



Ду Бесм



摩
擦
拍
打
功

ДУ ИНБО

**ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ —
ЭТО ЛЕГКО И ПРОСТО!**

ДУ ИНБО

**ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ —
ЭТО ЛЕГКО И ПРОСТО!**

Новосибирск, 2010

УДК 615.89
ББК 53.59

Д 790 Ду Инбо
Здоровье и долголетие —
это легко и просто! — Новосибирск,
ООО «Издательство «Ли Вест», 2010. — 28 с.

ISBN 5-902717-05-1

Эту брошюру написал врач традиционной китайской медицины господин Ду Инбо. Он делится с нами старинным народным китайским методом восстановления и сохранения здоровья, улучшения общего состояния, повышения жизненного тонуса и настроения.

Воспользоваться этими рекомендациями может каждый — и взрослый, и ребенок, и даже очень пожилой человек. Потому что предлагаемый метод прост и доступен, он основан на обычном растирании и похлопывании тела. И если ежедневно в течение 10–15 минут вы будете проводить эту несложную процедуру, то уже через короткое время почувствуете себя намного бодрее.

Желаем вам крепкого здоровья и хорошего настроения!

© Ду Инбо, 2004
© ООО «Издательство «Ли Вест», 2004
© ООО «Издательство «Ли Вест», 2010

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МЕТОДОВ РАСТИРАНИЯ И ПОХЛОПЫВАНИЯ

История применения в лечебных целях методов растирания и похлопывания очень давняя. В Китае эти методы передаются из поколения в поколение уже более 2000 лет. По причине того, что знания об этих методах передавались в народной среде, или потому, что они передавались внутри страны и не распространялись вовне, эти методы не являются общеизвестными.

Автору еще в 1986 году посчастливилось побывать вместе с медицинской комиссией в целях инспектирования в одной так называемой деревне долголетия. Было обнаружено, что жители этой деревни, и стар и млад, ежедневно по 1–2 раза совершают растирания и похлопывания. Возраст людей не только составляет в среднем 90 лет, но при этом у них сохраняются ровные зубы, отчетливый слух и они очень редко болеют.

Впоследствии автор изучил большое количество статей по этому вопросу, многократно обучался у народных мастеров этого метода и, наконец, получил возможность представить его суть. Поскольку составными частями воздействия являются только растирание и похлопывание, мы его так и называем — метод растирания и похлопывания.

Выполнение метода очень простое, его можно освоить за 5 минут. Его эффективность не зависит от погоды и окружающей обстановки, он подходит всем — и пожилым людям, и детям. Этот метод

очень любят в народе. Если применять его в течение длительного времени, то можно не только достичь долголетия, но и действительно до старости сохранить здоровье, хорошее зрение и слух.

Для совершенствования этого метода автор просит высказывать имеющиеся замечания и предложения.

Ду Инбо

10 октября 2004 года

г. Новосибирск

ВЫПОЛНЕНИЕ ПОХЛОПЫВАНИЙ И РАСТИРАНИЯ И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПОЯСНЕНИЯ

I. РАСТИРАНИЕ

Обеими руками растирайте различные участки тела. Можно растирать непосредственно кожу либо делать это через одежду. Растирать необходимо до появления ощущения тепла и покраснения кожи.

1. Растирание головы

Пальцами рук или ладонями многократно растирайте кожу головы в направлении спереди назад, от средней линии в стороны, сначала легко, постепенно переходя к более интенсивным действиям (см. рис. 1).

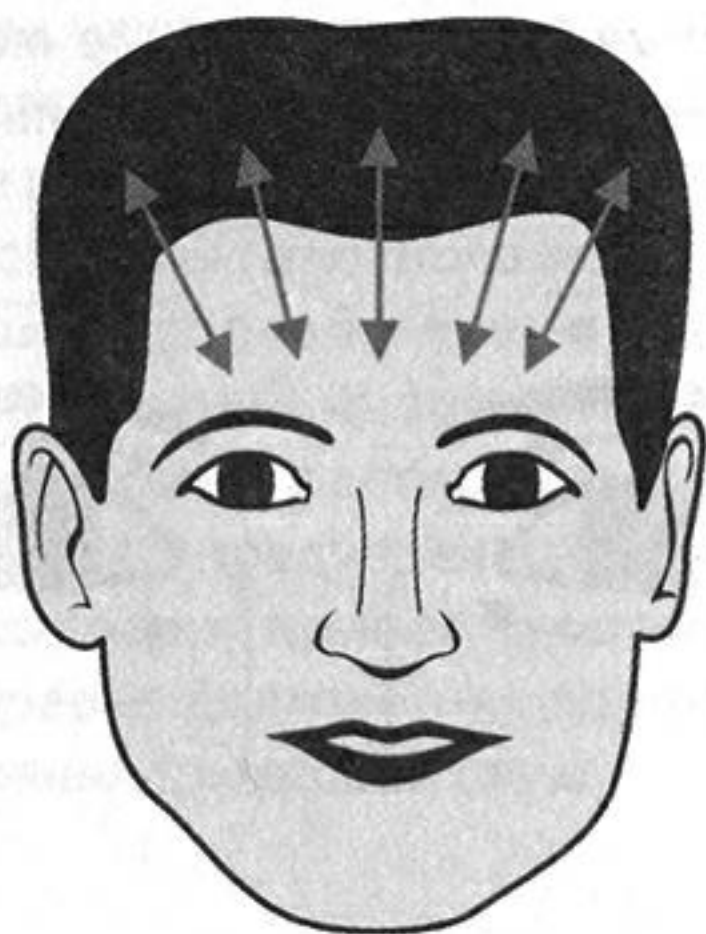


Рис. 1

Пояснение: хорошо известно, что растирание способствует появлению статического электричества. При многократном растирании кожи руками возникает разряд. Современная медицина подтверждает, что подобного рода электрические разряды улучшают кровообращение в области головы, устраняют нервное напряжение и снижают повышенный тонус кровеносных сосудов. Это способствует улучшению памяти, оказывает успокаивающее действие. Способ можно применять для профилактики головных болей различной этиологии и нервного истощения.

1.1. Область вокруг глаз

Прикройте глаза, многократно разотрите сначала нижний, а затем верхний край глазницы, не надавливая на глазное яблоко (см. рис. 2).

