

**В.С. СЕЛИВАНОВ**

**Всё**  
**О ВОСТОЧНОМ**  
**Массаже**

  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ОЛИМП АСТРЕЛЬ  
МОСКВА  
2000

УДК 615.8  
ББК 53.59  
В84

Автор-составитель  
*В. С. Селиванов*

Компьютерный дизайн  
*А. А. Кудрявцев*

**В 84 Все о восточном массаже.**— М.: «Олимп»; «Издательство Астрель», «Фирма «Издательство АСТ», 2000.— 256 с.: ил.

ISBN 5-8195-0068-7 («Олимп»)

ISBN 5-271-00284-5 («Издательство Астрель»)

Это уникальное издание даст вам возможность познакомиться с тайнами восточного массажа и овладеть его приемами. Изучив подробные описания и иллюстрации (а их более 1000!), вы научитесь оказывать помощь не только себе, но и своим близким. Как эффективное средство предупреждения и лечения многих болезней восточный массаж поможет сохранить здоровье, бодрость и отличное настроение.

УДК 615.8  
ББК 53.59

© «Олимп», 2000  
© «Издательство Астрель», 2000

## От автора-составителя

Говоря о том или ином методе лечения, во главу угла принято ставить его надежность и испытанность. В литературе существует масса примеров, когда авторы для лучшего эффекта ссылаются на бессмертные труды Гиппократов или Авиценны. И цель достигнута. Здесь нет никакой иронии, ведь способы лечения, описанные этими известными всем людьми, достойны всяческого уважения и по сей день остаются актуальными.

Но для обозначения массажа в ряду лечебных приемов подобные ссылки не требуются, ибо растирание поврежденного участка — это самый естественный, рефлекторный акт. А что может быть лучше, полезнее и надежнее, чем естественный ответ организма на болезненное воздействие.

Вообще-то, для того чтобы на основе естественной реакции организма выработать лечебную методику, человеку потребовалось не так уж много: обобщить накопившийся опыт, придумать соответствующую терминологию и ввести классификацию. Все остальное зависит от рук врача, его опыта и способности к диагностике и т. д.

Термин «массаж» (massage) пришел к нам из французского языка, а по происхождению это слово арабское (масс — касаться). Массаж подразделяют на спортивный и лечебный. Эта классификация весьма условна, поскольку в обоих случаях применяются одни и те же приемы. Коренное отличие заключается в том, что при спортивном массаже приемы выполняются от пароксимальных отделов к дистальным (например, от бедра к стопе, от плеча к кисти), а при лечебном — наоборот. Сами приемы — растирание, разминание, поглаживание и поколачивание — в настоящей книге описаны весьма подробно.

Несмотря на то что применение методики массажа требует определенной подготовки, в частности знания терминологии и некоторых натурфилософских концепций, с помощью подробных рисунков читатель легко справится с поставленной задачей. Поскольку для разных категорий больных (детей, беременных женщин, пожи-

лых людей и т. д) ряд приводимых зон точек и методов воздействия на них одинаковы, часть материала в различных подразделах перекликается. Но, как говорится, повторенье — мать ученья.

Еще несколько практических советов.

Следуя традиции, все методы поначалу принято проверять на самом себе. Необходимо применять массаж регулярно. Как и в других методиках народной медицины, многое также зависит от уверенности пациента в том, что массаж поможет ему — как он помогает миллионам людей во всем мире. Как говорят в Китае, сильному массаж способствует продлить жизнь, а слабому — одолеть недуги и восстановить здоровье.

Итак, вас ждет встреча с увлекательной, полезной и не совсем обычной книгой, которая ставит перед собой такую благородную цель, как помощь в укреплении здоровья!

С уважением  
Селиванов Валентин Станиславович

# **Часть I**

## **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА**

---

# Механизм воздействия и принципы, положенные в основу лечения

---

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Согласно теории традиционной китайской медицины нарушение равновесия между *инь* и *ян* приводит к возникновению относительной полноты или пустоты *инь* или *ян*. Это составляет причину расстройств *чи* и крови, или дисгармонии между органами *чжан-фу*. Локальные точки или области поверхности тела связаны с органами *чжан-фу*. *Чи* и кровь, текущие по меридианам и коллатеральным сосудам, соединяют органы *чжан-фу* с четырьмя конечностями, девятью отверстиями и пятью органами чувств. Массаж, воздействующий на поверхность тела, регулирует течение *чи* и циркуляцию крови по меридианам и сосудам, таким образом приводя в гармонию функции связанных с этими точками и областями органов *чжан-фу*.

## ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПРИЧИНУ НАРУШЕНИЙ И УЧЕТ ОСЛОЖНЯЮЩИХ ФАКТОРОВ

Первопричина заболеваний определяет симптомы и основной дисбаланс, возникший в организме. В среднем возрасте начинается постепенное, поначалу незаметное старение, и это печальное обстоятельство обнаруживается в различных нарушениях, которые все чаще заставляют пациента обращаться к врачебной помощи. При этих условиях для любого медицинского специалиста главной становится цель лечения — воздействовать на основную причину заболевания.

Например, при синдроме ветра и жара, которые подробно определены в предисловии к данной книге, можно наблюдать отечность, гиперемию, ощущение жара, боли и ограниченную подвижность в суставах.

В первую очередь необходимо изгонять ветер и очищать жар, то есть нормализовать соотношение *инь* и *ян*, а не просто снимать боли и облегчать движения в суставах.

## УСТРАНЕНИЕ ПАТОГЕННЫХ ФАКТОРОВ ПОСРЕДСТВОМ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ *ЧИ*

Согласно представлениям традиционной китайской медицины, тесно связанным с философскими основами национального мировоззрения, патогенные факторы оказывают свое пагубное воздействие, когда пуста жизненная *чи*. Жизненная *чи* начинает исчерпываться, когда человек достигает среднего возраста.

Поэтому основополагающий принцип лечения людей среднего и пожилого возраста — в первую очередь укрепить жизненную *чи*, а затем устранять патогенные факторы.

К воздействиям, устраняющим патогенные влияния, относятся различные процедуры, проводимые в соответствующих точках и участках тела. При правильном опознании симптомов, определении болезни и назначении лечения они изгоняют, рассеивают и устраняют вредные влияния среды и возраста на человеческий организм.

## РЕГУЛИРОВАНИЕ *ЧИ*, КРОВИ И ОРГАНОВ *ЧЖАН-ФУ*

Основная причина нарушений состоит в том, что при старении нарастают дисгармонии между *чи* и кровью и дисфункции пяти органов *чжан*.

Поэтому лечебные воздействия должны регулировать циркуляцию *чи* и крови, а также работу органов *чжан-фу*. В результате умело проведенного курса массажа организм хорошо генерирует *чи* и кровь, которые обильно питают конечности, сухожилия, мышцы и кости, если нормально работают пять органов *чжан*.

# Определение синдрома и выбор приемов массажа

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СИНДРОМА

**Синдромы, связанные с эмоциональными расстройствами.** Чрезмерные переживания могут вызвать заболевание, приводящее к дисфункции *чжан* и *фу*, *чи* и крови, *инь* и *ян*. Эмоциональные расстройства, могут проявляться в виде сильного сердцебиения, забывчивости, бессонницы, нарушений сна, прерываемого сновидениями; или головокружений, внезапных покраснений лица, воспаленных глаз и раздражительности; или эмоциональной депрессии, безразличия, тревоги, страха и даже кровохарканья и потери сознания; или безумия и недержания мочи, кала; или комы или инсульта с ненормальной девиацией рта и глаз.

Если печень, селезенка, легкие и почки затронуты эмоциональным расстройством, возникают распирающая боль в подреберной области, дисменорея, аменорея, болезненные ощущения в костях и слабость в коленях, ненормальная эякуляция; или плохой аппетит, ощущение пустоты или переполненности в животе, частый жидкий стул; или болезненные ощущения во рту и болезненное или доставляющее беспокойство мочеиспускание и сухой стул.

**Синдромы, связанные с переутомлением.** Синдромы, связанные с переутомлением, могут проявляться в форме сильного сердцебиения, забывчивости, бессонницы, нарушений сна, вызванных сновидениями, вследствие недостаточного питания сердца; или плохого аппетита, ощущения пустоты в животе, частого жидкого стула по причине дисфункции селезенки (трансформации или транспортировки); или болезненных ощущений или слабости в поясничной области и в спине, головокружения, шума в ушах, вялости, пониженной сексуальной функции, ненормальной эякуляции, импотенции.

**Синдромы, связанные с неправильным питанием.** Функции селезенки и желудка состоят в транспортировке питательных веществ и превращении переработанной питательной субстанции

для генерирования *чи* и крови. Переедание, может привести к несварению пищи и проявиться в виде следующих симптомов: ощущение пустоты или распирания в животе, отрыжка кислым, потеря ощущения вкуса, рвота и диарея. Чрезмерное употребление сырой и холодной пищи может причинить ущерб *ян* селезенки и желудка, что проявится как боли в области живота и диарея. Чрезмерное употребление горячей и жирной пищи может вести к накоплению жара в желудке и кишечнике, и будут наблюдаться жажда, запоры, боли и ощущения пустоты или распирания в животе, явления геморроя.

**Синдромы, связанные со слизью и слизистыми жидкостями.** Слизь возникает из-за дисфункции легких, селезенки и почек в процессе обмена жидкостей в организме.

Слизистые синдромы и синдром слизистой жидкости проявляются в зависимости от того, где произошло накопление слизи. Астма, кашель с мокротой и хрипы в груди возникают, когда слизь остается в легких. Сдавленность в груди, сердцебиения возникают, когда слизь накапливается в сердце; потеря сознания, интеллектуальная заторможенность, апатия возникают, когда слизь поднимается, вызывая спутанность сознания. Эпилепсия или умопомешательство могут наблюдаться, когда жар слизи возбуждает сердце; тошнота, рвота, ощущение переполненности или пустоты в верхнем отделе брюшной полости возникают при забивании слизи желудка, что ведет к упорному, не поддающемуся лечению *чи* желудка. Головокружение или тяжесть в голове возникают, когда плотная слизь поднимается к голове; истерический узел, проявляющийся в возникновении ощущения, как будто в горле стоит ком или как будто его что-то сжимает, может возникать, когда слизь и *чи* скапливаются в горле.

Слизистая жидкость, собирающаяся под кожей, проявляется в виде отеков, аномальной недостаточности потоотделения, ощущения тяжести и болей в теле. Застой слизистой жидкости в груди и у диафрагмы ощущается как сдавливание грудной клетки, появляется кашель, возникает астма. Если слизистая жидкость застаивается в грудной клетке в подреберье, то возникают вздутие и распираание грудной клетки; слизистая жидкость, скопившаяся в брюшной полости и в кишечнике, приводит к увеличению кишечных шумов.

**Синдромы, связанные с селезенкой и желудком.** Селезенка является источником *чи* и крови. Нарушение функции селезенки в переносе и превращении питательных веществ может приводить к недостаточной генерации *чи* и крови. Появляются такие явления, как некоторая поте-

ря способности различать вкус, сладкий или жирный привкус, вздутие живота, частый жидкий стул, плохой аппетит и даже истощение. Нарушение функции в транспортировке и переработке жидкостей в организме может иметь следствием накопление пара и регенерацию слизи и слизистой жидкости, что выражается в форме головокружений, сонливости, ощущения тяжести в теле, вздутием, болями и тяжестью в конечностях и даже водянкой. Пустота *чи* селезенки может приводить к вялости, головокружениям, вздутию живота и даже к опущению внутренних органов. Нарушение функции селезенки в поддержании кровообращения может вызывать различные кровотечения, такие, как гематурия, кровавый стул, метроррагия.

Нарушение функции желудка может быть причиной вздутия и ощущения переполненности верхнего отдела брюшной полости, плохого аппетита, неприятного запаха изо рта, постоянных запоров и плохо поддающегося лечению *чи* желудка, что выражается в отрыжке с неприятным кислым запахом, тошноте, рвоте и икоте.

**Синдромы, связанные с гемостазом.** Гемостаз, то есть застой крови, является результатом патологии и также патогенным фактором. Сильное сердцебиение, сдавленность и боль в груди, пурпурный цвет губ и ногтей на руках — все это следствия застоя крови в сердце. Боль в грудной клетке и откашливание мокротой с кровью вызывается застоем крови в легких; кровавая рвота (гематемезис) и дегтеобразный стул — результат застоя крови в желудке и кишечнике. Боли или вздутия живота в подреберье возникают при застое крови в печени; тянущее ощущение и боли в нижней части брюшной полости, нерегулярный менструальный цикл, дисменорея, аменорея и меноралгия являются следствиями застоя крови в матке.

**Синдромы, связанные с печенью и желчным пузырем.** Печень управляет транспортировкой и выведением из организма различных веществ. Ослабление функции печени и застой *чи* печени могут оказывать вредное воздействие на желудок и проявляться в виде отрыжки, движения кислоты в обратном направлении и болей в брюшной полости; вредное воздействие печени на селезенку может вызывать боли в брюшной полости и частый жидкий стул. При соединении *чи*, застоявшейся в печени, со слизью и с кровью могут возникать истерический узел, базедова болезнь, ощущения распирания и опухоли в грудных железах. Такой застой может приводить также к тянущим болям в нижней части живота, к вздутию и тянущим ощущениям в яичках; к дисменорее и даже к аменорее.

Гиперфункция печени, что касается рассеивания, может приводить к восхождению огня печени. Это может проявляться в виде головной боли, головокружения, горящего лица, воспаленных глаз, раздражительности, внезапному появлению звона в ушах или глухоты. Вредное воздействие огня печени на коллатеральные сосуды легких и желудка может иметь результатом кровохарканье, кровавую рвоту и носовое кровотечение.

Пустота крови печени проявляется в виде онемения конечностей и тела, ограничений подвижности конечностей и суставов, головокружения, ощущения сухости в глазах, болей и слабости в поясничной области и в коленях, нарушений менструального цикла или даже аменореи.

Дисфункция желчного пузыря в хранении и выделении желчи может приводить к нарушениям пищеварения, вызывать желтуху, тянущее ощущение и боли в реберной области или рвоту. Жар желчного пузыря со слизью, поднимаясь, возбуждает сердце и мозг, что проявляется в виде раздражительности, бессонницы и беспокойного сна, прерываемого сновидениями.

## ВЫБОР ПРИЕМОВ МАССАЖА

Прежде чем выбирать приемы, следует поставить диагноз и установить тип синдрома. Затем в соответствии с синдромом можно использовать основные приемы и последовательности приемов, обычно практикуемые для эффективного излечения заболеваний.

Следует уделить должное внимание индивидуальной конституции пациента, чтобы приемы массажа соответствовали ей. Например, резкие, возбуждающие воздействия с сильной стимуляцией следует оставить для терапии пациентов с сильной конституцией; стимулирующие и проводимые с усилием приемы использовать для тучных индивидов, желающих сбросить вес; мягкие, умеренные манипуляции годятся для того, чтобы согреть и поднять тонус у худых и слабых пациентов.

Приемы подходят, если с их помощью устраняются патогенные факторы, при условии, что заболевание не требует срочной помощи. Так, например, достигается удаление влажности, регулирование потока *чи* и тому подобное. Но следует позаботиться об ослаблении симптомов в более острых случаях, когда требуется снять боль, расслабить кишечник и т. д.

Необходимо избегать частых смен положения пациента.

# Противопоказания и основные приемы

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

1. Заболевания, передающиеся контактным путем.
2. Острые инфекционные заболевания, такие, как гнойники, сепсис и прочее.
3. Повреждения кожи, например ожоги жидкостями, парами, химическими реактивами.
4. Острые кровотечения, например носовые, отхаркивание кровью и прочее.
5. Некоторые болезни крови с тенденцией к кровотечениям.
6. Злокачественные опухоли.

Во время менструации и беременности следует соблюдать осторожность.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

1. Помещение, где проводится массаж, должно быть достаточно теплым, и в нем не должно быть сквозняков.
2. Кожа рук должна быть гладкой, и ногти на пальцах должны быть аккуратно подстрижены, чтобы не повредить кожу партнера во время массажа; часы, кольца и браслеты нужно снимать.
3. Не следует проводить массаж на голодный желудок, после приема пищи должно пройти не менее часа.
4. Манипуляции следует начинать с мягких и медленных движений, затем следует увеличить силу и скорость; движения должны быть легкими, но не отрываться от поверхности, и сильными, однако не причинять боли.
5. Следует принять меры, чтобы избежать воздействия сквозняков и холода на человека, все еще потного после массажа.

6. Продолжительность процедуры устанавливается исходя из конституции партнера и серьезности заболевания. В оздоровительных целях рекомендуется проводить сеансы продолжительностью 20–30 минут 2 или 3 раза в неделю. Для достижения лечебного эффекта сеансы должны длиться по 30–35 минут ежедневно или через день.

## ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

### Линейное поглаживание (*туй*)

Большой палец или ладонь с нажимом проводят по коже пациента.

**Ключевые моменты.** Держа плечи свободно и низко, руки расслабленными в локтях и свободными, не сгибая руку в запястье, ведите руку вперед с одной и той же скоростью, оказывая давление на более глубокие ткани.

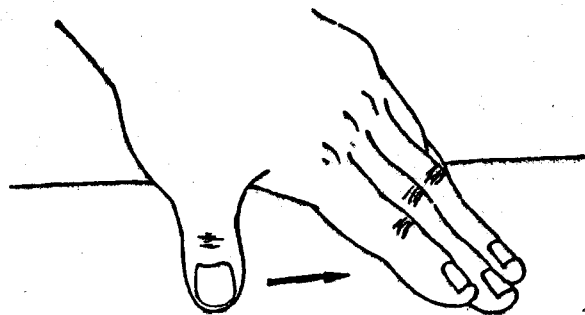


Рис. 1. Линейное поглаживание вдоль тела с нажимом кончиками больших пальцев

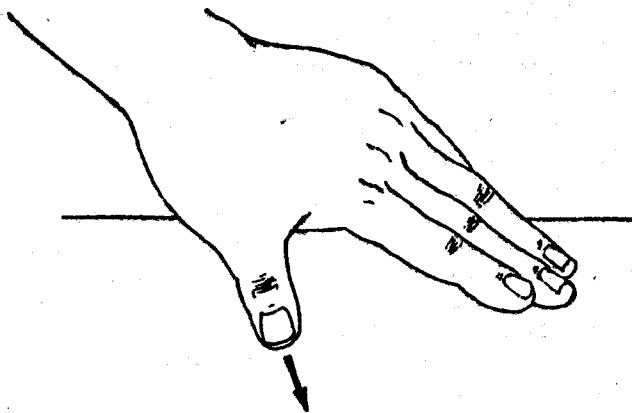


Рис. 2. Линейное поглаживание в поперечном направлении с нажимом большим пальцем

**Массирование большим пальцем.** Вытяните один или оба больших пальца и работайте их подушечками или краями, остальные пальцы находятся в пределах массируемого участка (см. рис. 1, 2).

**Зоны массирования.** Голова, лицо, шея, грудная клетка и живот.

**Массирование ладонью.** Нажимайте всей ладонью или ее основанием (см. рис. 3).

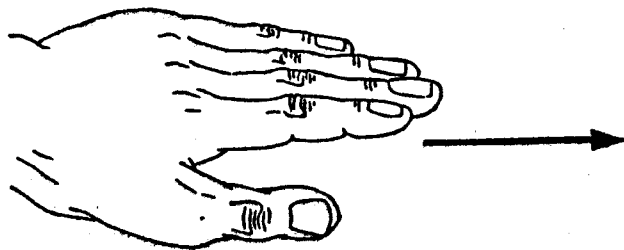


Рис. 3. Линейное поглаживание с нажимом ладонью

**Зоны массирования.** Поясничная область, верхняя часть спины и конечности.

**Терапевтическое действие.** Разогрев меридианов и активизация коллатеральных сосудов; оказывает полезное воздействие на мозг, улучшая его кровоснабжение; облегчает боли в грудной клетке и расслабляет диафрагму; устраняет застой пищи, рассасывает ее скопления; способствует циркуляции крови и устраняет гемостаз; снимает спазмы и смягчает боли.

### Защипывание (на)

Защипывайте сильно между большим пальцем и остальными пальцами.

**Ключевые моменты.** Держа плечи свободно и низко, согнув руки в локтях, вкладывайте силу в предплечье и запястье. Сначала это движение следует выполнять легко и мягко, затем постепенно увеличивая силу воздействия. Следите за тем, чтобы кончиками ногтей не повредить кожу.

**Выполнение защипывания двумя пальцами.** Защипывайте между большим и указательными пальцами (см. рис. 4).

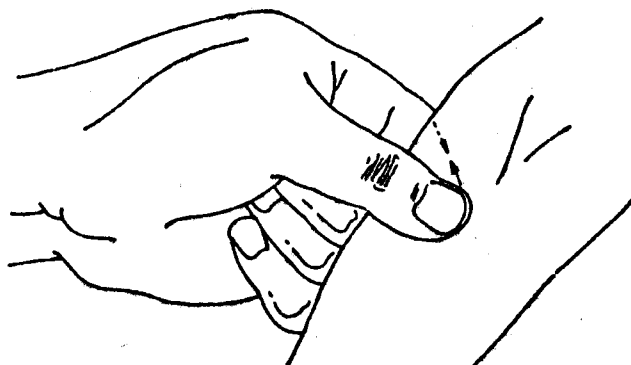


Рис. 4. Выполнение защипывания двумя пальцами

**Зоны массирования.** Шея и конечности.

**Выполнение защипывания четырьмя пальцами.** Защипывайте между большим пальцем и указательным, средним и безымянным пальцами, сведенными вместе (см. рис. 5).

**Зоны массирования.** Поясничная область, спина и ягодицы.

**Терапевтическое действие.** Вызывает пототделение и вследствие этого оказывает лечебное действие при внешнем синдроме; изгоняет ве-

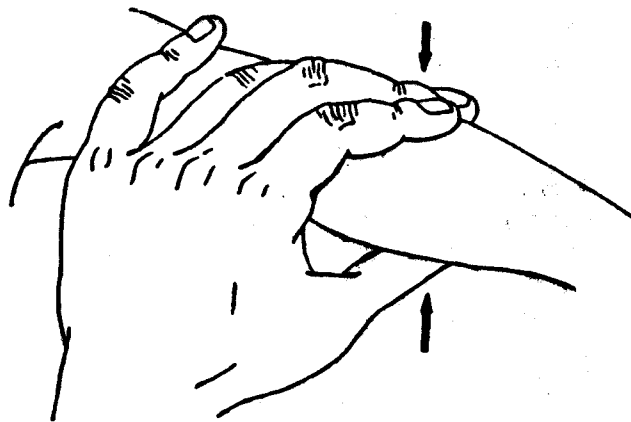


Рис. 5. Выполнение защипывания четырьмя пальцами

тер и рассеивает холод (нормализует инь и ян); снимает напряжение и активизирует коллатеральные сосуды; облегчает боли, снимая спазмы.

### Прерывистое давление (ан)

Нажимайте на определенную точку или зону пальцем или ладонью.

**Ключевые моменты.** Координируйте свои движения с дыханием пациента. Давление должно быть направлено строго вертикально сверху вниз, прием выполняется с нарастающей силой, проникающей глубже в ткани.

**Прерывистое давление большим пальцем.** Надавливайте подушечкой большого пальца, при этом остальные пальцы находятся над поверхностью зоны, которую следует массировать (см. рис. 6). Этот прием может выполняться большими пальцами обеих рук: один поверх другого для достижения большей силы воздействия (см. рис. 7).

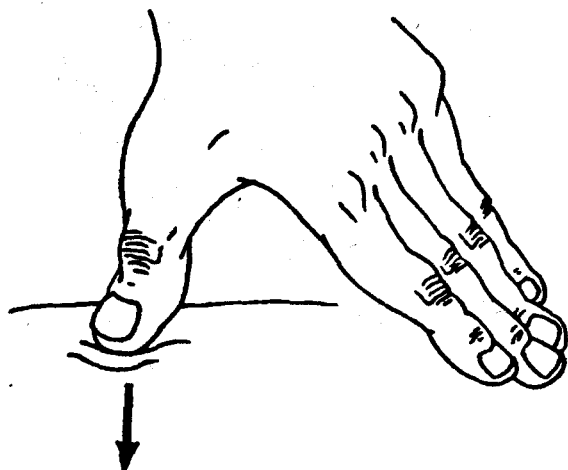


Рис. 6. Прерывистое давление большим пальцем

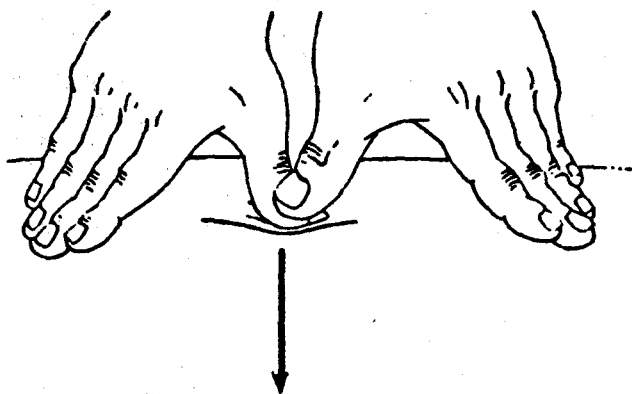


Рис. 7. Прерывистое давление одним большим пальцем по-  
верх другого

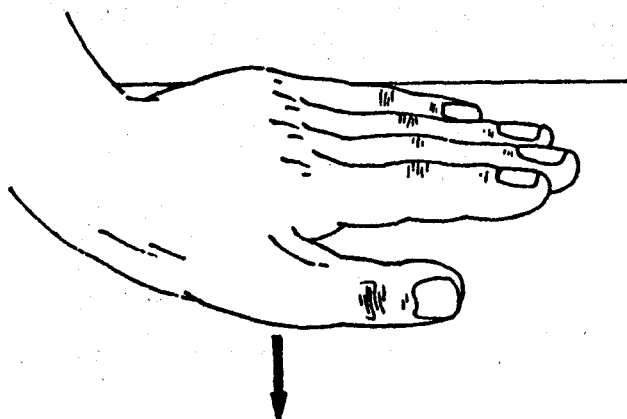


Рис. 8. Прерывистое давление ладонью

**Зоны массирования.** Голова, лицо, шея, поясничная область, спина и конечности.

**Прерывистое давление ладонью.** Прямой рукой нажимайте всей ладонью или ее основанием (см. рис. 8).

**Зоны массирования.** Поясничная область, спина, грудная клетка и живот.

**Терапевтическое действие.** Удаляет или рассеивает скопления; способствует циркуляции крови и регулирует поток *чи*; согревает среднюю ветвь тройного обогревателя и рассеивает холод; активизирует меридианы и коллатеральные сосуды, облегчает боли в мягких тканях.

### Круговое растирание (жу)

Растирайте пальцами или ладонью поверхность кожи, совершая круговые движения.

**Ключевые моменты.** Согнув руку в локте, держа запястье на весу, растирайте пальцами. Движения пальцев, ладони и запястья должны быть хорошо координированы. Выполняйте движение ритмично, мягко и равномерно, не сдвигая внутренние мышцы.

**Круговое растирание пальцами.** Растирайте сведенными вместе указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем (см. рис. 9).

**Зоны массирования.** Шея, грудь, живот и конечности.

**Круговое растирание ладонью.** Растирайте всей ладонью (см. рис. 10).

**Зоны массирования.** Грудь, подреберье, поясничная область и живот.

**Терапевтическое действие.** Регулирует *инь* и *ян*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); регулирует поток *чи*, активи-

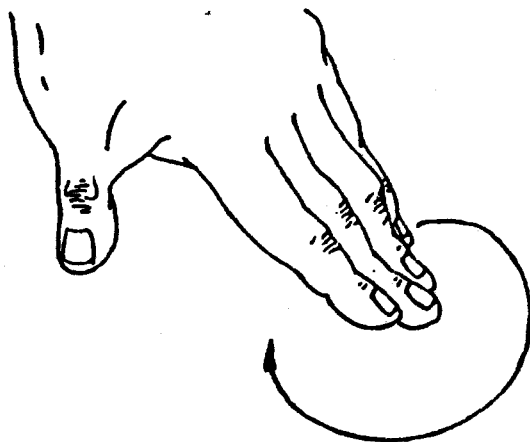


Рис. 9. Круговое растирание пальцами

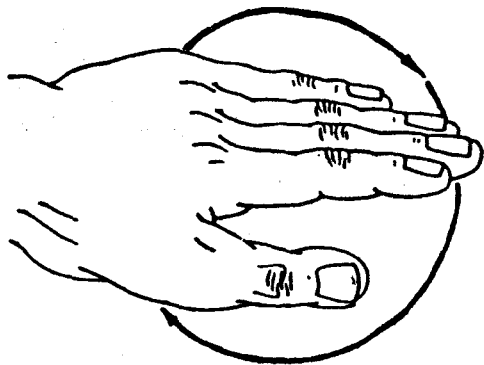


Рис. 10. Круговое растирание ладонью

зирует среднюю ветвь тройного обогревателя; устраняет застои и скопления; благотворно воздействует на циркуляцию крови и устраняет гемостаз; снимает спазмы и облегчает боли.

### Растирание точки (му)

Растирайте, совершая круговые движения и надавливая пальцем или ладонью на определенную точку или область.

**Ключевые моменты.** Держа плечи свободно, а локти ненапряженными, вкладывайте силу в предплечье и запястье. Растирайте круговыми движениями, воздействуя на внутренние мышцы.

**Растирание точки большим пальцем.** Вытяните большой палец, другие пальцы остаются над зоной массирования, растирайте по кругу (см. рис. 11).

**Зоны массирования.** Все точки или области тела.

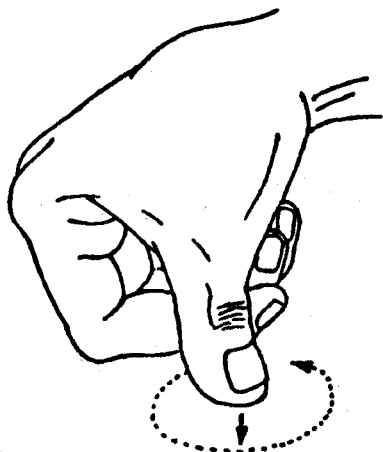


Рис. 11. Растирание точки большим пальцем

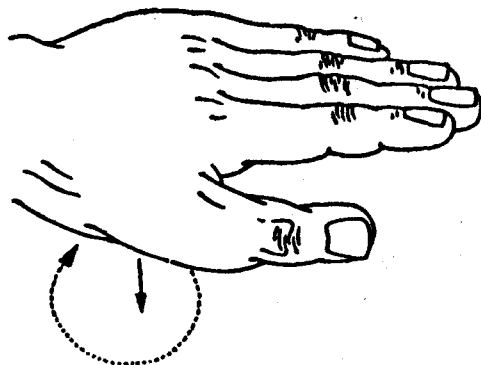


Рис. 12. Растирание ладонью

**Растирание ладонью.** Растирайте всей ладонью или ее основанием (см. рис. 12). Для достижения большей силы воздействия можно положить одну ладонь на другую.

**Зоны массирования.** Грудь, живот, поясничная область, спина и любая область с плотными мышцами.

**Терапевтическое действие.** Облегчает боли в груди и регулирует поток *чи*; устраняет застои и рассеивает скопления; согревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды; благотворно воздействует на кровообращение и устраняет гемостаз; снимает спазмы и успокаивает боли в суставах.

### Точечное давление (цзэн)

Массируйте средним пальцем, придерживая его сбоку указательным пальцем.

С усилием давите средним пальцем на точку.

**Ключевые моменты.** Держите плечи свободно, а локти ненапряженными, запястье на весу, палец вытяните, напрягите кончик пальца, затем с усилием надавите на точку. Следите за тем, чтобы не повредить кожу (см. рис. 13).

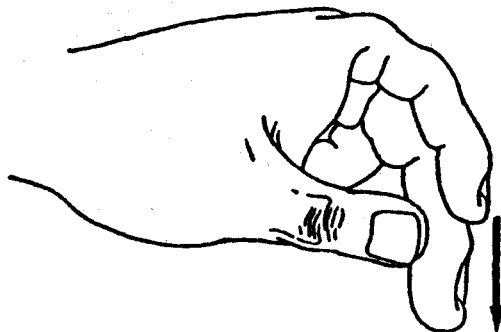


Рис. 13. Точечное давление

**Зоны массирования.** Болезненные участки в суставах или точки по всему телу.

**Терапевтическое действие.** Открывает проходы и успокаивает психику; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); активизирует коллатеральные сосуды и облегчает боли.

### Трение точки (ка)

Трите ладонью или возвышением около большого пальца руки (тенаром) быстро взад и вперед, чтобы вызвать разогрев.

**Ключевые моменты.** Рука в локте слегка согнута, запястье и пальцы прямые, направить приток *чи* в ладонь и быстро тереть поверхность кожи с умеренной силой по прямой линии, не сдвигая внутренние ткани. Повторяйте до тех пор, пока кожа не разогреется.

**Трение бугром мизинца (гипотенаром).** Вытяните ладонь с сомкнутыми пальцами и трите бугром мизинца (см. рис. 14).

**Зоны массирования.** Поясничная область, спина, область вдоль позвоночника, область крестца и конечности.

**Трение всей ладонью.** Вытяните свободно ладонь с сомкнутыми пальцами и трите вдоль или поперек тела всей ладонью (см. рис. 15).

**Зоны массирования.** Поясничная область, спина, пояснично-крестцовая область, грудь и живот.

**Терапевтическое действие.** Согревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды; облегчает боли в груди и регулирует поток *чи*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); укрепляет *ян* и питает *инь*.

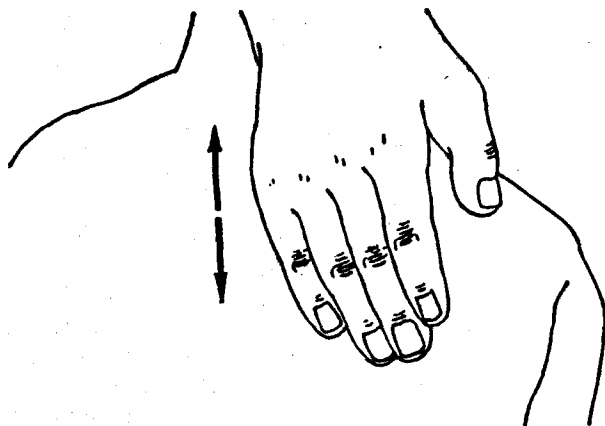


Рис. 14. Трение бугром мизинца (гипотенаром)

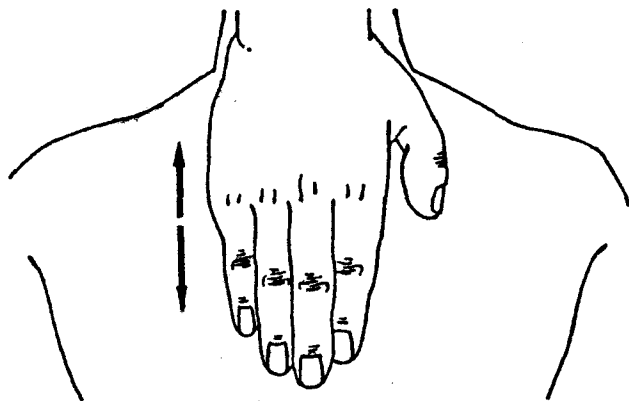


Рис. 15. Трение всей ладонью

### Линейный массаж (туй)

Положите одну или обе руки на нужной зоне и массируйте вдоль меридиана, мышцы или кости.

**Ключевые моменты.** Держа плечи свободно, а локти ненапряженными, вкладывайте силу в предплечье. Движения гибкие и ритмичные. Скорость движения и усилия у обеих рук должны быть равномерными.

**Линейный массаж конечностей.** Держите конечность пациента и массируйте вдоль нее, быстро сжимая и отпуская, двигаясь от подмышки к кисти, от ягодиц к лодыжке. Большими пальцами нажимайте на меридиан (см. рис. 16).

**Зоны массирования.** Конечности.

**Линейный массаж пальцев рук и ног.** Держите запястье или лодыжку одной рукой и захватывайте палец пациента у основания средней фа-

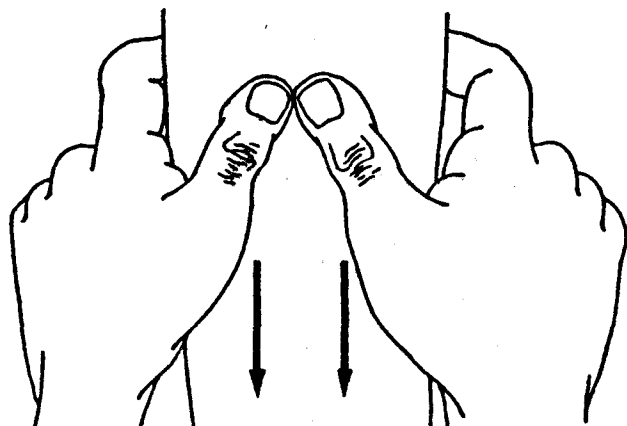


Рис. 16. Линейный массаж конечностей

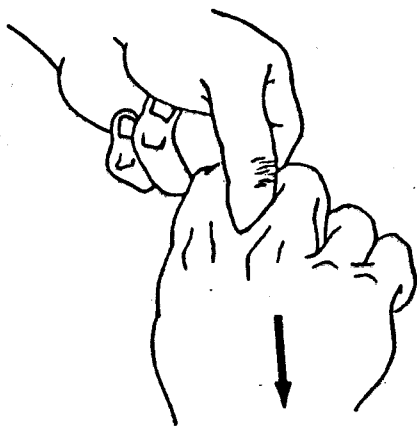


Рис. 17. Линейное массирование пальцев

ланги вместе с межфаланговым суставом, затем вытягивайте палец и скользите к его кончику (см. рис. 17).

**Зоны массирования.** Пальцы рук и ног.

**Линейное массирование межреберных промежутков.** Расположите большие пальцы по обеим сторонам позвоночного столба и растирайте вдоль ребер к передней подмышечной линии (см. рис. 18).

**Зоны массирования.** Межреберные промежутки.

**Терапевтическое действие.** Нормализует энергетическое соотношение *инь* и *ян* в меридиане и активизирует коллатеральные сосуды; снимает напряжение и облегчает боли в суставах; благо-

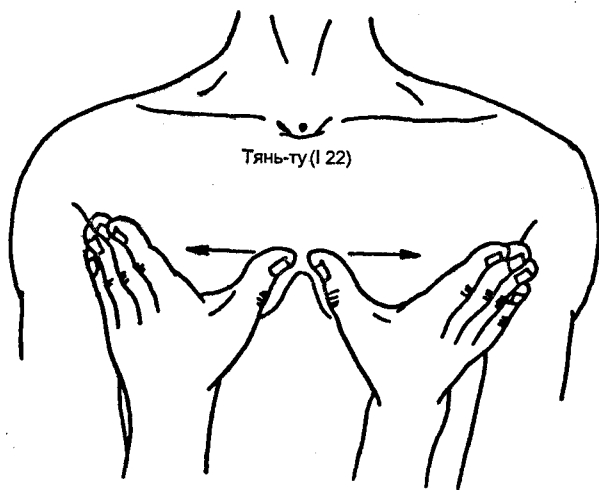


Рис. 18. Линейное массирование межреберных промежутков

творно влияет на кровообращение и регулирует поток *чи*; снимает ощущение сдавленности в груди и облегчает боли в печени.

### Прокатывание (*гуен*)

«Прокатывайте» кисть руки или запястье взад и вперед по коже пациента (см. рис. 19).

**Ключевые моменты.** Выполняйте движения ритмично и с одинаковой силой. Плечи должны быть расслаблены и опущены, рука согнута в локте. При прокатывании растирайте и скользите.

**Зоны массирования.** Шея, плечи, поясничная область, спина и конечности.

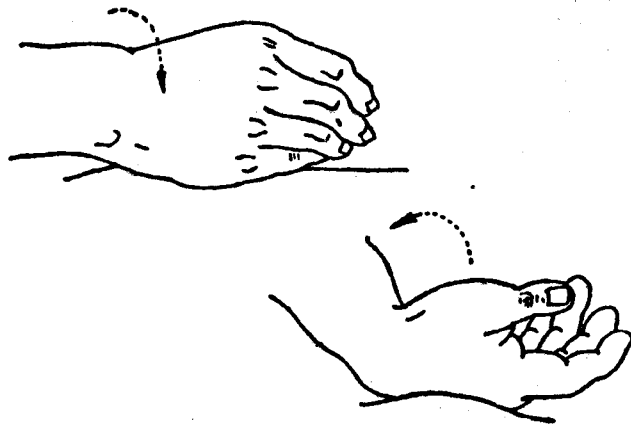


Рис. 19. Прокатывание гипотенаром (бугром мизинца)

**Терапевтическое действие.** Благоприятно влияет на кровообращение и регулирует поток *чи*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); активизирует меридианы и очищает коллатеральные сосуды; устраняет гемостаз; снимает спазмы и облегчает боли; снимает напряжения и успокаивает боли в суставах.

### Вибрация (*цзен*)

Поместите ладонь или палец на определенную точку или область и быстро выполняйте вибрацию.

**Ключевые моменты.** Хорошо сконцентрируйтесь, чтобы направить *чи* в руку или палец, выполняющие вибрацию, а затем в массируемую зону. Вибрация должна быть быстрая, легкая и равномерная. Кисть руки не должна ни надавливать слишком сильно, ни сдвигаться.

**Вибрация, выполняемая пальцем.** Массируйте средним пальцем, поддерживая его указательным пальцем (см. рис. 20).

**Зоны массирования.** Голова, лицо, грудь и спина.

**Вибрация, выполняемая ладонью.** Плечи расслаблены и опущены, локти произвольно, проводите вибрацию всей ладонью (см. рис. 21).

**Зоны массирования:** грудь, живот, поясничная область и спина.

**Терапевтическое действие.** Успокаивает психику и повышает остроту зрения; облегчает боли в груди и расслабляет диафрагму; укрепляет изначальное *чи* и усиливает *ян*; очищает желудочно-кишечный тракт и устраняет застой крови; нормализует энергетическое соотношение *инь* и *ян* в меридианах и активизирует коллатеральные сосуды; снимает спазмы и облегчает боли.

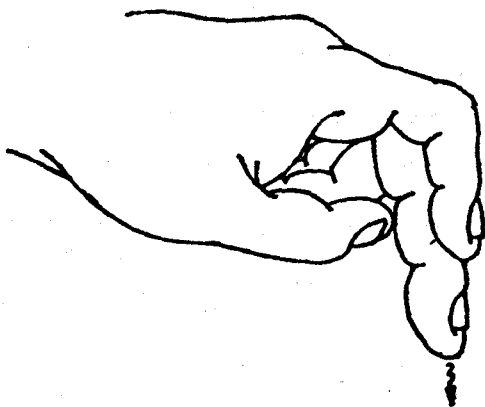


Рис. 20. Вибрация, выполняемая пальцем

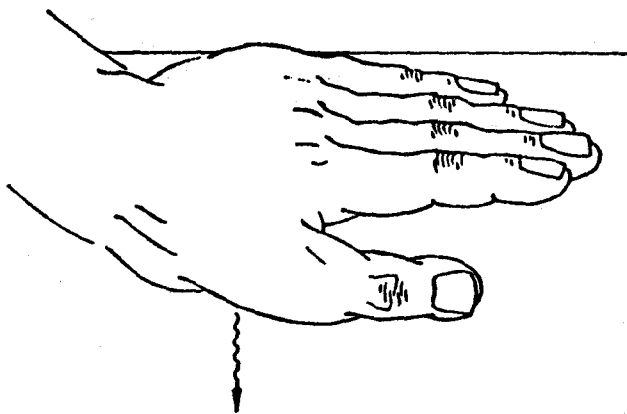


Рис. 21. Вибрация, выполняемая ладонью

## **Длительное давление (циа)**

Работайте предплечьем или локтем, чтобы усилить давление при выполнении этого приема.

**Ключевые моменты.** Плечи должны быть расслаблены и опущены, локоть согнут. Постепенно увеличивайте давление. Будьте осторожны, чтобы не повредить кости и суставы.

**Длительное давление, выполняемое с помощью предплечья.** Используйте локтевую сторону предплечья, поскольку здесь более мягкие ткани.

Этот прием можно проводить непрерывно или поочередности с другими.

В комбинации с длительным давлением можно проводить круговое растирание (см. рис. 22).

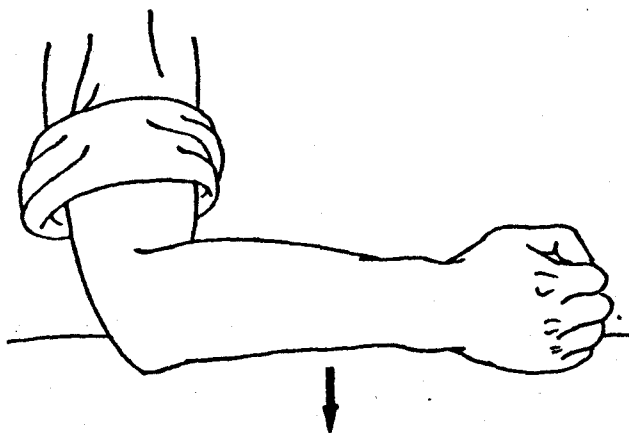


Рис. 22. Длительное давление, выполняемое с помощью предплечья

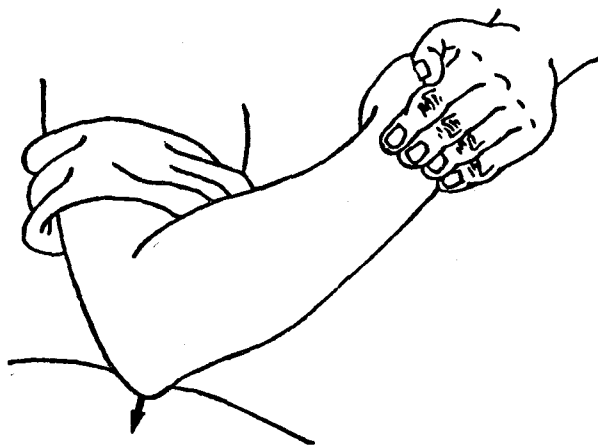


Рис. 23. Длительное давление, выполняемое с помощью локтя

**Зоны массирования.** Поясничная область и спина.

**Длительное давление,** выполняемое с помощью локтя. Согните руку в локте, затем нажимайте им на область, которую нужно массировать, постепенно увеличивая давление. Этот прием рекомендуется выполнять на участках тела с плотными мышцами (см. рис. 23).

**Зоны массирования.** Поясничная область, ягодицы и нижние конечности.

**Терапевтическое действие.** Благоприятно влияет на циркуляцию *чи* и крови, устраняет застои и скопления; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); активизирует меридианы и снимает боли.

### Постукивание (цзу)

Ритмично постукивайте по поверхности зоны кончиками пальцев или неплотно сжатым кулаком.

**Ключевые моменты.** Расслабьте и опустите плечи, локти держите свободно, не сгибая, вкладывайте силу в предплечье. Движения должны быть легкими, проворными, пружинящими.

**Постукивание кончиками пальцев.** Работайте всеми пятью пальцами, постукивайте кончиками пальцев, сгибая и разгибая руку в запястье.

Этот прием можно выполнять обеими руками одновременно (см. рис. 24).

**Зоны массирования.** Голова, грудь и живот.

**Постукивание неплотно сжатым кулаком.** Сложите пальцы, как будто собираетесь сжать их в кулак, но не сжимайте его до конца; ладонь должна быть обращена вниз, локоть слегка согнут, постукивайте равномерно (см. рис. 25).

**Зоны массирования.** Поясничная область, спина и конечности.

**Терапевтическое действие.** Успокаивающе воздействует на психику и уменьшает тревогу; вызывает чувство уверенности и бодрости; облег-

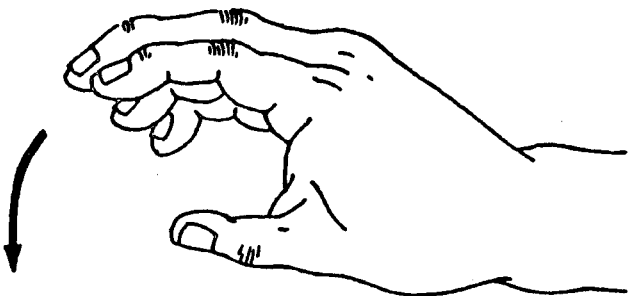


Рис. 24. Постукивание кончиками пальцев

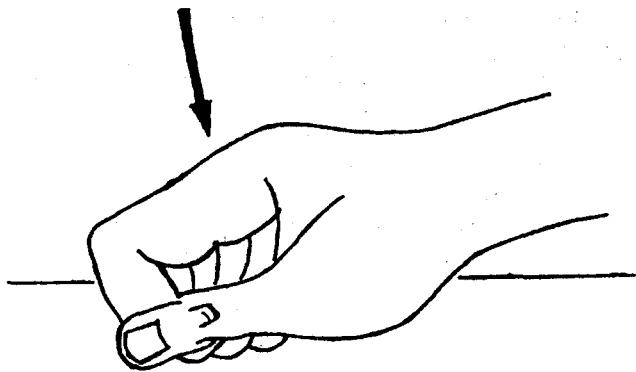


Рис. 25. Постукивание неплотно сжатым кулаком

чает боли в груди и регулирует поток *чи*; активизирует суставы и коллатеральные сосуды; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); снимает спазмы и облегчает боли.

### Поршневое трение (шуй)

Растирайте двумя руками, двигая ими в противоположные стороны.

**Ключевые моменты.** Соберите силу в предплечьях, затем равномерно и быстро растирайте обеими руками взад и вперед (см. рис. 26).

**Зоны массирования.** Подреберье, ребра и конечности.

**Терапевтическое действие.** Облегчает боли в печени и регулирует поток *чи* печени; благоприятно влияет на кровообращение и регулирует поток *чи*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); снимает напряжение и облегчает боли в суставах.

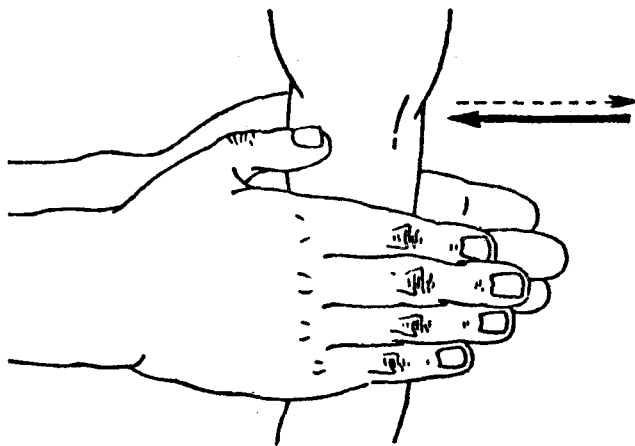


Рис. 26. Поршневое трение при массировании руки

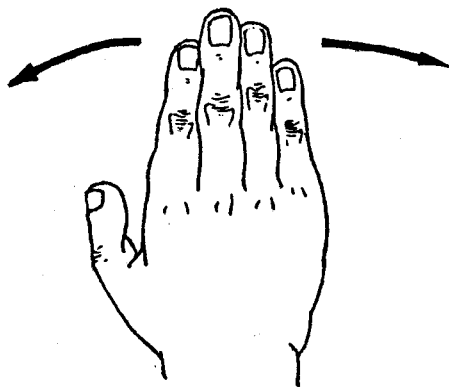


Рис. 27. Касания, выполняемые пальцами

### Легкие касания (туй)

Касания пальцами или ладонями.

**Ключевые моменты.** Вытяните кисть руки с сомкнутыми пальцами, выполняйте мягкие и ритмичные зоны массажа (см. рис. 27).

**Зоны массирования.** Голова, лицо, грудь, под-  
реберье, живот, поясничная область и спина.

**Терапевтическое действие.** Успокаивает сердце и психику; снимает боли в груди и регулирует поток *чи*; гармонизирует среднюю ветвь тройного обогревателя; связывает *инь* и *ян*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*).

### Легкие касания и легкое постукивание (фу фа)

Выполняйте касания и постукивание подушечками пальцев или ладонями.

**Ключевые моменты.** Вытяните кисть руки с сомкнутыми пальцами, выполняйте легкие касания и легкое постукивание мягко и ритмично (см. рис. 27).

**Зоны массирования.** Голова, лицо, грудь, под-  
реберье, живот, поясничная область и спина.

**Терапевтическое действие.** Улучшает мозговое кровообращение и успокаивает психику; открывает протоки и улучшает зрение; снимает боли в груди и регулирует поток *чи*; гармонизирует среднюю ветвь тройного обогревателя и тонизирует *чи*; уравнивает *инь* и *ян*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*).

# Наиболее часто практикуемая последовательность приемов

## ГОЛОВА И ЛИЦО

**Ключевые моменты.** Движения массажиста должны быть мягкими, прикосновения легкими, однако они тем не менее должны проникать в глубь тканей. Массируйте из области выбранной точки в направлении снизу вверх и наоборот, к центру и в стороны и по ходу линий (срединной линии и линии, проведенной через середину зрачка. — *Примеч. научн. ред.*). Движения следует выполнять сначала медленно с небольшой силой, а затем быстрее с постепенно нарастающей силой. Заканчивая, замедляйте движения и снижайте прилагаемую силу.

**Благоприятное воздействие на психику.** Пациент сидит или лежит на спине.

**Линейное поглаживание области инь-тан.** Поддерживая голову пациента обеими руками, попеременно большими пальцами выполняйте поглаживания от инь-тан вверх к передней границе роста волос, затем поглаживайте горизонтально от инь-тан к тай-ян (см. рис. 28). Повторите движение.

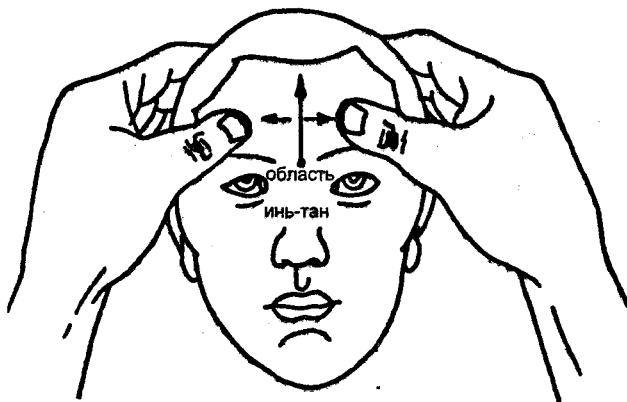


Рис. 28. Линейное поглаживание в области инь-тан

**Растирание в области надбровных дуг.** Поддерживайте голову пациента обеими руками, выполняйте растирание над надбровными дугами от инь-тан к тай-ян большими пальцами (см. рис. 29). Повторите.

**Трение вокруг глаз.** Растирайте вокруг глаз большими пальцами обеих рук от середины к периферии (см. рис. 30). Повторите.

**Длительное давление вдоль траекторий трех линий.** Поддерживая голову пациента обеими руками, надавливайте большими пальцами, начиная от инь-тан до бай-хуэй (Т 20), затем от ян-бай (VB 14) до ло-цзюе (V 8) (см. рис. 31). Продолжайте массировать вдоль линий до тех пор, пока у пациента не пройдут онемение, болезненность и ощущение распирания.

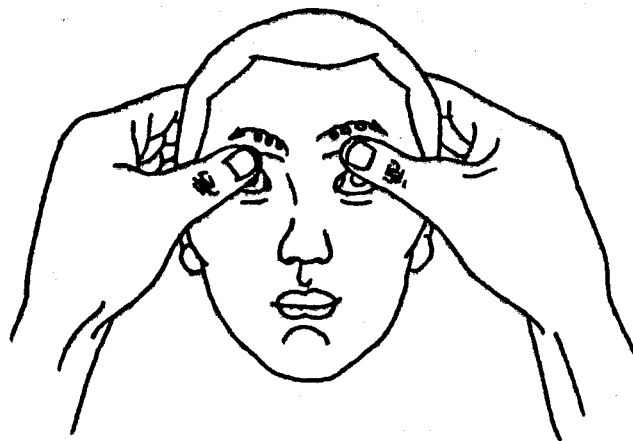


Рис. 29. Растирание в области надбровных дуг



Рис. 30. Трение вокруг глаз

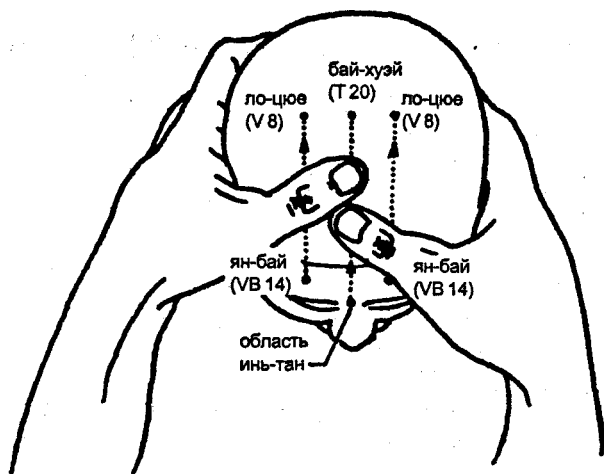


Рис. 31. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

Растирание в области точек тай-ян. Проводите растирание в области точек тай-ян большими или указательными пальцами обеих рук одновременно до тех пор, пока пациент не почувствует тепло (см. рис. 32).

Легкое постукивание и поскребывание волосистой части головы. Постукивайте и поскребывайте волосистую часть головы кончиками пальцев обеих рук. Продвигайтесь от передней границы волосяного покрова к его задней границе (см. рис. 33), а затем поскребывайте кончиками пальцев от передней границы роста волос к задней границе. Повторите.

Вибрация в области бай-хуэй (Т 20). Положите одну ладонь на другую, чтобы центр ладоней располагался над точкой бай-хуэй (Т 20), затем быстро выполняйте вибрацию (см. рис. 34).

Открытие протоков для свободного движения энергии. Растирание при проведении то-

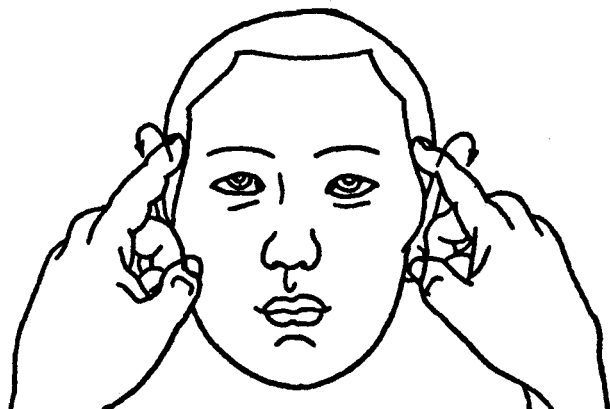


Рис. 32. Растирание точек тай-ян



Рис. 33. Легкое постукивание и поскребывание волосистой части головы

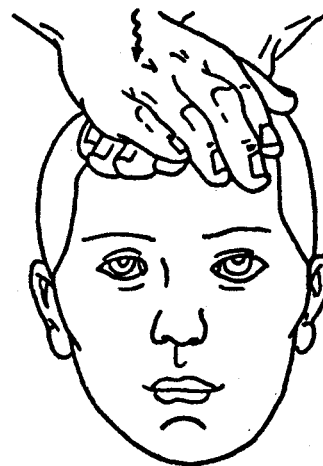


Рис. 34. Вибрация в области бай-хуэй

чечного давления в области лица. Растирайте точки с прерывистым давлением обоими большими пальцами. Движение начинается от цуань-чжу (V 2), через цин-мин (V 1), сы-бай (E 2), ин-сян (GI 20), ди-цан (E 4), да-ин (E 5), цзя-чэ (E 6), ся-гуань (E 7), тин-гун (IG 19), тин-хуэй (VB 2), эр-мэнь (TR 21), жэнь-чжун (T 26) к чэн-цзянь (I 24) (см. рис. 35). Повторяйте до тех пор, пока не пройдут болезненные ощущения и онемение.

Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря. Выполняйте большим пальцем легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря от тоу-вэй (E 8) до фэн-чи (VB 20) (см. рис. 36). Выполняйте до тех пор, пока не появится ощущение тепла.

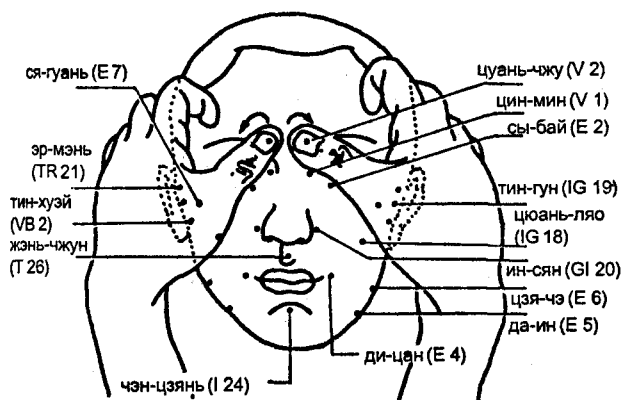


Рис. 35. Растирание с точечным давлением в области лица

Растирание точки *фэн-чи* (VB 20). Выполняйте растирание при давлении точек *фэн-чи* (VB 20) одновременно обоими средними пальцами рук (см. рис. 37). Выполняйте до тех пор, пока у пациента не появится ощущение тепла.

Вибрация пальцем вдоль траектории *ду-меридиана* (чудесного заднесрединного меридиана. — *Примеч. научн. ред.*). Вытяните средний палец и нажимайте точки вдоль *ду-меридиана* начиная от *инь-тан* и до *бай-хуэй* (T 20), затем в той же последовательности выполняйте быструю вибрацию (см. рис. 38).

Похлопывание в области *бай-хуэй* (T 20). Похлопывайте всей ладонью со слегка согнутыми пальцами (см. рис. 39).

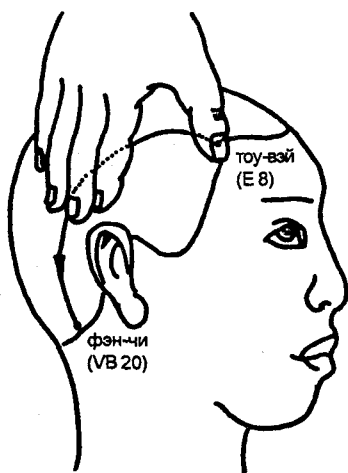


Рис. 36. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

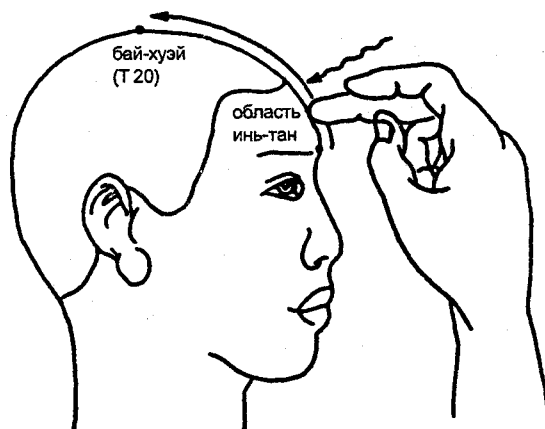


Рис. 38. Вибрация вдоль траектории *ду-меридиана*

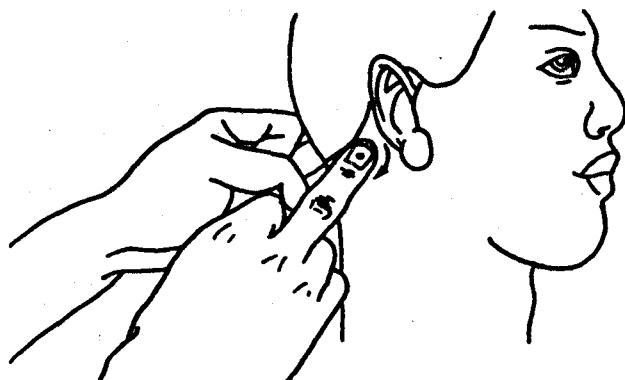


Рис. 37. Растирание точки *фэн-чи* (VB 20)

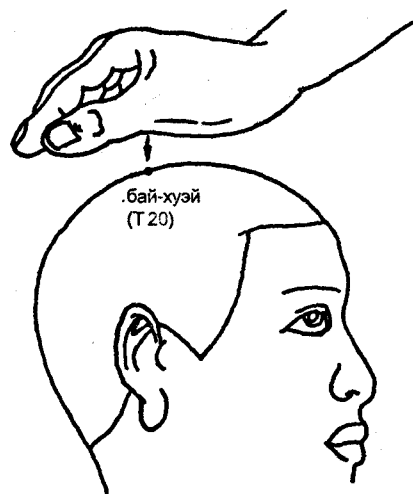


Рис. 39. Похлопывание в области *бай-хуэй*

**Терапевтическое действие.** Массаж улучшает кровоснабжение головного мозга и обостряет зрение; успокаивает психику и умиротворяет сердце; открывает свободное движение энергии; приводит в гармонию *инь* и *ян* (изгоняет ветер и рассеивает холод); снимает спазмы и облегчает боли.

**Показания.** Насморк, головокружение, вялость, головная боль, бессонница, нарушения сна, прерываемого сновидениями, «пелена перед глазами», заложенный нос, глазные заболевания, боли у наружного края глаза, зубная боль и звон в ушах.

## ШЕЯ

**Ключевые моменты.** Убедитесь, что пациент находится в состоянии, удовлетворяющем требованиям проведения массажа. Движения массажиста должны быть мягкими и гибкими, выполнять их следует небыстро и с умеренной силой, однако воздействие должно проникать в глубину тканей.

**Снятие напряжения в области шеи.** Пациент сидит или лежит на животе.

Линейное поглаживание и растирание, выполняемые по обеим сторонам позвоночника в области шеи. Большими пальцами выполняйте растирание с нажатием, двигаясь вниз по обеим сторонам шейных позвонков, затем поглаживайте и растирайте, двигаясь вверх вдоль позвоночника (см. рис. 40). Повторяйте до появления у пациента ощущения тепла.

Растирание и зажимание точки *цзянь-цзин* (VB 21). Выполняйте большим пальцем растирание с давлением *фэн-чи* (VB 20), *да-чжуй* (T 14), *цзянь-цзин* (VB 21); затем возьмитесь за сухожилие около *цзянь-цзин* (VB 21) с одной стороны

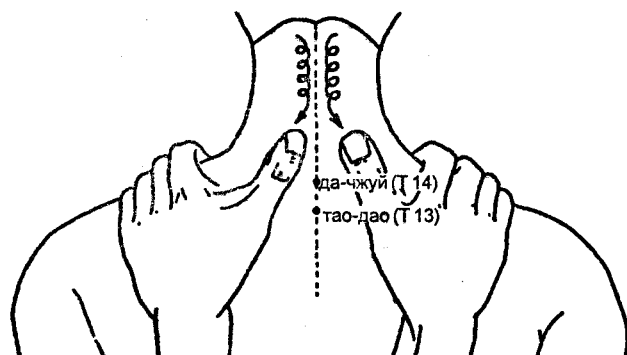


Рис. 40. Линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи

большим пальцем, а с другой стороны указательным и средним пальцами и зажимайте (см. рис. 41). Этот прием можно проводить одновременно двумя руками по обеим сторонам шеи.

Легкие касания сухожилий шеи для их расслабления. Сомкните указательный, средний и безымянный пальцы. Выполняйте легкие касания боковой стороны шеи, двигаясь вниз к плечу (см. рис. 42).

**Расслабление горла.** Растирание и зажимание для расслабления горла. Поддерживая голову пациента сзади одной рукой, втирайте и зажимайте большим и указательным пальцами другой руки, двигаясь по точкам: *жэнь-ин* (E 9), *фу-ту* (GI 18), *тянь-дин* (GI 17) и *шуй-ту* (E 10) (см. рис. 43).

Вибрирование и прерывистое давление для улучшения голоса. Поглаживайте, мягко надав-

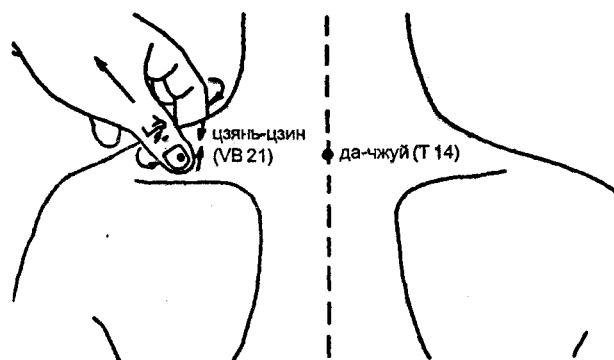


Рис. 41. Растирание и зажимание точки *цзянь-цзин* (VB 21)

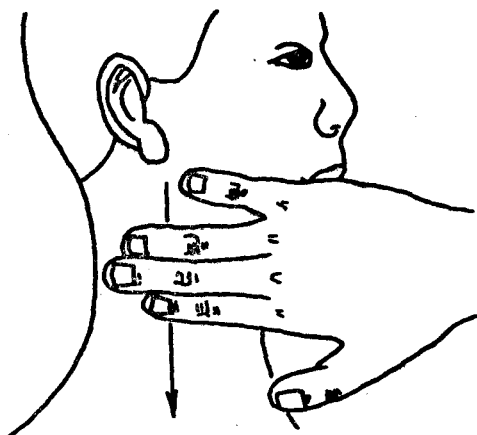


Рис. 42. Легкие касания сухожилий шеи для их расслабления

ливая, большим и указательным пальцами от *лян-цюань* (I 23) к *тянь-ту* (I 22), в то время как пациент произносит «и-и» (см. рис. 43). Затем выполняйте растирание и зажимывание адамова яблока, мягко вибрируя большим и указательным пальцами, двигаясь от *жэнь-ин* (E 9) к *ци-шэ* (E 11) (см. рис. 44).

**Терапевтическое действие.** Массаж нормализует движение энергии по меридиану и активизирует коллатеральные сосуды; благотворно влияет на кровообращение и устраняет гемостаз; снимает спазмы и облегчает боли; очищает горло и прекращает боли; регулирует поток *чи* и улучшает голос; удаляет слизь и прекращает кашель.

**Показания.** Головокружения, головная боль, гипертония, ригидность затылочных мышц, боли в шее и плечах, шейная спондилопатия, боли в горле и хрипота.

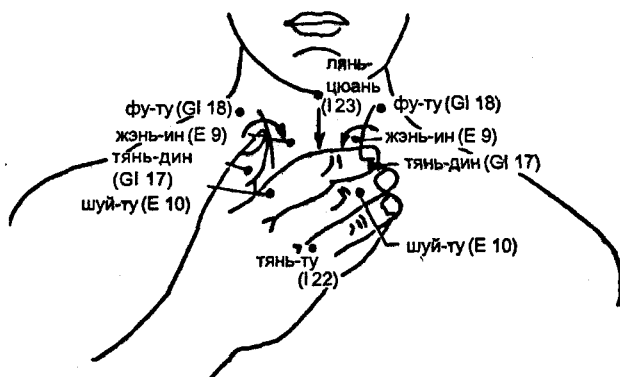


Рис. 43. Растирание точек и зажимывание для расслабления горла

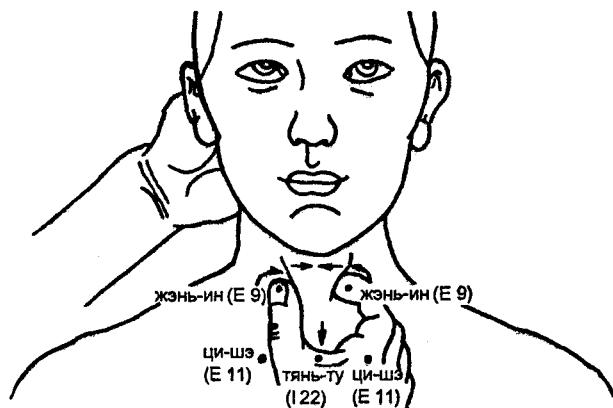


Рис. 44. Вибрирование и прерывистое давление для улучшения голоса

## ПОЯСНИЧНАЯ ОБЛАСТЬ И СПИНА

**Ключевые моменты.** Правильно выбирайте приемы массажа и позу пациента. Движения рук нужно выполнять мягко, но с силой, глубоко воздействующей на позвоночник, область спины и поясницы. Применяйте большую силу при массаже нижней части спины, чем ее верхней части.

**Расслабление спины.** Пациент лежит на животе, положив обе руки под голову.

Растирание с линейным поглаживанием спины. Выполняйте растирание с линейным поглаживанием обеими ладонями, начиная от уровня *да-чжуй* (T 14) в продольном направлении по обеим сторонам позвоночного столба до *крестцово-поясничной* области (см. рис. 45). Повторяйте до тех пор, пока у пациента не появится ощущение тепла; затем выполняйте растирание большими пальцами в продольном направлении по обеим сторонам позвоночного столба (см. рис. 46).

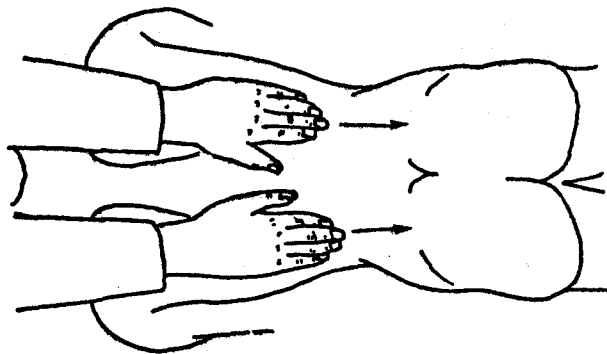


Рис. 45. Линейное поглаживание спины обеими ладонями

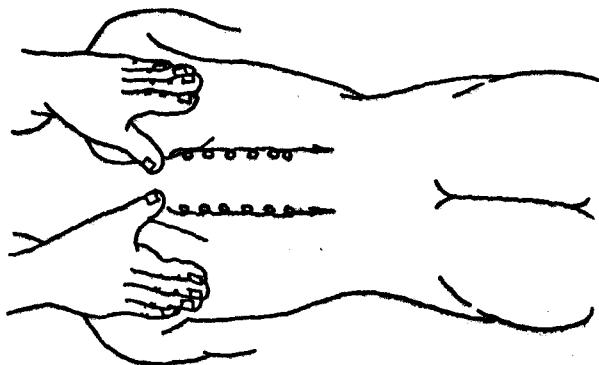


Рис. 46. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

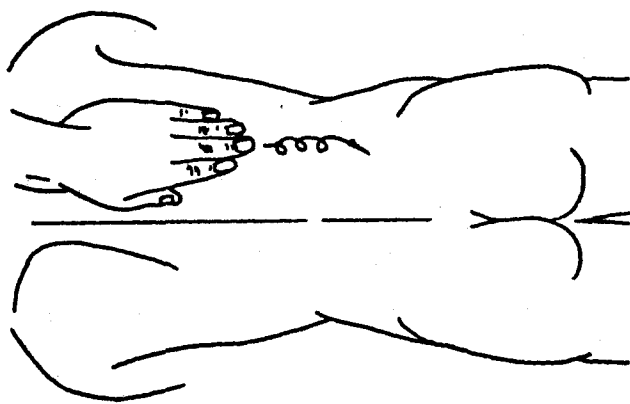


Рис. 47. Выполнение растирания спины ладонью

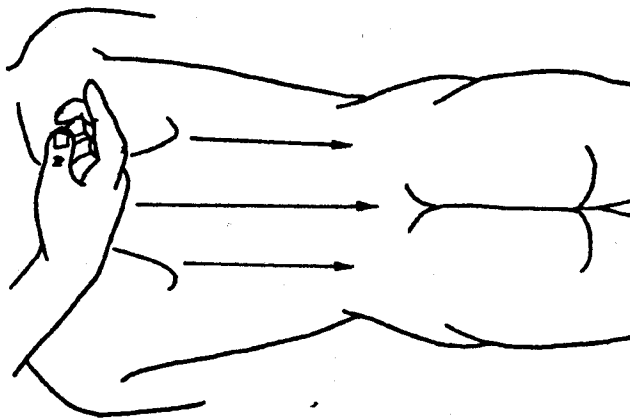


Рис. 49. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

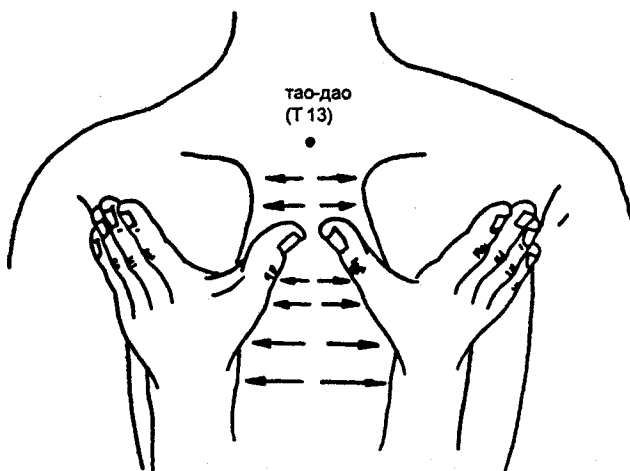


Рис. 48. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

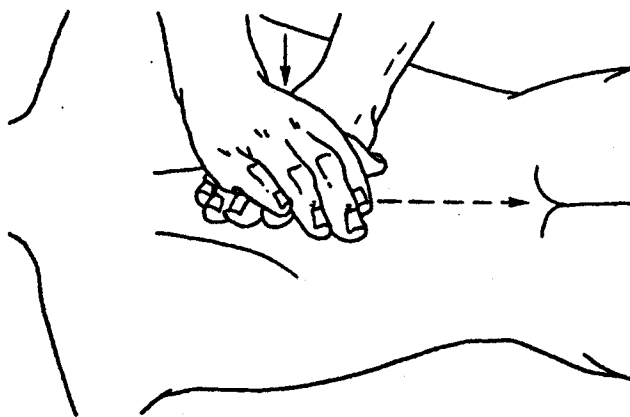


Рис. 50. Прерывистое давление для линейного массажа позвоночного столба

Выполнение растирания спины ладонью. Проводите растирание спины, начиная от плеч и двигаясь по спине вниз (см. рис. 47). Повторите. Можно также проводить растирание с линейным поглаживанием нужной зоны.

Линейное массирование межреберных промежутков в области спины. Выполняйте линейное массирование большими пальцами вдоль межреберных промежутков от позвоночного столба к лопаткам (см. рис. 48). Повторите.

Укрепление поясничной области. Пациент лежит на животе, подложив руки под подбородок.

Прокатывание в области спины и поясницы. Выполняйте прокатывание от точки *да-чжуй* (Т 14) к *пояснично-крестцовой* области. Затем, начиная от нижнего края лопатки, продвигайтесь к ягодицам (см. рис. 49). Повторите.

Прерывистое давление для линейного массажа позвоночного столба. Положите одну ладонь поверх другой для достижения большего давления и нажимайте, перемещаясь вдоль позвоночника к *пояснично-крестцовой* области (см. рис. 50). Избегайте резких и отрывистых движений.

Растяжение *пояснично-крестцовой* области. Выполняйте растягивание *пояснично-крестцовой* области (рис. 51). Выполните прием с другой стороны.

Постукивание в области спины и поясницы. Постукивайте кистью руки, сложенной свободно в несжатый кулак, перемещая ее вдоль спины и поясничной области по обеим сторонам позвоночного столба (см. рис. 52).

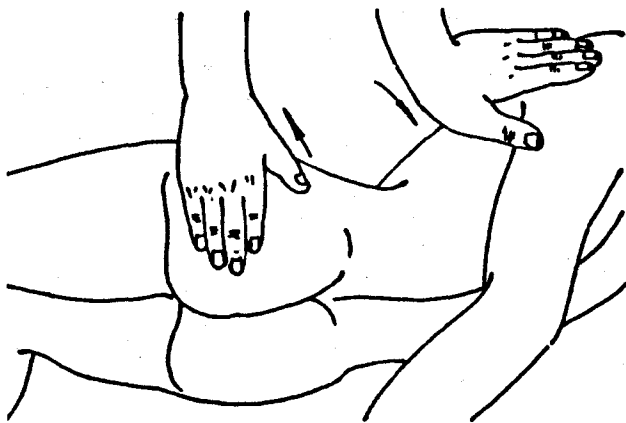


Рис. 51. Растяжение пояснично-крестцовой области

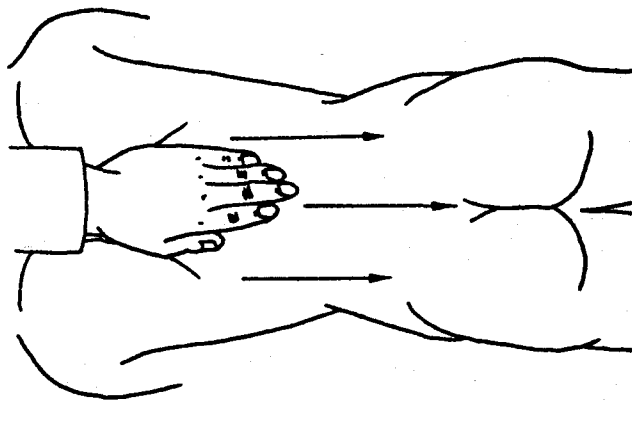


Рис. 53. Вертикальное трение поясничной области и спины

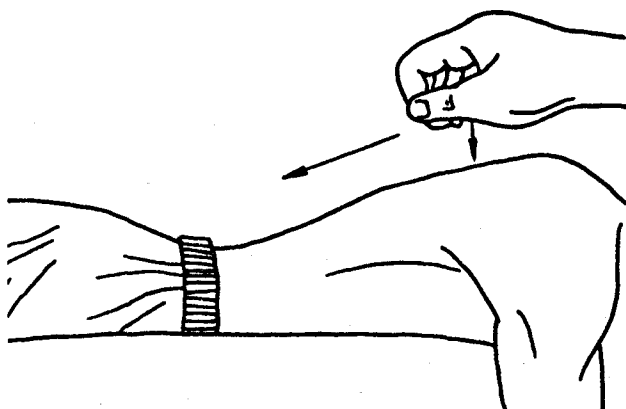


Рис. 52. Постукивание в области спины и поясницы

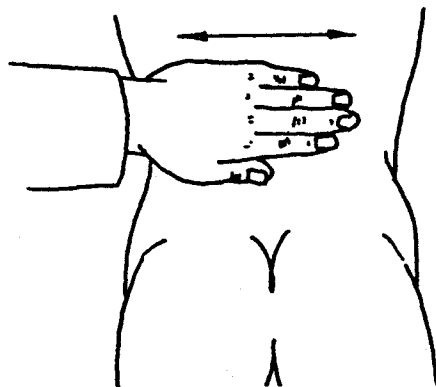


Рис. 54. Горизонтальное трение поясничной области и спины

Трение поясничной области и спины. Выполняйте трение всей ладонью вдоль позвоночника, затем по обеим сторонам позвоночного столба, продвигаясь к пояснично-крестцовой области (см. рис. 53). Затем проведите горизонтальное трение в поясничной области (см. рис. 54). Повторяйте до тех пор, пока у пациента не появится ощущение тепла.

**Терапевтическое действие.** Массаж расслабляет сухожилия, стимулирует кровообращение и облегчает боль в суставах; снимает спазмы и смягчает боли, благотворно влияет на сердце и укрепляет селезенку; служит для профилактики астмы и успокаивает печень; регулирует поток *чи*; укрепляет поясничную область и усиливает почки.

**Показания.** Болезненность с тянущим ощущением в поясничной области и спине, слабость, потеря гибкости и затрудненные движе-

ния; вздутие живота вследствие застоя *чи* или ее течения в противоположном направлении; боли в области поясницы как при ревматоидном артрите, ретроградном спондилите, миофиброзите, растяжении и ушибах поясницы.

## ГРУДЬ И ПОДРЕБЕРНАЯ ОБЛАСТЬ

**Ключевые моменты.** Движения при массаже должны быть гибкими, мягкими, ровными и плавными, их следует координировать с дыханием пациента.

**Расслабление в области груди.** Пациент лежит на спине, глаза закрыты и мысли рассеяны, руки сложены одна на другой и лежат на пупке.

Проведение вибрации с прерывистым давлением на точки, лежащие на меридианах. Выполняйте вибрацию с прерывистым давлением пальцем по точкам меридиана *жэнь* от *тянь-ту* (I 22) к *хуа-гай* (I 20) и к *тань-чжун* (I 17); затем по меридиану почек от *шу-фу* (R 27) через *шэнь-цан* (R 25) к *шэнь-фэн* (R 23); и по меридиану желудка от *ку-фан* (E 14) через *ин-чуан* (E 16) к *жу-гэнь* (E 18); в завершение по меридиану легких от *юнь-мэнь* (P 2) к *чжун-фу* (P 1) (см. рис. 55, 56).

Проведение растирания груди ладонью. Выполняйте растирание груди основанием ладони, перемещаясь от самых ключиц вниз вдоль траектории меридиана желудка до уровня сосков (см. рис. 56).

**Регулирование чи.** Пациент лежит на спине.

Линейное массирование межреберных промежутков. Вытянув оба больших пальца, выполняйте линейное массирование в стороны

вдоль межреберных промежутков от срединной линии к подмышечной линии (см. рис. 57). Повторяйте до тех пор, пока не появится ощущение тепла. Нужно проявлять осторожность при массаже женской груди, чтобы не нанести повреждений.

Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области. Поместите ладони в подреберной области, выполняйте растирание и трение с давлением, работая руками в противоположных направлениях, спускаясь до уровня колеблющихся ребер (см. рис. 58). Повторяйте до появления у пациента ощущения тепла.

**Терапевтическое действие.** Массаж снимает напряжение в груди и облегчает боли в диафрагме; смягчает боли в печени и регулирует поток *чи*; опускает застойную или текущую в обратном направлении *чи* и останавливает рвоту; стимулирует кровообращение; удаляет слизь и снимает кашель.

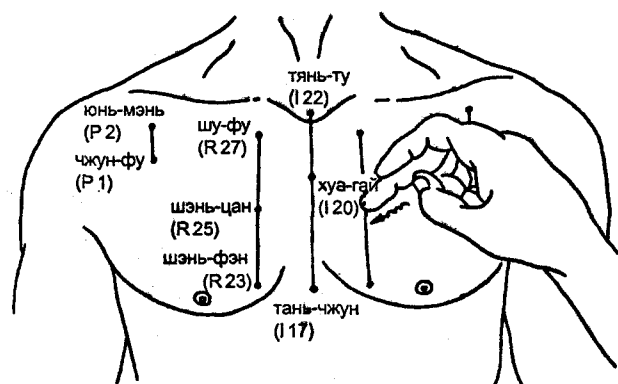


Рис. 55. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

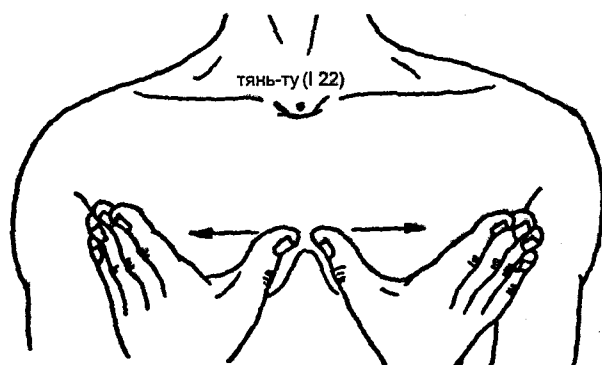


Рис. 57. Линейное массирование межреберных промежутков

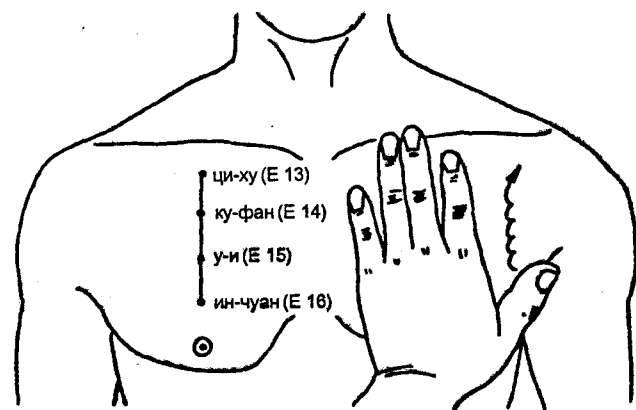


Рис. 56. Растирание в области груди ладонью

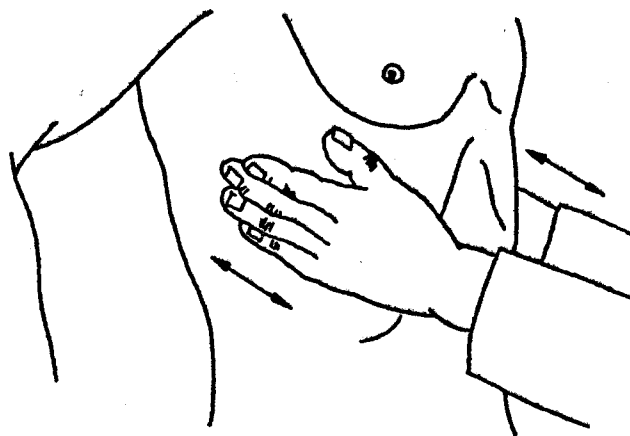


Рис. 58. Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области

**Показания.** Распирание и боли в груди и в подреберной области, кашель и астма; расстройство пищеварения; отрыжка, плохой аппетит, икота; растяжения и ушибы в области груди и подреберья.

## ЖИВОТ

**Ключевые моменты.** Движения должны быть мягкими, ровными, согласованными с дыханием пациента. Следует с силой воздействовать на внутренние ткани. Будьте внимательными, чтобы резкими и грубыми движениями не нанести вред внутренним органам.

**Стимуляция в области живота.** Пациент лежит на спине, обе руки свободно висят, глаза закрыты, мысли рассеяны.

Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота. Проводите линейное поглаживание и трение одной ладонью с умеренной скоростью, но с силой воздействуя на внутренние ткани. Начинайте массировать от мечевидного отростка грудины, затем перемещаясь по направлению к лобку (см. рис. 59). Повторите.

Проведение прерывистого давления точек в области живота. Выполняйте растирание с давлением средним пальцем или средним и указательными пальцами вместе на точках, принадлежащих *жэнь-меридиану*: *шан-вань* (I 13), *чжун-вань* (I 12), *ся-вань* (I 10), *ци-хай* (I 6), *гуань-юань* (I 4), *чжун-цзи* (I 3), и точках, расположенных по обеим сторонам живота: *чэн-мань* (E 20), *чжан-мэнь* (F 13), *тянь-шу* (E 25), *шуй-дао* (E 28) и *фу-шэ* (RP 13) (см. рис. 60). Повторяйте до тех пор, пока не пройдут болезненность, нечувствительность или вздутие.

Круговое растирание живота всей ладонью. Растирайте всей ладонью круговыми движениями с пупком в центре. Массируйте по часовой

стрелке для усиления тока энергии, против часовой стрелки — для его ослабления (см. рис. 61). Для приложения большей силы одну ладонь можно положить на другую.

Выполняйте линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны. Положите обе ладони с вытянутыми большими пальцами на живот у мечевидного отростка грудины, затем массируйте к подмышечной линии, постепенно перемещаясь вниз к *гуань-юань* (I 4) (см. рис. 62).

**Согревание живота.** Пациент лежит на спине.

Круговое растирание *шэнь-цюе* (I 8). Положите руку на живот так, чтобы центр ладони располагался на пупке, затем растирайте круговыми движениями (см. рис. 63). Продолжайте растирание до тех пор, пока тепло не проникнет вглубь. Для воздействия с большей силой можно положить одну ладонь на другую.

Постукивание в области *шэнь-цюе* (I 8). Положите кисть руки на живот, ладонь должна быть

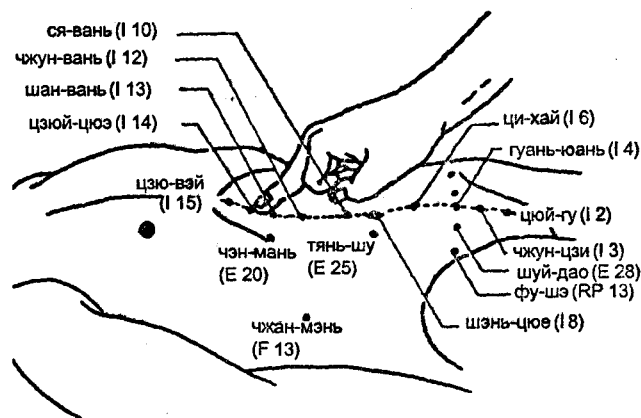


Рис. 60. Прерывистое надавливание точек в области живота

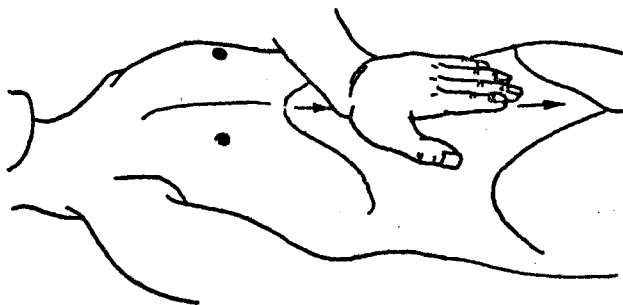


Рис. 59. Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота

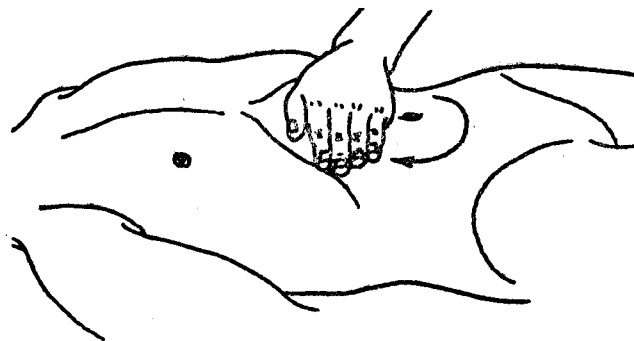


Рис. 61. Круговое растирание живота всей ладонью

слегка согнута, и ее центр должен лежать на пупке, затем слегка постукивайте (см. рис. 64). Повторяйте до появления ощущения, что энергия проникает вглубь.

Легкие касания и вибрация в области живота. Положите ладонь на живот, ее центр должен находиться напротив пупка, и проводите быструю вибрацию; затем выполняйте легкие касания вокруг пупка или на участках, представляющих интерес (см. рис. 65). Повторите.

**Терапевтическое действие.** Массаж успокаивает боли в печени и регулирует течение *чи* печени; укрепляет селезенку и нормализует

желудок; нормализует движение энергии в средней ветви тройного обогревателя, стимулируя стекание застойного или текущего в обратном направлении *чи*; приводит в гармонию *инь* и *ян*, тонизирует *чи* и укрепляет почки.

**Показания.** Ощущение полноты, боли и вздутие живота, застой пищи, дискомфорт в верхней части брюшной полости, пониженный аппетит; частый жидкий стул с включениями непереваренной пищи или запоры.

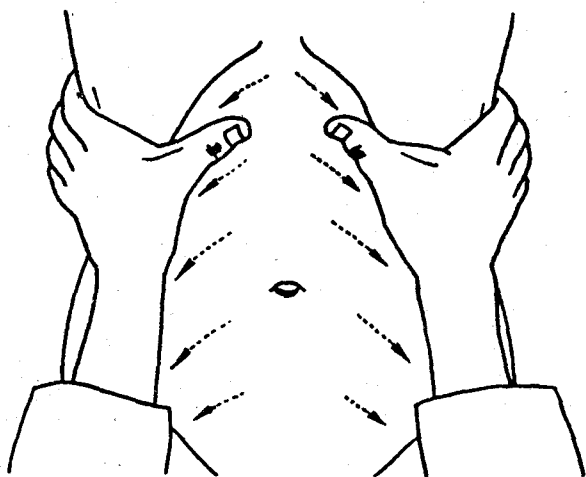


Рис. 62. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны



Рис. 64. Постукивание в области шэнь-цзюе (I8)

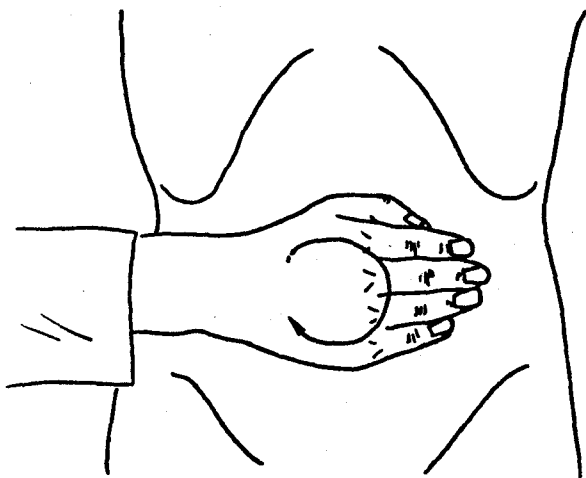


Рис. 63. Круговое растирание в области шэнь-цзюе (I8)

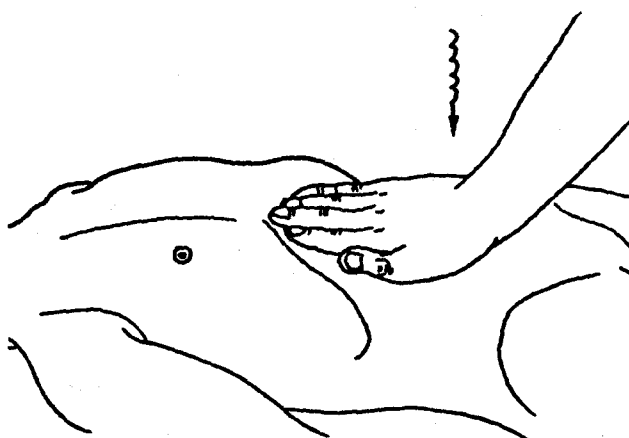


Рис. 65. Вибрация и легкие касания в области живота

## РУКИ

**Ключевые моменты.** Движения при массаже должны быть уравновешенными и хорошо координированными. Будьте внимательны, чтобы не нанести травму. Сжатие и защипывание используют при массаже плечевых, локтевых и лучезапястных суставов; растирание, прокатывание и линейное поглаживание применяют при массаже плеч и предплечий; поршневое трение и линейное массирование особенно рекомендуются для массажа предплечий и кистей рук.

**Растягивание рук для активизации меридианов.** Пациент сидит или лежит на спине.

Проведение растирания с прерывистым давлением вдоль траекторий меридианов рук. Поддерживая руку пациента одной рукой, растирайте пальцами другой руки вдоль всех трех инь-

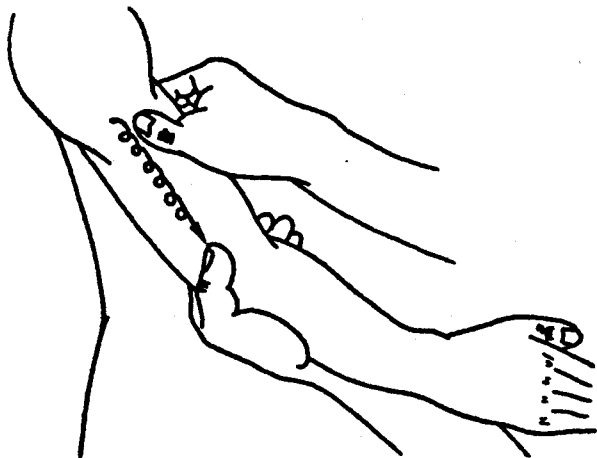


Рис. 66. Растирание с прерывистым давлением вдоль траекторий меридианов рук

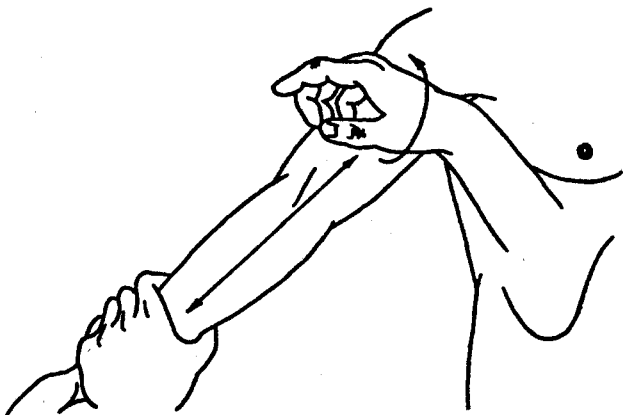


Рис. 67. Прокатывание с трением вдоль меридианов рук

и ян-меридианов, в особенности на суставах и в зонах с недостаточным кровообращением. Прием обычно проводят, начиная с плеча к запястью, пока все сухожилия не расслабятся (см. рис. 66).

**Прокатывание и трение вдоль меридианов рук.** Держа запястье пациента одной рукой, выполняйте другой рукой прокатывание и трение рук вдоль всех трех ян- и инь-меридианов от плеча к локтю (см. рис. 67). Повторяйте, пока не появится ощущение тепла.

**Применение поршневого трения для линейного массажа рук.** Поддерживая руку обеими своими ладонями с противоположных сторон, быстро выполняйте поршневое трение, перемещая свои руки вниз к запястью. В заключение проведите линейное массирование запястья и пальцев (см. рис. 68).

**Смягчение сухожилий и облегчение болей в суставах.** Пациент сидит. Вытяжение и встряхивание руки. Держа запястье обеими своими руками, вращайте, постепенно увеличивая амплитуду движений, затем быстро встряхивайте руку вверх и вниз (см. рис. 69).

**Вращение руки в плечевом суставе.** Стойте позади и немного сбоку от пациента. Одной рукой сожмите плечо. Другой поддерживайте локоть пациента и вращайте плечевой сустав вперед и назад, постепенно увеличивая угол поворота (см. рис. 70).

**Сжатие локтевого сустава.** Пальцами одной руки сжимайте руку пациента в локтевом суставе. Другой рукой держите запястье, затем немного вытягивайте и перегибайте руку в локте. Должен послышаться хруст (см. рис. 71, 72).

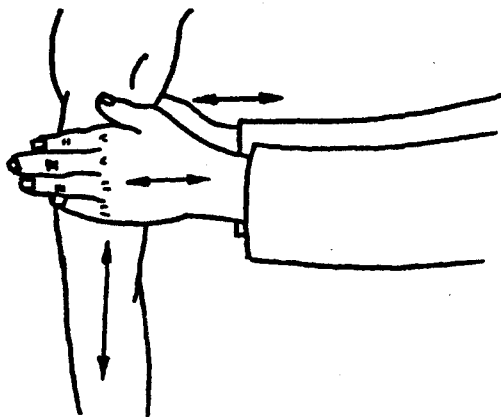


Рис. 68. Применение поршневого трения для линейного массажа руки

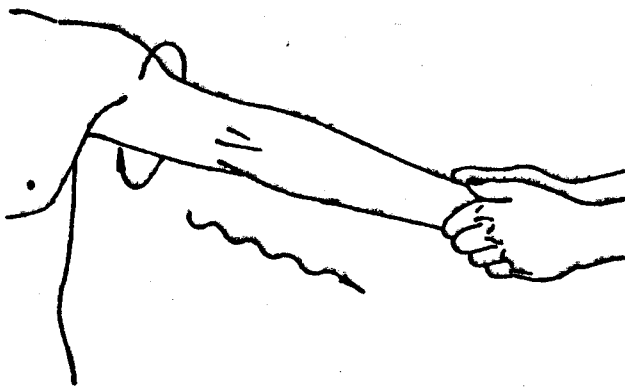


Рис. 69. Вытяжение и встряхивание руки

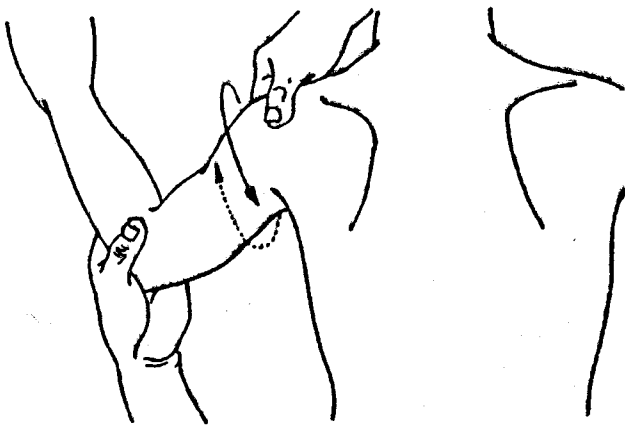


Рис. 70. Вытяжение руки в плечевом суставе

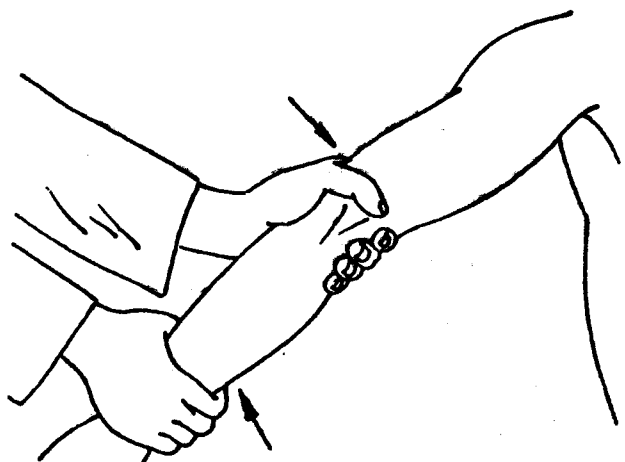


Рис. 71. Сжатие локтевого сустава при вытянутой руке

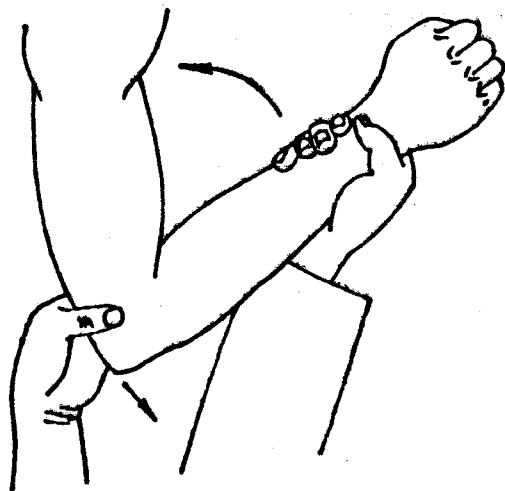


Рис. 72. Сжатие локтевого сустава, когда рука согнута в локте

**Терапевтическое действие.** Массаж согревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды; облегчает боли в суставах и расслабляет сухожилия; регулирует поток *чи* и благоприятно воздействует на кровообращение; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*).

**Показания.** Головокружения, пелена перед глазами, головная боль и вялость, вызванные синдромом пустоты и огня; боли и онемение рук, нарушения в плечевых и локтевых суставах, ограниченная подвижность суставов пальцев и лучезапястного сустава.

## НОГИ

**Ключевые моменты.** Движения при массаже должны выполняться мягко, сначала с небольшой амплитудой, которая далее должна возрастать, и с силой, проникающей в глубину тканей.

**Укрепление ног.** Пациент лежит на спине или на животе.

**Линейное поглаживание и растирание** для расслабления сухожилий. Поглаживайте с нажимом всей кистью, перемещаясь вдоль меридианов, затем проводите растирание основанием ладони или большим пальцем вдоль меридианов, пока сухожилия не расслабятся (см. рис. 73, 74).

**Растирание и прокатывание для активизации меридианов.** Выполняйте растирание с защипыванием между большим и остальными пальцами, двигаясь по меридиану вниз; затем выполняйте прокатывание с трением вдоль меридиана, двигаясь книзу и вверх (см. рис. 75, 76).

Повторяйте до появления у пациента ощущения тепла.

Длительное давление локтем. Растирайте с давлением локтем в области точки *хуань-тяо* (VB 30), воздействуя с силой на нижележащие ткани, пока у пациента имеются болезненные ощущения и распирающие. Затем таким же образом массируйте боковую сторону конечности по направлению к *фэн-ши* (VB 31) (см. рис. 77). Повторите всю процедуру.

Линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов. Удерживайте голень обеими руками, затем большими пальцами с силой выполняйте линейное поглаживание вдоль меридианов до появления ощущения тепла (см. рис. 78).

Линейное поглаживание и трение точки *юн-цюань* (R 1). Держите лодыжку одной рукой, большим пальцем другой руки растирайте точку *юн-цюань* (R 1) до появления боли и ощущения распирающего. Затем быстро выполняйте линейное поглаживание и трение точки *юн-цюань* (R 1) до появления ощущения тепла (см. рис. 79).

Облегчение боли в суставах. Пациент сидит или лежит на спине.

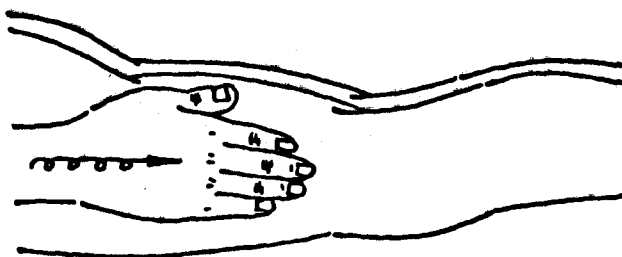


Рис. 73. Линейное поглаживание и растирание всей ладонью для релаксации связок

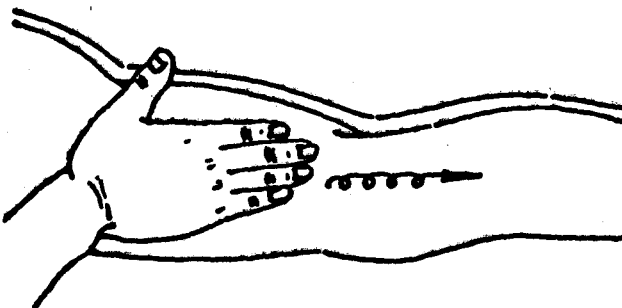


Рис. 74. Линейное поглаживание и растирание основанием ладони для релаксации связок

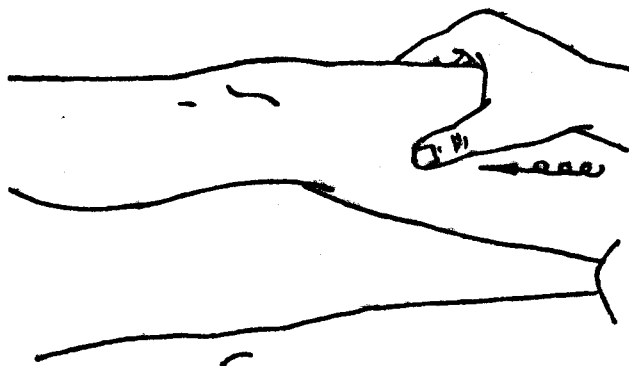


Рис. 75. Растирание большим пальцем с защипыванием

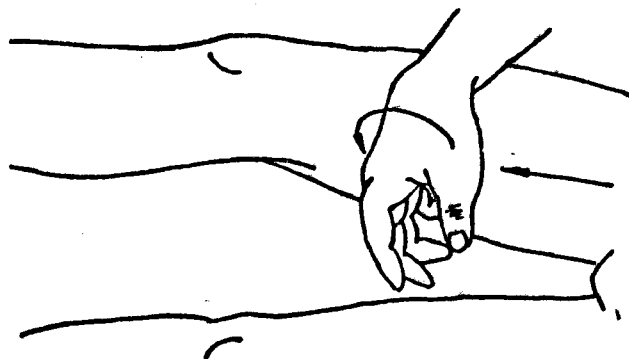


Рис. 76. Прокатывание с трением для активизации меридианов

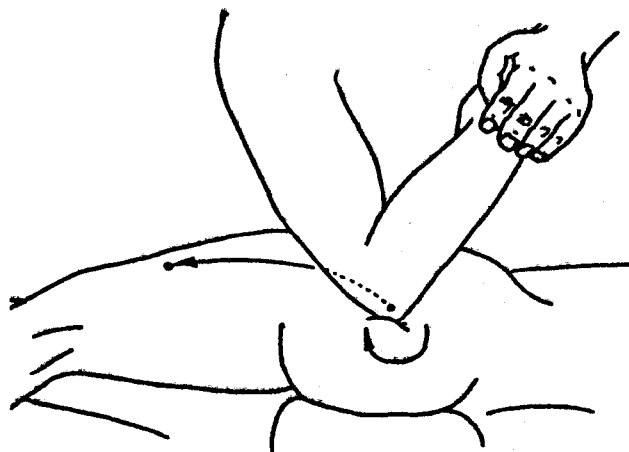


Рис. 77. Длительное давление точки *хуань-тяо* локтем

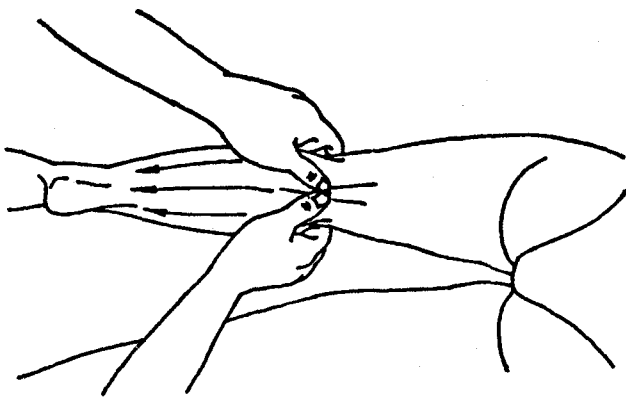


Рис. 78. Линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов

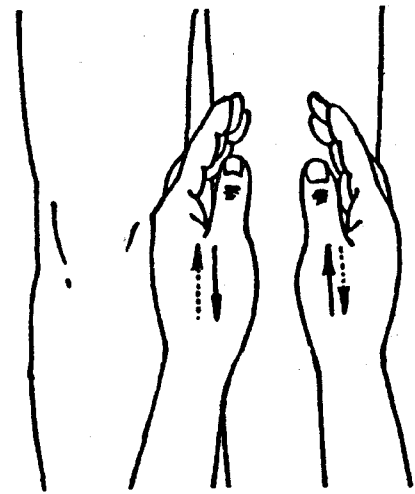


Рис. 80. Применение трения для линейного массажа коленного сустава

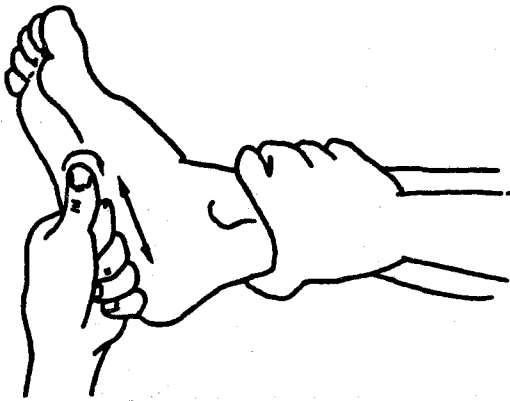


Рис. 79. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

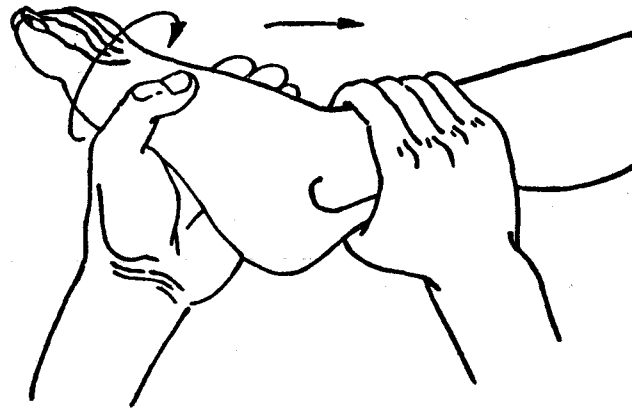


Рис. 81. Вытяжение и встряхивание голеностопного сустава

Применение трения для линейного массажа коленного сустава. Возьмитесь за коленную чашечку с противоположных сторон буграми мизинцев обеих ладоней. Быстро выполняйте трение до появления у пациентов ощущения болезненности, расширения и тепла (см. рис. 80).

Вытяжение и встряхивание голеностопного сустава. Одной рукой возьмитесь немного выше лодыжки, другой рукой держите стопу и проводите сгибание, вытягивание, *вытяжение* и встряхивание ноги в голеностопном суставе (см. рис. 81). Повторите.

**Терапевтическое действие.** Массаж нижних конечностей укрепляет селезенку и регулирует функции желудка; повышает прозрачный *ян* и снижает мутный *инь*; облегчает боли в печени и

укрепляет почки; снижает кровяное давление и повышает остроту зрения; способствует кровообращению и регулирует поток *чи*; согревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды; питает кровь и генерирует *инь*.

**Показания.** Головные боли, бессонница, головокружение, «пелена перед глазами», вызванная возгоранием огня печени; вздутие живота, болезненные ощущения и боли в поясничной области и ногах, слабость в коленях и спазмы икр.

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Самомассаж предназначен для регулирования функций органов *чжан-фу*, меридианов и коллатеральных сосудов, *чи* и крови, поверхностного и внутреннего процессов поднятия и опускания с целью установления гармонии между *инь* и *ян* и излечения нарушений в организме. Самомассаж, как и другие методы лечения, следует применять только после постановки диагноза и выбора точек для массирования.

### Основные моменты, на которые следует обратить внимание

**Правильное отношение к самомассажу.** Необходимо решимость, уверенность и осторожность. Самомассаж — это не просто выполнение определенных движений, это также способ обучения тела и психики. Наилучший терапевтический эффект вы получите, если упорно работаете, получаете от массажа удовольствие и сохраняете бодрость духа.

**Правильное проведение массажа.** Следует не только знать правила и овладеть методами самомассажа, но и уметь выбирать подходящие приемы и знать, с каким усилием их выполнять.

**Предостережение.** Важно уметь правильно выбрать время для занятий самомассажем. Не следует проводить самомассаж в голодном состоянии, сразу после еды. Следует соблюдать осторожность во время менструации и беременности, помимо проведения специального массажа. Избегайте как физического, так и умственного переутомления не только во время проведения самомассажа, но и в повседневной жизни.

**Правильный выбор места для занятий самомассажем.** Поскольку при массировании раскрываются промежутки между мышцами и поры кожи, самомассаж следует проводить в теплом

месте, защищенном от шума и ветра. По учению традиционной китайской медицины ветер — один из основных патогенных факторов. Он вызывает многие заболевания, в особенности у людей среднего и пожилого возраста.

**Сочетание массажа с правильным образом жизни.** Помимо применения самомассажа следует вести правильный образ жизни, то есть правильно питаться, соблюдать режим сна, заниматься физическими упражнениями и принимать рекомендованные лекарственные препараты.

Регулярный полноценный сон может обеспечить тело энергией и придать духу бодрость.

Питание должно быть полноценным. Следует избегать неправильного питания, в частности, переедания.

Наилучший терапевтический эффект достигается, если самомассаж сочетается с бегом трусцой, прогулками или другой физической нагрузкой.

В случае заболевания нужно проконсультироваться с врачом, чтобы увеличить шансы на излечение.

## Требования к процедуре самомассажа

Выберите позу, соответствующую виду массажа: выполняйте процедуру сидя, стоя, лежа на спине или на животе. Все тело должно быть расслабленным.

Дышите спокойно, концентрируя мысли на выполняемых приемах. Рекомендуется брюшное дыхание, попробуйте координировать вдох и выдох с движениями диафрагмы. В большинстве случаев начинающим рекомендуется спокойное дыхание. Не отвлекайтесь и сосредоточьте свои мысли на массируемой области. Можно попробовать считать в момент вдоха и выдоха. Приемы следует выполнять в соответствующей последовательности, плавно и гибко, легко, однако не теряя контакта с кожей, с силой, но без излишней медлительности воздействуя на нижележащие ткани. Постепенно увеличивайте скорость движений и силу воздействия, затем также постепенно уменьшайте их.

Обычно плавные продолжительные движения по часовой стрелке применяют для усиления прохождения энергии, а такие же движения против часовой стрелки — для ослабления.

Назначение самомассажа, применяемого на любом участке тела, — укрепление организма и профилактика болезней. Самомассаж следует проводить в точках и областях, наиболее подходящих для лечения конкретных нарушений.

## ПРОЦЕДУРЫ САМОМАССАЖА

### Упражнения для рта и зубов

**Укрепление зубов.** Упражнение включает тесное сжатие зубов и тесное сжатие со щелчком.

**Тесное сжатие.** Плотно сомкните челюсти, сначала задние зубы, а потом передние, пока не появится ощущение болезненности и распираания и пока во рту не увеличится количество слюны.

**Тесное сжатие со щелчком.** Держа рот закрытым, размыкайте и смыкайте челюсти, все быстрее и громче щелкая зубами. Повторяйте движения до появления ощущения болезненности, распираания и до увеличения во рту количества слюны.

**Укрепление языка.** Надавливайте языком на десны изнутри и снаружи и трите десны во всех направлениях. Повторяйте до появления болезненности в корнях зубов и пока во рту не прибавится слюны.

**Сглатывание слюны.** Вызовите во рту появления слюны, затем надуйте щеки и, делая движения как при полоскании, глотайте слюну или в три приема, или маленькими глотками. При глотании должен быть слышен характерный звук в горле.

**Терапевтическое действие.** Профилактика расшатывания и потери зубов, кровоточивости десен, их воспаления, болезненности и даже атрофии; сухости языка со слабым слюноотделением, тугоподвижности и бокового смещения языка с ощущением онемения; головокружений, раздражительности и сухого стула.

### Упражнения для гибкости кистей рук

**Трение кистей рук.** Соедините ладони вместе и трите до появления ощущения тепла, затем трите тыльную сторону каждой кисти ладонью другой руки до тех пор, пока не разогреются обе руки, не покраснеют и не увлажнятся (см. рис. 82, 83).

**Постукивание пальцев.** Слегка согните все десять пальцев, расположите кисти рук одна напротив другой и затем сталкивайте кончики противоположащих пальцев. Повторяйте до появления в кончиках пальцев ощущения расширения, онемения и резкой боли (см. рис. 84).

**Давление на ногтях.** Держите палец одной руки большим и указательным пальцами другой руки. Делайте отметку, сильно нажимая край

ногтя три раза, или так же нажимайте у корня ногтя, а затем трите по направлению к кончику пальца. Прodelать по три раза на каждом ногте, затем выполнить то же самое на другой руке (см. рис. 85, 86).

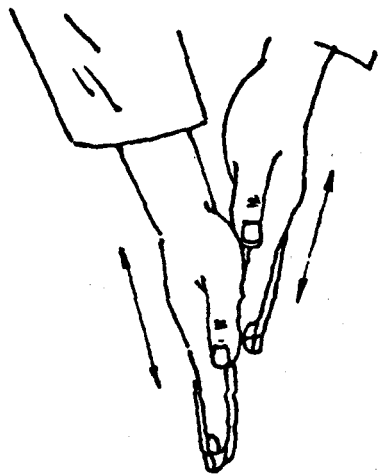


Рис. 82. Трение ладоней

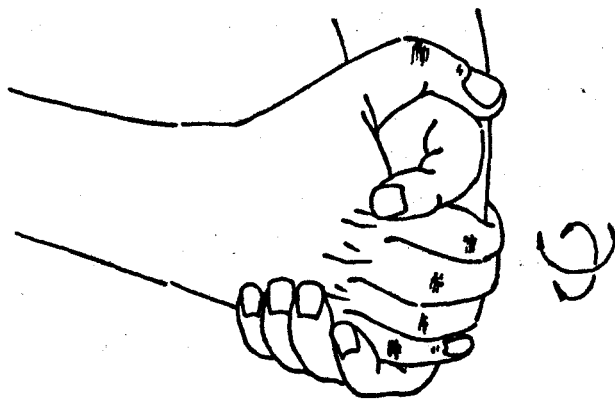


Рис. 83. Трение всей кисти

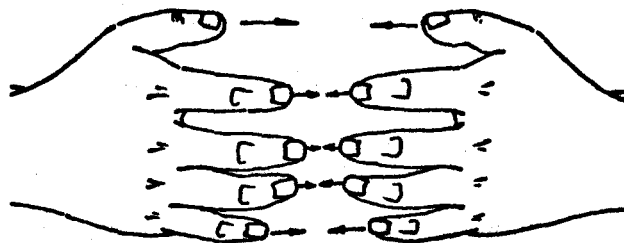


Рис. 84. Постукивание пальцев

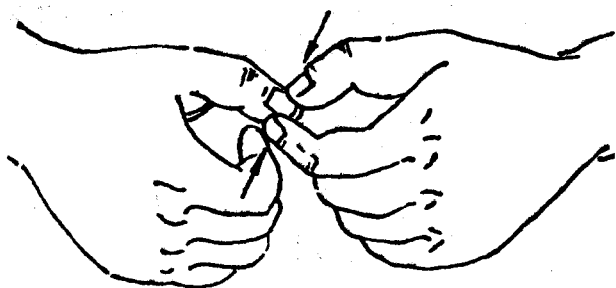


Рис. 85. Давление ногтем одной руки на край ногтя другой руки

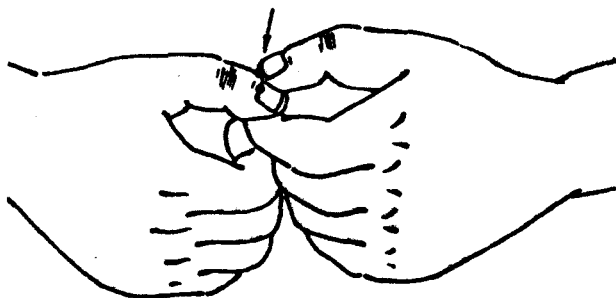


Рис. 86. Давление на корень ногтя и трение к кончику пальца



Рис. 87. Защищывание для линейного массажа пальца

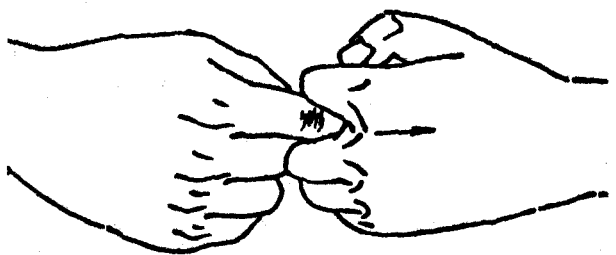


Рис. 88. Линейное массирование и скольжение к кончику пальца

**Линейное массирование пальцев вдоль меридианов.** Вытягивайте пальцы каждой руки поочередно три раза, затем зажмите каждый палец одной руки большим и указательным пальцами другой руки и выполняйте линейное массирование по направлению к кончику пальца. Или захватите палец одной руки у основания первой фаланги межфаланговыми суставами указательного и среднего пальцев другой руки. Потяните палец и скользите к его кончику (см. рис. 87, 88). Повторяйте с каждым пальцем трижды до появления болезненности и распирания.

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение насморка, сопровождаемого головной болью, болей в горле и зубной боли, учащенного сердцебиения, бессонницы, рассеянности; онемения, тугоподвижности, зябнувших рук и тремора пальцев.

### Стимулирующее воздействие на мозг

**Трение в области лица.** Потрите одну ладонь о другую, пока они не разогреются, затем быстро трите лицо, совершая такие же движения, как при тщательном умывании (см. рис. 89). Повторите.

