

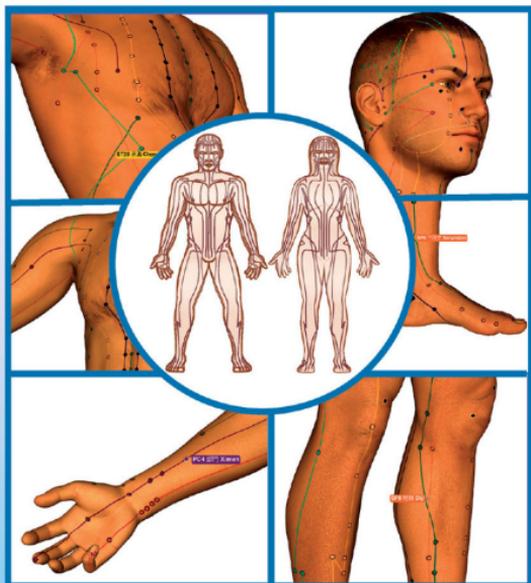


ЛАОМИНЬ

# ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ТОЧКИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

## ПОДРОБНЫЙ АТЛАС

3-е издание



ГРАЙМ



健康



ВОСТОЧНАЯ  
МЕДИЦИНА  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ

# Лао Минь

## Исцеляющие точки нашего организма. Подробный атлас

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6398305](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6398305)*

*Исцеляющие точки нашего организма. Подробный атлас. 3-е издание:*

*АСТ; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-17-114388-6*

### **Аннотация**

На протяжении многих веков на Востоке используют для лечения исцеляющие точки и зоны, расположенные на поверхности тела. Чем бы вы ни заболели, в какой бы форме ни протекала болезнь, существуют исцеляющие точки, которые, если на них правильно воздействовать, принесут облегчение болезни, а то и полное выздоровление! Каждый внутренний орган и каждая система имеют внешнюю проекцию на теле, связь с которой осуществляется по многим каналам. Через исцеляющие точки и зоны можно «достучаться» до больного органа и оказать на него благотворное воздействие простым нажатием или растиранием! Эта книга является подробным атласом исцеляющих точек и самоучителем способов воздействия на них. Обучитесь технике точечной акупрессуры, которая практически не имеет вредных побочных действий. Данное издание не является учебником по

медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

# Содержание

Спасение в собственных руках	6
Как работать с исцеляющими точками	9
С чего начать сеанс акупунктуры	11
При работе с биологически активными точками тела	11
При работе с большими активными зонами стоп	17
Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце	20
Атлас биологически активных точек для сердца и сосудов	21
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Лао Минь**  
**Исцеляющие точки**  
**нашего организма.**  
**Подробный атлас**  
*3-е издание*

© Лао Минь, 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2019

\* \* \*

# Спасение в собственных руках

Человеческий организм – самая сложная биологическая система. И природа устроила его очень заботливо и предусмотрительно, наделив возможностью самостоятельного лечения.

Мы иногда наблюдаем за тем, как помогают себе наши четвероногие братья. Животные знают, как погреть больную лапу, вылизать рану языком – способы лечения заложены у них на уровне рефлекса. Человек тоже чувствует, что больное место нуждается в надавливании, растирании, массаже и пользуется этими волшебными возможностями на начальном уровне. Руки так и тянутся к болезненной зоне, потому что касание теплой рукой – самый естественный способ лечения. Недаром говорят *«как рукой сняло боль»*, то есть легко и быстро!

Традиционная восточная медицина преуспела в использовании возможностей тела. В ней многое построено на знании исцеляющих точек и зон. Древние целители определили, что каждая система или орган имеет «выход» или проекцию на поверхность тела. Такие проекции связаны с органами тысячами нитей разной природы, прежде всего, энергетической. Поэтому воздействие рукой на определенную зону на поверхности тела посылает импульс соответствующему органу – так будто рука дотянулась до почки, сосудов, лим-

фатических узлов, сердца. Что бы у вас ни заболело – ищите связанную точку и учите свои руки правильно воздействовать на нее.

Исцеляющие точки способны на многое, прежде всего они восстанавливают правильное функционирование органов или систем. Лечебные точки и зоны прилегают друг к другу очень плотно. Активный десятиминутный массаж больших пальцев стопы равноценен «обработке» всех болезненных зон в области носовых пазух. Врач в поликлинике вам совершенно справедливо заметит: при воспалениях горла и носа прогревание головы опасно! А против легкого массажа пальцев возразить нечего.

Интересно, что и на поверхности рук есть проекции внутренних органов и костей скелета. Когда руки массируют определенные точки на груди, на спине, на ноге, они и сами получают импульс воздействия. Точки на руках срабатывают и переправляют импульс к связанным органам. Во время массажа «неожиданно» понемногу изменяется состояние: уходит напряжение в спине, в голове, спадает пелена с глаз. И это все благодаря вашим рукам, задействовавшим и «чужие», и «свои» лечебные зоны при остеохондрозе, например.

Что же делает контактное лечение? Какова его природа? Давление пальцем или массаж активных зон передает к больному органу импульсы, которые исправляют его энергетику. Восстанавливается нормальное движение частиц внутри

ткани на самом тонком уровне. Вероятно, это трудно представить теоретически, зато на практике применить – очень легко!

Воспользуйтесь возможностью восстановить здоровье собственными руками, если болезнь перешла в хроническую форму. Излечивая ее, вы попутно проделаете огромную профилактическую работу для всего организма, потому что задействуете десятки лечебных зон.

Обязательно проверьте, как работает «скорая помощь» своих рук в критических ситуациях: избавьте себя от ломоты в спине, приступа мигрени, чтобы затем в удовлетворительном состоянии начать основательное лечение.

