**О китайском искусстве целительства**

Мы все воспитаны в условиях засилья лекарственной медицины. Многие люди до сих пор верят, что с помощью химии и новых технологий мы сможем обуздать все болезни. Но реальность такова, что даже самые совершенные лекарства не смогут приблизить нас к той черте, за которой лежит жизнь без болезней.

Большинство людей согласятся с нами, что классическая лекарственная медицина занимается только нашими болезнями, а вовсе не здоровьем. Отсутствие реальной помощи от лекарств, полученных путем химического синтеза, увеличение числа душевных болезней подталкивают людей к поиску иного решения. К ним начинает постепенно приходить понимание, что не лекарства, а только изучение законов природы, комплексное оздоровление всего организма в целом как естественными методами (свет, воздух, вода, пища, движение), так и нетрадиционными практиками лечения (массаж, иглоукалывание, прижигание, цигун-терапия и т.п.) помогут им обрести и сохранить здоровье.

В Китае термин "здоровье" понимается гораздо шире, чем на Западе. Отсутствие ярко выраженных симптомов болезни не является признаком цветущего здоровья. Нельзя назвать здоровым человека, который суетлив и раздражителен, или наоборот, вял и апатичен. Вряд ли он здоров, если не может сконцентрироваться, нормально спать, не хочет ни работать, ни развлекаться. Можно считать вполне доказанным, что практически любая болезнь связана с нашим образом жизни и мышления.

Большинство китайцев относится с глубоким уважением и почитанием к своим предкам. Они по праву гордятся мудростью и знаниями, которые им оставили их предшественники.

Древний трактат "Хуан-ди нэйцзин" ("Канон Желтого Императора по внутреннем"), написанный между 500 и 300 годами до нашей эры является своего рода "библией" по китайской медицине. В нем упоминается об использовании для регуляции "ци"[\*] в теле человека так называемых бяньши ("каменных игл").

Во II веке жил знаменитый врач Хуа То, которого еще и теперь почитают как "бога хирургии". Утверждают, что он изобрел эффективное оглушающее средства (наркоз), что позволяло без боли выполнять сложнейшие операции. Наблюдая за повадками животных, Хуа То создал комплекс упражнений для улучшения циркуляции ци внутри тела человека, известный под названием "Уциньси" ("Игры пяти зверей"), ставший прообразом современных комплексов Цигун.

Современником Хуа То был знаменитый врач Чжан Чжунцзин, который по праву именуется "Гиппократом Востока". Китайская медицина обязана ему важным вкладом в лекарственную терапию. Его основной труд называется "Шан Хань Лунь" ("Трактат о болезнях, связанных с синдромом "холода"). Японское учение о целебных растениях, так называемая "Кампо-медицина" ("Полевая медицина") в значительной степени восходит к этой книге.

Еще более известна "Бэнь цао гань му" ("Энциклопедия трав"), составленная Ли Ши-чжэнем (1518-1693) - знаменитым лекарем династии Мин, который подчеркивал значение координации медицины с практикой Цигун. Это капитальный труд, содержащий описание 1892 различных видов лекарственных средств, стал эпохальным явлением в истории мировой фармакологии.

Все эти книги были переведены на многие языки мира и оказали глубокое влияние на развитие науки в Восточной Азии, а также в ряде стран Европы.

Поначалу многие представители западной университетской медицины проявляли недоверие к традиционной китайской медицине, но вскоре ее эффективность была доказана. И теперь ее изучают многие клиники, исследовательские институты и врачи-практики, в том числе за пределами Китая.

Накопление с незапамятных времен врачебного опыта позволило традиционной китайской медицине глубоко постичь закономерности природных явлений и следовать им в своей практике. Используя известные им принципы, китайские медики могут давать пациенту определенные рекомендации по коррекции среды его существования, жизненных ритмов, структуры питания, характера взаимоотношений с людьми, стиля речи и поведения. Цель этих рекомендаций состоит в устранении "крайностей" - проявлений дисгармонии в организме пациента и в восстановлении его физического и духовного равновесия. Так называемое "достижение середины и гармонии" (чжи чжун хэ) является высшим принципом, которым руководствуется китайская медицина.

