить в точке VG16 под основанием черепа. Медленно наклоняя голову назад, удерживать пальцы на точке VG16. Затем так же медленно вернуть голову в исходное положение. Покачивая головой в медленном темпе, продолжать давление на точку. Массаж этой точки должен занять 1 минуту.

8. Соединив ладони, коснуться средним и указательным пальцами обеих рук точки GV 24,5. В течение 1 мин удерживать руки в этом положении.

## Кашель, бронхит, трахеит

Простудные заболевания часто сопровождаются кашлем. В таких случаях полезно использовать массаж грудной зоны с обеих сторон тела (рис. 40). На точки можно оказывать не только акупрессурное, но и термопунктурное воздействие – прогревая их моксой. Моксу можно заменить горячими компрессами из прогретой каменной соли в бинте или холщовом мешочке.

Воздействовать надо на следующие точки.

**V10 (тянь-чжу)** – симметричная точка, расположена на 1,5 см вниз от основания черепа по обе стороны позвоночного столба (рис. 16). Воздействие на нее помогает при заболеваниях горла, головной боли, стрессах.

**VG14 (да-чжуй)** – симметричная точка, расположена по обе стороны от позвоночного столба чуть выше позвонка, который выступает при наклоне головы назад (рис. 22). Воздействие на точку оказывает помощь при кашле, воспалении горла, болях в шее и плече, применяется при нарушениях работы щитовидной железы.

**V43 (гао-хуань)** – симметричная точка, расположена на линии сердца между позвоночным столбом и лопаткой (рис. 16). Воздействие на точку



помогает при кашле и болезнях дыхательной системы, успокаивает нервную систему.

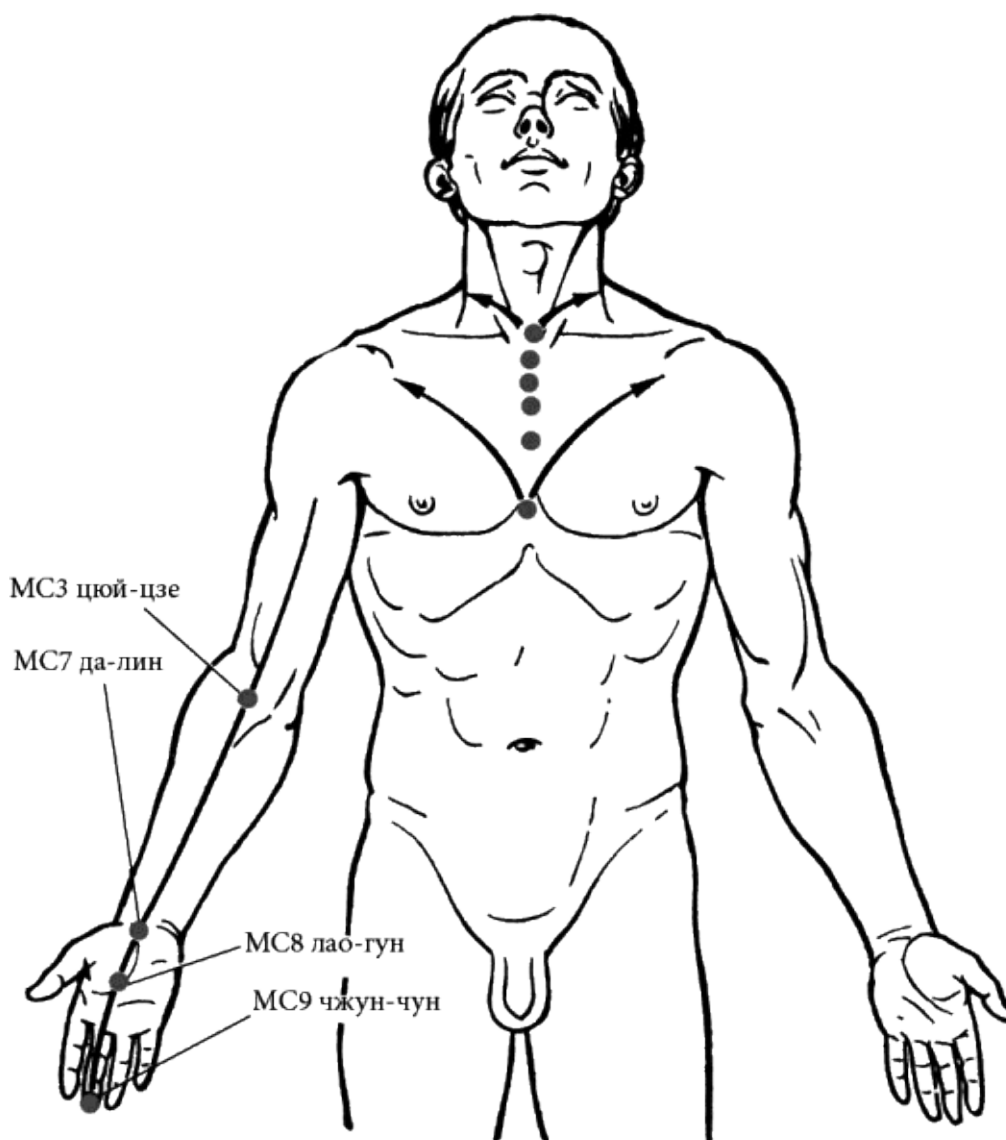


Рис. 40. Зоны массажа при заболеваниях органов дыхания

**R27 (шу-фу)** – симметричная точка, расположена во впадине между грудинной костью и ключицей (рис. 17). Воздействие на точку помогает при кашле, одышке, бронхиальной астме, успокаивает нервную систему.

**VC22 (тянь-ту)** – несимметричная точка, расположена в углублении между ключицами (рис. 23). Воздействие на точку помогает при бронхите, сухом кашле, болезнях горла, одышке, изжоге.

---

Массаж нужно выполнять лежа на спине.

1. Слегка согнутые пальцы обеих рук положить на грудь на точки R27. В течение 1 мин производить сильное надавливание на эти точки.

2. Для массажа точек V43 можно использовать два теннисных мяча. Положить их на коврик и лечь на них так, чтобы мячи оказались между лопатками, под точками V43. Закрывать глаза и лежать в таком положении в течение 1–2 мин. Одновременно можно продолжать воздействие на точки R27.

3. Мячи передвинуть выше и расположить у основания шеи под точками VG14. Остаться в таком положении в течение 1 мин. Массаж этих точек можно выполнить без мячей – средними пальцами обеих рук.

4. Одновременно воздействовать на точки V10 и VC22. Пальцами правой руки надавить на точки V10 слева и справа от позвоночника, пальцы левой руки поставить на точку VC22. Массировать точки в течение 1 минуты.

## **Бронхиальная астма**

Бронхиальная астма – сложное заболевание психосоматической природы, для лечения которого необходимо использование психотерапии. Больные бронхиальной астмой во время приступа испытывают трудности с дыханием, хрипы, может произойти также отек слизистых оболочек бронхов. Чтобы облегчить дыхание во время приступа, можно воспользоваться точечным массажем верхней части грудной зоны (рис. 41). Через 20 мин массажа нужных точек дыхание станет легче, так как значительно увеличится емкость легких.

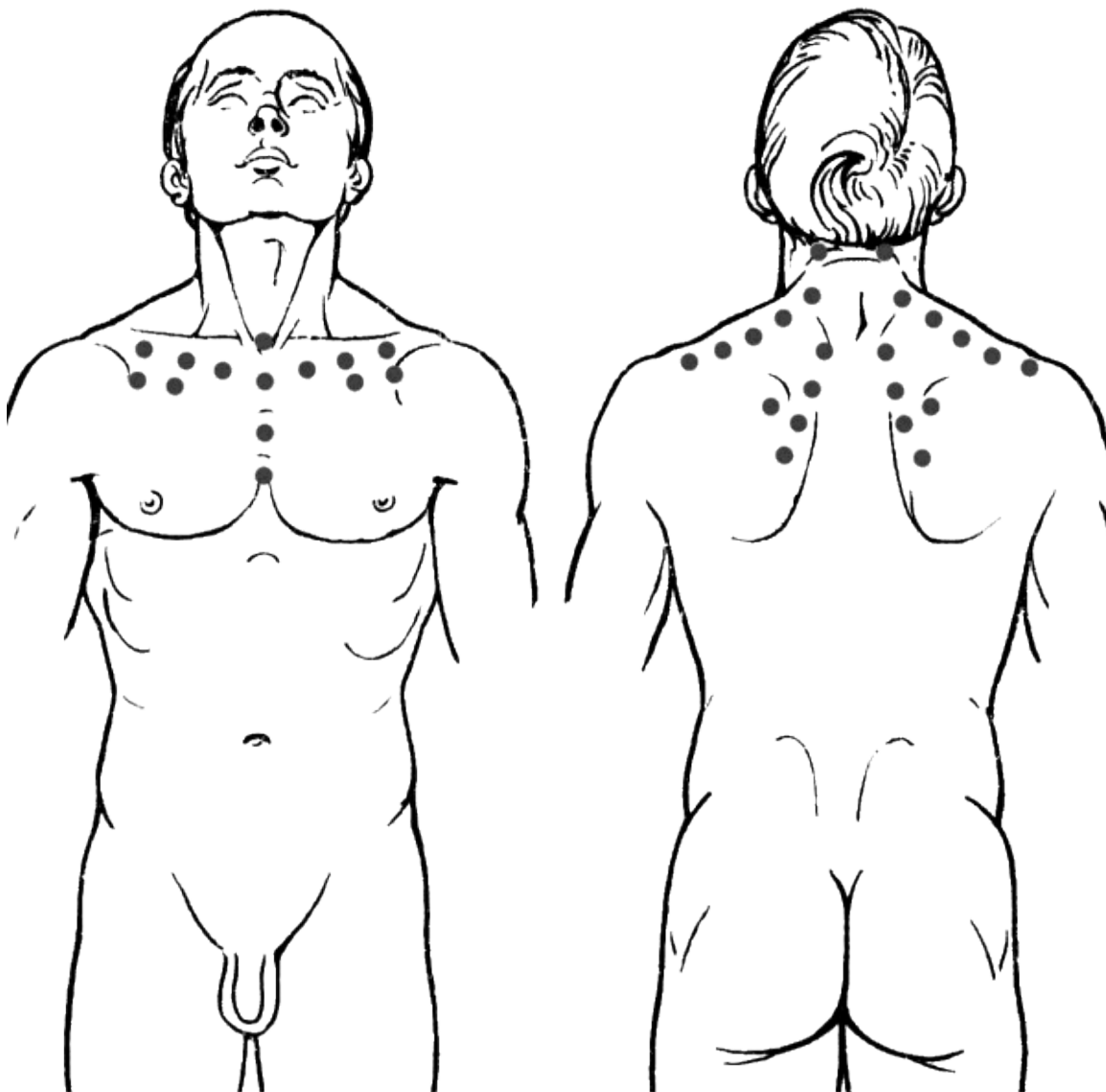


Рис. 41. Точки для массажа грудной зоны

Для снятия затрудненности дыхания при бронхиальной астме нужно воспользоваться следующими точками.

**R27 (шу-фу)** – симметричная точка, расположена между грудинной костью и ключицей (рис. 17). Используется при астме, кашле, затрудненности дыхания. Воздействие на нее успокаивает нервную систему.

**P1 (чжун-фу)** – симметричная точка, расположена на внешней части грудины на три пальца вниз от ключицы (рис. 10). Массаж этой точки снимает затрудненность дыхания, помогает при бронхиальной астме, кашле.

**V13 (фэй-шу)** – симметричная точка, расположена между лопатками и

позвоночным столбом на один палец вниз от верхнего края плеч (рис. 16). Используется при астме, насморке, кашле, спазмах плечевых и шейных мышц.

**Р9 (тай-юань)** – симметричная точка, расположена под основанием большого пальца на сгибе запястья (рис. 10). Воздействие на точку помогает при бронхиальной астме, кашле, заболеваниях легких.

**Р10 (юй-цзи)** – симметричная точка, расположена на поверхности ладони на возвышении у основания большого пальца (рис. 10). Воздействие на точку эффективно при кашле, затрудненности дыхания, отеке горла.

### **Самомассаж при бронхиальной астме**

Массаж следует выполнять в положении сидя.

1. Правую руку завести за левое плечо и найти средним пальцем точку V13. Сильно нажать и производить давление в течение 1 мин. Завести левую руку за правое плечо и массировать точку V13 с правой стороны.

2. Большими пальцами обеих рук надавить на точки R27 под обеими ключицами. Воздействовать на точки в течение 1 минуты.

3. Воздействовать на точки Р1 большими пальцами обеих рук. (Важнейшая точка для лечения астмы и затрудненности дыхания Р1 расположена прямо под ключицами. Давление на нее должно быть твердым и достаточно сильным.) Во время массирования обеих точек максимально расслабить мышцы шеи и слегка наклонить голову вниз. Массаж производить в течение 1 минуты.

4. Большим пальцем правой руки надавить на точку Р9 на сгибе запястья левой руки, а указательный и средний пальцы поставить на точку Р10. Массировать 30 с. Сжать кисть правой руки в кулак и тереть им точки Р9 и Р10 в течение 1 мин. Так же произвести массаж этих точек на правой руке.

### **Аллергические заболевания дыхательных путей**

Аллергия (повышенная чувствительность к воздействию каких-либо факторов окружающей среды) может сопровождаться различными симптомами. Это могут быть высыпания на коже, насморк, воспаление глаз, кашель, головная боль, затруднение дыхания, повышение

температуры и т. д. Чаще всего аллергические реакции связаны с последствиями перенесенных стрессов, но могут быть вызваны отравлениями или переизбытком каких-либо веществ (например, при постоянном наличии одних и тех же продуктов в рационе питания).

Причину аллергии должен определить врач-специалист, а точечный массаж облегчит состояние и поможет избавиться от многих симптомов аллергической реакции.

Чтобы произвести массаж, помогающий улучшить состояние организма при наличии аллергической реакции, нужно воздействовать на следующие точки.

**F3 (тай-чун)** – симметричная точка, расположена в верхней части стопы, между первым и вторым пальцами (рис. 21). Используется при аллергических реакциях различного характера.

**GI4 (хэ-гу)** – симметричная точка, расположена в верхней части мышцы между большим и указательным пальцами руки (рис. 11). Найти точку легче в тот момент, когда большой и указательный пальцы соединены. Воздействие на точку избавляет от всех проявлений аллергической реакции. *Массировать эту точку во время беременности запрещено, так как это может вызвать преждевременные схватки.*

**TR5 (вай-гуань)** – симметричная точка, расположена на расстоянии 2,5 пальца от сгиба запястья между локтевой и лучевой костями предплечья (рис. 19). Воздействие на точку помогает при аллергических реакциях, способствует укреплению иммунной системы.

**GI11 (цюй-чи)** – симметричная точка, расположена в верхней части наружной стороны сгиба локтя (рис. 11). Применяется при аллергических реакциях, особенно при высыпаниях на коже.

**R27 (шу-фу)** – симметричная точка, расположена во впадине между ключицей и грудинной костью (рис. 17). Воздействие на точку помогает при аллергиях, бронхиальной астме, воспалении горла, кашле.

**VC6 (ци-хай)** – несимметричная точка, расположена на 2 пальца вниз от пупка (рис. 23). Используется при аллергических реакциях, запорах, общей слабости, бессоннице, усталости.

**V10 (тянь-чжу)** – симметричная точка, расположена в 1,5 см вниз от основания черепа, в 1 см по обе стороны от позвоночника (рис. 16). Воздействие на точку снимает аллергические реакции, отеки глаз, головную боль.

**E36 (цзу-сань-ли)** – симметричная точка, находится на 4 пальца вниз

от коленной чашечки у внешней стороны большеберцовой кости (рис. 12). Воздействие на точку улучшает общее состояние организма и кожи, укрепляет мышцы.

### *Самомассаж при аллергических реакциях*

Массаж выполняется в положении сидя.

1. Массаж точки GI4 на левой руке нужно производить большим и указательным пальцами правой руки, большой палец поставить на наружную часть кисти, указательный – на ладонную. Надавливание выполнять достаточно сильно и твердо в течение 1 мин. Затем так же массировать точку GI4 на правой руке. Беременным массировать эту точку запрещается!

2. Массировать точку TR5 большим пальцем. Поставив большой палец на эту точку, расположенную на 2,5 пальца ниже внешней стороны сгиба запястья, в течение 1 мин производить надавливающие и потирающие движения. Затем выполнить массаж точки TR5 на другой руке.

3. На точку TR5 на правой руке воздействовать большим пальцем левой руки. Обхватить кистью левой руки локоть и поставить большой палец на точку, расположенную на локтевом суставе у конца сгиба локтя. В течение нескольких секунд сильно надавливать на точку, затем полностью ослабить давление. Повторить 7—10 раз. Аналогично выполнить массаж точки TR5 на левой руке.

4. Воздействовать на точку F3 указательным пальцем, поставив его в верхнюю часть ступни между большим и вторым пальцами. Давление направлять к кости второго пальца в течение 1 минуты.

5. Массаж точек V10 производить кистями обеих рук. Обхватить заднюю поверхность шеи (пальцы одной руки должны лечь поверх пальцев другой руки). Всею поверхностью кистей сжимать шейные мышцы в течение 1 минуты.

6. Поставив пальцы обеих рук на ключичные выступы, перевести их вниз, в первое углубление, на точки R27. В течение 1 мин твердо, без вибрирующих движений надавливать на эти точки.

7. Пальцы обеих рук свести в точке VC6 на 5 см ниже пупка. Надавить на точку так, чтобы пальцы углубились внутрь брюшной полости. Держать точку в таком положении в течение 1 минуты.

8 Пятку правой ноги поставить на точку E36 на левой ноге. Массировать точку потирающими движениями в течение 1 мин. Поменять

положение ног и произвести воздействие на точку Е36 на правой ноге.

Можно использовать для массажа не все вышеперечисленные точки, а только некоторые из них.

## **Боли в грудном отделе**

Если боли в грудном отделе неясного происхождения, можно купировать их до встречи с врачом, используя акупрессуру.

При поверхностной боли в передней стенке грудной клетки и в зависимости:

– от локализации боли: в одном или двух межреберьях – Р9 тай-юань (рис. 10); сзади наперед – GI11 цюй-чи (рис. 11); по всей грудной клетке – VC16 чжун-тин (рис. 23), RP21 да-бао (рис. 13), С3 шао-хай (рис. 14), MC7 да-лин (рис. 18), F2 син-цзянь (рис. 21);

– от иррадиации: в подмышечную впадину – V45 и-си; в грудину – V11 да-чжу (рис. 16).

Боль в грудине (общая для всех случаев – точка VC18 юй-тан (рис. 23)).

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: только в грудине – VC21 сю-ань-цзи (рис. 23), E15 у-и (рис. 12); в грудине и ребрах – V11 да-чжу (рис. 16);

– от иррадиации боли: в верхнюю часть грудной клетки – P10 юй-цзи (рис. 10);

– от характера боли: с припухлостью – Р9 тай-юань (рис. 10), VB38 ян-фу (рис. 20).