Снимите зубную боль до посещения врача. Нет смысла подвергать нервную систему изнурительному воздействию боли, когда спасение в собственных руках!

Эта книга вам подскажет, где расположены ваши лечебные зоны и точки. Научит технике точечной акупрессуры, которая не имеет нежелательных побочных действий. А об эффективности лечения вы сможете судить сами – и довольно скоро!

# Как работать с исцеляющими точками

Древние способы воздействия на активные зоны и точки были остро-болевыми: уколы заточенными костями животных, прижигание горячим металлом и другие. Современные способы воздействия на кожу – очень щадящие и даже приятные. Есть исключительно врачебные процедуры, такие как иглоукалывание (или акупунктура).

А мы будем использовать только **акупрессуру**, то есть надавливание пальцами. Знание биологически активных точек и зон позволит вам в любых условиях на определенное время снять болевой синдром, то есть это *способ быстрой помощи*. Однако акупрессура ориентирована не только на временное устранение боли, но и на сокращение продолжительности болезни и полное излечение.

Акупрессура довольно быстро снимает стресс, вызванный заболеванием – ведь не секрет, что мысли о болезнях, мнительность, ипохондрия зачастую наносят организму больший урон, чем само заболевание.

Чем же удобна быстрая акупрессура для работающих молодых людей и для людей преклонного возраста, которым трудно всерьез разбираться в тонкостях рефлексотерапии?

- Инструмент для акупрессуры всегда при себе – это наши

руки.

- Никакого инородного воздействия, способного ранить кожу, занести инфекцию, не требуется.
- Акупрессура не вызывает испуг, боль, нервную нагрузку. Наоборот, она является способом снять стресс у самого себя.
- Знание биологически активных зон поначалу может быть весьма приблизительным. Воздействие «не на ту» точку не вызовет никаких осложнений. Постепенно нужный объем знаний придет.

## **Противопоказания к акупрессуре**

- Тяжелые формы сердечно-сосудистых заболеваний.
- Онкологические заболевания.
- При беременности не используют точки, близкие к животу и некоторые точки, имеющие специальные противопоказания (даны в описаниях к точкам).
- При заболеваниях кожи, таких как фурункулез, грибковые поражения, ссадины, ожоги и др., не используется массаж, а точечная акупрессура практикуется успешно.
- При тромбофлебитах вен стопы и голени нельзя массировать активные зоны на стопах, чтобы не спровоцировать отрыв тромба.

# С чего начать сеанс акупрессуры

Выберите по тексту описание болезненных состояний, соответствующее вашей проблеме. По рисунку найдите нужные биологически активные точки или зоны и наметьте их на своем теле.

Займите удобное положение, по возможности исключите влияние внешних раздражителей.

## При работе с биологически активными точками тела

Воздействуйте на точку круговым вращением указательного или большого пальца со скоростью 2 оборота в секунду. Кожный покров при этом интенсивно сдвигается относительно мышцы или суставной (костной) ткани. Палец старайтесь не отрывать от тела в продолжение всего воздействия.

Время воздействия на одну точку не должно превышать 5 минут.

**Степень давления** на биологически активную точку.

- Легкий круговой массаж акупрессурной точки применяется в случае первичного воздействия акупрессурой. Он производится подушечкой указательного пальца в течение 1–5 минут.

- Массаж средней силы производят многократно в течение

ние дня по 30 секунд. Он используется при хронических заболеваниях, если общее состояние не ухудшается после сеанса акупрессуры.

- По мере привыкания к акупрессуре можно использовать сильное давление большим пальцем.

Для акупрессуры мы будем использовать *гармонизирующие* (симметричные относительно срединной линии тела) точки органов.

Точки *возбуждения* (как правило, тоже симметричные относительно вертикальной срединной линии тела). Они заставляют быстро откликнуться те органы, которые относятся к данному меридиану.

*Успокаивающие* (симметричные) точки, воздействуя на которые можно снять нервное напряжение, испытать приятные ощущения.

*Сигнальные* точки (могут быть и не симметричными относительно середины тела). Они имеют прямую связь с определенным органом, поэтому воздействие на сигнальную точку приводит к быстрому облегчению болевых ощущений и улучшает общее состояние.

