

М.А. Давыгов

# ЧУДЕСНЫЕ МЕРИДИАНЫ

## 八奇脈

1000

ЗОЛОТЫХ

РЕЦЕПТОВ

ДИНАСТИИ

МИН

中國  
針灸  
易太  
經學

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

М.А. Давыдов

# ЧУДЕСНЫЕ МЕРИДИАНЫ

100  
ЗОЛОТЫХ  
РЕЦЕПТОВ  
ДИНАСТИИ МИН

Издательство “Золотое сечение”



Пенза 2008 г.

**М.А. Давыдов**

**Чудесные меридианы**

**100 золотых рецептов династии Мин**

- П.: Издательство “Золотое сечение”

2008. - 220 с.

На сегодняшний день выпущено очень мало книг, посвященных Чудесным меридианам (ЧМ) – одной из древнейших систем психофизического воздействия, направленного на сохранение и укрепление здоровья, продления жизни, терапии и профилактики заболеваний. Учение о ЧМ составной частью входит в теорию и практику традиционной китайской медицины (ТКМ). Однако, это учение имеет и самостоятельное назначение, особенно в практиках психофизического тренинга системы Ци гун (древнее название системы – Дао Инь). Состояние здоровья и долголетие человека целиком и полностью зависит от правильного и сбалансированного течения Ци в меридианах. Функция 8-ми чудесных меридианов (Цзи май) намного важнее функций 12-ти основных (Цзин-Ло), т.к. ЧМ регулирует и контролирует функциональное состояние всех меридианов и точек тела человека.

**ISBN 978-5-91078-040-2**

© М.А. Давыдов, 2008

© Издательство “Золотое сечение” 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>9</b>
Глава 1	
<b>ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДА «ЛИН ГУЙ БА ФА» .....</b>	<b>14</b>
Глава 2	
<b>МЕТОД «ЛИН ГУЙ БА ФА» .....</b>	<b>29</b>
Глава 3	
<b>СПЕКТР ПОКАЗАНИЙ (ПРИМЕНЕНИЯ) МЕТОДА И ТОПОГРАФИЯ ЧУДЕСНЫХ МЕРИДИАНОВ .....</b>	<b>47</b>
Глава 4	
<b>КАЛЕНДАРЬ ПРИМЕНЕНИЯ. СОВМЕЩЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО И ВОСТОЧНОГО КАЛЕНДАРЯ С 2008 ПО 2012 Г.Г. ....</b>	<b>63</b>
Глава 5	
<b>ДУ МАЙ .....</b>	<b>93</b>
1. Судороги в конечностях .....	94
2. Дрожь в руках и ногах, трудно стоять, удерживать предметы рукой .....	95
3. Односторонний тонзиллит, боли и опухание горла .....	96
4. Боль в надбровных дугах .....	96
5. Острые боли в шее с иррадиацией в плечи и спину .....	97
6. Покраснение глаз, слезотечение .....	98
7. Головокружение и рябь в глазах, нечеткое зрение .....	98
8. Ослабление слуха (глухота) .....	99
9. Постоянные боли в области затылка (напряжение мышц шеи) .....	99
10. Зубная боль .....	100

## Глава 6

<b>ЯН ЦЗЯО МАЙ</b> .....	<b>101</b>
11. Фурункулы на спине .....	102
12. Образование нарывов и язв на голове .....	103
13. Тугоподвижность шеи.....	103
14. Боли во всем теле.....	104
15. Острые боли вдоль шеи, спины, поясницы, позвоночника.....	104
16. Гнойнички по всему телу (токсикоз).....	105
17. Гнойнички на руках и спине.....	106
18. Гнойнички на ногах и спине.....	106
19. Головная боль при наклоне головы .....	107
20. Боли в спине, трудно встать.....	107

## Глава 7

<b>ДАЙ МАЙ</b> .....	<b>109</b>
21. Отеки, боли в стопах .....	110
22. Потеря чувствительности рук и ног .....	110
23. Трemor ног.....	111
24. Трemor рук .....	112
25. Жар в коже подошвы.....	113
26. Судороги в руках и ногах .....	113
27. Ноющие боли и опухание коленей .....	114
28. Боли в суставах 5-ти пальцев рук.....	115
29. Боли в лучезапястных суставах.....	115
30. Боли в области поясницы и бедер.....	116
31. Боли в подреберье, ломящие боли в результате не прохож- дения Ци.....	117
32. Боли в голеностопе.....	117
33. Красные опухоли на голове и шее .....	118
34. Острые боли в пояснице в результате растяжения.....	119
35. Застой крови в 4-х конечностях .....	119
36. Отсутствие сил в 4-х конечностях .....	120
37. Боли во всех суставах тела .....	121
38. Ощущение холода в ступнях (онемение) .....	121

## Глава 8

<b>ЯН ВЭЙ МАЙ</b> .....	<b>123</b>
39. Золотуха.....	124
40. Золотуха с увеличением передних шейных лимфоузлов	124
41. Слезотечение на ветру.....	125
42. Опухание обеих челюстей вследствие зубной боли .....	125
43. Боли в ушах, ухудшение слуха.....	126
44. Опухание и боли в глазах .....	127
45. Головокружение с тошнотой.....	128
46. Головные боли, тяжесть в голове.....	128
47. Кровотечение из носа.....	129
48. Кровоточащие губы.....	129
49. Боль зубов нижней челюсти, на щеке и на шее красные опухоли.....	130
50. Покраснение, опухание и боль в области внутренней лодыжки.....	131

## Глава 9

<b>ЖЭНЬ МАЙ</b> .....	<b>132</b>
51. Полипы в носу.....	133
52. Краснеет лицо, поднимается температура, головная боль .....	133
53. Боль в животе и пупке, понос с кровью .....	134
54. Мастит, покраснение и боли в сосках .....	135
55. Болезненные менструации, маточные кровотечения .....	135
56. Хронический кашель, кровохарканье.....	136
57. Приступы астматического характера .....	136
58. Потеря обоняния.....	137
59. Выделения из носа (непрекращающиеся) .....	137
60. Отсутствие лактации .....	138
61. Чувство давления и стеснения в груди, сопровождающееся болями .....	139
62. Медленные судороги у детей, вялость и слабость конечностей, слюнотечение.....	139
63. Постоянный насморк, выделение из носа грязной слизи	140

64. Постоянный звон в ушах.....	141
65. Боли в области пупка и живота.....	141

## Глава 10

**ЧУН МАЙ .....143**

66. Боли в сердце при вдыхании холодного воздуха .....	144
67. Непроходимость еды и жидкостей в желудок (икота).....	144
68. Желудочная лихорадка (не может есть, ест и сразу толстеет).....	145
69. Желтуха .....	145
70. Желтуха, при приеме пищи, возникает сердцебиение, тяжесть в области сердца, половина тела желтеет .....	146
71. Лихорадка с болями в костях и суставах.....	147
72. Лихорадка желчного пузыря (боязнь холода, озноб, тревожное состояние, бессонница).....	148
73. Дисменорея .....	148
74. Ангина .....	149
75. Летучие боли в конечностях.....	149

## Глава 11

**ИНЬ ЦЗЯО МАЙ .....151**

76. Расстройства мочеиспускания, задержка мочи .....	152
77. Ощущение холода и боли в нижней части живота, учащенное мочеиспускание.....	152
78. 7 видов грыжи мочевого пузыря.....	153
79. Мастопатия.....	154
80. Боли в половых органах (гонорея).....	154
81. Бели, патологические поллюции, учащенное мочеиспускание .....	155
82. Кошмарные сновидения с поллюциями .....	156
83. Гематометра – боли в области пупка после родов .....	156
84. Анемия и одышка у женщин .....	157
85. Отечность всего тела, выделение воды через трещины... ..	158
86. Бесплодие у женщин .....	158
87. Нерегулярные месячные, боли внизу живота .....	159
88. Ревматизм нижних конечностей .....	159

89. Дефицит энергии Ян, опущение органов (выкидыш) ..... 160  
 90. Тревоги и страхи на сердце ..... 161

## Глава 12

**ИНЬ ВЭЙ МАЙ.....162**

91. Медленное похудание тела, несварение желудка ..... 163  
 92. Выпадение прямой кишки ..... 163  
 93. Геморрой с острыми болями ..... 164  
 94. Эпилепсия..... 164  
 95. Забывчивость, невнимательность (логорея) ..... 165  
 96. Постоянная депрессия, плохое настроение, печаль,  
 тоска..... 165  
 97. Постоянные страхи, боязнь окружающих..... 166  
 98. Боли в подреберьях ..... 166  
 99. Частая рвота ..... 167  
 100. Боли в боках, под ребрами, рези в сердце  
 и в пищеводе ..... 167

## Приложение 1

**АТЛАС ЛОКАЛИЗАЦИИ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК.....169**

## Приложение 2

**ПЕРЕЧЕНЬ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК,  
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В 100 РЕЦЕПТАХ  
ДИНАСТИИ МИН.....183****ТЕРМИНОЛОГИЯ .....202****ЛИТЕРАТУРА .....211**



## Особая Благодарность!

Наставникам, авторам, переводчикам, друзьям и коллегам за помощь и поддержку в подготовке этой книги:

Фалеву А.И.  
Овечкину А.М.  
Малявину В.В.  
Еремееву В.Е.  
Виноградскому Б.Б.  
Богачихину М.М.  
Бочкареву А.В.  
Ким С.Е.  
Хван С.В.  
Решетовой Л.В.  
Оскирко Е.В.  
Оскирко К.В.

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день выпущено очень мало книг, посвященных Чудесным меридианам (ЧМ) – одной из древнейших систем психо-физического воздействия, направленного на сохранение и укрепление здоровья, продления жизни, терапии и профилактики заболеваний. Учение о ЧМ составной частью входит в теорию и практику традиционной китайской медицины (ТКМ). Однако, это учение имеет и самостоятельное назначение, особенно в практиках психо-физического тренинга системы Ци гун (древнее название системы – Дао Инь). Содержание книги построено на представлениях восточной медицины, отличающихся от европейских канонов. Западная медицина развивается по пути все более узкой специализации и направленности в сторону модернизации приборов и аппаратуры, с целью углубленного изучения отдельных аспектов организма человека. Это естественный прогресс науки, однако, он зачастую оборачивается слабостью в практическом плане, т.е. приводит к низкой эффективности терапии, перегружая организм больного лекарствами, создавая, тем самым, побочные эффекты. Китайская медицина предлагает другой подход, который условно можно назвать системно-кибернетическим, рассматривая организм человека, как сложную саморегулирующуюся систему, находящуюся в динамическом равновесии с окружающей средой. В человеке, согласно традиционной китайской медицине, выделяют 12 основных систем (меридианов) и 8 больших подсистем (Чудесные меридианы), которые взаимодействуют между собой по определенным правилам. Парадигма китайской натурфилософии построена на понятии Ци. В современной литературе встречаются и другие обозначения этого феномена: «Чи», «Ки», «Ти». Ци – это некая пространственно-временная энергия, обладающая полярными качествами Инь-Ян, которая циркулирует в человеческом организме по меридианам. Состояние здоровья и долголетие человека целиком и полностью зависит от правильного и сбалансированного течения Ци в меридианах. Функция 8-ми чудесных меридианов

(Цзи май) намного важнее функций 12-ти основных (Цзин-Ло), т.к. ЧМ регулирует и контролирует функциональное состояние всех меридианов и точек тела человека. В ТКМ особое внимание уделяется активной профилактике энергетических меридианов, как 12-ти стандартных, так и 8-ми Чудесных. Теория китайской медицины построена не на результатах научных исследований, в современном понимании, а на результатах познания человеком самого себя, посредством концентрации сознания на внутренних биосистемах организма.

Известный врач династии Мин (XIV – XVII в.в.) Чжан Цзэ бинь сравнивал систему меридианов и ответвлений Цзин-Ло с листьями и ветвями большого дерева, а внутренние органы человека – с корнями. Энергия Ци, циркулирующая по меридианам, зависит от потока Ци в пространстве между почками, которые являются основой здоровья и долголетия человека. Состояние почек зависит от состояния наследственной энергии, которая циркулирует в ЧМ и регулирует общую энергию человека, – двигаясь по меридиану управления и контроля (Ду май), регулирует положительный потенциал организма (Ян), двигаясь по меридиану действия (Жэнь май) – отрицательный потенциал (Инь). Центральные меридианы (Ду май/Жэнь май) регулируют всю питательную энергию (Ин ци), циркулирующую в 12-ти Цзин-Ло.

ЧМ считаются в ТКМ крупными вторичными меридианами. В них циркулируют разные виды энергии в разных направлениях. Все 8 ЧМ тесно связаны с мочеполовой системой – почками и мочевым пузырем, как с источниками наследственной энергии индивидуума. Диапазон применения ЧМ весьма широк и многогранен. Известный врач Доу Хун Цзин (V – VI в.н.э.) считал, что методом «Лин гуй ба фа» можно лечить более 250-ти разновидностей симптомов и заболеваний. Согласно данным Шанхайского университета традиционной китайской медицины с помощью ЧМ можно лечить:

- терапевтические
- хирургические
- гинекологические и урологические
- детские

- ортопедические
- инфекционные
- дерматологические и др. заболевания

В этой книге приводятся только 100 из 250-ти рецептов применения ЧМ, которые были собраны и систематизированы в известном трактате династии Мин – «Чжэнь цзю да чэн» (Сборник текстов по иглоукалыванию и прижиганию). Трактат принадлежит перу известного ученого и врача Ян Цзи чжоу, вышедший в 1601 г., он занял достойное место в медицинской литературе Китая. Рецепты применения ЧМ были собраны и обобщены из более ранних трактатов предыдущих династий:

- Сун (960 – 1279 г.г.)
- Юань (1280 – 1368 г.г.)
- Мин (1368 – 1644 г.г.)

Ввиду сложности восприятия работы с ЧМ для современных специалистов, были отобраны не сложные рецепты. По мере приобретения практического опыта и ментального понимания принципа работы ЧМ, можно постепенно переходить к терапии сложных патологий.

### Список рекомендуемой литературы по этому вопросу:

1. Виноградский Б.Б. Ян Цзи Чжоу. Большие достижения Чжэнь Цзю терапии. Москва. Том 1-3. Изд. «Профит Стайл». 2003
2. Овечкин А.С. Ян Цзи Чжоу. Чжэнь Цзю Да Чэн. РБА. 1997
3. Фалев А.И. Классическая китайская чжэнь цзю терапия. Москва. «Олимпия». 1999
4. Фалев А.И. Классическая методология традиционной Китайской Чжэнь Цзю терапии. Москва. «Прометей». 1991
5. Ян Цзи чжоу Чжэнь Цзю Да Чэн (Большой свод текстов по иглоукалыванию и прижиганию). Пекин. 1974

Нарушения работы самих ЧМ здесь рассматриваться не будут. По этому вопросу рекомендуем обращаться к книге вет-

намского специалиста Нгуен Ван Ги – Традиционная Китайская медицина. Патогенез заболеваний. Диагностика. Терапия. Издательство «Техарт плаз». Москва. 2000

Книга состоит из 12-ти глав:

Глава 1. Исторический обзор и теоретические основы метода «Лин Гуй ба фа»

Глава 2. Метод «Лин гуй ба фа»

Глава 3. Спектр показаний (применения) метода и топография Чудесных меридианов

Глава 4. Календарь применения.

Совмещение современного и восточного календаря с 2008 по 2012 г.г.

### **100 золотых рецептов династии Мин.**

Глава 5. **Ду май** – 10 рецептов

Глава 6. **Ян цзяо май** – 10 рецептов

Глава 7. **Дай май** – 18 рецептов

Глава 8. **Ян вэй май** – 12 рецептов

Глава 9. **Жэнь май** – 15 рецептов

Глава 10. **Чун май** – 10 рецептов

Глава 11. **Инь цзяо май** – 15 рецептов

Глава 12. **Инь вэй май** – 10 рецептов

**Первая глава** представляет хронологию возникновения и существования метода Чудесных меридианов в период, начиная с 500-х г.г. до н. э. и по настоящее время. Приводятся временные рамки циркуляции энергии в организме человека, теоретические основы метода и связь ЧМ с необычными органами, защитной и питательной энергиями, и их функциональными особенностями. Учение о Чудесных меридианах тесно переплетается с учением о «вращивании жизни» (система «Ци Гун»), что способствует достижению здоровья и долголетия.

**Во второй главе** приводится описание метода применения ЧМ – «Лин гуй ба фа» («8 правил Чудесной черепахи»). Кратко описан основной календарь применения метода ЧМ – 60-ти фаз-

ный Лунно-Солнечный календарь. Приводится схема пространственного расположения Лунно-Солнечного календаря, а также, числовая матрица расчета точки-ключа ЧМ с учетом «Книги перемен». Далее приводится инструкция по правилам использования точек-ключей и описание возникающих психосенсорных феноменов при работе методом «Лин гуй ба фа». В конце главы приводится 6 базовых таблиц метода.

**Третья глава** освещает основной спектр показаний применения метода по 12-ти секторам тела человека, а также, наглядно представляет траекторию пролегания Чудесных меридианов.

**В четвертой главе** совмещены две системы летоисчисления – Восточный (Лунно-Солнечный календарь) и Григорианский стиль (Солнечный календарь), т.е. современный календарь, и приведен пример составления такой системы совмещения календарей (с 2008 по 2012 г.г.), что значительно облегчает правильное применение метода Чудесных меридианов (ЧМ) – «Лин гуй ба фа» (8 правил Чудесной черепахи).

**В главах с пятой по двенадцатую** приводится описание золотых рецептов династии Мин для каждого из 8-ми чудесных меридианов.

## Глава 1

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА  
МЕТОДА «ЛИН ГУЙ БА ФА»

История развития учения о 8-ми Чудесных меридианах достаточно длительная. Если учесть только письменные источники, сохранившиеся до наших дней, то уже более 2-х тысяч лет назад в научных трудах, в специальных книгах, посвященных алхимии жизни, можно обнаружить некоторую информацию, касающуюся данного вопроса. Кратко перечислим эти источники:

❖ Трактат по внутренней медицине Желтого императора (Хуан Ди нэй цзин), появившийся в период «борющихся царств» (V – III в.в. до н.э.) и период династии Хань.

❖ Трактат мастера чжэнь цю терапии Хуана Фуми «Цзя и Цзин» (канон о началах). Автор обобщил достижения медицины в области чжэнь цю династий Цинь и Хань (III в. до н.э. – III в. н.э.) и дал полное описание системы Чудесных меридианов.

❖ Трактат великого врача и фармацевта Ли Ши чжэня «Ци Цзин ба май хао» (исследования 8-ми Чудесных меридианов). Вышедший в свет в 1578г., этот трактат содержал подробное описание хода Чудесных меридианов, их функциональное назначение и спектр показаний.

❖ В 1601г. был издан трактат другого виднейшего ученого эпохи Мин – Ян Цзи чжоу, «Чжэнь цю да чен» (большие достижения в области чжэнь цю) и состоявшего из 10-ти глав (цзюаней). Подробно описывается расчет точки-ключа в системе Чудесных меридианов по методу «Лин гуй ба фа» – метод 8-ми правил таинственной (чудесной) черепахи.

❖ В VII веке в период правления династии Тан, был создан рецептурный справочник врача и ученого Сунь Сы мао, в котором есть рекомендации по применению чжэнь цю терапии и методов Чудесных меридианов [4].

❖ В период правления монгольской династии Юань (1280 – 1368 г.г.) был написан трактат «Цзин лань сюнь цзин» (Канон золотой орхидеи) монгольского врача и ученого Цинь Били. В этом трактате, помимо описания 12-ти основных меридианов, добавлены и описаны 2 экстраординарных (Чудесных) меридиана – заднесрединный (ду май) и переднесрединный (жэнь май).

❖ В годы правления династии Северная Сунь (960 – 1127 г.г.) ученый Чжан Цзинь фан собрал и составил трактат «Юнь цзи ци цзянь» (7 записей из облачного ларца), который впоследствии был назван малым даосским каноном. Здесь были собраны трактаты досунского периода, в том числе встречаются данные о древних методиках работы с меридианной Ци. Наибольший интерес представлял трактат, описывающий работу с внутренней киноварью («нэй дань») – «У чжэнь пянь» (канон об осознании истины).

❖ В середине династии Мин (1368 – 1644 г.г.) известный врач Сюй Чунь пу составил энциклопедию современной и древней медицины – «Гу цзинь и тун». Здесь было собрано и систематизировано более 100 свитков древних текстов.

❖ Во времена династии Цзинь (265 – 420 г.г.), в трактате «Хуан тин цзин» (трактат о желтом дворе) ученого-даоса Вэй Фу жэня, говорится о полях Ци (дань тянь), и о некоторых видах аутотренинга с Чудесными меридианами.

❖ Даос и врачеватель Дао Хун цзин, живший в период правления Северных и Южных династий (265 – 583 г.г.), написал трактат «Разные тексты о знаменитых врачах древности». Кратко упоминает о комплексной работе с Чудесными меридианами, травами, минералами, дыхательными гимнастическими и т.п.

❖ В конце династии Хань (III в. н.э.) двое известных ученых-медиков – Хуа То и Чжан Чу цзин упоминали о значении Чудесных меридианов в древнем Цигун, способствующем профилактике заболеваний. Хуа То создал гимнастический комплекс «Танец 5-ти зверей» (У цинь си), состоящий из движений, подражающих следующим животным: медведю, оленю, тигру, обзьяне, цапле. В своем трактате «Цзан фу цзин» (Трактат о внутренних органах), доктор Хуа То объяснял значение энергии



дыхания для достижения прочистки меридианов и 8-ми сосудов тела (ба цзи май).

❖ Гэ Хун – «бессмертный святой», живший во времена династии Цзинь (265 – 420 г.г.), знаток методов Дао Инь, написал трактат «Бао Пуцзы» (Питание сокровенного), где подробно описал методики продления жизни и, особенно, технику выплавления «эликсира долголетия». Техника описана более конкретно, чем у даоса Вэй Бо Яна, жившего во времена династии Восточная Хань (начало новой эры), автора книги «Цань тун ци». (Триединство циклических перемен). Гэ Хун подробно описал учение о 3-х центрах человеческого тела (дань тянях) и о работе с необычными сосудами (цзи май) [2].

❖ Великому Бодхидхарме, пришедшему в Китай из Северной Индии в VI в., сыну раджи из секты йогачаров, учение о необычных каналах также было известно. В его трактате «Си Суй цзин» (Восстановление костного мозга) встречается упоминание о Чудесных меридианах.

Учение о Чудесных меридианах не является самостоятельным учением как таковым, а входит в разные системы древних китайских лечебных техник, таких как: дао инь (или цигун, до ин), нэй цзя цюань (тайцзицюань, тайцзигун) – внутренние школы борьбы и традиционная китайская медицина (ТКМ).

Система Дао Инь относится, по некоторым источникам, не к методам традиционной китайской медицины, а к системе даосской саморегуляции, основателем которой считается легендарный Лао Цзы.

Таким образом, учение о чудесных меридианах было известно и тесно переплеталось с алхимической практикой саморегуляции и развивалось, в основном, в традиции даосских ученых и врачей. Оно не было таким доступным, как это может показаться на первый взгляд. Система расчета открытия «точки-ключа» чудесных меридианов появилась только после XIII в. Более 15-ти столетий эту систему держали в секрете и скрывали за стенами даосских монастырей и на страницах зашифрованных даосских текстов. В XXI веке из специалистов, применяющих

метод Чудесных меридианов (ЧМ), можно выделить японцев. Согласно вьетнамскому ученому Нгуен Ван Ги, японские врачи достаточно широко специализируются на методе ЧМ. В европейских пособиях по практике с ЧМ содержится очень мало информации, облегчающей понимание данного метода.

Учение о Чудесных меридианах тесно переплетается с учением о «вращивании жизни». В современном звучании это можно перевести, как «достижение молодости и предельного долголетия». Все знаменитые и известные ученые и врачи Китая изучали и практиковали систему Дао Инь (или в современном звучании с 1949 г. – Цигун). Одним из пунктов этой системы и было учение о Чудесных меридианах. Система Цигун – это метод тренировки, имеющий несколько направлений, в зависимости от цели:

- медицинский – лечение и профилактика заболеваний
- военный – укрепление и развитие физико-энергетических возможностей человека
- гражданский – в основном практиковался учеными, с целью увеличения творческих способностей
- алхимический (даосский) – достижение «бессмертия» тела и духа
- религиозный – достижение просветления – основной доктрины буддизма

В целом, цигун можно разделить на два больших класса: динамический (дунгун) и статический (цзингун). Их объединяет одно общее и целое – учение о Чудесных меридианах, без которого достичь высот единства тела и духа невозможно.

### Теоретические основы метода

Теоретические основы метода Чудесных меридианов считаются частью общей классической теории меридианов и коллатералей, т.е. является частью учения о единстве и целостности человеческого организма. Основное назначение метода ЧМ заключается в том, что, наряду с 12-ю классическими меридианами и

2-мя центральными (Жэнь май и Ду май), есть еще 8 Чудесных (с учетом «жэнь и ду» соответственно), которые образуются (включаются) при наличии хронических патологических процессов в организме человека. Эти меридианы обычно называют экстраординарными сосудами (Цзи май) или, чаще всего, именуются Чудесными. Свое название они получили за «чудесные эффекты», получаемые в результате их применения. Отдельно поясним функции центральных меридианов Ду май и Жэнь май, которые в обычном состоянии считаются классическими и становятся Чудесными при «включении точки-ключа». Точка-ключ — это система включения другого функционально-энергетического биологического контура организма, по мощности превосходящего обычный меридиан в несколько раз.

Чудесные меридианы обладают как функцией выведения Ци, так и функцией наполнения и накопления Ци. Схематично рассмотрим иерархическую лестницу точек и меридианов тела человека:



Чудесные меридианы не связаны с органами Цзан – Фу на прямую, как и меридианы перикарда (МС) и Трех обогревателей (ТР), а являются функционально-энергетическими контурами регуляции Ци и крови в 12-ти основных меридианах.

Чудесные меридианы подразделяются на 2 группы:

### Ян Чудесные меридианы

I	Ду май	–	меридиан контроля (Ци и крови)
II	Ян цзяо май	–	объединитель Ян
III	Ян вэй май	–	поддерживающий Ян
IV	Дай май	–	опоясывающий (спиралевидный)

### Инь Чудесные меридианы

V	Жэнь май	–	меридиан функции (Ци и крови)
VI	Инь цзяо май	–	объединитель Инь
VII	Инь вэй май	–	поддерживающий Инь
VIII	Чун май	–	регулятор Ци (Инь-Ян)

Чудесные меридианы расположены в глубине, они связаны с 6-ю чудесными полыми органами:

- Желчный пузырь
- Головной и спинной мозг
- Костная система в целом
- Гепатососудистая система
- Мочеполовой аппарат (матка)
- Циркуляторная система

Все эти органы созданы энергией Земли – Почвы (защитная и питательная энергия – вэй ци /ин ци) и контролируют энергию Инь и ее расходование. Кратко опишем движение защитной энергии (вэй ци) в каналах функции и контроля. Вэй ци выходит

энергии (вэй ци) в каналах функции и контроля. Вэй ци выходит из точки Фэн фу (VG 16), в основании затылка, и спускается вдоль позвоночника по ходу канала Ду май до начальной точки меридиана Чан цян (VG 1), расположенной в основании конца копчика. Энергия Вэй ци идет против хода генетической энергии (Юань ци). Этот процесс продолжается 3 недели. На 22-й день поток Вэй ци входит в точку Хуэй инь (VC 1), доходит до точки Гуань юань (VG 4), входит в меридиан Почек в точке Хэн гу (R 11) и поднимается до конца меридиана Почек, далее, до точки Шан син (VG 23) и вновь возвращается в точку Фэн фу (VG 16). Здесь этот процесс занимает 9 дней [3]. Отсчет дней ведется с начала лунного месяца.

Несколько слов о циркуляции Защитной энергии в органах и меридианах человека:

- в Цзан фу органах – по годовому (сезонному) ритму
- в меридианах Шэнь-ду май – по месячному ритму
- в мышечно-сухожильных меридианах – по суточному ритму
- в 12-ти классических – по суточному ритму

Кратко рассмотрим суточный (циркадный) биоритм циркуляции защитной энергии (вэй ци):

- в мышечно-сухожильных меридианах Вэй ци циркулирует по 2 часа, аналогично 12-ти Цзин-Ло
- в Чудесных меридианах аналогично мышечно-сухожильным (только для правила чудесной черепахи «Лин гуй ба фа»)

Питательная энергия (Ин) циркулирует в основных 12-ти Цзин-Ло в среднем по 2 часа, начиная свое движение из меридиана Легких, в три часа утра местного времени. Ниже приводится таблица движения потока питательной энергии (Ин ци) в течение 1-го дня.

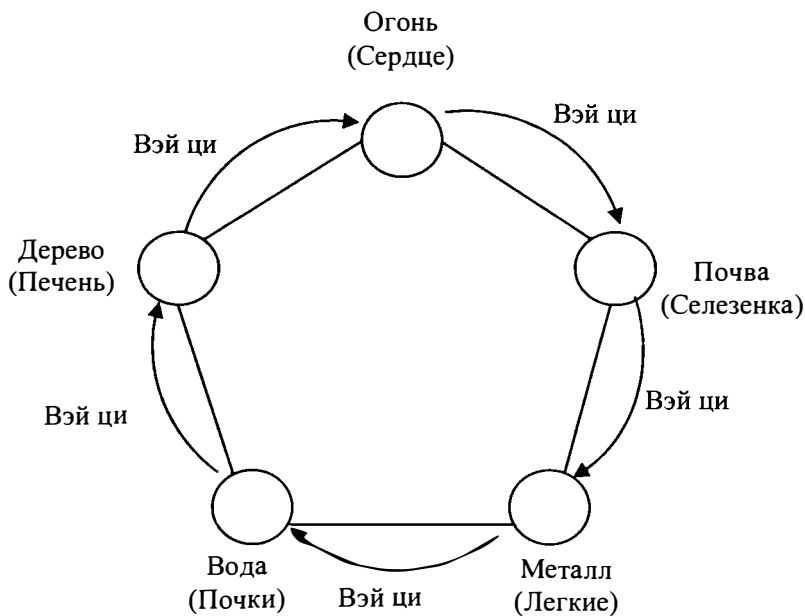
Время	Меридиан
03.00 – 05.00	Легких
05.00 – 07.00	Толстого кишечника
07.00 – 09.00	Желудка
09.00 – 11.00	Селезенки и ПЖЖ
11.00 – 13.00	Сердца
13.00 – 15.00	Тонкого кишечника
15.00 – 17.00	Мочевого пузыря
17.00 – 19.00	Почек
19.00 – 21.00	Перикарда
21.00 – 23.00	Трех обогревателей
23.00 – 01.00	Желчного пузыря
01.00 – 03.00	Печени

Эта, всем известная таблица, отражает суточное движение питательной энергии (Ин) в меридианной системе человека.

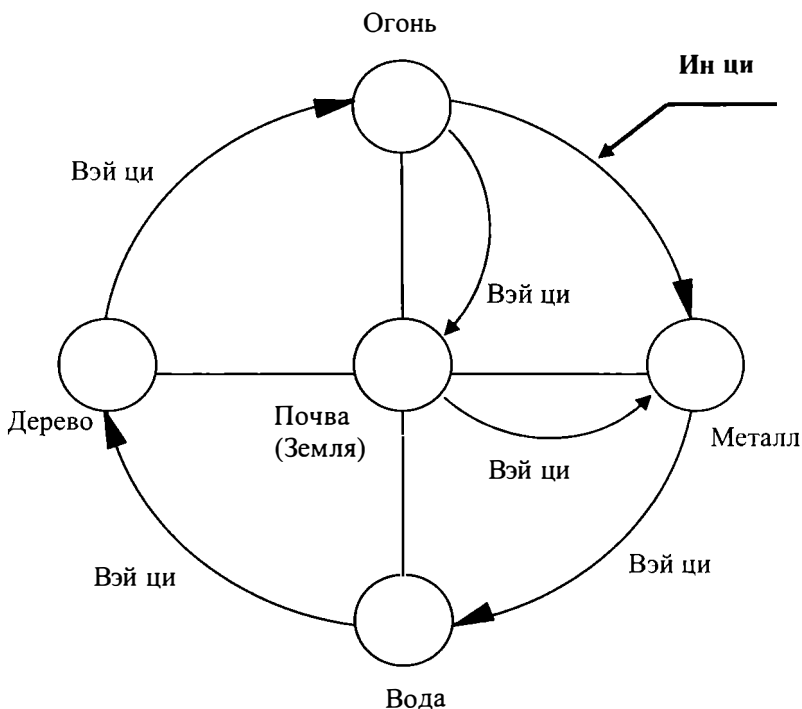
Годовой (суточный) биоритм питательной энергии соответствует табличным значениям, приведенным ниже, и полностью соответствует алгоритму «У-Син».

Меридиан (система, орган)	Стихия	Сезон мак- симальной активности	Сезон мини- мальной активности
Печень	Д	Весна	Осень
Сердце	О	Лето	Зима
Селезенка	П	Межсезонье (конец лета)	Весна
Легкие	М	Осень	Весна
Почки	В	Зима	Межсезонье (лето)

- Д – дерево  
 О – огонь  
 П – почва (земля)  
 М – металл  
 В – вода



Пятигранно-круговая схема 5-ти первоэлементов. Путь Защитной энергии показан стрелочками.



С Востока на Юг, затем с Запада на Север – путь Питательной энергии.

С Востока на Юг, затем в Центр (Юго-Запад), Запад и на Север – путь Защитной энергии.

Это и есть цикл порождения (созидания) стихий, от одного органа (меридиана) к другому. Если в этом движении нет препятствий и застоев, – организм здоров.

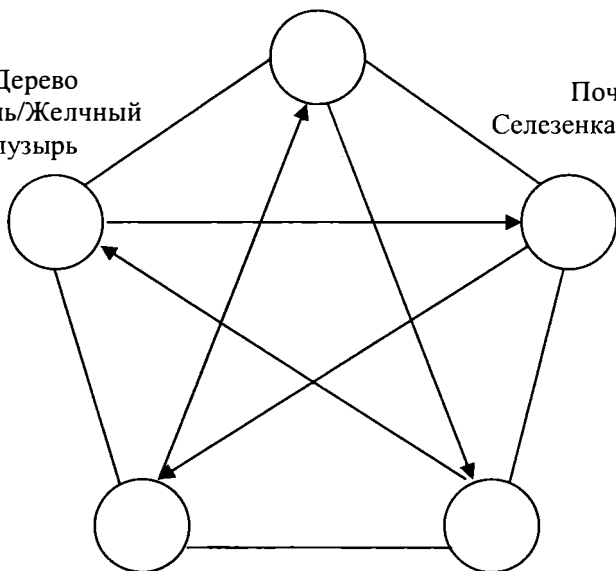
Деструктивный цикл «включается», когда организм заболевает.



Огонь  
Сердце/Тонкий кишечник

Дерево  
Печень/Желчный  
пузырь

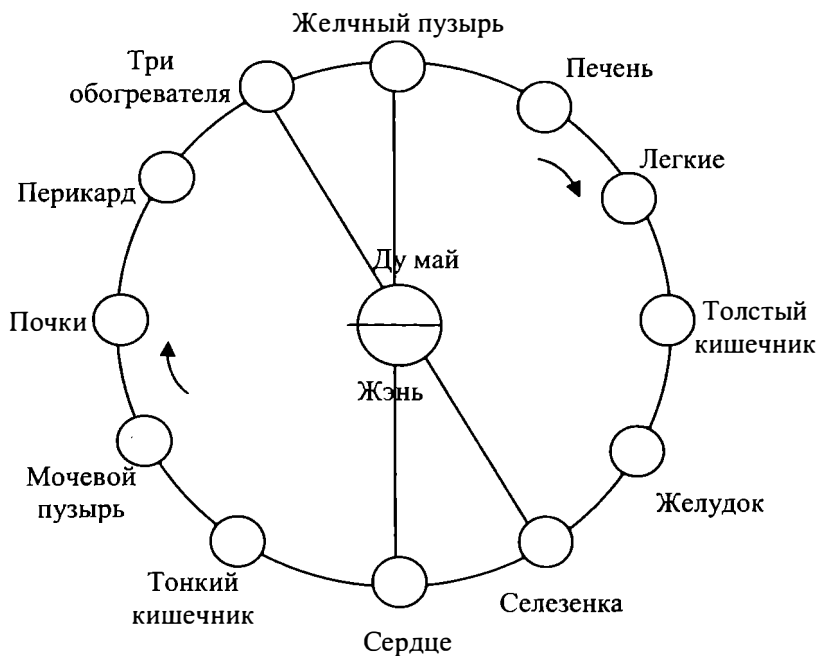
Почва  
Селезенка/желудок



Вода  
Почки/Мочевой пузырь

Металл  
Легкие/Толстый кишечник

Таким образом, с учетом циркуляций Защитной и Питательной энергий, которые создаются Желудком и Селезенкой (стихия Земли-Почвы), организм человека контролируется работой системы Чудесных меридианов Ду-жэнь май. Управителями 12-ти меридианов являются два чудесных меридиана – Ду май и Жэнь май, которые принадлежат к первоэлементу «Почва» [19].



Работа двух этих меридианов складывается из налаженной работы смежных шести Чудесных меридианов.

**Вывод:** Основой здоровья и долголетия человека, считали древние мудрецы, является первоэлемент Почва (Земля), в основе которого стоят 8 чудесных меридианов. В методе Чудесной черепахи («Лин гуй ба фа») каждому Чудесному меридиану соответствует своя стихия, первоэлемент и направление в пространстве и во времени года (суток).