## **Межреберная невралгия**

При жалобах на резкую, «простреливающую» боль в грудной клетке, чаще с одной стороны, есть основание подозревать межреберную невралгию. Многие врачи при таких симптомах сразу же отправляют больного на дополнительные обследования, так как межреберная невралгия по своим проявлениям похожа на инфаркт миокарда, плеврит, панкреатит, язвенную болезнь. Есть сходство и с пневмонией, особенно при ее нетипичном течении, когда болезнь не дает ни температуры, ни сильного кашля.

Пытаться самостоятельно установить причину болезни ни в

кчем случае нельзя. Окончательный диагноз может поставить только специалист.

Боль при собственно невралгии имеет свои отличительные особенности: она усиливается при физической нагрузке, что нетипично при болезнях сердца. При невралгии болевую точку между ребер можно обнаружить при пальпации, а при плеврите или инфаркте миокарда боль не точечная, более обширная по охвату участка тела. В отличие от сердечной боли, дискомфорт при невралгии не снимается нитроглицерином, и боль более длительная, она продолжается часами и даже сутками.

Если межреберная невралгия как диагноз установлена, то хорошо помогает общий массаж зоны спины с большим акцентом на грудную зону (рис. 55), усиленный дополнительным воздействием на сочетание точек GI11 цюй-чи, GI4 хэ-гу (рис. 11), F3 тай-чун (рис. 21), TR6 чжи-гоу (рис. 19). Кроме того, полезно прорабатывать точки местного действия по меридиану мочевого пузыря, выбирая их в зависимости от уровня болезненности (рис. 16).

## **Заболевания сердечнососудистой системы**

При ишемической болезни сердца, в том числе у больных, перенесших инфаркт миокарда (от месяца и более), показан массаж в сочетании с акупрессурой. Массаж проводят в положении сидя (на ранних стадиях) или лежа на спине с подкладыванием валика под коленные суставы. Воздействуют по всей зоне спины, но с большим акцентом на левую половину грудной клетки и на левую руку (рис. 42 а). Приемы массажа должны быть щадящими, движения – плавными, темп – медленным и средним. Применяют поглаживание, растирание, растяжение, разминание (рис. 8). После процедуры необходим отдых – не менее 40–60 мин. Постепенно можно увеличивать длительность процедуры: массаж спины – от 7 до 10–12 мин, воротниковой зоны – от 5 до 10 мин, области сердца – от 3 до 5 минут.

Массаж спины и области сердца применяют после инфаркта миокарда при коронарной недостаточности I–II степени, без недостаточности и при недостаточности кровообращения.

Массаж воротниковой зоны и области сердца назначают при стенокардии, сопутствующей артериальной гипертензии, головных болях, плохом сне. Массаж спины или спины и области сердца – при сопутствующем остеохондрозе (по схеме на рис. 55).



Существуют и противопоказания для проведения массажа: острые нарушения мозгового кровообращения, групповая политопная экстрасистолия, неблагоприятная динамика ЭКГ во время лечения, аневризма сердца, острый инфаркт миокарда, постинфарктный кардиосклероз. В китайской медицине существуют техники такой работы, но они очень сложны и доступны только специалистам. Чаще всего в этих случаях используют акупунктуру.

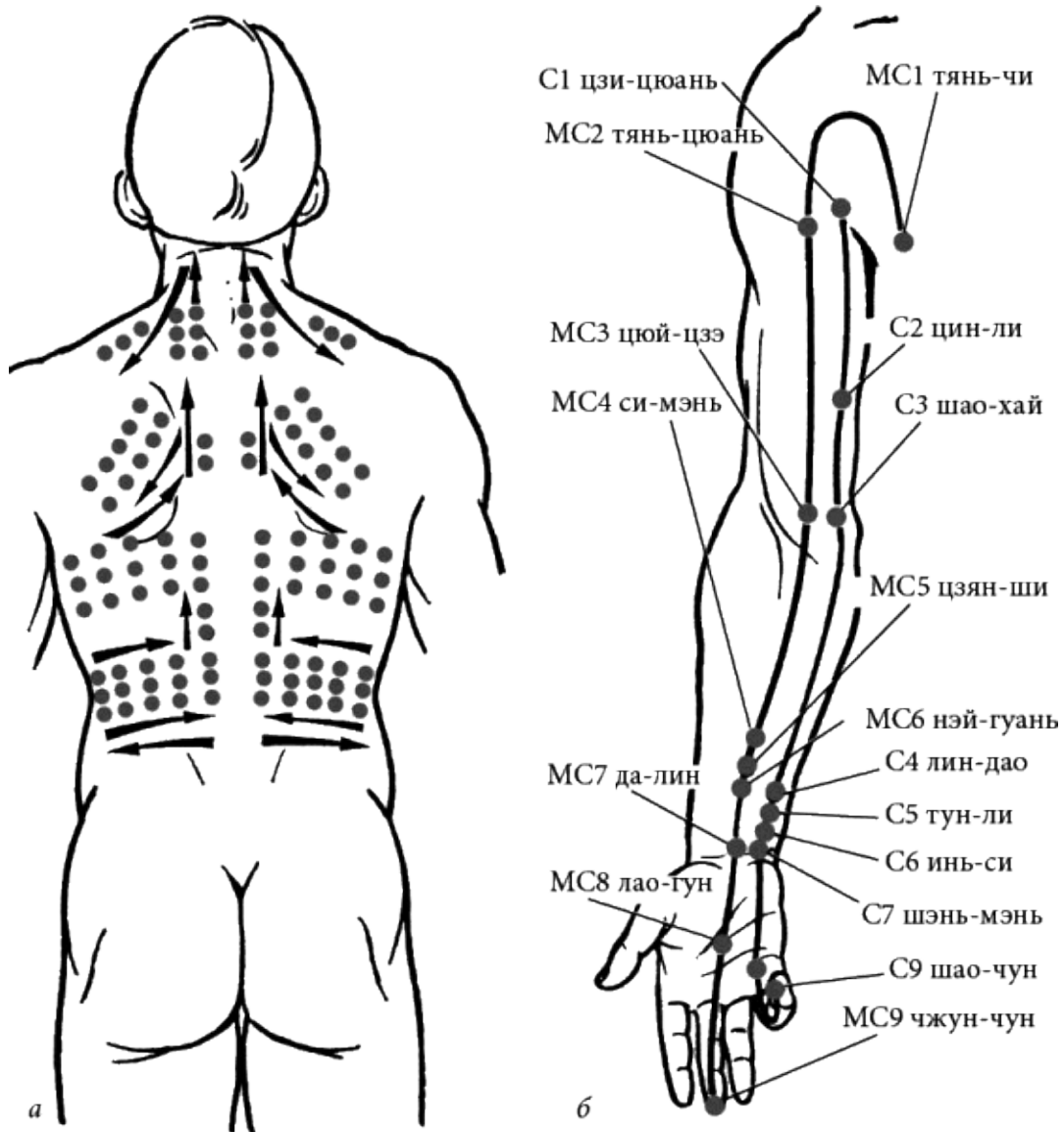


Рис. 42. Зоны массажа и направление массажных линий при заболеваниях сердца: а – зоны сегментарного массажа; б – точки традиционного массажа

Массаж при остром инфаркте миокарда показан на 2—3-й день

заболевания. Применяют также массаж ног в положении на спине (под колени подкладывают валик). Массаж проводят в положении лежа на правом боку или сидя с опорой руками на спинку стула; начинают с правой половины спины. При точечном воздействии прорабатывают все точки меридиана сердца (рис. 14) и меридиана перикарда (рис. 18, 42 б). К точкам этих меридианов можно добавить точки E9 (жэнь-ин) и E12 (цюэ-пэнь) по меридиану желудка (рис. 12), V46 (гэ-гуань) и V48 (ян-ган) – по меридиану мочевого пузыря (рис. 16). В этих точках можно использовать не только акупрессуру, но и вакуумные банки.

Полезен самомассаж проекции зоны сердца на стопах – ежедневно перед сном (рис. 34). Продолжительность как общего, так и точечного массажа увеличивают постепенно (от 5 до 10 мин), проводят ежедневно на ранних стадиях или через день – в зависимости от состояния больного.

## **Боли в области живота**

Боли в висцеральной области – области живота – один из наиболее частых симптомов при заболеваниях органов брюшной полости. Они могут быть обусловлены воспалением, спазмом гладкой мускулатуры или висцеральной оболочки, покрывающей органы брюшной полости.

Боли преимущественно в зоне от ребер до пупка чаще всего связаны с заболеваниями печени, желчного пузыря (дискинезия, холецистит), желудка, поджелудочной железы (панкреатит), двенадцатиперстной кишки (гастрит), селезенки, отчасти почек. Боли ниже линии пупка могут быть обусловлены поражением аппендикса, толстой и сигмовидной кишок (колит, непроходимость), почек и мочеочника, половых органов (внематочная беременность, воспаление яичника), инфекционными заболеваниями, различными интоксикациями. Кроме того, при серьезных стрессах и долговременных психологических проблемах именно органы висцеральной зоны быстрее других реагируют на это расстройством функциональности и развитием органических заболеваний.

Локализация боли не всегда строго соответствует расположению пораженного органа. Причины болей в животе многообразны, поэтому лечение следует проводить только после установления точного диагноза врачом.

Общий ход массажа при заболеваниях органов пищеварения показан на рис. 43.

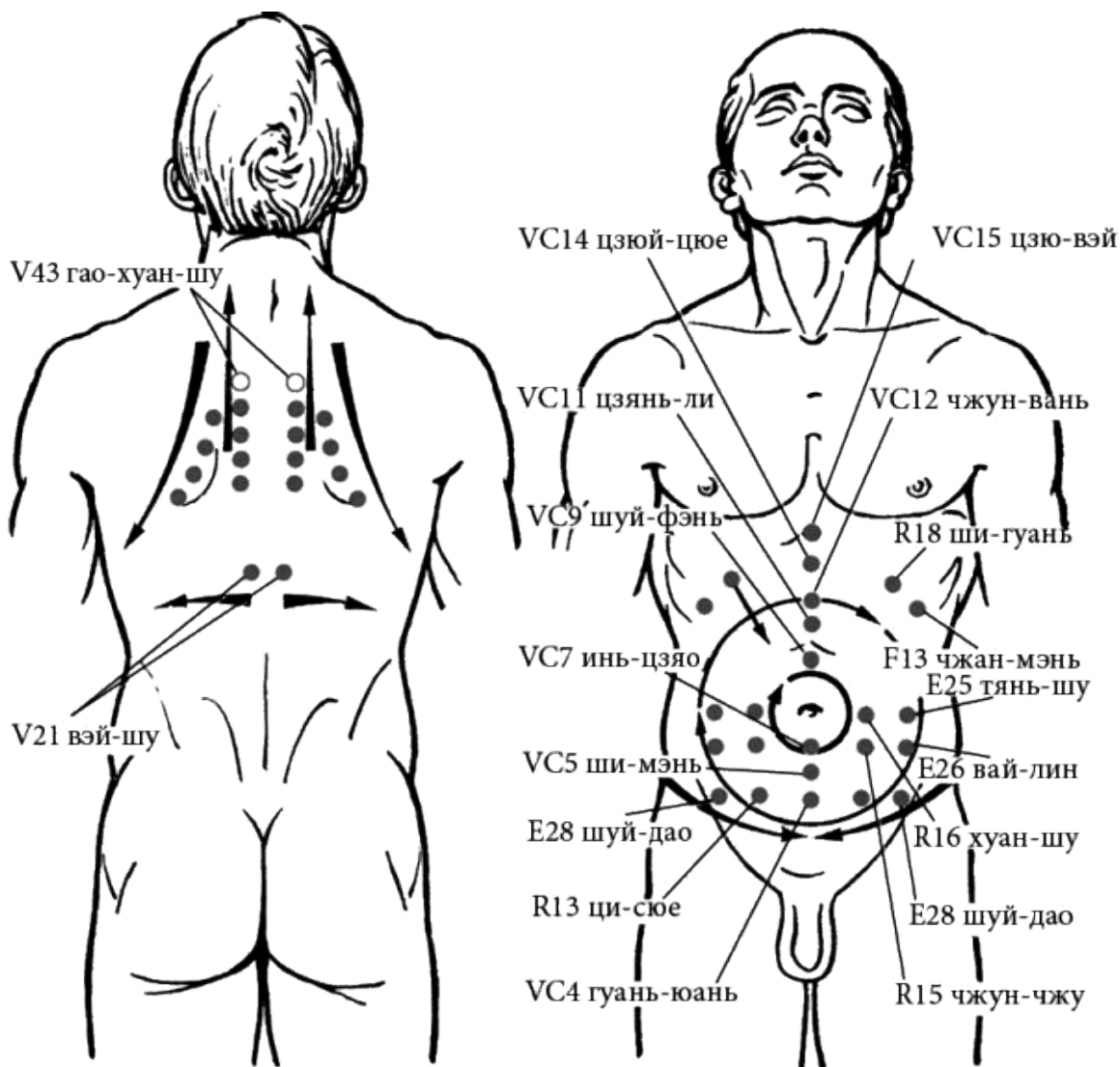


Рис. 43. Зоны массажа области спины и живота при заболеваниях органов пищеварения

Рефлексотерапия очень эффективна при лечении многих проблем этой зоны тела, но столь прямое воздействие на внутренние органы требует особой квалификации, поэтому в данной книге мы приводим сведения по использованию акупунктуры при некоторых, преимущественно бытовых проблемах.

## Икота

Икота – это спазмы в диафрагме, отделяющей область легких от висцеральной зоны, содержащей органы пищеварения. С помощью китайского точечного массажа на меридиане толстой кишки (рис. 44)

можно быстро избавиться от икоты. При выполнении массажа необходимо глубоко и максимально медленно дышать.

Если симптом не удается снять или речь идет о часто повторяющейся проблеме, следует массировать точки на нескольких меридианах. Воздействие нужно оказывать на следующие точки.

**TR17 (и-фэн)** – симметричная точка, расположена в углублении за мочкой уха (рис. 19). Снимает икоту, боль в ушах, зубную боль, боль в челюстях; применяется при параличах и парезах лицевых мышц, паротите.

**RP16 (фу-ай)** – симметричная точка, расположена внизу грудной клетки, в месте соединения VIII и IX ребер (рис. 13). Воздействие на эту точку избавляет от икоты, боли в брюшной полости, помогает при лечении язвы желудка.

**VC12 (чжун-вань)** – несимметричная точка, расположена в области солнечного сплетения между пупком и основанием грудины (на 3 пальца ниже основания грудины) (рис. 23). Массаж этой точки применяется при икоте, изжоге, запорах, расстройстве пищеварительной системы, а также при головной боли и стрессовых состояниях.

**VC17 (тань-чжун)** – несимметричная точка, расположена на расстоянии 3 пальцев выше основания грудины (рис. 23). Воздействие на эту точку помогает избавиться от икоты, нервного напряжения и страха.

**P1 (чжун-фу)** – симметричная точка, расположена вверху грудины, на 3 пальца вниз от ключицы (рис. 10). Используется при икоте, затрудненном дыхании, кашле.

**R27 (шу-фу)** – симметричная точка, расположена во впадине между грудинной костью и ключицей (рис. 17). Воздействие на эту точку снимает икоту, кашель, тревоги и страхи, затрудненное дыхание. Точка используется при лечении астмы.

**VC22 (тянь-гу)** – несимметричная точка, расположена в углублении между ключицами (рис. 23). Применяется при икоте, спазмах в горле, изжоге, бронхите.

При икоте помогает также воздействие на сочетание точек: VC12 чжун-вань, VC14 цзюй-цюе (рис. 23), GI4 хэ-гу (рис. 11), E36 цзусань-ли (рис. 12).

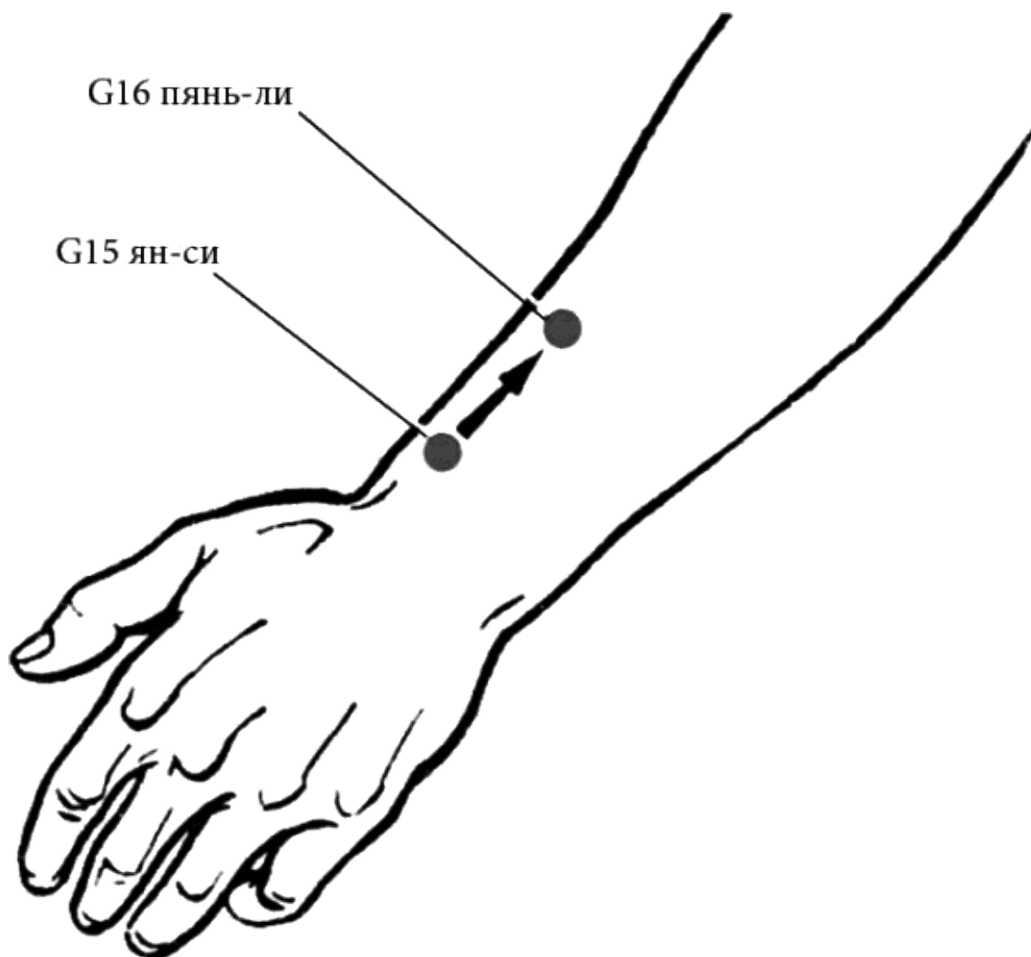


Рис. 44. Зона массажа при икоте

### **Самомассаж для снятия икоты**

Массаж выполняется в положении сидя или лежа.

1. Поставить указательный и средний пальцы обеих рук на точки TR17. Не рекомендуется слишком сильно надавливать на эти точки, давление должно быть очень легким. Массировать точки в течение 1 минуты.

2. Слегка согнутые пальцы обеих рук поставить на точки RP16. В течение 1 мин производить давление на эти точки.

