

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

В. С. Ибрагимова

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

В. С. ИБРАГИМОВА

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



МОСКВА «МЕДИЦИНА» 1983

ББК 53.59

И15

Рецензент канд. мед. наук Е. Б. ПОПОВА

Ибрагимова В. С.

**И15 Точечный массаж. — М.: Медицина, 1983, 144 с., ил.
(Науч.-попул. мед. литература).**

25 к.

В. С. Ибрагимова — канд. мед. наук, ст. научный сотрудник, консультант Центральной поликлиники МЗ РСФСР.

В книге по симптомо-синдромному принципу изложены вопросы оказания доврачебной помощи методом точечного массажа при некоторых синдромах и заболеваниях. Для каждого из них приведена отдельная таблица-иллюстрация.

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

И $\frac{4128000000-259}{039(01)-83}$ 96-83

ББК 53.59

ВАЛЕНТИНА СЕМЕНОВНА ИБРАГИМОВА

Точечный массаж

Зав. редакцией *И. В. Туманова*, Редактор *Н. В. Рожнова*

Художественный редактор *О. А. Четверикова*, Технический редактор *Н. И. Любковская*

Корректор *Л. В. Петрова*, Оформление художника *А. Германа*

ИБ № 3241

Сдано в набор 22.12.82. Подписано к печати 19.05.83. Т-08550. Формат бумаги 84×108/32. Бумага офсетная № 2. Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,56. Усл. нр.-отт. 15,33. Уч.-изд. л. 7,89. Тираж 100 000 экз. Заказ № 1644. Цена 25 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Медицина», Москва, Петроверигский пер., 6/8

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Издательство «Медицина» Москва, 1983

ПРЕДИСЛОВИЕ

В книге изложены вопросы оказания доврачебной помощи методом точечного массажа, а также основные правила его проведения. Построена она по симптомо-синдромному принципу¹. Древневосточная медицина, откуда ведет происхождение метод, рассматривала симптомы как природные феномены и лечила их, не организуя в нозологические формы. Более того, в древневосточной медицине нельзя вообще говорить о диагностике болезней в нашем современном понимании. Там скорее имело место установление болезненных состояний.

- Для каждого симптома или синдрома в книге приводится таблица-иллюстрация. Каждая точка имеет свое название и обозначение, но для простоты использования мы опустили обозначение и применили для каждого симптома произвольную нумерацию точек.

По мере приобретения опыта вы легко будете находить соответствующие точки и правильно воздействовать на них. Своевременно и умело проведенный точечный массаж поможет вам сохранить здоровье или облегчить недуг. Следует иметь в виду, что точечный массаж не исключает и не подменяет помощи врача.

¹ Синдром - это совокупность симптомов, характерных для определенного патологического состояния организма.

ВВЕДЕНИЕ

КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР. ПРОИСХОЖДЕНИЕ МЕТОДА И ЕГО МЕСТО В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ

Здоровье — самое большое богатство человека. Здоровье населения — самая большая ценность современного общества. Только здоровый человек может полностью раскрыть свои творческие возможности в созидательном труде на благо человечества.

Широкая система социально-экономических, гигиенических и лечебно-оздоровительных мероприятий направлена на предупреждение заболеваний и сохранение здоровья населения нашей страны. В числе лечебно-профилактических воздействий на организм больного человека (диетическое, климатическое, гидротерапевтическое, физиотерапевтическое, медикаментозное и др.) медицина в настоящее время располагает рефлексотерапией.

Этот метод лечения зародился в глубокой древности (около 50 столетий назад) на Дальнем Востоке (территория нынешних Китая, Кореи, Монголии, Японии). В процессе познания мира и явлений природы накапливались сведения о полезном и вредном для человека. Древние медики, наблюдая функционирование человеческого организма, отметили определенные системы взаимосвязей.

Познав существование взаимной зависимости между явлениями природы и их взаимной обусловленности, древние врачи предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе. Человеческий организм рассматривался не как нечто замкнутое в себе и обособленное от окружающего мира, но как сложная система, каждый из элементов которой функционально связан со всеми остальными.

Считалось, что при каждом заболевании в болезненный процесс неизбежно вовлекается весь организм и что при изменении функции и деятельности одного органа обяза-

тельно изменяется функция всех других органов и систем организма человека. Болезнь рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимоотношений и взаимосвязей как в самом организме, так и между организмом и окружающей средой. Таким образом, болезнь — это развитие борьбы между силами сопротивления организма и болезнетворной причиной, которая, в свою очередь, может быть внешней (климат, инфекции и др.), внутренней (пища, вода, эмоции и др.) или повреждением (ожоги, ранения). В задачу врача входило помочь организму в этой борьбе.

Постепенно были выработаны и сформулированы основные положения, методы и средства лечения древневосточной медицины. Некоторые из них не потеряли своей значимости до наших дней. Так, например, считалось, что лечение должно быть комплексным и сочетать однонаправленные воздействия; лечение не должно быть поспешным (кроме особых случаев) — надо дать природе сделать свое дело; оно должно быть строго индивидуальным для каждого больного и для каждого дня болезни.

Широко применялся в древней восточной медицине массаж. При этом использовались различные приемы: поглаживание, потирание, разминание, поколачивание, пощипывание и давление пальцем с вращательными движениями в области так называемых жизненных точек. Были обнаружены, описаны и систематизированы определенные точки на теле человека, выявлена их функциональная взаимосвязь с органами и системами человеческого организма. Воздействие иглой, полынной сигаретой, пальцевым надавливанием на разные точки в зависимости от характера заболевания обеспечивало восстановление нарушенных функций и выздоровление заболевшего.

В основу точечного массажа положен тот же принцип, что и в основу иглоукалывания и прижигания, с той лишь разницей, что при массаже «жизненные точки» подвергаются воздействию кончиком пальца без повреждения кожи. Всего таких точек описано около 700, но наиболее часто применяются около 150.

В механизме лечебного действия на «жизненные точки» (современное обобщающее их название «биологически активные точки») лежат сложные рефлекторные физиологические процессы.

В живом организме непрерывно происходят синтез и распад веществ. Эти процессы, находясь в состоянии относительного равновесия, обеспечивают жизненные функции и восстановление энергетических и структурных ресурсов организма. Раздражители внешней и внутренней среды могут усилить или затормозить их, что приведет к изменению относительного равновесия между ними. Нарушенное равновесие может быть восстановлено путем воздействия на ключевые пункты рефлекторной дуги.

Можно себе представить всю сложность пути, по которому пройдет сигнал к месту назначения через многочисленные пункты переключения нервных связей. Раздражение определенной зоны кожного покрова может вызвать ответ на уровне определенного органа, т. е. массаж определенных точек вызывает ответную реакцию на расстоянии, в зоне, не имеющей видимой анатомической связи с раздражаемой.

При углубленном изучении биологически активных точек, проводившемся в нашей стране, было установлено, что воздействие на точку организует энергетический баланс, стимулирует или успокаивает (в зависимости от способа воздействия) вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, регулирует питание тканей, деятельность желез внутренней секреции, уменьшает боль, снижает нервное и мышечное напряжение. Влияние раздражения определенных точек кожного покрова на соответствующий орган или систему человеческого организма можно объяснить тем, что кожная и нервная ткани зародыша человека развиваются из клеток одного и того же вида, тесно связанных между собой и с клетками, из которых образуются внутренние органы.

Многочисленные клинико-физиологические исследования, проведенные в нашей стране, показали, что описанные точки обладают специфическими особенностями, отличающими их от окружающих участков кожи: относительно низким электрокожным сопротивлением, высоким электрическим потенциалом, высокой кожной температурой и более высокой чувствительностью, усиленным поглощением кислорода и более высоким уровнем обменных процессов. При надавливании на эти точки, как правило, возникают своеобразные ощущения ломоты, распираания, онемения, боли, отсутствующие при надавливании вне этих точек.

Возникновение этих ощущений настолько постоянно и обязательно, что служит критерием правильности нахождения точки.

Пальцевым надавливанием на строго определенные точки можно дозировано, избирательно и направленно воздействовать на функции различных органов и систем, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы.

Метод массажа биологически активных точек, возникший в глубокой древности, с честью выдержал проверку временем и дошел до наших дней, подтвердив свою ценность и эффективность. Этот метод выгодно отличается от других относительной простотой, физиологичностью, малой зоной воздействия, возможностью применения в качестве доврачебной помощи. Точечный массаж может быть применен в комплексе с лекарственной терапией. Необходимо помнить, что этот древневосточный метод лишь дополняет современную медицину, но никак не заменяет ее. При его использовании следует учитывать все основные положения и требования современной медицины. Применять точечный массаж можно при отсутствии противопоказаний. Точечный массаж не исключает обращения к врачу.

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА. МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ. ТЕХНИКА МАССАЖА. ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Правила манипуляций с «жизненными точками» основаны на представлениях о «жизненной энергии» — «чи» и о ее движении по невидимым и не определяемым до настоящего времени каналам — меридианам. Всего насчитывается 12 парных и 2 непарных основных канала.

Жизненная энергия «чи» циркулирует из одного канала — меридиана — в другой. Это можно сравнить со стрелкой часов, которая регулярно переходит от одной цифры к другой¹. Когда каждый канал регулярно получает необходимое «питание» — это картина здоровья. При заболевании нарушается порядок «приливов» жизненной энергии. При избытке энергии в определенной области тела в

¹ Каждый орган имеет максимум энергии в свой определенный час и минимум через 12 ч.

другой его части имеется недостаток энергии. Теория довольно хрупкая. Однако она соприкасается с проблемой биологических ритмов, которая слишком велика, чтобы излагать ее здесь.

В соответствии с древневосточными представлениями все в природе делится на негативную («инь») и позитивную («ян») части. Инь — это отрицательное, материнское начало. Оно присуще всему пассивному, влажному, холодному, темному, восприимчивому, скрытному, изменчивому, облачному, покоящемуся. Оно — тень и вода. Ян — это положительное, отцовское начало, которое выражается во всем светлом, активном, сухом, блестящем, теплом, творческом, постоянном. Это сила солнца и огня. Луна — инь, солнце — ян; ночь — инь, день — ян; организм человека — инь — ян, так как процессы, происходящие в нем, могут носить характер как инь, так и ян. Методы, используемые в древневосточной медицине, были направлены на приведение ян и инь к согласию и гармонии.

Еще одно представление древневосточной медицины — взаимосвязь и взаимодействие пяти первоэлементов — символов физического состояния природы: дерева, огня, земли, металла и воды. Они олицетворяют пять органов человеческого организма: печень — дерево, сердце — огонь, селезенка — земля, легкие — металл, почки — вода.

Такое деление может показаться странным, но, по древневосточным представлениям, оно показывало взаимосвязь процессов, происходящих в организме, с природой. Человек — часть природы и полностью подчиняется общим правилам. Развитие заболеваний также подчиняется природному циклу.

Понятия об инь — ян и пяти первоэлементах пронизывают всю диагностику и терапию древневосточной медицины. Заболевание возникает тогда, когда по какой-либо причине ослабевает или нарушается поток «жизненной энергии», который можно сравнить с водой в согнутом шланге. Вдоль упомянутых выше каналов-меридианов располагаются 365 «жизненных точек». Они расположены на канале именно там, где поток может прерываться.

Не следует забывать, что «жизненные точки» не имеют анатомического субстрата. Они не обязательно располага-

ются вблизи пораженного органа. Пациенты выражают крайнее удивление, когда узнают, что боль в почках можно облегчить, энергично прижав максимально согнутый мизинец к стопе, а сердце улучшит свою деятельность, если сделать то же на руке; специфическая точка для лечения геморроя находится на голове; боль в плече можно облегчить, массируя точку, которая находится на стопе. Иногда возникает необходимость массировать точки с правой стороны при болях в левой. Одна и та же точка может быть использована для лечения ряда заболеваний и, наоборот, для лечения какого-либо одного заболевания можно использовать несколько точек.

Для нахождения точек пользуются пропорциональными отрезками, носящими название «цунь», величина которых весьма индивидуальна, так как определяется расстоянием между концами складок предельно согнутого среднего пальца у мужчины на левой руке, у женщины — на правой (рис. 1, а). Все части тела условно разделяются на определенное число цуней, и, как правило, точка находится на границе отрезков и часто совпадает с углублением, нащупываемым пальцем. Сделайте себе ленту (типа сантиметровой) с отложенными на ней десятью — двенадцатью вашими индивидуальными цунями. С помощью этой ленты вы легко найдете необходимые точки для массажа (рис. 2).

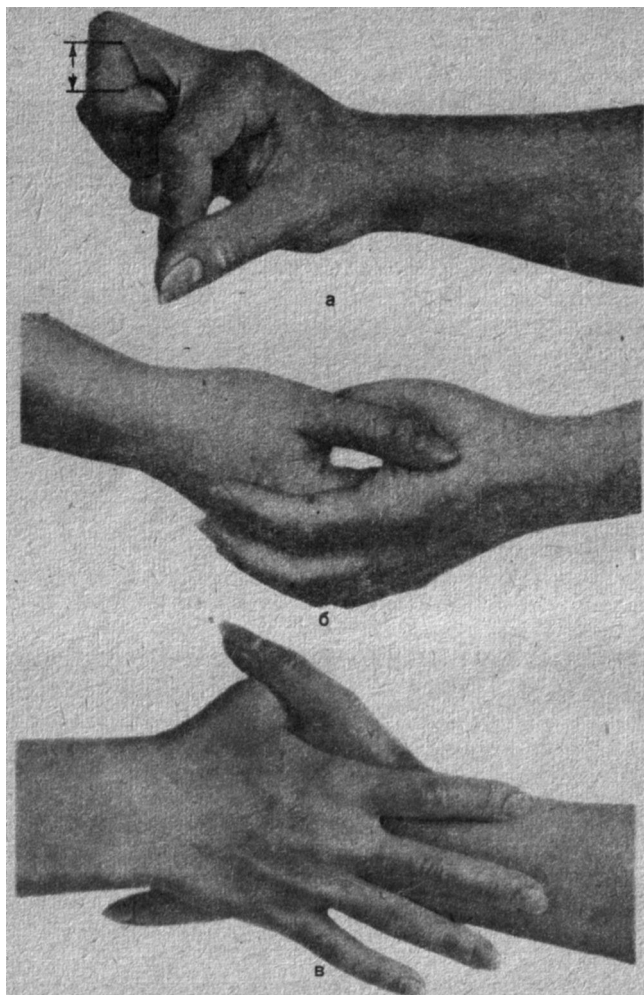
Точки следует находить с наибольшей точностью, а не приблизительно, что обеспечит лучший и более длительный эффект. Тот, кто будет массировать лишь некоторые из рекомендуемых точек и то не систематически, получит минимальные результаты.

Технике точечного массажа нельзя обучиться за несколько дней. От вас потребуются внимание, усидчивость, тренировка. Следует избегать воздействия на соседние участки, где могут располагаться другие точки, которые нельзя затрагивать.

Перед массажем потрите руки. Это оживит циркуляцию крови в ваших руках и согреет их. Осторожно нащупайте точку кончиком пальца. Обратите внимание, что при надавливании на нее возникает ощущение боли или ломоты, которое может распространяться («отдавать») вокруг или на более или менее отдаленные участки. Это очень важно для нахождения «жизненной точки». Такие ощущения называ-

1

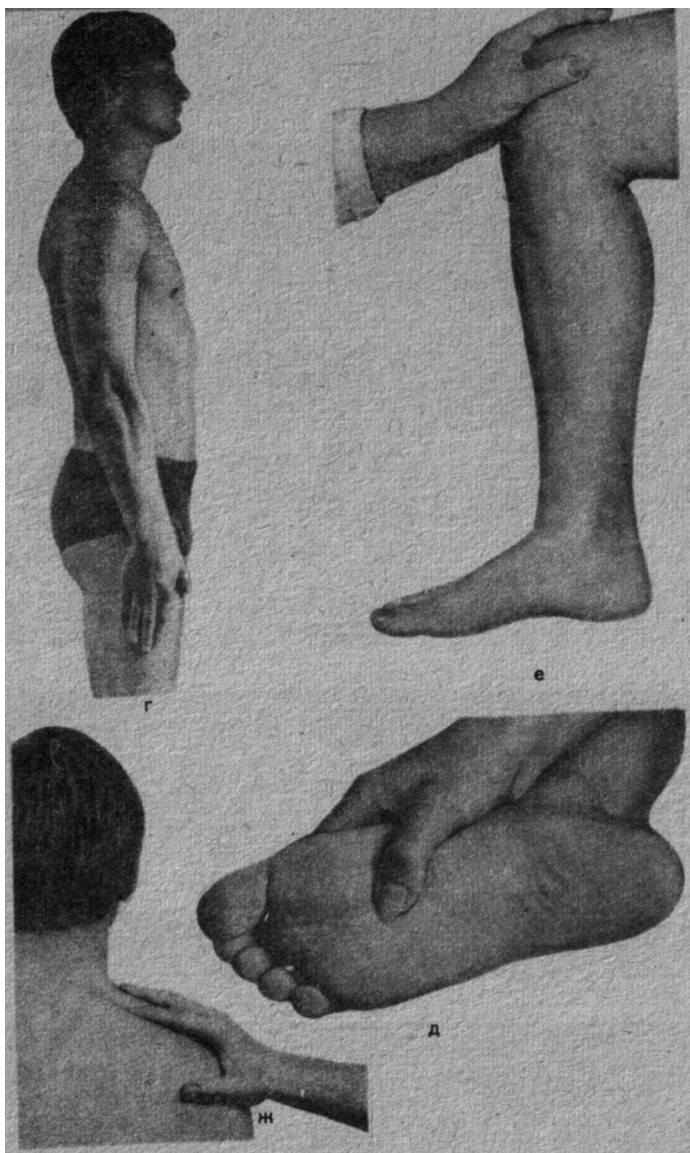
Определение индивидуального цуня и приемы нахождения точен.

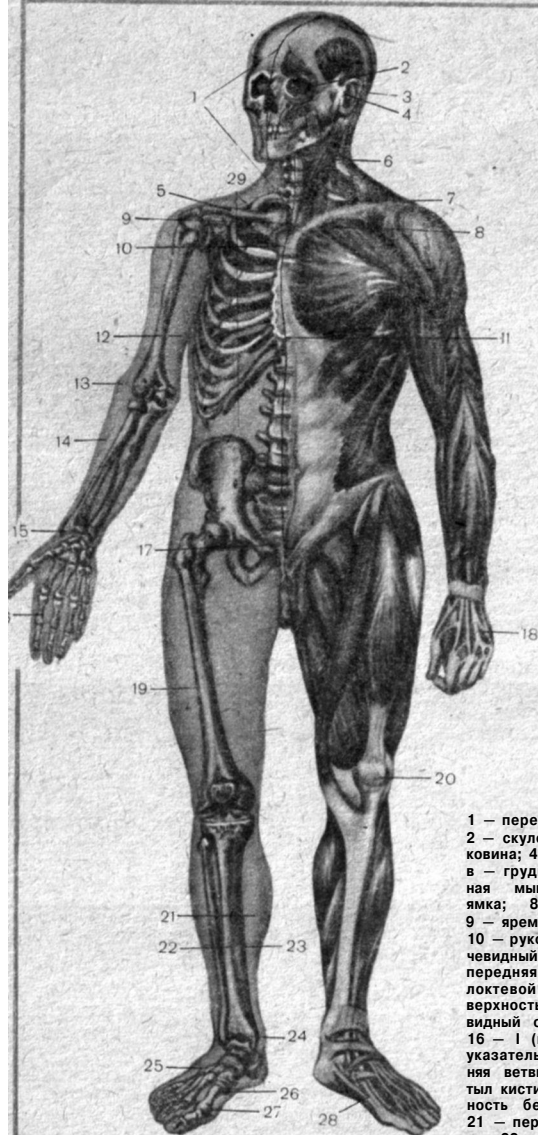


а - определение индивидуального цуня на среднем пальце кисти; б - нахождение точки хэ-гу; в - нахождение точки ле-цюэ; г - нахождение точки фэн-ши; д - нахождение точки юн-цюань; е - нахождение точки сюэ-хай; ж - нахождение точки цзянь-цзин

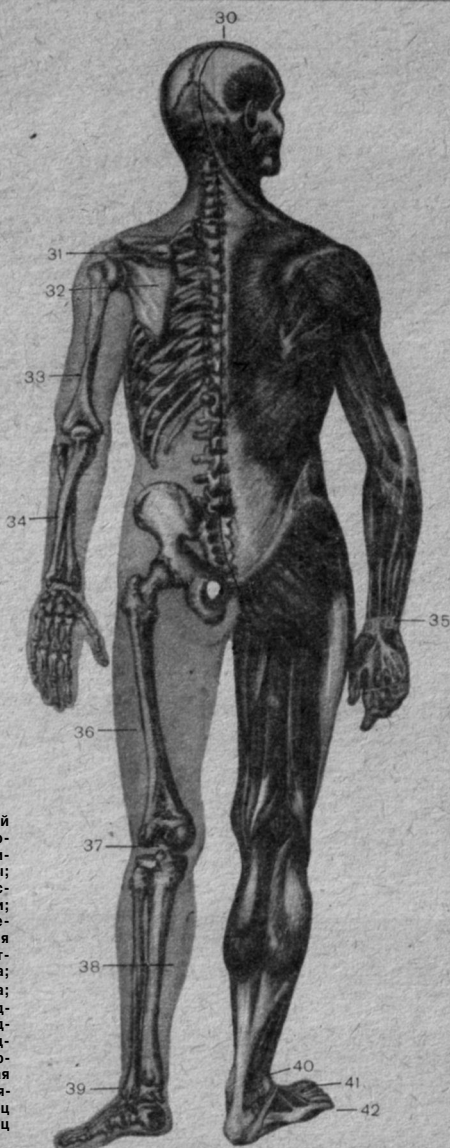
1

Определение индивидуального цуня и приемы нахождения точен.





- 1 — передняя срединная линия;
 2 — скуловая дуга; 3 — ушная раковина; 4 — козелок; 5 — ключица;
 6 — грудино-ключично-сосцевидная мышца; 7 — надключичная ямка; 8 — подключичная ямка;
 9 — яремная вырезка грудины; 10 — рукоятка грудины; 11 — мечевидный отросток грудины; 12 — передняя поверхность плеча; 13 — локтевой сгиб; 14 — передняя поверхность предплечья; 15 — шиловидный отросток лучевой кости; 16 — I (проксимальная) фаланга указательного пальца; 17 — верхняя ветвь лобковой кости; 18 — тыл кисти; 19 — передняя поверхность бедра; 20 — надколенник; 21 — передняя поверхность голени; 22 — передний край больше-



берцовой кости; 23 — внутренний (медиальный) край большеберцовой кости; 24 — внутренняя (медиальная) лодыжка; 25 — тыл стопы; 26 — основание I плюсневой кости; 27 — головка I плюсневой кости; 28 — свод стопы; 29 — среднеключичная линия; 30 — задняя срединная линия; 31 — надостная ямка лопатки; 32 — лопатка; 33 — задняя поверхность плеча; 34 — задняя поверхность предплечья; 35 — запястье; 36 — задняя поверхность бедра; 37 — подколенная ямка; 38 — задняя поверхность голени; 39 — наружная (латеральная) лодыжка; 40 — пяточное сухожилие; 41 — I палец (большой) стопы; 42 — V палец (мизинец) стопы.

ются «предусмотренными», или «преднамеренными». Надавливание не должно быть грубым и резким, не должно оставлять синяков. Давление должно быть таким, которое можно приложить к главному яблоку, не вызывая неприятных ощущений. Таким же образом найдите симметричную точку.

Воздействовать пальцем следует аккуратно, перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке. Это может быть касание, мягкое или глубокое надавливание. Ни в коем случае нельзя нарушать кожный покров, вызывать резкую боль и кровоизлияния.

Мы остановимся на наиболее доступных приемах точечного массажа:

- касание или легкое безостановочное поглаживание;
- легкое надавливание, при котором используется тяжесть пальца или кисти;
- глубокое надавливание, при котором на коже в области точки под пальцем образуется более или менее заметная ямка.

Движение пальца может быть горизонтально-вращательным по часовой стрелке или вибрирующим, но всегда должно быть безостановочным. Вращение или вибрацию производят в определенном темпе (замедляющемся или ускоряющемся) и сочетают с некоторым давлением. Чем сильнее воздействие, тем короче оно должно быть по времени.

Давление производится подушечкой большого или среднего пальца, можно помогать и другими пальцами. Два основных эффекта: успокаивающий и тонизирующий, каждый из которых имеет два варианта — сильный и слабый, определяются качеством раздражения, его интенсивностью и продолжительностью.

Успокаивающий метод характеризуется непрерывным воздействием, плавными, медленными вращательными движениями без сдвигания кожи или надавливанием подушечкой пальца с постепенным нарастанием силы давления (без заметной ямки) и задержкой пальца на глубине. Прием повторяют 3—4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от точки. Длительность массажа каждой точки 3—5 мин.

Тонизирующий метод характеризуется коротким сильным надавливанием и быстрым резким удалением пальца от

точки. К тонизирующему методу относится и прерывистая вибрация. Длительность воздействия $1/2 - 1$ мин.

Древневосточные каноны рекомендовали во время полнолуния делать только успокаивающий, а во время новолуния — тонизирующий массаж точек. После захода солнца делался только успокаивающий массаж.

Перед проведением точечного массажа рекомендуется занять удобное положение, расслабиться, по возможности отвлечься от всего постороннего, беспокоящего, неприятного и сосредоточиться на массаже.

В н и м а н и е : при наличии варикозного расширения вен соблюдать осторожность во время массажа!

Положительное влияние процедуры проявляется не всегда одинаково. В одних случаях оно наступает во время процедуры, в других — через несколько сеансов или в конце курса, состоящего из 10—12 ежедневных процедур.

Массировать точки следует в предлагаемом порядке и не торопиться с переходом на последующие точки. Часто достаточно воздействовать на 2—3 точки, чтобы получить улучшение.

Точечный массаж показан как взрослым, так и детям старше одного года. Необходимо помнить, что для проведения точечного массажа существуют противопоказания: злокачественные и доброкачественные новообразования любой локализации, острые лихорадочные заболевания, активные формы туберкулеза, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, резкое истощение, глубокие поражения внутренних органов с тяжелым расстройством их функций, заболевания крови, состояние острого психического возбуждения, беременность, старческий возраст.

Не следует проводить точечный массаж при тяжелых заболеваниях сердца, почек и легких, а также при высокой температуре тела. Не применяется точечный массаж натощак, во время менструации, в состоянии даже легкого опьянения и при резких переменах атмосферного давления.

В течение курса точечного массажа нельзя пить кофе, крепкий чай, алкоголь, есть острое (хрен, горчицу, перец, уксус) и соленое. Во время курса не рекомендуется принимать ванну. Мыться следует по частям: отдельно помыть ноги, голову и т. д. с перерывом в несколько часов или принять кратковременный теплый душ.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СИНДРОМАХ

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Малоподвижный образ жизни при избыточном питании создает условия для нарушения обмена и недостаточной тренировки сосудистого аппарата, что способствует развитию атеросклероза. Существенную роль в возникновении этого заболевания играют такие вредности, как употребление алкоголя и табака, отрицательные эмоции, неумеренное употребление мяса и жиров.

Симптомы этого процесса довольно разнообразны: ослабление памяти, особенно способности к запоминанию нового, снижение работоспособности, инициативы, слезливость, головная боль, головокружение, шум в ушах, бессонница.

Исключительное значение при этом заболевании имеют режим дня, правильное чередование работы и отдыха, рациональное питание, своевременное опорожнение кишечника, ограничение соли в пище. Рекомендуется длительное пребывание на воздухе. В дополнение к назначенному врачом лечению может быть проведен точечный массаж.

Воздействие на точки первой группы производится успокаивающим методом, приемом надавливания с медленным вращением в течение 3—5 мин на каждую точку (рис. 3, а).

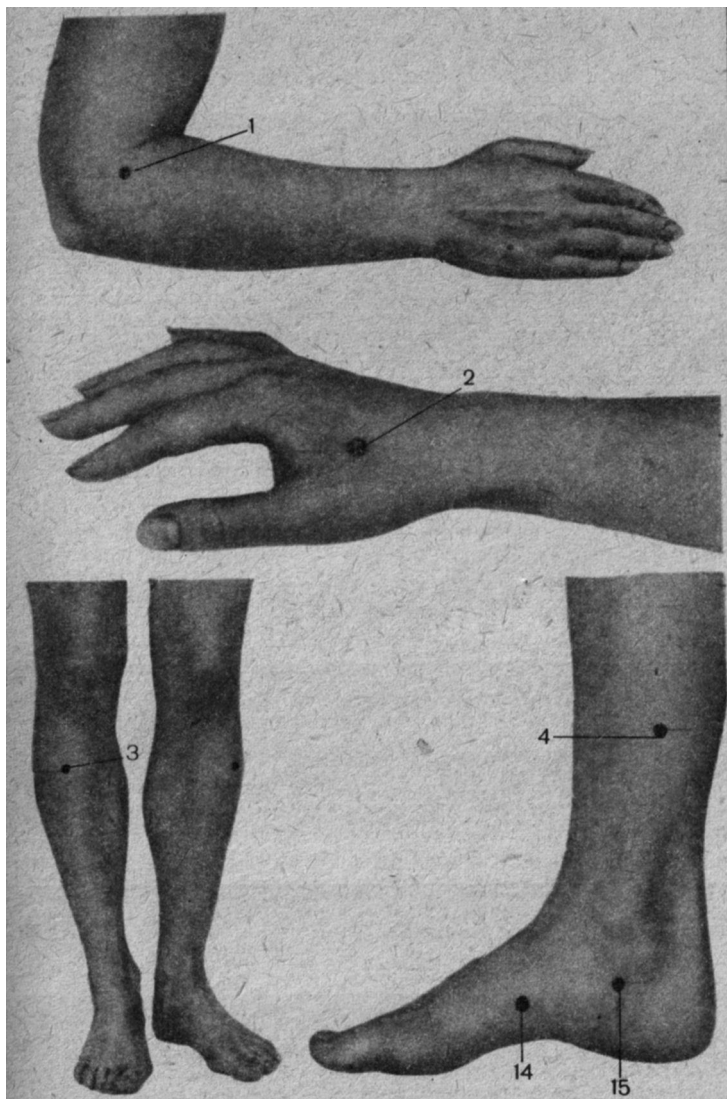
Точка 1 (цзюй-чи), симметричная, находится на передней поверхности локтевого сустава в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 2 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1, б). Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от

3а

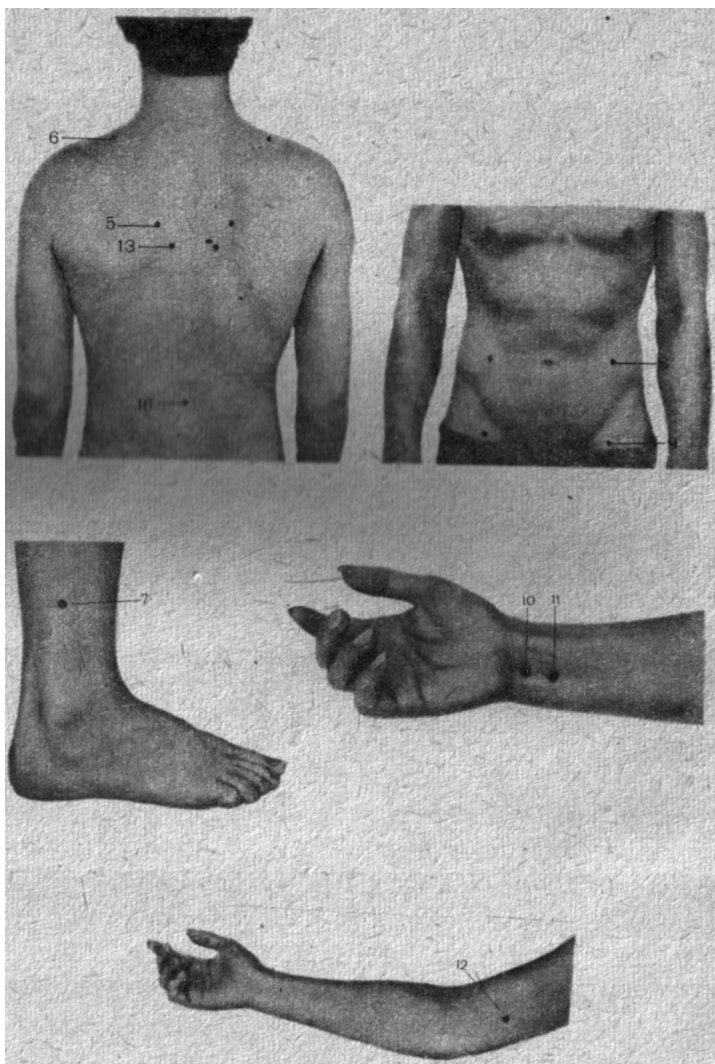
Точки для массажа при атеросклерозе.



