

МАССАЖ

иллюстрированное пособие



для
беременных
женщин

МАССАЖ

для
беременных
женщин

ас+
ОЛИМП
Москва
1999

УДК 615.82
ББК 53.59
М 32

Перевод Л. В. Ерашовой
Научная редакция, предисловие
канд. мед. наук С. Г. Руднева

Печатается по лицензии издательства
«Shandong Science and Technology Press»

Впервые книга была выпущена в свет на китайском языке
в издательстве «Shandong Science and Technology Press»,
16 Yuhai Road, Jinan, China

*Охраняется Законом об авторском праве. Никакая часть данной
публикации не может быть скопирована или распространена
без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

М32 **Массаж** для беременных женщин: Иллюстрированное по-
сobie. — М.: Олимп: ООО "Фирма «Издательство АСТ»",
1999. — 240 с.: ил.

ISBN 7-5331-2049-3 («Shandong Science and Technology Press»)

ISBN 5-7390-0640-6 («Олимп»)

ISBN 5-237-00661-2 (ООО "Фирма «Издательство АСТ»")

Лечебный массаж — одна из ценнейших составных частей тра-
диционной медицины. Он достаточно прост и эффективен, и по-
тому к нему прибегает все больше медиков-практиков и просто
людей, беспокоящихся о своем здоровье. Предлагаемая вниманию
читателей книга представляет собой практическое руководство по
овладению методами китайского массажа, содержит рекомендации
по улучшению самочувствия и излечению основных заболева-
ний в период беременности.

Издание адресовано массовому читателю.

УДК 615.82
ББК 53.59

ISBN 7-5331-2049-3 («Shandong
Science and Technology Press»)

ISBN 5-7390-0640-6 («Олимп»)

ISBN 5-237-00661-2

(ООО "Фирма «Издательство АСТ»")

© «Shandong Science
and Technology Press», 1997

© «Олимп», 1998

© Оформление. ООО "Фирма
«Издательство АСТ»", 1998

Содержание

Язык и символика китайского массажа (Предисловие)	9
---	---

Раздел 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Физиологические изменения при беременности	15
Физиологические особенности женщин	15
Физиологические изменения при беременности	17
Этиология и патогенез	20
Патогенные факторы	20
Патогенез	21
Принципы, положенные в основу лечения	23
Регулирование циркуляции чи и крови	23
Создание гармонии между селезенкой и желудком	23
Питание печени и почек	24
Механизм воздействия массажа	25
...по представлениям традиционной китайской меди- цины	25
...с позиций современной науки	25

Раздел 2. ПРИЕМЫ МАССАЖА

Требования, предъявляемые к приемам массажа и его про- цедуре	29
Требования к приемам массажа	29
Требования к процедуре массажа	30
Противопоказания и основные моменты, на которые сле- дует обратить внимание	31
Противопоказания	31
Обратите внимание	31

Основные приемы	33
Линейное поглаживание (<i>туй</i>)	33
Линейное поглаживание одним пальцем (<i>и чжи чань туй</i>)	35
Защипывание (<i>на</i>)	36
Прерывистое давление (<i>ан</i>)	37
Круговое растирание (<i>жу</i>)	39
Растирание точки (<i>яо</i>)	40
Трение точки (<i>ка</i>)	42
Поршневое трение (<i>му</i>)	44
Прокатывание (<i>гуен</i>)	44
Линейный массаж (<i>туй</i>)	45
Вибрация (<i>цзен</i>)	48
Легкие касания (<i>му</i>)	50

Раздел 3. НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРАКТИКУЕМЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРИЕМОВ

Голова и лицо	53
Шея	62
Руки	66
Грудь и подреберная область	71
Живот	75
Поясничная область и спина	81
Ноги	87

Раздел 4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Рвота	97
Лечение при определенном синдроме	97
Рвота, вызванная пустотой желудка	97
Рвота, вызванная холодом желудка	101
Рвота, вызванная жаром желудка	103
Рвота, вызванная жаром печени	106
Рвота, вызванная скоплением слизи	107

Раздражительность	113
Лечение при определенном синдроме	122
Раздражительность, вызванная пустотой <i>инь</i>	122
Раздражительность, вызванная повышенной нагрузкой на печень	125
Раздражительность, вызванная застоем <i>ян</i>	128
Вздутие и ощущение полноты в верхней части живота	132
Лечение при определенном синдроме	132
Вздутие и ощущение полноты, вызванные застояв- шимся или текущим в обратном направлении <i>чи</i> ..	132
Вздутие и ощущение полноты, вызванные повышен- ной нагрузкой на печень	136
Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоем <i>чи</i> ..	140
Кашель	148
Лечение при определенном синдроме	150
Кашель вследствие ветра-холода	150
Кашель вследствие ветра-жара	150
Кашель, возникший вследствие мутной слизи	156
Кашель, возникающий вследствие пустоты <i>инь</i>	159
Отеки	166
Лечение при определенном синдроме	173
Отечность, вызванная пустотой селезенки	173
Отечность, вызванная пустотой почек	173
Отечность, вызванная застоем <i>чи</i>	176
Спазмы в ногах	182
Задержка мочи	188
Лечение при определенном синдроме	190
Задержка мочи, вызванная пустотой <i>чи</i>	190
Задержка мочи, вызванная пустотой почек	194
Задержка мочи, вызванная застоем <i>чи</i>	198
Задержка мочи, вызванная накоплением влажного жа- ра	198

Боли в животе	205
Лечение при определенном синдроме	205
Боли в животе, вызванные пустотой-холодом	205
Боли в животе, вызванные застоем <i>чи</i>	210
Боли в животе, вызванные пустотой <i>чи</i> и крови	215
Боли в пояснице	222
Лечение при определенном синдроме	222
Боли в пояснице, вызванные пустотой крови, сопро- вождаемой застоем <i>чи</i>	222
Боли в пояснице, вызванные пустотой почек	226

Язык и символика китайского массажа

(Предисловие)

Все более популярной в мире становится нелекарственная терапия. Поэтому своевременным можно признать выпуск самоучителя традиционного китайского массажа. По простоте изложения эта книга рассчитана на самую широкую аудиторию, на людей, не имеющих медицинского образования, но интересующихся общедоступными методами оздоровления. Следуя несложным инструкциям, сверяясь с многочисленными рисунками, каждый читатель может применить на практике приемы традиционного китайского массажа как для борьбы с распространенными недугами, так и для общего укрепления организма.

Вместе с тем в нашей стране до сих пор о традиционном китайском массаже было известно немного. Поэтому вспомним о некоторых основных понятиях традиционной китайской медицины.

Пожалуй, бессмысленным будет объяснять в привычных нам медицинских терминах, что такое, к примеру, «пустота» почек, или «влажный» жар, или «прозрачная» *чи*... Хотя любой врач, наверное, сможет перевести эти термины на свой, «понятный» всем европейский медицинский язык.

Разумеется, нельзя пощупать «меридиан почек» или измерить каким-нибудь прибором «энергию *чи*». Но если бы мы методично отслеживали свое физическое состояние только по показаниям приборов — впору было бы лишиться и самого душевного здоровья. К примеру, если мы не можем потрогать руками меридиан Земли, это не означает, что мы теряем ориентацию во времени или представление о часовых поясах. Точно так же представление о меридианах человеческого тела помогает китайскому врачу ориентироваться в невидимых потоках энергий, протекающих в нашем организме. Причем такое представление оказывается не более «мистично», чем наше европейское представление о всемогуществе лекарств. А на практике не более сложно, чем проезд в переполненном транспорте

до ближайшей аптеки за аспирином. Просто поверим в существование меридианов, как мы верим в существование печени у себя в боку, хотя и никогда ее не видели, и многие премудрости китайского массажа станут для нас столь же прозрачными, как и вышеупомянутая *чи*.

Точно так же мы не можем потрогать пять первоэлементов в теле, о которых учит китайская медицина, хотя символика их почти осязаема, — это дерево, огонь, земля, металл и вода.

В нашем организме, по учению китайских врачей, «бушует» также пять внутренних стихий — это внутренний ветер, внутренняя жара, внутренняя влажность, внутренняя сухость и внутренний холод.

В отличие от «морфологической», иными словами — механистической европейской медицины, китайские доктора полагают в основу своей практики энергетическое здоровье пациента. Можно сказать, что заболевание для китайского врача — это прежде всего нарушение потоков или прозрачности соответствующих энергий у человека и только потом уже как следствие этого морфологические изменения в клетках отдельных органов. Те или иные приемы китайского массажа помогают устранять именно энергетические причины заболеваний.

Еще одно важное отличие китайской медицины состоит в том, что никакая процедура не может иметь своей терапевтической целью ту или иную часть тела отдельно (как это зачастую принято на Западе). Приемы китайского массажа должны усиливать поток жизненной энергии (*чи*), прочищать каналы, по которым она движется в организме, и восстанавливать таким образом всю поврежденную цепочку органов. Так, нажатие на точки на ушной раковине или на кисти руки вызывает изменения в деятельности сердца, желудка или печени.

Диагностический синдром в китайской медицине более индивидуализирован и присущ только одному конкретному больному в отличие от европейской лечебной практики, где под синдромом понимается сумма типичных клинических симптомов, характерных для данного заболевания.

Остановимся коротко на тех терминах, которые будут встречаться в нашем иллюстрированном самоучителе. Итак, в настоящее время наука не может дать линиям меридианов какую-либо анатомическую определенность. При этом, однако, «все знают», что система меридианов состоит из 12 парных и 2 непарных. Это меридианы легких, толстой кишки, желудка, селезенки, поджелудочной железы, сердца, тонкой кишки, мочевого пузыря, почек, перикарда, трех частей тела, желчного пузыря, печени (парные) и два меридиана — заднесрединный и переднесрединный (непарные). Это так называемые

классические, или стандартные, меридианы. Помимо названных существуют также «чудесные» меридианы (например, «чудесный» меридиан зачатия и др.) и мышечно-сухожильные, которые также используются при массаже, особенно последние. Кстати именно из-за линейной направленности меридианов один из двух основных приемов китайского массажа назван в книге «линейным», то есть движения рук выполняются поверх тела в направлении меридианов. Второй основной прием — точечный массаж, которым воздействуют, как правило, на точки акупунктуры. Каждая точка имеет свое название и условное обозначение в медицинских атласах в виде сочетания букв латинского алфавита и цифр, которое дается в скобках рядом с названием точек. Для более точного определения местонахождения конкретной точки в китайской медицине используется понятие *цунь*. Один *цунь* равен длине второй фаланги указательного пальца человека.

В книге также будет встречаться термин *чи* — в традиционной китайской медицине это жизненная энергия, которая циркулирует в организме человека. Существует «общая *чи*», которая включает в себя питательную *чи*, дыхательную *чи*, защитную *чи*, первичную *чи*, но помимо этого каждый орган и система органов имеют свою *чи*, которая отражает их функцию в данный момент. Равнодействующая всех *чи* составляет *чи* организма. Имеется также первичная, или врожденная, *чи*. Чем сильнее первичная *чи*, тем сильнее защитные силы организма. Старение и смерть — результат истощения первичной *чи*.

Традиционная китайская медицина содержит такое понятие, как «кровь». Оно несколько отличается от понятий в западной медицине. «Кровь», по представлениям китайских врачей, содержит все питательные вещества, необходимые организму. *Чи* обеспечивает ее циркуляцию в организме. Кровь и *чи* находятся в тесном взаимодействии, превращаясь друг в друга. Отсюда главная функция крови — питание организма, снабжение системы меридианов, конечностей, кожи и волос. Считается, что, если кровь существует в достаточном количестве, организм здоров, сухожилия и кости крепки, суставы подвижны. При недостатке крови организм слаб.

Чи и кровь перемещаются по системе меридианов, что дает человеку жизненную активность. Также по меридианам переносятся проникающие в организм патологические нарушения. Поэтому теория меридианов служит для диагностики, распознавания болезней. Другие важнейшие понятия, которые встретятся нам в книге, — *инь* и *ян*.

Ян — это все, что ясно определимо, движется, устремляет-

ся вверх, активно и свидетельствует о динамичном функционировании.

Инь — это все, что смутно и скрытно, что сохраняет неподвижность или опускается вниз, пассивно и имеет слабые функции.

Инь и *ян* постоянно находятся в движении, взаимодополняя, сдерживая и изменяя друг друга.

Для изучения китайского массажа важно также знать, что к *ян*-состоянию относится избыточность (огонь, жар, полнота), а к *инь*-состоянию — недостаточность (холод, сырость, слизь, пустота). Отсюда все приемы массажа традиционной китайской медицины подразделяются на *инь*-приемы и *ян*-приемы.

Ян-прием — сильное воздействие, движение от больного места к окружающим участкам с постепенным увеличением силы и с последующим уменьшением.

Инь-прием — мягкое воздействие, движение от периферии к центру, от здоровых областей к больной.

Также следует напомнить об учении *чжан-фу* в китайской традиционной медицине.

К *чжан* относятся: легкие, селезенка, сердце, перикард, почки, печень. Эти органы являются *инь*скими. К *фу* относятся: желудок, толстая кишка, тонкая кишка, мочевой пузырь, желчный пузырь, а также три части туловища: верхняя часть — выше диафрагмы, средняя часть — от пупка до диафрагмы, нижняя часть — ниже пупка. Эти органы являются *ян*скими. Здесь же упоминаем и «тройной обогреватель», который иначе называют каналом трех частей туловища. Он также будет часто встречаться в книге.

Чжан и *фу* находятся во взаимоотношении между собой на основе принципов взаимодействий *инь*—*ян*.

Еще несколько практических советов.

Следуя традиции, все методы поначалу принято проверять на самом себе. Необходимо применять массаж регулярно. Как и в других методиках народной медицины, многое также зависит от уверенности пациента в том, что массаж поможет ему, как он помогает миллионам людей во всем мире.

Как говорят в Китае, сильному массаж помогает продлить жизнь, а слабому — одолеть недуги и восстановить здоровье.

От души желаем Вам этого.

С. Г. Руднев,
кандидат медицинских наук,
главный врач поликлиники
Института традиционных методов лечения

Раздел 1

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Физиологические изменения при беременности

Физиологические особенности женщин

Вследствие специфических физиологических процессов, присущих женскому организму, как-то: менструации, беременность и лактация, у женщин совершенно иные, чем у мужчин, функции *чи*, крови, *чжан*, *фу*, а также функции меридианов и коллатеральных сосудов. Менструации, развитие плода, образование грудного молока — все порождается *чи* и кровью, образующимися в селезенке и желудке. Кроме того, сердце ведает кровью, печень накапливает кровь, селезенка управляет кровью, почки накапливают субстанцию и вырабатывают костный мозг, который порождает кровь; легкие ведают *чи*, которая вызывает движение крови по телу, питая конечности, органы *чжан-фу*, девять отверстий, органы чувств, мышцы и сухожилия. Поэтому пять органов *чжан* вовлечены во все физиологические процессы, связанные с кровью и *чи*, такие, как порождение, накопление, регуляция и циркуляция. Физиологические функции *чи* и крови у женщин и функции чудесных меридианов *чжун*, *жэнь*, *ду* и *дай* формируют особую физиологическую систему, непосредственно работающую на репродуктивный аспект женского организма. (*Чжун*-меридиан — чудесный поднимающий меридиан, *жэнь*-меридиан — чудесный переднесрединный

меридиан, или меридиан зачатия, *ду*-меридиан — чудесный заднесрединный меридиан, *дай*-меридиан — чудесный опоясывающий меридиан. — *Примеч. научн. ред.*)

Матка. В традиционной китайской медицине матка считается одним из удивительных органов *фу*, который функционирует так же, как органы *чжан*, но сформирован так же, как органы *фу*. Матка тесно связана с пятью органами *чжан* и шестью органами *фу* посредством меридианов, коллатеральных и кровеносных сосудов, в особенности меридианов *чжун* и *жэнь*, почек и сердца.

Меридианы *чжун* и *жэнь* относятся к восьми чудесным меридианам. Меридиан *чжун* берет начало в матке, поднимается к голове и затем опускается к ногам. *Чжун*-меридиан называется морем крови, потому что в нем встречаются кровь и *чи* от пяти *чжан*-органов, шести *фу*-органов и двенадцати главных меридианов. Зрелая женщина имеет нормальные менструации и нормальную секрецию молока, если ее *чжун*-меридиан, то есть море крови, наполнен *чи* и кровью.

Меридиан *жэнь* начинается в промежности, проходит через матку, поднимается вдоль живота. *Жэнь*-меридиан называется морем *инь*-меридианов, потому что в нем пересекаются все *инь*-меридианы организма.

Меридиан *ду* берет начало от матки, выходит на поверхность в промежности, затем поднимается вдоль позвоночника и заканчивается у почек. Меридиан *ду* управляет всеми *ян*-меридианами, поэтому он называется морем *ян*-меридианов.

Меридиан *дай* проходит по поясничной области, пересекает *чжун*-, *ду*-, и *жэнь*-меридианы, в его функции входит регулирование и управление этой системой меридианов.

Меридианы *чжун*, *жэнь*, *ду* и *дай* связаны с физиологией и патологией таких процессов в женском организ-

ме, как его зарождение, развитие, менструации, воспроизведение и даже старение.

Меридианы матки соединяют сердце в верхней ветви тройного обогревателя и почки в нижней ветви тройного обогревателя. Только когда сердце и почки находятся в нормальном состоянии, матка нормально осуществляет регулирование менструаций и беременности.

Менструация. Менструация — физиологическое явление, состоящее в том, что у зрелой женщины периодически происходят маточные кровотечения. Беременность может наступить только при условии нормального менструального цикла с овуляцией.

Согласно представлениям китайской традиционной медицины, менструация имеет отношение к *чи* почек и функционированию *чжун*- и *жэнь*-меридианов. Беременность может наступить только при том условии, что *чи* почек достаточно, меридиан *чжун* не заблокирован и меридиан *жэнь* наполнен кровью.

Физиологические изменения при беременности

По учению традиционной китайской медицины, субстанция — это основная форма материи, которая является «топливом» для воспроизводства. Субстанция сохраняется в почках. Беременность начинается, когда во время сексуального контакта соединяются два вида субстанции, принадлежащие мужчине и женщине.

В течение беременности плод питают *чи* и кровь меридиана *чжун*. Количество крови сравнительно невелико по сравнению с количеством *чи*, которая, по-видимому, имеется в избытке в соответствии с основным физиологическим условием беременности. Это может приводить к дисбалансу между *инь* и *ян*, таким образом ослабляя иммунную систему, что является причиной воз-

никновения во время беременности различных физиологических нарушений.

По мере того как матка увеличивается в размерах в первые три месяца беременности, из *чжун*-меридиана поступает кровь для питания плода. Кровь больше не спускается вниз, как это происходит при менструации, а поднимается, для того чтобы питать молочные железы, которые при этом увеличиваются и темнеют. Могут возникать головокружения, тошнота, рвота и упадок сил, поэтому следует соблюдать умеренность в еде, в частоте сексуальных контактов и меньше волноваться, чтобы не подвергать вредным воздействиям почки и не разрушать *чи* плода.

Эти проявления, представляющие собой реакцию организма на наступившую беременность, должны пройти в течение трех-пяти месяцев. Аппетит улучшается благодаря саморегуляции органов *чжан-фу*, однако следует избегать острой, горячей и жирной пищи. Кроме того, соответствующие физические упражнения могут способствовать циркуляции *чи* и крови и будут полезны развитию плода.

На шестом-седьмом месяцах беременности, по мере увеличения живота и усиления шевелений плода, возникает пустота *чи* и крови, что проявляется в повышении утомляемости, одышке, болях в пояснично-крестцовой области и слабости в коленях. В этот период следует придерживаться здоровой диеты, сочетать подходящие физические упражнения с полноценным отдыхом.

На восьмом-девятом месяцах беременности в связи с интенсивным ростом плода снижается энергия *ян* и ее не удастся поднять, а повышенную энергию *инь* не удастся снизить, и может возникать пустота *инь* крови, приводящая к увеличению *ян* печени, а также могут наблюдаться подавленное состояние, раздражительность, тревожность и бессонница. Необходимо регулирующее воздействие на эмоциональную сферу. Рекомендуется овощная

диета, в этот период следует исключить сексуальные контакты.

С восьмого месяца беременности и до родов могут возникать частое мочеиспускание с сильными позывами и запоры вследствие пережатия плодом мочевыводящих путей. Рекомендуется правильное, богатое фибрином питание, а также физические упражнения.

Расстройства, возникающие во время беременности, могут нанести вред здоровью как матери, так и ребенка, поэтому очень важны профилактика этих расстройств и лечение их без применения медикаментов.

Этиология и патогенез

Патогенные факторы

Существует много причин нарушений, возникающих в период беременности. В клинике их подразделяют на три группы.

Внешние патогенные факторы. Холод при ветре, а также жара в сочетании с влажностью представляют собой два основных патогенных фактора, воздействующих извне, а затем проникающих внутрь организма и наносящих вред системе крови. Вредное воздействие холода приводит к возникновению помех при циркуляции крови, что вызывает боли в брюшной полости с ощущением холода. Жара, воздействующая извне, задерживается в *чжун*- и *жэнь*-меридианах, и возникает угроза беременности, если жара заставляет кровь двигаться помимо кровеносных сосудов.

Эмоциональные факторы. Для эмоций во время беременности характерна нестабильность, поэтому эмоциональный дистресс создает еще одну причину нарушений здоровья.

Неправильное питание, чрезмерные нагрузки и излишняя сексуальная активность. Неправильное питание может пагубно отразиться на работе селезенки и желудка и привести к недостаточному генерированию *чи* и крови. При очень больших нагрузках потребляется много *чи* и крови. Несоответствующая половая активность может наносить вред *чи* и крови меридианов *чжун* и *жэнь*, а также работе печени и почек, тем самым принося вред развитию плода и другим процессам, связанным с беременностью.

Патогенез

Во время беременности возникают следующие патогенные явления.

Дисгармония между *чи* и кровью. Основной механизм нарушений, связанных с беременностью, заключается в дисгармонии между *чи* и кровью, что проявляется в относительной пустоте крови и полноте *чи*. Пустота крови может быть причиной недостаточного питания пяти органов *чжан* и шести органов *фу*, в результате чего эти органы легче поддаются внешним патогенным воздействиям. К тому же дисбаланс между *чи* и кровью может вызывать расстройства беременности.

Дисгармония между пятью органами *чжан*. Беременные женщины особенно чувствительны к изменениям в *чи* и в крови, которые создаются пятью органами *чжан*. В результате все, что служит причиной дисгармонии между пятью органами *чжан*, может приводить к расстройствам в ходе беременности.

Например, чрезмерная умственная работа вредна для сердца и вызывает пустоту крови сердца и застой *чи* сердца.

Тем не менее основным фактором, вызывающим дисгармонию среди органов *чжан-фу*, являются эмоциональные расстройства. Страх вреден для печени и приводит к застою *чи* печени, что является причиной гемостаза, то есть застоя крови. Повышенная тревожность, неправильное питание и переутомление пагубно отражаются на селезенке, что приводит к пустоте *чи* селезенки, которая трансформирует *чи* и кровь и переносит влагу. Переживание сильного горя и вторжение внешних патогенных факторов наносят вред легким, вызывают их дисфункцию в обеспечении конвергенции кровеносных сосудов. Кроме того, при нарушениях *чи* легких могут блокироваться водные протоки. Переживание ужаса, страха, отсутствие режима дня и несоответствующая половая активность вредны для почек и вызывают пустоту почек.

Дисгармония между органами *чжан* может возникать в случае нарушений в одном из этих органов, потому что имеется взаимная связь между их функциями, а именно:

в их коммуникациях, управлении, их влиянии, блокировании и т. д. Их дисгармония может стать причиной любого нарушения, включая нарушения самой беременности и развития плода.

Нарушения функций меридианов чжун и жэнь. Эти нарушения самые существенные при возникновении патологий во время беременности. Меридианы чжун и жэнь управляют всеми репродуктивными функциями женского организма, такими, как менструации, беременность и роды. Имеется много причин, способных вызвать нарушения функций этих меридианов, в том числе врожденная пустота *чи* почек, приобретенная пустота *чи* селезенки, патогенные факторы холода, жары, влажности, слизи и эмоциональная депрессия.

Принципы, положенные в основу лечения

Регулирование циркуляции *чи* и крови

Гармония между *чи* и кровью может обеспечить стабильную, беспрепятственную циркуляцию крови по сосудам и активизировать работу *чжун*- и *жэнь*-меридианов, что составляет основные условия для нормального течения беременности.

Если расстройство вызвано энергией *чи*, следует прежде всего регулировать течение *чи*. Принципы, положенные в основу лечения, включают стимулирование стекания застоявшегося *чи*, обеспечение стабильного течения *чи*, тонизирование *чи*, стимулирование течения *чи* и очищение *чи*. Если расстройство вызвано кровью, следует в первую очередь регулировать кровообращение. Принципы, положенные в основу лечения, определяются по результатам определения синдрома: питание крови посредством укрепления *инь* или с помощью согревания меридианов; охлаждение крови путем охлаждения жара; устранение гемостаза посредством стимулирования кровообращения и т. д.

Создание гармонии между селезенкой и желудком

Селезенка и желудок создают материальный базис приобретенной конституции и являются источником, производящим *чи* и кровь. В основу создания гармонии между селезенкой и желудком положены следующие принципы: укреплять селезенку и желудок; стимулировать среднюю ветвь тройного обогревателя, связанную с

желудком; очищать жар и стимулировать стекание вниз застоявшегося *чи*; устранять застои пищи и стимулировать ее пищеварение; укреплять селезенку и тонизировать *чи*.

Питание печени и почек

Печень и почки в клинике, как правило, упоминаются вместе, потому что между ними существует физиологическая связь: *инь* печени и *инь* почек, а также кровь печени и субстанция почек порождают друг друга. Кроме того, печень и почки сильно связаны с функционированием *чжун*- и *жэнь*-меридианов, которые играют важную роль в период беременности, именно поэтому многие нарушения при беременности затрагивают печень и почки.

Принципы, положенные в основу лечения при урегулировании работы печени и почек: питать *инь*, чтобы восстановить печень, согревать почки и тонизировать *чи*, питать *инь* и помогать почкам, согревать почки и усиливать *ян*, питать *инь* и подавлять *ян*, облегчать боли в печени и регулировать течение *чи* печени.

Механизм воздействия массажа...

... по представлениям традиционной китайской медицины

В теории традиционной китайской медицины есть положение, гласящее, что нарушение равновесия между *инь* и *ян* приводит к возникновению относительного преобладания пустоты *инь* или *ян*. Это составляет причину расстройств *чи* и крови, или дисгармонии между органами *чжан-фу*. Поверхность тела человека, а также его внутренние части рассматриваются как составляющие одного целого. Локальные точки или области поверхности тела связаны с органами *чжан-фу* и четырьмя конечностями, девятью отверстиями и пятью органами чувств. Массаж, который проводят на поверхности тела, регулирует течение *чи* и циркуляцию крови по меридианам и сосудам, таким образом приводя в гармонию функции связанных с этими точками и областями органов *чжан-фу*. Вышеописанная специфика нарушений определяет особенности ручного воздействия: его силу, угол приложения, глубину воздействия, скорость и направление движений.

... с позиций современной науки

Исследования современных медиков показали, что массаж улучшает кожное дыхание и повышает температуру кожи, ее цвет и эластичность. После лечебного воздействия ускоряется циркуляция крови и лимфы, значительно возрастает число фагоцитов. Также улучшаются

желудочно-кишечная перистальтика и секреция пищеварительных желез. Помимо этого большинство приемов массажа оказывают обезболивающее воздействие. Массаж улучшает как общий, так и местный метаболизм, а также биоэлектропроводность и кровоснабжение сердца, мозга и почек.

Дальнейшие исследования с помощью новых методов призваны выявить приемы массажа, вызывающие такие изменения энергии в организме, которые стимулируют механизмы саморегуляции и приводят к излечению.

Раздел 2

ПРИЕМЫ МАССАЖА

Требования, предъявляемые к приемам массажа и его процедуре

В зависимости от физиологических особенностей пациентки и характера имеющейся патологии используются различные приемы массажа. Поскольку выбранные приемы предназначаются для профилактики и лечения нарушений у беременной женщины, они должны также благоприятно воздействовать на развитие плода. Терапевтический эффект непосредственно зависит не только от правильного выбора точек и зон для массажа, но и от выбора соответствующих приемов и их правильного проведения.

Требования к приемам массажа

Основные требования заключаются в том, что движения при проведении массажа должны быть мягкими и неторопливыми, гибкими и ровными, выполнять их нужно равномерно.

Мягкие и неторопливые движения. При массаже беременных женщин следует применять более мягкие и неторопливые движения, при этом сила воздействия и тепло должны проникать глубоко внутрь тканей. Это в особенности относится к массажу в области поясницы, верхней части спины и живота.

Гибкие движения. Движения должны быть гибкими и плавными, чтобы не повредить *чи* плода.

Равномерные движения. Концентрируйте свое внимание на точке или участке, который массируете. Работайте, не меняя скорости движений и приложенной силы. Движения должны быть согласованными.

Ровные движения. Применяя силу лишь в пределах необходимости, двигайтесь ровно, придерживаясь определенной точки или зоны массирования.

Эти требования взаимосвязаны и являются общими при проведении всех приемов.

Требования к процедуре массажа

Правильная диагностика. Перед началом терапии следует определить конституцию пациентки и характер имеющихся патологий.

Правильный выбор точек и зон массирования. Правильно выбирать точки и зоны массирования крайне важно как для эффективного лечения, так и для сохранения беременности пациентки. Сюда же относятся и правильный выбор позы для беременной женщины.

Укрепление и снятие. При синдромах пустоты следует использовать мягкие и неторопливые массирующие движения и прилагать небольшие усилия, чтобы подействовать укрепляюще и чтобы тепло проникало вглубь. При синдромах полноты во время массажа используются отрывистые и быстрые движения для уменьшения полноты и снятия патогенных воздействий на организм.

Продолжительность сеанса и курса лечения. Продолжительность массажа определяется для каждого случая отдельно. Обычно массаж проводят через день или два раза в неделю, сеанс продолжается 20—30 минут, но при синдромах пустоты лечение проводится ежедневно или через день с продолжительностью сеанса 30—40 минут.

Сила движений массажиста также определяется в соответствии с тяжестью заболевания, особенностями конституции и способностью пациентки переносить процедуры.

Противопоказания и основные моменты, на которые следует обратить внимание

Противопоказания

1. Острые заболевания, передающиеся контактным путем.
2. Острые инфекционные заболевания, такие, как гнойники, сепсис и проч.
3. Повреждения кожи, например ожоги жидкостями, паром, химическими реактивами, и язвы.
4. Острые кровотечения.
5. Злокачественные опухоли.
6. Выкидыш, угроза выкидыша.

Обратите внимание

1. В помещении, где проводится массаж, должна быть приемлемая температура и влажность воздуха, нужно исключить возможность сквозняков.
2. Массажист во время процедуры должен вести себя дружелюбно, но серьезно и давать правильные пояснения того, чего можно ожидать при проведении того или иного приема.
3. Следует снимать часы, кольца и браслеты, чтобы не повредить кожу пациентки во время массажа.

4. Перед процедурой нужно выбрать подходящую позу для пациентки, чтобы избежать травм ее живота.
5. Не следует проводить массаж, если пациентка испытывает голод или сразу после приема пищи.
6. После окончания процедуры беременная женщина должна лежать по крайней мере 10—15 минут.
7. Следует соблюдать осторожность, чтобы пациентка не простудилась, особенно если во время массажа она потеет.

Основные приемы

Линейное поглаживание (*туй*)

Большой палец или ладонь двигают по коже пациентки.

Ключевые моменты. Держа плечи свободно и низко, руки расслабленными в локтях, не сгибая руку в запястье, ведите руку вперед с одной и той же скоростью, оказывая давление на внутренние ткани.

Массирование большим пальцем. Вытяните один или оба больших пальца и работайте их подушечками или краями, остальные пальцы находятся в пределах массируемого участка (см. рис. 2-1, 2).

Зоны массирования: голова, лицо, шея, грудная клетка и живот.

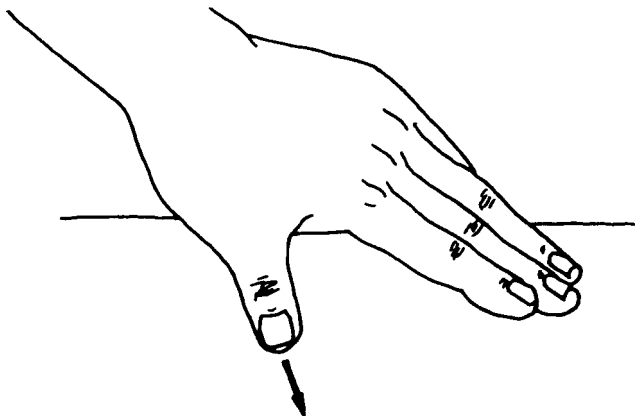


Рис. 2-1. Линейное поглаживание с ровным нажимом большого пальца

Массирование ладонью. Нажимайте всей ладонью или ее основанием (см. рис. 2-3).

Зоны массирования: поясничная область, верхняя часть спины и конечности.

Терапевтическое действие. Разогревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды; оказывает полезное воздействие на мозг и улучшает его кровоснабжение; облегчает боли в грудной клетке и расслабляет диафрагму; устраняет застой пищи, рассасывает ее скопления; способствует циркуляции крови и устраняет гемостаз; снимает спазмы и смягчает боли.

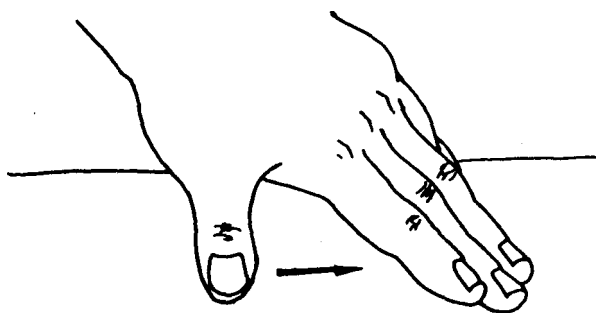


Рис. 2-2. *Линейное поглаживание с вертикальным нажимом, оказываемым кончиками больших пальцев*

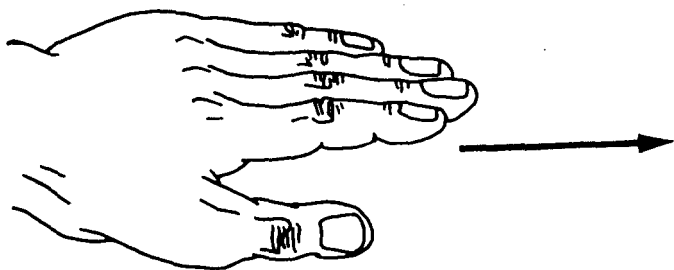


Рис. 2-3. *Линейное поглаживание с нажимом ладонью*

Линейное поглаживание одним пальцем (и чжи чань туй)

Вытяните большой палец, вложите силу в его кончик, остальные пальцы сожмите, поддерживая большой палец краем ногтя указательного пальца. Попеременно вытягивайте и сгибайте последнюю фалангу большого пальца в то время, как запястье движется назад и вперед; поглаживайте, нажимая и вибрируя в точке (см. рис. 2-4).

Ключевые моменты. Держа плечи свободно и низко, руки расслабленными в локтях и свободными, поглаживайте, нажимая и раскачивая кисть в запястье ритмично с частотой 150—200 движений в минуту.

Зоны массирования: точки живота.

Терапевтическое действие. Способствует циркуляции *чи* и крови; нормализует энергетическое соотношение *инь* и *ян* в меридианах и активизирует коллатеральные сосуды; снимает спазмы и облегчает боли; устанавливает гармонию *инь* и *ян*; рассеивает скопления и устраняет застои; укрепляет селезенку и регулирует желудок.



Рис. 2-4. Линейное поглаживание одним пальцем

Защипывание (на)

Защипывайте сильно между большим и остальными пальцами.

Ключевые моменты. Держа плечи свободно и низко, не напрягая руки в локтях, неторопливо выполняйте защипывание, вкладывая силу в предплечье и запястье.

Защипывание двумя пальцами. Защипывайте большим пальцем и противопоставленным ему указательным пальцем (см. рис. 2-5).

Зоны массирования: шея и конечности.

Защипывание четырьмя пальцами. Защипывайте между большим пальцем и указательным, средним и безымянным пальцами, соединенными вместе (см. рис. 2-6).

Зоны массирования: поясничная область, верхняя часть спины и ягодицы.

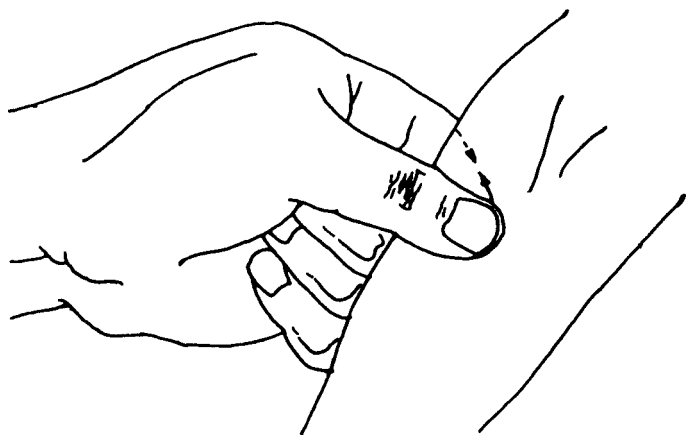


Рис. 2-5. *Защипывание двумя пальцами*

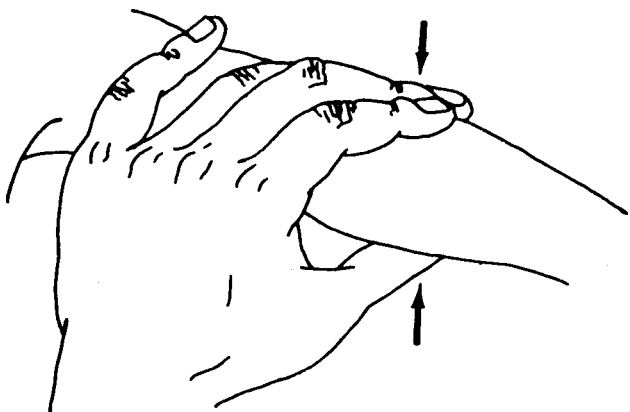


Рис. 2-6. *Выполнение защипывания четырьмя пальцами*

Терапевтическое действие. Вызывает потоотделение и вследствие этого оказывает лечебное действие при внешнем синдроме; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); снимает напряжение и активизирует коллатеральные сосуды; снимает спазмы и облегчает боли.

Прерывистое давление (*ан*)

Нажимайте на определенную точку или зону пальцем или ладонью.

Ключевые моменты. Воздействуйте координированно с дыханием пациентки. Давление должно быть направлено сверху вниз, прием выполняется с нарастающей силой, проникающей глубоко в ткани.

Прерывистое давление большим пальцем. Надавливайте подушечкой большого пальца, при этом остальные пальцы находятся на поверхности зоны, которую следует массировать (см. рис. 2-7).

Зоны массирования: голова, лицо, шея, поясничная область, верхняя часть спины и конечности.

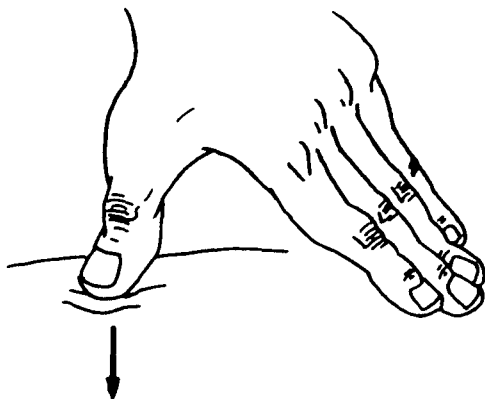


Рис. 2-7. Прерывистое давление большим пальцем

Прерывистое давление ладонью. Протяните руку и нажимайте всей ладонью или ее основанием (см. рис. 2-8).

Зоны массажа: поясничная область, верхняя часть спины, грудь и живот.

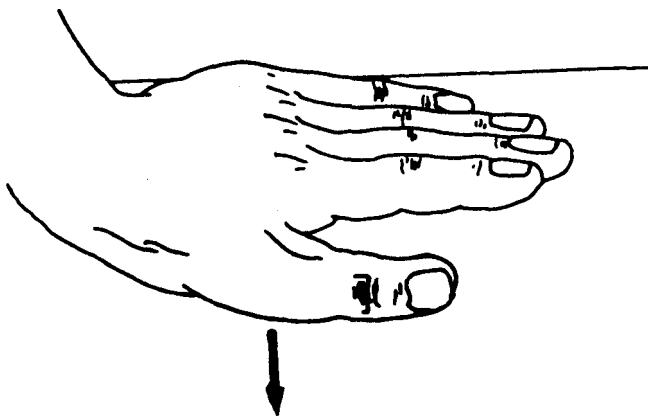


Рис. 2-8. Прерывистое давление ладонью

Терапевтическое действие. Удаляет или рассеивает скопления; благоприятно воздействует на циркуляцию крови и регулирует течение *чи*; согревает среднюю ветвь тройного обогревателя и рассеивает холод; активизирует меридианы и коллатеральные сосуды, облегчает боли в мягких тканях.

Круговое растирание (жу)

Растирайте поверхность кожи пальцами или ладонью, совершая круговые движения.

Ключевые моменты. Плечи держите расслабленно и низко, рука в локте должна быть свободной, растирайте, гибкими движениями описывая полные круги. Следите за тем, чтобы не сдвигать внутренние ткани.

Круговое растирание пальцами. Четыре пальца сомкните вместе, а большой палец отставьте и растирайте круговыми движениями (см. рис. 2-9).

Зоны массирования: шея, грудь, живот и конечности.

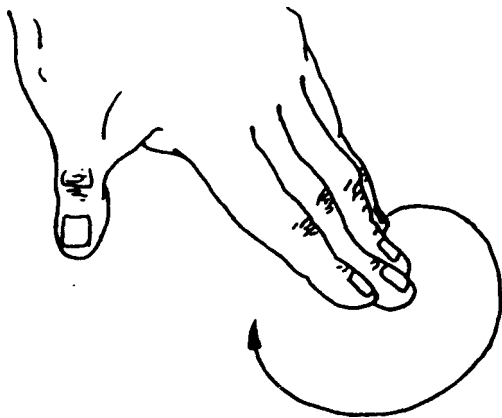


Рис. 2-9. Круговое растирание пальцами

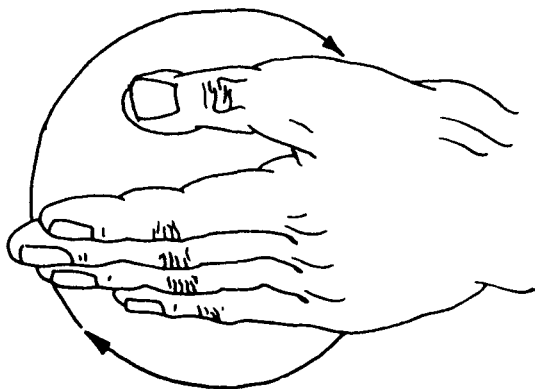


Рис. 2-10. Круговое растирание ладонью

Круговое растирание ладонью. Растирайте всей ладонью (см. рис. 2-10).

Зоны массирования: грудь, подреберье, поясничная область и живот.

