

Китайская медицина *



Китайская медицина

- * - Это система здравоохранения, которая имеет собственную теорию, методы и лекарственные препараты.



- * Она сформировалась на основе долговременного опыта лечения, жизненной практики, непрерывного накопления знаний и многократного обобщения.
- * «Традиционная китайская медицина» служит общим названием для медицины различных народностей Китая.
- * Она в основном состоит из ханской, тибетской, монгольской, уйгурской медицины и др..
- * В традиционной китайской медицине важнейшую роль играет ханская медицина, поскольку численность Ханке составляет наибольший процент населения. Ханке имеют древнейшую письменность, а история их культуры очень длительная.
- * После прихода и распространения западной медицины в Китай в XIX в. ханскую медицину стали называть китайской медициной с тем, чтобы отличить ее от западной медицины.

* История китайской медицины



- * История ханской медицины древнейшая в традиционной китайской медицине. В ней накоплен богатый практический опыт и теоретические знания.
- * Истоки китайской медицины лежат в бассейне реки Хуанхэ. Китайская медицина очень рано создала свою научную систему. В длительном процессе ее развития появилось много известных врачей, а также важные школы и книги.

- * 3000 лет назад в Китае среди обнаруженных надписей на черепаших панцирях и костях животных эпохи Инь-Шан содержались записи о медицине и методах лечения десятков заболеваний.
- * В эпоху Чжоу в китайской медицине практиковали четыре метода лечения - визуальный, слуховой, речевой и осязательный. Болезни лечились также с помощью целебных трав, иглотерапии и хирургических разрезов.
- * В периоды Цинь и Хань в Китае появился первый китайский медицинский трактат «Хуанди нэйцзин», в котором была систематически изложена теория китайской медицины. Эта книга является лучшим трудом о китайской медицине, которая сохранилась до сегодняшнего дня.
- * В «Трактате об экзогенных лихорадочных и различные болезни», который был создан знаменитым доктором китайской медицины Чжан Чжунцином, объясняются методы лечения различных трудноизлечимых болезней. Эта книга стала основой для дальнейшего развития клинической медицины в Китае.

* История китайской МЕДИЦИНЫ



- * При династии Хань китайская хирургия достигла достаточно высокого уровня.
- * В книге «Саньгочжы» («Летописи о трех царствах») есть сведения, что в то время знаменитый целитель Хуа То уже начал проводить хирургические операции с помощью средств анестезии.

- * В царстве Вэй, в период правления династии Цзинь, «Эпохи Южных и Северных династий», при династиях Суй и Тан, а также в период «Эпохи 5 династий и 10 царств» получили заметное развитие методы пульсовой диагностики. В книге «Майцзин» («Трактат о пульсе») знаменитого целителя династии Цзинь Ван Шухэ перечислены 24 вида пульса. Эта книга оказала большое влияние на развитие китайской медицины. Она казалась также и в зарубежных странах.
- * В этот период китайская медицина стала развиваться в направлении узкой специализации. Было опубликовано много работ по отдельным специальным подразделениям медицины, например, такие как «Трактат по иглоукалыванию и прижиганию», работы по даосской алхимии - «Рецепты, появившиеся после правления Чжоу», «Баопузы».
- * Кроме того, этот период отмечен появлением труда "Лэйгун паоцзюлунь» о фармацевтике, трактата «Люцзюаньцзы гуйифан» о хирургии, и книги «О причинах возникновения различных болезней», а также «Лулуцзин» о педиатрии. В «Новом издании трактата о корнях и травах» были заложены основы фармацевтики. «Инхайцзинвей» - труд, в котором содержалось офтальмологическое знания. При династии Тан появились труды «Тысяча золотых важных рецептов» и «Секретные рецепты», написанные знаменитыми целителями Сунь Сымяо и Ван Тао.

* Во времена династии Сун (960-1279) в изучении медицины наблюдалась важное изменение в сфере образования иглотерапии и прижигания. Ван Вии составил иллюстрированную книгу «Точки для иглотерапии на теле человека». Несколько позже он разработал и изготовил две бронзовые модели человека для обучения иглотерапии. Это очень повлияло на развитие иглотерапии в последующие годы. Во времена династии Мин (1368-1644) некоторые представители китайской медицины предложили отделить эпидемические болезни от других заболеваний. При династии Цин теория эпидемических заболеваний полностью оформилась, вышло в свет пособие «О лечении эпидемических болезней».

* История китайской медицины

* История китайской

МЕДИЦИНЫ

- * Европейская медицина начала распространяться в Китае в период династии Мин. В то время некоторые представители китайской медицины стали выступать за «сочетание китайской медицины с европейской». Они стали предшественниками взглядов сочетание китайской медицины с европейской, которые распространены в современную эпоху.

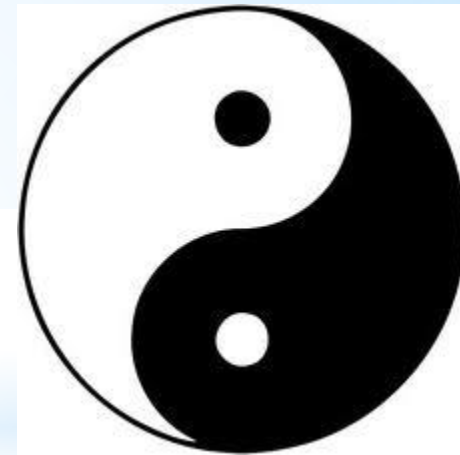


* Теоретическое обоснование китайской медицины

- * В основе теоретического обоснования китайской медицины лежат основные принципы жизнедеятельности человека и ход протекания заболеваний.
- * Эта теоретическая основа включает, главным образом, теорию «инь-ян», теорию «пяти стихий», то есть динамическое изменение пяти первоэлементов, теорию о «ци» - внутреннюю энергию человека, теорию о состоянии основных внутренних органов человека, теорию о каналах и ветки, связывающие их в теле человека, а также теорию о причинах возникновения болезней, диагностику, диалектическое лечение болезней, о профилактике болезней и оздоровления.