Всеобъемлющий синтез точных методов современной медицинской науки с искусством традиционной китайской медицины таит в себе огромный потенциал и в перспективе, несомненно, откроет новые горизонты для развития современной медицины для блага всего человечества.

Если вы здоровы, то традиционная китайская медицина даст вам советы и практические рекомендации, как сохранить здоровье. Если вы больны - она покажет вам правильный путь, который приведет к выздоровлению.

**Классификация заболеваний**

Китайская медицина выработала уникальный метод классификации заболеваний, который принципиально отличен от методов европейской медицины. Она исходит из представления о том, что человек, живя во Вселенной, сам представляет собой своеобразный микрокосм.

Субстанция, из которой состоит все живое, считается принадлежащей к "инь" - пассивному, темному, женскому началу природы, а процессы функционирования различных жизненных систем организма - к "ян" - активному, светлому, мужскому началу.

**Пять категорий**

Жизнедеятельность организма описывается в категориях пяти функциональных систем:

"синь" (сердце или душа) - "командный центр" организма, реализующийся в форме духа и интеллекта не только в качественном, но и в количественном проявлении;

"фэй" (легкие или респираторная система) - питающая организм "внешним ци", контролирующая разграничение различных функций организма и поддерживающая различный баланс между ними;

"гань" (печень) - регулятор физических и эмоциональных реакций организма на воздействия и раздражители внешней среды и поддерживающий его в состоянии гармонии;

"пи" (селезенка) - управляет процессами питания организма и обмена веществ, обеспечивая полноту физических сил;

"шэнь" (почки) - регулирует накопление и расходование организмом "врожденной" жизненной энергии и определяет жизнеспособность человека.

Данная теория устанавливает соотношение функциональных систем человеческого организма, называемых в целом "цан сян" (скрытыми феноменами).

**"Шесть аномалий", "семь эмоций"**

Смена времен года и изменения погоды способны оказывать влияние на человеческий организм. Важнейшими здесь являются следующие шесть внешних факторов: "фэн" (ветер), "хань" (холод), "шу" (жара), "ши" (влажность), "цзао" (сухость) и "хо" (жжение).

Чрезмерно резкие либо аномальные изменения погоды могут причинять вред человеческому организму и называются "лю инь" ("шесть аномалий").

С другой стороны, резкие изменения в эмоциональном состоянии личности - в случае крайнего проявления различных эмоций, таких, как радость ("си"), гнев ("ну"), тревога ("ю"), тоска ("сы"), печаль ("бэй"), страх ("кун") и удивление ("цзин") - также наносят ущерб здоровью человека и называются "семью эмоциями". Взаимодействие внешних "шести аномалий" с внутренними "семью эмоциями" лежит в основе учения китайской медицины о природе заболевний. С помощью этого своеобразного набора моделей в сочетании с теорией "скрытых феноменов" исследуется физическая конституция пациента и его заболевание. На этой основе ставится диагноз относительно природы физической и психологической дисгармонии в организме пациента и избирается правильный путь к коррекции этой дисгармонии.

**Лечение заболеваний**

Традиционная китайская медицина опирается на тысячелетние традиции и в настоящее время признана как весьма эффективная система целительства, в том числе и в странах Запада. Ее особенностью является то, что практикуемые методы лечения с помощью врача и собственными силами составляют единую цельную систему. Собственными силами - это значит, что вы можете сами при возникновении болезни оказать себе помощь процедурными мероприятиями, назначенными вашим врачом.

Секрет успеха традиционной китайской медицины заключается в том, что ее может применять не только врач, но и обычный человек в своей повседневной жизни, либо для того, чтобы самому избавиться от легких повседневных недомоганий, либо в качестве вспомогательной и профилактической терапии. С ее помощью можно на длительное время не только укрепить свое здоровье, но и улучшить качество жизни.

