

УДК 615.89
ББК 53.59
Ю57

Сунь-цзы — китайский стратег и мыслитель,
живший в VI веке до н. э.

«*Искусство войны*» *Сунь-цзы* — самый известный
древнекитайский трактат, посвященный
военной стратегии и политике.

Юнь Лун — специалист по изучению *Сунь-цзы*
и врач, создал книгу по традиционной китайской
медицине, основанную на военной доктрине.

Юнь Лун.

Ю57 Китайская медицина: современное руководство
по древней методике исцеления / Юнь Лун. – Мо-
сква : Издательство «Э», 2016. – 320 с. – (Народная
медицина Востока).

ISBN 978-5-699-89986-9

Трактат «Искусство войны» *Сунь-цзы* вот уже 2500 лет считает-
ся классическим произведением военного искусства. Однако опи-
санные в нем принципы впервые применила на практике (помимо
военной стратегии и политики) именно традиционная китайская
медицина.

Приведенные в этой книге понятные практические рекоменда-
ции помогут исцелению и поддержанию вашего здоровья в любом
возрасте.

Узнайте, в чем секрет здоровья и долголетия жителей Китая, и
применяйте у себя дома.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-89986-9

© Юнь Лун, текст, 2016
© ООО «Издательство
«Северо-Запад», 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ВОСТОКА

Юнь Лун

КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА
Современное руководство по древней методике исцеления

Директор редакции *Е. Капъёв*
Руководитель группы *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*
Художественный редактор *М. Красюкова*

В оформлении переплета использованы фотографии и иллюстрации:
symbiot, Chinaview, gorillaimages, kaokiemonkey, alongzo, bioraven / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімінің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.05.2016. Формат 84x108¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.

Тираж экз. Зака



ISBN 978-5-699-89986-9



В электронном виде книгу можно купить на www.litres.ru

ЛитРес:
СВОЯ КНИГА ДВОИМ



Оглавление

Предисловие к китайскому изданию.	7
Теоретические основы китайской медицины	11
Инь-Ян	12
Усин	16
Се и чжэн	22
Сюй и ши	24
Введение	29
Китайская медицина для здоровья и долголетия	38
Глава 1 “Каким должен быть врач,,	39
Глава 2 “Китайская медицина — это не магия, а строгая наука,,	44
Глава 3 “Победить болезнь в самом начале,,	48
Глава 4 “О важности мельчайших симптомов болезней,,	57
Глава 5 “Здоровье зависит от работы над собой,,	71
Глава 6 “Природная среда и здоровье,,	75
Глава 7 “Избыток во всем — это недостаток,,	80
Глава 8 “Движение — залог хорошего здоровья,,	85

Глава 9 “Чередование напряжения и разрядки, работы и отдыха ведет к долголетию,	93
Глава 10 “Связь эмоций и болезней,	103
Глава 11 “Спокойствие чувств продлевает годы,	107
Глава 12 “У того, кто долго живет — хорошие привычки,	113
Глава 13 “Слишком много побед вредно, а слишком хорошие условия жизни порождают болезни,	123
Глава 14 “О сексуальной жизни, способствующей здоровью,	126
Глава 15 “Чтобы поддерживать хорошее здоровье, следует практиковать цигун,	135
Глава 16 “16-строчная формула цигун,	150
Глава 17 “Хороший врач также важен, как хороший военачальник,	162
Глава 18 “Поиск общей цели врачами и больными подобен союзу офицеров и солдат,	167
Глава 19 “Четыре метода диагностики — разведка положения противника „	170
Глава 20 “Лечение болезней на основе данных комплексного анализа всех симптомов,	182
Глава 21 “Диета важнее лекарств, дипломатия превыше военных действий,	188

- Глава 22** “В медицине, как и на войне,
важно победить без сражения,” **194**
- Глава 23** “Составление рецепта подобно
формированию боевого порядка войск,” **200**
- Глава 24** “Лекарственные препараты
следует использовать рационально,
как на войне менять тактику,” **208**
- Глава 25** “Болезни следует лечить без поспешности,
как и в военном деле надо соблюдать
благоразумие,” **213**
- Глава 26** “Решающая роль психологии для врача
и военного,” **219**
- Глава 27** “Прежде всего — сдержанность,” **224**
- Глава 28** “Тактика отвлечения,” **228**
- Глава 29** “Важность хитрости,” **232**
- Глава 30** “Важность убеждения,” **236**
- Глава 31** “В лечении, так же,
как и в военных операциях,
следует выбрать область воздействия,” **240**
- Глава 32** “Атаковать корень зла,” **246**
- Глава 33** “Поддержка сопротивляемости больного
и ослабление противника „ **251**
- Глава 34** “Устранение источника заболевания
подобно разрушению коммуникаций врага „ **255**

