

ЛЕСТНИЦА В НЕБО,

или КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА ПО-РУССКИ

中医

УЧЕБНИК +
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ
МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ
ДЛЯ ВРАЧЕЙ И ПАЦИЕНТОВ

字典

ДИНА
КРУП
СКАЯ

Annotation

Цель книги – адаптация сложных понятий традиционной китайской к мышлению русского человека, а маленькие хитрости, подсказки и советы по запоминанию облегчат процесс обучения.

Во второй части книги вы найдете словарь-разговорник терминов как китайской, так и западной медицины, включающий все возможные ситуации общения во время приема. Он удобен и прост, в нем есть все необходимое, но нет ничего лишнего. Книга будет полезна для тех, кто:

- пытается освоить азы китайской медицины;
- занимается тайцзи и цигун;
- изучает китайский (или русский) язык;
- переводчиков;
- врачей и их пациентов.

-
- [Дина Крупская](#)
 -
 - [Ступенька первая](#)
 - [Ступенька вторая](#)
 - [Ступенька третья](#)
 - [Ступенька четвертая](#)
 -
 - [Основные точки для самомассажа и их локализация](#)
 - [Ступенька пятая](#)
 - [Ступенька шестая](#)
 - [Ступенька седьмая](#)
 - [Ступенька восьмая](#)
 - [Ступенька девятая](#)
 - [Вершина](#)
 - [Спуск или падение?](#)
 - [Приложение](#)
 - [Краткий словарь медицинских терминов для врачей и пациентов](#)
 - [На приеме у врача](#)
 - [Традиционная китайская медицина](#)
 - [Традиционная западная медицина](#)
 - [Части тела, органы, ткани, системы организма, симптомы и болезни](#)
 - [Основные части тела, органы, ткани и системы организма\[3\]](#)
 - [Болезни\[4\]](#)

- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
-

Дина Крупская

Лестница в небо, или Китайская медицина по-русски

© Д. Крупская, текст, 2013

© Издательский Дом «Ганга», 2016

* * *

Ступенька первая

Понятие о меридианах

– Гао ишен, ни хао! Ни цзи де во ма?^[1]

Народ, толпящийся на выходе из метро Проспект мира, обернулся на звонкий голос, говорящий на непонятном языке. Довольно ярко одетая девушка протиснулась к китайцу средних лет и бросилась пожимать ему руку.

Тот сначала не узнал ее, потом обрадовался. Они говорили на китайском.

– Катя! Неужели это ты?

– Да, как странно, доктор Гао, правда? Познакомились в Пекине, а встретились в Москве. Не могу поверить.

– Это не случайность, – разволновался китаец. – Сегодня 11.11.11. Мы, китайцы, придаем большое значение числам. Наша встреча – счастливый знак.

– Я знаю, что это за знак: вы должны научить меня китайской медицине! Я давно собиралась. Вы-то мне и были нужны.

Доктор Гао неуверенно улыбнулся.

– Вообще-то я сильно занят, Катя. Я работаю иглотерапевтом в клинике. И сейчас на работу иду.

– А я как раз в поисках работы. Можно вас проводить? – Катя решительно не замечала замешательства старого знакомого. – Придумала! Я буду вам помогать, и так научусь. Вам же нужен переводчик?

– Переводчик никогда не помешает, но для меня это непозволительная роскошь. Зарплата у меня небольшая, много уходит на жилье и питание. Да еще я откладываю средства, хочу открыть собственную клинику.

– Что вы, я готова без денег. Мне нужна языковая практика. А когда откроете свой бизнес – буду у вас работать!

– Мм... Надо подумать. Вообще-то, мне тоже нужно русский освоить. Я занимаюсь по учебнику, но говорить почти не могу. Врачу-то и не обязательно понимать речь пациента, он отмечает ход лечения по пульсу, по языку, по внешнему виду. А вот пациентам трудно, когда они не могут понять врача. Русские люди любят, чтобы им объяснили, что и зачем с ними делают, и рекомендации давать приходится жестами.

– Несерьезно как-то – на пальцах объясняться. Да чего там долго думать! – весело напирала Катя. – Сегодня такое число – сплошные единицы! Правильный день для нового начинания. Надо доверять судьбе.

Катя шла почти вприпрыжку, не замечая ветра и мелкого весеннего дождя. У нее было ощущение чуда – так все ловко складывалось! Сегодня день перемены судьбы, она это отчетливо ощущала. Давно она не

испытывала такого подъема, такого восторга перед необъятными возможностями Будущего.

– Хорошо, попробуем. Но прежде чем подходить к пациентам, нужно дать тебе несколько уроков по основам китайской медицины. А то ты не сможешь ничего перевести.

– Что вы, доктор Гао, я прекрасно знаю по-китайски названия болезней, органов и частей тела.

– Это, конечно, хорошо, но мало поможет. Китайская медицина (*чжунь*) совершенно не похожа на западную. Мы не рассматриваем по отдельности органы или части тела, в которых проявлена болезнь (*бин*). Мы воспринимаем человека как цельную систему, как микрокосмос, где жизненная энергия ци движется по определенным орбитам, невидимым, словно орбиты планет солнечной системы. Эти орбиты называются меридианами, или энергетическими каналами, и коллатералиями. Они проходят через все тело. И точки (*сюэ*), куда ставят иглы (*чжэньцзю*), могут находиться далеко от того места, которое болит.

– Ха, какая прелесть! Значит, если болит голова, то лечить надо не голову? А что? Ногу?

– В общем, так и есть, – улыбнулся доктор. – Катя, у тебя интуиция! Именно на голове начинаются янские меридианы ног. А янские меридианы рук на голове кончаются. Поэтому воздействие на руки или ноги повлечет за собой изменения как раз в области головы.

– Невероятно. И совершенно непонятно. В самом деле, очень далеко от принципов западной медицины (*си*). Какое же доверие нужно, чтобы, не зная китайской медицины, отдать в ваши руки свое здоровье.

– Катя, очень просто. Пациенты ощущают изменения сразу, после первого же сеанса.

– Надо будет как-нибудь попробовать. Хотя... – Катя сморщилась, – это же, небось, больно – когда в тебя иголку втыкают.

– Смотря как воткнуть. Смотря в какую точку. Смотря какое состояние у тебя. Смотря какая иголка...

– Ого! И все это мне надо будет выучить?

– Не бойся. Изучать медицину – все равно что подниматься по гигантской лестнице в небо. С каждой новой ступеньки открываются новые горизонты. Если через ступени не перескакивать, все поймешь. Так что давай, Катя, поговорим об основных меридианах (*цзин*), их в человеке двенадцать – по количеству основных органов. И есть еще восемь чудесных (*май*), но о них позже. Для наглядности представь себе человека с раскинутыми в стороны ногами и руками.

– Представила.

– Так вот, спереди по его туловищу – по груди и внутренней части рук и ног – проходят шесть иньских меридианов (*иньцзин*), – три по рукам, три по ногам, а сзади – по спине и по внешней части рук-ног – шесть янских (*янцзин*).

– Янские так же идут – три по рукам, три по ногам? – догадалась Катя.

– Верно, верно.

– Итого, на руках и на ногах по три иньских и три янских. Шесть и шесть, всего двенадцать. Ура! Мне все ясно! Кстати, доктор Гао, у меня вопрос: если есть в человеке меридианы, тогда должны быть и параллели? Как у Земли?

– В какой-то мере да. Есть меридианы *цзин* – продольные, а есть *ло* – коллатерали, они бывают как продольные, так и поперечные, их пятнадцать, но сейчас мы их не будем рассматривать. Просто знай, что система каналов так и называется – *цзин-ло*. По этой системе непрерывно циркулирует энергия *ци*, с ее помощью регулируется деятельность всех частей тела, органов и систем. Эта самая *ци* уравнивает энергии Инь и Ян (*инь-ян пинхэн*) и связывает организм в единое целое.

Катя не могла унять веселья. Очень уж вовремя произошла эта встреча. Она давно маялась на перепутье, не зная, куда применить свои знания и в какую сторону развиваться дальше.

Ступенька вторая

Теория Инь-Ян

– Мы ведь без шуток живем по космическим законам, – продолжал доктор Гао, глядя на развеселившуюся Катю. – Если у человека нарушены связи с небом или землей, ему не избежать дисбаланса Инь и Ян (*инь-ян шитяо*). Этот дисбаланс – и есть причина всех заболеваний (*бининь*). Так считает наша медицина, возраст которой, между прочим, пять тысяч лет, а успехи не сравнятся ни с одной медицинской теорией в мире.

– Ух ты! Как удобно – одна причина на все болезни, – Катя была настроена вовсе не так патетически.

– Относись к этому серьезно, Катя, если собираешься работать у меня, – вдруг строго сказал врач. – Пациенты (*бинжень*) должны мне доверять, а ты – помогать им в этом. Без доверия никакое лечение не поможет.

– Простите, доктор! Обещаю, я буду сама серьезность. Только помогите мне разобраться. Вот я девушка, то есть, я – Инь. Естественно, что во мне нет ничего янского, мужского. Значит, у меня заведомо дисбаланс? Значит, все люди изначально имеют причину болеть?

– Катя, неужели у всех русских такая путаница в голове? – вздохнул китаец. – Понимаешь, в любом человеке есть Инь и Ян.

– Да, это правда. Бывают совсем янские женщины и абсолютно иньские мужчины. Я таких встречала, – Катя отвлеченно смотрела мимо, будто разглядывая всплывающие людские лица в галерее своих воспоминаний.

Доктор Гао схватился за голову.

– Здесь речь идет не о характере. Человек весь поделен на Инь и Ян. Передняя его половинка – иньская, задняя – янская, это ты уже знаешь. Верхняя – это Ян, нижняя – Инь. У мужчин левая половина янская, правая иньская, у женщин – наоборот. Когда человек бодр и весел, он в янском состоянии, когда усталый и грустный – в иньском.

Катя даже остановилась, не в силах произнести ни слова. Наконец выдохнула:

– Потрясающе! Аж не верится. А еще, еще расскажите!

Доктор Гао рассмеялся.

– Надо же, как странно – не знать таких вещей. У нас даже дети знакомы с теорией Инь-Ян. Ну хорошо, еще примеры из природы. Солнце на восходе дает янскую энергию, луна – иньскую. Земля – Инь, а небо – Ян. Если посмотреть на нашу землю из космоса, то в тени будет ее иньская половина, а на солнце – янская.

– Ха! Здорово! День – Ян, ночь – Инь?

– Жар – Ян, холод – Инь. Лето – Ян, зима – Инь. И так далее.

– А осень и весна?

– Весна – переход с Инь на Ян, осень – наоборот.

– Восторг! Оказывается, теория Инь-Ян везде и всюду.

– Да, она охватывает все предметы и явления. – Щурясь от ветра, китаец боролся с зонтом. – У нас в Шанхае сейчас, наверное, погода более янская, чем тут у вас. А вот и поликлиника, где у меня кабинет. Давай чаю выпьем в кафе, пока есть время, я расскажу тебе еще про теорию Инь-Ян.

Кафешка напротив поликлиники была в эти утренние часы идеальным местом для проведения занятий – пустынная и тихая.

– Знаешь, что это? – Доктор Гао показал свою визитку со знаком тайцзи.



– Монада. Символ Инь-Ян.

– Тайцзи – Великий предел, – гордо произнес китаец.

– Аа, точно, слышала. Кстати, всегда хотела спросить: великий предел чему? – Катя, не любитель патетики, хихикнула.

– Вот, об этом я и хотел сказать, – невозмутимо продолжал доктор. – Инь и Ян в природе находятся в состоянии противоборства, но в то же время служат друг для друга производным началом. Когда Инь достигает максимума, он превращается в Ян, и наоборот, Ян в максимуме переходит в Инь. Есть и другое правило: «Если Ян отступает, увеличивается Инь, а если отступает Инь, происходит увеличение Ян». «Инь является сторожем Ян», Ян становится «вестником Инь».

– Прямо стихи, – усмехнулась Катя. – Непонятно, но здорово. Нельзя ли попроще объяснить для особо непоэтичных личностей вроде меня? Без лишних красот?

– Ох, Катя. Это же наша древняя философия, она вся символична. Ладно, попробую упростить. Вспомни: после сильного переохлаждения (Инь) поднимается температура, холод трансформируется в жар (Ян), а когда жар достигает максимума, тебя трясет озноб – жар трансформируется в холод, – китаец объяснял ей терпеливо, как неразумной первоклашке. – Кстати, давай скорее пей горячее, не хочу, чтобы ты послужила иллюстрацией моего неудачного примера.

Катя вдруг ощутила, что стучит зубами от холода, и обхватила чашку с чаем.

– Итак, про Инь и Ян. Их взаимопорождение и стремление к вытеснению друг друга являются движущей силой изменения и развития всего сущего, – продолжал врач. – Это символически и выражает знак тайцзи.

– Круто. Очень мудреная фраза.

– Повторить?

– Спасибо, не стоит, все равно не запомню. Скажите только, при чем тут медицина, доктор Гао?

– Медицина тут при всем. Человек живет по законам Космоса. Человеческое тело – микрокосмос, и содержит в себе разнообразные проявления Инь и Ян на всех уровнях, буквально во всем. Возбуждение – Ян, торможение – Инь. Поднимание – Ян, опускание – Инь. Снаружи Ян, внутри Инь. Внутренние органы тоже есть иньские и янские – плотные и полые. Но мало того, каждый внутренний орган еще имеет иньскую и янскую энергию. Представь, есть сердечный Инь и сердечный Ян, почечный Инь и почечный Ян. Впрочем, нам до таких тонкостей далеко. Если же смотреть в срезе работы организма, то Инь символизирует питательные вещества, а Ян – функции, то есть деятельность органов по обработке этих веществ. Представь, вот ты поела. То есть увеличила количество питательных веществ – Инь, так? После еды тебе хочется спать или бегать по улице?

– Однозначно – спать. – После чая у Кати слипались глаза, но она таращилась изо всех сил – было очень интересно. – Включается парасимпатическая нервная система, заведующая отдыхом. Это мне известно из западной медицины.

– Это значит, Инь преобладает над Ян. Янская энергия из мышц – то есть с периферии, с поверхности тела – уходит внутрь, во внутренние органы для переработки пищи. Но вот первичная грубая обработка завершилась, и столько усилий тратить организму уже не нужно. Где-то через сорок-пятьдесят минут борьбы с дремотой Ян возвращается наружу, на периферию, в мышцы, и ты чувствуешь прилив сил и бодрости за счет полученной от еды энергии.

– Другими словами, включается симпатическая нервная система, она отвечает за состояние бодрствования, активности.

– Вот-вот. Если бы ты не поела, сил у тебя было бы гораздо меньше, правда? И ни о чем кроме еды ты бы не могла уже думать. В нормальных условиях эти процессы находятся в равновесии. Если же равновесие смещается в сторону усиления или наоборот ослабления функций того или иного органа, в нем возникает избыток или недостаток Инь или Ян, что создает условия для возникновения патологических процессов.

– Предрасположенность, вот как это можно назвать, – автоматически вставила Катя.

– В этих условиях любой внешний повреждающий агент может стать причиной болезни.

«Повреждающий агент», – краем сознания удивилась Катя – и не переспросила. Она прислушивалась к тому, как съеденный салат оливье бродит по ее внутренностям и усваивается изо всех сил. Видать, весь ее Ян перекочевал внутрь и пинает, перемалывает картошку, горошек и ветчину. Шевелить ни ногами, ни руками не хотелось. Все, перегруз. Голос китайца доносился из далекого далека.

– Завтра приходи в двенадцать в кафе, пообедаем вместе и проведем следующий урок.

Ступенька третья

Плотные и полые органы (цзанфу)

– Ну что, Катя, усвоила про Инь и Ян? – доктор Гао сразу приступил к делу, как будто они не расставались. Он очень быстро и звучно ел суп. Катя привыкла к тому, как едят китайцы, а вот пожилая пара за соседним столом то и дело оборачивалась.

– И вам здравствуйте, доктор Гао. Я усвоила, что если человек ляжет на спину, развернув ладони к солнцу, то загорать у него будут иньские меридианы, а мерзнуть – янские. Шесть янских каналов рук и ног встречаются в области головы, а шесть иньских – в области грудной клетки. Двенадцать основных меридианов относятся к двенадцати органам. Только я не смогла эти органы запомнить. Что-то там не складывается логически.

– Я как раз собирался об этом рассказать. Поделим эти двенадцать органов пополам, чтобы тебе было понятней – на плотные (цзан) (то есть у которых внутри не пусто), и полые (фу) – пустые внутри. Шесть иньских, плотных цзан-органов (вернее, пять плюс один): легкие, сердце, печень, почки и селезенка с поджелудочной (два последних считаются единым органом-системой). К плотным относят и один дополнительный орган – перикард. Шесть янских (в некоторых источниках тоже говорят про пять и один), полых, фу-органов – желчный и мочевой пузыри, толстый и тонкий кишечник, желудок и тройной обогреватель.

– Доктор Гао, а что вы там такое странное сказали – пять и один?

– Знаешь, что такое перикард?

– Сумка для сердца.

– Пустая сумка, верно? – в голосе доктора явно слышалась хитринка. – Иными словами, полая.

– Но вы же сказали, что он относится к плотным органам.

– Древние люди считали, что перикард выполняет функцию плотного органа, потому что производит самую тонкую энергию.

– Ой, это мне слишком сложно понять. Я запомню по-другому: эта сумка не пустая, потому что внутри нее сердце. У вас и про полые органы есть подсказка для запоминания?

– А как же. Полые органы – это кишки, мешки и пузыри, проще говоря, полости и трубы, по которым движется пища и жидкость.

– Кишки – понятно. Это толстый и тонкий кишечник. А что за мешки и пузыри?

– Желудок похож на длинный мешок. А пузырей два: желчный и мочевой. Вот тебе и пять полых.

– Здорово! А кто такой тройной обогреватель? В нашей медицине такого зверя нет. Наверное, это и есть полый «плюс один»?

– Угадала. Тройной обогреватель – тоже специфический орган, как и перикард. Физически он состоит из трех больших полостей, как бы мешков, сделанных из соединительной ткани. Внутри этих мешков располагаются все внутренние органы. В верхней полости – сердце и легкие. В средней – селезенка, желудок. В нижней полости – желчный пузырь, печень, толстый и тонкий кишечник, почки и мочеполовые органы. Хотя в разных источниках можно найти разное описание этого загадочного органа.

– То есть, он охватывает, считайте, все наши внутренности?

– Да, но его меридиан проходит по руке. То есть, это ручной меридиан.

– А есть наоборот дикие, не поддающиеся логике, одичавшие меридианы!

– Наверное, ты шутишь. Впрочем, твоя интуиция опять сработала, есть такие – например, меридиан желудка! Этот негодник проходит по груди, хотя он янский меридиан, и его законное место на задней, мужской, так сказать, половине туловища.

– Может, он намекает, что не прочь быть полным? – засмеялась Катя. У нее заурчало в животе, поскольку вокруг все ели, а она так ничего и не заказала. Во-первых, очень увлекательно доктор излагал теорию, а во-вторых, было неловко жевать, когда тебя учат.

– Может быть, это ты намекаешь на перерыв?

– Не я, а мой желудок. Умолкни, презренный, ты мне не указ, – обратилась она к своему животу. – Давайте-ка я все повторю, пока не запуталась. Значит, меридианы бывают иньские (на внутренней, передней половине тела) и янские (на внешней, задней), а также ручные и ножные, а органы – полые и плотные.

– Все правильно. Органы тоже можно называть иньскими или янскими, а вот меридианы полыми или плотными называть нельзя.

– А что в них иньского и янского, в органах? Чем они отличаются?

– По функциям. Назначение плотных цзан-органов – накопление и сохранение питательной энергии из пищи, воды и воздуха. Они – «вместилище энергии». Назначение полых фу-органов – выработка и транспортировка энергии, питательных веществ и жидкостей, а также отведение от плотных органов патогенных факторов. Сейчас мы с тобой рассмотрим каждый орган, начиная с плотных. Каждый цзан-орган имеет «ворота», куда он открывается.

– Как это – ворота? Открывается? Не понимаю!!!

– Это значит, болезни органа проявляются в его «воротах». Например, глаза – ворота печени. Если наблюдается резь, покраснение, припухание глаз,

скорее всего, нужно проверить печень. Есть еще и «зеркала», по состоянию которых можно судить о состоянии органа. Таким образом, у каждого плотного органа есть свои «ворота» и «зеркало». Например «ворота» печени – глаза, а «зеркало» – ногти. По тем же причинам необходимо помнить, какой тканью тела управляет каждый плотный орган. Раз уж взяли пример печени, то печень отвечает за сухожилия. Бывает, легкая травма приводит к разрыву сухожилий, что, вероятно, говорит об их слабости, а значит, о неполадках с печенью. Кроме того, нужно знать характер движения энергии каждого плотного органа, каким из пяти чувств он заведует, какой жидкостью, какой цвет и вкус ему соответствует. Все это тебе придется самой объединить в таблице пяти первоэлементов У-Син. Но этим займешься позже. Пока – введение.

СЕРДЦЕ (Синь) – главный *цзан*-орган, «Император», управляет кровообращением (сосудами и кровью), открывается в язык (по скорости и четкости произнесения слов можно судить о характере неполадок в сердце) и ведает речью, которую контролирует дух Шэнь. При перегретом, перевозбужденном сердце речь очень быстрая и часто невнятная. Итак, «ворота» сердца – язык, а «зеркало» – лицо. Розоватое лицо говорит о здоровом сердце и хорошем наполнении сосудов кровью. Бледная кожа – значит, Ци сердца слабая, пульс тонок и слаб, сосуды бедны кровью. Жидкость сердца – пот, поэтому симптомы с выделением пота обычно связывают с сердцем. Есть даже китайское образное выражение: пот – это слезы сердца.

Сердце – «хранилище духа Шэнь», который отвечает за моральный облик и стремление к Дэ – добродетели. Эта функция тесно связана с психической деятельностью человека, его сознанием, мышлением, памятью, сном. Кровь – материальная основа для мыслительных процессов. А управляет ими дух Шэнь.

Катя попыталась раскрыть рот, но китаец ее прервал:

– Не возмущайся и не спрашивай, ладно? Со временем проникнешься новой терминологией. А вопросы потом.

– Ладно, – проворчала Катя и, чтобы не забыть спросить, яростно подчеркнула слова «дух Шэнь» в тетрадке.

ПЕРИКАРД (Синьбао) – это «Министр Тела», он защищает императора, воплощает его волю. Его функция – защита сердца и дублирование его функций. Когда перикард крепок, человек не знает сомнений.

ПЕЧЕНЬ (Гань) – «Королева». Главная функция печени – «Депо Крови»,

она хранит кровь, управляет ее циркуляцией и адаптацией организма. Печень открывается в глаза, отвечает за сухожилия. Днем, при физической нагрузке, человеку требуется больше крови, и печень обеспечивает ею мышцы и мозг, а на время сна возвращает излишки в хранилище... Что, Катя?

– Так вот почему, если как следует потянешься, потрясешь кистями до того, как встать с постели, сон уходит. Это печень включается и возвращает кровь голове и мышцам!

– Замечательное наблюдение. Но больше не перебивай. Печень – причина появления слабостей тела, поскольку влияет на пищеварение, но также и источник появления замыслов, новых планов, когнитивных и креативных процессов. Она же заведует эмоциональной активностью. В ней живет душа Хунь, которая отвечает за гнев, раздражение и подозрительность. Печень управляет энергией Цзин, живущей в почках, формирует кровь и энергию. Если она здорова – в мыслях нет смятения, зрение ясное, сухожилия крепки и подвижны.

СЕЛЕЗЕНКА (*Пи*) управляет усвоением, всасыванием питательных веществ, полученных из тонкой кишки и передает к легким воду и влагу. Пища – материальная основа для Ци и крови, а селезенка – главный орган, осуществляющий их транспортировку и измельчение. Она содействует водному обмену, выводя излишки воды, чтобы не допустить образование влажности (многие используют термин «сырость») или слизи (флегмы), контролирует состояние крови, в том числе удерживает кровь в сосудах (контроль свертываемости): легко появляющиеся синяки и гематомы – один из трех основных признаков слабости селезенки («пустоты Ци селезенки»), направляет кровь и жидкости в нужную сторону (в мышцы и головной мозг). Когда селезенка нездорова, преобразовательная и транспортировочная функции нарушаются, возникают метеоризм, тошнота, усталость в руках и ногах, потеря в весе.

Селезенка хранит сознание И, она управляет размышлением и познанием Дао. Селезенка согревает *цзан*-органы, заведует мышцами, ее «ворота» – рот (восприятие вкусов), «зеркало» – губы. Когда селезенка здорова – губы красные, влажные и блестящие, человек имеет хороший аппетит и нормальные вкусовые ощущения, руки и ноги сильные, человек может размышлять о Дао.

– Хм, – не удержалась Катя. – О Дао?

– О возвышенном. О своем предназначении. О вещах не бытовых, не приземленных. О *фейчхан*де – необыденном. Обычное и необычное – *чхан*де и *фейчхан*де. Ци селезенки управляет подниманием энергии к мозгу, человеку с крепкой селезенкой легче думать о высоком. Но вернемся к земному.

ПОЧКИ (Шэнь) и относящаяся к ним вся мочеполовая и эндокринная система (кроме поджелудочной железы) управляют балансом всех жидкостей, фильтрацией и отводом чистой воды вверх, а мутной вниз с последующим выводом мочи, также управляют половыми функциями, развитием и воспроизводством, и вообще почти всем. Поэтому почки считаются основой жизни, и в Китае так трепетно и внимательно к ним относятся. «Это хранитель всех цзан-органов, источник семени, источник силы». Изначальная квинтэссенция Цзин хранится в почках и трансформируется в Ци, более тонкий вид энергии. Это похоже на процесс дистилляции воды или переплавки. Почки ответственны за волю Чжи, память и желания. «Ворота» почек – уши, при недостатке Цзин почек возникает шум в ушах, звон, снижение слуха. «Зеркало» – волосы, потому что почки также контролируют рост волос на голове. Почки отвечают за кости и зубы, поскольку «зубы – излишки костей». Почки управляют образованием костного и спинного мозга и наполнением головного мозга. Когда почки полны – кости крепки, а все *цзан-фу* органы орошаются жидкостями. Человек ловок, может давать потомство и воспитывать детей.

ЛЕГКИЕ (Фэй) – это дом жидкостей и энергий, легкие управляют дыханием и движением всех субстанций, соков тела, направляют их по всему организму. Это место, где совершается обмен внешней Ци (воздуха) и внутренней Ци, то есть получение чистой и удаление грязной, это исходная точка циркуляции Ци всего тела. «Вся Ци подчиняется легким». Если легкие не в порядке, то возникнет пустота и слабость общей Ци. «Ворота» легких – нос: если легкие в порядке, то дыхание и обоняние в норме. Из всех видов тканей тела они отвечают за кожу и волосы, а «зеркало» легких – кожа. Если Ци легких слаба, то она не может доставлять питательные вещества и жидкости к коже, и она становится сухой и морщинистой.

Легкие – хранилище души По, которая отвечает за почтение к старшим и консерватизм. Если легкие здоровы, то новое хорошо входит, а старое уходит. Человек почитает своих родителей.

В книге «Прямые вопросы», в главе «О пяти плотных органах, полных света» сказано: «Сердце – хранилище Шэнь, легкие – хранилище духовной энергии По, печень – хранилище духовной энергии Хунь, селезенка – хранилище мысли (И), почки – хранилище желаний (Чжи)». Пять хранилищ и есть пять плотных органов.

Хорошо, Катя, давай свои вопросы, я вижу, ты разволновалась и не можешь воспринимать дальше. Вон все поля исчеркала.

– Конечно, исчеркала, столько неясного! Все эти разные цзин, шэнь,

пхунь и хо...

– Хорошо, лирическое отступление. В китайской медицине квинтэссенция (воспроизводящая энергия) Цзин, жизненная энергия Ци и дух (духовная энергия) Шэнь объединены термином «три сокровища» (*сань бао*), они считаются ключевыми факторами существования человека. Цзин можно перевести как квинтэссенция, семя, сущность, данная нам родителями, это первоисточник и фундаментальная часть каждого живого существа, определяющая его природу и качество, ее называют корнем жизни человека. Ци – это движущая сила, подобная электричеству, приводящему в движение машину. Она получается из преобразования Цзин, а также из воздуха, воды и пищи. Дух Шэнь – управитель жизни. Шэнь делает человека человеком, проявляется в его желаниях, воле, образе мысли. Если Ци в достатке, то и Шэнь силен. Кроме того, дух Шэнь контролирует состояние небесной души Хунь, которая хранится в крови, управляется печенью и контролирует мышление, а также земной души По. Она хранится в Ци, управляется легкими и контролирует рефлекс.

– Ой, помедленней, пожалуйста, я не успеваю понять! – взмолилась Катя, строча за доктором.

– Ладно. Хунь ответственна за эмоции и ментальные процессы, в том числе сон и транс, во время которых она может временно покидать тело и действовать автономно, – в прежнем темпе продолжал китаец несмотря на «ладно». – Душа По ответственна за физиологические процессы и двигательные функции тела. В даосской антропологии различались не только сферы влияния душ, но и их посмертная судьба: душа Хунь, как более субтильная, могла восходить на небо, к «желтым источникам» (*хуан цюань*), месту, напоминающему Аид европейской античной традиции.

– Ох... – Катя перестала писать и замерла. – Это же получается, что внутри нас есть и ангелы, и бесы, что они существуют в нас по закону природы?

– Ну, уж больно круто ты берешь – бесы... Человек – создание природное. В человеке есть материальное и нематериальное, и это вполне естественно.

– Все дело в гармонии, все опять к этому сводится – к Инь и Ян, да?

– Если упрощенно – то да, конечно. Материальное (пять органов) – база для более тонких субстанций... Давай, Катя, к основе и вернемся.

Итак, переходим к полым органам. Скажем так, фу-органы – это сквозная трасса, проводящая пищу и полученные при ее переработке вещества. Представим процесс питания. Вода и пища, попадая через рот, идет в желудок для обработки (перемешивание и смешивание с водой в соотношении 1/3). Полученная масса под действием силы тяжести Земли

следует в кишечник, где идет разделение на нужные питательные вещества и ненужные отходы. Нужно всасывается селезенкой (к которой, в китайском понимании, относится часть тонкого кишечника и часть его ферментативных и всасывательных функций) и служит для образования жидкостей, ци и крови. Ненужное идет в толстую кишку, сгущается и удаляется. А прозрачные отходы переработки уходят через мочевой пузырь. Какие беды могут грозить на этой суперважной трассе? Подумай.

– Во-первых, через рот может проникнуть какой-нибудь вирус, можно съесть что-то испорченное или вредное для тебя или, например, ледяная вода в жару может навредить.

– Верно. Патоген, проникший в трассу «фу», быстро проходит в пять цзан-органов, и потом болезнь трудно изгнать. Как думаешь, что на этой трассе главное?

– Наверное, безостановочное движение. Недаром ее называют ЖКТ – желудочно-кишечный тракт. Это прямо как на нашей кольцевой. Случись чего – и все встанет: ни съехать с нее, ни свернуть.

– Верно, эта трасса должна быть хорошо проходима, чтобы продукты питания продвигались в нужном направлении и без задержек. Перистальтика, иными словами. Фу-органы подвержены застою и засорению слизью. Особенно им вредят стрессы. Теперь напишем про каждый из них, как ты говоришь, поэму. Помогай.

ЖЕЛУДОК (Вей). Перерабатывает воду и пищу и направляет в тонкую кишку. Его называют «Море воды и пищи, которые кипят и перемешиваются».

Когда желудок болен, человек ест и не насыщается, его шесть цзан-органов сморщиваются, а энергия Ци истощается. Когда желудок пуст, человек не может думать ни о чем, кроме еды.

– «Сытый голодного не понимает», – помогла Катя.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК (Сяочан) разделяет питательный экстракт на воду, еду и квинтэссенцию. Отделяет прозрачное от мутного, нужно от ненужного. Нужно направляет в селезенку, а ненужное – дальше по ходу трассы. Когда он здоров – энергия и кровь питают тело, все цзан-органы спокойны.

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК (Дачан). Собирает отходы и формирует кал.

– Очень, очень поэтично.

– Хочешь поэтично? Пожалуйста. «Это священная долина, по которой великое уходит, превращаясь в малое».

– Надо же, даже про такое можно сказать красиво.

- Когда толстый кишечник здоров, новое приходит, живет и уходит. Когда переполнен – тело загрязняется, органы Цзан-Фу начинают распри.
- «Кишка с кишкою говорит».
- Думаешь, это выражение как раз на такой случай? Ладно, тебе видней...

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ (*Пангуан*). Помогает почкам регулировать водный баланс. Его работа – временное хранение и удаление жидкостей, и эта работа зависит от Ци почек. Его называют «Депо жидкостей», «Дворцом жидкостей».

- Почему мы говорим все время о соках и жидкостях, и отдельно про кровь? Кровь тоже ведь жидкость.
- К сокам организма древние медики относили выделяемые различными органами секреты: слюну, желудочный и кишечный сок, синовиальную жидкость суставов, спинномозговую жидкость, слезы, слизь, пот и мочу. Кровь считается отдельной субстанцией.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ (*Дань*) организует и сохраняет желчь, управляет движением субстанций по остальным фу-органам. Предохраняет фу-органы от переполнения. Его зовут «Фаворитом Императрицы», то есть печени. Когда он правильно функционирует, человек адекватно воспринимает высокое и низкое, добро и зло. Если желчный пузырь в смятении, человек сердит, беспокоен, и вместо высокого видит низкое. Если человек трусоват, не может проявить мужество – направить энергию добродетели в дух Шэнь, говорят: «У него маленький желчный пузырь».

