УДК 645.8
ББК 53.584
Л23

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Лао Минь.

Л23 500 китайских целительных приемов. Древние тайны здоровья / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 336 с. — (Восточная медицина на каждый день).

ISBN 978-5-17-119191-7

С точки зрения восточной медицины болезнь возникает в результате застоя жизненной энергии ци и крови. Чтобы сохранить здоровье и бодрость на долгие годы, надо не допускать этого застоя. Основа здоровья — это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Традиционные китайские приемы рефлексотерапии, практика самомассажа биологически активных точек и акупрессура обеспечивают непрерывное движение крови и энергетическую гармонию.

Благодаря несложным приемам, которые нужно применять регулярно, вы не только сохраните свое здоровье, но и продлите молодость.

Из этой книги вы узнаете, как и какими приемами рефлексотерапии и самомассажа можно воспользоваться в домашних условиях.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
www.instagram.com/prime.ast
www.facebook.com/praim.ast

© Лао Минь, 2012
© Карпухина В. В., иллюстрации, 2012
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ISBN 978-5-17-119191-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

ГЛАВА 1. ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ МЫ МОЖЕМ ОКАЗАТЬ СЕБЕ ПОМОЩЬ 8

Простудные заболевания 9

Болезни позвоночника и суставов 9

Болезни желудочно-кишечного тракта 10

Сердечно-сосудистые заболевания 11

Эндокринные расстройства 12

Женские болезни 13

Мужские болезни 14

Усталость и стрессы 15

Нарушение зрения и слуха 15

ГЛАВА 2. ВВЕДЕНИЕ В РЕФЛЕКСОТЕРАПИЮ 16

Способы рефлексотерапии 21

Что такое иглоукалывание 22

Что такое прижигание 24

Акупрессура и массаж биологически активных точек 27

Втирание эфирной мази в биологически активные точки 28

Противопоказания для рефлексотерапии 29

ГЛАВА 3. КУРС АКУПРЕССУРЫ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НЕКОГДА БОЛЕТЬ 32

Быстрые приемы акупрессуры при болях и болезненных состояниях 37

ГЛАВА 4. РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСЕРЬЕЗ ЗАНЯТ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ 56
Болезни сердца и сосудов. Кардионевроз 56
Женские болезни 71
Мужские болезни 76
Болезни желудочно-кишечного тракта 81
Биологически активные точки для лечения шеи и спины 87
Биологически активные точки для лечения суставов 101
Геморрой: шан-цю — фу-лю 120
Все болезни почек. Сочетание шэнь-шу — цзин-мэнь 121
Возрастные нарушения зрения 123

ГЛАВА 5. ДРЕВНИЕ СЕКРЕТЫ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ 126
Пять типов шу-точек: желудок, легкие, суставы, сердце, болезни жара 126
Точки-истоки — неотложная помощь 127
Точки-ручьи — лечение болезней жара 133
Точки-быстрины — восстановление молодой подвижности тела 141
Точки-реки — лечение органов дыхания 148
Точки-устья — лечение органов пищеварения и мочевого пузыря 156
Восемь средоточий: восемь точек для оздоровления всего организма 165
Ода лечению 100 болезней. Из трактата Су-Вэнь 175

ГЛАВА 6. САМОМАССАЖ ДЛЯ ВСЕХ 250
Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии 254
Традиционные приемы массажа спины 257
Массаж рук 261
Массаж ног 268
Метод, которым останавливают рвоту и понос 280
Массаж для лечения нервных болезней и испуга у детей 281
Открыть отверстия организма (метод желтой пчелы) 281
Массаж лица 284
Массаж при разных заболеваниях 289

ПРЕДИСЛОВИЕ

Человеческий организм наполняет жизнью энергия ци. Существует много видов ци, самой важной является «истинная ци». Она складывается из трех элементов: врожденной энергии, полученной от предков; ци, получаемой из пищи; ци, вдыхаемой из воздуха. Поддержание в лучшей форме врожденной ци и непрерывная циркуляция потребляемой ци — это тонкий процесс. И хорошее здоровье свидетельствует о том, что процесс не нарушается. Традиционная оздоровительная практика (приемы рефлексотерапии, концентрация мышления, дыхательная и двигательная гимнастики) способствует поддержанию равновесия в организме, то есть стимулирует прохождение, гармонизацию, своевременное восполнение энергии или выплеск избытка энергии.

