

# **ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ**

Составитель Бабаев Маариф Арзулла Оглы

**Москва, 2017**

УДК 615.89

ББК 53.58

Б12

*Составитель Бабаев Маариф Арзулла Оглы.*

Б12 Энциклопедия восточной медицины. Ключ к здоровью души и тела / [сост. Бабаев Маариф Арзулла Оглы]. — М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM , 2017. — 288 с.

ISBN 978-5-519-62274-5

Данная энциклопедия содержит основные сведения о народной медицине Китая, Тибета, Японии, Индии. В книге рассматриваются причины заболеваний, описываются методы лечения, приводятся практические упражнения, благодаря которым можно существенно поправить своё здоровье, а также применять их в качестве профилактики для общего оздоровления организма.

УДК 615.89

ББК 53.58

BIC GBA

BISAC MED000000

ISBN 978-5-519-62274-5

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

© T8RUGRAM,  
оформление, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

### **ЧАСТЬ I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ВОСТОЧНОЙ**

<b>МЕДИЦИНЕ .....</b>	<b>5</b>
Глава 1. Китайская народная медицина .....	5
Глава 2. Тибетская медицина .....	18
Исторические сведения о возникновении тибетской медицины .....	19
Конституциональные типы трех основных жизненных принципов: ветра, желчи, слизи .....	23
Определение индивидуальной конституции .....	27
Представления тибетской медицины о состоянии питания .....	29
О причинах болезней .....	33
Классификация болезней .....	36
Основные принципы лечения в тибетской медицине .....	38
Лекарственное лечение в тибетской медицине .....	40
Особенности составления лекарственных составов ..	42
Физические методы лечения .....	43
Глава 3. Рэйки — японская медицина .....	48
Глава 4. Аюрведа — индийская философия оздоровления .....	54

### **ЧАСТЬ II. МЕТОДЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ .....** 60

Глава 1. Точечная терапия .....	60
Основные меридианы и топография точек акупунктуры по меридианам .....	62
Групповые ло-пункты и точки соприкосновения .....	63
Основные правила хода и соединения меридианов ..	125
Глава 2. Иглоукалывание и прижигание .....	125
Иглоукалывание по областям тела .....	127
Глава 3. Йога .....	166
Ступени йоговской системы .....	169
Медитация и йога .....	173
Противопоказания к занятиям йогой .....	189
Упражнения основного комплекса .....	190
Применение йоги для лечения заболеваний .....	205
Глава 4. Мануальная терапия .....	225
Механизмы мануальной терапии .....	225

Глава 5. Цигун-терапия .....	247
Правила для успешного занятия цигун .....	250
Регулирование сознания .....	255
Регулирование дыхания .....	264
Регулирование тела .....	272
Глава 6. Фитотерапия .....	278
Перечень растений, обладающих специфическим лечебным действием .....	284
Фитотерапия отдельных заболеваний .....	286
Понятие и способы лечения «теплых», «холодных» и «горячих» болезней в тибетской медицине, инь и ян в китайской медицине .....	287

---

---

**ЧАСТЬ I.**  
**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**  
**О ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ**

---

---

**ГЛАВА 1. КИТАЙСКАЯ НАРОДНАЯ  
МЕДИЦИНА**

Ни одна страна не славится таким количеством оздоровительных систем, как Китай. Многие из них настолько древние, что дошли до нас только благодаря легендам. В древних китайских монастырях создавались и развивались многочисленные учения о Вселенной и о месте в ней Человека.

Одной из таких систем, дошедших до нас из глубины веков, зародившейся в недрах монашеской обители, является система «Чжуд-ши».

Последователи этой древней методики не просто знали, как излечиться от болезни, они знали, как предложить человеку жить, не зная даже, что такое болезнь. Важно отметить, что язык тибетских монахов не содержал такого понятия, как «заболевание».

Истоки китайской медицины теряются в глубине веков. Письменные труды, впервые обобщившие опыт предшествующих поколений по применению методов диагностики заболеваний и их лечения, датируются V–III вв. до н. э.

Теория китайской медицины наиболее полно и четко изложена в книгах «Ху-ан Ди Ней Цзен», «Нань Дзен», «Шан Хань Лунь», «Дзен Гуй Яо Люе», «Вэнь Йи Лунь».

Самые древние представления и понятия сохранялись, но в то же время в течение последующих столетий китайская медицина развивалась дальше, воспринимала новые идеи.

Уже во II в. до н. э., наряду с собранием лекарственных растений, древние китайские трактаты по медицине выделяют и другие возможности лечения: гимнастические упражнения, ванны, компрессы, массажи.