**«Прочесывание» вдоль каналов.** Слегка согните пальцы обеих рук, затем поместите большие пальцы на точки *тай-ян*, а остальные пальцы — на брови. Нажимая, растирайте области точек *тай-ян* круговыми движениями до появления ощущения болезненности и распирания. Затем пальцами проводите линейное поглаживание лба и волос, ведя пальцы вверх, далее к

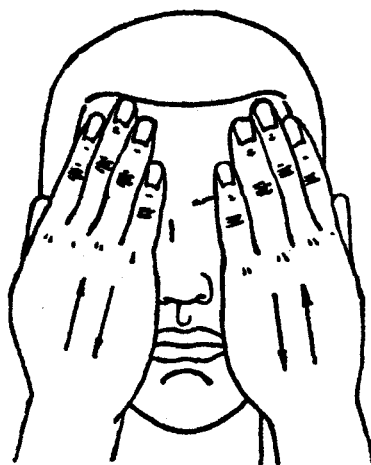


Рис. 89. Трение лица

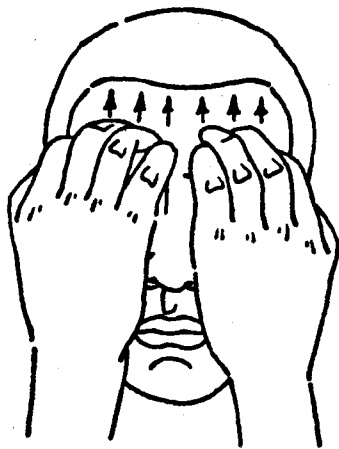


Рис. 90. «Прочесывание» вдоль каналов (1)

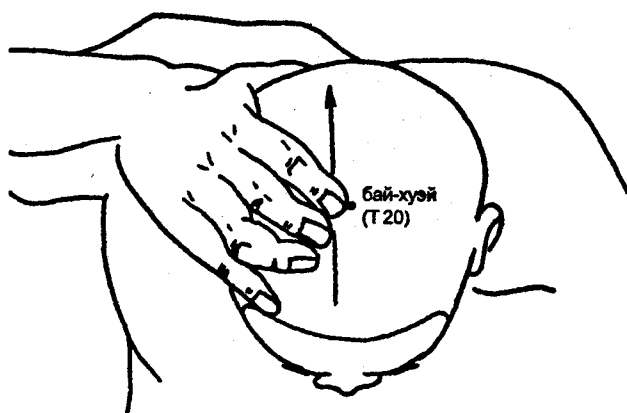


Рис. 92. «Прочесывание» вдоль каналов (3)

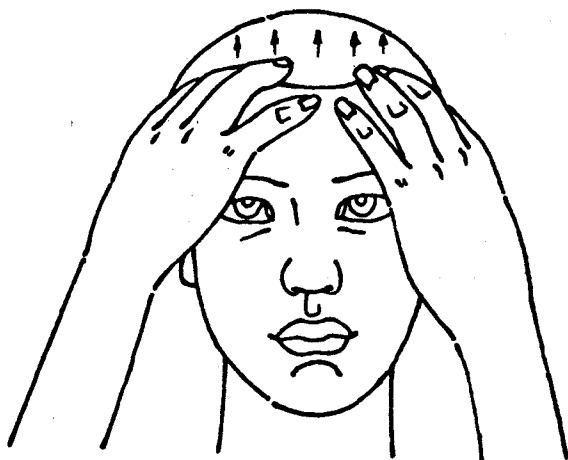


Рис. 91. «Прочесывание» вдоль каналов (2)

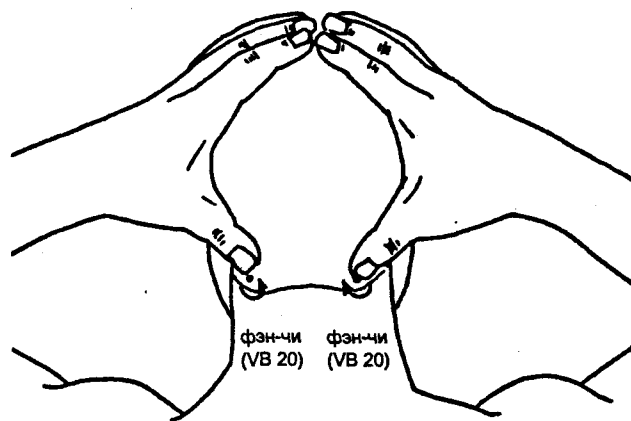


Рис. 93. «Прочесывание» вдоль каналов (4)

темени и к затылку, как будто причесываете волосы. Повторите. Далее положите большие пальцы на точки *фэн-чи* (VB 20), а остальные пальцы равномерно расположите на темени и прерывисто надавливайте точку *бай-хуэй* (Т 20) сомкнутыми средними и указательными пальцами до появления ощущения болезненности и распирания. В заключение трите пальцами в вертикальном направлении к точкам *фэн-фу* (Т 16) и *да-чжуй* (Т 14) (см. рис. 90, 91, 92, 93). Повторите 5—10 раз.

**Трение ушной раковины и трение вокруг глаз.** После этих приемов следует проводить описанное выше «прочесывание» вдоль каналов. Положив обе руки на шею сзади так, чтобы мизинцы касались ушной раковины, выполняйте

трение, начиная с точки *цин-мин* (V 1), и скользите назад над ушами. Затем двигайтесь в другом направлении, загибая уши вперед, скользя по ним. Трите глаза к носу и растирайте с прерывистым давлением точки *цин-мин* (V 1) до появления болезненности и ощущения распирания (см. рис. 94, 95). Повторите все движения 5—10 раз.

**Постукивание согнутыми пальцами по голове.** Слегка согните пальцы и с силой постукивайте по голове кончиками пальцев. Выполняйте движения плавно и гибко, с нарастающей силой. Постукивание проводите, работая руками попеременно вдоль срединной линии, а потом одновременно с обеих сторон головы. Постукивающее движение заканчивайте встря-

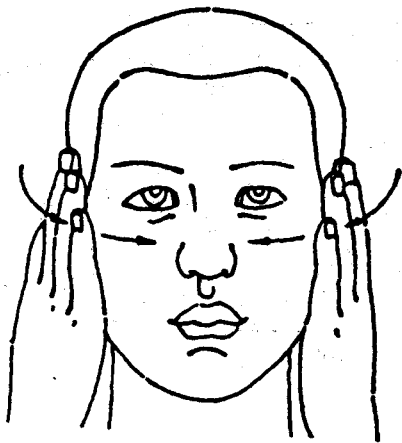


Рис. 94. Трение ушей

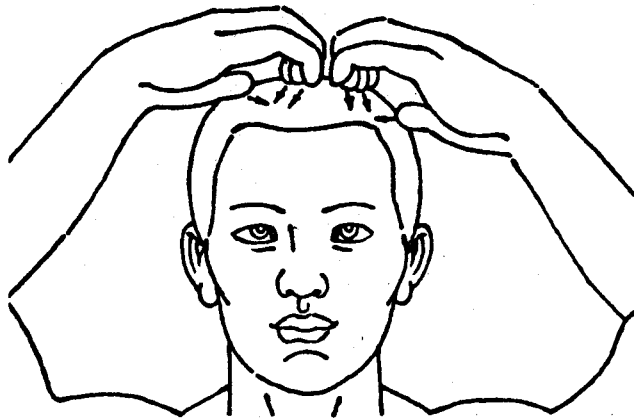


Рис. 96. Постукивание по голове согнутыми пальцами

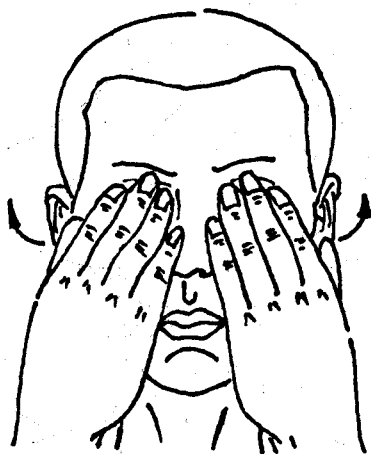


Рис. 95. Трение вокруг глаз

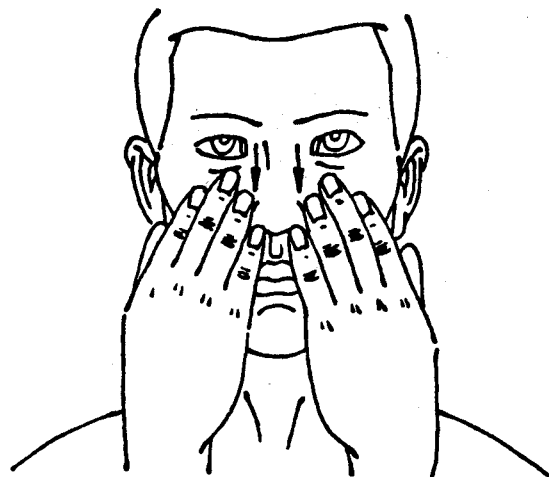


Рис. 97. Трение лица и носа

живанием плеч (см. рис. 96). Повторяйте всю процедуру 5—10 раз.

**Трение лица и носа.** Положите обе ладони на лицо, средними пальцами растирая с прерывистым давлением точки *цин-мин* (V 1) до появления болезненности и ощущения распирания. Далее выполняйте трение с обеих сторон носа от точек *цин-мин* (V 1), *чэн-чи* (E 1) ко рту и затем проводите трение с обоих боков по направлению к челюсти (см. рис. 97). Повторите 5—6 раз.

**Терапевтическое действие.** Применяют для профилактики и лечения головной боли, мигреней, вялости, головокружений, бессонницы, беспокойного сна, прерываемого сновидениями; при потере волос, звоне в ушах, заложенном носе,

слабеющем зрении, пятнах и глубоких морщинах на лице.

### Улучшение зрения

**Защипывание бровей.** Закройте глаза и защипывайте брови большими и указательными пальцами обеих рук. Защипывайте и сжимайте, передвигая пальцы вдоль бровей до появления ощущения болезненности и распирания (см. рис. 98). Повторите 5 раз.

**Трение бровей.** Положите большие пальцы на область точек *тай-ян*, остальные пальцы должны быть в естественном, слегка согнутом положении. Трите брови боковыми сторонами ука-

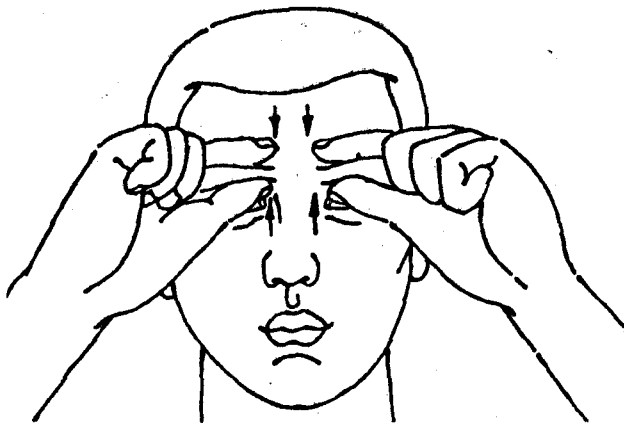


Рис. 98. Защищивание бровей

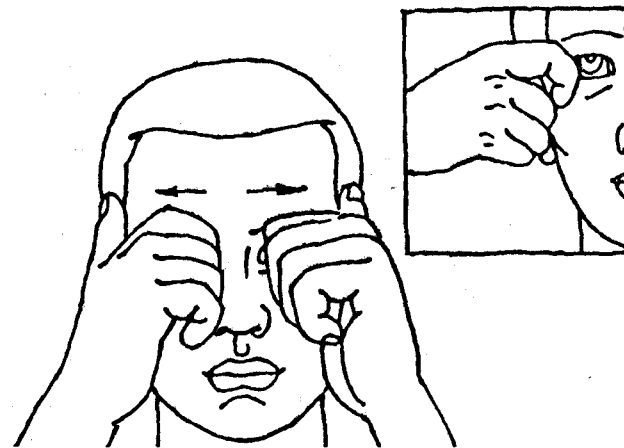


Рис. 99. Трение бровей



Рис. 100. «Разогрев» глаз

зательных пальцев (см. рис. 99). Повторите 3—5 раз, пока не появится спокойное ощущение тепла и слабого расширения.

**«Разогрев» глаз.** Закройте глаза. Потрите руки одна о другую, пока они не разогреются. Затем быстро закройте глаза ладонями, чтобы тепло проникло внутрь (см. рис. 100). Повторите 4—5 раз и пристально посмотрите вдаль.

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение при головокружениях, слабеющем зрении, пелене перед глазами, дальнозоркости, близорукости, катаракте, двоении в глазах и других заболеваниях глаз.

## Нормализация носового дыхания

**Линейное поглаживание и трение боковых сторон носа.** Сложите кисти рук в кулаки, но не сжимайте их. Растирайте с прерывистым давлением боковые стороны спинки носа суставом большого пальца до появления ощущений болезненности и распирания. Тогда выполняйте линейное поглаживание и трение боковых сторон носа вверх и вниз. Затем растирайте с прерывистым давлением точки *ин-сян* (GI 20) до появления болезненности, онемения и распирания (см. рис. 101).

**Сжатие и защипывание крыльев носа.** Надавливайте точку (T 25) кончиком указательного пальца, одновременно с силой защищивая крылья носа большим и средним пальцами (см. рис. 102). Повторите 10 раз.

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение утраты обоняния и ринита, насморка при обильных выделениях или при заложенном носе.

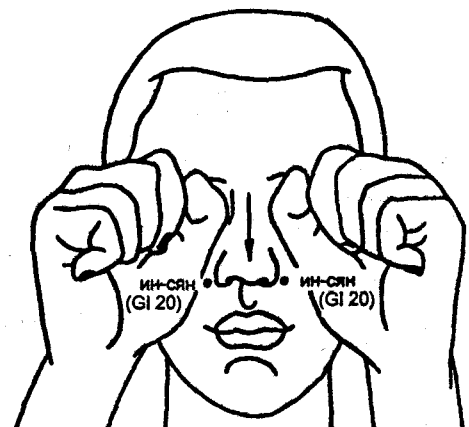


Рис. 101. Линейное поглаживание и трение боковых сторон носа



Рис. 102. Сжатие и защипывание крыльев носа

### Открытие ушей

Легкие касания и трение ушных раковин. Прерывисто надавливайте большими пальцами на соцевидный отросток позади точек *и-фэн* (TR 17), поддерживая голову. Положив остальные пальцы на уши, выполняйте ими легкие касания и трение ушных раковин до появления ощущения, что уши переполнились, разбукли и разогрелись (см. рис. 103).

**Открытие наружных отверстий ушей с хлопком.** Вставьте указательные пальцы в наружные отверстия ушей, согнув остальные пальцы. Вращайте указательные пальцы в обоих направлениях, затем выньте их так, чтобы послышался хлопок (см. рис. 104). Повторите 3—5 раз.

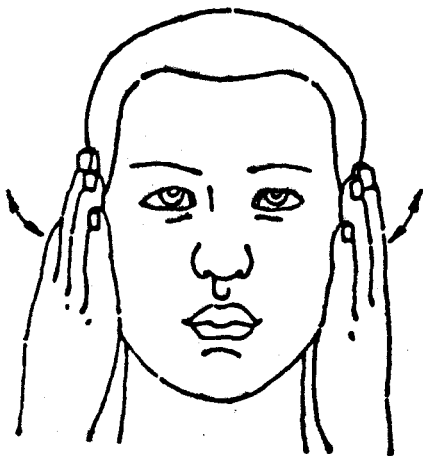


Рис. 103. Легкие касания и трение ушных раковин

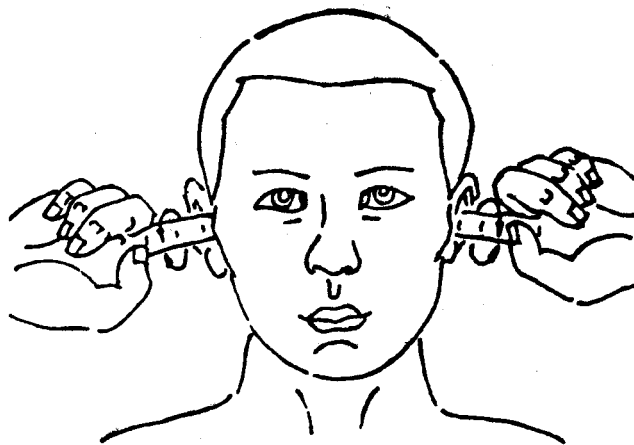


Рис. 104. Открытие наружных отверстий ушей с хлопком

**«Накачка» ладонями.** Большими пальцами нажимайте на точки *фэн-чи* (VB 20). Накройте уши ладонями, прижмите их плотно и начинайте «накачку», то плотно прижимая ладони к ушам, то немного отпуская их, при этом в ушах возникает гудение (см. рис 105). Повторяйте эти движения до тех пор, пока в шее и плечах не возникнут болезненные ощущения и распирающие.

**Постукивание по задней поверхности ушной раковины.** Положите средние пальцы на заднюю сторону ушей и нажимайте на ушные раковины так, чтобы закрыть отверстия. Потом поверх средних пальцев положите указательные пальцы и пощелкивайте по корню (основанию) уха, вызывая металлический звук (см. рис. 106). Повторите 1—2 раза.

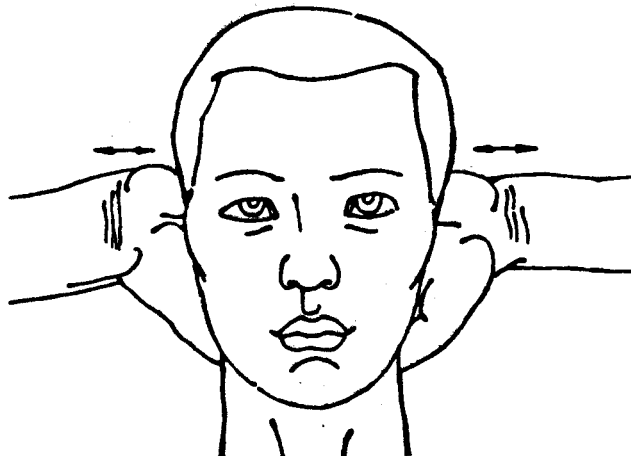


Рис. 105. «Накачка» ладонями

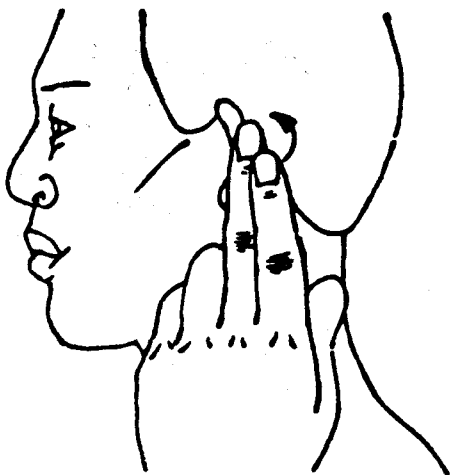


Рис. 106. Постукивание по задней поверхности ушной раковины

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение глухоты, звона в ушах, головокружений; улучшение слуха.

### Расслабление шеи

**Надавливание и трение шеи сзади.** Поднимите руки и положите их на шею сзади. С силой нажимайте и трите кончиками указательных, средних и безымянных пальцев для линейного массажа с обеих сторон позвоночного столба от точек *фэн-чи* (VB 20) вниз к точке *да-чжуй* (T 14) (см. рис. 107). Повторите 5—10 раз, попеременно работая обеими руками.

**Растирание и защипывание шеи спереди.** Сначала надавливайте большим пальцем на со-

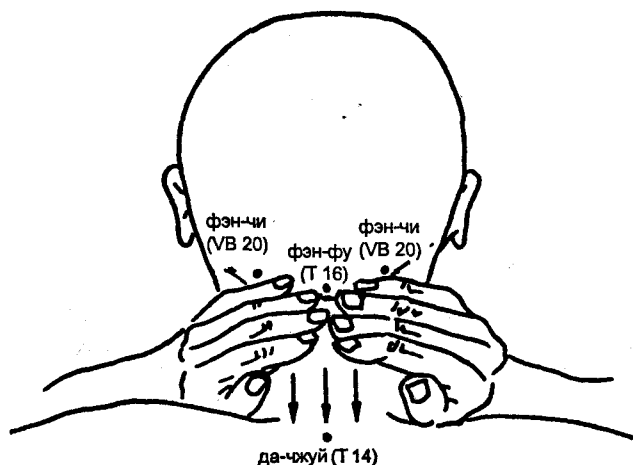


Рис. 107. Надавливание и трение шеи сзади



Рис. 108. Растирание боковой стороны шеи

сцевидный отросток за ухом. Проводите растирание и защипывание сомкнутыми вместе остальными пальцами, продвигаясь вниз к большой надключичной впадине, затем надавливайте во впадине до появления ощущения болезненности и распирания (см. рис. 108). Выполните то же самое с другой стороны. Повторите по 3—5 раз с каждой стороны. Теперь одной рукой поглаживайте шею спереди с обеих сторон (и справа и слева). Массируя сверху вниз, проводите растирание и защипывание вдоль срединной линии до точки *ци-шэ* (E 11) (см. рис. 109). Повторите 3—5 раз. Затем выполняйте защипывание кадыка, плавно оттягивая в горизонтальном направлении, чтобы получался резкий звук (см. рис. 110). В заключение надавливайте точку

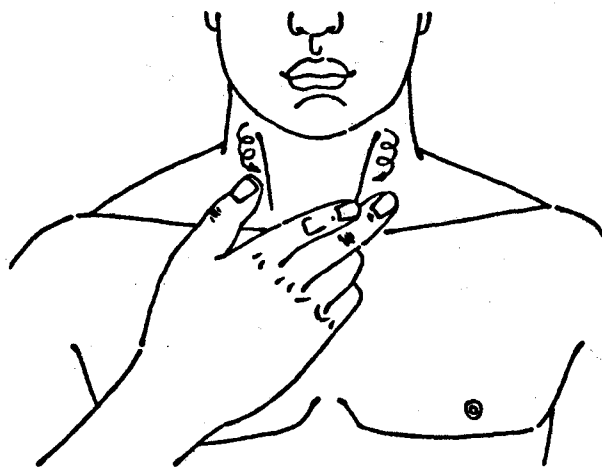


Рис. 109. Растирание и защипывание шеи спереди

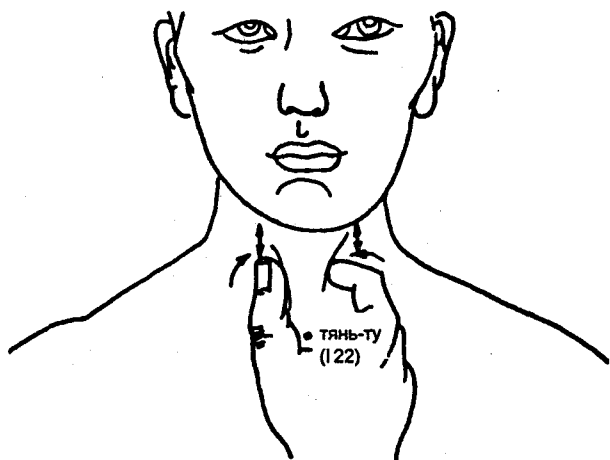


Рис. 110. Защищивание кадыка

тянь-ту (I 22) до тех пор, пока не возникнет ощущение распирания и слабая боль.

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение тугоподвижности и болей в области шеи, шейной спондилопатии, воспаления и болей в горле, астмы, кашля и хрипоты.

### Растягивание рук

**Трение рук вдоль траекторий меридианов.** Расслабьте ладонную сторону руки и проводите трение и линейное массирование вдоль траекторий трех *инь*-меридианов вниз к запястью. Затем перейдите к внешней стороне плеча и проводите трение и линейное массирование вдоль траекторий трех *ян*-меридианов вниз к тыльной стороне кисти. Массируйте с силой, проникающей в глубь мышц. Скорость трения умеренная,

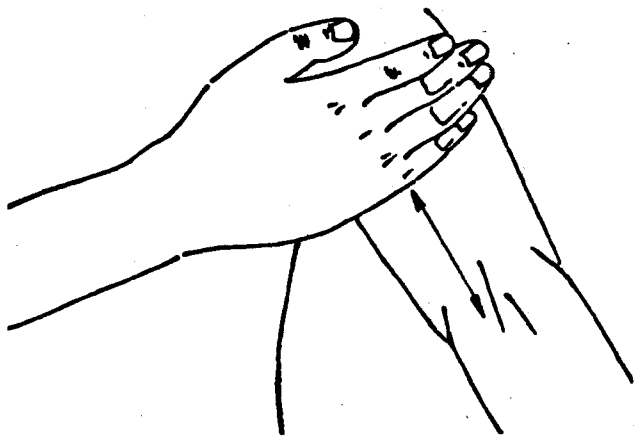


Рис. 112. Трение боковой стороны руки

нужно вызвать ощущения болезненности, распирания и разогрев руки (см рис. 111, 112). Проведите массаж другой руки.

**Защищивание трех суставов.** Поочередно проводите массаж плечевого, локтевого и лучезапястного суставов.

**Защищивание плечевого сустава.** Зажав плечо пальцами в области точек *юнь-мэнь* (P 2) и *нао-шу* (IG 10), выполняйте растирание и защищивание, повторяя прием 10—20 раз до появления ощущений болезненности и распирания (см. рис. 113).

**Защищивание локтевого сустава.** Зажав локоть между большим, указательным и средним пальцами, выполняйте защищивание в локтевом сгибе, а также растирание и защищивание, повторяя прием 10—20 раз (см. рис. 114). Затем нажмите средним пальцем во впадину между сгибом и локтевым



Рис. 111. Трение ладонной стороны руки

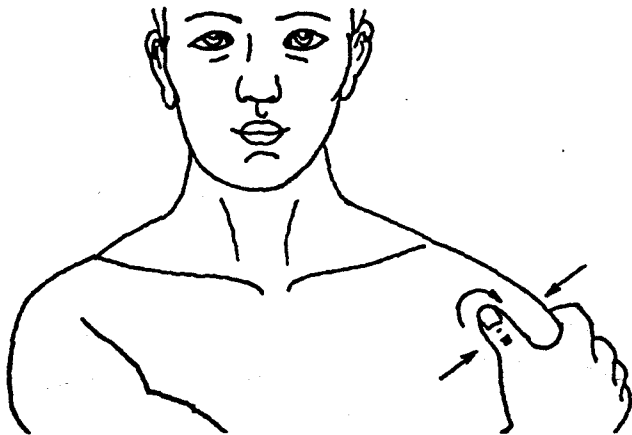


Рис. 113. Защищивание плечевого сустава

отростком (там, где «бьет током» при ударе) и ушибните два раза локтевой нерв.

**Защипывание лучезапястного сустава.** Зажав запястье между большим, указательным и средним пальцами, выполняйте растирание и защипывание. Сгибайте руку в запястье, следуя массирующим движениям при растирании и защипывании (см. рис. 115). Повторите 10—20 раз.

**Постукивание предплечья.** Сложив руку в неплотно сжатый кулак, быстро и гибко проводите постукивание ладонной и боковой стороны предплечья, работая бугром большого пальца (тенаром), перемещаясь от локтя к запястью до появления онемения и боли в пальцах (см. рис. 116).

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение онемения и боли в предплечье, ощущения слабости в руках, воспаления плеча, спазмов локтя и шейной спондилопатии.

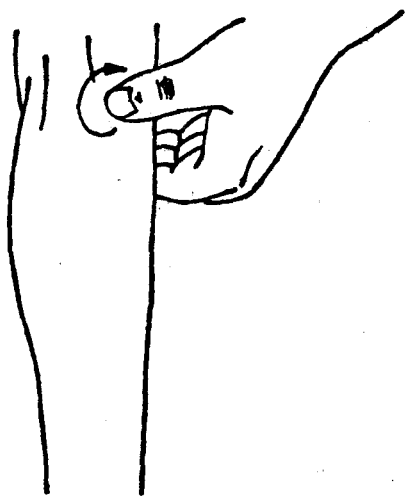


Рис. 114. Защипывание локтевого сустава

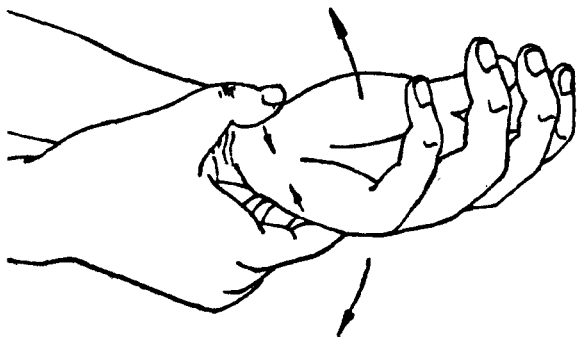


Рис. 115. Защипывание лучезапястного сустава

## Массаж груди и подреберья

**Линейное поглаживание и трение надключичной впадины.** Надавливайте на точку *тянь-ту* (I 22) большим пальцем, вытяните указательный и средний пальцы и проводите взад и вперед трение надключичной впадины подушечками пальцев до появления ощущений болезненности и раздражения (см. рис. 117). Повторите процедуру с другой стороны.

**«Прочесывание» межреберных промежутков.** Держа обе руки у груди как «лапы с когтями», с силой проводите трение в горизонтальном направлении вдоль межреберных промежутков к средней подмышечной линии, работая на вдохе. Начинайте массировать от надключичной впадины и продвигайтесь вниз к подвижным ребрам (см. рис. 118, 119). Повторите 3—5 раз.

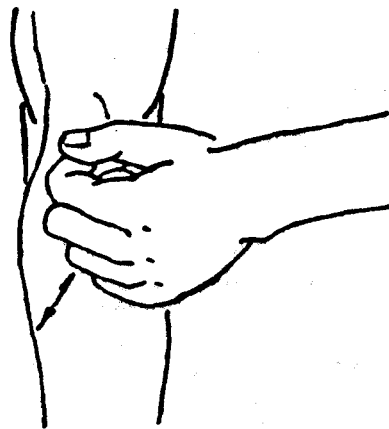


Рис. 116. Постукивание предплечья

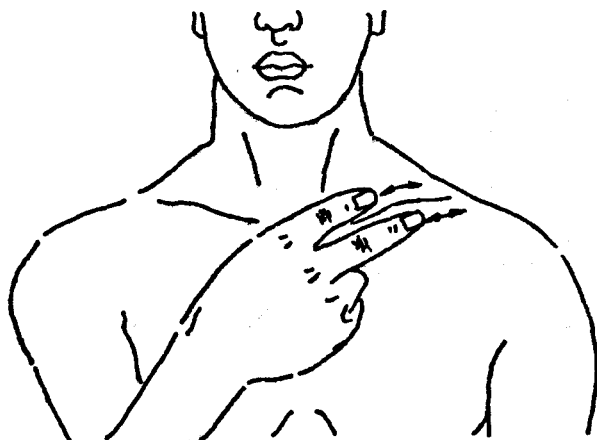


Рис. 117. Линейное поглаживание и трение надключичной впадины

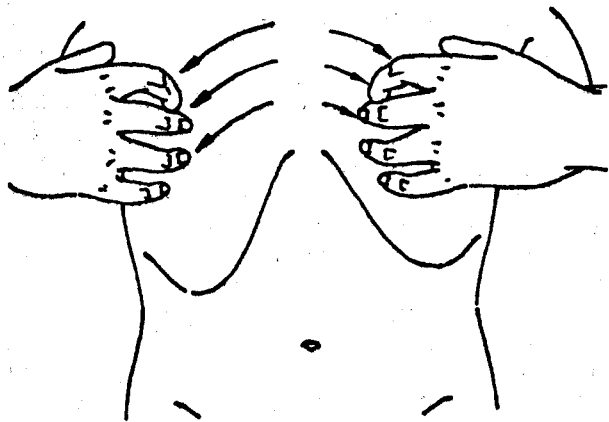


Рис. 118. «Прочесывание» межреберных промежутков у мужчин

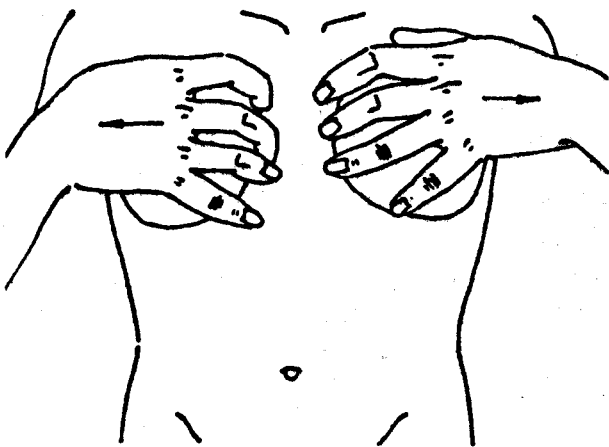


Рис. 119. «Прочесывание» межреберных промежутков у женщин

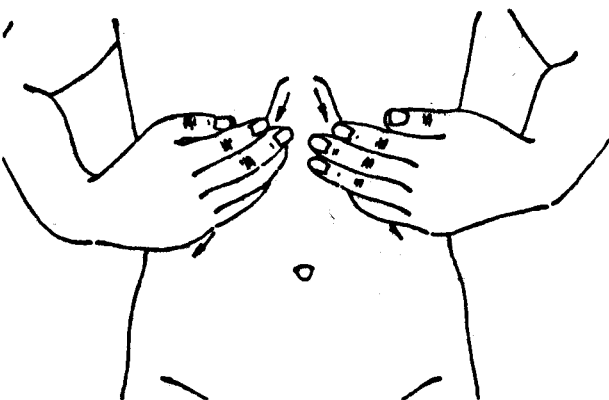


Рис. 120. Линейный массаж и трение для релаксации подреберной области

Линейный массаж и трение для релаксации подреберной области. Сомкнув пальцы, положите руки ниже подвижных ребер и выполняйте линейное массирование и трение межреберных промежутков в области подвижных ребер в направлении к средней подмышечной линии (см. рис. 120). Повторите 5—10 раз.

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение при ощущении сдавления и болей в груди, при кашле, астме и затрудненном дыхании; при ощущениях распирания и полноты в груди и подреберье, при икоте вследствие дисгармонии между печенью и желудком. Предлагаемые упражнения эффективны также в качестве дополнительной меры при лечении болезней сердца, коронарных сосудов, легочно-сердечной недостаточности и хронических заболеваний печени.

### Круговое растирание в области живота и круговое скольжение в области *дань-тянь*

Линейное поглаживание и трение круговыми движениями в области живота. В области точки *чжун-вань* (I 12) положите одну ладонь поверх другой для приложения большей силы, бугром большого пальца выполняйте линейное поглаживание и трение круговыми движениями, перемещаясь вдоль срединной линии к точке *шэнь-цзюэ* (I 8); в заключение бугром большого пальца выполняйте линейное поглаживание с давлением, перемещаясь к верхнему краю пупка (см. рис 121). Повторите 5—10 раз.

**Растирание с прерывистым давлением точек в области живота.** Выполняйте растирание с пре-

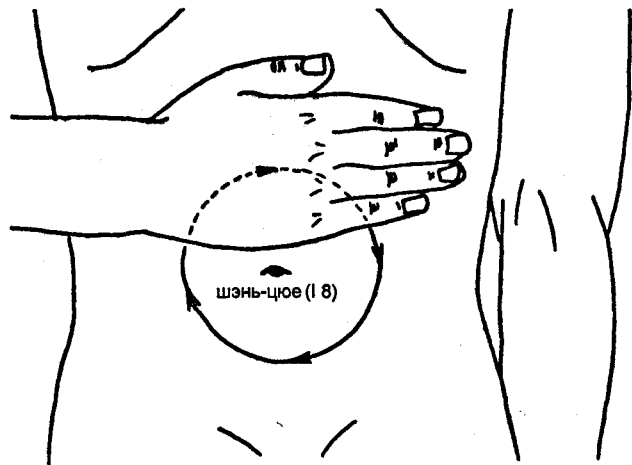


Рис. 121. Линейное поглаживание и трение круговыми движениями в области живота

рывистым давлением, работая большим или средним пальцем по часовой стрелке в точках *чжун-вань* (I 12), *ци-хай* (I 6), *ши-мэнь* (I 5), *гуань-юань* (I 4), *да-цзюй* (E 27) и *тянь-шу* (E 25) (см. рис. 122). Воздействуйте с силой, проникающей вглубь, до появления ощущений распирания и онемения.

**Круговое растирание в области пупка.** Сложив ладони в виде чаши, накройте ими пупок, одну ладонь положите поверх другой для достижения большей силы воздействия. Выполняйте растирание с давлением, совершая круговые движения по часовой стрелке, массируя сначала бугром большого пальца, потом всей ладо-

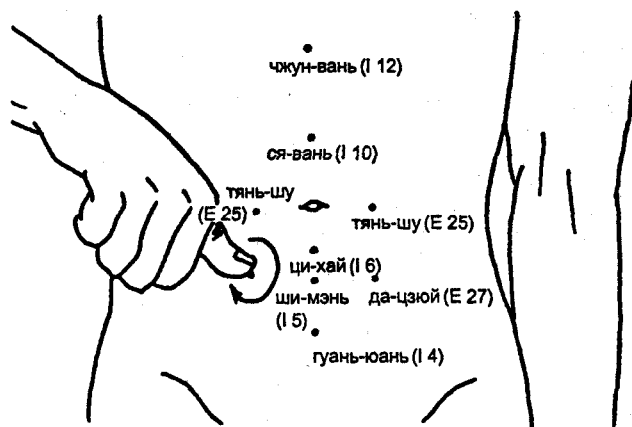


Рис. 122. Растирание с прерывистым давлением точек в области живота

ню, потом бугром мизинца и в заключение основанием ладони (см. рис. 123). Совершите 36 круговых движений, затем поменяйте направление и проделайте еще 36 круговых движений. Ощущение тепла и расширения должны проникнуть глубоко внутрь тканей тела.

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение при болях, распирании и полноте в верхней части живота, при поносе и запоре, несварении желудка, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом энтерите, выпадении ануса; при недержании мочи, задержках мочи, семяизвержении, сперматорее, импотенции, ускоренной эякуляции, нарушениях менструального цикла, дисменорее, при выпадении матки или белях с кровянистыми выделениями.

### Укрепление поясницы и усиление почек

**Растирание точки *шэнь-шу* (V 23).** Сжав обе кисти в кулаки, расположите суставы на области *шэнь-шу* (V 23) и проводите растирание точек, с силой воздействуя на глубоко лежащие ткани (см. рис. 124). Совершайте круговые движения до появления болезненности и ощущения распирания.

**Постукивание в области поясницы.** Постучивайте кистями рук, сложенными, но не сжатыми в кулак. Массируйте вдоль позвоночника, продвигаясь кверху, и в области поясницы. Постучивайте мягкими и гибкими движениями обеими руками поочередно до появления болезненности и распирания (см. рис. 125).

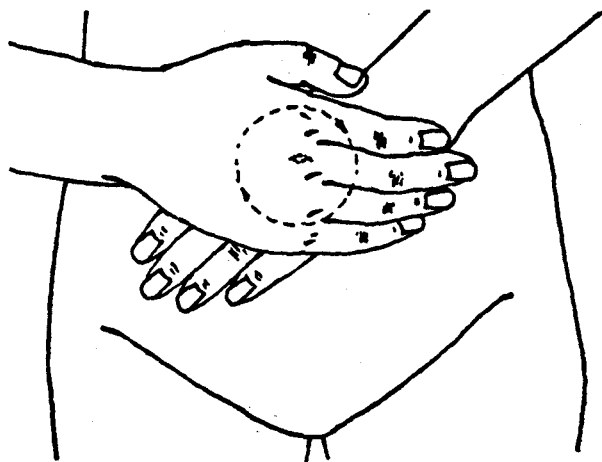


Рис. 123. Круговое растирание в области пупка

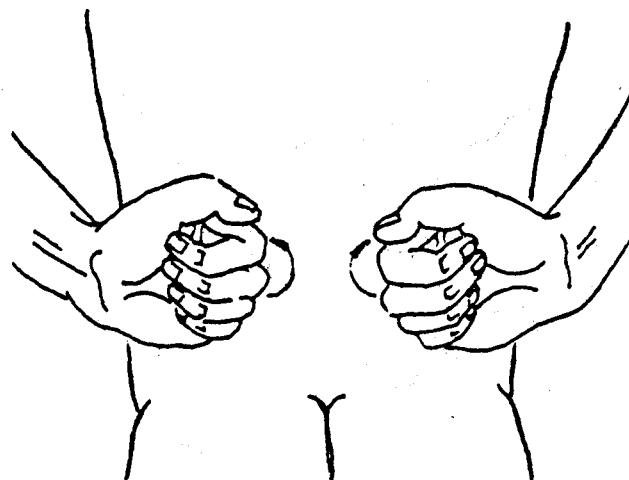


Рис. 124. Растирание точки *шэнь-шу*

**Трение в области спины и поясницы.** Положив обе руки на поясницу, попеременно трите ими вверх и вниз в области от подвижных ребер до верхней границы ягодиц до появления ощущения тепла (см. рис. 126).

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение при ограниченной подвижности и болях в области спины и поясницы, слабости в пояснично-крестцовой области, при растяжении и ушибах пояснично-крестцовой области, при ретроградном перерождении позвонков поясничного отдела; боли, полноте и распирании в брюшной полости, при диарее или запорах, при импотенции, семяизвержении, простатите, гиперплазии простаты, нарушениях менструального цикла, при воспалении почечных лоханок и дисменорее.

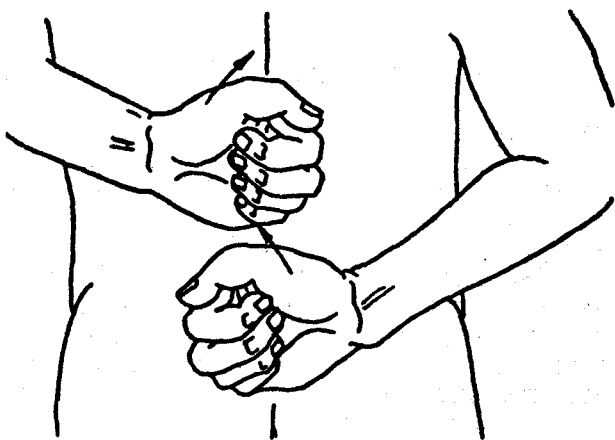


Рис. 125. Постукивание в области поясницы

## Укрепление ног и снижение веса тела

**Линейный массаж.** Зажав бедро между пальцами, быстро проводите трение книзу до колена и вновь кверху (см. рис. 127). Повторяйте до появления ощущения тепла и распирания.

**Растирание и поршневое трение колена.** Согните и расслабьте ногу. Положите на колено ладонь так, чтобы указательный и средний пальцы соответственно нажимали на срединную и боковую внемеридианные точки *си-янь*, расположенные по обеим сторонам коленной чашечки, и проводите растирание точек (см. рис. 128), вызывая ощущение болезненности и распирания. Другой вариант — массировать обеими руками, поддерживая коленную чашечку буграми боль-



Рис. 127. Линейный массаж

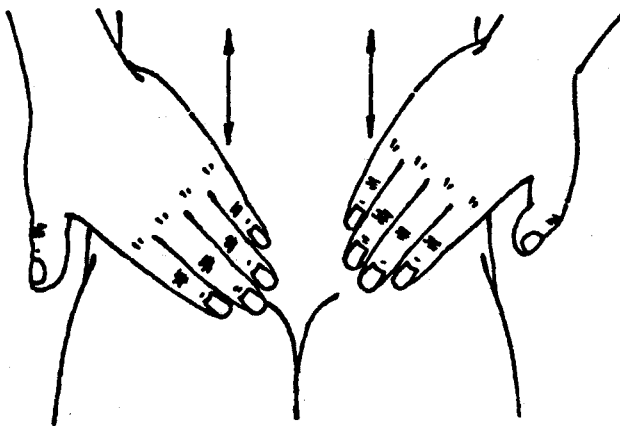


Рис. 126. Трение в области спины и поясницы

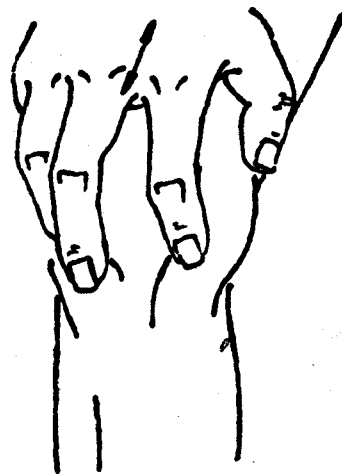


Рис. 128. Растирание колена

ших пальцев, быстро выполнять поршневое трение до появления ощущения тепла, болезненности, онемения и распирания (см. рис. 129). Проведите массаж другого колена.

**Защипывание и подтягивание пяточного сухожилия.** Нogu расслабьте и обхватите голень обеими руками так, чтобы большие пальцы давили на голень сзади, а все остальные — спереди. Выполняйте защипывание и растирание икроножной мышцы от подколенной ямки и до пятки (см. рис. 130). Повторяйте до появления болезненности и распирания. Затем выполняйте подтягивание с защипыванием и захватом пяточного сухожилия, повторите 4—5 раз до возникновения болезненности и распирания

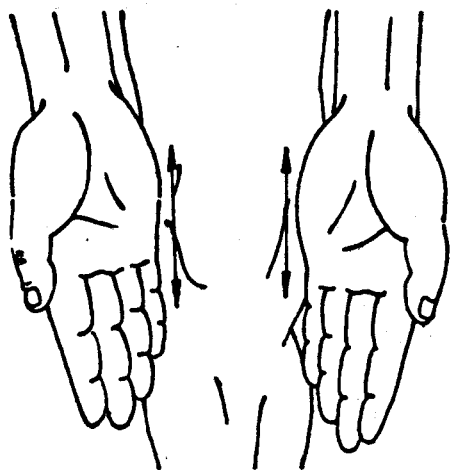


Рис. 129. Поршневое трение колена

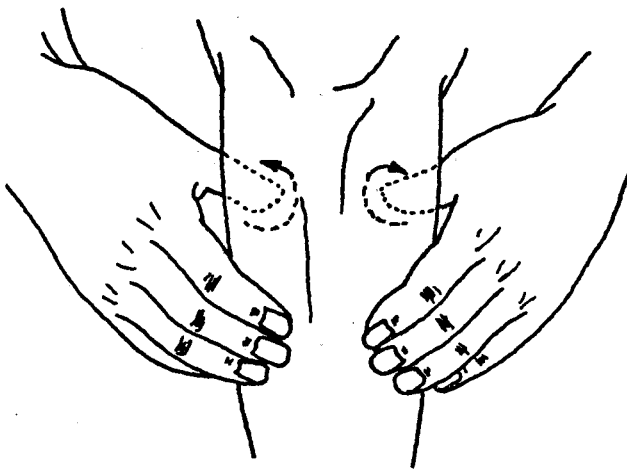


Рис. 130. Защипывание и трение мышцы голени

(см. рис. 131). В заключение проведите трение пальцами икроножной мышцы для разогрева.

**Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1).** Большим пальцем растирайте с надавливанием точку юн-цюань (R 1) до появления болезненности и распирания, потом выполняйте трение и линейное поглаживание к пятке (см. рис. 132). Повторяйте до тех пор, пока не появится ощущение тепла и распирания. Далее быстро трите подошву стопы ладонью для разогрева. Наконец, для линейного массажа большим и указательным пальцами проделайте защипывание (см. рис. 133).

**Терапевтическое действие.** Для профилактики и лечения при гипертонии, головокружениях, учащенном сердцебиении, бессоннице, спертматорее, семяизвержении, отеках, болях в ногах, болях и отеках с ощущением холода в коленях,

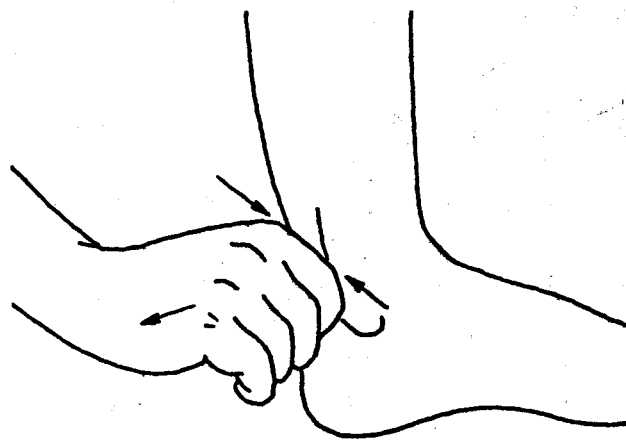


Рис. 131. Подтягивание с защипыванием и сжатием пяточного сухожилия

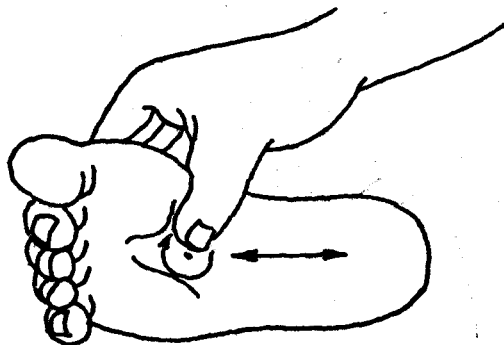


Рис. 132. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

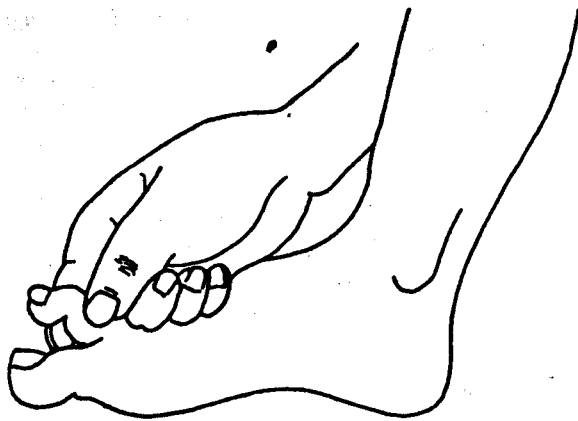


Рис. 133. Линейное массажирование и зажимание пальцев ног

при спазмах или отечности икроножных мышц, при болях и онемении с ощущением холода в подошвах стоп, боли в пятках и обморожениях.

#### Укрепление *ян* и контроль за течением жизненной *чи* (для мужчин)

**Круговое трение и растирание точки в промежности.** Выполняйте лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Дышите ровно, успокойтесь. Левую руку положите на область пупка, а правую руку на промежность, нажимая на точку *хуэй-инь* (I 1) указательным и средним пальцами, разотрите по 36 раз по часовой и против часовой стрелки (см. рис. 134). Ожидайте появления болезненности, онемения, тянущего ощущения и тепла. После совершения каждого кругового

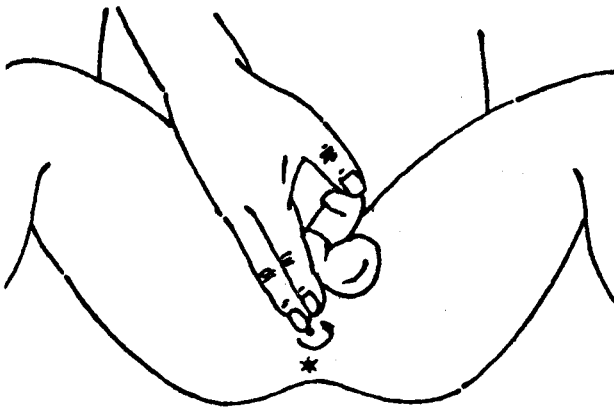


Рис. 134. Круговое трение и растирание точки в промежности

движения сокращайте мышцы заднего прохода.

**Захват мошонки и подтягивание.** Выполняйте лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Дышите ровно, успокойтесь. Одной рукой трите вокруг точки *хуэй-инь* (I 1), другой рукой захватывайте и поднимайте мошонку, яички и пенис и подтягивайте к низу живота (см. рис. 135). Повторите 50—60 раз, затем поменяйте руки.

**Подтягивание и поршневое трение пениса.** Одной рукой держите пенис и сжимайте и подтягивайте его от себя 5—10 раз, выполняйте на выдохе. Затем поддерживайте пенис буграми обоих больших пальцев и плавно проводите поршневое трение до тех пор, пока не возникнет слабое ощущение тепла и распирания (см. рис. 136, 137).

**Терапевтическое действие.** Для профилактики и лечения сексуальных расстройств, таких,

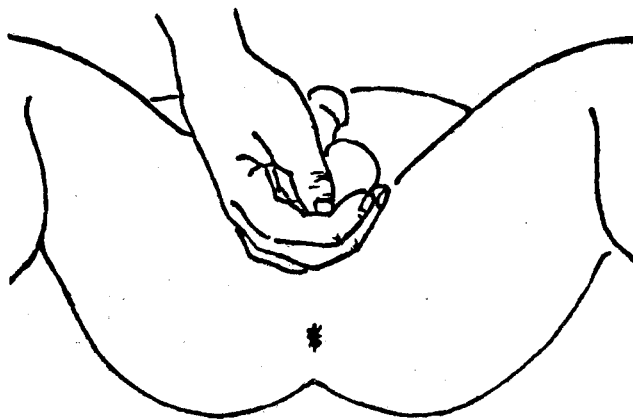


Рис. 135. Захват мошонки и подтягивание

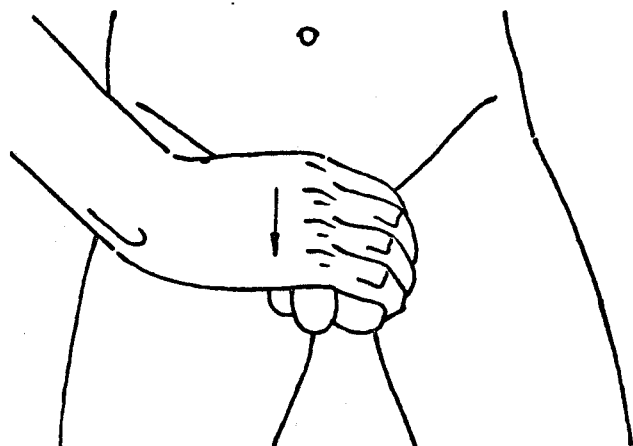


Рис. 136. Подтягивание пениса

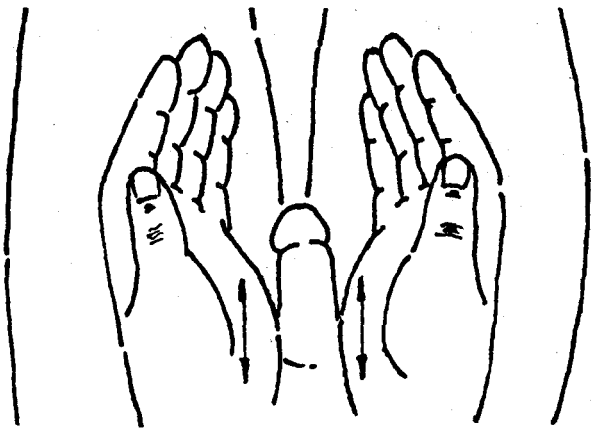


Рис. 137. Поршневое трение пениса

как импотенция, сперматорея, семяизвержение; капельное мочеиспускание, простатит и выпадение ануса.

### Укрепление *ян* и контроль за течением жизненной *чи* (для женщин)

**Круговое растирание в промежности.** Выполняйте лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Дышите ровно, успокойтесь. Левую руку положите на область пупка, а правую руку на промежность, нажимая на точку *хуэй-инь* (I 1) указательным и средним пальцами, разотрите по 36 раз в обоих направлениях. Прием следует выполнять мягко с постепенно нарастающей силой (см. рис. 138).

**Линейный массаж в области промежности.** Выполняйте лежа на спине, согнув ноги в коленях. Сомкнутыми четырьмя пальцами нажимайте на промежность, затем трите к точке *гуань-юань* (I 4), при этом сокращайте мышцы заднего прохода

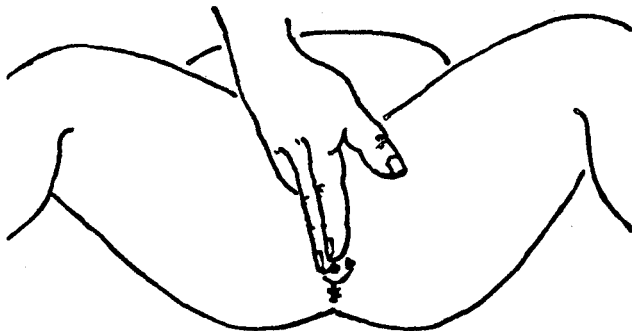


Рис. 138. Круговое растирание в промежности

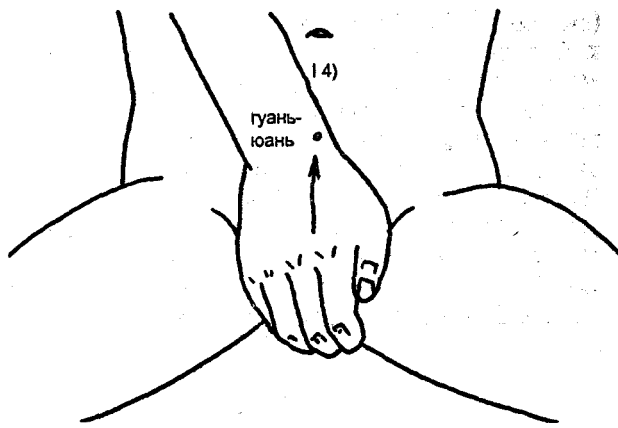


Рис. 139. Линейный массаж в области промежности

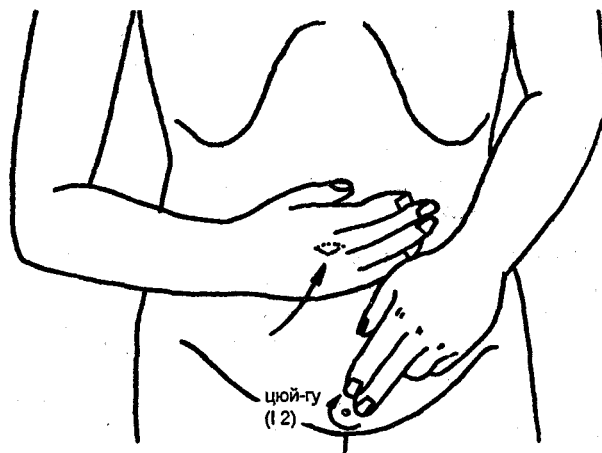


Рис. 140. Трение вокруг пупка с растиранием точки *цюй-гу* (I 2)

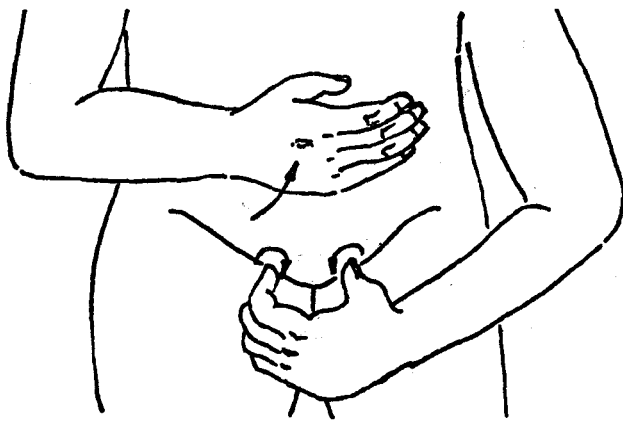


Рис. 141. Постукивание с вибрацией живота в области пупка

(см. рис. 139). Повторите 40—60 раз одной рукой, потом поменяйте руки. Затем трите с давлением вокруг пупка, одновременно выполняя круговое растирание точки *цзюй-гу* (I 2) указательным и средним пальцами другой руки (см. рис. 140). Повторите круговое растирание 50—100 раз до появления болезненности и распирания. В заключение, расслабив мышцы живота, выполняйте растирание с давлением точек *ци-чун* (E 30) указательным и большим пальцами одной руки, а свободно сложенными в кулак

пальцами другой руки выполняя постукивание с вибрацией живота в области пупка (см. рис. 141).

**Терапевтическое действие.** Профилактика и лечение сексуальных расстройств, например, диспареунии (болезненность во время полового акта) вследствие сухости влагалища, при влажности и зуде в промежности, выпадении матки, при распирании в нижней части живота, частом мочеиспускании с сильными позывами и при недержании мочи.

# Профилактика и лечение при помощи массажа

## СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА

### Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане печени

**Зоны массирования.** На подушечке дистального сегмента указательного пальца.

**Процедура.** Кончиком большого пальца производите поглаживание точки печени по направлению к концу пальца 100—500 раз (см. рис. 142).

**Терапевтическое действие.** Смягчает угнетенное состояние, уменьшает раздражительность, успокаивает печень и рассеивает ветер; снижает температуру и снимает спазмы; регулирует поток *чи* и улучшает кровообращение.

**Показания.** Судороги со спазмами, раздражительность, плач из-за страха, головная боль, головокружение, воспаленные глаза, сухость в горле, диарея и вздутие живота.

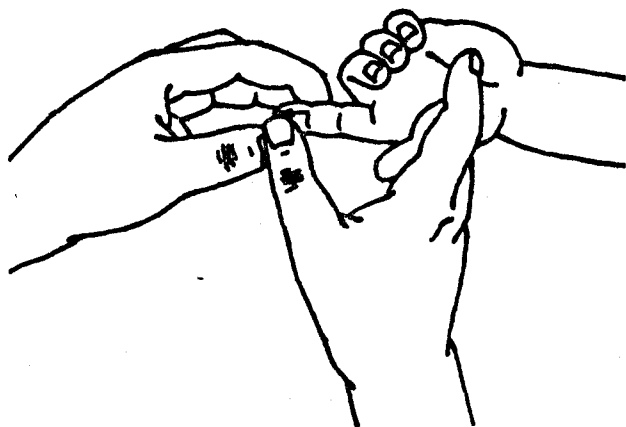


Рис. 142. Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане печени

### Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане легких

**Зоны массирования.** На подушечке дистального сегмента безымянного пальца.

**Процедура.** Кончиком большого пальца производите линейное поглаживание меридиана легких по направлению к концу пальца 100—500 раз (см. рис. 143).

**Терапевтическое действие.** Очищает легкие и лечит ангину; снимает астматические явления, нормализует застойную или текущую в обратном направлении *чи* и удаляет слизь (мокроту); расслабляет кишечник.

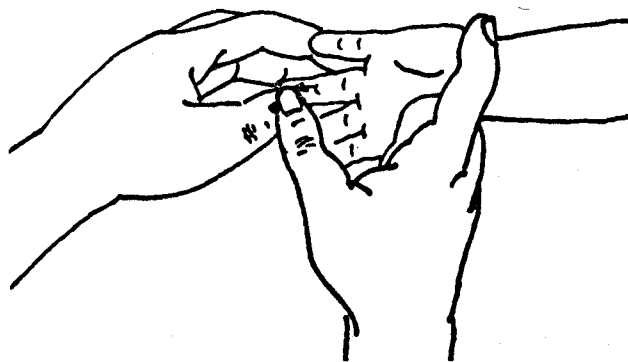


Рис. 143. Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане легких

**Показания.** Насморк с температурой, кашель с мокротой и астматические явления; стеснение в груди, твердый стул, сухость в горле и носу.

### Линейное поглаживание Млечного Пути

**Зоны массирования.** Линия, идущая от точки *да-лин* (МС 7) к точке *цюй-цзэ* (МС 3) — линия, проходящая посередине предплечья от поперечного запястного сгиба до поперечного локтевого сгиба.

**Процедура.** Одной рукой держа кисть, указательным и средним пальцами другой руки поглаживайте от *да-лин* до *цюй-цзэ* 100—300 раз (см. рис. 144).

**Терапевтическое действие.** Очищает огонь и снимает раздражительность; очищает жар и лечит поверхностный синдром; удаляет слизь и снимает судороги.

**Показания.** Поверхностный синдром с высокой температурой или перемежающейся лихорадкой, раздражительность, плач по ночам из-за стра-

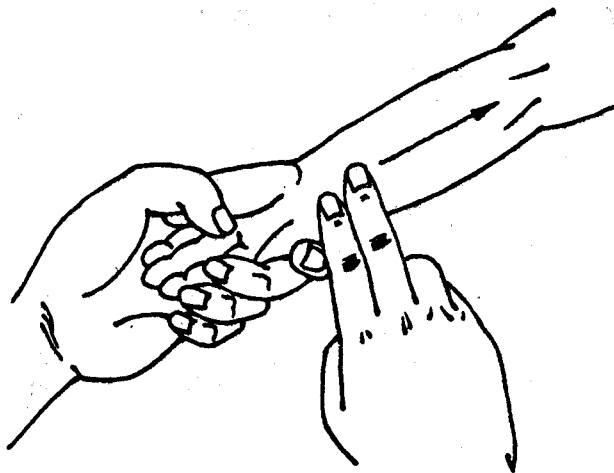


Рис. 144. Линейное поглаживание Млечного Пути

жа, жажда с потребностью в холодном питье, онемение языка, ранки во рту, облизывание губ, сухость в пищеварительном тракте, темная моча.

### Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане тонкой кишки

**Зоны массирования.** На боковой поверхности мизинца.

**Процедура.** Держа одной рукой кисть, большим пальцем другой руки поглаживайте в сторону кончика мизинца 100—300 раз (см. рис. 145).

**Терапевтическое действие.** Охлаждает жар и вызывает диурез; нормализует соотношение *инь* и *ян*.

**Показания.** Темная моча и болезненное мочеиспускание, задержка мочи, ранки во рту, жидкий стул.

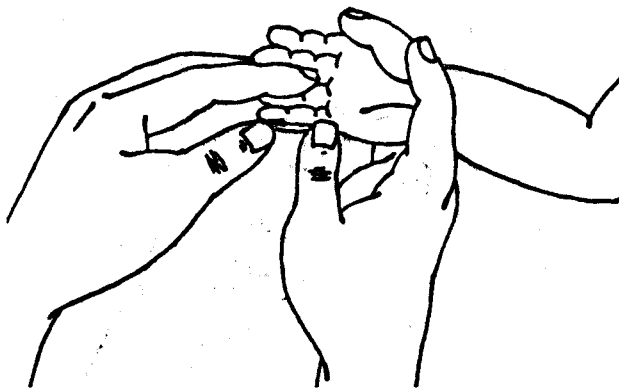


Рис. 145. Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане тонкой кишки

### Растирание *сяо-тянь-синь* (внемеридианная точка)

**Зоны массирования.** Во впадине на основании ладони, между тенаром и гипотенаром.

**Процедура.** Одной рукой держа кисть (ладонью вверх), указательным или средним пальцами другой руки растирайте точку 50—300 раз (см. рис. 146).

**Терапевтическое действие.** Очищает огонь сердца и вызывает диурез; успокаивает психику и снимает страх; способствует свободному прохождению энергии и разгоняет застой; улучшает зрение.

**Показания.** Судороги со спазмами, раздражительность, темная моча, плач по ночам, корь.

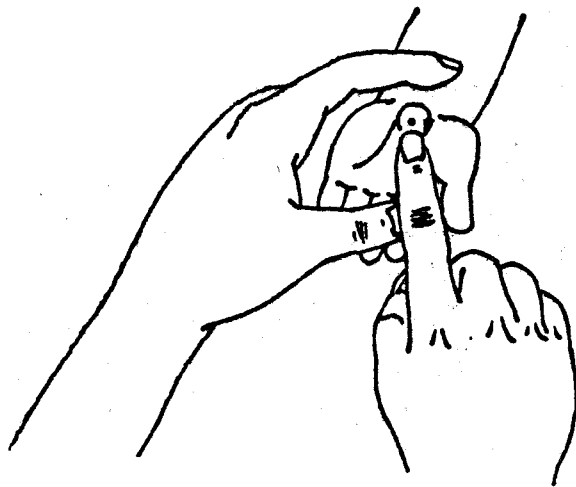


Рис. 146. Растирание *сяо-тянь-синь*

### Укрепление меридиана селезенки

**Зоны массирования.** На боковой поверхности большого пальца.

**Процедура.** Одной рукой держа кисть ребенка, большим пальцем другой своей руки производите поглаживание в сторону кончика большого пальца 200—500 раз (см. рис. 147).

**Терапевтическое действие.** Укрепляет селезенку и регулирует функцию желудка; тонизирует *чи* и питает кровь; улучшает пищеварение; удаляет слизь и улучшает аппетит.

**Показания.** Потеря аппетита, вздутие живота, диарея, недоедание, имеющее следствием истощение, плохой цвет лица, упадок сил, внезапная испарина или сильное потение по ночам.

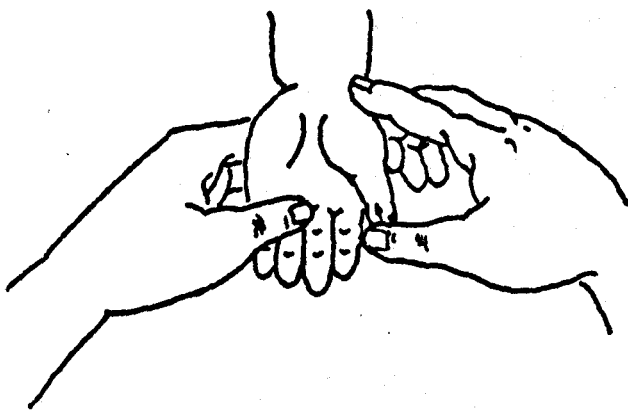


Рис. 147. Укрепление меридиана селезенки

### Укрепление меридиана почек

**Зоны массирования.** На подушечке конечной фаланги мизинца.

**Процедура.** Растирайте большим пальцем от кончика мизинца к ладони 100—500 раз (см. рис. 148).

**Терапевтическое действие.** Укрепляет почки и благотворно влияет на кровоснабжение мозга; тонизирует *чи* и успокаивает; снимает астматические явления, направляя *чи* к почкам; разогревает *ян* почек и охлаждает огонь.

**Показания.** Слабость, понос перед рассветом, недержание мочи, учащенное мочеиспускание, кашель, короткое, прерывистое дыхание, зубная боль из-за нарушения энергетического обмена, пять видов задержки развития и слабости, связанные с нарушением правила пяти элементов.

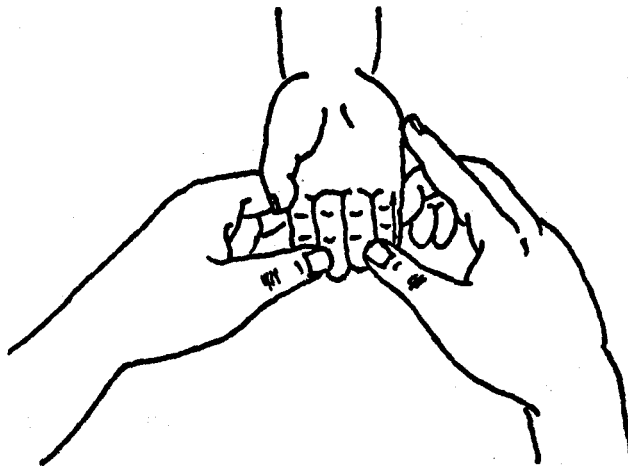


Рис. 148. Укрепление меридиана почек

### Растирание чжун-чжу (TR 3)

**Зоны массирования.** На тыльной стороне ладони, во впадине между четвертой и пятой пястными костями.

**Процедура.** Растирайте точку большим или средним пальцем 100—300 раз (см. рис. 149).

**Терапевтическое действие.** Питает почки и подавляет *ян*; направляет огонь назад к почкам; разгоняет застой, стимулируя течение *чи*.

**Показания.** Болезненное мочеиспускание, темная моча, боль в распухшем горле, бессознательное состояние, шум в ушах, небольшое повышение температуры тела, боль в области живота и слабость в ногах.

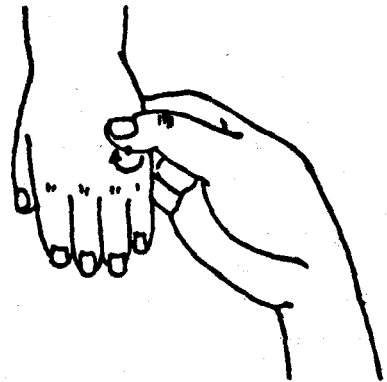


Рис. 149. Растирание чжун-чжу

### Растирание бань-мэнь (внемеридианная точка)

**Зоны массирования.** Посередине тенара.

**Процедура.** Растирайте точку большим или средним пальцем 50—300 раз (см. рис. 150).

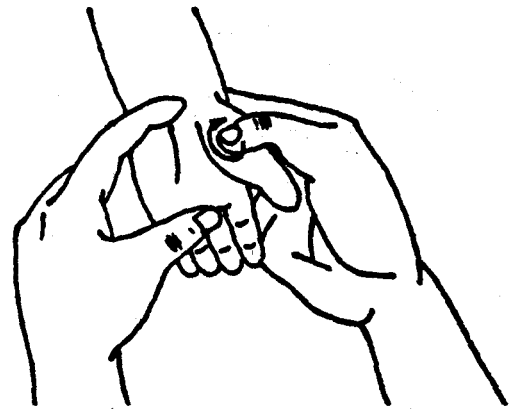


Рис. 150. Растирание бань-мэнь

**Терапевтическое действие.** Укрепляет селезенку и регулирует желудок; удаляет застой пищи и разгоняет прочие скопления; снимает вздутие живота и прекращает рвоту.

**Показания.** Потеря аппетита, скопление непереваренной пищи в желудке, тошнота, рвота, диарея, вздутие живота, отрыжка, неприятный запах изо рта.

**Воздействие на меридиан толстой кишки:**  
**нормализация энергетического соотношения инь и ян и укрепление меридиана**

**Зоны массирования.** На радиальной поверхности указательного пальца.

**Процедура.** Придерживая остальные пальцы, поглаживайте большим пальцем 100—300 раз (см. рис. 151). Линейное поглаживание в сторону ладони способствует укреплению меридиана, а в обратную сторону — очистке.

**Терапевтическое действие.** Очищает толстый кишечник, охлаждает жар и выводит влажность, разгоняет скопления, укрепляет функцию толстой кишки, останавливает понос и разогревает среднюю ветвь тройного обогревателя.

**Показания.** Боль и ощущение переполненности в животе, дизентерия из-за жара и влажности, выпадение прямой кишки, покраснение и припухлость области вокруг заднего прохода, кашель из-за жара в легких.

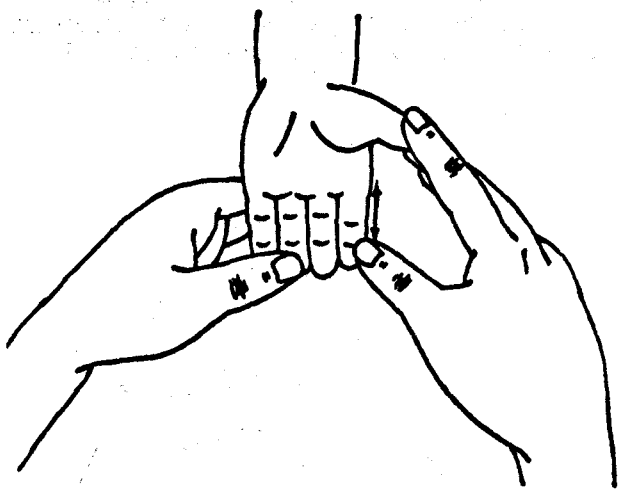


Рис. 151. Нормализация энергетического соотношения инь и ян и укрепление меридиана толстой кишки

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане легких**

См. рис. 152.

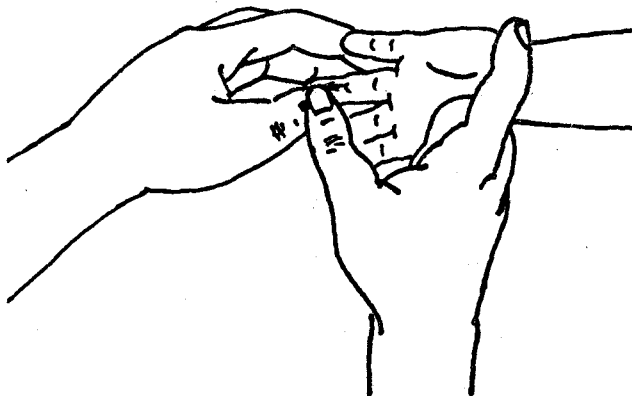


Рис. 152. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане легких

**Укрепление меридиана селезенки**

См. рис. 153.

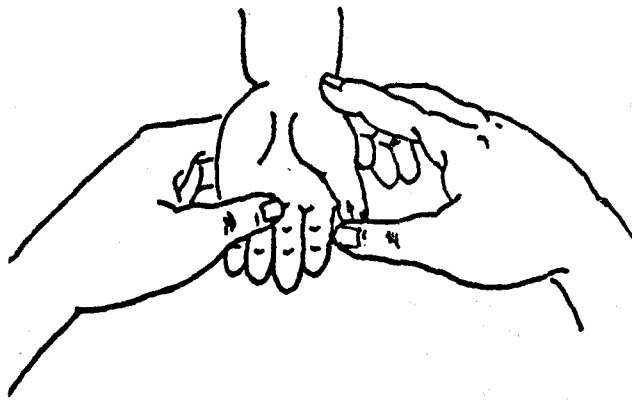


Рис. 153. Укрепление меридиана селезенки

## Укрепление меридиана почек

См. рис. 154.

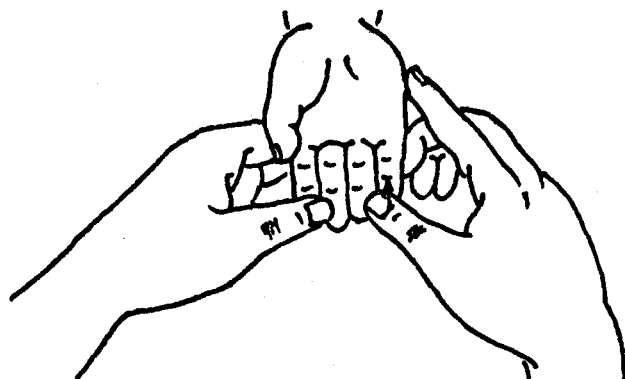


Рис. 154. Укрепление меридиана почек

## Растирание чжун-чжу (TR 3)

См. рис. 155.

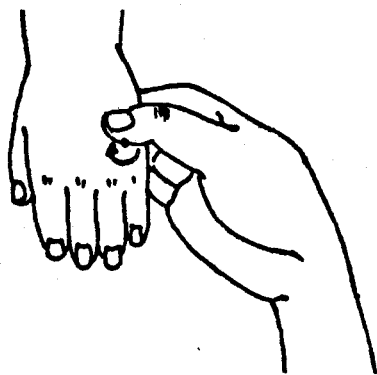


Рис. 155. Растирание чжун-чжу

**Общее терапевтическое действие.** Тонизирует и восстанавливает дыхательную *чи*, предупреждает и лечит насморк.

## Растирание чжун-цюань (внемеридианная точка)

**Зоны массирования.** На тыльной стороне лучезапястного сустава, посередине между точками *ян-си* (GI 5) и *ян-чи* (TR 4), во впадине, которая образуется, когда рука вытянута.

**Процедура.** Поддерживая руку одной рукой, большим или средним пальцем другой руки растирайте точку 100—300 раз (см. рис. 156).

**Терапевтическое действие.** Изгоняет ветер и рассеивает холод; согревает среднюю ветвь трой-

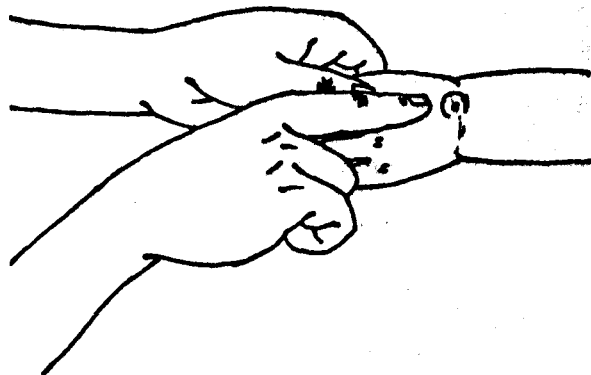


Рис. 156. Растирание чжун-цюань (внемеридианная точка)

ного обогревателя и регулирует поток *чи*; снимает страх и успокаивает; облегчает боль.

**Показания.** Насморк, судороги, головная боль, ощущение распирания груди, вздутие живота.

## Растирание ба-се (внемеридианные точки)

**Зоны массирования.** На тыльной стороне кисти, по обе стороны от пястно-фалангового сустава среднего пальца.

**Процедура.** Поддерживая кисть одной рукой, указательным и средним пальцем другой руки одновременно растирайте точки 100—300 раз (см. рис. 157).

**Терапевтическое действие.** Лечит поверхностный синдром; снижает температуру и останавливает кашель; изгоняет ветер (нормализует *инь* и *ян*) и активизирует коллатеральные сосуды.

**Показания.** Насморк, лихорадка без потения, судороги со спазмами, появление асимметрии рта и глаз.

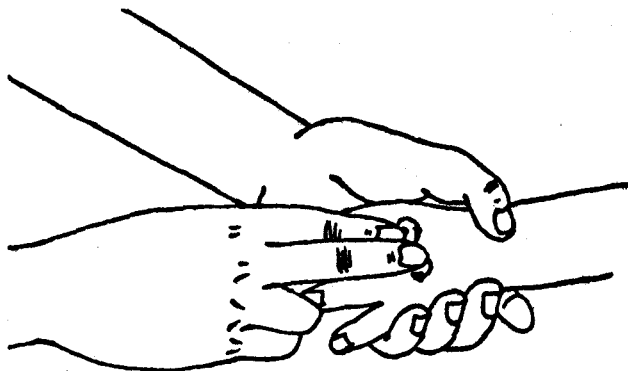


Рис. 157. Растирание ба-се (внемеридианные точки)

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Нормализация энергетического  
соотношения *инь* и *ян*  
в меридиане печени

См. рис. 158.

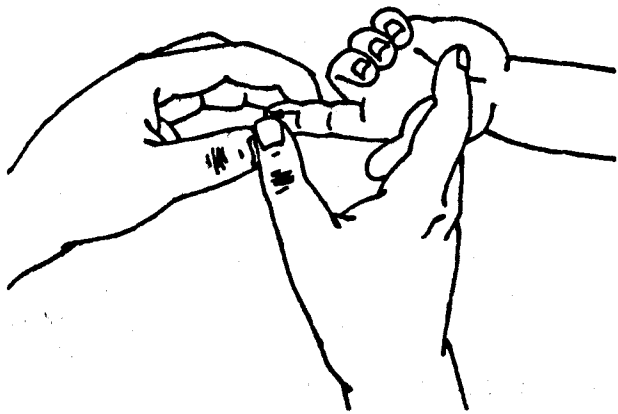


Рис. 158. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане печени

Укрепление  
меридиана селезенки

См. рис. 159.

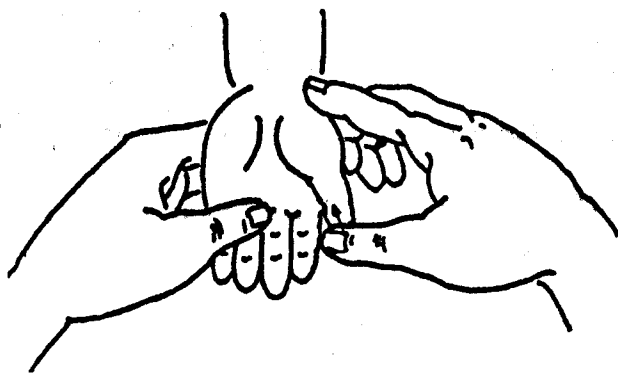


Рис. 159. Укрепление меридиана селезенки

Растирание *бань-мэнь*

См. рис. 160.

Общее терапевтическое действие. Укрепляет селезенку и желудок; улучшает пищеварение и повышает аппетит.

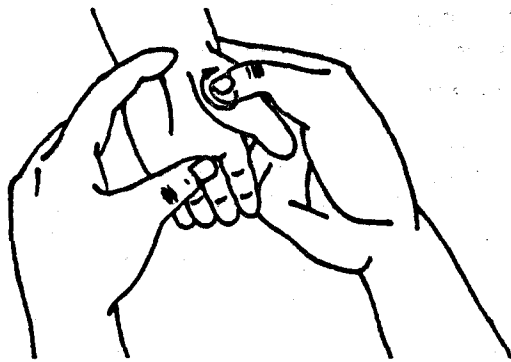


Рис. 160. Растирание бань-мэнь

Линейное поглаживание *сы-фэнь*  
(внемеридианная точка)

Зоны массирования. Суставная поверхность между первыми и вторыми фалангами четырех пальцев с ладонной стороны.

Процедура. Поглаживайте суставную поверхность от указательного пальца к мизинцу, затем в обратном направлении. Движение следует повторить вперед и назад 300—400 раз (см. рис. 161).

Терапевтическое действие. Облегчает боли в груди и расслабляет диафрагму, удаляет застой пищи и рассасывает слизь, улучшает циркуляцию *чи* и крови, снижает температуру и уменьшает раздражительность.

Показания. Боль и вздутие живота, недоедание, потеря аппетита, астматические явления и накопление мокроты, ранки во рту и на губах.

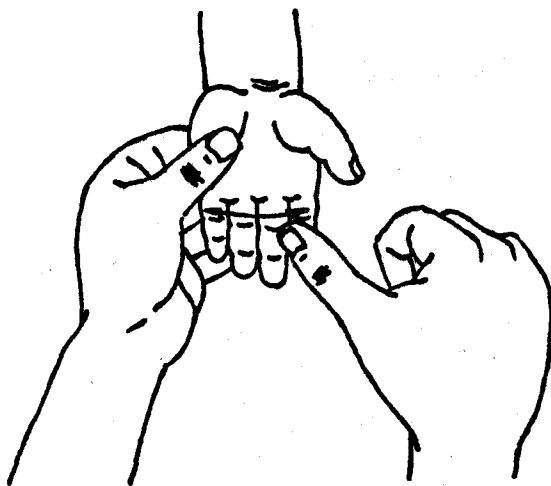


Рис. 161. Линейное поглаживание сы-фэнь (внемеридианная точка)

### Круговое поглаживание *ба-гуа*

**Зоны массирования.** Круг с точкой *лао-гун* (МС 8) в центре, так называемые гадательные триграммы.

**Процедура.** Одной рукой держите пальцы, а большим пальцем другой руки производите круговое поглаживание 50—200 раз (см. рис. 162).

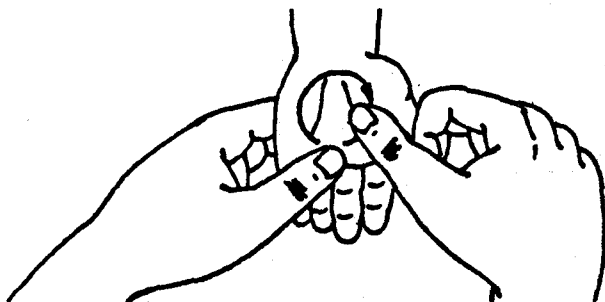


Рис. 162. Круговое поглаживание ба-гуа

**Терапевтическое действие.** Облегчает боли в груди и регулирует поток *чи*; удаляет застой пищи и рассеивает скопления; рассасывает слизь; облегчает кашель.

**Показания.** Стеснение в груди и вздутие живота, потеря аппетита, рвота, диарея, или раздражительность, или кашель.

### ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане легких**

См. рис. 163.

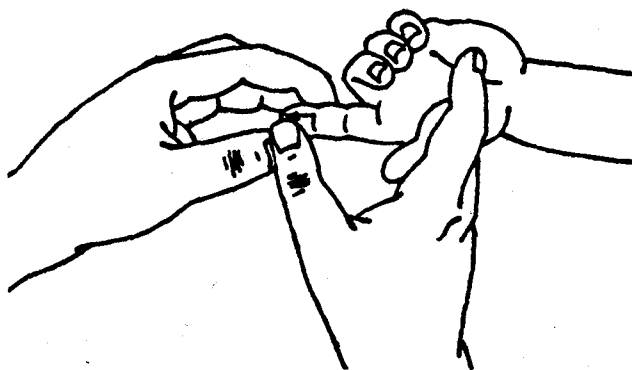


Рис. 163. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане легких

### Растирание *сяо-тянь-синь* (внемеридианная точка)

См. рис. 164.

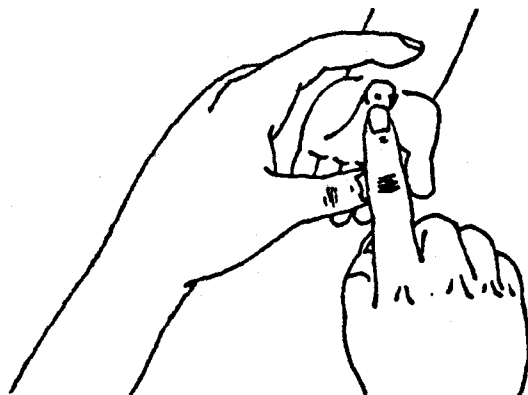


Рис. 164. Растирание сяо-тянь-синь (внемеридианная точка)

### Укрепление меридиана почек

См. рис. 165.



Рис. 165. Укрепление меридиана почек

### Растирание точки *чжун-чжу* (TR 3)

См. рис. 166.

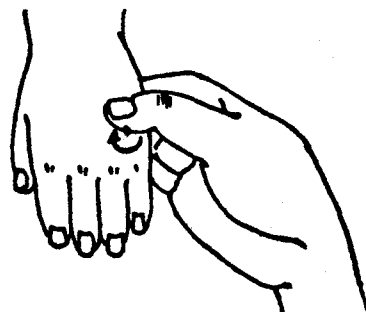


Рис. 166. Растирание чжун-чжу

### Укрепление меридиана селезенки

См. рис. 167.

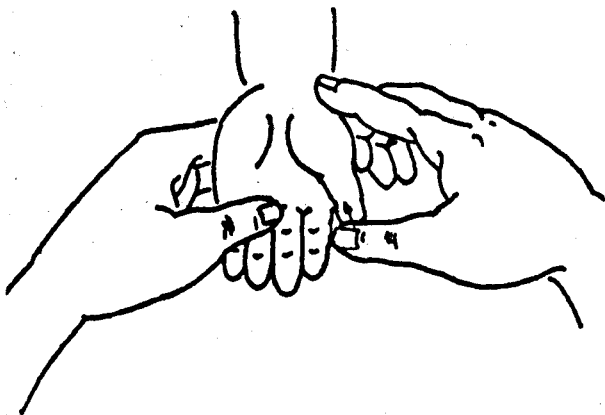


Рис. 167. Укрепление меридиана селезенки

### Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане тонкой кишки

См. рис. 168.

Общее терапевтическое действие. Укрепляет мозг и благотворно влияет на умственные способности; снимает страх и успокаивает психику.

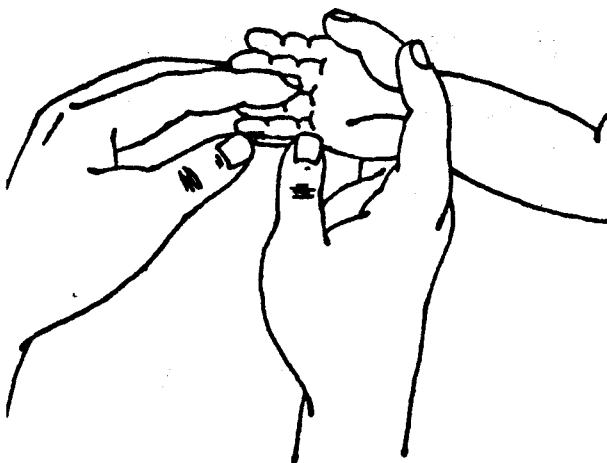


Рис. 168. Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане тонкой кишки

### Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане сердца

**Зоны массирования.** Подушечка дистального сегмента среднего пальца.

**Процедура.** Поглаживайте большим пальцем в сторону кончика пальца 100—300 раз (см. рис. 169).

**Терапевтическое действие.** Нормализует *ян* сердца, тонизирует *чи* и кровь, питает сердце и успокаивает.

**Показания.** Высокая температура, ощущение жара в стопах и ладонях, раздражительность, ранки во рту, темная моча, сдавленность в груди, сердцебиение из-за пустоты крови сердца.

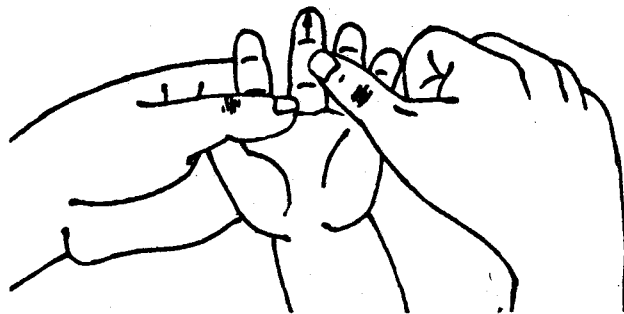


Рис. 169. Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане сердца

### ПРОФИЛАКТИКА УРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

#### Укрепление меридиана почек

См. рис. 170.

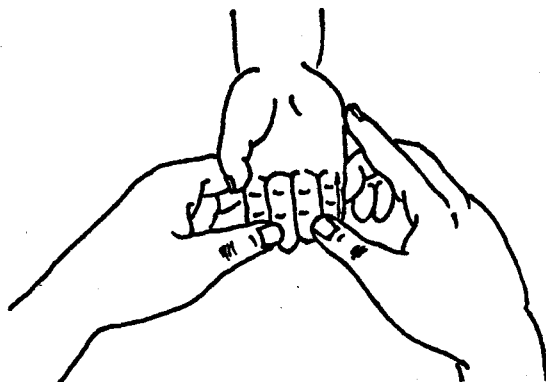


Рис. 170. Укрепление меридиана почек

### Укрепление меридиана селезенки

См. рис. 171.

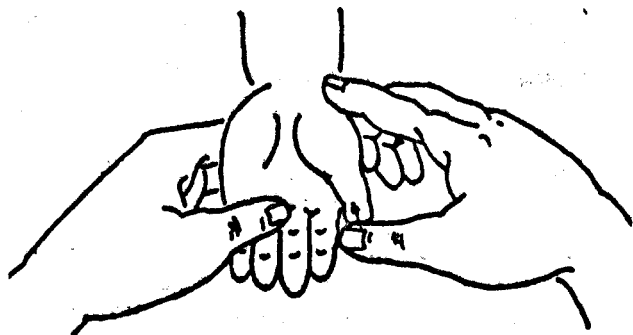


Рис. 171. Укрепление меридиана селезенки

### Растирание точки чжун-чжу (TR 3)

См. рис. 172.

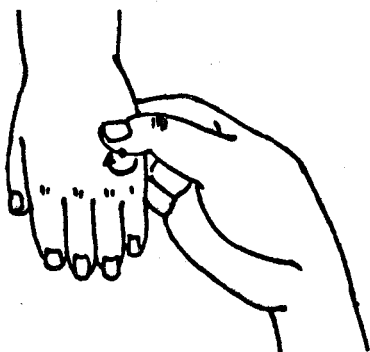


Рис. 172. Растирание точки чжун-чжу (TR 3)

**Общее терапевтическое действие.** Укрепляет почки и тонизирует *чи*; расслабляет кишечник и питает *ян* почек.

### Линейное поглаживание по ходу меридиана толстой кишки

**Зоны массирования.** Линия, идущая от запястного сгиба вдоль радиальной поверхности предплечья до точки *цзюй-чи* (GI 11).

**Процедура.** Производите линейное поглаживание сомкнутыми указательным и средним пальцами от запястья до локтя 100—300 раз (см. рис. 173).

**Терапевтическое действие.** Тонизирует *чи* и питает кровь; укрепляет *чи* почек и уменьшает слабость; разогревает *ян* и рассеивает холод.

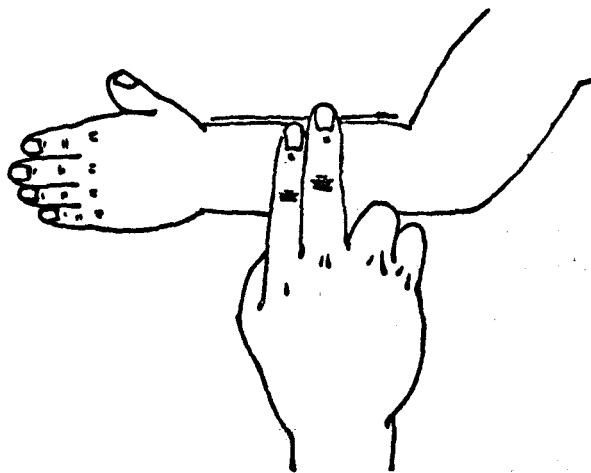


Рис. 173. Линейное поглаживание по ходу меридиана толстой кишки

**Показания.** Анемия, слабость и холодность конечностей, внезапная испарина или недержание мочи.

## **Часть II**

# **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

---



# Головная боль

Головная боль — это одно из наиболее часто встречающихся расстройств. Она может возникать при самых разных острых и хронических заболеваниях. Массаж применяется для лечения всех видов головной боли за исключением случаев абсцесса мозга, ушибов мозга, заболеваний сосудов головного мозга в острой стадии и энцефалита. Массаж особенно эффективно помогает снимать головную боль, возникающую при гипертонии, насморке и сосудистых нарушениях.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и натираание по обеим сторонам позвоночника в области шеи (см. рис. 174), растирание и защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21) (см. рис. 175), растирание точки *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 176), линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 177), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 178),

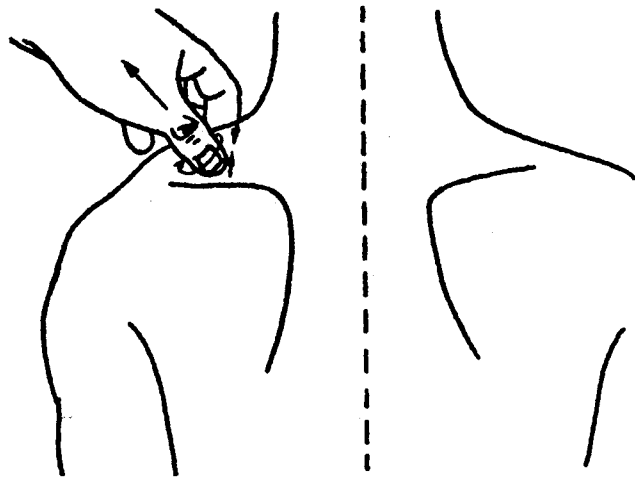


Рис. 175. Растирание и защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21)

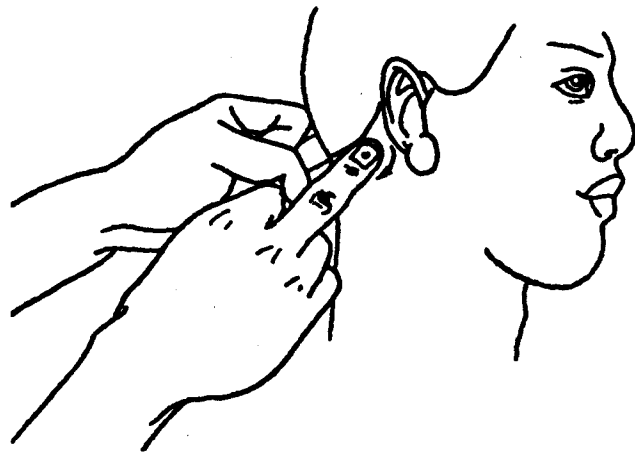


Рис. 176. Растирание точки *фэн-чи*

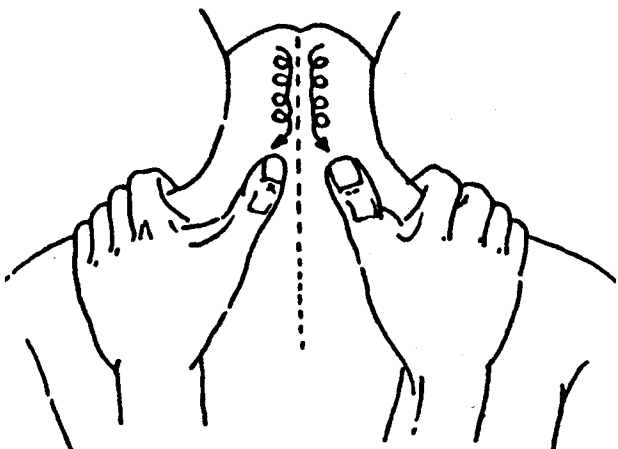


Рис. 174. Линейное поглаживание и натираание по обеим сторонам позвоночника в области шеи

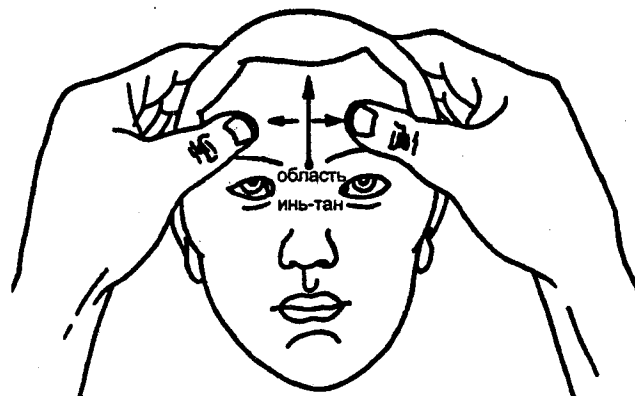


Рис. 177. Линейное поглаживание области точки *инь-тан*

длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 179), растирание области точек тай-ян (см. рис. 180).



Рис. 178. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

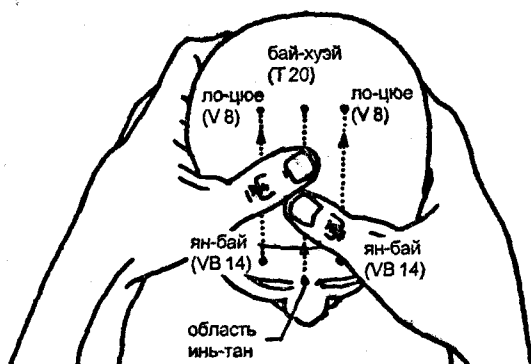


Рис. 179. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

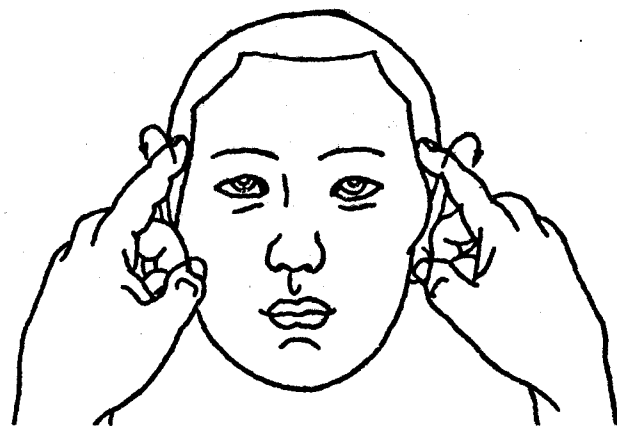


Рис. 180. Растирание области точек тай-ян

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

**Головная боль, вызванная внешними патогенными факторами: ветром и холодом**

**Проявления.** Головная боль отдается в области шеи сзади, повышенная температура, озноб, болезненность и боли в коленях, ринорея, отсутствие жажды. Язык с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Изгонять ветер и рассеивать холод.

**Предписания.** Прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 181), растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам (см. рис. 182), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 183).

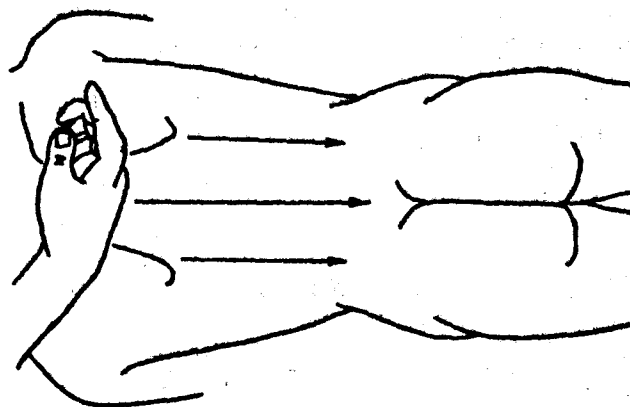


Рис. 181. Прокатывание в области спины и поясницы

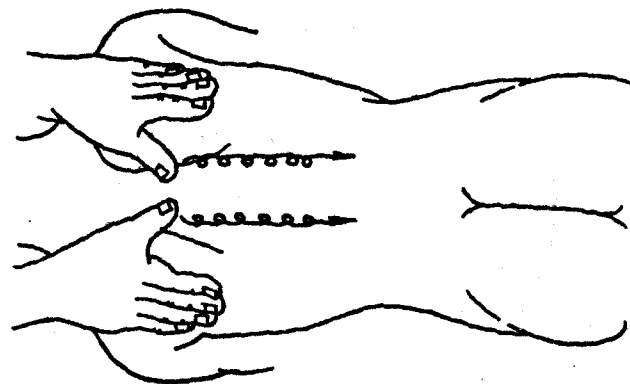


Рис. 182. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

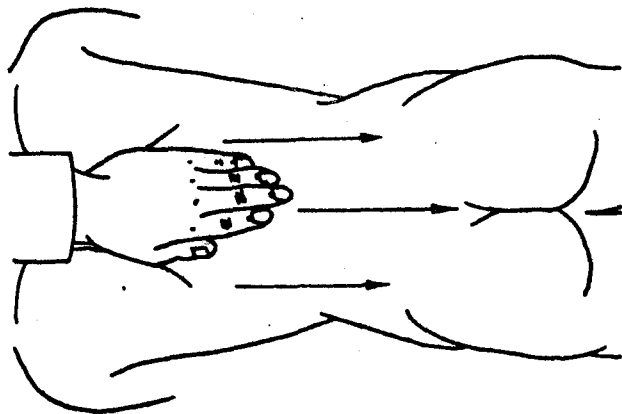


Рис. 183. Вертикальное трение спины и поясничной области

### Головная боль, вызванная внешними патогенными факторами: ветром и жарой

**Проявления.** Сильная головная боль, повышенная температура, непереносимость ветра, жажда, пылающее лицо, воспаленные глаза, боли в горле, моча темного цвета и запор. Язык с красным кончиком и тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Изгонять ветер и очищать жар (нормализовать инь и ян).

**Предписания.** Постукивание в области спины и поясницы (см. рис. 184), трение вокруг глаз (см. рис. 185), вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 186), растирание точек и зажимание для расслабления горла (см. рис. 187).

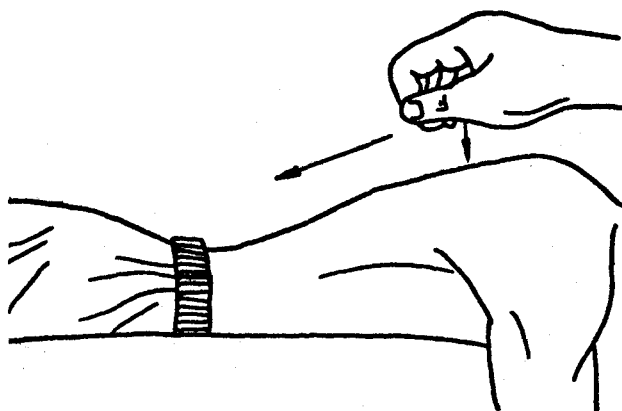


Рис. 184. Постукивание в области спины и поясницы



Рис. 185. Трение вокруг глаз

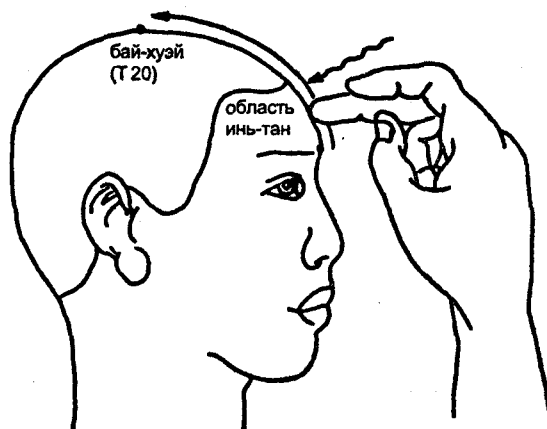


Рис. 186. Вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана

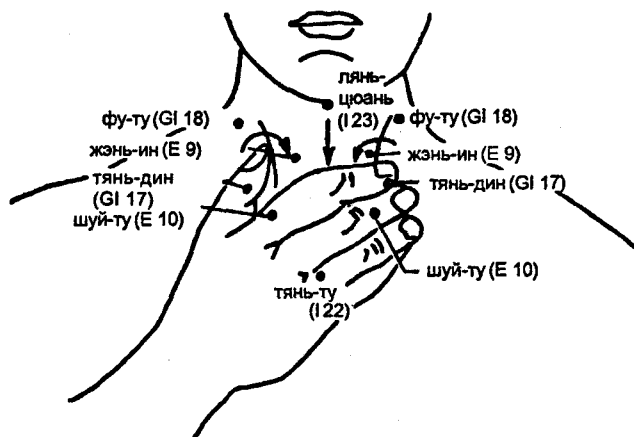


Рис. 187. Растирание точек и зажимание для расслабления горла

## Головная боль, вызванная восхождением *ян* печени

**Проявления.** Головная боль, головокружения, раздражительность, вспыльчивость, звон в ушах, бессонница, горящее лицо, жажда, язык красный с тонким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Снять боли в печени и подавить поднимающееся *ян*.

**Предписания.** Прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 188), вибрация в области *бай-хуэй* (Т 20) (см. рис. 189), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 190), линейное поглаживание и трение точки *юн-цюань* (R 1) (см. рис. 191).

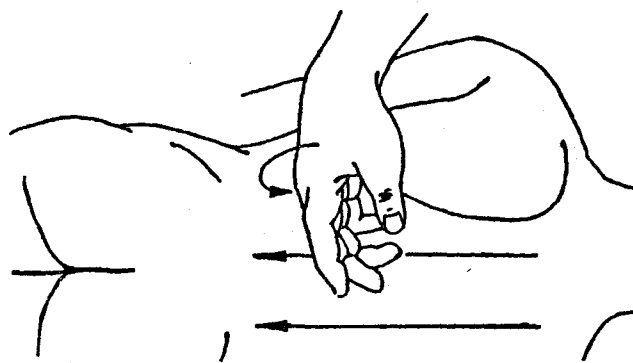


Рис. 188. Прокатывание в области спины и поясницы

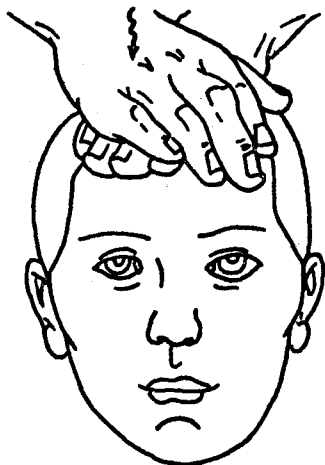


Рис. 189. Вибрация в области бай-хуэй

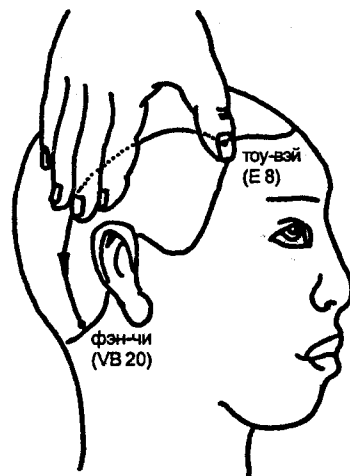


Рис. 190. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

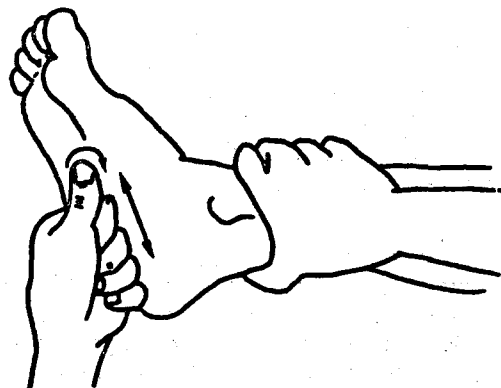


Рис. 191. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

## Головная боль, вызванная пустотой крови и *инь*

**Проявления.** Умеренная головная боль, головокружение, неприятные ощущения в глазах, пелена перед глазами, вялость, бледность лица и губ, учащенное сердцебиение, бессонница. Язык бледный.

**Принципы лечения.** Тонизировать *чи* и питать кровь.

**Предписания.** Растирание спины ладонью (см. рис. 192), трение спины и поясничной области (см. рис. 193, 194), вибрация в области *бай-хуэй* (Т 20) (см. рис. 195), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 196), растирание точек в области живота (см. рис. 197).

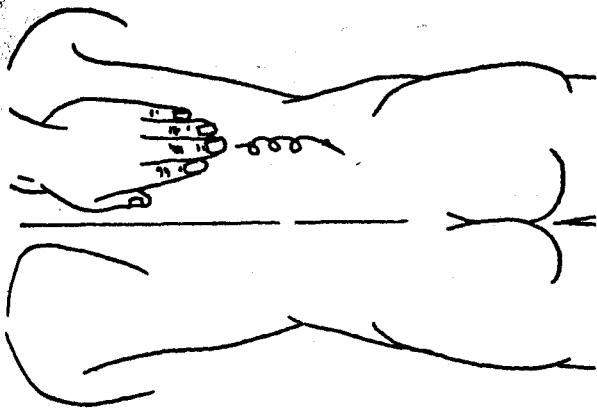


Рис. 192. Растирание спины ладонью

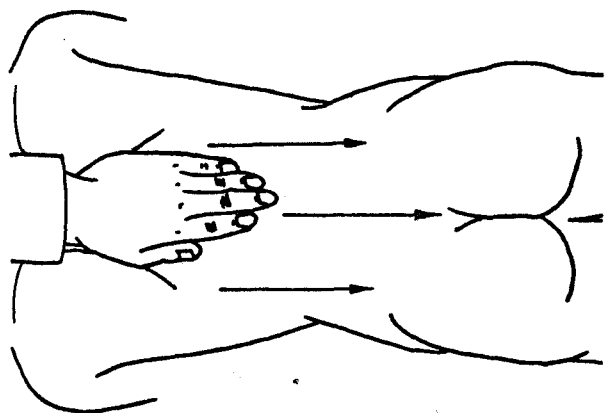


Рис. 193. Вертикальное трение спины и поясничной области

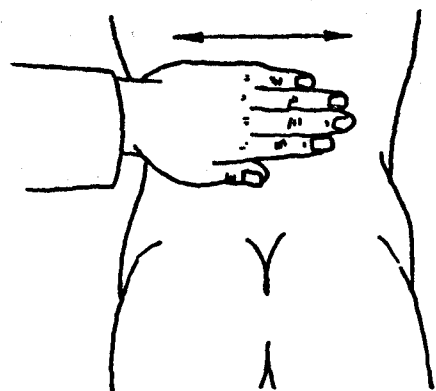


Рис. 194. Горизонтальное трение спины и поясничной области

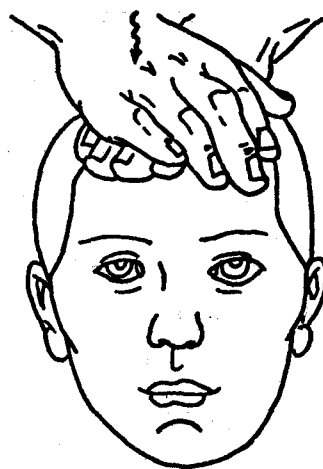


Рис. 195. Вибрация в области бай-хуэй

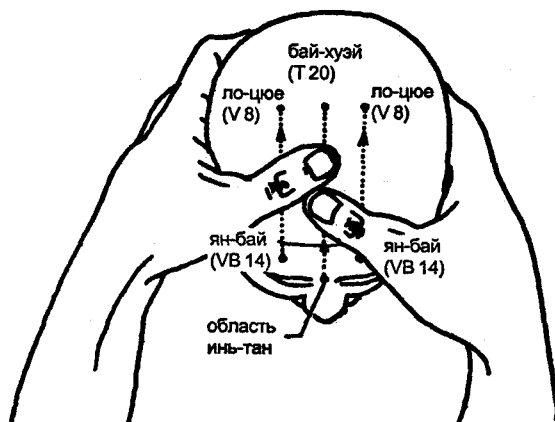


Рис. 196. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

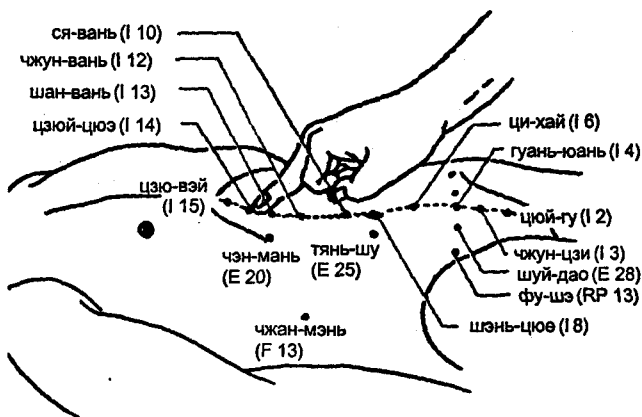


Рис. 197. Растирание точек в области живота

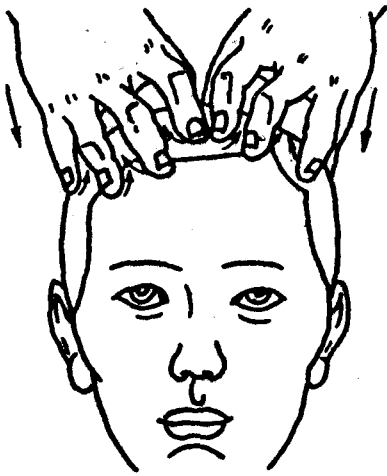


Рис. 198. Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы

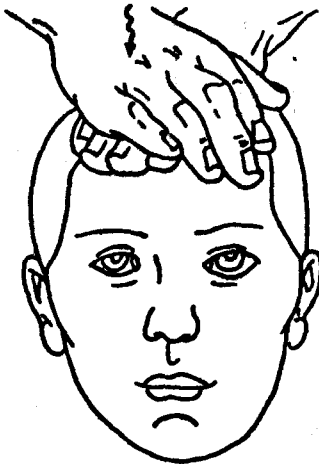


Рис. 199. Вибрация в области бай-хуэй

### Головная боль, вызванная гемостазом

**Проявления.** Повторяющиеся приступы головной боли, боль локализованная и колющая. Язык пурпурного цвета.

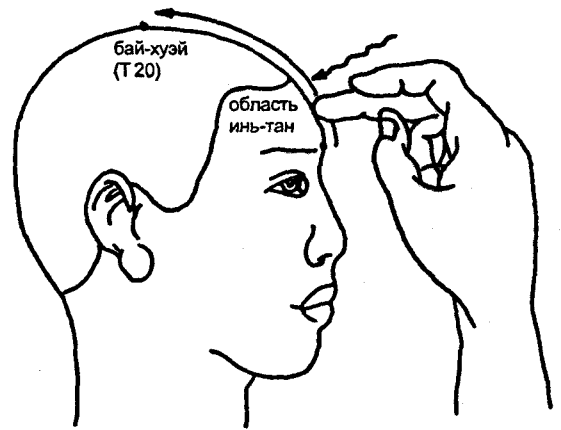


Рис. 200. Вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана

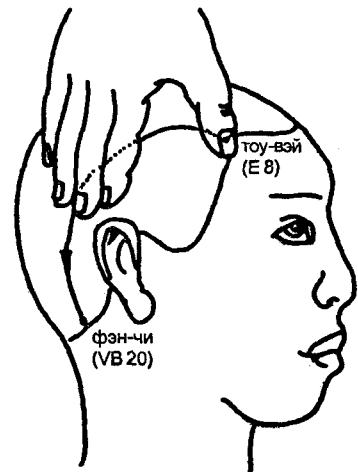


Рис. 201. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

**Принципы лечения.** Стимулировать кровообращение и устранить гемостаз.

**Предписания.** Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы (см. рис. 198), вибрация в области бай-хуэй (Т 20) (см. рис. 199), вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 200), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 201).

# Головокружение

Жалобы на головокружение очень часто возникают у людей среднего и пожилого возраста. Причина обычно в слабой конституции, пустоте *чи* и крови или пустоте *инь* печени, приводящей к восхождению *ян* печени.

**Основные предписания.** Растирание и защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21) (см. рис. 202), легкие касания сухожилий шеи для их релаксации (см. рис. 203), растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам (см. рис. 204), линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 205), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 206), растирание точек *тай-ян* (см. рис. 207), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 208), вибрация пальцем вдоль траектории *ду*-меридиана (см. рис. 209).

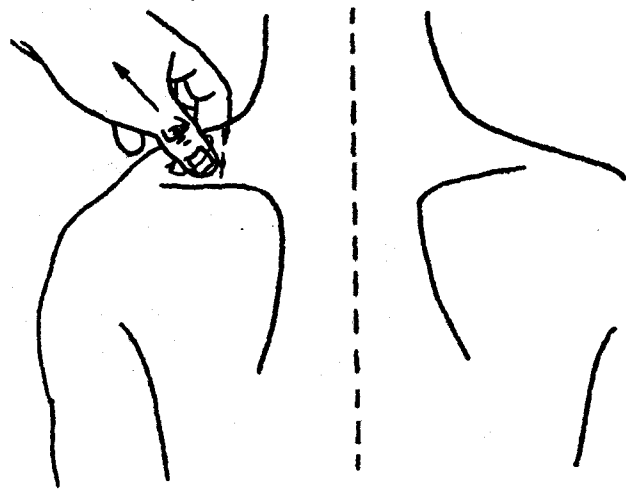


Рис. 202. Растирание и защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21)

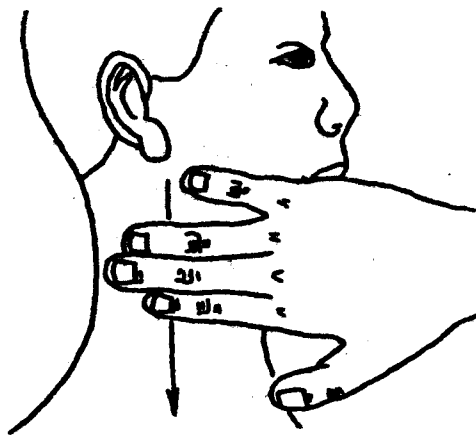


Рис. 203. Легкие касания сухожилий шеи для их релаксации

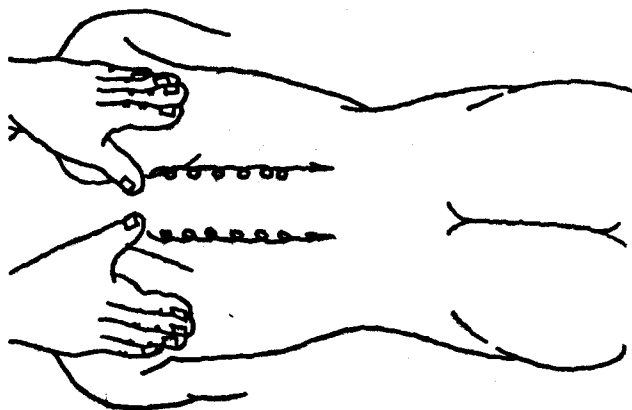


Рис. 204. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

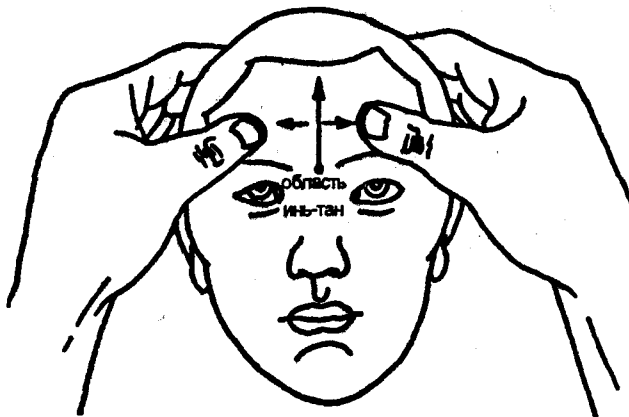


Рис. 205. Линейное поглаживание области точки *инь-тан*

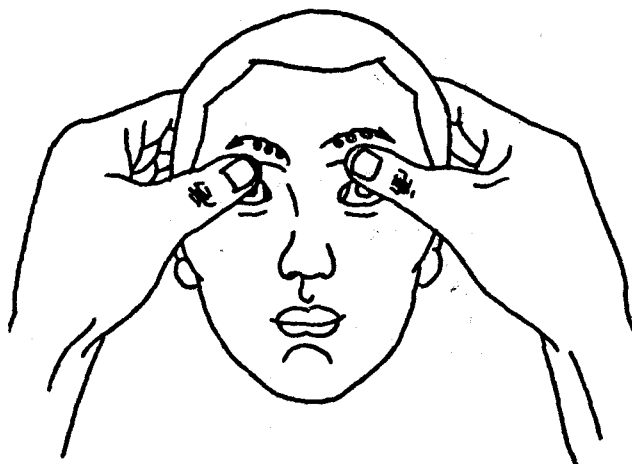


Рис. 206. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

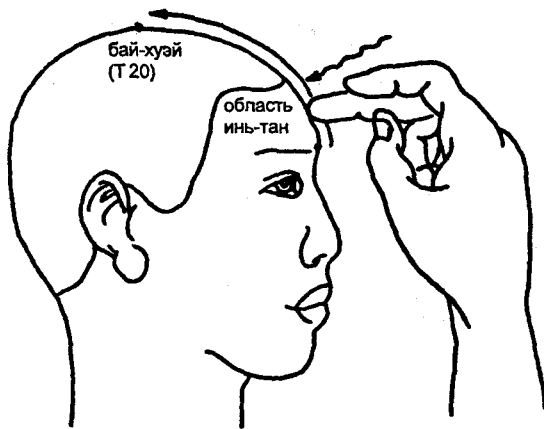


Рис. 209. Вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана



Рис. 207. Растирание точек тай-ян

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Головокружение вследствие пустоты *чи* и крови

**Проявления.** Головокружение, пелена перед глазами, чрезмерная тревожность, учащенное сердцебиение, упадок сил, одышка, бледность лица и губ, бессонница, пониженный аппетит. Язык бледный.

**Принципы лечения.** Тонизировать *чи* и питать кровь.

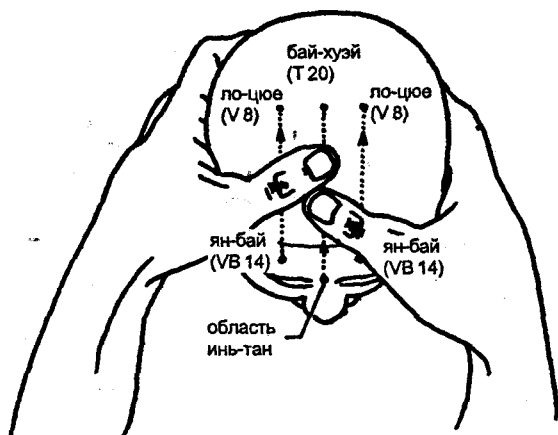


Рис. 208. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

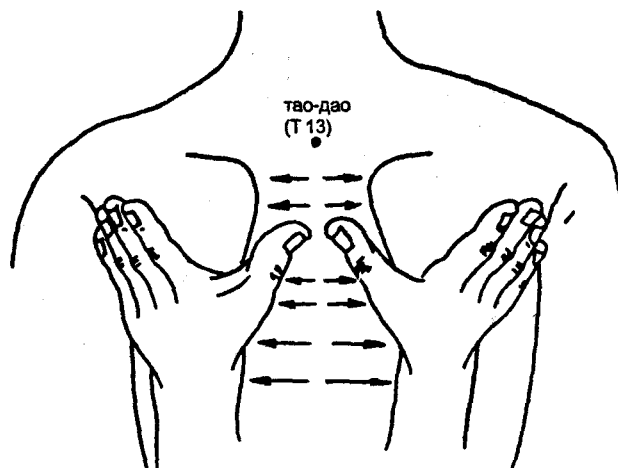


Рис. 210. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 210), растирание спины ладонью (см. рис. 211), трение вокруг глаз (см. рис. 212), легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы (см. рис. 213), вибрация в области бай-хуэй (Т 20) (см. рис. 214), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 215), круговое растирание в области шэнь-цюе (I 8) (см. рис. 216), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 217).

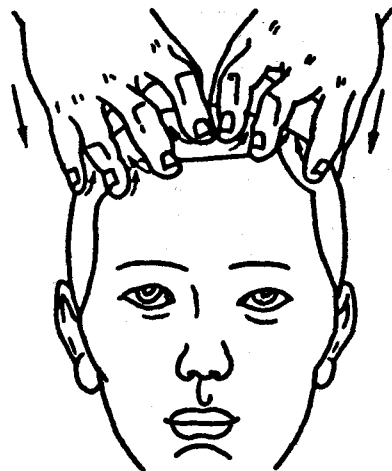


Рис. 213. Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы

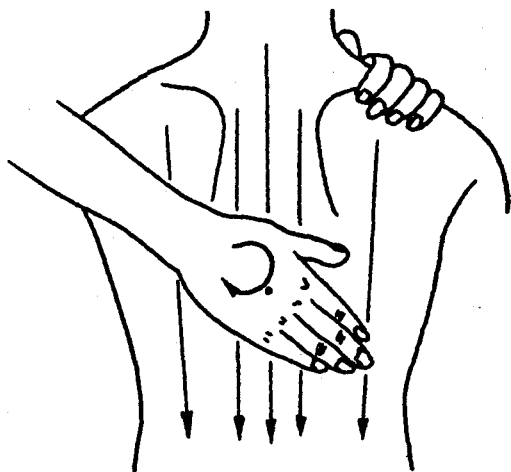


Рис. 211. Растирание спины ладонью

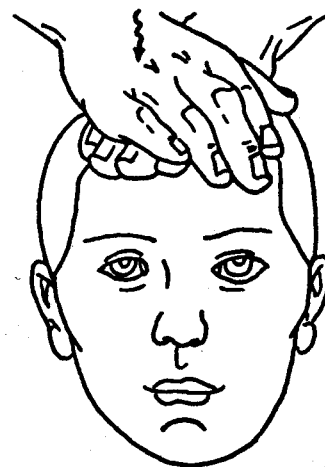


Рис. 214. Вибрация в области бай-хуэй

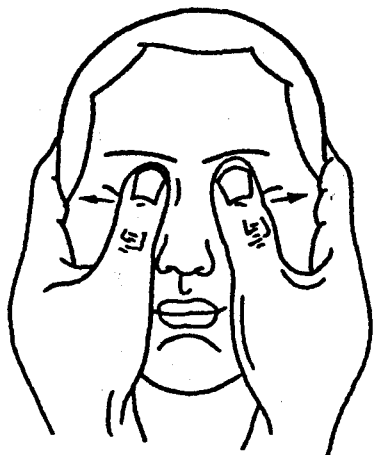


Рис. 212. Трение вокруг глаз

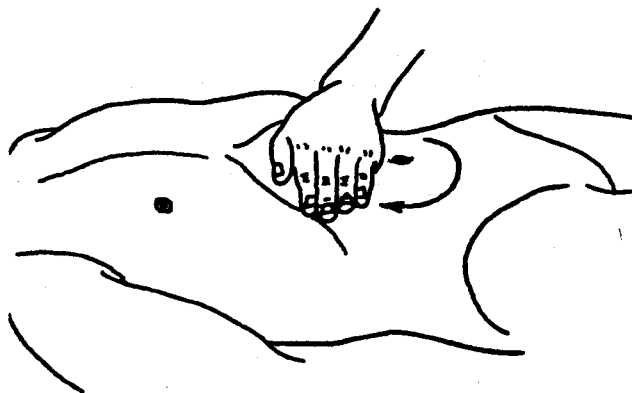


Рис. 215. Круговое растирание живота всей ладонью

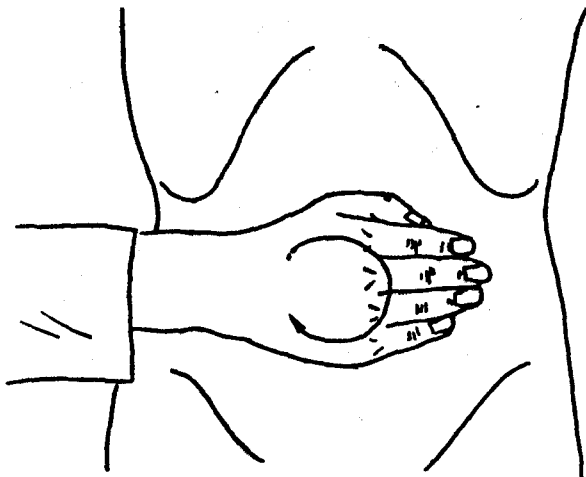


Рис. 216. Круговое растирание в области шэнь-шюэ

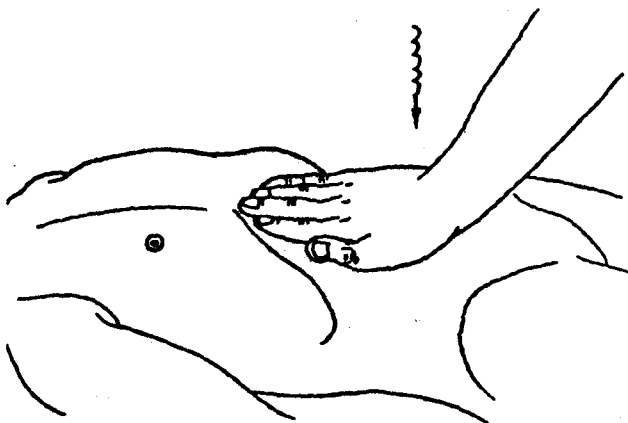


Рис. 217. Вибрация и легкие касания в области живота

### Головокружение вследствие восхождения *ян* печени

**Проявления.** Головокружение, голова «раскалывается» от боли, раздражительность, вспыльчивость, пылающее лицо, воспаленные глаза, ощущение жара в ладонях и стопах, жажда, беспокойство, причиняемое сухостью глаз, сон, прерываемый сновидениями. Язык красный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Питать *инь* и сдерживать энергию печени.