Истинная ци в организме проявляется во входе, выходе, подъеме и спуске. Местом проявления ци являются полые и плотные органы, каналы, меридианы и другие системы.

Во всех системах ци претерпевает изменения и становится присущей только данным органам и каналам. Чтобы усилить ци органов и систем, надо увеличить концентрацию, продвижение и накопление истинной ци. Традиционная оздоровительная практика разработана для облегчения приема истинной ци и обеспечения непрерывного ее

прохождения по энергетическим меридианам тела. Основа здоровья — это непрерывное прохождение ци по энергетическим меридианам тела и беспрепятственное движение крови по кровеносным сосудам. Ритм движения ци совпадает с потребностью тела — если тело осознанно или физиологически изменяет ритм жизни, движение ци и крови может ускоряться или замедляться. Но внезапный (патогенный) застой крови и ци приведет к болезни.

Ци так же материальна, как и кровь. Кровь и энергия ци протекают по разным каналам, однако между ними существует важное взаимодействие: «ци — источник и учитель крови». Усилием ци — движется кровь, и ци может порождать кровь, то есть стимулировать процесс кроветворения в тканях организма.

Но верно и обратное утверждение: «кровь является матерью ци». Потому что функция ци в участках тела, органах и системах прекратится, если остановится ток крови. Энергия ци — это залог правильного функционирования тела, а кровь — это питание и сила, благодаря которой организм способен откликаться на воздействие ци. Если между кровью и ци нет гармонии, возникают болезнь и боль. Боль указывает нам, в каком месте произошла закупорка крови и ци. А древние каноны учат, на какие меридианы надо воздействовать, чтобы возобновить в болезненном участке поток ци. Энергия, в свою очередь, усилит ток крови.

Эта книга поможет вам составить единый комплекс приемов для лечения определенного недуга.

Для чего и для кого написана эта книга

Книга написана для того, чтобы любой человек, независимо от возраста, пола, социального положения, занятости, возможностей организма, смог оказать себе бы-

струю помощь в болезненном состоянии, сумел составить и освоить собственную оздоровительную программу на каждый день. Предлагаемые ежедневные лечебные процедуры легко выполнимы, приемы рефлексотерапии, в том числе массаж, не требуют посторонней помощи.

Книга включает 6 глав.

В *Главе 1* объясняется, как работать с книгой исходя из индивидуальных потребностей организма.

Из *Главы 2. Введение в рефлексотерапию* вы узнаете, какими приемами рефлексотерапии можно воспользоваться в домашних условиях, и ознакомитесь с необходимыми основными понятиями рефлексотерапии.

Главы 3–5 помогут вам определить местонахождение наиболее удобных для самостоятельного воздействия биологически активных точек и, в случае болезни, опробовать на себе практику акупрессуры и прижигания. Три главы соответствуют трем уровням погружения в рефлексотерапию: от быстрого европейского воздействия «на ходу» — до глубокого освоения традиционной практики.

В *Главе 6* приведены приемы традиционного и общеоздоровительного самомассажа при гипертонии, нарушении сердечного ритма, заболеваниях костно-мышечной системы, при простуде, бессоннице и многих других проблемах.

В книге вы найдете приемы и техники при наиболее распространенных хронических и острых заболеваниях органов и систем и многих неприятных состояниях, таких как судороги, рвота, понос, икота, запор, болевые синдромы и др.

В книге нет ни одного трудновыполнимого приема, а эффект от их выполнения проверен многими поколениями долгожителей.

Глава 1

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ МЫ МОЖЕМ ОКАЗАТЬ СЕБЕ ПОМОЩЬ

Традиционная практика оздоровления веками накапливала опыт преодоления различных заболеваний. В древних трактатах описаны тысячи симптомов заболеваний. Некоторые инфекционные заболевания и проблемы, связанные с недостатками питания, остались в прошлом. Но большая часть недугов, к сожалению, всегда будет настигать человеческое тело.

Поскольку возможности нашего организма для восстановления используются все меньше, для исцеления требуются ухищренные способы медикаментозного лечения. В книге мы сделаем упор только на последовательное самовосстановление. В этой главе коротко охарактеризованы группы заболеваний. Найдите интересующую вас группу заболеваний и воспользуйтесь планом оздоровления, то есть оздоровительными упражнениями и приемами рефлексотерапии, которые даны в точных ссылках на соответствующие главы и статьи. Но не останавливайтесь на про-

явленных недугах: редкие головные боли, периодическая усталость, незначительная тугоподвижность тела — это повод, чтобы заинтересоваться соответствующими статьями, почерпнуть опыт укрепления тела и профилактики болезни.