Объектом внимания китайской медицины является сам человек, а не просто его "болезнь". С точки зрения китайских медиков болезнь - это всего лишь частное проявление общего нарушения равновесия в организме.

Теперь мы тоже близки к осознанию того важного факта, что у нас внутри имеются большие силы, которые защищают нас и способны исцелить. Мудрецы Дальнего Востока знали об этом уже несколько тысяч лет назад. Все, что нам нужно сделать - это только разбудить эти силы.

Западная медицина пытается привнести здоровье извне, а традиционная китайская медицина, напротив, хочет помочь нам сохранить свое здоровье. Она стремится стимулировать внутренние силы нашего организма. Она может вылечить больного и сохранить здоровье, внутреннюю гармонию и благополучие в течение всей жизни. Непременным условием полного выздоровления является готовность больного активно участвовать в этом процессе.

Дело в том, что у нас в России, также как и на Западе все больше укрепляется необоснованная вера в то, что здоровье - это товар, который будто бы можно "купить" у врача без приложения собственных усилий для его сохранения. Это приводит к усиленному развитию так называемой "аппаратной медицины", позволяющей увеличить пропускную способность врачебного кабинета. Соответственно возрастают и суммы денег, полученные за подобное "поточное лечение". Такой бездумный, "потребительский подход" является основной причиной печального состояния нашего здравоохранения. А в это время в Китае и некоторых странах Европы традиционная китайская и университетская медицина все успешнее уживаются друг с другом и без проблем переплетаются между собой. Хотя классическая и традиционная китайская медицина во многом различаются, но они взаимно дополняют и гармонизируют друг друга.

Многие теории традиционной китайской медицины не соответствуют принятым в настоящее время научным критериям, но они вовсе не являются такими уж "притянутыми за волосы", как это на первый взгляд кажется, оставаясь сегодня столь же эффективными точно так же, как это было в древности.

**Основные методы лечения**

Если диагноз поставлен точно, то выбрать правильные средства лечения достаточно просто. В целом традиционная китайская медицина охватывает пять различных методов лечения, которые основываются на одних и тех же теориях и принципах.

1. Чжэнь-цзю терапия - лечение иглоукалыванием и прижиганиями.

2. Лекарственная терапия - лечение природными веществами и минералами.

3. Туйна - сегментарный и точечный массаж, в сочетании с мануальной терапией.

4. Учение о питании и правильном образе жизни.

5. Цигун-терапия - специальные терапевтические методы, включающие дыхательные и медитационные упражнения, регулирующие циркуляцию жизненной энергии и крови, улучшающие деятельность внутренних органов, нормализующие психическое здоровье пациента и адаптирующие его к окружающей среде.

Хотя традиционная китайская медицина очень хорошо помогает при многих недомоганиях, все же нужно остерегаться неправильного мнения, будто бы она всемогуща и может избавить от любой болезни.

**Акупунктура**

Метод акупунктуры (чжэнь цзю - иглоукалывание и прижигание) основан на теории коррекции "ци" (жизненная энергия). "Ци" - это биоэнергия, которая циркулирует в организме человека благодаря наличию в нем особых каналов или меридианов (цзин-ло).

Что такое иглоукалывание, сегодня знают многие. Наверное, и вы тоже уже слышали об этом китайском методе лечения с помощью укола тонкой стальной иглой, который практикуется в Китае уже более 3000 лет.

Этот метод лечения был известен в Китае еще в глубокой древности, задолго до появления письменности. Археологи нашли так называемые бяньши ("каменные иглы"), которые предназначались для регуляции жизненной энергии в теле человека и лечебных целей. Позднее, в бронзовый и железный век каменные иглы были заменены на более тонкие металлические. Однако широкое распространение акупунктура получила лишь после эпохи Хань (206 г. до н.э. - 220 г. н.э.).

Вводя специальные иглы в биологически-активные точки человеческого тела либо воздействуя на них прижиганием с помощью полынного конуса или жгута (ай тяо), можно восстановить баланс "ци" в организме, привести в действие его внутренний природный потенциал исцеления и, таким образом, достичь лечебного эффекта.