3. Массаж точек VC22 и VC17 выполнять одновременно. Средний палец правой руки поставить на точку VC22 и производить на нее надавливание в течение 1 мин. Пальцы левой руки поставить на точку VC17 и производить надавливание в течение 1 минуты.

4. Слегка согнутые пальцы обеих рук поместить на точку VC12.

Вначале давление должно быть небольшим, затем его следует увеличить. Массаж производить в течение 1 минуты.

5. Поставить пальцы обеих рук на точки R27. Надавливание производить в течение 30 секунд.

6. Массаж точек P1 производить большими пальцами обеих рук в течение 1 минуты.

## Изжога

Изжога и боли в желудке могут возникнуть по целому ряду причин. Китайская традиционная медицина считает, что болезни органов пищеварения вызваны в первую очередь проблемами психологического характера. Если боль в желудке вызвана серьезным органическим заболеванием, например аппендицитом, требуется немедленная врачебная помощь. Если же боль или изжога появилась в результате неправильного питания или стресса, такие симптомы можно снять, используя точечный массаж.

Для проведения точечного массажа нужно использовать следующие точки.

**VC12 (чжун-вань)** – несимметричная точка, расположена на линии между основанием грудины и пупком, в области солнечного сплетения (рис. 23). Воздействие на эту точку снимает боли и спазмы в желудке, изжогу, помогает при запорах. Воздействовать на эту точку можно только до еды или не ранее чем через 2 часа после еды. Не рекомендуется надавливать на нее более 2 минут. Не следует оказывать на точку сильное давление при болезнях сердца, гипертонии, злокачественных опухолях. Делать массаж этой точки детям можно с 12 лет.

**VC6 (ци-хай)** – несимметричная точка, расположена на 2 пальца ниже пупка (рис. 23). Воздействие на точку снимает боли в желудке и пояснице, помогает и при изжоге, и при запорах.

**V23 (шэнь-шу)** и **V52 (чжи-ши)** – симметричные точки, расположены на пояснице (рис. 16). V23 находится на расстоянии двух пальцев в обе стороны от позвоночника, а точка V52 – также по обеим сторонам, но на четыре пальца (2 цуня) от позвоночника. Воздействие на эти точки снимает усталость, раздражительность, боли в желудке.

**P6 (кун-цзуй)** – симметричная точка, расположена на тыльной стороне предплечья на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава (рис. 10). Применяется при изжоге, тошноте, болях в желудке.

**Е36 (цзу-сань-ли)** – симметричная точка, расположена на 4 пальца ниже коленной чашечки и на 1 палец к внешней стороне большой берцовой кости (рис. 12). Воздействие на эту точку снимает усталость, изжогу, боли в желудке.

**РР4 (гунь-сунь)** – симметричная точка, расположена на своде ступни под выступом, образованным большим пальцем (рис. 13). Воздействие на эту точку помогает работе желудка.

### ***Самомассаж при изжоге и болях в желудке***

1. Исходное положение – лежа на животе. Ладонь правой руки прижать к точке VC12, а ладонь левой – к точке VC6. Голову повернуть набок, дышать глубоко. Выполнять в течение 1 мин, ежедневно увеличивая время. К концу недели время выполнения этого упражнения должно достичь 5 минут.

2. Исходное положение – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять таз и подвести кулаки под поясницу. Костяшками пальцев воздействовать на точки V23 и V52. Выполнять в течение 1 минуты.

3. Исходное положение – сидя. Обхватить пальцами левой руки предплечье правой руки таким образом, чтобы большой палец левой руки надавил на точку Р6 на правой руке. Надавливание на точку производить в течение 1 минуты. Аналогично провести массаж точки Р6 на левой руке.

4. Исходное положение – сидя. Пятку правой ноги расположить на точке Е36 левой ноги и в течение 30 с потирать эту точку. Затем ноги поменять.

5. Внешней стороной левой ступни опереться о пол, а пяткой правой ноги произвести надавливание на точку РР4 на левой ступне. Выполнять массаж в течение 1 мин. Аналогично произвести массаж точки РР4 на своде левой ступни.

*При изжоге можно выполнять только упражнения под номерами 3, 4, 5.*

### **Тошнота, рвота**

Для остановки тошноты следует массировать сочетание таких точек как Р6 чжао-хай (рис. 17), VC16 чжун-тин или VC12 чжун-вань (рис. 23), TR5 вай-гуань (рис. 19) или MC6 нэй-гуань (рис. 18), F3 тай-чун (рис. 21),

Е36 цзу-сань-ли (рис. 12).

По мнению китайских врачей, если тошнота вызвана повышенным давлением или головными болями мигренозного типа, это относится к расстройствам, связанным с печенью. В этом случае следует массировать точки по ходу меридиана желчного пузыря (рис. 20) и меридиана мочевого пузыря (рис. 16), начиная с области висков и постепенно спускаясь от головы вниз вдоль позвоночника.

## **Боли после операций на внутренних органах**

Акупрессура может снизить болевые ощущения в постоперационный период. Однако всегда надо учитывать состояние больного, степень заживления операционного шва, опасность простимулировать кровотечение. Поэтому воздействие должно быть мягким, всегда в стороне от места проведения операции.

Для общеукрепляющего воздействия в восстановительный период можно стимулировать точки Е36 цзу-сань-ли (рис. 12) и РР6 сань-инь-цзяо (рис. 13).

После стернотомии (операции на сердце, переднем средостении) используется сочетание точек VC22 тянь-ту (рис. 23), Р1 чжун-фу (рис. 10), V15 синь-шу, V17 гэ-шу (рис. 16), С7 шэнь-мэнь (рис. 14), МС6 нэй-гуань (рис. 18).

После срединной лапаротомии (операции на желудке, пищеводе, двенадцатиперстной кишке) используется сочетание точек РР4 гунь-сунь (рис. 13), Е36 цзу-сань-ли (рис. 12), VC12 чжун-вань, VC15 цзю-вэй (рис. 23), Е25 тянь-шу (рис. 12), V20 пи-шу, V21 вэй-шу (рис. 16).

После боковой лапаротомии (операции на печени, желчных путях) используется сочетание точек: F13 чжан-мэнь, F3 тай-чун (рис. 21), V63 цзинь-мэнь (рис. 16), VB24 жи-юе, VB21 цзянь-цзин (рис. 20), Е36 цзу-сань-ли (рис. 12), РР6 сань-инь-цзяо (рис. 13).

После бокового внебрюшинного доступа используется сочетание точек F13 чжан-мэнь (рис. 12), R6 чжао-хай, R7 фу-лю (рис. 17), V23 шэнь-шу или V24 ци-хай-шу (рис. 20), Е36 цзу-сань-ли (рис. 12), РР6 сань-инь-цзяо (рис. 13).

После аппендэктомии используется сочетание таких точек: R6 чжао-хай (рис. 17), VC12 чжун-вань, VC4 гуань-юань (рис. 23), VB28 вэй-дао (рис. 20), Е25 тянь-шу, Е36 цзу-сань-ли (рис. 12).

После грыжесечения используется сочетание точек V22 сань-цзяо-шу,

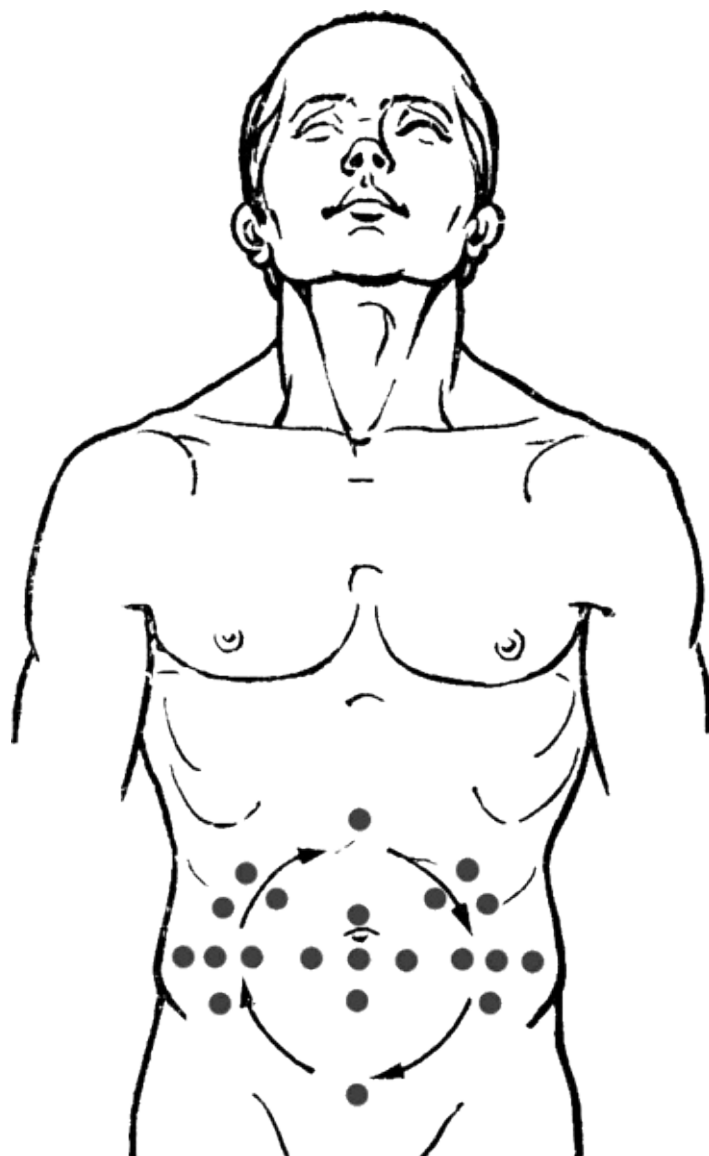


V23 шэнь-шу, V24 ци-хай-шу (рис. 16), VC4 гуань-юань (рис. 23), RP6 сань-инь-цзяо (рис. 13).

При лечении пареза кишечника используется сочетание точек VC12 чжун-вань, VC6 ци-хай (рис. 23), V25 да-чан-шу (рис. 16), E25 тянь-шу, E36 цзу-сань-ли (рис. 12).

## **Заболевания органов пищеварения**

При заболеваниях органов пищеварения требуется специальная профессиональная подготовка. Однако можно сопровождать лечение общим массажем по следующей схеме: общие боли в области живота – как на рис. 45; при язвенной болезни и болях в области кишечника – как на рис. 46; при заболеваниях печени и желчных путей – как на рис. 47. Общий массаж с акцентом на указанных в схемах зонах поможет снять болевые симптомы и поддержать организм при лечении.



*Рис. 45. Зоны массажа при боли в области живота*

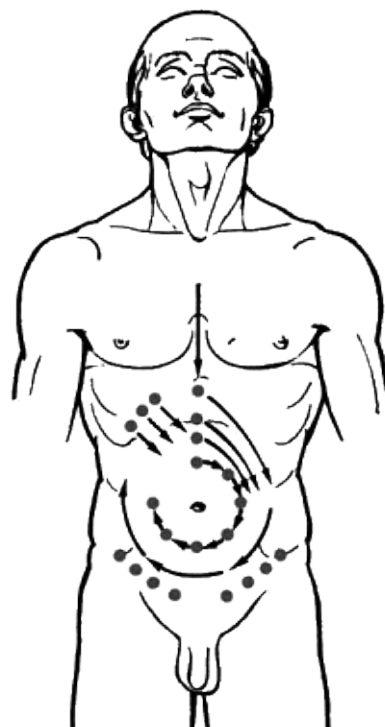
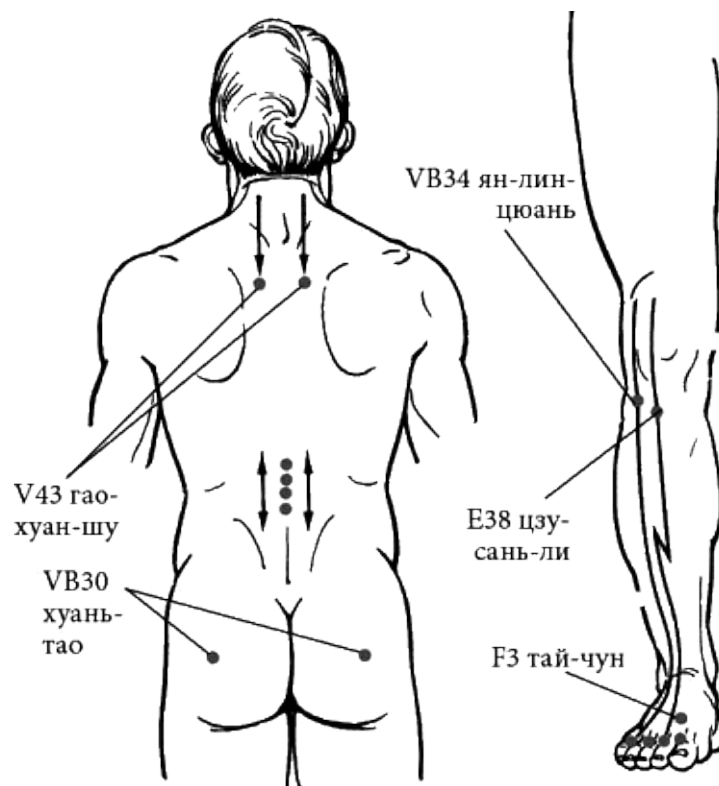


Рис. 46. Зоны массажа в области спины и живота при язвенной болезни и заболеваниях кишечника

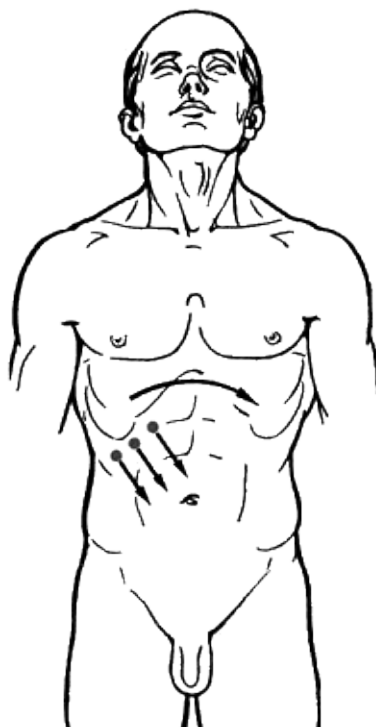
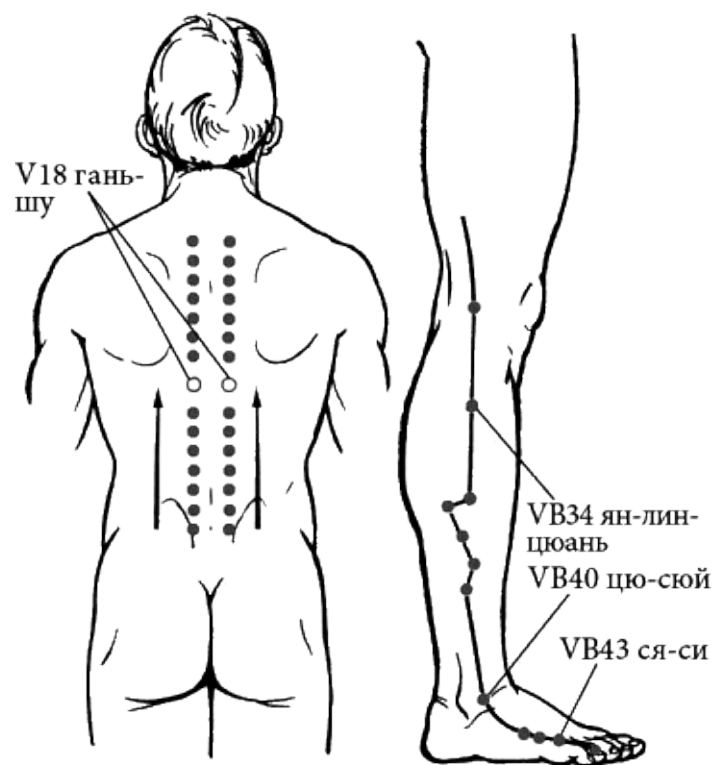


Рис. 47. Зоны массажа при заболеваниях печени и желчных путей

**Импотенция**

Причины импотенции могут быть самыми разными (диабет, нервные заболевания и др.), поэтому прежде всего следует получить консультацию у врача. В традиционной китайской медицине считается, что сексуальная активность связана с деятельностью почек, поэтому рекомендуется обратить внимание на работу этого органа.

Отрицательное влияние на потенцию оказывает постоянное мышечное напряжение в тазовой области, в результате чего ухудшается кровоснабжение половых органов.

Систематически проводимый точечный массаж расслабит мышцы области таза, сделает их более гибкими, улучшит кровоснабжение. Кроме того, некоторые точки связаны с работой почек, поэтому воздействие на эти точки поможет усилить потенцию. Точки, расположенные в нижней части спины, помогают при расстройстве функции предстательной железы.

Для восстановления потенции нужно воздействовать на следующие точки.

**V23 шэнь-шу** и **V47 хунь-мэнь** – симметричные точки, расположены на пояснице, точка V23 – на 2 пальца в обе стороны от позвоночника, точка V47 – на 4 пальца в обе стороны от позвоночника (рис. 16). Воздействие на эти точки помогает при проблемах с потенцией и преждевременной эякуляции, снимает боли в нижней части спины. **Не рекомендуется воздействовать на эти точки при переломах костей и повреждении позвонков.**

**V27—V34** – парные точки, расположены у основания позвоночника (рис. 16). Массаж точек производится при импотенции и болях в нижней части спины. Кроме того, воздействие на точки V27 и V28 помогает при задержке мочи, снимает боли в крестцово-подвздошном суставе. Точки V29 и V30 используются при люмбаго, ишиасе и болях в области крестца.

**R1 юн-цюань** – симметричная точка, расположена на центральной линии подошвы, в верхней части (рис. 196). Используется при проблемах с потенцией.

**R3 тай-си** – симметричная точка, расположена между внутренней частью таранной кости и ахилловым сухожилием (рис. 17). Массаж этой точки рекомендуется проводить при преждевременной эякуляции, сексуальном напряжении, усталости, болях в спине.

**E36 цзу-сань-ли** – симметричная точка, расположена на 4 пальца вниз от коленной чашечки и на 1 палец по направлению к большеберцовой кости (рис. 12). Воздействие на эту точку помогает при импотенции, укрепляет мышцы и улучшает состояние всего организма.

**VC4 гуань-юань** – несимметричная точка, расположена на 4 пальца

вниз от пупка (рис. 23). Используется при расстройствах мочеполовой системы и импотенции.

**VC6 ци-хай** – несимметричная точка, расположена на 2 пальца ниже пупка (рис. 23). Применяется при лечении импотенции и заболеваний мочеполовой системы.

**RP12 чун-мэнь** и **RP13 фу-шэ** – симметричные точки, расположены в тазобедренной области внутри складки, которая образуется во время сгиба суставов в месте соединения костей туловища и ног (рис. 14). Воздействие на эти точки хорошо помогает при лечении импотенции.

### **Самомассаж для лечения импотенции**

Массаж выполняется в положении сидя.