Терапевтическое действие. Регулирует *инь* и *ян*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); регулирует поток *чи* и служит посредником со средней ветвью тройного обогревателя; устраняет застои и скопления; стимулирует циркуляцию крови и устраняет гемостаз; снимает спазмы и облегчает боли.

Растирание точки (яо)

Растирайте, нажимая пальцем или ладонью на определенную точку или область, совершая круговые движения.

Ключевые моменты. Держа плечи расслабленными, а локти ненапряженными, вкладывайте силу в предплечье и запястье. Растирайте круговыми движениями, втирая с силой глубоко в мышцы.

Растирание точки большим пальцем. Вытяните большой палец, оставляя другие пальцы в зоне массирования, и растирайте по кругу (см. рис. 2-11).

Зоны массирования: все точки или области тела.

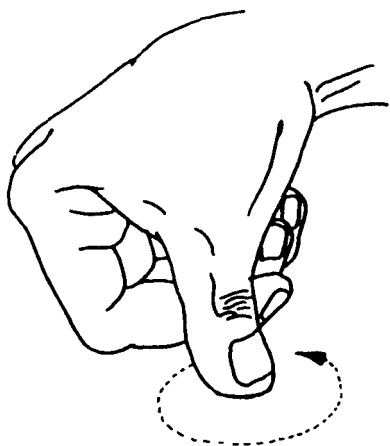


Рис. 2-11. Растирание точки большим пальцем

Растирание ладонью. Растирайте всей ладонью или ее основанием (см. рис. 2-12). Для достижения большей силы воздействия можно положить одну ладонь на другую.

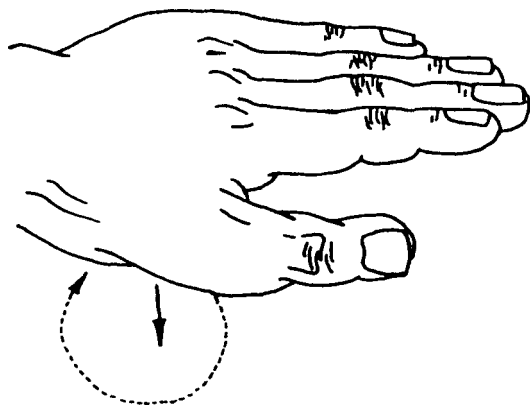


Рис. 2-12. Растирание ладонью

Зоны массирования: грудь, живот, поясничная область, верхняя часть спины и любой участок с плотными мышцами.

Терапевтическое действие. Облегчает боли в груди и регулирует поток *чи*; устраняет застои и рассеивает скопления; согревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды; благотворно воздействует на кровообращение и устраняет гемостаз; снимает спазмы и успокаивает боли в суставах.

Трение точки (ка)

Проводите трение точки ладонью или бугром большого пальца, быстро двигаясь взад и вперед, вызывая разогрев.

Ключевые моменты. Немного сгибая локоть, но прямо держа руку в запястье и пальцы, вызвать приток *чи* в ладонь и быстро натирать поверхность кожи с умеренной силой по прямой линии, не сдвигая внутренние ткани. Повторяйте до тех пор, пока не вызовете разогрев участка.

Трение точки бугром мизинца (гипотенаром). Вытяните ладонь с сомкнутыми пальцами и натирайте ладонным бугром мизинца (см. рис. 2-13).

Зоны массирования: поясничная область, верхняя часть спины, область по обеим сторонам позвоночного столба, область крестца и конечности.

Трение точки всей ладонью. Слегка вытяните ладонь с сомкнутыми пальцами и растирайте в вертикальном или горизонтальном направлении всей ладонью (см. рис. 2-14).

Зоны массирования: поясничная область, спина, пояснично-крестцовая область, грудь и живот.

Терапевтическое действие. Согревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды; облегчает боли в груди и регулирует поток *чи*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); укрепляет *ян* и питает *инь*.

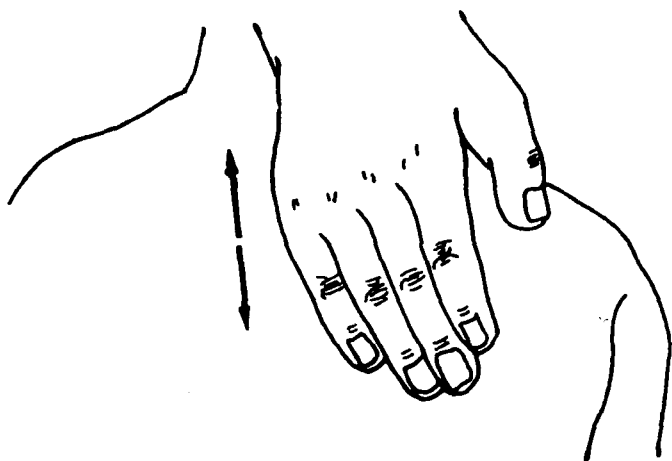


Рис. 2-13. Трение точки бугром мизинца (гипотенаром)

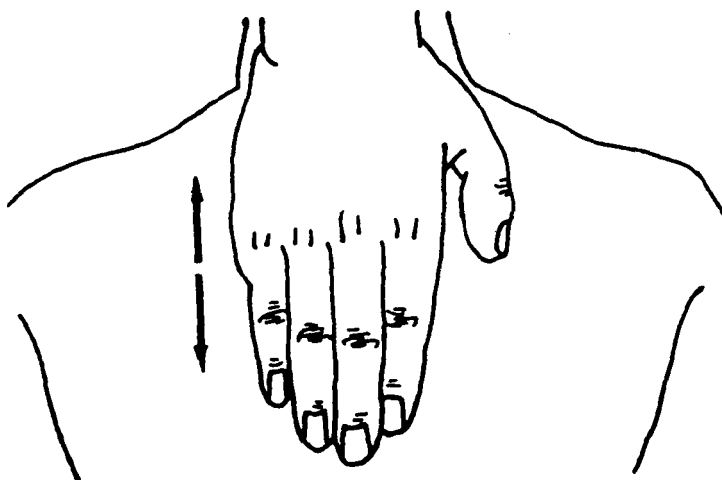


Рис. 2-14. Трение точки всей ладонью

Поршневое трение (му)

Нужную область растирайте двумя руками, двигая ими в противоположные стороны (см. рис. 2-15).

Ключевые моменты. С силой работайте предплечьями, быстро растирайте с одним и тем же усилием, передвигая руки вверх и вниз.

Зоны массирования: подреберье, ребра и конечности.

Терапевтическое действие. Облегчает боли в печени и регулирует поток *чи* печени; благотворно влияет на кровообращение и регулирует поток *чи*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); снимает напряжение и облегчает боли в суставах.

Прокатывание (гуен)

«Прокатывайте» кисть руки или запястье взад и вперед по коже пациентки (см. рис. 2-16).

Ключевые моменты. Выполняйте движения ритмично и с одинаковой силой. Расслабьте и опустите плечи,

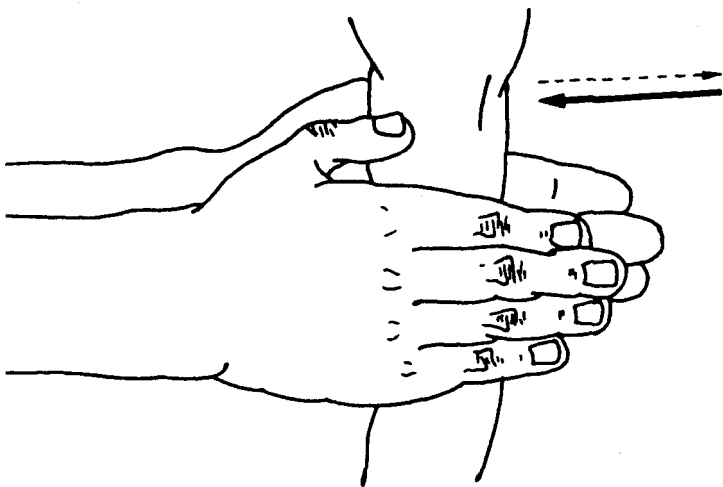


Рис. 2-15. Поршневое трение

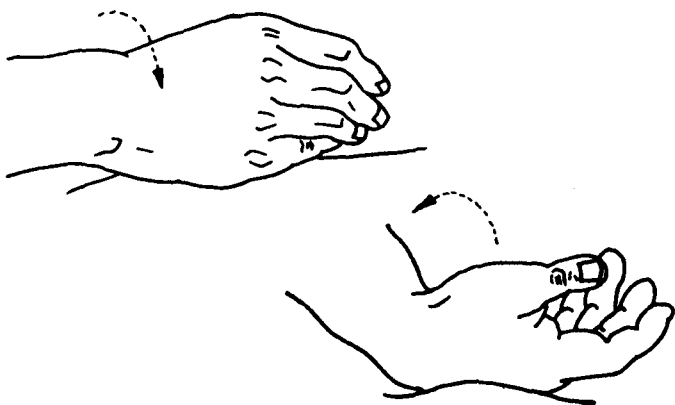


Рис. 2-16. Прокатывание

согните руку в локте. При прокатывании растирайте и скользите.

Зоны массирования: шея, плечи, поясничная область, верхняя часть спины и конечности.

Терапевтическое действие. Благоприятно влияет на кровообращение и регулирует поток *чи*; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); активизирует меридианы и очищает коллатеральные сосуды; уменьшает отечность и устраняет гемостаз; снимает спазмы и облегчает боли; снимает напряжение и успокаивает боли в суставах.

Линейный массаж (*туй*)

Держите одной или обеими руками выбранную вами конечность и массируйте вдоль меридиана, мышцы или кости. Или захватите массируемый палец и вытягивайте его по направлению к его кончику.

Ключевые моменты. Держа плечи расслабленными, а локти ненапряженными, вкладывайте силу в предплечье. Движения должны быть гибкими и ритмичными.

Одновременно массируйте обеими руками, быстро и с равномерным усилием.

Линейный массаж конечностей. Держите конечность пациентки и массируйте вдоль нее, быстро сжимая и отпуская, двигаясь от подмышки к кисти или от ягодиц к лодыжке. Обоими большими пальцами нажимайте на меридиан, обхватывая остальными пальцами конечность (см. рис. 2-17).

Зоны массирования: конечности.

Массирование пальцев рук и ног. Держа запястье или лодыжку одной рукой, захватите палец пациентки у основания средней фаланги вместе с межфаланговым суставом, затем вытягивайте палец и скользите к его кончику (см. рис. 2-18).

Зоны массирования: пальцы рук и ног.

Линейный массаж вдоль ребер. Расположите большие пальцы по обеим сторонам позвоночного столба или срединной линии и растирайте вдоль ребер к подмышечной линии (см. рис. 2-19).

Зоны массирования: межреберные промежутки.

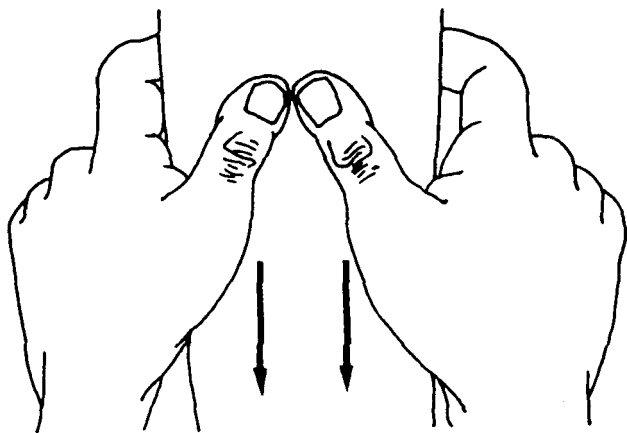


Рис. 2-17. Линейный массаж конечностей

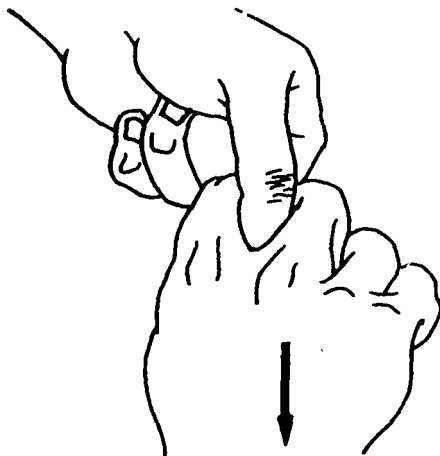


Рис. 2-18. Линейный массаж пальцев

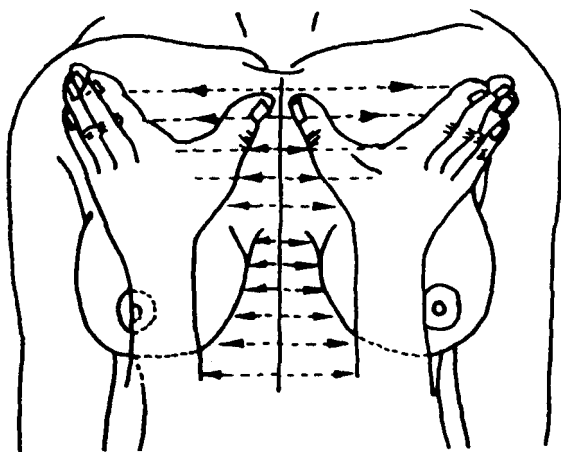


Рис. 2-19. Линейный массаж межреберных промежутков

Терапевтическое действие. Нормализует энергетическое соотношение *инь* и *ян* в меридианах и активизирует коллатеральные сосуды; снимает напряжение и облегчает боли в суставах; благотворно влияет на кровообращение и регулирует поток *чи*; снимает ощущение сдавленности в груди и облегчает боли в печени.

Вибрация (цзен)

Поместите ладонь или палец на определенную точку или область и быстро выполняйте ими вибрацию.

Ключевые моменты. Хорошо сконцентрируйтесь, направляя *чи* в руку или палец, выполняющие вибрацию, а затем в массируемую зону. Вибрировать следует быстро, легко и равномерно. Кисть руки не должна ни надавливать слишком сильно, ни передвигаться.

Вибрация, выполняемая пальцем. Массируйте средним пальцем, поддерживая его сбоку указательным пальцем (см. рис. 2-20).

Зоны массирования: голова, лицо, грудь и спина.

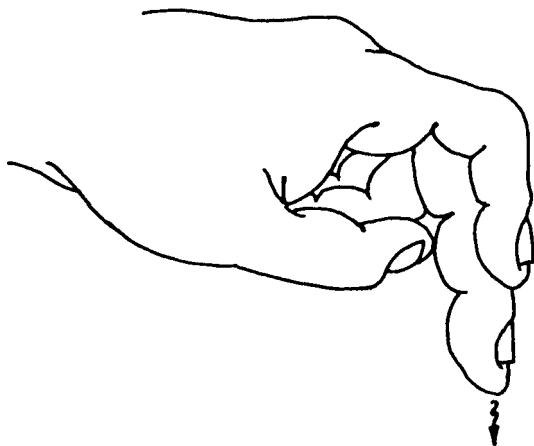


Рис. 2-20. Вибрация, выполняемая пальцем

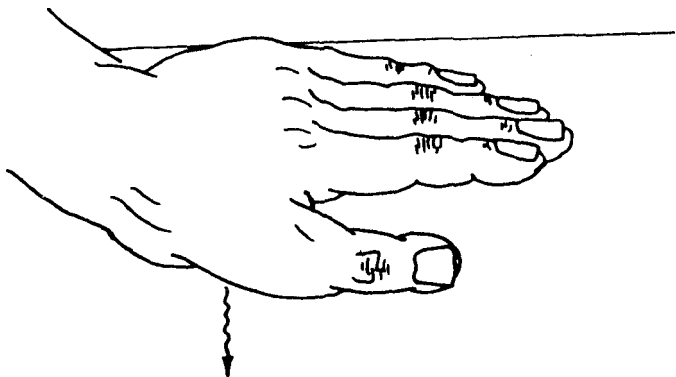


Рис. 2-21. Вибрация, выполняемая ладонью

Вибрация, выполняемая ладонью. Расслабьте и опустите плечи, локти держите свободно, проводите вибрацию всей ладонью (см. рис. 2-21).

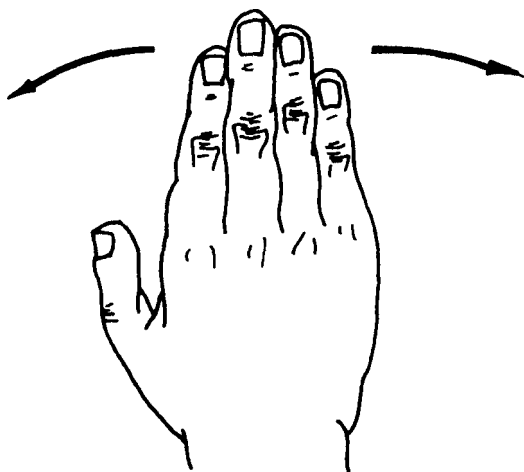


Рис. 2-22. Легкие касания

Зоны массирования: грудь, живот, поясничная область и верхняя часть спины.

Терапевтическое действие. Успокаивает психику и повышает остроту зрения; облегчает боли в груди и ослабляет диафрагму; укрепляет изначальное *чи* и усиливает *ян*; очищает желудочно-кишечный тракт и устраняет застой; нормализует энергетическое соотношение *инь* и *ян* в меридианах и активизирует коллатеральные сосуды; снимает спазмы и облегчает боли.

Легкие касания (му)

Выполняйте касания пальцами или ладонями (см. рис. 2-22).

Ключевые моменты. Вытянув кисть руки с сомкнутыми пальцами, выполняйте мягкие и ритмичные легкие касания.

Зоны массирования: голова, лицо, грудь, подреберье, живот, поясничная область и верхняя часть спины.

Терапевтическое действие. Успокаивает сердце и психику; снимает боли в груди и регулирует поток *чи*; благоприятно воздействует на плод и гармонизирует среднюю ветвь тройного обогревателя; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*).

Раздел 3

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРАКТИКУЕМЫЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПРИЕМОВ

Голова и лицо

Ключевые моменты. Движения должны быть мягкими и гибкими, однако воздействовать вглубь с нарастающей силой. Выбрав соответствующие точки, массируйте, начиная от точек вдоль траекторий меридианов.

Процедуры для улучшения мозгового кровообращения, что благоприятно воздействует на психику. Пациентка сидит, расслабив обе руки, мысли рассеяны, глаза закрыты.

Движение и трение вдоль траекторий пяти линий. Поддерживая голову пациентки сзади одной рукой, положите другую руку на переднюю границу волос, раздвинув пальцы. Двигайтесь и трите от границы волос

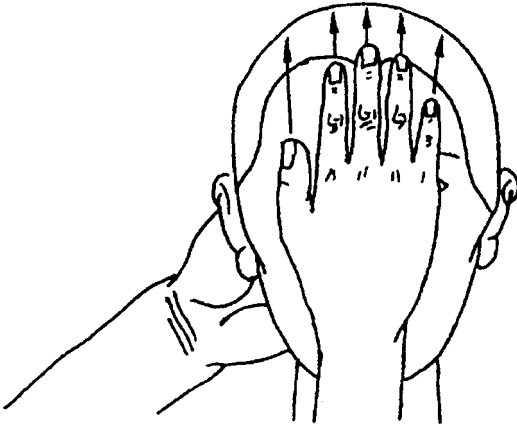


Рис. 3-1. *Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий*

спереди до границы волос сзади (см. рис. 3-1). Повторяйте, пока не возникнет ощущение тепла.

Длительное давление вдоль траекторий трех линий. Поддерживая голову пациентки обеими руками, надавливайте обоими большими пальцами, начиная с *инь-тан* до *бай-хуэй* (VG 20), от *ян-бай* (VB 14) до *ло-цзюе* (V 8) (см. рис. 3-2). (Срединная линия и линии, проходящие через середину зрачка. — *Примеч. научн. ред.*) Продолжайте массировать вдоль линий до тех пор, пока у пациентки не пройдут онемение, болезненность и ощущение распирания.

Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря. Одной рукой поддерживая голову пациентки, вытяните большой палец другой руки. Остальные пальцы остаются в зоне массирования. Быстро выполняйте большим пальцем легкие касания и трение точки вдоль траектории меридиана желчного пузыря от *тоу-вэй* (E 8) к *нао-кун* (VB 19) и до *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 3-3). Выполняйте до тех пор, пока не появит-

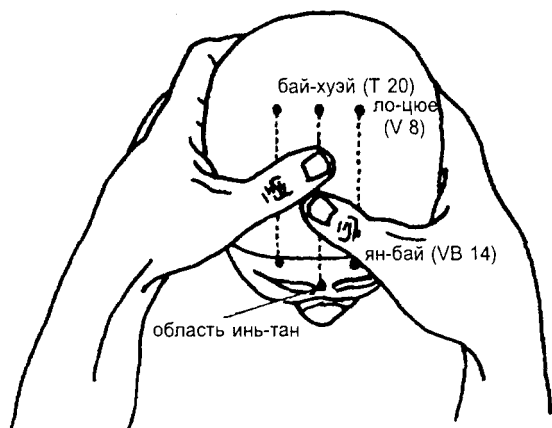


Рис. 3-2. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

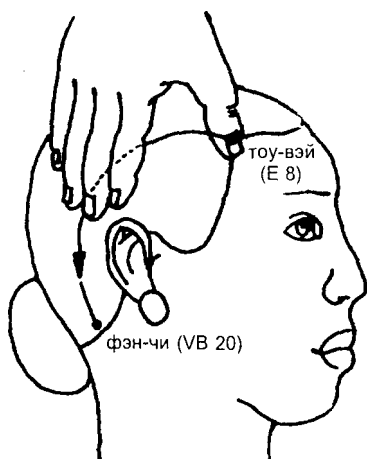


Рис. 3-3. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

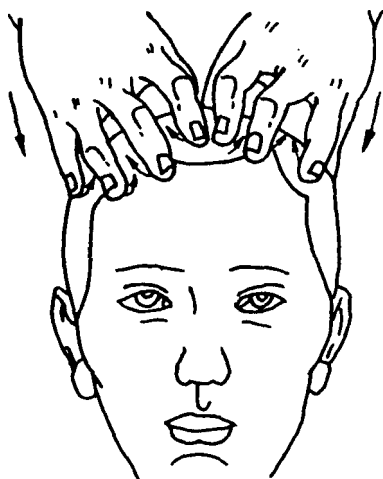


Рис. 3-4. Легкое постукивание и поскабливание волосистой части головы

ся ощущение тепла. Прodelайте то же самое с другой стороны головы.

Легкое постукивание и поскabливание волосистой части головы. Слегка согните кисть руки, как будто держите мяч, немного раздвинув пальцы. Вложив силу в кончики пальцев, постукивайте и поскabливайте волосистую часть головы обеими руками. Продвигайтесь от передней границы волосяного покрова к его задней границе (см. рис. 3-4). Повторите.

Растирание точки фэн-чи (VB 20). Выполняйте растирание точки с нажатием обеих точек *фэн-чи* (VB 20) большим и указательным пальцем (см. рис. 3-5). Выполняйте до тех пор, пока не исчезнут болезненность и распираание и не появится ощущение тепла.

Открытие энергетических клапанов. Пациентка лежит на спине, ее мысли рассеяны, глаза закрыты, обе руки лежат на груди, одна поверх другой.

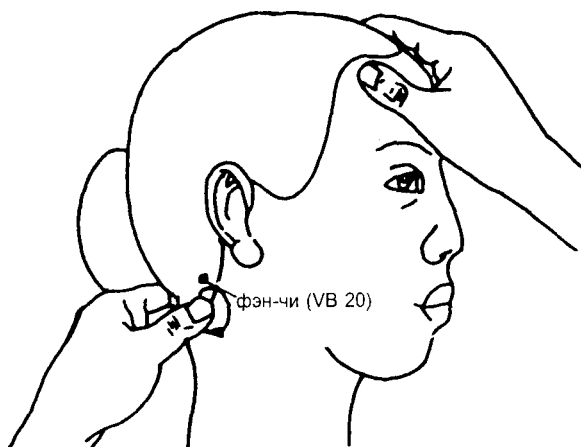


Рис. 3-5. Растирание с нажатием точки фэн-чи

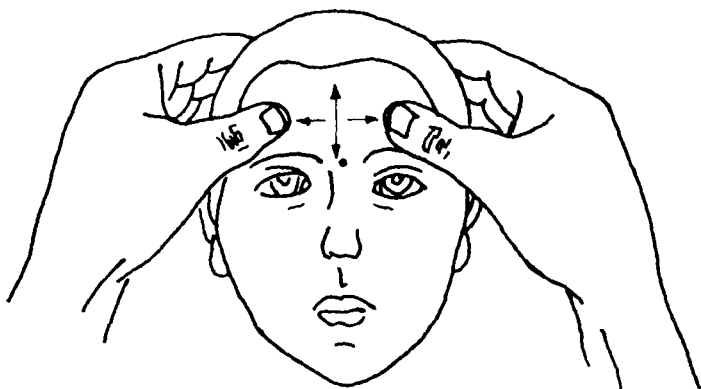


Рис. 3-6. Линейное поглаживание области инь-тан

Линейное поглаживание инь-тан. Поддерживая голову пациентки обеими руками, попеременно выполняйте поглаживания большими пальцами от *инь-тан* вверх до передней границы роста волос, затем поглаживайте в горизонтальном направлении от *инь-тан* к *тай-ян* (см. рис. 3-6). Повторяйте быстро до тех пор, пока тепло и сила не проникнут вглубь.

Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг. Поддерживайте голову пациентки обеими руками и надавливайте *цунь-чжу* (V 2) большими пальцами до тех пор, пока не рассеются болезненность и ощущение распирания, затем выполняйте линейное поглаживание вдоль надбровных дуг до области *тай-ян* обоими большими пальцами (см. рис. 3-7); наконец несколько раз проделайте растирание и трение точек области *тай-ян* указательными пальцами обеих рук (см. рис. 3-8). Повторите.

Трение вокруг глаз. Выполняйте прерывистое давление *цин-мин* (V 1) обоими большими пальцами до тех пор, пока не пройдут ощущения боли и распирания, за-



Рис. 3-7. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

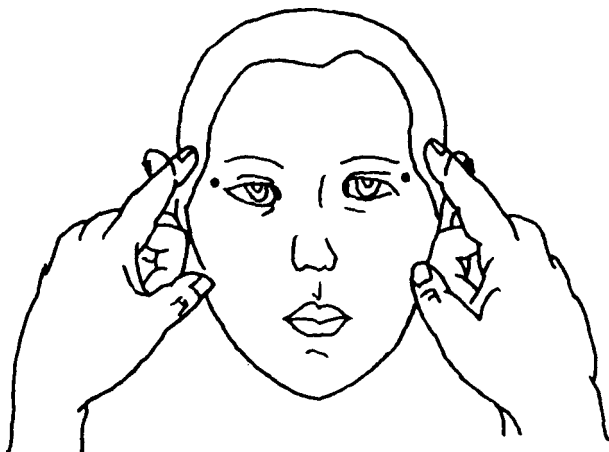


Рис. 3-8. Растирание точек тай-ян

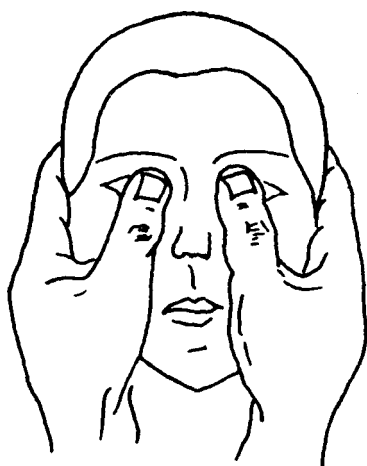


Рис. 3-9. Трение вокруг глаз

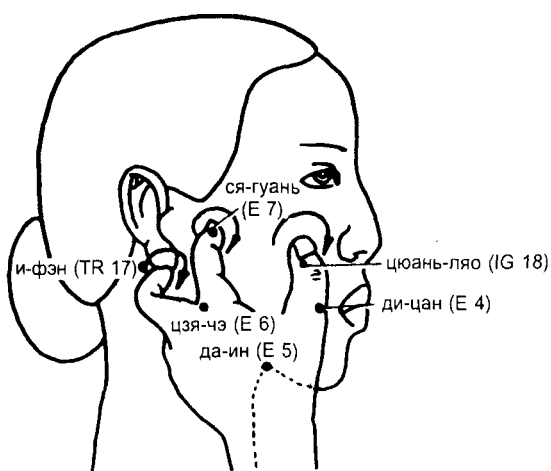


Рис. 3-10. Растирание с прерывистым давлением трех точек



Рис. 3-11. Трение в области лица

тем трите вокруг глаз большими пальцами обеих рук и в заключение выполняйте растирание точки, надавливая на глаза (см. рис. 3-9). Повторите.

Растирайте, прерывисто надавливая на три точки: поместите большой, указательный и средний пальцы соответственно на *ди-цан* (E 4), *цзя-чэ* (E 6) и *да-ин* (E 5) и затем растирайте точки, прерывисто надавливая на них, пока не пройдут болезненность, чувство онемения или распирания. Переместите пальцы на *цюань-ляо* (IG 18), *ся-гуань* (E 7) и *и-фэн* (TR 17) (см. рис. 3-10) и повторите.

Трение лица. Трите лицо ладонью или тенаром (ладонным бугром большого пальца), начиная со лба, затем у глаз, скулы, щеки и подбородок (см. рис. 3-11). Этим обычно завершается процедура массажа головы и лица.

Терапевтическое действие. Оказывает успокаивающее воздействие на психику и улучшает зрение; лечит внешний синдром и рассеивает холод; снимает спазмы и

облегчает боль; улучшает мозговое кровообращение и открывает энергетические клапаны; заставляет течь вниз застоявшуюся *чи* и останавливает рвоту; устанавливает гармонию *инь* и *ян*; убирает морщины и улучшает цвет лица.

Показания. Привычные простуды, головная боль, сон, прерываемый сновидениями, «пелена перед глазами», заложенный нос, отечность лица, зубная боль, звон в ушах, морщины на лице.

Шея

Ключевые моменты. Движения должны выполняться мягко и гибко, с умеренной скоростью. Воздействовать следует мягко, но сила должна проникать в глубь тканей.

Расслабление шеи. Пациентка сидит или лежит на животе. Линейное поглаживание и растирание точек шеи сзади. Поддерживая голову одной рукой, проводите растирание точек в области шеи сзади большим пальцем другой руки. Двигайтесь от точки *фэн-фу* (Т 16) к точке *тао-дао* (Т 13); от *тянь-чжу* (V 10) к *фэй-шу* (V 13); от *фэн-чи* (VB 20) через *цзянь-чжун-шу* (IG 15), *цзянь-вай-шу* (IG 14) и к *цзянь-цзин* (VB 21) (см. рис. 3-12). Повторяйте до тех пор, пока сухожилия не расслабятся и тепло не проникнет вглубь.

Прокатывание и растирание точек вдоль линии тройного обогревателя, которая проходит от точки *вань-гу* (VB 12) к точке *цюэ-пэнь* (Е 12) на передней границе грудинно-ключично-сосцевидной мышцы. Выполняйте растирание точек большим пальцем вдоль указанной линии, затем проводите растирание точек и защипывание большим и указательным пальцами (см. рис. 3-13). Повторяйте до тех пор, пока сухожилия не расслабятся. В заключение выполняйте прокатывание по вышеупомянутой линии до появления ощущения тепла (см. рис. 3-14).

Расслабление горла. Пациентка сидит или лежит на спине.

Растирание точек и защипывание для расслабления горла. Поддерживая голову пациентки одной рукой, выполняйте растирание точек и защипывание большим и указательным пальцами другой руки. Массируйте по обеим сторонам адамова яблока от *жэнь-ин* (Е 9) до *ци-шэ* (Е 11) (см. рис. 3-15). Повторите.

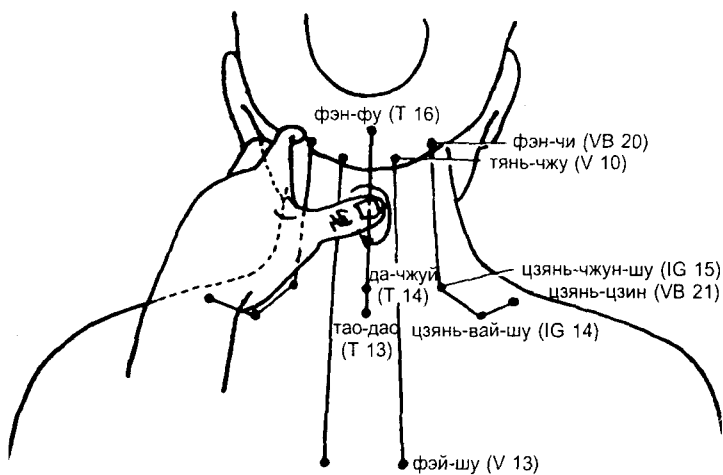


Рис. 3-12. *Линейное поглаживание и растирание точек шеи сзади*

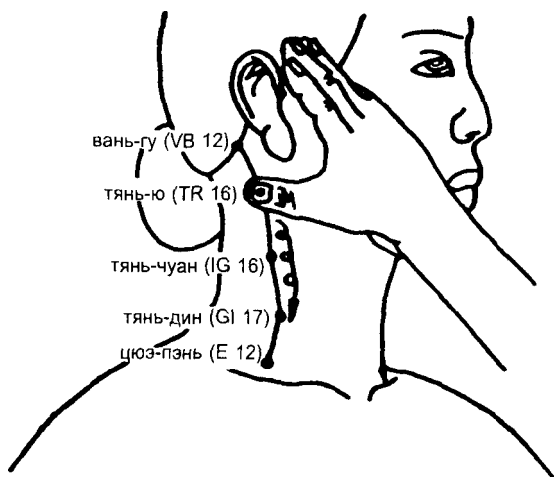


Рис. 3-13. *Растирание точек вдоль линии тройного обогревателя*

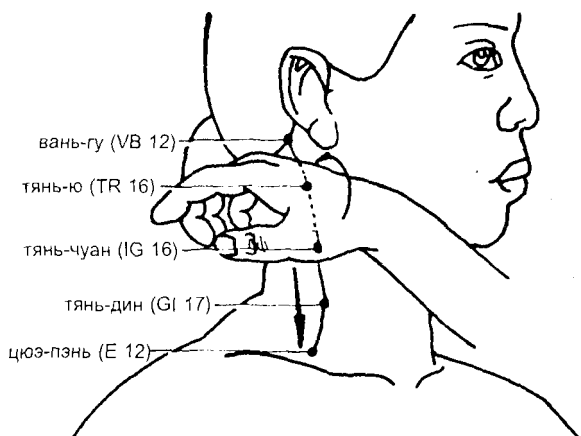


Рис. 3-14. Прокатывание вдоль линии тройного обогревателя

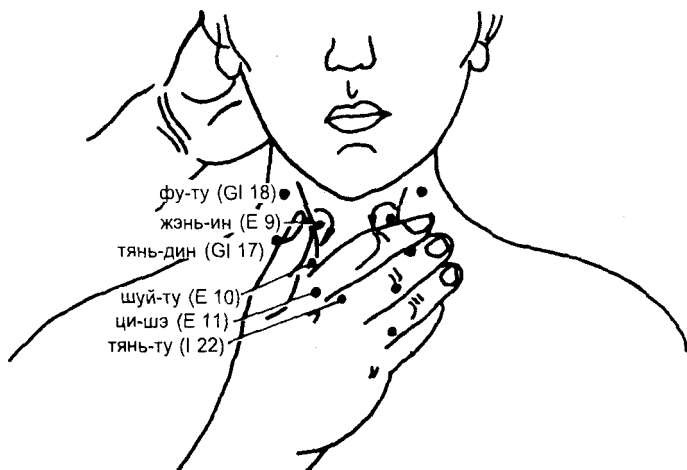


Рис. 3-15. Растирание точек и защипывание для расслабления горла

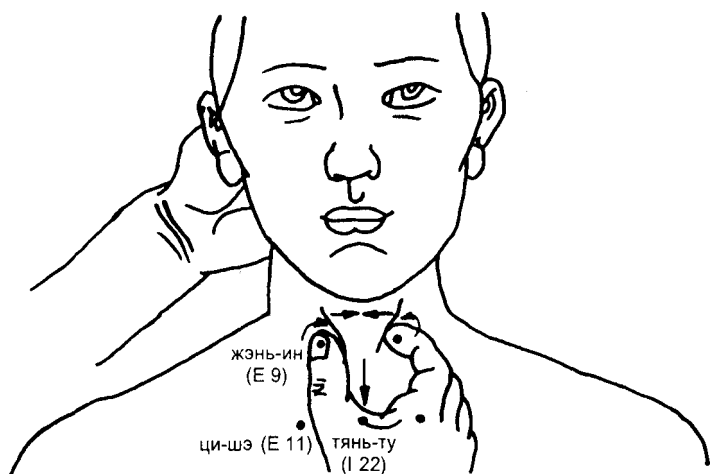


Рис. 3-16. Колебания и надавливание для улучшения голоса

Колебания и надавливание для улучшения голоса. Поддерживая голову пациентки одной рукой, поглаживайте, мягко надавливая, большим и указательным пальцами от *лянь-цюань* (I 23) к *тянь-ту* (I 22). Повторите. Затем выполняйте зашипывание адамова яблока, мягко вибрируя большим и указательным пальцами, в то время как пациентка произносит «и-и...» (см. рис. 3-16).

Терапевтическое действие. Массаж нормализует энергетическое соотношение *инь* и *ян* в меридианах и активизирует коллатеральные сосуды; благотворно влияет на кровообращение и регулирует поток *чи*; снимает спазмы и облегчает боли; улучшает голос и благотворно воздействует на горло; удаляет слизь и прекращает рвоту.

Показания. Ригидность затылочных мышц, боли в шее и плечах, хрипота, ограниченная подвижность языка во время речи, тяжесть или атония языка со слюнотечением.

Руки

Ключевые моменты. Массируйте точки и суставы вдоль траекторий меридианов. Движения не следует прерывать, они должны быть согласованы друг с другом.

Массаж руки для активизации меридианов. Пациентка лежит на спине или сидит.

Растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки. Поддерживая руку пациентки своей рукой, выполняйте защипывание и растирание точек большим пальцем вдоль траекторий трех *инь*-меридианов, начиная от точки *юнь-мэнь* (Р 2) и до точки *юй-цзи* (Р 10), от *цзи-цюань* (С 1) до *шао-фу* (С 8), от *тянь-чи* (МС 1) до *да-лин* (МС 7). Затем массируйте вдоль трех *ян*-меридианов, начиная от *цзянь-юй* (GI 15) до *хэ-гу* (GI 4), от *бин-фэн* (IG 12) до *вань-гу* (IG 4), от *цзянь-цзин* (VB 21) до *ян-чи* (TR 4) (см. рис. 3-17). Повторять до тех пор, пока сухожилия не расслабятся.

Прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки. Выполняйте прокатывание бугром большого пальца вдоль траекторий всех *ян*- и *инь*-меридианов в обоих направлениях. Прокатывание и растирание точки можно проводить, чередуя их (см. рис. 3-18). Повторяйте до появления ощущения тепла.

Расслабление рук. Пациентка лежит на спине или сидит.

Вращение и встряхивание руки. Держите плечо неподвижно одной рукой, а другой возьмитесь за запястье пациентки, затем вращайте ее руку в одну и в другую сторону, сначала на небольшой угол, затем постепенно его увеличивая. В заключение быстро трясите руку вверх и вниз (см. рис. 3-19). Этот прием можно выполнять, держа запястье обеими руками.

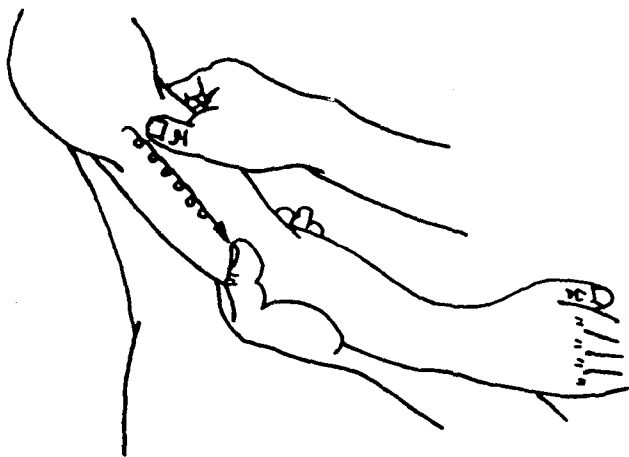


Рис. 3-17. Растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки

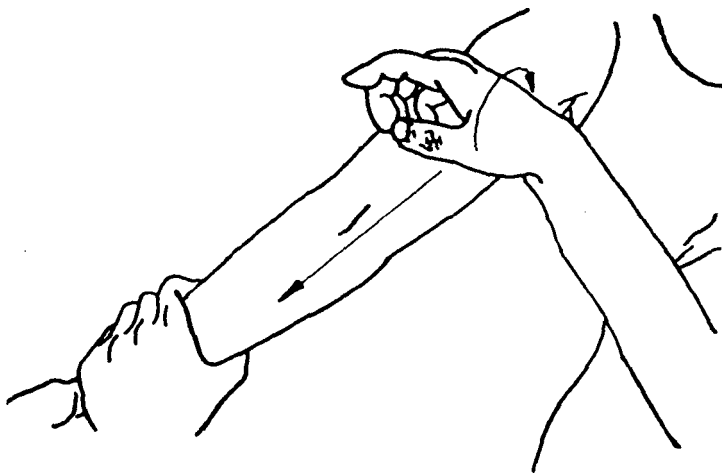


Рис. 3-18. Прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки

Поршневое трение для линейного массирования руки. Держа руку пациентки обеими ладонями с двух сторон, быстро трите ее от подмышки и до запястья (см. рис. 3-20). Повторяйте до появления ощущения тепла.

Проведение разминки руки. Пациентка сидит.

Вращение руки в лучезапястном суставе. Возьмите запястье пациентки обеими руками, держа большие пальцы на тыльной стороне кисти ее руки, вращайте руку в запястье во всех направлениях, выполняйте линейное поглаживание и растирание точек в области лучезапястного сустава обоими большими пальцами (см. рис. 3-21).

Линейный массаж пальцев руки. Держа запястье пациентки одной рукой, захватывайте и тяните поочередно ее пальцы большим и указательным пальцами другой руки (см. рис. 3-22).