первая группа

3а

Точки для массажа при атеросклерозе.



первая группа

переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 4 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на 3 цуня выше внутренней лодыжки¹. Массировать аналогично точке 3.

Точка 5 (гао-хуан), симметричная, находится на 3 цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков². Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе.

Точка 6 (цзянь-цзин), симметричная, находится на спине в центре надостной ямки лопатки. Если другое лицо положит правую ладонь на ваше правое плечо, то его указательный палец окажется на точке (см. рис. 1, ж). Массировать должно другое лицо аналогично точке 5.

Точка 7 (сюань-чжун), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше наружной лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 8 (да-хэн), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии на уровне пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 9 (чун-мэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии на уровне верхней ветви лобковой кости. Массировать аналогично точке 8.

Точка 10 (шэнь-мэнь), симметричная, находится на передней поверхности запястья в углублении между сухожилиями на средней складке. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 11 (тун-ли), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 1 цунь выше точки 10, между сухожилиями. Массировать аналогично точке 10.

¹ Термины «внутренний» и «наружный» здесь и далее употребляются вместо терминов «медиальный» и «латеральный» по международной анатомической номенклатуре (*примеч. ред.*).

² Отсчет позвонков удобно производить от VII шейного позвонка, остистый отросток которого выступает больше других при наклоне головы вперед. Шейных позвонков — 7, грудных — 12, поясничных — 5 (см. рис. 2).

Точка 12 (цин-лин), симметричная, находится на плече на 3 цуня выше локтевого сгиба, у внутреннего края двуглавой мышцы. Массировать аналогично точке 10.

Точка 13 (синь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. Массировать аналогично точке 5.

Точка 14 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 15 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать аналогично точке 14.

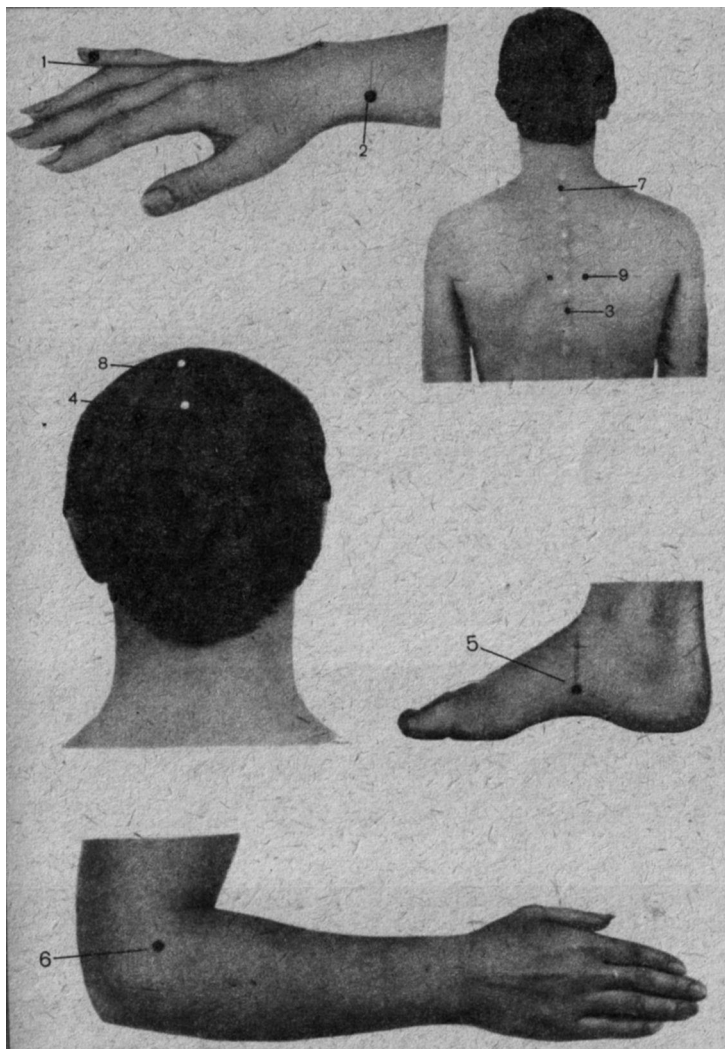
Точка 16 (мин-мэнь), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот. Воздействие на точку 16 производится тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением в течение $\frac{1}{2}$ —1 мин.

При плохой памяти рекомендуется проводить массаж второй группы точек (рис. 3, б). Воздействие на эти точки (кроме точки 2) следует производить тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением и вибрацией в течение $\frac{1}{2}$ —1 мин.

Точка 1 (шао-чун), симметричная, находится на 3 мм в сторону безымянного пальца от угла ногтевого ложа мизинца кисти. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 2 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе. Воздействие на точку 2 должно производиться успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин.

Точка 3 (лин-тай), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе.



вторая группа

Точка 4 (хоу-дин), несимметричная, находится на задней срединной линии на $5\frac{1}{2}$ цуня выше границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя.

Точка 5 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (цюй-чи), симметричная, находится в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 7 (да-чжуй), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. Массировать в положении сидя, наклонив голову вперед.

Точка 8 (бай-хуэй), несимметричная, находится на задней срединной линии на 5 пуней выше передней границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя, наклонив голову вперед.

Точка 9 (синь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точечный массаж второй группы точек можно чередовать по дням с первой группой. Всего на курс 14 ежедневных сеансов, затем перерыв 7—10 дней и повторный курс. Массаж указанных точек можно производить не только с лечебной, но и с профилактической целью.

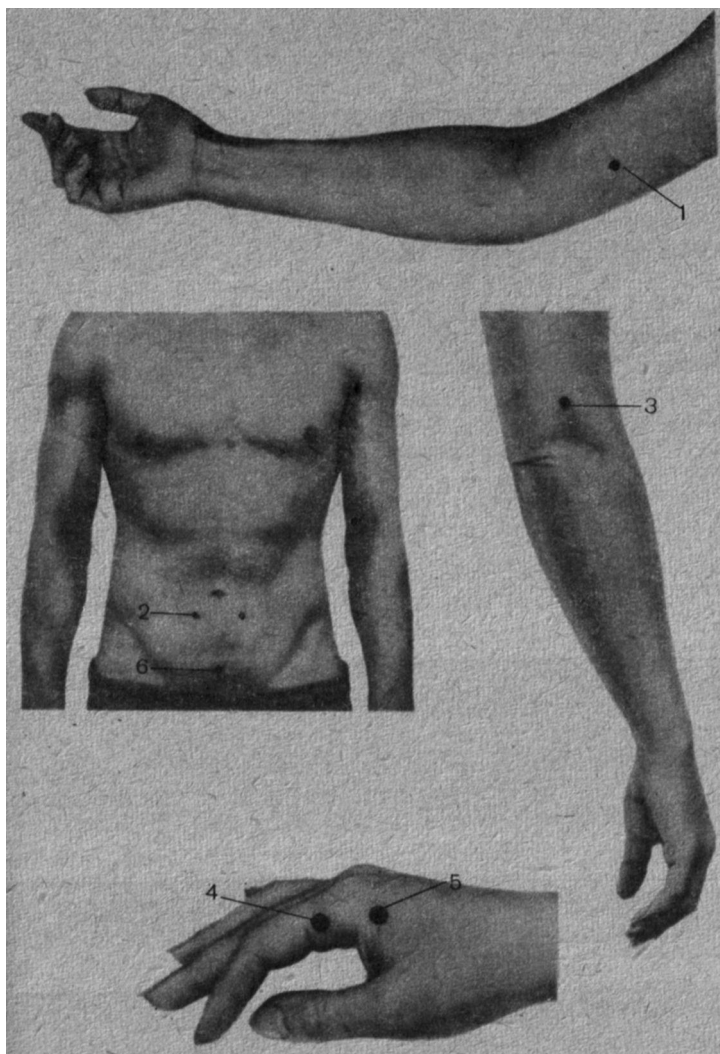
Атеросклероз часто сопровождается головокружением. После консультации врача можно провести массаж третьей группы точек (рис. 3, в).

Воздействие на все точки этой группы, кроме точки 2, производят успокаивающим методом, приемом надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин. Воздействие на точку 2 производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение $\frac{1}{2}$ —1 мин.

Точка 1 (цин-лин), симметричная, находится на плече на 3 цуня выше локтевого сгиба, у внутреннего края двуглавой

3В

Точки для массажа при атеросклерозе.



третья группа

мышцы. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 2 (чжун-чжу), симметричная, находится на $1/2$ цуня в сторону от передней срединной линии и на 1 цунь ниже пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя или лежа.

Точка 3 (тянь-цзин), симметричная, находится на задней поверхности плеча, на 1 цунь выше локтевой складки вытянутой руки. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 4 (эр-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти у основания I фаланги указательного пальца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, положив руку на стол.

Точка 5 (сань-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти кзади от головки II пястной кости. Массировать аналогично точке 4.

Точка 6 (чжун-цзи), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

Массаж третьей группы точек чередуют попеременно с первой и, в случае необходимости, со второй группой точек. Курс соответственно удлиняется до 24 дней, перерыв между курсами остается 7—10 дней.

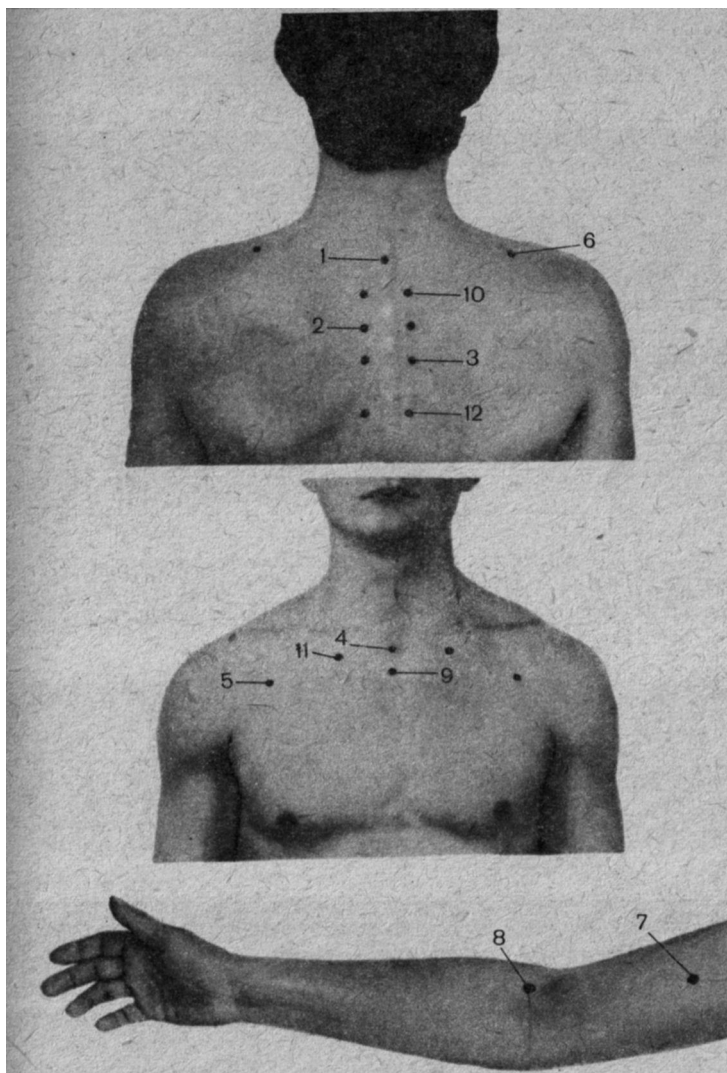
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Это заболевание характеризуется мучительными приступами удушья. Незадолго до приступа и во время него человек чувствует боль и давление в области точек 1—5. С древнейших времен эти точки связывались с астмой. В начале и во время приступа массаж этих точек может облегчить дыхание. Проводить его следует часто. Регулярное применение точечного массажа может предупредить повторение приступов.

Метод массажа точек первой группы успокаивающий, прием — легкое надавливание в течение 3—5 мин на каждую точку в сочетании с легким поглаживанием (рис. 4, а).

Точка 1 (да-чжуй), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками VII шейно-

4а Точки для массажа при бронхиальной астме.



первая группа

го и I грудного позвонков. Массировать в положении сидя, слегка наклонив голову вперед.

Точка 2 (фэн-мэнь), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками II и III грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно с обеих сторон при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед, или лежа на животе.

Точка 3 (фэй-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков, под точкой 2. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (тянь-ту), несимметричная, находится на передней срединной линии у яремной вырезки грудины. Массировать в положении сидя.

Точка 5 (чжун-фу), симметричная, находится в первом межреберье под акромиальным (наружным) концом ключицы. Массировать в положении сидя одновременно справа и слева.

Точка 6 (цзянь-цзин), симметричная, находится на спине в центре надостной ямки лопатки. Если другое лицо положит свою правую ладонь на ваше правое плечо, то его указательный палец окажется на точке (см. рис. 1, ж). Массировать должно другое лицо одновременно с обеих сторон при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед, или лежа на животе.

Точка 7 (тянь-фу), симметричная, находится на плече на 3 цуня ниже переднего конца подмышечной складки. Массировать в положении сидя поочередно справа и слева.

Точка 8 (чи-цзе), симметричная, находится на передней поверхности локтевого сустава со стороны большого пальца в кожной складке. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, положив руку на стол ладонью вверх.

Точка 9 (сюань-цзи), несимметричная, располагается в центре рукоятки грудины, под точкой 4. Массировать в положении сидя или лежа на спине.

Точка 10(да-чжу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками Г и II грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя, наклонив голову слегка вперед.

Точка 11 (шу-фу), симметричная, находится на 2 цуня в сторону от передней срединной линии под ключицей, массировать одновременно справа и слева.

Если приступы бронхиальной астмы наблюдаются у ребенка, добавьте еще одну точку, которую массируют тонирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением в течение $1/2-1$ мин.

Точка 12 (синь-шу), симметричная, находится на $1 1/2$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при положении ребенка сидя, наклонившись вперед (локти на столе).

Если приступы бронхиальной астмы наблюдаются у человека в возрасте старше 40 лет, к точкам первой группы следует добавить точки второй группы, чередуя первую и вторую группы по дням.

Воздействие на вторую группу точек производится тонирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением в течение $1/2-1$ мин (рис. 4, б).

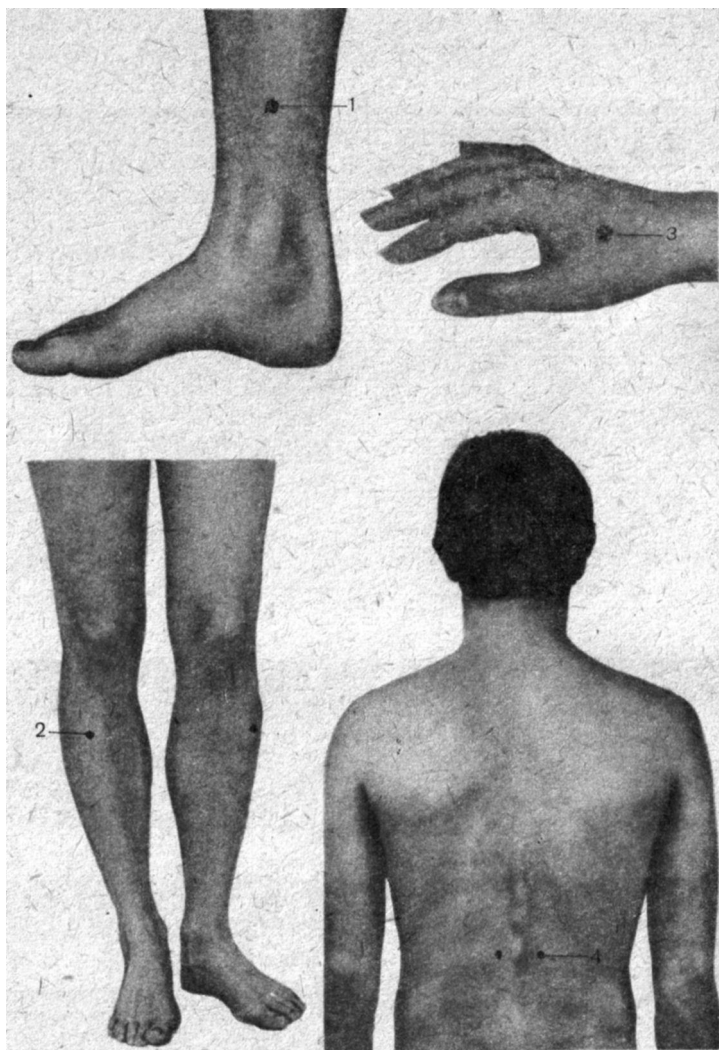
Точка 1 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 3 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе к II пястной кости (см. рис. 1, б). Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, рука лежит на столе.

Точка 4 (шэнь-шу), симметричная, находится на $1 1/2$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя, наклонившись вперед, или лежа на животе, подложив под живот подушку.

В межприступный период рекомендуется проводить массаж третьей группы точек сначала через день, затем



вторая группа

2 раза в неделю и, наконец, 1 раз в неделю. Метод успокаивающий, прием — легкое надавливание с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин на каждую точку (рис. 4, в).

Точка 1 (чи-цзе) — см. точку 8 первой группы.

Точка 2 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 3 (тай-юань), симметричная, находится на передней поверхности запястья на 1,5 см ниже нижней складки, со стороны большого пальца. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (тянь-чжу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на границе волосистой части головы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя, слегка наклонив голову вперед.

Точка 5 (фэй-шу) — см. точку 3 первой группы.

Точка 6 (кунь-лунь), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 7 (тай-чун), симметричная, находится на тыле стопы в наиболее узком месте промежутка между I и II плюсневыми костями. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 8 (цюй-цюань), симметричная, находится у внутреннего конца подколенной складки на уровне центра надколенника. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

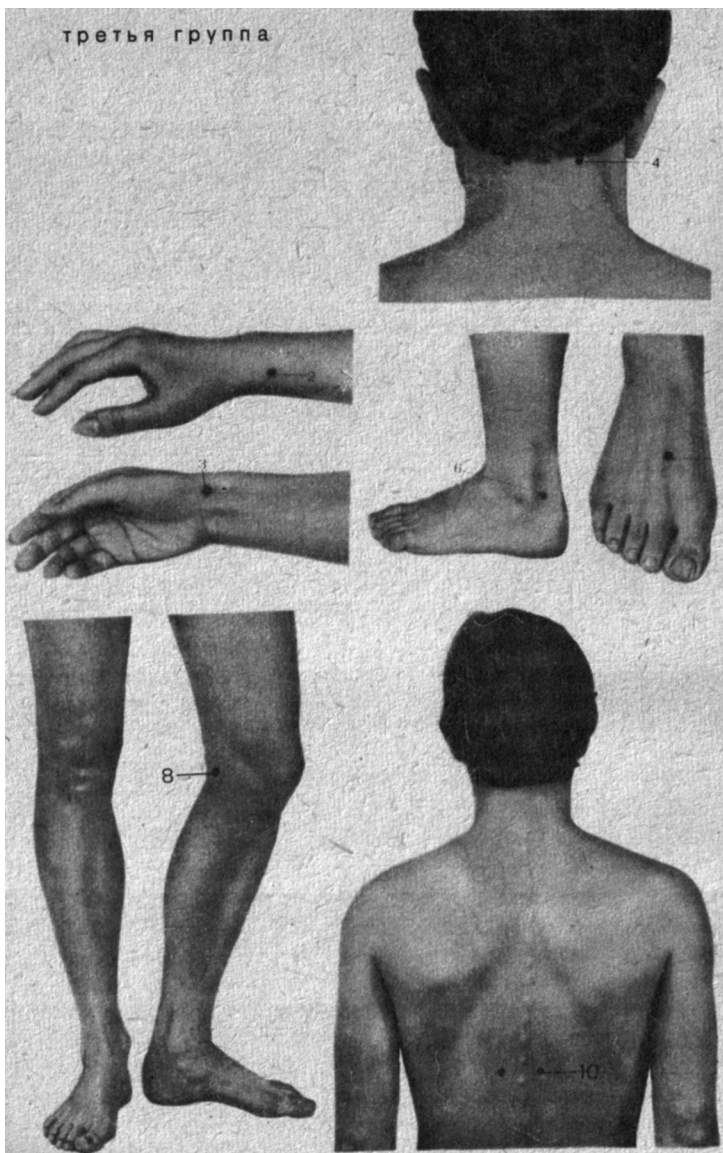
Точка 9 (шу-фу) — см. точку 11 первой группы.

Для сезонной профилактики к третьей группе добавьте еще несколько точек. Массаж проводится через день.

Точка 10 (пи-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя, склонившись вперед, или лежа на животе, подложив под живот подушку.

Точка 11 (синь-шу) — см. точку 12 первой группы.

4в Точки для массажа при бронхиальной астме.



Точка 12 (цзу-сань-ли) — см. точку 2 второй группы.

Больным бронхиальной астмой рекомендуется постоянно находиться под наблюдением лечащего врача.

АЛЛЕРГИЯ

Проявления аллергии (местный или распространенный зуд, сыпь, отек) могут быть кратковременными или иметь постоянный характер и длиться месяцами. При аллергии могут отмечаться повышенная утомляемость, покраснение глаз, насморк, понос, спазм бронхов, сыпь, зуд. Часто встречается аллергия к пищевым продуктам, цветам, домашней пыли, шерсти животных. Нередко наблюдается повышенная чувствительность к определенным медикаментам, профессиональным факторам и др.

При аллергии важно изменить общую реактивность организма.

Точки 2—6 и 9 (первой группы) массируют успокаивающим методом, приемом легкого надавливания в течение 3—5 мин на каждую точку. Важно соблюдать указанную последовательность точек (рис. 5, а).

Точка 1 (да-чжуй), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. Массаж этой точки производят средним пальцем успокаивающим методом, приемом надавливания. Можно присоединить прием вибрации. Массировать в положении сидя, наклонив голову вперед. Продолжительный массаж этой точки (до 5—10 мин) уменьшит проявления аллергии.

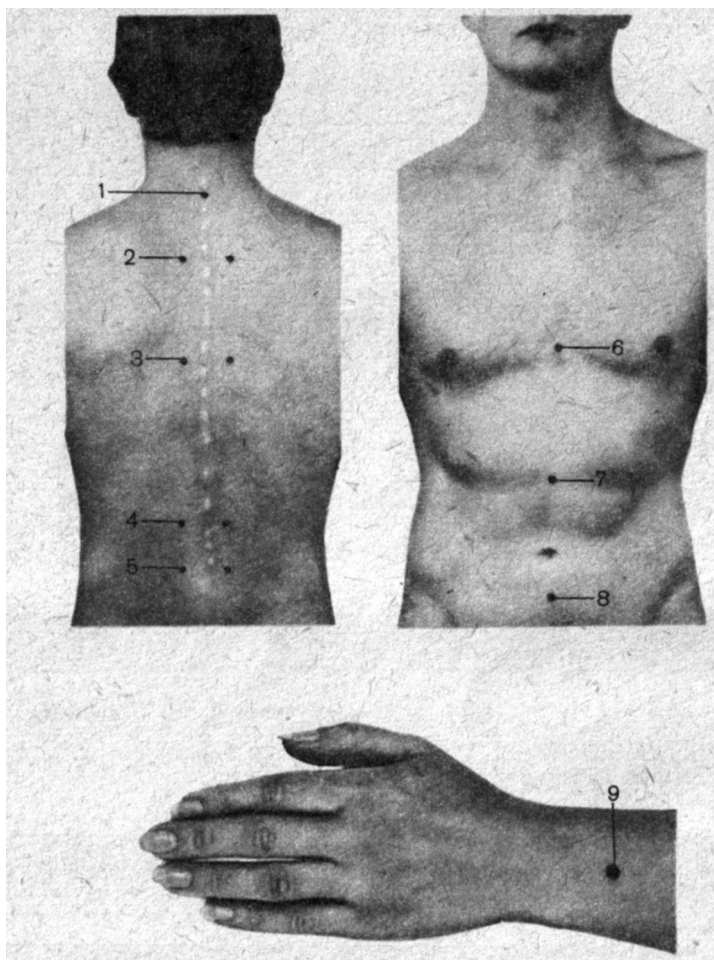
Точка 2 (фэй-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед или лежа на животе.

Точка 3 (гэ-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (сань-цзяо-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками I и II пояс-

5а

Точки для массажа при аллергии.



первая группа

ничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 5 (да-чан-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков. Массировать аналогично точке 4.

Точка 6 (тань-чжун), несимметричная, находится на передней срединной линии на уровне четвертого межреберья. Массировать в положении сидя или лежа на спине.

Точка 7 (чжун-вань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня выше пупка. Массаж этой точки производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания и вращения по часовой стрелке в замедляющемся темпе. Массировать в положении сидя или лежа на спине.

Точка 8 (ши-мэнь), несимметричная, находится на передней срединной линии на 2 цуня ниже пупка. Массировать аналогично точке 7.

Точка 9 (вай-гуань), симметричная, находится на задней поверхности предплечья на 2 цуня выше верхней складки запястья, в межкостном промежутке. Массировать поочередно справа и слева, положив руку на стол ладонью вниз.

Возникающая под влиянием аллергенов экзематозная реакция кожи протекает, как правило, на фоне сложных функциональных нарушений различных органов и систем организма. Повторные воздействия аллергенов изменяют реактивность организма и приводят к частым обострениям заболевания.

Экзематозные высыпания могут наблюдаться на любом участке кожной поверхности. При выраженном аллергическом процессе экзема может приобретать распространенный характер. У детей в возрасте 2—3 мес нередко развивается экссудативный диатез, к которому впоследствии может присоединиться бронхиальная астма. Причем нередко при ухудшении экссудативного процесса исчезают приступы бронхиальной астмы, и наоборот.

Во всех случаях кожных высыпаний следует посоветоваться с врачом, исключить из пищи все, что может явиться аллергеном (ими могут быть даже витамины), не применять гормональных препаратов, вести разумный образ жизни,

избегать стрессов. Точечный массаж в некоторых случаях может принести существенную пользу.

Точки второй группы массируют перекрестно (не одновременно и не поочередно справа и слева). Например, в один сеанс массируют точки: 1 — справа, 2 — слева, 3 — справа, 4 — слева и т. д., кроме несимметричных точек, которые массируют каждый сеанс. В следующий сеанс точки: 1 — слева, 2 — справа, 3 — слева, 4 — справа и т. д. (рис. 5, б).

Воздействие на точки 1, 2, 4—6, 9—13 производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением в течение $1/2$ — 1 мин. Воздействие на точки 3, 7, 8, 14 производят успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания с вращением по часовой стрелке в замедляющемся темпе в течение 3—5 мин на каждую точку.

Точка 1 (ли-гоу), симметричная, находится на передней поверхности голени на 5 цуней выше внутренней лодыжки, у внутреннего края большеберцовой кости. Массировать в положении сидя.

Точка 2 (вэй-чжун), симметричная, находится в центре подколенной ямки. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе.

Точка 3 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать в положении сидя с вытянутыми ногами.

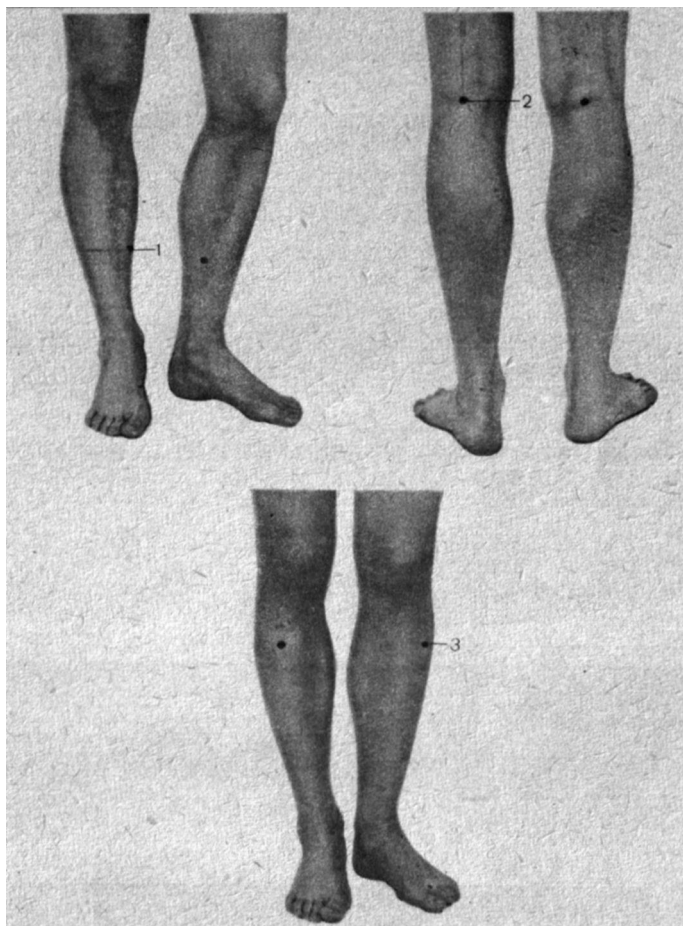
Точка 4 (фэй-шу), симметричная, находится на $1^{1/2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков. Массировать аналогично точке 2.

Точка 5 (тай-чун), симметричная, находится на тыле стопы в наиболее узком месте промежутка между I и II плюсневыми костями. Массировать в положении сидя.

Точка 6 (цзюй-цюань), симметричная, находится у внутреннего конца подколенной складки на уровне центра надколенника. Массировать в положении сидя.

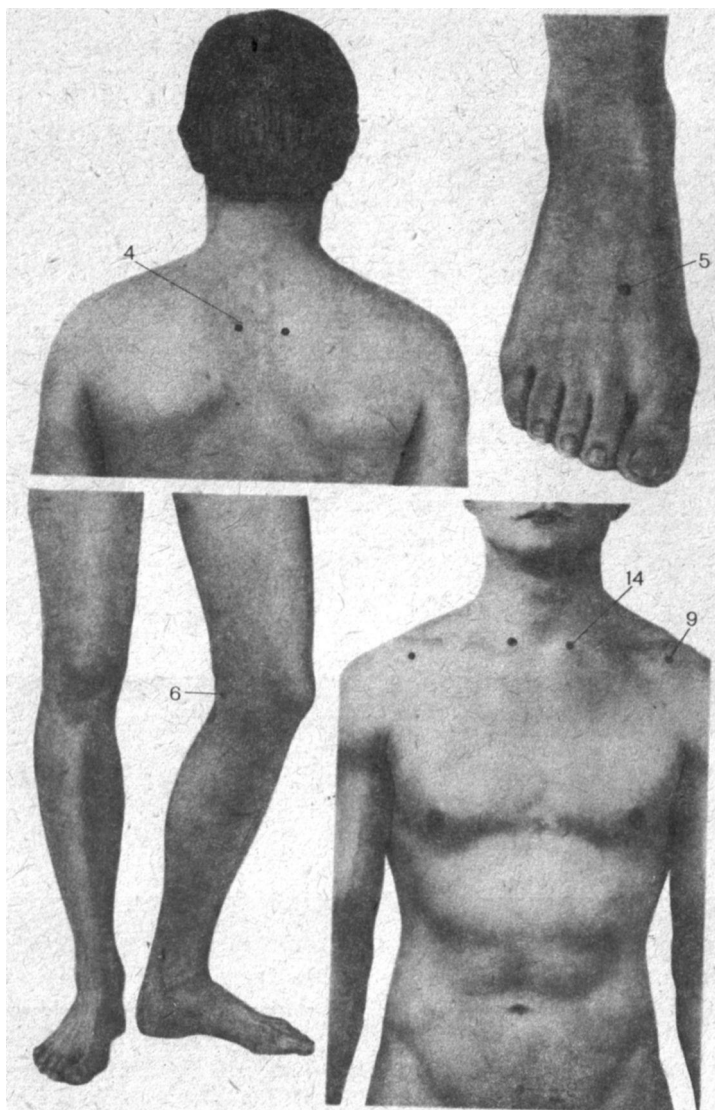
Точка 7 (жэнь-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать в положении сидя.

