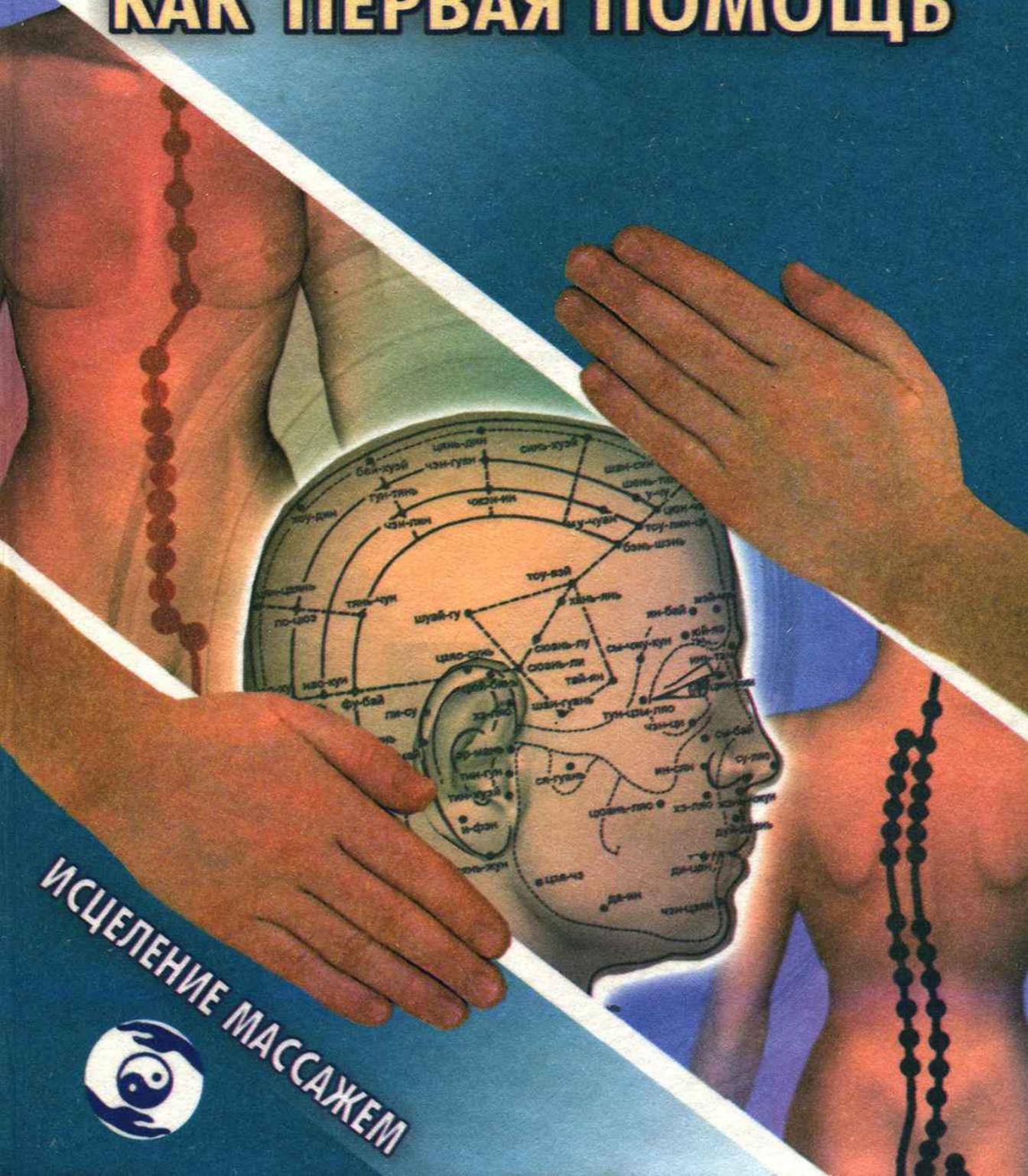


ВЛАДИМИР ВАСИЧКИН

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



ИСЦЕЛЕНИЕ МАССАЖЕМ



ВЛАДИМИР ВАСИЧКИН

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**Невская книга
Клуб 36'6
2001 .**

УДК 796

ББК 51.204.0

В 19

ВАСИЧКИН ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ,

автор книг, справочников, методик лечебного массажа, изданных многомиллионными тиражами в России и странах СНГ. Занимаясь лечебно-преподавательской деятельностью В.И. Васичкин успешно применяет разновидности массажа. Работал в качестве тренера-массажиста футбольной команды «ЗЕНИТ», а также сборных команд страны по легкой атлетике.

В.И. Васичкин много лет руководил восстановительно-реабилитационным центром в Петербурге, принимал участие в подготовке ведущих спортсменов к чемпионатам Европы, Мира и к Олимпийским Играм.

ISBN 5-93783-004-0

© «Невская книга», 2001

© Васичкин В.И., 2001

ПРЕДИСЛОВИЕ

Возникновение точечного массажа уходит корнями в глубокую древность. Как система и как метод лечения точечный массаж появился в Китае уже в третьем тысячелетии до нашей эры, и складывалась эта система не одно столетие. Чуть позже знания об этом уникальном методе широко распространились и в других, большей частью, восточных странах: Японии, Индии, Греции, Риме. Записи о системе акупунктурного массажа встречаются и у древних арабских авторов. Памятники древности, такие как сохранившиеся алебастровые барельефы и папирусы с изображенными на них рисунками, свидетельствуют о том, что техникой массажа и самомассажа владели ассирийцы, египтяне, персы и другие народы.

Первыми европейцами, узнавшими о точечном массаже, были монахи-иезуиты, основавшие в Китае свои миссии. Но по на-

стоящему Европа узнала о китайской медицине и, в частности, об активных точках на теле человека и о методах воздействия на них, лишь во второй половине XIX — начале XX вв. Именно тогда трудами ряда русских ученых, в том числе И.В. Заблудовского, восточное учение об активных точках пришло и в Россию.

Вторая волна интереса к теме точечного массажа приходится уже на конец 50-х — начало 60-х гг. XX века. В период, когда отношения между СССР и КНР переживали свой расцвет, в Китай была направлена группа советских ученых-медиков с целью совершенствования необходимых знаний и навыков в области точечного массажа.

Собственно, трудами этих ученых (в числе которых - В.Г. Вогралик, Э.Д. Тыкочинская, А.Т. Качан, М.К. Усова и др.) и была создана отечественная школа точечного массажа. Вернувшись из КНР, эти ученые, жившие в различных городах нашей стра-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ны, делились опытом со своими коллегами-рефлексотерапевтами, преподавали на курсах и, тем самым, фактически положили начало целому ряду отечественных школ точечного массажа.

В связи с этим необходимо упомянуть и уникальную школу В.И. Васичкина, которая является одной из старейших в стране (с 1974 г.). В рамках этой школы накоплен огромный практический опыт, который отныне становится достоянием широкой читательской аудитории.

Современный точечный массаж — это результат тысячелетней практики самопознания человека, изучения возможностей и тайн человеческого организма.

Точечный или акупунктурный массаж широко применяется при лечении различных заболеваний, функциональных нарушениях, а также просто при физическом и умственном переутомлении. Точечный массаж незаменим при усталости и недомоганиях. С помощью этого

метода успешно лечат такие тяжелые патологии, как последствия острого нарушения мозгового кровообращения, неврит лицевого нерва, детский церебральный паралич и т.д.

Еще древними медиками было справедливо замечено, что источник сил, здоровья, радости и вдохновения каждого человека заключен в нем самом, в его собственном организме, в умении жить в гармонии с собой и окружающим миром, а также поддерживать гармонию внутри своего тела и обеспечивать слаженную работу всех внутренних органов и систем.

«Лечить нужно не болезнь, а человека» — гласит древняя мудрость. И действительно, локальных заболеваний практически не существует. Имеется лишь дисбаланс внутри человеческого организма, нарушение его взаимодействия с собой и окружающей средой. Эти нарушения уже сами по себе приводят к болезням и вызывают различные симптомы в теле и в психике.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Человеческий организм — это единая система, поэтому сбой в работе какого-либо органа обычно ведет к нарушению работы организма в целом.

Организм каждого здорового человека стремится к гармонии, к состоянию комфорта и уравновешенности. Это нормально и естественно. Испытав какие-либо нарушения, наше тело начинает саморегулироваться, «шлифоваться», восстанавливая тем самым утраченный баланс. Важно не мешать этому процессу, а напротив — создать благоприятные условия для нормального функционирования. Вот этому-то и способствует точечный массаж. Причем, весьма эффективно.

Это поистине уникальный способ лечения. Его ценность еще и в том, что он не требует никаких лекарств и медикаментов — для выполнения массажа нужны лишь чуткие руки и знания о природе человеческого организма. Точечный массаж помогает привести в порядок все системы организма, «заводит» при-

В.М. ВАСИЧКИН

родные часы, лечит сбои и оптимальным образом перераспределяет энергию внутри человека. Это — наиболее доступный и естественный метод лечения, и он может принести Вам неоценимую помощь.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ОТ АВТОРА

Данная книга — результат многолетних, начиная с 1973 г., публичных лекций, выступлений, бесед, семинаров во многих городах страны. Основой предлагаемых в книге разновидностей методик явились наиболее часто встречающиеся вопросы и предложения слушателей.

Почему такое: название «ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ»?

Утренняя бессонница, позднее вечернее и ночное недосыпание, постоянные головные боли, кашель и простуды часто ведут к самому вроде простому и бесхитрому методу — применению разнообразных широко рекламируемых медикаментозных (к сожалению

нию, иногда и не совсем безопасных для здоровья) препаратов.

Постоянные чрезмерные физические и психические перегрузки, нерациональное питание, недостаток движения, да и неправильно дозированная нагрузка при спортивной деятельности наряду с переутомлением, перенапряжением, раздражением от шума и суеты городской жизни, а также с заболеваниями в поясничной области, шеи, локтевом суставе — вызывают соответствующую ответную реакцию нашего организма. Возникает вопрос: как быстро убрать боль, снять напряжение, срочно помочь себе?

Во время лекций и бесед мне часто приходилось наблюдать, какой интерес вызывал у слушателей метод точечного массажа. Вызывало удивление, с какой заинтересованностью и легкостью слушатели воспринимали незнакомую им прежде информацию о спосо-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

бах определения биологически активных точек и технике воздействия на эти точки с определенной целью. Мало-помалу, по ходу лекции слушатели начинали опробовать на себе манипуляции, направленные на оздоровление и профилактику различных патологий. При этом слушатели активно обсуждали возникшую чувствительность, ответную положительную реакцию, а также делились между собой впечатлениями о происходящих изменениях в организме. Что же, медиками древнего Востока справедливо было подмечено: источник здоровья, вдохновения и восстановления сил полностью заключен в самом человеке, в природе его собственного организма.

В настоящее время в печати появилось огромное количество рекомендаций по применению разновидностей точечного массажа, но, к сожалению, слишком разнятся под-

ходы к практическому использованию рекомендуемых методик. В разных случаях названия точек излагаются на разных языках: японском, вьетнамском, китайском и т.д. В результате одна и та же точка в различных переводах именуется по-разному. Кроме того, используют цифровые указатели номеров точек, которые при этом не очень между собою согласованы. Все это вносит путаницу в познаваемый материал, а начинающему изучать точечный массаж попросту сложно определиться в поиске биологически активных точек на теле человека. Видимо, давно пора выработать единую общедоступную терминологию и более согласованные рекомендации.

На основе личного многолетнего опыта преподавания и обучения точечному массажу я пришел к выводу, что рациональнее использовать китайский перевод названий то-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

чек и французское цифровое обозначение. Например, «точка долголетия» — ЦЗУ-САНЬ-ЛИ обозначается следующим образом: E-36. Эта аббревиатура складывается из буквы «E» (обозначение меридиана желудка) и номера точки (тридцать шестой).

Эффективность этой методики доказана практикой. Уже после полутора-двух месяцев обучения слушатели обладают информацией о пятидесяти-восемидесяти точках.

Болезнь, получив начало в наших тканях, часто проявляется болью, хотя этот признак нередко возникает на фоне уже сформировавшейся болезни. В связи с этим на первое место в применении различных воздействий встает вопрос профилактики и предупреждения заболеваний. И тут на помощь приходит точечный массаж. В арсенале накопленного человечеством опыта имеется не столь уж много методов оздоровления, которые

В.И. ВАСИЧКИН

были бы сравнимы по своим возможностям с точечным массажем — этой жемчужиной восточной медицины, пришедшей к нам из глубины веков.

В.И. Васичкин

СПОСОБЫ НАХОЖДЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТОЧЕК

Клинико-физиологические и электронно-микроскопические исследования показали, что биологически активные точки значительно отличаются от находящихся рядом участков поверхности кожи человека. В исследуемых точках определили низкое электрокожное сопротивление, но высокий электрический потенциал, заметно более высокую температуру поверхности кожи, повышенную болевую чувствительность при локальном надавливании, высокий уровень обменных процессов с усиленным поглощением кислорода, и т. д.

Рекомендуемые точки при каждой конкретной патологии или различных состояниях необходимо стремиться находить с наибольшей точностью. Воздействие на располагающиеся рядом участки поверхности кожи нежелательно, а иногда и противопоказано.

I способ определения — пальпация. Она проводится наиболее чувствительным пальцем. Для этого требуется определенная тре-



Рис. 1.
Изображение дензнака – 100 рублей,
для пальпации.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

нировка выявления наиболее чувствительного пальца. Чувствительность пальцев можно проверить, например, на денежных знаках (монетах или же купюрах, в зоне различения номинала, предназначенной для слепых – см. рис. 1).

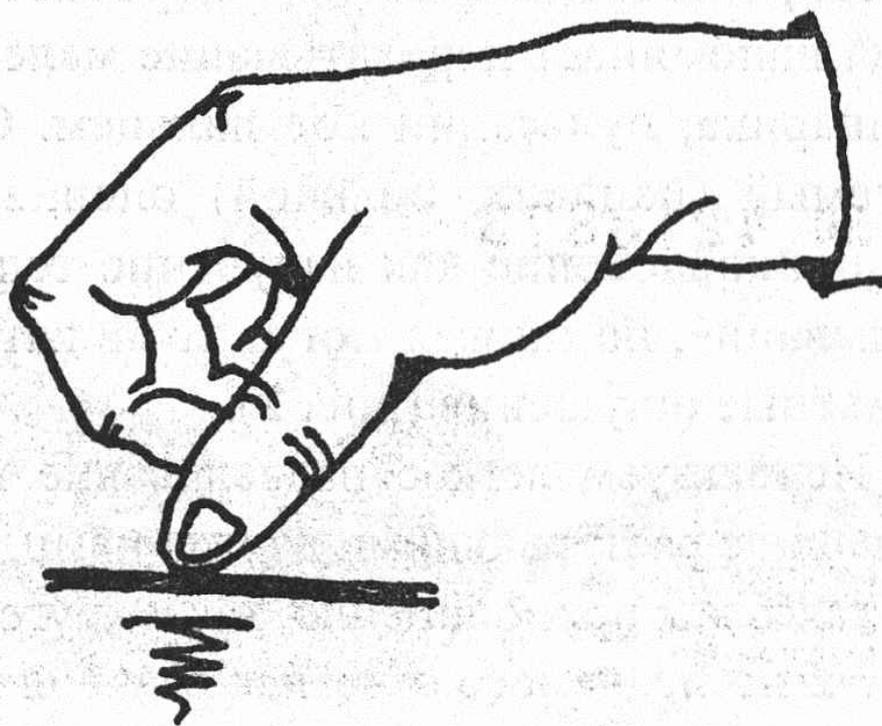


Рис. 2.

Пальпация одним пальцем.

Техника определения точки состоит из легких прикосновений — плоскостных поглаживаний, кругообразных движений или просто прикосновения с фиксацией пальцев ладони в предполагаемой зоне нахождения искомой точки. В ответной реакции у специалиста по массажу возникает ощущение вязкости, «шероховатости», неровности, иногда напоминает перекачивание маленького шарика, пульсации под пальцем. Обследуемый (пациент, больной) оценивает ваше прикосновение как излучение тепла, покалывание, но иногда могут возникать и неприятные ощущения (рис. 2).

— Используем легкое надавливание при пальпации с растирающими движениями, передвигаясь как прямолинейно, так и кругообразно. У исследуемого ответная реакция выражается ощущением электрического тока, пробивающего до определенных областей тела (так на точке ШАО-ХАЙ по локтевой

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

части предплечья до мизинца руки), чувством онемения, тепла, покалывания.

— Надавливание, прессация с нарастающим усилием одного или нескольких пальцев кисти, иногда с отягощением одной массирующей руки другой. У исследуемого при этом появляется предусмотренное ощущение — болезненность, иногда даже резкая боль, чув-

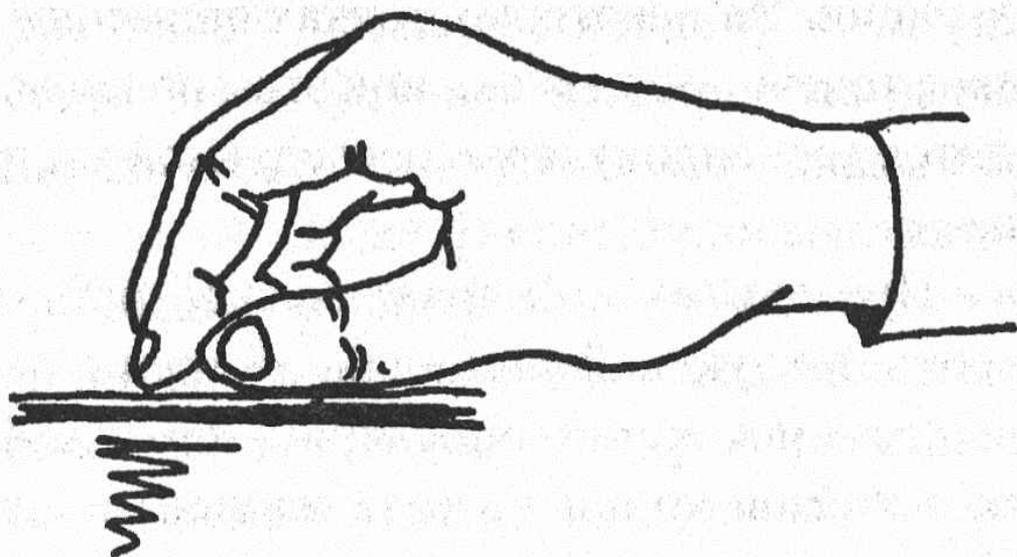


Рис. 3.
Пальпация несколькими пальцами кисти.

ство ломоты, на поверхности исследуемого участка тела «мурашки», «гусиная кожа» или покраснение (гиперемия) (рис. 3).

— Щипцеобразное определение точки. Чаще первым и вторым пальцами фиксируют проекцию точки (например ЦЗЯНЬ-ЦЗИН), сдавливая ее, захватывая щипцеподобно. Исследуемый четко проявляет ответную реакцию — резкую болезненность, невозможность перенести резкую боль при подобной пальпации. На некоторых точках применяют резкое точечное вонзание, при этом палец находится перпендикулярно обследуемой части тела.

— При длительной практической работе и соответствующей специальной тренировке массажист четко определяет локализацию искомой точки на теле пациента бесконтактным способом, на расстоянии 12—14 мм от поверхности исследуемой кожи. В кончиках своих пальцев (точки ШИ-СЮАНЬ) или в середине ладони (точка

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ЛАО-ГУН) чувствуется легкое покалывание, веяние ветерка, теплого дуновения, или вашу кисть притягивает как магнитом к определяемой области исследования (рис. 4–5).

II способ определения — анатомо-топографический, то есть выявление соответствующих точек на теле пациента с помощью нахождения различных складок, выступов, костных образований, четких анатомических определений. Находим точку СУ-ЛЯО — кончик носа, ШИ-СЮАНЬ — все десять пальцев кисти, кончики пальцев, где чаще всего у нас берут кровь для исследования группы крови. ДА-ЛИН — точка, расположенная в середине лучезапястного сустава между проксимальной и дистальной складками, четко выявляемыми при обращении внимания на ладонную область лучезапястного сустава. ХОУ-СИ — точка, находящаяся на локтевой части ладони. Если обратить внимание на «линию сердца», при сгибании в кулак

Рис. 4.
Щипцеобразное определение точки
ши-сюань на кисти.



кисти данная линия завершается на локтевом крае кисти возвышением. ЮН-ЦЮАНЬ — точка, расположенная на подошве стопы. При сжатии пальцев стопы образуется складка, и в середине данной складки, на подошве определяем данную точку (используемую для



Рис. 5.
Шипцеобразное определение точки
да-дунь на стопе.

массажа при болезнях почек, скорой помощи). При движении пальца от кончика носа до переносицы четко фиксируем точку ИН-ТАН в середине между бровями. Двигаясь по нижнему краю коленной чашечки на-

ружу, чувствуем углубление, пальпируем точку ДУ-БИ на коленном суставе. Надавлив на тыльной стороне стопы между 4 и 5-м пальцами в основании их, попадаем в точку СЯ-СИ. Аналогичным способом можно найти на кисти точку Е-МЭНЬ. При сгибании руки в локтевом суставе образуется локтевая складка, в конце ее, на наружной стороне, обнаруживается точка ЦЮЙ-ЧИ, а на внутренней — ШАО-ХАЙ. Пропальпировав ключицу на месте прикрепления ее к грудины, находим точку ШУ-ФУ, на другом конце прикрепления к акромиону лопатки — точка ЮНЬ-МЭНЬ. Определив место расположения мечевидного отростка грудины, фиксируем точку ЦЗЮ-ВЭЙ, в то же время, надавливая на грудь вверху и определяя яремную вырезку, фиксируем точку ТЯНЬ-ТУ. Сжав пальцы кисти в кулак и оставив на ладони концевые фаланги 3—4-го пальцев, между ними, надавив на середину ладони, попадаем в точку ЛАО-ГУН. В середине подъягодич-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ной складки имеется точка ЧЭН-ФУ, а в центре подколенной складки — ВЭЙ-ЧЖУН. По-видимому, примеров анатомо-топографического способа выявления и определения необходимых точек при той или иной патологии достаточно (рис. 6).

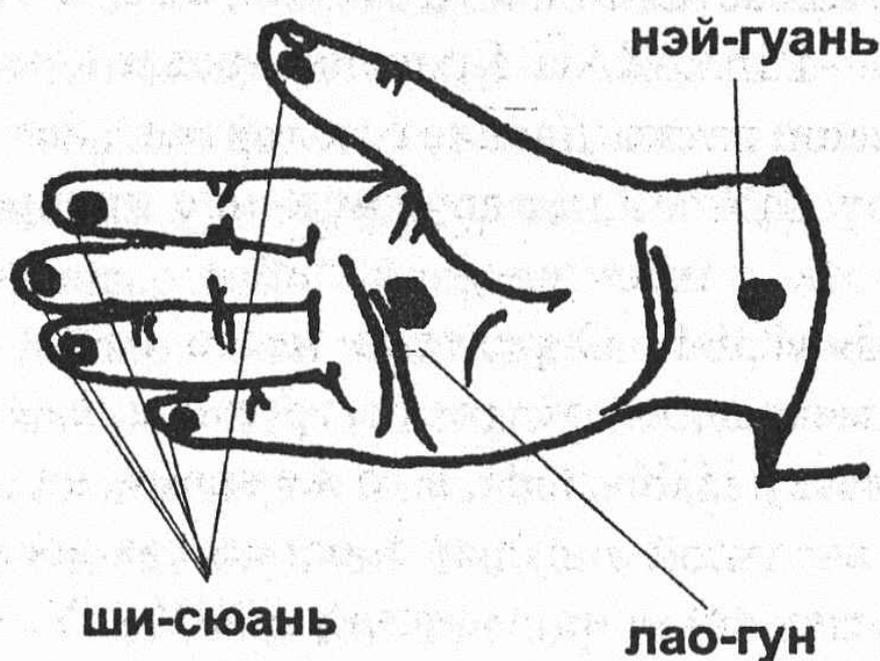


Рис. 6.
Локализация точек ши-сюань, лао-гун, нэй-гуань на кисти.

III способ определения — с помощью индивидуальных для каждого пациента цуней, пропорциональных цуней (при условном измерении всего человеческого тела и делении на равномерные отрезки) и абсолютного цуня (когда за единицу принимают какую-то величину, равную 2,5 см или 3,33 см).

Индивидуальный цунь используют в Китае в качестве единицы измерения для более точного нахождения местоположения необходимой точки. Данное расстояние, фиксируемое у мужчин на левой руке, а у женщин на правой, равно отрезку, образовавшемуся между вершинами складок на боковой поверхности средней фаланги третьего пальца, или ширине первого пальца, измеряемой на уровне начальной складки ниже ногтевого ложа (на тыльной стороне кисти) (рис. 7).

На практике специалист по массажу с помощью индивидуальных цуней определяет полцуня — ширина 5-го пальца на тыльной стороне по первой складке от ногтевого ложа,

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

1,5 цуня — ширина 2-го и 3-го пальцев по уровню тыльной складки наиболее короткого пальца (чаще второго). 2 цуня — это расстояние, равное ширине трех пальцев 2—3—4-го,

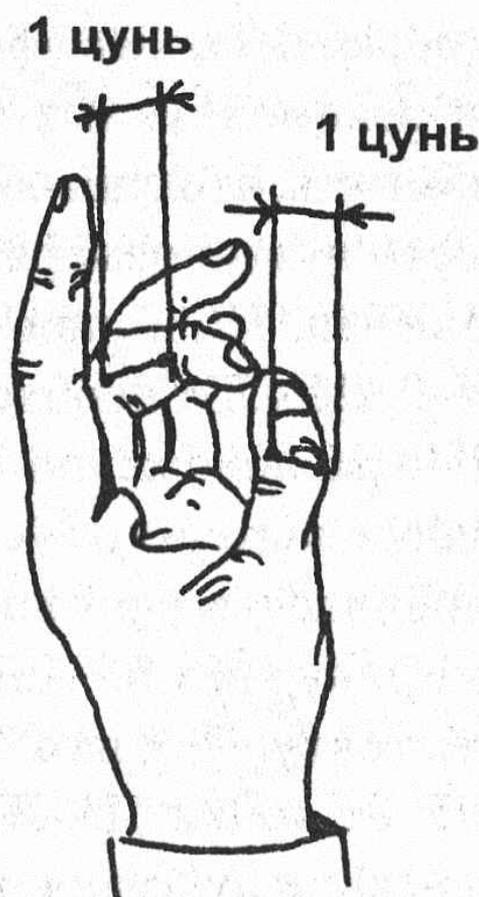


Рис. 7.
Способ определения индивидуального цуня на 1-м пальце кисти (у мужчин на левой, у женщин — на правой руке).

опять же по уровню тыльной складки первой от ногтевого ложа. 3 цуня равняются ширине четырех пальцев (2—3—4—5-го) по уровню тыльной складки самого короткого пальца (чаще 5-го).

Данный способ наиболее эффективен при нахождении рекомендуемых точек, но необходимо помнить, что способ этот индивидуален, то есть нужно измерять, используя пальцы пациента. Так, при определении точки ШОУ-САНЬ-ЛИ необходимо от точки ЦЮЙ-ЧИ, расположенной в конце наружной складки локтевого сустава, по лучевой части предплечья в сторону кисти расположить ширину трех пальцев, что позволяет выявить точку. При нахождении точки НЭЙ-ГУАНЬ от точки ДА-ЛИН, расположенной в середине лучезапястных складок, на внутренней поверхности предплечья откладываем ширину трех пальцев (2—3—4-го) и фиксируем точку (рис. 8).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При выявлении точки САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО от верхнего края внутренней лодыжки на

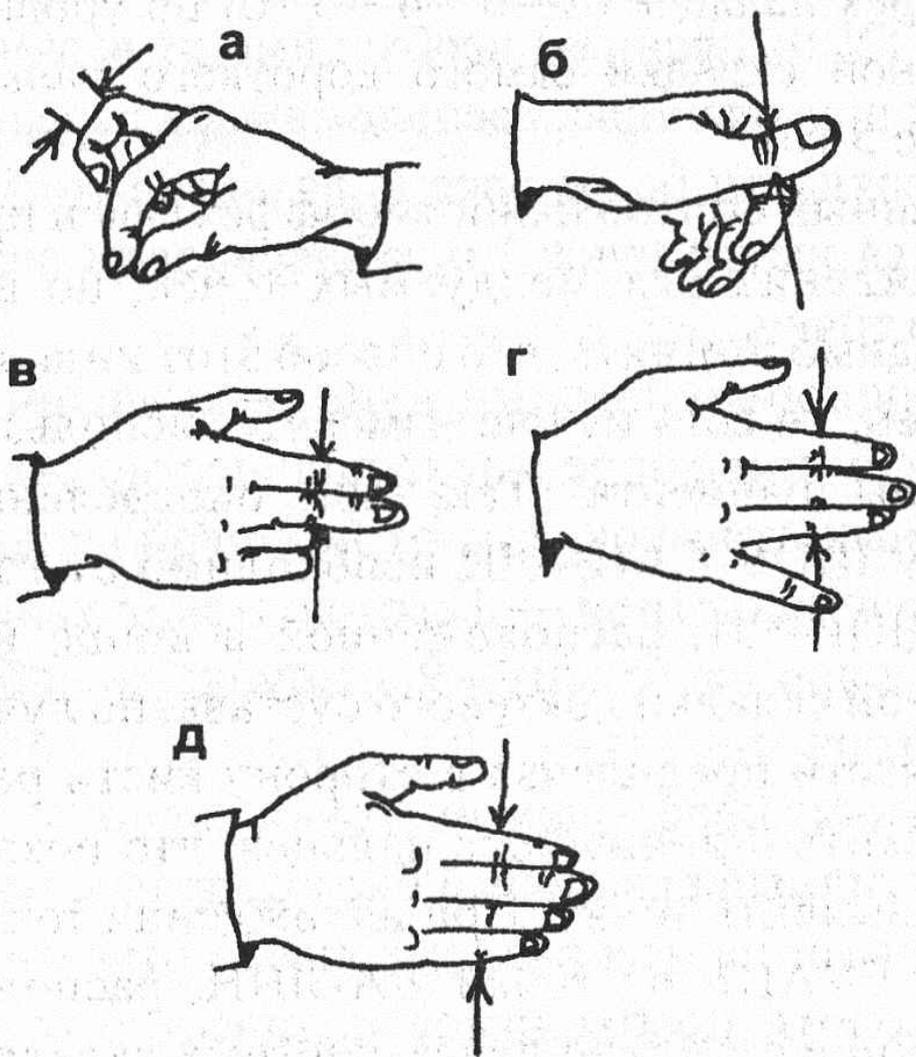


Рис. 8.
Способы определения индивидуального
цуня: а – 1 цунь; б – 1 цунь; в – 1,5
цуня; г – 2 цуня; д – 3 цуня.

нижней трети голени откладываем четыре пальца (равных трем цуням) и фиксируем точку. В то же время, для нахождения точки ФУ-ТУ (бедренная) необходимо от верхнего края надколенника расположить на передней поверхности бедра восемь пальцев (что равняется шести цуням) и зафиксировать искомую точку.

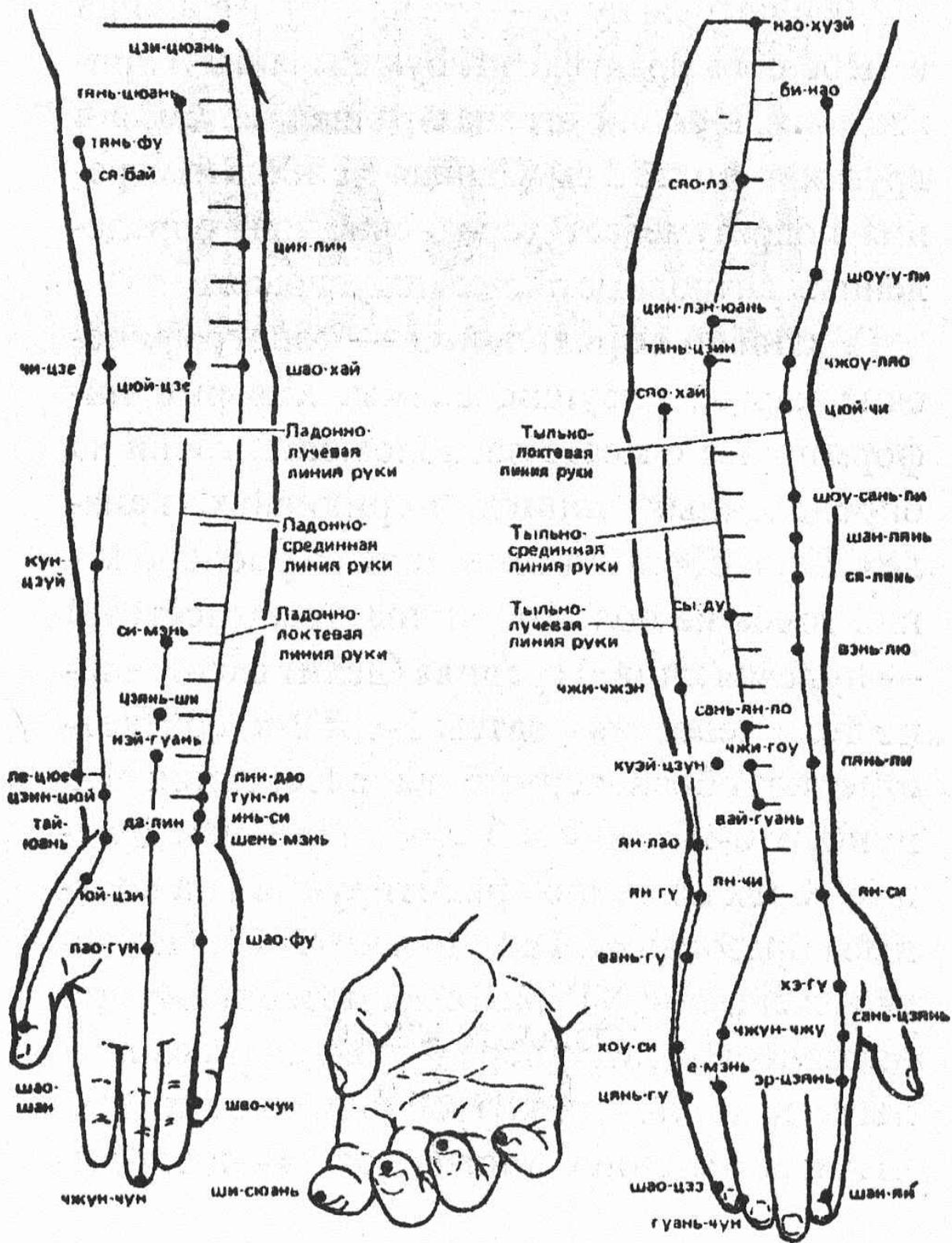
Пропорциональный цунь — стандартно, во всем мире определено количество равномерных отрезков: так, от локтевой складки до лучезапястной — 12, от локтевой до подмышечной складки — 9, от пупка до лобкового сочленения — 5 и т. д. Далее, для определения необходимой точки используют эластичный резиновый бинт с заранее нанесенными на нем равномерными отрезками. Фиксируя необходимое количество отрезков, прикладываем его к измеряемому участку тела и находим на нем искомую точку на соответствующем пропорциональном цуне (рис. 9).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Абсолютный цунь — это принятая единица измерения в практике иглоукалывания и прижигания, в одних странах равная 2,5 см, а в других — более 3 см. Данная единица измерения подразумевает усреднение при определенных антропометрических условиях.

IV способ определения — топографические карты, рисунки, схемы, которые информируют о месте расположения точки на определенных линиях, меридианах, каналах. Если обратить внимание на расположение точек на области спины, там имеется 0 — нулевая линия, средняя (делит сагиттально тело человека), затем 1-я и 2-я, соответственно обозначенные на расстоянии 1,5 цуня от 0-й линии и 3 цуня. При определении точек на спине ориентируются на костные образования. Так, точка ДА-ЧЖУЙ расположена под VII шейным позвонком; при наклоне головы вперед данный позвонок легко пальпируется. Необходимо отметить, что, к сожалению, иногда под пальцами вы-

Рис. 9.
Пропорциональные цуни на верхних конечностях.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ступает VI позвонок, но это у лиц, ранее занимавшихся волейболом, баскетболом, гимнастикой или штангой, поскольку данный позвонок деформирован от постоянной нагрузки, ударов о деревянный пол, штангу и т. д. — что привело к наростам, остеофитам, находящимся на VI позвонке. Выявить VII шейный позвонок легко — при наклоне головы вперед он выделяется, при выпрямлении в шейном отделе позвоночника — утопает, сглаживается. Все точки, расположенные на 0-линии, выявляются под остистыми отростками C_7 — $D_{1/0}$ — ДА-ЧЖУЙ, $D_{1-2/0}$ — ТАО-ДАО, под остистым пятым позвонком $D_{5-6/0}$ — ШЭНЬ-ДАО, под II остистым позвонком поясничного отдела $L_{2-3/0}$ — МИН-МЭНЬ; все эти точки одиночные.

Точки, находящиеся на 1-й линии спины, легко определить, если на соответствующем уровне от 0-линии (средней) расположить по полтора цуня вправо и влево от позвоночника.

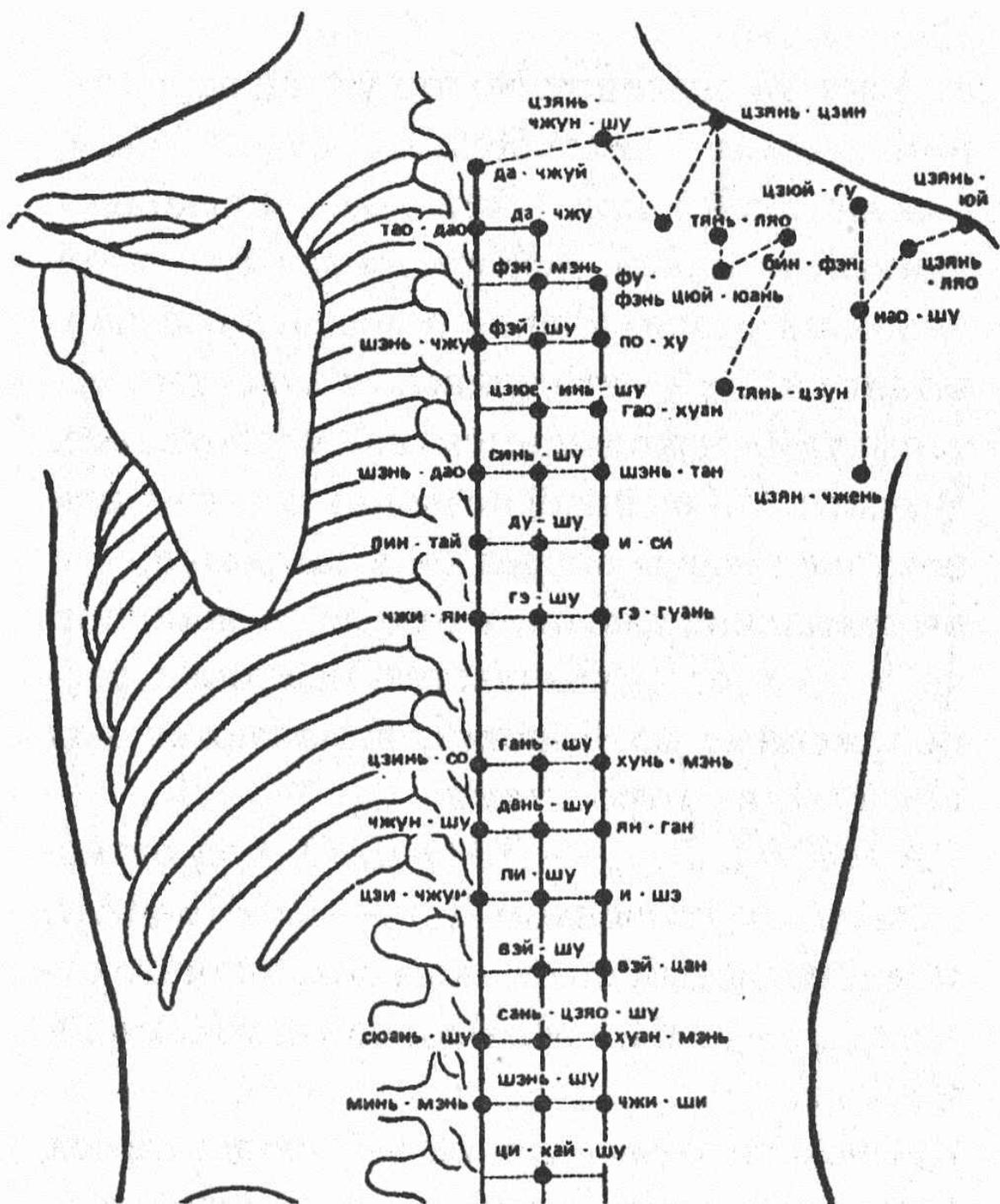


Рис. 10-а.
Расположение точек на спине.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

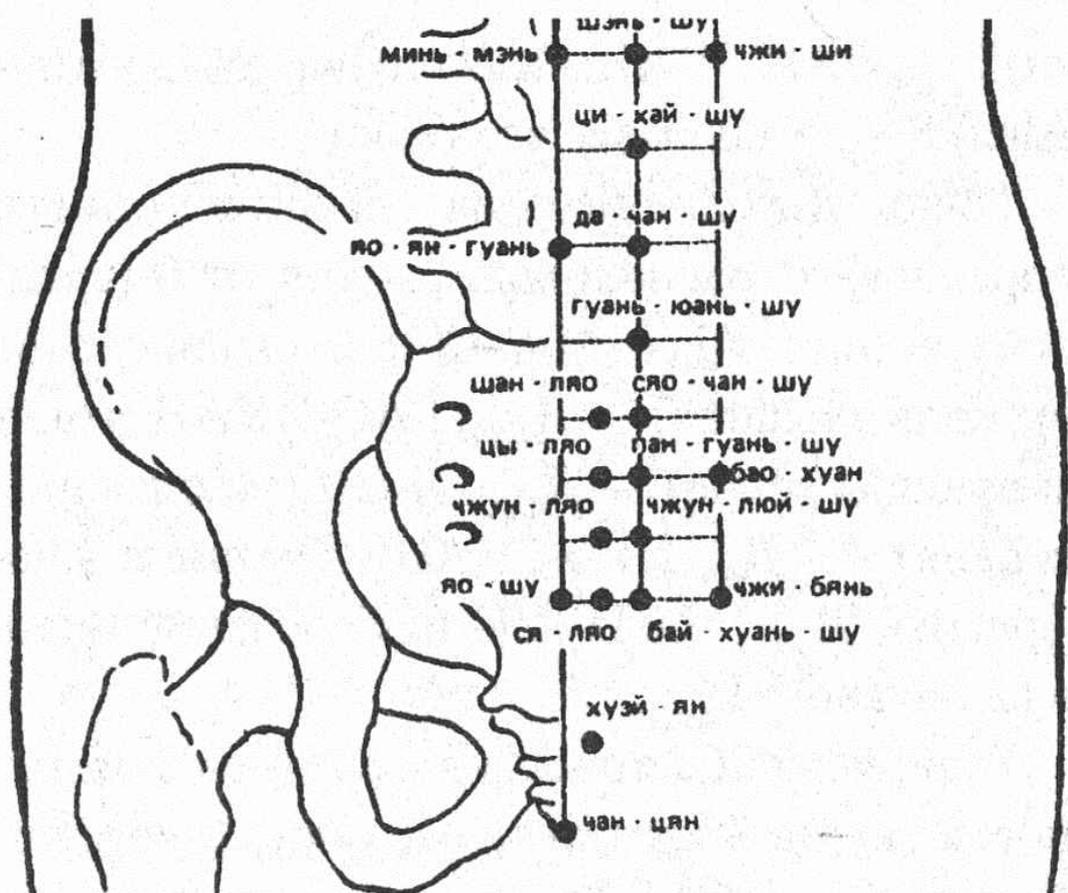


Рис. 10-б.
Расположение точек на спине.

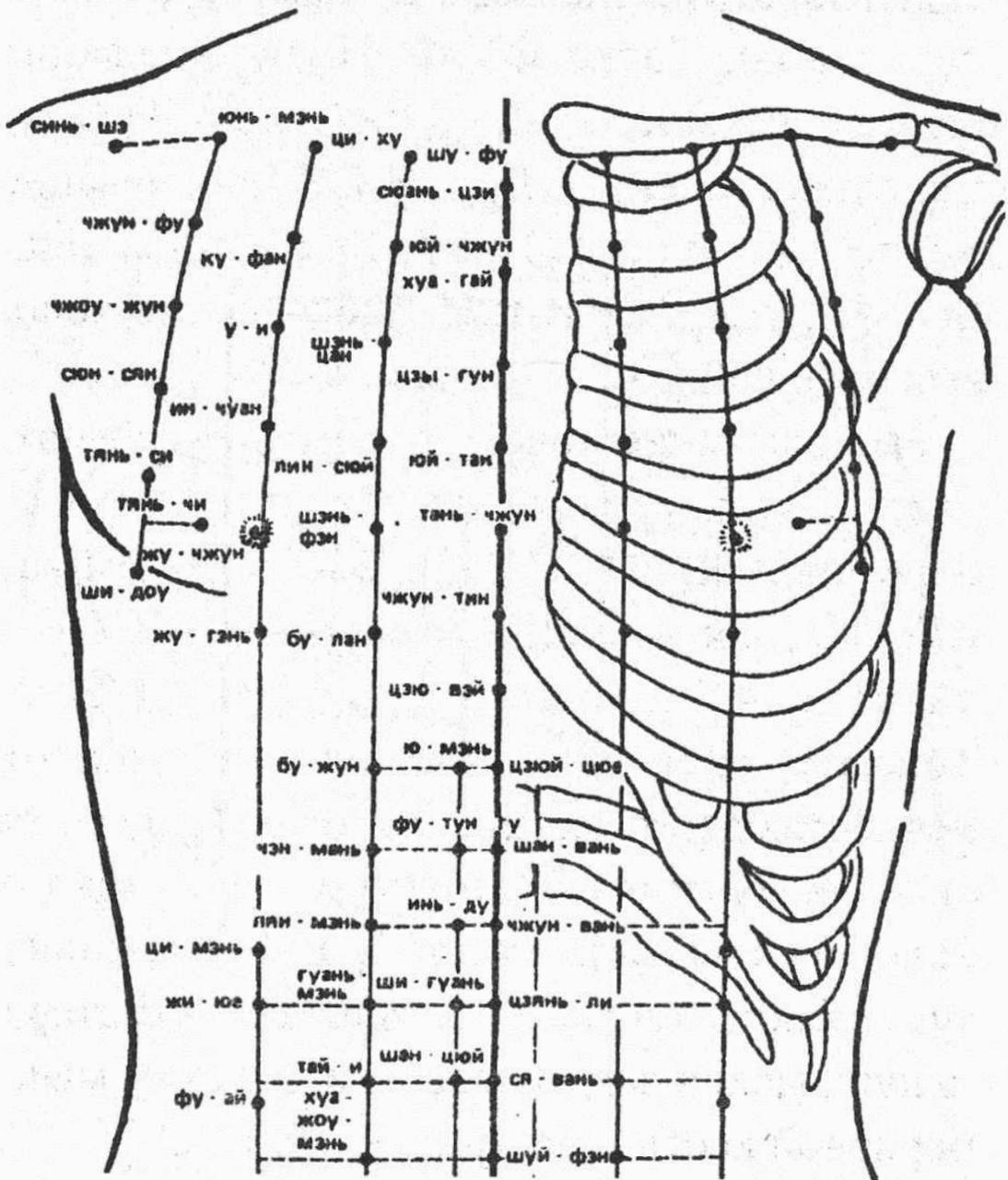
Данные точки симметричные. Точка ФЭЙ-ШУ (легких) на уровне $D_{3-4/1}$, ЦЗЮЕ-ИНЬ-ШУ соответственно $D_{4-5/1}$ — полтора цуня от 0-й линии, СИНЬ-ШУ (точка сердца) $D_{5-6/1}$, ГАНЬ-ШУ (точка печени) — $D_{9-10/1}$, ШЭНЬ-ШУ (точка поч-

ки) $L_{2-3/1}$, ПАН-ГУАНЬ-ШУ (точка мочевого пузыря) $S_{2-3/1}$, и так далее все точки.

Точки, находящиеся на 2-й линии спины, определяют, расположив 3 цуня от 0-(средней) линии. Точки ФУ-ФЭНЬ (заболевание органов дыхания) — $D_{2-3/2}$, ГАО-ХУАН (тонирующая точка) — $D_{4-5/2}$, И-СИ (заболевание сердца) — $D_{6-7/2}$, ГЭ-ГУАНЬ (граница диафрагмы) $D_{7-8/2}$, ЧЖИ-ШИ (заболевание половых органов) $L_{2-3/2}$.

Расположение точек на передней поверхности грудной клетки также определяется от 0-линии — ТЯНЬ-ТУ, 1-я линия на 1,5 цуня ШУ-ФУ, 2-я линия на три цуня ЦИ-ХУ, 3-я линия на 4,5 цуня от 0-линии ЮНЬ-МЭНЬ. Топография точек на нижних и верхних конечностях легко выявляется, ориентируясь на складки лучезапястного сустава, локтевого, коленного и других суставов, а также используя границы костных образований — латеральную, медиальную лодыжки, головку малоберцовой кости и др. (рис. 9, 10, 11).

Рис. 11-а.
Расположение точек на груди и животе.



V способ определения — с помощью приборов, измеряющих разницу электрического сопротивления кожи (ЭЛАП, ЭЛИТА, ИНТА, ПЭН, НТА и др.). Все эти приборы имеют

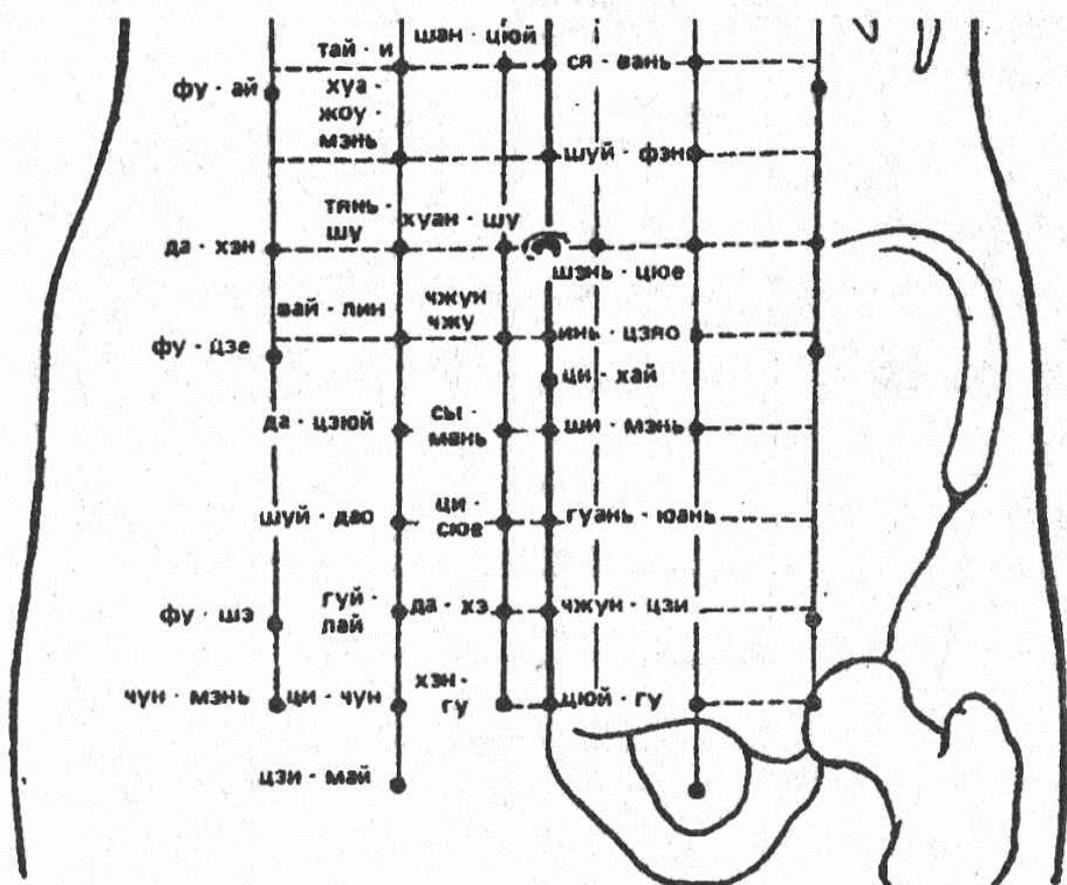


Рис. 11-б.
Расположение точек на груди и животе.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

электрод поиска соответствующих точек, и при фиксации искомой точки на приборе загорается лампочка, звенит зуммер или отклоняется стрелка на шкале регистрации. Данные приборы, имея соответствующие параметры, используются как для поиска точек, так и для лечения с учетом состояния пациента. Метод лечения называется *электропунктура* или, если в качестве посредника используется игла, — *электроакупунктура*. (Ф. Г. Портнов, 1988, «Зинатне», Рига).

