The **Psyche** in **Chinese Medicine**

Treatment of Emotional and Mental Disharmonies with Acupuncture and Chinese Herbs

Giovanni Maciocia CAc (Nanjing)

Acupuncturist and Medical Herbalist, UK;
Visiting Associate Professor at the Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing, People's Republic of China

Foreword by
Peter Deadman

Illustrators:
Michael Courtney, Richard Morris and Jonathan Haste

CHURCHILL LIVINGSTONE



ПСИХИКА в китайской медицине

Лечение психоэмоциональных проблем с помощью акупунктуры и китайских трав

Джованни Мачоча

Специалист по акупунктуре и лечению травами, Великобритания;
Почетный профессор Университета традиционной китайской медицины, Нанкин, КНР

Предисловие
Питер Дэдман

Иллюстрации:
Майкл Кортни, Ричард Моррис, Джонатан Хэйст

СИНОФАРМ
Москва
2013

УДК 616.89-085.89(510)
ББК 54.14 + 53.591.1
М37

Данное издание представляет собой перевод английского издания
The Psyche in Chinese Medicine автора Giovanni Maciocia.
Перевод опубликован по контракту с издательством Elsevier Ltd.

Перевод с английского, оформление и предпечатная подготовка выполнены издательством ООО Компания «СИНОФАРМ»

Перевод с английского *А.И. Кувшиновой*

Мачоча Джованни

М-37 Психика в китайской медицине. Лечение психоэмоциональных проблем с помощью акупунктуры и китайских трав / Джованни Мачоча ; пер. с англ. – М.: СИНОФАРМ, 2013. – 704 с. : илл. Перевод изд. The Psyche in Chinese Medicine / G. Maciocia.
ISBN 978-5-906234-02-5

Психика в китайской медицине – исчерпывающее руководство по лечению психоэмоциональных проблем с помощью акупунктуры и лекарственных трав. Предназначена для практикующих китайскую медицину специалистов и студентов. В начале книги описаны этиология, патология и диагностика психических расстройств. Затем приведены функции и природа Разума (Шэнь), Эфирной Души (Хунь), Телесной души (По), Интеллекта (И) и Силы Воли (Чжи). Подробно рассмотрены способы диагностики и лечения основных психических расстройств средствами акупунктуры и китайских лекарственных трав. Отдельные главы посвящены рассмотрению методов лечения наиболее распространенных психических заболеваний, встречающихся в западной практике, т.е. депрессии, тревоги, бессоницы, панических атак, биполярного расстройства, синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Каждая глава проиллюстрирована историями болезней из 35-летней практики автора.

УДК 616.89-085.89(510)
ББК 54.14 + 53.591.1

Предупреждение. Знания и практический опыт в области ТКМ постоянно развиваются. Новые исследования и клинический опыт расширяют наши знания, поэтому может возникнуть необходимость в изменении методов диагностики, способов лечения и лекарственной терапии. В любом случае советуем читателям помимо этой книги обращаться к другим источникам информации. При назначении больным лекарственных средств необходимо ознакомиться с сопроводительной инструкцией, вложенной в упаковку, для уточнения рекомендованной дозы, способа и продолжительности применения, а также противопоказаний. Только профессионал, полагаясь на собственный опыт и знания о больном, отвечает за постановку диагноза, определение дозировки и наилучшей схемы лечения для каждого пациента. По закону ни издатель, ни автор не несут какой-либо ответственности за любой вред и/или ущерб, нанесенный людям или собственности в результате или в связи с любым использованием материала, содержащегося в этой книге.

Все права защищены. Не допускается воспроизведение или распространение в любой форме или любым способом (электронным или механическим, включая фотокопирование, видеозапись или любую систему хранения и поиска информации) без письменного разрешения издателя. Разрешение можно запросить непосредственно у Elsevier's Health Sciences Rights Department в Филадельфии, Пенсильвания, США: телефон: (+1) 215 239 3804, факс: (+1) 215 239 3805, e-mail: healthpermissions@elsevier.com или on-line на http://www.elsevier.com.

ISBN 978-0-7020-2988-2 (англ.)

ISBN 978-5-906234-02-5 (рус.)

© Giovanni Maciocia 2009
© ООО «СИНОФАРМ», перевод на русский язык, оформление русского издания, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие *xiii*
Введение *xv*
Выражения благодарности *xxi*
Замечания о переводе
китайских медицинских терминов *xxiii*
Библиография Джованни Мачоча *xxxi*

ГЛАВА 1
ПСИХИКА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *1*

ДУХ И ДУША В ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ *1*
Дух *1*
Душа *3*

ДУХ, ДУША И РАЗУМ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *4*
Терминология *4*
Дух (*Шэнь*) в китайской медицине *4*
Концепт «тела» в Китае *6*
Душа в китайской медицине *6*
Разум (*Шэнь*) в китайской медицине *8*
Значение слова «*шэнь*» в китайской медицине *9*
Психические заболевания
в древнекитайской медицине *10*

ГЛАВА 2
ПРИРОДА РАЗУМА (*ШЭНЬ*)
В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *15*

ПРИРОДА РАЗУМА (*ШЭНЬ*)
В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *15*
Терминология *15*
Китайские иероглифы для *Шэнь* *16*
Природа Разума и Трех Драгоценностей *16*
Функции Разума *18*
Разум и чувства *20*
Координирующая и интегрирующая
функции Разума *21*

«РАЗУМ» И «ДУХ» КАК ПЕРЕВОД *ШЭНЬ* *22*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *23*

ГЛАВА 3
ЭФИРНАЯ ДУША (*ХУНЬ*) *25*

СОН И СНОВИДЕНИЯ *29*

ДВИЖЕНИЕ ЭФИРНОЙ ДУШИ И ПСИХИЧЕСКАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ *31*

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ЭМОЦИЙ *32*

ГЛАЗА И ЗРЕНИЕ *34*

ХРАБРОСТЬ *34*

ПЛАНИРОВАНИЕ *35*

ОТНОШЕНИЯ С РАЗУМОМ *36*
Отношения между Эфирной Душой и Разумом *36*
Легкое маниакальное поведение
в клинической практике *38*
Примеры природы Эфирной Души *38*
Эфирная Душа и современные заболевания *40*
Эфирная Душа в буддистской психологии *40*
Эфирная Душа и юнгианская психология *41*
Движение Эфирной Души и расширение/сжатие *42*
Клинические паттерны патологий
Эфирной Души *43*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *44*
Акупунктура *44*
Траволечение *45*

ГЛАВА 4
ТЕЛЕСНАЯ ДУША (*ПО*) *47*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И ЭССЕНЦИЯ (*ЦЗИН*) *48*

ГРУДНОЙ ВОЗРАСТ *51*

ЧУВСТВА *51*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ *52*

ЭМОЦИИ *53*

ДЫХАНИЕ *54*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И НАША ЖИЗНЬ
КАК ИНДИВИДОВ *54*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И *ГУЙ* *54*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И АНУС *55*

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТЕЛЕСНОЙ ДУШОЙ И
ЭФИРНОЙ ДУШОЙ *55*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *60*
Сжатие Телесной Души *60*

Расширение Телесной Души *60*

ГЛАВА 5
ИНТЕЛЛЕКТ (*И*) *63*

ПАМЯТЬ *63*

ПОРОЖДЕНИЕ ИДЕЙ *64*

УЧЕБА И КОНЦЕНТРАЦИЯ *64*

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ *65*

ОТНОШЕНИЯ С РАЗУМОМ (*ШЭНЬ*) *65*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *65*

ГЛАВА 6
СИЛА ВОЛИ (*ЧЖИ*) *67*

ЧЖИ КАК ПАМЯТЬ *67*

ЧЖИ КАК СИЛА ВОЛИ *68*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *69*

ГЛАВА 7
ГУЙ* *71

ГУЙ КАК ДУХ, ПРИЗРАК *71*

ГУЙ КАК ДВИЖЕНИЕ ЭФИРНОЙ ДУШИ И ТЕЛЕСНОЙ ДУШИ *75*

ГУЙ КАК ЦЕНТРОСТРЕМИТЕЛЬНАЯ, ОТДЕЛЯЮЩАЯ, ДРОБЯЩАЯ СИЛА *76*

ГУЙ В СВЯЗИ С ТЕЛЕСНОЙ ДУШОЙ *77*

ГУЙ КАК СИМВОЛ СЖАТИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ *ШЭНЬ* (РАСШИРЕНИЯ) *79*

ГУЙ КАК ТЕМНАЯ СИЛА ПСИХИКИ И ЕГО СВЯЗЬ С ЮНГИАНСКОЙ ТЕНЬЮ *83*

АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ, В НАЗВАНИЯХ КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ «*ГУЙ*» *84*

ГЛАВА 8
12 ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ПСИХИКА *87*

СЕРДЦЕ *90*

ЛЕГКИЕ *93*

ПЕЧЕНЬ *94*

СЕЛЕЗЕНКА *96*

ПОЧКИ *97*

ПЕРИКАРД *100*

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК *102*

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК *104*

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ *104*

ЖЕЛУДОК *107*

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ *110*

ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ *110*

ГЛАВА 9
ЭМОЦИИ *115*

ЭМОЦИИ *122*
Гнев *122*
Радость *126*
Беспокойство *128*
Задумчивость *129*
Грусть и скорбь *131*
Страх *134*
Шок *135*
Любовь *136*
Стремление *137*
Чувство вины *138*
Стыд *141*

ПАТОЛОГИЯ ЦИ И ОГНЯ-МИНИСТРА ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ *144*
Воздействие эмоций на Ци тела *144*
Патология Огня-Министра при эмоциональных проблемах *149*

ТРИЕДИНЫЙ МОЗГ И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА *157*
Триединый мозг, Эфирная Душа и Телесная Душа *159*

ГЛАВА 10
ЭТИОЛОГИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ *163*

КОНСТИТУЦИЯ *164*
Тип Дерево *164*
Тип Огонь *165*
Тип Земля *166*
Тип Металл *166*
Тип Вода *167*

ДИЕТА *168*
Чрезмерное потребление пищи с горячей энергией *168*
Чрезмерное потребление производящей Сырость пищи *168*
Чрезмерное потребление пищи с холодной энергией *169*
Привычка нерегулярно питаться *169*
Недостаточное питание *169*

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ *169*

ЧРЕЗМЕРНАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ *169*

НАРКОТИКИ *169*
Каннабис *170*
Кокаин *171*
Экстази *171*

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ *171*

ГЛАВА 11
ДИАГНОСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ *173*

ЛИЦО *173*

ГЛАЗА *175*

ПУЛЬС *176*
Пульс и эмоции *176*
Пульс Сердца *177*
Общие качества пульса и эмоции *178*

ЯЗЫК *179*
Красный кончик *179*
Трещина Сердца *180*
Бока языка *181*
Форма языка *182*
Комбинированная трещина Желудка и Сердца *182*

ГЛАВА 12
ПАТТЕРНЫ В ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ТРАВ И АКУПУНКТУРЫ *185*

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ НА ЦИ, КРОВЬ, ИНЬ И ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ *185*
Воздействие на Ци *186*
Воздействие на Кровь *187*
Воздействие на Инь *190*
Патогенные факторы при психоэмоциональных проблемах *192*

РАЗУМ ЗАКУПОРЕН, БЕСПОКОЕН, ОСЛАБЛЕН *198*
Разум Закупорен *198*
Разум Беспокоен *198*
Разум Ослаблен *199*
Методы лечения травами Закупоренного, Беспокойного и Ослабленного Разума *200*
Принципы лечения *201*

РАЗУМ ЗАКУПОРЕН *202*
Застой Ци *202*
Застой Крови *207*
Флегма затуманивает Разум *210*

РАЗУМ НЕСПОКОЕН *214*
Недостаток Крови *214*
Недостаток Инь *215*
Недостаток Инь с Пустым Жаром *219*
Застой Ци *223*
Застой Крови *223*
Огонь *223*
Флегма-Огонь *228*

РАЗУМ ОСЛАБЛЕН *230*
Недостаток Ци и Крови *230*
Недостаток Ян *234*
Недостаток Крови *236*
Недостаток Инь *236*

ГЛАВА 13
АКУПУНКТУРА В ЛЕЧЕНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ *245*

КАНАЛ ЛЕГКИХ *247*
LU-3 Тяньфу *247*
LU-7 Лецюэ *248*
LU-10 Юйцзи *248*

КАНАЛ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА *249*
LI-4 Хэгу *249*
LI-5 Янси *249*
LI-7 Вэньлю *249*

КАНАЛ ЖЕЛУДКА *250*
ST-25 Тяньшу *250*
ST-40 Фэнлун *251*
ST-41 Цзеси *251*
ST-42 Чунян *251*
ST-45 Лидуй *251*

КАНАЛ СЕЛЕЗЕНКИ *252*
SP-1 Иньбай *252*
SP-3 Тайбай *252*
SP-4 Гунсунь *253*
SP-5 Шанцю *253*
SP-6 Саньиньцзяо *253*

КАНАЛ СЕРДЦА *254*
HE-3 Шаохай *254*
HE-4 Линдао *255*
HE-5 Тунли *255*
HE-7 Шэньмэнь *255*
HE-8 Шаофу *255*
HE-9 Шаочун *256*

КАНАЛ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА *256*
SI-5 Янгу *256*
SI-7 Чжичжэн *257*
SI-16 Тяньчуан *257*

КАНАЛ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ *258*
BL-10 Тяньчжу *258*
BL-13 Фэйшу *258*
BL-15 Синьшу *259*
BL-23 Шэньшу *259*
BL-42 Поху *259*
BL-44 Шэньтан *260*
BL-47 Хуньмэнь *261*
BL-49 Ишэ *261*
BL-52 Чжиши *261*
BL-62 Шэньмай *262*

КАНАЛ ПОЧЕК *263*
KI-1 Юнцюань *263*
KI-3 Тайси *263*
KI-4 Дачжун *264*
KI-6 Чжаохай *264*
KI-9 Чжубинь *264*
KI-16 Хуаншу *264*

КАНАЛ ПЕРИКАРДА *266*
P-3 Цюйцзэ *266*
P-4 Симэнь *266*
P-5 Цзяньши *266*
P-6 Нэйгуань *266*
P-7 Далин *269*
P-8 Лаогун *270*

КАНАЛ ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ *270*
TB-3 Чжунчжу *270*
TB-10 Тяньцзин *271*

КАНАЛ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ *271*
GB-9 Тяньчун *271*
GB-12 Ваньгу *271*
GB-13 Бэньшэнь *271*
GB-15 Линьци *272*
GB-17 Чжэнин *273*
GB-18 Чэнлин *273*
GB-19 Наокун *273*
GB-40 Цюсюй *273*
GB-44 Цзуцяоинь *273*

КАНАЛ ПЕЧЕНИ *274*
LIV-2 Синцзянь *274*
LIV-3 Тайчун *274*

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СОСУД (*ЖЭНЬ МАЙ*) *275*
Ren-4 Гуаньюань *275*
Ren-8 Шэньцюэ *275*
Ren-12 Чжунвань *276*
Ren-14 Цзюйцюэ *277*
Ren-15 Цзювэй *278*

УПРАВЛЯЮЩИЙ СОСУД (*ДУ МАЙ*) *279*
Du-4 Минмэнь *279*
Du-10 Линтай *280*
Du-11 Шэньдао *280*
Du-12 Шэньчжу *280*
Du-14 Дачжуй *281*
Du-16 Фэнфу *281*
Du-17 Наоху *281*
Du-18 Цянцзянь *281*
Du-19 Хоудин *281*
Du-20 Байхуэй *281*
Du-24 Шэньтин *282*

ВНЕКАНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ *283*
Хуньшэ *283*
Иньтан *284*

ТОЧКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В НАНКИНСКОЙ БОЛЬНИЦЕ *284*

ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ ТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ *284*

ГЛАВА 14
ЭМОЦИИ И ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ *287*

ДРЕВНИЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ *289*
Пифагор *289*
Гераклит *290*
Сократ *290*
Платон *290*
Аристотель *290*
Стоики *291*
Средневековье и христианство *292*
Св. Августин *292*
Фома Аквинский *292*
Декарт *294*
Виллизий (Томас Уиллис) *295*
Спиноза *295*
Юм *295*
Кант *296*

РАННИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ *296*

ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ ДЖЕЙМСА-ЛАНГЕ *297*

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ *298*
Сартр *299*
Теория эмоций Соломона *300*
Теория эмоций Боковер *301*
Теория эмоций Дамасио *301*

ФРЕЙД, ЮНГ И БОУЛИ *304*
Фрейд *304*
Юнг *305*
Боули *307*

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИЯХ В СОВРЕМЕННОЙ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ *307*
Нейрофизиология эмоций *307*
Триединый мозг *311*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ *314*

ГЛАВА 15
ВЛИЯНИЕ КОНФУЦИАНСТВА НА КИТАЙСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РАЗУМЕ И ДУХЕ *317*

КОНФУЦИАНСТВО *319*
Конфуций *319*
Тянь (Небеса) *320*
Конфуцианская этика *321*
Конфуцианская этика, общество и государство *325*

НЕОКОНФУЦИАНСТВО *327*
Человеческая природа (*Син*) *330*
Ли (Принцип) *330*

ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЗАПАДНОЙ И В КИТАЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ *332*

ЭМОЦИИ В НЕОКОНФУЦИАНСТВЕ *337*

ВЛИЯНИЕ НЕОКОНФУЦИАНСТВА НА КИТАЙСКУЮ МЕДИЦИНУ *342*

ВЫВОДЫ *344*

ГЛАВА 16
ДЕПРЕССИЯ *347*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ *348*
Большое депрессивное расстройство *349*

ПАТОЛОГИЯ ДЕПРЕССИИ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *350*
Юй как застой *350*
Юй как психическая подавленность *351*
Депрессия и отношения между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*) *352*
Сила Воли (*Чжи*) Почек при депрессии *352*
Различия между депрессией при Синдроме *Юй* и Синдроме *Дянь* *353*
Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*) *354*
Ажитация (*Цзан Цзао*) *355*
Синдром Сливовой Косточки (*Мэй Хэ Ци*) *355*
Учащенное сердцебиение и тревога (*Синь Цзи Чжэн Чун*) *356*
Недостаток Ци Печени *357*
Неврастения и депрессия *359*
Составляющие патологии депрессии *360*

ЭТИОЛОГИЯ *361*
Эмоциональный стресс *361*
Особенности конституции *362*
Неправильное питание *362*
Переутомление *362*

ПАТОЛОГИЯ *362*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *364*
Застой Ци Печени *364*
Застой Ци Сердца и Легких *368*
Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар *369*
Флегма-Жар, тревожащая Разум *371*
Застой Крови, закупоривающий Разум *372*
Застой Ци с Флегмой *373*
Жар Диафрагмы *376*
Беспокойство, травмирующее Разум *377*
Недостаток Сердца и Селезенки *378*
Недостаток Ян Сердца *380*
Недостаток Инь Сердца и Почек, вспышка Пустого Жара *381*
Недостаток Ян Почек *383*

ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ ПРИ ДЕПРЕССИИ *384*

ТРАВЫ ПРИ ДЕПРЕССИИ *393*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *396*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *400*

КЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ *407*

СТАТИСТИКА ПАЦИЕНТОВ *414*

ЗАПАДНОЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ *415*
Введение и фармакология *415*
Клиническое использование *417*
Типы антидепрессантов *418*
Сочетание западной и китайской медицины *424*

ГЛАВА 17
ТРЕВОГА *425*

ТРЕВОГА В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ *425*

ТРЕВОГА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *427*
Китайские заболевания, соответствующие тревоге *427*
Возмущенная Ци Проходящего Сосуда (*Чун Май*) *428*
Учащенное сердцебиение в китайской диагностике *430*
Разница между Беспокойным Разумом и Закупоренным Разумом при тревоге *430*

ЭТИОЛОГИЯ *431*
Эмоциональный стресс *431*
Конституция *431*
Нерегулярное питание *431*
Потеря крови *431*
Переутомление *431*

ПАТОЛОГИЯ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ *432*
Сердце *433*
Легкие *434*
Почки *434*
Селезенка *435*
Печень *435*

ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОГИ АКУПУНКТУРОЙ *436*
Дистальные точки согласно каналу *436*
Точки Головы *437*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *438*
Недостаток Сердца и Желчного Пузыря *438*
Недостаток Крови Сердца *439*
Недостаток Инь Почек и Сердца с Пустым Жаром *440*
Недостаток Ян Сердца *441*
Недостаток Ци Легких и Сердца *442*
Застой Ци Легких и Сердца *443*
Недостаток Инь Легких и Сердца *444*
Застой Крови Сердца *445*
Флегма-Жар, тревожащая Сердце *445*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *446*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *447*

КЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ *452*

ГЛАВА 18
БЕССОННИЦА *455*

ЭТИОЛОГИЯ *458*
Эмоциональный стресс *458*
Переутомление *458*
«Застенчивый Желчный Пузырь» *458*
Нерегулярное питание *458*
Роды *459*
Остаточный Жар *459*
Чрезмерная сексуальная активность *459*

ПАТОЛОГИЯ *459*

ДИАГНОСТИКА *462*
Сон *462*
Сновидения *462*
Позы во сне *463*
Храп *463*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *464*
Вспышка Огня Печени *464*
Вспышка Огня Сердца *465*
Флегма-Жар, тревожащая Разум *467*
Застой Ци Сердца *468*
Застой Крови Сердца *469*
Остаточный Жар Диафрагмы *471*
Задержка пищи *472*
Застой Ци Печени *473*
Недостаток Крови Сердца и Селезенки *474*
Недостаток Инь Сердца *476*
Сердце и Почки не гармонизированы *476*
Недостаток Сердца и Желчного Пузыря *478*
Недостаток Инь Печени *479*
Недостаток Инь Печени и Почек *481*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *483*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *486*

СТАТИСТИКА ПАЦИЕНТОВ *493*

АППЕНДИКС 1. ЧРЕЗМЕРНОЕ СНОВИДЕНИЕ 493

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *495*
Флегма-Жар *495*
Огонь Печени *495*
Недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря *496*
Недостаток Ци Сердца и Легких *497*
Недостаток Сердца и Селезенки *497*
Сердце и Почки не гармонизированы *498*

АППЕНДИКС 2. СОНЛИВОСТЬ 499

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *499*
Сырость, закупоривающая Мозг *499*
Флегма, затуманивающая Мозг *500*
Недостаток Селезенки *501*
Недостаток Ян Почек (Недостаток Моря Мозгового Вещества) *501*

АППЕНДИКС 3. ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ 502

ЭТИОЛОГИЯ *503*
Беспокойство и задумчивость *503*
Переутомление и чрезмерная сексуальная активность *503*
Роды *503*
Грусть *503*
«Расслабляющие» наркотики *503*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *503*
Недостаток Селезенки *503*
Недостаток Эссенции Почек *504*
Недостаток Сердца *504*

ГЛАВА 19
БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО (МАНИАКАЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ) *507*

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ *508*
Симптомы биполярного расстройства *508*
Диагностика биполярного расстройства *511*
Течение биполярного расстройства *511*
Лечение биполярного расстройства *512*
История *513*

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *513*
Историческое развитие *Дянь Куан* в китайской медицине *513*
Сходства и различия биполярного расстройства и *Дянь Куан* *515*
Патология *Дянь Куан* *516*

ЭТИОЛОГИЯ *ДЯНЬ КУАН* *519*
Эмоциональный стресс *519*
Питание *519*
Конституция *519*

ПАТОЛОГИЯ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ *ДЯНЬ КУАН* *520*
Патология *Дянь Куан* *520*
Принципы лечения *Дянь Куан* *522*
Как адаптировать паттерны и лечение *Дянь Куан* для лечения биполярного расстройства *524*

ЛЕЧЕНИЕ АКУПУНКТУРОЙ *525*
Точки, раскрывающие отверстия Разума *525*
13 точек Призраков Сунь Сы Мяо *526*
Канал Перикарда при маниакальной депрессии *526*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *527*
Дянь *527*
Застой Ци и Флегма *527*
Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой *529*
Недостаток Ци с Флегмой *530*
Связаный Жар в канале Сердца *531*
Флегма, закупоривающая отверстия Сердца *532*
Куан *532*
Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх *532*
Огонь в Светлом Ян *535*
Огонь Желчного Пузыря и Печени *536*
Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой *537*
Застой Ци, застой Крови, Флегма *538*
Недостаток Инь с Пустым Жаром *539*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *540*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *544*

ГЛАВА 20
НОЧНЫЕ УЖАСЫ *547*

ЭТИОЛОГИЯ *548*
Эмоциональный стресс *548*
Переутомление *548*
Неправильное питание *548*
Потеря крови во время родов *548*

ПАТОЛОГИЯ *548*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *549*
Огонь Печени и Сердца *549*
Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум *550*
Недостаток Крови Печени и Сердца *550*

Недостаток Инь Печени и Сердца *551*
Шок, смещающий Разум *552*

ГЛАВА 21
СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ (СДВ) И СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ) *555*

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ (СДВ) И СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ) *556*

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ *556*

СИМПТОМЫ *556*
Гиперактивность-импульсивность *557*
Невнимательность *557*

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ СДВГ И СДВ *557*
Факторы окружающей среды *557*
Травма мозга *557*
Пищевые добавки и сахар *557*
Генетика *558*

ЛЕЧЕНИЕ СДВГ И СДВ *558*

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ *559*
Диагностика *559*
Лечение *560*

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *560*

ПАТОЛОГИЯ *560*
Разум (*Шэнь*) *561*
Эфирная Душа (*Хунь*) *561*
Интеллект (*И*) *561*
Патология органов *561*
Флегма *562*

ЭТИОЛОГИЯ *563*
Наследственность *563*
Питание *563*
Эмоциональный стресс *563*
Беременность и роды *563*

ЛЕЧЕНИЕ АКУПУНКТУРОЙ *564*
Сердце *564*
Селезенка *564*
Печень *565*
Управляющий Сосуд *565*
Другие точки *566*
Опыт учителей Нанкинского Университета Традиционной Китайской Медицины *567*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *568*
Недостаток Крови Сердца и Селезенки *568*
Недостаток Инь Сердца и Почек *569*
Недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени *569*
Недостаток Ци Сердца и Селезенки *570*
Огонь Печени и Сердца *570*
Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой *571*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ *572*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *574*

ГЛАВА 22
ЭПИЛОГ: РОЛЬ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ПСИХИКИ *579*

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПРОПИСИ *585*

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЗАМЕНЫ КИТАЙСКИХ ТРАВ *611*

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 КЛАССИЧЕСКИЕ ТРАКТАТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ *613*

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИНЦИПОВ ЛЕЧЕНИЯ *619*

РУССКО-КИТАЙСКИЙ СЛОВАРЬ КИТАЙСКИХ ТЕРМИНОВ *621*

КИТАЙСКО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ КИТАЙСКИХ ТЕРМИНОВ *629*

ХРОНОЛОГИЯ ДИНАСТИЙ КИТАЯ *637*

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ВРЕМЕННАЯ ШКАЛА ЗАПАДНЫХ И КИТАЙСКИХ ФИЛОСОФОВ И ВРАЧЕЙ *639*

БИБЛИОГРАФИЯ *641*

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ *647*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для многих представителей западной культуры, сталкивающихся с китайской медициной, одной из наиболее привлекательных ее черт оказывается то, что она обращается ко всему человеку целиком и в ее понимании человеческого здоровья и болезни тело, разум и дух неразрывно связаны. Такой подход считается полностью противоположным западному пониманию этого вопроса, в котором, по разным причинам, сильна тенденция отделять телесное от эмоционального и от духовного, в особенности начиная с 17 века. Уже в IV веке до н.э. Платон сетовал: «Величайшая ошибка медицины в том, что существуют врачи для тела и врачи для души, а они по существу нераздельны».

Этот комплексный китайский подход оказался столь привлекательным, что явился первостепенным фактором, заставившим многих начать изучение и практику китайской медицины. И даже более того: в новых западных традициях китайской медицины под его влиянием сформировались школы, в которых обращение к эмоциональным и даже духовным сторонам пациента считается необходимым предварительным условием излечения, а чисто физическим аспектам придается меньшее значение.

Вероятно, такая расстановка акцентов имеет исторические основания. В наставлениях «Ян Шэн Фа» («Метод питания жизни»), мы, безусловно, находим, что тренировка и контроль над разумом и эмоциями есть отправная точка ведущего к улучшению здоровья поведения.

Это сформулировано в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем»: «Если человек спокоен, умиротворен, пуст, не имеет желаний, тогда приходит настоящая Ци. если эссенция и дух защищены внутри, откуда может прийти болезнь? Если воля в покое и желаний мало, сердце спокойно и страха нет» («Хуан Ди Нэй Цзин Су Вэнь», глава 1), и даже ранее – в Нэй Е («Внутренняя деятельность»), в IV веке до н.э.: «Хранящий свой разум нетронутым изнутри, снаружи хранит нетронутым свое тело…»

Это также отражено в теории о сердце как об императоре тела в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем». В сердце располагается *Шэнь*, и если сердце сильно и находится в состоянии гармонии, то остальные органы тела – выполняющие разнообразные «должностные» обязанности – естественным образом тоже будут таковы, подобно тому как мудрый император считался гарантией благоденствия империи.

Впрочем, понять историческую дискуссию вокруг *Шэнь* и его связей со здоровьем и благополучием не так просто. Как подчеркивает на протяжении всей своей книги Джованни Мачоча, для того чтобы постигнуть учения и медицинские практики столь далекой как в пространстве, так и по времени культуры, необходимо, прежде всего, понять, что в действительности имеется в виду, когда используются такие понятия, как разум, воля и дух. Без этого понимания мы рискуем наложить наши собственные культурные и личные предубеждения на то, что мы читаем, изучаем и преподаем.

И все же, вопрос о том, что имеется в виду в классических дискуссиях о *Шэнь*, – это лишь один из многих важных вопросов, которые нам необходимо учитывать при рассмотрении этого принципиально важного предмета. В какой мере может проводимое другим лечение привести к разрешению нашего эмоционального или духовного расстройства; в какой мере мы считаем, что содержание эмоционального ландшафта есть истинная мера личности; какими путями мы можем пытаться контролировать (и учить наших пациентов контролировать) эмоции; в какой мере следует принимать их, подчиняться им, а в какой – учиться контролировать и подавлять их? Все эти вопросы касаются одновре-

менно и нашего личного развития, и нашего представления о своей роли как практиков.

Обратившись к некоторым традиционным китайским учениям об управлении разумом и эмоциями, мы обнаружим следующие рекомендации великого даоистского доктора VII века Сунь Сы Мяо:

«Чтобы жить долго, люди должны заботиться о том, чтобы не слишком волноваться, не слишком раздражаться, не слишком расстраиваться, не слишком пугаться, не делать слишком много, не говорить слишком много и не смеяться слишком много. Не следует ни иметь слишком много желаний, ни оказываться в слишком многих расстраивающих положениях. Все этого вредно для здоровья».

Как примирить это, по-видимому ярое, отторжение эмоций с нашей верой в дарующее здоровье богатство исследования, высвобождения и выражения этих эмоций?

В той культуре, где находимся мы, примирение этих двух точек зрения может стать серьезным испытанием – как в нашей работе с пациентами, так и в нашей собственной жизни. Может статься, как это часто бывает, что верным решением окажется примирение этих кажущихся противоположностей. Так, успокоение разума и концентрация на настоящем дадут нам возможность соединиться со всеобщим и отвлечься от ослабляющего фонового шума эмоционально ненужного. В то же время, развив в себе более глубокую осознанность, мы получим возможность почувствовать и исследовать более подлинные потоки своей эмоциональной жизни. Возможно, это позволит нам выдержать такое видение эмоционального здоровья, которое не будет ни подавляющим эмоции, ни самооправдательным.