Пояснение: это упражнение может уменьшить нервное напряжение и повышенный тонус



Рис. 2

кровеносных сосудов внутри глаза; оно улучшает местное капиллярное кровообращение, способствует профилактике глазных болезней. В древних письменных источниках написано: квинтэссенция пяти плотных и шести полых органов поднимается и вливается в глаза.

Этот метод имеет большое значение для профилактики различных заболеваний, с его помощью можно регулировать функции внутренних органов.

1.2. Уши

Пальцами обеих рук многократно разотрите ушные раковины, козелки и тыльные стороны ушей.

Пояснение: современная медицина подтверждает, что ухо — это уменьшенная модель организма человека. Многочисленные кровеносные сосуды и нервы, находящиеся в ухе, тесно связаны с головным мозгом и плотными органами, поэтому многократное растирание ушей регулирует функции нервной системы головного мозга и плотных органов, а также способствует профилактике различных заболеваний. В древних письменных источниках написано: растирание уха воздействует на ци почек и предупреждает заболевания уха. Именно благодаря применению этого метода жители в «деревне долголетия» до преклонного возраста сохраняют хороший слух.

1.3. Нос

Пальцами обеих рук многократно разотрите носовые ходы, спинку носа и боковые поверхности носа (см. рис. 3).

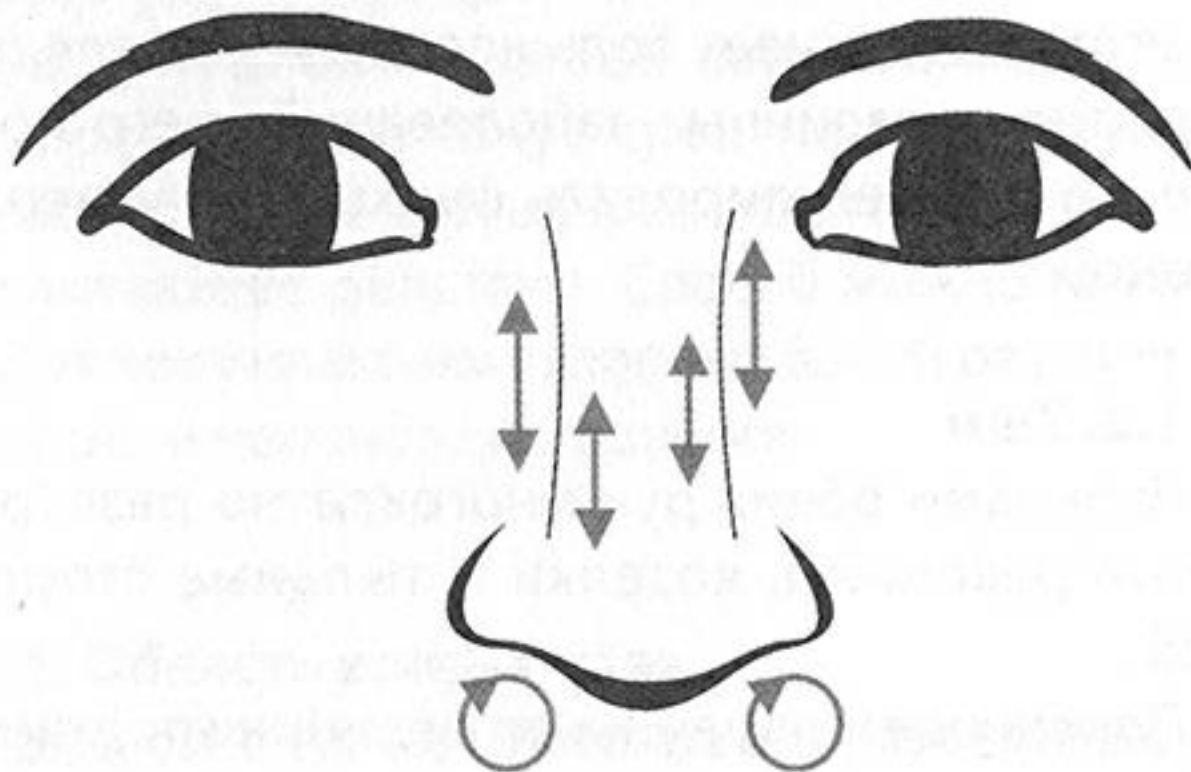


Рис. 3

Пояснение: многократное растирание области носа улучшает кровообращение и клеточный метаболизм слизистой придаточных пазух носа, регулирует функцию носа реагировать на изменения в окружающей среде и тем самым способствует профилактике простудных заболеваний.

1.4. Рот

Постучите зубами, сначала легко, затем все сильнее. Постукивайте до начала выделения слюны, кончиком языка многократно помассируйте зубы и десны (5–10 раз), затем медленно проглотите скопившуюся во рту слюну.

Пояснение: слюна — это разновидность пищеварительного сока человека. Содержащаяся в слюне протеаза не только способствует пищеварению, но также оказывает бактериостатическое действие, поэтому данное упражнение способствует профилактике заболеваний зубов и ротовой полости. Именно с его применением неразрывно связан тот факт, что китайские долгожители до почтенного возраста сохраняют крепкие, белые зубы.

2. Растирание конечностей

Начинайте растирание с кончиков пальцев рук, затем массируйте внутреннюю и наружную поверхность рук, кисти, внутреннюю и наружную поверхность ног, стопы (см. рис. 4).