Точка 8 (чжун-цзи), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине.

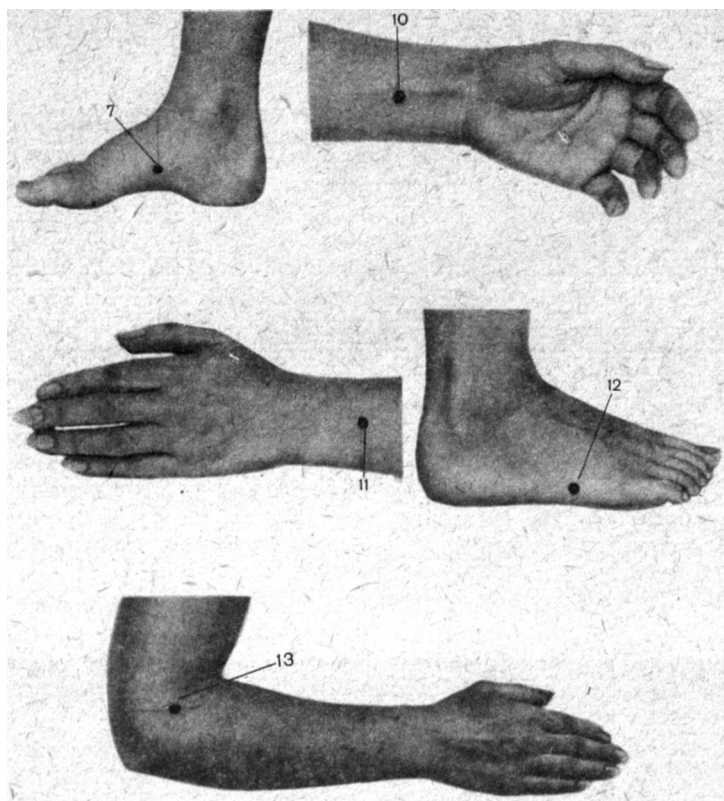


вторая группа

Точка 9 (юнь-мэнь), симметричная, находится на 6 цуней в сторону от передней срединной линии во впадине под акромиальным (наружным) концом ключицы. Массировать большим пальцем в положении сидя.



вторая группа



вторая группа

Точка 10 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать в положении сидя, положив руку на стол ладонью вверх.

Точка 11 (вай-гуань), симметричная, находится на задней поверхности предплечья на 2 цуня выше верхней складки запястья, в межкостном промежутке. Массировать в положении сидя, положив руку на стол ладонью вниз.

Точка 12 (шу-гу), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы кзади от головки V плюсневой кости. Массировать в положении сидя.

Точка 13 (цюй-чи), симметричная, находится в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя, поочередно справа и слева, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 14 (ци-шэ), симметричная, находится на шее над грудинным концом ключицы, между головками грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массировать в положении сидя.

При аллергических отеках массируют третью группу точек (рис. 5, в). Воздействие производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением или вибрацией в течение $1/2-1$ мин. Сеансы проводят 2 раза в день, ежедневно до исчезновения отеков.

Точка 1 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1, б). Массировать в положении сидя, поочередно справа и слева, положив руку на стол.

Точка 2 (тун-ли), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 1 цунь выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, положив руку на стол ладонью вверх.

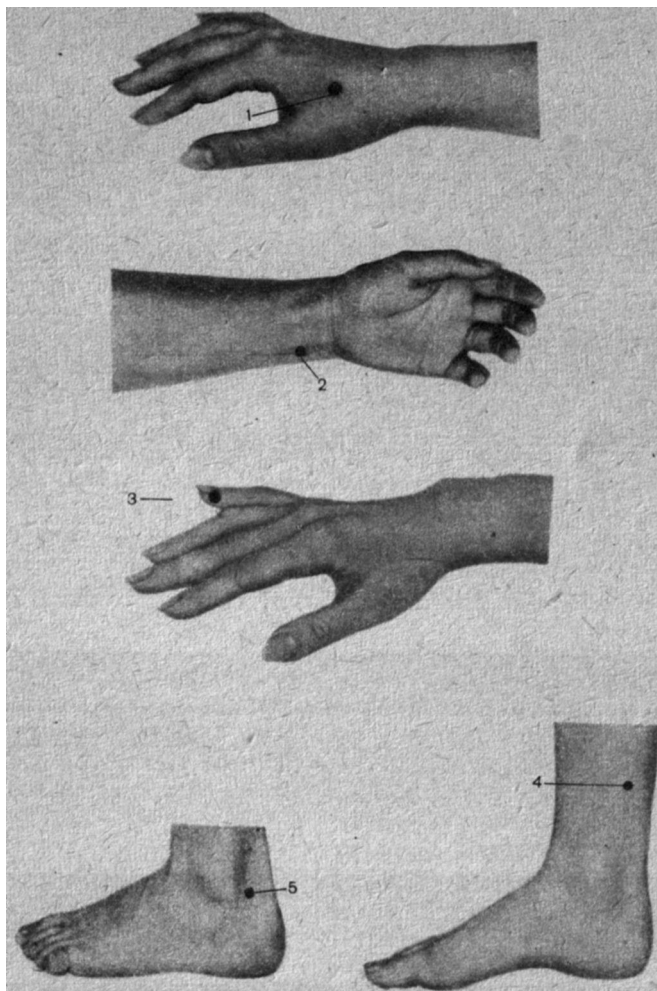
Точка 3 (шао-чун), симметричная, находится на 3 мм в сторону безымянного пальца от угла ногтевого ложа мизинца кисти. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, положив руку на стол.

Точка 4 (фу-лю), симметричная, находится на голени на 2 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (кунь-лунь), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Аллергия нередко проявляется зудом. Точечный массаж и в этом случае может оказать благоприятный эффект. Воздействие на точки четвертой группы производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с

5в Точки для массажа при аллергических отеках.



третья группа

вращением и вибрацией в течение $1/2$ —1 мин на каждую точку (рис. 5, г).

Точка 1 (да-чжуй), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. Массировать в положении сидя, наклонив голову вперед.

Точка 2 (бай-хуэй), несимметричная, находится на задней срединной линии на 5 цуней выше передней границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя.

Точка 3 (фэн-ши), симметричная, находится на бедре на 6 цуней выше надколенника. Если опустить руки «по швам», средний палец окажется на точке (см. рис. 1, г). Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 4 (сюань-чжун), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше наружной лодыжки. Массировать аналогично точке 3.

Точка 5 (чжи-ян), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 6 (ци-хай), несимметричная, находится на передней срединной линии на $1/2$ цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 7 (инь-гу), симметричная, находится у внутреннего конца подколенной складки между сухожилиями. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

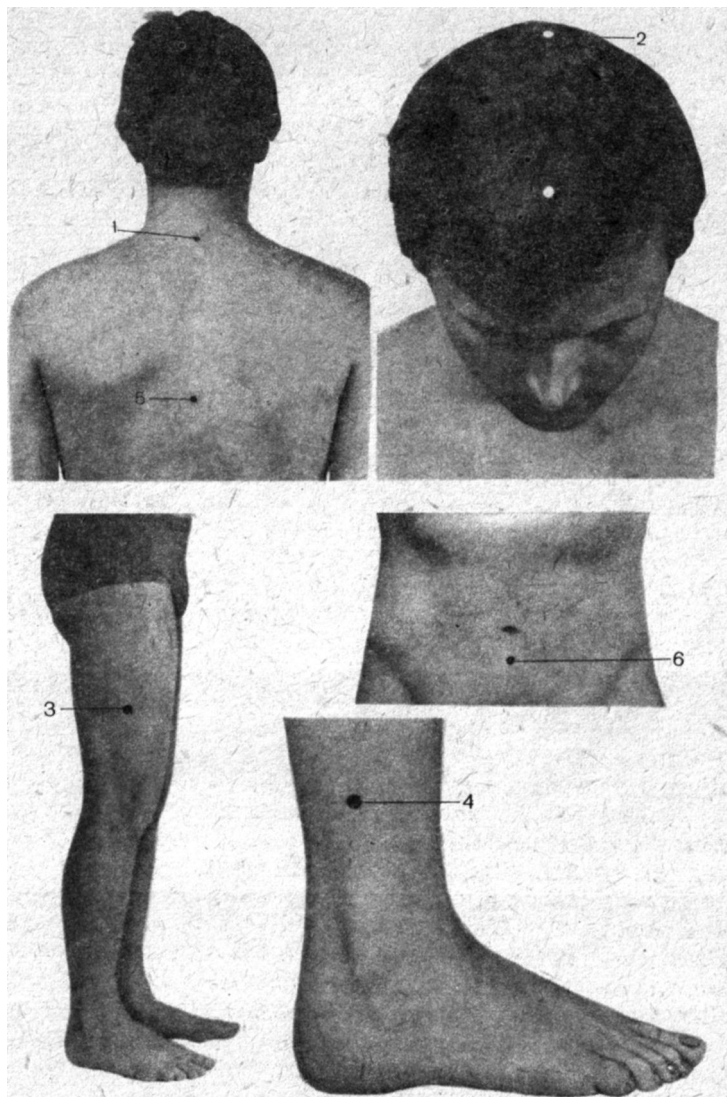
Точка 8 (вэй-чжун), симметричная, находится в центре подколенной ямки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 9 (цуй-чи), симметричная, находится на передней поверхности локтевого сустава в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, со стороны большого пальца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, полусогнутая рука лежит на столе.

Если зуд локализуется на внутренних поверхностях конечностей и передней поверхности туловища, следует добавить массаж еще нескольких точек.

Точка 10 (цуй-цюань), симметричная, находится у внутреннего конца подколенной складки на уровне центра

5Г Точки для массажа при аллергическом зуде.



четвертая группа

5Г Точки для массажа при аллергическом зуде.



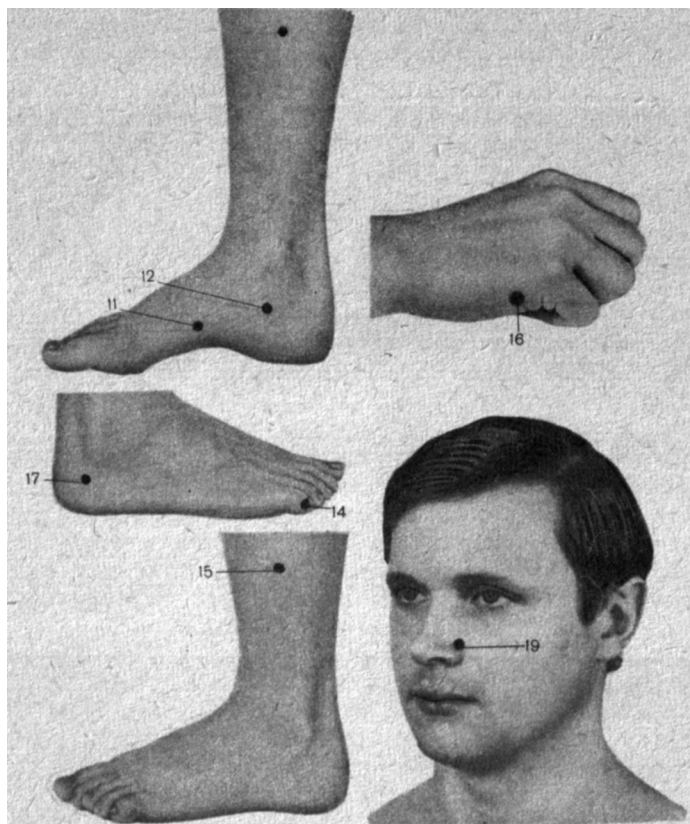
четвертая группа

надколенника. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя, ноги полусогнуты.

Точка 11 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы: Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 12 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать аналогично точке 11.

5г Точки для массажа при аллергическом зуде.



четвертая группа

Точка 13 (лоу-гу), симметричная, находится на голени на 1,5 см кзади от медиального (внутреннего) края большеберцовой кости и на 6 цуней выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Если зуд локализуется на наружных поверхностях конечностей и задней поверхности туловища, к 1—9 точкам четвертой группы следует добавить еще несколько.

Точка 14 (чжи-инь), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца стопы. Массировать аналогично точке 13.

Точка 15 (гуан-мин), симметричная, находится на голени на 5 цуней выше наружной лодыжки, определяется при согнутой в коленном суставе ноге. Массировать в положении сидя, ноги полусогнуты.

Точка 16 (хоу-си), симметричная, находится на границе тыльной и ладонной поверхностей кисти над головкой V пястной кости. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, кисть слегка собрана в кулак.

Точка 17 (шэнь-май), симметричная, находится на стопе в углублении под наружной лодыжкой на границе подошвенной и тыльной поверхностей стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Если зуд локализуется на лице, к 1—9 точкам четвертой группы рекомендуется добавить еще две точки.

Точка 18 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1,6). Массировать в положении сидя, поочередно справа и слева, положив руку на стол ладонью вниз.

Точка 19 (ин-сян), симметричная, находится на лице у верхнего конца боковой бороздки крыла носа. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Если зуд локализуется в области глаз, к 1—9 точкам четвертой группы следует добавить точку 15 (гуан-мин).

Если зуд локализуется на волосистой части головы, к 1—9 точкам четвертой группы рекомендуется добавить еще одну точку.

Точка 20 (син-хуэй), несимметричная, находится на передней срединной линии на 2 цуня выше границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя, наклонив голову вперед.

ПОВЫШЕННАЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Как часто мы в повседневной жизни, дома и на работе, раздражаемся, сердимся, приходим в состояние гнева по незначительному поводу, а иногда и без повода. Причиной этого могут быть истощающие нервную систему факторы. Подобные приступы раздражительности, часто повторяющиеся, приводят сначала к обратимым расстройствам

сердечно-сосудистой системы, а в последующем и к необратимым явлениям. Обратитесь к врачу. Не допускайте проявлений гнева. Как только, с вашей точки зрения, появился повод рассердиться, примените метод точечного массажа.

В этом случае следует применить тонизирующий массаж первой группы точек, прием глубокого надавливания (но не до синяков) в течение $1/2 - 1$ мин (рис. 6, а).

Точка 1 (цзянь-ши), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 3 цуня выше средней складки запястья, между мышцами. При обнаружении точки вы почувствуете ломоту, распространяющуюся вдоль руки. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 2 (лао-гун), симметричная, находится в центре ладони, между III и IV пястными костями. Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 (чжун-чун), симметричная, находится на 3 мм в сторону указательного пальца от угла ногтевого ложа среднего пальца кисти. Массировать аналогично точкам 1 и 2.

Точка 4 (син-цзянь), симметричная, находится на тыле стопы между головками I и II плюсневых костей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (тао-дао), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками I и II грудных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении сидя или стоя.

Женщинам рекомендуется добавить к этим точкам следующие две.

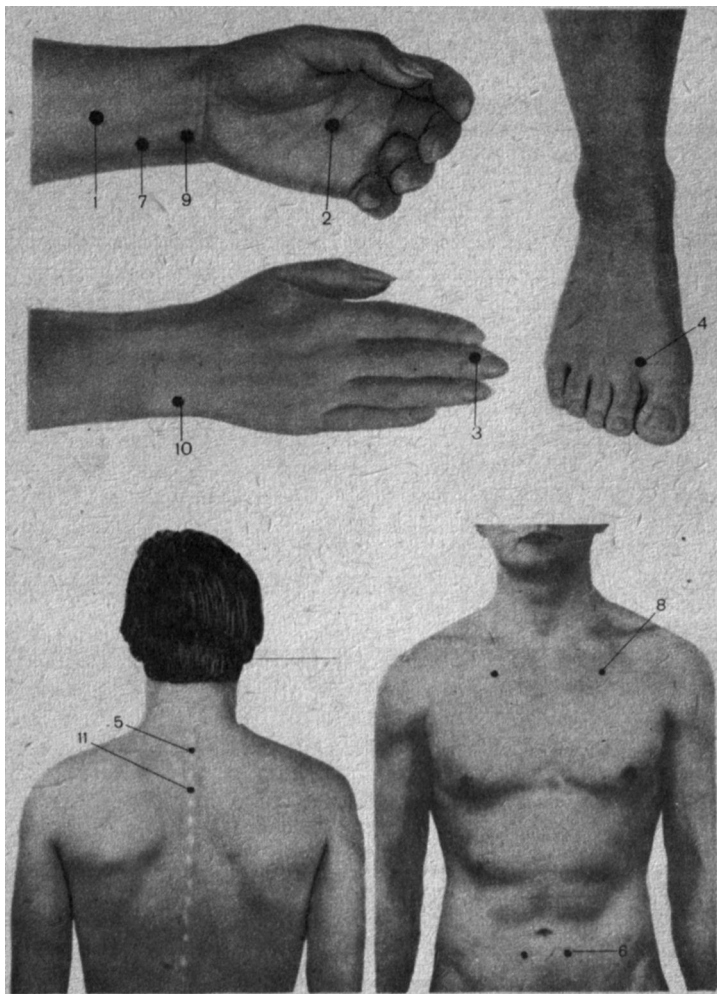
Точка 6 (чжун-чжу), симметричная, находится на $1/2$ цуня в сторону от передней срединной линии и на 1 цунь ниже пупка. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя или лежа.

Точка 7 (лин-дао), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на $1/2$ цуня выше средней складки со стороны мизинца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

В стрессовой ситуации проведите массаж 8—11 точек. Воздействие на них производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин.

6а

Точки для массажа при повышенной
раздражительности.



первая группа

Точка 8 (ку-фан), симметричная, находится в первом межреберье на среднеключичной линии. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 9 (шэнь-мэнь), симметричная, находится на передней поверхности запястья в углублении между сухожилиями, со стороны мизинца, на средней складке.

Точка 10 (ян-гу), симметричная, находится в углублении на задней поверхности предплечья ниже верхней складки запястья со стороны мизинца.

Точки *9* и *10* массируют одновременно, положив большой палец другой руки на точку *9*, указательный — на точку *10*. Затем эти же точки массируют на второй руке.

Если вы болезненно застенчивы, проведите курс массажа 1 — 5 точек и добавьте еще одну точку. Воздействие на эту точку производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин.

Точка 11 (шэнь-чжу), несимметричная, находится на задней срединной линии между острыми отростками III и IV грудных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении сидя или стоя.

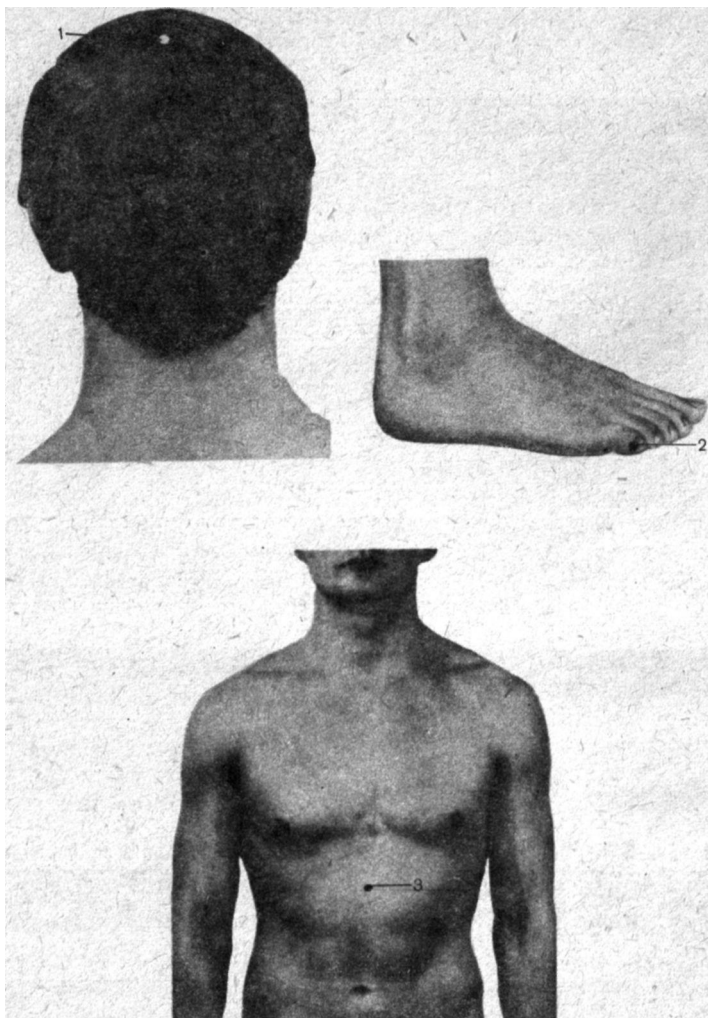
При склонности к раздражительности древневосточная медицина рекомендует каждое утро с профилактической целью массировать точки «треугольника равновесия» (рис. 6, б).

Воздействие на эти точки производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в замедляющемся ритме в течение 3—5 мин.

Точка 1 (бай-хуэй), несимметричная, находится на задней срединной линии на 5 цуней выше передней границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя.

Точка 2 (чжи-инь), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 3 (цзю-вэй), несимметричная, находится на передней срединной линии на 1,5 см ниже мечевидного отростка грудины. Массировать в положении сидя.



вторая группа

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Классические симптомы этого заболевания: повышенная утомляемость, сухость во рту, жажда, обильное выделение мочи. При появлении этих признаков немедленно следует обратиться к врачу для обследования. Люди среднего возраста, которые часто употребляют алкоголь, обильно и нерегулярно питаются, находятся в стрессовой обстановке на работе или дома, заболевают чаще всего.

Точечный массаж может ослабить некоторые проявления болезни. Его можно сочетать с лечением, назначаемым врачом, при условии, что инсулин не применяется. Воздействие следует производить тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания в течение $1/2$ —1 мин на каждую точку. Воздействие на точки 9 и 20 производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в замедляющемся ритме в течение 3—5 мин (рис. 7).

Точка 1 (дань-шу), симметричная, располагается на $1/2$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками X и XI грудных позвонков.

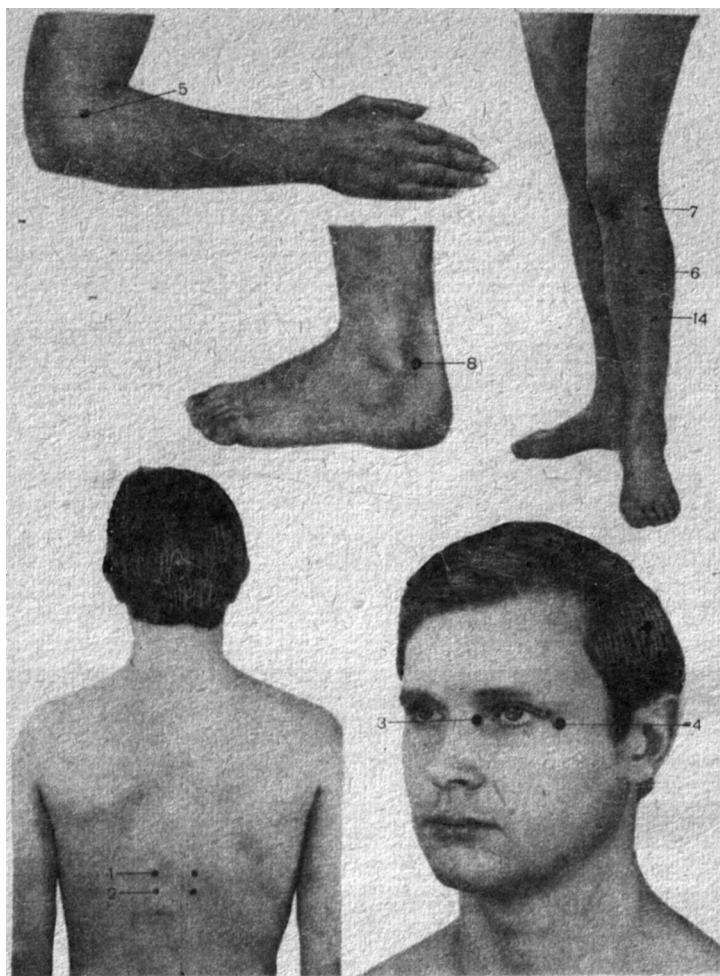
Точка 2 (пи-шу), симметричная, находится на $1/2$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков. Обе точки (1 и 2) массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 3 (цин-мин), симметричная, находится на лице на 2—3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя (локти на столе).

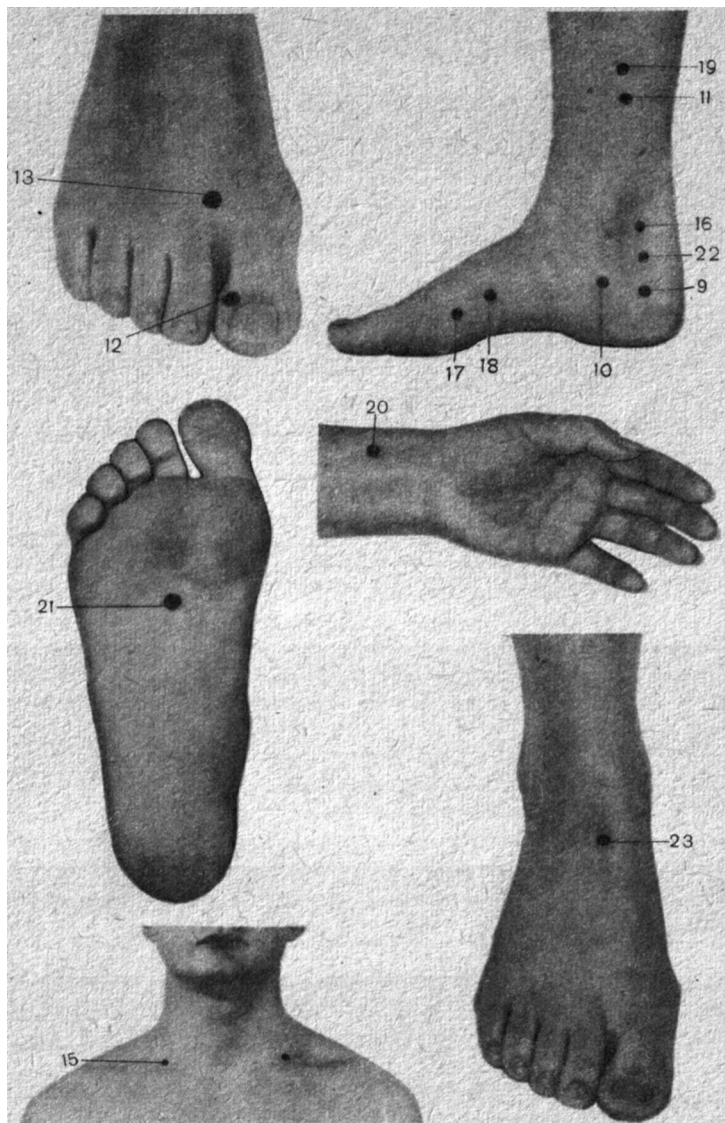
Точка 4 (тун-цзы-ляо), симметричная, находится на лице на 5 мм кнаружи от наружного угла глаза, в углублении. Массировать аналогично точке 3. Обе точки (3 и 4) массировать при закрытых глазах.

Точка 5 (цуй-чи), симметричная, находится в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя, поочередно справа и слева, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 6 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на



голену на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.



Точка 7 (ян-лин-цюань), симметричная, находится на голени на 2 цуня ниже надколенника и на $1\frac{1}{2}$ цуня кнаружи, в углублении. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с ногами, согнутыми в коленях под прямым углом.

Точка 8 (кунь-лунь), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 9 (шуй-цюань), симметричная, находится в месте пересечения границы подошвенной и тыльной поверхностей стопы с пяточным сухожилием, книзу и кзади от внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 10 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой, на границе подошвенной и тыльной поверхностей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 11 (фу-лю), симметричная, находится на голени на 2 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 12 (да-дунь), симметричная, находится на 3 мм в сторону II пальца от угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 13 (син-цзянь), симметричная, находится на тыле стопы между головками I и II плюсневых костей. Массировать аналогично точке 12.

Точка 14 (фэн-лун), симметричная, находится на голени на 6 цуней ниже надколенника и на $1\frac{1}{2}$ цуня кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать аналогично точке 12.

Точка 15 (цюэ-пэнь), симметричная, находится в надключичной ямке, за местом прикрепления грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массировать аналогично точке 12.

Точка 16 (тай-си), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и внутренней лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 17 (тай-бай), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы кзади от

головки I плюсневой кости. Массировать аналогично точке 16.

Точка 18 (гун-сунь), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы под I плюсневой костью. Массировать аналогично точке 16.

Точка 19 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 16.

Точка 20 (цзин-цзюй), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 1 цунь выше нижней складки запястья, на стороне большого пальца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, положив руку на стол ладонью вверх.

Точка 21 (юн-цюань), симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 22 (да-чжун), симметричная, находится на стопе в месте прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 23 (чун-ян), симметричная, находится на самой возвышенной части тыла стопы в небольшой ямке. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

На курс рекомендуется провести 12 ежедневных сеансов. Курсы повторяют через 7—10 дней под наблюдением врача и под контролем анализов крови.

ГАЙМОРИТ

Воспаление придаточных пазух носа может развиваться после острой инфекции, затяжного нелеченого насморка. Головная боль, отдающая в щеку, висок, челюсть, типична для этого заболевания. Возможно повышение температуры.

В дополнение к мероприятиям, рекомендованным врачом, проведите точечный массаж, который ускорит ваше выздоровление (рис. 8). Метод массажа успокаивающий, прием — вращательное поглаживание в течение 3—5 мин 2—3 раза в день, 12 дней подряд.

Точка 1 (сы-бай), симметричная, находится на лице на



1,2 см ниже нижнего края глазницы, под зрачком. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (фэй-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно с обеих сторон при вашем положении лежа или сидя.

Точка 3 (фэн-чи), симметричная, находится в области затылочной впадины на месте прикрепления грудино-

ключично-сосцевидной мышцы. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя, слегка наклонив голову вперед.

Точка 4 (шан-син), несимметричная, находится на передней срединной линии на 1 цунь выше границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя.

Точка 5 (мэй-чун), симметричная, находится на лице на $1/2$ цуня выше внутреннего конца брови. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя или лежа.

Точка 6 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1/2$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева, положив руку на стол.

МИГРЕНЬ

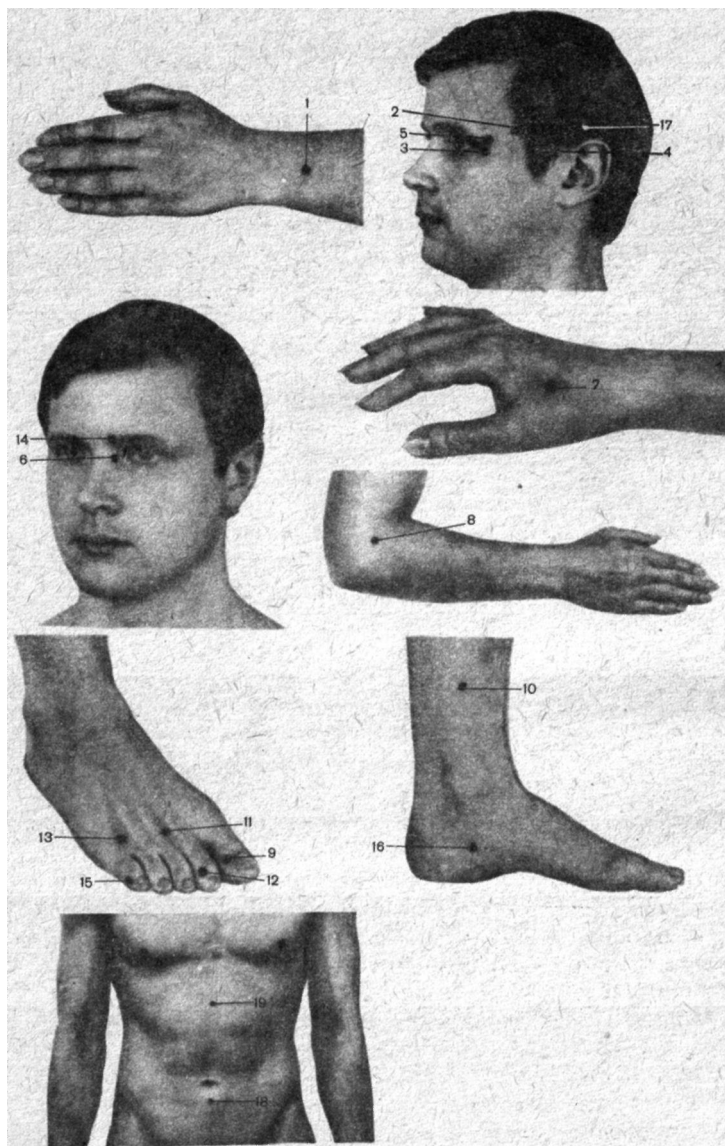
Приступы мигрени часто начинаются в юношеском возрасте. Головная боль при мигрени может быть односторонней или даже ограничиваться каким-либо участком головы. По поводу всякой головной боли следует обязательно обратиться к врачу, и в случае если врач диагностирует у вас мигрень, вы можете вместо медикаментозной терапии воспользоваться точечным массажем.