1. Положить на поясницу кисти обеих рук (тыльной стороной). Сжать руки в кулак и костяшками пальцев энергично растирать в течение 1 мин точки V23 и V47. Затем в течение 1 мин производить надавливание пальцами на точку V47, после этого – на точку V23 в течение 1 мин. В конце массажа этих точек должно возникнуть ощущение тепла и онемения.

2. Поставить пятку левой ноги на точку E36 на правой ноге и растирать ее быстрыми движениями вверх и вниз в течение 30 с. Аналогично выполнить массаж этой точки на левой ноге.

3. Массаж точек R1 и R3 можно производить одновременно. Для этого положить ступню левой ноги на бедро правой и поставить большой палец левой руки на точку R3. Движение при надавливании направлять вниз. Большим пальцем правой руки надавить на точку R1 на подошве. Массаж обеих точек производить в течение 1 минуты.

Следующие действия нужно выполнять в положении лежа (ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол).

4. Поставить пальцы левой руки на точку VC4 (ниже пупка), а пальцы правой – на точку VC6 (выше пупка). Производить одновременное надавливание на эти точки в течение 2 минут.

5. Поставить указательные пальцы обеих рук на точки RP13, а средние – на точки RP12. Надавливание производить в течение 1 минуты.

6. Приподнять таз и подложить руки под крестец ладонями вниз, перекрестив кисти. В течение 1 мин выполнять покачивающие движения коленями влево и вправо. Таким образом произойдет воздействие на точки V27—V34.

## Болезненные менструации (альгоменорея)

Боли при менструациях могут быть вызваны воспалением органов мочевыделительной системы, запорами, гормональными нарушениями, напряжением мышц в области таза и т. д. Точечный массаж помогает снять напряжение мышц в области таза и улучшить кровоснабжение тканей. Систематически проводимый массаж способствует также улучшению работы эндокринной системы.

Выполнять точечный массаж нужно в течение недели до начала менструации, для большего эффекта – 2–3 раза в день. Можно использовать схему на рис. 48.

Для снятия боли при менструации нужно воздействовать на следующие точки.

**RP12 чун-мэнь** и **PR13 фу-шэ** – симметричные точки, расположены в области таза во впадине, образующейся при сгибании нижних конечностей (рис. 13). Воздействие на эти точки снимает боль при менструации.

**V27—V34** – крестцовые точки, расположены у основания позвоночника в области копчика (рис. 16). Воздействие на эти точки эффективно при болях в нижней части спины, для снятия боли и напряжения при менструации.

**V48 ян-ган** – симметричная точка, расположена примерно на 2 пальца влево и вправо от крестца между основанием ягодиц и верхней частью тазовой кости (рис. 16).

**VC6 ци-хай** – несимметричная точка, расположена на 2 пальца ниже пупка (рис. 23). Массаж этой точки выполняется при запорах, нерегулярности менструального цикла, болезненных менструациях.

**VC4 гуань-юань** – несимметричная точка, расположена на 4 пальца ниже пупка (рис. 23). Массаж этой точки выполняется при проблемах органов мочеполовой системы, нерегулярности менструального цикла, болевых ощущениях.

**RP6 сань-инь-цзяо** – симметричная точка, расположена на 4 пальца выше внутренней части таранной кости, возле задней части большой берцовой кости (рис. 13). Воздействие на эту точку снимает отеки и боли при менструациях.

**RP4 гунь-сунь** – симметричная точка, расположена на верхней стороне свода стопы под большим пальцем, на расстоянии 1 пальца от костного выступа (рис. 13). Воздействие на эту точку снимает боли, отеки, усталость.

## **Самомассаж для снятия болевых ощущений при менструации**

Массаж выполняется в положении лежа.

1. Лечь на живот. Согнутые в кулак кисти рук положить под живот на точки RP12 и RP13 так, чтобы костяшки пальцев были повернуты к полу. Ступни и бедра соединить. На вдохе бедра и ноги приподнять и оторвать от пола. Досчитав до 30, опустить ноги вниз и вытянуть руки вдоль тела. Расслабить все мышцы и полежать в таком положении 2 минуты.

2. Для массажа точек V27, V28, V29, V30, V31, V32, V33 и V34 положить руки под область крестца ладонями к полу и раскачивать колени влево и вправо в течение 1 мин. Передвинуть руки к верхней части ягодиц, ближе к позвоночнику (точки V48). Через 1 мин согнуть колени и подтянуть их как можно ближе к животу, не отрывая рук от точек V48. Положить руки на живот, вытянуть ноги и расслабиться, оставаясь в таком положении 2 минуты.

3. Пальцы левой руки положить на точку VC4, а пальцы правой – на точку VC6. Постепенно увеличивая силу нажима, производить надавливание на эти точки в течение 2 мин. Полежать 1–2 мин, расслабив все мышцы.

4. Сесть, согнуть ноги в коленях, развести колени в стороны и придвинуть ступни к себе. Большими пальцами обеих рук надавить на точки RP6 на обеих ногах. При нажатии на эти точки должны появиться болевые ощущения. Массаж точек производить в течение 1 минуты.

5. Поставить большие пальцы обеих рук на точки RP4 на своде левой и правой стоп. В течение 1 мин производить нажатие на обе точки RP4.

## **Климакс**

Климактерический период наступает у женщин в среднем между 45–55 годами. Появляются недомогания: приливы крови, раздражительность и несдержанность, мигрени, головокружения. Климакс – это прежде всего изменение гормонального фона, а гормональная сфера, согласно китайской медицине, тесно связана с печенью. Поэтому при климаксе используют точки в первую очередь меридианов желчного пузыря (рис. 20) и печени (рис. 21), воздействуя на всем протяжении меридиана. Специальные зоны для массажа указаны на рис. 48.

## **Рефлекторная задержка мочеиспускания**



Рефлекторная задержка мочеиспускания в виде ночного недержания мочи считается патологической только после трехлетнего возраста. Обычно это обусловлено нарушением иннервации мочевого пузыря, реже – поражением пояснично-крестцовых корешков спинного мозга, иногда – заболеванием мочевого пузыря. Самостоятельным заболеванием является форма ночного энуреза психогенного происхождения.

Восточная медицина относит это состояние к недостаточности ци почек и неспособности мочевого пузыря контролировать опорожнение. Считается, что почки ответственны за образование мочи, мочеиспускание и дефекацию. Если ци почек в дефиците, они не могут поддерживать функции мочевого пузыря, что и приводит к энурезу. Древние китайские врачи утверждали, что энурез порождается проникновением холода в мочевой пузырь, то есть определяется синдромом холода (синдром инь).

Основные симптомы: непроизвольное мочеиспускание во время сна со сновидениями, болезненный цвет лица, сниженный аппетит, слабость в хронических случаях, бледный язык с белым налетом.

Сочувственные и сигнальные точки меридианов почек и мочевого пузыря выбираются как главные, их следует интенсивно массировать или прогревать. Рекомендуемые точки: V23 шэнь-шу, V28 пан-шу-ань-шу (рис. 16), VC3 чжун-цзи (рис. 23), RP6 сань-инь-цзяо (рис. 13), F1 да-дунь (рис. 21); дополнительные точки: для нормализации сна – C7 шэнь-мэнь (рис. 14), для улучшения аппетита – V20 пи-шу (рис. 16), E36 цзу-сань-ли (рис. 12).

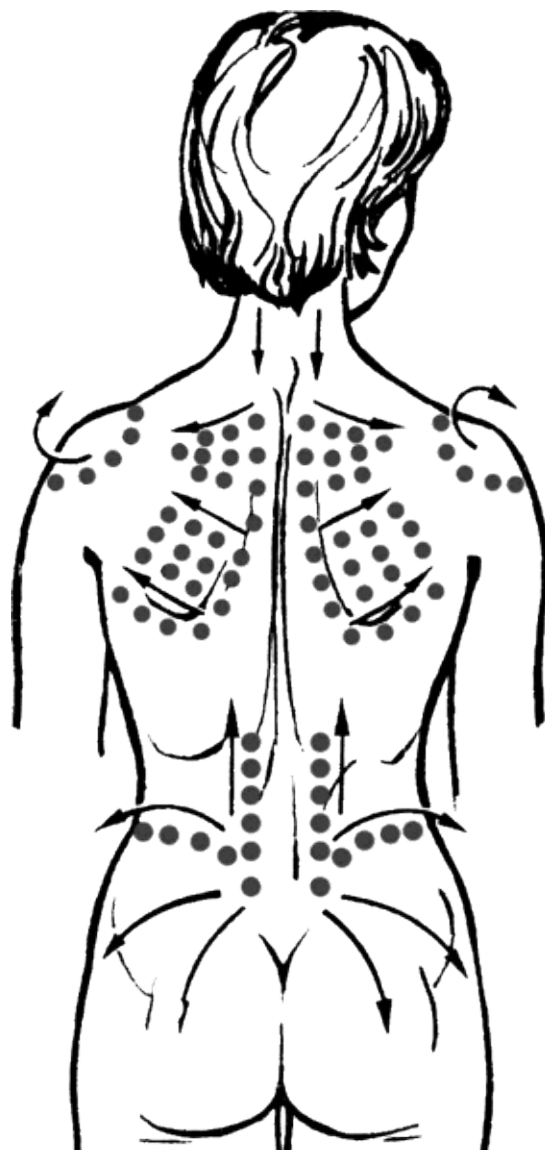


Рис. 48. Зоны массажа при климаксе (стрелки показывают направление движения рук массажиста)

Почки и мочевой пузырь, по китайской медицине, связаны, поэтому сочетание их сочувственных точек с сигнальной точкой меридиана мочевого пузыря усиливает эффект при лечении. Воздействие на точку RP6 нормализует протекание ци трех инь-меридианов; прогревание точки F1 (точка-родник меридиана печени, контролирующего гениталии) повышает циркуляцию ци в меридиане печени и усиливает лечебный эффект.

Хорошо использовать сочетание точек V28 пан-гуан-шу (рис. 16), VC4 гуань-юань (рис. 23), R12 да-хэ (рис. 17), RP6 сань-инь-цзяо (рис. 13).

У людей среднего и пожилого возраста недержание мочи часто

возникает при усталости, кашле и является проявлением астении. Рекомендуемые точки в этих случаях: V22 сань-цзяо-шу, V23 шэнь-шу, V24 ци-хай-шу, V25 да-чан-шу, V26 гуань-юань-шу, V27 сяо-чан-шу, V28 пан-гуань-шу, V67 чжи-инь (рис. 16), а также VG2 яо-шу, VG4 мин-мэнь, VG6 цзи-чжун (рис. 22), E30 ци-чун (рис. 12).

## **Хронический понос**

Хронический понос может быть проявлением энтерита или колита. Больной должен быть обследован на выявление воспалительно-инфекционного фактора, дисбактериоза и т. п.

По представлениям древневосточных врачей, при таком состоянии могут быть нарушены инь-органы (селезенка – поджелудочная железа, почки, печень, легкое), поэтому необходимо определить нарушенный меридиан (чаще селезенки или почек).

**Синдром пустоты меридиана селезенки – поджелудочной железы.**  
*Основные симптомы:* жидкий водянистый кал с частицами непереваренной пищи, урчание, вздутие живота, слабость в ногах; бледный с белым налетом язык, тонкий пульс. *Анализ:* ослабление функций селезенки и желудка; вид языка и тонкий пульс – признаки пустоты селезенки и ослабления энергии желудка.

Следует тонизировать все рекомендуемые точки: V20 пи-шу, F13 чжан-мэнь, RP3 тай-бай, VC12 чжун-вань, E36 цзу-сань-ли. Пояснения: V20 – сочувственная точка, F13 – сигнальная точка, RP3 – точка-пособник меридиана селезенки, VC12 – сигнальная точка меридиана желудка; другие рекомендуемые точки – VC6 ци-хай, E25 тянь-шу, E27 да-цзюй, RP4 гунь-сунь, RP9 инь-лин-цюань, GI11 цюй-чи, V32 цы-ляо.

**Синдром пустоты меридиана почек.** *Основные симптомы:* понос, сопровождающийся болью и чувством холода в нижней части живота и пояснице, а также болезненной пальпацией внизу живота, боль вокруг пупка; понос обычно появляется утром; бледный язык с белым налетом, глубокий слабый пульс.

Точки меридианов почек, мочевого пузыря, передне- и заднесрединного берут как основные, тонизируют и прогревают: V23 шэнь-шу, V20 пи-шу, VG4 мин-мэнь, VC4 гуань-юань, R3 тай-си, E36 цзу-сань-ли. Тонизируют легким прогреванием VC12 чжун-вань, R15 чжун-чжу, R10 инь-гу, GI10 шоу-сань-ли, V25 да-чан-шу, V47 хунь-мэнь; прогреть V32 цы-ляо. Можно массировать по схеме на рис. 49.

## Хронический запор

В древневосточной медицине выделялись три формы хронического запора: синдром полноты меридианов толстой кишки и желудка (светлый ян); синдром пустоты меридиана почек (инь); синдром пустоты меридиана селезенки – поджелудочной железы. Возникновение запоров объяснялось так: накопление внутреннего жара и сухости, застой ци, пустота ци, нарушение транспортной функции, недостаточность крови вызывают сухость кишечника и накопление холода. Накопление жара в желудке и кишечнике происходит вследствие болезней, потребления острой пищи, алкоголя; ослабить транспортную функцию желудка и селезенки могут депрессия, тревога, гиподинамия.

**Синдром полноты меридианов толстой кишки и желудка.** *Основные симптомы:* запор, при котором наблюдаются боли, вздутие живота, чувство распирания, ложные позывы к дефекации, жажда, неприятный запах изо рта, отрыжка; на языке сухой желтый налет, полный пульс.

Воздействуют седативно на точки VC12 чжун-вань, E25 тянь-шу, E27 да-цзюй, E36 цзу-сань-ли, GI11 цюй-чи, V25 да-чан-шу, V46 гэ-гуань. Воздействие на сочувственную и сигнальную точки меридиана толстой кишки способствует восстановлению циркуляции ци; при скоплении холода применяют прогревание точек VC8 шэнь-цюе и VC6 ци-хай; при застое ци используют точки VC12 чжун-вань и F3 тай-чун, точки GI11 цюй-чи и GI4 хэ-гу уменьшают жар в толстой кишке.

**Синдром пустоты меридиана почек.** *Основные симптомы:* запор, атония мышц брюшной стенки нижней части живота, чувство холода в области поясницы и ног, общая слабость и чувство беспокойства. Нужно прогреть R3 тай-си, R6 чжао-хай, VC4 гуань-юань, тонизировать и прогреть RP14 фу-цзе, тонизировать V23 шэнь-шу, прогреть C7 шэнь-мэнь.

Традиционный массаж области стопы (рис. 49) эффективен при любых проблемах в области таза.

**Синдром пустоты меридиана селезенки – поджелудочной железы.** *Основные симптомы:* запор, отсутствие аппетита, сильная усталость, тяжесть и слабость в ногах, вздутие живота, бледность. Следует тонизировать прогреванием RP4 гунь-сунь, RP8 ди-цзи, VC6 ци-хай, VC12 чжун-вань, V20 пи-шу, V21 вэй-шу, тонизировать RP14 фу-цзе,

E25 тянь-шу.

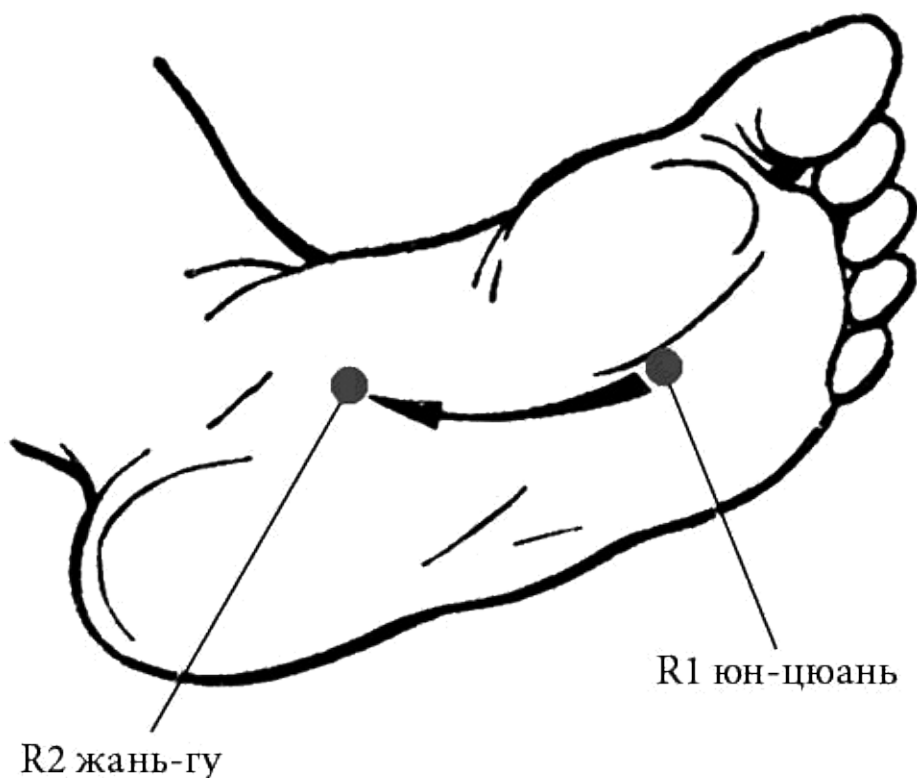


Рис. 49. Направление массажных линий и точки при обострении проблем области таза

## Проблемы конечностей и суставов

С болью в суставах сталкиваются люди всех возрастов. Распространенная привычка терпеть и перекрывать неприятные ощущения обезболивающими препаратами приводит к серьезным повреждениям суставов и костей и развитию необратимых процессов. Поэтому важно вовремя обратиться к квалифицированным специалистам, которые проведут тщательную диагностику суставов и назначат эффективное лечение.

**Боли в суставах и мышцах** можно разделить на две группы:

- дистрофические боли в суставах рук и ног, вызванные деформацией тканей и сопровождаемые ограничением подвижности, а также хрустом при движении – это формы артрозов;
- воспалительные процессы, вызванные нарушениями обмена веществ, аутоиммунными заболеваниями, инфекциями и инфекционно-аллергическими реакцией.

Припухлость в области воспаленного сустава, скованность при движении, покраснение кожи и повышенная температура – признаки артрита, полиартрита и т. д.

**Боль в руке или ощущение жжения в пальцах могут быть признаками плексита.** Если болят локтевые суставы, это может быть следствием остеохондроза, эпикондилита или бурсита. При ревматоидном артрите, подагре и остеоартрозе болят суставы ног, часто страдают и суставы рук, что создает скованность движений. При лечении суставов эффективны массаж, мягкая мануальная терапия, сочетающиеся с тепловой рефлексотерапией (моксой), лазеротерапией, акупрессурой.

### **Боль в спине (в области позвоночника, грудной клетки, лопатки)**

При хронических болях в области спины, связанных с проблемами опорно-двигательного аппарата, показан массаж всей поверхности (рис. 54) с дальнейшим углублением на особо болезненных участках. Специфические точки обезболивания в этом случае – VG26 жэнь-чжун (рис. 22), V43 гао-хуан, V11 да-чжу (рис. 16).