Выбрав из предложенных вариантов определения биологически активных точек соответствующую методику, мы переходим к технике точечного массажа.

ТЕХНИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

Многочисленные исследования, проведенные различными авторами (А. К. Подшибякин, 1952; В. Г. Вогралик, 1960; Г. Д. Новинский, 1960; А. И. Нечушкин, 1974 и мн. др.), показали, что при выполнении разновидностей техники точечного массажа выделяются морфиноподобные пептиды (эндорфины, энкефалины), а также гормоны гипофиза и среднего мозга. Техника точечного массажа проводимая целенаправленно, позволяет по-разному вызывать ответную реакцию организма человека (В. С. Гойденко, 1987). Можно стимулировать, возбуждать, тонизировать, ускорять, а при необходимости, наоборот, успокаивать, релаксировать, тормозить, расслаблять. Так, при нарушениях мышечного тонуса, миозитах, контрактурах, спастических параличах, осложненных невритах (лицевого нерва), зубной, головной боли, насморке и других предпатологических и иногда остро

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

протекающих заболеваниях применяют точечный массаж с целью расслабления, успокоения, снятия болезненности, ослабления нервного напряжения.

Есть десятки недугов, когда перед нами встает задача стряхнуть усталость, активизироваться, настроиться на предстоящее дело. В некоторых непредвиденных ситуациях руки опытного специалиста по точечному массажу вернут человека к нормальному состоянию при обмороке, коллапсе, когда наблюдается бледность, холодный пот, цианоз, синюшность губ, расстройство сознания, учащенное сердцебиение (тахикардия), при шоковом состоянии в результате травмы или проведенной инъекции, также при коликах, непрекращающейся икоте, кризе, коме, когда необходимо вернуть человека к жизни или привести его в сознание. Для достижения эффективности точечный массаж проводят по стимулирующей, тонизирующей методике, способству-

ющей оказанию экстренной помощи пострадавшему.

При выполнении техники точечного массажа используют все части массирующей кисти. Массаж проводят концевой фалангой любого пальца, согнутой основной фалангой второго, третьего пальца с отягощением другой кистью для усиления надавливания, которое дифференцируется от 100 граммов усилия и до 30 кг (на стопе, пятке) (рис. 12).

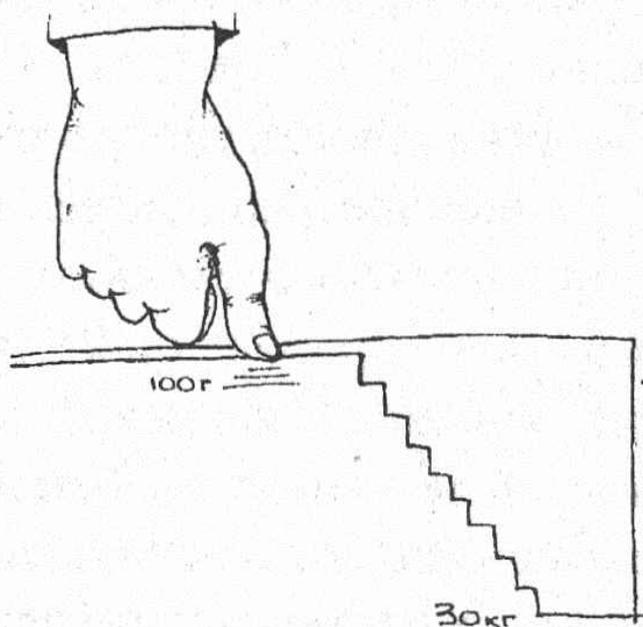


Рис. 12.
Распределение усилия надавливания
на точки тела.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Прием точечного массажа — поглаживание — выполняется подушечкой концевой фаланги любого пальца или нескольких пальцев кисти без смещения массируемой поверхности, с разной степенью надавливания. Движения плоскостные, круговые, зигзагообразные. Данный прием можно выполнять и обеими кистями при воздействии на симметрично расположенные точки (спины, груди, живота). Действие приема седативное, расслабляющее, по времени выполняют до 1,5–3–5 мин (рис. 13).

Прием точечного массажа — растирание — выполняют концевой фалангой любого пальца или ладонной поверхностью кисти. Движения проводятся со смещением массируемой части кожи и подлежащих под ней тканей. Направление прямолинейное, круговое, штрихоподобное. Прием используется с целью как успокоения, так и стимуляции, от 30 сек до 90 сек и от 1,5 мин до 3 мин (рис. 14).



Рис. 13.
**Прием точечного массажа —
поглаживание (на тыле стопы).**

Прием точечного массажа — разминание — чаще всего состоит из двух фаз: фиксации области точки и нарастающего надавливания. При постоянном контакте с массируемой поверхностью достигаем расслабляющего эффекта, а при прерывистом контакте данный



Рис. 14.
**Прием точечного массажа —
растирание.**

прием оказывает стимулирующее, тонизирующее, возбуждающее воздействие (рис. 15).

Прием точечного массажа — вибрация — выполняют первым, вторым или третьим пальцем кисти, причем, как одной, так и обеими

руками, воздействуя на симметричные точки. При вибрации колебательные движения передаются массируемому участку с частотой до 100—120 движений в минуту. Прием действует возбуждающе, тонизирующе. Выполняют от 30 сек до 90 сек на точке (рис. 16).

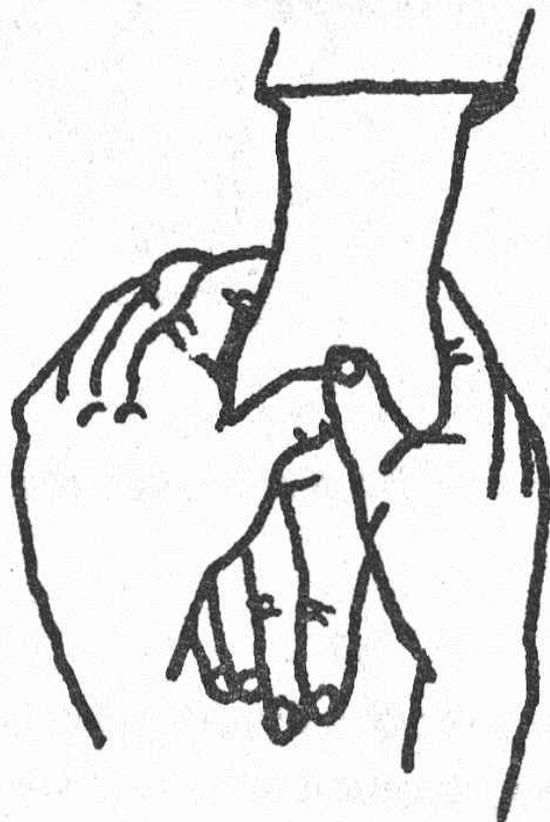


Рис. 15.
**Прием точечного массажа –
разминание.**

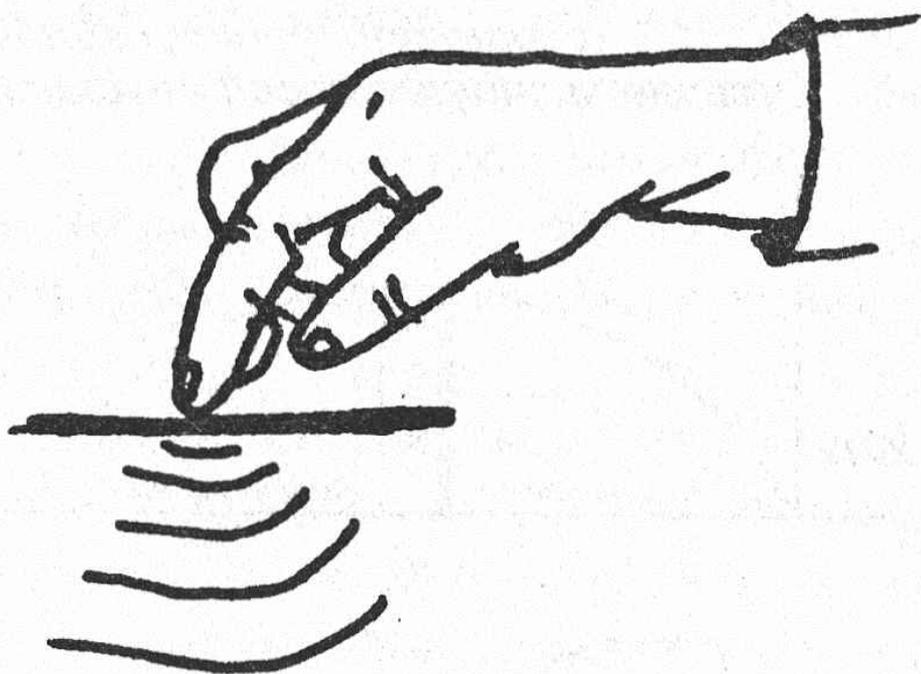
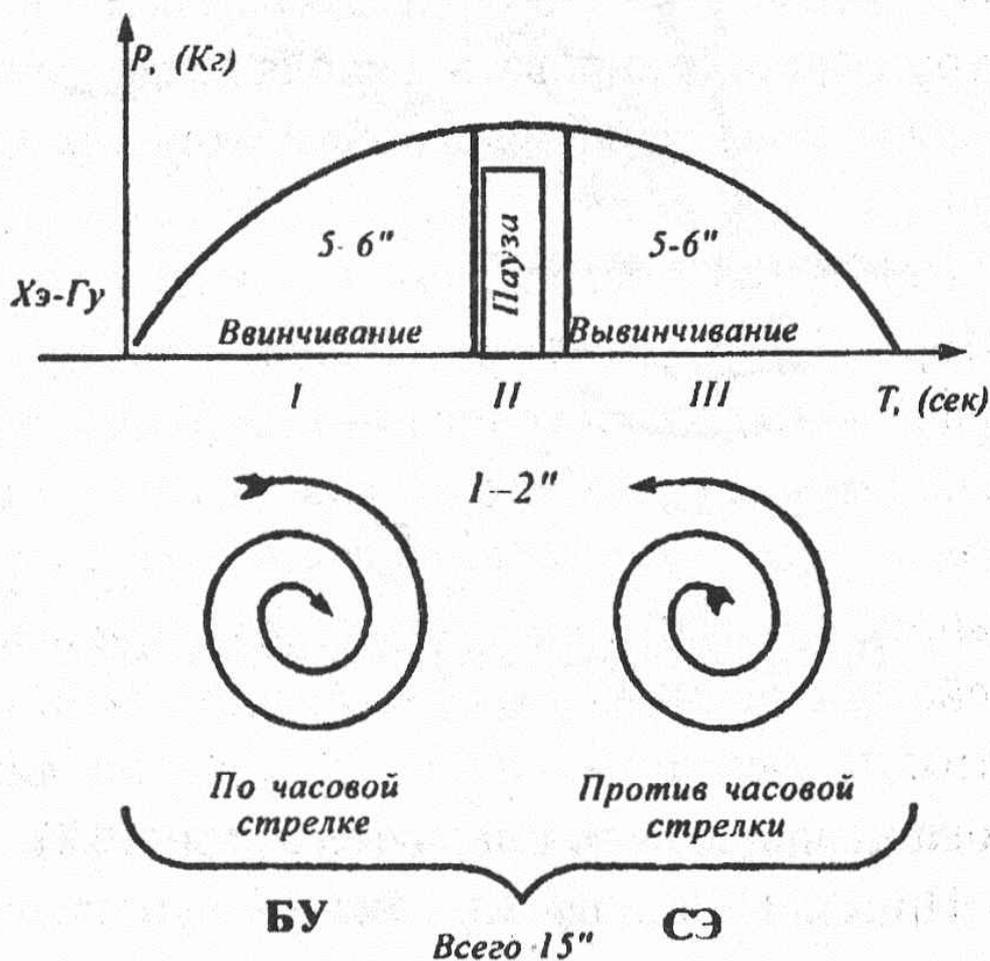


Рис. 16.
Прием точечного массажа – вибрация.

Специальные приемы точечного массажа — ввинчивание и вывинчивание — производят вращательными движениями в точке (чаще вторым и первым пальцами), при седативном воздействии в течение 1,5—3 мин. Не отрывая массирующего пальца от поверхности, выполняют вращательные движения по часо-

Рис. 17.

**Техника выполнения точечного массажа
(седативный, расслабляющий,
успокаивающий способ воздействия).**



вой стрелке в течение 5—6 сек, затем с постепенным углублением и фиксацией до 1—2 сек проводят обратные движения — вывин-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

чивание 5—6 сек, данный цикл равен примерно 15 сек. Если необходимо воздействовать на точку 1 мин, то проводят 4 цикла, 1,5 минуты — 6 раз, 2 мин — 8 раз. Тем самым процедуру можно дозировать, исходя из методики, и добиваться наилучшего лечебного эффекта (рис. 17).

Прием точечного массажа “ключущее цзю”. Вторым или третьим пальцем производят вращательные движения по часовой стрелке в течение 4—5 сек, затем палец резко отрывается от массируемой поверхности; повторяет данное движение 10—15 раз, суммарное воздействие до 40—60 сек, что необходимо при стимуляции, тонизировании (лечение лицевого неврита, вялых параличей) (рис. 18).

Прием точечного массажа — пунктирование, поколачивание — выполняется вторым и третьим пальцами. Концевыми фалангами наносятся удары как барабанными палочками по месту расположения точки, стимулируя ее в течение 30—90 сек. Данный прием можно

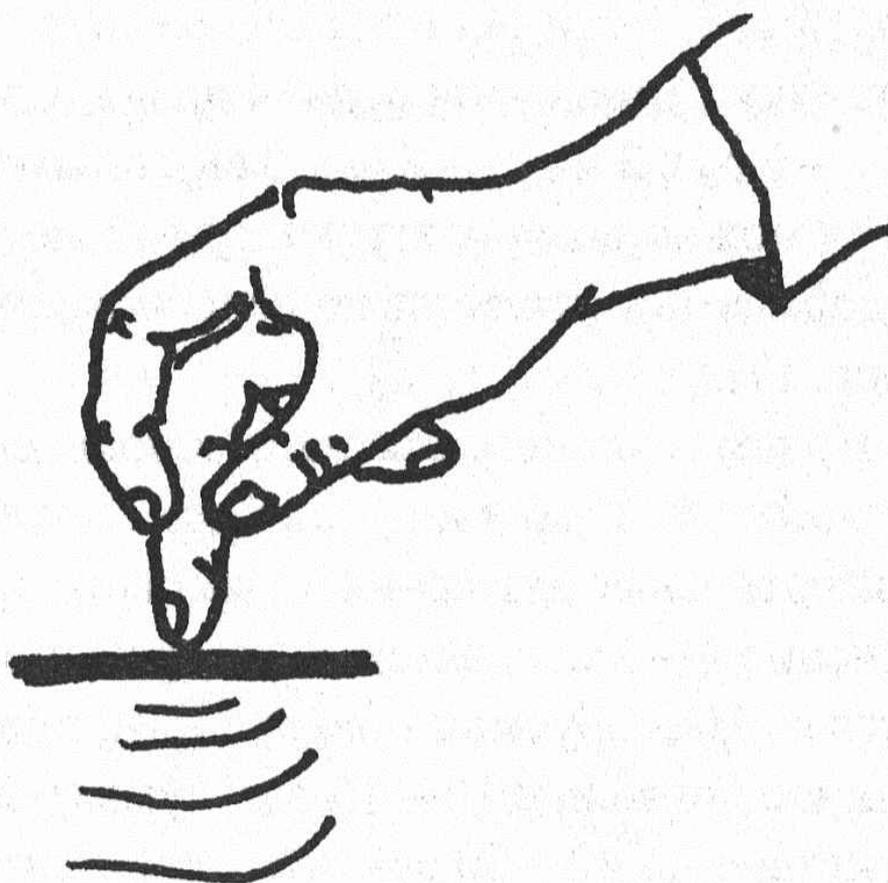


Рис. 18.
Техника выполнения точечного
массажа «клюющее цзю»
(возбуждающий, стимулирующий,
тонизирующий).

выполнять и обеими руками на симметрично расположенные точки. Поколачивание вы-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

полняется чаще тыльной стороной согнутых пальцев.

Прием точечного массажа — щипцеобразный — пальцами вторым и первым фиксируем проекцию точки (например, ЦЗЯНЬ-ЦЗИН или сопряженные точки НЭЙ-ГУАНЬ + ВАЙ-ГУАНЬ, ДА-ЧЖУН + ШЭНЬ-МАЙ), выполняем вонзающие движения одновременно на обе точки. Выполняют при купировании приступа (бронхиальной астмы), с целью снятия боли, с целью тонизирования при обморочном состоянии. В некоторых книгах данный прием называют «щипцы», «клешни», прием напоминает пальцевой укол, по восприятию пациентом (рис. 19).

Все вышеизложенные приемы точечного массажа проводятся как одной рукой, так и обеими, если по методике необходимо двухстороннее, симметричное воздействие. Техника точечного массажа рекомендована и взрослым, и детям, но всегда дозировку прилагаемого усилия необходимо дифференцировать по ответной реакции пациента.

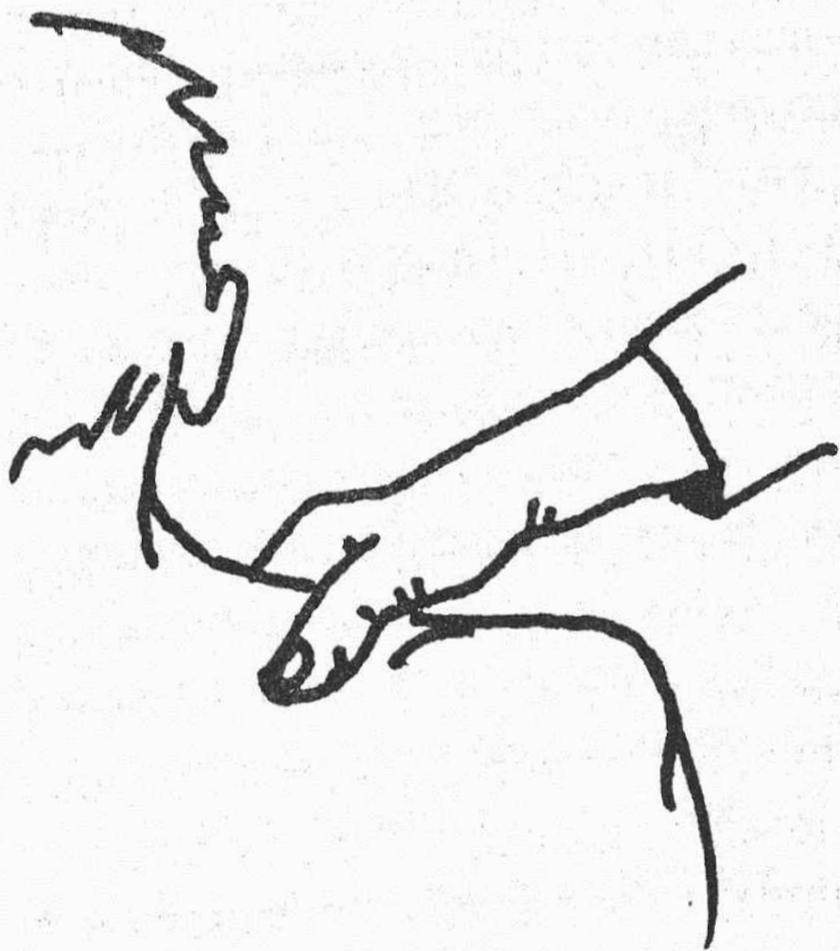


Рис. 19.
Техника точечного массажа –
щипцеобразный.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

В древней восточной теории единство и борьба двух противоположных жизненных начал ЯН (положительное) и ИНЬ (отрицательное) выражались графически изображением *китайского символа* — монады.

Круг, разделенный волнообразной линией, где в одной половине светлое — ЯН и темное ИНЬ (зародыш), а в другой половине круга — наоборот — символизирует принципы подбора и обоснования метода лечения (рис. 20).

Методика точечного массажа значительно отличается от общепринятых видов массажа — классического, общепринятого, сегментарного, соединительнотканного и др. В нашей стране благодаря работам и проведенным научно-практическим исследованиям (Э. Д. Тыкочинской, 1969; 1979; А. Т. Качан, 1977; В. С. Ибрагимовой, 1983; Д. М. Табеевой, 1976; Гаваа Лувсан, 1980; В. И. Иванова, 1991 и мн. др.) методика точечного массажа

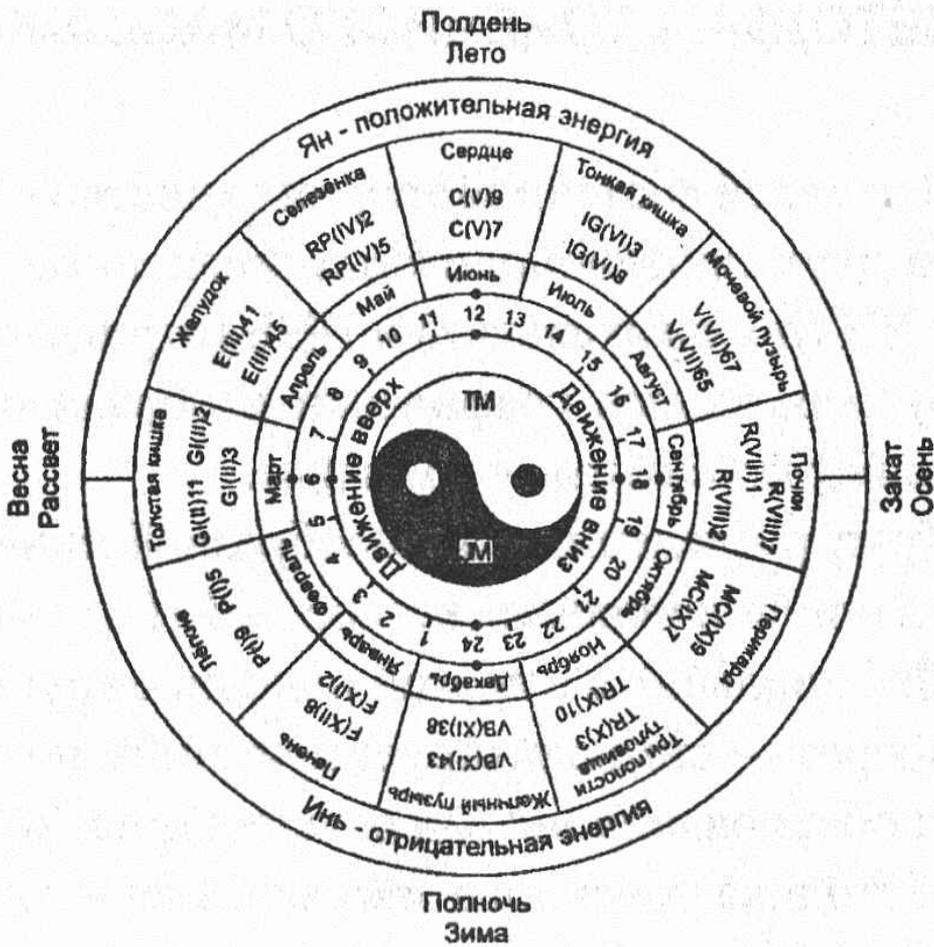


Рис. 20.
«Циркуляция жизненной энергии» в теле человека в течение 24 часов.

широко применяется как в лечебной практике, так и в профилактической.

Правила манипуляции с активными точками основаны на представлении о «жиз-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ненной энергии», называемой у многих народов «чи», «ки», «прана» и т. д. Движение данной энергии определяют по каналам, меридианам, линиям, анатомически не определяемым, но в настоящее время, используя метод электрокожного сопротивления, электромагнитных волн, его можно выявить как функциональный путь вегетативной нервной системы.

Всего насчитывают 12 парных и 2 непарных основных «классических» меридианов, 15 вторичных (коллатеральные линии или лопункты) и 8 «чудесных», из которых 2 являются задним и передним срединными меридианами. Циркуляцию жизненной энергии от одного канала к другому можно сравнить со стрелкой часов, которая последовательно переходит от одной фиксируемой цифры к другой. Так, при заболевании человека нарушается порядок «приливов» и «отливов» жизненной энергии — при избытке ее в определенной области или органе в другой части

тела, наоборот, наблюдается недостаток, истощение, упадок сил. Данная теория все же еще очень хрупкая и иногда малодоказуемая, но она четко соприкасается с биологическими ритмами человека, которые сравнительно легко рассчитываются и экстраполируются по времени недели, месяца, года.

Из ранее сказанного, в соответствии с древневосточными представлениями, все в природе делится на негативную ИНЬ и позитивную ЯН. ИНЬ — это отрицательное, материнское начало, присущее всему пассивному, холодному, темному, восприимчивому, скрытному, изменчивому, облачному. В природе это луна, ночь, а у человека — внутренняя поверхность тела, нижняя часть и правая половина его организма.

По настроению данный человек находится в упадке, лицо чаще бледное, запавшие, тусклые глаза, слабая, тихая, несвязная речь, хриплый, глухой кашель, отсутствие аппетита, стул жид-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

кий, привычка к потреблению горячей пищи, постоянные боли ноющего характера, похолодание конечностей, дыхание тихое, поверхностное, учащенное.

ЯН — это мужское начало, положительная сила. Движения данного человека сильные, быстрые, активные. В природе это небо, солнце, день, у человека — наружная поверхность тела, верхняя часть и левая половина. При заболевании высокая температура тела, моча темного цвета, частые запоры, повышенная потливость (особенно днем), привычка потреблять более охлажденную пищу, повышенный аппетит, головная боль с ознобом, горячие или теплые на ощупь конечности, покраснение (гиперемия) некоторых частей поверхности тела, частые судороги, речь активная, громкая, дыхание шумное, глубокое, редкое, голос грубый, настроение более бодрое.

В зависимости от наиболее точного диагноза выбирается рациональная методика

Таблица № 1.
Зависимость функционального состояния организма человека от фазы биоритмов.

Цикл биоритма	Сфера влияния биоритма	Положительная фаза	Критические дни	Отрицательная фаза
Физический (23 суток)	Двигательная активность, физическая сила, выпносливость, устойчивость к болезням и воздействию неблагоприятных физических факторов	Со 2-го по 11-й день. Максимальная энергия, сила, выносливость, наивысшая устойчивость к воздействию экстремальных факторов	1-й и 12-й дни. Нестабильность физического состояния. Существует вероятность травм, аварий, обострения хронических заболеваний, головной боли	С 13-го по 23-й день. Пониженный физический тонус, быстрая утомляемость, некоторое снижение сопротивляемости организма к заболеваниям
Эмоциональный (28 суток)	Настроение, сила, богатство и устойчивость эмоций, творческий настрой, интуиция	Со 2-го по 14-й день. Наиболее благоприятное время для прохождения тестов и испытаний	1-й и 15-й дни. Эмоциональная неустойчивость, склонность к снижению реакции, угнетенному состоянию, спорам и ссорам	С 16-го по 28-й день. Повышенная напряженность, часто плохое настроение
Интеллектуальный (33 суток)	Мышление, логика, сосредоточенность, остроумие, гибкость ума	С 2-го по 16-й день. Творческие дни, более благоприятное время для решения сложных вопросов	1-й и 17-й дни. Склонность к снижению внимания, ошибочным заключениям, ухудшению запоминания	С 18-го по 33-й день. Процесс мышления вялый, прерывистый

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Примечание к таблице № 1. Необходимо знать год, месяц и час рождения; активность солнца = 11 лет — 1903, 1914, 1925, 1936, 1947, 1958, 1969, 1980, 1991, 2002, 2013 и т.д. Лица, родившиеся в период активности солнца, более устойчивы к изменениям окружающей среды; месяц определяет сезон функционального баланса органов и систем; час рождения указывает на конкретные органы колебания в суточном ритме.

точечного массажа, позволяющая получить хороший лечебный эффект. Заболевание возникает тогда, когда по какой-то причине ослабевает или нарушается поток «жизненной энергии», который можно сравнить с протеканием воды в согнутом шланге. Вдоль всех ранее указанных каналов, меридианов располагается 365 «жизненных точек». Они расположены там, где этот поток может прерываться, нарушаться. В то же время не следует забывать, что все «жизненные точки» не имеют анатомического субстрата. И они не обязательно располагаются вблизи поражен-

ного органа или функционально нарушенной системы.

В связи с этим больные часто удивляются тому эффекту в соответствующем органе или системе, который возникает при воздействии на точки, находящиеся на отдаленных от них частях тела. Например, при почечной колике можно облегчить болезненность с помощью энергичного прижатия пятого пальца стопы (согнув его). А при болевых ощущениях в области сердца достаточно бывает сравнительно резко надавить на внутреннюю сторону пятого пальца левой кисти (ШАО-ЧУН).

По направленности действия различают точки:

1) Общего действия (замечено, что воздействие на них рефлекторно влияет на функциональное состояние ЦНС); из них наиболее важные и часто используемые — ЦЗУ-САНЬ-ЛИ, ХЭ-ГУ, ГАО-ХУАН, ЯН-ЛАО;

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

2) Сегментарные — которые чаще расположены в кожных метамерах (дерматомах), соответствующей зоне иннервации. Воздействие на них влияет на органы и ткани, непосредственно связанные с иннервацией данных сегментов, такие как ХОУ-СИ, СЯ-СИ;

3) Спинальные точки — расположены по паравертебральным или вертебральным линиям вдоль позвоночника в проекции мест выхода нервных корешков, вегетативных волокон. При воздействии на них возникает соответствующий эффект в определенных органах или системах: легких — ФЭЙ-ШУ, перикарда — ЦЗЮЕ-ИНЬ-ШУ, селезенки и поджелудочной железы — ПИ-ШУ, мочевого пузыря — ПАН-ГУАН-ШУ, почек — ШЭНЬ-ШУ, желчного пузыря — ДАНЬ-ШУ, печени — ГАНЬ-ШУ;

4) Регионарные точки — расположены в зоне проекции внутренних органов на соответствующие участки кожи: легкие —

ЧЖУН-ФУ, желудок — ЧЖУН-ВАНЬ, печень — ЦИ-МЭНЬ, сердце — ЦЗЮЙ-ЦЮЕ, управитель сердца — ТЯНЬ-ЧИ;

5) Локальные (местные) точки — чаще расположены непосредственно в месте локализации боли, мышцах, связках, суставах, сухожилиях.

Наиболее часто используемые в методике массажа точки:

— по средней линии головы — ШЭНЬ-ТИН, БАЙ-ХУЭЙ, ХОУ-ДИН (данные точки чаще используются в методиках лечения головной боли, головокружения, заболеваний носа, ринитов, насморка, а также болезней глаз);

— по 1-й боковой линии головы — У-ЧУ, ТУН-ТЯНЬ (данные точки являются дополнением в лечении заболеваний по средней линии головы, а также используются при нарушении функций затылочного, тройничного, лицевого нервов, понижении зрения);

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

— по 2-й боковой линии головы —
НАО-КУН, ТОУ-ЛИН-ЦИ (при заболеваниях
глаз, нарушениях мозгового кровообраще-
ния);

— по 3-й боковой линии головы —
ФУ-БАЙ, ТОУ-ЦЯО-ИНЬ (при нарушениях
большого и малого затылочных нервов, шуме
в ушах, одышке);

— В области глаз — ЯН-БАЙ,
СЫ-ЧЖУ-КУН, ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО, ЧЭН-ЦИ,
СЫ-БАЙ, ИНЬ-ТАН (все перечисленные точ-
ки чаще всего применяются при воспалитель-
ных заболеваниях носа, невралгиях тройнич-
ного и лицевого нервов, при тиках, контрак-
турах мимических мышц лица);

— в области уха — ТИН-ГУН,
ТИН-ХУЭЙ, ЭР-МЭНЬ, ХЭ-ЛЯО,
ЦЮЙ-БИНЬ, И-ФЭН (при заболеваниях
ушей, лицевого нерва, стоматитах, одышке);

— В области рта и носа — ИН-СЯН,
ДИ-ЦАН, ЖЭНЬ-ЧЖУН, ЧЭН-ЦЗЯН (при
невралгиях тройничного и лицевого нервов,

спазмах жевательных мышц, ринитах, бронхиальной астме);

— в височной области — ТОУ-ВЭЙ, ТАЙ-ЯН (при мигрени, невралгии тройничного нерва, понижении зрения, невритах лицевого нерва);

— В области щеки — ДА-ИН, СЯ-ГУАНЬ (данные точки чаще применяются при нарушениях функции отдельных нервных стволов, головокружении, стоматите, паротите, расстройствах нормальной речи);

— на передней части шейной области — ТЯНЬ-ТУ (при бронхите, кашле, функциональных расстройствах речи, судорогах голосовой щели, ларингитах, глосситах);

— на задней части шейной области тела — ФЭН-ФУ, Я-МЭНЬ, ТЯНЬ-ЧЖУ, ФЭН-ЧИ, ВАНЬ-ГУ, ТЯНЬ-Ю (необходимо отметить: ВАНЬ-ГУ шейная, потому что аналогичная есть на тыльной стороне кисти. Вышеперечисленные точки применяют при гриппе, понижении слуха, тонзиллите, мигрени, бессон-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

нице, носовом кровотечении, головной боли, также болезненности в затылочно-шейной области, кашле, чаще функциональном) (рис. 21);

— в области лопатки — ЦЗЯНЬ-ЮЙ, ЦЗЯНЬ-ЦЗИН, ТЯНЬ-ЦЗУН, ЦЗЯНЬ-ЧЖУН-ШУ, НАО-ШУ, ЦЗЯНЬ-ВАЙ-ШУ, ЦЗЮЙ-ГУ (данные точки чаще применяются при заболеваниях, локализованных в плечелопаточной части тела, при травмах шейного сплетения, болях затылочной области головы, понижении артериального давления, неврастениях, заболеваниях легких, плевры, боли в области правой лопатки, боли в области печени, межреберной невралгии, а также шуме в ушах);

— в области спины — линия средняя — нулевая, большинство сегментарных точек ДА-ЧЖУЙ, ТАО-ДАО (при заболеваниях ЦНС, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы), ШЭНЬ-ДАО, ЛИН-ТАЙ (используют точки чаще при межреберной невралгии, бронхиальной астме, бронхите),

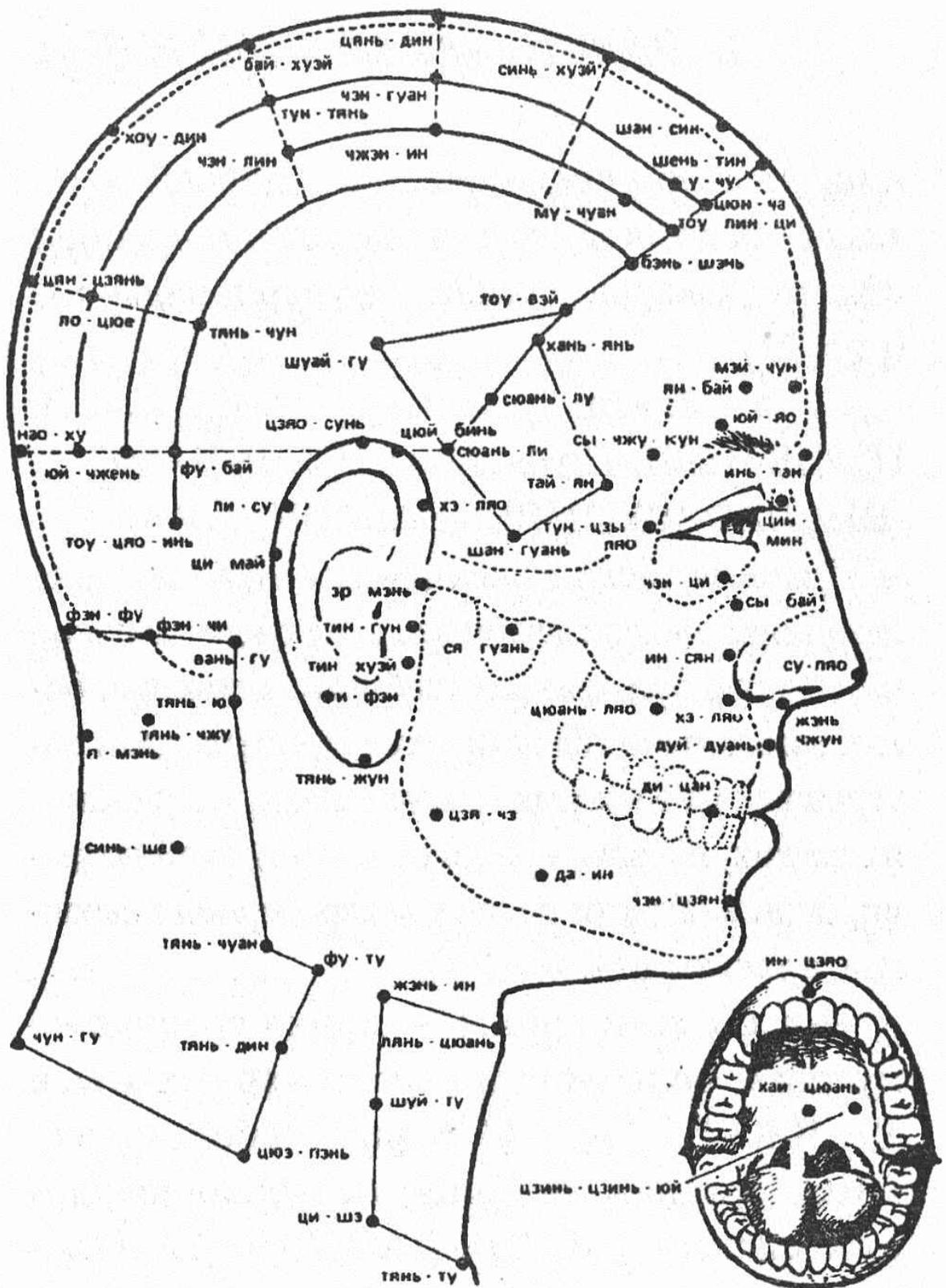


Рис. 21.
Расположение точек и линий на голове.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

МИН-МЭНЬ, ЯО-ЯН-ГУАНЬ (при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях мочеполовой системы, нарушениях функции толстой кишки), ЧАН-ЦЯН (и точки крестцового, копчикового отдела позвоночника используют при заболеваниях и травмах мочеполовой сферы и прямой кишки) (рис. 10);

— по 1-й боковой линии спины находящиеся на 1,5 цуня от средней 0-линии — ФЭЙ-ШУ, СИНЬ-ШУ, ГЭ-ШУ, ГАНЬ-ШУ, ДАНЬ-ШУ, ПИ-ШУ, ВЭЙ-ШУ, ШЭНЬ-ШУ, ДА-ЧАН-ШУ, СЯО-ЧАН-ШУ, ПАН-ГУАН-ШУ, а также точки, расположенные в области соответствующих отверстий крестца БА-ЛЯО (1-я ШАН-ЛЯО, 2-я ЦЫ-ЛЯО, 3-я ЧЖУН-ЛЯО, 4-я СЯ-ЛЯО), данные разновидности перечисленных точек имеют сегментарную, четко по отдельным органам, направленность и активно воздействуют на сердце, легкие, почки, печень, толстую кишку, моче-

вой и желчный пузырь (паравертебральная линия);

— по 2-й боковой линии спины находящиеся на 3 цуня от 0-й линии — ГАО-ХУАН, ЧЖИ-ШИ, ЧЖИ-БЯНЬ (при болях в поясничной и крестцовых областях, заболеваниях половых органов, точки общеукрепляющего действия и тонизирующего при апатии, а также при заболевании легких, сердца, пневмонии, икоте);

— по средней линии груди (грудной клетки спереди) линия нулевая ЦЗЫ-ГУН, СЮАНЬ-ЦЗЫ, ХУА-ГАЙ, ЦЗЮЙ-ЦЮЭ (при бронхитах, бронхиальной астме, нарушениях голосовых связок, одышке, сердцебиении, тахикардии, межреберной невралгии) (рис. 11);

— по 1-й боковой линии груди, при этом отступив на 1,5 цуня от 0-линии, предыдущей средней (данную линию еще называют парастернальная) — ШУ-ФУ, ЛИН-СЮЙ, БУ-ЛАН (применяют при бронхиальной аст-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ме, бронхите, плеврите, межреберной невралгии, одышке, мастите);

— по 2-й боковой линии груди, отступив от 0-линии на 3 цуня вправо, влево ЦИ-ХУ, ЖУ-ЧЖУН, ЖУ-ГЭНЬ (при мастите, гипогалактии, межреберной невралгии, икоте, спазмах диафрагмы, одышке, кашле);

— по 3-й боковой линии груди на расстоянии 4,5 цуней от средней 0-линии груди — ЮНЬ-МЭНЬ, ЧЖУН-ФУ, ЧЖОУ-ЖУН, СИНЬ-ШЭ (при бронхите, бронхиальной астме, боли в шейном отделе и плече, при контрактурах мышечных групп плечевого пояса, межреберной невралгии);

— 4-я боковая линия груди соответствует аксиллярной — средней линии подмышечной области груди — наиболее часто применяется точка ДА-БАО (при бронхиальной астме, плеврите, межреберной невралгии, нарушениях подмышечного, подкрыльцового нерва, заболеваниях печени, судорогах мышц верхней конечности);

— по средней линии живота, проходящей через пупок — ЦЗЮ-ВЭЙ, ШАН-ГУАНЬ, СЯ-ВАНЬ, ШУЙ-ФЭНЬ, ШЭНЬ-ЦЮЕ, ЦИ-ХАЙ, ГУАНЬ-ЮАНЬ, ЧЖУН-ЦЗИ (данные точки главным образом применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, вздутии живота, сердцебиении);

— по 1-й боковой линии живота — ДА-ХЭ, Ю-МЭНЬ (при метеоризме, рвоте, импотенции, преждевременной эякуляции, расстройстве менструального цикла);

— по 2-й боковой линии живота — ТЯНЬ-ШУ, ШУЙ-ДАО (при заболеваниях почек, цистите, заболеваниях матки и яичников, а также при заболеваниях желудка, нарушениях менструального цикла, запорах, кишечных коликах);

— по 3-й линии живота — сосковой боковой — ЦИ-МЭНЬ, ДА-ХЭН (при заболеваниях печени, кишечника, запорах, язвенной бо-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

лезни желудка и двенадцатиперстной кишки) (см. рис. 11);

— по 4-й боковой линии живота точки ЧЖАН-МЭНЬ, ЦЗИН-МЭНЬ (при желудочно-кишечных и почечных заболеваниях и функциональных расстройствах).

Электрофизиологические научно-практические исследования по ходу расположения каналов и меридианов на теле человека показали, что энергия распространяется по разному пути направления — центростремительному и центробежному (иногда на практике обучения проще понять: к центру стремится и от центра бежит на периферию тела).

Так, на верхних конечностях, мы наиболее часто используем следующие точки (см. рис. 9):

— по ладонно-лучевой линии (каналу, меридиану легких) — ЮЙ-ЦЗИ, ТАЙ-ЮАНЬ, ЛЕ-ЦЮЕ, ЧИ-ЦЗЕ (при невритах и невралгиях лучевого нерва, тонзиллитах, воспалитель-

ных заболеваниях полости рта и гортани, астме, заболеваниях органов дыхания);

— ладонно-локтевой линии (каналу, меридиану сердца) — ШЭНЬ-МЭНЬ, ШАО-ХАЙ, ШАО-ЧУН, (наиболее эффективные точки при заболеваниях сердца, неврозах, психических расстройствах, невритах и невралгиях локтевого и срединного нерва, при боли в сердце и за грудиной, отдающий в локтевую часть предплечья и кисти, чаще 5-й палец);

— по ладонно-срединной линии (каналу, меридиану перикарда/секса) — ЛАО-ГУН, ДА-ЛИН, НЭЙ-ГУАНЬ, СИ-МЭНЬ, ЦЗЯНЬ-ШИ, ЦЮЙ-ЦЗЕ (данные точки чаще используются в методике лечения при поражении плечевого сплетения, невралгиях и невритах срединного нерва, заболеваниях сердца, давящих болях его, тахикардии, повышенном артериальном давлении, болезнях желудка, неврозах на сексуальной почве);

— по тыльно-лучевой линии руки (каналу, меридиану толстой кишки) — ШАН-ЯН,

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ХЭ-ГУ, ШОУ-САНЬ-ЛИ, ЦЮЙ-ЧИ (при двигательных расстройствах и чувствительных нарушениях по нервным столбам верхних конечностей, миозите, артрите плечевого сустава, заболеваниях кишечника, органов дыхания, лимфадените, контрактуре сгибательной кисти и пальцев);

— по тыльно-локтевой линии (каналу, меридиану тонкой кишки) **ХОУ-СИ, ВАНЬ-ГУ, ЯН-ГУ, ЯН-ЛАО, СЯО-ХАЙ** (при парезах и параличах верхней конечности, нарушениях локтевого нерва, головокружении, понижении слуха);

— по тыльно-срединной линии руки (каналу, меридиану «трех обогревателей тела» и взаимодействия трех сред) — **Е-МЭНЬ, ЯН-ЧИ, ВАЙ-ГУ-АНЬ, ТЯНЬ-ЦЗИН, СЯО-ЛЭ** (заболевания подкрыльцового нерва, нарушения двигательных функций в локтевом суставе, для оказания скорой помощи, при боли в суставах, бессоннице, головной боли).

На нижних конечностях наиболее часто используемые точки следующие:

— по передненаружной линии ноги (каналу, меридиану желчного пузыря) — ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ, СЮАНЬ-ЧЖУН, ЯН-ЛИН-ЦЮАНЬ, ФЭН-ШИ, СИНЬ-ЦЗЯНЬ (при болях, двигательных и чувствительных нарушениях, происходящих в нижних конечностях, заболеваниях суставов, лимфаденитах, нарушениях малоберцового нерва);

— по переднесрединной линии ноги (каналу, меридиану желудка) — НЭЙ-ТИН, ЦЗЕ-СИ, ДУ-БИ, ЦЗУ-САНЬ-ЛИ, ХЭ-ДИН, ФУ-ТУ (при нарушениях двигательной функции нижних конечностей центрального и периферического характера, заболеваниях суставов голеностопного, коленного, лимфадените паховых узлов, боли в поясничной области, воздействие общеукрепляющего характера);

— по передневнутренней линии ноги (каналу, меридиану печени) — СИН-ЦЗЯНЬ,

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ТАЙ-ЧУН, ДИ-ЦЗИ, ИНЬ-ЛИН-ЦЮАНЬ, СЮЕ-ХАЙ (заболевания печени, желтуха, заболевания мочеполовой сферы, кишечная колика, нарушения менструального цикла, кожные заболевания);

— по срединной линии внутренней поверхности ноги (каналу, меридиану селезенки и поджелудочной железы) — САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО, ИНЬ-БАО, ЛОУ-ГУ (при судорогах мышц нижних конечностей, заболеваниях половых органов, расстройствах сна, климаксе, импотенции, эндокринно-гормональных дисфункциях, спазме икроножных мышц, кишечной колике);

— по задней внутренней поверхности ноги (каналу, меридиану почек) — ЖАНЬ-ГУ, ДА-ЧЖУН, ЧЖАО-ХАЙ, ФУ-ЛЮ (при нарушениях двигательных функций нижних конечностей, судорогах икроножных мышц, заболеваниях мочеполовой системы, желудочно-кишечных заболеваниях, фарингите, при

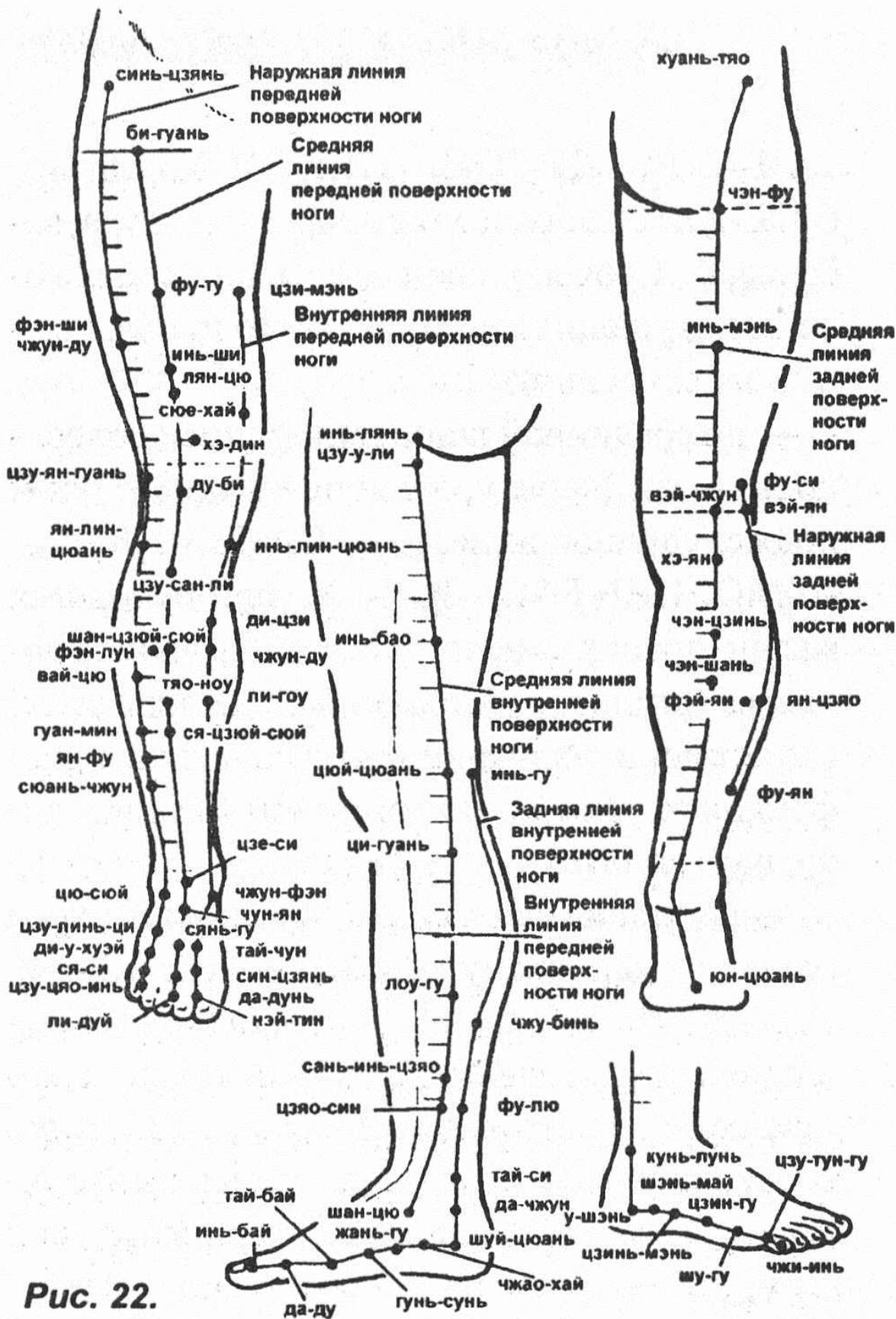


Рис. 22.