Метод успокаивающий, прием — легкое поглаживание с замедляющимся темпом вращательного движения в течение 3—5 мин. Воздействие на точки *15*, *16*, *18* производится тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания и вращения по часовой стрелке в течение $1/2$ — 1 мин (рис. 9).

Точка 1 (вай-гуань), симметричная, находится на задней поверхности предплечья на 2 цуня выше верхней складки запястья, в межкостном промежутке. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 2 (тай-ян), симметричная, находится в височной ямке вблизи границы волосистой части головы. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя (локти на столе).

Точка 3 (тун-цзы-ляо), симметричная, находится на 5 мм кнаружи от наружного угла глаза, в углублении. Массировать аналогично точке *2*.



Точка 4 (хэ-ляо височная), симметричная, находится в углублении над скуловой дугой у основания ушной раковины. Массировать аналогично точке 2.

Точка 5 (сы-чжу-кун), симметричная, находится на лице в углублении у наружного конца брови. Массировать аналогично точке 2.

Точка 6 (цин-мин), симметричная, находится на лице на 2—3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя (локти на столе).

Точка 7 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1, б). Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, руки лежат на столе, мышцы расслаблены.

Точка 8 (цуй-чи), симметричная, находится в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 9 (да-дунь), симметричная, находится на 3 мм в сторону II пальца от угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 10 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 11 (нэй-тин), симметричная, находится на тыле стопы между головками II и III плюсневых костей. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 12 (ли-дуй), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа II пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 13 (ся-си), симметричная, находится на тыле стопы между головками IV и V плюсневых костей. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 14 (цуань-чжу), симметричная, находится на лице у внутреннего конца брови над точкой 6. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 15 (чжи-инь), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца стопы. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 16 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой, на границе между тыльной и подошвенной поверхностями. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 17(цзюй-бинь), симметричная, находится на голове в области виска. Если отогнуть ушную раковину вперед, то над самой верхней ее частью вы найдете точку. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 18 (ци-хай), несимметричная, находится на передней срединной линии на $1\frac{1}{2}$ цуня ниже пупка. Массировать лежа на спине, расслабившись.

Точка 19 (цзюй-цзюэ), несимметричная, находится на передней срединной линии на 6 цуней выше пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

Точечный массаж рекомендуется проводить как во время приступа мигрени, так и вне его. Группу точек подбирают индивидуально.

ЗАИКАНИЕ

Это расстройство речи встречается чаще в детском и юношеском возрасте. Наиболее частая причина заболевания — испуг или психическая травма.

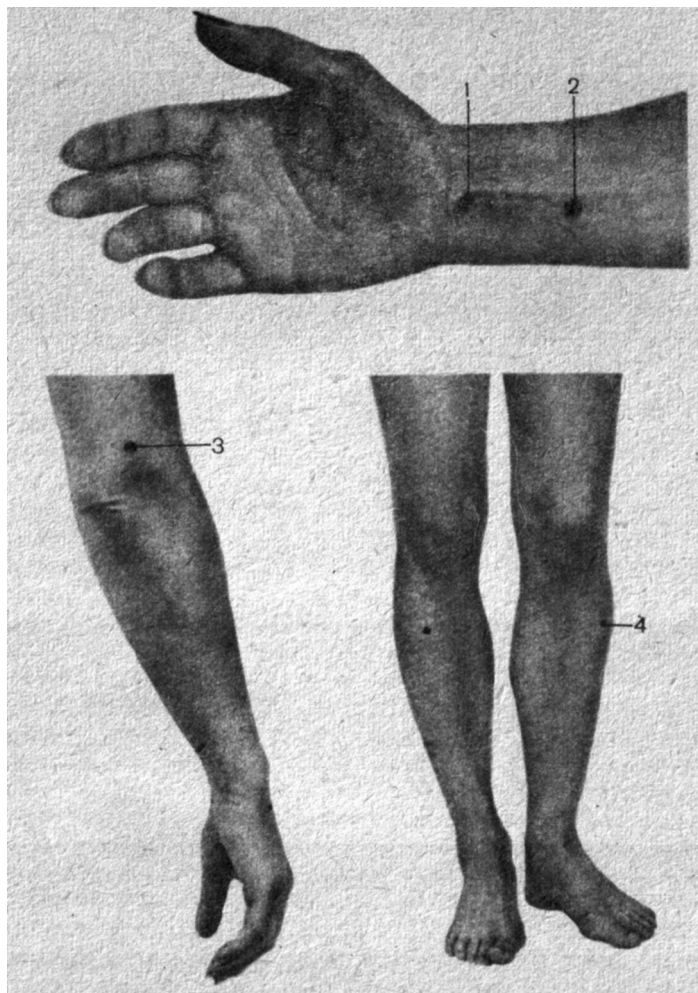
Точечный массаж может оказаться хорошим дополнением к тому, что будет назначено врачом. При этом рекомендуется избегать психических травм, могущих усилить заикание, параллельно с лечением проводить занятия у логопеда.

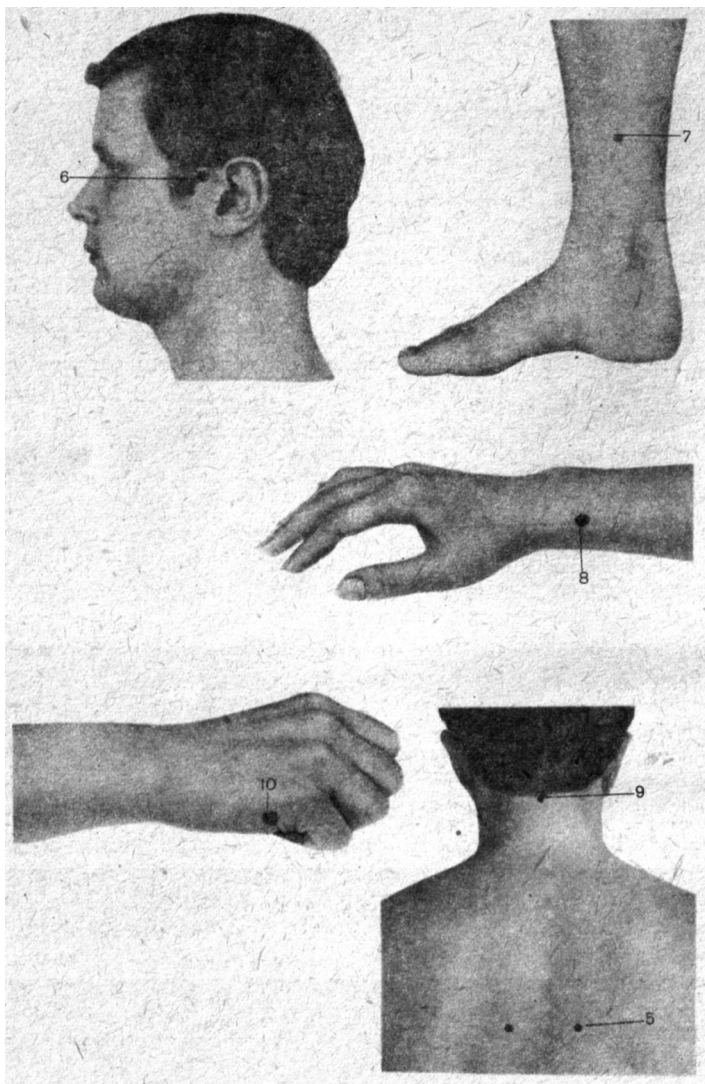
Воздействие на точки следует проводить успокаивающим методом, приемом легкого надавливания в течение 3 — 5 мин. На курс 12 ежедневных сеансов, повторные курсы проводят с перерывом в 7—10 дней (рис. 10).

Точка 1 (да-лин), симметричная, находится на передней поверхности запястья между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 2 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 (тянь-цзин), симметричная, находится на задней поверхности плеча на 1 цунь выше локтевой складки





вытянутой руки. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, массируемая рука опущена вдоль туловища.

Точка 4 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 5 (синь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно с обеих сторон при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед, или лежа на животе.

Точка 6 (хэ-ляо височная), симметричная, находится в углублении над скуловой дугой у основания ушной раковины. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя (локти на столе).

Точка 7 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 8 (ле-цзюэ), симметричная, находится на предплечье на $1\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 9 (я-мэнь), несимметричная, находится на границе волосистой части головы по задней срединной линии. Массировать в положении сидя, слегка наклонив голову вперед.

Точка 10 (хоу-си), симметричная, находится на границе тыльной и ладонной поверхностей кисти над головкой V пястной кости. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вниз, пальцы полусобраны в кулак. Воздействие на точку 10 следует производить тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания в течение $\frac{1}{2}$ — 1 мин.

Точечный массаж следует проводить ежедневно в течение 12 дней. После 7 дней отдыха курс повторить (всего 3—4 курса).

ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ

По поводу тяжелых заболеваний, приводящих к нарушению половой функции, несомненно следует обращаться к врачу. Половая слабость может наблюдаться при травмах позвоночника, при длительном употреблении алкоголя, снотворных, успокаивающих и других медикаментов, при диабете или ожирении. Совет врача в этих случаях необходим. Но нередко к половой слабости приводят эмоциональные потрясения, которые могут оказать огромное влияние на половую функцию. В этих случаях может быть полезен точечный массаж.

Прежде чем начать любое (медикаментозное или физиотерапевтическое) лечение, необходимо наладить правильный образ жизни, уравновесить психологическое состояние. Только после этого можно приниматься за точечный массаж. Ежедневное воздействие (2—3 раза в день) на точки первой группы окажет положительное влияние на половую функцию.

Воздействие на точки 1—7, 13—15, 18—21, 23 производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением в течение $1/2$ — 1 мин. Воздействие на точки 8—12, 16, 17, 22 производят успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания каждой точки вращательными движениями по часовой стрелке в течение 3—5 мин (рис. 11, а).

Точка 1 (мин-мэнь), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

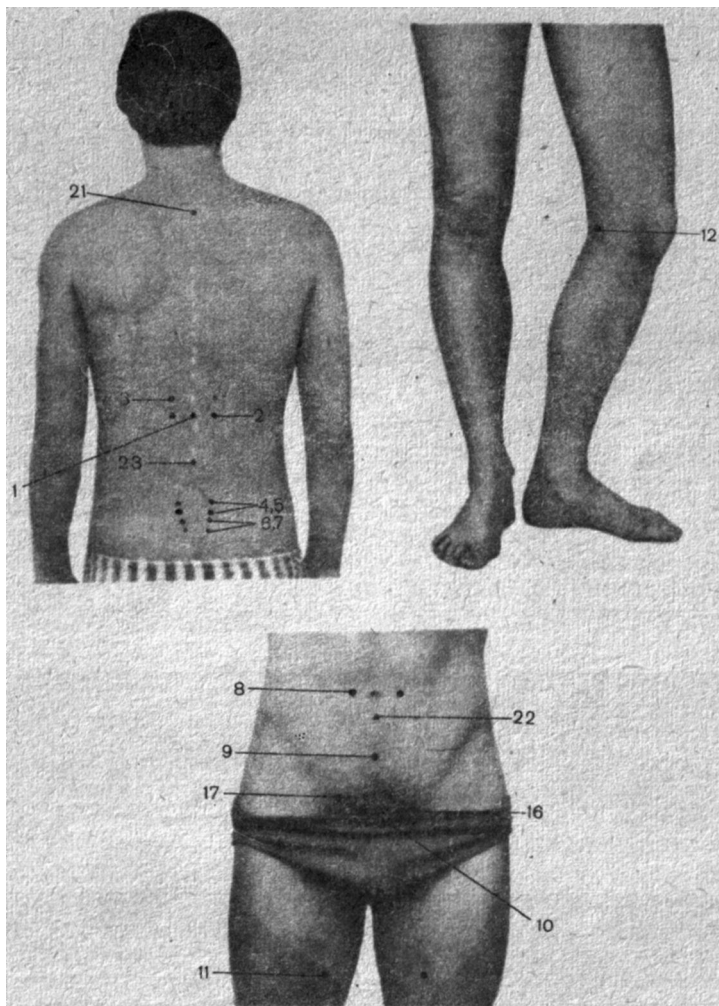
Точка 2 (шэнь-шу), симметричная, находится на спине на $1^{1/2}$ цуня в сторону от задней срединной линии, на уровне точки 1. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе.

Точка 3 (сань-цзяо-шу), симметричная, находится на $1^{1/2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков. Массировать аналогично точке 2.

Точки 4, 5, 6, 7, симметричные, носят общее название ба-ляо. Они соответствуют позвоночным отверстиям I—IV крестцовых позвонков и расположены по обе стороны от задней срединной линии. Массировать аналогично точке 2.

11а

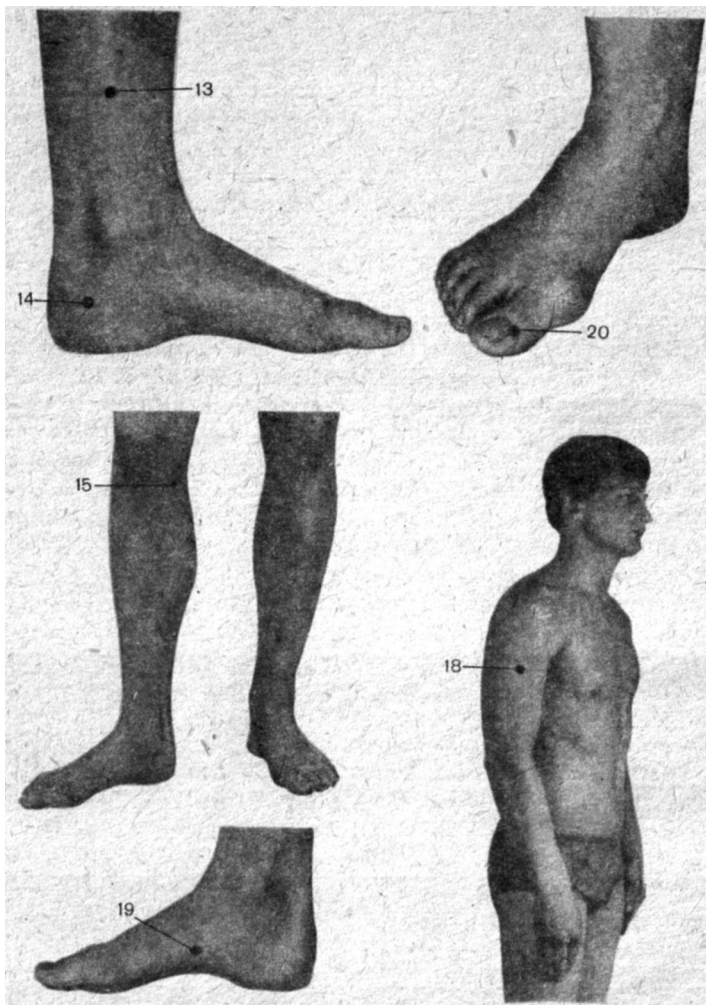
Точки для массажа при половой слабости.



первая группа

11a

Точки для массажа при половой слабости.



первая группа

Точка 8 (хуан-шу), симметричная, находится на уровне пупка на $1/2$ цуня в сторону от передней срединной линии. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 9 (гуань-юань), несимметричная, находится на 3 цуня ниже пупка по передней срединной линии. Массировать лежа на спине.

Точка 10 (цзюй-гу), несимметричная, находится на передней срединной линии над верхней ветвью лобковой кости. Массировать в положении лежа на спине.

Точка 11 (цзи-мэнь), симметричная, находится на внутренней поверхности бедра на 6 цуней выше надколенника. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине.

Точка 12 (цзюй-цюань), симметричная, находится у внутреннего конца подколенной складки на уровне центра надколенника. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине или сидя с полусогнутыми ногами.

Точка 13 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 12.

Точка 14 (шуй-цюань), симметричная, находится в месте пересечения границы подошвенной и тыльной поверхностей стопы с пяточным сухожилием, снизу и кзади от внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 12.

Точка 15 (инь-лин-цюань), симметричная, находится на голени на 2 цуня ниже подколенника и на $2/2$ цуня кнутри от переднего края большеберцовой кости. Массировать аналогично точке 12.

Точка 16 (хэн-гу), симметричная, находится на $1/2$ цуня в сторону от передней срединной линии над верхней ветвью лобковой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 17 (да-хэ), симметричная, находится на животе на 4 цуня ниже пупка и на $1/2$ цуня в сторону от передней срединной линии. Массировать аналогично точке 16.

Точка 18 (би-нао), симметричная, находится на плече на 7 цуней выше наружного конца локтевой складки. Точка массируется при согнутой в локте руке поочередно справа и слева. Массаж этой точки применяется при раннем извержении семени.

Точка 19 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массируется одновременно справа и слева в положении сидя. Воздействие на точку применяется при недостаточном напряжении полового члена.

Точка 20 (инь-бай), симметричная, находится на большом пальце стопы на 3 мм кнутри от угла ногтевого ложа. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 21 (тао-дао), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками I и II грудных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе или сидя, слегка наклонившись вперед.

Точка 22 (ци-хай), несимметричная, находится на передней срединной линии на $1\frac{1}{2}$ цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 23 (ян-гуань), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе, подложив подушку под живот.

Подберите для себя группу точек (обязательно должны сочетаться точки с тонизирующим и успокаивающим воздействием) и проводите точечный массаж ежедневно в течение 12—15 дней. Затем сделайте перерыв 7—10 дней и повторите курс.

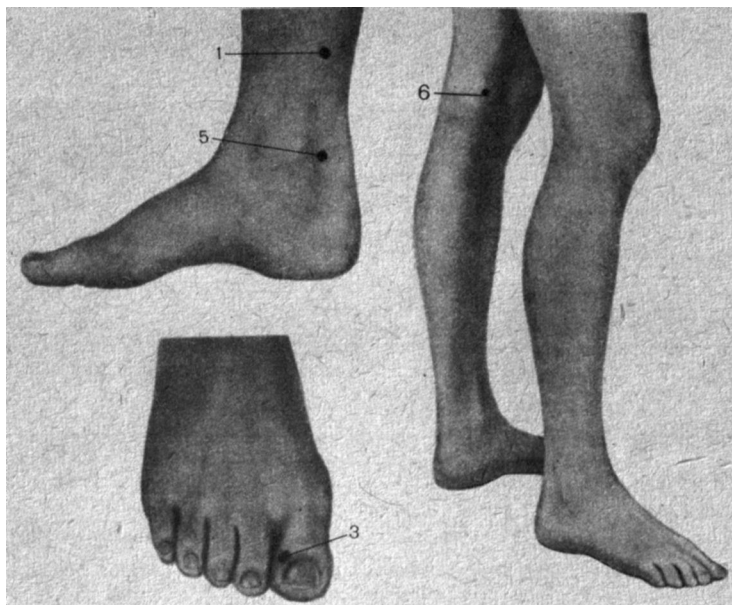
Если импотенция сопровождается головокружениями и психической депрессией, присоедините к подобранной вами группе еще 6 точек (рис. 11, б). Воздействие на все точки второй группы производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением в течение $\frac{1}{2}$ — 1 мин.

Точка 1 (фу-лю), симметричная, находится на голени на 2 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (шэнь-шу) — см. точку 2 первой группы.

Точка 3 (да-дунь), симметричная, находится на 3 мм в сторону II пальца от угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 4 (хэн-гу) — см. точку 16 первой группы.



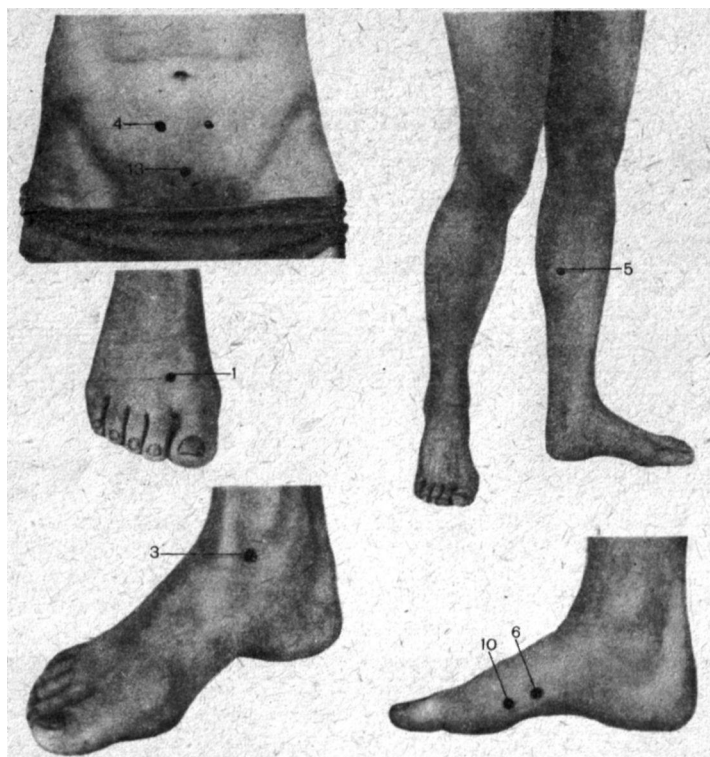
вторая группа

Точка 5 (тай-си), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и внутренней лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (инь-гу) находится у внутреннего конца подколенной складки, между сухожилиями.

При раннем извержении семени применяется массаж третьей группы точек (рис. 11, в). Воздействие на точки 1—9 производят тонизирующим, методом, приемом глубокого надавливания с вращением по часовой стрелке и вибрацией в течение $\frac{1}{2}$ — 1 мин. Воздействие на точки 10—75 производят успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания по часовой стрелке в замедляющемся темпе в течение 3—5 мин.

Точка 1 (син-цзянь), симметричная, находится на тыле



третья группа

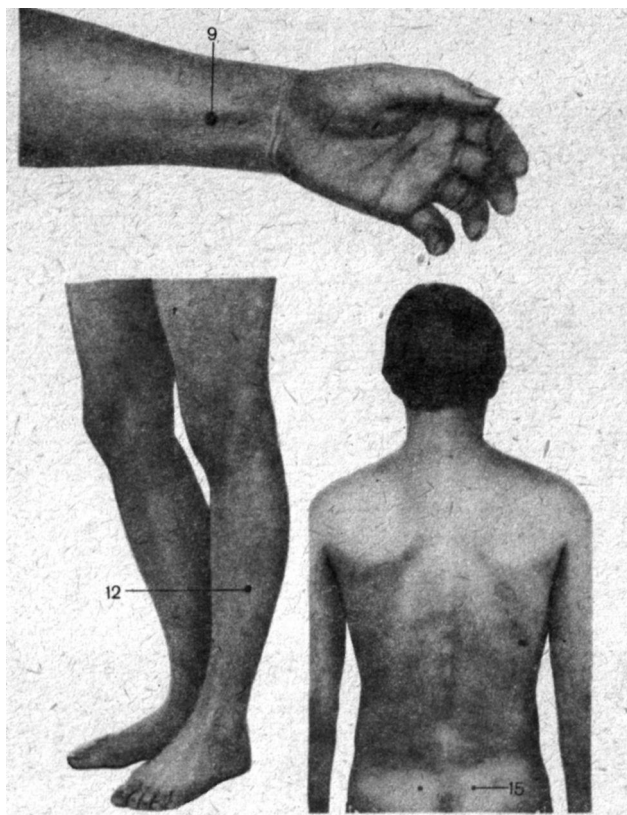
стопы между головками I и II плюсневых костей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (жань-гу) — см. точку 19 первой группы.

Точка 3 (чжун-фэн), симметричная, находится на тыле стопы спереди и ниже внутренней лодыжки, в углублении. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 4 (сы-мэнь), симметричная, находится на 2 цуня ниже пупка и на $\frac{1}{2}$ цуня в сторону от передней срединной линии. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

11В Точки для массажа при половой слабости.



третья группа

Точка 5 (ди-цзи), симметричная, находится на передней поверхности голени на 8 цуней выше внутренней лодыжки, у медиального (внутреннего) края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (гун-сунь), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы под I плюсне-

вой костью. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 7 (гуань-юань) — см. точку 9 первой группы.

Точка 8 (ци-хай) — см. точку 22 первой группы.

Точка 9 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 10 (тай-бай), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы кзади от головки I плюсневой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 11 (сань-инь-цзяб) — см. точку 13 первой группы.

Точка 12 (фэн-лун), симметричная, находится на голени на 6 цуней ниже надколенника и на $1\frac{1}{2}$ цуня кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 13 (чжун-цзи), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

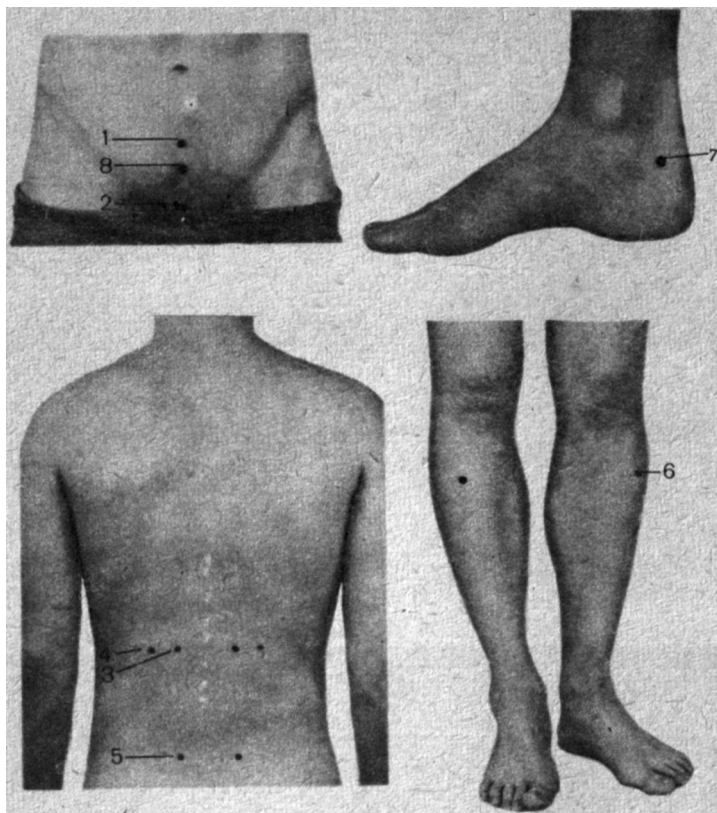
Точка 14 (шэнь-шу) — см. точку 2 первой группы.

Точка 15 (пан-гуань-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между II и III крестцовыми позвонками. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Ночное недержание мочи часто наблюдается у детей, страдающих каким-либо хроническим заболеванием. Причиной этого могут быть неправильный режим дня и дурные привычки. Две последние причины нельзя устранить, применяя только точечный массаж. В этом случае детям не разрешается принимать пищу и пить после 19 ч. В остальных случаях точечный массаж дает эффект как у детей, так и у взрослых.

Воздействие на точки первой группы проводится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в замедляющемся темпе в течение 3—5 мин (рис. 12, а).

первая группа

Точка 1 (гуань-юань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 3 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине.

Точка 2 (цуй-гу), несимметричная, находится на передней срединной линии над верхним краем лобковой кости. Массировать в положении лежа на спине.

Точка 3 (шэнь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне

промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно слева и справа при вашем положении лежа на животе с подложенной под живот подушкой.

Точка 4 (чжи-ши), симметричная, находится на 3 цуня в сторону от задней срединной линии на уровне точки 3. Массировать аналогично точке 3.

Точка 5 (пан-гуань-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между II и III крестцовыми позвонками. Массировать аналогично точке 3.

Точка 6 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 7 (да-чжун), симметричная, находится на стопе, в месте прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

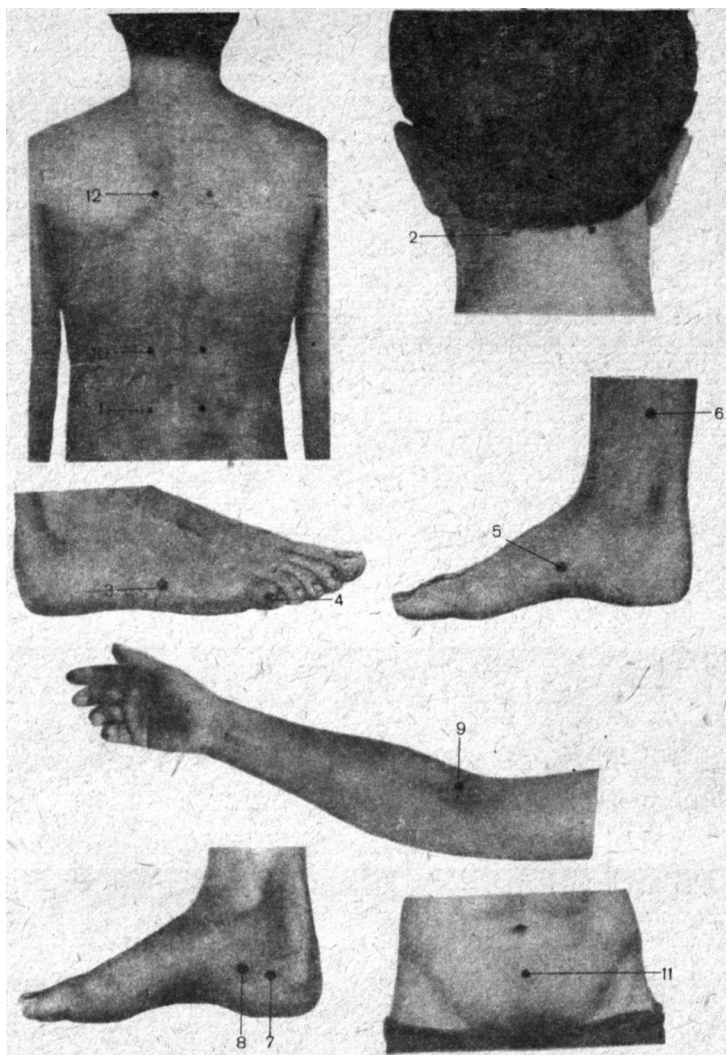
Точка 8 (чжун-цзи), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

Массаж рекомендуется проводить 2 раза в день, соблюдая последовательность точек.

При недержании мочи у взрослого или пожилого человека рекомендуется провести массаж точек второй группы, регулируя при этом режим приема пищи и питья. Воздействие на них, кроме точек 7—9 и 11, проводят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением в течение $1\frac{1}{2}$ — 1 мин. Воздействие на точки 7—9 и 11 проводят успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин (рис. 12, б).

Точка 1 (да-чан-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 2 (тянь-чжу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на границе



волосистой части головы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 3 (цзин-гу), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы у основания V плюсневой кости. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 4 (чжи-инь), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать аналогично точке 4.

Точка 6 (фу-лю), симметричная, находится на голени на 2 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 7 (шуй-цзюань), симметричная, находится в месте пересечения границы подошвенной и тыльной поверхностей стопы с пяточным сухожилием книзу и кзади от внутренней лодыжки. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 8 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой, на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 9 (чи-цзе), симметричная, находится на передней поверхности локтевого сустава в складке со стороны большого пальца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 10 (сань-цзяо-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе, подложив под живот подушку.

Точка 11 (ши-мэнь), несимметричная, находится на передней срединной линии на 2 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа.