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: соответственно ребрам – V46 гэ-гуань (рис. 16), VG12 шэнь-чжу (рис. 22); в лопатке – V62 шэнь-май (рис. 16), VB21 цзянь-цзин (рис. 20); у внутреннего края лопатки – V44 шэнь-тан (рис. 16); рассредоточенная – VB38 ян-фу, VB43 ся-си (рис. 20), V67 чжи-инь (рис. 16), TR3 чжун-чжу; на уровне V ребра – TR3 чжун-чжу (рис. 19);  
– от иррадиации боли: в плечо – V13 фэй-шу (рис. 16), GI3 сань-цзянь (рис. 11);

– от характера боли: сгибающая туловище вперед – GI11 цюй-чи (рис. 11); боль при наклоне – F5 ли-гоу (рис. 21), V64 цзин-гу (рис. 16); боль при повороте – RP 19 сюн-сян (рис. 13); со спазмами мышц – V43 гао-хуан (рис. 16), RP3 тай-бай (рис. 13), GI11 цюй-чи (рис. 11), P5 чи-цзе (рис. 10), V60 кунь-лунь (рис. 16).

### **Плексит верхних конечностей**

Плексит плечевого сустава представляет собой воспалительное поражение нервов плечевого сплетения. Это сплетение имеет достаточно большие размеры и сложное строение, занимает обширную область от

позвоночного столба до нижней части подмышечной впадины, также сверху и снизу ключицы. Расположение нервных волокон плечевого сплетения на этом большом пространстве многократно меняется. Человек не только теряет трудоспособность, но и становится не способным выполнять обычные бытовые задачи. Это связано с тем, что при плексите поражается именно ведущая рука. Наибольшую интенсивность болевой синдром имеет в ночное время, при совершении минимальных движений, особенно при попытках поднять руку вверх или завести за спину. Резко снижается моторика, становится тяжело удерживать в руке предметы, открывать двери, застегивать пуговицы.

Плечевой плексит эффективно лечится массажем с воздействием на сочетание точек, показанных на рис. 50, 51, 52. К ним можно добавить также точки GI15 цзянь-юй, GI14 би-нао, GI11 цюй-чи, GI4 хэ-гу (рис. 11), IG9 цзянь-чжэнь (рис. 15).

Сходным образом производится воздействие при плечевом радикулите и миозите (рис. 53).

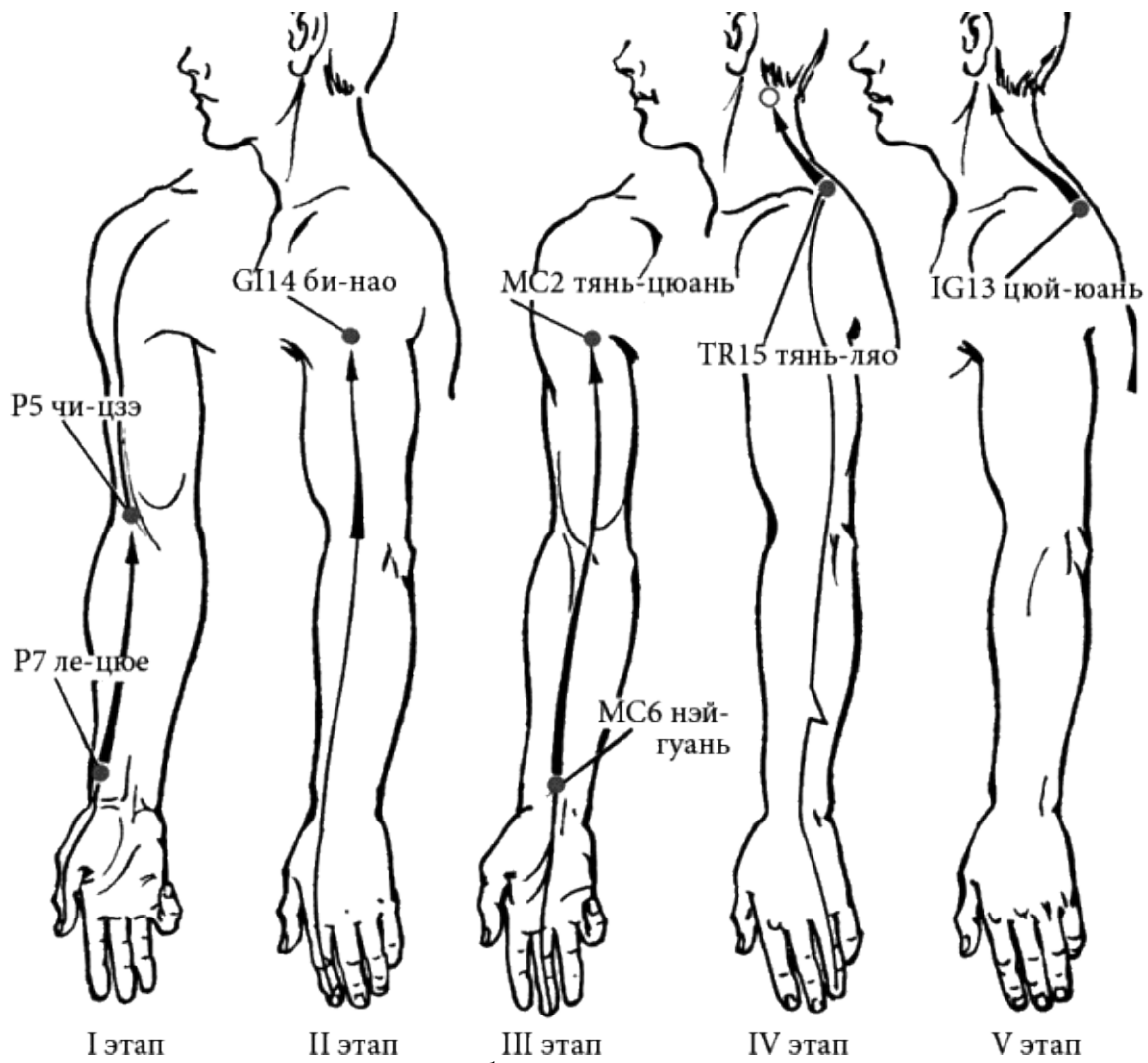


Рис. 50. Зоны массажа при болевых синдромах в верхних конечностях



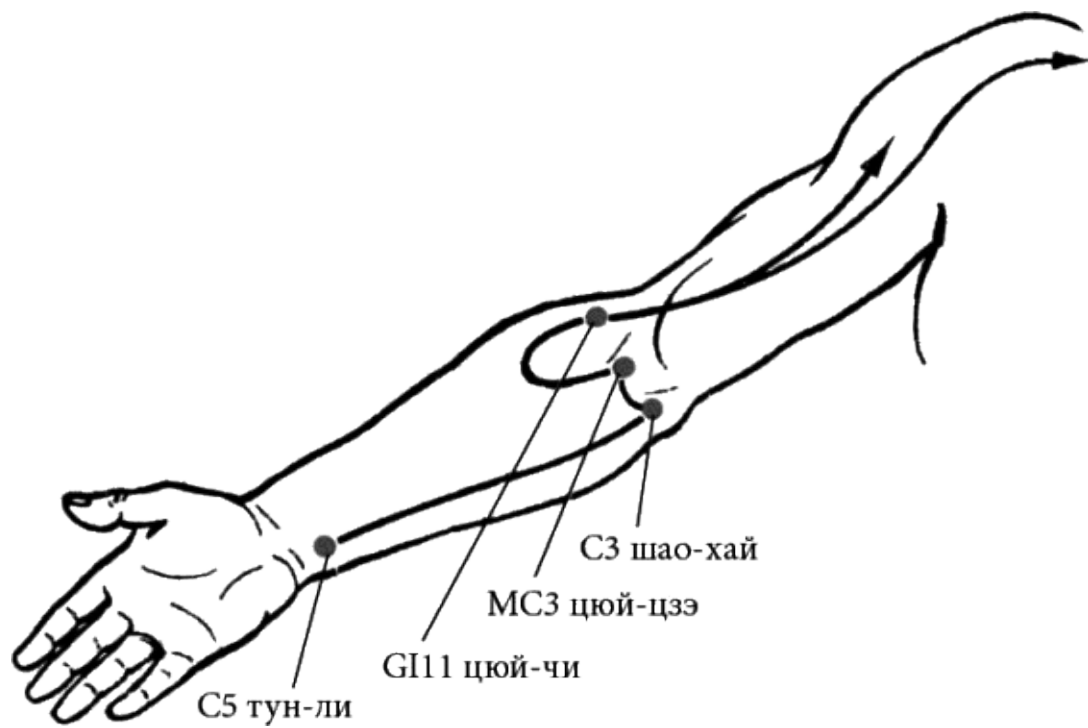


Рис. 51. Зоны массажа для купирования боли при плексите



Рис. 52. Зоны массажа при лечении плексита



Рис. 53. Зоны массажа при лечении грудного радикулита и миозита

## **Парез верхних конечностей**

Парез конечностей проявляется ослаблением двигательных функций конечностей либо мышечных систем. Это расстройство может быть вызвано нарушениями работы определенных отделов головного мозга, которые отвечают за двигательную активность. Самой распространенной причиной пареза является инсульт (кровоизлияние в мозг). Если своевременно не начать лечение пареза, этот недуг может привести к параличу, то есть к полной потере двигательных функций.

Различают два основных вида парезов: функциональные и

органические. Функциональный парез обуславливается повреждением коры головного мозга, в то время как органический вызывается нарушением взаимосвязи между мышцами и мозгом. Лечение органического пареза предполагает только поиск и устранение причин, однако при функциональном виде следует прибегать к комплексному лечению.

При парезах эффективен массаж всего плечевого пояса, верхних конечностей и головы одновременно (рис. 35, 37, 49). При парезе руки лучше использовать сочетание точек GI15 цзянь-юй, GI11 цюй-чи, GI4 хэ-гу, GI10 шоу-сань-ли (рис. 11), TR5 вай-гуань (рис. 19), IG3 хой-си (рис. 15).

### **Боль в области плечевого пояса**

Кроме массажа по схемам рис. 51 и 55 можно использовать специфические точки R4 да-чжун (рис. 17), P5 чи-цзе (рис. 10). К ним можно добавить точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: передняя сторона плеча – GI15 цзянь-юй (рис. 11); верхненаружная сторона плеча – IG14 цзянь-вай-шу; задняя сторона плечевого сустава – IG10 нао-шу (рис. 15); в глубине плечевого сустава – GI14 би-нао (рис. 11);

– от иррадиации боли: в направлении подмышечной впадины – RP20 чжоу-жун (рис. 13); в направлении подмышечной впадины и плеча – VB42 ди-у-хуэй (рис. 20); в спину – V43 гао-хуан, V13 фэй-шу (при застое в легких) (рис. 16); в затылок – VB37 гу-ан-мин (тонизировать на здоровой стороне), VB20 фэн-чи, VB12 вань-гу (рис. 20); в лопатку – V62 шэнь-май (рис. 16), E12 цюэ-пэнь (рис. 12);

– от характера боли: не усиливающаяся при движении – GI16 цзюй-гу (рис. 11), TR10 тянь-цзин; усиливающаяся при движении и с иррадиацией в голову – TR1 гуань-чун (рис. 19); усиливающаяся при поднятии рук – R22 бу-лан (рис. 17); усиливающаяся при вращательных движениях руки – VB21 цзянь-цзин (рис. 20), TR10 тянь-цзин; усиливающаяся при одевании – TR11 цин-лэн-юань, TR1 гуань-чун; усиливающаяся при перемене погоды – TR15 тянь-ляо (рис. 19); охватывающая как воротник – GI1 шан-ян (рис. 11).

### **Боль в плече**

При более локальных болях в области плеч кроме массажа используются следующие точки в зависимости:

– от локализации боли: передняя сторона плеча – GI13 шоу-у-ли (рис. 11); задняя сторона плеча – TR13 нао-хуэй (рис. 19); вблизи локтевого сустава – GI11 цюй-чи (рис. 11), P5 чи-цзе (рис. 10); боль во всех мышцах плеча – IG8 сяо-хай (рис. 15);

– от иррадиации: в подмышечную впадину – VB42 ди-у-хуэй (рис. 20), С3 шао-хай, С1 цзи-цюань (рис. 14);

– от характера боли: с мурашками – IG10 нао-шу (рис. 15); с онемением ночью – R3 тай-си (рис. 17), VB41 цзу-линь-ци (рис. 20); с контрактурой двуглавой мышцы – GI15 цзянь-юй (рис. 11); при одевании – TR1 гуань-чун (рис. 19).

## **Боль в локтевом суставе**

При болях в локтевом суставе воздействуют на точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: задняя сторона локтя – TR10 тянь-цзин (рис. 19); внутренняя сторона локтя – P5 чи-цзе (рис. 10), С3 шао-хай (рис. 14);

– от иррадиации боли: поднимающаяся по плечу – IG10 нао-шу (рис. 15), С5 тун-ли (рис. 14);

– от характера боли: блокирующая локтевой сустав – VB42 ди-у-хуэй (рис. 20); затруднение движения – TR13 нао-хуэй (рис. 19); перемежающаяся – IG10 нао-шу (рис. 15); с контрактурой локтевого сустава – GI11 цюй-чи (рис. 11).

## **Боль в предплечье**

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: по внутренней поверхности предплечья – по наружной поверхности предплечья – GI10 шоу-сань-ли (рис. 11);

– от иррадиации боли: к локтевому суставу – IG4 вань-гу (рис. 15), GI11 цюй-чи; к запястью – GI10 шоу-сань-ли (рис. 11);

– от характера боли: усиливающаяся при пронации и супинации – IG7 чжи-чжэн (рис. 15), TR10 тянь-цзин; стесняющая – TR5 вай-гуань (рис. 19); с «мурашками» – IG10 нао-шу (рис. 15).

## **Боль в лучезапястном суставе**

Специфические точки при болях в лучезапястном суставе – IG4 вань-гу (рис. 15), P6 кун-цзуй (рис. 10). Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: по внутренней стороне сустава – MC6 нэй-гуань (рис. 18); по наружной стороне сустава – TR5 вай-гуань (рис. 19);

– от иррадиации боли: к наружной стороне предплечья – GI10 шоу-сань-ли (рис. 11); к кисти – TR2 е-мэнь (рис. 19);

– от характера боли: ощущение препятствия на внутренней стороне сустава – P9 тай-юань (рис. 10), MC7 да-лин (рис. 18); ощущение препятствия на тыльной стороне – TR4 ян-чи; стреляющая боль – TR10 тянь-цзин (рис. 19).

## **Боль в кисти**

При болях в кисти массируются те же точки, что используются при боли в пальцах, в зависимости от иррадиации и характера боли. Можно также воздействовать на точку IG4 вань-гу (рис. 15).

При боли на ладонной поверхности кисти общими точками являются P10 юй-цзи (рис. 10) и MC8 лао-гун (рис. 18). Точки, используемые в зависимости от иррадиации и характера боли, те же, что используются при боли в пальцах. Если руки теплые – MC7 да-лин (рис. 18); холодные руки – R3 тай-си (рис. 17), C3 шао-хай (рис. 14). При судорогах рук воздействуют на точки MC8 лао-гун (рис. 18), IG4 вань-гу (рис. 15).

## **Боль в пальцах кисти**

При болях в пальцах кисти воздействуют на общую точку P6 кун-цзуй (рис. 10). Точки, используемые в зависимости:

– от иррадиации боли: в тыльную сторону кисти – GI10 шоу-сань-ли (рис. 11); в ладонь – P9 тай-юань, P10 юй-цзи (рис. 10);

– от характера боли: боль с онемением пальца – P11 шао-шан; боль с пониженной чувствительностью – P11 шао-шан (рис. 10), VB42 ди-у-хуэй; острая боль – VB28 вэй-дао (рис. 20); с «мурашками» – C3 шао-хай (рис. 14); при сгибании пальцев – IG4 вань-гу (рис. 15); при разведении пальцев – TR4 ян-чи; при затруднении сгибания пальцев, но без боли – TR3 чжун-чжу (рис. 19).

## **Боль в пояснице и крестце**

Возникновению болей в спине способствуют сидячая работа, малоподвижный образ жизни, переохлаждение и т. д.

К сеансам массажа при радикулите целесообразно прибегать в хроническую и подострую фазы течения заболевания, так как в острой фазе массаж противопоказан. Назначаемый при радикулите массаж может быть как местным, так и общим.

Общий лечебный массаж предполагает прорабатывание всех частей тела, исключение составляет только голова (рис. 55). Как правило, первые сеансы массажа длятся 20–25 минут, затем продолжительность постепенно увеличивается.

Чаще всего при радикулите назначают локальный массаж, то есть непосредственно массаж спины (рис. 56). Применяемые при локальном лечебном массаже действия направлены на улучшение в пораженных областях кровотока и укрепление мышц, а также на обеспечение нормального распределения нагрузки на позвоночник и исправление осанки. Наиболее эффективны при радикулите ежедневные сеансы локального массажа.

Первые сеансы такого массажа должны быть щадящими, исключая сильные резкие движения. Массаж не должен быть шоковой процедурой. Интенсивность движений и сила нажима увеличиваются постепенно. Продолжительность местного массажа зависит от вида и тяжести заболевания, в основном она составляет 15–40 минут. В лечебном массаже применяются поглаживание, разминание, растирание и вибрация, массажные движения выполняются всегда по току лимфы.

### ***Самомассаж локальной зоны***

Самомассаж можно делать в любом положении: сидя, стоя либо лежа и начинать с общего поглаживания (по точкам, показанным на рис. 55).

1. Выполнить поглаживания обеими руками от позвоночника к бокам в стороны и от ягодиц к лопаткам, при этом одна ладонь находится на крестце, а другая – немного выше. Затем обе ладони плавно переместить вверх.

2. Перейти к растиранию тыльной стороной ладони либо кончиками

пальцев – на уровне крестца по обеим сторонам позвоночника на расстоянии 5–6 см друг от друга расположить кончики пальцев, аккуратно надавливая на кожу и постепенно перемещаясь вверх до поясницы. Аналогичные движения выполнить сверху вниз.

3. Растереть тыльными поверхностями ладоней область от крестца до лопаток и наоборот.

При болях в спине можно включать в массаж воздействие на общие точки: VG4 мин-мэнь (рис. 22), V40 вэй-чжун (рис. 16). Эффективны также точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: двусторонняя – V23 шэнь-шу, V21 вэй-шу, V31 шан-ляо, V52 чжи-ши; поперечная – V54 чжи-бянь, V36 чэн-фу (рис. 16);

– от иррадиации боли: в ягодицу – V30 бай-хуань-шу; ниже ягодицы – VB30 хуань-тяо; (рис. 16) в ягодицу и на внутреннюю сторону бедра – R4 да-чжун (рис. 17); в бедро – E36 цзу-сань-ли (рис. 12), VB40 цю-суй (рис. 20); опоясывающая – V67 чжи-инь (рис. 16);

– от характера боли: улучшается при наклоне вперед – TR10 тянь-цзин (рис. 19); усиливается при наклоне вперед – RP3 тай-бай (рис. 13); все движения болезненны – VB34 ян-лин-цюань (рис. 20); усиливается при наклоне назад – V37 инь-мэнь; усиливается при наклонах вперед и назад – V38 фу-си (рис. 16), RP2 да-ду (рис. 13); усиливается при поворотах – V57 чэнь-шань (рис. 16); с контрактурой длинных мышц спины – P10 юй-ци (рис. 10), MC7 да-лин (рис. 18); со спазмами подвздошных и поясничных мышц – R7 фу-лю (рис. 17).