- Забавно. У нас говорят: «Кишка тонка».
- Какая? Тонкая или толстая?
- Эээ... Не задумывалась.
- Пишем дальше. Сложный и малопонятный для западного человека орган –

ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ (*Сань цзяо*) – это пути, по которым циркулируют первичная Ци и жидкости организма. Он заведует терморегуляцией, управляет движением ци и жидкостей, тем самым помогая легким. Существует образная модель Тройного обогревателя. Нижний (к нему относятся печень, почки, кишечник, мочевой пузырь) – это огонь под котлом, Средний (желудок и селезенка) – это котел, в котором варится суп, Верхний (легкие и сердце) – это пар над котлом.

- Красиво. Но не понятно, – пожаловалась Катя.
- Поясняю. Верхний обогреватель (*шань цзяо*) похож на пар или туман,

который с помощью функций сердца и легких распространяет очищенные питательные вещества по всему организму для прогревания и питания кожи, мышц, сухожилий и костей, контроля над кожными порами. Если Верхний обогреватель наполнен энергией – тело орошается жидкостями. Средний обогреватель (*чжун цзяо*) – похож на пузыри в кипящей воде. Имеются в виду функции селезенки и желудка: переваривание пищи, усвоение, выпаривании жидкостей для трансформации питательных веществ в питательную Ци и кровь. Средний в достатке – селезенка может брать жидкости и энергию из пищи, воды и воздуха. Нижний обогреватель (*ся цзяо*) управляет отделением «чистого» от «мутного» и выведением жидкости и отходов из организма. В каноне «Лин шу» эта функция описана не так поэтично, и вместо огня под котлом, появляется фраза «Ся-цзяо подобен сточной канаве».

Ну вот, ты подробно познакомилась с каждым органом, а теперь я тебе кое-что еще скажу. Видишь, в нашем организме постоянно движутся энергия, кровь и жидкости. Как они движутся, скажи-ка сама.

– От живота к мышцам и обратно в живот, а еще вверх и вниз.

– Правильно. Я сейчас вернусь, а ты пока почитай про это сама – мне принесли показать очень хорошую книгу. Там закладка, видишь?

Катя прочитала на обложке: Павел Белоусов. «Теоретические основы китайской медицины». Закладка лежала на главе «Движение ци». Она начала читать и поразились – все становилось на свои места, и куски теории обретали цельность!

«В китайской медицине движение Ци в организме обозначается термином «пружина Ци» (*ци цзи*). «Пружина» – одно из важнейших понятий даосизма. Под ней понимается «движущая сила природы», «жизненное движущее начало организма». Действие «пружины Ци» происходит по четырем основным направлениям – движение вверх, вниз, наружу и внутрь. (...)

Основные направления движения Ци внутренних органов таковы:

Легкие. Существует следующая общая закономерность функционирования внутренних органов: верхние – опускают, нижние – поднимают. Легкие являются самым верхним внутренним органом. В норме их Ци должна опускаться, побуждая опускаться Ци организма и жидкости к почкам и мочевому пузырю.

Печень. Контролирует свободный ток Ци по всем направлениям, но особенно вверх. В норме Ци легких и Ци печени должны находиться в сбалансированном состоянии (Ци легких опускается, а Ци печени поднимается).

Почки. Контролируют водный обмен в организме. Под действием Ци почек чистая жидкость поднимается в легкие, от которых она распространяется в различные органы и ткани, мутная опускается в мочевой пузырь, откуда выводится из организма.

Селезенка и желудок. Пища попадает в желудок и разделяется на очищенные питательные вещества и отходы. Под действием Ци селезенки очищенные питательные вещества распространяются по всему организму, в то время как функцией Ци желудка является выведение отходов из организма. Таким образом, физиологической функцией Ци селезенки является движение вверх и наружу, а физиологической функцией Ци желудка – движение вниз.

Сердце и почки. В норме Ян сердца должна опускаться вниз и согревать Инь почек, а Инь почек – подниматься вверх для увлажнения Ян сердца.

Движение вверх и наружу относится к Ян, а движение вниз и внутрь – к Инь. Нормальная жизнедеятельность организма основана на поддержании гармонии единства противоположностей Инь и Ян. При нарушении баланса между направлениями движения Ци возникают патологические состояния».

Тут вернулся доктор Гао.

– Почитала? Стало понятней?

– Да, очень прозрачно написано.

– Прозрачно? Интересное выражение. В Китае тоже есть искусство написания иероглифов водой. Прямо на асфальте.

– Эээ... А смысл такого рисования? Вода же высохнет, и ничего не останется.

– Смыслов много, выбирай любой.

– Выбираю такой: наслаждайся проходящей красотой здесь и сейчас!

– Предложу еще один: рисование водой – это действие, не оставляющее следов. Не кичись мастерством. Пусть все испарится. А еще, бывает, рисуют вообще на воде, и при этом говорят: «Отдай мастерство реке». Однако вернемся к медицине. Запомни три основных пары органов, заведующих поднятием-опусканием ци: легкие опускают – печень поднимает; желудок опускает – селезенка поднимает; сердце опускает – почки поднимают. Кстати, твое домашнее задание – найти, как проходят меридианы. Сделай копии рисунков и носи с собой, изучай, когда выдается свободная минутка. Заучивать не обязательно, просто ты должна привыкнуть к ним, повертеть в уме.

– Хорошо, Доктор Гао. Поверчу.

– А мне пора, через пять минут пациент. Завтра придешь ко мне в

кабинет, следующий урок будет с использованием наглядного пособия.

Ступенька четвертая

Полезные точки

Катя любила приходить в новое место, где ничего не знала. Любила это чувство потерянности: вот ты натыкаешься на строгий, оценивающий взгляд охранника, вот, приплясывая на одной ноге, потому что садиться некогда, натягиваешь синие, слипшиеся бахилы, шуршишь по незнакомому холлу, пытаешься угадать, где лифт, потом гадаешь, в какую сторону пойти, озираешься, ища глазами номер кабинета... И в процессе смотришь на себя как бы со стороны: надо же, до чего неуклюжа. Зато приходя во второй раз, чувствуешь себя «здешней», «местной». И движения твои точны и уверенны. Даже бахилы с одного маха надеваются. Забавное существо – человек.

– Здравствуйте, Доктор Гао! Можно?

– Привет, Катя. Легко нашла кабинет?

Китаец был в белом халате, на бейджике аккуратным круглым почерком выведено: Гао Лисин. Оказывается, у доктора Гао есть имя – Лисин. Только по имени в Китае друг друга называют лишь родственники и близкие друзья.

– Ух ты, сколько схем! – Катя с уважением осматривала стены. – А это, наверное, наше наглядное пособие? – она подошла к полуметровой кукле. Все тело голыша было украшено линиями и точками. Одни шли почти параллельно, другие ветвились, третьи скакали зигзагами.

– Его зовут Ваня, знакомьтесь, – представил его доктор Гао ученице. – Мой первый помощник.

– Очень приятно, Ваня! Я скоро стану вторым помощником, ты не против?

Ваня стоял с непроницаемым лицом, как и полагалось кукле. Зато в лице доктора Гао – так показалось Кате – промелькнуло сомнение, хотя голос звучал по-прежнему приветливо и бесстрастно.

– Усвоила теорию меридианов? Нашла схемы?

– Нашла, поглядела... Умом вроде поняла, но что с этим знанием делать, пока не знаю. Даже не понимаю до конца, что такое меридианы. Трудно поверить, что я оплетена такой вот невидимой сетью.

– Все просто. Меридианы – воображаемые линии, соединяющие акупунктурные точки, воздействие на которые изменяет состояние того или иного органа... Что такое, Катя?

– То есть никаких меридианов реально не существует? – Катя вытаращила глаза. – Китайская медицина пять тысячелетий водит весь мир за нос?

– Водит за нос? – настал черед доктора Гао тарашиться на Катю.

– Обманывает. По-китайски так не говорят?

– Это фразеологический оборот? Мм, надо же, за нос... Нет, не водит. Энергию тоже не увидишь ни глазами, ни приборами. В мире много необъяснимых вещей. Один интернет чего стоит. Ты в него веришь?

– Не задумывалась.

– Вот и про меридианы не задумывайся.

Катя долго молчала, глядя на Ваню и усваивая информацию. Она представляла себе эту самую Ци в виде бегущих по невидимым линиям крошечных живых существ вроде муравьев. Мы же не видим линий, по которым движутся цепочки муравьев.

– А как Ци перескакивает из одного меридиана в другой?

– В суточной циркуляции Ци по главным каналам и сосудам *Жень-май* и *Ду-май* энергия переходит от последней точки одного канала к первой точке другого через их внутренний ход, через коллатерали. В последней точке канала Ци «ныряет» внутрь, а в первой точке следующего «выныривает» наружу. Есть точки, где пересекаются два или более каналов или их ответвления. Например, точка на макушке *Бай Хуэй*, в переводе – Сто встреч. В ней пересекаются почти все янские меридианы рук и ног, и даже один иньский – печени.

– В нее колют иглой?

– Да, причем это почти не больно.

– Там же кость!

– Укалывание делают или под острым углом, или горизонтально, и естественно не в кость, а в кожу головы и соединительную ткань вдоль надкостницы. Еще одна точка – *Хэ Гу*, перевод ее названия – Закрытая долина. Она находится на бугорке между прижатыми друг к другу большим и указательным пальцами руки, на кости указательного пальца. Через нее проходит коллатераль от канал легких к каналу толстого кишечника. Посмотри Ванину руку – вот она. Это одна из основных зон для воздействия.

– А от чего она?

– Она не от, она для. Общеукрепляющее, профилактическое, тонизирующее действие. Прекрасно помогает при простудах, при общем энергетическом спаде, во многих случаях головной и зубной боли.

– В смысле, не всегда помогает?

– Головная боль бывает от разных причин. При некоторых – помогает. Очень полезная точка.

– Интересно, какие еще есть важные точки пересечения?

– Помнишь, какие меридианы идут по внутренней стороне ноги?

– Да, я их вот так запомнила, – Катя поставила руки на пояс, большими пальцами дотянувшись до почек, а указательные поставив под ребра в

области печени и поджелудочной железы. – Три иньских ножных: почек, печени, поджелудочной-селезенки. Три «П».

– Ох, молодец какая – придумала себе вспомогательный жест! Так вот, все они пересекаются в точке Сань инь цзяо, в переводе так и будет – Три иньских ножных (есть вариант перевода: «Пересечение трех Инь»).

Ее местонахождение – внутренняя поверхность голени, на три пальца выше верхнего края лодыжки, на краю берцовой кости. Вот здесь, чувствуешь, прикосновение к ней довольно болезненно.

– И при каких случаях на нее давить?

– Сильно лучше ни при каких не давить. Это касается всех точек, расположенных на иньских каналах. Чтобы воздействовать на точку, надо четко понимать, что ты делаешь, например, полнота в меридиане или пустота. В зависимости от этого, нажимать сильно и кратко, вращая по часовой стрелке, чтобы тонизировать меридиан, или мягко и подольше, против часовой стрелки, чтобы седатировать. Или вообще заниматься соседними меридианами, а не тем, с которым проблема.

Катя перепугалась:

– А что будет, если я ошибусь, нажму не туда или не так, как надо?

– В лучшем случае ничего. В худшем – принесешь вред вместо пользы.

– Какой кошмар.

– Не бойся. Я тебя специально пугаю, чтобы ты не занималась самодеятельностью раньше, чем как следует освоишь медицину. Обычное растирание любой зоны, где есть активные акупунктурные точки или какие-то неприятные ощущения, – например, острая боль (*тун*), ломота (*суань*), онемение (*ма*), – всегда полезен. Вообще наше тело очень любит всяческие похлопывания и поглаживания.

Катя засмеялась:

– Особенно когда кто-нибудь другой тебе это делает.

– Кажется, я знаю, чем ты сейчас займешься! – оживился доктор Гао. – Давай-ка мне массаж поделай, потренируйся, а я тебе буду называть способы воздействия, ты должна их выучить. Массаж по-китайски – *туй на* или *ань мо*.

– С удовольствием.

Доктор Гао сел на стул спиной к Кате.

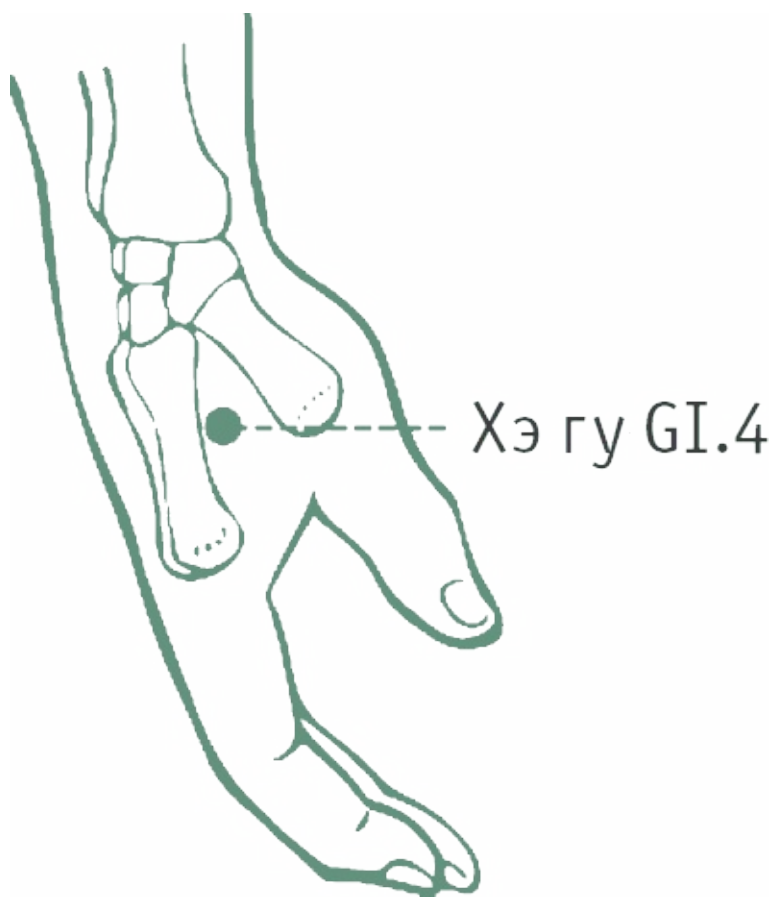
– Сначала сделай круговое разминание (*жо фа*) на точки ветра Фэн чи – в ямках под затылочной костью. Это можно делать большим и средним пальцем одной руки, до приятной боли. Теперь положи руки мне на плечи и всеми пальцами несколько раз сделай захват трапецевидной мышцы, этот метод называется на *фа*. Покрепче, не бойся. Подержи немного, пока мышца не расслабится, и боль не пройдет, и отпускай. Ох, как приятно. Давно меня

не мяли, все я да я. Еще можно на плечевых мышцах применить метод *гуэн фа* – валяние, перекачивание вращающейся кисти вдоль волокон. Еще есть метод однократного сильного нажатия – *ань фа*, и последующего разминания (*жо фа*) точки. Есть такие точки на руке, которые прямо просят этого. Например, одна такая точка находится на меридиане толстой кишки, в конце локтевой складки, если согнуть локоть. Надавливай смелее. Ой, больно! Больно – это хорошо. И наконец, любимая всеми массажистами и иглотерапевтами точка *Хэ гу*, уже тебе известная. Надавливать на нее надо вертикально к кости указательного пальца. Теперь возьми меня за кисть и потряси руку, поворачай ее туда-сюда. Ох, замечательно, в голове прояснилось, можно жить дальше! Спасибо!

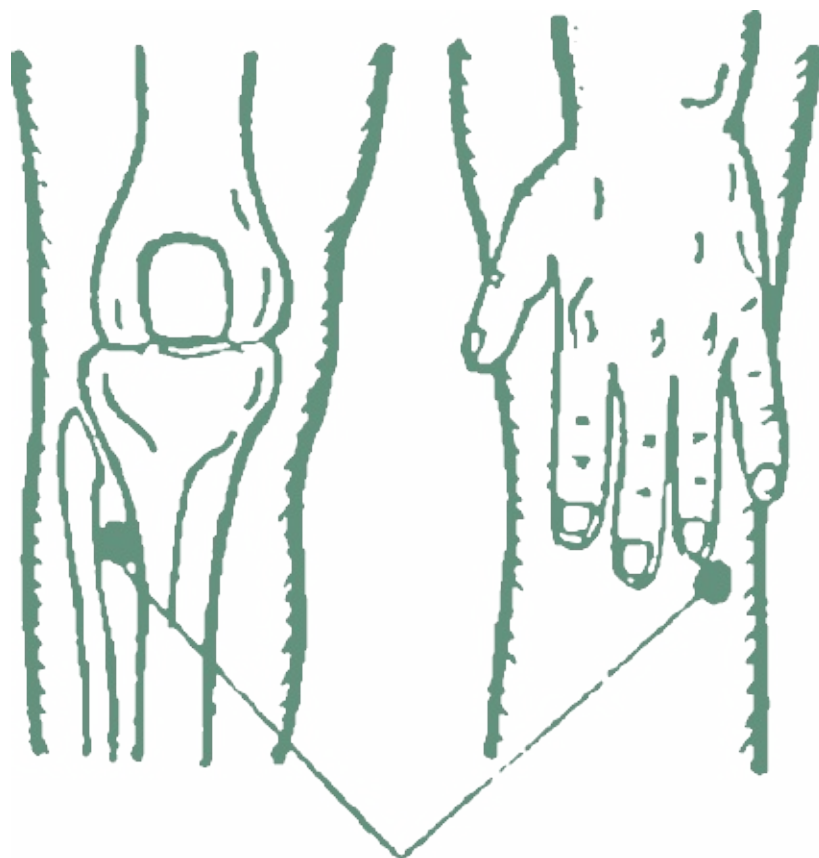
– Вам спасибо за то, что доверились мне. Послужили наглядным пособием.

Основные точки для самомассажа и их локализация

Хэ гу («Закрытая долина»), на меридиане толстого кишечника. На бугорке между прижатыми друг к другу большим и указательным пальцами руки, на кости указательного пальца. Другой вариант – для нахождения точки совмещают поперечную складку межфалангового сустава большого пальца одной руки с краем перепонки между большим и указательным пальцами другой руки. Кончик большого пальца первой руки укажет на место расположения точки Хэ гу на второй руке.

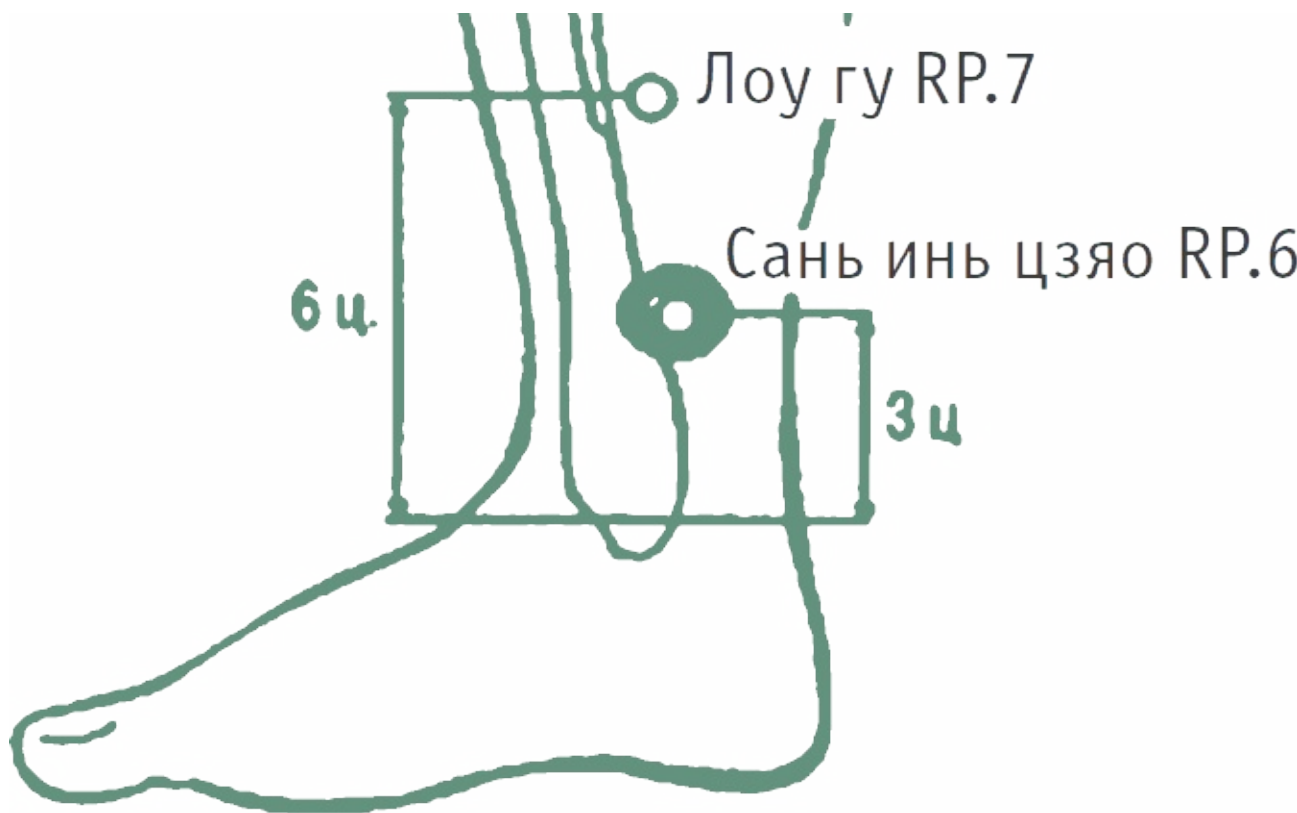


Цзу сань ли («Селение» (ли), расположенное на «ноге» (цзу) на «три» (сань) цуня ниже колена), на меридиане желудка. На ладонь ниже колена у наружного края кости. Легко найти, положив ладонь на чашечку и опустив пальцы веером. Точка будет под безымянным пальцем. «...Лечит сотню болезней мужчин и женщин, переутомление пяти цзан-органов и семь болезней половых органов, болезни селезенки и желудка, все болезни связанные с Ци, все болезни связанные с затвердениями, все болезни связанные с паразитами, все глазные болезни, воспаление горла, ветер-холод, все виды боли».



36 III

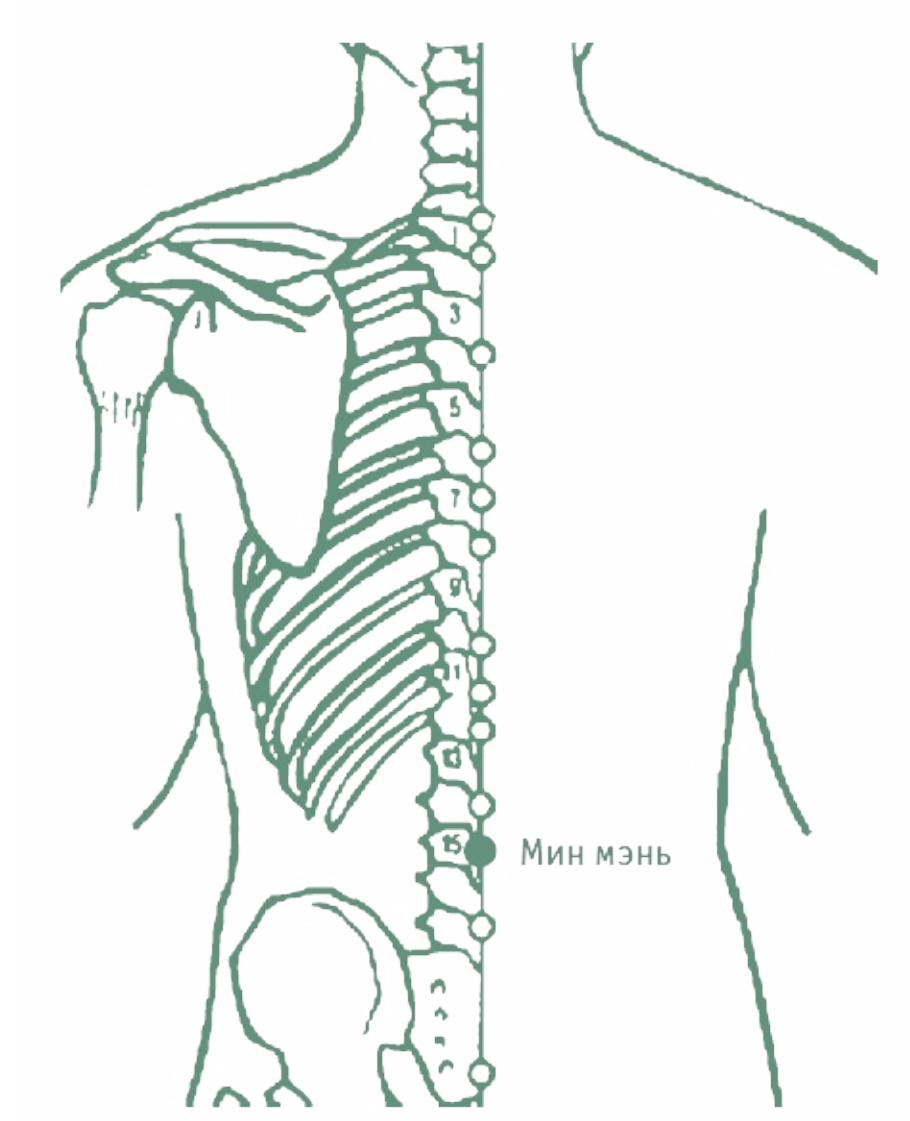
Сань инь цзяо («Три иньских ножных») – точка соединения трех иньских каналов ноги – почек, печени и поджелудочной – селезенки. На внутренней поверхности голени, на три пальца выше лодыжки, на краю берцовой кости. Восполняет инь.



Да чжуй («Большой позвонок», на заднесрединном меридиане – точка управление энергии Ян всего организма). В ямке под седьмым шейным позвонком.



Мин мэнь («Ворота жизни»). Точка пересечения сосудов Ду-май (заднесрединный) и Дай-май (опоясывающий). В китайской медицине «ворота жизни» (*мин мэнь*) это место хранения врожденной квинтэссенции Цзин и Ци, источник рождения и корень жизни. Считается, что «ворота жизни» – это движение Ци между почками, а «огонь „врат жизни“» – Ян почек. Под остистым отростком II поясничного позвонка. Опушенные локти соединяются линией. На пересечении этой линии с позвоночником, между II и III поясничным позвонком, прямо в середине поясничного прогиба.



Юнь цюань («Бурлящий источник»), первая точка-источник канала почек, откуда «вырывается наружу» канальная ци почек, унося грязную, мутную ци организма. В углублении на средней линии подошвы, на расстоянии одной трети от пальцев.



Лао гун («Дворец труда»). Точка расположена в середине ладони – органа труда, поэтому и сравнивается с «дворцом труда». 8-я точка меридиана перикарда. Если сжать кулак, то средний палец окажется над точкой Лаогун.



Бай хуэй («Сто встреч», «Сто соединений»). Точка пересечения заднесрединного меридиана и всех ручных и ножных янских каналов. В середине темени, на пересечении средней линии с линией, ведущей вверх от верхушки ушей.

Бай хуэй



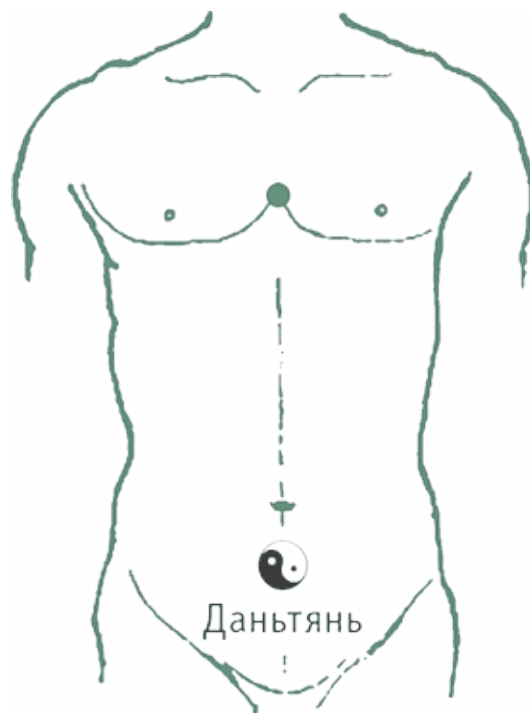
Фэн чи («фэн» – «ветер»; «чи» – «озеро»). Точка расположена в углублении, напоминающем озеро, используется при лечении всех болезней, вызванных патогенным ветром, поэтому сравнивается с «озером ветра».



Фэн фу VG.16

Фэн чи VB.20

Ци Хай («Море ци»). На переднесрединном меридиане на 1,5 цуня ниже пупка, в месте, которое обычно соотносится с «киноварным полем» (*дань тьянь*), поэтому точка и сравнивается с «морем Ци», ниже пупка.



Ступенька пятая

Суточная активность меридианов

Через два дня в 11 утра Катя постучалась в кабинет иглотерапии.

– Здравствуйте, Доктор Гао. Я пирожков принесла, а то вам со мной и пообедать некогда.

– Не откажусь. Но сначала учеба.

День выдался солнечный, и китаец был явно в прекрасном настроении.

– Представь, Катя, что меридианы связаны между собой, как водные каналы. Энергия циркулирует по ним, передаваясь из одного в другой, по замкнутому кругу. За сутки она проходит один цикл по всем двенадцати меридианам. В сутках 24 часа. Значит, на каждый канал приходится по два часа.

– Вы хотите сказать, что энергия течет по одному меридиану только два часа в день? То есть орган, с которым он связан, работает только два часа?

– Ох, – сказал врач. – Какой хаос у тебя в голове. Я хочу сказать, что энергия проявляет максимум активности в каждом меридиане в течение двух часов за сутки. Ци присутствует в каналах всегда.

– Слава Богу! То есть это как волна, запущенная по водным каналам. По очереди открываются шлюзы на каждом канале, и волна энергии его заполняет, потом спадает. Только пока не укладывается в голове эта очередность.

– Принято считать, что циркуляция Ци начинается с первым вздохом ребенка, поэтому начнем с канала легких (*фэй цзин*). Дай краткую характеристику органа и меридиана: янский или иньский, ручной или ножной, внешняя или внутренняя поверхность тела.

– Ой... – Катя оторопела. – Не так быстро!

– Не пугайся, давай думать вместе. Легкие – полый или плотный орган?

– Наверное, полый, там же воздух внутри. Ой, нет, я вспомнила жуткую картинку про черные легкие курильщика, похожие на губку. Значит, плотный.

– Так, а янский или иньский?

– Иньский. Плотные органы все иньские. Значит, меридиан проходит по внутренней, передней части тела.

– Отлично. Теперь остается вспомнить, ручной или ножной. Даю подсказку: меридианы иньских органов, расположенных в груди, начинаются от груди и идут по рукам.

– Ага! Очень легко запоминается! – Катя обрадовалась.

– Значит, твой ход размышления должен быть таким: орган плотный, находится в груди, значит, меридиан ручной, а раз иньский, стало быть, на

внутренней поверхности тела. Если быть точным, от ключицы до большого пальца.

– Ага. Очень стройная логика. Возьму на вооружение.

– Как думаешь, Катя, куда дальше может деться волна?

– Через ло-пункт перескочить на соседний меридиан. – Катя сияла. Беспорядочные знания вдруг сами собой стали складываться, как самый сложный пазл. – Рядом с большим пальцем как раз точка Хэ гу, о которой вы рассказывали. Через нее мы и перескакиваем на указательный палец.

– Вот молодец, усвоила лекцию. С указательного пальца начинается – подсказываю – канал толстого кишечника (*дачан цзин*). Теперь дай характеристику органа.

– Пустой, в смысле, полный. Значит, янский. Значит, внешняя поверхность руки. Ура!

– Проведи пальцем по ходу канала до крыльев носа с противоположной стороны тела, чтоб лучше запомнить. Открою еще один важный секрет. Все янские меридианы руки начинаются от пальцев и кончаются на голове.

– А с головы начинаются янские ножные! Все янские каналы рук и ног встречаются на голове. Понимаю!

Китаец с гордостью смотрел на ученицу.

– Какой янский ножной идет следующим? – с нетерпением спросила Катя.

– Меридиан желудка (*вэй цзин*).

– Ага, наш хитрец... Помню. Он хоть и янский, но идет по внутренней, иньской части туловища.

– Верно. Но на ноге все же сдвигается ближе к внешней части, проходя вот через эту точку на ладонь ниже колена возле наружного края кости – *Цзу сань ли*, точку долголетия и укрепления иммунитета. И приходит ко второму, если считать от большого, пальцу ноги.

– Глядите-ка, как интересно, доктор Гао! От второго руки мы пришли ко второму ноги. Надо запомнить как подсказку.

– Точно. Какой меридиан дальше, угадай? Что связано с желудком у нас в организме?

– Настроение?

– Нет, какой внутренний орган? Перебери мысленно названия.

– Кишки, печенька, подже... Ага! Под желудком – поджелудочная железа! Вместе с селезенкой, раз у них общий канал.