В этой принципиально важной работе Джованни Мачоча обращается ко всем этим важным вопросам как при подробном рассмотрении классической китайской и современной европейской точек зрения, при тщательном описании наиболее распространенных и тяжелых проявлений эмоционального расстройства, так и в его личных рассуждениях на основе собственного обширного клинического опыта. Эта книга – важное дополнение к плеяде трудов Джованни Мачоча, создаваемых на протяжении десятилетий непрерывной работы, по теории и практике китайской медицины, этого сокровища человечества.

Питер Дэдмен, 2009

ВВЕДЕНИЕ

Семя написания этой книги было заронено 35 лет назад, когда я впервые занялся акупунктурой. Могу сказать, что в моей практике не было ни дня, когда я не задавался бы вопросом о природе *Шэнь* и о его значении для современных западных пациентов. Спустя всего несколько недель практики я обнаружил со всей очевидностью, что очень многие пациенты обнаруживали признаки эмоциональных расстройств, бывших либо причиной их медицинских проблем, либо усиливавшим их фактором.

Также я незамедлительно начал замечать, что акупунктура оказывает глубокое воздействие на эмоциональное и психическое состояние моих пациентов, облегчая депрессию и тревогу даже в тех случаях, когда клиент приходил всего лишь для лечения плечевых связок. Так я на личном опыте увидел «единство тела и разума», о котором говорили мои учителя.

В течение последних примерно десяти лет я был полностью поглощен изучением *Шэнь* в китайской медицине в историческом, социальном и философском контексте, и в результате мое исследование развилось в четырех направлениях:

1. Изучение конфуцианской философии.
2. Изучение влияния конфуцианской философии на китайскую медицину, и в особенности на ее видение *Шэнь* и эмоций.
3. Исследование вопроса эмоций в западной философии.
4. Анализ различий между западным и китайским пониманием Я.

Я был так поглощен вышеназванными вопросами потому, что осознал, что конфуцианство оказало на китайскую медицину куда большее влияние, чем мы думаем. По моему мнению, мы склонны переоценивать влияние даосизма на китайскую медицину и недооценивать влияние конфуцианства. Вероятно, влияние даосизма на китайскую медицину переоценивается по той простой причине, что каждый раз, когда мы встречаем в китайских текстах слово «*Дао*», мы предполагаем связь с философией даосизма. На самом деле, конфуцианские философы также постоянно обращаются к *Дао*. Об этом речь пойдет в главе 15.

В частности, я считаю, что представление о Я в китайской медицине, как и ее подход к эмоциям, – конфуцианские. Эти идеи рассмотрены в главах 14 и 15, на прочтении которых я особо настаиваю (хоть они могут быть прочитаны и отдельно от остальных глав и не обязательно в общем порядке). Я понимаю, что две эти главы – не «легкое чтение», но я настаиваю на том, чтобы читатель прочел их внимательно, поскольку излагаемые в них идеи пронизывают всю книгу.

Адаптируя китайскую медицину к западным пациентам в области эмоций и психики, следует учитывать различия между Востоком и Западом в понимании Я и во взгляде на эмоции.

Понятие Я как индивидуальной, автономной, смотрящей внутрь личности, центра нашей эмоциональной жизни как таковое попросту не существует в конфуцианстве: под влиянием конфуцианства китайское Я определяется в обществе. Как говорит Фингаретт:

«Я должен подчеркнуть, что не утверждаю, что в своих словах Конфуций намеренно избегает упоминания о внутренней психике. Он смог бы сделать это, если бы в его сознании существовала подобная основополагающая метафора, если бы он видел вероятность ее существования, но по размышлении отверг бы это предположение. Но я утверждаю другое. Моя мысль заключается в том, что само это понятие не было ему знакомо. Метафора внутренней психической жизни, со всеми столь

близкими нам своими ответвлениями, попросту отсутствует в "Аналектах", даже в качестве отрицаемой вероятности. Поэтому, когда я говорю, что в вышеназванных отрывках упоминание Ю (противоположность Жэнь, означающего тревогу, беспокойство, несчастье) никак не связано с внутренними, субъективными состояниями, я имею в виду не то, что в них ясно и выраженно отрицается подобный подход, но то, что он ни чему не служит в них и не является необходимым для их понятности или верности»[1].

Я как индивидуальная, автономная, смотрящая внутрь личность, центр эмоциональной жизни – это результат 2500-летнего развития западной философской мысли от Древней Греции до Фрейда и Юнга: западная цивилизация прошла долгий путь от «души» к «я» – путь, не имевший места в Китае.

Китайское (конфуцианское) представление о Я как о формируемом обществом происходит из иероглифа *жэнь*, конфуцианской добродетели, который иногда неверно переводят как «сострадание» или «гуманность»: этот знак составлен из «человека» и цифры «два» (см. рис. 15.2, 15.4 и 15.5 в главе 15). Эймс говорит:

«Этот этимологический анализ подчеркивает конфуцианское положение о том, что человек не может стать личностью сам по себе, – по своей сути мы изначально и неизбежно социальны. Фингаретт выразил это так: "Для Конфуция не может быть человеческого существа, если нет по меньшей мере двух человеческих существ"»[2].

Итак, Эймс считает, что Жэнь – это не психологическая склонность отдельной личности, такого понятия попросту не существует в конфуцианской философии. Фингаретт формулирует крайне четко:

«Создается впечатление, что Жэнь подчеркивает индивидуальное, субъективное: проще говоря, кажется, что это понятие психологическое. Поэтому проблема перевода иероглифа жэнь встает особенно остро, если полагать, как это делаю я, что для Аналектов принципиально, что выраженная в них мысль не основана на психологических понятиях. И действительно, одним из главных результатов нашего анализа Жэнь будет обнаружение того, каким образом Конфуцию удавалось рассматривать непсихологически вопросы, которые мы на Западе естественным образом облекаем в психологические понятия»[3].

Вышеприведенные утверждения имеют глубокий смысл: они означают, что понятия индивидуальной личности как автономного психологического центра сознания, на чью эмоциональную жизнь оказывает влияние совокупность прошедшего опыта такой индивидуальной, автономной личности, просто не существовало в конфуцианской философии, а следовательно, и в китайской медицине. Китайская личность – это социальный конструкт и результат семейных и общественных отношений.

Это означает, что современное западное представление об индивидуальной психологической личности, на эмоциональную жизнь которой оказывают глубокое влияние переживания детства, полностью отсутствует в китайской медицине. Например, китайская медицина считает, что гнев поднимает Ци, и что поэтому правильное лечение заключается в опускании Ци, но она не углубляется в психику человека, чтобы выяснить, не связан ли гнев с проекцией, идущей из отношений с братьями и сестрами (например), или не является ли он следствием подавления чувства вины.

Вот еще пример: я считаю, что гнев часто является проявлением теневой проекции. Когда мы видим в других раздражающие нас черты, это нередко (хоть и не всегда) признак того, что мы проецируем свою тень на другого человека и что раздражающие нас в нем черты – это на самом деле черты нашей собственной тени. Китайская медицина не знает подобных психологических инсайтов именно потому, что они требуют отсутствующего в китайской культуре представления о внутренней, автономной, индивидуальной личности.

Это также может служить объяснением отсутствия многих эмоций в часто встречающихся в китайской медицине списках. Например, в них не встречаются зависть, гордость и вина. Одним из объяснений такого отсутствия является то, что все три эти эмоции требуют именно наличия представления о личности (мы гордимся своей личностью, чувствуем за нее вину), отличающегося в китайской медицине и культуре.

Меня лично глубоко интересует юнгианская психология, и я всегда стараюсь увидеть эмоциональные страдания пациента в свете его проекций, комплексов, отношений с их анимусами/анимами и теневой проекцией. Этот взгляд дает мне возможность увидеть пациента с точки зрения его психики – точки зрения, которой, как я считаю, в китайской медицине попросту нет. Китайская медицина

верно определяет эмоцию, связанную с болезнью пациента, но ни в одной китайской книге (современной или древней) мне не встречалось упоминание о том, что эта эмоция может быть связана с тем, что, например, мать пациента была холодна и не выражала к нему своей привязанности.

Я считаю, что настоящее исцеление от эмоционального страдания может произойти только в том случае, если пациент осознанно и крайне старательно подвергнет собственную личность глубокому анализу. Конечно, это не значит, что всякий пациент должен пройти курс психотерапии, ведь психологические проблемы могут быть разной глубины, и не все из них требуют глубокой психотерапии. Более того, китайская медицина *всегда* оказывает положительное влияние на эмоции и облегчает эмоциональные страдания. Она создает пространство, в котором может произойти исцеление вне зависимости от того, углубляется пациент в свою психику или нет.

Китайская медицина облегчает эмоциональные страдания множеством различных способов, и я лично чувствую, что нам не стоит строго придерживаться какой-либо схемы. Если пациент желает глубоко погрузиться в свою психику, чтобы действительно обнаружить корни своих страданий, китайская медицина предоставит ему прекрасную поддержку в этой работе. Я также считаю, что она может значительно сократить курс необходимой терапии.

В одном интересном пассаже Сюй Чун Фу (1570) рассматривает сочетание производимого доктором лечения травами и заговоров шамана. Он говорит, что изначальная слабость Ци человека делает нападение демона возможным, и потому выступает за сочетание лечения травами и заклинаний:

«*При сочетании этих двух методов лечения* [траволечения и заклинаний] *внутреннее и внешнее соединяются воедино, давая незамедлительное исцеление болезни. Тот, кто привлекает экзорциста, но избегает использования лекарств, не сможет избавиться от своей болезни в отсутствии того, что и осуществляло бы лечение. Тот, кто принимает лекарства, но не обращается к экзорцисту для изгнания существующих сомнений, излечится, но облегчение будет достигнуто нескоро. Поэтому внутреннее и внешнее должны лечиться вместе, только таким образом можно быстро добиться успеха*»[4].

Разделение «внутреннего» и «внешнего» методов лечения (травяные лекарства и экзорцизм соответственно) интересно, а утверждение необходимости сочетания этих двух методов показательно: весьма соблазнительно заменить «психотерапевта» «экзорцистом» и заключить, что Сюй Чун Фу настаивал на сочетании физической терапии (лечение травами) с психотерапией. Интересно также отметить разность результатов при использовании каждого из этих видов лечения: если человек идет только к экзорцисту, он «не сможет избавиться от болезни», в то время как после обращения к гербалисту он «излечится» (хоть и медленнее).

Не готовому пройти курс психотерапии пациенту китайская медицина прекрасно помогает, облегчая эмоциональные страдания. Она также создает пространство, в котором Ци течет, Разум (*Шэнь*) и Эфирная Душа (*Хунь*) действуют более слаженно, Телесная Душа (*По*) лучше оживляет тело, а Сила Воли (*Чжи*) тверда.

Я заметил еще одну вещь при лечении пациентов с психоэмоциональными проблемами. Создается впечатление, что благодаря лечению пациенты неожиданно становятся более осведомленными и более восприимчивыми к работе эмоций. Лечение регулирует отношения между Разумом и Эфирной Душой, облегчая депрессию и тревогу; при этом, помимо чистого облегчения эмоционального страдания, лечение, по-видимому, питает Разум и регулирует Эфирную Душу, делая человека более открытым и восприимчивым. К примеру, я несколько раз замечал, что после курса лечения пациент может заняться новым видом искусства, которым многие годы пренебрегал, например, игрой на музыкальном инструменте или рисованием.

В самом представлении китайской медицины об эмоциях как об искажающих правильное направление движения Ци («гнев поднимает Ци, страх опускает Ци» и т.д.) силах отражается, по моему мнению, отсутствие в конфуцианской философии индивидуальной, психологической личности. Другими словами, гнев поднимает Ци независимо от личности: движение Ци нарушает объективная сила, и когнитивная часть Разума не играет в этом никакой роли. Подъем Ци от гнева порождает дисгармонию, одновременно являющуюся физической (головные боли, головокружения) и эмоциональной (раздражительность, вспышки гнева), и вовсе не требует понятия индивидуальной личности как центра мышления.

По моему мнению, китайская медицина видит эмоции по-конфуциански: это телесные и психические силы, которые омрачают разум и затемняют нашу человеческую природу. Как нам известно из западного взгляда на эмоции, их значение куда шире: для некоторых они являются сущностью работы нашей психики и тем, что придает нашей жизни смысл, как с экзистенциальной, так и с чисто неврологической точки зрения. Развитие кортекса частично зависит и от лимбической системы – об этом см. главу 14.

Важной особенностью этой книги является то, что особое внимание в ней уделяется отношениям между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*). За годы работы с психоэмоциональными проблемами я стал придавать особое значение роли Эфирной Души и ее отношениям с Разумом. Так, я считаю, что для всех случаев депрессии характерно недостаточное движение Эфирной Души (а для маниакального поведения избыточное движение Эфирной Души).

Все больше и больше я убеждаюсь в том, что отношения между Разумом и Эфирной Душой есть отражение отношений кортекса и лимбической системы (хоть Разум и не может быть полностью сведен к кортексу, а Эфирная Душа к лимбической системе). В частности, префронтальный кортекс является, по-видимому, главным полем взаимодействия Разума и Эфирной Души.

Префронтальный кортекс (расположенный прямо подо лбом) отвечает за исполнительные функции, в числе которых примирение противоречащих друг другу мыслей, выбор между правильным и неправильным, хорошим и плохим, предсказание грядущих событий, исполнение социального контроля, к примеру, подавление эмоциональных и сексуальных порывов. Основной деятельностью этой части мозга считается оркестровка мыслей и действий в соответствии с внутренними целями.

Эти функции очень сильно зависят от отношений межу Разумом и Эфирной Душой и, в особенности, от нормального контроля и интеграции, осуществляемых Разумом по отношению к Эфирной Душе.

По моему мнению, разлад в отношениях между Разумом и Эфирной Душой имеет место при таких современных заболеваниях, как аутизм (при котором движение Эфирной Души недостаточно) или синдром дефицита внимания (при котором движение Эфирной Души избыточно, а контроль и интеграция Разума по отношению к Эфирной Душе недостаточны).

В результате подробного изучения эмоций в западной философии и нейропсихологии и влияния неоконфуцианства на китайскую медицину я пришел к (вероятно, спорному) выводу о том, что «эмоции», о которых мы говорим на западе, – это попросту не те же эмоции, что в китайской медицине.

В главе 14 настоящей книги говорится, что эмоции – это то, что, с одной стороны, придает смысл нашей жизни с экзистенциальной, духовной точек зрения; с другой стороны, в современном понимании нейропсихологии является принципиально важной частью функционирования кортекса и наших когнитивных способностей. Эмоции помогают рассуждать[5]. Это крайне далеко от китайского представления об эмоциях как о факторах, «омрачающих» Разум и затемняющих нашу человеческую природу: Сартр и Ницше, прежде всего, сказали бы, что эмоции и *есть* наша человеческая природа.

Можно утверждать, что именно эмоции, а не Разум определяют нас как человеческие существа. Эмоции – вовсе не факторы, заставляющие нас терять свою человеческую природу (как говорят неоконфуцианцы), они и *есть* наша человеческая природа. Хорошо это или плохо, но эмоции делают нас «человеками». Нас может охватывать не только ненависть, но и глубокая любовь, эмпатия и сострадание, которые и определяют нас как человеческие существа.

Я пришел к выводу о том, что в понимании китайской медицины эмоции – это всего лишь *патологии Ци*: гнев есть подъем Ци с его психологическими и (прежде всего) физическими проявлениями. Эти патологии Ци никак не связаны с личностью, потому что конфуцианская личность – это вовсе не индивидуализированная, интроспективная, автономная личность западной культуры.

Еще одним крайне важным следствием разности взглядов на личность в Китае и на Западе является то, что в китайской медицине полностью отсутствует представление о личности как о психологическом центре, который формируется от рождения через детский опыт и в течение взрослой жизни со всем его бессознательным материалом, проекциями, комплексами и защитами.

Это *не* значит, что китайская медицина не может играть важной роли в понимании и лечении глубоких расстройств личности. Естественно, она может. Но эта работа потребует приложения больших усилий, проведения исследований и клинических наблюдений целых *поколений* практиков китайской

медицины. Также я убежден в том, что вследствие разности понимания личности в Китае и на Западе большую часть этой работы должны будут выполнить западные практики. Но, для того чтобы это произошло, мы должны осознать влияние конфуцианства на китайскую медицину, взять то, что применимо в нашем случае, и отвергнуть то, что не применимо, и отбросить нереалистичное видение китайской медицины.

Под «нереалистичным видением» я подразумеваю три вещи. Во-первых, достаточно смутное представление о Ци как основе всех расстройств и любого лечения. Любое психоэмоциональное расстройство может быть диагностировано и подвергнуто лечению как расстройство Ци, но это не значит, что оно будет излечено.

Во-вторых, в процессе адаптации китайской медицины к Западу, к западным пациентам и к нашему западному пониманию личности мы должны оставаться верными истокам китайской медицины и не приписывать китайской медицине возможностей, которыми она (по моему мнению) не может обладать.

В-третьих, при том, что мы должны придерживаться истоков китайской медицины, столь же важно осознать влияние конфуцианства на китайскую медицину и потому отбросить некоторые ее представления, неприменимые к Западу и к западному пониманию личности. Мне это кажется чрезвычайно важным: если мы будем продолжать «романтически» смотреть на китайскую медицину и принимать за золотые самородки все, что читаем в классических трудах, не обращая внимания на конфуцианскую основу, мы никогда не сможем адаптировать китайскую медицину к западному миру.

Этой работой уже занимаются многие наши коллеги, и, несмотря на то что наши с ними идеи часто не совпадают, вместе мы сможем разработать модель китайской медицины, по-настоящему интегрированную на Западе и направленную на эмоциональные, психические и духовные проблемы европейцев.

Как и в других своих книгах, я, в отличие от всех остальных англоязычных авторов, продолжаю переводить *Шэнь* (Сердца) как «Разум», а не как «Дух», используя «Дух» для совокупности Пяти Духовных Аспектов, т.е. Разума, Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли. Причины этому я поясняю в главах 1 и 2. Обратите, пожалуйста, внимание на то, что я не утверждаю, что слово «*шэнь*» не может значить «Дух» – естественно, может. Я имею в виду, что, исходя из функций *Шэнь* Сердца, «Разум» – это более подходящий для него перевод, и называю «Духом» совокупность всех Пяти Духовных Аспектов. Проблема здесь не только в значении: называя «Духом» *Шэнь* Сердца, мы недооцениваем роль Эфирной Души, Телесной Души и Силы Воли в психических, эмоциональных и духовных вопросах.

С юнгианской точки зрения, мы можем сказать, что *Шэнь* Сердца – это эго, в то время как совокупность Пяти Духовных Аспектов (и в особенности Разума и Эфирного тела) – это Я.

Интересно, что при психических заболеваниях *Шэнь* Сердца закупорена, но закупорен именно Разум, а не Дух. Это прекрасно видно на примере жизней многих великих художников, чья *Шэнь* Сердца была закупорена, но чей Дух воспарял, создавая шедевры вселенского духовного уровня.

В этой книге я умышленно ограничиваюсь рассказом о лечении лишь нескольких состояний, составляющих подавляющее большинство встречающихся нам психоэмоциональных проблем, т.е. депрессии, тревоги и бессонницы. К ним я прибавил и некоторые другие, прежде всего биполярное расстройство и синдром дефицита внимания.

Как и в предыдущей моей книге – втором издании «Практики китайской медицины», я рассматриваю как западные, так и китайские медицинские испытания, чтобы дать читателю общее представление о клинической пользе акупунктуры и трав. В каждой главе есть отдел «Современная китайская литература», в котором рассказывается о некоторых клинических испытаниях в Китае. Большинство из них проведены по неприемлемым стандартам; тем не менее о них сообщается для того, чтобы показать принцип лечения, принятый современными китайскими докторами.

Как западные, так и китайские клинические испытания не лишены изъянов. Китайские испытания часто плохо продуманы и не соответствуют стандартам, приемлемым на Западе. С другой стороны, многие западные клинические испытания, будучи хорошо спланированными, страдают другими изъянами, часто связанными с выбором лечения (точки или формулы). Примером плохо спланированного с точки зрения китайской медицины западного испытания может служить опыт использования китайских трав в лечении биполярного расстройства (см. главу 19). Для одного из таких случаев был выбран Сяо Яо Сань *Порошок свободного и легкого перемещения* – чрезвычайно странный выбор для лечения биполярного расстройства.

Другим примером плохой спланированности является клиническое исследование лечения депрессии после инсульта с использованием всего пяти точек (P-6 Нэйгуань, DU-26 Жэньчжун, DU-20 Байхуэй, Иньтан и SP-6 Саньиньцзяо) – и одних и тех же у всех пациентов. Более того, все точки были использованы на «пораженной» стороне: странный выбор, ведь, если точки выбирались для лечения депрессии, а не вызванного инсультом паралича, непонятно, почему они должны были выбираться на парализованной стороне (см. главу 16).

Как и в предыдущих книгах, я привожу китайские травяные формулы в том виде, в каком они составлены в Китае. Это означает, что многие из них будут содержать животные продукты или минеральные вещества. Так как законодательные нормы касательно лечения травами различаются от страны к стране, я призываю читателя ознакомиться с законодательством своей страны. Некоторые используемые вещества запрещены с целью охраны находящихся под угрозой исчезновения видов (растений или животных), а некоторые – в связи с борьбой против жестокого обращения с животными. Повторюсь: я привожу формулы в таком виде, в каком они представлены в китайских книгах, чтобы читатель имел возможность найти разумную замену неприемлемым ингредиентам. Для этого в Приложении 2 перечислены рекомендуемые замены минеральным и животным веществам.

В Приложении 4 разъясняются некоторые несамоочевидные принципы лечения, упомянутые в книге: например, разница между «укоренением Эфирной Души» и «возвращением Эфирной Души на место».

В завершение я призываю читателя прочесть «Эпилог», заключающий эту книгу. В нем я описываю проблемы, с которыми в течение многих лет я боролся при лечении страдающих эмоциональными расстройствами пациентов, и предлагаю свои собственные соображения касательно интеграции китайской медицины в западную практику.

Изучение эмоций в западной философии и нейропсихологии привело меня к осознанию того, что эмоции – это куда больше, чем причины болезней, как это представляется в китайской медицине. Вовсе не затемняя нашу человеческую природу, как это утверждают неоконфуцианцы, они определяют нашу человеческую природу и вносят смысл в нашу жизнь. Нам следует сообща разработать модель китайской медицины, основанную на западном (а не на конфуцианском) представлении о личности и на таком подходе к эмоциям, в котором они представляются не только как причины болезней, но и как психические факторы, делающие нас человеческими существами.

Джованни Мачоча,
Санта-Барбара, апрель 2008 г.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois, p. 45.
2. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 48.
3. Confucius – The Secular as Sacred, p. 37.
4. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley, p. 200.
5 Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London, p. xii.

ВЫРАЖЕНИЯ БЛАГОДАРНОСТИ

Мое первое путешествие в Китай, где я прошел свой первый курс акупунктуры в Нанкинском университете традиционной китайской медицины в 1980 году, стало важной вехой на пути моего профессионального развития. Там моим первым учителем был ныне покойный доктор Су Синь Мин, сыгравший существенную роль в развитии моих акупунктурных навыков. Я перед ним в долгу за то терпение, с которым он передавал мне свои умения.

Я благодарен доктору Джоу Джун Ину из Нанкинского университета традиционной китайской медицины за то, что он обучил меня своим знаниям и умениям в области диагностики и траволечения. Я также благодарен многим другим учителям и клиницистами из Нанкинского университета традиционной китайской медицины.

Я обязан Фи Либерн за ее исключительную внимательность к мелочам при проверке рукописи на последовательность и вообще за помощь в редактировании. Обладая значительным преподавательским и клиническим опытом, Петер Валаскатгис обогатил эту книгу своими отзывами и чрезвычайно полезными предложениями.

Я благодарен Сюзанне Тернер за помощь в исследованиях и при публикации. Доктор Дж. Д. Ван Бурен был моим первым учителем 35 лет назад: он научил меня важности диагностики и в особенности диагностики по пульсу. Я благодарен ему за то, что он был моим первым источником моего вдохновения в китайской медицине.

В заключение я хотел бы поблагодарить Карен Морли, Керри Мактечи и Мери Ло Эльсевиер за их профессионализм и поддержку.

Джованни Мачоча,
Санта Барбара, 2009

ЗАМЕЧАНИЯ О ПЕРЕВОДЕ КИТАЙСКИХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

Используемая в этой книге терминология в общем следует за терминологией, использованной во втором издании «Основ китайской медицины», в «Акушерстве и гинекологии в китайской медицине» и втором издании «Практики китайской медицины». Как и в этих книгах, я предпочел переводить все китайские медицинские термины, кроме Инь, Ян, Ци и *кан* (единица измерения).

Я также продолжил писать с заглавной буквы специфические термины китайской медицины. Так, например, «Кровь» указывает на одну из жизненных субстанций китайской медицины, в то время как «кровь» означает жидкость, текущую по кровеносным сосудам (например: «При недостатке Крови менструальная кровь может быть бледной»). Я также использую заглавные буквы для всех характеристик пульса и для патологических цветов и форм тела языка.

Такая система сослужила хорошую службу читателям моей предыдущей книги. Так как большинство учителей (и я в том числе) во время лекций используют китайские термины (например, *Юань Ци*, а не *Изначальная Ци*), при введении нового термина я всякий раз давал его на пиньине. Единственное, что я изменил в этой книге (как и в переизданиях «Основ китайской медицины» и «Практики китайской медицины»), – это то, что в тексте я теперь чаще использую термины на пиньине и обязательно, когда китайский термин вводится впервые. Я сделал это для того, чтобы читателю реже приходилось обращаться к словарю.

Я предпочел перевести все китайские термины (за исключением вышеперечисленных) по большей части из соображений стиля: я уверен, что хорошо написанный английский текст читается лучше, чем текст, приправленный китайскими терминами на пиньине. Более простым решением, возможно, было бы оставить китайские термины на пиньине, но оно не идеально, так как одно слово на пиньине часто может иметь несколько значений: так, *цзин* может означать «каналы», «месячные», «Эссенция» и «шок», а *Шэнь* может означать «Почки», «Разум» и «Дух».

Я сознаю тот факт, что такой вещи, как «правильный» перевод терминов китайской медицины, не существует, и моя терминология предлагается не в этом духе; по сути, китайские медицинские термины принципиально непереводимы. Наибольшая сложность при переводе китайских терминов заключается в том, что каждый из них имеет много граней и различных значений в разных контекстах, поэтому один перевод не может оказаться «правильным» во всех ситуациях и в каждом контексте. Например, термин *Дзюэ* (厥) имеет множество различных значений; перевод может показать только один аспект многоликого термина. По сути, *Дзюэ* может означать «обморок» и «потерю сознания», «холодность рук и ног» либо «критическую ситуацию при задержке мочи». В других контекстах он обладает другими значениями, например *Дзюэ ци* (厥气) – состояние хаотичной *Ци*; *Дзюэ Синь Тун* (厥心痛) – состояние сильной боли в груди при холодных руках; *Дзюэ Инь Чжен* (厥阴证) – паттерн Конечного Инь в определении Шести Стадий паттернов, характеризующихся Сердцем сверху и Холодом снизу.

Многие синологи сходятся в том, что китайские философские термины непереводимы по своей сути и что при попытке перевести их мы искажаем их некитайским видением мира. Эймс особенно четко высказывается по поводу принципиального искажения китайских концептов при попытках перевести их. Он приводит примеры таких подвергающихся искажениям при переводе китайских терминов, как *Тянь* 天 («Небеса»), *Ю-Ву* 有无 («Бытие» и «Небытие»), *Дао* 道 («Путь»), *Син* 性 («человеческая природа»), *Жэнь* 仁 («гуманность»), *Ли* 理 («Принцип»), *Ци* 气 («Первичная Субстанция») и т. д.[1]

Эймс особенно настойчиво отрицает единственный дословный перевод китайских терминов западными исследователями в предисловии к своей книге «Фокусируясь на знакомом» (перевод конфуцианского Чжун Юн)[2]. Эймс говорит:

«Наши западные языки материально ориентированы и потому лучше всего подходят для описания такого мира, для которого характерны дискретность, предметность и постоянство. Такие языки плохо подходят для описания и интерпретации такого мира, как китайский, для которого характерны протяженность, процессуальность и становление»[3].

Затем Эймс приводит примеры совершенно неправильных, по его мнению, переводов китайских философских терминов. Важно, что эти переводы неправильны не потому, что термины подобраны неправильно, а из-за принципиальной разницы между китайским и западным мышлением и, как следствие, внутренней неспособности западных терминов передать китайские философские идеи. Эймс говорит:

«К примеру, Ю 有 и Ву 無 часто некритично передаются как "Бытие" и "Небытие". До совсем недавнего времени влиятельные переводчики переводили У Син 五行 как "Пять Элементов". Син 性 все еще чаще всего переводится как "природа". Все эти переводы выдвигают на первый план неизменные и однозначные характеристики объектов и веществ, возникающие из языка, основанного на субстанциалистской точке зрения [наши западные языки]»[4].

Эймс подчеркивает, что использование «вещественного языка» (т. е. западного) для перевода китайских проникновений в суть мира процесса и изменений привело к глубоко неверным трактовкам китайской восприимчивости. Эймс утверждает, что сама разница между китайской и западной философией делает перевод китайских терминов даже теоретически невозможным. Он говорит:

«В классических традициях Запада бытие приоритетно по отношению к становлению, а потому становление в конечном итоге нереально. Все становящееся реализуется в достижении своего конца, то есть – став бытием. В китайском мире становление приоритетно по отношению к бытию. Бытие интерпретируется как переходное состояние, отмеченное дальнейшей трансформацией»[5].

Далее Эймс говорит:

«Китайский мир – феноменальный мир протяженности, становления и изменения. В таком мире нет конечной дискретности. Вещи не могут пониматься как объекты. Без этого представления об объектности может существовать лишь поток преходящих обстоятельств, в котором вещи растворяются и текут. Процессуальный язык исключает предположение о том, что объекты служат референтами языковых выражений. Конкретный референциальный язык денотации и описания должен быть заменен языком «почтения», в котором значения одновременно отсылают друг к другу и считаются друг с другом в подвижном поле значений. Референциальный язык [западный язык] *описывает событие, объект или состояние дел посредством акта называния, призванного указать на конкретную вещь. А язык почтения* [китайский] *не использует имена собственные как простые обозначения конкретных индивидов или вещей, но использует намеки, предположения и аллюзии для указания фокуса в поле значений»*[6].

В качестве примера этой принципиальной невозможности перевести китайский философский термин на европейский язык Эймс приводит нежелание Стива Оуэна переводить *ши* 诗 как «стихотворение». Оуэн говорит:

«Если мы и переводим "ши" как "стихотворение", то это делается только ради удобства. "Ши" – это не "стихотворение", "ши" не сделать так же, как человек делает кровать, рисунок или ботинок. Над "ши" можно работать, оттачивать и выделывать его, но это не имеет никакого отношения к тому, что по своей сути есть "ши" ... "Ши" – это не объект того, кто его написал: это и есть писатель, это внешнее внутреннего»[7].