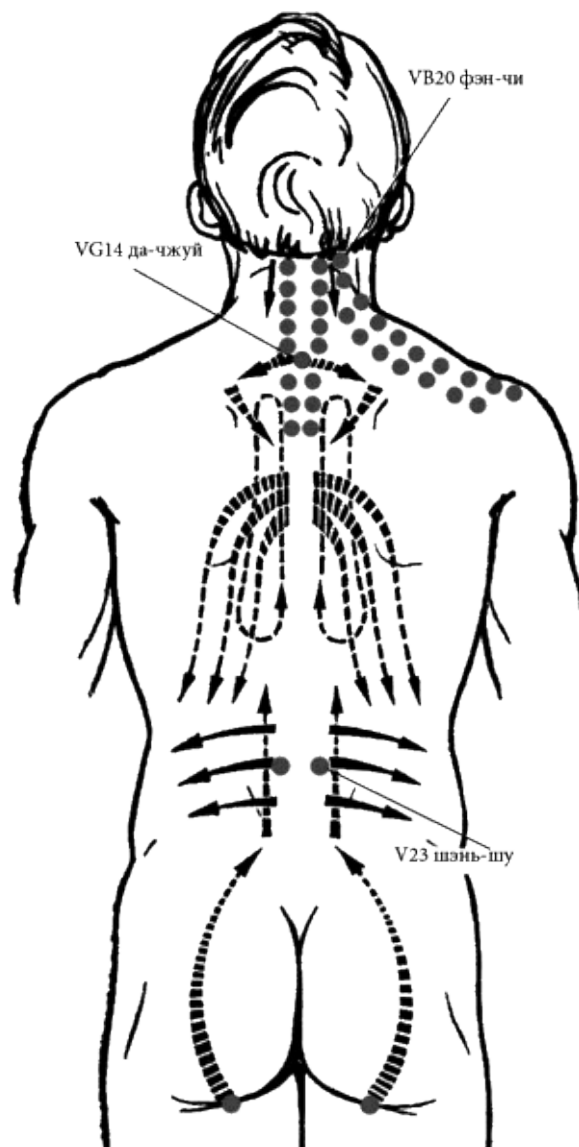


Рис. 54. Зоны массажа в области спины

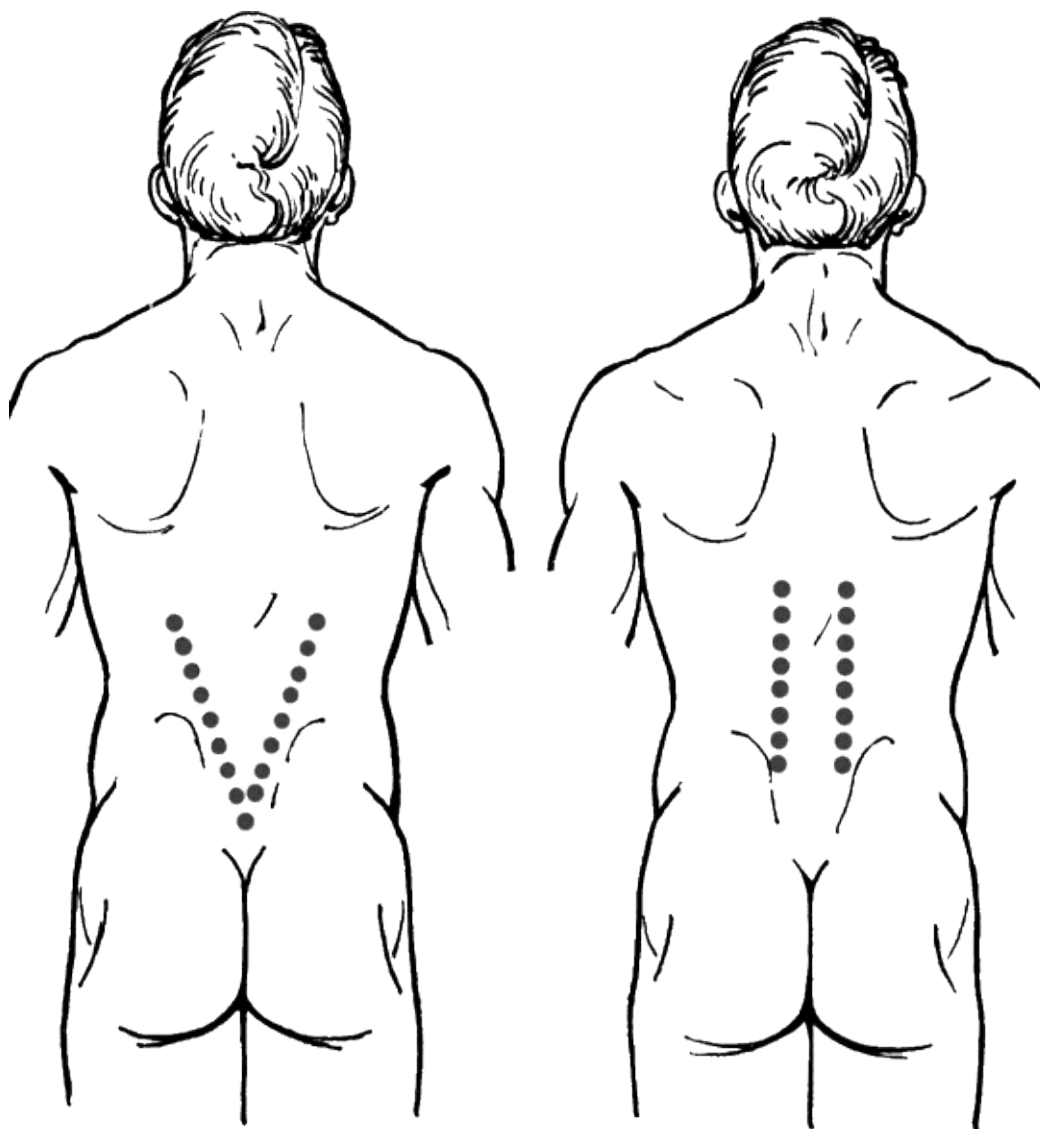


Рис. 55. Зоны массажа при лечении пояснично-крестцового радикулита

### **Ишиас и ишиалгия (невралгия седалищного нерва)**

По сути ишиас представляет собой пояснично-крестцовый радикулит с вовлечением в воспалительный процесс седалищного нерва. Ведущим симптомом ишиаса является ишиалгия – боль по ходу седалищного нерва. Иногда эти два понятия, ишиас и ишиалгию, отождествляют, хотя это и не совсем верно. Начавшись в поясничной области, боль переходит на ягодицу, заднюю поверхность бедра и далее на заднюю поверхность голени и на подошву стопы. Боль протекает приступо-образно, обычно ощущения жгучие, колющие, стреляющие. По мнению китайских врачей,

причина ишиаса – избыток ян-энергии в меридиане мочевого пузыря, следовательно, при лечении необходимо воздействовать как на зоны болезненности в нижних конечностях (рис. 56), так и на всем протяжении меридиана (рис. 16).

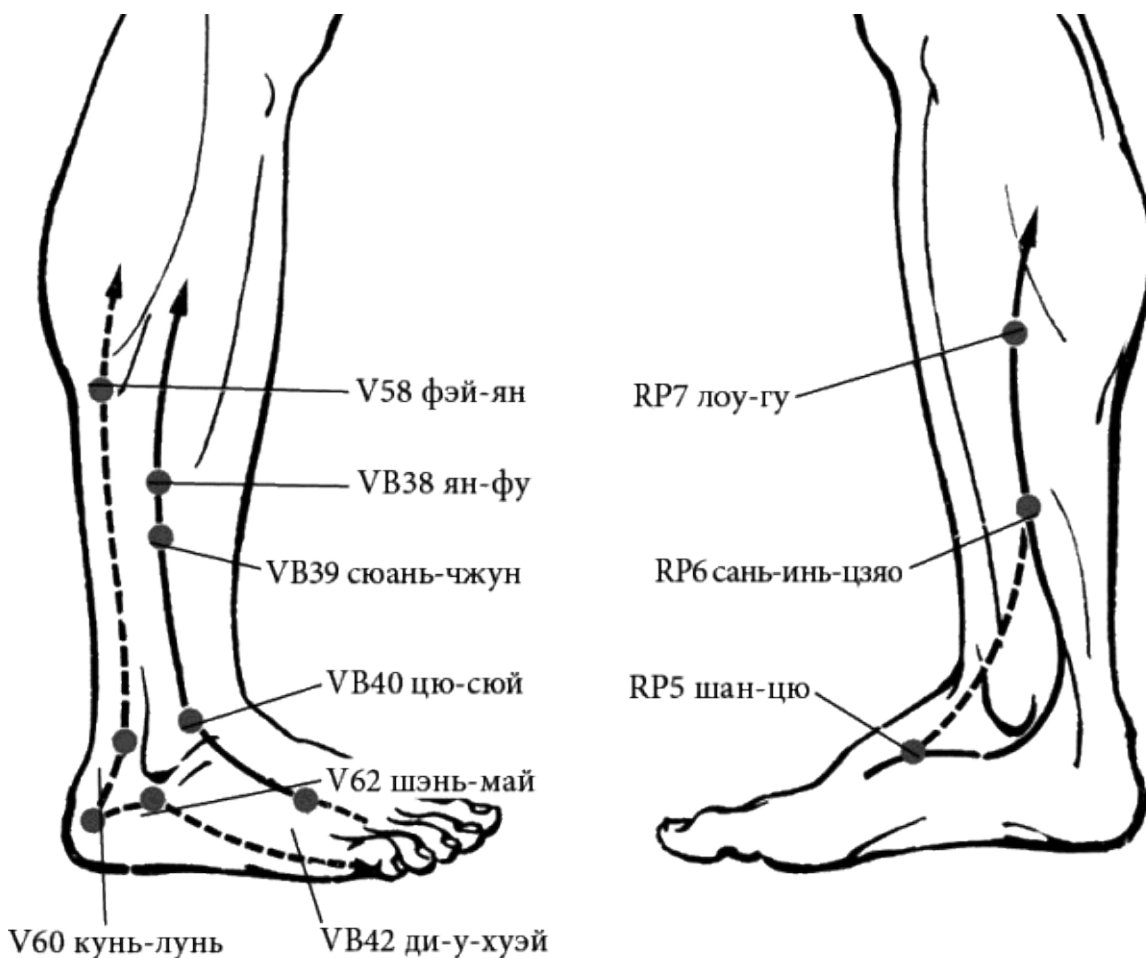


Рис. 56. Зоны массажа при болевых синдромах в нижних конечностях

Из специфических точек, используемых во всех случаях ишиалгии, воздействуют на VB30 ху-ань-тяо (рис. 20); при высокой локализации боли – V31 шан-ляо, при низкой локализации боли – V60 кунь-лунь (рис. 16). Точки, используемые в зависимости:

- от локализации боли: на задней поверхности бедра – V40 вэй-чжун, V37 инь-мэнь (рис. 16); на наружной поверхности бедра – VB32 чжун-ду, VB33 цзу-ян-гуань; в икре – VB34 ян-лин-цюань (рис. 20); в коленном суставе – V40 вэй-чжун (рис. 16), RP6 сань-инь-цзяо (рис. 13);

- от иррадиации боли: в ягодицу – V54 чжи-бянь; на внутреннюю поверхность бедра – V36 чэн-фу; в стопу, пятку – V61 пу-шэнь (рис. 16);

– от характера боли: с судорогами – V57 чэн-шань (рис. 16); с контрактурой мышц поясницы – MC7 да-лин (рис. 18); с «мурашками» – E32 фу-ту (рис. 12).

## **Боль в тазобедренном суставе**

При болях в тазобедренном суставе массаж осуществляется, как и при ишиасе, по нижним конечностям (рис. 57), а также по меридиану мочевого пузыря (главным образом на спине и ногах, рис. 16).

Следует быть аккуратным при угрозе остеопороза. Если есть тенденции к этому заболеванию, воздействовать на точки нужно максимально мягко, лучше всего теплом (моксой, теплыми компрессами).

Воздействуют на общие точки – VB30 хуань-тяо (рис. 20), E36 цзусань-ли (рис. 12). Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: с задней стороны сустава – V40 вэй-чжун (рис. 16); с наружной стороны сустава – VB34 ян-лин-цюань (рис. 20); в глубине сустава – RP5 шан-цю (рис. 13); поверхностная – VB26 дай-май, VB29 цзюй-ляо (рис. 20); в паху – RP2 да-ду (рис. 13);

– от иррадиации боли: на внутреннюю поверхность бедра – F8 цюй-цюань (рис. 21), R10 инь-гу (рис. 17);

– от характера боли: при нагибании – V65 шу-гу (рис. 16); при круговых движениях – F9 инь-бао (рис. 21).

## **Боль в бедре**

При болях в области бедра массируются зоны меридианов желчного (рис. 20) и мочевого (рис. 16) пузыря. Важно проработать область поясницы.

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: наружная сторона бедра – VB30 хуань-тяо; VB32 чжун-ду, VB34 ян-лин-цюань (рис. 20), V40 вэй-чжун (рис. 16), E32 фу-ту (рис. 12); внутренняя сторона бедра – R10 инь-гу, R8 цзяо-синь, R1 юн-цюань (рис. 17), F8 цюй-цюань (рис. 21); задняя сторона бедра – V40 вэй-чжун, V36 чэн-фу, V37 инь-мэнь (рис. 16), VB30 хуань-тяо (рис. 20); передняя сторона бедра – R10 инь-гу (рис. 17);

– от иррадиации боли: в ягодицу – VG4 мин-мэнь (рис. 22); в колено – E33 инь-ши (рис. 12);

– от характера боли: с контрактурой бедра – RP3 тай-бай (рис. 13),

R10 инь-гу (рис. 17); с припухлостью – V37 инь-мэнь (рис. 16).

## Боли в коленных суставах

Китайский точечный массаж активизирует кровообращение и улучшает циркуляцию крови в области коленного сустава, что способствует исчезновению отеков в этой части тела (рис. 58, 59). Кроме того, с помощью точечного массажа можно полностью снять болевые ощущения в коленных суставах. Общими точками в таких случаях являются F8 цюй-цюань (рис. 21), V40 вэй-чжун (рис. 16), VB30 хуань-тяо (рис. 20).

Точки для снятия отеков и боли в коленных суставах:

**V40 (вэй-чжун)** – симметричная точка, расположена на задней поверхности ноги в центре под коленом (рис. 16). Используется при лечении коленных суставов, артритов, ишиаса и болей в спине.

**V39 (вэй-ян)** – симметричная точка, расположена на внутренней части колена, ближе к боковой поверхности сустава (рис. 16). Снимает напряжение и боли в коленных суставах.

**F8 (цюй-цюань)** – симметричная точка, расположена под коленом, где заканчивается впадина, образуемая при сгибе коленного сустава (рис. 21). Помогает при болях и опухолях коленных суставов.

**R10 (инь-гу)** – симметричная точка, расположена между двумя сухожилиями с внутреннего края сгиба коленного сустава (рис. 17). Используется при болях в коленных суставах, брюшной полости, нарушениях деятельности половой системы.

**RP 9 (инь-лин-цюань)** – симметричная точка, расположена на внутренней поверхности голени под головкой большой берцовой кости, на выступающей части (рис. 13). Массаж этой точки помогает при болях и отеках в области коленных суставов, а также при варикозном расширении вен.

**VB34 (ян-лин-цюань)** – симметричная точка, расположена под коленным суставом на внешней части голени, почти перед головкой большой берцовой кости (рис. 20). Снимает повышенный мышечный тонус и боли в области коленных суставов.

**E35 (ду-би)** – симметричная точка, расположена под коленной чашечкой в углублении с внешней стороны (рис. 202). При воздействии на эту точку исчезают боли в коленных суставах, облегчается состояние при ревматизме ступней.

**Е36 (цзу-сан-ли)** – симметричная точка, расположена под коленной чашечкой в сторону внешней части большеберцовой кости (рис. 12). Снимает боль в коленных суставах, укрепляет мышцы, улучшает общее состояние организма.

### **Самомассаж при болях в коленных суставах**

Для выполнения массажа нужно сесть на коврик и вытянуть ноги.

1. Положить теннисные мячи под каждое колено и подвигать ногами, чтобы мячи воздействовали на точки V40. Далее мячи можно оставить под коленями.

2. Обхватить колено одной ноги ладонями, энергично растереть его с обеих сторон до возникновения ощущения тепла в колене, воздействуя одновременно на точки V39, VB34, F8, RP9, R10.

3. Воздействовать на точки E35 – обхватить колени большими и указательными пальцами и надавливать на точки вокруг коленной чашечки, массируя не только точку E35, но и другие точки, расположенные в этом месте. Усилить давление на 10 секунд, затем ослабить. Повторить 3–4 раза в течение 2 минут.

4. Положить ладонь на коленную чашечку и произвести круговое растирание по часовой стрелке (10 раз), а затем против часовой стрелки (10 раз). При возникновении сильной боли от этого упражнения нужно отказаться.

5. Поставить пятку левой ноги на точку E36 на правой ноге и в течение 30 секунд растирать точку. Аналогично произвести массаж этой точки на левой ноге.