Простудные заболевания

Рефлексотерапия

Используйте упражнения из *Главы 3 — Избавляемся от простуды;* из *Главы 5 — Пять типов шу-точек… Точки-ручьи, Восемь средоточий… Средоточие цзан-органов* и *Средоточие ци, Ода лечения 100 болезней, Болезни, возникающие от переохлаждения.*

Самомассаж

Обратите внимание в *Главе 6* на *Массаж для разных заболеваний, Самомассаж при кашле* и *Самомассаж при насморке.*

Болезни позвоночника и суставов

Остеохондроз и артриты суставов являются следствием нарушения обменных процессов в организме. Шейный остеохондроз может имитировать сердечную боль и сопровождаться аритмией. Поясничный остеохондроз с течением времени вызывает боль в тазобедренных суставах, бедрах, стопах.

Подагра (разрастание сустава из-за отложения солей мочевой кислоты) развивается в несколько стадий. Первым проявлением подагры может быть увеличение со-

членения большого пальца ноги со стопой, болезненная «косточка». Постепенно нарастают хронические изменения и в других суставах, в том числе — коленном, тазобедренном.

Рефлексотерапия

Использование упражнений из *Главы 3 — Избавляемся от простуды,* из *Главы 4 — Биологически активные точки для лечения шеи и спины* и *Биологически активные точки для лечения суставов,* из *Главы 5 — Пять типов шу-точек… Точки-быстрины, Восемь средоточий… Средоточие костей, Ода лечению 100 болезней, Лечение разных болевых ощущений и Лечение мышечной слабости.*

Самомассаж

Из *Главы 6* используйте *Традиционные приемы массажа спины, Массаж рук, Массаж ног.*

Болезни желудочно-кишечного тракта

Болезни пищеварительной системы часто связаны с застойными процессами, возникающими из-за вялой перистальтики желудочно-кишечного тракта. Поэтому особенное внимание обратите на рефлексотерапию и динамические нагрузки, которые способствуют улучшению пищеварения и перистальтики кишечника.

Рефлексотерапия

Использование упражнений из *Главы 3 — Спасение для пищеварительного тракта,* из *Главы 4 — Болезни желудочно-кишечного тракта,* из *Главы 5 — Пять типов*

шу-точек… Точки-устья, Восемь средоточий… Средоточие фу-органов, Ода лечению 100 болезней… Заболевания желудка и кишечника.

Самомассаж

Из *Главы 6* используйте массаж рефлекторных зон соответствия органам пищеварения, см. *Массаж рефлекторных зон на стопах*.

Сердечно-сосудистые заболевания

Значительная часть заболеваний сердечно-сосудистой системы — результат недостаточного развития сердечной мышцы. Чем выше физическая нагрузка — тем интенсивней сокращается миокард, тем напряженней работа сосудов, которые тоже состоят из гладкой мускулатуры. Правильная физическая тренировка тела — это тренировка сердечной мышцы и сосудов, как любых других мышц. Кроме тренировки важно оптимизировать нагрузку на сосуды, исключив перепады давления. Рефлексотерапия — важный способ нормализации давления.

Рефлексотерапия

Приемы рефлексотерапии при гипертонии и сердечных болезнях — см. *Главы 3–4*. Из *Главы 5 — Восемь средоточий… Средоточие цзан-органов, Средоточие сосудов, Средоточие крови, Средоточие ци; Ода лечению 100 болезней… Болезни кровеносных и лимфатических сосудов*.

Самомассаж

При гипертонии используйте массаж рефлекторных зон на стопах ног: область снижения кровяного давле-

ния находится на 2-й фаланге большого пальца (подробно об этом см. *Глава 6. Массаж рефлекторных зон на стопах*). Также в *Главе 6* обратите внимание на *Самомассаж при сердечных болезнях и гипертонии.*

Эндокринные расстройства

К эндокринным заболеваниям относят болезни желез внутренней секреции.

Нарушение менструальной функции (в том числе предменструальный синдром) и увеличение простаты тоже относится к заболеваниям желез внутренней секреции.

