

Введение

Для китайцев общий массаж тела, массаж биологически активных точек, моксибустион и терапия лекарственными растениями являются популярными методами медицинской помощи, внушающими полное доверие. По всему Китаю насчитывается более 300 тысяч врачей и примерно 2 тысячи клиник, специализирующихся на традиционной китайской медицине, не говоря уже о многочисленных отделениях традиционной китайской медицины, существующих почти в каждой обычной клинике. Удивительным можно считать тот факт, что, несмотря на низкий уровень жизни, китайцы живут в среднем шестьдесят девять лет. И важную роль в этом играет традиционная китайская медицина.

Таковы факты, в которых нет ничего загадочного. Однако необходимо учитывать, что традиционная китайская медицина основана на древней китайской философии, которая не знакома людям, принадлежащим к другим культурам. Поэтому имеет смысл прежде всего рассмотреть основные философские концепции, широко используемые в китайской медицине.



Инь и ян

Согласно древней китайской философии, в основе всех явлений материального мира лежит дуализм инь—ян. В категориях этих противоположностей может быть описано любое явление. Ян — это воплощение мужских, сильных, позитивных, восходящих свойств, в то время как инь — это воплощение женских, слабых, негативных, нисходящих свойств. Инь и ян одновременно и противоборствуют, и дополняют друг друга. Существование каждой из противоположностей, составляющих пару, является предпосылкой существования другой: без инь не было бы ян, без ян не было бы инь.

Дуализм инь—ян лежит и в основе теорий традиционной китайской медицины. Он используется для объяснения интегральной, органической структуры человеческого тела, его физиологических функций и патологических изменений.

Ци

В буквальном смысле ци значит «воздух». В философском плане, по мнению древних мыслителей, ци является первоэлементом Вселенной. Изменения и движения ци лежат в основе всех ее явлений. Согласно теориям традиционной китайской медицины, на которую большое влияние оказала древняя китайская философия, ци — это также «жизненная сила». В организме человека ци невидима, но она определяет качество функционирования органов тела.

Ци присуща всем частям организма. Ее обилие является основанием хорошего здоровья, а недостаток может приводить к болезням.

Существует также связь между ци и кровью.

Меридианы и коллатерали

Меридианы и коллатерали являются каналами, по которым циркулируют ци и кровь. Они составляют разветвленную сеть, покрывающую все тело человека снаружи и изнутри. Они регулируют инь и ян в организме человека и поддерживают физиологический баланс в нем.

Исходя из теорий традиционной китайской медицины, патогенные факторы имеют два основных источника: собственно организм человека, в частности эмоции (такие как радость, меланхолия, тревога, горе, страх), и природный мир, в частности атмосферные изменения (такие как ветер, холод, сухость, жара, влажность). К ним добавляются также неправильное питание и образ жизни. Орган, пораженный патогенными факторами, перестает нормально функционировать и посылает по меридианам и коллатералиям, соединяющим все части организма, негативную ин-

формацию другим органам, которые в итоге тоже заболевают. Например, цирроз печени может привести к увеличению селезенки, а легочная эмфизема — осложниться болезнями сердца.

На меридианах и коллатералях располагаются биологически активные точки. В этих точках ци органов тела и меридианы выходят на поверхность. Каждая точка связана с определенным органом и меридианом. Таким образом, с помощью воздействия на биологически активные точки мы можем общаться как со всем нашим телом, так и с его отдельными органами.

В контексте вышесказанного можно представить биологически активные точки своеобразными «окнами», позволяющими заглянуть в организм человека. Более того, когда во внутренних органах развиваются патологические процессы, в соответствующих им биологически активных точках возникают болезненные ощущения, покалывание и т. п. Кроме того, могут появляться также более обширные области, чувствительные к надавливанию. Так информация, поступающая от внутренних органов, выводится на поверхность тела через меридианы. В свою очередь, если мы подадим информацию через биологически активную точку, это вызовет реакцию соответствующего внутреннего органа. Собственно, эта обратная связь осуществляется, когда мы воздействуем на биологически активные точки с помощью массажа или моксibuстиона. Например, пациенты, страдающие заболеваниями желудочно-кишечного тракта, ощущают боль при нажатии на точку цзусаньли (ST 36), массаж которой значительно облегчит состояние пациента.

Общий массаж биологически активных точек

Общий массаж биологически активных точек представляет собой набор приемов массажа всего тела, созданных на базе долговременной клинической практики и научных исследований в области массажа. Из большого числа биологически активных точек были выделены наиболее эффективные. Они используются согласованно. Начинают обычно со ступней, затем продвигаются по меридианам к голове и спине, а после этого возвращаются к ступням. Для активизации биологически активных точек применяются такие приемы массажа, как надавливание пальцами, хлопывание кончиками пальцев и пережатка руками. Посредством согласованного воздействия на биологически активные точки достигается гармоничное функционирование всех частей тела. Это повышает иммунитет и способствует восстановлению нарушенных функций.

Первоначально мы использовали эту методику массажа в качестве дополнительной терапии пациентов, перенесших апоплексическую гемиплегию и заболевания сердечно-сосудистой системы, а в дальнейшем стали регулярно применять ее для лечения пациентов с серьезными заболеваниями почек и сахарным диабетом, при которых медикаментозные средства оказывались неэффективными. Массаж показал себя как очень эффективное средство в лечении внутренних органов и системы кровообращения. Помимо этого, мы также обнаружили, что данная методика применима в лечении многих других заболеваний, таких как плечелопаточный периартрит, растяжение поясничных мышц, ишиас и шейный спондилез.