Терапевтическое действие. Снимает болезненность в сухожилиях и суставах, согревает меридианы и активизирует коллатеральные сосуды, регулирует течение *чи* и

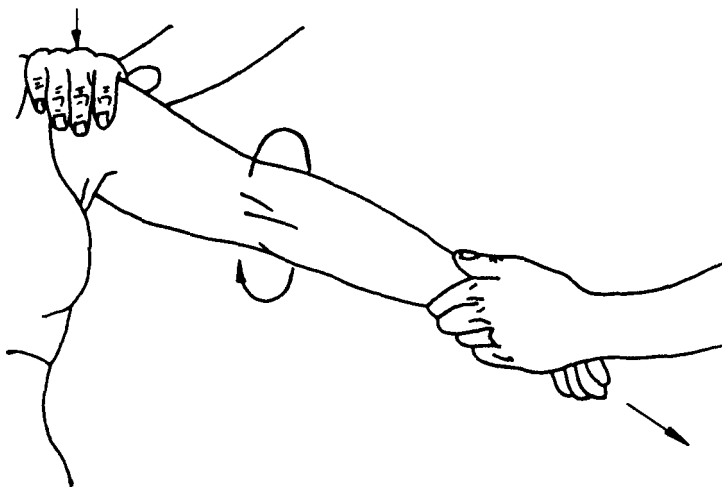


Рис. 3-19. Вращение и встряхивание руки

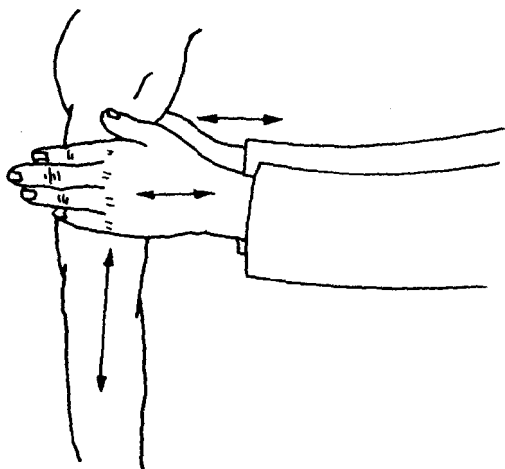


Рис. 3-20. Поршневое трение для линейного масса-
жирования руки

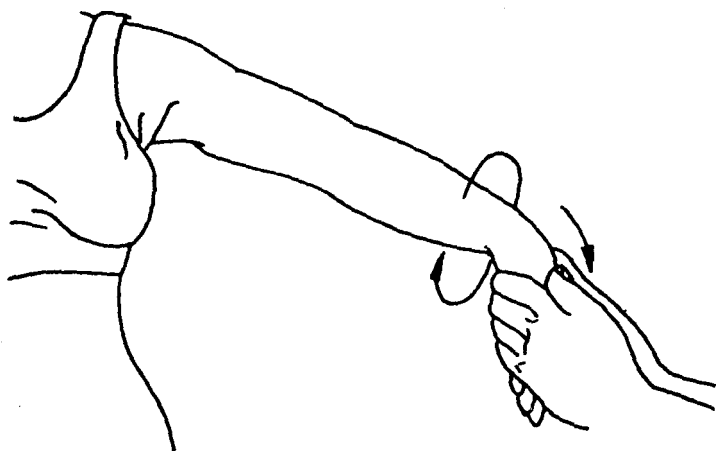


Рис. 3-21. Вращение руки в лучезапястном суставе

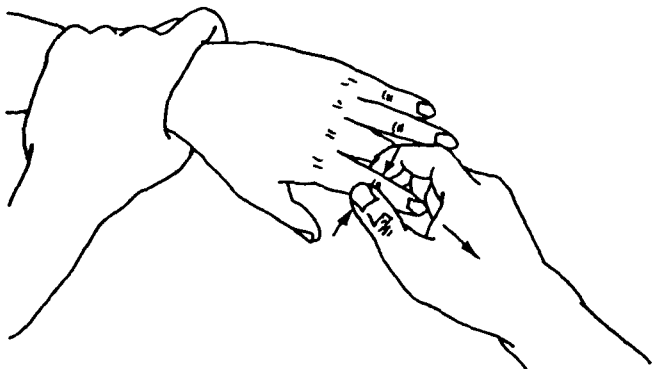


Рис. 3-22. Линейный массаж пальцев руки

стимулирует кровообращение, изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*), снимает спазмы и облегчает боль.

Показания. Головокружения, головная боль и вялость, вызванные пустотой и восхождением огня, боли и онемение рук, негибкость пальцев и лучезапястных суставов, отеки ног и вялость.

Грудь и подреберная область

Ключевые моменты. Избирайте точки, расположенные на траекториях меридианов. Движения при массаже должны быть гибкими и свободными, их следует координировать с дыханием пациентки.

Расслабление грудной клетки. Пациентка лежит на спине, глаза ее закрыты, мысли рассеяны, и обе ладони лежат на пупке.

Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов. Напрягите средний палец и выполняйте вибрацию с давлением на точки вдоль траектории жэнь-меридиана, начиная с точки *тянь-ту* (I 22) к *хуа-гай* (I 20) и далее к *тань-чжун* (I 17); по меридиану легких от *юнь-мэнь* (P 2) к *чжун-фу* (P 1); и по меридиану желудка от *ци-ху* (E 13) вниз к *ку-фан* (E 14), *ин-чуан* (E 16), далее к *жу-гэнь* (E 18) (см. рис. 3-23).

Линейное массирование межреберных промежутков. Вытяните большие пальцы и выполняйте поглаживание в противоположных направлениях, проводя линейный массаж ребер (см. рис. 3-24).

Укрепление молочных желез. Пациентка лежит на спине.

Линейное поглаживание и растирание точек для расслабления молочных желез. Проводите линейное поглаживание (одним пальцем) или растирание точек большим пальцем поочередно в точках *юнь-мэнь* (P 2), *ци-мэнь* (F 14), *шэнь-фэн* (R 23) и *тянь-си* (RP 18) (см. рис. 3-25). Повторяйте до появления ощущения тепла. Затем осторожно выполняйте линейное поглаживание и линейный массаж, начиная с точек *ци-ху* (E 13), *ци-мэнь* (F 14), *шэнь-фэн* (R 23) и *тянь-си* (RP 18), двигаясь по направлению к соску, массируя с противоположных

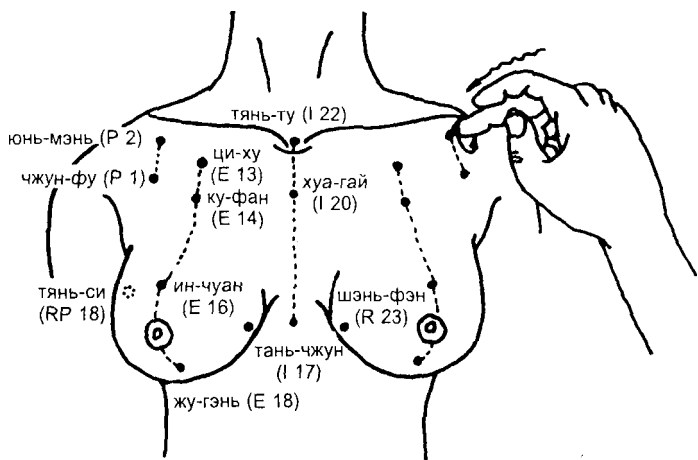


Рис. 3-23. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

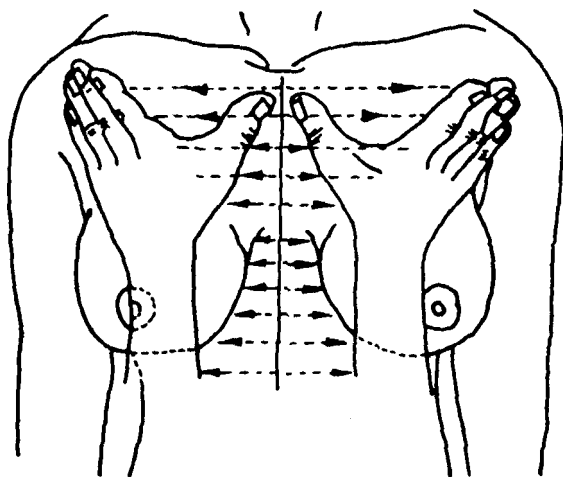


Рис. 3-24. Линейное массирование межреберных промежутков

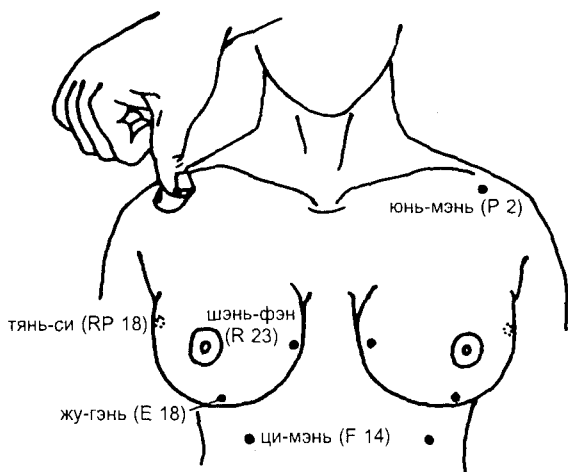


Рис. 3-25. *Линейное поглаживание или растирание точек большим пальцем для расслабления молочных желез*

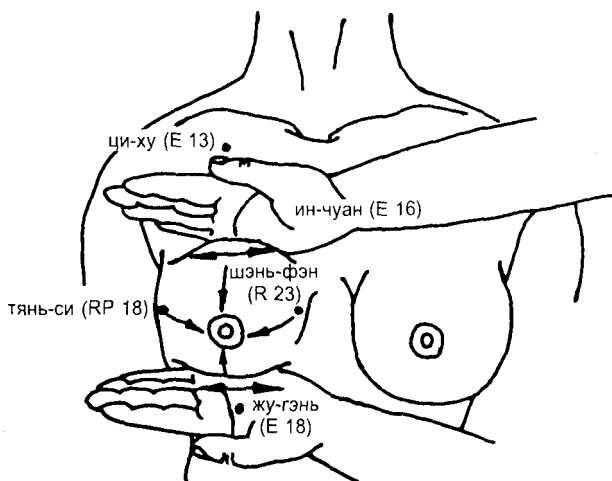


Рис. 3-26. *Линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез*

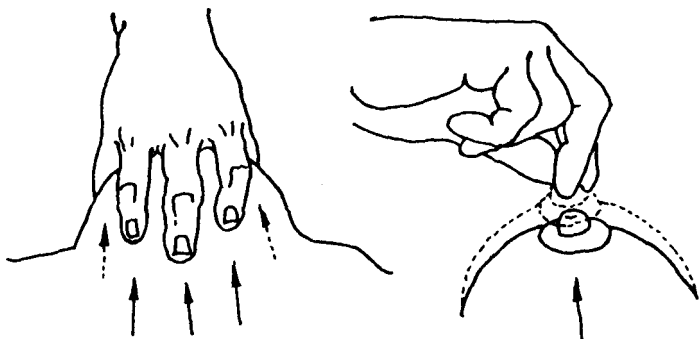


Рис. 3-27. Легкие касания и защипывания молочной железы

сторон ребрами ладоней обеих рук (см. рис. 3-26). Повторите.

Легкие касания и защипывания молочной железы. Расставив пальцы, мягко захватите молочную железу и слегка потяните вверх. Повторите. В заключение легонько сожмите сосок и осторожно поднимите кверху (см. рис. 3-27).

Терапевтическое действие. Массаж облегчает боли в груди и расслабляет диафрагму; удаляет слизь и успокаивает кашель; снимает боли в печени и регулирует *чи* печени; снижает трудно поддающееся воздействию *чи* и останавливает рвоту; устанавливает гармонию между *чи* и кровью и стимулирует развитие грудных желез.

Показания. Ощущение полноты и распираания в груди и подреберной области, застаивание *чи* печени, иррадиирующая боль в подреберье, икота, отрыжка, пониженный аппетит, астма, кашель, ощущение распираания и боли в молочных железах, втянутые соски и недостаточное развитие грудных желез.

Ключевые моменты. Массирующие движения должны быть мягкими, свободными, равномерными, их следует координировать с дыханием пациентки. Такие приемы, как растирание с давлением и постукивание, следует проводить с осторожностью, чтобы не нанести вреда плоду.

Воздействие на стенку брюшной полости. Пациентка лежит на спине. Ее глаза закрыты, мысли рассеяны, дыхание ровное, обе руки сложены на груди.

Растирание точек в области живота. Выполняйте линейное поглаживание (одним пальцем) и растирание большим пальцем точек в следующем порядке: *цзюй-цюе* (I 14), *чжун-вань* (I 12), *ся-вань* (I 10), *чжан-мэнь* (F 13), *да-хэн* (RP 15) и *цюй-гу* (I 2) (см. рис. 3-28); затем проводите круговое скольжение, продвигайтесь при этом вверх к точке *цзюй-цюе* (I 14), сомкнув указательный, средний и безымянный пальцы (см. рис. 3-29); в заключение проводите линейное поглаживание от точки *цюй-гу* (I 2) к точке *гуань-юань* (I 4). Повторяйте до появления у пациентки ощущения тепла.

Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер. Вытяните оба больших пальца и расположите их под мечевидным отростком грудины, затем выполняйте движения линейного массажа в стороны и трите вдоль колеблющихся ребер быстрыми движениями (см. рис. 3-30). Повторяйте до появления ощущения тепла.

Легкие касания и трение верхней части живота. Поместите кисть руки с сомкнутыми пальцами ладонью вниз как раз под мечевидный отросток грудины, затем быстро и отрывисто выполняйте легкие касания и трение верхней части живота подушечками пальцев, вызывая ощущение тепла (см. рис. 3-31).

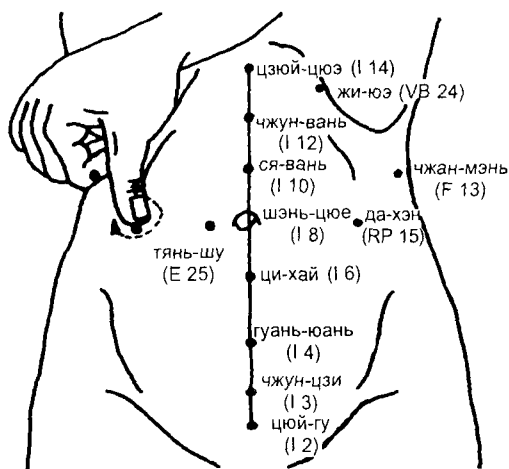


Рис. 3-28. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

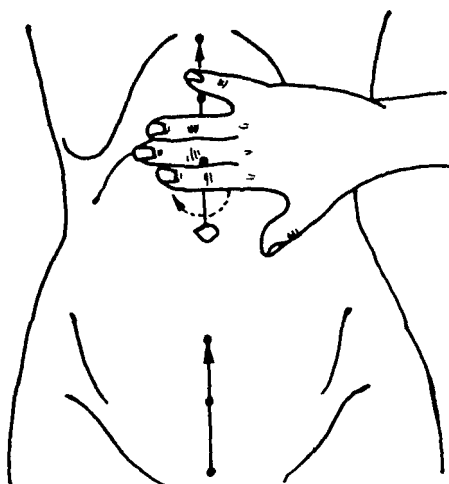


Рис. 3-29. Круговое поглаживание ладонью в области точек живота

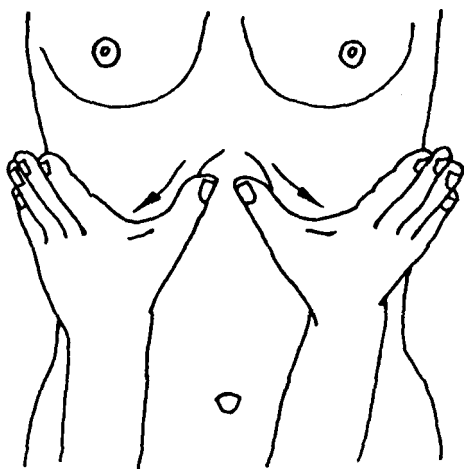


Рис. 3-30. Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер

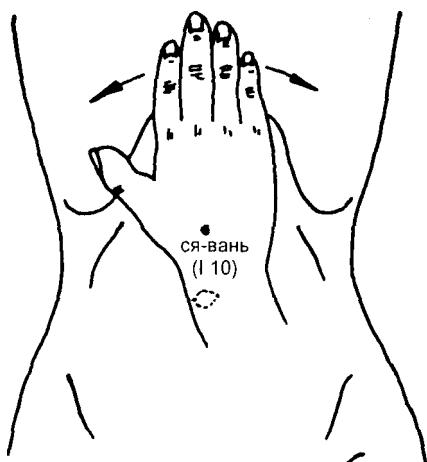


Рис. 3-31. Легкие касания и трение верхней части живота

Массаж, полезный для плода. Пациентка лежит на спине, ее глаза закрыты, мысли ни на чем не сосредоточены.

Трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод. Положите большие пальцы обеих рук на пупок, а другие пальцы вытяните по обеим сторонам живота так, чтобы они оставались в массируемой области, затем проводите трение от середины живота к его краям (см. рис. 3-32); под конец выполняйте трение в обратном направлении, к пупку, сходящимися движениями обеих ладоней (см. рис. 3-33). Повторяйте, начиная от уровня *шэнь-цзюе* (I 8) к уровню *чжун-цзи* (I 3).

Легкие касания живота для предотвращения выкидыша. Держа одну руку «лодочкой», прикрывающей пупок, проводите линейное поглаживание (одним пальцем) и растирание в области точек *цзюй-гу* (I 2), *хэн-гу* (R 11), *ци-чун* (E 30) и *чун-мэнь* (RP 12) до исчезновения болезненности и распирания (см. рис. 3-34); в зак-

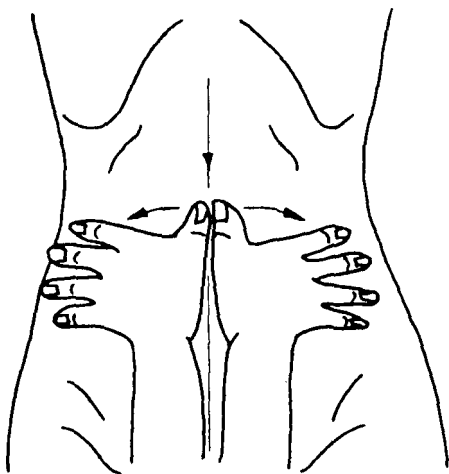


Рис. 3-32. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

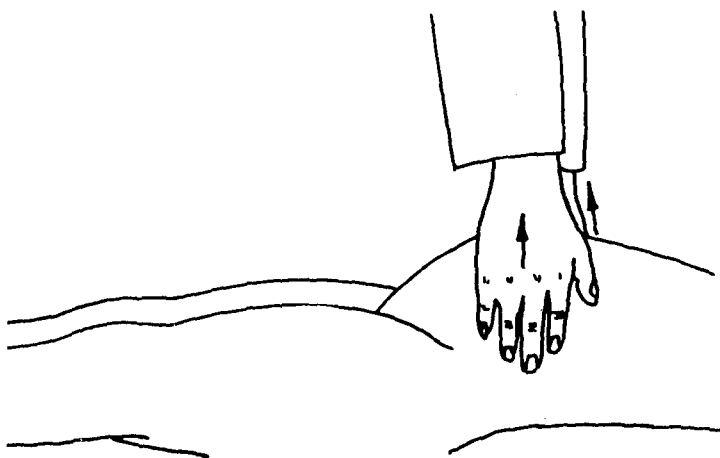


Рис. 3-33. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

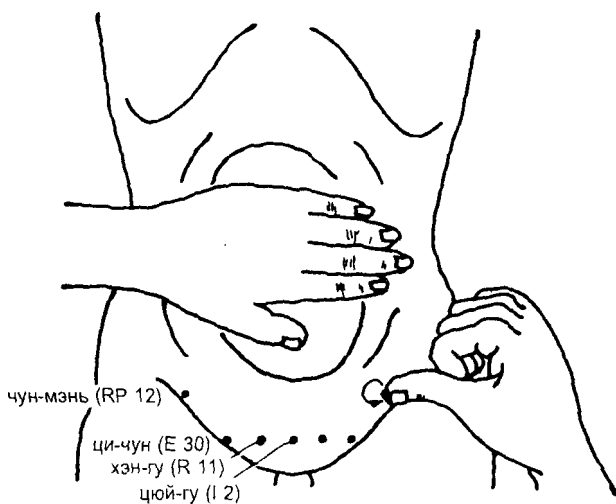


Рис. 3-34. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша

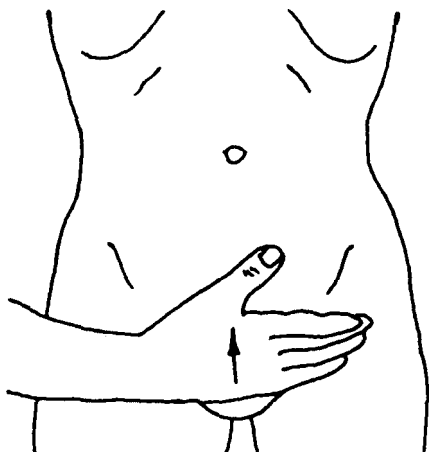


Рис. 3-35. Легкие касания живота вдоль срединной линии для предотвращения выкидыша

лучение положите ладонь на пупок и выполняйте легкие касания прямо вверх к точке *ци-хай* (I 6) (см. рис. 3-35). Повторяйте до появления ощущения тепла.

Терапевтическое действие. Массаж снимает боли в печени и регулирует *чи* печени; укрепляет селезенку и улучшает работу желудка; снижает *чи*, трудно поддающуюся воздействию, и устанавливает гармонию между *инь* и *ян*; тонизирует *чи* и питает кровь; повышает способность почек к удерживанию тока жидкостей и предотвращает выкидыши.

Показания. Ощущения полноты, распираания и боли в животе, плохое пищеварение, неприятные ощущения в нижней части живота, пониженный аппетит, частый жидкий стул с остатками непереваренной пищи, звуки в кишечнике или сухой стул, вагинальные кровотечения и олигурия (уменьшенное выделение мочи).

Поясничная область и спина

Ключевые моменты. Следует с осторожностью выбирать позу пациентки и приемы массажа. Движения должны быть мягкими и пластичными. Избегайте использовать силу при линейном поглаживании, давлении, растирании и постукивании.

Растирание точек в области спины. Пациентка сидит, подняв обе руки и положив их на какую-либо опору, например на спинку стула.

Прокатывание в области спины и растирание точек, расположенных вдоль позвоночника. Одной рукой поддерживая пациентку, чтобы она не двигалась, выполняйте прокатывание от плеч до области крестца (см. рис. 3-36). Повторяйте до тех пор, пока сухожилия не расслабятся. Затем проводите линейное поглаживание и растирание большим пальцем точек, расположенных по обеим сторонам позвоночника, двигаясь вниз от точки *да-чжуй* (Т 14) к области крестца (см. рис. 3-37, 38).

Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины. Проводите растирание точек большим пальцем, затем, двигаясь вдоль позвоночника вниз к крестцовой области, одновременно выполняйте двумя большими пальцами растирание точек с обеих сторон позвоночника. Повторите. Далее массируйте обоими большими пальцами в разные стороны от позвоночника к средним подмышечным линиям вдоль межреберных промежутков, проводя линейное массирование (см. рис. 3-39). Повторите.

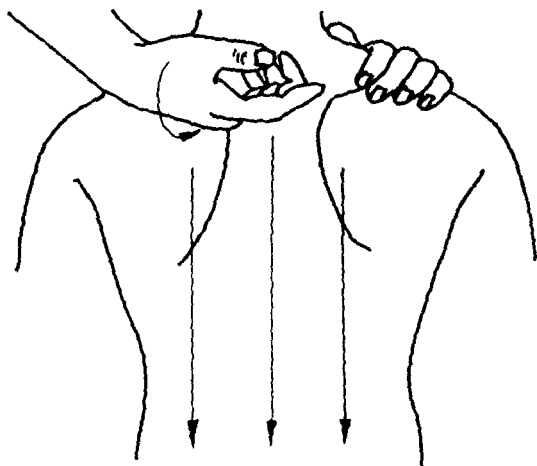


Рис. 3-36. Прокатывание в области спины

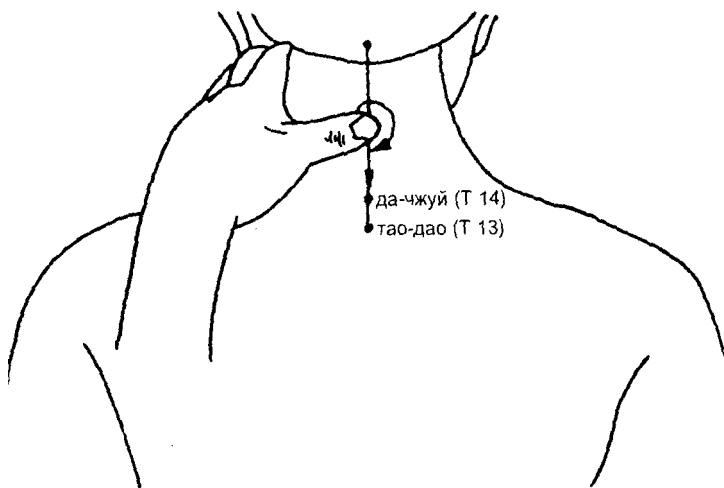


Рис. 3-37. Растирание точек, расположенных вдоль позвоночного столба

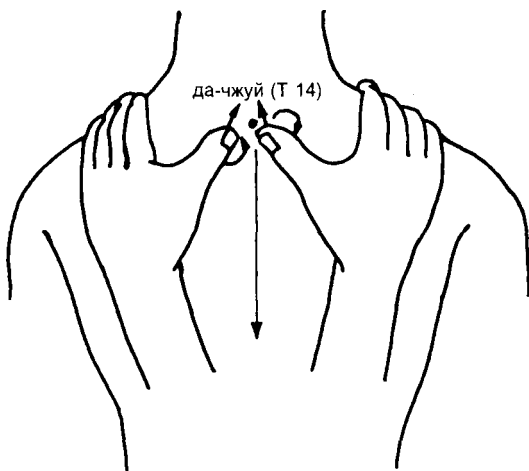


Рис. 3-38. Растирание точек, расположенных с обеих сторон позвоночного столба

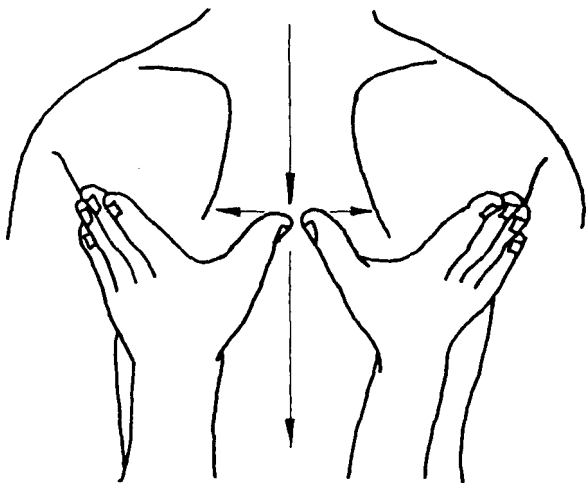


Рис. 3-39. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

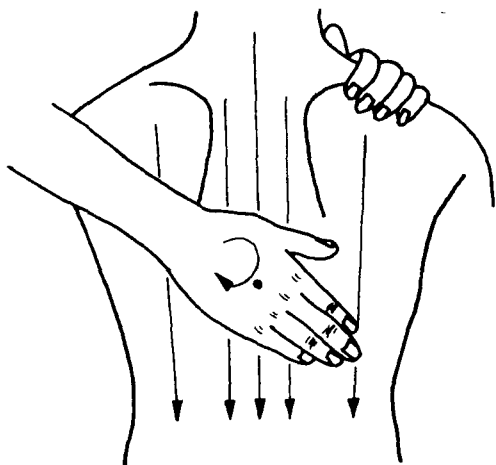


Рис. 3-40. Растирание ладонью в области спины и поясницы

Укрепление поясничной области и функции почек.

Пациентка сидит.

Растирание ладонью в области спины и поясницы. Одной рукой поддерживайте пациентку, чтобы она сидела неподвижно, ладонью другой руки проводите растирание и линейное поглаживание с обеих сторон позвоночника, двигаясь вниз к области крестца (см. рис. 3-40). Повторяйте до тех пор, пока не расслабятся сухожилия и не появится ощущение тепла.

Трение в области спины и поясницы. Одной рукой поддерживайте пациентку, чтобы она сидела неподвижно, ладонью другой руки быстро натирайте спину вниз до появления ощущения тепла; потом натирайте поясницу слева направо, пока тепло не распространится вглубь (см. рис. 3-41, 42).

Терапевтическое действие. Массаж успокаивает боли в сухожилиях и расслабляет суставы; нормализует энергетическое соотношение *инь* и *ян* в меридианах и активи-

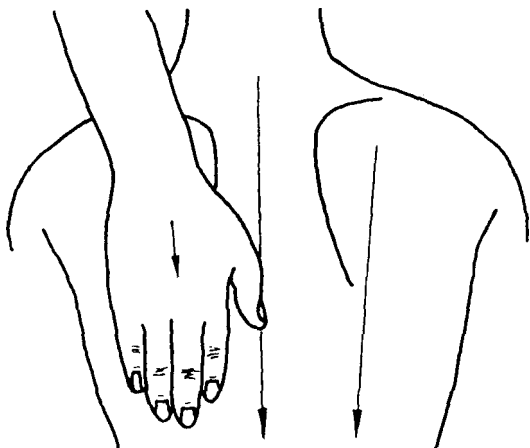


Рис. 3-41. Вертикальное трение в области спины и поясницы

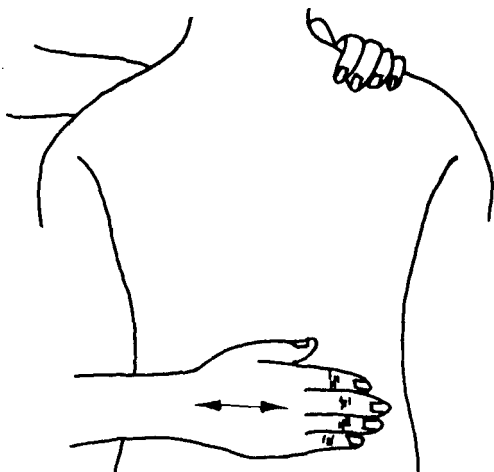


Рис. 3-42. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

зирует коллатеральные сосуды; снимает спазмы и облегчает боли; согревает среднюю ветвь тройного обогревателя и рассеивает холод; укрепляет поясницу и усиливает функцию почек; тонизирует *чи* и предотвращает выкидыши.

Показания. Боли и ограниченная подвижность в области спины и поясницы с тянущим ощущением, сдавленность в груди, боли в подреберье, вздутие живота, вялость, непереносимость холода, вагинальные кровотечения.

Ноги

Ключевые моменты. Движения при массаже должны быть мягкими, вначале их следует делать с небольшой амплитудой, постепенно ее увеличивая, воздействуя глубоко на внутренние ткани. Массируют вдоль траекторий меридианов.

Укрепление ног. Пациентка лежит на спине, руки сложены на животе.

Растирание точки и защипывание для расслабления сухожилий. Проводите растирание точки вместе с линейным массированием и поглаживайте, прерывисто нажимая вдоль траекторий меридианов основанием ладони (см. рис. 3-43). Повторяйте до тех пор, пока не расслабятся сухожилия. Затем выполняйте растирание точки и защипывание большим и средним пальцами в точках: *инь-лянь* (F 11), *цзу-у-ли* (F 10), *цзи-мэнь* (RP 11), *сань-*

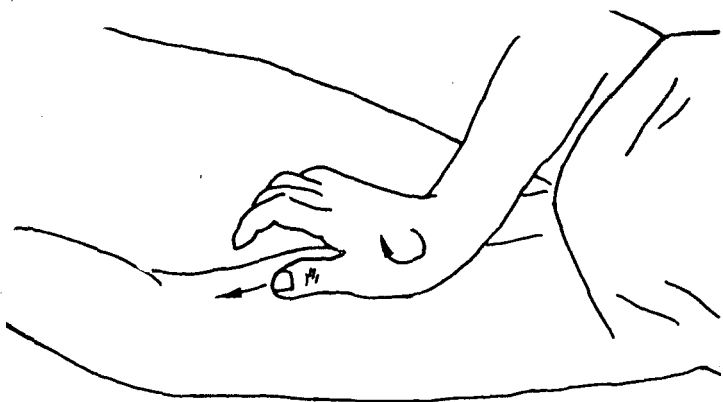


Рис. 3-43. *Линейное поглаживание с прерывистым давлением для расслабления сухожилий*

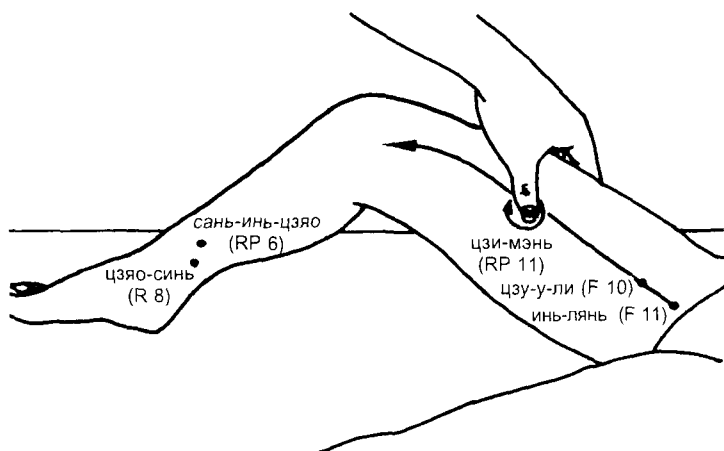


Рис. 3-44. Растирание точки и зажимывание для расслабления сухожилий

инь-цзяо (RP 6), цзяо-синь (R 8) и юн-цюань (R 1) (см. рис. 3-44). Повторяйте до появления ощущения тепла, расширения, онемения и болезненности.

Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов. Пациентка лежит на боку. Выполняйте прокатывание и растирание точек вниз по меридиану. Повторите. Затем последовательно нажимайте пальцем фэн-ши (VB 31), цзу-сань-ли (E 36), тяо-коу (E 38), чэн-шань (V 57) и цзе-си (E 41). Повторяйте до появления ощущений расширения, онемения и боли (см. рис. 3-45).

Линейное массажирование икры для активизации коллатеральных сосудов. Пациентка лежит на животе. Поместите оба больших пальца на вэй-чжун (V 40), остальными пальцами придерживайте кожу в зоне массажа. Проводите линейное поглаживание и линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины, вдоль икроножной мышцы вниз к пятке (см. рис. 3-46), повторяя до появления болезненности, тянущего ощущения и тепла. Этот прием можно выполнять также в направлении от пятки и до подколенной ямки.

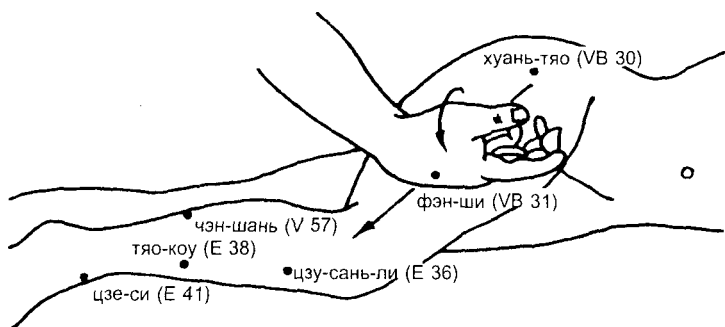


Рис. 3-45. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

Растирание локтем точки в области хуань-тяо (VB 30). Пациентка лежит на боку. Растирайте, нажимая хуань-тяо (VB 30) (см. рис. 3-47). Повторяйте, пока не появятся ощущения расширения и болезненности.

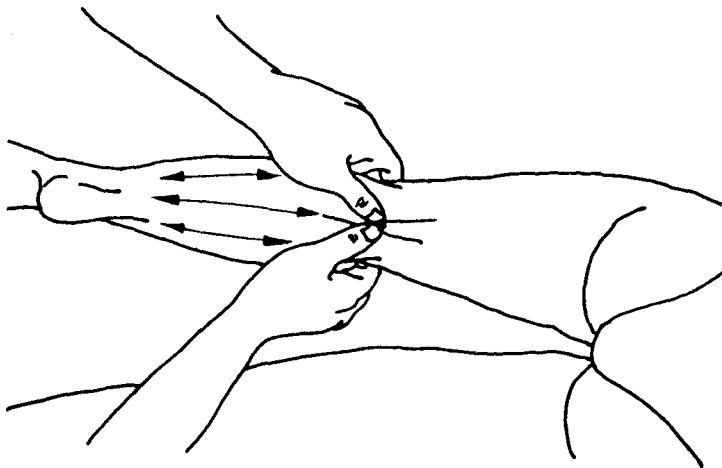


Рис. 3-46. Линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов

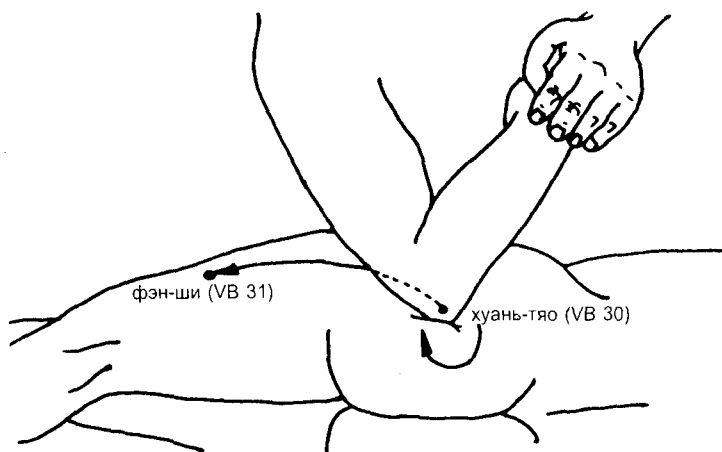


Рис. 3-47. Растирание локтем точки в области хуань-тяо

Расслабление сухожилий и ослабление боли в суставах. Пациентка лежит на спине.

Поршневое трение и прокатывание в области колена. Зафиксируйте верхний край коленной чашечки одной рукой, затем захватите большим и указательным пальцами другой руки внутреннюю и внешнюю точки *ду-би* (E 35) и выполняйте защипывание и растирание точки до появления ощущений болезненности и расширения (см. рис. 3-48); далее возьмитесь с обеих сторон коленной чашечки тенарами и быстро проводите поршневое трение и растирание точки до появления в колене ощущений болезненности, расширения и разогрева (см. рис. 3-49); в заключение выполняйте прокатывание и растирание точки вниз по коленной чашечке до появления ощущения тепла (см. рис. 3-50).

Вращение ноги в голеностопном суставе и линейный массаж пальцев. Одной рукой поддерживайте ногу немного выше лодыжки, другой рукой возьмитесь за стопу у пальцев и вращайте ногу в голеностопном суставе во всех направлениях (см. рис. 3-51); потом поочередно

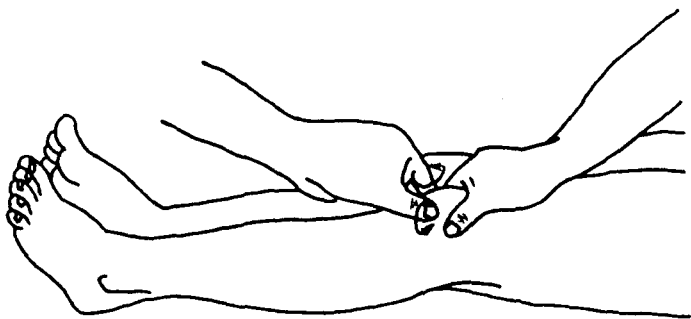


Рис. 3-48. Защищивание и растирание точки в области ду-би

захватывайте пальцы ноги большим и указательным пальцами, проводите защищивание и, наконец, вытягивайте пальцы ноги (см. рис. 3-52).

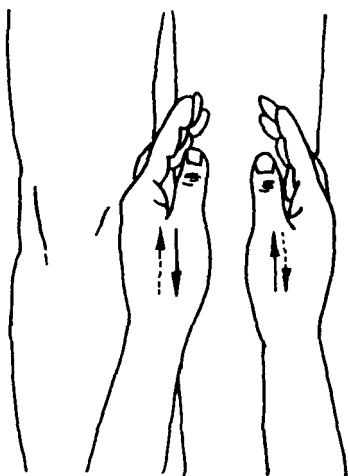


Рис. 3-49. Поршневое трение коленных чашечек

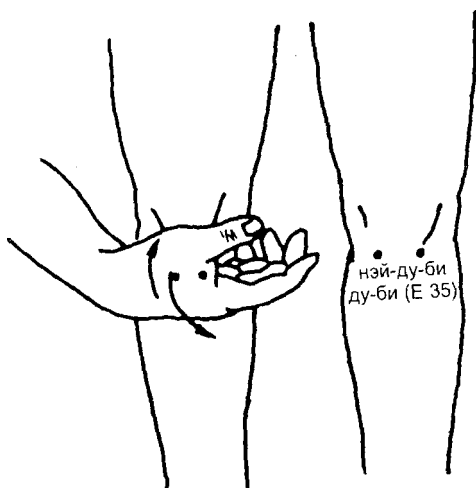


Рис. 3-50. Прокатывание в области коленной чашечки

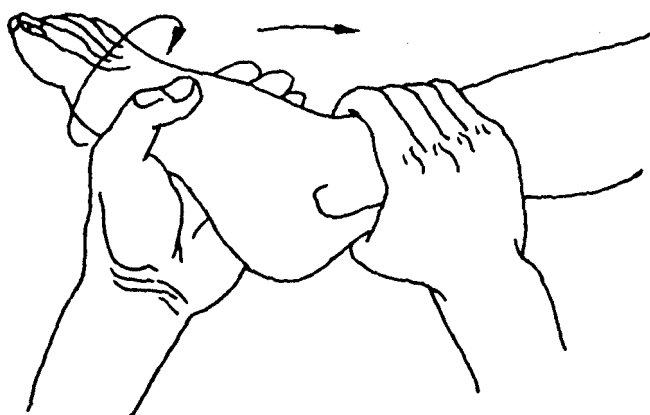


Рис. 3-51. Вращение ноги в голеностопном суставе

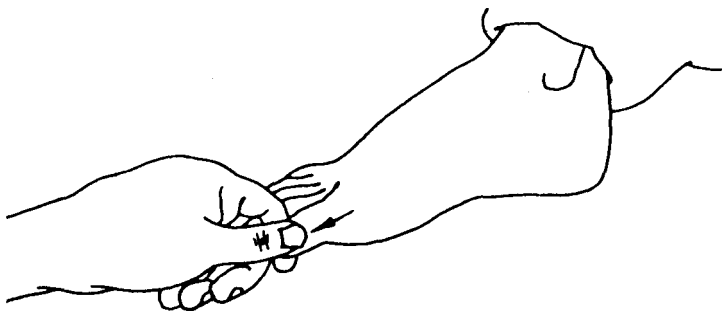


Рис. 3-52. Линейный массаж пальцев ноги

Линейное поглаживание и трение в области точки юн-цюань (R 1). Держа лодыжку одной рукой, выполняйте линейное поглаживание и растирание точки юн-цюань (R 1), потом быстро трите в области юн-цюань для разогрева (см. рис. 3-53).

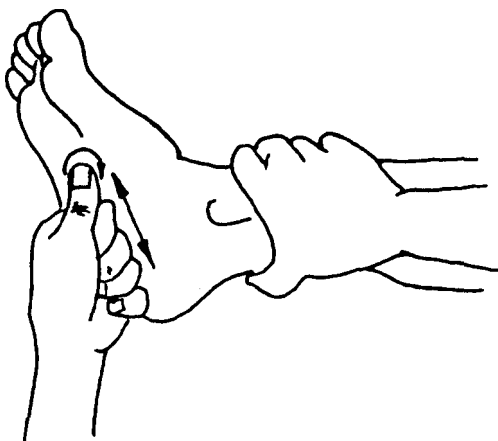


Рис. 3-53. Линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань

Терапевтическое действие. Массаж укрепляюще воздействует на мозг и успокаивает психику; укрепляет поясничную область и усиливает почки; укрепляет селезенку и приводит в гармонию желудок; регулирует *чи* и кровь, что препятствует выкидышам; изгоняет ветер и рассеивает холод (нормализует *инь* и *ян*); расслабляет сухожилия и облегчает боли в суставах; стимулирует кровообращение и регулирует течение *чи*; снимает спазмы и облегчает боли; уменьшает отеки.