**Предписания.** Прокатывание с трением вдоль меридианов рук (см. рис. 218), применение поршневого трения для линейного массажа руки (см. рис. 219), растирание спины ладонью (см. рис. 220), растирание с давлением точки *хуань-тяо* (VB 30) локтем (см. рис. 221), ли-

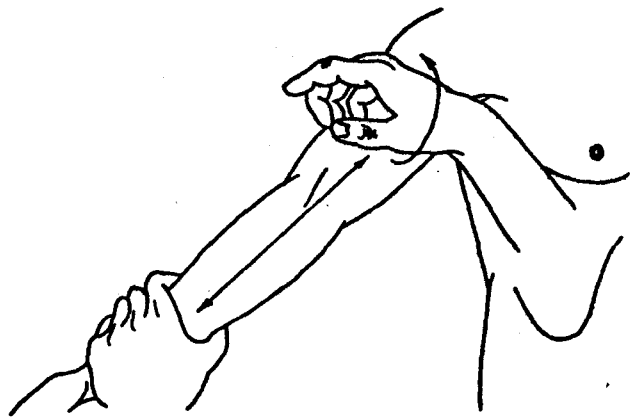


Рис. 218. Прокатывание с трением вдоль меридианов рук

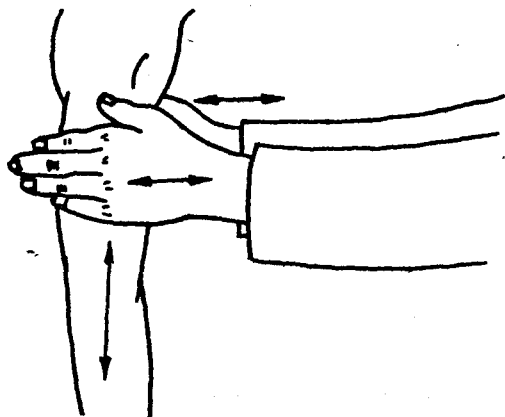


Рис. 219. Применение поршневого трения для линейного массажа руки

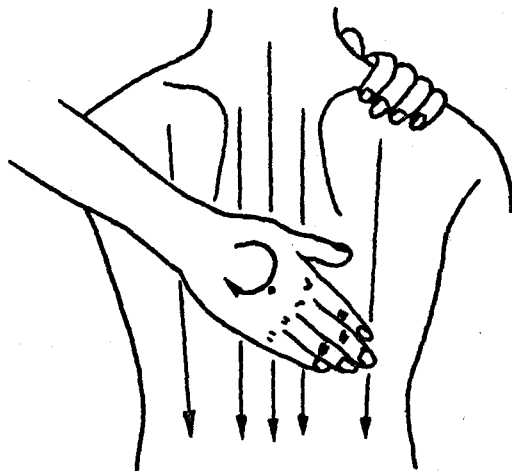


Рис. 220. Растирание спины ладонью

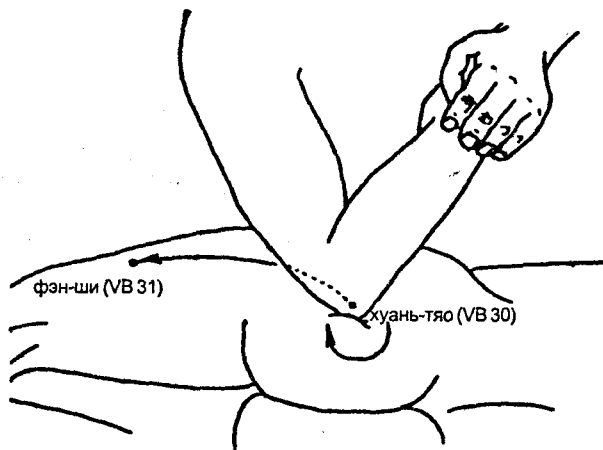


Рис. 221. Растирание с давлением точки хуань-тяо локтем

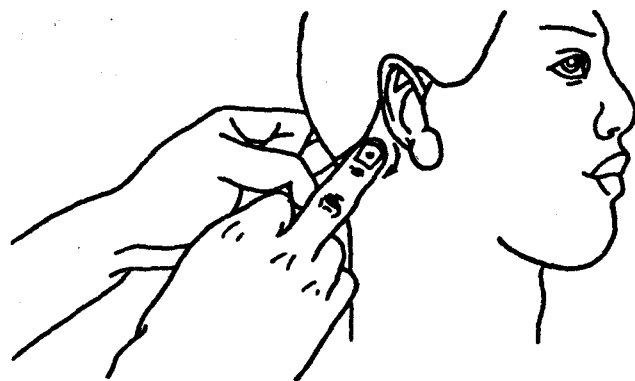


Рис. 224. Растирание точки фэн-чи

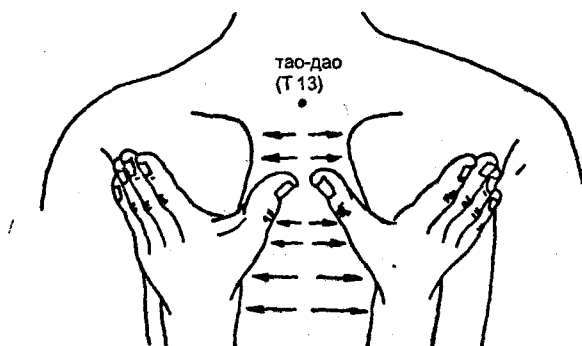


Рис. 222. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

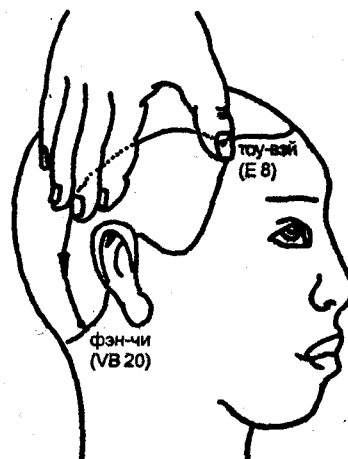


Рис. 225. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

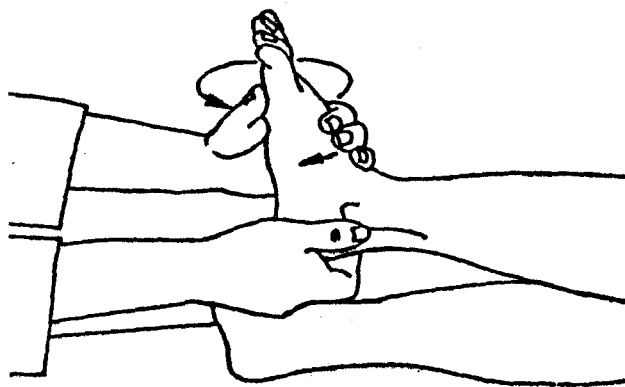


Рис. 223. Вытяжение и встряхивание ноги в голеностопном суставе

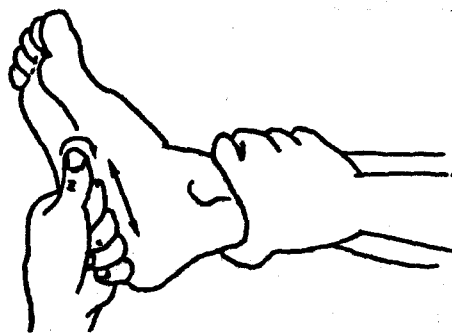


Рис. 226. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

нейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 222), вытяжение и встряхивание ноги в голеностопном суставе (см. рис. 223), растирание точки фэн-чи

(VB 20) (см. рис. 224), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 225), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1) (см. рис. 226).

# Бессонница

К бессоннице относят трудности засыпания, невозможность глубокого сна, прерывистый сон и полное отсутствие сна в течение всей ночи. При бессоннице часто наблюдаются такие осложнения, как головные боли, головокружение, ощущение, что голова «раскалывается», учащенное сердцебиение и забывчивость.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и натирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи (см. рис. 227), растирание и защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21) (см. рис. 228), легкие касания сухожилий шеи для их релаксации (см. рис. 229), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 230), линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 231), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 232), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 233), вибрация в области *бай-хуэй* (Т 20) (см. рис. 234), растирание с прерывистым давлением точек лица (см. рис. 235), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 236).

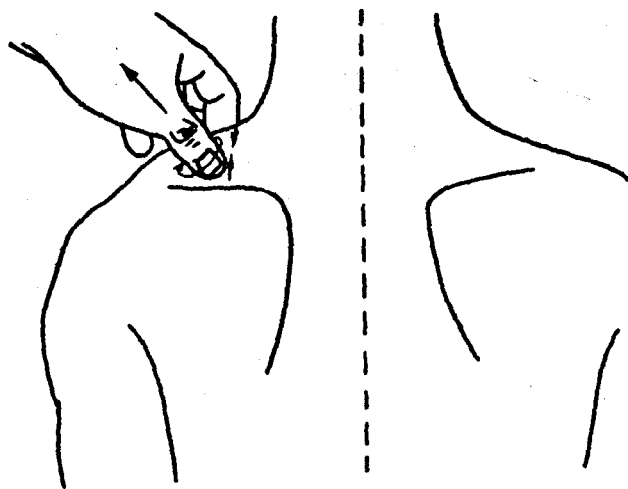


Рис. 228. Растирание и защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21)

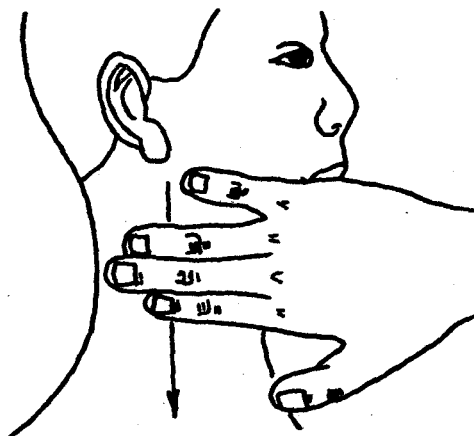


Рис. 229. Легкие касания сухожилий шеи для их релаксации

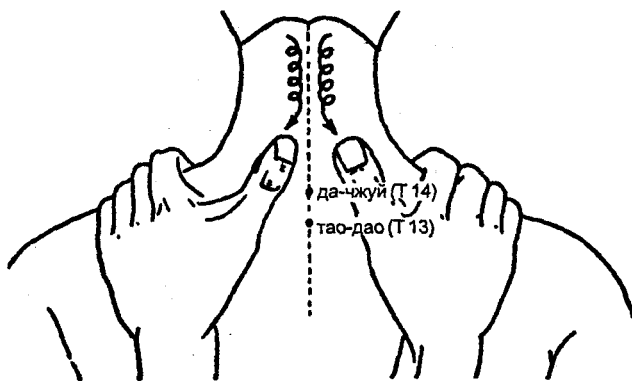


Рис. 227. Линейное поглаживание и натирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи

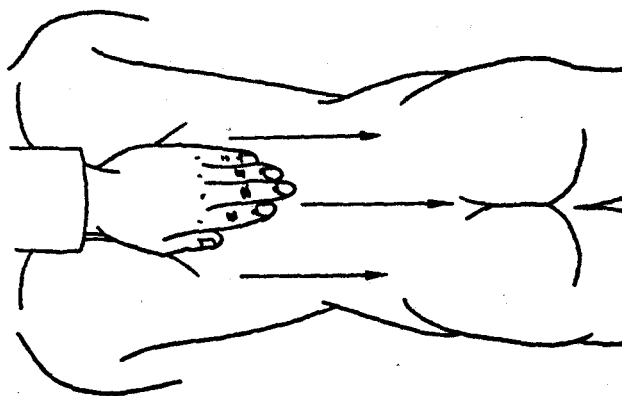


Рис. 230. Вертикальное трение спины и поясничной области

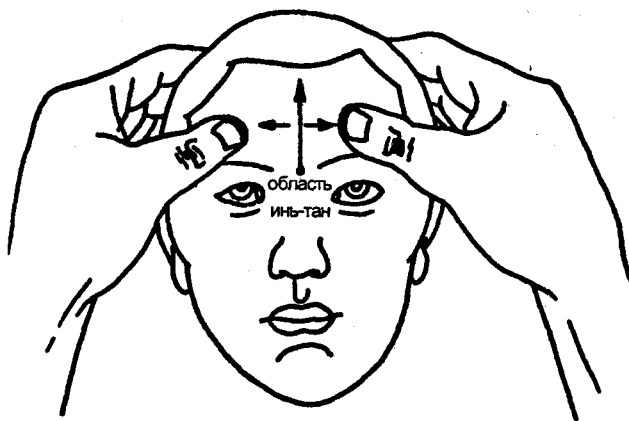


Рис. 231. Линейное поглаживание области точки инь-тан

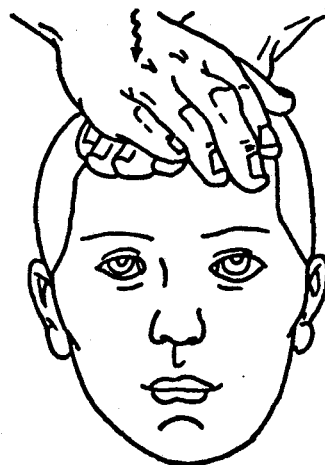


Рис. 234. Вибрация в области бай-хуэй



Рис. 232. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

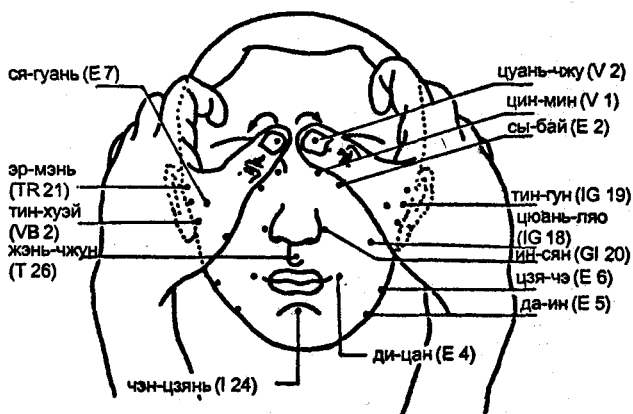


Рис. 235. Растирание с прерывистым давлением точек лица

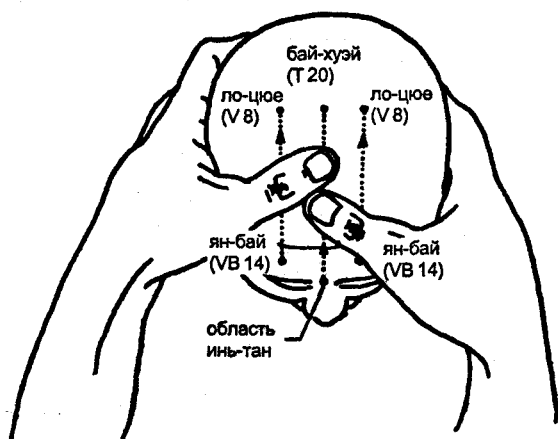


Рис. 233. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

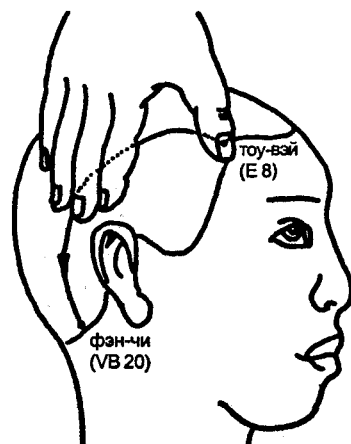


Рис. 236. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Бессонница, вызванная пустотой крови сердца, осложненной пустотой *чи* селезенки

**Проявления.** Сон, прерываемый сновидениями, легкое пробуждение от кошмарного сна, учащенное сердцебиение, забывчивость, головокружения, вялость, утрата вкусовых ощущений, бледный цвет лица. Язык бледный с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Укрепить селезенку и тонизировать *чи*; питать кровь и успокаивать психику.



Рис. 237. Трение вокруг глаз

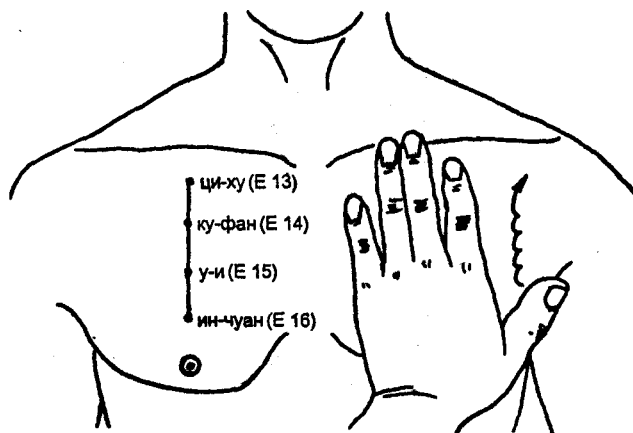


Рис. 238. Растирание груди ладонью

**Предписания.** Трение вокруг глаз (см. рис. 237), растирание груди ладонью (см. рис. 238), линейное массирование межреберных промежутков в области груди (см. рис. 239), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8) (см. рис. 240), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 241).

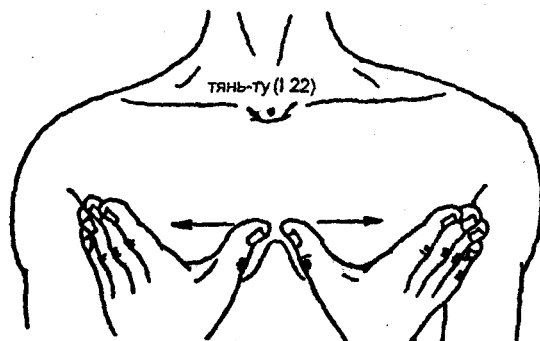


Рис. 239. Линейное массирование межреберных промежутков в области груди

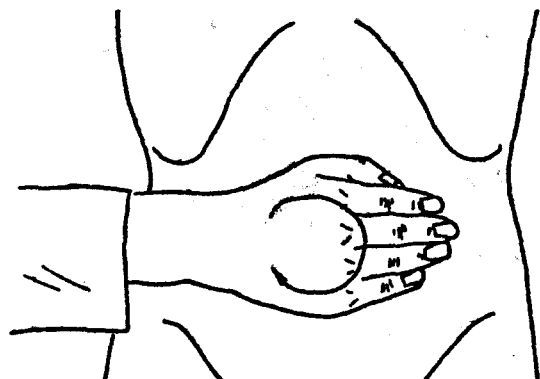


Рис. 240. Круговое растирание в области ШЭНЬ-ЦЗЮЭ

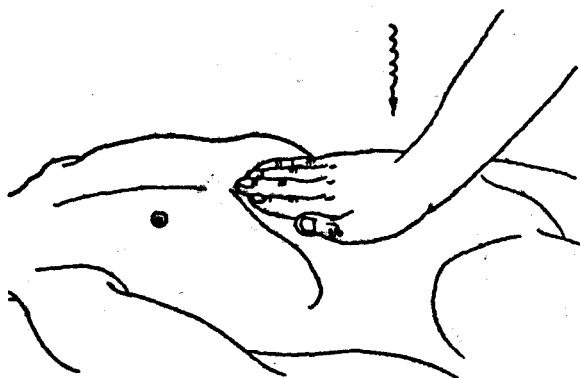


Рис. 241. Вибрация и легкие касания в области живота

**Бессонница, вызванная пустотой инь, из-за которой разгорается огонь пустоты**

**Проявления.** Раздражительность, трудности засыпания, лежание без сна в течение всей ночи, головокружение, звон в ушах, ощущение жара в ладонях и стопах, сухость во рту со скудным слюноотделением, слабость и болезненность в области поясницы и в коленях, учащенное сердцебиение и забывчивость, ночное семяизвержение. Язык красный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Питать инь и снимать воспаление.



Рис. 242. Растирание точек тай-ян

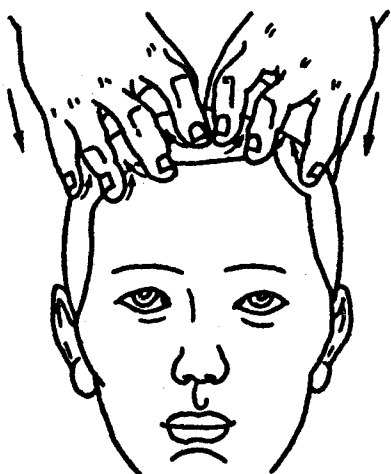


Рис. 243. Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы

**Предписания.** Растирание точек тай-ян (см. рис. 242), легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы (см. рис. 243), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 244), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 245), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 246), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1) (см. рис. 247).

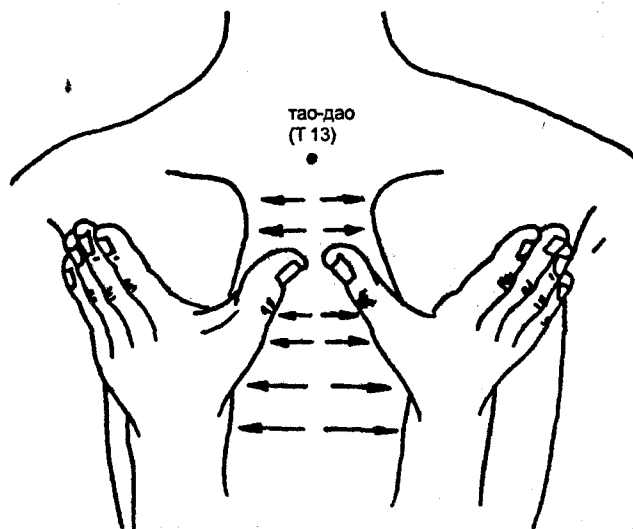


Рис. 244. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

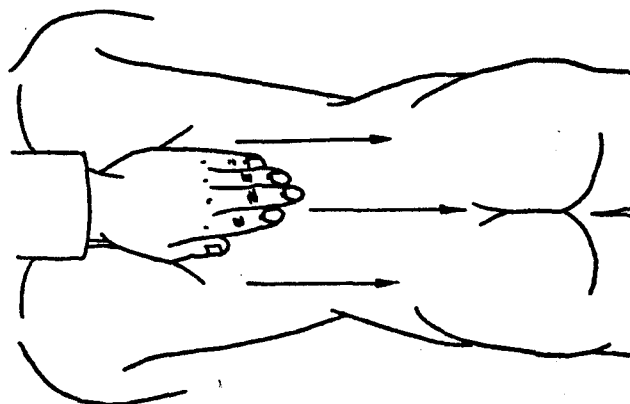


Рис. 245. Вертикальное трение спины и поясничной области

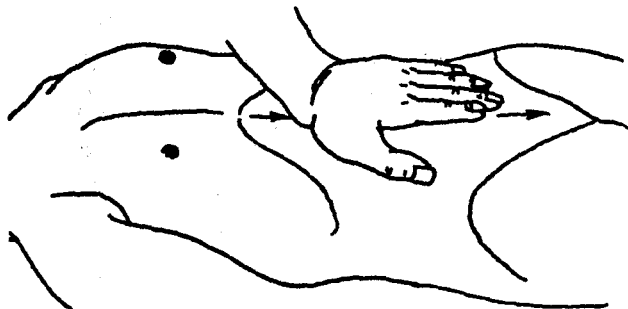


Рис. 246. Линейное поглаживание и трение в области живота

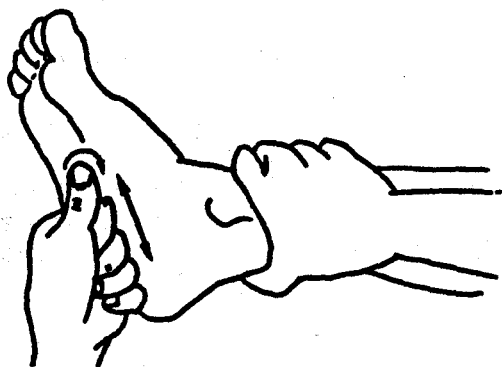


Рис. 247. Линейное поглаживание и трение точки юн-шюань

Женщина 24 года. Жалобы на головные боли, повышенную утомляемость, раздражительность, плохой сон. Со слов больной эти симптомы появились на последних курсах института, когда увеличились нагрузки. В дальнейшем, при работе на производстве, они стали проявляться все сильнее и сильнее. Проводимая терапия (прием транквилизаторов, седативных и обезболивающих препаратов) приносила лишь кратковременное облегчение.

При осмотре отмечают: бледность кожных покровов, некоторое учащение пульса до 90 ударов; общая психо-эмоциональная лабильность. Поставлен диагноз: сосудистая дистония. Назначен лечебный массаж с использованием точек: *тоу-вэй* (E 8), *фэп-чи* (VB 20); *бай-хуэй* (T 20), *ян-бай* (VB 14) с двух сторон.

После десятого сеанса отмечается улучшение общего самочувствия, практически полностью восстановился сон, уменьшились частота и продолжительность головных болей.

После месячного перерыва курс массажа с использованием точек *ин-тан* и *бай-хуэй* (T 20) был продолжен. В результате отмечается стойкий регресс симптоматики, головные боли полностью прекратились.

Этот пример интересен тем, что для лечения этой больной массаж применялся без использования дополнительных лечебных методик, как самостоятельный лечебный метод.

# Боли в верхней части живота

Боли в верхней части живота часто наблюдаются при таких распространенных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как гастрит, спазмы желудка и нарушения работы желчного пузыря. Нельзя применять массаж при кровотечениях пищеварительной системы.

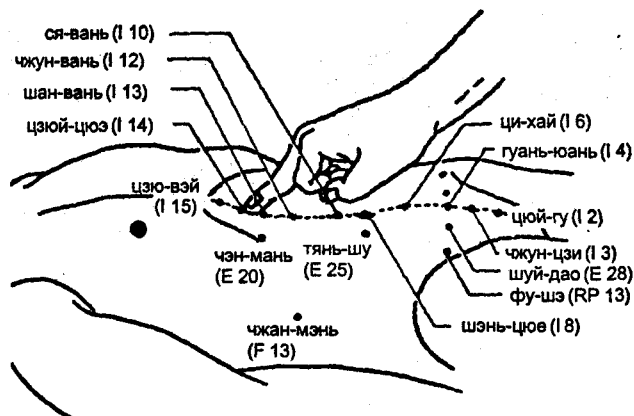


Рис. 248. Прерывистое надавливание точек в области живота

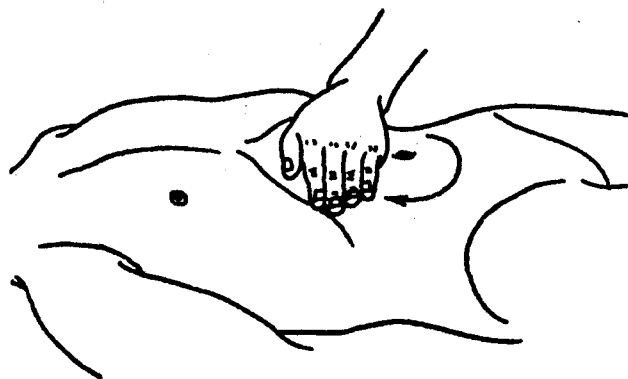


Рис. 249. Круговое растирание живота всей ладонью

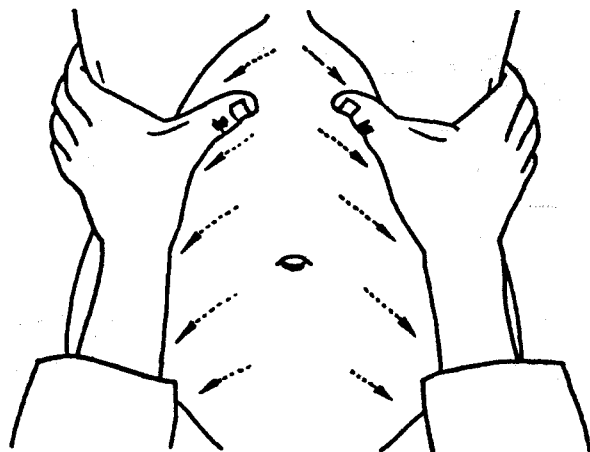


Рис. 250. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

**Основные предписания.** Прерывистое надавливание точек в области живота (см. рис. 248), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 249), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 250).

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Боли, вызванные патогенным воздействием холода на желудок

**Проявления.** Внезапно возникающие сильные боли в верхней части живота, облегчающиеся под воздействием тепла; предпочтение горячему питью; язык бледный с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать желудок и рассеивать холод.

**Предписания.** Линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 251), вибрация

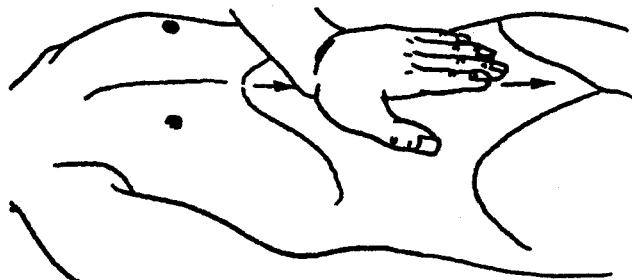


Рис. 251. Линейное поглаживание и трение в области живота

и легкие касания в области живота (см. рис. 252), трение спины и поясничной области (см. рис. 253, 254).

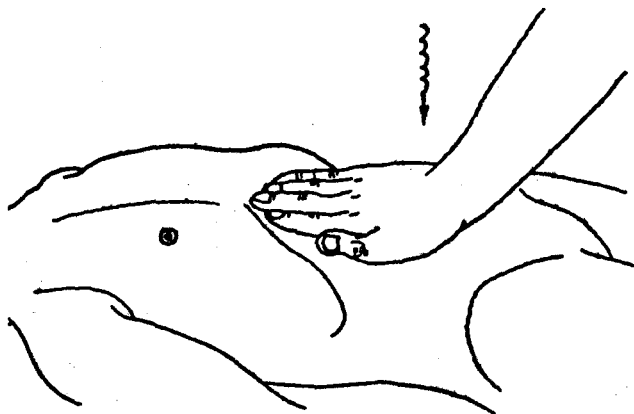


Рис. 252. Вибрация и легкие касания в области живота

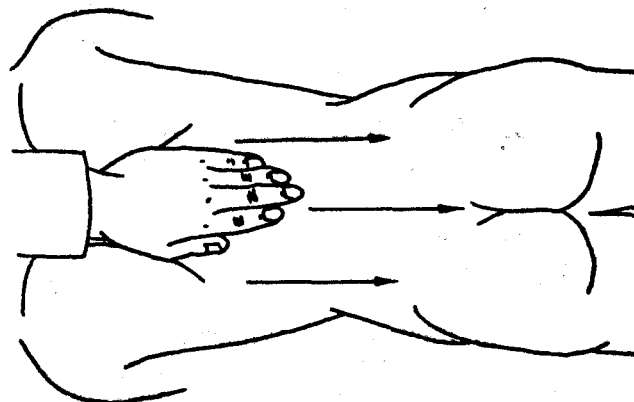


Рис. 253. Вертикальное трение спины и поясничной области

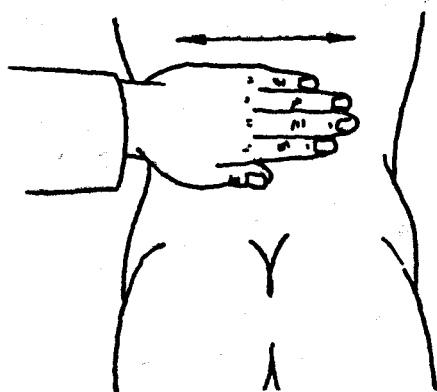


Рис. 254. Горизонтальное трение спины и поясничной области

## Боли, вызванные застоем пищи

**Проявления.** Вздутие, боли и ощущение полноты в верхней части брюшной полости, кислая отрыжка, неприятный запах изо рта, рвота непереваренной пищей, боли в области живота, облегчающиеся после рвоты. Язык красный с толстым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Устранять застой пищи, стимулировать пищеварение.

**Предписания.** Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области (см. рис. 255), постукивание в области *шэнь-цзюе* (I 8) (см. рис. 256), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 257).

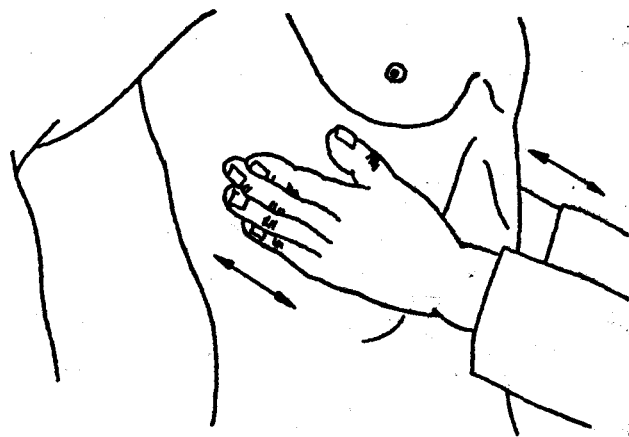


Рис. 255. Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области



Рис. 256. Постукивание в области шэнь-цзюе

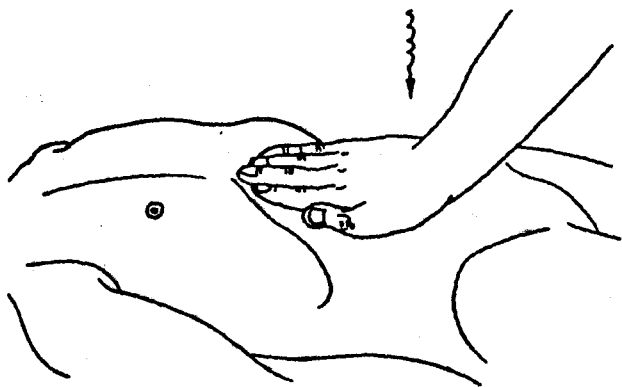


Рис. 257. Вибрация и легкие касания в области живота

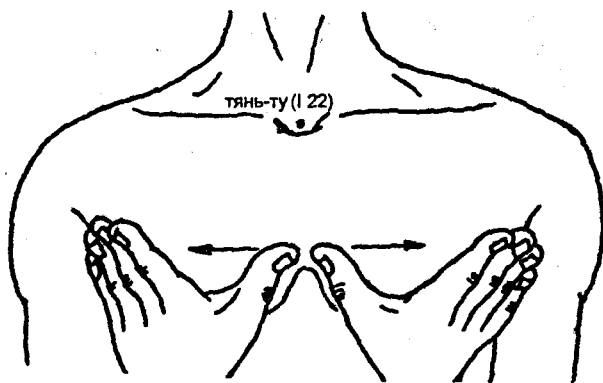


Рис. 259. Линейное массирование межреберных промежутков в области груди

### Боли, вызванные негативным воздействием *чи* печени на желудок

**Проявления.** Ощущение полноты и распираания в верхней части живота, боль, отдающаяся в подреберную область, отрыжка кислым, беспокойство в анусе при движениях кишечника. Язык белый с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Облегчать боли в печени, регулировать течение *чи* печени и опосредованно воздействовать на желудок.

**Предписания.** Растирание груди ладонью (см. рис. 258), линейное массирование межреберных промежутков в области груди (см. рис. 259), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 260), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 261), растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области (см. рис. 262).

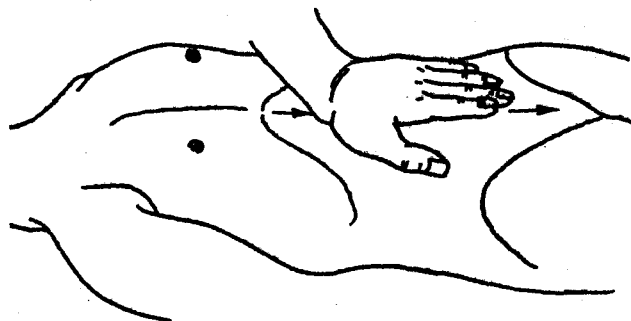


Рис. 260. Линейное поглаживание и трение в области живота

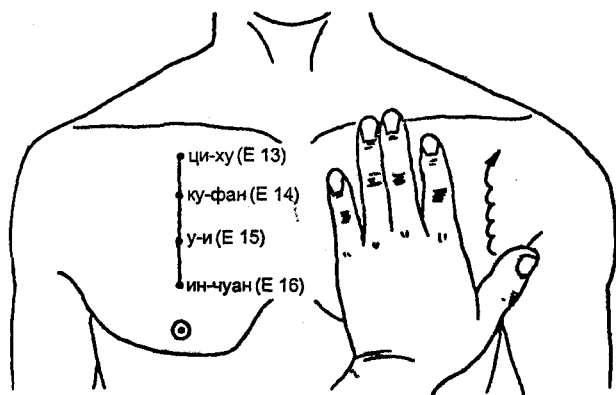


Рис. 258. Растирание груди ладонью

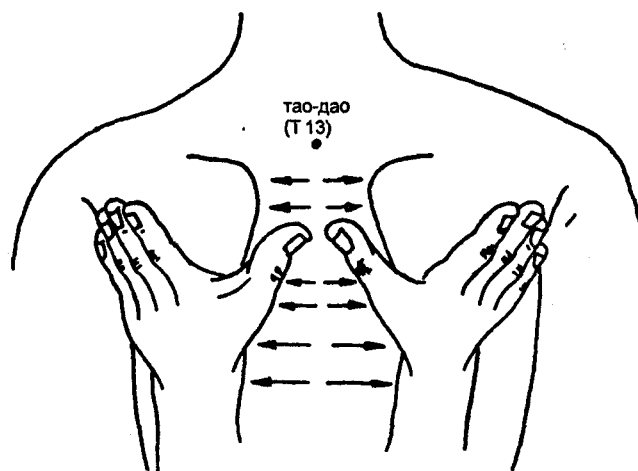


Рис. 261. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

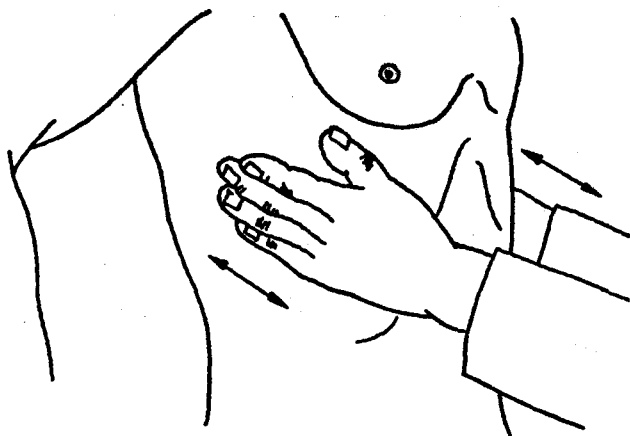


Рис. 262. Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области

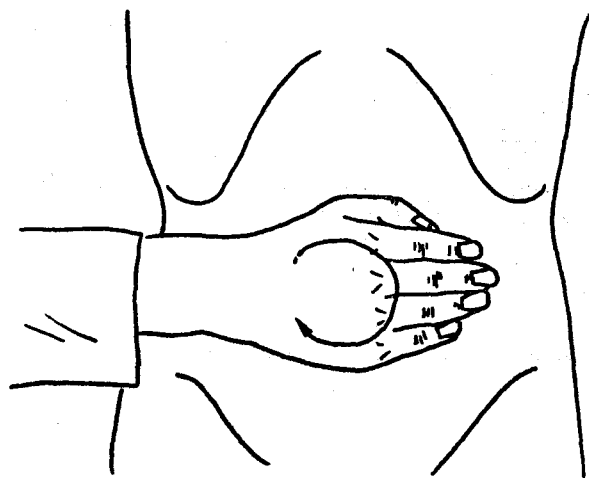


Рис. 264. Круговое растирание в области шэнь-цюе

### Боли, вызванные пустотой, холодом селезенки и желудка

**Проявления.** Умеренные боли в верхней части брюшной полости, облегчаемые при согревании и нажатии, слюнотечение, холодные конечности, вялость, частый жидкий стул. Язык бледный с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Согревать желудок и укреплять селезенку.

**Предписания.** Вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 263), круговое растирание в области шэнь-цюе (18) (см. рис. 264), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 265), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 266).

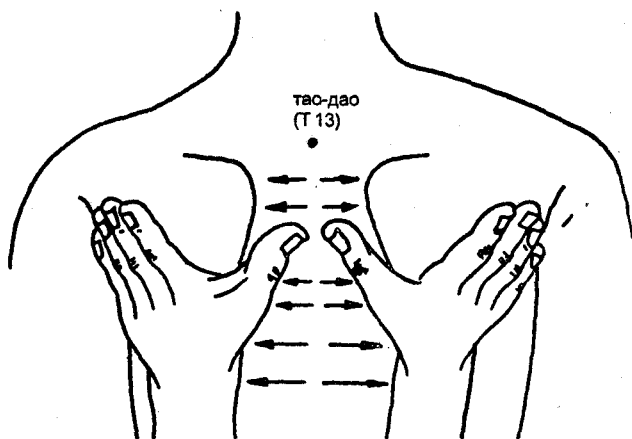


Рис. 265. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

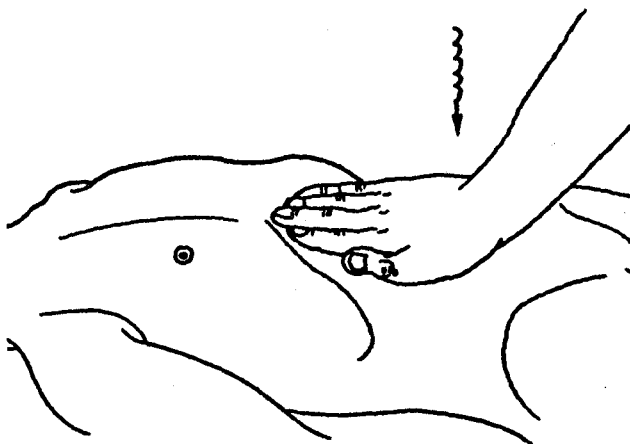


Рис. 263. Вибрация и легкие касания в области живота

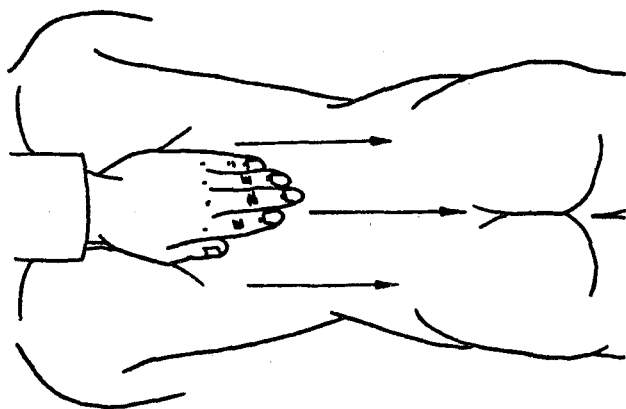


Рис. 266. Вертикальное трение спины и поясничной области

### **Клинический пример**

На приеме мама с мальчиком 8 лет. Жалобы на ухудшение осанки, повышенную утомляемость, боли в животе.

По словам мамы, до настоящего времени внимания на осанку не обращалось, и только за последние 1,5—2 месяца обратила внимание на “неровную спину”. Мальчик стал жаловаться на повышенную утомляемость, сонливость, боли.

При осмотре отмечается S-образное искривление грудного отдела позвоночника, выявляется тахкривизна (ростковая зона) Т<sub>п</sub> (грудного) позвонка.

В дальнейшем на R-грамме данные визуального осмотра подтвердились.

Рекомендовано посещение бассейна, назначены лечебная гимнастика, курс иглотерапии, курс лечебного массажа с использованием точек *чжи-ян* (Т 9), *узи-яжун* (Т 6), *мигн-мэнь* (Т 4), с тонизирующими приемами на стороне, противоположной кривизне, и расслабляющими на противоположной. Через 20 сеансов (10 процедур трехнедельный перерыв, затем 10 процедур) визуально отмечается улучшение осанки, выравнивание кривизны грудного отдела, исчезновение ростковой зоны. Повторная явка через 6 месяцев.

# Диарея

При диарее наблюдаются учащенная перистальтика с частым жидким или водянистым стулом. Причиной диареи может быть воздействие внешних патогенных факторов или дисфункция органов *чжан-фу*.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 267), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 268), прерывистое надавливание точек в области живота (см. рис. 269), растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам (см. рис. 270), растирание спины ладонью (см. рис. 271).

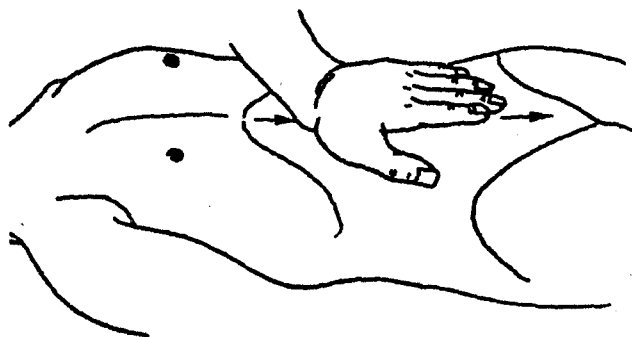


Рис. 267. Линейное поглаживание и трение в области живота

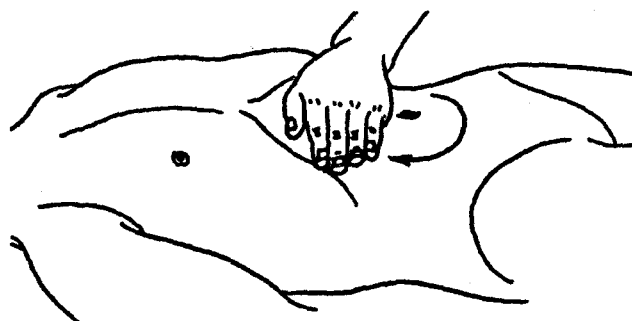


Рис. 268. Круговое растирание живота всей ладонью

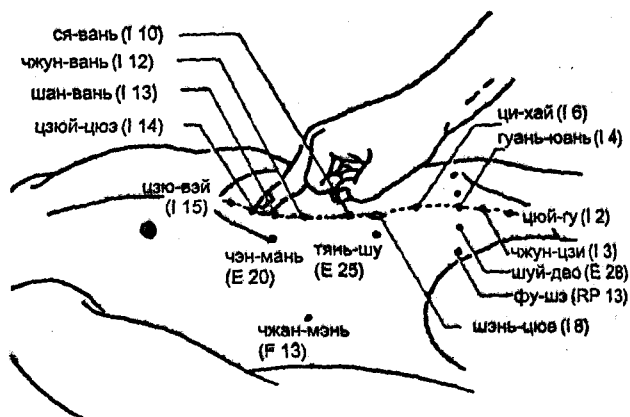


Рис. 269. Прерывистое надавливание точек в области живота

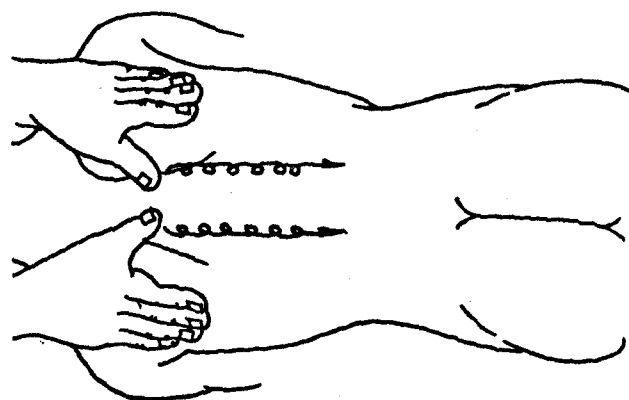


Рис. 270. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

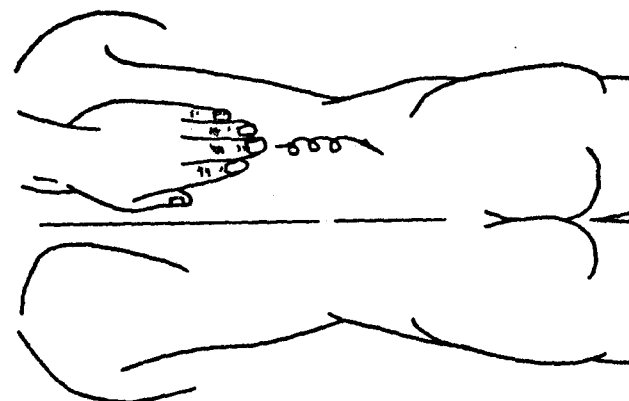


Рис. 271. Растирание спины ладонью

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Диарея, вызванная холодом и влагой

**Проявления.** Тяжелая диарея с кишечными шумами, боли в животе, ощущения распирания и полноты в брюшной полости, облегчаемые при согревании и нажатии, утрата вкусовых ощущений, тяжесть в теле, вялость. Язык белый с жирным налетом.

**Принципы лечения.** Согревать среднюю ветвь тройного обогревателя и рассеивать холод.

**Предписания.** Круговое растирание в области *шэнь-цюе* (I 8) (см. рис. 272), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 273).

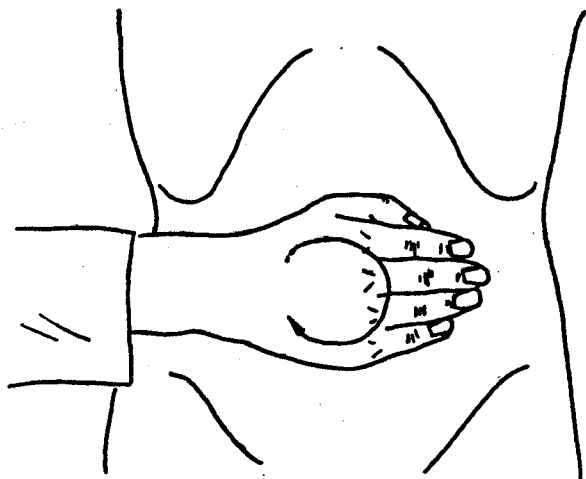


Рис. 272. Круговое растирание в области шэнь-цюе (I 8)

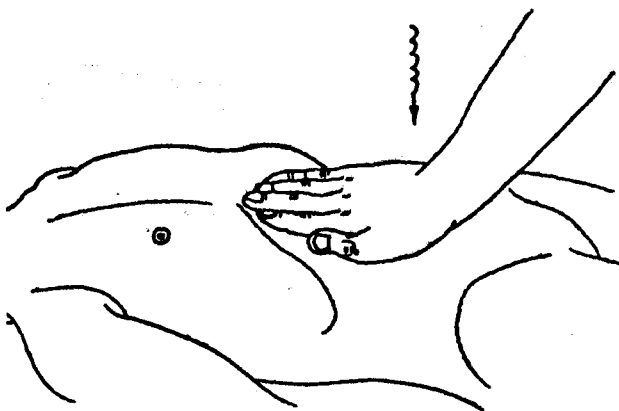


Рис. 273. Вибрация и легкие касания в области живота

### Диарея, вызванная застоем пищи

**Проявления.** Внезапная диарея со зловонным клейким стулом как следствие приема неподходящей пищи; боли в животе, облегчающиеся при движениях кишечника, рвота, отрыжка (в том числе кислая). Язык с маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать зону от основания мечевидного отростка до пупка и рассеивать холод.

**Предписания.** Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 274), постукивание в области *шэнь-цюе* (I 8) (см. рис. 275), растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области (см. рис. 276).

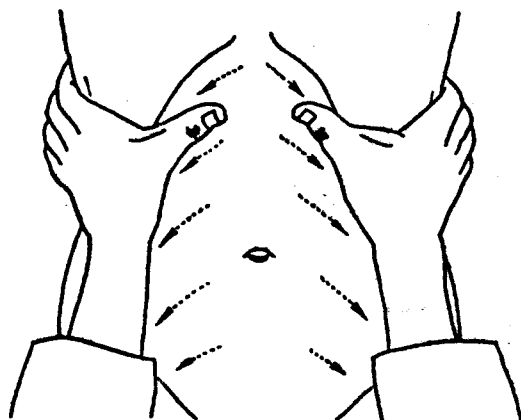


Рис. 274. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

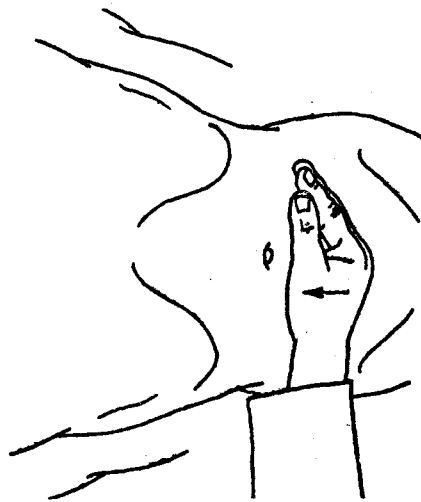


Рис. 275. Постукивание в области шэнь-цюе

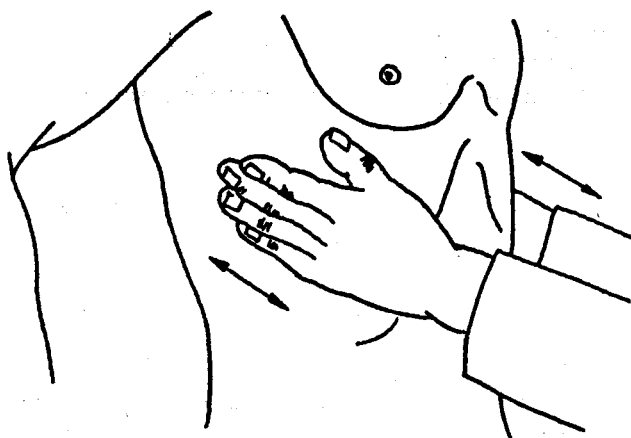


Рис. 276. Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области

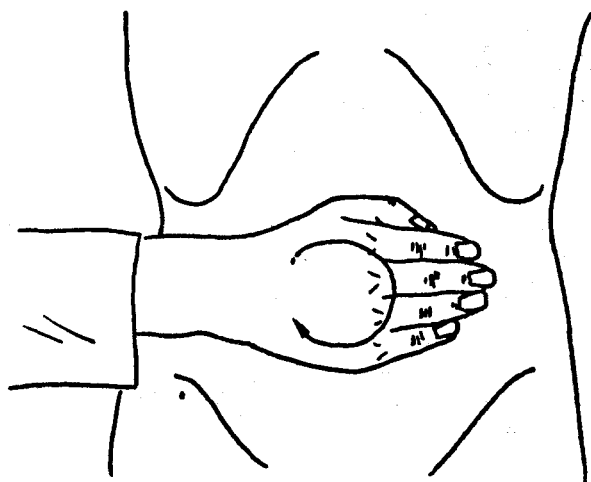


Рис. 278. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

## Диарея, вызванная пустотой селезенки

**Проявления.** Повторяющиеся приступы диареи, стул с включениями непереваренной пищи, пониженный аппетит, прием жирной пищи перед приступом диареи. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Усиливать селезенку и регулировать работу желудка.

**Предписания.** Растирание груди ладонью (см. рис. 277), круговое растирание в области шэнь-цзюэ (I 8) (см. рис. 278), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 279), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 280).

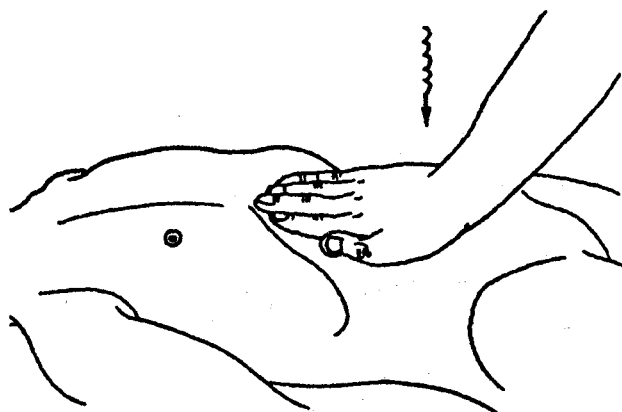


Рис. 279. Вибрация и легкие касания в области живота

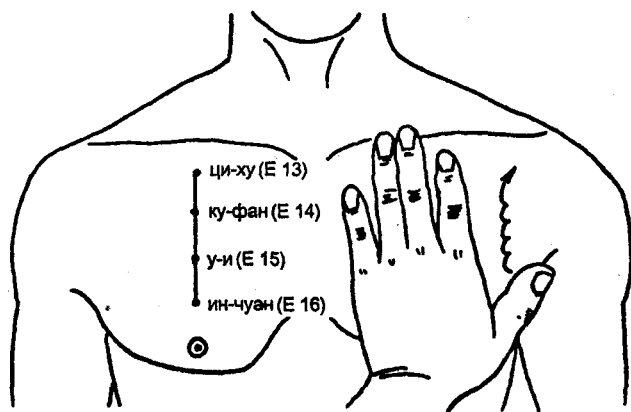


Рис. 277. Растирание груди ладонью

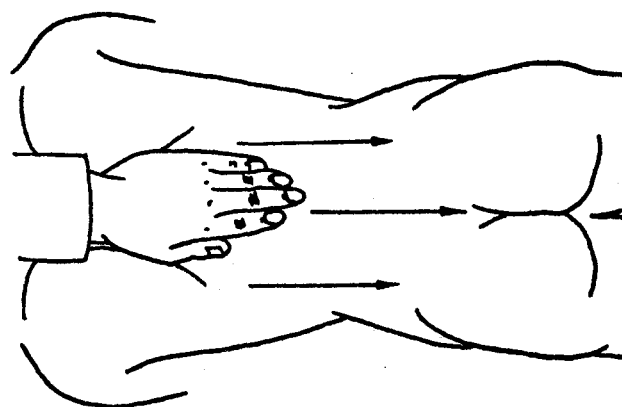


Рис. 280. Вертикальное трение спины и поясничной области

## Диарея, вызванная пустотой почек

**Проявления.** Боли в животе, в области вокруг пупка, диарея перед рассветом, облегчающаяся при движениях кишечника, непереносимость холодного, боли и беспокойство облегчаются при согревании и нажатии, слабость и болезненность в области поясницы и в коленях, холодные конечности. Язык бледный и отекший с отметинами зубов и белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать почки и укреплять селезенку.

**Предписания.** Круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8) (см. рис. 281), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 282), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 283), прокатывание в области спины и поясницы (см.

рис. 284), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 285), трение спины и поясничной области (см. рис. 286, 287).

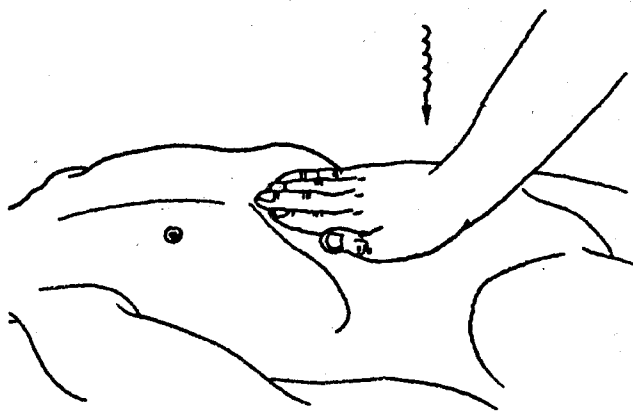


Рис. 283. Вибрация и легкие касания в области живота

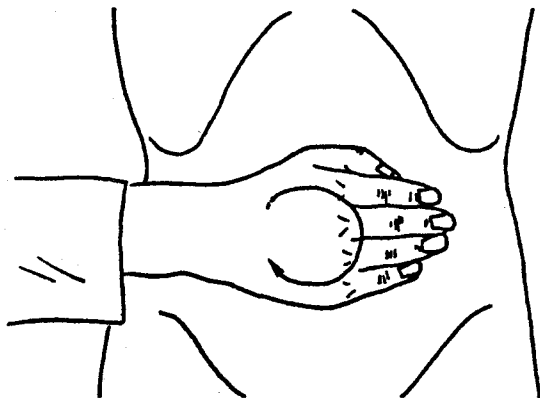


Рис. 281. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

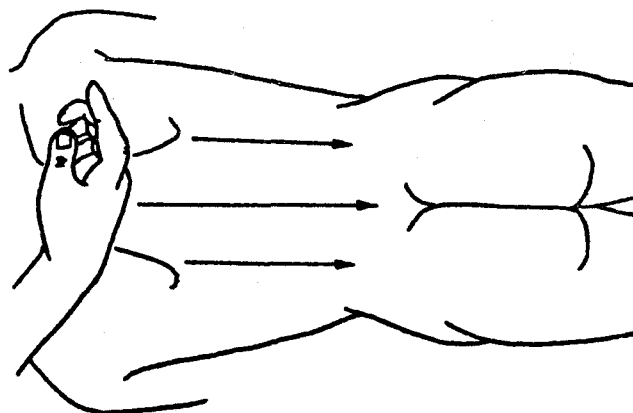


Рис. 284. Прокатывание в области спины и поясницы

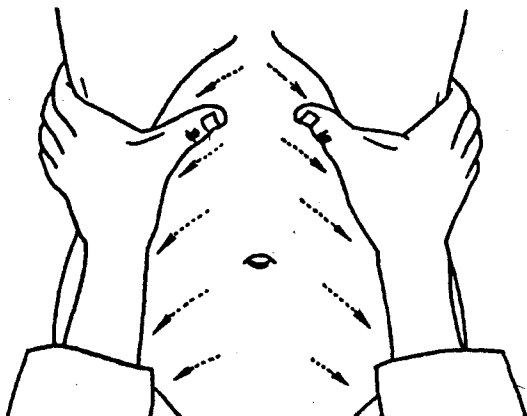


Рис. 282. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

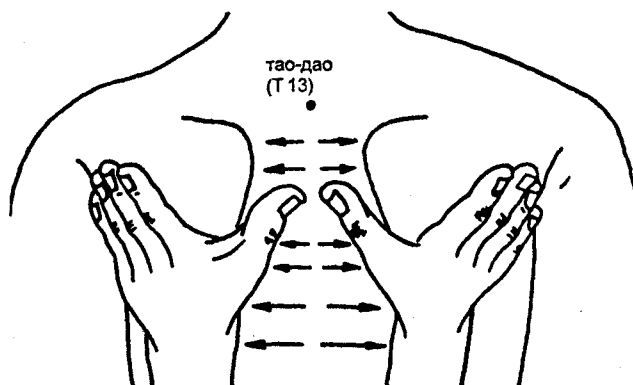


Рис. 285. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

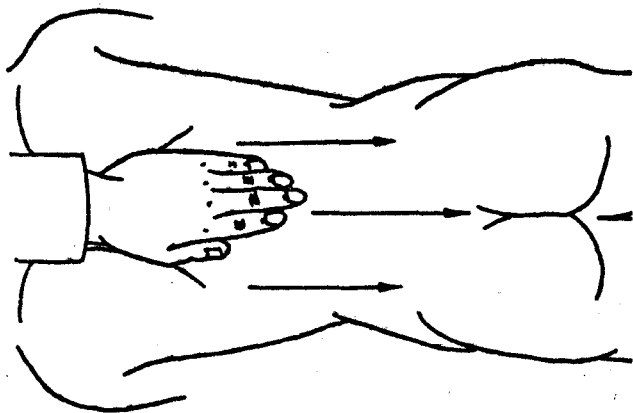


Рис. 286. Вертикальное трение спины и поясничной области

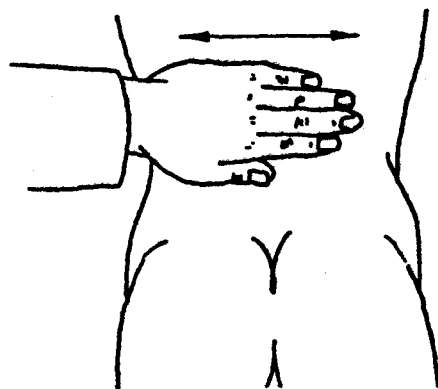


Рис. 287. Горизонтальное трение спины и поясничной области

# Запоры

Запоры возникают при затруднениях с перистальтикой или при продолжительных движениях кишечника с последующим сухим стулом или без него. В клинике эти случаи относят к синдромам полноты или синдромам пустоты.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 288), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 289), прерывистое надавливание точек в области живота (см. рис. 290), постукивание в области *шэнь-цюе* (I 8) (см. рис. 291).

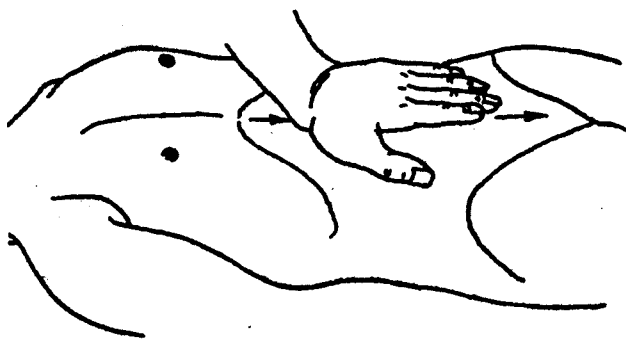


Рис. 288. Линейное поглаживание и трение в области живота

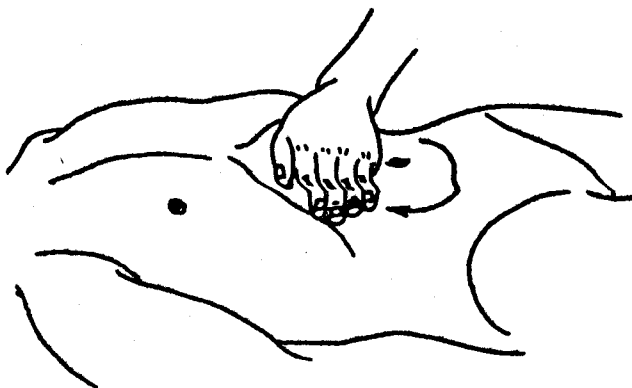


Рис. 289. Круговое растирание живота всей ладонью

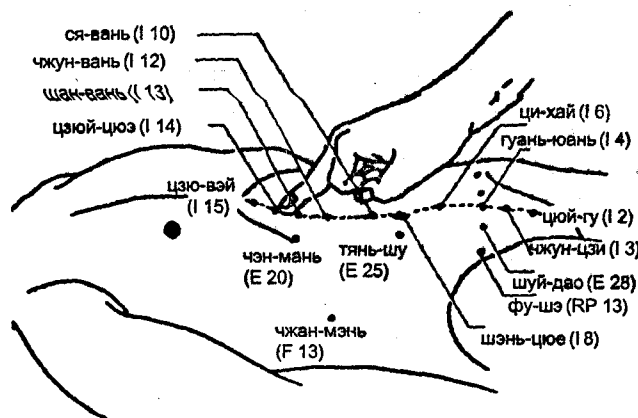


Рис. 290. Прерывистое надавливание точек в области живота



Рис. 291. Постукивание в области шэнь-цюэ

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Запор, вызванный накоплением жара в пищеварительном тракте

**Проявления.** Запор с сухим стулом, движения кишечника отсутствуют по несколько дней, ощущение распирания и боли в животе, горящее лицо, повышенная температура, сухость во рту, раздражительность, темная моча. Язык красный с толстым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Расслабить кишечник посредством очистки жара полноты и скопленных, образовавшихся в кишечнике.

**Предписания.** Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 292), растирание спины ладонью (см. рис. 293), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 294), растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области (см. рис. 295).

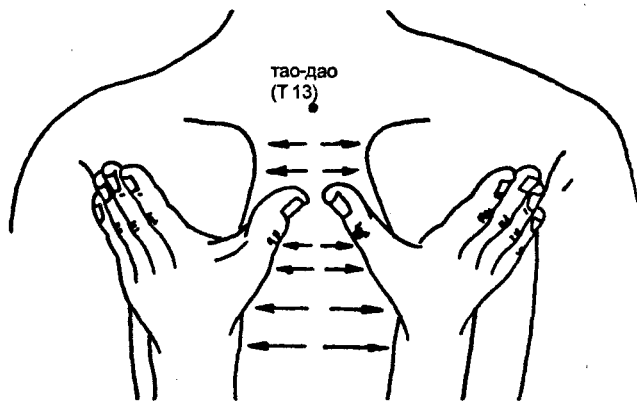


Рис. 294. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

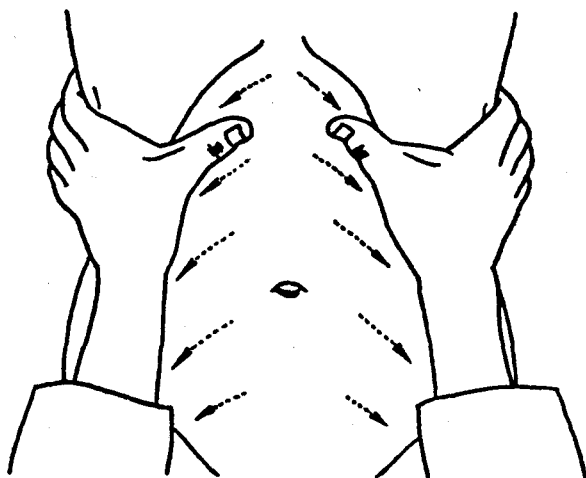


Рис. 292. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

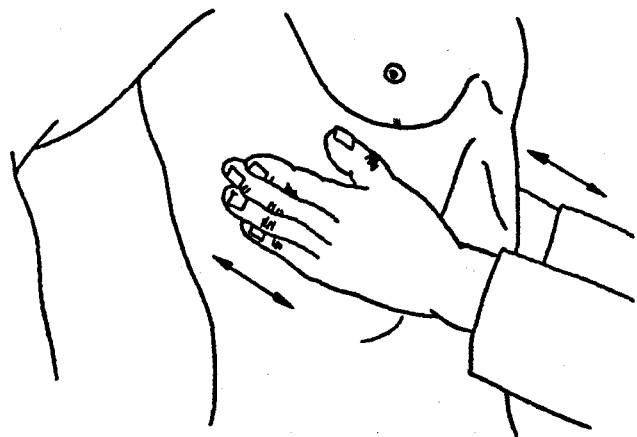


Рис. 295. Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области

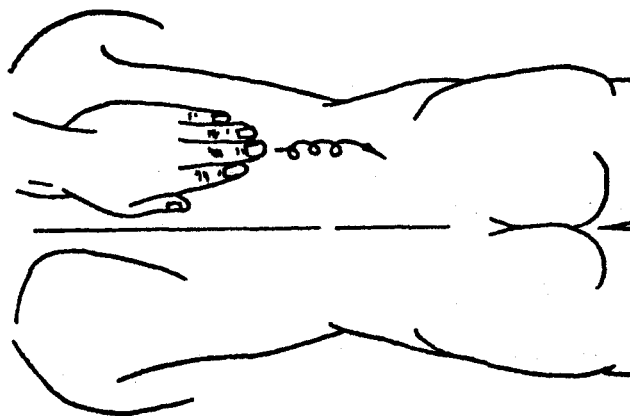


Рис. 293. Растирание спины ладонью

### Запор, вызванный застоем **чи** селезенки и печени

**Проявления.** Запор, тянущее ощущение в анусе, ощущение сдавления и полноты в груди и верхней части живота, частая отрыжка и вздохи, даже боли в животе, пониженный аппетит. Язык с белым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Расслабить кишечник, регулируя течение **чи** и устраняя скопления в кишечнике.

**Предписания.** Растирание груди ладонью (см. рис. 296), линейное массирование межреберных промежутков в области груди (см. рис. 297), растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области (см. рис. 298), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 299).

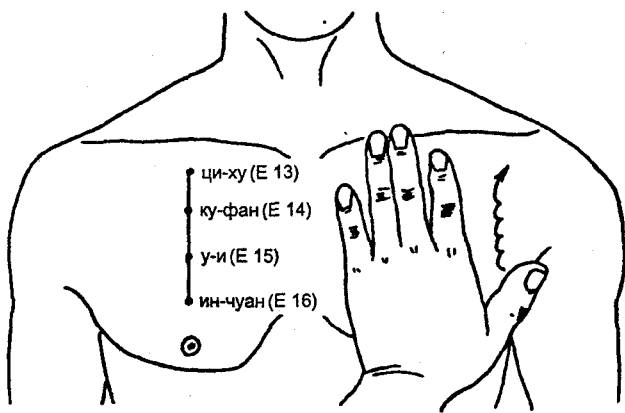


Рис. 296. Растирание груди ладонью

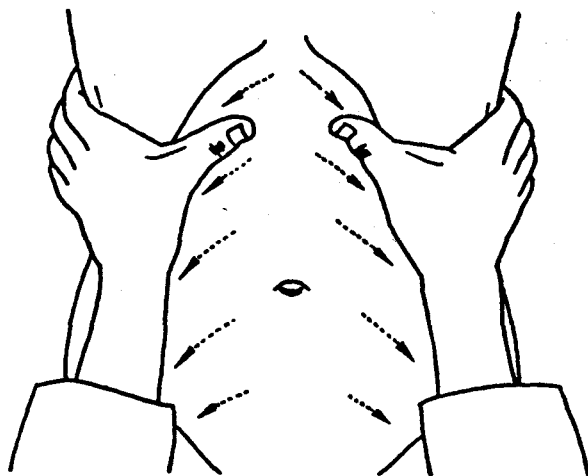


Рис. 299. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

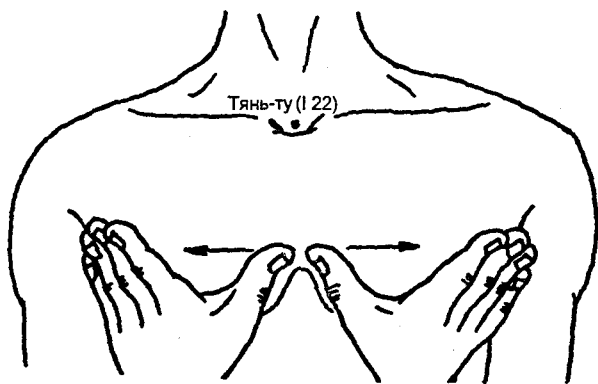


Рис. 297. Линейное массирование межреберных промежутков в области груди

### Запор, вызванный пустотой *чи*

**Проявления.** Твердый или мягкий стул, отсутствие движений кишечника в течение нескольких дней, одышка и слабость после движений кишечника. Язык бледный с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Расслабить кишечник посредством тонизирования *чи* и укрепления средней ветви тройного обогревателя.

**Предписания.** Круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8) (см. рис. 300), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 301), вибрация и легкие

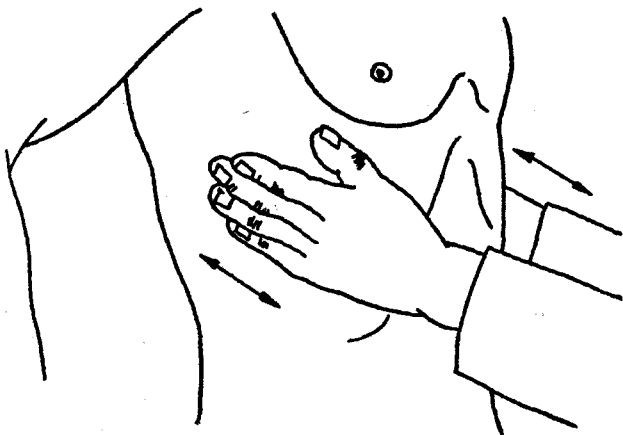


Рис. 298. Растирание и поршиневое трение с давлением в подреберной области

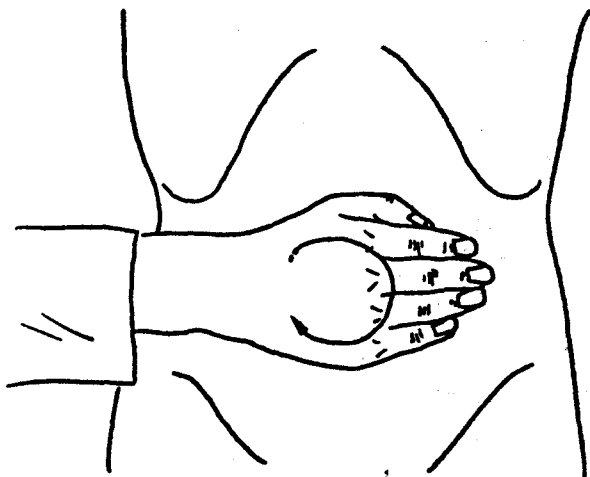


Рис. 300. Круговое растирание в области *шэнь-цзюэ*

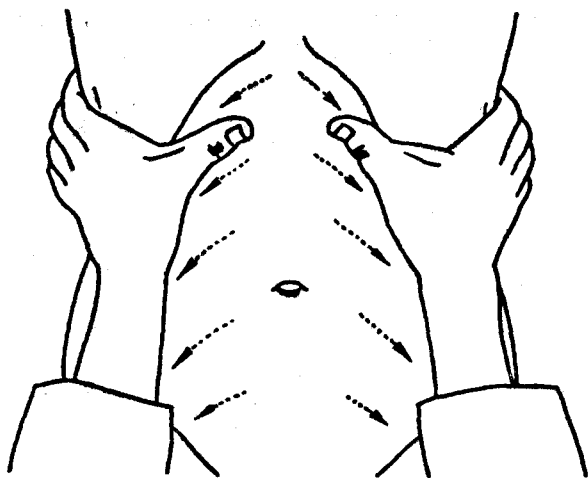


Рис. 301. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

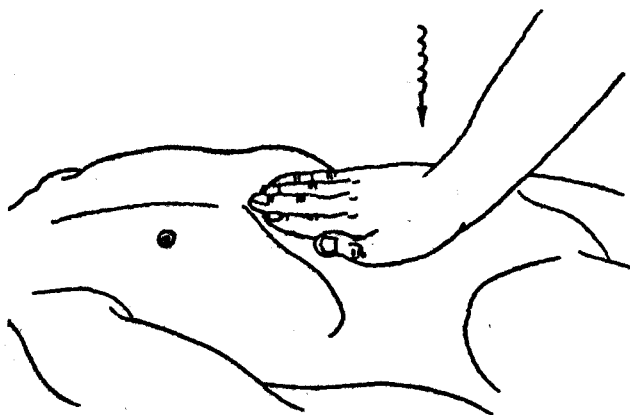


Рис. 302. Вибрация и легкие касания в области живота

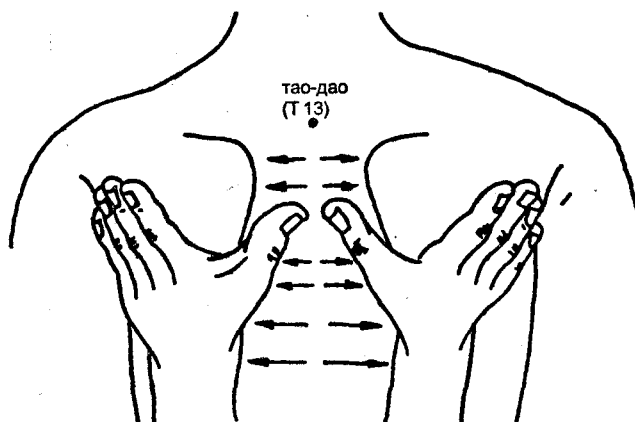


Рис. 303. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

касания в области живота (см. рис. 302), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 303), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 304), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 305).

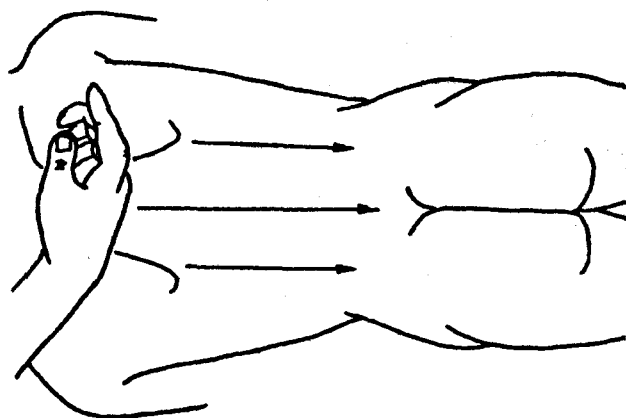


Рис. 304. Прокатывание в области спины и поясницы

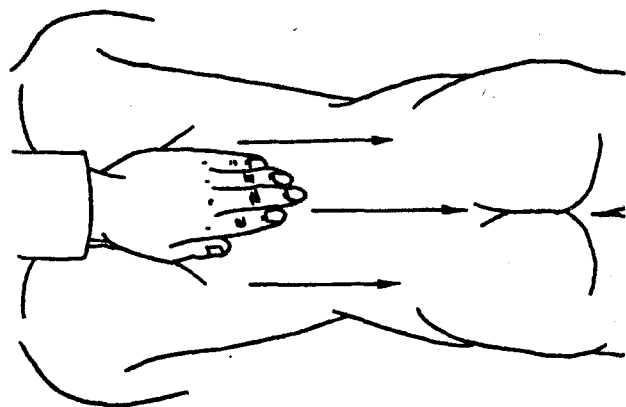


Рис. 305. Вертикальное трение спины и поясничной области

### **Запор, вызванный пустотой крови**

**Проявления.** Сухой стул в отсутствие движений кишечника в течение нескольких дней, бледное лицо и губы, сухость во рту, боли в горле, головокружение, учащенное сердцебиение. Язык бледный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Расслабить кишечник посредством питания крови и увлажнения пищеварительного тракта.

**Предписания.** Вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 306), круговое растирание в области *шэнь-цюэ* (I 8) (см. рис. 307), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 308), вибрация с прерывистым давлением в точках вдоль траекторий меридианов (см. рис. 309), растирание груди ладонью (см. рис. 310), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 311).

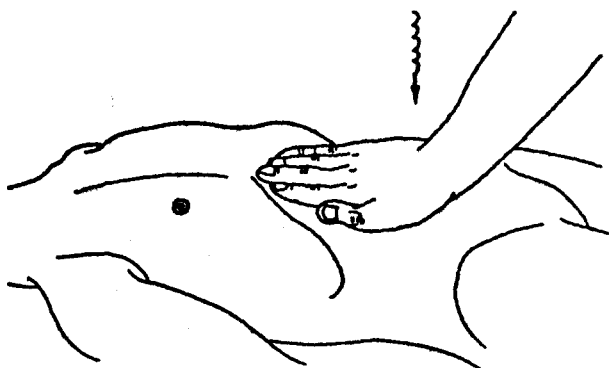


Рис. 306. Вибрация и легкие касания в области живота

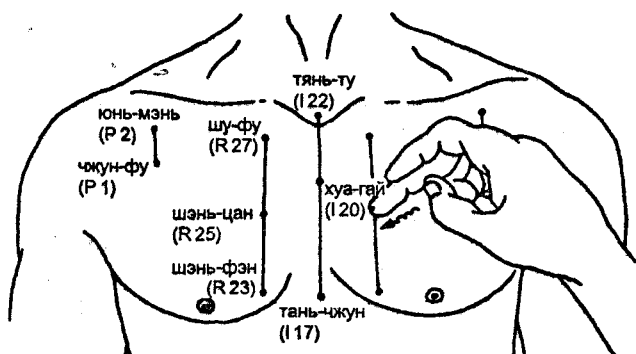


Рис. 309. Вибрация с прерывистым давлением в точках вдоль траекторий меридианов

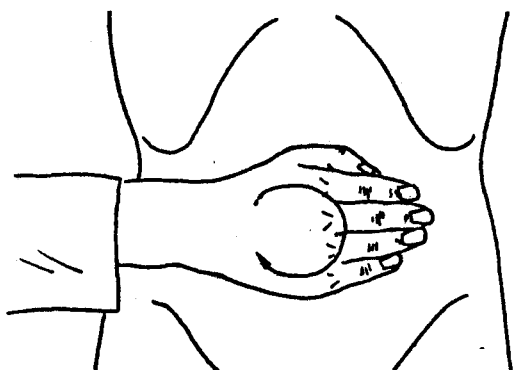


Рис. 307. Круговое растирание в области шэнь-цюэ

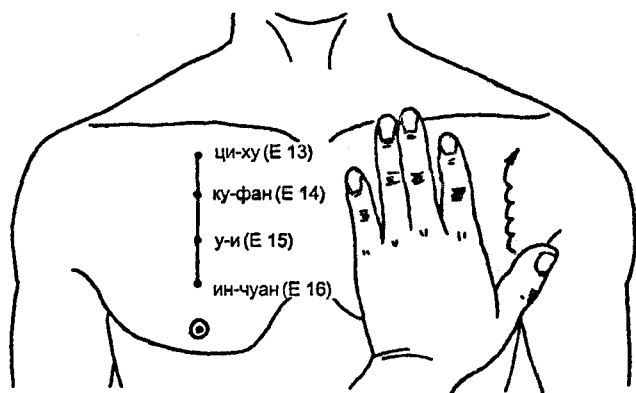


Рис. 310. Растирание груди ладонью

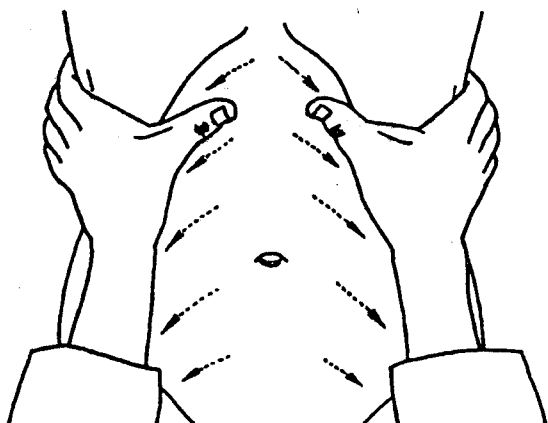


Рис. 308. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

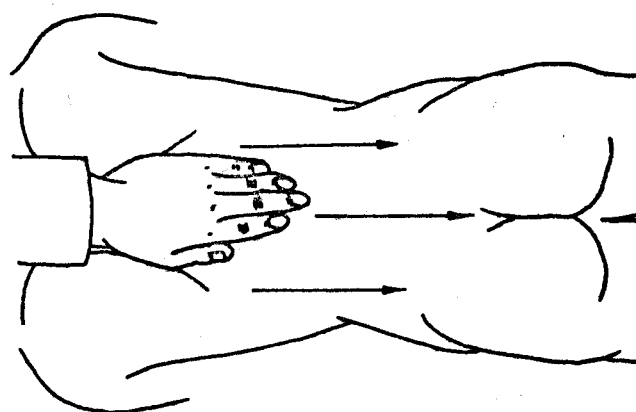


Рис. 311. Вертикальное трение спины и поясничной области

## **Запор, вызванный накоплением холода в желудочно-кишечном тракте**

**Проявления.** Обычно наблюдается в пожилом возрасте; боли в животе, облегчаемые при согревании и нажатии, холодные конечности, отсутствие движений кишечника по несколько дней, но прозрачная и обильная моча. Язык бледный с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Расслабить желудок.

**Предписания.** Вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 312), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I8) (см. рис. 313), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 314), трение спины и поясничной области (см. рис. 315, 316), постукивание в области спины и поясницы (см. рис. 317), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 318).

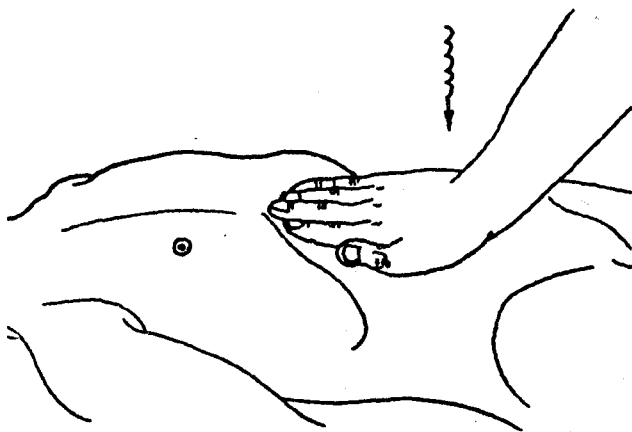


Рис. 312. Вибрация и легкие касания в области живота

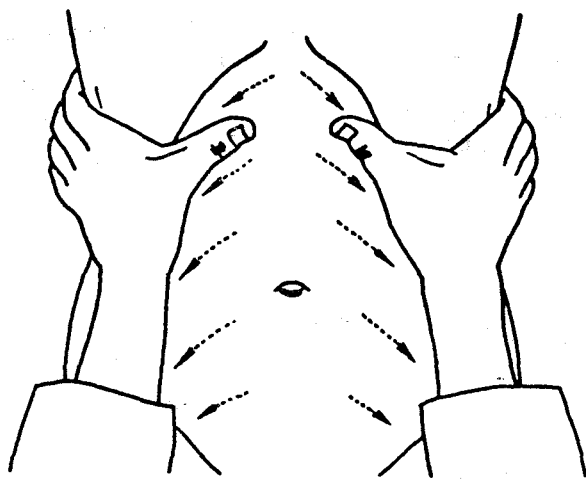


Рис. 314. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

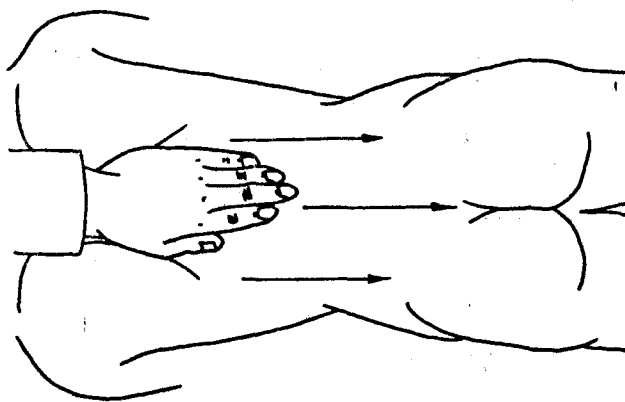


Рис. 315. Вертикальное трение спины и поясничной области

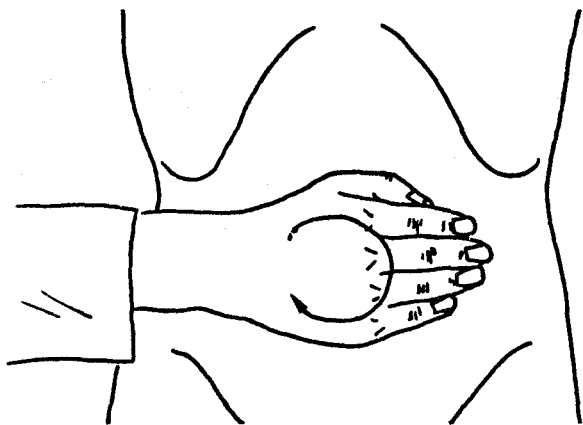


Рис. 313. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

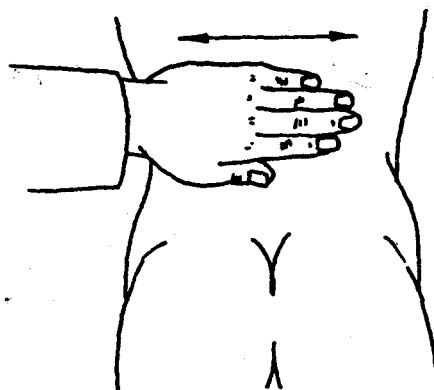
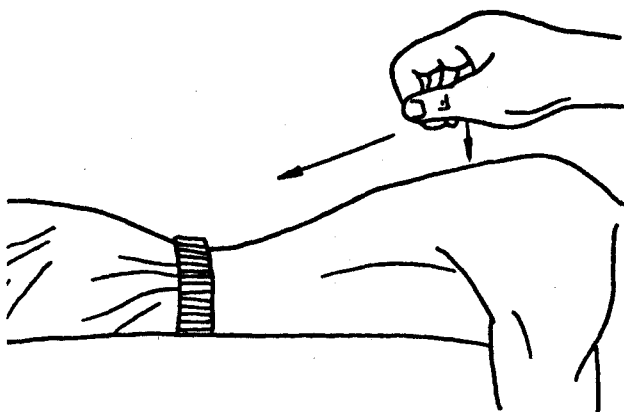
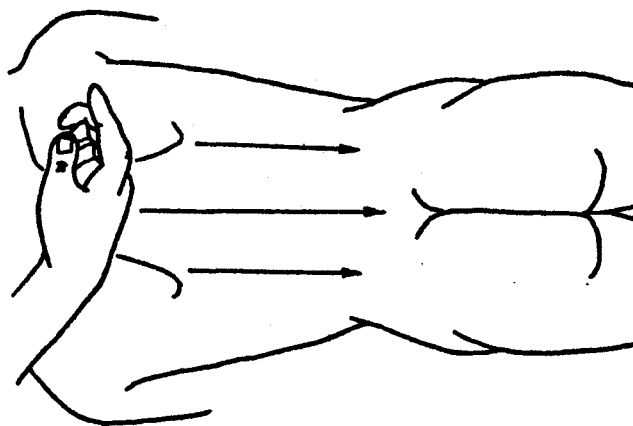


Рис. 316. Горизонтальное трение спины и поясничной области



*Рис. 317. Постукивание в области спины и поясницы*



*Рис. 318. Прокатывание в области спины и поясницы*

Гипертония — одно из самых распространенных расстройств у людей среднего и пожилого возраста. Она проявляется в виде высокого кровяного давления, головной боли и головокружений. На более поздней стадии могут возникать дисфункции сердца, почек, мозга и других внутренних органов. Согласно представлениям традиционной китайской медицины причины гипертонии состоят в неправильном питании и в семи эмоциональных состояниях, среди которых особенно достойны упоминания высокая тревожность, страх и меланхолия.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и натирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи (см. рис. 319), растирание точки *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 320), растирание и зажимывание точки *цзянь-цзин* (VB 21) (см. рис. 321), линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 322), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 323), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 324), растирание точек *тай-ян* (см. рис. 325), легкое постукивание и поскребывание волосистой части головы (см. рис. 326), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 327), вибрация в области *бай-хуэй* (Т 20) (см. рис. 328).

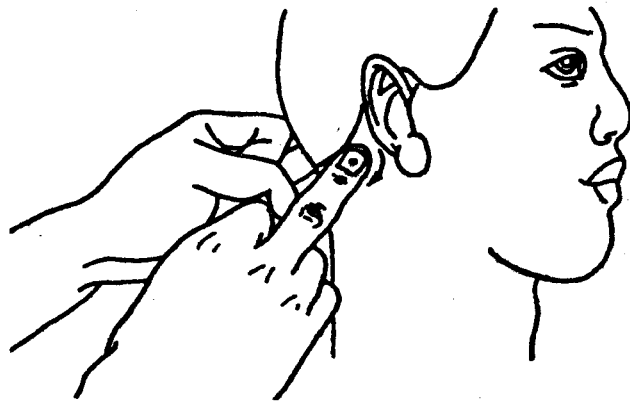


Рис. 320. Растирание точки фэн-чи

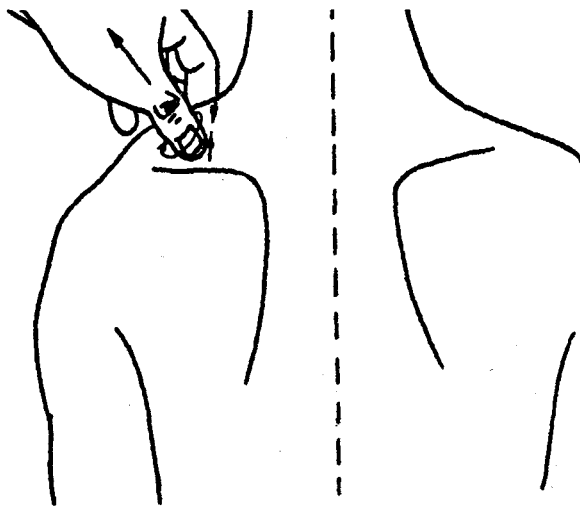


Рис. 321. Растирание и зажимывание точки цзянь-цзин (VB 21)

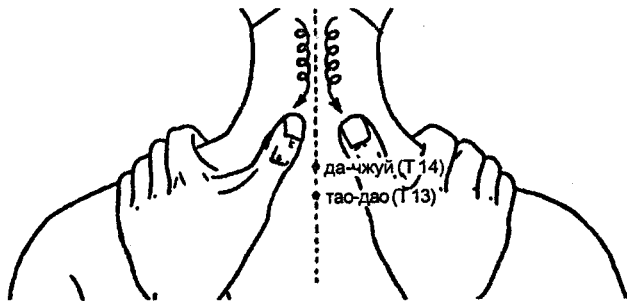


Рис. 319. Линейное поглаживание и натирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи

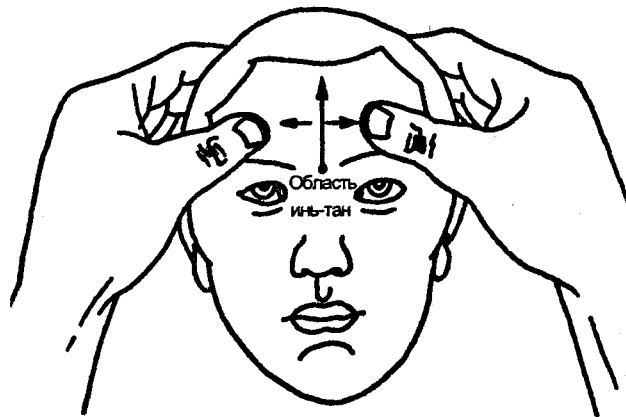


Рис. 322. Линейное поглаживание области точки инь-тан

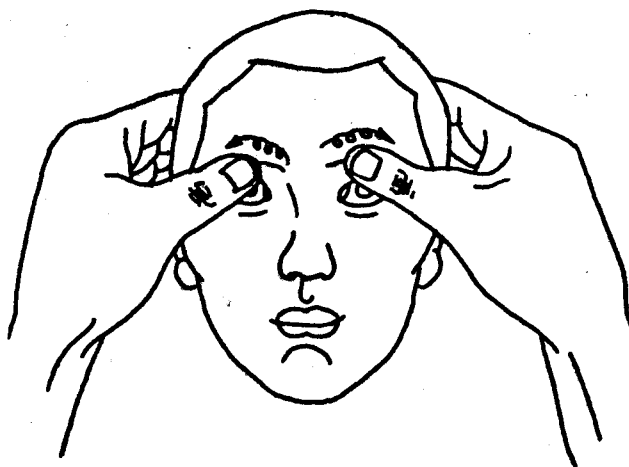


Рис. 323. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

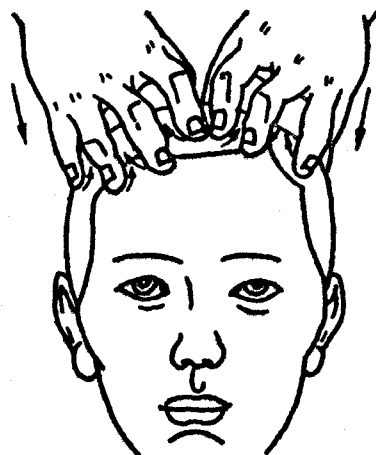


Рис. 326. Легкое постукивание и поскребывание волосистой части головы

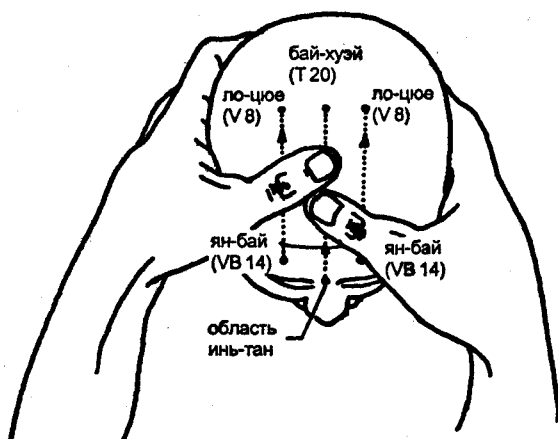


Рис. 324. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

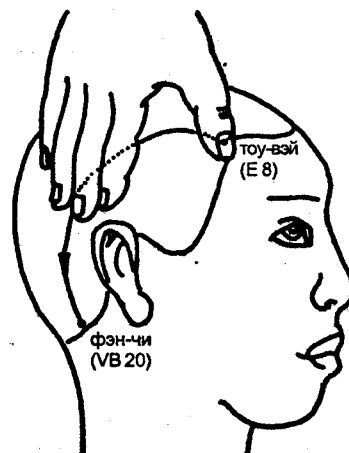


Рис. 327. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря



Рис. 325. Растирание точек тай-ян

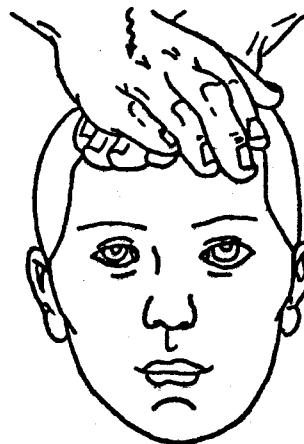


Рис. 328. Вибрация в области бай-хуэй

# ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

## Гипертония, вызванная вспышкой огня печени

**Проявления.** Высокое кровяное давление, головная боль, головокружение, ощущение, что голова «раскалывается», раздражительность, бессонница, вспыльчивость, ощущение горечи во рту, сухость в горле, горящее лицо, покрасневшие глаза. Язык красный с желтым налетом.

**Принципы лечения.** Открыть печень для движения энергии и очистить огонь.

**Предписания.** Растирание точек *тай-ян* (см. рис. 329), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 330), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 331), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 332), растирание с давлением точки *хуань-тяо* (VB 30) локтем (см. рис. 333).

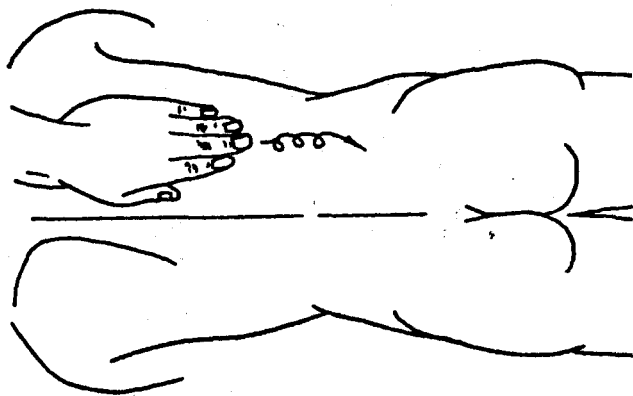


Рис. 329. Растирание точек тай-ян

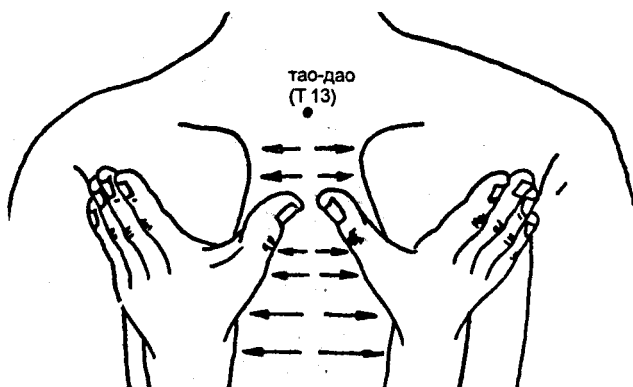


Рис. 330. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

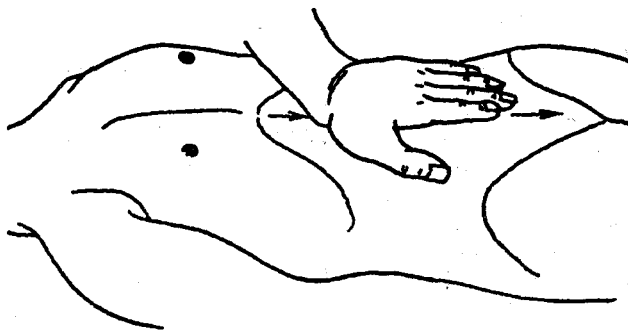


Рис. 331. Линейное поглаживание и трение в области живота

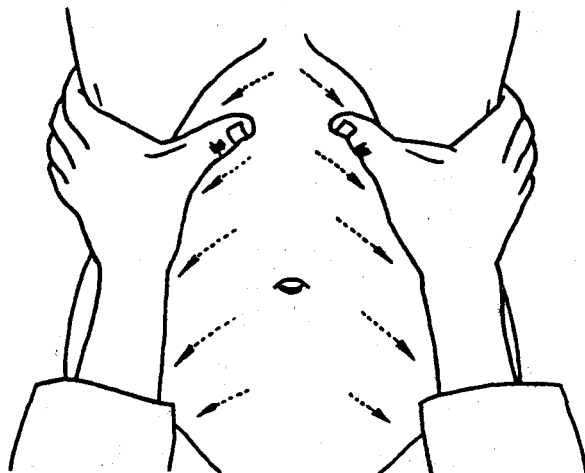


Рис. 332. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

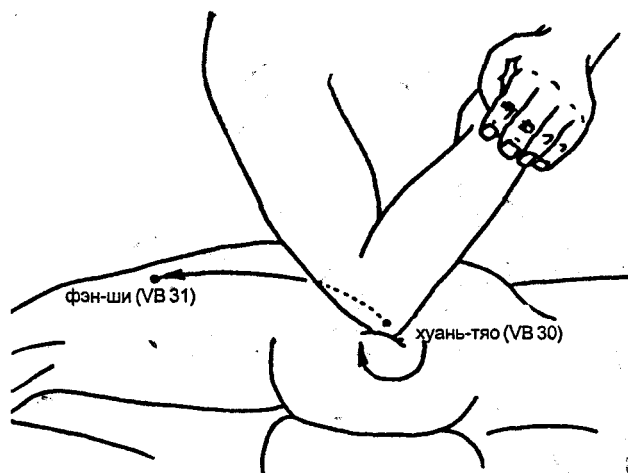


Рис. 333. Растирание с давлением точки хуань-тяо локтем

# **Гипертония, вызванная пустотой инь, приводящей к восхождению ян**

**Проявления.** Высокое кровяное давление, головокружение, ощущение тяжести в голове, слабость в ногах, звон в ушах, бессонница, сон, нарушаемый сновидениями, раздражительность, вспыльчивость, сухость во рту и в горле. Язык красный с незначительным налетом.

**Принципы лечения.** Питать инь и подавлять ян.

**Предписания.** Вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 334), растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам (см. рис. 335), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 336), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 337), растирание точек в области живота (см. рис. 338), ли-

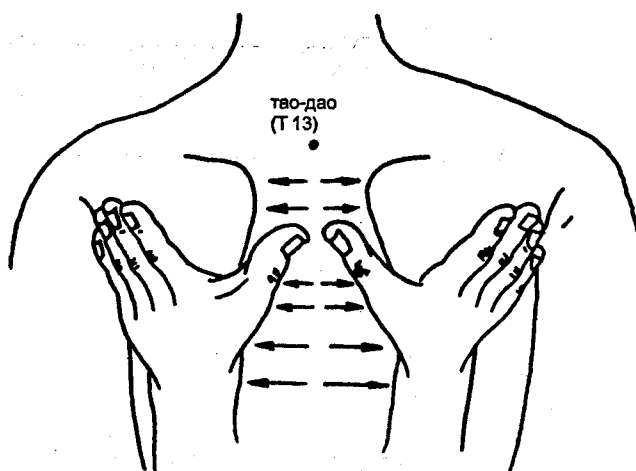


Рис. 336. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

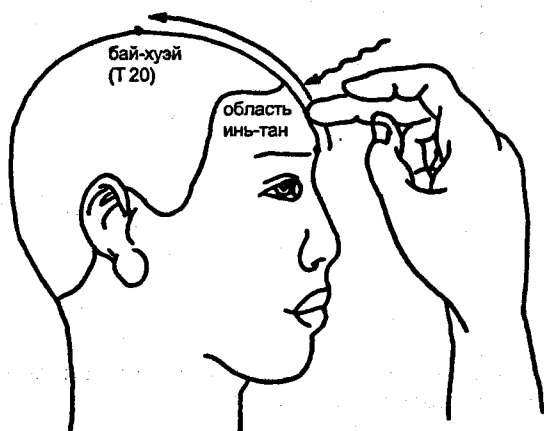


Рис. 334. Вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана

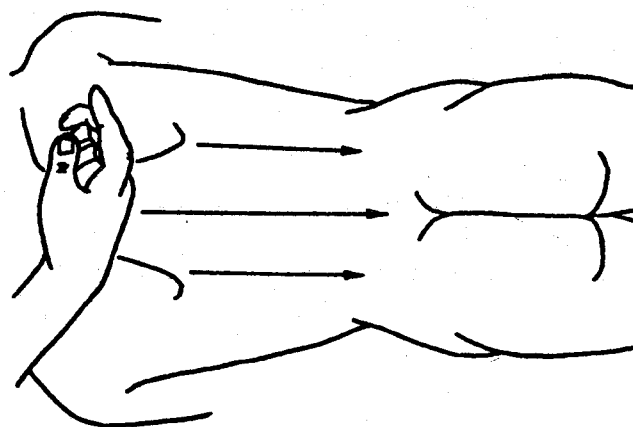


Рис. 337. Прокатывание в области спины и поясницы

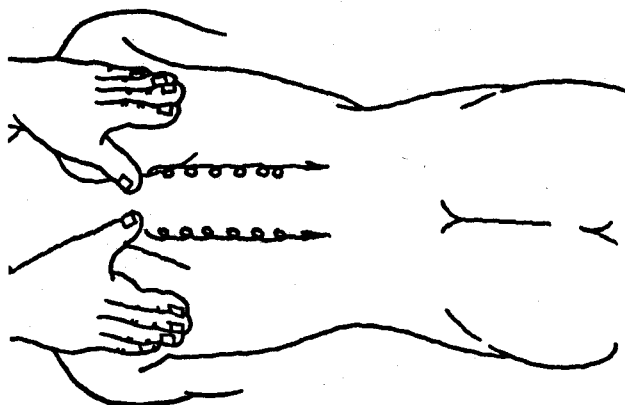


Рис. 335. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

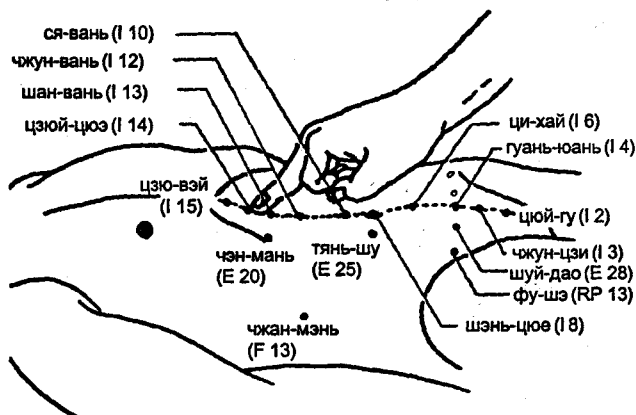


Рис. 338. Растирание точек в области живота

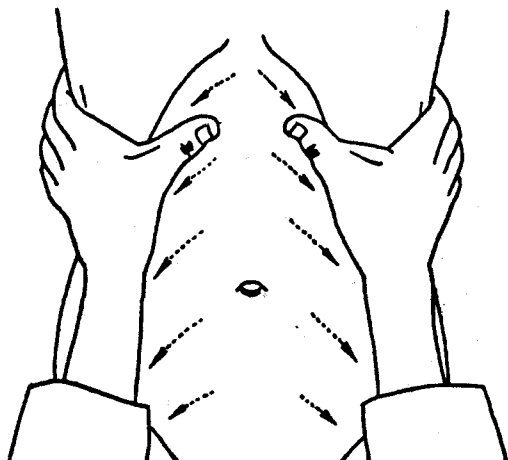


Рис. 339. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

нейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 339), круговое растирание в области *шэнь-цюе* (I 8) (см. рис. 340), растирание с давлением вдоль меридианов рук (см. рис. 341), применение поршневого трения для линейного массажа руки (см. рис. 342), длительное давление точки *хуань-тяо* (VB 30) локтем (см. рис. 343), линейное поглаживание и трение точки *юн-цюань* (R 1) (см. рис. 344).

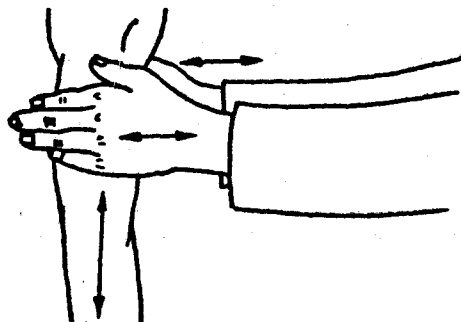


Рис. 342. Применение поршневого трения для линейного массажа руки

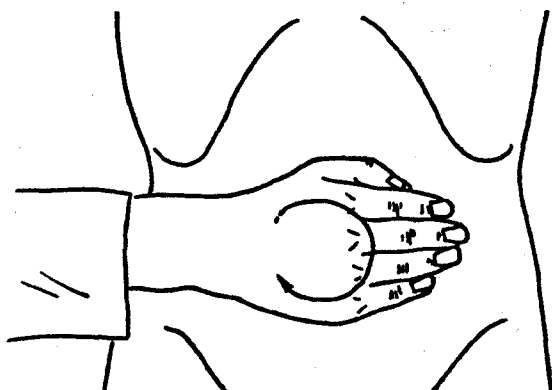


Рис. 340. Круговое растирание в области *шэнь-цюе*

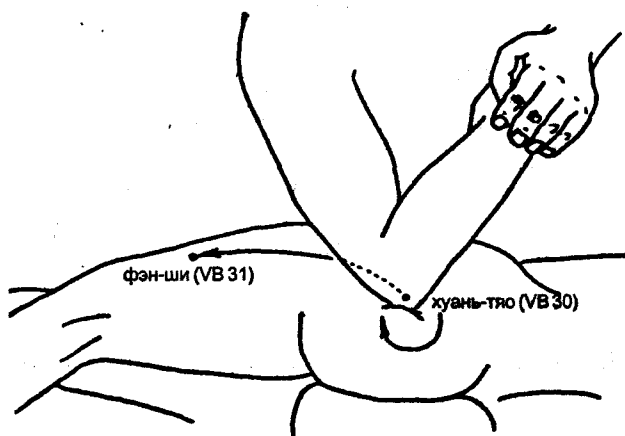


Рис. 343. Длительное давление точки *хуань-тяо* локтем

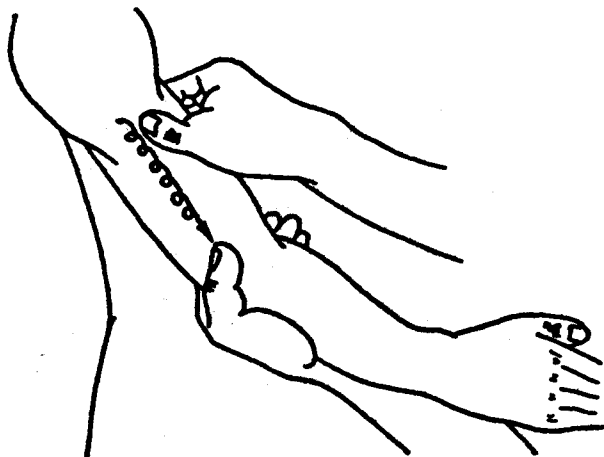


Рис. 341. Растирание с давлением вдоль меридианов рук

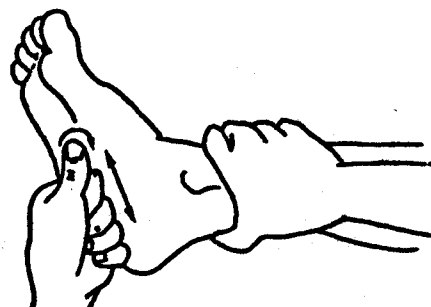


Рис. 344. Линейное поглаживание и трение точки *юн-цюань*

## Пустота как *инь*, так и *ян*

**Проявления.** Высокое кровяное давление, головокружение. Звон в ушах, ощущение жара в ладонях и стопах, сухость во рту и в горле, непереносимость холода, холодные конечности, слабость и болезненность в пояснице и в коленях, обильное мочеиспускание по ночам прозрачной мочой, импотенция и сперматорея у мужчин, бели с обильными белыми вагинальными выделениями у женщин. Язык красный с незначительным налетом.

**Принципы лечения.** Питать *инь* и усиливать *ян*.

**Предписания.** Вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 345), растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам (см. рис. 346), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 347), трение спины и поясничной области (см. рис. 348, 349), линейное массирование межре-

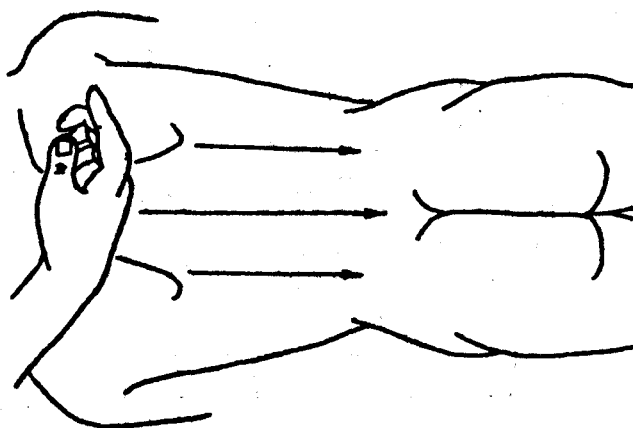


Рис. 347. Прокатывание в области спины и поясницы

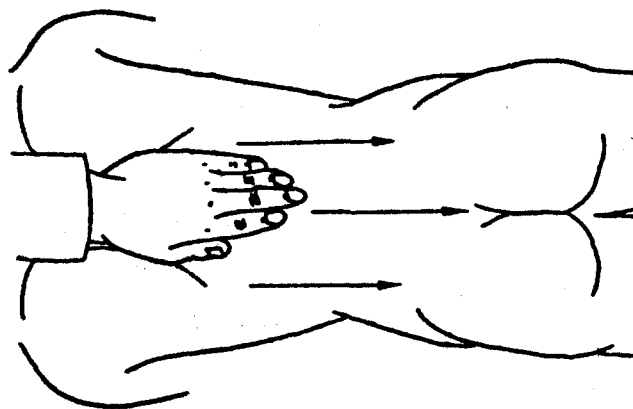


Рис. 348. Вертикальное трение спины и поясничной области

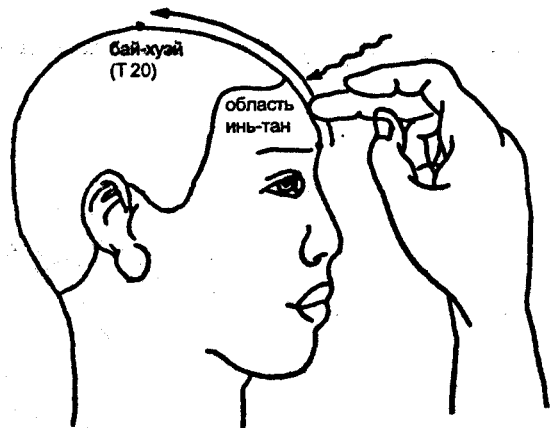


Рис. 345. Вибрация пальцем вдоль траектории ду-меридиана

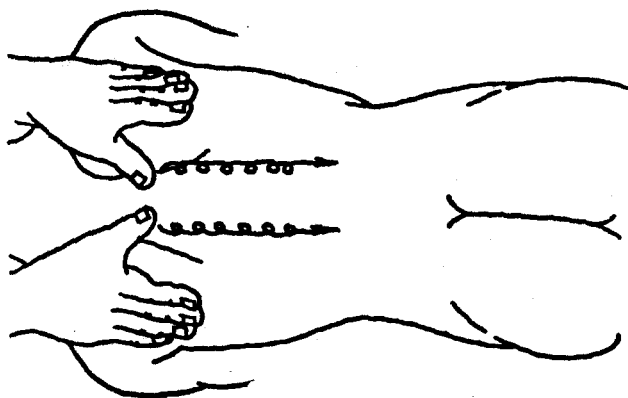


Рис. 346. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

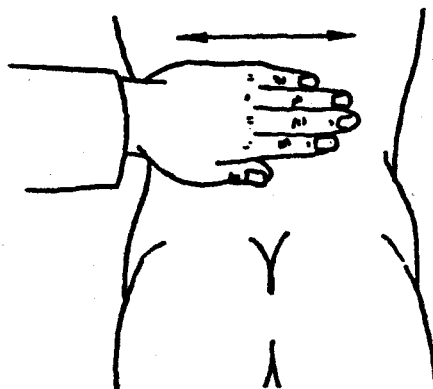


Рис. 349. Горизонтальное трение спины и поясничной области

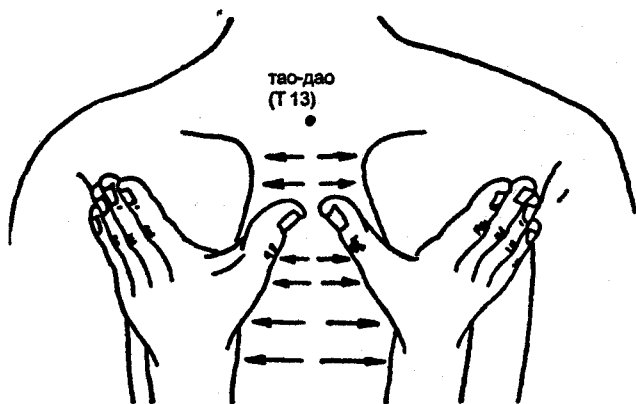


Рис. 350. Линейное массажирование межреберных промежутков в области спины

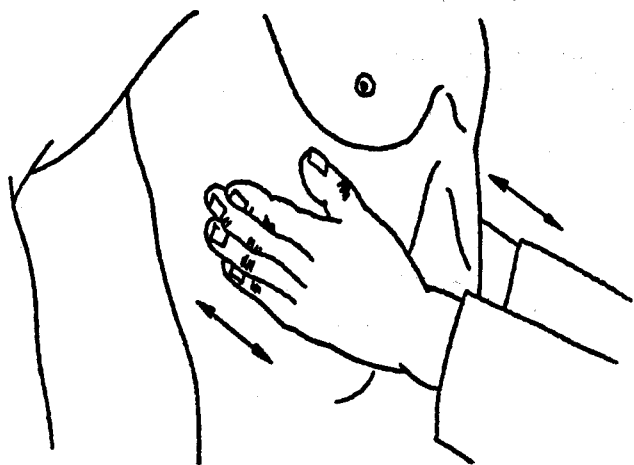


Рис. 351. Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области

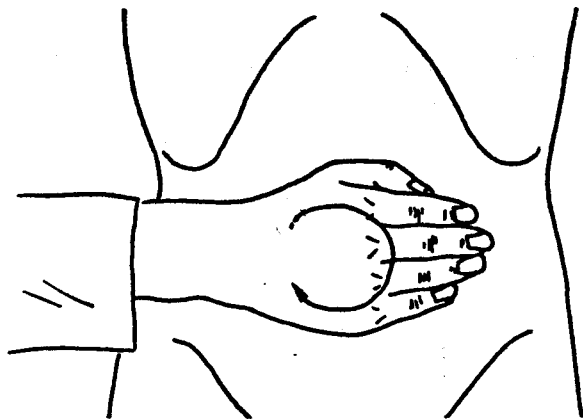


Рис. 352. Круговое растирание в области шэнь-цюе

берных промежутков в области спины (см. рис. 350), растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области (см. рис. 351), круговое растирание в области шэнь-цюе (I 8) (см. рис. 352), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 353), прокатывание с тре-

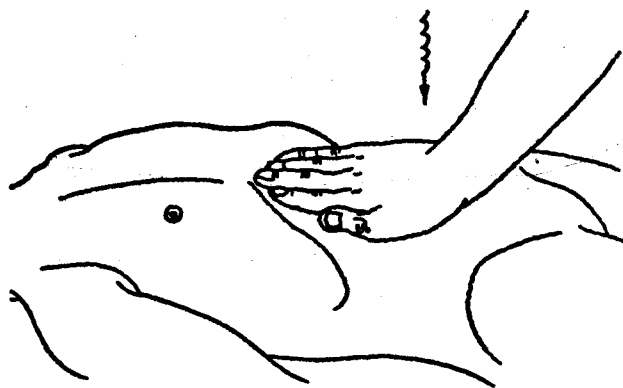


Рис. 353. Вибрация и легкие касания в области живота

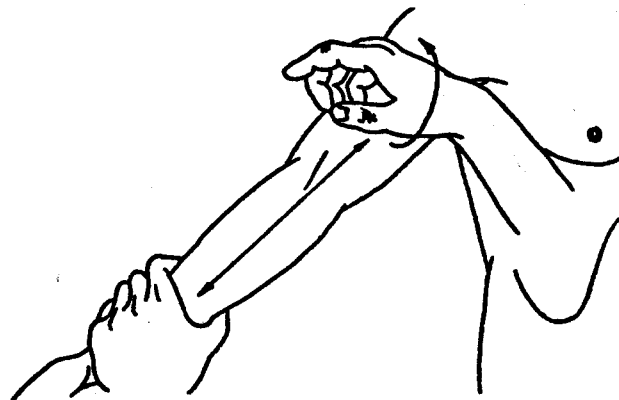


Рис. 354. Прокатывание с трением вдоль меридианов рук

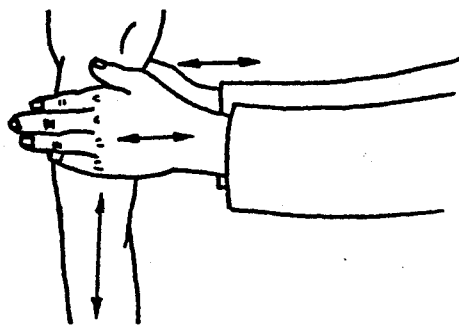
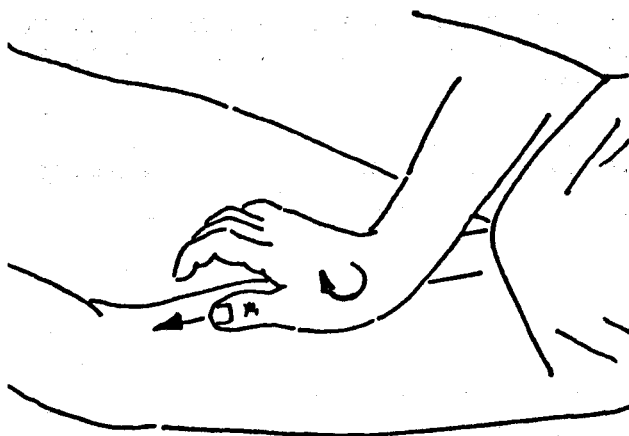
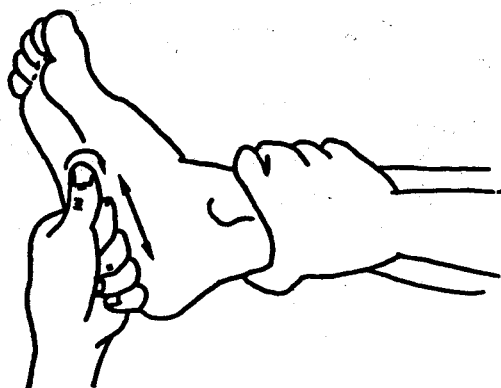


Рис. 355. Применение поршневого трения для линейного массажа руки



*Рис. 356. Линейное поглаживание и растирание для релаксации сухожилий*

нием вдоль меридианов рук (см. рис. 354), применение поршневого трения для линейного массажа руки (см. рис. 355), линейное погла-



*Рис. 357. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань*

живание и растирание для релаксации сухожилий (см. рис. 356), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1) (см. рис. 357).