– Правильно. Следующим идет канал селезенки-поджелудочной (*пи цзин*). Начинается с большого пальца ноги и проходит... Скажи-ка сама.

– Думаем вслух. Орган плотный, иньский, значит, идет по внутренней поверхности ноги до груди. Потому что на груди начинаются ручные

иньские меридианы. И таким образом мы замкнули круг!

– Первый из трех кругов. Четыре канала – один оборот. Трижды четыре – двенадцать каналов.

– Восхитительно! Рассмотрим второй круг. Дальше от груди начинается какой канал? – у Кати блестели глаза, ей не терпелось применить красивый алгоритм.

– Сначала ты скажи – иньский или янский?

– Хотите меня подловить? На груди начинаются только иньские каналы рук!

– Отлично. На руке три иньских канала. Один мы назвали – канал легких. Каких два осталось?

– Какие еще в груди плотные органы, кроме легких... Сердце и перикард. Как же выбрать, чей канал идет следующим? Есть подсказки?

– Нет, придется запомнить, что второй круг начинается в подмышке с меридиана сердца (*син цзин*). Он заканчивается на мизинце. Тут же, на конце мизинца, начинается в янский канал тонкого кишечника (*сяочан цзин*)...

– Который идет по внешней стороне руки и кончается на голове. Усвоила!

– Да, канал тонкой кишки кончается возле уха. А от внутреннего угла глаза пойдет канал мочевого пузыря (*пангуан цзин*).

– По спине, кажется?

– Прямо вдоль позвоночника, причем на затылке он раздваивается и снова соединяется только под коленкой.

– А приходит случайно не к мизинцу ноги?

– Угадала!

– Так же как в предыдущем круге ручной янский начитался с указательного – второго пальца руки, а ножной кончался на втором пальце ноги. А еще мочевой пузырь и мизинец по-русски начинаются с одной буквы – «М», удобно запоминать для подсказки.

– Хм, любопытно. Следующий по внутренней поверхности ноги к груди пойдет... Какой это может быть канал? Подумай, какой из плотных органов может быть иньской парой мочевому пузырю?

– Почки, конечно! Правильно? Они тоже жидкостью заведуют.

– Совершенно правильно. Но начинается меридиан почек (*шэнь цзин*) не на пальце, а в точке Юнь Цюань («Бьющий источник») почти в центре стопы, ближе к пальцам. Это точка вывода грязной, мутной Ци из организма. Поэтому так полезно ходить пешком и двигаться – дренируешь Юнь Цюань.

– Ура! Еще один круг замкнули на груди и начали третий. Из иньских ручных остался только меридиан перикарда (*синбао цзин*).

– Он идет от подреберья, чуть ниже подмышечной впадины, по

середине внутренней поверхности руки, проходит в центре ладони через очень важную точку Лао гун, «Дворец труда», и заканчивается на среднем пальце. Ты не забывай вести пальцем по ходу меридианов.

– Дальше Ци должна перескочить на внешнюю поверхность руки, на янский меридиан. Только не представляю, какой.

– Помнишь, я говорил тебе про два особых меридиана. Один из них был перикард.

– А второй – канал тройного обогревателя (*саньцзяо цзин*)! Очень логично, что они связаны в пару.

– Да, очень. Он и пойдет по внешней поверхности руки от безымянного пальца.

– До головы, – покивала Катя.

– А теперь совсем просто. Нужно только вспомнить, какая пара органов осталась. Один полый и один плотный.

– Янские полые органы, шесть штук... – Катя сощурилась от усилий. – Мешки, кишки, пузыри. Мешки говорила: желудок и тройной обогреватель, кишки – две штуки говорила, пузыри... Мочевой говорила. Желчный пузырь еще не был!

– Молодчина, Катя! Мне нравится, как ты системно мыслишь. Меридиан желчного пузыря (*дань цзин*) начинается от внешнего угла глаза, делает много зигзагов по голове и боковой части туловища и заканчивается на четвертом пальце ноги.

– От четвертого руки – к четвертому ноги. Четко сработано! – Катя едва не захлопала в ладоши. – А иньской парой к каналу желчного пузыря будет, конечно, канал печени (*гань цзин*), ведь эти органы и в теле расположены по соседству.

– Совершенно верно. Канал печени начался от большого пальца ноги и закончился в районе груди, и все – третий круг замкнулся.

– Ух ты, смотрите, что я заметила! По-русски три внутренних иньских канала ноги начинаются все с одной буквы «П», я уже говорила: Поджелудочная, Почки, Печень. Три «П». А три ножных янских – даже неприлично: два «Ж» и один «М», Желудок, Мочевой, Желчный. Так и в жизни, зачастую на двух женщин приходится по одному мужчине.

– Забавные подглядки.

– Знаете, доктор Гао, что я не могу понять? Почему все-таки эти каналы – линии на теле – не связаны совершенно со своими органами? Ведь вы говорили, что органы по этим каналам как бы дышат, происходит вывод мутной энергии и вдыхание чистой, так я поняла?

– Катя, я, наверное, не довел до твоего сознания, что мы изучаем только наружный ход меридианов по поверхности тела, поскольку точки, на которые

мы воздействуем, находятся на коже и в мышцах. А есть еще внутренний ход, обычно его обозначают на схемах пунктиром, и все меридианы внутри тела обязательно проходят к своим органам, так что не волнуйся!

– Еще уточню: все меридианы парные? Справа и слева проходят по телу одинаково?

– Основные (*цзин*) каналы – да, парные. А чудесные (*май*) есть и одиночные. Но об этом позже.

– Ну хорошо, теперь мне, кажется, все понятно.

– Отлично. Можно начинать по новой. Итак, первым считаем меридиан легких... – китаец поставил Катин указательный палец на точку в районе ключицы, на полном серьезе собираясь все повторить.

– Ох, пощадите, учитель! – взмолилась Катя. – Давайте хоть чаю попьем! Пирожки стынут.

– Хорошо, тогда домашнее задание – составить схему суточной активности меридианов с полной характеристикой: янский-иньский, плотный-полый, ножной-ручной, внешняя-внутренняя поверхность тела. И оставь место: допишем китайские названия и точное время максимальной и минимальной активности. Ты, например, знаешь, что время меридиана желчного пузыря называется «час мыши».

– Мыши?!! Если есть мышь, должна быть и кошка.

– Кошки нет, зато есть дракон! – засмеялся доктор Гао.

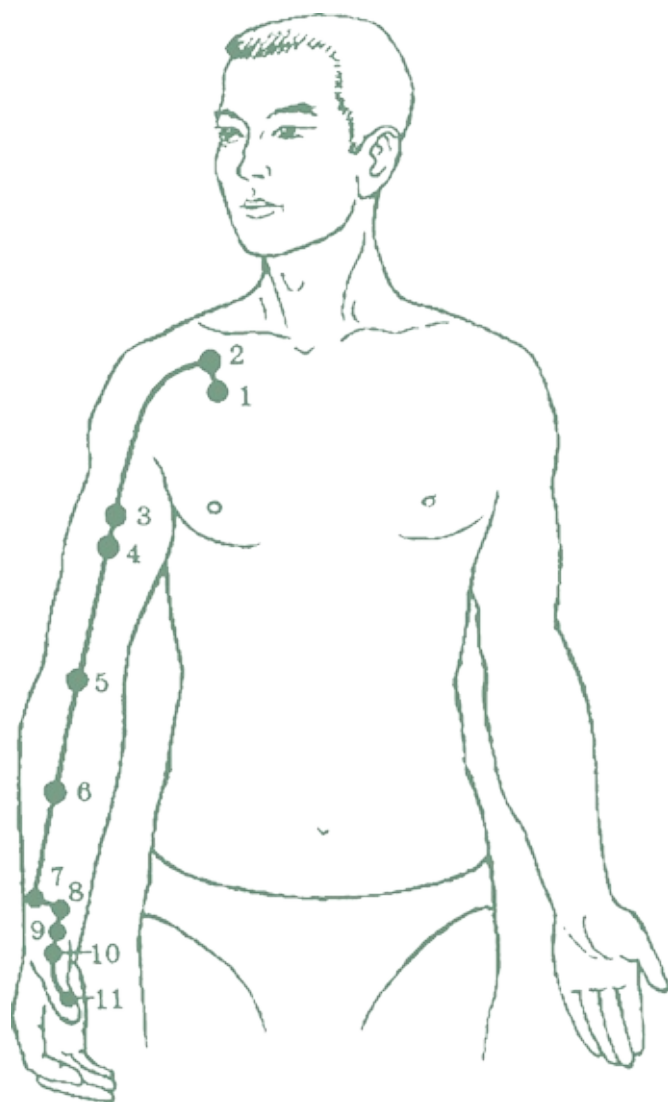


Рис. 5. Меридиан легких (Р): 1 – чжун-фу; 2 – юнь-мэнь; 3 – тянь-фу; 4 – ся-бай; 5 – чи-цзе; 6 – кун-цзуй; 7 – ле-цюе; 8 – цзин-цюй; 9 – тай-юань; 10 – юй-цзи; 11 – шао-шан

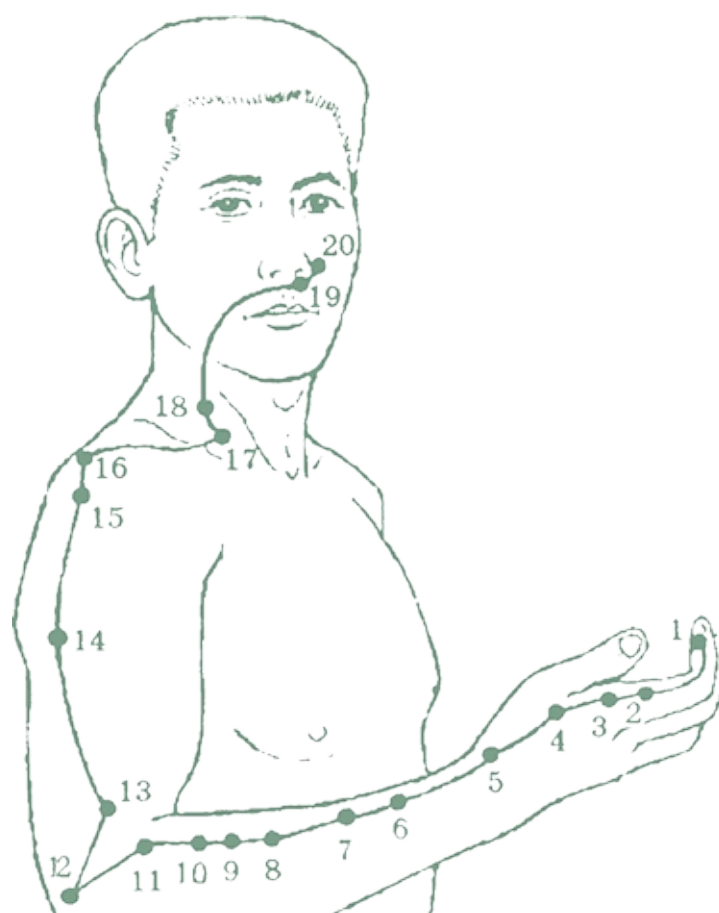


Рис. 6. Меридиан толстой кишки (GI): 1 – шан-ян; 2 – эр-цзянь; 3 – сань-цзянь; 4 – хэ-гу; 5 – ян-си; 6 – пянь-ли; 7 – вэнь-лю; 8 – ся-лянь; 9 – шан-лянь; 10 – шоу-сань-ли; 11 – цюй-чи; 12 – чжоу-ляо; 13 – шоу-у~ли; 14 – би-нао; 15 – цзянь-юй; 16 – цзюй-гу; 17 – тянь-дин; 18 – фу-ту; 19 – хэ-ляо; 20 – ин-сян.

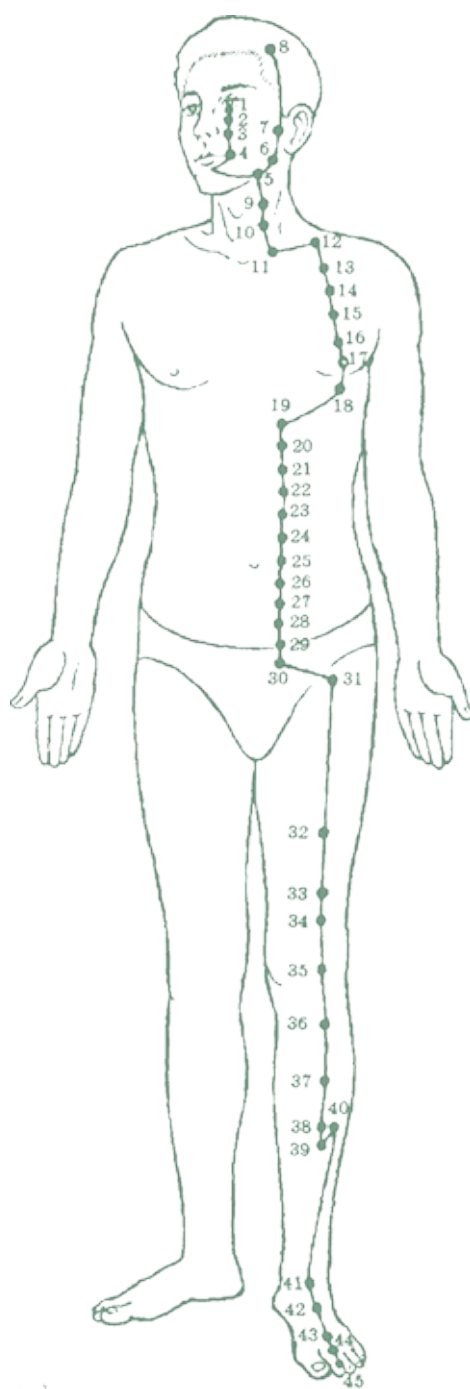


Рис. 7. Меридиан желудка (Е): 1 – чэн-ци; 2 – сы-бай; 3 – цзюй-ляо; 4 – ди-цан; 5 – да-ин; 6 – цзя-чэ; 7 – ся-гуань; 8 – тоу-вэй; 9 – жэнь-ин; 10 – шуй-ту; 11 – ци-шэ; 12 – цюэ-пэнь; 13 – ци-ху; 14 – ку-фан; 15 – у-и; 16 – ин-чуан; 17 – жу-чжун; 18 – жу-гэнь; 19 – бу-жун; 20 – чэн-мань; 21 – лян-мэнь; 22 – гуань-мэнь; 23 – тай-и; 24 – хуа-жоу-мэнь; 25 – тянь-шу; 26 – вай-лин; 27 – да-цзюй; 28 – шуй-дао; 29 – гуй-лай; 30 – ци-чун; 31 – би-гуань; 32 – фу-ту; 33 – инь-ши; 34 – лян-цю; 35 – ду-би; 36 – цзу-сань-ли; 37 – шан-цзюй-сую; 38 – тяо-коу; 39 – ся-цзюй-сую; 40 – фэн-лун; 41 – цзе-си; 42 – чун-ян; 43 – сянь-гу; 44 – нэй-тин; 45 – ли-дуй.

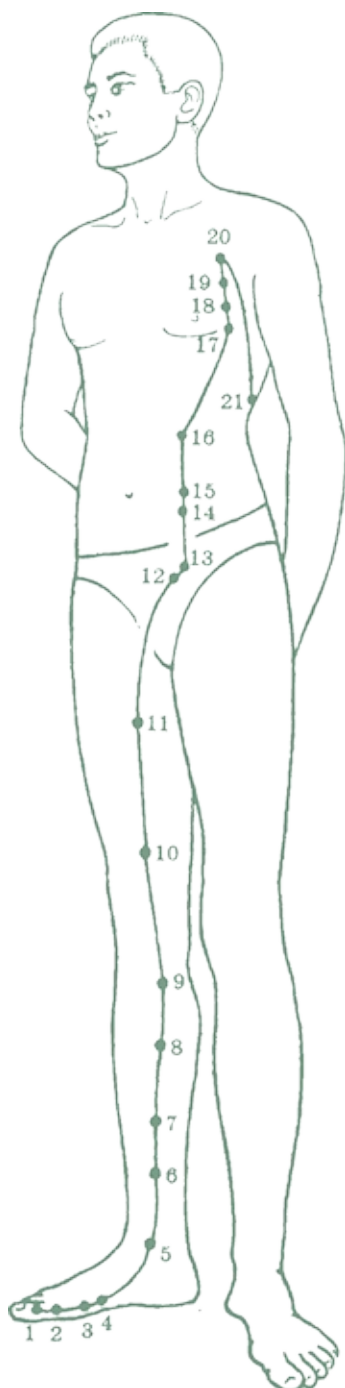


Рис. 8. Меридиан селезенки– поджелудочной (RP): 1 – инь-бай; 2 – да-ду; 3 – тай-бай; 4 – гунь-сунь – шан-цю; 5 – сань-инь-цзяо; 6 – лоу-гу; 7 – ди-цзи; 8 – инь-лин-цюань; 9 – сюе-хай; 10 – цзи-мэнь; 11 – чун-мэнь; 12 – фу-шэ; 13 – фу-цзе; 14 – да-хэн; 15 – фу-ай; 16 – ши-доу; 17 – тянь-си; 18 – сюн-сян; 19 – чжоу-жун; 20 – да-бао.

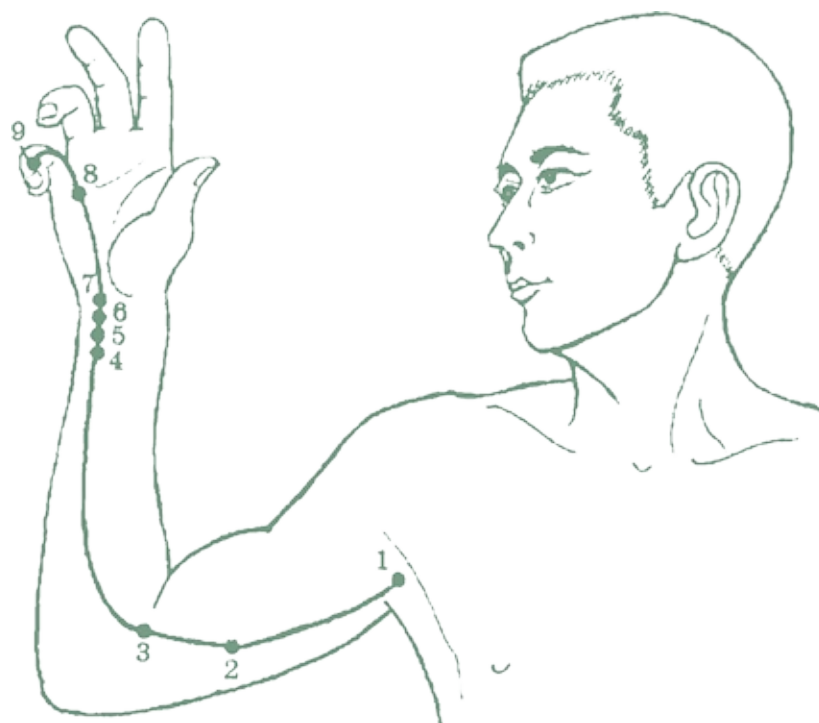


Рис. 9. Меридиан сердца (С): 1 – цзи-цюань; 2 – цин-лин; 3 – шао-хай; 4 – лин-дао; 5 – тун-ли; 6 – инь-си; 7 – шэнь-мэнь; 8 – шао-фу; 9 – шао-чун.

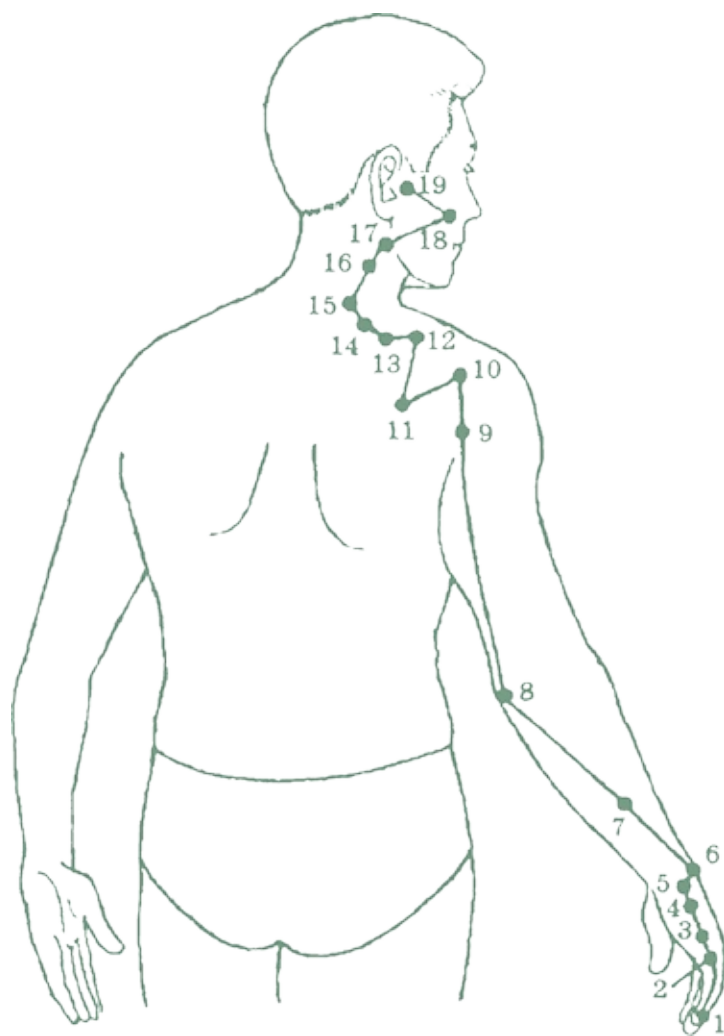
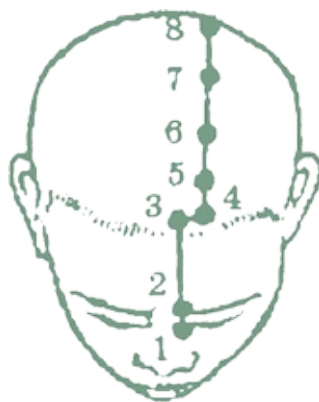


Рис. 10. Меридиан тонкой кишки (IG): 1 – шао-цзе; 2 – цянъ-гу; 3 – хоу-си; 4 – ванъ-гу; 5 – ян-гу; 6 – ян-лао; 7 – чжи-чжэн; 8 – сяо-хай; 9 – цзянь-чжэнь; 10 – нао-шу; 11 – тянь-цзун; 12 – бин-фэн; 13 – цюй-юань; 14 – цзянь-вай-шу; 15 – цзянь-чжун-шу; 16 – тянь-чуан; 17 – тянь-жун; 18 – цюань-ляо; 19 – тин-гун



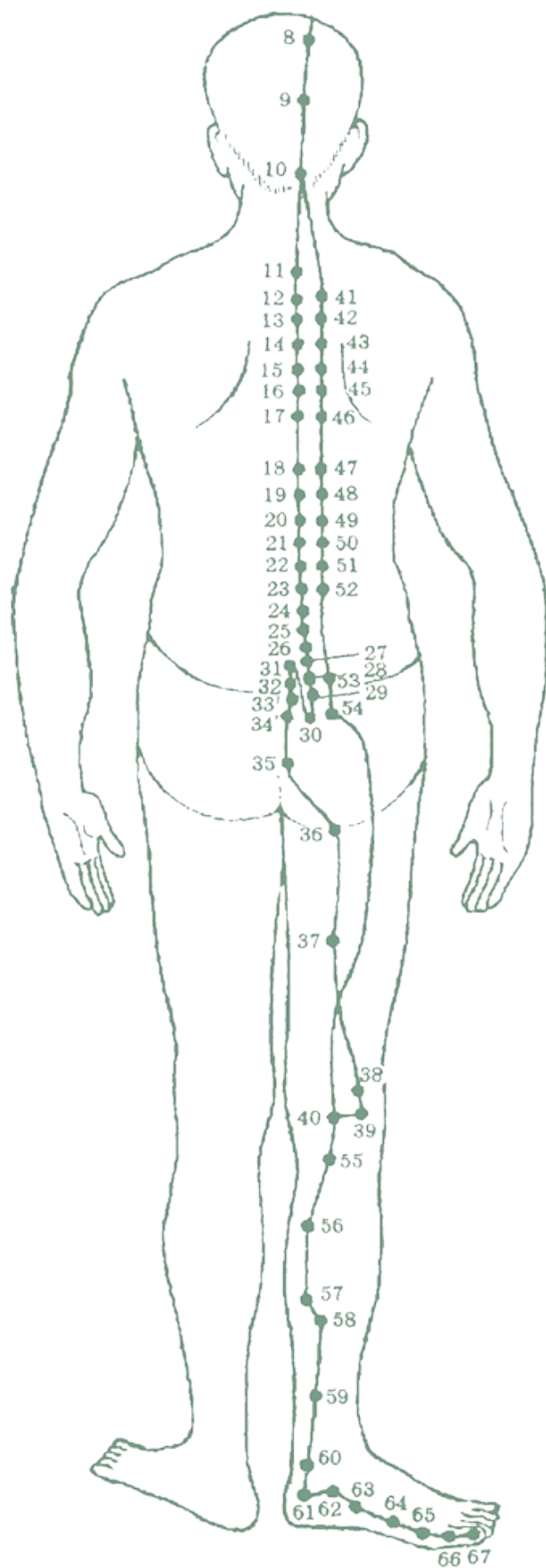


Рис. 11. Меридиан мочевого пузыря (V): 1 – цин-мин; 2 – цуань-чжу; 3 – мэй-чун; 4 – цюй-ча; 5 – у-чу; 6 – чэн-гуан; 7 – тун-тянь; 8 – ло-цюе; 9 – юй-чжэнь; 10 – тянь-чжу; 11 – да-чжу; 12 – мэн; 13 – фэй-шу; 14 – цзюе-инь-шу; 15 – синь-шу; 16 – душу; 17 – гэ-шу; 18 – гань-шу; 19 – дань-шу; 20 – пи-шу; 21 – вэй-шу; 22 – сань-цзяо-шу; 23 – шэнь-шу; 24 – ци-хай-шу; 25 – да-чан-шу; 26 – гуань-юань-шу; 27 – сяо-чан-шу; 28 – пан-гуань-шу; 29 – чжун-люй-шу; 30 – бай-хуань-шу; 31 – шан-ляо; 32 – цы-ляо; 33 – чжун-ляо; 34 – ся-ляо; 35 – хуэй-ян; 36 – чэн-фу; 37 – инь-мэн; 38 – фу-си; 39 – вэй-ян; 40 – вэй-чжун; 41 – фу-фэн; 42 – по-ху; 43 – гао-хуан; 44 – шэнь-тан; 45 – и-си; 46 – гэ-гуань; 47 – хунь-мэн; 48 – ян-гак; 49 – и-шэ; 50 – вэй-цан; 51 – хуань-мэн; 52 – чжи-ши; 53 – бао-хуан; 54 – чжи-бянь; 55 – хэ-ян; 56 – чэн-цзинь; 57 – чэн-шань; 58 – фэй-ян; 59 – фу-ян; 60 – кунь-лунь; 61 – пу-шэнь; 62 – шэнь-май; 63 – цзинь-мэн; 64 – цзин-гу; 65 – шу-гу; 66 – цзу-тун-гу; 67 – чжи-инь.



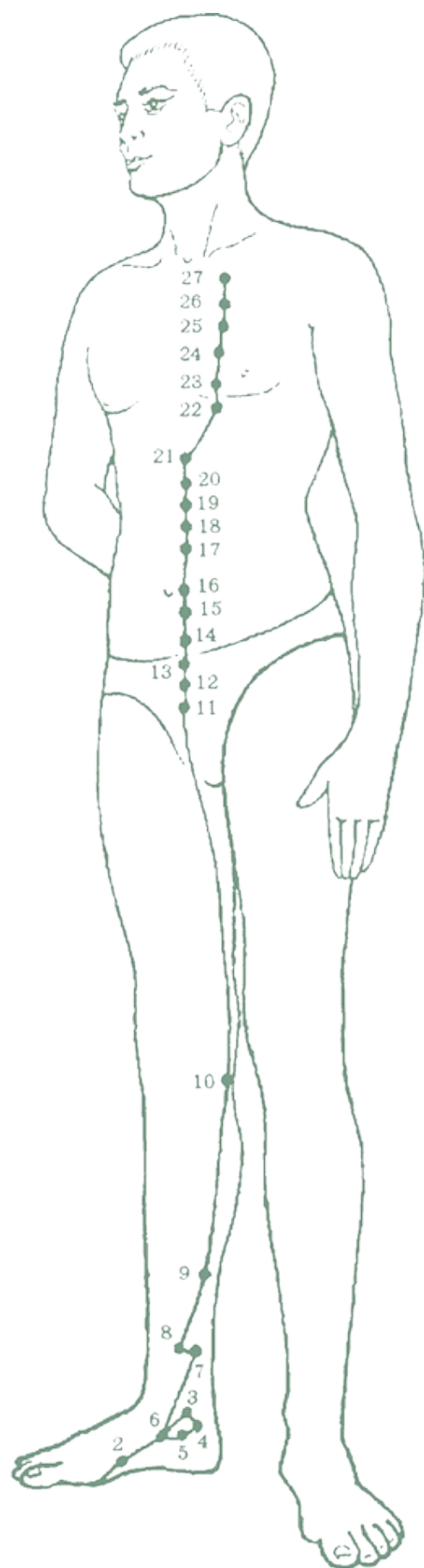


Рис. 12. Меридиан почек (R): 1 – юн-цюань; 2 – жань-гу; 3 – тай-си; 4 – дан-чжун; 5 – шуй-цюань; 6 – чжао-хай; 7 – фу-лю; 8 – цзяо-синь; 9 – чжубинь; 10 – инь-гу; 11 – хэн-гу; 12 – да-хэ; 13 – ци-сюе; 14 – сы-мань; 15 – чжун-чжу; 16 – хуан-шу; 17 – шан-цюй; 18 – ши-гуань; 19 – инь-ду; 20 – футун-гу; 21 – ю-мэнь; 22 – бу-лан; 23 – шэнь-фэн; 24 – лин-сюй; 25 – шэнь-цан; 26 – юй-чжун; 27 – шу-фу

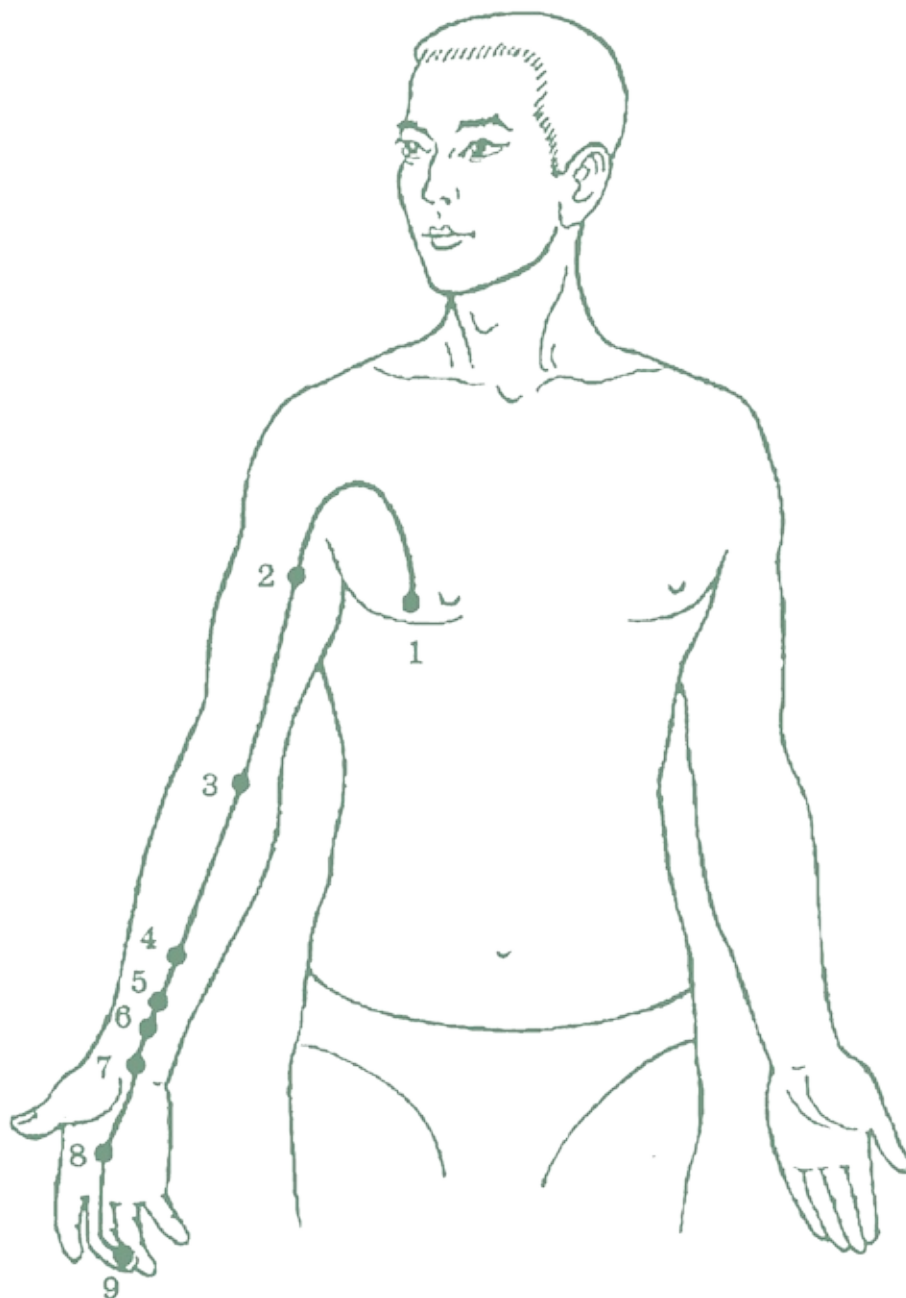


Рис. 13. Меридиан перикарда (MC): 1 – тянь-чи; 2 – тянь-цюань; 3 – цюй-цзе; 4 – си-мэнь; 5 – цзянь-ши; 6 – нэй-гуань; 7 – да-лин; 8 – лао-гун; 9 – чжун-чун

