

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

АЗБУКА МАССАЖА 17

МАССАЖ –

СКОРАЯ ПОМОЩЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ 39

Как помочь страдающему сердцу 40

Если что-то попало в горло 60

Обморок: как оказать помощь 65

Судороги: что делать 71

Бронхиальная астма:

как справиться с приступом 78

Гипертонический криз: снижаем давление 83

Боль в животе, запор, метеоризм и другие... .. 88

Ох, уж эта простуда! 115

Если разболелся зуб 124

Как справиться с головной болью

без таблеток 130

«Икота, икота, иди на Федота...» 138

Криомассаж при ушибах и растяжениях 145

Когда «прихватит» поясницу 147



4

СОДЕРЖАНИЕ

Почечная колика: первая помощь	156
Как быстро восстановить силы	161
Если нужно успокоиться	172
Когда наутро мучительно больно... ..	176
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	179



ВВЕДЕНИЕ

*Здоровье соблюдается исполнением
и употреблением всего того,
что полезно.*

Н. М. Максимович-Амбодик

Замечали ли вы, что после ушиба, стараясь как-то уменьшить боль, сразу же начинаете растирать поврежденное место рукой? Причем нередко мы совершаем это действие рефлекторно, неосознанно. Вполне вероятно, что подобные непроизвольные движения и навели древних врачевателей на мысль использовать растирание для лечения различных травм и прочих недомоганий. Нашим далеким предкам при отсутствии других средств лечебного



5

ВВЕДЕНИЕ



6

ВВЕДЕНИЕ

воздействия в непростых жизненных ситуациях нередко приходилось прибегать к единственному доступному средству — к рукам, что, в конечном итоге, и привело к появлению массажа.

О том, что наряду с другими методами народной медицины первобытные народы в качестве лечебного средства широко использовали и массаж, наглядно свидетельствуют многочисленные описания европейцев, побывавших в самых отдаленных уголках земного шара. К примеру, коренные жители одного из островов в Океании при головных болях, согласно описанию одного французского путешественника, «массировали лоб и волосистую часть головы», а если человек страдает от усталости, то «ложится на траву и заставляет троих или четверых маленьких детей топтать его спину ногами». А вот как с помощью массажа папуасы Новой Гвинеи избавили от головной боли знаменитого русского исследователя Н. Н. Миклухо-Маклая: «Девочка подошла ко мне и, схватив обеими руками мою голову, стала сжимать ее периодически изо всех сил. Я предоставил свою голову в полное ее распоряжение. Давление перешло в растирание кожи головы двумя пальцами, причем массажистка выдавливала растираемое место, насколько могла. Когда правая рука ее устала, она стала делать это левой, причем я заметил, что сила пальцев левой руки ее не уступала силе правой. Ощущение было приятное: я при этом как-то перестал чувствовать боль и даже не подумал о кокосовом масле и охре, которыми были смазаны ее руки».



7

ВВЕДЕНИЕ

С развитием медицины приемы массажа и самомассажа постепенно совершенствовались. Свидетельства об их широком распространении в качестве лечебно-оздоровительного средства в государствах Древнего мира — Вавилоне, Египте, Греции, Риме и др. — можно найти во многих сочинениях и рукописях, относящихся к тем далеким временам. Свидетельствуют об этом и сохранившиеся до наших дней изображения массажных манипуляций на древнеегипетских папирусах, а также барельефах, украшающих храмы и дворцы правителей. Самое древнее из подобных изображений имеется на барельефе, найденном при раскопках дворца ассирийского царя Синаххериба (704–681 годы до нашей эры).

Из Древнего Египта, где массаж часто сочетался с растиранием («умаживанием») тела ароматическими маслами и различными водными процедурами, этот метод лечения и ухода за телом попал в Древнюю Грецию, где наряду с гимнастическими упражнениями стал не только одним из важнейших элементов искусства врачевания, но и неотъемлемой частью эллинской культуры. Многие знаменитые древнегреческие врачи проявляли интерес к целебным свойствам массажа. Великий врач и «отец медицины» Гиппократ (460–377 годы до нашей эры) считал массаж одним из важнейших способов лечения и часто рекомендовал его при различных заболеваниях, в частности, при болезнях суставов. Он же впервые



дал и научное обоснование лечебного действия массажа на организм человека.

~~~~~

Первыми и самыми простыми техниками массажа — такими, как разминание, поглаживание, поколачивание, — владели многие народы в древности.

~~~~~

В эпоху Древнего Рима использовать массаж для профилактики и лечения болезней стали особенно широко. О большой популярности массажа и самомассажа среди римлян свидетельствует, в частности, дошедший до нас трактат знаменитого ученого-энциклопедиста и врача Авла Корнелия Цельса «О медицине» (около I века н. э.), в котором одна из глав о здоровье начинается следующими словами: «Здоровый человек, который чувствует себя хорошо..., не нуждается ни во враче, ни в массажисте».