Глава 35 “Защита стратегических точек — помеха болезням,,259	259
Глава 36 “Уничтожение причин болезни и запасов врага ,,264	264
Глава 37 “Лечить одновременно причины и проявления болезни — лишить врага его внутренней поддержки ,,267	267
Глава 38 “У медицины есть шесть меридианов, а у местности — рельеф,,270	270
Глава 39 “Не следует лечить зубы так же, как глаза,,276	276
Глава 40 “Обращение к различным методам при лечении одной и той же болезни для победы над численно превосходящими силами противника,,277	277
Глава 41 “Использование одного и того же метода для лечения различных болезней; разрушение ядра вражеских сил,,281	281
Глава 42 “Выбор подходящего момента для атаки болезни,,286	286
Глава 43 “Необходимо следить за изменением ситуации,,288	288
Глава 44 “Примирение — лучшее решение вопроса,,291	291
Теоретические основы китайской медицины в терминах и комментариях294	294
Список литературы319	319

Предисловие к китайскому изданию

«Предотвращение болезней напоминает отражение атак неприятеля»

«Медицинское лечение подобно борьбе с противником»

«Составление рецепта напоминает расстановку войск»

«Действие медикаментов похоже на телесное наказание»

Ускорение темпов жизни, увеличение числа стрессов, ухудшение экологической обстановки и высокая концентрация населения в городах — вот основные причины ускоренного разрушения нашего физического и психического здоровья. Согласно исследованиям, 80% заболеваний сейчас — это болезни иммунной системы, а иммунитет, к сожалению, или счастью, практически не поддается лечению современными химическими препаратами.

Однако есть страны, где, несмотря на высокую плотность населения и не слишком благоприятную экологию, наблюдается устойчивый рост средней продолжительности жизни. Одна из таких стран — Китай. На наш взгляд, этому есть две основные причины. Одна из них — широкое развитие на государственном уровне традиционной китайской медицины (ТКМ), которая, в отличие от медицины западной, рассматривает организм как единую целостную систему, и, прежде всего, стремится укрепить иммунитет пациента, восстановив свое здоровье. Другая — тысячелетняя культура поддержания здоровья с помощью специальных упражнений.

В Китае в городских садах и парках повсеместно можно наблюдать одну и ту же картину: множество людей в спортивной одежде, молодых и пожилых, совершают странные, на взгляд европейца, движения. Те, кто постарше, выполняют упражнения из различных видов оздоровительной гимнастики цигун. Помоложе — делают резкие и энергичные комплексы движений ушу

(воинские искусства). Можно сказать, что стремление к совершенствованию и сохранению здоровья и долголетия у китайцев в крови. Это часть нашей культуры и образа жизни. И такой настрой ведет нацию к здоровью и процветанию. В основе всех этих оздоровительных систем также лежат теория и принципы ТКМ.

«Искусство войны Сунь-цзы», созданное в эпоху Весен и Осеней, вот уже 2500 лет считается классическим произведением военного искусства. Проницательность философских идей и глубина мысли этого военного трактата всегда вдохновляли не только стратегов, но и предпринимателей, коммерсантов, спортсменов. Однако описанные в нем принципы военного искусства впервые применила на практике именно традиционная китайская медицина. Великие врачи Древнего Китая: Бянь Цюэ (период Борющихся государств), Сунь Сымяо (династия Тан), Чжан Цзиньюэ (династия Мин) и Сюй Дачунь (династия Цин) утверждали, что «предотвращение болезней напоминает отражение атак неприятеля», «медицинское лечение подобно борьбе с противником», «составление рецепта напоминает расстановку войск», а «действие медикаментов похоже на телесное наказание». Эти глубокие и новаторские идеи сыграли поистине благотворную роль в искусстве врачевания.

Юнь Лун, специалист по изучению «Искусства войны Сунь-цзы» и врач ТКМ, развил идеи древних медиков, создав в итоге практическую методику оздоровления по

традиционной китайской медицине, основанную на военной доктрине Сунь-цзы.

Каждая глава этой книги посвящена выявлению связи между военным искусством и медициной для вашей пользы и здоровья. Главы по содержанию независимы друг от друга и в то же время тесно связаны между собой тем, что дают описания не только характерных примеров болезней, но и новых концепций.

Подлинно научный характер, богатство содержания, легкость чтения и познавательность в сочетании с практическими рекомендациями делают эту книгу настольной. Она вдохновляет на поддержание душевного равновесия и сохранение хорошего здоровья. Чтение ее будет особенно полезно тем, кто интересуется традиционной китайской для восстановления и поддержания своего здоровья.



Теоретические основы китайской медицины

В настоящее время небольшое количество людей понимают классический язык, используемый традиционной китайской медициной, поэтому в этой главе дано краткое объяснение специфических понятий древних медицинских теорий и военного дела, которые неразрывно связаны между собой.

Совершенно очевидно, что медицинские теории и военный трактат несут отпечаток своего времени, используют сходную терминологию при изучении и решении проблем, таких, как соотношение *Инь* и *Ян*, недостаток (*сюй*) и избыток (*ши*), нападение (*гунфа*) и укрепление (*тяоян*), патогенная энергия (*се ци*) и жизненная энергия (*чжэн ци*).