* Теория «инь-ян»

* Теория «инь-ян» является составной частью философского наследия древнего Китая. Благодаря наблюдению за противоречивым характером явлений постепенно сформировалось понятие «инь-ян». В китайской медицине с помощью противопоставления «инь-ян» стали объяснять сложные отношения между верхней и нижней, внешней и внутренней структурой человеческого организма, а также связь между жизнью человека, природой и обществом. В противостоянии инь-ян - воплотился принцип единства противоположностей. Относительный баланс «инь» и «ян» является основой для нормальной жизнедеятельности человека. При диспропорции и нарушении этого баланса люди болеют, что влияет на нормальные функции организма.



* Учение «у-син»

* С помощью учения «у-син» (динамика пяти первоэлементов) различные явления в объективном мире характеризуются как динамика преобразований пяти стихий: «му» (дерево), «хо» (огонь), «ту» (земля), «цзин» (металл) и «шуй» (вода). Согласно учению «у-син», взаимосвязь между явлениями и закон их преобразования можно объяснить с помощью пяти стихий, динамично меняются.

Благодаря появлению учения «у-син» в китайской медицине удалось объяснить функциональные связи между внутренними органами человека и искать причины заболеваний, возникших при дисбалансе функционирования внутренних органов.

Учения «у-син» также широко используется в китайской медицине при лечении болезней, связанных с заболеваниями внутренних органов.



* Учение о «ци», которое также называется учением о «пять циркуляций шесть метеорологических изменений». Это учение лежит в основе изучения влияния природных явлений на здоровье человека, а также на возникновение болезней. Например, изменения климата, погода и т.д. В понятие «Пять циркуляций» входят: циркуляция стихии дерева, циркуляция стихии огня, циркуляция стихии земли, циркуляция стихии металла и циркуляция стихии воды. Пять циркуляций означает постоянную смену сезонов, а именно весну, лето, осень и зиму. «Шесть метеорологических изменений» подразумевают шесть климатических факторов, характерных для четырех сезонов, сюда входят «фен» (ветер), «хань» (холод), «шу» (жара), «ши» (влажность), «цао» (сухость), «хо» (огонь). В учении о «ци» проводятся аналогии между изменением климатических условий обитания и возникновением болезней с учетом астрономического календаря.

* Это учение изучает, главным образом, физиологические функции внутренних органов тела человека, и их изменения в случае болезни.

Сюда входят 5 органов: сердце, печень, селезенка, легкие, почки, 6 внутренностей: тонкий кишечник, толстый кишечник, желудок, мочевой пузырь, желчный пузырь, а также мозг, кость, пульс и т.д.

Учение о «Цзинь-ло» (каналы и связывающие ветви) условий обитания и возникновением болезней с учетом астрономического календаря.

* Учение о состоянии внутренних органов.

* Врач диагностирует заболевание, пользуясь различными методами осмотра: слухового, обонятельного и осязательного, а также путем беседы с больным и теми, кто живет вместе с ним. На этой основе врач проводят клиническое лечение. В китайской медицине есть четыре диагностические методы, это «ванчжень» (визуальный осмотр), «Вэньчжэнь» (слуховой метод), «Вэньчжэнь» (расспрос) и «цечжень» (пальпация и диагностирования пульса).

Все эти четыре метода играют важную роль отдельно. При лечении болезней используется комплексный осмотр для того, чтобы поставить правильный диагноз.

Методы диагностики

В китайской

медицине

* Ванчжень является диагностическим методом, который проводится на основе теории о «цзин-ло». В человеческом организме 5 органов и 6 внутренностей тесно взаимосвязаны между собой. Если в функции внутренних органов произошли какие-либо изменения, то это неизбежно отразится на внешнем виде тела выразится например, в изменении настроения, цвете наружных поверхностей, состоянии, форме и так далее. Так, за внешними изменениями на теле человека или на его лице можно судить о состоянии внутренних органов организма. ?

К системе «ванчжень» (визуальный осмотр) входят наблюдение за настроением, цветом лица, наблюдение за изменением формы головы, шеи и пяти конечностей, наблюдения за цветом кожного покрова, обзор по теории «цзин-ло», обзор экскрементов. Главными компонентами в методе «ванчжень» является наблюдение за настроением, диагностика по цвету лица и состоянию языка, потому что изменения на лице и на поверхности языка в значительной степени отражают функциональные изменения в системе внутренних органов человека.

**«Ванчжень»
(визуальный осмотр)**

* С помощью метода «Вэньчжэнь» врач ставит диагноз, пользуясь слухом и обонянием, т.е. о болезни судят по голосу и запаху экскрементов больного. Путем «ванчжень» можно не только узнать об изменениях в дыхательной системе, но и судить об изменениях внутренних органов тела: эта информация содержится в тоновом окраске звуков голоса, дыхания, кашля и так далее.