Ду май	–	Металл (Инь)
Ян цзяо май	–	Вода
Ян вэй май	–	Дерево (Ян)
Дай май	–	Дерево (Инь)
Жэнь май	–	Огонь
Инь цзяо май	–	Почва (Ян)
Инь вэй май	–	Почва (Инь)
Чун май	–	Металл (Небо, Ян)

Юг / Лето

Конец лета

	Дай май Дерево 4	Жэнь май Огонь 9	Инь цзяо май Почва 2	Ю. Запад
Восток Весна	Ян вэй май 3 Дерево	Центр 5 Почва	Ду май 7 Металл	Запад Осень
	8 Инь вэй май Почва	1 Ян цзяо май Вода	6 Чун май Металл	

Север / Зима

Данная схема полностью соответствует нумерологической схеме, принятой в ТКМ, называемой квадратом Ло-Шу и служащей некой матрицей для расчета открытия точек-ключей ЧМ.

Основное отличие ЧМ от стандартных меридианов, это особая траектория расположения на теле человека и функционально-энергетические принципы циркуляции энергии в системе ЧМ, а также, наличие точек-ключей и связующих точек, которые позволяют включаться этой чудесной системе. В древности, по

энергонаполненности Чудесные меридианы сравнивали с озерами и морями энергии, в то время как стандартные меридианы сравнивали с реками и каналами. Не имея прямой связи с внутренними органами, ЧМ выполняют функцию накопителей и выравнивателей Ци и крови в организме человека. Все Чудесные меридианы объединены попарно, в каждой паре есть своя главная точка (ключ) и дополнительная (связующая) точка, которые, в зависимости от правила чередования, могут меняться местами. Это зависит от простого математического расчета, который здесь приводиться не будет (см. [16, 19]).

<b>Чудесный меридиан</b>	<b>Точка-ключ</b>	<b>Связующая точка</b>
Ду май	Хоу си (IG 3)	Шэнь май (V 62)
Ян цзяо май	Шэнь май (V 62)	Хоу си (IG 3)
Ян вэй май	Вэй гуань (TR 5)	Цзу линь ци (VB 41)
Дай май	Цзу линь ци (VB 41)	Вэй гуань (TR 5)
Жэнь май	Чжао хай (R 6)	Ле цюэ (P 7)
Инь цзяо май	Ле цюэ (P 7)	Чжао хай (R 6)
Инь вэй май	Нэй гуань (MC 6)	Гунь сунь (RP 4)
Чун май	Гунь сунь (RP 4)	Нэй гуань (MC 6)

Точкой соединения всех ЧМ является первая точка меридиана Мочевого пузыря – Цин мин (V 1) – во внутреннем углу глаза, недалеко от точки Инь тан (PC 3 – основание «3-го глаза»).

У каждой пары ЧМ есть еще своя противоболовая точка (точка накопления Ци). Другое ее назначение – ускорение включения ЧМ.

Ду май Ян цзяо май	}	Фу ян (V 59)
Ян вэй май Дай май	}	Ян цзяо (VB 35)
Жэнь май Инь цзяо май	}	Цзяо синь (R 8)
Инь вэй май Чун май	}	Чжу бинь (R 9)

Укалывание этих точек способствует более быстрому «включению» систем Чудесных меридианов.

## Глава 2

### МЕТОД ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ЧУДЕСНЫХ МЕРИДИАНОВ – «ЛИН ГУЙ БА ФА»

Метод применения Чудесных меридианов «Лин гуй ба фа» («8 правил Чудесной черепахи»), как и другие методы хроноакупунктуры («Цзы у лю чжу»), построены на специальной календарной системе. Это система календаря «60-ти фаз энергии», основанная на совмещении ритмов Солнца и Луны:

- Солнечный ритм – времена года на Земле, 5 сезонов года – Весна, Лето, Конец лета, Осень, Зима в ритме дуполярных энергий Инь-Ян образуют 10 «Небесных стволов» (Тянь гань), которые обычно обозначаются для западного читателя литерами заглавных букв 5-ти первоэлементов китайской натурфилософии.

- 1) Д – дерево Ян, весна, утро, Восток, зеленый (синий)
- 2) д – дерево Инь, (аналогично)
- 3) О – огонь Ян, Лето, день, Юг, красный
- 4) о – огонь Инь, (аналогично)
- 5) З – земля Ян, Конец лета (межсезонье), Юго-Запад, центр
- 6) з – земля Инь, время после полудня, желтый
- 7) М – металл Ян, Осень, вечер, Запад, белый
- 8) м – металл Инь (аналогично)
- 9) В – вода Ян, Зима, ночь, Север, черный
- 10) в – вода Инь (аналогично)

- Лунный ритм – цикл 12-ти месяцев (фаз) года, в основе этого ритма лежат 12 периодов обращения Луны вокруг Земли в течение года. Лунный ритм, равный 29,53 суток, носит название синодического лунного месяца, или периода смены 4-х лунных фаз, от новолуния к новолунию. 12 синодических месяцев со-

ставляют 354 дня, что на 11 дней меньше продолжительности Солнечного тропического года (365,24 суток). С целью уравнивания ритмов Солнца и Луны, каждые три года «искусственно» вставляется добавочный (вставной) месяц, чаще всего, продолжительностью 30 дней. В течение 19-ти лет, в Лунно-Солнечный календарь вставляются 7 добавленных месяцев (Метонов цикл). Вставной месяц в современной астрономии принято называть эмболисмическим (от греч. «эмболизмос» – вставка). Таким образом, в основе китайского Лунно-Солнечного календаря лежит Метонов цикл, который использовался в Китае уже в VI в. до н.э. (Метон – греческий астроном, открывший этот цикл в 432 г. до н.э.) [8]. Цикл из 12-ти фаз (месяцев) получил название «Земных (лунных) ветвей» (ди чжи), и состоял из 12-ти символов.

Небесные стволы  Земные ветви			Дерево		Огонь		Земля		Металл		Вода	
			Д	д	О	о	З	з	М	м	В	в
			Зеленый		Красный		Желтый		Белый		Черный	
			Ян	Инь	Ян	Инь	Ян	Инь	Ян	Инь	Ян	Инь
Мышь	В	Ян	1		13		25		37		49	
Вол	з	Инь		2		14		26		38		50
Тигр	Д	Ян	51		3		15		27		39	
Заяц	д	Инь		52		4		16		28		40
Дра- кон	З	Ян	41		53		5		17		29	
Змея	о	Инь		42		54		6		18		30
Ло- шадь	О	Ян	31		43		55		7		19	
Овца	з	Инь		32		44		56		8		20
Обезь- яна	М	Ян	21		33		45		57		9	
Кури- ца	М	Инь		22		34		46		58		10
Собака	З	Ян	11		23		35		47		59	
Кабан	в	Инь		12		24		36		48		60

При совмещении этих двух естественных циклов и образуется цикл 60-ти фаз энергий «Неба и Земли».

Символы Ян обозначаются заглавными буквами, символы Инь – прописными.

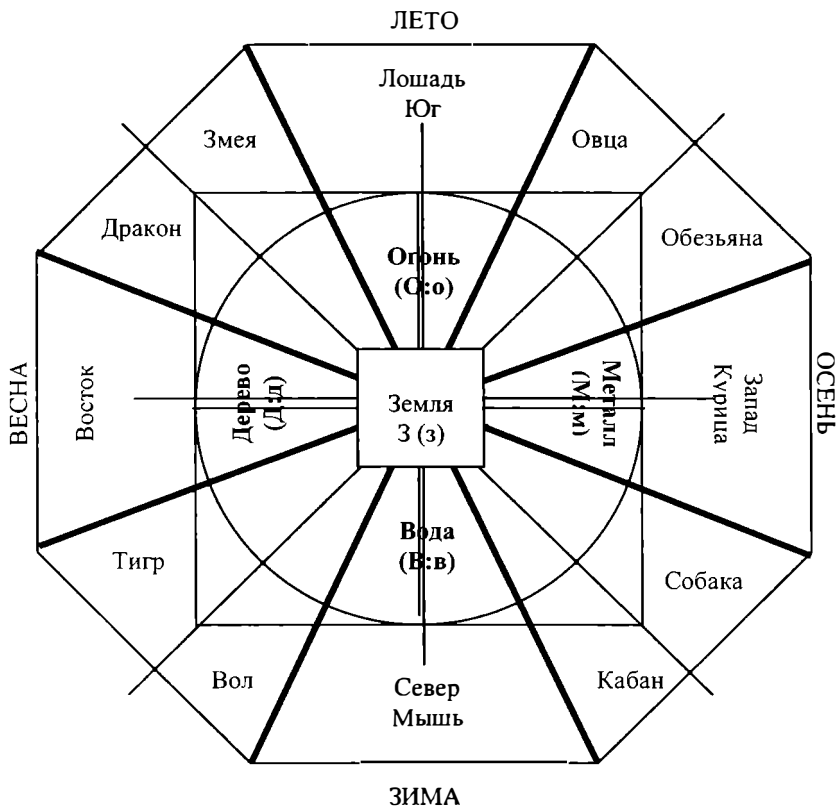
«Небесные стволы» Ян сочетаются только с Ян «Земными ветвями». «Земные ветви» также имеют элементную (стихийную) принадлежность.

1	Мышь	Вода Ян	Зима, ночь, Север
2	Вол	Земля Инь	
3	Тигр	Дерево Ян	Весна, утро, Восток
4	Заяц	Дерево Инь	
5	Дракон	Земля Ян	
6	Змея	Огонь Инь	Лето, день, Юг
7	Лошадь	Огонь Ян	После полудня, конец лета, Юго-Запад
8	Овца	Земля Инь	
9	Обезьяна	Металл Ян	Осень, вечер, Запад
10	Курица	Металл Инь	
11	Собака	Земля Ян	
12	Кабан	Вода Инь	Зима, ночь, Север

60-тифазный календарь является основным, принятым для летоисчисления в Китае со времен Желтого императора (середине III тысячелетия до н.э.). Названия животных были даны месяцам Лунно-солнечного календаря в связи с 12-тилетним периодом обращения Юпитера (царственной планеты в китайском пантоне) вокруг Солнца и его пути через 12 созвездий (знаков). Циклическостью, кратной 60-ти, в странах Юго-Восточной Азии измеряют промежутки времени: годы, месяцы, дни и часы.



Пространственное расположение 60-тифазного календаря  
(совмещение циклов Солнца и Луны)

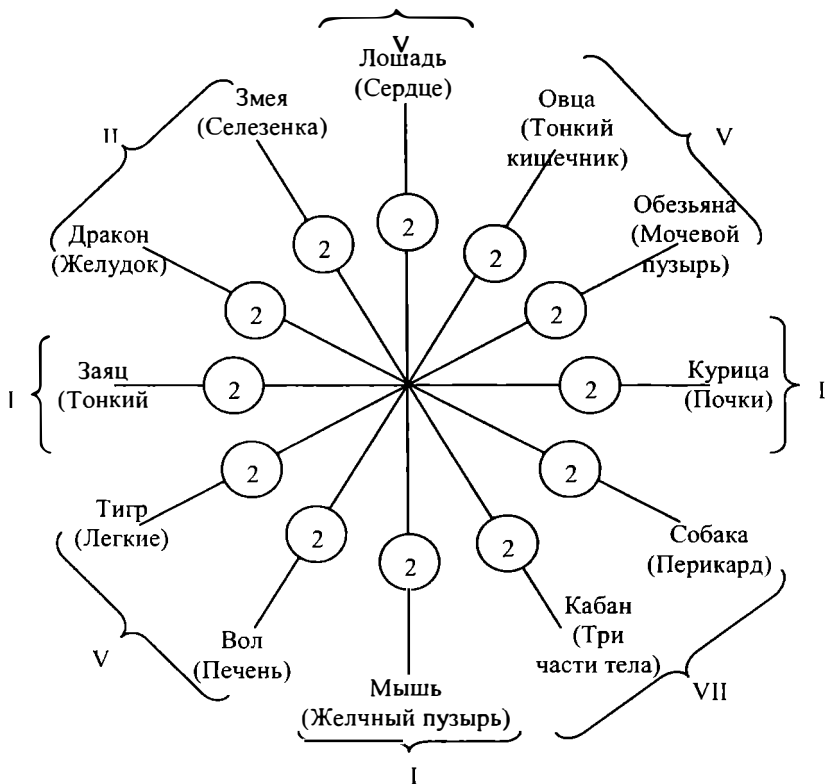


В этой главе будет рассмотрен уровень регуляции гомеостаза – уровень Чудесных меридианов. Это метод «Лин гуй ба фа» – «8 правил Чудесной черепахи». Следует заметить, что даже в настоящее время система ЧМ является наименее применяемой и изученной областью чжэнь цзю терапии, особенно в части расчета времени открытия 8-ми точек-ключей, получаемого с помощью метода «Лин гуй ба фа» на основе 60-тифазного календаря, применяемого в странах Юго-Восточной Азии. Именно знание этого параметра позволяет добиваться высоких положительных результатов терапии, даже достаточно серьезных заболеваний. В этом методе точки-ключи открываются попарно. Если уколоть одну точку-ключ, то, «автоматически», раскрывается ее связующая точка, и наоборот.

TR 5	→ ←	VB 41
IG 3	→ ←	V 62
MC 6	→ ←	RP 4
P 7	→ ←	R 6

Составим схему пространственного расположения 8-ми Чудесных меридианов и 12-ти «земных ветвей».

- I. Ду май – меридиан контроля и управления
- II. Ян цзяо май – объединяющий Ян ци
- III. Дай май – опоясывающий (спиралевидный) меридиан
- IV. Ян вэй май – ускоритель Ян ци
- V. Жэнь май – меридиан функции (зачатия)
- VI. Инь цзяо май – объединяющий Инь ци
- VII. Инь вэй май – ускоритель Инь ци
- VIII. Чун май – объединитель Ян-Инь ЧМ



Вся китайская цивилизация основана на «Книге перемен», которая представляет собой универсальную теоретико-методологическую систему, в которой содержатся истоки традиционной китайской доктрины взаимодействия полярных сил Инь-Ян, а также традиционные концепции цикличности и ритмы изменений всего сущего. Комбинация полярностей Инь (- -) и Ян (-) создаст закономерности изменения состояний энергии.

Знание законов «Книги перемен» определяет всю основную практическую деятельность китайской медицины, куда входят следующие дисциплины:







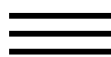
- диагностические методы
- диетотерапия
- фитотерапия
- иглотерапия
- мануальная терапия и др.

Метод «Лин гуй ба фа» также основан на символах и числах «Книги перемен». Каждому символу соответствует свой образ, число и одна из 8-ми точек-ключей ЧМ.

### Числовая матрица

		ЮГ	
	4	9	2
ВОСТОК	3	5	7
	8	1	6
		СЕВЕР	
			ЗАПАД

### Символы «Книги перемен»

	СЮНЬ	ЛИ / ЮГ	КУНЬ
			
ЧЖЭНЬ / ВОСТОК		5	
			
	ГЭНЬ	КАНЬ / СЕВЕР	ЦЯНЬ

Символ, состоящий из 3-х линий, называется триграмма. Каждая триграмма сочетается с определенным первоэлементом (Инь-Ян).



Ли, Огонь, цифра – 9, Жэнь май



Кунь, Почва, 2, Инь цзяо май



Дуй, Озеро, Металл, 7, Ду май



Цянь, Небо, Металл, 6, Чун май



Кань, Вода, 1, Ян цзяо май



Гэнь, Почва, 8, Инь вэй май



Чжэнь, Гром, 3, Ян вэй май



Сюнь, Ветер, 4, Дай май

Таблицы точек-ключей ЧМ

	ЮГ			
	VB 41/4	P 7/9	R 6/2	
ВОСТОК	TR 5/3	5	IG 3/7	ЗАПАД
	MC 6/8	V 62/1	RP 4/6	
	СЕВЕР			

Центральному дворцу соответствует число 5, воздействие следует производить на точку R 6 – Чжао хай, триграмма Кунь (Почва). Таким образом, 8-ми точкам-ключам соответствует 9 чисел натурального ряда. Метод «Лин гуй ба фа» основан на законах цикличности, которые управляют протеканием всех жизненно-важных процессов в организме человека. Практическое применение метода предполагает следующие принципы:

- анализ различных симптомов и признаков, полученных в результате диагностики
- умение применять основную технику владения иглой: «бу» – тонизация, «се» – седатация
- для наилучшего результата точки укалываются попарно: сначала точка-ключ, затем связующая. Пример: точка-ключ Хоу си (IG 3) – ее связующая всегда точка Шэнь май (VG 2)
- имея под рукой таблицу открытия точек-ключей метода «Лин гуй ба фа», можно назначать время прихода пациента к моменту открытия нужной точки-ключа.

## Инструкция по применению метода «Лин гуй ба фа»

Перед применением метода необходимо подготовить место постановки игл. Подготовка производится *мягкими массажными манипуляциями* (приемами).

- Поглаживание по ходу и против хода потока Ци в меридиане.
- Вращение суставов кистей и стоп, по и против часовой стрелки, а также, прием «выкручивания» и «вкручивания» конечностей.
- Массаж пальцев (ног или рук), особенно суставного ложа и межпальцевых промежутков («перепонки»).
- Мягкие и несильные вытягивания и вращения по форме «восьмерки» – ∞.
- Легкие поглаживания по ходу потока Ци в меридиане.
- Постановка указательного пальца на место локализации точки-ключа ЧМ позволяет быстрее почувствовать биение пульса, как в своем пальце, так и в точке контакта с конечностью (телом) пациента. После получения четкого ощущения биения пульса (70 – 84 удара в мин.) в месте контакта, можно приступить к процедуре иглоукалывания.

Если болезнь (боль) локализуется слева, терапию проводят с правой стороны. Если болезнь (боль) локализуется сверху, терапию начинают снизу, и наоборот. Пупок является границей деления верхней и нижней частей тела, а также геометрическим центром всего тела.

Работая с иглой в точке-ключе, необходимо, прежде всего, дожидаться подхода Ци под иглу, для того, чтобы поставить симптоматические точки рецепта. Затем, укалывается точка-связующая, замыкая собой энергетический контур. После того, как пациент почувствовал некое соединение верхней и нижней частей своего тела («Небо и Земля соединились»), иглы можно снять. На всю процедуру может уйти от 5-ти до 30 минут (прим. автора).

В сложных случаях, когда Ци «не движется» по меридианам, к системе ЧМ добавляют специальные точки – точки-устья (хэ), которые сосредоточены возле локтевых и коленных суставов. Главной задачей укалывания является баланс Инь-Ян энергий, что достигается техникой «Бу-Се». Постановка игл осуществляется по правилу «привлекать по ходу Ци». В начале освоения метода «Лин гуй ба фа» рекомендуется использовать технику гармонизирующего укола.

Скажем несколько слов о необычных ощущениях, возникающих во время терапии методом ЧМ, которые проявляются в виде специфических психофизических состояний тела и сопровождающих их ментальных образов:

- ❖ уплотнение или разряжение плотности тела.
- ❖ расслабленное состояние тела и сознания.
- ❖ чувство воспарения или полета над землей.
- ❖ объемное восприятие окружающего пространства и объектов вокруг, ощущение «ширины, высоты и толщины вещей».
- ❖ в местах локализации акупунктурной иглы (игл) возникают местные ощущения объема, цвета, глубины, геометрических фигур и т.п.
- ❖ перед закрытыми глазами (внутренний экран) возникают различные природные ландшафты и пейзажи, природные явления и т.п.
- ❖ возникает ощущение озноба (дрожание) с выходом из тела холода, ветра, тепла, влажности и т.п. Главным образом через конечности тела.
- ❖ после сеанса возникает ощущение «объемности, четкости видения и восприятия» вещей.

Бояться этих ощущений не надо, однако, предупредить пациента о возможных ощущениях необходимо, а также объяснить, что эти феномены являются нормальным явлением в терапии и профилактике методами ЧМ.

Следует отметить то обстоятельство, что данные феномены у каждого пациента протекают различно. Интенсивность и красочность образов в основном зависит от творческого и интеллектуального уровня развития пациента. Необходимым условием правильной работы методом «лин гуй ба фа» является правильная



подготовка посредством массажа суставов верхних и нижних конечностей. Для более полного и лучшего понимания метода ЧМ врачу необходимо прочувствовать этот метод на себе.

***Только испытав все выше перечисленные феномены тела и сознания, Вы сможете в полной мере подняться на новый уровень индивидуального творчества.***

Ниже приводятся таблицы открытия точек-ключей Чудесных меридианов для метода «Лин гуй ба фа».

## Открытие точек ключей ЧМ по методу «Лин Гуй Ба Фа»

Таблица 1

№ Цикла, дня	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Стихия дня	Д	д	О	о	З	з	М	м	В	в	
Небесный ствол	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	
Часы в сутках	23-01	MC6	R6	R6	TR5	R6	R6	R6	V62	IG3*	V62
	01-03	RP4	TR5	R6	V62	TR5	TR5	TR5	VB41	R6	R6
	03-05	VB41	V62	TR5	R6	RP4	V62	V62	R6	TR5	R6
	05-07	R6	VB41	V62	TR5	VB41	R6	VB41	RP4	V62	RP4
	07-09	P7*	R6	MC6	RP4	R6	TR5	R6	VB41	VB41	VB41
	09-11	TR5	RP4	RP4	VB41	P7*	RP4	P7*	R6	R6	R6
	11-13	IG3*	VB41	RP4	R6	VB41	VB41	VB41	R6	RP4	RP4
	13-15	R6	R6	VB41	RP4	IG3*	R6	R6	TR5	VB41	TR5
	15-17	TR5	R6	R6	VB41	R6	RP4	R6	V62	R6	V62
	17-19	V62	TR5	P7*	V62	TR5	VB41	TR5	R6	R6	R6
	19-21	VB41	V62	IG3*	R6	V62	V62	V62	TR5	TR5	TR5
	21-23	R6	R6	V62	TR5	MC6	R6	MC6	RP4	V62	V62

\* – периоды времени включения микрокосмической орбиты для занятия системой Цигун (Дао инь)

Таблица 2

№ Цикла, дня	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Стихия дня	Д	д	О	о	З	з	М	м	В	в	
Небесный ствол	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	
Часы в сутках	23-01	R6	R6	V62	R6	TR5	RP4	MC6	VB41	R6	R6
	01-03	P7*	RP4	VB41	TR5	V62	VB41	RP4	V62	TR5	RP4
	03-05	IG3*	VB41	R6	V62	VB41	R6	VB41	R6	V62	TR5
	05-07	R6	V62	P7*	R6	R6	RP4	IG3*	TR5	MC6	V62
	07-09	TR5	R6	IG3*	R6	P7*	VB41	R6	V62	R6	R6
	09-11	RP4	TR5	R6	RP4	IG3*	V62	TR5	R6	P7*	TR5
	11-13	V62	V62	R6	VB41	R6	R6	IG3*	R6	VB41	V62
	13-15	MC6	R6	TR5	R6	R6	TR5	R6	RP4	R6	VB41
	15-17	TR5	R6	V62	RP4	TR5	V62	MC6	VB41	P7	R6
	17-19	VB41	RP4	MC6	TR5	V62	R6	RP4	R6	TR5	RP4
	19-21	IG3*	VB41	RP4	V62	MC6	R6	VB41	RP4	V62	VB41
21-23	R6	R6	P7*	R6	RP4	RP4	R6	TR5	MC6	R6	

Таблица 3

№ Цикла, дня	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Стихия дня	Д	д	О	о	З	з	М	м	В	в	
Небесный ствол	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	
Часы в сутках	23-01	V62	VB41	VB41	R6	R6	R6	RP4	R6	MC6	R6
	01-03	MC6	R6	IG3*	RP4	P7*	RP4	VB41	R6	RP4	TR5
	03-05	RP4	RP4	R6	VB41	TR5	VB41	R6	RP4	VB41	RP4
	05-07	VB41	TR5	TR5	R6	V62	R6	R6	VB41	R6	VB41
	07-09	R6	V62	V62	R6	MC6	RP4	TR5	R6	R6	R6
	09-11	R6	R6	MC6	TR5	RP4	TR5	V62	RP4	TR5	RP4
	11-13	P7*	TR5	MC6	V62	V62	V62	R6	TR5	IG3*	VB41
	13-15	IG3*	V62	RP4	R6	VB41	R6	TR5	V62	R6	V62
	15-17	R6	VB41	VB41	TR5	R6	TR5	RP4	R6	TR5	R6
	17-19	TR5	R6	R6	RP4	P7*	V62	VB41	TR5	RP4	TR5
	19-21	V62	VB41	VB41	R6	R6	R6	RP4	R6	MC6	R6
	21-23	MC6	R6	IG3*	RP4	P7*	RP4	VB41	R6	RP4	TR5

Таблица 4

№ Цикла, дня	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Стихия дня	Д	д	О	о	З	з	М	м	В	в	
Небесный ствол	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	
Часы в сутках	23-01	MC6	R6	TR5	VB41	R6	R6	TR5	V62	RP4	RP4
	01-03	RP4	TR5	RP4	R6	TR5	TR5	TR5	VB41	VB41	VB41
	03-05	VB41	V62	VB41	RP4	RP4	V62	V62	R6	R6	V62
	05-07	R6	VB41	R6	VB41	VB41	R6	VB41	RP4	P7*	R6
	07-09	P7*	R6	P7*	V62	R6	TR5	R6	VB41	TR5	TR5
	09-11	TR5	RP4	IG3*	R6	P7*	RP4	RP4	R6	V62	V62
	11-13	IG3*	VB41	IG3*	TR5	P7*	VB41	VB41	R6	R6	R6
	13-15	R6	R6	R6	V62	IG3*	R6	R6	TR5	TR5	R6
	15-17	TR5	R6	TR5	R6	R6	RP4	R6	V62	V62	RP4
	17-19	MC6	R6	TR5	VB41	R6	R6	TR5	V62	RP4	RP4
	19-21	RP4	TR5	RP4	R6	TR5	TR5	TR5	VB41	VB41	VB41
21-23	VB41	V62	VB41	RP4	RP4	V62	V62	R6	R6	V62	

Таблица 5

№ Цикла, дня	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	
Стихия дня	Д	д	О	о	З	з	М	м	В	в	
Небесный ствол	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	
Часы в сутках	23-01	R6	R6	V62	R6	VB41	V62	MC6	VB41	R6	R6
	01-03	P7*	RP4	VB41	TR5	R6	R6	RP4	V62	TR5	RP4
	03-05	IG3*	VB41	R6	V62	R6	TR5	VB41	R6	V62	TR5
	05-07	R6	V62	P7*	R6	TR5	V62	IG3*	TR5	MC6	V62
	07-09	TR5	R6	IG3*	R6	V62	R6	R6	V62	R6	R6
	09-11	RP4	TR5	R6	RP4	MC6	R6	TR5	R6	P7*	TR5
	11-13	V62	V62	R6	VB41	TR5	RP4	IG3*	R6	VB41	V62
	13-15	MC6	R6	TR5	R6	RP4	VB41	R6	RP4	R6	VB41
	15-17	R6	R6	V62	R6	VB41	V62	MC6	VB41	R6	R6
	17-19	P7*	RP4	VB41	TR5	R6	R6	RP4	V62	TR5	RP4
	19-21	IG3*	VB41	R6	V62	R6	TR5	VB41	R6	V62	TR5
21-23	R6	V62	P7*	R6	TR5	V62	IG3*	TR5	MC6	V62	

Таблица 6

№ Цикла, дня	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
Стихия дня	Д	д	О	о	З	з	М	м	В	в	
Небесный ствол	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	
Часы в сутках	23-01	P7*	TR5	VB41	R6	R6	R6	IG3*	RP4	MC6	R6
	01-03	IG3*	V62	IG3*	RP4	P7*	RP4	R6	TR5	RP4	TR5
	03-05	R6	R6	R6	VB41	TR5	VB41	TR5	V62	VB41	RP4
	05-07	TR5	R6	TR5	R6	V62	R6	RP4	R6	R6	VB41
	07-09	V62	RP4	V62	R6	MC6	RP4	VB41	TR5	R6	R6
	09-11	VB41	VB41	MC6	TR5	RP4	TR5	R6	V62	TR5	RP4
	11-13	MC6	R6	MC6	V62	V62	V62	RP4	VB41	IG3*	VB41
	13-15	RP4	RP4	RP4	R6	VB41	R6	VB41	R6	R6	V62
	15-17	VB41	TR5	VB41	TR5	R6	TR5	IG3*	RP4	TR5	R6
	17-19	R6	V62	R6	RP4	P7*	V62	R6	VB41	RP4	TR5
	19-21	R6	R6	P7*	VB41	IG3*	VB41	TR5	R6	VB41	V62
21-23	TR5	TR5	TR5	R6	R6	R6	V62	R6	R6	R6	

## Глава 3

СПЕКТР ОСНОВНЫХ ПОКАЗАНИЙ  
ЧУДЕСНЫХ МЕРИДИАНОВ

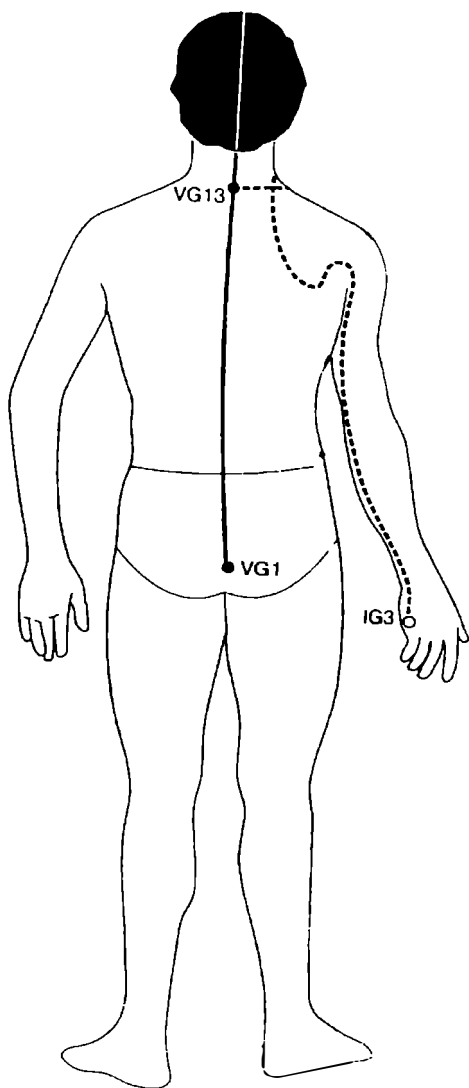
В этой части книги представлен диапазон показаний сразу для пары ЧМ, ввиду того обстоятельства, что эти показания во многом сходны. К тому же, для усиления терапевтического эффекта, ЧМ желательно использовать совместно.

## 1-я пара меридианов:

## ДУ МАЙ и ЯН ЦЗЯО МАЙ

Сектор тела	Функциональные нарушения
Голова, затылок, органы чувств	Головные боли, нарушения кровообращения головного мозга, психические расстройства, воспалительные процессы глаз, носа, ушей
Шея, горло	Воспалительные процессы горла, фарингит, тугоподвижность шеи
Плечи, руки, пальцы	Боли и нарушения движений, онемение рук
Грудная клетка, лопатки	Хронические воспалительные процессы в легких, нарушение лактации
Спина, позвоночник	Боли в спине и в позвоночнике, жар в спине
Поясница	Боли в пояснице, ишиалгия
Центр тела, желудок, пупок	Функциональные нарушения желудка и селезенки
Органы брюшной полости и малого таза	Функциональные нарушения печени и желчного пузыря
Крестец, таз, половые органы	Нарушение мочеиспускания
Бедро, колени	Боли в коленях
Голень, лодыжка	Онемение голени (ног), паралич ног (рук)
Стопы, пальцы ног	Отечность стопы (ног), опухание ног





Чудесный меридиан Ду май

---

## МЕРИДИАН ДУ МАЙ

---

Точка-ключ:           Хоу си (IG 3)  
Связующая точка:   Шэнь май (V 62)

### Меридианы в составе Ду май:

---

- Заднесрединный (VG 1 – VG 28)
- Тонкого кишечника (IG 3, IG 10)
- Толстого кишечника (GI 15 – 16)

---

## МЕРИДИАН ЯН ЦЗЯО МАЙ

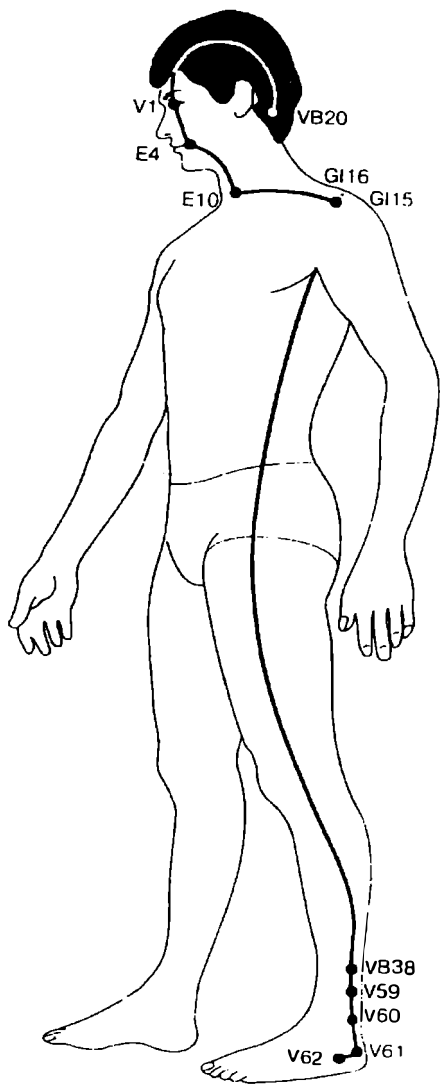
---

Точка-ключ:           Шэнь май (V 62)  
Связующая точка:   Хоу си (IG 3)

### Меридианы в составе Ян цзяо май:

---

- Мочевого пузыря (V 59 – 62)
- Тонкого кишечника (IG 3, IG 10)
- Желчного пузыря (VB 38, VB 20)
- Желудка (E 4, E 10)
- Толстого кишечника (GI 15 – 16)

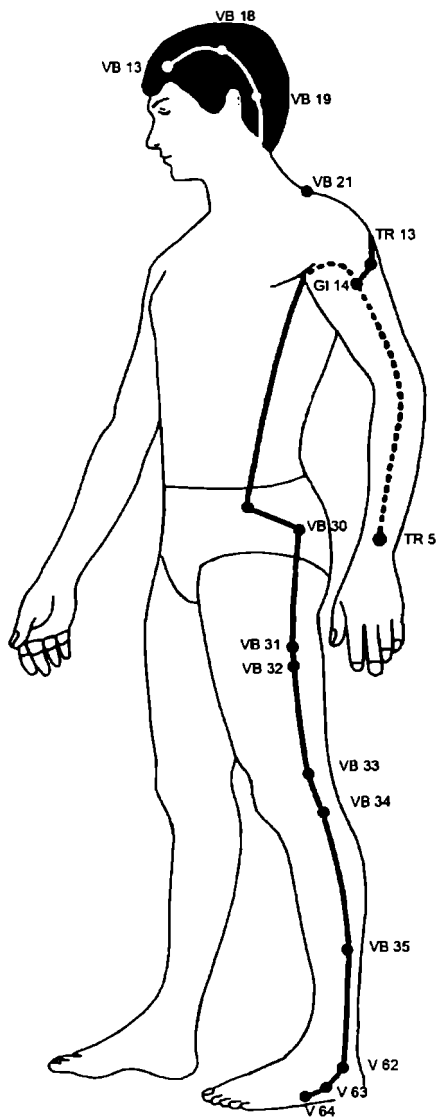


Чудесный меридиан Ян Цзяо май

## 2-я пара меридианов:

## ДАЙ МАЙ и ЯН ВЭЙ МАЙ

Сектор тела	Функциональные нарушения
Голова, органы чувств, затылок	Красные опухоли, шум в ушах, глухота, фригидность, слезотечение, опухание глаз, зубов, боли в затылке, кровотечение из носа
Шея, горло	Покраснения и опухоли, золотуха с опуханием шейных лимфоузлов
Плечи, локти, предплечья, пальцы рук	Горячие ладони, разболтанность конечностей, артрит (пальцев), тремор
Грудная клетка, лопатки	Боль в плечах и лопатках, тугоподвижность, боли в боковой части грудной клетки
Спина, позвоночник	Боли и дискомфорт выше поясницы
Поясница, кожа тела	Выделение пота, раздражающего кожу, зуд в теле, экзема, тугоподвижность поясницы
Центр тела, желудок, пупок	Рвота с кровью, метеоризм
Органы брюшной полости и малого таза	Боли в области печени и в подреберьях, бесплодие, импотенция, дисменорея с болями в животе
Крестец, таз, половые органы	Боль и прострелы вдоль боковых частей бедер
Бедра, колени	Чувство холода, красные опухоли, боли и прострелы в ногах
Лодыжки, голень	Отечность, судороги ног (рук), дрожание ног, красные опухоли, тремор ног
Стопы, пальцы ног	Горячие стопы, боли в пятке и стопе, артрит (пальцев)



Чудесный меридиан Ян Вэй май

---

## МЕРИДИАН ЯН ВЭЙ МАЙ

---

Точка-ключ: **Вай гуань (TR 5)**  
Связующая точка: **Цзу линь ци (VB 41)**

### Меридианы в составе Ян вэй май:

---

- Мочевого пузыря (V 64 – 62)
- Желчного пузыря (VB 35 – 29, 21, 19, 18, 13)
- Толстого кишечника (GI 14)
- Тонкого кишечника (IG 10)
- Трех обогревателей (TR 13)