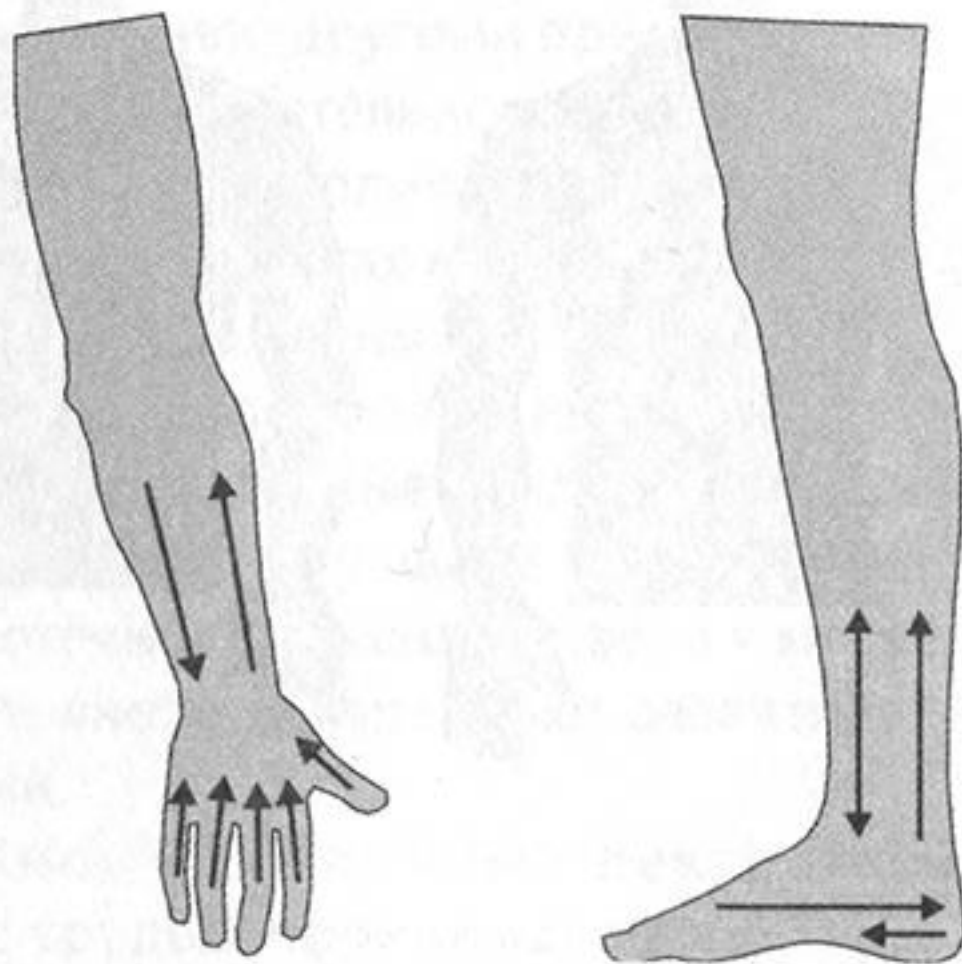


Рис. 4

Пояснение: 12 меридианов проходят через конечности человека, поэтому растирание рук и ног способствует улучшению их проходимости. Каждый из 12 меридианов имеет соответствие с внутренним органом. Поэтому данное упражнение гармонизирует работу внутренних органов и служит профилактике заболеваний.

3. Растирание области груди и живота

Обеими руками сделайте растирание боковых поверхностей тела в направлении снизу вверх до появления ощущения тепла (см. рис. 5).

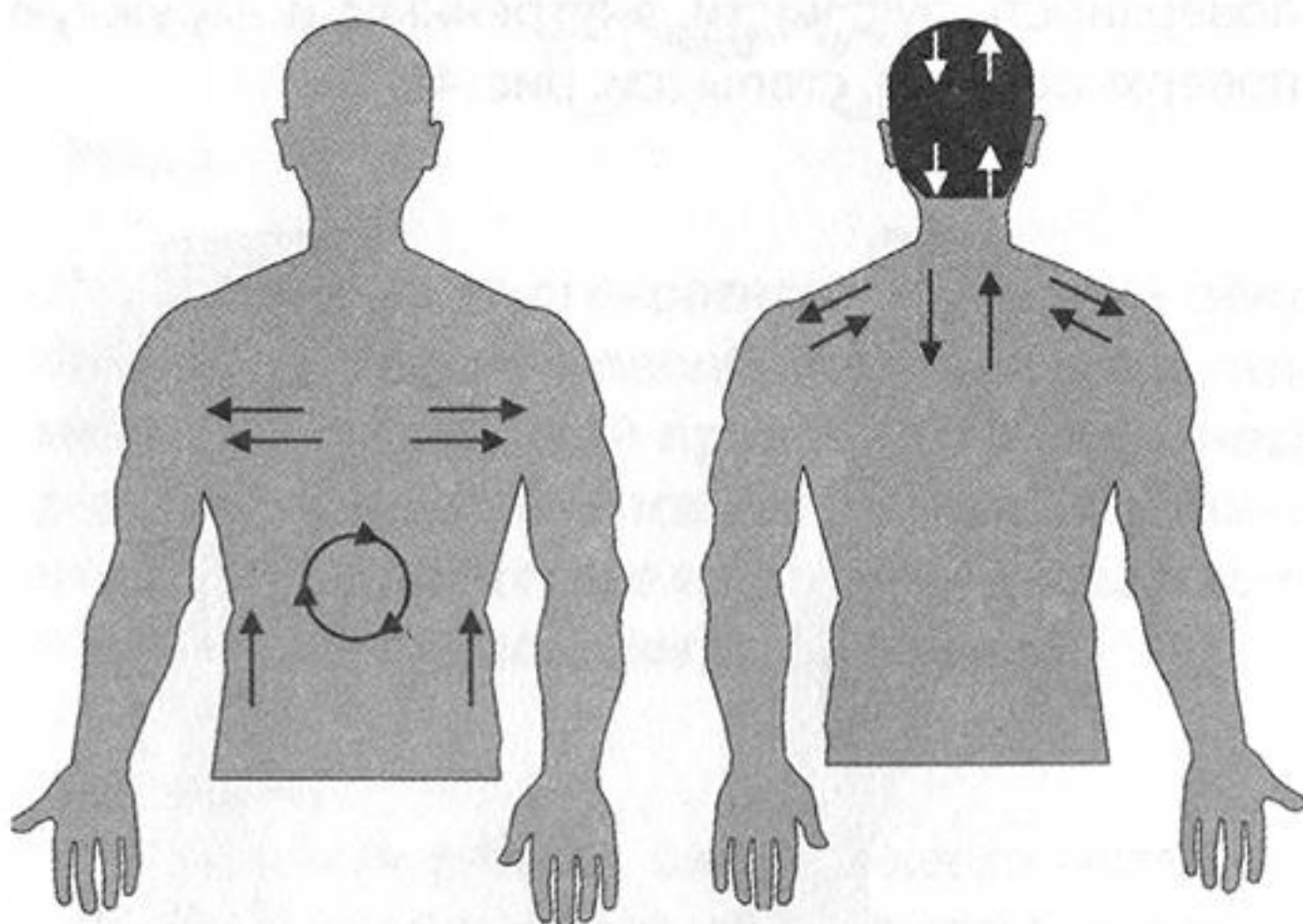


Рис. 5

Пояснение: это упражнение благодаря улучшению кровообращения и рефлекторной проводимости позволяет улучшить функции сердца, легких, почек и пищеварительного тракта. Ежедневное растирание до 300–400 раз области брюшины профилактирует заболевания органов мочевыделительной системы, кроме того, способствует уменьшению веса. Рекомендую попробовать.