Расположение точек на передней и задней поверхности ног, на внутренней поверхности ног и наружной поверхности стопы.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ушибах в области паха, пояснично-крестцовых болях, почечных коликах);

— по средней линии задней поверхности ноги (каналу, меридиану — мочевого пузыря) — ЧЭН-ШАНЬ, ЧЭН-ЦЗИНЬ, ХЭ-ЯН, ВЭЙ-ЧЖУН, ИНЬ-МЭНЬ, ЧЭН-ФУ, ХУАНЬ-ТЯО (пояснично-крестцовый радикулит, боли в поясничной области, судороги икроножной мышцы, ишиас, заболевания мочеполовой сферы);

— по наружной задней поверхности ноги (каналу, меридиану мочевого пузыря, продолжение) — ШУ-ГУ, ЦЗИН-ГУ, ШЭНЬ-МАЙ, ПУ-ШЭНЬ, КУНЬ-ЛУНЬ, ФУ-СИ (основными показаниями к применению являются заболевания корешкового аппарата пояснично-крестцовой области, нарушения периферических нервов нижних конечностей, заболевания коленного и голеностопного сустава, ревматический артрит, носовое кровотечение, головная боль и головокружение) (рис. 22).

ПРИМЕРНАЯ ПОДБОРКА СОЧЕТАНИЯ ТОЧЕК ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Так воздействуют на симметричные точки, расположенные на обеих конечностях: при желудочных заболеваниях — ЦЗУ-САНЬ-ЛИ на правой и левой ноге, или при гинекологических заболеваниях точки — САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО на обеих ногах, на симметричные точки головы воздействуют одновременно при лобной головной боли — ТОУ-ВЭЙ, в то же время при поносе обрабатывают одновременно симметричные точки на спине — ТЯНЬ-ШУ.

2. При «наслаивающихся» двух и более болезнях, например при заболеваниях желудка и расстройствах кишечника, одновременно воздействуют на точки верхних и нижних конечностей — ХЭ-ГУ + ЦЗУ-САНЬ-ЛИ.

3. Иногда воздействуют на точки, находящиеся на передней и задней поверхности

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

тела, так, при лечении заболеваний седалищного нерва ХУАНЬ-ТЯО + ЦЗУ-САНЬ-ЛИ или при зубной или межреберной боли сочетают воздействие на точки ЦЮЙ-ЧИ + ХЭ-ГУ.

4. В практике лечения комбинируют воздействие на точки внутренней и наружной поверхностей тела, так, например, на точки НЭЙ-ГУАНЬ + ВАЙ-ГУАНЬ или точки ЦЮЙ-ЧИ + ШАО-ХАЙ для улучшения лечебного эффекта при параличе верхних конечностей или заболеваниях дыхательной и пищеварительной систем.

5. Возможен выбор точек, непосредственно находящихся на месте локализации болезненности или нарушения. Так, при пояснично-крестцовом радикулите воздействуем на точки ЧЖИ-БЯНЬ, ДА-ЧАН-ШУ и БА-ЛЯО, получая при этом значительный терапевтический эффект.

На Востоке давно признанной теорией является то, что «жизненная энергия», последо-

вательно проходит по всем органам тела, совершая в течение суток полный кругооборот, в определенные часы проявляя активность или пассивность того или иного органа. Многие из этого воззрения древних врачей подтвердили современные исследования: результаты изучения уровней электрических биопотенциалов, регистрируемых на отдельных покровах кожи человека, говорят о колебаниях и нарушениях равновесия в определенные часы суток.

Анатомо-топографическое расположение точек на теле человека визуально подтверждает канално-меридианную систему. К сожалению, в настоящее время еще не существует единой международной стандартной системы. Страны Запада приняли буквенно-цифровой индекс обозначения точек. При этом один и тот же меридиан разные страны обозначают на своем родном языке. Так во Франция меридиан легких обозначается как Р, в Германия — Lu, в Англия — LU, в США

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

— LP, а на латинском — P. Все это значительно затрудняет ознакомление с публикуемой популярной литературой и соответствующими рекомендациями по методике точечного массажа.

Традиционное древнекитайское правило ЯО-СЮЭ гласит, что независимо от числа точек, расположенных на данном меридиане (канале), среди них непременно выделяют семь наиболее важных и эффективных для выполнения точечного массажа как по отдельным точкам, так и по точечно-меридианному массажу.

ПРИЕМЫ ТОЧЕЧНОГО ЛИНЕЙНОГО МАССАЖА

Техника данного вида массажа зависит от поставленных перед лечением пациента задач. Применяется возбуждающий и успокаивающий метод. При этом учитывается направленность данного меридиана — центростремительная или центробежная. По внутренней поверхности — меридианы почек, селезенки и поджелудочной железы, а также печени, где энергия течет от стопы вверх к паховой складке — центростремительно, восходяще. А по внешней, наружной поверхности ноги энергия движется вниз; движение ее центробежное, уходящее от паховой складки до стопы — меридианы мочевого пузыря, желудка и желчного пузыря. На верхних конечностях движение энергии от кисти вверх, восходящее, центростремительное, оно идет от плеча по внешней наружной стороне руки: меридианы — толстой кишки, тонкой кишки

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

и тройного обогревателя тела. В то же время по внутренней стороне руки в обратном направлении, вниз, центробежно, от кисти до плеча — меридианы сердца, перикарда, легких. Учитывая данные направления движения, применяют соответствующую методику и технику точечно-меридианного массажа.

Техника тонизирующего линейного массажа заключается в том, что мы, проводя различные манипуляции, все движения выполняем по ходу направления (по стрелке) движения данного меридиана.

К основным приемам тонизирующего точечного меридианного массажа относятся поверхностные, до 1 кг, надавливания, прерывисто выполняемые одним или несколькими пальцами.

Учитывая основы иглорефлексотерапии, с целью стимуляции и тонизирования применяют как иглы, изготовленные из золота, меди, так и воздействие на выдохе, а выведение иглы на вдохе. Выполняя манипуляции

меридианно-точечного массажа, необходимо применять следующие приемы:

— прием **ПОГЛАЖИВАНИЕ** — плоскостное (линейное), подушечкой одного или нескольких пальцев. Выполняется прерывисто, энергично и всегда по ходу данного меридиана (от 1-го номера до соответствующего последующего номера точки). Проводят 15—20 пазов (рис. 23);

— прием **РАСТИРАНИЕ** — со смещением массируемой поверхности, движение концевой фалангой любого пальца, прямолинейные, круговые по часовой стрелке дозируются по 15—20 раз по ходу данного меридиана;

— прием **РАЗМИНАНИЕ** — щипцеобразное, 1-ми и 2-ми пальцами, концевыми фалангами, движения прерывистые, по ходу данного меридиана по 15—20 пазов;

— прием **ВИБРАЦИИ** — по форме штрихования, выполняемого концевыми фалангами 2—3-го или 3—4-го пальцев по направле-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

нию движения по ходу меридиана. Дозируют согласно диагностике от 15—20 раз;

— прием РАЗМИНАНИЕ — в форме надавливания — отдельными пальцами прерывисто, повторяя по 15—20 раз по ходу данного меридиана (рис. 24);



Рис. 23.
Прием поглаживания по меридианам.

— прием **ВИБРАЦИИ** — пунктирование двумя пальцами (чаще 2—3-м), как барабанными палочками, передвигаясь по ходу данного меридиана, дозируют по состоянию пациента от 15—20 раз;

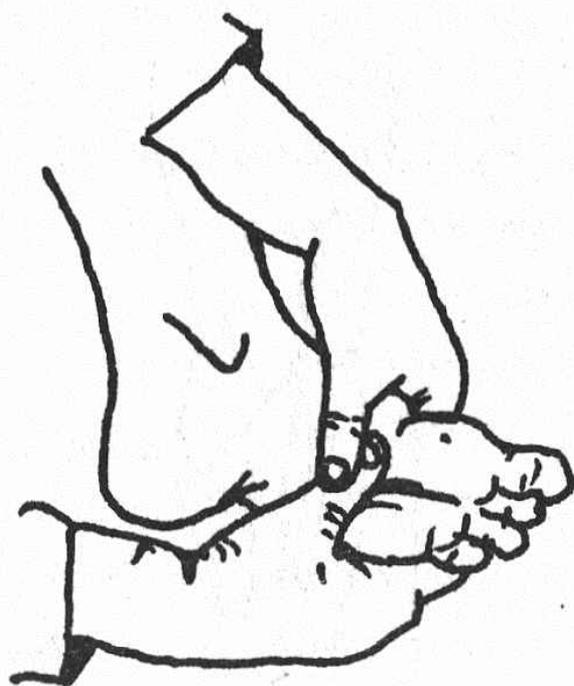


Рис. 24.
Прием глубокого надавливания по ходу меридиана.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

— **ВИБРАЦИЯ** — прерывистая, дистальным отделом основной фаланги второго или третьего пальца по ходу данного меридиана. Выполняя по 15—20 движений, дозируют в зависимости от исходного состояния данного пациента.

Техника точечно-меридианного массажа, тормозного, успокаивающего, расслабляющего, седативного. Все предлагаемые манипуляции всегда выполняются против хода направления данного меридиана (против стрелки).

Учитывая основы иглорефлексотерапии, с целью торможения, седативности применяют иглы, изготовленные из платины, серебра, стали, хрома, никеля. Воздействие выполняется на вдохе, а завершение действия — на выдохе, что вызывает седативность, расслабление, успокоение.

— прием **ПОГЛАЖИВАНИЕ** — плоскостное, нежное, непрерывистое, поступательное, против хода направления данного мери-

диана (от последнего номерного обозначения, например, сердца, от С-9 до С-1) выполняя по 15—20 раз; иногда меньше — 10—15 пасов, медленно, с прессацией до 2—3 кг усилия;

— прием РАСТИРАНИЕ — круговые движения против часовой стрелки, со смещением массируемых тканей, передвигаясь против хода направления данного меридиана. Выполняют по 10—15 пасов и более;

— прием РАЗМИНАНИЕ — более глубокое надавливание концевыми фалангами одного или нескольких пальцев, передвигаясь против хода направления меридиана, прессуя с усилием до 2—6 кг в зависимости локализации данного меридиана, проводить по 10—15 раз (рис. 25);

— ВИБРАЦИЯ — нежная, непрерывистая, отдельными концевыми фалангами пальцев, передвигаясь против направления данного меридиана, дозируют 15—20 раз;

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

— прием **ВИБРАЦИИ** — непрерывистая, различными частями кисти — тыльной стороной пальцев, ребром ладони, локтевым ее краем. Все движения против хода меридиана (стрелки) с постепенным нарастанием усилия от паса к пасу. Выполнять по 15—20 раз, дозируя по состоянию пациента, учитывая пре-

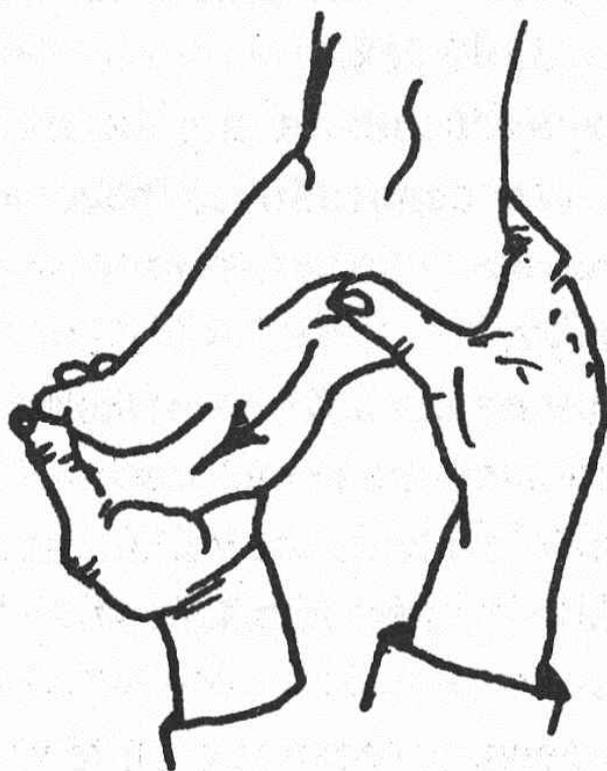


Рис. 25.
Прием глубокого надавливания по ходу меридиана.

дусмотренные фиксируемые ощущения, как сильные растирания, образование теплового эффекта, легкости, свободы движения в отдельных суставах, обезболивания.

Методические указания по выполнению приемов точечно-меридианного массажа:

1. При проведении техники с направленностью на стимулирование, тонизирование — длительность воздействия от 30 сек до 1 мин. 30 сек. (90 сек.).

2. При проведении техники с направленностью на седативное, расслабляющее, релаксирующее, длительность воздействия от 2—5 минут.

3. Индивидуально учитывать возраст и состояние покровов тела массируемого при выполнении точечно-меридианных пассивных (покраснение, дермографизм, болезненность).

4. На первых сеансах точечно-меридианного массажа ограничиваться воздействием до локтевого и коленного сустава, в соот-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ветствии с прохождением меридиана и его направленностью (например, при заболевании сердца — от точки ШАО-ХАЙ до ШАО-ЧУН, при заболевании легких — от ШАО-ШАН до ЧИ-ЦЗЕ).

5. В некоторых ситуациях можно использовать тальк. При повышенной волосистости (гипертрихоз) или повышенной потливости (гипергидроз) применение разновидностей смазывающих средств нежелательно, за исключением случаев, когда есть в этом необходимость, применять мази согласно рекомендациям (В. И. Васичкин, «Сегментарный массаж», рекомендации по мазям, 1997).

6. В некоторых ситуациях, с целью повышения эффективности применяемой методики, точечно-меридианный массаж на одной стороне нарушения проводится по стимулирующей технике, а на другой стороне — по расслабляющей.

7. Точечно-меридианный массаж сочетается с точечным локальным, сегментарным,

периостальным, соединительнотканым, классическим.

8. При выполнении техники точечно-меридианного массажа можно использовать различные приспособления, инструменты, цуботерапию, микрофорез, магнитное поле локального действия, ультразвук, ультрафиолетовое локальное облучение, холодные воздействия — криомикромассаж, айс-массаж. На практике специалисты применяют янтарь, изделия из слоновой кости, клыки медведя, эбонит, фторопласт. Применяют и камни, соответствующие знаку зодиака.

9. Точечно-меридианный массаж по действию не уступает иглоукалыванию, гигиенические требования для его проведения минимальны, не нужны специальные кушетки, массажные столы. Проводить данный массаж можно в любых приемлемых условиях (в транспорте, в квартире, на производстве, при экстренной неотложной помощи в любом месте).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

10. Точечно-меридианный массаж можно проводить через 3—4 часа после физиотерапевтических процедур. В заключение необходимо отметить, что техника и методика данного вида массажа еще недостаточно изучена и окончательных выводов не сделано. Это важно учитывать специалистам, изучающим действие данного вида массажа.

АНТИЧНЫЕ ТОЧКИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПО МЕРИДИАНАМ

Избыток энергии, согласно часовому ритму в одном меридиане и выраженному энергетическому недостатку в другом меридиане, нашим организмом балансируется. А болезнь нарушает энергетическую гармонию взаимодействия данных меридианов. Способствовать уравниванию своего состояния лучше через античные (специальные, стандартные) точки, расположенные на данном меридиане.

Тонизирующая точка — возбуждающая, стимулирующая — располагается на основном меридиане (канале), применяется при понижении его функции и оказывает стимулирующее, тонизирующее действие, данная точка симметрична, находится на кисти, предплечье или стопе, голени. При воздействии на данную точку на меридиане повышается поток биоимпульсов, способствующих

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

наращиванию энергетического потенциала данного меридиана.

Седативная точка — расслабляющая, успокаивающая, релаксирующая — находится тоже на своем меридиане (канале), оказывает тормозящее действие в период наивысшей активности данного меридиана. Данная точка как бы вытесняет «излишнюю» энергию из данного меридиана и направляет на другие. Обладает тормозящим свойством по отношению к связанному с ней органу.

Стабилизирующая точка (Ло-пункт) — чаще расположена на конечной части основного меридиана, на местах взаимосвязи данного меридиана со смежными, рядом расположенными, и имеет координационное значение. Точка Ло-пункт — пассажная, переводящая энергию, это клапан, регулирующий переход энергии из одного меридиана в другой при переизбытке или недостатке энергии, балансирующей между ними. Это место пересечения двух или трех меридианов.

Сочувственная точка (Ю-точка) — располагается вне основного меридиана (канала), в основном ее месторасположение на канале мочевого пузыря в соответствующей рефлексогенной зоне. При воздействии на данную точку можно избирательно повышать, усиливать действие тонизирования, или, если это необходимо по методике лечения, — расслабления, успокоения.

Точка-пособник — расположена на основном канале (меридиане). Она способствует усилению воздействия или стабилизации его при тонизировании либо, наоборот, расслаблении. Данную точку называют источник-юань. Она чаще всего находится вблизи тонизирующей или успокаивающей точки. Так, при уменьшении энергии седатируют точку успокаивающую и данную точку-пособник.

Точка-щель, противоболевая (Си) — располагается на своем меридиане (канале) чаще в месте его «сужения», данная точка при

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

избытке энергии или острых болях снимает боль.

Точка-глашатай, тревогосигнальная (Мо-пункт) — находится на передней поверхности тела. Чаще всего спонтанные боли означают нарушение функции соответствующего органа. Точка помогает при лечении судорог, колик, желчных, кишечных спазмов, и общей слабости организма больного. Точка высокочувствительная, расположена вне своего меридиана.

**Клиническая акупунктурная
диагностика (синдромологическая)
при функциональных изменениях в
основных органах и меридианах**

Р(1) Меридиан легких

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Кровотечение из носа, боли в горле, мокрота с кровью. Нос — зеркало меридиана.

Избыточности (полноты — ши).

Стеснение в груди, шумное, энергичное, учащенное дыхание, повышенная температура тела, потливость, горячая на ощупь ладонь, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, бронхиальная астма; прилив крови к голове; боли в области спины и плеча; напряжение мышц плеча; 1-й палец кисти болезнен.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Сухость кожи, слабое, укороченное дыхание, бледная, тусклая кожа, озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле, головокружение; боли в области ключицы и грудной клетки, чувство онемения и похолодания верхних конечностей; кожный зуд, бессонница, меняющийся цвет лица.

Холода (хань).

Зябкость, насморк, кашель с мокротой и белой пеной.

GI (II) Меридиан толстой кишки

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Сухость во рту, запор, жжение в области заднего прохода, испражнения с кровью и резким запахом

Избыточности (полноты — ши).

Запор, боль и вздутие в области живота, болезненные ощущения при пальпации, головная боль; боли в области плеча, предплечья, в пальцах рук; горячее тело, сухость во рту; состояние ухудшается в тепле; 2-й палец кисти видоизменен.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Понос либо затрудненная дефекация, урчание в животе, выпадение прямой кишки; головокружение, чувство слабости в верхних конечностях; тело холодное, сыпь, зуд, небольшой кашель, покраснение задней стенки глотки; состояние улучшается в тепле.

Холода (хань).

Понос, боли и урчание в животе.

Е (III) Меридиан желудка

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Зловонный запах изо рта, гиперемия губ, припухлость и боль в деснах, ощущение раздражения в желудке, жажда.

Избыточности (полноты — ши).

Возбуждение, высокая температура тела; вздутие живота, отрыжка с кислым запахом, запор, повышенный аппетит, боли спазматического характера в области желудка, повышенная кислотность, трещины слизистой оболочки губ; боль и судороги мышц ног по ходу меридиана, сыпь; 2-й палец стопы плохо сгибается.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Стеснение в эпигастральной области, урчание в животе, понос, рвота после еды, потеря аппетита, замедленное пищеварение, чувство переполнения в желудке, пониженная кис-

лотность; вялость, депрессивное состояние; набухание слизистой оболочки горла; слабость в нижних конечностях, белый налет на языке, красное лицо, скорбные веки.

Холода (хань).

Легкая непрекращающаяся боль в эпигастральной области, водянистая рвота, белый налет на языке, бледные губы, пульс медленный.

РР (IV) Меридиан селезенки — поджелудочной железы

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Гиперемия губ (либо высыпание на губах), приступы острой боли в животе, пена в кале. Губы — зеркало меридиана.

Избыточности (полноты — ши).

Неустойчивый аппетит, вздутие и чувство переполнения в животе, запор, боли и ощущение тяжести в области подреберья, тошнота,

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

отрыжка воздухом, пищевая интоксикация, боли в суставах ног, в стопе, ограничение движения 1-го пальца; тяжелый сон.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Тусклое, с желтизной лицо, плохое пищеварение, газы в желудке, большое количество выделений (испражнений), боли в эпигастральной области, рвота; слабость и онемение ног, венозный застой в ногах; кожные расстройства; сонливость в течение дня.

Холода (хань).

Расстройство пищеварения, рвота, понос, похолодание конечностей, боли в животе, пульс медленный.

С(V) Меридиан сердца

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Раздражительность, бессмысленная речь, твердый, иногда в трещинах язык, пульс быстрый. Язык — зеркало меридиана.

Избыточности (полноты — ши).

Расстройство психики, беспричинный смех, бессмысленная речь, боли в области сердца, в плече и предплечье; гиперемированное лицо, повышенная возбудимость; ощущение тяжести в конечностях и в груди, иногда повышается температура тела и возникает сухость во рту, 5-й палец кисти изменяет форму.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Волнение, страх, расстройство сна, забывчивость, сердцебиение, одышка при физической нагрузке, бледное лицо, угнетенное состояние, чувство подавленности, тоски, печаль.

ли, страха; похолодание, онемение внутренней поверхности плеча, головокружение (из-за недостаточности кровообращения).

Холода (хань).

Острая боль в левой половине груди, похолодание конечностей, пульс медленный (*чи*), обнаруживаемый только при глубоком прощупывании.

IG (VI) Меридиан тонкой кишки

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Моча в небольших объемах, красного оттенка, острая боль в половых органах.

Избыточности (полноты — ши).

Боли в области шеи, затылка, висков, звон в ушах; боли в области пупка и нижней части живота, запор; боли по задней стороне плеча и предплечья; на тыльной стороне 5-го пальца кисти изменения.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Отечность в области нижней челюсти и шеи, шум в ушах, снижение слуха; уменьшение массы тела, тошнота, рвота, понос; слабость конечностей и ощущение холода в них, частые позывы на мочеиспускание.

Холода (хань).

Прозрачная моча.

V (VII) Меридиан мочевого пузыря

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Моча в небольших объемах, красноватого оттенка, со следами крови, странгурия, жжение в мочеиспускательном канале, сыпь.

Избыточности (полноты — ши).

Частое затруднение мочеиспускания, болезненные спазматические явления со стороны мочеполовых органов; боли и напряжение

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

мышц спины, боли в позвоночнике; боли и спазмы мышц нижних конечностей; головная боль в лобной и затылочной областях во время испражнения; избыточное слезоотделение и боль в глазах, кровотечение из носа; подвижность 5-го пальца стопы нарушена.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Редкое обильное мочеиспускание или недержание мочи, отечность и припухлость половых органов; гипотония мышц затылка и позвоночника; неподвижность бедра, ощущение тяжести и слабости в нижних конечностях; головокружение; слабость мышц спины, малоподвижность 5-го пальца стопы; геморрой.

Холода (хань).

Учащенное мочеиспускание, моча обильная; постоянные позывы на зевоту.

R (VIII) Меридиан почек

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Моча в небольших объемах, красноватого оттенка, запор, зубная боль, кровотечение из десен. Уши — зеркало меридиана.

Избыточности (полноты — ши).

Ощущение подъема воздуха из нижней части живота, редкое мочеиспускание, моча темного цвета, сухость во рту, тошнота; ощущение тяжести и жара в ногах, ступни на ощупь теплые; боли в области крестца, поясницы, внутренней части бедра; необычный прилив энергии, чувство волнения, повышение сексуальной потенции; на подошве в середине складки болезненность.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Шум в ушах, ломота в области спины, коленях, поллюции, учащенное мочеиспускание, моча со специфическим запахом, обиль-

ное потоотделение; ощущение холода в ногах, ступни на ощупь холодные, чувство онемения и слабость в нижних конечностях; слабость, вялость, чувство страха, нерешительности, снижение сексуальной потенции; расстройства функции кишечника.

Холода (хань).

Похолодание конечностей, понос (по утрам); больной лежит на постели скорчившись.

МС (IX) Меридиан перикарда

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

3-й палец кисти болезнен.

Избыточности (полноты — ши).

Чувство стеснительности, раздражительность, боль в грудной клетке, нарушения функции сердечно-сосудистой системы; головная боль с ощущением приливов, боли в области верхних конечностей, неглубокий

сон; покраснение склер; запор; 3 палец кисти болезненен.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Депрессия, утомляемость, учащенное сердцебиение, головокружение, одышка; боязнь высоты; слабость верхних конечностей; боль в животе, желтушность склер, понос; глубокий сон с большим количеством сновидений.

TR (X) Меридиан трех полостей туловища

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Верхняя полость туловища: характерны стеснение в груди, лоб потный, язык сухой, отечное горло, удушье; средняя полость туловища: характерны вздутие живота, без поноса и рвоты, острые приступы удушья; нижняя полость туловища: характерны малое количе-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ство мочи и затрудненное мочеиспускание, запор или понос с кровавой рвотой.

Избыточности (полноты — ши).

Боли в области верхних конечностей, лопатки, шеи; боли и звон в ушах; гиперемированное лицо, непереносимость жары; отсутствие аппетита; обильное мочеиспускание; бессонница, раздражительность; 4-й палец кисти на тыльной стороне болезнен.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Онемение и слабость в области верхних конечностей, шеи; бледное лицо; поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода, редкое мочеиспускание; психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха.

Холода (хань).

Верхняя полость туловища: характерны беспокойство, одышка, слабый голос, ощущение полноты в груди, удушье; Средняя полость туловища: характерны урчание в живо-

те, боли и чувство полноты в животе, понос; нижняя полость туловища: характерны понос, ощущение полноты в животе, отечность тела.

VB (XI) Меридиан желчного пузыря

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Горечь во рту, шум в ушах, боли в боку, озноб, перемежающийся с высокой температурой.

Избыточности (полноты — ши).

Чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота; припухлость щек, шеи и подбородка, заболевание горла; бессонница; головная боль, боли и судороги в области бедра и голени, горячие на ощупь стопы; 4-й палец ноги видоизменен.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Слабость, отсутствие энергии и сил; припухлость в подколенной ямке, в области стопы, отечность суставов нижних конечностей; заболевания глаз, желтушность склер, рвота желчью; потливость ночью, тяжелые и глубокие вздохи.

Холода (хань).

Рвота, головокружение, бессонница, грязный слизистый налет на языке.

F (XII) Меридиан печени

ЯНСКИЕ СИНДРОМЫ.

Жары (жэ).

Покраснение глаз и боль в них, нередко судороги, острая боль в области половых органов. Глаза — зеркало меридиана.

Избыточности (полноты — ши).

Головная боль, желтушность кожи, боли в боку и половых органах, затрудненное и бо-

лезненное мочеиспускание; нарушение менструального цикла; чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность; 1-й палец стопы болезнен.

ИНЬСКИЕ СИНДРОМЫ.

Недостаточности (пустоты — ху).

Частое головокружение, бледный цвет кожи; диспепсия; половая холодность; боли в бедре и малом тазу, слабость нижних конечностей; быстрая утомляемость, ухудшение зрения, депрессия, чувство страха, сухость и ломкость ногтей.

Холода (хань).

Боль в нижней части живота, позывы на рвоту с обильным выделением пены.

ОПИСАНИЕ КАНАЛОВ (МЕРИДИАНОВ)

1-й (IP) канал легких

Относится к системе ручных, парный, центробежный.

Показания — кашель, одышка, бронхиальная астма, тонзиллит, боли в грудной клетке, ключицах, в области спины, плеча, неврит лучевого нерва, головная боль, бессонница, повышенная температура тела, озноб.

В течение суток точечный массаж выполнять в ранее утреннее время до 13—14 часов. В течение года курс процедур назначать, минуя осенний период. Учитывать при лечении связь с эмоциями. Не поддерживать у больного его тоску, безысходность, горе. Функционально канал легких связан с толстой кишкой. При состоянии ЯН у больного чаще наблюдается боль в плечах, спине, потливость. При состоянии ИНЬ — боязнь холода, светлая моча, при внутренних нарушениях

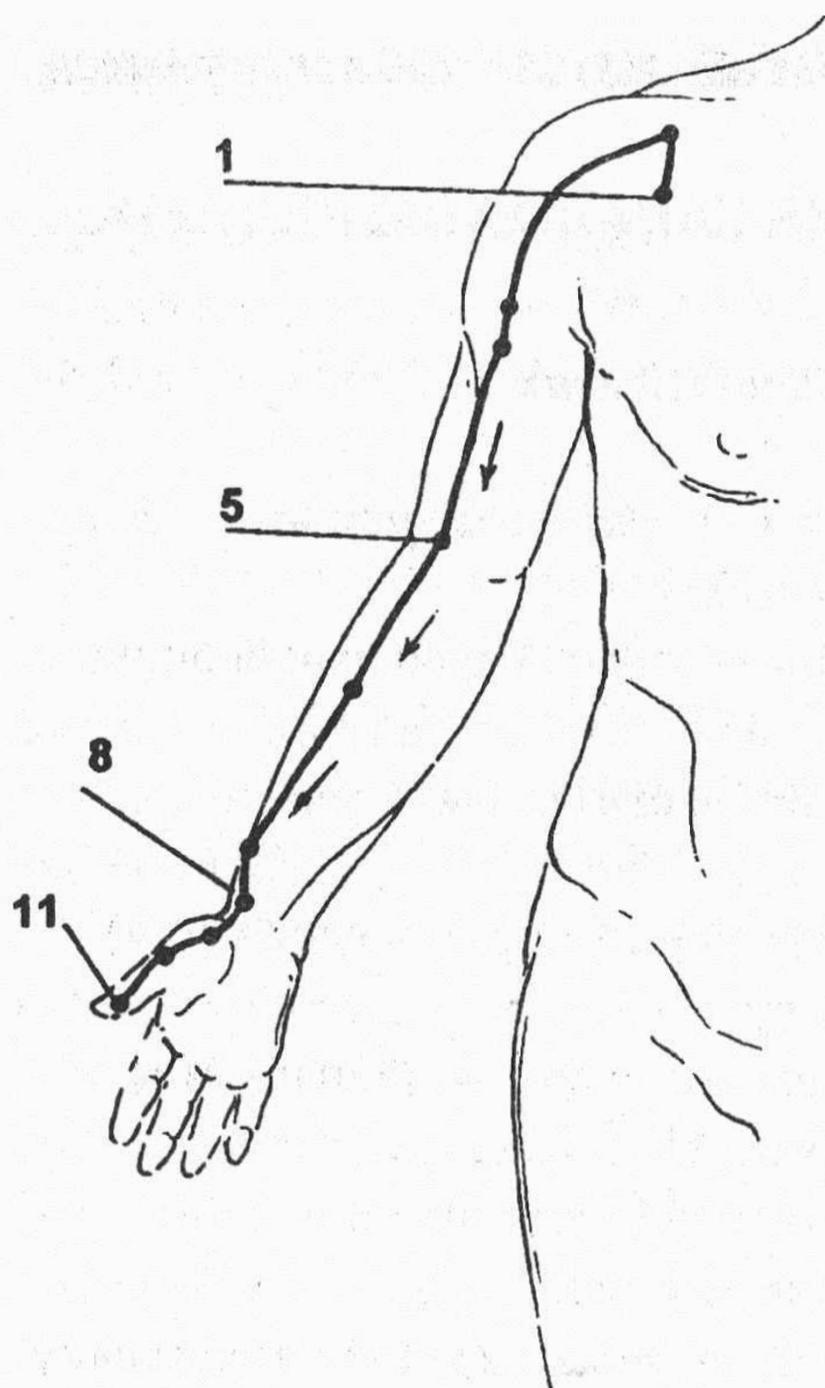


Рис. 26.

Центрбежный меридиан легких:
1 – чжун-фу; 2 – юнь-мэнь; 3 – тянь-фу;
4 – ся-бай; 5 – чи-цзэ; 6 – кун-цзуй; 7 –
ле-цюе; 8 – цзин-цюй; 9 – тай-юань;
10 – юй-цзи; 11 – шао-шан.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

легких — чаще всего жар в ладонях, расстройство кишечника, дыхание прерывистое, короткое.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
ТАЙ-ЮАНЬ — Р-9.

Седативные-тормозные-успокаивающие
— ЧИ-ЦЗЕ — Р-5.

Пособник-источник (юань) —
ТАЙ-ЮАНЬ — Р-9.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ФЭЙ-ШУ — V-13 Д_{3-4/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЧЖУН-ФУ — Р-1.

Противоболевая (точка щель) —
КУН-ЦЗУЙ — Р-6.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану толстой кишки (пассажная) — ЛЕ-ЦЮЕ — Р-7.

На меридиане находится 11 парных точек (рис. 26).

2-й (II GI) канал толстой кишки

Относится к системе ручных, парных, центростремительных.

Показания — выведение шлаков из организма, зубная боль, желтушность склер, насморк, боль в горле, нарушения пищеварительного акта (урчание, понос, запор), припухлость тыльной поверхности кисти, стул с желтой слизью, тугоподвижность, болезненность при сгибании 2-го пальца кисти.

В течение суток наиболее эффективно выполнять методику точечного лечебного массажа в раннее время, до 15—16 часов дня. В течение года курс процедур желательно не назначать в осенний период. Учитывать при лечении больного связь с эмоциями — не поддерживать разговоры о раздумьях, тоске, безысходности. Необходимо стимулировать положительные эмоции. Функционально меридиан связан с легкими. При состоянии ЯН наблюдается жар, отечность, при состоянии

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ИНЬ — дрожь, холод, длительно течет время в сутках, больной не ориентируется во времени; при внутренних нарушениях толстой кишки наблюдается обильный пот, боль в шее, ангина, желтые склеры, не сгибается 2-й палец кисти.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующая-стимулирующая —
ЦЮЙ-ЧИ — GI-11.

Седативная-тормозная-успокаивающая —
ЭР-ЦЗЯНЬ — GI-2.

Пособник-источник (юань) —
ХЭ-ГУ — GI-4.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ДА-ЧАН-ШУ — V-25 L_{4-5/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ТЯНЬ-ШУ — E-25.

Противоболевая (точка-щель) —
ВЭНЬ-ЛЮ — GI-7.

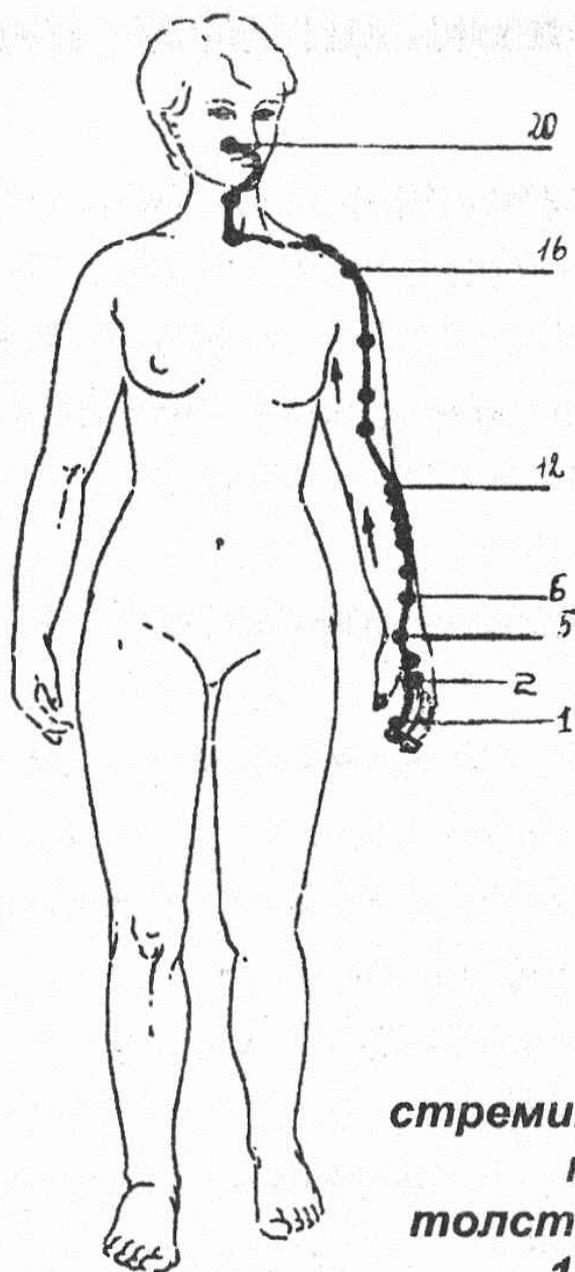


Рис. 27.
Центро-
стремительный
меридиан
толстой кишки:

- 1 – шан-ян;
 2 – эр-цзянь;
 3 – сань-цзянь; 4 – хэ-гу; 5 – ян-си; 6 –
 пянь-ли; 7 – вэнь-лю; 8 – ся-лянь; 9 –
 шан-лянь; 10 – шоу-сань-ли; 11 – цюй-чи; 12 –
 чжоу-ляо; 13 – шоу-у-ли; 14 – би-нао; 15 –
 цзянь-юй; 16 – цзюй-гу; 17 – тянь-дин; 18 –
 фу-ту (шейная); 19 – хэ-ляо; 20 – ин-сян.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану легких (пассажная) — ПЯНЬ-ЛИ — GI-6.

Всего на меридиане 20 парных точек (рис. 27).

3-й (III-E) канал желудка

Относится к системе меридианов ЯН-ноги и является парным, центробежным.

Показания — боль в области передней поверхности грудной клетки, желудка, краснота лица, боль в глазах, сухость в носу, боль в горле, опухание шеи, похолодание нижних конечностей, моча желтого цвета, боль в подложечной области, подреберье и пупке, отрыжка, неврит лицевого нерва, 2-й палец стопы плохо сгибается и болезнен при пальпации. В течение суток процедуры назначать днем до 18 часов, в течение года курс процедур нежелательно проводить в жаркий период — июль, август. Необходимо учитывать

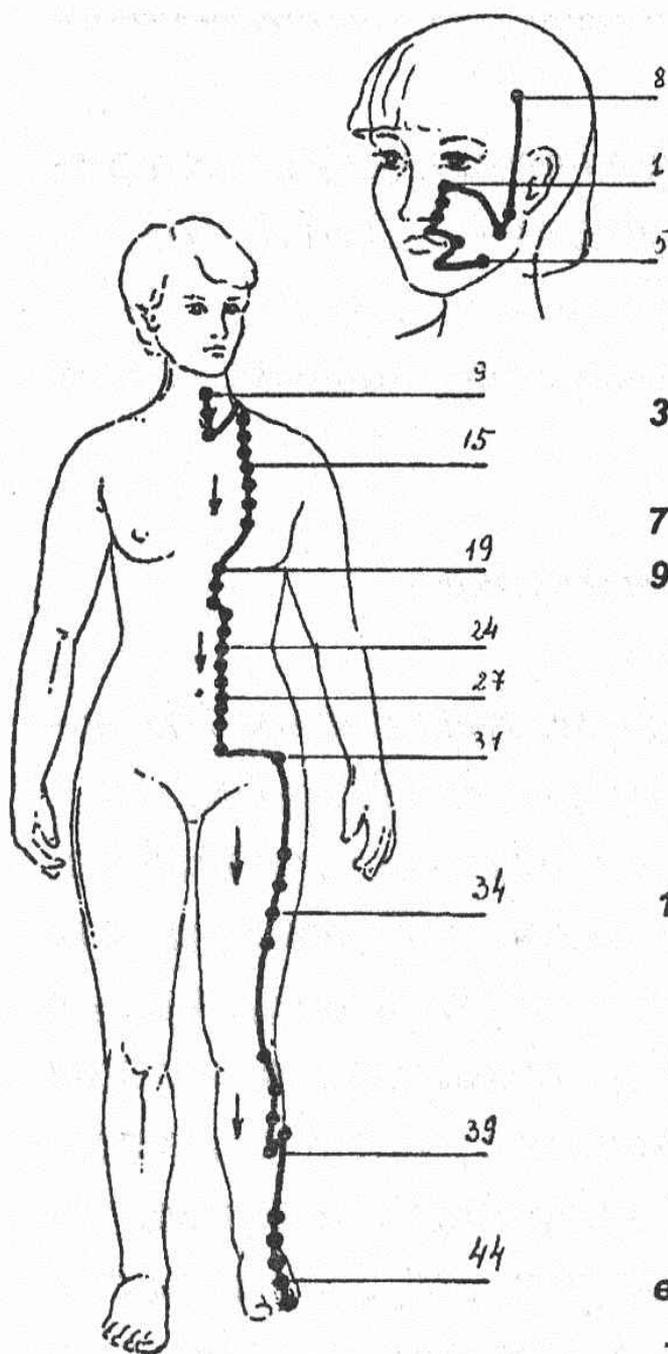


Рис. 28.
Центробежный
меридиан желудка:

- 1 – чэн-ци;
- 2 – сы-бай;
- 3 – цзюй-ляо; 4 – ди-цан;
- 5 – да-ин; 6 – цзя-чэ;
- 7 – ся-гуань; 8 – тоу-вэй;
- 9 – жэнь-ин; 10 – шуй-ту;
- 11 – ци-шэ; 12 – цюе-пэнь;
- 13 – ци-ху; 14 – ку-фан;
- 15 – у-и; 16 – ин-чуан;
- 17 – жу-чжун;
- 18 – жу-гэнь; 19 – бу-жун;
- 20 – чэн-мань;
- 21 – лян-мэнь;
- 22 – гуан-мэнь;
- 23 – тай-и;
- 24 – хуа-жоу-мэнь;
- 25 – тянь-шу; 26 – вай-лин;
- 27 – да-цзюй; 28 – шуй-дао;
- 29 – гуй-лай;
- 30 – ци-чун; 31 –

би-гуань; 32 – фу-ту; 33 – инь-ши; 34 – лян-цю; 35 – ду-би; 36 – цзу-сань-ли; 37 – шан-цзюй-сьюй; 38 – тяо-коу; 39 – ся-цзюй-сьюй; 40 – фэн-лун; 41 – цзе-си; 42 – чун-ян; 43 – сянь-гу; 44 – нэй-тин; 45 – ли-дуй.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

эмоции больного, не поддерживать глубокие размышления, задумчивость. Связь с каналом поджелудочной железы и селезенки, при состоянии ЯН — жар в груди, области живота, темно-желтая моча, при состоянии ИНЬ — в передней части грудной клетки ощущение холода, живот вздут, припухший, а при внутренних изменениях в желудке — наблюдается озноб, лихорадка, сильная потливость, насморк, болит 2-й палец стопы (не сгибается), ангина, перекос лица.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующая-стимулирующая —
ЦЗЕ-СИ — E-41.

Седативная-тормозная-успокаивающая —
ЛИ-ДУЙ — E-45.

Пособник-источник (юань) —
ЧУН-ЯН — E-42.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ВЭЙ-ШУ — V-21 (D₁₂-L_{1/1}).

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЧЖУН-ВАНЬ — VC-12.

Противоболевая (точка-щель) —
ЛЯН-ЦЮ — E-34.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
селезенка — поджелудочная железа (пасса-
жная) — ФЭН-ЛУН — E-40.

Всего на меридиане 45 парных точек (рис.
28).

*4-й (IV RP) канал селезенки — поджелу-
дочной железы.*

*Относится к системе ножных меридиа-
нов, парных, центростремительных.*

Показания: нарушение функции пищева-
рения, распределения и резервации крови, сла-
бость нижних конечностей, боль в коленях,
отечность, чувство усталости, метеоризм по-
сле еды, неврастения, нарушения интеллекта,
мышления, воображения, нарушения регуля-
ции водного обмена в организме, отеки.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

В течение суток наиболее эффективно применять методику, начиная с 9—11 часов утра и до 8 часов вечера. В течение года курс процедур не назначать летом (в июле). Необходимо учитывать эмоциональное состояние больного, не поддерживать разговоры о задумчивости, нерешенности проблем. Связь с каналами желудка. При состоянии ЯН наблюдается чувство жара, дисфункции мышц языка, при ИНЬ — боль в надчревной области, водянистый понос со слизью, при внутренних нарушениях — каменистость основания зубов, боль под областью сердца, беспокойство, при просыпании утром колени на ощупь холодные, желтуха, а после стула и выведения газов значительное облегчение, уменьшение болезненности.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующая-стимулирующая —
ДА-ДУ — RP-2.

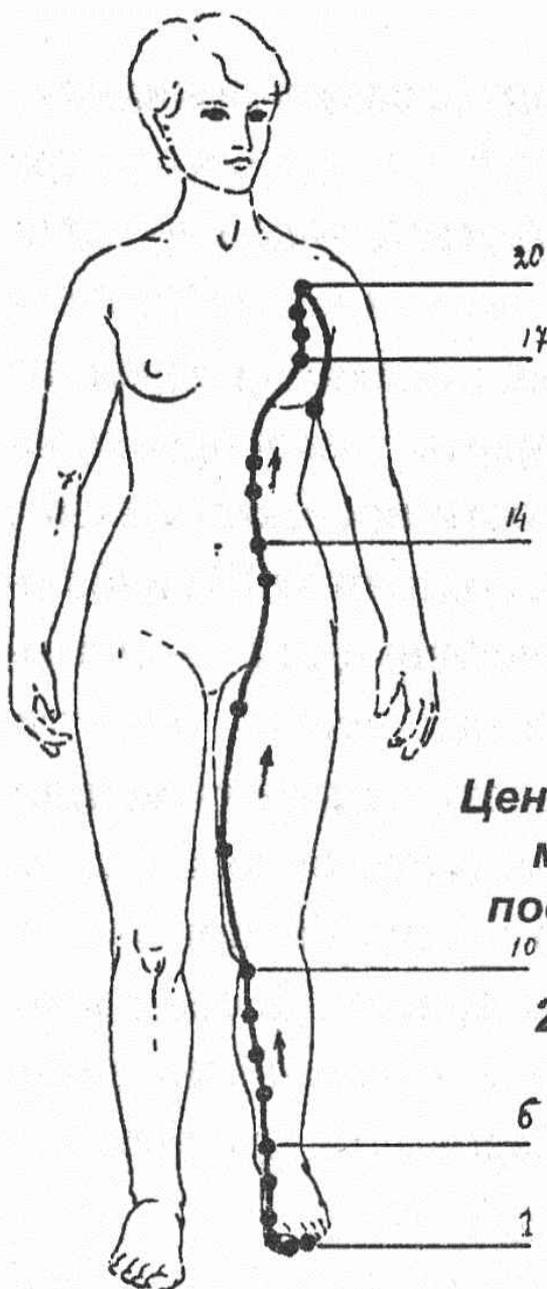


Рис. 29.
Центростремительный
меридиан селезенки и
поджелудочной железы:

- 1 – инь-бай;
 2 – да-ду; 3 – тай-бай;
 4 – гун-сунь;
 5 – шан-цю;
 6 – сан-инь-цзяо;
 7 – лоу-гу; 8 – ди-цзи;
 9 – инь-лин-цюань;
 10 – сюэ-хай; 11 – цзи-мэнь; 12 –
 чун-мэнь; 13 – фу-шэ; 14 – фу-цзе; 15 –
 да-хэн; 16 – фу-ай; 17 – ши-доу; 18 –
 тянь-си; 19 – сюн-сян; 20 – чжоу-жун;
 21 – да-бао.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Седативная-тормозная-успокаивающая —
ШАН-ЦЮ — РР-5.

Пособник-источник (юань) —
ТАЙ-БАЙ — РР-3.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ПИ-ШУ — V-20 Д_{11-12/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЧЖАН-МЭНЬ — F-13.

Противоболевая (точка-щель) —
ДИ-ЦЗИ — РР-8.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
желудка (пассажная) —
ГУН-СУНЬ — РР-4.

Всего на меридиане 21 парных точек (рис.
29).

5-й (VC) канал сердца.

*Относится к системе парных, центро-
бежных меридианов.*

*Показания — функциональные изменения
в сердце и кровообращении, сон, бодрствова-*

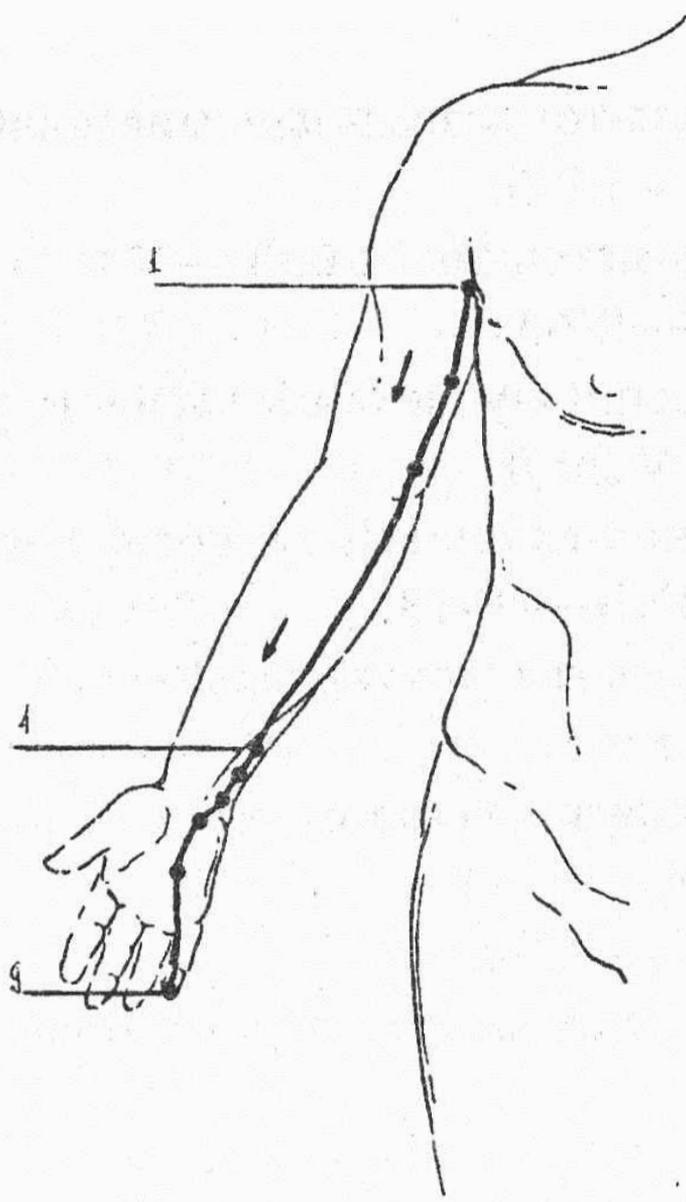


Рис. 30.

Центробежный меридиан сердца: 1 – цзи-цюань; 2 – цин-лин; 3 – шао-хай; 4 – лин-дао; 5 – тун-ли; 6 – инь-си; 7 – шэнь-мэнь; 8 – шао-фу; 9 – шао-чун.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ние, умственная активность, вялость, боль в груди, мизинце кисти, межреберная невралгия, сухость в горле, бессонница. Похолодание кистей и стоп. В течение суток процедуру выполнять с 10—11 часов и до 22 часов, в течение года по возможности не проводить массаж в августе. Связь с эмоциями больного — не поддерживать излишние положительные переживания, такие как радость (особенно сексуальные переживания), беспричинный смех. При состоянии ЯН наблюдается боль в спине, груди, головная боль. При ИНЬ — обморочное состояние, умственное расстройство, недостаток мозгового кровообращения. При внутренних изменениях — чаще всего сухое горло, сердечные боли, жажда, желтые склеры, боли по боковым поверхностям груди, в мизинец левой руки стреляющая (как электрическим током) боль.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
ШАО-ЧУН — С-9.

Седативные-тормозные-успокаивающие
— ШЭНЬ-МЭНЬ — С-7.

Пособник-источник (юань) —
ШЭНЬ-МЭНЬ — С-7.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
СИНЬ-ШУ — V-15 Д_{5-6/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЦЗЮЙ-ЦЮЭ — ВС-14.

Противоболевая (точка-щель) —
ИНЬ-СИ — С-6.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
тонкой кишки (пассажная) —
ТУН-ЛИ — С-5.

Всего 9 парных точек на каждой руке
(рис. 30).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

6-й (VI IG) канал тонкой кишки

Относится к системе ручных меридианов, центростремительных.