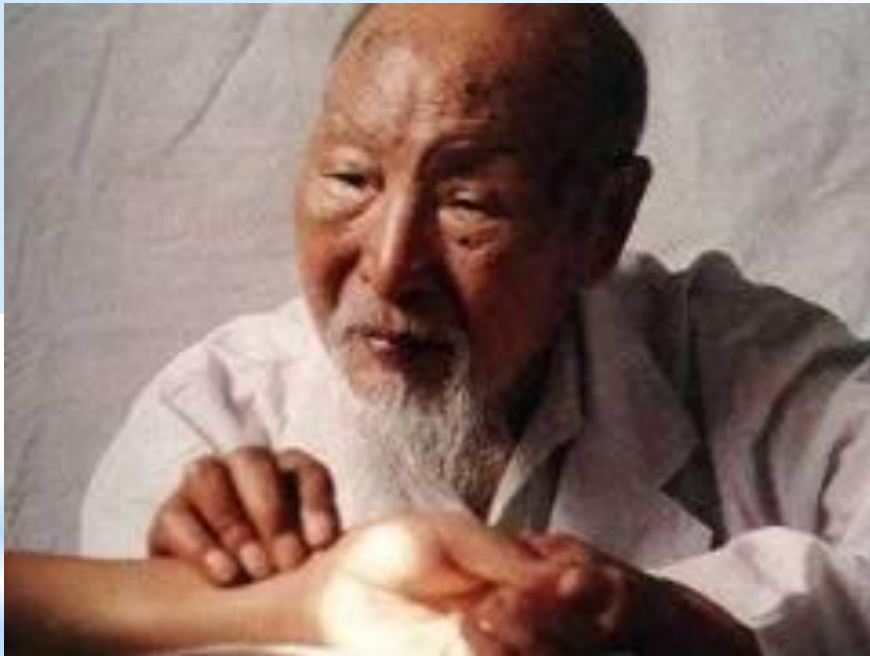
* Обонятельный метод. Это запах, идущий от самого больного и запах в комнате больного. Запах от ~~больного~~ **«Вэньчжэнь»** (из-за болезни в теле больного, также вследствие этого и неприятно пахнет в комнате больного) **Слуховой метод**

* «Вэньчжэнь» означает, что врач путем расспроса больного и его близких узнает о ситуации, связанной с возникновением, развитием, состоянием болезни, а также расспрашивает об истории лечения. С помощью метода «Вэньчжэнь» можно узнать то, что трудно обнаружить с помощью других методов досмотра. С помощью этого метода врач судит о дальнейшем лечении.

Вместе с тем с помощью этого метода можно всесторонне овладеть всей информацией, связанной с болезнью, включая бытовое жизни пациента, условия его жизнедеятельности, диету, половые отношения. Главным содержанием «Вэньчжэнь» (расспрос) являются общие сведения о больном, (имя фамилия, пол, возраст, профессия, семейное положение, национальность, место рождения, место жительства, дата начала лечения), жалобы больного, история болезни, состояние болезни, личный и семейный анамнез и так далее. К расспросы о состоянии болезни входит информация о температуре тела, состояние сна, настроение, о визуальном состоянии мочи и частоту стула.

*** «Вэньчжэнь» (опрос о болезни)**

* «Цечжень» (пальпация и проверка пульса)



* «Цечжень»: врач рукой и пальцами пальпирует тело больного, и с помощью нажатия на точки ставит диагноз. «Цечжень» состоит из двух этапов: нащупывание пульса и нажатие на точки на теле больного. Врач, таким образом, узнает о состоянии пульса, деформации тела больного, а также определяет характер и место этих деформаций. С помощью этого можно судить о серьезности заболевания.

* Китайская фармакология

* Лекарства в китайской медицине - это комплекс из лечебных веществ, применяемых в китайской медицине для профилактики, диагностики и лечения болезней.

Лекарства китайской медицины производятся, главным образом, природных лечебных веществ и продуктов в процессе их переработки, например, из лекарственных растений, частиц ткани животных, минеральных веществ, а также веществ, полученных химическим и биологическим методами.

Возникновение и применение лекарств китайской медицины имеют много тысячелетнюю историю. Однако понятие «китайский фармакология» появилось позже. С приходом в Китай европейской медицины это понятие стало широко употребляться в стране, чтобы разделить фармакологию китайскую и европейскую.



* По преданию в древнем Китае был один волшебный целитель по имени Шэньнун, который обнаружил лечебные свойства сотен трав. Действие этих трав он испытывал на себе и одного раза в течение одного дня он отравился 70 раз. Это история говорит о том, как в давние времена люди узнавали о свойствах лекарственных трав в борьбе с природной стихией и болезнями, и о том, как они накапливали опыт лечения болезней в примитивных условиях. В этом рассказе образно отражено возникновение китайской фармакологии.

* В эпохи Ся, Шан и Чжоу (примерно с конца XXII века до н.э. до 226 г. до н.э.) в Китае уже появились лекарственные настойки и целебные растворы. В «Шицзин» («Книга песен»), написанная в эпоху Западной Чжоу (примерно XI в. до н.э. - 771 г. до н.э.), содержатся первые сведения о целебных свойствах лекарственных растений. А ранний трактат китайской медицины «Хуанди нэйцзин» заложил теоретическую основу китайской фармакологии.

* История китайской фармакологии

* «Шэньнун беньцаоцзин» (фармакопея Шэньнун) - древнейший в Китае специальное произведение по фармакологии. Эта книга была написана во времена династий Цинь и Хань (221 г. до н.э. - 220 г. н. Э) на основе опыта и материалов, которые были накоплены многими поколениями медиков того времени. В книге зафиксировано 365 видов лекарственных растений, используемых в клинической практике до настоящего времени. Появление «Фармакопеи Шэньнун» ознаменовала возникновение китайской фармакологии. ?

Во времена династии Тан (618-907) экономика Китая процветала. Это способствовало развитию китайской фармакологии. Власти Тан инициировала работу по составлению первой в мире фармакопеи «Танбеньцао». В ней перечислены 850 видов лекарственных растений. К описанию были добавлены иллюстрации, что способствовало дальнейшему развитию китайской фармакологии.

При династии Мин (1368-1644) Ли Шичжэнь в течение 27 лет составлял фармакопею «Бэньцао танму» («Трактат о корнях и травах»), в котором содержится описание 1892 видов лекарственных растений и других видов целебных веществ.