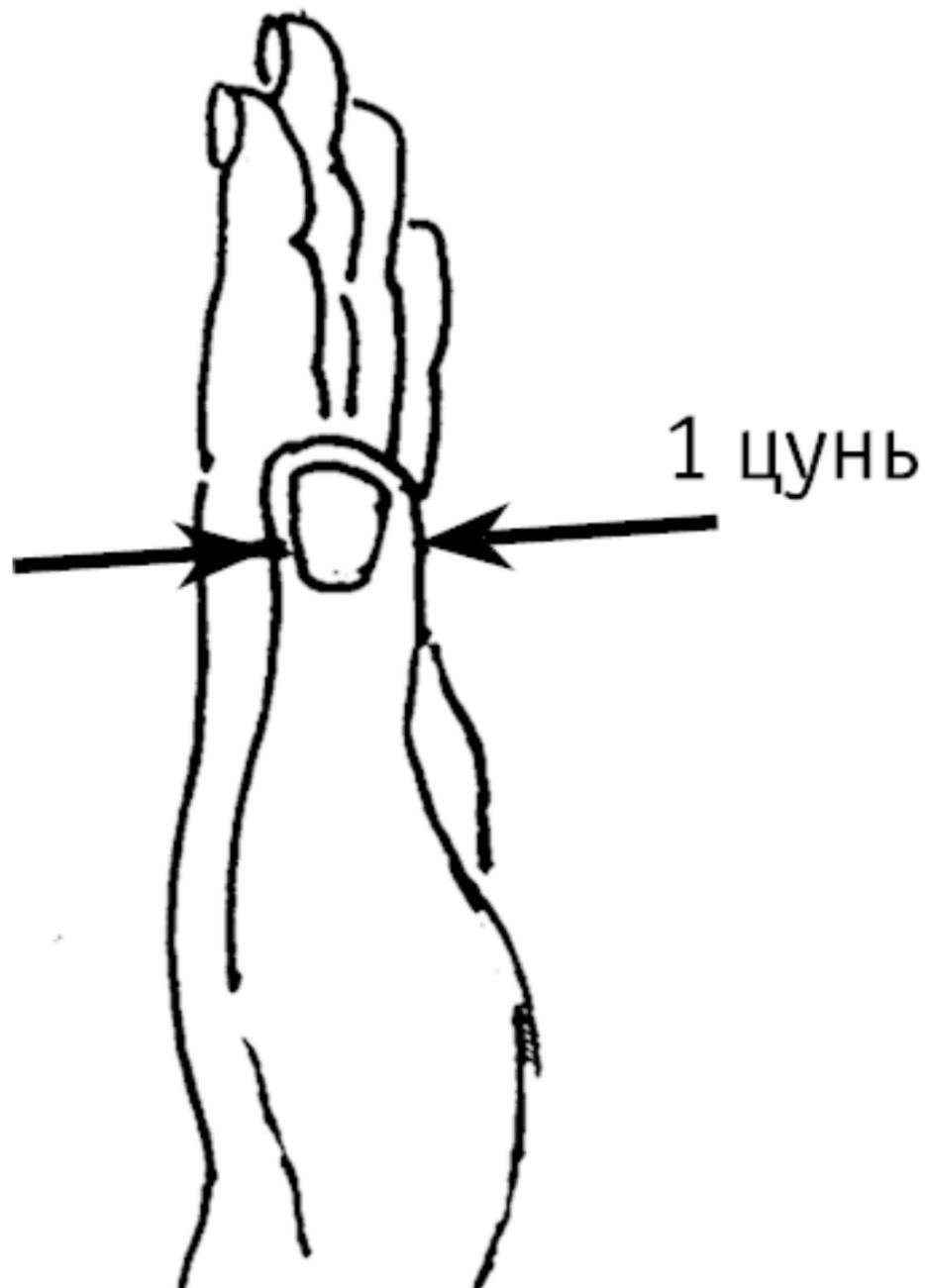
*Специальные* точки – это точки, относящиеся не к органам, а к определенным недугам. Они используются при поставленном диагнозе. Могут быть как симметричные, так и не симметричные.

Все точки многофункциональны. Работа с каждой точкой позволяет нормализовать целый ряд процессов

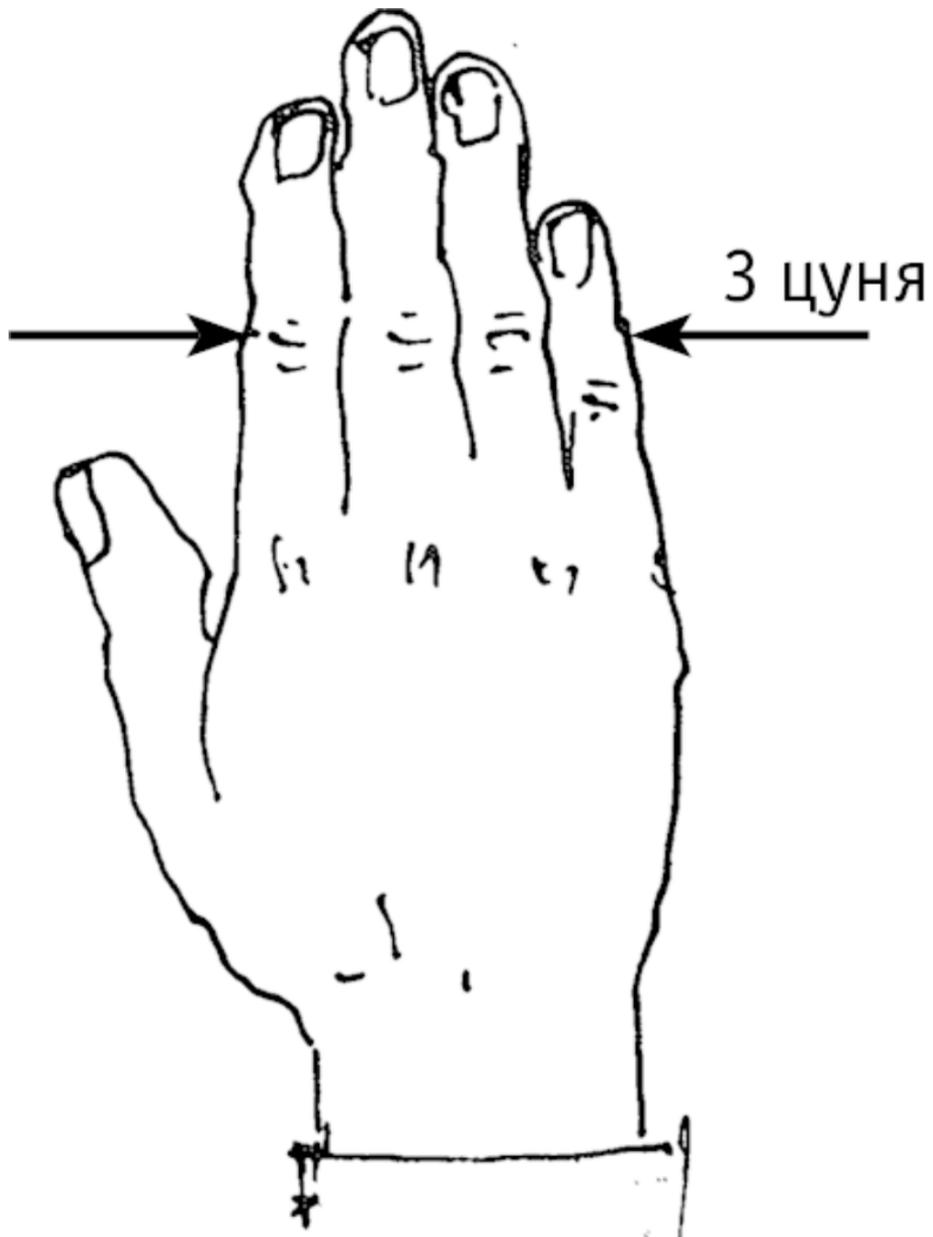
в организме. Все свойства точек даны в описаниях к атласам.