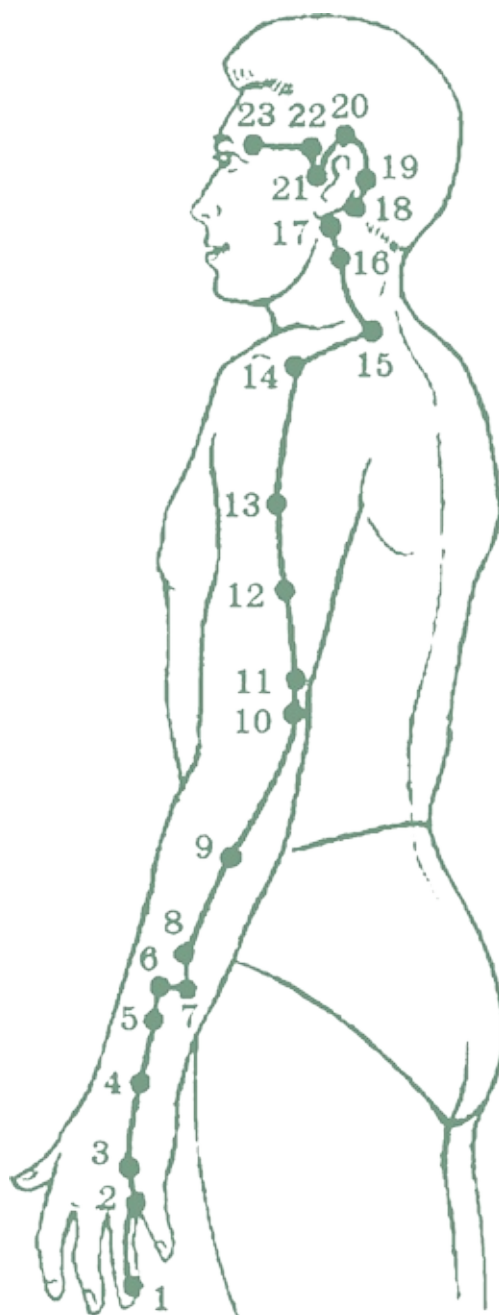


Рис. 14. Меридиан трех обогревателей (TR): 1 – гуань-чун; 2 – е-мэнь; 3 – чжун-чжу; 4 – ян-чи; 5 – вай-гуань; 6 – чжи-гоу; 7 – хуэй-цзун; 8 – сань-ян-ло; 9 – сы-ду; 10 – тянь-цзин; 11 – цин-лэн-юань; 12 – сяо-лэ; 13 – нао-хуэй; 14 – цзянь-ляо; 15 – тянь-ляо; 16 – тянь-ю; 17 – и-фэн; 18 – ци-май; 19 – лу-си; 20 – цзяо-сунь; 21 – эр-мэнь; 22 – хэ-ляо; 23 – сы-чжу-кун

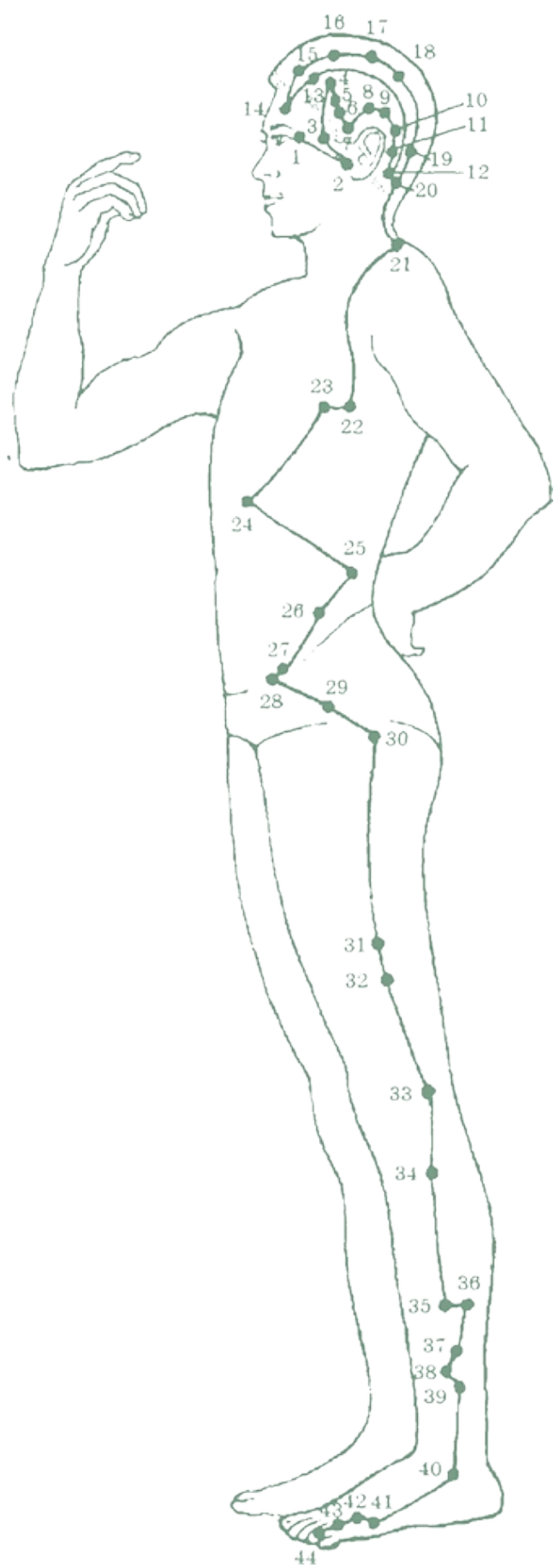


Рис. 15. Меридиан желчного пузыря (VB): 1 – тун-цзы-ляо; 2 – тин-хуэй; 3 – шан-гуань; 4 – хань-янь; 5 сюань-лу; 6 – сюань-ли; 7 – цюй-бинь; 8 – шуай-гу; 9 – тянь-чун; 10 – фу-бай; 11 – тоу-цяо-инь; 12 – вань-гу; 13 – бэнь-шэнь; 14 – ян-бай; 15 – тоу-лин-ци; 16 – му-чу ан; 17 – чжэн-ин; 18 – чэн-лик; 19 – нао-кун; 20 – фэн-чи; 21 – цзянь-цзин; 22 – юань-е; 23 – чжэ-цзинь; 24 – жи-юе; 25 – цзин-мэнь; 26 – дай-май; 27 – у-шу; 28 – вэй-дао; 29 – цзюй-ляо; 30 – хуань-тяо; 31 – фэн-ши; 32 – чжун-ду; 33 – цзу-ян-гуань; 34 – ян-лин-цюань; 35 – ян-цзяо; 36 – вай-цю; 37 – гуаи-мин; 38 – ян-фу; 39 – сюань-чжун; 40 – цю-суй; 41 – цзу-лин-ци; 42 – ди-у-хуэй; 43 – ся-си; 44 – цзу-цяо-инь.



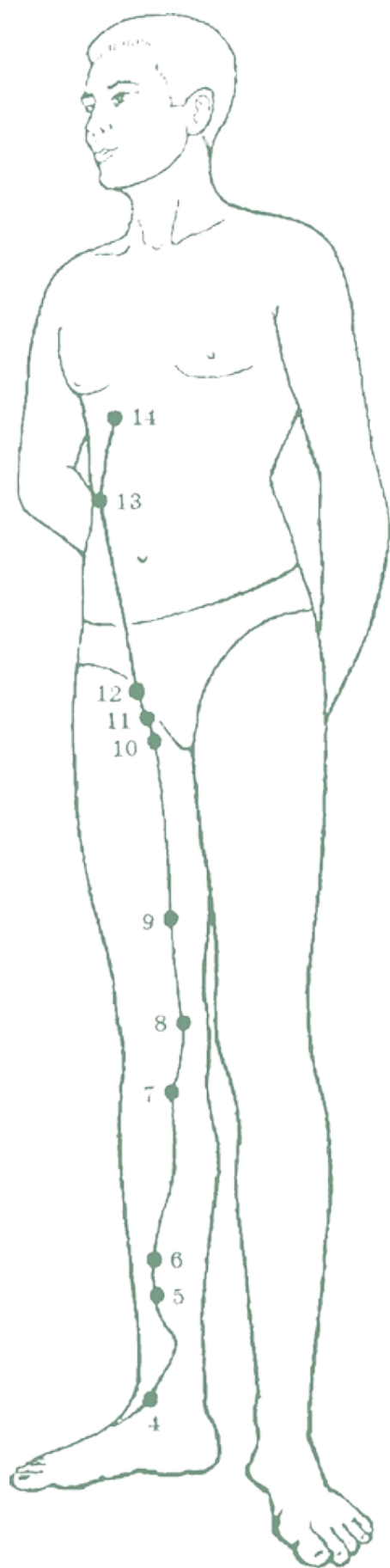


Рис. 16. Меридиан печени (F): 1 – да-дунь; 2 – син-цзянь; 3 – тай-чун; 4 – чжун-фэн; 5 – ли-гоу; 6 – чжун-ду; 7 – ци-гуань; 8 – цюй-цюань; 9 – инь-бао; 10 – цзу-у-ли; 11 – инь-лянь; 12 – цзи-май; 13 – чжан-мэнь; 14 – ци-мэнь.

Ступенька шестая

Дракон догоняет зайца

Доктор Гао громко ел из плошки лапшу быстрого приготовления. Он до того быстро и ловко орудовал палочками, что Катя не могла отвести глаз.

– Катя, здравствуй, проходи скорее, ты опоздала. Расписала меридианы по часам?

– Да, но у меня есть вопрос.

– Хорошо, держи его в голове, задашь в конце занятия. Сегодня скажу тебе китайские названия для каждой пары часов, но сначала – наглядное пособие. Помнишь знак Великого предела?

Тут Катя увидела на столе у врача календарик со знаком тайцзи – две перевернутых рыбки в вечной погоне друг за другом. Да, она помнила, каким сложным показалось ей объяснение доктора Гао на первом уроке в кафе. Теперь принципы Инь и Ян постепенно пропитывали ее, обволакивали, и объяснения китайца становились понятны на уровне интуиции.

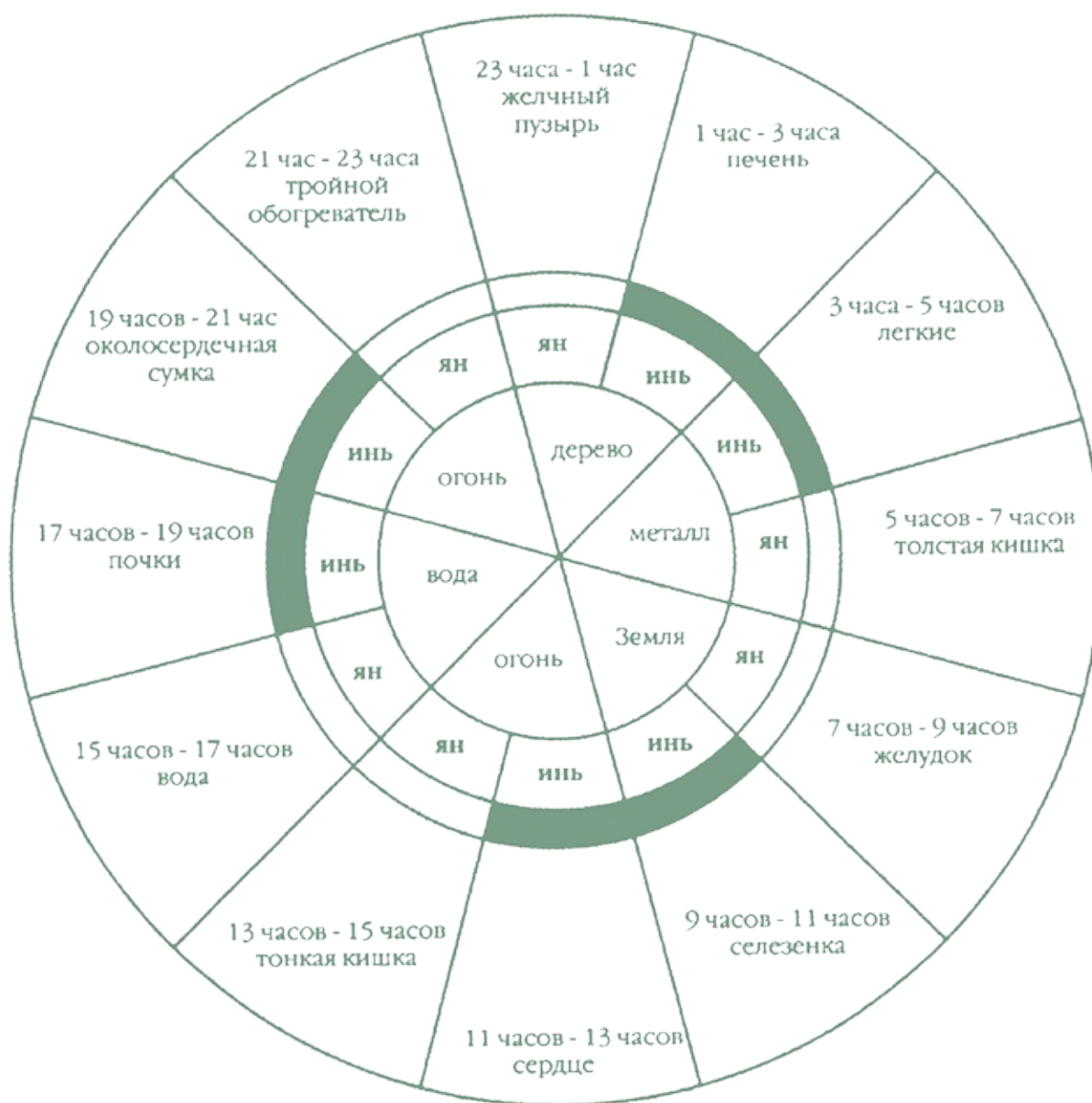


Схема Пяти первоэлементов У-Син и суточной активности меридианов

– Посмотри на схему суточной активности меридианов с точки зрения теории Инь и Ян. Какая складывается закономерность?

– Что-то не пойму... А-а, дошло! Каналы все время чередуются – два иньских, потом два янских, потом опять два иньских.

– Правильно, движение по меридианам четко соответствует принципу смены Инь-Ян. Два часа Инь растет, два часа спадает, его сменяет Ян, потом два часа растет Ян и два часа спадает. Так они и меняются, трижды в течение суток. Пик янской энергии ци всегда рождает Инь, а пик иньской рождает Ян. Белый глаз в черной рыбке и черный глаз в белой как раз это и обозначают. Постоянное перетекание, превращение Инь в Ян и Ян в Инь отражено в

понятии Тай Цзи – Великий Предел.

– Все-таки не понимаю я, каким образом Инь и Ян меняются. Это похоже на мистику или поэтические выдумки.

– Никакой мистики. Тебе же не кажется странным, что день сменяет ночь, а лето – зиму. Все во вселенной подвержено цикличности. Одни и те же циклические ряды можно приложить к каким угодно отрезкам времени – будь то год, месяц или сутки.

– И к человеку, значит. Он рождается, растет, доходит до максимума янской активности, потом начинает угасать, начинается его иньский период...

– Да, и в этом никакой трагедии. В природе все естественно.

– Лучше бы я и дальше считала это мистикой. Человеку нужно во что-то верить кроме физиологии.

Доктор Гао вернул Катю на землю:

– Давай подумаем вместе, как эта смена сказывается на деятельности организма и что в нем делается в это время. Начнем с меридиана желчного пузыря, раз в прошлый раз о нем заговорили. Посмотри на схему, в какое время он активизируется?

– С 23.00 до 1.00. Вы говорили, это время называется «час мыши». Почему? Нужно сидеть тихо, как мышка?

– О, названия связаны с древней легендой, можешь поискать ее в интернете, – отмахнулся доктор Гао, вытягиваясь в кресле для послеобеденного отдыха. – Как видишь, в китайской медицине мистики достаточно.

– Я в это время обычно шуршу в кухне, ищу, чего бы поесть. Хотя знаю, что на ночь вредно, но у меня нет сил сопротивляться голоду.

– Н-да, физиологию не обманешь. Назначение желчного пузыря – хранение и выделение желчи в кишечный тракт для обработки пищи. Желчный пузырь активно делает выброс желчи. Желчь раздражает слизистую, возникает глотательный рефлекс и чувство голода. Бороться с ним сложно, разве что спать лечь.

– Уснуть голодной я не могу. А если дотянуть до окончания часа мыши, голод пройдет?

– Уменьшится. Как идет меридиан желчного пузыря? Подумай, не заглядывая в схему.

– Не соображу. Вот елки, как отрезало. А всего-то два дня прошло. Казалось, так накрепко все уяснила! – Катя расстроилась и сникла.

– Катя, возьми себя в руки. Начинай мыслить логически, по порядку. Не надо заучивать. Одно потянет за собой другое.

– Желчный пузырь – пустой мешочек... То есть полый! Значит, янский,

значит, внешняя поверхность туловища.

– Ручной или ножной – вот что трудно запомнить.

– А у меня подсказка есть. Он начинается на букву Ж, таких всего два меридиана – желчного пузыря и желудка. И оба они на ноге – ЖМЖ. Все янские ножные меридианы начинаются от головы. Вспомнила, уф. Он идет зигзагами вокруг уха и по боковой части тела. А как называется следующая пара часов?

– С 1.00 до 3.00 – час быка. Это время какого меридиана? Куда дальше может перейти волна активности?

– Надо подсмотреть в схему, – Катя зашуршала тетрадкой.

– Не надо. У тебя уже есть алгоритм мышления. Размышляй.

– Предыдущий кончается на ноге, поэтому волна может перевернуться только на иньский ножной, чтобы от пальцев подняться к груди. Потому что на конечностях соединяются разнополюсные каналы – иньские с янскими, а на голове и груди – однополюсные!

– Надо же такое придумать – разнополюсные и однополюсные. Ну и фантазия. Хорошо, а какой из трех иньских органов ближе всех к желчному пузырю? – вредный китаец и не собирался подсказывать, пытал, как профессиональный следователь.

– Конечно, печень! Желчный ведь прилеплен к ней вплотную.

– Молодец. Печень – депо крови, хранилище. Функция печени – рассеивающая. По характеру энергия печени похожа на ветвящееся дерево, она стремится всюду проникнуть, растет и ветвится. Печень регулирует свободное движение ци во все стороны. Если рассеивающая функция в порядке, то ци и кровь находятся в гармонии, у человека будет ровное настроение. Если печень заболевает, и ее рассеивающая функция недостаточна, то человеку грозят депрессия и тоска, охи и вздохи, сомнения и колебания. Если избыточна – то гневливость, беспокойство, бессонница. Еще, стимулируя движение ци во все стороны, печень стимулирует пищеварение, кровообращение и жидкостный обмен. Эмоция печени – гнев.

– Вот почему ее время называется «час быка».

– Верно подметила, Катя. Давай подумаем, что происходит в час быка в нашем организме. От периферии кровь уходит в депо крови – печень, то есть, защитная энергия Ян уходит внутрь, а внутренняя Инь выходит на поверхность. Она не имеет защитных свойств, как Ян, поэтому надо одеваться теплее, движения должны быть плавными.

– Ага, тогда человек будет мерзнуть. Вот почему если заснешь, не укрывшись, обязательно проснешься от холода.

– Да. Что еще происходит в связи с уходом крови внутрь?

– Эээ...

– Сосуды сужаются, артериальное давление и температура тела – минимальные. Сокращение сердечной мышцы минимальное, дыхание минимальное. Мозг плохо снабжается кровью. В следующие два часа, с 3 до 5 утра, в час тигра, чаще всего случаются инсульты.

– В это время включается меридиан легких, – быстро сказала Катя, все же успев незаметно подглядеть в записях.

– Да. Легкие управляют энергией дыхания и всего тела. При дыхании в легких происходит движение внутрь-наружу, то есть обмен внутренней и внешней ци – вдыхание чистой и выдыхание мутной. Пройдя через все тело и попав в легкие, ци и кровь напитываются чистой ци, а грязная удаляется с выдохом через дыхательные пути. Легкие действуют ритмично, стимулируя распространение ци и жидкостей, полученных в результате работы селезенки, по всему телу: и наружу – к волосам, мышцам и коже, и внутрь – к внутренним органам.

– Очень интересно, я и не представляла, что наш организм – такая сложная система. Не задумывалась, как там все происходит.

– К концу часа тигра иньская составляющая нашей энергии перезагружается на янскую. С 5 до 7 утра – час зайца. И следующим пойдет янский ручной меридиан толстой кишки. Активизируется перистальтика кишечника. Что происходит?

– Видимо, э-э-э... очищение.

– Угадала. Функция толстой кишки – транспортировка и трансформация шлаков. Перистальтика толстой кишки связана с опускающей функцией желудка, рассеивающей функцией легких и трансформирующей функцией почек. О почках позже, когда до них дойдет дело.

– Кто следующий за зайцем?

– Сначала скажи, какой меридиан.

– Янский ручной на голове перейдет на янский ножной... Желудка, скорее всего, если мыслить логично! После очищения надо загрузиться новой пищей, – Катя похлопала себя по животу.

– Да! За зайцем гонится дракон, его подгоняет...

– Чувство голода!

– Да. И выделяется адреналин. Главной физиологической функцией желудка является... Что, как думаешь?

– Переваривание пищи.

– И ее продвижение вниз для последующей обработки. Два очень активных янских меридиана – кишечника и желудка. Кстати, сколько сейчас времени? Не пора ли прерваться на обед?

– Не пора, не пора, – заворчала Катя. Она только вошла во вкус. – Мне вот еще что интересно. Если с 7 до 9 утра – время максимальной активности

канала желудка, то должно быть и время его минимальной активности, когда есть не хочется?

– Обязательно. Если посмотришь на циферблат, то пара часов, находящаяся напротив интересующего тебя часа – то есть с 7 до 9 вечера, и будет время минимальной активности.

– Что-то не уверена, что с 7 до 9 вечера мне не хочется есть. Хотя, в самом деле, возможно, так и есть – жор нападает гораздо позже, когда считается, что есть уже вредно... Мне только что пришло в голову! Мышь, бык, заяц, дракон – это те же звери, что и в китайских названиях календарных годов!

– И месяцев. Тот же календарь, только растянутый не на год, а на сутки.

– Итак, после зайца и дракона Ян опять должен перезагрузиться на Инь, верно?

– Да, после 9 утра наступает час меридиана селезенки, час змеи.

– У меня это самое любимое время для работы или учебы. В кои-то веки работать прямо хочется. Или головой, или куда-нибудь пойти, что-то поделать физически.

– Селезенка не любит покой, а печень не любит движение. Селезенка отвечает за мыслительный процесс, в самом деле, это самое плодотворное время для работы головой.

– Как странно – какая-то селезенка – и за мыслительный процесс. Не понимаю. Это вроде бы мозги должны делать.

Доктор Гао засмеялся.

– Работа селезенки позволяет получать из пищи квинтэссенцию питательных веществ, чтобы потом транспортировать их по всему организму. Она управляет подъемом и распределением веществ, чтобы они достигали головы, сердца и легких, а затем, превращаясь в ци и кровь, питали все тело.

– Она такая маленькая, наша селезенка. Как она все это делает?

– Ха, и не только это, – почти с гордостью сказал доктор Гао. – Она еще удерживает кровь в русле кровеносных сосудов. Если эта функция селезенки ослабеет, возможны различные кровотечения.

Катя похлопала себя слева под ребрами.

– Молодец, девочка. А дальше я знаю что. Дальше пойдет меридиан сердца, от груди к мизинцу. Поскольку сердце заведует кровью, наверное, кровообращение станет еще лучше, правильно? И значит, для работы это тоже хорошее время.

– А вот и нет, – сказал доктор Гао. – В час лошади, с 11 утра до часа дня увеличивается нагрузка на сердце. Кровь становится гуще, и работоспособность наоборот снижается. В Китае обычно в это время

обедают, потом отдыхают. Кроме управления кровью и сосудами, сердце регулирует духовную деятельность. В сферу физиологических функций сердца входит психическая, сознательная и мыслительная деятельность. Если сердце работает нормально, то человек ощущает воодушевление, быстро соображает и реагирует, его разум ясен. Если функция, регулирующая духовную деятельность, нарушена, человека мучает бессонница, беспокойство, депрессия, забывчивость и другие безрадостные проявления.

Катя скосила глаза на часы и подавила зевок.

– С 13 до 15 меня тоже обычно одолевает сонливость. Кстати, у нас опять сменился Инь на Ян. Почему же так сонно? Должен быть наоборот подъем.

– Потому что в час овцы физиологический спад продолжается. Активен меридиан тонкого кишечника. Идет отток энергии от сердца.

– Чем заведует тонкая кишка, я знаю, – похвасталась Катя. – Она принимает пищу от желудка и переваривает.

– Да, всасывает питательные вещества и жидкости. А также отделяет «чистое» от «мутного» – нужное от шлаков.

– Кто не нужен – выйди вон!

– Примерно так. Как думаешь, что за канал должен включиться следующим? Не пытайся вспомнить, подумай логически.

– Наверное, нужно избавиться от шлаков.

– Правильно. Загружается меридиан мочевого пузыря и с помощью жидкости выводит эти шлаки при мочеиспускании. Его функция – хранение и устранение излишков жидкости.

– Какой зверь отвечает за мочевой пузырь?

– Обезьяна – с 15 до 17. После выведения шлаков повышается активность организма. Хочется позаниматься чем-нибудь физически. Идет усиление работы органов чувств, особенно обоняния и осязания. Дальше включается меридиан на внутренней части ноги, правда? Какой?

– Почек, конечно. С 17 до 19.

– В час петуха через почки выводится токсины.

– Что происходит в организме в это время?

– Максимальная частота сердечных сокращений, максимальное давление. Сосуды расширяются. Много адреналина. Все внутренние органы работают в полную силу, выводят шлаки. В это время хорошо заниматься цигуном, чтобы укреплять ци почек. Надпочечники – самые большие железы. Они вырабатывают больше всего гормонов. Поэтому от почек зависит, сколько ты проживешь и как проживешь – бодро или вяло.

– Мм, интересно. Значит, можно улучшить качество жизни, занимаясь правильной гимнастикой в правильное время?

– Да, однозначно можно. В Китае очень многие люди занимаются в парках перед работой.

– Я видела, как ни свет ни заря в Пекине мужчина прыгал через скакалку. Я тогда очень удивилась.

– Ничего удивительного, это полезно. Так, не отвлекаемся. Начался третий круг обращения энергии. С 19 до 21 – час собаки, время активности меридиана перикарда. Это время патологического подъема артериального давления, дисбаланс огня и воды в организме. Говорят, это время детей. У них обостряются страхи, обиды на родных. Вечером необходимо играть с ними, читать книжки перед сном, включать музыку.

– Теперь перезагружаемся на Ян.

– С 21 до 23 час свиньи. Меридиан тройного обогревателя регулирует жидкости, теплообмен и продвигает врожденную ци из почек по всему организму. В это время нужно отдыхать. Температура тела понижается, а внутренних органов – повышается. Расширяются кровеносные сосуды между органами.

– Все, дошли до часа мыши? – резво спросила Катя.

– Да, дошли. Катя, ты в начале урока говорила, что у тебя есть вопрос.

– Есть, и мне не терпится его задать. Восемь чудесных сосудов – что это за меридианы?

– *Цицзин бамай*. Это меридианы, которые не относятся к определенным внутренним органам и не связаны друг с другом по принципу инь-ян, внешний-внутренний, как двенадцать основных (*шиэр цзинмай*). И еще они не имеют собственных акупунктурных точек, за исключением двух меридианов – заднесрединного *Ду-май* и переднесрединного *Жень-май*. *Ду-май* проходит сзади по позвоночнику от точки *Хуэй инь*, расположенной в области промежности через *Бай хуэй* на макушке до уздечки верхней губы и регулирует ци всех янских каналов тела. *Жень-май* идет по языку, который служит мостом между этими двумя каналами, потом выходит на подбородок и по средней линии доходит до *Хуэй инь* и служит регулятором для всех иньских каналов.

– А остальные шесть можете перечислить?

– Могу, конечно. *Чун-май*, *Дай-май*, *Инь-цзяо-май*, *Ян-цзяо-май*, *Инь-вэй-май*, *Ян-вэй-май*. Как и *Ду-май*, и *Жень-май*, канал *Дай-май* не парный. Он огибает тело подобно поясу в районе поясницы. Подробно про них можешь почитать в специальной литературе, если интересно.

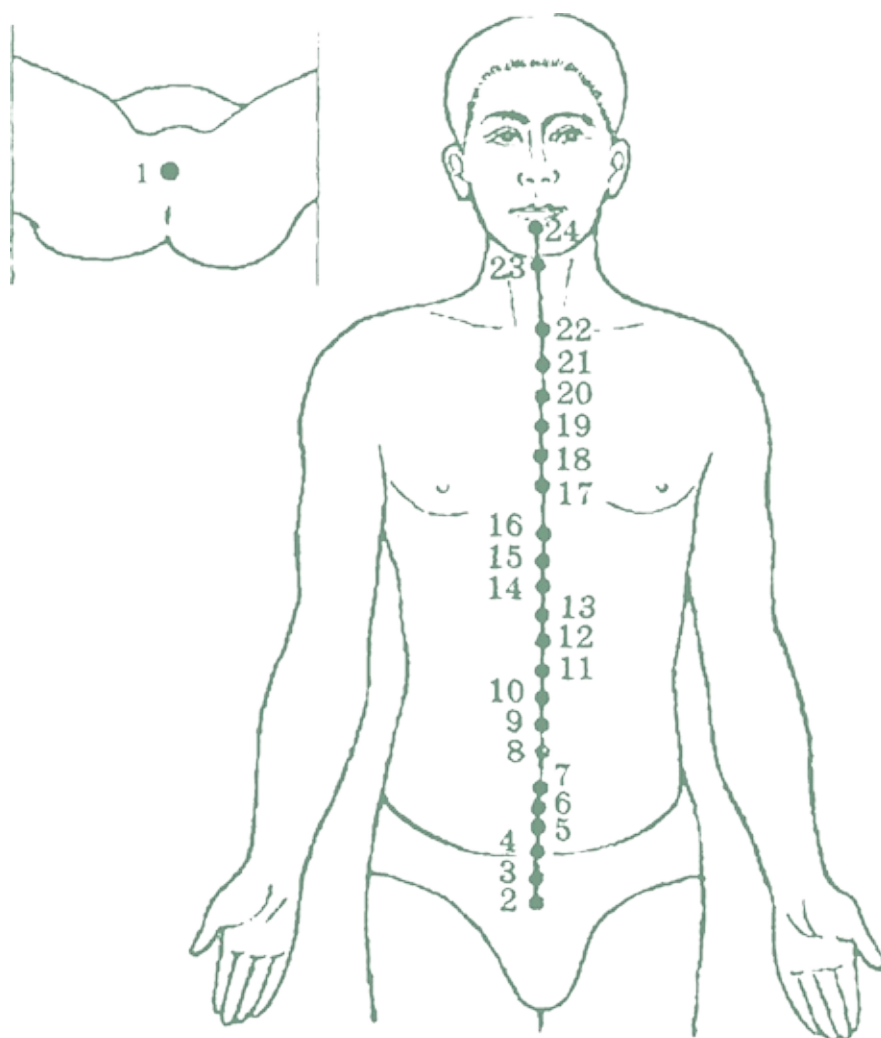


Рис. 17. Переднесрединный меридиан жэнь-май (J): 1 – хуэй-инь (в промежности); 2 – цюй-гу; 3 – чжун-цзи; 4 – гуань-юань; 5 – ши-мэнь; 6 – ци-хай; 7 – инь-цзяо; 8 – шэнь-цюэ; 9 – шуй-фэнь; 10 – ся-вань; 11 – цзянь-ли; 12 – чжун-вань; 13 – шан-вань; 14 – цюй-цюе; 15 – цю-вэй; 16 – чжун-тин; 17 – тань-чжун; 18 – юй-тан; 19 – цзы-гун; 20 – хуа-гай; 21 – сюань-цзи; 22 – тянь-ту; 23 – лян-цюань; 24 – чэн-цзянь.