# Капельное мочеиспускание

Капельное мочеиспускание, которое следует отличать от недержания мочи и от частого мочеиспускания, как правило, наблюдается у людей, миновавших средний возраст. Причина обычно заключается в пустоте почек, которая приводит к дисфункции сфинктера мочевого пузыря, или в пустоте селезенки с изменением *ян чи*.

**Принципы, лежащие в основе лечения:** согреть почки и укреплять селезенку, чтобы устранить дисфункцию сфинктера мочевого пузыря.

**Основные предписания.** Прерывистое надавливание точек в области живота (см. рис. 358), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 359), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 360), круговое растирание в области *шэнь-цюе* (I 8) (см. рис. 361), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 362).

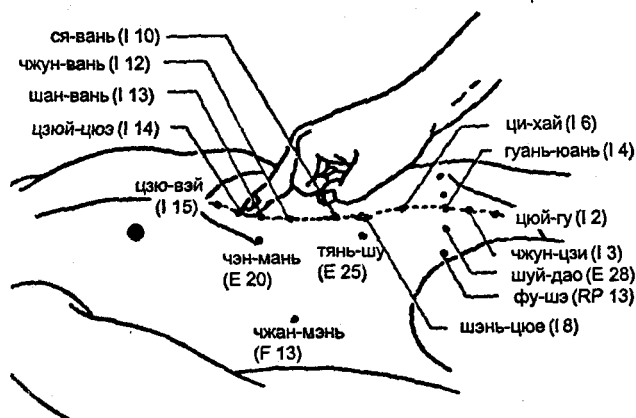


Рис. 358. Прерывистое надавливание точек в области живота

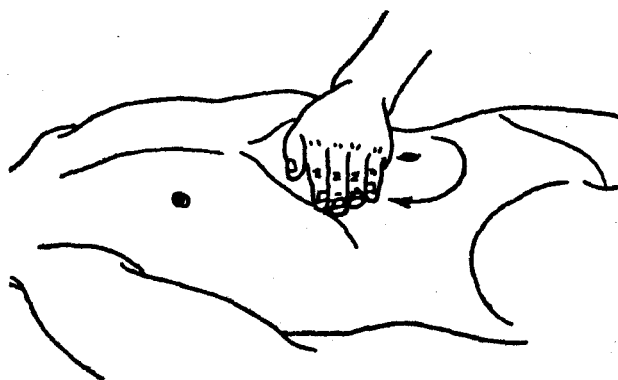


Рис. 359. Круговое растирание живота всей ладонью



Рис. 360. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

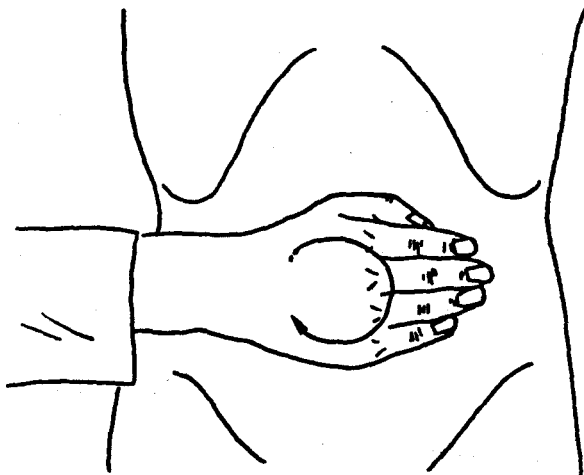


Рис. 361. Круговое растирание в области шэнь-цюе

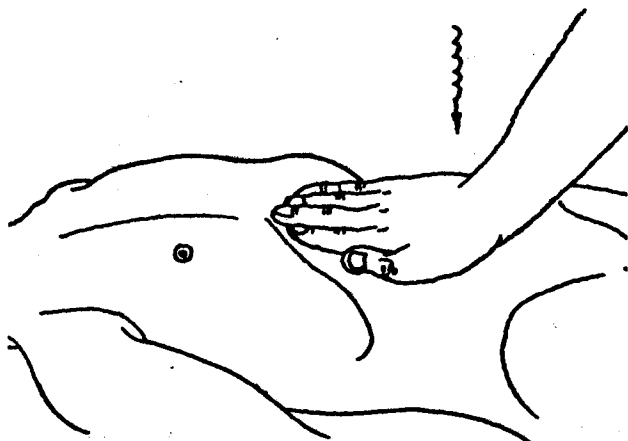


Рис. 362. Вибрация и легкие касания в области живота

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Капельное мочеиспускание, вызванное пустотой почек и холодом матки

**Проявления.** Частое обильное мочеиспускание прозрачной мочой, капельное мочеиспускание, с ухудшением при воздействии холода, холодные конечности, слабость и болезненность в пояснице и в коленях. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать почки и заставить функционировать мочевой пузырь.

**Предписания.** Прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 363), трение спины и поясничной области (см. рис. 364, 365).

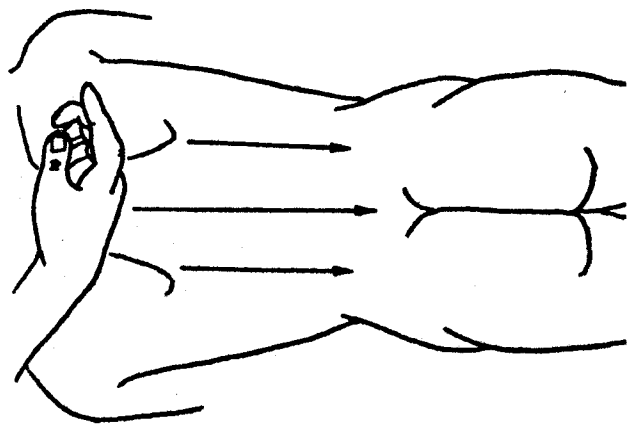


Рис. 363. Прокатывание в области спины и поясницы

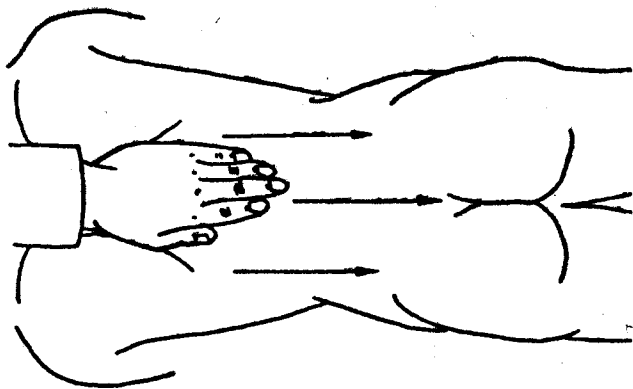


Рис. 364. Вертикальное трение спины и поясничной области

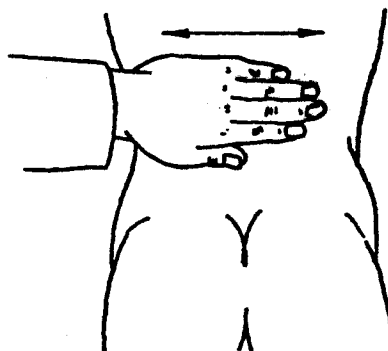


Рис. 365. Горизонтальное трение спины и поясничной области

### Капельное мочеиспускание, вызванное пустотой среднего чи

**Проявления.** Частое мочеиспускание, капельное мочеиспускание, с ухудшением при переутомлении, бледное лицо, вялость, пониженный аппетит, одышка. Язык бледный с белым налетом.

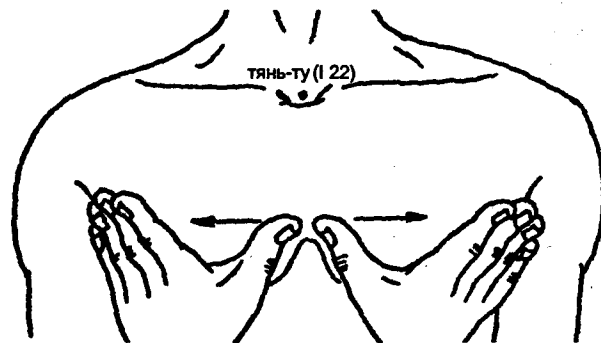
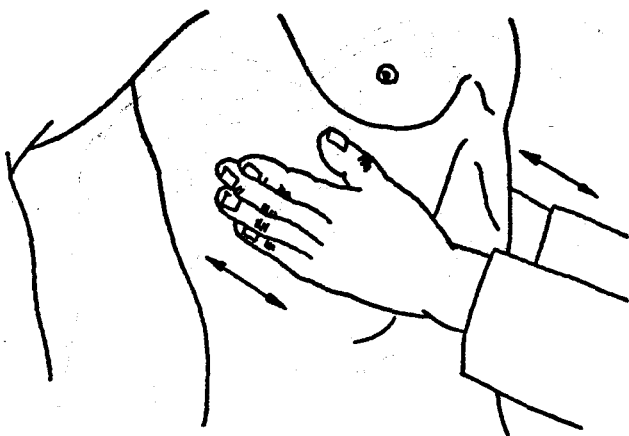
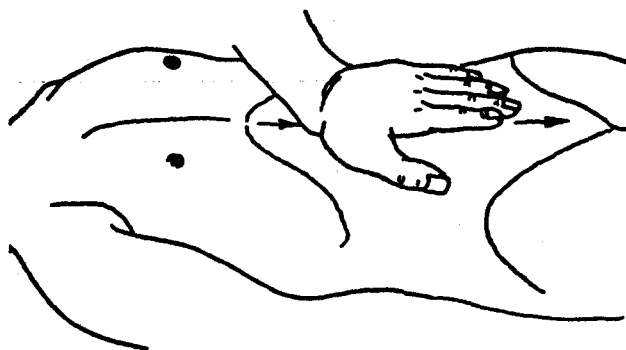


Рис. 366. Линейное массирование межреберных промежутков в области груди



*Рис. 367. Растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области*

**Принципы лечения.** Укреплять зону от основания мечевидного отростка до пупка и тонизировать *чи*.



*Рис. 368. Линейное поглаживание и трение в области живота*

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков в области груди (см. рис. 366), растирание и поршневое трение с давлением в подреберной области (см. рис. 367), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 368).

# Импотенция

Импотенция, возникающая в старости, в основном вызвана замедлением субстанции почек, что приводит к недостаточности первичного **ян**. Импотенция у людей среднего возраста обычно имеет причинами либо сильную тревогу, которая приводит к затратам крови сердца и **чи** селезенки, либо сильный испуг, вызывающий застой **чи** печени, либо потребление чрезмерного количества жиров и алкоголя, а также чрезмерное курение, вызывающее образование влажного жара, изменение энергии **чи**, снижение кровоснабжения головного мозга.

**Основные предписания.** Длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 369), вибрация пальцем вдоль траектории **ду**-меридиана (см. рис. 370), круговое растирание в области **шэнь-цзюэ** (I 8) (см. рис. 371), захват мошонки и потягивание (см. рис. 372), круговое скольжение и растирание в области **хуэй-инь** (I 1) (см. рис. 373), потягивание и поршневое трение пениса (см. рис. 374).

**Примечание:** три последних приема предлагаются в главе 5 раздел 2 для укрепления функции почек по контролю над течением жидкостей и укрепления **ян**.

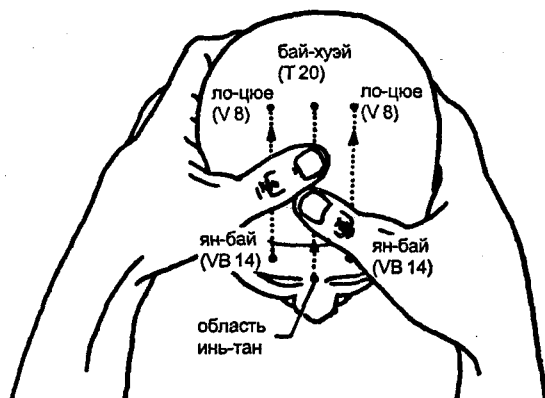


Рис. 369. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

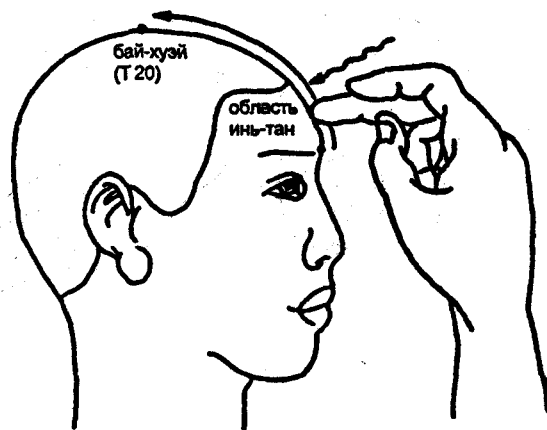


Рис. 370. Вибрация пальцем вдоль траектории **ду**-меридиана

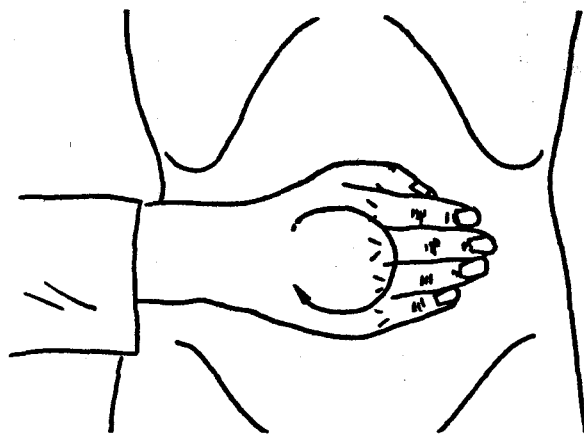


Рис. 371. Круговое растирание в области **шэнь-цзюэ**

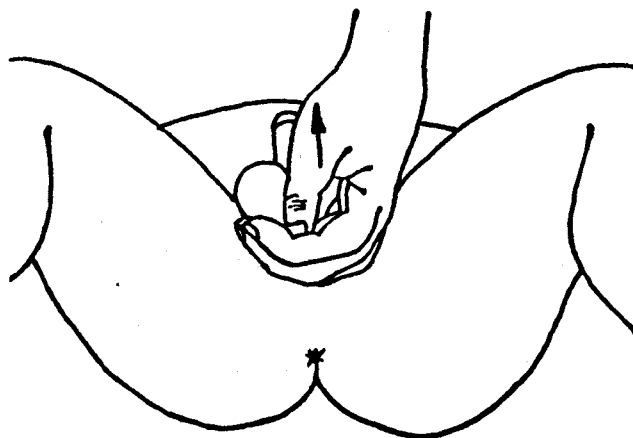


Рис. 372. Захват мошонки и потягивание

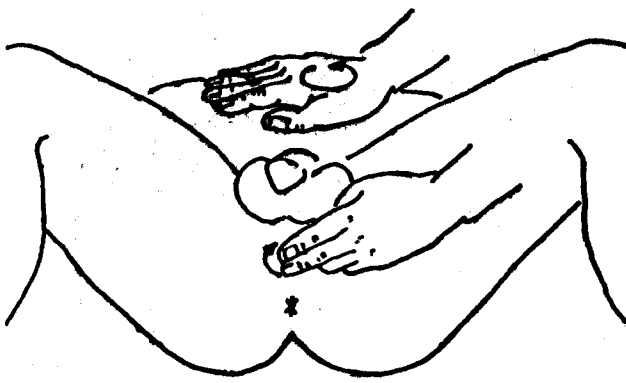


Рис. 373. Круговое скольжение и растирание в области хуэй-инь

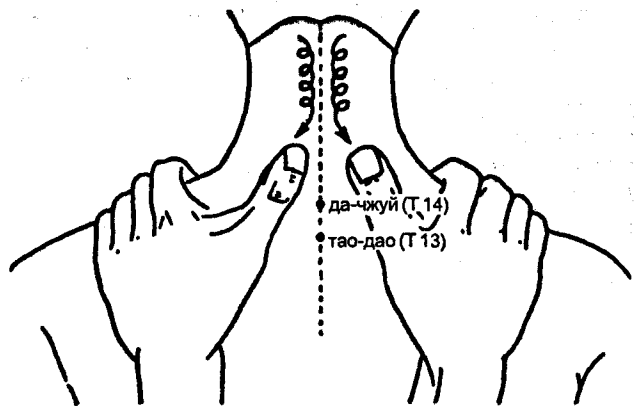


Рис. 375. Линейное поглаживание и натираание по обеим сторонам позвоночника в области шеи

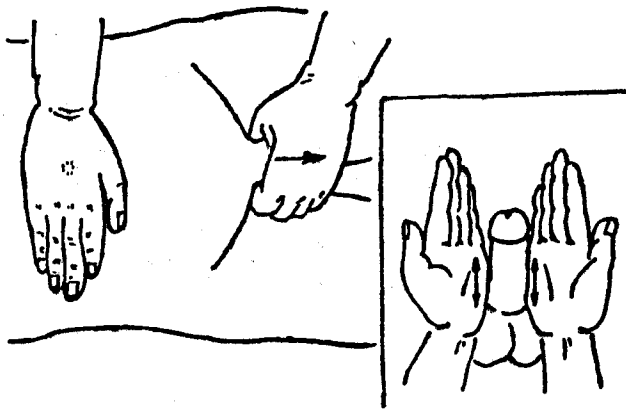


Рис. 374. Потягивание и поршневое трение пениса

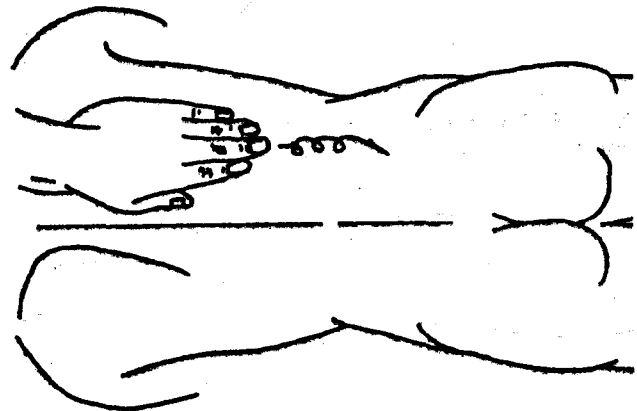


Рис. 376. Растирание спины ладонью

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Импотенция, вызванная пустотой первичного ян

**Проявления.** Импотенция с ощущением холода в мошонке, истощение, лицо бледное, одышка, головокружение, звон в ушах, слабость и болезненность в пояснице и в коленях, непереносимость холода, холодные конечности, обильная прозрачная моча. Язык бледный с тонким маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Устранять импотенцию посредством согревания почек и стимуляции ян почек.

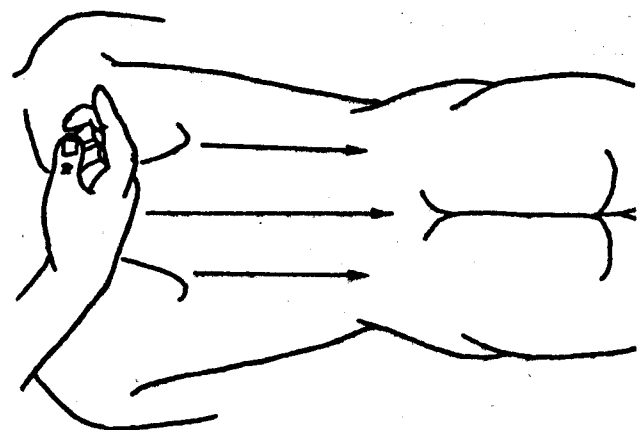


Рис. 377. Прокатывание в области спины и поясницы

**Предписания.** Линейное поглаживание и на-тирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи (см. рис. 375), растирание спины ладонью (см. рис. 376), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 377), горизонтальное трение спины и поясничной области (см. рис. 378), прокатывание и растирание для релаксации сухожилий (см. рис. 379), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1) (см. рис. 380).

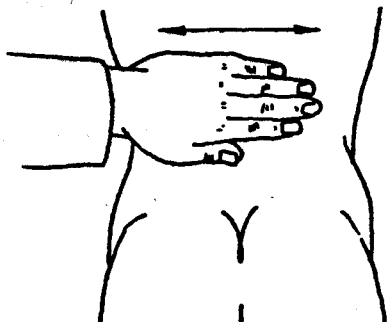


Рис. 378. Горизонтальное трение спины и поясничной области

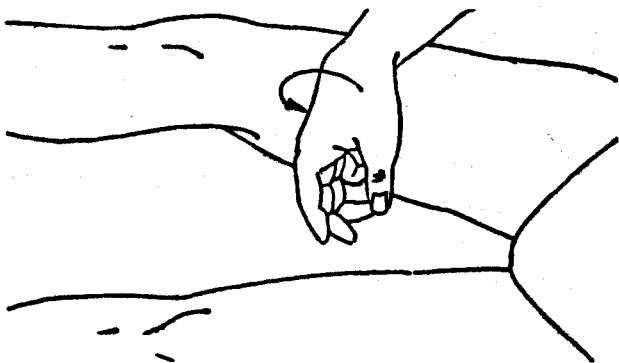


Рис. 379. Прокатывание и растирание для релаксации сухожилий

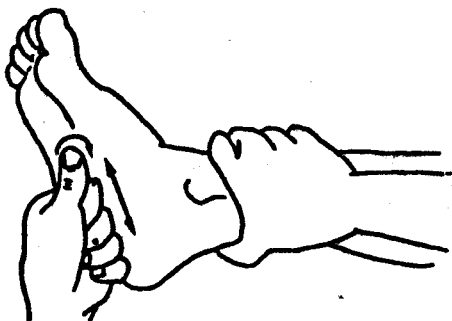


Рис. 380. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

## Импотенция, вызванная пустотой крови сердца и чи селезенки

**Проявления.** Импотенция, лицо бледное, вялость, сон, прерываемый сновидениями, частые пробуждения и бессонница, слабость в конечностях, ощущение распираания и полноты в верхней части брюшной полости, утрата вкусовых ощущений, частый жидкий стул. Язык бледный с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Устранять импотенцию, питая кровь сердца и тонизируя чи селезенки.

**Предписания.** Вибрация с прерывистым давлением в точках вдоль траекторий меридианов (см. рис. 381), растирание груди ладонью (см. рис. 382), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 383), прерывистое надавливание точек в области живота (см. рис. 384), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 385), линейное поглаживание точек в об-

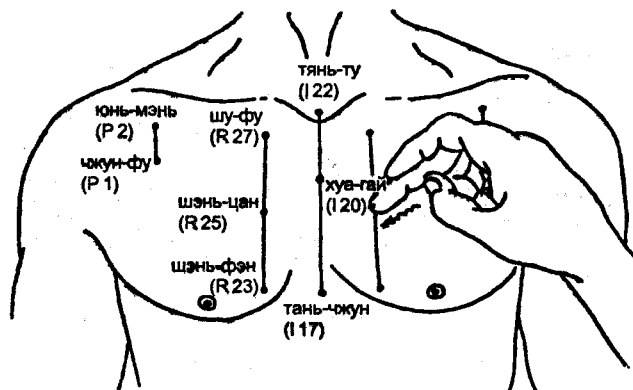


Рис. 381. Вибрация с прерывистым давлением в точках вдоль траекторий меридианов

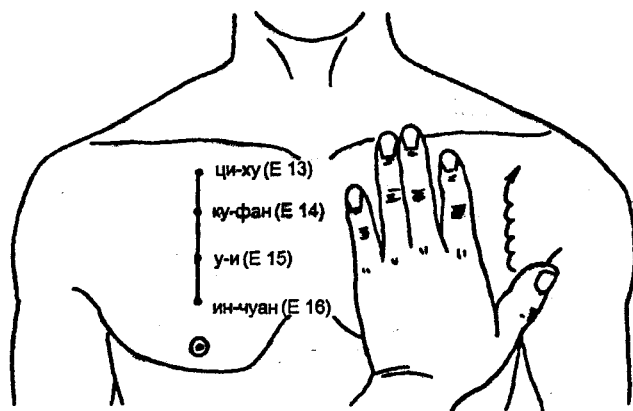


Рис. 382. Растирание груди ладонью

ласти спины (см. рис. 386), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 387), прокатывание с трением вдоль меридианов рук (см. рис. 388).

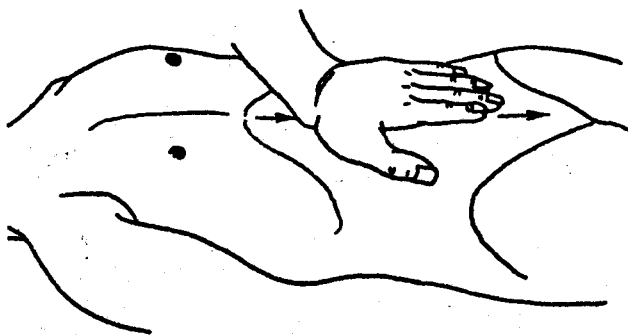


Рис. 383. Линейное поглаживание и трение в области живота

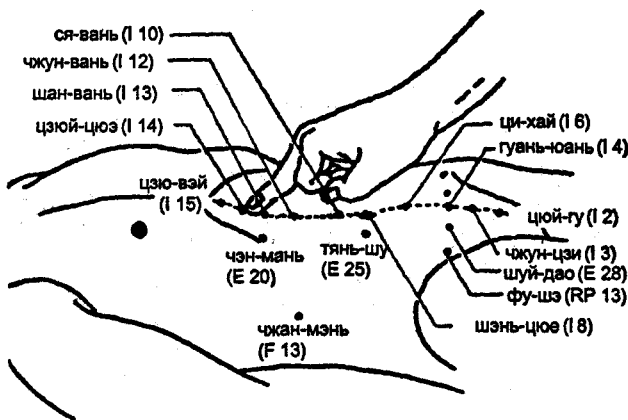


Рис. 384. Прерывистое надавливание точек в области живота

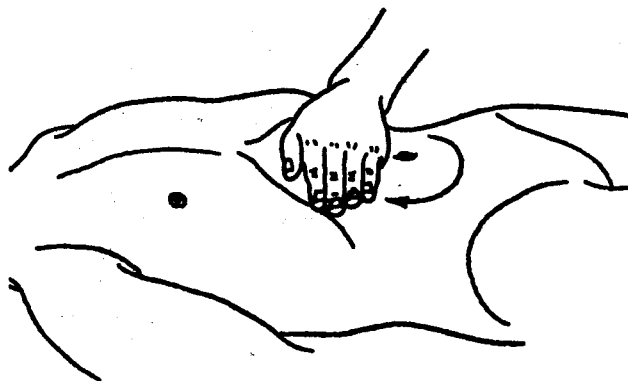


Рис. 385. Круговое растирание живота всей ладонью

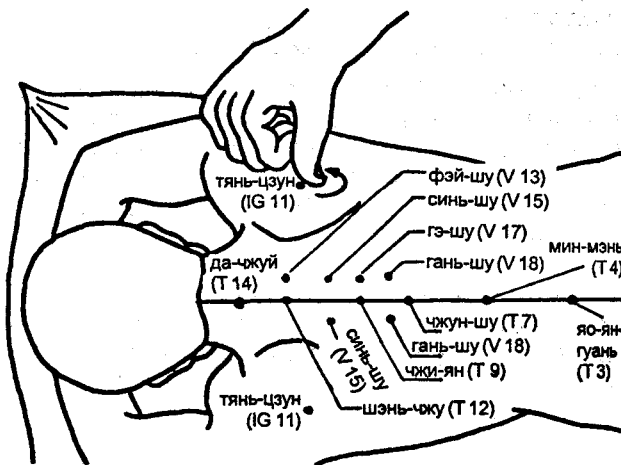


Рис. 386. Линейное поглаживание точек в области спины

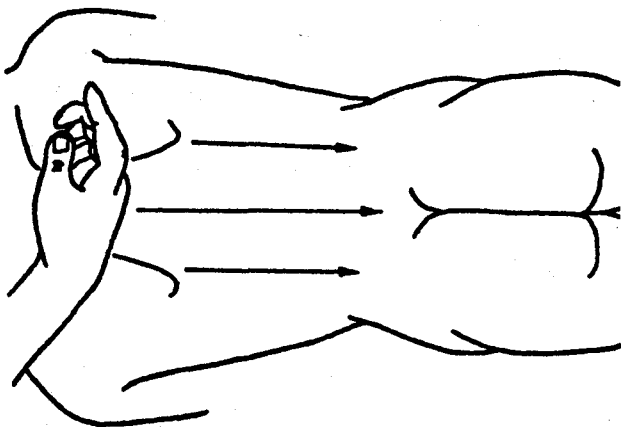


Рис. 387. Прокатывание в области спины и поясницы

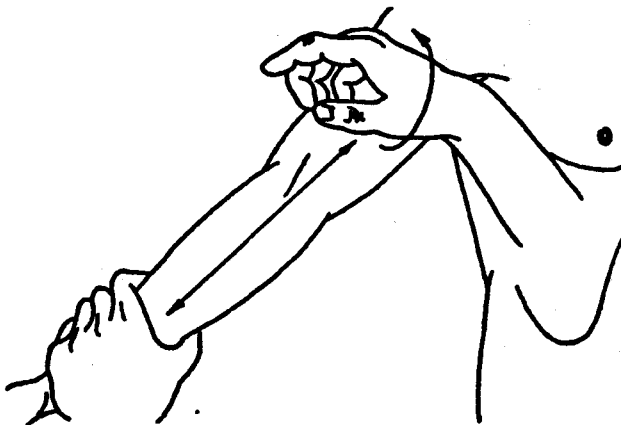


Рис. 388. Прокатывание с трением вдоль меридианов рук

## Импотенция, вызванная застоем *чи* печени

**Проявления.** Импотенция, эмоциональная подавленность, раздражительность, частые вздохи, ощущения сдавления в груди, распираания и полноты в верхней части живота, горечь во рту, пониженный аппетит, сухой стул, темная скудная моча. Язык красный с тонким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Устранять импотенцию, облегчая состояние печени, облегчать эмоциональное состояние и активировать коллатеральные сосуды.

**Предписания.** Линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 389), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 390), линейное массирование межреберных

промежутков в области груди (см. рис. 391), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 392), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 393).

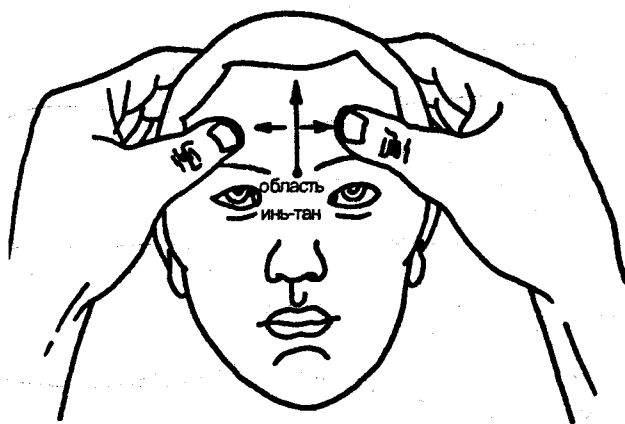


Рис. 389. Линейное поглаживание области точки инь-тан

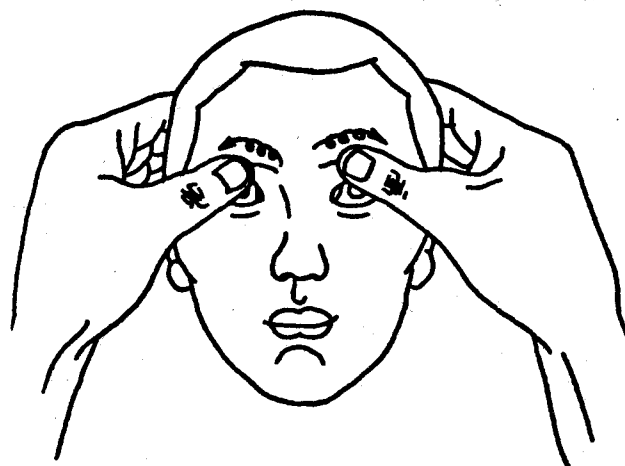


Рис. 390. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

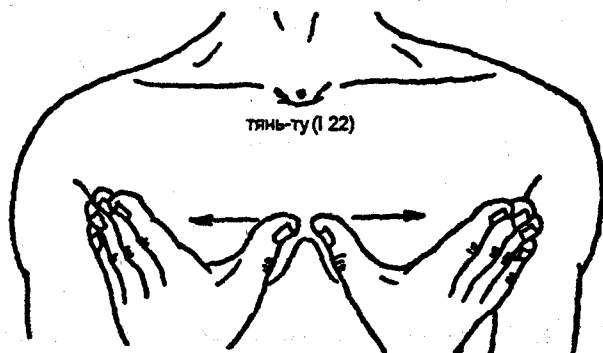


Рис. 391. Линейное массирование межреберных промежутков в области груди

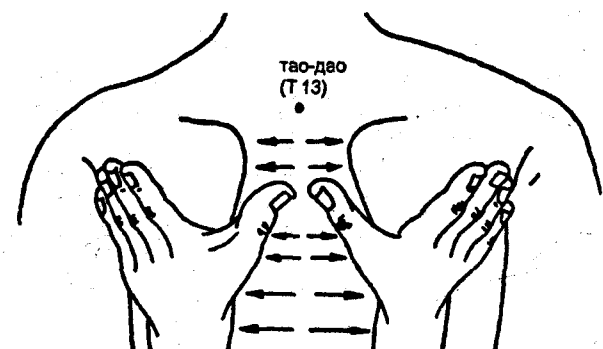


Рис. 392. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины



Рис. 393. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

# **Импотенция, вызванная стекающим вниз влажным жаром**

**Проявления.** Импотенция, влажность и зуд или внезапная острая боль в промежности, неприятный запах, ощущение тяжести и беспокойства во всем теле, ощущения распирания и сдавления в груди и животе, плохой аппетит, темная скудная моча и болезненное мочеиспускание, частый жидкий стул и беспокойство в области ануса. Язык с желтым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Устранять импотенцию, очищая жар и устраняя влагу, регулировать течение *чи* и усиливать *ян*.

**Предписания.** Линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 394), растирание точек *тай-ян* (см. рис. 395), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 396), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 397), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 398), линейное мас-

сирование живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 399), постукивание в области *шэнь-цзюэ* (I 8) (см. рис. 400).

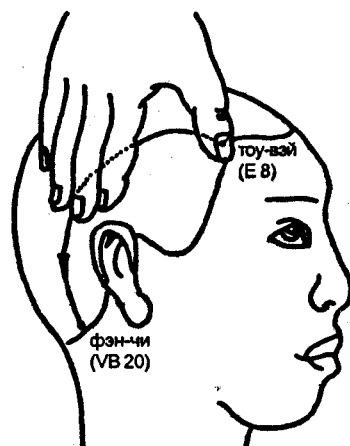


Рис. 396. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

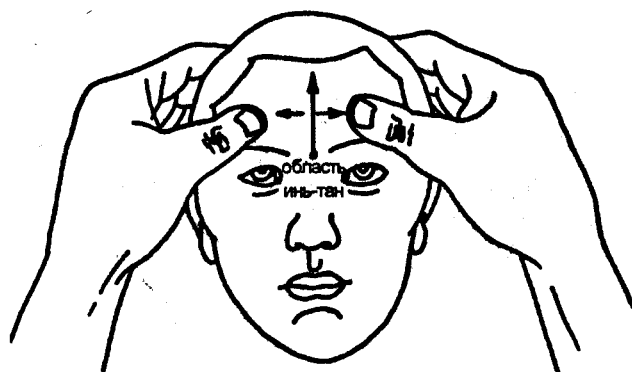


Рис. 394. Линейное поглаживание области точки *инь-тан*

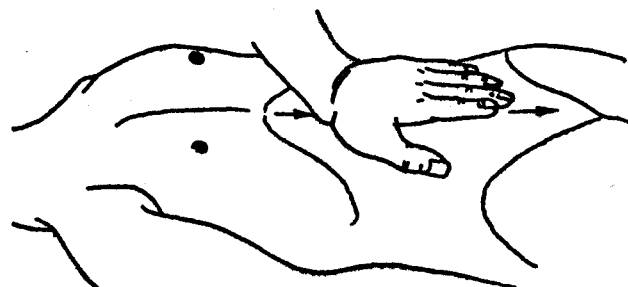


Рис. 397. Линейное поглаживание и трение в области живота

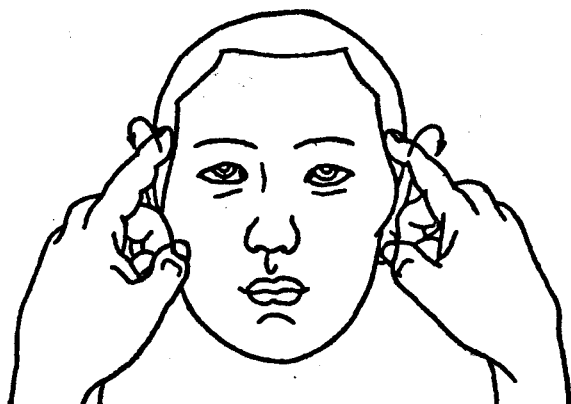


Рис. 395. Растирание точек *тай-ян*

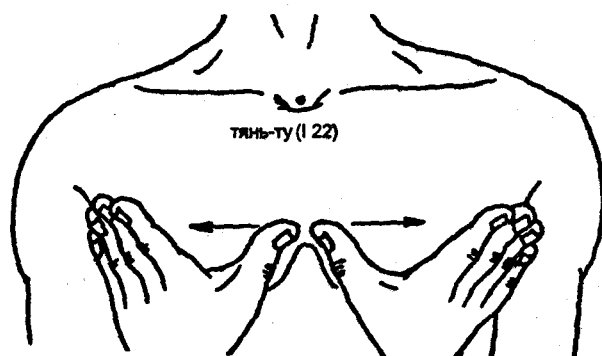


Рис. 398. Линейное массирование межреберных промежутков в области груди

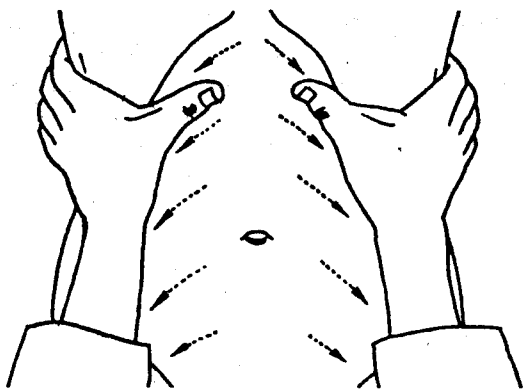


Рис. 399. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны



Рис. 400. Постукивание в области шэнь-цзюэ

### Импотенция, вызванная страхом

**Проявления.** Импотенция, тревога по поводу сексуальной активности, беспокойство, сон, часто прерываемый сновидениями, сперматорея, семяизвержение, вялость. Язык бледный с тонким маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Устранять импотенцию, успокаивая психику, успокаивая сердце и укрепляя почки.

**Предписания.** Линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 401), трение вокруг глаз (см. рис. 402), вибрация в области *бай-хуэй* (Т 20) (см. рис. 403), растирание с давлением вдоль меридианов рук (см. рис. 404), ли-

нейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 405), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 406), постукивание в области *шэнь-цзюэ* (Т 8) (см. рис. 407).

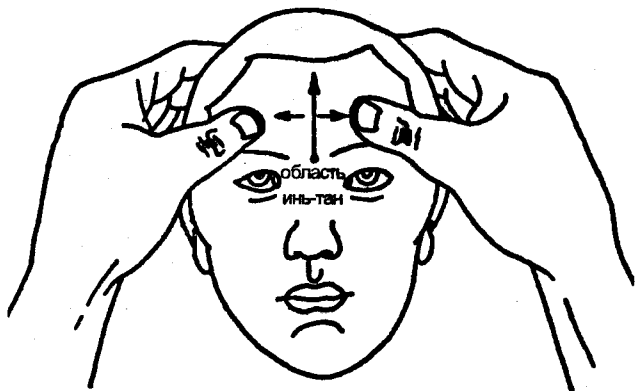


Рис. 401. Линейное поглаживание области точки инь-тан

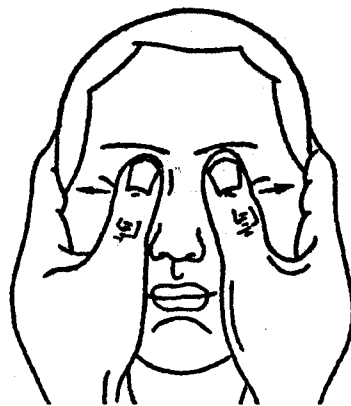


Рис. 402. Трение вокруг глаз

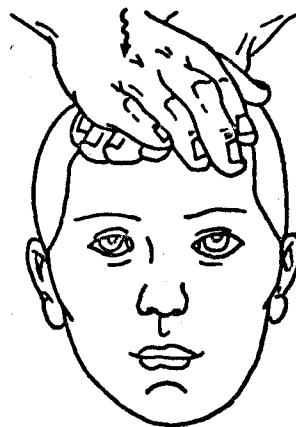


Рис. 403. Вибрация в области бай-хуэй

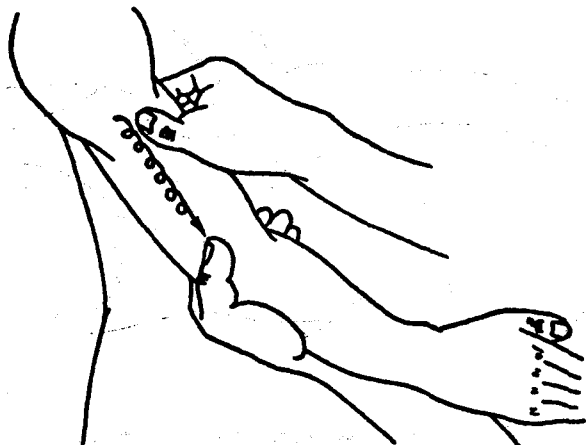


Рис. 404. Растирание с давлением вдоль меридианов рук



Рис. 407. Постукивание в области шэнь-цюэ

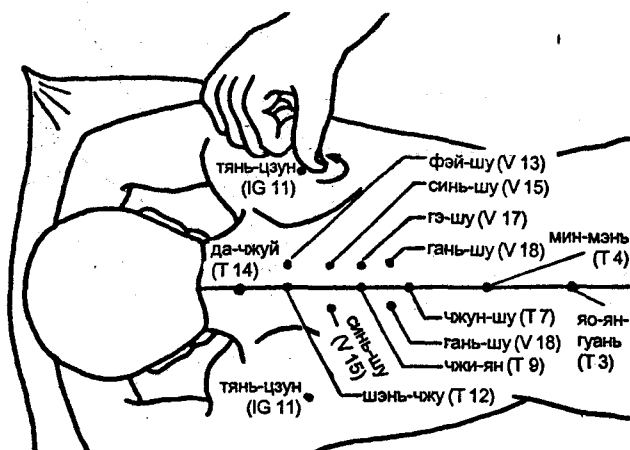


Рис. 405. Линейное поглаживание точек в области спины

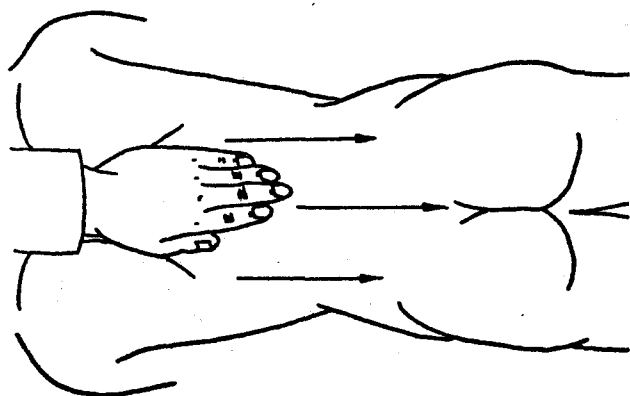


Рис. 406. Вертикальное трение спины и поясничной области

### Клинический пример

Мужчина, 42 года. Жалобы на снижение потенции. Со слов пациента, за последние 2—3 года на фоне общего ухудшения самочувствия (слабость, утомляемость, ухудшение сна) уменьшилось количество половых актов до 1—2 в месяц, в то время как до этого их количество составляло 3—4 в неделю. Помимо этого снизилась их продолжительность, ухудшилось качество оргазма, иногда наступало преждевременное семяизвержение. В результате этого отношения с женой стали более напряженными, что привело к дальнейшему нарастанию симптоматики. Появилось ощущение тревоги, усугубилась мнительность, появились сомнения в своей “мужской силе”.

При осмотре отмечено: нормального телосложения, кожные покровы и видимые слизистые обычной окраски, мышечный тонус несколько снижен, артериальное давление нормальное. Уролог отмечает некоторое увеличение простаты. Поставлен диагноз: первичная импотенция на фоне сосудистой дистонии, психоэмоциональная лабильность, синдром тревожного ожидания.

Назначено комплексное лечение: фитотерапия (сложный сбор, физиотерапия, витаминотерапия, лечебно-оздоровительный массаж с использованием точек: уи-хай (1.6), гуань-юань (1.4), уюй-ту (1.2), чжун-узи (1.3), шуй-дао (E 28), чжан-мэнь (F 13), шэнь-уюэ (1.8), тянь-чжун (1.17), юнь-мэнь (P 2) с двух сторон.

В результате лечения улучшилось общее самочувствие, количество половых актов возросло до 2 раз в неделю, улучшилась эрекция, усилилась яркость оргазма. Назначено динамическое наблюдение с повторением курса массажа через 3 месяца.

# Преждевременная эякуляция

Этот раздел посвящен расстройству, при котором у пациента часто происходит преждевременная эякуляция.

**Этиология и патогенез.** Согласно представлениям традиционной китайской медицины, расстройство сексуальной активности возникает из-за нарушений *ян* почек или пустоты *чи* и крови.

Импотенция и преждевременная эякуляция имеют сходную этиологию, патогенез, и даже методы лечения подобны. Преждевременная эякуляция может представлять собой симптом ранней стадии импотенции.

**Основные предписания.** Круговое растирание в области *шэнь-цзюе* (I 8 — см. рис. 408), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 409), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 410), растирание и круговое скольжение в области *хуэй-инь* (I 1 — см. рис. 411), захват мошонки и потягивание (см. рис. 412).

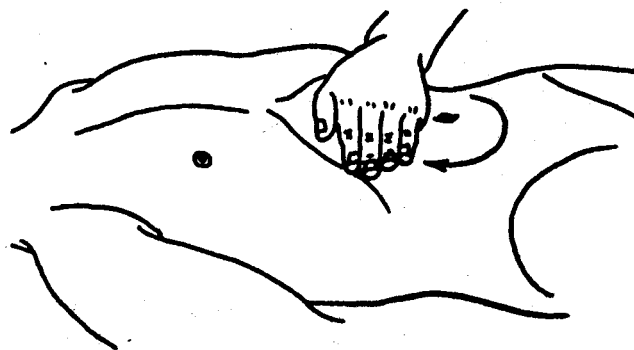


Рис. 409. Круговое растирание живота всей ладонью

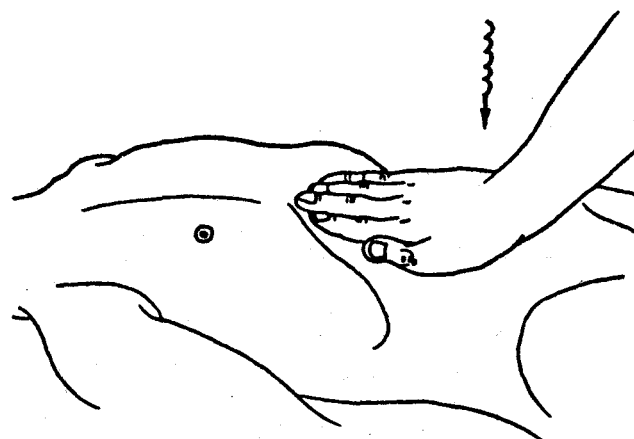


Рис. 410. Легкие касания и вибрация в области живота

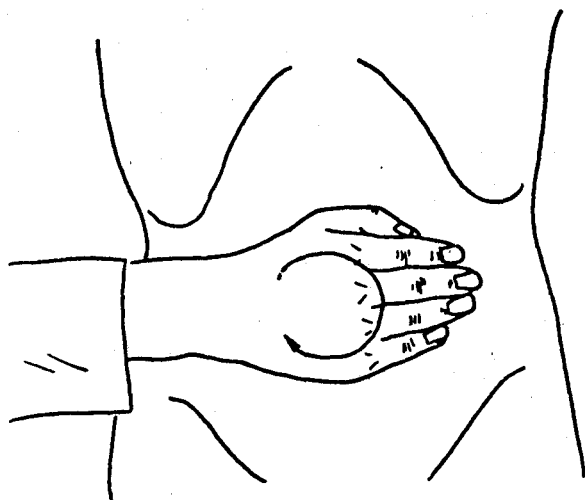


Рис. 408. Круговое растирание в области шэнь-цзюе

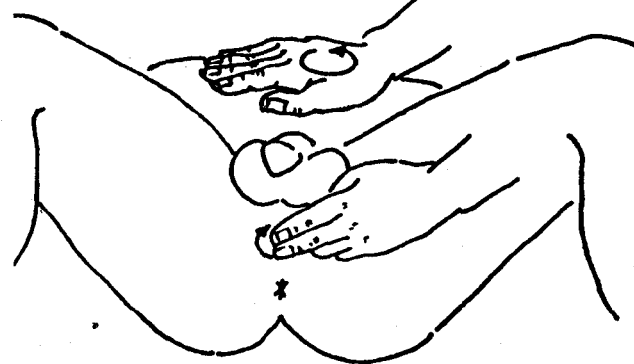


Рис. 411. Растирание и круговое скольжение в области хуэй-инь

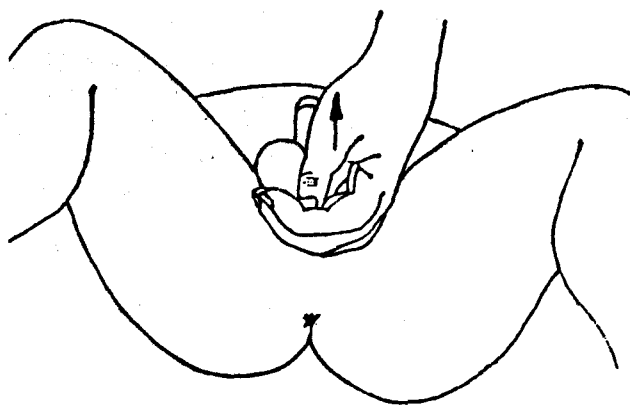


Рис. 412. Захват мошонки и потягивание

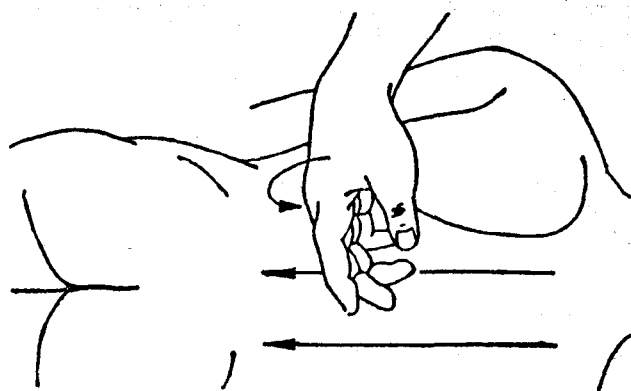


Рис. 414. Прокатывание в области поясницы и спины

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Пустота *ян* почек

**Проявления.** Преждевременная эякуляция, лицо бледное, вялость, слабость и боли в поясничной области и в коленях, непереносимость холодного, холодные конечности, одышка, частое мочеиспускание темной мочой большой плотности, частый жидкий стул. Бледный и припухший язык с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Укрепить почки и усилить *ян* почек.

**Предписания.** Растирание в области спины ладонью (см. рис. 413), прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 414), трение поясничной области и спины (см. рис. 415, 416), линейное поглаживание и трение в области жи-

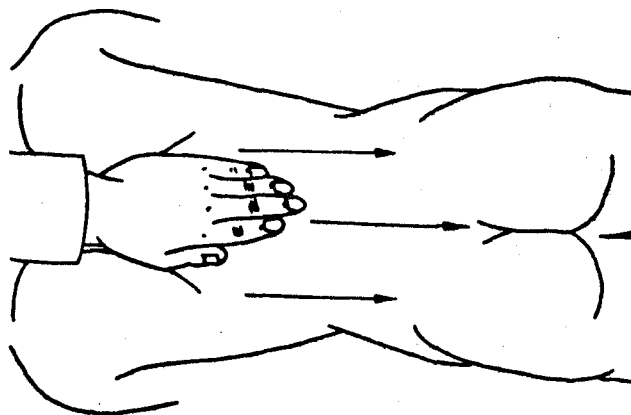


Рис. 415. Вертикальное трение поясничной области и спины

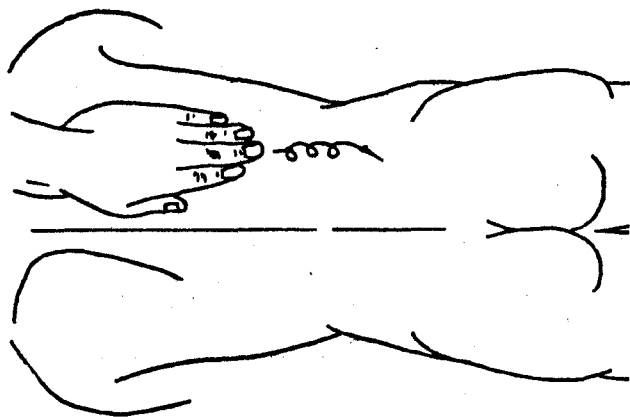


Рис. 413. Растирание в области спины ладонью

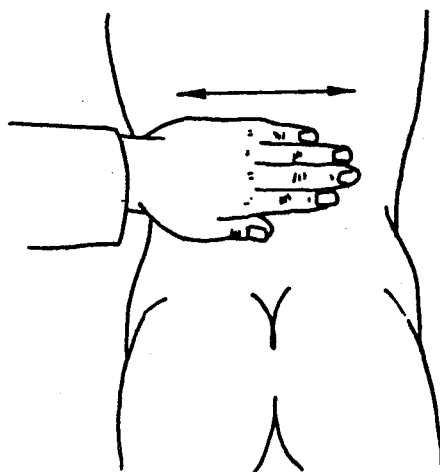


Рис. 416. Горизонтальное трение поясничной области и спины

вота (см. рис. 417), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 418), постукивание *шэнь-цюе* (I 8 — см. рис. 419).

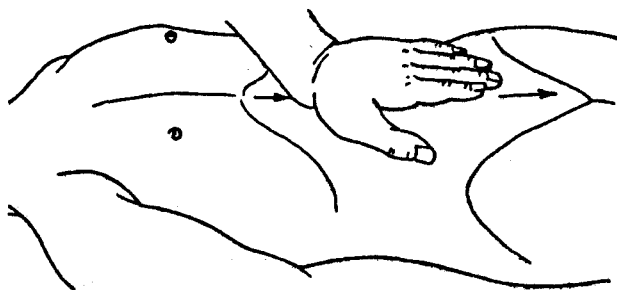


Рис. 417. Линейное поглаживание и трение в области живота

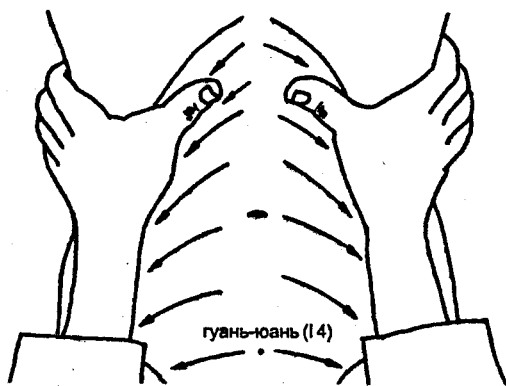


Рис. 418. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота



Рис. 419. Постукивание *шэнь-цюе*

## Пустота *инь* почек

**Проявления.** Преждевременная эякуляция, боли и слабость в области поясницы и в коленях, вялость, ощущение жара в ладонях и стопах, ночная потливость, сухость во рту, головокружение, звон в ушах, темная моча. Язык красный с легким налетом.

**Принципы лечения.** Питать *инь* и сдерживать истечение семени.

**Предписания.** Растирание в области спины ладонью (см. рис. 420), прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 421), трение поясничной области и спины (см. рис. 422, 423), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 424), линейное поглаживание и трение точки *юн-цюань* (см. рис. 425).

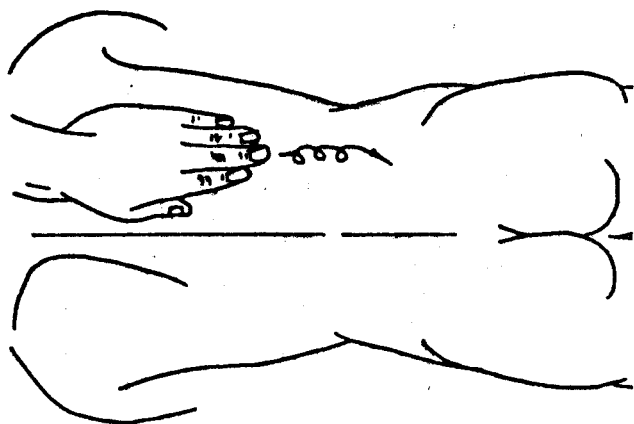


Рис. 420. Растирание в области спины ладонью

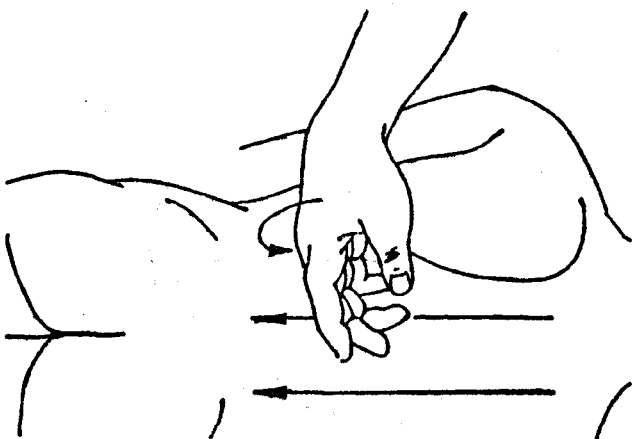


Рис. 421. Прокатывание в области поясницы и спины

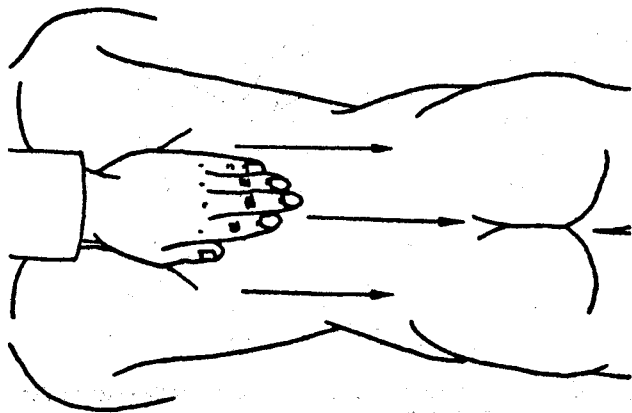


Рис. 422. Вертикальное трение поясничной области и спины

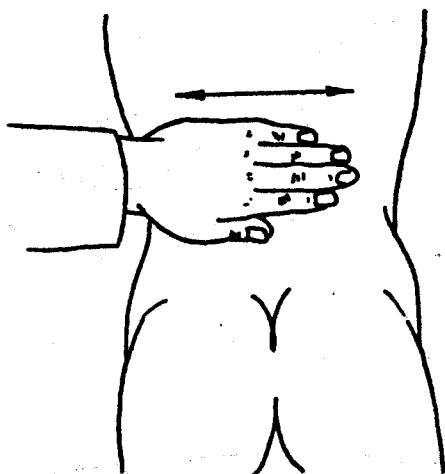


Рис. 423. Горизонтальное трение поясничной области и спины

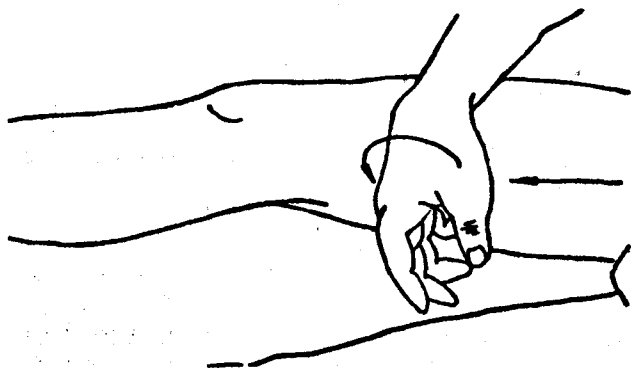


Рис. 424. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

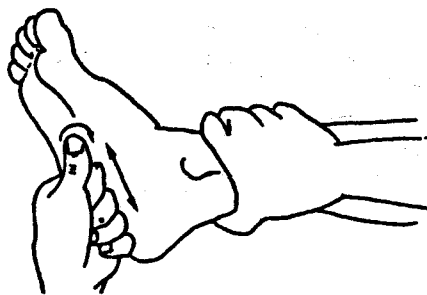


Рис. 425. Линейное поглаживание и трение точки юн-шоань

### Пустота крови сердца, осложненная пустотой *чи* селезенки

**Проявления.** Преждевременная эякуляция, истощение, лицо бледное, вялость, одышка, плохой аппетит, частый жидкий стул, учащенное сердцебиение, спонтанное потоотделение, сон,

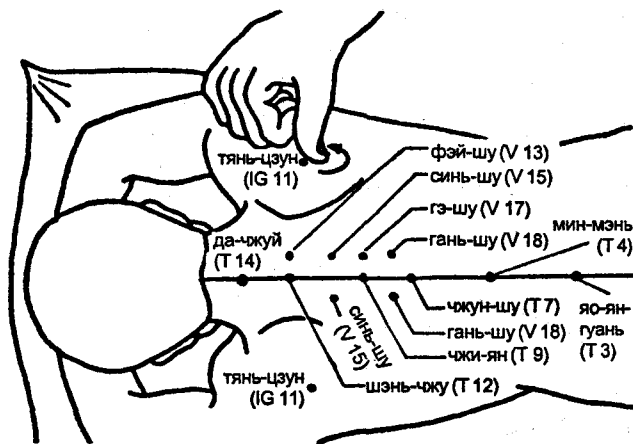


Рис. 426. Линейное поглаживание точек в области спины

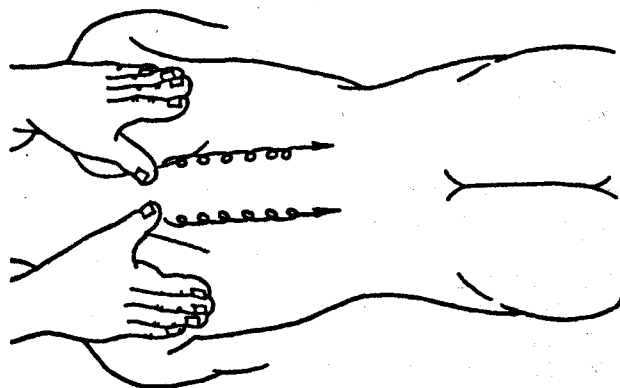


Рис. 427. Линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам спины

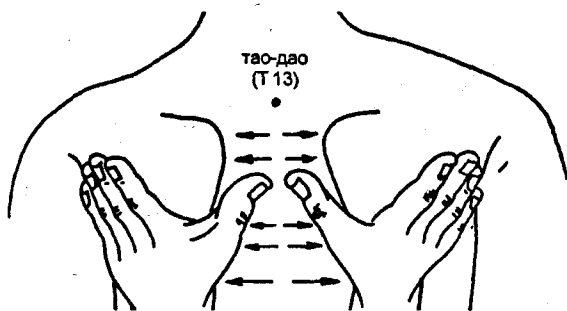


Рис. 428. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

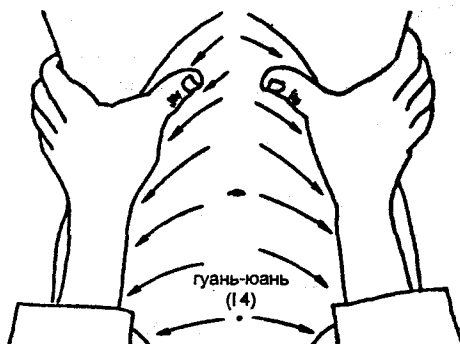


Рис. 431. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

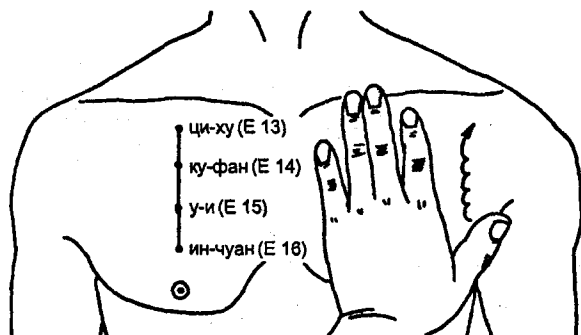


Рис. 429. Растирание в области груди ладонью

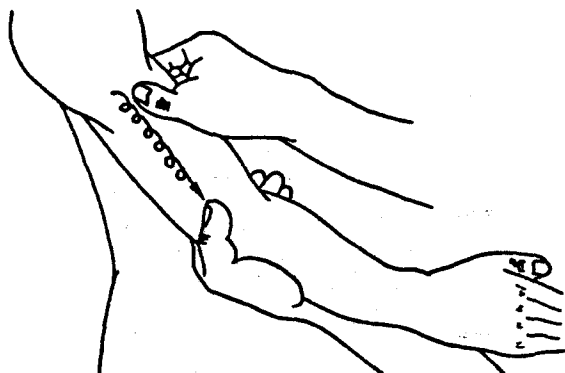


Рис. 432. Растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук

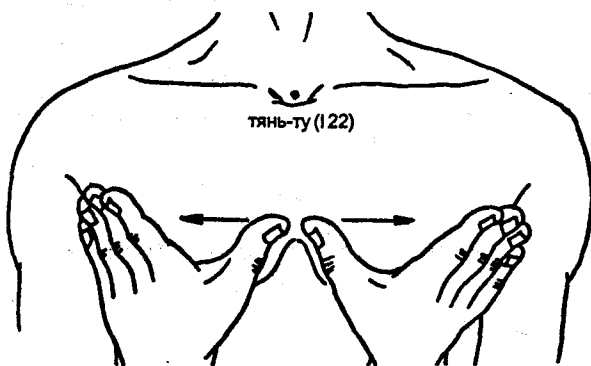


Рис. 430. Линейное массирование межреберных промежутков

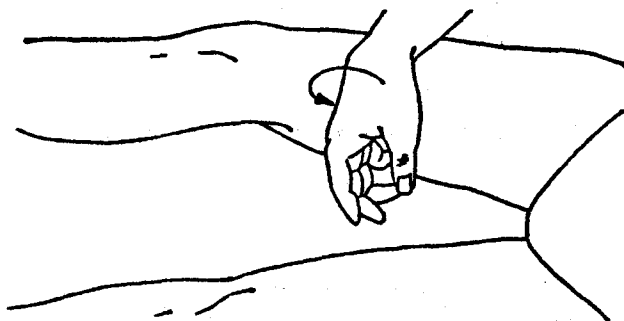


Рис. 433. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

прерываемый сновидениями, забывчивость. Язык бледный с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Тонизировать *чи*; питать кровь и сдерживать истечение семени.

**Предписания.** Поглаживание точек в области спины (см. рис. 426), поглаживание и растирание по обеим сторонам спины (см. рис. 427), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 428), растирание в области груди ладонью (см. рис. 429), линей-

ное массирование межреберных промежутков (см. рис. 430), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 431), растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук (см. рис. 432), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 433).

# Истечение семени

Многие заболевания вызываются истечением семени. В этом разделе речь идет о расстройствах, при которых отмечается частое истечение семени во время эротических сновидений и без них, головокружения и вялость после семяизвержения.

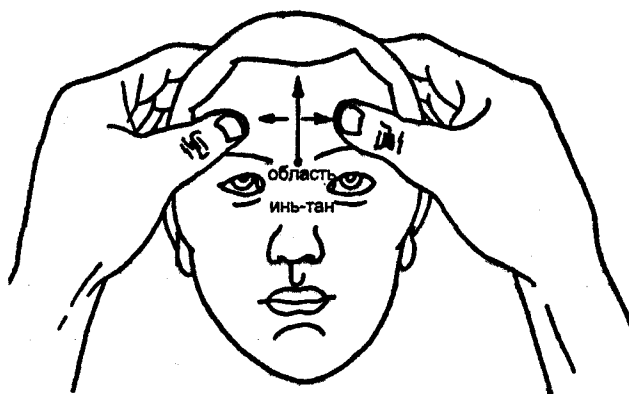


Рис. 434. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

**Этиология и патогенез.** Согласно представлениям традиционной китайской медицины, истечение семени связано главным образом с почками и имеет отношение к селезенке и сердцу. Оно вызывается общей слабостью половой конституции, беспорядочной сексуальной активностью, приводящей к потере контроля над семенными протоками, или высокой тревожностью, причиняющей вред сердцу и почкам, вызывающей потерю контроля над током субстанции.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание в области точки инь-тан (см. рис. 434), вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 435), прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 436), линейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 437), трение поясничной области и спи-

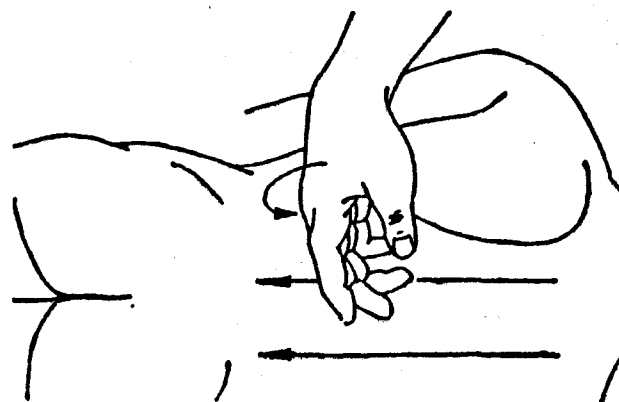


Рис. 436. Прокатывание в области поясницы и спины

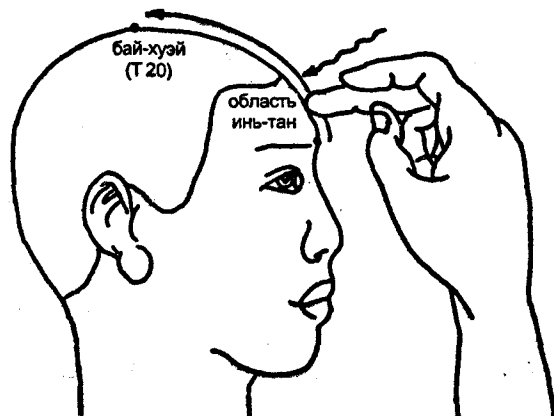


Рис. 435. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

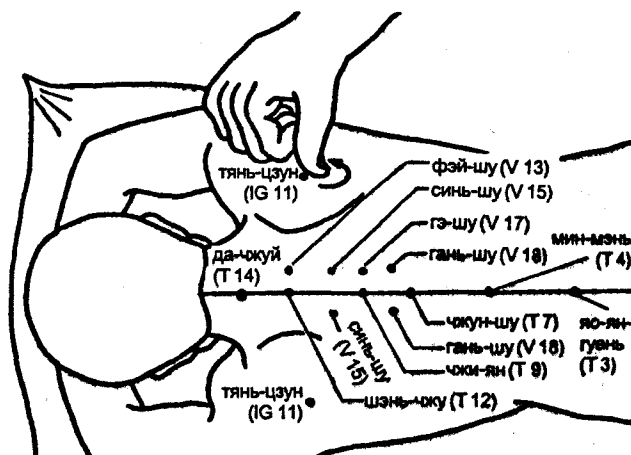


Рис. 437. Линейное поглаживание точек в области спины

ны (см. рис. 438, 439), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 440), круговое растирание в области шэнь-цзюе (I 8 — см. рис. 441), растирание и круговое скольжение в области хуэй-инь (I 1 — см. рис. 442), захват мошонки и потягивание (см. рис. 443).

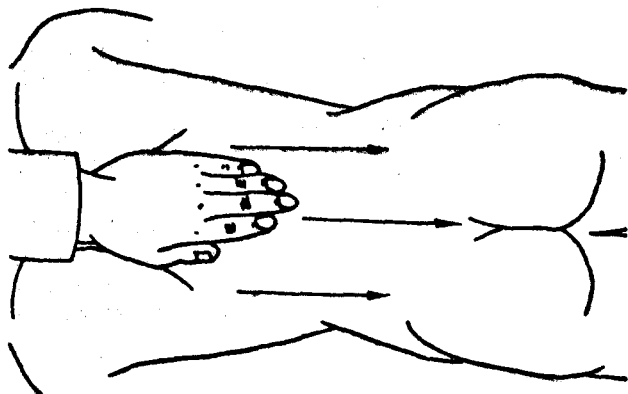


Рис. 438. Вертикальное трение поясничной области и спины

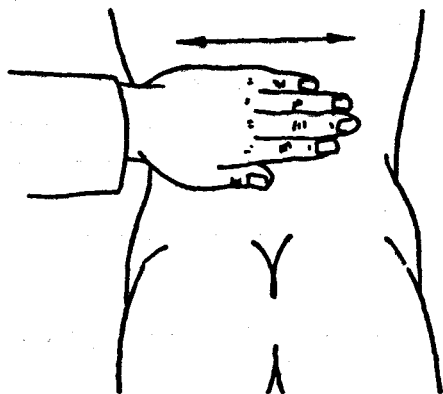


Рис. 439. Горизонтальное трение поясничной области и спины

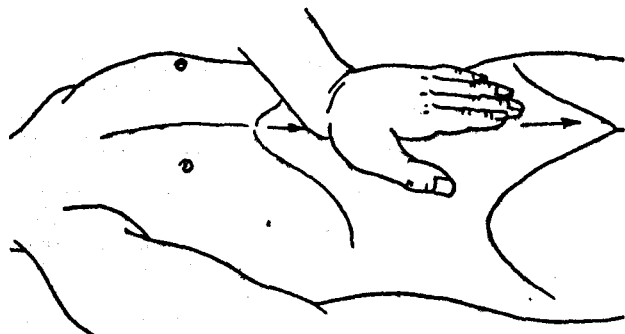


Рис. 440. Линейное поглаживание и трение в области живота

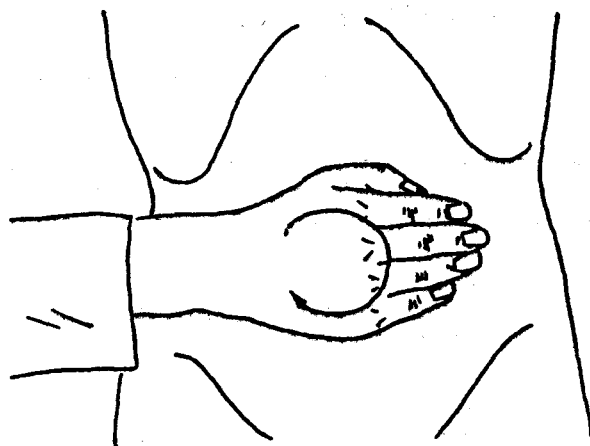


Рис. 441. Круговое растирание в области шэнь-цзюе

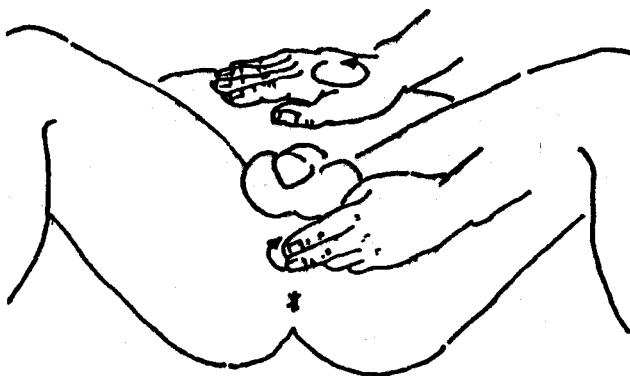


Рис. 442. Растирание и круговое скольжение в области хуэй-инь

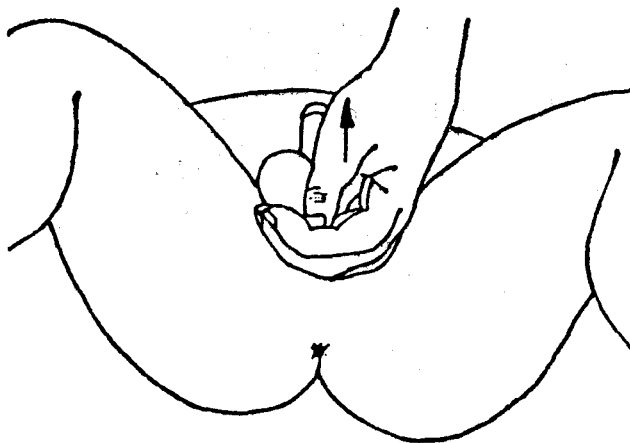


Рис. 443. Захват мошонки и потягивание

# ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

## Пустота инь

**Проявления.** Истечение семени и эрекция, часто сопровождающие эротические сны, пылающее лицо, учащенное сердцебиение, вызванное страхом, бессонница, сон, прерываемый сновидениями, вялость, ощущение жара в ладонях и стопах, забывчивость, сухость во рту, темная моча. Язык красный со слегка желтым налетом.

**Принципы лечения.** Питать инь и снимать воспаление; успокаивать психику и сдерживать истечение семени.

**Предписания.** Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы (см. рис. 444), легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря (см. рис. 445), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 446), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 447), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 448), прокатывание и трение вдоль меридианов рук (см. рис. 449).



Рис. 444. Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы

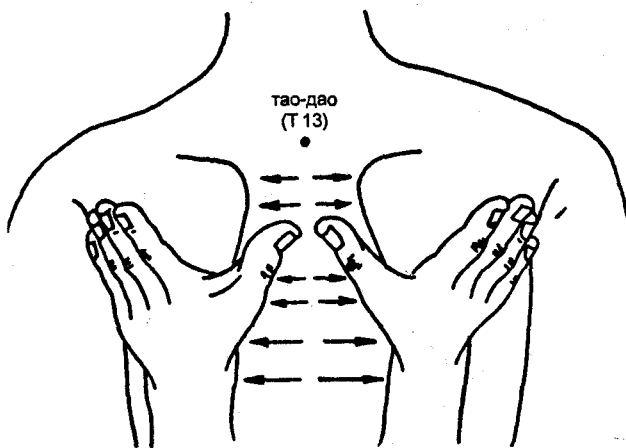


Рис. 446. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

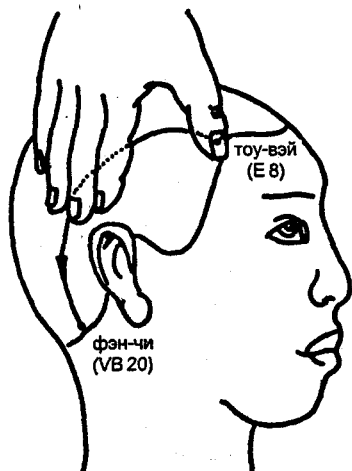


Рис. 445. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

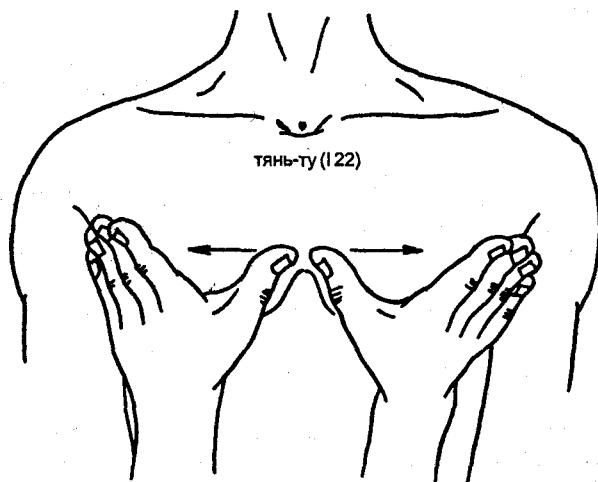


Рис. 447. Линейное массирование межреберных промежутков

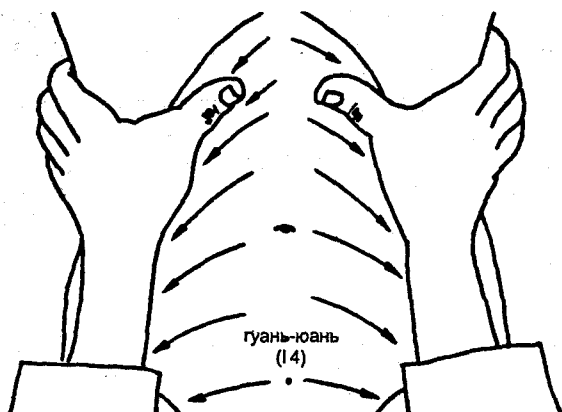


Рис. 448. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

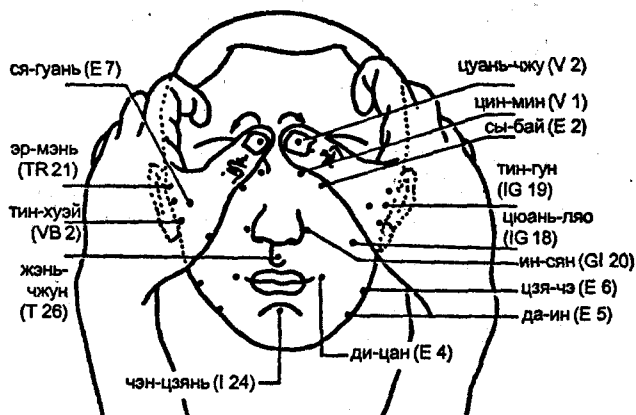


Рис. 450. Растирание при проведении точечного давления в области лица

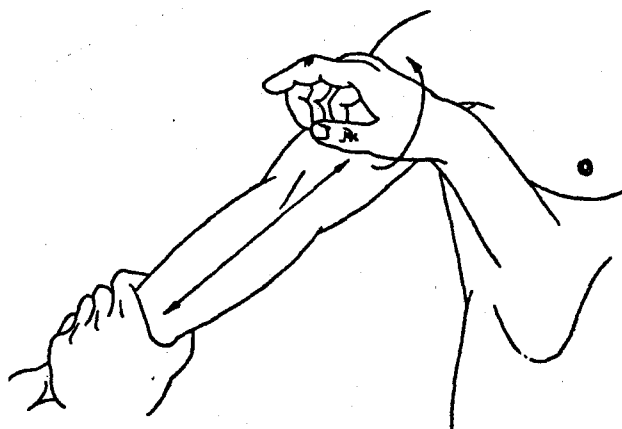


Рис. 449. Прокатывание и трение вдоль меридианов рук



Рис. 451. Растирание в области надбровных дуг

## Пустота *чи* почек

**Проявления.** Сперматорея, усугубляемая при переутомлении и волнении; головокружения, звон в ушах, боли и слабость в поясничной области и в коленях, упадок сил, истощение, одышка, ощущение холода в нижней части живота, понос перед рассветом, частое капельное мочеиспускание. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать почки; укреплять *ян* почек и сдерживать истечение семени.

**Предписания.** Растирание при проведении точечного давления в области лица (см. рис. 450), растирание в области надбровных дуг (см. рис. 451), трение вокруг глаз (см. рис. 452), растирание в области спины ладонью (см. рис. 453), постукивание спины и поясничной области (см. рис. 454), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 455), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 456).

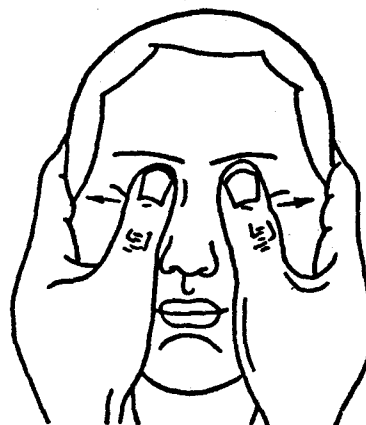


Рис. 452. Трение вокруг глаз

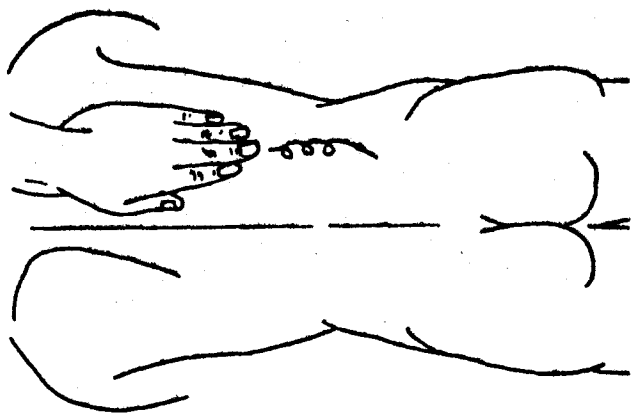


Рис. 453. Растирание в области спины ладонью

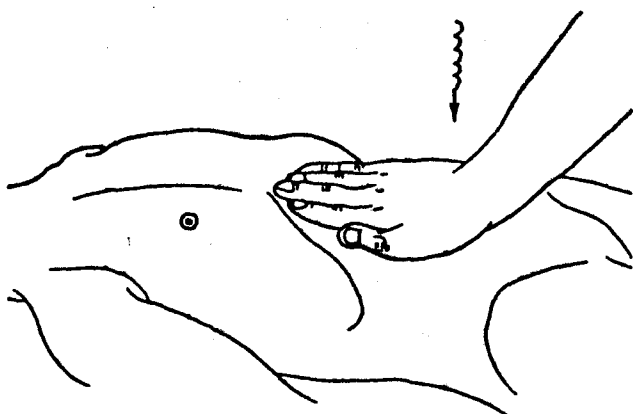


Рис. 456. Легкие касания и вибрация в области живота

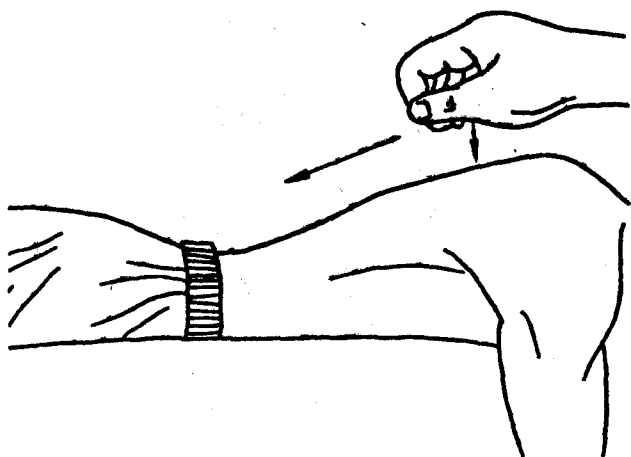


Рис. 454. Постукивание спины и поясничной области

### Пустота инь почек

**Проявления.** Часто происходящее истечение семени; головокружения, звон в ушах, вялость, боли и тяжесть в области поясницы, ощущение жара в ладонях и стопах, подъемы и падения темпе-



Рис. 457. Растирание в области надбровных дуг

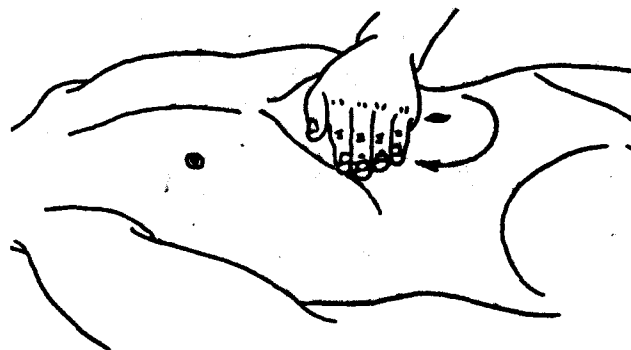


Рис. 455. Круговое растирание живота всей ладонью

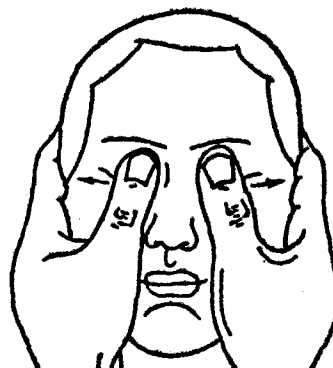


Рис. 458. Трение вокруг глаз



Рис. 459. Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы

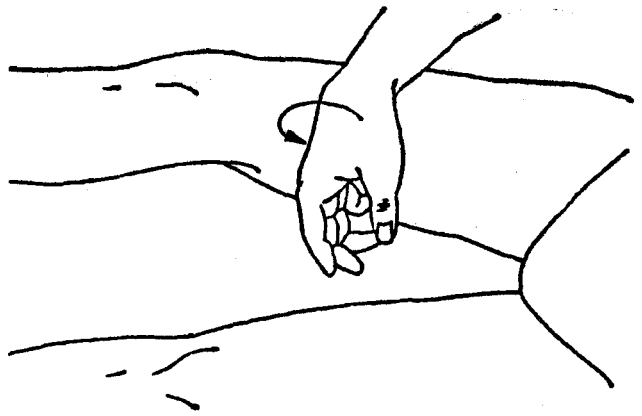


Рис. 462. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

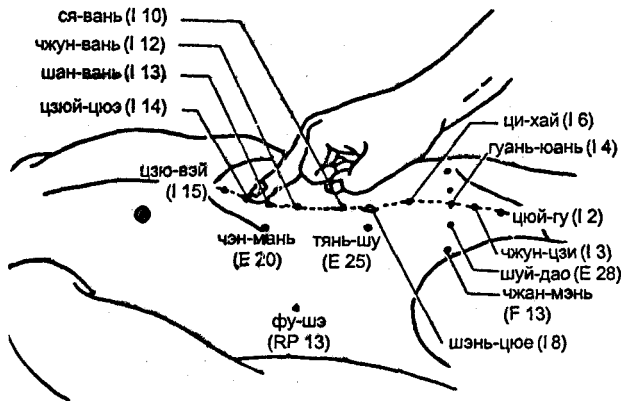


Рис. 460. Проведение растирания точек в области живота

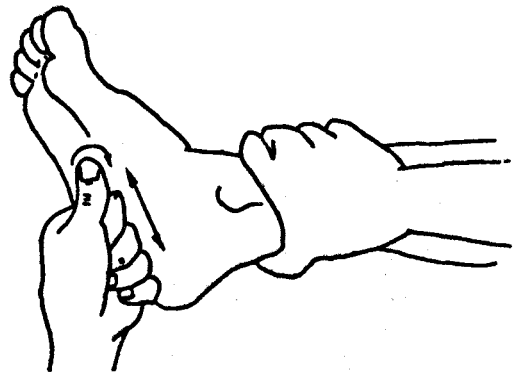


Рис. 463. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

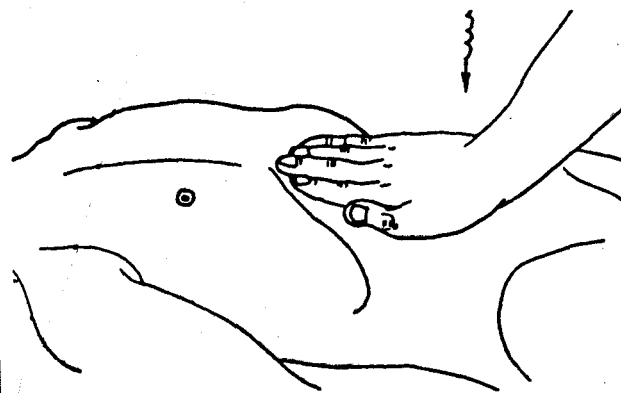


Рис. 461. Легкие касания и вибрация в области живота

ратуры тела, ночная потливость, покраснение щек, сухость во рту, боли в горле, темная моча, сухой стул. Язык красный с легким налетом.

**Принципы лечения.** Питать *инь* и снимать воспаление; укреплять почки и сдерживать истечение семени.

**Предписания.** Растирание в области надбровных дуг (см. рис. 457), трение вокруг глаз (см. рис. 458), легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы (см. рис. 459), растирание точек в области живота (см. рис. 460), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 461), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 462), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1 — см. рис. 463).

# Отсутствие эякуляции

но воздействующей на *инь* почек и приводящей к увеличению пустоты огня, или обусловлено гемостазом в семенных протоках.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 464), растирание в области спины ладонью (см. рис. 465), прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 466), линейное поглаживание и трение в области живота

При этом расстройстве эрекция наступает, но эякуляции не происходит.

**Этиология и патогенез.** В соответствии с представлениями традиционной китайской медицины отсутствие эякуляции обычно вызвано бесконтрольной сексуальной активностью, губитель-

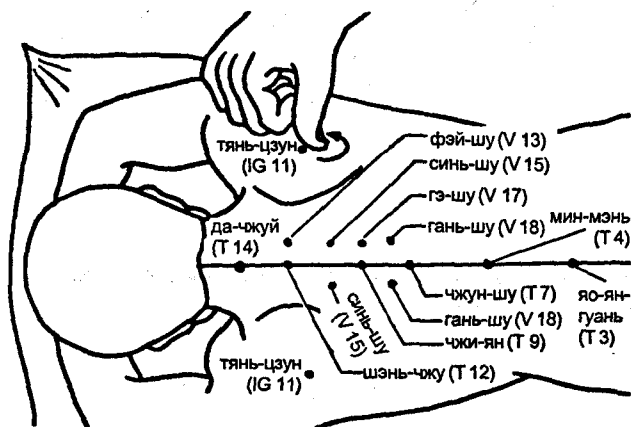


Рис. 464. Линейное поглаживание точек в области спины

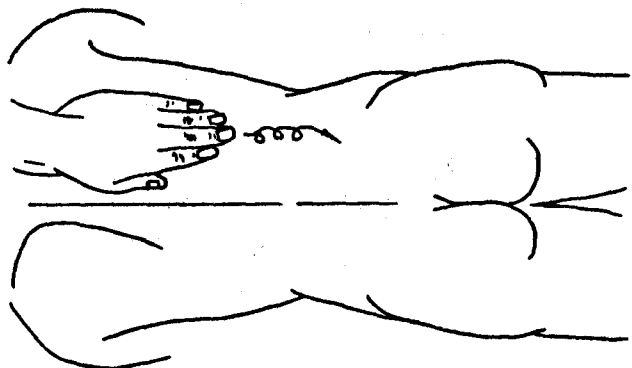


Рис. 465. Растирание в области спины ладонью

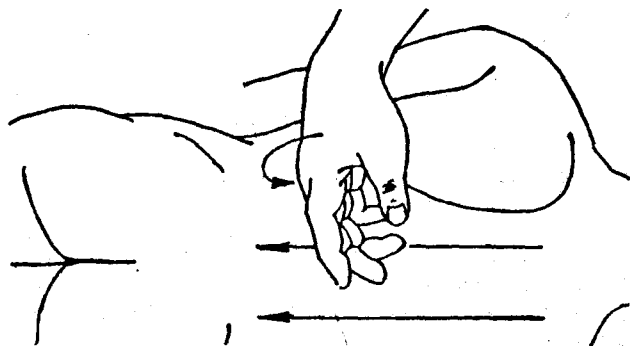


Рис. 466. Прокатывание в области поясницы и спины

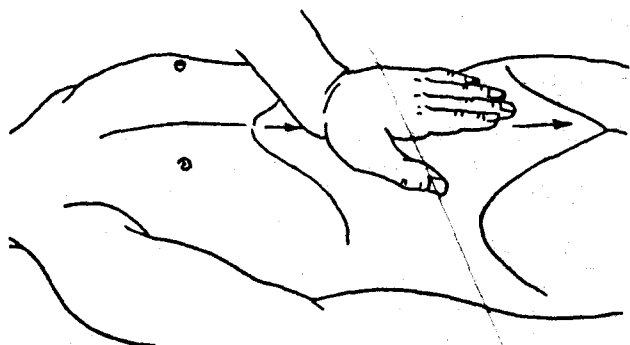


Рис. 467. Линейное поглаживание и трение в области живота

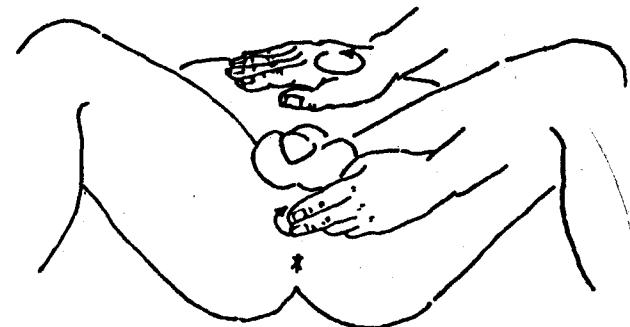


Рис. 468. Растирание и круговое скольжение в области хуэй-инь

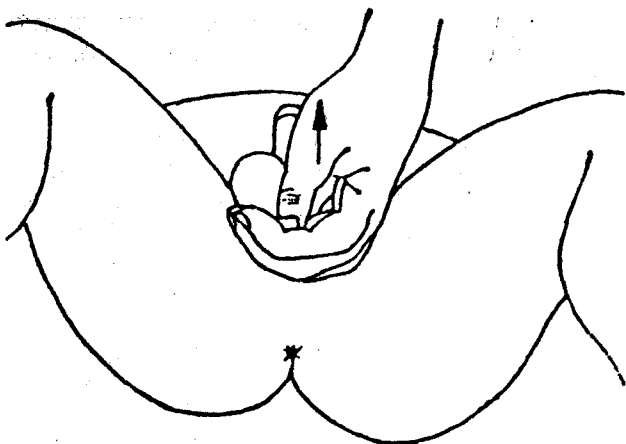


Рис. 469. Захват мошонки и потягивание

области живота (см. рис. 467), растирание и круговое скольжение в области хуэй-инь (I 1 — см. рис. 468), захват мошонки и потягивание (см. рис. 469).

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Полнота ян

**Проявления.** Эрекция без эякуляции, распирающая боль в пенисе; головокружение, звон в ушах, раздражительность, истечение семени, сухость во рту, запоры, темная моча. Язык красный со слабым налетом или даже без налета.

**Принципы лечения.** Питать инь, нормализовать ян и активизировать семенные протоки.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки инь-тан (см. рис. 470), вибрация,

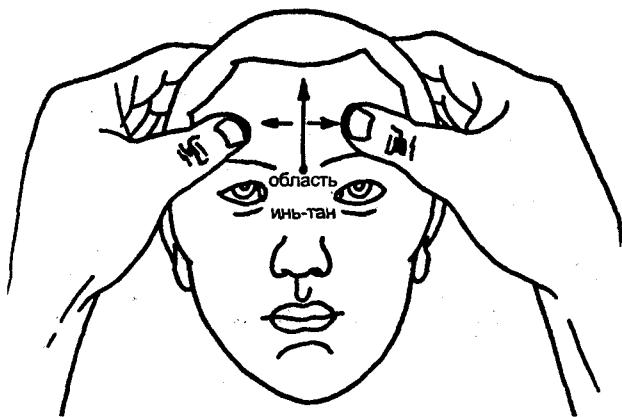


Рис. 470. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 471), легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря (см. рис. 472), линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам спины (см. рис. 473), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 474), круговое растирание в области шэнь-цюэ (I 8 — см. рис. 475), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1 — см. рис. 476).

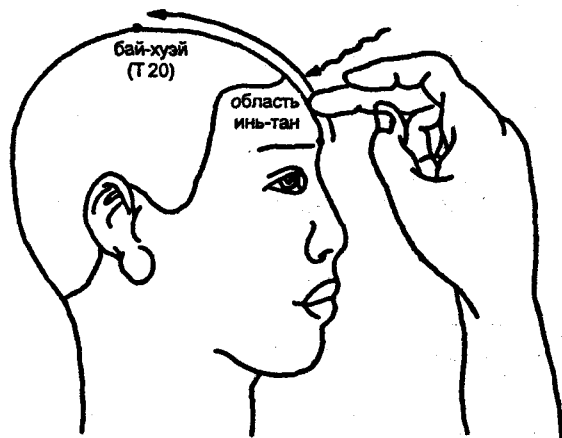


Рис. 471. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

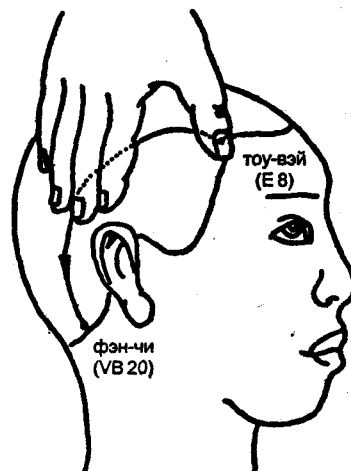


Рис. 472. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

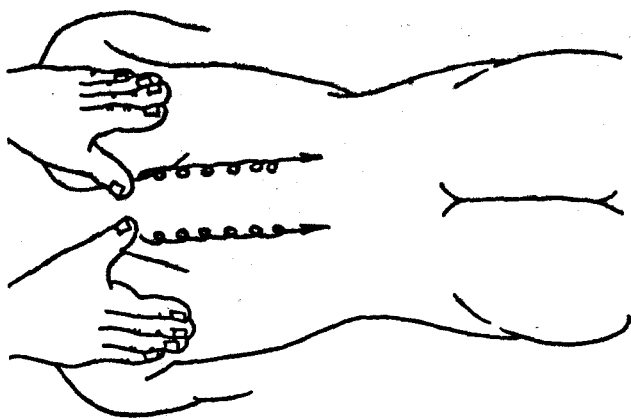


Рис. 473. Линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам спины

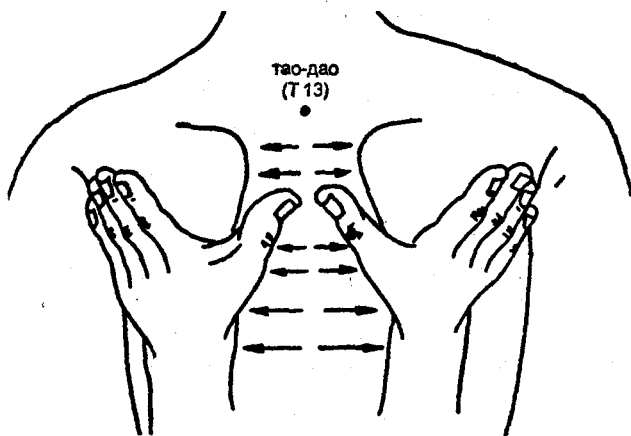


Рис. 474. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

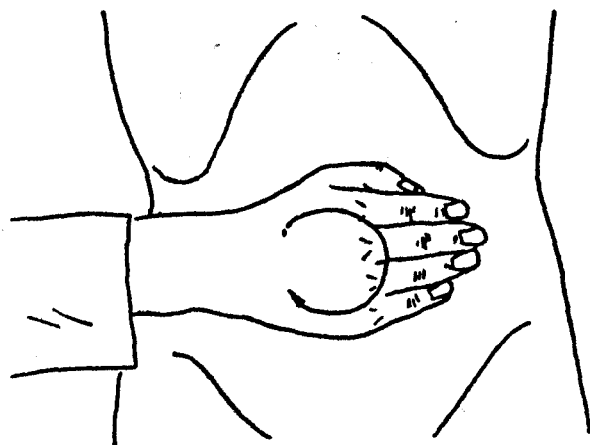


Рис. 475. Круговое растирание в области шэнь-цюе

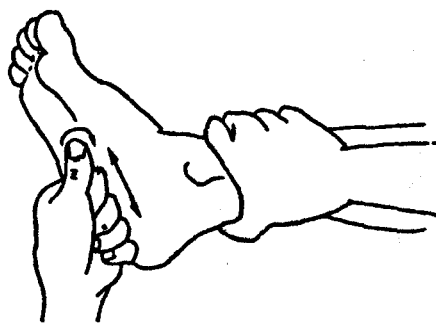


Рис. 476. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

## Гемостаз

**Проявления.** Отсутствие эякуляции при распирающей боли в пенисе; депрессия, раздражительность, ощущение сдавленности в груди, болезненные тянущие ощущения и боли в пояснице, головокружения, забывчивость. Язык пурпурный с небольшим налетом.

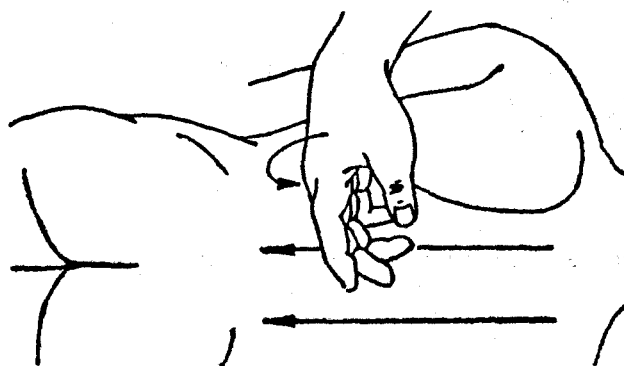


Рис. 477. Прокатывание в области поясницы и спины

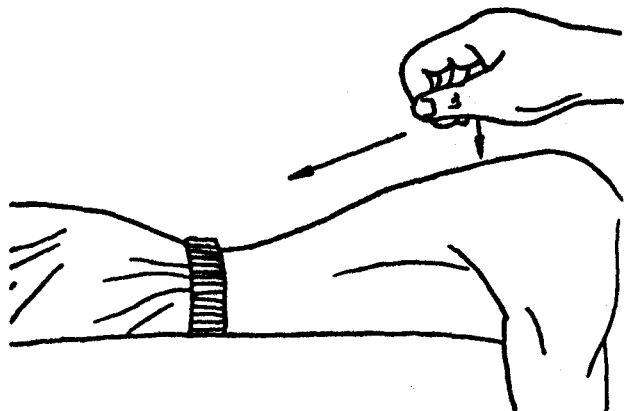


Рис. 478. Постукивание спины и поясничной области

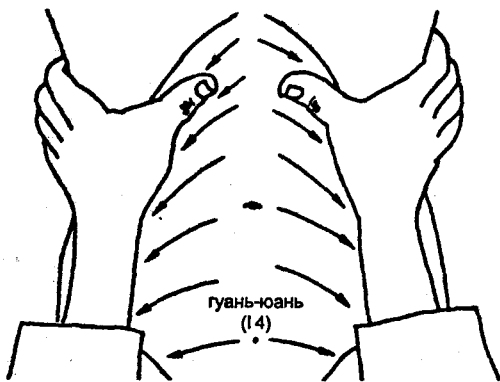


Рис. 479. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

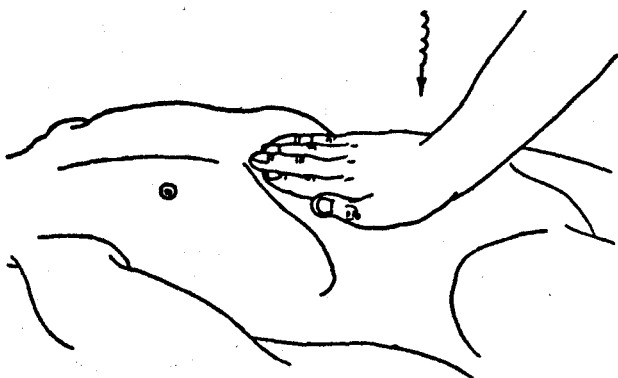


Рис. 480. Легкие касания и вибрация в области живота



Рис. 481. Постукивание шэнь-цзюе

**Принципы лечения.** Стимулировать кровообращение, регулировать поток *чи* и очищать семенные протоки.

**Предписания.** Прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 477), постукивание спины и поясничной области (см. рис. 478), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 479), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 480), постукивание *шэнь-цзюе* (I 8 — см. рис. 481).

# Хронический простатит

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 482), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 483), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 484), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8 — см. рис. 485), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 486), растирание и круговое растирание *хуэй-инь* (I 1 — см. рис. 487), захват мошонки и потягивание (см. рис. 488).

При хроническом простатите отмечаются отклонения от нормы в мочеиспускании, боли в половых органах, сексуальные расстройства и неврозы.

**Этиология и патогенез.** Согласно представлениям традиционной китайской медицины, это заболевание вызывается застоем *чи*, осложненным пустотой *инь* почек или *ян* почек.

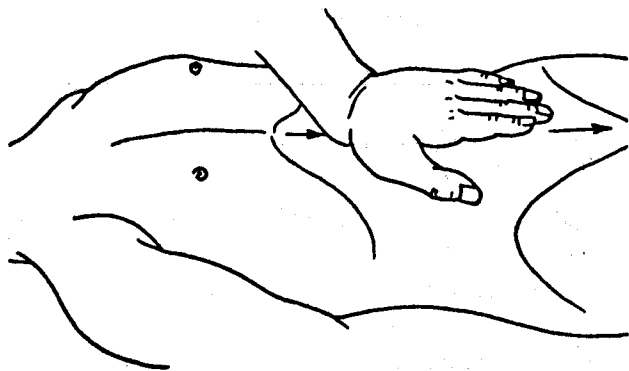


Рис. 482. Линейное поглаживание и трение в области живота

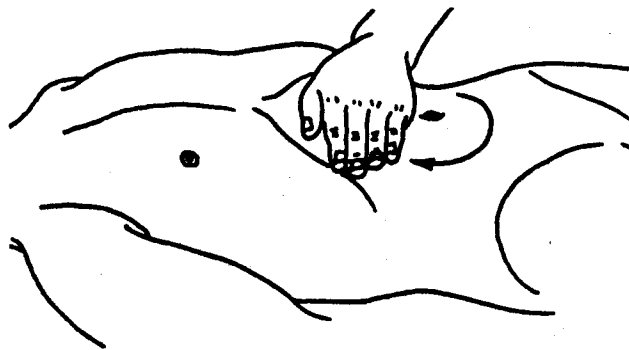


Рис. 483. Круговое растирание живота всей ладонью

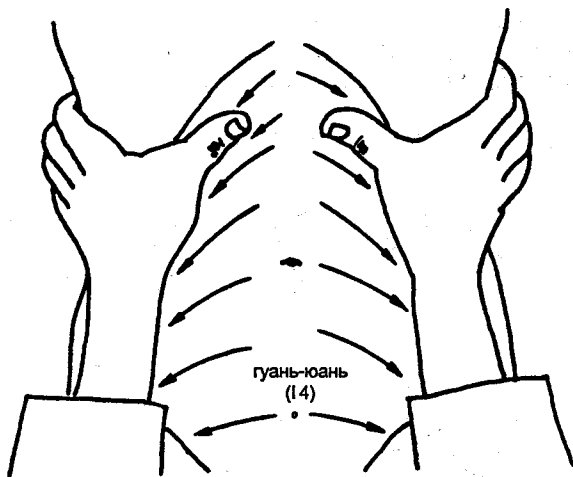


Рис. 484. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

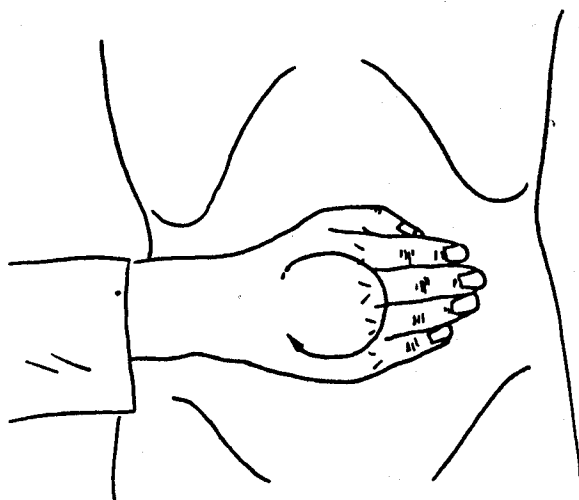


Рис. 485. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Застой чи, осложненный гемостазом

**Проявления.** Мочеиспускание по каплям или кровавая моча и даже задержка мочи, внезапная острая боль в промежности и в мошонке, тянущая боль в нижней части живота. Язык пурпурного цвета.

**Принципы лечения.** Стимулировать кровообращение и регулировать течение чи; устранить гемостаз и добиться рассасывания опухолей.

**Предписания.** Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 489), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 490), растирание в области спины ладонью (см. рис. 491), прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 492), линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 493), постукивание спины и поясничной области (см. рис. 494).

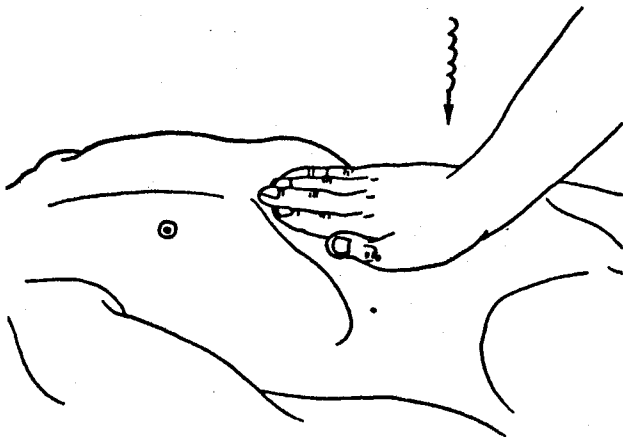


Рис. 486. Легкие касания и вибрация в области живота

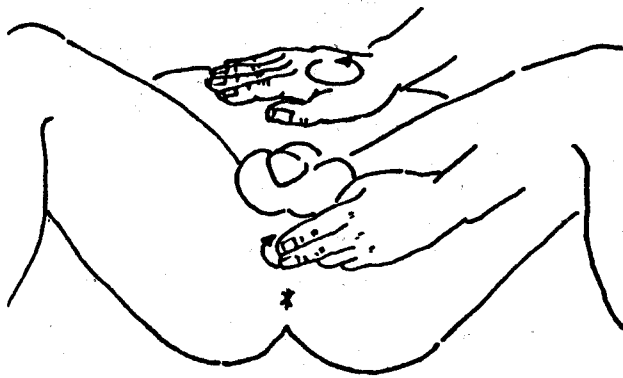


Рис. 487. Растирание и круговое растирание хуэй-инь

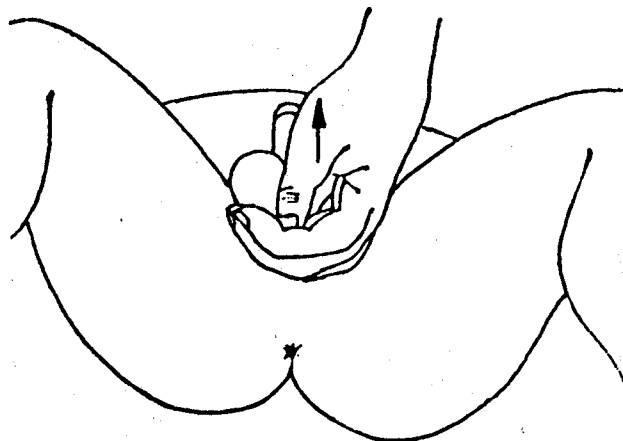


Рис. 488. Захват мошонки и потягивание

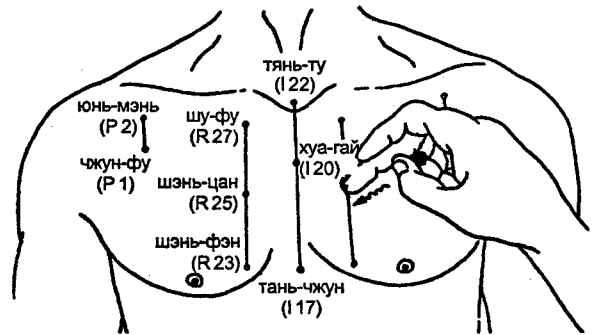


Рис. 489. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

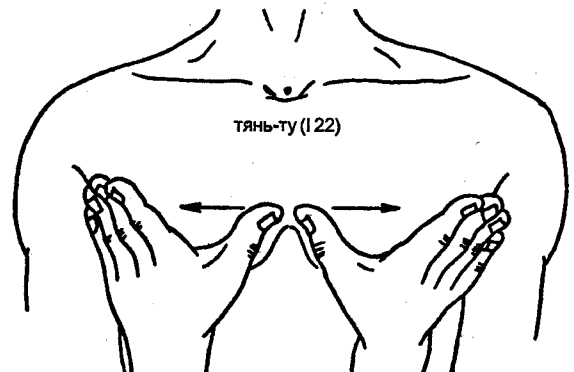


Рис. 490. Линейное массирование межреберных промежутков

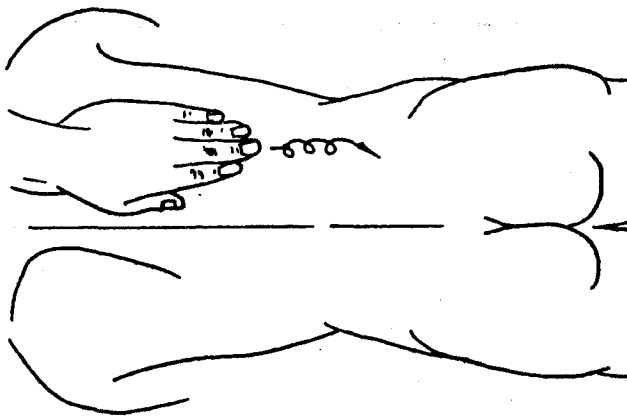


Рис. 491. Растирание в области спины ладонью

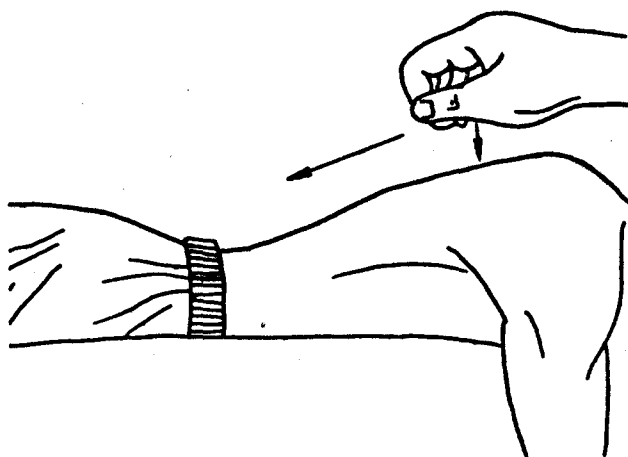


Рис. 494. Постукивание спины и поясничной области

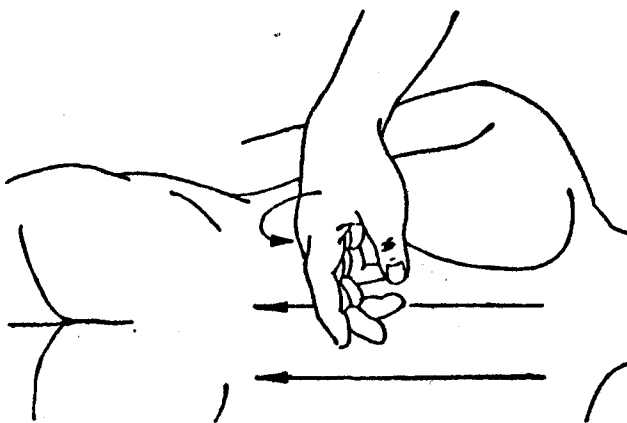


Рис. 492. Прокатывание в области поясницы и спины

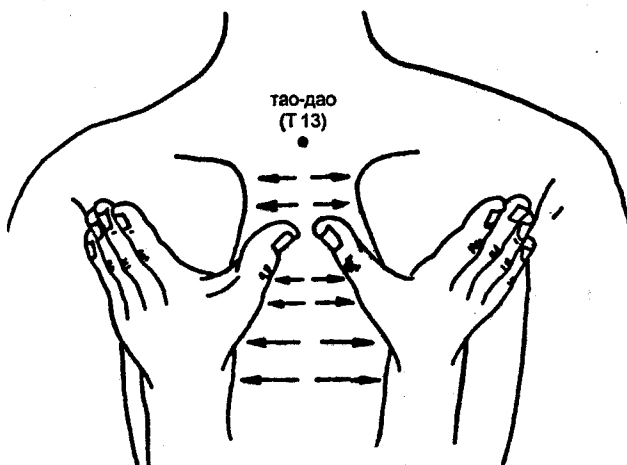


Рис. 493. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

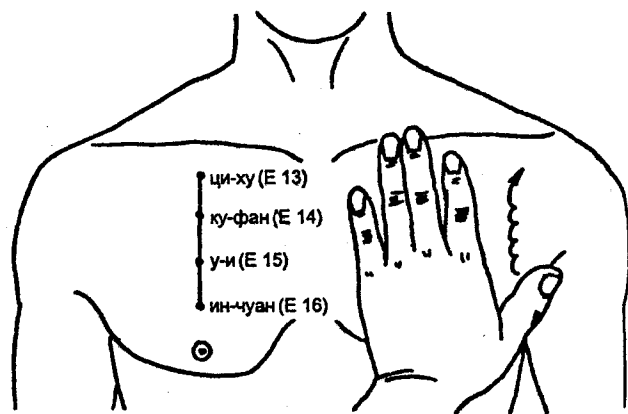


Рис. 495. Растирание в области груди ладонью

### Пустота *инь* почек

**Проявления.** Боль и тянущее ощущение в промежности и в яичках, дискомфорт при мочеиспускании, головокружения, звон в ушах, бессонница, сон, прерываемый сновидениями, истечение семени, ощущение жара в ладонях и стопах, боли и слабость в поясничной области и в коленях. Язык красный с легким налетом.

**Принципы лечения.** Питать *инь* и укреплять почки; регулировать течение *чи* и устранить гемостаз.

**Предписания.** Растирание в области груди ладонью (см. рис. 495), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 496), трение поясничной области и спины (см. рис. 497, 498), давление для линейного массажа позвоночного столба (см. рис. 499), прокатывание и

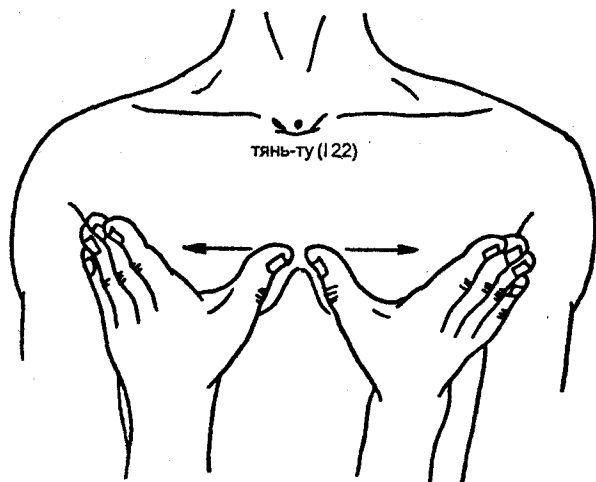


Рис. 496. Линейное массирование межреберных промежутков

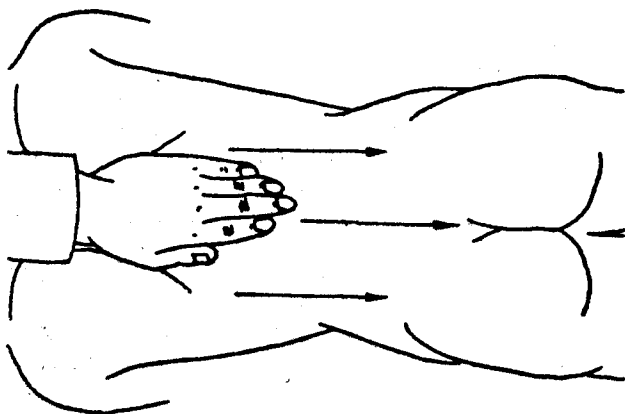


Рис. 497. Вертикальное трение поясничной области и спины

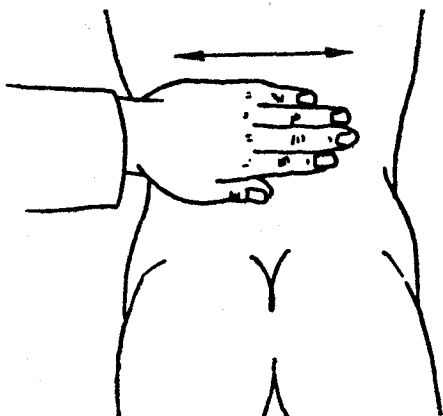


Рис. 498. Горизонтальное трение поясничной области и спины

растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 500), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1 — см. рис. 501), линейное поглаживание в области точки инь-тан (см. рис. 502), вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 503).

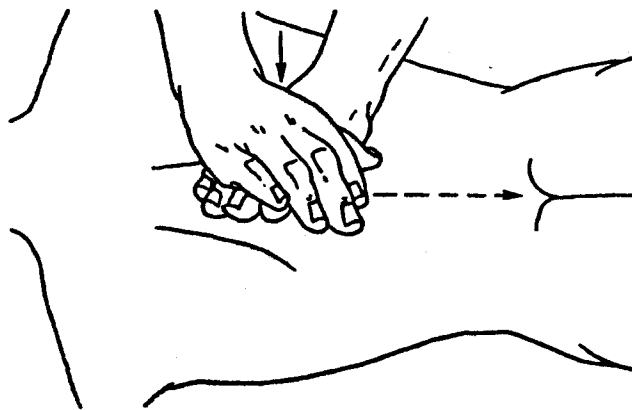


Рис. 499. Давление для линейного массажа позвоночного столба

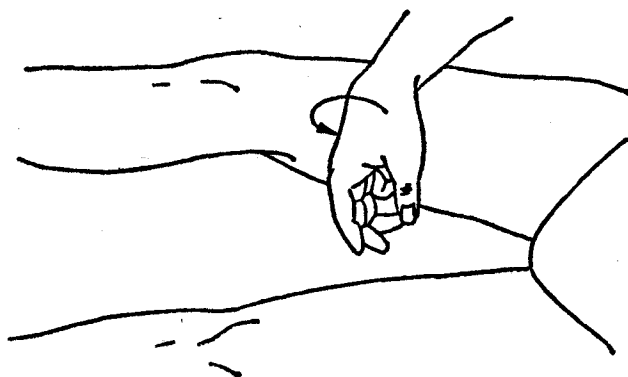


Рис. 500. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

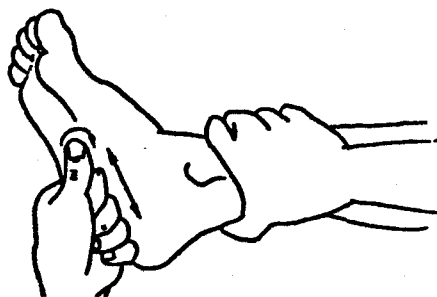


Рис. 501. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

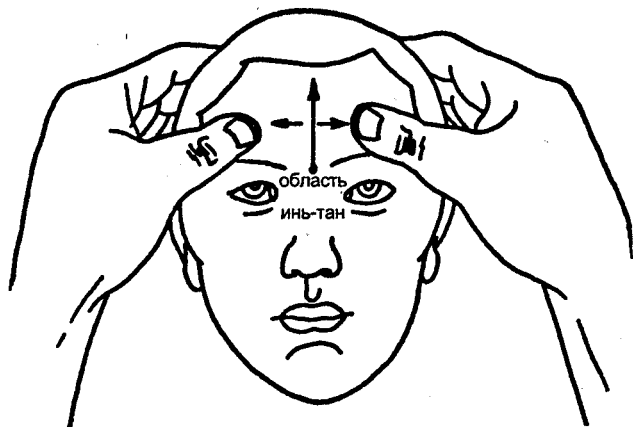


Рис. 502. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

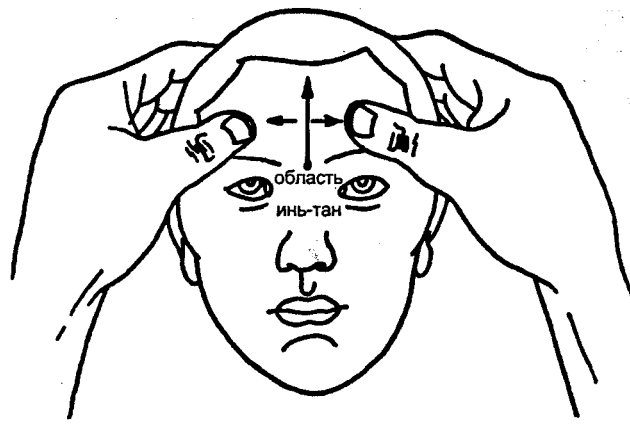


Рис. 504. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

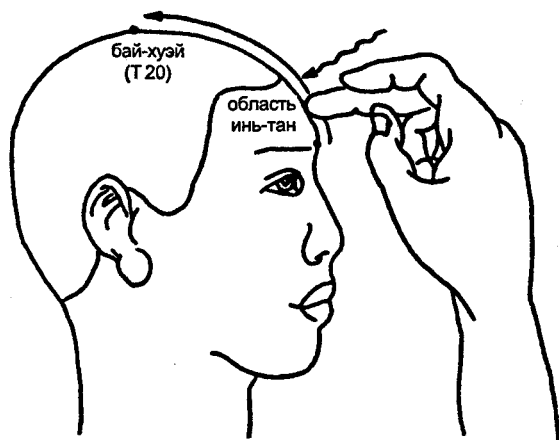


Рис. 503. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

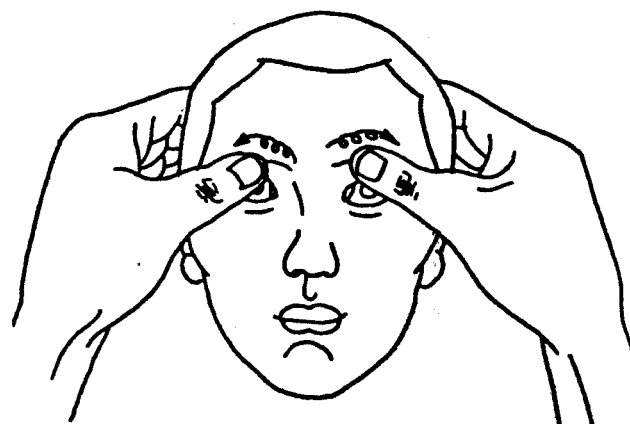


Рис. 505. Растирание в области надбровных дуг

## Пустота *ян* почек

**Проявления.** Умеренные боли в промежности и в нижней части живота; частое мочеиспускание каплями, головокружения, вялость, непереносимость холода, холодные конечности, боли и слабость в поясничной области и в коленях, импотенция. Язык бледный, пухлый и болезненный с белым влажным налетом.