## **Как найти исцеляющую точку**

Человеческое тело соблюдает определенные пропорции. Независимо от того мужчина вы или женщина, человек плотного или астенического сложения, пропорциональная зависимость для нахождения точек определена. А единичная мера длины для нахождения точек называется *пропорциональный (или индивидуальный) цунь*.



*Puc. 1*



3 цуня

Чтобы отмерить 1 цунь от сгиба запястья, надо приложить большой палец (см. рис. 1). Причем мужчина должен приложить левый палец, а женщина – любой (если, конечно, ее ремесло не предполагает уплощение пальца, как у пряжи, например).

1 цунь – это ширина большого пальца левой руки (у мужчин) по линии, проходящей через угол ногтевого ложа (рис. 1). У женщин можно использовать для измерения обе руки.

Чтобы отмерить 3 цуня, складываем 4 сомкнутых пальца выпрямленной (правой или левой) ладони (рис. 2).

## **При работе с большими активными зонами стоп**

Через рефлекторные зоны на стопах врач может воздействовать на многие области человеческого тела, поскольку на этих зонах есть точки соответствия практически всем органам и системам.

Существует такая зависимость: проекция правой стороны тела находится на правой стопе, а проекция левой половины тела, соответственно, на левой стопе.

Работу с активными зонами на стопах чаще называ-

ют массажем, а не акупрессурой, поскольку приемы работы – не только надавливание, но и растирание, выжимание, трение и другие.

## **Исходное положение при массаже стопы**

Садимся на стул, ногу сгибаем в колене и удобно кладем ее на другую ногу. Стопа оказывается доступной и расслабленной. Наносим на кожу любой крем для массажа.

Свободной рукой придерживаем стопу, а рабочей рукой выполняем обработку активных зон. Приемы обработки описаны конкретно для каждой активной зоны.

## **Приемы массажа**

*Нажатие, трение* – приемы, не требующие объяснения.

*Продольное движение* – вытянутый большой палец прикладывают к рефлекторной зоне. Первая фаланга пальца лежит в нужной точке. Затем палец сгибают (между 1-й и 2-й фалангами образуется острый угол) и выпрямляют снова, не отрывая от стопы. Первая фаланга должна твердо и плотно двигаться, сгибаясь-разгибаясь, чтобы проработать всю зону.

*Прерывистое давление* – в ходе массажа одним или двумя пальцами (подушечками или суставом) сильно надавли-

вают на биологически активную точку и небольшой участок кожи вокруг нее.

**Вибрация** – одним-двумя пальцами вызывают вибрацию мышц вокруг биологически активной точки (и прилегающих участков), частота вибрации достигает 180 колебаний в минуту.

**Защипывание** – в ходе массажа кожу и глубокие ткани щипают большим и указательным пальцами, добиваясь покраснения.

**Вращательный массаж** выполняется за счет круговых движений пальцев вокруг биологически активной точки, частота вращения достигает 60 оборотов в минуту. Движение должно быть ощутимым, с хорошим давлением на ткани.



# **Сердце и сосуды: гипертония, аритмия, помощь при боли в сердце**

Серьезные болезни сердца лечит врач. К сожалению, рефлексотерапия не поможет, если установлены диагнозы стенокардия, сужение просвета коронарных артерий и другие.

При острой или упорной боли в области сердца обратитесь в медицинское учреждение. Если есть опасность развития стенокардии и ее грозных осложнений (в том числе инфаркта миокарда), не занимайтесь самолечением!

Используйте акупрессуру и массаж при болях, вызванных кардионеврозом, при вегетососудистой дистонии, при гипертонии, при некоторых аритмиях – тахикардии, экстрасистолии.

Если острая боль в сердце длится 3–5 минут – это может быть приступом стенокардии! Если острейшая боль не проходит в течение получаса – можно предположить развитие инфаркта миокарда!

# Атлас биологически активных точек для сердца и сосудов

## Точки на голове

*Бай-хуэй* («соединение пересечений») расположена в центре темени, на пересечении срединной линии головы с линией, соединяющей кончики ушей. Воздействие на точку предотвращает головокружение, шум в ушах, помогает при частой одышке, сердцебиении, климактерических нев-розах, артериальной гипертонии (рис. 3, б и рис. 3, г).