Назначение

В отличие от обычных методик массажа, сосредоточенных на облегчении состояния при определенном заболевании, общий массаж биологически активных точек основан на комплексном подходе к лечению и понимании взаимосвязи всех частей организма как целого, а любого заболевания — как проблемы всего организма. Поэтому общий массаж биологически активных точек направлен преимущественно на улучшение общего состояния организма. В то же время данная методика является чрезвычайно эффективным средством лечения внутренних органов.

Для выполнения общего массажа не нужно дополнительное оборудование. Он может быть показан практически при любых заболеваниях и проводиться в домашних условиях, например его могут делать друг другу члены семьи. С возрастом состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем ухудшается, что приводит к падению уровня ци в крови, вызывая сбои в координации между внутренними органами и плохое снабжение их питательными веществами. В результате у пожилых людей возникают различные заболевания. Чтобы оградить себя от подобных проблем, недостаточно использовать только лекарственные и тонизирующие средства, потому что сами по себе они не улучшают состояние органов. Укрепить здоровье, усиливая позитивную ци и таким образом питая кровь, способен общий массаж биологически активных точек. Он эффективно способствует предупреждению таких возрастных нарушений здоровья, как головные боли и головокружения, вызванные церебральной ишемией и старческим слабоумием.

В ходе общего массажа биологически активных точек могут выявляться скрытые заболевания, о чем может свидетельствовать возникновение болевых ощущений в этих точках. Благодаря этому от них можно избавиться на ранних стадиях.

От выполнения этого массажа получает пользу и специалист, который его проводит, поскольку он получает определенный запас энергии, оптимизирующий функционирование органов тела и ускоряющий метаболизм, а двигательная активность является отличным упражнением для внутренних органов и конечностей массажиста и может рассматриваться как терапия с помощью физических упражнений.

Предупреждение. Несмотря на то что эффекты этого массажа клинически тестированы, пациенты с серьезными заболеваниями не должны лечиться исключительно с помощью данной методики, поскольку она не направлена строго на лечение определенного заболевания. В таких случаях рекомендуется использовать массаж в качестве дополнения к лечению, назначенному врачом, и физическим упражнениям для улучшения общего состояния здоровья.

Показания и противопоказания

Показания

Нефрит, пиелонефрит, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, заболевания желудка, заболевания кровеносной системы, гемиплегия, паралич лицевого нерва, ишиас, головные боли неврологического происхождения, миастения, спинальный арахноидит, импотенция, преждевременная эякуляция, нарушение менструального цикла, детская диспепсия, ригидность шеи, плечелопаточный периартрит, шейный спондилез, смещение межпозвоночного диска, растяжение поясничных мышц, люмбаго, ревматизм, ревматоидный артрит, ангиит, неврастения, климактерический синдром, дисгормоноз, апоплексия, асептический некроз шейки бедра, грипп, боли в области шеи, лопатки и ноги.

Противопоказания

Острые воспалительные заболевания (гнойный тонзиллит), острый живот (аппендицит, прободная язва желудка или двенадцатиперстной кишки), лихорадочные состояния, инфекционные заболевания, болезни, сопровождающиеся кровотечениями (тромбоцитопения, гемофилия, пурпура), серьезные кожные заболевания.

Предупреждение. Беременным этот массаж противопоказан.

Замечания

Массажисту следует иметь коротко подстриженные ногти. Он должен действовать сосредоточенно, избегая резких и слишком напряженных движений. Если пациент страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и имеет повышенное кровяное давление, массаж должен начинаться с движений средней силы и постепенно доводиться до нормальной силы, свойственной данному виду массажа.

Массаж следует проводить минимум через два часа после приема пищи в достаточно теплом помещении. Перед массажем потрите руки друг о друга, чтобы согреть их, поскольку проводить массаж холодными руками нельзя.

Каждый из двух сеансов массажа занимает 45–60 минут. По окончании сеанса массажист и пациент должны выпить по чашке воды.

Не пропускайте биологически активные точки. За исключением тех, которые лежат на передней и задней срединных линиях тела, все биологически активные точки расположены симметричными парами слева и справа от них.

Если китайские названия представляют для вас проблему, используйте буквенно-цифровой код в скобках.

Определение местоположения биологически активных точек

Для этого мы будем использовать не только такие особенности тела, как пять органов чувств, линия роста волос, ногти, пупок, выпуклости и углубления костей, складки кожи и т. д., но и особую единицу измерения — цунь (см. рис. 0.1).

Существует несколько способов определения величины цунь. Если согнуть палец человека, принимающего сеанс массажа, длина средней фаланги пальца будет составлять 1 цунь. Также за 1 цунь можно принять ширину сустава большого пальца пациента (см. рис. 0.2). Ширина всех четырех пальцев (указательного, среднего, безымянного и мизинца) на высоте среднего сустава среднего пальца принимается за 3 цуня (см. рис. 0.2).

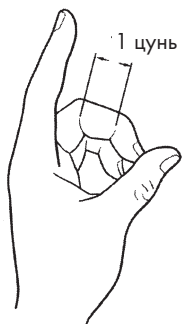


Рис. 0.1

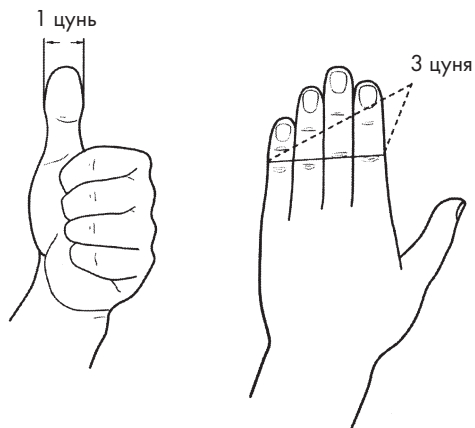


Рис. 0.2