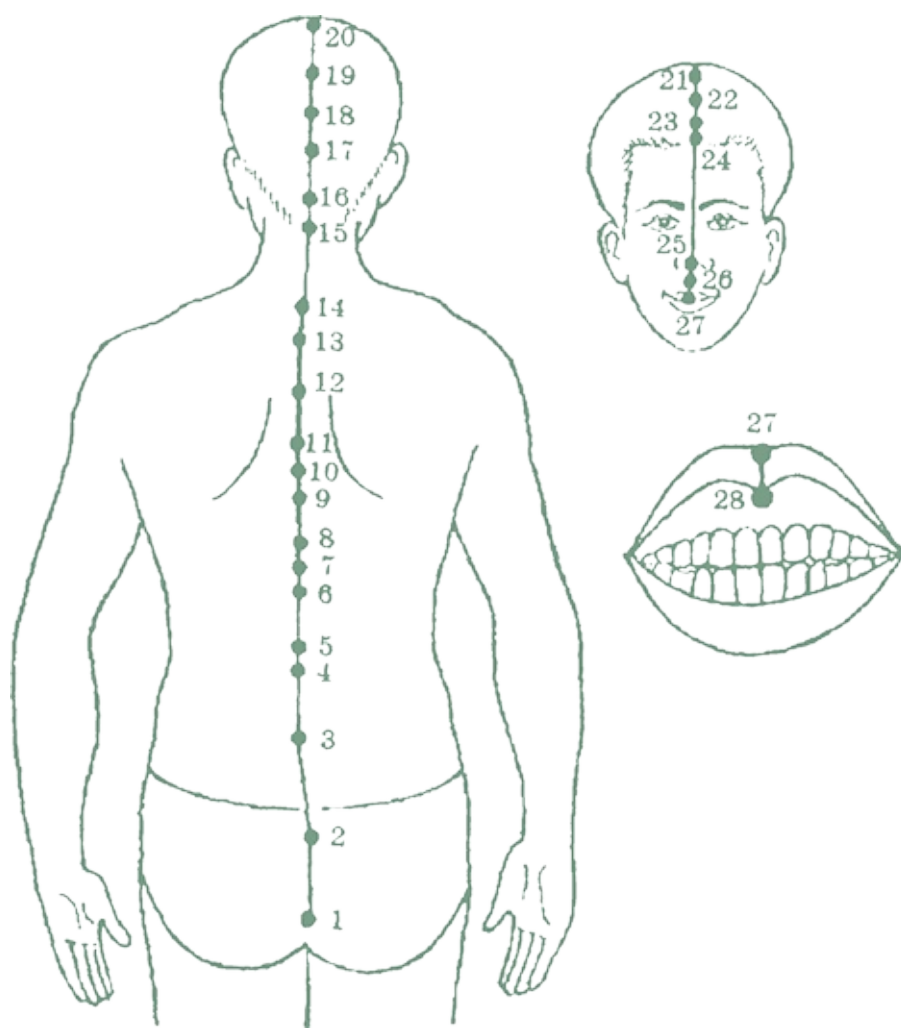


Рис. 18. Заднесрединный меридиан ду-май (Т): 1 – чан-цян; 2 – яо-шу; 3 – яо-ян-гуань; 4 – мин-мэнь; 5 – сюань-шу; 6 – цзи-чжун; 7 – чжун-шу; 8 – цзинь-со; 9 – чжи-ян; 10 – лин-тай; 11 – шэнь-дао; 12 – шэнь-чжу; 13 – тао-дао; 14 – да-чжуй; 15 – я-мэнь; 16 – фэн-фу; 17 – нао-ху; 18 – цян-цзянь; 19 – хоу-дин; 20 – бай-хуэй; 21 – цян-дин; 22 – синь-хуэй; 23 – шан-си; 24 – шэнь-тин; 25 – су-ляо; 26 – жэнь-чжун; 27 – дуй-дуань; 28 – инь-цзяо (на уздечке верхней губы).

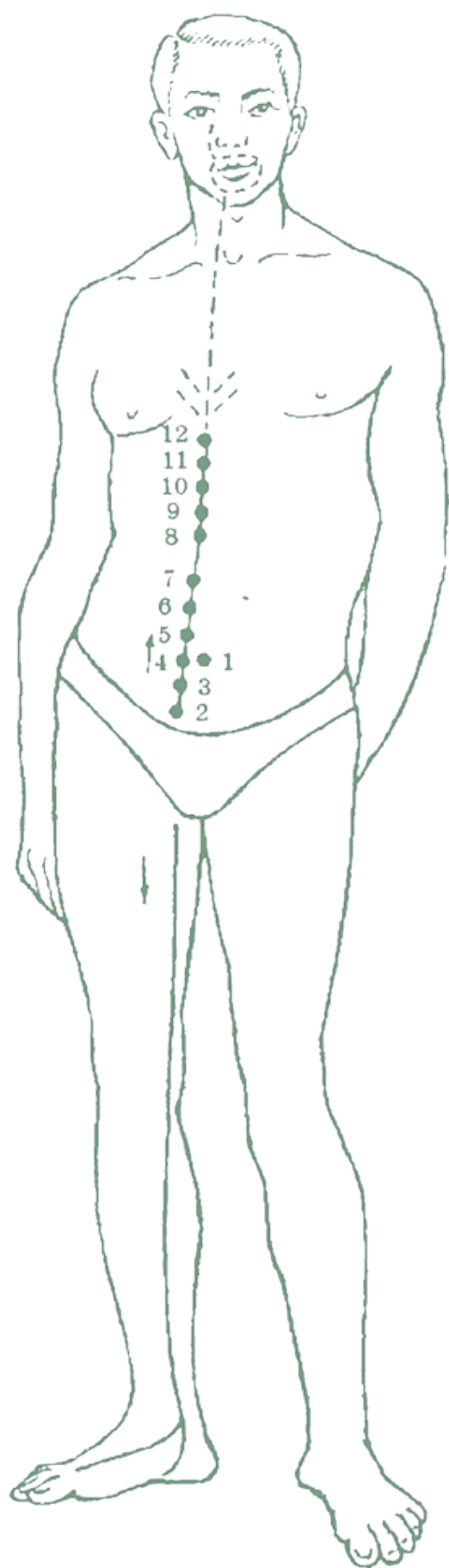




Рис. 19. Чудесный меридиан чжун-май: 1 – гуань-юань; 2 – хэн-гу; 3 – да-хэ; 4 – ци-сую; 5 – сы-мань; 6 – чжун-чжу; 7 – хуан-шу; 8 – шан-цюй; 9 – ши-гуань; 10 – инь-ду; 11 – фу-тун-гу; 12 – ю-мэнь.



Рис 20 Чудесный меридиан дай-май: 1 – дай-май; 2 – у-шу; 3 – вэй-дао.



Рис. 21. Чудесный меридиан инъ-цзяо-май: 1 – чжао-хай; 2 – цзяо-синь; 3 – бу-жун; 4 – шуй-ту; 5 – цин-мин

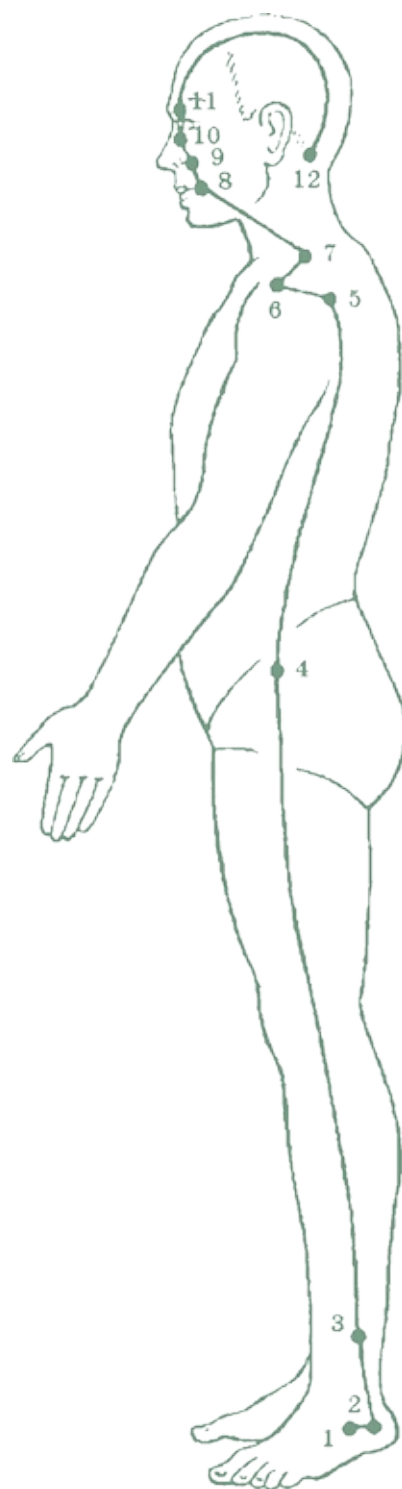


Рис. 22. Чудесный меридиан ян-цзяо-май: I – шэнь-май; 2 – пу-шэнь; 3 – вэй-цан; 4 – цзюй-ля; 5 – нао-шу; 6 – цзянь-юй; 7 – цзюй-гу; 8 – ди-цан; 9 – цзюй-ляо; 10 – чэн-ли; II – цин-мин; 12 – фэн-чи.

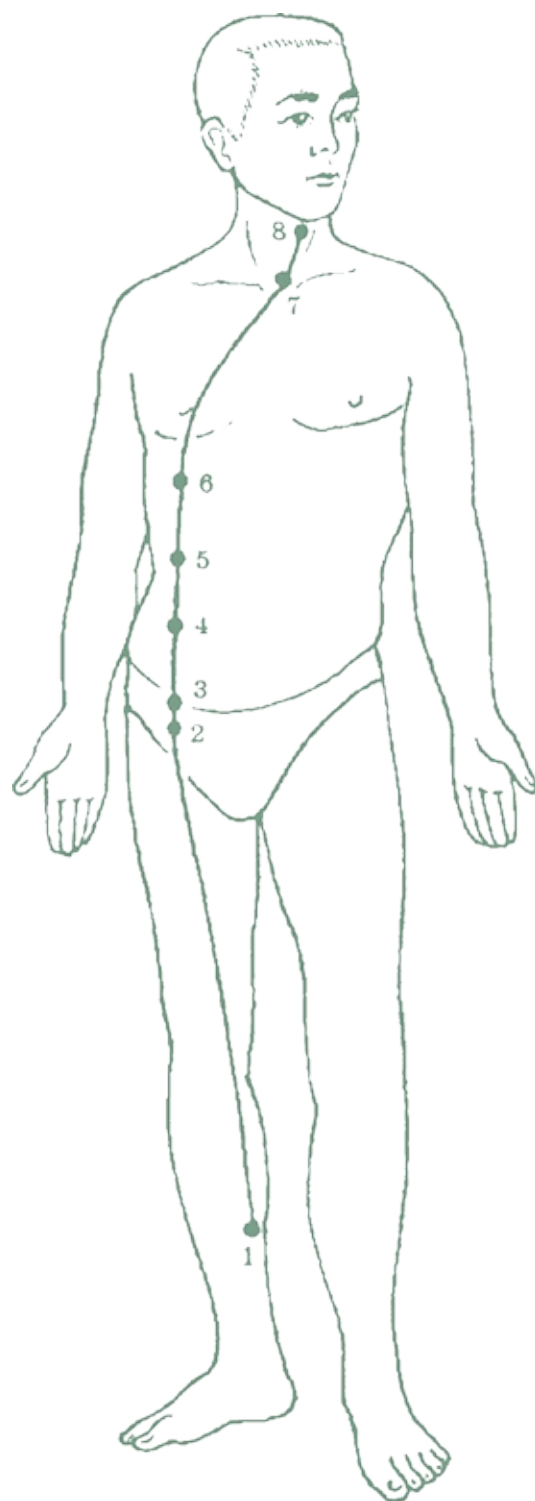


Рис. 23. Чудесный меридиан инь-вэй-май: 1 – чжу-бинь; 2 – чун-мэнь; 3 – фу-шэ; 4 – да-хэн; 5 – фу-ай; 6 – ци-мэнь; 7 – тянь-ту; 8 – сюань-цзи.



Рис. 24. Чудесный меридиан ян-вэй-май: 1 – цзинь-мэнь; 2 – ян-цзяо; 3 – нао-шу; 4 – тянь-ляо; 5 – цзянь-цзинь; 6 – бэнь-шэнь; 7 – ян-бай; 8 – тоу-лин-ци; 9 – му-чуан; 10 – ижэн-ин; 11 – чэн-лин; 12 – нао-кун; 13 – фэн-чи; 14 – фэн-фу; 15 – я-мэнь.

Ступенька седьмая

Теория Пяти первоэлементов У-Син

– Доктор Гао, вы уже освободились?

– Катя, здравствуй! Еще сижу, видишь, карты заполняю. Я пишу по-русски с трудом, если честно, – смущенно сказал китаец.

– Ой, да я вам потом помогу. Как мне это раньше в голову не пришло!

– Отлично, ловлю на слове. Что ж, раз тебе не хватает мистики, тебе должна понравиться сегодняшняя тема – теория пяти первоэлементов.

– Эээ... Пяти чего?

– Впервые слышишь? Может, встречала название «Пять стихий»?

– ... А! Догадываюсь! Слышала. Первоэлементы – это, наверное, вода, дерево, огонь... И что-то еще...

– Металл и земля, или почва, – добавил врач.

– А почему взяты именно эти элементы, а не другие? – спросила любопытная Катя. – Есть еще камень, к примеру, и воздух, и много чего прочего.

– Это базовые элементы материи. Описывая их свойства и законы взаимодействия друг с другом, можно объяснить все явления окружающего мира.

– Так-таки и все?

– Все! – уверенно кивнул доктор Гао.

– И все-таки пять элементов или стихий?

– Это абстрактные категории. Каждый из первоэлементов – символ жизненных процессов, которые находятся в зависимости от пассивной и активной сил Инь и Ян. Дерево – символ рождения и расширения (переход от пассивной силы Инь к активной – Ян); огонь – поднимающийся жар, символ роста и максимальной жизненной активности (максимум Ян); металл – символ сдерживания, сжатия, угнетения, начинающегося упадка (переход от Ян к Инь); вода – стремление вниз, покой, застой, закрытие, сохранение, умирание, символ минимальной активности (пассивной силы Инь).



– А куда делась земля?

– Земля – мать всего сущего, центр и ось превращений и изменений. Ее

свойство – рождать, носить в себе, принимать. Каждому из пяти первоэлементов присущ свой вкус, цвет, запах, сезон, время суток, сторона света и другое. Посмотри самостоятельно в таблице – все поймешь. Они постоянно изменяются, порождают и подавляют друг друга. Поэтому иногда их называют стихиями.

– Это касается природы. Это понятно. А как с помощью пяти стихий характеризовать человека?

– В человеке каждому элементу соответствует плотный и парный с ним полый орган – вот они на схеме: плотные внутри круга, полые снаружи. Кроме органов, каждый элемент заведует своей тканью и частью тела, своей эмоцией, одним из пяти органов чувств.

– Заведует?

– Например, «ворота» почек – это уши. По состоянию «ворот» можно судить о том, с каким из элементов что-то не в порядке. Разве забыла? Мы про это говорили.

– Вспомнила. А вот у меня, к примеру, часто глаза режет, прямо как песком засыпали.

– Глаза – «ворота» чего?

– Эээ... Печени!

– И как у тебя с гневом?

– О, с гневом очень хорошо, – кисло ухмыльнулась Катя. – Вспыхиваю, как спичка.

– Нужно, значит, чистить тебе печень.

– Понятно. Вы говорили, доктор Гао, что элементы друг на друга влияют. На них действуют какие-то законы?

– Нарисуй круг, в него впиши звезду. На концах звезды расположи элементы, начиная сверху, по часовой стрелке: огонь (хо), почва (ту), металл (цзинь), вода (шуй), дерево (му). Поставь между ними стрелочки по кругу – это закон порождения, созидания, стимуляции. Стрелки по граням звезды, тоже по часовой стрелке, показывают закон преодоления (подчинения, контролирования) – через один.

– Ой, поясните, пожалуйста.

– Следи за стрелками. Огонь порождает почву (пепел), но угнетает (плавит) металл. Почва порождает металл (является его месторождением), но засыпает воду. Металл порождает воду (плавится), но рубит дерево. Вода питает дерево, но заливает огонь. Дерево дает пищу огню, но растет и угнетает почву. В результате этих противоположных влияний достигается равновесие.

– Потрясающе! Очень красивая логика.

– И очень простая. Вот порядок стимуляции. Эссенция почек (вода)

питает печень; печень (дерево) сохраняет кровь, чтобы помогать сердцу; сердце (огонь) своим жаром согревает селезенку; селезенка (земля) трансформирует воду и пищу, чтобы пополнять легкие; легкие (металл) очищают и продвигают вниз, чтобы помогать почкам.

– А вот что происходит при контролировании. Легкие (металл) очищают ци и спускают вниз, сдерживая подъем печеночной ци и не давая ей чрезмерно усиливаться.

– Ага, поэтому при вспышке гнева помогает глубоко подышать!

– Точно. Печень регулирует поток и может контролировать, угнетать сдерживающую функцию селезенки. Селезенка (земля) может сдерживать бурный разлив воды почек; почки, питая и увлажняя, сдерживают рост и распространение сердечного огня. Сердце своим янским жаром может контролировать очищающую функцию легких.

– Но для меня это звучит как поэзия, далекая от реальности. Как все происходит на самом деле? В смысле физиологически?

– Физиология такова, Катя. Давай, например, проследим по «звезде» цепочку преодоления: сердце – легкие – печень – селезенка. Постоянная интенсивная работа сердца требует энергии, которая в виде кислорода поступает из легких, легкие поглощают энергию в виде сахаров из печени, при необходимости в печень нагнетается дополнительное количество крови из селезенки. И так далее.

– А если с одним из элементов что-то не так, как, скажем, с моим деревом из-за печени?

– Если в одной из пяти стихий наступает, например, избыточность, необходимо, чтобы следующая за ней начала ее ограничивать, остановила чрезмерный рост, наносящий вред. И наоборот, при недостаточности одной стихии элемент, стоящий перед ней, должен ее подпитать, стимулировать. Так происходит саморегуляция всей системы, обратная связь между элементами поддерживает ее стабильность. В отношении последовательной стимуляции каждая стихия имеет два вида связи с другими: стимулирует и стимулируется. Это отношения по типу «мать-сын». Болезнь матери влияет на сына. Например, заболевания почек влияют на печень, печени – на сердце, сердца – на селезенку, селезенки – на легкие, легких – на почки. Но болеющий сын изматывает и истощает свою мать: при заболевании сердца страдает печень и так далее в направлении, обратном ходу стрелок по кругу. Считается, что влияние матери на сына приводит к сравнительно нетяжелому состоянию, а сына на мать – наоборот к тяжелому. В отношениях последовательного контролирования по звезде «сын мстит за мать»!

– Правильно делает! Значит, болезнь всегда возникает из-за избыточности или недостаточности энергии?

– Да, в органе или меридиане.

– Но основных меридианов двенадцать, а первоэлементов для распределения пар органов – всего пять. Как же быть? Почему не придумали шестой?

– На огонь приходится две пары, одна – сердце-тонкая кишка и вторая – пара необычных, специфических органов.

– Ага, перикард и тройной обогреватель!

– Молодец. А теперь тебе пора заняться моими картами. Дома по этой теме собери материалы из разных источников и сведи все в общую таблицу. Я хочу, чтобы ты провела эту работу самостоятельно – так лучше запомнишь.

– Да, когда я делаю сама, у меня в голове все по полочкам раскладывается.

– А в процессе обучения мы эту таблицу будем дополнять.

Ступенька восьмая

Шесть «зол»

Катя бежала на урок, накрутив шарф чуть не до носа. Зима яростно гнала из города осень и срывала с людей одежды, которые считала лишними.

– Здравствуйте, доктор Гао, – поздоровалась Катя по-русски. – Ну и холодрыга!

– Закрывай дверь, Катя. Дует. Что ты говоришь, не понял, какая дрыга?

– Холодно, – засмеялась девушка, переходя на китайский.

– Да, самое время поговорить о повреждающих агентах.

– Каких агентах? Тайных?

– Нет, сначала о явных – внешних. О тайных – внутренних – в другой раз. Внешними (экзогенными) повреждающими агентами, или патогенными факторами заболевания (*вайсе*) называются те, что попали внутрь организма из окружающей среды – через кожу, рот или нос.

– А, ясно – вирусы, – махнула рукой Катя. – Агенты, значит... Круто.

– Ээ, все не так просто. Вирусы – эпидемические патогены – не включены в шесть внешних повреждающих агентов, так же, как травмы любого происхождения, от родовых до переломов, ран и укусов животных. Не входят сюда и ошибки в постановке диагноза или назначении способа лечения.

– Что же тогда остается, что еще может попасть внутрь из окружающей среды и натворить бед?

– Так называемые «шесть зол» – шесть климатических факторов: ветер (*фэн*), холод (*хань*), жар (*шу*), влажность (*ши*), сухость (*цзао*), огонь (*хо*).

– Доктор Гао! Какое же они зло! Мы живем в постоянной смене этих явлений и адаптируемся.

– Речь, Катя, идет о чрезмерном проявлении, которое нарушило баланс в организме и стало причиной болезни. Если переохлаждение привело к ангине, значит, его можно считать повреждающим агентом – для тебя. И в этот день твое внутреннее состояние благоприятствовало проникновению внешнего патогена. Так что шесть зол – понятие относительное.

– Это точно, – кивнула Катя. – В походе я целую неделю ходила по колено в мокром, по дождю, ночью мерзла, таскала тяжелый рюкзак, орала песни, надрывая горло, пила из ледяного ручья – и ничего, хоть бы хны. А тут добежишь от дома до метро, чуть подмерз – и все, пошло-поехало – будь добр, две недели отбой. Начинается с горла и носа, потом плавно переходит в трахею и бронхи.

Катя чихнула.

– Не вздумай! – Китаец быстро нажал кнопку чайника и настругал имбиря. – Надо сразу остановить простуду, на первой фазе. Знаешь, ведь внешний агент проникает не сразу в орган, а постепенно – с поверхности кожи вглубь, в мышцы и меридианы, потом доходит до органа.

– Доктор Гао, а расскажите поподробней о фазах заболевания. Что-то я не совсем уяснила.

– Любая болезнь развивается постепенно. Сначала действие патогенна поверхностное, то есть человек замерз, никак не согреется – «сковало холодом» – так у вас говорят, шею сковало, горло схватило, все тело ноет. Это называется поверхностный синдром. Такой поверхностный холод, пока он не проник глубже, можно быстро вывести, если выпить имбиря, он дает сухое и ровное тепло. Очень хорошо массажик, растирание с согревающим маслом, можно короткие иглы поставить.

На слове «иглы» Катя растопырила глаза и замотала головой.

– Русские обычно пьют чай с лимоном, малиной и медом.

– Хм. Малина обладает потогонными свойствами за счет содержания в ней салициловой кислоты, которая делает кровь более текучей и подвижной, в противовес сковывающему холоду. Лимон освежает, утоляет жажду, уменьшает жар, поэтому его используют при поражении «ветром-жаром», то есть при вирусных инфекционных заболеваниях, которые по ошибке принимают за простудные. А простудные – это поражение «холодом» или «ветром-холодом».

– Значит, мед нельзя класть в чай, когда простужаешься?

– Незачем. А вот малину можно. При поражении холодом поры на коже стягиваются, есть такое образное выражение: холод вошел и закрыл за собой окна и двери. А как его изгнать через закрытое? Надо открыть входы-выходы, то есть открыть поры и пропотеть. Это называется «освободить или разрешить наружное или поверхностное». Кроме того, с потом выводятся яды. Но есть китайские фитопрепараты, которые можно принять в течение нескольких часов после поражения холодом и не заболеть. В состав этих препаратов входят согревающие травы, травы изгоняющие ветер, так как наружный холод крайне редко попадает в организм сам, чаще всего его несет с собой ветер, поэтому простудные заболевание в китайской медицине и называют «поражение ветром-холодом», а так же потогонные травы, то есть травы, разрешающие поверхностное. Еще пот выводит наружу внутренний жар, если повреждающий агент все же проник вглубь и преобразовался из холода в жар. Это вторая стадия заболевания. На второй фазе включаются все адаптационные механизмы, организм активизирует иммунную систему, повышает температуру, поскольку чем теплее кровь, тем быстрее движутся в ней эритроциты, лимфоциты и всякие другие «циты» – спасатели. Тогда

самое действенное – вызывать потоотделение, пить горячее для рассеивания патогенной энергии. Но если быстро не удалось справиться с болезнетворным фактором, внутренние адаптивные резервы истощаются, начнутся дистрофические процессы. Это третья фаза. В конце концов, организм перестает замечать болезнь, изолирует ее. Отказывается от борьбы. Точнее, полный синдром переходит в пустой, синдром недостаточности, и бороться с патогеном и его последствиями просто нет сил. Тогда болезнь переходит в хроническую. Если начинаешь заниматься своим здоровьем, лечение выводит болезнь из хронической, сонной стадии в острую фазу – дает еще один шанс избавиться от нее, побороть. Это называется «здоровая ци штурмует болезнь». Давай-ка пей залпом!

Катя проглотила чашку имбирного напитка и задохнулась – язык, пищевод, желудок обожгло огнем! Но огнем приятным, мягким. Минута – и от начинающегося насморка не осталось следа.

– Ух ты, потрясающе. Спасибо, доктор Гао!

– На здоровье.

Он усадил Катю на кушетку, укутал одеялом и продолжил урок, разгуливая перед ней по комнате.

– Перейдем к характеристике повреждающих агентов. Первым пусть будет ВЕТЕР.

Распространяется вверх и наружу – поднимается и рассеивается – и потому относится к структуре Ян. Ветер, проникая в организм, легко распространяется на голову, в легкие и кожу. Выделяется пот и появляется непереносимость ветра. Если ветер попадет в меридиан и помешает циркуляции Ци, то появится головная боль, если в легкие – то будет чесаться в горле, больно глотать и заложит нос. Ветер характерен подвижностью, непостоянством, обилием перемен. Может проявиться, например, «летучей» болью в суставах или возникающим в разных местах зудом. Заболевания, связанные с ветром, часто сопровождаются всякими произвольными движениями, судорогами, подергиванием, тиком, тремором конечностей, спазмами, нарушением чувствительности, а иногда, наоборот, бывает обездвиживание, ступор, «столбняк». Возможны головокружения, обмороки, так как энергия уходит от периферии к центру, а также невралгические проявления (невралгия седалищного, тройничного нерва). Часто ветер вызывает покраснение и резь в глазах, будто песком засыпали.

– О, знаю, это говорит о повреждении печени. Ворота печени – глаза!

– Совершенно верно, Катя. Ветер повреждает элемент дерево, его сезон – весна, но он опасен в любое время года.

– Какой кошмар. А я так люблю ветер.

– Ветер неприятен тем, что часто открывает вход в тело другим

патогенным факторам из числа «шести зол». Они образуют сложные симптомы, которые в течение нескольких лет приводят к сложному повреждению. Особенно опасно сочетание ветер-холод-влажность. Бывают также ветер-сухость, ветер-влажность, ветер-холод, ветер-жар. Сочетаясь с внутренним ветром, ветер внешний может вызвать «удар ветра», или «срединный ветер», что приводит к инсульту.

– Что? Я правильно услышала – внутренний ветер??? Мы говорим о ветре внутри тела? Он дует? Или опять какой-то милый поэтический символ?

– Ну, в общем, конечно, символ. Внутренний ветер схож с внешним тем, что тоже поднимает и рассеивает Ци. Он появляется как следствие патологических изменений в печени, поэтому такой синдром часто называют «шевелением печеночного ветра». Он возникает из-за избытка янской энергии или слабости иньской, которая не может контролировать рост Ян. Те, у кого есть внутренний ветер, легко подвергаются воздействию внешнего. У пожилых людей, скажем, это часто связано с недостаточностью крови – иньской структуры. И наоборот, внешний ветер может вызвать шевеление внутреннего, соединившись, к примеру, с внешним жаром, который нарушает увлажнение и повреждает и без того слабую Инь.

– То есть мы просто говорим о предрасположенности, верно?

– Да, если тебе так легче понять. Надо отличать внутреннюю предрасположенность и внешний повреждающий агент, который входит всегда снаружи.

– Внутренний ветер и есть внутренний повреждающий агент?

– Нет, внутренний повреждающий агент – это резкая, чрезмерная эмоция, дурно влияющая на орган, к которому привязана по таблице У-Син – пяти первоэлементов. Зачастую она и становится причиной внутренней предрасположенности к заболеванию этого органа. Кроме того, неправильное питание, нарушение режима сна-бодрствования, прием химических лекарств, алкоголь, курение, избыточные сексуальные отношения, недолеченные заболевания, – все это может стать тем или иным внутренним повреждающим агентом.

– Боже, у меня сейчас мозги закипят.

– Ничего-ничего, в следующий раз разберемся в эмоциях подробно, и все встанет на место.

– И почему нельзя называть вещи своими именами? Почему надо придумывать запутывающие образы?

– У китайцев сильно развито образное мышление. Может, потому что у них вербальное полушарие не левое, как у западного человека, а правое. Иероглифы, которыми обозначается наш язык, – это все равно что

пиктограммы, зашифрованные послания. Глянешь на иероглиф – сразу ясно, что он может означать, из какой области.

– Должно быть, вы шутите. Мне лично иероглифы ничего такого не говорят. Я могу их только механически зазубрить.

– С этим надо родиться, Катя, – гордо сказал китаец. – У тебя же вербальное полушарие левое, и этого не исправить.

Видя, что Катя набрала в легкие воздуха, чтобы много чего сказать по этому поводу, он развернул разговор обратно в русло медицины.

– Второй внешний повреждающий агент – ХОЛОД, его время – зима.

Катя захлопнула рот и принялась писать в тетрадке, чтобы ничего не упустить.

– Первоэлемент – вода. Холод относится к иньским патогенам и повреждает Ян. Характерные особенности повреждений, вызванных этим патогенным фактором – непереносимость холода, спазмы и затвердение. Он сковывает, ведет к сужению меридианов, мешая ци свободно циркулировать по телу, что приводит к застою крови, а застой вызывает боль без четкой локализации. Руки и ноги у таких пациентов холодные, диарея, слабый, тонкий пульс, человек лежит, свернувшись калачиком. О повреждении холодом говорят замедленные реакции, заторможенность, подавленность, малоподвижность, скованность, ломота, лихорадка без пота и синюшные губы и ногти.

– Дайте угадаю: есть еще холод внутренний, как предрасположенность к тому, чтобы схватить внешний. Я права?

– На все сто, как у вас говорят. Внутренний холод – это результат недостаточности Ян в организме, особенно Ян почек, снижения согревающей и трансформирующей функции ци. Преобладающая холодная иньская энергия не может противостоять внешнему холоду.

– И наоборот, если внешний холод вовремя не вывели, может повредиться янская ци и зародиться хронический внутренний холод, да?

– Пятерка тебе за сообразительность. Может, и дальше будешь за меня говорить?

Катя стушевалась и покраснела.

– Шучу. Ты молодец. Третий внешний повреждающий агент – ВЛАЖНОСТЬ. Первоэлемент – Земля. Влажность страшна в конце лета, на переходе к осени, когда происходит спад янского жара и подъем водной ци. К патогенной влажности относят все внешние болезнетворные факторы, для которых характерно тяжелое, мутное, вязкое, застойное, стремящееся вниз. Каналы блокируются слизью. При повреждении влажностью нарушаются процессы восстановления, выравнивания, восприятия нового. Чтобы ты знала – селезенка любит сухость и ненавидит сырость, которая блокирует Ян

селезенки, мешая ему подниматься, отсюда такие симптомы, как быстрая утомляемость, апатия, заикленность, заторможенность, занудство, невозможность долго сосредотачиваться, ощущение разбитости, тяжести с утра. Из телесных проявлений возможны жидкий, слизистый стул, пища выходит непереваренной, метеоризм, тошнота, затрудненное мочеиспускание и мутная моча. Заложенность и отечность носа, ощущение распирания в груди или животе, одутловатость, рыхлость.

– Какой кошмар.

– Согласен. Заболевания, вызванные влажностью, имеют прилипчивый характер и долго не проходят, то затихая, то обостряясь. Ну давай, добавь про внутренний влажный синдром.

– Спасибо. Возможно, слабость селезенки, ответственной за функции транспортировки и трансформации жидкостей – это и есть предрасположенность к повреждению влажностью.

– Умно. Угадай, какой дальше пойдет внешний патогенный фактор.

– Ну, какие могут еще быть климатические аномалии... Может, что-то обратное влажности – сушь какая-нибудь?

– Хм, гляди-ка, угадала. СУХОСТЬ. Ее время – осень. Первоэлемент – металл.

Китаец выжидательно смотрел на Катю.

– Значит, под ударом оказываются легкие и толстый кишечник, – поспешно отрапортовала она.

– Да. Сухость попадает в человека через нос и быстро проникает в легкие. Подумай, как она действует на организм.

– Наверное, высушивает влагу. Испаряет жидкости. Стягивает, сжимает.

– И к чему это может привести? – пытал доктор Гао.

– Видимо, кровь будет густой и вязкой.

– Верно. Сухость вызывает застой. Еще что? Подумай про органы стихии металла, подсмотри в свою таблицу.

– А, да, конечно, ворота металла – нос, легкие и толстая кишка связаны с кожей и волосами. Будет сухость в носу, а также, вероятно, во рту и во всех слизистых, сухая кожа. Может, сухой кашель будет симптомом сухости? Не отвечайте, точно – сухой кашель.

– Да, сухость имеет янский характер и повреждает инь-структуру, а значит, нарушает опускающие функции организма. Мокрота будет застаиваться, возможна боль в груди, в горле, жажда. Легкая головная боль. Заложенность носа без выделений. Озноб без пота.