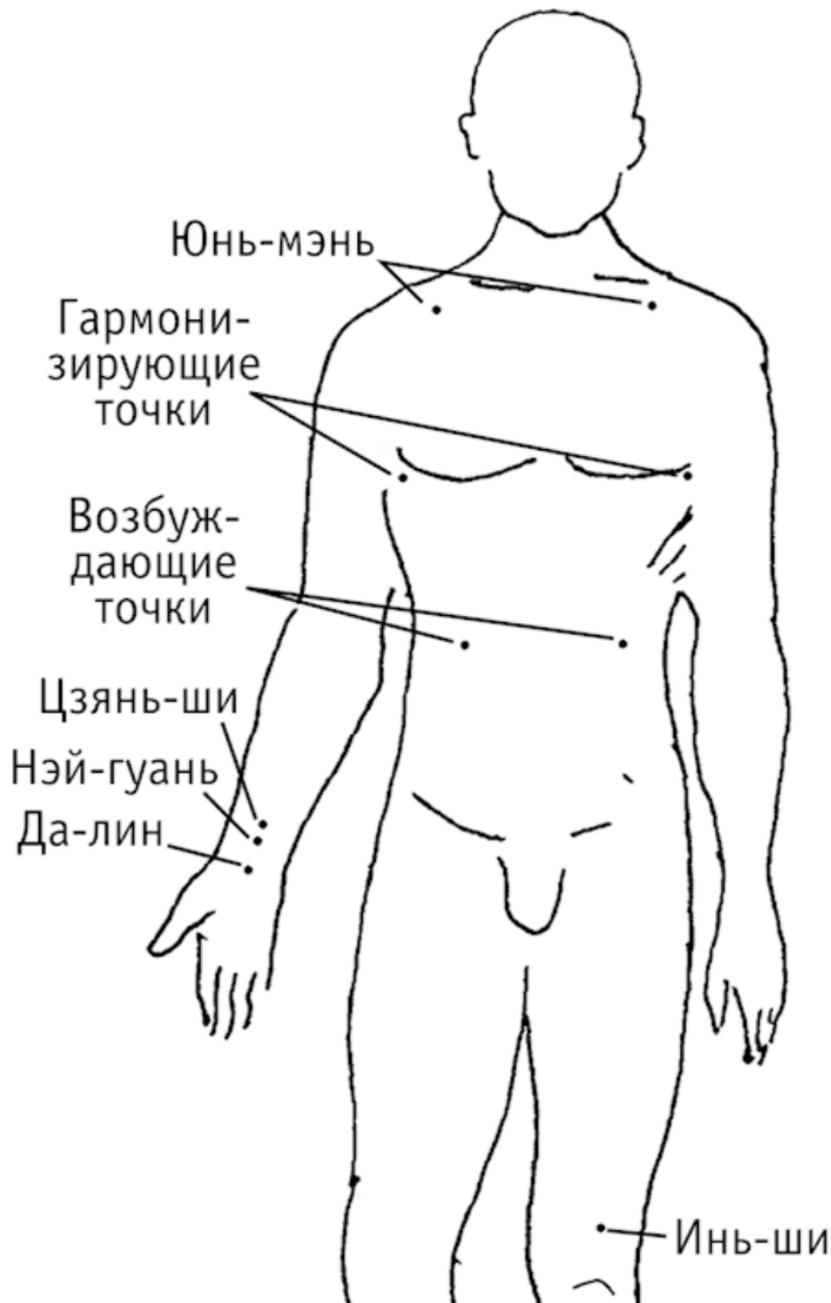


Рис. 3, а

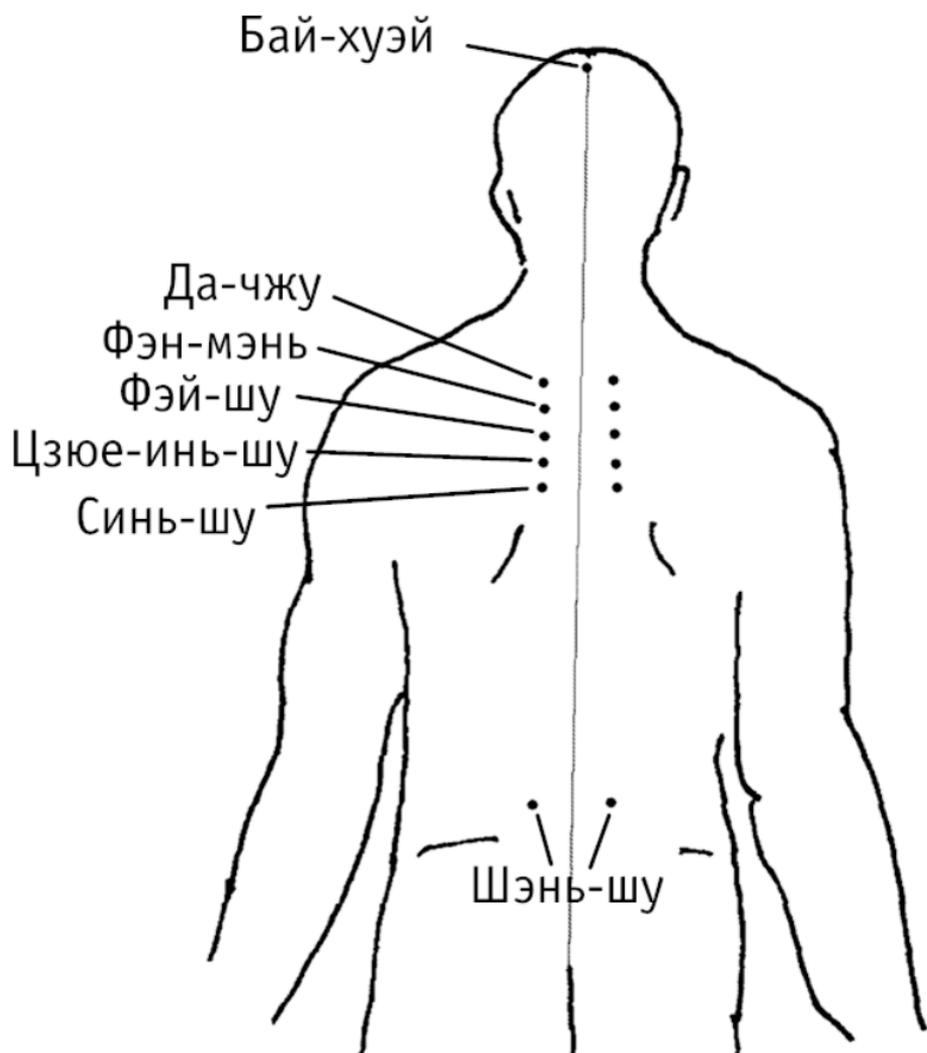
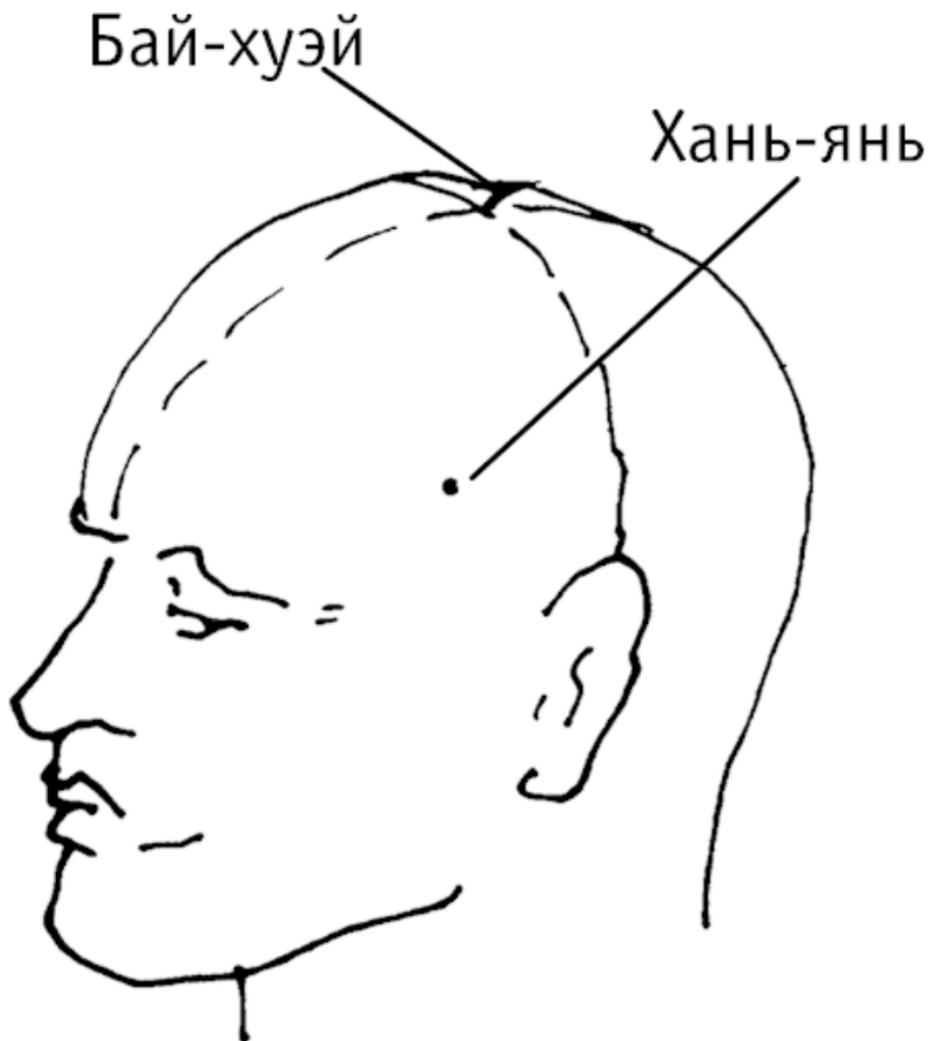


Рис. 3, б



Рис. 3, в



*Рис. 3, г*

*Очень важная точка. Она используется так же при по-*

*носах, рвоте, недержании мочи, выпадении прямой кишки и матки, опущении внутренних органов; при солнечных ударах, потере сознания; при нервных расстройствах и др.*

**Хань-янь** («трясти головой» и «унять (тряску)») расположена на виске, на 3 цуня выше уха по ходу роста волос. Точка используется так же повышению давления при головной боли, головокружении, судорогах, шуме в ушах, снижении остроты зрения из-за постоянного повышения давления.