Показания. Возрастание *ян* печени, что связано с головными болями и головокружениями; вздутие живота, отрыжка, рвота и тошнота; учащенное сердцебиение и сон, прерываемый сновидениями; боли в ногах, ощущение холода в коленях, слабость в ногах, отеки, спазмы ног и внезапная острая боль в пятках.

Раздел 4

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Рвота

Рвота может возникать на ранней стадии беременности (то есть в первые 6 — 12 недель) по утрам и часто сопровождается пониженным аппетитом. Эти проявления постепенно исчезают после третьего месяца беременности. Сильная рвота, которая не проходит со временем и остается до поздней стадии беременности или же возникает часто, требует лечения, потому что может пагубно отразиться на здоровье как матери, так и плода.

Этиология и патогенез. Рвота может возникать в тех случаях, когда пустота, холод, жар или слизь вызывают застой *чи* или течение *чи* в обратном направлении. Причиной рвоты часто бывает пустота *чи* селезенки, приводящая к дисгармонии между селезенкой и желудком, либо невроз печени, в результате которого *чи* печени отрицательно воздействует на желудок и *жэнь*-меридиан.

Основные предписания. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 4-1), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 4-2), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-3), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-4), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-5, 6).

Лечение при определенном синдроме

Рвота, вызванная пустотой желудка

Проявления: ощущения полноты и распираания в верхней части брюшной полости, причем состояние облегчается при надавливании, рвота, плохой аппетит. Язык бледный с белым налетом.

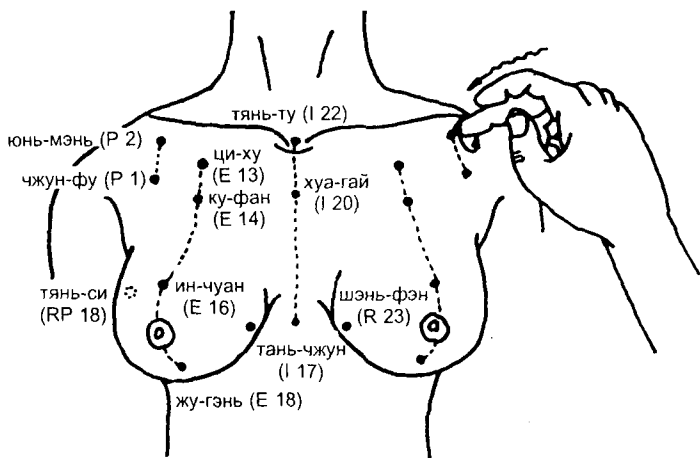


Рис. 4-1. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

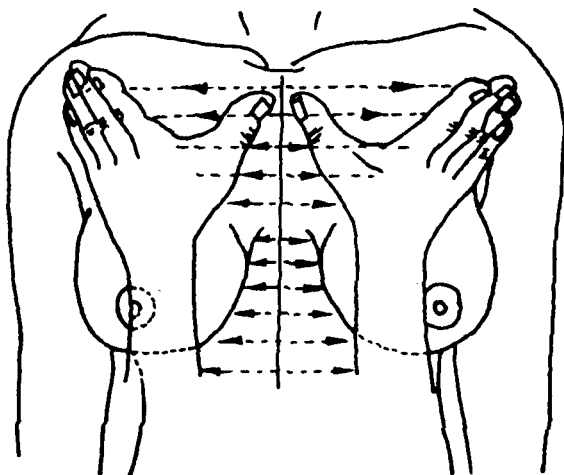


Рис. 4-2. Линейное массирование межреберных промежутков

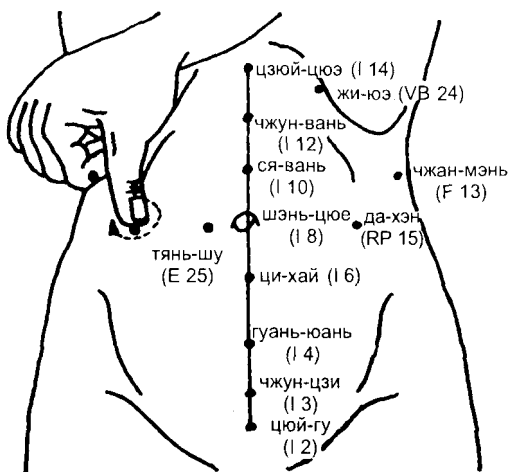


Рис. 4-3. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

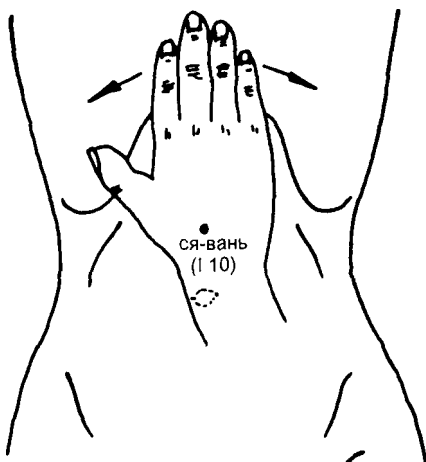


Рис. 4-4. Легкие касания и трение верхней части живота

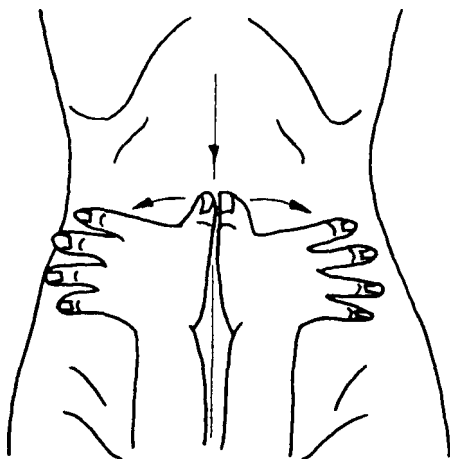


Рис. 4-5. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

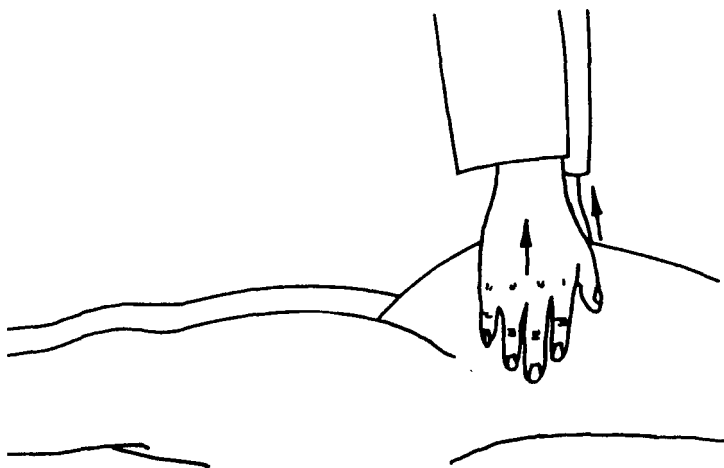


Рис. 4-6. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

Принципы, лежащие в основе лечения: привести в гармонию среднюю ветвь тройного обогревателя и укрепить желудок; урегулировать течение *чи* и устранить рвоту.

Рекомендуются следующие приемы: линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-7), прокатывание в области спины (см. рис. 4-8), растирание точек с обеих сторон позвоночного столба (см. рис. 4-9) и растирание точек *цзу-сань-ли* (Е 36), *нэй-гуань* (МС 6) и *тянь-ту* (I 22).

Рвота, вызванная холодом желудка

Проявления: рвота, рвотные массы жидкие и прозрачные, непереносимость холода, незначительные боли в верхней части живота, которые облегчаются от горячего питья. Язык бледный с белым влажным налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: согреть сред-

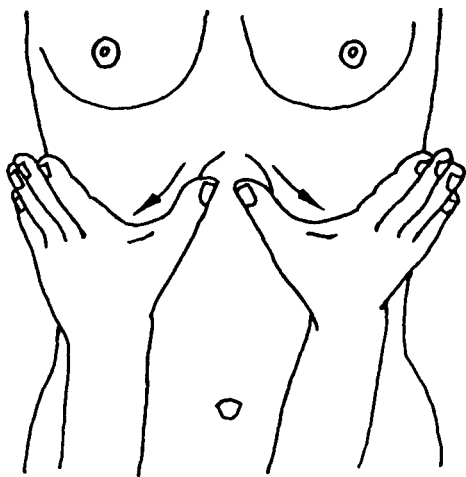


Рис. 4-7. *Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер*

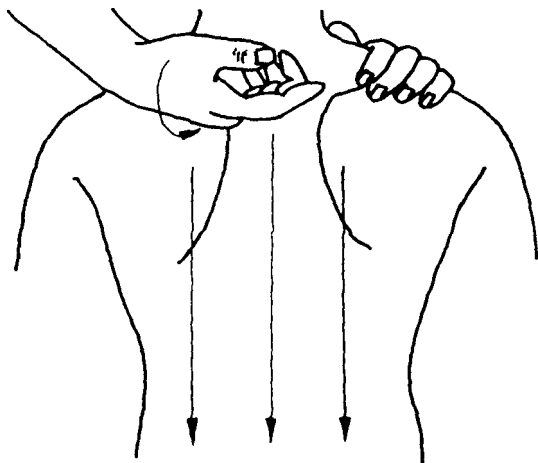


Рис. 4-8. Прокатывание в области спины

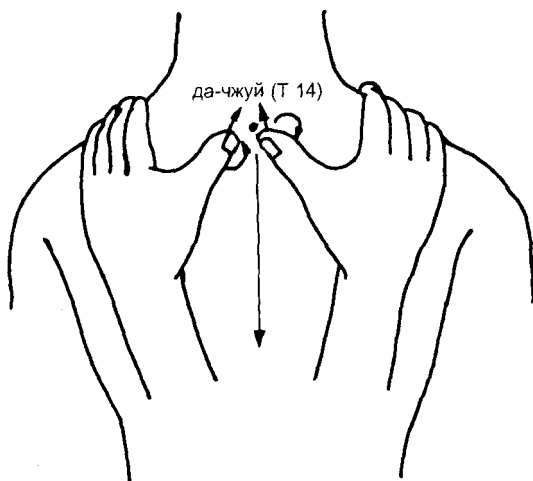


Рис. 4-9. Растирание точек с обеих сторон позвоночного столба

ную ветвь тройного обогревателя и рассеивать холод; прекратить рвоту, заставляя спуститься текущее в обратном направлении или застоявшееся *чи*.

Рекомендуются следующие приемы: растирание ладонью в области спины и поясницы (см. рис. 4-10), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-11, 12), прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-13), растирание точек *цзу-сань-ли* (Е 36), *нэй-гуань* (МС 6) и *тянь-ту* (I 22).

Рвота, вызванная жаром желудка

Проявления: приступы сильной рвоты, раздражительность, пылающее лицо, жажда с предпочтением горячего питья, запоры. Язык красный с желтым сухим налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: очистить жар

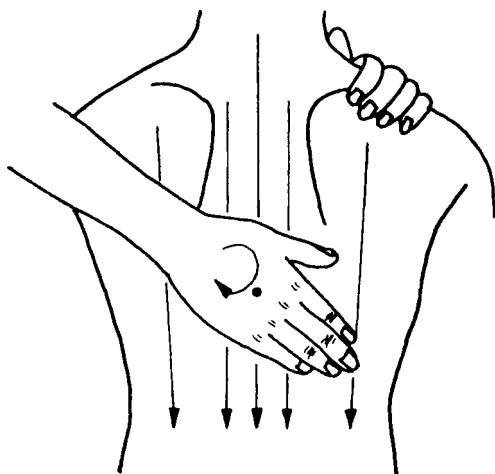


Рис. 4-10. Растирание ладонью в области спины и поясницы

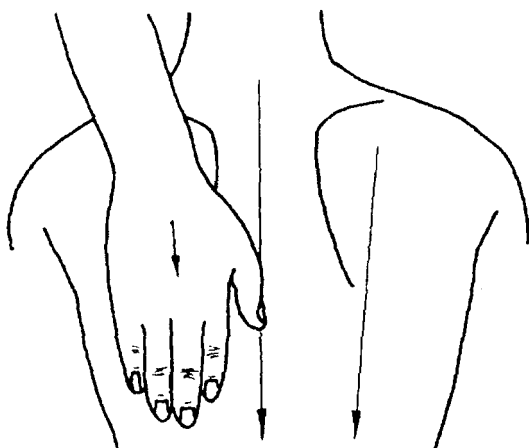


Рис. 4-11. Вертикальное трение в области спины и поясницы

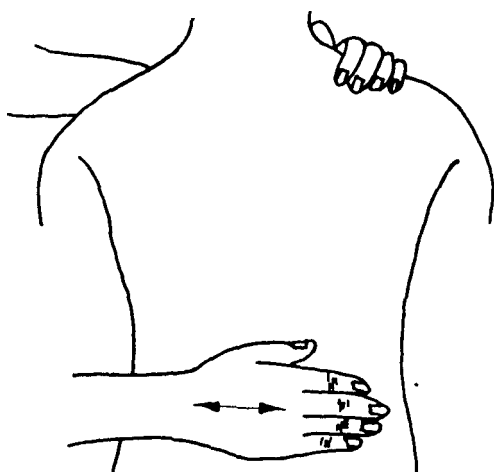


Рис. 4-12. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

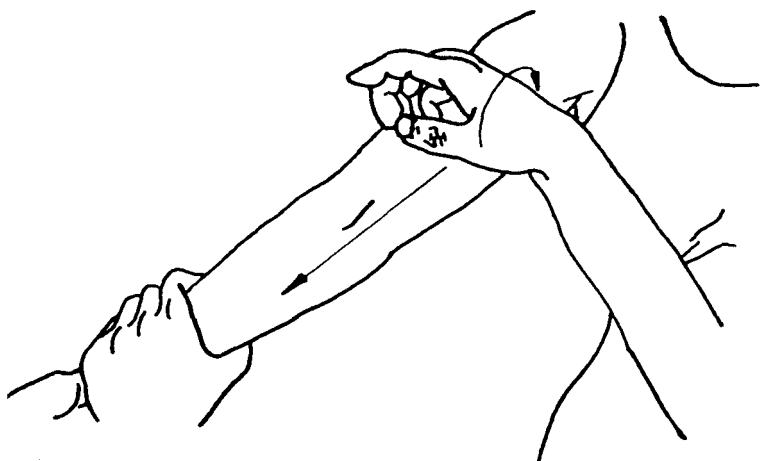


Рис. 4-13. Прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки

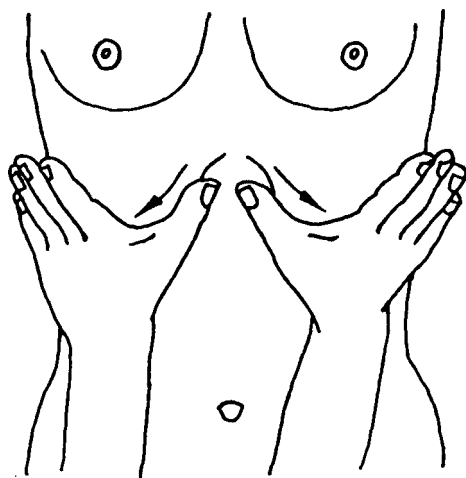


Рис. 4-14. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

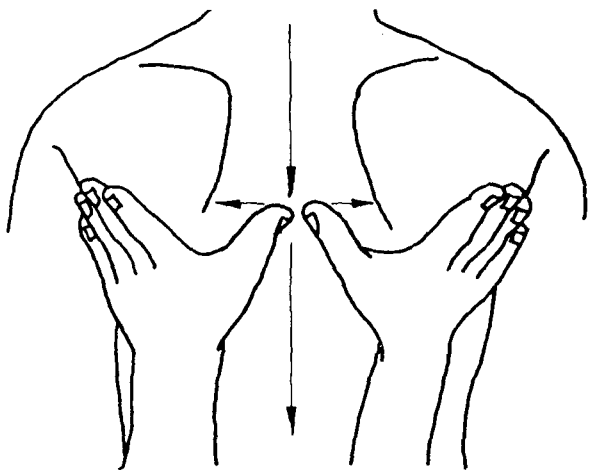


Рис. 4-15. *Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины*

желудка, устранить рвоту, заставляя спуститься застоявшуюся или текущую в обратном направлении *чи*.

Рекомендуются следующие приемы: линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-14), линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-15), растирание точек *жи-юе* (VB 24), *ци-мэнь* (F 14) и *тянь-ту* (I 22).

Рвота, вызванная жаром печени

Проявления: рвота кислыми или горькими рвотными массами, головокружения, раздражительность, неприятный запах изо рта, ощущение горечи во рту, сдавление в груди, боли в подреберье, отрыжка. Язык красный с желтым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: очищать жар печени и регулировать желудок, устранить рвоту, заставляя спуститься застоявшуюся *чи* желудка.

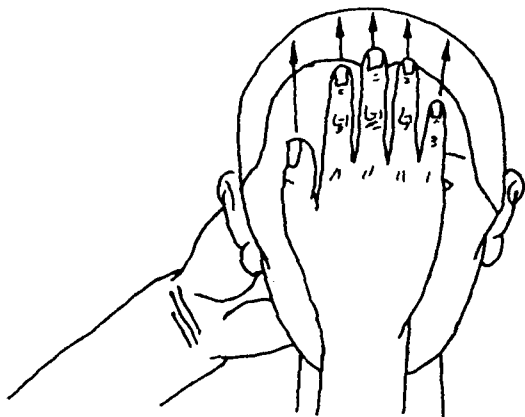


Рис. 4-16. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 4-16), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 4-17), легкие касания и трение точки вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 4-18), линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 4-19), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-20), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-21), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-22), растирание точек *чэн-цзянь* (I 24), *тянь-ту* (I 22), *жи-юе* (VB 24) и *ци-мэнь* (F 14).

Рвота, вызванная скоплением слизи

Проявления: рвота с густыми и липкими рвотными массами, ощущение полноты в верхней части брюшной полости, утрата вкусовых ощущений, сердцебиения, одышка. Язык бледный с белым маслянистым налетом.

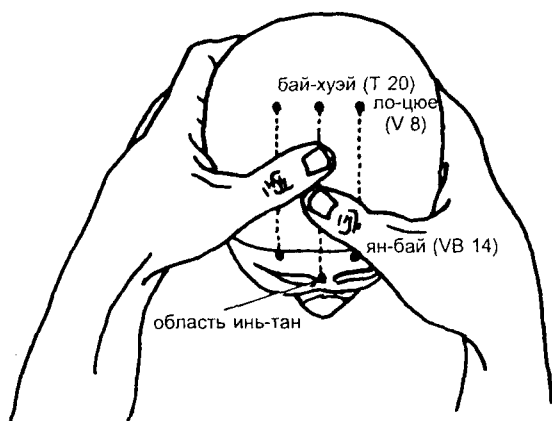


Рис. 4-17. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

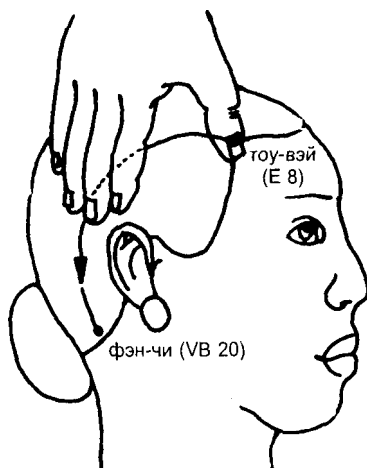


Рис. 4-18. Легкие касания и трение точки вдоль траектории меридиана желчного пузыря

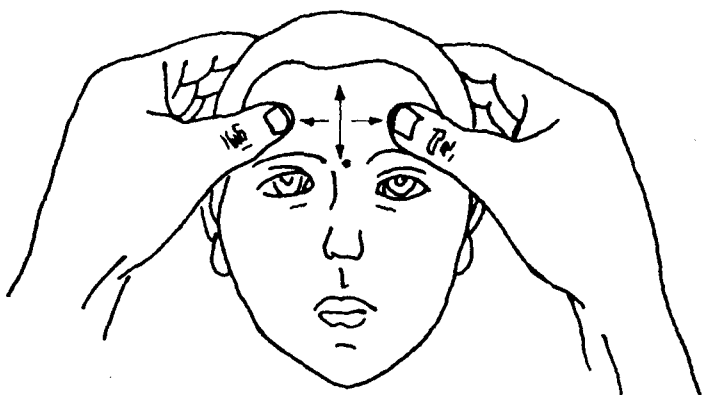


Рис. 4-19. Линейное поглаживание области инь-тан



Рис. 4-20. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

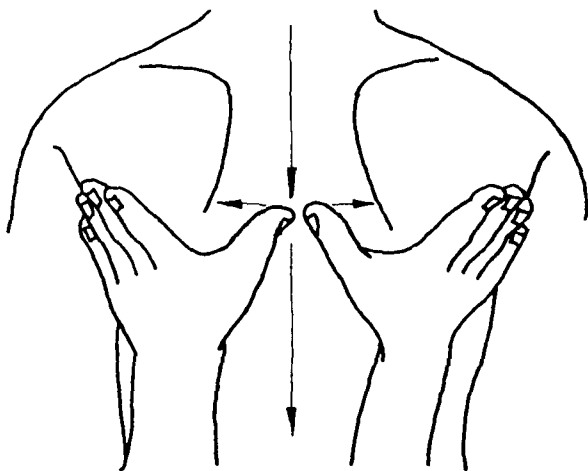


Рис. 4-21. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

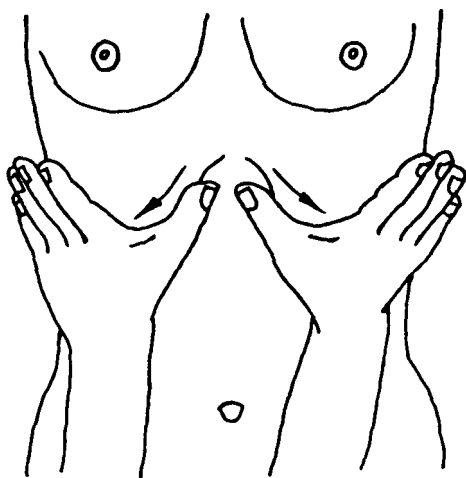


Рис. 4-22. Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер

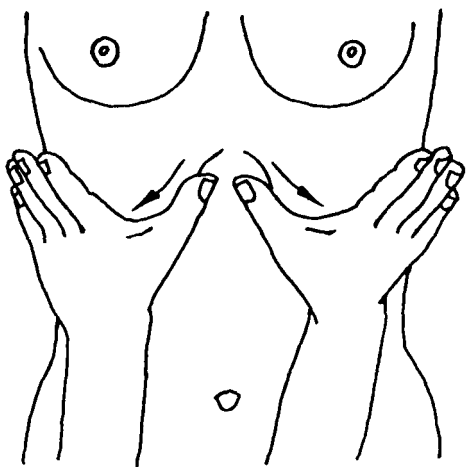


Рис. 4-23. *Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер*

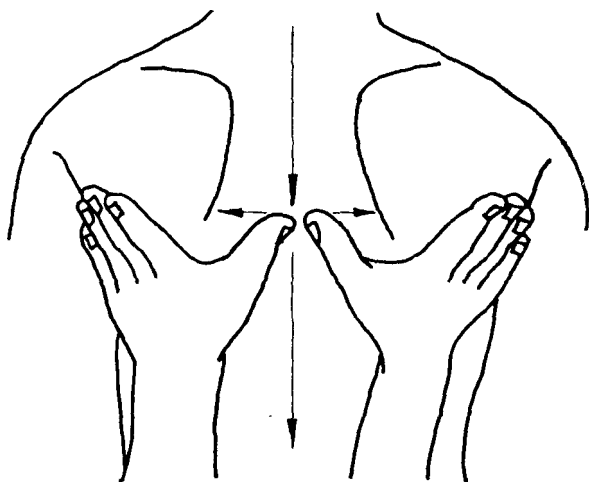


Рис. 4-24. *Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины*

Принципы, лежащие в основе лечения: разжижить слизь и удалить влагу, снять рвоту, заставляя спуститься *чи* желудка, текущее в обратном направлении или застоявшееся.

Рекомендуются следующие приемы: линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-23), линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-24), растирание точек *тянь-ту* (I 22), *жи-юе* (VB 24) и *ци-мэнь* (F 14), *цзу-сань-ли* (E 36), *нэй-гуань* (MC 6) и *вай-гуань* (TR 5).

Раздражительность

Некоторые беременные женщины могут становиться раздражительными в середине или на поздней стадии беременности. Эта раздражительность иногда сопровождается повышенной температурой, депрессией или сердцебиением, возникающими вследствие переживания страха. Такое состояние способно создавать угрозу жизнеспособности плода и привести к выкидышу, если не проводится соответствующее лечение.

Этиология и патогенез. Причинами раздражительности могут быть пустота *инь*, огонь слизи и чрезмерная нагрузка на печень. В период беременности имеется относительная пустота *инь* крови, что приводит к огню пустоты. Как накопление слизи, так и застой *чи* печени могут вызывать восхождение огня пустоты, что приводит к раздражительности.

Основные предписания. Линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 4-25), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-26), трение вокруг глаз (см. рис. 4-27), линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 4-28), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 4-29), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 4-30), растирание точки *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 4-31), вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 4-32), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 4-33), линейное поглаживание или растирание большим пальцем для расслабления молочных желез (см. рис. 4-34), линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез (см. рис. 4-35), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-36),

линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-37), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-38), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-39, 40), линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань (R 1) (см. рис. 4-41).

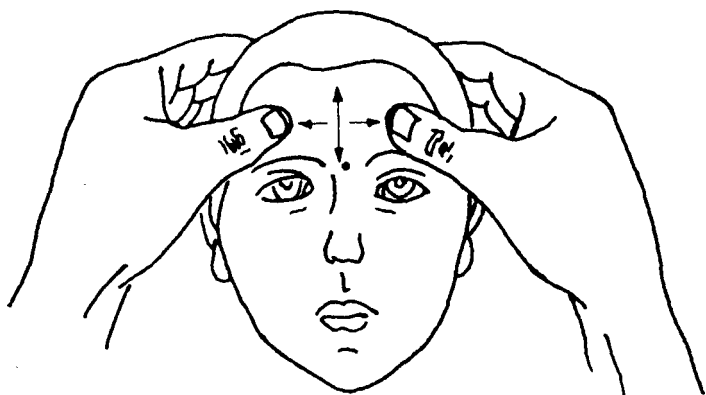


Рис. 4-25. Линейное поглаживание области инь-тан



Рис. 4-26. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

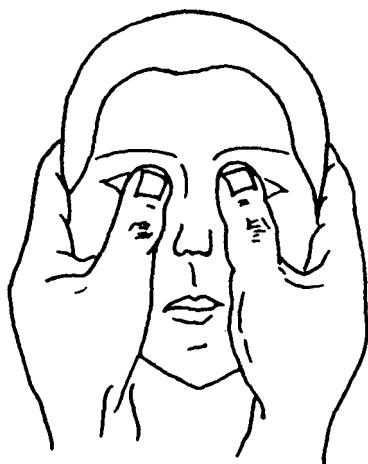


Рис. 4-27. Трение вокруг глаз

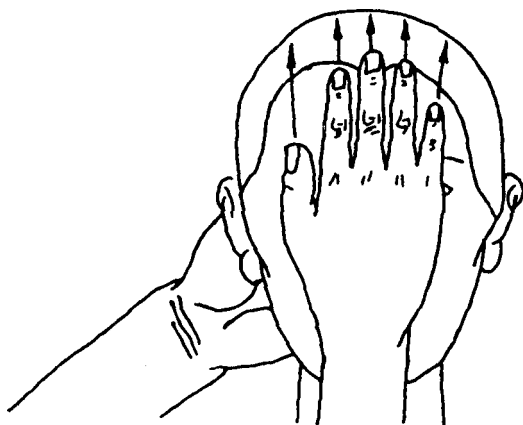


Рис. 4-28. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

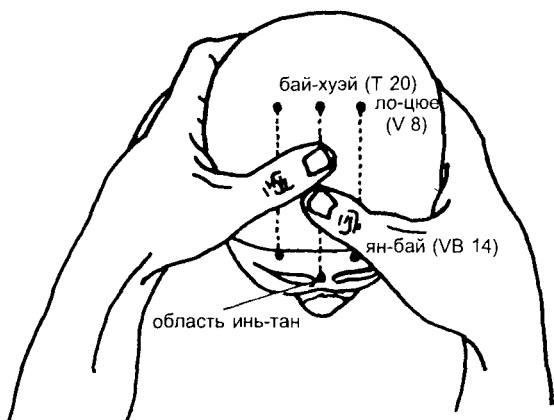


Рис. 4-29. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

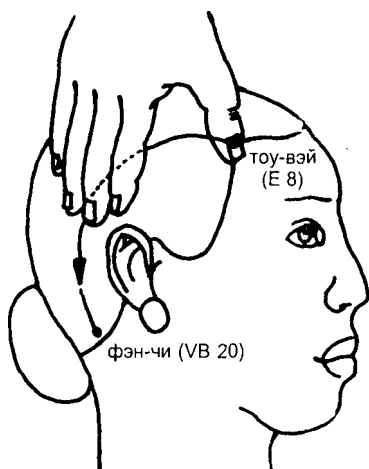


Рис. 4-30. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

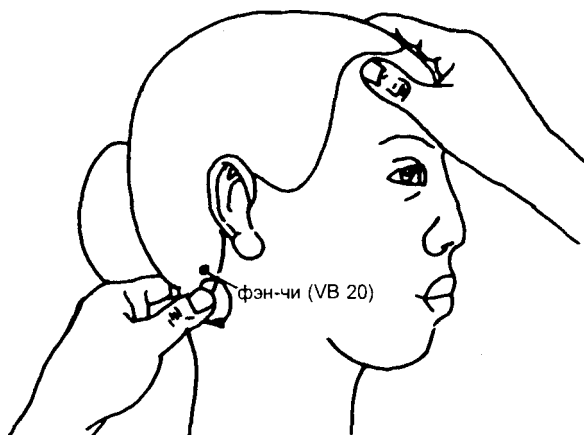


Рис. 4-31. Растирание точки фэн-чи

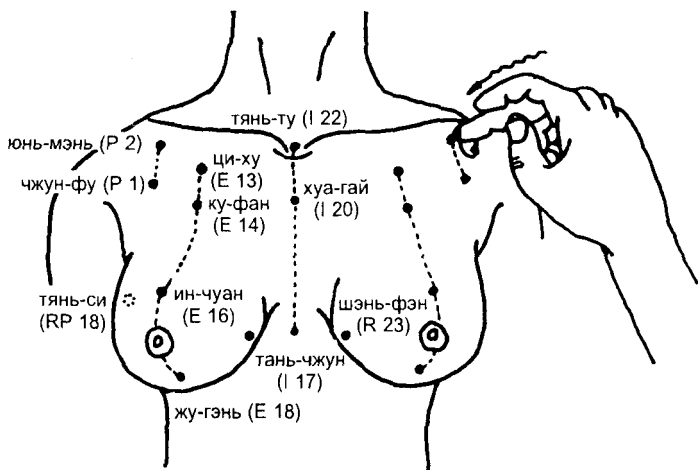


Рис. 4-32. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

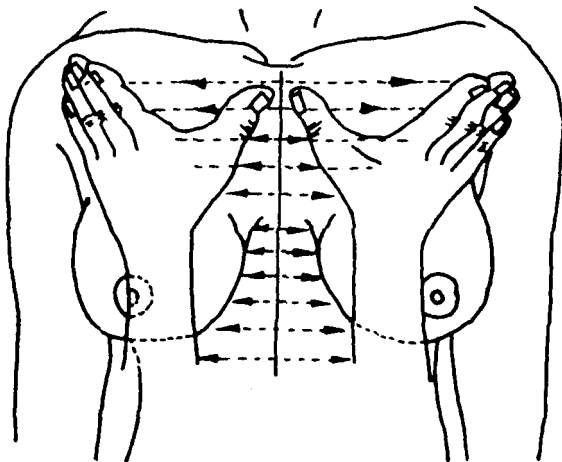


Рис. 4-33. Линейное массирование межреберных промежутков

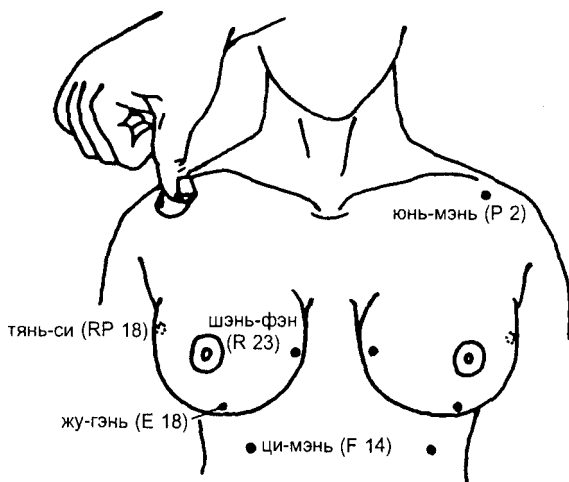


Рис. 4-34. Линейное поглаживание или растирание большим пальцем для расслабления молочных желез

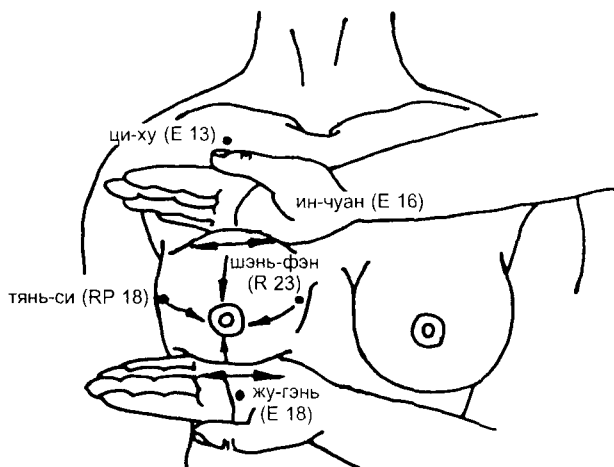


Рис. 4-35. Линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез

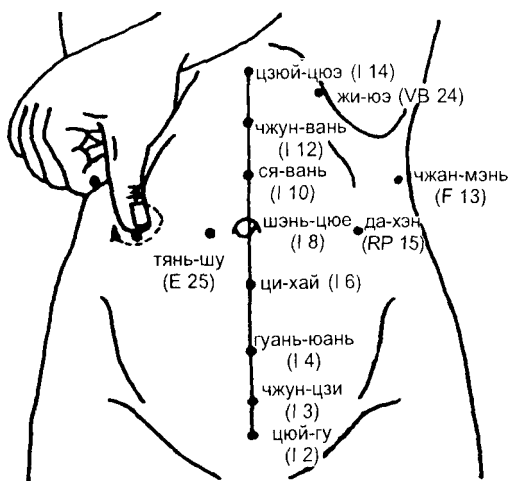


Рис. 4-36. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

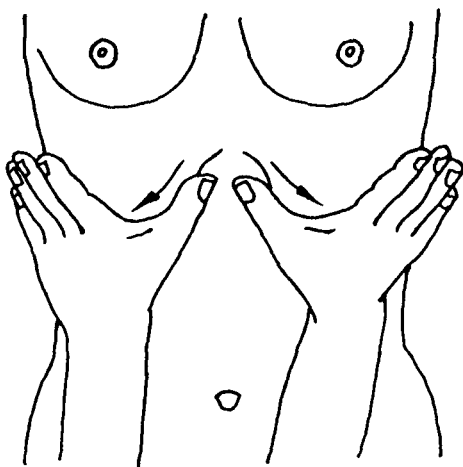


Рис. 4-37. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

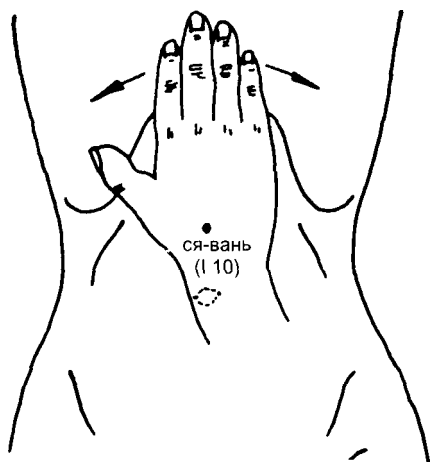


Рис. 4-38. Легкие касания и трение верхней части живота

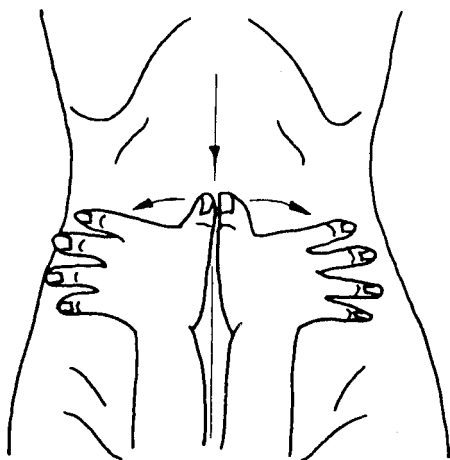


Рис. 4-39. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

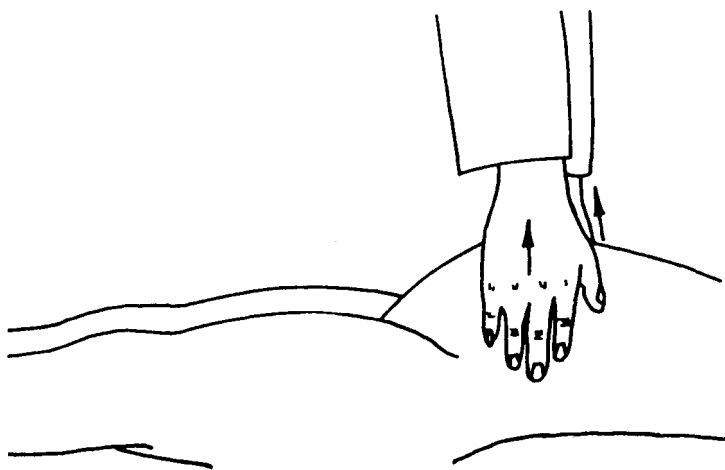


Рис. 4-40. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

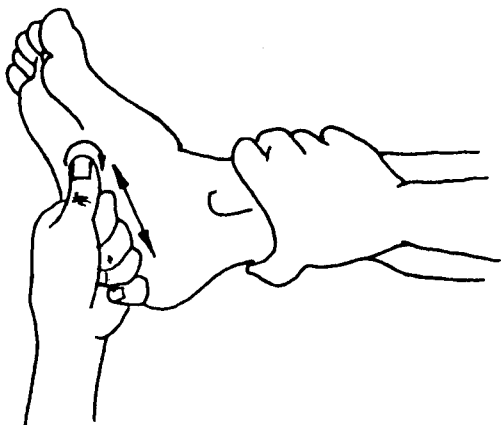


Рис. 4-41. *Линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань*

Лечение при определенном синдроме

Раздражительность, вызванная пустотой *инь*

Проявления: на пятом или шестом месяце беременности возникает ощущение жара в стопах и в ладонях или чередование подъемов и спадов температуры, возникающее во второй половине дня, раздражительность, возбужденное состояние, сухость во рту без потребности в питье, моча темного цвета. Язык красный с незначительным желтым налетом или без налета.

Принципы, лежащие в основе лечения: питать *инь* и очищать жар, снимать раздражительность и успокаивать психику.

Рекомендуются следующие приемы: растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-42), вращение руки в лучезапястном суставе (см. рис. 4-43), линейное массирование пальцев руки (см. рис. 4-44), прокатывание в области спины (см. рис. 4-45), вертикальное трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-46), растирание точек *нэй-гуань* (МС 6) и *вай-гуань* (TR 5).

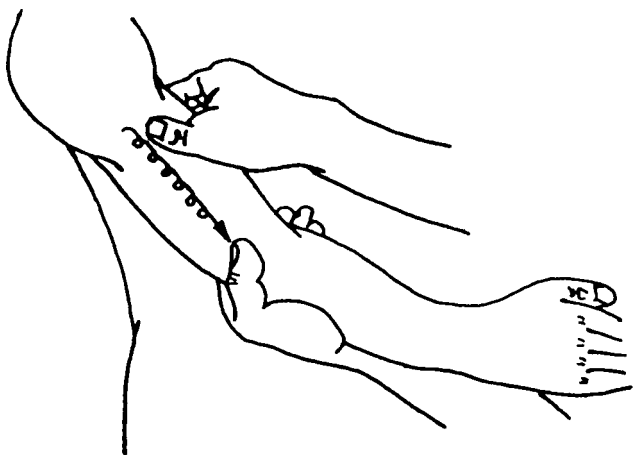


Рис. 4-42. Растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки

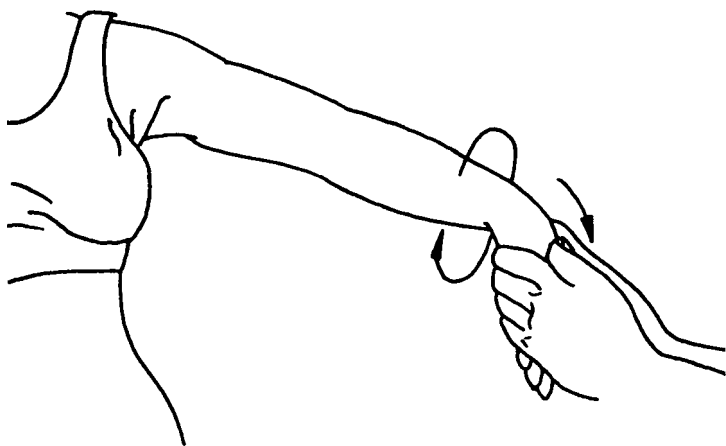


Рис. 4-43. Вращение руки в лучезапястном суставе

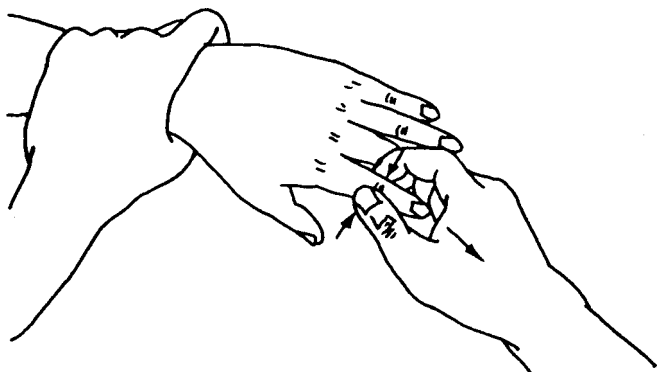


Рис. 4-44. Линейное массажирование пальцев руки

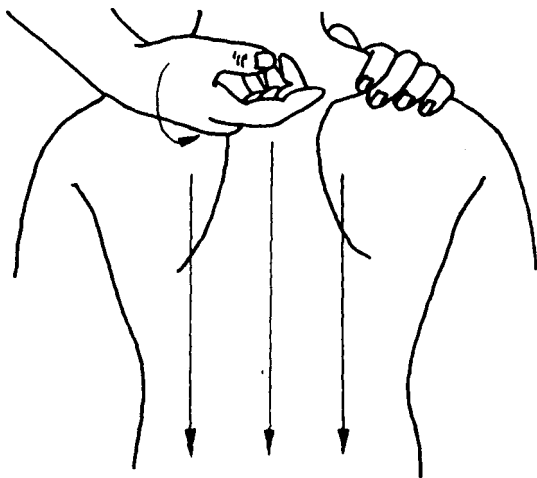


Рис. 4-45. Прокатывание в области спины

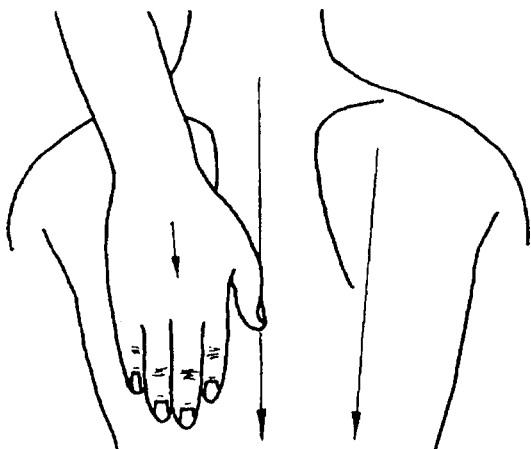


Рис. 4-46. Вертикальное трение в области спины и поясницы

Раздражительность, вызванная повышенной нагрузкой на печень

Проявления: раздражительность, возбужденное состояние, сдавленность в груди, учащенное сердцебиение, вызванное переживанием страха, тянущие ощущения и тянущие боли в подреберье, частые вздохи, пониженный аппетит, эмоциональная угнетенность и вспыльчивость. Язык красный с незначительным желтым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: облегчать боли в печени и рассеивать угнетенное состояние, очищать жар и снимать раздражительность.