В лечебной книге V в. описываются уже 360 веществ как растительного, так и минерального и даже животного происхождения, которые могут использоваться для лечения различных заболеваний.

Медицина Древнего Китая — это прежде всего философия, причем не привычная для европейского человека, а намного более древняя, чем европейская цивилизация, восточная философия с понятиями и метафорами, присущими только восточному складу мышления.

Упражнения или рецепты здоровья Древнего Китая достаточно разнообразны. Но они имеют под собой прочную основу — твердые знания и представления о строении человеческого тела и об основных принципах его функционирования.

Философия даосизма заложила основные принципы медицины Древнего Китая.

Особенностью китайской медицины являлся ее подход к человеческому организму как к части Вселенной и даже модели мироздания, а сложные физиологические процессы, в нем происходящие, толковались как природные явления в окружающем мире.

Организм человека — это неотъемлемая часть Космоса. Все процессы, вся жизнь человека постоянно находятся под влиянием сил окружающей природы.

Древние китайские мудрецы считали, что мир первоначально представлял собой хаос, состоящий из мельчайших частиц, которые они называли ци.

Первоначально эти частицы существовали в виде сплошной бесформенной массы, которая затем подверглась процессу разделения, размежевания.

Чи (или ци), согласно принципам восточной, и в частности китайской, медицины — жизненная энергия, которая присуща каждому живому организму, причем у каждого орга-

низма, у каждого человека этот энергетический потенциал различен. Частично он определяется генетической памятью, наследственностью.

Но в тоже время он во многом зависит от образа жизни и мыслей человека, от того, какой путь человек выберет, от умения гармонично сосуществовать, взаимодействовать с окружающим миром, находить свое место, ориентироваться в пространстве и времени.

Природа — неделимая единая система, включающая в то же время полярные, но взаимодополняющие аспекты инь и ян. Они подвержены постоянным превращениям, находясь в постоянном движении.

Если все компоненты природы сбалансирыованы, то и жизнь течет в гармонии. Если равновесие полярных сил нарушено, то неминуемо наступает катастрофа.

Важно поддерживать этот баланс сил в природе, поэтому в течение многих веков врачи-философы наблюдали и изучали природу, пытались постичь ее тайну и секреты взаимодействия с ней.

Так, согласно канонам традиционной восточной медицины человек может оставаться здоровым.

Человек — маленький космос, и подчиняется он тем же законам, и силы, влиянию которых он подвержен, те же. Поэтому, если человек не владеет искусством поддержания равновесия и цельности, если он не способен адаптироваться к какому-либо измененному условию, то это общее нарушение выливается в заболевание.

В восточной медицине важно познать законы функционирования мира, обрести личную гармонию можно лишь в контексте целого.

Конечно, современная традиционная восточная медицина не соотносится с современными канонами научной и доказательной медицины, что порождает у современного человека недоверие к ней. Она окружена мифами и легендами, полна тайн и загадок, и неудивительно, что многие считают ее экспрессионистским шарлатанством.

Но в тоже время необходимо отметить, что китайская медицина представляет собой самостоятельную целостную систему, включающую в себя и теорию возникновения и развития болезней, и методы их диагностики, и конечно же методы лечения.

Мировоззрение, присущее древней китайской медицине значительно отличается от западного вообще и от современного западного в частности.

Медицина Древнего Китая помогает людям уже не одну тысячу лет, она, несомненно, выдержала испытание временем. Наверное, следует относиться к ней прежде всего как к философии, как к особому мировоззрению, охватывающему все аспекты человеческого бытия.

Важен особый подход китайской медицины к человеческому организму как к единому неделимому целому, где каждый отдельный орган — часть системы, и жизнедеятельность отдельной клетки — отражение жизнедеятельности всего организма.

Профилактика заболеваний всегда имела для китайской медицины важнейшее значение. Идея предотвращения болезней была в самых истоках врачебного искусства Древнего Китая. Профилактике заболеваний в китайской медицине отводится решающая роль. Китайские мудрецы уже более двух тысяч лет назад говорили о том, о чем научная медицина начала говорить только в середине XX столетия.

Надо отметить, что гигиенические мероприятия и борьба с паразитами были важным аспектом на протяжении всей китайской истории. И помимо известных во всем мире правил ведения здорового образа жизни, древняя китайская медицина предлагает ряд принципов, которые необходимо соблюдать для предотвращения всех болезней.

Лечение в китайской медицине направлено на укрепление организма и профилактику возможных заболеваний.