Еще в древности железы внутренней секреции воспринимали как «железы судьбы», через которые входит энергия ци. В практике юй-цзя (на санскрите — «йога») считается, что через эти железы ци попадает в чакры.

(При этом в средневековой Европе анатомические образования, напоминающие соковыделяющие железы, лекари считали лишними, поскольку они не выделяли никаких жидкостей — ни слюны, ни слез, ни желчи — и вообще не имеют протоков.)

Рефлексотерапия

Используйте упражнение из *Главы 5: Ода лечению 100 болезней... Нарушение обмена веществ; Восемь средоточий... Средоточие фу-органов, Средоточие ци.*

Самомассаж

При сахарном диабете можно использовать из *Главы 6 — Массаж для разных заболеваний... При сахарном диабете. При болезни почек.*

Массаж рефлекторных зон соответствия гипофизу, надпочечникам и другим железам внутренней секреции на стопах — см. *Глава 6. Массаж рефлекторных зон на стопах.*

Женские болезни

Традиционная практика располагает большими возможностями для оздоровления органов малого таза за счет улучшения их кровоснабжения.

Используются также методики нервной регуляции организма путем снятия стрессов в важные периоды, связанные с менструальным циклом, с грудным вскармливанием, а также иногда с климактерическими изменениями.

Рефлексотерапия

Приемы рефлексотерапии в *Главе 3 — Как снять предменструальный синдром,* в *Главе 4 — Женские болезни, в Главе 5 — Восемь средоточий… Средоточие фу-органов и Ода лечению 100 болезней... Заболевания половой сферы и мочевого пузыря.*

Примите во внимание, что во время менструации не проводят рефлексотерапию на область живота.

Самомассаж

В *Главе 6* см. *Массаж рефлекторных зон на стопах ног* и *Массаж для разных заболеваний.*

Мужские болезни

Невылеченный в молодом возрасте простатит провоцирует гормональную дисфункцию и разрастание предстательной железы в среднем возрасте. В основе профилактики простатита и аденомы — двигательная гимнастика. Упражнения при мужских воспалительных заболеваниях и при аденоме простаты направлены на улучшение кровотока в венах малого таза и массирование простаты.

Рефлексотерапия

Для лечения простатита, нормализации мочеиспускания и профилактики увеличения простаты используйте возможности чжен-цзю терапии — *см. Глава 4 — Мужские болезни, Глава 5 — Ода лечению 100 болезней… Заболевания половой сферы и мочевого пузыря.*

Самомассаж

Регулярно выполняйте сжимание ануса, которое является массажем предстательной железы. Такой массаж предотвращает застой крови, снимает воспалительные явления. Это упражнение надо выполнять утром и вечером (по 50 раз), после каждого мочеиспускания и опорожнения кишечника (по 10 раз), после каждого полового акта (10 раз и более) с последующим мочеиспусканием, после тяжелого физического труда (20 раз). При снижении половой функции выберите из *Главы 6 — Массаж для разных заболеваний… Самомассаж при импотенции.*

При массаже рефлекторных зон на стопах ног кроме области соответствия половым органам массируйте область почек и мочевого пузыря — см. *Главу 6 — Массаж рефлекторных зон на стопах.*

Усталость и стрессы

Рефлексотерапия

См. в *Главе 3 — Снимаем усталость, стресс, головную боль*, в *Главе 5 — Ода лечению 100 болезней… Нервные болезни с болью в сердце… Головная боль.*

Самомассаж

В *Главе 6* вы найдете: *Традиционные приемы массажа спины и конечностей… Тонизирующий массаж затылка и спины, Массаж ног… Секреты массажа ног: нормализация пищеварения… лечение неврозов, Массаж для разных заболеваний… Самомассаж при бессоннице.*

Нарушение зрения и слуха

Рефлексотерапия

Из *Главы 4* используйте биологически активные точки и сочетания в статье *Возрастные нарушения зрения.*

В *Главе 5* обратите внимание на: *Ода лечения 100 болезней... При снижении слуха и Глазные болезни.*

Из *Главы 3* используйте статью *Устраняем зубную боль и усталость глаз.*

Самомассаж

Глава 6 — выполняйте массаж рефлекторных зон соответствия органам зрения и слуха — см. *Массаж рефлекторных зон на стопах*. Выполняйте также *Массаж лица... Массаж для улучшения зрения… упражнения для глаз.*