Рекомендуются следующие приемы: растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-47), вращение руки в лучезапястном суставе (см. рис. 4-48), линейный массаж пальцев руки (см. рис. 4-49), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-50), растирание точек *нэй-гуань* (МС 6) и *вай-гуань* (TR 5).

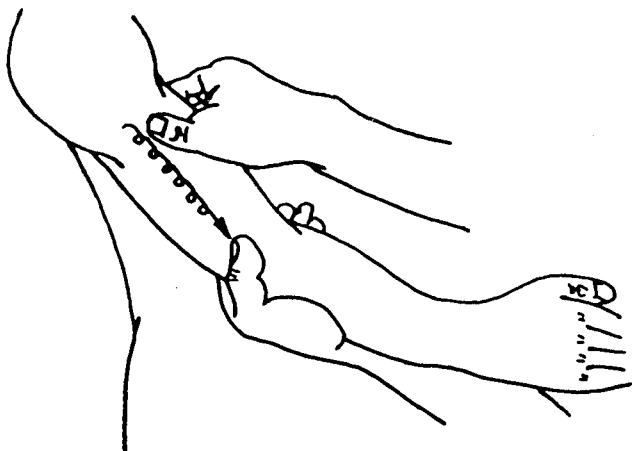


Рис. 4-47. Растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки

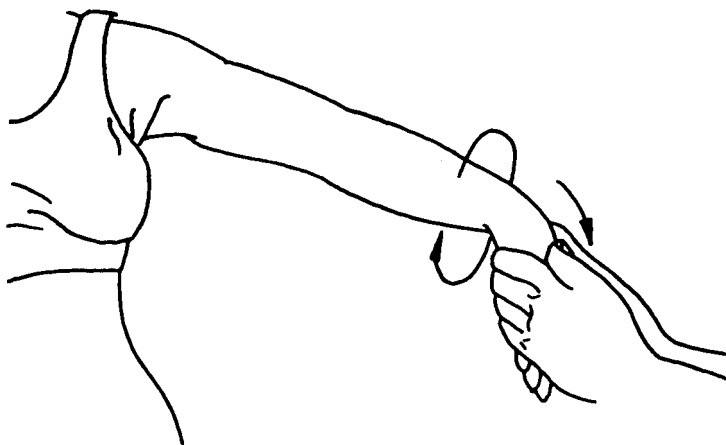


Рис. 4-48. Вращение руки в лучезапястном суставе

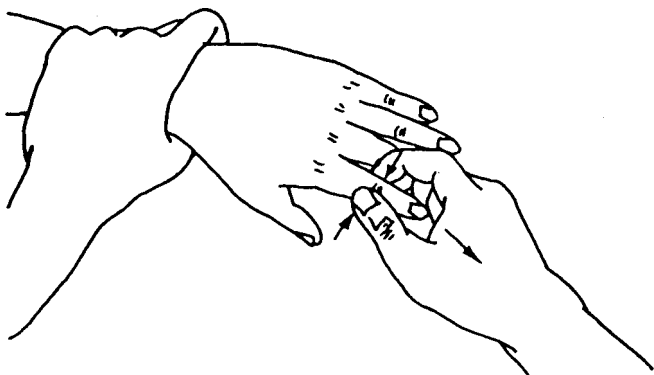


Рис. 4-49. Линейный массаж пальцев руки

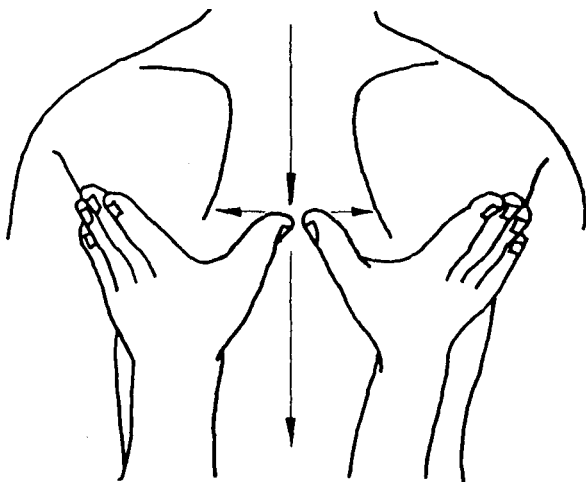


Рис. 4-50. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

Раздражительность, вызванная застоем *ян*

Проявления: ощущение тяжести в голове, головокружения, сердцебиения, вызванные переживанием страха, раздражительность, возбужденное состояние, ощущение полноты и сдавленности в груди и в верхней части брюшной полости, ощущение маслянистости во рту, пониженный аппетит, тошнота, «комочек в горле». Кончик языка красный, на языке желтый маслянистый налет.

Принципы, лежащие в основе лечения: удалить слизь и очистить огонь, снять раздражительность и успокоить психику.

Рекомендуются следующие приемы: растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-51), поршневое трение для линейного массажа руки (см. рис. 4-52), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-53), легкие касания живота для предотвращения выкидыша (см. рис. 4-54, 55), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 4-56, 57).

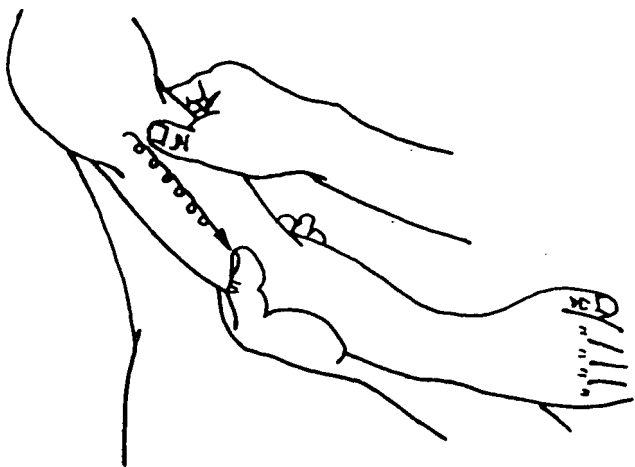


Рис. 4-51. Растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки

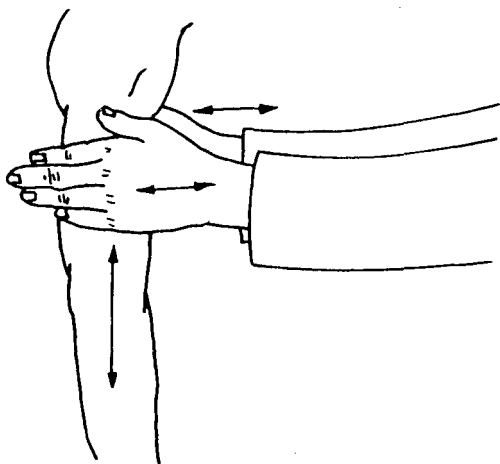


Рис. 4-52. Поршневое трение для линейного массажа руки

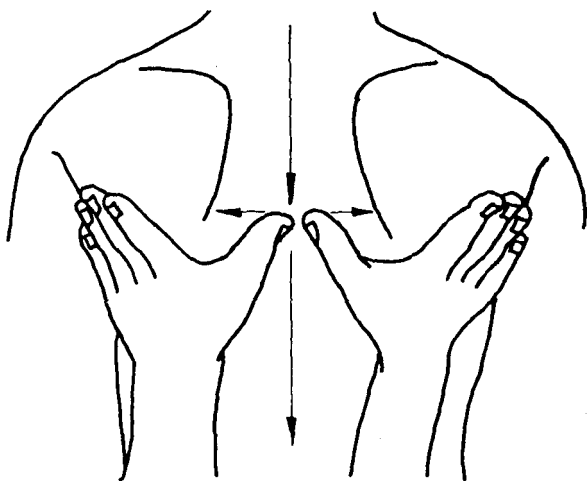


Рис. 4-53. Линейный массаж ребер при прерывистом давлении в области спины

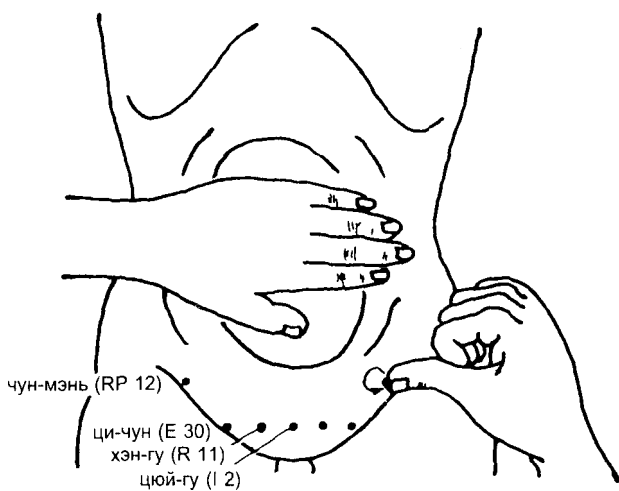


Рис. 4-54. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша

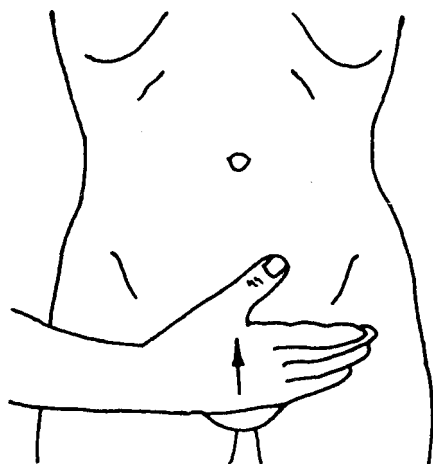


Рис. 4-55. Легкие касания живота вдоль средней линии для предотвращения выкидыша

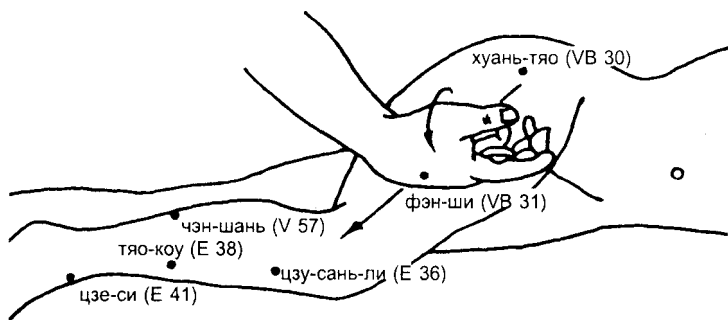


Рис. 4-56. Прокатывание и растирание точек для активизации ян-меридианов

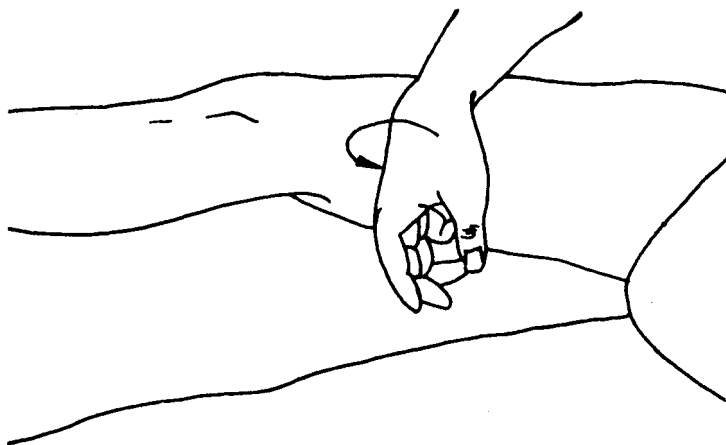


Рис. 4-57. Прокатывание и растирание точек для активизации инь-меридианов

Вздутие и ощущение полноты в верхней части живота

Вздутие и ощущение полноты в верхней части живота, возможно сопровождаемые астмой, боли в подреберье и беспокойство обычно возникают в середине и в конце беременности.

Этиология и патогенез. Основная причина этого расстройства — жар от плода, вызывающий обратное течение *чи*, скапливающейся в верхней части брюшной полости, или застоем *чи* печени, также приводящим к обратному течению *чи*, или выросшим плодом, который нарушает функции подъема и опускания *чи*.

Основные предписания. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 4-58), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 4-59), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-60), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-61), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-62, 63).

Лечение при определенном синдроме

Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоявшимся или текущим в обратном направлении *чи*

Проявления: ощущение полноты в груди и вздутие живота, дыхание неровное, это состояние обостряется после еды, возбужденное состояние, раздражительность, бессонница. Язык красный с желтым маслянистым налетом.

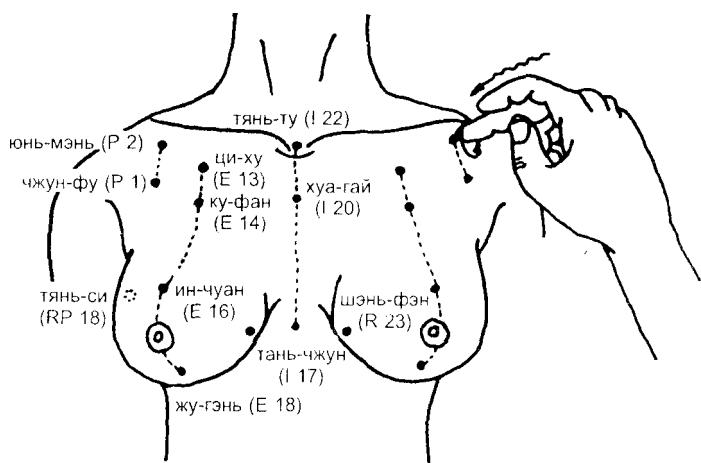


Рис. 4-58. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

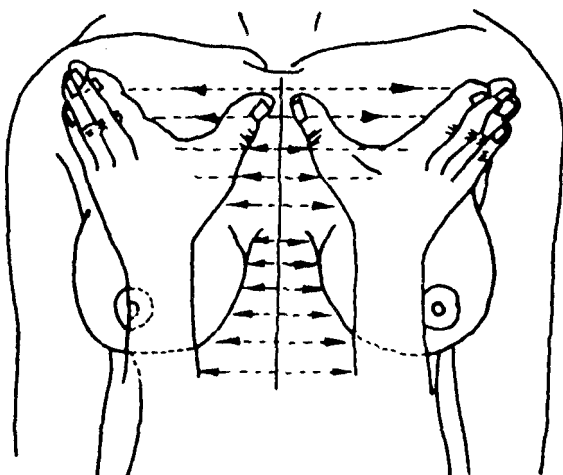


Рис. 4-59. Линейное массирование межреберных промежутков

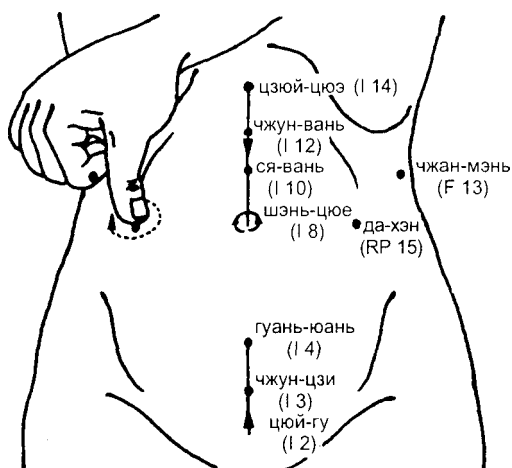


Рис. 4-60. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

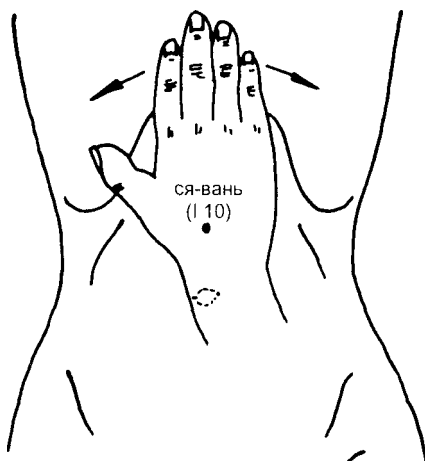


Рис. 4-61. Легкие касания и трение верхней части живота

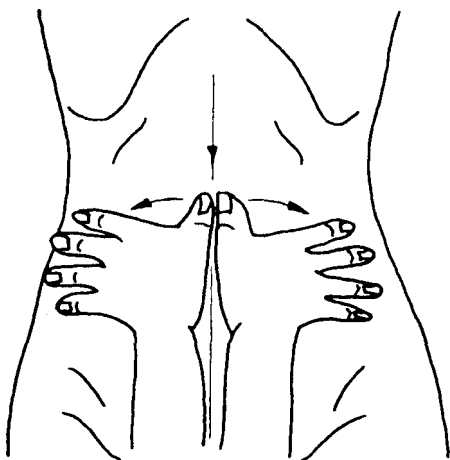


Рис. 4-62. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

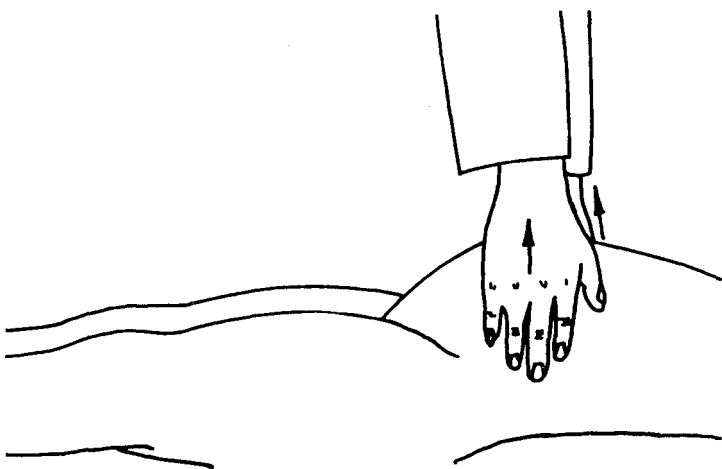


Рис. 4-63. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

Принципы, лежащие в основе лечения: очистить жар, отрегулировать течение *чи* и предупредить выкидыш.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 4-64), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-65), линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 4-66), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 4-67), прокатывание в области спины (см. рис. 4-68), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-69), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 4-70), линейное поглаживание и растирание для релаксации сухожилий (см. рис. 4-71).

Вздутие и ощущение полноты, вызванные повышенной нагрузкой на печень

Проявления: сдавленность в груди, боли в подреберье, затрудненное дыхание, беспокойство, эмоциональная угнетенность, раздражительность, вспыльчивость, частые вздохи. Язык красный со слабым желтым налетом.

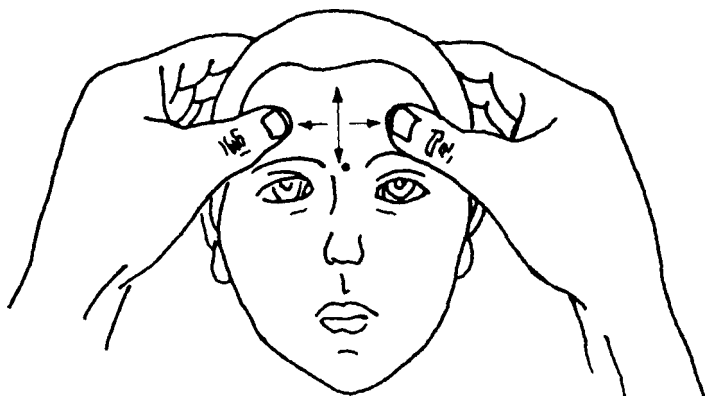


Рис. 4-64. Линейное поглаживание области инь-тан

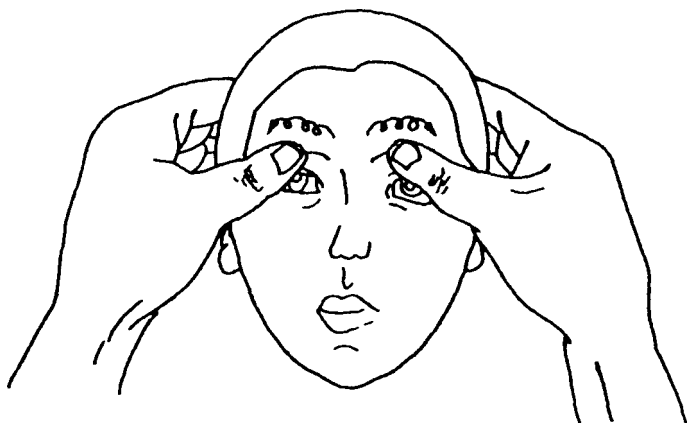


Рис. 4-65. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

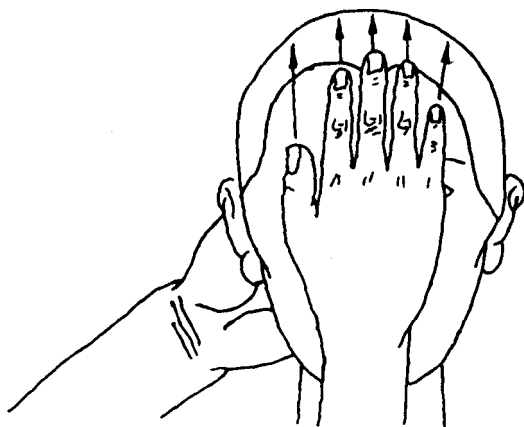


Рис. 4-66. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

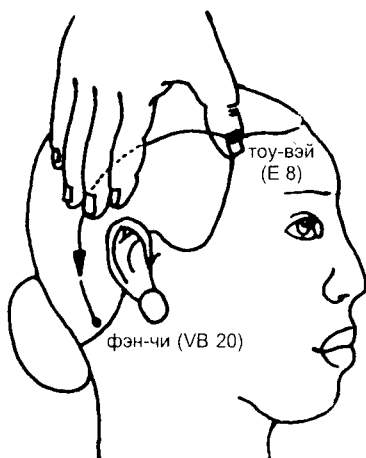


Рис. 4-67. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

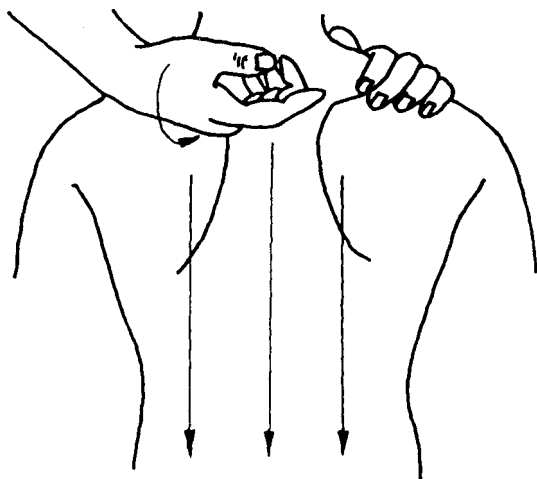


Рис. 4-68. Прокатывание в области спины

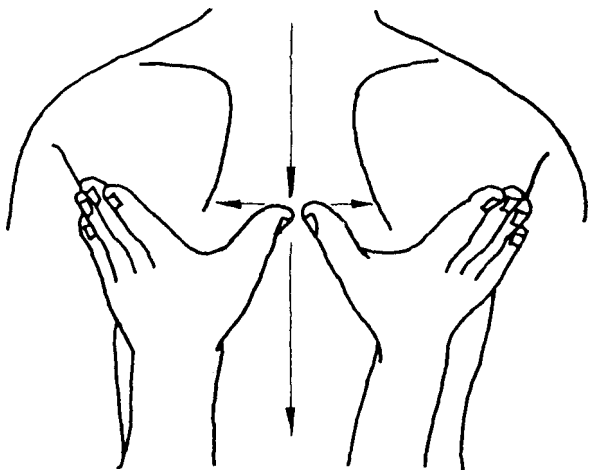


Рис. 4-69. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

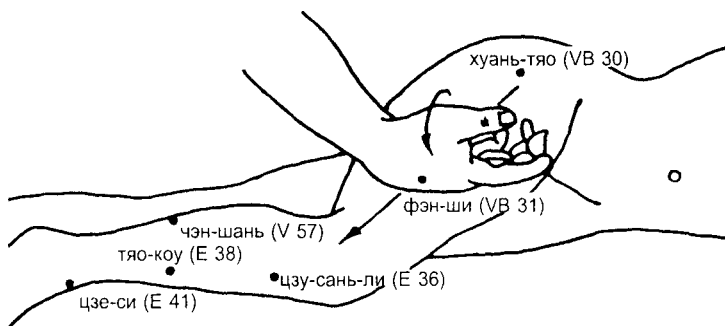


Рис. 4-70. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

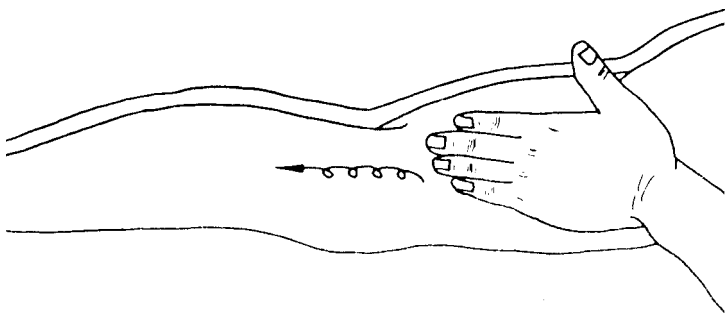


Рис. 4-71. *Линейное поглаживание и растирание для релаксации сухожилий*

Принципы, лежащие в основе лечения: облегчить боли в печени, снять угнетенность, предупредить выкидыш.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 4-72), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 4-73), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-74), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-75) и легкие касания живота для предотвращения выкидыша (см. рис. 4-76, 77).

Вздутие и ощущение полноты, вызванные застоем *чи*

Проявления: вздутие и ощущение полноты в верхней части брюшной полости, возникающее на поздних стадиях беременности, затрудненное дыхание, ощущение тяжести в голове, головокружения, упадок сил, слабость в конечностях, утрата вкусовых ощущений. Язык бледный с белым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: укреплять селезенку, отрегулировать течение *чи* и предупредить выкидыш.

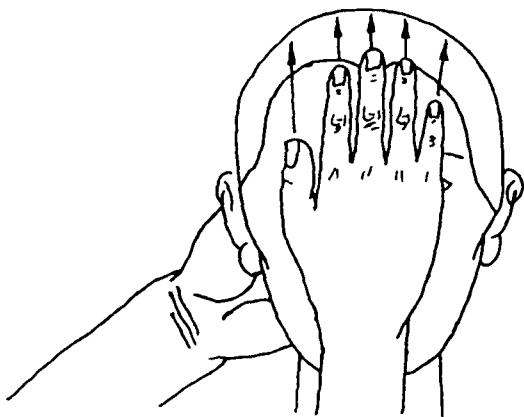


Рис. 4-72. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

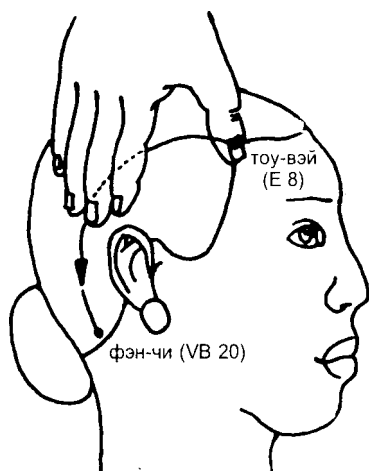


Рис. 4-73. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

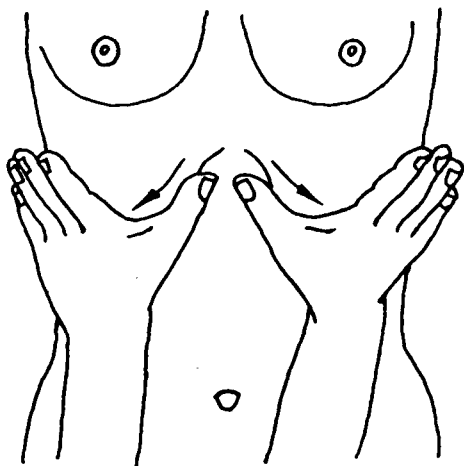


Рис. 4-74. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

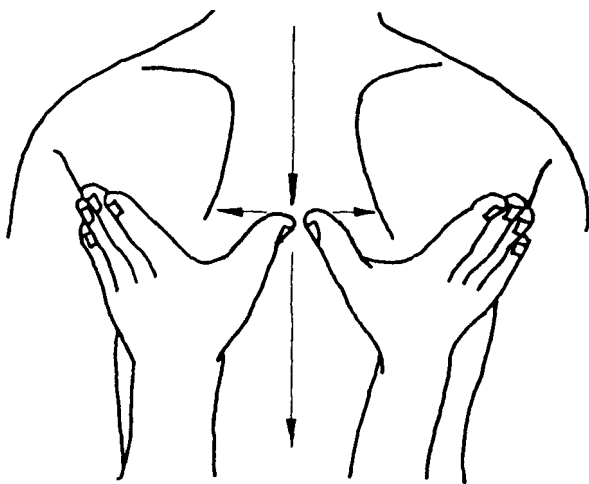


Рис. 4-75. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

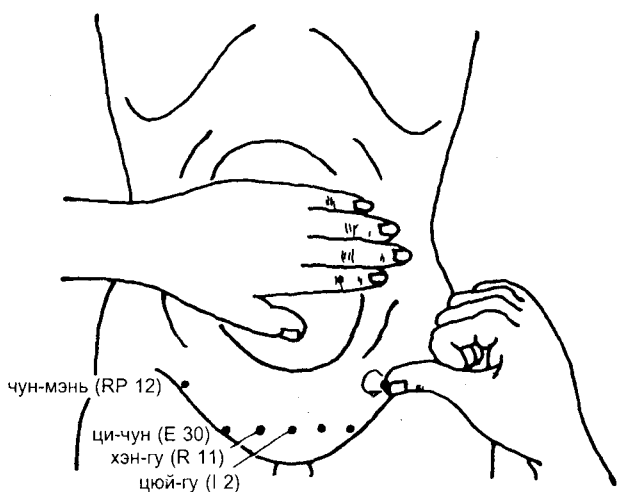


Рис. 4-76. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша

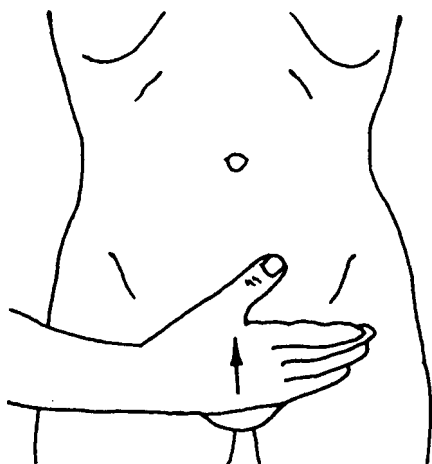


Рис. 4-77. Легкие касания живота вдоль срединной линии для предотвращения выкидыша

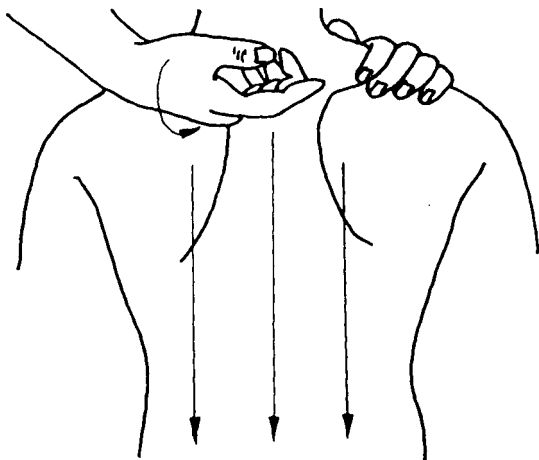


Рис. 4-78. Прокатывание в области спины

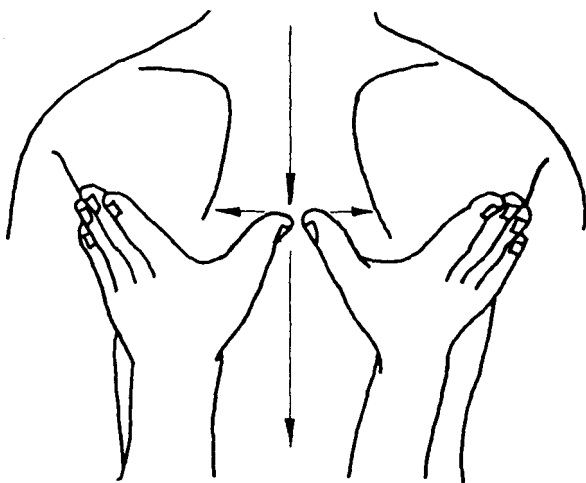


Рис. 4-79. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

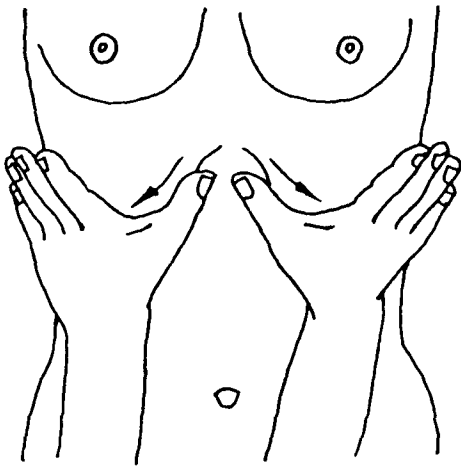


Рис. 4-80. Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер

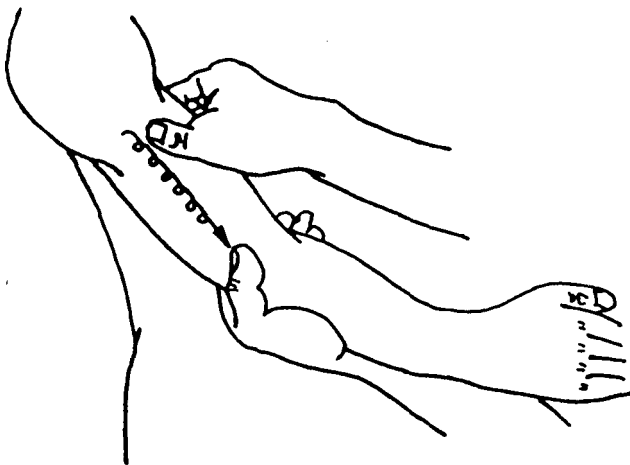


Рис. 4-81. Растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки

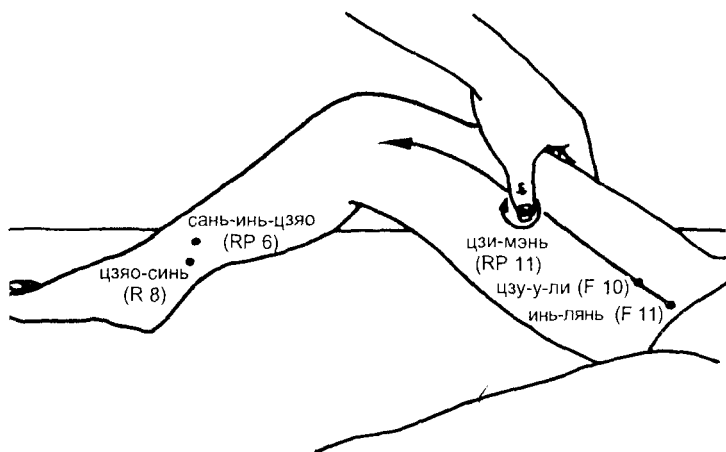


Рис. 4-82. Растирание точек и защипывание для расслабления сухожилий

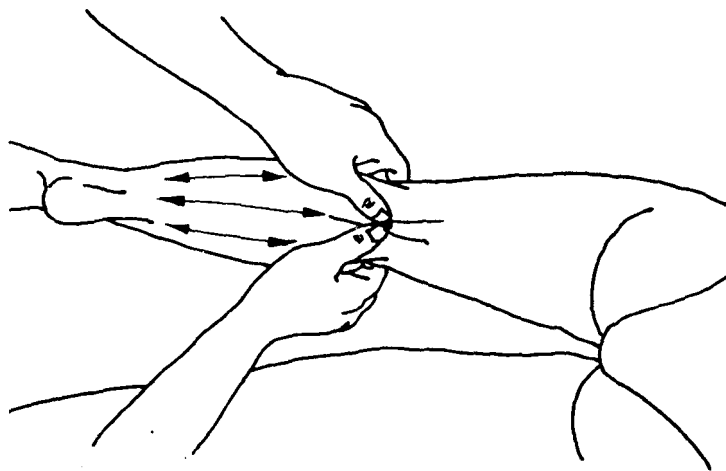


Рис. 4-83. Линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов

Рекомендуются следующие приемы: прокатывание в области спины (см. рис. 4-78), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-79), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-80), растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-81), растирание точек и защипывание для расслабления сухожилий (см. рис. 4-82), линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов (см. рис. 4-83).

Кашель

Кашель во время беременности может сопровождаться ощущениями жара в стопах и ладонях или угрозой выкидыша. Затянувшийся или сильный кашель может причинять вред *чи* плода и вследствие этого вызывать выкидыш.

Этиология и патогенез. Кашель во время беременности может быть вызван вредными воздействиями ветра-холода, ветра-жара, пустотой *инь* и скоплениями слизи.

Основные предписания. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 4-84), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 4-85), растирание точек и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-86), воздействие ногтем и растирание точек *фэн-лун* (E 40), *ян-лин-цюань* (VB 34), *цзу-сань-ли* (E 36) и *тай-бай* (RP 3).

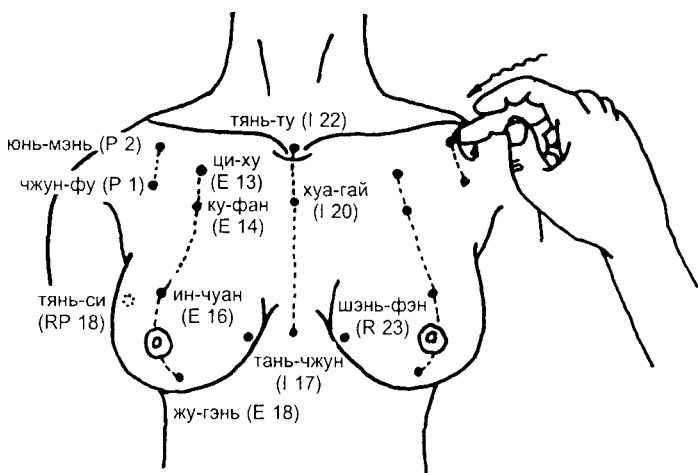


Рис. 4-84. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

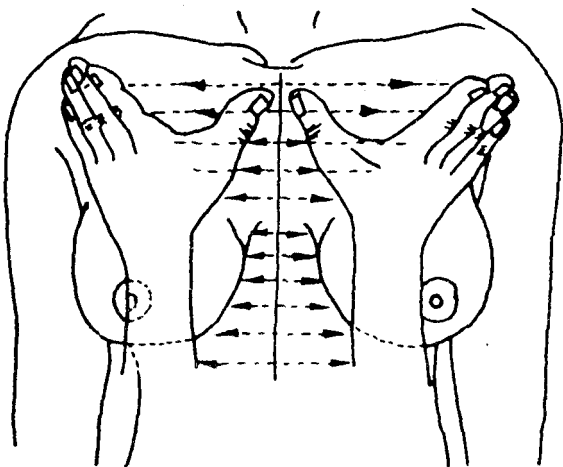


Рис. 4-85. Линейное массирование межреберных промежутков

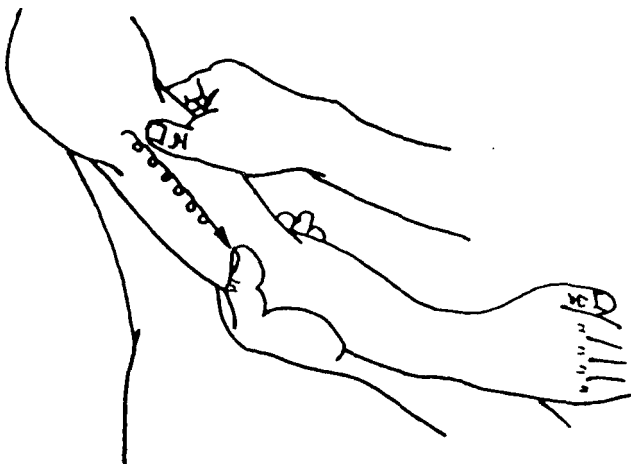


Рис. 4-86. Растирание точек и защипывание вдоль траекторий меридианов руки

Лечение при определенном синдроме

Кашель вследствие ветра-холода

Проявления: непрекращающийся, лающий кашель с белой жидкой мокротой, раздражение в горле, возможна даже астма, сдавление в груди, озноб, повышенная температура, потливости нет, нос заложен, жидкие белые носовые выделения, головная боль, боли в конечностях. Язык бледный с жидким белым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: изгонять ветер и рассеивать холод, облегчать состояние легких и снимать кашель.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 4-87), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-88), трение вокруг глаз (см. рис. 4-89), растирание с прерывистым давлением трех точек (см. рис. 4-90), растирание в области точки *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 4-91).

Кашель вследствие ветра-жара

Проявления: кашель с густой липкой мокротой, повышенная температура, непереносимость ветра, головная боль, потливость, сухость во рту и боли в горле. Язык красный с жидким желтым налетом.