История китайской фармакологии

* После образования Китайской Народной Республики (1949 г.) в стране широко развернулись научные исследования в области фармакологии в следующих основных направлениях, как изучение лекарственных растений, техника анализов, химические свойства, фармацевтические свойства, клиническая диагностика и т.д. Это заложило научную основу для китайской фармакологии .

В 1961 году на основе комплексных исследований в масштабе всей страны была составлена фармакопея «Китайская фармакология» общего и местного назначения.

В 1977 году вышел в свет «Большой энциклопедический словарь китайской фармакологии», в котором описывается более 5767 видов лекарств китайской фармакологии.

Наряду с этим появились всевозможные пособия, журналы, газеты о китайской фармакологии. Были созданы научно-исследовательские центры, образовательные и производственные учреждения для развития китайской фармакологии.

* История китайской фармакологии

* Китай - страна с большой территорией, характеризуется наличием различных географических и климатических поясов. Разнообразное среду служит благоприятным условием для роста большого видового разнообразия лекарственных растений. В настоящее время в Китае известно более 8 тыс. видов лекарственных растений, которые служат сырьем для китайской медицины, из них наиболее часто используемых насчитывается 600 видов. По этому показателю Китай занимает первое место в мире. Помимо внутреннего потребления, сейчас лекарства китайской медицины пользуются хорошей репутацией на международном рынке, экспортируются в более 80 стран и регионов мира.

Источники сырья для китайской фармакологии

* Сбор и переработка лекарственного сырья

* Сбор лекарственного сырья является одним из важных звеньев в системе переработки и изготовления препаратов китайской медицины. Фармакологи многих поколений уделяли особое внимание своевременному сбору целебного сырья. Поскольку на разных этапах роста полезные элементы, содержащиеся в лекарственных травах, и их соотношение значительно отличаются, от чего зависят их функциональные свойства и побочные эффекты, своевременный сбор этих растений имеет важное значение для обеспечения наилучшего результата лечения и снижения нежелательных побочных эффектов.



* Обычно сбор растений проводится в период созревания и начала цветения. Сбор плодов проводится в период созревания. Сбор корней и древесной коры - в конце осени или в начале весны. Что касается сбора целебного сырья животных, часто зависит от периода размножения животных. Сбор минеральной целебной сырья можно проводить в течение всего года.?

Собранную целебное сырье можно употреблять только после ее обработки. Методы обработки: отбор и очистки сырья, нарезка, жарки, запекания, варки, выпаривания и другие. С обработанного сырья можно непосредственно готовить лекарства. Однако сначала обработанную сырье сушат на воздухе при помощи пара, проветривают для удобного хранения.

* Некоторые виды целебного сырья следует хранить в условиях низких температур в темном месте. Перед употреблением лекарственных средств необходимо сначала провести их экспертизу, для определения их полезных качеств, чтобы обеспечить безопасность и эффективность.

Сбор и переработка лекарственного сырья

* Показания к применению лекарств китайской фармакологии



- * Употребление лекарств в китайской фармакологии имеет свою давнюю историю в нашей стране. Оно сыграло важную роль в развитии китайской нации в прошлом, и занимает важное место в оздоровительно-медицинском комплексе в наше время. В теории китайской фармакологии и опыте клинической практики присутствуют черты свойственные китайской культуре вообще. Лекарства китайской медицины изготовлены, главным образом, из природного сырья, вредное воздействие и побочный эффект в которых отсутствует.

* Показания к применению лекарств китайской фармакологии

- * Кроме того, в наиболее распространенных рецептах содержатся различные элементы, которые широко применяются при лечении многих болезней. Применяются также и сложные комплексные рецепты, которые отличаются высокой эффективностью и отсутствием вредного воздействия и побочного эффекта. В основе применения лекарств китайской медицины лежит теория китайской фармакологии и эффективность лечения. Эффективность лекарственного китайской медицины зависит от интенсивности их применения. Эта интенсивность проявляется в лечении таких болезней, как лихорадка, озноб.



* Для лекарств характерны пять вкусовых ощущений - кислый, горький, сладкий, острый, соленый. Для безопасного и эффективного применения лекарств китайской медицины, необходимо обладать знаниями о сочетании несовместимости и противопоказания, долгое употребление, режим приема лекарства. Сочетание означает смешение лекарств с учетом различных потребностей свойств лекарств.

В сферу несовместимости и противопоказаний входят противопоказания для беременных, ограничения в питании. Доза приема лекарств означает вес и количество лекарств, употребляемых при клиническом лечении, включая порционную дозу лекарства в сутки для взрослых, содержание дозы различных лекарств и так далее.

* Доза применения препарата зависит от лекарственных свойств, сочетаемости лекарств, возраста пациента, состояния его здоровья, состояния болезни, а также времени года употребления.