Эймс приводит различные переводы *Ли* (конфуцианского понятия) в качестве примера того, как множество терминов могут быть применимы к всего одному китайскому термину, так что при этом ни один из них не «неправилен». Он говорит, что *Ли* переводится разнообразно: как «ритуал», «ритуалы», «обычаи», «этикет», «правильность», «нравы», «правила достойного поведения» и «поклонение». Эймс пишет:

«В соответствующем контексте каждый из этих английских терминов может случайно правильно

передать Ли. Однако в классическом китайском один этот иероглиф заключает в себе все эти значения во всех случаях своего употребления»[8].

Это ясно подтверждает, что самим переводом мы ограничиваем богатый множеством значений китайский термин одним китайским значением.

Эймс говорит, что в классических китайских философских текстах богатый аллюзиями и коннотациями язык ценится выше, чем ясность, конкретность и аргументативная строгость. Этот весьма резкий контраст в отношении к ясности между китайским и западными языками налагает необычное бремя на переводчика китайских философских текстов.

Для китайцев противоположностью ясности служит не путаница, а нечто вроде *неотчетливости*. Нечеткие идеи на самом деле поддаются определению в том смысле, что с ними связано *множество разнообразных* значений. Каждый китайский термин составляет поле значений, которое может фокусироваться любым из числа этих значений. Эймс говорит, что при переводе китайских текстов следует избегать того, что Уайтхед назвал «наваждением идеального словаря». Под этой формулировкой он подразумевает предположение о том, что существует полное семантическое хранилище терминов, способных адекватно описать разнообразие и глубину нашего опыта, и что поиск однозначного соответствия между словом и значением имеет смысл.

Памятуя об этом «наваждении», Эймс и Холл говорят:

«Мы оспариваем мудрость и правильность введения "однозначных" эквивалентов при переводе с одного языка на другой. Мы вводим понятие "языковой кластеризации" в качестве альтернативной "буквальному переводу" стратегии, что позволяет нам оценить термин семантически, сначала проанализировав [описав с грамматической точки зрения] *диапазон его значений в соответствии с контекстом, принимая во внимание, что в каждом случае использования диапазон его значений акцентуирован по-своему»*[9].

Эти идеи как нельзя лучше иллюстрируют связанные с переводом китайских терминов проблемы. Конечно, мы должны стремиться к как можно большей точности и конкретности, но полагать, что может существовать однозначное, «правильное» соответствие между понятием китайской медицины и европейским термином, значит, неправильно понимать саму суть китайской медицины.

Например, утверждая, что единственным «правильным» переводом *Чун Май* является «Транспортный сосуд», мы как раз попадаем в ловушку того, что Уайтхед называет «наваждением идеального словаря». Конечно, *Чун Май может* переводиться как «Транспортный сосуд», но это лишь одно из его значений, и посредством всего одного европейского термина совершенно *невозможно* передать все богатство понятий, лежащее за *Чун Май* (который перевожу как «Проходящий сосуд»): полагать, будто можно свести насыщенное понятие китайской медицины к единственному, прямо соответствующему ему европейскому термину, значит, неправильно понимать саму суть китайской медицины.

Эймс отстаивает это утверждение крайне убедительно. Он говорит:

«Наваждение идеального словаря – это в большой мере следствие нашей аналитической склонности к однозначности. Мы предполагаем, что при обращении к китайским текстам эта склонность нам скорее мешает. Дело не только в постоянно присутствующей вероятности появления нового опыта, требующего обращения к новым терминологиям, но и в том, что случаи, когда возможен простой однозначный перевод китайских терминов на европейские языки, крайне редки, если вообще существуют. Аллюзивность классического китайского языка не способствует однозначному переводу. Мы беремся утверждать, что при переводе китайских текстов на западные языки искать единственное соответствие китайскому иероглифу совершенно непродуктивно. По сути, вместо того чтобы стараться избежать неоднозначности упорным использованием формально оговоренных терминов, переводчик мог бы признать, что, для того чтобы учесть весь диапазон значений иероглифов, часто требуется целый кластер слов, все из которых должны учитываться во всех случаях. По сути, любая попытка использовать однозначные переводы китайских терминов, основанная на обращении к критериям ясности и однозначности, часто сводит философский инсайт к бессмыслице, а поэзию к скверному стишку. Подобный подход к переводу только вводит западного читателя в оцепенение перед провокативной значительностью, скрывающейся в богато неопределенном и аллюзивном языке китайских текстов»[10].

В качестве примера многозначного китайского термина и вытекающей из этого полной оправданности перевода одного китайского понятия более чем одним термином в зависимости от контекста Эймс говорит, что он переводит термин *«чжун»* («центр» или «центральный») в названии одного конфуцианского текста иногда как «фокус», иногда как «фокусировка», а иногда как «равновесие». В других случаях он переводит его даже как «центр» и «беспристрастность». Он утверждает:

«Китайский язык не логоцентричен. Слова не называют сущностей. Они скорее указывают на вечно переходные процессы и события. Поэтому важно подчеркнуть герундивный характер языка. Язык процесса нечеток, аллюзивен и суггестивен»[11].

Роузмонт утверждает то же касательно перевода *Ли* (ритуалы). Он говорит, что *Ли* можно перевести как «обычаи», «нравы», «правильность», «этикет», «ритуалы», «обряды», «правила поведения» и «поклонение». Он говорит:

«Если мы принимаем, что каждый из этих английских терминов, будучи употреблен в подходящем контексте, может служить переводом Ли, мы должны, следовательно, заключить, что китайский иероглиф должен содержать всю совокупность этих значений в каждом случае его употребления и что выбор только одного из них ведет исключительно к потерям при переводе»[12].

По мнению Эймса, в области философии при переводе особенно сильному влиянию западного мышления подвергаются два термина: *Тянь* («Небеса») и *Жэнь* («гуманность»). Эймс говорит:

«Когда мы переводим Тянь как "Небеса", хотим мы этого или нет, мы вызываем у западного читателя представление о трансцендентном создателе, Божестве, а с ним и о языке души, греха и жизни после смерти … Когда мы переводим Жэнь как "гуманность", мы психологизируем и связываем с альтруизмом термин, обладающий радикально другим кругом социологических коннотаций. Например, под "быть альтруистичным" подразумевается "бескорыстно служить другим". Но это "самопожертвование" подразумевает понятие "личности", которая существует независимо от других и от которой можно отказаться, – понятие личности, чуждое, по нашему мнению, миру Аналект [Конфуция]*: в самом деле, подобное прочтение* [термина *"жэнь"*] *преобразует то, что по своей сути является стратегией самореализации, в стратегию самоотрицания»*[13].

В области китайской медицины хорошим примером вышеупомянутой проблемы, на которую указывает Эймс, служит термин *Сюэ* 血 («Кровь»). Когда мы переводим китайское *Сюэ* как «Кровь», мы непосредственно изменяем его принципиальный характер и придаем ему западные медицинские коннотации; на самом деле, в китайской медицине *Сюэ* как таковая является формой Ци, тесно связанной с Питательной Ци (*Инь Ци*). А термин *май* 脉, появляющийся в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем», часто неоднозначен, так как иногда он, несомненно, относится к акупунктурным каналам, а иногда – к кровеносным сосудам.

Выделив проблемы, возникающие при переводе китайских терминов, Эймс доказывает, что один китайский термин может иметь разные значения в разных контекстах. Например, термин *«шэнь»* 神 в одних случаях значит «человеческая духовность», а в других – «божество»[14]. Так как он рассматривает только философские значения слова *«шэнь»*, мы могли бы добавить еще и многие другие из контекста китайской медицины, например, «разум», «дух» и «блеск» (в контексте диагностики).

Грэхэм говорит:

«Всякий западный синолог знает, что в его родном языке не существует точного соответствия таким словам, как "жэнь" 仁 *или "дэ"* 德 *и что, до тех пор пока он полагает, что они являются синонимами "гуманности" или "достоинства", он накладывает на изучаемую им философию представления западного мышления»*[15].

Далее Эймс перечисляет возможные выходы из положения, находящиеся в распоряжении переводчика, и, по-видимому, склоняется к простой транслитерации китайских терминов без перевода. Он говорит:

«Некоторым такой подход может показаться просто самым ленивым выходом из сложной ситуации. Но "ритуал" в английском обладает узко ограниченным набором значений, а Ли – значительно отличающимся от него и менее ограниченным набором. Ведь ни один ученый-индолог не будет искать английского соответствия "карме", "дхарме" и так далее. Возможно, пора сделать то же самое с классическим китайским, несмотря на его омонимию»[16].

Холл подтверждает, что один китайский термин может иметь множество значений. Он говорит:

«Основой своей интеллектуальной и институциональной гармонии китайцы всегда считали признание соприсутствия множества значений, с каждым из которых может резонировать всякий данный термин»[17].

Наконец, еще один синолог, Юн Сик Ким рассуждает о трудностях, которые представляет множественность значений одного китайского термина. Он говорит:

«Я принял решение придерживаться перевода каждого китайского термина одним конкретным английским словом везде, где это возможно … Конечно, полностью избежать исключений невозможно. Мне приходилось прибегать к разным переводам для таких иероглифов, как "синь" 心, который означает одновременно и "сердце", и "разум"; "тянь" 天, означающий и "небо", и "небеса"»[18].

В другом месте Юн Сик Ким подтверждает, что перевод китайского термина множеством значений – это единственный выход:

«Термин "ли" 理 трудно определить. Его трудно и перевести, так как в западных языках не существует одного слова, которое охватывало бы все стороны того, что "ли" означало для традиционного китайского сознания. Об этой трудности свидетельствует существование множества переводов для этого термина, часто делающее транслитерацию единственным возможным выходом»[19].

Несмотря на то что разнообразие возможных переводов китайских терминов может представлять трудность, ее легко преодолеть, если автор пояснит перевод в словаре и, что важнее всего, объяснит значение китайского термина в данном конкретном контексте (в нашем случае это китайская медицина).

В своих книгах я решил переводить китайские термины, вместо того чтобы использовать пиньинь, исключительно из соображений стиля, так как предложение, написанное наполовину на английском, а наполовину на пиньине, часто выглядит громоздко. Более того, если уж мы используем пиньинь на письме, то логично было бы использовать термины на пиньине для *всех* терминов китайской медицины, а это затруднит чтение. Рассмотрим такое предложение: «*Для лечения Пи-Ян Сюй мы применяем чжи фа бу пи и вэнь Ян*» («*Для лечения недостатка Ян Селезенки мы применяем принцип тонизации Селезенки и согревания Ян*»).

К тому же эта проблема возникает только на письме, так как, судя по моему опыту, в западном мире большинство лекторов предпочитают использовать термины на пиньине, а не их английские эквиваленты (эквиваленты любого другого западного языка). Так, лектор скорее будет говорить о *Цзин* Почек, чем об Эссенции Почек. Когда я сам читаю лекции, я, как правило, чаще использую термины на пиньине, чем английский перевод. Опять же, большинство лекторов действуют прагматически, одни термины переводя на английский (такие, как «принцип лечения» вместо *чжи фа*), а другие (такие, как *Ян Ци* или *Чун Май*) – оставляя на пиньине.

Читая лекции, я всегда стараюсь дать слушателям представление о значении конкретного китайского иероглифа и его применении в китайской медицине. Конечно, использование пиньиня в лекциях делает китайскую медицину по-настоящему международной, ведь я могу упомянуть о *Цзин, Ян Цяо Май, Вэй Ци* и т. д. в лекции в Чешской Республике, зная, что все поймут меня. Разнообразие переводов китайских терминов имеет, возможно, и положительную сторону, ведь каждый автор может подчеркнуть конкретную грань китайского термина, и в действительности это разнообразие обогатит наше понимание китайской медицины. Когда, например, кто-то переводит *Чжун Ци* 宗气 как «Изначальная Ци», мы узнаем нечто о точке зрения автора и о его понимании *Чжун Ци*; такой перевод не может быть назван «неверным» (я перевожу этот термин как «Собирающая Ци»). Еще пример: если кто-то переводит *ян цяо май* как «Сосуд Подвижности Ян», такой перевод подчеркивает один из аспектов природы этого сосуда – опять же, нельзя назвать его неправильным (я перевожу название этого сосуда как «Пяточный Сосуд Ян»).

Попытки навязать стандартизированный, «правильный» перевод терминов китайской медицины могут привести к подавлению здоровой дискуссии. Поэтому я надеюсь, что читатели продолжат извлекать выгоды из разнообразия переводов терминов китайской медицины и будут черпать вдохновение из того богатого наследия китайской медицины, которое он представляет.

Я твердо верю, что будущее не за попытками установить строгую, зафиксированную, окамене-

лую, «правильную» терминологию, основанную на единственном однозначном переводе китайских понятий. Принятие стандартизированной, «одобренной» терминологии китайской медицины может со временем увести изучающих и практикующих китайскую медицину от самой ее сути. Если получит распространение «официальный», стандартизированный перевод китайских терминов, ученики будут менее мотивированы к изучению китайских терминов для выяснения их значения.

Эймс и Холл утверждают:

«Подобные переводы были "легитимизированы" постепенным внедрением в китайско-английские словари и глоссарии. Стимулируя некритическое допущение для пользователей этих словарей о том, что в них дается "буквальный" перевод терминов, эти пособия становятся соучастниками сложившегося межкультурного непонимания, которое мы стремимся преодолеть»[20].

Далее они утверждают, что при использовании однозначного перевода китайских терминов игнорируется культурный бэкграунд, из которого они происходят:

«Мы утверждаем, что по сути именно использование готовых формул является радикальной интерпретацией. По нашему мнению, вырывать текст из его естественной культурной и интеллектуальной почвы и пересаживать его, сознательно или бессознательно, в почву, имеющую принципиально другой философский ландшафт, означает позволять себе вольности по отношению к тексту и является радикальным действием, подрывающим самые его корни»[21].

Как я уже говорил, «официальный», стандартизированный перевод китайских терминов может ослабить желание учеников и практиков изучать китайские термины и искать их значение посредством собственной интерпретации. Эймс и Холл говорят:

«Нашей целью является не замена одной неправильной формулы другой. Наши переводы – не более чем наводящие на размышления "графы для заполнения", отсылающие читателя к этому глоссарию для того, чтобы он сам смог обдумать их значение и, надеемся, самостоятельно освоить китайские термины»[22].

Кроме того, навязывание «утвержденной» терминологии на английском обнаруживает англоцентричный взгляд на мир: ведь в таком случае, чтобы быть последовательными, мы должны иметь «утвержденную» терминологию на всех крупных языках мира. Мне кажется, что лучше все же попытаться понять дух и сущность китайской медицины, изучая ее иероглифы, их *клиническое* значение и используя транслитерацию на пиньине везде, где это уместно.

Попытки зацементировать термины китайской медицины в навязанную терминологию противоречат самой сущности китайского языка, который, по словам Эймса, не логоцентричен и в котором слова не называют сущностей: они, скорее, указывают на вечно переходные процессы и события. Язык процесса нечеток, аллюзивен и суггестивен.

Так как китайский – язык *процесса*, возникает также вопрос о том, помогает ли в действительности практика китайской медицины пониманию китайской медицинской терминологии, я считаю, что помогает во многих случаях. Например, мне кажется, что клинический опыт помогает нам понять природу *Чун Май* (Проходящего Сосуда) и потому помогает нам понять термин *чун* не теоретически, а посредством «практического знания» (как это определяет Фаркуар[23]).

Конечно, переводчик китайских книг должен стремиться к точности и непротиворечивости, но мы должны смириться с тем, что у каждого данного понятия китайской медицины существует богатое множество значений. *Чун Май* – хороший пример такой множественности, так как термин *чун* может переводиться как «главная дорога», «стратегический перекресток», «проникать», «стремительно двигаться», «стремительно двигаться вверх», «заряжать», «активность», «движение» и «свободный проход». Какой из этих переводов правилен? Все они правильны, так как все они передают идею и функцию *Чун Май*.

Поэтому я считаю, что будущее обучения китайской медицине не за попытками натянуть смирительную рубашку терминологии на богатые понятия китайской медицины, а за обучением студентов все большему числу китайских иероглифов и за объяснением богатства связанных с ними в контексте китайской медицины значений. Лично я не хотел бы, чтобы моя терминология была принята как правильная или официальная, – я предпочел бы, чтобы мои коллеги все больше обучали студен-

тов китайскому, приводя разнообразные примеры богатства значений китайских медицинских терминов. Как я уже упоминал, я перевожу китайские термины исключительно из соображений стиля в учебнике на английском языке; когда же я читаю лекции, я, как правило, использую термины на пиньине, но чаще всего я показываю ученикам китайские иероглифы и стараюсь передать их значение в контексте китайской медицины.

Наконец, я хотел бы объяснить, почему я продолжаю переводить *У Син* как «Пять Элементов». Термин «Пять Элементов» уже давно используется большинством западных практиков китайской медицины (в том числе на французском и других европейских языках). Некоторые авторы считают, что это длящееся годами неверное толкование китайского термина *У Син*. *У* значит «пять», а *Син* значит «движение», «процесс», «идти», «вести» или «поведение». Поэтому большинство авторов считают, что слово «*син*» не может обозначать «элемент» как базовую компоненту Природы, как это предположительно понималось в греческой философии.

По моему мнению, это верно лишь отчасти, так как элементы, как их толковали разные греческие философы в течение многих веков, не всегда рассматривались как «базовые компоненты» Природы или как «пассивные, неподвижные, фундаментальные субстанции»[24]. Некоторые греческие философы рассматривали элементы как динамические качества Природы, подобно тому как это делает китайская философия.

Например, Аристотель давал явно динамическую интерпретацию четырем элементам и называл их «первичная форма» (иногда «первоформа», *prota somata*). Он писал:

«Земля и Огонь являются противоположностями также и потому, что противоположны соответствующие качества, посредством которых они даны нашему восприятию: Огонь горяч, Земля холодна. Кроме фундаментальной оппозиции горячего и холодного существует еще одна, т. е. оппозиция сухого и влажного – отсюда четыре возможные комбинации: горячее–сухое [Огонь], *горячее–влажное* [Воздух], *холодное–сухое* [Земля] *и холодное–влажное* [Вода] *... эти элементы могут смешиваться друг с другом и даже переходить один в другой ... так, Земля, которая холодна и суха, может производить Воду, если Влажность заменит Сухость»*[25].

Следовательно, для Аристотеля эти четыре элемента стали базовыми свойствами природных явлений, описывающихся как комбинации четырех качеств: горячее, холодное, сухое и влажное. Из вышеприведенного утверждения очевидно, что аристотелевские элементы могут даже переходить одно в другое и порождать друг друга.

Такое понимание очень близко к китайскому, в котором элементы являются *свойствами* Природы. Более того, интересно отметить его сходство с китайской теорией Инь-Ян: четыре аристотелевских элемента происходят из взаимодействия основных качеств Инь-Ян: холодного/горячего и сухого/влажного.

Поэтому не совсем верно было бы утверждать, что греческие элементы понимались лишь как базовые составляющие материи, «кирпичики» Природы, что сделало бы использование слова «элемент» для обозначения *син* ошибочным. Более того, слово «элементы» вообще не обязательно предполагает такое понимание: это справедливо только для современной химии.

Итак, по вышеизложенным причинам я сохранил слово «элемент» для перевода китайского слова «*син*». По Ван, термин «Пять Элементов» может быть переведен множеством способов, например: «действующие», «сущности», «существующие», «действия», «силы», «деятельность» и «стадии изменения»[26].

В последнее время получает все большее признание термин «Пять Фаз», но некоторые синологи не соглашаются с таким переводом и предлагают вернуться к «Пяти Элементам». Фридрих и Лакнер, например, предлагают восстановить термин «элементы»[27]. Грэм использует термин «Пять Процессов»[28]. Я мог бы согласиться с тем, что «процессы» – наилучший перевод *У Син*. Действительно, в книге «Шан Шу», написанной в период Западной Чжоу (1000–771 до н.э.) говорится:

«Пять Элементов – это Вода, Огонь, Дерево, Металл и Земля. Вода увлажняет вниз; Огонь пламенеет вверх; Дерево может гнуться и распрямляться; Металл может размягчаться и твердеть; благодаря Земле возможны посев, рост и жатва»[29].

Некоторые синологи (например, Нидхэм и Фун Ю Лань) продолжают использовать слово «элемент». Фун Ю Лань предлагает в качестве возможного перевода *У Син* «Пять Действий» или «Пять Действующих»[30]. Несмотря на то что термин «Пять Фаз»

приобрел большее признание в качестве перевода *У Син*, я считаю этот термин ограниченным, так как он явно отсылает только к одному аспекту Пяти Элементов – к фазам (сезонного) цикла.

Словарь с терминами на пиньине, китайскими иероглифами и английскими переводами находится в конце книги. Я включил как пиньинь–английский, так и английский–пиньинь глоссарий.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 311.
2. Ames RT, Hall DL 2001 Focusing the Familiar – A Translation and Philosophical Interpretation of the *Zhong Yong*. University of Hawai'i Press, Honolulu, pp. 6-16.
3. Ibid., p. 6.
4. Ibid., p. 6.
5. Ibid., p. 10.
6. Ibid., p. 10.
7. Ibid., p. 13.
8. Ibid., p. 69.
9. Ames RT, Hall DL 2003 Daodejing – Making This Life Significant: A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 56.
10. Ibid., p. 16.
11. Ibid., p. 16.
12. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois, p. 98.
13. The Analects of Confucius, p. 312.
14. Ibid., p. 313.
15. Hall DL, Ames RT 1998 Thinking from the Han – Self, Truth and Transcendence in Chinese and Western Culture. State University of New York Press, New York, p. 238.
16. The Analects of Confucius, p. 314.
17. Thinking from the Han, p. 4.
18. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 11.
19. Ibid., p. 19.
20. Daodejing – Making This Life Significant, p. 55.
21. Ibid., pp. 55-56.
22. Ibid., p. 56.
23. Farquhar J 1994 Knowing Practice – The Clinical Encounter of Chinese Medicine. Westview Press, Boulder, Colorado.
24. Needham J 1977 Science and Civilization in China, vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge, p. 244.
25. Lamanna EP 1967 Storia della Filosofia [History of Philosophy], vol. 1. Le Monnier, Florence, pp. 220-221.
26. Wang Ai He 1999 Cosmology and Political Culture in Early China. Cambridge University Press, Cambridge, p. 3.
27. Friedrich M, Lackner M. Once again: the concept of Wu Xing. Early China 9-10: 218-219.
28. Graham AC 1986 Yin-Yang and the Nature of Correlative Thinking. Institute of East Asian Philosophies, Singapore, pp. 42-66 and 70-92.
29. Shang Shu [Шан Шу] (c.659 bc), цит. по 1980 Shi Yong Zhong Yi Xue 实用中医学 [Practical Chinese Medicine]. Beijing Publishing House, Beijing, p. 32. Некоторые относят книгу «*Шан Шу*» к раннему периоду династии Чжоу (т. е. ок. 1000 до н.э.), но большинство полагает, что она была написана между 659 до н.э. и 627 до н.э.
30. Fung Yu Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy. Free Press, New York, p. 131.

БИБЛИОГРАФИЯ ДЖОВАННИ МАЧОЧА

ОСНОВЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ПРАКТИКА КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

ДИАГНОСТИКА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

КАНАЛЫ АКУПУНКТУРЫ

АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

ПСИХИКА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

ОСНОВЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Впервые опубликованная в 1989 году (переиздание состоялось в 2005 году), эта книга была и остается первым учебным пособием, в котором подробно рассматриваются основополагающие теории китайской медицины. Собранные в этой книге знания составляют необходимую основу для изучения теории китайской медицины. Это относится как к акупунктуре, так и к лечению травами.

ПРАКТИКА КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Впервые опубликованная в 1994 году (переиздание состоялось в 2008 году), «Практика китайской медицины» является логическим продолжением «Основ китайской медицины». Она иллюстрирует применение принципов китайской медицины в лечении болезней. Это клиническое пособие, помогающее практикующим врачам диагностировать паттерны заболевания, определять этиологию болезней, а также чрезвычайно подробно рассматривающее лечение каждой болезни как при помощи акупунктуры, так и при помощи траволечения.

Книга содержит более 150 историй болезни с подробными объяснениями процесса диагностики и с анализом лечения. Для разъяснения диагнозов к книге прилагается восьмистраничный раздел цветных иллюстраций языка.

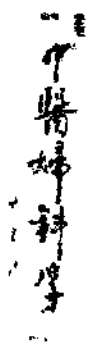


ДИАГНОСТИКА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Опубликованная в 2004 году, эта книга остается самым объемным, обширным и подробным текстом по диагностике в китайской медицине. Она содержит более 100 страниц и является незаменимой настольной книгой в каждой клинике, где практикуется китайская медицина.

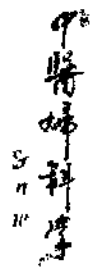
КАНАЛЫ АКУПУНКТУРЫ

Опубликованная в 2006 году, эта книга дополняет все остальные тексты, поскольку она полностью посвящена акупунктуре, каналам и акупунктурным методам лечения. В книге чрезвычайно глубоко и подробно рассмотрены физиология, диагностика, патология и лечение акупунктурных каналов.



АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Цель этой книги такая же, что и у «Практики китайской медицины», т.е. проиллюстрировать применение теории китайской медицины в лечении болезней, в данном случае – гинекологических.



ПСИХИКА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Это одна из очень немногих книг, полностью посвященных лечению психоэмоциональных проблем. В начале книги описываются функции и природа Пяти Духов (*Шэнь*, *Хун*, *По*, *И* и *Чжи*) с глубиной и подробностями, не встречавшимися ранее в английской литературе. Природа и функции Пяти Духов находчиво и творчески описаны в свете таких современных заболеваний, как аутизм, синдром дефицита внимания и биполярное расстройство.

Затем в книге рассматриваются методы лечения наиболее распространенных психических заболеваний, встречающихся в западной практике, т.е. депрессии, тревоги и биполярного расстройства. Автор рассматривает этиологию, патологию и лечение акупунктурой и травами каждого из этих заболеваний.

五神

ГЛАВА 1

ПСИХИКА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

ДУХ И ДУША В ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ *1*

Дух *1*

Душа *3*

ДУХ, ДУША И РАЗУМ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *4*

Терминология *4*

Дух (*Шэнь*) в китайской медицине *4*

Концепт «тела» в Китае *6*

Душа в китайской медицине *6*

Разум (*Шэнь*) в китайской медицине *8*

Значение слова «*шэнь*» в китайской медицине *9*

Психические заболевания в древнекитайской медицине *10*

ПСИХИКА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Рассмотрение лечения психических и эмоциональных проблем невозможно без предварительного изучения концепта «Разума» и «Духа» в китайской медицине. Только поняв концепт «Разума» и «Духа» в китайской культуре, мы сможем по-настоящему осознать, как лечить психологические и эмоциональные проблемы при помощи акупунктуры и китайских трав. Следует избегать интерпретации китайских концептов «Разума» и «Духа» исходя из европейских (и зачастую христианских) понятий «разума» и «духа».

Тем не менее для того чтобы уловить разницу между западным и китайским взглядом на психику, душу и дух, сначала я рассмотрю европейские понятия. Более объемное обсуждение западных концептов души, разума и эмоций см. в главе 14.

Рассмотрение духа и души в этой главе будет проведено по следующим темам:

- Дух и душа в западной философии
- Дух, душа и Разум в китайской медицине

ДУХ И ДУША В ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ

Дух

Определение «духа» в оксфордском словаре английского языка подчеркивает одну важную особенность этого понятия в западной философии и демонстрирует ее отличие от китайской философии. Определение «духа» в словаре открывается следующими словами: *«Оживляющее или жизненное начало в человеке (и животных); то, что дает жизнь физическому организму в противоположность его чисто материальным элементам; дыхание жизни»*[1].

Определение «духа» как того, что *«дает жизнь физическому организму в противоположность его чисто материальным элементам»*, демонстрирует дуализм тела и духа, характерный для большинства западных философий и отсутствующий в китайской медицине. Тем не менее, как мы увидим, различие между западной и китайской философией не так просто, так как некоторые западные философы, как и китайцы, представляли «дух» как утонченную форму материи. И наоборот, некоторые китайские философы (в особенности неоконфуцианцы) понимали метафизическую реальность отдельно от физической.

!

Определение «духа» (spirit) в Оксфордском словаре английского языка: «Оживляющее или жизненное начало в человеке (и животных); то, что дает жизнь физическому организму в противоположность его чисто материальным элементам; дыхание жизни».

Слово «spirit» («дух») означает «дыхание» и происходит от *spiritus*, латинской кальки греческого *pneuma* (πνευμα), которое тоже означает «дыхание» или «воздух». «Дух» имеет то же значение, что и латинское слово *anima* (которое позже было использовано Юнгом в другом значении), происходящее от греческого *anemos* (ανεμος), что значит «дыхание» и «ветер»; оно связано с санскритским *atman*, которое также имеет значение «дыхание». Таким образом, этимология показывает, что «дух» – это нечто едва уловимое, эфирное по своей природе, как воздух.

Интересно, что греческие стоики рассматривали «дух» как утонченную форму материи, в виде еле уловимого огня, частицами которого являлись индивидуальные души (или духи). Концепт «жизненного духа», оживляющего тело, разрабатывался такими греческими врачами, как Эрасистрат, который различал психический дух (*pneuma zotikon*, πνευμα ζωτικον), находящийся в сердце и текущий по кровеносным сосудам, и физический дух (*pneuma physicon*, πνευμα ψυχικον), находящийся в мозгу и текущий по нервам. Расположение психического духа в сердце интересно, так как оно совпадает с китайскими представлениями. Положение Эрасистрата о существовании двух духов, психического и физического, интересно также и потому, что он был практиком того, что мы сейчас могли бы назвать психосоматической медициной.

Более того, представление Эрасистрата о существовании двух духов, психического и физического, напоминает китайское представление о Разуме (*Шэнь*) и Телесной Душе (*По*).

!

Древнегреческий врач Эрасистрат различал психический дух (*pneuma zotikon*, πνευμα ζωτικον), находящийся в сердце и текущий по кровеносным сосудам, и физический дух (*pneuma physicon*, πνευμα ψυχικον), находящийся в мозге и текущий по нервам.

В христианстве прочно закрепился дуализм еле уловимого, нематериального «духа» и материального тела. Для него «дух» является душой человеческого существа и противопоставлен телу; душа переживает тело после смерти. С приходом христианства душа начинает противопоставляться телу. Интересно, что св. Павел считал, что «тело» следует рассматривать не как материальное тело, но как «телесный дух» (πνευμα σαρκικον). Это интересно и тем, что согласуется с китайским представлением о «телесной душе» (*По*).

Противопоставление и разделение духа и тела вновь утверждаются в философии Декарта (1596–1650) и в его рационализме. Как и св. Павел, Декарт упоминает «животные духи». В «Страстях души» Декарт определяет эти эмоции так: *«Восприятия, или ощущения, или душевные движения, которые относят в особенности к ней и которые вызываются, поддерживаются и усиливаются некоторым движением духов»*[2]. Упоминаемые здесь «духи» – это «животные духи», центральные в декартовом изложении физиологии. Декарт объясняет, что "животные духи" производятся кровью и отвечают за стимуляцию движения тела. Например, влияя на мышцы, "животные духи" *«двигают тело всеми способами, какими оно может двигаться»*[*]. Это описание звучит очень похоже на описание Телесной Души.