**Принципы лечения.** Согревать меридианы и добиваться рассасывания опухолей.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 504), растирание в области надбровных дуг (см. рис. 505), растирание точки *фэн-чи* (VB 20 — см. рис. 506), линейное поглаживание и растирание, выполняемые сзади по обеим сторонам шейных позвонков (см. рис. 507), растирание в области спины

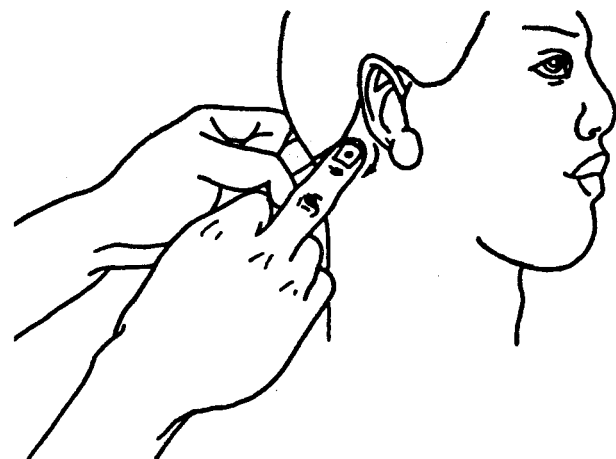


Рис. 506. Растирание точки фэн-чи

ладонью (см. рис. 508), трение поясничной области и спины (см. рис. 509, 510), постукивание *шэнь-цзюе* (I 8 — см. рис. 511), потягивание и поршневое трение пениса (см. рис. 512).

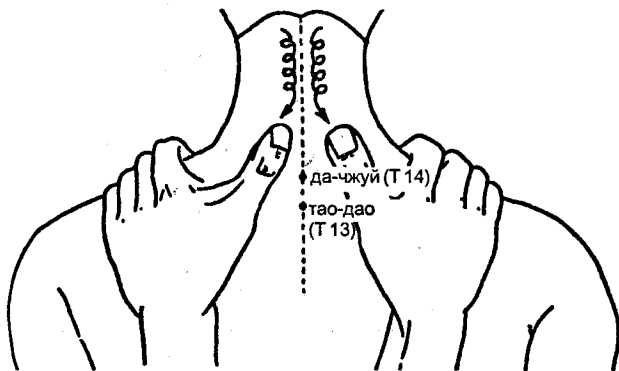


Рис. 507. Линейное поглаживание и растирание, выполняемые сзади по обеим сторонам шейных позвонков

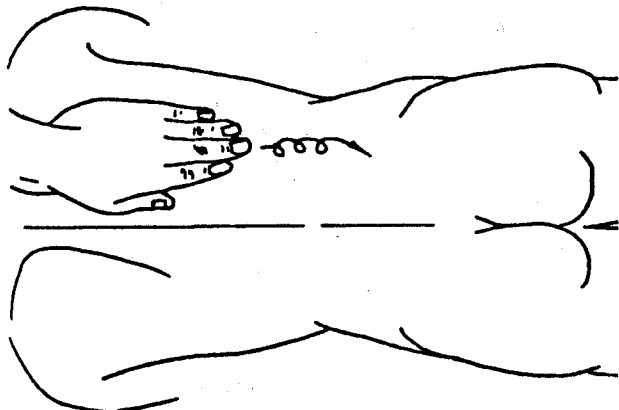


Рис. 508. Растирание в области спины ладонью

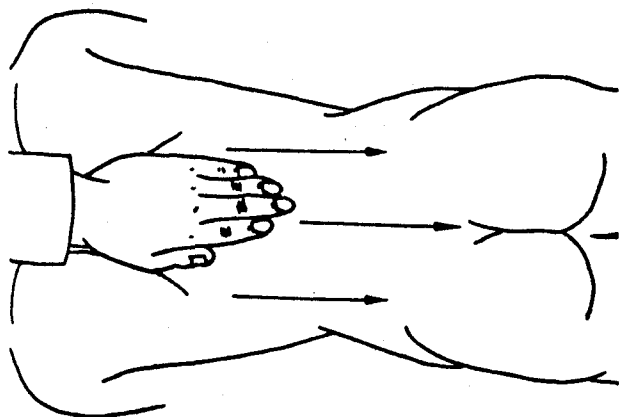


Рис. 509. Вертикальное трение поясничной области и спины

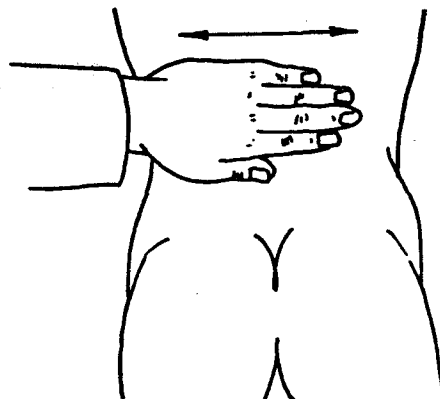


Рис. 510. Горизонтальное трение поясничной области и спины



Рис. 511. Постукивание *шэнь-цзюе*

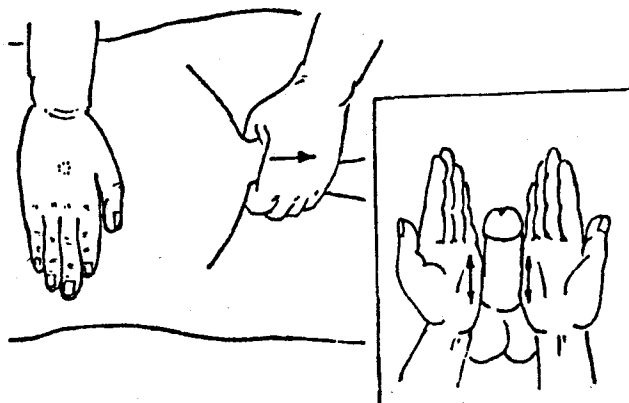


Рис. 512. Потягивание и поршневое трение пениса

# Климактерический синдром

Возникновение этого расстройства и тяжесть его клинических проявлений связаны с индивидуальными особенностями личности, социальным окружением и эмоциональным состоянием.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание области точки *инь-тан* (см. рис. 513), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 514), вибрация в области *бай-хуэй* (Т 20) (см. рис. 515), вибрация пальцем вдоль траектории *ду-меридиана* (см. рис. 516), легкие ка-

сания и трение точек вдоль траектории *меридиана желчного пузыря* (см. рис. 517), линейное поглаживание и натирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи (см. рис. 518), легкие касания сухожилий шеи для их релаксации (см. рис. 519).

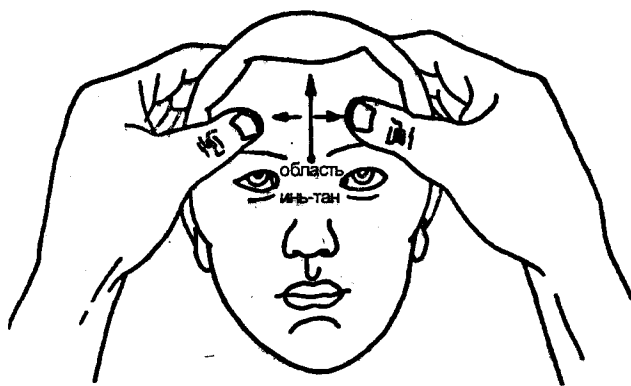


Рис. 513. Линейное поглаживание области точки *инь-тан*

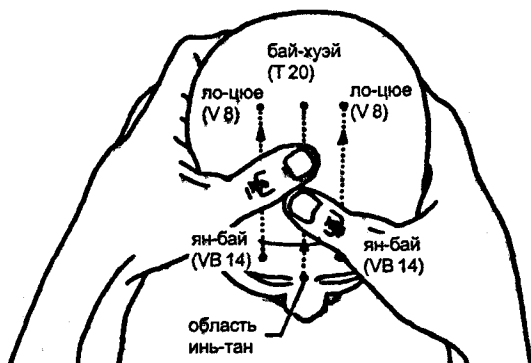


Рис. 514. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

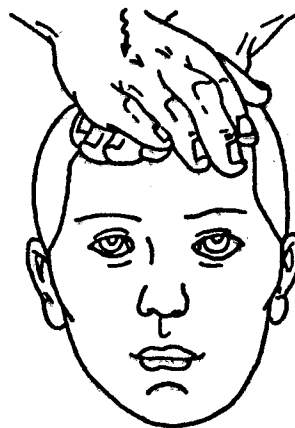


Рис. 515. Вибрация в области *бай-хуэй*

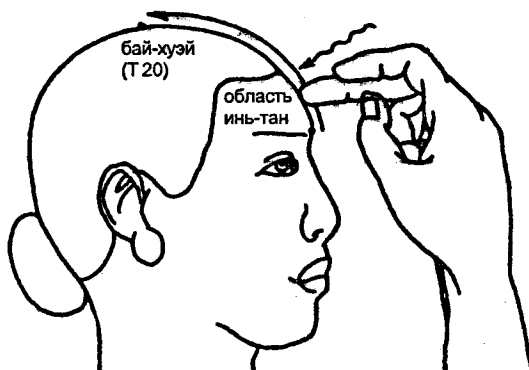


Рис. 516. Вибрация пальцем вдоль траектории *ду-меридиана*

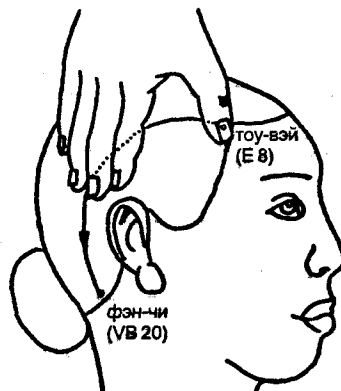


Рис. 517. Легкие касания и трение точек вдоль траектории *меридиана желчного пузыря*

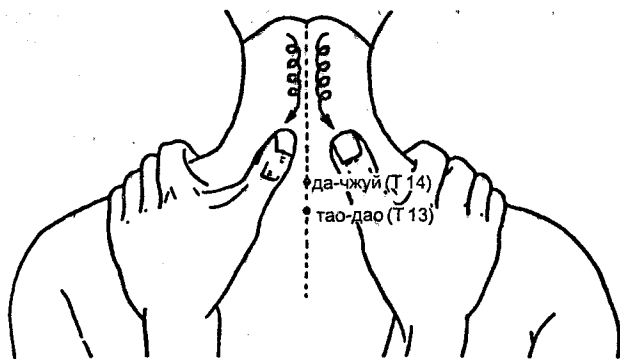


Рис. 518. Линейное поглаживание и натирание по обеим сторонам позвоночника в области шеи

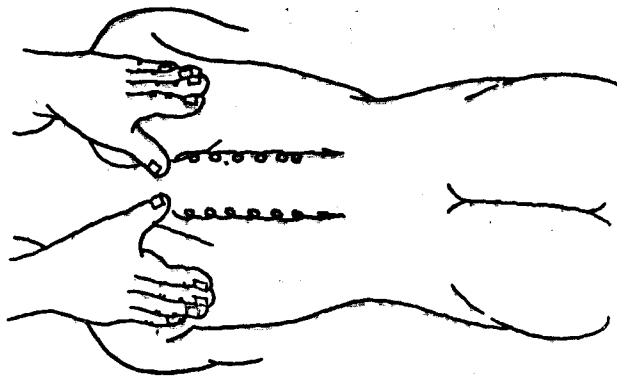


Рис. 520. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

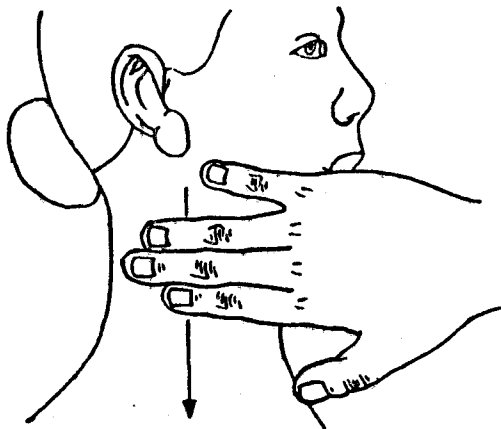


Рис. 519. Легкие касания сухожилий шеи для их релаксации

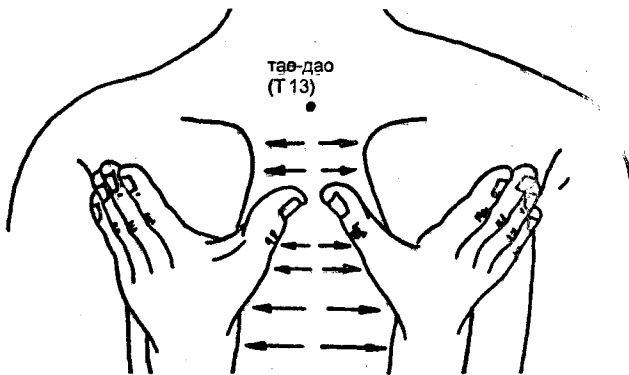


Рис. 521. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Климактерический синдром, вызванный застоем *чи* печени

**Проявления.** Головная боль, головокружение, сдавление в груди, ощущения распирания в подреберье и полноты в животе, пониженный аппетит, отрыжка, тошнота, сухость во рту, горечь во рту, частые вздохи, раздражительность, меланхолия, бессонница, сон, прерываемый сновидениями. Язык бледный с тонким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Облегчить состояние печени и регулировать течение *чи* печени.

**Предписания.** Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам (см. рис. 520), линейное массирование межреберных промежутков в области спины

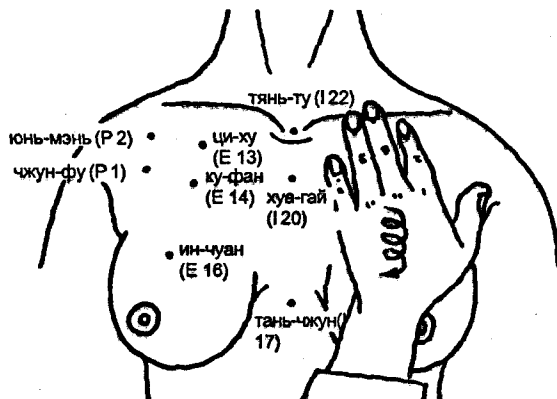


Рис. 522. Растирание груди ладонью

(см. рис. 521), растирание груди ладонью (см. рис. 522), линейное массирование межреберных промежутков в области груди (см. рис. 523), линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны (см. рис. 524).

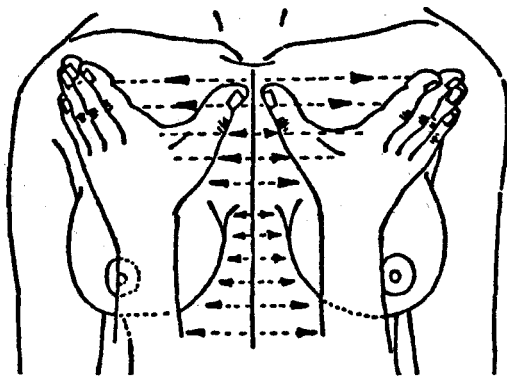


Рис. 523. Линейное массажирование межреберных промежутков в области груди

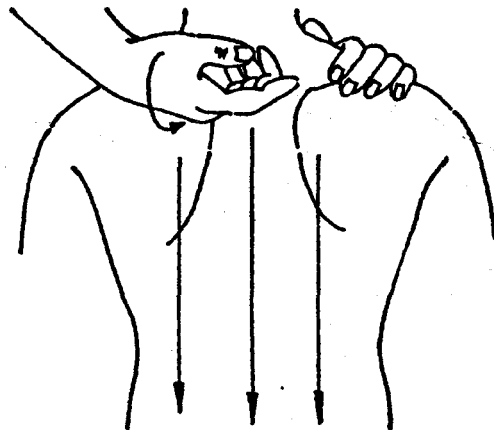


Рис. 525. Прокатывание в области спины и поясницы

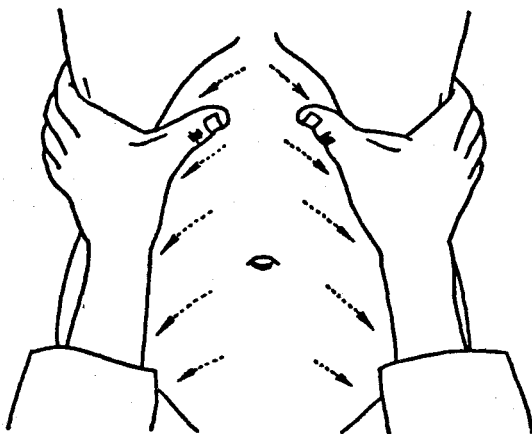


Рис. 524. Линейный массаж живота движениями, расходящимися в разные стороны

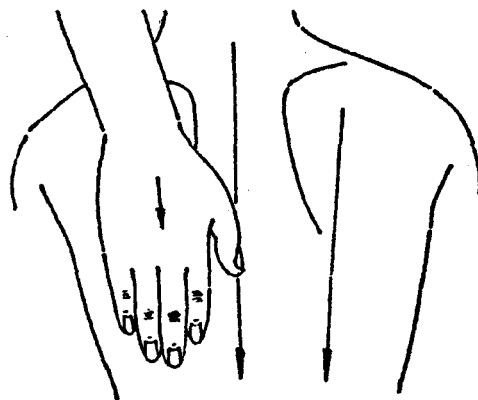


Рис. 526. Вертикальное трение спины и поясничной области

### Климактерический синдром, вызванный пустотой *ян* почек

**Проявления.** Упадок сил, равнодушие к деятельности в обществе, стремление к одиночеству, лицо бледное, слабость и болезненность в области поясницы и в коленях, холодные конечности, непереносимость к холоду, тянущее ощущение в области промежности. Язык бледный с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать почки и укреплять *ян* почек.

**Предписания.** Прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 525), трение спины и поясничной области (см. рис. 526, 527), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 528), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8) (см. рис. 529), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 530).

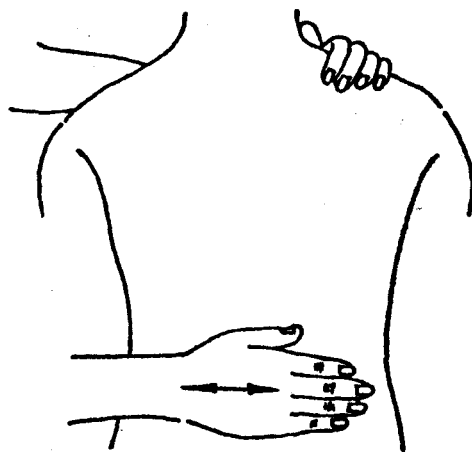


Рис. 527. Горизонтальное трение спины и поясничной области

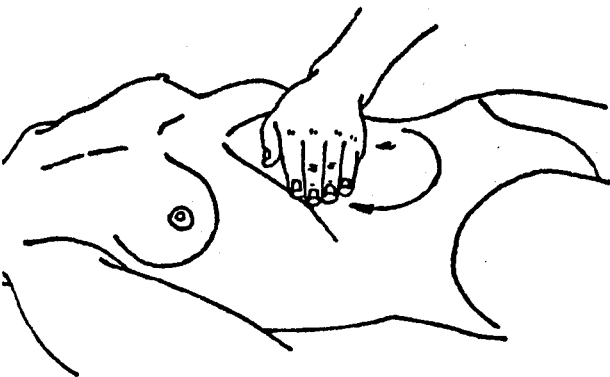


Рис. 528. Круговое растирание живота всей ладонью

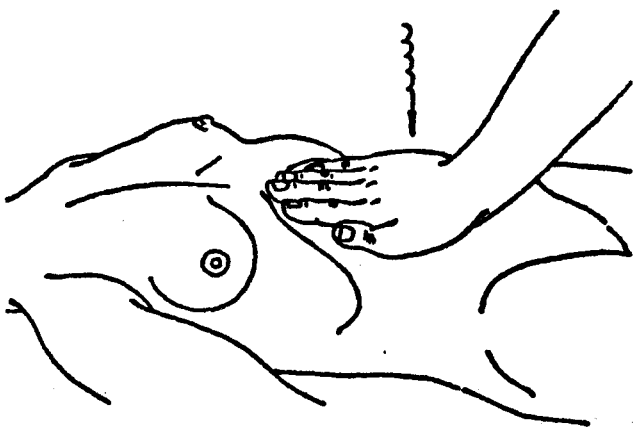


Рис. 530. Вибрация и легкие касания в области живота

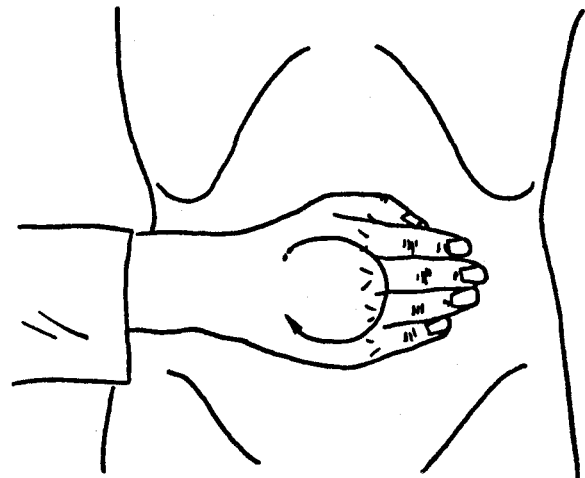


Рис. 529. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

### Клинический пример

Женщина, 65 лет. Жалобы на общее недомогание, слабость, повышенную утомляемость, головные боли и головокружения. Боли в позвоночнике и суставах, чаще возникающие при изменении погоды.

При осмотре отмечено: астенического телосложения, пониженного питания. Отмечается общее снижение мышечного тонуса. Позвоночник при надавливании болезнен, суставы несколько припухшие и болезненные при пальпации, артериальное давление 110/60 мм рт. ст. Тоны сердца приглушены, ритмичные, живот мягкий, безболезненный, мышцы живота дряблые.

Назначены лечебная гимнастика, иглоукалывание, фитотерапия (боярышник, мята, элеутерокок), витаминотерапия (поливитамины). Лечебный массаж с использованием точек *езь* (дзу-сан-ли с 2-х сторон) *хэ-ту* (се 4 с 2-х сторон), *ле-уэ* (Р 7 с 2-х сторон), с преобладанием стимулирующих приемов.

После пятого сеанса отмечается улучшение состояния: улучшилось общее самочувствие, значительно уменьшились боли в позвоночнике, отмечается уменьшение припухлости и увеличение подвижности суставов. Помимо этого отмечают общее повышение мышечного тонуса, уменьшение головных болей и головокружений.

Катамнез через три месяца: чувствует себя удовлетворительно, отмечает повышение интереса к жизни, боли в позвоночнике и суставах не возобновляются, продолжает заниматься физическими упражнениями. Пациентке назначены 5 процедур массажа, рекомендована повторная явка через 6 месяцев.

# Боли в пояснице

Причины болей в пояснице довольно сложны, потому что такие боли наблюдаются при многих заболеваниях. Однако эти боли в среднем и пожилом возрасте в основном вызываются пус-

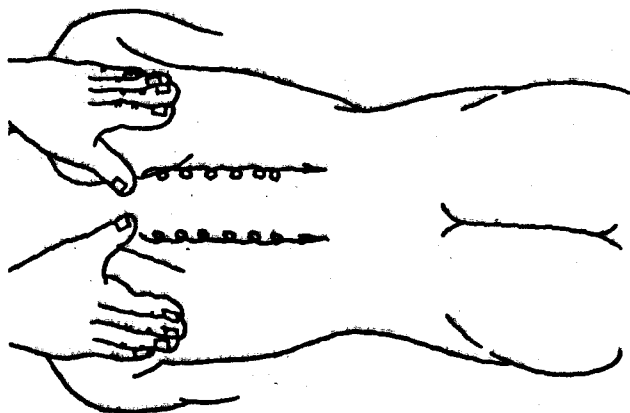


Рис. 531. Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам

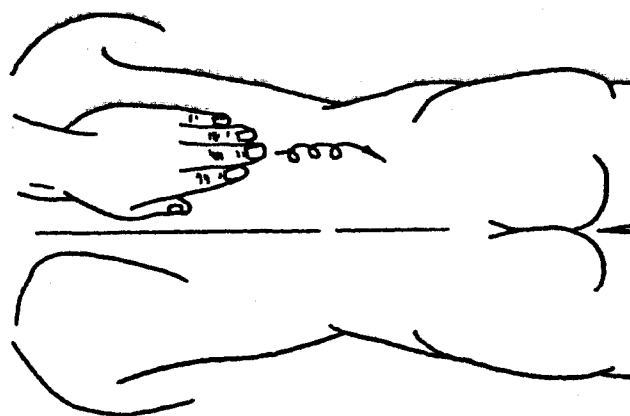


Рис. 532. Растирание спины ладонью

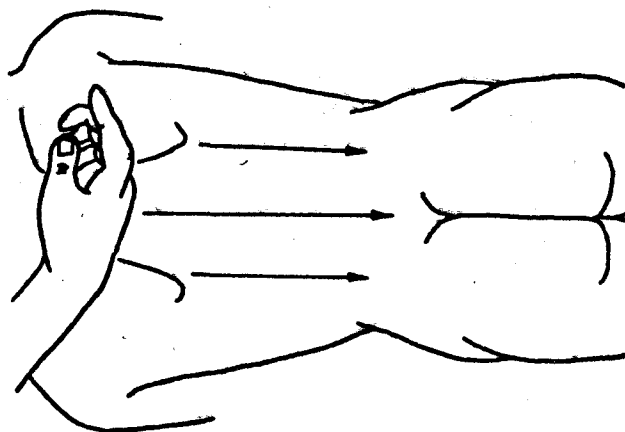


Рис. 533. Прокатывание в области спины и поясницы

тотой почек, воздействием ветра, холода, влаги или застоем *чи*, осложненными гемостазом, возникшим вследствие травмы, нанесенной внешними факторами.

**Основные предписания.** Растирание большими пальцами вдоль позвоночника по обеим его сторонам (см. рис. 531), растирание спины ладонью (см. рис. 532), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 533).

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

**Боли в пояснице,  
вызванные ветром,  
холодом и влагой**

**Проявления.** Болезненность и тяжесть в области поясницы с ограниченной подвижностью вначале, постепенно боли нарастают и часто приводят к невозможности продолжительное время сидеть или стоять; боли в нижних конечностях, усиливающиеся в состоянии покоя или при пасмурной и дождливой погоде, но облегчаемые при согревании. Язык бледный с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать меридианы и активировать коллатеральные сосуды, устранять влагу и рассеивать холод.

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 534), длительное давление для линейного массирования позвоночника (см. рис. 535), постукивание в области спины и поясницы (см. рис. 536), вертикальное трение спины и поясничной области (см. рис. 537).

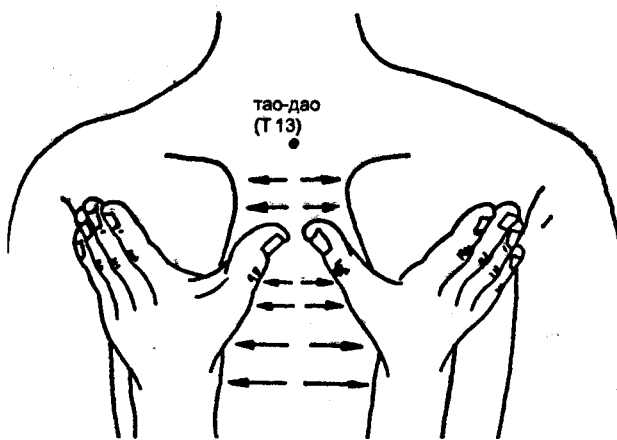


Рис. 534. Линейное массажирование межреберных промежутков в области спины

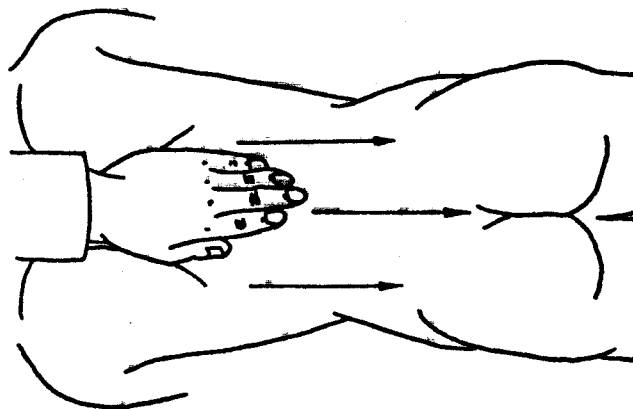


Рис. 537. Вертикальное трение спины и поясничной области

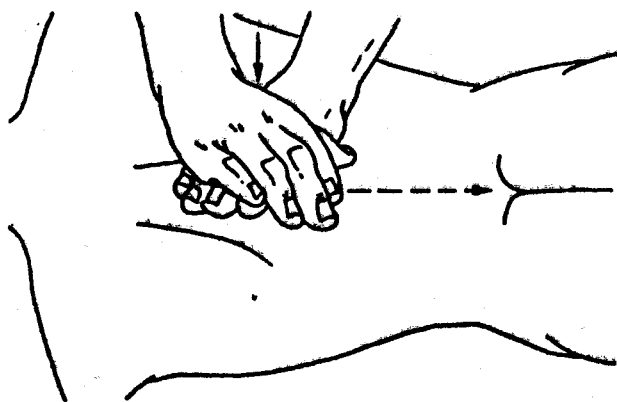


Рис. 535. Длительное давление для линейного массажа позвоночника

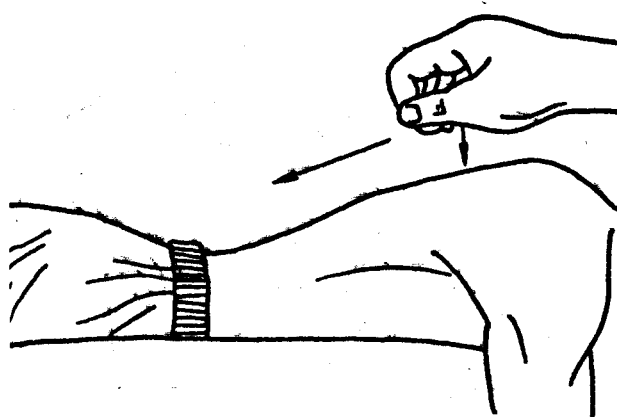


Рис. 536. Постукивание в области спины и поясницы

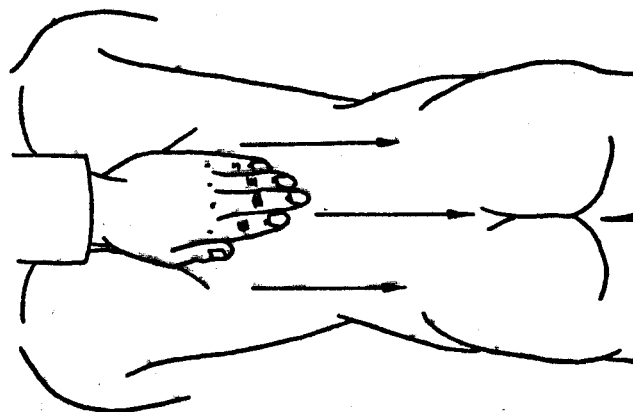


Рис. 538. Вертикальное трение спины и поясничной области

### Боли в пояснице, вызванные пустотой почек

**Проявления.** Хронические умеренные боли в пояснице, облегчаемые в покое, но усугубляемые при движении, слабость в ногах и коленях, затруднения ходить или стоять относительно длительный промежуток времени, одышка, ощущение тяжести в теле, головокружение, звон в ушах. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать почки и укреплять область поясницы.

**Предписания.** Трение спины и поясничной области (см. рис. 538, 539), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 540), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8) (см. рис. 541), вибрация и легкие касания в области живота (см. рис. 542).

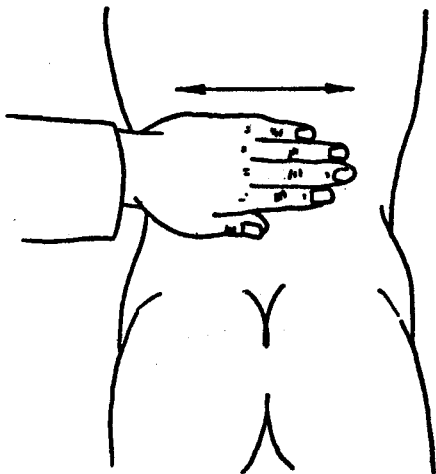


Рис. 539. Горизонтальное трение спины и поясничной области

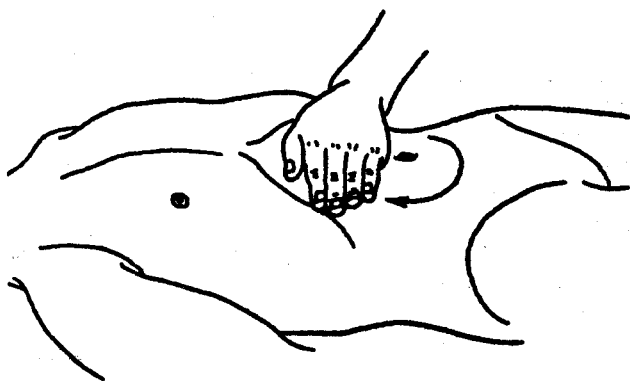


Рис. 540. Круговое растирание живота всей ладонью

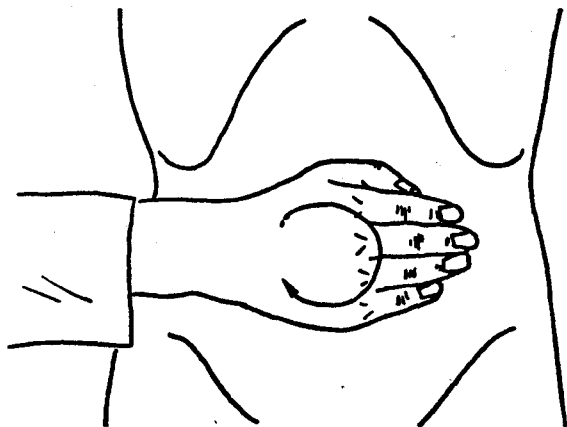


Рис. 541. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

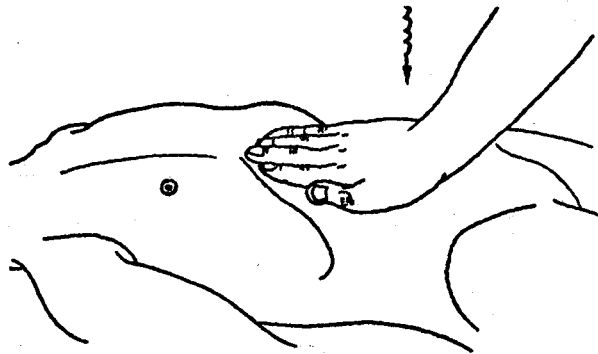


Рис. 542. Вибрация и легкие касания в области живота

### Боли в нижней части спины, вызванные застоем *чи* и осложненные гемостазом

**Проявления.** Внезапное появление болей вследствие травмы, острая локализованная боль с ограничениями подвижности, темная моча, сухой стул. Язык пурпурный или красный с кровоподтеками и точечными кровоизлияниями.

**Принципы лечения.** Стимулировать кровообращение и устранить гемостаз, снять спазмы и облегчить боли.

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 543), длительное давление для линейного массирования позвоночника (см. рис. 544), растяжение пояснично-крестцовой области (см. рис. 545), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 546), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 547).

Линейное поглаживание и растирание ладонью для релаксации связок (см. рис. 548, 549), длительное давление точки *хуань-тяо* (VB 30) локтем (см. рис. 550) применяют дополнительно, если также имеются боли в ногах.

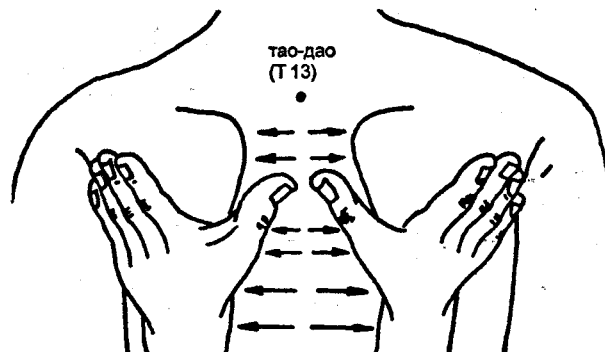


Рис. 543. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

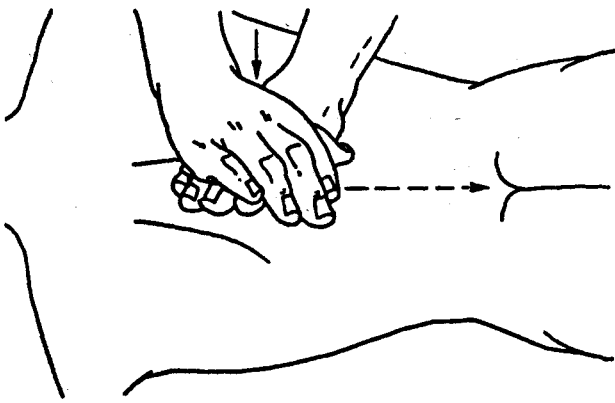


Рис. 544. Длительное давление для линейного массажа позвоночника

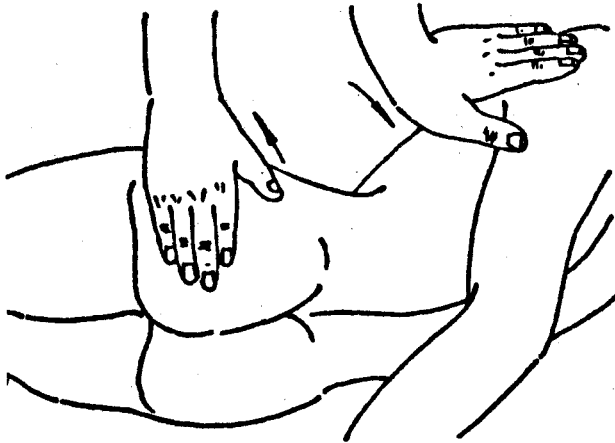


Рис. 545. Растяжение пояснично-крестцовой области

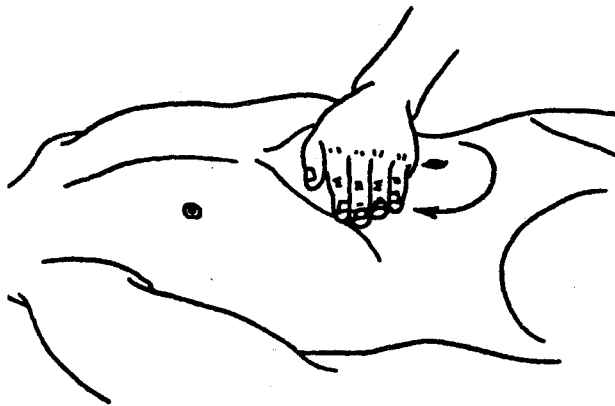


Рис. 546. Круговое растирание живота всей ладонью

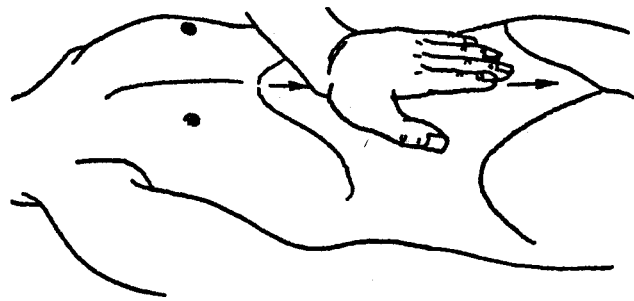


Рис. 547. Линейное поглаживание и трение в области живота

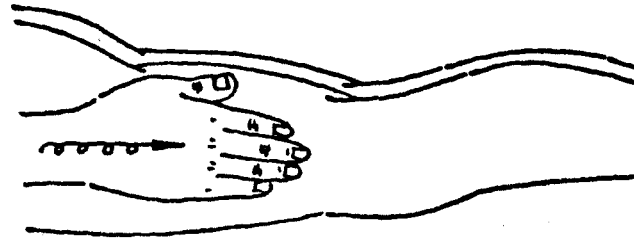


Рис. 548. Линейное поглаживание и растирание всей ладонью для релаксации связок

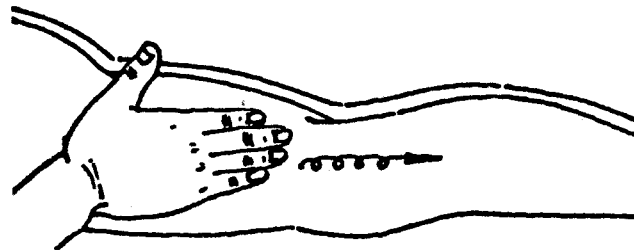


Рис. 549. Линейное поглаживание и растирание основанием ладони для релаксации связок

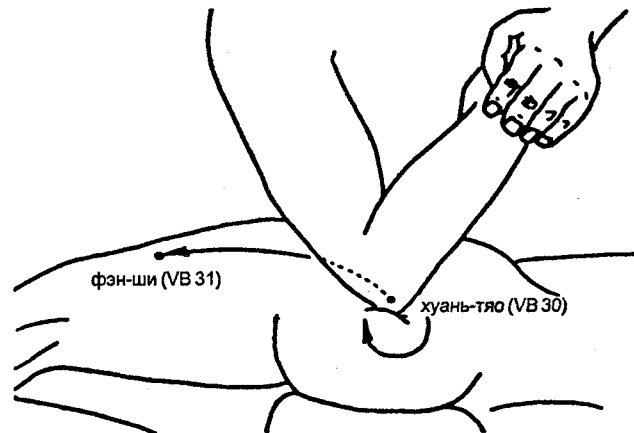


Рис. 550. Длительное давление точки хуань-тяо локтем

# Воспаление в области плеча

Воспаление в области плеча в среднем и пожилом возрасте, как правило, бывает вызвано полученной травмой, перенапряжением или воздействием внешних патогенных факторов ветра и холода, которые приводят к застою *чи* и крови в области травмированного плечевого сустава.

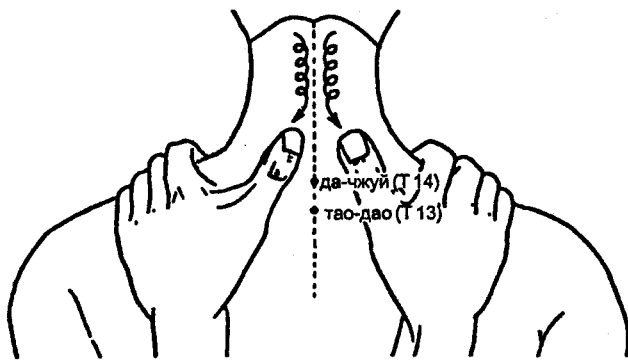


Рис. 551. Линейное поглаживание и натираание по обеим сторонам позвоночника в области шеи

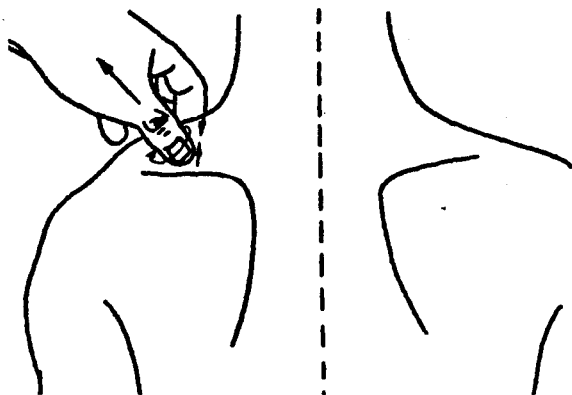


Рис. 552. Растирание и защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21)

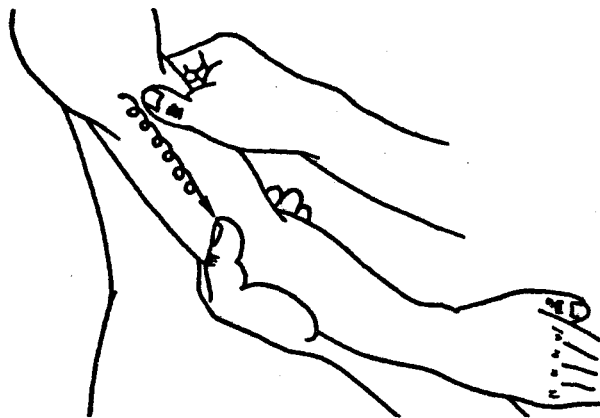


Рис. 553. Растирание с давлением вдоль меридианов рук

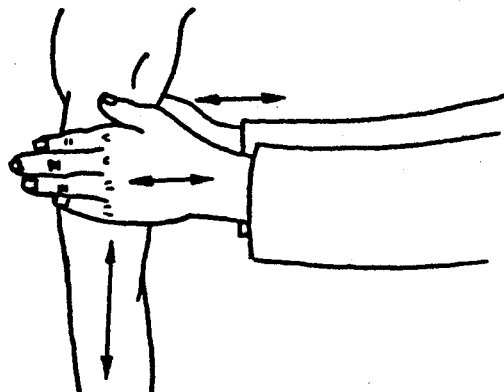


Рис. 554. Применение поршневого трения для линейного массажа руки

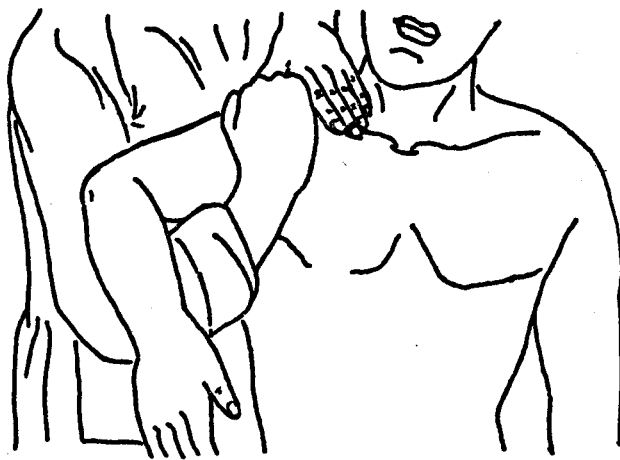
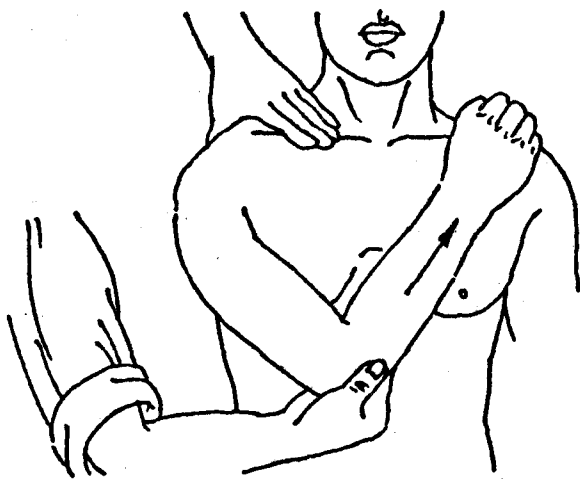


Рис. 555. Вытяжение плеча с поддерживанием локтевого сустава



*Рис. 556. Вытягивание руки при зафиксированном плече*

**Проявления.** Боли, болезненные и тянущие ощущения в области плеча, ухудшающиеся ночью и на холоде, негибкость и ограниченная подвижность и даже атрофия мышц вокруг плечевого сустава.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и натираание по обеим сторонам позвоночника в области шеи (см. рис. 551), растирание и



*Рис. 557. Вытягивание руки с растягиванием надплечья*

защипывание точки *цзянь-цзин* (VB 21) (см. рис. 552), растирание с давлением вдоль меридианов рук (см. рис. 553), применение поршневого трения для линейного массажа руки (см. рис. 554), вытяжение плеча с поддерживанием локтевого сустава (см. рис. 555), вытягивание руки при зафиксированном плече (см. рис. 556), вытягивание руки с растягиванием надплечья (см. рис. 557).

# Нарушение менструального цикла

У женщин эти расстройства составляют самые распространенные нарушения здоровья и, в частности, репродуктивной функции. К ним относятся слишком короткие менструальные циклы, задержки менструаций, нарушения регулярности менструаций при обильных или скудных выделениях.

**Этиология и патогенез.** Согласно традиционной китайской медицине, воздействие внешних патогенных факторов, таких, как холод, тепло и влажность, и действие внутренних патогенных факторов, как, например, эмоциональные расстройства, затяжные болезни или переутомление, могут быть причиной расстройств менструации.

**Основные предписания.** Применять линейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 558), линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам спины в продольном направлении (см. рис. 559), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 560), круговое растирание в области живота всей ладонью

(см. рис. 561), растирание точек в области живота (см. рис. 562), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 563).

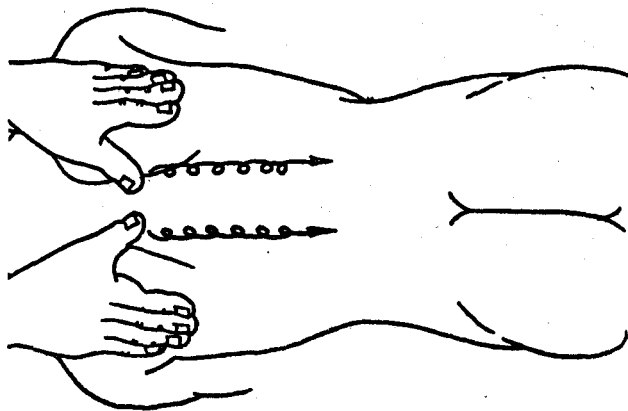


Рис. 559. Линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам спины

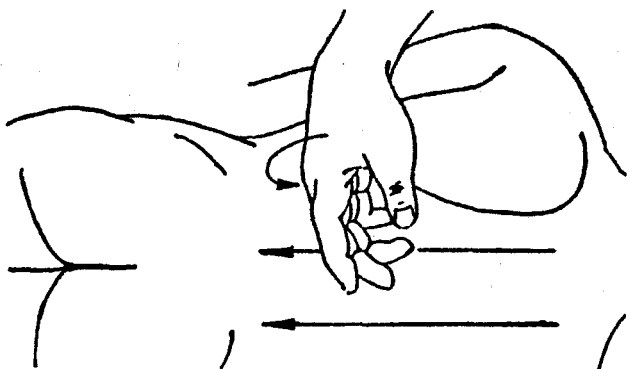


Рис. 560. Прокатывание в области поясницы и спины

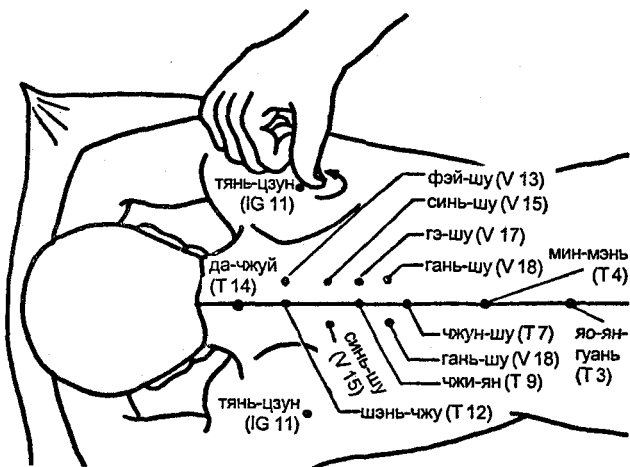


Рис. 558. Линейное поглаживание точек в области спины

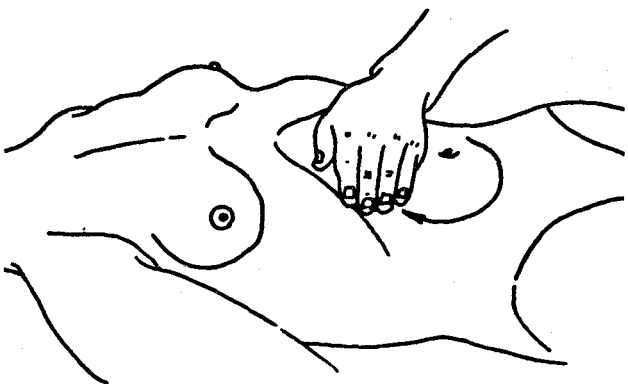


Рис. 561. Круговое растирание в области живота всей ладонью

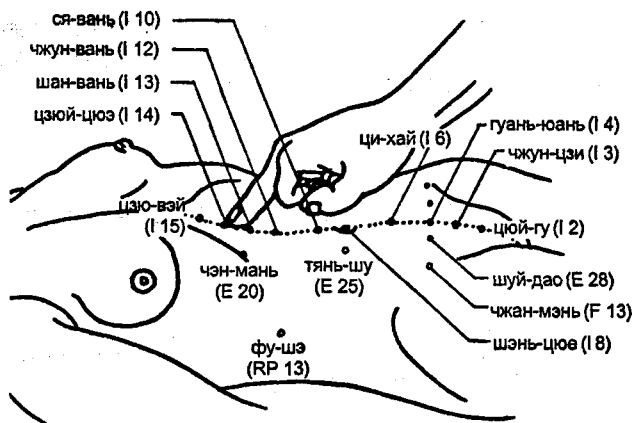


Рис. 562. Растирание точек в области живота

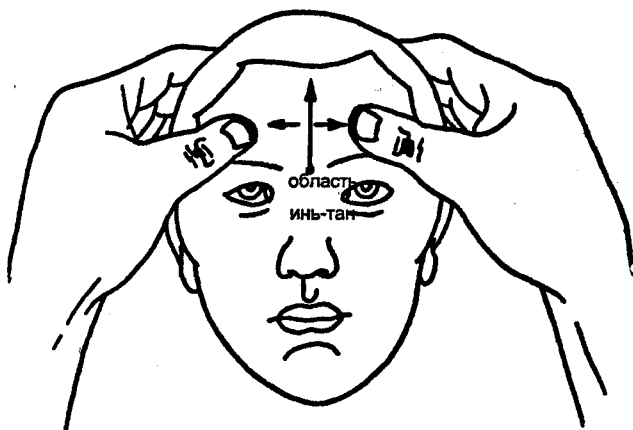


Рис. 564. Линейное поглаживание в области инь-тан

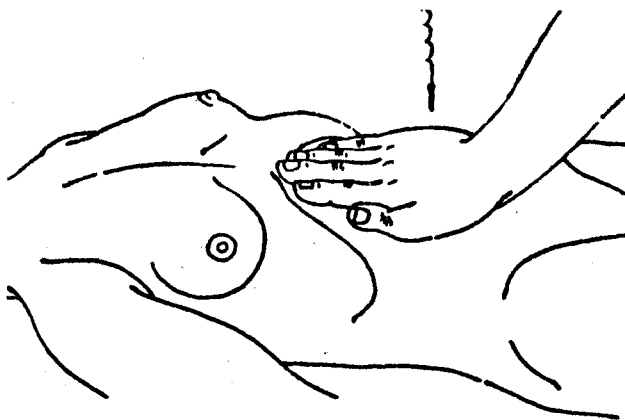


Рис. 563. Легкие касания и вибрация в области живота

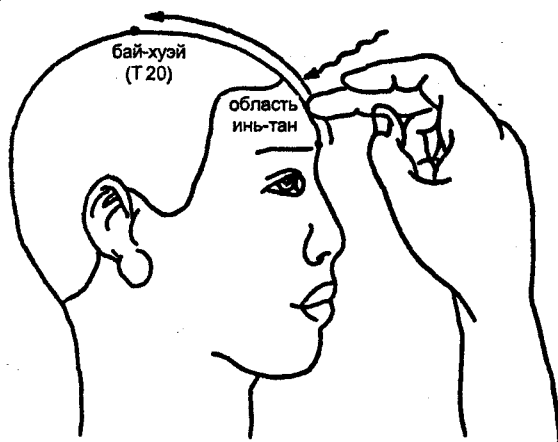


Рис. 565. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Укороченный менструальный цикл

Причинами этого нарушения могут быть пустота *чи*, вследствие чего она неспособна сдерживать кровь, или же жар крови, при котором она выступает из кровеносных сосудов.

#### а. Пустота *чи*

**Проявления.** Обильные менструальные выделения светло-красного цвета, без сгустков, учащенное сердцебиение, одышка, упадок сил, одутловатое лицо, отеки вокруг лодыжек, тянущее ощущение внизу живота, утрата вкусовых ощущений. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Укрепление селезенки и усиление почек; тонизирование *чи* и сдерживание тока крови.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области *инь-тан* (см. рис. 564), вибрация, производимая пальцем вдоль траектории *ду-меридиана* (см. рис. 565), растирание в области спины ладонью (см. рис. 566), трение поясничной области и спины (см. рис. 567, 568), растирание в области груди ладонью (см. рис. 569) и круговое растирание *шэнь-цюэ* (I 8 — см. рис. 570).

#### б. Жар крови

**Проявления.** Укороченный менструальный цикл, обильные темно-красные выделения при менструации, довольно густые и даже могут включать сгустки темно-красного цвета, повышенная температура, раздражительность, сдавление в груди, непереносимость жары, ощущение горького вкуса, жажда, сухой стул и темная

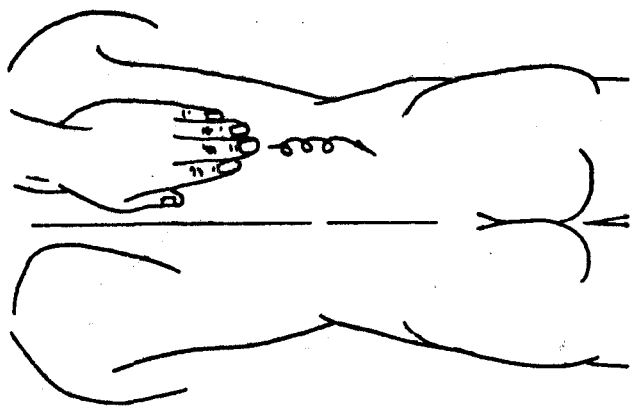


Рис. 566. Растирание в области спины ладонью

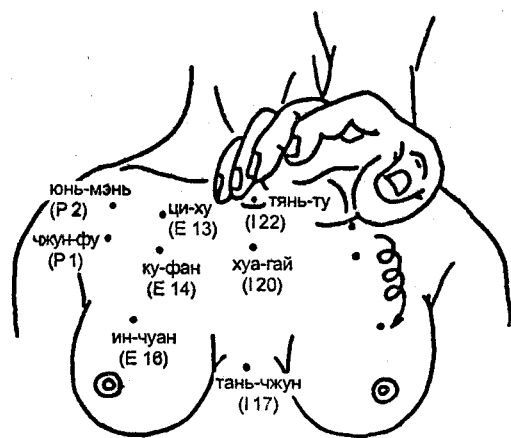


Рис. 569. Растирание в области груди ладонью

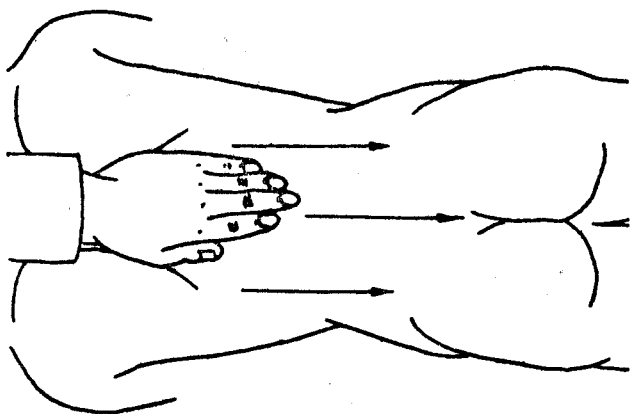


Рис. 567. Вертикальное трение поясничной области и спины

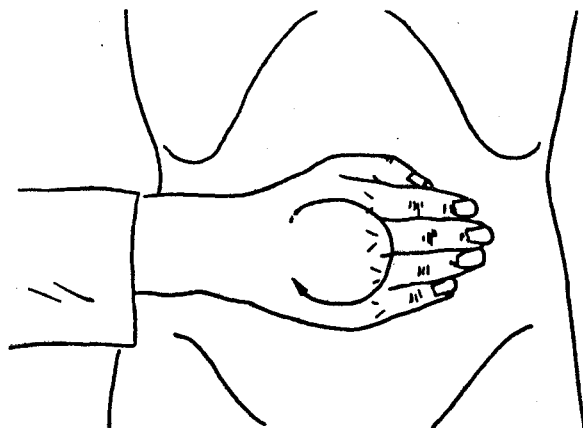


Рис. 570. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

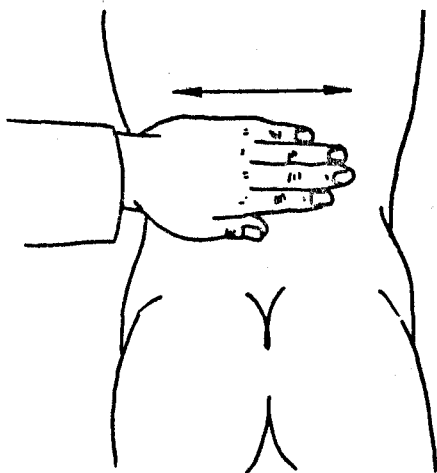


Рис. 568. Горизонтальное трение поясничной области и спины

скудная моча. Красный язык с тонким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Очищение жара и охлаждение крови.

**Предписания.** Растирание и круговое скольжение в области точки *тай-ян* (см. рис. 571), легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря (см. рис. 572), линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 573), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 574), вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траектории меридианов (см. рис. 575), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 576), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 577).

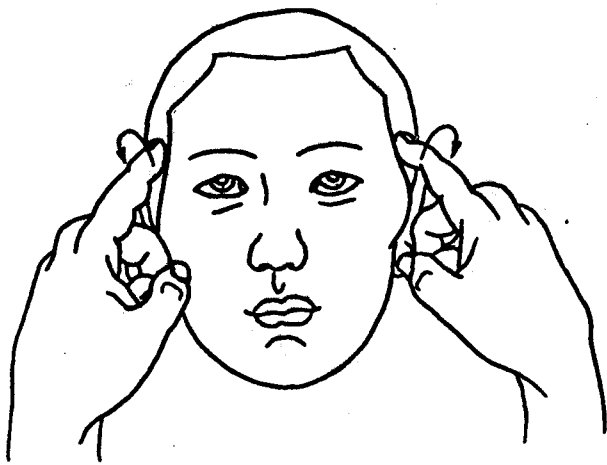


Рис. 571. Растирание и круговое скольжение в области точки тай-ян

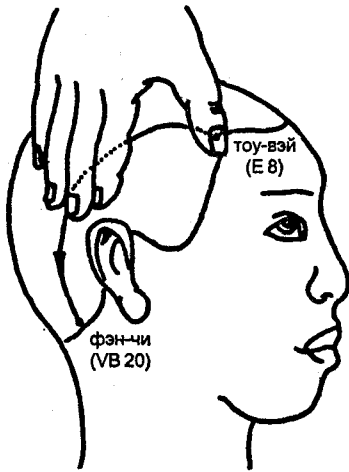


Рис. 572. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

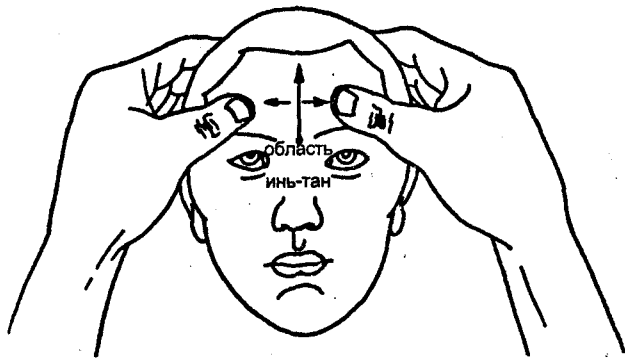


Рис. 573. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

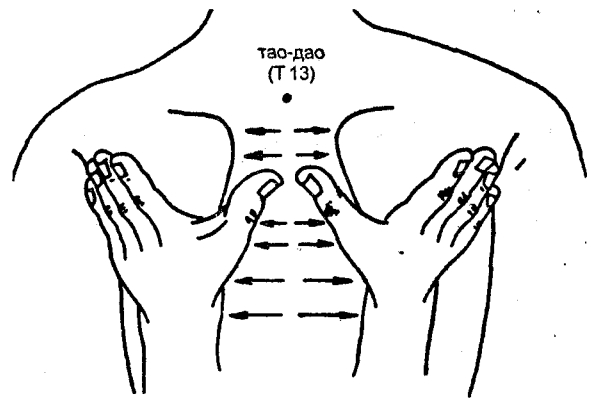


Рис. 574. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

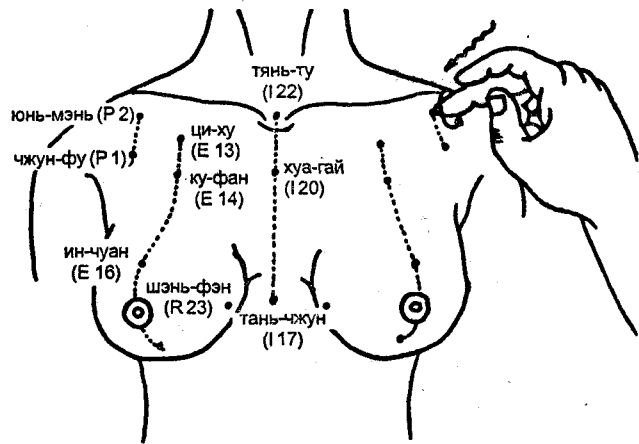


Рис. 575. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траектории меридианов

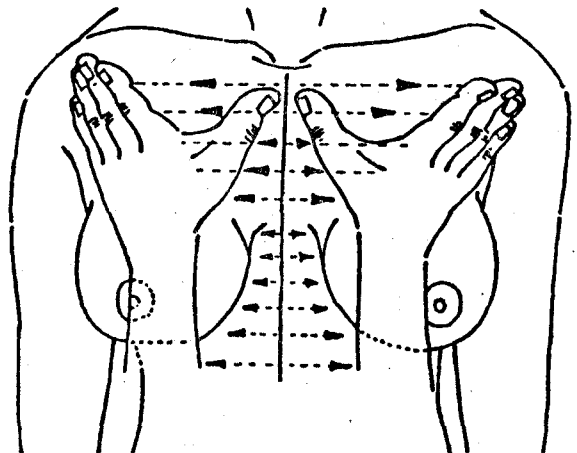


Рис. 576. Линейное массирование межреберных промежутков

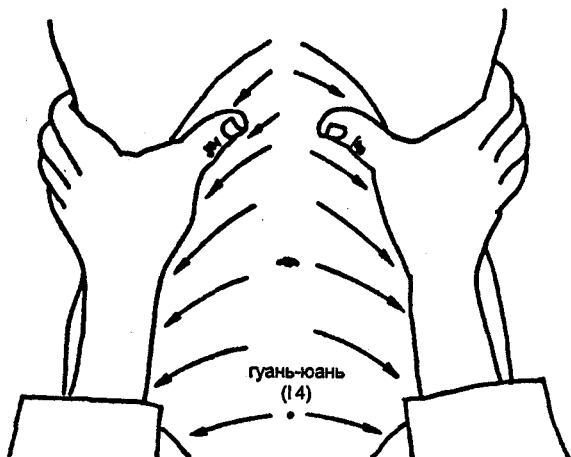


Рис. 577. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

## Менструальный цикл с задержками

Это расстройство может быть вызвано холодом крови, ведущим к закупорке меридианов чжун и жэнь (чжун-меридиан — чудесный поднимающий меридиан; жэнь-меридиан — чудесный переднесрединный меридиан, или меридиан зачатия. — Примеч. научн. ред.), или застоем чи, осложненным гемостазом, приводящим к блокированию меридианов чжун и жэнь.

### а. Холод крови

**Проявления.** Менструации с задержкой, выделения при менструации темно-красные, скудные, со сгустками крови, боли в нижней части живота, усиливающиеся при нажатии, но облегчающиеся при воздействии тепла, бледный цвет лица, холодные конечности, болезненная непереносимость холода, головокружения, вздутие нижней части живота. Бледный язык с белым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать меридианы; рассеивать холод и вызывать менструацию.

**Предписания.** Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 578), линейное поглаживание и растирание точки фэн-чи (VB 20 — см. рис. 579), защипывание цзянь-цзин (VB 21 — см. рис. 580), трение поясничной области и спины (см. рис. 581, 582), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 583), круговое растирание в области шэнь-цюе (I 8 — см. рис. 584), растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук (см. рис. 585), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 586).

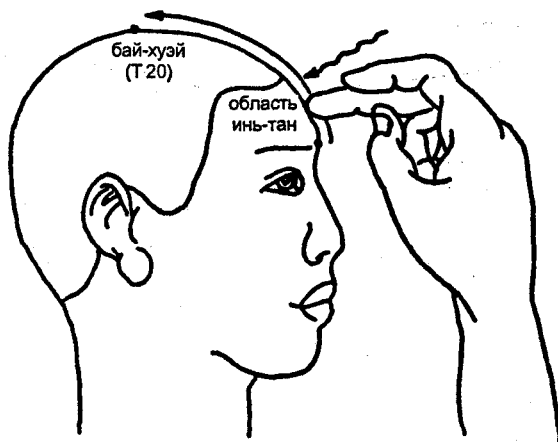


Рис. 578. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

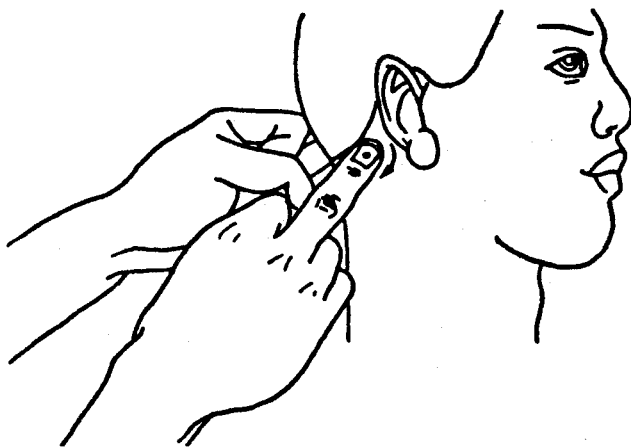


Рис. 579. Линейное поглаживание и растирание точки фэн-чи

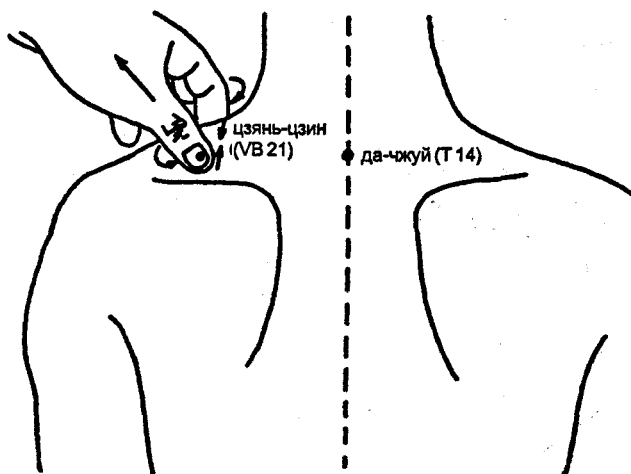


Рис. 580. Защипывание цзянь-цзин

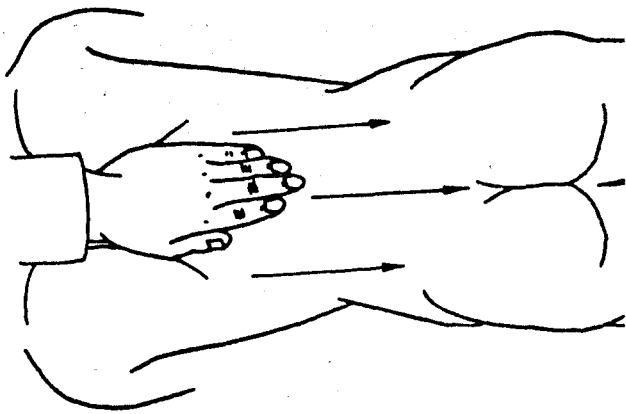


Рис. 581. Вертикальное трение поясничной области и спины

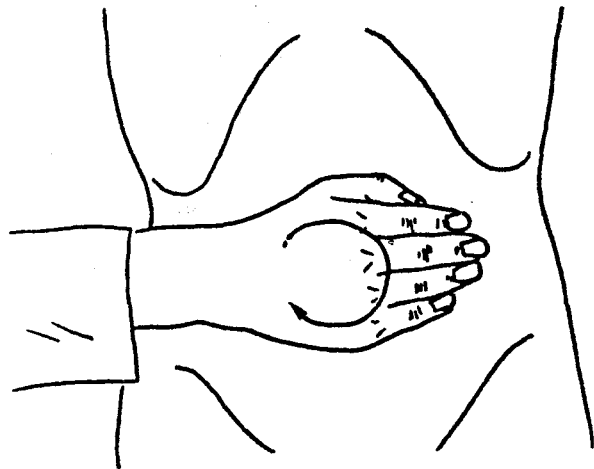


Рис. 584. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

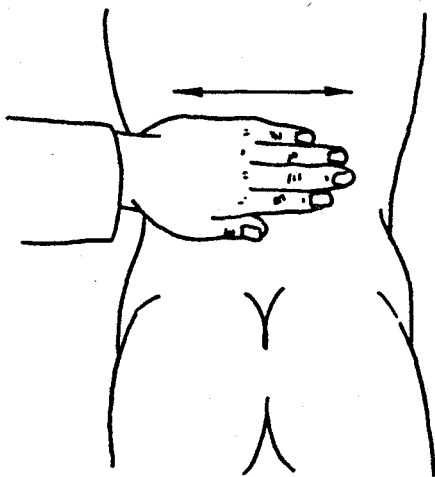


Рис. 582. Горизонтальное трение поясничной области и спины

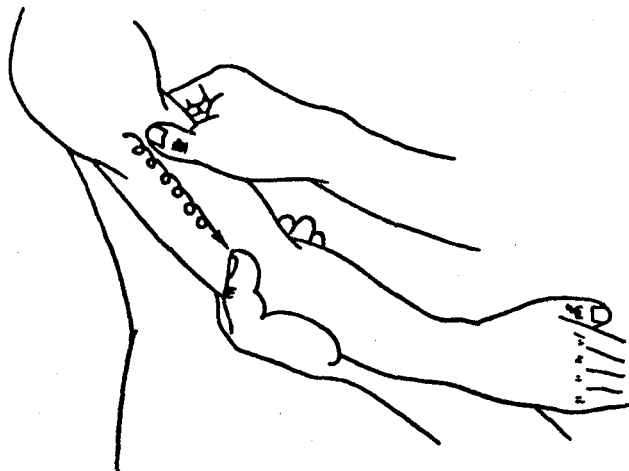


Рис. 585. Растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук

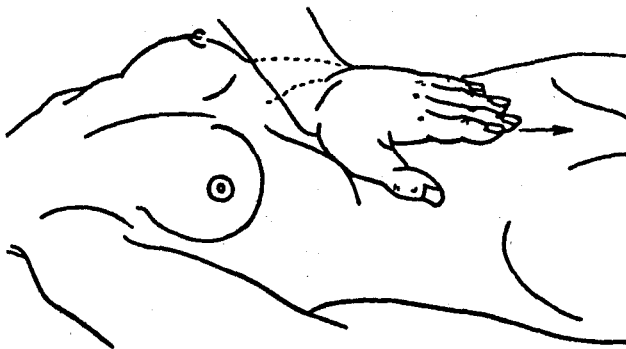


Рис. 583. Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота

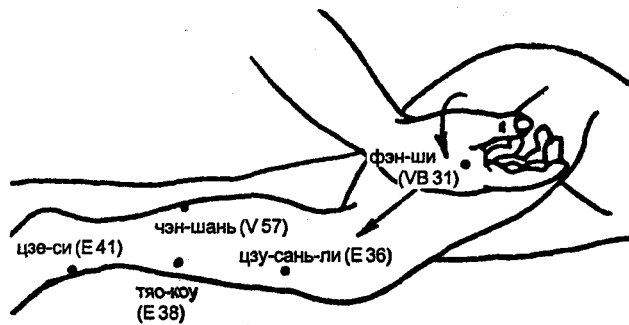


Рис. 586. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

**б. Застой чи, осложненный гемостазом**

**Проявления.** Менструальный цикл с задержками, скудные темно-красные выделения со сгустками крови, вздутие и боли в нижней части живота, сдавление и тяжесть в груди, распирание в груди, смуглый цвет кожи, депрессия. Бледный язык с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Регулировать течение чи; стимулировать кровообращение и нормализовать менструальный цикл.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 587), легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря (см. рис. 588), легкие касания сухожилий шеи для их релаксации (см. рис. 589), вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 590), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 591), трение расходящи-

мися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 592), постукивание в области *шэнь-цюе* (I 8 — см. рис. 593).

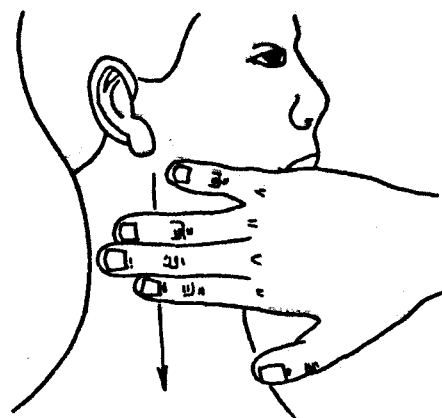


Рис. 589. Легкие касания сухожилий шеи для их релаксации

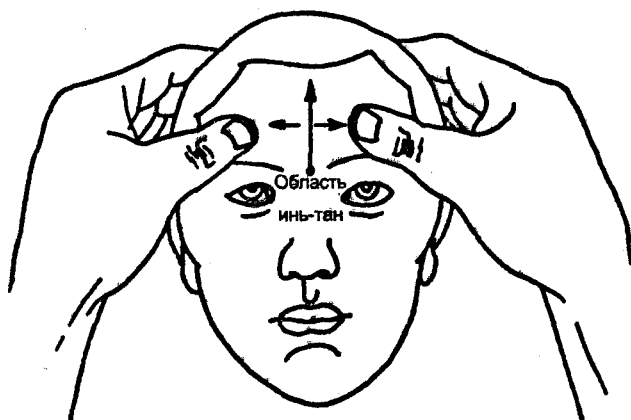


Рис. 587. Линейное поглаживание в области точки *инь-тан*

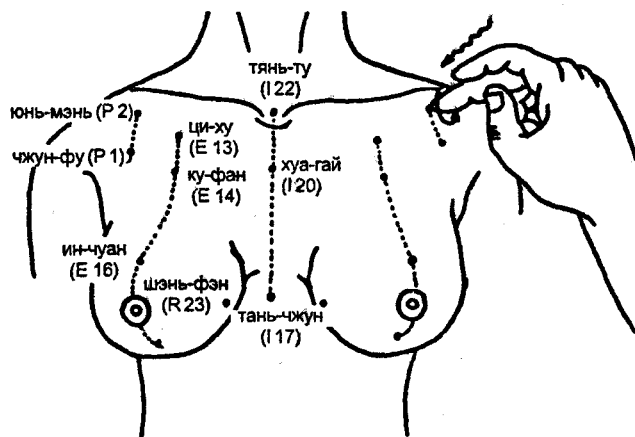


Рис. 590. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

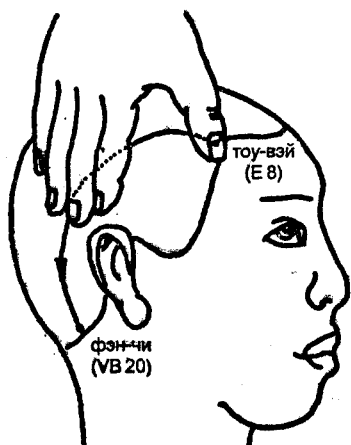


Рис. 588. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

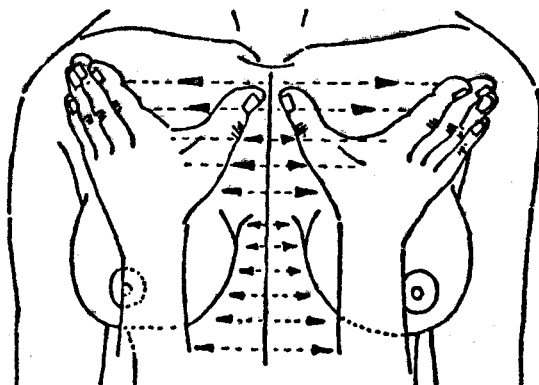


Рис. 591. Линейное массирование межреберных промежутков

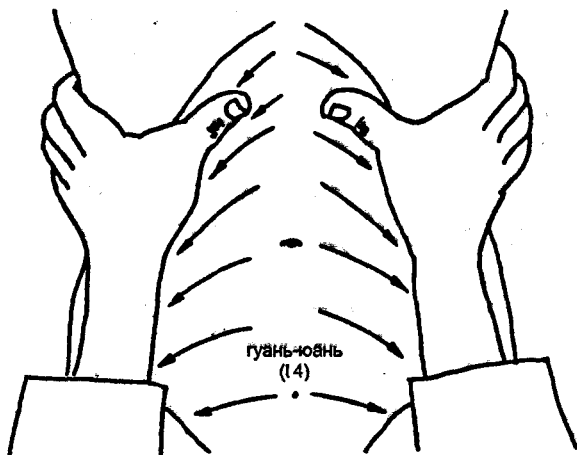


Рис. 592. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

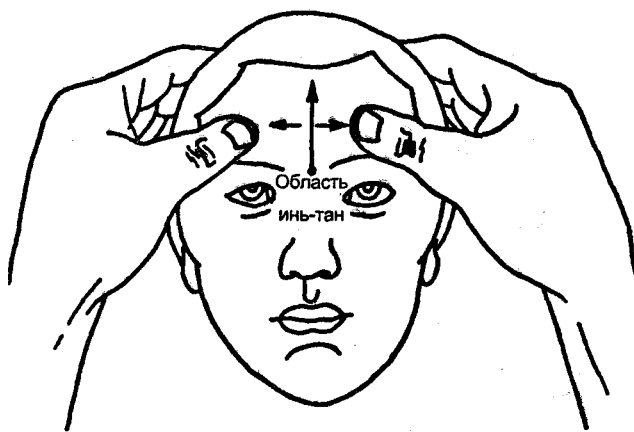


Рис. 594. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

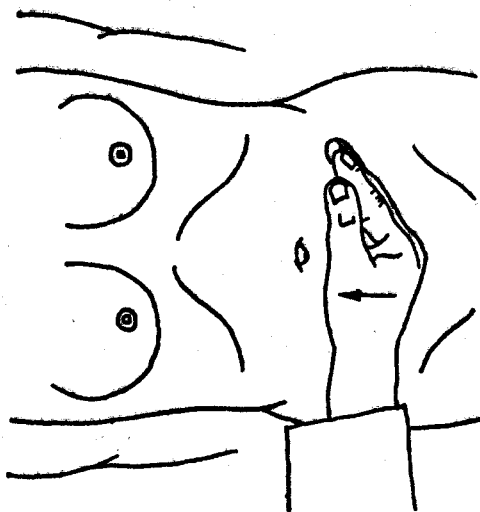


Рис. 593. Постукивание в области шэнь-цюе

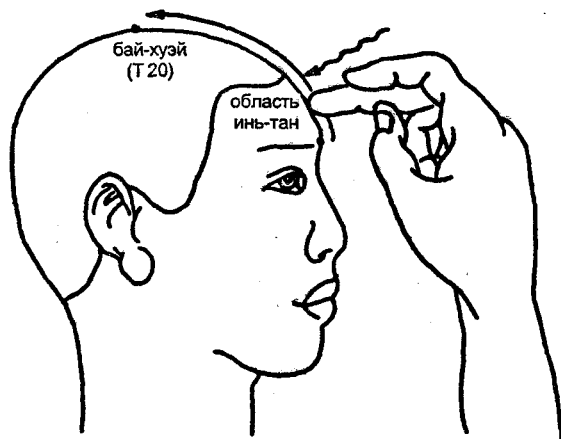


Рис. 595. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

## Нерегулярные менструации

Менструальный цикл может быть короче или длиннее, но нерегулярным. Это расстройство может быть вызвано пустотой селезенки, пустотой почек или застоем *чи* печени.

### а. Пустота селезенки

**Проявления.** Менструация со скудными выделениями светлого цвета, которые могут не включать сгустков крови, головокружения, учащенное сердцебиение, одышка, упадок сил, бледный цвет лица, сонливость, вздутие живота, уменьшающееся при нажатии, непереносимость холода, холодные конечности, утрата вку-

совых ощущений, частый жидкий стул. Язык бледного цвета с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Усилить селезенку, тонизировать *чи* и урегулировать менструальный цикл.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 594), вибрация, производимая пальцем вдоль траектории *ду-меридиана* (см. рис. 595), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 596), выполнение линейного поглаживания и трения в области живота (см. рис. 597), круговое растирание в области *шэнь-цюе* (Т 8 — см. рис. 598) и линейное массирование межреберных промежутков в области спины (см. рис. 599).

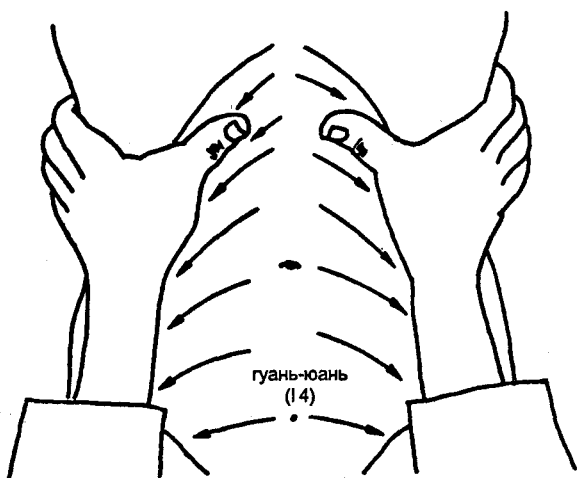


Рис. 596. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

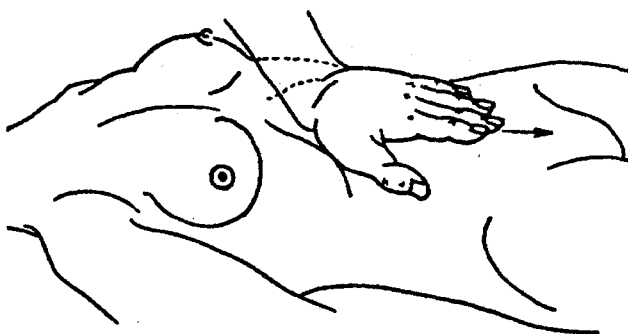


Рис. 597. Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота

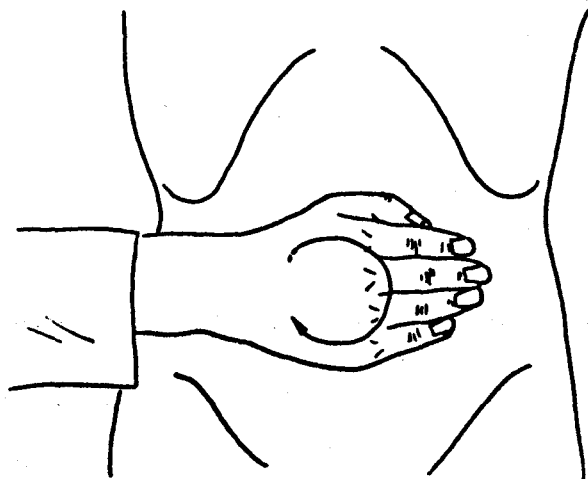


Рис. 598. Круговое растирание в области шэнь-цюэ

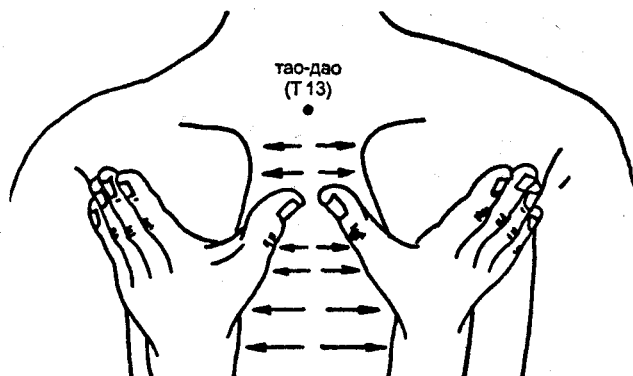


Рис. 599. Линейное массирование межреберных промежутков в области спины

## 6. Пустота почек

**Проявления.** Менструации обильные или скудные, выделения светло-красного цвета, без сгустков, цвет лица смуглый, головокружения, звон в ушах, тянущее ощущение в нижней части живота, упадок сил и слабость в коленях и в области поясницы, частое мочеиспускание ночью, частый жидкий стул. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Сдерживать ток жидкостей в почках, укреплять ян почек и урегулировать менструальный цикл.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 600), вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 601), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 602), трение поясничной области и спины (см. рис. 603, 604), круговое растирание *шэнь-цюэ* (I 8 — см. рис. 605), легкие касания гениталий для укреп-

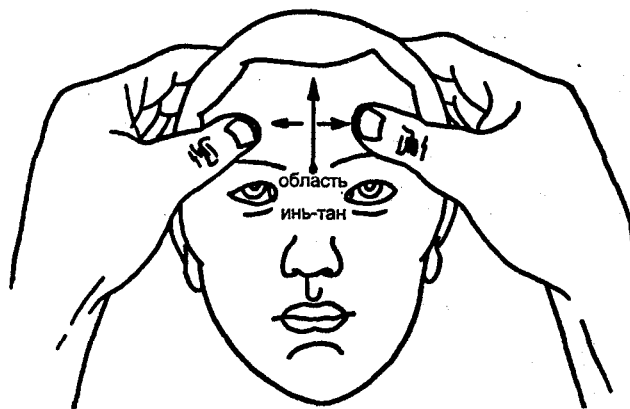


Рис. 600. Линейное поглаживание в области инь-тан

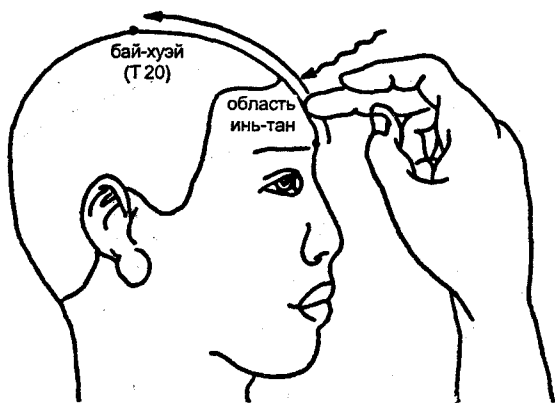


Рис. 601. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

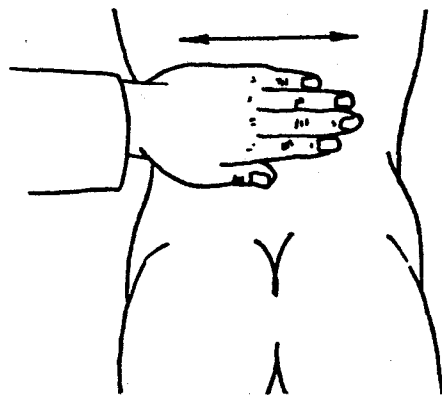


Рис. 604. Горизонтальное трение поясничной области и спины

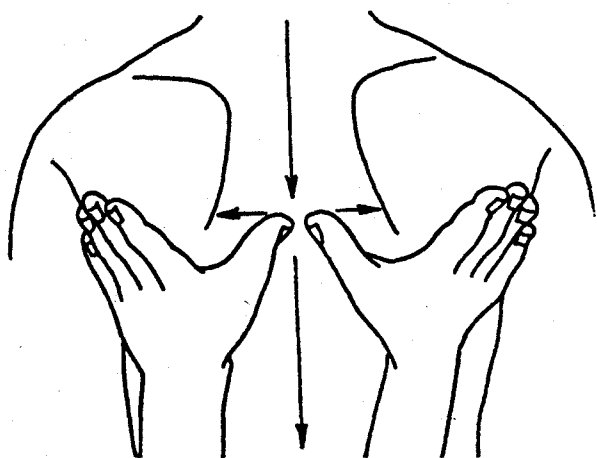


Рис. 602. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

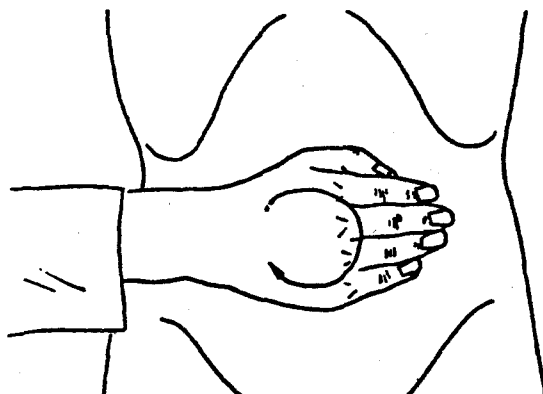


Рис. 605. Круговое растирание шэнь-цзюэ

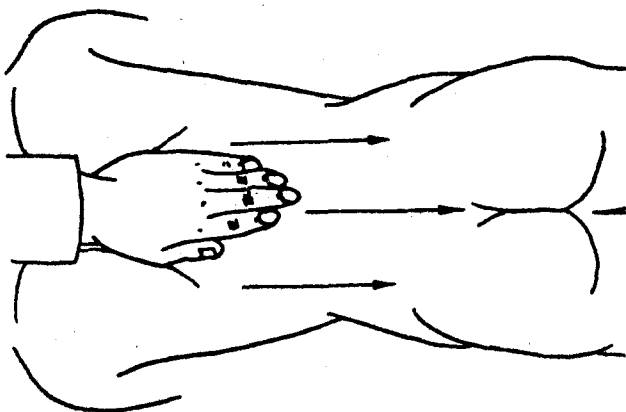


Рис. 603. Вертикальное трение поясничной области и спины

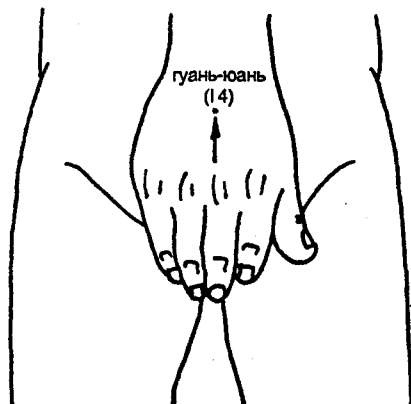


Рис. 606. Легкие касания гениталий для укрепления ян почек

ления ян почек (см. рис. 606), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 607), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1 — см. рис. 608).

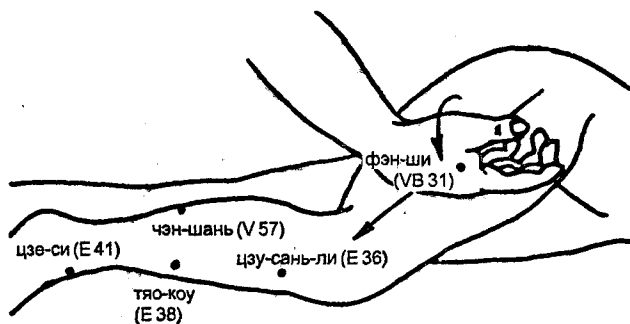


Рис. 607. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

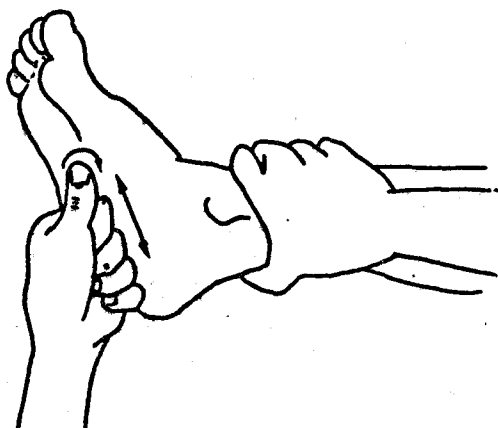


Рис. 608. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

### в. Застой чи

**Проявления.** Нерегулярные менструальные выделения темно-красного цвета со сгустками крови, тянущие и болезненные ощущения в подреберье с обеих сторон, в молочных железах и в нижней части живота, депрессия, плохой аппетит. Красный край языка с тонким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Устранить чрезмерную нагрузку на печень; регулировать чи печени и нормализовать менструации.

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 609), растирание в области груди ладонью (см. рис. 610), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 611), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 612), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 613), растирание с давлением локтя в области хуань-тяо (VB 30 — см. рис. 614).

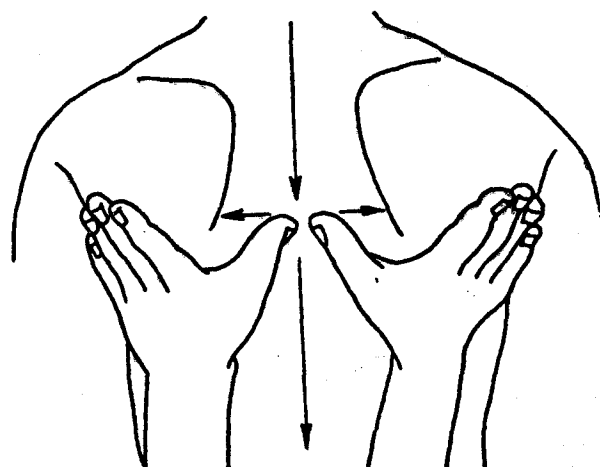


Рис. 609. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

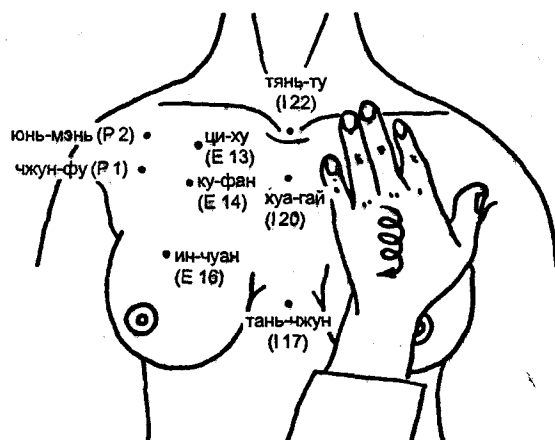


Рис. 610. Растирание в области груди ладонью

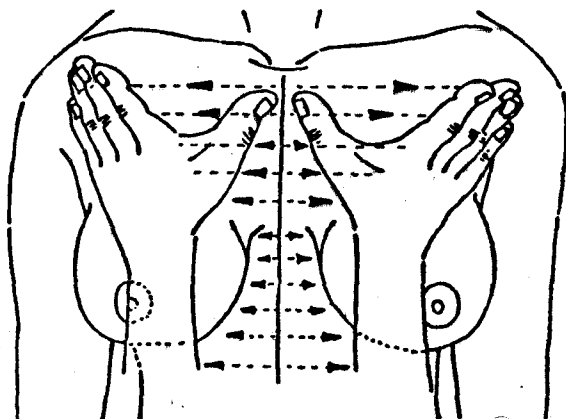


Рис. 611. Линейное массирование межреберных промежутков

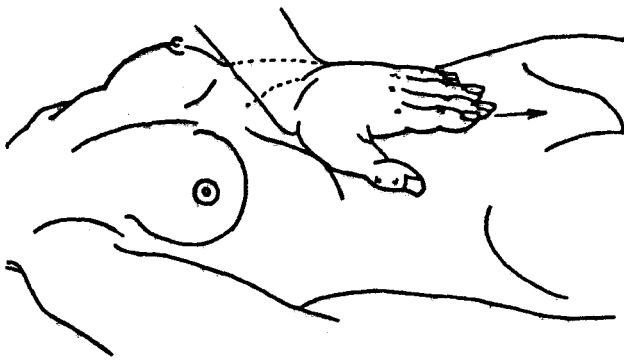


Рис. 612. Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота

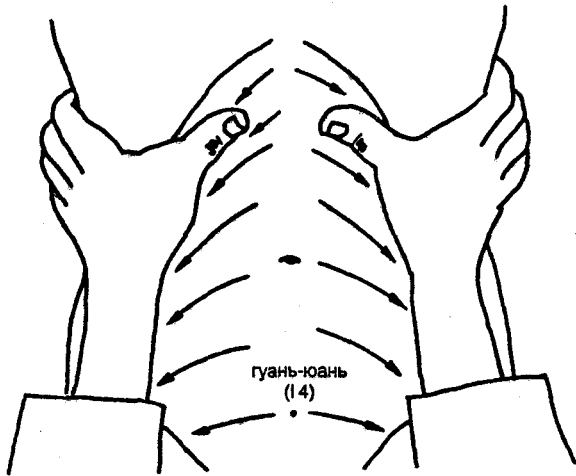


Рис. 613. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

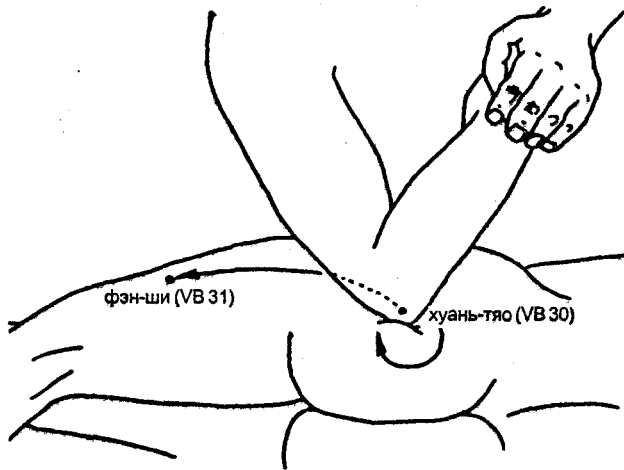


Рис. 614. Растирание с давлением локтем в области хуань-тяо

## Обильные менструации

Это расстройство может быть вызвано пустотой *чи* или жаром крови.

### а. Пустота *чи*

**Проявления.** Выделения при менструации обильные, водянистые, бледные, цикл укорочен, лицо бледное, одышка, ощущение тяжести в голове, слабость, тянущее ощущение в нижней части живота, боли в нижней части живота после окончания менструации, облегчаемые при воздействии тепла и при нажатии, частый жидкий стул. Язык бледный и отекший с тонким влажным налетом.

**Принципы лечения.** Усилить среднюю ветвь тройного обогревателя и тонизировать *чи*; слерживать ток *чи* и урегулировать менструации.

**Предписания.** Растирание в области спины ладонью (см. рис. 615), вертикальное трение поясничной области и спины (см. рис. 616), рас-

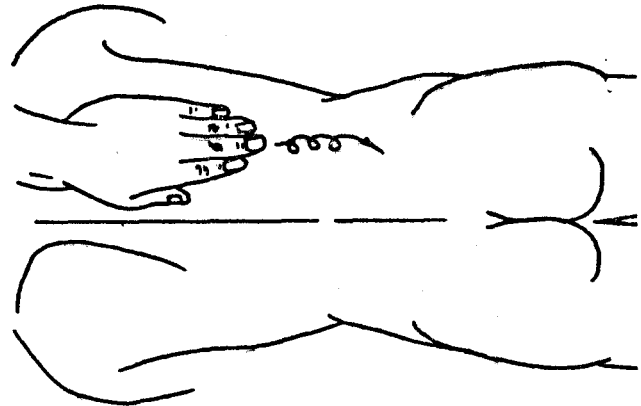


Рис. 615. Растирание в области спины ладонью

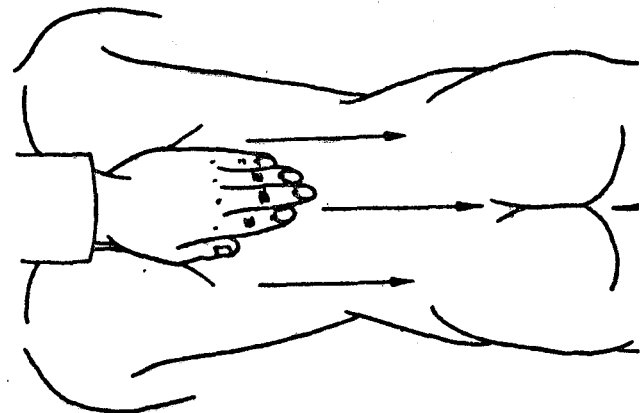


Рис. 616. Вертикальное трение поясничной области и спины

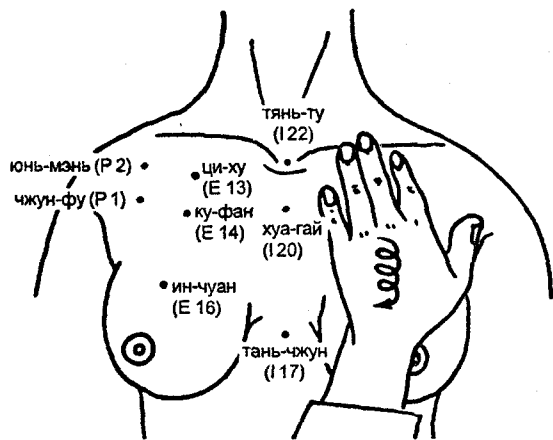


Рис. 617. Растирание в области груди ладонью

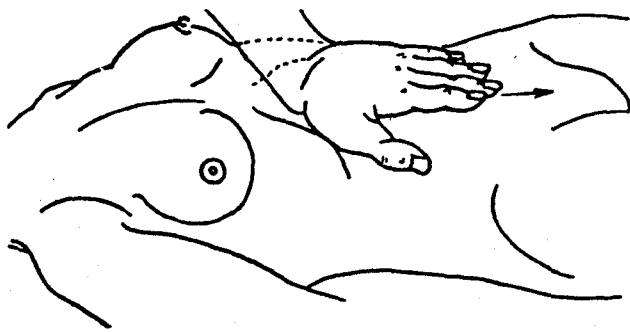


Рис. 618. Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота

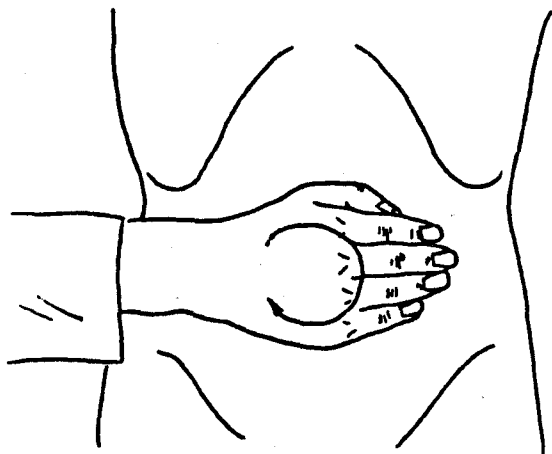


Рис. 619. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

тирание в области груди ладонью (см. рис. 617), выполнение линейного поглаживания и трения в области живота (см. рис. 618), круговое растирание в области шэнь-цзюэ (I 8 — см. рис. 619).

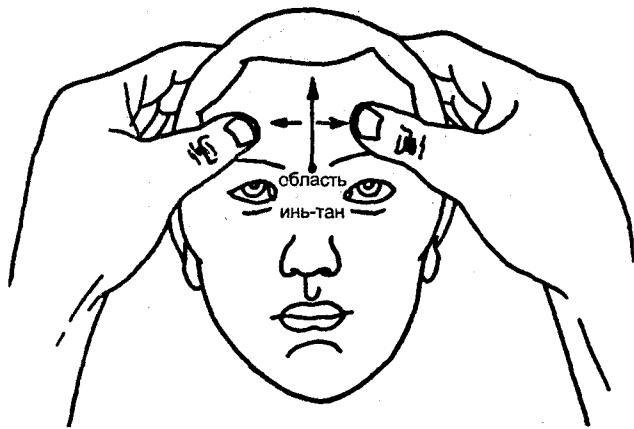


Рис. 620. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

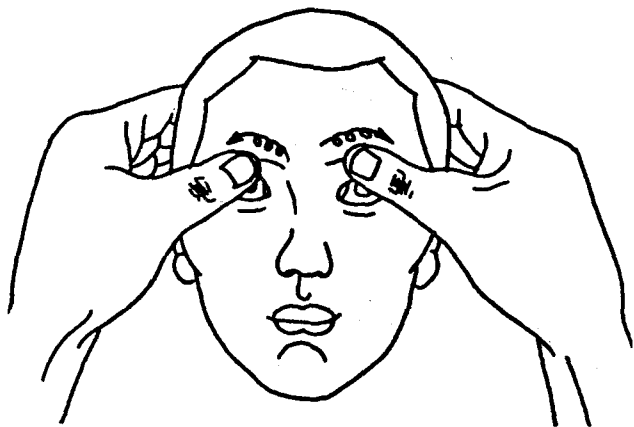


Рис. 621. Растирание в области надбровных дуг

## 6. Жар крови

**Проявления.** Выделения при менструации темно-красного цвета, обильные, густые, со сгустками крови, цикл укорочен, пылающее лицо, раздражительность, головокружения, головные боли, сухость во рту, ощущение горечи, сдавление в груди, ощущение пустоты в груди, тянущее ощущение и боли в области поясницы и в нижней части живота, сухой стул, темная моча. Язык красный с тонким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Снимать воспаление и охлаждать кровь; облегчить боли в печени и снять депрессию.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки инь-тан (см. рис. 620), растирание в области надбровных дуг (см. рис. 621), растирание точки и круговое растирание в области тай-ян (см. рис. 622), легкие касания и

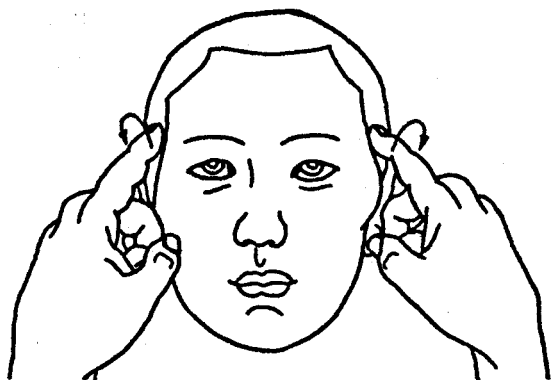


Рис. 622. Растирание точки и круговое растирание в области точки тай-ян

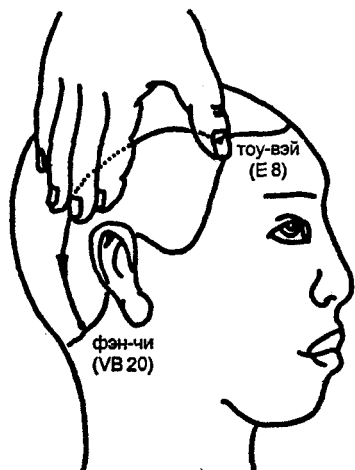


Рис. 623. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

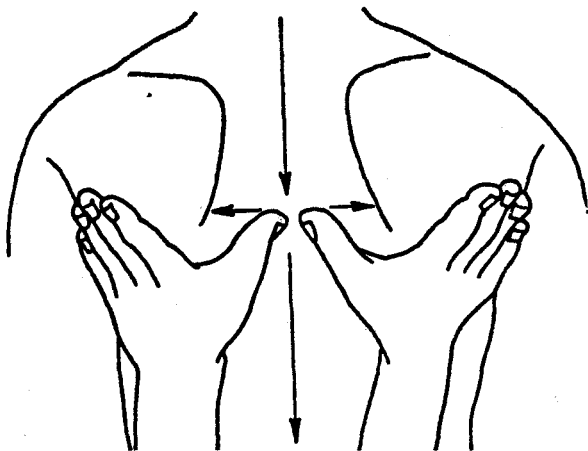


Рис. 624. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

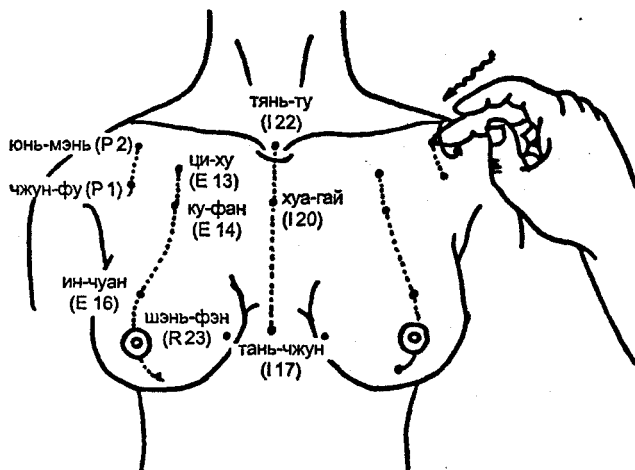


Рис. 625. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

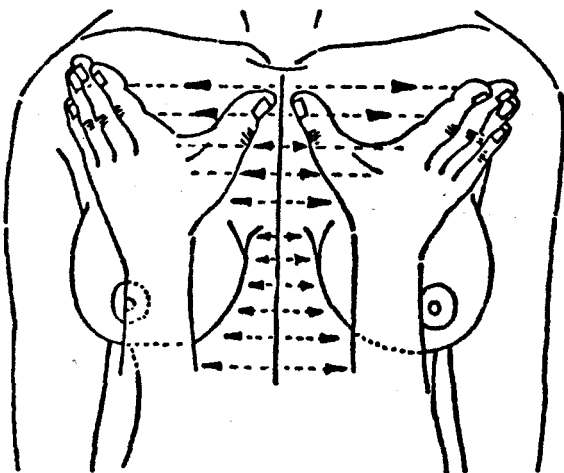


Рис. 626. Линейное массирование межреберных промежутков

трение точек вдоль меридиана желчного пузыря (см. рис. 623), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 624), вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 625), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 626), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 627) и постукивание *шэнь-цзюэ* (I 8 — см. рис. 628).

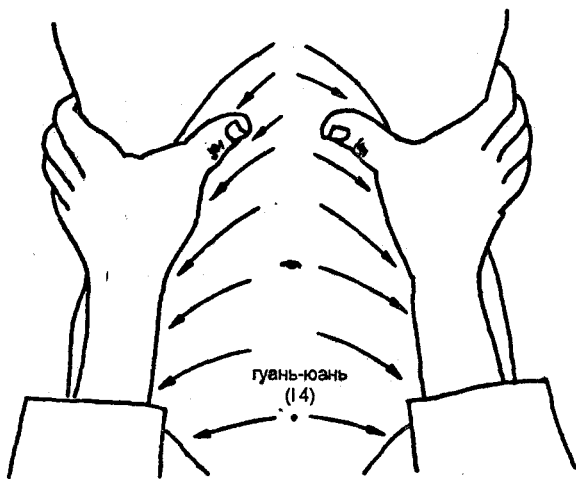


Рис. 627. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

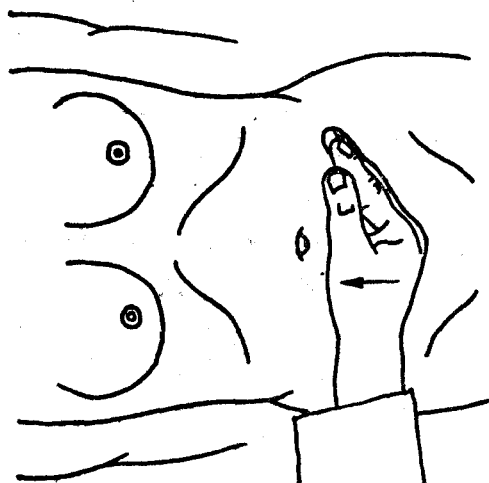


Рис. 628. Постукивание шэнь-цюе

## Скудные менструации

Это расстройство может быть вызвано пустотой крови или гемостазом.

### а. Пустота крови

**Проявления.** Скудные жидкие бледные выделения при менструации, желтоватый болезненный цвет лица, истощение, сухость кожи, головокружения, звон в ушах, учащенное сердцебиение, бессонница, холодные конечности. Язык бледный с незначительным налетом.

**Принципы лечения.** Укрепить селезенку и генерировать кровь.

**Предписания.** Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 629), линейное поглаживание в области точки инь-тан (см. рис. 630), трение вокруг глаз (см. рис. 631), прокатывание и трение точек рук вдоль меридианов (см. рис. 632), растирание в области груди ладонью (см. рис. 633), выполнение линейного поглаживания и трения в области живота (см. рис. 634), круговое растирание в области шэнь-цюе (18 — см. рис. 635), легкие касания гениталий для укрепления ян почек (см. рис. 636), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 637), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1 — см. рис. 638), трение поясничной области и спины (см. рис. 639, 640).

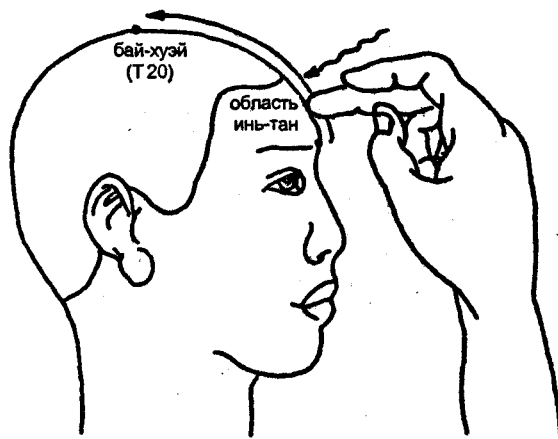


Рис. 629. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

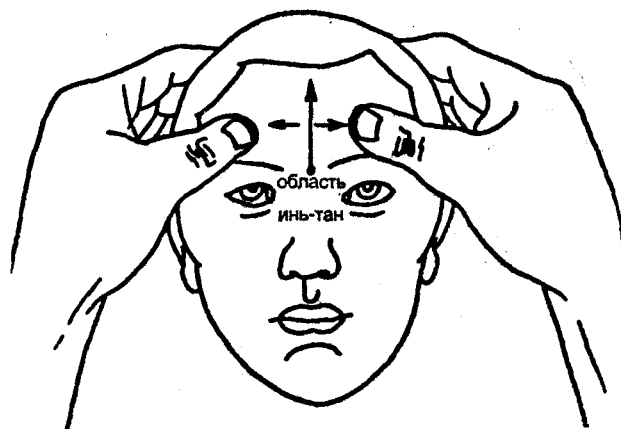


Рис. 630. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

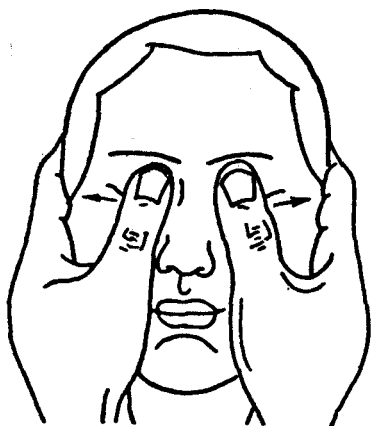


Рис. 631. Трение вокруг глаз

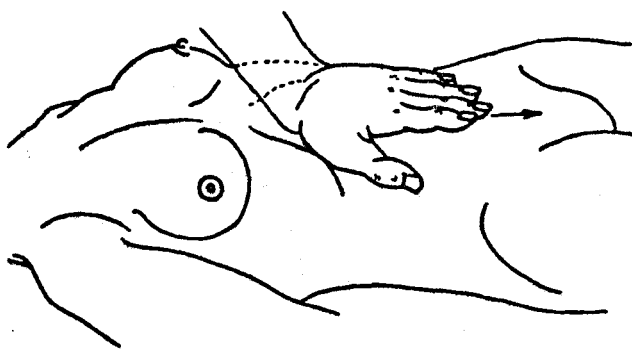


Рис. 634. Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота

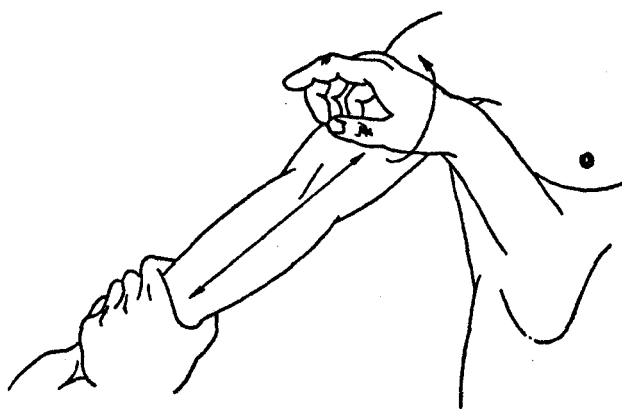


Рис. 632. Прокатывание и трение вдоль меридианов рук

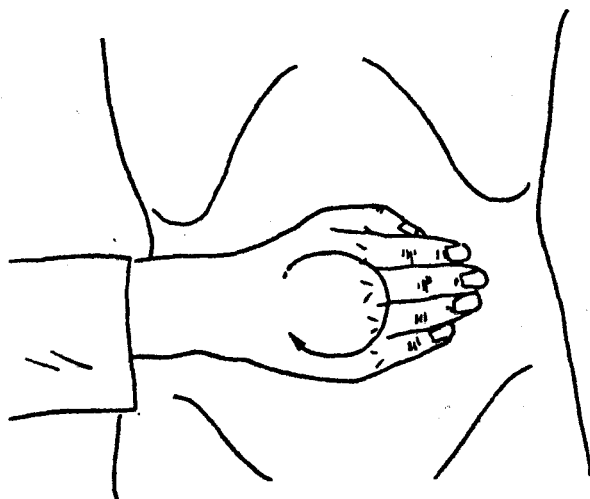


Рис. 635. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

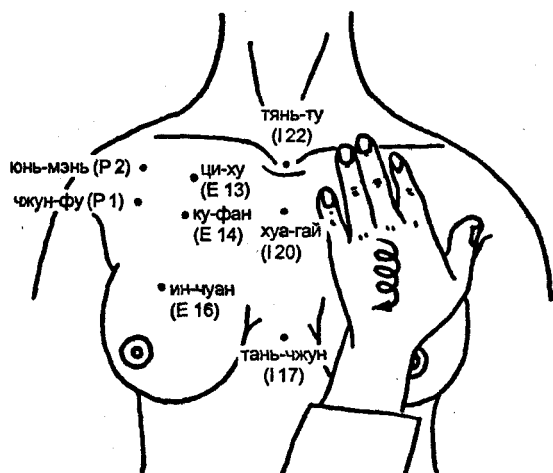


Рис. 633. Растирание в области груди ладонью

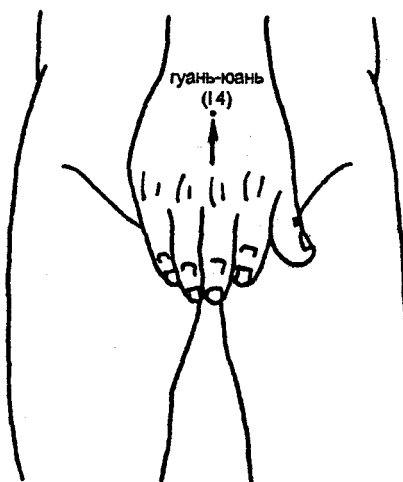


Рис. 636. Легкие касания гениталий для укрепления ян почек

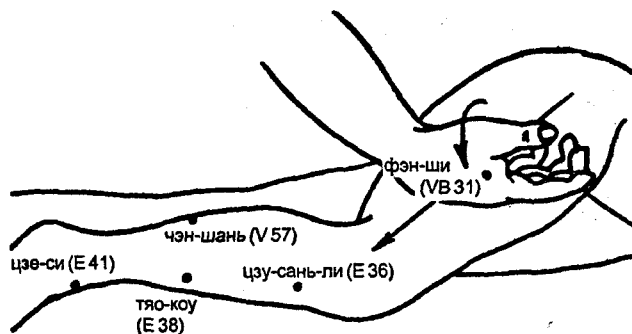


Рис. 637. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

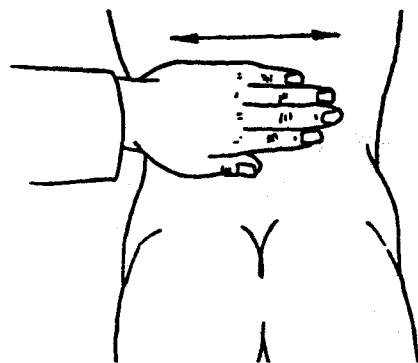


Рис. 640. Горизонтальное трение поясничной области и спины

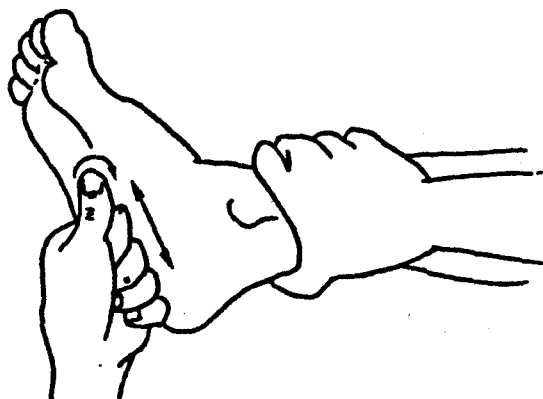


Рис. 638. Линейное поглаживание и трение точки юн-цзоань

#### б. Гемостаз

**Проявления.** Скудные выделения темно-красного цвета со сгустками крови, тянущее болезненное ощущение в нижней части живота во время менструаций. Язык пурпурного цвета с тонким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Способствовать кровообращению и ослаблять застой крови; отрегулировать менструации.

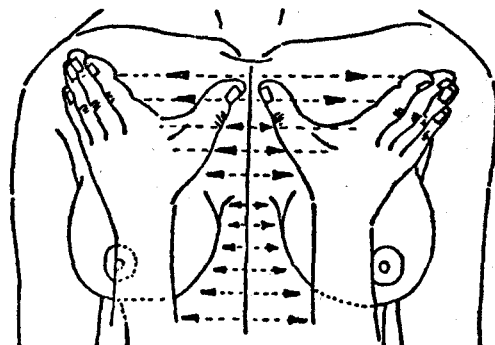


Рис. 641. Линейное массирование межреберных промежутков

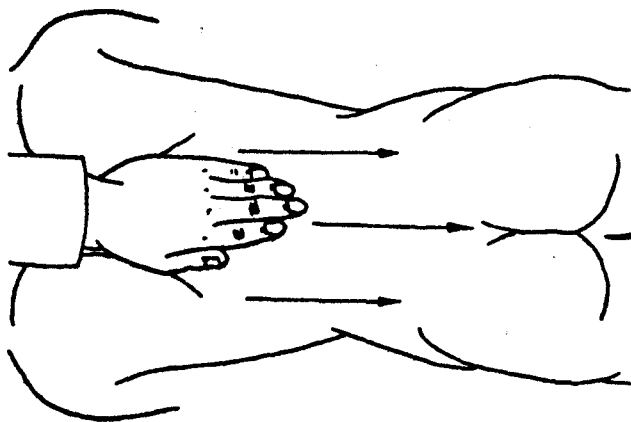


Рис. 639. Вертикальное трение поясничной области и спины

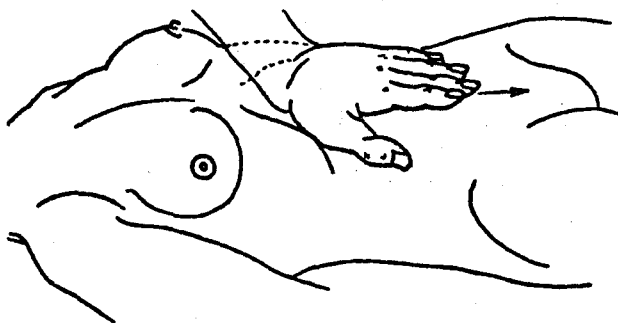


Рис. 642. Линейное поглаживание и трение в области живота

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 641), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 642), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 643), постукивание *шэнь-цзюе* (I 8 —

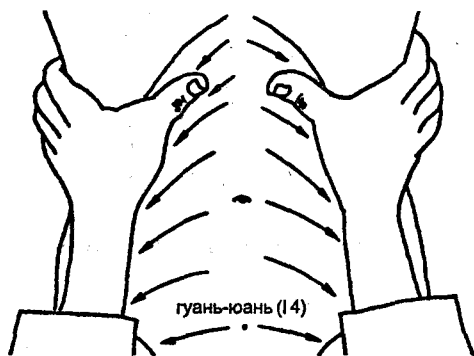


Рис. 643. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

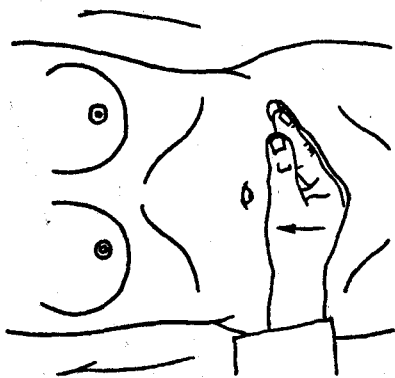


Рис. 644. Постукивание *шэнь-цзюе*

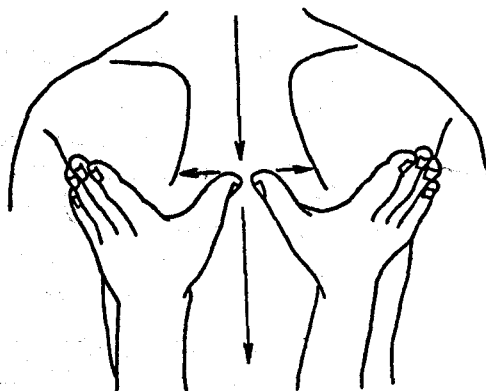


Рис. 645. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

см. рис. 644), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 645).