Показания — функция переваривания, усвоение, распределение по телу питательных веществ, наблюдается боль в шее, щеках, пальцах кисти по ее наружной стороне, боли в области пупка, яичек, сухой стул, тошнота, рвота, звон в ушах, слабость конечностей, иногда судороги в шейно-затылочной области и по ходу меридиана. В течение суток наиболее эффективно применять методику точечного массажа с 13—15 часов дня до поздней ночи. В течение года не применять методики в августе. Учитывая эмоции больного, важно не поддерживать его истерические выпадения, сверхчувства с криками и гримасами. При состоянии ЯН — горечь во рту, вздутие живота, упадок настроения, на языке наблюдаются язвения. При ИНЬ — хандрит, губы синюшного цвета, подбородок припухает и

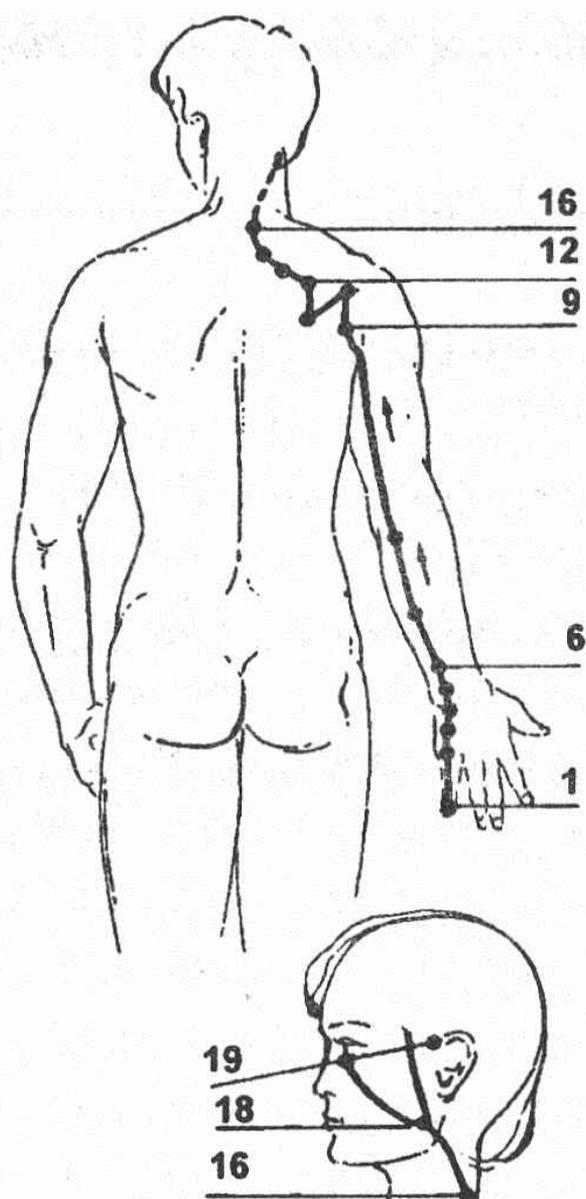


Рис. 31.

Центростремительный канал тонкой кишки:

1 – шао-цзе; 2 – цянь-гу; 3 – хоу-си; 4 – вань-гу; 5 – ян-гу; 6 – ян-лао; 7 – чжи-чжэн; 8 – сяо-хай; 9 – цзянь-чжэнь; 10 – нао-шу; 11 – тянь-цзун; 12 – бин-фэн; 13 – цюй-юань; 14 – цзянь-вай-шу; 15 – цзянь-чжун-шу; 16 – тянь-чуан; 17 – тянь-жун; 18 – цюань-ляо; 19 – тин-гун.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

выделяется на лице, поясницу разламывает. При внутренних нарушениях пациенту трудно ходить, наблюдается выделение мокроты зеленого цвета, нарушено мочеиспускание.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
ХОУ-СИ — IG-3.

Седативные-тормозные-успокаивающие
— СЯО-ХАЙ — IG-8.

Пособник-источник (юань) — ВАНЬ-ГУ
— IG-4.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
СЯО-ЧАН-ШУ — V-27 S_{1-2/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ГУАНЬ-ЮАНЬ — VC-4.

Противоболевая (точка-щель) — ЯН-ЛАО
— IG-6.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
сердца (пассажная) — ЧЖИ-ЧЖЭН — IG-7

Всего 19 парных точек (рис. 31).

7-й (VII V) канал мочевого пузыря

Относится к системе нижних конечностей, центробежный.

Показания — функции выделения мочи, регулирование всех жидкостей тела, озноб, жар, люмбаго, боли в пятке, стопе (особенно, если болит мизинец), задержка выделения мочи, ишиас, экзема, псориаз.

В течение суток выполнять процедуры с 14—17 часов и до поздней ночи, а иногда и в ночное время (энурез, бессонница). В течение года курс желательно не проводить в январе (холодное время). Учитывать эмоции больного и не поддерживать разговоры об излишнем желании, побуждении, стремлении к неприятному. При состоянии ЯН наблюдается отечность области носа, половых органов, при состоянии ИНЬ — боли в крестце, парез мышц голени, боль в стопе. При внутренних нарушениях мочевого пузыря наблюдается понос, боль в промежности.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
ЧЖИ-ИНЬ — V-67.

Седативные-тормозные-успокаивающие —
ШУ-ГУ — V-65.

Пособник-источник (юань) — ЦЗИН-ГУ —
V-64.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ПАН-ГУАН-ШУ — V-28 S_{2-3/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЧЖУН-ЦЗИ — VC-3.

Противоболевая (точка-щель) —
ЦЗИНЬ-МЭНЬ — V-63.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
почек (пассажная) — ФЭЙ-ЯН — V-58.

Всего 67 парных точек (рис. 32).

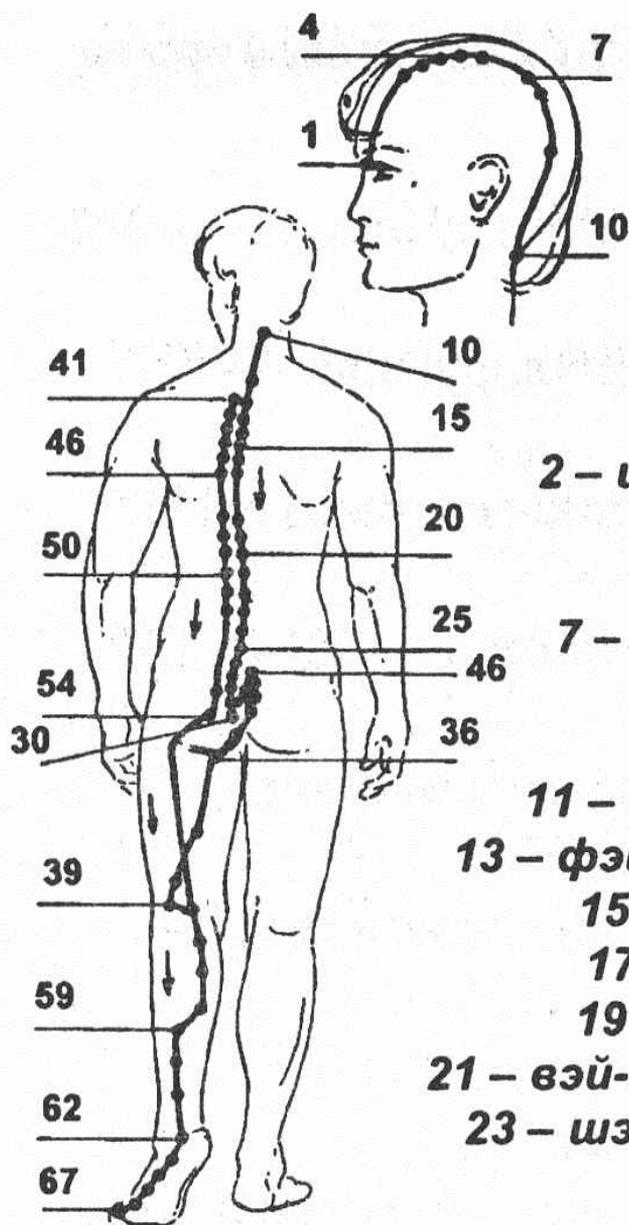


Рис. 32.
Центробежный
меридиан мочевого
пузыря:

- 1 – цин-мин;
 2 – цзань-чжу; 3 – мэй-чун;
 4 – цюй-ча; 5 – у-чу;
 6 – чэн-гуан;
 7 – тун-тянь; 8 – ло-цюе;
 9 – юй-чжэнь;
 10 – тянь-чжу;
 11 – да-чжу; 12 – фэн-мэнь;
 13 – фэй-шу; 14 – цзю-инь-шу;
 15 – синь-шу; 16 – ду-шу;
 17 – гэ-шу; 18 – гань-шу;
 19 – дань-шу; 20 – пи-шу;
 21 – вэй-шу; 22 – сань-цзяо-шу;
 23 – шэнь-шу; 24 – ци-хай-шу;
 28 – пан-гуан-шу;
 29 – чжун-люй-шу;
 30 – бай-хуань-шу; 31 – шан-ляо; 32 – цы-ляо; 33 –
 чжун-ляо; 34 – ся-ляо; 35 – хуэй-ян; 36 – чэн-фу; 37 –
 инь-мэнь; 38 – фу-си; 39 – вэй-ян; 40 – вэй-чжун;
 41 – фу-фэнь; 42 – по-ху; 43 – гао-хуан; 44 –
 шэнь-тан; 45 – и-си; 46 – гэ-гуань; 47 – хунь-мэнь;
 48 – ян-ган; 49 – и-шэ; 50 – вай-цан; 51 – хуан-мэнь;
 52 – чжи-ши; 53 – бао-хуан; 54 – чжи-бянь; 55 –
 хэ-ян; 56 – чэн-цзинь; 57 – чэн-шань; 58 – фэй-ян;
 59 – фу-ян; 60 – кунь-лунь; 61 – пу-шэнь; 62 –
 шэнь-май; 63 – цзинь-мэнь; 64 – цзин-гу; 65 –
 шу-гу; 66 – тун-гу (цзу-тун-гу); 67 – чжи-инь.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

8-й канал (VIII R) почек

Относится к ножным, парным, центростремительным.

Показания — регуляция водно-солевого обмена, половая, наследственная функция, связь с костной системой, слухом, головным мозгом, гиперемия лица, состояние волосяного покрова, облысение, носовые кровотечения. Уши — зеркало почек, когда раковины уха мягкие, вялые, цианотичные — запоры, отрыжка, метеоризм, рвота. В течение суток точечный массаж применять во второй половине суток с 16—17 часов и до позднего вечера, а при необходимости и ночью. В течение года не проводить курс в холодное время (январь). Учитывать эмоции больного и не поддерживать в общении излишние побуждения к нереальному, несвершимому, а также сексуальные разговоры. Связь с меридианом мочевого пузыря. При состоянии ЯН — недержание и задержка

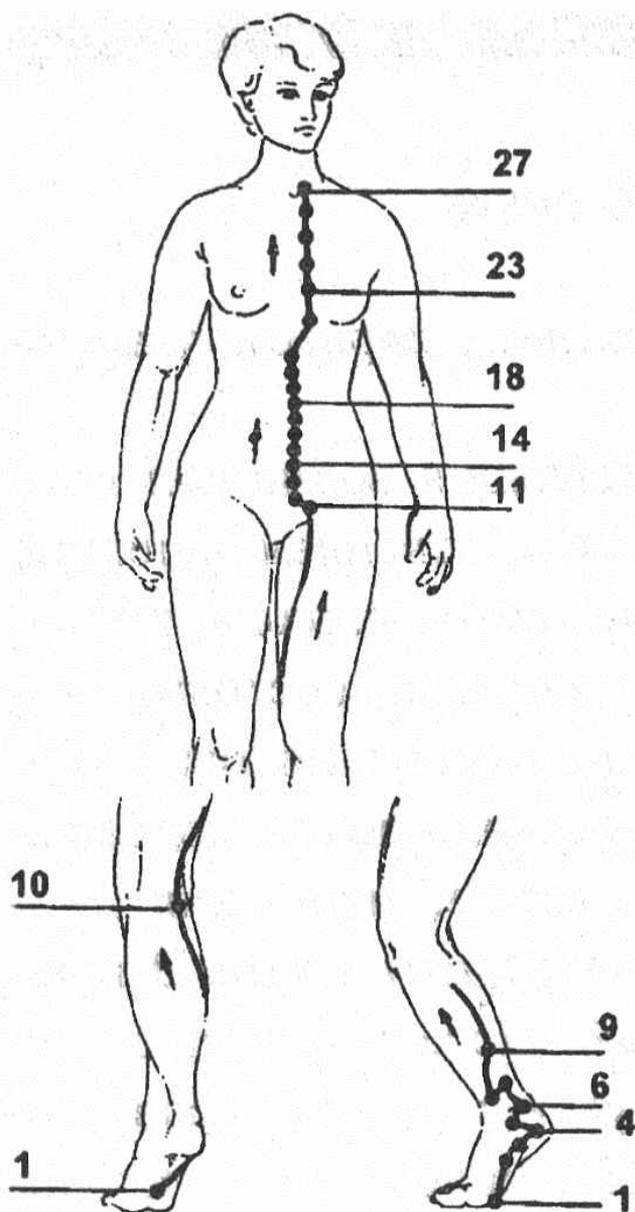


Рис. 33.
Центро-
стремительный
меридиан почек:
 1 – юн-цюань;
 2 – жань-гу;

- 3 – тай-си; 4 – да-чжун; 5 – шуй-цюань; 6 – чжао-хай; 7 – фу-лю; 8 – цзяо-синь; 9 – чжу-бин; 10 – инь-гу; 11 – хэн-гу; 12 – да-хэ; 13 – ци-сюе; 14 – сы-мань; 15 – чжун-чжу; 16 – хуан-шу; 17 – шан-цюй; 18 – ши-гуань; 19 – инь-ду; 20 – тун-гу (фу-тун-гу); 21 – ю-мэнь; 22 – бу-лан; 23 – шэнь-фэн; 24 – лин-сюй; 25 – шэнь-цан; 26 – юй-чжун; 27 – шу-фу.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

мочи, боли в почках, импотенция. При ИНЬ — похолодание кожи подошв, боли во внутренней области лодыжки, голени, бедра. При внутренних нарушениях почек наблюдаются болезни органов малого таза, тонзиллит, ларингит, неврастения, энурез, полиурия.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
ФУ-ЛЮ — R-7.

Седативные-тормозные-успокаивающие
— ЮН-ЦЮАНЬ — R-1.

Пособник-источник (юань) — ТАЙ-СИ —
R-3.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ШЭНЬ-ШУ — V-23 L_{2-3/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЦЗИН-МЭНЬ — VB-25.

Противоболевая (точка-щель) —
ШУЙ-ЦЮАНЬ — R-5.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану мочевого пузыря (пассажная) — ДА-ЧЖУН — R-4.
Всего 27 парных точек (рис. 33).

9-й канал (IX МС) перикарда (сексуальной сферы)

Относится к системе ручных меридианов, парный, центробежный.

Показания — охранитель сердца, функция кровотока, боли в области сердца, неврогенная тахикардия, боли в грудной клетке с иррадиацией в спину, заболевания легких, межреберная невралгия, нарушения в мочеполовой системе, расстройства сердечно-сосудистой системы, сексуальные расстройства.

Наиболее благоприятно проводить массаж рано утром до 10 часов и вечером с 18 часов. В течение года не проводить курс массажа в августе (жаркое, знойное время года). При лечении больного воздерживаться от разговоров об излишней радости, разговорчивости

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

пациента, беспричинной веселости. Связь с меридианом «трех обогревателей тела». При ЯН — спазмы ног и рук, покраснение лица, боли в глазах, опухоли подмышечной области, жар в ладонях, боль в грудной клетке, иррадиирующая в левую лопатку. При ИНЬ — головокружение, волнение, нарушение функции языка, при внутренних нарушениях — боли в сердце, перикардит, неврогенное сердцебиение.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
ЧЖУН-ЧУН — МС-9.

Седативные-тормозные-успокаивающие —
ДА-ЛИН — МС-7.

Пособник-источник (юань) — ДА-ЛИН —
МС-7.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ЦЗЮЕ-ИНЬ-ШУ — V-14 $D_{4-5/1}$.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ТЯНЬ-ЧИ — МС-1.

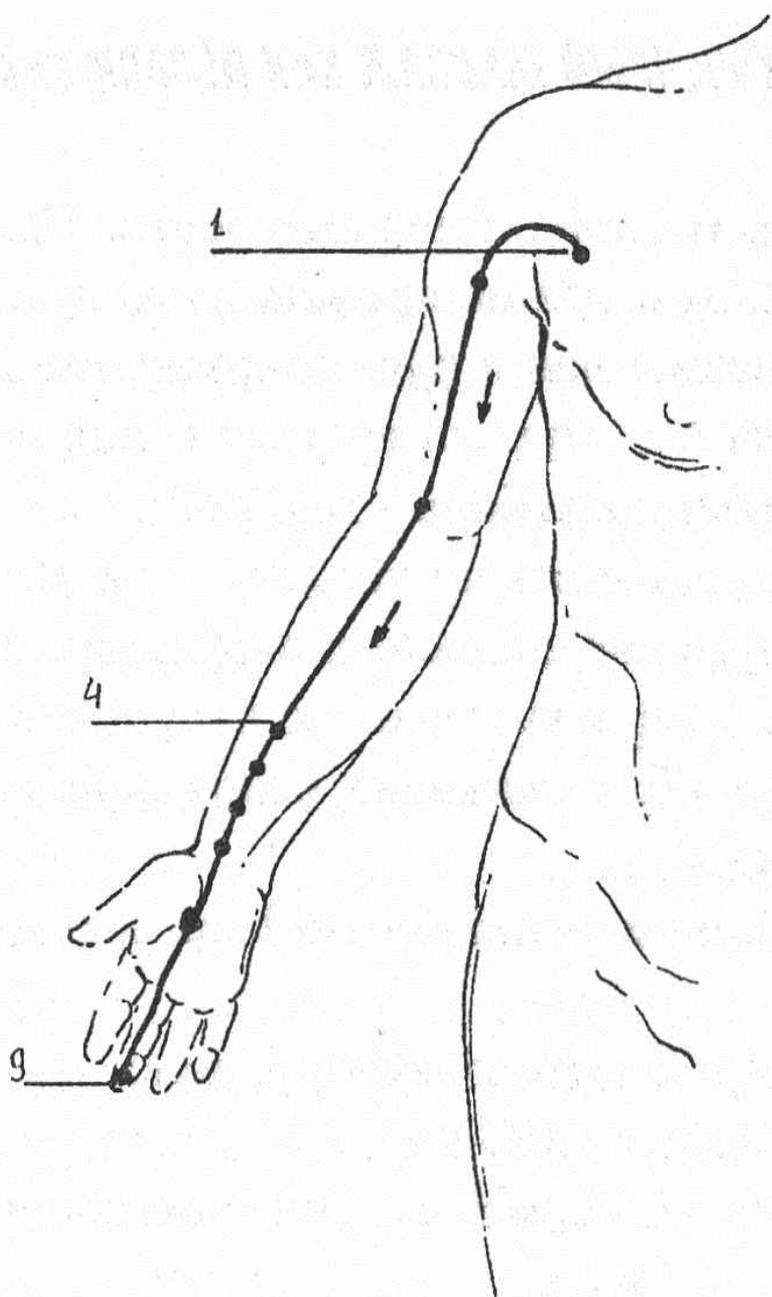


Рис. 34.

**Центробежный меридиан перикарда
(сексуальная сфера):**

**1 – тянь-чи; 2 – тянь-цюань; 3 – цюй-цзе; 4 –
си-мэнь; 5 – цзянь-ши; 6 – нэй-гуань; 7 –
да-лин; 8 – лао-гун; 9 – чжун-чун.**

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Противоболевая (точка-щель) —
СИ-МЭНЬ — МС-4.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
(пассажная) — НЭЙ-ГУАНЬ — МС-6.

Всего 9 парных точек (рис. 34).

10-й канал (X TR) — «трех обогревателей»

*Относится к системе руки, центроостре-
мительный, парный.*

Показания — координирует и регулирует различные процессы и функции внутренних органов. На 1-м уровне — сердце, легкие, перикард — верхний обогреватель, 2-й уровень — печень, желчный пузырь, селезенка, поджелудочная железа, желудок — средний обогреватель, 3-й уровень — толстый и тонкий кишечник, почки, половые органы, мочевого пузырь — нижний обогреватель. В течение суток наиболее эффективно применять точечные воздействия с 12 часов дня и до 11 часов вечера. В течение года не следует назначать

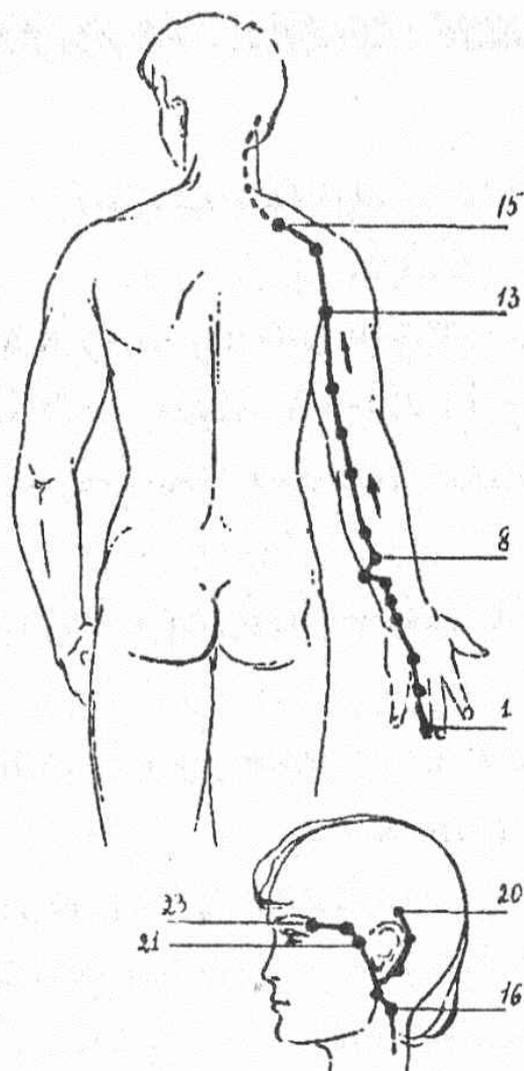


Рис. 35.

Центростремителный меридиан «трех обогревателей тела»:

1 – гуань-чун; 2 – е-мэнь; 3 – чжун-чжу; 4 – ян-чи; 5 – ван-гуэнь; 6 – чжу-гоу; 7 – хуэй-цзун; 8 – сань-ян-ло; 9 – сы-ду; 10 – тянь-цзин; 11 – цин-лэн-юань; 12 – сяо-лэ; 13 – нао-хуэй; 14 – цзянь-ляо; 15 – тянь-ляо; 16 – тянь-ю; 17 – и-фэн; 18 – ци-май; 19 – лу-си; 20 – цзяо-сунь; 21 – эр-мэнь; 22 – хэ-ляо (височная); 23 – сы-чжу-кун.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

курс массажа в жаркое время (август). Учитывая эмоциональный фон больного, важно не поддерживать его излишнюю радость, разговорчивость, беспричинную веселость. Связь с меридианом перикарда. При состоянии ЯН у больного наблюдается болезненное горло, шея, покраснение глаз, боль в кисти и локтевом суставе, при ИНЬ — тоска, ощущение удушья в груди, частое мочеиспускание, нарушение терморегуляции всего тела, при внутренних нарушениях, согласно нарушенным средам, чувство полноты в брюшной полости, непереносимость жары и холода.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
ЧЖУН-ЧЖУ — TR-3.

Седативные-тормозные-успокаивающие —
ТЯНЬ-ЦЭИН — TR-10.

Пособник-источник (юань) — ЯН-ЧИ —
TR-4.

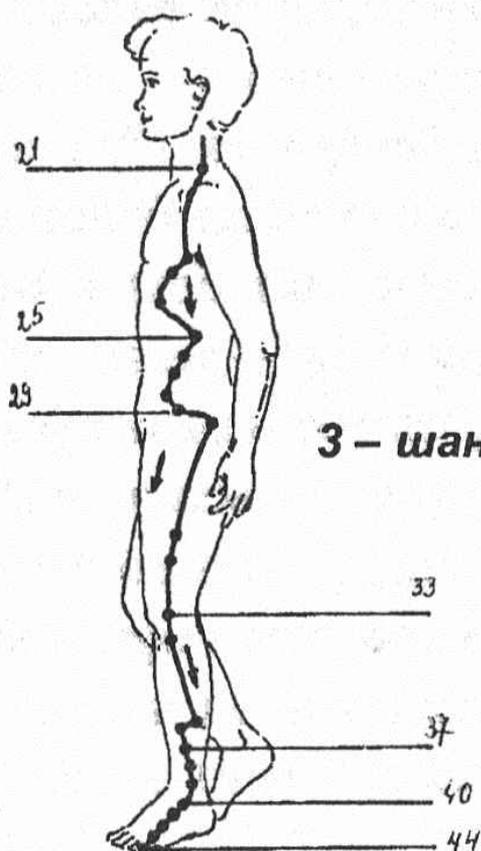
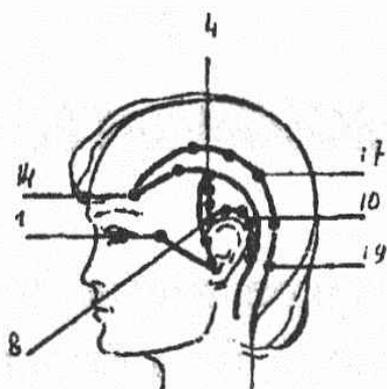


Рис. 36.
Центробежный
меридиан желчного
пузыря:

- 1 – тун-цзы-ляо;**
- 2 – тин-хуэй;**
- 3 – шан-гуань (кэ-чжу-жэнь);**
- 4 – хань-янь;**
- 5 – сюань-лу;**
- 6 – сюань-ли;**
- 7 – цюй-бинь;**
- 8 – шуай-гу**
(шу-ай-цзяо);
- 9 – тянь-чун;**
- 10 – фу-бай;**

- 11 – тоу-цяо-инь; 12 – тоу-вань-гу; 13 –**
бэнь-шэнь; 14 – ян-бай; 15 – тоу-линь-ци; 16 –
му-чун; 17 – чжэн-ин; 18 – чэй-лин; 19 – нао-кун;
- 20 – фэн-чи; 21 – цзянь-цзин; 22 – юань-е; 23 –**
чжэ-цзинь; 24 – жи-юэ; 25 – цзин-мэнь; 26 –
дай-май; 27 – у-шу; 28 – вэй-дао; 29 – цзюй-ляо; 30
– хуань-тяо; 31 – фэн-ши; 32 – чжун-тяо; 33 –
цзу-ян-гуань; 34 – ян-линь-цюань; 35 – ян-цзяо; 36
– вай-цю; 37 – гуан-мин; 38 – ян-фу; 39 –
сюань-чжун; 40 – цю-сюй; 41 – цзу-линь-ци; 42 –
ди-у-хуэй; 43 – ся-си; 44 – цзу-цяо-инь.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
САНЬ-ЦЗЯО-ШУ — V-22 L_{1-2/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ШИ-МЭНЬ — VC-5.

Противоболевая (точка-щель) —
ХУЭЙ-ЦЗУН — TR-7.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
перикарда (пассажная) — ВАЙ-ГУАНЬ
— TR-5.

Всего 23 парных точек (рис. 35).

11-й канал (XI VB) желчного пузыря

Относится к системе ноги, центробежный.

Показания — содержащий желчь, важная роль в пищеварении, звено печеночной цепи, боли головы, крестцовые боли, нарушения слуха, артриты, депрессия, бессонница, быстрая утомляемость, ухудшение зрения, горечь во рту. В течение суток массаж проводить начиная с 13 часов и до поздней ночи. В течение года нежелательно назначать курс процедур в

жаркое время года (август). При работе с больным учитывать его эмоциональное состояние и не поддерживать разговоры с излишней гневливостью, надуманной храбростью и неоправданной решительностью. Функционально меридиан связан с меридианом печени. При состоянии ЯН наблюдается жар, головная боль (особенно в височной области), боль в надключичной и боковой части груди и живота, лицо иногда «серое», шум в ушах. При состоянии ИНЬ — тошнота, рвота (чаще желчью), горький привкус во рту, при внутренних нарушениях — носовые кровотечения, отек подмышечных лимфатических узлов, расстройства желудочно-кишечного тракта.

Стандартные (античные) точки воздействия:

Тонизирующие-стимулирующие —
СЯ-СИ — VB-43.

Седативные-тормозные-успокаивающие —
ЯН-ФУ — VB-38.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Пособник-источник (юань) — ЦЮ-СЮЙ —
VB-40.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ДАНЬ-ШУ — V-19 Д_{10-11/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЖИ-ЮЕ — VB-24.

Противоболевая (точка-щель) — ВАЙ-ЦЮ
— VB-36.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
печени (пассажная) — ГУАНЬ-МИН —
VB-37.

Всего 44 парных точки (рис. 36)..

12-й канал (XII F) печени

*Относится к системе ноги, центроостре-
мительный.*

Показания — является кровяным депо, контролирует состояние сухожилий, спазмы, судороги мышц. Глаза — зеркало печени (все глазные болезни). А также — боли в голове, крестцовой области, желтые склеры глаз, по-

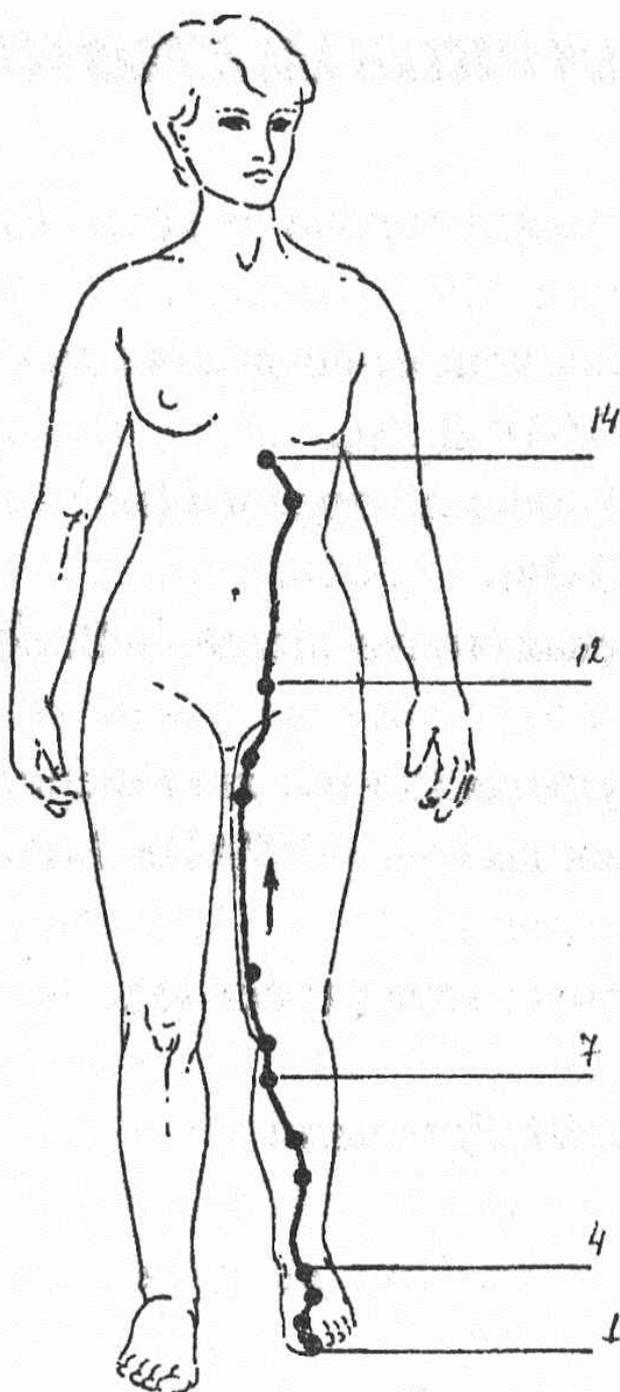


Рис. 37.

Центростремительный меридиан печени:

1 – да-дунь; 2 – син-цзянь; 3 – тай-чун; 4 – чжун-фэн; 5 – ли-гоу; 6 – чжун-ду; 7 – ци-гуань; 8 – цюй-цюань; 9 – инь-бао; 10 – цзу-у-ли; 11 – инь-лянь; 12 – цзи-май; 13 – чжан-мэнь; 14 – ци-мэнь.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

чечная колика, межреберная невралгия, заболевания органов малого таза. Лучше проводить точечный массаж рано утром или с 7—8 часов вечера, а также, при необходимости, и в ночное время. В течение года курс массажа не выполнять в весеннее время (май), при проведении процедуры учитывать эмоциональное состояние больного и не поддерживать разговоры о его неоправданной решительности, гневливости, излишней храбрости и ненужной целеустремленности. Связь с меридианом желчного пузыря. При состоянии ЯН — «разлитое» зрение, боли по внутренней стороне 1-го пальца стопы, почечные колики, спазмы мышц стопы. При состоянии ИНЬ — желтуха, рвота, понос. При внутренних нарушениях печени — желтая моча, запоры, опущение матки, недержание мочи, боли в пояснице.

Стандартные (античные) точки воздействия:

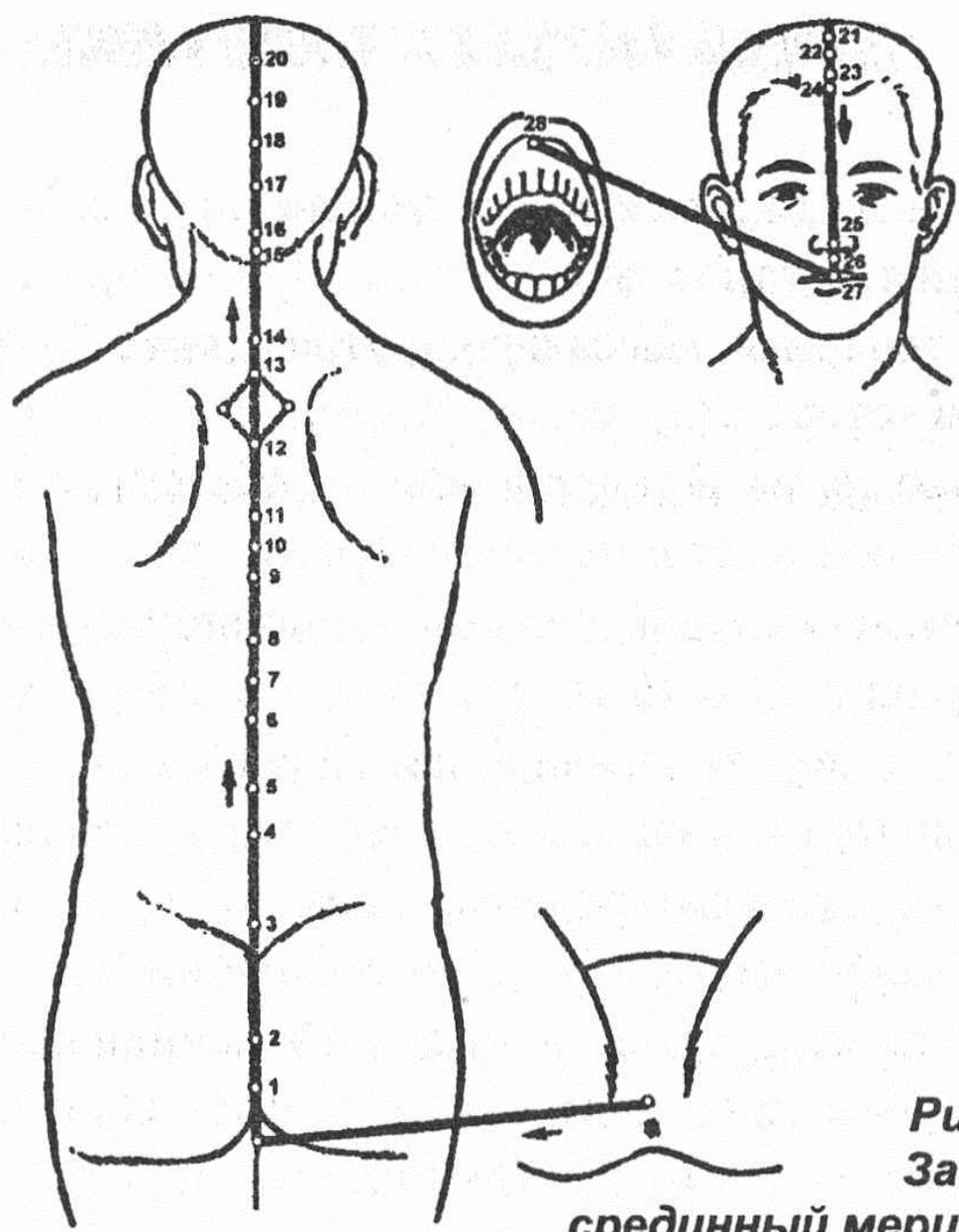


Рис. 38.
Задний

срединный меридиан:

- 1 – чан-цян; 2 – яо-шу; 3 – яо-ян-гуань; 4 – мин-мэнь; 5 – сюань-шу; 6 – цзи-чжун; 7 – чжун-шу; 8 – цзинь-со; 9 – чжи-ян; 10 – лин-тай; 11 – шэнь-дао; 12 – шэнь-чжу; 13 – тао-дао; 14 – да-чжуй; 15 – я-мэнь; 16 – фэн-фу; 17 – нао-ку; 18 – цян-цзянь; 19 – хоу-дин; 20 – бай-хуэй; 21 – цянь-дин; 22 – син-хуэй; 23 – шан-син; 24 – шэнь-тин; 25 – су-ляо; 26 – жень-чжун (шуй-гоу); 27 – дуй-дуань; 28 – инь-цзяо.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Тонизирующие-стимулирующие —
ЦЮЙ-ЦЮАНЬ — F-8.

Седативные-тормозные-успокаивающие —
СИН-ЦЗЯНЬ — F-2.

Пособник-источник (юань) — ТАЙ-ЧУН —
F-3.

Сочувственная-успеха-согласия (шу) —
ГАНЬ-ШУ — V-18 Д_{9-10/1}.

Сигнальная-глашатай-тревоги (мо) —
ЦИ-МЭНЬ — F-14.

Противоболевая (точка-щель) —
ЧЖУН-ДУ — F-6.

Стабилизирующая (ло-пункт) к меридиану
желчного пузыря (пассажная) — ЛИ-ГОУ —
F-5.

Всего 14 парных точек (рис. 37).

Итак, как мы видим, акупрессура, или то-
чечный массаж, может с успехом практикова-
ться не только в клинических условиях, но и
в обыденной жизни. Он может сочетаться с

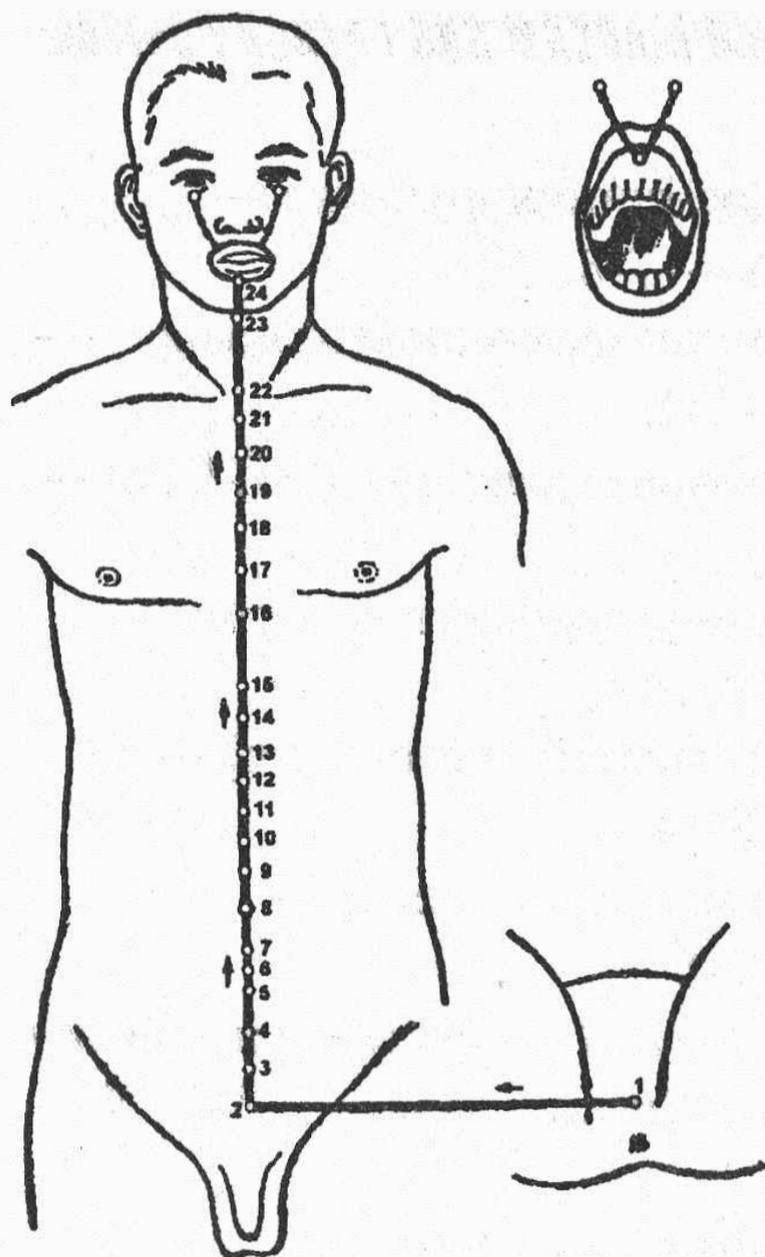


Рис. 39.

Передний срединный меридиан.

Контролирует все меридианы – ИНЬ:

1 – хуэй-инь; 2 – цюй-гу; 3 – чжун-цзи; 4 – гуань-юань; 5 – ши-мэнь; 6 – ци-хай; 7 – инь-цзяо; 8 – шэнь-цюе; 9 – шуй-фэнь; 10 – ся-вань; 11 – цзянь-ли; 12 – чжун-цань; 13 – шан-вань; 14 – цзюй-цюе; 15 – цзю-вэй; 16 – чжун-тин; 17 – тань-чжун; 18 – юй-тан; 19 – цзы-гун; 20 – хуа-гай; 21 – сюань-цзи; 22 – тянь-ту; 23 – лян-цюань; 24 – чэн-цзян.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

лекарственной терапией, а также использоваться при сегментарном массаже.

Данные виды воздействия не вызывают совершенно никаких побочных действий. Наблюдается только отличный лечебный эффект, чаще выявляемый при патологии функционального характера (рис. 38, 39).

ЧАСТНАЯ МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ

Характеристика критических состояний человека:

— обморок — внезапная потеря сознания, сопровождающаяся ослаблением сердечной деятельности, побледнением лица, поверхностным дыханием, снижением тонуса мышц. Обморок может возникнуть в результате резкой смены положения тела из горизонтального в вертикальное, при виде кровотечения, в душном помещении, при психической травме.

— коллапс — снижение сосудистого тонуса, угнетение жизненно важных функций, бледность, холодный пот, цианоз губ, учащение сердцебиения, расстройство сознания.

— шок — при введении лекарственных веществ, травме, боли в области сердца, укусах

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

насекомых, змей. Причиной шока может также быть инфекция или кровопотеря. Тяжелое состояние: апатия, пульс частый.

— кома, может быть травматическая, печеночная, уремиическая, алкогольная, диабетическая; состояние возникает внезапно: хриплый голос, пульс напряженный, лицо багровое, слабость, вялость, тошнота, отеки лица, кожа сухая, бледная, зрачки сужены.

— криз — тяжелое состояние, обусловленное внезапным повышением артериального давления, головокружение, «темно» в глазах, тошнота, рвота, дрожь во всем теле, на коже груди и на лице появляются красные пятна.

— эпилепсия — хроническое заболевание головного мозга. У больного возникают судороги с потерей сознания. Началу припадка часто предшествуют различные галлюцинации, зрительные, слуховые изменения. Во время приступа больной падает, кричит, дыхание останавливается, лицо синюшного цвета, голова запрокинута назад, челюсти крепко сжа-

ты, затем наступает расслабление, восстановление дыхания.

— судороги — непроизвольные сокращения мышц как на отдельных группах мышц тела, так и на конечностях. Возникают при перегрузках, резком охлаждении, заболеваниях нервной и кровеносной систем.

— невралгии — по ходу нервного ствола жжение, «прохождение тока», пронизывающая, резкая боль, подергивание отдельных мышечных групп, покраснение.

— колика — печеночная, кишечная — внезапная резкая боль, чаще локализованная в правом подреберье или надчревной области, отдающая в правую лопатку, боль в животе сопровождается поносом или запором.

— икота — резкие сокращения диафрагмы, сильный короткий вздох, резкое сужение голосовой щели, часто возникает по-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

сле приема сухой пищи, при нарушениях нервной системы, органов пищеварения.

— отравление — алкогольное, пищевое: тошнота, рвота, холодная липкая поверхность кожи, снижение температуры тела, сухость во рту, головокружение.

— перегрев тела — тепловой удар, жаркий климат, солнечный удар: наблюдается общая слабость, шум в ушах, потеря сознания, пульс и дыхание учащенное, сонливость, жажда, рвота, судороги.

— половая слабость — болезни позвоночника, неумеренное потребление алкоголя, действие лекарственных препаратов, сложные жизненные условия, физическая перегрузка, курение.

— повышение тонуса — как отдельных мышечных групп, так и организма в целом — при спортивной деятельности, на службе в армии, на производстве, с целью повышения иммунной сопротивляемости организма от различных заболеваний, а так-

же поддержание своего здоровья и профилактики от различных патологий.

— восстановление утраченных функций деятельности сердца, легких и других органов.

ОКАЗАНИЕ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ

Если возможен доступ до точек, расположенных на лице:

СУ-ЛЯО — на кончике носа.

ЖЭНЬ-ЧЖУН — на средней линии лица, под носом, в верхней трети вертикального желоба.

ЧЭН-ЦЗЯН — под нижней губой во впадине, находящейся в центре подбородочной ямки.

Если возможен доступ до кистей пострадавшего:

ШИ-СЮАНЬ — в центре кончиков всех 10 пальцев.

БАНЬ-МЭНЬ — в середине ладонной поверхности 1-го пальца обеих кистей.

Е-МЭНЬ — между 4—5-м пальцами в основании их на тыльной стороне кистей (рис. 40).

Если возможен доступ до голеностопных суставов ног:

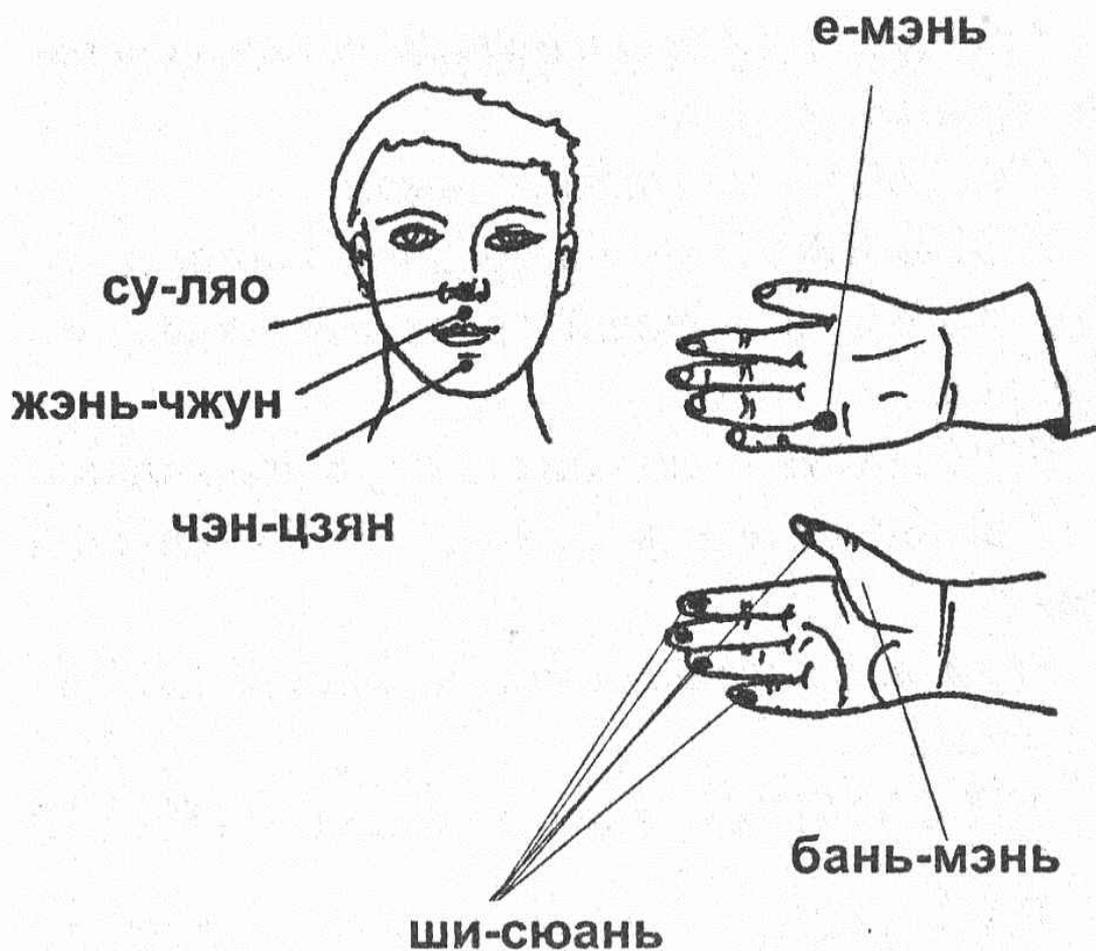


Рис. 40.
Оказание неотложной помощи.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ЮН-ЦЮАНЬ — при сжатии пальцев стопы на подошвенной стороне образуется складка, в центре ее.

СЯ-СИ — в основании между 4—5-м пальцами тыльной стороны стопы.

ШЭНЬ-МАЙ — на середине расстояния от наружной (латеральной) лодыжки до пяточного бугра.

ДА-ЧЖУН — на середине расстояния от внутренней (медиальной) лодыжки до пяточного бугра.

Если возможен доступ до области спины:

ЛИН-ТАЙ — на средней линии спины (0) между остистыми отростками VI—VII грудных позвонков ($D_{6-7/0}$).

ГАО-ХУАН — на три цуня от средней линии спины (0) между остистыми отростками IV—V грудных позвонков ($D_{4-5/2}$).

Метод воздействия возбуждающий, по 15—20 раз в данной точке по 2—3 сек. Задерживаясь, резкие «клюющее цзю» движения с

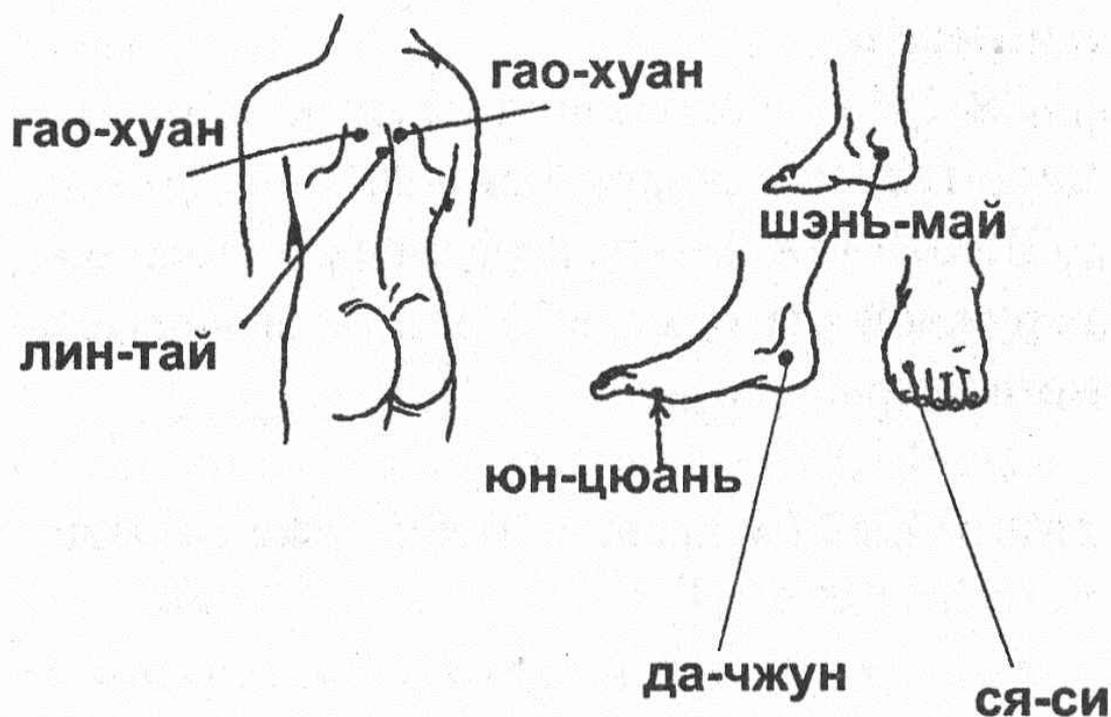


Рис. 41.
Оказание неотложной помощи.