Для китайского врача важно было заподозрить предрасположенность того или иного человека к какой-либо болезни, выявить заболевание на самых ранних этапах его развития, когда использование самых простых методов лечения (назначение диеты, выработка определенных правил поведения человека, массаж и др.) позволяло человеку оставаться здоровым.

Подход к лечению у древних китайских врачей был похож на современный. Сначала лечение было симптоматическим — приступая к лечению больного, врачи Древнего Китая купировали в первую очередь основные симптомы болезни, те, которые больше всего беспокоили больного, и старались лечить

их. После облегчения состояния больного врач старался лечить «корень» заболевания. Именно это было целью лечения. Поэтому порой лечение продолжалось долгое время, несмотря на то, что больной уже чувствовал себя здоровым.

В основе бесконечности Вселенной и ее целостности лежат непрерывная цепь превращений, взаимные переходы одной субстанции в другую. В контексте этого положения всякая живая материя проходит определенные этапы существования: рождение, развитие, расцвет, старение, умирание, превращение.

Качествами инь или ян древние наделяют каждую вещь, любой процесс, всякое явление, все свойства определенного предмета или организма. В основе всего сущего — соотношение этих двух начал. Инь не может существовать отдельно от ян: они образуют одно динамическое единство. Единство и противодействие инь и ян обуславливает прочную взаимосвязь между ними. Всякое изменение и развитие вещей происходит благодаря вечному стремлению к вытеснению друг друга. Это и является фундаментальной движущей силой природы. Свет и тьма, страдание и удовольствие, телесность и неосязаемость, возбуждение и торможение — вот лишь несколько примеров такого взаимодействия противоположностей инь и ян.

Инь и ян имеют широкий, всеобъемлющий смысл. Общеизвестно, что под инь понимают темное женское начало, под ян — начало светлое, мужское. Инь — это всегда слабость, неустойчивость. Ян — это твердость и сила. Инь соотносится с северо-востоком и северо-западом, зимними холодами, луной, правой стороной, ночью, низом, внутренностями, тяжестью, покоем и кровью. Ян — с юго-востоком и юго-западом, летом, огнем, солнцем, левой стороной, днем, верхом, легкостью, наружными тканями, движением и энергией. В инь и ян — это холмы или реки, только инь — «теневой склон», а ян — «светлый, солнечный склон»

Инь и ян полностью противоположны друг другу, но благодаря их тесному взаимодействию существует весь мир. Они взаимовытесняют друг друга, переплетаются друг с другом, рождают пять первоэлементов, или стихий: вода, огонь, металл, дерево и земля.

Абсолютно все вещи и явления имеют две противоположные, дополняющие друг друга стороны — инь и ян. В каждом

явлении отражены два характера. В китайской традиционной философии — солнечный свет, жара и движение имеют ян-характер, а ночь, дождь, холод и покой — инь-характер.

Инь и ян неотъемлемая часть всех явлений в мире, они развиваются и взаимосвязаны друг с другом в развитии, их равновесие — основа жизни — изменяется в зависимости от определенных условий согласно общим законам.

Инь и ян составляют сущность неба и земли, закономерность десяти тысяч вещей, это отец и мать каждого изменения, начало и конец жизни и смерти. Также говорится, что инь находится внутри и является стержнем ян. Ян находится снаружи и является вестником инь.

Основное правило китайской медицины гласит: «Если ян отступает, увеличивается инь, а если отступает инь, происходит увеличение ян». Законы инь — ян можно применить также к структуре и функциям человеческого организма. Инь означает материальные составляющие тела, а ян — его функции. Инь и ян не статичны, они постоянно изменяются, но при этом они постоянно дополняют друг друга. На этом основаны и физиологические законы, например закон возникновения функций органов (ян) за счет потребления продуктов питания (инь). Таким образом, равновесие ян и инь в организме в результате обмена веществ достигается в движении (питание) и т. д.

Инь и ян могут переходить друг в друга, превращаться в собственную противоположность. Этот процесс характеризует не только количественные изменения, но и качественные. Правилом превращения инь и ян по древней китайской медицине объясняется изменение симптомов болезней. Признаки ян могут переходить в признаки инь.

Симптом ян превращается в симптом инь, когда, например, при острых инфекционных заболеваниях лихорадочные состояния, если полностью исчерпывается сопротивляемость организма, переходят в понижение температуры тела.

Единство инь — ян связывает различные части тела и органы человека как в функциональном, так и в морфологическом смысле. Но древние китайские источники свидетельствуют также, что верхняя часть человеческого тела относится к ян, а нижняя — инь. Также и в топографических отношениях поверхность тела относится к ян, внутренности — к инь.