---

## МЕРИДИАН ДАЙ МАЙ

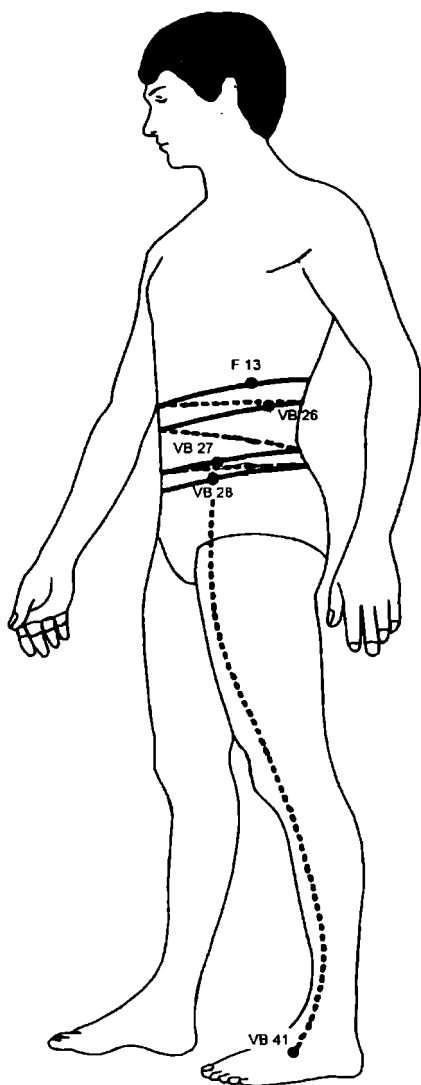
---

Точка-ключ: **Цзу линь ци (VB 41)**  
Связующая точка: **Вай гуань (TR 5)**

### Меридианы в составе Дай май:

---

- Желчного пузыря (VB 26 – 28)
- Печени (F 13)

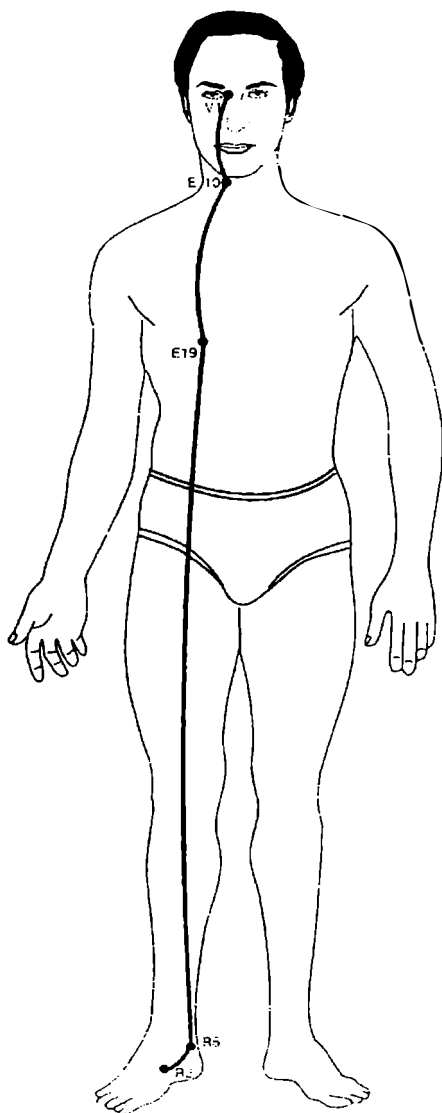


Чудесный меридиан Дай май

**3-я пара меридианов: ЖЭНЬ МАЙ И ИНЬ ЦЯО МАЙ**

Сектор тела	Функциональные нарушения
Голова, органы чувств, затылок	Заболевания носа, зубов, языка, отечность лица, истерия, фобии, звон в ушах, тоска, упадок настроения
Шея, горло	Потеря голоса
Плечи, руки	Вялый паралич, контрактура
Грудная клетка, лопатки	Гипофункция органов дыхания, нарывы на груди, кашель, заложенность груди, астматические приступы, отек дыхательных путей
Спина, позвоночник	Ломота
Поясница, кожа тела	Боли в пояснице, послеродовые шоки и дискомфорт в пояснице
Центр тела, желудок, пупок	Гипофункция органов пищеварения, заболевания поджелудочной железы, ощущение холода в области пупка
Органы брюшной полости и малого таза	Паховая грыжа у мужчин, поллюции, гонорея, запоры у женщин, боли внизу живота, геморрой, понос, трудные роды, бесплодие, желтуха
Крестец, таз, половые органы	Гипофункция половых органов, задержка мочи, хронические заболевания, гематурия, нарушения мочеиспускания
Бедра, колени	Контрактура и вялый паралич ног, крутит сухожилия в ногах
Лодыжки, голень	Ревматизм, боли в суставах тела, красные опухоли на ногах
Стопы, пальцы ног	Отечность и ломота в стопе





Чудесный меридиан Инь Цзяо май

---

## МЕРИДИАН ИНЬ ЦЗЯО МАЙ

---

Точка-ключ: **Чжао хай (R 6)**

Связующая точка: **Ле цюэ (P 7)**

### Меридианы в составе Инь цзяо май:

---

- Мочевого пузыря (V 1)
- Почек (R 2, 6)
- Желудка (E 10, 19)

## МЕРИДИАН ЖЭНЬ МАЙ

---

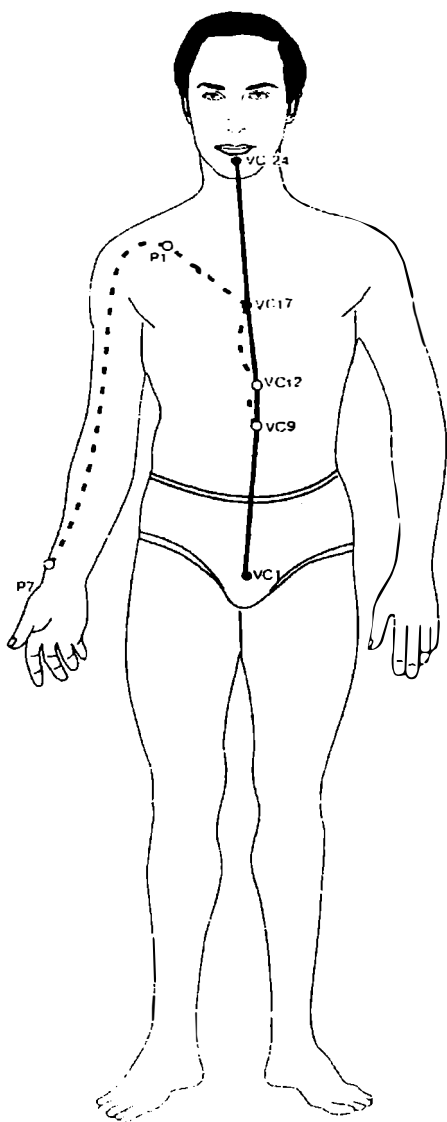
Точка-ключ: **Ле цюэ (P 7)**

Связующая точка: **Чжао хай (R 6)**

### Меридианы в составе Жэнь май:

---

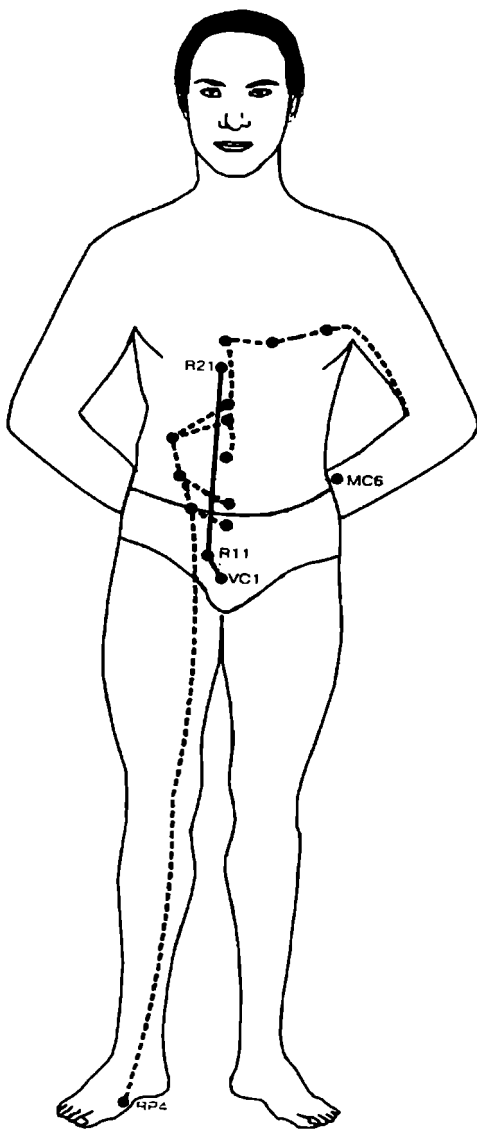
- Переднесрединный (VC 1 – 24)



Чудесный меридиан Жэнь май

**4-я пара меридианов:****ЧУН МАЙ и ИНЬ ВЭЙ МАЙ**

Сектор тела	Функциональные нарушения
Голова, органы чувств, затылок	Фобии, возбуждение, гипертензии, слабоумие, депрессия, агрессия, забывчивость, эпилепсия
Шея, горло	Опухание и отечность
Плечи, локти, предплечья, пальцы рук	Боли в конечностях
Грудная клетка, лопатки	Боли в области сердца, сосудистые патологии, одышка, плеврит, колющие боли
Спина, позвоночник	Похудание тела
Поясница, кожа тела	Зуд в области промежности
Центр тела, желудок, пупок	Болезни желудка, селезенки и ПЖЖ, не прохождение пищи, отрыжка, рвота, жидкий стул, боли в области пупка
Органы брюшной полости и малого таза	Болезни печени и желчного пузыря, понос, метеоризм, запор, желтуха
Крестец, таз, половые органы	Нарушения мочеиспускания, выпадение прямой кишки
Бедра, колени	Боли во внутренней поверхности бедра, по ходу меридиана
Лодыжки, голень	Тромбообразования
Стопы, пальцы ног	Боли в конечностях



Чудесный меридиан Чун май

---

**МЕРИДИАН ЧУН МАЙ**

---

Точка-ключ:                    Гунь сунь (RP 4)  
Связующая точка:        Нэй гуань (МС 6)

---

**Меридианы в составе Чун май:**

---

- Переднесрединный (VC 1)
- Почек (R 11 – R 21)
- Селезенки (RP 4)

---

**МЕРИДИАН ИНЬ ВЭЙ МАЙ**

---

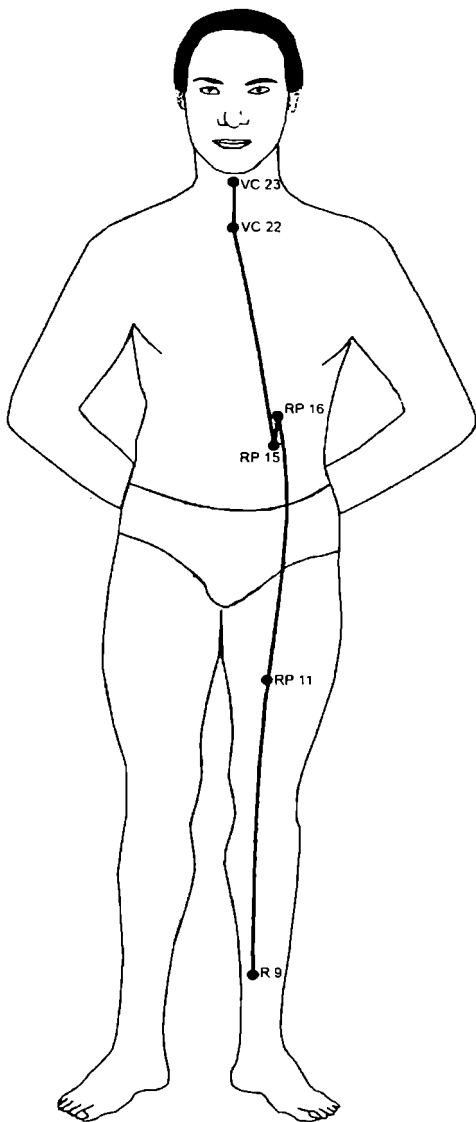
Точка-ключ:                    Нэй гуань (МС 6)  
Связующая точка:        Гунь сунь (RP 4)

---

**Меридианы в составе Инь вэй май:**

---

- Почек (R 9)
- Селезенки (RP 11, RP 15-16)
- Переднесрединный (VC 23 – 22)
- Перикарда (МС 6)



Чудесный меридиан Инь Вэй май

## Глава 4

## КАЛЕНДАРЬ ПРИМЕНЕНИЯ. СОВМЕЩЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО И ВОСТОЧНОГО КАЛЕНДАРЯ С 2008 ПО 2012 г.г.

Для правильного применения метода Чудесных меридианов (ЧМ) – «Лин гуй ба фа» (8 правил Чудесной черепахи), необходимо совместить две системы летоисчисления – Восточный (Лунно-Солнечный календарь) и Григорианский стиль, т.е. современный календарь. Ниже приведен пример составления такой системы совмещения календарей (с 2008 по 2012 г.г.).

<b>Январь 2008</b>				
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	
1	Вторник	37	М	Металл Ян
2	Среда	38	м	Металл Инь
3	Четверг	39	В	Вода Ян
4	Пятница	40	в	Вода Инь
5	Суббота	41	Д	Дерево Ян
6	Воскресенье	42	д	Дерево Инь
7	Понедельник	43	О	Огонь Ян
8	Вторник	44	о	Огонь Инь
9	Среда	45	З	Земля Ян
10	Четверг	46	з	Земля Инь
11	Пятница	47	М	Металл Ян
12	Суббота	48	м	Металл Инь
13	Воскресенье	49	В	Вода Ян

Первые две вертикальные колонки относятся к современному календарю. Третья и четвертая вертикальные колонки – к Восточному календарю.



### Пример 1.

5 января 2008г., время прихода пациента – 8:30 утра. Необходимо вычислить связующую точку и точку-ключ Чудесного меридиана в это время.

5 января соответствует дню недели – Субботе, номер цикла в 60-тифазном календаре – № 41, активная стихия дня – Дерево Ян (1-й Небесный ствол и 5-я Земная ветвь). По 5-й таблице Чудесных меридианов метода «Лин гуй ба фа» находим цикл дня № 41. Время прихода пациента соответствует 5-ой страже – с 07:00 – 09:00.

Точка-ключ ЧМ – Вай гуань (TR 5).

Связующая точка – Цзу линь ци (VB 41).

Сначала укалывается точка-ключ (Вай гуань), далее ставятся симптоматические точки рецепта, затем ставится (замыкает контур) связующая точка (Цзу линь ци).

### Пример 2.

21 января 2008г., время прихода пациента – 15:30.

21 января – день недели Понедельник, номер цикла в 60-тифазном календаре – № 57, активная стихия дня – Металл Ян (7-й Небесный ствол и 9-я Земная ветвь). По 6-й таблице Чудесных меридианов метода «Лин гуй ба фа» находим цикл дня и время прихода пациента, что соответствует 9-ой страже – с 15:00 – 17:00.

Точка-ключ ЧМ – Хоу си (IG 3).

Связующая точка – Шэнь май (V 62).

Сначала укалывается точка-ключ, затем – симптоматические точки рецепта, далее – связующая точка.

### Пример 3.

20 апреля 2008г., время прихода пациента – 19:20.

20 апреля – день недели Воскресенье, номер цикла в 60-

тифазном календаре – № 27, активная стихия дня – Металл Ян (7-й Небесный ствол и 3-я Земная ветвь). По 3-й таблице Чудесных меридианов метода «Лин гуй ба фа» и часовому периоду – с 19:00 – 21:00, определяем следующие точки:

Точка-ключ ЧМ – Чжао хай (R 6).

Связующая точка – Ле цюэ (P 7).

Иглоукалывание проводить аналогично приведенным ранее примерам.

#### Пример 4.

22 июля 2008г., время прихода пациента – 09:40 утра.

22 июля – день недели Вторник, номер цикла в 60-тифазном календаре – № 60, активная стихия дня – Вода Инь (10-й Небесный ствол и 12-я Земная ветвь). По 6-й таблице Чудесных меридианов метода «Лин гуй ба фа» и часовому периоду – с 09:00 – 11:00, определяем следующие точки:

Точка-ключ ЧМ – Гунь сунь (RP 4).

Связующая точка – Нэй гуань (MC 6).

#### Пример 5.

22 сентября 2008г., время прихода пациента – 11:30.

22 июля – день недели Понедельник, номер цикла в 60-тифазном календаре – № 2, активная стихия дня – Дерево Инь (2-й Небесный ствол и 2-я Земная ветвь). По 1-й таблице Чудесных меридианов метода «Лин гуй ба фа» и часовому периоду – с 11:00 – 13:00, определяем следующие точки:

Точка-ключ ЧМ – Цзу линь ци (VB 41).

Связующая точка – Вай гуань (TR 5).

**Таблицы  
совмещения Восточного и Современного календарей  
с 2008-2012 г.г.**

Январь 2008				Февраль 2008				Март 2008			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Втр	37	М	1	Птн	8	м	1	Субб	37	М
2	Срд	38	м	2	Субб	9	В	2	Вскр	38	м
3	Чтв	39	В	3	Вскр	10	в	3	Пнд	39	В
4	Птн	40	в	4	Пнд	11	Д	4	Втр	40	в
5	Субб	41	Д	5	Втр	12	д	5	Срд	41	Д
6	Вскр	42	д	6	Срд	13	О	6	Чтв	42	д
7	Пнд	43	О	7	Чтв	14	о	7	Птн	43	О
8	Втр	44	о	8	Птн	15	З	8	Субб	44	о
9	Срд	45	З	9	Субб	16	з	9	Вскр	45	З
10	Чтв	46	з	10	Вскр	17	М	10	Пнд	46	з
11	Птн	47	М	11	Пнд	18	м	11	Втр	47	М
12	Субб	48	м	12	Втр	19	В	12	Срд	48	м
13	Вскр	49	В	13	Срд	20	в	13	Чтв	49	В
14	Пнд	50	в	14	Чтв	21	Д	14	Птн	50	в
15	Втр	51	Д	15	Птн	22	д	15	Субб	51	Д
16	Срд	52	д	16	Субб	23	О	16	Вскр	52	д
17	Чтв	53	О	17	Вскр	24	о	17	Пнд	53	О
18	Птн	54	о	18	Пнд	25	З	18	Втр	54	о
19	Субб	55	З	19	Втр	26	з	19	Срд	55	З
20	Вскр	56	з	20	Срд	27	М	20	Чтв	56	з
21	Пнд	57	М	21	Чтв	28	м	21	Птн	57	М

22	Втр	58	м	22	Птн	29	В	22	Субб	58	м
23	Срд	59	В	23	Субб	30	в	23	Вскр	59	В
24	Чтв	60	в	24	Вскр	31	Д	24	Пнд	60	в
25	Птн	1	Д	25	Пнд	32	д	25	Втр	1	Д
26	Субб	2	д	26	Втр	33	О	26	Срд	2	д
27	Вскр	3	О	27	Срд	34	о	27	Чтв	3	О
28	Пнд	4	о	28	Чтв	35	з	28	Птн	4	о
29	Втр	5	з	29	Птн	36	з	29	Субб	5	з
30	Срд	6	з					30	Вскр	6	з
31	Чтв	7	М					31	Пнд	7	М

Апрель 2008				Май 2008				Июнь 2008			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Втр	8	м	1	Чтв	38	м	1	Вскр	9	В
2	Срд	9	В	2	Птн	39	В	2	Пнд	10	в
3	Чтв	10	в	3	Субб	40	в	3	Втр	11	Д
4	Птн	11	Д	4	Вскр	41	Д	4	Срд	12	д
5	Субб	12	д	5	Пнд	42	д	5	Чтв	13	О
6	Вскр	13	О	6	Втр	43	О	6	Птн	14	о
7	Пнд	14	о	7	Срд	44	о	7	Субб	15	з
8	Втр	15	з	8	Чтв	45	з	8	Вскр	16	з
9	Срд	16	з	9	Птн	46	з	9	Пнд	17	М
10	Чтв	17	М	10	Субб	47	М	10	Втр	18	м
11	Птн	18	м	11	Вскр	48	м	11	Срд	19	В
12	Субб	19	В	12	Пнд	49	В	12	Чтв	20	в
13	Вскр	20	в	13	Втр	50	в	13	Птн	21	Д
14	Пнд	21	Д	14	Срд	51	Д	14	Субб	22	д

15	Втр	22	д	15	Чтв	52	д	15	Вскр	23	О
16	Срд	23	О	16	Птн	53	О	16	Пнд	24	о
17	Чтв	24	о	17	Субб	54	о	17	Втр	25	з
18	Птн	25	з	18	Вскр	55	з	18	Срд	26	з
19	Субб	26	з	19	Пнд	56	з	19	Чтв	27	М
20	Вскр	27	М	20	Втр	57	М	20	Птн	28	м
21	Пнд	28	м	21	Срд	58	м	21	Субб	29	В
22	Втр	29	В	22	Чтв	59	В	22	Вскр	30	в
23	Срд	30	в	23	Птн	60	в	23	Пнд	31	Д
24	Чтв	31	Д	24	Субб	1	Д	24	Втр	32	д
25	Птн	32	д	25	Вскр	2	д	25	Срд	33	О
26	Субб	33	О	26	Пнд	3	О	26	Чтв	34	о
27	Вскр	34	о	27	Втр	4	о	27	Птн	35	з
28	Пнд	35	з	28	Срд	5	з	28	Субб	36	з
29	Втр	36	з	29	Чтв	6	з	29	Вскр	37	М
30	Срд	37	М	30	Птн	7	М	30	Пнд	38	м
				31	Субб	8	м				

Июль 2008				Август 2008				Сентябрь 2008			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Втр	39	В	1	Птн	10	в	1	Пнд	41	Д
2	Срд	40	в	2	Субб	11	Д	2	Втр	42	д
3	Чтв	41	Д	3	Вскр	12	д	3	Срд	43	О
4	Птн	42	д	4	Пнд	13	О	4	Чтв	44	о
5	Субб	43	О	5	Втр	14	о	5	Птн	45	з
6	Вскр	44	о	6	Срд	15	з	6	Субб	46	з
7	Пнд	45	з	7	Чтв	16	з	7	Вскр	47	М

8	Втр	46	з	8	Птн	17	М	8	Пнд	48	м
9	Срд	47	М	9	Субб	18	м	9	Втр	49	В
10	Чтв	48	м	10	Вскр	19	В	10	Срд	50	в
11	Птн	49	В	11	Пнд	20	в	11	Чтв	51	Д
12	Субб	50	в	12	Втр	21	Д	12	Птн	52	д
13	Вскр	51	Д	13	Срд	22	д	13	Субб	53	О
14	Пнд	52	д	14	Чтв	23	О	14	Вскр	54	о
15	Втр	53	О	15	Птн	24	о	15	Пнд	55	з
16	Срд	54	о	16	Субб	25	з	16	Втр	56	з
17	Чтв	55	з	17	Вскр	26	з	17	Срд	57	М
18	Птн	56	з	18	Пнд	27	М	18	Чтв	58	м
19	Субб	57	М	19	Втр	28	м	19	Птн	59	В
20	Вскр	58	м	20	Срд	29	В	20	Субб	60	в
21	Пнд	59	В	21	Чтв	30	в	21	Вскр	1	Д
22	Втр	60	в	22	Птн	31	Д	22	Пнд	2	д
23	Срд	1	Д	23	Субб	32	д	23	Втр	3	О
24	Чтв	2	д	24	Вскр	33	О	24	Срд	4	о
25	Птн	3	О	25	Пнд	34	о	25	Чтв	5	з
26	Субб	4	о	26	Втр	35	з	26	Птн	6	з
27	Вскр	5	з	27	Срд	36	з	27	Субб	7	М
28	Пнд	6	з	28	Чтв	37	М	28	Вскр	8	м
29	Втр	7	М	29	Птн	38	м	29	Пнд	9	В
30	Срд	8	м	30	Субб	39	В	30	Втр	10	в
31	Чтв	9	В	31	Вскр	40	в				

Октябрь 2008				Ноябрь 2008				Декабрь 2008			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Срд	11	Д	1	Субб	42	д	1	Пнд	12	д
2	Чтв	12	д	2	Вскр	43	О	2	Втр	13	О
3	Птн	13	О	3	Пнд	44	о	3	Срд	14	о
4	Субб	14	о	4	Втр	45	з	4	Чтв	15	з
5	Вскр	15	з	5	Срд	46	з	5	Птн	16	з
6	Пнд	16	з	6	Чтв	47	М	6	Субб	17	М
7	Втр	17	М	7	Птн	48	м	7	Вскр	18	м
8	Срд	18	м	8	Субб	49	В	8	Пнд	19	В
9	Чтв	19	В	9	Вскр	50	в	9	Втр	20	в
10	Птн	20	в	10	Пнд	51	Д	10	Срд	21	Д
11	Субб	21	Д	11	Втр	52	д	11	Чтв	22	д
12	Вскр	22	д	12	Срд	53	О	12	Птн	23	О
13	Пнд	23	О	13	Чтв	54	о	13	Субб	24	о
14	Втр	24	о	14	Птн	55	з	14	Вскр	25	з
15	Срд	25	з	15	Субб	56	з	15	Пнд	26	з
16	Чтв	26	з	16	Вскр	57	М	16	Втр	27	М
17	Птн	27	М	17	Пнд	58	м	17	Срд	28	м
18	Субб	28	м	18	Втр	59	В	18	Чтв	29	В
19	Вскр	29	В	19	Срд	60	в	19	Птн	30	в
20	Пнд	30	в	20	Чтв	1	Д	20	Субб	31	Д
21	Втр	31	Д	21	Птн	2	д	21	Вскр	32	д
22	Срд	32	д	22	Субб	3	О	22	Пнд	33	О
23	Чтв	33	О	23	Вскр	4	о	23	Втр	34	о
24	Птн	34	о	24	Пнд	5	з	24	Срд	35	з
25	Субб	35	з	25	Втр	6	з	25	Чтв	36	з

26	Вскр	36	з	26	Срд	7	М	26	Птн	37	М
27	Пнд	37	М	27	Чтв	8	м	27	Субб	38	м
28	Втр	38	м	28	Птн	9	В	28	Вскр	39	В
29	Срд	39	В	29	Субб	10	в	29	Пнд	40	в
30	Чтв	40	в	30	Вскр	11	Д	30	Втр	41	Д
31	Птн	41	Д					31	Срд	42	д

Январь 2009				Февраль 2009				Март 2009			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Чтв	43	О	1	Вскр	14	о	1	Вскр	42	д
2	Птн	44	о	2	Пнд	15	з	2	Пнд	43	О
3	Субб	45	з	3	Втр	16	з	3	Втр	44	о
4	Вскр	46	з	4	Срд	17	М	4	Срд	45	з
5	Пнд	47	М	5	Чтв	18	м	5	Чтв	46	з
6	Втр	48	м	6	Птн	19	В	6	Птн	47	М
7	Срд	49	В	7	Субб	20	в	7	Субб	48	м
8	Чтв	50	в	8	Вскр	21	Д	8	Вскр	49	В
9	Птн	51	Д	9	Пнд	22	д	9	Пнд	50	в
10	Субб	52	д	10	Втр	23	О	10	Втр	51	Д
11	Вскр	53	О	11	Срд	24	о	11	Срд	52	д
12	Пнд	54	о	12	Чтв	25	з	12	Чтв	53	О
13	Втр	55	з	13	Птн	26	з	13	Птн	54	о
14	Срд	56	з	14	Субб	27	М	14	Субб	55	з
15	Чтв	57	М	15	Вскр	28	м	15	Вскр	56	з
16	Птн	58	м	16	Пнд	29	В	16	Пнд	57	М
17	Субб	59	В	17	Втр	30	в	17	Втр	58	м
18	Вскр	60	в	18	Срд	31	Д	18	Срд	59	В



19	Пнд	1	Д	19	Чтв	32	д	19	Чтв	60	в
20	Втр	2	д	20	Птн	33	О	20	Птн	1	Д
21	Срд	3	О	21	Субб	34	о	21	Субб	2	д
22	Чтв	4	о	22	Вскр	35	з	22	Вскр	3	О
23	Птн	5	з	23	Пнд	36	з	23	Пнд	4	о
24	Субб	6	з	24	Втр	37	М	24	Втр	5	з
25	Вскр	7	М	25	Срд	38	м	25	Срд	6	з
26	Пнд	8	м	26	Чтв	39	В	26	Чтв	7	М
27	Втр	9	В	27	Птн	40	в	27	Птн	8	м
28	Срд	10	в	28	Субб	41	Д	28	Субб	9	В
29	Чтв	11	Д					29	Вскр	10	в
30	Птн	12	д					30	Пнд	11	Д
31	Субб	13	О					31	Втр	12	д

Апрель 2009				Май 2009				Июнь 2009			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Срд	13	О	1	Птн	43	О	1	Пнд	14	о
2	Чтв	14	о	2	Субб	44	о	2	Втр	15	з
3	Птн	15	з	3	Вскр	45	з	3	Срд	16	з
4	Субб	16	з	4	Пнд	46	з	4	Чтв	17	М
5	Вскр	17	М	5	Втр	47	М	5	Птн	18	м
6	Пнд	18	м	6	Срд	48	м	6	Субб	19	В
7	Втр	19	В	7	Чтв	49	В	7	Вскр	20	в
8	Срд	20	в	8	Птн	50	в	8	Пнд	21	Д
9	Чтв	21	Д	9	Субб	51	Д	9	Втр	22	д
10	Птн	22	д	10	Вскр	52	д	10	Срд	23	О
11	Субб	23	О	11	Пнд	53	О	11	Чтв	24	о

12	Вскр	24	о	12	Втр	54	о	12	Птн	25	з
13	Пнд	25	з	13	Срд	55	з	13	Субб	26	з
14	Втр	26	з	14	Чтв	56	з	14	Вскр	27	М
15	Срд	27	М	15	Птн	57	М	15	Пнд	28	м
16	Чтв	28	м	16	Субб	58	м	16	Втр	29	В
17	Птн	29	В	17	Вскр	59	В	17	Срд	30	в
18	Субб	30	в	18	Пнд	60	в	18	Чтв	31	Д
19	Вскр	31	Д	19	Втр	1	Д	19	Птн	32	д
20	Пнд	32	д	20	Срд	2	д	20	Субб	33	О
21	Втр	33	О	21	Чтв	3	О	21	Вскр	34	о
22	Срд	34	о	22	Птн	4	о	22	Пнд	35	з
23	Чтв	35	з	23	Субб	5	з	23	Втр	36	з
24	Птн	36	з	24	Вскр	6	з	24	Срд	37	М
25	Субб	37	М	25	Пнд	7	М	25	Чтв	38	м
26	Вскр	38	м	26	Втр	8	м	26	Птн	39	В
27	Пнд	39	В	27	Срд	9	В	27	Субб	40	в
28	Втр	40	в	28	Чтв	10	в	28	Вскр	41	Д
29	Срд	41	Д	29	Птн	11	Д	29	Пнд	42	д
30	Чтв	42	д	30	Субб	12	д	30	Втр	43	О
				31	Вскр	13	О				

Июль 2009				Август 2009				Сентябрь 2009			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Срд	44	о	1	Субб	15	з	1	Втр	46	з
2	Чтв	45	з	2	Вскр	16	з	2	Срд	47	М
3	Птн	46	з	3	Пнд	17	М	3	Чтв	48	м
4	Субб	47	М	4	Втр	18	м	4	Птн	49	В

5	Вскр	48	м	5	Срд	19	В	5	Субб	50	в
6	Пнд	49	В	6	Чтв	20	в	6	Вскр	51	Д
7	Втр	50	в	7	Птн	21	Д	7	Пнд	52	д
8	Срд	51	Д	8	Субб	22	д	8	Втр	53	О
9	Чтв	52	д	9	Вскр	23	О	9	Срд	54	о
10	Птн	53	О	10	Пнд	24	о	10	Чтв	55	з
11	Субб	54	о	11	Втр	25	з	11	Птн	56	з
12	Вскр	55	з	12	Срд	26	з	12	Субб	57	М
13	Пнд	56	з	13	Чтв	27	М	13	Вскр	58	м
14	Втр	57	М	14	Птн	28	м	14	Пнд	59	В
15	Срд	58	м	15	Субб	29	В	15	Втр	60	в
16	Чтв	59	В	16	Вскр	30	в	16	Срд	1	Д
17	Птн	60	в	17	Пнд	31	Д	17	Чтв	2	д
18	Субб	1	Д	18	Втр	32	д	18	Птн	3	О
19	Вскр	2	д	19	Срд	33	О	19	Субб	4	о
20	Пнд	3	О	20	Чтв	34	о	20	Вскр	5	з
21	Втр	4	о	21	Птн	35	з	21	Пнд	6	з
22	Срд	5	з	22	Субб	36	з	22	Втр	7	М
23	Чтв	6	з	23	Вскр	37	М	23	Срд	8	м
24	Птн	7	М	24	Пнд	38	м	24	Чтв	9	В
25	Субб	8	м	25	Втр	39	В	25	Птн	10	в
26	Вскр	9	В	26	Срд	40	в	26	Субб	11	Д
27	Пнд	10	в	27	Чтв	41	Д	27	Вскр	12	д
28	Втр	11	Д	28	Птн	42	д	28	Пнд	13	О
29	Срд	12	д	29	Субб	43	О	29	Втр	14	о
30	Чтв	13	О	30	Вскр	44	о	30	Срд	15	з
31	Птн	14	о	31	Пнд	45	з				

Октябрь 2009				Ноябрь 2009				Декабрь 2009			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Чтв	16	з	1	Вскр	47	М	1	Втр	17	М
2	Птн	17	М	2	Пнд	48	м	2	Срд	18	м
3	Субб	18	м	3	Втр	49	В	3	Чтв	19	В
4	Вскр	19	В	4	Срд	50	в	4	Птн	20	в
5	Пнд	20	в	5	Чтв	51	Д	5	Субб	21	Д
6	Втр	21	Д	6	Птн	52	л	6	Вскр	22	л
7	Срд	22	л	7	Субб	53	О	7	Пнд	23	О
8	Чтв	23	О	8	Вскр	54	о	8	Втр	24	о
9	Птн	24	о	9	Пнд	55	з	9	Срд	25	з
10	Субб	25	з	10	Втр	56	з	10	Чтв	26	з
11	Вскр	26	з	11	Срд	57	М	11	Птн	27	М
12	Пнд	27	М	12	Чтв	58	м	12	Субб	28	м
13	Втр	28	м	13	Птн	59	В	13	Вскр	29	В
14	Срд	29	В	14	Субб	60	в	14	Пнд	30	в
15	Чтв	30	в	15	Вскр	1	Д	15	Втр	31	Д
16	Птн	31	Д	16	Пнд	2	л	16	Срд	32	л
17	Субб	32	л	17	Втр	3	О	17	Чтв	33	О
18	Вскр	33	О	18	Срд	4	о	18	Птн	34	о
19	Пнд	34	о	19	Чтв	5	з	19	Субб	35	з
20	Втр	35	з	20	Птн	6	з	20	Вскр	36	з
21	Срд	36	з	21	Субб	7	М	21	Пнд	37	М
22	Чтв	37	М	22	Вскр	8	м	22	Втр	38	м
23	Птн	38	м	23	Пнд	9	В	23	Срд	39	В
24	Субб	39	В	24	Втр	10	в	24	Чтв	40	в
25	Вскр	40	в	25	Срд	11	Д	25	Птн	41	Д

26	Пнд	41	Д	26	Чтв	12	д	26	Субб	42	д
27	Втр	42	д	27	Птн	13	О	27	Вскр	43	О
28	Срд	43	О	28	Субб	14	о	28	Пнд	44	о
29	Чтв	44	о	29	Вскр	15	З	29	Втр	45	З
30	Птн	45	З	30	Пнд	16	з	30	Срд	46	з
31	Субб	46	з					31	Чтв	47	М

Январь 2010				Февраль 2010				Март 2010			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Птн	48	м	1	Пнд	19	В	1	Пнд	47	М
2	Субб	49	В	2	Втр	20	в	2	Втр	48	м
3	Вскр	50	в	3	Срд	21	Д	3	Срд	49	В
4	Пнд	51	Д	4	Чтв	22	д	4	Чтв	50	в
5	Втр	52	д	5	Птн	23	О	5	Птн	51	Д
6	Срд	53	О	6	Субб	24	о	6	Субб	52	д
7	Чтв	54	о	7	Вскр	25	З	7	Вскр	53	О
8	Птн	55	З	8	Пнд	26	з	8	Пнд	54	о
9	Субб	56	з	9	Втр	27	М	9	Втр	55	З
10	Вскр	57	М	10	Срд	28	м	10	Срд	56	з
11	Пнд	58	м	11	Чтв	29	В	11	Чтв	57	М
12	Втр	59	В	12	Птн	30	в	12	Птн	58	м
13	Срд	60	в	13	Субб	31	Д	13	Субб	59	В
14	Чтв	1	Д	14	Вскр	32	д	14	Вскр	60	в
15	Птн	2	д	15	Пнд	33	О	15	Пнд	1	Д
16	Субб	3	О	16	Втр	34	о	16	Втр	2	д
17	Вскр	4	о	17	Срд	35	З	17	Срд	3	О
18	Пнд	5	З	18	Чтв	36	з	18	Чтв	4	о

19	Втр	6	з	19	Птн	37	М	19	Птн	5	з
20	Срд	7	М	20	Субб	38	м	20	Субб	6	з
21	Чтв	8	м	21	Вскр	39	В	21	Вскр	7	М
22	Птн	9	В	22	Пнд	40	в	22	Пнд	8	м
23	Субб	10	в	23	Втр	41	Д	23	Втр	9	В
24	Вскр	11	Д	24	Срд	42	д	24	Срд	10	в
25	Пнд	12	д	25	Чтв	43	О	25	Чтв	11	Д
26	Втр	13	О	26	Птн	44	о	26	Птн	12	д
27	Срд	14	о	27	Субб	45	з	27	Субб	13	О
28	Чтв	15	з	28	Вскр	46	з	28	Вскр	14	о
29	Птн	16	з					29	Пнд	15	з
30	Субб	17	М					30	Втр	16	з
31	Вскр	18	м					31	Срд	17	М