Генри Мор (1614–1687) был одним из главных английских представителей неоплатонизма. На его дуалистическую теологию тела и души оказала сильное влияние неоплатоническая мысль. Мор известен как теолог-рационалист, пытавшийся использовать элементы механической философии, как она была разработана Рене Декартом, для доказательства существования бессмертной сущности, или духа, а потому и Бога.

Джон Локк (1632–1704) приписывает «духу» такую же реальность, как и реальность тела. Он пишет:

«Предположим субстанцию, в которой существуют мышление, знание, сомнение, сила движения и т. д.; одну субстанцию (не зная, что это такое) мы предполагаем субстратом простых идей, получаемых нами извне, другую (в такой же степени не зная, что это такое) – субстратом тех действий, которые мы испытываем внутри себя»[3].

Джордж Беркли (1685–1753) был ярким представителем школы философского идеализма, согласно которой объект существует, прежде всего, как идея. Идеи есть основная реальность. Он приравнивал «дух» к разуму и душе и считал, что идеи существуют в разуме и духе. Он говорил: *«Очевидно, что нет иной реальности, кроме духа или того, что воспринимает»*[4].

Иммануил Кант (1724–1804) полагал, что «дух» есть оживляющий принцип души, производящая сила разума, источник мысли. Также он рассматривал «дух» в контексте искусства: по его мнению, «дух» также является неподдающимся измерению свойством прекрасного искусства.

[*] В русском авторитетном переводе «очевидно, что нет иной субстанции, кроме духа или того, что воспринимает» (*прим. пер.*).

Г.В.Ф. Гегель (1770–1831) рассматривал совокупность всего во всей ее сложности как Абсолют. Абсолют духовен[5]. Философская система Гегеля – это кульминация философской школы идеализма, согласно которой идеи первичны по отношению к материальным объектам. Гегель считал, что Дух является единой неизменной гомогенной сущностью[6].

Душа

Согласно многим религиозным и философским традициям, душа есть самосознающая *эфирная субстанция*, уникальная у каждого живого существа. Душа отличается от «духа», поскольку последний может как быть, так и не быть вечным, в то время как первая, как считается обычно, переживает тело после смерти.

Понятие души тесно связано с представлениями о загробной жизни, но в каждой религии существуют свои представления о том, что происходит с душой после смерти. Английское слово «soul» происходит от староанглийского *sawol*. Вероятно, «sawol» этимологически связано с древнегерманским *se(u)la*, означающим «принадлежащий морю». Ассоциация между душой и морем интересна, так как эта тема появляется в очень многих религиях и сказках. В юнгианской интерпретации снов море часто оказывается символом бессознательного.

На древнегреческом душа называется *psyche, психея*, «психика», φυχη; в современных языках и в психологии термин «psyche», «психика» отличен от «души». В Оксфордском словаре английского языка psyche, «психика» определяется как «сознательное и бессознательное, а также эмоции, оказывающие влияние на всю личность целиком». На латыни она называется словом «*anima*», восходящим к греческому *anemos* (ανεμος), что значит «дыхание» или «ветер».

В досократической Древней Греции слово «душа» означало нечто, отличающее живое существо от мертвого и одушевленное от неодушевленного; когда мы умираем, душа покидает тело и отправляется в «подземный мир». Позже душе приписывалось множество разнообразных функций и реакций, как когнитивных, так и эмоциональных; она также считалась источником таких добродетелей, как храбрость, умеренность и справедливость. Другими словами, некоторые из функций души мы сейчас назвали бы функциями разума (например, когнитивность).

И все же, душа явно понималась как нечто большее, чем разум, так как некоторые греческие философы считали, что она есть также и у животных, и у растений; это представляет интересную параллель китайскому представлению об Эфирной Душе (у растений она одна, у животных их две, а у человека все три).

Платон считал душу эссенцией бытия. По его мнению, эта эссенция нематериальна, эфирна и временно находится в существе, а после смерти вновь рождается в другом теле. По Платону, тело и душа отличаются тем, что первое доступно чувственному восприятию и смертно, а вторая доступна пониманию и не подвержена разрушению. Душа в платонизме состоит из трех частей: *logos* (разум, здравый смысл), *thymos* (эмоции, «ярость») и *pathos* (чувственность, «вожделение»). Можно сказать, что именно от Платона берет начало великое европейское различение души и тела, духа и тела, разума и тела.

Итак, в понимании Платона душа обладает когнитивными и интеллектуальными способностями; она есть нечто мыслящее, нечто, регулирующее и контролирующее тело и его желания и переживания, «особенно если это мудрая душа». Но душа – это не только разум как мы понимаем его. Она шире, поскольку Платон придерживался традиционного понимания души как отличающей живое от неживого.

Вслед за Платоном Аристотель определял душу как основную эссенцию существа, но оспаривал представление о ее отдельном существовании. Он не считал душу отдельным, призрачным гостем тела. Так как, по Аристотелю, душа – это *функция* тела, она не может быть бессмертной. По теории Аристотеля, душа – это особый вид природы, принцип, отвечающий за изменения и за покой в случае живых тел, т. е. растений, животных и людей. Отношение души к телу, по мнению Аристотеля, есть частный случай более общего отношения формы и материи, так что одушевленное, живое тело – это особый вид оформленной материи.

Эпикур, как и стоики, считал, что душа телесна. Стоики утверждали, что душа есть тело, потому что только тела оказывают друг на друга воздействие, а душа и тело влияют друг на друга, например, в случае телесной травмы или эмоции.

Эпикур считал, что душа – это особо тонкий вид материи, разлитой по всему доступному восприятию телу одушевленного организма (из плоти и крови). По мнению Эпикура, со смертью душа распадается на составляющие ее атомы, теряя способности, которые имела, пока находилась в теле одушевлявшегося ею организма. Такое понимание замечательно сходно с китайским пониманием Телесной Души.

ДУХ, ДУША И РАЗУМ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Терминология

В этой книге я буду в основном использовать слово «дух» в китайском значении для обозначения совокупности духовных аспектов органов Инь, т.е. Разума (*Шэнь*) Сердца, Эфирной Души (*Хунь*) Печени, Телесной Души (*По*) Легких, Интеллекта (*И*) Селезенки и Силы Воли (*Чжи*) Почек.

Я буду называть Разумом хранящуюся в Сердце *Шэнь*. Большинство авторов переводят «*шэнь*» на английский как «дух»; я считаю, что термин «дух» больше подходит для описания совокупности *Шэнь, Хунь, По, И и Чжи*. Это основано не только на семантике, ведь, переводя *Шэнь* Сердца как «дух», мы упускаем влияние Эфирной Души и Телесной Души на дух. Этот вопрос также рассматривается в главе 2.

Термин «душа» я буду использовать в основном в связи с Эфирной Душой (*Хунь*). Несмотря на то что я рассматриваю слово «психика» как синоним слова «дух», я использую его в более общем значении, включающем психические, духовные и эмоциональные явления.

Дух (*Шэнь*) в китайской медицине

Как сказано выше, в контексте китайской медицины «дух» включает все психические явления (мышление, здравый смысл, в том числе Эфирной Души), эмоциональные и телесные явления. Этот термин используется вне связи с какой-либо конкретной религией, и никаких выводов о судьбе духа после смерти не делается.

Как известно всякому практику китайской медицины, единство духа и тела – это отличительная и важнейшая черта китайской медицины. Дух не есть нечто, «одушевляющее» тело. Напротив, дух и тело – это не что иное, как два разных состояния конденсации и агрегации Ци. И дух, и тело являются проявлениями Ци, при этом дух – ее наиболее разреженная форма. Наличие Телесной Души (*По*) в китайском представлении о духе подтверждает это; Телесная Душа – это «физическая» душа, отвечающая за все физиологические процессы.

К примеру, в комментарии к главе 23 «Простых Вопросов», основанном на отрывках из «Оси Духа», ясно сформулировано единство духа и тела: *«Разум [Шэнь] – это трансформация Эссенции и Ци; обе Эссенции* [т.е. Пренатальная и Постнатальная Эссенции] *принимают участие в формировании Разума»*[7] (см. рис. 1.1).

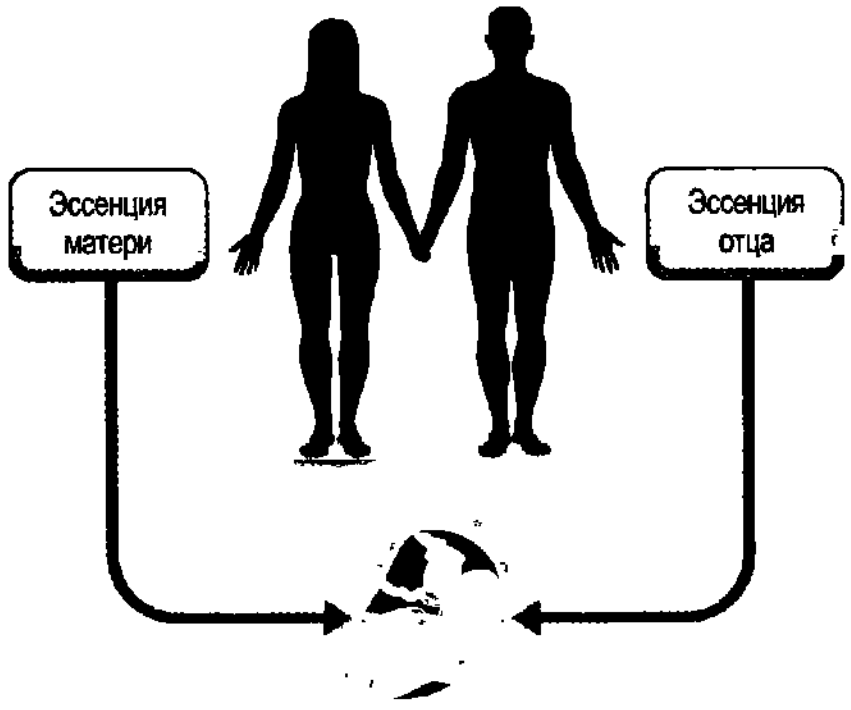


Рисунок 1.1. Союз Эссенций формирует Разум

Даосский философ Си Кан (223–262 н.э.) говорил: *«Поэтому благородный человек знает, что тело зависит от духа в способности стоять, но дух нуждается в теле для того, чтобы существовать»*[8]. Таким образом, в отличие от западной философии, речь идет не о «заключенном» в теле духе; напротив, дух сам по себе материален, это лишь особо утонченный продукт той же составляющей тела, т.е. Ци. Дух и тело – не что иное, как два проявления агрегации Ци; когда Ци рассеивается, это дух; когда она конденсируется, это материя.

Этот же даосский философ говорил:

«Несмотря на то что дух едва уловим, он, несомненно, трансформируется под воздействием Инь и Ян. С одной трансформацией он рождается, с другой умирает. Когда он собирается, она начинается, а когда вновь рассеивается, она кончается. И тончайшее, и грубейшее состоят из Ци и существуют вместе»[9].

Ян Цюань, даосский философ III века н.э., писал:

«Люди живут потому, что в них находится Ци. Когда их эссенция исчерпывается, они умирают. Это словно быть осушенным или погашенным. Это можно сравнить с костром. Когда пламя истощилось и костер погас, света нет. Следовательно, в остатках погасшего костра нет остаточного пламени. После смерти человека нет остаточного духа»[10].

Ян Цюань также писал, что «*камень – это кусок Ци*», и что таковы же и человеческое существо, и дух[11].

Иными словами, для мыслителей династии Хань дух был исключительно особо разреженным видом той же составляющей тело Ци. Фань Чжэнь, поздний даосский философ (450–515 н.э.) говорил, что в действительности тело и дух – это две стороны одной вещи. Тело – это название ее материальной сущности, а дух – название ее функции, «как острота ножа». Вопрос о том, переживает ли острота ножа уничтожение его лезвия, не имеет смысла[12].

Многие представления о духе и теле как о двух проявлениях состояния разреженности и конденсации Ци восходят к неоконфуцианскому философу Чжан Цзаю (1020–1077). Он подробно рассматривал конденсацию и разреженность Ци, говоря, что первая поднимает материю, а вторая – дух (или нематериальные состояния существования).

По Чжан Цзаю, Ци включает материю и силы, управляющие взаимодействием материи, Инь и Ян. В разреженном, рассредоточенном состоянии Ци невидима и невещественна, но, конденсируясь, она становится твердой либо жидкой и приобретает новые свойства. Все материальные вещи состоят из конденсированной Ци: камни, деревья, люди. Эти принимаемые нами за данность представления, на самом деле, по большей части восходят к учению Чжан Цзая.

Чжан считал, что Ци не создается и не разрушается; одна и та же Ци находится в непрерывном процессе конденсации и разрежения. Он сравнивал ее с водой: вода в жидком состоянии и в состоянии льда – это одна и та же вода. Подобно этому, конденсированная Ци, формирующая вещи, и разреженная Ци – это все-таки одна и та же сущность. Конденсация – это действие Инь Ци, а рассеяние – Ян Ци.

Чжан Цзай говорит:

«*Когда Ци уплотняется, у нее появляется форма, и она становится видима глазу. Когда Ци не уплотняется и не имеет формы, она не видна глазу. После уплотнения она проявляется во внешнем мире. Можем ли мы говорить, что, когда она разрежена, она становится ничем?*»[13]

Из последнего предложения этого утверждения видно, что Чжан был озабочен тем, чтобы дать отпор буддистской теории Пустоты, это видно и из следующего утверждения:

«*Тот факт, что Ци уплотняется или разрежается в Пустоту, подобен тому факту, что лед уплотняется или разрежается в воду. Зная, что Пустота состоит из Ци, понимаешь, что такой вещи, как Пустота* [незаполненность], *не существует*»[14].

То, что кажется созданием и разрушением, на самом деле является непрекращающимся движением Ци. Эти процессы конденсации и разрежения не имеют внешней причины, они лишь часть природы Ци. Чжан рассматривал действия Ци как полностью природные, отрицая всякое представление о контролирующем вещи антропоморфном божестве. В то время как многие китайские мыслители говорили о действиях духов и призраков, он истолковывал эти понятия как протягивание Ци и обратное удаление от Великой Пустоты. Это совершенно естественно происходящий процесс.

Итак, западное мышление во многом определяется «дуализмом»: это значит, что принципиально неопределенная безусловная сила признается в ней основополагающим смыслом и порядком мира. Эймс говорит:

«*Это дуализм потому, что проводится радикальное разделение между трансцендентным независимым источником творения и ограниченным и зависимым объектом его творения. Для объяснения источника творения не требуется обращения к его творению. Этот дуализм во множестве различных форм был господствующей силой в развитии западных космогоний: сверхъестественное/естественное, реальность/видимость, быть/становиться, личность/другие, субъект/объект, разум/материя, форма/материя, одушевленное/неодушевленное и т. д.*»[15].

Эймс противопоставляет западному дуализму поляризм китайской философии, т. е. представление о симбиозе и единстве двух (противоположных) процессов организма, каждый из которых нуждается в другом для того, чтобы быть собой. Западный дуализм разума/материи и духа/тела заменяется китайским поляризмом, в котором две противоположности оказываются проявлениями одного и того же процесса и в своем существовании зависят друг от друга.

Главной отличительной чертой поляризма является то, что каждый полюс может быть объяснен только через обращение к другому: левое нуждается в правом, Инь нуждается в Ян, дух нуждается в теле, разум нуждается в материи, личность нуждается в другом.

Эймс продолжает:

«Раздельность, предполагаемая дуалистическими толкованиями отношений, ведет к эссенциалистской интерпретации мира; мира "вещей", для которого характерны дискретность, конечность, закрытость, определенность, независимость; мира, в котором одна вещь связана с другой внешне. В противоположность этому полярное толкование отношений ведет к организменной интерпретации мира – мира "процессов", для которого характерны взаимосвязанность, взаимозависимость, открытость, взаимность, взаимоопределяемость, дополнительность, коррелятивность; мира, в котором непрерывные процессы связаны друг с другом внутренне, по своей сути»[16].

Концепт «тела» в Китае

Даже сам концепт «тела» различается в западной и в китайской философии. Интересно, что английское слово «body» («тело») происходит от древневерхненемецкого *botah* или *potah*, что значит «чан», «бак», «бочка», т.е. некий резервуар. Эта этимология интересна, так как она подчеркивает западный дуализм тело/дух, в котором тело понимается как «резервуар» (тюрьма или храм, в зависимости от точки зрения) для духа, являющегося независимой от него сущностью.

В противоположность этому в китайском языке для обозначения тела существуют три слова: *шэнь* 身, *син* 形 и *ти* 体. Интересно, что слово «*шэнь*» (в значении «тело») не всегда указывает только на тело, но нередко обозначает всю психосоматическую личность целиком. Эймс считает, что *Шэнь* как «тело» и *Шэнь* как «Разум» (Сердца) неслучайно совпадают фонетически (хоть и обозначаются на письме разными иероглифами). По его мнению, вероятно, что человек рассматривался как имеющий связанные друг с другом физический и духовный аспекты, обозначавшиеся вышеприведенными примерами *Шэнь*[17].

Тот факт, что многие содержащие слово «*шэнь*» китайские выражения могут быть переведены на английский только с использованием таких слов, как «человек», «личность» или «жизнь», также подчеркивает, что слово «*шэнь*» означает больше, чем просто «тело». Приведем некоторые содержащие слово «*шэнь*» китайские выражения с переводом (сначала буквальным, а потом современным):

- *ань шэнь*: сделать свое тело мирным = «устроиться в жизни»
- *чу шэнь*: пустить в обращение свое тело = «начать карьеру»
- *шэнь фэнь*: местоположение тела = «личный статус»
- *шэнь ши*: мир тела = «жизненный опыт»
- *чжун шэнь*: до конца тела = «до конца жизни»
- *бэнь шэнь*: основное тело = «человек сам по себе»
- *суй шэнь*: следуя телу = «на самом себе»[18].

Душа в китайской медицине

Я использую слово «душа» применительно к Эфирной Душе и Телесной Душе – в особенности к первой. Действительно, большинство переводов слова «душа» на китайский отсылают к Эфирной Душе, например, *Хунь*, *Хунь-По*, *Лин-Хунь*, *Хунь-Лин* и *Гуй-Хунь* (последнее обозначает, прежде всего, душу мертвого человека).

Как мы уже видели, Разум, а потому и Сердце, играет центральную и ведущую роль во всей нашей психической деятельности. Ю Чан в «Принципах медицинской практики» (1658) говорит прямо: *«Разум [Шэнь] Сердца собирает и соединяет Эфирную Душу [Хунь] и Телесную Душу [По] и объединяет Интеллект [И] и Силу воли [Чжи]»*[19]. Тем не менее в психической, эмоциональной и духовной деятельности принимают участие и все остальные органы, и их функции часто пересекаются с функциями Сердца. В частности, органы Инь наиболее непосредственно связаны с психической деятельностью. Каждый орган Инь хранит определенный психо-духовный аспект человеческого существа. Это:

- Разум (*Шэнь*) – Сердце
- Эфирная Душа (*Хунь*) – Печень
- Телесная Душа (*По*) – Легкие
- Интеллект (*И*) – Селезенка
- Сила Воли (*Чжи*) – Почки.

В главе 23 «Простых Вопросов» говорится: *«Сердце хранит Разум, Легкие хранят Телесную Душу, Печень хранит Эфирную Душу, Селезенка хранит Интеллект, а Почки хранят Силу Воли»*[20].

Там же в главе 9 говорится:

«Сердце есть корень жизни и начало Разума ... Легкие есть корень Ци и обиталище Телесной Души ... Почки есть корень опечатанного хранилища [Эссенции] *и обиталище Силы Воли ... Печень есть корень гармонизации и хранилище Эфирной Души»*[21].

В комментарии к главе 23 «Простых Вопросов», основанном также на отрывках из «Оси Духа» (см. рис. 1.2), говорится:

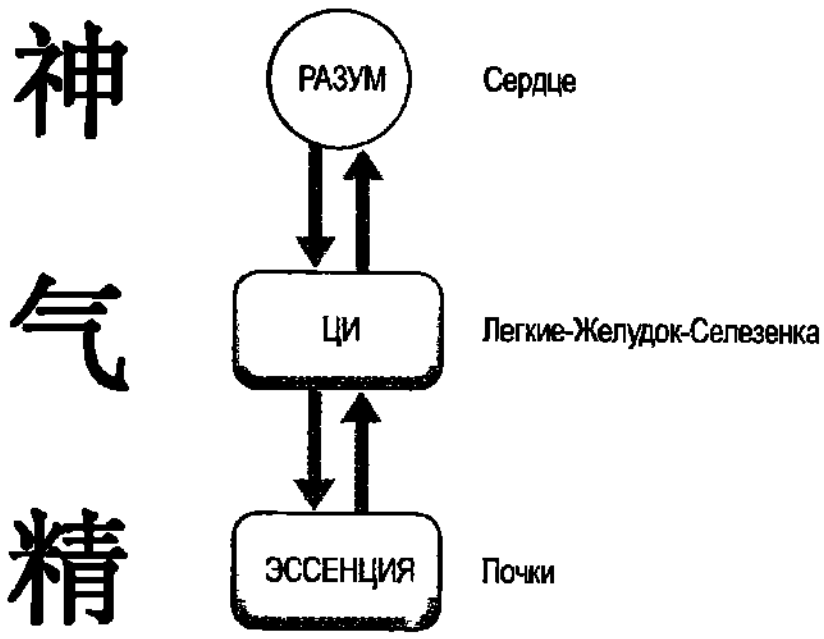


Рисунок 1.2. Три Драгоценности (Эссенция, Ци, Разум)

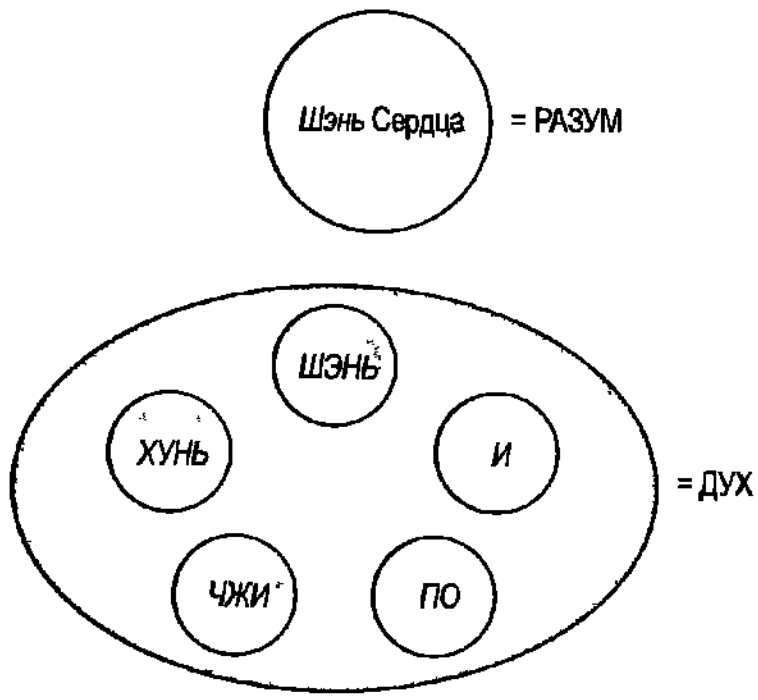


Рисунок 1.3. Два значения *Шэнь*

«Разум – это трансформация Эссенции и Ци; обе Эссенции [т.е. Пренатальная и Постнатальная Эссенции] *участвуют в формировании Разума. Телесная Душа – помощник Эссенции и Ци; она близка к Эссенции, но входит и выходит. Эфирная Душа дополняет Разум и Ци; она близка к Разуму, но приходит и уходит. Интеллект соответствует памяти, которая зависит от Сердца. Сила Воли – это как сознательный и сосредоточенный Разум; Почки содержат Эссенцию … и через Силу Воли они могут выполнять свое предназначение»*[22].

В совокупности эти Пять Аспектов составляют Дух, также называемый *Шэнь*, а в древних трактатах иногда «Пять *Шэнь*». Пять органов Инь являются хранилищами *Шэнь*, т.е. Духа, и иногда их называют также «Хранилищами Пяти *Шэнь*», как в главе 9 «Простых Вопросов»[23].

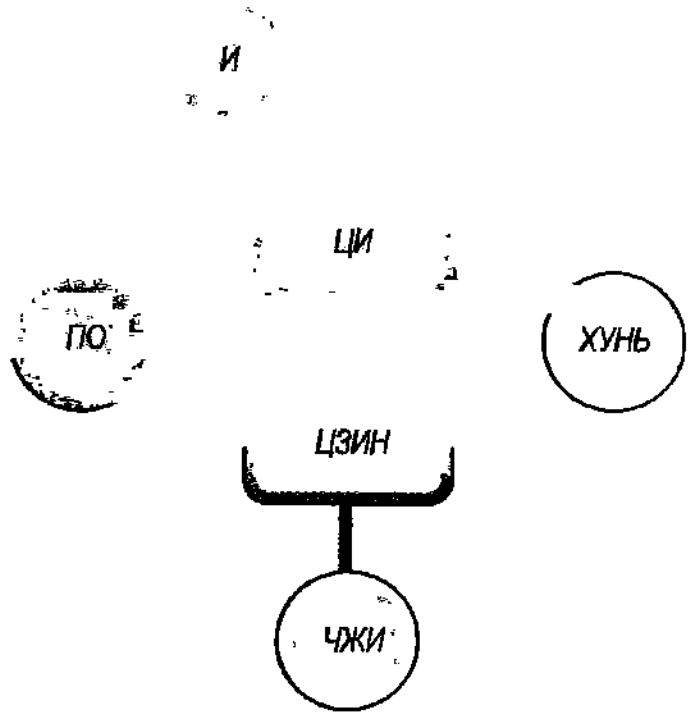


Рисунок 1.4. Ландшафт психики в китайской медицине

Как уже было отмечено выше, я использую термин «Разум» для обозначения хранящейся в Сердце и отвечающей за мышление, когнитивность, сознание, идентичность личности, инсайт, эмоции и память *Шэнь*, а термин «Дух» – для обозначения *Шэнь* как совокупности всех Пяти Психодуховных Аспектов человеческого существа, т.е. самого по себе Разума Сердца, Эфирной Души (*Хунь*) Печени, Телесной Души (*По*) Легких, Интеллекта (*И*) Селезенки и Силы Воли (*Чжи*) Почек (рис. 1.3).

Разум и Эфирная Душа тесно взаимосвязаны, и оба Ян по своей природе; Эфирная Душа описывается как «приход и уход» Разума. Телесная Душа и Эссенция (*Цзин*) тоже тесно взаимосвязаны. Телесная Душа описывается как «вход и выход» Эссенции. Интеллект (*И*) хранится в Селезенке и зависит от Постнатальной Ци (рис. 1.4).

Пять органов Инь являются физиологической основой Духа. Нерасторжимая связь между ними хорошо известна всякому практику китайской медицины. Состояние Ци и Крови каждого органа может воздействовать на Разум и на Дух, а изменения Разума и Духа оказывают воздействие на один или несколько внутренних органов.

Конечно, западная медицина признает взаимосвязанность разума и тела, но то, как она это делает, отличается от принятого в китайской медицине. Западное представление о соединении разума и тела по сути представляет собой нисходящую пирамиду, где разум находится наверху, а тело – внизу. Другими словами, эмоциональные раздражители вызывают изменения в автономной нервной си-

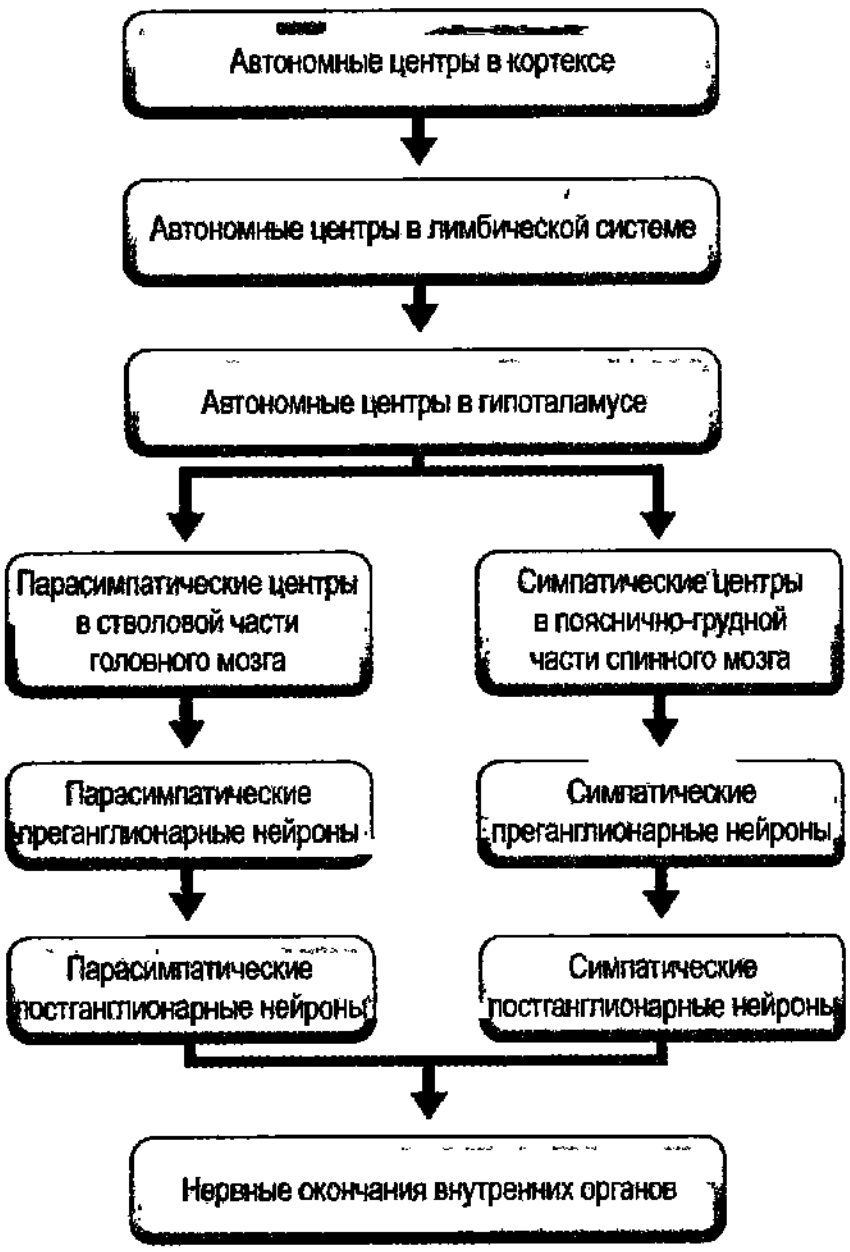


Рисунок 1.5. Влияние эмоциональных раздражителей на внутренние органы в западной физиологии

стеме, которая оказывает влияние на внутренние органы (рис. 1.5).

В китайской медицине, напротив, взаимодействие между мозгом (Разумом Сердца) и внутренними органами представляется как двустороннее; воздействующие на Разум эмоциональные раздражители могут вызывать дисгармонию во внутренних органах, и наоборот, дисгармония внутренних органов может вызывать эмоциональный дисбаланс.

Еще важнее то, что китайская медицина видит тело и Разум (и Дух) как два полюса одной субстанции, т.е. Ци: крайне разреженное ее проявление и крайне конденсированное. Эмоции также являются одновременно и физическим, и психическим явлением.