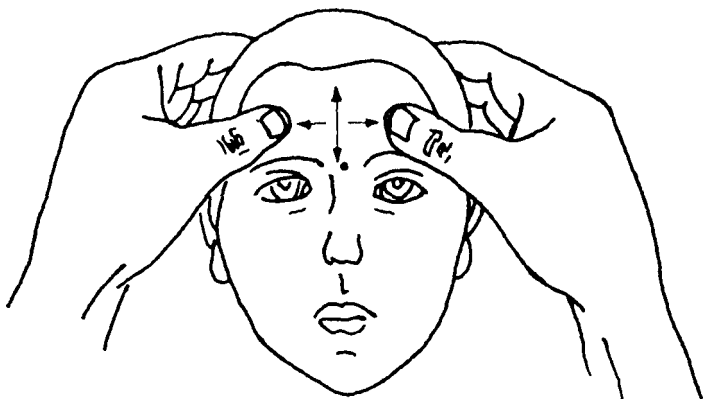


Рис. 4-87. Линейное поглаживание области инь-тан



Рис. 4-88. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

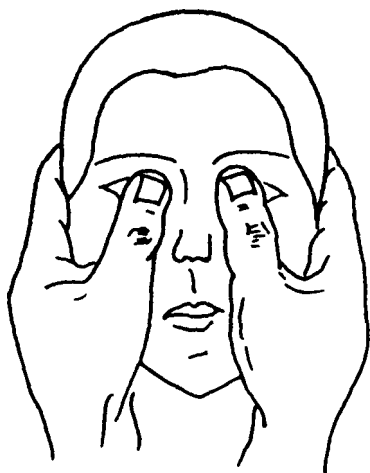


Рис. 4-89. Трение вокруг глаз

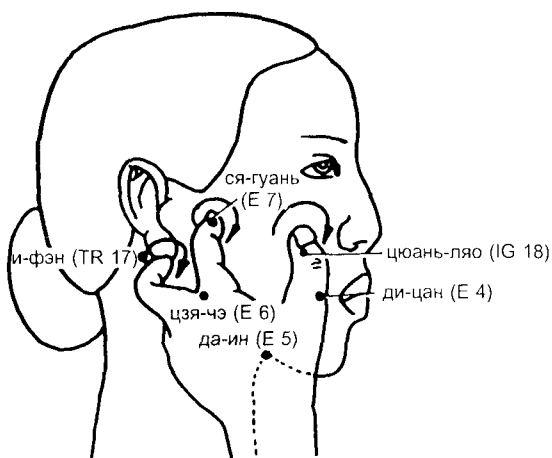


Рис. 4-90. Растирание с прерывистым давлением трех точек

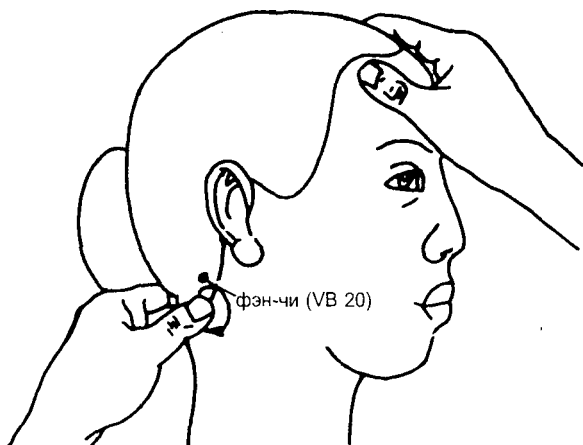


Рис. 4-91. Растирание в области точки фэн-чи

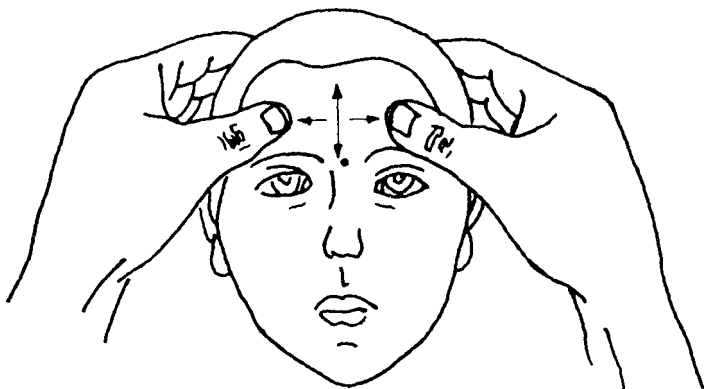


Рис. 4-92. Линейное поглаживание области инь-тан

Принципы, лежащие в основе лечения: изгонять ветер и очищать жар, облегчать состояние легких и снимать кашель.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание области инь-тан (см. рис. 4-92), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-93), трение вокруг глаз (см. рис. 4-94), растирание в области



Рис. 4-93. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

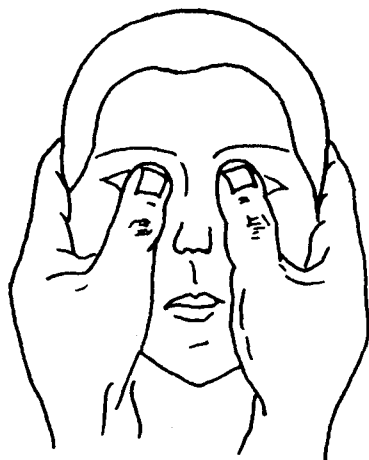


Рис. 4-94. Трение вокруг глаз

точки *фэн-чи* (VB 20) (см. рис. 4-95), растирание точек вдоль линии внутреннего хода тройного обогревателя (см. рис. 4-96), растирание точек и защипывание для расслабления горла (см. рис. 4-97).

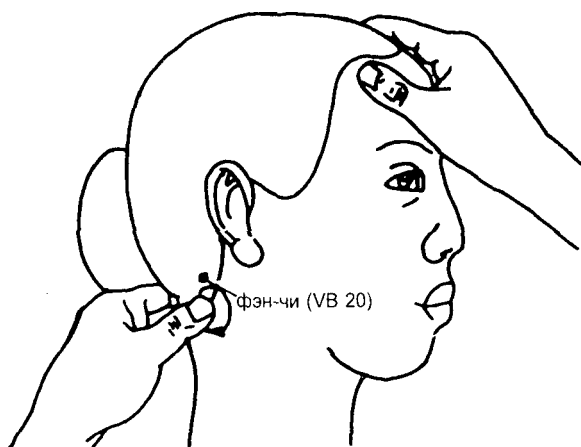


Рис. 4-95. Растирание в области точки фэн-чи

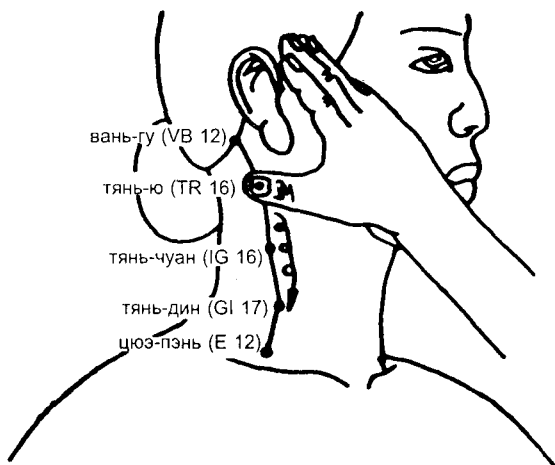


Рис. 4-96. Растирание точек вдоль линии внутреннего хода тройного обогревателя

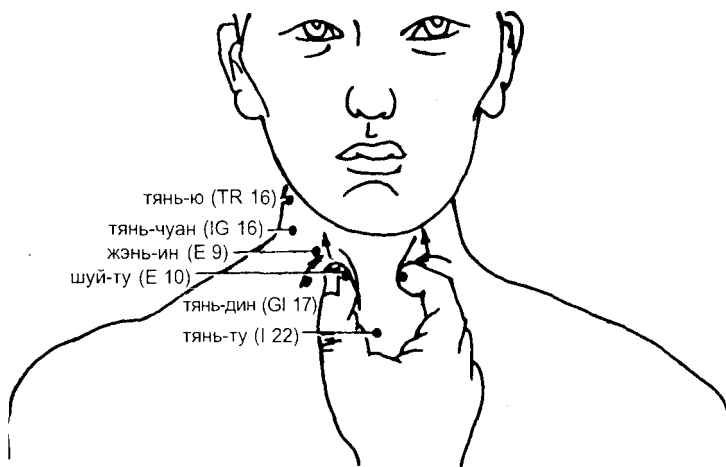


Рис. 4-97. Растирание точек и зажимывание для расслабления горла

Кашель, возникший вследствие мутной слизи

Проявления: упорный кашель с жидкой белой мокротой или отхаркивание слизию и слюной, ощущение полноты в груди и верхнем отделе живота, отрыжка, пониженный аппетит, частый жидкий стул. Язык бледный с белым маслянистым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: укреплять селезенку и удалить влагу, урегулировать *чи* легких и удалить слизь.

Рекомендуются следующие приемы: линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-98), прокатывание в области спины (см. рис. 4-99), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-100), трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-101, 102).

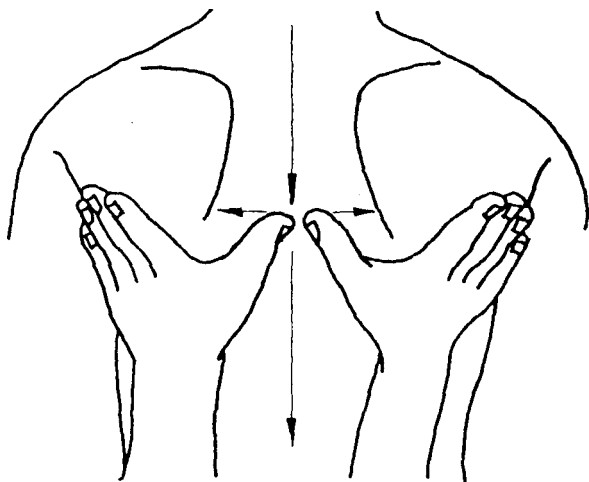


Рис. 4-98. *Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины*

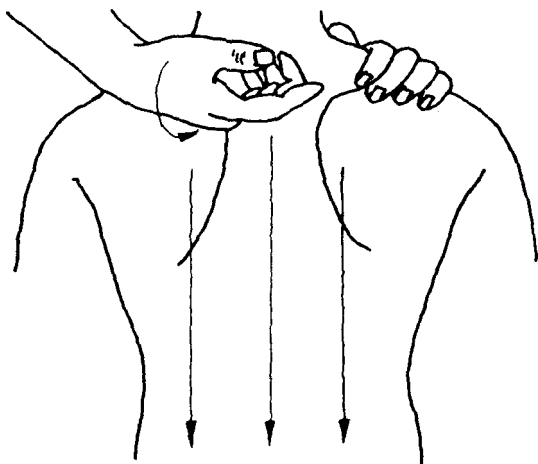


Рис. 4-99. Прокатывание в области спины

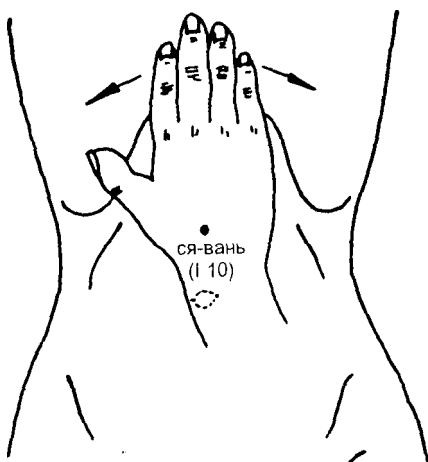


Рис. 4-100. Легкие касания и трение верхней части живота

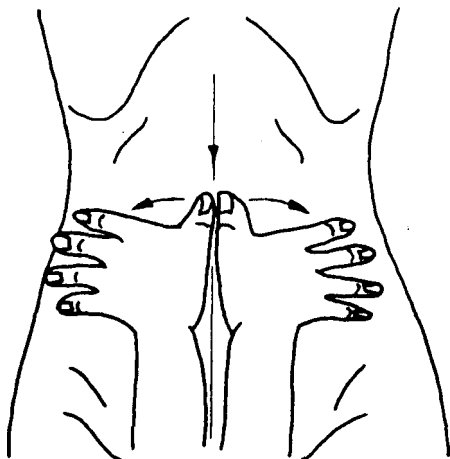


Рис. 4-101. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

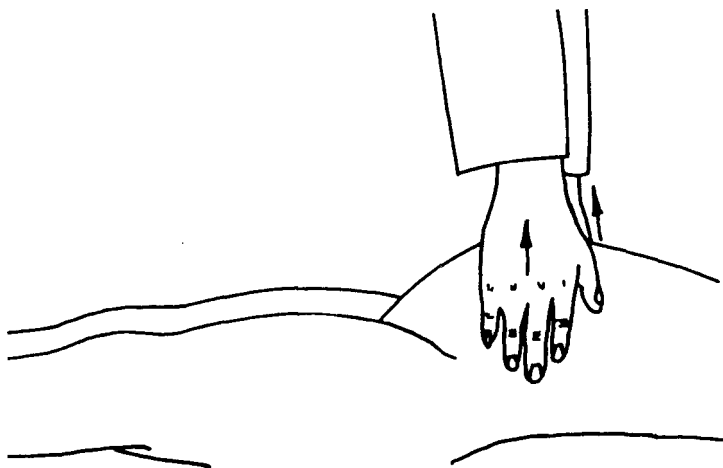


Рис. 4-102. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

Кашель, возникающий вследствие пустоты *инь*

Проявления: длительный сухой кашель без отделения мокроты, головокружения, субфебрильная температура, сухость во рту и горле, иногда даже мокрота с кровью, ощущение жара в стопах и ладонях, покраснение скул. Язык красный со слабым или жидким желтым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: питать *инь* и увлажнять легкие, облегчать кашель и предупреждать выкидыш.

Рекомендуются следующие приемы: прокатывание в области спины (см. рис. 4-103), растирание точек с обеих сторон позвоночного столба (см. рис. 4-104), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-105), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-106, 107), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-108, 109), легкие касания живота для предотвращения выкидыша (см. рис. 4-110, 111), растирание точек и зашипывание для расслабления сухожилий (см. рис. 4-112), прокатывание и растирание точек для

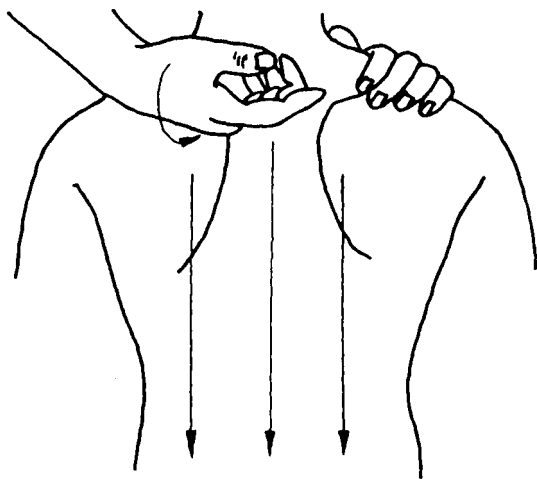


Рис. 4-103. Прокатывание в области спины

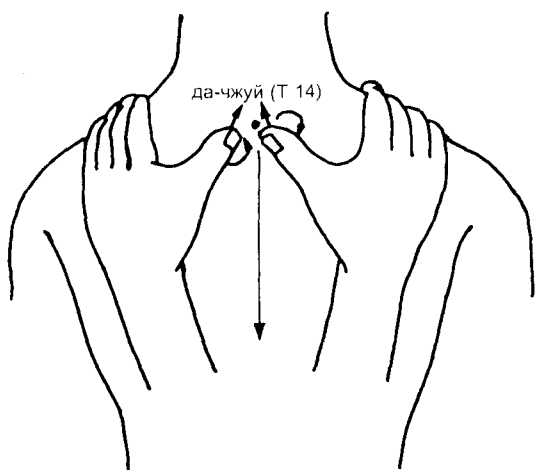


Рис. 4-104. Растирание точек с обеих сторон позвоночного столба

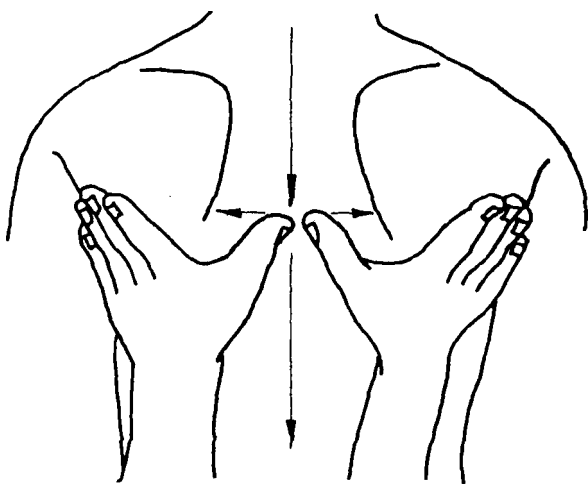


Рис. 4-105. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

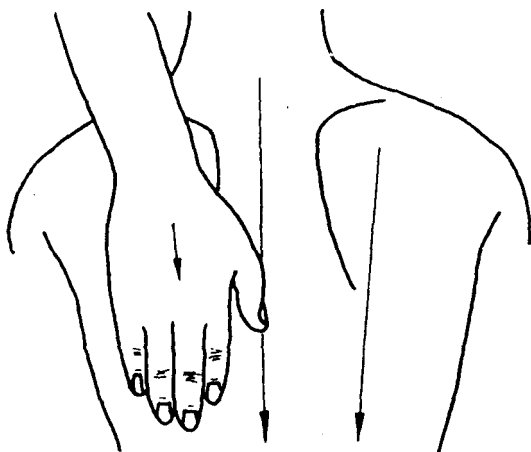


Рис. 4-106. Вертикальное трение в области спины и поясницы

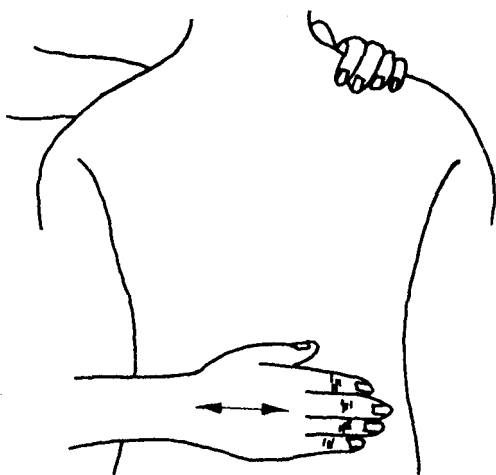


Рис. 4-107. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

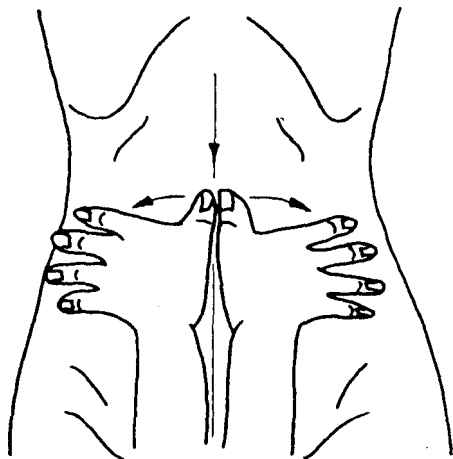


Рис. 4-108. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

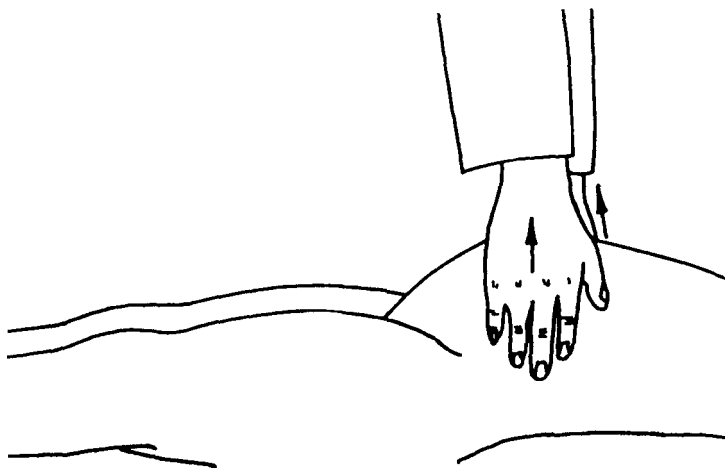


Рис. 4-109. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

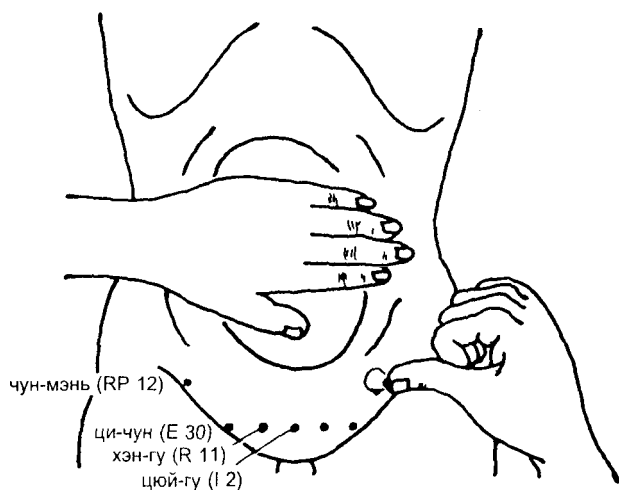


Рис. 4-110. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша

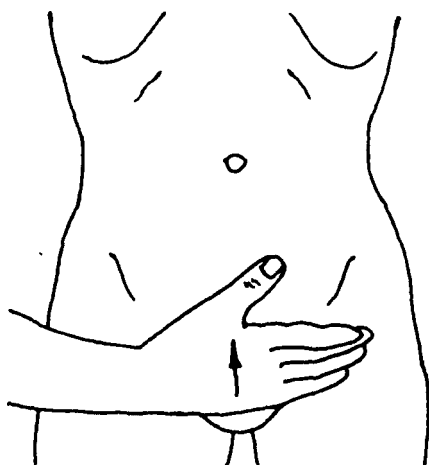


Рис. 4-111. Легкие касания живота вдоль средней линии для предотвращения выкидыша

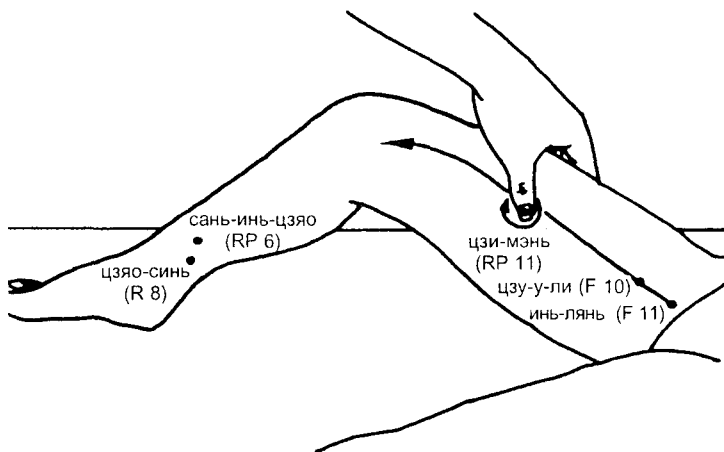


Рис. 4-112. Растирание точек и зажимывание для расслабления сухожилий

активизации меридианов (см. рис. 4-113), линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов (см. рис. 4-114), линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань (R 1) (см. рис. 4-115).

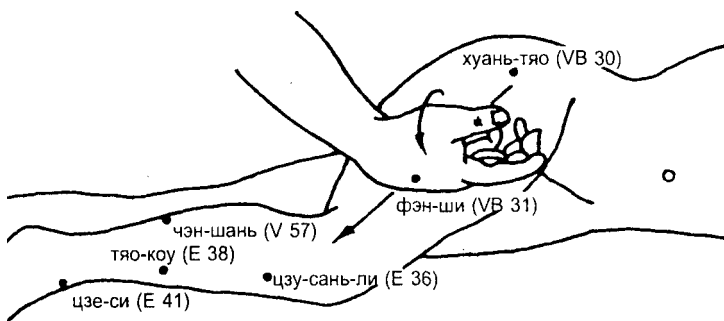


Рис. 4-113. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

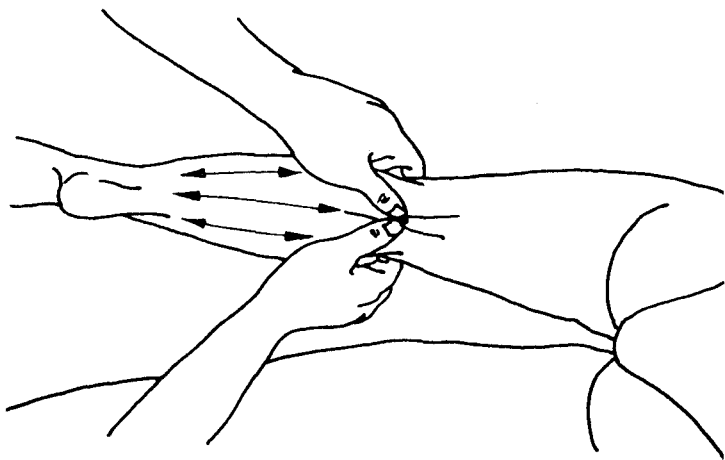


Рис. 4-114. Линейное массажирование икры для активизации коллатеральных сосудов

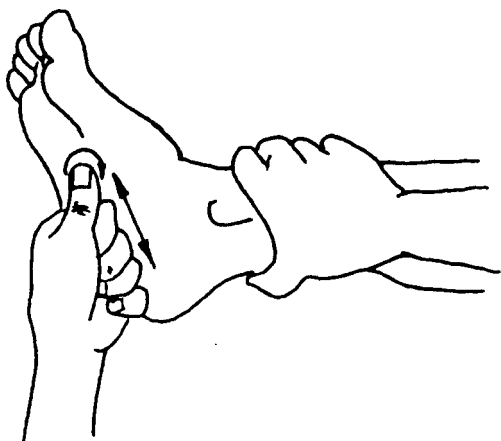


Рис. 4-115. Линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань

Отеки

Отеки, которые могут возникать на седьмом-восьмом месяце беременности, проходят после родов. В этом разделе речь идет об отеках, появляющихся в середине беременности (от третьего до седьмого месяца), причем отмечается значительная отечность лица, лодыжек, ног и даже всего тела.

Этиология и патогенез. Причинами отеков могут быть пустота селезенки, пустота почек и застой *чи*. Селезенка и желудок во время беременности уязвимы. Могут возникать сбои транспортировки и трансформации влаги, если селезенка и желудок подвергаются воздействию патогенных факторов в виде неправильного питания, при котором производится излишняя влага, поступающая в мускулы и кожу. Пустота *ян* почек может иметь следствием блокирование протоков, по которым движется вода, при этом также возникнут отеки. Застой *чи* может приводить к накоплению мутного *инь*, если растущий плод давит на печень.

Основные предписания. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 4-116), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 4-117), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 4-118), линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 4-119), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-120), трение вокруг глаз (см. рис. 4-121), трение в области лица (см. рис. 4-122), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-123), прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-124), линейный массаж пальцев руки (см. рис. 4-125), прокатывание и растирание ноги для активизации меридианов (см.

рис. 4-126), линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов (см. рис. 4-127), линейный массаж пальцев ноги (см. рис. 4-128).

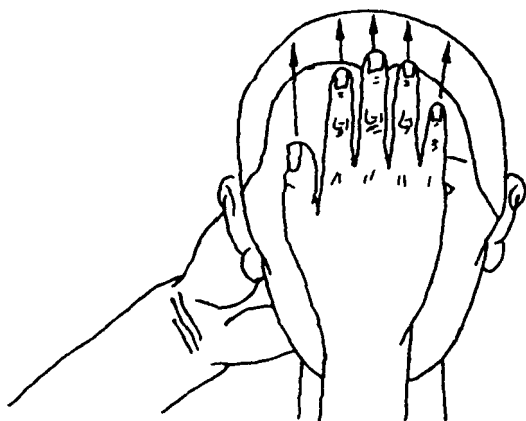


Рис. 4-116. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

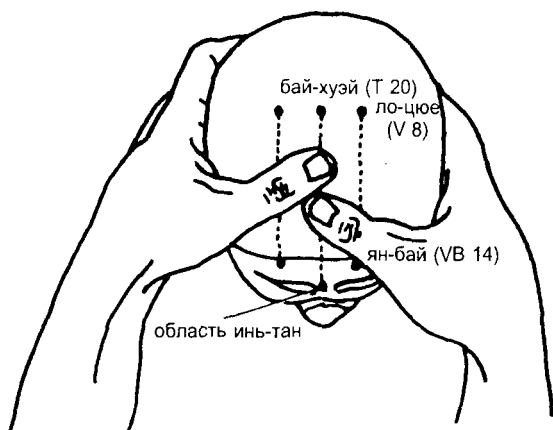


Рис. 4-117. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

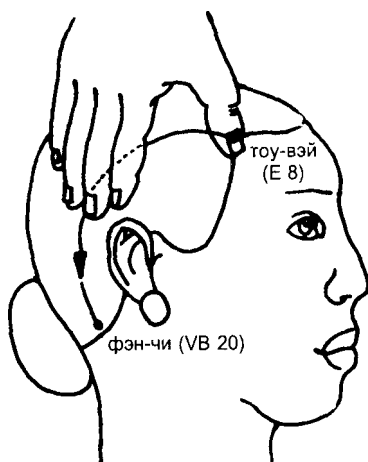


Рис. 4-118. Легкие касания и трение точек вдоль меридиана желчного пузыря

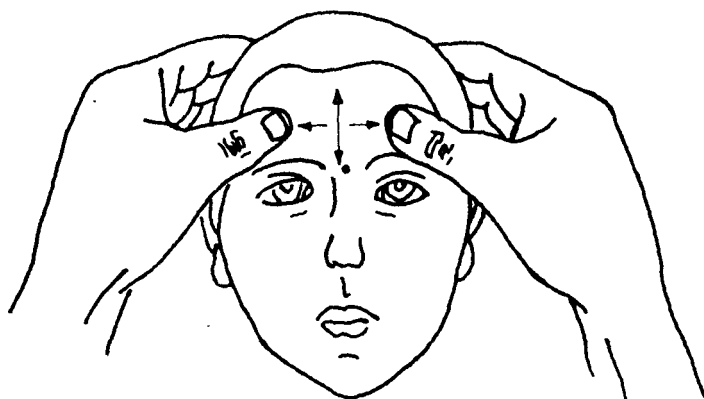


Рис. 4-119. Линейное поглаживание области инь-тан

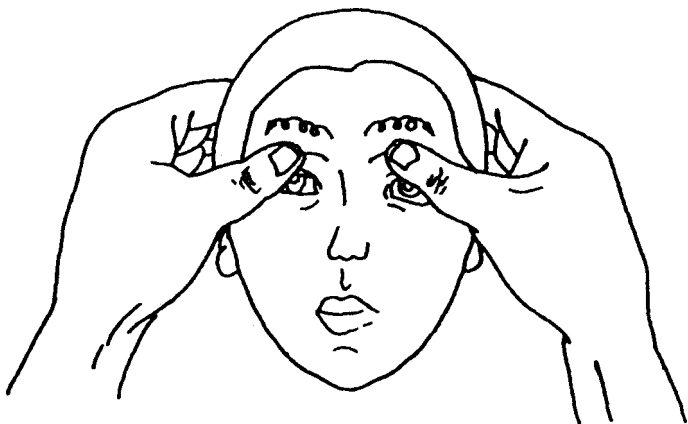


Рис. 4-120. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

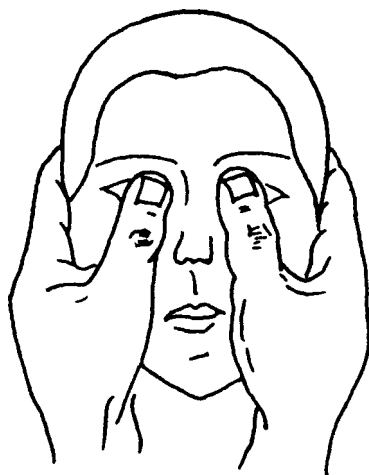


Рис. 4-121. Трение вокруг глаз



Рис. 4-122. Трение в области лица

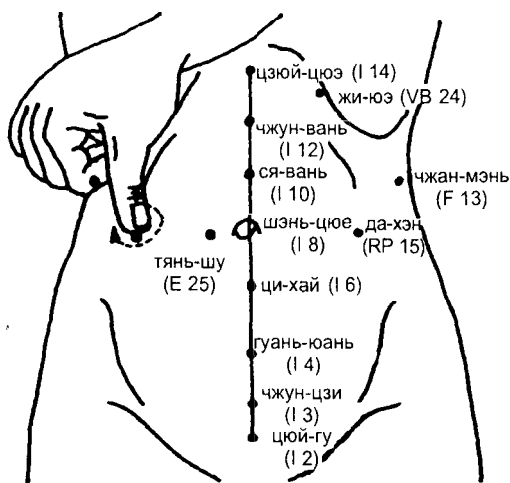


Рис. 4-123. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

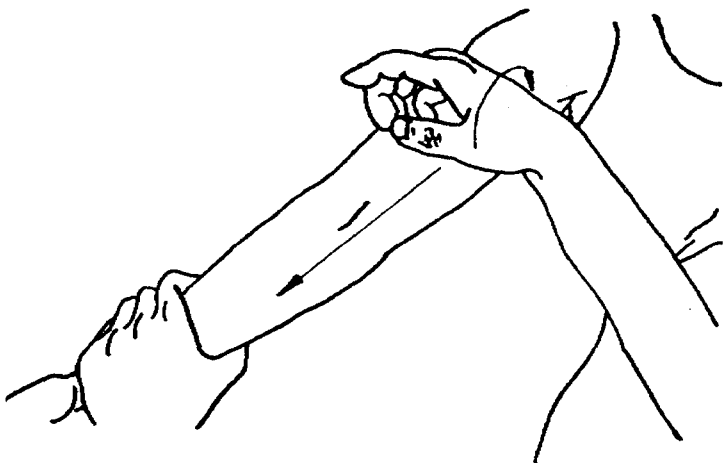


Рис. 4-124. Прокатывание вместе с трением точки вдоль траекторий меридианов руки

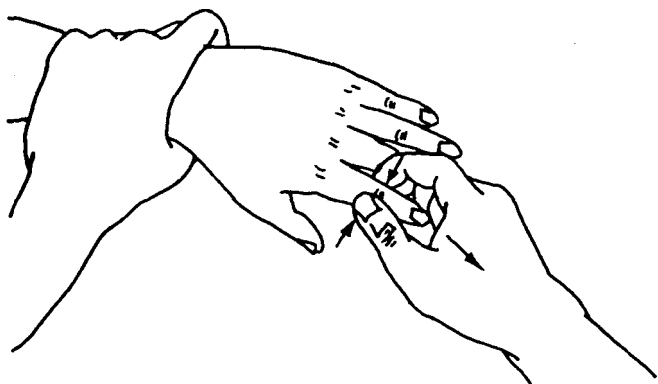


Рис. 4-125. Линейный массаж пальцев руки

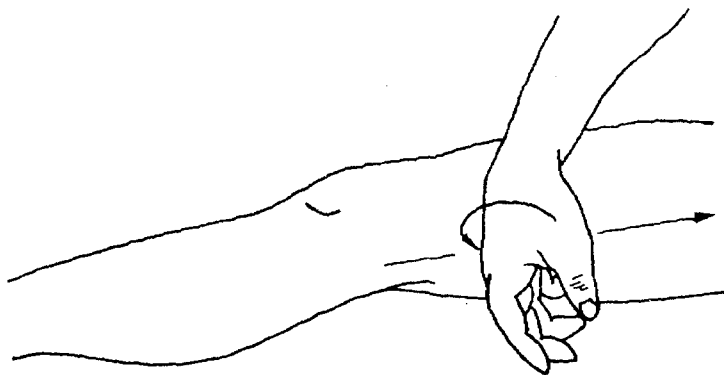


Рис. 4-126. Прокатывание и растирание ноги для активизации меридианов

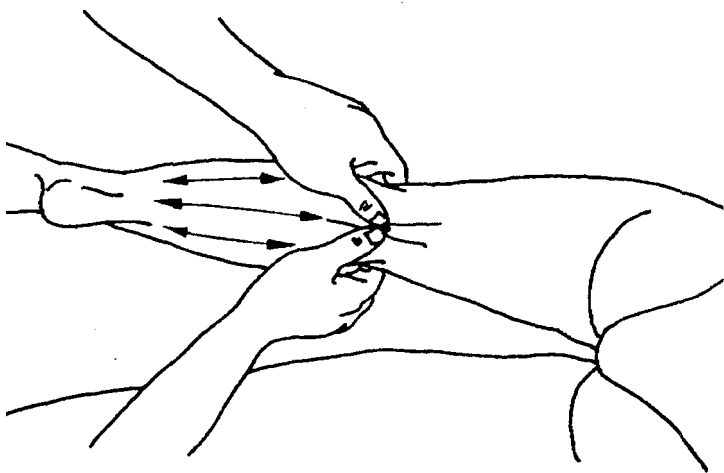


Рис. 4-127. Линейный массаж икры для активизации коллатеральных сосудов

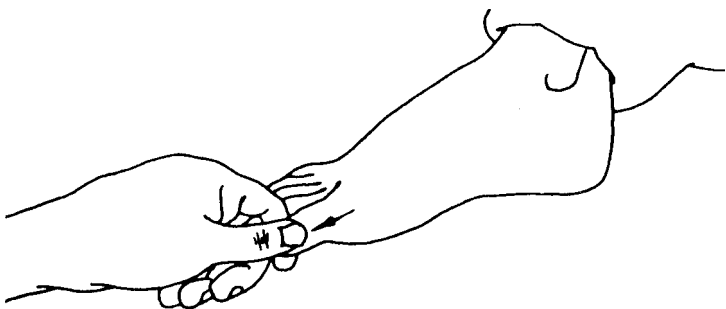


Рис. 4-128. Линейный массаж пальцев ноги

Лечение при определенном синдроме

Отечность, вызванная пустотой селезенки

Проявления: отеки лица, век и конечностей, при надавливании на них остаются ямки, смуглый цвет лица, вялость, холодные конечности, одышка, утрата вкусовых ощущений, пониженный аппетит. Язык бледный с незначительным влажным налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: укреплять селезенку, удалять воду и снимать отечность.

Рекомендуются следующие приемы: легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-129), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-130), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 4-131).

Отечность, вызванная пустотой почек

Проявления: отеки лица и ног с остающимися при надавливании на них следами, землистый цвет лица, сердцебиение, одышка, холодные конечности, ощущение полноты в брюшной полости, болезненность и слабость в области поясницы и в коленях. Язык бледный, с тонким влажным белым маслянистым налетом.

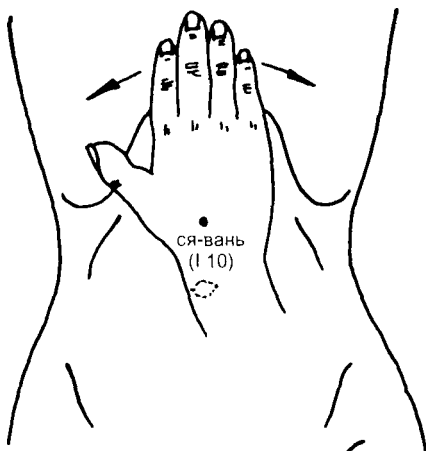


Рис. 4-129. Легкие касания и трение верхней части живота

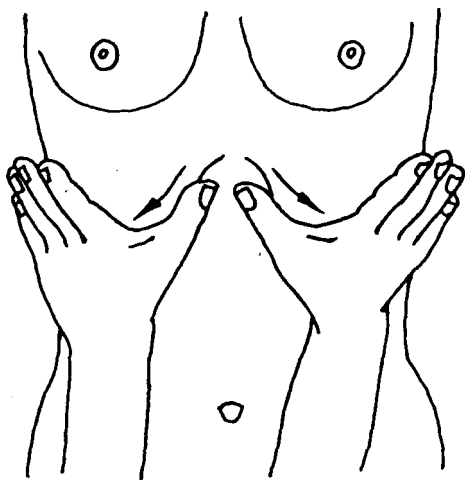


Рис. 4-130. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

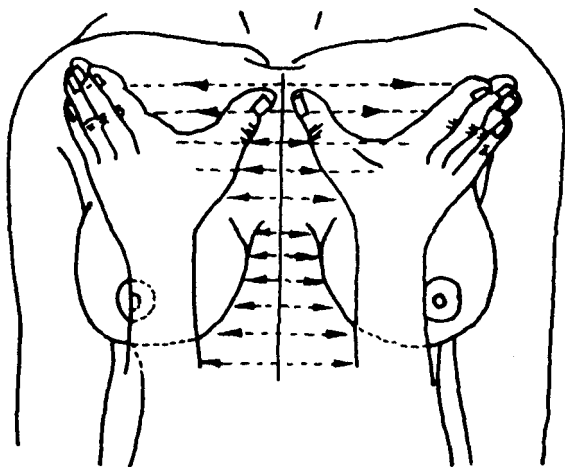


Рис. 4-131. Линейное массирование межреберных промежутков

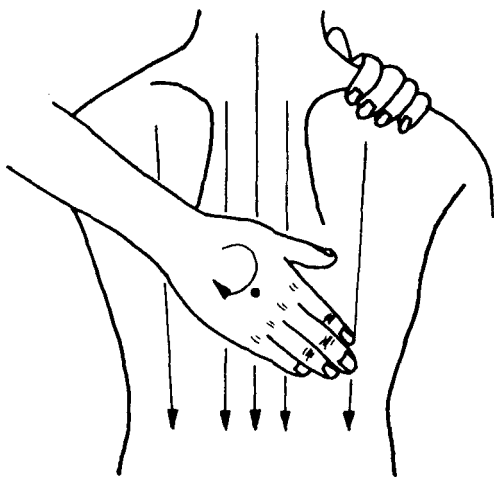


Рис. 4-132. Растирание ладонью в области спины и поясницы

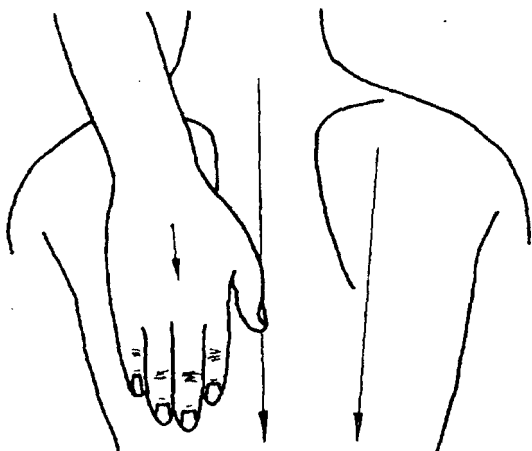


Рис. 4-133. Вертикальное трение в области спины и поясницы

Принципы, лежащие в основе лечения: согревать почки, удалять воду и снимать отеки.

Рекомендуются следующие приемы: растирание ладонью в области спины и поясницы (см. рис. 4-132), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-133, 134), трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-135, 136).

Отечность, вызванная застоем *чи*

Проявления: отеки с остающимися при надавливании на них следами начинаются с лодыжек, затем распространяются на ноги и живот, несколько уменьшаются по утрам, но вновь увеличиваются во второй половине дня; ощущение полноты в груди и вздутие живота, головокружения, раздражительность, пониженный аппетит. Язык бледный с белым маслянистым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: отрегулировать течение *чи*, удалить воду и снять отечность.