отрывом массируемого пальца и ввинчиванием по часовой стрелке.

Или используются приспособления в виде заостренных предметов, спички, палочки из разных материалов.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

На точки ШИ-СЮАНЬ, Е-МЭНЬ, СЯ-СИ, ДА-ЧЖУН + ШЭНЬ-МАЙ можно при необходимости воздействовать, щипцеобразно фиксируя с резким вонзающим движением.

Владеть при необходимости приемами искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Сочетать с применением медикаментозных препаратов (рис. 41).

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ИМПОТЕНЦИИ У МУЖЧИН

Данная методика предлагается при отсутствии полноценной эрекции или исчезновении эрекции в момент полового акта.

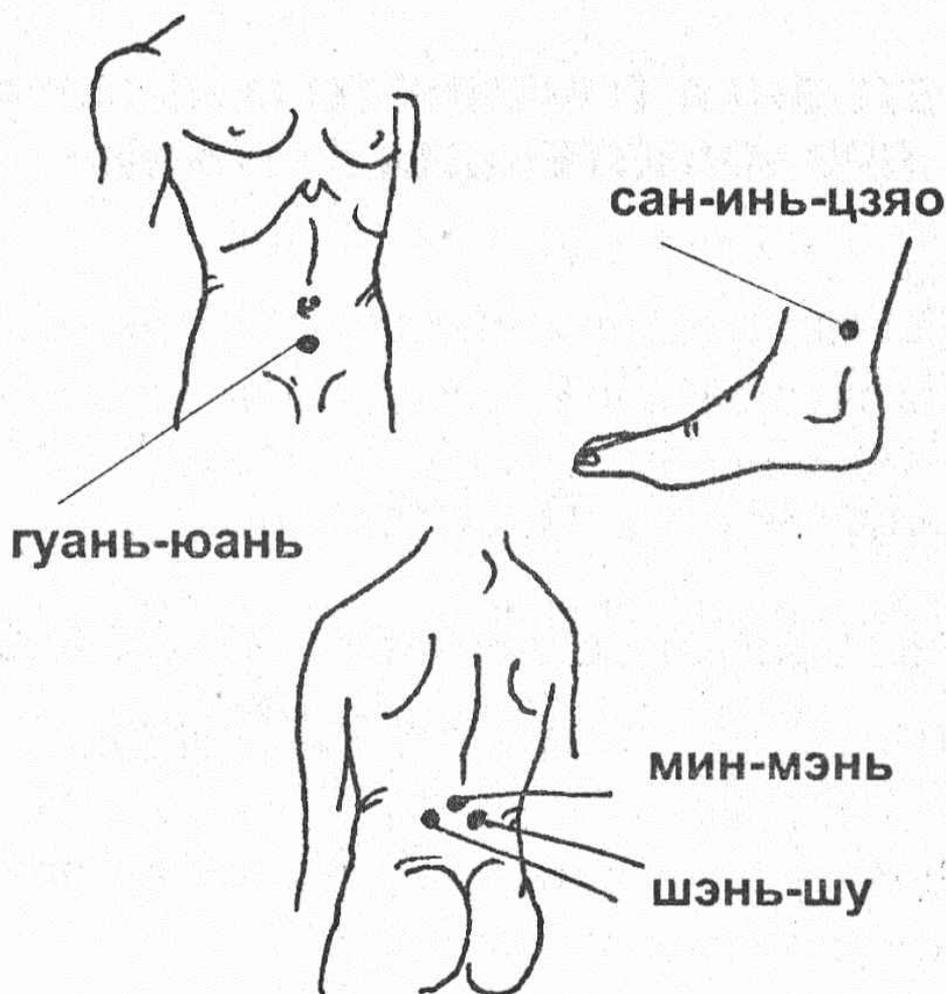
МИН-МЭНЬ — под остистым отростком II поясничного позвонка $L_{2-3/0}$ на средней линии (0) линии спины.

ШЭНЬ-ШУ — на 1,5 цуня от средней (0) линии спины на уровне $L_{2-3/1}$ поясничной области.

ГУАНЬ-ЮАНЬ — на средней линии живота
та ниже пупка на 3 цуня.

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на 3 цуня выше верх-
него края внутренней лодыжки в нижней тре-
ти голени (рис. 42).

Рис. 42.
Импотенция у мужчин.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Методика точечного массажа проводится по стимулирующей, возбуждающей, тонизирующей направленности. Данная патология наблюдается у лиц, хронически зависимых от алкоголя, при простатите, венерических заболеваниях.

В некоторых ситуациях наиболее эффективными являются точки крестцовой области БА-ЛЯО — все восемь отверстий крестца, и точка ЖАНЬ-ГУ на середине свода стопы ее внутренней части (продольного свода).

Ежедневное воздействие На практике, иногда и по 2—3 раза в день, дает четкий терапевтический эффект.

Дополнительно можно рекомендовать мед с грецкими орехами, петрушку.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ СОСТОЯНИИ ИКОТЫ

Для купирования приступа икоты применяют нижеследующие точки:

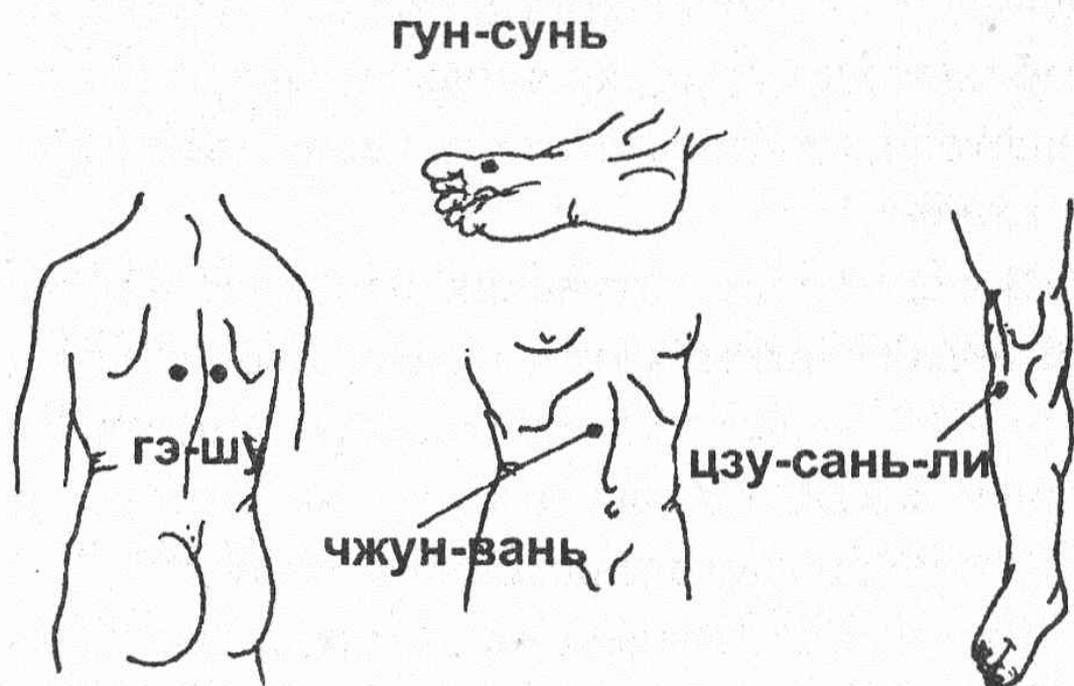


Рис. 43.
При состоянии икоты.

ГЭ-ШУ — между $D_{7-8/1}$ на первой линии спины, на 1,5 цуня отступив от средней (0) линии спины.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ГУН-СУНЬ — у передненижнего края основания 1-й плюсневой кости стопы на внутреннем ее своде.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже нижнего края коленной чашечки и на 1 цунь наружу от бугристости большеберцовой кости.

ЧЖУН-ВАНЬ — на средней линии живота, измерив расстояние от пупка до мечевидного отростка, разделить пополам (на середине данного расстояния).

Методика точечного массажа успокаивающая, расслабляющая, седативная. В практике, если выпить стакан воды с последующим длительным выдохом, — часто помогает усмирить рефлекторную икоту. Хорошо попить настои трав из мяты или корня валерианы. Больному, у которого часто повторяется такое состояние, необходимо исключить из рациона питания холодные продукты, пищу употреблять в разогретом, теплом виде. Заниматься дыхательными упражнениями, особенно для брюшного дыхания (рис. 43).

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ГРИППЕ И ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Данная методика применяется как с целью профилактики, так и для улучшения состояния больного в период заболевания.

ТЯНЬ-ТУ — в «яремной вырезке» грудины.

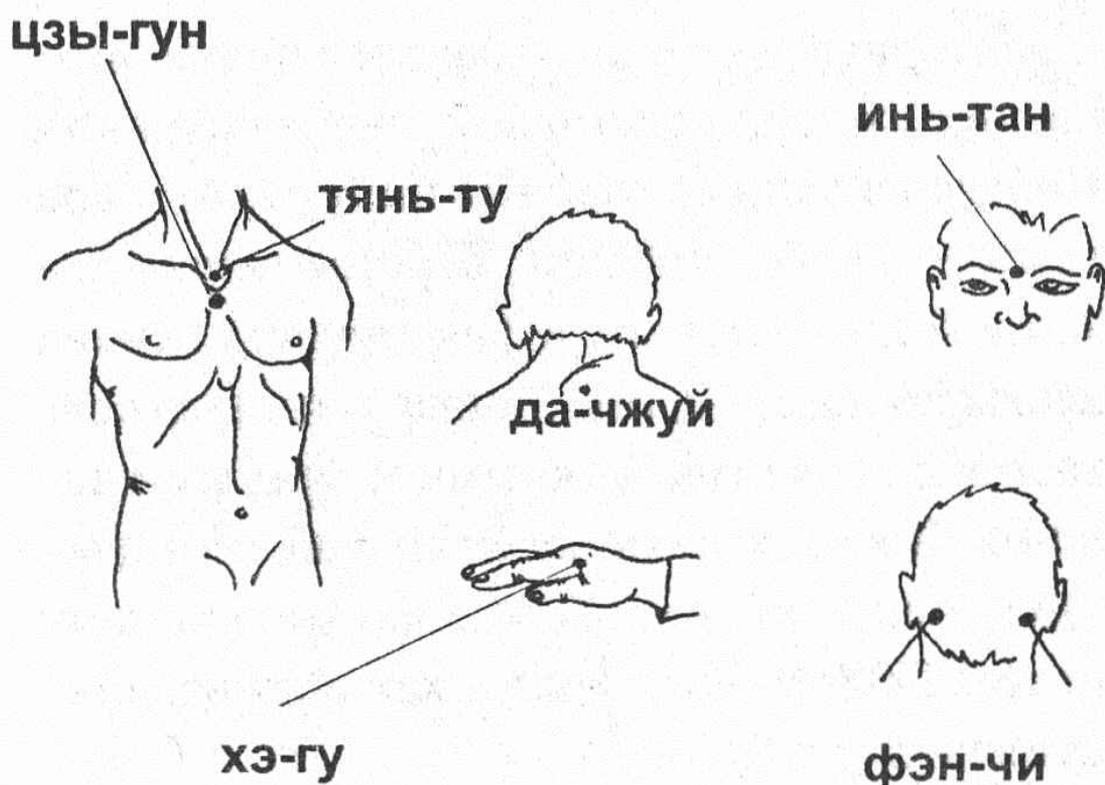
ЦЗЫ-ГУН — при пальпации грудины выявляем возвышение и под ним на середине грудины уровень прикрепления 4-го ребра.

ИНЬ-ТАН — при движении по спинке носа к переносице четко позволяет фиксировать данную точку в центре между бровями.

ФЭН-ЧИ — за сосцевидными отростками головы на 1,5 цуня пальпируется углубление.

ДА-ЧЖУЙ — под VII шейным позвонком C_7 — D_{1-0} при наклоне головы вперед четко выделяется седьмой шейный позвонок, иногда на практике у лиц, ранее занимавшихся штангой, гимнастикой, выделяется деформи-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



*Рис. 44.
При гриппе и острых респираторных
заболеваниях.*

рованный VI, попросить голову выпрямить, при этом VII позвонок сравняется, а VI будет выделяться.

ХЭ-ГУ — на вершине, образованной при сжатии 1—2-го пальцев кисти, а при разведении их образуется долина, в которой и выявляется данная точка (рис. 44).

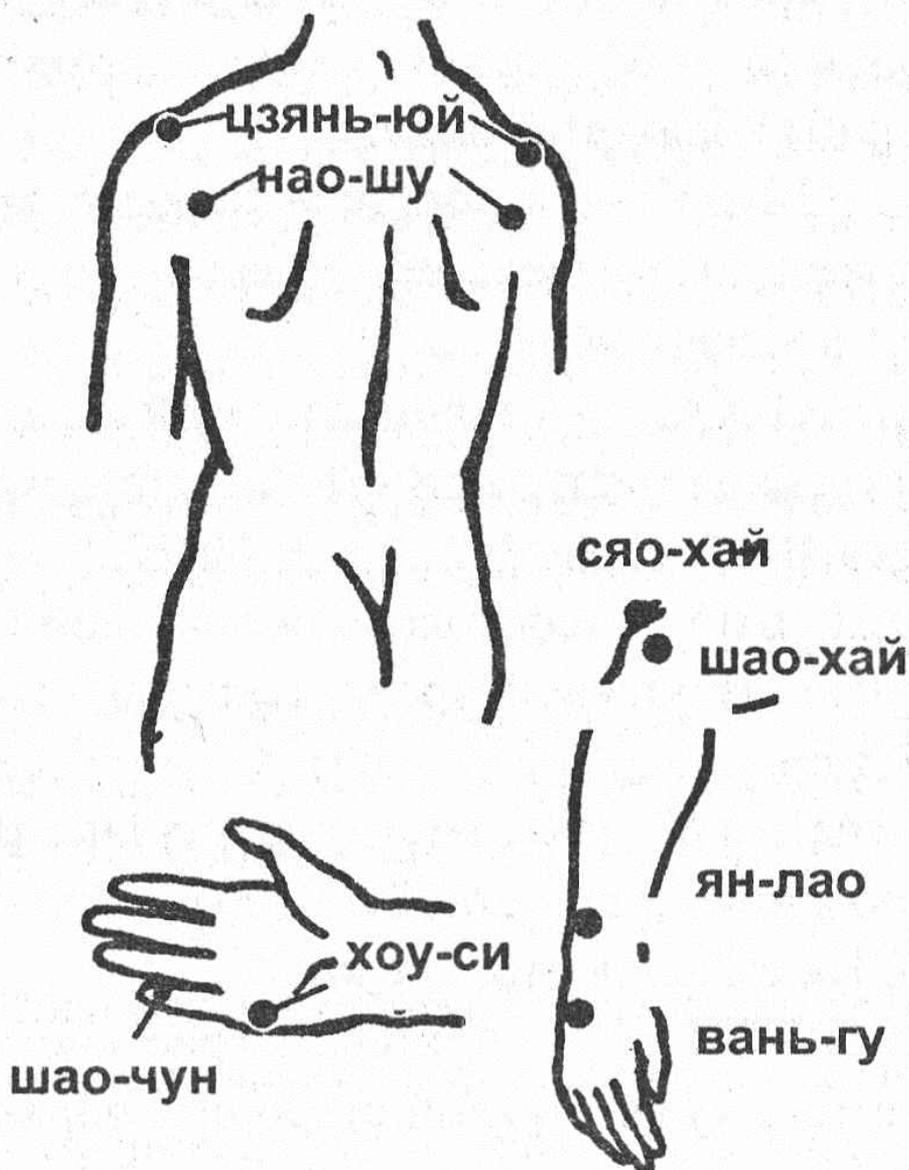
Методика точечного массажа проводится по тормозной, седативной направленности. Иногда на данные точки воздействуют шариками — «цубо» терапия: берется шарик диаметром до 1—1,5 мм и фиксируется лейкопластырем на 1—2 дня. Данная методика сочетается с горячими ножными и ручными ваннами. Хорошо пить зеленый чай с отваром шиповника по полстакана, желательно погорячее. Есть ягоды вишни, как свежие, так и сушеные.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НЕВРИТЕ ЛОКТЕВОГО НЕРВА

При нарушении локтевого нерва наблюдается невозможность при сжатии кисти в кулак согнуть 5 и 4-й пальцы. Царапающие движения по поверхности стола 4—5 пальцами невыполнимы. При параличе отдельных групп мышц кисть когтеобразная, «птичья лапа».

Рис. 45.

При неврите локтевого нерва.



НАО-ШУ — на 2 цуня выше в сторону плечевого сустава от вершины подмышечной складки при прижатой руке к телу.

ЦЗЯНЬ-ЮЙ — вершина плеча в углублении акромиального отростка лопатки, при поднятой руке вверх в центре дельтовидной мышцы образуется ямка.

СЯО-ХАЙ — в локтевой борозде, между внутренним мыщелком плечевой кости и отростком локтевой.

ШАО-ХАЙ — в конце локтевой складки ее внутренней части, при сгибании в локтевом суставе.

ЯН-ЛАО — над головкой локтевой кости, за ней. В нижней трети тыльной стороны предплечья.

ВАНЬ-ГУ — (на кисти) во впадине между основанием 5-й пястной и трехгранной костями. На тыльной стороне кисти.

ХОУ-СИ — на локтевом крае кисти при сжатии в кулак по «линии сердца» образуется возвышение.

ШАО-ЧУН — на 5-м пальце кисти со стороны со стороны 4-го в основании ногтевого ложа (рис. 45).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Методика точечного массажа седативная, расслабляющая, успокаивающая. Методику комбинировать с другими видами массажа и пассивными, активными движениями с целенаправленностью на движения кисти. Уделять особое внимание 4—5-му пальцу с точками ШИ-СЮАНЬ (кончики пальцев).

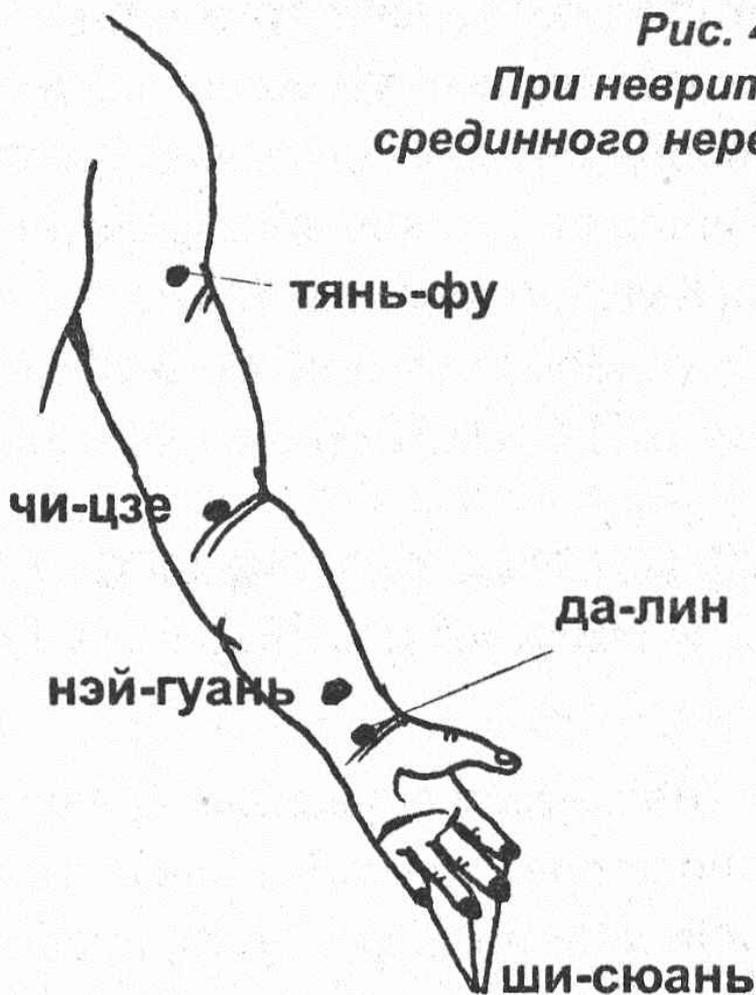
МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НЕВРИТЕ СРЕДИННОГО НЕРВА

Симптомы нарушения срединного нерва вначале проявляются в слабости кисти (применяя динамометр, убеждаемся, что кисть в два раза слабее).

Возвышения на ладонной поверхности кисти первого пальца, уменьшается болезненность до локтевого сустава по предплечью. Кисть напоминает «обезьянью», плоскую.

ТЯНЬ-ФУ — на месте пересечения двухглавой мышцы плеча и дельтовидной, на передней поверхности плеча.

Рис. 46.
При неврите
срединного нерва.



ЧИ-ЦЗЕ — при движении по двуглавой мышце к локтевому суставу, снаружи сухожилия на середине локтевой складки.

НЭЙ-ГУАНЬ — на 2 цуня от лучезапястной складки в нижней трети предплечья.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ДА-ЛИН — в центре ладонной стороны лучезапястной складки.

ШИ-СЮАНЬ — концевые фаланги всех десяти пальцев кисти, где берут на исследование кровь (рис. 46).

Методика точечного массажа проводится по седативному, расслабляющему варианту. При лечении неврита срединного нерва у больного в зависимости от уровня нарушения проявляются различные симптомы: слабость сгибателей кисти и пальцев, нарушение движения первого пальца на противопоставление другим, соединительнотканые и периостальные изменения в предплечье. Болезненность возможно приостановить, если провести растирание и встряхивание кисти, или при легких поколачивающих движениях по ходу срединного нерва. Выполнять упражнения для пальцев кисти и в лучезапястном суставе.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НЕВРАЛГИИ ЛУЧЕВОГО НЕРВА

Симптомы нарушения лучевого нерва: слабость разгибания предплечья, «свисающая или падающая кисть», отведение и разгибание первого пальца кисти затруднено, похудение (гипотофия) тыльной поверхности мышц плеча и предплечья.

ХЭ-ГУ — на вершине образованной при сжатии 1—2 пальца кисти.

ЯН-СИ — при отведении первого пальца кисти в сторону на лучезапястном суставе вверху образуется углубление — «анатомическая табакерка», в ней точка.

ШОУ-САНЬ-ЛИ — на 2 цуня от точки ЦЮЙ-ЧИ, расположенной в конце локтевой складки снаружи.

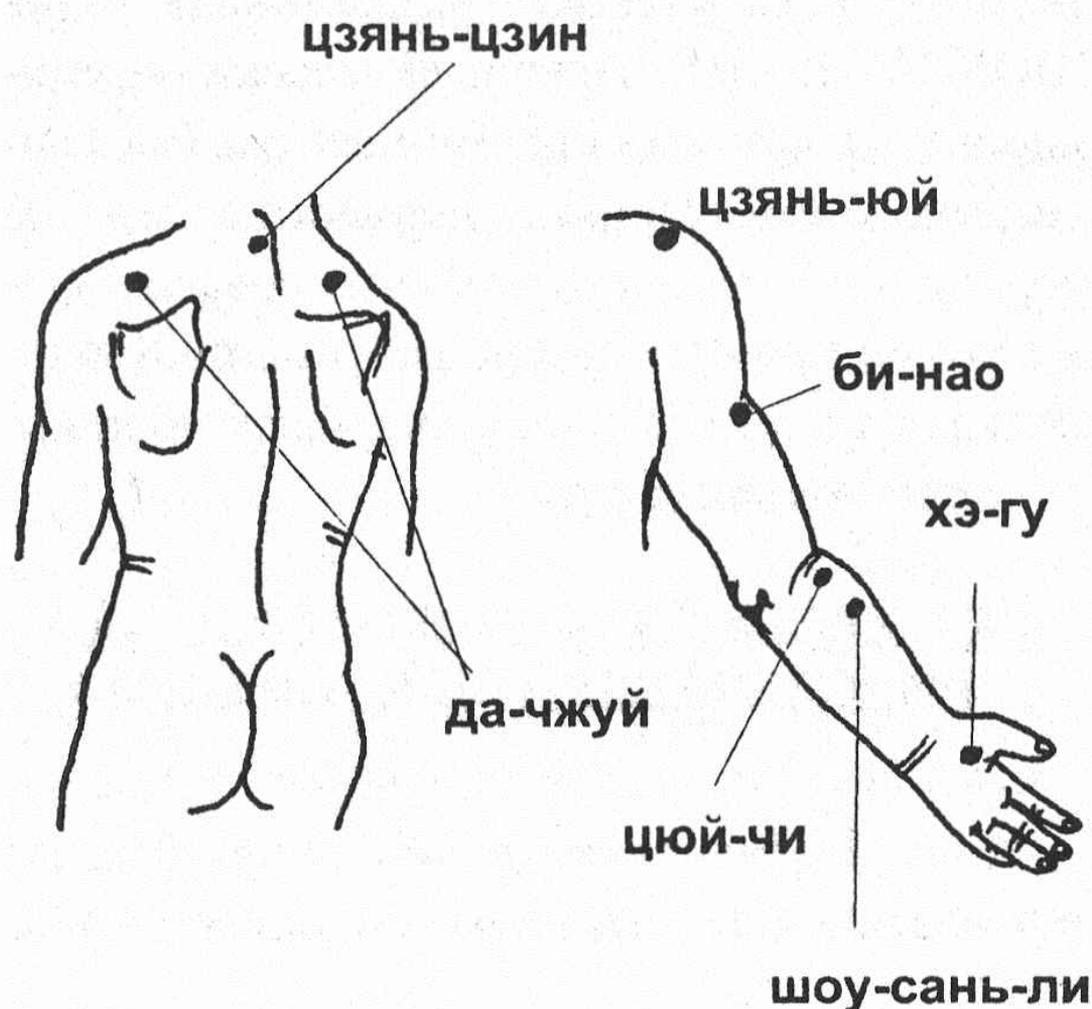
ЦЮЙ-ЧИ — в конце наружного края локтевой складки.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

БИ-НАО — “точка похудения” находится на месте прикрепления дельтовидной мышцы к плечу.

ЦЗЯНЬ-ЮЙ — на вершине плеча в углублении отростка лопатки.

Рис. 47.
При невралгии лучевого нерва.



ЦЗЯНЬ-ЦЗИН — в центре надостной ямки лопатки на середине ости ее.

ДА-ЧЖУЙ — под VII шейным позвонком C_7 — $D_{1/0}$ (рис. 47).

Методика массажа седативная, расслабляющая, тормозная.

При сдавлении лучевого нерва, боли и онемении при интенсивной работе, во время длительного бега наиболее эффективная точка **ШОУ-САНЬ-ЛИ**. Точечный массаж комбинировать с другими видами массажа (классическим, сегментарным, периостальным). В период реабилитации лучевого нерва необходимо сочетать с физическими упражнениями, направленными на супинацию и разгибание в лучезапястном суставе.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ МЕЖРЕБЕРНОЙ НЕВРАЛГИИ

Боли в области грудной клетки бывают опоясывающего характера (см. рис. 10 и 11).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ФЭН-МЭНЬ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0) на уровне $D_{2-3/1}$.

ФЭЙ-ШУ — то же, но $D_{3-4/1}$.

ГЭ-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0) $D_{7-8/1}$.

ДАНЬ-ШУ — то же на 1,5 цуня от средней линии спины (0) $D_{10-11/1}$.

БУ-ЛАН — на 1,5 цуня от средней линии груди на уровне 5-го ребра (прикрепления к груди).

ЧЖИ-ГОУ — на 3 цуня выше запястной складки по тыльной стороне нижней трети предплечья.

ЦЮЙ-ЧИ — в конце локтевой наружной складки локтевого сустава.

Методика точечного массажа седативная, расслабляющая, успокаивающая. Замечено, что при межреберной невралгии боль при выдохе становится более легкой, в то же время при вдохе боль усиливается, как и при кашле, смехе, зевании. В комплексе с массажем применять растирающие мази согревающего ха-

рактера (финалгон, дольпик, слоанс, алжипан, никофлекс).

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НЕВРАЛГИИ ЗАТЫЛОЧНЫХ НЕРВОВ

Общее нарушение большого и малого затылочных нервов проявляется приступообразной болью в затылочной части головы, шеи, чаще с одной стороны, отдающей в район ушной раковины.

ФЭН-ЧИ — на 1,5 цуня за сосцевидными отростками.

ВАНЬ-ГУ — (шейная) у заднего края сосцевидного отростка.

БАЙ-ХУЭЙ — по средней линии головы от СУ-ЛЯО до вершины головы и верхнего края ушных раковин фронтально — пересечение определяет нахождение данной точки на голове.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Я-МЭНЬ — на 2 цуня ниже точки **ФЭН-ФУ**, находящейся под затылочным бугром.

ФЭЙ-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0) между $D_{3-4/1}$

СИНЬ-ШУ — то же на 1,5 цуня, но между V — VI позвонками позвоночника $D_{5-6/1}$.

Методика точечного массажа тормозная, седативная, расслабляющая. При невралгии малого затылочного нерва в некоторых случаях наблюдается вынужденное положение головы запрокидыванием ее назад и небольшим наклоном в сторону повреждения. При одностороннем нарушении в методике точечного массажа на здоровой стороне проводят массаж стимулирующий, тонизирующий. В лечебные процедуры включать физиотерапевтические воздействия. Можно комбинировать с разновидностями массажа — классический, сегментарный, периостальный: сеанс массажа до 20—30 мин. на курс от 10—12 процедур.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НЕВРАЛГИЯХ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Невралгия тройничного нерва происходит под влиянием сдавления нерва, вследствие гриппа, простуды, болезни уха, носа, зубов. Болезнь проявляется приступами резкой боли, иногда больной не может разжать челюсти.

ЦУАНЬ-ЧЖУ — начало брови, при пальпации углубление.

ЯН-БАЙ — на лобной мышце над точкой ЮЙ-ЯО (надглазничное отверстие, верхняя ветвь тройничного нерва).

СЯ-ГУАНЬ — на височно-нижнечелюстном суставе.

СЫ-ЧЖУ-КУН — у наружного края брови.

ЦЗЯ-ЧЭ — впереди и книзу от мочки уха, во впадине.

ИНЬ-ТАН — в центре переносицы, между бровями.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СУ-ЛЯО — кончик носа.

ИН-СЯН — у крыла носа (рис. 48).

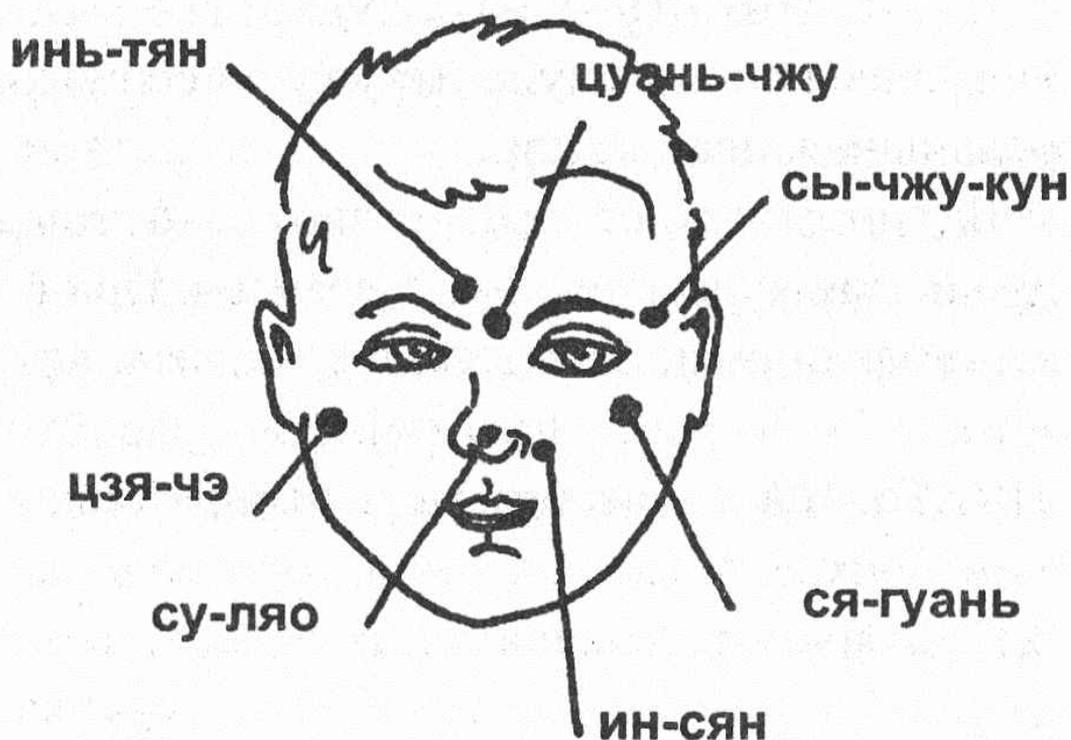


Рис. 48.
При невралгии тройничного нерва.

Точечный массаж выполнять по седативной, расслабляющей, релаксирующей методике по 1,5—2 мин на каждой точке. В период приступа точки лица не массировать, для этой цели использовать отвлекающие точки руки:

ХОУ-СИ — на локтевой части кисти, где линия сердца при сжатии кисти в кулак образует повышение.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки, на 1 цунь наружу от середины большебедровой кости.

В одном сеансе достаточно 5—6 точек, проводить курсы до 10—15 сеансов. При выявлении причин заболевания удалить пораженные зубы, вылечить гайморит, фронтит, отит. Помня о пусковом механизме заболевания (бритье, питье холодной, горячей воды и т.д.), стараться себя щадить.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НЕВРИТЕ ЛИЦЕВОГО НЕРВА

ЦУАНЬ-ЧЖУ — соответствует началу брови (1).

ЮЙ-ЯО — в середине брови (надглазное отверстие) (2).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СЫ-ЧЖУ-КУН — у наружного края брови (3).

МЭЙ-ЧУН — на середине лобной части лица, выше точки **ЦУАНЬ-ЧЖУ** на 1,5 цуня (4).

ЯН-БАЙ — расположена над точкой **ЮЙ-ЯО** на 1,5 цуня (5).

ТАЙ-ЯН — на середине расстояния от наружного конца брови и до начала волосистой части височной области лица (6).

ЦИН-МИН — кнутри от внутреннего угла глаза (7).

ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО — кнаружи от наружного угла глаза (8).

СЫ-БАЙ — на месте выхода подглазничного нерва, средняя ветвь тройничного, пальпируется ямка (9).

ИН-СЯН — у крыла носа (10).

ДИ-ЦАН — кнаружи от угла рта (11).

ЦЮАНЬ-ЛЯО — в «собачьей» ямке, на щеке (12).

СЯ-ГУАНЬ — на височно-нижнечелюстном суставе (13).

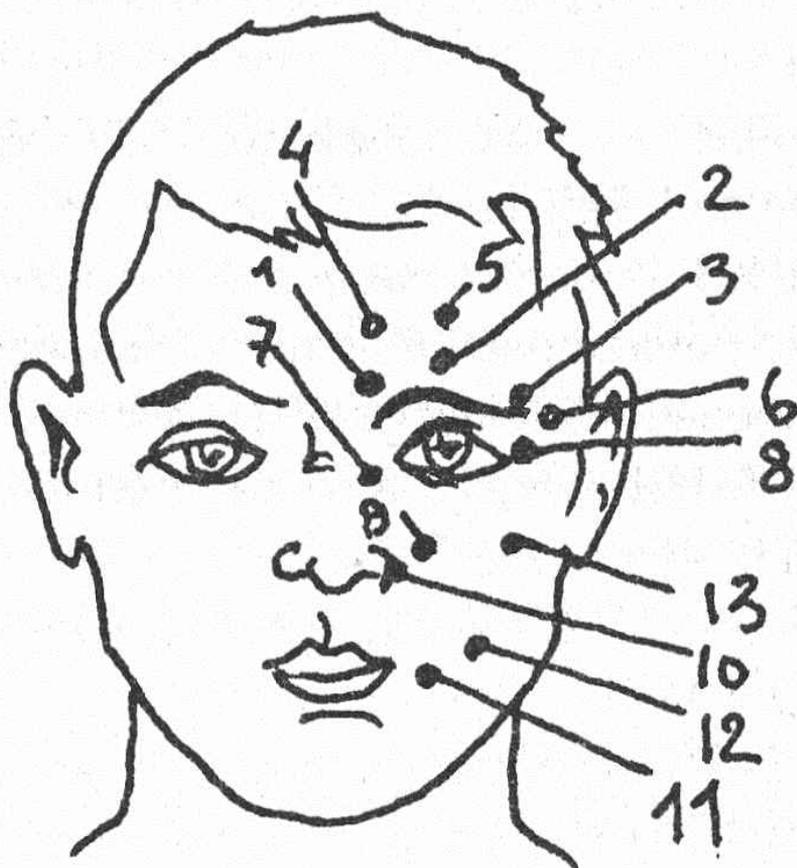


Рис. 49.
При неврите лицевого нерва.

Точечный массаж проводить по тонизирующей, возбуждающей методике, кроме точек

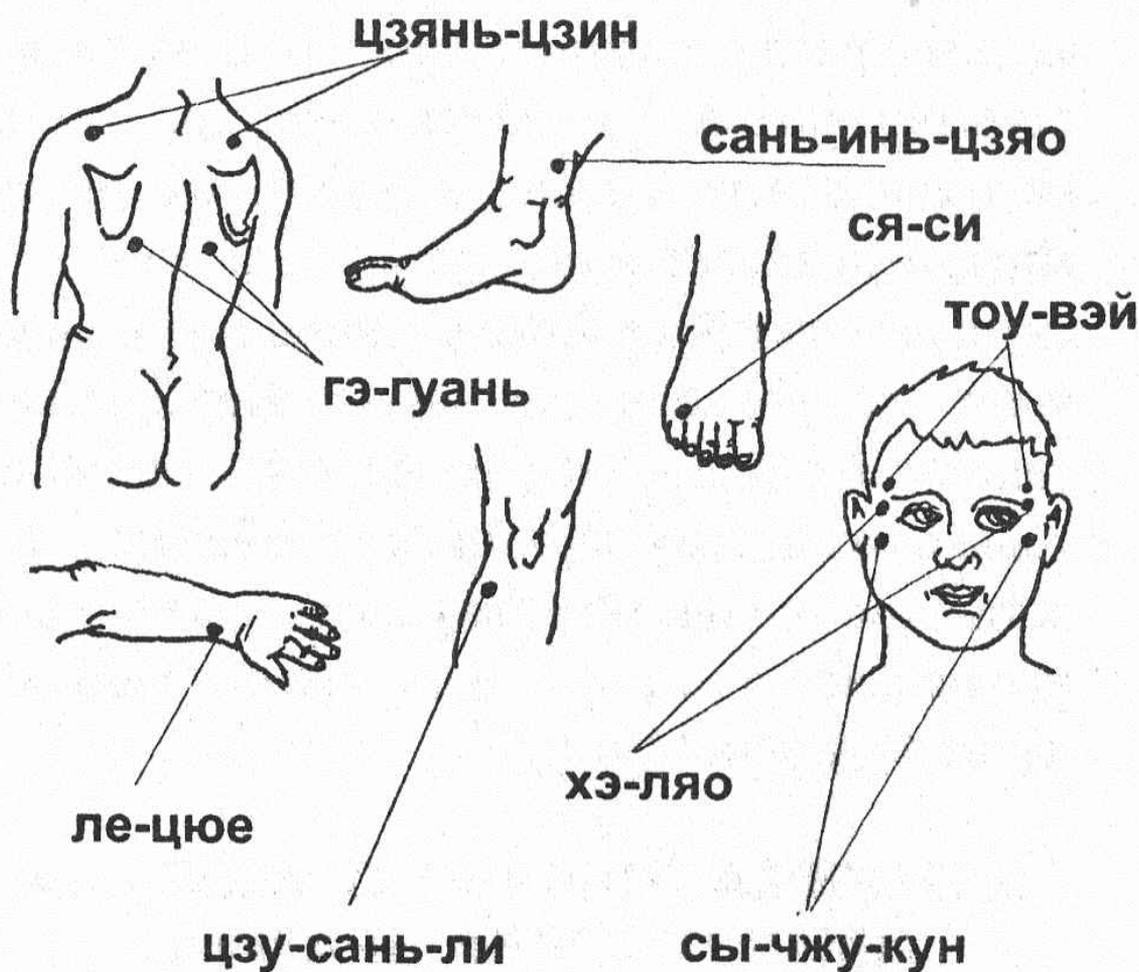
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

около глаз — ЦИН-МИН и ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО, которые необходимо пальпировать одновременно расслабляюще до 1—2 мин с одновременным поглаживанием верхнего века глаза. Тонизировать по 30—90 сек на каждой точке. Рекомендовать больному маску из белка яйца, лейкопластырные натяжения, мимическую гимнастику и артикуляционные упражнения на произношение звуков. Нередко патологический процесс распространяется не только на лицевой нерв, но, к сожалению, и на ветви тройничного нерва, тогда паралич сопровождается жгучими болями в боковой области лица (рис. 49).

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ПРИСТУПООБРАЗНОЙ ГОЛОВНОЙ БОЛИ (МИГРЕНИ)

Боль чаще локализуется в лобно-височной области и обусловлена спазмом сосудов головы, лица, головного мозга. Наблюдается так-

Рис. 50.
При приступообразной головной боли
(мигрени).



же покраснение глаз, их отечность. А/Д повышается.

ТОУ-ВЭЙ — на месте соединения лобной и теменной костей, на впадине.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ХЭ-ЛЯО — (ушной области) во впадине у передневерхнего края ушной раковины, при пальпации чувствуется пульсация височной артерии.

СЫ-ЧЖУ-КУН — у наружного края брови, углубление соответствует наружному краю скулового отростка лобной кости.

ЦЗЯНЬ-ЦЗИН — в центре надостной ямки, середина ости лопатки.

ГЭ-ГУАНЬ — на 3 цуня от средней линии спины (0) между $D_{7-8/2}$, соответствует нижнему углу лопатки.

ЛЕ-ЦЮЕ — на 1,5 цуня от лучезапястной складки к локтевому суставу, в нижней трети его.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от большеберцовой бугристости.

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на 3 цуня выше верхнего края внутренней лодыжки, в нижней трети голени.

СЯ-СИ — на тыльной стороне стопы между 4—5-м пальцами, в основании их (рис.50).

Точечный массаж проводить седативно, расслабляюще, успокаивающе. Точки массировать поочередно, в позе сидя. При купировании приступа выделять точки сначала на конечностях, затем точки головы. С целью предупреждения обострения начинать с точек головы, воздействовать по 2—3 мин. Применять горчичники на шею, горячие ножные ванны, холодный компресс из свежих листьев березы на голову. Пить сок свежего картофеля по 50 г, свежие или засушенные листья и цветы сирени — компресс, есть свежие ягоды клубники.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НАРУШЕНИЯХ МЕНСТРУАЦИИ

При меноррагии — боли в животе, головные боли, недомогание.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

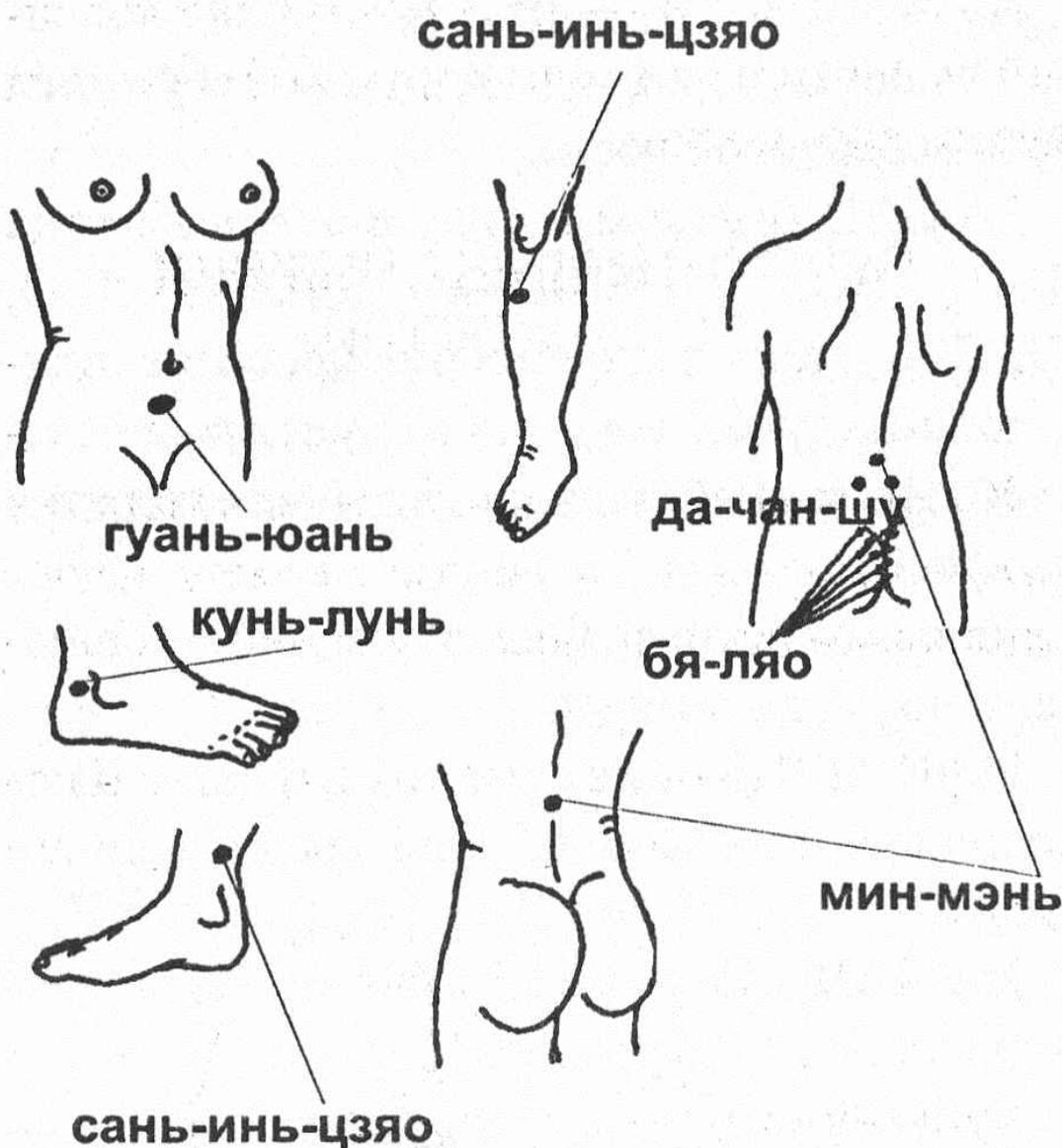


Рис. 51.
При нарушениях менструации.

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на 3 цуня выше внутренней лодыжки, ее верхнего края (рис. 51).

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от середины большеберцовой кости.

БА-ЛЯО (имеется в виду 8 точек крестца ШАН-ЛЯО, ЦЫ-ЛЯО, ЧЖУН-ЛЯО, СЯ-ЛЯО) при движении по кривизне подвздошных гребней в сторону крестца определяем пальпацией соответствующие отверстия на крестце.

При гипоменорее боль в пояснице, тошнота, запоры, диспепсия.

МИН-МЭНЬ — на остистом отростке II поясничного позвонка $L_{2-3/0}$ по средней линии спины.

ДА-ЧАН-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины (0) по уровню $L_{4-5/1}$.

КУНЬ-ЛУНЬ — за наружной лодыжкой стопы.

ГУАНЬ-ЮАНЬ — ниже пупка на 3 цуня на средней линии живота.

Методика точечного массажа тормозным, седативным, расслабляющим методом. В ме-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

нопаузах точечную методику не проводят. Вначале воздействовать на точки нижней конечности, затем на области живота и спины. В некоторых ситуациях применяют и возбуждающий метод. При чрезмерных менструациях принимать по полстакана настоя земляники лесной (одну столовую ложку листьев залить двумя стаканами холодной кипяченой воды, настоять до 8 часов и процедить). Можно применять внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день, размешав в полстакане воды, до еды, сок из свежих листьев крапивы.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НАРУШЕНИЯХ СНА

ЮН-ЦЮАНЬ — в середине складки, образованной на подошве стопы при сжатии пальцев ноги.

ШЭНЬ-МАЙ — на середине расстояния от наружной лодыжки до пяточного бугра стопы.

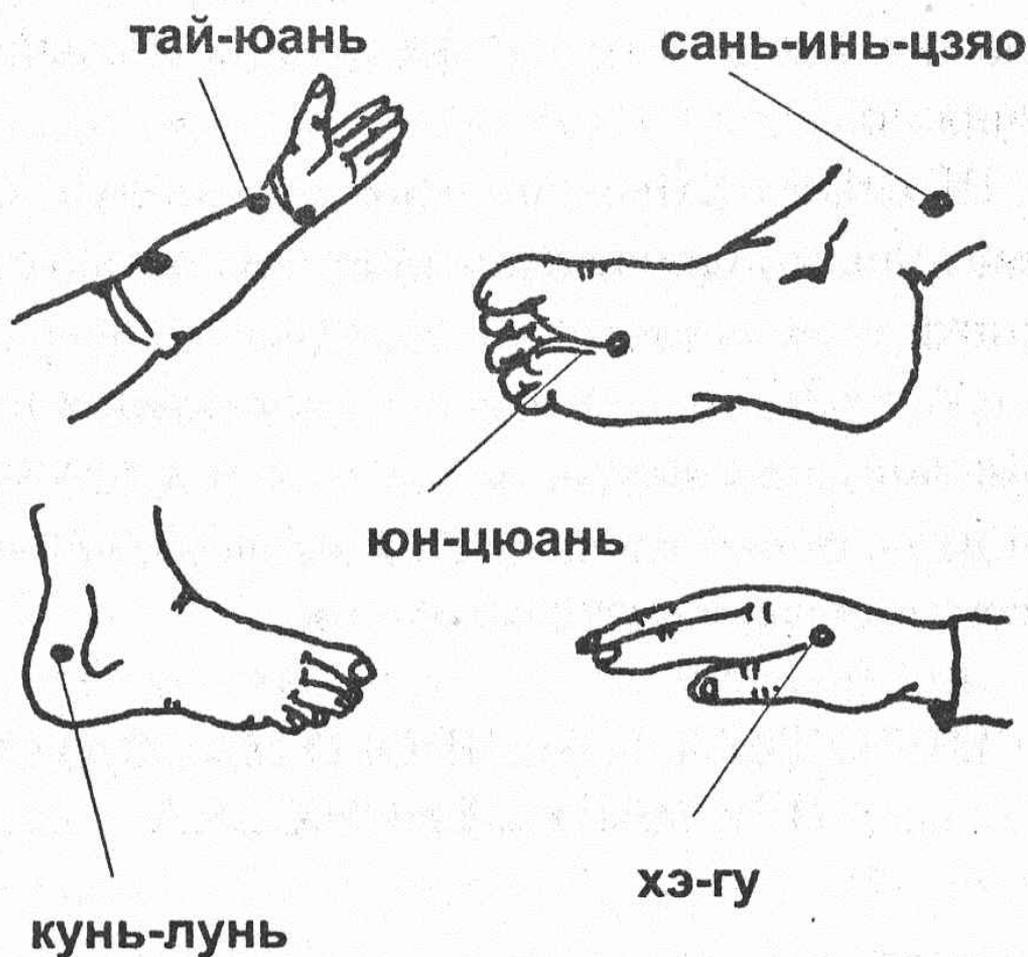


Рис. 52.
При нарушениях сна.

КУНЬ-ЛУНЬ — за наружной лодыжкой, между сухожилием и лодыжкой.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на три цуня выше верхнего края внутренней лодыжки.

ХЭ-ГУ — на вершине, образованной при сжатии 1-го и 2-го пальца руки на тыльной стороне.