### Клинический пример

Женщина, 51 год. Жалобы на изменение менструального цикла, ощущение приливов 3—4 раза в неделю, головные боли, повышение артериального давления, общую утомляемость, снижение работоспособности, плохой сон, раздражительность.

При осмотре отмечаются: кожные покровы гиперемированы, учащенное сердцебиение (90 уд. в мин). Артериальное давление 160/100 мм рт. ст. Поставлен диагноз: климактерический синдром. Назначен массаж по седативной методике с использованием точек: *цзю-вэй* (115), *чжун-вань* (112), *гуань-юань* (14), *уэй-ту* (12) по схеме.

После десятого сеанса артериальное давление нормализовалось, сердцебиение 72 уд. в мин. Улучшилось общее самочувствие, количество приливов 1—2 в месяц, меньшей интенсивности. Назначено динамическое наблюдение с повторной явкой через 3 месяца.

### Клинический пример

Женщина 32 лет. Жалобы на отсутствие оргазма, неприятные выделения из влагалища, болезненные ощущения во время полового акта. Симптомы появились после перенесенного воспаления придатков 1,5 года назад. До этого заболевания проблем в половой жизни не было.

При осмотре отмечено: нормальное телосложение, удовлетворительного питания, кожные покровы обычной окраски, некоторая болезненность при пальпации живота, особенно в правой подвздошной области (именно с этой стороны был воспален яичник). На основании собранного анамнеза и осмотра был поставлен диагноз: состояние после перенесенного правостороннего аднексита, спаечная болезнь, вторичная аноргазмия, кольпит.

После консультации гинеколога диагноз подтвердился. Назначена комплексная терапия и в том числе массаж.

Проведено 15 сеансов массажа с использованием точек: *фэй-шу* (V 13), *шэнь-чжу* (T 12), *минь-мэнь* (T4), *ло-ян-чуань* (T3), *шуй-дао* (E28), *гуань-юань* (14), *чжун-узи* (13), *бай-хуэй* (T 20), *дзу-сан-ли* (E 36) с двух сторон.

В результате лечения отмечается улучшение состояния, впервые за последние 1,5 года половой акт был безболезненным, закончился ярким оргазмом. Однако еще остаются жалобы на боли внизу живота, больше справа, и незначительные выделения из влагалища. Рекомендовано продолжить лечение у гинеколога с повторной явкой на массаж через месяц.

Через полгода больной поставлен диагноз: практически здорова.

# Дисменорея

Дисменорея относится к состояниям, при которых во время менструации возникают значительные боли в нижней части живота и в пояснично-крестцовой области.

**Этиология и патогенез.** Это заболевание может возникать вследствие эмоциональной депрессии, приводящей к застою *чи* печени, или воздействия патогенного холода или холодной влажности, ведущих к нестабильной циркуляции крови; или вследствие слабой конституции, при которой возникает пустота моря крови (так называют *чжун-меридиан*).

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам спины (см. рис. 646), растирание в области спины ладонью (см. рис. 647), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 648), круговое растирание живота всей ладонью (см. рис. 649), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 650), растирание точек в области живота (см. рис. 651), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 652).

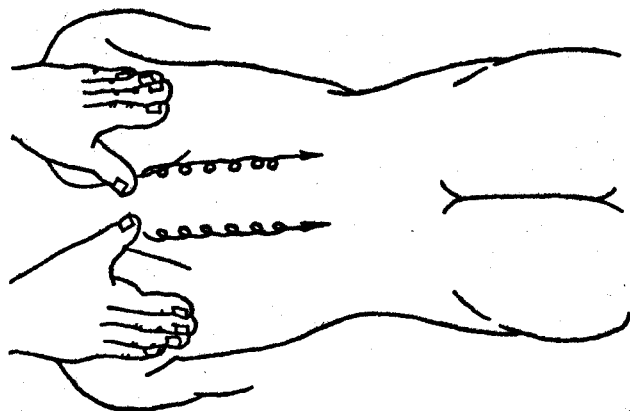


Рис. 646. Линейное поглаживание и растирание по обеим сторонам спины

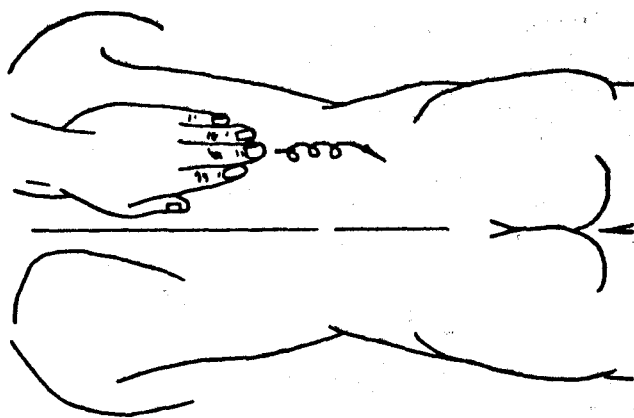


Рис. 647. Растирание в области спины ладонью

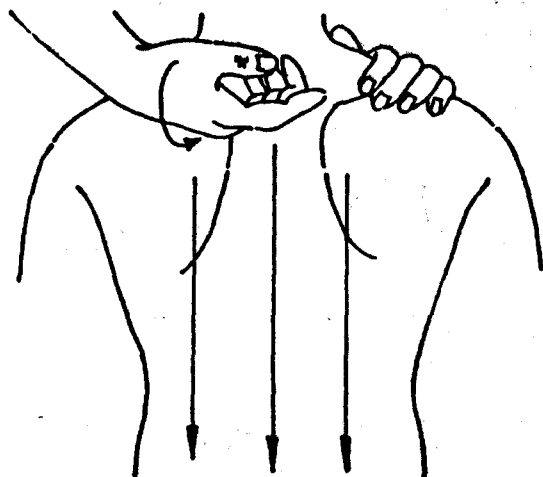


Рис. 648. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

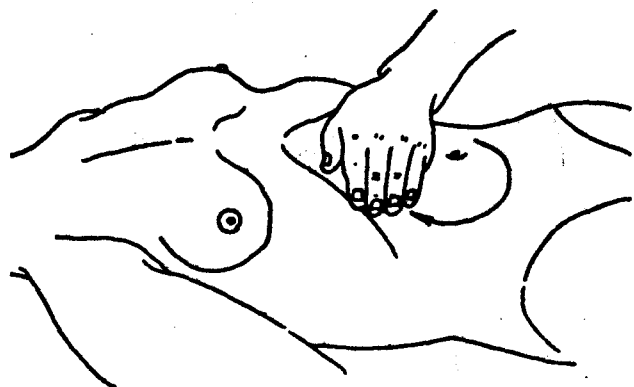


Рис. 649. Круговое растирание живота всей ладонью

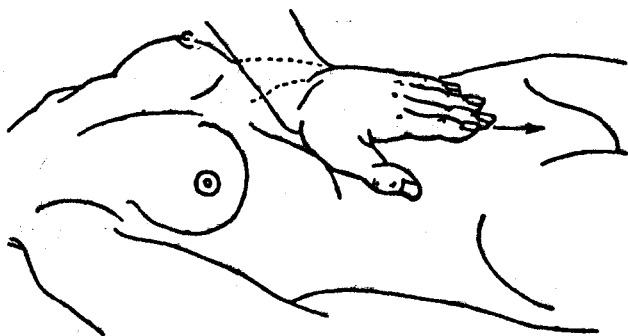


Рис. 650. Линейное поглаживание и трение в области живота

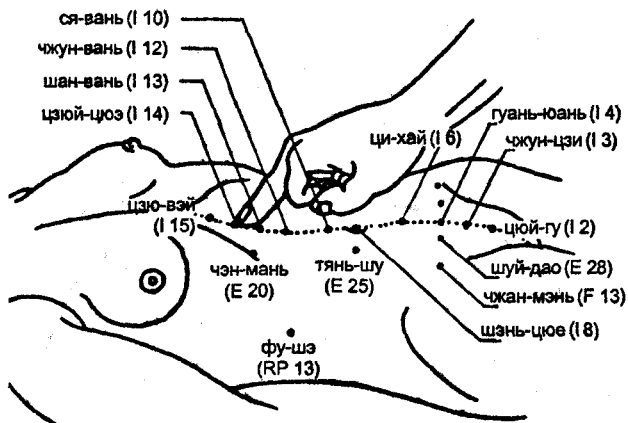


Рис. 651. Растирание точек в области живота

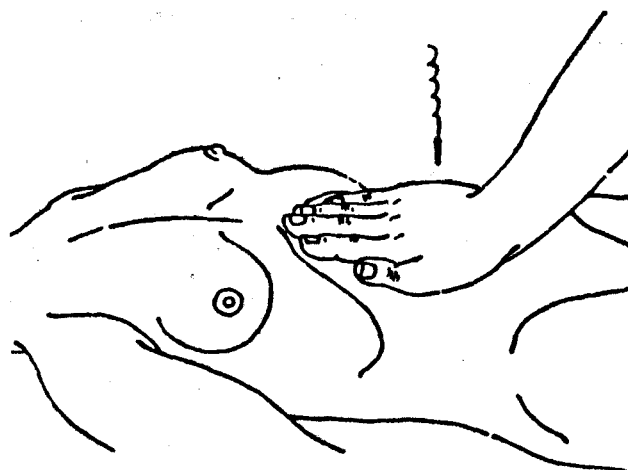


Рис. 652. Легкие касания и вибрация в области живота

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Застой чи, осложненный гемостазом

**Проявления.** Тянущие ощущения и боли в нижней части живота, ухудшающиеся при нажатии в период перед или во время менструации, боли в нижней части спины, отдающиеся в области крестца. Менструальные выделения скудные, темного цвета, со сгустками крови. Головные боли, боли в подреберье, сдавление в груди и тянущие ощущения в молочных железах, раздражительность. Язык красный или пурпурный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Регулировать течение чи и способствовать циркуляции крови, устранить гемостаз и облегчить боли.

**Предписания.** Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 653), постукивание спины и поясничной области (см. рис. 654), линейное массажирование межреберных промежутков (см. рис. 655), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 656), линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 657), растирание точки и круговое растирание в области точки *тай-ян* (см. рис. 658), легкое постукивание и поскребывание волосистой части головы (см. рис. 659).

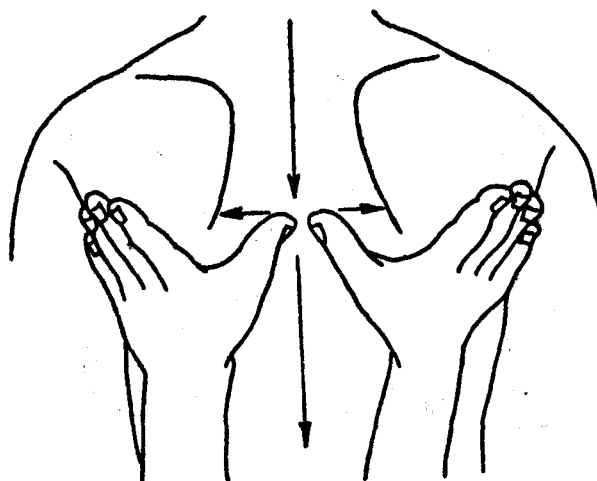


Рис. 653. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

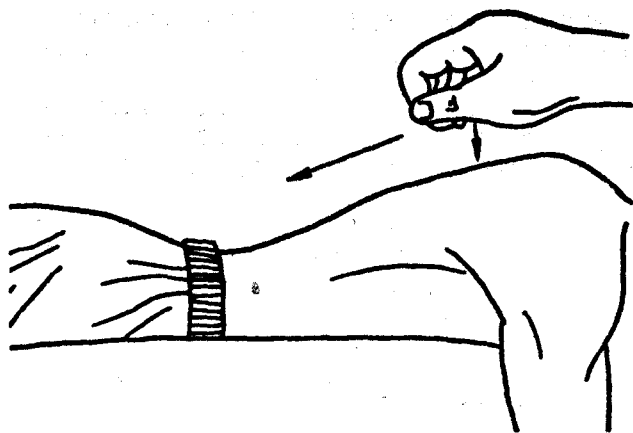


Рис. 654. Постукивание спины и поясничной области

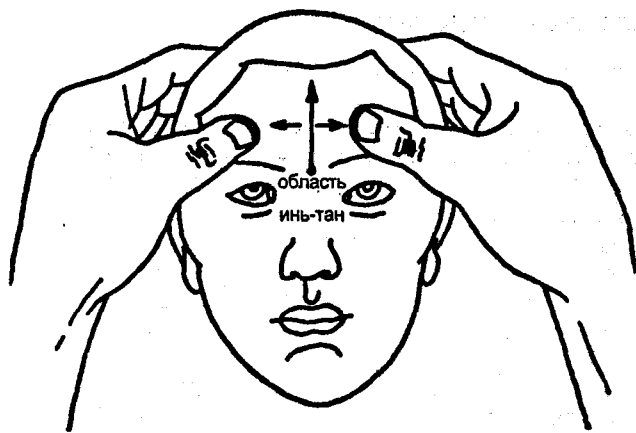


Рис. 657. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

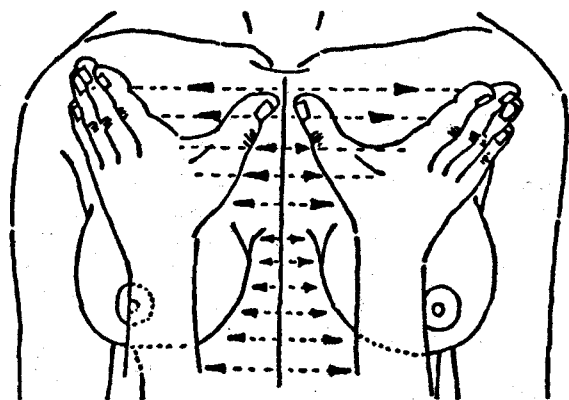


Рис. 655. Линейное массирование межреберных промежутков

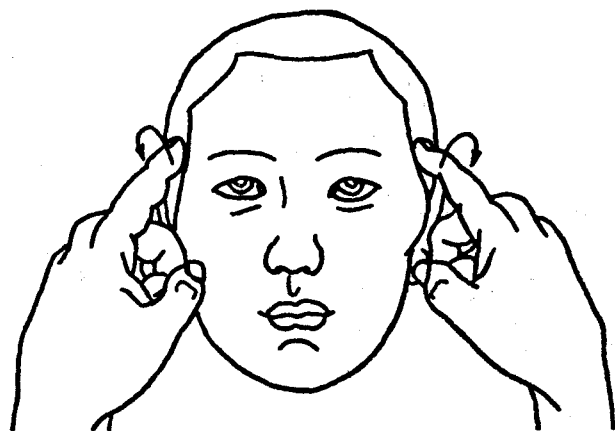


Рис. 658. Растирание точки и круговое растирание в области точки тай-ян

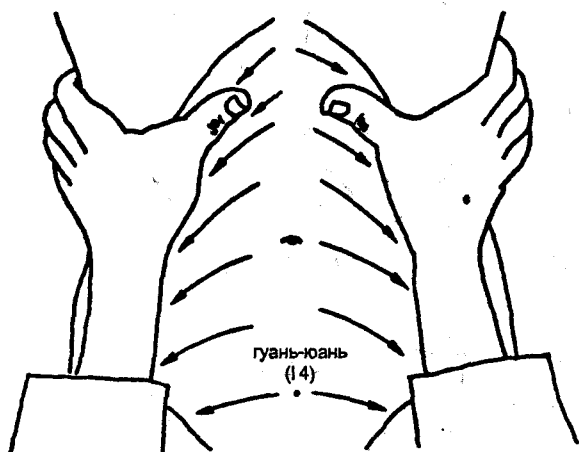


Рис. 656. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

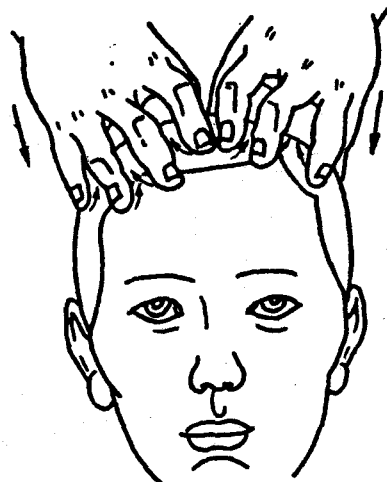


Рис. 659. Легкое постукивание и поскребывание волосистой части головы

## Холодная влажность

**Проявления.** Боли с ощущением холода и тянущим ощущением в нижней части живота, отдающиеся в *пояснично-крестцовой* области, которые облегчаются при воздействии тепла; непереносимость холода, холодные конечности. Во время менструации темные выделения со сгустками крови, частый жидкий стул. Язык пурпурный с белым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать меридианы и рассеивать холод; удалять влажность и облегчать боли.

**Предписания.** Линейное поглаживание и растирание точки *фэн-чи* (VB 20 — см. рис. 660), трение поясничной области и спины (см. рис. 661, 662), прокатывание и трение вдоль меридианов рук (см. рис. 663), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8 — см. рис. 664), постукивание *шэнь-цзюэ* (I 8 — см. рис. 665), легкие касания гениталий для укрепления *ян* почек (см. рис. 666), линейное поглаживание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 667).

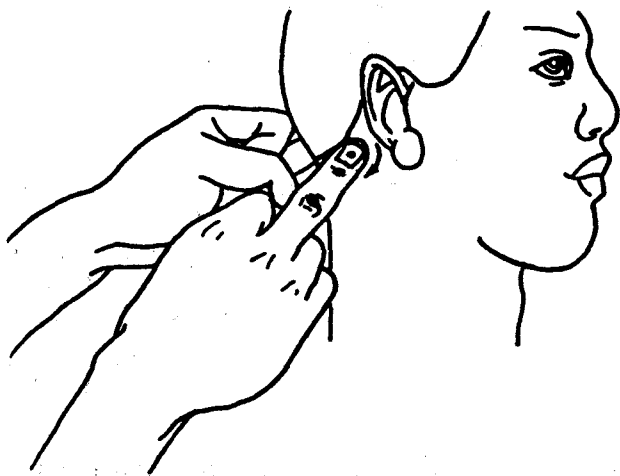


Рис. 660. Линейное поглаживание и растирание точки фэн-чи

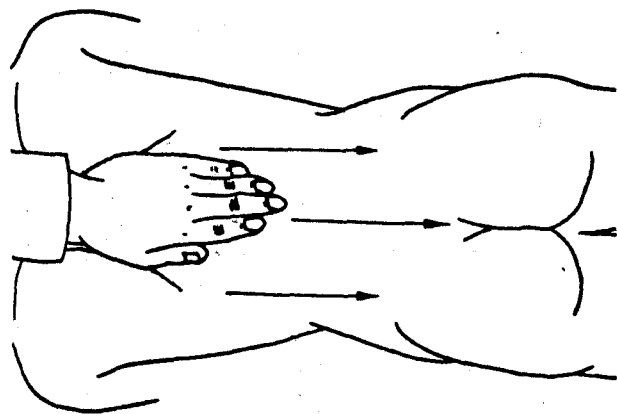


Рис. 661. Вертикальное трение поясничной области и спины

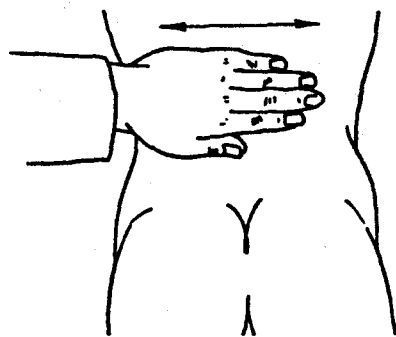


Рис. 662. Горизонтальное трение поясничной области и спины

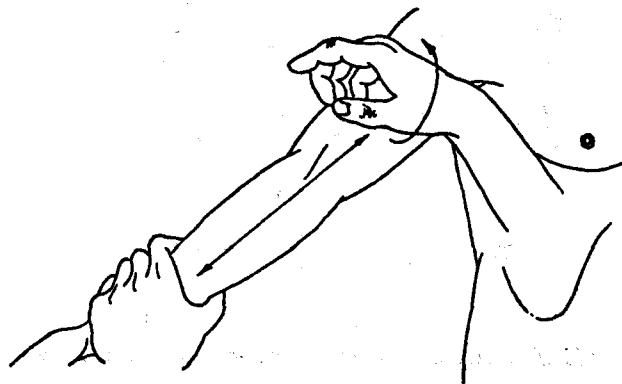


Рис. 663. Прокатывание и трение вдоль меридианов рук

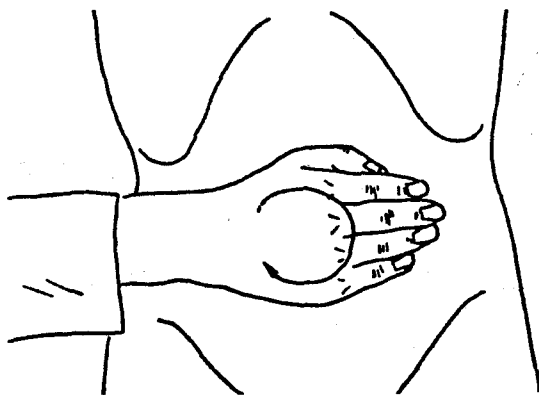


Рис. 664. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

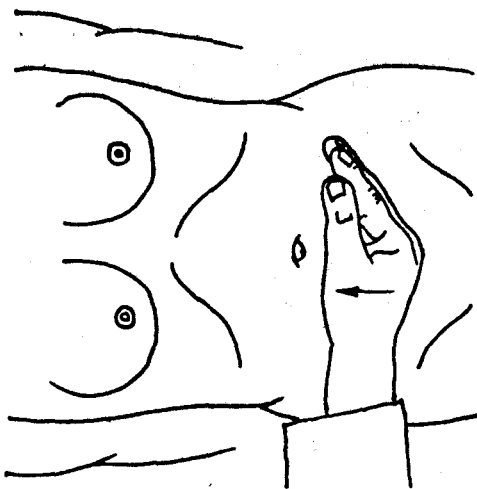


Рис. 665. Постукивание шэнь-цзюэ

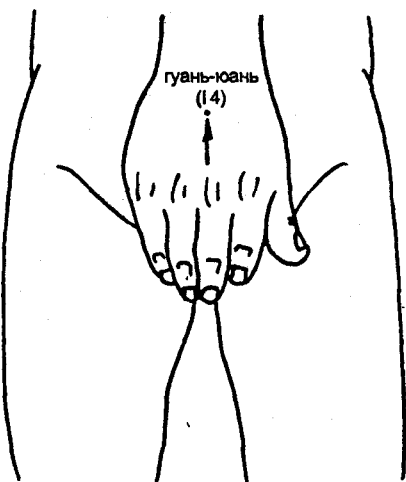


Рис. 666. Легкие касания гениталий для укрепления ян почек

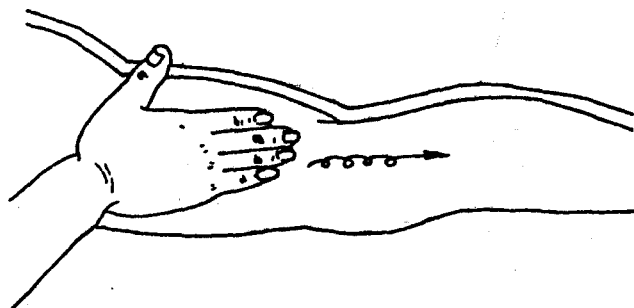


Рис. 667. Линейное поглаживание и растирание для расслабления сухожильев

## Пустота чи и крови

**Проявления.** Упорные боли, которые облегчаются под воздействием тепла и при нажатии, тянущие ощущения в нижней части живота после окончания менструации, обильные или скудные бледные выделения при менструации, бледный язык, вялость, головокружения, учащенное сердцебиение, тихий голос, болезненные ощущения и боли в области спины и поясницы, слабость в коленях. Язык бледный со слабым белым налетом.

**Принципы лечения.** Тонизировать чи и питать кровь, регулировать менструацию и сдерживать течение вдоль меридианов чжун и жэнь.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки инь-тан (см. рис. 668), вибрация,

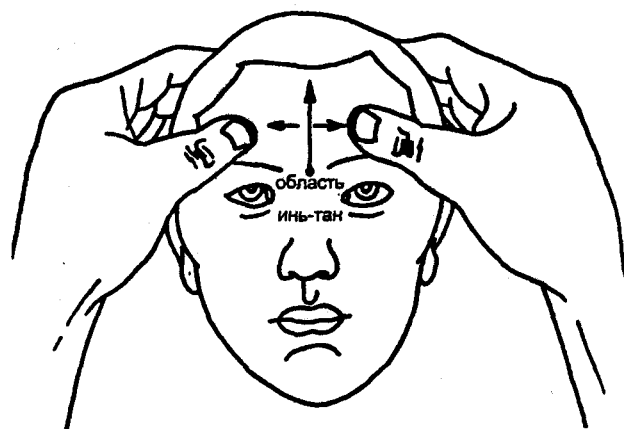


Рис. 668. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

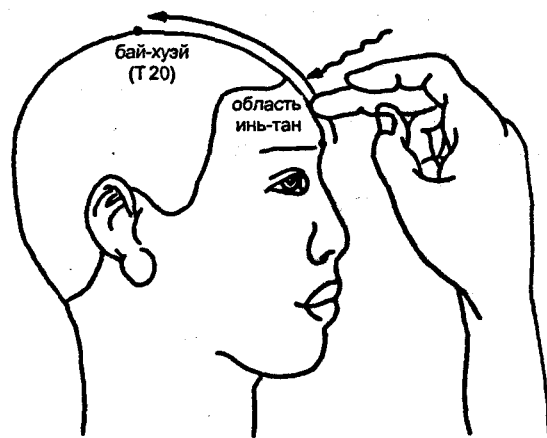


Рис. 669. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

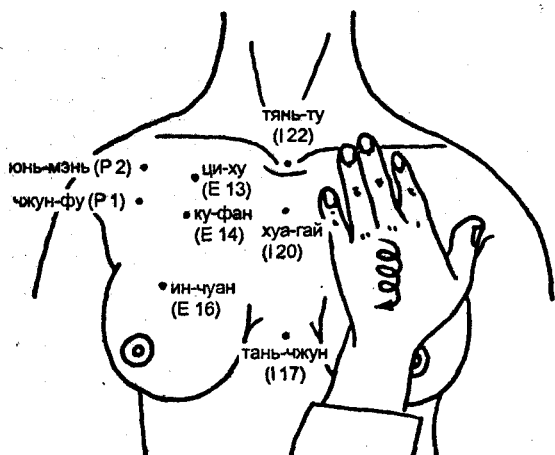


Рис. 670. Растирание в области груди ладонью

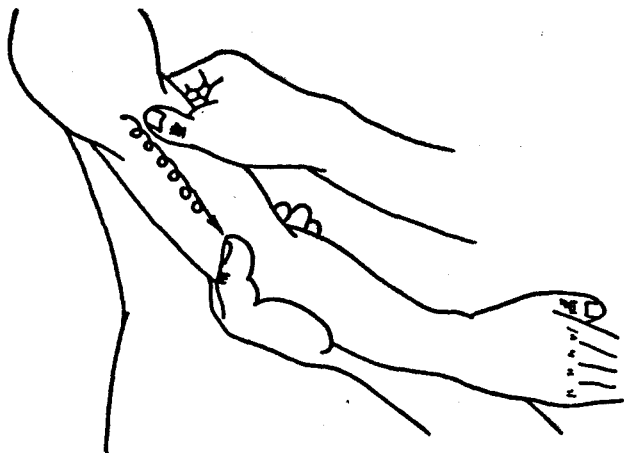


Рис. 672. Растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук

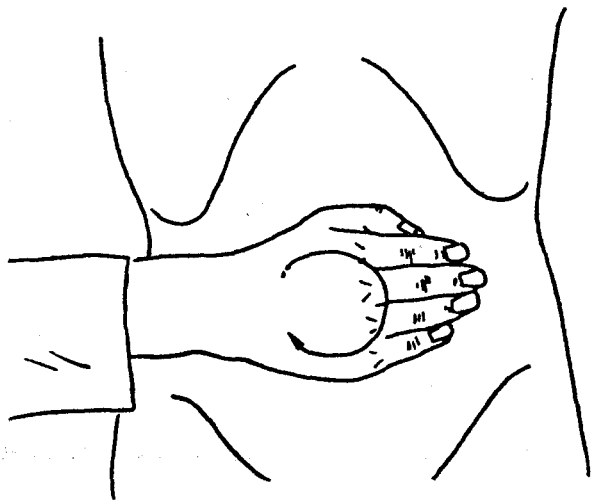


Рис. 671. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

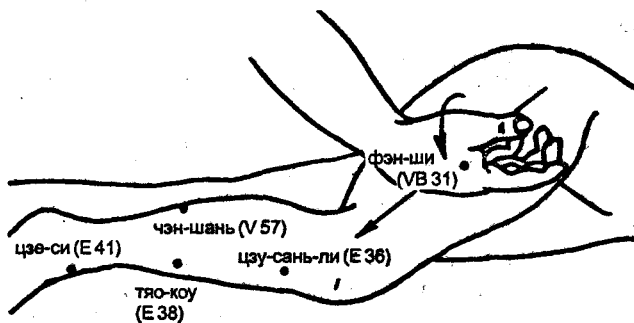


Рис. 673. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 669), растирание в области груди ладонью (см. рис. 670), круговое растирание

в области шэнь-цзюэ (I 8 — см. рис. 671), растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук (см. рис. 672), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 673).

# Аменорея

Аменорея, описанная в этом разделе, обусловлена дисфункцией репродуктивной системы и требует лечения.

**Этиология и патогенез.** Это расстройство может подразделяться на синдром полноты и синдром пустоты. Первый вызывается гемостазом, ведущим к скоплению циркулирующей крови; второй происходит вследствие пустоты печени и почек или пустоты *инь* и крови, приводящих к опустошению моря крови и вследствие этого к дисфункции меридианов *чжун* и *жэнь*.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 674), растирание точек в области живота (см. рис. 675), круговое растирание в области живота всей ладонью (см. рис. 676), круговое растирание в области *шэнь-цюэ* (I 8 — см. рис. 677), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 678), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 679), вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 680), растирание в области груди ладонью (см. рис. 681) и поглаживание точек в области спины (см. рис. 682).

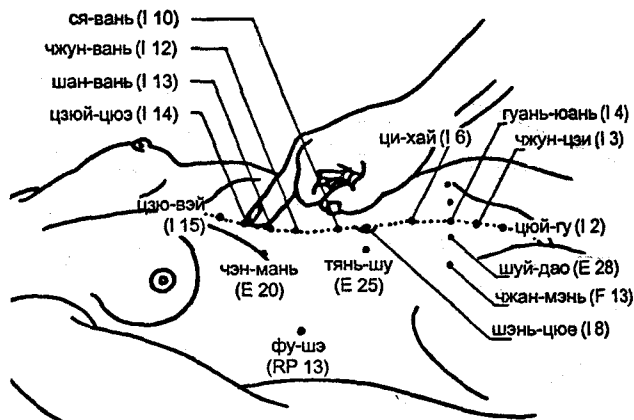


Рис. 675. Растирание точек в области живота

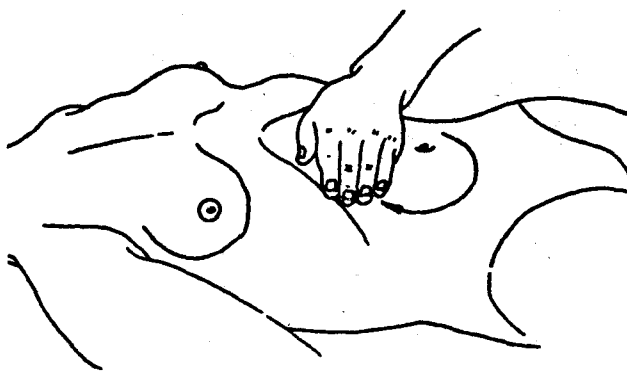


Рис. 676. Круговое растирание в области живота всей ладонью

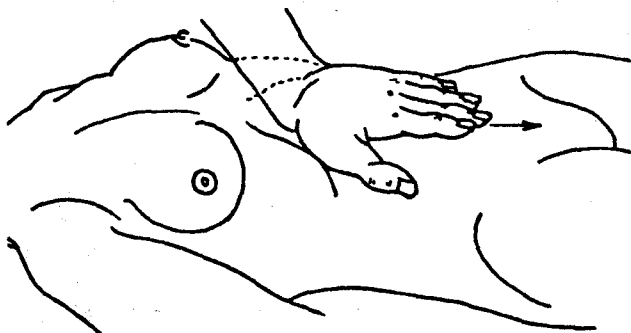


Рис. 674. Линейное поглаживание и трение в области живота

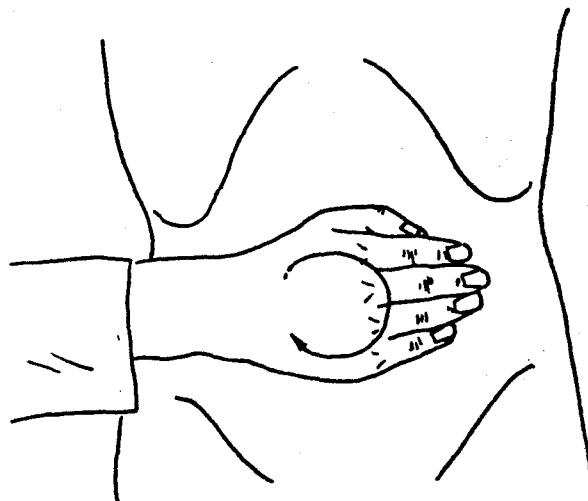


Рис. 677. Круговое растирание в области шэнь-цюэ

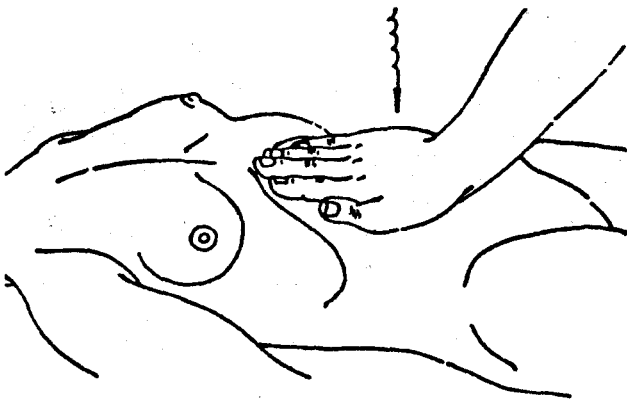


Рис. 678. Легкие касания и вибрация в области живота

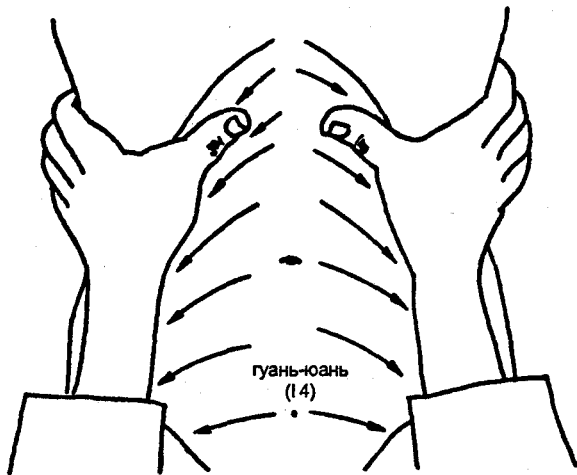


Рис. 679. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

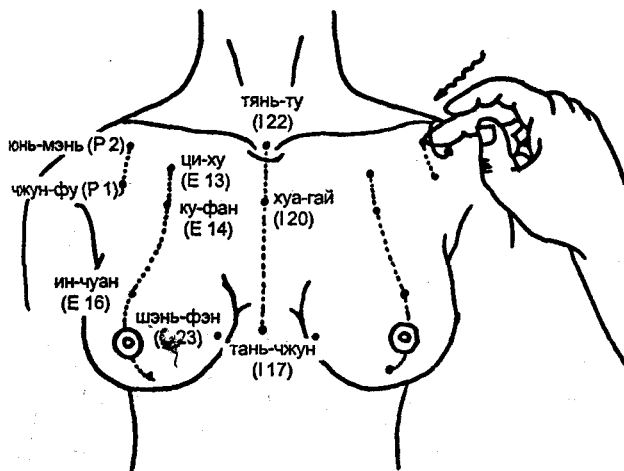


Рис. 680. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

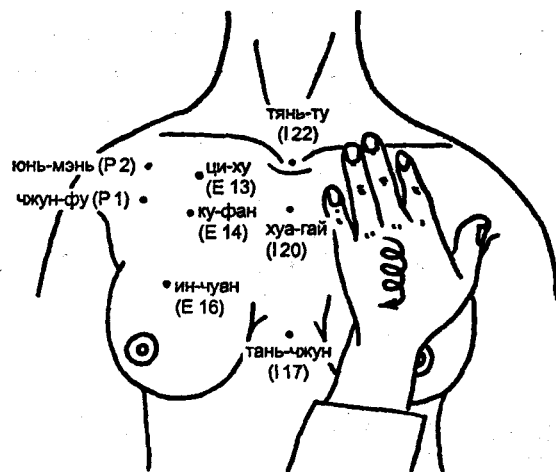


Рис. 681. Растирание в области груди ладонью

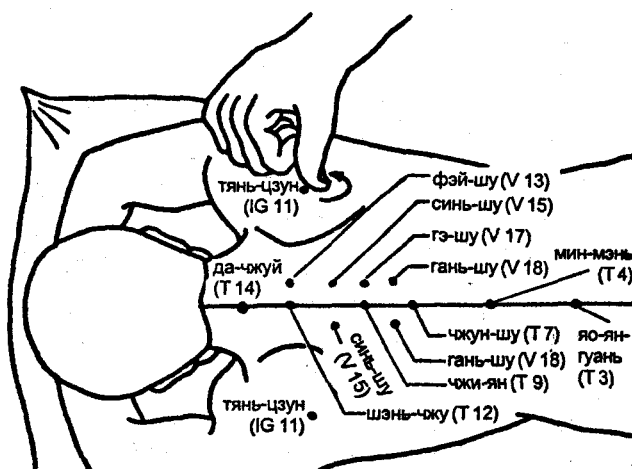


Рис. 682. Линейное поглаживание точек в области спины

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Пустота печени и почек

**Проявления.** Задержки менструаций, плохое развитие половых признаков, скудные, бледные выделения при менструации, возможна даже аменорея, плохой цвет лица, головокружения, звон в ушах, слабость и болезненность в поясничной области и в коленях, ощущение жара в ладонях и стопах, перемежающаяся лихорадка, ночная потливость. Язык красный с небольшим налетом.

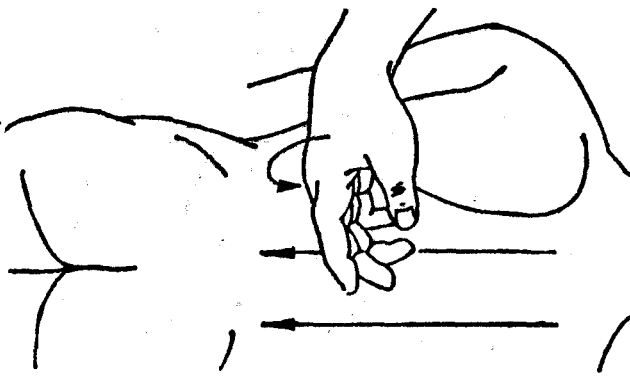


Рис. 683. Прокатывание в области поясницы и спины

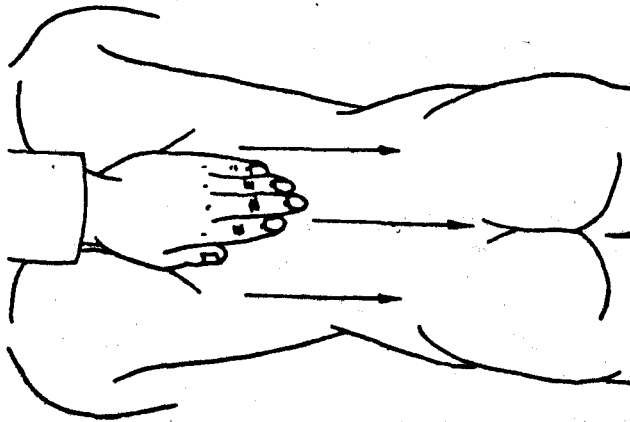


Рис. 684. Вертикальное трение поясничной области и спины

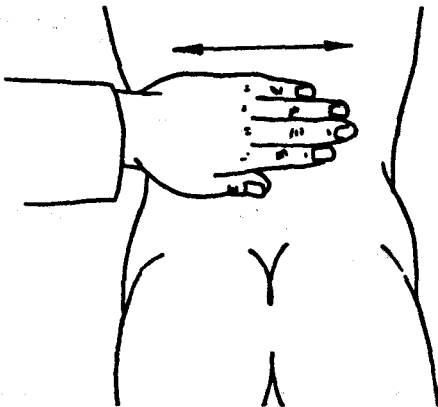


Рис. 685. Горизонтальное трение поясничной области и спины

**Принципы лечения.** Питать печень и укреплять почки, стимулировать восстановление крови и *чи* и урегулировать менструации.

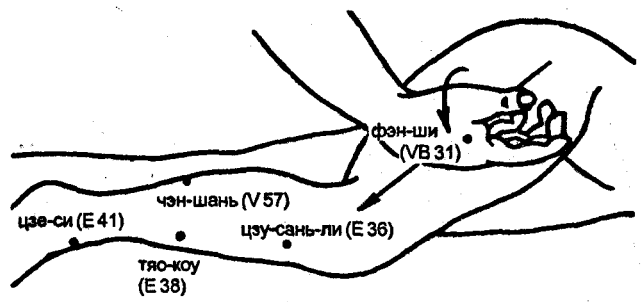


Рис. 686. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

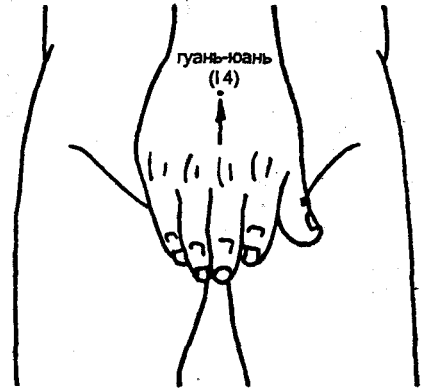


Рис. 687. Легкие касания гениталий для укрепления ян почек

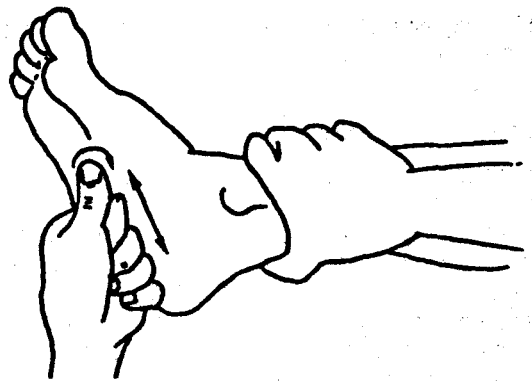


Рис. 688. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

**Предписания.** Прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 683), трение поясничной области и спины (см. рис. 684, 685), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 686), легкие касания гениталий для укрепления *ян* почек (см. рис. 687), линейное поглаживание и трение точки *юн-цюань* (R 1 — см. рис. 688).

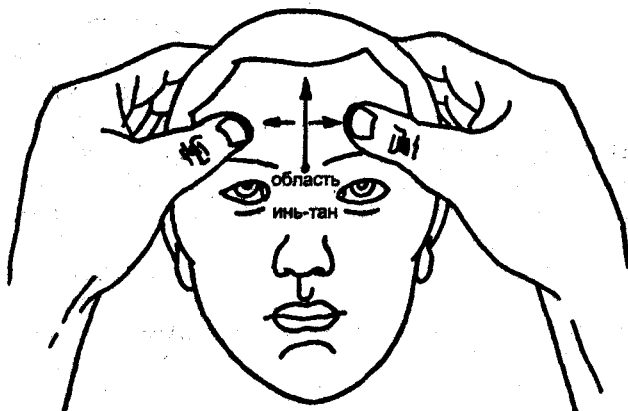


Рис. 689. Линейное поглаживание в области точки инь-тан

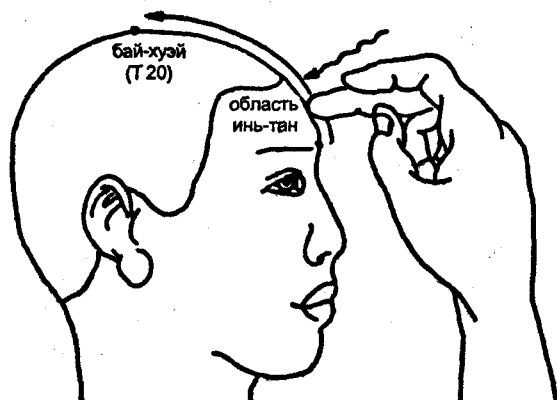


Рис. 690. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

### Пустота чи и крови

**Проявления.** Задержки менструаций, скудные, светлые и жидкие менструальные выделения, возможна даже аменорея. Бледное и одутловатое лицо, головокружения, учащенные сердцебиения, одышка, упадок сил, слабость в конечностях, непереносимость холода, холодные конечности, плохой аппетит, частый жидкий стул. Бледные губы, бледный и припухший язык с белым налетом.

**Принципы лечения.** Тонизировать чи и питать кровь; укреплять селезенку и урегулировать менструации.

**Предписания.** Линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 689), вибрация, производимая пальцем вдоль траектории *ду-меридиана* (см. рис. 690), прокатывание в области поясницы и спины (см. рис. 691), трение поясничной области и спины (см. рис. 692, 693), линейное массирование межреберных промежут-

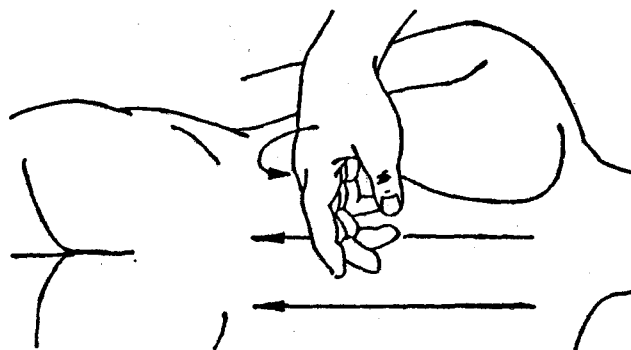


Рис. 691. Прокатывание в области поясницы и спины

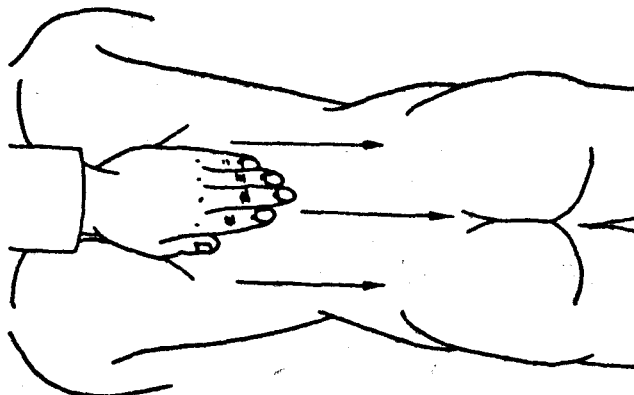


Рис. 692. Вертикальное трение поясничной области и спины

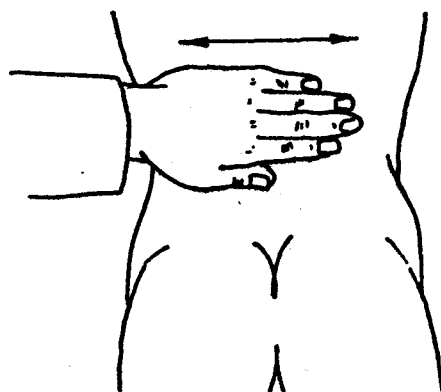


Рис. 693. Горизонтальное трение поясничной области и спины

ков (см. рис. 694), растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук (см. рис. 695), линейное поглаживание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 696).

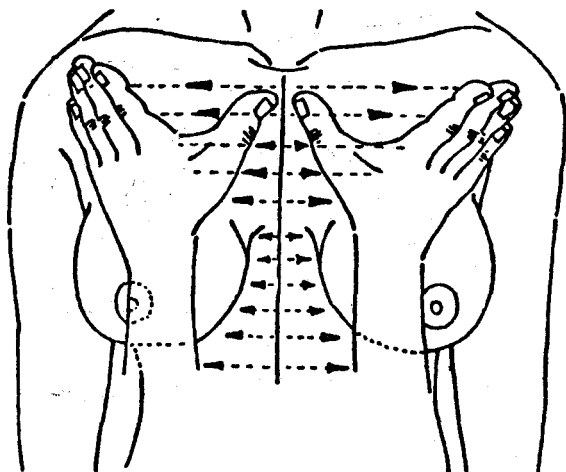


Рис. 694. Линейное массажирование межреберных промежутков

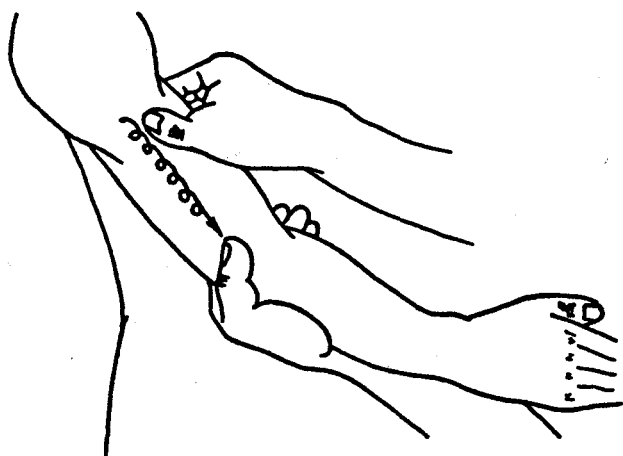


Рис. 695. Растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук

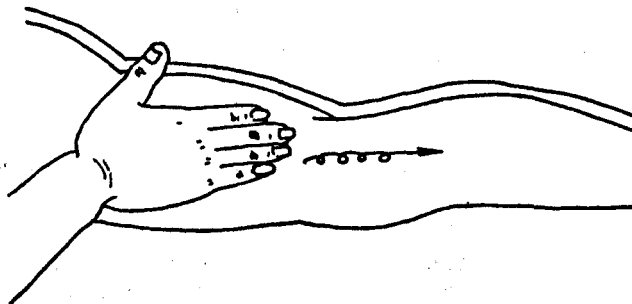


Рис. 696. Линейное поглаживание и растирание для расслабления сухожилий

## Застой чи, осложненный гемостазом

**Проявления.** Аменорея в течение продолжительного времени, тянущее ощущение и боли в нижней части живота, усиливающиеся при нажатии, депрессия, раздражительность, сдавление и распирающие в груди и подреберье. Пурпурный язык с тонким слоем налета.

**Принципы лечения.** Регулировать течение чи и стимулировать циркуляцию крови, устранить гемостаз и отрегулировать менструации.

**Предписания.** Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 697), постукивание спины и поясничной области (см. рис. 698), линейное массажирование межреберных промежутков (см. рис. 699), постукивание *шэнь-цзюэ* (18 — см. рис. 700).

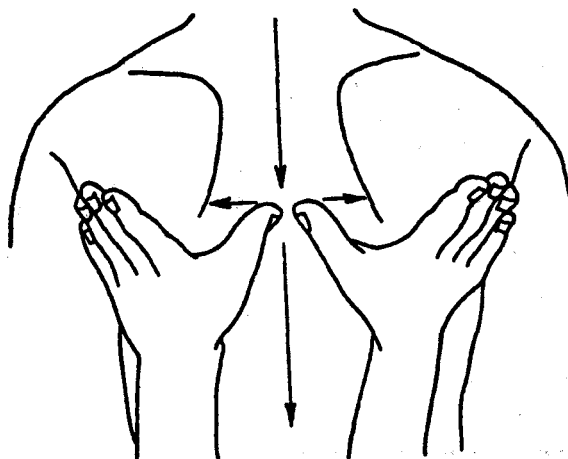


Рис. 697. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

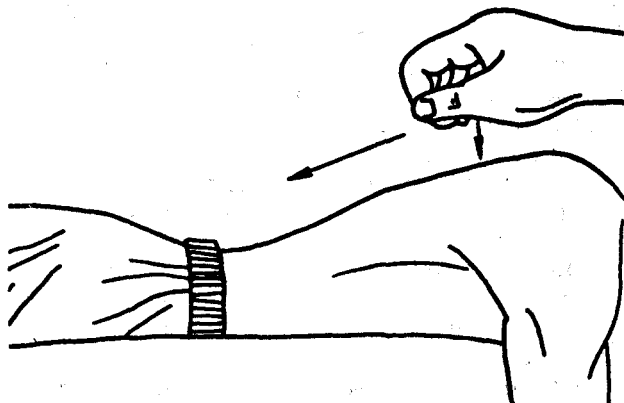


Рис. 698. Постукивание спины и поясничной области

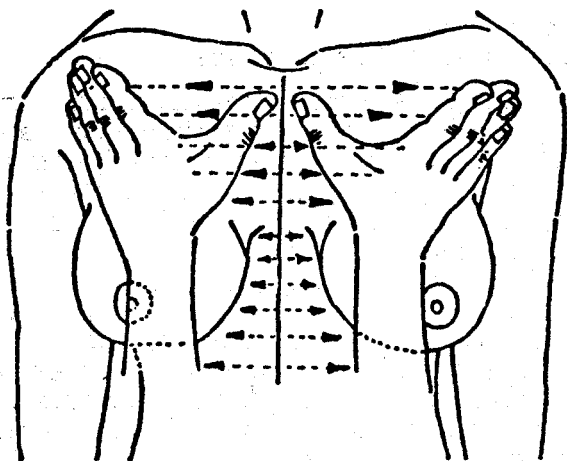


Рис. 699. Линейное массажирование межреберных промежутков

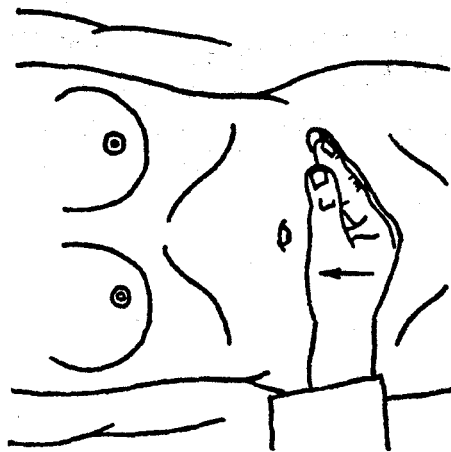


Рис. 700. Постукивание шэнь-цюе

# Хронический пельвиоперитонит

Это заболевание возникает обычно при неправильном лечении острого пельвиоперитонита и имеет те же самые симптомы. Оно обостряется при переутомлении или сексуальной активности и во время менструации.

**Этиология и патогенез.** Согласно представлениям традиционной китайской медицины, это заболевание вызывается токсином жара или сгущенной влажностью, скопившейся в матке, что приводит к нестабильности циркуляции *чи* и крови в меридианах и коллатеральных сосудах, а это, в свою очередь, имеет следствиями застой *чи* и гемостаз.

**Проявления.** Упорные боли с одной или обеих сторон нижней части живота, вздутие, тянущее ощущение и холод в низу живота, которые ослабевают при воздействии тепла и при нажатии, пониженная температура, головокружения, упадок сил, тянущая боль в пояснично-крестцовой области, нерегулярные менструации, бели с желтыми и неприятно пахнущими выделениями.

ями. Также может сопровождаться дисменореей или бесплодием. Язык красный с незначительным желтым налетом.

**Принципы лечения.** Стимулировать циркуляцию крови и регулировать течение *чи*; снимать воспаление и удалять влажность.

**Предписания.** Растирание в области спины ладонью (см. рис. 701), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 702), давление для линейного массажа позвоночного столба (см. рис. 703), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 704), трение поясничной области и спины (см. рис. 705, 706),

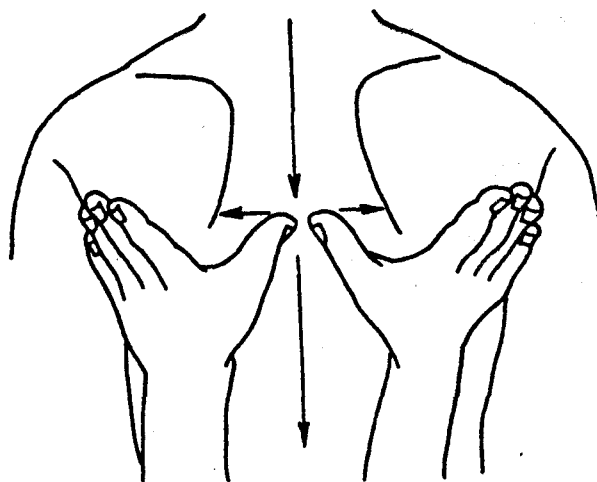


Рис. 702. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

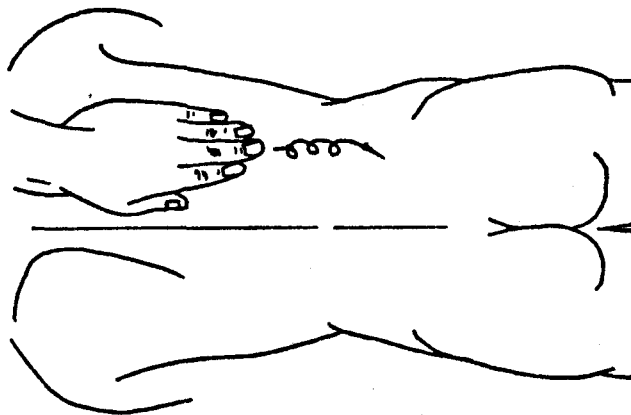


Рис. 701. Растирание в области спины ладонью

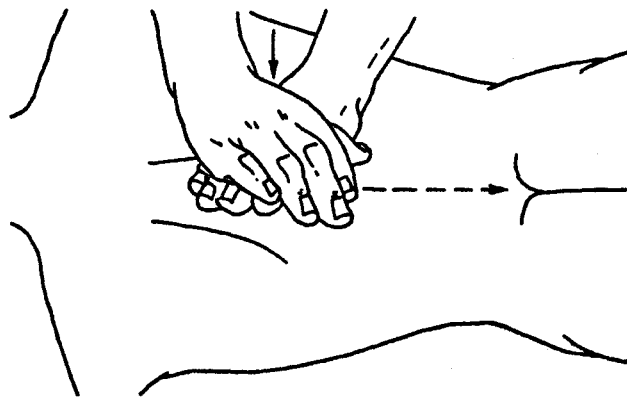


Рис. 703. Давление для линейного массажа позвоночного столба

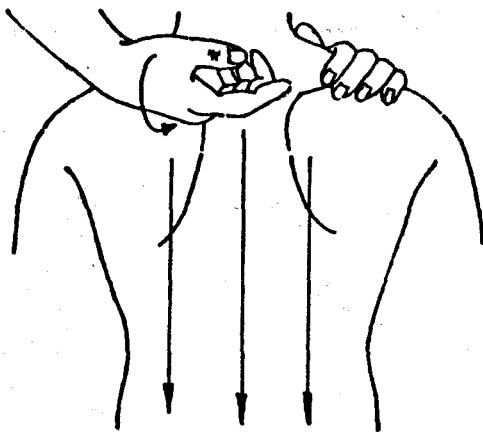


Рис. 704. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

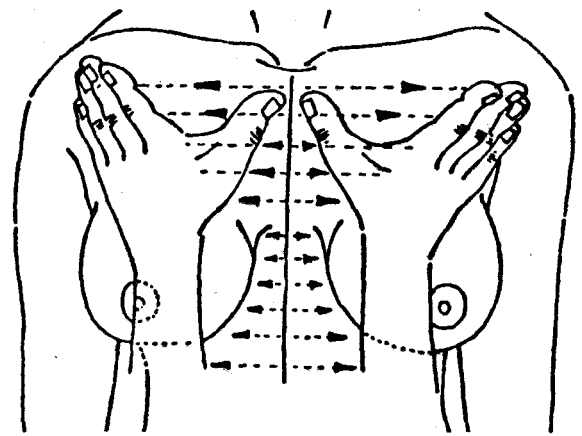


Рис. 707. Линейное массирование межреберных промежутков

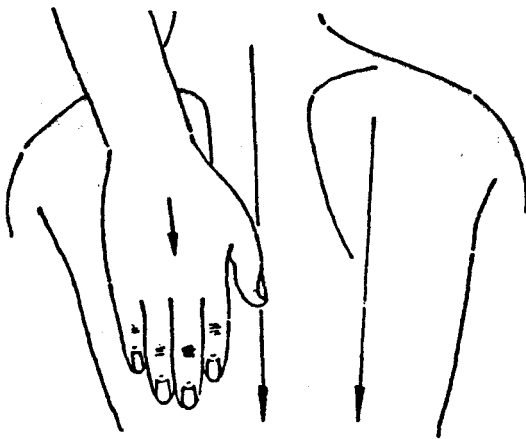


Рис. 705. Вертикальное трение поясничной области и спины

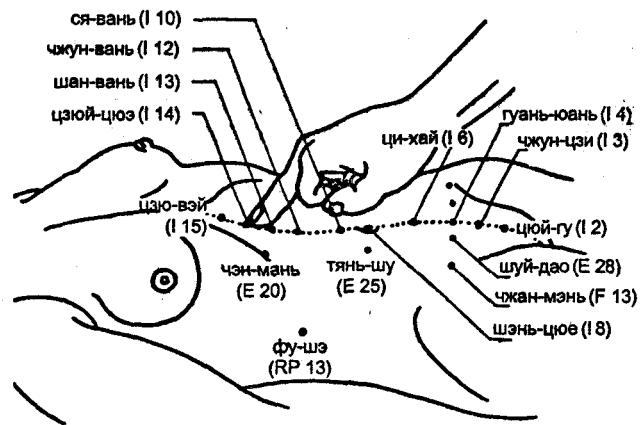


Рис. 708. Растирание точек в области живота

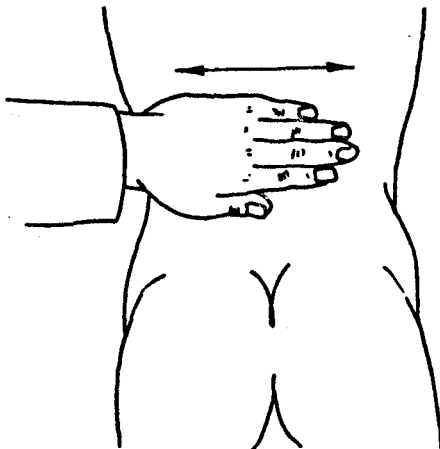


Рис. 706. Горизонтальное трение поясничной области и спины

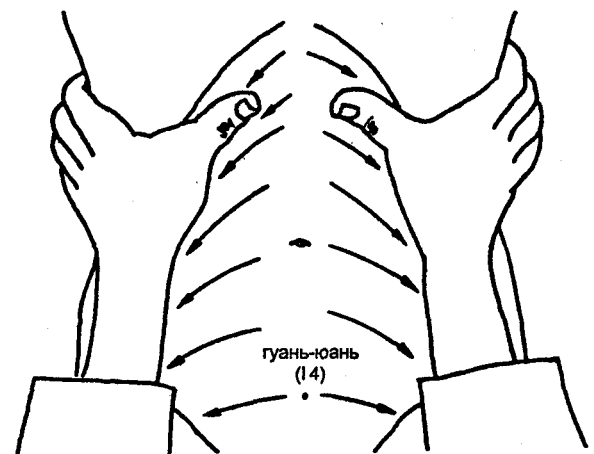


Рис. 709. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

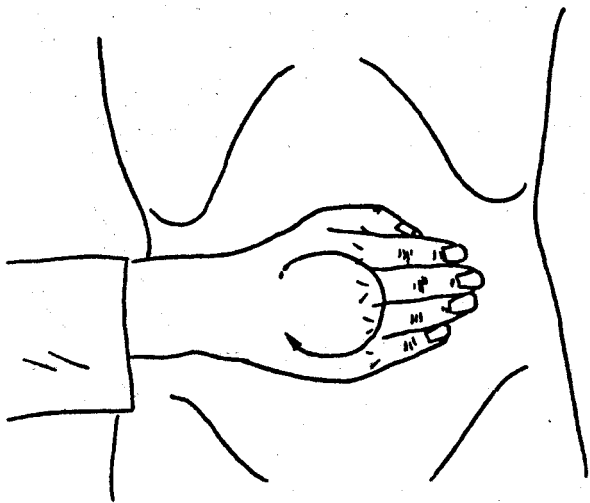


Рис. 710. Круговое растирание в области шэнь-цюе

линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 707), растирание точек в области живота (см. рис. 708), трение расходящимися в стороны движениями для нормали-

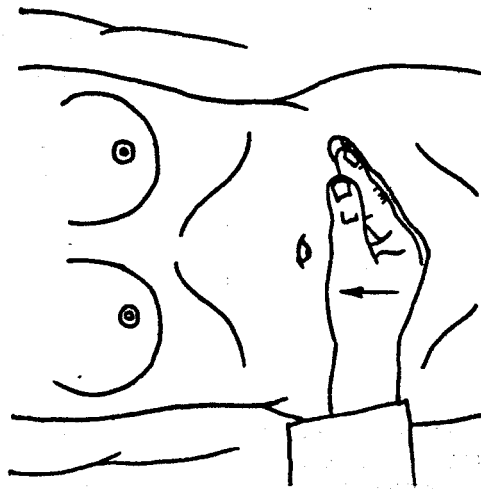


Рис. 711. Постукивание шэнь-цюе

зации в области живота (см. рис. 709), круговое растирание в области шэнь-цюе (I 8 — см. рис. 710), постукивание шэнь-цюе (I 8 — см. рис. 711).

# Бели

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 712), растирание точек в области живота (см. рис. 713), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 714), трение расходящимися в сторо-

Бели — это одно из самых распространенных заболеваний у женщин.

**Этиология и патогенез.** Это заболевание может вызываться пустотой селезенки, пустотой почек или обратным течением влажного жара или слизи жидкости, что приводит к дисфункции дай-, чжун- и жэнь-меридианов (дай-меридиан — чудесный опоясывающий меридиан. — Примеч. научн. ред.).

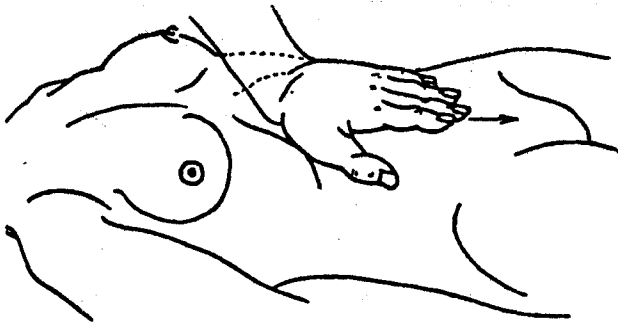


Рис. 712. Линейное поглаживание и трение в области живота

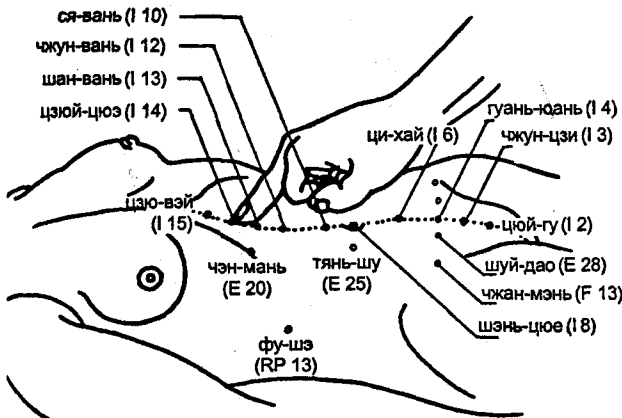


Рис. 713. Растирание точек в области живота

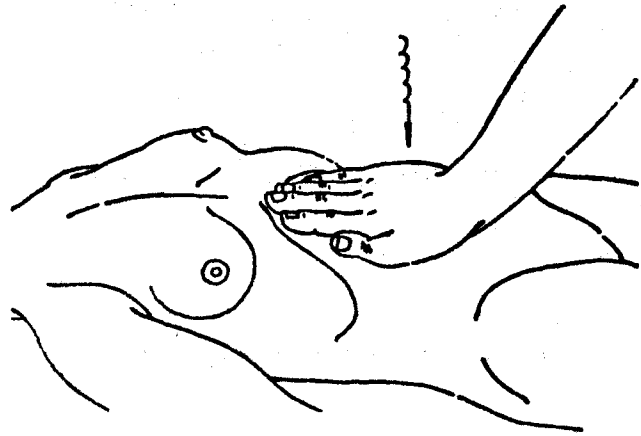


Рис. 714. Легкие касания и вибрация в области живота

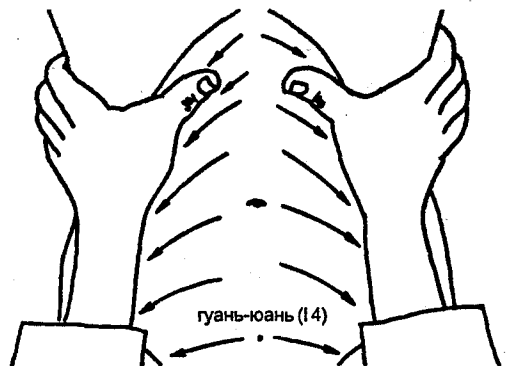


Рис. 715. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота



Рис. 716. Круговое растирание и растирание точки хуэй-инь

ны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 715), круговое растирание и растирание точки хуэй-инь (I 1 — см. рис. 716), легкие касания гениталий для укрепления ян почек (см. рис. 717).

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Пустота селезенки

**Проявления.** Бели с густыми белыми вагинальными выделениями, утомляемость, вялость, слабость и холод в конечностях, отечность, плохой аппетит, частый жидкий стул. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Укрепить селезенку и тонизировать чжэ; повысить ян и устранить влажность.

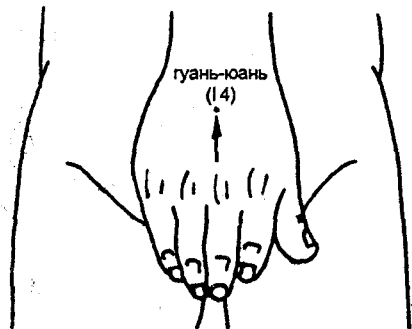


Рис. 717. Легкие касания гениталий для укрепления ян почек

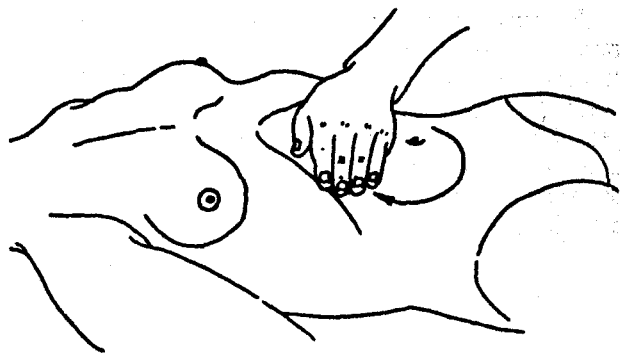


Рис. 719. Круговое растирание в области живота всей ладонью

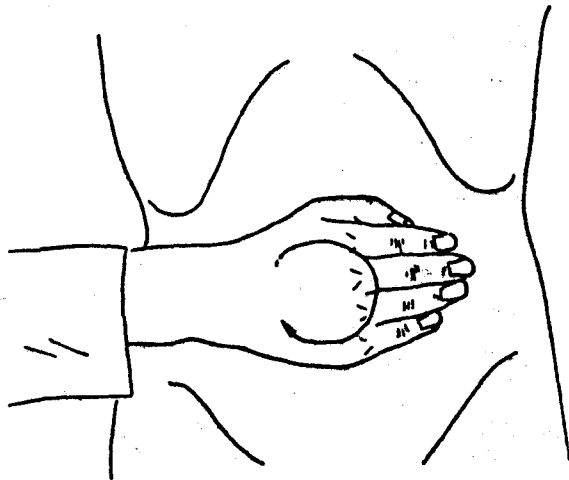


Рис. 720. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

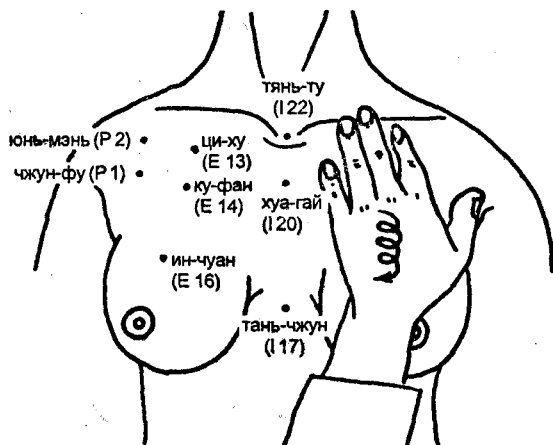


Рис. 718. Растирание в области груди ладонью

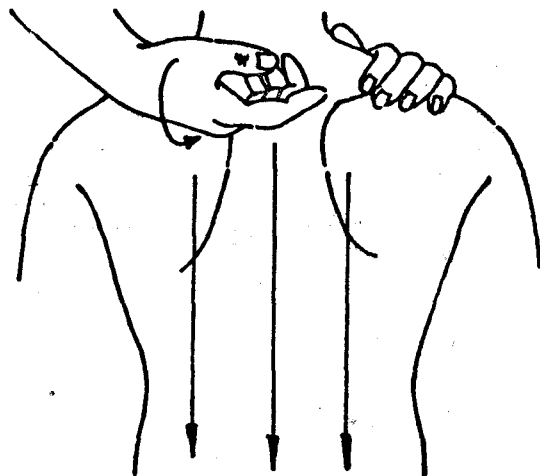


Рис. 721. Выполнение прокатывания на спине и поясничной области

**Предписания.** Растирание в области груди ладонью (см. рис. 718), круговое растирание в области живота всей ладонью (см. рис. 719), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (см. рис. 720), выполнение прокатывания на спине и поясничной области (см. рис. 721), вертикальное трение поясничной области и спины (см. рис. 722).

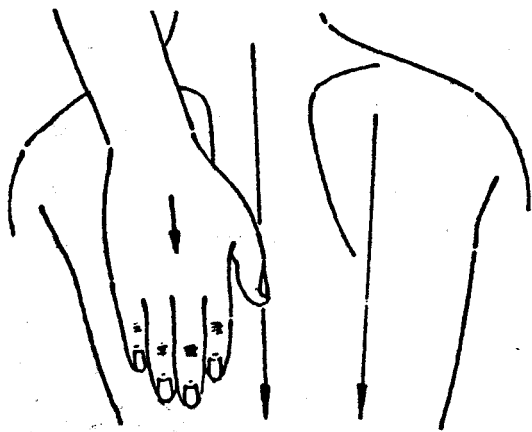


Рис. 722. Вертикальное трение поясничной области и спины

### Пустота почек

**Проявления.** Бели с обильными жидкими белыми вагинальными выделениями, бледное лицо, головокружения, вялость, сильные боли и слабость в поясничной области и коленях, боли и ощущение холода в ногах и в нижней части живота, прозрачная моча высокой плотности. Язык бледный с белым налетом.

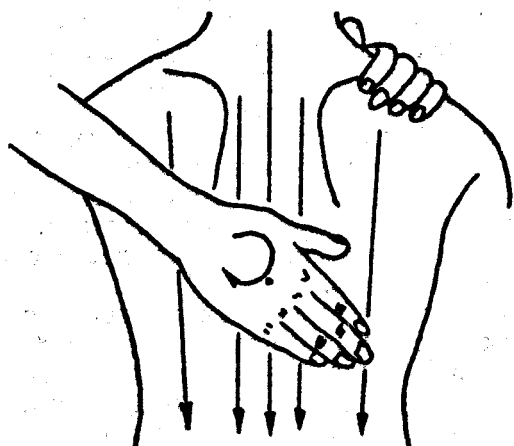


Рис. 723. Растирание в области спины ладонью

**Принципы лечения.** Укреплять почки и восстановить *ян* почек; согревать почки и укреплять селезенку.

**Предписания.** Растирание в области спины ладонью (см. рис. 723), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 724), трение поясничной области и спины (см. рис. 725, 726), круговое растирание в области живота всей ладонью (см. рис. 727), круговое скольжение и растирание точки *хуэй-инь* (II — см. рис. 728), легкие касания гениталий для укрепления *ян* почек (см. рис. 729), прокатывание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 730),

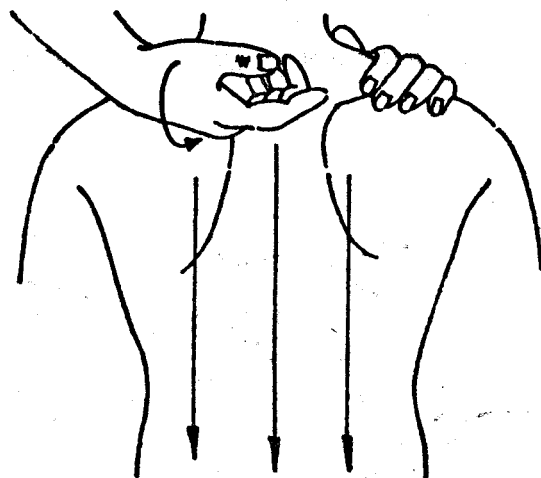


Рис. 724. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

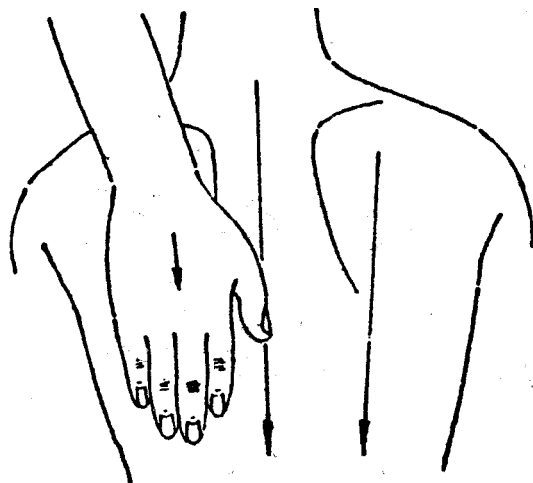


Рис. 725. Вертикальное трение поясничной области и спины

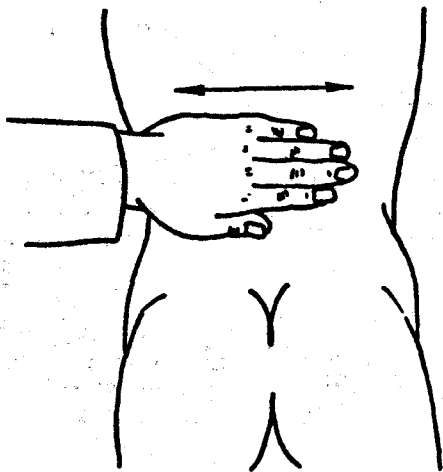


Рис. 726. Горизонтальное трение поясничной области и спины

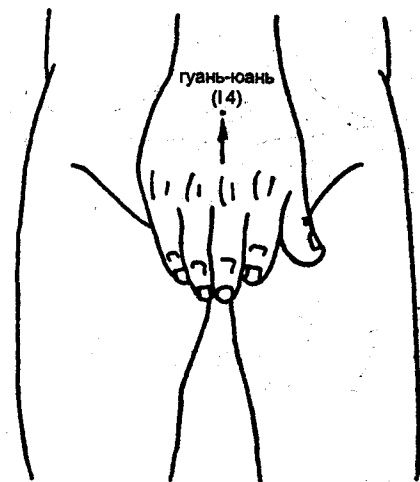


Рис. 729. Легкие касания гениталий для укрепления ян почек

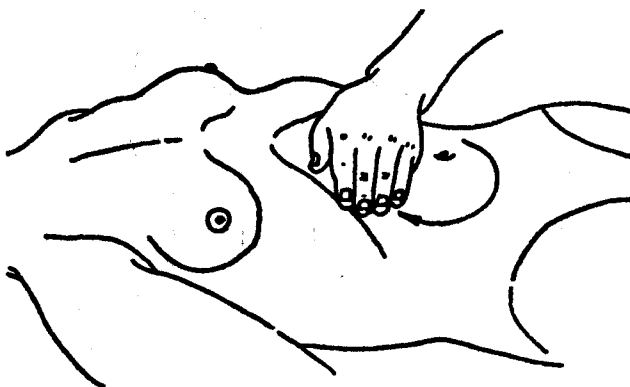


Рис. 727. Круговое растирание в области живота всей ладонью

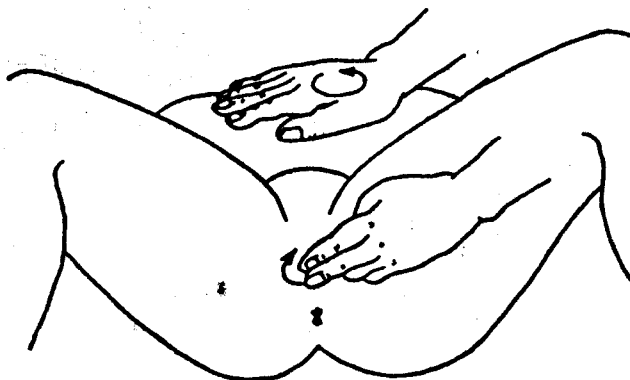


Рис. 728. Круговое скольжение и растирание точки хуэй-инь

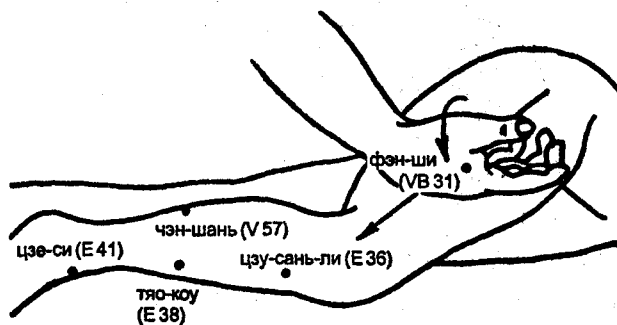


Рис. 730. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий

## Влажный жар

**Проявления.** Бели с густыми, неприятно пахнущими вагинальными выделениями, зуд наружных половых органов или внезапная острая боль во влагалище, головокружения, тяжесть в голове, потребность в жидкости без сильного желания пить, ощущение горького вкуса, частый жидкий стул, вызывающий беспокойство в анусе, темная моча, частое и болезненное мочеиспускание. Язык красный с небольшим белым или желтым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Снимать воспаление и удалять влажность.

**Предписания.** Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 731), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 732), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 733), линейное поглаживание точек в об-

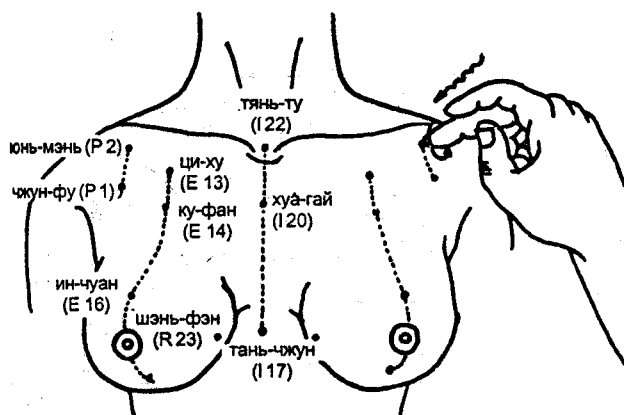


Рис. 731. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

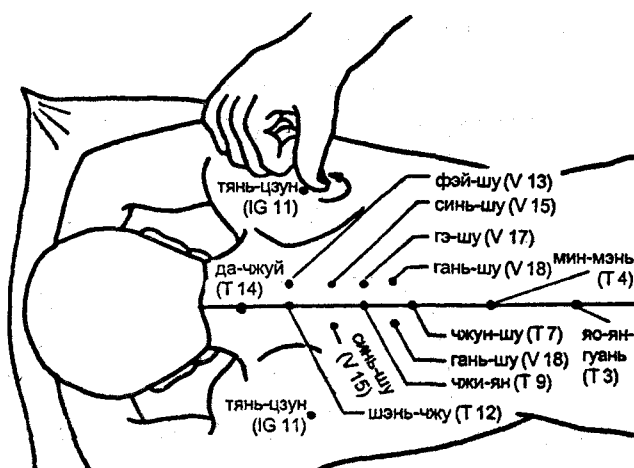


Рис. 734. Линейное поглаживание точек в области спины

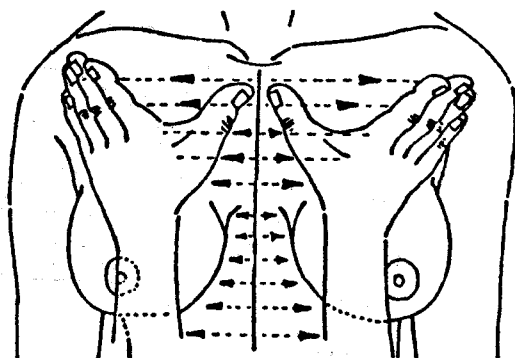


Рис. 732. Линейное массирование межреберных промежутков

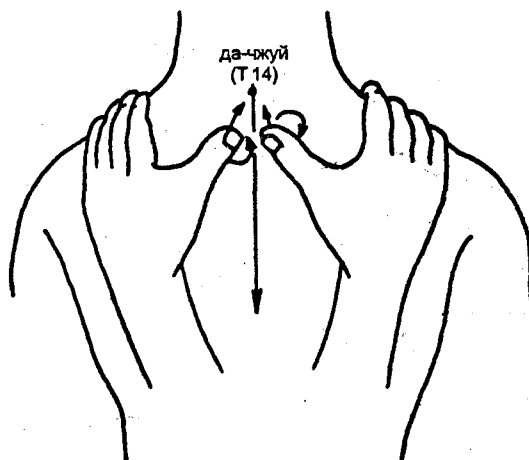


Рис. 735. Линейное поглаживание и растирание вдоль позвоночника по обеим сторонам спины

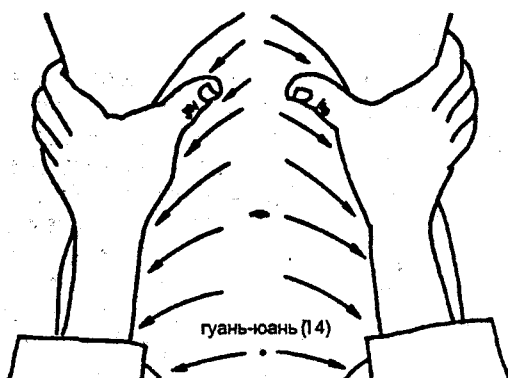


Рис. 733. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

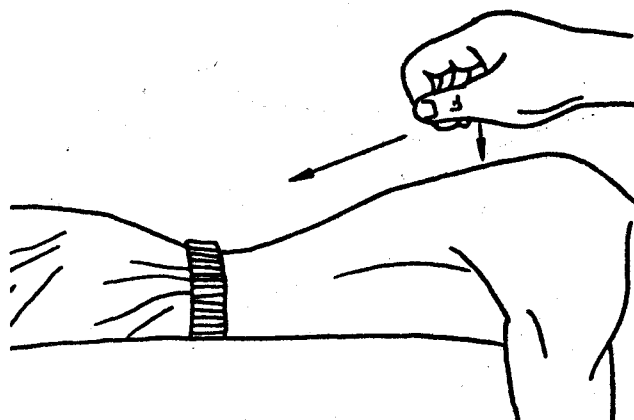


Рис. 736. Постукивание спины и поясничной области

ласти спины (см. рис. 734), линейное поглаживание и растирание вдоль позвоночника по обеим сторонам спины (см. рис. 735), постукивание спины и поясничной области (см. рис. 736).

## Слизевая жидкость

**Проявления.** Бели с обильными густыми вагинальными выделениями, сдавление в груди и вздутие живота, сплевывание мокроты, потеря ощущения вкуса или ощущение вкуса жира, тошнота, плохой аппетит. Язык бледный с белым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Растворять слизь и высушивать влагу; укреплять селезенку и почки.

**Предписания.** Растирание ладонью в области спины (см. рис. 737), линейное поглаживание и растирание вдоль позвоночника по обеим сторонам спины (см. рис. 738), линейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 739),

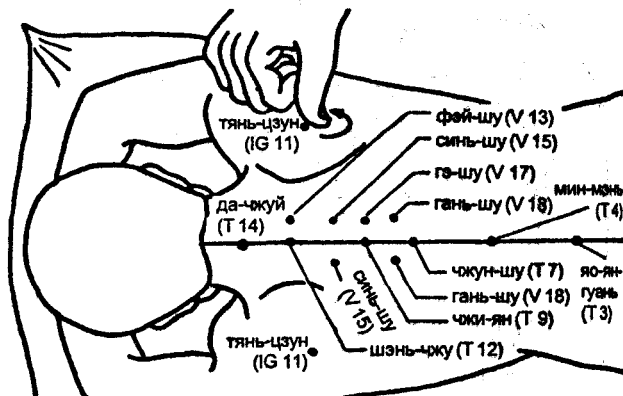


Рис. 739. Линейное поглаживание точек в области спины

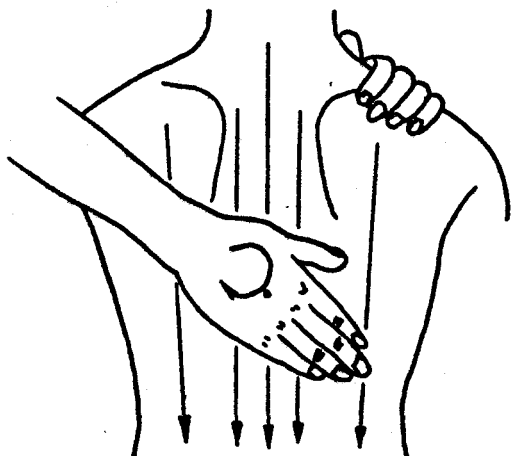


Рис. 737. Растирание ладонью в области спины

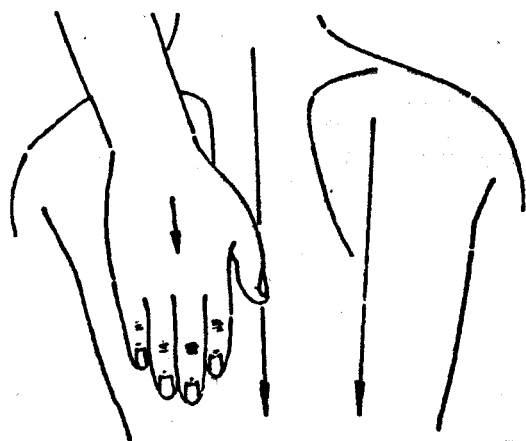


Рис. 740. Вертикальное трение поясничной области и спины

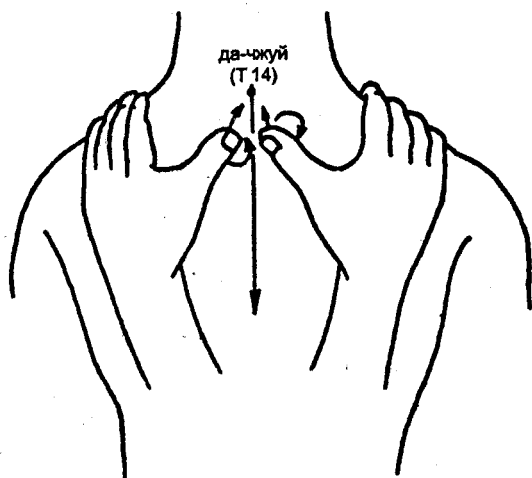


Рис. 738. Линейное поглаживание и растирание вдоль позвоночника по обеим сторонам спины

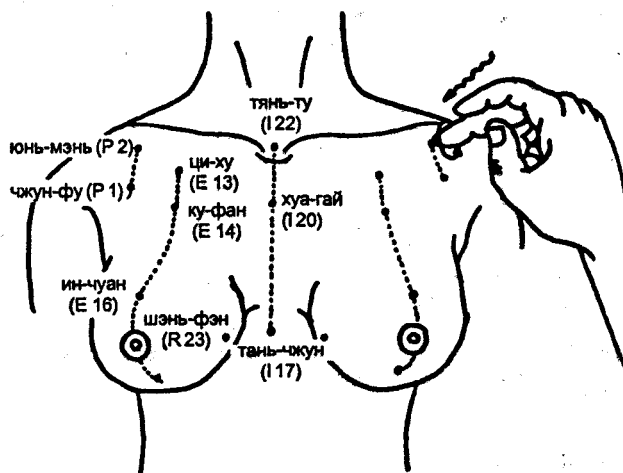
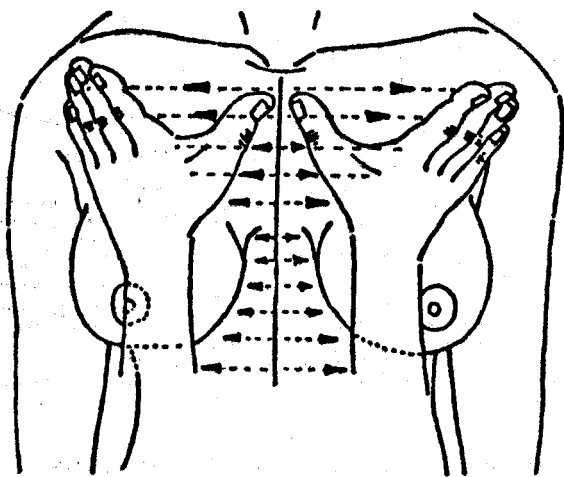
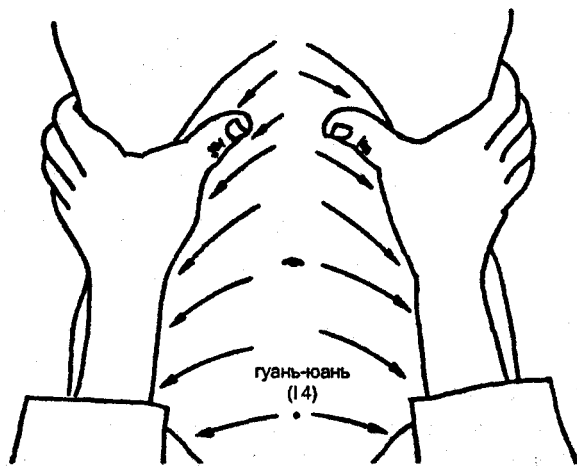


Рис. 741. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траектории меридианов



**Рис. 742.** Линейное массажирование межреберных промежутков

вертикальное трение поясничной области и спины (см. рис. 740), вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траектории меридианов (см. рис. 741), линейное мас-



**Рис. 743.** Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

сирование межреберных промежутков (см. рис. 742), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 743).

# Внезапное появление чрезмерных вагинальных выделений

Это расстройство характеризуется внезапным появлением густых желтых вагинальных выделений и может сопровождаться другими симптомами, такими как боли в поясничной области, сон, прерываемый сновидениями, внезапное появление на скулах горящего румянца, ощущение жара в ладонях и стопах. Язык красный со слабым налетом и учащенный нитевидный пульс.

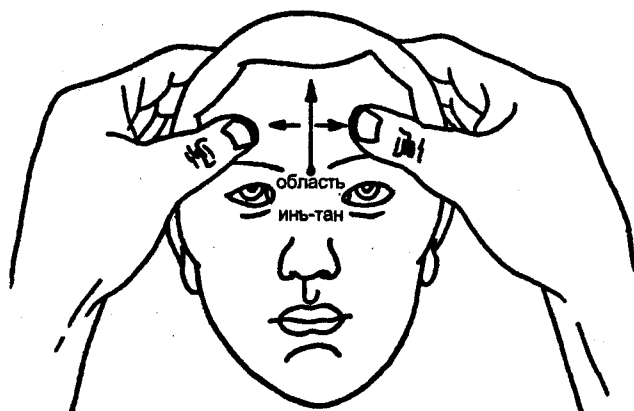


Рис. 744. Линейное поглаживание в области точки инь-тан



Рис. 745. Растирание в области надбровных дуг

**Этиология и патогенез.** Причиной этого расстройства обычно бывает повышенная сексуальная чувствительность (гиперестезия) или пониженная сексуальная активность, которая наносит вред *инь* печени и почек; поэтому возникает рост пустоты огня.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание в области точки *инь-тан* (см. рис. 744), растирание в области надбровных дуг (см. рис. 745), вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 746), растирание в области груди ладонью (см. рис. 747), растирание в области спины ладонью (см. рис. 748), линейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 749), круговое растирание в области живота всей ладонью (см. рис. 750), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8 — см. рис. 751), растирание и круговое скольжение в области *хуэй-инь* (I 1 — см. рис. 752).

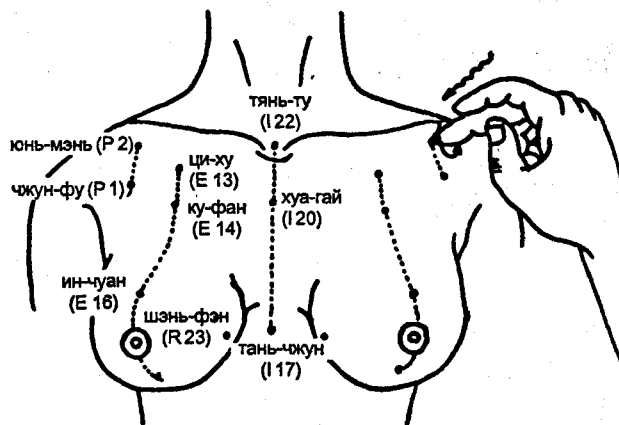


Рис. 746. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

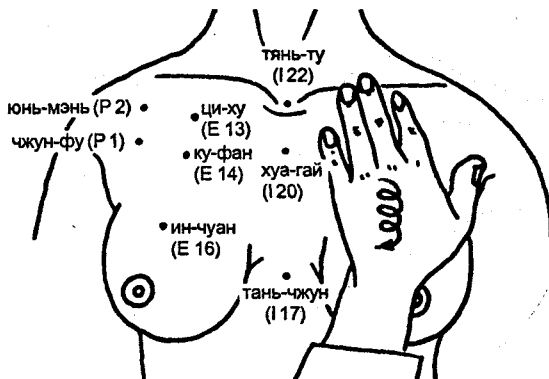


Рис. 747. Растирание в области груди ладонью

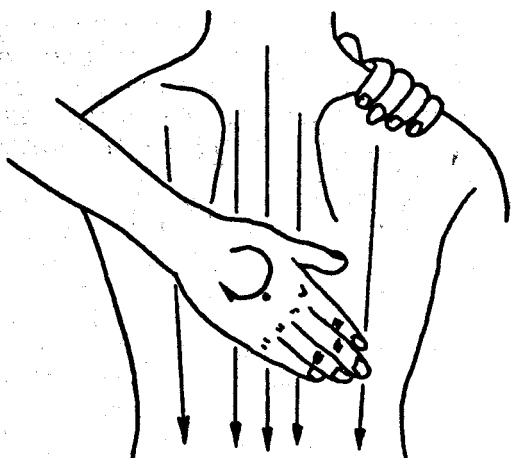


Рис. 748. Растирание в области спины ладонью

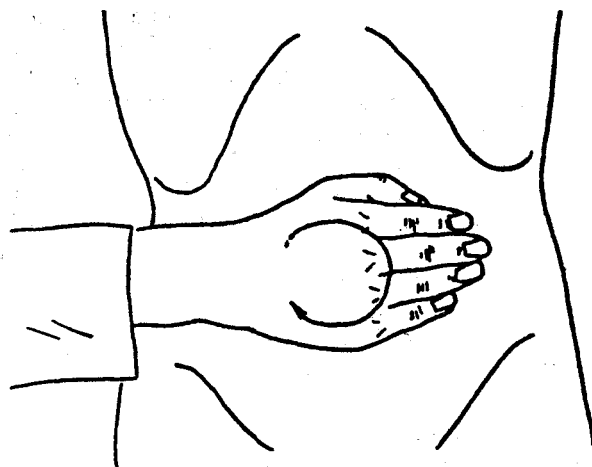


Рис. 751. Круговое растирание в области шэнь-цюэ

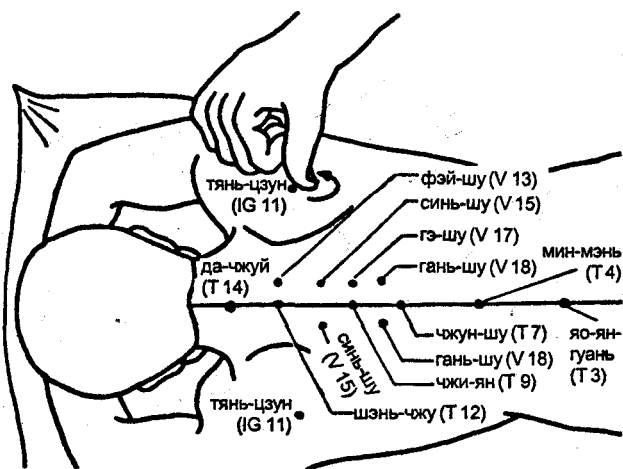


Рис. 749. Линейное поглаживание точек в области спины

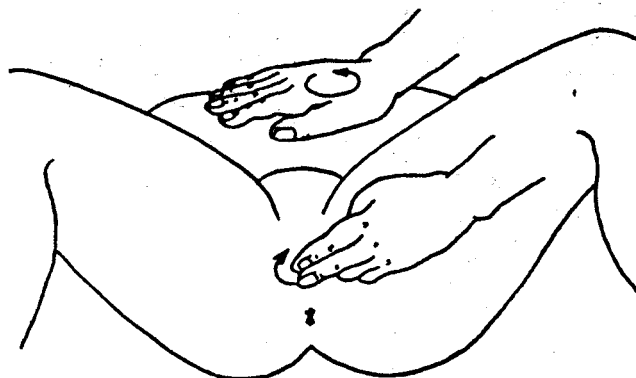


Рис. 752. Растирание и круговое скольжение в области хуэй-инь

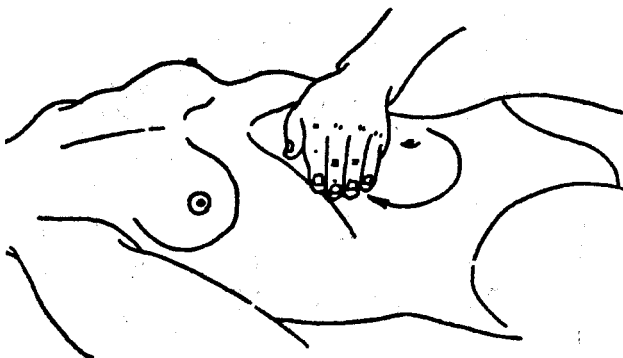


Рис. 750. Круговое растирание в области живота всей ладонью

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Избыточность инь

**Проявления.** Обильные густые желтые вагинальные выделения, сопровождающие эротические сны, пылающее лицо, учащенное сердцебиение, вызванное страхами, сон, прерываемый сновидениями, головокружения, раздражительность, повышенная температура, жажда, боли в поясничной области, упадок сил, темная моча, сухой стул. Язык красный с тонким маслянистым желтым налетом.

**Принципы лечения.** Нормализовать инь почек; остановить вагинальные выделения, вернув чи почек способность сдерживать течение жидкостей.

**Предписания.** Длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 753), линейное поглаживание и растирание вдоль позвоночника по обеим сторонам спины (см. рис. 754), легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы (см. рис. 755), растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук (см. рис. 756), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 757), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 758), постукивание спины и поясничной области (см. рис. 759).

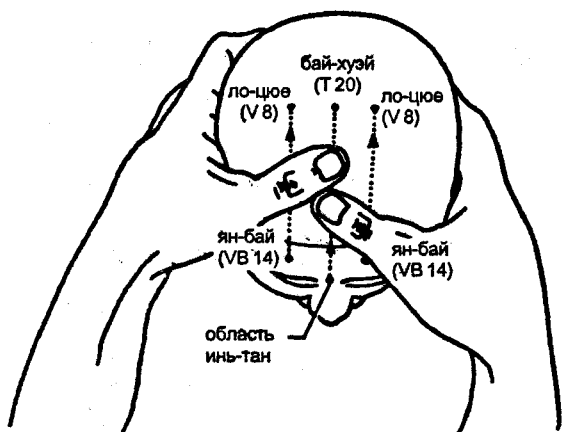


Рис. 753. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

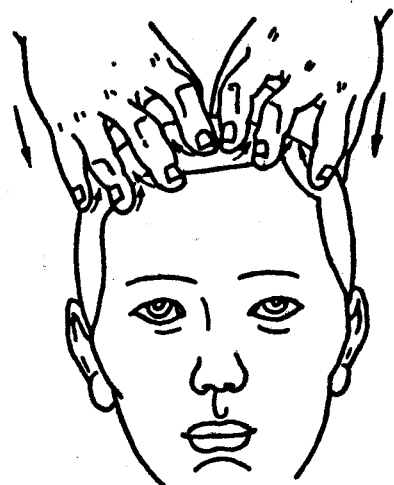


Рис. 755. Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы

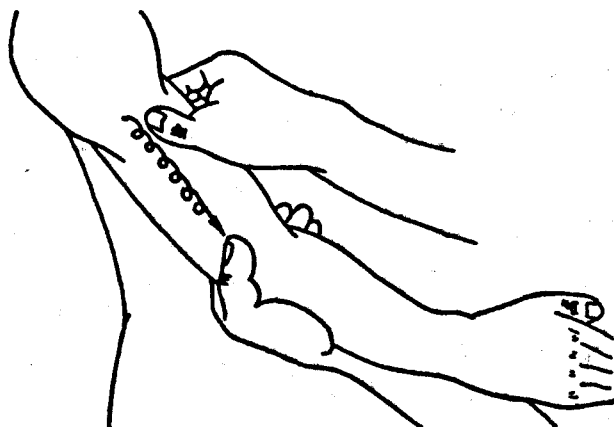


Рис. 756. Растирание с прерывистым давлением на точки, расположенные на меридианах рук

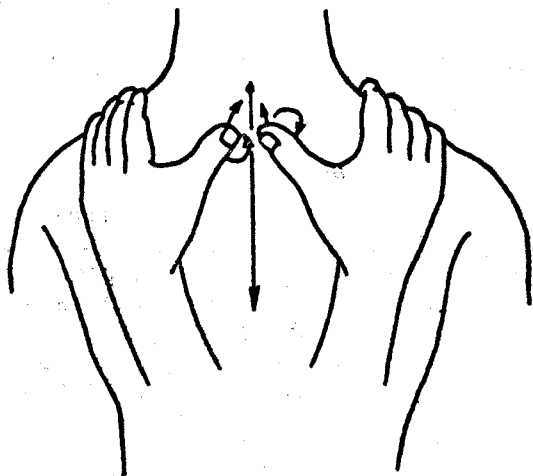


Рис. 754. Линейное поглаживание и растирание вдоль позвоночника по обеим сторонам спины

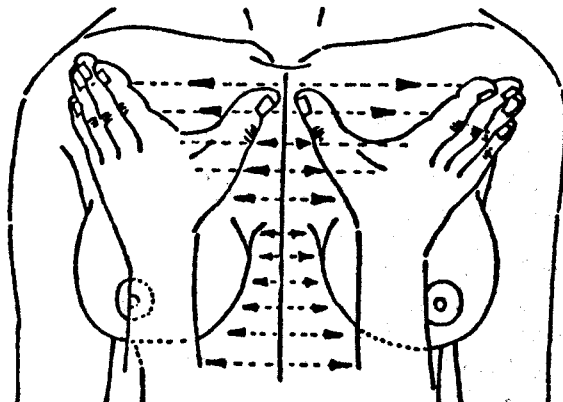


Рис. 757. Линейное массирование межреберных промежутков

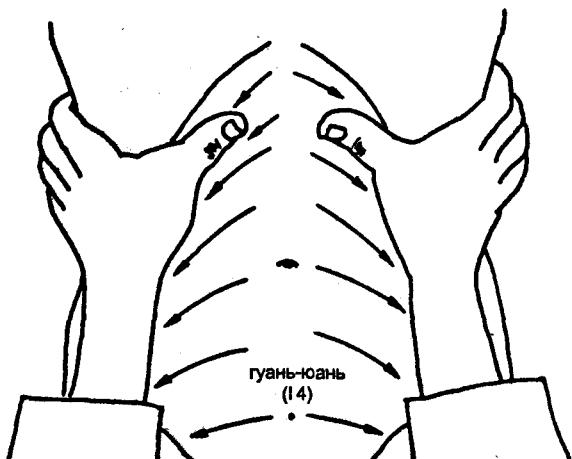


Рис. 758. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

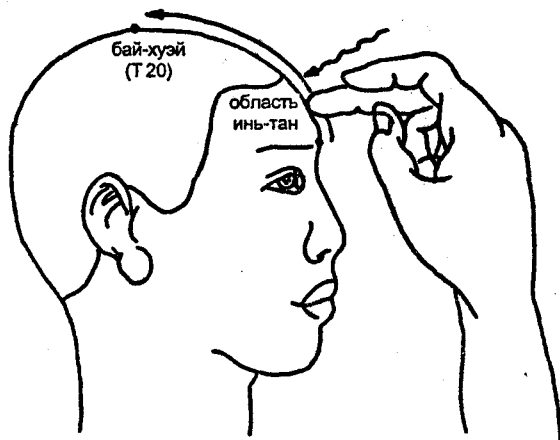


Рис. 760. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана

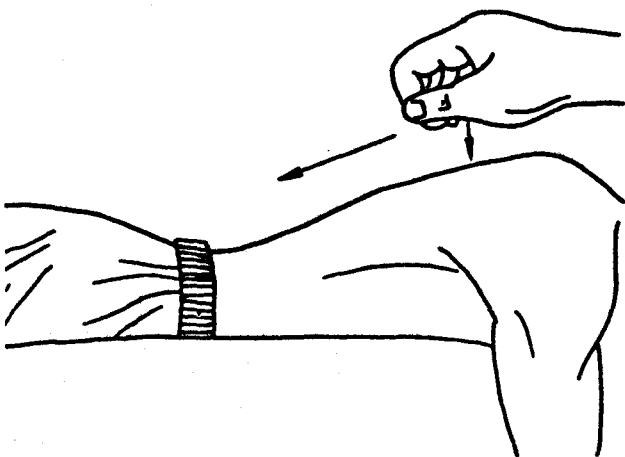


Рис. 759. Постукивание спины и поясничной области



Рис. 761. Растирание точки и круговое скольжение в области точки тай-ян

## Пустота печени и инь почек

**Проявления.** Обильные жидкие белые вагинальные выделения; головокружения, звон в ушах, краснота на скулах, чередование подъемов и снижения температуры, ночная потливость, потребность в жидкости без сильного желания пить, слабость и болезненность в поясничной области и в коленях, вздутие и боли в нижней части живота, частое мочеиспускание. Язык красный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Снять воспаление и нормализовать функции печени; привести в норму вагинальные выделения, укрепляя почки.

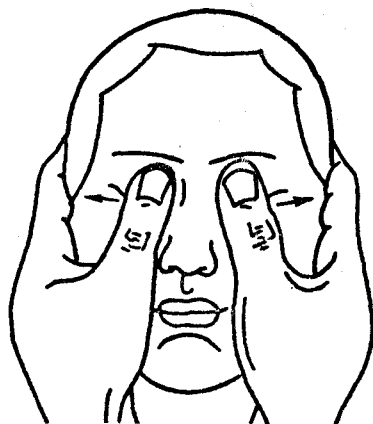


Рис. 762. Трение вокруг глаз

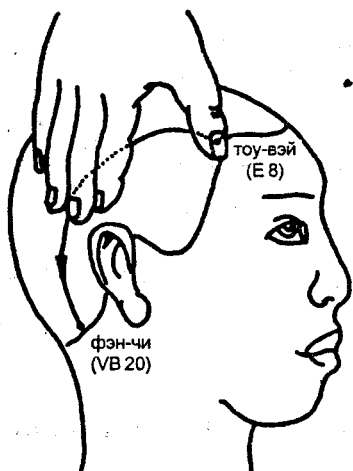


Рис. 763. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

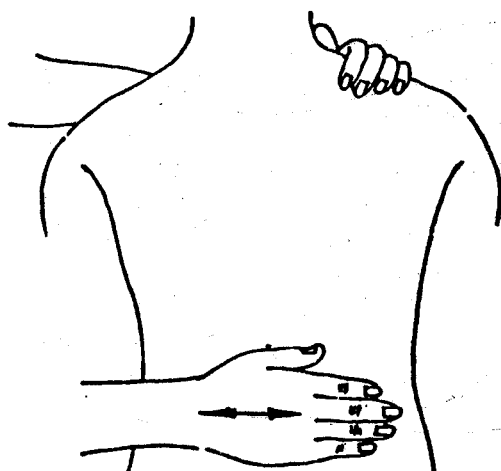


Рис. 766. Горизонтальное трение поясничной области и спины

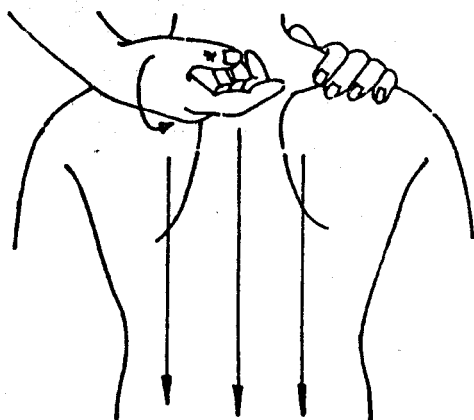


Рис. 764. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

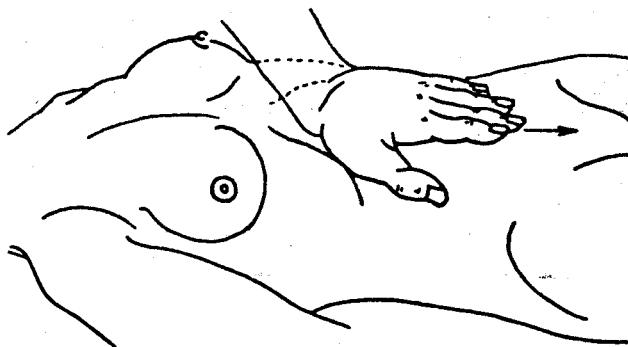


Рис. 767. Линейное поглаживание и трение в области живота

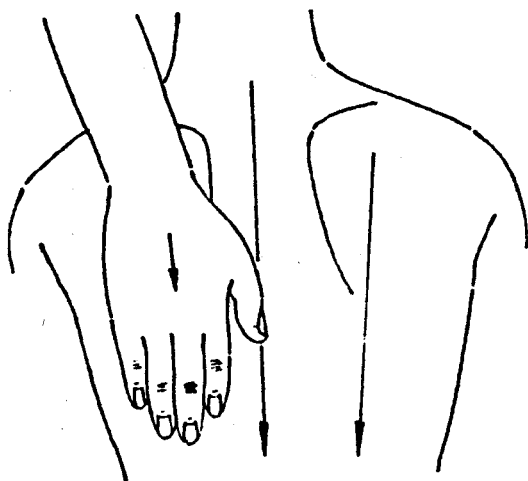


Рис. 765. Вертикальное трение поясничной области и спины

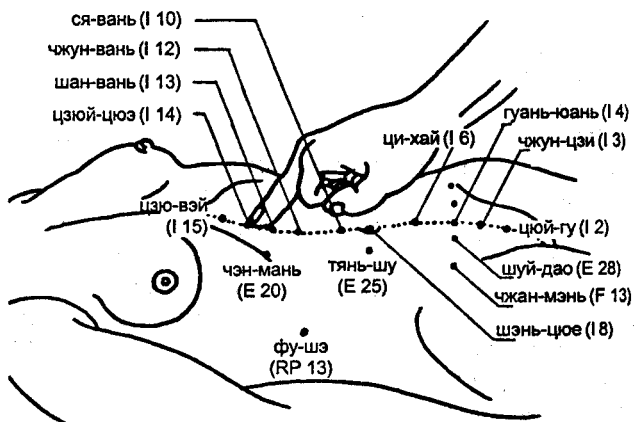


Рис. 768. Растирание точек в области живота

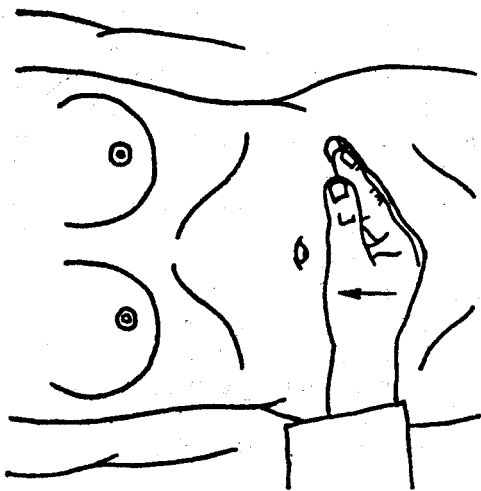


Рис. 769. Постукивание шэнь-цюэ

**Предписания.** Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории ду-меридиана (см. рис. 760), растирание и круговое скольжение в области точки тай-ян (см. рис. 761), трение вокруг глаз (см. рис. 762), легкие касания и трение точек вдоль

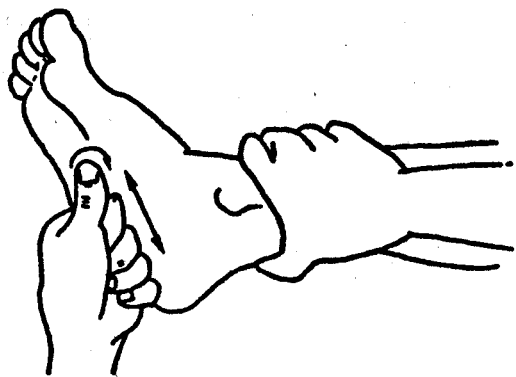


Рис. 770. Линейное поглаживание и трение точки юн-цюань

меридиана желчного пузыря (см. рис. 763), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 764), трение поясничной области и спины (см. рис. 765, 766), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 767), растирание точек в области живота (см. рис. 768), постукивание шэнь-цюэ (I 8 — см. рис. 769), линейное поглаживание и трение точки юн-цюань (R 1 — см. рис. 770).

# Выпадение матки

Выпадение матки в большинстве случаев возникает у женщин со слабой конституцией или родивших более одного ребенка.

Этиология и патогенез. Это расстройство может быть следствием пустоты *чи* переднесрединного меридиана, что вызывает нисхождение *чи*, или может возникать в результате пустоты *чи* почек, вызвавшего потерю сдерживания тока в *дай*-меридиане.

**Основные предписания.** Вибрация в области *бай-хуэй* (Т 20 — см. рис. 771), вибрация, производимая пальцем вдоль траектории *ду*-меридиана (см. рис. 772), растирание точек в области живота (см. рис. 773), круговое растирание в области живота всей ладонью (см. рис. 774), круговое растирание в области *шэнь-цюэ* (I 8 — см. рис. 775), легкие касания гениталий для укрепления *ян* почек (см. рис. 776).

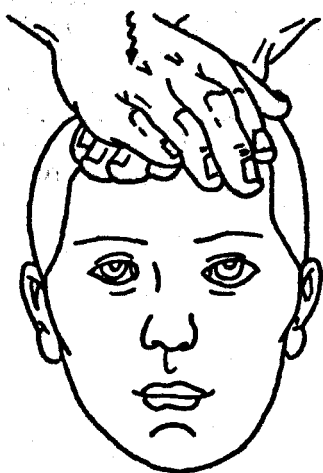


Рис. 771. Вибрация в области бай-хуэй

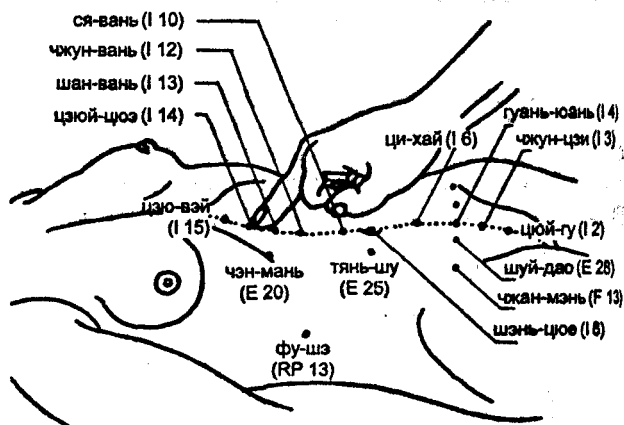


Рис. 773. Растирание точек в области живота

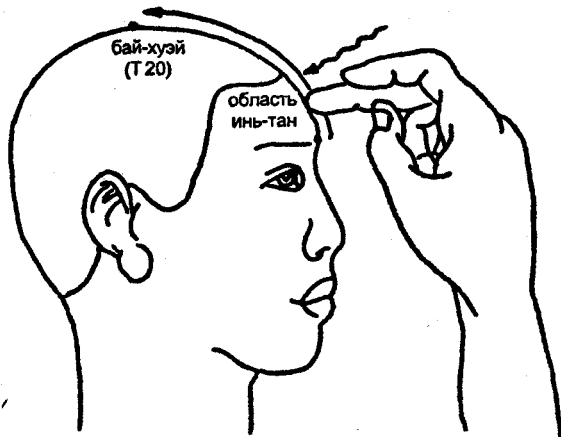


Рис. 772. Вибрация, производимая пальцем вдоль траектории *ду*-меридиана

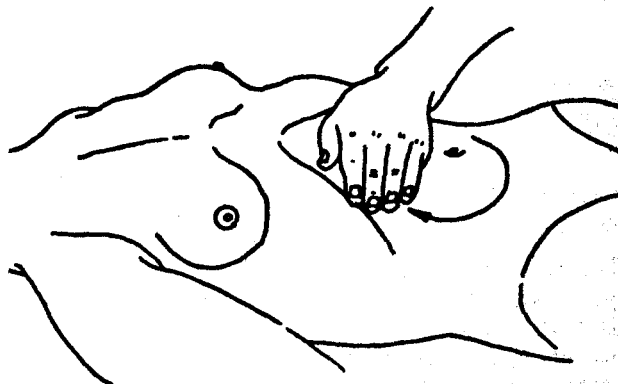


Рис. 774. Круговое растирание в области живота всей ладонью

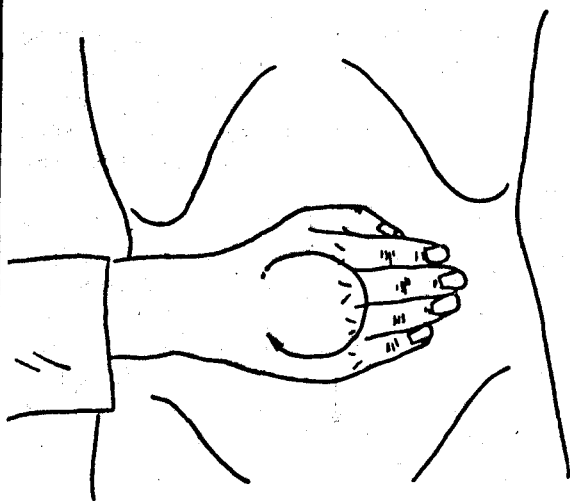


Рис. 775. Круговое растирание в области шэнь-цзюэ

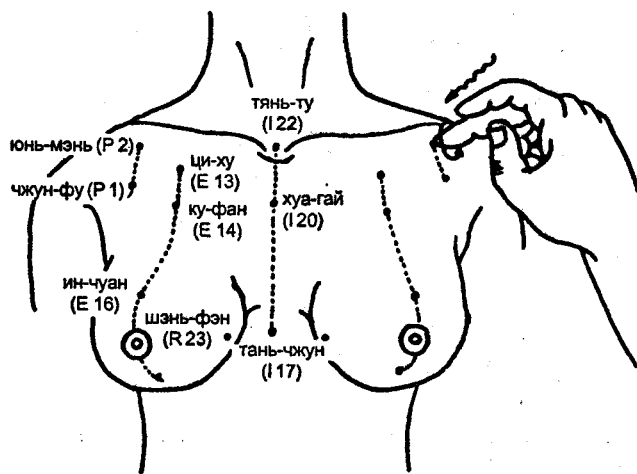


Рис. 777. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

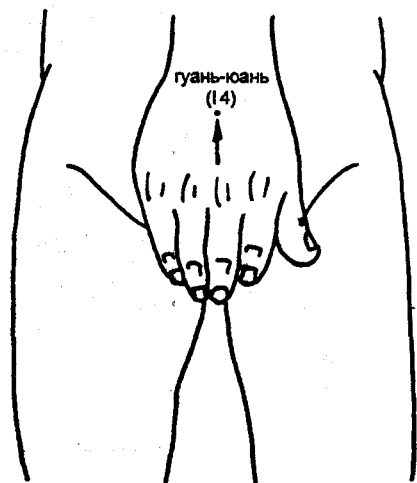


Рис. 776. Легкие касания гениталий для укрепления ян почек

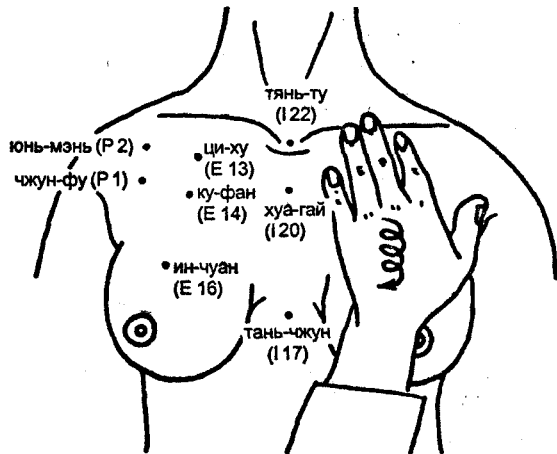


Рис. 778. Растирание в области груди ладонью

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Пустота *чи* переднесрединного меридиана

**Проявления.** Выпадение матки, обостренное перенапряжением, боли и тянущее ощущение в нижней части живота, отдающееся в пояснично-крестцовую область, бледное лицо, учащенное сердцебиение, одышка, упадок сил, частое мочеиспускание, моча прозрачная, жидкие белые вагинальные выделения. Язык бледный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Укрепить среднюю ветвь тройного обогревателя, тонизировать *чи* и добиться улучшения положения матки.

**Предписания.** Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 777), растирание в области груди ладонью (см. рис. 778), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 779), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 780), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 781), растирание ладонью в области спины (см. рис. 782), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 783).