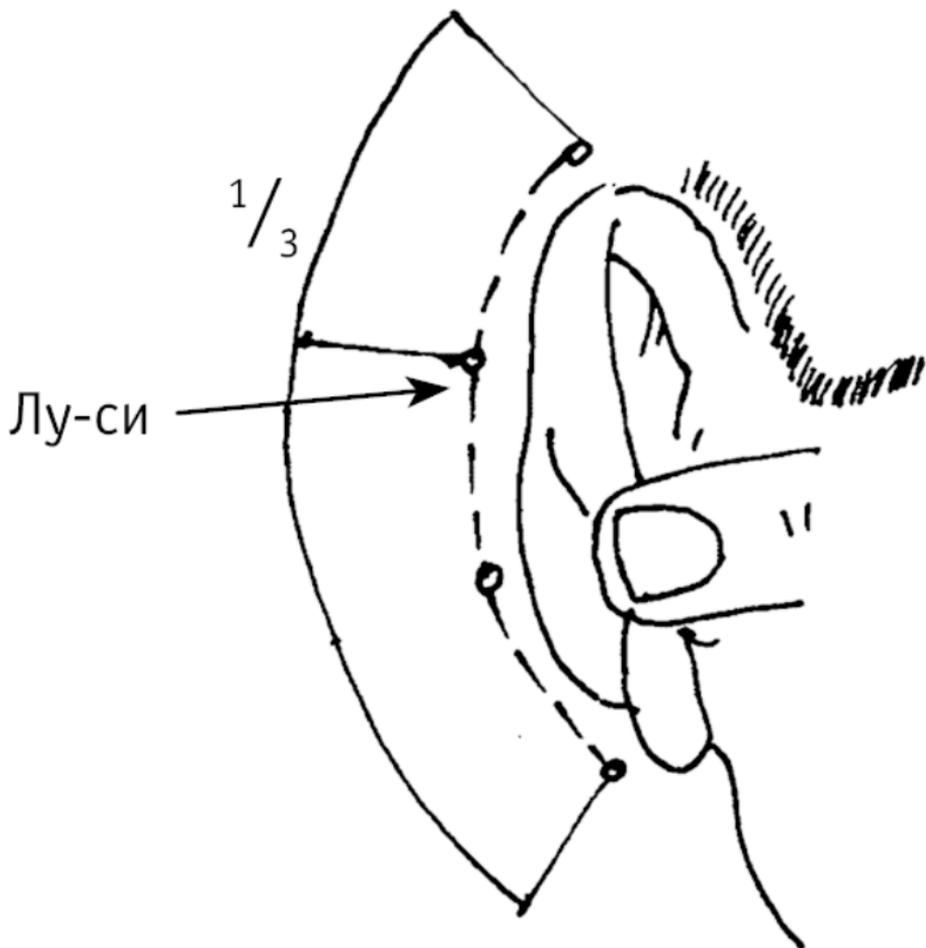


Рис. 3, д

**Лу-си** («покой черепа») находится на  $1/3$  длины дуги за ухом, считая от верхней точки дуги (рис. 3, д). На точку воздействуют при головных болях, шуме в ушах, бессоннице, чувстве страха, боли в грудной клетке, рвоте (вызванной по-

вышенным давлением).

*Точка предназначена также для лечения всех болезней уха (снижение слуха, боль в ухе), а также для уменьшения жара и лихорадки в теле.*

**Тянь-чуан** («небесное окно») расположена в боковой части шеи, кзади и книзу от угла нижней челюсти, у заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

*Точка используется также для лечения боли в области шеи, боли и отечности слизистой оболочки горла, для восстановления голоса при его внезапной потере, при снижении остроты слуха и глухоте.*

## **Точки на груди**

**Юнь-мэнь** («ворота облака») расположена на груди, в подключичной ямке (между большой грудной и дельтовидной мышцами), кнаружи от грудной срединной линии.

*Дополнительный эффект от воздействия на эту точку: исцеление от болезней дыхательных путей (кашель, одышка, боль в грудной клетке, ощущение переполнения и жара в грудной клетке, воспаление горла); улучшение работы легких; облегчение болей в руке и плечевом суставе.*

**Гармонизирующие точки** расположены на груди по бокам от сосков. Используются при гипертонии.

**Возбуждающие точки** расположены в подреберье – на расстоянии в ширину ладони от срединной вертикальной линии туловища.

## Точки на спине

**Да-чжу** («большой челнок ткацкого станка») расположена под остистым отростком 1-го грудного позвонка с двух сторон (на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины).

Отдельно на точку воздействуют при одышке и сдавленности в грудной клетке.

*Дополнительный эффект от воздействия наблюдается при: боли в пояснице и позвоночнике, болях в коленных суставах; головных болях и напряжении мышц в задней части шеи.*

**Фэн-мэнь** («ворота ветра») расположена под остистым отростком 2-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

*Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при переутомлении, сонливости, плохом сне; при лихорадочных состояниях, болях и жаре во всем теле и в суставах, при кашле, одышке, заложенности носа; при напряжении мышц шеи, боли в спине.*

**Фэй-шу** («точка спины легких») расположена под остистым отростком 3-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

*Дополнительный эффект от воздействия на нее наблюдается: при болезнях дыхательных путей (кашель, одышка, боль и чувство переполнения в грудной клетке); при ознобе, лихорадке, заложенности носа; при снижении аппетита и чрезмерной перистальтике кишечника; при нарушении водного обмена (отеках); при заболеваниях позвоночника, боли в затылочных мышцах, шее и спине.*

**Цзюе-инь-шу** (в восточной медицине она считается главной **ТОЧКОЙ СПИНЫ ПЕРИКАРДА**, то есть оболочки сердца). Расположена под остистым отростком 4-го грудного позвонка с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины.

Точка используется при сердцебиении, болезнях перикарда (оболочки сердца), воспалении сердечных клапанов и боли в области сердца.

**Синь-шу** считается **ТОЧКОЙ СПИНЫ И СЕРДЦА**. Она находится под остистым отростком 5-го грудного позвонка от середины спины с двух сторон на 1,5 цуня по горизонтали от середины спины. Одна из основных точек для лечения сердца, сердцебиения, ощущения сдавленности грудной клетки.

*Дополнительным эффектом от воздействия на нее будет лечение болей в пояснице. Воздействие поможет снять беспокойство, депрессию, маниакальное состояние, избавит от бессонницы; укрепит память; улучшит аппетит.*

**Шэнь-шу** («почка, точки спины») расположена на 1,5 цуня кнаружи от остистого отростка 2-го поясничного позвонка, «на поясе» с двух сторон. *Воздействуя на нее, можно достичь дополнительного лечебного эффекта, если пациент страдает: недержанием мочи или частым мочеиспусканием; импотенцией; головокружением, головной болью, шумом в ушах; болями в спине, а также коленях.*

## **Точки на руках**

**Да-лин** («большой холм») расположена посередине лучезапястной складки руки.

Точка используется при кардионеврозе (болях в области сердца, сердцебиении, бессоннице, немотивированных колебаниях настроения).

*Дополнительный эффект от воздействия на нее: улучшение настроения, избавление от чувства страха, немотивированного веселья и депрессивного состояния; лечение лучезапястного сустава; улучшение перистальтики кишечника, устранение запоров, боли в эпигастральной области; лечение простудных и инфекционных болезней (воспаление гор-*

ла, сухой кашель, гнойники на поверхности тела); улучшение самочувствия при частых головных болях и шуме в ушах.