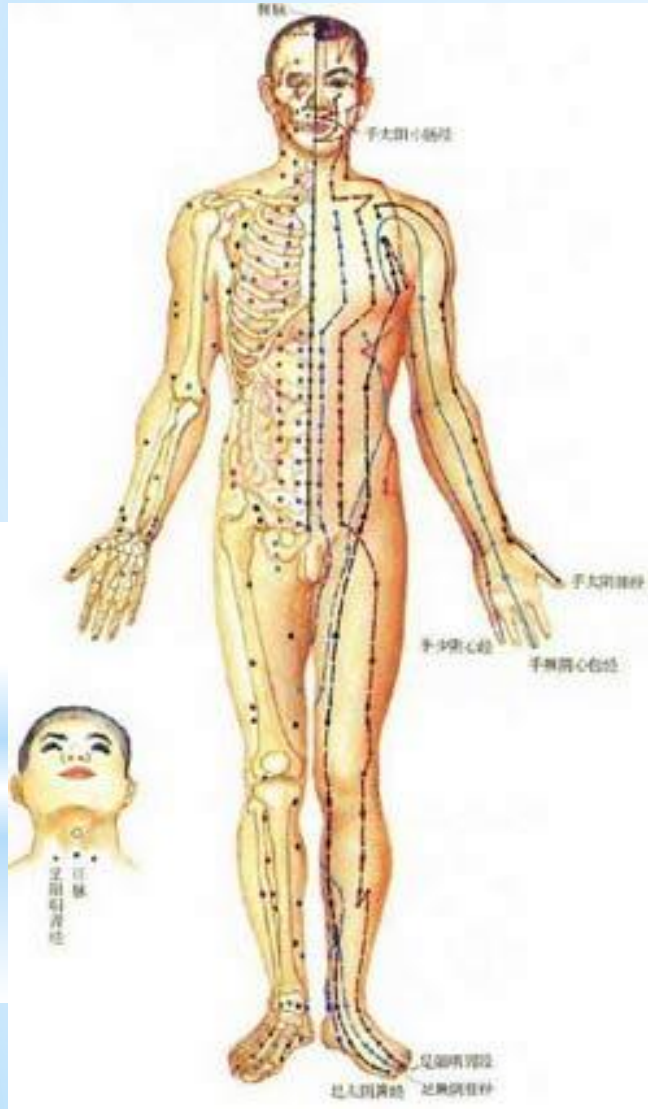
Показания к применению лекарств китайской фармакологии

* Направление развития китайской фармакологии



* Направление научно-исследовательской работы в области китайской фармакологии на ближайший период: в области производства лечебной сырья следует усиливать работу по селекции, унаследовав опыт традиционного лекарственного производства, например, культивировать отборные сорта лекарственных растений с помощью изотопного излучения, исследований в области биоинженерии. Следует усиливать работу по селекции уральской солоды, байкальского шлемника, китайской воло душики и других видов дикой лекарственного сырья, часто употребляемых усиливать работу по заимствованию технологий и выращивания в стране 20 видов импортной лекарственного сырья, усиливать работу по изучению предотвращения вырождения семян, а также по исследованию и освоению новых ресурсов лекарственного сырья.

* Голкотерапия (Чжень Цзю)



* Иглотерапия является важной составной частью традиционной китайской медицины. В начале она была лишь одним из методов лечения, и постепенно сформировалась в важное направление китайской медицины. Иглотерапия - это наука, основанная на комплексном изучении медицинского метода иглоукалывания, а также режима ее клинического использования и базовой теории.

* Голкотерапия (Чжень Цзю)



- * Акупунктура имеет свою давнюю историю развития. В древних книгах зафиксировано, что сначала инструментом для акупунктуры была каменная игла, которая называлась «бянь ши». Каменная игла появилась в неолитическую эпоху, (примерно 8000 - 4000 лет назад) еще на этапе разложения родовой общины.

* Голкотерапия (Чжень Цзю)

* В ходе археологических раскопок в Китае были обнаружены «бянь ши» (каменные иглы), которые сохранились. В период «Чуньцю» («Весны и Осени») (770-476 до н.э.) медицина вышла из тени знахарства, появились профессиональные целители. В книге «История рода Цзо» содержатся сведения о том, как знаменитый целитель И Юань при лечении правителя, Царства Цзинь - Цзинь-Гуна отметил: «проникнешь в глубь, не будет полного достижения эффекта лекарствами - лечить нельзя». Здесь под словами «проникать» и «достичь» понимается именно иглоукалывание и прижигание, употребляющих в акупунктуре.



* В период «Чжаньго» («Воюющих царств») и династии Западная Хань (476 до н.э. - 25 н. н.э.) в связи с расцветом технологии выплавки железа, постепенно начали распространяться металлические иглы. Иглы из металла постепенно полностью заменили собой каменные. Благодаря этому сфера применения иглоукалывания в медицинской практике расширилась. Это ускорило темпы развития иглотерапии в нашей стране. В период династии Восточная Хань и в период Троецарствия появилось множество медиков, которые овладели лечение с помощью иглотерапии и прижигания. Книга «Трактат по иглотерапии и прижигания», написанная Хуан Фуми, стала основным пособием по акупунктуре, в котором всесторонне и систематически объяснялся этот метод лечения китайской медицины. Во времена династии Восточная и Западная Цзинь, а также в эпоху Южных и Северных династий (256-589 гг) количество пособий по иглотерапии и прижигания значительно увеличилось. В этот период знания акупунктуры проникли в Корею, Японию и другие страны.

* Иглоукалывание (Чжень Цзю)

* Голкотерапия (Чжень Цзю)



* В период династий Суй и Тан (581-907) иглотерапия и прижигание были преобразованы в специальную медицинскую дисциплину. В то время в медико-образовательном учреждении - Придворной медицинской палате - была основана специальность по подготовке иглотерапевтов. Наука по иглотерапии и прижигания непрерывно развивалась в последующие эпохи. В XIV веке о иглоукалывании и прижигании стало известно в Европе. Однако в период династии Цин в медицинской практике наибольшее внимание уделялось развитию лекарственной медицины. Это в определенной мере затормозило развитие иглотерапии и прижигания.

* После образования в 1949 году Китайской Народной Республики иглотерапия и прижигание получили быстрое развитие. В настоящее время в Китае в более чем 2000 профильных врачей ний китайской медицины есть отделение акупунктуры. Научные исследования, касающиеся иглотерапии и прижигания, ведутся относительно различных систем человеческого организма и к различным направлениям клинического лечения. Как результаты подобных исследований было получено большое количество ценных сведений о роли иглотерапии и прижигания в регуляции всего организма, обезболивании, повышении иммунитета. Также проводятся исследования по темам «Цзинло» (каналы и связывающие ветви), «цзинсюе» (точки для иглотерапии), посвященные действиям акупунктуры на состояние внутренних органов.