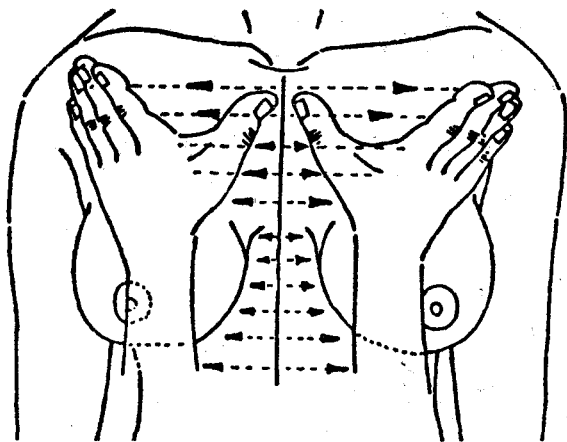


Рис. 779. Линейное массажирование межреберных промежутков

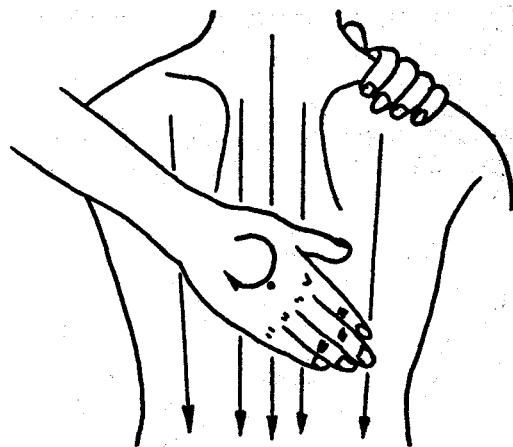


Рис. 782. Растирание ладонью в области спины

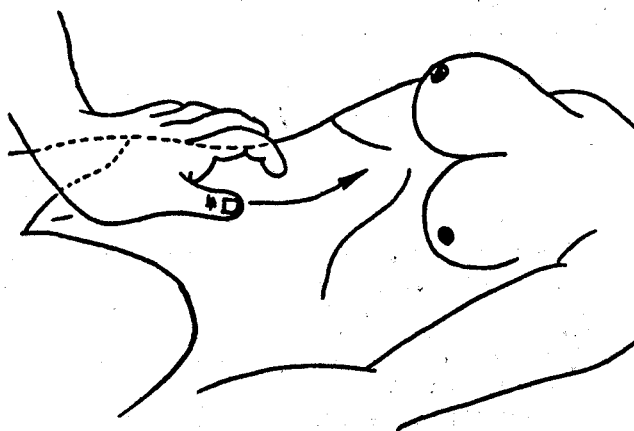


Рис. 780. Выполнение линейного поглаживания и трения в области живота

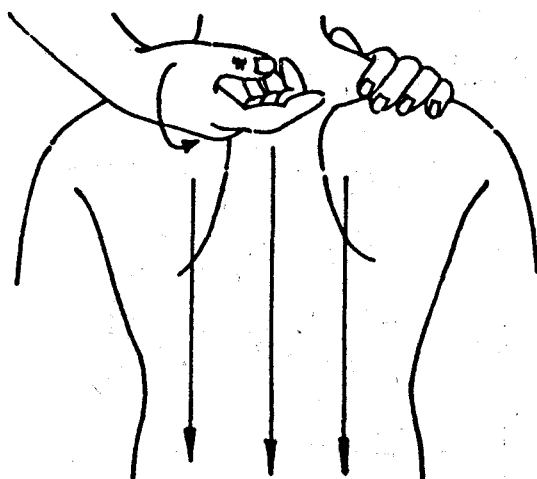


Рис. 783. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

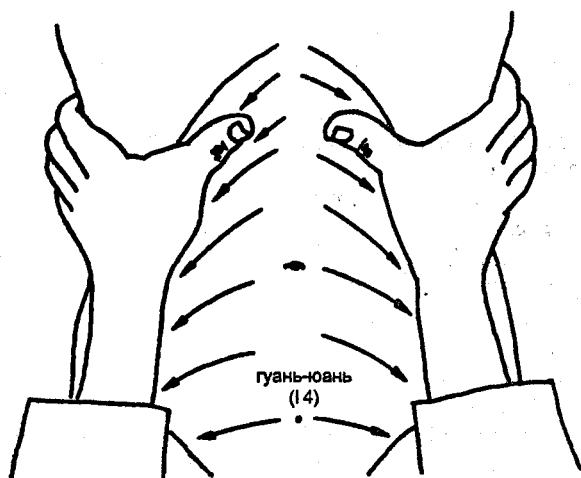


Рис. 781. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

### Пустота *инь* почек и печени

**Проявления.** Выпадение матки, тянущее ощущение в нижней части живота, боли и слабость в поясничной области и в коленях, частое мочеиспускание, темная моча, головокружения, звон в ушах, сухость и неприятные ощущения во влагалище при отсутствии выделений. Язык красный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Усилить почки и питать кровь; тонизировать *чи* и добиться улучшения положения матки.

**Предписания.** Линейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 784), растирание ладонью в области спины (см. рис. 785), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 786),

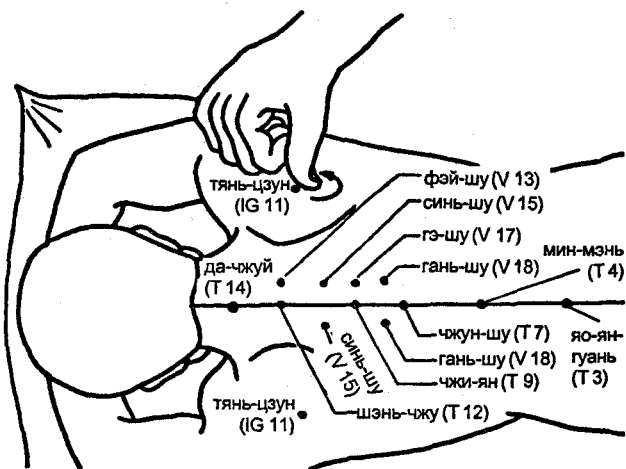


Рис. 784. Линейное поглаживание точек в области спины

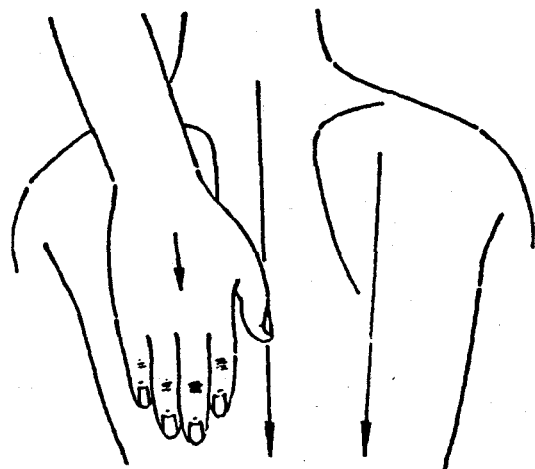


Рис. 787. Вертикальное трение поясничной области и спины

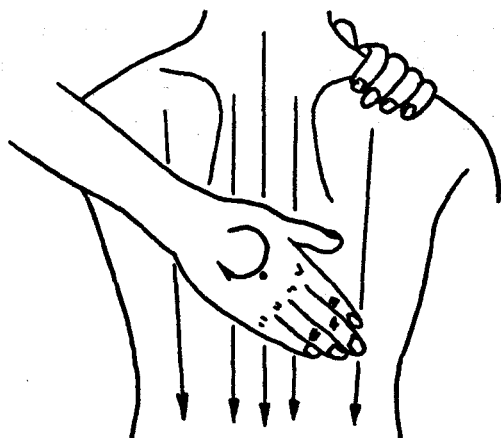


Рис. 785. Растирание ладонью в области спины

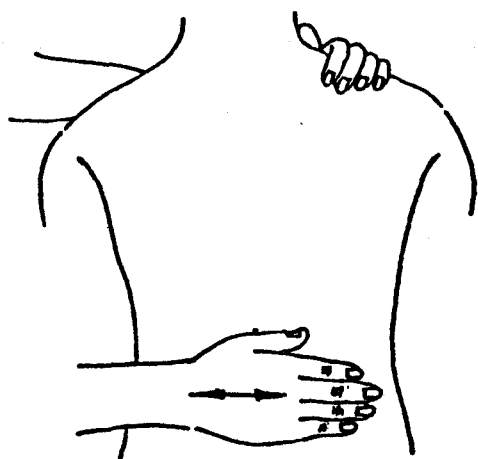


Рис. 788. Горизонтальное трение поясничной области и спины

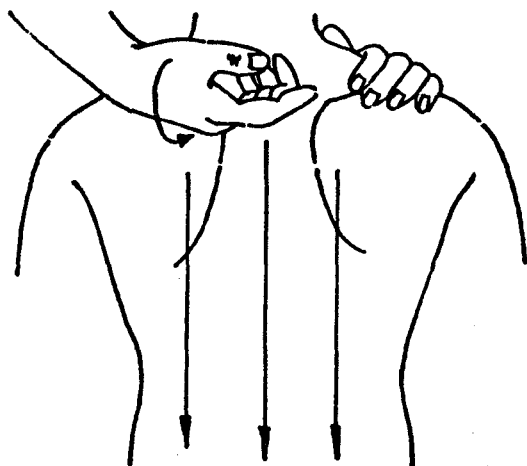


Рис. 786. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

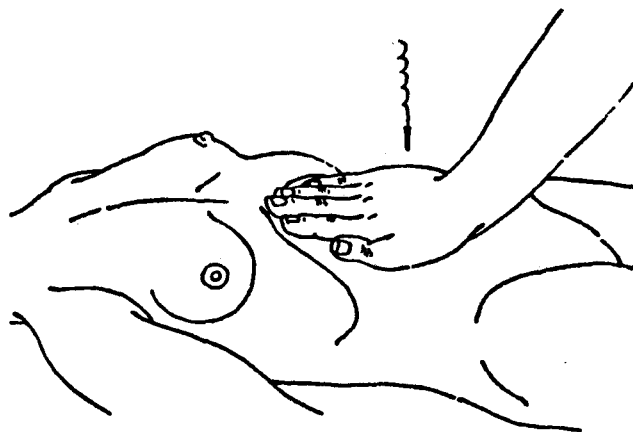
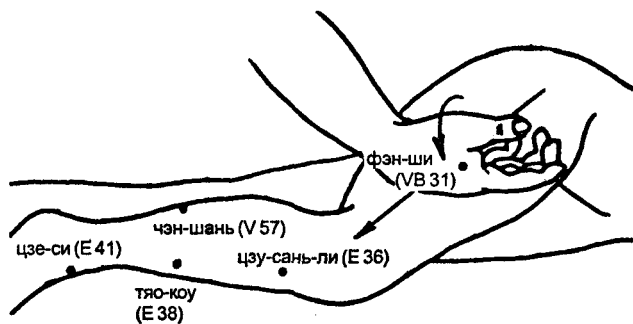
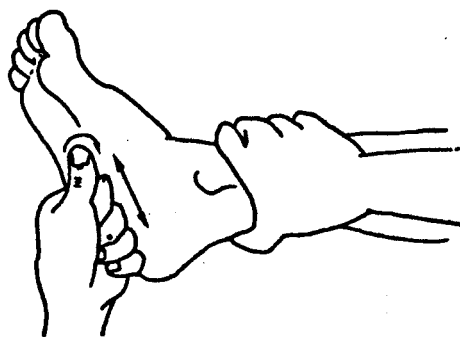


Рис. 789. Легкие касания и вибрация в области живота



*Рис. 790. Прокатывание и растирание для расслабления сухожилий*

трение поясничной области и спины (см. рис. 787, 788), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 789), прокатывание и растирание



*Рис. 791. Линейное поглаживание и трение точки юнь-цюань*

для расслабления сухожилий (см. рис. 790), линейное поглаживание и трение точки юнь-цюань (R 1 — см. рис. 791).

# Ощущение распираания и боли в груди

Это расстройство чаще всего наблюдается у женщин 30–40 лет с нормальным развитием молочных желез или у женщин 20–30 лет с недоразвитыми молочными железами. В этом разделе не обсуждаются такие же симптомы, возникающие в случаях туберкулеза груди, абсцесса молочной железы и других заболеваний.

**Этиология и патогенез.** Согласно представлениям традиционной китайской медицины, это расстройство возникает главным образом вследствие застоя *чи* печени или пустоты *чи* и пустоты крови, что приводит к нестабильной циркуляции *чи* и крови.

**Основные предписания.** Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 792), линейное поглаживание и растирание для расслабления груди (см. рис. 793), линейное поглаживание и линейное массирование для расслабления молочных желез (см. рис. 794), легкие касания и зажимывание молочных желез (см. рис. 795), линейное поглаживание и трение в области живота (см. рис. 796).

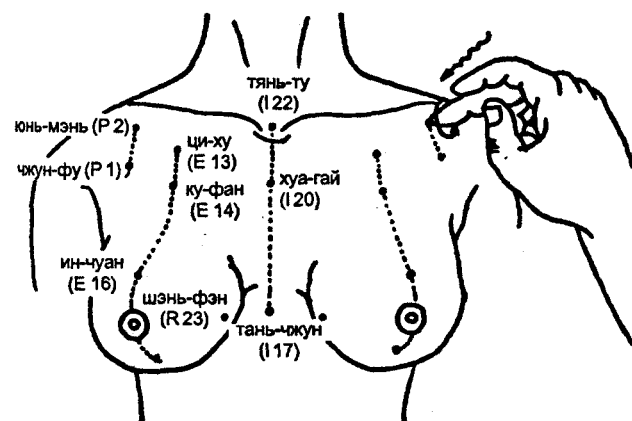


Рис. 792. Вибрация с прерывистым давлением на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

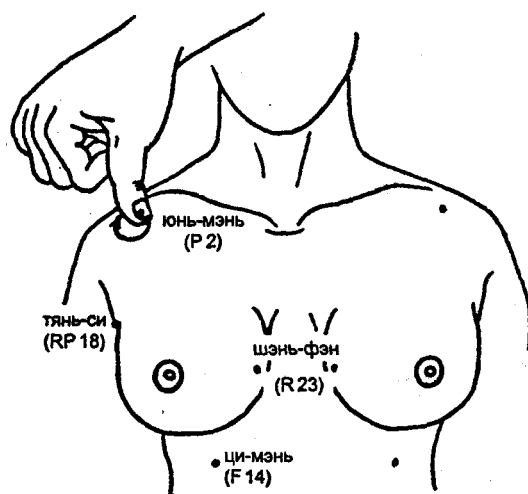


Рис. 793. Линейное поглаживание и растирание для расслабления груди

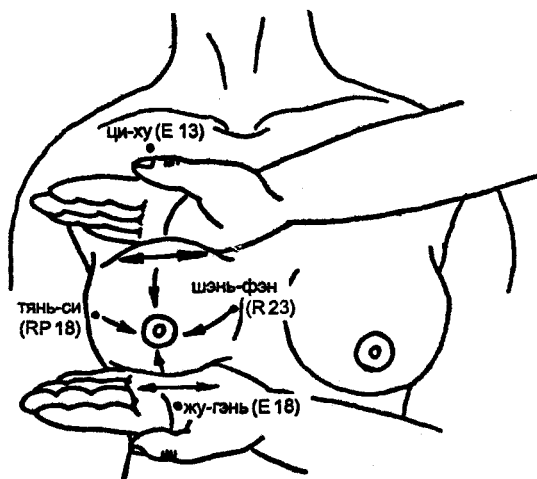


Рис. 794. Линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез

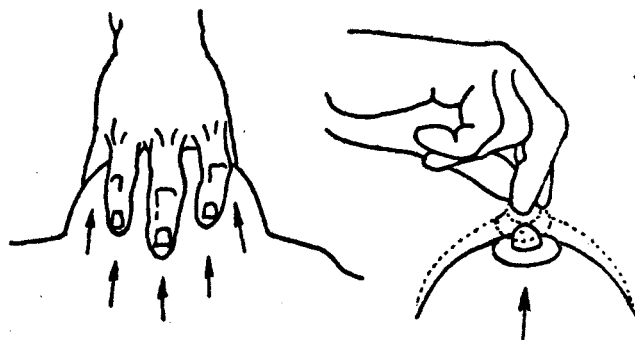


Рис. 795. Легкие касания и зажимывание молочных желез

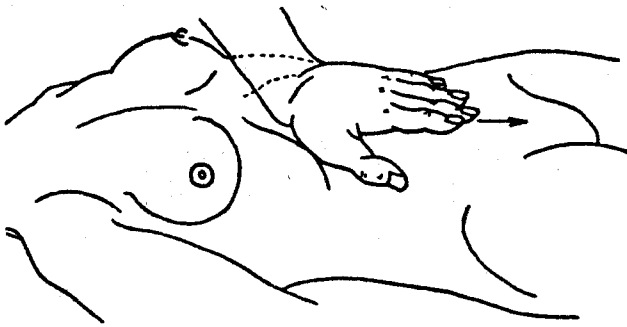


Рис. 796. Линейное поглаживание и трение в области живота

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Застой *чи* печени

**Проявления.** Ощущения распирания и боли возникают регулярно, но усиливаются перед менструацией, отдаются в подмышечную впадину и плечо; боли ослабевают после окончания менструации; депрессия, раздражительность, распирание и сдавление в грудной клетке и в области диафрагмы, распирание и боли в подреберье и в нижней части живота. Язык бледный с тонким белым или желтым налетом.

**Принципы лечения.** Облегчить боли в печени и регулировать *чи* печени; ослабить боли в грудной клетке и расслабить молочные железы.

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 797), растирание ладонью в области спины (см. рис. 798), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

(см. рис. 799), трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота (см. рис. 800).

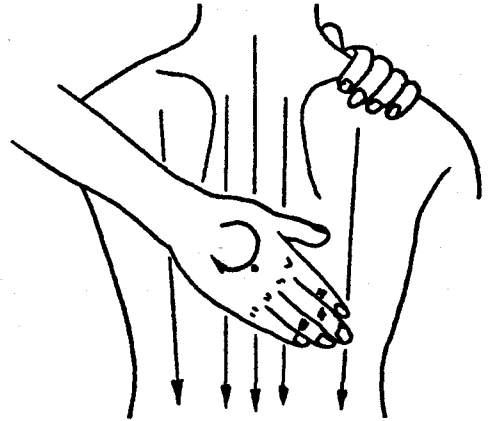


Рис. 798. Растирание ладонью в области спины

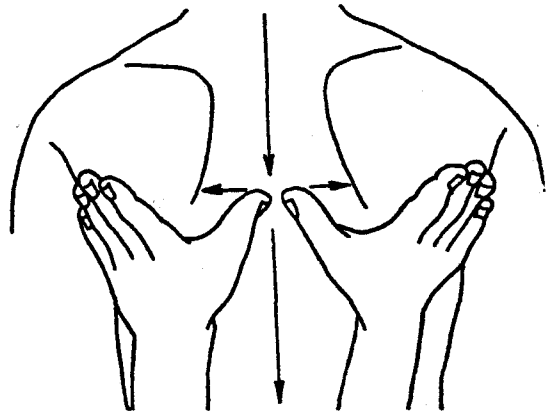


Рис. 799. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

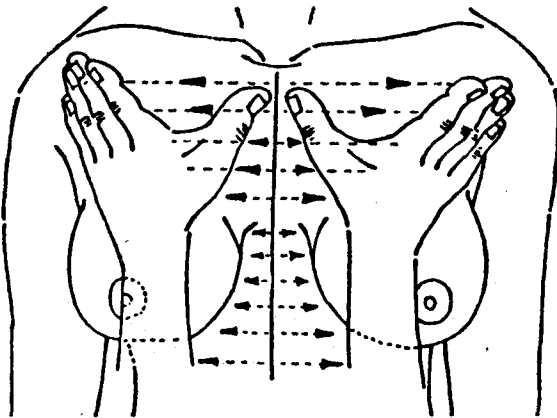


Рис. 797. Линейное массирование межреберных промежутков

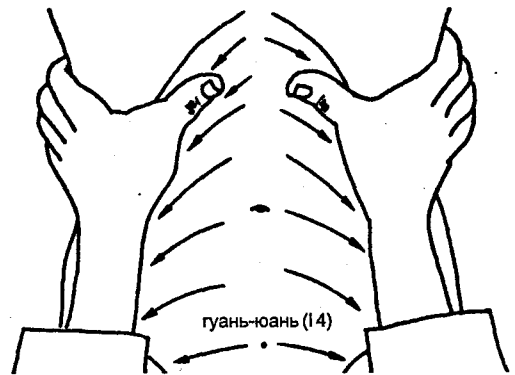


Рис. 800. Трение расходящимися в стороны движениями для нормализации в области живота

## Пустота *чи* и крови

**Проявления.** Ощущения распирания и боли, возникающие время от времени; бледное лицо, конституция слабая с плохо развитыми грудными железами; головокружения, учащенное сердцебиение, одышка, вялость, сон, прерываемый сновидениями, утрата вкусовых ощущений. Язык бледный и болезненный со слабым налетом.

**Принципы лечения.** Укрепить селезенку и регулировать желудок; тонизировать *чи* и питать кровь.

**Предписания.** Растирание в области груди ладонью (см. рис. 801), линейное поглаживание точек в области спины (см. рис. 802), прокатывание в области спины и поясницы (см. рис. 803), трение поясничной области и спины (см. рис. 804, 805), круговое растирание в области *шэнь-цзюэ* (I 8 — см. рис. 806), легкие касания и вибрация в области живота (см. рис. 807), про-

катывание и трение вдоль меридианов рук (см. рис. 808), линейное поглаживание и растирание для расслабления сухожилий (см. рис. 809).

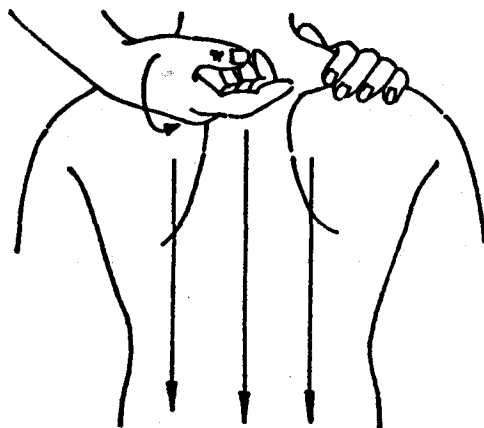


Рис. 803. Выполнение прокатывания в области спины и поясницы

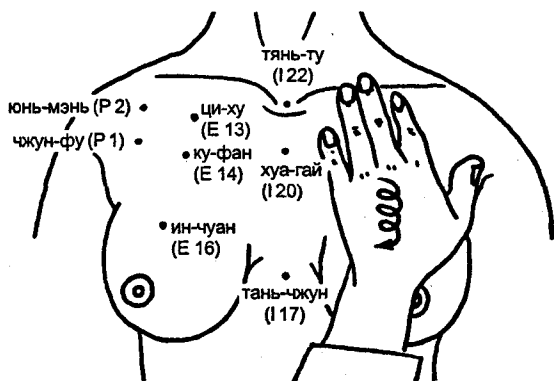


Рис. 801. Растирание в области груди ладонью

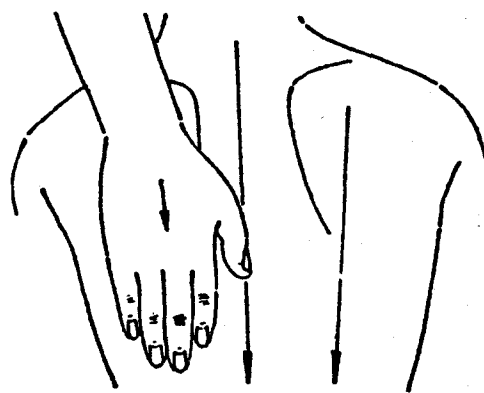


Рис. 804. Вертикальное трение поясничной области и спины

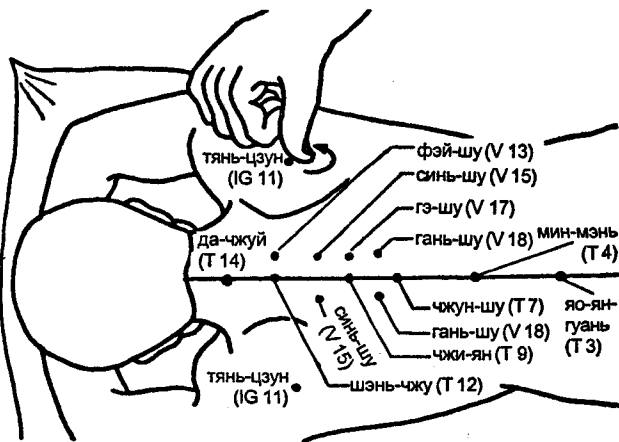


Рис. 802. Линейное поглаживание точек в области спины

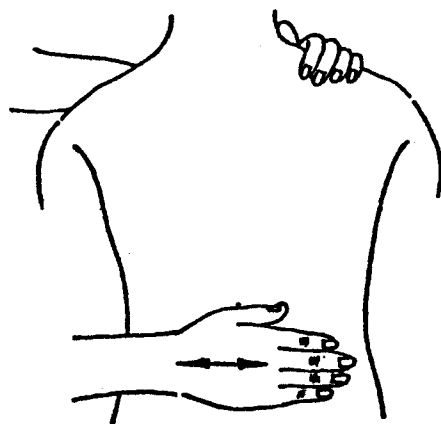


Рис. 805. Горизонтальное трение поясничной области и спины

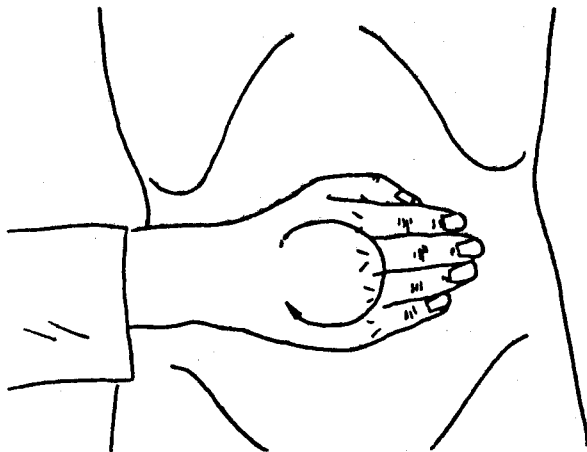


Рис. 806. Круговое растирание в области шэнь-цюе

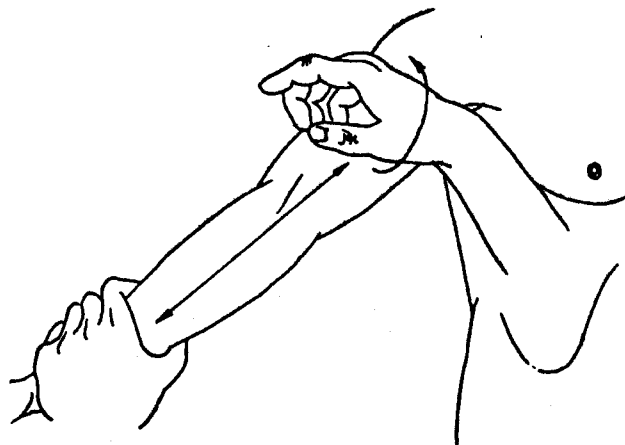


Рис. 808. Прокатывание и трение вдоль меридианов рук

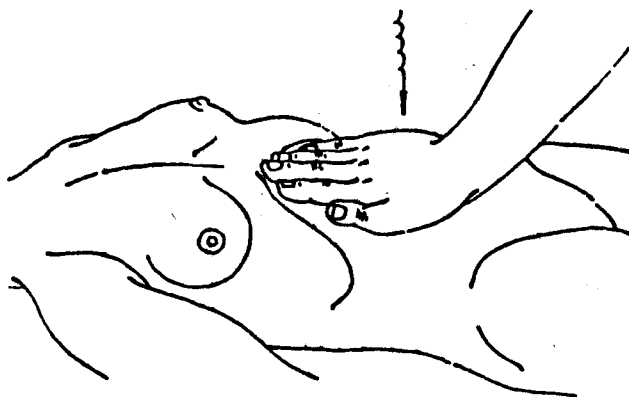


Рис. 807. Легкие касания и вибрация в области живота

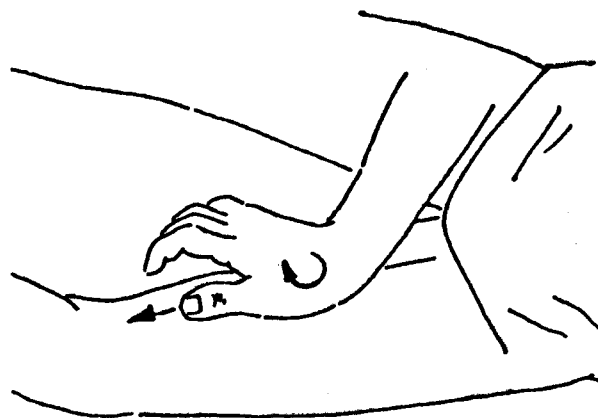


Рис. 809. Линейное поглаживание и растирание для расслабления сухожилий

# Насморк

Традиционная китайская медицина классифицирует насморк как поверхностный синдром. Простудиться можно в любое время года, но чаще всего зимой и весной.

**Этиология и патогенез.** Органы *чжан-фу* и недостаточная *чи* не способна эффективно бороться с вторжением внешних патогенных факторов.

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Насморк, вызванный ветром и холодом

**Проявления.** Мягкая лихорадка или отсутствие лихорадки или потения, озноб, головная боль, заложенный нос или сильные выделения из носа, кашель с небольшими выделениями мокроты. Красный язык с тонким белым налетом, плава-

ющая красная поверхностная диагностическая линия указательного пальца. (Диагностика по линии, проведенной ногтем по ладонной стороне указательного пальца, является специальным методом китайской народной медицины. Этот метод применяется для диагностики заболеваний у детей до трех лет.)

**Принцип лечения.** Ослабить поверхностный синдром, заставив ребенка пропотеть.

**Предписания.** Открывание свободного движения энергии по меридиану *шэнь-май* (заднесрединного меридиана — см. рис. 810), линейное поглаживание *э-чжун* (см. рис. 811), круговое поглаживание *тай-ян* (см. рис. 812), круговое поглаживание *и-мин* (см. рис. 813), линей-

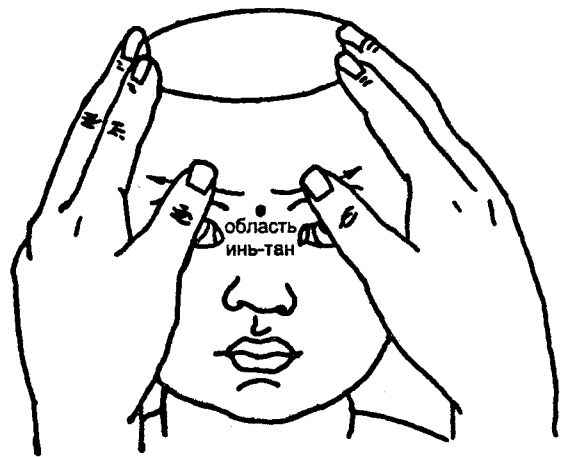


Рис. 811. Линейное поглаживание э-чжун

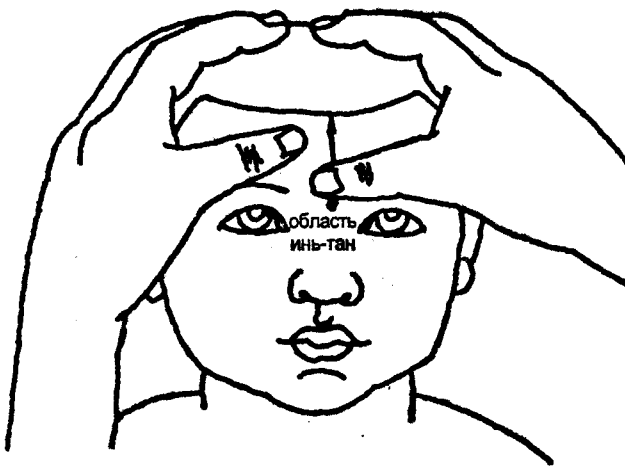


Рис. 810. Открывание шэнь-май (заднесрединного меридиана)

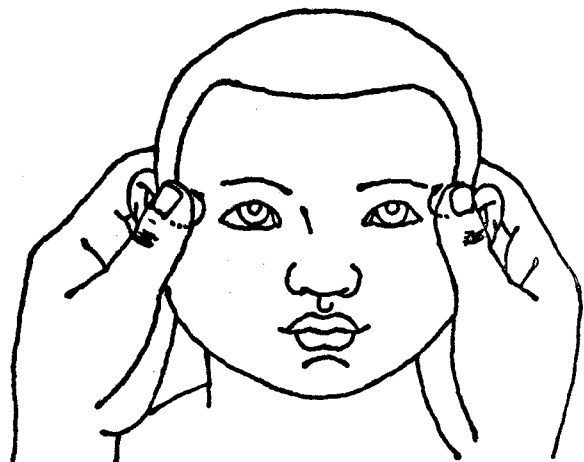


Рис. 812. Круговое поглаживание тай-ян

ное поглаживание *сань-гуань* (см. рис. 814), нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане селезенки (см. рис. 815), растирание *чжун-цюань* (см. рис. 816), растирание *ба-*

*се* (см. рис. 817), растирание *фэй-шу* (V 13) (см. рис. 818).

**Средства.** Сок китайского лука или имбирный сок.

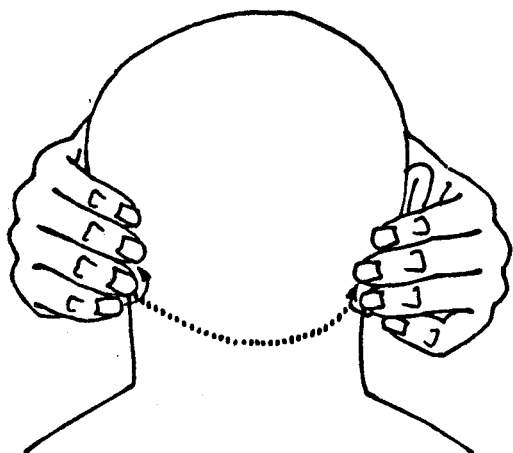


Рис. 813. Круговое поглаживание и-мин

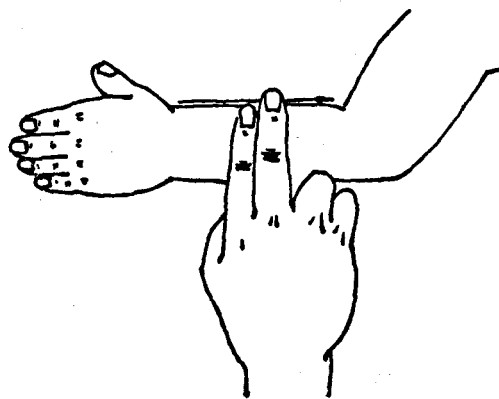


Рис. 814. Линейное поглаживание сань-гуань

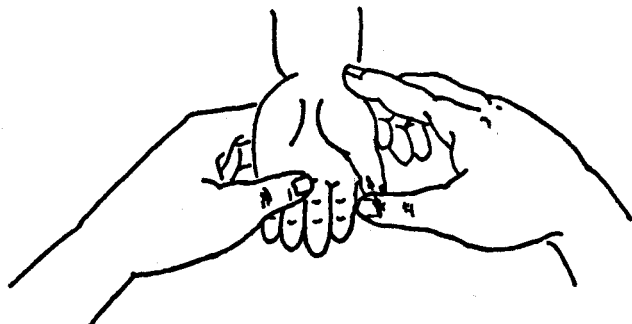


Рис. 815. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане селезенки

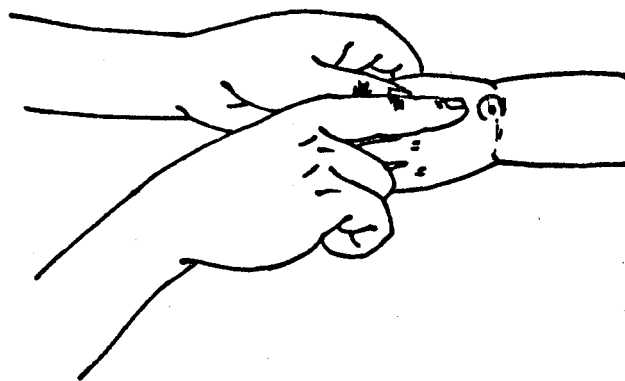


Рис. 816. Растирание чжун-цюань

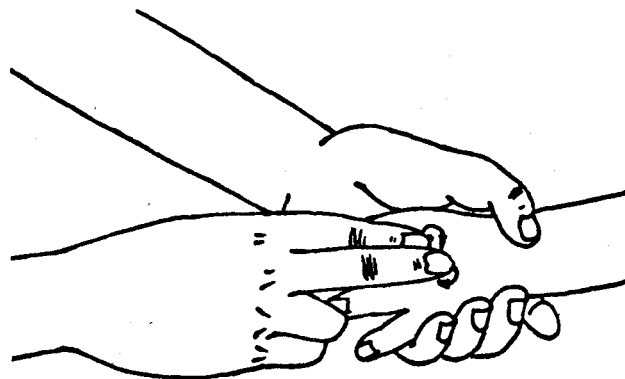


Рис. 817. Растирание ба-се

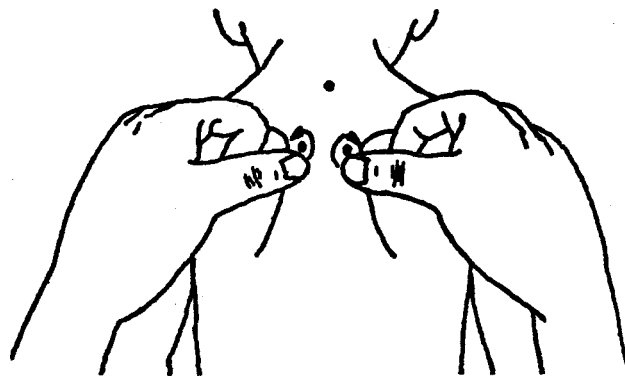


Рис. 818. Растирание фэй-шу

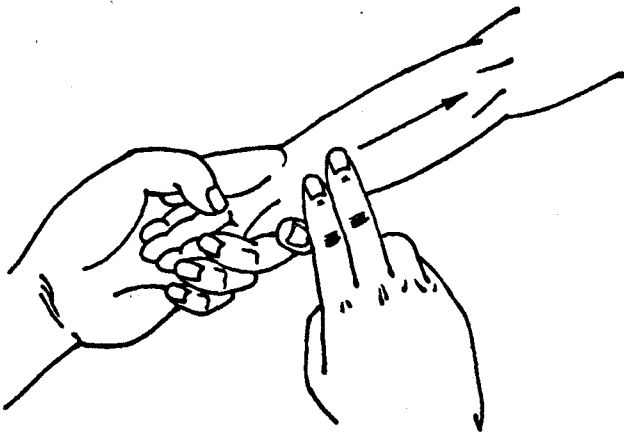


Рис. 819. Линейное поглаживание Млечного Пути

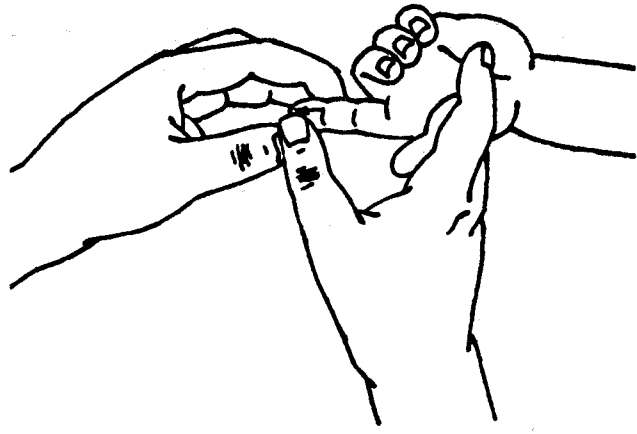


Рис. 821. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане печени

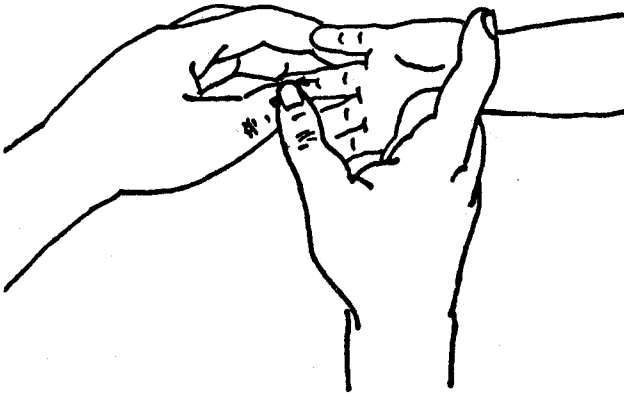


Рис. 820. Открывание меридиана легких

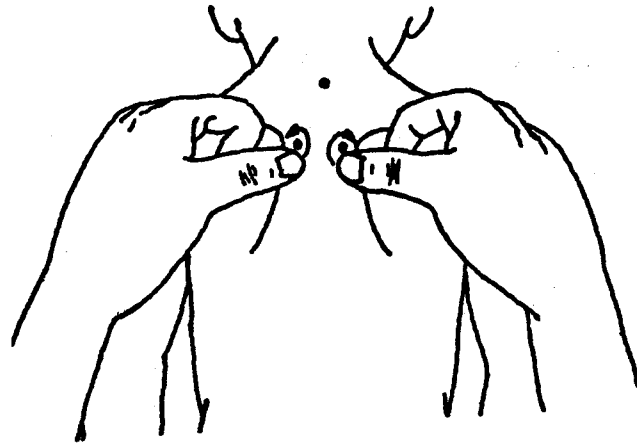


Рис. 822. Растирание фэй-шу

## Насморк, вызванный ветром и жарой

**Проявления.** Лихорадка, заложенный нос или насморк с сильными выделениями, кашель с обильной желтой мокротой, ангина, плохой аппетит, темная моча, запор. Красный язык с желтым налетом, темно-красная поверхностная диагностическая линия на указательном пальце.

**Принцип лечения.** Активизировать дыхательную *чи* и вывести легочную жару.

**Предписания.** Линейное поглаживание Млечного Пути (см. рис. 819), открывание меридиана легких (см. рис. 820), нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане печени (см. рис. 821), растирание *фэй-шу* (V13) (см. рис. 822).

**Средства.** Сок китайского лука, имбирный сок или тальк.

# Анорексия

Это состояние характеризуется длительной потерей аппетита и отвращением к пище.

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Анорексия, вызванная влажностью в селезенке

**Проявления.** Постепенная потеря аппетита, тошнота, рвота, вздутие живота, беспокойство, нежелание пить, жидкий стул. Красный язык с тонким, желтым, жирным налетом, темная поверхностная диагностическая линия на указательном пальце.

**Принципы лечения.** Укрепить селезенку и вывести влагу; улучшить пищеварение и отрегулировать среднюю ветвь тройного обогревателя.

**Предписания.** Укрепление меридиана селезенки (см. рис. 823), растирание *бань-мэнь* (см. рис. 824), нормализация соотношения *инь* и *ян* живота (см. рис. 825), линейное поглаживание *сы-фень* (см. рис. 826), растирание *пи-шу* (см. рис. 827), зажимывание по обе стороны позвоночника (см. рис. 828).

**Средство.** Тальк.

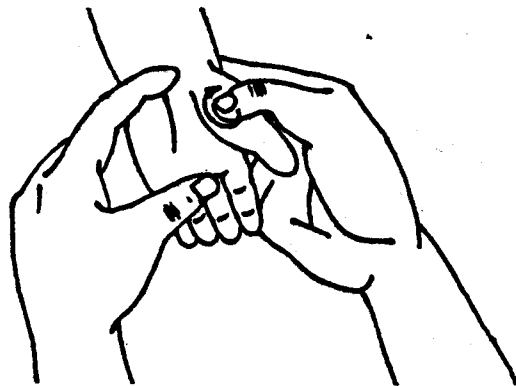


Рис. 824. Растирание бань-мэнь

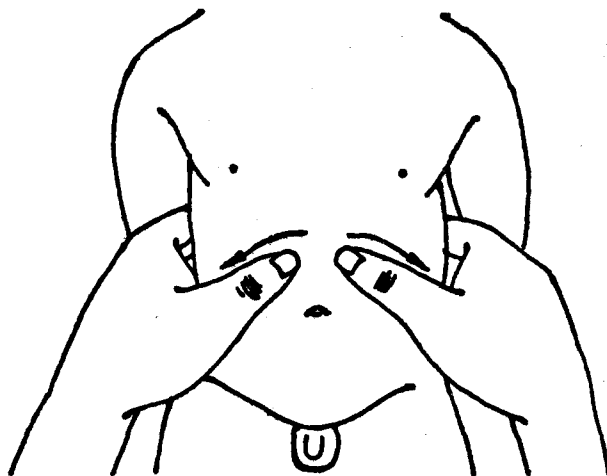


Рис. 825. Нормализация соотношения инь и ян живота

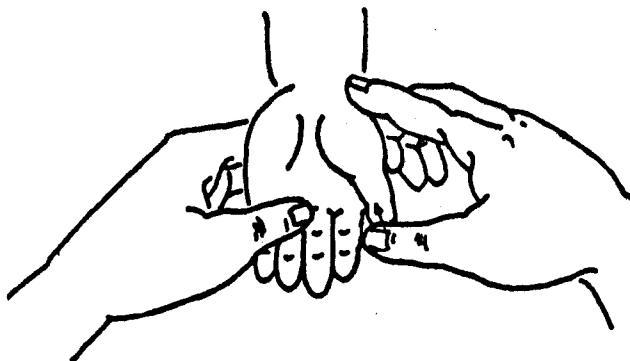


Рис. 823. Укрепление меридиана селезенки

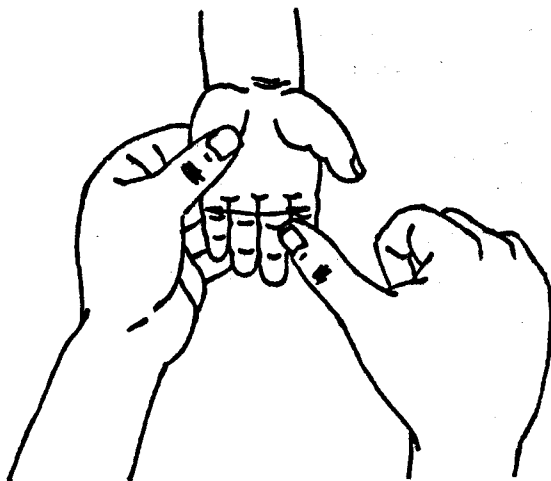


Рис. 826. Линейное поглаживание сы-фень

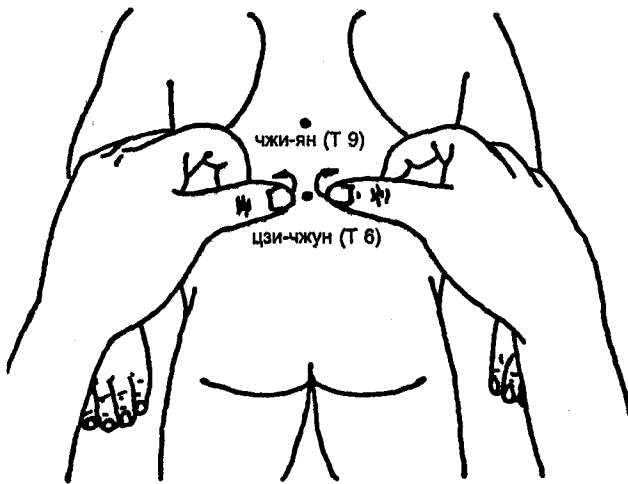


Рис. 827. Растирание пи-шу

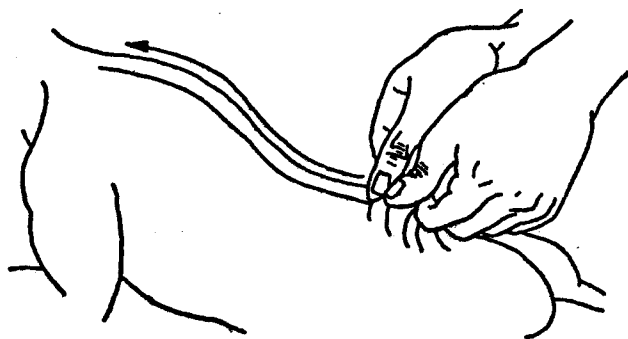


Рис. 828. Защищивание по обе стороны позвоночника

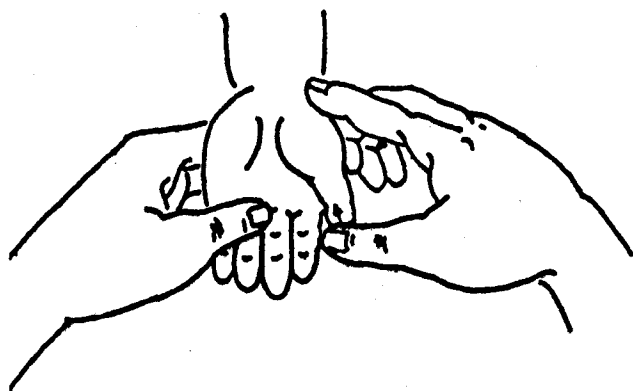


Рис. 829. Укрепление меридиана селезенки

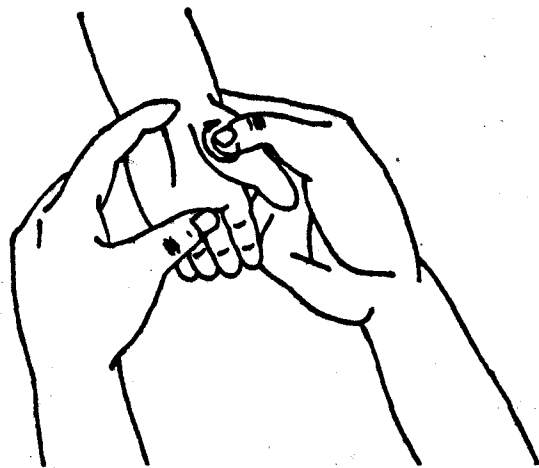


Рис. 830. Растирание бань-мэнь

## Анорексия, вызванная слабостью селезенки и желудка

**Проявления.** Потеря аппетита, темный цвет лица, истощение, жидкий стул. Бледный язык с тонким налетом, розовая поверхностная диагностическая линия на указательном пальце.

**Принцип лечения.** Укрепить селезенку и желудок.

**Предписания.** Укрепление меридиана селезенки (см. рис. 829), растирание бань-мэнь (см. рис. 830), линейное поглаживание сы-фень (см. рис. 831), нормализация соотношения инь и ян живота (см. рис. 832), защищивание по обе стороны позвоночника (см. рис. 833), линейное поглаживание сань-гуань (см. рис. 834), укрепление меридиана селезенки (см. рис. 835), растирание е-мэнь (TR 2) (см. рис. 836), растирание цзу-сань-ли (см. рис. 837).

**Средство.** Тальк.

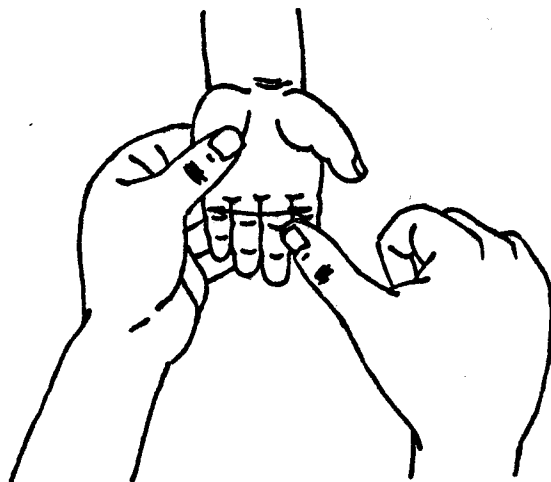


Рис. 831. Линейное поглаживание сы-фень

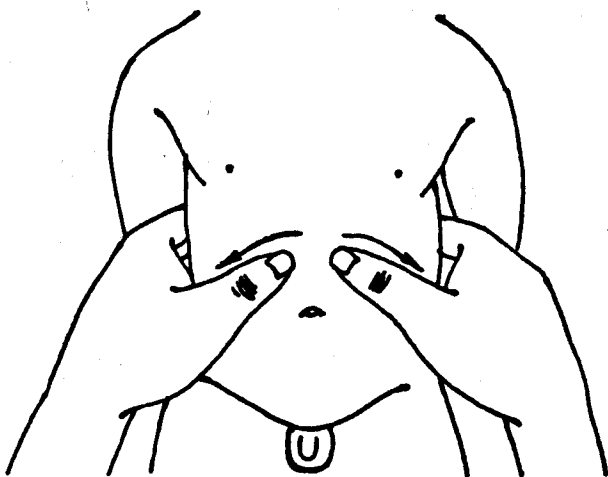


Рис. 832. Нормализация соотношения инь и ян живота

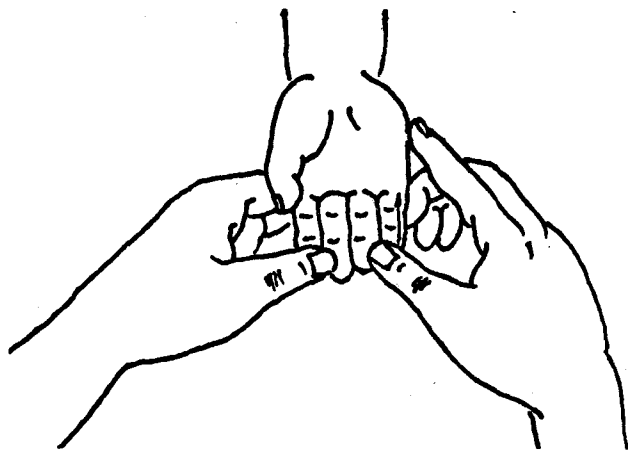


Рис. 835. Укрепление меридиана селезенки

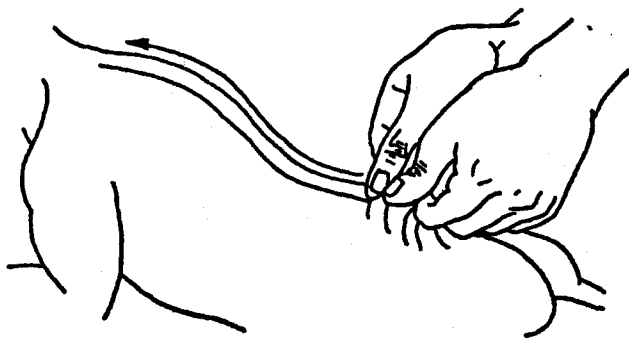


Рис. 833. Защищывание по обе стороны позвоночника

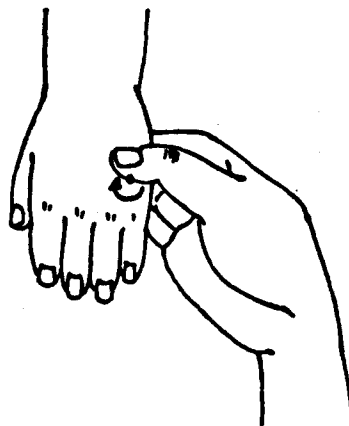


Рис. 836. Растирание е-мэнь

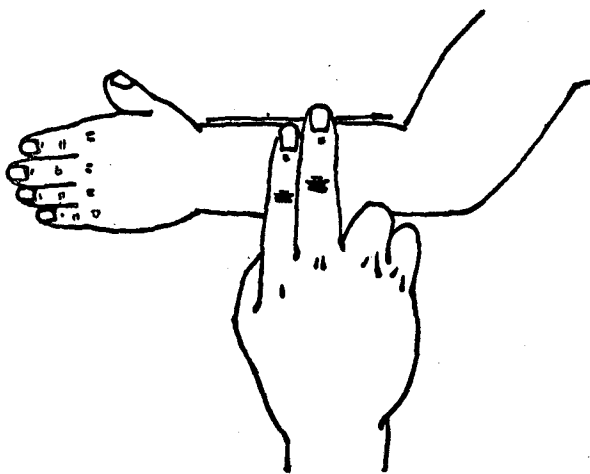


Рис. 834. Линейное поглаживание сань-гуань

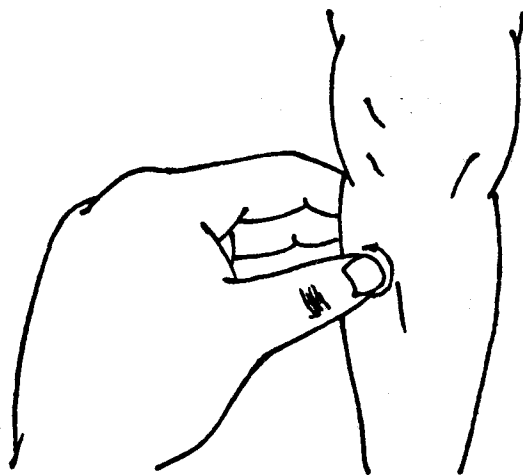


Рис. 837. Растирание цзу-сань-ли

# Выпадение прямой кишки

Причиной выпадения прямой кишки является общая слабость организма. Выпадение прямой кишки может осложняться запором.

**Этиология и патогенез.** Выпадение прямой кишки может быть вызвано врожденной слабостью, хроническими заболеваниями, затяжным поносом или дизентерией. Эти проявления вызваны недостаточностью селезенки и дыхательной *чи*. Выпадение прямой кишки может быть также вызвано влажностью и жаром в средней ветви тройного обогревателя, что приводит к застою *чи* и сухому стулу.

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

**Выпадение прямой кишки, вызванное недостатком энергии средней ветви тройного обогревателя**

**Проявления.** Истощение, темный цвет лица, упадок сил, внезапная испарина, нежелание говорить, выпадение прямой кишки во время сокращения кишок, отсутствие покраснения и отсутствие ощущения боли вокруг заднего прохода. Бледный язык с тонким белым налетом,

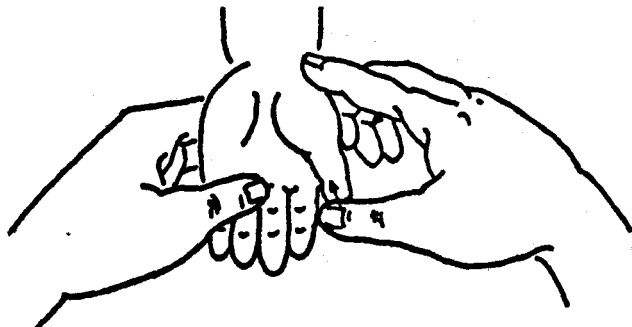


Рис. 838. Укрепление меридиана селезенки

бледная поверхностная диагностическая линия на указательном пальце.

**Принцип лечения.** Укрепить среднюю ветвь тройного обогревателя и тонизировать *чи*; поднять *чи* и вправить прямую кишку.

**Предписания.** Укрепление меридиана селезенки (см. рис. 838), укрепление меридиана легких (см. рис. 839), укрепление меридиана толстой кишки (см. рис. 840), линейное поглаживание *сань-гуань* (см. рис. 841), растирание *бай-хуэй* (см. рис. 842), линейное поглаживание вверх *ци-цзю-гу* вдоль позвоночника (см. рис. 843), растирание *гуй-вэй* от ягодиц до плеч (см. рис. 844), растирание *цзу-сань-ли* (Е 36) (см. рис. 845).

**Средство.** Тальк.

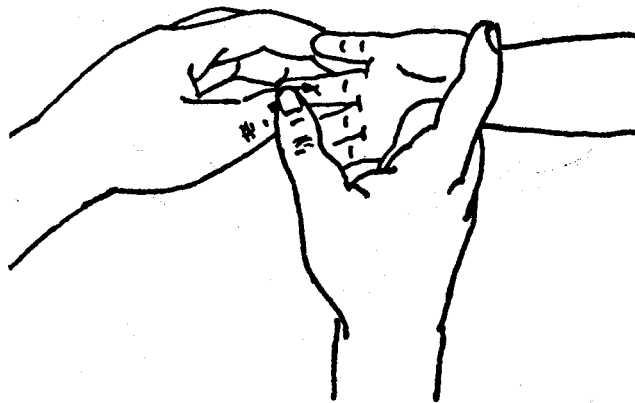


Рис. 839. Укрепление меридиана легких

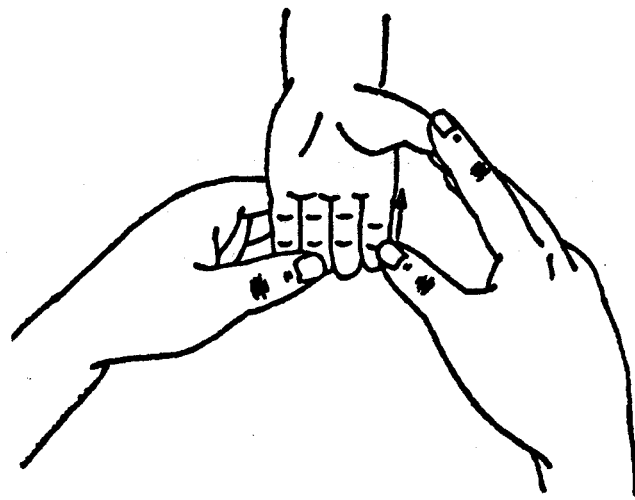


Рис. 840. Укрепление меридиана толстой кишки

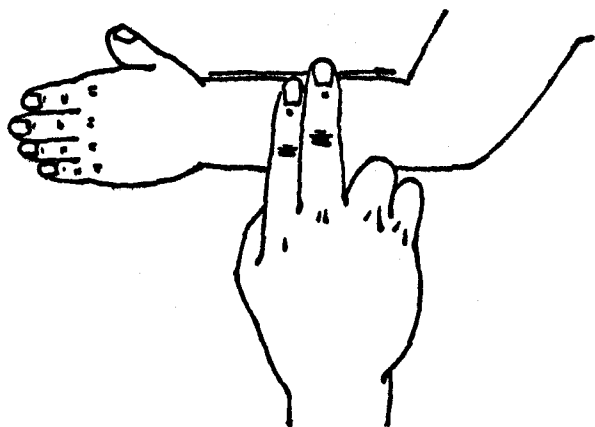


Рис. 841. Линейное поглаживание сань-гуань

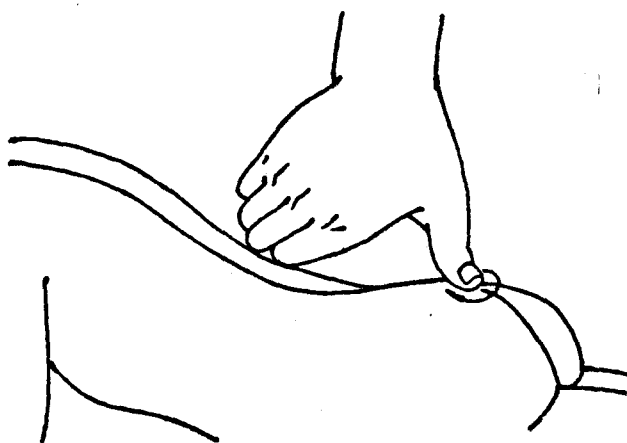


Рис. 844. Растирание гуй-вэй от ягодиц до плеч

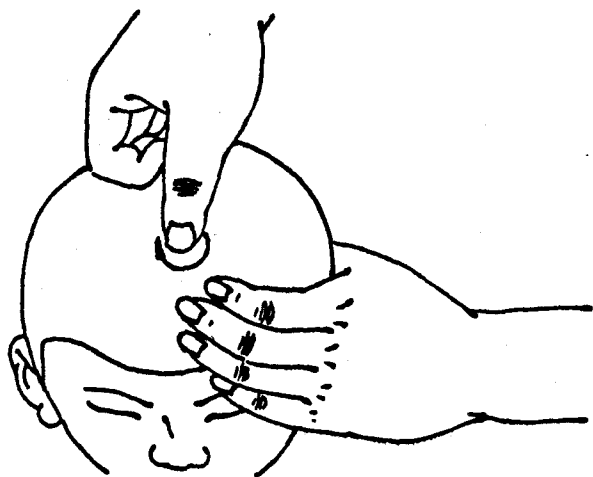


Рис. 842. Растирание бай-хуэй

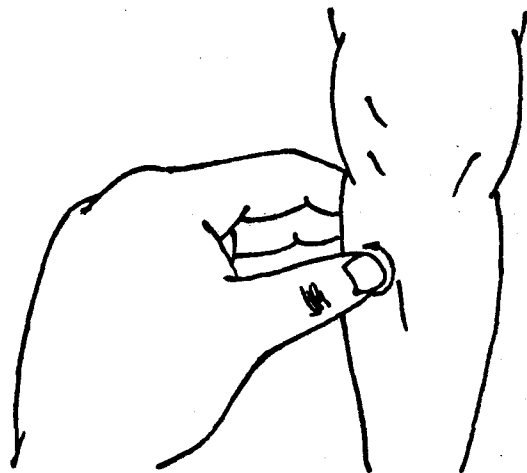


Рис. 845. Растирание цзю-сань-ли

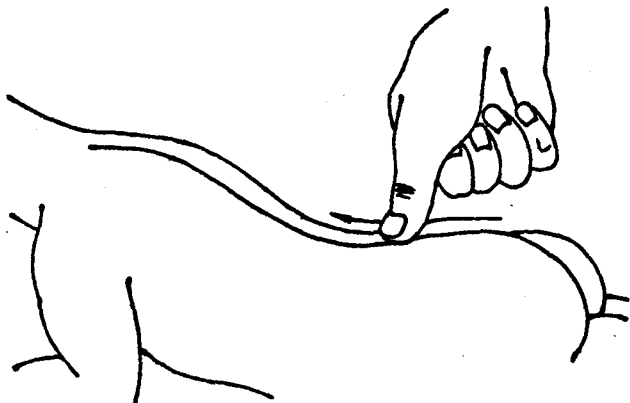


Рис. 843. Линейное поглаживание вверхци-цзю-гу вдоль позвоночника

### **Выпадение прямой кишки, вызванное жаром в желудке и толстой кишке**

**Проявления.** Ощущение полноты желудка, плохой аппетит, беспокойство, ощущение жара в области живота по ночам, твердый стул или частый жидкий и вязкий стул, покраснение и припухлость вокруг заднего прохода. Красный язык с тонким желтым налетом, темно-пурпурная поверхностная диагностическая линия на указательном пальце.

**Принцип лечения.** Нормализовать пищеварение, восстановить функцию толстой кишки, охладить жар и вывести влажность.

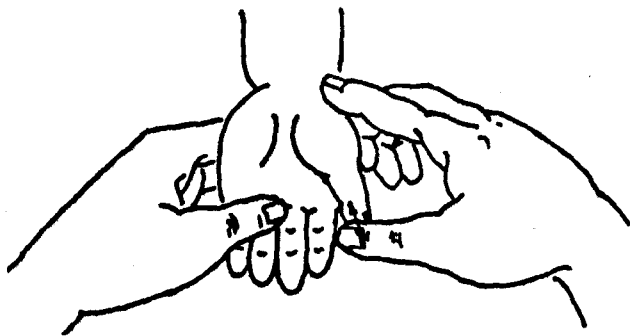


Рис. 846. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане селезенки

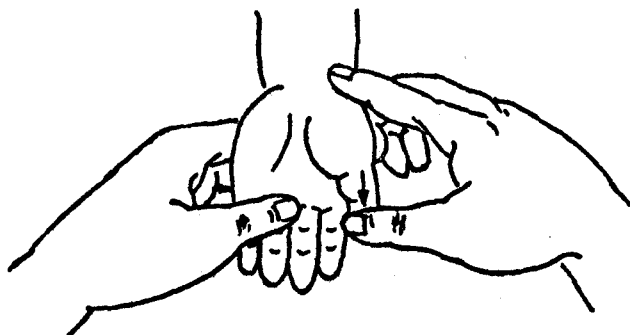


Рис. 847. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане желудка

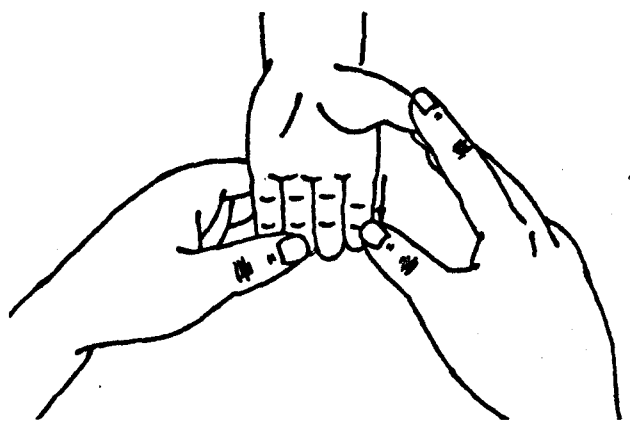


Рис. 848. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане толстой кишки

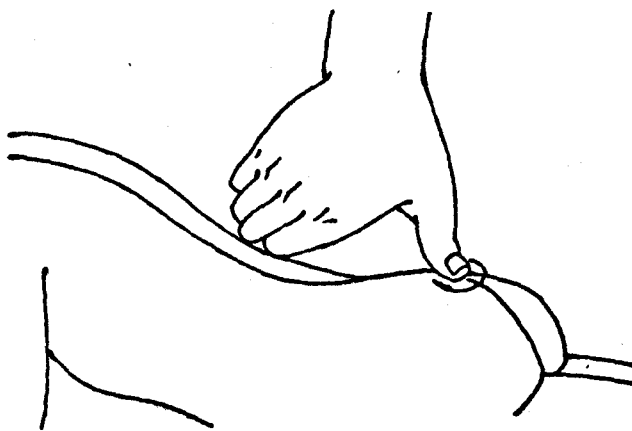


Рис. 849. Растирание гуй-вэй от ягодиц до плеч

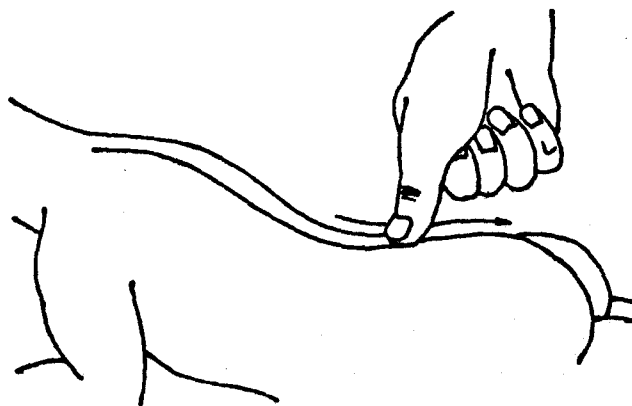


Рис. 850. Линейное поглаживание вниз ци-цзю-гу

**Предписания.** Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане селезенки (см. рис. 846), нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане желудка (см. рис. 847), нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане толстой кишки (см. рис. 848), растирание *гуй-вэй* от ягодиц до плеч (см. рис. 849), линейное поглаживание вниз *ци-цзю-гу* (см. рис. 850).

**Средства.** Тальк или холодная вода.

**Принцип лечения.** Согреть почки и укрепить селезенку, тонизировать *чи* и укрепить мочевой пузырь.

**Предписания.** Укрепление меридиана селезенки (см. рис. 851), укрепление меридиана почек (см. рис. 852), линейное поглаживание *синь-гуань* (см. рис. 853), растирание *е-мэнь* (TR 2) (см. рис. 854), растирание *пи-шу* (V 20) (см. рис. 855), растирание *фэй-шу* (V 13) (см. рис. 856), растирание *шэнь-шу* (V 23) (см. рис. 857), круговое растирание *шэнь-шу* (VC 8) (см. рис. 858), круговое растирание *гуань-юань* (I 4) (см. рис. 859).

**Средство.** Тальк.

Случаи энуреза (недержания мочи), которые рассматриваются в данной главе, часто встречаются у детей старше трех лет.

**Этиология и патогенез.** Энурез может быть вызван пустотой *чи* почек или *пустотой-холодом* почек, что приводит к скоплению мочи. Причиной энуреза может быть также нисходящий поток влажности и жара, который приводит к дисфункции мочевого пузыря.

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Энурез при синдроме недостаточности холода

**Проявления.** Бледное лицо, плохая умственная деятельность, болезненность и слабость поясничной области и коленей, холодные конечности, плохой аппетит, раздражительность, сонливость. Бледный язык с тонким белым налетом, красная плавающая поверхностная диагностическая линия на указательном пальце.

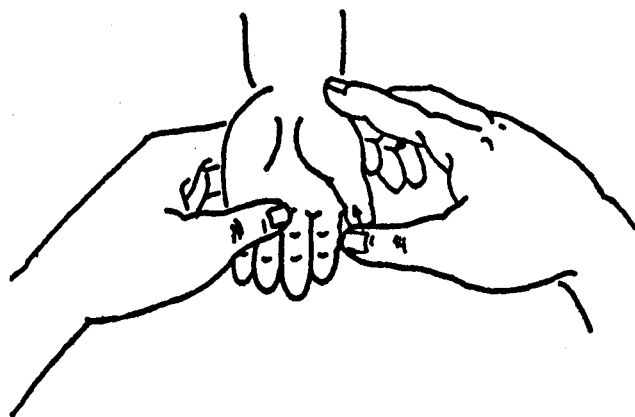


Рис. 851. Укрепление меридиана селезенки

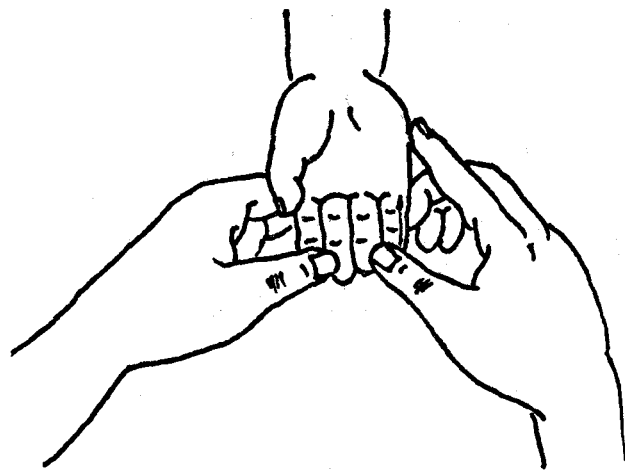


Рис. 852. Укрепление меридиана почек

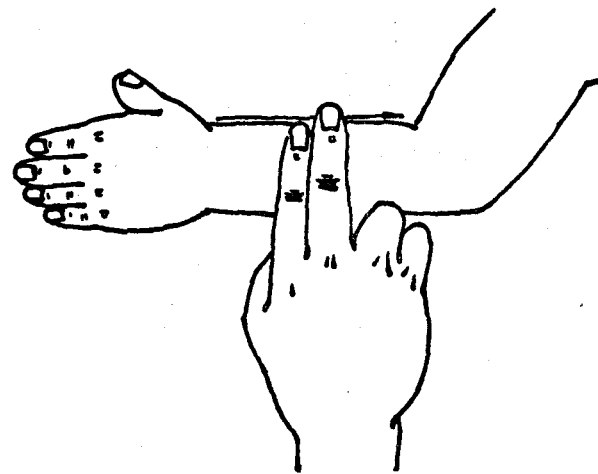


Рис. 853. Линейное поглаживание синь-гуань

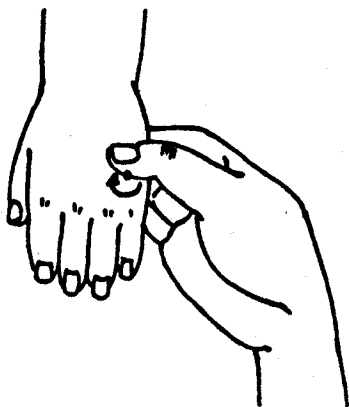


Рис. 854. Растирание е-мэнь (TR 2)

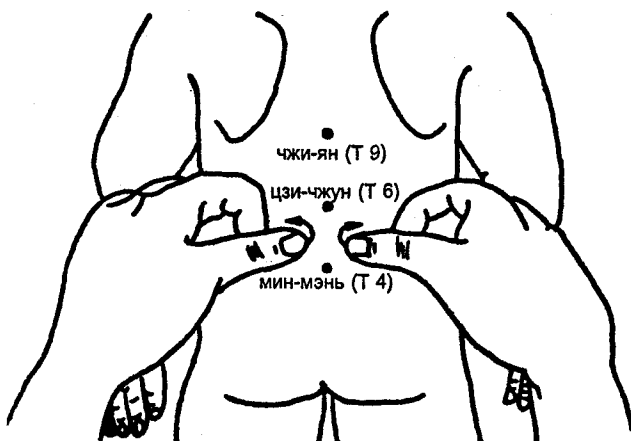


Рис. 857. Растирание шэнь-шу

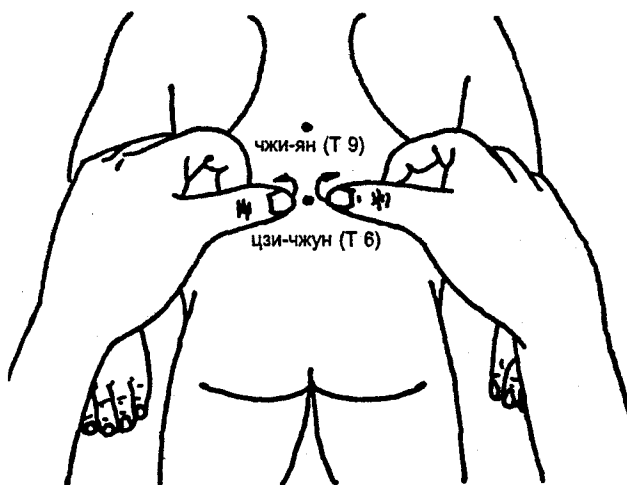


Рис. 855. Растирание пи-шу

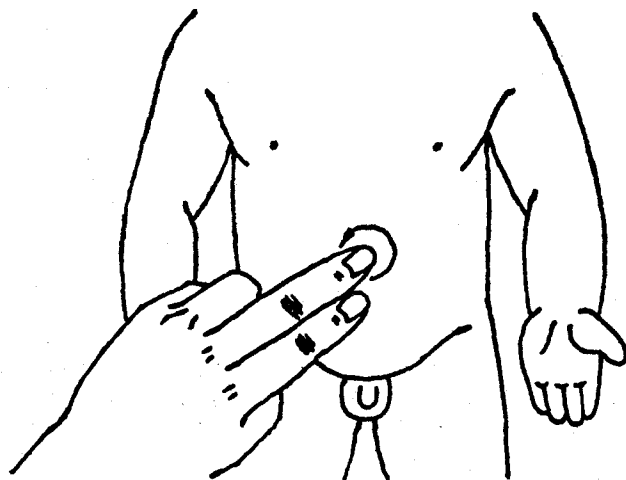


Рис. 858. Круговое растирание шэнь-шу

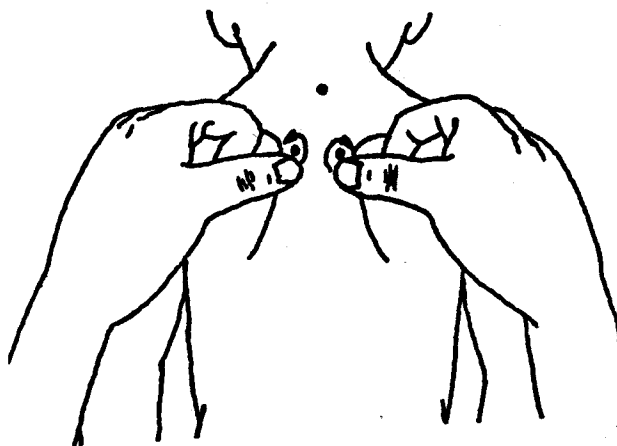


Рис. 856. Растирание фэй-шу

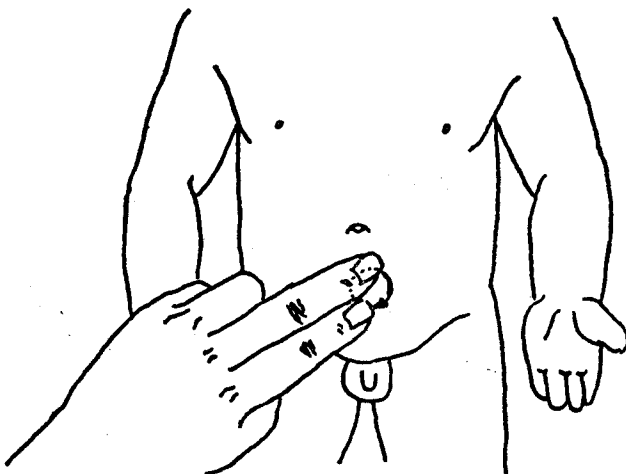


Рис. 859. Круговое растирание гуань-юань

## Энурез при синдроме полноты

**Проявления.** Красное лицо и губы, раздражительность, жажда с желанием холодных напитков, беспокойство, ощущение жара в стопах и ладонях, частое мочеиспускание, ночное недержание мочи, при этом моча желтая с неприятным запахом. Красный язык с тонким желтым налетом, темно-красная быстро исчезающая поверхностная диагностическая линия на указательном пальце.

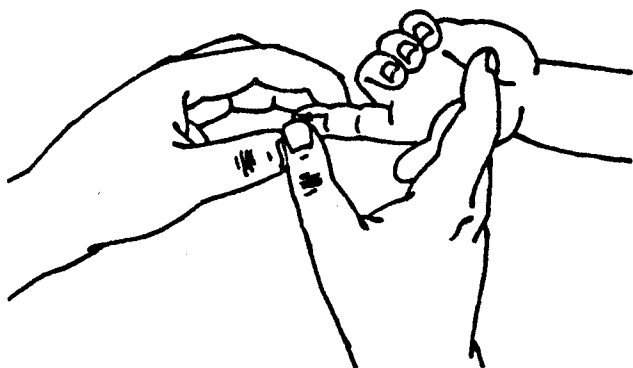


Рис. 860. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане печени

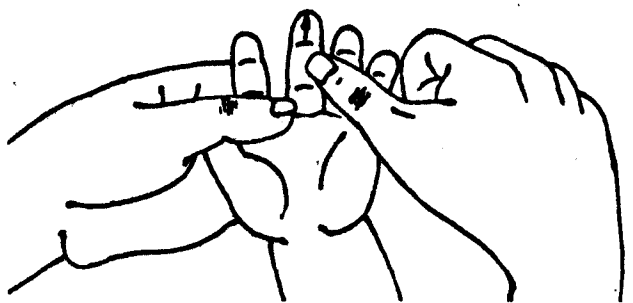


Рис. 861. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане сердца

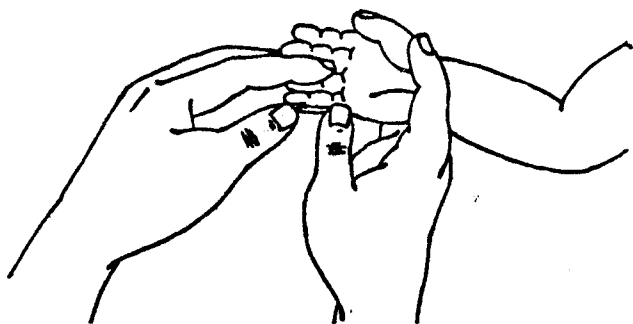


Рис. 862. Нормализация энергетического соотношения инь и ян в меридиане тонкой кишки

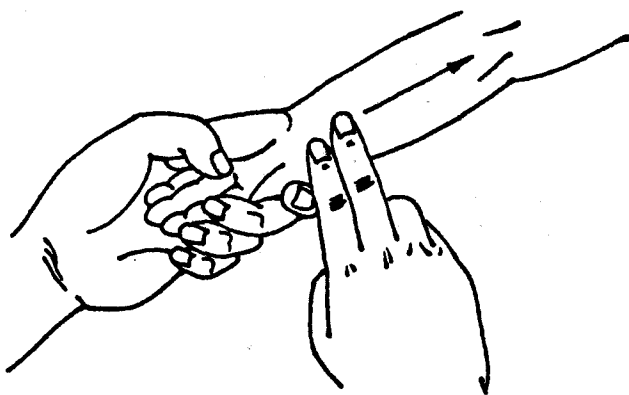


Рис. 863. Линейное поглаживание вверх Млечного Пути

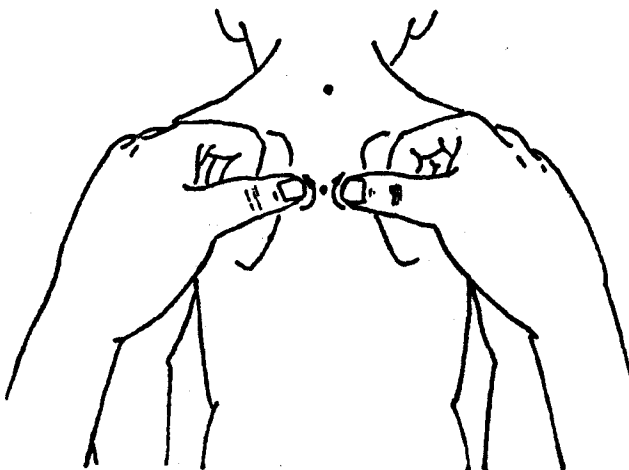


Рис. 864. Растирание синь-шу

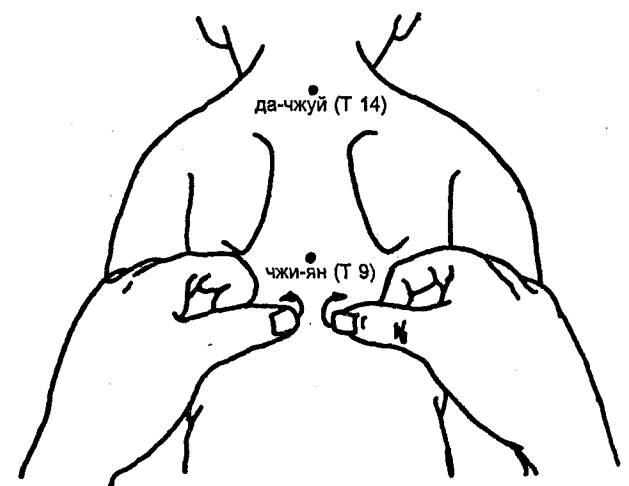


Рис. 865. Растирание гань-шу

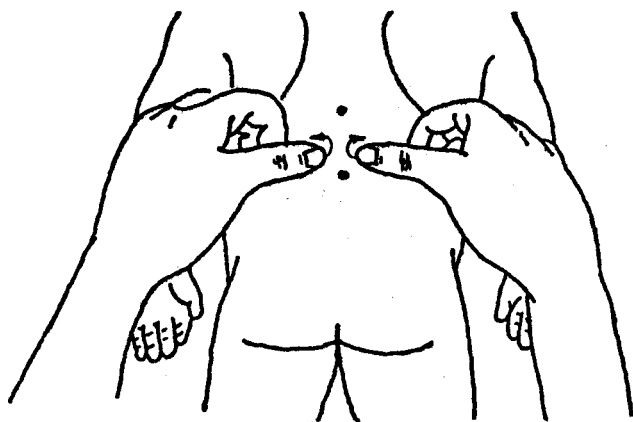


Рис. 866. Растирание дань-шу

**Принцип лечения.** Очистить печень и вывести жару; отрегулировать поток *чи* и укрепить мочевой пузырь.

**Предписания.** Нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане печени (см. рис. 860), нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане сердца (см. рис. 861), нормализация энергетического соотношения *инь* и *ян* в меридиане тонкой кишки (см. рис. 862), линейное поглаживание вверх Млечного Пути (см. рис. 863), растирание *синь-шу* (V 15) (см. рис. 864), растирание *гань-шу* (V 18) (см. рис. 865), растирание *дань-шу* (V 19) (см. рис. 866), растирание *шэнь-шу* (V 23) (см. рис. 867).

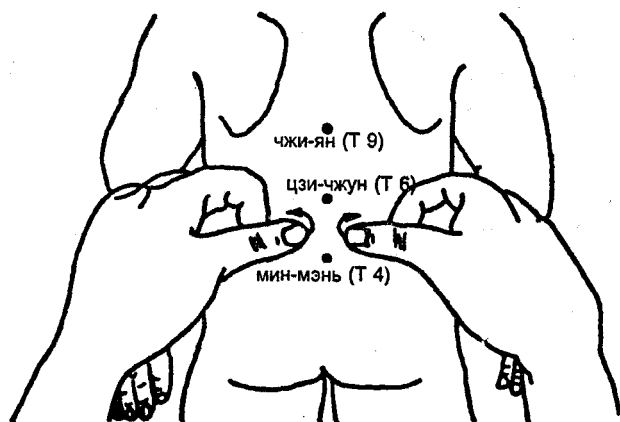


Рис. 867. Растирание шэнь-шу

ношения *инь* и *ян* в меридиане тонкой кишки (см. рис. 862), линейное поглаживание вверх Млечного Пути (см. рис. 863), растирание *синь-шу* (V 15) (см. рис. 864), растирание *гань-шу* (V 18) (см. рис. 865), растирание *дань-шу* (V 19) (см. рис. 866), растирание *шэнь-шу* (V 23) (см. рис. 867).

**Средства.** Тальк и холодная вода.

# Рвота

**Этиология и патогенез.** Рвота может возникать в тех случаях, когда пустота, холод, жар или слизь вызывают застой *чи* или течение *чи* в обратном направлении. Причиной рвоты часто бывает пустота *чи* селезенки, приводящая к дисгармонии между селезенкой и желудком, либо невроз печени, в результате которого *чи* печени отрицательно воздействует на желудок и жэнь-меридиан.

**Основные предписания.** Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 868), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 869), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 870), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 871), трение в области живота (см. рис. 872, 873).

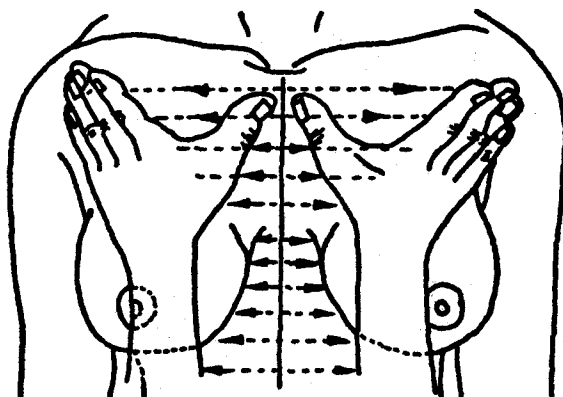


Рис. 869. Линейное массирование межреберных промежутков

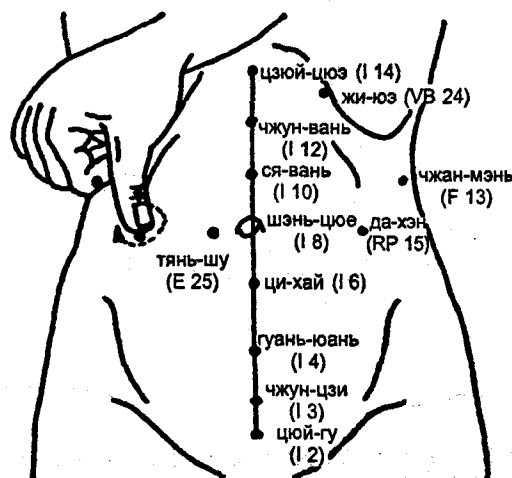


Рис. 870. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

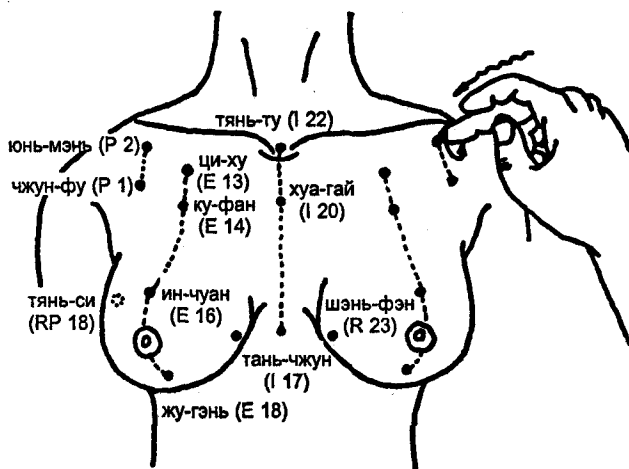


Рис. 868. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

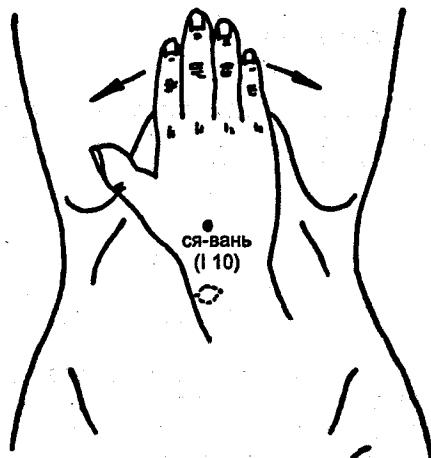


Рис. 871. Легкие касания и трение верхней части живота

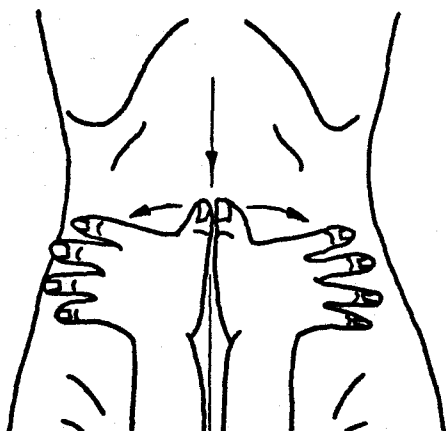


Рис. 872. Трение в области живота расходящимися движениями

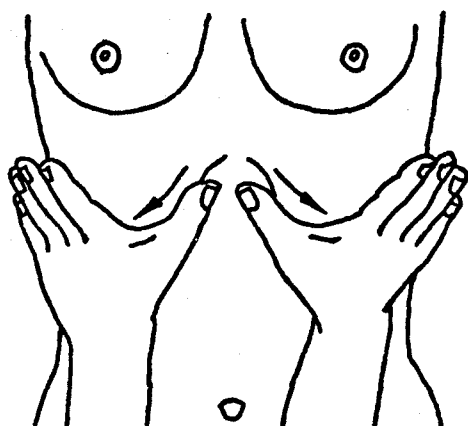


Рис. 874. Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер

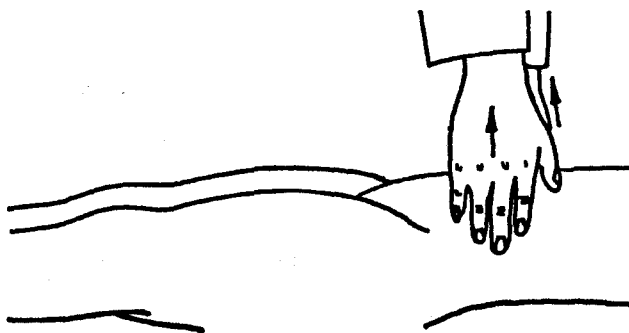


Рис. 873. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке

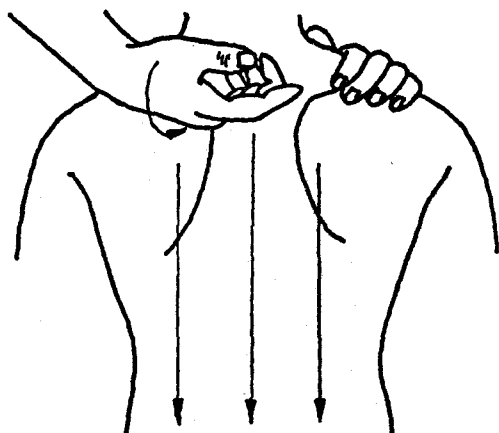


Рис. 875. Прокатывание в области спины

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Рвота, вызванная пустотой желудка

**Проявления.** Ощущения полноты и распираания в верхней части брюшной полости, причем состояние облегчается при надавливании, рвота, плохой аппетит. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Привести в гармонию среднюю ветвь тройного обогревателя и укрепить желудок; урегулировать течение *чи* и устранить рвоту.

**Предписания.** Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 874), прокатывание в области спины (см. рис. 875), растирание точек с обеих сторон позвоночного столба (см. рис. 876) и растирание точек *цзу-сань-ли* (E 36), *нэй-гуань* (MC 6) и *тянь-ту* (I 22).

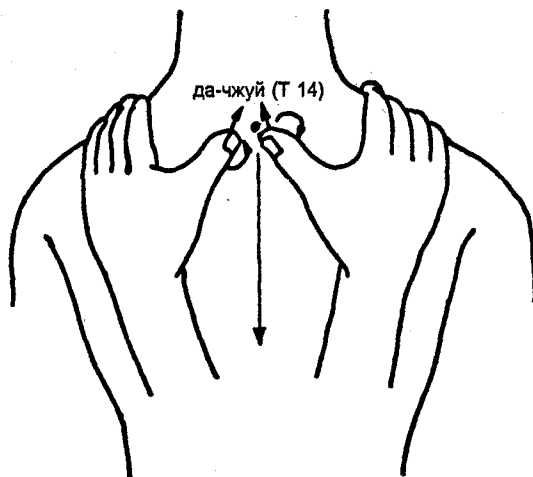


Рис. 876. Растирание точек с обеих сторон позвоночного столба

## Рвота, вызванная холодом желудка

**Проявления.** Рвота, рвотные массы жидкие и прозрачные, непереносимость холода, незначительные боли в верхней части живота, которые облегчаются от горячего питья. Язык бледный с белым влажным налетом.

**Принципы лечения.** Согревать среднюю ветвь тройного обогревателя и рассеивать холод; прекратить рвоту, заставляя спуститься текущее в обратном направлении или застоявшееся *чи*.

**Предписания.** Растирание ладонью в области спины и поясницы (см. рис. 877), трение в области спины и поясницы (см. рис. 878, 879), прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 880), растирание точек *цзу-сань-ли* (E 36), *нэй-гуань* (MC 6) и *тянь-ту* (I 22).

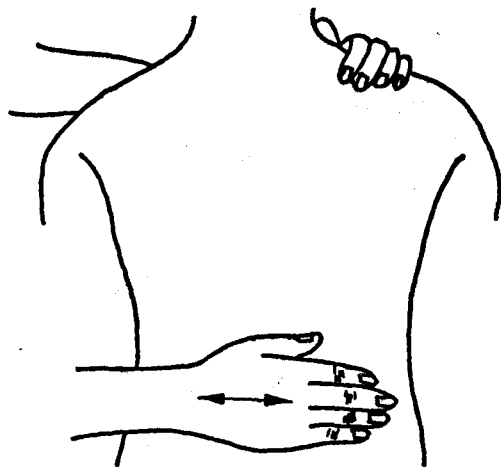


Рис. 879. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

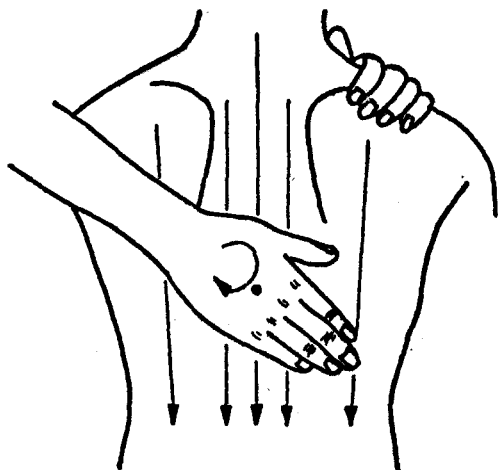


Рис. 877. Растирание ладонью в области спины и поясницы

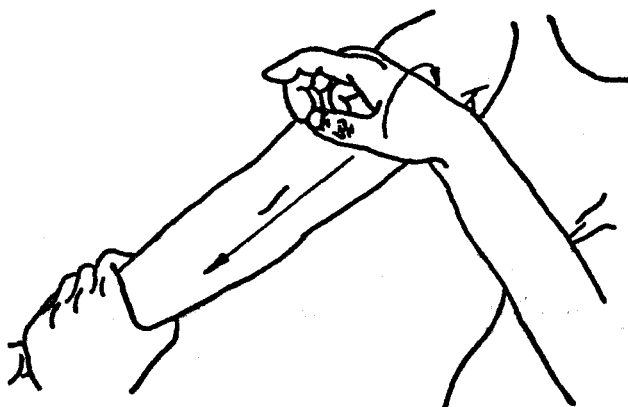


Рис. 880. Прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки

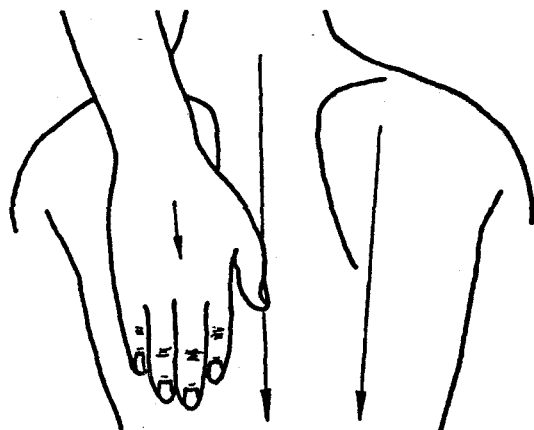


Рис. 878. Вертикальное трение в области спины и поясницы

## Рвота, вызванная жаром желудка

**Проявления.** Приступы сильной рвоты, раздражительность, пылающее лицо, жажда с предпочтением горячего питья, запоры. Язык красный с желтым сухим налетом.

**Принципы лечения.** Очистить жар желудка, устранить рвоту, заставляя спуститься застоявшуюся или текущую в обратном направлении *чи*.

**Предписания.** Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 881), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 882), растирание точек *жи-юэ* (VB 24), *ци-мэнь* (F14) и *тянь-ту* (I 22).

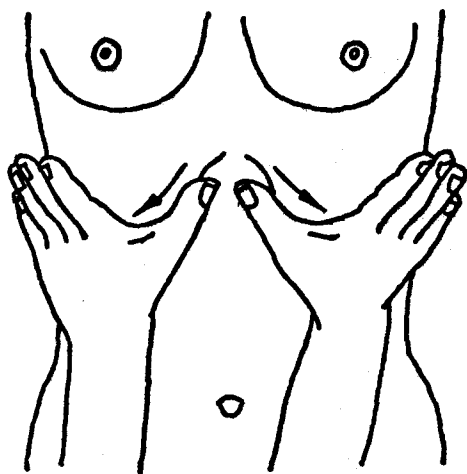


Рис. 881. Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер

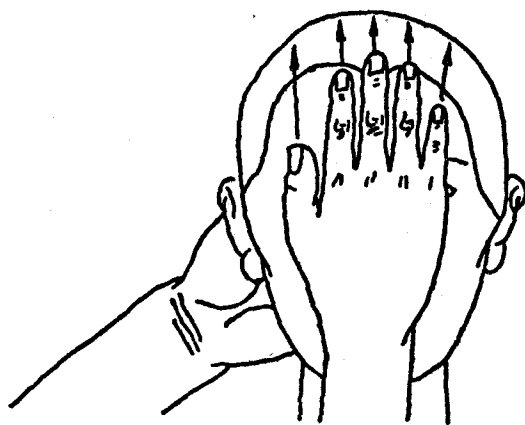


Рис. 883. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

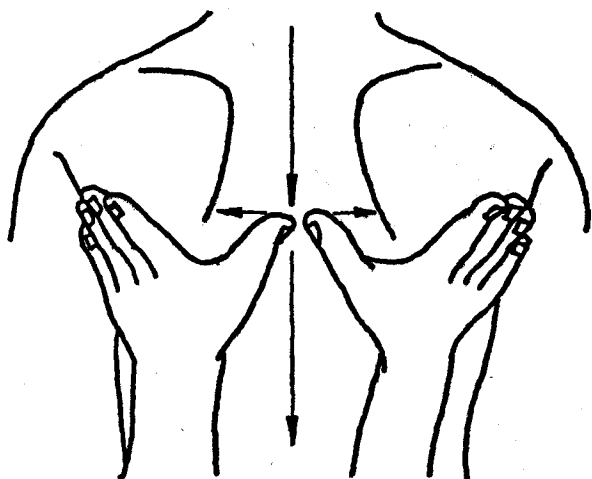


Рис. 882. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

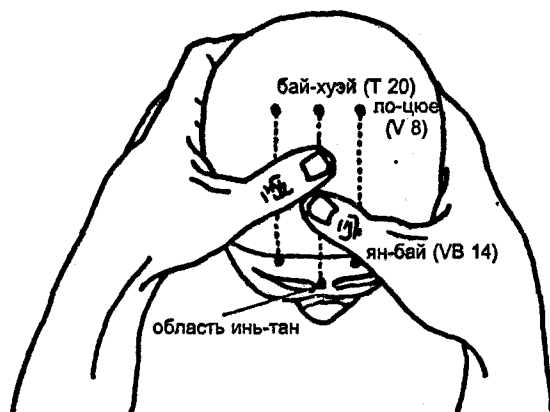


Рис. 884. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

## Рвота, вызванная жаром печени

**Проявления.** Рвота кислыми или горькими рвотными массами, головокружения, раздражительность, неприятный запах изо рта, ощущение горечи во рту, сдавление в груди, боли в подреберье, отрыжка. Язык красный с желтым налетом.

**Принципы лечения.** Очищать жар печени и регулировать желудок, устранить рвоту, заставляя спуститься застоявшуюся чи желудка.

**Предписания.** Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 883), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 884), легкие касания и трение точки вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 885), линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 886), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 887), линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 888), линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 889), растирание точек *чэн-цзянь* (I 24), *тянь-ту* (I 22), *жи-юе* (VB 24) и *ци-мэнь* (F 14).

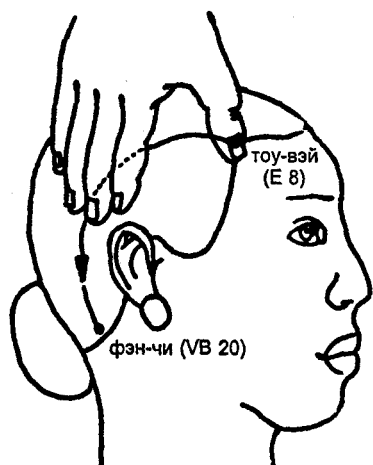


Рис. 885. Легкие касания и трение точки вдоль траектории меридиана желчного пузыря

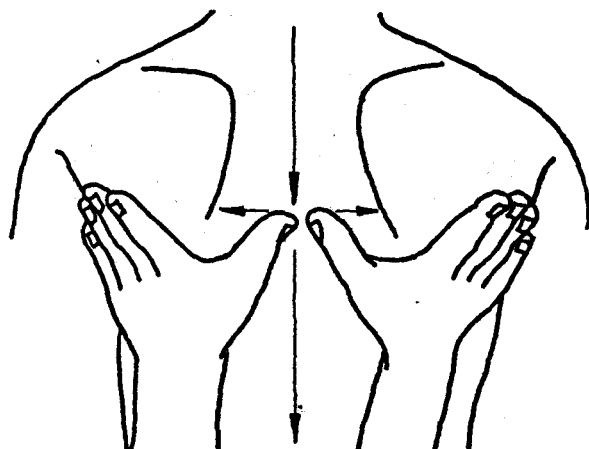


Рис. 888. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

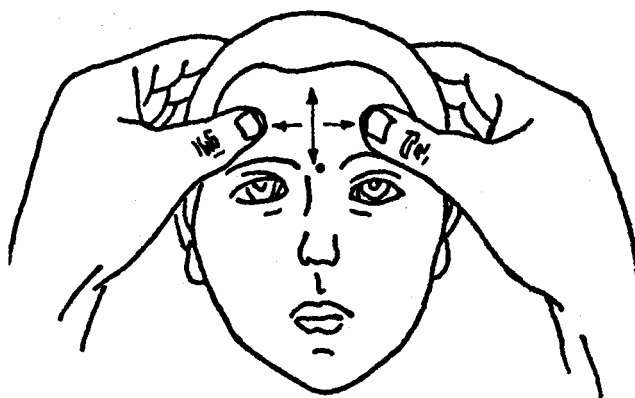


Рис. 886. Линейное поглаживание области инь-тан

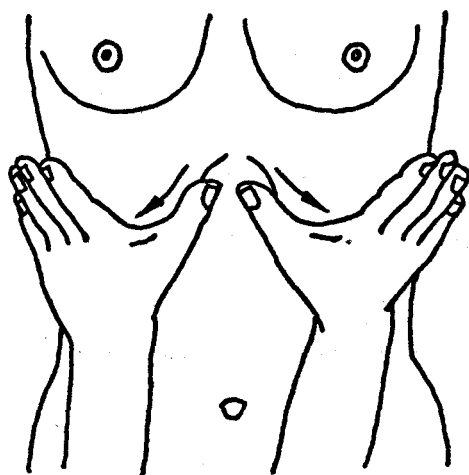


Рис. 889. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер



Рис. 887. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

### Рвота, вызванная скоплением слизи

**Проявления.** Рвота с густыми и липкими рвотными массами, ощущение полноты в верхней части брюшной полости, утрата вкусовых ощущений, сердцебиения, одышка. Язык бледный с белым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Разжижить слизь и удалить влагу, снять рвоту, заставляя спуститься чи желудка, текущее в обратном направлении или застоявшееся.

**Предписания.** Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 890), линейное массирование межреберных промежутков

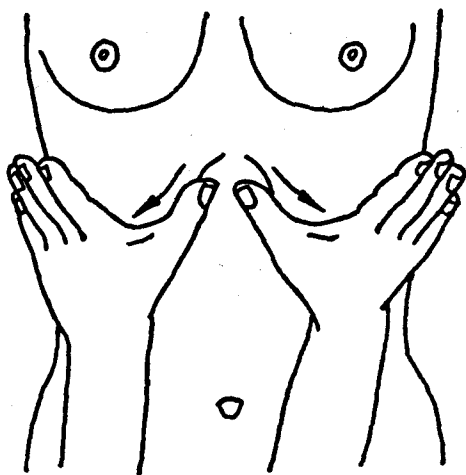


Рис. 890. Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер

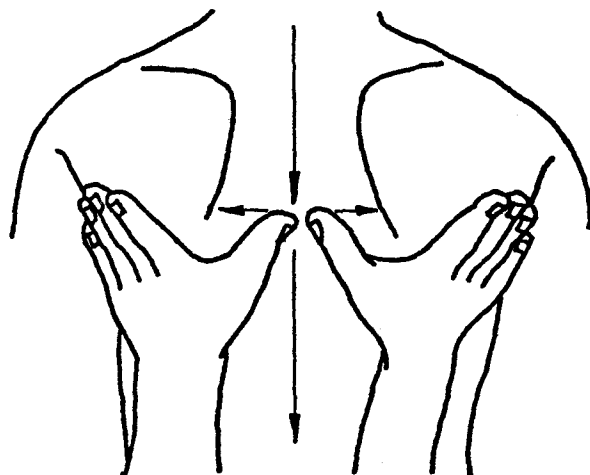


Рис. 891. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

ков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 891), растирание точек *тянь-ту* (I 22), *жи-юе* (VB 24) и *ци-мэнь* (F 14), *цзу-сань-ли* (E 36), *нэй-гуань* (MC 6) и *вай-гуань* (TR 5).

### Клинический пример

Женщина 22 лет. Беременность 20 недель. Жалобы на тошноту, головокружение, общее недомогание, слабость, отеки ног и лица. Беременность первая. Поставлен диагноз: токсикоз первой половины беременности, угроза выкидыша.

Женщина пришла из женской консультации, где уже была осмотрена гинекологом. Наряду с противотоксикозной терапией ей был рекомендован массаж.

При осмотре отмечено: кожные покровы бледные, голени отечны, артериальное давление 130/80, размеры живота соответствуют сроку беременности.

Проведены 10 сеансов массажа с использованием точек *узюй-ую*, *чжунь-вань*, *ая-вань*, *уй-хай*, *гуань-юань*, *чжун-узи*, *уюй-гу*, *тэнь-ту*, *тянь-чжун*. После лечения состояние улучшилось: отеки уменьшились, жалоб на тошноту нет.

Катамнез: родился нормальный, доношенный ребенок, мальчик (52 см, 3,5 кг).

# Раздражительность

**Основные предписания.** Линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 892), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 893), трение вокруг глаз (см. рис. 894), линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 895), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 896), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 897), растирание точки *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 898), вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 899), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 900), линейное поглаживание или растирание большим пальцем для расслабления молочных желез (см. рис. 901), линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез (см. рис. 902), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 903), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 904), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 905), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 906, 907), линейное поглаживание и трение точки в области *юн-цюань* (R 1) (см. рис. 908).

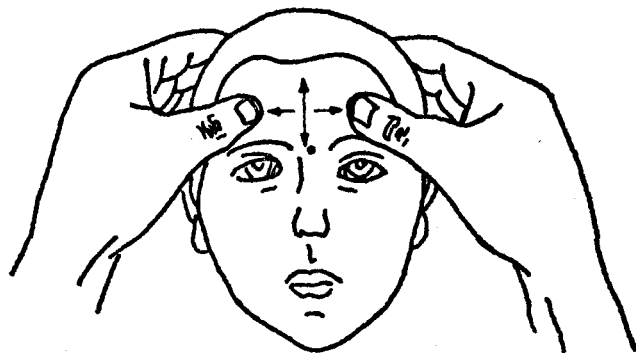


Рис. 892. Линейное поглаживание области инь-тан



Рис. 893. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг



Рис. 894. Трение вокруг глаз

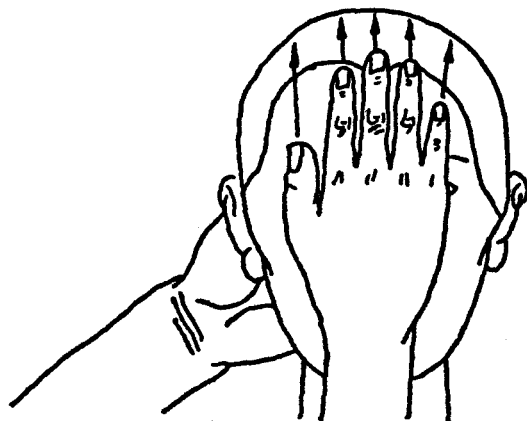


Рис. 895. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

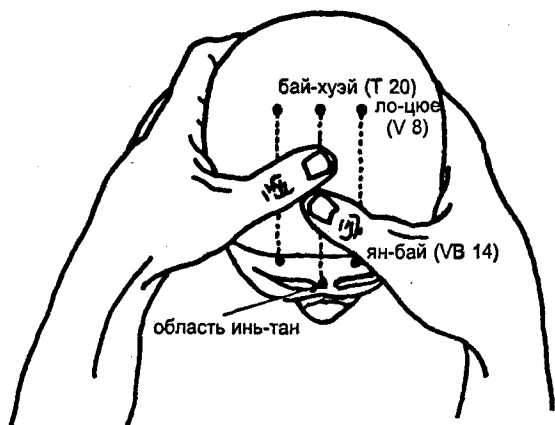


Рис. 896. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

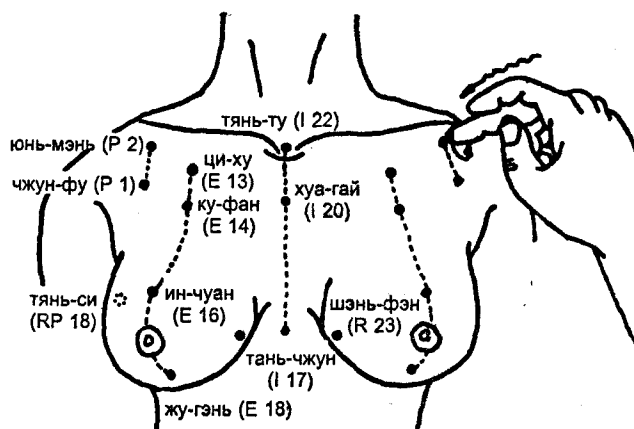


Рис. 899. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

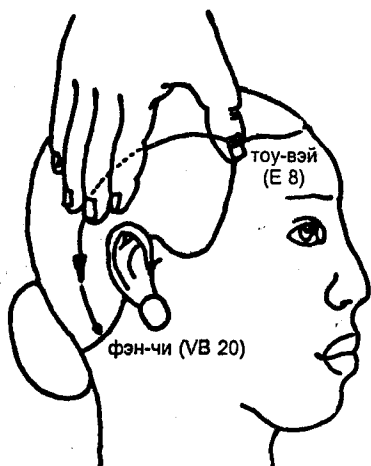


Рис. 897. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

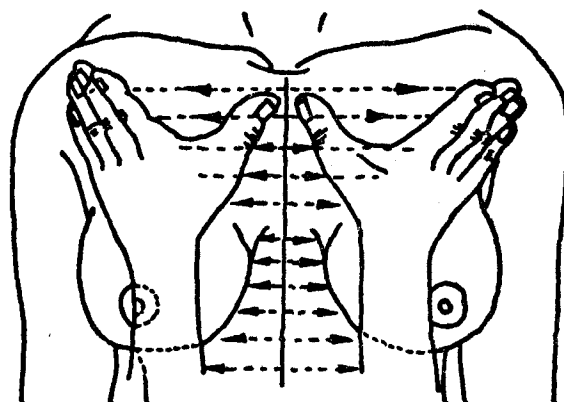


Рис. 900. Линейное массирование межреберных промежутков

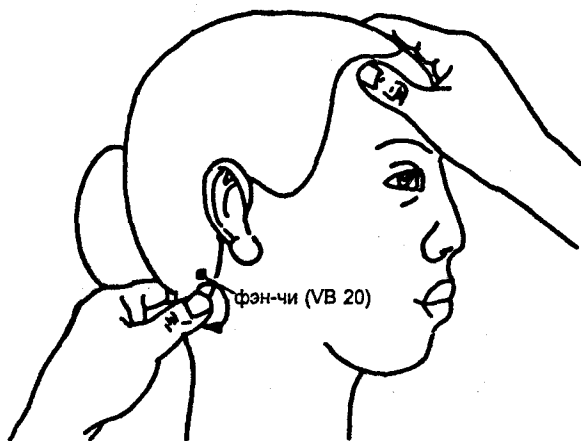


Рис. 898. Растирание точки фэн-чи

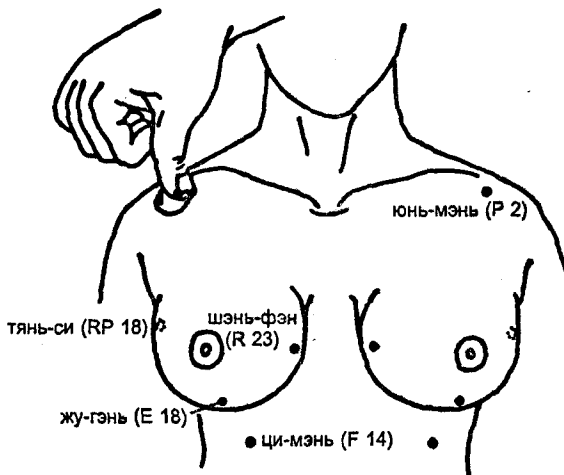


Рис. 901. Линейное поглаживание или растирание большим пальцем для расслабления молочных желез

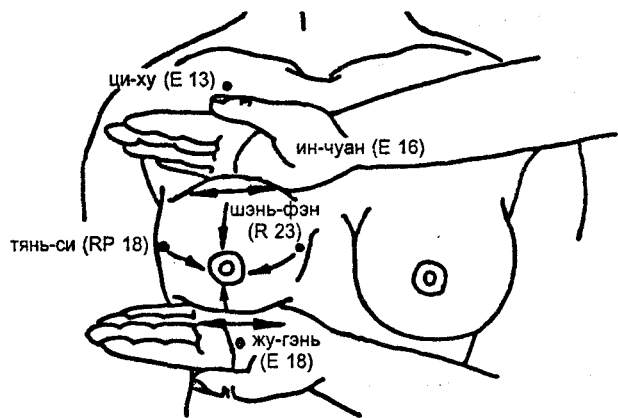


Рис. 902. Линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез

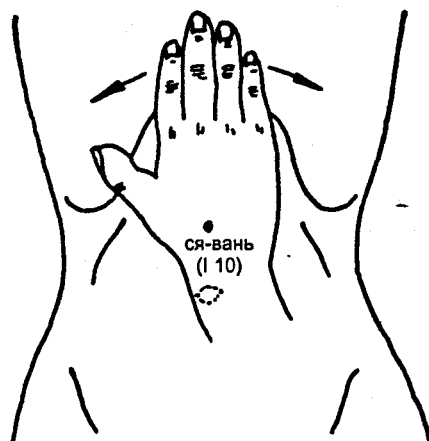


Рис. 905. Легкие касания и трение верхней части живота

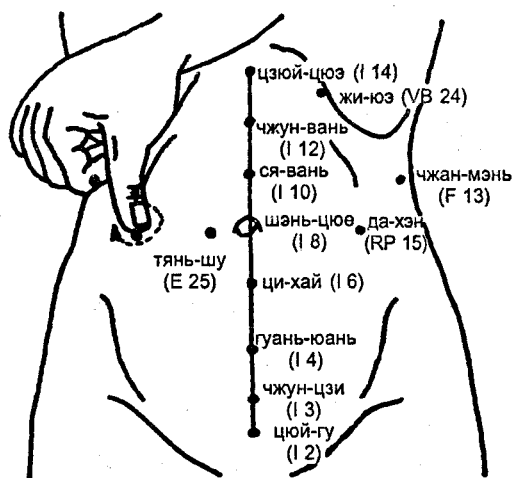


Рис. 903. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

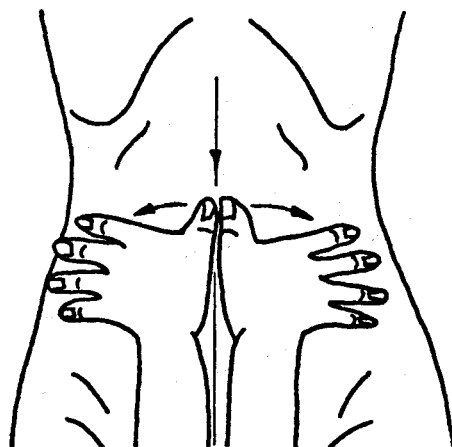


Рис. 906. Трение в области живота расходящимися движениями

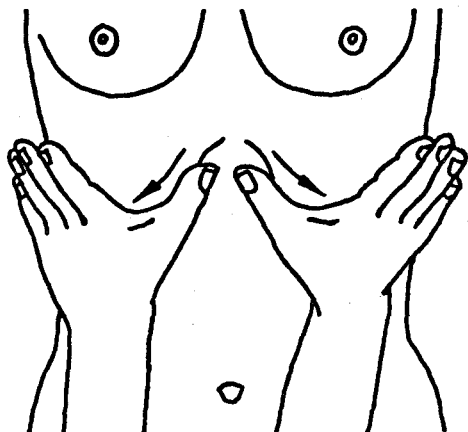


Рис. 904. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

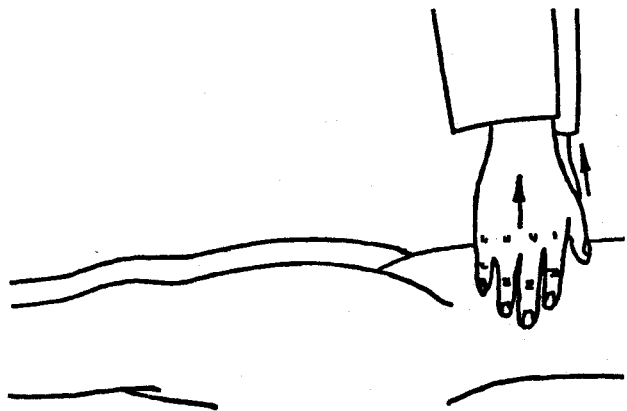


Рис. 907. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке

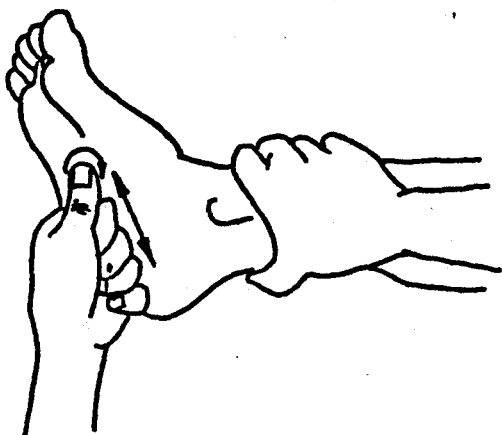


Рис. 908. Линейное поглаживание и трение точки в области юнь-цюань

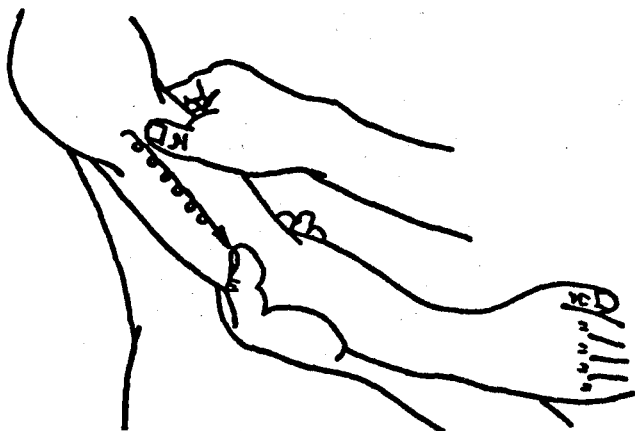


Рис. 909. Растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Раздражительность, вызванная пустотой инь

**Проявления.** На пятом или шестом месяце беременности возникает ощущение жара в стопах и в ладонях или чередование подъемов и спадов температуры, возникающее во второй половине дня, раздражительность, возбужденное состояние, сухость во рту без потребности в питье, моча темного цвета. Язык красный с незначительным желтым налетом или без налета.

**Принципы лечения.** Питать инь и очищать жар, снимать раздражительность и успокаивать психику.

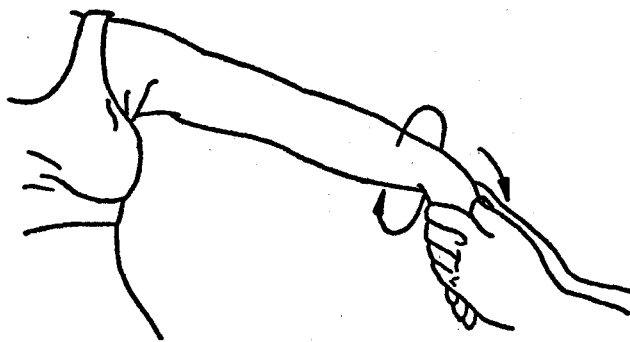


Рис. 910. Вращение руки в лучезапястном суставе

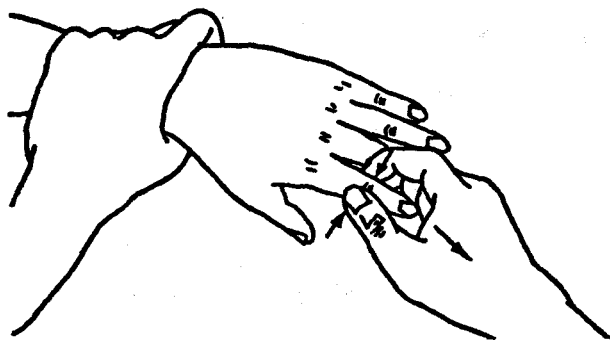


Рис. 911. Линейное массирование пальцев руки

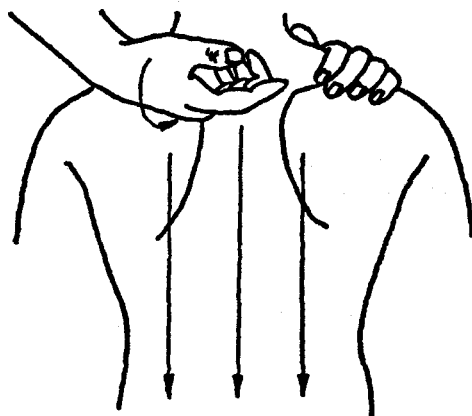


Рис. 912. Прокатывание в области спины

**Предписания.** Растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 909), вращение руки в лучезапястном суставе (см. рис. 910), линейное массирование пальцев руки (см. рис. 911), прокатывание в области спины (см. рис. 912), вертикальное трение в области спины и поясницы (см. рис. 913), растирание точек нэй-гуань (MC 6) и вай-гуань (TR 5).

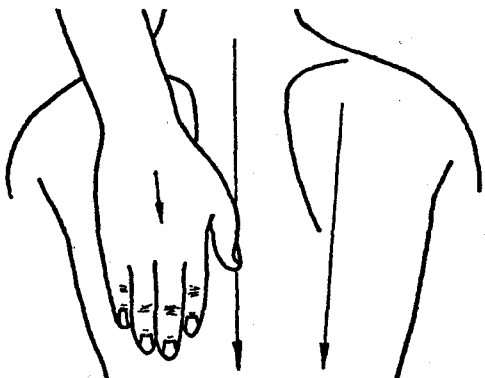


Рис. 913. Вертикальное трение в области спины и поясницы

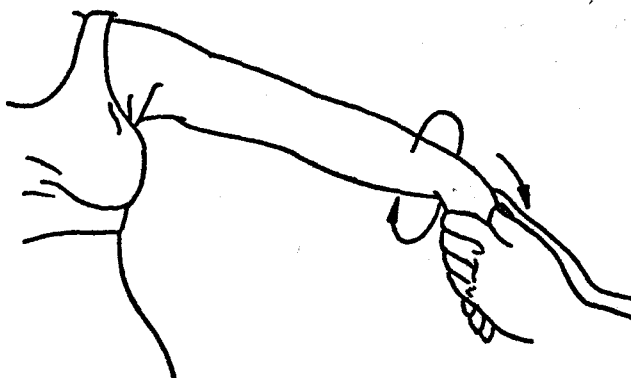


Рис. 915. Вращение руки в лучезапястном суставе

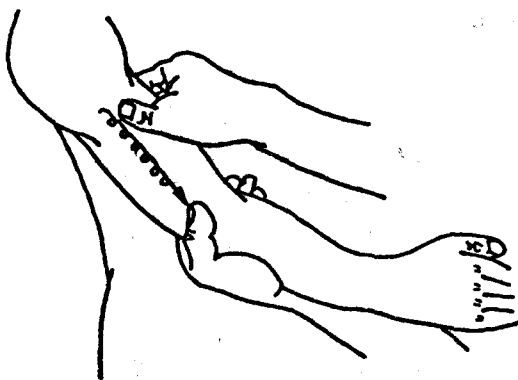


Рис. 914. Растирание точек и зашпывывание вдоль траекторий меридианов руки

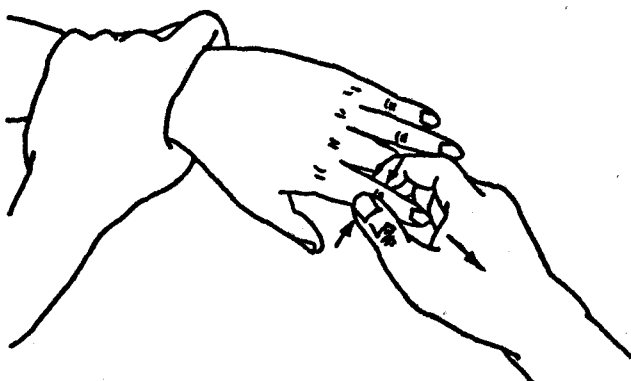


Рис. 916. Линейный массаж пальцев руки

## Раздражительность, вызванная повышенной нагрузкой на печень

**Проявления.** Раздражительность, возбужденное состояние, сдавленность в груди, учащенное сердцебиение, вызванное переживанием страха, тянущие ощущения и тянущие боли в подреберье, частые вздохи, пониженный аппетит, эмоциональная угнетенность и вспыльчивость. Язык красный с незначительным желтым налетом.