Апрель 2010				Май 2010				Июнь 2010			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Чтв	18	м	1	Субб	48	м	1	Втр	19	В
2	Птн	19	В	2	Вскр	49	В	2	Срд	20	в
3	Субб	20	в	3	Пнд	50	в	3	Чтв	21	Д
4	Вскр	21	Д	4	Втр	51	Д	4	Птн	22	д
5	Пнд	22	д	5	Срд	52	д	5	Субб	23	О
6	Втр	23	О	6	Чтв	53	О	6	Вскр	24	о
7	Срд	24	о	7	Птн	54	о	7	Пнд	25	з
8	Чтв	25	з	8	Субб	55	з	8	Втр	26	з
9	Птн	26	з	9	Вскр	56	з	9	Срд	27	М
10	Субб	27	М	10	Пнд	57	М	10	Чтв	28	м
11	Вскр	28	м	11	Втр	58	м	11	Птн	29	В

12	Пнд	29	В	12	Срд	59	В	12	Субб	30	в
13	Втр	30	в	13	Чтв	60	в	13	Вскр	31	Д
14	Срд	31	Д	14	Птн	1	Д	14	Пнд	32	д
15	Чтв	32	д	15	Субб	2	д	15	Втр	33	О
16	Птн	33	О	16	Вскр	3	О	16	Срд	34	о
17	Субб	34	о	17	Пнд	4	о	17	Чтв	35	з
18	Вскр	35	з	18	Втр	5	з	18	Птн	36	з
19	Пнд	36	з	19	Срд	6	з	19	Субб	37	М
20	Втр	37	М	20	Чтв	7	М	20	Вскр	38	м
21	Срд	38	м	21	Птн	8	м	21	Пнд	39	В
22	Чтв	39	В	22	Субб	9	В	22	Втр	40	в
23	Птн	40	в	23	Вскр	10	в	23	Срд	41	Д
24	Субб	41	Д	24	Пнд	11	Д	24	Чтв	42	д
25	Вскр	42	д	25	Втр	12	д	25	Птн	43	О
26	Пнд	43	О	26	Срд	13	О	26	Субб	44	о
27	Втр	44	о	27	Чтв	14	о	27	Вскр	45	з
28	Срд	45	з	28	Птн	15	з	28	Пнд	46	з
29	Чтв	46	з	29	Субб	16	з	29	Втр	47	М
30	Птн	47	М	30	Вскр	17	М	30	Срд	48	м
				31	Пнд	18	м				

Июль 2010				Август 2010				Сентябрь 2010			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Чтв	49	В	1	Вскр	20	в	1	Срд	51	Д
2	Птн	50	в	2	Пнд	21	Д	2	Чтв	52	д
3	Субб	51	Д	3	Втр	22	д	3	Птн	53	О
4	Вскр	52	д	4	Срд	23	О	4	Субб	54	о

5	Пнд	53	О	5	Чтв	24	о	5	Вскр	55	з
6	Втр	54	о	6	Птн	25	з	6	Пнд	56	з
7	Срд	55	з	7	Субб	26	з	7	Втр	57	М
8	Чтв	56	з	8	Вскр	27	М	8	Срд	58	м
9	Птн	57	М	9	Пнд	28	м	9	Чтв	59	В
10	Субб	58	м	10	Втр	29	В	10	Птн	60	в
11	Вскр	59	В	11	Срд	30	в	11	Субб	1	Д
12	Пнд	60	в	12	Чтв	31	Д	12	Вскр	2	д
13	Втр	1	Д	13	Птн	32	д	13	Пнд	3	О
14	Срд	2	д	14	Субб	33	О	14	Втр	4	о
15	Чтв	3	О	15	Вскр	34	о	15	Срд	5	з
16	Птн	4	о	16	Пнд	35	з	16	Чтв	6	з
17	Субб	5	з	17	Втр	36	з	17	Птн	7	М
18	Вскр	6	з	18	Срд	37	М	18	Субб	8	м
19	Пнд	7	М	19	Чтв	38	м	19	Вскр	9	В
20	Втр	8	М	20	Птн	39	В	20	Пнд	10	в
21	Срд	9	В	21	Субб	40	в	21	Втр	11	Д
22	Чтв	10	в	22	Вскр	41	Д	22	Срд	12	д
23	Птн	11	Д	23	Пнд	42	д	23	Чтв	13	О
24	Субб	12	д	24	Втр	43	О	24	Птн	14	о
25	Вскр	13	О	25	Срд	44	о	25	Субб	15	з
26	Пнд	14	о	26	Чтв	45	з	26	Вскр	16	з
27	Втр	15	з	27	Птн	46	з	27	Пнд	17	М
28	Срд	16	з	28	Субб	47	М	28	Втр	18	м
29	Чтв	17	М	29	Вскр	48	м	29	Срд	19	В
30	Птн	18	м	30	Пнд	49	В	30	Чтв	20	в
31	Субб	19	В	31	Втр	50	в				



Октябрь 2010				Ноябрь 2010				Декабрь 2010			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Птн	21	Д	1	Пнд	52	д	1	Срд	22	д
2	Субб	22	д	2	Втр	53	О	2	Чтв	23	О
3	Вскр	23	О	3	Срд	54	о	3	Птн	24	о
4	Пнд	24	о	4	Чтв	55	з	4	Субб	25	з
5	Втр	25	з	5	Птн	56	з	5	Вскр	26	з
6	Срд	26	з	6	Субб	57	М	6	Пнд	27	М
7	Чтв	27	М	7	Вскр	58	м	7	Втр	28	м
8	Птн	28	м	8	Пнд	59	В	8	Срд	29	В
9	Субб	29	В	9	Втр	60	в	9	Чтв	30	в
10	Вскр	30	в	10	Срд	1	Д	10	Птн	31	Д
11	Пнд	31	Д	11	Чтв	2	д	11	Субб	32	д
12	Втр	32	д	12	Птн	3	О	12	Вскр	33	О
13	Срд	33	О	13	Субб	4	о	13	Пнд	34	о
14	Чтв	34	о	14	Вскр	5	з	14	Втр	35	з
15	Птн	35	з	15	Пнд	6	з	15	Срд	36	з
16	Субб	36	з	16	Втр	7	М	16	Чтв	37	М
17	Вскр	37	М	17	Срд	8	м	17	Птн	38	м
18	Пнд	38	М	18	Чтв	9	В	18	Субб	39	В
19	Втр	39	В	19	Птн	10	в	19	Вскр	40	в
20	Срд	40	в	20	Субб	11	Д	20	Пнд	41	Д
21	Чтв	41	Д	21	Вскр	12	д	21	Втр	42	д
22	Птн	42	д	22	Пнд	13	О	22	Срд	43	О
23	Субб	43	О	23	Втр	14	о	23	Чтв	44	о
24	Вскр	44	о	24	Срд	15	з	24	Птн	45	з
25	Пнд	45	з	25	Чтв	16	з	25	Субб	46	з

26	Втр	46	з	26	Птн	17	М	26	Вскр	47	М
27	Срд	47	М	27	Субб	18	М	27	Пнд	48	м
28	Чтв	48	м	28	Вскр	19	В	28	Втр	49	В
29	Птн	49	В	29	Пнд	20	в	29	Срд	50	в
30	Субб	50	в	30	Втр	21	Д	30	Чтв	51	Д
31	Вскр	51	Д					31	Птн	52	д

Январь 2011				Февраль 2011				Март 2011			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Субб	53	О	1	Втр	24	о	1	Втр	52	д
2	Вскр	54	о	2	Срд	25	3	2	Срд	53	О
3	Пнд	55	3	3	Чтв	26	з	3	Чтв	54	о
4	Втр	56	з	4	Птн	27	М	4	Птн	55	3
5	Срд	57	М	5	Субб	28	м	5	Субб	56	з
6	Чтв	58	м	6	Вскр	29	В	6	Вскр	57	М
7	Птн	59	В	7	Пнд	30	в	7	Пнд	58	м
8	Субб	60	в	8	Втр	31	Д	8	Втр	59	В
9	Вскр	1	Д	9	Срд	32	д	9	Срд	60	в
10	Пнд	2	д	10	Чтв	33	О	10	Чтв	1	Д
11	Втр	3	О	11	Птн	34	о	11	Птн	2	д
12	Срд	4	о	12	Субб	35	3	12	Субб	3	О
13	Чтв	5	3	13	Вскр	36	з	13	Вскр	4	о
14	Птн	6	з	14	Пнд	37	М	14	Пнд	5	3
15	Субб	7	М	15	Втр	38	м	15	Втр	6	з
16	Вскр	8	м	16	Срд	39	В	16	Срд	7	М
17	Пнд	9	В	17	Чтв	40	в	17	Чтв	8	м
18	Втр	10	в	18	Птн	41	Д	18	Птн	9	В

19	Срд	11	Д	19	Субб	42	д	19	Субб	10	в
20	Чтв	12	д	20	Вскр	43	О	20	Вскр	11	Д
21	Птн	13	О	21	Пнд	44	о	21	Пнд	12	д
22	Субб	14	о	22	Втр	45	з	22	Втр	13	О
23	Вскр	15	з	23	Срд	46	з	23	Срд	14	о
24	Пнд	16	з	24	Чтв	47	М	24	Чтв	15	з
25	Втр	17	М	25	Птн	48	м	25	Птн	16	з
26	Срд	18	м	26	Субб	49	В	26	Субб	17	М
27	Чтв	19	В	27	Вскр	50	в	27	Вскр	18	м
28	Птн	20	в	28	Пнд	51	Д	28	Пнд	19	В
29	Субб	21	Д					29	Втр	20	в
30	Вскр	22	д					30	Срд	21	Д
31	Пнд	23	О					31	Чтв	22	д

Апрель 2011				Май 2011				Июнь 2011			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Птн	23	О	1	Вскр	53	О	1	Срд	24	о
2	Субб	24	о	2	Пнд	54	о	2	Чтв	25	з
3	Вскр	25	з	3	Втр	55	з	3	Птн	26	з
4	Пнд	26	з	4	Срд	56	з	4	Субб	27	М
5	Втр	27	М	5	Чтв	57	М	5	Вскр	28	м
6	Срд	28	м	6	Птн	58	м	6	Пнд	29	В
7	Чтв	29	В	7	Субб	59	В	7	Втр	30	в
8	Птн	30	в	8	Вскр	60	в	8	Срд	31	Д
9	Субб	31	Д	9	Пнд	1	Д	9	Чтв	32	д
10	Вскр	32	д	10	Втр	2	д	10	Птн	33	О
11	Пнд	33	О	11	Срд	3	О	11	Субб	34	о

12	Втр	34	о	12	Чтв	4	о	12	Вскр	35	з
13	Срд	35	з	13	Птн	5	з	13	Пнд	36	з
14	Чтв	36	з	14	Субб	6	з	14	Втр	37	М
15	Птн	37	М	15	Вскр	7	М	15	Срд	38	м
16	Субб	38	м	16	Пнд	8	м	16	Чтв	39	В
17	Вскр	39	В	17	Втр	9	В	17	Птн	40	в
18	Пнд	40	в	18	Срд	10	в	18	Субб	41	Д
19	Втр	41	Д	19	Чтв	11	Д	19	Вскр	42	д
20	Срд	42	д	20	Птн	12	д	20	Пнд	43	О
21	Чтв	43	О	21	Субб	13	О	21	Втр	44	о
22	Птн	44	о	22	Вскр	14	о	22	Срд	45	з
23	Субб	45	з	23	Пнд	15	з	23	Чтв	46	з
24	Вскр	46	з	24	Втр	16	з	24	Птн	47	М
25	Пнд	47	М	25	Срд	17	М	25	Субб	48	м
26	Втр	48	м	26	Чтв	18	м	26	Вскр	49	В
27	Срд	49	В	27	Птн	19	В	27	Пнд	50	в
28	Чтв	50	в	28	Субб	20	в	28	Втр	51	Д
29	Птн	51	Д	29	Вскр	21	Д	29	Срд	52	д
30	Субб	52	д	30	Пнд	22	д	30	Чтв	53	О
				31	Втр	23	О				

Июль 2011				Август 2011				Сентябрь 2011			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Птн	54	о	1	Пнд	25	з	1	Чтв	56	з
2	Субб	55	з	2	Втр	26	з	2	Птн	57	М
3	Вскр	56	з	3	Срд	27	М	3	Субб	58	м
4	Пнд	57	М	4	Чтв	28	м	4	Вскр	59	В

5	Втр	58	м	5	Птн	29	В	5	Пнд	60	в
6	Срд	59	В	6	Субб	30	в	6	Втр	1	Д
7	Чтв	60	в	7	Вскр	31	Д	7	Срд	2	д
8	Птн	1	Д	8	Пнд	32	д	8	Чтв	3	О
9	Субб	2	д	9	Втр	33	О	9	Птн	4	о
10	Вскр	3	О	10	Срд	34	о	10	Субб	5	з
11	Пнд	4	о	11	Чтв	35	з	11	Вскр	6	з
12	Втр	5	з	12	Птн	36	з	12	Пнд	7	М
13	Срд	6	з	13	Субб	37	М	13	Втр	8	м
14	Чтв	7	М	14	Вскр	38	м	14	Срд	9	В
15	Птн	8	М	15	Пнд	39	В	15	Чтв	10	в
16	Субб	9	В	16	Втр	40	в	16	Птн	11	Д
17	Вскр	10	в	17	Срд	41	Д	17	Субб	12	д
18	Пнд	11	Д	18	Чтв	42	д	18	Вскр	13	О
19	Втр	12	д	19	Птн	43	О	19	Пнд	14	о
20	Срд	13	О	20	Субб	44	о	20	Втр	15	з
21	Чтв	14	о	21	Вскр	45	з	21	Срд	16	з
22	Птн	15	з	22	Пнд	46	з	22	Чтв	17	М
23	Субб	16	з	23	Втр	47	М	23	Птн	18	м
24	Вскр	17	М	24	Срд	48	м	24	Субб	19	В
25	Пнд	18	м	25	Чтв	49	В	25	Вскр	20	в
26	Втр	19	В	26	Птн	50	в	26	Пнд	21	Д
27	Срд	20	в	27	Субб	51	Д	27	Втр	22	д
28	Чтв	21	Д	28	Вскр	52	д	28	Срд	23	О
29	Птн	22	д	29	Пнд	53	О	29	Чтв	24	о
30	Субб	23	О	30	Втр	54	о	30	Птн	25	з
31	Вскр	24	о	31	Срд	55	з				

Октябрь 2011				Ноябрь 2011				Декабрь 2011			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Субб	26	з	1	Втр	57	М	1	Чтв	27	М
2	Вскр	27	М	2	Срд	58	м	2	Птн	28	м
3	Пнд	28	м	3	Чтв	59	В	3	Субб	29	В
4	Втр	29	В	4	Птн	60	в	4	Вскр	30	в
5	Срд	30	в	5	Субб	1	Д	5	Пнд	31	Д
6	Чтв	31	Д	6	Вскр	2	д	6	Втр	32	д
7	Птн	32	д	7	Пнд	3	О	7	Срд	33	О
8	Субб	33	О	8	Втр	4	о	8	Чтв	34	о
9	Вскр	34	о	9	Срд	5	з	9	Птн	35	з
10	Пнд	35	з	10	Чтв	6	з	10	Субб	36	з
11	Втр	36	з	11	Птн	7	М	11	Вскр	37	М
12	Срд	37	М	12	Субб	8	м	12	Пнд	38	м
13	Чтв	38	М	13	Вскр	9	В	13	Втр	39	В
14	Птн	39	В	14	Пнд	10	в	14	Срд	40	в
15	Субб	40	в	15	Втр	11	Д	15	Чтв	41	Д
16	Вскр	41	Д	16	Срд	12	д	16	Птн	42	д
17	Пнд	42	д	17	Чтв	13	О	17	Субб	43	О
18	Втр	43	О	18	Птн	14	о	18	Вскр	44	о
19	Срд	44	о	19	Субб	15	з	19	Пнд	45	з
20	Чтв	45	з	20	Вскр	16	з	20	Втр	46	з
21	Птн	46	з	21	Пнд	17	М	21	Срд	47	М
22	Субб	47	М	22	Втр	18	м	22	Чтв	48	м
23	Вскр	48	м	23	Срд	19	В	23	Птн	49	В
24	Пнд	49	В	24	Чтв	20	в	24	Субб	50	в
25	Втр	50	в	25	Птн	21	Д	25	Вскр	51	Д

26	Срд	51	Д	26	Субб	22	д	26	Пнд	52	д
27	Чтв	52	д	27	Вскр	23	О	27	Втр	53	О
28	Птн	53	О	28	Пнд	24	о	28	Срд	54	о
29	Субб	54	о	29	Втр	25	3	29	Чтв	55	3
30	Вскр	55	3	30	Срд	26	з	30	Птн	56	з
31	Пнд	56	з					31	Субб	57	М

Январь 2012				Февраль 2012				Март 2012			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Вскр	58	м	1	Срд	29	В	1	Чтв	58	м
2	Пнд	59	В	2	Чтв	30	в	2	Птн	59	В
3	Втр	60	в	3	Птн	31	Д	3	Субб	60	в
4	Срд	1	Д	4	Субб	32	д	4	Вскр	1	Д
5	Чтв	2	д	5	Вскр	33	О	5	Пнд	2	д
6	Птн	3	О	6	Пнд	34	о	6	Втр	3	О
7	Субб	4	о	7	Втр	35	3	7	Срд	4	о
8	Вскр	5	3	8	Срд	36	з	8	Чтв	5	3
9	Пнд	6	з	9	Чтв	37	М	9	Птн	6	з
10	Втр	7	М	10	Птн	38	м	10	Субб	7	М
11	Срд	8	м	11	Субб	39	В	11	Вскр	8	м
12	Чтв	9	В	12	Вскр	40	в	12	Пнд	9	В
13	Птн	10	в	13	Пнд	41	Д	13	Втр	10	в
14	Субб	11	Д	14	Втр	42	д	14	Срд	11	Д
15	Вскр	12	д	15	Срд	43	О	15	Чтв	12	д
16	Пнд	13	О	16	Чтв	44	о	16	Птн	13	О
17	Втр	14	о	17	Птн	45	3	17	Субб	14	о
18	Срд	15	3	18	Субб	46	з	18	Вскр	15	3

19	Чтв	16	з	19	Вскр	47	М	19	Пнд	16	з
20	Птн	17	М	20	Пнд	48	м	20	Втр	17	М
21	Субб	18	м	21	Втр	49	В	21	Срд	18	м
22	Вскр	19	В	22	Срд	50	в	22	Чтв	19	В
23	Пнд	20	в	23	Чтв	51	Д	23	Птн	20	в
24	Втр	21	Д	24	Птн	52	д	24	Субб	21	Д
25	Срд	22	д	25	Субб	53	О	25	Вскр	22	д
26	Чтв	23	О	26	Вскр	54	о	26	Пнд	23	О
27	Птн	24	о	27	Пнд	55	з	27	Втр	24	о
28	Субб	25	з	28	Втр	56	з	28	Срд	25	з
29	Вскр	26	з	29	Срд	57	М	29	Чтв	26	з
30	Пнд	27	М					30	Птн	27	М
31	Втр	28	м					31	Субб	28	м

Апрель 2012				Май 2012				Июнь 2012			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Вскр	29	В	1	Втр	59	В	1	Птн	30	в
2	Пнд	30	в	2	Срд	60	в	2	Субб	31	Д
3	Втр	31	Д	3	Чтв	1	Д	3	Вскр	32	д
4	Срд	32	д	4	Птн	2	д	4	Пнд	33	О
5	Чтв	33	О	5	Субб	3	О	5	Втр	34	о
6	Птн	34	о	6	Вскр	4	о	6	Срд	35	з
7	Субб	35	з	7	Пнд	5	з	7	Чтв	36	з
8	Вскр	36	з	8	Втр	6	з	8	Птн	37	М
9	Пнд	37	М	9	Срд	7	М	9	Субб	38	м
10	Втр	38	м	10	Чтв	8	м	10	Вскр	39	В
11	Срд	39	В	11	Птн	9	В	11	Пнд	40	в



12	Чтв	40	в	12	Субб	10	в	12	Втр	41	Д
13	Птн	41	Д	13	Вскр	11	Д	13	Срд	42	д
14	Субб	42	д	14	Пнд	12	д	14	Чтв	43	О
15	Вскр	43	О	15	Втр	13	О	15	Птн	44	о
16	Пнд	44	о	16	Срд	14	о	16	Субб	45	з
17	Втр	45	з	17	Чтв	15	з	17	Вскр	46	з
18	Срд	46	з	18	Птн	16	з	18	Пнд	47	М
19	Чтв	47	М	19	Субб	17	М	19	Втр	48	м
20	Птн	48	м	20	Вскр	18	м	20	Срд	49	В
21	Субб	49	В	21	Пнд	19	В	21	Чтв	50	в
22	Вскр	50	в	22	Втр	20	в	22	Птн	51	Д
23	Пнд	51	Д	23	Срд	21	Д	23	Субб	52	д
24	Втр	52	д	24	Чтв	22	д	24	Вскр	53	О
25	Срд	53	О	25	Птн	23	О	25	Пнд	54	о
26	Чтв	54	о	26	Субб	24	о	26	Втр	55	з
27	Птн	55	з	27	Вскр	25	з	27	Срд	56	з
28	Субб	56	з	28	Пнд	26	з	28	Чтв	57	М
29	Вскр	57	М	29	Втр	27	М	29	Птн	58	м
30	Пнд	58	м	30	Срд	28	м	30	Субб	59	В
				31	Чтв	29	В				

Июль 2012				Август 2012				Сентябрь 2012			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Вскр	60	в	1	Срд	31	Д	1	Субб	2	д
2	Пнд	1	Д	2	Чтв	32	д	2	Вскр	3	О
3	Втр	2	д	3	Птн	33	О	3	Пнд	4	о
4	Срд	3	О	4	Субб	34	о	4	Втр	5	з

5	Чтв	4	о	5	Вскр	35	3	5	Срд	6	з
6	Птн	5	3	6	Пнд	36	з	6	Чтв	7	М
7	Субб	6	з	7	Втр	37	М	7	Птн	8	м
8	Вскр	7	М	8	Срд	38	м	8	Субб	9	В
9	Пнд	8	М	9	Чтв	39	В	9	Вскр	10	в
10	Втр	9	В	10	Птн	40	в	10	Пнд	11	Д
11	Срд	10	в	11	Субб	41	Д	11	Втр	12	д
12	Чтв	11	Д	12	Вскр	42	д	12	Срд	13	О
13	Птн	12	д	13	Пнд	43	О	13	Чтв	14	о
14	Субб	13	О	14	Втр	44	о	14	Птн	15	3
15	Вскр	14	о	15	Срд	45	3	15	Субб	16	з
16	Пнд	15	3	16	Чтв	46	з	16	Вскр	17	М
17	Втр	16	з	17	Птн	47	М	17	Пнд	18	м
18	Срд	17	М	18	Субб	48	м	18	Втр	19	В
19	Чтв	18	м	19	Вскр	49	В	19	Срд	20	в
20	Птн	19	В	20	Пнд	50	в	20	Чтв	21	Д
21	Субб	20	в	21	Втр	51	Д	21	Птн	22	д
22	Вскр	21	Д	22	Срд	52	д	22	Субб	23	О
23	Пнд	22	д	23	Чтв	53	О	23	Вскр	24	о
24	Втр	23	О	24	Птн	54	о	24	Пнд	25	3
25	Срд	24	о	25	Субб	55	3	25	Втр	26	з
26	Чтв	25	3	26	Вскр	56	з	26	Срд	27	М
27	Птн	26	з	27	Пнд	57	М	27	Чтв	28	м
28	Субб	27	М	28	Втр	58	м	28	Птн	29	В
29	Вскр	28	м	29	Срд	59	В	29	Субб	30	в
30	Пнд	29	В	30	Чтв	60	в	30	Вскр	31	Д
31	Втр	30	в	31	Птн	1	Д				

Октябрь 2012				Ноябрь 2012				Декабрь 2012			
дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня	дата	день недели	№ цикла	стихия дня
1	Пнд	32	д	1	Чтв	3	О	1	Субб	33	О
2	Втр	33	О	2	Птн	4	о	2	Вскр	34	о
3	Срд	34	о	3	Субб	5	з	3	Пнд	35	з
4	Чтв	35	з	4	Вскр	6	з	4	Втр	36	з
5	Птн	36	з	5	Пнд	7	М	5	Срд	37	М
6	Субб	37	М	6	Втр	8	м	6	Чтв	38	м
7	Вскр	38	М	7	Срд	9	В	7	Птн	39	В
8	Пнд	39	В	8	Чтв	10	в	8	Субб	40	в
9	Втр	40	в	9	Птн	11	Д	9	Вскр	41	Д
10	Срд	41	Д	10	Субб	12	д	10	Пнд	42	д
11	Чтв	42	д	11	Вскр	13	О	11	Втр	43	О
12	Птн	43	О	12	Пнд	14	о	12	Срд	44	о
13	Субб	44	о	13	Втр	15	з	13	Чтв	45	з
14	Вскр	45	з	14	Срд	16	з	14	Птн	46	з
15	Пнд	46	з	15	Чтв	17	М	15	Субб	47	М
16	Втр	47	М	16	Птн	18	м	16	Вскр	48	м
17	Срд	48	м	17	Субб	19	В	17	Пнд	49	В
18	Чтв	49	В	18	Вскр	20	в	18	Втр	50	в
19	Птн	50	в	19	Пнд	21	Д	19	Срд	51	Д
20	Субб	51	Д	20	Втр	22	д	20	Чтв	52	д
21	Вскр	52	д	21	Срд	23	О	21	Птн	53	О
22	Пнд	53	О	22	Чтв	24	о	22	Субб	54	о
23	Втр	54	о	23	Птн	25	з	23	Вскр	55	з
24	Срд	55	з	24	Субб	26	з	24	Пнд	56	з
25	Чтв	56	з	25	Вскр	27	М	25	Втр	57	М

26	Птн	57	М	26	Пнд	28	м	26	Срд	58	м
27	Субб	58	м	27	Втр	29	В	27	Чтв	59	В
28	Вскр	59	В	28	Срд	30	в	28	Птн	60	в
29	Пнд	60	в	29	Чтв	31	Д	29	Субб	1	Д
30	Втр	1	Д	30	Птн	32	д	30	Вскр	2	д
31	Срд	2	д					31	Пнд	3	О

**100**

**ЗОЛОТЫХ**

**РЕЦЕПТОВ**

**ДИНАСТИИ МИН**

В рецептах указан порядок точек, приводимый в классических китайских рецептурных справочниках и трактатах. Далее, приводится порядок укалывания точек, построенный согласно большому кругу циркуляции питательной энергии (ин ци) в суточном ритме и место их локализации.

При всех симптомах сначала укалывается точка-ключ, далее – симптоматические точки, затем – связующая точка.

## Глава 5

## МЕРИДИАН ДУ МАЙ

**Точка-ключ**

Хоу си (IG 3) – 3-я точка меридиана Тонкого кишечника.

**Локализация**

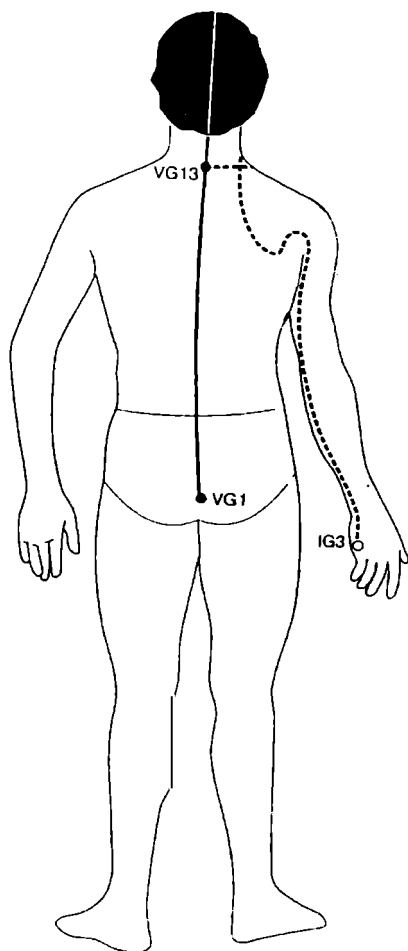
Располагается в центральной части гипотенара, на границе тыльной и ладонной поверхности кисти.

**Глубина укалывания**

0,5 цуня.

**Связующая точка**

Шэнь май (V 62).



## 1. Судороги в конечностях

Син цзянь (F 2), Ян лин цюань (VB 34), Чи цзе (P 5),  
Цюй чи (GI 11), Хэ гу (GI 4), Цзу сань ли (E 36).

**Хоу си (IG 3) – точка ключ.**

**Ян лин цюань (VB 34)** – локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Син цзянь (F 2)** – локализуется на тыльной стороне стопы в начале межпальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Цюй чи (GI 11)** – локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Шэнь май (V 62) – точка связующая.**

## 2. Дрожь в руках и ногах, трудно стоять и удерживать предметы рукой

Гунь сунь (RP 4), Вань гу (IG 4), Ян лин цюань (VB 34),

Тай чун (F 3), Ян си (GI 5), Цюй чи (GI 11), Цзюй гу (GI 16).

**Хоу си (IG 3) – точка ключ.**

**Вань гу (IG 4)** – локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони.

**Ян лин цюань (VB 34)** – см. Приложение 2.

**Тай чун (F 3)** – Локализуется за фалангой 1-го пальца стопы, в углублении между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше этих суставов на 5 фэней. На расстоянии 2-х цуней от точки Син Цзянь.

**Цюй чи (GI 11)** – см. Приложение 2

**Ян си (GI 5)** – Локализуется в углублении на запястье, между сухожилиями. На дне анатомической табакерки, на лучевой стороне тыльной поверхности кисти между сухожилиями короткого разгибателя большого пальца и длинного разгибателя большого пальца. Точка находится в углублении, на дне которой прощупывается шиловидный отросток лучевой кости.

**Цзюй гу (GI 16)** – Во впадине между сочленением ключицы и акромиальным отростком лопатки на уровне плечевого сустава.

**Гунь сунь (RP 4)** – локализуется на расстоянии 1 цунь сзади за 1-й фалангой от основного сустава большого пальца ноги, перед медиальной (внутренней) лодыжкой. На границе тыльной и подошвенной поверхностей на внутреннем крае стопы. В месте перехода задней части в тело 1-й плюсневой кости.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.



### 3. Односторонний тонзиллит, боли и опухание горла

Чжао хай (R 6), Шан ян (GI 1), Ши сюань (PC 86), – кончики пальцев, Тянь ту (VC 22).

**Хоу си (IG 3) – точка ключ.**

**Чжао хай (R 6)** – Ниже лодыжки на 0,5 цуня, в ямке между сухожилиями, которые находятся с двух сторон от нее, под бугром пяточной кости. А под данной точкой бугорок ладьевидной кости.

**Тянь ту (VC 22)** – Во впадине, ниже выступа гортани на 4 цуня, в центре яремной вырезки у верхнего края грудины.

**Шан ян (GI 1)** – Локализуется на лучевой стороне 2-го пальца руки и отстоит кнаружи от основания ногтевого ложа на расстоянии 1 фэнь (3 мм).

**Ши сюань (PC 86)** – кончики 10-ти пальцев рук, на 0,3 см от свободного края ногтя.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.

### 4. Боль в надбровных дугах

Инь тан (PC 3), Цуань чжу (V 2), Хэ гу (GI 4), Ян бай (VB 14), Тоу вэй (E 8).

**Хоу си (IG 3) – точка ключ.**

**Цуань чжу (V 2)** – в углублении у внутреннего конца брови, в углублении, прямо над точкой Цин мин (V 1).

**Ян бай (VB 14)** – выше центра брови на 1 цунь, точно над прямо-смотрящим зрачком.

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Тоу вэй (E 8)** – в углу лба, в волосистой части головы на 0,5 цуня от угла лба в сторону височной впадины, кнаружи от точки Шэнь тин (VG 24) на 4,5 цуня.

**Инь тап (PC 3)** – внемеридианная, находится в центре начал бровей, над переносицей, в ямке между бровями.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.

## 5. Острые боли в шее с иррадиацией в плечи и спине

Чэн цзян (VC 24), Бай хуэй (VG 20), Чжун чжу (TR 3),  
Цзянь цзин (VB 21).

**Хоу си (IG 3)** – точка ключ.

**Чэн цзян (VC 24)** – в выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Цзянь цзин (VB 21)** – в углублении на плече, на 1,5 цуня перед большой костью, на уровне промежутка между отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, до бугра плечевой кости.

**Чжун чжу (TR 3)** – во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, на 1 цунь выше точки Е-Мэнь.

**Бай хуэй (VG 20)** – в месте, где находится макушечный вихор, на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней до передней границы.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.

## 6. Покраснение глаз, слезотечение

Сы чжу кун (TR 23), Цуань чжу (V 2), Хэ гу (GI 4),  
Цзу линь ци (VB 41).

**Хоу си (IG 3) – точка ключ.**

**Цуань чжу (V 2)** – в углублении у внутреннего конца брови, в углублении, прямо над точкой Цин мин (V 1).

**Цзу линь ци (VB 41)** – Локализуется за 1-й фалангой 4-го пальца, со стороны 5-го пальца. В межфаланговом промежутке, во впадине между 4-ми и 5-ми плюсневыми костями. На расстоянии 1,5 цуня от точки Ся-Си.

**Сы чжу кун (TR 23)** – в середине углубления у наружного конца брови.

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Шэнь май (V 62) – точка связующая.**

## 7. Головокружение, нечеткое зрение, рябь в глазах

Фэн чи (VB 20), Мин мэнь (VG 4), Чэн цзянь (VC 24),  
Хэ гу (GI 4).

**Хоу си (IG 3) – точка ключ.**

**Фэн чи (VB 20)** – за ухом, в углублении, над затылочной костью. Выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы.

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Чэн цзянь (VC 24)** – в выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Мин мэнь (VG 4)** – Между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.

## 8. Ослабление слуха (глухота)

Шао чун (С 9), Тин хуэй (V 2), Шао шан (P 11),  
Чжун чун (МС 9).

**Хоу си (IG 3)** – точка ключ.

**Шао шан (P 11)** – Точка локализуется на лучевом крае большого пальца руки, на 1 фэнь (3 мм) кнаружи от основания ногтя.

**Тин хуэй (V 2)** – в углублении у внутреннего конца брови, в углублении, прямо над точкой Цин мин (V 1).

**Чжун чун (МС 9)** – локализуется на конце среднего пальца руки, в центре кончика 3-го пальца руки, примерно на расстоянии 1 фэнь от корневого ложа ногтя.

**Шао чун (С 9)** – локализуется на внутренней стороне концевой фаланги мизинца, на расстоянии 1 фэнь (3 мм) от угла ногтевого ложа с лучевой стороны.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.

## 9. Постоянные боли в области затылка (напряжение мышц шеи)

Хэ гу (GI 4), Фэн чи (VB 20), Фэн фу (VG 16),  
Чэн цзян (VC 24).

**Хоу си (IG 3)** – точка ключ.

**Фэн чи (VB 20)** – за ухом, в углублении, над затылочной костью. Выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы.

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между

проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Чэн цзян (VC 24)** – в выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Фэн фу (VG 16)** – между затылочной костью и 1-м шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.

## 10. Зубная боль

Жэнь чжун (VG 26), Тай юань (P 9), Хэ гу (GI 4),  
Ле цюэ (P 7), Цзя че (E 6)

**Хоу си (IG 3)** – точка ключ.

**Тай юань (P 9)** – локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

**Ле цюэ (P 7)** – точка локализуется у лучевого края лучевой кости, выше шиловидного отростка и на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. В месте перехода нижней головки лучевой кости в её тело и на 1,5 цуня выше лучезапястного сустава.

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Цзя че (E 6)** – под ушной раковиной, на расстоянии 0,8 цуня, в наиболее выпуклом месте жевательной мышцы. При расслаблении челюстей там обозначается впадинка.

**Жэнь чжун (VG 26)** – Под носовой перегородкой, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы, рядом с ноздрей, на дне борозды.

**Шэнь май (V 62)** – точка связующая.

## Глава 6

## МЕРИДИАН ЯН ЦЗЯО МАЙ

**Точка-ключ**

Шэнь май (V 62), 62-ая точка меридиана Мочевого пузыря.

**Локализация**

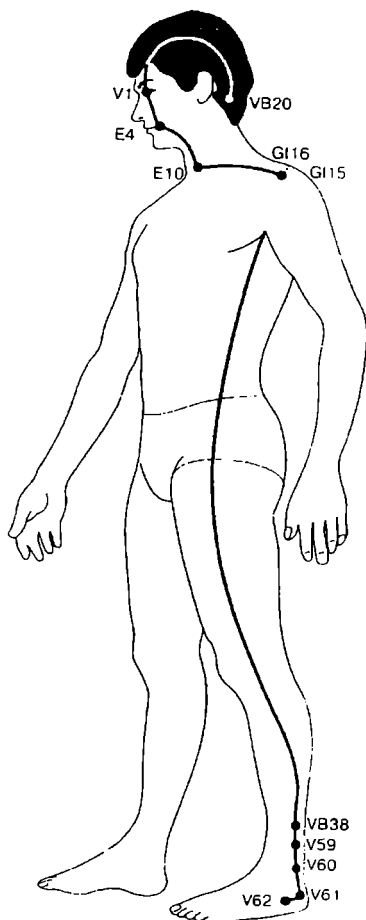
Расположена в углублении под наружной лодыжкой, границе тыльной и подошвенной сторон стопы.