Точка 12 (синь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

ГЕМОРРОЙ И ТРЕЩИНЫ ЗАДНЕГО ПРОХОДА

Застоя крови в венах нижней половины тела способствуют сидячий образ жизни, хронические запоры, беременность, вынужденное положение тела при работе водителей автотранспорта. Расширенные венозные сплетения прямой кишки образуют узлы, которые могут быть наружными (располагаются под кожей) и внутренними (под слизистой оболочкой прямой кишки). Достигнув определенных размеров, геморроидальные узлы могут вызывать болевые ощущения и кровоточить. Обратиться к врачу при развившемся и тяжело протекающем геморрое совершенно необходимо. Параллельно с назначенным лечением примените точечный массаж. Но помните, что только при систематическом его проведении вы можете ожидать желаемых результатов.

Массаж должен производиться успокаивающим, методом, приемом легкого надавливания с вращением в течение 3—5 мин. Воздействие на точки 14, 17, 22 к 24 первой группы производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение $1/2$ — 1 мин (рис. 13, а).

Точка 1 (хоу-дин), несимметричная, находится на голове на задней срединной линии на $5\frac{1}{2}$ цуня выше границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя.

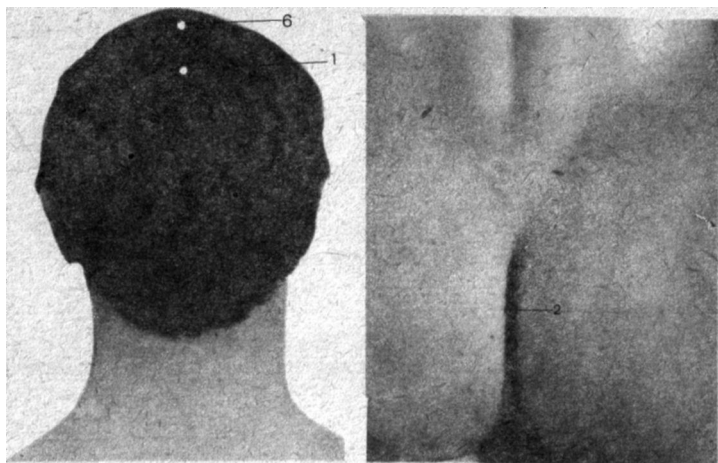
Точка 2 (чан-цян), несимметричная, находится на середине расстояния между копчиком и задним проходом. Массировать сидя на корточках.

Точка 3 (юн-цюань), симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 4 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 5 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 6 (бай-хуэй), несимметричная, находится на голове, на задней срединной линии, на 5 цуней выше



первая группа

передней границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя.

Точка 7 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 4.

Точка 8 (кунь-лунь), симметричная, находится на стопе в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировать аналогично точке 4.

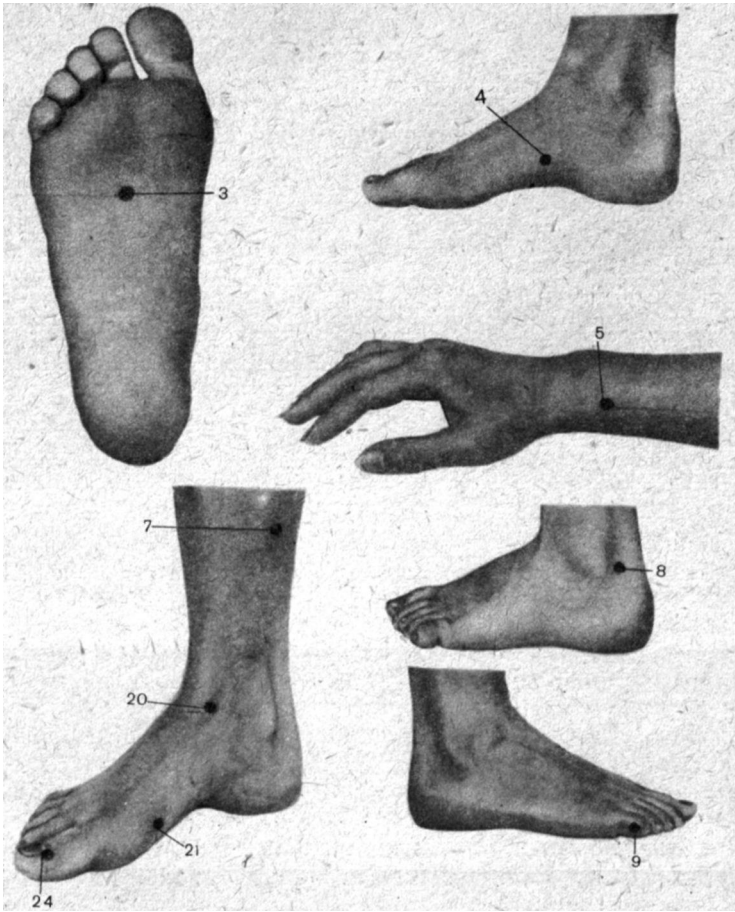
Точка 9 (чжи-инь), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца стопы. Массировать аналогично точке 4.

Точка 10 (да-чан-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 11 (ян-чи), симметричная, находится в ямке посередине задней поверхности запястья. Массировать

13а

Точки для массажа при геморрое
и трещинах заднего прохода.



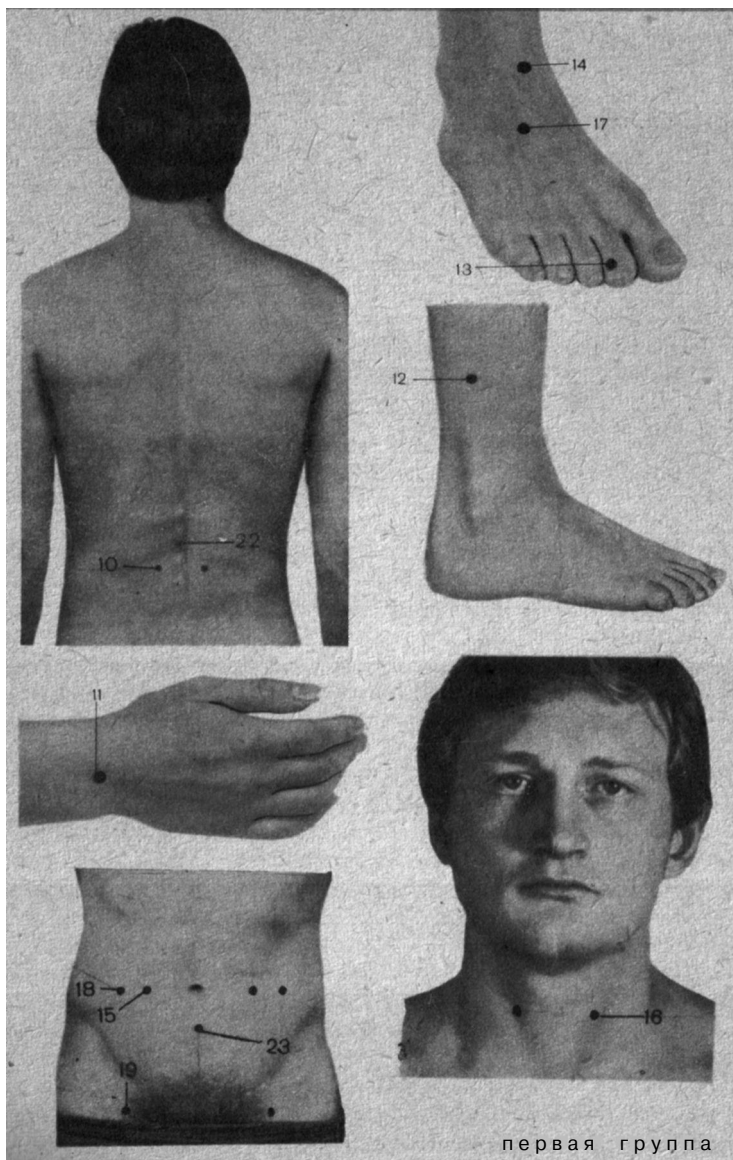
первая группа

поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 12 (ян-фу), симметричная, находится на голени на 4 цуня выше центра наружной лодыжки. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

13а

Точки для массажа при геморрое
и трещинах заднего прохода.



Точка 13 (ли-дуй), симметричная, находится на II пальце стопы на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа. Массировать аналогично точке 12.

Точка 14 (цзе-си), симметричная, находится в углублении на передней поверхности голеностопного сустава. Массировать аналогично точке 12.

Точка 15 (тянь-шу), симметричная, находится на 2 цуня в сторону от пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 16 (шуй-ту), симметричная, находится на шее на уровне нижнего края щитовидного хряща у внутреннего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя. Внимательно отнеситесь к массажу этой точки: слишком сильное надавливание и передозировка во времени нежелательны.

Точка 17 (чун-ян), симметричная, находится на самой возвышенной части тыла стопы, в небольшой ямке. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 18 (да-хэн), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии на уровне пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

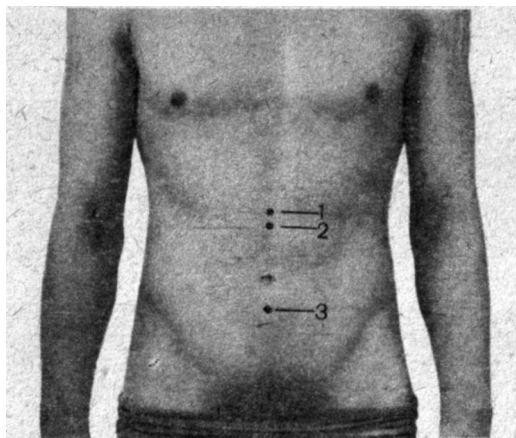
Точка 19 (чун-мэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии на уровне верхней ветви лобковой кости. Массировать аналогично точке 18.

Точка 20 (шан-цю), симметричная, находится на тыле стопы книзу и кпереди от внутренней лодыжки, в углублении. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 21 (тай-бай), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы кзади от головки I плюсневой кости. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 22 (мин-мэнь), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Массировать ее должно другое лицо при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 23 (ши-мэнь), несимметричная, находится на передней срединной линии на 2 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.



вторая группа

Точка 24 (инь-бай), симметричная, находится на 3 мм кнутри от внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Вы, конечно, заметили, что точек, применяемых при геморрое, много и охватить их за один сеанс трудно. Разбейте их на две группы, непоследовательность точек не нарушайте.

Часто при геморрое бывают трещины слизистой оболочки заднего прохода. Нарушения целостности слизистой оболочки могут быть незначительными или настолько серьезными, что требуется оперативное вмешательство. Этот вопрос решает врач-проктолог.

При трещинах слизистой оболочки заднего прохода следует предупреждать запоры, обмывать эту область прохладной водой, смазывать мазями, способствующими заживлению трещин.

Массаж точек второй группы производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин. Следует провести 2—3 курса по 12 ежедневных сеансов с перерывом в 7—10 дней (рис. 13, б).

Точка 1 (чжун-вань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня выше пупка. Массировать в положении сидя или лежа на спине, расслабившись.

Точка 2 (цзянь-ли), несимметричная, находится на передней срединной линии на 3 цуня выше пупка. Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 (ци-хай), несимметричная, находится на передней срединной линии на $1\frac{1}{2}$ цуня ниже пупка. Массировать аналогично точкам 1 и 2.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Часть нервной системы, регулирующая деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов и частично мускулатуры, называется вегетативной. При нарушении функций вегетативной нервной системы человеческому организму трудно приспосабливаться к изменениям окружающей среды, к физическим и эмоциональным нагрузкам: человек плохо переносит жару и холод, при волнении легко краснеет и бледнеет, покрывается потом, испытывает сердцебиение, страдает от похолодания конечностей.

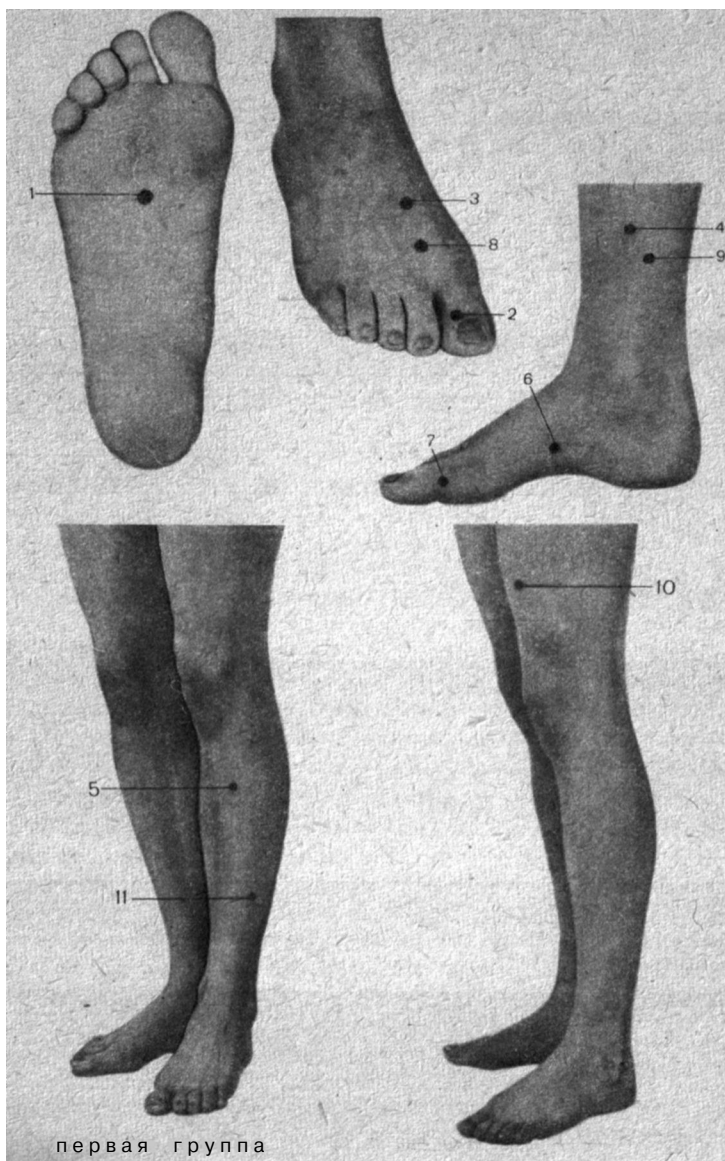
При таких симптомах полезно больше двигаться: выполнять ежедневные гимнастические упражнения по утрам, зимой ходить на лыжах, летом плавать. К лечению, которое назначит вам врач, присоедините точечный массаж.

При холодных ногах проводят массаж точек первой группы (рис. 14, а). Воздействие на точки 1, 2, 6, 7 и 9 производится возбуждающим методом, приемом глубокого надавливания с вращением по часовой стрелке и вибрацией в течение $\frac{1}{2}$ — 1 мин. Воздействие на точки 3—5, 8, 10 и 11 производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в течение 2—5 мин.

Точка 1 (юн-цюань), симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (да-дунь), симметричная, находится на 3 мм в сторону II пальца от угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с опущенными ногами.

14а Точки для массажа при вегетососудистой дистонии.



Точка 3 (тай-чун), симметричная, находится на тыле стопы в наиболее узком месте промежутка между I и II плюсневыми костями. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 2.

Точка 5 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать аналогично точке 2.

Точка 6 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать аналогично точке 1.

Точка 7 (да-ду), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы между I плюсневой костью и основной фалангой большого пальца. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 8 (син-цзянь), симметричная, находится на тыле стопы между головками I и II плюсневых костей. Массировать аналогично точке 7.

Точка 9 (фу-лю), симметричная, находится на голени на 2 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 7.

Точка 10 (инь-ши), симметричная, находится на бедре на 3 цуня выше и несколько кнутри от надколенника. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

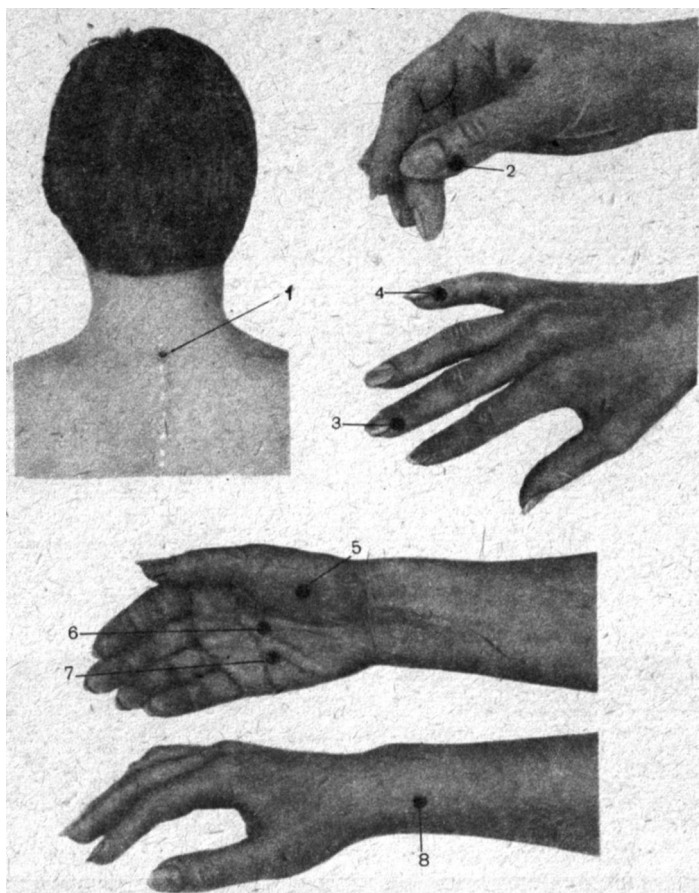
Точка 11 (тяо-коу), симметричная, находится на голени на 6 цуней выше наружной лодыжки между костью и мышцами. Массировать аналогично точке 10.

Курс точечного массажа состоит из 12 ежедневных сеансов, перерыв 7 дней, затем курс повторяют.

При холодных руках проводят массаж точек второй группы (рис. 14, б). Воздействие на точки 1, 5—8 производится тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением и вибрацией в течение $1/2$ — 1 мин. Воздействие на точки 2—4 производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением в течение 3—5 мин.

Точка 1 (да-чжуй), несимметричная, находится на задней срединной линии между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков. Массировать в положении сидя, голова слегка наклонена вперед.

146 Точки для массажа при вегетососудистой дистонии.



вторая группа

Точка 2 (шао-шан), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа большого пальца кисти. Массировать поочередно справа и слева, рука лежит на столе.

Точка 3 (чжун-чун), симметричная, находится на 3 мм в сторону указательного пальца от угла ногтевого ложа среднего пальца кисти. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (шао-чун), симметричная, находится на 3 мм в сторону безымянного пальца от угла ногтевого ложа мизинца. Массировать аналогично точке 2.

Точка 5 (юй-цзи), симметричная, находится на ладони у основания I пястной кости. Массировать аналогично точке 2.

Точка 6 (лао-гун), симметричная, находится в центре ладони между III и IV пястными костями. Массировать аналогично точке 2.

Точка 7 (шао-фу), симметричная, находится на ладони в самой широкой части промежутка между IV и V пястными костями. Массировать аналогично точке 2.

Точка 8 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать аналогично точке 2.

Курс точечного массажа состоит из 12 ежедневных сеансов, повторные курсы проводят с 7—10-дневным перерывом.

При ошущении жжения в области подошв проведите точечный массаж третьей группы точек (рис. 14, в). Воздействие на них производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с медленным вращением в течение 3—5 мин.

Точка 1 (юн-цюань), симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (инь-гу), симметричная, находится у внутреннего конца подколенной складки между сухожилиями. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя, согнув ноги в коленях под прямым углом.

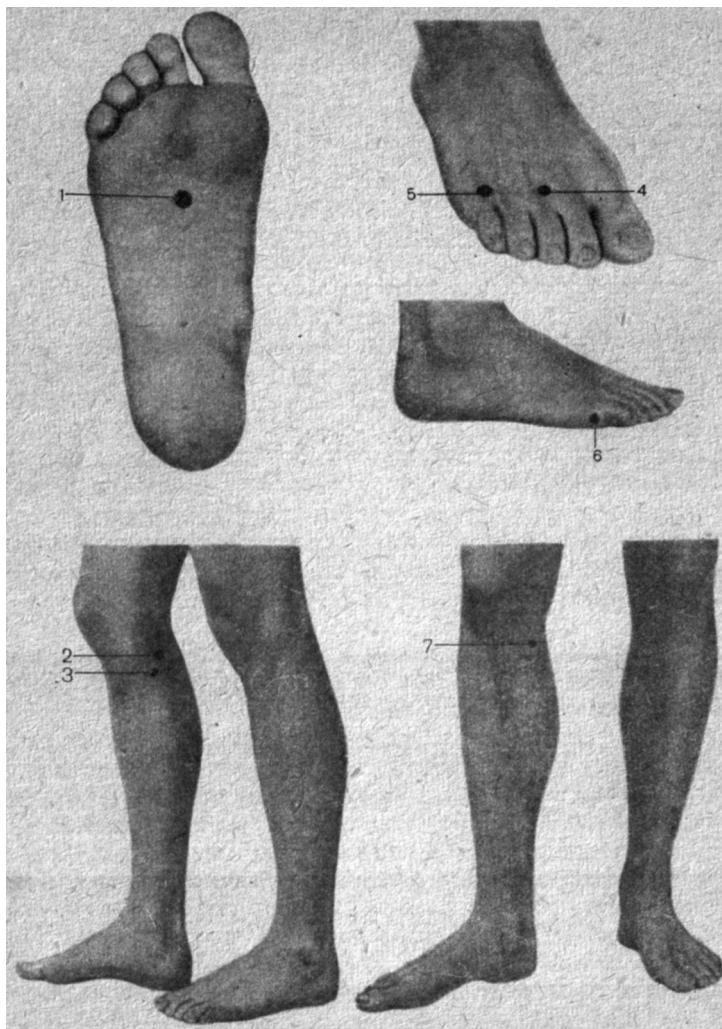
Точка 3 (цюй-цюань), симметричная, находится ниже и на 1 цунь впереди от точки 2. Массировать аналогично этой точке.

Точка 4 (нэй-тин), симметричная, находится на тыле стопы между головками II и III плюсневых костей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (ся-си), симметричная, находится на тыле стопы между головками IV и V плюсневых костей. Массировать аналогично точке 4.

Точка 6 (тун-гу), симметричная, находится на тыле стопы книзу и впереди от головки V плюсневой кости. Массировать аналогично точке 4.

14в Точки для массажа при вегетососудистой дистонии.



третья группа

Точка 7 (инь-лин-цюань), симметричная, находится на голени на 2 цуня ниже надколенника и на $2\frac{1}{2}$ цуня кнутри от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Курс точечного массажа состоит из 12 ежедневных сеансов, повторные курсы проводят с перерывом в 7—10 дней.

НЕДОСТАТОК МОЛОКА У КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Недостаток молока чаще наблюдается у первородящих. Правильный уход за молочными железами во время беременности и обильное питье не всегда могут исправить положение. Точечный массаж может стимулировать образование молока у кормящей женщины. Воздействие должно проводиться тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение $1\frac{1}{2}$ —1 мин (рис. 15).

Точка 1 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, полусогнутая рука лежит на столе.

Точка 2 (шан-ян), симметричная, находится на 3 мм в сторону большого пальца от угла ногтевого ложа указательного пальца. Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 (эр-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти у основания 1 фаланги указательного пальца. Массировать аналогично точке 1.

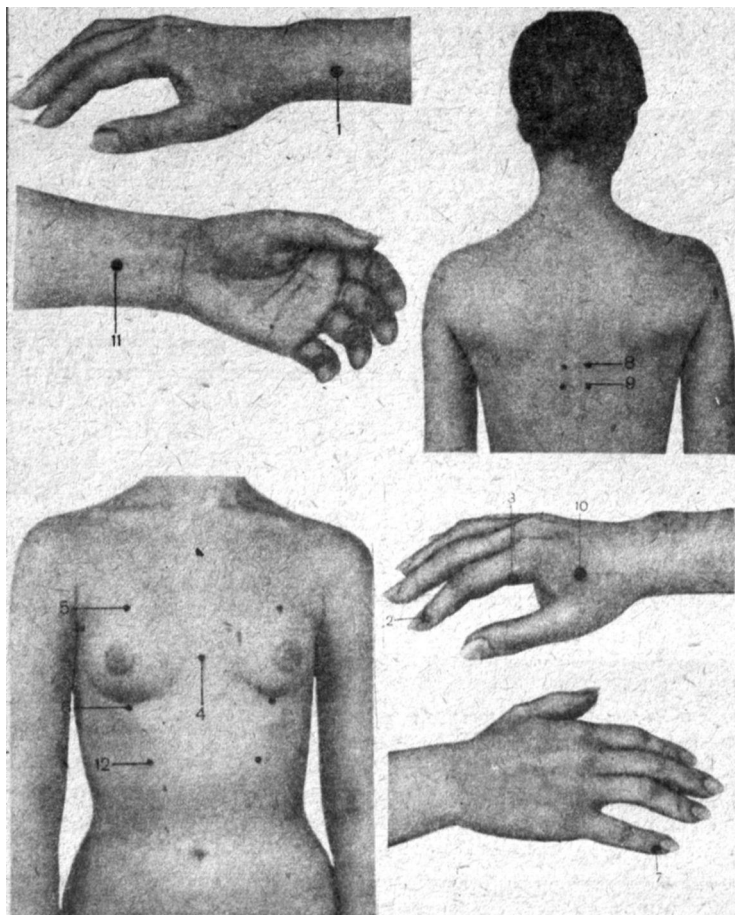
Точка 4 (тань-чжун), несимметричная, находится на передней срединной линии на уровне четвертого межреберья. Массировать в положении сидя.

Точка 5 (ин-чуан), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии в третьем межреберье. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (жу-гэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии в пятом межреберье. Массировать аналогично точке 5.

Точка 7 (шао-цзе), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точки для массажа при недостатке молока у кормящей женщины.



Точка 8(гэ-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 9 (гань-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков. Массировать аналогично точке 8.

Точка 10 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1,б). Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, рука лежит на столе.

Точка 11 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 12 (ци-мэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии в шестом межреберье. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точечный массаж можно проводить 2—3 раза в день до тех пор, пока это необходимо.

ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Повышение артериального давления проявляется в виде головной боли (чаще в области затылка), головокружения, шума или звона в ушах, сердцебиения, бессонницы. При появлении этих симптомов необходимо обращаться к врачу. В дополнение к назначенному лечению можно провести точечный массаж.

Снизить артериальное давление можно только при воздействии на различные группы точек.

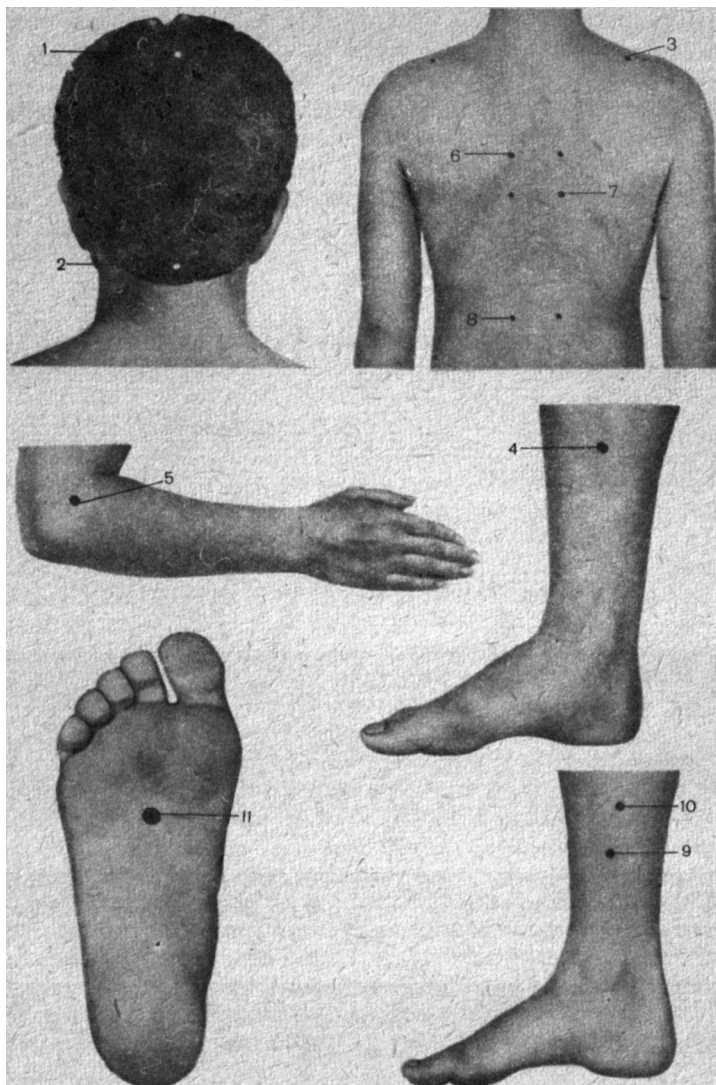
Первую группу точек массируют по нечетным дням курса (рис. 1б,а). Точки 4 и 11 массируют возбуждающим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение $1\frac{1}{2}$ —1 мин. Это приведет к улучшению общего состояния и понижению артериального давления. Остальные точки этой группы массируют успокаивающим методом, в указанной последовательности, приемом легкого надавливания с вращением в замедляющемся темпе.

Точка 1 (бай-хуэй), несимметричная, располагается на передней срединной линии на 5 цуней выше края волосистой части головы, в теменной ямке. Массировать в положении сидя.

Точка 2 (фэн-фу), несимметричная, находится на задней

16а

Точки для массажа при повышении артериального давления.



первая группа

срединной линии на 3 см выше границы волосистой части головы, под затылочным бугром. Массировать в положении сидя.

Точка 3 (цзянь-цзин), симметричная, находится на спине в центре надостной ямки лопатки. Если другое лицо положит свою правую ладонь на ваше правое плечо (или левую ладонь на левое плечо), то его указательный палец окажется на точке (см. рис. 1, ж). Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед, или лежа на животе.

Точка 4 (ли-гоу), симметричная, находится на передней поверхности голени на 5 цуней выше внутренней лодыжки, у внутреннего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 5 (цюй-чи), симметричная, располагается в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

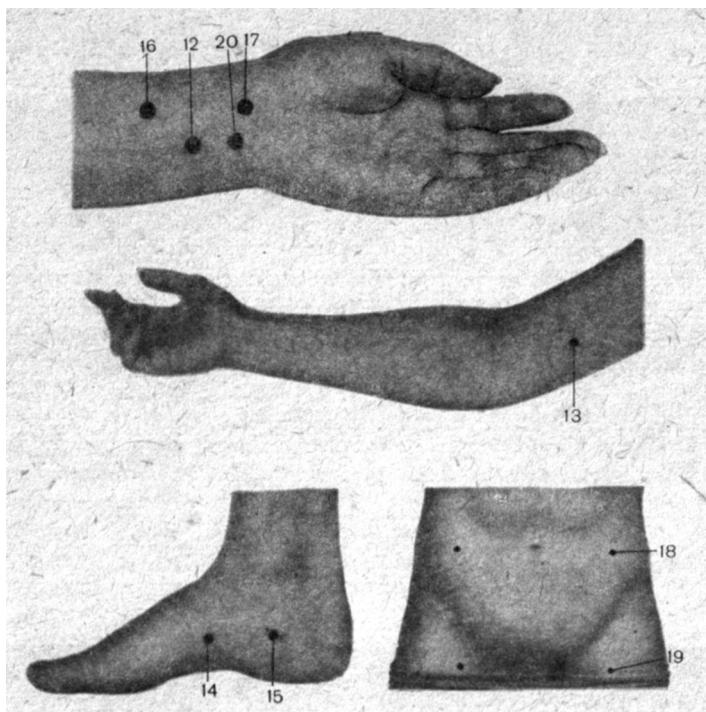
Точка 6 (синь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед, или лежа на животе.

Точка 7 (гэ-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков. Массировать аналогично точке 6.

Точка 8 (шэнь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Массировать аналогично точке 6.

Точка 9 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать в положении сидя одновременно справа и слева. Массаж этой точки понизит как максимальное, так и минимальное артериальное давление.

Точка 10 (чжу-бин), симметричная, находится на голени на 5 цуней выше внутренней лодыжки. Массировать в положении сидя одновременно справа и слева.



вторая группа

Точка 11 (юн-цюань), симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, которая образуется при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать в положении сидя поочередно справа и слева. Эту точку массируют каждые 2 ч.