Приемы владения акупунктурой просты, вероятность побочных действий минимальна, диапазон ее эффективного применения достаточно широк. Акупунктура дала импульс развитию нового и очень популярного ныне направления исследований в современнной медицинской науке, получившем название электропунктура и "диагностика по методу Фолля".

Всемирная Организация Здравоохранения в 1980 году опубликовала список из 43 заболеваний, которые могут быть эффективно излечены с помощью акупунктуры. В их числе такие тяжелые заболевания, как аллергия, гепатит, гипертония, атеросклероз и рак.

**Лекарственная терапия**

В Китае существует древнее предание об "испытании Шэнь Нуном ста трав". Оно гласит, что Шэнь Нун - вождь древнего рода и создатель основ китайского земледелия, стремясь выяснить, пригодны ли многочисленные растения, существующие в природе, для употребления в пищу или лечебных целей, последовательно испытал их все на себе с риском для жизни, так как многие из них оказались ядовитыми.

На протяжении многих веков китайцы постоянно проводили подобные эксперименты, устанавливая эмпирически характер действия разнообразных веществ на организм человека, и классифицировали их по свойствам вызывать "холод" (хань), "жар" (жэ), "тепло" (вэнь) и "прохладу" (лян), а также по особенностям их действия, области действия, степени токсичности и дозировке. Например, стебель китайской эфедры обладает потогонным действием, однако ее корень, напротив, способен препятствовать потоотделению; корица по своим свойствам - "теплая" и пригодна для лечения простудных заболеваний; мята же по своим свойствам - "холодная" и используется как жаропонижающее средство.

Это относится и к другим природным веществам, например к минералам и отдельным частям тела животных.

**Древнекитайский массаж "туйна"**

В письменных памятниках китайской древности, передававшихся по наследству из рук в руки и случайно найденных при раскопках Ханьских могил в Мавандуе, оказались методики лечения с использованием массажа "туйна"[\*\*]. Найденные медицинские тексты и рисунки свидетельствует о том, что в период Чуньцю (770-476 гг. до н.э.) и династии Хань (206 г. до н.э. -220 г.) "туйна", как особый вид массажа широко использовался и был одним из широко распространеных методов лечения.

В период династий Суй и Тан (581-907) наряду с развитием медицинской науки был достигнут большой прогресс в области массажной терапии. "Новая история династии Тан" свидетельствует: "В императорской медицинской канцелярии служат врач и четыре массажиста, ведающие вправлением костей и терапией "даоинь"[\*\*\*]. В сочинении "Шесть законов династии Тан" указано: "Массаж используют для лечения болезней, причинами которых являются ветер, холод, летняя жара, сырость, голод, переедание, переутомление и чрезмерный отдых".

Еще шире массаж стал применяться во времена династий Сун, Цзинь и Юань (960 - 1368). В "Общем сборнике священных рецептов" сказано: "Надавливание и растирание можно проводить раздельно или в комплексе. Эти приемы называются массажем. Надавливание без растирания, растирание без надавливания, надавливание совместно с растиранием, надавливание и растирание в сочетании с траволечением - каждый из этих методов имеет свое собственное показание к применению".

В правление династий Мин и Цин (1368 - 1911) происходило дальнейшее развитие массажной терапии. В этот период был накоплен богатейший опыт, особенно в области лечения педиатрических заболеваний и выработана уникальная система детского массажа. Тогда же появилось около двадцати монографий, посвященных массажу. Массаж стал одной из тринадцати основных отраслей медицины.

Наиболее стремительно массажная терапия стала развиваться со времени образования Китайской Народной Республики в 1949 году. В стране открылись массажные кабинеты, клиники, больницы, школы и факультеты по подготовке массажистов при университетах традиционной китайской медицины, а также исследовательские институты по изучению массажа. Вышли различные монографии и клинические наблюдения по вопросам массажа. В настоящее время в Китае изучают различные направления медицинского массажа врачи и специалисты из ряда зарубежных стран. Это древнее искусство врачевания становится одним из тех методов профилактики и лечения заболеваний, которые необходимы всем людям. Тысячелетний опыт Китая и современные научные и клинические исследования несомненно указывают на великое будущее этого метода.