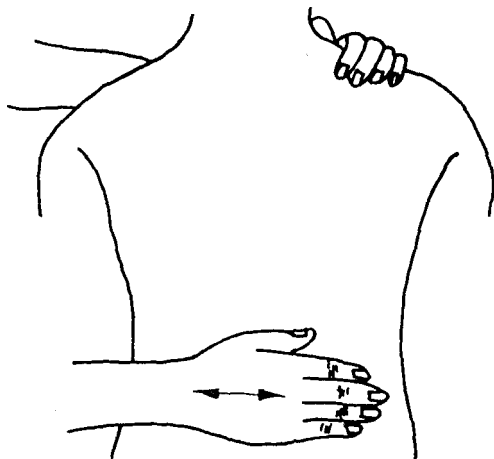


Рис. 4-134. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

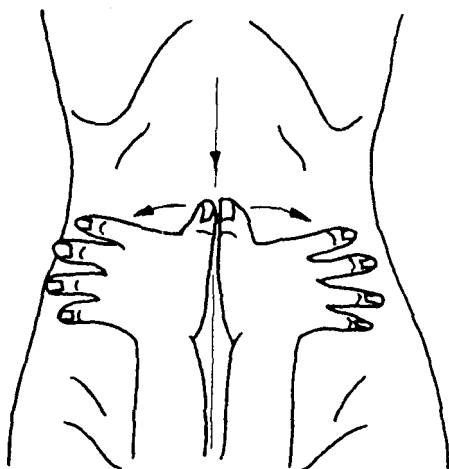


Рис. 4-135. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

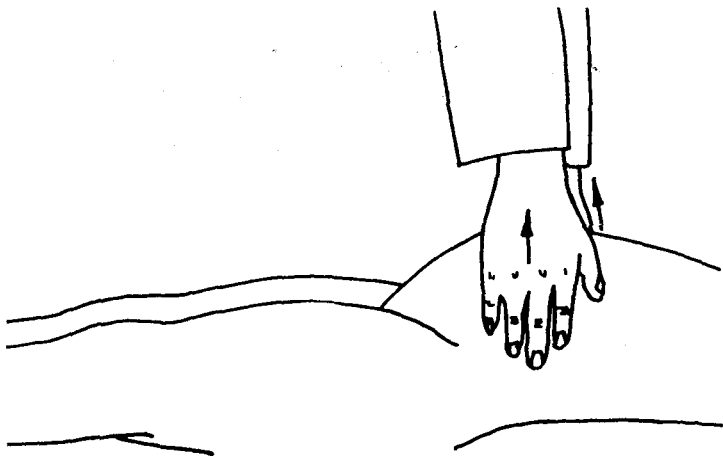


Рис. 4-136. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

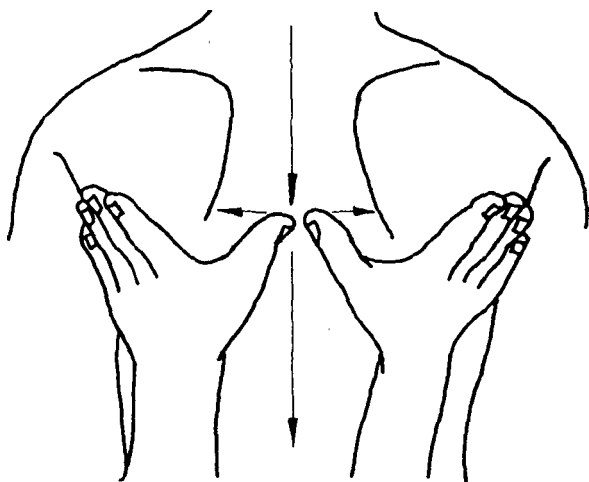


Рис. 4-137. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

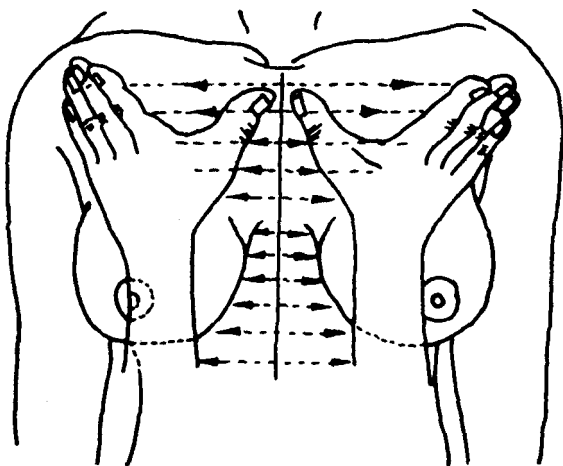


Рис. 4-138. Линейное массирование межреберных промежутков

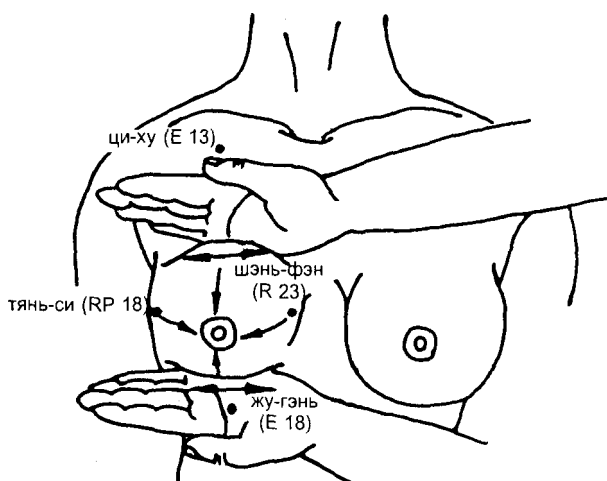


Рис. 4-139. Линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез

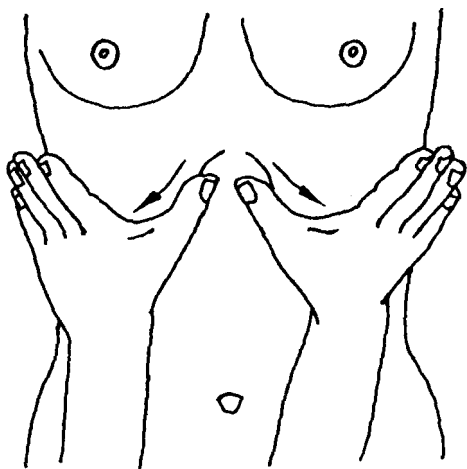


Рис. 4-140. Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер

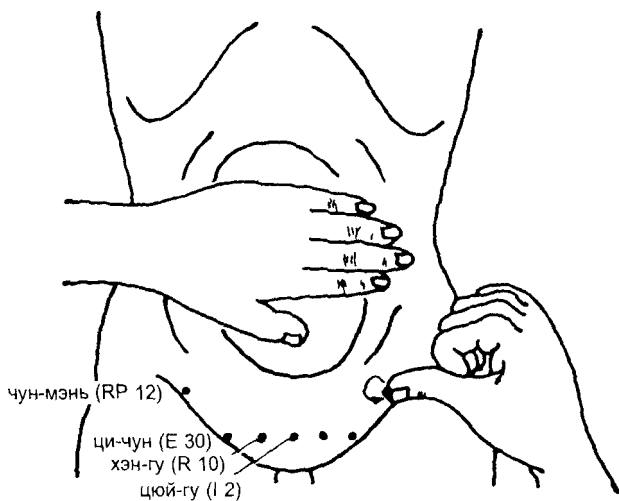
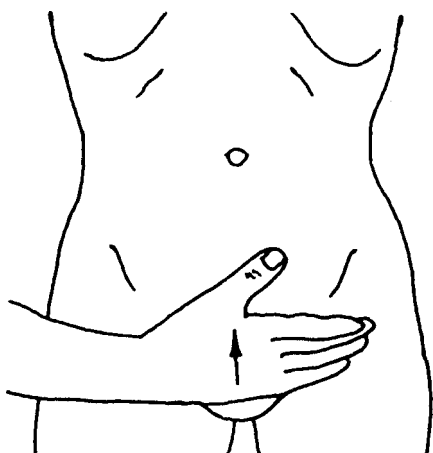


Рис. 4-141. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша



*Рис. 4-142. Легкие касания живота вдоль срединной линии
для предотвращения выкидыша*

Рекомендуются следующие приемы: линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-137), линейное массажирование межреберных промежутков (см. рис. 4-138), линейное поглаживание и линейный массаж для расслабления молочных желез (см. рис. 4-139), линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-140) и легкие касания живота для предотвращения выкидыша (см. рис. 4-141, 142).

Спазмы в ногах

В поздней стадии беременности часто наблюдаются спазмы стопы, икры или бедра, они сопровождаются болями, которые усиливаются ночью и облегчаются при воздействии тепла.

Этиология и патогенез. Спазмы вызывает пустота крови, поскольку она приводит к недостаточному кровоснабжению сухожилий. Спазмы могут возникать также при воздействии холода на меридианы и коллатеральные сосуды, приводящего к застою *чи* и гемостазу.

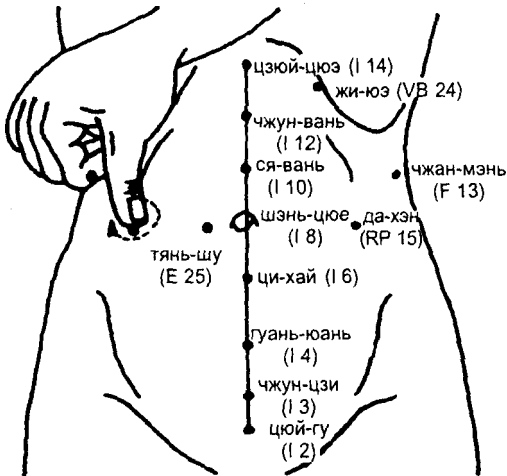


Рис. 4-143. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

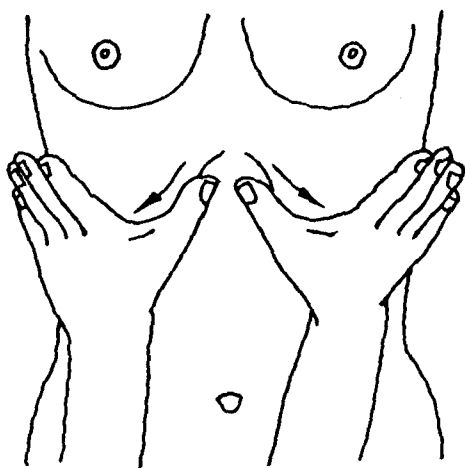


Рис. 4-144. Линейное массажирование и трение в области подреберья и ребер

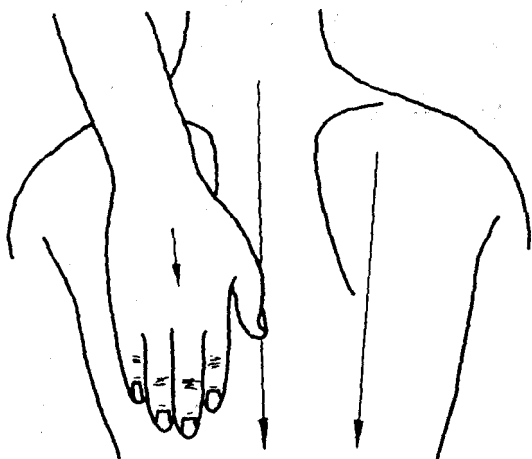


Рис. 4-145. Вертикальное трение в области спины и поясницы

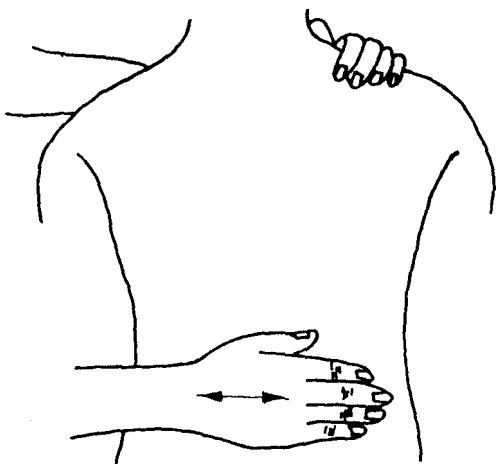


Рис. 4-146. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

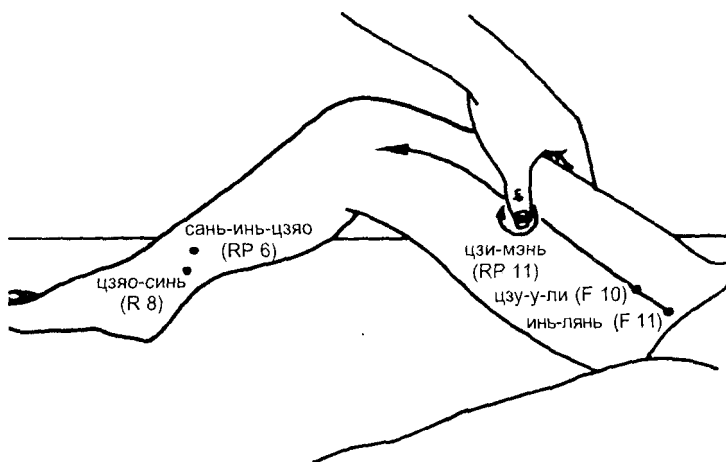


Рис. 4-147. Растирание точек и защипывание для расслабления сухожилий

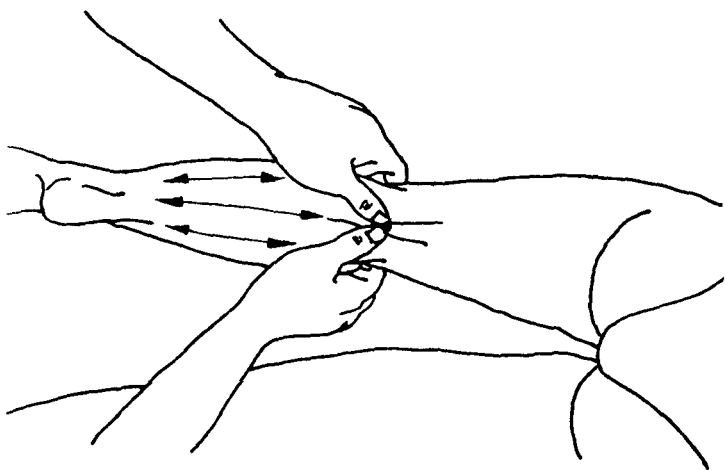


Рис. 4-148. Линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов



Рис. 4-149. Вращение ноги в голеностопном суставе

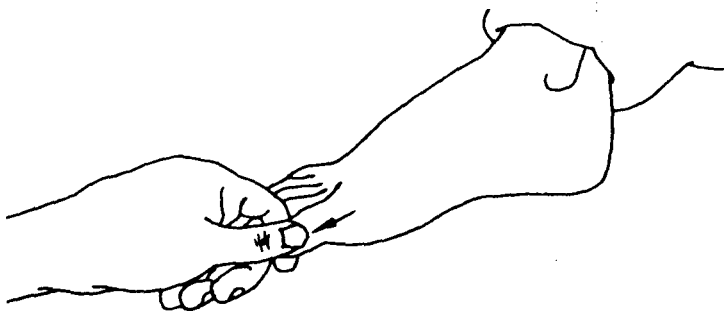


Рис. 4-150. Линейный массаж пальцев ноги

Принципы, лежащие в основе лечения: питать кровь и облегчать боль в сухожилиях; согревать каналы и рассеивать холод.

Основные предписания. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см.

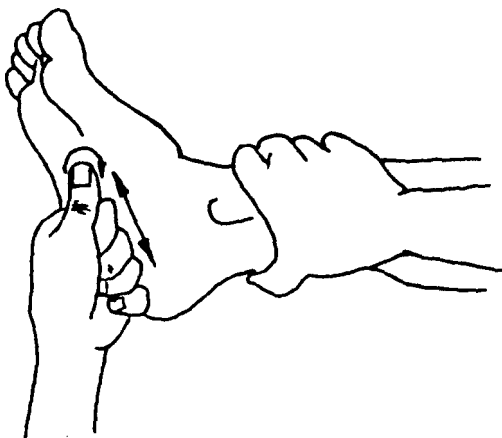


Рис. 4-151. Линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань

рис. 4-143), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-144), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-145, 146), растирание точек и зашипывание для расслабления сухожилий (см. рис. 4-147), линейное массирование икры для активизации коллатеральных сосудов (см. рис. 4-148), вращение ноги в голеностопном суставе (см. рис. 4-149), линейный массаж пальцев ноги (см. рис. 4-150) и линейное поглаживание и трение точки в области *юн-цюань* (R 1) (см. рис. 4-151).

Задержка мочи

Задержка мочи обычно возникает на седьмом-восьмом месяце беременности.

Этиология и патогенез. Причинами задержки мочи в период беременности могут быть пустота *чи*, пустота почек, застой *чи* или скопление влаги-жара.

Основные предписания. Легкие касания живота для предотвращения выкидыша (см. рис. 4-152, 153), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-154), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-155), растирание точек *цзюй-гу* (I 2), *гуань-юань* (I 4), *ци-хай* (I 6) и *инь-цзяо* (I 7).

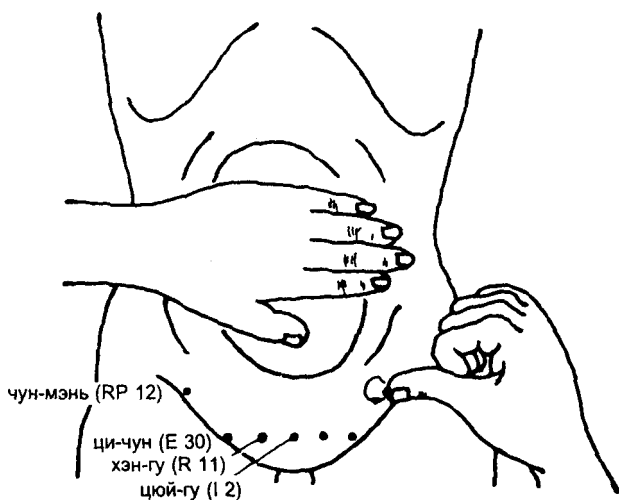


Рис. 4-152. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша

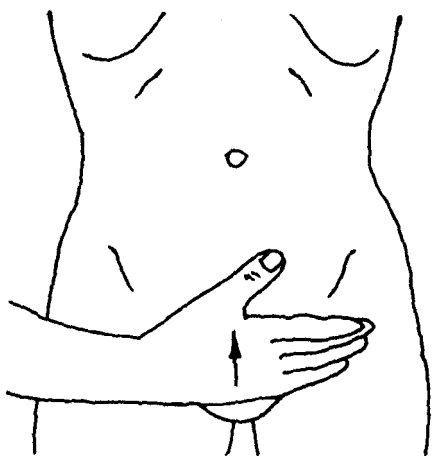


Рис. 4-153. Легкие касания живота вдоль срединной линии
для предотвращения выкидыша

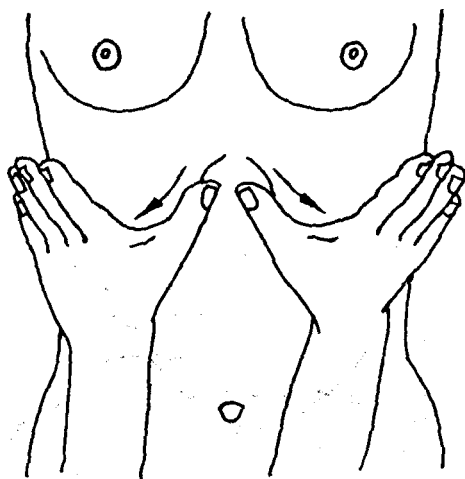


Рис. 4-154. Линейное массажирование и трение в области
подреберья и ребер

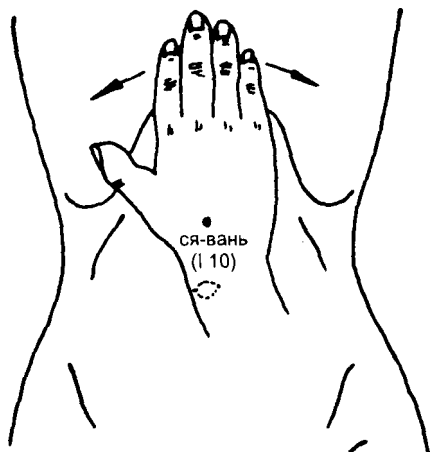


Рис. 4-155. Легкие касания и трение верхней части живота

Лечение при определенном синдроме

Задержка мочи, вызванная пустотой *чи*

Проявления: затрудненное мочеиспускание или частое мочеиспускание малыми порциями, сильное ощущение распираания и боль в нижней части живота, возбужденное состояние, лицо бледное, учащенное сердцебиение, одышка, вялость, ощущение тяжести в голове, головокружения. Язык бледный с тонким налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: тонизировать *чи*, проводить профилактику неблагоприятного опускания *чи* и предотвратить выкидыш.

Рекомендуются следующие приемы: вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 4-156), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-157), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-158, 159), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-160, 161).

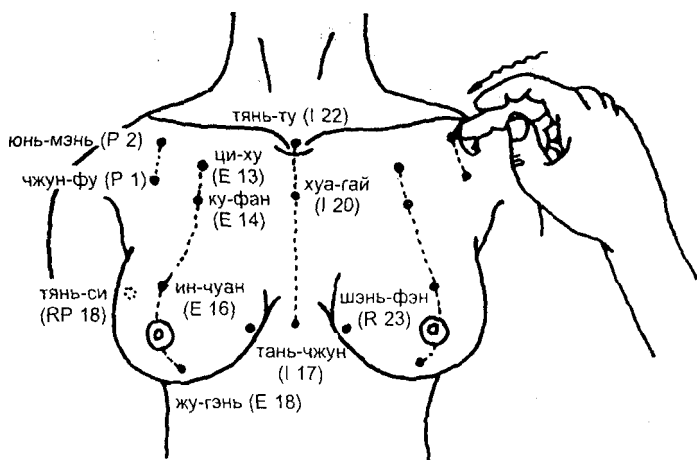


Рис. 4-156. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

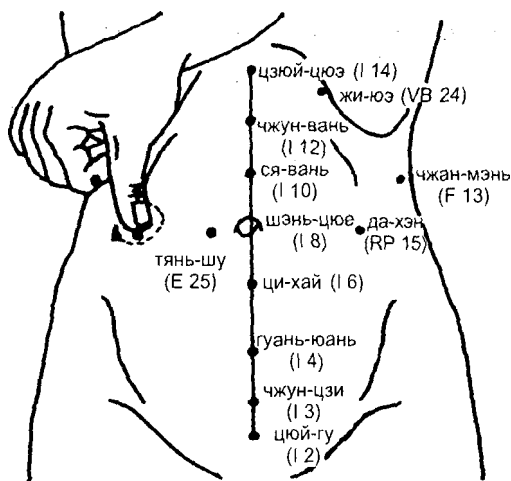


Рис. 4-157. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

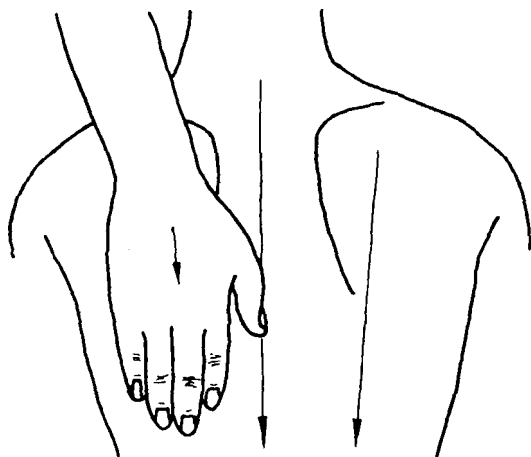


Рис. 4-158. Вертикальное трение в области спины и поясницы

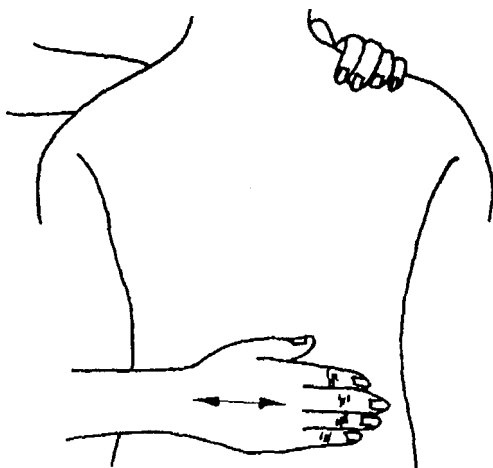


Рис. 4-159. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

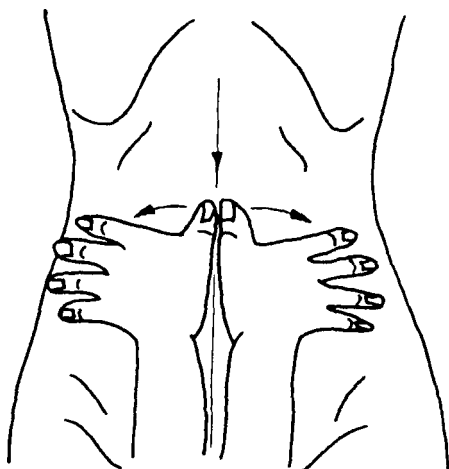


Рис. 4-160. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

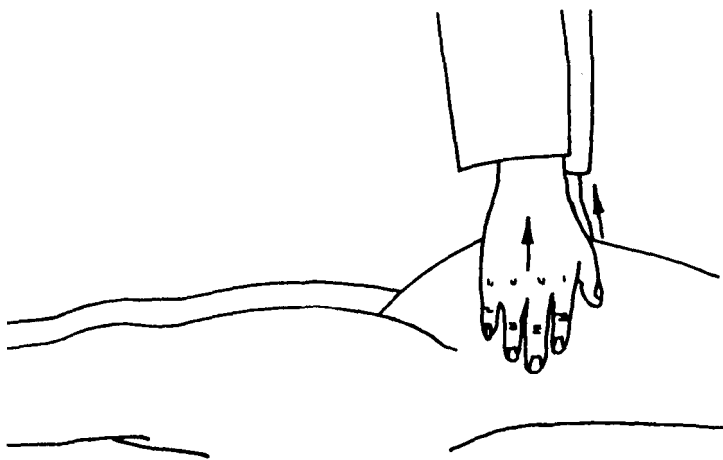


Рис. 4-161. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

Задержка мочи, вызванная пустотой почек

Проявления: мочеиспускание капельное или затрудненное, значительное неудобство в положении лежа из-за сильного распираания в нижней части живота, частый жидкий стул, землистый цвет лица, отечность, вялость, непереносимость холода, слабость и болезненность в области поясницы и в коленях. Язык бледный с белым влажным налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: укреплять почки и согревать ян, регулировать чи и удалять воду.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-162), прокатывание в области спины (см. рис. 4-163), растирание точек с обеих сторон позвоночного столба (см. рис. 4-164), растирание ладонью в области спины и поясницы (см. рис. 4-165), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-166, 167), прокатывание и растирание для активизации меридианов (см. рис. 4-168).

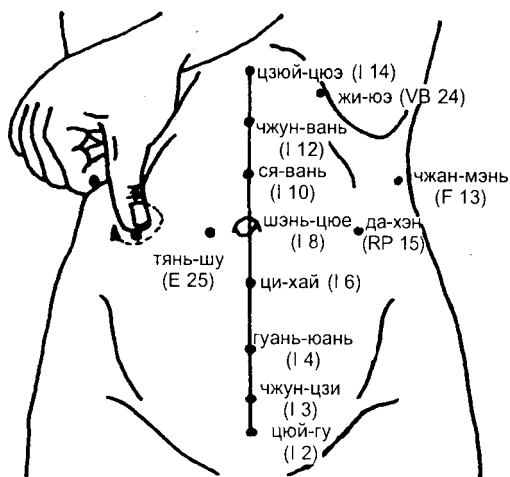


Рис. 4-162. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

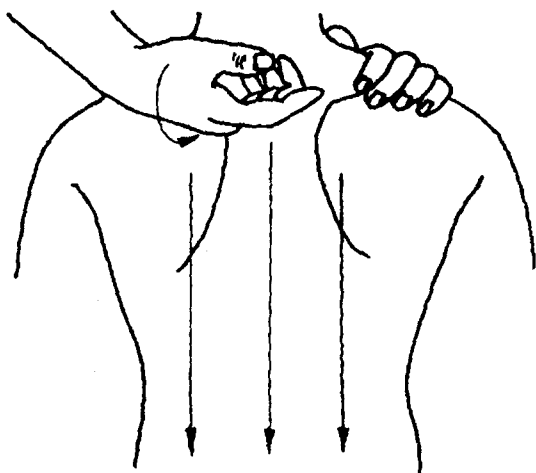


Рис. 4-163. Прокатывание в области спины

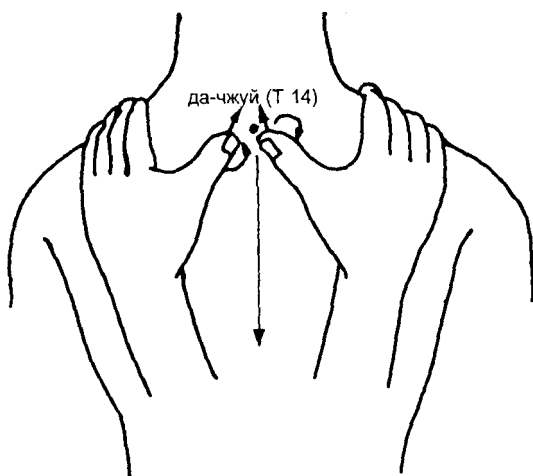


Рис. 4-164. Растирание точек с обеих сторон позвоночного столба

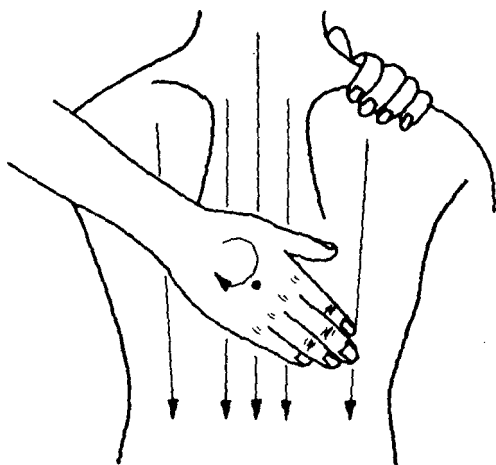


Рис. 4-165. Растирание ладонью в области спины и поясницы

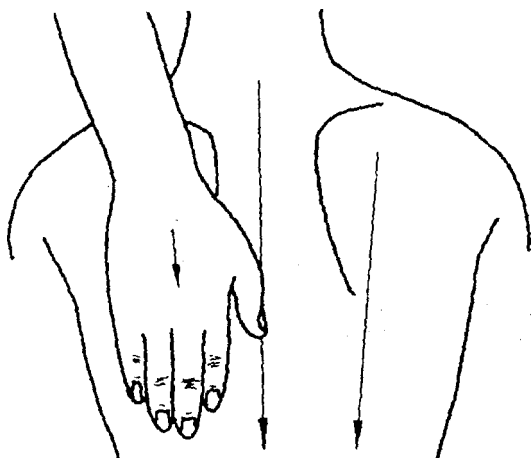


Рис. 4-166. Вертикальное трение в области спины и поясницы

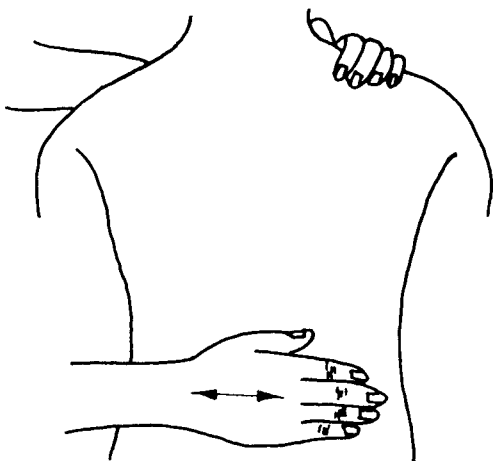


Рис. 4-167. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

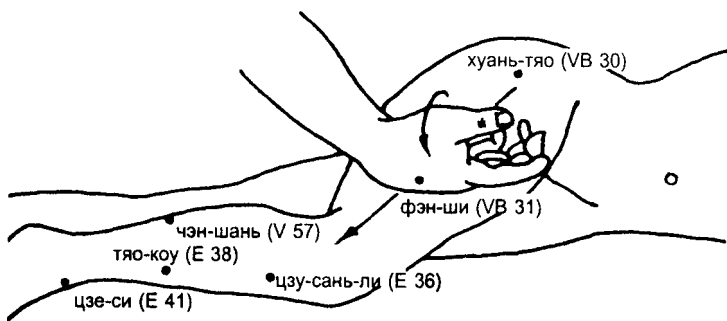


Рис. 4-168. Прокатывание и растирание для активизации меридианов

Задержка мочи, вызванная застоем *чи*

Проявления: внезапно возникшая задержка мочи, сильное распирание и боль в нижней части живота, ощущение сдавленности в груди и полноты в подреберье, раздражительность, беспокойство. Язык красный с тонким белым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: регулировать поток *чи* и устранить задержку мочи.

Рекомендуются следующие приемы: вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 4-169), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 4-170), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-171).

Задержка мочи, вызванная накоплением влажного жара

Проявления: моча темного цвета, раздражительность, возбужденное состояние, ощущение горького вкуса, частый жидкий или сухой стул. Язык красный с желтым налетом.

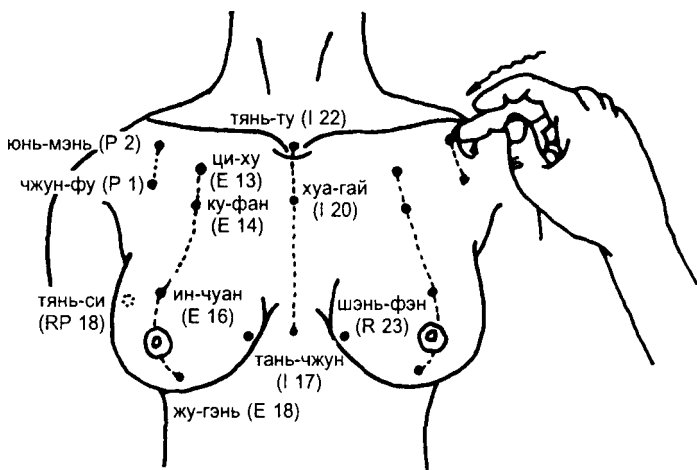


Рис. 4-169. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

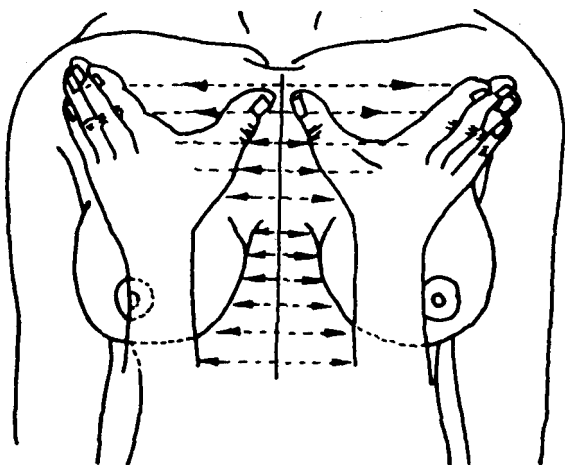


Рис. 4-170. Линейное массирование межреберных промежутков

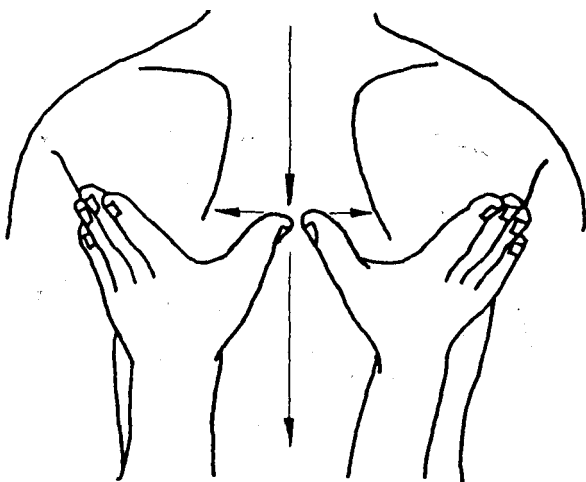


Рис. 4-171. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

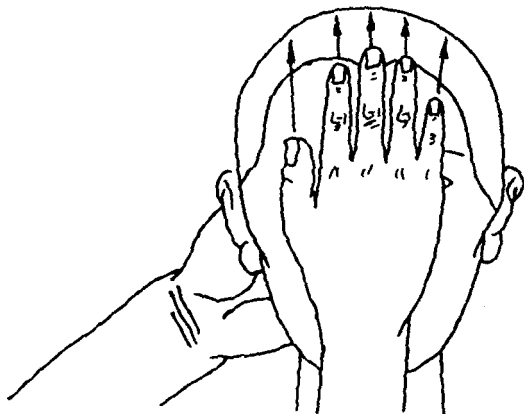


Рис. 4-172. Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий

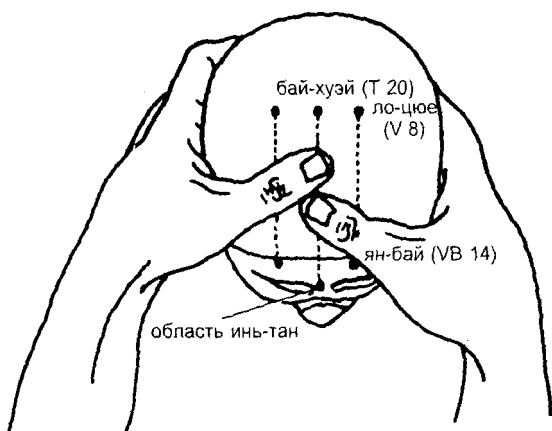


Рис. 4-173. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

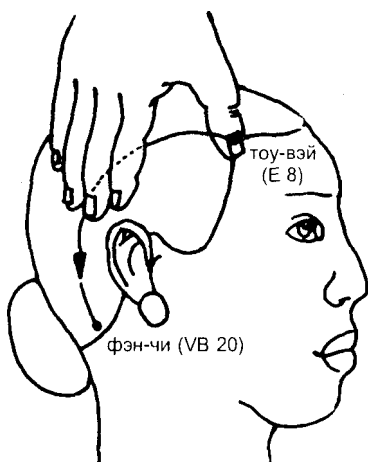


Рис. 4-174. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

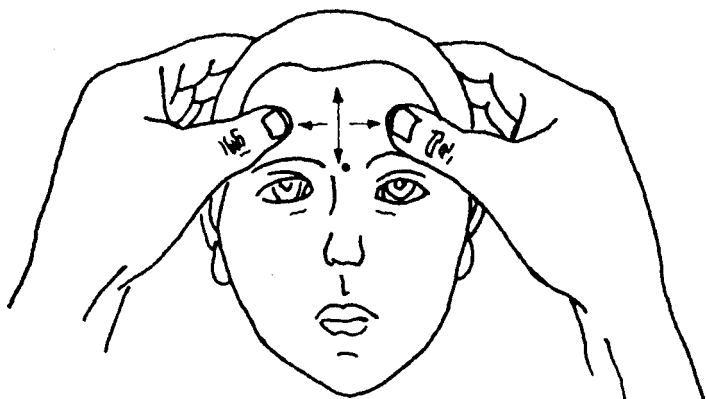


Рис. 4-175. Линейное поглаживание области инь-тан



Рис. 4-176. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

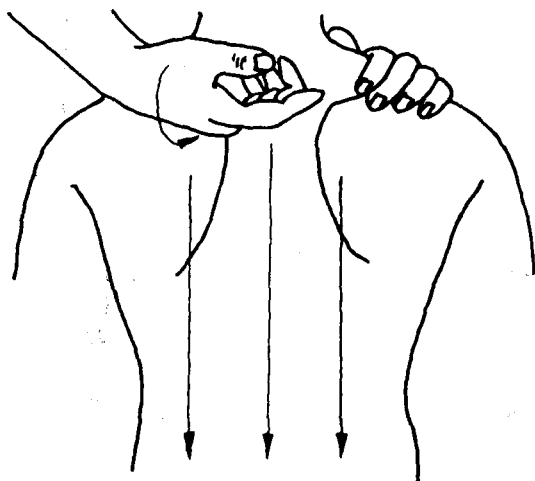


Рис. 4-177. Прокатывание в области спины

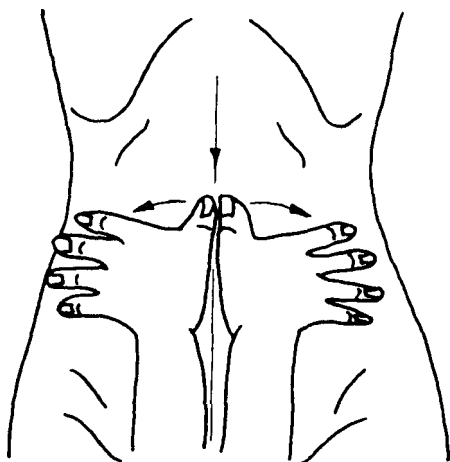


Рис. 4-178. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

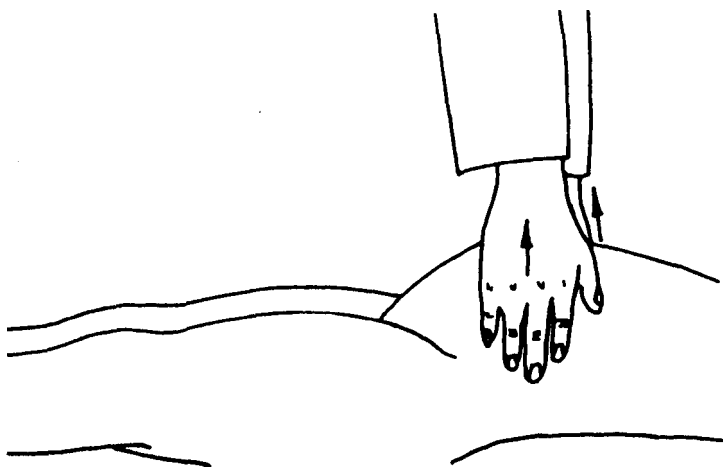


Рис. 4-179. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

Принципы, лежащие в основе лечения: очищать жар и удалять влагу.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 4-172), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 4-173), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 4-174), линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 4-175), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-176), прокатывание в области спины (см. рис. 4-177), трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-178, 179).

Боли в животе

Во время беременности часто возникают боли в груди и животе, особенно в нижней части живота.

Этиология и патогенез. Боли в животе обычно бывают вызваны холодом, неблагоприятно воздействующим на матку, застоем *чи* и пустотой *чи* и крови. Боли в верхней части живота чаще всего возникают из-за застоя непереваренной пищи. Боли в нижней части живота, отдающиеся в поясницу, вызываются нестабильностью *чи* плода, что может привести к выкидышу. При лечении следует сосредоточить усилия на сохранении беременности.

Основные предписания. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов (см. рис. 4-180), линейное массирование межреберных промежутков (см. рис. 4-181), линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-182), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-183), трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-184, 185), легкие касания живота вдоль срединной линии для предотвращения выкидыша (см. рис. 4-186, 187).