II. ПОХЛОПЫВАНИЕ

Похлопывание — это самое важное звено в данном комплексе. Оно может быть разной интенсивности — легким или сильным, в зависимости от ваших ощущений. Обычно похлопывания делают руками, деревянной палкой, металлической пластиной, веником или другими приспособлениями (см. рис. 6). Последовательность может быть такой же, как при массаже. Количество — от 3 до 10 раз. На болезненных участках количество похлопываний может быть большим.

Пояснение: современная медицина подтверждает, что многочисленные похлопывания нормализуют иммунитет, улучшают кровообращение, устраняют отечность мышц, суставов и мягких тканей, эффективно предупреждают развитие многих заболеваний.

Известно, что обычные лекарственные средства с трудом проникают из системы кро-

воображения в периост и полости суставов, а многочисленные похлопывания оказывают непосредственное давление на эти области и тем самым улучшают кровоснабжение суставов и обмен веществ. Это, в свою очередь, является хорошей профилактикой заболеваний костно-суставной системы.

Приведем пример: пациент, мужчина, 56 лет, страдает суставными болями 5 лет, подвижность ограничена, прошел различные виды лечения, результат не выражен. Рентгенограмма показала, что головки бедренных костей с обеих сторон страдают от недостатка кровоснабжения. Врачом предложено оперативное лечение, пациент не согласился на операцию и пришел на консультацию к автору этой книги. Поскольку он приехал из другого города, у него не было возможности ежедневно приходить на лечение, и автор обучил его методу похлопывания. Примерно через неделю этот пациент позвонил и сказал: «Я ежедневно совершаю похлопывания по ягодичной области и бедрам более часа, уже имеются улучшения в течении заболевания. Я могу самостоятельно ходить на работу». Через полгода он сделал повторный рентгенографический снимок, который показал, что состояние бедренных костей заметно улучшилось. После этого более 30 пациентов пользовались методом похлопывания при костно-суставных заболеваниях и получили заметный лечебный эффект.

При выполнении этого комплекса очень важно, чтобы каждый участок тела был подвергнут растиранию и похлопыванию. Упражнения можно делать в любой последовательности. Обычно для выполнения всего комплекса требуется около 10 минут, однако чем больше времени вы ему посвятите, тем лучше результат получите. Для детей и младенцев можно ограничиться растиранием, тем самым вы добьетесь снижения заболеваемости.

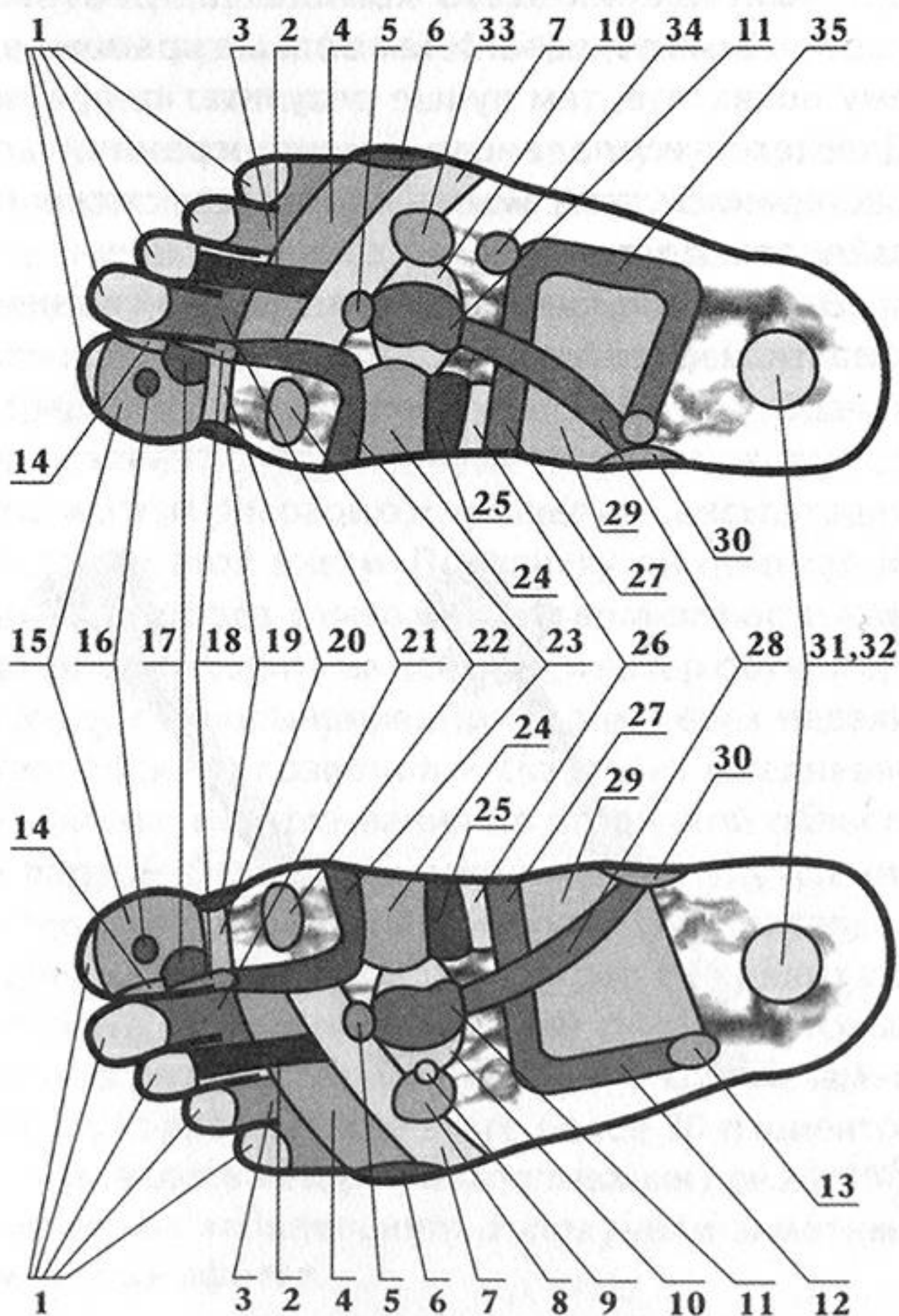
Это и есть тот самый секрет здоровой жизни в китайской «деревне долголетия».