Вторую группу точек массируют по четным дням курса (рис. 16, б).

Точка 12 (тун-ли), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 1 цунь выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно

справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 13 (цин-лин), симметричная, находится на плече на 3 цуня выше локтевого сгиба, у внутреннего края двуглавой мышцы. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 14 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 15 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать аналогично точке 14.

Точка 16 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 17 (да-лин), симметричная, находится на передней поверхности запястья, между сухожилиями. Массировать аналогично точке 16. Массаж этой точки по данным древневосточной медицины снижает минимальное артериальное давление. Однако не следует ее выделять из общей группы массируемых в этот день точек.

Точка 18 (да-хэн), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии на уровне пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 19 (чун-мэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии на уровне верхней ветви лобковой кости. Массировать аналогично точке 18.

Точка 20 (шэнь-мэнь), симметричная, находится на передней поверхности запястья в углублении между сухожилиями на средней складке. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх. Массаж этой точки снижает максимальное артериальное давление.

Если вы заметите, что под влиянием медикаментозного лечения, назначенного вам врачом, и проводимого параллельно точечного массажа артериальное давление снизилось, осторожно под наблюдением врача перестаньте принимать медикаменты, продолжив при этом точечный массаж. Проведите 2—4 курса, систематически 1 раз в

2—3 дня контролируя свое артериальное давление. Если ваше заболевание еще не приняло хроническую форму, точечный массаж принесет вам несомненную пользу.

ПОНИЖЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Люди с пониженным артериальным давлением быстро устают. К снижению артериального давления может привести продолжительное пребывание в постели в связи с заболеванием. После выздоровления артериальное давление нормализуется. При длительном снижении артериального давления следует употреблять пищу, богатую белками и жирами. Обязательно следует показаться врачу.

Часто может быть полезен точечный массаж.

Точки массируются тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение $1/2$ мин (рис. 17).

Точка 1 (бай-хуэй), несимметричная, находится на передней срединной линии на 5 цуней выше границы волосистой части головы, в теменной ямке. Массировать в положении сидя.

Точка 2 (фэн-фу), несимметричная, находится на задней срединной линии на 3 см выше границы волосистой части головы, под затылочным бугром. Массировать в положении сидя.

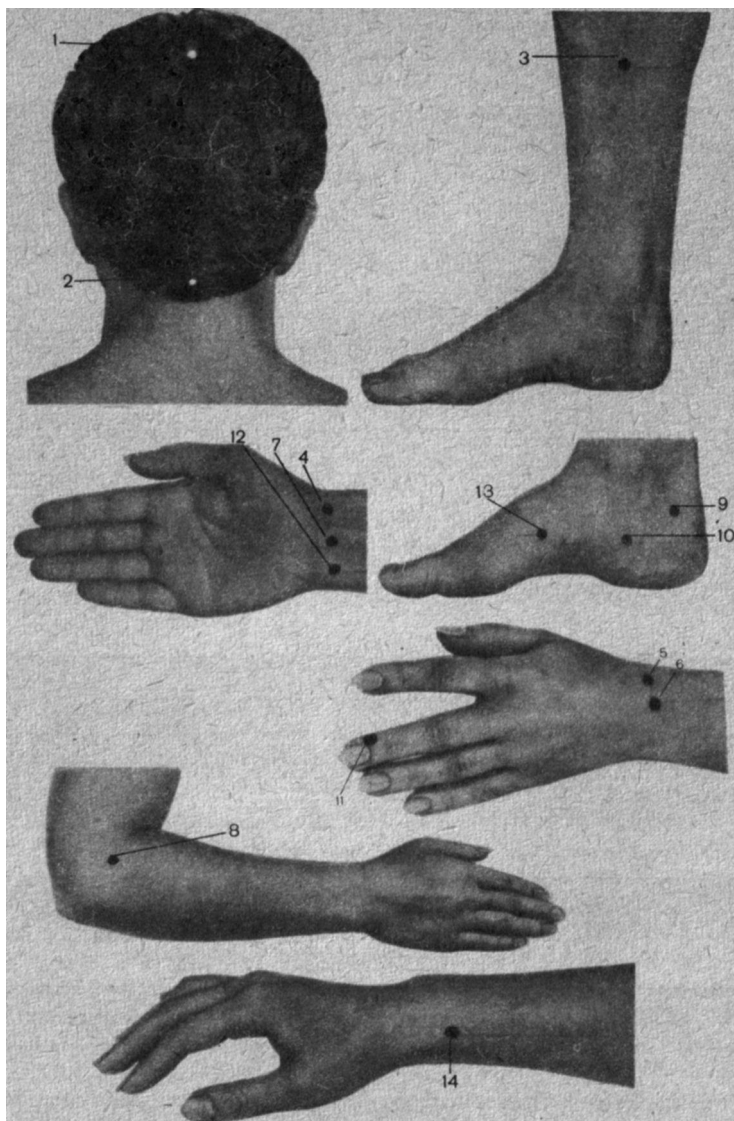
Точка 3 (ли-гоу), симметричная, находится на передней поверхности голени на 5 цуней выше внутренней лодыжки, у внутреннего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами. Воздействие на эту точку производится успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания по часовой стрелке в течение 3—5 мин.

Точка 4 (тай-юань), симметричная, находится на передней поверхности запястья на 1,5 см ниже нижней складки со стороны большого пальца.

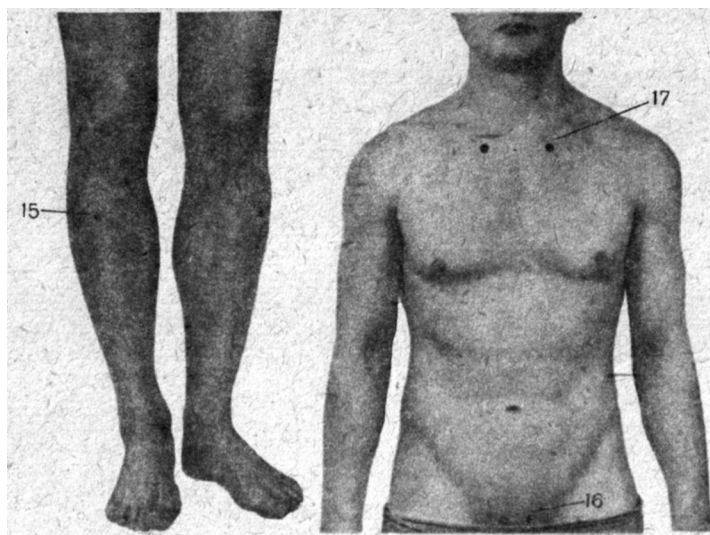
Точка 5 (ян-си), симметричная, находится на задней поверхности запястья в углублении между сухожилиями, образуемом при легком разгибании кисти. Точки 4 и 5 массируются одновременно (большой палец на точке 4 и указательный или средний — на точке 5). Массировать поочередно на правой и левой руке в положении сидя.

Точка 6 (ян-чи), симметричная, находится в ямке посередине задней поверхности запястья.

Точки для массажа при понижении артериального давления.



первая группа



вторая группа

Точка 7 (да-лин), симметричная, находится на передней поверхности запястья, между сухожилиями. Точки 6 и 7 массируют одновременно большим и средним пальцами другой руки на правой, затем на левой руке в положении сидя.

Точка 8 (цюй-чи), симметричная, располагается в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя поочередно на правой и левой руке, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 9 (да-чжун), симметричная, находится на стопе в месте прикрепления пяточного сухожилия к пяточной кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 10 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 11 (чжун-чун), симметричная, находится на 3 мм в сторону указательного пальца от угла ногтевого ложа среднего пальца кисти. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 12 (шэнь-мэнь), симметричная, находится на передней поверхности запястья со стороны мизинца, в углублении, между сухожилиями на средней запястной складке. Массировать аналогично точке 11.

Точка 13 (гун-сунь), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы под I плюсневой костью. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 14 (де-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 15 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 16 (хэн-гу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от передней срединной линии на уровне верхнего края лобковой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине.

Точка 17 (шу-фу), симметричная, находится в области груди в подключичной ямке. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Подберите для себя группу точек, которая даст вам максимальный эффект. Курс точечного массажа проводите 1 раз в 2—3 мес. Древневосточная медицина рекомендует проводить подобные курсы в межсезонье.

РАСШИРЕНИЕ ВЕН ГОЛЕНИ, ЯЗВА ГОЛЕНИ

Недостаточный отток крови по венам нижних конечностей ведет к их переполнению и расширению. Затруднению оттока крови по венам конечности могут способствовать: давление беременной матки, ношение тугих круглых резинок на бедрах или голенях, работа, связанная с длительным пребыванием на ногах. При этом возникает чувство тяжести и онемения в ногах, быстрая утомляемость, кожный зуд,

видимые на глаз синие, расширенные, иногда сильно набухшие вены.

В этих случаях следует непременно обратиться к врачу. Рекомендуется носить эластичный чулок. Точечный массаж принесет вам немалую пользу, если вы примените его своевременно, т. е. при незапущенном заболевании, дополняя им назначенные врачом мероприятия (рис. 18).

Точка 1 (шан-цю), симметричная, находится на стопе книзу и впереди от внутренней лодыжки. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя. Воздействие на эту точку следует производить тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания в течение $1/2$ — 1 мин.

Точка 2 (ян-фу), симметричная, находится на голени на 4 цуня выше наружной лодыжки. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 3 (сюэ-хай), симметричная, находится на бедре на 2 цуня выше надколенника кнутри от портняжной мышцы (см. рис. 1, е). Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя с вытянутыми ногами. Массаж точек 2 и 3 следует производить успокаивающим методом, приемом легкого надавливания в течение 3—5 мин.

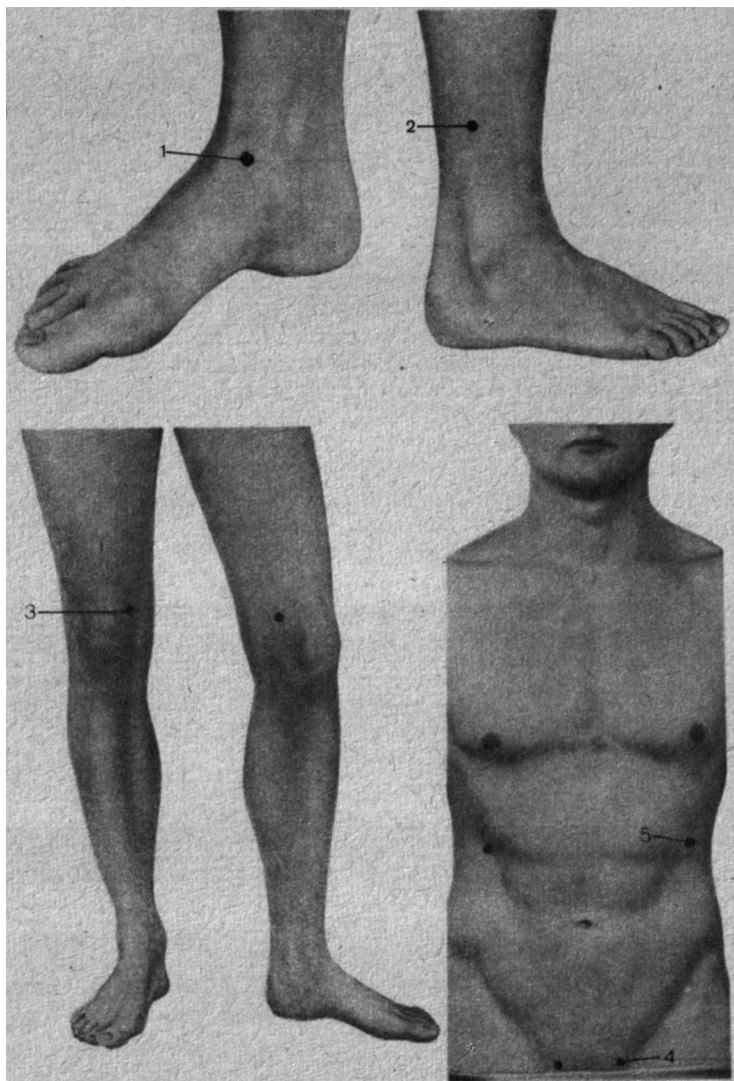
Следует провести 12 ежедневных сеансов, сделать перерыв 7—10 дней и повторить курс. После консультации врача массаж можно **продолжить**.

Как следствие длительного заболевания вен на голени могут появиться язвы. В этом случае к массажу точек 1, 2, 3 следует добавить еще две точки. Воздействие на точки 4 и 5 производится тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания в течение $1/2$ — 1 мин.

Точка 4 (ци-чун), симметричная, находится на 2 цуня в сторону от передней срединной линии над верхней ветвью лобковой кости. Массировать одновременно с обеих сторон даже при наличии язвы на одной ноге.

Точка 5 (чжан-мэнь), симметричная, находится на животе, перед свободным краем XI ребра. Массируется попеременно справа и слева, сначала на той стороне, где язвы нет, в положении лежа на боку, нижняя нога вытянута, верхняя — согнута и прижата к животу.

Массаж следует проводить ежедневно в течение 12 дней, курс повторяют через 7 дней.



СЕРДЦЕБИЕНИЕ

Многие люди в возрасте 35—45 лет (особенно женщины) жалуются на неожиданное и необъяснимое сердцебиение, которое появляется внезапно, часто среди ночи. При этом возникают неприятные ощущения и боль в области сердца, нарушается сон. Если врач не находит заболевания сердца, то скорее всего это сердцебиение объясняется неврозом. Развитию этого заболевания способствуют склонность к раздражительности, гневу, неуверенность в себе, курение и нерациональный режим. Древневосточные медики говорили: «Если сделать добрыми и чистыми сердце человека, удалить от него все сомнения, думы, несбыточные желания и злые намерения, то многие болезни пройдут сами по себе».

Для лечения этого состояния используются медикаментозные средства, но предпочтительнее психологические (аутотренинг) и физические методы (рефлексотерапия, точечный массаж). Категорически запрещается употреблять кофе, крепкий чай, алкогольные напитки, табак.

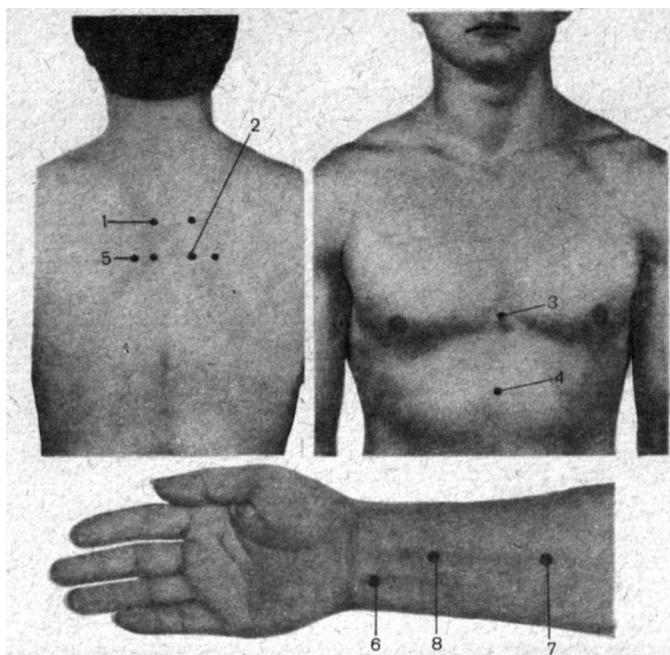
Массаж первой группы точек следует производить успокаивающим методом, приемом легкого вращательного поглаживания в замедляющемся ритме в течение 3—5 мин. Эту группу точек массируют по нечетным дням курса (рис. 19, а).

Точка 1 (цзюэ-инь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя с легким наклоном вперед или лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 2 (синь-шу), симметричная, находится на один позвонок ниже точки 1 на той же вертикали. Способ воздействия аналогичный.

Точка 3 (тань-чжун), несимметричная, находится на передней срединной линии на уровне четвертого межреберья. Массировать в положении сидя или лежа на спине.

Точка 4 (цзю-вэй), несимметричная, находится на передней срединной линии на 1,5 см ниже мечевидного отростка грудины. Массировать в положении сидя или лежа на спине.

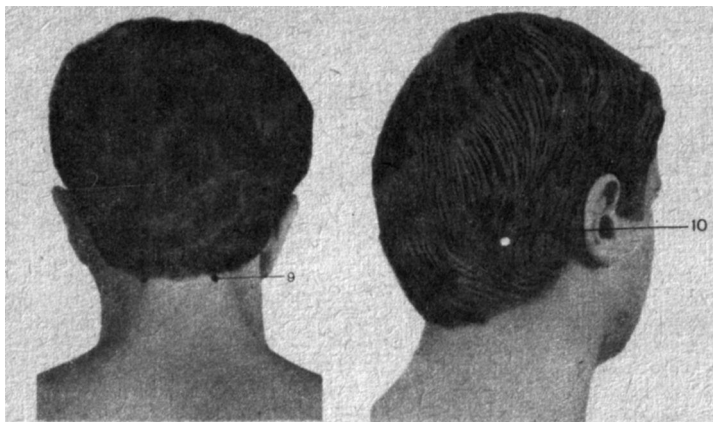


первая группа

Точка 5 (шэн-тан), симметричная, находится на 3 цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков. Массировать, должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении сидя, слегка наклонившись вперед, или лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 6 (шэнь-мэнь), симметричная, находится на передней поверхности запястья в углублении между сухожилиями на средней запястной складке. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 7 (си-мэнь), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 5 цуней выше средней складки



вторая группа

запястья между сухожилиями. Массировать в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

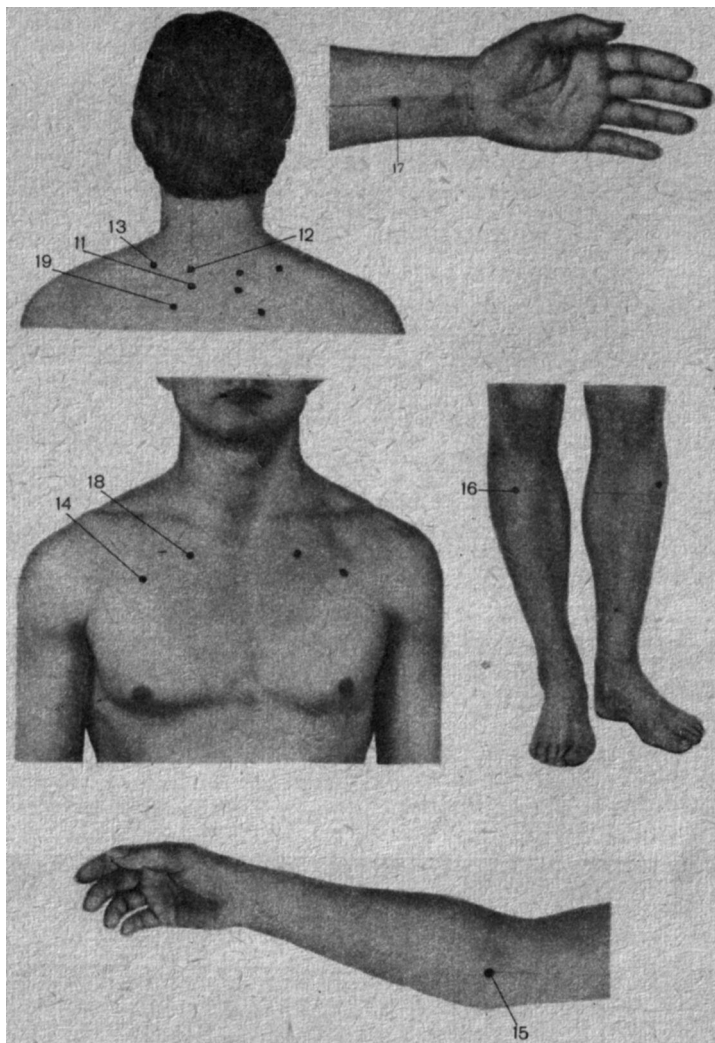
Точка 8 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх. Точки 7 и 8 массируют одновременно (указательным и средним пальцами соответственно) поочередно справа и слева.

Вторую группу точек массируют по четным дням курса (рис. 19, б).

Точка 9 (тянь-чжу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на границе волосистой части головы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя, наклонив голову вперед.

Точка 10 (фэн-чи), симметричная, находится в центре затылочной впадины на месте прикрепления грудиноключично-сосцевидной мышцы. Массировать аналогично точке 9.

Точка 11 (фэн-мэнь), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками II и III грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно



вторая группа

справа и слева при вашем положении сидя или лежа на животе.

Точка 12 (да-чжу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками I и II грудных позвонков. Массировать одновременно справа и слева аналогично точке 11.

Точка 13 (цзянь-вай-шу), симметричная, находится на спине в месте пересечения горизонтальной линии, проходящей между I и II грудными позвонками, с внутренним краем лопатки. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева аналогично точке 11.

Точка 14 (сюн-сян), симметричная, находится на 6 цуней в сторону от передней срединной линии в третьем межреберье. Массировать одновременно справа и слева большими пальцами в положении сидя.

Точка 15 (шао-хай), симметричная, находится в области локтевого сгиба со стороны мизинца, в углублении. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 16 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже нижнего края надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 17 (цзянь-ши), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 3 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 18 (шэнь-цан), симметричная, находится на 2 цуня в сторону от передней срединной линии во втором межреберье. Массировать одновременно справа и слева большими пальцами в положении сидя.

Точка 19 (гао-хуан), симметричная, находится на 3 цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головная боль может быть вызвана многими причинами, в том числе различными заболеваниями. Поэтому прежде всего надо обратиться к врачу, чтобы исключить заболевания, одним из симптомов которых может быть головная боль. Головная боль отмечается как при повышении, так и при понижении артериального давления, при инфекционных заболеваниях, заболеваниях глаз. В таких случаях следует лечить основное заболевание. Точечный массаж дает хороший терапевтический эффект при головной боли, вызванной утомлением, нарушениями функций внутренних органов (запоры, спазмы), при так называемой привычной головной боли.

Точечный массаж при головной боли производится успокаивающим методом, приемом вращательного поглаживания каждой точки в течение 3—5 мин. Симметричные точки массируют одновременно. Во время массажа человек должен сидеть, глаза закрыты. Воздействие на точки 4, 10—13 производят тонизирующим методом: приемом глубокого надавливания с вращением и вибрацией в течение $1/2$ — 1 мин (рис. 20, а).

Точка 1 (сюань-ли), симметричная, находится на пересечении горизонтальной прямой, проведенной по верхнему краю уха, и линии, отстоящей на 1,5 см кзади от границы волосистой части головы. Массировать одновременно справа и слева.

Точка 2 (тай-ян), симметричная, находится в височной ямке вблизи границы волосистой части головы. Массировать аналогично точке 1. При массаже точек 1 и 2 не касаться пульсирующей артерии!

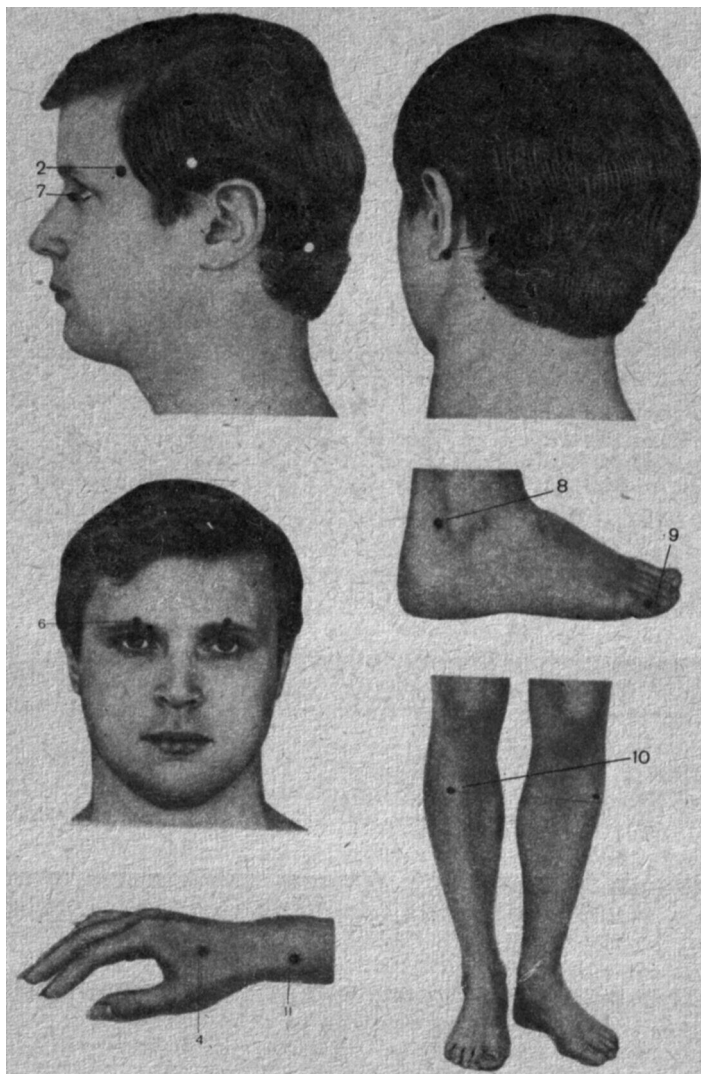
Точка 3 (фэн-чи), симметричная, находится в центре затылочной впадины на месте прикрепления грудноключично-сосцевидной мышцы. Массировать аналогично точке 1.

Точка 4 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1,б). Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, мышцы руки расслаблены.

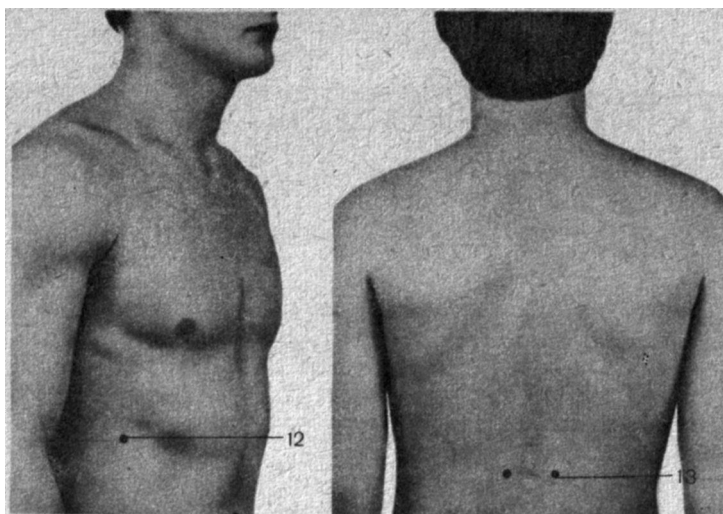
Точка 5 (и-фэн), симметричная, находится в ямке между углом нижней челюсти и сосцевидным отростком, при

20а

Точки для массажа при головной боли.



первая группа



первая группа

надавливании на эту точку ощущается шум в ухе. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (юй-яо), симметричная, находится на самой высокой части брови. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 7 (цин-мин), симметричная, находится на 2—3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза. Массировать в положении сидя одновременно большим и указательным пальцами, при этом легкое вращательное движение должно быть направлено под надбровные дуги.

Точка 8 (кунь-лунь), симметричная, находится на стопе в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 9 (чжи-инь), симметричная, находится на 3 мм снаружи от угла ногтевого ложа мизинца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 10 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на

голени на 3 цуня ниже надколенника и на Г цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 11 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1\frac{1}{2}$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева, положив руку на стол.

Точка 12 (цзин-мэнь), симметричная, находится на животе перед свободным краем XII ребра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 13 (шэнь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Если головная боль сопровождает менструацию (при этом может быть неприятное ощущение в области желудка, отрыжка и даже рвота), за 2—3 дня до менструации следует начать точечный массаж второй группы точек.

Воздействие на точки 1—8 этой группы производят успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания с вращением в замедляющемся ритме в течение 3—5 мин. Воздействие на точки 9—14 производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением и вибрацией в течение $\frac{1}{2}$ — 1 мин (рис. 20, б).

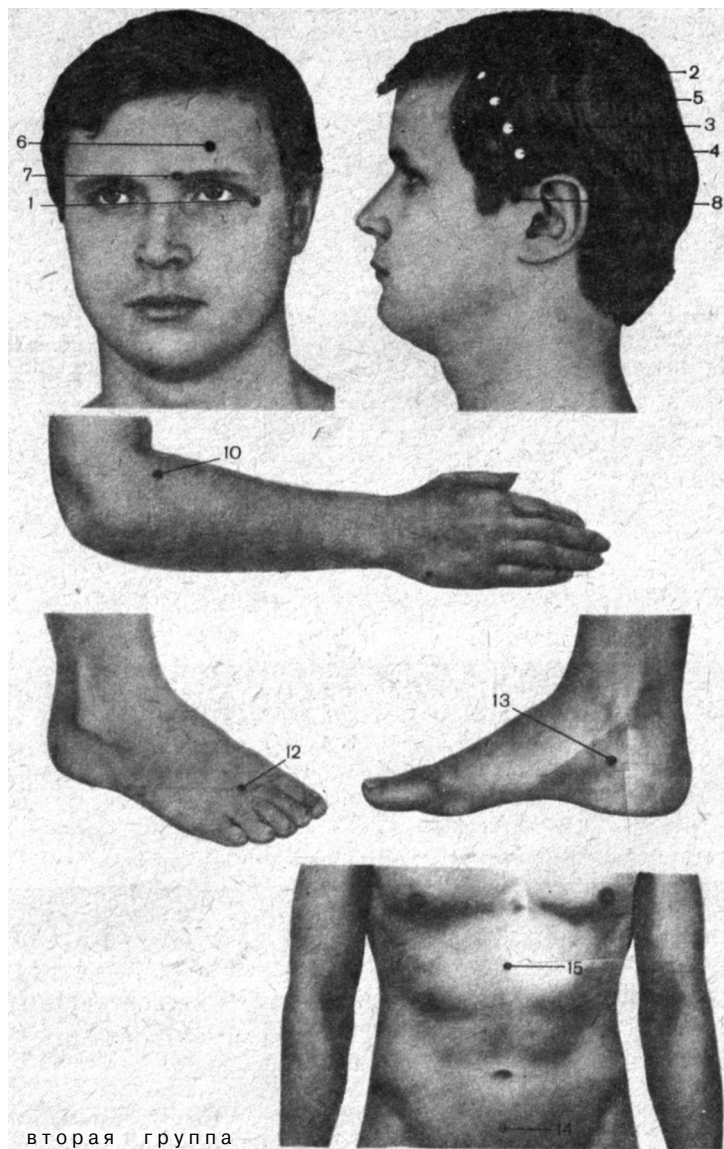
Точка 1 (тун-цзы-ляо), симметричная, находится на лице на 5 мм кнаружи от наружного угла глаза, в углублении. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с закрытыми глазами.

Точка 2 (тоу-вэй), симметричная, находится в височной впадине на 1,5 см вверх и кнаружи от лобного угла волосистой части головы.

Точка 3 (сюань-лу), симметричная, находится на голове на одной вертикальной линии с точкой 2 и на 1 цунь ниже нее. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (сюань-ли), симметричная, находится на голове на одной вертикальной линии с точками 2 и 3, на $\frac{1}{2}$ цуня ниже точки 3. Массировать аналогично точке 2.

Точка 5 (хань-янь), симметричная, находится на голове на одной вертикальной линии с точками 2—4 кверху и кзади



от границы волосистой части виска. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с закрытыми глазами.

Точка 6 (ян-бай), симметричная, находится на 1 цунь выше середины брови. Массировать аналогично точке 2.

Точка 7 (цуань-чжу), симметричная, находится на лице у внутреннего конца брови. Массировать аналогично точке 2.

Точка 8 (хэ-ляо височная), симметричная, находится в углублении над скуловой дугой у основания ушной раковины. Массировать аналогично точке 2.

Точка 9 (хэ-гу) — см. точку 4 первой группы.

Точка 10 (шоу-сань-ли), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня ниже конца складки, образующейся при сгибании руки в локте. Массировать в положении сидя, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 11 (цзу-сань-ли) — см. точку 10 первой группы.

Точка 12 (нэй-тин), симметричная, находится на тыле стопы между головками II и III плюсневых костей. Массировать в положении сидя одновременно справа и слева.

Точка 13 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать аналогично точке 11.