Важную роль в деле профилактики и лечения заболеваний и травм отводил массажу и знаменитый древнеримский врач Клавдий Гален (131–201 годы н. э.), в течение нескольких лет служивший главным врачом школы гладиаторов в Пергаме. Он выделил девять видов массажа и подробно описал такие методы, как поглаживание, растирание и разминание мышц.



Массажные процедуры чаще всего проводились в комфортабельных общественных банях — термах (от греч. *thermae* — ‘горячая баня’), которые строились практически во всех древнеримских городах. К концу периода республики только в Риме насчитывалось 170 общественных терм, а ко времени заката империи (IV век) их было уже около тысячи. Пропускная способность столичных терм была такова, что несколько тысяч человек могли одновременно купаться в бассейнах и ароматических ваннах, заниматься гимнастикой, принимать массаж и пользоваться другими гигиеническими и лечебными процедурами.

Дело в том, что, согласно традициям тогдашней медицины, сама баня также относилась к числу эффективных целебных средств, и ее широко использовали при лечении различных болезней. Вот как, например, писал об исцеляющих свойствах бани неизвестный древнеримский поэт (перевод Ю. Ф. Шульца):

*Даров источник многих в банях мы найдем:
Смягчить мокроту могут, влагу тела взять,
Избыток желчи гонят из кишок они,
Смягчают зуд, — приятен и докучен он, —
И обостряют зренье; если ж кто-нибудь
Стал плохо слышать, уши прочищают тем.
Забывчивость уносят, память же хранят,
Для размышленья разум проясняют вмиг,
К беседе оживленной направляют речь,
А тело все блестит от омовенья там.*



10

ВВЕДЕНИЕ

Вначале посетители терм входили в раздевалку (аподитериум), а оттуда — в специально натопленное помещение — тепидарий, где организм постепенно привыкал к горячему воздуху и подготавливался к купаниям в горячей воде в кальдарии. Бассейны с холодной водой находились в длинной светлой комнате с куполообразным сводом — фригидарии. В таких же светлых и просторных помещениях с высокими куполообразными потолками размещались парные — судатории, при которых были маленькие комнаты, предназначенные для массажных процедур. В одной из таких комнат (трепидариуме) проводились различные подготавливающие процедуры — разминание, растирание, гимнастика, после которых выполнялись основные приемы массажа тела, в особенности суставов.

Различные приемы массажа и показания к их применению подробно описаны и в трудах многих выдающихся представителей арабской медицины, в частности, Авиценны (980–1037), который отмечал: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями и массажем человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней... Тот, кто оставит физические упражнения и массаж, часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движения, привлекающего в органы природенную пневму, являющуюся для каждого органа орудием жизни». При этом сильный массаж Авиценна рекомендовал

для укрепления тела, а умеренный — для «поддержания нормальных функций организма». Среди различных видов массажа он особо выделял «грубое растирание, которое... способствует приливу крови к поверхности тела», и легкое растирание, под воздействием которого «кровь собирается и удерживается в органах».

~~~~~

Во множестве стран мира, проведение массажа совмещали и по наши дни совмещают с купанием в банях и водными процедурами.

~~~~~

В X–XI веках арабская медицина переживала свой расцвет, и ее рекомендации получили широкое распространение не только в Аравии, но и в Турции, Персии, Бухаре, Грузии и других соседних странах. Поскольку методика и техника массажа, применявшиеся в этих странах, несколько отличались от принятых в Европе методик массажных манипуляций, такой вид массажа стали называть «восточным». Он выполняется не только руками, но и ногами; проводится без смазывающих средств, чтобы достичь более глубокого воздействия на кожу; главное внимание уделяется растираниям, пассивным и активно-пассивным движениям в суставах, причем с довольно значительным физическим усилием; проводится, главным образом, в банях в сочетании





12

ВВЕДЕНИЕ

с теплом, водой и гигиеническими процедурами. Вот как, например, описал свои ощущения, испытанные от восточного массажа в знаменитых Тифлиских банях, А. С. Пушкин: «Гассан... начал с того, что разложил меня на теплом каменном полу, после сего начал ломать мне члены, вытягивать суставы, бить меня сильно кулаком; я не чувствовал ни малейшей боли, но удивительное облегчение. Азиатские банщики приходят иногда в восторг, впрыгивают вам на плечи, скользят ногами по бедрам и пляшут по спине вприсядку... После чего долго тер он меня шерстяной рукавицей и, сильно оплескав водой, стал умывать намыленным полотняным пузырем. Ощущение необъяснимое: горячее мыло обливает вас, как воздух!.. После пузыря Гассан отпустил меня в ванну, тем и кончилась церемония».

В древнеиндийских медицинских трактатах, объединенных еще три тысячи лет назад в единую медико-философскую энциклопедию под названием «Аюрведа» («Знание жизни»), наряду с другими натуральными методами лечения подробно описаны и различные приемы массажа, а также показания к их применению при тех или иных недугах.