Рис. 6

Проекционные зоны внутренних органов на ногах и руках

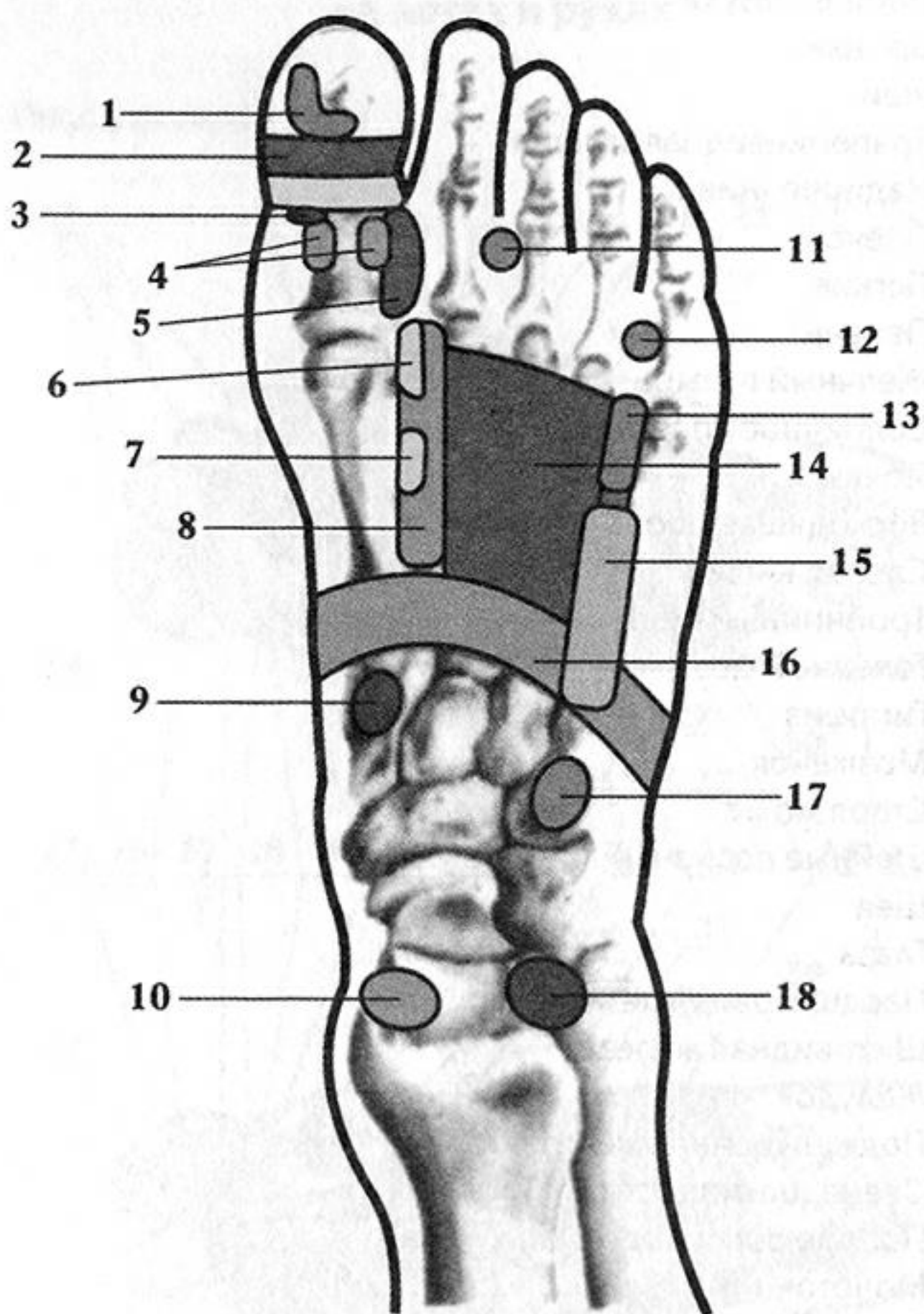
Подошва левой ноги



Подошва правой ноги

Обозначения:

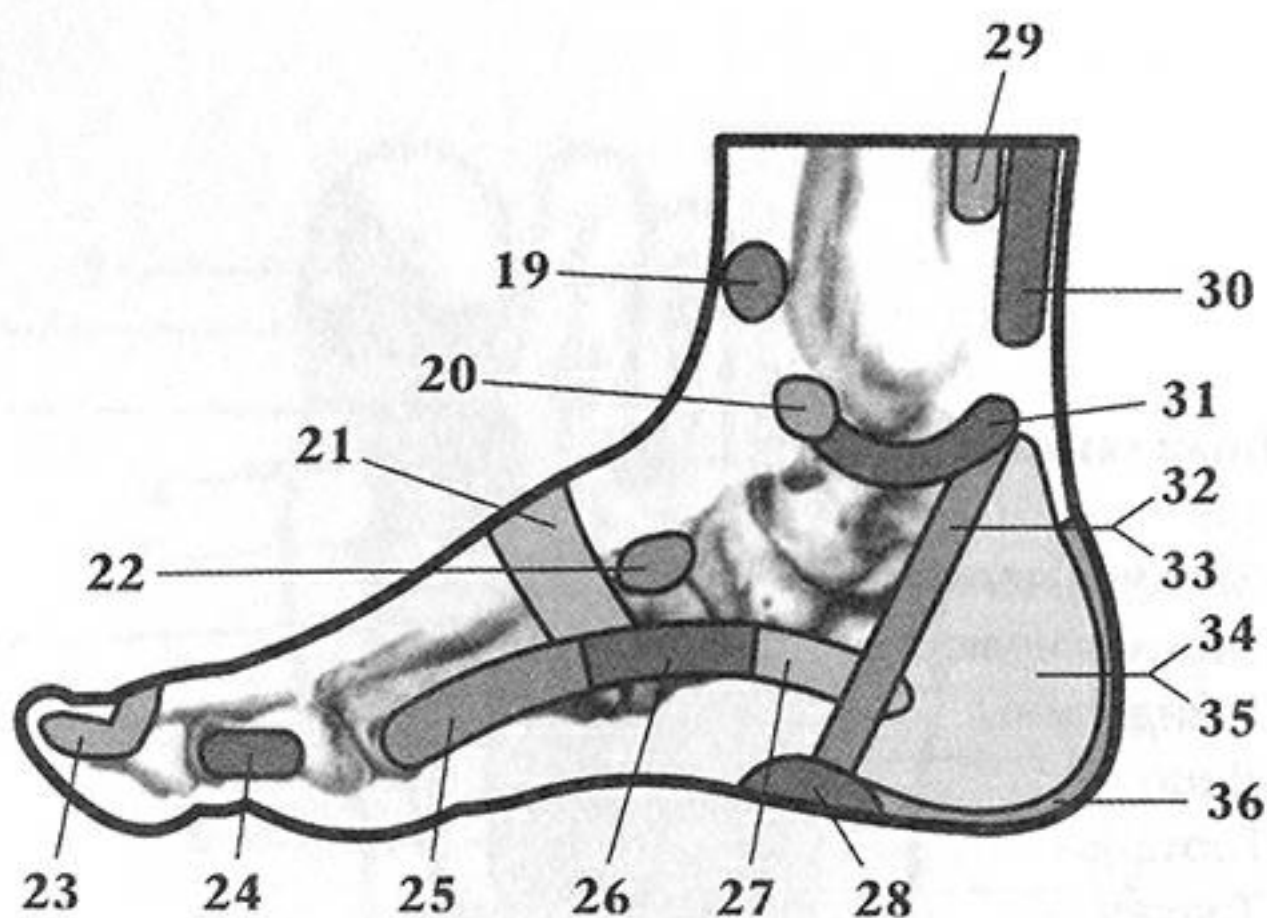
1. Лобная пазуха
2. Бронхи
3. Уши
4. Трапецевидная мышца
5. Надпочечники
6. Плечо
7. Легкие
8. Печень
9. Желчный пузырь
10. Солнечное сплетение
11. Почки
12. Восходящая ободочная кишка
13. Слепая кишка
14. Тройничный нерв
15. Головной мозг
16. Гипофиз
17. Мозжечок
18. Ствол мозга
19. Шейные позвонки
20. Шея
21. Глаза
22. Паращитовидные железы
23. Щитовидная железа
24. Желудок
25. Поджелудочная железа
26. Двенадцатиперстная кишка
27. Поперечная ободочная кишка
28. Мочеточники
29. Тонкая кишка
30. Мочевой пузырь
31. Половые железы
32. Анус
33. Сердце
34. Селезенка
35. Нисходящая ободочная кишка



Тыльная сторона ступни

Обозначения:

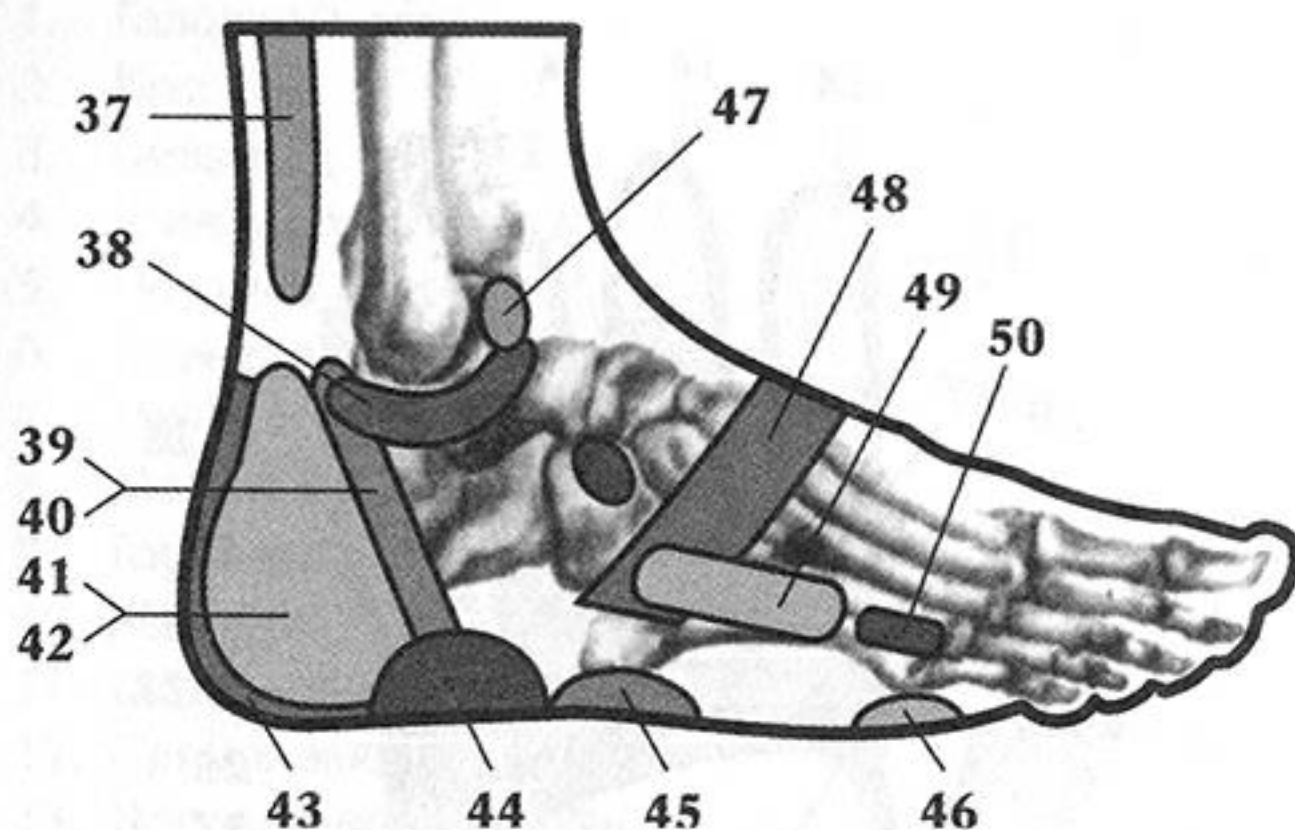
1. Нос
2. Верхняя челюсть
3. Нижняя челюсть
4. Миндалины
5. Лицо
6. Гортань
7. Трахея
8. Лимфатические железы в области груди
9. Передняя поверхность ребер
10. Лимфатические узлы в области малого таза
11. Глаза
12. Уши
13. Лабиринт
14. Область груди
15. Лопаточная кость
16. Диафрагма
17. Задняя поверхность ребер
18. Лимфатические узлы в брюшной полости