Однако времена меняются. В настоящее время нам трудно представить классический язык, используемый традиционной китайской медициной, поэтому необходимо дать краткое объяснение специфических понятий древних медицинских теорий и военного дела.

Инь-Ян

В эпоху Весен и Осеней и в период Борющихся государств (720–221 гг. до н.э.) понятия *Инь* и *Ян* служили целому ряду философов для того, чтобы решать те или иные философские проблемы и познавать мир. Позднее возникло учение под названием «*Инь-Ян*»¹. В «*Сувэнь*»², первом трактате «*Канона Хуан-ди о внутреннем*», ее автор объясняет *Ян* и *Инь* следующим образом: «*Инь* и *Ян* составляют общий закон Вселенной, их соотношение позволяет анализировать и объяснять различные феномены и объективный ход развития, причины всех перемен и внутреннюю основу рождения всех вещей, их эволюцию и гибель. Поскольку бесконечное изменение ми-



Схема Великого предела, символизирующего силы
Инь и Ян

ра определяется соотношением *Инь* и *Ян*, то для диагностики и лечения болезней следует исходить из этого фундаментального положения».

Применительно к военному делу можно сказать, что передвижение, остановка и развертывание вооруженных сил также должны подчиняться закону *Инь-Ян*, в этом случае армия может стать невидимой.

Учение «*Инь-Ян*» включает в себя ряд важнейших положений.

Во-первых, оно предполагает взаимодействие, упорядочение и перемены. Теория делит все вещи в мире и каждую из них в отдельности на группу *Инь* и группу *Ян*. Как правило, *Ян* обозначает все, что имеет свойства ясности, подъема, динамизма, полноты, направленности вовне, тепла и легкости. Напротив, *Инь* обозначает все, что имеет свойства упадка, спокойствия, слабости, направленности внутрь, холода и тяжести. Так, небо — это *Ян*, а земля — *Инь*, солнце — *Ян*,

а луна — *Инь*, мужчина — *Ян*, а женщина — *Инь*. В человеческом теле сердце и легкие — *Ян*, а печень, почки и селезенка — *Инь*. Ци (жизненная энергия человека) — *Ян*, а кровь — *Инь*. Из двенадцати меридианов человеческого тела шесть с внешней стороны — *янские*, а шесть — с внутренней — *иньские*. Для каждого органа его морфологическая часть — *Ян*, а функциональная — *Инь*. Так, например, существуют *Инь* и *Ян* сердца, почек и селезенки.

За счет своего противоположного характера *Инь* и *Ян* взаиморегулируются, и одно существует и увеличивается за счет другого. Когда нарастает холод, уменьшается тепло, и наоборот. Весной и летом постепенно становится теплее — начинает преобладать *Ян*, осенью и зимой холодает — преобладает *Инь*. Когда больные страдают от сильного жара, у них наблюдаются симптомы «пустоты *Инь*» — это жажда или сухость кожи, что свидетельствует об «избытке *Ян*». Лечение в данном случае заключается в том, чтобы устранить у пациента жар, дать воды. С другой стороны, жар может быть вызван недостатком *Инь*, поскольку первоначальная нехватка *Инь* не способна контролировать *Ян*. В этом случае лечение заключается в обогащении *Инь* таким образом, чтобы вода погасила огонь и жар исчез.

Во вторых, *Инь* и *Ян* составляют единство противоположностей. Это имеет двойной смысл.

С одной стороны, *Инь* и *Ян* зависят друг от друга. Без *Инь* не может быть *Ян*. Без жизненной энергии (*Ян*) не может существо-

вать человеческое тело (*Инь*). Обратное столь же очевидно. Справедливо также и то, что здоровье человека зависит от процветания жизненной энергии и физического состояния организма, от гармонии *Инь* и *Ян*. Лечение болезней, в конечном счете, заключается в том, чтобы уравновесить *Инь* и *Ян* в организме человека.

С другой стороны, *Инь* и *Ян* могут превращаться одно в другое. Избыток *Инь* заканчивается переходом в *Ян*, а избыток *Ян* преобразуется в *Инь*. Это утверждение наших предков подтверждает изменение температуры в течение года: «Зимнее солнцестояние рождает *Ян*, а летнее солнцестояние — *Инь*».

В военном деле, так же как и в медицине, необходимо начинать с организации, чтобы иметь представление о том, как будет происходить изменение ситуации. Слабая армия способна оказаться сильнее и победить мощного противника, если она хорошо организована.

Если лечение заболевания ведется неверными методами, то болезнь, характеризующаяся как «янская» (сильный жар, красный цвет лица, быстрый пульс), может внезапно перейти в другую форму — «иньскую» (пониженная температура, бледный цвет лица, слабый пульс).

В-третьих, *Ян* и *Инь* взаимно проникают друг в друга. Характер *Ян* и *Инь* во всех вещах относителен. Если день — это *Ян*, а ночь — *Инь*, то утро представляет собой *Ян* *Инь*, а время после полуночи — *Инь* *Ян*, равно как вечер — это *Инь* *Ян*,