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: передняя сторона сустава – E36 цзу-сань-ли (рис. 12); задняя сторона сустава – V40 вэй-чжун (рис. 16), F8 цюй-цюань (рис. 21), VB30 хуань-тяо (рис. 20); внутренняя сторона сустава – F8 цюй-цюань (чаще бывает достаточно одной этой точки), F7 си-гуань (рис. 21), R10 инь-гу (рис. 17); наружная сторона сустава – E35 ду-би; в глубине сустава – E35 ду-би; надколенник – E45 ли-дуй (рис. 12);

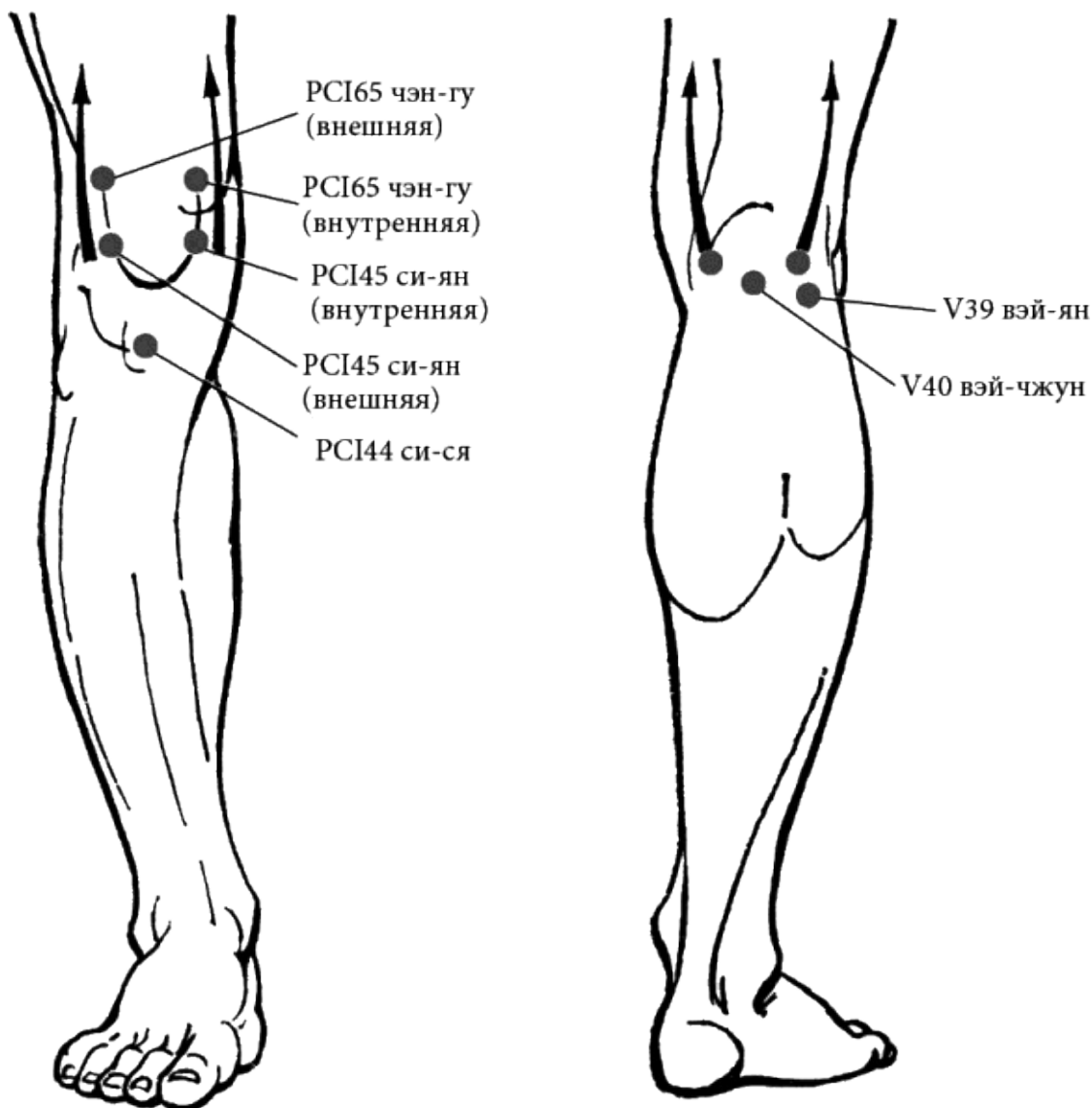


Рис. 57. Зоны массажа при боли в коленном суставе

– от иррадиации боли: в направлении бедра – E33 инь-ши; в стопу – E36 цзу-сань-ли (рис. 12), V57 чэн-шань (рис. 16);

– от характера боли: ограничивающая сгибание – F8 цюй-цюань (рис. 21), V40 вэй-чжун (рис. 16); ограничивающая разгибание – внемеридианные точки на внутренней и наружной сторонах колена, по локализации боли (рис. 58); при сгибании и разгибании – V11 да-чжу (рис. 16); при круговых движениях – VB33 цзу-ян-гуань (рис. 20); с припухлостью – E35 ду-би, E45 ли-дуй (рис. 12); с контрактурой – F8 цюй-цюань (рис. 21), RP3 тай-бай (рис. 13), E36 цзу-сань-ли (рис. 12); стреляющая боль – R10 инь-гу (рис. 17); слабость колена – GI17 тянь-дин (рис. 11), TR16 тянь-ю (тонизация) (рис. 19); боль при ходьбе – VB34 ян-

лин-цюань (рис. 20), RP9 инь-лин-цюань (рис. 13); боль при спуске по лестнице – E39 ся-цзюй-сьюй; с перемежающейся хромотой или «отсутствующей» ногой – E36 цзу-сань-ли (рис. 12).



Рис. 58. Зоны точечного воздействия при боли в коленном суставе

### **Боль в икроножной мышце и голени**

При болях в икроножной мышце и голени эффективен массаж по схеме рис. 59. Можно использовать специфические точки V58 фэй-ян (рис. 16), E36 цзу-сань-ли (рис. 12), VB34 ян-лин-цюань (рис. 20).



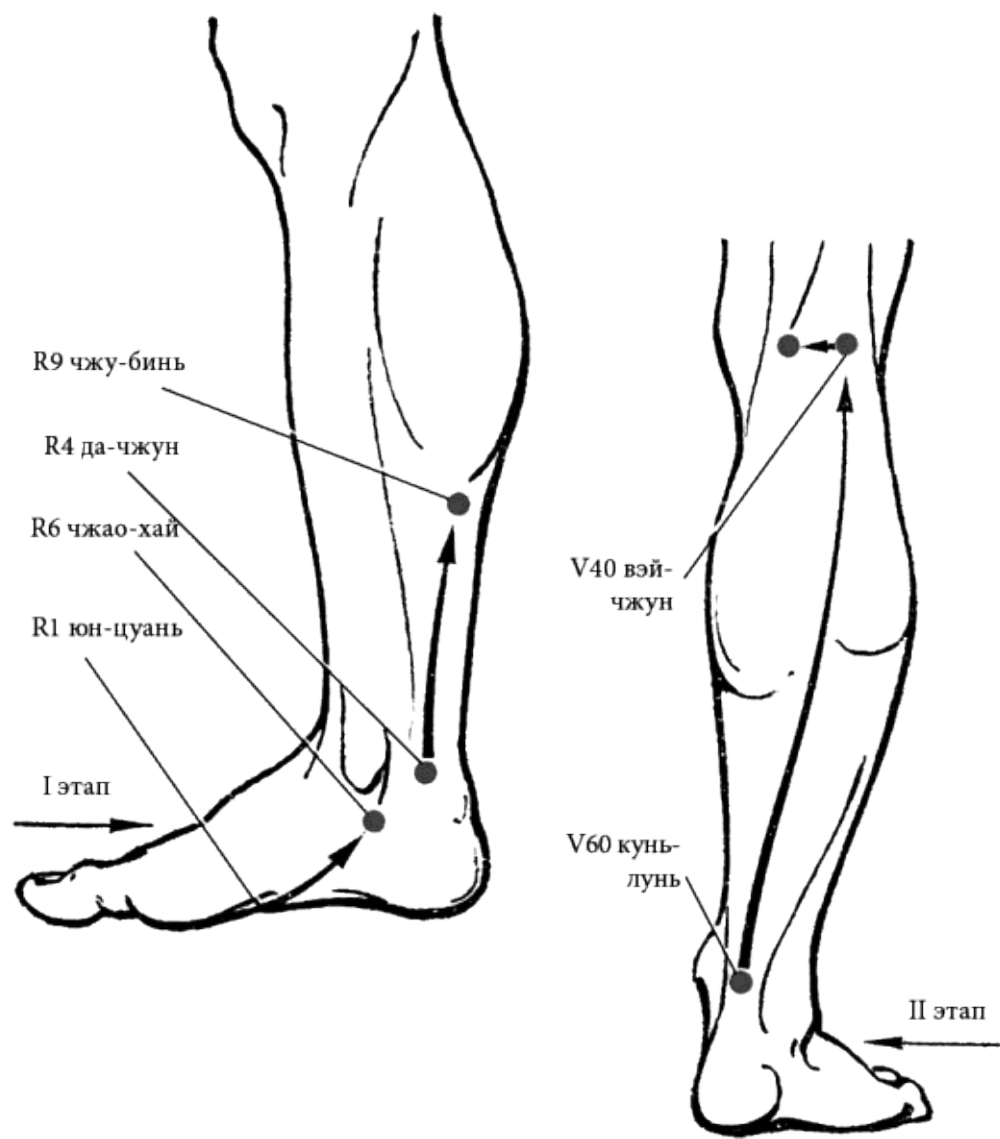


Рис. 59. Зоны массажа при боли в икроножной мышце и голени

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: на большеберцовой или малоберцовой кости – RP2 да-ду, RP3 тай-бай, RP5 шан-цю (рис. 13); на наружной стороне – V57 чэн-шань, V58 фэй-ян; на задней стороне (в икре) – V57 чэн-шань, V56 чэн-цзинь (рис. 16), R9 чжу-бинь (рис. 17); пяточное сухожилие – V56 чэн-цзинь (рис. 16);

– от иррадиации боли: в стопу – V60 кунь-лунь (рис. 16); в колено – E36 цзу-сань-ли (рис. 12);

– от характера боли: с припухлостью – E36 цзу-сань-ли (рис. 12), V60 кунь-лунь; с парезом – V56 чэн-цзинь (рис. 16); ощущение «тяжелой» ноги – RP5 шан-цю (рис. 13); фантомная боль – E39 ся-цзюй-суй (рис. 12).

## Боль в голеностопном суставе

При болях в голеностопном суставе массаж осуществляется по схемам рис. 57 и 60.

Полезно также массировать область всей стопы. Используются общие точки РС 146 нэй-хуай-цзянь и РС 151 вай-хуай-цзянь (рис. 33).

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: на тыльной стороне сустава – RP5 шан-цю (рис. 13), E36 цзу-сань-ли, E41 цзе-си (рис. 12), V60 кунь-лунь, V62 шэнь-май (рис. 160); в наружной лодыжке – РС 151 вай-хуай-цзянь (рис. 33), V60 кунь-лунь (рис. 16), R6 чжао-хай (рис. 17); во внутренней лодыжке – РС 146 нэй-хуай-цзянь (рис. 33), R3 тай-си (рис. 17);

– от иррадиации боли: в стопу – VB43 ся-си (рис. 20); в голень – V60 кунь-лунь (рис. 16);

– от характера боли: с припухлостью – R2 жань-гу (рис. 170); опоясывающая сустав – общие процедуры и массаж по схемам рис. 57 и 60.

При растяжении сустава всегда нужно начинать с массажа и общих процедур, специфическая точка – RP5 шан-цю (рис. 13). Точки, используемые в зависимости от характера растяжения:

– «наружное» растяжение – V62 шэнь-май, V60 кунь-лунь (рис. 16), VB40 цю-суй (рис. 20), E44 нэй-тин (рис. 12);

– «внутреннее» растяжение – R6 чжао-хай, R4 да-чжун (рис. 17).

## Боль в стопе

С болями в стопе работают по точкам, показанным на рис. 33, и точкам выходов всех попавших в болевую зону меридианов. Специфическая точка для работы с болью в стопе – F3 тай-чун (рис. 21). Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: на наружной стороне стопы – V63 цзинь-мэнь, V64 цзин-гу, V65 шу-гу (рис. 16); на внутренней стороне стопы – RP2 да-ду, RP3 тай-бай (рис. 13); на пятке сзади и снизу – V61 пу-шэнь (рис. 16), R5 шуй-цюань, R4 да-чжун (рис. 17); при отечности стопы – TR5 вай-гуань (рис. 19); на подошве – VB31 фэн-ши (рис. 20), V60 кунь-лунь (рис. 16), E44 нэй-тин (рис. 12);

– от иррадиации боли: в голень – V60 кунь-лунь (рис. 16); в подошву – R1 юн-цюань (рис. 13); в пальцы – VB43 ся-си (рис. 20), V60 кунь-лунь (рис. 16);

– от характера боли: при подагре – V40 вэй-чжун (рис. 16); с припухлостью или холодными стопами – R3 тай-си (рис. 17); с отеком – V62 шэнь-май (рис. 16), R2 жань-гу (рис. 17); с контрактурой – RP3 тай-бай (рис. 130), V58 фэй-ян, V62 шэнь-май (рис. 16); с невозможностью поставить стопу – E39 ся-цзюй-сюй (рис. 12);

– при растяжении связок стопы всегда начинают с массажа и общих процедур; рекомендуемые точки – RP5 шан-цю (рис. 13), R6 чжао-хай (рис. 17), VB40 цю-сюй (рис. 20), V62 шэнь-май (рис. 16).

## **Боль в пальцах стопы**

Боли в пальцах ног могут быть сигналом о нарушениях по ходу соответствующего меридиана, имеющего выход на палец. Для того чтобы выяснить причину сигнала, необходимо мягко продавливать все основные точки меридиана. Если проблема заключена собственно в пальцах ног, ее можно решать точечным массажем, в соответствии с разделением на группы симптомов.

**Неподагрическая боль** устраняется через общие точки V57 чэн-шань (рис. 16) и F2 син-цзянь (рис. 21).

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли: внемеридианная группа точек PC 137 ба-фэн (рис. 33). Название PC137 ба-фэн объединяет четыре точки на каждой стопе, в их число входят F2 син-цзянь, E44 нэй-тин, VB43 ся-си, собственно ба-фэн – одна точка, расположенная между III и IV плюснефаланговыми суставами. Лечение начинают с массажа по локализации боли – I палец – RP2 да-ду (рис. 13), F2 син-цзянь (рис. 21); II палец – E44 нэй-тин и т. д. (рис. 33); боль, концентрированная на одном суставе, – E44 нэй-тин (рис. 12), F3 тай-чун (рис. 21);

– от иррадиации боли: в стопу – VB43 ся-син (рис. 20);

– от характера боли: с припухлостью – V60 кунь-лунь, V62 шэнь-май (рис. 16); с холодной стопой – R3 тай-си (рис. 13); при разгибании или сгибании – VB39 сюань-чжун, VB58 фэй-ян (рис. 20); с ощущением жжения – E44 нэй-тин (рис. 12).

**Подагрическая боль** устраняется воздействием на общие точки F3 тай-чун (рис. 21), V40 вэй-чжун (рис. 16).

Точки, используемые в зависимости:

– от локализации боли – RP2 да-ду, RP3 тай-бай (рис. 13), F2 син-цзянь (рис. 21), E44 нэй-тин (рис. 12), R1 юн-цюань (рис. 17);

– при иррадиации в подошву – V61 пу-шэнь (рис. 16).

## Лечение болевых синдромов различного происхождения

При лечении болевых синдромов применяются как специфические точки, так и точки, используемые в зависимости от локализации боли, ее иррадиации и характера. В композициях точек (рецептах) названы основные точки воздействия; при наличии сопутствующих заболеваний или симптомов в рецепт можно вводить соответствующие дополнительные точки; больным с нестабильной психикой в рецепт вводят точки Е36 цзусань-ли или МС6 нэй-гуань. При острой боли первоочередно используют отдаленные точки меридиана или точки на противоположной стороне. При подострой боли используют симптоматические точки; при некупируемой и хронической боли – симптоматические точки, воздействие на чудесные меридианы, оставляют иглы в точках ушной раковины и т. д.

## Депрессивные состояния

При длительной депрессии обязательно посещение врача. Все же проведение точечного массажа не помешает, а окажется очень полезным. Массирование соответствующих точек поможет освободить энергию и снять состояние подавленности, эмоциональное состояние значительно улучшится. Особое внимание следует обратить на дыхание (оно должно быть глубоким, чтобы организм лучше снабжался кислородом). Точечный массаж полезно сочетать с прогулками на свежем воздухе, гимнастическими упражнениями, занятиями спортом. Хорошее действие оказывает контрастный душ. Для снятия депрессии нужно воздействовать на следующие точки.

**VB20 фэн-чи** – симметричная точка, расположена под основанием черепа на расстоянии по 1 цуню от позвоночного столба (рис. 20). Воздействие на нее помогает избавиться от головной боли и головокружения, снимает стресс и депрессию.

**V10 тянь-чжу** – симметричная точка, расположена ниже основания черепа на 1 цунь по обе стороны от позвоночного столба (примерно на расстоянии 1 см от него) (рис. 16). Снимает стресс и депрессию, а также головную боль.

**VG21 цянь-дин** – несимметричная точка, найти ее можно, если двигаться от ушей прямо вверх, к темени (рис. 22). Воздействие на точку

снимает головную боль, депрессию, помогает в лечении сердечных приступов, а также улучшает память.

**VG20 бай-хуэй** – несимметричная точка, расположена на 1 цунь ниже точки VG 21 в сторону затылка (рис. 22). Воздействие на эту точку снимает состояния стресса и депрессии, головную боль.

**VG19 хоу-дин** – несимметричная точка, расположена в углублении на 1 цунь ниже точки VG20 (рис. 22). Воздействие на эту точку помогает при лечении депрессий, снимает головную боль.

**R27 шу-фу** – симметричная точка, расположена в углублении между грудинной костью и ключицей (рис. 17). Воздействие на эту точку снимает боль в горле и кашель, помогает лечить аллергию и астму, эмоциональные расстройства.

**P1 чжун-фу** – симметричная точка, расположена в области грудины на расстоянии трех пальцев от ключицы вниз (рис. 10). Воздействие на эту точку снимает напряжение в области груди, облегчает дыхание, помогает при лечении астмы.

**VC17 тань-чжун** – несимметричная точка, расположена в центре грудины (на расстоянии трех пальцев вверх от основания грудины) (рис. 23). Снимает беспокойство, тревогу, депрессию.

**VG24,5 («третий глаз»)** – несимметричная точка, расположена по центру лба, примерно на 1 цунь ниже уровня роста волос (рис. 16). Воздействие на эту точку активизирует работу эндокринной системы, улучшает состояние кожи, снимает головную боль и заложенность носа.

**V23 шэнь-шу** и **V52 чжи-ши** – симметричные точки, расположены в области поясницы на расстоянии 2–4 пальцев от позвоночника (рис. 16). Воздействие на эти точки снимает усталость, головокружение, состояние стресса и депрессии, боли в области поясницы. **Не следует воздействовать на эти точки при повреждениях позвоночного столба, переломах костей. При прочих проблемах с позвоночником использовать эти точки можно только после консультации с врачом.**

**E36 цзу-сань-ли** – симметричная точка, расположена на расстоянии 4 пальцев ниже коленной чашечки и на расстоянии 1 пальца к внешней стороне большеберцовой кости (рис. 12). Воздействие на эту точку снимает усталость, головокружение, укрепляет мышцы, улучшает общее состояние организма.

1. Массаж точки В38 удобнее всего выполнять с помощью двух маленьких мячиков из резины. Положить мячики на коврик и лечь на них так, чтобы они оказались под левой и правой лопатками на одной линии с сердцем. Лежать в таком положении в течение 2 мин, прикрыв глаза.

2. Сидя расположить большие пальцы обеих рук на точке В10 с обеих сторон от позвоночного столба. Оказывать давление на эти точки в течение 1 минуты.

3. Сидя поставить большие пальцы обеих рук на точку ВВ20 по обе стороны от позвоночного столба. Медленно наклонить голову вниз и воздействовать на точки в течение 1 минуты.

4. Сидя поставить пальцы на точки ВВ19, ВВ20, ВВ21 и производить энергичные массирующие движения в течение 1 минуты.

5. Сидя расположить средние пальцы рук на точке R27 одновременно слева и справа. Воздействовать на точку в течение 1 мин; давление должно быть достаточно сильным.

6. Сидя поставить средние пальцы обеих рук на точку Р1 одновременно с левой и правой стороны и производить надавливание в течение 1 минуты.