**Принципы лечения.** Облегчать боли в печени и рассасывать угнетенное состояние, очищать жар и снимать раздражительность.

**Предписания.** Растирание точек и зашпывывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 914), вращение руки в лучезапястном суставе (см. рис. 915), линейный массаж пальцев руки (см. рис. 916), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 917), растирание точек *нэй-гуань* (MC 6) и *вай-гуань* (TR5).

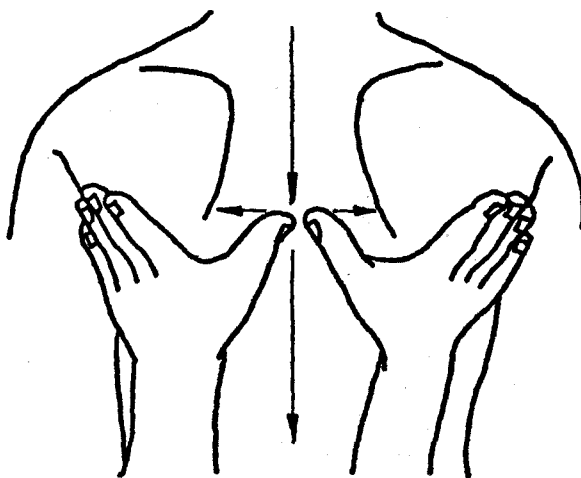


Рис. 917. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

## Раздражительность, вызванная застоем ЯН

**Проявления.** Ощущение тяжести в голове, головокружения, сердцебиения, вызванные переживанием страха, раздражительность, возбужденное состояние, ощущение полноты и сдавленности в груди и в верхней части брюшной полости, ощущение маслянистости во рту, пониженный аппетит, тошнота, «комочек в горле». Кончик языка красный, на языке желтый маслянистый налет.

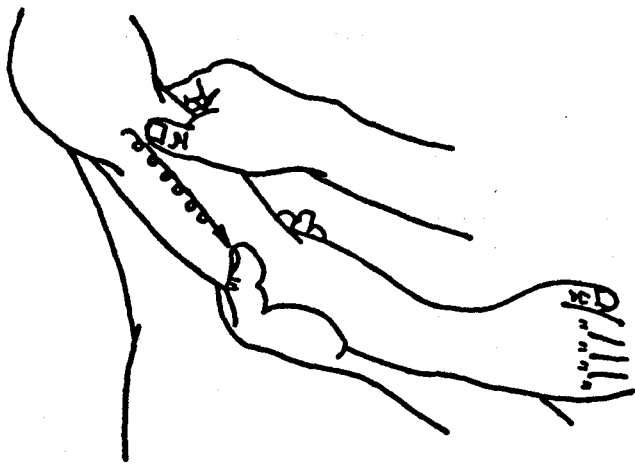


Рис. 918. Растирание точек и зажимание вдоль траекторий меридианов руки

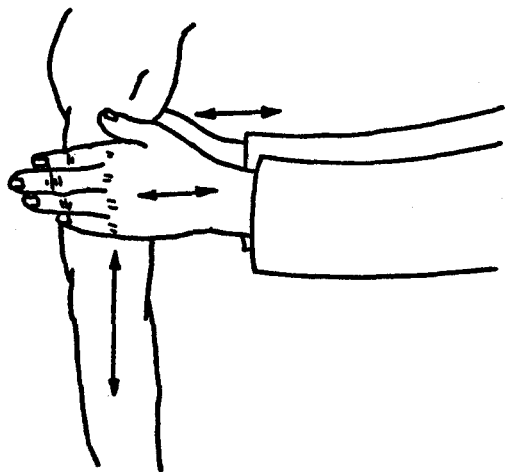


Рис. 919. Поршневое трение для линейного массажа руки

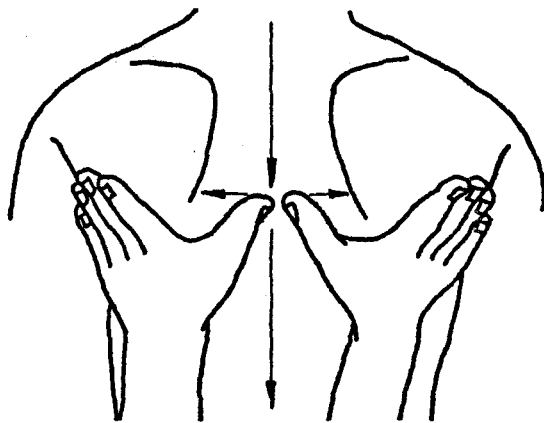


Рис. 920. Линейный массаж ребер при прерывистом давлении в области спины

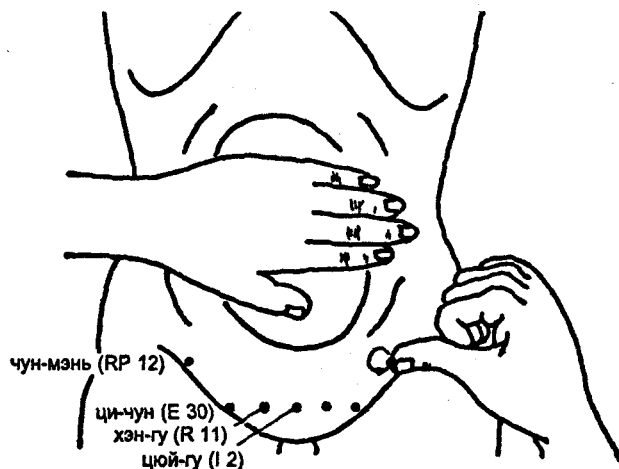


Рис. 921. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем

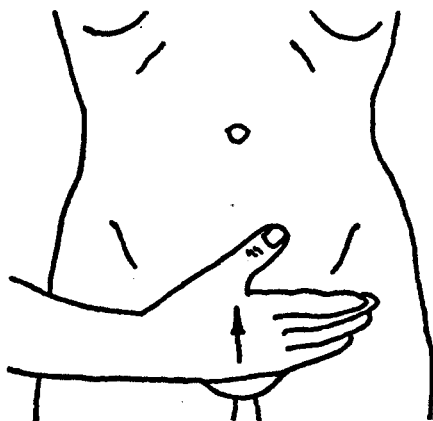


Рис. 922. Легкие касания живота вдоль средней линии

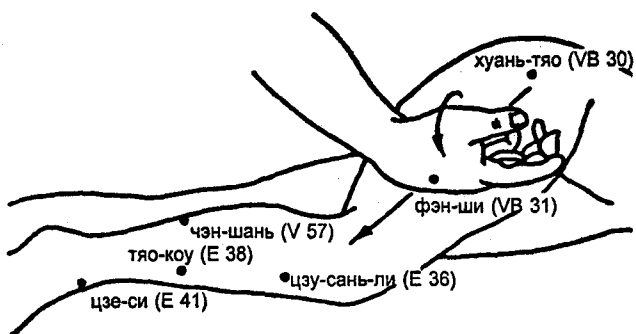


Рис. 923. Прокатывание и растирание точек для активизации ян-меридианов

**Принципы лечения.** Удалить слизь и очистить огонь, снять раздражительность и успокоить психику.

**Предписания.** Растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 918), поршневое трение для линейного массажа руки (см. рис. 919), линейное массажирование межреберных промежутков с пре-

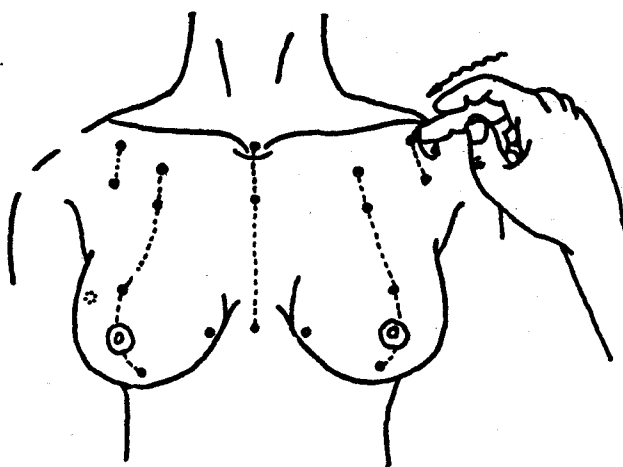


Рис. 924. Прокатывание и растирание точек для активизации инь-меридианов

рывистым давлением в области спины (см. рис. 920), легкие касания живота (см. рис. 921, 922), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 923, 924).

# Вздутие и ощущение полноты в верхней части живота

**Этиология и патогенез.** Основная причина этого расстройства обратное течение *чи*, скапливающейся в верхней части брюшной полости, или застоем *чи* печени, также приводящим к обратному течению *чи*.

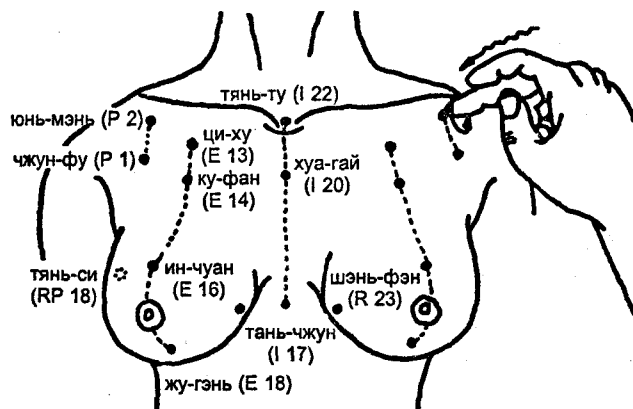


Рис. 925. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

**Основные предписания.** Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 925), линейное массажирование межреберных промежутков (см. рис. 926), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 927), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 928), трение в области живота (см. рис. 929, 930).

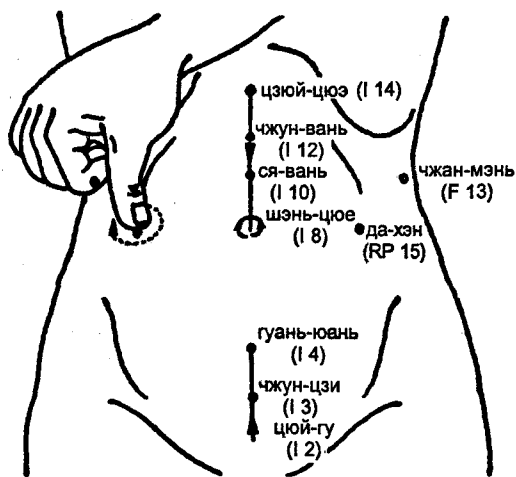


Рис. 927. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

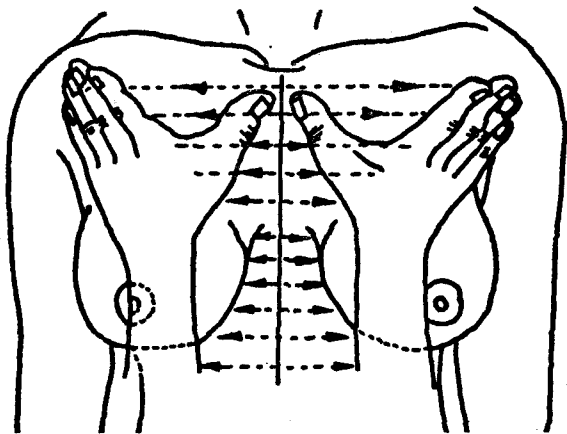


Рис. 926. Линейное массажирование межреберных промежутков

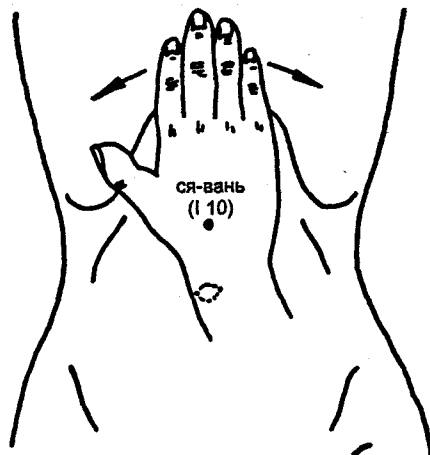


Рис. 928. Легкие касания и трение верхней части живота

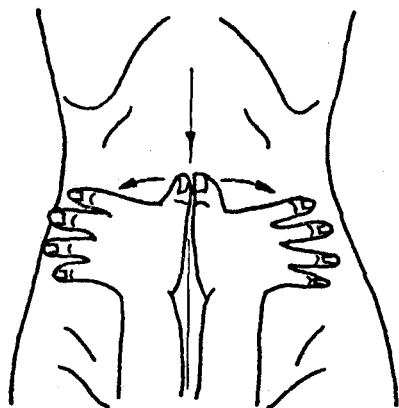


Рис. 929. Трение в области живота расходящимися движениями

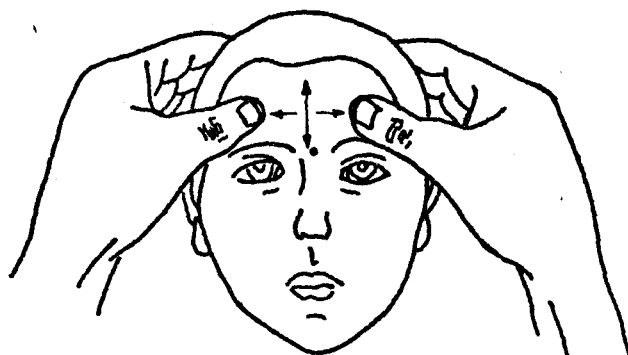


Рис. 931. Линейное поглаживание области инь-тан

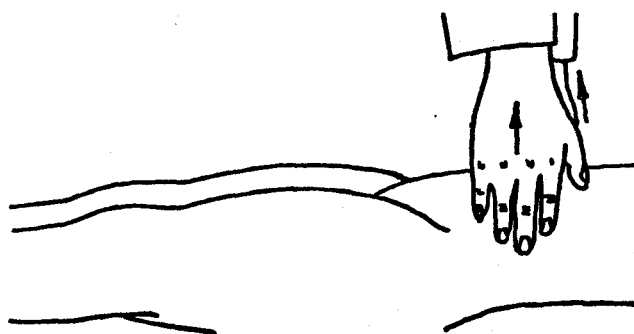


Рис. 930. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке



Рис. 932. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

**Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоявшимся или текущим в обратном направлении *чи***

**Проявления.** Ощущение полноты в груди и вздутие живота, дыхание неровное, это состояние обостряется после еды, возбужденное состояние, раздражительность, бессонница. Язык красный с желтым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Очистить жар, отрегулировать течение *чи* и предупредить выкидыш.

**Предписания.** Линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 931), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 932), линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 933), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 934), прокатыва-

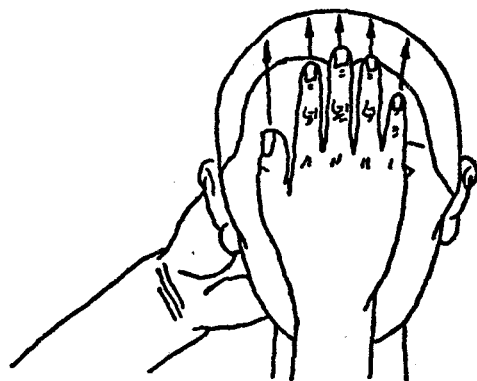


Рис. 933. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

ние в области спины (см. рис. 935), линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 936), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 937), линейное поглаживание и растирание для релаксации сухожилий (см. рис. 938).

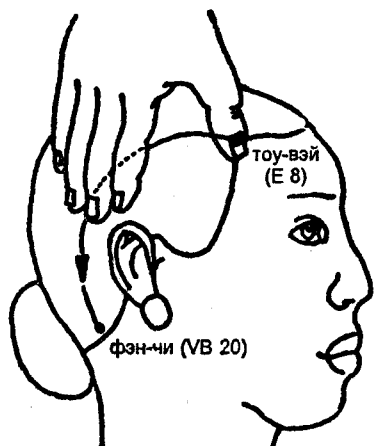


Рис. 934. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

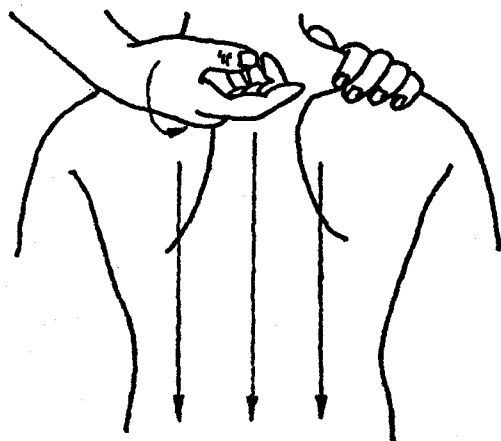


Рис. 935. Прокатывание в области спины

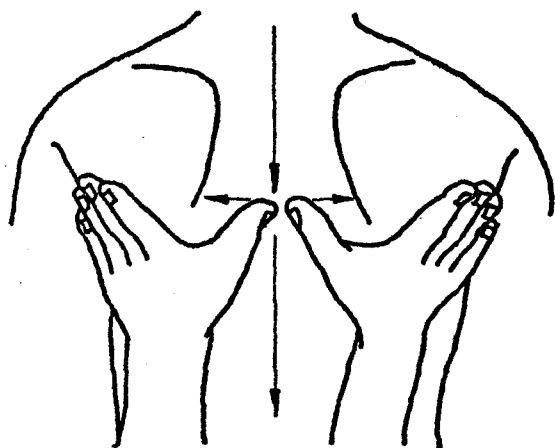


Рис. 936. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

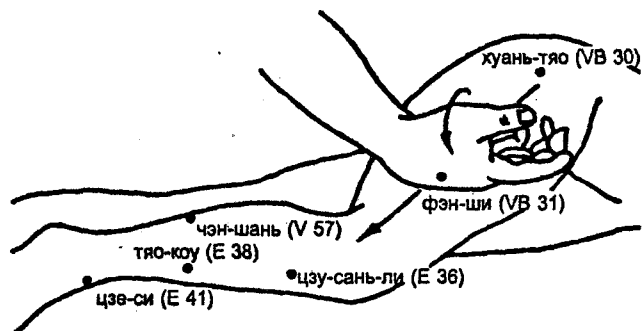


Рис. 937. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

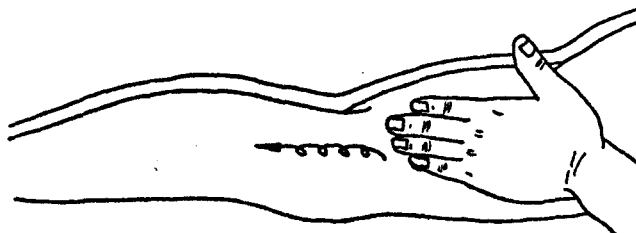


Рис. 938. Линейное поглаживание и растирание для релаксации сухожилий

### Вздутие и ощущение полноты, вызванные повышенной нагрузкой на печень

**Проявления.** Сдавленность в груди, боли в под-  
реберье, затрудненное дыхание, беспокойство,  
эмоциональная угнетенность, раздражитель-  
ность, вспыльчивость, частые вздохи. Язык крас-  
ный со слабым желтым налетом.

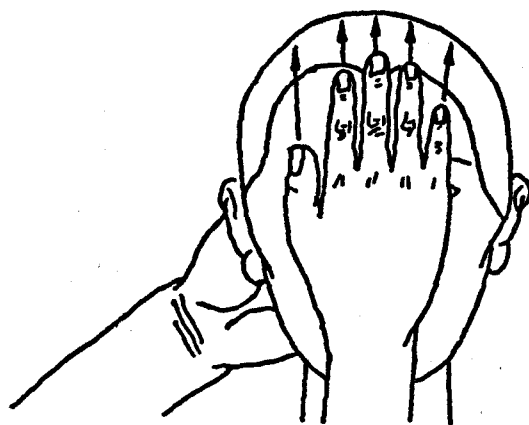


Рис. 939. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

**Принципы лечения.** Облегчить боли в печени, снять угнетенность.

**Предписания.** Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 939), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 940), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 941), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 942) и легкие касания живота (см. рис. 943, 944).

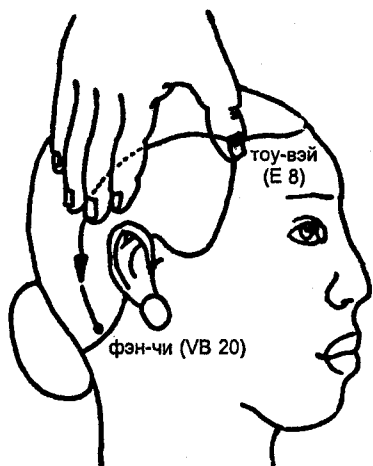


Рис. 940. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

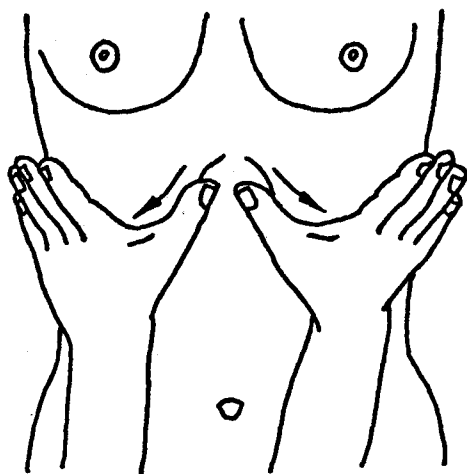


Рис. 941. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

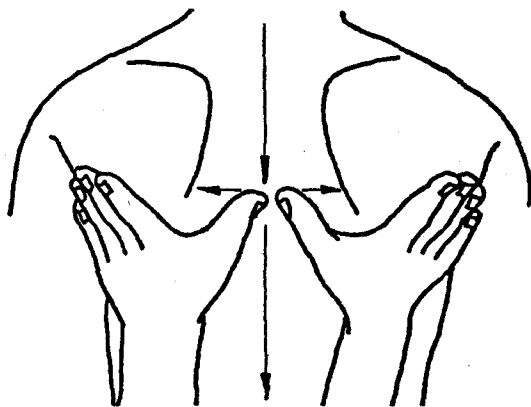


Рис. 942. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

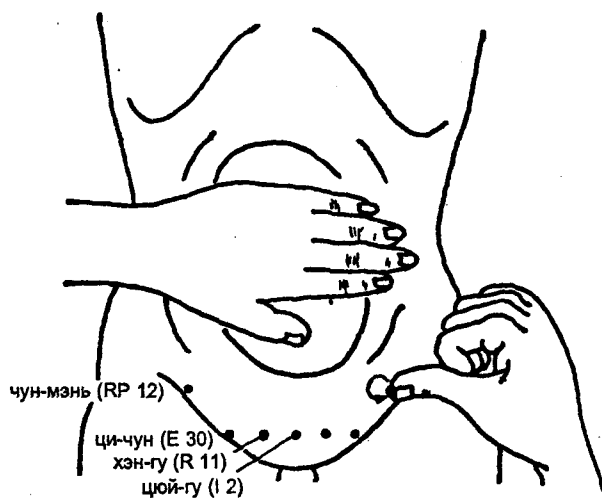


Рис. 943. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем

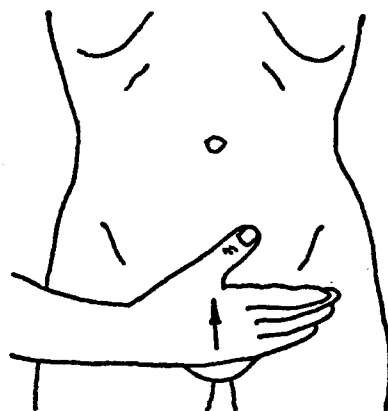


Рис. 944. Легкие касания живота вдоль срединной линии

## **Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоем *чи***

**Проявления.** Вздутие и ощущение полноты в верхней части брюшной полости, затрудненное дыхание, ощущение тяжести в голове, головокружения, упадок сил, слабость в конечностях, утрата вкусовых ощущений. Язык бледный с белым налетом.

**Принципы лечения.** Укреплять селезенку, отрегулировать течение *чи*.

**Предписания.** Прокатывание в области спины (см. рис. 945), линейное массирование меж-

реберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 946), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 947), растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 948), растирание точек и зашипывание для расслабления сухожилий (см. рис. 949), линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов (см. рис. 950).

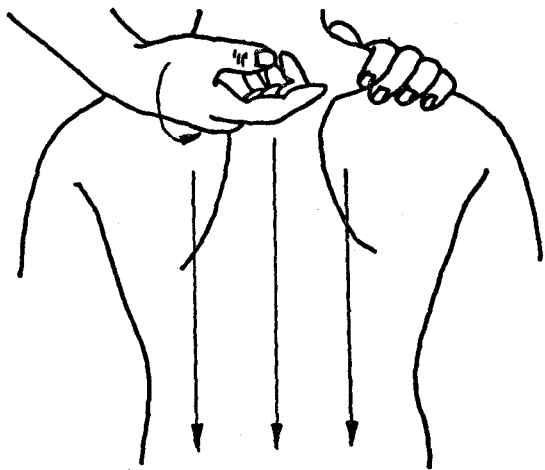


Рис. 945. Прокатывание в области спины

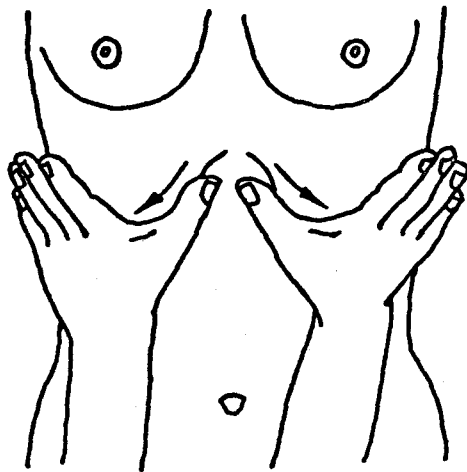


Рис. 947. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

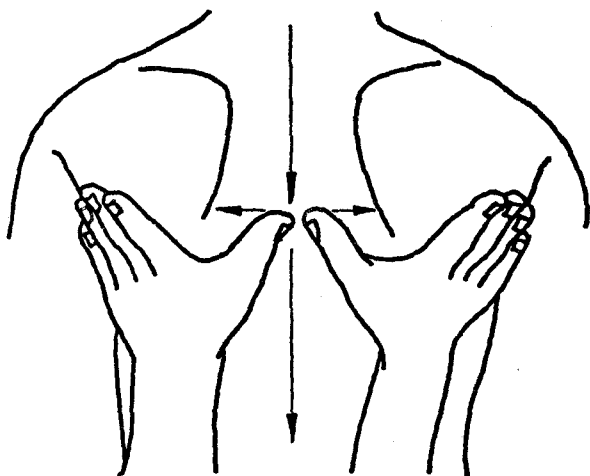


Рис. 946. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

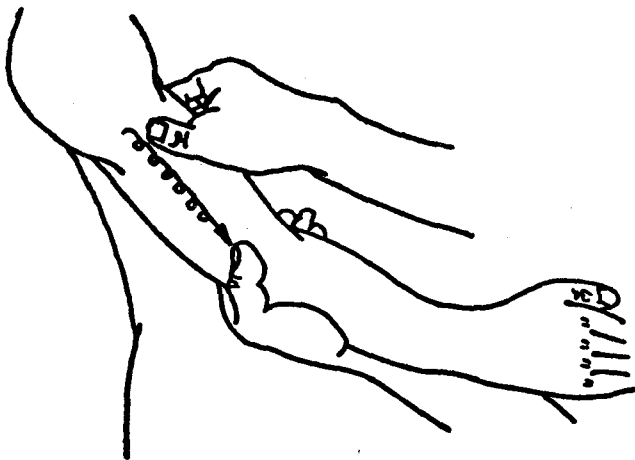


Рис. 948. Растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки

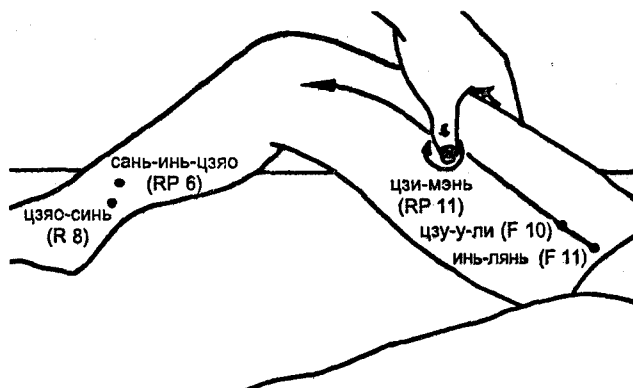


Рис. 949. Растирание точек и зажимывание для расслабления сухожилий

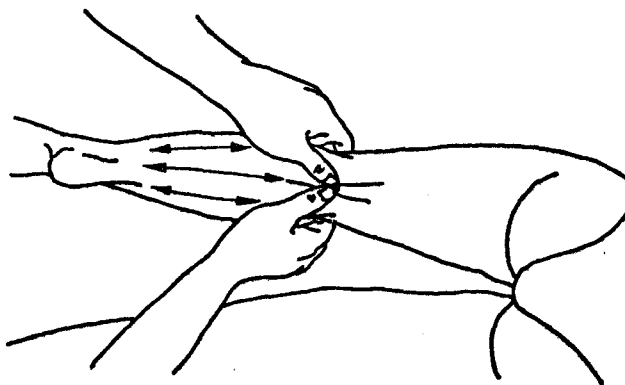


Рис. 950. Линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов

# Кашель

Кашель может сопровождаться ощущениями жара в стопах и ладонях.

**Этиология и патогенез.** Кашель может быть вызван вредными воздействиями ветра-холода, ветра-жара, пустотой *инь* и скоплениями слизи.

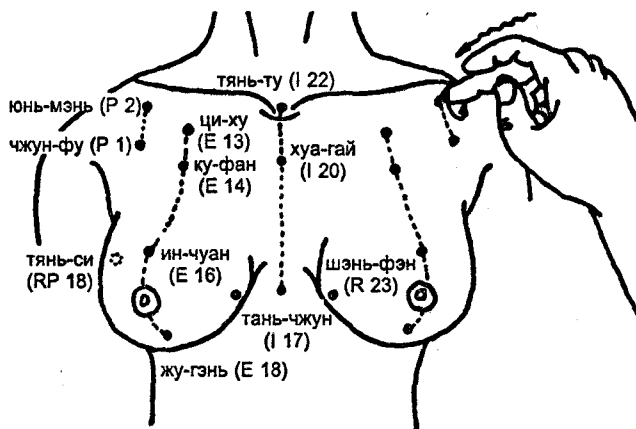


Рис. 951. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

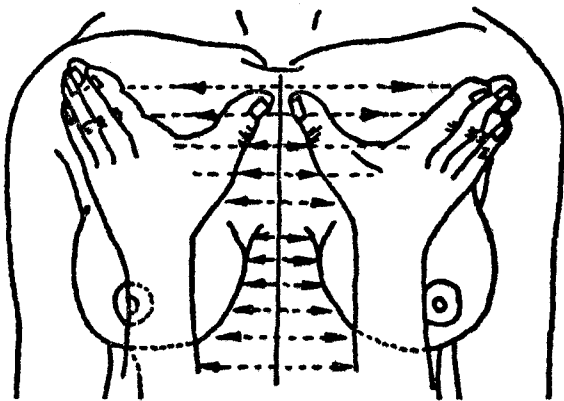


Рис. 952. Линейное массажирование межреберных промежутков

**Основные предписания.** Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 951), линейное массажирование межреберных промежутков (см. рис. 952), растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 953), воздействие ногтем и растирание точек *фэн-лун* (E 40), *ян-лин-цюань* (VB 34), *цзу-сань-ли* (E 36) и *тай-бай* (RP 3).

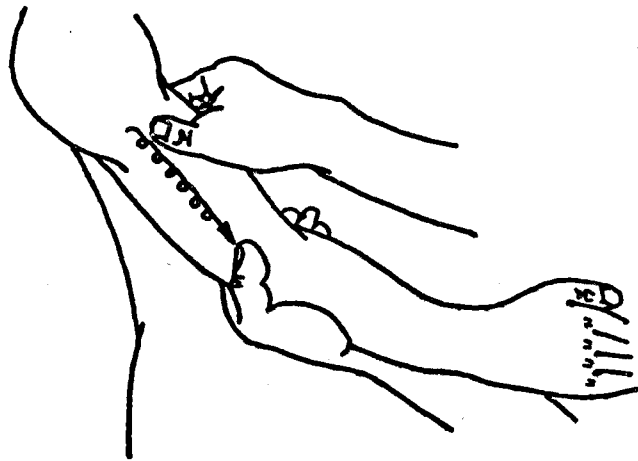


Рис. 953. Растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Кашель вследствие ветра-холода

**Проявления.** Непрекращающийся, лающий кашель с белой жидкой мокротой, раздражение в горле, возможна даже астма, сдавление в груди, озноб, повышенная температура, потливости нет, нос заложен, жидкие белые носовые выделения, головная боль, боли в конечностях. Язык бледный с жидким белым налетом.

**Принципы лечения.** Изгонять ветер и рассеивать холод, облегчать состояние легких и снимать кашель.

**Предписания.** Линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 954), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 955), трение вокруг глаз (см. рис. 956), растирание с прерывистым давлением трех точек (см. рис. 957), растирание в области точки *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 958).

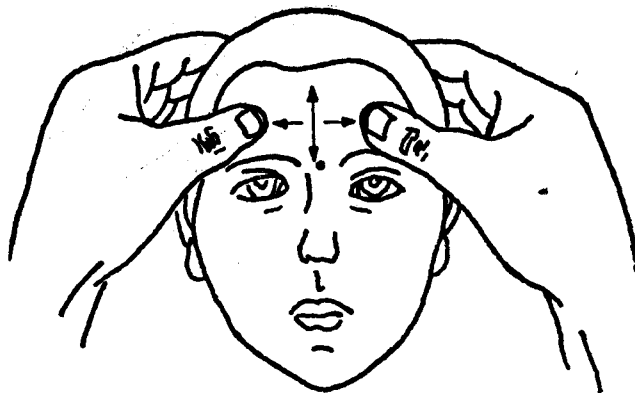


Рис. 954. Линейное поглаживание области инь-тан

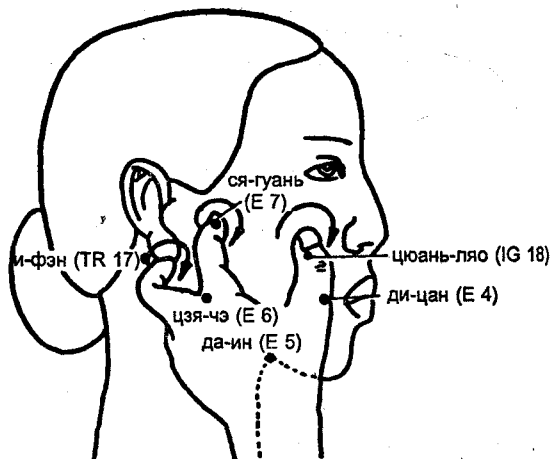


Рис. 957. Растирание с прерывистым давлением трех точек

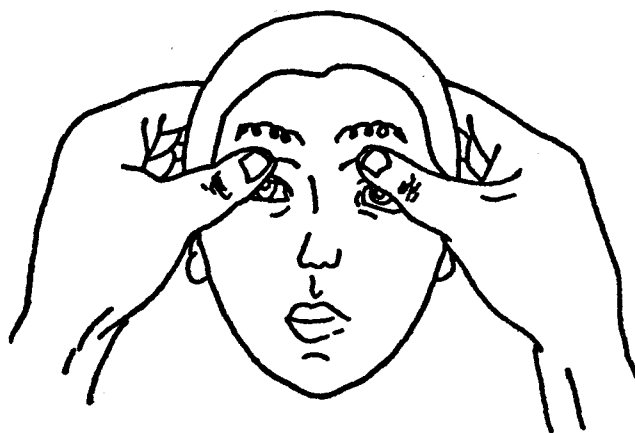


Рис. 955. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

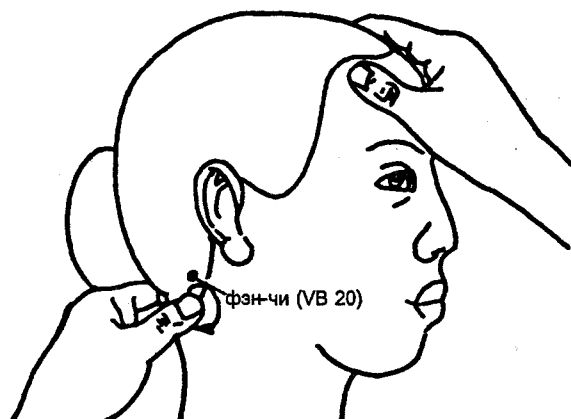


Рис. 958. Растирание в области точки фэн-чи

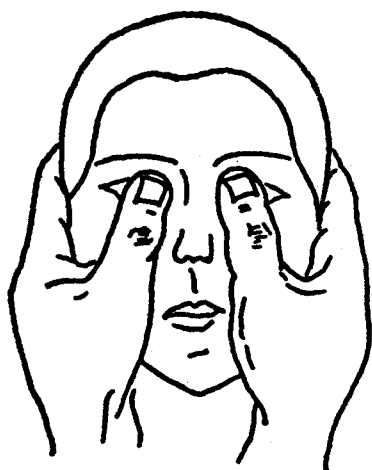


Рис. 956. Трение вокруг глаз

### Кашель вследствие ветра и жара

**Проявления.** Кашель с густой липкой мокротой, повышенная температура, непереносимость ветра, головная боль, потливость, сухость во рту и боли в горле. Язык красный с жидким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Изгонять ветер и очищать жар, облегчать состояние легких и снимать кашель.

**Предписания.** Линейное поглаживание области инь-тан (см. рис. 959), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 960), трение вокруг глаз (см. рис. 961), растирание в области точки фэн-чи (VB 20) (см. рис. 962), растирание точек вдоль линии внутреннего хода тройного обогревателя (см. рис. 963), растирание точек и зажимывание для расслабления горла (см. рис. 964).

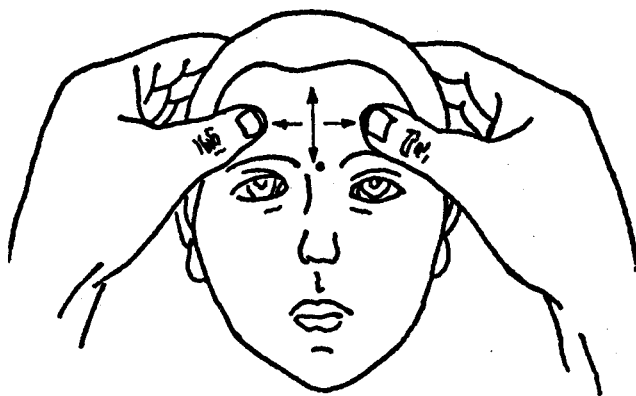


Рис. 959. Линейное поглаживание области инь-тан

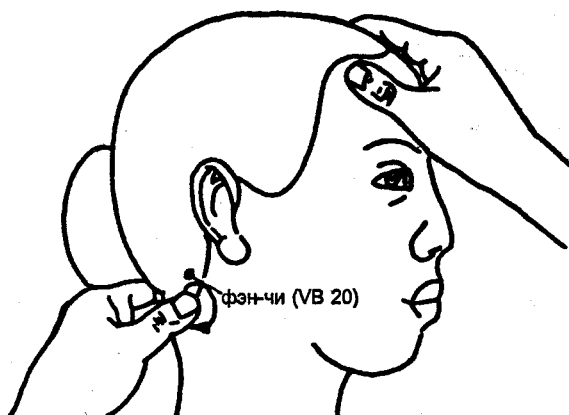


Рис. 962. Растирание в области точки фэн-чи

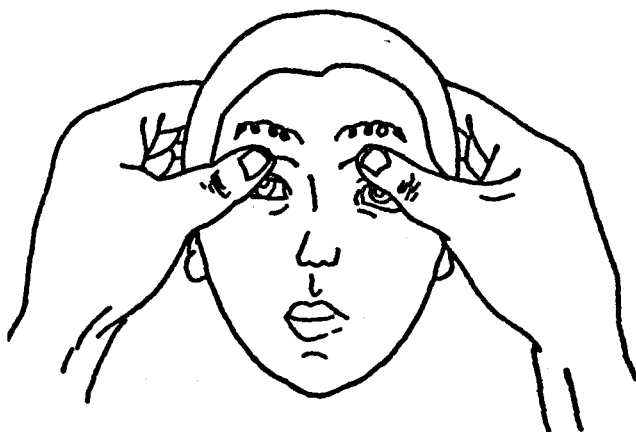


Рис. 960. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

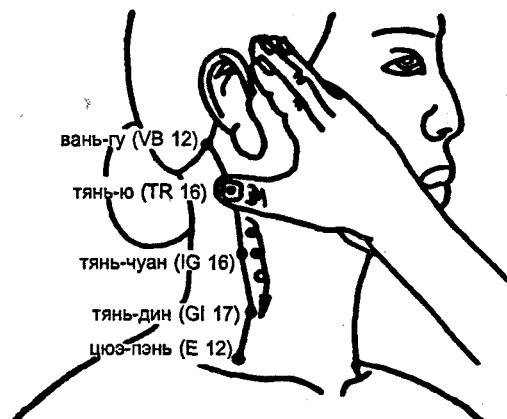


Рис. 963. Растирание точек вдоль линии внутреннего хода тройного обогревателя

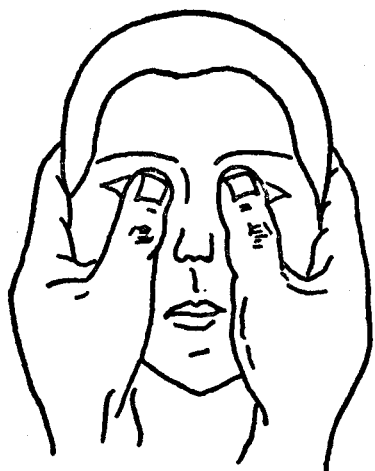


Рис. 961. Трение вокруг глаз

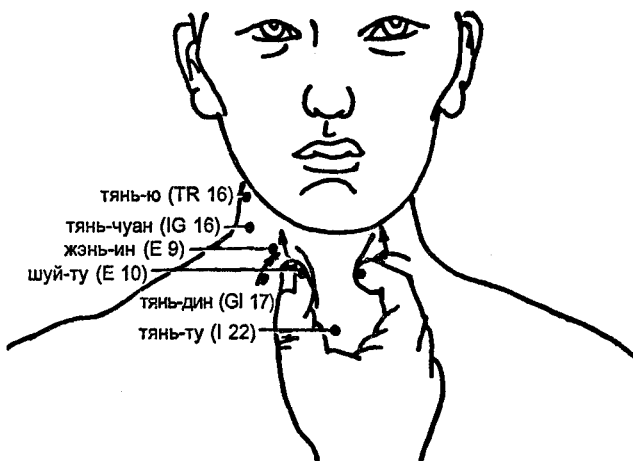


Рис. 964. Растирание точек и защипывание для расслабления горла

## Кашель, возникший вследствие мутной слизи

**Проявления.** Упорный кашель с жидкой белой мокротой или отхаркивание слизи и слюной, ощущение полноты в груди и верхнем отделе живота, отрыжка, пониженный аппетит, частый жидкий стул. Язык бледный с белым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Укреплять селезенку и удалить влагу, урегулировать *чи* легких и удалить слизь.

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 965), прокатывание в области спины (см. рис. 966), легкие

касания и трение верхней части живота (см. рис. 967), трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 968, 969).

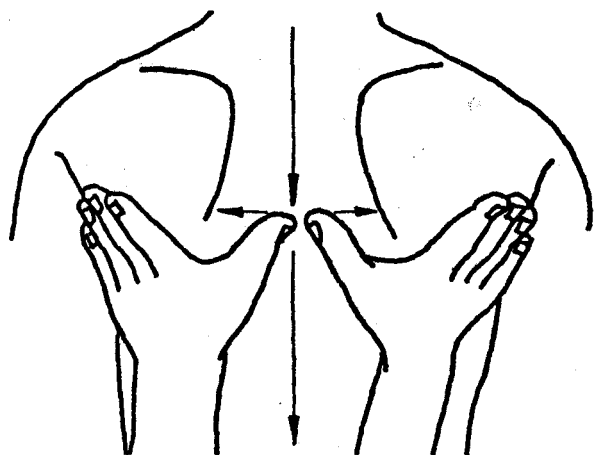


Рис. 965. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

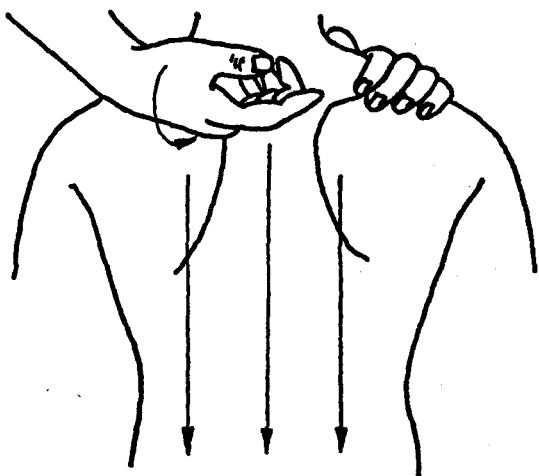


Рис. 966. Прокатывание в области спины

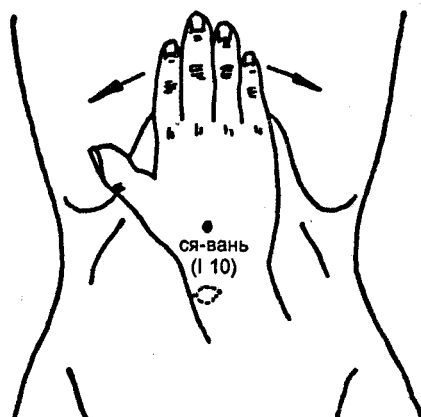


Рис. 967. Легкие касания и трение верхней части живота

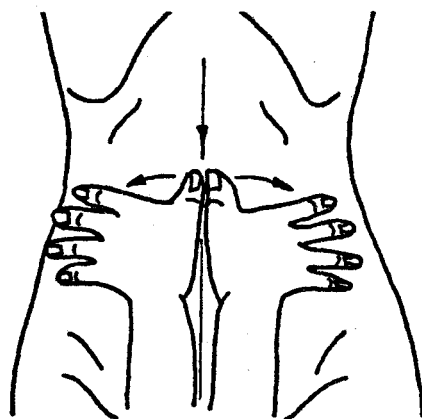


Рис. 968. Трение в области живота расходящимися движениями

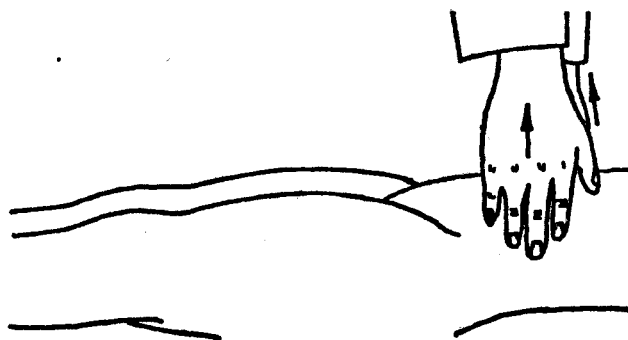


Рис. 969. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке

## Кашель, возникший вследствие пустоты *инь*

**Проявления.** Длительный сухой кашель без отделения мокроты, головокружения, субфебрильная температура, сухость во рту и горле, иногда даже мокрота с кровью, ощущение жара в стопах и ладонях, покраснение скул. Язык красный со слабым или жидким желтым налетом.

**Принципы лечения.** Питать *инь* и увлажнять легкие, облегчать кашель и предупреждать выкидыш.

**Предписания.** Прокатывание в области спины (см. рис. 970), растирание точек с обеих сторон позвоночного столба (см. рис. 971), линей-

ное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 972), трение в области спины и поясницы (см. рис. 973, 974), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 975, 976), легкие касания живота для предотвращения выкидыша (см. рис. 977, 978), растирание точек и зашпигование для расслабления сухожилий (см. рис. 979), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 980), линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов (см. рис. 981), линейное поглаживание и трение точки в области *юн-цюань* (R 1) (см. рис. 982).

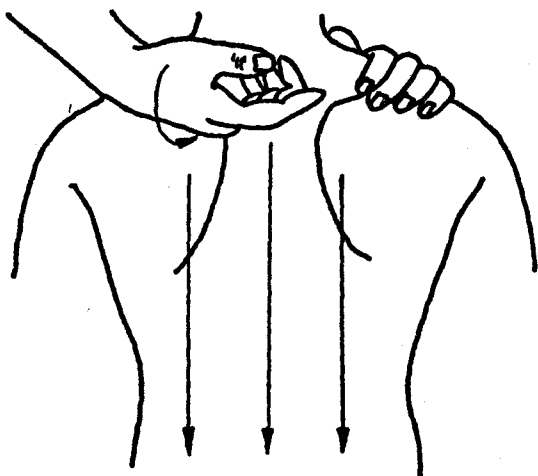


Рис. 970. Прокатывание в области спины

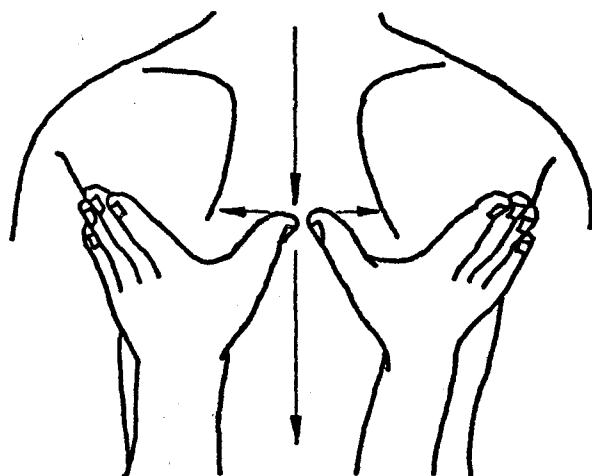


Рис. 972. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

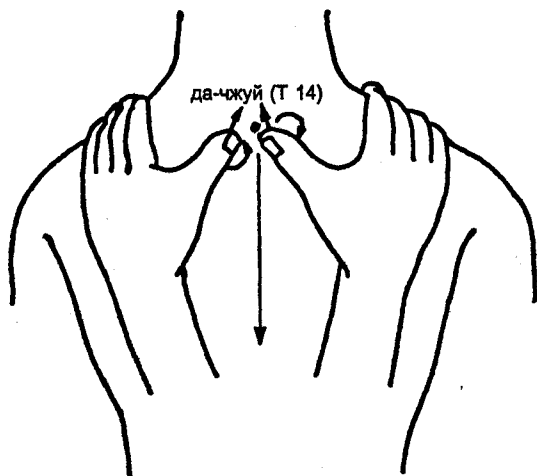


Рис. 971. Растирание точек с обеих сторон позвоночного столба

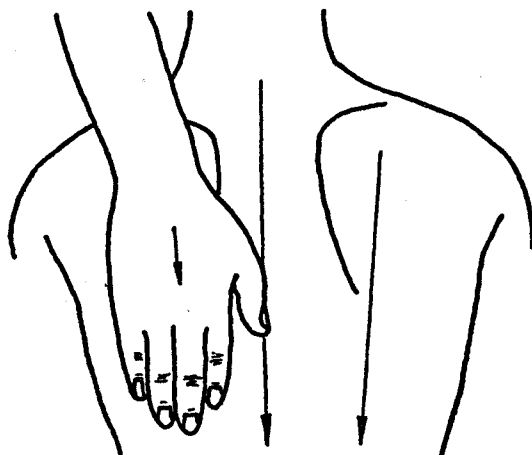


Рис. 973. Вертикальное трение в области спины и поясницы

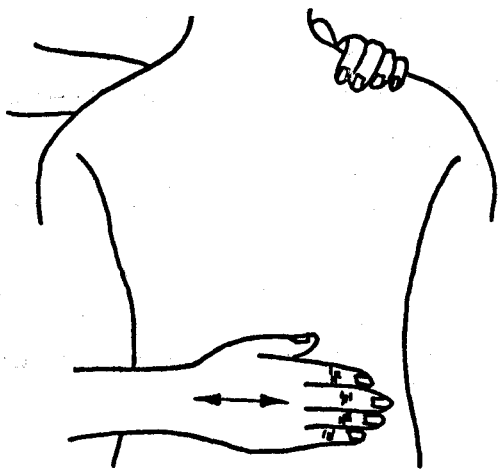


Рис. 974. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

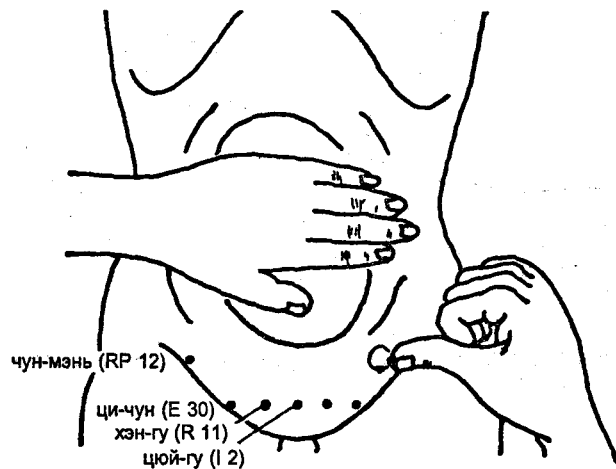


Рис. 977. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем

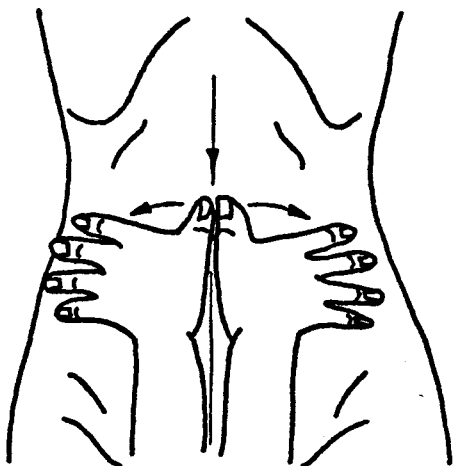


Рис. 975. Трение в области живота расходящимися движениями

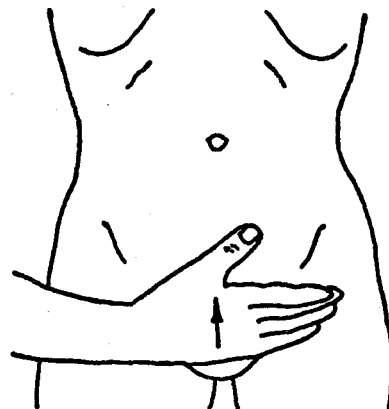


Рис. 978. Легкие касания живота вдоль средней линии

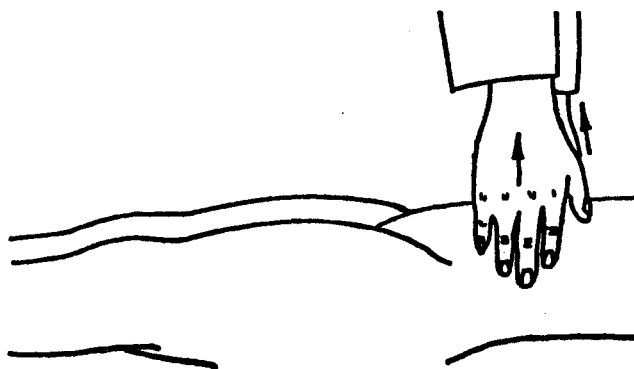


Рис. 976. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке

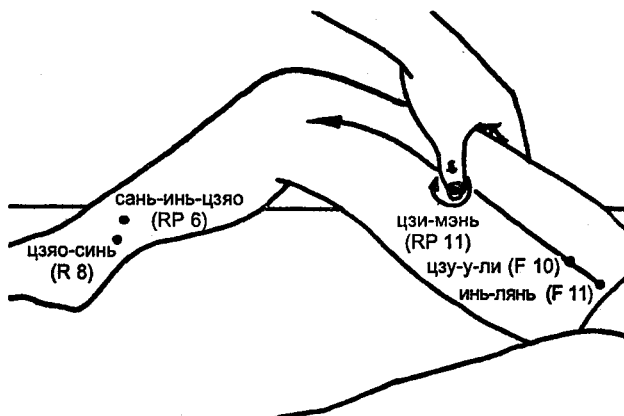


Рис. 979. Растирание точек и защипывание для расслабления сухожилий

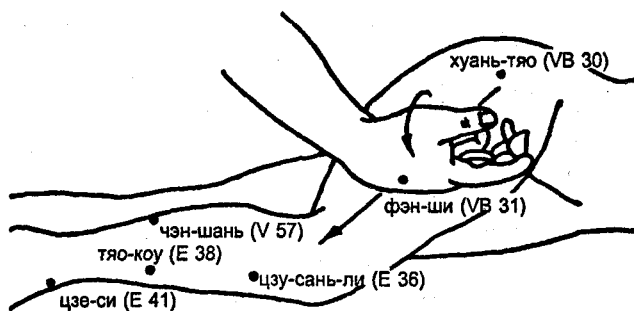


Рис. 980. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

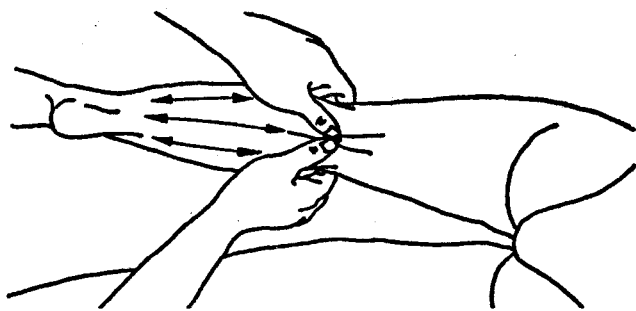


Рис. 981. Линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов

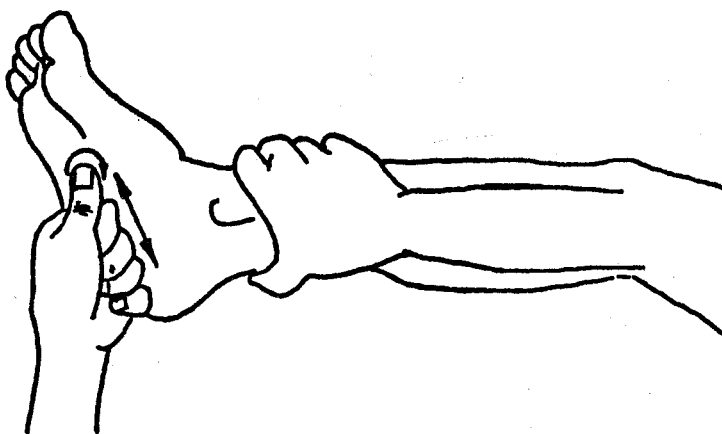


Рис. 982. Линейное поглаживание и трение точки в области юнь-шюань

поступающая в мускулы и кожу. Пустота *ян* почек может иметь следствием блокирование протоков, по которым движется вода, при этом также возникнут отеки. Застой *чи* может приводить к накоплению мутного *инь*, если растущий плод давит на печень.

**Основные предписания.** Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 983), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 984), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 985), линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 986), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 987), трение вокруг глаз (см. рис. 988), трение в области лица (см. рис. 989), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 990), прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 991), линейный массаж пальцев руки (см. рис. 992), прокатывание

**Этиология и патогенез.** Причинами отеков могут быть пустота селезенки, пустота почек и застой *чи*. Могут возникать сбои транспортировки и трансформации влаги, если селезенка и желудок подвергаются воздействию патогенных факторов в виде неправильного питания, при котором производится излишняя влага,

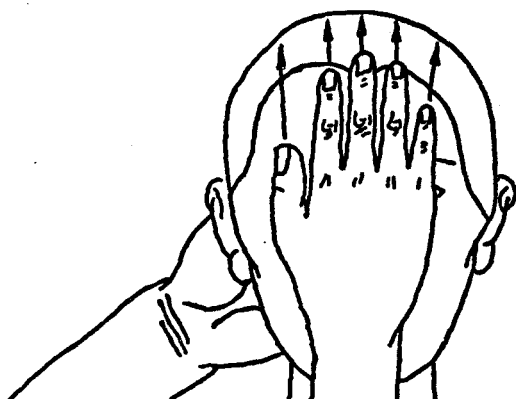


Рис. 983. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

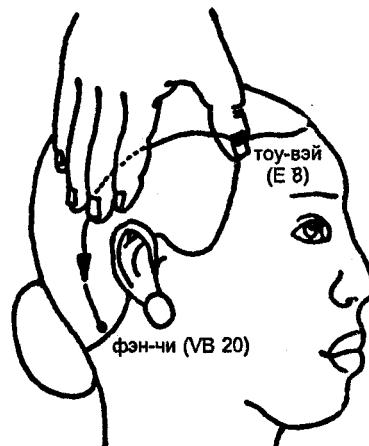


Рис. 985. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

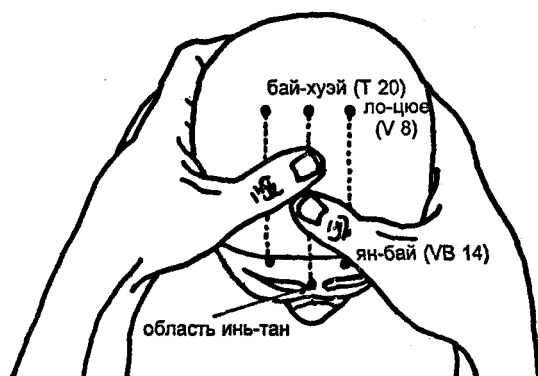


Рис. 984. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

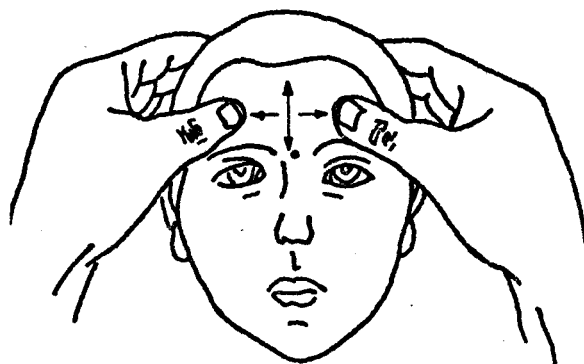


Рис. 986. Линейное поглаживание области инь-тан

и растирание ноги для активизации меридианов (см. рис. 993), линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов (см. рис. 994), линейный массаж пальцев ноги (см. рис. 995).

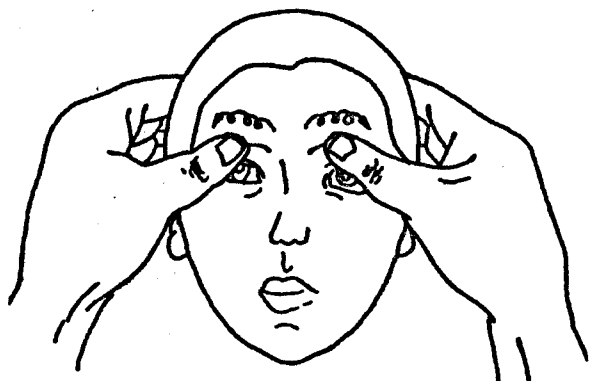


Рис. 987. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг



Рис. 988. Трение вокруг глаз



Рис. 989. Трение в области лица

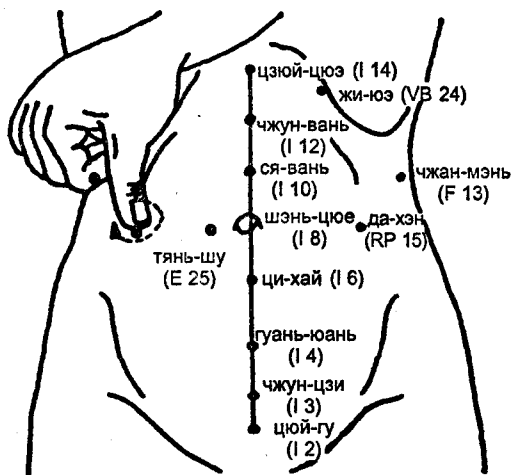


Рис. 990. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

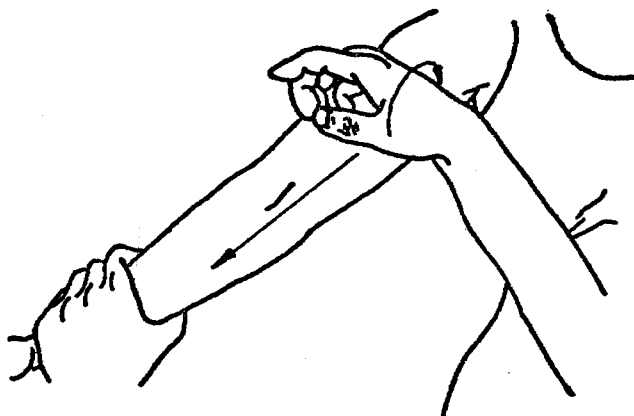


Рис. 991. Прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки

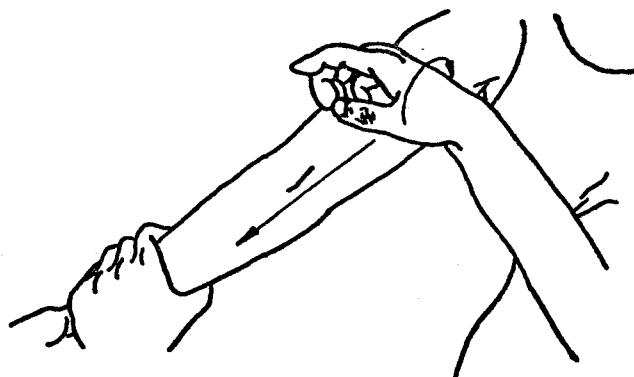


Рис. 992. Линейный массаж пальцев руки

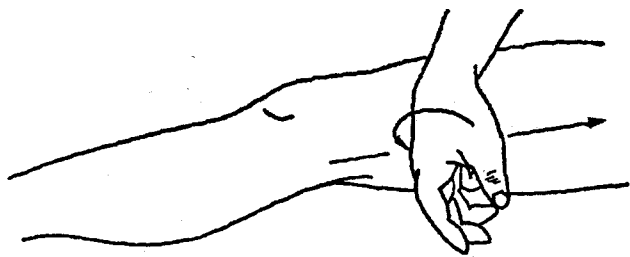


Рис. 993. Прокатывание и растирание ноги для активизации меридианов

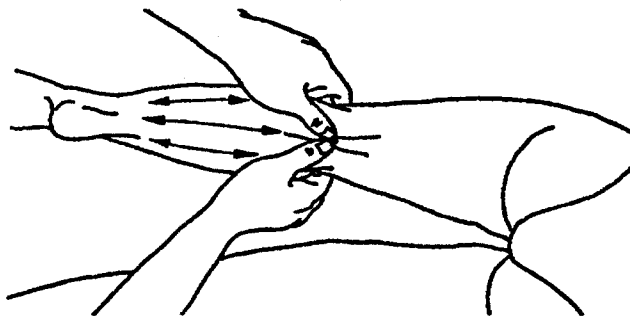


Рис. 994. Линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов

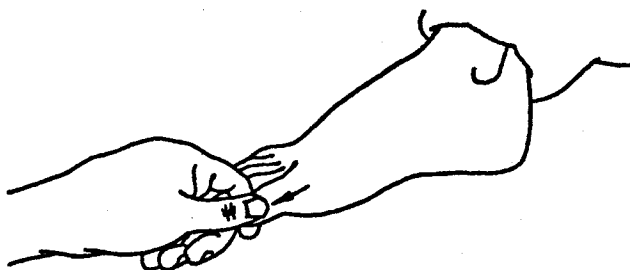


Рис. 995. Линейный массаж пальцев ноги

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Отечность, вызванная пустотой селезенки

**Проявления.** Отеки лица, век и конечностей, при надавливании на них остаются ямки, смуглый цвет лица, вялость, холодные конечности, одышка, утрата вкусовых ощущений, пониженный аппетит. Язык бледный с незначительным влажным налетом.

**Принципы лечения.** Укреплять селезенку, удалять воду и снимать отечность.

**Предписания.** Легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 996), линейное мас-

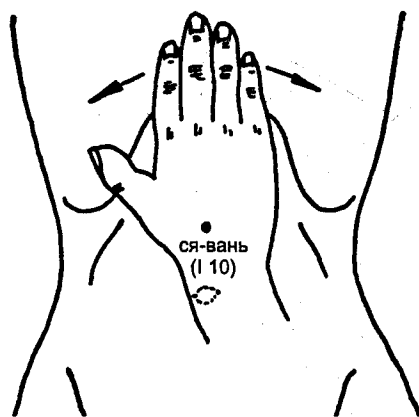


Рис. 996. Легкие касания и трение верхней части живота

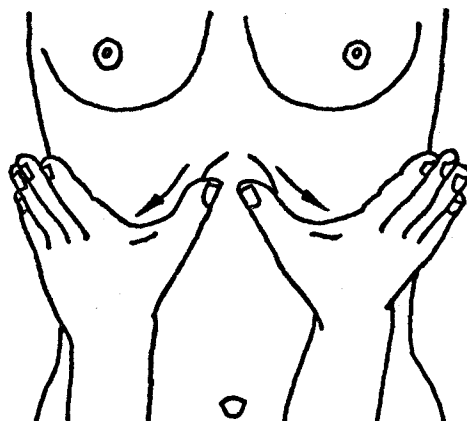


Рис. 997. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

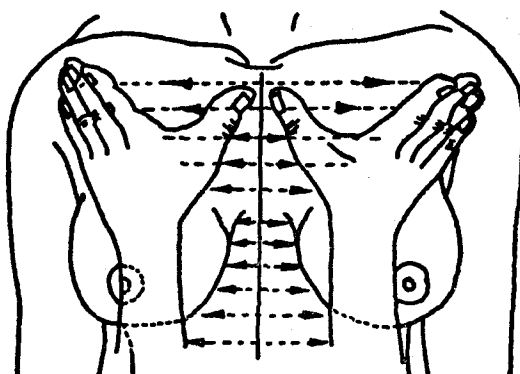


Рис. 998. Линейное массирование межреберных промежутков

сирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 997), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 998).

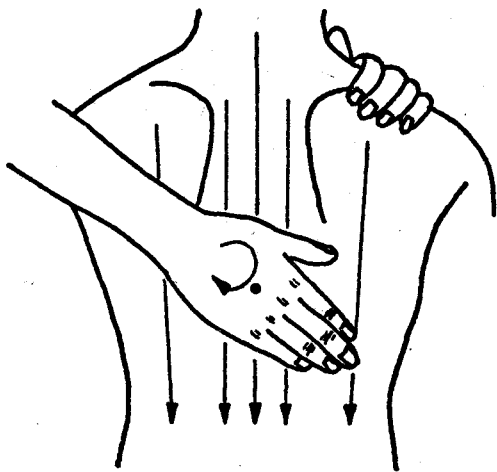


Рис. 999. Растирание ладонью в области спины и поясницы

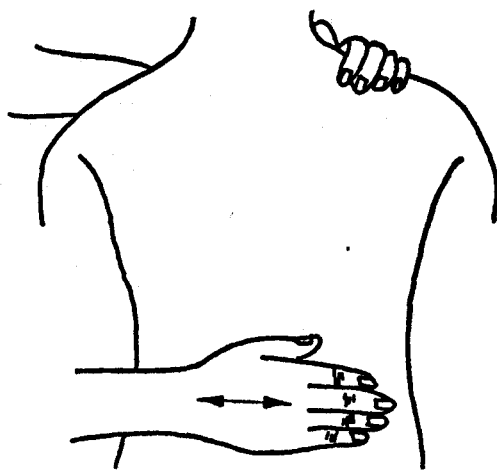


Рис. 1001. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

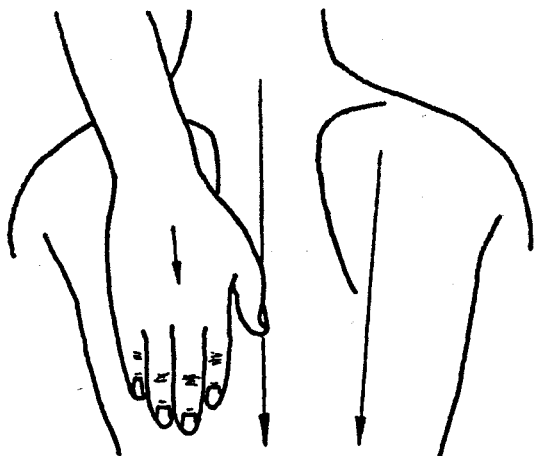


Рис. 1000. Вертикальное трение в области спины и поясницы

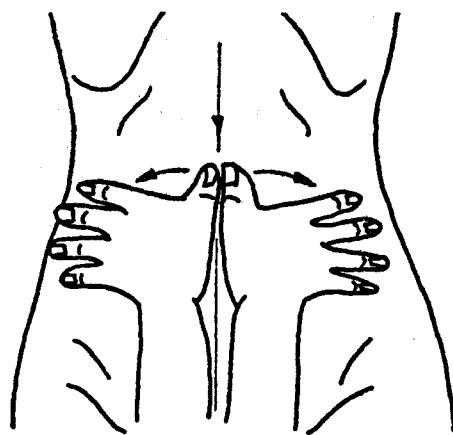


Рис. 1002. Трение в области живота расходящимися движениями

### Отечность, вызванная пустотой почек

**Проявления.** Отеки лица и ног с остающимися при надавливании на них следами, землистый цвет лица, сердцебиение, одышка, холодные конечности, ощущение полноты в брюшной полости, болезненность и слабость в области поясницы и в коленях. Язык бледный, с тонким влажным белым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Согревать почки, удалять воду и снимать отеки.

**Предписания.** Растирание ладонью в области спины и поясницы (см. рис. 999), трение в области спины и поясницы (см. рис. 1000, 1001), трение в области живота расходящимися и сходящимися движениями (см. рис. 1002, 1003).

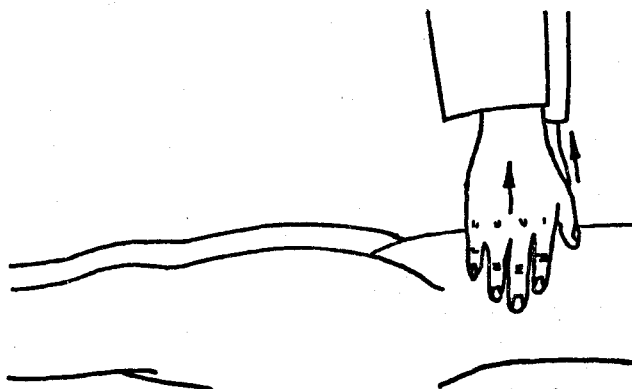


Рис. 1003. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке

## Отечность, вызванная застоем *чи*

**Проявления.** Отеки с остающимися при надавливании на них следами начинаются с лодыжек, затем распространяются на ноги и живот, несколько уменьшаются по утрам, но вновь увеличиваются во второй половине дня; ощущение полноты в груди и вздутие живота, головкружения, раздражительность, пониженный аппетит. Язык бледный с белым маслянистым налетом.

**Принципы лечения.** Отрегулировать течение *чи*, удалить воду и снять отечность.

**Предписания.** Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 1004), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 1005), линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез (см. рис. 1006), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 1007) и легкие касания живота для предотвращения выкидыша (см. рис. 1008, 1009).

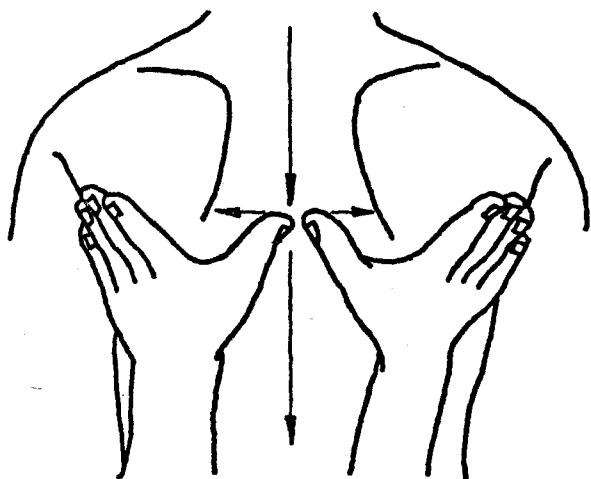


Рис. 1004. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

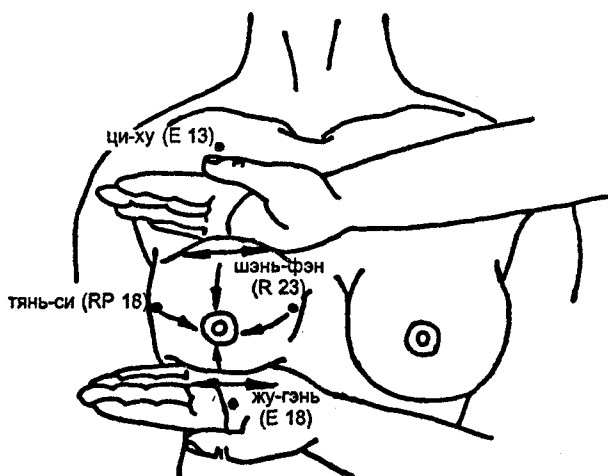


Рис. 1006. Линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез

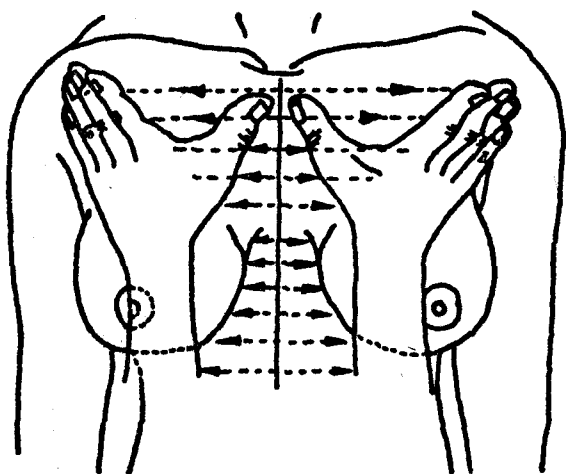


Рис. 1005. Линейное массирование межреберных промежутков

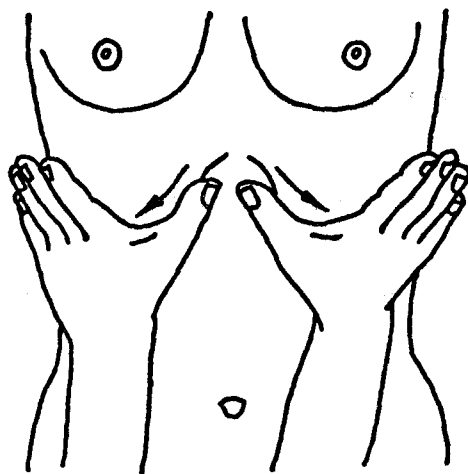


Рис. 1007. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

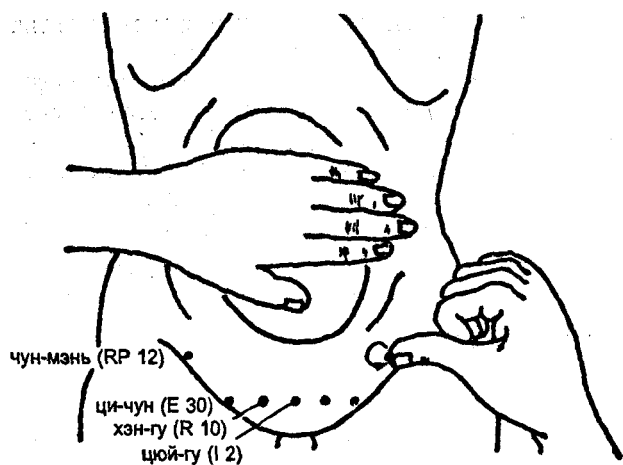


Рис. 1008. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем

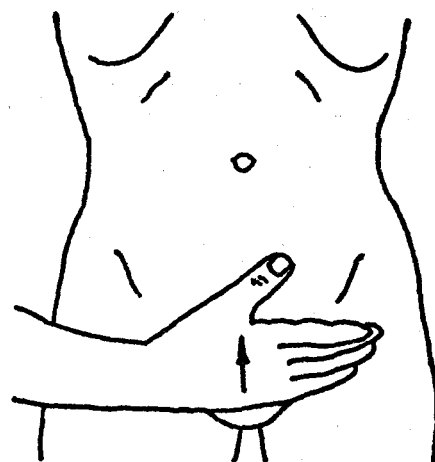


Рис. 1009. Легкие касания ладонью живота вдоль срединной линии

\_\_\_\_\_

**Предписания.** Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 1010), линейное массирование и

244

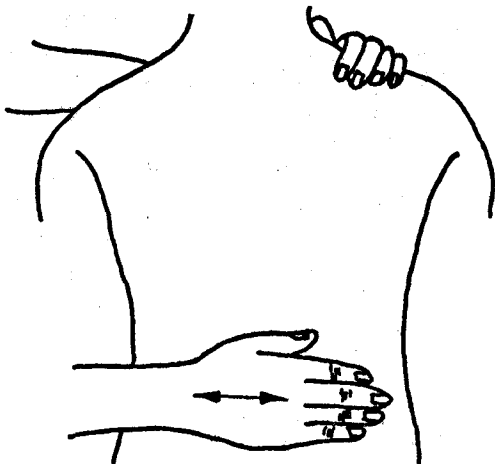


Рис. 1013. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

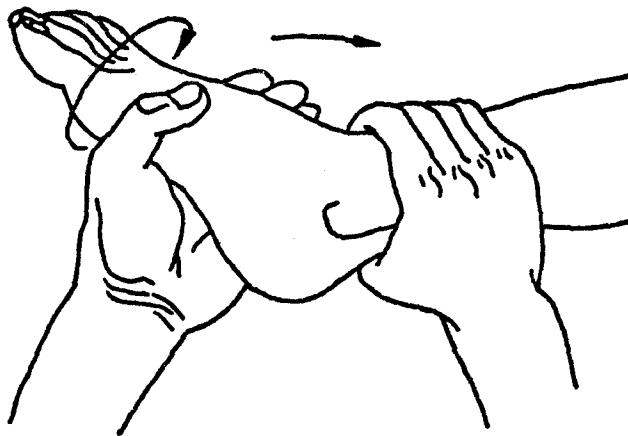


Рис. 1016. Вращение ноги в голеностопном суставе

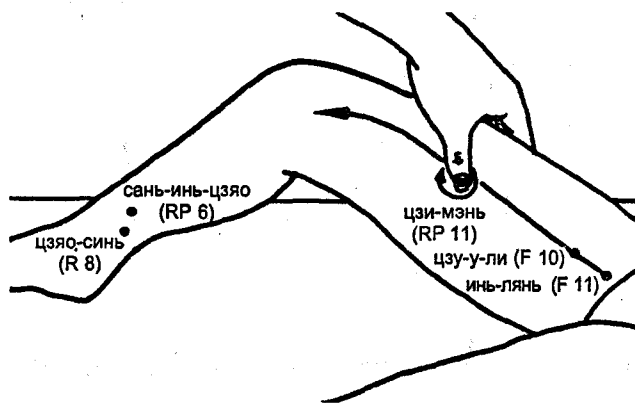


Рис. 1014. Растирание точек и заципывание для расслабления сухожилий

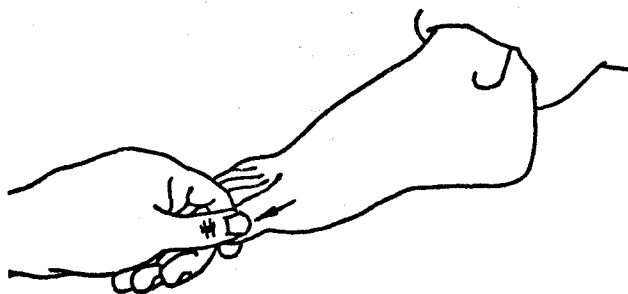


Рис. 1017. Линейный массаж пальцев ноги

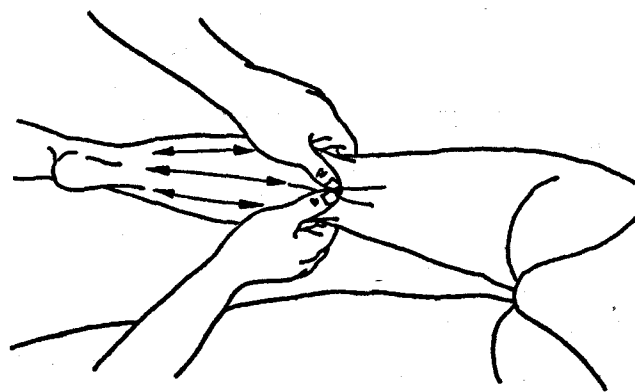


Рис. 1015. Линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов

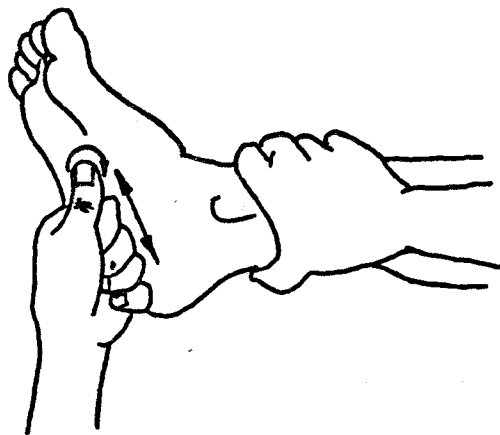


Рис. 1018. Линейное поглаживание и трение точки в области юн-цзоань

# Задержка мочи

**Основные предписания.** Легкие касания живота (см. рис. 1019, 1020), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 1021), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 1022), растирание точек *цзюй-гу* (I 2), *гуань-юань* (I 4), *ци-хай* (I 6) и *инь-цзяо* (I 7).

**Этиология и патогенез.** Причинами задержки мочи могут быть пустота *чи*, пустота почек, застой *чи* или скопление влаги-жара.

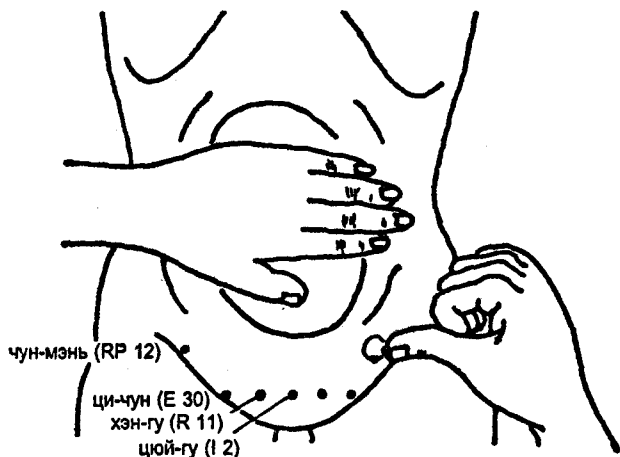


Рис. 1019. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем

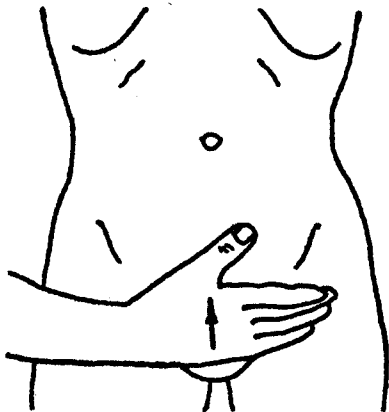


Рис. 1020. Легкие касания живота вдоль срединной линии

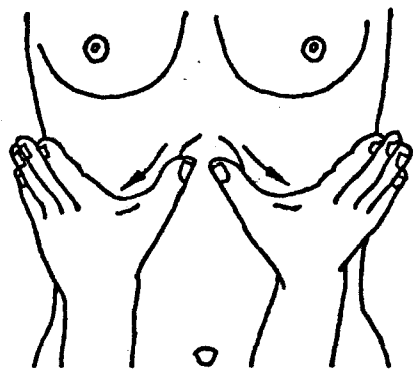


Рис. 1021. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

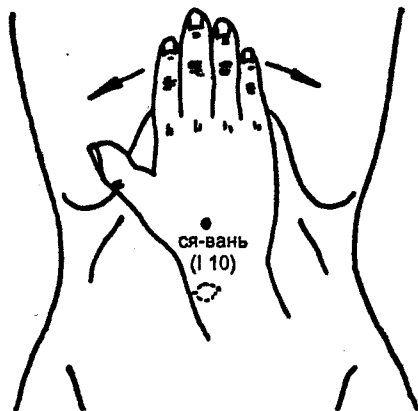


Рис. 1022. Легкие касания и трение верхней части живота

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННОМ СИНДРОМЕ

### Задержка мочи, вызванная пустотой *чи*

**Проявления.** Затрудненное мочеиспускание или частое мочеиспускание малыми порциями, сильное ощущение распирания и боль в нижней части живота, возбужденное состояние, лицо бледное, учащенное сердцебиение, одышка, вялость, ощущение тяжести в голове, головокружения. Язык бледный с тонким налетом.

**Принципы лечения.** Тонизировать *чи*, проводить профилактику неблагоприятного опускания *чи* и предотвратить выкидыш.

**Предписания.** Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 1023), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 1024), трение в области спины и поясницы (см. рис. 1025, 1026), трение в области живота (см. рис. 1027, 1028).

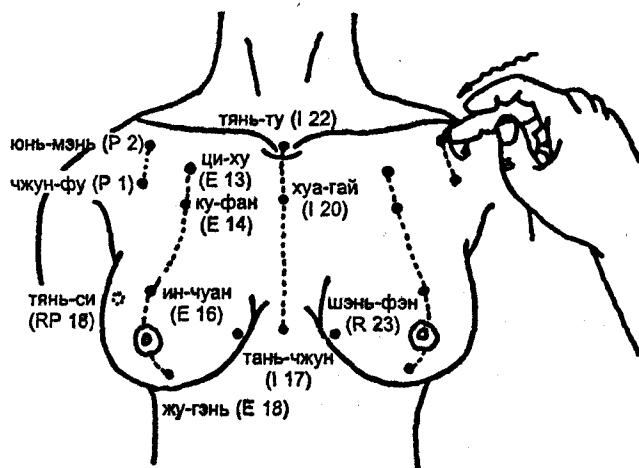


Рис. 1023. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

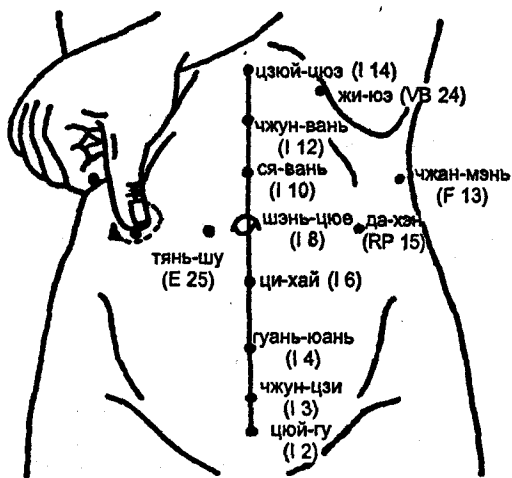


Рис. 1024. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

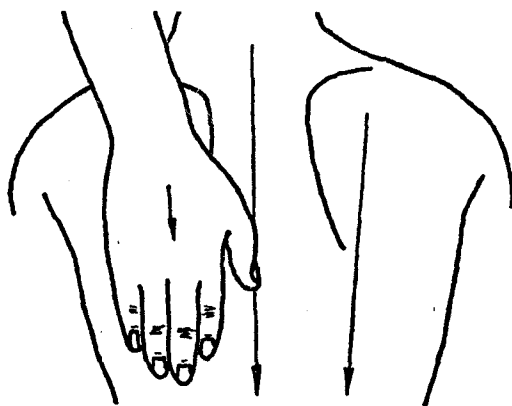


Рис. 1025. Вертикальное трение в области спины и поясницы

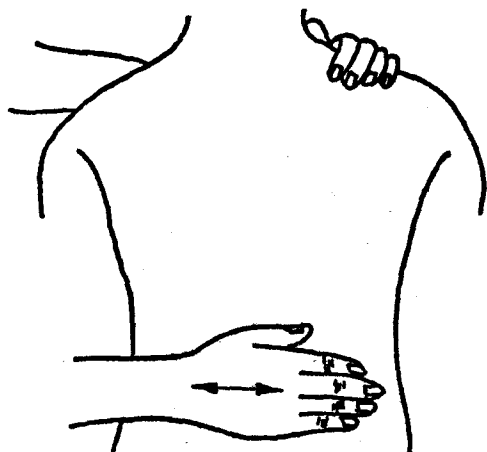


Рис. 1026. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

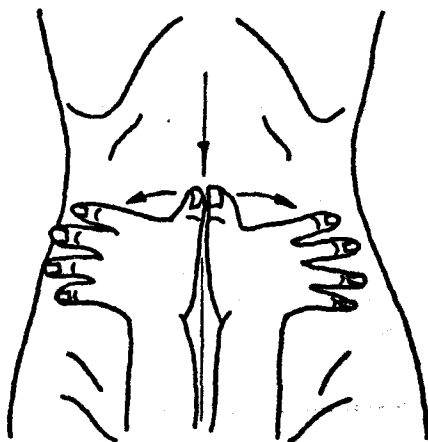


Рис. 1027. Трение в области живота расходящимися движениями

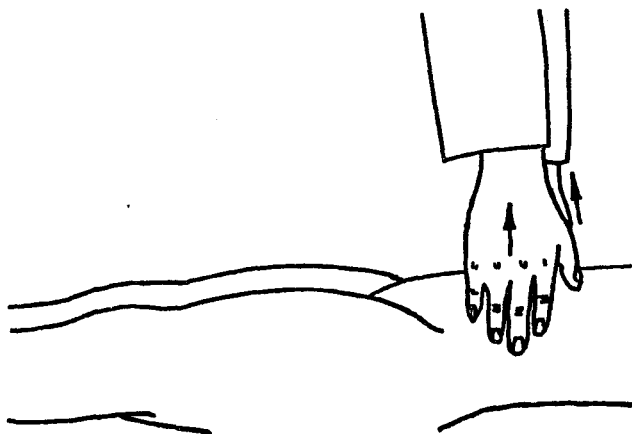


Рис. 1028. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке

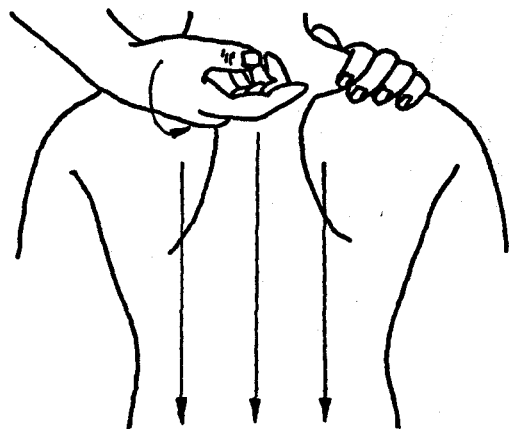


Рис. 1030. Прокатывание в области спины

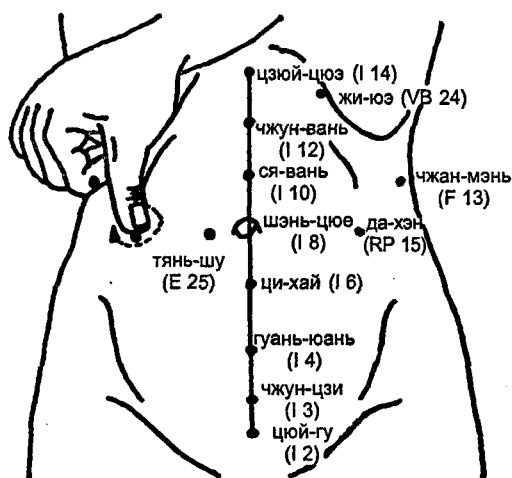


Рис. 1029. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

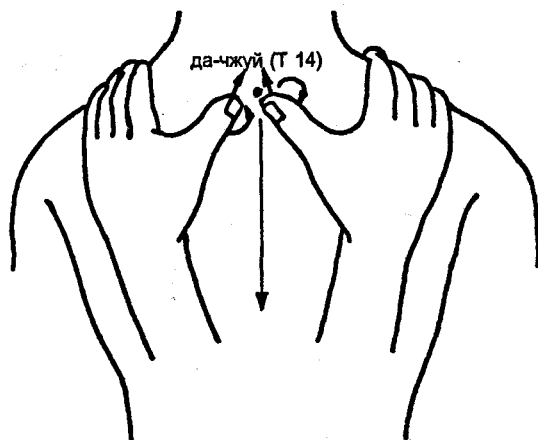


Рис. 1031. Растирание точек с обеих сторон позвоночного столба

## Задержка мочи, вызванная пустотой почек

**Проявления.** Мочеиспускание капельное или затрудненное, значительное неудобство в положении лежа из-за сильного распирания в нижней части живота, частый жидкий стул, землистый цвет лица, отечность, вялость, непереносимость холода, слабость и болезненность в области поясницы и в коленях. Язык бледный с белым влажным налетом.

**Принципы лечения.** Укреплять почки и согревать ян, регулировать чи и удалять воду.

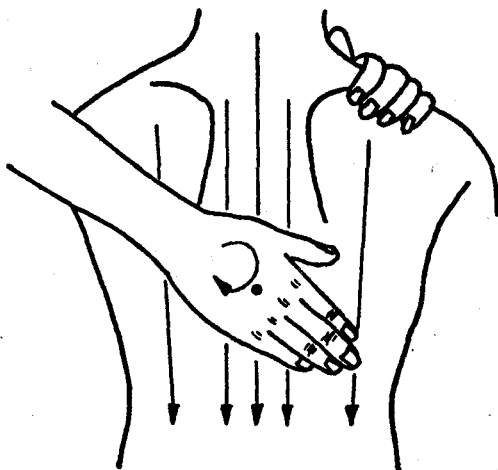


Рис. 1032. Растирание ладонью в области спины и поясницы

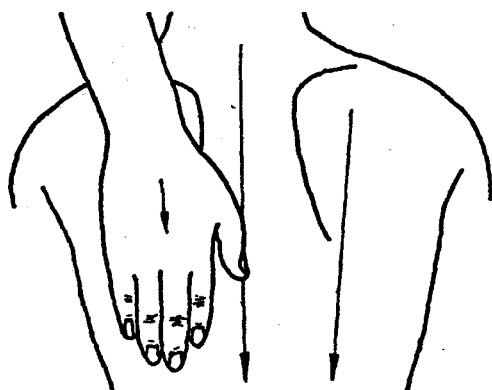


Рис. 1033. Вертикальное трение в области спины и поясницы

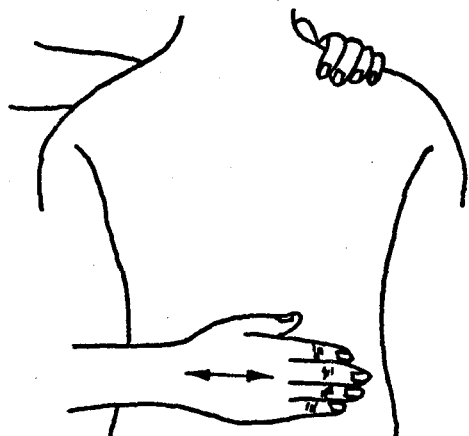


Рис. 1034. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

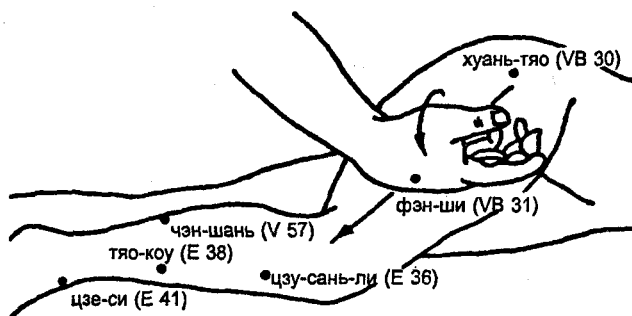


Рис. 1035. Прокатывание и растирание для активизации меридианов

**Предписания.** Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 1029), прокатывание в области спины (см. рис. 1030), растирание точек с обеих сторон позвоночного столба (см. рис. 1031), растирание ладонью в области спины и пояс-

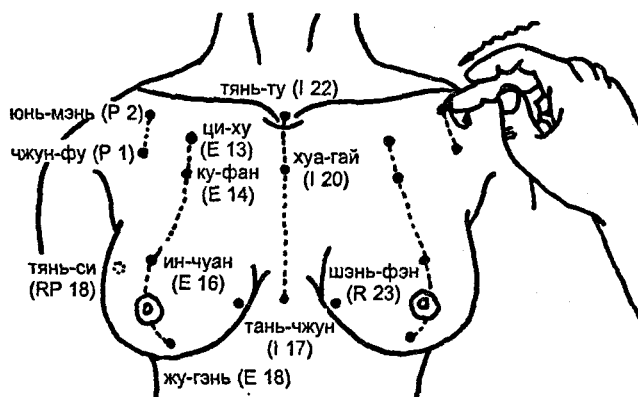


Рис. 1036. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

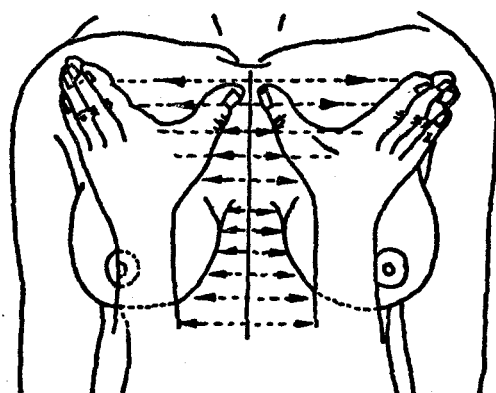


Рис. 1037. Линейное массажирование межреберных промежутков

цы (см. рис. 1032), трение в области спины и поясницы (см. рис. 1033, 1034), прокатывание и растирание для активизации меридианов (см. рис. 1035).

### Задержка мочи, вызванная застоем *чи*

**Проявления.** Внезапно возникшая задержка мочи, сильное распирающее и боль в нижней части живота, ощущение сдавленности в груди и полноты в подреберье, раздражительность, беспокойство. Язык красный с тонким белым налетом.

**Принципы лечения.** Регулировать поток *чи* и устранить задержку мочи.

**Предписания.** Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 1036), линейное массажирование межреберных промежутков (см. рис. 1037), линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 1038).

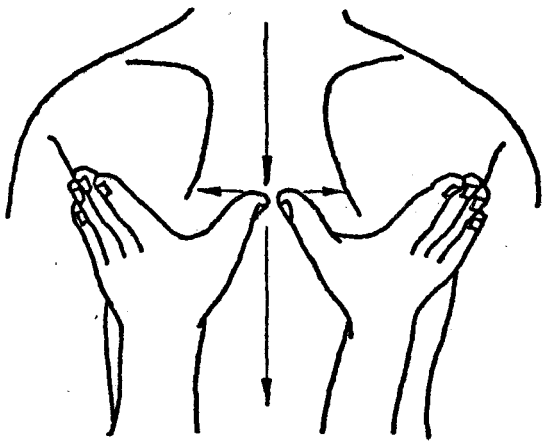


Рис. 1038. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

### Задержка мочи, вызванная накоплением влажного жара

**Проявления.** Моча темного цвета, раздражительность, возбужденное состояние, ощущение горького вкуса, частый жидкий или сухой стул. Язык красный с желтым налетом.

**Принципы лечения.** Очищать жар и удалять влагу.

**Предписания.** Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 1039), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 1040), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 1041), линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 1042), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 1043), прокатывание в области спины (см. рис. 1044), трение в области живота (см. рис. 1045, 1046).

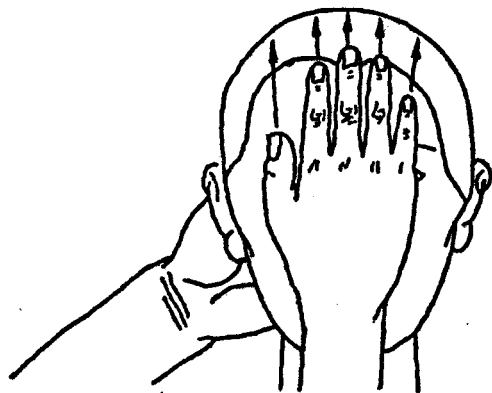


Рис. 1039. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

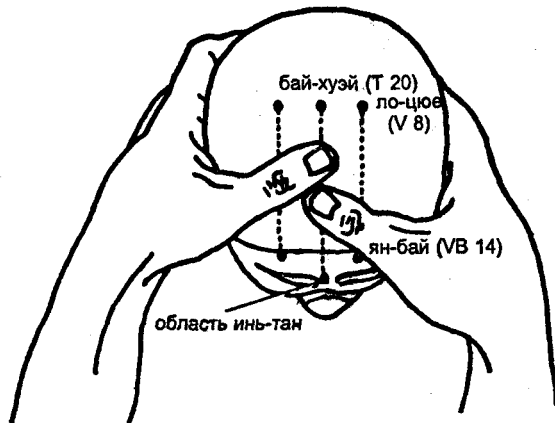


Рис. 1040. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

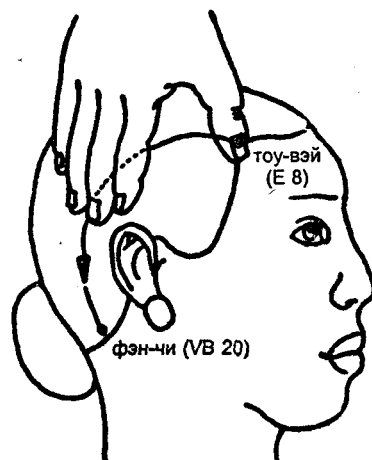


Рис. 1041. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

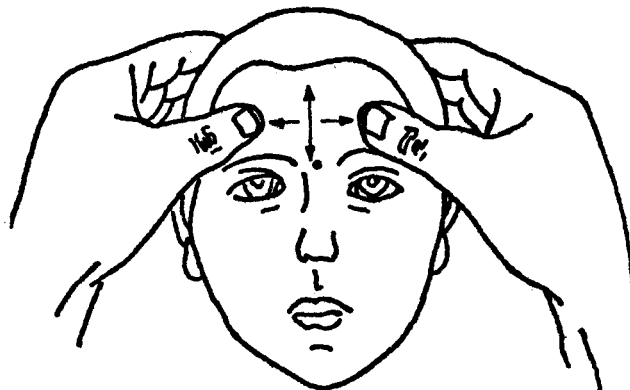


Рис. 1042. Линейное поглаживание области инь-тан

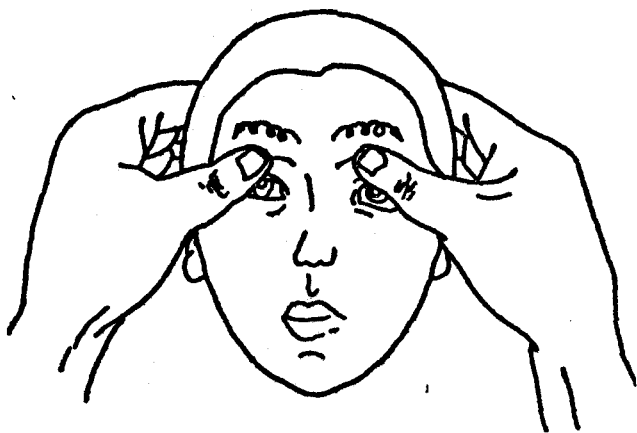


Рис. 1043. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

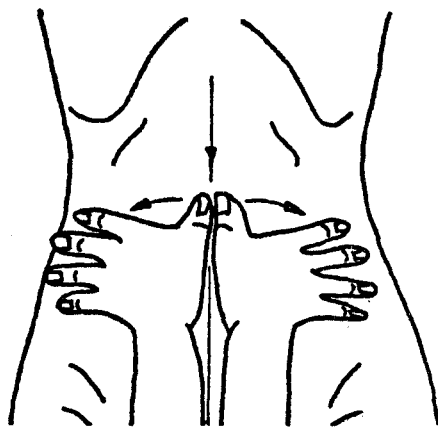


Рис. 1045. Трение в области живота расходящимися движениями

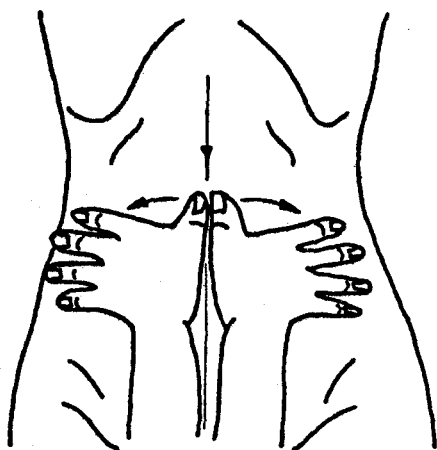


Рис. 1044. Прокатывание в области спины

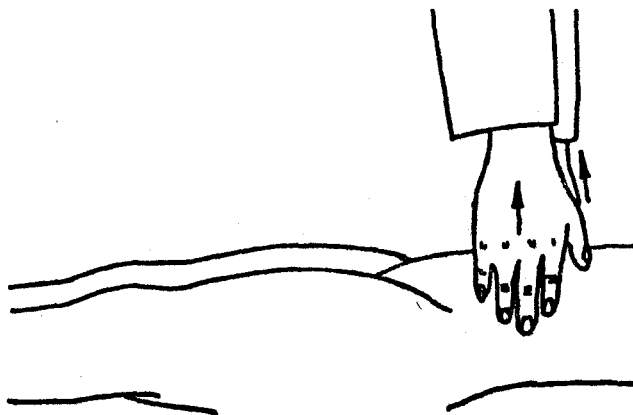


Рис. 1046. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке

# Содержание

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| От автора-составителя ..... | 3 |
|-----------------------------|---|

## Часть I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Механизм воздействия и принципы, положенные в основу лечения .....              | 7  |
| Представления традиционной китайской медицины .....                             | 7  |
| Воздействие на причину нарушений и учет осложняющих факторов .....              | 7  |
| Устранение патогенных факторов посредством укрепления жизненной <i>чи</i> ..... | 7  |
| Регулирование <i>чи</i> , крови и органов <i>чжан-фу</i> .....                  | 7  |
| Определение синдрома и выбор приемов массажа ..                                 | 8  |
| Определение синдрома .....                                                      | 8  |
| Выбор приемов массажа .....                                                     | 9  |
| Противопоказания и основные приемы .....                                        | 10 |
| Обратите внимание .....                                                         | 10 |
| Основные приемы .....                                                           | 10 |
| Линейное поглаживание ( <i>туй</i> ) .....                                      | 10 |
| Защипывание ( <i>на</i> ) .....                                                 | 11 |
| Прерывистое давление ( <i>ан</i> ) .....                                        | 11 |
| Круговое растирание ( <i>жу</i> ) .....                                         | 12 |
| Растирание точки ( <i>му</i> ) .....                                            | 13 |
| Точечное давление ( <i>цзен</i> ) .....                                         | 13 |
| Трение точки ( <i>ка</i> ) .....                                                | 14 |
| Линейный массаж ( <i>туй</i> ) .....                                            | 14 |
| Прокатывание ( <i>гуен</i> ) .....                                              | 15 |
| Вибрация ( <i>цзен</i> ) .....                                                  | 15 |
| Длительное давление ( <i>циа</i> ) .....                                        | 16 |
| Постукивание ( <i>цзу</i> ) .....                                               | 17 |
| Поршневое трение ( <i>шуй</i> ) .....                                           | 17 |
| Легкие касания ( <i>туй</i> ) .....                                             | 18 |
| Легкие касания и легкое постукивание ( <i>фу фа</i> ) .....                     | 18 |
| Наиболее часто практикуемая последовательность приемов .....                    | 19 |
| Голова и лицо .....                                                             | 19 |
| Шея .....                                                                       | 22 |

|                                                                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Поясничная область и спина .....                                                                                                    | 23 |
| Грудь и подреберная область .....                                                                                                   | 25 |
| Живот .....                                                                                                                         | 27 |
| Руки .....                                                                                                                          | 29 |
| Ноги .....                                                                                                                          | 30 |
| Самомассаж .....                                                                                                                    | 33 |
| Общие сведения .....                                                                                                                | 33 |
| Основные моменты, на которые следует обратить внимание .....                                                                        | 33 |
| Требования к процедуре самомассажа .....                                                                                            | 33 |
| Процедуры самомассажа .....                                                                                                         | 34 |
| Упражнения для рта и зубов .....                                                                                                    | 34 |
| Упражнения для гибкости кистей рук .....                                                                                            | 34 |
| Стимулирующее воздействие на мозг .....                                                                                             | 35 |
| Улучшение зрения .....                                                                                                              | 37 |
| Нормализация носового дыхания .....                                                                                                 | 38 |
| Открытие ушей .....                                                                                                                 | 39 |
| Расслабление шеи .....                                                                                                              | 40 |
| Растягивание рук .....                                                                                                              | 41 |
| Массаж груди и подреберья .....                                                                                                     | 42 |
| Круговое растирание в области живота и круговое скольжение в области <i>дань-тянь</i> ...                                           | 43 |
| Укрепление поясницы и усиление почек ....                                                                                           | 44 |
| Укрепление ног и снижение веса тела .....                                                                                           | 45 |
| Укрепление <i>ян</i> и контроль за течением жизненной <i>чи</i> (для мужчин) .....                                                  | 47 |
| Укрепление <i>ян</i> и контроль за течением жизненной <i>чи</i> (для женщин) .....                                                  | 48 |
| Профилактика и лечение при помощи массажа ....                                                                                      | 50 |
| Способы повышения сопротивляемости организма .....                                                                                  | 50 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане печени .....                                            | 50 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане легких .....                                            | 50 |
| Линейное поглаживание Млечного Пути ....                                                                                            | 50 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане тонкой кишки .....                                      | 51 |
| Растирание <i>сяо-тянь-синь</i> (внемеридианная точка) .....                                                                        | 51 |
| Укрепление меридиана селезенки .....                                                                                                | 51 |
| Укрепление меридиана почек .....                                                                                                    | 52 |
| Растирание <i>чжун-чжу</i> (TR 3) .....                                                                                             | 52 |
| Растирание <i>бань-мэнь</i> (внемеридианная точка) .....                                                                            | 52 |
| Воздействие на меридиан толстой кишки: нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> и укрепление меридиана ..... | 53 |
| Профилактика и лечение респираторных заболеваний .....                                                                              | 53 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане легких .....                                            | 53 |
| Укрепление меридиана селезенки .....                                                                                                | 53 |
| Укрепление меридиана почек .....                                                                                                    | 54 |
| Растирание <i>чжун-чжу</i> (TR 3) .....                                                                                             | 54 |

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Растирание <i>чжун-цюань</i> (внемеридианная точка) .....                                      | 54 |
| Растирание <i>ба-се</i> (внемеридианные точки) .....                                           | 54 |
| Профилактика и лечение расстройств пищеварения .....                                           | 55 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане печени .....       | 55 |
| Укрепление меридиана селезенки .....                                                           | 55 |
| Растирание <i>бань-мэнь</i> .....                                                              | 55 |
| Линейное поглаживание <i>сы-фэнь</i> (внемеридианная точка) .....                              | 55 |
| Круговое поглаживание <i>ба-гуа</i> .....                                                      | 56 |
| Профилактика и лечение нервных заболеваний .....                                               | 56 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане легких .....       | 56 |
| Растирание <i>сяо-тянь-синь</i> (внемеридианная точка) .....                                   | 56 |
| Укрепление меридиана почек .....                                                               | 56 |
| Растирание точки <i>чжун-чжу</i> (TR 3) .....                                                  | 56 |
| Укрепление меридиана селезенки .....                                                           | 57 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане тонкой кишки ..... | 57 |
| Нормализация энергетического соотношения <i>инь</i> и <i>ян</i> в меридиане сердца .....       | 57 |
| Профилактика урологических заболеваний .....                                                   | 57 |
| Укрепление меридиана почек .....                                                               | 57 |
| Укрепление меридиана селезенки .....                                                           | 58 |
| Растирание точки <i>чжун-чжу</i> (TR 3) .....                                                  | 58 |
| Линейное поглаживание по ходу меридиана толстой кишки .....                                    | 58 |

## Часть II.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Головная боль .....                                                             | 61 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                         | 62 |
| Головная боль, вызванная внешними патогенными факторами: ветром и холодом ..... | 62 |
| Головная боль, вызванная внешними патогенными факторами: ветром и жарой .....   | 63 |
| Головная боль, вызванная восхождением <i>ян</i> печени .....                    | 64 |
| Головная боль, вызванная пустотой крови и <i>инь</i> .....                      | 64 |
| Головная боль, вызванная гемостазом .....                                       | 66 |
| Головокружение .....                                                            | 67 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                         | 68 |
| Головокружение вследствие пустоты <i>чи</i> и крови .....                       | 68 |
| Головокружение вследствие восхождения <i>ян</i> печени .....                    | 70 |
| Бессонница .....                                                                | 72 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                         | 74 |

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Бессонница, вызванная пустотой крови сердца, осложненной пустотой <i>чи</i> селезенки ..... | 74  |
| Бессонница, вызванная пустотой <i>инь</i> , из-за которой разгорается огонь пустоты .....   | 75  |
| Боли в верхней части живота .....                                                           | 77  |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                     | 77  |
| Боли, вызванные патогенным воздействием холода на желудок .....                             | 77  |
| Боли, вызванные застоем пищи .....                                                          | 78  |
| Боли, вызванные негативным воздействием <i>чи</i> печени на желудок .....                   | 79  |
| Боли, вызванные пустотой, холодом селезенки и желудка .....                                 | 80  |
| Диарея .....                                                                                | 82  |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                     | 83  |
| Диарея, вызванная холодом и влагой .....                                                    | 83  |
| Диарея, вызванная застоем пищи .....                                                        | 83  |
| Диарея, вызванная пустотой селезенки .....                                                  | 84  |
| Диарея, вызванная пустотой почек .....                                                      | 85  |
| Запоры .....                                                                                | 87  |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                     | 87  |
| Запор, вызванный накоплением жара в пищеварительном тракте .....                            | 87  |
| Запор, вызванный застоем <i>чи</i> селезенки и печени .....                                 | 88  |
| Запор, вызванный пустотой <i>чи</i> .....                                                   | 89  |
| Запор, вызванный пустотой крови .....                                                       | 90  |
| Запор, вызванный накоплением холода в желудочно-кишечном тракте .....                       | 92  |
| Гипертония .....                                                                            | 94  |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                     | 96  |
| Гипертония, вызванная вспышкой огня печени .....                                            | 96  |
| Гипертония, вызванная пустотой <i>инь</i> , приводящей к восхождению <i>ян</i> .....        | 97  |
| Пустота как <i>инь</i> , так и <i>ян</i> .....                                              | 99  |
| Капельное мочеиспускание .....                                                              | 102 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                     | 103 |
| Капельное мочеиспускание, вызванное пустотой почек и холодом матки .....                    | 103 |
| Капельное мочеиспускание, вызванное пустотой среднего <i>чи</i> .....                       | 103 |
| Импотенция .....                                                                            | 105 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                     | 106 |
| Импотенция, вызванная пустотой первичного <i>ян</i> .....                                   | 106 |
| Импотенция, вызванная пустотой крови сердца и <i>чи</i> селезенки .....                     | 107 |
| Импотенция, вызванная застоем <i>чи</i> печени .....                                        | 109 |
| Импотенция, вызванная стекающим вниз влажным жаром .....                                    | 110 |
| Импотенция, вызванная страхом .....                                                         | 111 |

|                                                                                       |     |                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Преждевременная эякуляция .....                                                       | 113 | Пустота почек .....                                                                             | 179 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 114 | Влажный жар .....                                                                               | 180 |
| Пустота <i>ян</i> почек .....                                                         | 114 | Слизевая жидкость .....                                                                         | 182 |
| Пустота <i>инь</i> почек .....                                                        | 115 | Внезапное появление чрезмерных вагинальных выделений .....                                      | 184 |
| Пустота крови сердца, осложненная пустотой <i>чи</i> селезенки .....                  | 116 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 185 |
| Истечение семени .....                                                                | 118 | Избыточность <i>инь</i> .....                                                                   | 185 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 120 | Пустота печени и <i>инь</i> почек .....                                                         | 187 |
| Пустота <i>инь</i> .....                                                              | 120 | Выпадение матки .....                                                                           | 190 |
| Пустота <i>чи</i> почек .....                                                         | 121 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 191 |
| Пустота <i>инь</i> почек .....                                                        | 122 | Пустота <i>чи</i> переднесрединного меридиана .....                                             | 191 |
| Отсутствие эякуляции .....                                                            | 124 | Пустота <i>инь</i> почек и печени .....                                                         | 192 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 125 | Ощущение распираания и боли в груди .....                                                       | 195 |
| Полнота <i>ян</i> .....                                                               | 125 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 196 |
| Гемостаз .....                                                                        | 126 | Застой <i>чи</i> печени .....                                                                   | 196 |
| Хронический простатит .....                                                           | 128 | Пустота <i>чи</i> и крови .....                                                                 | 197 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 129 | Насморк .....                                                                                   | 199 |
| Застой <i>чи</i> , осложненный гемостазом .....                                       | 129 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 199 |
| Пустота <i>инь</i> почек .....                                                        | 130 | Насморк, вызванный ветром и холодом .....                                                       | 199 |
| Пустота <i>ян</i> почек .....                                                         | 132 | Насморк, вызванный ветром и жарой .....                                                         | 201 |
| Климактерический синдром .....                                                        | 134 | Анорексия .....                                                                                 | 202 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 135 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 202 |
| Климактерический синдром, вызванный застоем <i>чи</i> печени .....                    | 135 | Анорексия, вызванная влажностью в селезенке .....                                               | 202 |
| Климактерический синдром, вызванный пустотой <i>ян</i> почек .....                    | 136 | Анорексия, вызванная слабостью селезенки и желудка .....                                        | 203 |
| Боли в пояснице .....                                                                 | 138 | Выпадение прямой кишки .....                                                                    | 205 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 138 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 205 |
| Боли в пояснице, вызванные ветром, холодом и влагой .....                             | 138 | Выпадение прямой кишки, вызванное недостатком энергии средней ветви тройного обогревателя ..... | 205 |
| Боли в пояснице, вызванные пустотой почек .....                                       | 139 | Выпадение прямой кишки, вызванное жаром в желудке и толстой кишке .....                         | 206 |
| Боли в нижней части спины, вызванные застоем <i>чи</i> и осложненные гемостазом ..... | 140 | Энурез .....                                                                                    | 208 |
| Воспаление в области плеча .....                                                      | 142 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 208 |
| Нарушение менструального цикла .....                                                  | 144 | Энурез при синдроме недостаточности холода .....                                                | 208 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 145 | Энурез при синдроме полноты .....                                                               | 210 |
| Укороченный менструальный цикл .....                                                  | 145 | Рвота .....                                                                                     | 212 |
| Меменструальный цикл с задержками .....                                               | 148 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 213 |
| Нерегулярные менструации .....                                                        | 151 | Рвота, вызванная пустотой желудка .....                                                         | 213 |
| Обильные менструации .....                                                            | 155 | Рвота, вызванная холодом желудка .....                                                          | 214 |
| Скудные менструации .....                                                             | 158 | Рвота, вызванная жаром желудка .....                                                            | 214 |
| Дисменорея .....                                                                      | 162 | Рвота, вызванная жаром печени .....                                                             | 215 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 163 | Рвота, вызванная скоплением слизи .....                                                         | 216 |
| Застой <i>чи</i> , осложненный гемостазом .....                                       | 163 | Раздражительность .....                                                                         | 218 |
| Холодная влажность .....                                                              | 165 | Лечение при определенном синдроме .....                                                         | 221 |
| Пустота <i>чи</i> и крови .....                                                       | 166 | Раздражительность, вызванная пустотой <i>инь</i> .....                                          | 221 |
| Аменорея .....                                                                        | 168 | Раздражительность, вызванная повышенной нагрузкой на печень .....                               | 222 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 169 | Раздражительность, вызванная застоем <i>ян</i> .....                                            | 223 |
| Пустота печени и почек .....                                                          | 169 |                                                                                                 |     |
| Пустота <i>чи</i> и крови .....                                                       | 171 |                                                                                                 |     |
| Застой <i>чи</i> , осложненный гемостазом .....                                       | 172 |                                                                                                 |     |
| Хронический пельвиоперитонит .....                                                    | 174 |                                                                                                 |     |
| Бели .....                                                                            | 177 |                                                                                                 |     |
| Лечение при определенном синдроме .....                                               | 178 |                                                                                                 |     |
| Пустота селезенки .....                                                               | 178 |                                                                                                 |     |

|                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Вздутие и ощущение полноты в верхней части живота .....                                               | 225 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                               | 226 |
| Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоявшимся или текущим в обратном направлении <i>чи</i> ..... | 226 |
| Вздутие и ощущение полноты, вызванные повышенной нагрузкой на печень .....                            | 227 |
| Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоем <i>чи</i> .....                                         | 229 |
| Кашель .....                                                                                          | 231 |
| Лечение при определенном синдроме .....                                                               | 231 |
| Кашель вследствие ветра-холода .....                                                                  | 231 |
| Кашель вследствие ветра-жара .....                                                                    | 232 |
| Кашель, возникший вследствие мутной слизи .....                                                       | 234 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Кашель, возникший вследствие пустоты <i>инь</i> .....    | 235 |
| Отеки .....                                              | 238 |
| Лечение при определенном синдроме .....                  | 240 |
| Отечность, вызванная пустотой селезенки .....            | 240 |
| Отечность, вызванная пустотой почек .....                | 241 |
| Отечность, вызванная застоем <i>чи</i> .....             | 242 |
| Спазмы в ногах .....                                     | 244 |
| Задержка мочи ... ..                                     | 246 |
| Лечение при определенном синдроме .....                  | 246 |
| Задержка мочи, вызванная пустотой <i>чи</i> .....        | 246 |
| Задержка мочи, вызванная пустотой почек .....            | 248 |
| Задержка мочи, вызванная застоем <i>чи</i> .....         | 249 |
| Задержка мочи, вызванная накоплением влажного жара ..... | 250 |

*Научно-популярное издание*

## **ВСЕ О ВОСТОЧНОМ МАССАЖЕ**

Редактор *М. Р. Зребная*  
Художественный редактор *О. Н. Адаскина*  
Технический редактор *Н. В. Сидорова*  
Корректор *И. И. Попова*

Подписано в печать 18.11.99.  
Формат 84 × 108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Таймс».  
Усл. печ. л. 26,88. Тираж 10 000 экз.  
Заказ № 3249.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор  
продукции ОК-00-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Гигиенический сертификат  
№ 77.ЦС.01.952.П.01659. Т.98 от 01.09.98 г.

КРПА «Олимп»  
Изд. лиц. ЛР № 070190 от 25.10.96  
123007, Москва, а/я 92  
E-mail: olimpus@dol.ru

ООО «Издательство Астрель»  
Изд. лиц. ЛР № 066647 от 01.06.99  
143900, Московская обл., г. Балашиха,  
пр-т Ленина, д. 81

ООО «Фирма «Издательство АСТ»  
Изд. лиц. ЛР № 066236 от 22.12.98  
366720, РФ, Республика Ингушетия,  
г. Назрань, ул. Московская, 13а  
WWW.AST.RU  
E-mail: ast@postman.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в Государственном ордена Октябрьской Революции,  
ордена Трудового Красного Знамени Московском  
предприятии «Первая Образцовая типография»  
Государственного комитета Российской Федерации  
по печати. 113054, Москва, Валуевская, 28