**Глубина укалывания**

0,5 – 1 цунь.

**Связующая точка**

Хоу си (IG 3).



## 11. Фурункулы на спине

Вэй чжун (V 40), Цюй чи (GI 11), Вай гуань (TR 5),  
Нэй гуань (MC 6), Е мэнь (TR 2), Ся си (VB 43).

**Шэнь май (V 62) – точка ключ.**

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Цюй чи (GI 11)** – точка локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руки, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Вай гуань (TR 5)** – расположена на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня выше лучезапястной складки, в углублении между костями.

**Нэй гуань (MC 6)** – локализуется на расстоянии 2-х цуней выше складки лучезапястного сустава, между двумя сухожилиями. Точка находится напротив точки Вай Гуань меридиана трех обогревателей.

**Е мэнь (TR 2)** – локализуется во впадине между безымянным пальцем и мизинцем. В углублении между пястно-фаланговыми суставами 4-го и 5-го пальцев руки. Точка отыскивается при сомкнутой в кулак кисти.

**Ся си (VB 43)** – У межпальцевой складки, между 4-м и 5-м пальцами стопы.

**Хоу си (IG 3) – точка связующая.**

## 12. Образование нарывов и язв на голове

Хэ гу (GI 4), Яо шу (VG 2), Бай лао (PC 30).

Чэн цзян (VC 24).

**Шэнь май (V 62) – точка ключ.**

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Чэн цзян (VC 24)** – В выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Яо шу (VG 2)** – Под 21-м позвонком, в углублении под остистым отростком 4-го крестцового позвонка.

**Бай лао (PC 30)** – На 2 цуня выше и на 1 цунь в сторону от точки Да чжуй (VG 14).

**Хоу си (IG 3) – точка связующая.**

## 13. Тугоподвижность шеи

Хоу си (IG 3), Хэ гу (GI 4), Чэн цзян (VC 24).

**Шэнь май (V 62) – точка ключ.**

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Чэн цзян (VC 24)** – в выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Хоу си (IG 3) – точка связующая.**



## 14. Боли во всем теле

Тай юань (Р 9), Цзу сань ли (Е 36), Цюй чи (GI 11)

**Шэнь май (V 62) – точка ключ.**

**Тай юань (Р 9)** – локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

**Цюй чи (GI 11)** – точка локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзу сань ли (Е 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Хоу си (IG 3) – точка связующая.**

## 15. Острые боли вдоль шеи, спины, поясницы, позвоночника

Шэнь шу (V 23), Жэнь чжун (VG 26), Цзянь цзин (VB 21), Вэй чжун (V 40).

**Шэнь май (V 62) – точка ключ.**

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Цзянь цзин (VB 21)** – В углублении на плече, на 1,5 цуня перед большой костью, на уровне промежутка между отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, до бугра плечевой кости.

**Жэнь чжун (VG 26)** – Под носовой перегородкой, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы, рядом с ноздрей, на дне борозды.

**Хоу си (IG 3)** – точка связующая.

## 16. Гнойнички (токсикоз) по всему телу

Тянь фу (P 3), Цюй чи (GI 11), Вэй чжун (V 40).

**Шэнь май (V 62)** – точка ключ.

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Тянь фу (P 3)** – На 3 цуня ниже подмышечной впадины, на передней поверхности плеча, у наружного края двуглавой мышцы, на 6 цуней выше локтевого сустава.

**Цюй чи (GI 11)** – локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Хоу си (IG 3)** – точка связующая.

## 17. Гнойнички (токсикоз) на руках и спине

Хэ гу (GI 4), Вай гуань (TR 5), Е мэнь (TR 2),  
Чжун чжу (TR 3), Син цзянь (F 2).

**Шэнь май (V 62) – точка ключ.**

**Е мэнь (TR 2)** – локализуется во впадине между безымянным пальцем и мизинцем. В углублении между пястно-фаланговыми суставами 4-го и 5-го пальцев руки. Точка отыскивается при сомкнутой в кулак кисти.

**Чжун чжу (TR 3)** – во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, на 1 цунь выше точки Е-Мэнь.

**Вай гуань (TR 5)** – расположена на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня выше лучезапястной складки, в углублении между костями.

**Син цзянь (F 2)** – локализуется на тыльной стороне стопы в начале межпальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Хэ гу (GI 4)** – локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Хоу си (IG 3) – точка связующая.**

## 18. Гнойнички (токсикоз) на ногах и спине

Син цзянь (F 2), Вэй чжун (V 40), Нэй тин (E 44),  
Цзе си (E 41).

**Шэнь май (V 62) – точка ключ.**

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соеди-

няющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Син цзянь (F 2)** – Локализуется на тыльной стороне стопы в начале меж пальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Цзе си (E 41)** – Локализуется под кожным покровом, позади точки Чун-Ян на расстоянии 1,5 цуня, в углублении на предплюсне. На тыльном сгибе стопы в месте, где прощупывается углубление между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца и передней большеберцовой мышцы.

**Нэй тин (E 44)** – Локализуется под кожным покровом в углублении между (сухожилиями) 2-м и 3-м пальцами ноги, во впадине спереди от 2-го и 3-го плюснефаланговых суставов.

**Хоу си (IG 3)** – точка связующая.

## 19. Головная боль при наклоне головы

Цзинь мэнь (VB 25), Чэн цзянь (VC 24), Шэнь май (V 62).

**Шэнь май (V 62)** – точка ключ.

**Цзинь мэнь (VB 25)** – В конце 12-го (свободного) ребра, на боковой поверхности живота.

**Чэн цзянь (VC 24)** – В выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Хоу си (IG 3)** – точка связующая.

## 20. Боли в спине, трудно вставать

Жань гу (R 2), Гао хуан (V 43), Вэй чжун (V 40),  
Шэнь шу (V 23).

**Шэнь май (V 62)** – точка ключ.

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соеди-

няющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Гао хуан (V 43)** – Между 4-м и 5-м грудными позвонками, в сторону от центральной линии позвоночника на 3 цуня.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Жань гу (R 2)** – локализуется под большой костью стопы, на внутренней поверхности стопы. Вплотную к середине нижнего края ладьевидной кости, на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы.

Местонахождение точки определяется ниже передней лодыжки на 1 цунь.

**Хоу си (IG 3)** – точка связующая.

## Глава 7

## МЕРИДИАН ДАЙ МАЙ

**Точка-ключ**

Цзу линь ци (VB 41) – 41-я точка Желчного пузыря.

**Локализация**

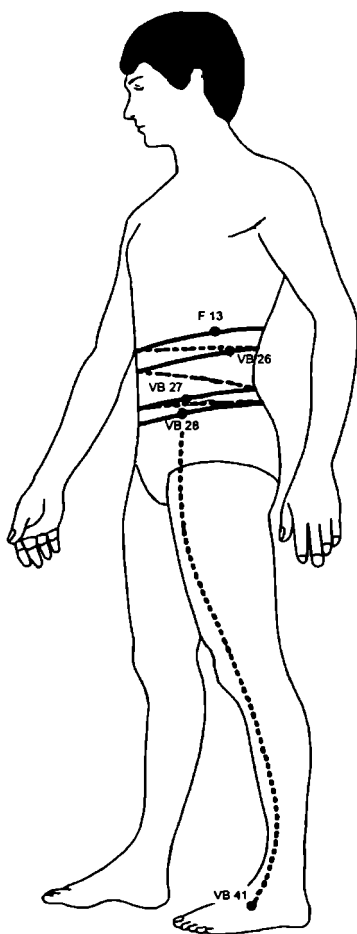
Расположена на стопе. Между 4-м и 5-м пальцами ноги.

**Глубина укалывания**

0,3 цуня.

**Связующая точка**

Вай гуань (TR 5).



## 21. Отеки и боли в стопах

Син цзянь (F 2), Шэнь май (V 62).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Син цзянь (F 2)** – локализуется на тыльной стороне стопы в начале меж пальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Шэнь май (V 62)** – точка локализуется в углублении под наружной лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной сторон стопы.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

## 22. Потеря чувствительности рук и ног

Тай чун (F 3), Цюй чи (GI 11), Да лин (MC 7), Хэ гу (GI 4), Цзу сань ли (E 36), Чжун чжу (TR 3).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Тай чун (F 3)** – локализуется за фалангой 1-го пальца стопы, в углублении между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше этих суставов на 5 фэней. На расстоянии 2-х цуней от точки Син Цзянь.

**Хэ гу (GI 4)** – см. Приложение 2

**Цюй чи (GI 11)** – локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Да лин (МС 7)** – Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Чжун чжу (TR 3)** – Во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, на 1 цунь выше точки Е-Мэнь.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

## 23. Тремор ног, трудно ходить

Тай чун (F 3), Кунь лунь (V 60), Ян лин цюань (VB 34).

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка ключ.

**Тай чун (F 3)** – Локализуется за фалангой 1-го пальца стопы, в углублении между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше этих суставов на 5 фэней. На расстоянии 2-х цуней от точки Син Цзянь.

**Кунь лунь (V 60)** – локализуется за латеральной лодыжкой, в углублении над пяточной костью. На расстоянии 5-ти фэней сзади от центра латеральной лодыжки, над пяточной костью. В углублении между вершиной внешней лодыжки и наружным краем ахиллова сухожилия. В данной точке рукой прощупывается легкое биение пульса.

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.



## 24. Тремор рук

Цюй чи (GI 11), Вань гу (IG 4), Хэ гу (GI 4),  
Чжун чжу (TR 3), Да лин (MC 7), Цюй цзе (MC 3).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Хэ гу (GI 4) – см. Приложение 2.**

**Цюй чи (GI 11) –** локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Вань гу (IG 4) –** локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони.

**Цюй цзе (MC 3) –** Локализуется во впадине, на внутренней стороне локтевой складки, находящейся у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча, в месте, где проходит артерия.

**Да лин (MC 7) –** Локализуется посередине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Чжун чжу (TR 3) –** Во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, на 1 цунь выше точки Е-Мэнь.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

## 25. Чувство жара в подошве стопы

Юн цюань (R 1), Цзин гу (V 64), Хэ гу (GI 4).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Хэ гу (GI 4)** – Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Цзин гу (V 64)** – Локализуется под большой костью с наружной стороны стопы, сзади и снизу от бугорка 5-й плюсневой кости, во впадине на границе кожи розового и белого цвета. На уровне перехода тела 5-й плюсневой кости в задний конец.

**Юн цюань (R 1)** – локализуется в центре подошвенной поверхности, в углублении, которое образуется, если слегка согнуть ногу и поджать пальцы стопы. На расстоянии 2\5 от конца 2-го пальца стопы до середины заднего края пятки.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

## 26. Судороги в руках и ногах

Чжун чжу (TR 3), Чи цзе (P 5), Цзюй гу (GI 16),

Ян си (GI 5), Ян лин цюань (VB 34),

Ба се (PC 107) – 8 точек.

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Чи цзе (P 5)** – локализуется в центре поперечной складки локтевого сгиба, возле артерии, у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча.

**Ян си (GI 5)** – в углублении на запястье, между сухожилиями. На дне анатомической табакерки, на лучевой стороне тыльной поверхности кисти между сухожилиями короткого разгибателя

большого пальца и длинного разгибателя большого пальца. Точка находится в углублении, на дне которой прощупывается шиловидный отросток лучевой кости.

**Цзюй гу (GI 16)** – Во впадине между сочленением ключицы и акромиальным отростком лопатки на уровне плечевого сустава.

**Ба се (PC 107)** – 8 точек локализуются на тыльной стороне обеих кистей рук, между головками пястных костей.

**Чжун чжу (TR 3)** – Во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, на 1 цунь выше точки Е-Мэнь.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

## 27. Ноющие боли и опухание коленей

Син цзянь (F 2), Фэн ши (VB 31), Цзу сань ли (E 36), Ян линь цюань (VB 34), Сы гуань (F 3 – GI 4).

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка ключ.

**Фэн ши (VB 31)** – На наружной поверхности бедра, выше коленной чашечки на 7 цуней, в углублении между сухожилиями.

**Ян линь цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Син цзянь (F 2)** – Локализуется на тыльной стороне стопы в начале межпальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Сы гуань (F 3-GI 4)** – за фалангой 1-го пальца стопы, в углубление между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше этих суставов на 5 фэнней. На расстоянии 2-х цуней от точки Син Цзянь. (GI 4) – см. Приложение 2.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой

мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

## 28. Боли в суставах 5-ти пальцев рук

Чи цзе (P 5), Ян си (GI 5), Чжун чжу (TR 3).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Чи цзе (P 5)** – локализуется в центре поперечной складки локтевого сгиба, возле артерии, у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча.

**Ян си (GI 5)** – Локализуется в углублении на запястье, между сухожилиями. На дне анатомической табакерки, на лучевой стороне тыльной поверхности кисти между сухожилиями короткого разгибателя большого пальца и длинного разгибателя большого пальца. Точка находится в углублении, на дне которой прощупывается шиловидный отросток лучевой кости.

**Чжун чжу (TR 3)** – Во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, на 1 цунь выше точки Е-Мэнь.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

## 29. Боли в лучезапястном суставе

Тай юань (P 9), Да лин (MC 7), Вань гу (IG 4).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Тай юань (P 9)** – Локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

**Вань гу (IG 4)** – локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю

между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони.

**Да лин (MC 7)** – Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

### 30. Боли в области поясницы и бедер

Вэй чжун (V 40), Сань инь цзяо (RP 6), Хуан тяо (VB 30), Ян лин цюань (VB 34).

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка ключ.

**Хуан тяо (VB 30)** – На ягодице, позади от тазобедренного сустава, на границе наружной трети между большим вертелом бедренной кости и остистым отростком 4-го крестцового позвонка.

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

## 31. Боли в подреберье, ломящие боли в результате непрохождения Ци

Да лин (МС 7), Ян лин цюань (VB 34), Чжи гоу (TR 6),  
Чжан мэнь (F 13), Чжун вань (VC 12).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Чжан мэнь (F 13)** – На уровне 11-го (свободного) ребра и выше пупка на 2 цуня, в сторону – 5 цуней.

**Чжун вань (VC 12)** – Выше пупка на 4 цуня.

**Да лин (МС 7)** – Локализуется посередине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Чжи гоу (TR 6)** – На 3 цуня выше запястья, в углублении, между двумя костями, на тыльной стороне предплечья.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

## 32. Боли в голеностопе

Вэй чжун (V 40), Ян лин цюань (VB 34), Хуан тяо (VB 30),  
Син цзянь (F 2), Цзу сань ли (E 36).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Хуан тяо (VB 30)** – На ягодице, позади от тазобедренного сустава, на границе наружной трети между большим вертелом бедренной кости и остистым отростком 4-го крестцового позвонка.

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Син цзянь (F 2)** – Локализуется на тыльной стороне стопы в начале меж пальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

### 33. Красные опухоли на голове и на шее

Фэн чи (VB 20), Фэн фу (VG 16), Чэн цзян (VC 24),  
Цзянь цзин (VB 21).

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка ключ.

**Фэн чи (VB 20)** – За ухом, в углублении, над затылочной костью. Выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы.

**Цзянь цзин (VB 21)** – В углублении на плече, на 1,5 цуня перед большой костью, на уровне промежутка между отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, до бугра плечевой кости.

**Фэн фу (VG 16)** – Между затылочной костью и 1-м шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь.

**Чэн цзян (VC 24)** – В выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

## 34. Острые боли в пояснице, в результате растяжения

Вэй чжун (V 40), Яо шу (VG 2), Шэнь шу (V 23), Цзи чжун (VG 6), Гуань юань (VC 4).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Цзи чжун (VG 6) –** Между остистыми отростками 11-го и 12-го грудных позвонков.

**Яо шу (VG 2) –** Под 21-м позвонком, в углублении под остистым отростком 4-го крестцового позвонка.

**Шэнь шу (V 23) –** Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Вэй чжун (V 40) –** локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Гуань юань (VC 4) –** На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

## 35. Застой крови в 4-х конечностях

Цзу сань ли (E 36), Вэй чжун (V 40), Вай гуань (TR 5), Мин мэнь (VG 4), Цюй чи (GI 11).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Цюй чи (GI 11) –** локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной вверх, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзу сань ли (E 36) –** локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой



мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Мин мэнь (VG 4)** – Между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

## 36. Отсутствие сил в 4-х конечностях

Цзу сань ли (E 36), Синь шу (V 15), Гуань юань (VC 4), Гао хуан (V 43).

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка ключ.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Гао хуан (V 43)** – Между 4-м и 5-м грудными позвонками, в сторону от центральной линии позвоночника на 3 цуня.

**Гуань юань (VC 4)** – На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

### 37. Боли во всех суставах тела

Хунь мэнь (V 47), Цзюй гу (GI 16), Мин мэнь (VC 4), Вай гуань (TR 5), Цзу сань ли (E 36).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Вай гуань (TR 5) –** Расположена на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня выше лучезапястной складки, в углублении между костями.

**Цзюй гу (GI 16) –** Во впадине между сочленением ключицы и акромиальным отростком лопатки на уровне плечевого сустава.

**Цзу сань ли (E 36) –** локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Хунь мэнь (V 47) –** Локализуется между остистыми отростками 9-го и 10-го грудных позвонков, на 3 цуня в сторону от центральной линии спины, параллельно точке Гань шу (V 18).

**Мин мэнь (VC 4) –** Между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

**Вай гуань (TR 5) – точка связующая.**

### 38. Ощущение холода в ступнях (онемение)

Хуан тяо (VB 30), Фэн ши (VB 31), Сань инь цзяо (RP 6), Цзюй гу (GI 16), Сы гуань (F 3 – GI 4).

**Цзу линь ци (VB 41) – точка ключ.**

**Хуан тяо (VB 30) –** На ягодице, позади от тазобедренного сустава, на границе наружной трети между большим вертелом бедренной кости и остистым отростком 4-го крестцового позвонка.

**Фэн ши (VB 31) –** На наружной поверхности бедра, выше коленной чашечки на 7 цуней, в углублении между сухожилиями.

**Сы гуань (F 3 + GI 4) –** за фалангой 1-го пальца стопы, в углубление между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше

этих суставов на 5 фэней. На расстоянии 2-х цуней от точки Син Цзянь. (GI 4) – см. Приложение 2.

**Цзюй гу (GI 16)** – Во впадине между сочленением ключицы и акромиальным отростком лопатки на уровне плечевого сустава.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Вай гуань (TR 5)** – точка связующая.

## Глава 8

## МЕРИДИАН ЯН ВЭЙ МАЙ

**Точка-ключ**

Вай гуань (TR 5) канала  
Трех обогревателей.

**Локализация**

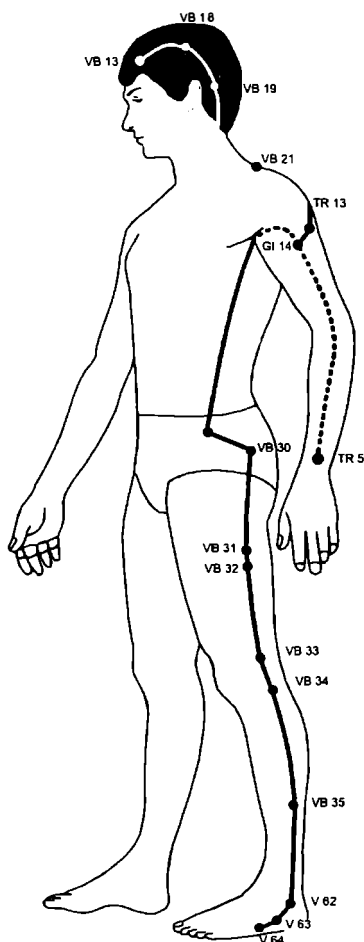
На предплечье, на 2 цуня  
выше лучезапястной склад-  
ки в сторону локтя, во впа-  
дине между костями.

**Глубина укалывания**

0,5 – 1 цунь.

**Связующая точка**

Цзу линь ци (VB 41).



### 39. Золотуха

Тянь цзин (TR 10), Фэн чи (VB 20), Цюэ пэнь (E 12),  
Ши сюань (PC 86) – внеканальная – кончики пальцев рук.

**Вай гуань (TR 5) – точка ключ.**

**Тянь цзин (TR 10)** – Локализуется выше локтевого отростка на 1 цунь, в маленькой впадине, которая соответствует трехглавой мышце плеча. Точка отыскивается, когда рука сгибается в локте до уровня грудной клетки.

**Фэн чи (VB 20)** – За ухом, в углублении, над затылочной костью. Выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы.

**Ши сюань (PC 86)** – внеканальная – кончики 10-ти пальцев рук, на 0,3 см от свободного края ногтя.

**Цюэ пэнь (E 12)** – В углублении и в центре надключичной ямки. Снаружи от средней линии груди на 4 цуня.

**Цзу линь ци (VB 41) – точка связующая**

### 40. Золотуха с увеличением передних шейных лимфоузлов

**Вай гуань (TR 5) – точка ключ.**

**Чжи гоу (TR 6)** – На 3 цуня выше запястья, в углублении, между двумя костями, на тыльной стороне предплечья.

**Цзянь цзин (VB 21)** – В углублении на плече, на 1,5 цуня перед большой костью, на уровне промежутка между отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, до бугра плечевой кости.

**Яп лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Да линь (MC 7)** – Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки.

На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

## 41. Слезотечение на ветру

Цзянь чжун шу (IG 15), Сы чжу кун (TR 23),

Эр цзянь (GI 2), Сяо гу кун (PC 102).

**Вай гуань (TR 5)** – точка ключ.

**Сы чжу кун (TR 23)** – В середине углубления у наружного конца брови.

**Сяо гу кун (PC 102)** – На тыльной стороне 5-го пальца руки, в центре складки дистального межфалангового сустава.

**Эр цзянь (GI 2)** – Локализуется в углублении спереди от пястно-фалангового сустава указательного пальца с лучевой стороны. В месте границы тыльной и ладонной поверхностей.

**Цзянь чжун шу (IG 15)** – Локализуется у внутреннего края лопатки, на 2 цуня от центральной линии позвоночника. На горизонтальной линии, проходящей между остистыми отростками 1-го грудного и 7-го шейного позвонков.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

## 42. Опухание обеих челюстей, вследствие зубной боли

Хэ гу (GI 4), Тай си (R 3), Жэнь чжун (VG 26).

**Вай гуань (TR 5)** – точка ключ.

**Жэнь чжун (VG 26)** – под носовой перегородкой, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы, рядом с ноздрей, на дне борозды.

**Хэ гу (GI 4)** – Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Тай си (R 3)** – Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цуня, выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия.

Между вершиной внутренней лодыжки и внутренним краем пяточного сухожилия.

Точка находится в ложбине между внутренней лодыжкой и пяточной костью.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

### 43. Боли в ушах, ухудшение слуха (глухота)

Тин хуэй (VB 2), Хэ гу (GI 4), Шэн шу (V 23),

Цзу сань ли (E 36), И фэн (TR 17).

**Вай гуань (TR 5)** – точка ключ.

**И фэн (TR 17)** – В углублении, за ухом, у сосцевидного отростка, позади от основания мочки уха.

**Тин хуэй (VB 2)** – В ямке перед ушной раковиной, спереди и снизу от козелка уха, где чувствуется углубление.

**Хэ гу (GI 4)** – Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Шэн шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

## 44. Опухание и боли в глазах

Цин мин (V 1), Хэ ляо (TR 22), Чжао хай (R 6),  
Гань шу (V 18), Вэй чжун (V 40), Хэ гу (GI 4), Ле цюэ (P 7),  
Ши сюань (PC 86).

**Вай гуань (TR 5) – точка ключ.**

**Хэ ляо (TR 22)** – В области виска, перед ушной раковиной, где проходит поверхностная височная артерия.

**Ле цюэ (P 7)** – локализуется у лучевого края лучевой кости, выше шиловидного отростка и на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. В месте перехода нижней головки лучевой кости в её тело и на 1,5 цуня выше лучезапястного сустава.

**Хэ гу (GI 4)** – см. Приложение 2.

**Ши сюань (PC 86)** – кончики 10-ти пальцев рук, на 0,3 см от свободного края ногтя.

**Цин мин (V 1)** – У внутреннего угла глаза, где выделяется комочек слезной точки. На расстоянии 0,1 цуня (3 мм) от внутр. угла глаза.

**Гань шу (V 18)** – Под 9-м грудным позвонком, в стороны от центральной линии спины на 1,5 цуня.

**Вэй чжун (V 40)** – локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Чжао хай (R 6)** – Ниже лодыжки на 0,5 цуня, в ямке между сухожилиями, которые находятся с двух сторон от нее, под бугром пяточной кости. А под данной точкой бугорок ладьевидной кости.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.



## 45. Головокружение с тошнотой

Бай хуэй (VG 20), Чжун вань (VC 12), Тай юань (P 9),  
Фэн мэнъ (V 12).

**Вай гуань (TR 5) – точка ключ.**

**Тай юань (P 9) –** Локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

**Фэн мэнъ (V 12) –** По обе стороны позвоночника, под 2-м грудным позвонком, от центральной линии 1,5 цуня в стороны.

**Бай хуэй (VG 20) –** В месте, где находится макушечный вихор, на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней до передней границы.

**Чжун вань (VC 12) –** Выше пупка на 4 цуня.

**Цзу линь ци (VB 41) – точка связующая.**

## 46. Головные боли с чувством тяжести

Бай хуэй (VG 20), Тай си (R 3), Ле цюэ (P 7),  
Шэнь шу (V23).

**Вай гуань (TR 5) – точка ключ.**

**Ле цюэ (P 7) –** локализуется у лучевого края лучевой кости, выше шиловидного отростка и на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. В месте перехода нижней головки лучевой кости в её тело и на 1,5 цуня выше лучезапястного сустава.

**Шэнь шу (V 23) –** Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Тай си (R 3) –** Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цуня, выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия. Между вершиной внутренней лодыжки и внутренним краем пяточного сухожилия. Точка находится в ложбине между внутренней лодыжкой и пяточной костью.

**Бай хуэй (VG 20)** – В месте, где находится макушечный вихор, на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней до передней границы.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

## 47. Кровотечение из носа (непрекращающееся)

Шао цзе (IG 1), Синь шу (V 15), Гэ шу (V 17),

Юн цюань (R 1).

**Вай гуань (TR 5)** – точка ключ.

**Шао цзе (IG 1)** – Локализуется на конце 5-го пальца кисти в углублении на расстоянии 2-х фэней от наружного угла ногтевого ложа. На границе тыльной и ладонной поверхностей 5-го пальца кисти с внутренней стороны.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Гэ шу (V 17)** – Под 7-м грудным позвонком, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Юн цюань (R 1)** – локализуется в центре подошвенной поверхности, в углублении, которое образуется, если слегка согнуть ногу и поджать пальцы стопы. На расстоянии 2\5 от конца 2-го пальца стопы до середины заднего края пятки.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

## 48. Кровоточащие губы (кожа трескается, сохнут)

Шао шан (P 11), Гуань чун (TR 1), Чэн цзянь (VC 24).

**Вай гуань (TR 5)** – точка ключ

**Гуань чун (TR 1)** – Локализуется на конце безымянного пальца со стороны мизинца. На расстоянии 1 фэнь (3 мм) снаружи от угла корневого ложа ногтя 4-го пальца руки.

**Шао шан (P 11)** – локализуется на лучевом крае большого пальца руки, на 1 фэнь (3 мм) кнаружи от основания ногтя.

**Чэн цзянь (VC 24)** – В выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

## **49. Боль зубов нижней челюсти, на щеке, шее красная опухоль**

Ян си (GI 5), Тай си (R 3), Цзя че (E 6), Чэн цзянь (VC 24).

**Вай гуань (TR 5)** – точка ключ.

**Ян си (GI 5)** – Локализуется в углублении на запястье, между сухожилиями. На дне анатомической табакерки, на лучевой стороне тыльной поверхности кисти между сухожилиями короткого разгибателя большого пальца и длинного разгибателя большого пальца. Точка находится в углублении, на дне которой прощупывается шиловидный отросток лучевой кости.

**Цзя че (E 6)** – Под ушной раковиной, на расстоянии 0,8 цуня, в наиболее выпуклом месте жевательной мышцы. При расслаблении челюстей там обозначается впадинка.

**Тай си (R 3)** – Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цуня, выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия. Между вершиной внутренней лодыжки и внутренним краем пяточного сухожилия. Точка находится в ложбине между внутренней лодыжкой и пяточной костью.

**Чэн цзянь (VC 24)** – В выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**Цзу линь ци (VB 41)** – точка связующая.

## 50. Опухоль на внутренней лодыжке

Цюй чи (GI 11), Тай си (R 3), Цю сьюй (VB 40),  
Цзу сань ли (E 36).

**Вай гуань (TR 5) – точка ключ.**

**Цю сьюй (VB 40)** – Локализуется в углублении перед латеральной лодыжкой, между точками Цзу Линь Ци и точкой Шэнь Май. Под латеральной лодыжкой, в углублении кпереди от неё, на расстоянии 3-х цуней от точки Цзу Линь Ци. От точки Ся-Си вверх и до нижнего края латеральной лодыжки – 5 цуней.

**Цюй чи (GI 11)** – локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Тай си (R 3)** – Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цуня, выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия. Между вершиной внутренней лодыжки и внутренним краем пяточного сухожилия. Точка находится в ложбине между внутренней лодыжкой и пяточной костью.

**Цзу линь ци (VB 41) – точка связующая.**

## Глава 9

## МЕРИДИАН ЖЭНЬ МАЙ

**Точка-ключ**

Ле цюэ (Р 7) – 7-я точка меридиана Легких.

**Локализация**

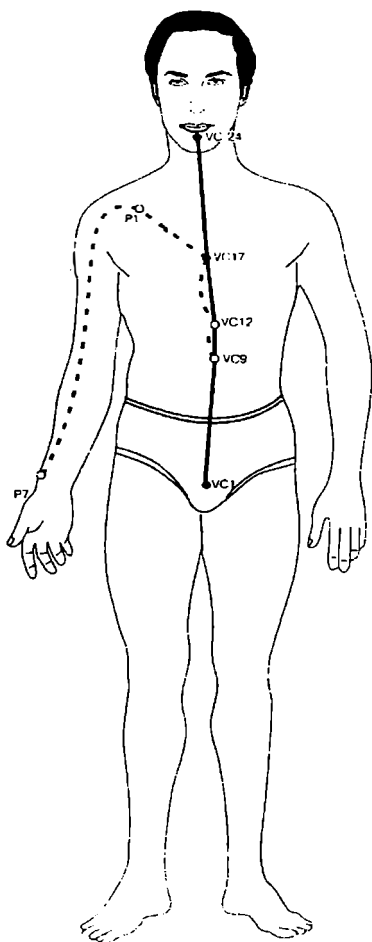
На 1 цунь 5 фэнь проксимальнее (выше) лучезапястной складки, перед бугорком лучевой кости, в углублении.

**Глубина укалывания**

3 – 8 фэнь.

**Связующая точка**

Чжао хай (R 6).



## 51. Полипы в носу, трудно дышать

Инь тан (PC 3), Ин сян (GI 20), Шан син (VG 23),  
Фэн мэнь (V 12).

**Ле цюэ (P 7) – точка ключ.**

**Ин сян (GI 20)** – На 0,5 цуня к наружу от носового отверстия, по перпендикулярной линии ниже внутреннего угла глаза под точкой Цин мин (V 1) в боковой бороздке крыла носа.

**Инь тан (PC 3)** – Находится в центре начал бровей, над переносицей, в ямке между бровями.

**Фэн мэнь (V 12)** – По обе стороны позвоночника, под 2-м грудным позвонком, от центральной линии 1,5 цуня в стороны.

**Шан син (VG 23)** – На передней линии головы, выше передней границы роста волос на 1 цунь.

**Чжао хай (R 6) – точка связующая.**

## 52. Покраснение лица на ветру, лихорадка, головная боль, температура

Тун ли (C 5), Цюй чи (GI 11), Хэ гу (GI 4), Цзюй гу (GI 16).

**Ле цюэ (P 7) – точка ключ.**

**Хэ гу (GI 4)** – Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Цюй чи (GI 11)** – локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзюй гу (GI 16)** – Во впадине между сочленением ключицы и акромиальным отростком лопатки на уровне плечевого сустава.

**Тун ли (С 5)** – Локализуется в углублении на расстоянии 1-го цуня выше запястья. Позади лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев. На расстоянии 1 цунь над точкой Шэнь Мэнь.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

### **53. Боль в животе и в пупке, непрекращающийся понос с кровью**

Сань инь цзяо (RP 6), Тянь шу (E 25), Вай лин (E 26), Шуй дао (E 28), Ци хай (VC 6), Цзу сань ли (E 36), Гуань юань (VC 4)

**Ле цюэ (P 7)** – точка ключ.

**Тянь шу (E 25)** – На уровне пупка и в сторону на 2 цуня.

**Вай лин (E 26)** – Ниже пупка на 1 цунь и в сторону от линии центра на 2 цуня.

**Шуй дао (E 28)** – Ниже пупка на 3 цуня и в сторону на 2 цуня.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Гуань юань (VC 4)** – На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Ци хай (VC 6)** – Ниже пупка на 1,5 цуня.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 54. Мастит (боли в сосках)

Чжун фу (P 1), Тань чжун (VC 17), Шао цзэ (IG 1),  
Да дунь (F 1).

**Ле цюэ (P 7) – точка ключ.**

**Чжун фу (P 1)** – В первом межреберье, на 6 цуней от средней линии груди, во впадине, где чувствуется пульс, вплотную к верхнему краю 3-го ребра.

**Шао цзэ (IG 1)** – Локализуется на конце 5-го пальца кисти в углублении на расстоянии 2-х фэней от наружного угла ногтевого ложа. На границе тыльной и ладонной поверхностей 5-го пальца кисти с внутренней стороны.

**Да дунь (F 1)** – Локализуется на конце 1-го пальца стопы, на наружной стороне последней фаланги большого пальца ноги, на расстоянии 2-х фэней от основания ногтевого ложа.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Чжао хай (R 6) – точка связующая.**

## 55. Болезненные менструации, маточное кровотечение

Гань шу (V 18), Шэнь шу (V 23), Гэ шу (V 17),  
Сань инь цзяо (RP 6).

**Ле цюэ (P 7) – точка ключ.**

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Гэ шу (V 17)** – Под 7-м грудным позвонком, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Гань шу (V 18)** – Под 9-м грудным позвонком, в стороны от центральной линии спины на 1,5 цуня.



**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 56. Хронический кашель, кровохарканье

Тай юань (P 9), Тань чжун (VC 17), Фэн мэнь (V 12),  
Цзу сань ли (E 36).

**Ле цюэ (P 7)** – точка ключ.

**Тай юань (P 9)** – Локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Фэн мэнь (V 12)** – По обе стороны позвоночника, под 2-м грудным позвонком, от центральной линии 1,5 цуня в стороны.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 57. Приступы астматического характера

Фэн лун (E 40), Цзу сань ли (E 36), Тань чжун (VC 17),  
Шу фу (R 27), Фэй шу (V 13).

**Ле цюэ (P 7)** – точка ключ.

**Фэн лун (E 40)** – В углублении на расстоянии 8 цуней над латеральной лодыжкой, с наружной стороны большеберцовой кости.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при

согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Фэй шу (V 13)** – Под 3-м грудным позвонком, и 1,5 цуня от средней линии спины в стороны.

**Шу фу (R 27)** – У нижнего края ключицы, в углублении на 2 цуня кнаружи от средней линии груди, в щели между 1-м ребром и ключицей.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 58. Потеря обоняния

Ин сян (GI 20), Шан син (VG 23), Фэн мэнь (V 12).

**Ле цюэ (P 7)** – точка ключ.

**Ин сян (GI 20)** – На 0,5 цуня кнаружи от носового отверстия, по перпендикулярной линии ниже внутреннего угла глаза под точкой Цин мин (V 1) в боковой бороздке крыла носа.

**Фэн мэнь (V 12)** – По обе стороны позвоночника, под 2-м грудным позвонком, от центральной линии 1,5 цуня в стороны.

**Шан син (VG 23)** – На передней линии головы, выше передней границы роста волос на 1 цунь.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 59. Выделения из носа (непрекращающиеся)

Шэнь тин (VG 24), Фэй шу (V 13), Тай юань (P 9),  
Цзу сань ли (E 36).

**Ле цюэ (P 7)** – точка ключ.

**Тай юань (P 9)** – Локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

**Цзу сань ли (E 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой

мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Фэй шу (V 13)** – Под 3-м грудным позвонком, и 1,5 цуня от средней линии спины в стороны.

**Шэнь тин (VG 24)** – На средней линии головы, выше передней границы роста волос на 0,5 цуня.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 60. Отсутствие лактации

Шао цзэ (IG 1), Да лин (MC 7), Тань чжун (VC 17),  
Гуань чун (TR 1).

**Ле цюэ (P 7)** – точка ключ.

**Шао цзэ (IG 1)** – Локализуется на конце 5-го пальца кисти в углублении на расстоянии 2-х фэней от наружного угла ногтевого ложа. На границе тыльной и ладонной поверхностей 5-го пальца кисти с внутренней стороны.

**Да лин (MC 7)** – Локализуется посередине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Гуань чун (TR 1)** – Локализуется на конце безымянного пальца со стороны мизинца. На расстоянии 1 фэнь (3 мм) снаружи от угла корневого ложа ногтя 4-го пальца руки.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 61. Чувство давления и стеснения

Да лин (МС 7), Нэй гуань (МС 6), Цзу сань ли (Т 36),  
Тань чжун (VC 17).