Точка 14 (гуань-юань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 3 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

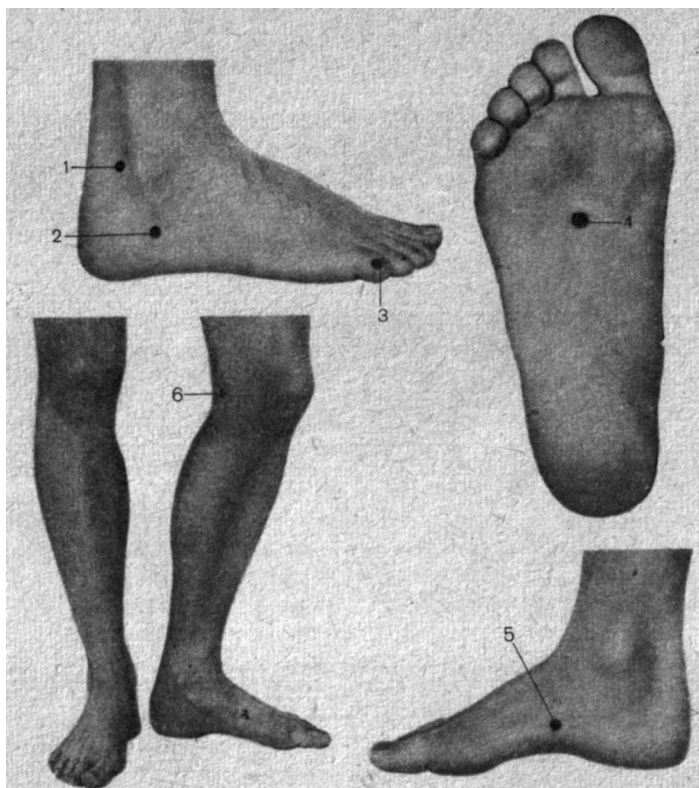
Точка 15 (цзюй-цюзэ), несимметричная, находится на передней срединной линии на 6 цуней выше пупка. Массировать аналогично точке 14.

БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ

Боли внизу живота, отдающие в крестец или бедра, чаще наблюдаются у молодых девушек. Они могут появиться непосредственно перед менструацией или сопровождать ее. Иногда при этом отмечаются повышенная нервная возбудимость, запоры или поносы, обморочное состояние.

За 2—3 дня до начала менструации и во время нее не рекомендуется употреблять алкоголь, кофе, какао, шоколад, острое и соленое. Точечный массаж следует начать за 2—3 дня до начала менструации, соблюдая при этом фи-

21 Точки для массажа при болезненных менструациях.



зический покой. Массаж проводится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с медленным вращением в течение 3—5 мин на каждую точку (рис. 21).

Точка 1 (кунь-лунь), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (шэнь-май), симметричная, находится на стопе в углублении под наружной лодыжкой, на границе подошвенной и тыльной поверхностей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 3 (чжи-инь), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 4 (юн-цюань), симметричная, находится в ямке, образующейся на подошвенной поверхности стопы при сгибании пальцев (см. рис. 1, д), Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (цуй-цюань), симметричная, находится у внутреннего конца подколенной складки на уровне центра надколенника. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с полусогнутыми в коленях ногами.

ЗАПОРЫ

Запоры могут вызвать интоксикацию вследствие всасывания продуктов обмена, предназначенных для выведения из организма. При этом могут быть жалобы на ощущение тяжести в голове, легкое головокружение, снижение работоспособности, чувство полноты и тяжести в животе, плохой аппетит.

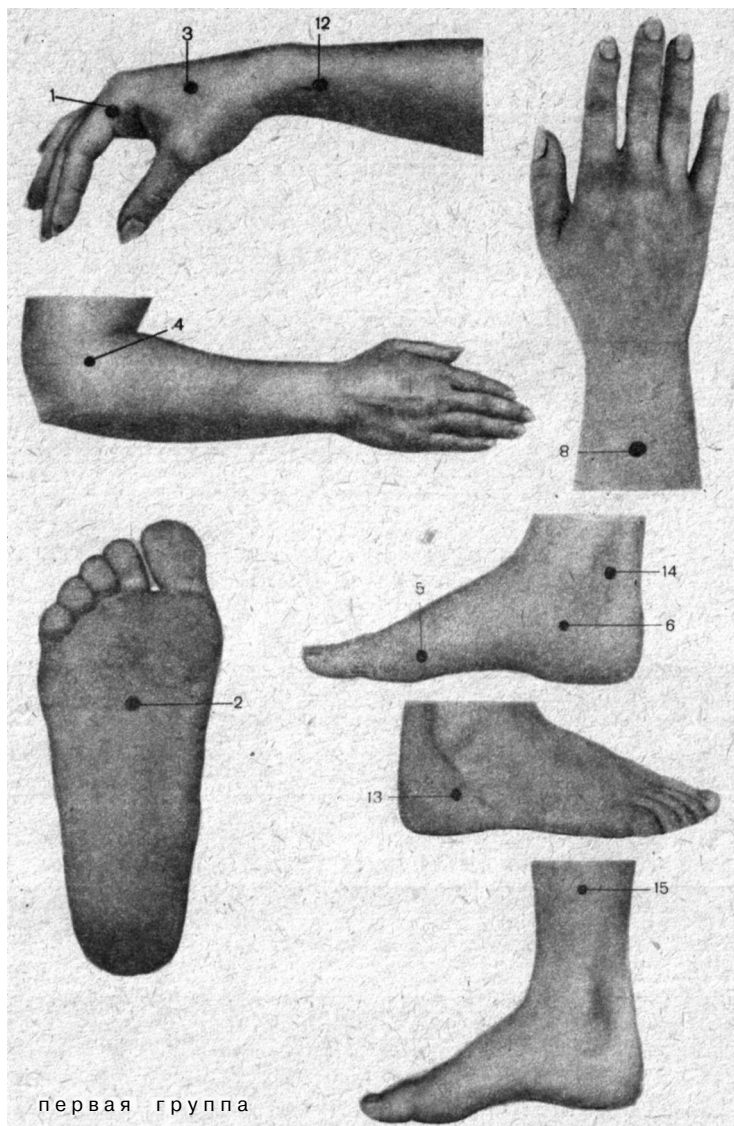
При лечении запоров следует обратить внимание на правильную организацию питания, прежде всего на качественный состав пищи. Пища для больных, страдающих атоническими запорами, должна содержать много клетчатки (ржаной хлеб, овощи, фрукты). При спастических запорах пищу рекомендуется предварительно измельчать. Необходимо посоветоваться с врачом. При преимущественно сидячем образе жизни необходимы занятия физкультурой. Очень важна выработка условного рефлекса на опорожнение кишечника в определенные часы и в определенном месте.

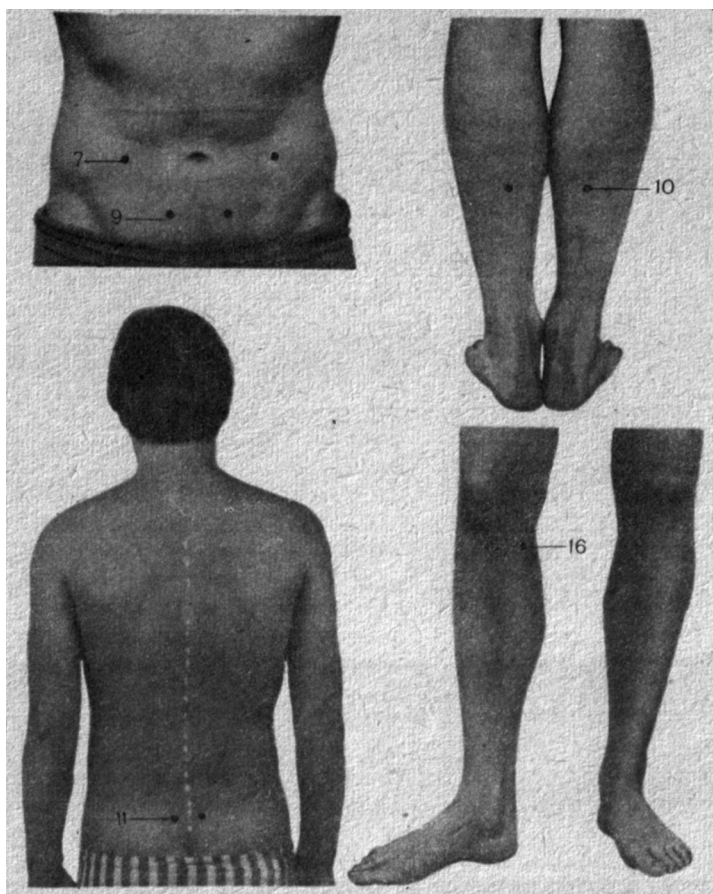
При выполнении этих рекомендаций может быть применен точечный массаж. В период его проведения нельзя принимать слабительные средства. Следует проводить по 2—3 сеанса в день в течение 2 нед. После перерыва в 7—10 дней курс точечного массажа повторяют.

При атонических запорах массируют первую группу точек тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение $1/2$ — 1 мин (рис. 22, а).

22а

Точки для массажа при запорах.





первая группа

Точка 1 (эр-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти у основания I фаланги указательного пальца. Массировать поочередно справа и слева, положив руку на стол.

Точка 2 (юн-цюань), симметричная, находится в ямке,

образующейся на подошвенной поверхности стопы при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 3 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1, б). Массировать аналогично точке 1.

Точка 4 (цюй-чи), симметричная, находится в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. Массировать поочередно справа и слева, положив на стол полусогнутую руку ладонью вниз.

Точка 5 (тай-бай), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы кзади от головки I плюсневой кости. Массировать в положении сидя одновременно справа и слева.

Точка 6 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать аналогично точке 5.

Точка 7 (тянь-шу), симметричная, находится на 2 цуня в сторону от пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, согнув ноги в коленях.

Точка 8 (чжи-гоу), симметричная, находится на задней поверхности предплечья на 3 цуня выше верхней складки запястья в межкостном промежутке. Массировать поочередно справа и слева, положив руку на стол ладонью вниз.

Точка 9 (ци-сюэ), симметричная, находится на $1/2$ цуня в сторону от передней срединной линии на 3 цуня ниже пупка. Массировать аналогично точке 7.

Точка 10 (чэн-шань), симметричная, находится на задней поверхности голени в месте перехода головок икроножной мышцы в пяточное сухожилие. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 11 (пан-гуань-шу), симметричная, находится на $1 1/2$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между II и III крестцовыми позвонками. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Женщинам, страдающим атоническими запорами, необходимо добавить еще несколько точек.

Точка 12 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1 1/2$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см.

рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 13 (шэнь-май) симметричная, находится на стопе в углублении под наружной лодыжкой. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 14 (тай-си), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и внутренней лодыжкой на уровне ее центра. Массировать аналогично точке 13.

Точка 15 (сань-инь-цзяо), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 13.

Точка 16 (инь-лин-цюань), симметричная, находится на голени на 2 цуня ниже надколенника и на $2^{1/2}$ цуня кнутри от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

При спастических запорах массируют вторую группу точек. Метод успокаивающий, прием легкого поглаживания с вращением в замедляющемся темпе в течение 3—5 мин (рис. 22, б).

Точка 1 (бэнь-шэнь), симметричная, находится над наружным углом глаза на 1 см выше волосистого края головы. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 2 (эр-мэнь), симметричная, находится на лице в области сустава нижней челюсти кпереди и кверху от козелка уха. Массировать аналогично точке 1.

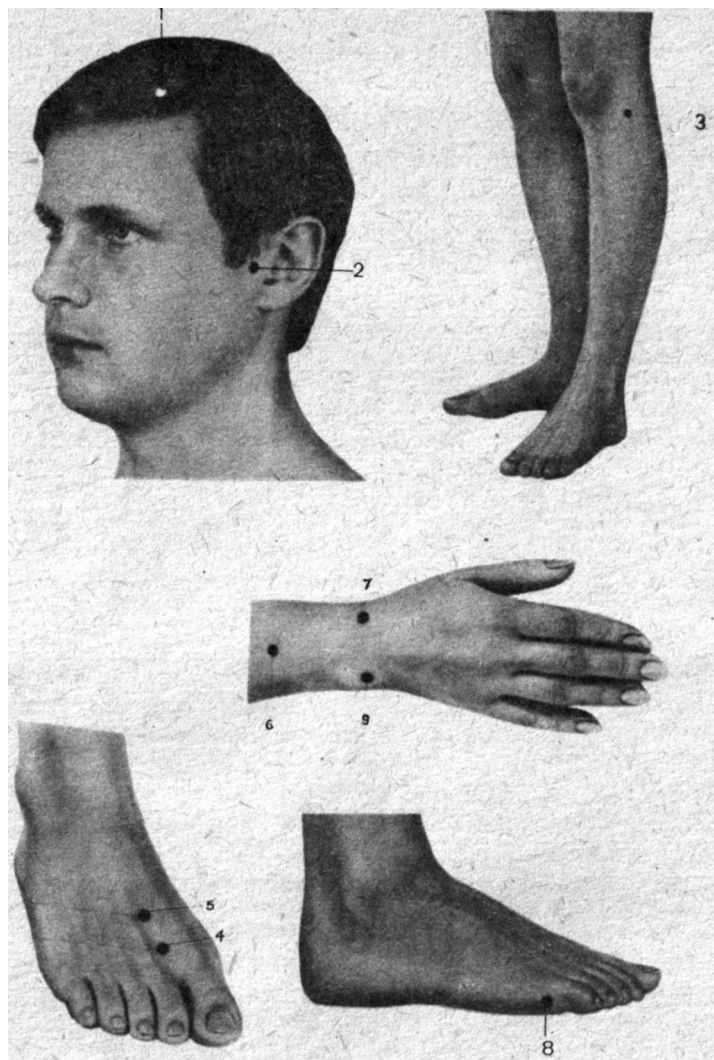
Точка 3 (ян-лин-цюань), симметричная, находится на голени на 2 цуня ниже надколенника и на $1^{1/2}$ цуня кнаружи, в углублении. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 4 (син-цзянь), симметричная, находится на тыле стопы между головками I и II плюсневых костей. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

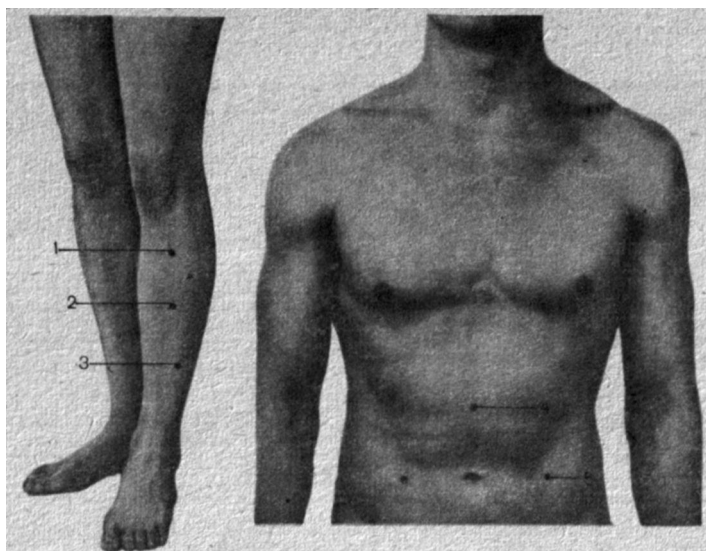
Точка 5 (тай-чун), симметричная, находится на тыле стопы в наиболее узком месте промежутка между I и II плюсневыми костями. Массировать аналогично точке 4.

Точка 6 (чжи-гоу), симметричная, находится на задней поверхности предплечья на 3 цуня выше верхней складки запястья, в межкостном промежутке. Массировать поочередно справа и слева, положив руку на стол ладонью вниз.

Точка 7 (ян-си), симметричная, находится на задней



вторая группа



третья группа

поверхности запястья. При легком разгибании кисти она обнаруживается в углублении между сухожилиями. Массировать попеременно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 8 (тун-гу), симметричная, находится на тыле стопы и впереди от головки V плюсневой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 9 (ян-гу), симметричная, находится в углублении на задней поверхности предплечья со стороны мизинца, ниже верхней складки запястья. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вниз.

В качестве неотложной помощи может быть проведен точечный массаж третьей группы точек. Воздействие на все точки этой группы производят тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением по часовой стрелке и вибрацией в течение $1/2$ — 1 мин. Массаж проводят через каждые 4 ч в течение одного дня (рис. 22, в).

Точка 1 (цзу-сань-ли), симметричная, находится на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 2 (шан-цзюй-суй), симметричная, находится на 3 цуня ниже точки 1, на мышце. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 3 (ся-цзюй-суй), симметричная, находится на передней поверхности голени на 5 цуней выше наружной лодыжки, между сухожилиями. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

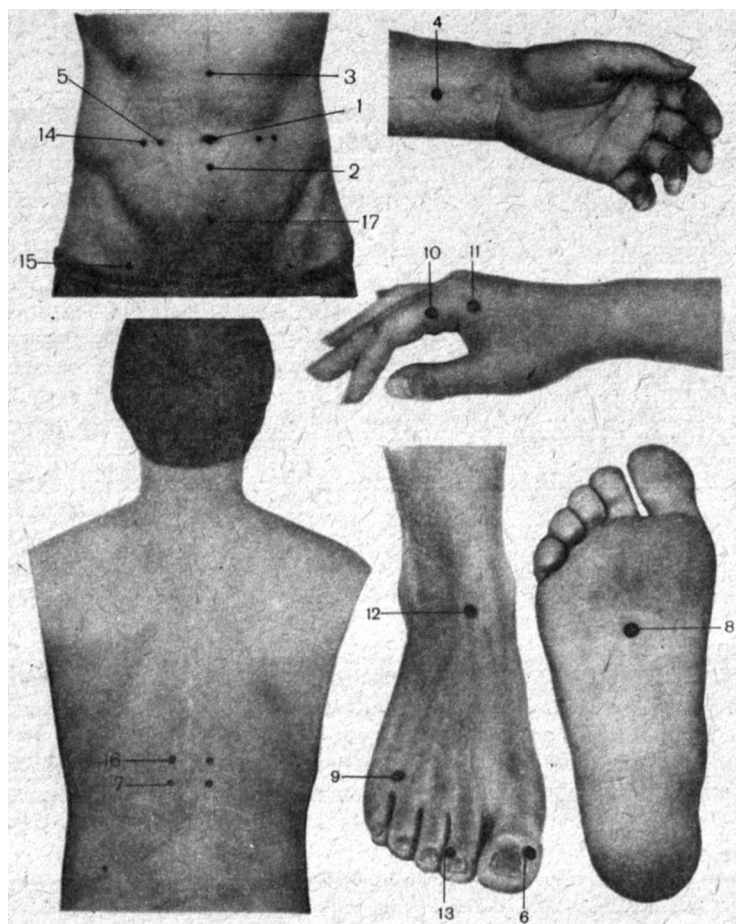
Точка 4 (чжун-вань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня выше пупка. Массировать в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

Точка 5 (тянь-шу), симметричная, находится на 2 цуня в сторону от пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

МЕТЕОРИЗМ (ГАЗЫ В КИШЕЧНИКЕ)

Метеоризм как симптом может сопровождать заболевания органов брюшной полости. И в этом случае мы рекомендуем посоветоваться с врачом. При метеоризме могут возникать перемещающиеся схваткообразные боли в животе и чувство распирания, исчезающие после отхождения газов. Скопление газов в кишечнике чаще носит периодический характер и связано с приемом пищи. Однако оно может наблюдаться постоянно у лиц, пища которых богата клетчаткой. Исключите из пищи продукты, богатые клетчаткой и бродильными веществами, кислые напитки. Не употребляйте некоторое время свежий ржаной хлеб, мучные блюда, сладости, пиво, квас, молоко, бобовые, капусту, огурцы, картофель, сладкие фрукты. Положите на живот теплую грелку. Проведите точечный массаж в течение недели.

Массаж должен быть успокаивающим, прием массажа — легкое надавливание с вращением по часовой стрелке в замедляющемся темпе в течение 3—5 мин на каждую точку. Воздействие на точки 9 и 12 производится тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение $1/2$ — 1 мин (рис. 23).



Точка 1 (шэнь-цюэ), несимметричная, находится в центре пупка. Массировать в положении сидя или лежа, расслабившись, ноги согнуты в коленях.

Точка 2 (ци-хай), несимметричная, находится на передней срединной линии на $1\frac{1}{2}$ цуня ниже пупка. Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 (чжун-вань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня выше пупка. Массировать аналогично точке 1.

Точка 4 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 5 (тянь-шу), симметричная, находится на 2 цуня в сторону от пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя или лежа, расслабившись.

Точка 6 (инь-бай), симметричная, находится на 3 мм кнутри от внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 7 (сань-цзяо-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот.

Точка 8 (юн-цюань), симметричная, находится на подошвенной поверхности стопы в ямке, образующейся при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 9 (ся-си), симметричная, находится на тыле стопы между головками IV и V плюсневых костей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 10 (эр-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти у основания I фаланги указательного пальца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 11 (сань-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти кзади от головки II пястной кости. Массировать аналогично точке 10.

Точка 12 (цзе-си), симметричная, находится в углублении на передней поверхности голеностопного сустава. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 13 (ли-дуй), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от ногтевого ложа II пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 14 (да-хэн), симметричная, находится на 4 цуня в

сторону от передней срединной линии на уровне пупка. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 15 (чун-мэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии на уровне верхней ветви лобковой кости. Массировать аналогично точке 14.

Быстрое передвижение газов в кишечнике вызывает не только болезненные ощущения, но и громкое урчание в животе. Чтобы прекратить его, следует произвести точечный массаж следующей точки тонизирующим методом, приемом глубокого надавливания согнутым в суставе большим, указательным или средним пальцем несколько раз по $1/2$ — 1 мин с перерывами в 8—10 мин.

Точка 16 (вэй-шу), симметричная, находится на $1/2$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков.

Если скопление газов в кишечнике сопровождается поносом, следует провести точечный массаж следующей точки успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин.

Точка 17 (чжун-цзи), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись, ноги согнуты в коленях.

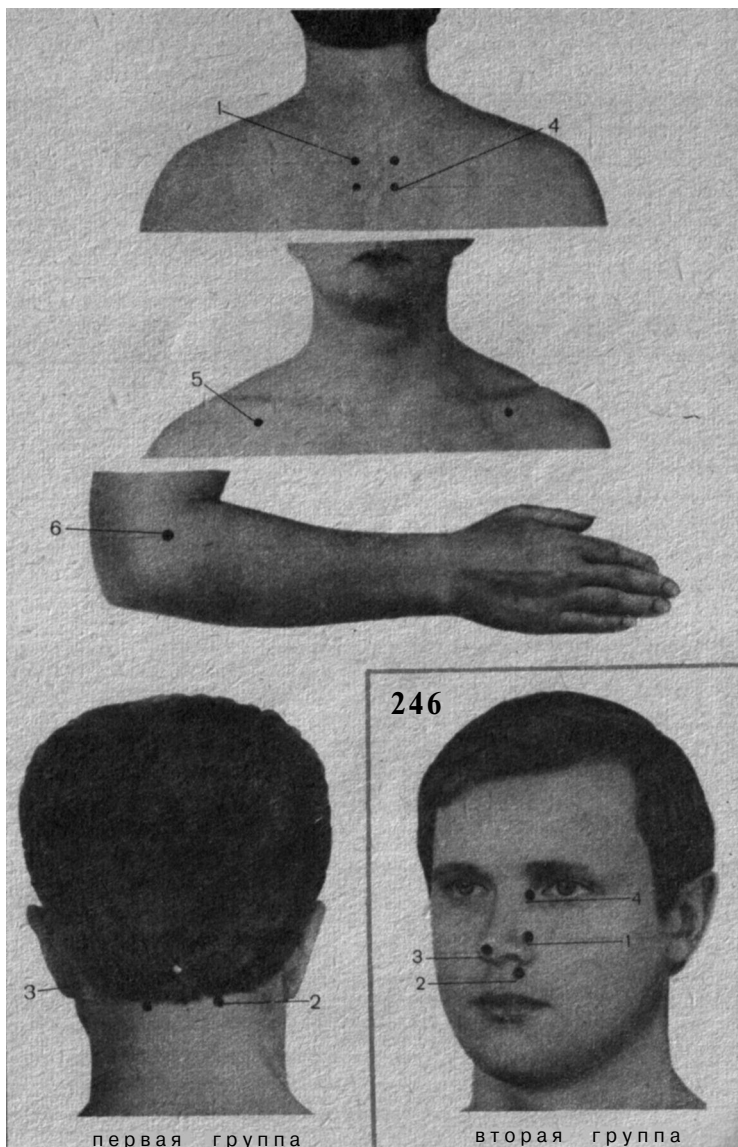
ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При первых признаках простудного заболевания (неприятные ощущения в горле и носоглотке) может быть полезен точечный массаж.

Здесь не идет речь о вирусном заболевании — гриппе. В случае легкого простудного заболевания следует массировать первую группу точек. Воздействовать на симметричные точки следует по возможности одновременно, метод массажа успокаивающий, прием — легкое надавливание в течение 3—5 мин на каждую точку (рис. 24, а).

Точка 1 (фэн-мэнь), симметричная, находится на $1/2$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками II и III грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе или сидя, слегка наклонившись вперед.

24а Точки для массажа при простудных заболеваниях.



Точка 2 (тянь-чжу), симметричная, находится на цуня в сторону от задней срединной линии на границе волосистой части головы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя, слегка наклонив голову.

Точка 3 (фэн-фу), несимметричная, находится на задней срединной линии на 3 см выше границы волосистой части головы. Массировать сидя, слегка наклонив голову.

Точка 4 (фэй-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков. Массировать должно другое лицо при вашем положении лежа на животе или сидя, слегка наклонившись вперед.

Точка 5 (юнь-мэнь), симметричная, находится на 6 цуней в сторону от передней срединной линии во впадине под акромиальным (наружным) концом ключицы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (цюй-чи), симметричная, находится в конце складки, образующейся при сгибании руки в локте, на стороне большого пальца. Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз.

Во время массажа указанных точек необходимо употреблять обильное теплое питье.

При начинающемся насморке, чиханье проводят массаж второй группы точек. Он должен быть успокаивающим, прием — легкое надавливание и медленное вращение в течение 3—5 мин (рис. 24, б). Чем раньше начат массаж, тем он будет эффективнее.

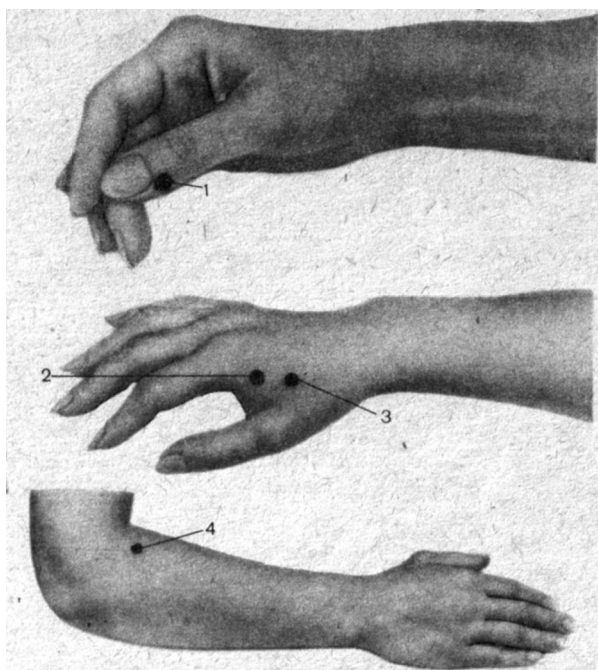
Точка 1 (ин-сян), симметричная, находится на лице у верхнего конца боковой борозды крыла носа. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (хэ-ляо), симметричная, находится на лице на границе верхней и средней трети перпендикуляра, опущенного из места прикрепления крыла носа на верхнюю губу. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 3 (су-ляо), несимметричная, находится на кончике носа. Массировать в положении сидя.

Точка 4 (цин-мин), симметричная, находится на 2—3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза. Массировать одновременно большим и указательным пальцами, при этом легкие вращательное движение должно быть направлено под надбровные дуги.

24В Точки для массажа при простудных заболеваниях.



третья группа

Если вы почувствовали неприятное ощущение в горле после мороженого или холодной воды, если вы промочили ноги и у вас появилась охриплость голоса, проведите 2—3 раза в день массаж третьей группы точек успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 3—5 мин на каждую точку (рис. 24, в).

Точка 1 (шао-шан), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа большого пальца кисти. Массировать поочередно справа и слева.

Точка 2 (сань-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти кзади от головки II пястной кости. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 3 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1, б). Массировать в положении сидя поочередно справа и слева, рука лежит на столе.

Точка 4 (шоу-сань-ли), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня ниже конца складки, образующейся при согнутой в локте руке. Массировать поочередно справа и слева (полусогнутая рука лежит на столе ладонью вниз).

НАРУШЕНИЯ СНА

Бессонница возникает главным образом в результате воздействия истощающих нервную систему факторов, таких, как переутомление, инфекции, травмы. Характер расстройств сна может быть разным: человек долго не засыпает, наплыв мыслей, переживание событий прошедшего дня; человек быстро засыпает, но через 1—1¹/₂ ч просыпается и не может заснуть до 4—5 ч утра; человек засыпает, но с 3 до 5 ч утра он не спит, затем засыпает, но утром встает уставшим и разбитым.

В этих случаях может оказаться полезным точечный массаж. Категорически запрещается употребление кофе, крепкого чая, алкогольных напитков, курение и прием снотворных. Ложиться спать следует всегда в одно и то же время, до наступления полуночи.

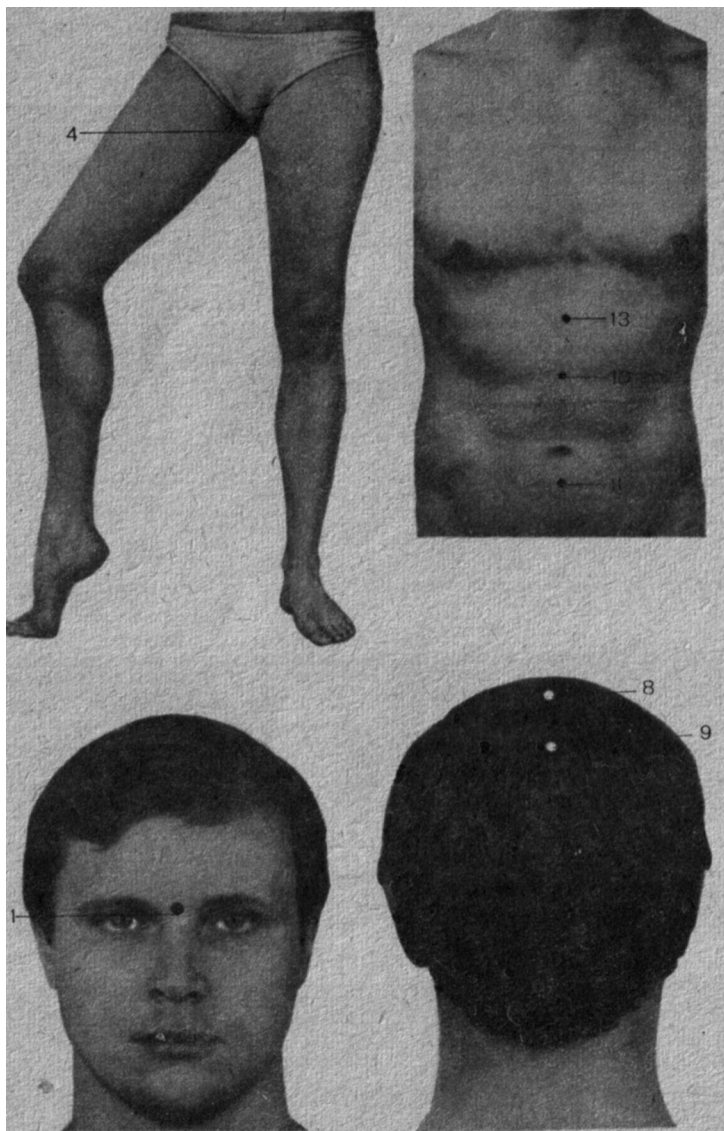
Воздействие проводится успокаивающим методом, приемом легкого поглаживания в замедляющемся темпе или легкого нажима в течение 3—5 мин (рис. 25).