Интересно, что разработанная в начале XX века теория эмоций Джеймса–Ланге представляет собой некую аналогию китайскому видению соотношения тела и разума. Эта теория основана на гипотезе о происхождении и природе эмоций, разработанной независимо друг от друга двумя исследователями XIX века, Уильямом Джеймсом и Карлом Ланге. В ней утверждается, что нервная система человека порож-

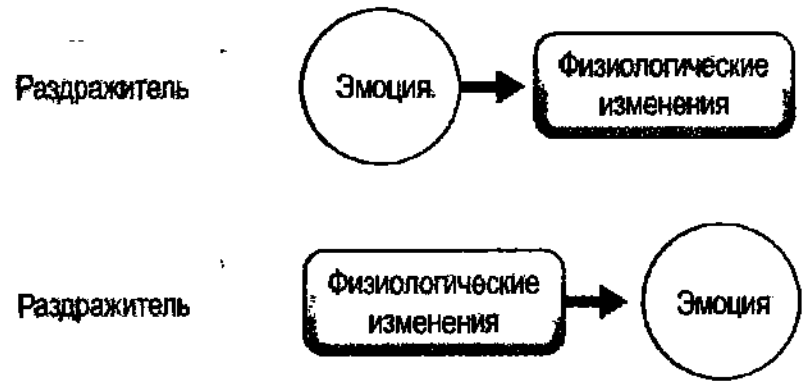


Рисунок 1.6. Теория эмоций Джеймса–Ланге

дает такие физиологические проявления, как мышечное напряжение, ускорение сердцебиения и сухость во рту в ответ на впечатления от внешнего мира.

Эмоции – это чувства, возникающие *в результате* этих физиологических изменений, а не являющиеся их причиной. Джеймс и Ланге пришли к этому предположению независимо друг от друга. Ланге особо настаивал на том, что вазомоторные изменения и *есть* эмоции. Эта теория предполагает, что эмоции возникают как их *результат*, а не причина. В верхней части рисунка 1.6 показано общепринятое ви́дение эмоций, а в нижней – ви́дение Джеймса–Ланге. Более подробно о теории Джеймса–Ланге говорится в главе 14.

Разум (*Шэнь*) в китайской медицине

Разум (*Шэнь*) хранится в Сердце и отвечает за сознание, когнитивность, мышление и эмоциональную жизнь. Целая школа неоконфуцианской мысли была посвящена Разуму и стала известна как «Школа Разума» (*Синь-Цзя*), при том, что все современные и древние китайские философы приравнивают Сердце (*Синь*) к Разуму (*Шэнь*).

Как будет объяснено ниже, термин «*шэнь*» имеет множество значений, но в психологии наиболее важны два из них: находящийся в Сердце *Шэнь*, которое я перевожу как «Разум», и совокупность Разума, Эфирной Души (*Хунь*), Телесной души (*По*), Интеллекта (*И*) и Силы Воли (*Чжи*), которое я перевожу как «Дух».

Большинство синологов переводит *Шэнь* Сердца как «Разум». К примеру, Ким Юн Сик говорит: «*Джу Си не заботило описание внутренних органов, единственным исключением было Сердце, которое он считал местонахождением Разума*»[24].

По мнению Чжан Цзая и Чжу Си, неоконфуцианских философов эпохи династии Сун, Разум объединяет человеческую природу (*син*) и эмоции (*цин*).



Рисунок 1.7. Соотношение между человеческой природой, Разумом и эмоциями в философии Чжу Си

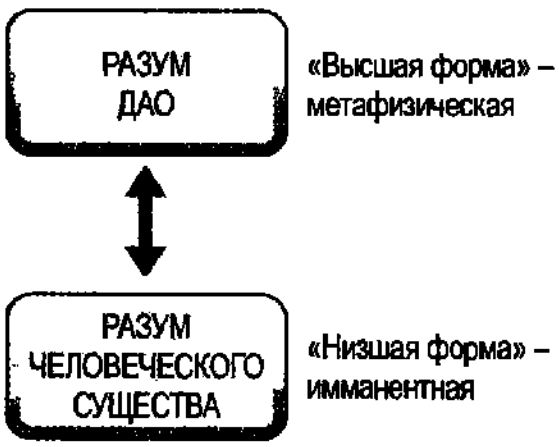


Рисунок 1.8. Соотношение между Разумом Верхней Формы и Разумом Нижней Формы по Чжу Си

Разум – не то же самое, что человеческая природа, но встреча человеческой природы и сознания. Чжу Си говорит: «*Человеческая природа* [*син*] *– это место сознания; Разум – это то, что обладает сознанием*»[25]. Таким образом, согласно Чжу Си, Разум обладает сознанием и когнитивностью.

Далее Чжу Си объясняет соотношение Разума, человеческой природы и эмоций:

«Человеческая природа [*син*] *– это Принцип* [*Ли*] *Разума* [*Шэнь*]*; эмоции* [*цин*] *– это Разум в действии. Человеческая природа пассивна, эмоции активны, а Разум одновременно и активен, и пассивен; Разум наиболее интеллектуален. Разум – это осуществляющий контроль правитель»*[26].

Последнее предложение особенно интересно, так как оно явно заимствовано из представления китайской медицины о Сердце как о монархе остальных одиннадцати Внутренних Органов (рис. 1.7).

Чжу Си также описывал Сердце как «мыслящий орган» и считал мышление ключевой функцией Разума. Он полагал, что мышление не прерывается даже во время сна (как и при сновидениях). Мудрость и знание также исходят из Разума. Во многих местах Чжу Си говорит о роли Разума в восприятии[27]. Наконец, он также говорил, что Разум управляет природой человека, его эмоциями и талантом[28].

!

Чжу Си описывал Сердце как «мыслящий орган»; он считал мышление ключевой функцией Разума.

Также Чжу Си рассматривал Разум как связующее звено между метафизическим («верхней формой») и физическим («нижней формой») мирами (рис. 1.8). Он говорил, что в своем изначальном состоянии Разум чист, прозрачен и заключает реальность в себе самом; он принадлежит к миру «верхней формы» и называется Разумом Дао. Другой аспект Разума – это Разум человеческого существа, или когнитивный Разум, вступающий в контакт с внешними вещами, реагирующий на них и относящийся к сфере «нижней формы».

Конфуцианская «Школа Разума» даже приравнивала Разум к Принципу (*Ли*). Лу Сян Шань (1139–1193) говорит:

«И Разум, и Принцип по сути единичны. Разум – это один разум, а Принцип – это один принцип. Единичность свойственна им во всем, и даже в самом неясном своем значении они не содержат никакой двойственности. Этот Разум и этот Принцип действительно не допускают никакой двойственности»[29].

Значение слова «*шэнь*» в китайской медицине

Интересно отметить, что в китайской медицине слово «*шэнь*» имеет множество значений, и что «Разум» и «Дух» – всего лишь два из них. Далее приведены остальные значения (помимо «Разума» и «Духа»), придаваемые слову «*шэнь*» в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем».

Необъяснимые природные явления

Слово «*шэнь*» иногда используется для обозначения изменений и трансформаций необъяснимых природных явлений. Например, в главе 66 «Простых Вопросов» говорится: «*Начало вещей называется трансформацией, развитие вещей называется изменением, необъяснимые изменения Инь и Ян называются Шэнь*»[30].

Физиологическая деятельность

Слово «*шэнь*» иногда используется для обозначения физиологической деятельности. Например, в

главе 52 «Оси Духа» говорится: «*Что называется Шэнь?* [*Шэнь* – это термин, используемый, когда] *Ци и Кровь пребывают в гармонии; Питательная и Защитная Ци циркулируют свободно; Пять Органов Инь сформированы; Разум находится в Сердце; Эфирная и Телесная Души выработаны. При этих условиях формируется человек*»[31]. В этом же отрывке ранее говорится: «*Когда нет Шэнь, есть смерть; когда есть Шэнь, есть жизнь*»[32].

Состояние блеска в диагностике

В диагностике слово «*шэнь*» часто используется для обозначения состояния «блеска» и «расцвета». Это применимо, прежде всего, к глазам, но также и к языку, и к пульсу. Например, лицо с *Шэнь* имеет блестящий вид и выглядит цветущим, даже если оно болезненно, так лицо может быть болезненно красным, но его краснота может быть красной с *шэнь* или без *шэнь*. Присутствие *Шэнь* в диагнозе указывает на хороший прогноз.

Ощущение укола

Слово «*шэнь*» иногда используется также для обозначения ощущения укола. Например, в главе 16 «Простых Вопросов» говорится: «*Осенью следует прокалывать кожу и пространство между кожей и мышцами; следует остановиться, когда появится ощущение укола* [*шэнь*]»[33].

Мастерство доктора

Иногда слово «*шэнь*» используется для обозначения мастерства акупунктуриста. Например, в главе 4 «Оси Духа» говорится: «*Если при надавливании на канал* [доктор способен] *распознать болезнь, это называется шэнь*»[34].

Термин для обозначения различных жизненных субстанций

Часто слово «*шэнь*» используется для обозначения различных жизненных субстанций. Например, в главе 26 «Простых Вопросов» говорится: «*Ци Крови – это шэнь человека*»[35]. В главе 32 «Оси Духа» говорится: «*Шэнь – это очищенная Ци воды и зерна*»[36]. В главе 1 «Оси Духа» говорится: «*Шэнь – это Опорная Ци* [*Чжэн Ци*]»[37].

Дух мертвого человека

Иногда слово «*шэнь*» используется для обозначения духа или призрака мертвого человека. Например, в главе 25 «Простых Вопросов» говорится: «*Дао не имеет ничего общего с призраками* [*гуй-шэнь*]»[38]. Между прочим, этот отрывок интересен также и тем, что в нем содержится критика демонической медицины (т. е. приписывающей причину болезней нападению злых духов) и защищается природная медицина. В этой главе говорится:

«*Если лечение производится согласно законам Неба и Земли* [т. е. законам природы] *и гибко корректируется, выздоровление последует за лечением, как тень за телом. Дао не имеет ничего общего с призраками*»[39]

Психические заболевания в древнекитайской медицине

Основные категории психических заболеваний, упоминаемых в классических работах, следующие:

- *Бай Хэ Бин* 百合病: Синдром Лилии. Он упоминается в главе 3-1 «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ*)[40]
- *Юй Чжэн* 郁证: Депрессия
- *Мэй Хэ Ци* 梅核气: Синдром Сливовой Косточки
- *Цзан Цзао* 脏燥: Ажитация
- *Синь Цзи Чжэн Чун* 心悸怔忡: Учащенное сердцебиение и тревога
- *Дянь Куан* 癫狂: Маниакально-депрессивный психоз
- *Дянь Сянь* 癫痫: Эпилепсия.

Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*)

Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*) описан в главе 3-1 «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*). Описание этого синдрома замечательно похоже на описание депрессии. Вот оно:

«Пациент хочет есть, но глотает еду с неохотой и не расположен разговаривать. Он или она хочет лежать в постели, но не может лежать спокойно из-за возбужденного состояния. Он или она хочет гулять, но быстро устает. Он или она может иногда получать удовольствие от еды, но не выносит ее запаха. Он или она чувствует жар и холод, но без горячки

или озноба; горький вкус или темная моча [т.е. это не внешний Ветер и не внутренний Жар]. Ни одно лекарство не способно излечить этот синдром. После приема лекарств у пациента может случиться рвота или диарея. Эта болезнь преследует пациента [ху хуо; ху значит "лиса", а хуо значит "сбитый с толку"], и, несмотря на то что он или она выглядит нормально, он или она страдает. Пульс учащен»[41].

В современных книгах описываются следующие симптомы этого синдрома: «словно в трансе», «рассеянный» (*хуан ху*), психическое беспокойство, горький вкус, темная моча, тревога, депрессия, красный язык (может быть без налета), учащенный пульс.

Рекомендуемый современными врачами принцип лечения заключается в увлажнении и питании Сердца и Легких, тонизации Ци, питании Инь, очищении Жара (или Пустого Жара), успокоении Разума и укреплении Силы Воли (*Чжи*).

Рекомендуемая в оригинальном тексте формула – Бай Хэ Чжи Му Тан *Отвар лилии и анемаррены,* состоящий только из Бай Хэ *Луковицы лилии* и Чжи Му *Корневища анемаррены.*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Синдром Лилии (Бай Хэ Бин)

- Пациент хочет есть, глотает еду с неохотой.
- Пациент не расположен разговаривать.
- Он или она хочет лежать в постели, но не может лежать спокойно из-за возбужденного состояния.
- Он или она хочет гулять, но быстро устает.
- Он или она не выносит запаха еды.
- Он или она чувствует жар или холод.
- Пульс учащен.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Бай Хэ *Луковица лилии* и Чжи Му *Корневище анемаррены*

Для лечения Синдрома Лилии (Бай Хэ Бин) я использую сочетание Бай Хэ *Луковицы лилии* и Чжи Му *Корневища анемаррены.* По сути, я использую эти травы в любой ситуации, когда пациент подавлен на фоне синдрома Легких и Сердца, но в особенности в случае недостатка Ци и Инь этих двух органов или Жара Сердца. Сочетание этих трав особенно хорошо для лечения грусти и печали. В таких случаях я часто добавляю эти две травы к любой используемой формуле.

Депрессия (*Юй Чжэн*)

Депрессия по-китайски называется *Юй.* Термин «*Юй*» имеет двойное значение: «депрессия» и «застой».

В 71-й главе «Простых Вопросов» говорится о пяти застоях: Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды: «*Когда застаивается Дерево, оно расширяется, когда застаивается Огонь, он поднимается, когда застаивается Земля, она затвердевает, когда застаивается Металл, он разряжается, когда застаивается Вода, она изливается*»[42].

В трактате «Сердечные методы Даньси» (*Дань Си Синь Фа,* 1347) говорится о шести застоях: Ци, Крови, Сырости, Флегмы, Жара и Еды:

«Когда Ци и Кровь гармонизированы, болезнь не возникает. Если они застаиваются, возникает болезнь. Многие болезни вызваны застоем. Из-за застоя вещи накапливаются, так что они хоть и хотят опуститься, но не могут, хотят трансформироваться, но не могут ... так возникают шесть застоев»[43].

В «Полном собрании работ Цзин Юэ» (*Цзин Юэ Цянь Шу,* 1624) это интерпретируется с точки зрения эмоций; здесь говорится о шести застоях: гнева, задумчивости, беспокойства, грусти, шока и страха. Это подтверждает, что все эмоции могут вести к застою Ци. Цзин Юэ говорил: «*В шести застоях причиной болезни является застой. В эмоциональном застое причиной застоя является болезнь* [т.е. эмоция]»[44].

Депрессия рассматривается в главе 16. Формула для лечения депрессии, рекомендуемая Чжу Дань Си, – это Юэ Цзюй Вань *Пилюли из гардении и лигустикума.*

Синдром Сливовой Косточки (*Мэй Хэ Ци*)

Синдром Сливовой Косточки был впервые описан в главе «Пульс, синдромы и лечение разнообразных гинекологических заболеваний» «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*) В этом тексте говорится: «*У пациента ощущение удушья, как будто в его горле застрял кусок жареного мяса. Используйте Бань Ся Хоу По Тан*»[45].

Из вышеприведенного утверждения видно, что симптом Синдрома Сливовой Косточки изначально

сравнивался с ощущением застрявшего в горле куска мяса, а не сливовой косточки. У этого синдрома эмоциональная этиология, связанная с депрессией.

В последующих китайских книгах этот синдром связывается с сочетанием застоя Ци и закупорки горла Флегмой. Этот вид Флегмы называется Ци-Флегмой и является самым невещественным ее видом.

Несмотря на то что в современных работах Синдром Сливовой Косточки связывается с застоем Ци Печени, в исходном тексте сообщается о застое Ци Легких и Желудка. Рекомендуемая исходным текстом формула – Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии*.

Ажитация (*Цзан Цзао*)

Цзан Цзао, что буквально означает «беспокойство внутренних органов», была впервые упомянута в главе «Пульс, синдромы и лечение разнообразных гинекологических заболеваний» «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*). В этом тексте говорится:

«Пациентка страдает Ажитацией [Цзан Цзао], грустит и склонна к постоянным рыданиям, как одержимая. Она часто потягивается и постоянно зевает. Отвар Фу Сяо Май, Чжи Гань Цао и Да Цзао может успокоить пациентку»[46].

Формула для лечения Ажитации (*Цзан Цзао*): Гань Май Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и ююбы*. Ажитация рассматривается в главе 17.

Учащенное сердцебиение и тревога (*Синь Цзи Чжэн Чун*)

Состояние, называемое «Учащенное сердцебиение и тревога», соответствует двум отдельным китайским категориям заболеваний, а именно *Синь Цзи* (которое в современной китайской медицине чаще называется Цзин Цзи) и *Чжэн Чун*. И *Цзинь Цзи* (или *Синь Цзи*), и *Чжэн Чун* предполагают состояние страха, беспокойства и тревоги, первое с учащенным сердцебиением, а второе с ощущением пульсации в груди и под пупком. *Цзинь Цзи* обычно вызывается такими внешними событиями, как испуг или шок, и приходит и уходит; по своей природе это состояние чаще Полное.

Чжэн Чун не вызывается внешними событиями и постоянно; это заболевание, как правило, Пустое по своей природе и более серьезно, чем первое. В хронических случаях *Цзинь Цзи* может перейти в *Чжэн Чун*. В тяжелых случаях *Чжэн Чун* может быть связано с паническими атаками. Несмотря на тот факт, что название *Цзинь Цзи* означает «страх и учащенное сердцебиение», подобные состояния страха и тревоги могут проходить без учащения сердцебиения.

Учащенное сердцебиение и Тревога рассматриваются в главе 17.

Маниакально-депрессивный психоз (*Дянь Куан*)

Биполярное расстройство полностью совпадает с симптомами древнекитайского заболевания *Дянь Куан*, которое можно перевести как «вялость и неистовство» или «вялость и мания»:

- *Дянь* указывает на подавленное состояние, безразличие, замкнутость, беспокойство, тихость, безответность, несвязную речь, смех не к месту, молчаливость.
- *Куан* указывает на возбуждение, крик, ругань и драчливость, раздражительность, агрессивное поведение, оскорбительные высказывания, смех не к месту, пение, дикое поведение, карабкание на высокие места, разбивание предметов, необычную физическую силу, отказ от сна и еды.

Дянь Куан рассматривается в главе 19. Как разъясняется в этой главе, *Дянь Куан* не обязательно в точности соответствует биполярному расстройству.

Эпилепсия (*Дянь Сянь*)

Эпилепсия была предметом рассмотрения китайской медицины еще в очень давние времена и упоминается в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем». Тогда эпилепсия ошибочно включалась в ряд психических заболеваний.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Oxford English Dictionary CD-ROM, 2nd edn. Oxford University Press, Oxford.
2. Battaglia F et al 1957 Encyclopedia Filosofica. Casa Editrice Sansoni, Firenze, p. 895.
3. Ibid., p. 898.
4. Ibid., p. 898.
5. Russell B 2002 History of Western Philosophy. Routledge, London, p. 702.
6. Ibid., p. 707.

7. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 153. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
8. Holcombe C 1994 In the Shadow of the Han. University of Hawaii, Honolulu, p. 100.
9. Ibid., p. 100.
10. Ibid., p. 100.
11. Ibid., p. 101.
12. Ibid., p. 101.
13. Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press Publishers, Westport, Connecticut, p. 172.
14. Ibid., pp. 172–173.
15. Kasulis TP, Ames RT, Dissanayke W 1993 Self as Body in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 159.
16. Ibid., p. 160.
17. Ibid., p. 165.
18. Ibid., pp. 219–220.
19. Yu Chang 1658 Yi Men Fa Lu [Principles of Medical Practice], цит. по Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 39.
20. Simple Questions, p. 153.
21. Ibid., pp. 67–68.
22. Ibid., p. 153.
23. Ibid., p. 63.
24. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 211.
25. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 137.
26. Ibid., p. 150.
27. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 213.
28. Essentials of Neo-Confucianism, p. 214.
29. Ibid., p. 174.
30. Simple Questions, p. 361.
31. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 110: Впервые опубликован ок.100 до н.э.
32. Ibid., p. 110.
33. Simple Questions, p. 92.
34. Spiritual Axis, p. 12.
35. Simple Questions, p. 168.
36. Spiritual Axis, p. 77.
37. Ibid., p. 3.
38. Simple Questions, p. 162.
39. Ibid., p. 162.
40. 1981 Jin Gui Yao Lue Fang Xin Jie 金匮要略方新解 [A New Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest: Новое объяснение Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца]. Zhejiang Scientific Publishing House, Zhejiang, p. 24-26. *«Очерк главных суждений о рецептах из золотого ларца»* был написан Чжан Чжун Цзином и впервые опубликован ок. 220 н.э.
41. Ibid., p. 26.
42. Simple Questions, pp. 501–502.
43. Цит. по Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 121.
44. Ibid., p. 121.
45. A New Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest, p. 185.
46. Ibid., p. 185.

神

ГЛАВА 2

ПРИРОДА РАЗУМА (*ШЭНЬ*) В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

ПРИРОДА РАЗУМА (ШЭНЬ) В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *15*

Терминология *15*

Китайские иероглифы для *Шэнь* *16*

Природа Разума и Трех Драгоценностей *16*

Функции Разума *18*

Разум и чувства *20*

Координирующая и интегрирующая функции Разума *21*

«РАЗУМ» И «ДУХ» КАК ПЕРЕВОД ШЭНЬ *22*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *23*

ПРИРОДА РАЗУМА (*ШЭНЬ*) В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

В этой главе будут рассмотрены следующие темы:

- Природа Разума (*Шэнь*) в китайской медицине
- «Разум» и «Дух» как перевод *Шэнь*
- Клиническое применение

ПРИРОДА РАЗУМА (*ШЭНЬ*) В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Разум (*Шэнь*) – это одна из жизненно важных субстанций тела. Это наиболее тонкий и нематериальный тип Ци.

Терминология

Большинство авторов переводят слово «*шэнь*» как «Дух»; по причинам, которые будут разъяснены в ходе рассмотрения, я предпочитаю переводить *Шэнь* Сердца не как «Дух», а как «Разум». Как «Дух» я перевожу совокупность всех пяти психодуховных аспектов человеческого существа, т.е.: Эфирной Души (*Хунь*), Телесной души (*По*), Интеллекта (*И*), Силы Воли (*Чжи*) и самого Разума (*Шэнь*). В древних трактатах они иногда называются «Пять *Шэнь*».

Строго говоря, даже перевод «*шэнь*» как «Разум» не полностью точен, так как Разум – не то же самое, что сознание, а «*шэнь*» более точно можно перевести именно как «Сознание». Дамасио говорит:

«Сознание и разум – не синонимы. В строгом смысле слово сознание – это процесс, благодаря которому в разум вводится точка отсылки, которую мы называем личностью и которая считается знающей о собственном существовании и о существовании объектов вокруг нее. Существуют свидетельства того, что в определенных неврологических условиях процесс разума продолжается, но сознание нарушено»[1].

Из главы 54 «Оси Духа» ясно видно, что термин «*шэнь*» может относиться как к Разуму, находящемуся в Сердце, так и к совокупности Пяти Психодуховных Аспектов:

«Мать предоставляет основание, отец – оплодотворение. Там, где есть смерть, нет Шэнь; если Шэнь есть, то есть жизнь. Когда Кровь и Ци гармонизированы, Питательная и Защитная Ци соединены, есть все пять внутренностей, Разум [Шэнь] находится в Сердце, есть Эфирная и Телесная Души, тогда формируется человеческое существо»[2].

В этом отрывке в первом случае *шэнь* следует понимать как «Дух», а во втором как «Разум».

Все синологи, пишущие о кунфуцианских и неоконфуцианских философах династий Сун и Мин, переводят название «Школа *Синь*» как «Школа Разума», т. е. они переводят слово «*синь*» (означающее

Сердце) как «Разум». Лау и Эймс также переводят «*синь*» как «Разум», подчеркивая более тесную связь Сердца с «Разумом», чем с «Духом». Они говорят:

«Синь, обычно переводящийся как "Разум Сердца", предполагает отсутствие отличий между мышлением и чувствованием, идеей и аффектом. Возможно, наиболее часто "синь" переводится просто как "сердце", но так как это место мышления и суждения, то, если мы хотим правильно понимать этот термин, в его описание следует включить понятие Разума. На самом деле, понятие "синь" также включает в себя и функциональный эквивалент того, что мы считаем "целью" и "намерением"»[3].

Роузмон говорит:

«Термин "синь" [сердце] часто переводится как "разум". Для этого есть веские основания, так как многие отрывки могут быть поняты только если воспринимать синь как нечто мыслящее»[4].

В «Каноне Желтого Императора о Внутреннем» слово «*шэнь*» используется во множестве разных значений. Два основных, важных для нас, значения следующие:

1. *Шэнь* означает деятельность мышления, сознания, идентичности личности, инсайта и памяти. Все они зависят от Сердца и «хранятся» в нем. Я перевожу это как «Разум».
2. *Шэнь* означает совокупность всех Пяти Психодуховных Аспектов человеческого существа, т. е. сам Разум Сердца, Эфирную Душу (*Хунь*) Печени, Телесную Душу (*По*) Легких, Интеллект (*И*) Селезенки и Силу Воли (*Чжи*) Почек. Я перевожу это как «Дух».

Есть еще одно значение слова «*шэнь*», часто упоминаемое в связи с диагностикой. В этом контексте слово «*шэнь*» указывает на неопределимое и едва различимое качество «жизни», «цветения» или «блеска». Это качество может наблюдаться в чертах лица, в глазах, в языке и пульсе, как будет объяснено в главе 11.

Китайские иероглифы для *Шэнь*

Китайский иероглиф для *Шэнь* 神 состоит из двух частей. Левая часть иероглифа, называемая *ши* 示, означает «приток с небес; благоприятные или неблагоприятные знаки, через которые воля Небес становится известна человечеству»; этот иероглиф сам по себе состоит из двух горизонтальных линий на вершине, означающих то, что над, высоко, т. е. Небеса, и



Рисунок 2.1. Древнекитайское написание *ши*

трех вертикальных линий, представляющих то, что висит на Небесах, т. е. Солнце, Луну, и звезды, изменения которых открывают людям трансцендентное.

Правая часть иероглифа – это слово «*шэнь*» 申, которое означает «утверждать, выражать, объяснять, растягивать, протягивать». Как мы увидим далее, свойство «протягивания» имеет важное психологическое значение в жизни Разума (*Шэнь*). Эта часть иероглифа, называемая *шэнь*, является также фонетической, т. е. она дает слову его звучание («*шэнь*»).

На письме в стиле древних печатей изображены две руки, растягивающие веревку, т. е. символизирующее идею растягивания, удлинения (рис. 2.1). Возможно, эта комбинация фонетическая, но идея духа может быть каким-то образом связана с увеличенным или расширенным духовным открытием.

Поэтому, сочетание корня *ши* с корнем *шэнь* указывает на то, что *Шэнь* Сердца – это едва уловимая форма Ци, нечто духовное, некое нематериальное качество, которое «протягивается» к другим.

!

Китайский иероглиф *Шэнь* (Разум) несет две идеи: «духовное проявление» и «протягивать», «растягивать». Поэтому это чистая и едва уловимая Жизненная Субстанция, которая «протягивается» вовне по направлению к другим и осуществляет посредничество в отношениях между индивидом и другими людьми.

Природа Разума и Трех Драгоценностей

Каково китайское представление о Разуме? Как было объяснено выше, Разум, как и другие жиз-

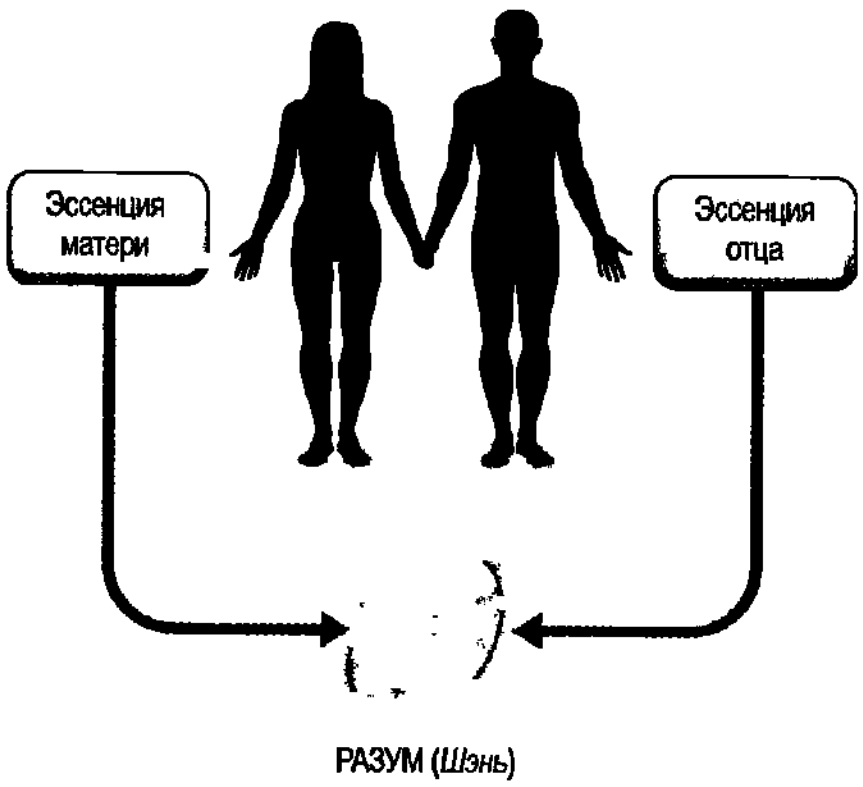


Рисунок 2.2. Соединение Эссенций формирует Разум

ненные субстанции, является формой Ци, по сути, самой тонкой и нематериальной формой Ци. Одной из наиболее важных особенностей китайской медицины является тесное единство тела и Разума, подчеркнутое интеграцией трех Жизненных Субстанций: Эссенции (*Цзин*), Ци и Разума (*Шэнь*), называемых «Три Драгоценности».

Эссенция – это источник и биологическая основа Разума. В главе 8 «Оси Духа» сказано: «*Жизнь приходит через Эссенцию; когда две Эссенции* [матери и отца] *соединяются, они формируют Разум*»[5]. Чжан Цзе Бинь говорит: «*Две Эссенции, одна Инь, одна Ян, соединяются для формирования жизни; Эссенции матери и отца соединяются для формирования Разума*»[6] (см. рис. 2.2).

Пренатальные Эссенции матери и отца объединяются и создают Разум зачатого существа. После рождения его Пренатальная Эссенция находится в Почках и обеспечивает биологическое основание Разума. Тем не менее жизнь и Разум новорожденного ребенка также зависят и от питания его Постнатальной Эссенции.

В главе 30 «Оси Духа» говорится:

«Когда Желудок и Кишечник скоординированы, пять органов Инь в мире, Кровь гармонизирована, а психическая активность стабильна. Разум происходит из утонченной Эссенции воды и еды»[7].