**Ле цюэ (Р 7) – точка ключ.**

**Цзу сань ли (Т 36)** – локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Нэй гуань (МС 6)** – Локализуется на расстоянии 2-х цуней выше складки лучезапястного сустава, между двумя сухожилиями. Точка находится напротив точки Вай Гуань меридиана трех обогревателей.

**Да лин (МС 7)** – Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Чжао хай (R 6) – точка связующая**

## 62. Медленные судороги у детей, вялость и слабость рук и ног, слюнотечение

Да дунь (F 1), Пи шу (V 20), Бай хуэй (VG 20),  
Шан син (VG 23), Жэнь чжун (VG 26).

**Ле цюэ (Р 7) – точка ключ.**

**Пи шу (V 20)** – Под 11-м грудным позвонком, в сторону на 1,5 цуня.

**Да дунь (F 1)** – Локализуется на конце 1-го пальца стопы, на наружной стороне последней фаланги большого пальца ноги, на расстоянии 2-х фэней от основания ногтевого ложа.

**Бай хуэй (VG 20)** – В месте, где находится макушечный вихор, на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней до передней границы.

**Шан син (VG 23)** – На передней линии головы, выше передней границы роста волос на 1 цунь.

**Жэнь чжун (VG 26)** – Под носовой перегородкой, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы, рядом с ноздрей, на дне борозды.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

### 63. Постоянный насморк

Нэй гуань (MC 6), Шан син (VG 23), Цюй чи (GI 11),  
Ле цюэ (P 7), Хэ гу (GI 4).

**Ле цюэ (P 7)** – точка ключ.

**Хэ гу (GI 4)** – Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Цюй чи (GI 11)** – Точка локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Нэй гуань (MC 6)** – Локализуется на расстоянии 2-х цуней выше складки лучезапястного сустава, между двумя сухожилиями. Точка находится напротив точки Вай Гуань меридиана трех обогревателей.

**Шан син (VG 23)** – На передней линии головы, выше передней границы роста волос на 1 цунь.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## 64. Постоянный звон в ушах

Шао чун (С 9), Тин хуэй (VB 2), Чжун чун (МС 9),  
Шан ян (GI 1).

**Ле цюэ (P 7) – точка ключ.**

**Шан ян (GI 1)** – Локализуется на лучевой стороне 2-го пальца руки, и отстоит кнаружи от основания ногтевого ложа на расстоянии 1 фэнь (3 мм).

**Шао чун (С 9)** – Локализуется на внутренней стороне концевой фаланги мизинца, на расстоянии 1 фэнь (3 мм) от угла ногтевого ложа с лучевой стороны.

**Чжун чун (МС 9)** – Локализуется на конце среднего пальца руки, в центре кончика 3-го пальца руки, примерно на расстоянии 1 фэнь от корневого ложа ногтя.

**Тин хуэй (VB 2)** – В ямке перед ушной раковиной, спереди и снизу от козелка уха, где чувствуется углубление.

**Чжао хай (R 6) – точка связующая.**

## 65. Боли в области пупка и живота

Тань чжун (VC 17), Да дунь (F 1), Чжун фу (P 1),  
Тай юань (P 9), Сань инь цзяо (RP 6), Шао цзе (IG 1).

**Ле цюэ (P 7) – точка ключ.**

**Чжун фу (P 1)** – В первом межреберье, на 6 цуней от средней линии груди, во впадине, где чувствуется пульс, вплотную к верхнему краю 3-го ребра.

**Тай юань (P 9)** – Локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Шао цзе (IG 1)** – Локализуется на конце 5-го пальца кисти в углублении на расстоянии 2-х фэней от наружного угла ногтевого

ложа. На границе тыльной и ладонной поверхностей 5-го пальца кисти с внутренней стороны.

**Да дунь (F 1)** – Локализуется на конце 1-го пальца стопы, на наружной стороне последней фаланги большого пальца ноги, на расстоянии 2-х фэней от основания ногтевого ложа.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на  $9 \frac{1}{3}$  цуней, между сосками.

**Чжао хай (R 6)** – точка связующая.

## Глава 10

## МЕРИДИАН ЧУН МАЙ

**Точка-ключ**

Гунь сунь (RP 4) – 4-ая точка меридиана Селезенки.

**Локализация**

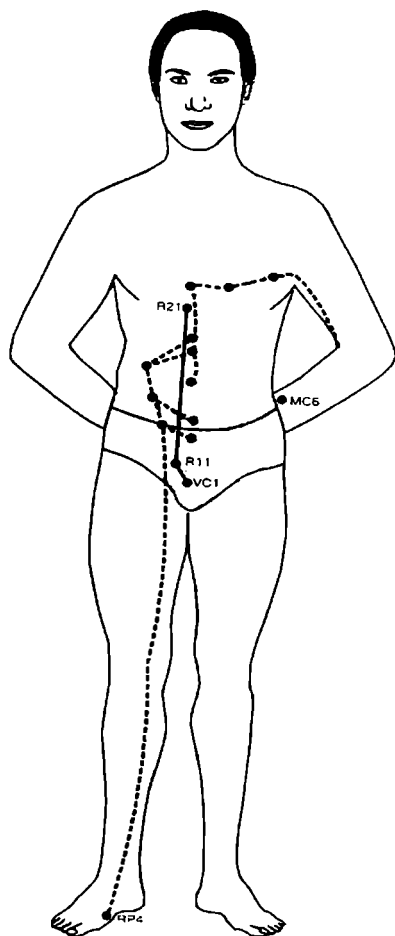
На 1 цунь позади от основного сустава большого пальца ноги, спереди от внутренней лодыжки.

**Глубина укалывания**

0,5 – 0,7 цуня.

**Связующая точка**

Нэй гуань (MC 6).





## 66. Боли в сердце при вдыхании холодного воздуха

Да лин (МС 7), Чжун вань (VC 12), Инь бай (RP 1),  
Синь шу (V 15).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ.**

**Инь бай (RP 1)** – Точка локализуется на концевой фаланге 1-го пальца ноги, на внутренней стороне 1-го пальца стопы. От корня ногтя на 1 фэнь (3 мм). На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Да лин (МС 7)** – Локализуется посередине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Чжун вань (VC 12)** – Выше пупка на 4 цуня.

**Нэй гуань (МС 6) – точка связующая.**

## 67. Непроходимость еды и жидкостей (икота)

Тань чжун (VC 17), Цзу сань ли (E 36), Тай бай (RP 3).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ.**

**Тай бай (RP 3)** – Точка локализуется во впадине на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки первой плюсневой кости. На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы на уровне перехода переднего конца 1-й плюсневой кости в её тело.

**Цзу сань ли (E 36)** – Точка локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Нэй гуань (МС 6) – точка связующая.**

## 68. Желудочная лихорадка (пациент не может есть, ест и сразу толстеет)

Ли дуй (Е 45), Цзе си (Е 41), Цзу сань ли (Е 36),  
Да лин (МС 7), Вэй шу (V 21).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ.**

**Цзу сань ли (Е 36)** – Точка локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Цзе си (Е 41)** – Локализуется под кожным покровом, позади точки Чун-Ян на расстоянии 1,5 цуня, в углублении на предплюсне. На тыльном сгибе стопы в месте, где прощупывается углубление между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца и передней большеберцовой мышцы.

**Ли дуй (Е 45)** – Точка локализована на 1 фэнь (3 мм) кнаружи от корня ногтя на конце 2-го пальца стопы (со стороны 1-го пальца).

**Вэй шу (V 21)** – Над 12-м грудным и 1-м поясничным позвонками, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Да лин (МС 7)** – Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Нэй гуань (МС 6) – точка связующая.**

## 69. Желтуха (желтизна кожи)

Пи шу (V 20), Инь бай (RP 1), Чжи инь (V 67),  
Цзу сань ли (Е 36), Вань гу (IG 4).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ.**

**Инь бай (RP 1)** – Точка локализуется на концевой фаланге 1-го пальца ноги, на внутренней стороне 1-го пальца стопы. От корня

ногтя на 1 фэнь (3 мм). На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы.

**Цзу сань ли (Е 36)** – Локализуется под кожным покровом, позади точки Чун-Ян на расстоянии 1,5 цуня, в углублении на предплюсне. На тыльном сгибе стопы в месте, где прощупывается углубление между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца и передней большеберцовой мышцы.

**Вань гу (IG 4)** – Точка локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони.

**Пи шу (V 20)** – Под 11-м грудным позвонком, в сторону на 1,5 цуня.

**Чжи инь (V 67)** – Локализуется на наружном крае 5-го пальца стопы. В углублении перед плюснефаланговым суставом. В углублении на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. На расстоянии 2-х фэней кнаружи от наружного угла корня ногтевого ложа 5-го пальца стопы. На уровне наружного конца складки в месте плюснефалангового сустава 5-го пальца.

**Нэй гуань (МС 6)** – точка связующая.

## **70. Желтуха, при приеме пищи возникает сердцебиение, тяжесть в области сердца, половина тела желтеет**

Вэй шу (V 21), Нэй тин (Е 44), Чжи ян (VG 9),  
Вань гу (IG 4), Цзу сань ли (Е 36), Инь гу (R 10).

**Гунь сунь (RP 4)** – точка ключ.

**Вань гу (IG 4)** – Точка локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони.

**Вэй шу (V 21)** – Над 12-м грудным и 1-м поясничным позвонками, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Инь гу (R 10)** – Локализуется у внутреннего конца подколенной складки. За внутренним мышцелком большеберцовой кости, между большим и малым сухожилием. Если надавить на это место, то почувствуется боль. Точка отыскивается при согнутой ноге в коленном суставе.

**Цзу сань ли (E 36)** – см. Приложение 2

**Нэй тин (E 44)** – Локализуется под кожным покровом в углублении между (сухожилиями) 2-м и 3-м пальцами ноги, во впадине спереди от 2-го и 3-го плюснефаланговых суставов.

**Чжи ян (VG 9)** – Под 7-м грудным позвонком, в углублении под остистым отростком 7-го грудного позвонка.

**Нэй гуань (MC 6)** – точка связующая.

## 71. Лихорадка с болями в костях и суставах

По ху (V 42), Жань гу (R 2), Бай лао (VG 14).

**Гунь сунь (RP 4)** – точка ключ.

**По ху (V 42)** – Под 3-м грудным позвонком, в сторону от центральной линии 3 цуня.

**Жань гу (R 2)** – Точка локализуется под большой костью стопы, на внутренней поверхности стопы. Вплотную к середине нижнего края ладьевидной кости, на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы.

Местонахождение точки определяется ниже передней лодыжки на 1 цунь.

**Бай лао (VG 14)** – Между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

**Нэй гуань (MC 6)** – точка связующая.

## 72. Лихорадка желчного пузыря (боязнь холода, озноб, тревожное состояние, бессонница)

Дань шу (V 19), Ци мэнь (F 14), Цзу линь ци (VB 41).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ**

**Дань шу (V 19)** – Под 10-м грудным позвонком, в сторону от центральной линии позвоночника на 1,5 цуня.

**Цзу линь ци (VB 41)** – Локализуется за 1-й фалангой 4-го пальца, со стороны 5-го пальца. В межфаланговом промежутке, во впадине между 4-ми и 5-ми плюсневыми костями. На расстоянии 1,5 цуня от точки Ся-Си.

**Ци мэнь (F 14)** – На 2 ребра ниже соска, на 1,5 цуня кнаружи от точки Бу жун (E 19), в шестом межреберьи.

**Нэй гуань (MC 6) – точка связующая.**

## 73. Дисменорея

Гуань юань (VC 4), Ци хай (VC 6), Тянь шу (E 25),  
Сань инь цзяо (RP 6), Цзу сань ли (E 36).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ.**

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Гуань юань (VC 4)** – На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Ци хай (VC 6)** – Ниже пупка на 1,5 цуня.

**Тянь шу (E 25)** – На уровне пупка и в сторону на 2 цуня.

**Цзу сань ли (E 36)** – Локализуется под кожным покровом, позади точки Чун-Ян на расстоянии 1,5 цуня, в углублении на предплюсне. На тыльном сгибе стопы в месте, где прощупывается углубление между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца и передней большеберцовой мышцы.

**Нэй гуань (MC 6) – точка связующая.**

## 74. Ангина

Шао шан (P 11), Фэн чи (VB 20), Чжао хай (R 6), Цзя чэ (E 6).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ.**

**Чжао хай (R 6)** – Ниже лодыжки на 0,5 цуня, в ямке между сухожилиями, которые находятся с двух сторон от нее, под бугром пяточной кости. А под данной точкой бугорок ладьевидной кости.

**Фэн чи (VB 20)** – За ухом, в углублении, над затылочной костью. Выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапецевидной мышцы.

**Шао шан (P 11)** – Точка локализуется на лучевом крае большого пальца руки, на 1 фэнь (3 мм) кнаружи от основания ногтя.

**Цзя чэ (E 6)** – Под ушной раковиной, на расстоянии 0,8 цуня, в наиболее выпуклом месте жевательной мышцы. При расслаблении челюстей там обозначается впадинка.

**Нэй гуань (MC 6) – точка связующая.**

## 75. Летучие боли в конечностях

Цюй чи (GI 11), Фэн ши (VB 31), Вай гуань (TR 5),

Ян лин цюань (VB 34), Сань инь цзяо (RP 6),

Шоу сань ли (GI 10).

**Гунь сунь (RP 4) – точка ключ.**

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Вай гуань (TR 5)** – Расположена на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня выше лучезапястной складки, в углублении между костями.

**Фэн ши (VB 31)** – На наружной поверхности бедра, выше коленной чашечки на 7 цуней, в углублении между сухожилиями.

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки

малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Шоу сань ли (GI 10)** – На тыльной поверхности, с лучевой стороны предплечья, на 2 цуня ниже точки Цюй чи. Точка расположена в начале мышцы предплечья.

**Цюй чи (GI 11)** – Точка локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Нэй гуань (МС 6)** – точка связующая.

## Глава 11

## МЕРИДИАН ИНЬ ЦЗЯО МАЙ

**Точка-ключ**

Чжао хай (R 6) – точка меридиана Почек.

**Локализация**

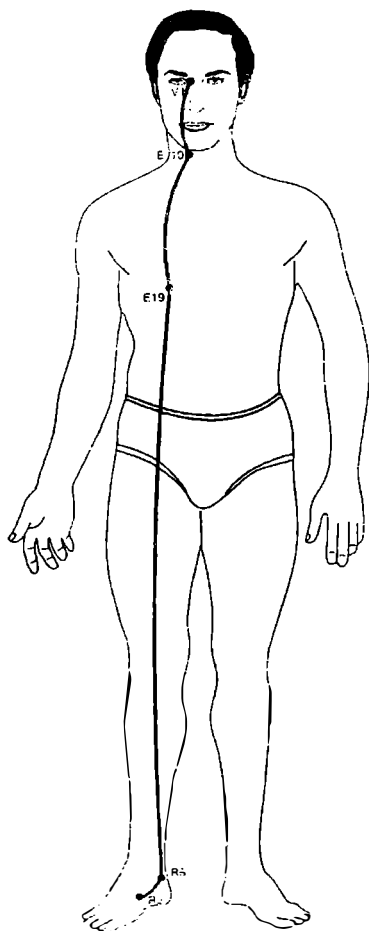
На внутренней лодыжке на 0,5 цуня, между сухожилиями, которые находятся с 2-х сторон от нее. Под бугром пяточной кости, а под точкой Чжао хай – бугорок ладьевидной кости. Точка находится в ямке ниже лодыжки.

**Глубина укалывания**

0,3 цуня.

**Связующая точка**

Ле цюэ (P 7).





## 76. Расстройство мочеиспускания (задержка мочи)

Сань инь цзяо (RP 6), Инь лин цюань (RP 9),  
Гуань чун (TR 1), Хэ гу (GI 4).

**Чжао хай (R 6) – точка ключ.**

**Гуань чун (TR 1)** – Локализуется на конце безымянного пальца со стороны мизинца. На расстоянии 1 фэнь (3 мм) снаружи от угла корневого ложа ногтя 4-го пальца руки.

**Хэ гу (GI 4)** – Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Инь лин цюань (RP 9)** – Локализуется на нижнем внутреннем крае колена, в углублении под большеберцовой костью. В месте пересечения углубления за задневнутренним краем верхней головки большеберцовой кости.

**Ле цюэ (P 7) – точка связующая.**

## 77. Холод и боли в нижней части живота, учащенное мочеиспускание

Ци хай (VC 6), Гуань юань (VC 4), Шэнь шу (V 23), Сань инь цзяо (RP 6).

**Чжао хай (R 6) – точка ключ.**

**Гуань юань (VC 4)** – На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Ци хай (VC 6)** – Ниже пупка на 1,5 цуня.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 78. Семь видов грыж мочевого пузыря

Да дунь (F 1), Лян мэнь (E 21), Дань тянь (VC 5),

Да лин (MC 7), Сань инь цзяо (RP 6), Юн цюань (R 1),

Чжан мэнь (F 13), Хэ гу (GI 4).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Юн цюань (R 1)** – Точка локализуется в центре подошвенной поверхности, в углублении, которое образуется, если слегка согнуть ногу и поджать пальцы стопы. На расстоянии 2/5 от конца 2-го пальца стопы до середины заднего края пятки.

**Да лин (MC 7)** – Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Да дунь (F 1)** – Локализуется на конце 1-го пальца стопы, на наружной стороне последней фаланги большого пальца ноги, на расстоянии 2-х фэней от основания ногтевого ложа.

**Чжан мэнь (F 13)** – На уровне 11-го (свободного) ребра и выше пупка на 2 цуня, в сторону – 5 цуней.

**Дань тянь (VC 5)** – Ниже пупка на 2 цуня.

**Хэ гу (GI 4)** – см. Приложение 2.

**Лян мэнь (E 21)** – Выше пупка на 4 цуня и в сторону от средней линии тела на 2 цуня.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 79. Мастопатия

Дай май (VB 26), Юн цюань (R 1), Тай си (R 3),  
Да дунь (F 1), Хэ гу (GI 4).

**Чжао хай (R 6) – точка ключ.**

**Юн цюань (R 1)** – Точка локализуется в центре подошвенной поверхности, в углублении, которое образуется, если слегка согнуть ногу и поджать пальцы стопы. На расстоянии 2\5 от конца 2-го пальца стопы до середины заднего края пятки.

**Тай си (R 3)** – Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цуня, выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия. Между вершиной внутренней лодыжки и внутренним краем пяточного сухожилия. Точка находится в ложбине между внутренней лодыжкой и пяточной костью.

**Дай май (VB 26)** – На 1,8 цуня ниже края 11-го (свободного) ребра, на горизонтальной линии, проведенной через пупок.

**Да дунь (F 1)** – Локализуется на конце 1-го пальца стопы, на наружной стороне последней фаланги большого пальца ноги, на расстоянии 2-х фэней от основания ногтевого ложа.

**Хэ гу (GI 4)** – Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

**Ле цюэ (P 7) – точка связующая.**

## 80. Боли в половых органах

Инь гу (R 10), Юн цюань (R 1), Сань инь цзяо (RP 6),  
Бай хуань шу (V 30).

**Чжао хай (R 6) – точка ключ.**

**Юн цюань (R 1)** – Точка локализуется в центре подошвенной поверхности, в углублении, которое образуется, если слегка со-

гнуть ногу и поджать пальцы стопы. На расстоянии 2/5 от конца 2-го пальца стопы до середины заднего края пятки.

**Инь гу (R 10)** – Локализуется у внутреннего конца подколенной складки. За внутренним мышцелком большеберцовой кости, между большим и малым сухожилием. Если надавить на это место, то почувствуется боль. Точка отыскивается при согнутой ноге в коленном суставе.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Бай хуань шу (V 30)** – локализуется чуть ниже остистого отростка 4-го позвонка крестцового отдела позвоночника, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 81. Патологические поллюции, бели, учащенное мочеиспускание

Гуань юань (VC 4), Тай си (R 3), Бай хуань шу (V 30), Сань инь цзяо (RP 6).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Тай си (R 3)** – Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цуня, выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия. Между вершиной внутренней лодыжки и внутренним краем пяточного сухожилия. Точка находится в ложбине между внутренней лодыжкой и пяточной костью.

**Гуань юань (VC 4)** – На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Бай хуань шу (V 30)** – локализуется чуть ниже остистого отростка 4-го позвонка крестцового отдела позвоночника, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 82. Кошмарные сновидения с поллюциями

Жань гу (R 2), Чжун цзи (VC 3), Гао хуан (V 43),  
Синь шу (V 15), Шэнь шу (V 23).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Жань гу (R 2)** – Точка локализуется под большой костью стопы, на внутренней поверхности стопы. Вплотную к середине нижнего края ладьевидной кости, на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы.

Местонахождение точки определяется ниже передней лодыжки на 1 цунь.

**Чжун цзи (VC 3)** – На 4 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Гао хуан (V 43)** – Между 4-м и 5-м грудными позвонками, в сторону от центральной линии позвоночника на 3 цуня.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 83. Боли в области пупка после родов (гематометра)

Гуань юань (VC 4), Сань инь цзяо (RP 6), Гао хуан (V 43),  
Шуй фэнь (VC 9).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Гуань юань (VC 4)** – На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Шуй фэнь (VC 9)** – Выше пупка на 1 цунь, на средней линии живота.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Гао хуан (V 43)** – Между 4-м и 5-м грудными позвонками, в сторону от центральной линии позвоночника на 3 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 84. Анемия и одышка у женщин

Тань чжун (VC 17), Цзу сань ли (E 36), Син цзянь (F 2),  
Ци хай (VC 6), Ся вань (VC 10), Гао хуан (V 43),  
Шэнь шу (V 23)

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Ци хай (VC 6)** – Ниже пупка на 1,5 цуня.

**Ся вань (VC 10)** – Выше пупка на 2 цуня.

**Тань чжун (VC 17)** – Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Син цзянь (F 2)** – Локализуется на тыльной стороне стопы в начале меж пальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Цзу сань ли (E 36)** – Точка локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Гао хуан (V 43)** – Между 4-м и 5-м грудными позвонками, в сторону от центральной линии позвоночника на 3 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 85. Отеки всего тела

Ци хай (VC 6), Цзу сань ли (E 36), Цюй чи (GI 11),  
Хэ гу (GI 4), Нэй тин (E 44), Син цзянь (F 2),  
Сань инь цзяо (RP 6).

**Чжао хай (R 6) – точка ключ.**

**Син цзянь (F 2)** – Локализуется на тыльной стороне стопы в начале меж пальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Хэ гу (GI 4)** – см. Приложение 2.

**Цюй чи (GI 11)** – Точка локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзу сань ли (E 36)** – см. Приложение 2

**Нэй тин (E 44)** – Локализуется под кожным покровом в углублении между (сухожилиями) 2-м и 3-м пальцами ноги, во впадине спереди от 2-го и 3-го плюснефаланговых суставов.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Ци хай (VC 6)** – Ниже пупка на 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7) – точка связующая**

## 86. Бесплодие у женщин

Сань инь цзяо (RP 6), Чжун цзи (VC 3), Цзы гун (VC 19),  
Шэнь шу (V 23).

**Чжао хай (R 6) – точка ключ.**

**Чжун цзи (VC 3)** – На 4 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Цзы гун (VC 19)** – На средней линии груди, на уровне второго межреберья, во впадине под точкой хуа чай (VC 20) на 1,6 цуня.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 87. Нерегулярные месячные

Сань инь цзяо (RP 6), Гуань юань (VC 4), Шэнь шу (V 23).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Гуань юань (VC 4)** – На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 88. Ревматизм нижних конечностей

Сы гуань (GI 4 + F 3), Кунь лунь (V 60), Цзюй гу (GI 16),  
Вэй чжун (V 40), Ян лин цюань (VB 34),  
Сань инь цзяо (RP 6).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Сы гуань.** Это две точки – Тай чун (F 3) и Хэ гу (GI 4).



**Ф 3** – Локализуется за фалангой 1-го пальца стопы, в углубление между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше этих суставов на 5 фэней. На расстоянии 2-х цуней от точки Син Цзянь.  
**GI 4** – см. Приложение 2.

**Цзюй гу (GI 16)** – Во впадине между сочленением ключицы и акромиальным отростком лопатки на уровне плечевого сустава.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – см. Приложение 2.

**Вэй чжун (V 40)** – Точка локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**Кунь лунь (V 60)** – Точка локализуется за латеральной лодыжкой, в углублении над пяточной костью. На расстоянии 5-ти фэней сзади от центра латеральной лодыжки, над пяточной костью. В углублении между вершиной внешней лодыжки и наружным краем ахиллова сухожилия. В данной точке рукой прощупывается легкое биение пульса.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 89. Дефицит энергии Ян, опущение органов (выкидыш)

Синь шу (V 15), Жань гу (R 2), Шэнь шу (V 23),  
 Чжун цзи (VC 3), Сань инь цзяо (RP 6).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Жань гу (R 2)** – Точка локализуется под большой костью стопы, на внутренней поверхности стопы. Вплотную к середине нижнего края ладьевидной кости, на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы.

Местонахождение точки определяется ниже передней лодыжки на 1 цунь.

**Чжун цзи (VC 3)** – На 4 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Сань инь цзяо (RP 6)** – см. Приложение 2.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Шэнь шу (V 23)** – Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## 90. Тревоги и страхи на сердце

Нэй гуань (MC 6), Шэнь мэнь (C 7), Синь шу (V 15).

**Чжао хай (R 6)** – точка ключ.

**Нэй гуань (MC 6)** – Локализуется на расстоянии 2-х цуней выше складки лучезапястного сустава, между двумя сухожилиями. Точка находится напротив точки Вай Гуань меридиана трех обогревателей.

**Шэнь мэнь (C 7)** – Локализуется за кистью, в ямке на конце гороховидной кости. Возле локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у сухожилия локтевого сгибателя пальца. В углублении между гороховидной и локтевой костями.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Ле цюэ (P 7)** – точка связующая.

## Глава 12

## МЕРИДИАН ИНЬ ВЭЙ МАЙ

**Точка-ключ**

Нэй гуань (МС 6) – меридиана Перикарда.

**Локализация**

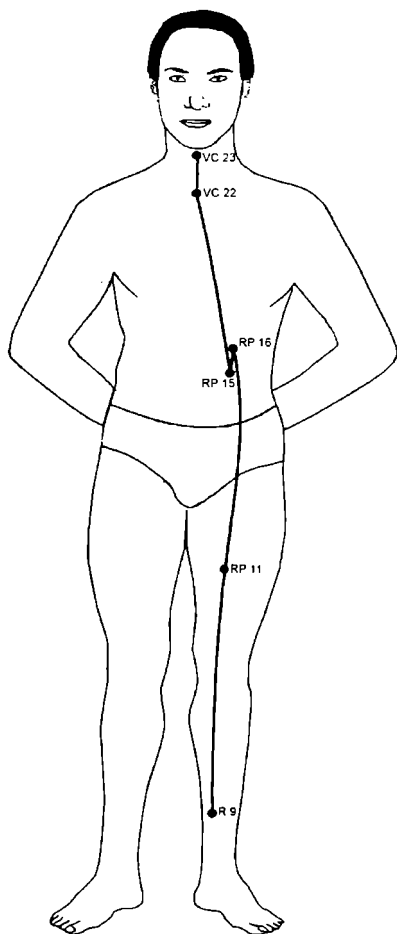
На 2 цуня выше лучезапястной складки, между двумя сухожилиями ладонной и короткой ладонной мышц.

**Глубина укалывания**

0,5 цуня.

**Связующая точка**

Гунь сунь (RP 4).



## 91. Медленное похудание тела, несварение желудка

Гунь сунь (RP 4), Вань гу (IG 4), Пи шу (V 20).

**Нэй гуань (MC 6) – точка ключ.**

**Вань гу (IG 4)** – Точка локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони.

**Пи шу (V 20)** – Под 11-м грудным позвонком, в сторону на 1,5 цуня.

**Гунь сунь (RP 4)** – Точка локализуется на расстоянии 1 цуня сзади за 1-й фалангой от основного сустава большого пальца ноги, перед медиальной (внутренней) лодыжкой. На границе тыльной и подошвенной поверхностей на внутреннем крае стопы. В месте перехода задней части в тело 1-й плюсневой кости.

**Гунь сунь (RP 4) – связующая точка.**

## 92. Выпадение прямой кишки (при натуге)

Чжао хай (R 6), Бай хуэй (VG 20), Чжи гоу (TR 6).

**Нэй гуань (MC 6) – точка ключ.**

**Чжи гоу (TR 6)** – На 3 цуня выше запястья, в углублении, между двумя костями, на тыльной стороне предплечья.

**Бай хуэй (VG 20)** – В месте, где находится макушечный вихор, на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней до передней границы.

**Чжао хай (R 6)** – Ниже лодыжки на 0,5 цуня, в ямке между сухожилиями, которые находятся с двух сторон от нее, под бугром пяточной кости. А под данной точкой бугорок ладьевидной кости.

**Гунь сунь (RP 4) – связующая точка.**

## 93. Геморрой с острыми болями

Хэ ян (V 55), Чан цян (VG 1), Чэн шань (V 57).

**Нэй гуань (MC 6) – точка ключ.**

**Чан цян (VG 1)** – На самом конце копчика, в середине расстояния между копчиком и анусом, перед копчиком на расстоянии 0,3 цуня.

**Хэ ян (V 55)** – Ниже центра подколенной ямки на 2 цуня, прямо под точкой Вэй чжун (V 40)

**Чэн шань (V 57)** – Под икроножной мышцей, в углублении между двумя ее головками на 7 цуней ниже центра подколенной ямки.

**Гунь сунь (RP 4) – связующая точка.**

## 94. Эпилепсия

Хоу си (IG 3), Шэнь мэнь (C 7), Синь шу (V 15).

**Нэй гуань (MC 6) – точка ключ.**

**Шэнь мэнь (C 7)** – Локализуется за кистью, в ямке на конце гороховидной кости. Возле локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у сухожилия локтевого сгибателя пальца. В углублении между гороховидной и локтевой костями.

**Хоу си (IG 3)** – Точка локализуется в углублении за 1-й фалангой 5-го пальца с наружной стороны. На границе ладонной и тыльной поверхностей 5-го пальца с внутренней стороны, на уровне окончания поперечной ладонной складки. Нахождение точки производится при собранной в кулак кисти.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Гунь сунь (RP 4) – связующая точка.**

## 95. Забывчивость, невнимательность (логорея)

Шао чун (С 9), Тун ли (С 5), Синь шу (V 15).

**Нэй гуань (МС 6) – точка ключ.**

**Тун ли (С 5)** – Локализуется в углублении на расстоянии 1-го цуня выше запястья. Позади лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев. На расстоянии 1 цунь над точкой Шэнь Мэнь.

**Шао чун (С 9)** – Локализуется на внутренней стороне концевой фаланги мизинца, на расстоянии 1 фэнь (3 мм) от угла ногтевого ложа с лучевой стороны.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Гунь сунь (RP 4) – связующая точка.**

## 96. Депрессия, печаль, тоска

Хоу си (IG 3), Тун ли (С 5), Шэнь мэнь (С 7), Да чжун (R 4).

**Нэй гуань (МС 6) – точка ключ.**

**Тун ли (С 5)** – Локализуется в углублении на расстоянии 1-го цуня выше запястья. Позади лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев. На расстоянии 1 цунь над точкой Шэнь Мэнь.

**Шэнь мэнь (С 7)** – Локализуется за кистью, в ямке на конце гороховидной кости. Возле локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у сухожилия локтевого сгибателя пальца. В углублении между гороховидной и локтевой костями.

**Хоу си (IG 3)** – Точка локализуется в углублении за 1-й фалангой 5-го пальца с наружной стороны. На границе ладонной и тыльной поверхностей 5-го пальца с внутренней стороны, на уровне окончания поперечной ладонной складки. Нахождение точки производится при собранной в кулак кисти.

**Да чжун (R 4)** – Позади пятки, над большой костью, между сухожилиями. Ниже точки Тай си на 0,5 цуня.

**Гунь сунь (RP 4)** – связующая точка.

## 97. Постоянные страхи, боязнь окружающих

Шао чун (С 9), Синь шу (V 15), Чжун вань (VC 12),  
Ши сюань (PC 86).

**Нэй гуань (MC 6)** – точка ключ.

**Чжун вань (VC 12)** – Выше пупка на 4 цуня.

**Ши сюань (PC 86)** – Кончики 10-ти пальцев рук, на 0,3 см от свободного края ногтя.

**Шао чун (С 9)** – Локализуется на внутренней стороне концевой фаланги мизинца, на расстоянии 1 фэнь (3 мм) от угла ногтевого ложа с лучевой стороны.

**Синь шу (V 15)** – На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

**Гунь сунь (RP 4)** – связующая точка.

## 98. Боли в подреберьях

Чжи гоу (TR 6), Тун ли (С 5), Чжан мэнь (F 13),  
Ян лин цюань (VB 34).

**Нэй гуань (MC 6)** – точка ключ.

**Чжи гоу (TR 6)** – На 3 цуня выше запястья, в углублении, между двумя костями, на тыльной стороне предплечья.

**Ян лин цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Чжан мэнь (F 13)** – На уровне 11-го (свободного) ребра и выше пупка на 2 цуня, в сторону – 5 цуней.

**Тун ли (С 5)** – Локализуется в углублении на расстоянии 1-го цуня выше запястья. Позади лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев. На расстоянии 1 цунь над точкой Шэнь Мэнь.

**Гунь сунь (RP 4)** – связующая точка.

## 99. Частая рвота

Чжун вань (VC 12), Ци хай (VC 6), Гунь сунь (RP 4),  
Нэй тин (E 44).

**Нэй гуань (MC 6)** – точка ключ.

**Ци хай (VC 6)** – Ниже пупка на 1,5 цуня.

**Чжун вань (VC 12)** – Выше пупка на 4 цуня.

**Нэй тин (E 44)** – Локализуется под кожным покровом в углублении между (сухожилиями) 2-м и 3-м пальцами ноги, во впадине спереди от 2-го и 3-го плюснефаланговых суставов.

**Гунь сунь (RP 4)** – Точка локализуется на расстоянии 1 цунь сзади за 1-й фалангой от основного сустава большого пальца ноги, перед медиальной (внутренней) лодыжкой. На границе тыльной и подошвенной поверхностей на внутреннем крае стопы. В месте перехода задней части в тело 1-й плюсневой кости.

**Гунь сунь (RP 4)** – связующая точка.

## 100. Боли в боку под ребрами, рези в сердце

Ци хай (VC 6), Син цзянь (F 2), Ян линь цюань (VB 34).

**Нэй гуань (MC 6)** – точка ключ.

**Ян линь цюань (VB 34)** – Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.



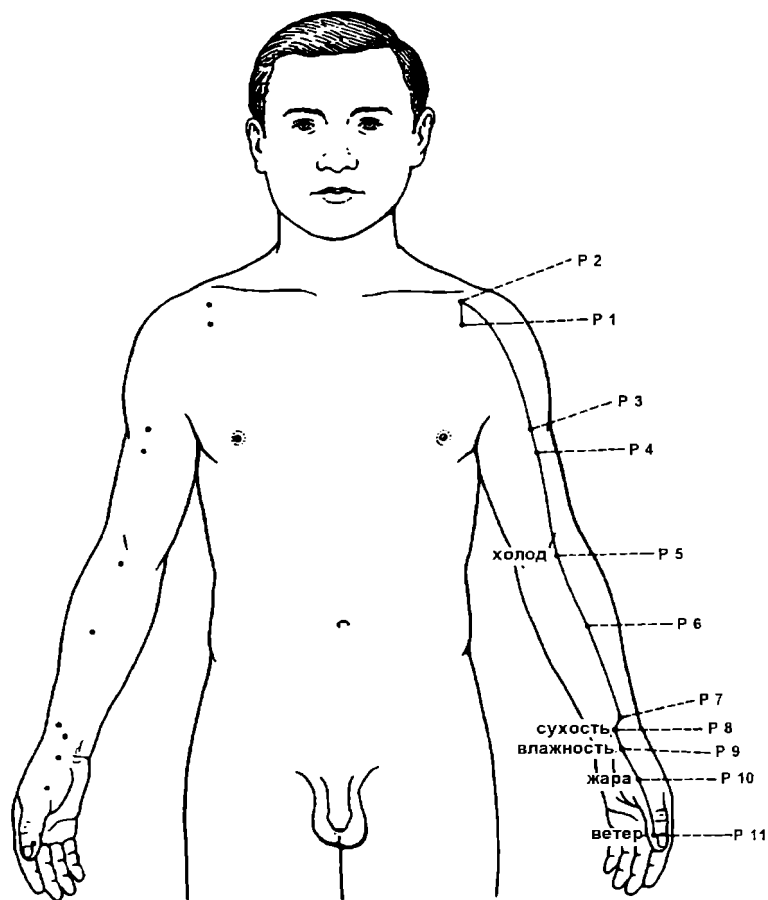
**Син цзянь (F 2)** – Локализуется на тыльной стороне стопы в начале меж пальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

**Ци хай (VC 6)** – Ниже пупка на 1,5 цуня.

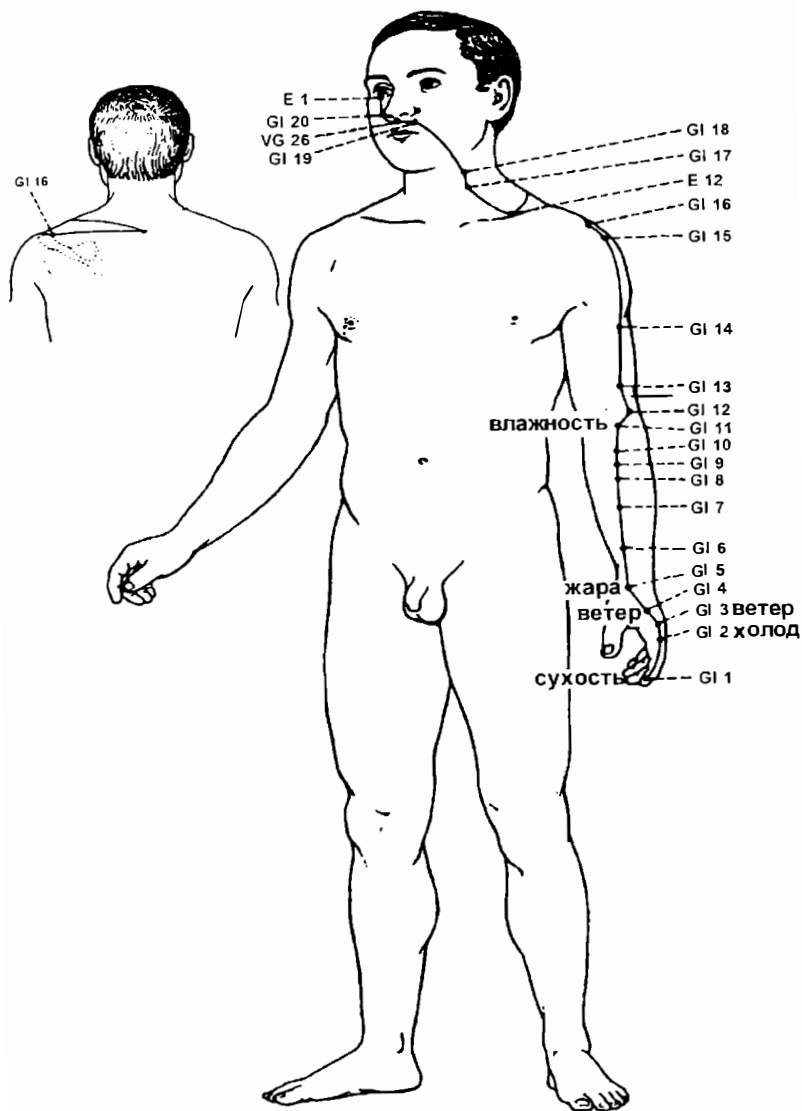
**Гунь сунь (RP 4)** – связующая точка.