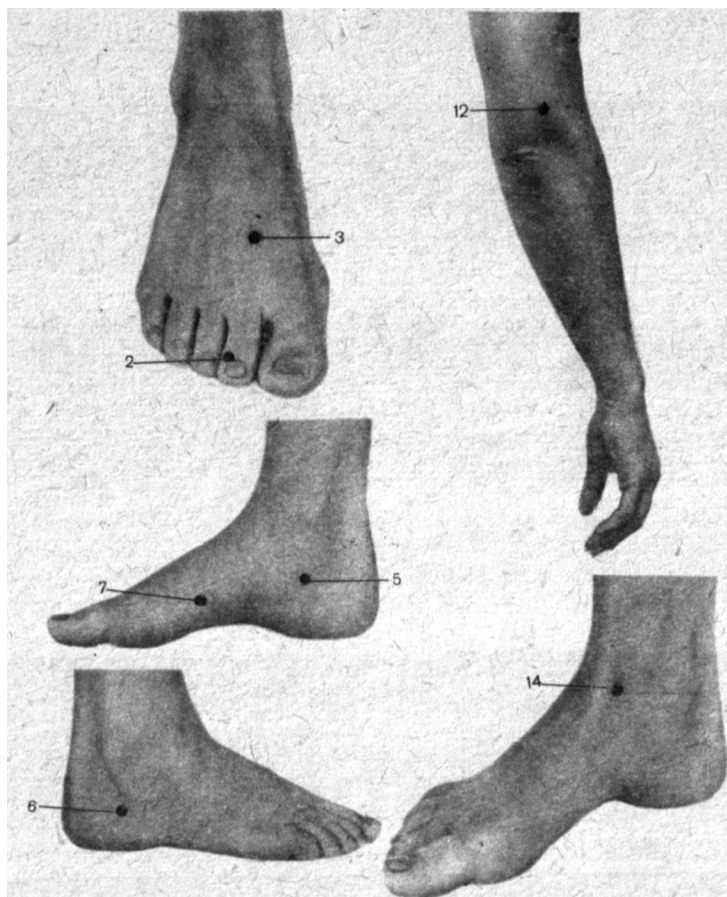
Точка 1 (ин-тан), несимметричная, находится между бровями. Массировать лежа на спине или сидя, наклонив голову вперед.

Точка 2 (ли-дуй), симметричная, находится на 3 мм кнаружи от угла ногтевого ложа II пальца стопы. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа, расслабившись.

Точка 3 (тай-чун), симметричная, находится на тыле стопы в наиболее узком месте промежутка между I и II плюсневыми костями. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (цзу-у-ли), симметричная, находится на внутренней поверхности бедра на 1 цунь ниже уровня промежности. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа.





Точка 5 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (шэнь-май), симметричная, находится на стопе в углублении под наружной лодыжкой. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 7 (гун-сунь), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы под I плюсневой костью. Массировать аналогично точке 5.

Точка 8 (бай-хуэй), несимметричная, находится на задней срединной линии на 5 цуней выше передней границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя или лежа.

Точка 9 (хоу-дин), несимметричная, находится на задней срединной линии на $5\frac{1}{2}$ цуня выше границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя или лежа.

Точка 10 (чжун-вань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня выше пупка. Массировать лежа на спине, расслабившись.

Точка 11 (ци-хай), несимметричная, находится на передней срединной линии на $1\frac{1}{2}$ цуня ниже пупка. Массировать аналогично точке 10.

Точка 12 (тянь-цзин), симметричная, находится на задней поверхности плеча на 1 цунь выше локтевой складки вытянутой руки. Массировать поочередно справа и слева в положении лежа или сидя, рука вытянута.

Точка 13 (цзю-вэй), несимметричная, находится на передней срединной линии на 1 см ниже мечевидного отростка грудины. Массировать в положении лежа на спине.

Точечный массаж при бессоннице проводится только к вечеру. Не обязательно использовать все указанные точки. Подберите для себя группу точек или даже одну точку, массаж которой будет неизменно приводить к спокойному и здоровому сну без применения медикаментов.

Сонливость среди дня не менее неприятное явление, чем бессонница ночью. Она может наступать после сытного обеда или в силу привычки. Чтобы снять это состояние, вы можете воспользоваться точечным массажем. Не рекомендуем в таких случаях принимать медикаменты, пить кофе или крепкий чай.

Массаж должен быть тонизирующим, прием — глубокое надавливание с вращением и вибрацией в течение $\frac{1}{2}$ - 1 мин. Через 10 мин массаж можно повторить. Рекомендуется проводить такой массаж ежедневно в течение 5—6 дней.

Точка 14 (шан-цю), симметричная, находится на стопе книзу и впереди от внутренней лодыжки, в углублении. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

УСТАЛОСТЬ

Если внимательно приглядеться к окружающим, то можно увидеть, что многие люди находятся в состоянии утомления. Среди них немало молодых людей (20—30 лет).

С усталостью необходимо серьезно и своевременно бороться, нельзя позволять ей накапливаться, нельзя доводить это состояние до появления симптомов болезни. Массажем точек первой группы можно снять утомление и повысить работоспособность (рис. 26, а).

Метод массажа успокаивающий, прием — легкое надавливание в течение 3—5 мин на каждую точку, мышцы должны быть полностью расслаблены.

Точка 1 (юн-цюань), симметричная, находится в ямке, образующейся на подошвенной поверхности стопы при сгибании пальцев (см. рис. 1, д). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 2 (инь-бай), симметричная, находится на 3 мм кнутри от внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 3 (да-ду), симметричная, находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей между I плюсневой костью и основной фалангой большого пальца. Массировать одновременно справа и слева, в положении сидя.

Точка 4 (кунь-лунь), симметричная, находится на стопе между пяточным сухожилием и наружной лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (цзе-си), симметричная, находится в углублении на передней поверхности голеностопного сустава. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

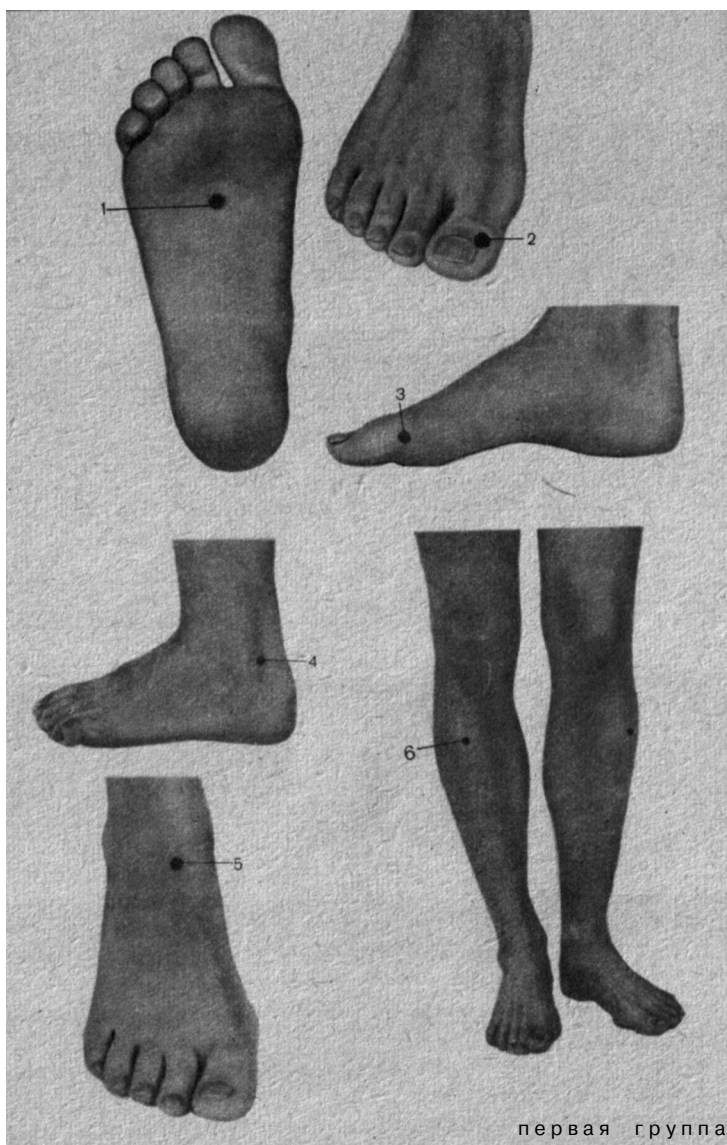
Точка 6 (цзу-сань-ли), симметричная, располагается на голени на 3 цуня ниже надколенника и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Находить и массировать точку в положении сидя с разогнутым коленом. Массировать одновременно справа и слева.

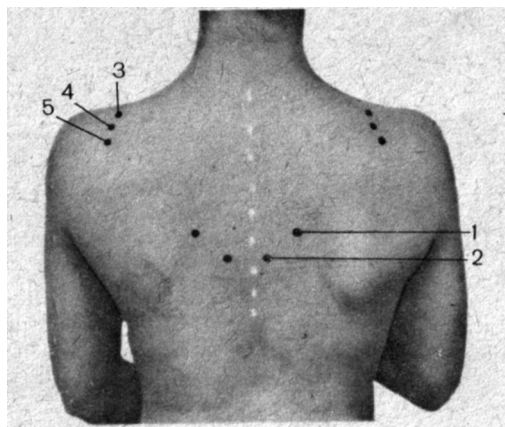
Массаж каждой точки следует производить 3—5 мин, после чего полежать 10 мин на спине, расслабившись.

Массаж второй группы точек может проводиться только другим лицом (рис. 26, б). Для этого вам необходимо лечь на живот, подложив под него подушку. Правила воздействия те же.

26а

Точки для массажа при усталости.





вторая группа

Точка 1 (гао-хуан), симметричная, находится на 3 цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между IV и V грудными позвонками. При воздействии на эту точку избегайте передозировки по времени (не более 2—3 мин) и по силе (надавливание неглубокое). Массировать одновременно справа и слева.

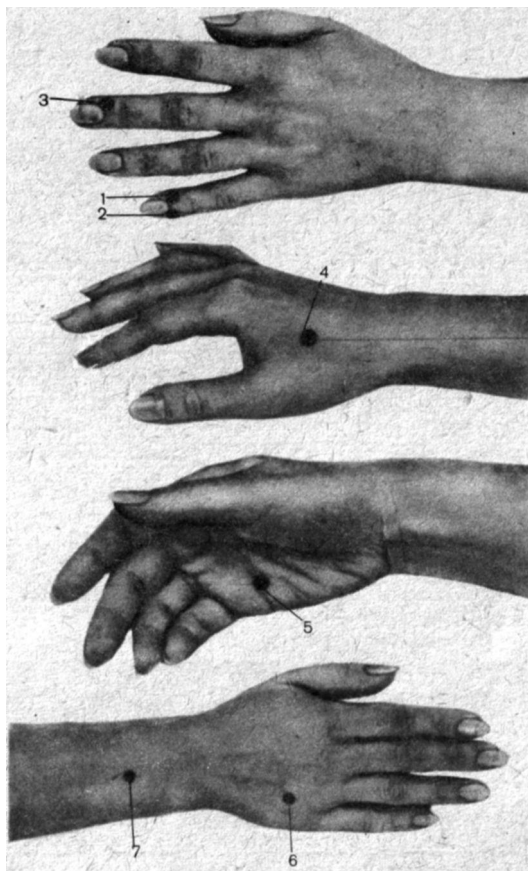
Точка 2 (синь-шу), симметричная, располагается на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между V и VI грудными позвонками. Массировать одновременно справа и слева.

Точка 3 (цзянь-цзин), симметричная, находится на спине в центре надостной ямки лопатки. Если другое лицо положит правую ладонь на ваше правое плечо, то его указательный палец окажется на точке (см. рис. 1, ж). Массировать одновременно справа и слева.

Точка 4 (тянь-ляо), симметричная, находится на спине, под точкой 3. Массировать одновременно справа и слева.

Точка 5 (бин-фэн), симметричная, находится на спине посередине ости лопатки. Массировать одновременно справа и слева.

Чтобы окончательно снять усталость, следует воздействовать на точки третьей группы (рис. 26, в).



третья группа

Точка 1 (шао-чун) и *точка 2* (шао-цзе) располагаются соответственно кнутри и кнаружи от углов ногтевого ложа мизинца. Воздействие приемом надавливания сверху производится одновременно на обе точки по 1—3 мин справа и слева.

Точка 3 (чжун-чун), симметричная, находится на 3 мм в сторону указательного пальца от угла ногтевого ложа среднего пальца кисти. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 4 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости (см. рис. 1, б). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 5 (шао-фу) и *точка 6* (чжун-чжу) располагаются соответственно на ладонной и тыльной поверхностях посередине кисти (почти напротив друг друга). Точку 5 надавливают большим пальцем, а точку 6 — указательным или средним пальцем другой руки. Воздействие производится одновременно на обе точки сначала справа, затем слева.

Точка 7 (вай-гуань), симметричная, находится на задней поверхности предплечья на 2 цуня выше верхней складки запястья, в межкостном промежутке. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вниз. Для достижения эффекта сила воздействия должна быть небольшой.

Если у вас мало времени, вы можете ограничиться воздействием всего на четыре точки. Массаж четвертой группы точек должен быть тонизирующим, прием — глубокое надавливание с вибрацией в течение $\frac{1}{2}$ — 1 мин на каждую точку (рис. 26, г).

Точка 1 (сюань-ли), симметричная, находится на пересечении горизонтальной линии, проведенной по верхнему краю уха, и линии, отстоящей на 1,5 см кзади от границы волосистой части головы на виске. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

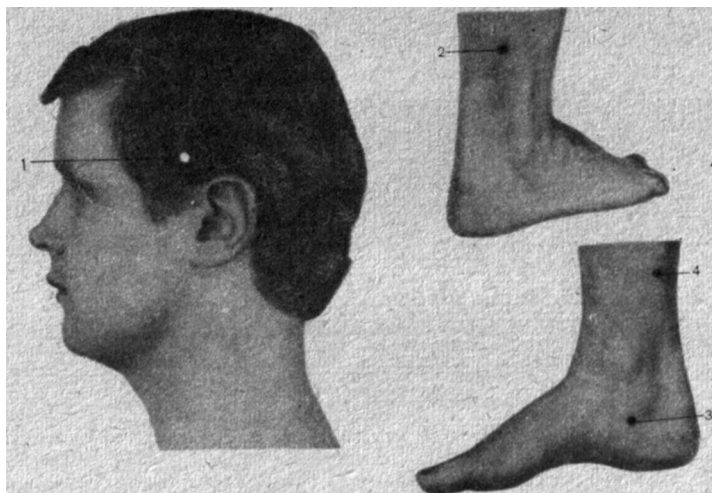
Точка 2 (фу-ян), симметричная, находится на голени на 3 цуня выше наружной лодыжки. Массировать в положении сидя одновременно с обеих сторон.

Точка 3 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой. Массировать в положении сидя одновременно с обеих сторон.

Точка 4 (фу-лю), симметричная, находится на голени на 2 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать в положении сидя одновременно с обеих сторон.

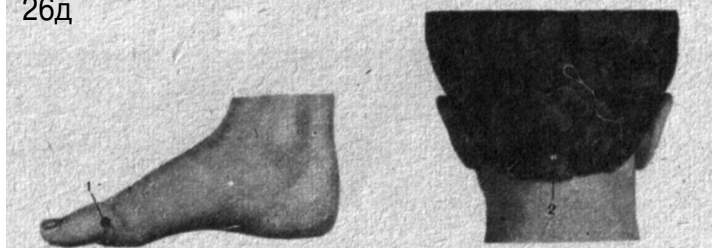
После массажа надо 10 мин спокойно полежать.

Наблюдали ли вы когда-нибудь у себя или у своих



четвертая группа

26Д



пятая группа

близких так называемую утреннюю усталость? Когда проснувшись утром, вы не чувствуете себя бодрым и отдохнувшим, хотя вы не страдаете бессонницей. Проведите в этом случае тонизирующий массаж приемом глубокого надавливания в течение $\frac{1}{2}$ — 1 мин *точки 1* (да-ду), которая находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы между I плюсневой костью и основной фалангой

большого пальца (рис. 26, д). Точка симметричная. Массировать в положении сидя одновременно справа и слева. Ощущение усталости пройдет.

А если вы хотите получить еще и прилив бодрости, проведите тонизирующий массаж приемом глубокого надавливания в течение $1/2$ — 1 мин точки 2 (фэн-фу), которая находится на задней срединной линии на 3 см выше границы волосистой части головы, под затылочным бугром (см. рис. 26, д). Точка несимметричная. Массировать в положении сидя.

Повторять подобные сеансы следует только по необходимости.

ХРАПЕНИЕ

Храпение — это не заболевание и даже не симптом какого-либо заболевания. Но оно причиняет немало огорчений как самому храпящему, так и окружающим. Полезно перед сном провести точечный массаж. Метод массажа должен быть тонизирующим, прием — глубокое надавливание с вращением и вибрацией в течение $1/2$ — 1 мин (рис. 27).

Точка 1 (чжао-хай), симметричная, находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

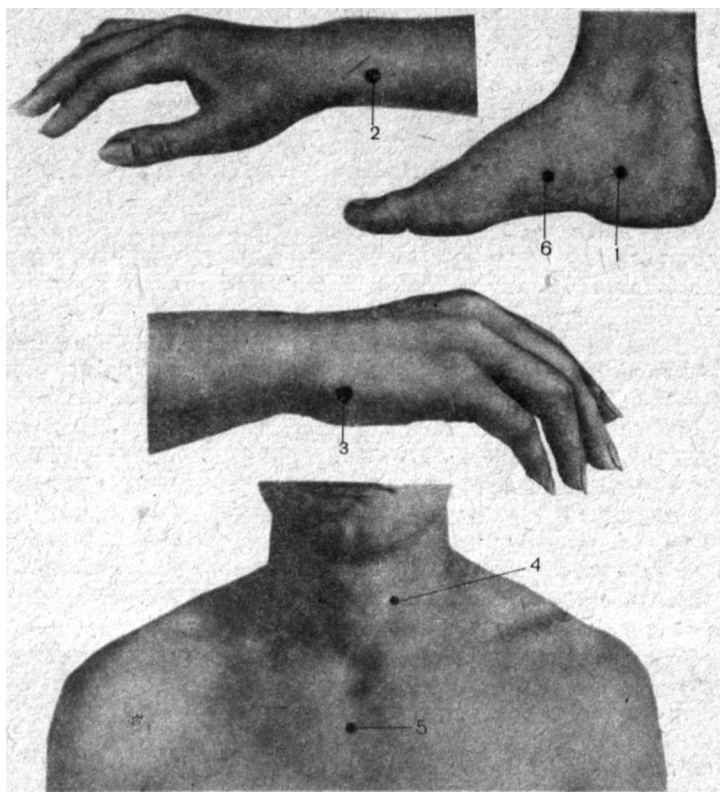
Точка 2 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье на $1/2$ цуня выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 3 (вань-гу), симметричная, находится на границе тыльной и ладонной поверхностей кисти над V пястной костью. Массировать аналогично точке 2.

Точка 4 (шуй-ту), симметричная, находится на шее на уровне нижнего края щитовидного хряща, у внутреннего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 5 (сюань-цзи), несимметричная, находится в центре рукоятки грудины, в углублении. Массировать в положении сидя или лежа.

Точка 6 (жань-гу), симметричная, находится на середине свода стопы. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.



ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ МАССАЖ

Профилактика — одно из основных направлений советской медицины. Правилom — лучше предупреждать болезни, чем лечить больных, руководствовались еще древневосточные медики. Здоровье надо поддерживать. Разумный образ жизни, правильное питание без переедания, соблюдение чистоты, ежедневные гимнастика и водные процедуры, оздоравливающий точечный массаж помогут сохранить и укрепить здоровье здоровых. Ежедневный точечный массаж предупредит ослабление защитных сил

организма, склонность к инфекционным заболеваниям и к их затяжному течению.

Метод точечного массажа тонизирующий, прием — глубокое надавливание с вращением и легкой вибрацией в течение $1/2$ — 1 мин. Ежедневно не забывайте коснуться оздоравливающих точек после утренней гимнастики и водной процедуры (рис. 28).

Точка 1 (цзу-сань-ли), симметричная, — точкой «долголетия» называли ее на Востоке, — находится на голени на 3 цуня ниже надколенника (при вытянутой ноге) и на 1 цунь кнаружи от переднего края большеберцовой кости. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя с вытянутыми ногами.

Точка 2 (гао-хуан), симметричная, — «жизненный центр» — находится на 3 цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков. Массировать должно другое лицо одновременно справа и слева при вашем положении лежа на животе или сидя, слегка наклонившись вперед.

Точка 3 (сань-инь-цзяо), симметричная, — «точка встречи трех инь» — находится на голени на 3 цуня выше внутренней лодыжки. Массировать аналогично точке 1.

Точка 4 (сюань-чжун), симметричная, — «висячий колокол» — находится на голени на 3 цуня выше наружной лодыжки. Массировать аналогично точке 1.

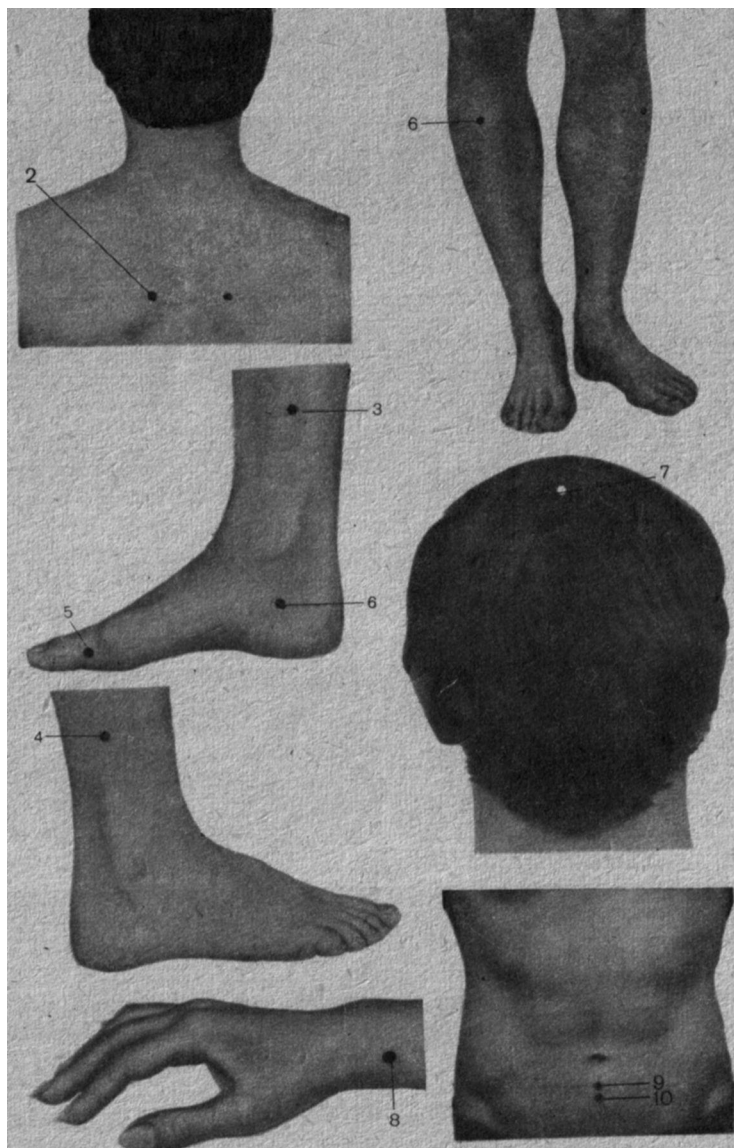
Точка 5 (да-ду), симметричная, — «большой город» — находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы между I плюсневой костью и основной фалангой большого пальца. Массировать аналогично точке 1.

Если вы старше сорока лет и атеросклероз дает себя знать, добавьте еще пять точек.

Точка 6 (чжао-хай), симметричная, — «большой бокал» — находится на стопе под внутренней лодыжкой на границе тыльной и подошвенной поверхностей. Массировать аналогично точке 1.

Точка 7 (бай-хуэй), несимметричная, — «стократный сборщик» — находится на передней срединной линии на 5 цуней выше границы волосистой части головы. Массировать в положении сидя, наклонив голову вперед.

Точка 8 (ле-цюэ), симметричная, — «недостающий ряд» — находится на предплечье на $1/2$ цуня выше средней



складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости (см. рис. 1, в). Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

Точка 9 (ци-хай), несимметричная, — «море энергии» — находится на передней срединной линии на $1\frac{1}{2}$ цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

Точка 10 (ши-мэнь), несимметричная, — «каменные ворота» — находится на передней срединной линии на 2 цуня ниже пупка. Массировать в положении лежа на спине, расслабившись.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

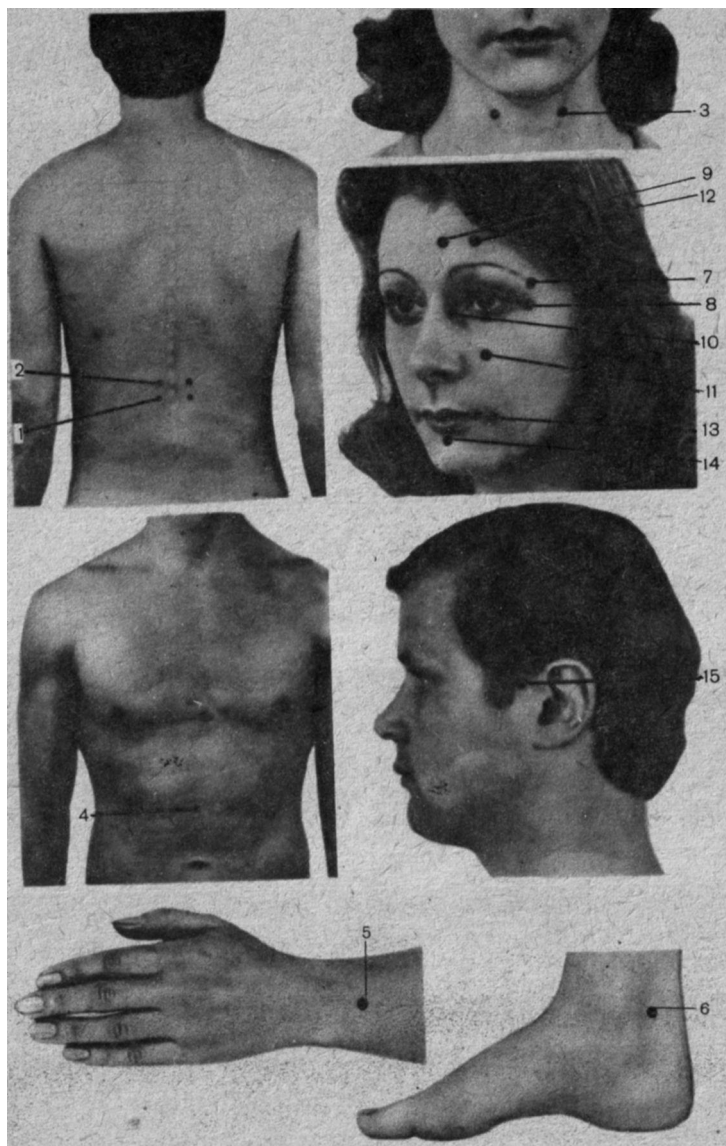
Вы несомненно хотите подольше сохранить здоровье, красоту, свежий цвет лица, гладкую кожу и молодой блеск глаз. Это возможно при ежедневном применении точечного массажа. Подождите накладывать тени, они не будут ложиться красиво, если кожа неэластичная, сухая и шелушится. Древняя восточная медицина знала секреты косметики. Считалось, что самый злостный враг красивой кожи — плохое пищеварение, запоры, газы в кишечнике или какое-либо заболевание внутренних органов. Для выяснения этого вопроса обратитесь к врачу. В остальном вам поможет точечный массаж.

Воздействие на точки производится успокаивающим методом, приемом легкого надавливания с вращением по часовой стрелке в течение 2—5 мин на каждую точку (рис. 29).

Точка 1 (шэнь-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между II и III поясничными позвонками. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 2 (сань-цзяо-шу), симметричная, находится на $1\frac{1}{2}$ цуня в сторону от задней срединной линии на уровне промежутка между I и II поясничными позвонками. Массировать аналогично точке 1. Желательно, чтобы эти две точки массировались другим лицом при вашем положении лежа на животе с подушкой, подложенной под живот. Это очень важные точки.

Точка 3 (жэнь-ин), симметричная, находится на шее у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на



уровне верхнего края щитовидного хряща. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 4 (чжун-вань), несимметричная, находится на передней срединной линии на 4 цуня выше пупка. Массировать в положении сидя или лежа на спине, расслабившись.

Точка 5 (вай-гуань), симметричная, находится на задней поверхности предплечья на 2 цуня выше верхней складки запястья, в межкостном промежутке. Массируется поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вниз.

Точка 6 (тай-си), симметричная, находится в углублении между пяточным сухожилием и внутренней лодыжкой на уровне ее центра. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя.

Точка 7 (сы-чжу-кун), симметричная, находится на лице в углублении у наружного конца брови. Массировать одновременно с обеих сторон в положении сидя, глаза закрыты.

Точка 8 (тун-цзы-ляо), симметричная, находится на лице на 5 мм кнаружи от наружного угла глаза, в углублении. Массировать аналогично точке 7.

Точка 9 (мэй-чун), симметричная, находится на лице на $1/2$ цуня выше внутреннего конца брови. Массировать аналогично точке 7.

Точка 10 (цин-мин), симметричная, находится на лице на 2—3 мм в сторону носа от внутреннего угла глаза. Массировать аналогично точке 7.

Точка 11 (сы-бай), симметричная, находится на лице на 1 см ниже нижнего края глазницы, под зрачком. Массировать аналогично точке 7.

Точка 12 (ян-бай), симметричная, находится на лице на 1 цунь выше середины брови, над зрачком. Массировать аналогично точке 7.

Точка 13 (ди-цан), симметричная, находится на 1 см кнаружи от угла рта. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя или лежа, глаза закрыты, рот слегка приоткрыт.

Точка 14 (чэн-цзян), несимметричная, находится на лице в центре подбородочно-губной борозды. Массировать аналогично точке 13.

Точка 15 (хэ-ляо височная), симметричная, находится в углублении над скуловой дугой у основания ушной раковины. Массировать одновременно справа и слева в положении лежа или сидя с закрытыми глазами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Более чем 5000-летний опыт применения и успех, особенно в области функциональной патологии, придают рефлексотерапии и точечному массажу неоспоримую ценность. Точечный массаж заслуживает должного места в арсенале современной медицины.

Вошедший в книгу список заболеваний, синдромов и симптомов не ограничивает сферы применения точечного массажа. Постепенное овладение методом в качестве профилактического мероприятия и доврачебной помощи будет способствовать оздоровлению каждого из нас. Метод точечного массажа несложен и не требует длительного обучения. При использовании метода следует четко помнить показания и противопоказания к нему и не допускать отклонений от указанных нами рекомендаций без совета врача, владеющего этим методом.

Подбор точек (в тех случаях, где в тексте указывается на возможность выбора) индивидуален и можно остановиться на 1—2 точках, дающих желаемый эффект. Аккуратность и систематичность в проведении точечного массажа создадут предпосылки для успешного сохранения и поддержания вашего здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	4
Краткий исторический обзор. Происхождение метода и его место в современной медицине	4
Принципиальные основы точечного массажа. Методы воздействия. Техника массажа. Показания и противопоказания	7
Точечный массаж при отдельных заболеваниях и синдромах	16
Атеросклероз	16
Бронхиальная астма	24
Аллергия	31
Повышенная раздражительность	44
Сахарный диабет	49
Гайморит	53
Мигрень	55
Заикание	58
Половая слабость	62
Ночное недержание мочи	70
Геморрой и трещины заднего прохода	75
Вегетососудистая дистония	81
Недостаток молока у кормящей женщины	87
Повышение артериального давления	89
Понижение артериального давления	94
Расширение вен голени, язва голени	97
Сердцебиение	100
Головная боль	105
Болезненные менструации	110
Запоры	112
Метеоризм (газы в кишечнике)	119
Простудные заболевания	122
Нарушения сна	126
Усталость	130
Храпение	136
Оздоровляющий массаж	137
Косметический массаж	140
Заключение	143