Итак, Разум черпает свою биологическую основу и питание из Пренатальной Эссенции, находящейся в Почках, и Постнатальной Эссенции, произво-

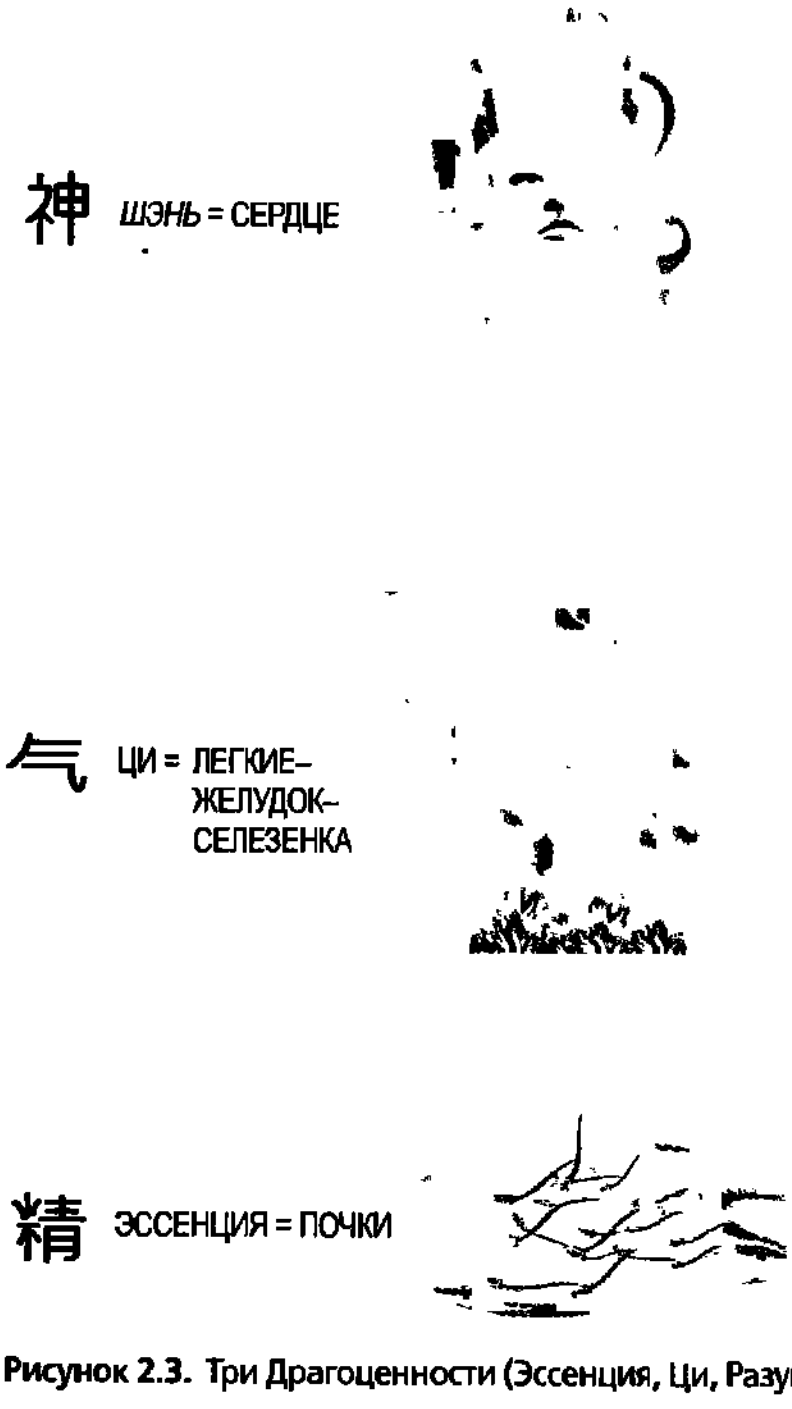


Рисунок 2.3. Три Драгоценности (Эссенция, Ци, Разум)

димой Легкими, Желудком и Селезенкой. Отсюда Три Драгоценности (рис. 2.3):

Разум (*Шэнь*) = Сердце

Ци = Легкие–Желудок–Селезенка

Эссенция (*Цзин*) = Почки

Эти Три Драгоценности представляют собой три разных состояния конденсации и агрегации Ци, из которых Эссенция – наиболее плотное, Ци – наиболее разреженное, а Разум – наиболее тонкое и нематериальное. Деятельность Разума зависит от Эссенции и от Ци как от его главной основы. Поэтому Эссенцию называют «основанием тела и корнем Разума».

Поэтому, если Эссенция и Ци сильны и цветут, Разум будет счастлив, уравновешен и жив; если Эссенция и Ци истощены, Разум будет страдать и может стать несчастливым, подавленным, тревожным

или омраченным. Чжан Цзе Бинь говорит: «*Если Эссенция сильна, Ци цветет; если Ци цветет, Разум целостен*»[8].

Состояние Разума, в свою очередь, также воздействует на Ци и на Эссенцию. Если Разум смущен эмоциональным стрессом, несчастлив, подавлен, тревожен или нестабилен, это непременно повлияет на Ци и/или Эссенцию. Так как любой эмоциональный стресс нарушает нормальное функционирование Ци, в большинстве случаев он оказывает воздействие в первую очередь именно на Ци. Эмоциональный стресс ослабит скорее Эссенцию либо в том случае, если он произойдет в сочетании с переутомлением и/или избыточной сексуальной активностью, либо если порожденный долгим эмоциональным напряжением Огонь повредит Инь и Эссенцию.

Взаимодействие между Эссенцией, Ци и Разумом является отличительной чертой китайского понимания тела и Разума, где телесная неустойчивость воздействует на Разум, а психоэмоциональный стресс вызывает телесные патологии.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

ТРИ ДРАГОЦЕННОСТИ

Эссенция (*Цзин*), Ци и Разум (*Шэнь*) взаимодействуют и воздействуют друг на друга в обоих направлениях, т.е. от Эссенции к Ци и Разуму и от Разума к Ци и Эссенции.

Функции Разума

Из всех органов Разум наиболее тесно связан с Сердцем, которое считается его «хранилищем». В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: «*Сердце – Монарх и управляет Разумом...*»[9] В главе 71 «Оси Духа» говорится: «*Сердце – Монарх пяти органов Инь и шести органов Ян и хранилище Разума*»[10].

«Разум», находящийся в Сердце, или Разум Сердца, отвечает за множество различных видов психической деятельности. В их числе:

- мышление;
- память;
- сознание;
- инсайт;
- эмоциональная жизнь;
- когнитивность;
- сон;
- ум;
- мудрость;
- идеи.

Помимо этого Разум Сердца также отвечает за слух, зрение, тактильное восприятие, вкус и обоняние. Конечно, многие из вышеназванных видов деятельности также выполняются и другими органами, и зачастую функции разных органов пересекаются. Например, несмотря на то что Разум по большей части отвечает за память, Селезенка и Почки (а потому и Интеллект, и Сила Воли) также играют свою роль.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Чтобы стимулировать функцию мышления, связанную с Сердцем, я использую точки HE-5 Тунли и BL-15 Синьшу.

Теперь давайте рассмотрим вышеназванные функции более подробно.

Мышление

Мышление зависит от Разума. Если Разум силен, мышление будет ясным. Если Разум слаб или расстроен, мышление будет медленным и вялым. Китайские иероглифы, обозначающие «мысль» (*и*), «думать» (*сян*) и «задумчивость» (*сы*), имеют в качестве радикала иероглиф «сердце».

Память

Память имеет два разных значения. С одной стороны, она обозначает способность запоминать данные, когда человек учится или работает. С другой стороны, она отсылает к способности помнить события прошлого. Обе эти способности зависят от Разума и потому от Сердца, но также и от Селезенки и Почек.

Современная неврология различает *эксплицитную* и *имплицитную* память. Эксплицитная память отвечает за запоминание событий и фактов прошлого. Другими словами, память о том, что мы делали два месяца назад, зависит от внешней памяти, также как и наша память о местонахождении акупунктурных точек, когда мы изучаем акупунктуру. Эксплицитная память событий прошлого зависит от Сердца (Разума) и от Почек (Памяти); эксплицитная память фактов в основном зависит от Селезенки.

Имплицитная память – это память, благодаря которой мы помним, как вязать, кататься на велосипеде или играть на пианино даже спустя годы неисполнения этих действий. Это означает, что нейронная запись, описывающая, как вязать или кататься на велосипеде, должна храниться не так, как память о событиях. В то время как эксплицит-

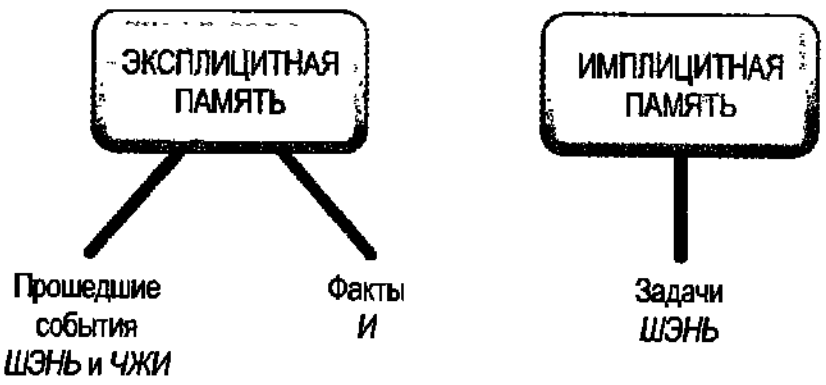


Рисунок 2.4. Эксплицитная и имплицитная память в китайской медицине

ная память обслуживает сознательную рефлексию, имплицитная этого не делает[11]. Имплицитная память зависит прежде всего от Разума (*Шэнь*) и потому от Сердца (рис. 2.4).

Сознание

Сознание означает как всю совокупность мыслей и восприятий, так и состояние осознанности. В первом значении Разум отвечает за распознавание мыслей, восприятий и чувств. Во втором значении, когда Разум чист, мы в сознании; если Разум затуманивается или внезапно истощается, мы теряем сознание.

В более широком значении, когда работа Разума затруднена, сознание нарушается не в том смысле, что мы теряем сознание, а в том, что у нас могут появляться нерациональные мысли. Крайняя степень затрудненности работы Разума проявляется в психических заболеваниях; тем не менее она может также присутствовать и в менее острых формах и проявляться, к примеру, в виде фобий, навязчивых мыслей или панических атак с иррациональным страхом смерти.

Инсайт

Инсайт означает нашу способность к самопознанию, самораспознаванию и личностной идентичности. Я использую слово «инсайт» не в его повседневном значении, описывающем силу восприятия, видения за поверхностью того, что лежит за ней. В психиатрии «инсайт» отвечает за нашу личностную идентичность как индивидов. Он теряется при таких серьезных психических заболеваниях, как шизофрения. В психиатрии инсайт также отсылает к пониманию пациентом того, что он болен в психической и эмоциональной сфере. Человек с инсайтом понимает, что то, что он испытывает (симптом), ненормально, ищет помощи у источника, способного распознать болезнь, из-за которой

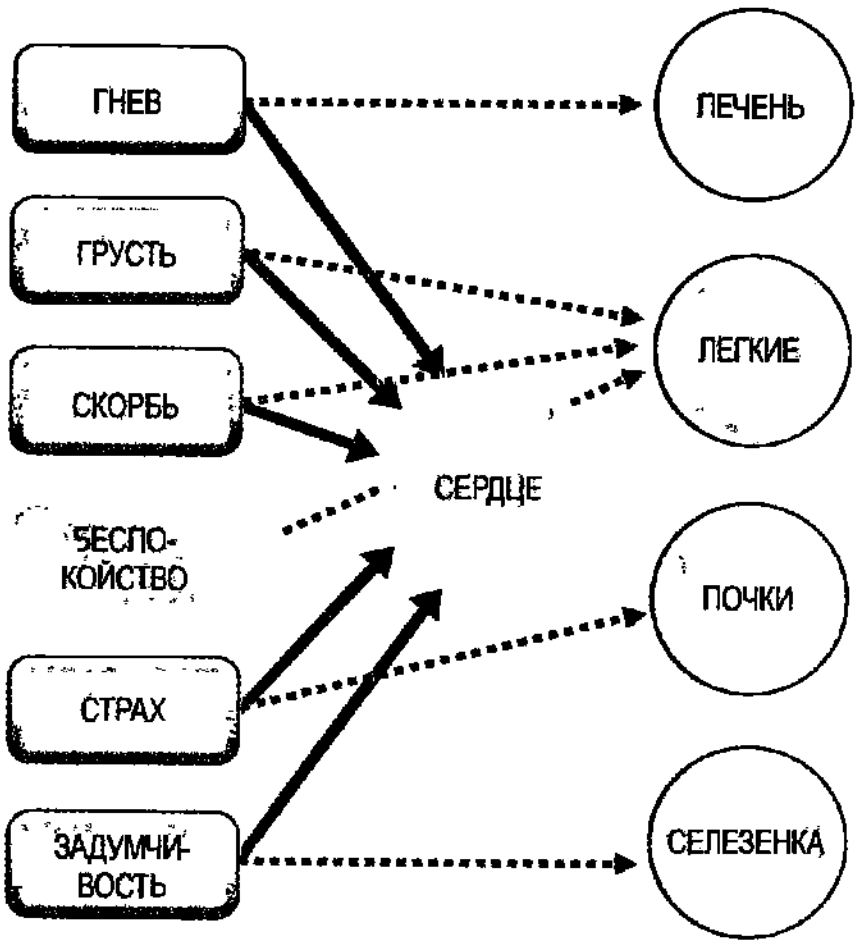


Рисунок 2.5. Воздействие всех эмоций на Разум

он это испытывает, понимает необходимость плана лечения своей болезни и исполняет этот установленный план. Берчвуд выделяет три слагаемые инсайта: осознание болезни, необходимость лечения и определение симптомов[12].

Эмоциональная жизнь

Эмоциональная жизнь отсылает к восприятию и ощущению эмоциональных раздражителей. В том, что касается эмоций, их может «чувствовать» только Разум (и потому Сердце). Конечно, эмоции определенно воздействуют и на все остальные органы, но только Разум действительно распознает, чувствует и определяет их. Например, гнев воздействует на Печень, но Печень не чувствует его, потому что Разум находится не в ней. Только Сердце способно чувствовать его, потому что в нем находится отвечающий за инсайт Разум. Когда человек чувствует грусть, гнев или беспокойство, эти эмоции чувствует именно Разум Сердца (рис. 2.5).

Именно по этой причине все эмоции в конечном итоге воздействуют на Сердце (вдобавок к воздействию на другие конкретные органы), и именно в этом смысле Сердце является «императором» всех остальных органов. Именно по этой причине красный кончик языка так часто встречается в практике: всякая эмоция может привести к покраснению кончика языка, потому что он отражает состояние Сердца, а на Сердце оказывают воздействие все эмоции.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Только Разум (и потому Сердце) способен «чувствовать» эмоции. Каждая эмоция воздействует на один или более органов, но только Разум в действительности распознает, чувствует и определяет их.

Именно по этой причине все эмоции в конечном итоге воздействуют на Сердце (вдобавок к воздействию на другие особые органы), и именно в этом смысле Сердце является «императором» всех остальных органов.

Эмоции, как правило, вызывают некоторый Жар, и по этой причине красный кончик языка встречается столь часто, ведь все эмоции воздействуют на Сердце.

Когда Сердце находится под воздействием эмоционального стресса, лучшей точкой для воздействия является HE-7 Шэньмэнь.

Когнитивность

Когнитивность означает деятельность Разума по восприятию и осмыслению в ответ на раздражители.

Сон

Сон зависит от состояния Разума. Если Разум спокоен и уравновешен, человек спит хорошо. Если Разум неспокоен, человек спит плохо. Эфирная Душа Печени также отвечает за сон.

Ум

Ум также зависит от Сердца и Разума. Сильное Сердце и сильный Разум делают человека умным и способным. Слабые Сердце и Разум делают человека малоспособным и вялым. Нельзя забывать, что Эссенция, а потому и наследственность, играет важную роль в определении ума человека. Тем не менее ум также зависит и от Интеллекта Селезенки.

Мудрость

Мудрость происходит от сильного Сердца и здорового Разума. Так как Разум отвечает за знание и восприятие, он также дает благоразумие для того, чтобы применять это знание ответственно и мудро.

Идеи

Идеи – это еще одна функция Разума. Сердце и Разум отвечают за наши идеи, наши планы и мечты, придающие цель нашей жизни. Тем не менее Эфирная Душа играет центральную роль в этой области, снабжая Сердце идеями (в смысле мечтаний). Более того, Интеллект Селезенки также отвечает за идеи, но уже в другом смысле: Селезенка отвечает за более конкретные идеи в области работы или учебы человека, а не в смысле мечтаний.

Поэтому, если Сердце сильно, а Разум здоров, то человек способен мыслить четко, у него хорошая память, острые сознание и инсайт, ясная когнитивность, спокойный сон, светлый ум, уравновешенная эмоциональная жизнь, идеи текут легко, и он или она действует мудро. Если Сердце подвержено вредному воздействию и Разум слаб или нарушен, человек не способен мыслить ясно, у него слабая память, его сознание омрачено, инсайт слаб, когнитивность затуманена, сон беспокоен, ум недостаточен, эмоциональная жизнь несбалансированна, идеи в беспорядке, и он или она действует не мудро.

Разум и чувства

Разум Сердца также отвечает за все чувства совместно с соответствующими органами. Например, Печень воздействует на глаза и на зрение, но зрение также нуждается в данных Разума. Далее следует обзор того, как Разум Сердца контролирует чувства.

Зрение

Глаза и зрение очевидным образом связаны с Печенью, в особенности с Кровью Печени, и с Эфирной Душой. В книге «Главное из медицинских трактатов о сближении китайской и западной медицины» (1892) говорится: «*Когда Эфирная Душа плывет к глазам, они способны видеть*»[13]. Несмотря на то что питание глаз зависит от Крови Печени, кровь поступает в глаза через кровеносные сосуды, контролируемые Сердцем. С другой стороны, Разум «собирает» Эфирную Душу и таким образом оказывает влияние на зрение.

В главе 10 «Простых Вопросов» говорится: «*Кровеносные сосуды влияют на глаза*»[14]. Здесь следует отметить, что, когда в «Простых Вопросах» или в «Оси Духа» говорится о пяти тканях (кожа, мышцы, сухожилия, кровеносные сосуды и кости), иногда подразумеваются Внутренние Органы (Легкие, Селезенка, Печень, Сердце и Почки соответственно).

В «Простых Вопросах» также говорится о чрезмерном использовании глаз как о вредном для кро-

веносных сосудов и Сердца. В главе 23 написано: *«Чрезмерное использование глаз травмирует Кровь* [т.е. Сердце]»[15]. Жэнь Инцю говорит в «Теориях докторов китайской медицины»: *«Сердце управляет Разумом ... зрение – это проявление деятельности Разума»*[16]. Ван Кэньтан пишет в книге «Стандарты диагностики и лечения» (1602): *«Глаз – это отверстие Печени ... но функция Сердца»*[17].

Что касается каналов, то и Главный, и Соединительный (*Ло*) каналы Сердца текут к глазу.

Слух

Слух зависит от Почек, но Сердце также может воздействовать на него, так как оно доставляет к ушам Ци и Кровь. В главе 4 «Простых Вопросов» сказано: *«Цвет Южного направления красный, он связан с Сердцем, а отверстия Сердца – это уши»*[18]. Некоторые виды шума в ушах связаны с недостатком Ци Сердца и с тем, что она не достигает ушей.

Обоняние

Помимо Легких, обоняние также зависит от Сердца и Разума. В главе 11 «Простых Вопросов» говорится: *«Пять запахов входят в нос и хранятся Легкими и Сердцем; если Легкие и Сердце больны, нос не может обонять»*[19].

Вкус

Ощущение вкуса естественно зависит от Сердца и Разума, так как язык является ответвлением Сердца.

Тактильное восприятие

Тактильное восприятие также зависит от Сердца и Разума, так как оно отвечает за когнитивность и организацию восприятия внешних раздражителей. Тем не менее Телесная Душа играет важную роль в тактильном восприятии.

Подводя итог, скажем, что все чувства – зрение, слух, обоняние, вкус и тактильное восприятие – зависят от Разума весьма похоже на то, как они зависят от мозга в западной медицине. Большинство из вышеперечисленных функций Разума в западной медицине приписываются мозгу. В ходе развития китайской медицины существовали доктора, также приписывавшие психические функции мозгу, а не Сердцу, в частности: Сунь Сы Мяо династии Тян, Чжао Юцинь династии Юань, Ли Ши Чжэнь династии Мин и в особенности Ван Цин Жэнь династии Цин.

Координирующая и интегрирующая функции Разума

Наконец, Разум Сердца выполняет крайне важную функцию *координации* и *интеграции* разнообразных сторон нашей психоэмоциональной жизни в единство индивидуальности: возможно, это наиболее важная его особенность и функция. Именно в этом смысле Сердце – «император» или «монарх» остальных органов. Разум Сердца должен интегрировать, координировать и в некотором смысле контролировать психическое воздействие остальных четырех психодуховных аспектов Органов, т.е. Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли (рис. 2.6).

Тот факт, что Сердце контролирует всю психическую деятельность Разума и отвечает за инсайт и когнитивность, которыми все остальные органы не обладают, является еще одной причиной, по которой оно – «император» всех остальных органов. Поэтому Сердце также называется «корнем жизни», как в главе 9 «Простых Вопросов»: *«Сердце – это корень жизни и источник психической жизни»*[20].

Поэтому Разум (*Шэнь*) Сердца – это Ци, исполняющая нижеследующие функции. Она:

- формирует жизнь из соединения Эссенций родителей (но для жизни нужны также Эфирная и Телесная Души);
- позволяет индивиду сознавать свою личность;
- обеспечивает связность разнообразных частей нашей психики и эмоций;
- определяет нас как индивидов;
- чувствует и определяет эмоции;
- отвечает за восприятие и чувства;
- отвечает за мышление, память, ум, мудрость и идеи;
- определяет сознание;
- делает возможными инсайт и личностную идентичность;



Рисунок 2.6. Координирующая и интегрирующая функции Разума (*Шэнь*)

- отвечает за когнитивность;
- оказывает влияние на сон;
- управляет пятью чувствами (зрение, слух, обоняние, вкус, осязание).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Природа Разума (*Шэнь*) в китайской медицине

- Я перевожу *Шэнь* Сердца как «Разум», а не как «Дух».
- Китайский иероглиф *шэнь* подразумевает идею «протягивания, проецирования вовне, выражения».
- Разум – это наиболее неуловимая и утонченная Жизненная Субстанция из Трех Драгоценностей, т.е. из Эссенции (*Цзин*), Ци и Разума (*Шэнь*). Эссенция, Ци и Разум взаимодействуют и оказывают взаимное влияние друг на друга.
- Разум отвечает за мышление, память, сознание, инсайт, эмоциональную жизнь, когнитивность, сон, ум, мудрость и идеи.
- Разум отвечает за зрение, слух, обоняние, вкус и осязание.
- Разум отвечает за самосознание и интеграцию различных составляющих нашей психики.

«РАЗУМ» И «ДУХ» КАК ПЕРЕВОД *ШЭНЬ*

Перевод *Шэнь* как «Разум», а не как «Дух» имеет не только чисто семантические последствия. Как мы видели, такие функции *Шэнь*, как память, мышление, эмоции и сознание, являются типичными функциями Разума. Дух имеет гораздо более широкое значение, чем Разум, и включает также метафизические аспекты.

Оксфордский словарь английского языка определяет «дух» как «*оживляющее или жизненное начало в человеке (и животных); то, что дает жизнь физическому организму в противоположность его чисто материальным элементам; дыхание жизни*». Само это описание, т.е. дух, «дающий жизнь» физическому организму, подчеркивает дихотомию тела и духа, тысячелетиями пронизывавшую западную философию.

Большинство авторов признает, что китайская философия (а следовательно, и медицина) свободна от этой дихотомии, т.е., что тело и дух всегда рассматривались в ней как неразделимое единство. Нидхэм выражает это крайне красноречиво:

«Да, в Европе существует учение о макрокосме и микрокосме, и в этой мере существует примитивная форма органического натурализма и его второстепенный двойник – аналогия с государством, но оба они были подвержены тому, что я называю характерной европейской шизофренией или расщеплением личности. Европейцы могли мыслить только в терминах либо демокритова механического материализма, либо платоновского теологического спиритуализма. Для machina всегда нужно было найти deus. Анимы, энтелехии, души, археусы шествуют по истории европейской мысли. Когда живые организмы, каковыми предполагались животные, другие люди и собственная личность, проецировались на Вселенную, главной заботой европейцев, охваченных идеей конкретного Бога или богов, было найти "руководящий принцип". И это именно тот путь, по которому китайская философия не пошла»[21].

Далее Нидхэм подчеркивает влияние даосской мысли на китайскую медицину и приписывает ей веру в «организм», работающий сам по себе, согласно природным законам. Он говорит:

«Классическое утверждение организменной идеи Чжуан Цзы в IV в. до н.э. определило тон более поздних формулировок, избегающих идеи какого-либо духовного главы. Части, в их организационных отношениях (как живого тела, так и Вселенной), были вполне достаточны для того, чтобы объяснить на основании своего рода гармонии воли рассматриваемое явление»[22].

Чтобы проиллюстрировать это утверждение, Нидхэм приводит отрывок из Чжуан Цзы:

«Руки и ноги имеют различные обязанности; и пять внутренних органов выполняют разные функции. Они никогда не объединяются друг с другом; однако сто частей [тела] *удерживаются вместе с ними в общем единстве. Поэтому они объединяются в не-объединении. Они никогда не вынуждают себя сотрудничать друг с другом; тем не менее как внутри, так и снаружи они все дополняют друг друга. Именно так они сотрудничают в не-сотрудничестве»*[23].

Нидхэм заключает: *«Поэтому сотрудничество составляющих организм частей не вынужденное, но абсолютно спонтанное, даже непроизвольное»*[24].

Несмотря на то что даосизм оказал влияние на китайскую медицину, он сделал это по большей части

в сфере медицинского *цигуна* и половой гигиены, и в древних медицинских текстах существует мало свидетельств веры в саморегулирующийся и гомеостатический организм. Глубокое влияние на китайскую медицину оказала конфуцианская и неоконфуцианская философия; к примеру, представление о внутренних органах как о государственных «чиновниках» имеет явно конфуцианское происхождение. Более того, в китайской медицине крайне слабо выражено, если вообще имеется, соблюдение даосского «недействия» – при наличии симптомов не предполагается, что они исчезнут сами по себе в результате спонтанного установления гармонии в организме; напротив, они подвергаются активному лечению при помощи акупунктуры и трав: если симптомы горячие, нужно применять холодные медикаменты, и наоборот; если имеется патогенный фактор, его нужно устранить (а не полагаться на врожденную *vis medicatrix* тел, как это делает натуропатия).

Что касается отсутствия метафизического течения в китайской философии, неоконфуцианская теория *Ли*, безусловно, является выражением метафизического взгляда на мир, т. е. представления о существовании двух отдельных реальностей – физической и метафизической. По сути, в неоконфуцианстве реальность рассматривалась как состоящая из *Ци* в имманентном (т. е. физическом) смысле и *Ли* в трансцендентном (т. е. нефизическом) смысле. Ци формирует материю («материя» понимается в широком смысле, в том числе в едва уловимых ее формах), в то время как *Ли* – это пропитывающий реальность трансцендентный принцип.

Концепт Эфирной Души в китайской медицине безусловно метафизичен. Это подтверждается наличием корня *гуй* в его иероглифе (см. главу 3). *Гуй* – это дух мертвого человека, продолжающий жить после смерти тела, и Эфирная Душа имеет отношение к его природе. Это также подтверждается тем фактом, что Эфирная Душа не формируется при зачатии (в отличие от Разума и Телесной Души) – она входит в тело через три дня после рождения и передается от отца.

Это еще одна причина, по которой я предпочитаю называть *Шэнь* Разумом и оставлять термин «Дух» для обозначения совокупности Пяти *Шэнь* (т. е. Разума как такового, Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли). Это вопрос не чисто семантический – важным следствием является то, что, называя *Шэнь* Сердца «Духом», мы придаем слишком большое значение Сердцу в лечении психических и духовных проблем по сравнению с остальными четырьмя *Шэнь* и в особенности – с Эфирной Душой

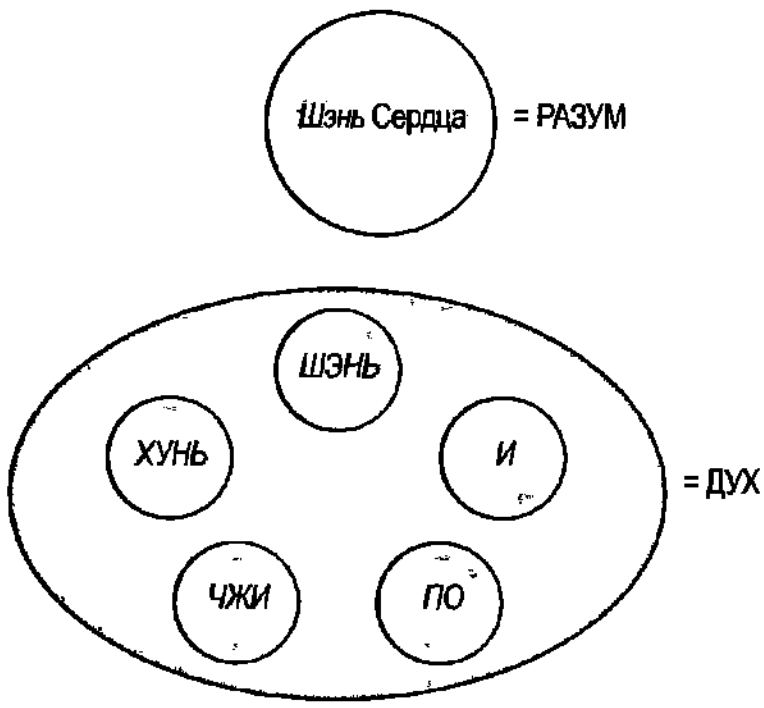


Рисунок 2.7. Два значения *Шэнь*

(см. главу 3). Естественно, перевод *Шэнь* Сердца как «Разума» не означает, что он неприменим к «духовным» проблемам: так как Сердце (а потому и Разум) является монархом и лидером всех остальных четырех *Шэнь*, оно, несомненно, вылечивает эмоциональные, психические и духовные проблемы (рис. 2.7).

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Клиническое применение Разума чрезвычайно широко и включает три обширные области:

1. Так как он включает в себя эмоциональную жизнь, он может быть использован в случае, когда человек подвергается эмоциональному стрессу (гнев, грусть и т. д.).
2. Так как Разум контролирует память, мышление и сознание, он может быть использован в случае проблем с памятью, когнитивностью, мышлением и сознанием; к примеру, он используется для лечения плохой памяти или медленного мышления в старости.
3. Так как Разум Сердца является лидером и координатором остальных четырех *Шэнь*, он может быть использован для лечения духовных проблем, например, когда человек задается вопросом о смысле жизни, находится в состоянии депрессии и т. д.

Чаще всего для лечения Разума я использую следующие точки: HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Ren-15 Цзювэй и Du-24 Шэньтин.

HE-7 Шэньмэнь

Я использую HE-7 Шэньмэнь, прежде всего, для питания Крови Сердца. Я использую ее для лечения эмо-

циональной стресса, который может быть вызван гневом, грустью, печалью, страхом или чувством вины. Так как она питает Кровь Сердца, она также помогает при таких проблемах Разума, как плохая память и медленное мышление. В духовном смысле я использую HE-7 для питания Разума с целью помочь человеку обрести умение ориентироваться в жизни.