Голкотерапия (Чжень Цзю)

* Точечный массаж (Туйна)



* Туйна - это метод лечения, характеризующийся совокупностью приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, которые осуществляются мануально или с помощью специального аппарата. Точечный массаж проводится согласно теории китайской медицины и принципа диалектического лечения. С помощью точечного массажа осуществляют лечение без применения лекарственных средств. Для этого метода характерно отсутствие побочного действия и наличие высокого эффекта лечения. Метод лечения с помощью точечного массажа удобен и прост. Он широко применяется в ходе лечения таких болезней, как отек шейного позвонка, острое повреждение поясничной мышцы и так далее.

* Основные приемы массажа

- * поглаживание, которое проводится медленно, ритмично по ходу движения крови одной или двумя руками, растирание - прием, энергичный, чем поглаживание, его осуществляют пальцами, всей ладонью, ее основанием в запястье или ребром, одной или двумя руками во всех направлениях.



*Точечный массаж (Туйна)

С учетом того, кто проводит массаж, его можно разделить на два вида - активный массаж и пассивный массаж. Пассивный массаж применяется, главным образом, для профилактики болезней, сюда входят: массаж детский, массаж для восстановления положения костей, дыхательный массаж и т.д. Самомассаж применяется, главным образом, для оздоровительных целей, например, оздоровительный массаж глаз, массаж конечностей, массаж желудка, массаж, расслабляющая и так далее.



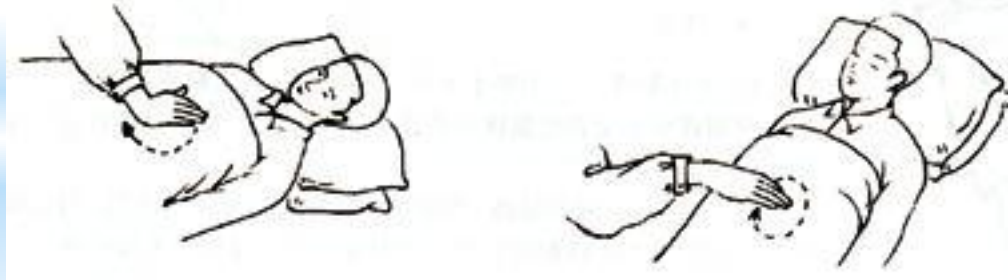
* Функции массажа

- * 1. Регуляция нормальной работы внутренних органов человека. В китайской медицине возникновения болезней связано с нарушением нормального функционирования внутренних органов человека. С помощью массажа регуляция внутренних органов приходит к сбалансированному функционированию, тем самым способствуя лечению и профилактике.



* Функции массажа

- * 2. «Очистка» каналов-цзин-ло и кровеносной системы организму. Кровоносная система организма - это важная составляющая для поддержания нормальной жизнедеятельности человека. Цзин-ло - это каналы, по которым циркулирует кровь в организме. Если цзин-ло и кровеносная система нарушены, то болезнь может проникнуть во внутренние органы извне, а если повреждены внутренние органы, то болезни могут появиться на поверхности тела человека изнутри, через цзин-ло. Массаж может способствовать нормальному функционированию цзин-ло и кровеносной системы. Таким образом, болезни извне можно предотвратить, а болезнь изнутри можно вылечить.



* Функции массажа

- * 3. Расслабляющий массаж Действие такого массажа на кожный покров приводит к регенерации кожного покрова, действие на мускулатуру способствует нормальному тону мышечной ткани, воздействие на кровеносную систему стимулирует кровообращение. Массаж способствует быстрому заживлению травм. По этому этот метод лечения пригоден при лечении, как внутренних, так и внешних заболеваний и травм.



*Тай-чи



* Тай - Чи представляет собой китайскую оздоровительную гимнастику, которая становится все более и более популярна во всем мире. Очень важно, что противопоказания для занятий тай-чи практически отсутствуют. Заниматься могут люди любого возраста. Уровень усилий при этом регулируется самим человеком. Это позволяет избежать перенапряжения. Однако перед началом занятий все же рекомендуется консультация врача.

*Тай-чи

* Сначала Тай-Чи была грациозной медленным танцем, частью боевого искусства ушу. В настоящее время - это модное сочетание искусства единоборства с гимнастикой. Хотя Тай-Чи и можно назвать боевой техникой, но в ее основе заложена не агрессия, а покой. Эта гимнастика дарит человеку мягкость и расслабление. Структурно эта техника заключается в чередовании комплексов плавных и медленных движений и стоек. Она представляет собой эффективную систему общего оздоровления.



*Тай-чи



- * Гимнастика Тай-Чи учит людей управлять своей энергией, помогает наладить контакт с собственным телом. Кроме того, эти упражнения способны оказывать достаточно сильное положительное влияние на эмоциональную сферу и физическое здоровье человека. Занимаясь Тай-Чи, можно овладеть основными навыками самообороны.

* Как уже упоминалось, появилась Тай-Чи в Китае как боевое искусство. Зародилась эта техника в древние времена. Существует большое количество легенд, которые рассказывают историю ее появления. Одна из самых распространенных легенд гласит, что за основу был взят движения змеи. Считается, что мастер боевых искусств наблюдал за схваткой змеи и журавля. Ему очень понравились движения змеи, которые были полны грации и точности. Она может уклоняться, то атаковала. Эта техника и стала фундаментом для зарождения Тай-Чи. Так или иначе, эта древняя техника известна своими позитивными результатами. Она уже много веков активно практикуется китайцами. Больше там ей восхищаются люди пожилого *** Истoрия возникновения Тай-Чи** возраста, стремятся как можно дольше сохранять свое здоровье и бодрость. За последние 10-20 лет Тай-Чи успела завоевать популярность во всех странах свиту. Ця гимнастика является прекрасной альтернативой современным видам разминок и фитнесу, которые отличаются повышенными физическими нагрузками.