– Ага, и в кишечнике наверняка нарушится перистальтика! Будет запор, – выпалила Катя и покраснела.

– Молодец. Максимальное проявление сухости – на закате. Еще

возможные заболевания, связанные с этим повреждающим фактором – это отложение солей, тромбозы, колики, аллергия, анурия. Осень в начале бывает теплая, а ближе к зиме, как подуют холодные ветра, прохладная, отсюда и сухость в сочетании с другими повреждающими агентами может быть теплой (сухость – жар) и прохладной (в паре с холодом).

– А какие внутренние условия для того, чтобы поймать сухость? Можно я сама подумаю? – быстро попросила Катя. – Не подгоняйте меня. Видимо, недостаточность влаги в теле.

– Да, но вопрос в том, от чего бывает такая недостаточность. Об этом подумай.

– Скажем, когда поднимаешься в горы с рюкзаком, теряешь много влаги через пот, и в туалет по маленькому, извините, совсем нет потребности бегать. Влага просто испаряется через поры. И если не пить, не восполнять ее, как раз и создашь удобные условия для сухости.

– Хороший пример. Не смущайся. Все функции человеческого тела естественны. Еще?

– Ну, когда человек теряет жидкости другими путями... При расстройстве желудка, при рвоте, извините.

– Или просто истощение жидкостей и крови в результате длительной или тяжелой болезни. Как видишь, внутренняя сухость не зависит от времени года, в отличие от внешнего повреждающего агента.

– Ура. Одолели. Может, отдохнем?

– Пиши, следующий повреждающий агент – ЖАР, – китаец сделал вид, что не расслышал. – Характер у него тоже янский, но стихия – огонь. Подверженные жару органы, следовательно, – сердце и тонкий кишечник, перикард и тройной обогреватель. К жару относят все патогенные факторы, влияющие на человека с лета до осени и вызывающие воспаление и лихорадку. Это сопровождается повышением температуры, покраснением кожи, раздражительностью и ускорением пульса. Жар поднимается и рассеивается, он способствует сильному потоотделению и истощает ци и жидкости тела, что может привести к одышке и потере сознания. Жар может вызвать огонь в печени и появление внутреннего ветра. Может вызвать инфекционные повреждения кожи – фурункулы, язвы, абсцессы. Летний зной часто сопровождается дождями и сыростью, поэтому жар легко сочетается с влажностью, симптомы которой – вялость, рвота, жидкий стул. Давай добавим еще признаков появления жара. Я вижу, что ты устала, и не буду тебя мучить, сам перечислю. Тяжесть в теле, раскрытая, раскинутая поза, тяжелое дыхание, сильная жажда и потоотделение, моча скудная и темная, а эмоциональные проявления – протрация или суетливость, перепады настроения, кратковременное повышение работоспособности. Симптомы

жара проявляются, как ни странно, при воздействии холода – когда холод трансформируется в жар. Попил в зной ледяной воды – и готово, ангина.

– Знакомо. Человек, получается, должен все время подстраиваться к своей планете – давлением, когда оно меняется, согреванием и охлаждением своего тела, когда на улице холодно или жарко. Как сообщающиеся сосуды! Я и моя планета – одно целое.

– Остался последний повреждающий агент – ОГОНЬ. Огонь – это крайняя степень жара. Он тоже повреждает жидкости тела. Огонь не всегда бывает патогенным, он может быть и физиологическим, например пищеварительный Огонь Мин Мэнь, который порождает Ян почек. А вот Жар всегда патогенный. Патогенный огонь указывает на повреждение «правильной» ци и бывает как внешним, так и внутренним. Внутренний огонь возникает из-за нарушения функций внутренних органов, дисбаланса ци и крови, дисбаланса Инь-Ян. Огонь, как и жар, рождается вследствие гиперфункции Ян, он стремительно взлетает и «воспламеняет» верх. Характерные симптомы – сильная жажда, температура, возбуждение, боль в горле, красное лицо. Особенно страдает область головы. Например, при подъеме сердечного огня во рту и на языке появляются нарывы и язвочки. При подъеме желудочного – болят и кровоточат десны, зубы, появляется плохой запах изо рта. При подъеме печеночного...

– Краснеют глаза.

– Плюс головная боль и головокружение. Огонь легко вызывает шевеление внутреннего ветра в печени, поскольку из-за него сосуды и сухожилия не получают достаточного питания. Огонь и ветер усиливают друг друга, и тогда возможны потеря сознания, судороги, ригидность шеи. Огонь обжигает меридианы, вызывая хаотическое движение крови и приводя к кровопотерям различного характера. А еще повреждает дух Шень – дух сердца, что приводит к нарушению ясности мышления, раздражительности, бессоннице, маниакальным состояниям, вплоть до бреда и комы. О чем задумалась, Катя?

– Вот что я заметила интересное, доктор Гао. Часть внутренних органов поднимают жидкости и ци – скажем, селезенка, почки, печень, а часть опускают пищу и всякие ненужные вещества – желудок, к примеру, мочевой пузырь, толстый кишечник. Я раньше как-то не до конца понимала, а теперь вдруг до меня дошло, что такое энергии Инь и Ян в человеке – это поднимающие процессы, янские, и опускающие, иньские. Поэтому в такой сложной конструкции, как человеческий организм, обязательно должно соблюдаться равновесие.

Китаец обрадовался.

– Только что додумалась? Поздравляю. Могу добавить – равновесие

соблюдается не только в подъеме и опускании, но и в движении внутри-наружу. По венам кровь идет к сердцу, а по артериям выходит из сердца. Погляди в интернете большой и малый круг кровообращения. Очень хорошо проясняет, как все внутри нас работает.

– И я могу добавить! Есть нервные пути, проводящие информацию от тела к мозгу, а есть те, по которым от мозга к телу идут команды.

– Вот чего я добивался – чтобы ты сама это прочувствовала. Чтобы не говорила, что китайская философия строится на отвлеченных и туманных понятиях. Образы, которыми мы оперируем, очень точно отражают реальные процессы, происходящие в человеке и вселенной. Нужно просто привыкнуть, пропитаться ими.

– Чудесно. Надо сложить в систему эти шесть внешних климатических факторов и еще раз осмыслить, расположив по временам года. Иначе не усвою столько информации. Пристрою-ка я их к таблице пяти первоэлементов, вот что. Отличный урок. Спасибо, доктор.

Ступенька девятая

Семь эмоций!!!!!!

– Сегодня, Катя, мы поговорим о повреждающих внутренних агентах (нэйинь) – о семи эмоциях (цицин), – говорил доктор Гао, глядя в окно на редкие снежинки, что, раскрыв парашюты, тихо приземлялись на землю.

Катя тоже была тиха и задумчива, но при слове «эмоции» оживилась.

– Это те самые обещанные тайные агенты? – Катя потерла руки, предвкушая интересное. Психология ее всегда очень интересовала.

– Они, Катя, они. Я смотрю, ты сегодня уже не сердишься, что ничего не понятно.

– Ага, смирилась, что нужно спокойно набирать информацию, дожидаясь, когда все само разложится по полочкам. Как по щелчку – раз, и хаос оборачивается вдруг стройным порядком. Спокойствие, только спокойствие, как говорил Карлсон.

– Да, количество переходит в качество. Карлсон – какой-то ваш ученый?

– Почти. Мудрец, каких мало, да еще с пропеллером. Только не наш, а шведский.

– Э-э-э... Ладно, не отвлекаемся. Итак, внутренние (эндогенные) причины заболеваний можно объяснить эмоциями и поступками людей, выходящими за пределы нормы. Эмоциями такими сильными или такими длительными, что организм не может справиться с ними саморегуляцией, адаптироваться к ним, и в результате они повреждают определенный внутренний орган, с которым связаны. В органе нарушаются функции ци и крови, и тогда может возникнуть заболевание. Есть и обратная зависимость. Если у человека ослаблены функции какого-то органа, ему сложнее адаптироваться к избыточной эмоции, связанной с ним, не допустить, чтобы она его повредила. Например, люди, у которых застой печеночной ци, склонны к депрессиям, а те, у кого печеночная ци трансформируется в огонь – к вспышкам раздражения и гнева. Жизнерадостные и открытые люди легче переносят стрессы, если физически они крепки. А интроверты и люди астенического телосложения труднее приспосабливаются к внешним раздражителям. К внутренним причинам, кроме семи повреждающих эмоций, относят также ослабление человека в результате неправильного образа жизни, то есть несоблюдение равновесия между отдыхом и работой – переутомление или наоборот недостаток нагрузок, нерегулярное и неверное питание, стрессы и прочее. Но мы их рассматривать не будем.

– Под внутренними повреждающими агентами вы, наверное, подразумеваете какие-то отрицательные эмоции вроде ярости или ужаса.

– Ты удивишься, но не только отрицательные. Радость тоже может быть повреждающим агентом.

– Что ж теперь, не радоваться?

– Радоваться, конечно, но в разумных пределах. Подумай, с каким главным плотным цзан-органом связана радость?

– С сердцем, наверное. Не зря у нас говорят: «сердечно рады».

– Вот и скажи теперь, чрезмерная радость разве не может привести к инфаркту, даже к смерти?

– Да, были случаи, когда сын, на которого получили похоронку, возвращался с войны, и мать умирала от разрыва сердца. Назовите, пожалуйста, скорее эти семь страшных эмоций, мне не терпится их узнать.

– 1) Радость (*си*), 2) гнев (*ну*), 3) грусть или печаль (*ю*), 4) скорбь или уныние (*бэй*), 5) излишняя забота и задумчивость (*сы*), 6) страх (*кун*), 7) испуг (*цзин*).

Плотные органы, кроме их физиологического назначения по выработке энергии из пищи, воды и воздуха, являютсяместилищем определенных психоэмоциональных процессов. Каждый цзан-орган соответствует определенной грани психики. И наоборот, каждая эмоция очень конкретно влияет на окружающие цзан-органы. Мы немного уже касались этого, говоря о цзан-органах. Теперь нарисуй-ка схему пяти первоэлементов с названиями органов, и будем смотреть, как и на что действует каждая эмоция. А ты расставляй разноцветные стрелки. Начнем с дерева и пойдем по кругу.

ГНЕВ (дерево). От гнева ци и кровь движется вверх, нарушается рассеивающая функция печени.

– У нас говорят, от гнева «кровь бросилась в голову».

– Правильно говорят. Симптомы: боль и распираение в голове, покраснение лица и глаз. Действие на органы:

- накапливается в печени;
- стимулирует сердце;
- угнетает селезенку;
- осушает воду почек.

РАДОСТЬ (огонь). Ослабляет сердечную ци. При нормальных условиях снимает психическое напряжение, приносит успокоение. Однако ошеломляющая радость рассеивает сердечную ци, дух не удерживается в своемместилище, что приводит к потере способности сконцентрироваться, а в некоторых случаях даже к психическим расстройствам.

- Накапливается в сердце;
- стимулирует селезенку;

- угнетает легкие;
- сжигает дерево печени.

ЗАБОТА, РАЗДУМЬЕ (земля) угнетают ци, приводят к скоплению и застою ци селезенки, нарушают ее транспортную функцию. Симптомы – анорексия, вздутие брюшной полости, жидкий стул, бессонница, частые сновидения.

- Накапливаются в селезенке;
- стимулируют легкие;
- угнетают почки (нарушение водного баланса, половых функций, памяти);
- засоряют огонь сердца.

ГРУСТЬ, ПЕЧАЛЬ, УНЫНИЕ, СКОРБЬ (металл) истощают легочную ци. Симптомы – одышка, подавленность, слабость.

- У нас говорят: зачах. Девушки довольно часто чахнут от любви.
- Ах ты язва. Сама-то не чахнешь?
- Вот еще. Глупости это – чахнуть. Я заядлая оптимистка.
- Ну-ну. Пиши давай:
- накапливаются в легких;
- стимулируют почки;
- угнетают печень (ухудшение кровообращения и пищеварения);
- истощают землю селезенки.

СТРАХ (вода) приводит к опусканию ци. Сильный страх может вызвать неустойчивость и опускание почечной ци. Симптомы – непроизвольное мочеиспускание и дефекация, обморок.

- Ну, это понятное дело.
- Страх, – записывай:
- накапливается в почках,
- стимулирует печень,
- угнетает сердце (нарушение функций крови, кровообращения, нарушение психики),
- точит ржавчиной металл легких.

– Я насчитала шесть. А где же седьмой повреждающий агент, доктор Гао? Где испуг? Он, наверное, действует почти так же, как страх?

– Нет, Катя, совсем по-другому. ИСПУГ вредит сердечной ци, она приходит в состояние хаоса, сердце теряет опору, дух теряет ориентацию.

– Значит, отнести его к сердцу, к элементу Огонь? Как странно. Казалось

бы, страх и испуг такие близкие эмоции.

– Страх действует долго, а испуг кратковременно. Страх приводит к опусканию почечной ци, а при испуге ци рассеивается, и этим он схож с эмоцией радости.

– То есть испуг «взбаламучивает» ци.

– Интересное слово. Может, мне его надо выучить?

– Не стоит, без него вполне можно обойтись. Когда следующий урок?

– Ты знаешь, Катя, мне кажется, что ты готова к практике. Сегодня пятница, приходи в понедельник, приноси белый халат. Будешь переводить – и проверим на деле, как ты усвоила теорию.

– Спасибо, доктор Гао! Я, пожалуй, составлю за выходные словарь самых важных медицинских терминов. А то такой лексики ни в одном словаре не найти.

Вершина

Четыре составляющих диагностики (Сы чжэнь) и восемь принципов дифференциации синдромов (Ба гань)

– Надевай скорее халат, Катя, у нас мало времени, – вместо приветствия поторопил запыхавшуюся Катю доктор Гао. – Скоро пациент придет. У тебя есть вопросы, да?

– Да, целая куча. Вернее, один. Чтобы лечить человека, нужно понять причину его заболевания. Но если он не китаец и не знаком с китайской медициной, то не может знать, ветер у него, или жар, или влажность, или холод... А что если я ошибусь, вместо одного буду ставить иголки против другого? Я же наврежу! К его начальным симптомам прибавятся те, что возникнут от неправильного лечения, начнется путаница.

– Катя, самое трудное – поставить правильный диагноз (чжэньдуань). Есть такое правило: если хочешь знать, что происходит у человека внутри, прежде всего нужно осмотреть его снаружи. Потому что все внутреннее проявляется снаружи. Для этого существуют четыре составляющих диагностики: осмотр, выслушивание и обнюхивание, расспрос, пальпация. Осмотр показывает состояние жизненного духа Шэнь. Когда дух Шэнь силен, у человека блестящие глаза, ясное сознание, внятная речь, здоровая кожа, спокойное дыхание, крепкие мышцы. Если же взгляд безразличен, лицо тусклое, человек испытывает сонливость, утомляемость, нежелание разговаривать, поверхность тела мягкая – это говорит о недостатке жизненной ци, нехватке духа Шэнь. Чем более хилым выглядит человек, тем сильнее поврежден дух Шэнь.

– Я видела людей в беспокойном состоянии, у них блестели глаза, они много говорили, но было ясно, что это нездоровая разговорчивость.

– Беспорядочное состояние жизненного духа, резкие скачки настроения от возбуждения к полному упадку говорят о психическом заболевании. Еще необходимо оценить физическую силу и упитанность пациента. Если он физически силен, это говорит о нормальном функционировании всех систем, достатке ци и крови. Если слаб – о недостатке.

– Значит, все румяные толстячки – здоровячки, а все худышки – дохляки?

– Нет, избыточный вес – тоже синдром, он указывает на внутреннее скопление флегмы и влажности, которое может быть связано с недостатком Ци селезенки, возгоранием огня желудка при избыточном питании с внутренним образованием сырости-жара, застоем Ци печени, недостатком Ян

селезенки и почек. У женщин флегма-сырость также может проникнуть в «сосуды матки» (Чун-май и Жэнь-май).

– А худоба?

– Похудание говорит о недостатке ци и крови. В основном наблюдается при недостатке Ци селезенки. Также может быть следствием возгорания огня при недостатке Инь.

– Подождите, вы только что говорили то же самое об ожирении.

– Нет, ты плохо слушала. Я говорил о недостатке ци селезенки и возгорании огня желудка с образованием флегмы. А тут наоборот – при недостатке Инь. Сильное похудание в ходе длительной болезни обычно связано с истощением квинтэссенции Цзин. Мало того, нужно понаблюдать за движениями и особенностями поведения пациента. Если человек одет не по погоде легко – почти наверняка можно говорить о болезнях жара, и наоборот, если кутается в жару – о болезнях холода. Дрожание рук и ног обычно связано с ослаблением первичной Ци или внутренней активацией ветра печени, а постоянно полуоткрытый рот – с общим недостатком Ци. Высокая двигательная активность, громкий голос, высоко поднятая голова, широко расправленные плечи свидетельствуют о синдромах Ян, жара и избытка, а малоподвижность, тихий голос, опущенная голова, сутулость – о синдромах Инь, холода и недостатка.

– Ишь ты! – восхитилась Катя, незаметно распрямив плечи. – Доктор, я уже поняла, что причина болезней – это неправильная циркуляция Ци. Но пациент зачастую вообще не подозревает о существовании какой-то Ци в органах, тем более, не может сказать, рассеивается его Ци, или опускается, или поднимается. Да он не всегда даже осознает, что внутри него есть органы: они же невидимые. Он будет говорить простые вещи: меня часто тошнит, к примеру, или болит голова, или, скажем, память плохая. А как я пойму по жалобам, по симптомам, что происходит с его энергией, поднимается она или опускается.

– Ну давай вместе подумаем. Для начала ты должна знать один закон: кровь следует за Ци. Вот представь, приходит человек, у которого при волнении – а оно естественно в момент прихода к врачу – лицо краснеет, руки начинают подрагивать, он не может четко описать жалобы. Его Ци поднялась или опустилась, как тебе подсказывает интуиция?

– Раз лицо покраснело, значит, кровь к нему поднялась, а кровь поднимается следом за Ци. Значит, Ци поднялась.

– И все? А остальные описанные мною признаки?

– Может, еще она рассеивается, легко приходит в состояние беспорядка, хаоса?

– Молодец, конечно, да. Еще рассеивается. Так бывает, когда

повреждается элемент огня. Какие органы соответствуют этому первоэлементу?

– Сердце, тонкая кишка, перикард, тройной обогреватель.

– Про это в первую очередь и расспрашивай. И про соседние первоэлементы, так не бывает, чтобы повреждалось что-то одно, все друг на друга завязаны. Ну хорошо, а если бы не было признаков рассеивания Ци? Если бы Ци только поднималась, какой был бы вид у человека?

– Он бы легко краснел и... вероятно, то и дело испытывал приступы гнева. Ищи повреждения печени. Поднимающие функции берут верх над опускающими. Но у врача он вряд ли будет гневаться, как бы тут не оплошать с выводами.

– Для этого и нужен опрос, врать тебе не станут. А если человек вялый, бледный, его тянет сесть?

– Значит, ему не хватает янской Ци, и в организме преобладают опускающие функции. Верно? Я правильно интуищу?

– Да, но этого мало, нужно много знаний и опыта, чтобы найти причины этих явлений.

– Ой, это уже сложнее. Их, причин, ТАК МНОГО!

– Сейчас я тебя еще больше напугаю. Сбой циркуляции энергии во внутренних органах и меридианах – это первичная причина возникновения заболеваний. Но в процессе развития болезни могут возникать вторичные болезненные синдромы, так называемые производные патогенные факторы. Более материально осязаемые.

– То есть следствие становится причиной? Кошмар!!! Как же в этом разобраться?

– Эти вторичные факторы включают три большие группы: застой флегмы и жидкости, застой крови и образование камней (по-научному литогенез).

– Застой флегмы и жидкости? Это когда «жидкости тела» (*цзинь-е*) застаиваются – не поднимаются и не опускаются как положено и не выводятся в нужном объеме. Правильно рассуждаю?

– Почти. Но лучше не гадай, а почитай у Павла Белоусова, там очень коротко и ясно все изложено. А я пока приготавливаю к приему.

Катя открыла уже знакомую книгу «Теоретические основы китайской медицины», обрадовалась в очередной раз, что все сразу становится понятно, но погрузиться в теорию не смогла, ибо доктор Гао достал целый арсенал всяких мудреных приспособлений от стеклянных и резиновых банок до полынных сигар и конусов. Стоит добавить сюда иглы всевозможных размеров, молоточки с колючками, разнообразные массажные инструменты – палочки, лопатки и всякие растопырки, – и картина будет полной. Разложив

свое мудреное хозяйство на столе, китаец вернулся к ученице.

– Застой флегмы бывает явным, когда она выделяется в виде кашля, скажем, и скрытым, когда можно заметить только соответствующий синдром, а саму флегму не видно.

– Сколько всего нужно учитывать! По-моему, это нереально – поставить диагноз в китайской медицине.

– Вполне реально. Но если всю китайскую медицину рассматривать как высокую гору, то постановка диагноза – это вершина.

– А само лечение? – хитро спросила Катя.

– Лечение – считай, спуск с горы. Требуется внимания и осторожности, но самое трудное уже позади. Итак, представь, пациент входит, ты его выслушиваешь и осматриваешь, а потом должна поставить диагноз. Делается это с помощью дифференциации синдромов по восьми принципам (*ба ган*). Имеется в виду восемь основных типов синдромов, распределенных на четыре пары:

- наружный (*бяо*) и внутренний (*ли*);
- холод (*хань*) и жар (*жэ*);
- недостаток (*сюй*) и избыток (*ши*);
- Инь и Ян.

– О, я все поняла!

Доктор Гао посмотрел на нее неописуемым взглядом.

– Замечательно. Наверное, ты гений. Бывает. Ладно, поглядим, как ты все поняла. Что такое наружный и внутренний синдром, по-твоему?

– Это просто, – обрадовалась Катя, жаждавшая показать свои способности. – Наружный виден снаружи, а внутренний не виден.

– То есть ты считаешь, что речь идет о проявлении симптомов?

– Ну да. А что, разве нет?

– Понятия «наружный» и «внутренний» синдром отражают глубину проникновения внешней патогенной Ци в организм. Как считаешь, что относится к наружной части тела, а что к внутренней.

– Кожа к наружной, а внутренние органы, понятное дело, к внутренней.

– А мышцы?

– Они под кожей, внутри.

– Неправильно. Внутри внутренние органы, снаружи мышцы и кожа. А каналы, как думаешь?

– Ну, они, наверное, идут по коже. Хотя и к органам же тоже как-то подходят... Не знаю!

– Каналы и коллатерали идут по мышцам и сухожилиям и связывают наружные и внутренние части организма. Следовательно, болезни одного и

того же канала могут относиться как к наружному синдрому, так и к внутреннему. А вообще болезнь начинает развиваться изнутри или снаружи, как считаешь?

– Это мы проходили – шесть внешних зол. Снаружи, конечно.

– А как же семь повреждающих эмоций?

– Ой, не учла, погодите. Эмоции относятся к внутренним органам. Значит, может и так, и так – изнутри и снаружи.

Катя обескуражено замолчала. В голове звенела пустота. Уверенность куда-то испарилась. Наконец она взмолилась:

– Доктор Гао, вы меня запутали. Объясните, пожалуйста, толком, что такое наружный и внутренний.

– Давай-ка прочитай вот тут, у Павла Белоусова.

Катя принялась жадно читать:

«Наружный синдром. Возникает в начальный период восприятия внешней патогенной Ци при ее распространении на поверхности тела. Основными проявлениями наружного синдрома являются озноб, непереносимость ветра, лихорадка, поверхностный пульс. Часто сопровождается головной болью, болью в теле, заложенностью носа, кашлем. Обычно характеризуется бурным началом и кратковременным течением болезни. В зависимости от типа патогенного фактора и особенностей организма выделяются четыре типа наружного синдрома: холод, жар, недостаток и избыток».

– Тут еще и схема приведена, – радостно сообщила она, полистав книгу. – Так гораздо понятнее. Значит, речь идет о том, насколько далеко зашла болезнь, а не где проявляется. Если затронуты органы – все, это уже будет внутренний. Например, можно попасть под сквозняк, чихнуть и пересесть в другое место – и не простыть, а можно так крепко застудить ноги, что это приведет к воспалению почек. И тогда это уже внутренний синдром.

– Примерно так. Но не только. Вот, чуть дальше читай про внутренний: «Основными условиями его возникновения являются:

1. Повреждение *цзанфу*-органов вследствие распространения внешней патогенной Ци с поверхности тела внутрь организма.

2. Непосредственное повреждение *цзанфу*-органов внешней патогенной Ци.

3. Непосредственное повреждение *цзанфу*-органов при эмоциональных расстройствах, неправильном питании, переутомлении и т. д.»

Катя спросила:

– А по каким признакам мы поймем, внутри болезнь или еще снаружи?

– Считается, что лихорадка с ознобом относится к наружному синдрому,

а лихорадка без озноба или озноб без лихорадки – к внутреннему. Еще по языку, по пульсу об этом судят. Но этому долго учиться.

– Наверное, наружный и внутренний по-разному и лечить нужно.

– Конечно. При наружном синдроме необходимо удалить патогенную Ци с поверхности тела. Обычно для этого производится поверхностное укалывание. Еще нужно рассеять патогенный ветер.

– Вы говорили, что растирание кожи затылка, шеи, спины, ног и рук хорошо помогает в таких случаях, и горячий имбирный чай.

– Да, верно. При лечении внутреннего синдрома этим не обойтись. Обычно производится глубокое иглоукалывание, иглы оставляют на длительное время. Также хорошо помогает серия массажей с энергетическим воздействием.

– Это как?

– Я тебя познакомлю с мастером цигун, он тебе объяснит. Он сегодня в конце дня зайдет.

Катя открыла рот, чтобы забросать врача вопросами, но тот мягко остановил ее:

– Все узнаешь потом от него. А я все же продолжу о восьми принципах, хоть ты в них и без меня разбираешься.

Катя вспыхнула. Нехорошо вышло, что говорить. Вечно она бежит впереди паровоза, не думая, как это может воспринять китаец. А Восток – дело тонкое. Доктор вполне мог вообще с ней распрощаться, раз ей уже «все понятно», а он, спасибо, подколками обошелся. Видно, привык уже к недовоспитанным жителям Запада, имеющим слабые представления об уважении.

– Наружный синдром может прятаться внутрь, трансформироваться во внутренний. И это плохо. Это значит, что болезнь пошла дальше, иммунитет не смог подавить вторжение. Такое случается при низкой сопротивляемости организма, высокой степени скопления патогенной Ци, ненадлежащем уходе за больным, неправильном лечении. Но бывает трансформация и обратная – при правильном лечении, а также при усилении защитных сил организма происходит выход патогенной ци на поверхность. И это говорит о скором выздоровлении. В нашей медицине это называется «Здоровая ци штурмует болезнь», я уже говорил, запомни эту фразу.

– Значит, по-вашему, обострение – хорошо? А в нашей медицине считается наоборот, обострение во вред. Пусть лучше сидит хроника внутри и не высывается. Называется – ремиссия.

– Если обострение не лечить, тогда да, во вред. Например, воспаление сустава при артрите. Воспаление ухудшает состояние тканей, если не борешься с ним. Но мы вызываем внутреннее на поверхность, чтобы вывести

болезнь прочь из тела. То есть вылечить наружный синдром гораздо легче и быстрее.

Подошло время приема. Катя сложила книги и тетрадь. Ей хотелось спрятаться за ширму и не высовываться, но нельзя – сама же согласилась помогать.

– Как ты думаешь, что еще нужно учитывать при постановке диагноза? – спросил доктор Гао.

– Наверное, образ жизни. Что и когда человек ест, как сидит за компьютером, как носит сумку, ходит ли на каблуках, соблюдает ли баланс между отдыхом и работой. Физическое или психическое переутомление может стать причиной болезней.

– Как и лень, малоподвижность, долгое сидение. У нас говорят: «В дверной петле червяк не заводится».

– Смешно. Кстати, и характер человека имеет значение. Одного стресс или опасность взбодрит, у него активизируются резервы, а у другого, наоборот, руки опустятся, все процессы затормозятся.

Катя прислушалась. По коридору раздавался стук каблуков. Вот он смолк у двери кабинета. Постучали.

– Лай! – громко сказал китаец, и Катя автоматически перевела с той же благожелательной интонацией: – Войдите!

Спуск или падение? На приеме

– Здравствуйте, доктор Гао!

– О, Малина, ни хао! Ни цемме ян?

Высокая женщина на каблуках и в малиновом-таки жакете оказалась гораздо выше врача.

– Как себя чувствуете, Марина? – перевела Катя.

– Вы переводчик?! – обрадовалась Марина. – Как хорошо! Скажите, пожалуйста, доктору, что руки гораздо лучше. Меньше немеют и не так мерзнут. Но вчера после сеанса сильно кружилась голова, даже в ушах шумело.

– Мы ставили иголки в район *Да чжуй* – седьмого шейного позвонка, – пояснил Кате врач. – Как думаешь, почему голова кружилась?

– Наверное, кровообращение усилилось, да?

– Верно, мы убрали застой, и пошел приток крови. Спроси, как сегодня голова.

Катя перевела. Марина ответила:

– Просветлело в мозгах, лучше соображают, быстрее.

– Хорошо. Спроси, какой стул последнее время.

– Ну... нормальный, – Марина явно смущалась Кати.

– Не волнуйтесь, я тоже имею отношение к китайской медицине, – успокоила она пациентку. И почувствовала, как от этих слов разлилось в груди приятное чувство причастности к высокому искусству, мало кому из русских доступному.

– Думаю, у меня плохо переваривается пища. Бурлит все время в животе, и тяжесть после еды. Аппетита нет.

– Сегодня займемся пищеварением, – кивнул доктор и взял набор одноразовых игл. Одни были совсем коротенькие, другие такой длины, что проколют человека насквозь, да еще второму на укольчик останется.

Он воткнул короткую иглу на стопе между сухожилиями большого (первого) и второго пальца. Марина ойкнула.

– Какой канал? – строго спросил он Катю.

– Печени? – предложила она слабым голосом. – Или селезенки, не помню, они на одном пальце начинаются.

– Печени, правильно, – кивнул врач. Не обращая внимания на попискивания пациентки, он бесстрастно продолжал свое дело, и вскоре стопы девушки стали похожи на двух ошестинившихся дикобразов. Довершала картину длинная игла, торчащая из точки Сань инь цзяо. Бедняга

перевела дух. Отложив пыточный набор, врач с удовлетворением осмотрел содеянное, после чего принялся методично подкручивать иглы и постукивать по ним ногтем. Марина заверещала.

Катя поняла, что сейчас ей станет дурно. Она ощущала каждую уколотую точку на собственной шкуре и вздрагивала. Доктор кинул на нее взгляд и сказал:

– Все, ты пока больше не нужна. Когда сниму иглы, еще поспрашиваешь.

– Спасибо, – Катя пулей выскочила в коридор.

Глядя в окно, она глубоко дышала. «Какой кошмар, – думала она. – Это же надо – добровольно согласиться на такую пытку!»

За двадцать минут дурнота так и не прошла. Когда она вернулась в кабинет, Марина улыбалась и благодарила доктора.

– Вам лучше? – с недоверием спросила Катя.

– Да, мне очень даже хорошо. А вам? Что-то вы бледненькая.

– Ничего страшного, – пробормотала Катя.

– Спроси ее про ощущения, – велел врач.

– Доктор хочет знать, что вы чувствуете.

– Ой, ноги прямо ожили. И кушать так захотелось... Когда завтра приходите?

– В то же время, – радушно улыбнулся ей врач. И мрачно поглядел на Катю, когда дверь за Мариной закрылась. – Ты мне всех пациентов распугаешь. Что ж ты не сказала, что боишься?

– Я не знала, – виновато сказала Катя. – Мне никогда не ставили иглы.

– Тогда не могу позволить тебе переводить на приеме. Энергия страха очень заразительна. Такое лечение на пользу не пойдет.

Катя молчала. До нее медленно доходило, что ее помощь отвергли. Наконец возмущение пересилило шок, и девушка обрела дар речи.

– Неужели такая ерунда может повлиять на ход лечения?

– Ты заражаешь своей тревогой пациента, он тоже начинает бояться. Иглы ставятся в точки самого активного энергетического обмена с окружающей средой. Энергия материальна. Вибрации страха проникают с помощью иглы в систему меридианов, а через них прямо в органы. Поэтому врачу-иглотерапевту так важно работать в спокойном, бодром настроении, с уверенностью, что человек, доверившийся ему, поправится. Более того, правильный настрой врача – это тоже лекарство. Пациенту нужно верить в лечение, ведь настрой, настроение – та же энергия. Потому мы ставим спокойную музыку на время сеанса.

– Какая-то фантастика, – кисло сказала Катя. – Вирусы подцепить – это мне понятно, холод с ветром проникнет – понятно, но энергия... У вас, у китайцев, все слишком тонко.

– Да у вас все то же самое, просто вы называете это по-другому, оперируете другими понятиями. Стресс на что в первую очередь влияет, с точки зрения западной медицины?

– На аппетит. На работу желудка.

– А на что еще, если рассуждать по теории У-Син, Пяти первоэлементов? С чем желудок в паре?

– С селезенкой. На сердце тоже влияет, на частоту сердечных сокращений. А значит, и на работу тонкого кишечника, перикарда и трех обогревателей?

– Конечно. Разве руки-ноги не холодеют при стрессе?