**Правильный образ жизни**

В древнем Китае на протяжении многих веков развивалась особая отрасль медицины, которая на первое место ставила вопросы профилактики заболеваний. В классическом сочинении "Хуан-ди Нэй-цзин" ("Каноне Желтого Императора о внутреннем") была предложена следующая концепция: "высшее искусство лечения - не допускать болезни". Там сказано, что люди, имеющие проблемы с желчным пузырем, заболели скорее всего из-за неудовлетворенных амбиций и сдерживаемого гнева...

Примерно в V веке до нашей эры затем развились обе первые и важнейшие философские школы в китайской культуре: конфуцианство и даосизм. Если Лао-цзы высказывался о гармонии между человеком и Космосом, то Конфуций предписывал точные правила для жизни. Написанные ими классические труды оказали решающее влияние на развитие китайской медицины. Выдвинутые ими постулаты сохраняют свое значение и в настоящее время.

Девиз: "выбирай золотую середину" - существует не только у нас в России.

В переданном нам китайском искусстве целительства подчеркивается важный постулат: "только тот, кто избегает крайностей, останется здоровым, воплощая нераздельное единство тела, духа и разума".

**Цигун-терапия**

Цигун[\*\*] - наука об энергии и ее движении во Вселенной является одним из самых ценных вкладов Китая в мировую культуру.

Цигун - это искусство укрепления физического и духовного здоровья. В древнем Китае эту систему называли "способом уничтожения болезней и продления жизни", покольку она сохраняет и укрепляет здоровье, препятствует преждевременному старению и увеличивает продолжительность жизни.

О начальном периоде развития Цигун сведений у нас очень мало.

В "Хуан-ди Нэй-цзин" в числе пяти методов лечения: иглоукалывание каменными иглами, использование лекарств, прижиганий, "девять игл", упоминается "даоинь ань цяо" ("раскачивание конечностей и костей, приведение в движение суставов и конечностей") - древний пробораз своременной Цигун-терапии.

Трактат "И-цзин" ("Канон Перемен"), вероятно, является самой ранней книгой, имевшей отношение к энергии ци, поскольку здесь впервые описано понятие трех основных природных энергий, или сил (сань цай) - "Тянь" (Небо), "Ди" (Земля), "Жэнь" (Человек). Изучение взаимосвязи между этими тремя природными силами стало исходным этапом в развитии Цигун.

В династию Чжоу (1122-934 г. до н.э.) Лао-цзы в своем трактате "Дао Дэ-цзин" ("Канон о Пути и Благой Силе") подчеркнул, что для достижения здоровья необходимо "сосредоточиться на ци и добиться мягкости".

Примерно в 300 г. до н.э. даосский философ Чжуан-цзы в своей книге "Наньхуа-цзин"[\*\*\*\*] описал взаимосвязь между здоровьем и дыханием. Он утверждал: "В прошлом люди вдыхали до самых пяток..."[\*\*\*\*\*]. И это вовсе не цветистый оборот его речи.

Упоминания о медицинском использовании Цигун встречаются также в эпоху династий Цинь и Хань (221 г. до н.э. - 220 г. н.э.). Например, в трактате "Нань-цзин" ("Трактат о нарушениях"), написанном известным врачом Бянь Цюэ, упоминается использование дыхания для улучшения циркуляции ци.

В другом трактате "Цзинь гуй яолюэ" ("Предписаниях из золотого сундука"), написанном Чжан Чжунцзином, рассматривается применение дыхательных упражнений и методов акупунктуры для регуляции движения ци. Автор утверждает: "Некоторые люди могут воспитывать в себе осмотрительность, не позволяют вредным влияниям воздействовать на каналы и коллатерали, распространяться по каналам и коллатералям, не дают им циркулировать по внутренним органам и, таким образом, вылечиваются. При нарушении тяжелых застойных явлений в четырех конечностях используют даоинь и туна, чжэнь-цзю (иглоукалывание и прижигание) и втирания, чтобы не дать девяти проходам наглухо закрыться". Эти слова явно свидетельствуют, что тренировка внешних и внутренних усилий является одним из способов профилактики и лечения болезней.