Лечение при определенном синдроме

Боли в животе, вызванные пустотой-холодом

Проявления: боли с ощущением холода в нижней части брюшной полости, которые облегчаются под воздействием тепла и давления, ощущение холода в спине, холодные конечности, непереносимость холода, вздутие

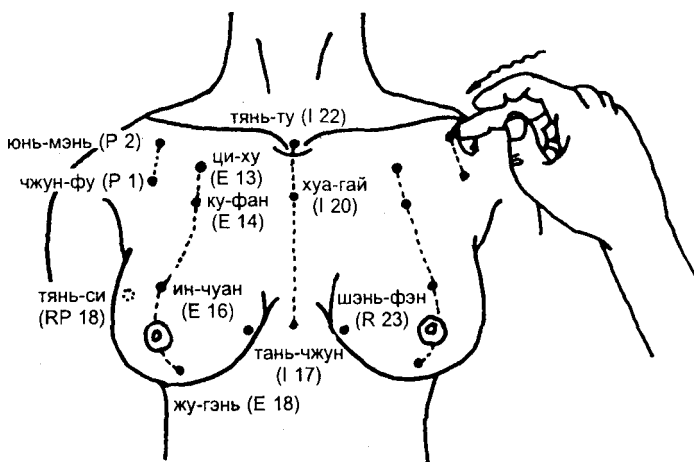


Рис. 4-180. Вибрация при давлении на точки, лежащие вдоль траекторий меридианов

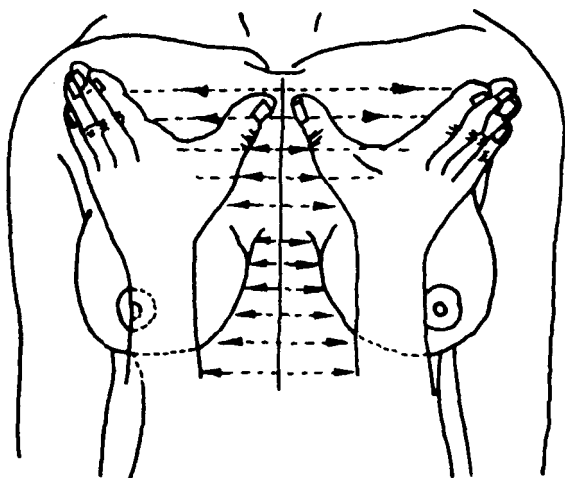


Рис. 4-181. Линейное массирование межреберных промежутков

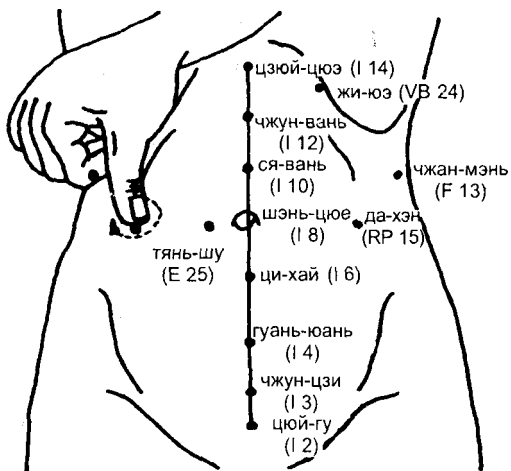


Рис. 4-182. *Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем*

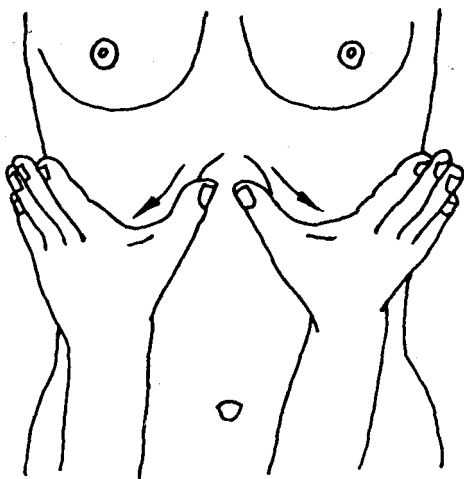


Рис. 4-183. *Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер*

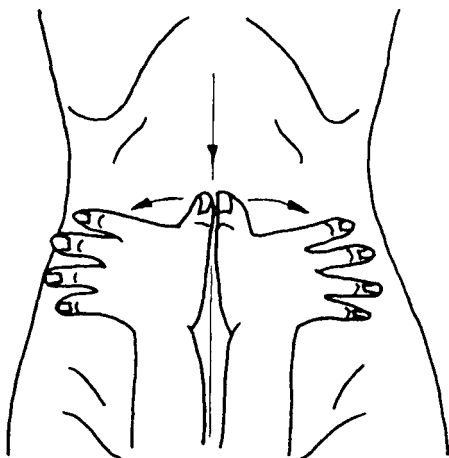


Рис. 4-184. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

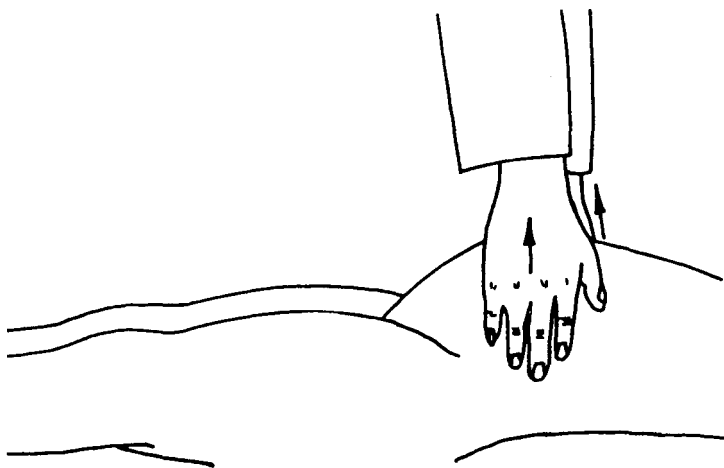


Рис. 4-185. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

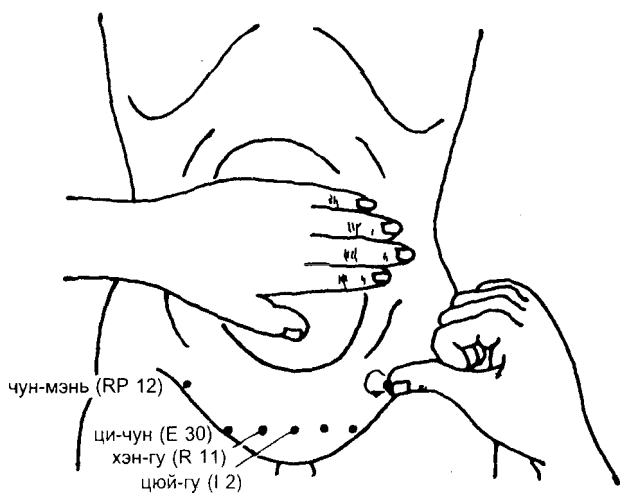


Рис. 4-186. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша

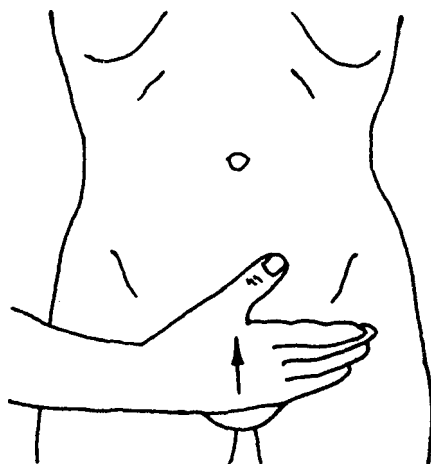


Рис. 4-187. Легкие касания живота вдоль срединной линии для предотвращения выкидыша

живота, пониженный аппетит. Язык бледный с белым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: согревать ян, рассеивать холод и предотвратить выкидыш.

Рекомендуются следующие приемы: растирание ладонью в области спины и поясницы (см. рис. 4-188), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-189, 190), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 4-191), линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань (R 1) (см. рис. 4-192).

Боли в животе, вызванные застоем чи

Проявления: боли и вздутие в брюшной полости, ощущения полноты и распиравания в груди и подреберье, отрыжка, кишечные шумы, пониженный аппетит, раздражительность. Язык бледный с белым тонким налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: регулировать поток чи, снять застой, предотвратить выкидыш.

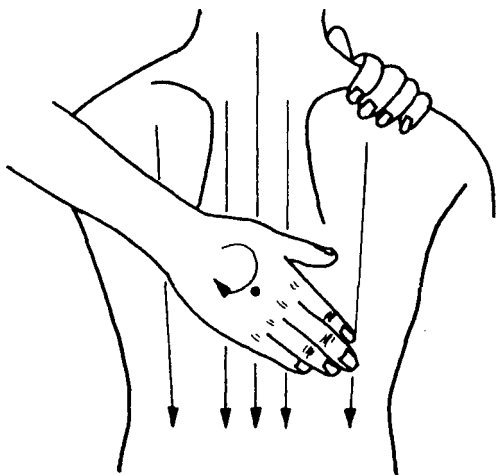


Рис. 4-188. Растирание ладонью в области спины и поясницы

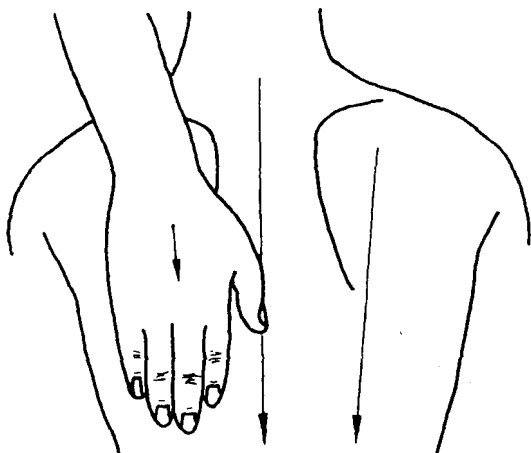


Рис. 4-189. Вертикальное трение в области спины и поясницы

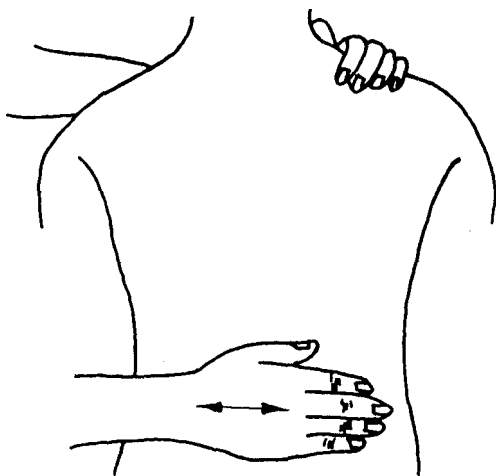


Рис. 4-190. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

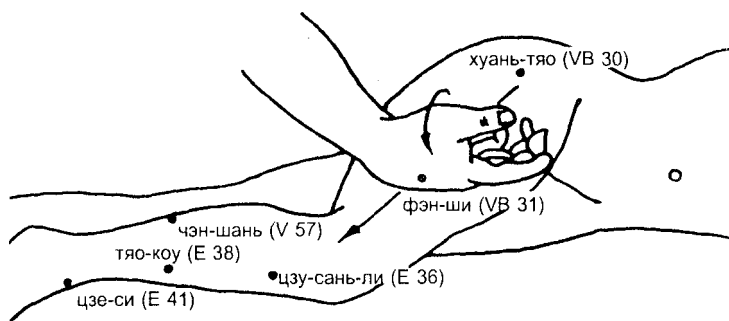


Рис. 4-191. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

Рекомендуются следующие приемы: легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-193), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-194), растирание ладонью в области спины и поясницы (см. рис. 4-195), растирание и зашипывание вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-196).

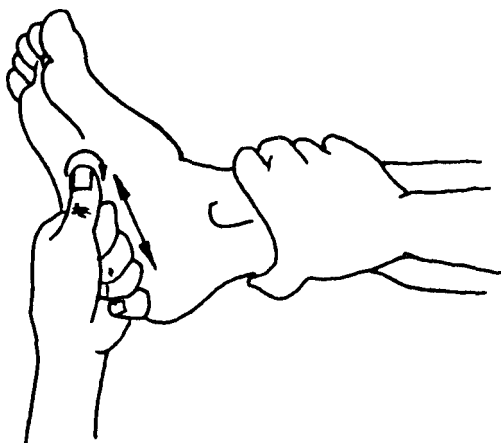


Рис. 4-192. Линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань

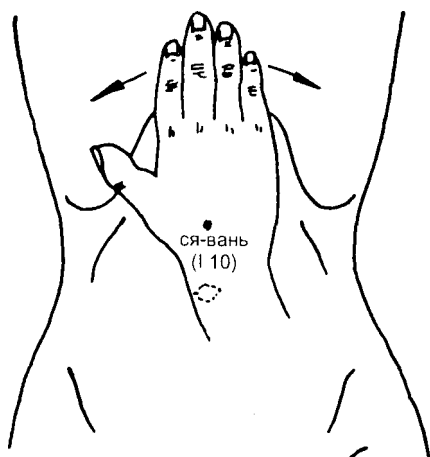


Рис. 4-193. Легкие касания и трение верхней части живота

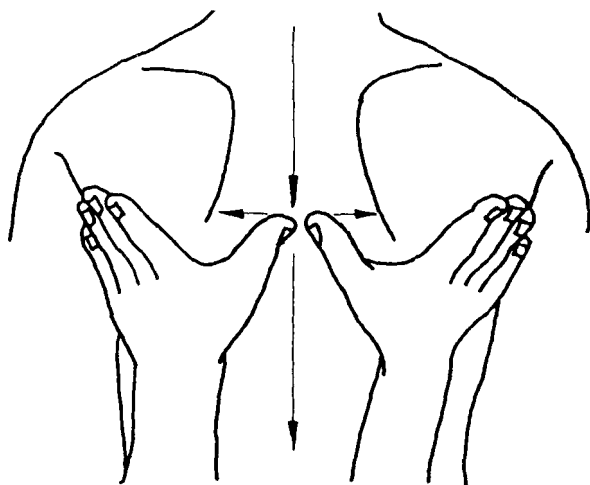


Рис. 4-194. Линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

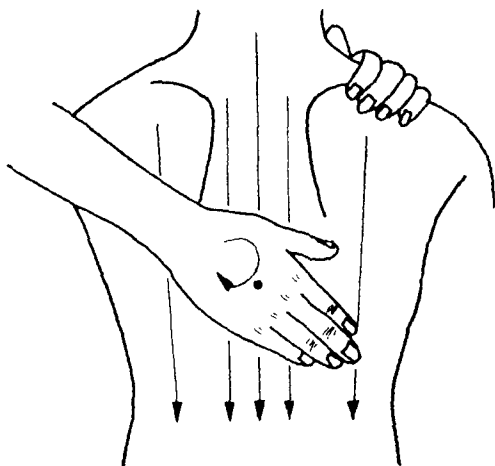


Рис. 4-195. Растирание ладонью в области спины и поясницы

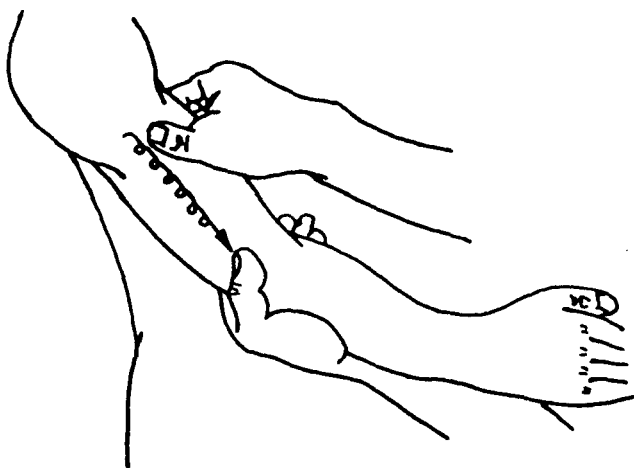


Рис. 4-196. Растирание и защипывание вдоль траекторий меридианов руки

Боли в животе, вызванные пустотой *чи* и крови

Проявления: постоянные умеренные боли в нижней части живота, облегчаемые надавливанием, смуглый цвет кожи, вялость, головокружения, учащенное сердцебиение, сухость кожи, сухость во рту без сильной потребности в питье. Язык бледный со слабым налетом.

Принципы, лежащие в основе лечения: тонизировать *чи*, питать кровь, предотвратить выкидыш.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий (см. рис. 4-197), длительное давление вдоль траекторий трех линий (см. рис. 4-198), легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря (см. рис. 4-199), линейное поглаживание области *инь-тан* (см. рис. 4-200), линейное поглаживание вдоль надбровных дуг (см. рис. 4-201), трение вокруг глаз (см. рис. 4-202), прокатывание вместе с трением точек вдоль траекторий меридианов руки (см. рис. 4-203), линейное массирование межреберных промежутков с прерывис-

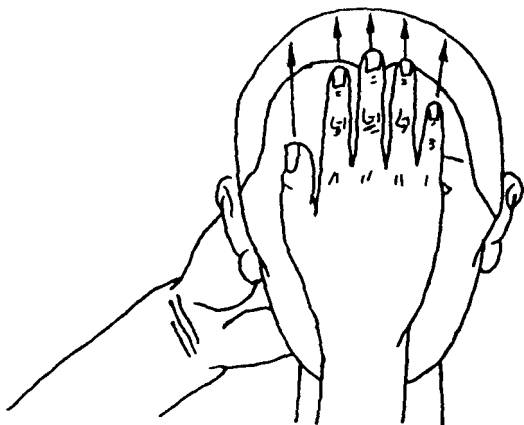


Рис. 4-197. *Линейное поглаживание и трение вдоль траекторий пяти линий*

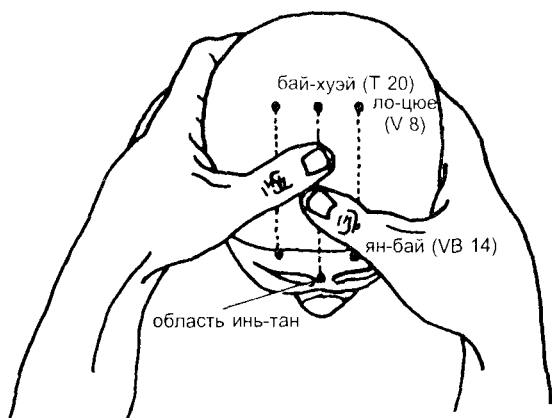


Рис. 4-198. Длительное давление вдоль траекторий трех линий

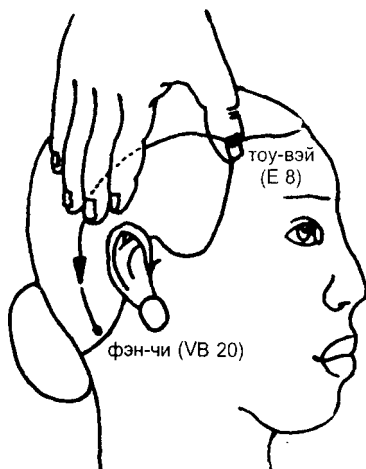


Рис. 4-199. Легкие касания и трение точек вдоль траектории меридиана желчного пузыря

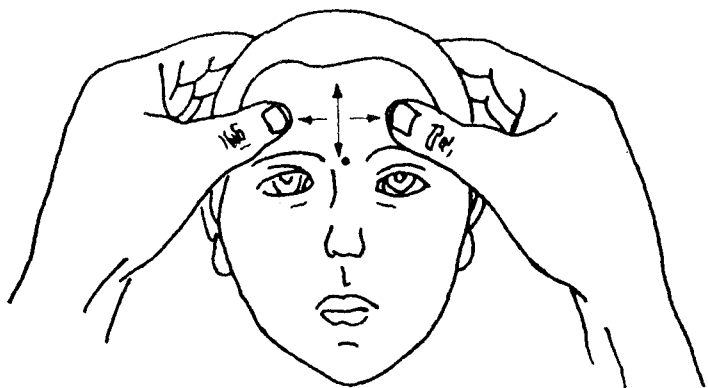


Рис. 4-200. Линейное поглаживание области инь-тан

тым давлением в области спины (см. рис. 4-204), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 4-205), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-206, 207), линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань (R 1) (см. рис. 4-208).



Рис. 4-201. Линейное поглаживание вдоль надбровных дуг

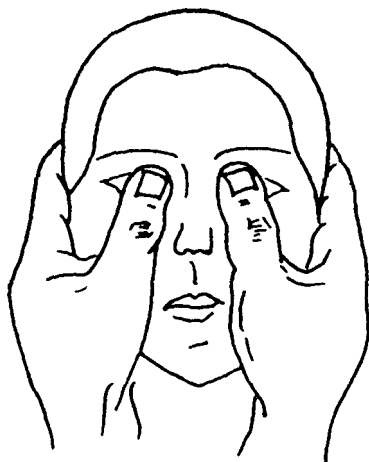


Рис. 4-202. Трение вокруг глаз

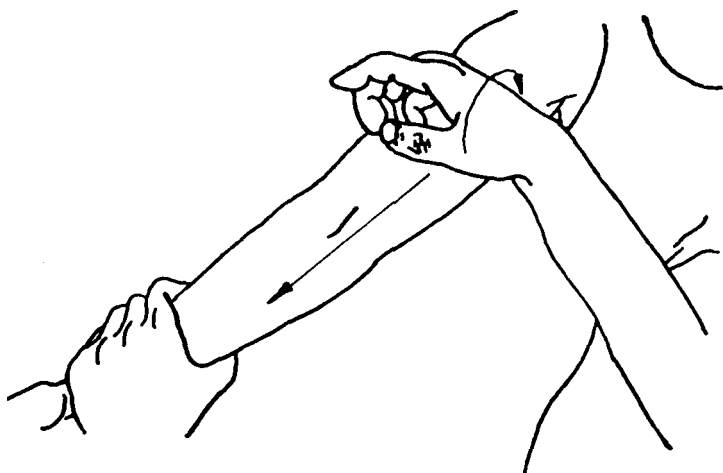


Рис. 4-203. Прокатывание вместе с трением точек вдоль траекторий меридианов руки

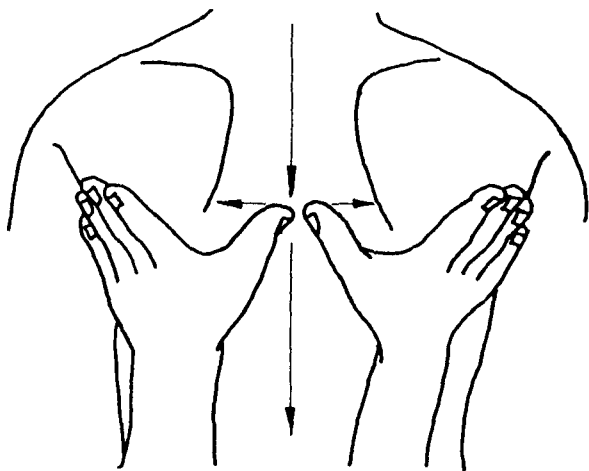


Рис. 4-204. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

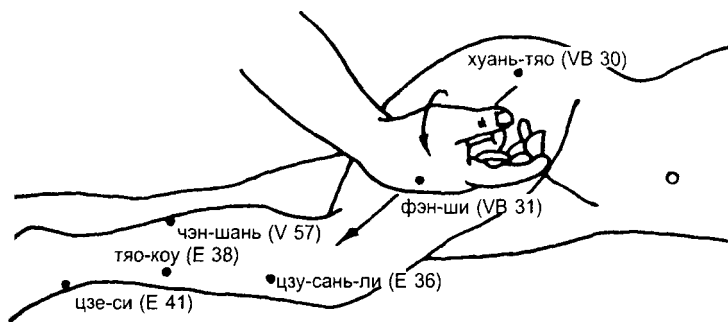


Рис. 4-205. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

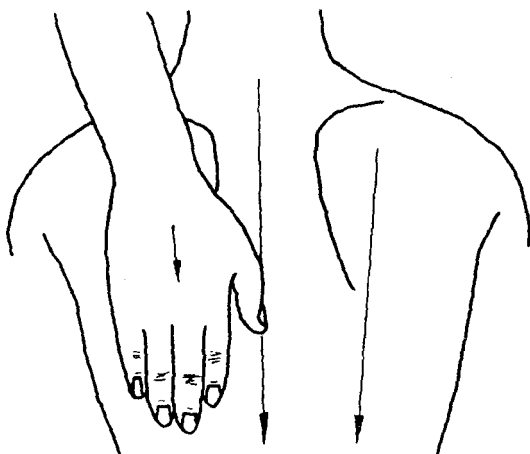


Рис. 4-206. Вертикальное трение в области спины и поясницы

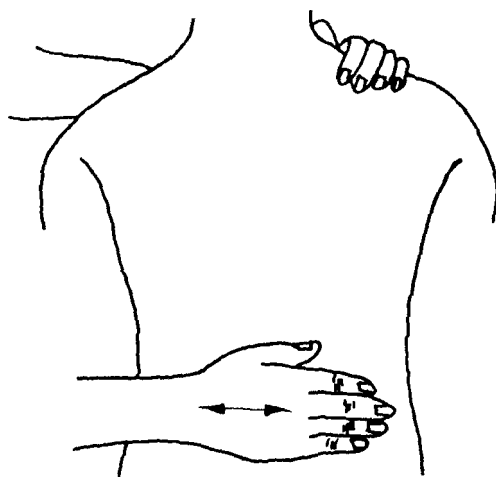


Рис. 4-207. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

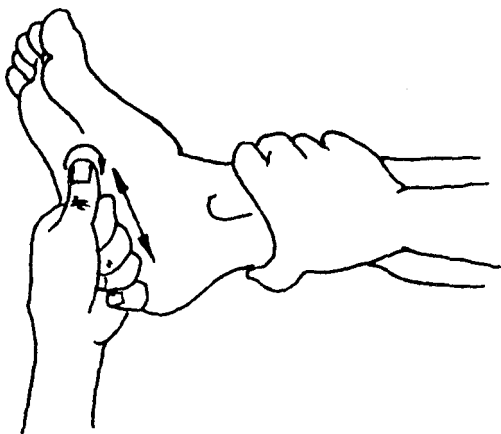


Рис. 4-208. *Линейное поглаживание и трение точки в области юн-цюань*

Боли в пояснице

Во время беременности часто появляются боли в пояснице, при этом в пояснично-крестцовой области возникает тянущее ощущение и ограничена подвижность. Эти явления часто сопровождаются угрозой выкидыша, поэтому меры по предупреждению выкидыша являются целью терапии.

Этиология и патогенез. Боли в пояснице чаще всего вызываются пустотой крови, сопровождаемой застоем *чи* и пустотой почек. В период беременности количество крови относительно недостаточно по сравнению с количеством *чи*, это приводит к застою *чи*, чем и объясняются боли в пояснице. *Чи* почек может быть повреждена, например, переутомлением или чрезмерной сексуальной активностью, результатом также будут боли в пояснице.

Основные предписания. Прокатывание в области спины (см. рис. 4-209), линейное массирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины (см. рис. 4-210), трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-211, 212), легкие касания живота вдоль срединной линии для предотвращения выкидыша (см. рис. 4-213, 214).

Лечение при определенном синдроме

Боли в пояснице, вызванные пустотой крови, сопровождаемой застоем *чи*

Проявления: боли в пояснице, отдающиеся в область крестца, вздутие нижней части живота с тянущим ощущением, возбужденное состояние.

Принципы, лежащие в основе лечения: питать кровь,

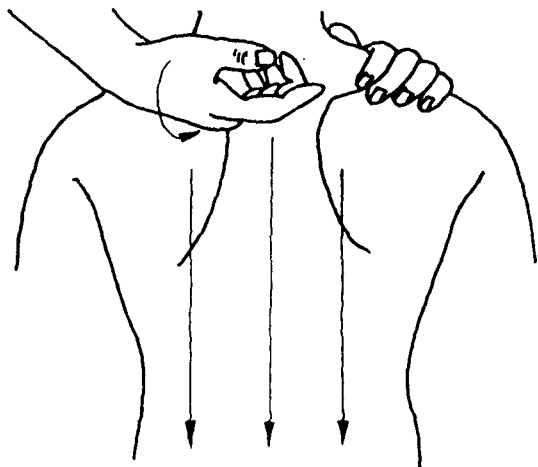


Рис. 4-209. Прокатывание в области спины

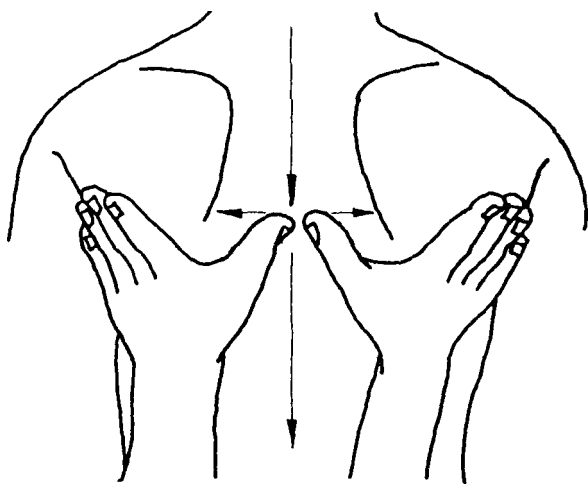


Рис. 4-210. Линейное массажирование межреберных промежутков с прерывистым давлением в области спины

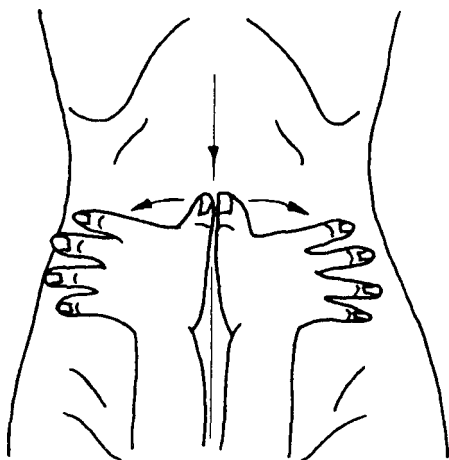


Рис. 4-211. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

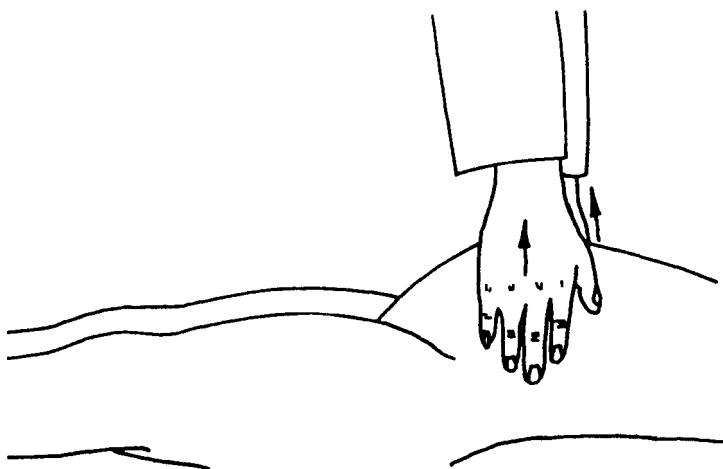


Рис. 4-212. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

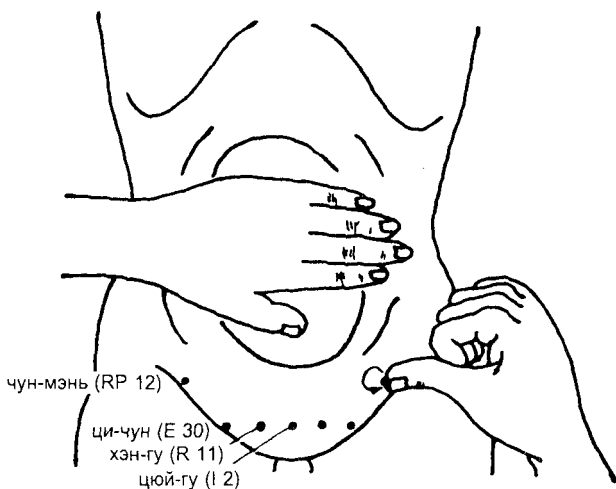


Рис. 4-213. Линейное поглаживание и растирание точек одним пальцем для предотвращения выкидыша

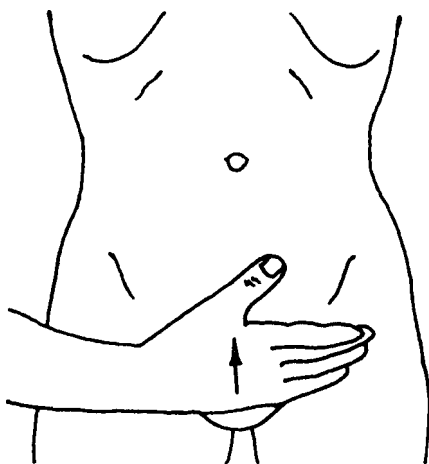


Рис. 4-214. Легкие касания живота вдоль средней линии для предотвращения выкидыша

регулировать течение *чи* и проводить профилактику выкидыша.

Рекомендуются следующие приемы: линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем (см. рис. 4-215), линейное массирование и трение в области подреберья и ребер (см. рис. 4-216), легкие касания и трение верхней части живота (см. рис. 4-217), растирание точек и зажимывание для расслабления сухожилий (см. рис. 4-218).

Боли в пояснице, вызванные пустотой почек

Проявления: сильные боли в нижней части спины или болезненность в области поясницы с тянущим ощущением, облегчающиеся при нажатии и воздействии тепла, слабость в коленях, непереносимость холода.

Принципы, лежащие в основе лечения: согревать почки; укреплять область поясницы и предотвратить выкидыш.

Рекомендуются следующие приемы: растирание ладнью в области спины и поясницы (см. рис. 4-219), трение в области спины и поясницы (см. рис. 4-220, 221),

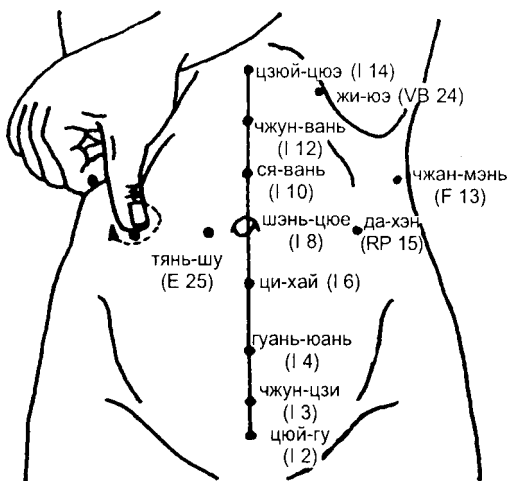


Рис. 4-215. Линейное поглаживание и растирание точек в области живота одним пальцем

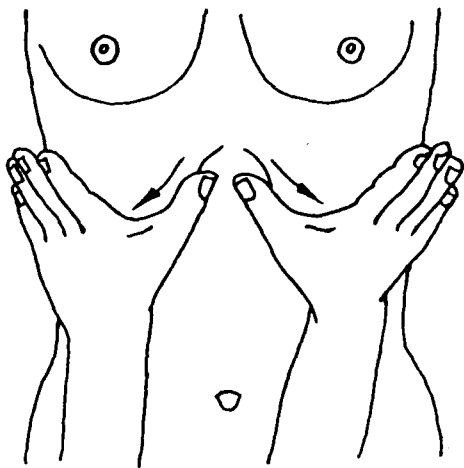


Рис. 4-216. *Линейное массирование и трение в области подреберья и ребер*

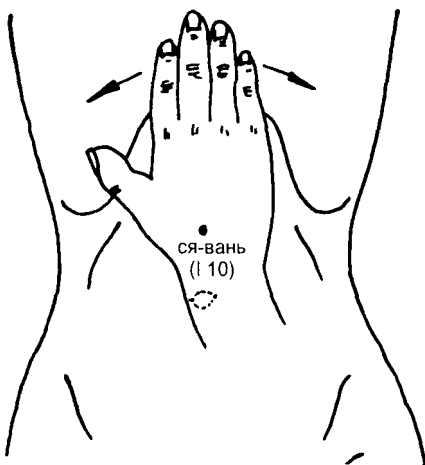


Рис. 4-217. *Легкие касания и трение верхней части живота*

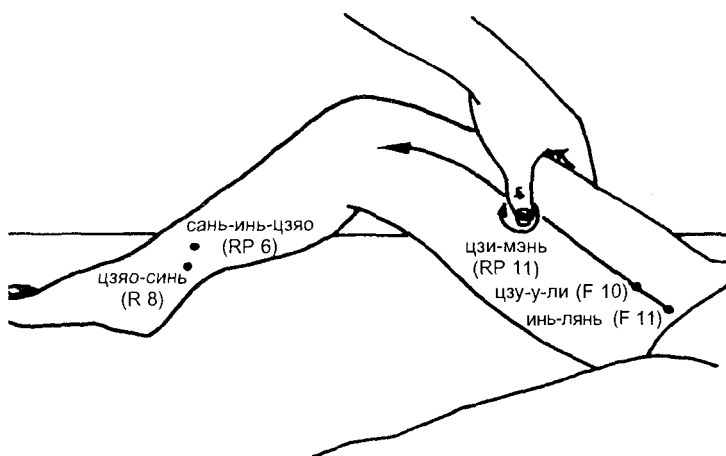


Рис. 4-218. Растирание точек и зажимывание для расслабления сухожилий

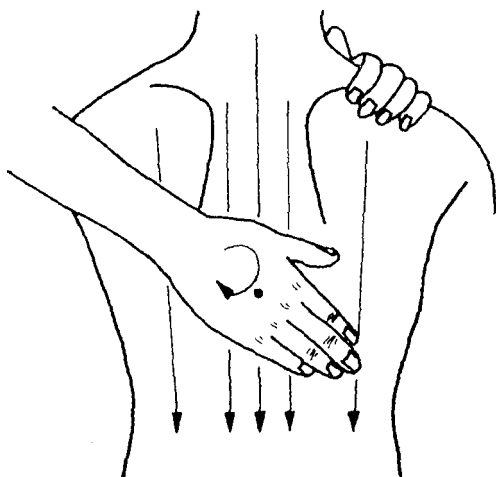


Рис. 4-219. Растирание ладонью в области спины и поясницы

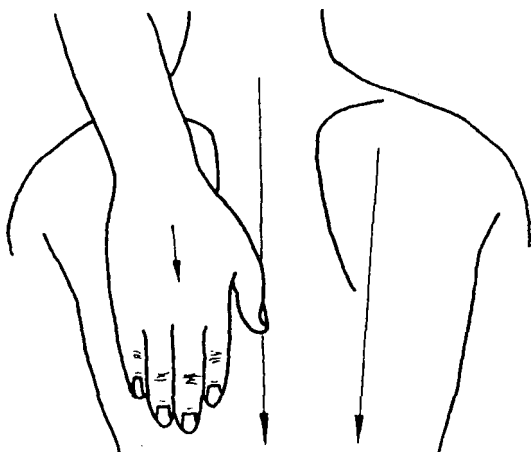


Рис. 4-220. Вертикальное трение в области спины и поясницы

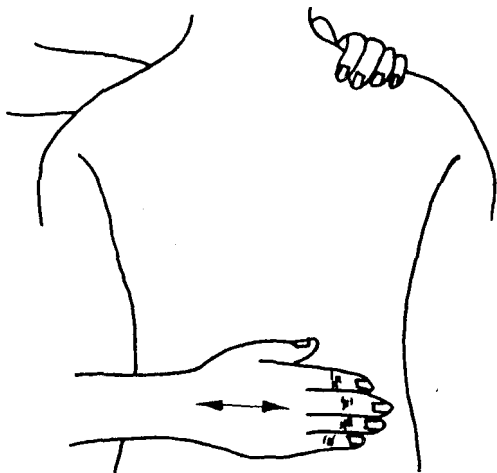


Рис. 4-221. Горизонтальное трение в области спины и поясницы

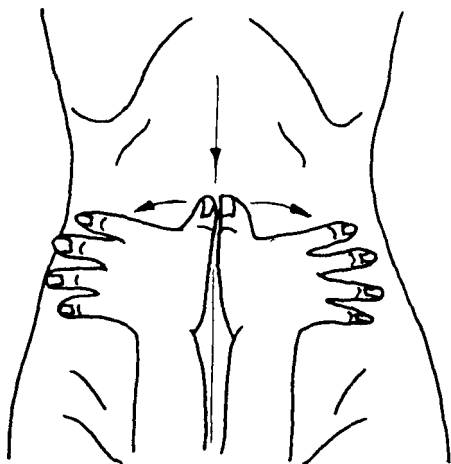


Рис. 4-222. Трение в области живота расходящимися движениями, благоприятно воздействующее на плод

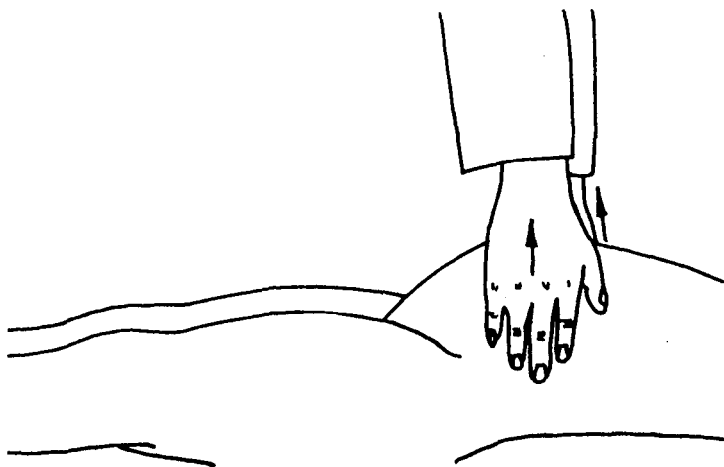


Рис. 4-223. Трение в области живота движениями, сходящимися в одной точке, благоприятно воздействующее на плод

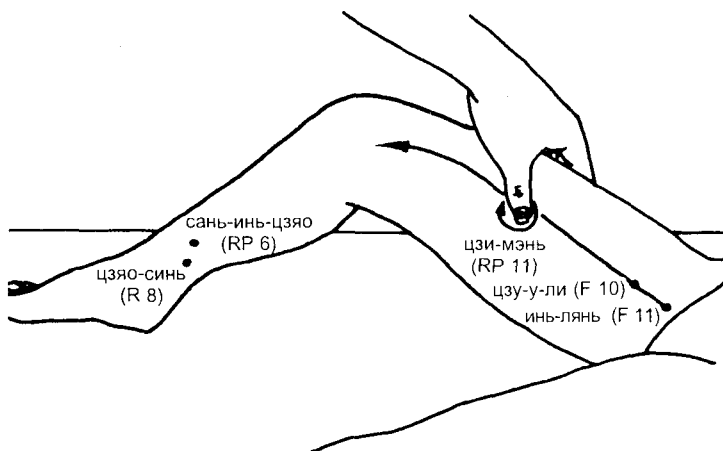


Рис. 4-224. Растирание точек и зажимывание для расслабления сухожилий

трение в области живота, благоприятно воздействующее на плод (см. рис. 4-222, 223), растирание точек и зажимывание для расслабления сухожилий (см. рис. 4-224), прокатывание и растирание точек для активизации меридианов (см. рис. 4-225).

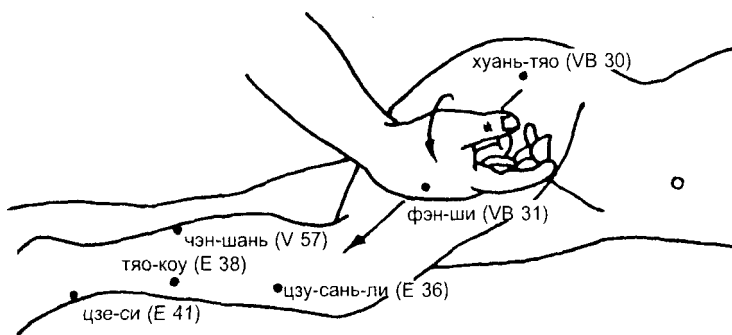


Рис. 4-225. Прокатывание и растирание точек для активизации меридианов

Лечебный массаж поможет вам
и вашим близким избавиться
от множества заболеваний, в том числе
и от сексуальных расстройств,
восстановить и сохранить здоровье
без помощи лекарств.

Несложные инструкции
и многочисленные рисунки, вошедшие
в издание, помогут вам без особых
усилий овладеть его основными
приемами.

В серии выходят:

Массаж — здоровье без лекарств

Массаж для супружеских пар

Массаж для беременных женщин

Массаж для новорожденных

ISBN 5-237-00661-2



9 785237 006612