– Да, в самом деле. На кровообращение влияет, значит, на печень тоже, печень же – депо крови. На легкие – дыхание от нервного напряжения меняется. С ними в паре толстый кишечник. Ну это ясно, медвежья болезнь чуть не с каждым вторым студентом случается перед экзаменом. Может повлиять на почки и мочевой пузырь: дети часто от страха писаются. В общем, на все.

– Вот и я о том же. Стресс – это и есть плохая энергия извне. Ваша медицина поделена на разделы: психиатрия, сердечные заболевания, заболевания моче-половой системы... так же, как разделены в вашем понимании психика и тело. А у нас комплексный подход, потому что система энергетических каналов охватывает все тело. И здоровье зависит от того, насколько ровно течет по ним энергия. Вот это течение и нарушает стресс.

– И все же боль от иглол – тот еще стресс. Разве нет другого способа лечиться?

– Способов полно. Они зависят от характера заболевания. На первом месте в Традиционной китайской медицине стоят диетотерапия и фитотерапия, а укалывание, прижигание и массаж идут следом. При синдромах недостаточности, особенно недостаточности Ци и крови, иглоукалывание и массаж не только малоэффективны, но иногда и опасны. Надо понимать, что чженьцзю-терапия и массаж только двигают Ци и кровь, и только правильная (с точки зрения ТКМ) диета и фитопрепараты позволяют восполнять кровь и Ци.

– А при застое какой способ может лучше восстановить течение Ци по каналам?

– Иглы проникают глубже всего в ткани, а значит, действуют сильнее и быстрее, ведь точка акупунктуры – это пещера, она имеет глубину. Есть еще точечный массаж и цигун-массаж. Это не так больно. Но у людей разная чувствительность к боли, кто-то вполне сносно терпит боль от укола.

– Нет, я бы предпочла массаж. Или банки. Или прогревание. Лишь бы не иглы.

– Точечный массаж тоже надо с умом делать. Главная задача – калибровка модели нажатия. Есть три вида воздействия.

1. *Бу* – восполняющее, тонизирующее, активирующее, помогает организму улучшать качество приема энергии, очищать качество информации, идущей извне. Кратковременное нажатие по ходу энергии в меридиане. Применяется в случае недостаточности функции органа.

2. *Се* – рассеивающее, успокаивающее, выводит попавший внутрь повреждающий агент. Массировать долго, можно до 15 минут, против хода энергии в меридиане, с нарастающей силой воздействия.

3. *Пин бу пин се* – гармонизирующее, выравнивающее. Усиливает защитные силы организма, улучшает циркуляцию энергии. Растирать область точки в обе стороны – по и против хода энергии в меридиане, постукивать или легко надавливать перпендикулярно поверхности тела, среднее время воздействия – 3–5 минут.

Кстати, вот идет мой друг, мастер цигуна, он как раз занимается массажем, – доктор Гао смотрел на дверь.

Как по волшебству, дверь открылась, и вошел китаец в белом шелковом костюме для занятий с широкими штанами и длинной рубахой на пуговицах-узелках, которые называют «кулак обезьяны». Обут он был в мягкие тапочки.

«Вот почему я не слышала шагов, – подумала Катя. – Хитро. Но доктор-то каков, через стены, что ли, видит».

– Кун Вэйюан, – представился китаец, слегка пожав мягкой рукой Катины пальцы.

«Кун – пустота, – Катя мечтательно смаковала красоту китайских имен. – Вэйюан – Сохраняющий глубины. Круто...» – Она словно провалилась в чудесную дрему и отрешенно наблюдала за удивительным человеком, плавные движения которого навевали мысли о тигре, крадущемся в зарослях колючего кустарника саванны, а еще о полете орла в густой синеве высот, а еще...

– Это Катя, – сказал за нее доктор Гао.

– Ой, – очнулась Катя.

– Мое поле на нее так действует, – объяснил, обращаясь к врачу, его друг. – Чувствительная.

– Она еще и по-китайски понимает, – засмеялся доктор, кивая.

Тут смутился мастер.

– Что на меня действует, Кун лаоши^[2]? – спросила Катя с интересом. – И вправду голова какая-то странная.

– Непривычное состояние сознания, состояние покоя или, иными

словами, медитации, состояние цигун, – пояснил мастер. – Мое энергетическое поле сильнее твоего, а ты очень восприимчива, видимо, к энергии.

– Ужасно интересно, – восторженно проговорила Катя. – Неужели чужое поле может так менять состояние ума?

– Очень даже может.

– А что такое цигун?

– Ци – энергия, гун – работа. Работа с энергией.

– С ней нужно как-то работать? – недоверчиво улыбнулась Катя.

– Ее можно тренировать, – усмехнулся в ответ Кун лаоши. – Это тренировка проходит в три этапа. На первом воспроизводящая энергия Цзин переплавляется в более тонкую жизненную энергию Ци, на втором Ци переплавляется в духовную энергию Шэнь.

– Переплавляется?

– Ну, как бы это сказать иначе... Трансформируется путем тренировки.

– А третий этап?

– А третий, самый высокий – «возвращение к пустоте».

– Как это? – открыла рот Катя.

– Приходи ко мне на занятия – узнаешь.

– Обязательно приду! – обрадовалась приглашению Катя. – Когда и куда?..

Домой она шла чуть не вприпрыжку. Ожидания подхватили ее вихрем и унесли бы в облака, если бы не сумка, полная словарей и учебников. Ничего, что не получилось с медицинской карьерой.

Она станет великим цигунистом!

Приложение

Таблица пяти первоэлементов

ЧЕЛОВЕК	Первоэлемент	Дерево	Огонь	Земля	Металл	Вода
	Плотный орган	Печень	Сердце, перикард	Селезенка	Легкие	Почки
	Полый орган	Желчный пузырь	Тонкая кишка, Тройной обогреватель	Желудок	Толстая кишка	Мочевой пузырь
	Пять чувств	Зрение	Речь	Осязание	Вкус и обоняние	Слух
	«Ворота», или «окно» плотного органа	Глаза	Язык	Рот	Нос	Уши
	«Зеркало» плотного органа	Ногти	Лицо	Губы	Кожа	Волосы головы
	Ткани тела	Связки, сухожилия	Кровь, кровеносные сосуды	Мышцы, подкожно-жировая клетчатка	Кожа, волосы на коже	Зубы, кости
	Части тела	Шея, миндалины, стопа, тазобедренный сустав	Лопатка, предплечье, локтевой сустав	живот, бедро, коленный сустав	Грудь и железы, лучезапястный сустав	Поясница, голеностопный сустав
	Жидкость тела	Слезы	Пот	Слюна, лимфа	Жидкость из носа, слизь	Выделения из горла, моча

ЧЕЛОВЕК	Вкус	Кислый	Горький	Сладкий	Острый	Соленый
	Цвет	Зеленый, голубой	Красный	Желтый	Белый	Черный
	Эмоция (внутренний повреждающий агент)	Гнев	Радость, испуг	Размышление, озабоченность, тревога, чрезмерное сочувствие	Печаль, тоска	Страх
ПРИРОДА	Явление природы (внешний повреждающий агент)	Ветер	Жар, Огонь	Влажность	Сухость	Холод
	Смена доминанты	Инь на Ян	Максимум Ян	Равновесие	Ян на Инь	Максимум Инь
	Характер энергии	Теплый, мягкий	Жаркий, знойный	Нейтрализующий	Прохладный	Холодный, ледящий
	Сила энергии	Генерируется	Процветает	Стабилизируется	Сжимается	Оформляется
	Динамическое состояние	Рождение	Рост	Развитие, превращение	Сбор урожая, угнетение, упадок	Сохранение, покой, застой, умирание
	Сторона света	Восток	Юг	Центр	Запад	Север
	Сезон	Весна	Лето	Конец лета	Осень	Зима
	Время суток	Утренняя заря	Утро	День	Вечер	Ночь

Таблица двенадцати основных меридианов

	Меридиан	Время активности	Ручной или ножной	Инь или Ян	Внутренняя или внешняя сторона тела	Начинается	Кончается	Первозлемент	Кит. название с транскрипцией	Англ. название
1	Легкие	3.00–5.00 час тигра	Ручной	Инь	Внутренняя	Под ключицей	Большой палец руки	Металл	Фей цзин	LU (Lungs)
2	Толстый кишечник	5.00–7.00 час зайца	Ручной	Ян	Внешняя	Указательный палец руки	Возле носа (противоположная сторона тела)		Дачан цзин	LI (Large Intestine)
3	Желудок	7.00–9.00 час дракона	Ножной		Внутренняя	Под глазом	2-й палец ноги	Земля	Вей цзин	ST (Stomach)
4	Поджелудочная железа–селезенка	9.00–11.00 час змеи	Ножной	Инь	Внутренняя	Большой палец ноги	Грудь на уровне подмышки		Пи цзин	SP (Spleen)

5	Сердце	11.00–13.00 час лошади	Ручной	Инь	Внутренняя	Подмышка	Мизинец руки	Огонь	Синь цзин	HT (Heart)
6	Тонкий кишечник	13.00–15.00 час овцы	Ручной	Ян	Внешняя	Мизинец руки	Возле уха		Сяочхан цзин	SI (Small Intestine)
7	Мочевой пузырь	15.00–17.00 час обезьяны	Ножной		Внешняя	Внутренний край глаза	Мизинец ноги	Вода	Пангуан цзин	BL (Bladder)
8	Почки	17.00–19.00 час петуха	Ножной	Инь	Внутренняя	Средняя линия стопы, на 1/3 ближе к пальцам (точка Юнь цюань)	Под ключицей		Шэнь цзин	KI (Kidney)

9	Перикард	19.00–21.00 час собаки	Ручной	Инь	Внутренняя	Подмышка	Средний руки	Огонь	Синьбао цзин	PC (Peri- car- dium)
10	Тройной обогрева- тель	21.00–23.00 час свиньи	Ручной	Ян	Внешняя	Безымян- ный руки	Возле внешнего края брови		Сань- цзяо цзин	SJ (San- jiao)
11	Желчный пузырь	23.00–1.00 час мыши	Ножной		Внешняя	Внешний край глаза	4-й палец ноги	Дерево	Дань цзин	GB (Gali- bladder)
12	Печень	1.00–3.00 час быка	Ножной	Инь	Внутренняя	Большой палец ноги	Под грудью		Гань цзин	LR (Liver)

Краткий словарь медицинских терминов для врачей и пациентов



На приеме у врача

门诊 ménzhěn МЭНЬЧЖЭНЬ

Заболели? Полечитесь!	生病了吗? 去看病吧!	Shēngbìngle ma? qù kànbìng ba! Шэнбинлэ ма? Цюй каньбин ба!
Китайская медицина	中医	zhōngyī чжунъи
Западная медицина	西医	xīyī сиу
Врач	医生	yīshēng ишэн
	大夫	dàifu дайфу
Здоровье	健康	jiànkāng цзянькан
Болезнь	病	bìng бин
Пациент	病人	bìngrén бинжэнь

Обращаться к врачу	看病	kànbìng кань бин
Поликлиника	门诊部	ménzhěnbù мэньчжэньбу
Больница	医院	yīyuàn июань
Кабинет	诊室	zhěnsì чжэньши
Массажный стол	按摩桌	ànmó zhuō аньмочжо
Выписывать рецепт	开药方	kāi yàofāng кай яофан
Лечение, лечить	治疗	zhìliáo чжиляо
Вылечить	治好	zhìhǎo чжихао

Опрос	问诊	wènzhěn вэньчжэнь
Больно, болит	疼	téng тэн
	痛	tòng тун
Что болит?	哪里不舒服	nǎlǐ bùshūfu нали бу шуфу
Покажите (где болит)	给我看看	gěiwǒ kànkàn гэй во канькань
Двигать (рукой, ногой) больно	动起来很疼	dòngqǐlái hěnténg дунцилай хэньтэн

Дотрагиваться больно	摸起来很 疼	mōqǐlái hěnténg моцилай хэньтэн
Как себя чувствуете?	怎么样	zěnmeyàng цзэньмэян
Хорошо себя чувствовать	舒服	shūfu шүфу
Плохо себя чувствовать	不舒服	bù shūfu бу шүфу
Какие изменения?	有什么变 化	yǒu shénme biànhuà ю шэньмэ бяньхуа
Улучшение	改善	gǎishàn гайшань
Ухудшение (болезни)	(病情)恶化	(bìngqíng) èhuà (бинцин) эхуа
Восстановить здоровье	恢复健康	huīfù jiànkāng хуйфу цзянькан

Как вы заболели?	您是怎么 得病的	Nín shì zěnmé débìng de нинь ши ценме дэбин дэ
Инфекция, вирус	病毒	bìngdú бунду
Осложнение после болезни	并发症	bìngfāzhèng бинфачжэн
Бактерии	细菌	xìjūn сицзюнь
Паразиты	寄生虫	jìshēngchóng цзишэнчун

Стресс	压力	yālì яли
	应激	yīngjī инцзи
Психическая травма	精神创伤	jīngshén chuāngshāng цзиншэнь чуаншан
Авария	事故	shìgù шигу
Падение	跌倒	diēdǎo дедао
Травма	外伤	wàishāng вайшан
Операция	手术	shǒushù шоушу
Имплантат	植入物	zhírùwù чжижуу

Осмотр и лечение	检查治疗	jǐǎnchá zhìliáo цзяньча чжиляо
Диагноз, ставить диагноз	诊断	zhěnduàn чжэньдуань
Пульсовая диагностика	脉诊	màizhěn майчжэнь
Диагностика по языку	舌诊	shézhěn шэчжэнь
Сидеть	坐	zuò цзо
Сесть		zuòxià цзося
Стоять	站	zhàn чжань
Встать		zhànqǐlái чжаньцилай

Ходить	走	zǒu цзоу
Лежать	躺	tǎng тан
Лечь на живот	俯卧	fúwò фуво
Лечь на спину	仰卧	yǎngwò янво
Перевернуться	翻身	fānshēn фань шэнь
Раздеваться	脱衣服	tuō yīfu то ифу
Одеваться	穿衣服	chuān yīfu чуань ифу
Не двигайтесь!	不要动	bù yào dòng бу яо дун
Расслабиться	放松	fàngsōng фансун
Успокоиться	放心	fàngxīn фансинь
Закрыть глаза	合上眼睛	héshàng yǎnjīng хэшан яньцзин

Традиционная китайская медицина

中医 **zhōngyī** чжунъи

Способы диагностики и лечения в китайской медицине	中医诊断 治疗	zhōngyī zhěnduàn zhìliáo чжунъи чжэньдуань ляофа
Акупунктурная точка	穴位	xuéwèi сюэвэй
Иглы	针	zhēn чжэнь
Иглоукалывание	针灸	zhēnjiǔ чжэньцзю
Банки	火罐	huǒguàn хогуань
Ставить банки	拔火罐	bá huǒguàn ба хогуань
Спирт	酒精	jiǔjīng цзюцзин
Вата	棉花	miánhua мяньхуа
Зажигалка	打火机	dǎhuǒjī да хоцзи
Спички	火柴	huǒchái хочай
Полынный конус	艾炷	àizhù айчжу

Полынная сигара	艾条	àitiáo айтяо
Прижигание полынной сигарой	艾条灸	àitiáojiǔ айтяоцзю
Цигун (гимнастика)	气功	qìgōng цигун
Заниматься гимнастикой	练功	liàngōng лянь гун
Цигун-терапия (цигун-массаж)	气功治疗	qìgōng zhìliáo цигун чжиляо
Массаж	按摩	ànmó аньмо
	推拿	tuīná туйна
Круговое разминание	揉法	róufǎ жоуфа
Захват	拿法	náfǎ нафа
Валяние	滚法	gǔnfǎ гуньфа
Однократное сильное нажатие	按法	ànfǎ ань фа
Лекарство	药	yào яо
Западные лекарства	西药	xīyào сияо
Китайские лекарства	中药	zhōngyào чжуньяо
Готовые китайские лекарства	中成药	zhōngchéngyào чжунчэньяо
Травы лечебные китайские	中草药	zhōngcǎoyào чжунцаояо
Антибиотик	抗生素	kàngshēngsù каншэнсу

Пластырь	膏药	gāoyao гаояо
Мазь	药膏	yàogāo яогао
Масло для массажа	油	yóu ю
Красное масло (сафлоровое)	红花油	hónghuāyóu хунхуаю
Зеленое масло	风油精	fengyoujing фэн ю цзин
Постельный режим	卧床	wòchuáng вочуань
Побольше двигаться	多运动	duōyùndòng до юньдун
Костыли	拐杖	guǎizhàng гуайчжан
Инъекция	注射	zhùshè чжушэ

Патогенные факторы (причины заболеваний)	外邪 (病因)	wàixié (bìngyīn) вайсе (бинъинь)
Внешние патогенные факторы (шесть зол)	外邪	wàixié вайсе
Ветер	风	fēng фэн
Холод	寒	hán хань
Жар	暑	shǔ шу
Влажность	湿	shī ши
Сухость	燥	zào цзао
Огонь	火	huǒ хо

Внутренние патогенные факторы (семь состояний)	内因七情	nèiyīn qīqíng нэйинь цицин
Радость	喜	xǐ си
Гнев, раздражительность	怒	nù ну
Забота, тревога	忧	yōu ю
Размышления, раздумья	思	sī сы
Печаль, тоска	悲	bēi бэй
Страх	恐	kǒng кун
Испуг	惊	jīng цзин

Плотные и полые органы	腑脏	zàngfǔ цзанфу
Полые органы (шесть полых)	(六)腑	(liù)fǔ (лю)фу
Желудок	胃	wèi вэй
Тонкая кишка	小肠	xiǎocháng сяочан
Толстая кишка	大肠	dàcháng дачан
Мочевой пузырь	膀胱	pángguāng пангуан
Желчный пузырь	胆	dǎn дань
Тройной обогреватель	三焦	sānjiāo саньцзяо

Плотные органы (пять плотных)	(五)脏	(wǔ)zàng (y)цзан
Печень	肝	gān гань
Почки	肾	shèn шэнь
Поджелудочная железа	胰腺	yíxiàn исянь
Селезенка	脾	pí пи
Легкие	肺	fèi фэй
Сердце	心	xīn синь
Перикард	心包	xīnbāo синьбао

Энергетическое строение человека	人体能量 系统	réntǐ néngliàng xìtǒng жэньти нэнлян ситун
Энергетика	气化	qìhuà цихуа
Квинэссенция	精	jīng цзин
Энергия	气	qì ци
Дух	神	shén шэнь
Внутренняя энергия	内气	nèi qì нэй ци
Внешняя энергия	外气	wàiqì вай ци
Здоровая энергия	正气	zhèngqì чжэнци
Болезненная энергия	邪气	xiéqì сеци
Движение энергии	气血运行	qìxuè yùnxíng цисюэ юньсин

Внутренние патогенные факторы (семь состояний)	内因七情	nèiyīn qīqíng нэйинь цицин
Радость	喜	xǐ си
Гнев, раздражительность	怒	nù ну
Забота, тревога	忧	yōu ю
Размышления, раздумья	思	sī сы
Печаль, тоска	悲	bēi бэй
Страх	恐	kǒng кун
Испуг	惊	jīng цзин

Плотные и полые органы	腑脏	zàngfǔ цзанфу
Полые органы (шесть полых)	(六)腑	(liù)fǔ (лю)фу
Желудок	胃	wèi вэй
Тонкая кишка	小肠	xiǎocháng сяочан
Толстая кишка	大肠	dàcháng дачан
Мочевой пузырь	膀胱	pángguāng пангуан
Желчный пузырь	胆	dǎn дань
Тройной обогреватель	三焦	sānjiāo саньцзяо

Добавлять (здоровую) энергию	补(正)气	bǔ (zhèng qì) бу (чжэн)ци
Убирать (больную) энергию	祛除邪气	qūchú xiéqì цючу сеци
Недостаток Ян	阳虚	yángxū янсюй
Недостаток Инь	阴虚	yīnxū иньсюй
Избыток Ян	阳盛	yángshèng яншэн
Избыток Инь	阴盛	yīnshèng иньшэн
Недостаток ци	气虚	qìxū цисюй
Недостаток крови	血虚	xuèxū сюэсюй
Застой ци	气滞	qìzhì цичжи
Застой крови	血瘀	xuèyū сюэюй
Убрать застой ци и крови	去除气滞 血瘀	qùchú qìzhì xuèyū цючу цичжи сюэюй
Избыток флегмы	痰多	tánduō таньдо
Застой флегмы	痰阻	tánzǔ таньцзу
Дисбаланс Инь и Ян	阴阳失调	yīnyáng shītiáo инь-ян шитяо
Восстановить баланс Инь и Ян	恢复阴阳 平衡	huīfù yīnyáng píng héng хуйфу инь-ян пинхэн
Пробивание меридиана	疏通经络	shūtōng jīngluò шутун цзин-ло

Иньские меридианы	阴经	yīn jīng <i>иньцзин</i>
Янские меридианы	阳经	yángjīng <i>янцзин</i>
Основные меридианы	经(脉)	jīng(mài) <i>цзин(май)</i>
Чудесные (неординарные) сосуды	奇经八脉	qíjīng bāmài <i>цицзин бамай</i>
Коллатерали	络(脉)	luò(mài) <i>ло(май)</i>
Ло-точка (ло-пункт)	络穴	luòxué <i>лосюэ</i>

Двенадцать основных меридианов (каналов)		十二经脉	shíèr jīngmài <i>шиэр цзинмай</i>
1.	Меридиан легких	肺经	fèijīng фэйцзин <i>фэйцзин</i>
2.	Меридиан толстой кишки	大肠经	dàchángjīng <i>дачанцзин</i>
3.	Меридиан желудка	胃经	wèijīng вэйцзин
4.	Меридиан поджелудочной железы-селезенки	脾经	píjīng <i>пицзин</i>
5.	Меридиан сердца	心经	xīnjīng синьцзин
6.	Меридиан тонкой кишки	小肠经	xiǎochángjīng <i>сяочанцзин</i>
7.	Меридиан мочевого пузыря	膀胱经	pángguāngjīng <i>паньгуанцзин</i>

8.	Меридиан почек	肾经	shènjīng шэньцзин
9.	Меридиан перикарда	心包经	xīnbāojīng синьбаоцзин
10.	Меридиан тройного обогревателя	三焦经	sānjiāojīng саньцзяоцзин
11.	Меридиан желчного пузыря	胆经	dǎnjīng даньцзин
12.	Меридиан печени	肝经	gānjīng ганьцзин

Восемь чудесных сосудов		奇经八脉	qíjīng bāmài цицзин бамай
1.	Заднесрединный сосуд ду-май — «море всех ян-каналов», «управляющий сосуд»	督脉	dūmài
2.	Переднесрединный сосуд жэнь-май — «море всех инь-каналов», «сосуд зачатия»	任脉	rènmài
3.	Чун-май — «проходящий сосуд»;	冲脉	chōngmài

4.	Дай-май — «опоясывающий сосуд»	帶脉	dàimài
5.	Инь вэй- май — «сосуд, связывающий инь»	陰維脉	yīnwéimài
6.	Ян вэй- май — «сосуд, связывающий ян»	陽維脉	yángwéimài
7.	Инь цяо-май — «пяточный инь- сосуд»	陰蹻脉	yīnqiāomài
8.	Ян цяо-май — «пяточный ян-сосуд».	陽蹻脉	yángqiāomài

Основные точки	主穴	zhǔ xué чжу сюэ
Хэ гу — «Закрытая долина»	合谷	hégu
Цзу сань ли — «Тройное управление на ноге»	足三里	zúsānlǐ
Сань инь цзяо — «Три иньских ножных»	三阴交	sānyīnjiāo
Да чжуй — «Большой позвонок»	大椎	dàzhuī
Мин мэнь — «Врата жизни»	命门	mìngmén

Юн цюань — «Бьющий источник»	涌泉	yǒngquán
Лао гун — «Дворец труда»	劳宫	láo gōng
Бай хуэй — «Сто встреч»	百会	bóhuì
Фэн чи — «Пруд ветра»	风池	fēngchí
Ци хай — «Море Ци»	气海	qìhǎi

Пять первоэлементов	五行	wǔxíng у син
Огонь	火	huǒ хо
Почва (Земля)	土	tǔ ту
Металл	金	jīn цзинь
Вода	水	shuǐ шуй
Дерево	木	mù м

Традиционная западная медицина

西医 xīyī сии

Распространенные симптомы	常见症状 чанцзянь чжэнчжуан	chángjiàn zhèngzhuàng чанцзянь чжэнчжуан
Конечности	四肢 сизхи	sìzhī сычжи
Боль	疼	téng тэн
	疼痛	téngtòng тэнтун
Острая боль	剧痛	jùtòng цзюйтун
Тупая, ноющая боль, ломота	酸痛	suāntòng суаньтун
Судороги, сводить	抽筋	chōujīn чоуцзинь
Зуд	痒	yang ян
Нагноение, нарыв	化脓	huànéng хуанун
Язвы	溃疡	kuìyáng куйян
Онемение	麻	má ма
Отекать	水肿	shuǐzhǒng шуйчжун
Опухать	肿	zhǒng чжун

Общее состояние	综合状态	zōnghé zhuàngtài <i>цзунхэ чжуантай</i>
Головокружение	头晕	tóuyūn тоуюнь
Головная боль	头痛	tóutòng тоутэн
Обморок	昏厥	hūnjué хуньцзюэ
Быстрая утомляемость	易疲劳性	yìpí láoxìng ипилаосин
Слабость	无力	wúlì ули
Задыхаться; тяжело дышать	气促	qìcù цицу
Бессонница	失眠	shīmián шимянь
Плохая память	记忆力很弱	jìyìlì hěn ruò цзиили хэнь жо
Нервничать; волноваться	烦躁	fánzào фаньцзао
Печаль, тоска, депрессия	忧郁	yōuyù ююй
Тремор рук	手颤	shǒuchàn шоучань
Всегда холодно	总是怕冷	zǒngshì pàlěng цзунши па лэн
Всегда жарко	总是怕冷	zǒngshì pàlěng цзунши па лэн
Резь в глазах	眼睛刺痛	yǎnjīng cìtòng яньцзин цытун
Рябит в глазах	眼睛发花	yǎnjīng fāhuā яньцзин фахуа

Снижение иммунитета	免疫力低下	miǎnyìlì dīxià мянъили дися
Постоянные простуды	经常感冒	jīngcháng gǎnmào цзинчан ганьмао
Потливость	自汗	zìhàn цзыхань
Температура	体温	tǐwēn тивэнь
Повышенная температура	发烧	fāshāo фашао
Пониженная температура	低温	dīwēn дивэнь
Высокое давление	高血压	gāo xuèyā гао сюэя
Низкое давление	低血压	dīxuèyā ди сюэя

Живот	腹(部) 肚子	fù(bù) фу(бу) dǔzi дуцзы
Метеоризм (распирание в животе)	腹胀	dùzhàng дучжан
Тяжесть в желудке	胃沉重	wèi chénzhòng вэй чэньчжун
Икота, икать	打呃	dǎyē даэ
Тошнота	恶心	ěxīn эсинь

Рвота	呕吐	ǒutù оуту
Какой стул?	大便是怎 样的	dàbiàn shì zěnyàngde дабянь ши цзэньяндэ
Понос	腹泻	fùxiè фусе
	拉肚子	lā dùzi ла дуцзы
Запор	便秘	biànmì бяньми
Сухость во рту	口干	kǒugàn коугань
Горечь во рту	嘴里发苦	zuǐlǐ fākǔ цзуйли факу
Кисло во рту	嘴里发酸	zuǐlǐ fāsuān цзуйли фасуань
Плохой аппетит	胃口不好	wèikǒu bùhǎo вэйкоу бухао
Худоба, худеть	消瘦	xiāoshòu сяошоу
Плнота, поправляться	肥胖	féipàng фэйпан

Мочеполовая система	尿生殖系统	niàoshēngzhíxìtǒng няо-шэнчжи ситун
Учащенное мочеиспускание	排尿频繁	páiniào pínfán пайняо пиньфань
Редкое мочеиспускание	小便短少	xiǎobiàn duǎnshǎo сяобяньдуаньшао
Обильное мочеиспускание	小便多	xiǎobiàn duō сяобянь до

Скудное мочеиспускание	排尿减少	páiniào jiǎnshǎo пайняо цзяньшао
Снижение потенции	性能力低下	xìngjiāo nénglì dīxià синцзяо нэнли дися
Нарушение менструального цикла	月经不调	yuèjīng bùtiáo юэцзин бутяо
Обильная менструация	月经过多	yuèjīng guòduō юэцзин годо
Скудная менструация	月经过少	yuèjīng guòshǎo юэцзин гошао

Полезные прилагательные и наречия	有用的形容 词和副词	yǒuyòngde xíngróngcí hé fùcí ююндэ синжунцы хэ фуцы
Много	很多	hěnduō (хэнь) до
Мало	很少	hěnshǎo (хэнь) шао
Давно	很久 (以前)	hěnjiǔ (yǐqián) хэньцзю (ицянъ)
Недавно	不久 (以前)	bùjiǔ (yǐqián) буцзяо (ицянъ)
Слишком	太	tài тай
Часто	常常	chángcháng чанчан
Редко	很少	hěn shǎo хэнь шао
Холодный	冷(的)	lěng(de) лэн(дэ)

Горячий	热(的)	rè(de) жэ(дэ)
Бледный	苍白(的)	cāngbái(de) цанбай(дэ)
Красный	红(的)	hóng(de) хун(дэ)
Отекший	发肿(的)	fāzhǒng(de) фачжун(дэ)
	肿胀(的)	zhǒngzhàng(de) чжунчжан(дэ)

Части тела, органы, ткани, системы организма, симптомы и болезни

身体部位、内脏器官、组织、人体的系统、症状、疾病

shēntǐ bùwèi, nèizàng qìguān, zǔzhī, réntǐde xìtǒng, zhèngzhuàng, jíbing

шэньти бுவэй, нэйцзан цигуань, цзучжи, жэньтидэ ситун, чжэнчжуан, цзибин

Голова	头(部)	tóu(bù) moy(бу)
Голова	头	tóu moy
Мозг	大脑	dànnǎo данао
Макушка	头顶	tóudǐng тоунао
Лоб	前额	qián'é цяньэ
Виски	颞颥	nièrú нежу
Затылок	后脑	hòunǎo хоунао

Симптомы	症状	zhèngzhuàng чжэнчжуан
Головокружение	头晕	tóuyūn тоуюнь
Головная боль	头痛	tóutòng тоутун
Обморок, потеря сознания	昏厥	hūnjué хуньцзюэ
Снижение памяти	记忆力低下	jìyìlì dīxià цзиили дися

Быстрая утомляемость	易疲劳	yìpíláo ипилао
Бессонница	失眠	shīmián шимянь
Плохая память	记忆力不好	jìyìlì bùhǎo цзиили бухао

Болезни головы	疾病	jíbìng цзибин
Мигрень	偏头痛	piāntóutòng пьянтоутун
Воспаление лицевого нерва	面神经炎	miànshénjīngyán мяньшэньцзинъянь
Паралич лицевого нерва	面神经麻痹	miànshénjīng mábì мяньшэньцзин маби
Сужение сосудов головного мозга	脑血管收缩	nǎoxuèguǎn shōusuō наосюэгуань шоусо
Нарушение мозгового кровообращения	脑循环障碍	nǎoxúnhuán zhàng'ài нао сюньхуань чжанай
Гипертония (повышенное давление)	高血压	gāo xuèyā гао сюэя
Гипотония (пониженное давление)	低血压	dīxuèyā ди сюэя
Кровоизлияние в мозг; инсульт	脑溢血	nǎoyìxuè наоисюэ
	中风	zhòngfēng чжунфэн
	大脑出血	dànnǎo chūxuè данао чусюэ

Паралич; быть парализованным	麻痹	mábì <i>маби</i>
Дисфазия (нарушение речи)	语言不利	yǔyán bùlì <i>юйянь були</i>
Рассеянный склероз	多发性硬化	duōfāxìng yìngguà <i>дофасин инхуа</i>
ДЦП	小儿脑瘫	xiǎoér nǎotān <i>сяоэр наотань</i>
Менингит	脑膜炎	nǎomóyán <i>наомоянь</i>
Энцефалит	脑炎	nǎoyán <i>наоянь</i>
Кома	昏迷	hūnmí <i>хуньми</i>

Психика	心理 精神状态	xīnlǐ jīngshén zhuàngtài <i>синьли</i> <i>цзиншэнь чжуантай</i>
Психическое расстройство	精神障碍	jīngshén zhàngài <i>цзиншэнь чжанъай</i>
Психическая травма	精神创伤	jīngshén chuāngshāng <i>цзиншэнь чуаншан</i>
Психиатрическое заболевание	精神病	jīngshénbìng <i>цзиншэньбин</i>
Депрессия	抑郁	yùyù <i>июй</i>
Повышенная возбудимость	情绪异常 激动	qíngxù yìcháng jīdòng <i>цинсюй ичан цзидун</i>
Перепады настроения	情绪不稳定	qíngxù bùwěndìng <i>цинсюй бувэньдин</i>

Нервничать; волноваться	烦躁	fánzào <i>фаньцзао</i>
Бессонница	失眠	shīmián <i>шимянь</i>
Сонливость, вялость	倦睡	juànshuì <i>цзюаньшуй</i>
Несобранность, рассеянность	精力分散	jīnglì fēnsàn <i>цзинли фэньсань</i>
Невроз, неврастения	神经病	shénjīngbìng <i>шэньцзинбин</i>
Нейродермит	神经性皮炎	shénjīngxìng pífūyán <i>шэньцзинсин пифуянь</i>
Алкоголизм	酒精中毒	jiǔjīng zhòngdú <i>цзюцзин чжунду</i>
Ожирение	肥胖	féipàng <i>фэйпан</i>