## Приложение 1

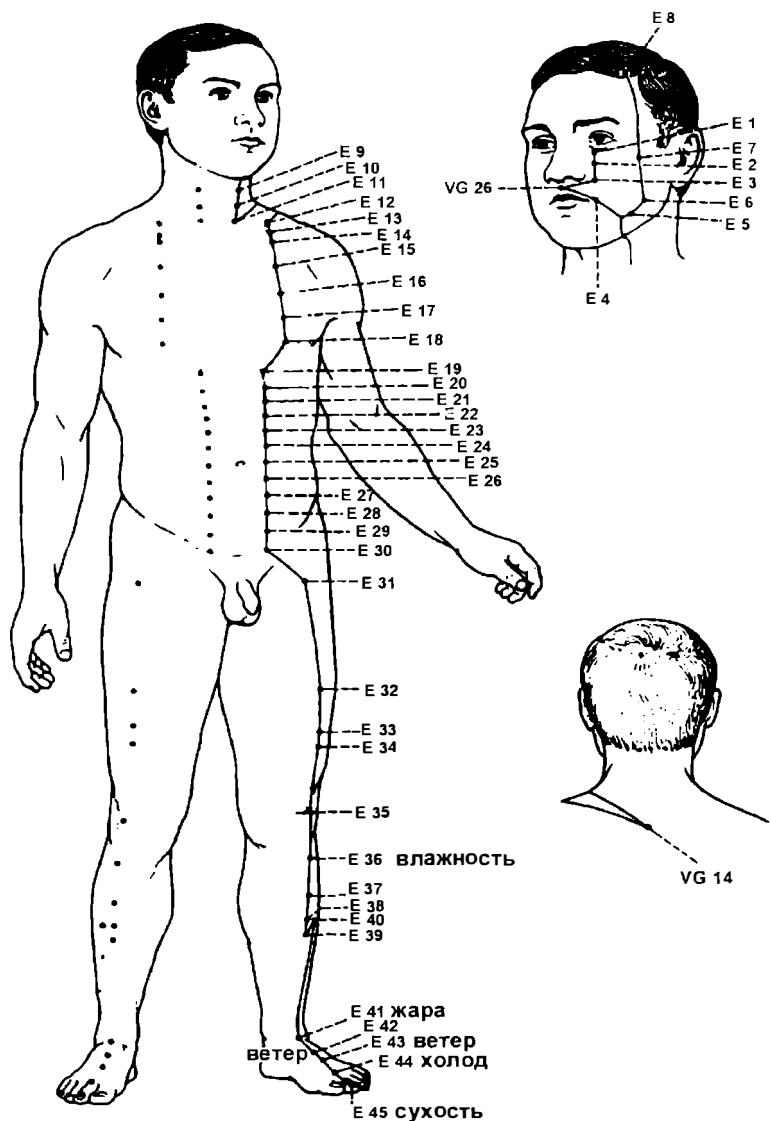
### АТЛАС 14-ТИ МЕРИДИАНОВ



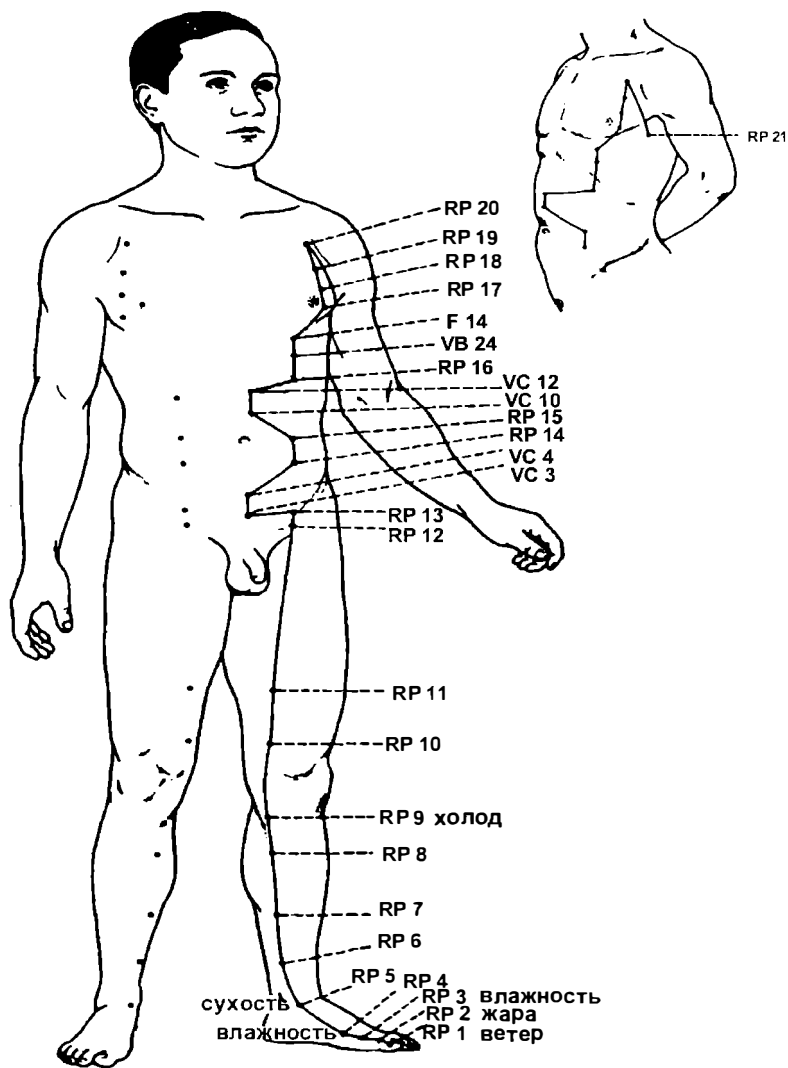
**МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (P)**



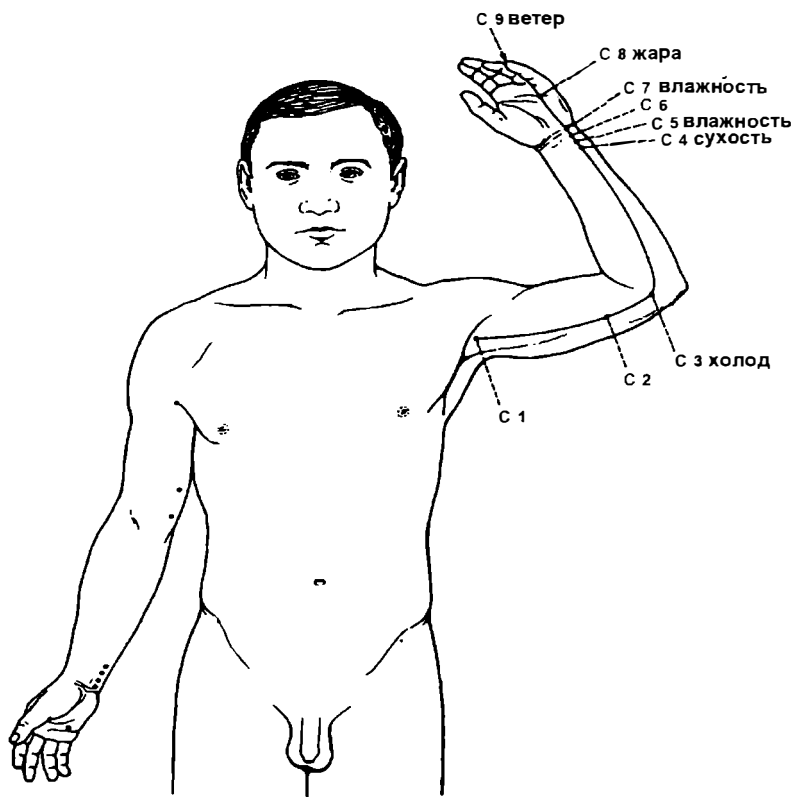
МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (GI)



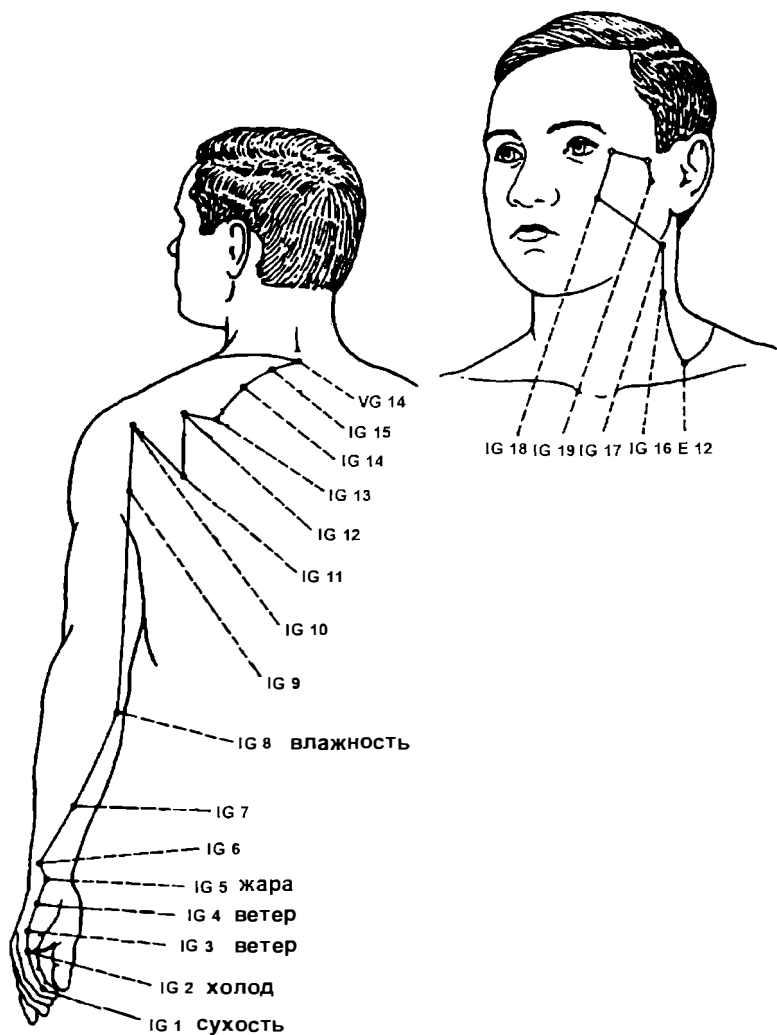
МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (E)



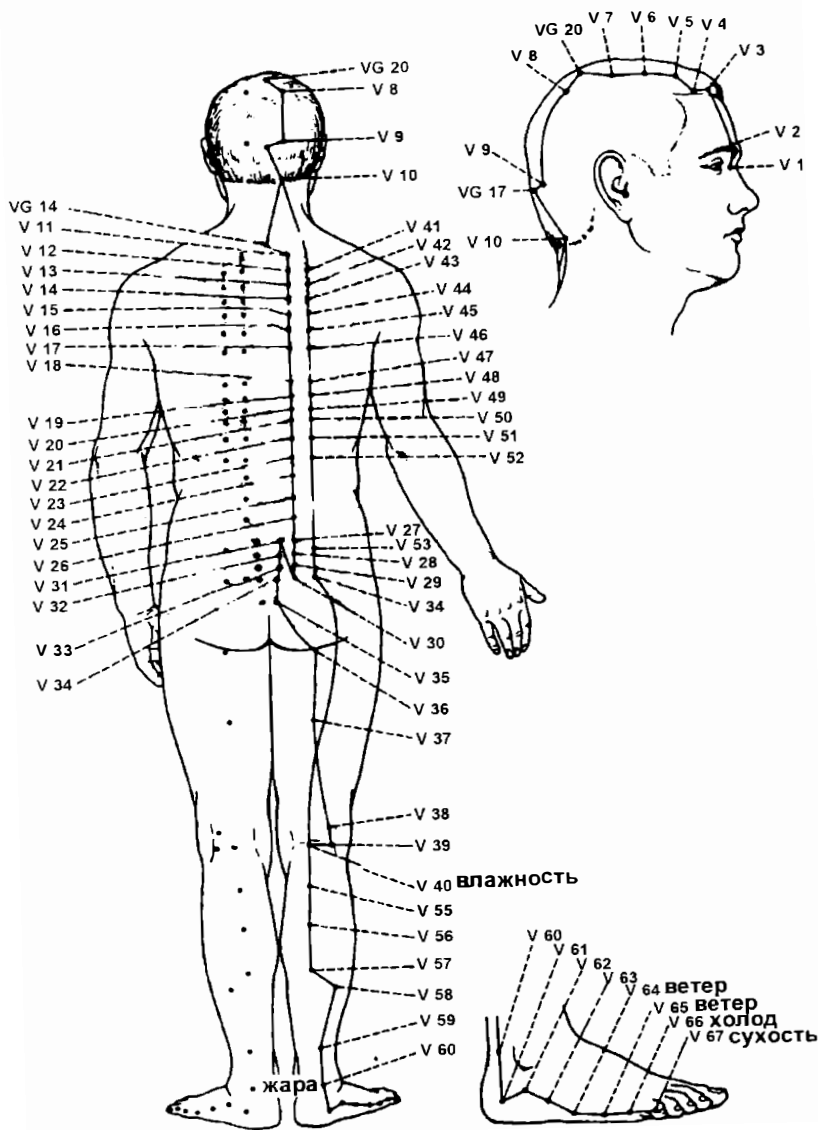
**МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ  
и ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ (RP)**



**МЕРИДИАН СЕРДЦА (С)**

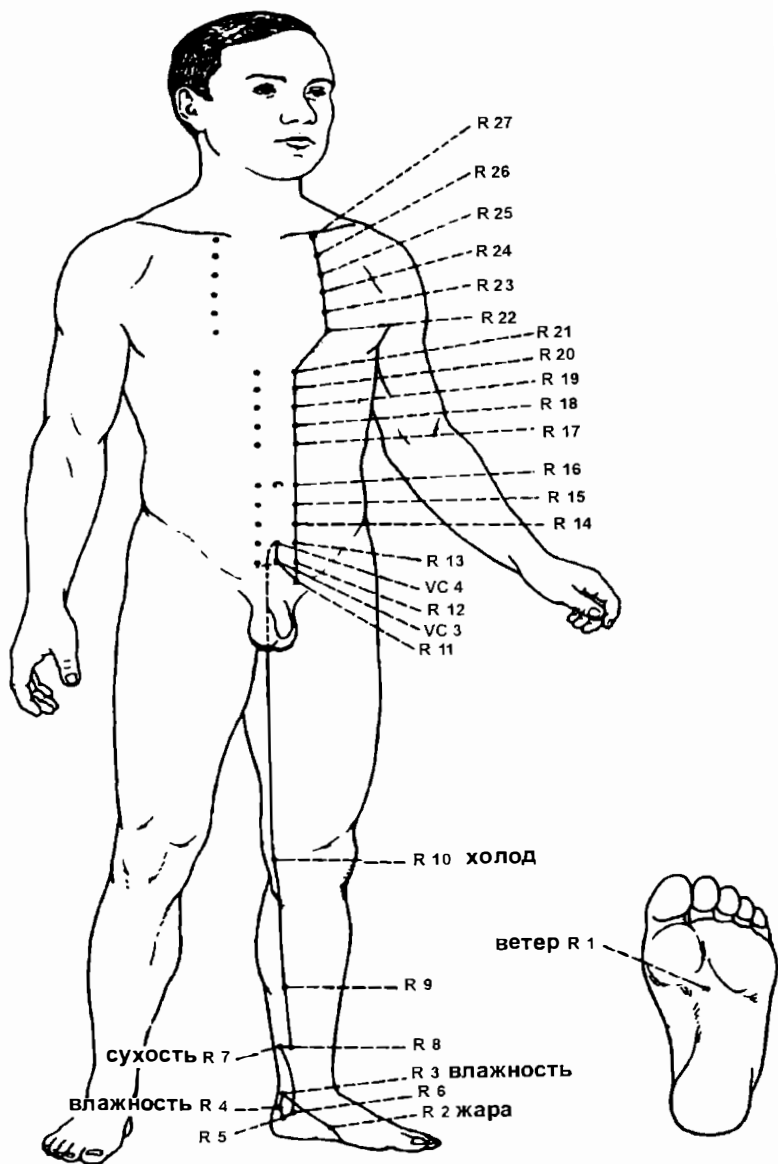


**МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (IG)**

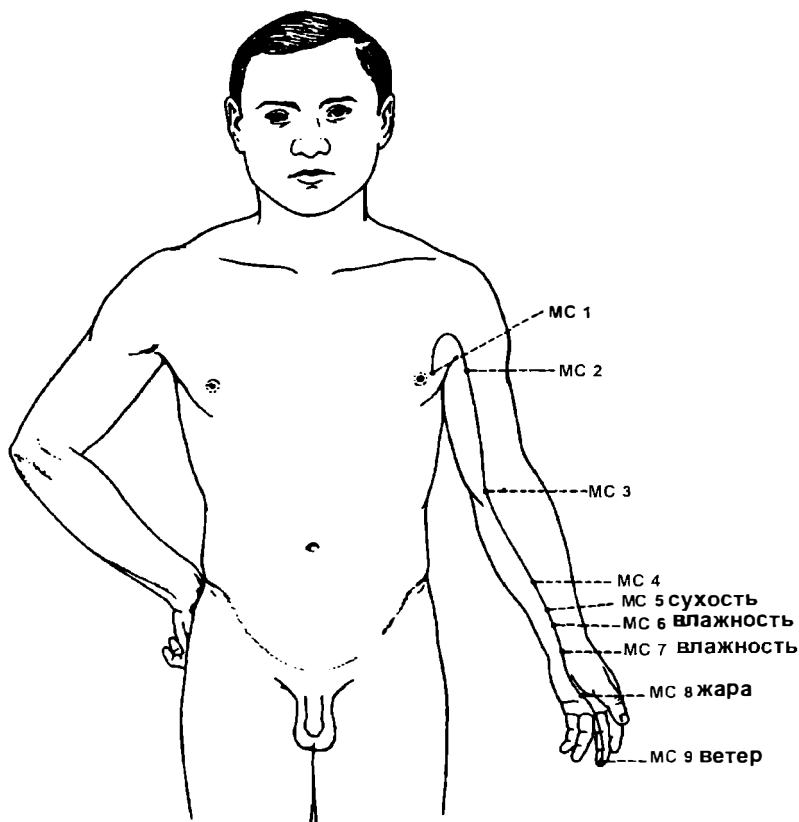


МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (V)

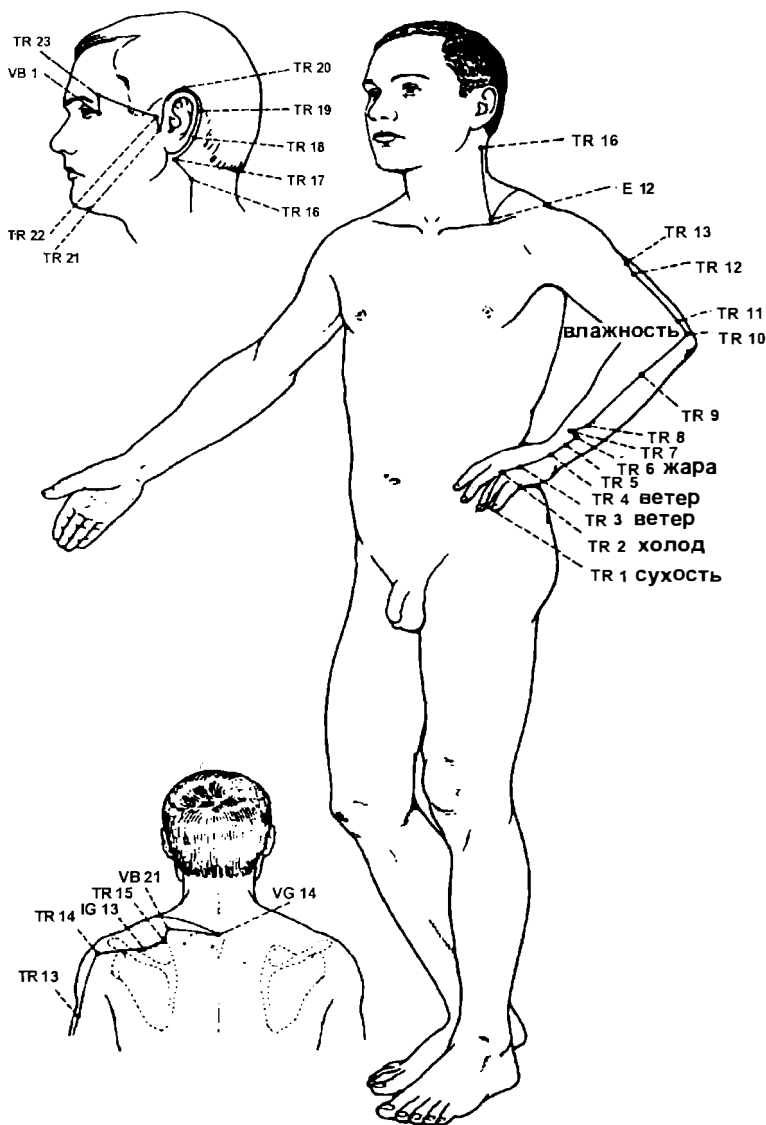




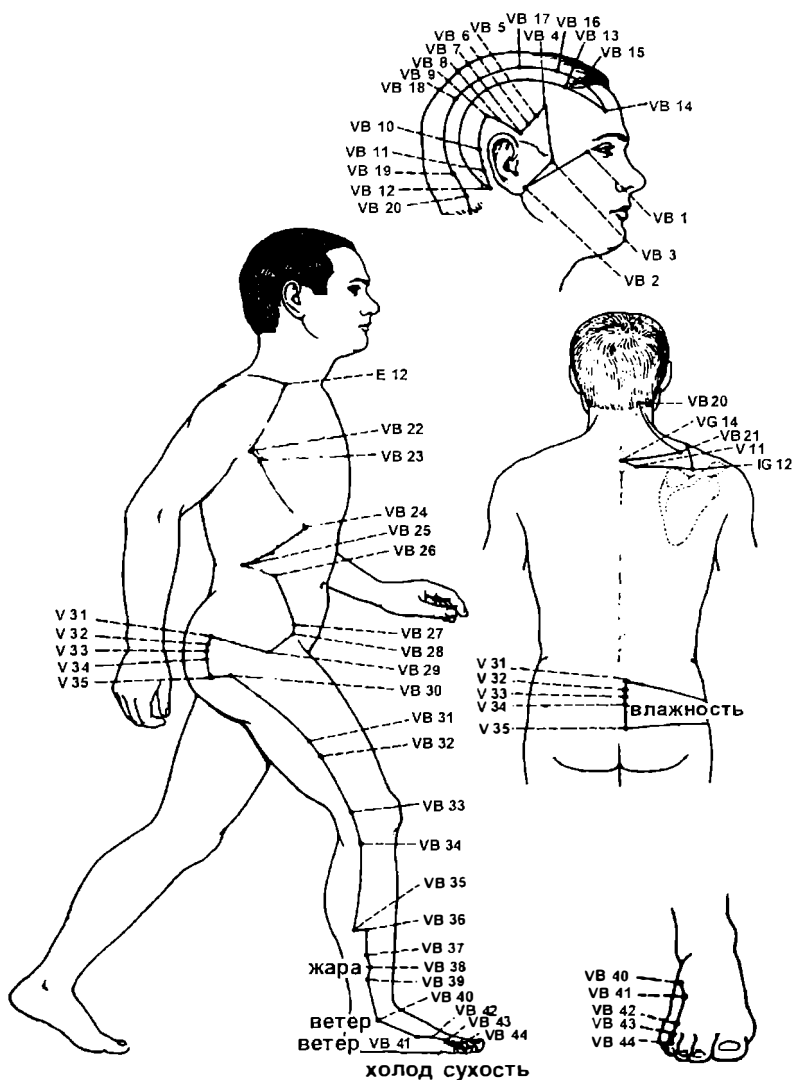
МЕРИДИАН ПОЧЕК (R)



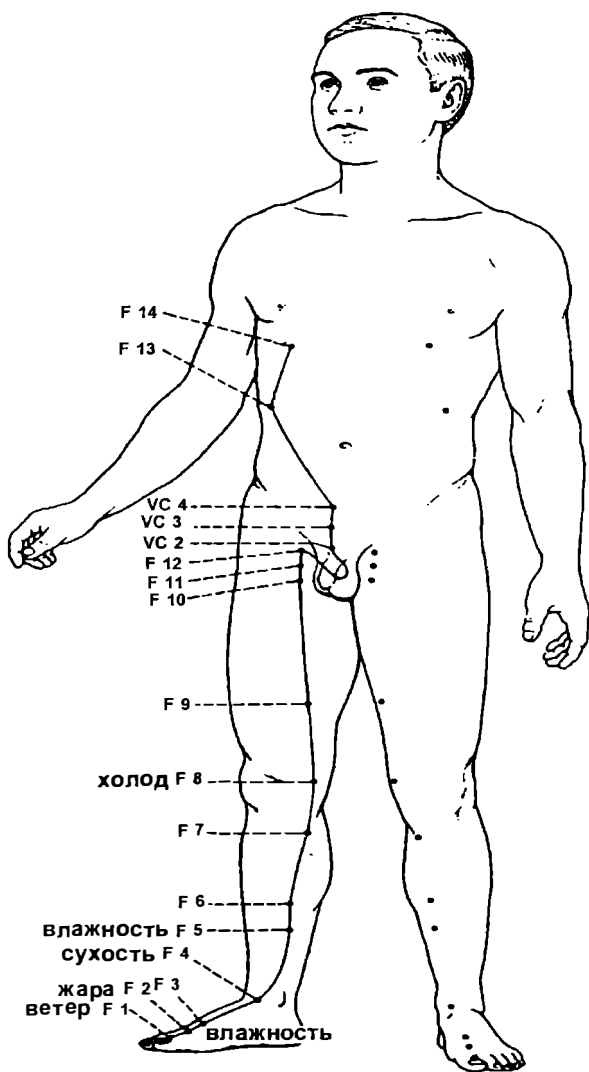
**МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА (МС)**



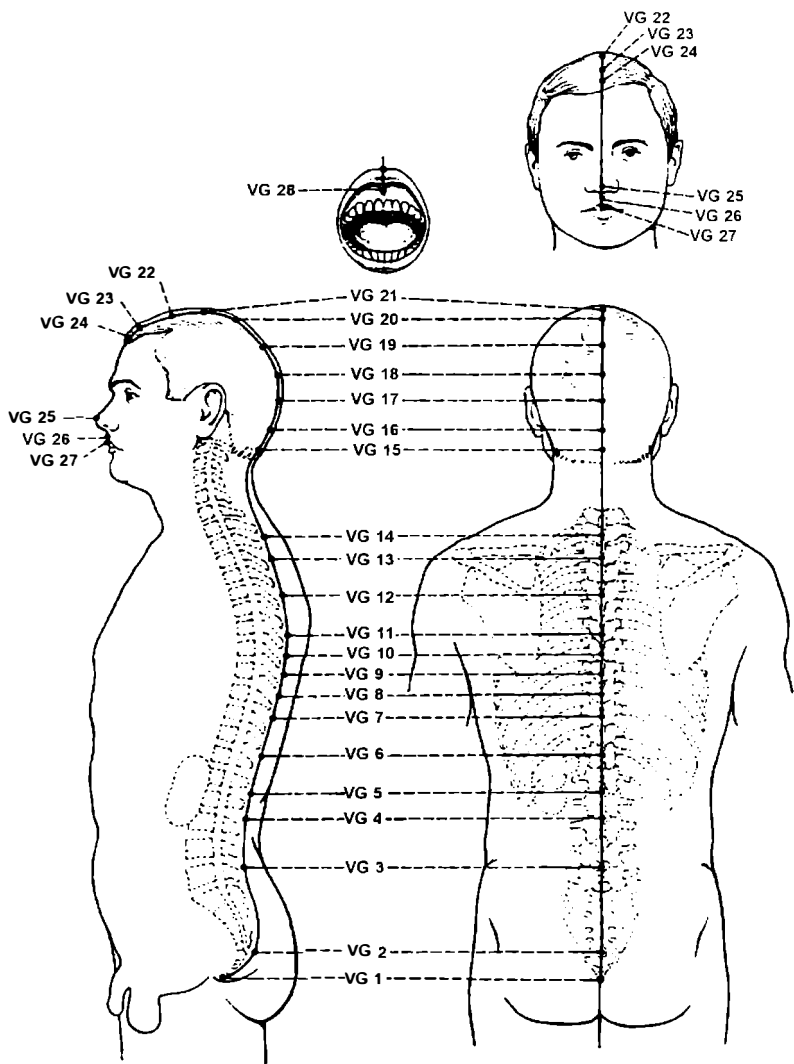
**МЕРИДИАН ТРЕХ ОБОГРЕВАТЕЛЕЙ (TR)**



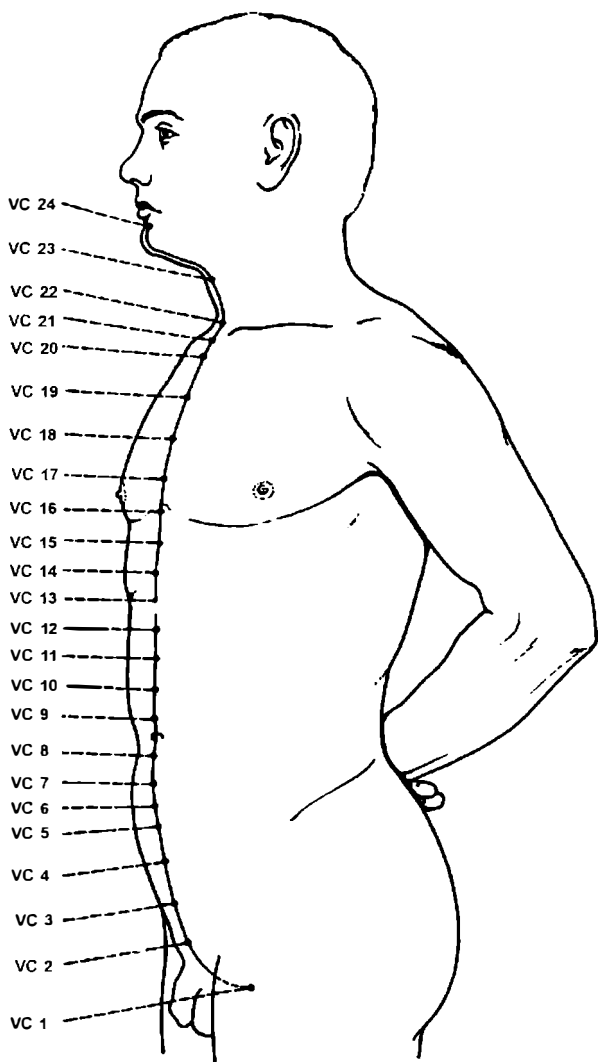
**МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (VB)**



МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (F)



**ЗАДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН (VG)**



**ПЕРЕДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН (VC)**

## Приложение 2

# ПЕРЕЧЕНЬ АКУПУНКТУРНЫХ ТОЧЕК, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В 100 ЗОЛОТЫХ РЕЦЕПТАХ ДИНАСТИИ МИН

### МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (Р)

#### **Чжун фу (Р 1)**

В первом межреберье, на 6 цуней от средней линии груди, во впадине, где чувствуется пульс, вплотную к верхнему краю 3-го ребра.

#### **Тянь фу (Р 3)**

На 3 цуня ниже подмышечной впадины, на передней поверхности плеча, у наружного края двуглавой мышцы, на 6 цуней выше локтевого сустава.

#### **Чи цзе (Р 5)**

Точка локализуется в центре поперечной складки локтевого сгиба, возле артерии, у наружного края сухожилия двуглавой мышцы плеча.

#### **Ле цюэ (Р 7)**

Точка локализуется у лучевого края лучевой кости, выше шиловидного отростка и на 1,5 цуня выше лучезапястной складки. В месте перехода нижней головки лучевой кости в её тело и на 1,5 цуня выше лучезапястного сустава.

#### **Тай юань (Р 9)**

Локализуется в месте пересечения борозды лучевой артерии с лучезапястной складкой.

#### **Шао шан (Р 11)**

Точка локализуется на лучевом крае большого пальца руки, на 1 фэнь (3 мм) кнаружи от основания ногтя.



## МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (GI)

### Шан ян (GI 1)

Локализуется на лучевой стороне 2-го пальца руки, и отстоит кнаружи от основания ногтевого ложа на расстоянии 1 фэнь (3 мм).

### Эр цзянь (GI 2)

Локализуется в углублении спереди от пястно-фалангового сустава указательного пальца с лучевой стороны. В месте границы тыльной и ладонной поверхностей.

### Хэ гу (GI 4)

Локализуется на тыльной стороне кисти, в углублении между костями большого и указательного пальцев. Между проксимальными концами 1-й и 2-й пястных костей, в ложбинке вблизи от 2-й пястной кости.

### Ян си (GI 5)

Локализуется в углублении на запястье, между сухожилиями. На дне анатомической табакерки, на лучевой стороне тыльной поверхности кисти между сухожилиями короткого разгибателя большого пальца и длинного разгибателя большого пальца. Точка находится в углублении, на дне которой прощупывается шиловидный отросток лучевой кости.

### Шоу сань ли (GI 10)

На тыльной поверхности, с лучевой стороны предплечья, на 2 цуня ниже точки Цюй чи. Точка расположена в начале мышцы предплечья.

### Цюй чи (GI 11)

Точка локализуется в углублении, напоминающем ямку (озеро, пруд). В углублении у внешнего конца локтевой складки, которая четко обозначается при согнутом локте. Правило нахождения точки: при согнутой под прямым углом в локтевом суставе руке, обращенной лучевой стороной кверху, точка находится в конце поперечной локтевой складки.

**Цзюй гу (GI 16)**

Во впадине между сочленением ключицы и акроминальным отростком лопатки на уровне плечевого сустава.

**Ип сянь (GI 20)**

На 0,5 цуня кнаружи от носового отверстия, по перпендикулярной линии ниже внутреннего угла глаза под точкой Цин мин (V 1) в боковой бороздке крыла носа.

**МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (E)****Ли дуй (E 45)**

Точка локализована на 1 фэнь (3 мм) кнаружи от корня ногтя на конце 2-го пальца стопы (со стороны 1-го пальца).

**Нэй тин (E 44)**

Локализуется под кожным покровом в углублении между (сухожилиями) 2-м и 3-м пальцами ноги, во впадине спереди от 2-го и 3-го плюснефаланговых суставов.

**Цзэ си (E 41)**

Локализуется под кожным покровом, позади точки Чун-Ян на расстоянии 1,5 цуня, в углублении на предплюсне. На тыльном сгибе стопы в месте, где прощупывается углубление между сухожилиями длинного разгибателя большого пальца и передней большеберцовой мышцы.

**Цзу сань ли (E 36)**

Точка локализована ниже нижнего края коленной чашечки на 3 цуня, у наружного края передней большеберцовой мышцы, между двумя сухожилиями. Точка отыскивается при согнутой в колене ноге. Следует надавить на точку, тогда прекратится биение пульса в артерии на предплюсне ноги.

**Тянь шу (E 25)**

На уровне пупка и в сторону на 2 цуня.

**Лян мэнь (Е 21)**

Выше пупка на 4 цуня и в сторону от средней линии тела на 2 цуня.

**Цюэ пэнь (Е 12)**

В углублении и в центре надключичной ямки. Снаружи от средней линии груди на 4 цуня.

**Тоу вэй (Е 8)**

В углу лба, в волосистой части головы на 0,5 цуня от угла лба в сторону височной впадины, кнаружи от точки Шэнь тин (VG 24) на 4,5 цуня.