ШЭНЬ-МЭНЬ — на пересечении лучезапястной складки с гороховидной костью сустава.

ТАЙ-ЮАНЬ — на месте определения пульсовой диагностики ни 1,5 цуня от лучезапястной складки по лучевому отделу предплечья (нижней трети его).

ШОУ-САНЬ-ЛИ — на 2 цуня от точки ЦЮЙ-ЧИ, расположенной в конце локтевой складки (снаружи локтевого сустава) (рис. 52).

Методика точечного массажа расслабляющая, успокаивающая, седативная. Воздействие проводить за 2—3 часа перед сном или во время непредвиденного просыпания, пробуждения. Методику выполнять не более 10 мин. Измельченный корень бузины заварить

стаканом кипятка, затем прокипятить на слабом огне до 15 мин и настоять до 30 мин, процедив через марлю, принимать по столовой ложке в день. Можно также положить под подушку сухой хмель в марлевом мешочке.

Долго не засыпаете, мешают идеи и мысли о событиях дня? Воздействуем на точку ИНЬ-ТАН, переносица, и мочку уха с правой стороны. Хороша диета из сырых овощей и фруктов, а также соки из них.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

ТЯНЬ-ЖУН — ниже основания мочки уха на 1 цунь ниже.

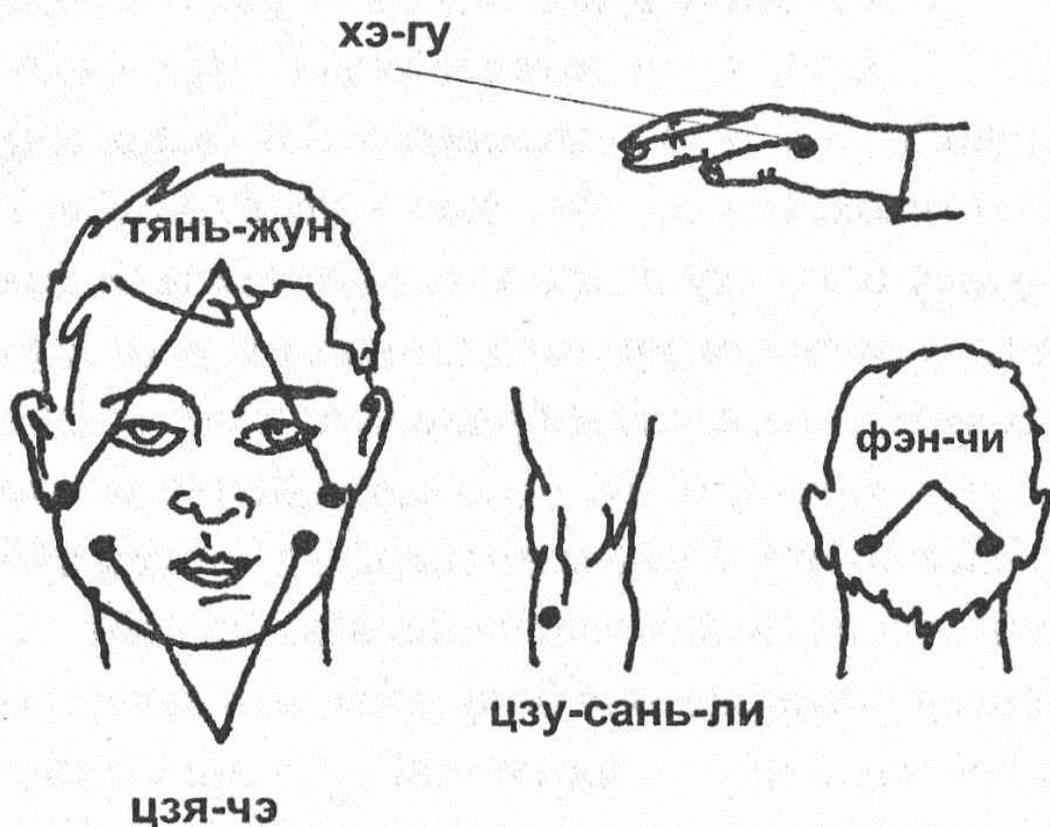
ЦЗЯ-ЧЭ — на месте прикрепления жевательной мышцы, кпереди и кверху от угла нижней челюсти.

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти между 1 и 2-м пальцами на вершине.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Через два дня после воздействия на данные точки добавить:

*Рис. 53.
При зубной боли.*



ФЭН-ЧИ — за сосцевидными отростками на 1,5 цуня, на затылочной области головы.
ДИ-ЦАН — в уголках рта.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от большеберцовой кости, ее бугристости (рис. 53).

Методика точечного массажа седативная, расслабляющая, успокаивающая. Воздействие до 2—3 мин. Кроме массажа, пить настой листьев брусники. Для этого необходимо 1 столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять около 30 мин, а затем процедить и полоскать по много раз (до 10) в день, особенно после приема пищи. Есть еще средство: когда зуб болит слева, то 1-й палец кисти на другой стороне от локализации боли обвязать завернутой в тряпочку разрезанной луковицей или кашицей чеснока, удерживать до 30 мин. Помните и о кусочке несоленого сала, положенного между больной десной и щекой на 20 мин, что значительно облегчает страдания от зубной боли.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Боли, локализованные в области лба:

ИНЬ-ТАН — в центре переносицы, на вертикальной линии, идущей от кончика носа.

ШЭНЬ-ТИН — на 3 цуня выше точки **ИНЬ-ТАН** на средней линии головы.

ЯН-БАЙ — на 1,5 цуня выше надглазничного отверстия точки **ЮЙ-ЯО**, что соответствует середине брови.

Боли, локализованные в области виска:

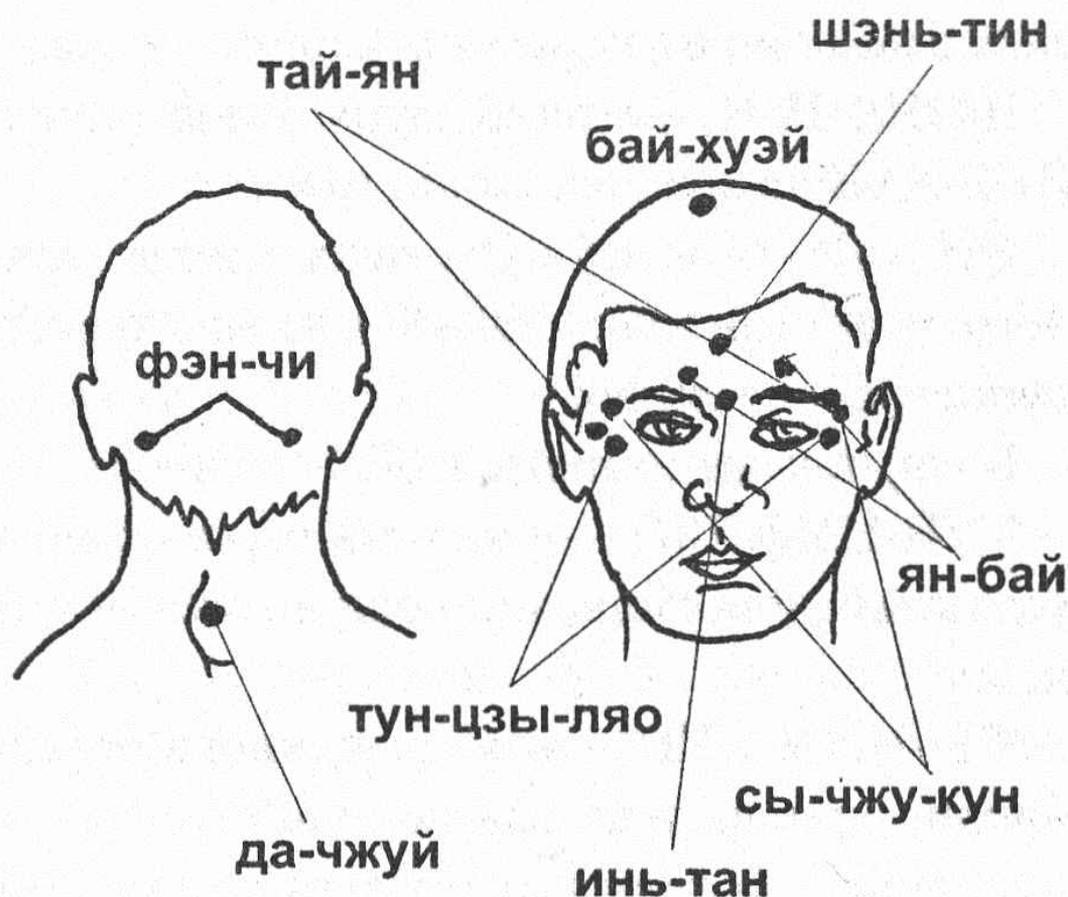
ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО — кнаружи от наружного угла глаза, при пальпации ощущается углубление.

СЫ-ЧЖУ-КУН — у наружного конца брови, при надавливании чувствуется углубление, соответствующее отростку лобной кости.

ТАЙ-ЯН — данная точка вместе с точками **ТУН-ЦЗЫ-ЛЯО** и **СЫ-ЧЖУ-КУН** формирует треугольник на височной области головы.

При боли головы в области темени воздействуют на БАЙ-ХУЭЙ — наивысшую точку

*Рис. 54.
При головных болях.*



головой при движении по сагиттальной линии от СУ-ЛЯО вверх и по фронтальной от верх-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ней части ушных раковин до места их условного пересечения.

При боли головы в области затылочной ее части:

ДА-ЧЖУЙ — под VII шейным позвонком C_7 — $D_{1/0}$.

ФЭЙ-ЧИ — за сосцевидным отростком на 1,5 цуня (рис. 54).

Методика точечного массажа тормозная, седативная, расслабляющая. По 2—3 мин воздействия. При изменении артериального давления и головной боли добавлять воздействие на точку ХЭ-ГУ, вершина между 1—2-м пальцами кисти при их сжатии. Размять капустные листья и приложить. Или же взять свежую лимонную корочку (удалив белое вещество) и внутренней стороной удерживать около больного места головы. Выпить стакан клюквенного сока.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ШАО-ШАН — у лучевого конца корня ногтя 1-го пальца кисти.

ЛЕ-ЦЮЕ — 1,5 цуня от лучевого края выше лучезапястной складки.

ШОУ-САНЬ-ЛИ — от точки ЦЮЙ-ЧИ, находящейся в конце локтевой складки снаружи локтевого сустава, на 2 цуня к большому пальцу кисти.

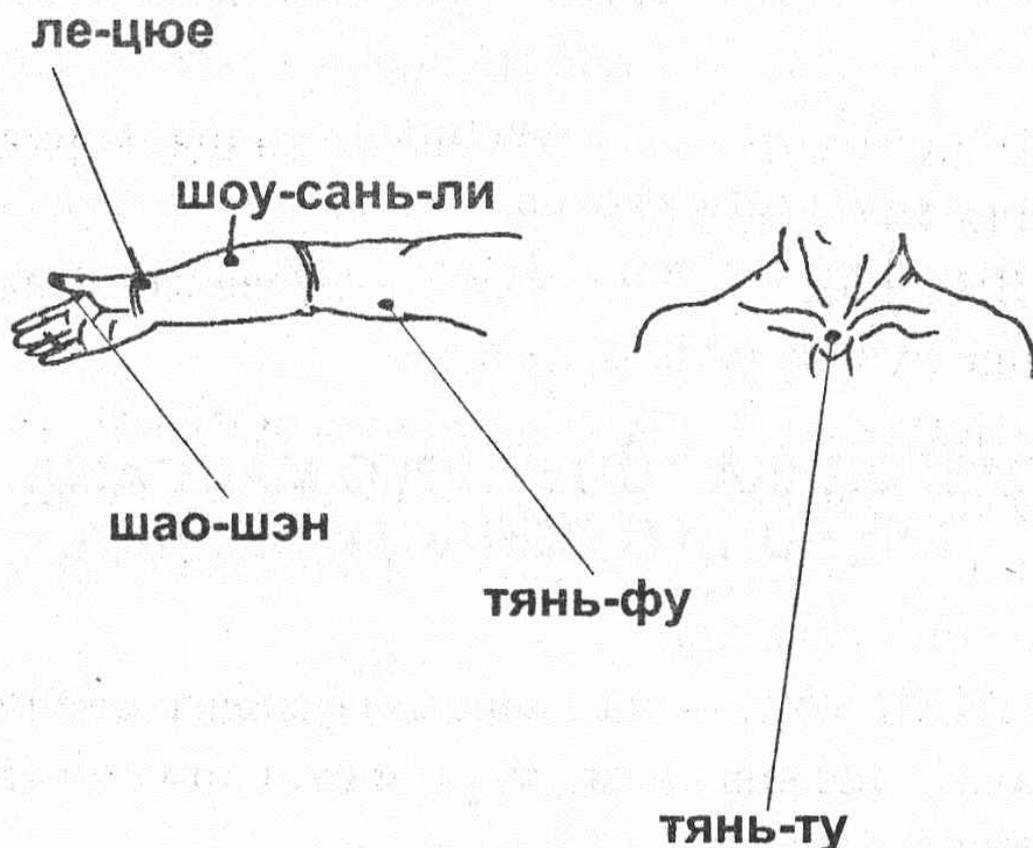
ТЯНЬ-ФУ — на передней поверхности плеча, место пересечения мышц двуглавой плеча и дельтовидной.

ТЯНЬ-ТУ — в центре яремной вырезки грудины (рис. 55).

Методика точечного массажа — седативная, расслабляющая. Точечные воздействия проводить по несколько раз в день, сочетать с полосканием рта и глотки. При простудных

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Рис. 55.
При функциональных нарушениях органов дыхания.



заболеваниях с сильными головными болями, кашлем, потерей голоса взять стакан калины обыкновенной, плоды залить 1 л горячей воды, прокипятить 8—10 мин, а затем добавить 3 столовые ложки меда и пить по полста-

кана 3—4 раза в день. Прекрасное действие оказывает обычная редька посевная. В ней следует вырезать углубление, заполнить его медом, накрыть сверху кусочком редьки, все это необходимо настоять около 4 часов в теплом месте. Затем полученный сок слить и затем принимать его сок по одной столовой ложке 3 раза в день. Детям давать его пить в меньшей дозировке.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА

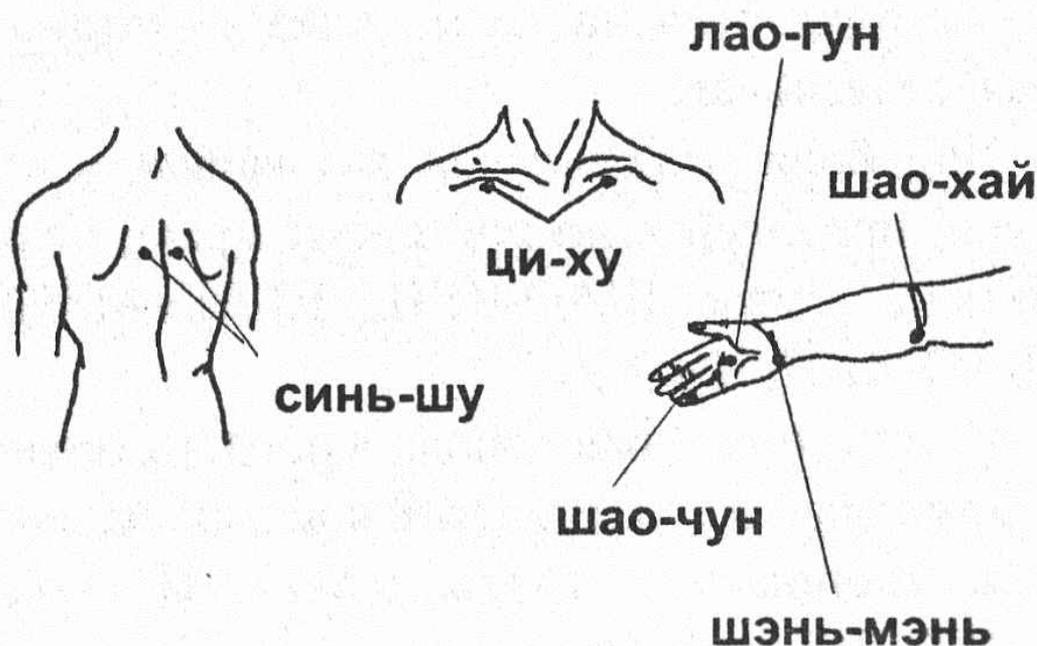
ШАО-ЧУН — на концевой фаланге мизинца 5-го пальца кисти, кнутри от ногтя с лучевой стороны от 4-го пальца.

ШЭНЬ-МЭНЬ — на пересечении проксимальной лучезапястной складки с гороховидной костью на ладонной поверхности лучезапястного сустава.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ШАО-ХАЙ — в конце локтевой складки при сгибании в локтевом суставе на внутренней стороне.

*Рис. 56.
При болях в сердце.*



ЦИ-ХУ — под ключицей по ее нижнему краю на середине на 3 цуня от 0-линии груди.

СИНЬ-ШУ — кнаружи на промежутке между остистыми отростками V—VI грудных позвонков на 1,5 цуня $D_{5-6/1}$.

ЛАО-ГУН — в середине ладони при сжатии пальцев в кулак оставить на ладони 3—4-й пальцы и между ними фиксировать данную точку.

Методика точечного массажа — тормозная, седативная.

При боли, стреляющей в мизинец левой руки, предплечье по локтевому краю, начинать с точек **ШАО-ЧУН**, **ШЭНЬ-МЭНЬ**, **ШАО-ХАЙ**, **ЦИ-ХУ**.

При тупой, давящей боли в области сердца и отдающей в область левой лопатки, надплечья. Начинать с точки **ЛАО-ГУН**, затем **СИНЬ-ШУ** (рис. 56).

Из трав применяют настойки боярышника, наперстянки, горицвета, валерианы, ландыша. Следует ограничить употребление животных жиров. Полезно пить чай с лимоном. Положительный эффект дает употребление в

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

пищу подсолнечного масла, пшена, зеленого гороха, мяты.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ КРИЗЕ

ЖЭНЬ-ЧЖУН — в верхней трети вертикальной борозды на верхней губе, под кончиком носа.

ШЭНЬ-МЭНЬ — на пересечении проксимальной лучезапястной складки с гороховидной костью на ладонной поверхности лучезапястного сустава.

ХЭ-ГУ — на вершине возвышения, образованного при сжатии 1-го и 2-го пальца кисти, на тыльной стороне ее.

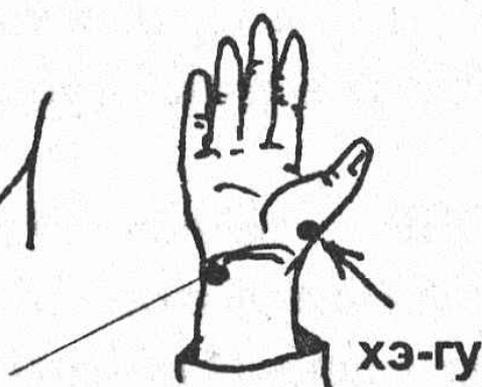
ЦЮЙ-ЧИ — у наружного края локтевой складки.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — от нижнего края коленной чашечки на 3 цуня вниз и от гребешка большеберцовой кости на 1 цунь наружу от коленного сустава.

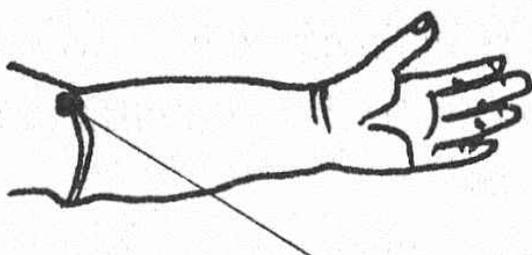
САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — выше верхнего края внутренней лодыжки на 3 цуня, в нижней трети голени (рис. 57).

*Рис. 57.
При кризе.*

ЖЭНЬ-ЧЖУН



ШЭНЬ-МЭНЬ



ЦЮЙ-ЧИ



САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО

Методика точечного массажа — успокаивающая, тормозным способом. На каждую

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

точку воздействовать по 1—2 мин, симметричные точки массировать поочередно. Положение больного — сидя или лежа, с приподнятой головой. Можно применять горячие ванны, как для ног, так и для рук. Больному давать пищу комнатной температуры, богатую калием. Пить отвары шиповника.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ОБМОРОЧНОМ СОСТОЯНИИ

ТАЙ-ЮАНЬ — парная точка, на 1,5 цуня выше верхней складки запястья по лучевому краю.

ХЭ-ГУ — на вершине возвышения, образованного при сжатии 1-го и 2-го пальца кисти, тыльной стороне ее.

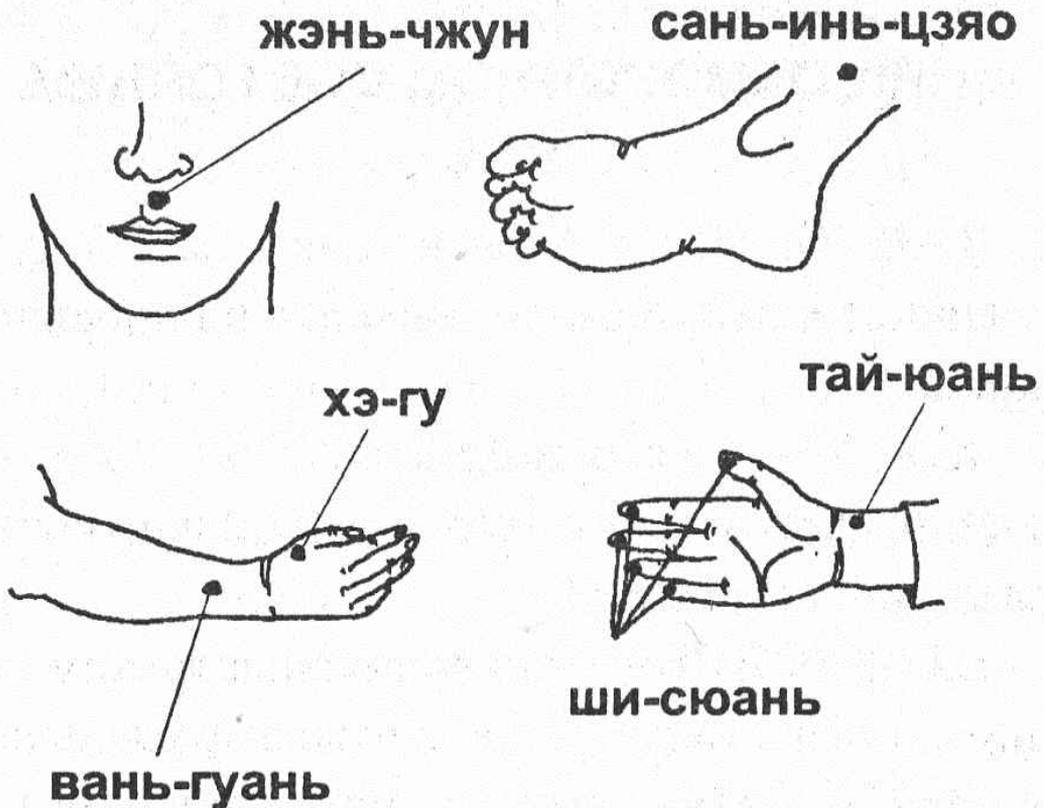
ШИ-СЮАНЬ — на кончиках ладонной поверхности концевых фаланг всех 10 пальцев.

ВАЙ-ГУАНЬ — на 2 пропорциональных цуня от лучезапястной складки к локтевому суставу, на тыльной стороне предплечья.

ЖЭНЬ-ЧЖУН — в верхней трети вертикальной борозды на верхней губе, под кончиком носа.

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — выше верхнего края внутренней лодыжки на 3 цуня (рис. 58).

Рис. 58.
При обморочном состоянии.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Методика точечного массажа — тонизирующая, по 2—3 сек, повторяя до 15—20 раз на одной из точек. Больного желательно положить на спину и дать вдохнуть пары нашатырного спирта. После восстановления сознания желательно дать крепкий чай или кофе. ХЭ-ГУ массировать одновременно с обеих сторон. Тонизирование до 30—60 сек.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

ИНЬ-ТАН — одиночная точка над переносицей, в углублении посередине линии, соединяющей концы бровей.

СЫ-БАЙ — под глазом, на 1—2 сантиметра ниже края орбиты, под зрачком.

ДА-ЧЖУЙ — одиночная точка между седьмым, последним, шейным и грудным позвонками, находят точку сидя, наклонив голову. Седьмой шейный позвонок в этом положении заметно выдается вперед. C_7 — $D_{1/0}$.

ДА-ЧЖУ — расположена так же, как предыдущая точка **ДА-ЧЖУЙ**, но на один позвонок ниже, на уровне промежутка между первым и вторым грудными позвонками. $D_{1-2/1}$.

ЦЗЯНЬ-ЮЙ — над плечевым суставом, между большим бугром плечевой кости и отростком лопатки. Когда рука поднята до горизонтального положения, местонахождение точки обозначается впадиной.

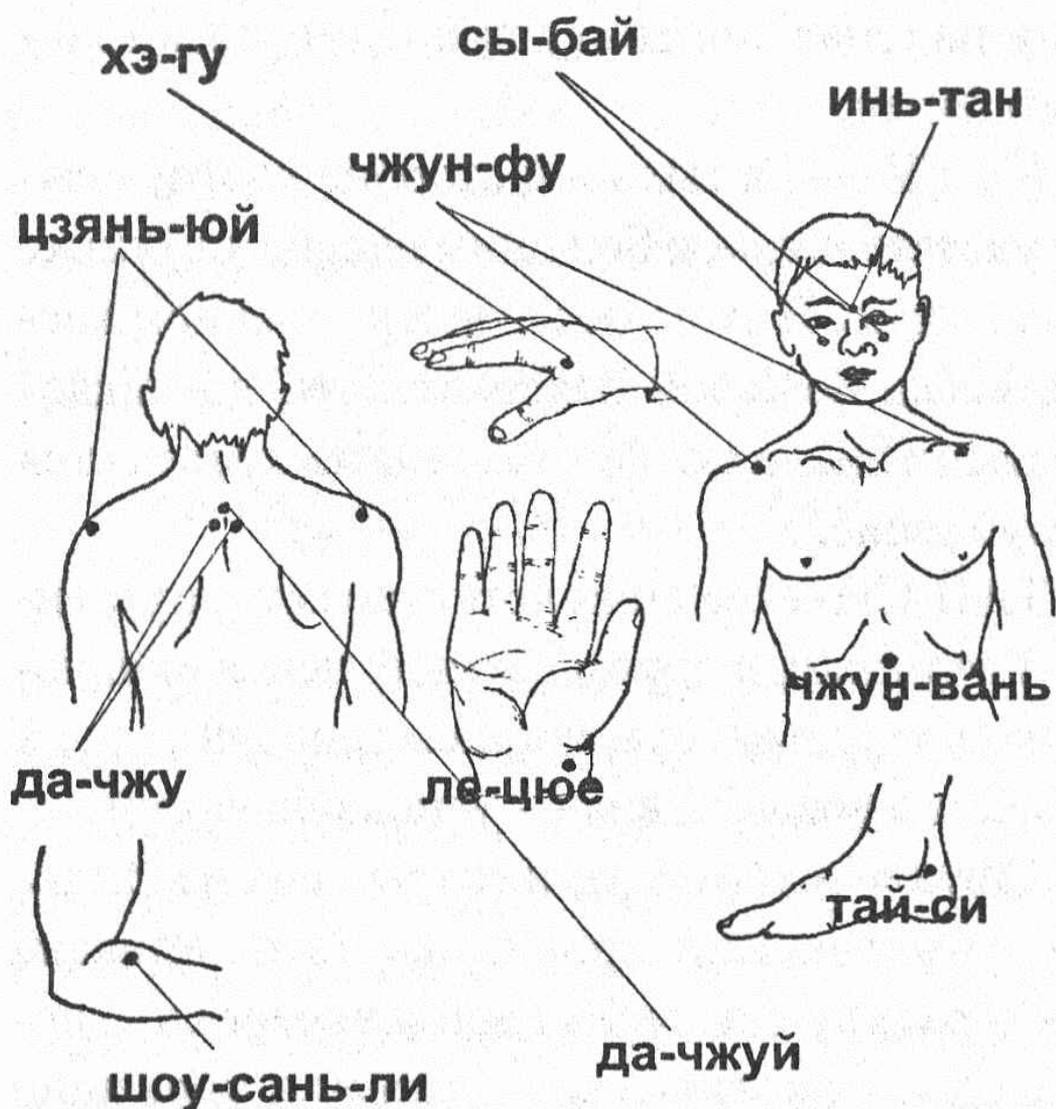
ЧЖУН-ФУ — под наружным краем ключицы, на 3 сантиметра ниже подключичной впадины, между первым и вторым ребрами.

ЧЖУН-ВАНЬ — одиночная точка на средней линии живота, посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

ШОУ-САНЬ-ЛИ — 3 пальца ниже наружного угла локтевой складки, на условной линии от локтя к большому пальцу по тыльной стороне руки, между мышцами, в верхней трети предплечья по лучевой стороне.

ЛЕ-ЦЮЕ — над запястьем со стороны ладони, напротив большого пальца, на палец

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



*Рис. 59.
Методика точечного
массажа при бронхиальной астме.*

выше того места, где щупают пульс. При сложенных ладонях (но мизинцы на боль-

ших пальцах) на точку попадает указательный палец.

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен, нащупывается углубление.

ТАЙ-СИ — на щиколотке, позади внутренней лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием (рис. 59).

Метод воздействия — успокаивающий.

Список рекомендуемых трав: сок из листьев мать-и-мачехи принимать по полстакана 3—4 раза в день перед едой или через час после еды. Сок из свежих листьев и корневищ подорожника, собранных до цветения, пить по полстакана 2 раза в день через 2 часа после еды.

Водный настой: 4 части листьев мать-и-мачехи, 3 части листьев подорожника, 3 корня солодки. Взять одну столовую ложку смеси,

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать два часа, процедить. Принимать по 2 столовых ложки через 2—3 часа.

Хороший эффект дает растирание луком.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ВЯЛОСТИ, СНИЖЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

ТОУ-ВЭЙ — в пологом углублении на виске, под волосами, в месте соединения лобной и теменной костей, это примерно 1,5 см от угла, где сходятся горизонтальная линия волос на лбу и вертикальная на виске.

ШЭНЬ-МЭНЬ — в ухе, на дне треугольной ямки, находящейся вверху, ближе к щеке. Если от самой верхней точки уха провести пальцем по диагонали вниз-вперед, то после выступающей кромки он попадет на взгорье и потом на понижение. Здесь у основания хряща и лежит нужная точка, ее удобнее масси-

ровать кончиком пальца, не прикладывая силу.

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен, нащупывается углубление.

ЦЮЙ-ЧИ — у наружного края локтевой складки. Если согнуть руку в локте, там образуется различимая на ощупь впадина.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на Востоке ее называют точкой долголетия, «точкой от ста болезней». Находится она ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — насколько она смещена вбок. Точка примостилась у наружного края передней большеберцовой мышцы (рис. 60).

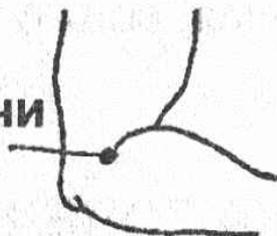
Метод воздействия — возбуждающий.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ТОУ-ВЭЙ



ЦЮЙ-ЧИ



ШЭНЬ-МЭНЬ



ХЭ-ГУ

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ

Рис. 60.

Методика точечного массажа при вялости и снижении работоспособности.

Список рекомендуемых трав:

Плоды калины, ежевики, рябины – съедать по 10—20 штук, желательно ежедневно. Лю-

дям старше сорока лет полезно есть ягоды боярышника. Используйте засушенные цветы и листья иван-чая, ешьте арахис, мед с грецкими орехами.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ БЕССОННИЦЕ

БАЙ-ХУЭЙ — одиночная точка на темени, ближе к макушке, во впадине на “прямом проборе” — там, где его пересечет линия, проведенная от уха к уху вертикально вверх через верхние точки ушных раковин.

ВАНЬ-ГУ — за ухом, на 1—2 сантиметра выше границы волос над позвоночником, над мышцей, вплотную к кости.

ВАЙ-ГУАНЬ — на тыльной поверхности руки, выше запястья на шестую часть расстояния до локтя или приблизительно на 3 пальца (2 цуня) посередине, между сухожилиями.

НЭЙ-ГУАНЬ — на ладонной поверхности руки, как бы с изнанки предыдущей точки,

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Рис. 61.

бай-хуэй



Методика точечного массажа
при бессоннице.



мочка уха

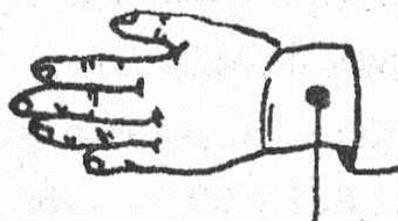
ле-цюе



нэй-гуань



вань-гу



вай-гуань

между двумя сухожильными тяжами. На 2
цуня от лучезапястной складки.

ЛЕ-ЦЮЕ — над запястьем со стороны ла-
дони, напротив большого пальца, на палец
выше того места, где щупают пульс. При сло-

женных ладонях (но мизинцы на больших пальцах) на точку попадает указательный палец.

Мочка уха в центре. Это место массируют двумя пальцами: большим поддерживают сзади, указательным или средним медленно поглаживают, без надавливаний, спереди (рис. 61).

Метод воздействия — успокаивающий.

Список рекомендуемых трав: свежие корни валерианы по 1 столовой ложке 3 раза в день. Последний прием за час до сна. Можно пить сок свежего зеленого овса, по полстакана за 1 час до сна.

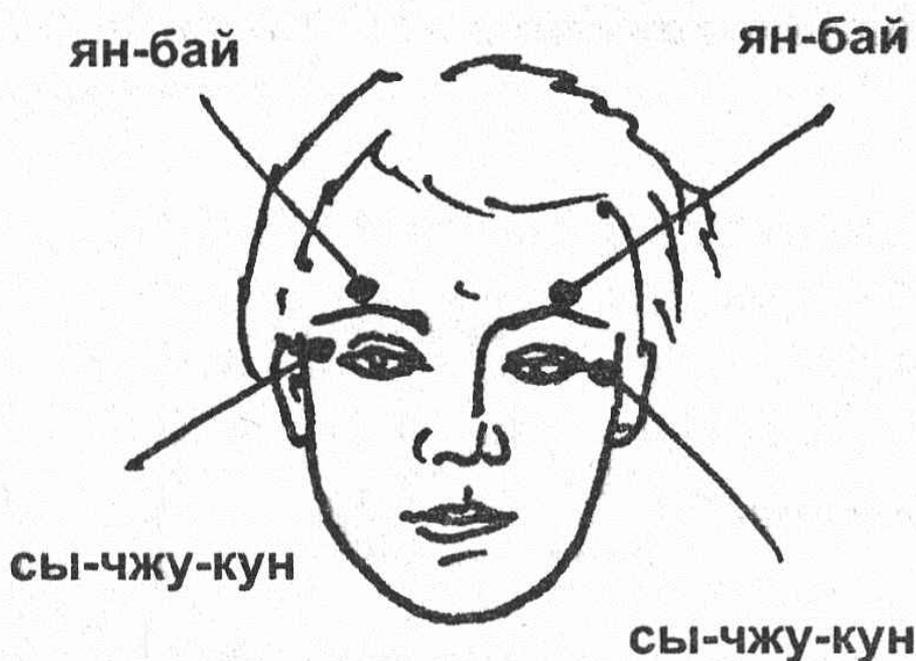
Водный настой: 3 части — пустырник, 3 части — сушеница, 1 часть — корневища и корни валерианы, 1 часть — листья ежевики. Взять 4 столовых ложки смеси, настаивать 2 часа в одном литре кипятка. Принимать по 2 столовых ложки за час до сна.

1 ст. ложку меда на ночь. Сухой хмель в мешочек и под подушку.

УСТАЛОСТЬ ГЛАЗ

ЯН-БАЙ — над серединой брови, выше ее на $\frac{2}{5}$ расстояния до волос, что равно примерно ширине пальца.

СЫ-ЧЖУ-КУН — на виске, у конца брови, в углублении на границе лба и скуловой кости.



*Рис. 62.
Методика точечного массажа при
усталости глаз.*

Боли в области глазных яблок снимают настоем листьев земляники (рис. 62). Рекомендуется есть морковь.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

КУНЬ-ЛУНЬ — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым сухожилием.

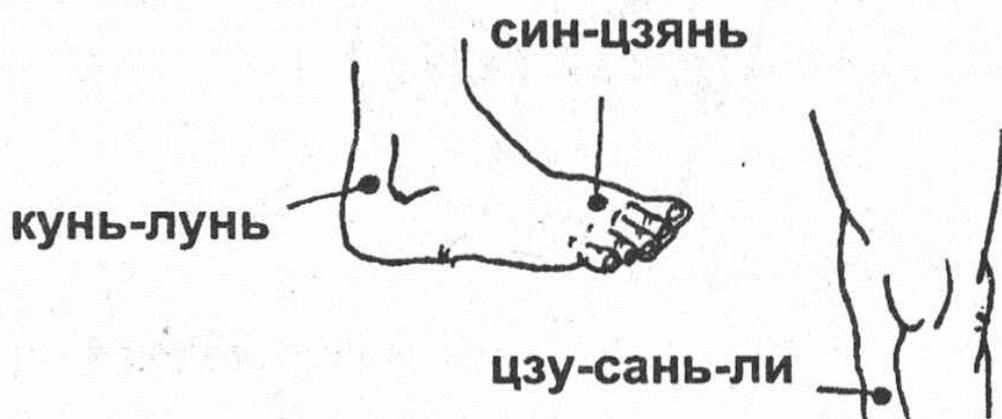


Рис. 63.

**Методика точечного массажа при
переутомлении нижних конечностей.**

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

СИН-ЦЗЯНЬ — на стопе, у начала впадины между первым и вторым пальцами стопы, на тыльной стороне.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — ниже колена, немного смещена наружу от нижнего края коленной чашечки вниз на четыре поперечных пальца и наружу от колена на ширину первого пальца. 3 цуня вниз и 1 цунь наружу (рис. 63).

Ежедневно съедать по 2—3 грецких ореха. Есть побольше брусники. В салаты добавлять сельдерей.

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ПОНИЖЕНО, БЕСПОКОЙСТВО, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СТРЕССЫ, УСТАЛОСТЬ

ФУ-ТУ — на шее в середине мышцы грудинно-ключично-сосцевидной — той, которая выделяется сбоку на шее при повороте головы.

ШЕНЬ-МЭНЬ — на ушной раковине, на дне треугольной ямки в верхней части уха.

ТАЙ-ЯН — в углублении у наружного конца брови.

БАЙ-ХУЭЙ — на макушке, одиночная точка, от вершин ушных раковин вверх, до макушки.

ГАО-ХУАН — расположена на уровне между IV—V грудными позвонками на 3 цуня от средней линии спины.

МИН-МЭНЬ — одна точка между II и III поясничными позвонками, на средней линии спины.

ДА-ЧЖУЙ — одна точка под VII шейным позвонком.

ХЭ-ГУ — симметричная на тыле кисти между первым и вторым сжатыми пальцами холмик, на вершине его.

У лиц с начальными проявлениями атеросклероза проводить легкий массаж на точках **ФУ-ТУ**, **НЭЙ-ГУАНЬ** симметричная, на внутренней поверхности предплечья от луче-

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

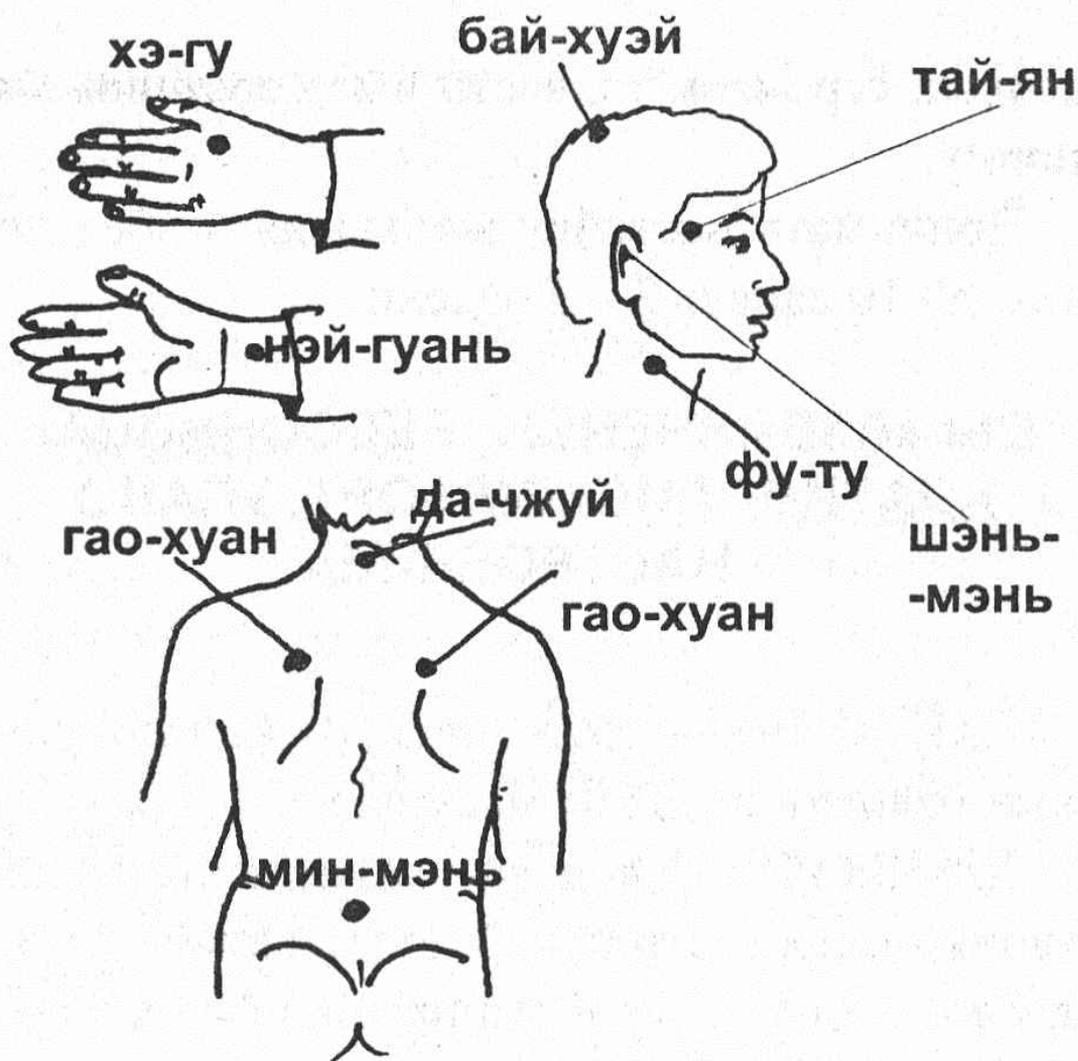


Рис. 64.
**Методика точечного массажа при
повышенном артериальном давлении.**

запястной складки на 1,5 цуня в сторону локтевого сустава (рис. 64).

А также проводить возбуждающий, стимулирующий, тонизирующий массаж на всех

точках, стремясь привести ваше состояние в норму.

Принимать настойку женьшеня в обед до еды по 10 капель 2—3 недели.

ВЫ «ВЗВИНЧЕНЫ», БЕССОННИЦА, АПАТИЯ, ДИСКОМФОРТ, УПАЛО НАСТРОЕНИЕ

БАЙ-ХУЭЙ — одна точка, от вершин ушных раковин вверх на макушке.

ДА-ЧЖУЙ — под седьмым шейным позвонком, провести рукой по шейному отделу позвоночника вниз и выпирающий под пальцами седьмой позвонок.

НЭЙ-ГУАНЬ — симметричная на предплечье на ладонной стороне на 1,5 цуня от сверху расположенной лучезапястной складки.

ВАЙ-ГУАНЬ — симметричная, на тыльной стороне предплечья, если символически от **НЭЙ-ГУАНЬ** вывести перпендикулярно

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

линию на наружную поверхность, то попадем в точку.

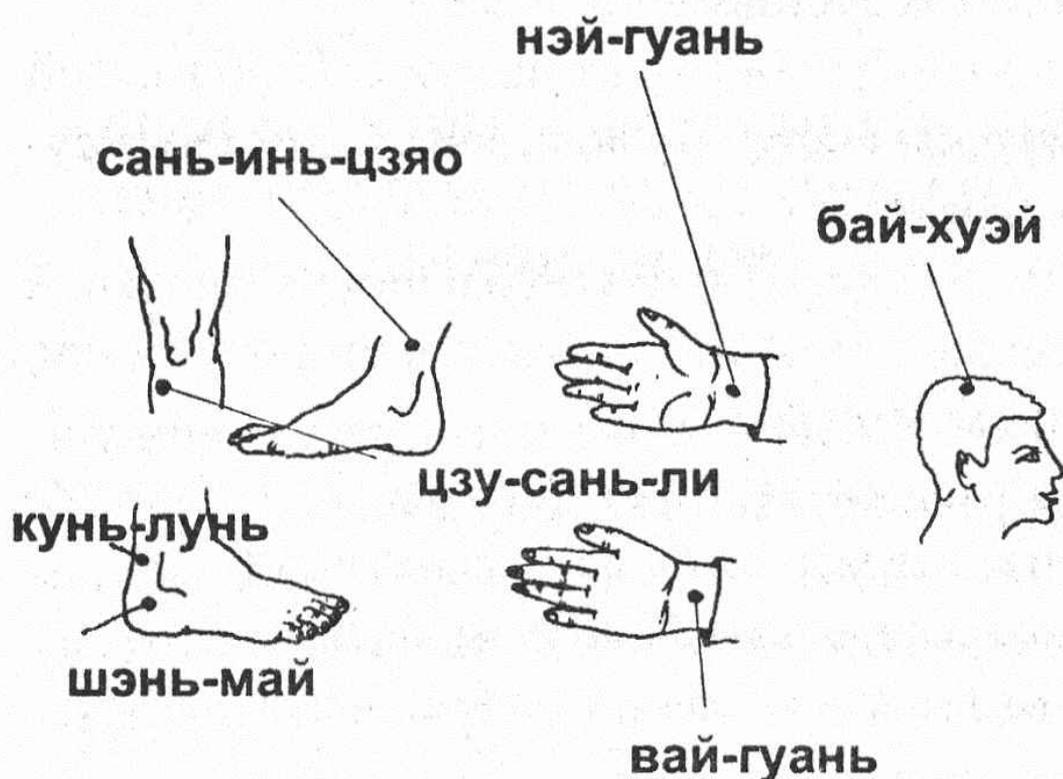


Рис. 65.
Методика точечного массажа при бессонице, апатии, дискомфорте.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — точка «долголетия», симметричная, на 4 цуня ниже края коленной чашечки и на 1 цунь в сторону (наружу).

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — симметричная, расположена на 3 цуня выше верхнего края лодыжки по внутренней поверхности голеностопного сустава.

КУНЬ-ЛУНЬ — за наружной лодыжкой давление в сторону лодыжки от ахиллова сухожилия.

ШЭНЬ-МАЙ — в углублении на наружной стороне стопы от лодыжки в сторону пятки, во впадине (рис. 65).

Метод воздействия тормозной, успокаивающий, седативный, расслабляющий.

Массаж делать 2—3 раза в день.

Выбирать наиболее эффективные точки.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ, ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Время эпидемий, «тяжелая» голова, першит в горле, недомогание.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Симметричные точки можно массировать как одновременно, так и поочередно.

ИН-СЯН — у верхнего крыла носа.

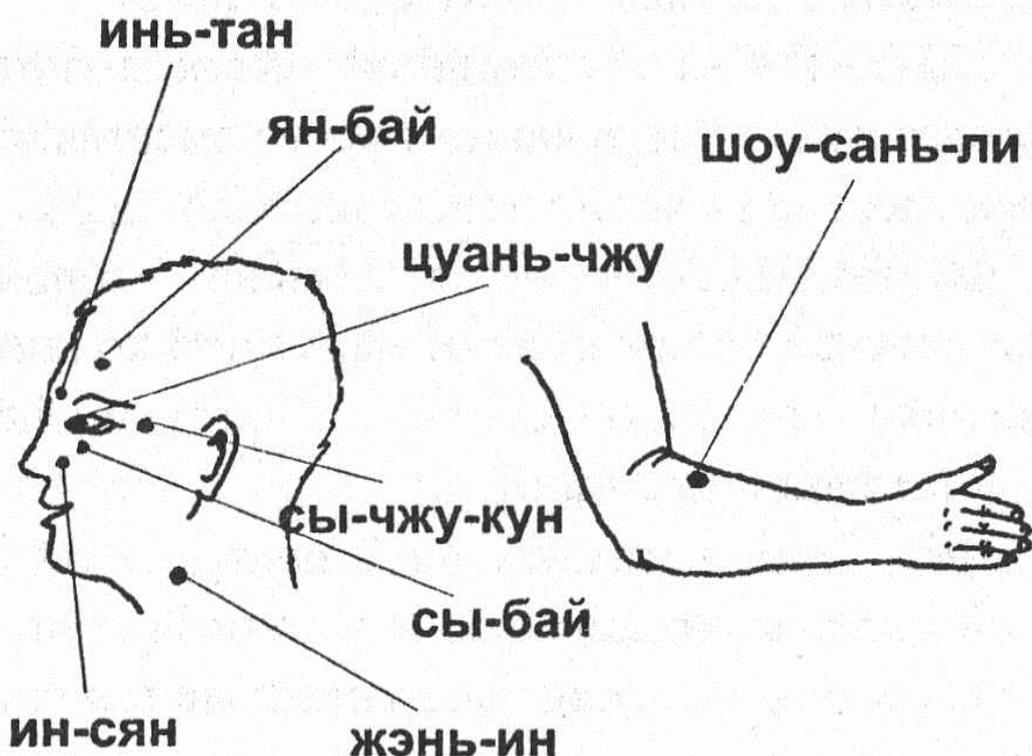


Рис. 66.
При простуде.

ЯН-БАЙ — над серединой брови один цунь вверх.

ЖЭНЬ-ИН — под челюстью на уровне верхнего края щитовидного хряща.

ЦУАНЬ-ЧЖУ — в углублении надбровной дуги, на месте соединения с переносицей.

СЫ-ЧЖУ-КУН — на области виска, где соединяются скуловая кость с височной.

СЫ-БАЙ — под глазницей, на расстоянии одного цуня вниз, в данном месте имеется отверстие, где выходит подглазничный нерв.

ШОУ-САНЬ-ЛИ — на тыльной стороне предплечья на два цуня от наружной кожной складки локтевого сустава, образующейся при сгибании предплечья.

ИНЬ-ТАН — точка одна в центре переносицы, для ее определения необходимо от кончика носа провести пальцем вверх до его упора в лобную часть лица (рис. 66).

Массаж проводить несколько раз в день, лучше возбуждающим способом, но силу воздействия и интенсивность учитывать по своему состоянию. Первые процедуры коротки по времени. Выбирать наиболее эффективные из всего набора предложенных там точек, «излюбленные». Обычно это 4—5 точек.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Хорошо пить зеленый чай через каждые 1—2 часа. Можно сделать смесь с отваром шиповника и принимать в горячем виде. Также можно порекомендовать клюкву (сок), морс с медом, малину, редьку, красную смородину.

ВАМ ПРЕДСТОИТ АККЛИМАТИЗАЦИЯ В ДРУГОМ РАЙОНЕ СТРАНЫ

За 8—10 дней до переезда вы проводите себе точечный массаж методом возбуждающим, стимулирующим, тонизирующим в первые 4—5 суток на первую точку.

ЦЗУ-ЛИН-ЦИ — она симметричная, находится между 4-й и 5-й плюсневых костями тыльной стороны стопы, от 4-го пальца его основания на 2 цуня. А оставшиеся 4—5 суток провести воздействие на другую точку.

ВАЙ-ГУАНЬ — то же симметричная, но на тыльной стороне предплечья от наружной лучезапястной складки на 1,5 цуня (рис. 67).

Указанная методика воздействия проводится на данные точки по отдельности. Одновременно на точки не воздействовать!