Первым письменным свидетельством о применении лечебного массажа в Древнем Китае считается китайский манускрипт «Конг-фу» («Искусство человека»), датированный 2698 годом до нашей эры. Почти во всех древнекитайских провинциях имелись врачебно-гимнастические оздоровительные и учебные

центры, где готовили специалистов по массажу и лечебной гимнастике. В VI веке н. э. в Китае было организовано первое в мире государственное медицинское учебное заведение, в котором будущие врачи в обязательном порядке изучали лечебный массаж, а в XVI столетии издается 64-томная энциклопедия «Сан-Тсай-Ту-Госи» с подробным описанием техники и методики древнекитайского массажа.

Представления о здоровье, болезнях и их лечении в древнекитайской медицине основывались на натурфилософских учениях «инь-ян» и «у-син», согласно которым здоровье человека обеспечивается равновесием этих двух начал и пяти первоэлементов, нарушение же их правильного взаимодействия приводит к болезни. Исходя из этого, в традиционном китайском массаже с древнейших времен и до наших дней используются особые приемы и методы воздействия, направленные на биологически активные точки акупунктуры и энергетические каналы («меридианы») на теле человека, вдоль которых группируются эти точки. Различают точечный китайский массаж (с воздействием на точки акупунктуры), линейный (с воздействием на линии меридианов) и смешанный. Применяются в нем и такие приемы классического массажа, как поглаживание, растирание и др., но с минимальным усилием. Отличаются в китайском массаже и движения рук, зачастую весьма значительно, что выражается в принципе «мо» — «растирать по кругу», что сводится к различным



13

ВВЕДЕНИЕ



14

ВВЕДЕНИЕ

поворотам руки, круговым движениям по часовой стрелке (и против нее) и смешанным движениям. Используются также круговые движения руки вокруг определенного центра с постепенным смещением кругов, но с обязательным захватом при каждом движении центральной точки. Большое значение придается и количеству массирующих движений, причем в китайском массаже их четное число связано с субстанцией «инь», а нечетное — с «ян».



У представителей разных культур, техники массажа имели собственную специфику. Многие из них были задокументированы в древних манускриптах и энциклопедиях.



Издавна различные приемы массажа широко использовали и на Руси, в частности, большой популярностью пользовалось среди русичей так называемое «хвощевание» — хлестанье тела веником в бане. «Как ся мьют, — писал летописец Нестор об этом методе массажа, — хвощут... видех бани древяны и пережгут их вельми, и сволокуются, и будут нази, и оболются мытелью, и возьмут ветвие и начнут себя бити... и обливаются водою студеною и таке живут». Кроме того, древнерусские врачеватели для лечения травм и суставных болей растирали суставы, разминали мышцы и другие части тела, сочетая



эти массажные приемы с втиранием в болезненные места различных снадобий, приготовленных из лечебных трав и кореньев. Передаваемые из поколения в поколение знания об этом методе народного лечения и богатый практический опыт его применения для укрепления и исцеления организма позволяли нашим предкам на долгие годы сохранять хорошее здоровье в условиях довольно сурового климата.

С упадком античной культуры интерес к массажу в Европе на несколько столетий был практически утрачен. Лишь в XVI веке основоположник хирургии А. Паре описал методику проведения массажа и его целебное действие на организм. Весьма высоко оценивал этот метод лечения и знаменитый Парацельс (1493–1541). В последующие XVII–XVIII столетия о пользе лечебного массажа и методах его применения писали в своих трудах Ф. Гоффман, Тиссо и другие известные европейские врачи того времени.

На массаж обратили внимание и в России, где этот метод лечения стали активно применять во второй половине XIX и в начале XX века. Весьма положительно оценивали массаж и рекомендовали использовать его в лечебной практике такие известные русские врачи, как М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин, С. П. Боткин, Н. А. Вельяминов и др.

Именно в этот период отечественными врачами-клиницистами были подробно изучены и описаны физиологические явления, происходящие



16

ВВЕДЕНИЕ

в организме здорового и больного человека под влиянием массажа, и дано их научное обоснование. Были разработаны и предложены для практического использования новые, более эффективные приемы массажа, получившие в дальнейшем широкое распространение в клиниках всего мира, тщательно исследованы показания и противопоказания к его назначению при тех или иных патологиях. Наряду с другими методами профилактики и лечения массаж стали активно применять во многих клиниках, больницах и специальных лечебницах.

В настоящее время интерес к массажу и самомассажу с каждым годом все более возрастает. Практическая доступность, относительная простота и весьма высокая эффективность массажа позволяет использовать его для профилактики и лечения целого ряда заболеваний, а в случае необходимости, особенно при отсутствии лекарственных препаратов, — в качестве эффективного средства первой помощи.



АЗБУКА МАССАЖА

Всякое дело совершенствуется овладением техники.

Всякий навык достигается упражнением.

Гиппократ

Как в домашних условиях, так и вне дома, особенно в экстренных ситуациях, когда на быструю медицинскую помощь рассчитывать не приходится, массаж является наиболее удобным, а порой и единственным методом профилактики и лечения различных недугов. Но, прежде чем использовать его для оказания необходимой помощи, следует понять основную сущность его физиологического и лечебного действия, а также уяснить некоторые весьма важные технические нюансы тех или иных массажных манипуляций, на что, естественно, потребуется какое-то время, внимание, усидчивость и тренировка.