Глаз	目	mù му
	眼睛	yǎnjīng <i>яньцзин</i>
Очки	眼镜	yǎnjìng <i>яньцзин</i>
Резь в глазах	眼睛刺痛	yǎnjīng cìtòng <i>яньцзин цытун</i>
Рябит в глазах	眼睛发花	yǎnjīng fāhuā <i>яньцзин фахуа</i>
Снижение зрения	视力低下	shìlì dīxià <i>шили дися</i>
Близорукость	近视	jìnshì <i>цзиньши</i>

Дальнозоркость	远视	yuǎnshì юаньши
Конъюнктивит	结膜炎	jiémóyán цземоянь
Катаракта	白内障	báinèizhàng байнэйчжан
Глаукома	绿内障	lǜnèizhàng люйнэйчжан
	青光眼	qīngguāngyǎn цингуанянь
Отслоение сетчатки	视网膜脱离	shìwǎngmó tuōlí шиванмо толи
Слепота	失明	shīmíng шимин

Ухо	耳朵	ěrduo эрдо
Снижение слуха	听力低下	tīnglì dīxià тинли дися
Глухота	耳聋	ěrlóng эрлун
Нос	鼻子	bízi бицзы
Насморк	鼻炎	bíyán биянь
	流鼻涕	liú bíti лю бити
Заложенность носа	鼻子不透气	bízi bùtōngqì бицзы бутунци
Гайморит	上颌窦炎	shànghé dòuyán шанхэ доуянь
Простуда	感冒	gǎnmào ганьмао
Грипп	流行性感冒	liúxíngxìng gǎnmào люсинсин ганьмао

Рот	口	kǒu коу
Губы	嘴唇	zuǐchún цзуйчунь
Сухость губ	嘴唇干燥	zuǐchún gānzào цзуйчунь ганьцзао
Зубы	牙齿	yáchǐ ячи
Язык	舌头	shétou шэтоу
Диагностика по языку	舌诊	shézhěn шэчжэнь
Челюсть	颌骨	héǒu хэгу

Горло	喉	hóu хоу
	咽喉	yànhóu яньхоу
	喉咙	hóulong хоулун
Воспаление миндалин, тонзиллит	扁桃腺炎	biántáoxiànyán бяньтаосяньянь
Спазм в горле	喉痉挛	hóujīngluán хоуцзинлуань
Щитовидная железа	甲状腺	jiǎzhuàngxiàn цзячжуансянь
Повышенная активность щитовидной железы (гипертиреоз)	甲状腺功能亢进	jiǎzhuàngxiàn gōngnéng kàngjìn цзячжуансянь гуннэн канцзинь

Пониженная активность щитовидной железы (гипотиреоз)	甲状腺功能 减退症	jiǎzhuàngxiàn gōngnéng jiǎntuì цзячжуансянь гуннэн цзяньтуй
Удаление щитовидной железы	甲状腺切除	jiǎzhuàngxiàn qiēchú цзячжуансянь цечу
Гормоны	激素	jī sù цзису
	荷尔蒙	hè'ěrměng хээрмэн

Грудная клетка	胸部	xiōng(bù) сюн(бу)
Дыхательные пути	呼吸道	hūxīdào хусидао
Кашель	咳嗽	késou кэсоу
Сухой кашель	干咳嗽	gānkésou ганькэсоу
Мокрый кашель	痰咳	tánké танькэ
Трахея	气管	qìguǎn цигуань
Трахеит	气管炎	qìguǎnyán цигуаньянь
Бронхи	支气管	zhīqìguǎn чжицигуань
Бронхит	支气管炎	zhīqìguǎnyán чжицигуаньянь
Хронический бронхит	慢性支气 管炎	mànxìng zhīqìguǎnyán маньсин чжицигуаньянь

Легкие	肺	fèi фэй
Воспаление легких	肺炎	fèiyán фэйянь
Задышаться, тяжело дышать	气促	qìcù цицу
Астма	哮喘	xiàochuǎn сяочуань
Бронхиальная астма	支气管哮喘	zhīqìguǎn xiàochuǎn чжицигуань сяочуань

Сердце и кровеносная система	心血管系统	xīn-xuèguǎn xìtǒng син сюэгуань ситун
Сердце	心	xīn синь
Сердечный ритм	心律	xīnlǜ синьлюй
Пульс	脉搏	màibó майбо
Пульсовая диагностика	脉诊	màizhěn майчжэнь
Электрокардиограмма	心电图	xīndiàntú синьдяньту
Электрокардиостимулятор	心脏起搏器	xīnzàng qǐbóqì синьцзан цибоци
Кровь	血	xuè сюэ
Кровеносные сосуды	血管	xuèguǎn сюэгуань
Потеря крови	失血	shīxuè шисюэ
Вены	静脉	jìngmài цзинмай

Артерии	动脉	dòngmài дунмай
Капилляры	毛细管	máoxìguǎn маосигуань
Тромб	血栓	xuèshuān сюэшуань
Язвы	疮	chuāng чуан
Отекание ног	脚浮肿	jiǎo fúzhǒng цзяо фучжун
Потеря сознания	昏厥	hūnjué хуньцзюэ
Холодный пот	冷汗	lěnghàn лэнхань
Бледность	苍白	cāngbái цанбай
Озноб	寒战	hánzhàn ханьчжань
Боль в сердце	心痛	xīntòng синьтун
Сердечная одышка	心性呼吸 困难	xīnxìng hūxī kùnnan синьсин хуси куньнань

Болезни сердца	疾病	jíbìng цзибин
Ревматизм	风湿病	fēngshībìng фэншибин
Шум в сердце	心脏有杂音	xīnzàng yǒu záyīn синьцзан ю цзаинь
Инфаркт миокарда	梗塞 (血管)	gěngsè (xuèguǎn) гэнсэ сюэгуань
Атеросклероз	动脉粥样 硬化	dòngmài zhōuyàng yìngguà дунмай чжоуян инхуа

Стенокардия	狭心症	xiáxīnzhèng сясиньчжэн
Нарушение сердечного кровообращения	心循环障碍	xīn xúnhuán zhàng'ài синь сюньхуаньчжанай
Аритмия	心律不齐	xīnlǜ bùqí синьлюй буци
Тахикардия (учащенное сердцебиение)	心博过速	xīnbóguōsù синьбо госу
Брадикардия (низкий сердечный ритм)	心跑余缓	xīnpǎo yúhuǎn синьпао юйхуань
Гипертония (повышенное давление)	高血压	gāoxuèyā гао сюэя
Гипотония (пониженное давление)	低血压	dīxuèyā ди сюэя
Малокровие, анемия	贫血	pínxuè пиньсюэ
Тромбоз	血栓症	xuèshuānzhèng сюэшуаньчжэн
Варикозное расширение вен	静脉曲张	jìngmài qūzhāng цзинмай цюйчжан
Вегето- сосудистая дистония	营养管肌张力障碍	yíngyǎng guǎnjī zhānglì zhàng'ài инъян гуаньцзи чжанли чжанай

Живот, брюшная полость	腹(部) 肚子	fù(bù) фу(бу) dǔzi дуцзы
Желудок и кишечник	胃肠	wèicháng вэйчан
Желудок	胃	wèi вэй
Боли в животе	腹痛	fùtòng футун
Гастрит	胃炎	wèiyán вэйянь
Гастроэнтерит	胃肠炎	wèichángyán вэйчанъянь
Язва желудка	胃溃疡	wèikuìyáng вэйкуйян
Желудочные боли	胃痛	wèitòng вэйтун
Изжога	胃灼热	wèizhuórè вэйчжожэ
Желудочная кислота	胃酸	wèisuān вэйсуань
Повышенная кислотность	胃酸过多	wèisuān guòduō вэйсуань годо
Тошнота	反胃	fǎnwèi фаньвэй
	恶心	ěxin эсинь
Несварение желудка	消化不良	xiāohuà bùliáng сяохуа булян
Диарея; понос	腹泻	fùxiè фуце
Запор	便秘	biànbì бяньби
Кровавый стул	便血	biànxuè бяньсюэ
Асцит, брюшная водянка	腹水	fùshuǐ фушуй

Колики	绞痛	jiǎotòng цзяотун
Колит	结肠炎	jiéchángyán цзечанъянь
Кишечник	胃肠	wèicháng вэйчан
Непроходимость кишечника	肠梗阻	chánggěngzǔ чангэцзю
Кисты в кишечнике	肠囊肿	chángnángzhǒng чан нанчжун
Энтерит, воспаление кишок	肠炎	chángyán чанъянь
Синдром раздраженного кишечника	腸易激綜合症	cháng yìjī zōnghézhèng чан ицзи цзунхэчжэн
Язва двенадцати- перстной кишки	十二指肠 溃疡	shíèr zhǐcháng kuìyáng шиэр чжичан куйян
Рак прямой кишки	直肠癌	zhícháng'ái чжичанъай
Аппендицит	阑尾炎	lánwěiyán ланьвэйянь
Геморрой	痔疮	zhìchuāng чжичуан
Паховая грыжа	疝气	shànqì шанци

Печень и желчный пузырь	肝胆	gāndǎn ганьдань
Печень	肝	gān гань
Рак печени	肝癌	gān'ái ганъай

Цирроз печени	肝硬化	gāngēnghuà ганьгэнхуа
Гепатит	肝炎	gānyán ганьянь
Увеличение печени	肝肿大	gān zhǒngdà гань чжунда
Желчный пузырь	胆	dǎn дань
Холецистит	胆囊炎	dǎnnángyán даньнанянь
Камень в желчном пузыре	胆结石	dǎn jiéshí дань цзешу
Удаление желчного пузыря	胆切除	dǎn qiēchú дань цечу
Дискинезия желчных путей	胆道运动 障碍	dǎndào yùndòng zhàng'ài даньдао юньдун чжанай

Поджелудочная железа и селезенка	胰腺与脾	yíxiàn yǔ pí исянь юй пи
Поджелудочная железа	胰腺	yíxiàn исянь
Панкреатит	胰炎	yíyán иянь
воспаление поджелудочной железы	胰腺炎	yíxiànyán исяньянь

Сахарный диабет	糖尿病	tángniàobìng танняобин
Инсулин	胰岛素	yídǎosù удаосу
Селезенка	脾	pí пи
Кисты в селезенке	脾囊肿	pí nángzhǒng пинанчжун
Разрыв селезенки	脾破裂	pí pòliè пи поле

Почки и мочевого пузырь	肾与膀胱	shèn yǔ pángguāng шэнь юй пангуан
Почки	肾	shèn шэнь
Пиелонефрит	肾盂肾炎	shènyú shènyán шэньюй шэньян
Почечная недостаточность	肾功能衰竭	shèn gōngnéng shuāijié шэнь гуннэн шуайцзе
Нефроптоз (подвижная почка)	浮游肾	fúyóushèn фуюшэнь
Мочекаменная болезнь	尿石病 (肾结石)	niàoshíbìng няошибин
Мочевой пузырь	膀胱	pángguāng пангуан
Цистит	膀胱炎	pángguāngyán пангуанъянь
Раздражение мочевого пузыря	膀胱刺激症	pángguāng cìjīzhèng пангуан цыцзичжэн

Задержка мочи	尿潴留	niàozhūliú няочжүлю
Недержание мочи	小便失禁	xiǎobiàn shījìn сяобянь шицзинь
Обильное мочеиспускание	尿频	niàopín наопянь
Скудное мочеиспускание Олигоурия	尿少症	niàoshǎozhèng няошаочжэн
Отечность лица	浮肿的脸	fúzhǒngde liǎn фучжундэ лянь
Боль в пояснице	腰痛	yāotòng яотун

Репродуктивная система	生殖系统	shēngzhíxìtǒng шэнчжи ситун
Молочная железа	乳房	rǔfáng жүфан
Грудница, мастит	乳腺炎	rǔxiànyán жүсяньянь
Мастопатия	乳房病	rǔfángbìng жүфанбин
Рак груди	乳房癌	rǔfángái жүфанъай
Матка	子宫	zǐgōng цзыгун
Маточная труба	输卵管	shūluǎnguǎn шулуаньгуань

Эндометриоз	子宫内膜异位症	zǐgōng nèimó yìwèizhèng цзыгун нэймо ивэйчжэн
Эрозия шейки матки	宫颈糜烂	gōngjǐng mílàn гунцзин милань
Миома матки	子宫肌瘤	zǐgōng jīliú цзыгун цзилю
Рак матки	子宫癌	zǐgōngái цзыгунъай
Яичники	卵巢	luǎncháo луаньчао
Аднексит (воспаление яичников)	附件炎	fùjiànyán фуцзяньянь
Кисты в яичнике	卵巢囊肿	luǎncháo nángzhǒng луаньчао нанчжун
Рак яичника	卵巢癌	luǎncháoái луаньчаоай
Менструация	月经	yuèjīng юэцзин
Менструальные боли	痛经	tòngjīng тунцзин
Нарушение менструального цикла	月经不调	yuèjīng bùtiáo юэцзин бутяо
Обильная менструация	月经过多	yuèjīng guòduō юэцзин годо

Скудная менструация	月经过少	yuèjīng guòshǎo юэцзин гошао
Беременность	妊娠	rènnshēn жэньшэнь
	怀孕	huáiyùn хуайюнь
Выкидыш	小产	xiǎochǎn сяочань
Аборт	堕胎	duòtāi домай
	流产	liúchǎn лючань
Бесплодие	不育	bùyù буюй
	不孕	bùyūn буюнь
Предстательная железа (простата)	前列腺	qiánlièxiàn цяньлесеань
Простатит (воспаление простаты)	前列腺炎	qiánlièxiànyán цяньлесеаньянь
Аденома (добро- качественная опу- холь простаты)	腺瘤	xiànlíu сянью
Рак простаты	前列腺癌	qiánlièxiànnái цяньлесеаньай
Снижение потенции	性能力 低下	xìngjiāo nénglì dīxià синцзяо нэнли дися
Импотенция	阳萎	yángwěi янвэй

Позвоночник	脊柱	jǐzhù цзичжу
Спина	背	bèi бэй
Позвонок	椎骨	zhuīgǔ чжуйгу
Шея	脖子	bózi боцзы
	颈	jǐng цзин
Шейный позвонок	颈椎	jǐngzhuī цзинчжуй
Грудная клетка	胸廓	xiōngkuò сюнко
Грудной позвонок	胸椎	xiōngzhuī сюнчжуй
Поясница	腰	yāo яо
Поясничный позвонок	腰椎	yāozhuī яочжуй
Крестец	荐骨	jiàngǔ цзяньгу
	骶骨	dǐgǔ дигу
Таз	骨盆	gǔpén гупэнь
Копчик	尾骨	wěigǔ вэйгу

Болезни позвоночника	脊柱病症	jǐzhù bìngzhèng цзичжу бинчжэн
Сколиоз (искривление позвоночника)	脊柱侧凸	jǐzhù cètū цзичжу цэту
Миозит (воспаление мышцы)	肌炎	jīyán цзиянь
Миозит шейных мышц	颈肌炎	jǐngjīyán цзинцзиянь
Невралгия	神经痛	shénjīngtòng шэньцзинтун
Межреберная невралгия	肋间神经 痛	lèijiān shénjīngtòng лэйцзянь шэньцзинтун
Невралгия седалищного нерва	坐骨神经 痛	zuògǔ shénjīng tòng цзогу шэньцзинтун
Грыжа межпозвонкового диска	椎间盘 突出	zhuījiān pántūchū чжуйцзянь паньтучу
Люмбаго (прострел, боль в пояснице)	腰痛	yāotòng яотун
Радикулит (воспаление корня позвоночного нерва)	脊神经 根炎	jǐshénjīnggēnyán цзишэньцзингэньянь

Фаланги пальцев (ноги)	趾骨	zhǐgǔ чжигу
Тазовая кость	髌骨	bìgǔ бигу
	胯骨	kuàgǔ куагу
	臀骨	túngú туньгу
Нога	腿	tuǐ туй
Бедро	大腿	dàtuǐ да туй
Бедренная кость	股骨	gǔgǔ гугу
Надколенник	髌(骨)	bìn(gǔ) бинь(гу)
Голень	小腿	xiǎotuǐ сяотуй
	胫	jìng цзин
Большеберцовая кость	胫骨	jìnggǔ цзингу
Малоберцовая кость	腓骨	féigǔ фэйгу
Стопа	脚	jiǎo цзяо
	足	zú цзу
Кости стопы	足骨	zúgǔ цзугу
Пятка	脚后跟	jiǎohòugēn цзяохоугэнь
Палец (ноги)	脚趾	jiǎozhǐ цзяочжи
Мышца	肌肉	jīròu цзижоу
Сухожилие	腱	jiàn цзянь

Болезни и травмы костей	骨头损伤 与疾病	Gǔtōu sǔnshāng yǔ jíbìng гүтоу суньшан ю цзибин
Остеопороз	骨质疏松	gǔzhì shūsōng гучжи шусун
Перелом	骨折	gǔzhé гучжэ
Растяжение мышцы	肌肉拉伤	jīròu lāshāng цзижоу лашан
Разрыв сухожилия	腱破裂	jiàn pòliè цзяньполе
Имплантат	植入物	zhírùwù чжижуу

Суставы	关节	guānjié гуаньцзе
Плечевой сустав	肩关节	jiān'guānjié цзянь гуаньцзе
Локтевой сустав	肘关节	zhǒuguānjié чжоу гуаньцзе
Лучезапястный сустав	桡腕关节	ráowànguānjié жаовань гуаньцзе
Сустав пальца руки	手指关节	shǒuzhǐguānjié шоучжи гуаньцзе
Тазобедренный сустав	髋关节	kuānguānjié куань гуаньцзе
Коленный сустав	膝关节	xīguānjié си гуаньцзе

Коленная чашечка	膝盖骨	xīgàigǔ <i>сигайгу</i>
Голеностопный сустав	踝关节	huáiguānjié <i>хуай гуаньцзе</i>
Сустав пальца ноги	脚趾关节	jiǎozhǐ guānjié <i>цзяочжи гуаньцзе</i>

Симптомы	症状	zhèngzhuàng <i>чжэнчжуан</i>
Отекать	水肿	shuǐzhǒng <i>шуйчжун</i>
Опухать	肿	zhǒng <i>чжун</i>
Хруст	咔咔响	kǎkǎxiǎng <i>какасян</i>
Ригидность (мало-подвижность)	强直型	qiángzhíxíng <i>цянчжисин</i>

Болезни и травмы суставов	关节疾病 外伤	guānjié jíbìng wàishāng <i>гуаньцзе цзибин вайшан</i>
Ревматоидный артрит	风湿性关节炎	fēngshīxìng guānjiéyán <i>фэншисин гуаньцзеянь</i>
Артрит (воспаление сустава)	关节炎	guānjiéyán <i>гуаньцзеянь</i>

Полиартрит	多关节炎	duōguānjiéyán догуаньцзеянь
Бурсит (воспаление суставной сумки)	滑囊炎	huánángyán хуананъянь
Артроз	关节病	guānjiébìng гуаньцзебин
Подагра	痛风	tòngfēng тунфэн
Растяжение	扭伤	niǔshāng нюшан
Воспаление сустава	关节炎	guānjiéyán гуаньцзеянь
Разрыв сухожилия	腱撕裂	jiànsīliè цзяньсыле
Имплантат	植入物	zhírùwù чжижуу

Кожные болезни	皮肤病	pífūbìng пифубин
Кожа	皮肤	pífū пифу
Родинка	胎记 痣	tāijì тайцзи zhì чжи
Меланома (пигментные клетки)	黑素瘤	hēisùliú хэйсулю

Аллергия	过敏	guòmǐn гоминь
Дерматит	皮炎	píyán пиянь
Крапивница	荨麻疹	xúnmázhěn сюньмачжэнь
Акне (угревая болезнь)	痤疮	cuóchuāng цочуан
Фурункулез	疔病	jiēbìng цзебин
Экзема	湿疹	shīzhěn ши
Псориаз (чешуйчатый лишай)	牛皮癣	niúpíxiǎn нюписянь
Стригущий лишай	头癣	tóuxiǎn тоусянь
Грибок	真菌	zhēnjūn чжэньцзюнь
Герпес	疱疹	pàozhěn паочжэнь
Целлюлит	蜂窝织炎	fēngwō zhīyán фэнвочжиянь
	橘皮	júpí цзюпи
Липома, жировик	脂肪瘤	zhīfángliú чжифанлю
Волосы (на голове)	头发	tóufa тоуфа
Волосы (на теле)	寒毛	hánmáo ханьмао
Облысение	变秃	biàntū бяньту

Основные части тела, органы, ткани и системы организма^[3]

主要身体部位、内脏器官、组织、人体的系统
zhǔyào shēntǐ bùwèi, nèizàng qìguān, zǔzhī, réntǐde xìtǒng
чжэуяо шэньти бுவэй, нэйцзан цигуань, цзучжи, жэньтидэ ситун

Бедро	大腿	dàtuǐ дамуǐ
Бронхи	支气管	zhīqìguǎn чжицигуань
Вены	静脉	jìngmài цзинмай
Виски	颞颥	nièrú нежу
Волосы (на голове)	头发	tóufa тоуфа
Волосы (на теле)	寒毛	hánmáo ханьмао
Глаз	眼睛	yǎnjīng яньцзин

Голень	小腿	xiǎotuǐ сяотуй
Голова	头	tóu тоу
Горло	咽喉	yànhóu яньхоу
	喉咙	hóulong хоулун
Грудная клетка	胸廓	xiōngkuò сюнко
Губы	嘴唇	zuǐchún цзуйчунь
Запястье	腕	wàn вань
Затылок	后脑	hòunǎo хоунао
Зубы	牙齿	yáchǐ ячи
Желудок	胃	wèi вэй
Желчный пузырь	胆	dǎn дань
Живот	腹(部)	fù(bù) фу(бу)
	肚子	dǔzi дуцзы
Кисть	手	shǒu шоу
Кишечник	胃肠	wèicháng вэйчан

Ключица	锁骨	suǒgǔ согу
Кожа	皮肤	pífū пифу
Колено	膝盖	xīgài сигаӳ
Копчик	尾骨	wěigǔ вэӳгу
Кость	骨	gǔ гу
Крестец	荐骨	jiàngǔ цзяньгу
	骶骨	dǐgǔ дигу
Кровь	血	xuè сюэ
Легкие	肺	fèizàng фэӳ
Лимфа	淋巴	línbā линьба
Лицо	脸	liǎn лянь
Лоб	前额	qián'é цяньэ
Локоть	肘	zhǒu чжоу
Лопатка	肩胛骨	jiānjiǎgǔ цзяньцзягу

Матка	子宫	zǐgōng цзыгун
Мозг	脑子	nǎozi наоцзы
	大脑	dànnǎo данао
Молочная железа	乳腺	rǔxiàn жусянь
Мочевой пузырь	膀胱	pángguāng пангуан
Мышца	肌肉	jīròu цзижоу
Нерв	神经痛	shénjīng шэньцзин
Нога	腿	tuǐ туй
Ноготь (на руке)	指甲	zhǐjiǎ чжицзя
Ноготь (на ноге)	趾甲	zhǐjiǎ чжицзя
Нос	鼻子	bízi бицзы
Палец (руки)	手指	shǒuzhǐ шоучжи
Палец (ноги)	脚趾	jiǎozhǐ цзяочжи
Пах	腹股沟	fùgǔgōu фугугоу

Печень	肝	gān гань
Плечо	肩	jiān цзянь
Позвонок	椎骨	zhuīgǔ чжуйгу
Поджелудочная железа	胰腺	yíxiàn исянь
Почки	肾	shèn шэнь
Поясница	腰	yāo яо
Предплечье	前臂	qiánbì цянъби
Предстательная железа (простата)	前列腺	qiánlièxiàn цянълесаьнь
Пятка	脚后跟	jiǎohòugēn цзяохоугэнь
Ребро	肋骨	lèigǔ лэйгу
Рука	胳膊	gēbo гэбо
Связка	韧带	rèndài жэньдай
Селезенка	脾	pí пи

Сердце	心	xīn синь
Спина	背	bèi бэй
Стопа	脚	jiǎo цзяо
	足	zú цзу
Сустав	关节	guānjié гуаньцзе
Сухожилие	腱	jiàn цзянь
Таз	骨盆	gǔpén гупэнь
Ухо	耳朵	ěrdùo эрдо
Челюсть	颌骨	hégǔ хэгу
Шея	脖子	bózi боцзы
	颈	jǐng цзин
Щитовидная железа	甲状腺	jiǎzhuàngxiàn цзячжуансянь
Язык	舌头	shétou шэтоу
Яичники	卵巢	luǎncháo луаньчао

Болезни^[4]

Аденома	腺瘤	xìànlíu сяньлю
Аднексит	附件炎	fùjiànyán фуцзяньянь
Акне	痤疮	cuóchuāng цочуан
Алкоголизм	酒精中毒	jiǔjīng zhòngdú цзюцзин чжунду
Аллергия	过敏	guòmǐn гоминь
Аппендицит	阑尾炎	lánwěiyán ляньвэйянь
Аритмия	心律不齐	xīnlǜ bùqí синьлюй буци
Артрит	关节炎	guānjiéyán гуаньцзеянь

Артроз	关节病	guānjié bìng гуаньцзебин
Асцит, брюшная водянка	腹水	fùshuǐ фушуй
Астма	哮喘	xiàochuǎn сяочуань
Атеросклероз	动脉粥样 硬化	dòngmài zhōuyàng yìng huà дунмай чжоуян инхуа
Беременность	妊娠	rèns hēn жэньшэнь
Бесплодие	不育	bùyù буюй
Близорукость	近视	jìnshì цзиньши
Брадикардия	心跑余缓	xīnpǎo yúhuǎn синьпао юйхуань
Бронхит	支气管炎	zhīqìguǎnyán чжицигуаньянь
Бурсит	滑囊炎	huánánguǎn хуананъянь
Варикозное расширение вен	静脉曲张	jìngmài qūzhāng цзинмай цюйчжан
Вегето-сосудистая дистония	营养管 肌张力 障碍	yíngyǎng guǎnjī zhānglì zhàng'ài инъян гуаньцзи чжанли чжанай

Воспаление легких	肺炎	fèiyán фэйянь
Выкидыш	小产	xiǎochǎn сяочань
Гайморит	上颌窦炎	shànghé dòuyán шанхэ доуянь
Гастрит	胃炎	wèiyán вэйянь
Гастроэнтерит	胃肠炎	wèichángyán вэйчанъянь
Геморрой	痔疮	zhìchuāng чжичуан
Гепатит	肝炎	gānyán ганьянь
Герпес	疱疹	pàozhěn паочжэнь
Гипертония	高血压	gāo xuèyā гао сюэя
Гипотония	低血压	dīxuèyā ди сюэя
Глаукома	绿内障	lǜnèizhàng люйнэйчжан
Глухота	耳聋	ěrlóng эрлун
Грибок	真菌	zhēnjūn чжэньцзюнь
Грипп	流行性感冒	liúxíngxìng gǎnmào люсинсин ганьмао

Грыжа межпозвонкового диска	椎间盘 突出	zhuījiān pántūchū чжуйцзянь паньтучу
Дальнозоркость	远视	yuǎnshì юаньши
Депрессия	抑郁	yù yù уюй
Дерматит	皮炎	pí yán пиянь
Диабет	糖尿病	tángniàobìng танняобин
Дискинезия желчных путей	胆道运动 障碍	dǎndào yùndòng zhàng'ài даньдао юньдун чжанай
Дисфазия	语言不利	yǔ yán bù lì юйянь були
ДЦП	小儿脑瘫	xiǎoér nǎotān сяоэр наотань
Имплантация	植入	zhí rù чжижу
Импотенция	阳萎	yángwěi янвэй
Инсульт	脑溢血	nǎo yì xuè наоисюэ
	中风	zhòng fēng чжунфэн
Инфаркт	梗塞血管	gěng sè xuè guǎn гэнсай сюэгуан

Инфекция, вирус	病毒	bìngdú бинду
Камень	结石	jiéshí цзешу
Катаракта	白内障	báinèizhàng байнэйчжан
Колит	结肠炎	jiéchángyán цзечанъянь
Киста	囊肿	nángzhǒng нанчжун
Крапивница	荨麻疹	xúnmázhěn сюньмачжэнь
Липома, жировик	脂肪瘤	zhīfángliú чжифанлю
Люмбаго	腰痛	yāotòng яотун
Малокровие, анемия	贫血	pínxuè пиньсюэ
Мастит	乳腺炎	rǔxiànyán жусяньянь
Мастопатия	乳房病	rǔfángbìng жуфанбин
Меланома	黑素瘤	hēisùliú хэйсулю
Менингит	脑膜炎	nǎomóyán наомоянь
Мигрень	偏头痛	piāntóutòng пьянтоутун

Миозит	肌炎	jīyán цзиянь
Миозит шейных мышц	颈肌炎	jǐngjīyán цзинцзиянь
Миома матки	子宫肌瘤	zǐgōng jīliú цзыгун цзилю
Мочекаменная болезнь	尿石病	niàoshíbìng няошибин
Насморк	鼻炎	bíyán биянь
Невроз, неврастения	神经病	shénjīngbìng шэньцзинбин
Невралгия	神经痛	shénjīngtòng шэньцзинтун
Невралгия межреберная	肋间神 经痛	lèijiān shénjīngtòng лэйцзянь шэньцзинтун
Невралгия седалищного нерва	坐骨神 经痛	zuògǔ shénjīng tòng цзогу шэньцзин тун
Нейродермит	神经性皮 肤炎	shénjīngxìng pífūyán шэньцзинсин пифуянь
Непроходимость кишечника	肠梗阻	chánggěngzǔ чангэнцзу
Нефроптоз	浮游肾	fúyóushèn фуюшэнь

Ожирение	肥胖	féipàng <i>фэйпан</i>
Облысение	变秃	biàntū <i>бяньту</i>
Остеопороз	骨质疏松	gǔzhì shūsōng <i>гучжи шусун</i>
Панкреатит	胰炎	yíyán <i>иянь</i>
Паразиты	寄生虫	jìshēngchóng <i>цзишэнчун</i>
Паралич	麻痹	mábì <i>маби</i>
Паралич лицевого нерва	面神经 麻痹	miànshénjīng mábì <i>мяньшэньцзин маби</i>
Паховая грыжа	疝气	shànqì <i>шаньци</i>
Перелом	骨折	gǔzhé <i>гучжэ</i>
Пиелонефрит	肾盂肾炎	shènyú shènyán <i>шэньюй шэньянь</i>
Подагра	痛风	tòngfēng <i>тунфэн</i>
Полиартрит	多关节炎	duōguānjiéyán <i>догуаньцзеянь</i>
Простатит	前列腺炎	qiánlièxiànyán <i>цяньле сяньянь</i>

Простуда	感冒	gǎnmào ганьмао
Психическое расстройство	精神障碍	jīngshén zhàngài цзиншэнь чжанъай
Псориаз	牛皮癣	niúpíxiǎn нюписянь
Радикулит	脊神经根炎	jǐshénjīnggēnyán цзишэньцзингэньянь
Разрыв сухожилия	腱破裂	jiàn pòliè цзяньполе
Рак	癌	ái ай
Растяжение	拉伤	lāshāng лашан
Ревматизм	风湿病	fēngshībìng фэншибин
Ревматоидный артрит	风湿性关节炎	fēngshīxìng guānjiéyán фэншисин гуаньцзеянь
Синдром раздраженного кишечника	腸易激綜合症	cháng yìjī zōnghézhèng чан ицзи цзунхэчжэн
Сколиоз	脊柱側凸	jǐzhù cètū цзичжу цэту
Слепота	失明	shīmíng шимин

Стенокардия	狭心症	xiáxīnzhèng сясиньчжэн
Стресс	压力	yālì яли
	应激	yīngjī инцзи
Стригущий лишай	头癣	tóuxiǎn тоусянь
Тахикардия (учащенное сердцебиение)	心博过速	xīnbóguōsù синьбо госу
Трахеит	气管炎	qìguǎnyán цигуаньянь
Тромбоз	血栓症	xuèshuānzhèng сюэшуаньчжэн
Фурункулез	疔病	jiēbìng цзебин
Холецистит	胆囊炎	dǎnnángyán даньнанянь
Целлюлит	蜂窝织炎	fēngwō zhīyán фэнвочжиянь
	橘皮	júpí цзюпи
Цистит	膀胱炎	pángguāngyán пангуанъянь
Цирроз печени	肝硬化	gāngēnghuà ганьгэнхуа
Экзема	湿疹	shīzhěn шичжэнь

Энтерит, воспаление кишок	肠炎	chángyán <i>чанъянь</i>
Энцефалит	脑炎	nǎoyán <i>наоянь</i>
Эрозия шейки матки	宫颈糜烂	gōngjǐng mílàn <i>гунцзин милань</i>
Язва двенадцати- перстной кишки	十二指肠 溃疡	shíèr zhǐcháng kuìyáng <i>шиэр чжичан куйян</i>
Язва желудка	胃溃疡	wèikuìyáng <i>вэйкуйян</i>

notes

Сноски

1

Доктор Гао, здравствуйте! Вы меня узнаете? (*kit.*)

Лаоши – учитель (кит.) Так принято обращаться к учителям, мастерам.

3

В алфавитном порядке.

4

В алфавитном порядке.