* Для чего нужно заниматься Тай-Чи



* Прежде всего, она помогает человеку поддерживать состояние бодрости и заряжает энергией. Эти упражнения дают возможность расслабиться и дистанцироваться от всех проблем и переживаний. По мнению специалистов, занятия этой гимнастикой помогают эффективно предотвратить остеопороз, переломы костей. Она способствует укреплению мышечной ткани и суставов пожилых людей, делает тело более гибким и улучшает координацию движений. Тай - Позволяет сократить реабилитационный период после травм и переломов.

* Для чего нужно заниматься Тай-Чи

* Регулярные тренировки улучшают циркуляцию крови, насыщают нашу кровь кислородом, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Считается, что они даже приводят к снижению кровяного давления. В целом, данная техника способствует повышению иммунитета и улучшает состояние здоровья.

Кроме того, доказано, что Тай-Чи позволяет сбросить лишний вес. За час тренировки сгорает до 300 килокалорий.



* Но эти занятия учат человека владеть своим телом не только на физическом, но и на духовном уровне. При этом крайне важна медитативная составляющая. Если сравнивать с другими видами гимнастики, то нужно отметить доступность Тай-Чи людям любого возраста и физической формы. Некоторые измененные формы гимнастики используются даже людьми с ограниченными возможностями. Очень удобно, что для тренировок не требуется специальная одежда или оборудование. Сначала специалист покажет упражнения, а потом заниматься можно даже у себя дома. Упражнения можно выполнять ежедневно.

Механизм воздействия Тай-Чи на человека достаточно прост. Глубокое дыхание упражнений приводит к релаксации. Это помогает справиться со стрессами. Сами упражнения способствуют укреплению мышц и костей. Большая часть движений этой гимнастики предполагает перемещение веса с ноги на ногу. Таким образом, Тай-Чи улучшает чувство равновесия.

Очень важными в Тай-Чи является дыхание и движение глазами. Человек может улучшить зрение и развить у себя боковое зрение. Что касается техники дыхания, то она задействует весь вестибулярный аппарат человека, насыщает клетки кислородом. Некоторые люди также чувствуют небольшое головокружение после занятий, но опасаться этого не стоит.

* Для чего нужно заниматься Тай-Чи

* Как нужно заниматься Тай-Чи



- * Чтобы начать заниматься Тай-Чи, прежде всего, следует выбрать правильную одежду. Одежда должна быть достаточно свободной, не стеснять движения и дыхание. Лучше всего подойдут натуральные ткани. Взуття на занятиях лучше снимать. Можно тренироваться и в обычных носках с усиленной стопой. Для занятий в идеале рекомендуется выбрать место на свежем воздухе. Подойдет также и хорошо проветриваемое помещение.

* Как нужно заниматься Тай-Чи

- * Необходимо научиться держать равновесие. Это крайне важно для данной техники. Движения должны быть медленными и плавными. Человек должен сосредоточиться на своих ощущениях. Улучшается общая растяжка всех связок, а мышцы становятся крепче. Равновесие физическое помогает достичь равновесия душевного. Человек привыкает действовать размеренно и спокойно в любых ситуациях. Во всех движениях должен быть максимум осознанности. Внимание должно быть направлено на собственное тело. Дышать нужно медленно и свободно.



* В комплекс китайской традиционной медицины включена не только собственно ханская медицина, но и медицина различных национальных меньшинств Китая. В процессе социально-исторического развития под влиянием различных географических, культурных факторов в национальных меньшинств сформировались свои оригинальные методы лечения болезней, которые считаются видами национальной медицины. Это тибетская медицина, монгольская медицина, уйгурская медицина, корейская медицина, Чжуанская медицина, медицина национальности дай, медицина национальности й, а также фармакология народностей мяо, лака, ерлунчунь. В связи с тем, что разные национальности имеют свои особенности культурно- исторического развития, медицинском знании также присущи ряд оригинальных черт. В некоторых национальных меньшинств является не только различные методы, но и сложилась своя оригинальная теоретическая медико-фармакологическая база. В некоторых национальных меньшинств сохранилось небольшое количество медицинских книг, которые были распространены в народе и сейчас находятся на стадии научного изучения. Некоторые национальные меньшинства обладают популярными испытанными народными средствами, которые находятся на стадии дальнейшего изучения и разработки. В ходе исторического развития медицины национальных меньшинств были заимствованы не только достижения ханской медицины, но и богатый опыт медицинской практики других стран, что обогатило содержание медицины национальных меньшинств.

* Общие сведения о медицине национальных

* Тибетская медицина

- * Тибетская медицина является важной составной частью китайской традиционной медицины. Это традиционная медицина, которая сформировалась в ходе продолжительной лечебной практики тибетцев, а также других национальных меньшинств, проживающих в Тибете. Тибетская медицина распространена, главным образом, в районах, для которых характерно компактное проживание тибетцев, включая Тибетский автономный район, провинции Цинхай, Сычуань, Ганьсу и так далее. Тибетская медицина также распространена в таких странах Южной Азии, как Непал, Индия.