Медиальная сторона ступни

Обозначения:

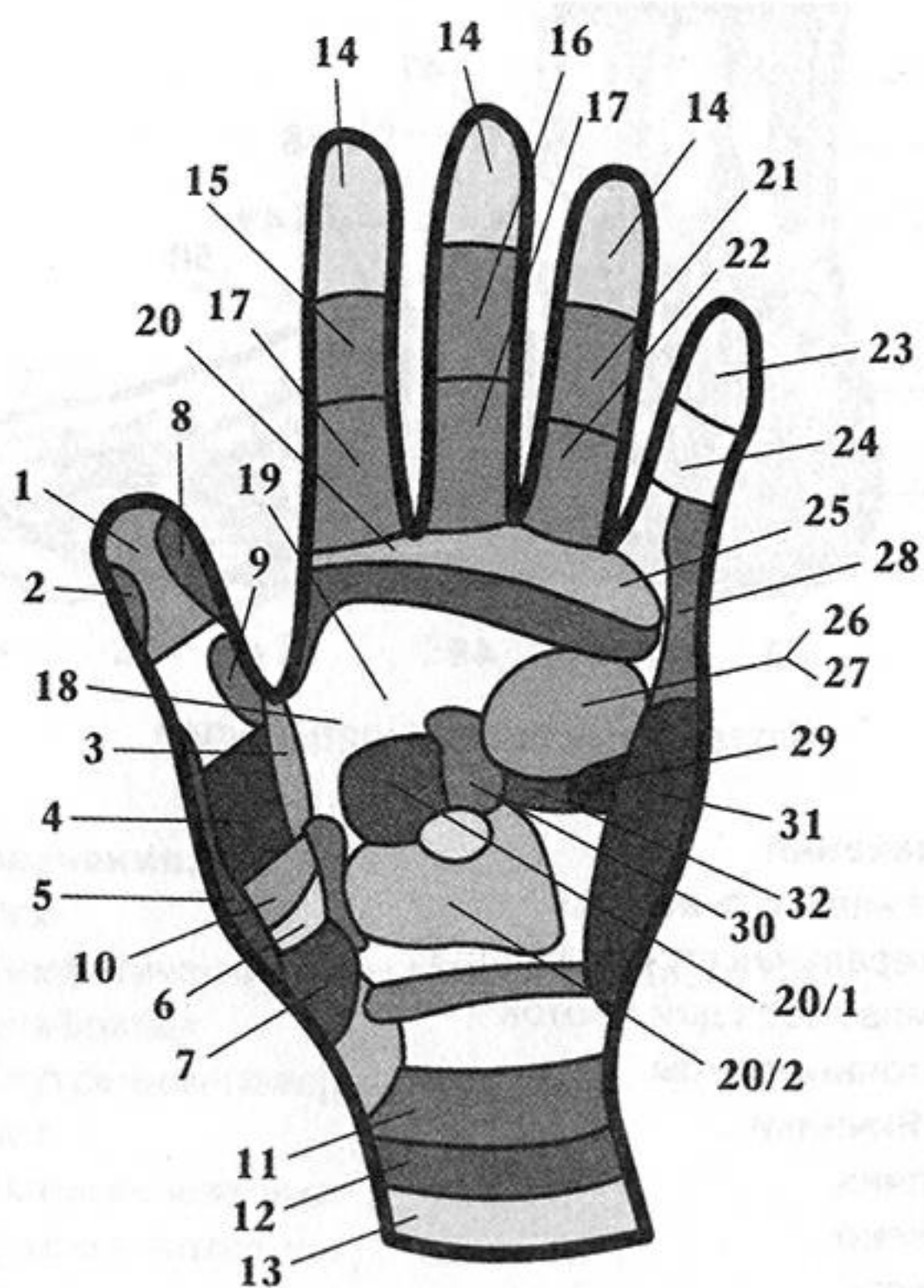
- 19. Пах
- 20. Лимфатические узлы в области малого таза
- 21. Диафрагма
- 22. Внутренняя поверхность ребер
- 23. Нос
- 24. Шейные позвонки
- 25. Грудные позвонки
- 26. Поясничные позвонки
- 27. Крестец
- 28. Мочевой пузырь
- 29. Седалищный нерв
- 30. Прямая кишка, анус
- 31. Медиальная сторона бедра
- 32. Мочеиспускательный канал
- 33. Влагалище
- 34. Предстательная железа
- 35. Матка
- 36. Копчик



Латеральная поверхность ступни

Обозначения:

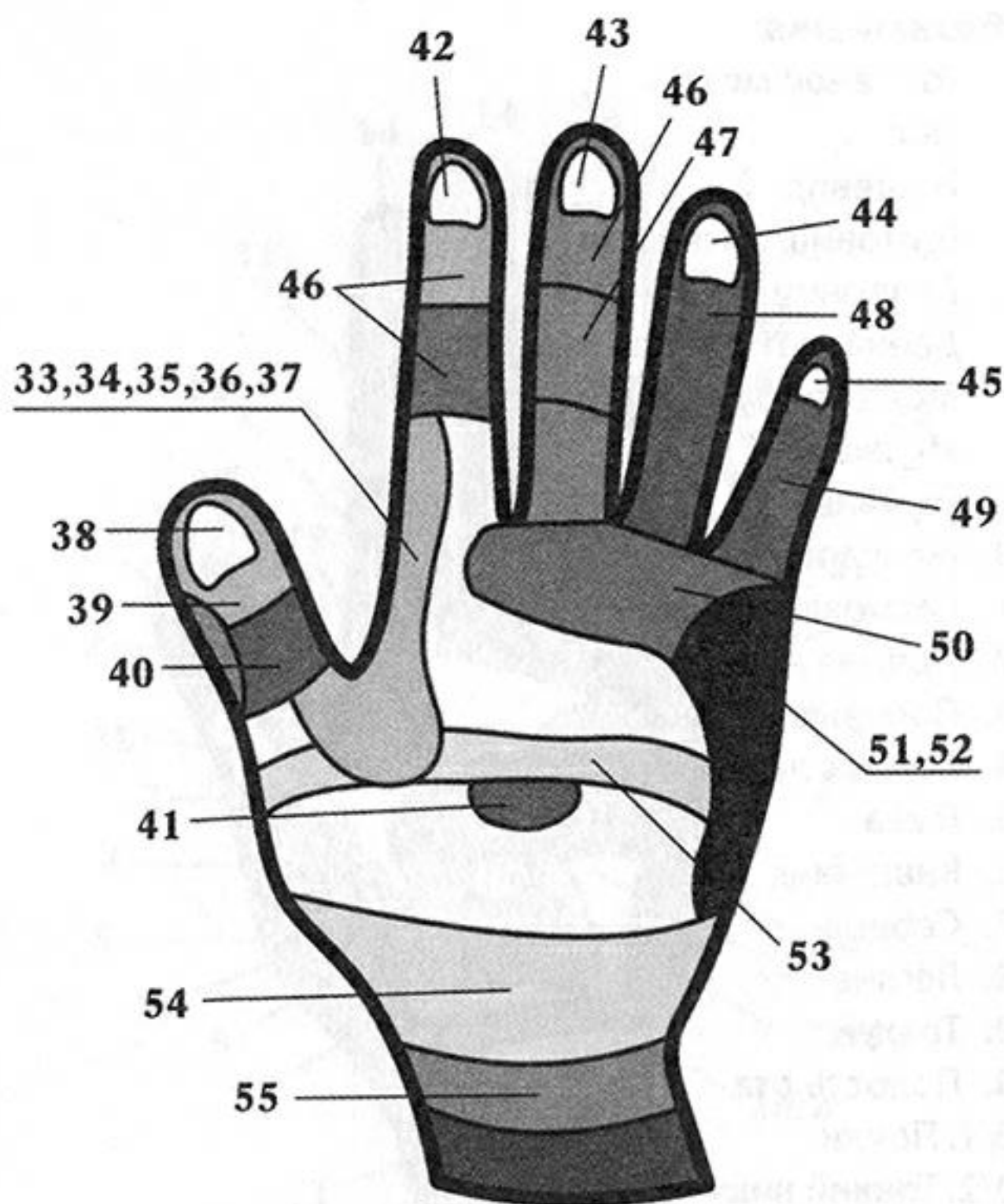
- 37. Нижняя часть живота
- 38. Латеральная сторона бедра
- 39. Семявыводящий проток
- 40. Маточные трубы
- 41-42. Яичники
- 43. Копчик
- 44. Колено
- 45. Локоть
- 46. Плечо
- 47. Лимфатические узлы в брюшной полости
- 48. Наружная поверхность ребер
- 49. Лопаточная кость
- 50. Лабиринт



Ладонь руки

Обозначения:

1. Головной мозг
2. Нос
3. Пищевод
4. Щитовидная железа
5. Позвоночник
6. Двенадцатиперстная кишка
7. Мочевой пузырь
8. Мозжечок
9. Гортань
10. Желудок
11. Сигмовидная ободочная кишка
12. Прямая кишка
13. Половые органы
14. Лобная пазуха
15. Глаза
16. Кишечник
17. Сердце
18. Легкие
19. Трахея
20. Полость рта
- 20/1. Почки
- 20/2. Тонкий кишечник
21. Уши
22. Гормоны
23. Уши
24. Половые железы
25. Трапециевидная мышца
26. На левой ладони – сердце
27. На правой ладони – печень
28. Плечо
39. Селезенка
30. Височное нервное сплетение
31. Нисходящая ободочная кишка
32. Поперечная ободочная кишка



Тыльная сторона руки

Обозначения:

- 33. Гортань
- 34. Бронхи
- 35. Зубы
- 36. Грудная полость
- 37. Легкие
- 38. Меридиан легких
- 39. Головной мозг
- 40. Нос
- 41. Височное нервное сплетение
- 42. Меридиан толстого кишечника
- 43. Меридиан перикарда
- 44. Меридиан трех обогревателей
- 45. Меридиан тонкого кишечника
- 46. Голова
- 47. Лобная пазуха
- 48. Правая нога
- 49. Левая нога
- 50. Плечо
- 51. Локоть
- 52. Колено
- 53. Диафрагма
- 54. Поясничный отдел
- 55. Половые органы

СОДЕРЖАНИЕ

Лечебное воздействие методов растирания и похлопывания	3
Выполнение похлопываний и растирания и соответствующие пояснения	5
I. РАСТИРАНИЕ	5
1. Растирание головы	5
1.1. Область вокруг глаз	6
1.2. Уши	7
1.3. Нос	8
1.4. Рот	8
2. Растирание конечностей	9
3. Растирание области груди и живота	10
II. ПОХЛОПЫВАНИЕ	11
Проекционные зоны внутренних органов на ногах и руках	14



Ду Инбо

Врач китайской медицины

Начал интересоваться вопросами медицины еще в детстве. Обучался у своего отца, позже — у знаменитых врачей Китая. В 1984 году получил среднее, а в 1989 году — высшее медицинское образование. Стаж практической работы — 20 лет. Владеет методами акупунктуры, прижигания и точечного массажа. Имеет клиническую практику лечения более 300 видов различных заболеваний (терапевтических, хирургических, гинекологических, детских, кожных и т. д.).

Имеет 5 публикаций по медицине в специализированных изданиях. Использует при лечении более 300 видов китайских лекарственных трав. Составляет рецепты пилюль, порошков, мазей, гранул, бальзамов. В 1997 году был принят на должность преподавателя по чжэньцзю-терапии и точечному массажу в Международный обучающий центр провинции Ляонин КНР. В том же году принял участие в организации Центра китайской традиционной медицины в России. С 1997 года и по настоящее время проводит лечение методами чжэньцзю-терапии в Новосибирске.