В период династий Суй и Тан (581-907) Цигун пользовался покровительством императорского двора. Были учреждены должности мастеров и докторов массажа для лечения больных методами даоинь, что явилось, по сути, официальным признанием Цигун в качестве одного из направлений практической медицины. В то же время Цигун стал привлекать внимание все большего количества врачей и нашел широкое применение в медицинской практике, что значительно обогатило китайскую традиционную медицину в целом. Известный фармацевт эпохи Тан Сунь Сымяо, тоже занимался серьезными исследованиями в области Цигун.

Во многих письменных памятниках по китайской медицине содержатся сведения о Цигун. В трактате "Чжубин юаньхоу лунь" ("Об истоках и последствиях болезней"), написанном Чао Юаньфаном, около 260 разделов посвящено "методам укрепления здоровья с помощью даоинь", в которых обобщен весь предыдущий опыт в этой области.

Все это послужило причиной того, что Цигун-терапия стала популярной среди многих лекарей династий Мин и Цин (1368-1911). Благодаря их усилиям были разработаны много эффективных упражнений, таких, как "люцзицзюэ" (шестизвуковая формула) и "бадуаньцзин" (восемь "парчовых" упражнений), которые предназначены для профилактики и лечения самых разнообразных заболеваний.

**Устраним болезни**

Основные профилактические меры

1. Для сохранения здоровья и укрепления жизненной силы необходимо:

- держать в чистоте помыслы и желания; ограничивать вожделение разумными пределами ("чистота души");

- вести умеренную половую жизнь, избегать разврата в мыслях и действиях;

- избегать психологических потрясений, воздействия шести вредных погодных факторов, способных нанести ущерб здоровью;

- закалять и упражнять тело;

- укреплять здоровье и повышать сопротивляемость организма.

Меры предосторожности против пагубного воздействия внешних факторов:

- избегать воздействия шести вредных погодных факторов, способных нанести ущерб здоровью; умело приспосабливаться к окружающей среде; например, летом носить легкую одежду, избегать солнцепека, польносить теплую одежду, прибегать к помощи обогревателей, ложиться спать и вставать позже обычного; весной и летом - позже ложиться спать, раньше вставать; осенью - раньше ложиться спать;

- соблюдать чистоту окружающей среды и личную гигиену: проводить ежедневную утреннюю уборку помещения, гигиенические процедуры, полоскания рта подсоленной водой. Женщины должны проводить гигиенические мероприятия еще более тщательно, особенно в менструальный период, во время беременности, в предродовой и послеродовой периоды;

- избегать чрезмерного утомления на работе.

Основные меры при выявлении симптомов заболеваний:

1) При обычных болезнях. Необходимо приступать к лечению как можно раньше, пока болезнь находится еще в легкой стадии, препятствуя тем самым ее распространению от одного органа к другому (например, от печени на селезенку).

2) При инфекционных заболеваниях.

- Необходимо зажечь в доме лекарственные растения, чтобы нейтрализовать вредоносный воздух.

- Органы дыхания нужно защитить ватно-марлевой повязкой, пропитанной чесночным соком, чтобы затруднить проникновение в организм патогенных микроорганизмов.

**Примечания:**

[\*] Туйна - китайский массаж, букв. "толкание и хватание".

[\*\*] Цигун - Система регуляции жизненной энергии в человеческом организме, букв. "работа с ци".

[\*\*\*] "Даоинь" - физические и дыхательные упражнения, выполняемые в сочетании с самомассажем. Прообраз современной Цигун-терапии.

[\*\*\*\*] Эта книга более известна под названием "Чжуан-цзы".

Юрий Ражев