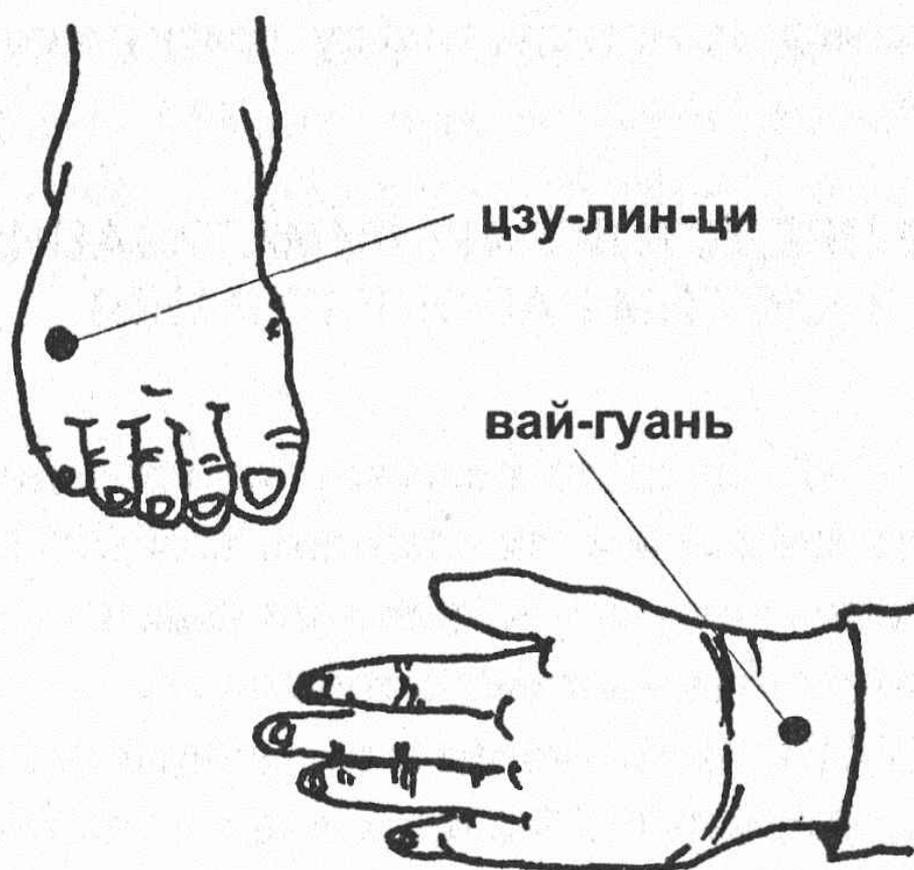


Рис. 67.
Методика точечного массажа для акклиматизации.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Часто пожилые люди, переезжая в другие районы страны, жалуются на вялость, расстройство сна, частые головные боли, недомогание, расстройство кишечника.

Рекомендованная выше методика позволит им легче перенести смены места жительства. Также имеет смысл побольше есть вишен и гранатов.

У ВАС ПОВЫШЕНО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ЦИФРЫ ВЫШЕ 140/70)

Один раз в день на симметричные точки воздействуем одновременно, за одну процедуру не более 4—6 точек.

НЭЙ-ГУАНЬ — от внутренней складки запястья на 3 поперечных пальца в сторону локтевой складки.

ДА-ЛИН — на середине между двумя складками лучезапястного сустава, на его внутренней стороне.

ЛАО-ГУН — между 3-м и 4-м пальцами на середине ладони при сжатых в кулак пальцах.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — на 3 цуня ниже нижнего края коленной чашечки и на 1 цунь в сторону от средней линии голени спереди.

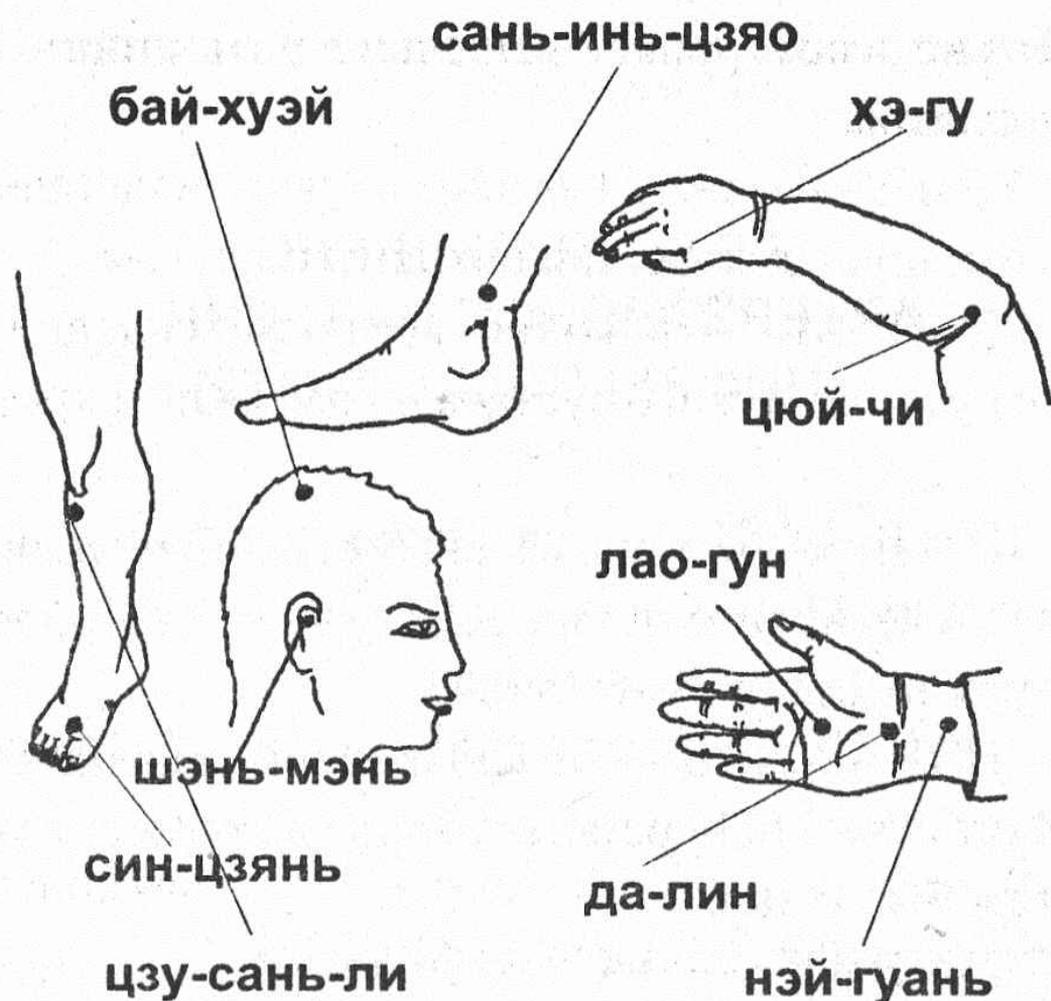


Рис. 68.
При повышенном артериальном давлении.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

НЭЙ-ТИН — во впадине между основаниями 2-го и 3-го пальцев стопы.

СИН-ЦЗЯНЬ — во впадине между основаниями 1-го и 2-го пальцев ноги. На тыльной стороне.

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на 3 цуня выше верхнего края внутренней чашечки голеностопного сустава.

ХЭ-ГУ — между 1-м и 2-м пальцами на теле кисти при сжатых пальцах друг с другом.

ЦЮЙ-ЧИ — в конце локтевой складки, снаружи локтевого сустава на наружном крае ее.

ШЭНЬ-МЭНЬ — на ушной раковине, на дне треугольной ямки, находящейся в верхней части ушной раковины.

БАЙ-ХУЭЙ — от вершин ушных раковин вверх, на макушке (рис. 68).

Метод тормозной, определить наиболее эффективные точки для вас лично.

Пейте томатный сок, ешьте ягоды облепихи, брусники, малины. Не забывайте об апе-

льсинах, лимоне, соке алоэ, грецких орехах, кураге, печеном картофеле.

После длительного стояния или ходьбы — ноги на стол («по-американски») растирать внутреннюю поверхность большеберцовой кости от стопы вверх.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ГОЛОВА ПРОСТО «РАСКАЛЫВАЕТСЯ»

ЦУАНЬ-ЧЖУ — симметричная, у основания внутреннего края бровей.

МЭЙ-ЧУН — симметричная, на 2 цуня вверх от начала брови.

ЮЙ-ЯО — симметричная, в этом месте в центре брови выходит надглазничный нерв, есть отверстие.

ИНЬ-ТАН — одна точка на спинке носа, двигаясь вверх к центру переносицы.

ТОУ-ВЭЙ — на височной части, где состыкуются кости теменная, лобная, височная. Воздействуем седативно, успокаивающе по

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

2—3 минуты на каждую точку, симметричные массировать одновременно.

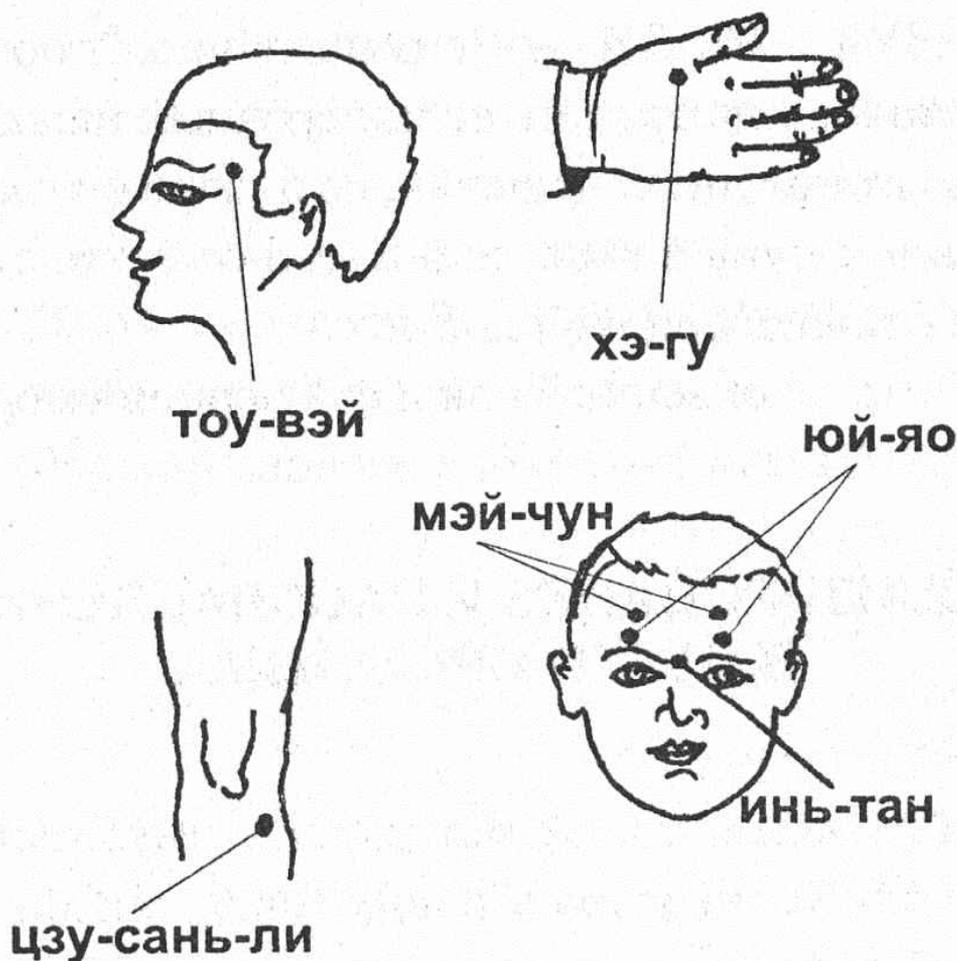


Рис. 69.
При головной боли.

Если после массажа эффект незначительный — добавьте точки общего действия.

ХЭ-ГУ — на вершине холмика, образованного при сжатии 1-го и 2-го пальца кисти, симметрично, поочередно.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — симметрично, поочередно на 3 цуня (четыре поперечных пальца) вниз от коленной чашечки, ее нижнего края и на один цунь вправо или влево от бугристости большеберцовой кости.

Пить клюквенный сок и сок черной смородины. Съесть 2—3 зубца чеснока (рис. 69).

ТОНИЗИРОВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА

В зависимости от методики стимулирования или успокоения высших точек, предлагаемый способ поможет снять утомление или, наоборот, повысить вашу работоспособность, взбодрит.

БАЙ-ХУЭЙ — одиночная на вершине головы, от ушных раковин вверх на темени.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ИНЬ-ТАН — одиночная, двигаясь по спинке носа к переносице и середине между бровей.

НЭЙ-ГУАНЬ — симметричная, на запястье от лучезапястной складки на 3 поперечных пальца.

ЛАО-ГУН — парная, располагается в центре ладонной поверхности кисти. Между 3—4 пальцами, сжатыми в кулак.

ШОУ-САНЬ-ЛИ — парная, на тыльной стороне предплечья от кожной локтевой складки в сторону кисти на 3 поперечных пальца.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — парная, располагается ниже коленной чашечки на 4 поперечных пальца и на ширину одного пальца наружу от средней линии спереди от бугристости большеберцовой кости.

ХЭ-ГУ — точка на обеих руках. При сдвигании 1-го и 2-го пальца образуется холмик, на вершине находится «точка от ста болезней». Далее три точки при болезнен-

ных ощущениях в мышцах ног, для повышения тонуса.

КУНЬ-ЛУНЬ — за наружной лодыжкой, парная, надавливание в сторону лодыжки.

СИН-ЦЗЯНЬ — парная, во впадине между основаниями 1-го и 2-го пальцев на теле стопы (рис. 70).

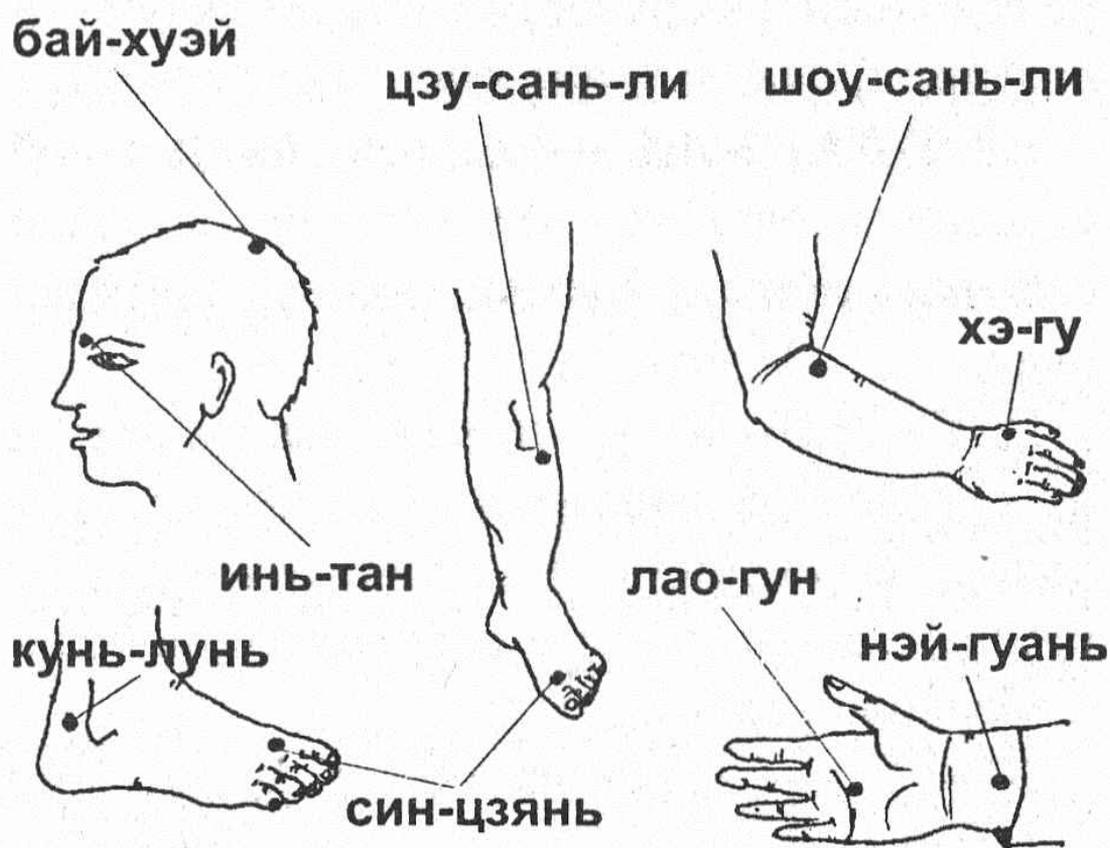


Рис. 70.

Методика точечного массажа для тонизирования и расслабления.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Тормозной метод, надавливать до 3 минут. Возбуждающие короткие надавливания по 3—5 секунд, повторяя по 8—10 раз в одной точке, при этом отрывая палец от точки.

При слабости организма — мясо (говядина, баранина), морковь, кедровые орехи, фрукты, груши, виноград, грейпфруты.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ПРИВЫЧНОМ ЗАПОРЕ

ЦИ-ХАЙ-ШУ — на пояснице, ниже талии, между третьим и четвертым поясничными позвонками, на 3 пальца в сторону. В положении сидя с опущенными руками четвертый поясничный позвонок несколько выдается вперед.

ГУАНЬ-ЮАНЬ-ШУ — также на 3 пальца в сторону позвоночника, на уровне промежутка между пятым поясничным и первым крестцовым позвонками.

ПАН-ГУАНЬ-ШУ — также на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне второго-третьего крестцовых позвонков. Это примерно середина крестца, он состоит из пяти сросшихся позвонков. Второй из них слегка выступает вперед, если сесть и опустить руки вдоль туловища.

ЧЖУН-ТИН — одиночная точка на средней линии груди на уровне пятого межреберья, там, где грудина переходит в узкий мечевидный отросток.

ЧЖУН-ВАНЬ — одиночная точка на средней линии живота, посередине между пупком и мечевидным отростком грудины.

ТЯНЬ-ШУ — на 4 пальца в сторону от пупка.

ГУАНЬ-ЮАНЬ — одиночная точка, на средней линии живота, посередине между пупком и лобковой костью.

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

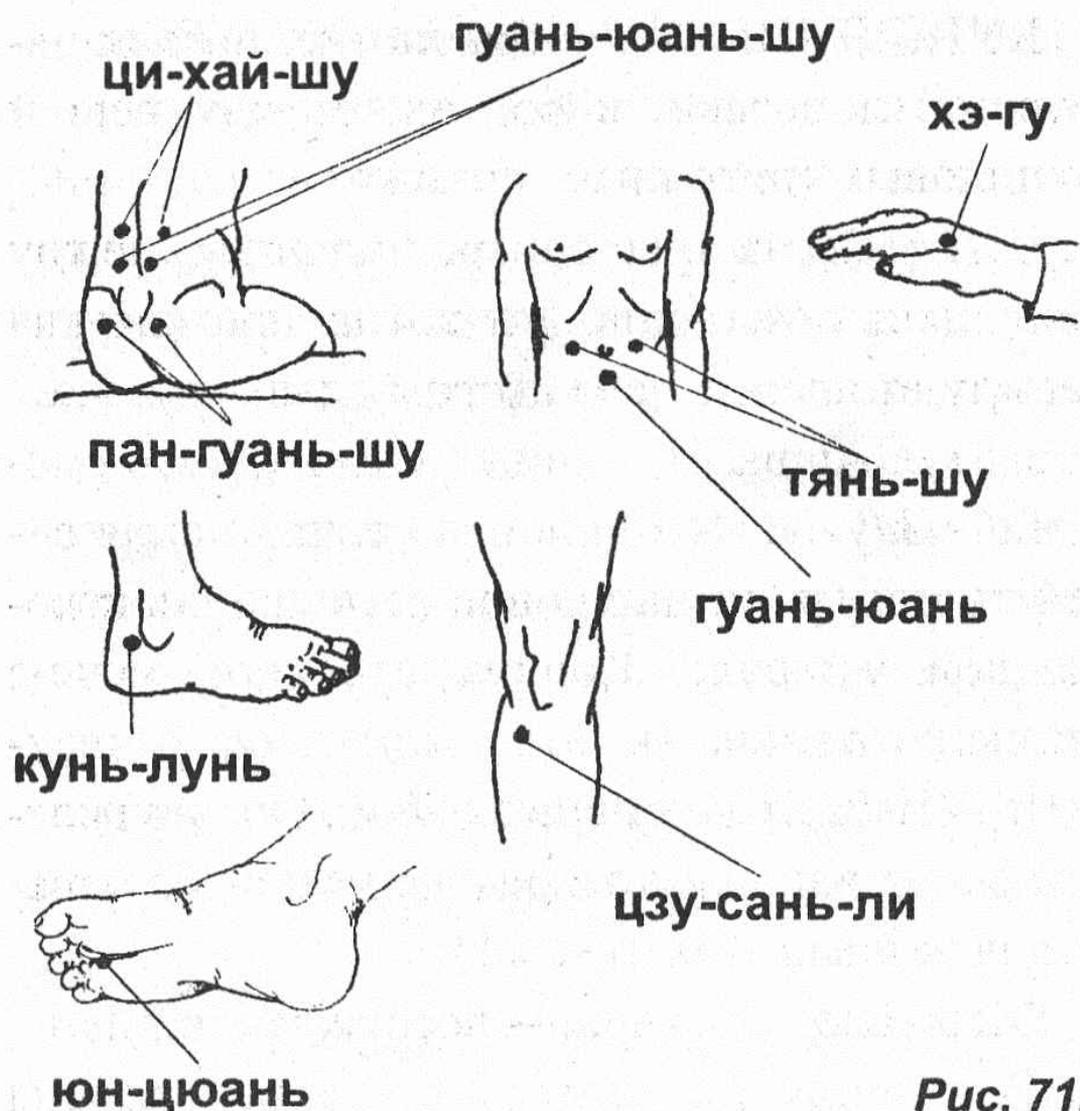


Рис. 71.
При запоре.

кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а при отведенном нащупывается углубление.

КУНЬ-ЛУНЬ — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

ЮН-ЦУАНЬ — в центре подошвы, между подушечками мышц, напротив промежутка между вторым и третьим пальцами.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — насколько смещена вбок. Она примостилась у наружного края передней большеберцовой мышцы (рис. 71).

Метод воздействия — возбуждающий.

Рекомендуется употреблять: корень ревеня за 20 мин до принятия пищи. При вялой работе кишечника пить пиво до еды. В сезон рекомендуется побольше есть дынь.

ЗУБНАЯ БОЛЬ РАЗЛИЧНОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ

Массаж проводить 4—5 раз в день, метод тормозной, успокаивающий, расслабляющий, релаксирующий.

На точку 1—3 минуты можно надавливать теплым пальцем.

Боль в верхней челюсти.

ЦЗЯ-ЧЭ — симметричная, в углублении нижней челюсти.

ЦЗЕ-СИ — на стопе в середине голеностопного сустава спереди на тыле в углублении.

ТАЙ-СИ — симметричная, расположена на 1 цунь от середины внутренней лодыжки. Кзади в сторону ахиллова сухожилия.

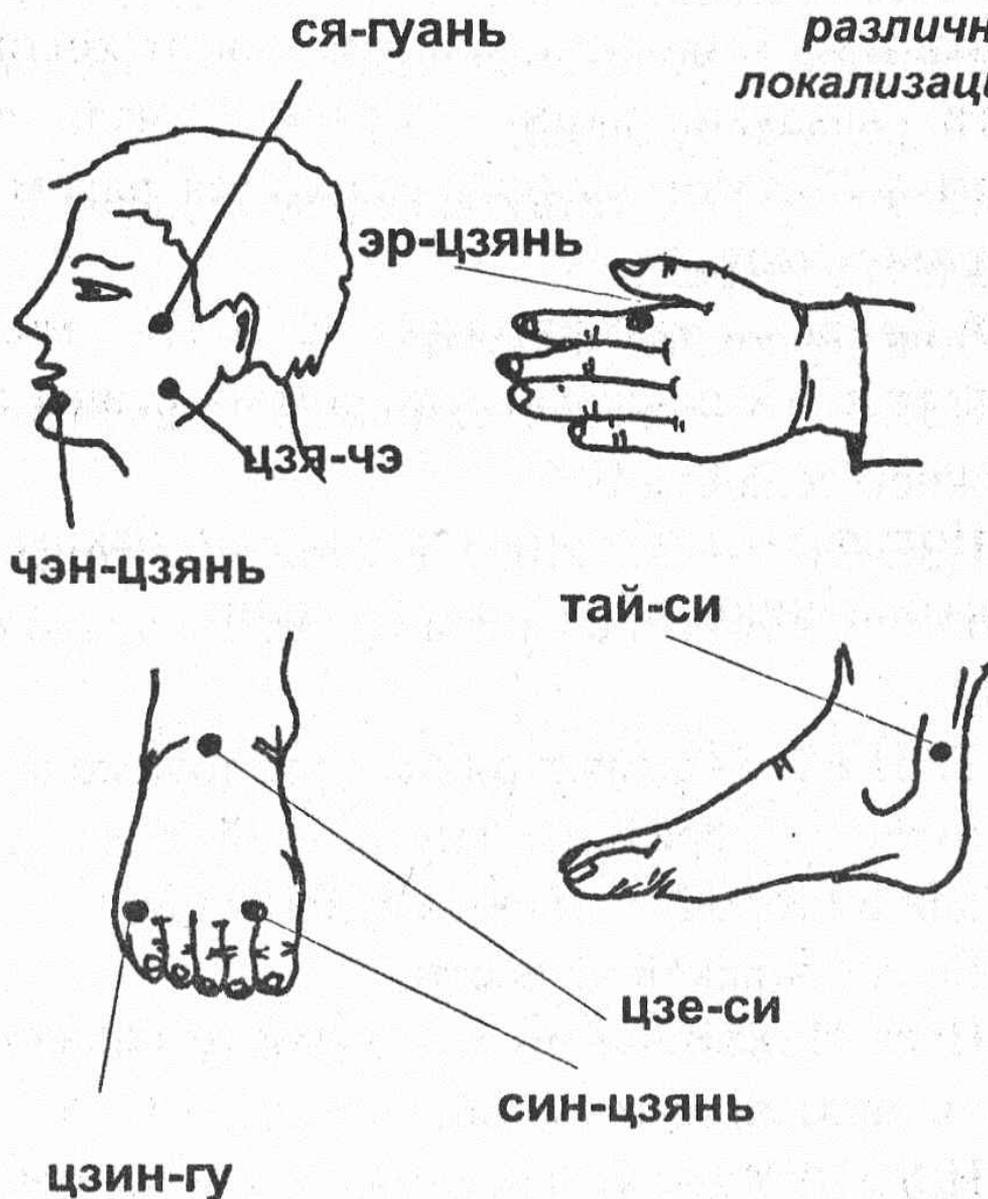
Боль в нижней челюсти.

СИН-ЦЗЯНЬ — на стопе между 1-й и 2-й плюсневыми косточками на тыле.

ЦЗИН-ГУ — у основания 5-й плюсневой кости на стопе на тыльной стороне.

ЧЭН-ЦЗЯНЬ — в центре подбородочно-губной борозды.

Рис. 72.
При зубной боли
различной
локализации.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ЭР-ЦЗЯНЬ — у края основания 2-го пальца, его фаланги.

СЯ-ГУАНЬ — на месте сустава нижней челюсти и скуловидной кости лица, подвигать челюстью. Если боль усиливается от холодного воздуха, воды, горячего чая, то ТИН-ХУЭЙ (от холода) находится рядом с вырезкой мочки уха.

А при боли от горячего НЭЙ-ТИН — между 2-й и 3-й плюсневными костями стопы на тыльной стороне (рис. 72).

Прикладывать срез тополя или осины в 1 см толщиной и 3—5 см шириной.

НЕОЖИДАННАЯ БОЛЬ В ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЕ. «СВЕЛО НОГУ», СПАЗМ

Необходимо как можно сильнее надавить на самую болезненную точку, размять ее. Тем, у кого судороги случаются часто, просто необходимо с профилактической целью про-

водить по 8—10 процедур ежедневно или через день. Метод тормозной, успокаивающий.

ЦИ-ХАЙ-ШУ — на 1,5 цуня от средней линии спины на уровне III и IV поясничных позвонков.

ГУАНЬ-ЮАНЬ-ШУ — симметрично между I крестцовым и V поясничным на 1,5 цуня.

ПАН-ГУАНЬ-ШУ — тоже симметрично, на расстоянии 1,5 цуня от середины позвоночного столба между III—IV крестцовыми.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — «точка долголетия», на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от средней линии голени.

ШЭНЬ-МАЙ — на стопе снаружи от лодыжки в сторону пятки в углублении.

ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ — на тыле стопы во впадине между 4-м и 5-м пальцами.

ЧЖАО-ХАЙ — под внутренней лодыжкой вниз на один цунь к внутреннему своду подошвы, в углублении.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

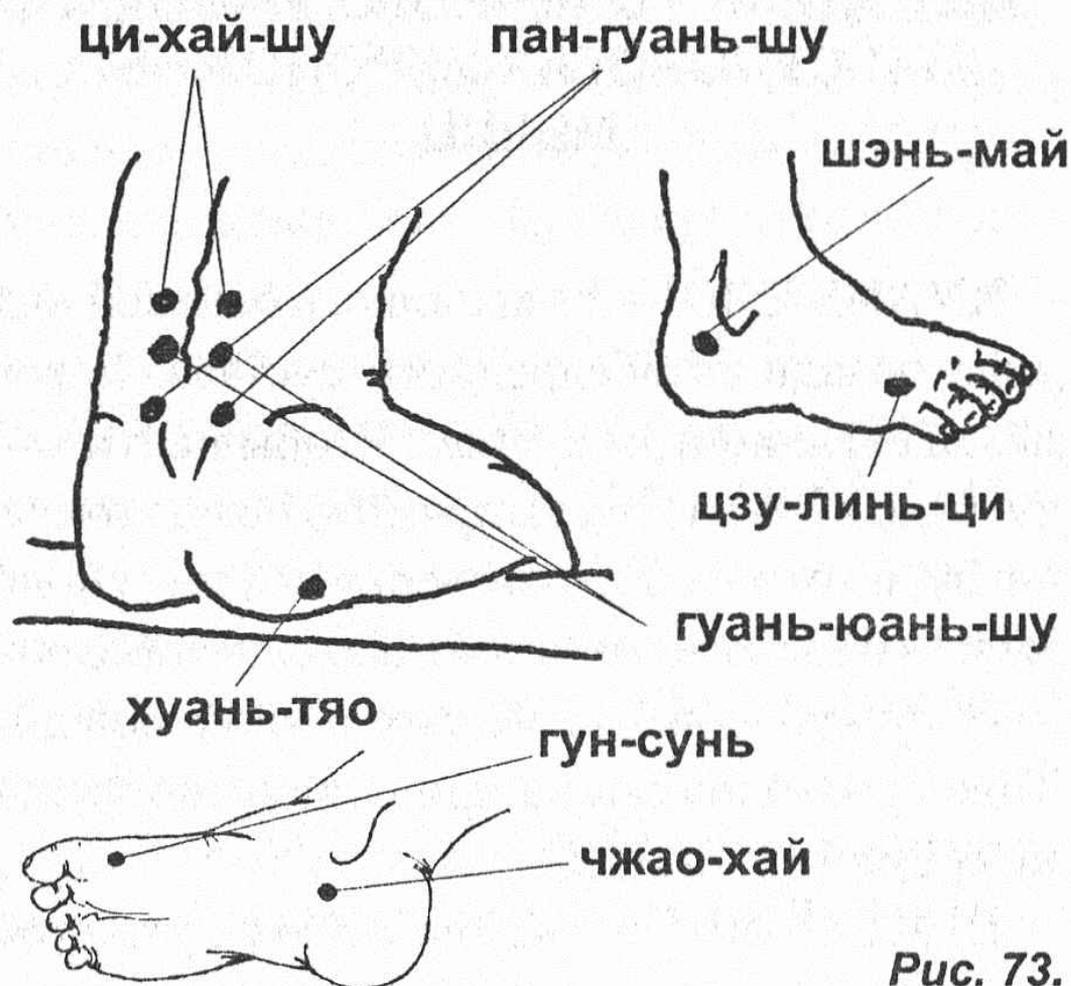


Рис. 73.
Спазм, «ногу свело».

ГУН-СУНЬ — на месте соединения 1-й плюсневой кости с основными рессорными косточками стопы (рис. 73).

Желательно употреблять в пищу урюк, изюм, курагу, рыбу (фосфор).

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ СУДОРОГАХ ИКРОНОЖНЫХ МЫШЦ

ХУАНЬ-ТЯО — на ягодице, в боковой впадине позади тазобедренного сустава, между ним и седалищным бугром. Чтобы найти точку, надо лечь на бок, выпрямить ногу, которая внизу, и согнуть ту, что сверху, и в этом положении провести линию от верха тазобедренного сустава к верху межягодичной складки. Точка расположена на прилегающей к суставу трети этой линии.

ЦИ-ХАЙ-ШУ — на пояснице, чуть ниже талии между третьим и четвертым поясничными позвонками, на 3 пальца в сторону. В положении сидя с опущенными руками четвертый позвонок несколько выдается вперед.

ГУАНЬ-ЮАНЬ-ШУ — также на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне промежутка между пятым поясничным и первым крестцовым позвонками.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПАН-ГУАНЬ-ШУ — также на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне второго-третьего крестцовых позвонков. Это примерно середина крестца, он состоит из пяти сросшихся позвонков. Второй из них слегка выступает под кожей.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — точка «долголетия» на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от средней линии голени.

ЛОУ-ГУ — напротив лодыжки, с внутренней стороны голени посередине, внизу икроножной мышцы.

ШЭНЬ-МАЙ — на стопе, под наружной лодыжкой, по впадине на границе подошвы и тыльной поверхности.

ЧЖАО-ХАЙ — на внутренней стороне стопы, на границе подошвы и тыльной поверхности, под лодыжкой. Легко отыскивается, если сидя согнуть ноги так, чтобы подошвы соприкасались. В этом положении углубление под лодыжкой становится мягче.

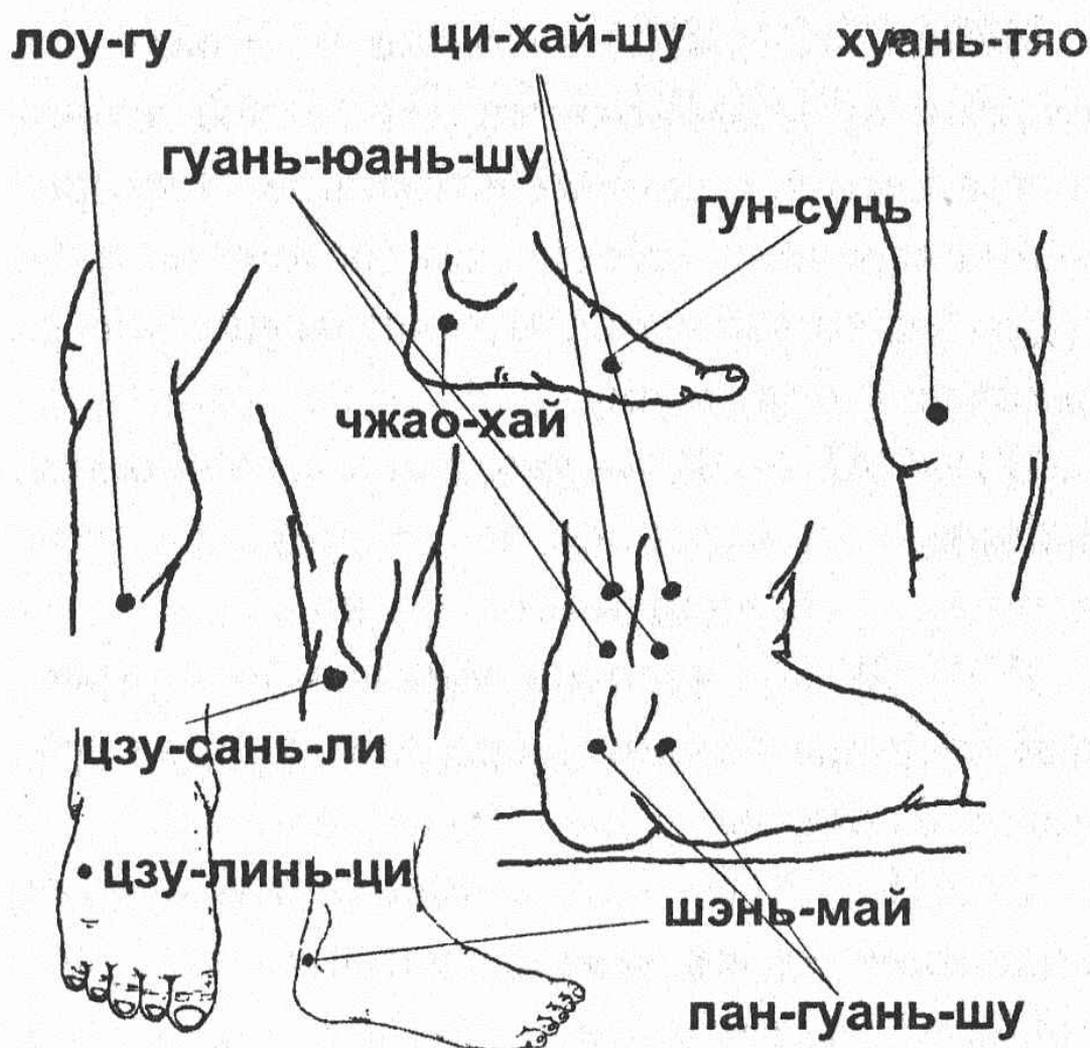


Рис. 74.
При судорогах икроножных мышц голени.

ГУН-СУНЬ — на стопе, с внутренней стороны, посередине подъема.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ — на тыльной стороне стопы, в самой узкой ее части, в конце межкостной щели напротив промежутка между четвертым пальцем и мизинцем (рис. 74).

Метод воздействия — успокаивающий.

Список рекомендуемых трав: потреблять семена подсолнечника, тыквы. Побольше пить какао.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

НЭЙ-ГУАНЬ — выше запястья на шестую часть расстояния до локтя или приблизительно на 3 пальца, на ладонной стороне, напротив среднего пальца, между сухожилиями.

ФУ-ТУ — на шее спереди, над надключичной ямкой на уровне верхнего края щитовидного хряща (адамова яблока).

ХЭ-ГУ — на тыльной стороне кисти, между указательным и большим пальцами, ближе к запястью. В этом месте на выпрямленной

кисти, когда большой палец прижат, возникает возвышение, а когда отведен, нащупывается углубление.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — «точка долголетия» на 3 цуня ниже коленной чашечки и на 1 цунь наружу от средней линии голени.

ВАНЬ-ГУ — за ухом, на 1—2 сантиметра выше границы волос (над позвоночником), над мышцей, вплотную к кости.

ФЭН-ЧИ — под затылком, позади уха дальше, чем

ВАНЬ-ГУ — в костной ямке, под волосами, на уровне наружного слухового прохода.

ТОУ-ВЭЙ — в пологом углублении на виске, под волосами, в месте соединения лобной и теменной костей. Это примерно 1,5 сантиметра от угла, где сходятся горизонтальная линия волос на лбу и вертикальная на виске.

Метод воздействия — успокаивающий (рис. 75).

Список рекомендуемых трав: взять сок боярышника из цветков, листьев и ягод, пить по

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

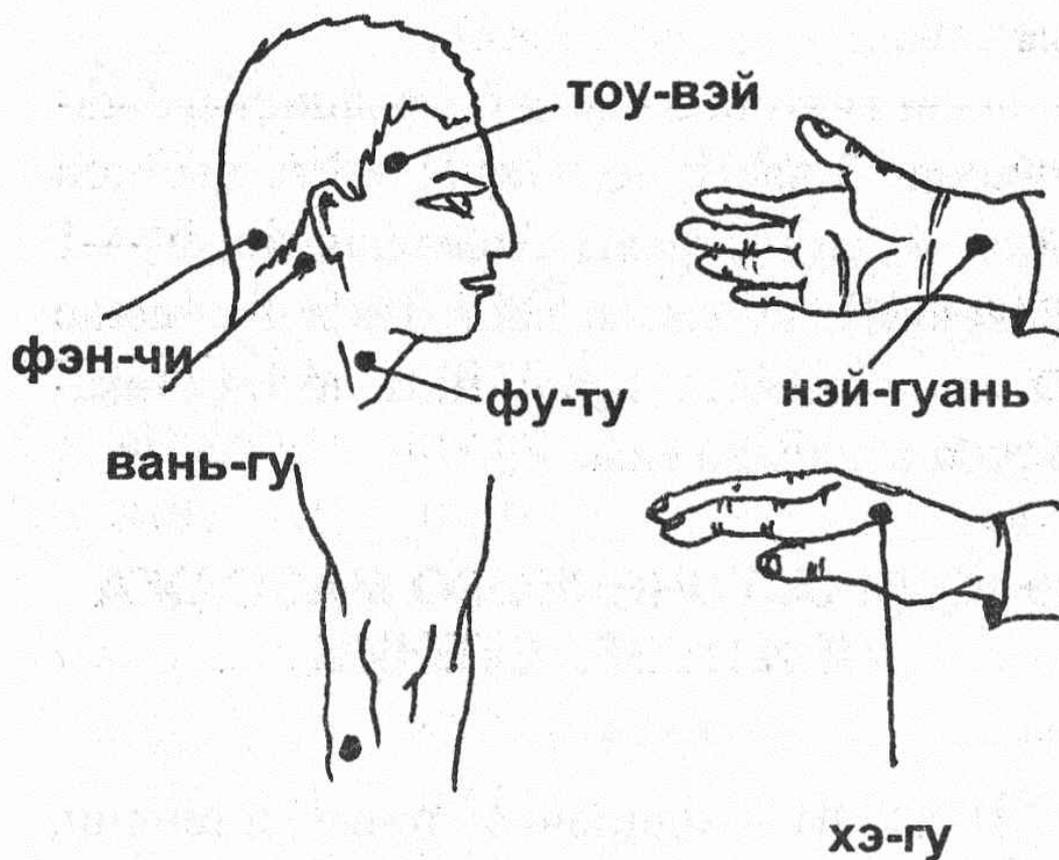


Рис. 75.
Методика точечного массажа при гипертонической болезни.

одной столовой ложке 3 раза в день перед едой. Можно сок луковицы или чеснока разбавить с молоком и принимать по 10 капель 3 раза в день. Сок красной свеклы — 1 стакан.

Сок лимона — 1 стакан плюс мед, 2 стакана — пить по одной столовой ложке 3 раза в день после еды.

Водный настой: 3 части боярышника, 3 части хвоща, 3 части чеснока, 1 часть цветков арники, 4 части травы тысячелистника — 1 столовую ложку смеси настоять в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ НЕВРАСТЕНИИ

БАЙ-ХУЭЙ — одиночная точка на темени, ближе к макушке, во впадине на «прямом проборе» — там, где его пересечет линия, проведенная от уха к уху вертикально вверх, через верхние точки ушной раковины.

ИНЬ-ТАН — одиночная точка над переносицей, в углублении посередине линии, соединяющей концы бровей.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



Рис. 76.
Методика точечного массажа при
неврастении.

ДА-ЧЖУЙ — одиночная точка между седьмым, последним, шейным и первым грудным позвонками. Находят точку сидя, накло-

нив голову. Седьмой шейный позвонок в этом положении заметно выдастся вперед.

ВАЙ-ГУАНЬ — на тыльной поверхности руки выше запястья на шестую часть расстояния до локтя или приблизительно на 3 пальца, посередине между сухожилиями.

НЭЙ-ГУАНЬ — на ладонной поверхности руки, выше запястья, как бы на изнанке предыдущей точки.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — ниже колена, немного смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — насколько она смещена вбок. Точка примостилась у наружного края передней большеберцовой мышцы.

САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО — на внутренней поверхности голени, на 3 цуня выше верхнего края лодыжки, на четверть расстояния от нее до колена, у кости.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

КУНЬ-ЛУНЬ — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

ШЭНЬ-МАЙ — на стопе, под наружной лодыжкой, во впадине, на границе подошвы и тыльной поверхности, на середине расстояния между пяткой и наружной лодыжкой. Метод воздействия — успокаивающий (рис. 76).

Список рекомендуемых трав: плоды боярышника — 3 части, цветки боярышника — 2 части, корень валерианы — 2 части, трава зверобоя — 3 части, трава тысячелистника — 3 части. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка. Настоять 5—6 часов и процедить. Хороший эффект дают также плоды боярышника (их следует принимать за 30 мин до еды) и мед с грецкими орехами.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ РАДИКУЛИТЕ

САНЬ-ЦЗЯО-ШУ — на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне промежутка между первым и вторым поясничными позвонками. Второй поясничный позвонок находится над талией, она проходит между ним и третьим поясничным позвонком.

МИН-МЭНЬ — одиночная точка, между вторым и третьим поясничным позвонками, т. е. на талии. Для большей точности можно обозначить ее поясом или узкой резинкой, проведя их через пупок.

ПАН-ГУАНЬ-ШУ — на 3 пальца в сторону от позвоночника, на уровне второго-третьего крестцовых позвонков. Это примерно середина крестца, он состоит из пяти сросшихся позвонков, второй из них слегка выступает вперед, если сесть и опустить руки вдоль туловища.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

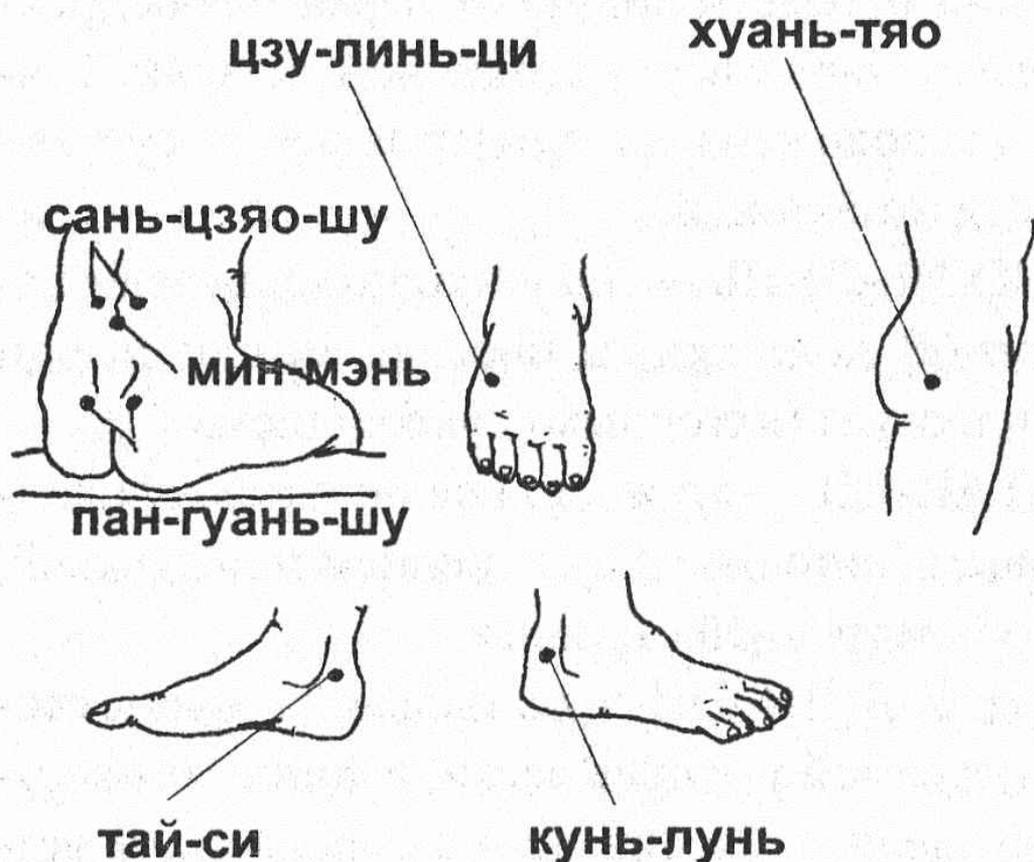


Рис. 77.
При пояснично-крестцовом радикулите.

ХУАНЬ-ТЯО — на ягодице, в боковой впадине позади тазобедренного сустава, между ним и седалищным бугром. Чтобы найти точку, надо лечь на бок, выпрямить ногу, которая

внизу, и согнуть ту, что сверху, и в этом положении провести линию от верха тазобедренного сустава кверху ягодичной складки. Точка расположена на прилегающей к суставу трети этой линии.

КУНЬ-ЛУНЬ — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием.

ТАЙ-СИ — то же во впадине между ахилловым (пяточным) сухожилием и лодыжкой, но с внутренней стороны.

ЦЗУ-ЛИНЬ-ЦИ — на тыльной стороне стопы, в самой узкой ее части, в конце межкостной щели напротив промежутка между четвертым пальцем и мизинцем (рис. 77).

Метод воздействия — успокаивающий.

Список рекомендуемых трав: к болезненным участкам тела прикладывают толстый слой свежих листьев лопуха (компресс). Обкладывание кашицей и соком редьки.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ АРТРИТЕ КОЛЕНА

ИНЬ-ЛИН-ЦЮАНЬ — ниже колена и вбок, к внутренней стороне голени, под выступом большеберцовой кости, в треугольной щели между мышцами. Нащупывают ее при согнутой в колене ноге.

ЯН-ЛИН-ЦЮАНЬ — ниже колена на том же уровне, что точка **ИНЬ-ЛИН-ЦЮАНЬ**, но между мышцами не к внутренней поверхности голени, а к наружной над точкой **ЦЗУ-САНЬ-ЛИ**. Находить точку удобнее на выпрямленной ноге.

ЦЗУ-САНЬ-ЛИ — ниже колена, чуть смещена наружу. Чтобы найти ее, надо сидя согнуть ногу в колене и прижать ладонь к коленной чашечке. Кончик среднего пальца укажет, на какой высоте лежит точка, а мизинец — насколько она смещена вбок. Точка примостилась у наружного края передней большеберцовой мышцы.

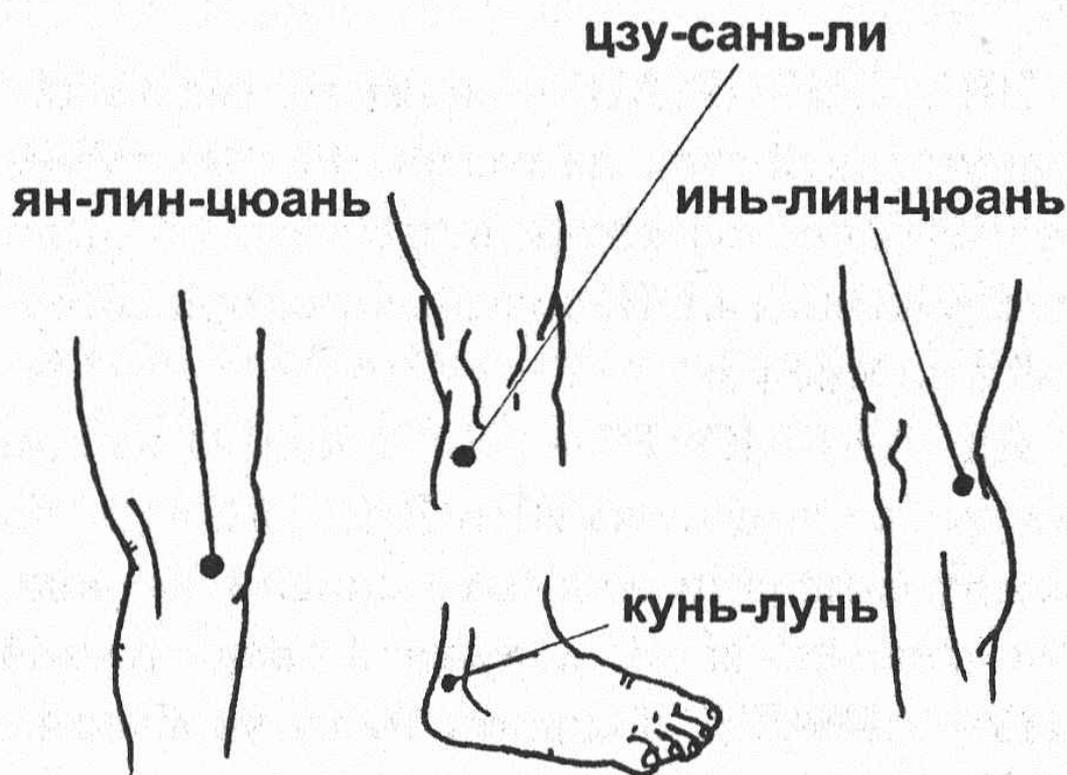


Рис. 78.