**Нэй-гуань** («внутренний горный проход») расположена на 1,5 цуня выше лучезапястной складки (положите на запястную складку указательный и средний палец – их общая ширина отмерит 1,5 цуня).

**Цзянь-ши** (считается успокаивающей **ТОЧКОЙ ПЕРИКАРДА**, наружной оболочки сердца) расположена на 3 цуня выше лучезапястной складки, сгиба запястья. Точка используется для избавления от сердечных болезней и сердечных неврозов, для лечения сердцебиения, болей в области сердца, расстройства сна и угнетенного состояния.

*Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение сопутствующих болезней желудочно-кишечного тракта (рвота, понос, вздутие кишечника); лечение простуды (кашель, лихорадка, боль в горле); улучшение состояния при женских болезнях (бели, аменорея или отсутствие менструации). Точку также используют для лечения локтевого сустава и других болей в руке.*

**Шао-хай** («устье ручного канала») находят при согнутом под прямым углом локтевом суставе, в углублении между краем складки локтевого сгиба и медиальным надмышцелком плечевой кости.

*Кроме лечения болезней сердца, точку используют также при головокружении и бессоннице, раздражительности, сердцебиении, онемении пальцев рук, болях в локтевом и плечевом суставах, при зубной боли.*

## **Точки на ногах**

**Инь-ши** («город болезнетворного холода») расположена на 3 цуня выше надколенника (или на 6 цуней выше нижней точки колена), кнаружи от срединной линии ноги.

*Дополнительный эффект от воздействия на точку: уменьшение болей в эпигастральной области, болей в коленном суставе, бедре и пояснице.*

**Цзу-сань-ли** («нога» и «селения, расположенные на проезжих путях») расположена на 3 цуня ниже колена, на 1 цунь кнаружи от середины голени. Используется для нормализации артериального давления.

*Дополнительный эффект от воздействия на точку: лечение желудочно-кишечного тракта (боли в эпигастральной области, рвота, вздутие и урчание в животе, понос, постоянное чувство голода, холод в желудке, запоры); лечение гинекологических заболеваний (нарушение менструального цикла, дисфункциональные кровотечения, бели, бесплодие, выпадение матки, маститы); избавление от депрессии, бессонницы, сердцебиения; избавление от нарушений водного*

*обмена (отеки, одышка); лечение кожных заболеваний (экзема, крапивница); нормализация артериального давления при гипертонии; повышение остроты зрения; лечение болей в суставах ноги, избавление от мышечной слабости.*

**Фу-лю** («возвратное стремительное течение») расположена у переднего края пяточного сухожилия.

Используется при бессоннице, сердцебиении, неустойчивых эмоциональных состояниях.

## Активные зоны стоп

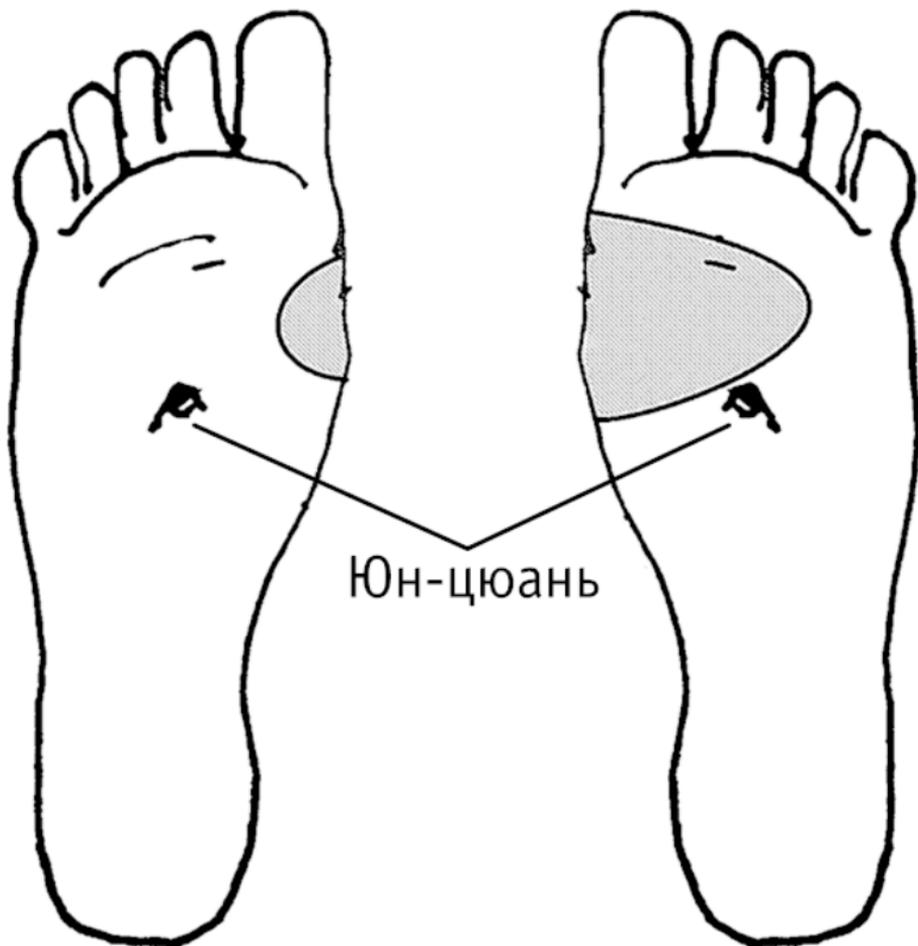


Рис. 3, е

*Воздействие на точку полезно также: при болезнях пищеварительной системы (боль в животе, вздутие живота,*

*урчание в животе, жар в желудке); при воспалении горла и носовых кровотечениях; при отеке нижних конечностей; при болях в позвоночнике, пояснице и ногах; при мастопатиях и маточных кровотечениях.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.