HE-5 Тунли

Я использую HE-5 Тунли, прежде всего, для тонизации и движения Ци Сердца. Я считаю ее более динамичной точкой, чем HE-7 Шэньмэнь, и использую ее для того, чтобы тонизировать Ци Сердца, когда у человека депрессия. Касательно функционирования Разума, то, так как эта точка тонизирует Ци, она может помочь при лечении памяти и мышления. Что касается эмоций, то я использую ее для лечения грусти и скорби.

BL-15 Синьшу

Я использую BL-15 Синьшу, прежде всего, для тонизации Ци Сердца, но также и для питания Крови Сердца. Я использую ее для тонизации памяти и мышления Разума. Что касается эмоций, то я использую ее для того, чтобы поднять Разум, когда человек грустен; я использую ее, в духовном смысле, когда человек в депрессии.

BL-15 Синьшу также используется для очищения Жара Сердца, когда человек тревожен и беспокоен.

Ren-15 Цзюовэй

Я использую Ren-15 Цзюовэй для питания Сердца чаще, чем Ren-14 Цзюйцюэ, являющуюся Передней Накопительной точкой Сердца. Я использую Ren-15 для питания Крови Сердца и успокоения Разума. В эмоциональном отношении я использую эту точку для лечения грусти, печали и в особенности – тревоги; в духовном – при депрессии.

Du-24 Шэньтин

Du-24 Шэньтин стимулирует память и оказывает двойное воздействие на Разум, так как она способна поднимать настроение при депрессии и успокаивать Разум при тревоге и бессоннице. Как говорит ее название, это «внутренний двор» *Шэнь* (в данном случае в значении как Разума, так и Духа); это очень важная точка для лечения Разума и Духа и для гармонизации Разума с Эфирной Душой.

ПРИМЕЧАНИЯ

4. Damasio A 2003 Looking for Spinoza – Joy, Sorrow and the Feeling Brain. Harcourt, San Diego, p. 184.
5. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 110. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
6. Lau DC, Ames RT 1998 Yuan Dao – Tracing Dao to its Source. Ballantine Books, New York, p. 45.
7. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois, p. 100.
8. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
9. 1982 Lei Jing 类经 [Classic of Categories: Классика категорий]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 49. *The Classic of Categories* was written by Zhang Jie Bin and first published in 1624.
10. 1981 Spiritual Axis, p. 71.
11. Classic of Categories, p. 63.
12. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 58. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
13. Spiritual Axis, p. 128.
14. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 107.
15. Birchwood M et al 1994 A self-report insight scale for psychosis, reliability, validity and sensitivity to change. Acta Psychiatrica Scandinavica 89: 62-67.
16. Tang Zong Hai 1892 Zhong Xi Hui Tong Yi Jing Jing Yi [The Essence of Medical Classics on the Convergence of Chinese and Western Medicine], цит. по Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说) [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 22.
17. Simple Questions, p. 72.
18. Ibid., p. 154.
19. Ren Ying Qiu 1985 Zhong Yi Ge Jia Xue Shuo [Theories of Chinese Medicine Doctors], цит. по Wang Ke Qin, Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 22.
20. Wang Ken Tang 1602 Zheng Zhi Zhun Sheng [Standards of Diagnosis and Treatment], цит. по Wang Ke Qin, Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 22.
21. Simple Questions, p. 26.
22. Ibid., p. 78.
23. Ibid., p. 67.
24. Needham J 1977 Science and Civilisation in China, Vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge, p. 302.
25. Ibid.
26. Ibid.
27. Ibid.

魂

ГЛАВА 3

ЭФИРНАЯ ДУША (*ХУНЬ*)

СОН И СНОВИДЕНИЯ *29*

ДВИЖЕНИЕ ЭФИРНОЙ ДУШИ И ПСИХИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ *31*

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ЭМОЦИЙ *32*

ГЛАЗА И ЗРЕНИЕ *34*

ХРАБРОСТЬ *34*

ПЛАНИРОВАНИЕ *35*

ОТНОШЕНИЯ С РАЗУМОМ *36*

Отношения между Эфирной Душой и Разумом *36*

Легкое маниакальное поведение в клинической практике *38*

Примеры природы Эфирной Души *38*

Эфирная Душа и современные заболевания *40*

Эфирная Душа и буддистская психология *40*

Эфирная Душа и юнгианская психология *41*

Движение Эфирной Души и расширение/сжатие *42*

Клинические паттерны патологий Эфирной Души *43*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *44*

Акупунктура *44*

Траволечение *45*

ЭФИРНАЯ ДУША (*ХУНЬ*)

Эфирная Душа в широком смысле соответствует западному понятию «души». Согласно древнекитайским верованиям, она входит в тело вскоре после рождения; говоря точнее, она делает это спустя три дня после рождения. Она передается от отца. Эфирная по своей природе, она переживает тело и возвращается на Небеса (*Тянь*). Древний китайский концепт «Небес», т.е. состояние едва уловимых нематериальных энергий и существ, никак не связан с западным, христианским концептом «Небес» (как рая). Эфирная Душа может быть описана как «*та часть Души* [в противоположность Телесной Душе], *которая во время смерти покидает тело, сохраняя внешность физической формы*»[1].

Китайский иероглиф для Эфирной Души таков:

魂

Он составлен из следующих частей:

云 = облако,

鬼 = дух, призрак (*гуй*).

Древняя форма его последнего радикала изображена на рисунке 3.1. Эта форма сама по себе составлена из двух частей (рис. 3.2) и означает вихревое движение.

Этот древний радикал изображает бестелесную голову мертвого человека летящей на Небеса в вихревом движении или блуждающей в сфере духов и призраков. Радикал облака слева частично фонетичен («облако» произносится как *юнь*, что похоже на *хунь*), но он также показывает, что Эфирная Душа эфирна по своей природе и потому имеет характер Ян.

Сочетание этих двух иероглифов – «облако» и «дух» – в иероглифе Эфирной Души обнаруживает идею ее природы; она подобна «призраку» или духу мертвого человека, но по природе она Ян и эфирна и принципиально безвредна, т. е. не является одним из злых духов (отсюда корень «облако»).

Принимая во внимание, что иероглиф Телесной Души (*По*) основан на иероглифе «*гуй*» и иероглифе «белый», в «Китайской медицинской психологии» говорится со ссылкой на древний текст:

«Дух (гуй) плюс "облако" составляет иероглиф Эфирной Души; дух плюс "белый" составляет иероглиф Телесной Души. Облако – это ветер, ветер относится к Дереву. Белый соотносится с Ци, Ци относится к Металлу. Ветер легок и рассеян, так что Телесная Душа может следовать за подъемом Эфирной Души. Металл тяжел, так что Эфирная Душа может следовать опусканию Телесной Души»[2]



Рисунок 3.1. Старый китайский иероглиф *гуй*

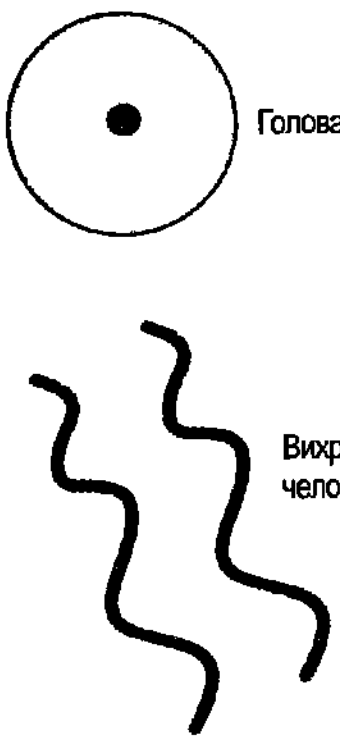


Рисунок 3.2. Составляющие старого китайского иероглифа *гуй*

Рисунок 3.3. Три Эфирные Души

> **!**
>
> Китайский иероглиф Эфирной Души (*Хунь*) содержит корень *гуй*, «призрак, дух, демон». Это непосредственно передает идею о том, что Эфирная Душа – это «темная», скрытая часть нашей психики со своим собственным независимым существованием.

Существуют три типа Эфирной Души: вегетативная (называемая *Шуан Лин*, или «Чистый Дух»), присущая растениям, животным и человеческим существам; животная (называемая *Тай Гуан*, или «Блестящий Свет»), присущая животным и человеческим существам; и человеческая (называемая *Ю Цзин*, или «Темная Эссенция»), имеющаяся только у человеческих существ (рис. 3.3).

Чжан Цзе Бинь в «Классике категорий» говорит: «*Разум и Эфирная Душа – Ян, Эфирная Душа следует за Разумом; если разум не сознателен, Эфирная Душа уничтожается*»[3]. Он также говорит: «*Разум соответствует Ян внутри Ян, Эфирная Душа соответствует Инь внутри Ян*»[4]. В главе 8 «Оси Духа» говорится: «*Эфирная Душа – это приход и уход Разума*»[5] (см. рис. 3.4).

Концепт Эфирной Души тесно связан с древнекитайской верой в духов, призраков и демонов. Согласно этим верованиям, духи, призраки и демоны – это духоподобные создания, сохраняющие после смерти физический облик и блуждающие в мире духов. Некоторые из них добры, некоторые злы.

Вера в душу, переживающую тело после смерти, очень древняя и предшествует временам, в которые развивались основные теории китайской медицины, т.е. периодам Сражающихся Царств (475–221 до н.э.) и династии Хань (221–207 до н.э.). «Книга ритуалов» (*Ли Цзи*) – это текст периода Сражающихся Царств, в котором собраны практики со

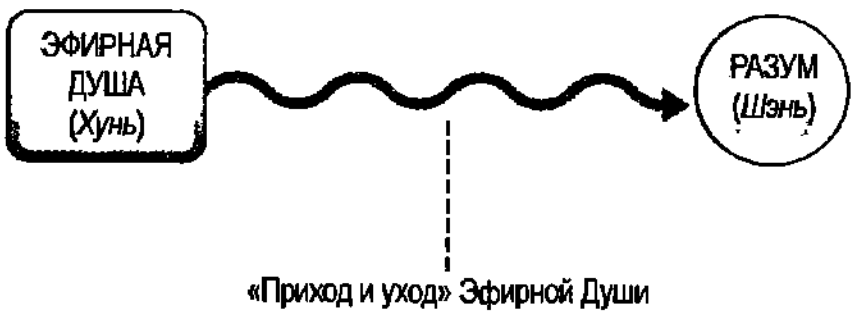


Рисунок 3.4. Отношения между Эфирной Душой и Разумом

времен династии Чжоу (с XI до 2-й половины VIII в. до н.э.). В нем сообщается о душе, переживающей тело после смерти и называющейся «дух Эфирная Душа» (*Лин Хунь* 灵魂). В книге говорится, что плоть и кости со смертью умирают и возвращаются к Земле, в то время как «дух Эфирная Душа» переживает тело и покидает его[6].

В предшествовавшие периоду Сражающихся Царств времена такие духи считались основной причиной болезни. Начиная с периода Сражающихся Царств на первый план постепенно выдвинулась вера в природные причины болезни (такие, как погода и образ жизни). Первая глава «Простых Вопросов» (датируемых приблизительно 100 г. до н.э.) служит свидетельством этой перемены. «Простые Вопросы» открываются вопросом Желтого Императора, спрашивающего своего главного медика Ци Бо, почему в древние времена люди жили очень долго, а теперь умирают молодыми. Ответ Ци Бо крайне показателен: он не говорит, что люди умирают молодыми из-за того, что на них нападают злые духи, а говорит, что они умирают молодыми из-за своего образа жизни. Итак, этот текст отмечает переход от демонической медицины (в которой болезнь считается следствием нападения злых духов) к природной медицине (в которой болезнь считается следствием неправильного образа жизни).

Тем не менее вера в духов в действительности так и не исчезла из китайской медицины, и все древние доктора, включая таких выдающихся, как Сунь Сы Мяо или Ли Ши Чжэнь, верили в злых духов как причину болезни и прописывали различные заговоры в качестве дополнения к лечению травами. Вера в злых духов присутствует даже в современном Китае после 60 лет марксистской идеологии (см. главу 7, *Гуй*)[7].

Так чем же, в таком случае, является Эфирная Душа и что она делает? Анализ китайского иероглифа, означающего Эфирную Душу, принципиально важен для того, чтоб понять и прощупать, что это такое. Наличие радикала *гуй* в ее иероглифе непосредственно говорит нам, что Эфирная Душа имеет в своей природе нечто «темное»; в древнегреческой философии мы сказали бы, что у нее «дионисийская» природа. Она связана с «подземным» миром, отличным от мира Разума.

Эфирная Душа – это *гуй*, т.е. «темная», интуитивная, нерациональная сторона человеческой природы. Будучи Ян по своему характеру, она входит и выходит через нос и сообщается с Небесами. *Гуй* в иероглифе *хунь* для обозначения Эфирной Души имеет еще одно важное значение. Тот факт, что Эфирная Душа имеет природу *гуй*, означает, что ее существование *не зависимо* от Разума (*Шэнь*). У Эфирной Души своя жизнь и своя «программа», на которую Разум не может влиять; взаимодействие и интеграция Разума и Эфирной Души формируют основу нашей психической жизни.

В отличие от Эфирной Души, другие два психодуховных аспекта – Интеллект (*И* Селезенки) и Сила Воли (*Чжи* Почек) – не обладают независимым существованием, а скорее могут быть названы аспектами Разума (*Шэнь* Сердца).

Как мы увидим далее, иероглиф, обозначающий Телесную Душу (*По*), также содержит иероглиф *гуй*; как и Эфирная Душа, Телесная Душа тоже имеет свое независимое существование, хоть и на физическом уровне. Таким образом, Эфирная Душа и Телесная Душа имеют свое отдельное от Разума существование, первая на психическом, а вторая на физическом уровне.

Это подтверждается в главе 54 «Оси Духа» в описании того, как человеческое существо начинает свое развитие; в ней ясно говорится, что это происходит в тот момент, когда появляются тело, Разум (*Шэнь*), Эфирная и Телесная Души:

«Мать предоставляет основание, отец оплодотворение. Там, где есть смерть, нет Шэнь; если Шэнь есть, то есть жизнь. Когда Кровь и Ци гармонизированы, Питательная и Защитная Ци соединены, есть все пять внутренностей, Разум [Шэнь] находится в Сердце, есть Эфирная и Телесная Души, тогда формируется человеческое существо»[8].

Этот отрывок подтверждает, что Эфирная и Телесная Души не зависят от Разума и являются необходимыми компонентами человеческого существа.

Китайский иероглиф, означающий Эфирную Душу, следует сравнить и сопоставить с иероглифом Разум (*Шэнь*). Корень *гуй* в иероглифе Эфирной Души – это призрак, дух; он темен и существует независимо от Разума. Иероглиф *шэнь*, напротив, указывает на поток с Небес, нечто чистое, духовное.

Эфирную Душу можно описать как часть души (в противоположность Телесной Душе), которая со смертью покидает тело, сохраняя очертания физической формы. Следовательно, с этой точки зрения душа рассматривается как существующая независимо, так же, как это представлялось в древней греко-романской цивилизации и в Средние века.

После смерти Эфирная Душа переживает тело и возвращается на Небеса, Телесная Душа умирает вместе с телом и возвращается в Землю, а Разум просто гаснет. Интересно отметить, что при описании происходящих при смерти изменений, в китайских книгах говорится, что на Небеса возвращается именно Эфирная Душа, а не Разум; по-видимому, это подтверждает, что *Шэнь* действительно имеет скорее природу Разума, чем «Духа».

В «Китайской медицинской психологии» приводится древний текст:

«При рождении Эфирная Душа присоединяется к Телесной, и та удерживает ее; после смерти Эфирная Душа отлетает и возвращается на Небеса, в то время как Телесная Душа опускается назад в Землю. Движение зависит от Эфирной Души; отсутствие его связано с Телесной Душой. Инь контролирует хранение, и потому Телесная Душа [которая является Инь по отношению к Эфирной Душе] контролирует память. Ян контролирует движение, и потому Эфирная Душа может растягиваться и приходить и уходить. Они [Души] неразделимы: когда Эссенция (Цзин) собирается, появляется Телесная Душа; когда собирается Ци, появляется Эфирная Душа»[9].

На рисунке 3.5 при помощи образа сигареты показано, что происходит после смерти с Эфирной Душой, с Телесной Душой и с Разумом; сама сигарета – это Разум, дым – это Эфирная Душа, пепел – Телесная Душа, а табак – Эссенция (*Цзин*).

Когда сигарета гаснет, Эфирная Душа продолжает жить и отлетает на Небеса в форме дыма, а Телесная Душа умирает вместе с телом и возвращается в Землю в виде пепла. Разум (сама сигарета) гаснет, а Эссенция (в виде табака) использована.

!

После смерти Эфирная Душа переживает тело и возвращается на Небеса, Телесная Душа умирает и возвращается в Землю, а Разум просто гаснет.

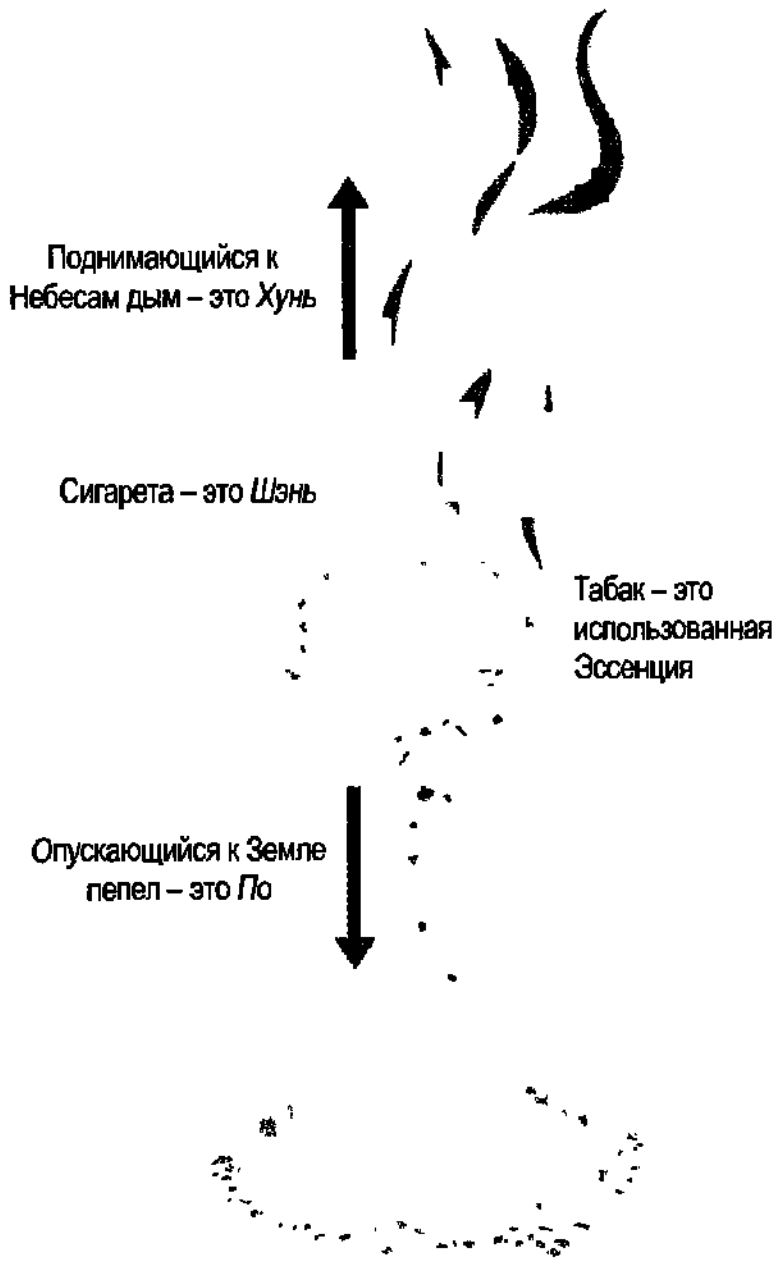


Рисунок 3.5. Соотношение Эфирной Души, Разума, Телесной Души и Эссенции

По древним китайским верованиям, Эфирная Душа передавалась от отца спустя 3 дня после рождения в ходе церемонии имянаречения, т. е. ребенку давалось имя, и с ним отец «передавал» ему или ей Эфирную Душу.

Тот факт, что Эфирная Душа передается от отца после рождения, не следует понимать буквально; он важен потому, что символизирует социальную, касающуюся отношений, природу Эфирной Души (в противоположность Телесной Душе). Эфирная Душа отвечает за наше отношение к другим людям в семье и в обществе. Церемония, в ходе которой отец наделял ребенка Эфирной Душой и именем спустя три дня после рождения, символична потому, что в ходе этой церемонии ребенок получает свое место в семье и в обществе. Эфирная Душа соответствует нашей индивидуальности, но именно индивидуальности внутри семьи и общества.

При описании Эфирной Души всегда присутствует тема «движения», «вихревого движения», «блуждания». Как мы уже видели, старая форма

китайского корня в слове «*хунь*» изображает вихревое движение души мертвого человека в сфере духа. Эфирная Душа придает движение психике множеством способов: движение души из тела, как при сновидениях; движение из повседневности, как в мечтах и мыслях; движение к другим в человеческих отношениях; движение в смысле планов и проектов.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Эфирная Душа придает движение психике множеством способов: движение души из тела, как при сновидениях; движение из повседневности, как в движении к другим людям в человеческих отношениях; движение в смысле планов, проектов, мыслей, мечтаний, вдохновения, творчества.

Лучшие точки для симуляции движения Эфирной Души – это GB-40 Цюсюй вместе с BL-47 Хуньмэнь

Подводя итог, можно сказать, что Эфирная Душа – это, по сути, другой уровень сознания, отличающийся от Разума, но тесно с ним связанный. Это часть психики – не рациональная, как Разум (*Шэнь*), а отвечающая за интуицию, вдохновение, идеи, мечты, отношения с другими, творчество; она также отвечает за «движение» нашей психики к внешнему миру и к другим людям.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Эфирная Душа – это другой уровень сознания, отличный от Разума, но тесно с ним связанный. Это часть писихики, которая, в отличие от Разума (*Шэнь*), не рациональна, а отвечает за интуицию, вдохновение, идеи, мечты, творчество; она также отвечает за «движение» нашей психики к внешнему миру и к другим людям. Точка BL-47 Хуньмэнь регулирует движение Эфирной Души.

Эфирная Душа укоренена в Печени и в частности в Инь Печени (которая включает в себя Кровь Печени). Если Кровь Печени и/или Инь Печени истощаются, Эфирная Душа лишается своего хранилища и своих корней. Это может привести к бессоннице или к беспокойному сну с многочисленными сновидениями. Лишенная хранилища Эфирная Душа бесцельно скитается.

После смерти Эфирная Душа остается жить и отправляется на Небеса, в то время как Телесная Душа умирает и возвращается в Землю.

Рассмотрение природы и функций Эфирной Души в этой главе будет вестись по следующим темам:

- Сон и сновидения
- Движение Эфирной Души и психическая деятельность
- Уравновешенность эмоций
- Глаза и зрение
- Храбрость
- Планирование
- Взаимоотношения с Разумом

СОН И СНОВИДЕНИЯ

Эфирная Душа оказывает воздействие на сон и сновидения. Длительность и качество сна связаны с состоянием Эфирной Души. Если она хорошо укоренена в Печени (Кровь Печени или Инь Печени), то сон нормален, спокоен и с не слишком большим количеством сновидений. Если Инь Печени или Кровь Печени истощены или если Жар волнует Эфирную Душу, она лишается своего места и скитается по ночам, что приводит к беспокойному сну с чересчур большим количеством сновидений (рис. 3.6).

В особенности с Эфирной Душой связаны нарушения сна, связанные с избыточным количеством сновидений. Так как «скитальчество» в природе Эфирной Души, то по ночам она скитается, тем самым вызывая сновидения. Тан Цзун Хай говорит: *«Ночью во время сна Эфирная Душа возвращается в Печень; если Эфирная Душа неспокойна, человеку снится много снов»*[10].

Во второй главе «Тайны золотого цветка» говорится:

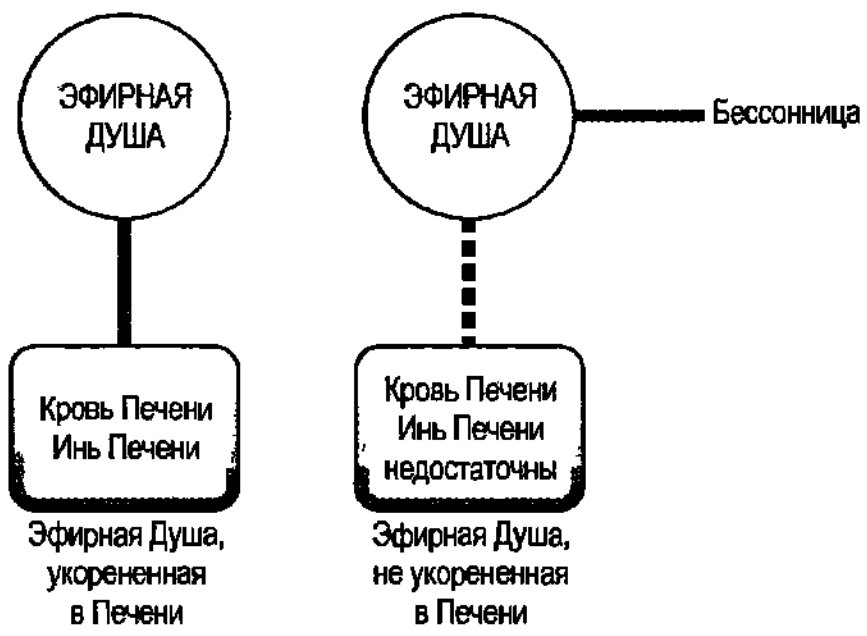


Рисунок 3.6. Эфирная Душа и сон

«Днем Эфирная Душа находится в глазах, а ночью в Печени. Когда она в глазах, мы видим, когда она в Печени, нам снятся сны»[11].

Там также говорится:

«Сновидения составляют скитания Эфирной Души по Девяти Небесам и Девяти Землям. Когда человек просыпается, он чувствует себя неясно и путанно, [потому что] он ограничен Телесной Душой»[12].

В «Китайской медицинской психологии» говорится со ссылкой на древний текст:

«Эфирная Душа идет в глаза и в Печень по ночам. Когда она в глазах, она позволяет видеть; когда она в Печени, она заставляет нас видеть сновидения. Когда мы видим много сновидений, Телесная Душа ограничивает хунь, когда мы просыпаемся, Эфирная Душа одолевает Телесную Душу»[13].

Вряд ли хоть в одной китайской книге можно найти определение «избыточного сновидения». По моему опыту, сновидение может быть определено как избыточное, если спящий всю ночь видит либо кошмары, либо неприятные или тревожные сны и просыпается утомленным.

Доктор Ван Кэ Цинь определяет «нормальное» сновидение как характеризующееся не слишком большим количеством коротких, приятных сновидений; «избыточное» сновидение характеризуется кошмарами и слишком большим количеством сновидений, и сновидений чересчур длинных[14].

Некоторые доктора выделяют «хаотические сновидения» – сновидения страха, сновидения шока, странные сновидения, «абсурдные сновидения». Они считаются патологией. Они происходят оттого, что Разум и Эфирная Душа неспокойны и что «Эфирная Душа покидает тело».

В «Классике категорий» Чжан Цзе Бинь выделяет шесть видов сновидения[15]:

1. Нормальные сновидения, не связанные ни с какой конкретной эмоцией.
2. Сновидения «шока», характеризующиеся чувством страха.
3. Сновидения «волнения», характеризующиеся волнением о событиях прошедшего дня.
4. Сновидения «сна», при которых во время пробуждения человек еще видит сны.
5. Сновидения «удовольствия».
6. Сновидения «страха», характеризующиеся страшными и тревожными сновидениями.

Если избыточное сновидение и бессонница порождены избыточным скитанием Эфирной Души по ночам от ее неукорененности в Крови Печени и в Инь Печени, следует питать Инь Печени такими горькими абсорбирующими травами, как Му Ли *Раковина устрицы*, Лун Чи *«Зубы дракона»*, Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* или Бай Шао *Корень пиона белый*. Существует интересная связь между вяжущими и абсорбирующими свойствами подобных трав на физическом уровне и их применением для успокоения Разума и «абсорбирования» Эфирной Души для возвращения ее обратно в Печень.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для того, чтобы питать Кровь Печени и закрепить Эфирную Душу в Печени, я использую LIV-8 Цюйцюань, Ren-4 Гуаньюань и SP-6 Саньиньцзяо (укрепляющим методом).

Если Инь Печени сильно истощена, Эфирная Душа может иногда временно покидать тело ночью или прямо перед сном. Страдающий от сильного недостатка Инь может испытывать блуждающие ощущения в мгновения непосредственно перед тем, как заснуть; говорят, что это связано с «блужданием» Эфирной Души, не укорененной в Инь.

Мы только что рассмотрели недостаток Крови Печени и/или Инь Печени как причину неукорененности Эфирной Души в Печени, вызывающую бессонницу или избыточное сновидение. Эта причина – Пустота. Однако Эфирная Душа может также не быть способной укорениться в Печени, когда ее беспокоят такие патогенные факторы, как Жар или Огонь. Этот недостаток укорененности Эфирной Души в Печени происходит из-за Полноты (рис. 3.7). Сновидения, вызванные условиями Полноты, называются «12 Избытков», а сновидения, вызванные условиями Пустоты, называются «15 Недостатков» (см. главу 18, *Бессонница*).

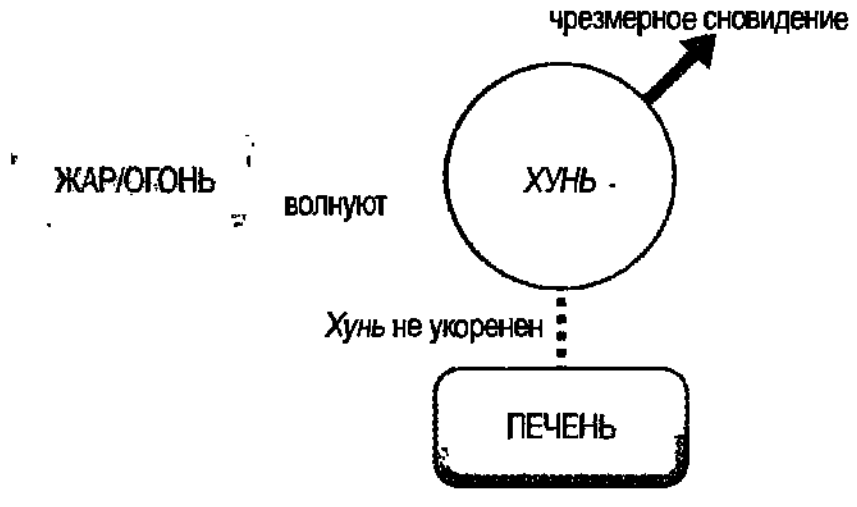


Рисунок 3.7. Причины избыточного сновидения от неукорененности Эфирной Души в Печени

Конечно, длительность и качество сна зависят также от состояния Крови Сердца, и влияния Крови Сердца и Крови Печени на сновидение накладываются друг на друга.

Помимо ночных сновидений Эфирная Душа оказывает воздействие на мечтания в самом широком смысле, например, на мечты, цели и проекты нашей жизни. Если у человека есть «мечта» жизни, она зависит от действия Эфирной Души. Поэтому Эфирная Душа также отвечает за «мечтания» в позитивном смысле, т.е. за наличие ощущения цели в жизни и «мечтаний» в значении целей. Как мы увидим далее, недостаток чувства устремленности к цели и отсутствие мечтаний и целей – это важные черты депрессии, которые вызваны недостатком «движения» Эфирной Души.