**Цзя чэ (Е 6)**

Под ушной раковиной, на расстоянии 0,8 цуня, в наиболее выпуклом месте жевательной мышцы. При расслаблении челюстей там обозначается впадинка.

**Да ин (Е 5)**

Спереди от угла нижней челюсти на 1,3 цуня (перед челюстной костью), в углублении на кости, где проходит кровеносный сосуд.

**Вай лин (Е 26)**

Ниже пупка на 1 цунь и в сторону от линии центра на 2 цуня.

**Шуй дао (Е 28)**

Ниже пупка на 3 цуня и в сторону на 2 цуня.

**Ци чун (Е 30)**

У верхнего края лобковой кости, в сторону от центральной линии живота на 2 цуня.

**Фэн лун (Е 40)**

В углублении на расстоянии 8 цуней над латеральной лодыжкой, с наружной стороны большеберцовой кости.

## МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ (RP)

### Инь бай (RP 1)

Точка локализуется на концевой фаланге 1-го пальца ноги, на внутренней стороне 1-го пальца стопы. От корня ногтя на 1 фэн (3 мм). На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы.

### Да ду (RP 2)

Локализуется кпереди от внутреннего края плюснефалангового сустава большого пальца ноги в выемке, на границе перехода тыльной и подошвенной поверхностей стопы. На уровне перехода заднего конца в тело 1-й фаланги большого пальца.

### Тай бай (RP 3)

Точка локализуется во впадине на внутренней поверхности стопы, книзу и кзади от головки первой плюсневой кости. На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы на уровне перехода переднего конца 1-й плюсневой кости в её тело.

### Гун сунь (RP 4)

Точка локализуется на расстоянии 1 цунь сзади за 1-й фалангой от основного сустава большого пальца ноги, перед медиальной (внутренней) лодыжкой. На границе тыльной и подошвенной поверхностей на внутреннем крае стопы. В месте перехода задней части в тело 1-й плюсневой кости.

### Шан цю (RP 5)

Локализуется в ямке спереди и снизу под медиальной (внутренней) лодыжкой. В углублении, образуемом сухожилием задней большеберцовой мышцы под внутренней лодыжкой, вплотную к щели таранно-пяточно-ладьевидного сустава. Впереди от нее находится точка меридиана печени – Чжун-Фэн, а позади точка меридиана почек – Чжао-Хай. Точка находится на середине отрезка между этими двумя точками.

### Сань инь цзяо (RP 6)

С задней стороны от большеберцовой кости, на 3 цуня выше медиальной лодыжки, во впадине под костью.

**Инь лин цюань (RP 9)**

Локализуется на нижнем внутреннем крае колена, в углублении под большеберцовой костью. В месте пересечения углубления за задневнутренним краем верхней головки большеберцовой кости.

**МЕРИДИАН СЕРДЦА (С)****Шао чун (С 9)**

Локализуется на внутренней стороне концевой фаланги мизинца, на расстоянии 1 фэнь (3 мм) от угла ногтевого ложа с лучевой стороны.

**Шао фу (С 8)**

Локализуется за 1-й фалангой 5-го пальца, в углублении между 4-й и 5-й пястными костями, на поперечной складке ладони. На уровне точки Лао-Гун меридиана перикарда.

**Шэнь мэнь (С 7)**

Локализуется за кистью, в ямке на конце гороховидной кости. Возле локтевого края проксимальной лучезапястной складки, у сухожилия локтевого сгибателя пальца. В углублении между гороховидной и локтевой костями.

**Инь си (С 6)**

Выше лучезапястной складки на 0,5 цуня, во впадине между сухожилиями.

**Тун ли (С 5)**

Локализуется в углублении на расстоянии 1-го цуня выше запястья. Позади лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и поверхностного сгибателя пальцев. На расстоянии 1 цунь над точкой Шэнь Мэнь.

**Лин дао (С 4)**

Точка локализуется выше лучезапястной складки на расстоянии 1,5 цуня. В углублении между сухожилиями локтевого сгибателя запястья и сгибателя пальцев, и находится на расстоянии 1,5 цуня от точки Шэнь Мэнь в сторону локтевого сустава.

**Шао хай (С 3)**

Точка локализуется на внутреннем крае локтя, на наружной стороне плечевой кости. В складке локтевого сгиба, у локтевого края, спереди от внутреннего надмыщелка плечевой кости, на расстоянии 0,5 цуня от локтевого сустава. Точка отыскивается при слегка согнутой в локтевом суставе руке, обращенной ладонью кверху.

**МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (IG)****Шао цзэ (IG 1)**

Локализуется на конце 5-го пальца кисти в углублении на расстоянии 2-х фэней от наружного угла ногтевого ложа. На границе тыльной и ладонной поверхностей 5-го пальца кисти с внутренней стороны.

**Хоу си (IG 3)**

Точка локализуется в углублении за 1-й фалангой 5-го пальца с наружной стороны. На границе ладонной и тыльной поверхностей 5-го пальца с внутренней стороны, на уровне окончания поперечной ладонной складки. Нахождение точки производится при собранной в кулак кисти.

**Вань гу (IG 4)**

Точка локализуется на наружной стороне руки в углублении на локтевом возвышении запястья. По локтевому краю между основанием 5-й пястной кости и трехгранной костью. На границе ладонной и тыльной поверхностей внутреннего края ладони.

**Ян гу (IG 5)**

Локализуется в середине запястья, в углублении на конце локтевой кости, на наружной стороне кисти. На локтевом крае лучезапястного сустава, вплотную между шиловидным отростком и трехгранной костью в ямке.

**Цзэнь чжун шу (IG 15)**

Локализуется у внутреннего края лопатки, на 2 цуня от центральной линии позвоночника. На горизонтальной линии, про-

ходящей между остистыми отростками 1-го грудного и 7-го шейного позвонков.

### **Тин гун (IG 19)**

Между козелком ушной раковины и суставом нижней челюсти. При открывании рта, возникает углубление, в котором находится точка.

## **МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (V)**

### **Цин мин (V 1)**

У внутреннего угла глаза, где выделяется комочек слезной точки. На расстоянии 0,1 цуня (3 мм) от внутреннего угла глаза.

### **Цуань чжу (V 2)**

В углублении у внутреннего конца брови, в углублении, прямо над точкой Цин мин (V 1).

### **Фэн мэнь (V 12)**

По обе стороны позвоночника, под 2-м грудным позвонком, от центральной линии 1,5 цуня в стороны.

### **Фэй шу (V 13)**

Под 3-м грудным позвонком, и 1,5 цуня от средней линии спины в стороны.

### **Синь шу (V 15)**

На уровне промежутка между остистыми отростками 5-6-го грудных позвонков, в сторону 1,5 цуня.

### **Гэ шу (V 17)**

Под 7-м грудным позвонком, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

### **Гань шу (V 18)**

Под 9-м грудным позвонком, в стороны от центральной линии спины на 1,5 цуня.

**Дань шу (V 19)**

Под 10-м грудным позвонком, в сторону от центральной линии позвоночника на 1,5 цуня.

**Пи шу (V 20)**

Под 11-м грудным позвонком, в сторону на 1,5 цуня.

**Вэй шу (V 21)**

Над 12-м грудным и 1-м поясничным позвонками, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Шэнь шу (V 23)**

Между 2-м и 3-м поясничными позвонками в сторону 1,5 цуня.

**Бай хуань шу (V 30)**

Локализуется чуть ниже остистого отростка 4-го позвонка крестцового отдела позвоночника, в сторону от центральной линии на 1,5 цуня.

**Вэй чжун (V 40)**

Точка локализуется в центре средней подколенной складки, на задней поверхности коленного сустава, во впадине, образованной соединением мышц. На середине прямой, соединяющей наружный и внутренний углы подколенной ямки, в месте, где находится артерия.

**По ху (V 42)**

Под 3-м грудным позвонком, в сторону от центральной линии 3 цуня.

**Гао хуан (V 43)**

Между 4-м и 5-м грудными позвонками, в сторону от центральной линии позвоночника на 3 цуня.

**Хунь мэнь (V 47)**

Локализуется между остистыми отростками 9-го и 10-го грудных позвонков, на 3 цуня в сторону от центральной линии спины, параллельно точке Гань шу (V 18).

**Хэ ян (V 55)**

Ниже центра подколенной ямки на 2 цуня, прямо под точкой Вэй чжун (V 40)



**Чэн шань (V 57)**

Под икроножной мышцей, в углублении между двумя ее головками на 7 цуней ниже центра подколенной ямки.

**Кунь лунь (V 60)**

Точка локализуется за латеральной лодыжкой, в углублении над пяточной костью. На расстоянии 5-ти фэней сзади от центра латеральной лодыжки, над пяточной костью. В углублении между вершиной внешней лодыжки и наружным краем ахиллова сухожилия. В данной точке рукой прощупывается легкое биение пульса.

**Шэнь май (V 62)**

Точка локализуется в углублении под наружной лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной сторон стопы.

**Цзин гу (V 64)**

Локализуется под большой костью с наружной стороны стопы, сзади и снизу от бугорка 5-й плюсневой кости, во впадине на границе кожи розового и белого цвета. На уровне перехода тела 5-й плюсневой кости в задний конец.

**Чжи инь (V 67)**

Локализуется на наружном крае 5-го пальца стопы. В углублении перед плюснефаланговым суставом. В углублении на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. На расстоянии 2-х фэней снаружи от наружного угла корня ногтевого ложа 5-го пальца стопы. На уровне наружного конца складки в месте плюснефалангового сустава 5-го пальца.

## МЕРИДИАН ПОЧЕК (R)

### Юн цюань (R 1)

Точка локализуется в центре подошвенной поверхности, в углублении, которое образуется, если слегка согнуть ногу и поджать пальцы стопы. На расстоянии 2\5 от конца 2-го пальца стопы до середины заднего края пятки.

### Жань гу (R 2)

Точка локализуется под большой костью стопы, на внутренней поверхности стопы. Вплотную к середине нижнего края ладьевидной кости, на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. Местонахождение точки определяется ниже передней лодыжки на 1 цунь.

### Тай си (R 3)

Локализуется позади внутренней лодыжки на расстоянии 0,5 цуня, выше бугорка пяточной кости, в углублении, в месте, где проходит артерия. Между вершиной внутренней лодыжки и внутренним краем пяточного сухожилия. Точка находится в ложбине между внутренней лодыжкой и пяточной костью.

### Да чжун (R 4)

Позади пятки, над большой костью, между сухожилиями. Ниже точки Тай си на 0,5 цуня.

### Чжао хай (R 6)

Ниже лодыжки на 0,5 цуня, в ямке между сухожилиями, которые находятся с двух сторон от нее, под бугром пяточной кости. А под данной точкой бугорок ладьевидной кости.

### Фу лю (R 7)

Локализуется на 2 цуня выше внутренней лодыжки, в углублении на месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие. Прямо над точкой Тай Си на расстоянии 2-х цуней. Сзади от сухожилия располагается точка Цзяо-Синь, а спереди от него точка Фу-Лю.

**Инь гу (R 10)**

Локализуется у внутреннего конца подколенной складки. За внутренним мышцелком большеберцовой кости, между большим и малым сухожилием. Если надавить на это место, то почувствуется боль. Точка отыскивается при согнутой ноге в коленном суставе.

**Шу фу (R 27)**

У нижнего края ключицы, в углублении на 2 цуня кнаружи от средней линии груди, в щели между 1-м ребром и ключицей.

**МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА (МС)****Чжун чун (МС 9)**

Локализуется на конце среднего пальца руки, в центре кончика 3-го пальца руки, примерно на расстоянии 1 фэнь от корневого ложа ногтя.

**Да лин (МС 7)**

Локализуется посредине лучезапястной складки, в углублении между двумя сухожилиями выше кисти руки. На лучезапястной складке, между сухожилиями длинной ладонной и короткой ладонной мышц.

**Нэй гуань****(МС 6)**

Локализуется на расстоянии 2-х цуней выше складки лучезапястного сустава, между двумя сухожилиями. Точка находится напротив точки Вай Гуань меридиана трех обогревателей.

**Цзянь ши (МС 5)**

Локализуется выше лучезапястной складки на 3 цуня, в углублении между двумя сухожилиями — длинной ладонной мышцы и лучевого сгибателя кисти.

**Цзюй цзе (МС 3)**

Локализуется во впадине, на внутренней стороне локтевой складки, находящейся у локтевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча, в месте, где проходит артерия.

**МЕРИДИАН ТРЕХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА (TR)****Гуань чун (TR 1)**

Локализуется на конце безымянного пальца со стороны мизинца. На расстоянии 1 фэнь (3 мм) снаружи от угла корневого ложа ногтя 4-го пальца руки.

**Е мэнь (TR 2)**

Локализуется во впадине между безымянным пальцем и мизинцем. В углублении между пястно-фаланговыми суставами 4-го и 5-го пальцев руки. Точка отыскивается при сомкнутой в кулак кисти.

**Чжун чжу (TR 3)**

Во впадине над пястно-фаланговым суставом безымянного пальца со стороны мизинца. В передней части межкостного промежутка, между 4-й и 5-й пястными костями, сзади от головки 4-й пястной кости, на 1 цунь выше точки Е-Мэнь.

**Ян чи (TR 4)**

Локализуется во впадине на тыльной стороне запястья. В складке на тыльной поверхности лучезапястного сустава, возле лучевого сухожилия общего разгибателя кисти.

**Вай гуань (TR 5)**

Расположена на тыльной стороне предплечья, на 2 цуня выше лучезапястной складки, в углублении между костями.

**Чжи гоу (TR 6)**

На 3 цуня выше запястья, в углублении, между двумя костями, на тыльной стороне предплечья.

**Тянь цзин (TR 10)**

Локализуется выше локтевого отростка на 1 цунь, в маленькой впадине, которая соответствует трехглавой мышце плеча. Точка отыскивается, когда рука сгибается в локте до уровня грудной клетки.

**И фэн (TR 17)**

В углублении, за ухом, у сосцевидного отростка, позади от основания мочки уха.

**Ци май (TR 18)**

За ушной раковиной, на одном уровне с наружным слуховым отверстием, там где проходит разветвленная вена.

**Хэ ляо (TR 22)**

В области виска, перед ушной раковиной, где проходит поверхностная височная артерия.

**Сы чжу кун (TR 23)**

В середине углубления у наружного конца брови.

**МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (VB)****Тун цзы ляо (VB 1)**

В углублении и на уровне 0,5 см от наружного угла глаза.

**Тин хуэй (VB 2)**

В ямке перед ушной раковиной, спереди и снизу от козелка уха, где чувствуется углубление.

**Ян бай (VB 14)**

Выше центра брови на 1 цунь, точно над прямосмотрящим зрачком.

**Фэн чи (VB 20)**

За ухом, в углублении, над затылочной костью. Выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы.

**Цзянь цзин (VB 21)**

В углублении на плече, на 1,5 цуня перед большой костью, на уровне промежутка между отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков, до бугра плечевой кости.

**Цзин мэнь (VB 25)**

В конце 12-го (свободного) ребра, на боковой поверхности живота.

**Дай май (VB 26)**

На 1,8 цуня ниже края 11-го (свободного) ребра, на горизонтальной линии, проведенной через пупок.

**Хуань тяо (VB 30)**

На ягодице, позади от тазобедренного сустава, на границе наружной трети между большим вертелом бедренной кости и остистым отростком 4-го крестцового позвонка.

**Фэн ши (VB 31)**

На наружной поверхности бедра, выше коленной чашечки на 7 цуней, в углублении между сухожилиями.

**Чжун ду (VB 32)**

На наружной стороне бедренной кости, на 5 цуней выше коленной чашечки, в углублении между мышцами.

**Ян лин цюань (VB 34)**

Локализуется под коленной чашечкой на расстоянии 1-го цуня, в углублении у переднего края головки малоберцовой кости, в месте перехода верхней головки в её тело. Точка определяется в положении сидя на корточках.

**Ян фу (VB 38)**

Локализуется на 4 цуня выше центра латеральной лодыжки, на передней стороне малоберцовой кости.

**Цю сюй (VB 40)**

Локализуется в углублении перед латеральной лодыжкой, между точками Цзу Линь Ци и точкой Шэнь Май. Под латеральной лодыжкой, в углублении впереди от неё, на расстоянии 3-х цуней

от точки Цзу Линь Ци. От точки Ся-Си вверх и до нижнего края латеральной лодыжки – 5 цуней.

### **Цзу линь ци (VB 41)**

Локализуется за 1-й фалангой 4-го пальца, со стороны 5-го пальца. В межфаланговом промежутке, во впадине между 4-ми и 5-ми плюсневыми костями. На расстоянии 1,5 цуня от точки Ся-Си.

### **Ся си (VB 43)**

У межпальцевой складки, между 4-м и 5-м пальцами стопы.

### **Цзу цяо инь (VB 44)**

Локализуется на конце 4-го пальца со стороны 5-го пальца стопы. Снаружи от корневого ложа ногтя концевой фаланги 4-го пальца стопы, на 1 фэнь. На границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы.

## **МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (F)**

### **Да дунь (F 1)**

Локализуется на конце 1-го пальца стопы, на наружной стороне последней фаланги большого пальца ноги, на расстоянии 2-х фэней от основания ногтевого ложа.

### **Синь цзянь (F 2)**

Локализуется на тыльной стороне стопы в начале меж пальцевой складки между 1-м и 2-м пальцами стопы, в углублении спереди от 1-го и 2-го плюснефаланговых суставов.

### **Тай чун (F 3)**

Локализуется за фалангой 1-го пальца стопы, в углубление между 1-м и 2-м плюснефаланговыми суставами, выше этих суставов на 5 фэней. На расстоянии 2-х цуней от точки Син Цзянь.

### **Чжун ду (F 6)**

На 7 цуней выше медиальной лодыжки, в середине большеберцовой кости.

**Цзи май (F 12)**

На 5 цуней ниже пупка и в сторону от средней линии живота 2,5 цуня.

**Чжан мэнь (F 13)**

На уровне 11-го (свободного) ребра и выше пупка на 2 цуня, в сторону – 5 цуней.

**Ци мэнь (F 14)**

На 2 ребра ниже соска, на 1,5 цуня кнаружи от точки Бу жун (E 19), в шестом межреберьи.

**ЗАДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН (VG)****Чан цян (VG 1)**

На самом конце копчика, в середине расстояния между копчиком и анусом, перед копчиком на расстоянии 0,3 цуня.

**Яо шу (VG 2)**

Под 21-м позвонком, в углублении под остистым отростком 4-го крестцового позвонка.

**Мин мэнь (VG 4)**

Между остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков.

**Цзи чжун (VG 6)**

Между остистыми отростками 11-го и 12-го грудных позвонков.

**Чжи ян (VG 9)**

Под 7-м грудным позвонком, в углублении под остистым отростком 7-го грудного позвонка.

**Да чжуй (VG 14)**

Между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков.

**Фэн фу (VG 16)**

Между затылочной костью и 1-м шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь.



**Бай хуэй (VG 20)**

В месте, где находится макушечный вихор, на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней до передней границы.

**Шан син (VG 23)**

На передней линии головы, выше передней границы роста волос на 1 цунь.

**Шэнь тин (VG 24)**

На средней линии головы, выше передней границы роста волос на 0,5 цуня.

**Жэнь чжун (VG 26)**

Под носовой перегородкой, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы, рядом с ноздрей, на дне борозды.

**ПЕРЕДНЕСРЕДИННЫЙ МЕРИДИАН (VC)****Чжун цзи (VC 3)**

На 4 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Гуань юань (VC 4)**

На 3 цуня ниже пупка, на средней линии живота.

**Ши мэнь (VC 5)**

Ниже пупка на 2 цуня.

**Ци хай (VC 6)**

Ниже пупка на 1,5 цуня.

**Шуй фэнь (VC 9)**

Выше пупка на 1 цунь, на средней линии живота.

**Ся вань (VC 10)**

Выше пупка на 2 цуня.

**Чжун вань (VC 12)**

Выше пупка на 4 цуня.

**Цзю вэй (VC 15)**

Выше пупка на 7 цуней.

**Тань чжун (VC 17)**

Выше пупка на 9 1/3 цуней, между сосками.

**Цзы гун (VC 19)**

На средней линии груди, на уровне второго межреберья, во впадине под точкой Хуа чай (VC 20) на 1,6 цуня.

**Тянь ту (VC 22)**

Во впадине, ниже выступа гортани на 4 цуня, в центре яремной вырезки у верхнего края грудины.

**Чэн цзянь (VC 24)**

В выемке на подбородке, на дне выемки в центре подбородка, под нижней губой.

**ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ (PC)****Ба се (PC 107)**

8 точек локализуются на тыльной стороне обеих кистей рук, между головками пястных костей.

**Сы гуань**

Это две точки – Тай чун (F 3) и Хэ гу (GI 4)

**Ши сюань (PC 86)**

Кончики 10-ти пальцев рук, на 0,3 см от свободного края ногтя.

**Инь ган (PC 3)**

Находится в центре начал бровей, над переносицей, в ямке между бровями.

**Сяо гу кун (PC 102)**

На тыльной стороне 5-го пальца руки, в центре складки дистального межфалангового сустава.

**Бай лао (PC 30)**

На 2 цуня выше и на 1 цунь в сторону от точки Да чжуй (VG 14).

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

### **Ба Гуа (8 символов бытия)**

Философско-энергетическая парадигма (модель) мироздания, теория созданная на основе «Книги перемен» (И Цзин) в VIII в. до н.э. Мир состоит из сочетания 8-ми символов между собой и порождает множество вещей и явлений: небо (тянь), землю (кунь), огонь (ли), воду (кань), озеро (дуй), гору (гэнь), ветер (сюнь), гром (чжэнь).

### **Акупунктурная точка (сюэ, шу)**

Полость, место концентрации силы и духа, отверстия, окна, резервуар, пункт приема сигнала-импульса, «мост соединения внешнего Ци и внутреннего Ци человека».

### **Античные точки – точки 5-ти первоэлементов (у сии шу)**

Элементные точки на основных 12-ти меридианах, или точки пяти первоэлементов на 12-ти классических меридианах. Локализуются от пальцев рук до локтя, и от пальцев ног до колена. Каждая из точек имеет элементную окраску и влияет на соответствующую функцию меридиана.

Для инь-меридианов:

- Дерево – импульс, вектор движения Ци, цвет – синий
- Огонь – теплопередача, согревание или выпускание избытка тепла, цвет – красный
- Влажность – увлажнение (подпитывание), цвет – желтый
- Сухость – снижает избыточную влажность и ограничивает избыточное движение Ци в меридиане, цвет – белый
- Холод – охлаждение меридианной Ци, при избытке жара (тепла), замедление процессов с целью сохранения, цвет – голубой

Ян меридианы начинаются с первоэлемента Металл, затем Вода и т.д. (функции определяются аналогично) основное количество элементных точек – 66 с одной стороны тела. Остальные точки меридианов элементной окраской не обладают.

### **Биопатогенные энергии**

Шесть биопатогенных энергий погоды, которые создают заболевания, как в острой, так и в хронической форме.

- ветер (фэй)
- жара (хуо-жэ)
- тепло (шу)
- влажность (ши)
- сухость (цзао)
- холод (хань)

Сначала повреждается кожа, через ее поры патогенная Ци проникает в мышечно-сухожильные меридианы, затем через точку соединения (Ло) – в основные (Цзин). По ходу особых (12) меридианов может войти во внутренние Инь-Ян органы (Цзан-фу). При проникновении в чудесные меридианы, вызывает прерывистую симптоматику.

### **Бу фа**

Техника стимуляции, тонизация, прибавление и восполнение Ци в меридиане.

### **Внутренняя энергия человека (нэй ци)**

Циркулирует по 12-ти стандартным меридианам. Утром – зарождение Ци на Востоке (Печень), днем – развитие на Юге (Сердце), вечером – сохраняется на Западе (Легкие), ночью – скрывается на Севере (Почки)

### **Гармонизирующее воздействие («бу-се»)**

Ни «бу» ни «се». Равное количество вращений, как влево, так и вправо, не быстро и не медленно, со средней скоростью. Перпендикулярно поверхности кожи.

### **Защитная энергия (вэй ци)**

Образуется за счет работы Желудка (Селезенки) и циркулирует в системе 12-ти мышечно-сухожильных меридианов. Основное назначение:

- поддержание баланса Инь-Ян

- защита организма от внешних патогенных факторов погоды (ветер, холод, жара, влажность, тепло, сухость)
- контроль Ци в особых меридианах
- помогает питательной энергии (Ин), которую воспроизводит Селезенка.

### Земные ветви 60-тифазного календаря

Мышь (Крыса)	знак Цзы (23.00 – 01.00)	Ян
Вол (Корова)	знак Чоу (01.00 – 03.00)	Инь
Тигр (Барс)	знак Инь (03.00 – 05.00)	Ян
Зяц (Кот)	знак Мао (05.00 – 07.00)	Инь
Дракон	знак Чэнь (07.00 – 09.00)	Ян
Змея	знак Сы (09.00 – 11.00)	Инь
Лошадь (Конь)	знак У (11.00 – 13.00)	Ян
Овца (Коза)	знак Вэй (13.00 – 15.00)	Инь
Обезьяна	знак Шэнь (15.00 – 17.00)	Ян
Петух (Курица)	знак Ю (17.00 – 19.00)	Инь
Собака (Пес)	знак Сюй (19.00 – 21.00)	Ян
Кабан (Вепрь)	знак Хай (21.00 – 23.00)	Инь

### Кровь (сюэ)

Вторая важная составляющая «энергии Ци».

Относится к категории Инь в традиционной китайской медицине (ТКМ):

- хранится в печени
- транспортируется за счет Селезенки и т.д.

### Ло-каналы (Ло-сосуды)

Дословный перевод – линии, идущие параллельным курсом и соединяющие меридианы между собой в целую сеть. Количество малых Ло соответствует количеству основных меридианов и одно групповое большое Ло на меридиане Селезенки (Да бао, RP 21). Кроме этого, есть еще 2 больших Ло – на передне- и заднесрединном меридианах функции (Жэнь май) и контроля (Ду май):

- чан цан (VG 1), используется при болях в спине
- цзю вэй (VC 15), при болях в животе

### **Микрокосмическая орбита**

Образуется из соединения двух меридианов – Переднесрединного (VC) и Заднесрединного (VG) посредством мягкого поднимания и прижимания языка к нёбу. Тем самым, создается мост (орбита) между верхом (Ян) и низом (Инь) на теле человека. Используется в особой технике даосского тренинга (Дао инь) по долголетию и омоложению.

### **Мышечно-сухожильные меридианы**

Количество этих меридианов – 12, как и у классических (Цзин-Ло). В целом, они протекают поверхностно, в отличие от классических. Подразделяются на:

- 3 ян рук (Тонкий и Толстый кишечники, 3 обогревателя)
- 3 ян ног (Желудок, Мочевой и Желчный пузыри)
- 3 инь рук (Перикард, Сердце, Легкие)
- 3 инь ног (Селезенка, Почки, Печень)

Траектория пролегания этих меридианов во многом совпадает с 12-ю стандартными. Они имеют собственные точки соединения сразу 3-х меридианов:

- 3 ян рук в т. VB 13 (Бэнь шэнь)
- 3 ян ног в т. IG 18 (Цюань ляо)
- 3 инь рук в т. VB 22 (Юань е)
- 3 инь ног в т. VC 3 (Чжун цзи)

### **Наследственная, энергия индивидуума (юань ци)**

Содержится и хранится в Инь-органах, в основном в Почках (надпочечниках). Нуждается в постоянном пополнении и запасе. Передается от родителей, создает и питает головной и костный мозг в период развития плода.

### **Небесные стволы (S) (тянь гань)**

Общес количество – 10, пять первоэлементов категории Ян и столько же – Инь.

Дерево Ян	(Цзя)	– S 1
Дерево Инь	(И)	– S 2
Огонь Ян	(Бин)	– S 3
Огонь Инь	(Дин)	– S 4
Земля Ян	(У)	– S 5
Земля Инь	(Цзи)	– S 6
Металл Ян	(Гэнь)	– S 7
Металл Инь	(Синь)	– S 8
Вода Ян	(Жэнь)	– S 9
Вода Инь	(Дуй)	– S 10

Отображают, также, сезоны года и время суток:

Дерево	Ян	Весна	Утро
Дерево	Инь	Весна	Утро
Огонь	Ян	Лето	День
Огонь	Инь	Лето	День
Земля	Ян	Конец лета	Время после обеда
Земля	Инь	Конец лета	Время после обеда
Металл	Ян	Осень	Вечер
Металл	Инь	Осень	Вечер
Вода	Ян	Зима	Ночь
Вода	Инь	Зима	Ночь

### Основные меридианы (Цзин Ло)

Общее количество – 12. 6 Ян меридианов (органов) и 6 Инь меридианов (органов).

М-н Легких (Р) Инь

М-н Толстого кишечника (GI) Ян

М-н Желудка (Е) Ян

М-н Селезенки (RP) Инь

М-н Сердца (С) Инь

М-н Тонкого кишечника (IG) Ян

М-н Мочевого пузыря (V) Ян

М-н Почек (R) Инь

М-н Перикарда (МС) Инь

М-н трех обогревателей (TR) Ян

М-н Желчного пузыря (VB) Ян

**М-н Печени (F) Инь**

Список меридианов составлен согласно большому кругу циркуляции Ци и совпадает с годовым (суточным) движением Земли вокруг Солнца

**Питающая (питательная) Ци (ин ци)**

Подпитывает и поддерживает защитную энергию (Вэй ци). Источниками являются следующие меридианы:

Легких (P) объединение	}	«Великий Инь»
Селезенки (RP)		

Желудка (E)

Трех обогревателей (TR)

Относится к первоэлементу Земля (Почва). Питает и увлажняет внутренние «Цзан-фу» органы. Нормальный уровень поддерживается за счет питания и дыхания индивидуума.

**Се фа**

Техника замедления, выпускающая избыточной патогенной Ци из меридиана.

**Система Дао инь (Цигун)**

Древняя китайская психофизическая система самосовершенствования человека. Основной арсенал состоит из физических и дыхательных упражнений. Физическая составляющая подразделяется на:

- динамический цигун
- статический цигун

по целевой направленности выделяют 5 видов:

- даосский (алхимия тела и духа)
- конфуцианский (совершенство моральных качеств личности)
- буддийский (достижение просветления)
- медицинский (терапия и профилактика)
- военный (физическая крепость, развитие силы и мощности тела)



**У-син**

5 движений 5-ти первоэлементов (стихий)

**У-юань**

5 вращений 5-ти первоэлементов (спиралеобразных и вихреподобных). Отражает траекторию движения вращений в пространстве и во времени (дня, года).

**Феномен иглы**

Дэ ци – получение Ци в месте укола.

Дун ци – фиксация и удерживание Ци возле иглы и приведение ее в движение (уменис задать ей направление, – по ходу или против хода Ци).

Дао ци – доведение Ци до нужного места на теле человека и фиксация ее там.

**Фэнь (цунь)**

Мера измерения длины, габаритов, равная 1/10 цуня – индивидуального масштаба тела человека.

- Индивидуальный цунь – ширина ногтевого ложа большого пальца руки
- Стандартный цунь – обычно принимают равным 3,5 см (в европейской системе)

**Хроноакупунктура (хрономедицина или система «цзы у лю чжу»)**

Особый раздел китайской чжэнь цзю терапии, который был разработан и систематизирован уже в III в. до н.э. Помогает терапевту оптимально использовать античные (элементные) точки, с учетом времени их максимальной активности, что значительно повышает общий терапевтический эффект лечения и профилактики.

**Цзан-фу («Чжан-фу») – внутренние органы**

Внутренние органы человека подразделяются на 2 основные категории, согласно двум взаимополярным субстанциям:

**Полые органы («Фу»)**

- желчный пузырь
- мочевого пузыря
- желудок
- толстый кишечник
- тонкий кишечник
- три центра тела

**Плотные органы («Цзан»)**

- печень
- почки
- селезенка (ПЖЖ)
- легкие
- сердце
- перикард

Инь органы содержат и сохраняют внутреннюю наследственную энергию

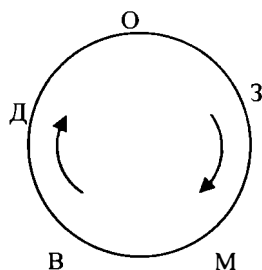
**Цзю (шу)**

Искусство прогревания (прижигания) специальными предметами (обычно полынными конусами и т.п.)

**Цикл созидания стихий**

Определяется по длине окружности:

- Дерево подпитывает Огонь
- Огонь подпитывает Землю
- Земля подпитывает Металл
- Металл – Воду
- Вода – Дерево



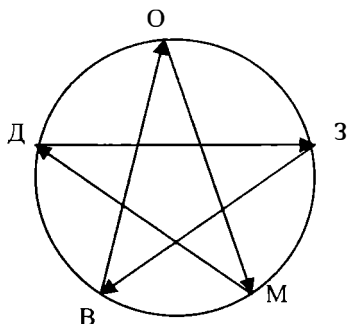
Цикл существует как в природе, так и в теле человека.

**Цикл угнетения стихий**

Определяется по системе У-Син (внутреннее изображение звезды):

- Дерево угнетает Землю
- Земля угнетает Воду
- Вода угнетает Огонь
- Огонь угнетает Металл
- Металл угнетает Дерево

Цикл существует как в природе, так и в теле человека.

**Чжэнь (шу)**

Искусство иглоукалывания. Умение правильно работать с Ци (энергией) на острие иглы.

**Чудесные меридианы ЧМ (Цзи май)**

Траектория их пролегания во многом отличается от 12-ти основных. Имеют собственные внутренние ходы. В ТКМ их обычно относят к вторичным меридианам. Управляют и контролируют 12 Цзан (Инь) и Фу (Ян) органов тела.

Точкой соединения всех ЧМ считается точка Цин мин (V 1), нижней точкой соединения – точка Хуэй инь (VC 1) в области промежности. ЧМ являются источником наследственной энергии индивидуума (юань ци).

Точкой истока ЧМ считается область между почками (точка Мин мэнь). ЧМ связаны со стихиями «Земля» и «Вода».

**Энергия Ци (Цзинь)**

Древняя философская категория, или субстанция, – источник движения вселенной. Сила, потенция и питающая живые организмы, включая человека.

Цзинь – проявление этой энергии в человеке.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Астрология. Век XX. Составитель Додонова Н.А. Статья Склярова В. Начала чакральной астрологии. ТХО. Юпитер. Москва. 1991.
2. Богачихин М.М. (перевод и коммент.) Ма Чзи чжэнь. Китайское учение о жизненной энергии. ЗАО. «Тимошка». 1996.
3. Богачихин М.М. Таинственная Ци и пути к бессмертию. Т. 1-2. АИФ «Иннофонд». Запорожье. 1991.
4. Виногородский Б.Б. Ян Ци Чжоу. Большие достижения Чжэнь Цзю терапии. Москва. Том 1-3. Изд. Профит Стайл. 2003.
5. Воробьев А.Н. Традиционный Китайский календарь как основа Фэн-шуй. Либрис. Москва. 1999.
6. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные методы восточной рефлексотерапии. Москва. Наука. 1986.
7. Дивинский А.Б. Размышления об иглорефлексотерапии. Алма-Ата. «Казахстан». 1991.
8. Климишин И.А. Календарь и хронология. Москва. Наука. 1990.
9. Костенко А. Петушков И. Китайский календарь на сто лет для Фэн Шуй, астрологии и «Книги перемен». Санкт – Петербург. Экслибрис. 2001.
10. Лю Бин Цюань. Выбор оптимального времени для иглоукалывания. Сборник методов традиционной китайской хроноakupунктуры. Пермь. «Авиценна» 1990.
11. Малявин В.В. Китайская цивилизация. Издательство Астрель. Издательство АСТ. ИПЦ «Дизайн. Информация. Картография». Москва. 2000.
12. Медведев А.Н. Медведева И.Б. Секреты Даосского массажа. София. Киев. 2002.
13. Нгуен Ван Ги. Традиционная Китайская медицина. Патогенез заболеваний. Диагностика. Терапия. Издательство «Техарт плаз». Москва. 2000.
14. Овечкин А.М. Ян Ци Чжоу. Чжэнь цзю да чэн. РБА. 1997.

15. Пучко Л.Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека. Научно-практическое руководство. Издательство "Шарк".1996.
16. Самосюк Н.З., Лысенок В.П. Акупунктура. Энциклопедия. Киев-Москва. 1990.
17. Су Вэнь. Нэй Цзин: Трактаты по традиционной Китайской медицине на основе древних и современных текстов. Издательство «Серсон». Кемерово. 1994.
18. Фалев А.И. Классическая китайская чжэнь цзю терапия. Москва. Олимпия 1999.
19. Фалев А.И. Классическая методология традиционной китайской чжэнь цзю терапии. Москва. Прометей.1991.
20. Хоанг Бао Тяу. Иглоукалывание (пер. с вьетнамского П.И.Алешина). Москва. Медицина. 1989.
21. Цыбульский В.В. Лунно-Солнечный календарь стран Восточной Азии. Москва. Наука. 1987.
22. Чжэнь Чжао. «Цзы У Лю Чжу Лин Гуй Ба Фа бин ши юй сю чжэн» (Методы Цзы У Лю Чжу и Лин Гуй Ба Фа с критическими толкованиями и редакторскими поправками). Тайбэй. 1980.
23. Шапиро И.И. Пишель Я.В., Шапиро М.И. Анатомо-клинический атлас рефлексотерапии. Москва. Медицина. 1991.
24. Ян Цзичжоу. Чжэнь цзю да чэн (Большой свод текстов по иглоукалыванию и прижиганию). Пекин. 1974.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

Свои пожелания и дополнения по представленным в данной книге материалам присылайте на e-mail: [sanbaofa@yandex.ru](mailto:sanbaofa@yandex.ru)