* Тибетская медицина возникла на Цинхай-Тибетском нагорье, ей присущи яркие национальные, социальные и природные особенности. Цинхай-Тибетское нагорье отличается суровым холодным климатом и примитивной инфраструктурой. Поэтому в тибетской медицине на протяжении лет сохранились в неизменном виде многие характерные особенности. Этот район богат растительным и животным многообразием, поэтому лекарства тибетской медицины изготовлены, главным образом, животных и растений, * которые характерны для этого района? Буддизм в Тибете играет огромную роль в социальной жизни. Он стал мощной духовной основой Тибета. Поэтому тибетской медицине присущ яркий буддистский колорит.

Общие сведения о тибетской медицине

- * Оригинальное теоретическое основание тибетской медицины сформировалось в ходе производственной, социальной и медицинской практики длительного периода.

Концепция «трех жизненных факторов»

- * За тибетской медициной, в теле человека существует три фактора: «лун», «Чиба», «пейгень», а также семь материальных веществ: мышцы, кровь, кости, костный мозг, жир и т. д., три вида выделений - моча, испражнения и пот. От трех основных жизненных факторов зависит состояние функционирования семи материальных веществ и трех видов выделений. При нормальном физическом состоянии эти три фактора тесно связаны и обуславливают друг друга, находясь в сбалансированном состоянии. Если координация их работы возбуждено, то возникают болезни «трех жизненных факторов» - «лунбин», «чибабин» и «пейгеньбин». Лечение означает урегулирование связей между ними, чтобы они восстановили нормальный баланс.

**Основа тибетской
медицины**

* Фактор «лун» играет важную роль в обеспечении физического состояния человека. Он напоминает «фен» (ветер) и «ци» (функциональный фактор) в ханской медицине, но семантическая сфера «лун» намного шире, чем «фен» и «ци». «Чиба» в переводе на китайский язык означает «дань» (желчь) или «хо» (огонь). «Чиба» играет роль в возникновении горячей живительной энергии, поддержании температуры тела, укреплении нормальной функции желудка. «Чиба» также укрепляет дыхание, придает храбрости и развивает умственные способности человека. «Пейгень» в переводе с тибетского означает «слюна» или «вода». Этот фактор тесно связан с жидкостью в теле человека. Согласно теории тибетской медицины, причина возникновения болезней заключается в дисбалансе между тремя жизненными факторами «лун», «чиба» и «пейгень», этот дисбаланс вызывает нарушения здоровья. Поэтому цель лечения направлена на урегулирование отношений между этими тремя жизненными факторами, чтобы они вновь пришли в состоянии гармонии.

* Концепция «трех жизненных факторов»

* Тибетская медицина отличается глубоким знанием анатомии и физиологии. В тибетской медицине в систему внутренних органов входят: сердце, печень, селезенка, легкие, почки, толстый кишечник, тонкий кишечник, желудок, мочевой пузырь, желчный пузырь и так далее. В давние времена в тибетской медицине образно были описаны все внутренние органы. Например, сердце сравнивали с восседающим на троне. Оно находится в центре грудной полости. Легкие, как сановники и принц-наследник, расположились вокруг короля. Печень и желчный пузырь, как жена и наложница короля, находятся у него в ногах. Почки - это галереи, связывающие весь дворец, без них тело человека не может быть дворцом, вместительным королевским дворцом и жен. Таким образом, в давние времена тибетская медицина обладала достоверным анатомическим знанием.

Анатомия и физиология

* В ходе лечения лекарственными средствами в тибетской медицине применяется метод, согласно которому сначала принимают подготовительную дозу лекарства. Например, принимают подготовительную дозу сахара для лечения лихорадки, а для лечения тифа подготовительной дозы служит коричневый сахар. Кроме того, тибетская медицина имеет свой режим приема лекарств. Например, пилюли обычно запивают водой, если болезнь имеет холодный характер - * лекарство запивают горячей водой, а для лечения болезней с характером жара - наоборот, холодной водой. Для лечения смешанных болезней - лекарство принимают, запивая теплой водой.

препаратов

* В тибетской медицине для прижигания применяется полынь. В настоящее время прижигания используется для лечения болезней с холодным характером, в частности, для лечения болезней желудка, для лечения диспепсии, отека, лихорадки, нервных болезней, эпилепсии и т. В тибетской медицине прижигаются строго определенные точки на теле больного. Лечение методом вызывания рвотного рефлекса этот метод лечения заключается в искусственном вызывании рвотного рефлекса с помощью специального препарата. С помощью этого метода можно лечить диспепсию и другие желудочные заболевания. Однако этот метод нельзя применять для лечения ослабленного организма, он не годится для пожилых людей, беременных женщин и детей. Что касается лечения отравлений, то этот метод не применим, так как ядовитое вещество долгое время находится в желудке больного

* Прижигание

* Растирание - это один из оригинальных методов лечения в тибетской медицине. Лечение производится путем смазывания поверхностей тела специально приготовленной мазью. Этот метод лечения популярен среди местного населения. Согласно теории тибетской медицины, растирание дает тонизирующий эффект, помогает при душевных расстройствах, недомогании, хронической усталости, бессоннице. При растираниях применяют различные мази и кремы.

* **Растирание**

* Целебные ванны - один из оригинальных методов лечения в тибетской медицине. При таком лечении обычно используется вода из серных и теплых источников, а также другие виды оздоравливающей воды. Целебные ванны делятся на два вида - водяная ванна и ванна с наложением мазей. Во время приема ванны, минеральная вода из природных источников хорошо влияет на организм человека, что очень полезно для лечения различных заболеваний мышечной, костной тканей, а также лихорадки. Ванны с наложением небольших мешочков с лекарственной мазью на больное место обладают согревающим действием и прекрасный лечебный эффект.

* Целебные ванны

1. Какие теории лежат в основе теоретического обоснования китайской медицины?
2. Какие методы диагностики в китайской медицине?
3. Какие функции точечного массажа (туйна)?

***Контрольные
вопросы**

* Спасибо за
внимание!