7. Исходное положение – стоя. Воздействие на точки V23 и V52 производить одновременно с левой и правой стороны костяшками пальцев обеих рук. Массировать точки растирающими движениями в течение 1 мин, перемещая кисти вверх и вниз.

8. Исходное положение – сидя. Массаж точки Е36 на левой ноге производить энергичными растирающими движениями пяткой правой ноги в течение 1 мин. Аналогично выполнить массаж точки Е36 на правой ноге.

9. Для воздействия на точку VG24,5 немного наклонить вниз голову, сложить вместе ладони обеих рук и поместить на точку указательный и средний пальцы соединенных рук. Удерживать пальцы в таком положении в течение 1 минуты.

10. Поставить указательный, средний и безымянный пальцы одной руки в центр грудины на точку VC17. Производить надавливание на точку в течение 1 минуты.

## **Бессонница**

Хроническая бессонница, ослабляющая здоровье, возникает по целому ряду причин. Если причиной появления бессонницы является заболевание, необходимо лечение у врача-специалиста.

Нарушение сна могут вызвать стрессы, неприятности в семье и на работе, тревоги и переживания. По мнению китайских медиков, бессонница появляется в результате неравномерного распределения энергии: одни меридианы перегружены энергией, по другим она вообще не проходит из-за их блокировки. С помощью точечного массажа можно разблокировать эти меридианы и сбалансировать энергию во всем организме.

Применение точечного массажа при лечении бессонницы дает хорошие результаты, к тому же массаж не оказывает того отрицательного воздействия на организм, какое дают снотворные препараты.

Сеанс точечного массажа, проведенный в течение часа, полностью расслабляет и приводит к быстрому засыпанию. Но если бессонница стала хроническим явлением, необходимо выполнять точечный массаж регулярно в течение месяца.

При лечении бессонницы нужно воздействовать на следующие точки.

**VG8 цзинь-со** – симметричная точка, расположена на линии сердца между позвоночным столбом и лопаткой (рис. 22). Воздействие на эту точку успокаивает и помогает при бессоннице.

**VG24,5 («третий глаз»)** – несимметричная точка, расположена между бровями (рис. 22). Воздействие на эту точку успокаивает нервную систему, помогает при бессоннице.

**VG16 фэн-фу** – несимметричная точка, расположена в углублении под основанием черепа (рис. 22). Воздействовать на эту точку следует при эмоциональных расстройствах и бессоннице.

**V10 тянь-чжу** – симметричная точка, расположена на 1,5 см ниже основания черепа и в 1 см от позвоночного столба (рис. 16). Используется для лечения стрессов, нервных расстройств, бессонницы.

**V62 шэнь-май** – симметричная точка, расположена под внешней частью таранной кости, в углублении (рис. 16). Применяется при болях в области пятки, бессоннице.

**VB20 фэн-чи** – симметричная точка, расположена в углублениях у основания черепа по бокам от позвоночного столба (рис. 20). Используется при лечении артритов, головной боли и напряжении шейных мышц.

**VC17 тань-чжун** – несимметричная точка, расположена в центре грудины на расстоянии 3 пальцев от ее основания (рис. 23). Используется при бессоннице, эмоциональных расстройствах.

**R6 чжао-хай** – симметричная точка, расположена под внутренней частью таранной кости, в углублении (рис. 17). Применяется при лечении гипертонии, боли в пяточной области, при чувствах тревоги и

беспокойства; воздействие на эту точку хорошо помогает при бессоннице.

### **Самомассаж при бессоннице**

Исходное положение – сидя и лежа.

1. Точку V38 массировать с использованием двух маленьких резиновых мячиков (например, теннисных). Положить их на коврик и лечь так, чтобы мячики оказались под лопатками, в области точек V38. Лежать в таком положении в течение 1 минуты.

2. С помощью полусогнутых пальцев обеих рук произвести надавливание точки V10 с левой и правой стороны одновременно. Массаж выполнять в течение 1 минуты.

3. Совместить средние пальцы обеих рук в районе точки VG16. Выполнять глубокое надавливание в течение 1 минуты.

4. Поставить большие пальцы обеих рук на точку VB20 с левой и правой стороны и надавливать в течение 1–2 минут. Давление постепенно усиливать. На положительный результат будет указывать пульсация в точке VB20 с каждой стороны.

5. Массаж точек VG24,5 и VC17 производить одновременно. Средний палец правой руки расположить на точке VG24,5, а пальцы левой руки – на точке VC17. Надавливать в течение 1 минуты.

6. Поместить большой палец левой руки на точку R6 на левой ноге, а большой палец правой руки – на эту же точку на правой ноге. Остальные пальцы поместить на точку V62 соответственно на левой и правой ногах. Производить одновременное надавливание на точки R6 и V62 в течение 1 минуты.

### **Синдром хронической усталости**

Синдром хронической усталости сопровождается головокружением и головной болью, быстрой утомляемостью, вялостью и слабостью, болью в мышцах, тошнотой, раздражительностью и депрессией. Это заболевание иммунной системы. Китайские врачи полагают, что здоровье иммунной системы зависит от состояния печени, почек, легких, селезенки. С помощью точечного массажа можно укрепить иммунную систему, мобилизовать сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям и стрессам, значительно повысить жизненный тонус.



Для лечения синдрома хронической усталости необходимо воздействовать на следующие точки.

**VB21 цзян-цзин** – симметричная точка, расположена на расстоянии 5 см от основания шеи, в верхней точке плечевых мышц (рис. 20). Воздействие на эту точку снимает головную боль, усталость, раздражительность, беспокойство, напряжение в плечах.

**VB20 фэн-чи** – симметричная точка, расположена в углублении под основанием черепа, расстояние между левой и правой точками составляет 2,5–5 см (рис. 20). Используется при лечении артрита, миозита, болях в области шеи, бессоннице, раздражительности, повышенном кровяном давлении, шоковых состояниях.

**P1 чжун-фу** – симметричная точка, расположена в области грудины на расстоянии трех пальцев вниз от ключицы (рис. 10). Воздействие на эту точку помогает лечить астму, кашель, снимает волнение, усталость.

**P6 кун-цзуй** – симметричная точка, расположена на тыльной стороне предплечья на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава, в углублении между локтевой и лучевой костями (рис. 10). Используется при заболеваниях органов пищеварения, тошноте, бессоннице, учащенном сердцебиении, раздражительности.

**TR5 вай-гуань** – симметричная точка, расположена между лучевой и локтевой костями на наружной стороне предплечья на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава (рис. 19). Воздействие на точку снимает боли в запястье, плече, ревматические боли, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

**V23 шэнь-шу** и **V52 чжи-ши** – симметричные точки, расположены на расстоянии 2–4 пальцев от позвоночного столба между II и III поясничными позвонками (рис. 16). Воздействие на эти точки помогает снять усталость и мышечную слабость, раздражительность, головокружение. **Нельзя воздействовать на эти точки при повреждениях позвоночника, переломах костей.**

**E36 цзу-сань-ли** – симметричная точка, расположена на 4 пальца ниже коленной чашечки по направлению к внешней стороне большеберцовой кости (рис. 12). Способствует укреплению мышц, снимает усталость, головокружение.

**F3 тай-чун** – симметричная точка, расположена между вторым и большим пальцами в верхней части стопы (рис. 21). Используется при головной боли, головокружении, усталости, раздражительности, тошноте.

**VC6 ци-хай** – несимметричная точка, расположена на расстоянии 2 пальцев ниже пупка (рис. 23). Воздействие на эту точку снимает

усталость, слабость, головокружение.

**VG24,5 («третий глаз»)** – несимметричная точка, расположена по центру лба. Воздействие на эту точку снимает головную боль, усталость, раздражительность.

### **Самомассаж для лечения синдрома хронической усталости**

Выполнять массаж следует в положении сидя или лежа.

1. В течение 1 мин производить надавливание большими пальцами обеих рук на точку P1 одновременно в левой и правой частях грудины.

2. Согнутыми пальцами обеих рук надавить на точку VB21 в верхней части плеч слева и справа. Массаж этой точки производить в течение 1 мин – это поможет снять напряжение в плечах.

3. Расположить большие пальцы обеих рук под основанием черепа и надавить на точку VB20 слева и справа. Медленно отклонять голову назад и постепенно увеличивать силу давления. Массаж точки VB20 производить в течение 1 минуты.

4. Одновременно воздействовать на точки P6 и TR5. Большой палец правой руки расположить на точке P6 на левой руке, а остальные – на точке TR5, находящейся на наружной стороне левой руки. Достаточно сильно надавить на точки, через 30 с поменять руки.

5. Массаж точек V23 и V52 выполнять костяшками пальцев обеих рук. В течение 1 мин производить растирающие движения точек до возникновения ощущения тепла в области поясницы.

6. Пяткой правой ноги массировать точку E36, расположенную на левой ноге, растирающими движениями в течение 1 мин. Аналогично воздействовать на точку E36 на правой ноге.

7. Растирать пяткой правой ноги точку F3, расположенную на ступне левой ноги. Энергичное массирование точки производить в течение 30 с, затем поменять ноги.

8. Массаж точек VG24,5 и VC6 выполнять одновременно. Положить средний палец правой руки на точку VG24,5 (воздействие должно быть легким, без сильного давления). Пальцы левой руки поместить на точку VC6, расположенную ниже пупка. Держать пальцы на этих точках в течение 2 минут.

### **Укачивание в транспорте**

Снять неприятные ощущения и тошноту, возникающие при поездках в наземном транспорте, полетах в самолете, морской болезни можно с помощью массажа следующих точек.

**IG17 тянь-жун** – симметричная точка, расположена между окончанием челюстной кости и мочкой уха (рис. 15). Воздействие на эту точку снимает тошноту, боль в ушах, челюстях, горле, применяется при лечении параличей и парезов лицевых мышц.

**P6 кун-цзуй** – симметричная точка, расположена на тыльной поверхности предплечья на расстоянии 2,5 пальца от лучезапястного сустава (рис. 10). Применяется при болях в желудке, кистях, расстройстве желудка, тошноте.

**P5 чи-цзэ** – симметричная точка, расположена между сухожилиями на тыльной стороне предплечья на расстоянии 4 пальцев от лучезапястного сустава (рис. 10). Используется при тошноте и расстройстве желудка.

**RP16 фу-ай** – симметричная точка, расположена внизу грудной клетки на воображаемой линии, проведенной от мочки уха, в месте соединения VIII и IX ребер (рис. 13). Воздействие на эту точку помогает при расстройствах пищеварительной системы, икоте, отсутствии аппетита.

**E36 цзу-сань-ли** – симметричная точка, расположена на 4 пальца ниже коленной чашечки, на 1 палец к внешней части большеберцовой кости (рис. 12). Воздействие на эту точку помогает при расстройстве желудка, тошноте, способствует укреплению мышц, снимает усталость.

**E45 ли-дуй** – симметричная точка, расположена у основания второго пальца ноги (рис. 12). Воздействие на эту точку снимает тошноту, расстройства пищеварения, зубную боль и боль в области брюшной полости. Можно использовать эту точку и при пищевых отравлениях.

**F3 тай-чун** – симметричная точка, расположена между костями большого и второго пальцев верхней части стопы (рис. 21). Воздействие на эту точку снимает боли в желудке и тошноту.

При укачивании в транспорте можно использовать не все точки, а лишь некоторые из них. Массаж этих точек эффективен и при тошноте во время беременности.

## **Нарушение обмена веществ и заболевания кожи**

По мнению восточных медиков, кожа отражает состояние всех внутренних органов человека. Результатом нарушения работы желудка,

печени, надпочечников и других органов, а также гормонального дисбаланса, эмоционального истощения могут быть такие заболевания кожи, как экзема, угри и т. д.

С помощью точечного массажа, оказывающего тонизирующее и успокаивающее воздействие, можно нормализовать различные функции организма и значительно улучшить состояние кожи.

При выполнении массажа необходимо воздействовать на следующие точки.

**Е2 сы-бай** – симметричная точка, расположена ниже глазной впадины, в углублении скулы (рис. 12). Используется при угревой сыпи и пятнах на лице.

**Е3 цзюй-ляо** – симметричная точка, расположена немного ниже глаза, в углублении скулы (рис. 12). Воздействие на эту точку активизирует кровообращение в области лица, улучшает состояние кожи, делает ее здоровой и упругой.

**VG24,5 («третий глаз»)** – симметричная точка, расположена по центру лба (рис. 22). Воздействие на эту точку активизирует работу эндокринной железы, в результате чего улучшается состояние кожи.

**V10 тянь-чжу** – симметричная точка, расположена на 1,5 см ниже основания черепа, на 1 см влево и вправо от позвоночника (рис. 16). Воздействие на эту точку помогает улучшить состояние кожи, а также оказать положительное влияние на нервную систему.

**V23 шэнь-фу** и **V52 чжи-ши** – симметричные точки, расположены между II и III поясничными позвонками (рис. 16). Точка V23 расположена на 2 пальца влево и вправо от позвоночника, а точка V52 – на 4 пальца от него. Применяются при проблемах с кожей и ушибах. **Нельзя массировать эти точки при переломах костей и повреждениях подвздошных дисков.**

**Е36 цзу-сань-ли** – симметричная точка, расположена ниже коленной чашечки на 4 пальца в сторону внешней части большеберцовой кости (рис. 12). Воздействие на эту точку улучшает состояние кожи, укрепляет мышцы. Особенно полезен массаж этой точки при экземе.

**TR17 и-фэн** – симметричная точка, расположена в углублении за мочкой уха (рис. 19). Применяется для улучшения деятельности щитовидной железы, что благотворно влияет и на состояние кожи.

**IG17 тянь-жун** – симметричная точка, расположена за челюстной костью под мочкой уха (рис. 15). Воздействие на эту точку активизирует деятельность щитовидной железы и улучшает состояние кожи.

Массаж выполняется в положении сидя.

1. Положить ладони обеих рук тыльной стороной на область поясницы и растереть ими точки V23 и V52 в течение 1 минуты.

2. Растирающими движениями выполнить массаж точки E36, положив пятку правой ноги на левую ногу, на точку E36, ниже колена на 4 пальца, по направлению к внешней стороне большеберцовой кости. Массаж проводить энергично в течение 1 мин. Аналогично выполнить массаж этой точки на правой ноге.

3. Массаж точек V10 выполнить кистью руки: обхватить кистью заднюю поверхность шеи и сдавить шейные мышцы.

4. Указательные пальцы обеих рук поставить на точки E2, средние – на точки E3 с обеих сторон лица. Надавливание производить в течение 1 минуты.

5. Средние пальцы обеих рук поставить на точки TR17 слева и справа, а указательные пальцы – на точку IG17 (давление не должно быть очень сильным). Массаж точек следует выполнять в течение 1 минуты.

6. Соединить ладони и подвести средние и указательные пальцы обеих рук к точке VG24,5. Воздействовать на эту точку в течение 2 минут.

## Неотложные состояния

При неотложных состояниях, относящихся к синдрому недостаточности (острая сосудистая недостаточность – обморок, коллапс, шок), необходимо тонизировать точки акупунктуры; при синдроме избыточности (сильная боль, астматический криз, тепловой удар, предынсультное состояние) – успокаивать; целесообразно применять гармонизирующее воздействие (нейтральное).

Очень хорошо использовать различные аппликаторы – пластины с игольчатой металлической или пластиковой поверхностью.

В неотложных случаях нужно воздействовать на следующие точки.

**Астматический криз:** E40 фэн-лун, V13 фэй-шу, VC12 чжун-вань, VC17 тань-чжун, VC22 тянь-ту.

**Обморок:** VG26 жэнь-чжун, E36 цзу-сань-ли, RP4 гунь-сунь, C9 шао-чун, R7 фу-лю, VI 5 синь-шу, V65 шу-гу; точки E36 цзу-сань-ли и VG20 бай-хуэй.

**Коллапс, шок:** E14 ку-фан, E37 шан-цзюй-сюй, V23 шэнь-шу, R1 юн-цюань, VB39 сюань-чжун.

**Предынсультное состояние:** GI11 цюй-чи, GI15 цзянь-юй, E36 цзу-сань-ли, TR22 хэ-ляо, VB20 фэн-чи, VB39 сюань-чжун, VG20 бай-хуэй, E36 цзу-сань-ли.

**Стенокардия (кардиалгия):** GI11 цюй-чи, C4 лин-дао, V15 синь-шу, V17 гэ-шу, R23 шэнь-фэн, MC6 нэй-гуань, TR1 гуань-чун.

**Тепловой удар, перегрев:** P5 чи-цзэ, GI11 цюй-чи, V60 кунь-лунь, V62 шэнь-май, VB38 ян-фу, VB41 цзу-линь-ци, F8 цюй-цюань. *При потере сознания:* E41 цзе-си, R1 юн-цюань, VB39 сюань-чжун, VC16 чжун-тин. Хорошо сочетать акупрессуру с холодным компрессом на затылок и виски, можно также протирать холодной водой с небольшим количеством уксуса стопы, ладони, подмышки и пах.

**Люмбаго, ишиас:** VB30 хуань-тяо, V32 цы-ляо, V40 вэй-чжун, V60 кунь-лунь, R27 шу-фу, VG4 мин-мэнь, VG26 жэнь-чжун. При хронической форме болезни следует воздействовать на точки поясницы (рис. 55).

**Почечная колика:** RP9 ин-лин-цюань, V60 кунь-лунь, R4 да-чжун, TR10 тянь-цзин, VB25 цзин-мэнь, VB40 цю-суй, а также точки меридиана мочевого пузыря в области почек и мочеточников.

**Ожог:** VC16 чжун-тин.

**Отек Квинке:** E13 ци-ху, E15 у-и, V13 фэй-шу, V40 вэй-чжун, V60 кунь-лунь.

**Озноб и гипертермическая реакция:** сочетание точек P11 шао-шан, GI4 хэ-гу, E36 цзу-сань-ли.

## Литература

*Вогралик В. Г., Вясменский Е. С.* Очерки китайской медицины. – М.: Медгиз, 1961.

*Лувсан Г.* Очерки методов восточной рефлексотерапии. – Новосибирск: Наука, 1991.

*Палош Ш.* Китайское искусство целительства. – М.: Центрполиграф, 2003.

*Селиванов В. С.* Всё о восточном массаже. – М.: Олимп, 2000.

*Тауберт А. В.* Китайский классический массаж. – СПб.: Весь, 2003.

*Фалев А. И.* Классическая методология традиционной китайской чжень-цзю-терапии. – М.: Прометей, 1991.

*Хаустон Ф. М.* Акупунктура без иголок. Акупрессура. Точечный массаж. – М.: МСП, 1998.

*Цой Р. Д.* Здоровье на кончиках пальцев. – Ташкент: Медицина, 1990.

*Яроцкая Э. П., Федоренко Н. А., Нарыжная Е. В.* Восточные методы лечения. – Харьков: Фолио, 1999.

---

---

notes

## **Примечания**



**1**

Восточные техники сильно отличаются по возможностям, и это будет оговариваться отдельно, при описании конкретных техник.

На рис. 24–31 сплошной линией обозначена траектория меридиана, пунктиром – внутреннее ответвление.

В этом разделе рассматриваются те функции этих двух меридианов, которые роднят их с группой «чудесных».