Методика точечного массажа при артрите.

КУНЬ-ЛУНЬ — на щиколотке, позади наружной лодыжки, в борозде между нею и ахилловым (пяточным) сухожилием (рис. 78).

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Метод воздействия — вначале успокаивающий, а когда боль уменьшится — возбуждающий.

Список рекомендуемых трав: потреблять бруснику, бузину, корень петрушки, мандарины, вишневый сок с молоком.

МЕТОДИКА ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА ПРИ РИНИТЕ И НАСМОРКЕ

Э-ЧЖУН — на передней срединной линии выше точки ИНЬ-ТАН на расстоянии, равном от внутреннего до наружного края орбиты.

ИНЬ-ТАН — одиночная точка над переносицей, в углублении посредине линии, соединяющей концы бровей.

ЦИН-МИН — кнутри от внутреннего угла глаза на 0,3 см.

ЦЗЯ-БИ — на боковой стенке носа, на границе между костной и хрящевой частью.

ИН-СЯН — в начале борозды, идущей от носа к губе, над верхним краем крыла носа (рис. 79).

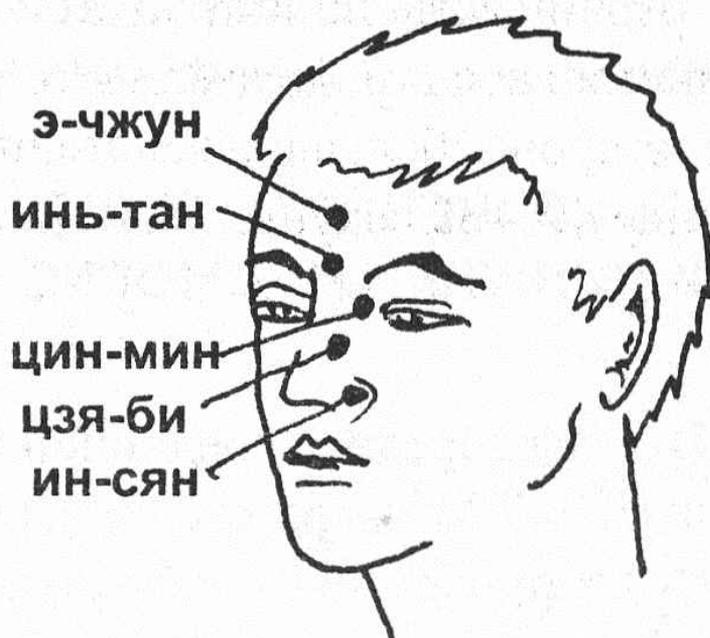


Рис. 79.
Методика точечного массажа при рините.

Метод воздействия — возбуждающий.

Список рекомендуемых трав: выжать сок из свежих ягод малины и принимать по полстакана в 2 приема.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Настой из смеси: 2 части листьев малины; 2 части мать-и-мачехи, 3 части цветков липы: взять столовую ложку данной смеси, заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать теплый настой по 1 стакану утром и вечером. Надавливать точку ХЭ-ГУ на стороне большей заложенности носа в течение 40—50 секунд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васичкин В. И. с соавторами. К обоснованию применения сегментарного и точечного массажа в спорте. В кн : Сб. материалов Республиканской научно-практической конференции «Проблемы реабилитации в спорте». Минск, 1977. С. 19—24.

2. Васичкин В. И. Лечебный и гигиенический массаж. Практическое руководство. Минск, 1995, 1996.

3. Васичкин В. И. Массаж в практике корабельного врача. Калининград. Штаб Балтийского Флота, медицинская служба, 1985.

10. Васичкин В. И. Методика лечебного массажа. С. -Петербург, 1995.

4. Васичкин В. И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа: Сб. материалов 1-го Всесоюзного съезда по врачебному контролю и ЛФК. Киев, 1976. С. 176—177.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

5. Васичкин В. И. Сегментарный массаж. С.-Петербург: Лань, 1997.

6. Васичкин В. И. Справочник по массажу. Л.: Медицина, 1990,1991,1992,1993.

7. Васичкин В. И. Справочник по массажу. С.-Петербург, 1994,1996.

8. Васичкин В. И. Техника массажа. Справочное пособие. Тюмень, 1992.

9. Васичкин В. И. Физиологические и гигиенические предпосылки ускоренного обучения. В кн.: Сб. материалов научных работ конференции «Пути интенсификации автоматизации обучения». Л., 1982. С. 27—29.

10. Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Руководство по самомассажу. С.-Петербург: Полигон, 1999.

11. Васичкин В.И., Васичкина Л.Н. Методики массажа. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.

12. Васичкин В. П., Высочин Ю. В. Влияние различных видов восстановительного массажа на функциональное состояние нервно-мышечной системы (по данным полигра-

фии). В кн.: Сб. науч. трудов по материалам мед.-биолог. исследований. Совершенствование научных основ физического воспитания и спорта. Л., 1977. С. 83—84.

13. Васичкин В. И., Петров О. С. Здравствуйте, ноги. С.-Петербург, 1997.

14. Васичкин В. И. и соавторы. Традиционные методы лечения больных остеохондрозом позвоночника. Кемерово: Народная медицина, 1993.

15. Бемиг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. Минск: Польша, 1985.

16. Вагнер, Франц. Акупрессура. Пособие по точечному массажу. С.-Петербург: Питер.

17. Ван-Би-Нун-Дим-мак, или Искусство поражения нервных центров. Харьков: Творчество, 1991.

18. Васильева О., Труус П. Секреты древнего Китая. Таллин, 1995.

19. Вогралик В.Г. Основы китайского лечебного метода Чжэнь-цзю. Горький, 1961.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

20. Вогралик В. Г., Вогралик М. В. Игло-рефлексотерапия. Горький: Волго-Вятское книжное издательство, 1978.
21. Вольф Н. Л. Боль разведу руками. Ленинград, 1989.
22. Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты Восточной рефлексотерапии. Москва: Наука, 1986.
23. Гаваа Лувсан. Очерки методов Восточной рефлексотерапии. Новосибирск: Наука, 1980.
24. Гойденко В. С., Норкина Т. Е. Метаморфозы целительной иглы. Москва: Советская Россия, 1987.
25. Гольдблат Ю. В. Плодотерапия в неврологии. С.-Петербург, 1995.
26. Гольдблат Ю. В. Точечный и линейный массаж при сосудистых заболеваниях головного мозга. С.-Петербург, 1994.
27. Гольдблат Ю. В. Точечный и линейный массаж в неврологии. Ленинград: Медицина, 1989.

28. Гоникман Э. И. Как вытащить себя из стресса. Минск: Сантана, 1992.

29. Григорьев А. В. Ши-сы-цзин-яо-сюэ. Лечебные точки четырнадцати каналов. Тигрик, 1994.

30. Гусева Н. О. Японский лечебный массаж. Москва: Престиж Оникс, 1994.

31. Дубровский В. И. Точечный массаж. Москва: Знание, 1986.

32. Ибрагимова В. С. Точка... Точка? Точка! Москва: Молодая Гвардия, 1988.

33. Иванов В. И. Традиционная медицина. Москва: Военное издательство, 1991.

34. Ильина С. Здоровье на вашем столе. Киев: Альтер-пресс, 1996.

35. Иосиро Цуиуми. Упрощенная методика сохранения здоровья пальцевыми упражнениями. С.-Петербург: Петрополь, 1992.

36. Качан А.Т. Традиционные представления о «каналах» (меридианах) как путях воздействия при иглоукалывании и их современная интерпретация. Л.: 1972.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

37. Красулич И. А. Управление жизненной энергией в практике боевых искусств. Жесткий цигун. Москва: Энергоатомиздат, 1992.

38. Корво Дж.. Зональная терапия. С.-Петербург: Питер, 1997.

39. Магерет Е.Л., Лысенюк В.П. Руководство по рефлексотерапии. Киев, 1982.

40. Махмудов К., Омочев Г. Рефлексотерапия. Махачкала, 1992.

41. Лиманский Ю. П., Самосюк И. З. Неотложная помощь своими руками. Киев: Здоров'я, 1995.

42. Майки Рид Гейч. Точечный массаж. Москва: Крон-Пресс, 1995.

43. Пак Чжэ Ву, Иоффе С. Е., Михеев В. И. Су Джок лечение по кисти и стопе. Минск, 1993.

44. Портнов Ф. Г. Электропунктурная рефлексотерапия. Рига: Зинанине, 1988.

45. Ребров А. И. Жить без боли. Харьков, 1996.

46. Русецкий И.И. Метод китайского иглоукалывания в неврологической практике. Казань, 1959.

47. Самосюк И. З., Лысенюк В. П. Акупунктура // Энциклопедия. Киев, Москва: Аст-Пресс, 1994.

48. Соколов П. П. Японский массаж шиацу. Москва: Советский спорт, 1991.

49. Стояновский Д. Н. Частная рефлексотерапия // Справочник. Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1990.

50. Сюи Цихуэй. Тайны и методы продления жизни. Ленинград, 1991.

51. Табеева Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии. Москва: Медицина, 1980.

52. Токуиро Намикоши. Шиансу. Японская терапия надавливанием пальцами. Лениздат, 1991.

53. Тюрин А. М., Васичкин В. И. Техника массажа. Л: Медицина, 1986.

54. Тыкочинская Э. Д. Основы иглорефлексотерапии. Москва: Медицина, 1979.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

55. У Вэй Синь. Древнекитайский массаж туина. Санкт-Петербург: Арт-Люкс, 1994.

56. Усова М.К., Морохов С.А. Краткое руководство по иглоукалыванию и прижиганию. М.: Медицина, 1977.

57. Фокин В.Н. Массаж восточный и европейский. М.: Гранд, 1997.

58. Фрайберг В. С. Точечный массаж. С.-Петербург, 1992.

59. Халмурад Упур, Начатой В. Г. Секрет китайской медицины. Селко С МХО «Быстрина», Москва, 1992.

60. Чжу Лянь. Руководство по современной чжень-цзю терапии. Москва: Медгиз, 1959.

61. Энн Джиллендерс. Рефлексотерапия Пошаговое руководство. Москва, 1996.

ПРИЛОЖЕНИЯ**АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТОЧЕК****Перечень активных точек
14 меридианов**

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
бай-хуань-шу	V30	30 VII	B30	BI30
бай-хуэй	T(VG)20	20 XIII	GG20	GV20
бао-хуан	V53	53 VII	B53	BI53
би-гуань	E31	31 III	M31	St31
би-нао	G114	14 II	Di14	LI14
бин-фэн	IG12	12 VI	Dü12	SI12
бу-жун	E19	19 III	M19	St19
бу-лан	R22	22 VIII	N22	K22
бэнь-шэнь	VB13	13 XI	G13	GB13

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
вай-гуань	TR5	5 X	3E5	TH5
вай-лин	E26	26 III	M26	St26
вай-цю	VB36	36 XI	G36	GB36
вань-гу	IG4	4 VI	Dü4	SI4
вань-гу	VB12	12 XI	G12	GB12
вэй-дао	VB28	28 XI	G28	GB28
вэй-цан	V50	50 VII	B50	BI50
вэй-чжун	V40	40 VII	B40	BI40
вэй-шу	V21	21 VII	B21	BI21
вэй-ян	V39	39 VII	B39	BI39
вэнь-лю	GI7	7 II	Di7	Li7
гань-шу	V18	18 VII	B18	BI18
гао-хуан	V43	43 VII	B43	BI43
гуан-мин	VB37	37 XI	G37	GB37
гуань-мэнь	E22	22 III	M22	SI22
гуань-чун	TR1	1 X	3E1	TH1
гуань-юань	J(VC)4	4 XIV	Kg4	CV4
гуань-юань-шу	V26	26 VII	B26	BI26

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
гуй-лай	E29	29 III	M29	St29
гун-сунь	RP4	4 IV	MP4	SP4
гэ-гуань	V46	46 VII	B46	BI46
гэ-шу	VI7	17 VII	B17	BI17
да-бао	RP21	21 IV	MP21	SP21
да-ду	RP2	2 IV	MP2	SP2
да-дунь	F1	1 XII	Le1	Liv1
да-ин	E5	5 III	M5	St5
да-лин	MC7	7 IX	KS7	HC7
да-хэ	R12	12 VIII	N12	K12
да-хэн	RP15	15 IV	MP15	SP15
да-цзюй	E27	27 III	M27	St27
да-чан-шу	V25	25 VII	B25	BI25
да-чжу	VII	11 VII	B11	BI11
да-чжуй	T(VG)14	14 XIII	GG14	GVI4
да-чжун	R4	4 VIII	N4	K4
дай-май	VB26	26 XI	G26	GB26
дань-шу	VI9	19 VII	B19	BI19

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
ди-у-хуэй	VB42	42 XI	G42	GB42
ди-цан	E4	4 III	M4	St4
ди-цзи	RP8	8 IV	MP8	SP8
ду-би	E35	35 III	M35	St35
ду-шу	V16	16 VII	B16	Bi16
дуй-дуань	T(VG)27	27 XIII	GG27	GV27
е-мэнь	TR2	2 X	3E2	TH2
жань-гу	R2	2 VIII	N2	K2
жи-юе	VB24	24 XI	G24	GB24
жу-гэнь	E18	18 III	M18	St18
жу-чжун	E17	17 III	M17	St17
жэнь-ин	E9	9 III	M9	St9
жэнь-чжун	T(VG)26	26 XIII	GG26	GV26
и-си	V45	45 VII	B45	BI45
и-фэн	TR17	17 X3	E17	TH17
и-шэ	V49	49 VII	B49	BI49
ин-сян	GI20	20 II	Di20	Li20
ин-чуан	E16	16 III	M16	St16

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
инь-бай	RP1	1 IV	MP1	SP1
инь-бао	F9	9 XII	Le9	Liv9
инь-гу	R10	10 VIII	N10	K10
инь-ду	R19	19 VIII	N19	K19
инь-лин-цюань	RP9	9 IV	MP9	SP9
инь-лянь	F11	11 XII	Le11	Liv11
инь-мэнь	V37	37 VII	B37	BI37
инь-си	C6	6 V	H6	Ht6
инь-цзяо	J(VC)7	7 XIV	Kg7	CV7
инь-цзяо	T(VC)28	28 XIII	GG28	GV28
инь-ши	E33	33 III	M33	St33
ку-фан	E14	14 III	M14	St14
кун-цзуй	P6	6 I	Lu6	Lu6
кунь-лунь	V60	60 VII	B60	BI60
лао-гун	MC8	8 IX	KS8	HC8
ле-цюе	P7	7 I	Lu7	Lu7
ли-гоу	F5	5 XII	Le5	Liv5
ли-дуй	E45	45 III	M45	St45

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
лин-дао	C4	4 V	H4	Ht4
лин-сюй	R24	24 VIII	N24	K24
лин-тай	T(VG)10	10 XIII	GG10	GV10
ло-цюе	V8	8 VII	B8	BI8
лоу-гу	RP7	7 IV	MP7	SP7
лу-си	TR19	19 X	3E19	TH19
лян-мэнь	E21	21 III	M21	St21
лянь-цю	E34	34 III	M34	St34
лянь-цюань	J(VC)23	23 XIV	Kg23	CV23
мин-мэнь	T(VG)4	4 XIII	GG4	GV4
му-чуан	VB16	16 XI	G16	GB16
мэй-чун	V3	3 VII	B3	B13
нао-кун	VB19	19 XI	G19	GB19
нао-ху	VG17	17 XIII	GG17	GV17
нао-хуэй	TR13	13 X	3E13	TH13
нао-шу	IG10	10 VI	Dü10	SI10
нэй-гуань	MC6	6 IX	KS6	HC6
нэй-тин	E44	44 III	M44	St44

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
пан-гуань-шу	V28	28 VII	B28	BI28
пи-шу	V20	20 VII	B20	BI20
по-ху	V42	42 VII	B42	BI42
пу-шэнь	V61	61 VIII	B61	BI61
пянь-ли	CI6	6 II	Di6	LI6
сань-инь-цзяо	RP6	6 IV	MP6	SP6
сань-цзянь	GI3	3 II	Di3	LI3
сань-цзяо-шу	V22	22 VII	B22	BI22
сань-ян-ло	TR8	8 X	3E8	TH8
си-мэнь	MC4	4 IX	KS4	HC4
син-цзянь	F2	2 XII	Le2	Liv2
синь-хуэй	T(VG)22	22 XIII	GG22	GV22
синь-шу	VI5	15 VII	B15	BI15
су-ляо	T(VG)25	25 XIII	GG25	GV25
сы-бай	E2	2 III	M2	St2
сы-ду	TR9	9 X	3E9	TH9
сы-мань	R14	14 VII	N14	K14
сы-чжу-кун	TR23	23 X	3E23	TH23

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
сюань-ли	VB6	6 XI G6	GB6	GB6
сюань-лу	VB5	5 XI G5	GB5	GB5
сюань-цзи	J(VG)21	21 XIV	Kg21	CV21
сюань-чжун	VB39	39 XI	G39	GB39
сюань-шу	T(VG)5	5 XIII	GG5	GV5
сюе-хай	RP10	10 IV	MP10	SP10
сюн-сян	RP19	19 IV	MP19	SP19
ся-бай	P4	4 I	Lu4	Lu4
ся-вань	J(VG)10	10 XIV	Kg10	CV10
ся-гуань	E7	7 III	M7	St7
ся-лянь	G18	8 II	Di8	LI8
ся-ляо	V34	34 VII	B34	BI34
ся-си	VB43	43 XI	G43	GB43
ся-цзюй-сюй	E39	39 III	M39	St39
сянь-гу	E43	43 III	M43	St43
сяо-лэ	TR12	12 X	3E12	TH12
сяо-хай	IG8	8 VI	Dü8	SI8
сяо-чан-шу	V27	27 VII	B27	BI27

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
тай-бай	RP3	3 IV	MP3	SP3
тай-и	E23	23 III	M23	St23
тай-си	R3	3 VIII	MP3	SP3
тай-чун	F3	3 XII	Le3	Liv3
тай-юань	P9	9 I	Lu9	Liv9
тань-чжун	VC17	17 XVI	Kg17	CVI7
тао-дао	VG13	13 XIII	GG13	GVI3
тин-гун	IG19	19 VI	Dü19	SI19
тин-хуэй	VB2	2 XI	G2	GB2
тоу-вэй	E8	8 III	M8	St8
тоу-лин-ци	VB15	15 XI	G15	GB15
тоу-цяо-инь	VB11	11 XI	G11	GB11
тун-ли	C5	5 V	H5	Ht5
тун-тянь	V7	7 VII	B7	BI7
тун-цзы-ляо	VB1	1 XI	G1	GB1
тян-дин	GI17	17 II	Di17	LI17
тянь-жун	IG17	17 VI	Dü17	SI17
тянь-ляо	TR15	15 X	3E15	TH15

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
тянь-си	RP18	18 IV	MP18	SP18
тянь-ту	J(VG)22	22 XIV	Kg22	CV22
тянь-фу	P3	3 I	lu3	Liv3
тянь-цзин	TR10	10 X	3E10	TH10
тянь-цзун	IG11	11 VI	Dü11	SI11
тянь-цюань	MC2	2 IX	KS2	HC2
тянь-чжу	VI0	10 VII	B10	BI10
тянь-чи	MC1	1 IX	KS1	HC1
тянь-чуан	IG16	16 VI	Dü16	SI16
тянь-чун	VB9	9 XI	G9	GB9
тянь-шу	E25	25 III	M25	Si25
тянь-ю	TR16	16 X	3E16	TH16
тяо-коу	E38	38 III	M38	St38
у-и	E15	15 III	M15	St15
у-чу	V5	5 VII	B5	BI5
у-шу	VB27	27 XI	G27	GB27
фу-ай	RP16	16 IV	MP16	SP16
фу-бай	VB10	10 XI	G10	GB10

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
фу-лю	R7	7 VII	N7	K7
фу-си	V38	38 VII	B38	BI38
фу-ту(шейная)	GI18	18 II	Di18	LI18
фу-ту	E32	32 III	M32	St32
фу-тун-гу	R20	20 VIII	N20	K20
фу-фэнь	V41	41 VII	B41	BI41
фу-цзе	RP14	14 IV	MP14	SP14
фу-шэ	RP13	13 IV	MP13	SP13
фу-ян	V59	59 VII	B59	BI59
фэй-шу	VI3	13 VII	B13	BI13
фэй-ян	V58	58 VII	B58	BI58
фэн-лун	E40	40 III	M40	St40
фэн-мэнь	V12	12 VII	B12	BI12
фэн-фу	T(VG)16	16 XIII	GG16	GVI16
фэн-чи	VB20	20 XI	G20	GB20
фэн-ши	VB31	31 XI	G31	GB31
хань-янь	VB4	4 XI	G4	GB4
хоу-дин	T(VG)19	19 XII	GG19	GVI19

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
хоу-си	IG3	3 VI	Dü3	SI3
хуа-гай	J(VC)20	20 XIV	Kg20	CV20
хуа-жоу-мэнь	E24	24 III	M24	St24
хуан-шу	R16	16 VIII	N16	K16
хуан-мэнь	V51	51 VII	B51	BI51
хуань-тяо	VB30	30 XI	G30	GB30
хунь-мэнь	V47	47 VII	B47	BI47
хуэй-инь	J(VC)1	1 XIV	Kg1	CV1
хуэй-цзун	TR7	7 X	3E7	TH7
хуэй-ян	V35	35 VII	B35	BI35
хэ-гу	GI4	4 II	Di14	LI4
хэ-ляо	TR22	22 X	3E22	TH22
хэ-ляо	GI19	19 II	Di19	LI19
хэ-ян	V55	55 VII	B55	BI55
хэн-гу	R11	11 VIII	N11	K11
цзе-си	E41	41 III	M41	SI41
цзи-май	F12	12 XII	Le12	Liv12
цзи-мэнь	RP11	11 IV	MP11	SP11

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
цзи-цюань	C1	1 V	H1	Ht1
цзи-чжун	T(VG)6	6 XIII	GG6	GV6
цзин-гу	V64	64 VII	B64	BI64
цзин-мэнь	VB25	25 XI	G25	GB25
цзин-цюй	P8	8 I	Lu8	Lu8
цзинь-мэнь	V63	63 VII	B63	BI63
цзинь-со	T(VG)8	8 XIII	GG8	GV8
цзу-линь-ци	VB41	41 XI	G41	GB41
цзу-сань-ли	E36	36 III	M36	St36
цзу-тун-гу	V66	66 VII	B66	BI66
цзу-у-ли	F10	10 XII	Le10	Liv10
цзу-цяо-инь	VB44	44 XI	G44	GB44
цзу-ян-гуань	VB33	33 XI	G33	GB33
цзы-гун	J(VC)19	19 XIV	Kg19	CV19
цзю-вэй	J(VC)15	15 XIV	Kg15	CV15
цзюе-инь-шу	V14	14 VII	B14	BI14
цзюй-гу	GI16	16 II	Di16	LI16
цзюй-ляо	VB29	29 XI	G29	GB29

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
цзюй-ляо	E3	3 III	M3	St3
цзюй-цюе	J(VC)14	14 XIV	Kg14	CV14
цзя-чэ	E6	6 III	M6	St6
цзянь-вай-шу	IG14	14 VI	Dü14	SI14
цзянь-ли	J(VC)11	11 XIV	Kg11	CV11
цзянь-ляо	TR14	14 X	3E14	TH14
цзянь-цзин	VB21	21 XI	G21	GB21
цзянь-чжун-шу	IG15	15 VI	Dü15	SI15
цзянь-чжэнь	IG9	9 VI	Dü9	SI9
цзянь-ши	MC5	5 IX	KS5	HC5
цзянь-юй	GI15	15 II	Di15	LI15
цзяо-синь	R8	8 VIII	N8	K8
цзяо-сунь	TR20	20 X	3E20	TH20
ци-гуань	F7	7 XI1	Le7	Liv7
ци-май	TR18	18 X	3E18	TH18
ци-мэнь	F14	14 XI1	Le14	Liv14
ци-сюе	R13	13 VIII	N13	K13
ци-хай	J(VC)6	6 XIV	Kg6	CV6

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
ци-хай-шу	V24	24 VII	B24	B124
ци-ху	E13	13 III	M13	St13
ци-чун	E30	30 III	M30	St30
ци-шэ	E11	11 III	M11	St11
цин-лин	C2	2 V H2	Ht2	
цин-лэн-юань	TR11	11 X	3E11	TH11
цин-мин	V1	1 VII	B1	BI1
цуань-чжу	V2	2 VII	B2	BI2
цы-ляо	V32	32 VII	B32	BI32
цю-сюй	VB40	40 XI	G40	GB40
цюань-ляо	IG18	18 VI	Dü18	SI18
цюй-бинь	VB7	7 XI	G7	GB7
цюй-гу	J(VC)2	2 XIV	Kg2	CV2
цюй-цзе	MC3	3 IX	KS3	HC3
цюй-цюань	F8	8 XI1	Le8	Liv8
цюй-ча	V4	4 VII	B4	BI4
цюй-чи	GI11	11 II	Di11	LI11
цюй-юань	IG13	13 VI	Dü13	SI13

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
цюе-пэнь	E12	12 III	M12	St12
цянь-цзянь	T(VC)18	18 XIII	GG18	GV18
цянь-гу	IG2	2 VI	Dü2	SI2
цянь-дин	T(VG)21	21 XIII	GG21	GV21
чан-цян	T(VG)1	1 XIII	GG1	GV1
чжан-мэнь	F13	13 XII	Le13	Liv13
чжао-хай	R6	6 VIII	N6	K6
чжи-бянь	V54	54 VII	B54	BI54
чжи-гоу	TR6	6 X	3E6	TH6
чжи-инь	V67	67 VII	B67	BI67
чжи-чжэн	IG7	7 VI D7	Dü7	SI7
чжи-ши	V52	52 VII	B52	BI52
чжи-ян	T(VG)9	9 XIII	GG9	GV9
чжоу-жун	RP20	20 IV	MP20	SP20
чжоу-ляо	GI12	12 II	Di12	LI12
чжу-бинь	R9	9 VIII	N9	K9
чжун-вань	VC12	12 XIV	Kg12	CV12
чжун-ду	VB32	32 XI	G32	GB32

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
чжун-ду	F6	6 XI1	Le6	Liv6
чжун-люй-шу	V29	29 VII	B29	BI29
чжун-ляо	V33	33 VII	B33	BI33
чжун-тин	J(VC)16	16 XIV	Kg16	CV16
чжун-фу	P1	1 II	Lu1	Lu1
чжун-фэн	F4	4 XI1	Le4	Liv4
чжун-цзи	J(VC)3	3 XIV	Kg3	CV3
чжун-чжу	R15	15 VIII	N15	K15
чжун-чжу	TR3	3 X	3E3	TH3
чжун-чун	MC9	9 IX	KS9	HC9
чжун-шу	T(VG)7	7 XI11	Kg7	CV7
чжэ-цзинь	VB23	23 XI	G23	GB23
чжэн-ин	VB17	17 XI	G17	GB17
чи-цзе	P5	5 I	Lu5	Lu5
чун-мэнь	RP12	12 IV	MP12	SP12
чун-ян	E42	42 III	M42	St42
чэн-гуан	V6	6 VII	B6	BI6
чэн-лин	VB18	18 XI	G18	GB18

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
чэн-мань	E20	20 III	M20	St20
чэн-фу	V36	36 VIII	B36	BI36
чэн-цзинь	V56	56 VII	B56	BI56
чэн-цзян	VC24	24 XIV	Kg24	CV24
чэн-ци	E1	1 III	M1	St1
чэн-шань	V57	57 VII	B57	BI57
шан-вань	J(VC)13	13 XIV	Kg13	CV13
шан-гуань	VB3	3 XI	G3	GB3
шан-лянь	GI9	9 II	Di9	LI9
шан-ляо	V31	31 VII	B31	BI31
шан-син	T(VG)23	23 XIII	GG23	GV23
шан-цзюй-сюй	E37	37 III	M37	SI37
шан-цю	RP5	5 IV	MP5	SP5
шан-цюй	R17	17 VIII	N17	K17
шан-ян	GI1	1 II	Di1	LI1
шао-фу	C8	8 V	H8	Ht8
шао-хай	C3	3 V	H3	Ht3
шао-цзэ	IG1	I VI	Dü1	SI1

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
шао-чун	C9	9 V	H9	Ht9
шао-шан	P11	11 I	Lu11	Lu11
ши-гуань	R18	18 VIII	N18	K18
ши-доу	RP17	17 IV	MP17	SP17
ши-мэнь	J(VC)5	5 XIV	Kg5	CV5
шоу-сань-ли	GI10	10 II	Di10	LI10
шоу-у-ли	GI13	13 II	Di13	LI13
шу-гу	V65	65 VII	B65	BI65
шу-фу	R27	27 VIII	N27	K27
шуай-гу	VB8	8 XI G8	GB8	
шуй-дао	E28	28 III	M28	St28
шуй-ту	E10	10 III	M10	St10
шуй-фэнь	J(VC)9	9 XIV	Kg9	CV9
шуй-цюань	R5	5 VIII	N5	K5
шэнь-дао	T(VC) 11	11 XIII	GG11	GV11
шэнь-май	V62	62 VII	B62	BI62
шэнь-мэнь	C7	7 V H7	Ht7	
шэнь-тан	V44	44 VII	B44	BI44

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Между-народ. обозн.	Нем.	Англ.
шэнь-тин	T(VG)24	24 XIII	GG24	GV24
шэнь-фэн	R23	23 VIII	N23	K23
шэнь-цан	R25	26 VIII	N25	K25
шэнь-цюе	VC8	8 XIV	Kg8	CV8
шэнь-чжу	T(VG)12	12 XIII	GG12	GV12
шэнь-шу	V23	23 VII	B23	BI23
эр-мэнь	TR21	21 X	3E2	TH21
эр-цзянь	GI2	2 II	Di2	LI2
ю-мэнь	R21	21 VIII	N21	K21
юань-е	VB22	22 XI	G22	GB22
юй-тан	J(VC)18	18 XIV	Kg18	CV18
юй-цзи	P10	10 I	Lu10	Lu10
юй-чжун	R26	26 VIII	N26	K26
юй-чжэнь	V9	9 VII	B9	B19
юн-цюань	R1	1 VIII	N1	K1
юнь-мэнь	P2	2 I	Lu2	Lu2
я-мэнь	T(VG)15	15 XIII	GG15	GV15
яй-бай	VB14	14 XI	G14	GB14

Наимено- вание точки	Франц.	Между- народ. обозн.	Нем.	Англ.
ян-ган	V48	48 VII	B48	B148
ян-гу	IG5	5 VI	Dü5	SI5
ян-лао	IG6	6 VI	Dü6	SI6
ян-лин-цюань	VB34	34 XI	G34	GB34
ян-си	GI5	5 II	Di5	LI5
ян-фу	VB38	38 XI	G38	GB38
ян-цзяо	VB35	35 XI	G35	GB35
ян-чи	TR4	4 X	ZE4	TH4
яо-шу	T(VG)2	2 XIII	GG2	GV2
яо-ян-гуань	T(VG)3	3 XIII	GG3	GV3

ПЕРЕЧЕНЬ ВНЕМЕРИДИАННЫХ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

Наименование точки	Франц.	Рус.	Нем.
ба-се	PC107	BM107	PAM107
ба-фэн	PC137	BM137	PAM137
ба-хуа	PC53	BM53	PAM53
ба-чжуй-ся	PC61	BM61	PAM61
бай-лао	PC30	BM30	PAM30
бай-чжун-фэн	PC52	BM52	PAM52
бай-чун-во	PC163	BM163	PAM163
бань-мэнь	PC98	BM98	PAM98
би-лю	PC16	BM16	PAM16
би-чжун	PC115	BM115	PAM115
бянь-тяо	PC26	BM26	PAM26
вай-лао-гун	PC109	BM109	PAM109
вай-сы-мань	PC43	BM43	PAM43
вай-хуай-цзянь	PC151	BM151	PAM151
вай-цзинь-цзинь	PC22	BM22	PAM22

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
вэй-бао	PC47	BM47	PAM47
вэй-лин	PC110	BM110	PAM110
гуань-ту	PC159	BM159	PAM159
да-гу-кун	PC100	BM100	PAM100
да-лунь	PC161	BM161	PAM161
дань-нан-сюе	PC152	BM152	PAM152
ди-хэ	PC19	BM19	PAM19
дин-шу	PC113	BM113	PAM113
е-лин	PC125	BM125	PAM125
и-мин	PC13	BM13	PAM13
и-цзин	PC45	BM45	PAM45
и-шань-мэнь	PC103	BM103	PAM103
и-шу	PC62	BM62	PAM62
инь-вэй 1	PC166	BM166	PAM166
инь-вэй 2	PC167	BM167	PAM167
инь-вэй 3	PC168	BM168	PAM168
инь-коу	PC60	BM60	PAM60
инь-тан	PC3	BM3	PAM3

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Рус.	Нем.
куань-гу	PC157	BM157	PAM157
лань-вэй-сюе	PC142	BM142	PAM142
ли-нэй-тин	PC130	BM130	PAM130
лин-бао	PC171	BM171	PAM171
лин-хоу	PC153	BM153	PAM153
лин-хоу-ся	PC154	BM154	PAM154
ло-цзин	PC27	BM27	PAM27
ло-чжэнь	PC108	BM108	PAM108
лун-хань	PC34	BM34	PAM34
лян-янь	PC58	BM58	PAM58
ляо-ляо	PC160	BM160	PAM160
мин-янь	PC93	BM93	PAM93
му-чжи-ли-хэн- -вэнь	PC131	BM131	PAM131
му-чжи-хэнли- -сань-мао	PC136	BM136	PAM136
му-чжи-цзе- -хэн-вэнь	PC91	BM91	PAM91

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
му-чжи-ян	РС87	ВМ87	РАМ87
мэй-хуа	РС36	ВМ36	РАМ36
нэй-хуай-цзянь	РС146	ВМ146	РАМ146
нэй-ян-чи	РС97	ВМ97	РАМ97
ньюй-си	РС138	ВМ138	РАМ138
пан-лао-гун	РС96	ВМ96	РАМ96
пап-лянь-цюань	РС24	ВМ24	РАМ24
пи-гэнь	РС66	ВМ66	РАМ66
пинь-сюе-лин	РС82	ВМ82	РАМ82
сань-сяо	РС17	ВМ17	РАМ17
сань-чи	РС123	ВМ123	РАМ123
сань-шан	РС99	ВМ99	РАМ99
си-вай	РС155	ВМ155	РАМ155
си-ся	РС144	ВМ144	РАМ144
си-янь	РС145	ВМ145	РАМ145
синь-ши	РС29	ВМ29	РАМ29
сы-лянь	РС169	ВМ169	РАМ169
сы-фэн	РС94	ВМ94	РАМ94

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Рус.	Нем.
сы-шэнь-цун	PC1	BM1	PAM1
сюе-фу	PC69	BM69	PAM69
сюе-чоу	PC67	BM67	PAM67
ся-вэнь-лю	PC120	BM120	PAM120
ся-кунь-лунь	PC141	BM141	PAM141
ся-цзи-шу	PC71	BM71	PAM71
ся-чжуй	PC80	BM80	PAM80
сяо-гу-кун	PC102	BM102	PAM102
сяо-чжи-цзе	PC105	BM105	PAM105
сяо-чжи-цзянь (стопа)	PC88	BM88	PAM88
сяо-чжи-цзянь (кисть)	PC135	BM135	PAM135
тай-инь-цяо	PC140	BM140	PAM140
тай-ян	PC9	BM9	PAM9
тань-чуан	PC33	BM33	PAM33
тин-тоу	PC50	BM50	PAM50
тоу-гуан-мин	PC5	BM5	PAM5

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
тунь-чжун	РС83	ВМ83	РАМ83
тянь-лин	РС126	ВМ126	РАМ126
у-лин	РС170	ВМ170	РАМ170
фэн-гуань	РС89	ВМ89	РАМ89
фэн-янь	РС28	ВМ28	РАМ28
фэн-янь	РС92	ВМ92	РАМ92
хоу-е	РС129	ВМ129	РАМ129
хоу-ци-мэнь	РС72	ВМ72	РАМ72
хуань-чжун	РС84	ВМ84	РАМ84
хуато-цзя-цзи	РС85	ВМ85	РАМ85
хун-инь	РС23	ВМ23	РАМ23
хэ-дин	РС156	ВМ156	РАМ156
хэн-вэнь	РС40	ВМ40	РАМ40
цзе-гу	РС65	ВМ65	РАМ65
цзин-лин	РС111	ВМ111	РАМ111
цзин-чжун	РС42	ВМ42	РАМ42
цзинь-цзинь	РС20	ВМ20	РАМ20
цзо-и	РС35	ВМ35	РАМ35

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Рус.	Нем.
цзу-ло	PC164	BM164	PAM164
цзу-мин	PC162	BM162	PAM162
цзу-синь	PC133	BM133	PAM133
цзу-чжун-пин	PC143	BM143	PAM143
цзы-гун	PC49	BM49	PAM49
цзэ-ся	PC116	BM116	PAM116
цзэ-цянь	PC117	BM117	PAM117
цзю-дянь-фэн	PC90	BM90	PAM90
цзю-ци	PC78	BM78	PAM78
цзюе-инь	PC44	BM44	PAM44
цзюй-цзюе	PC54	BM54	PAM54
цзюй-цзюе-шу	PC57	BM57	PAM57
цзя-би	PC15	BM15	PAM15
цзя-чэн-цзян	PC18	BM18	PAM18
цзянь-шу	PC127	BM127	PAM127
цзяо-и	PC150	BM150	PAM150
ци-мэнь	PC46	BM46	PAM46
ци-сы-бянь	PC39	BM39	PAM39

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
ци-чжун	PC41	BM41	PAM41
ци-чуань	PC59	BM59	PAM59
цу-чэ	PC56	BM56	PAM56
цунь-пин	PC119	BM119	PAM119
цю-хоу	PC8	BM8	PAM8
цюань-цзянь	PC106	BM106	PAM106
цюань-шэн-цзу	PC139	BM139	PAM139
цюй-ян-вэй	PC122	BM122	PAM122
цян-хоу-инь-чжу	PC132	BM132	PAM132
чан-и	PC48	BM48	PAM48
чан-фэн	PC68	BM68	PAM68
чжи-чжуань-цзинь	PC147	BM147	PAM147
чжо-юй	PC64	BM64	PAM64
чжоу-шу	PC124	BM124	PAM124
чжу-чжан	PC70	BM70	PAM70
чжун-куй	PC101	BM101	PAM101
чжун-кун	PC76	BM76	PAM76
чжун-цюань	PC118	BM118	PAM118

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Наименование точки	Франц.	Рус.	Нем.
чи-жао	PC121	BM121	PAM121
чи-сюе	PC32	BM32	PAM32
чуань-си	PC51	BM51	PAM51
чун-гу	PC31	BM31	PAM31
чэн-гу	PC165	BM165	PAM165
чэн-мин	PC149	BM149	PAM149
шан-гэнь	PC4	BM4	PAM4
шан-ин-сян	PC14	BM14	PAM14
шан-лун	PC11	BM11	PAM11
шан-лянь-цюань	PC21	BM21	PAM21
шао-ян-вэй	PC148	BM148	PAM148
ши-гуань	PC38	BM38	PAM38
ши-мянь	PC134	BM134	PAM134
ши-сюань	PC86	BM86	PAM86
ши-цан	PC37	BM37	PAM37
ши-ци-чжуй-ся	PC75	BM75	PAM75
шоу-цзин-мэнь	PC112	BM112	PAM112
шоу-чжун-пин	PC95	BM95	PAM95

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
шу-бянь	PC63	BM63	PAM63
шэнь-си	PC158	BM158	PAM158
э-чжун	PC2	BM2	PAM2
эр-бай	PC114	BM114	PAM114
зр-вэй-цзинмай- -синь-тяо	PC12	BM12	PAM12
эр-цзянь	PC10	BM10	PAM10
эр-чжуй-ся	PC55	BM55	PAM55
эр-шань-мэнь	PC104	BM104	PAM104
юй-вэй	PC7	BM7	PAM7
юй-тянь	PC81	BM81	PAM81
юй-цянь	PC128	BM128	PAM128
юй-яо	PC6	BM6	PAM6
я-сюе	PC25	BM25	PAM25
яо-и	PC73	BM73	PAM73
яо-ци	PC79	BM79	PAM79
яо-чэнь	PC77	BM77	PAM77
яо-янь	PC74	BM74	PAM74

ПЕРЕЧЕНЬ НОВЫХ АКТИВНЫХ ТОЧЕК

Наименование точки	Франц.	Рус.	Нем.
ань-мянь 1	PN27	H27	Neu27
ань-мянь 2	PN28	H28	Neu28
би-тун	PN12	H12	Neu12
вай-дин-чуань	PN46	H46	Neu46
вай-мин	PN11	H11	Neu11
вай-чжи-ли	PN102	H102	Neu102
вань-ли	PN80	H80	Neu80
вэй-же-сюе	PN48	H48	Neu48
вэй-лэ	PN37	H37	Neu37
вэй-шан	PN100	H100	Neu100
вэй-шу	PN55	H55	Neu55
гань-жэ-сюе	PN49	H49	Neu49
гань-янь-дянь	PN88	H88	Neu88
гун-чжун	PN68	H68	Neu68
гэнь-цзин	PN83	H83	Neu83

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
ди-цзянь	PN90	H90	Neu90
дин-чуань	PN45	H45	Neu45
жун-хоу	PN30	H30	Neu30
и-мин-ся	PN23	H23	Neu23
ин-ся	PN66	H66	Neu66
ин-шан	PN71	H71	Neu71
инь-кан	PN104	H104	Neu104
инь-шан	PN103	H103	Neu103
куй-ян-сюе	PN54	H54	Neu54
ли-вай	PN81	H81	Neu81
ли-шан	PN82	H82	Neu82
лин-ся	PN92	H92	Neu92
ло-лин-у	PN62	H62	Neu62
ло-шан	PN65	H65	Neu65
лю-цзин-чжуй- -пан	PN42	H42	Neu42
май-бу	PN98	H98	Neu98
нао-цин	PN78	H78	Neu78

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

нао-шан	PN73	H73	Neu73
ню-шан-сюе	PN67	H67	Neu67
нюе-мэнь	PN61	H61	Neu61
пан-гу	PN76	H76	Neu76
пан-чиан	PN59	H59	Neu59
пи-жэ-сюе	PN51	H51	Neu51
си-шан	PN64	H64	Neu64
син-фэнь	PN29	H29	Neu29
синь-фу-ту	PN96	H96	Neu96
сы-цян	PN94	H94	Neu94
сюе-дянь	PN43	H43	Neu43
ся-фу-ту	PN33	H33	Neu33
ся-цин-мин	PN2	H2	Neu2
тай-цзянь	PN70	H70	Neu70
ти-то	PN39	H39	Neu39
тин-лин	PN4	H14	Neu14
тин-минь	PN16	H16	Neu16
тин-сюе	PN13	H13	Neu13
тин-цзун	PN15	H15	Neu15
тянь-тин	PN24	H24	Neu24
тяо-юе	PN57	H57	Neu57
хоу-сюе-хай	PN105	H105	Neu105

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
хоу-тин-гун	PN18	H18	Neu18
хоу-тин-сюе	PN19	H19	Neu19
хоу-тин-хуэй	PN20	H20	Neu20
хоу-цзун	PN21	H21	Neu21
хоу-ян-гуань	PN107	H107	Neu107
цзе-жэ-сюе	PN47	H47	Neu47
цзе-цзянь	PN106	H106	Neu106
цзи-ся	PN95	H95	Neu95
цзин-ся	PN79	H79	Neu79
цзин-чжун	PN34	H34	Neu34
цзун-чун	PN91	H91	Neu91
цзэн-ин	PN32	H32	Neu32
цзэн-мин 1	PN9	H9	Neu9
цзэн-мин 2	PN10	H10	Neu10
цзю-вай-фань 1	PN89	H89	Neu89
цзю-вай-фань 2	PN84	H84	Neu84
цзю-нэй-фань	PN85	H85	Neu85
цзюй-би	PN69	H69	Neu69

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

цзя-нэй	PN35	H35	Neu35
цзянь-мин	PN3	H3	Neu3
цзянь-мин 1	PN4	H4	Neu4
цзянь-мин 2	PN5	H5	Neu5
цзянь-мин 3	PN6	H6	Neu6
цзянь-мин 4	PN7	H7	Neu7
цзянь-мин 5	PN53	H53	Neu53
цзянь-мин	PN72	H72	Neu72
цзянь-си	PN93	H93	Neu93
цзяо-лин	PN99	H99	Neu99
ци-цзин-чжуй-			
-пан	PN44	H44	Neu44
цян-инь	PN31	H31	Neu31
цян-фэн-ши	PN97	H97	Neu97
цян-цзинь	PN110	H11	Neu110
цян-чжэн	PN25	H25	Neu25
чень-пин	PN77	H77	Neu77
чжи-ли	PN101	H101	Neu101
чжи-пин	PN75	H75	Neu75
чжи-се	PN38	H38	Neu38
чжу-гу	PN58	H58	Neu58
чжун-чуан	PN50	H50	Neu50

Наимено- вание точки	Франц.	Рус.	Нем.
чи-цзянь	PN22	H22	Neu22
чун-цзянь	PN40	H40	Neu40
чэн-цзянь	PN86	H86	Neu86
шан-мин	PN8	H8	Neu8
шан-си	PN87	H87	Neu87
шан-фэн-ши	PN109	H109	Neu109
шан-хоу-си	PN63	H63	Neu63
шан-цин-мин	PN1	H1	Neu1
шан-эр-гэнь	PN17	H17	Neu17
шан-ян-гуань	PN108	H108	Neu108
шу-си	PN41	H41	Neu41
шуй-шан	PN36	H36	Neu36
шэнь-же-сюе	PN52	H52	Neu52
шэнь-цзи	PN56	H56	Neu56
я-тун	PN60	H60	Neu60
ян-сан-чен	PN74	H74	Neu74
янь-чи	PN26	H26	Neu26

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ОТ АВТОРА	9
Способы нахождения и определения точек . . .	15
Техника точечного массажа	40
Методика точечного массажа	53
Примерная подборка сочетания точек при некоторых заболеваниях.	78
Приемы точечного линейного массажа.	82
Античные точки воздействия по меридианам	94
Клиническая акупунктурная диагностика (синдромологическая) при функциональных изменениях в основных органах и меридианах	98
Описание каналов (меридианов).	115
Частная методика точечного массажа при лечении заболеваний и функциональных нарушениях	156
Оказание неотложной помощи	161
Методика точечного массажа при импотенции у мужчин	165

- **Методика точечного массажа при состоянии икоты 167**
- **Методика точечного массажа при гриппе и острых респираторных заболеваниях. . . . 170**
- **Методика точечного массажа при неврите локтевого нерва 172**
- **Методика точечного массажа при неврите срединного нерва. 175**
- **Методика точечного массажа при невралгии лучевого нерва 178**
- **Методика точечного массажа при межреберной невралгии 180**
- **Методика точечного массажа при невралгии затылочных нервов 182**
- **Методика точечного массажа при невралгиях тройничного нерва 184**
- **Методика точечного массажа при неврите лицевого нерва 186**
- **Методика точечного массажа при приступообразной головной боли (мигрени). 189**

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **Методика точечного массажа при нарушениях менструации 192**
- **Методика точечного массажа при нарушениях сна 195**
- **Методика точечного массажа при зубной боли 198**
- **Методика точечного массажа при головной боли 201**
- **Методика точечного массажа при функциональных нарушениях органов дыхания 204**
- **Методика точечного массажа при боли в области сердца 206**
- **Методика точечного массажа при кризе . . 209**
- **Методика точечного массажа при обморочном состоянии 211**
- **Методика точечного массажа при бронхиальной астме 213**
- **Методика точечного массажа при вялости, снижении работоспособности. 217**
- **Методика точечного массажа при бессоннице 220**

- Усталость глаз 223
- Переутомление нижних конечностей 224
- Артериальное давление понижено, беспокойство, головокружение, головная боль, стрессы, усталость 225
- Вы «взвинчены», бессонница, апатия, дискомфорт, упало настроение 228
- Профилактика простудных, острых респираторных заболеваний 230
- Вам предстоит акклиматизация в другом районе страны 233
- У Вас повышено артериальное давление (цифры выше 140/70) 235
- Головная боль, голова просто «раскалывается» 238
- Тонизирование и расслабление Вашего организма 240
- Методика точечного массажа при привычном запоре 243
- Зубная боль различной локализации 247

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- Неожиданная боль в икроножной мышце.
«свело ногу», спазм 249
- Методика точечного массажа при судорогах икроножных мышц 252
- Методика точечного массажа при гипертонической болезни 255
- Методика точечного массажа при невралгии 258
- Методика точечного массажа при пояснично-крестцовом радикулите 262
- Методика точечного массажа при артрите колена 265
- Методика точечного массажа при рините и насморке 267
- СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. 270**
- ПРИЛОЖЕНИЯ**
- Алфавитный указатель используемых точек 280
- Перечень внемеридианных активных точек 300
- Перечень новых активных точек 311

Популярное издание

В.И. ВАСИЧКИН

**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
КАК ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

Редактор *Белозеров А.В.*

Дизайн обложки *Агеева Е.Е.*

Технический редактор *Полозков А.Е.*

Корректор *Голуб В.Г.*

Компьютерная верстка *Беньковский В.М.*

Сдано в набор 14.01.2001. Подписано в печать 2.04.2001.

Печать высокая. Формат 70x90 ¹/₃₂. Гарнитура «Таймс».

Печ. л. 20. Тираж 15 000 экз. Заказ № 158.

ООО «Ассоциация «Невская Книга».

193029 г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д.22.

Тел./факс: (812) 567-47-55, 567-51-15.

E-mail: nevabook@online.ru.

Издательская лицензия № 07163 от 28.04.1998 г.

«Клуб 36'6».

107078 г. Москва, Рязанский пер., д.3.

Тел./факс: (095) 265-13-05, 267-29-69, 267-28-33, 261-24-90.

Тел.: (095) 523-25-56, 523-92-63.

E-mail: club366@aha.ru.

Книги почтой: 107078 г. Москва, а/я 254 «Клуб 36'6».

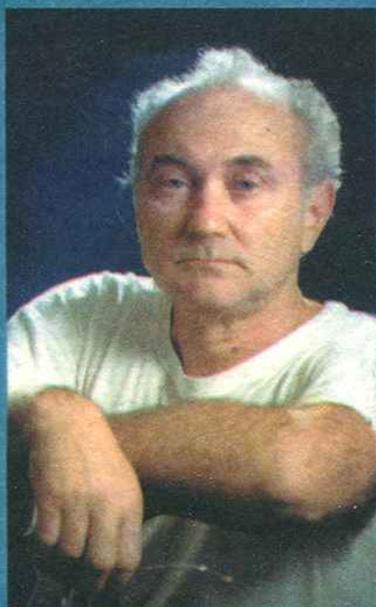
Отпечатано с готовых диапозитивов

в ордена Трудового Красного Знамени ФГУП «Техническая книга»

Министерства Российской Федерации по делам печати,

телерадиовещания и средств массовых коммуникаций

198005, Санкт-Петербург, Измайловский пр., 29.



ВАСИЧКИН ВЛАДИМИР ИВАНОВИЧ,

автор книг, справочников, методик лечебного массажа, изданных многомиллионными тиражами в России и странах СНГ. Занимаясь лечебно-преподавательской деятельностью, В. И. Васичкин успешно применяет разновидности массажа. Работал в качестве тренера-массажиста футбольной команды «ЗЕНИТ», а также сборных команд страны по легкой атлетике, принимал участие в подготовке ведущих спортсменов к Чемпионатам Европы, мира и к Олимпийским Играм.

На основе работ основателей российской школы И. В. Заблудовского, Н. В. Слетова, М. А. Мухаринского, Е. Н. Залесовой Владимир Иванович возродил основные принципы обучения и применения разновидностей традиционного русского массажа.

ISBN 5-93783-004-0



9 785937 830043 >