Итак, Эфирная Душа влияет на сновидения ночью и на мечты в состоянии бодрствования. Когда Эфирная Душа в глазах, мы имеем внешнюю визуализацию; когда она в Печени, мы имеем внутреннюю визуализацию – в сновидениях или в мечтах.

Наконец, Эфирная Душа также отвечает за грезы. Чжан Цзе Бинь говорит в «Классике категорий»: *«Рассеянность будто в трансе вызывается блужданием Эфирной Души вне своего хранилища»*[16]. Он также говорит: *«Когда человек находится в трансе, подобном сну, это происходит оттого, что Эфирная Душа плавает у границ* [сознания]»[17]. Так, если Кровь Печени или Инь Печени недостаточны, Эфирная Душа блуждает в грезах, и человек теряет ясное ощущение направления в жизни. Синдром дефицита внимания также может характеризоваться движением Эфирной Души в грезах.

Эфирная Душа может даже временно покидать тело; некоторые китайские идиоматические выражения подтверждают это, например, *фань хунь* (буквально «возвращение Хунь») значит «вернуться к жизни» словно после транса, во время которого душа покидает тело. *Хунь фэй по сань* (буквально: «Хунь летает, но в рассеянном состоянии») значит «потерять голову от страха» или «потерять дар речи», например, от любви.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Эфирная Душа, сон и сновидения

- Эфирная Душа отвечает за спокойный сон и нормальное количество сновидений.
- Когда Эфирная Душа летит к глазам днем, мы видим; когда она летит к глазам ночью, нам снятся сны.
- Если Эфирная Душа не укоренена в Крови Печени и Инь Печени или если ее тревожит Жар, она может скитаться слишком много, и тогда мы видим слишком многочисленные или неприятные сновидения.
- Эфирная Душа отвечает за мечты.

ДВИЖЕНИЕ ЭФИРНОЙ ДУШИ И ПСИХИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Эфирная Душа помогает Разуму в его психической деятельности. В «Добродетели Пяти Каналов», тексте династии Тан, говорится: *«Знание зависит от остроты Эфирной Души»*[18]. Эфирная Душа снабжает интуицией и вдохновением Разум, отвечающий за рациональное мышление. Она также дает Разуму «движение» в том смысле, что она дает Разуму способность к само-инсайту и интроспекции, а также способность к внешней проекции и к установлению отношений с другими людьми. Способность к движению и внешней проекции тесно связана с таким свойством Ци Печени, как быстрое и свободное движение.

Современный доктор Ван Кэ Цинь говорит: *«Хунь предполагает движение»*[19]. Он также говорит: *«Эфирная Душа – это другой слой психической деятельности»*[20]. В главе 9 «Простых Вопросов» говорится: *«Движение зависит от Разума и Эфирной Души; Эфирная Душа живет в Печени, Печень – это корень остановки крайностей* [т.е. регулирующий и уравновешивающий орган]»[21].

Следует помнить, что описания «движения», «прихода и ухода» и «скитания» часто применяются в связи с Эфирной Душой. К примеру, как уже упоминалось, Эфирная Душа – это *«приход и уход Разума»* или *«когда Эфирная Душа идет к глазам, они видят»*. Интересно сопоставить это свойство Эфирной Души с вихревым движением духа, как он изображен на древнем иероглифе, на эфирном уровне и, на физическом уровне, – с плавным течением Ци Печени. Действительно, плавное течение Ци Печени по всем направлениям – это физический аналог психического движения Эфирной Души по направлению к Разуму.

Эфирная Душа всегда описывается как «приход и уход Разума (*Шэнь*)» (*суй Шэнь ван лай вей чжи Хунь*) или, говоря иначе, «то, что следует за Разумом в его приходе и уходе, – Эфирная Душа». На психическом уровне это значит, что Эфирная Душа обеспечивает Разум «движением» в смысле интуиции, вдохновения,

движения по направлению к другим в отношениях, творчества, мечтаний, планирования, воображения, проектов, символов и архетипов. Эфирная Душа дает Разуму необходимое психическое натяжение Дерева. Разум без Эфирной Души был бы как мощный компьютер без программного обеспечения.

Интересно, что некоторые современные философы говорят то же самое. Серл пишет:

«Система работает таким образом, что мозг – это как цифровой компьютер, а то, что мы называем "разумом", – компьютерная программа или набор программ. Разум относится к мозгу как программное обеспечение к аппаратуре»[22].

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

На психическом уровне Эфирная Душа обеспечивает Разум «движением» в смысле интуиции, вдохновения, движения к другим в отношениях, творчества, мечтаний, планирования, воображения, проектов, символов и архетипов. Эфирная Душа дает Разуму необходимое психическое натяжение Дерева. Для стимуляции движения Эфирной Души я использую BL-47 Хуньмэнь и GB-40 Цюсюй.

Важным аспектом движения Эфирной Души является движение индивида по направлению к другим людям в отношениях; это касается всех типов отношений, в том числе дружбы, отношений внутри семьи и на работе. Эфирная Душа отвечает за нашу способность взаимодействовать с другими людьми и сопереживать им.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Можно сказать, что аутизм – это патология функции Эфирной Души, заключающейся в проецировании наружу, по направлению к другим, и в эмоциональной реакции на других.

Отношения между Разумом, отвечающим за рациональное мышление (но также и за эмоциональную жизнь), и Эфирной Душой, отвечающей за интуицию и вдохновение, в чем-то похожи на отношения Афины и Диониса в древнегреческой мифологии. Афина является богиней разума и мудрости, в то время как Дионис – бог мистических верований, религиозного экстаза, личного освобождения из повседневности через духовную интоксикацию и посвящение в тайный культ. Великолепный рисунок на древнегреческой вазе изображает Афину на



Рисунок 3.8. Сравнение отношений между Эфирной Душой и Разумом и отношений между Дионисом и Афиной

качелях и раскачивающего их Диониса (рис. 3.8). Он иллюстрирует необходимость координации и интеграции рациональной части психики, которую символизирует Афина, и «темной», связанной с вдохновением, нерациональной части, которую символизирует Дионис.

Это древнегреческое изображение – хорошая иллюстрация «движения», которое Эфирная Душа сообщает Разуму, символизируемого движением толкаемых Дионисом качелей.

Существуют и другие связи Диониса с Эфирной Душой. По мнению Тримбла, Дионис представляет собой *«силу за гранью человеческого контроля, которую мы не можем блокировать: силу, овладевающую нашим разумом или выводящую нас за пределы самих себя, в "экстаз"»*[23].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Движение Эфирной Души и психическая деятельность

- Эфирная Душа принимает участие в психической деятельности Разума (*Шэнь*), снабжая его идеями, интуицией, образами и творческой силой.
- Эта деятельность Эфирной Души зависит от ее «прихода и ухода».

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ ЭМОЦИЙ

Под руководством Сердца и Разума Эфирная Душа отвечает за поддержание равновесия между воз-

буждением и сдержанностью эмоциональной жизни. Эмоции – нормальная часть нашей психической жизни; в течение жизни при различных обстоятельствах все мы испытываем гнев, грусть, беспокойство и страх, и они, как правило, не приводят к болезни. Будучи ответственной за более интуитивную и подсознательную часть Разума, Эфирная Душа участвует в поддержании эмоционального равновесия и, прежде всего, не позволяет эмоциям стать избыточными и превратиться таким образом в источник болезни.

Эта регулирующая функция Эфирной Души тесно связана с равновесием между Кровью Печени (Инь-части Печени) и Ци Печени (Ян-части Печени). Кровь Печени и Ци Печени должны быть гармонизированы, и Ци Печени должна быть укоренена в Крови Печени, чтобы не застаиваться и не идти в противоток. На психоэмоциональном уровне, для обеспечения сбалансированной и счастливой эмоциональной жизни Эфирная Душа должна быть укоренена в Крови Печени. Это одно из следствий того, что на психическом уровне Печень является «регулирующим и гармонизирующим» органом (рис. 3.9).

В главе 9 «Простых Вопросов» говорится: «*Печень хранит Эфирную Душу и является корнем остановки крайностей* [т. е. регулирующим и уравновешивающим органом]»[24]. Если Кровь Печени недостаточна, будет страх и тревога; если она избыточна, будет гнев. В 8-ой главе «Духовной Оси» говорится: «*Если Печень недостаточна, будет страх; если она избыточна, будет гнев*»[25]. Тан Цзун Хай в «Исследовании паттернов Крови» говорит: «*Если Кровь Печени недостаточна, Огонь раздражает Эфирную Душу, что приводит к ночным поллюциям со сновидениями*»[26].

Тан Цзун Хай ясно описывает равновесие между Кровью Печени и Ци Печени, говоря:

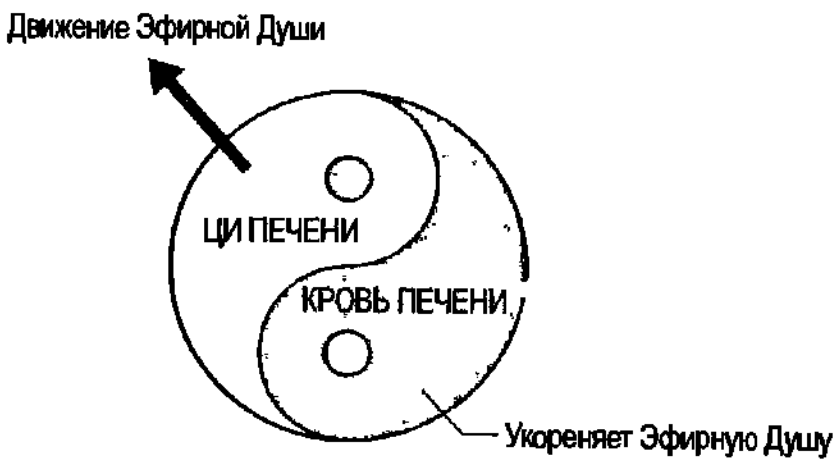


Рисунок 3.9. Отношения Ци Печени и Крови Печени с Эфирной Душой

«Эфирная Душа – это Ян Эссенции [Цзин] и дух Ци. Ци тела – это Ян, а Кровь – Инь. Ян не может существовать без Инь, Ци не может существовать без Крови. Печень управляет Кровью и содержит Ян; это функция Эфирной Души»[27].

Это утверждение интересно потому, что в последнем предложении ясно сказано, что именно Эфирная Душа поддерживает равновесие между Кровью Печени и Ци Печени, т. е. между Инь- и Ян- аспектами Печени. В эмоциональном смысле это означает, что Эфирная Душа поддерживает равновесие в свободном течении Ци Печени.

Свободное течение Ци Печени – это физическое соответствие «прихода и ухода» Эфирной Души; этот «приход и уход» должен регулироваться и поддерживаться в равновесии. Если он недостаточен (как при стагнации Ци Печени), человек подавлен и теряет связь с собственными эмоциями; если он избыточен (как при поднятии Ян Печени или при Огне Печени), человек может быть возбужден, зол, или переполнен эмоциями, или может выказывать определенную степень мании (рис. 3.10 и 3.11).

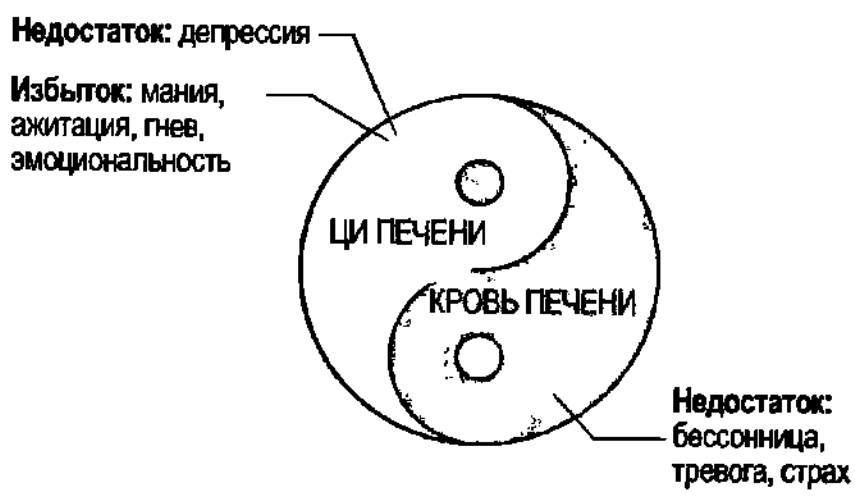


Рисунок 3.10. Патологические состояния отношений между Ци Печени и Кровью Печени

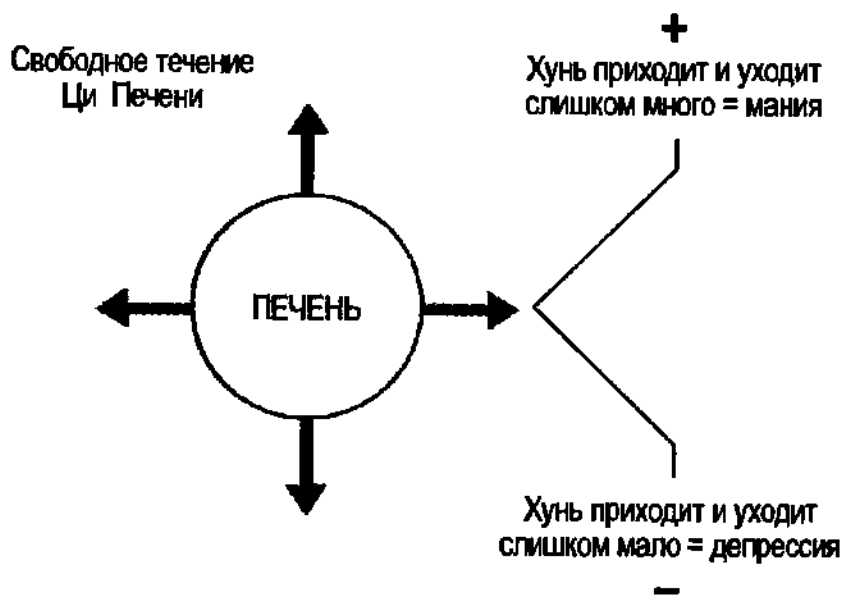


Рисунок 3.11. Патология избыточного или недостаточного движения Ци Печени

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Свободное течение Ци Печени – это физическое соответствие «прихода и ухода» Эфирной Души; этот «приход и уход» должен регулироваться и поддерживаться в равновесии. Если он недостаточен (как при стагнации Ци Печени), человек подавлен и теряет связь с собственными эмоциями; если он избыточен (как при поднятии Ян Печени или при Огне Печени), человек может быть возбужден, зол, слишком эмоционален или слегка маниакален. Лучшие точки для регулировки и уравновешивания «прихода и ухода» Эфирной Души – это LIV-3 Тайчун и BL-47 Хуньмэнь.

Эти два противоположных эмоциональных состояния, для которых характерна либо гиперактивность Ци Печени (с избыточным «приходом и уходом» Эфирной Души), либо стагнация Ци Печени (с недостаточным «приходом и уходом» Эфирной Души), описаны в «Простых Вопросах» как «Полнота» и «Пустота» Разума (*Шэнь*). В главе 62 «Простых Вопросов» говорится:

«Каковы симптомы Полноты и Пустоты Разума [Шэнь]? Когда Разум в Избытке, человек бесконтрольно смеется; когда Разум в Недостатке, человек грустен»[28].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Эфирная Душа уравновешивает эмоции

- Под управлением Сердца и Разума Эфирная Душа отвечает за поддержание нормального баланса между возбуждением и сдержанностью эмоциональной жизни.
- На эмоциональном уровне Эфирная Душа должна быть укоренена в Крови Печени, что обеспечивает сбалансированную и счастливую эмоциональную жизнь.
- Свободное течение Ци Печени – это физическое соответствие «прихода и ухода» Эфирной Души; этот «приход и уход» должен регулироваться и поддерживаться в равновесии. Если он недостаточен (как при стагнации Ци Печени), человек подавлен и теряет связь с собственными эмоциями; если он избыточен (как при поднятии Ян Печени или при Огне Печени), человек может быть возбужден, зол, слишком эмоционален или слегка маниакален

ГЛАЗА И ЗРЕНИЕ

Эфирная Душа связана с глазами и зрением. Тан Цзун Хай говорит: «*Когда Эфирная Душа идет к глазам, они видят*»[29]. В 2-ой главе «Тайны золотого цветка» говорится:

«Днем Эфирная Душа находится в глазах, а ночью в Печени. Когда она в глазах, мы видим, когда она в Печени, нам снятся сны»[30].

Помимо физического зрения, Эфирная Душа дает также «ви́дение» в жизни, т. е. способность иметь мечты, проекты и творческий потенциал.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на Эфирную Душу и зрение – это GB-37 Гуанмин, LIV-2 Синцзянь и BL-18 Ганьшу.

Эта связь с глазами легко может быть отнесена к укорененности Эфирной Души в Крови Печени, так как последняя питает глаза. По ночам Эфирная Душа позволяет нам «видеть» во сне. Итак, Эфирная Душа отвечает за зрение тремя способами: физическое зрение, «ви́дение» ночью в виде снов и «ви́дение» в жизни (рис. 3.12).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Эфирная Душа, глаза и зрение

- Эфирная Душа связана с глазами и зрением.
- Днем Эфирная Душа находится в глазах, а ночью – в Печени. Когда она в глазах, мы видим; когда она в Печени, нам снятся сны.
- На психическом уровне Эфирная Душа дает нам «видение» и инсайт.

ХРАБРОСТЬ

Эфирная Душа связана с храбростью или с ее недостатком, трусостью, и поэтому Печень иногда называют «решительным органом». Тан Цзун Хай говорит: «*Когда Эфирная Душа не сильна, человек застенчив*»[31]. «Сила» Эфирной Души в этой связи происходит по большей части из Крови Печени. Если Кровь Печени в изобилии, человек бесстра-

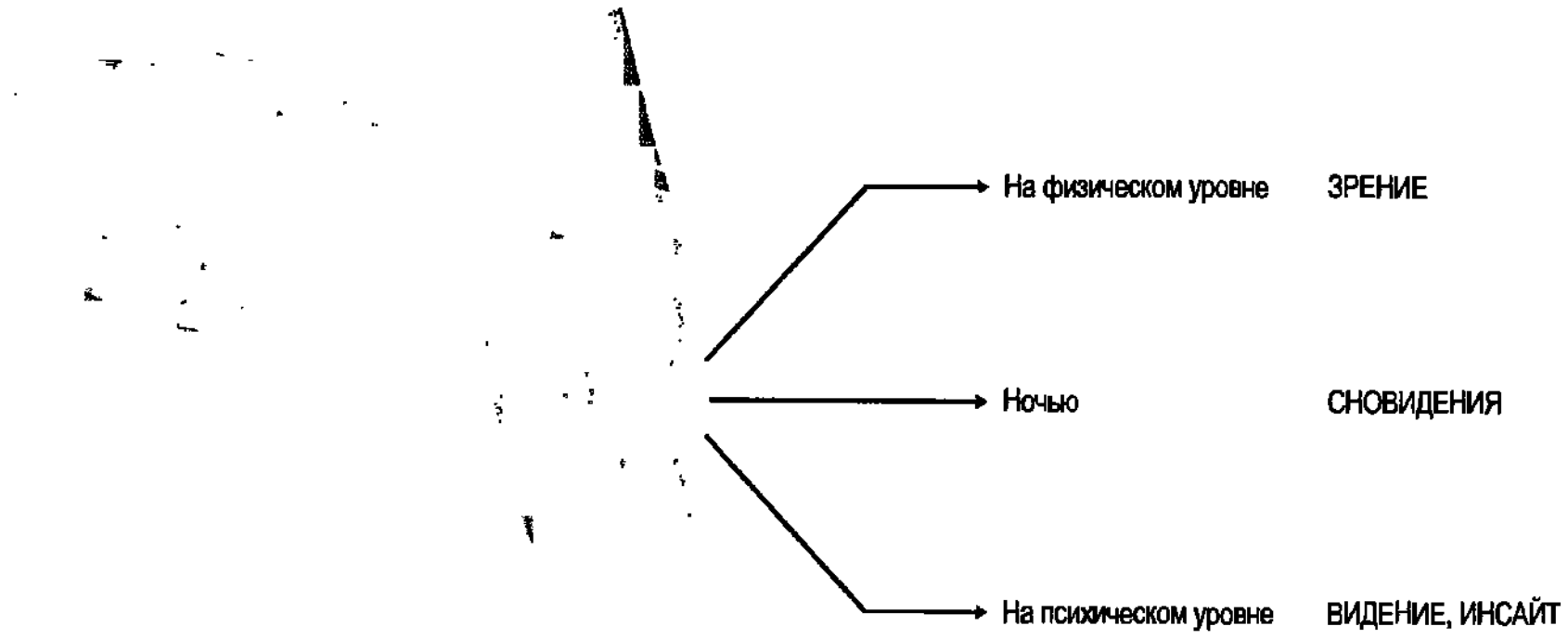


Рисунок 3.12. Три способа воздействия Эфирной Души на «видение»

шен и способен встретить жизненные трудности лицом к лицу, не теряя мужества.

Точно так же, как Ян Печени при болезни легко приливает вверх, вызывая гнев, в здоровом состоянии этот же тип психической энергии, происходящий от Крови Печени, может придать человеку храбрость и решительность. Если Кровь Печени и Ци Печени недостаточны и Эфирная Душа колеблется, человеку недостает храбрости и решительности, он не способен встретить трудности или принять решение, легко теряет мужество. Неопределенное чувство страха ночью перед сном также происходит от недостаточной укорененности Эфирной Души.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для стимуляции «храбрости» Эфирной Души я использую точку GB-40 Цюсюй.

Храбрость и решительность также зависят от силы Ци Желчного Пузыря.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Эфирная Душа и храбрость

- Эфирная Душа связана с храбростью или с ее недостатком, трусостью, и поэтому Печень иногда называют «решительным органом».
- Если Кровь Печени в изобилии, человек бесстрашен и решителен и способен встретить жизненные трудности лицом к лицу с несгибаемым духом; если Кровь Печени недостаточна и Эфирная Душа колеблется, человеку недостает храбрости и решительности, он не способен встретить трудности или принять решение, легко теряет мужество.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Эфирная Душа воздействует на способность планировать жизнь и придавать ей чувство направленности. Недостаток чувства устремленности в жизни и чувство духовного замешательства можно сравнить с бесцельным скитанием Эфирной Души; подобная потеря цели и неспособность планировать связаны с недостаточным «приходом и уходом» Эфирной Души.

Если Печень здорова, то и Эфирная Душа, будучи крепко укорененной, также достаточно подвижна и при помощи ви́дения, мудрости и творческой силы может помочь нам планировать свою жизнь. Если Кровь Печени и Ци Печени недостаточны, Эфирная Душа недостаточно «приходит и уходит», и нам не хватает чувства устремленности и ви́дения в жизни.

Этот недостаток чувства устремленности и отсутствие мечтаний являются распространенной духовной проблемой и важной чертой депрессии.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Эфирная Душа и планирование

- Эфирная Душа влияет на нашу способность планировать свою жизнь и придавать ей чувство направленности.
- Если Печень здорова, Эфирная Душа крепко укоренена и при помощи ви́дения, мудрости и творческой силы может помочь нам планировать свою жизнь; если Кровь Печени и Ци Печени недостаточны, Эфирная Душа недостаточно «приходит и уходит» и нам не хватает чувства устремленности и ви́дения в жизни.
- Недостаток чувства устремленности и отсутствие мечтаний являются важной чертой депрессии.

ОТНОШЕНИЯ С РАЗУМОМ

Эта часть будет разделена на следующие темы:

- Отношения между Эфирной Душой и Разумом
- Легкое маниакальное поведение в клинической практике
- Примеры природы Эфирной Души
- Эфирная Душа и современные заболевания
- Эфирная Душа и буддистская психология
- Эфирная Душа и юнгианская психология
- Движение Эфирной Души и расширение/сжатие
- Клинические паттерны патологий Эфирной Души

Отношения между Эфирной Душой и Разумом

Необходимо рассмотреть отношения между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*). Оба Ян по своей природе, они тесно связаны друг с другом и оба принимают участие во всей психической деятельности человеческого существа. Мы уже видели, что Эфирная Душа описывается как «приход и уход» Разума. Это значит, что посредством Эфирной Души Разум может проецироваться во внешний мир и к другим людям, а также может обращаться внутрь для получения интуиции, вдохновения, снов и образов, происходящих из бессознательного.

Как мы увидели выше, современный доктор Ван Кэ Цинь описывает Эфирную Душу как «другой слой сознания». Это хорошее описание природы Эфирной Души; она – другая часть нашей психики и не зависит от Разума (*Шэнь*), но является принципиально важным элементом нашей психики. В психоаналитическом смысле «другой слой сознания» можно интерпретировать как бессознательное, хоть нужно быть осторожными, проводя непосредственные параллели между древнекитайской медициной и современным психоанализом.

Принципиально важным для природы Эфирной Души является ее *независимое* существование, о чем свидетельствует наличие корня *гуй* в ее пиктограмме; она есть *гуй* нашей психики. Здесь термин «*гуй*» употребляется не в значении «дух» мертвого человека, или «призрак», но имеет метафорическое значение; это скрытая часть нашей психики, хранилище идей, вдохновения, творческого потенциала, проектов, мечтаний, архетипов.

Итак, если Кровь Печени и Ци Печени обильны, а Эфирная Душа тверда, то от нее к разуму направляется здоровый поток вдохновения, идей, творческого потенциала и планов. С другой стороны, так как Разум обеспечивает контроль и интеграцию Эфирной Души, он должен осуществлять некий «контроль» над текущим от Эфирной Души материалом и, прежде всего, должен интегрировать его в психику как целое.

Наилучшие отношения между Разумом и Эфирной Душой – это такие отношения, в которых последняя обеспечивает первый «движением» в виде целей, интуиции, творческого потенциала, мечтаний, планов и т.д., в то время как первый осуществляет некий контроль над психическими влияниями, идущими от последней, и интегрирует их. Природе Эфирной Души самой по себе свойственно «двигаться», «скитаться»; Эфирная Душа всегда в поиске и всегда производит идеи, проекты, устремления и т.д. Однако Разум может иметь с ними дело только по очереди и должен интегрировать их в психику как целое. На рисунке 3.13 проиллюстрирована мысль о том, что Эфирная Душа является источником нескольких идей, планов, проектов, вдохновения и мечтаний, с которыми Разум должен иметь дело по очереди.

Чжан Цзе Бинь в «Классике категорий» говорит: «*Шэнь Ци называется Хунь*»; «*Разум и Эфирная Душа имеют природу Ян. Эфирная Душа следует за Разумом и, если Разум не сознателен, Эфирная душа уничтожается*»; и «*Разум – это Ян внутри Ян; Эфирная Душа – это Инь внутри Ян*»[32].

На рисунке 3.13 изображены идеальные отношения между Разумом и Эфирной Душой, в которых движение Эфирной Души нормально и контроль и интеграция Разума также нормальны. Будучи источником идей и мечтаний, Эфирная Душа может быть сопоставлена с морем; ее мир потаен и недифференцирован, и это мир *гуй*. Эфирная Душа – это *гуй* психо-эмоционально-духовной жизни Разума.



Рисунок 3.13. Нормальные отношения Эфирной Души и Разума

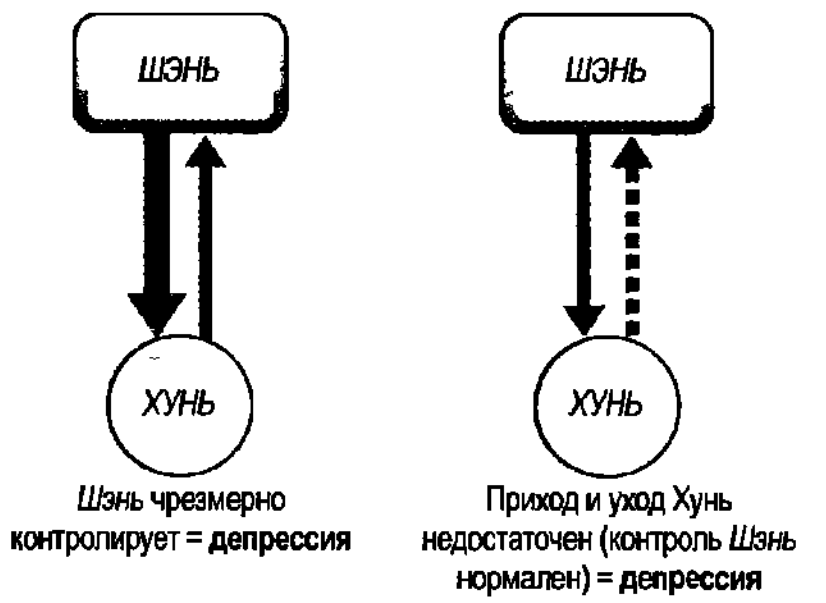


Рисунок 3.14. Недостаточное движение Эфирной Души

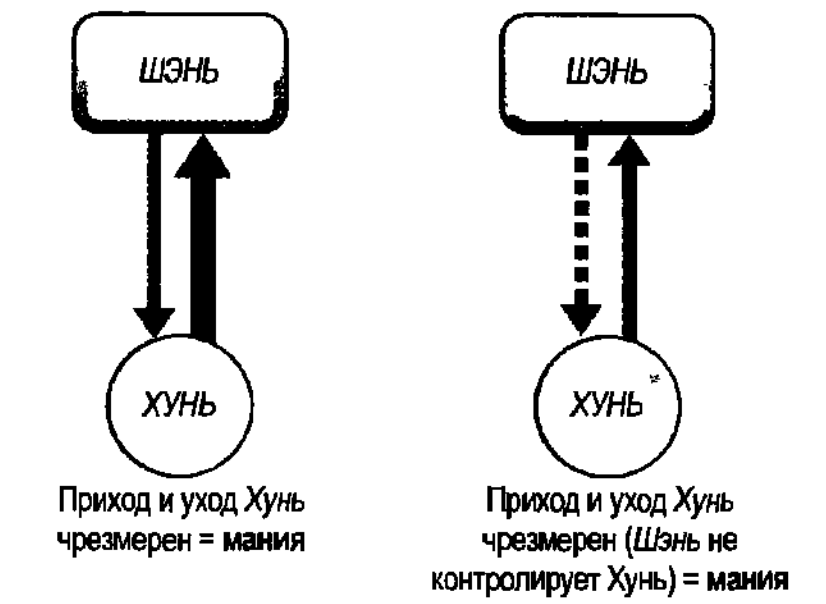


Рисунок 3.15. Чрезмерное движение Эфирной Души

Единовременно разум может справляться только с одной идеей, происходящей от Эфирной Души, и потому должен осуществлять некоторый контроль над идущим из этого источника материалом. Он также должен интегрировать идущий от Эфирной Души материал в общую психическую жизнь. Если Разум силен, а Эфирная Душа правильно «собрана», они находятся в гармонии, и человек обладает спокойным видением, инсайтом и мудростью.

Если Эфирная Душа недостаточно «приходит и уходит», ей может не хватать движения и вдохновения, и человек может быть подавлен, лишен мечтаний и целей. Эфирная Душа может быть ограничена в своем движении либо сама по себе, либо потому, что Разум чрезмерно ее контролирует. Это происходит, например, у людей жестких взглядов и у скованных людей. На рисунке 3.14 изображены две ситуации, когда «приход и уход» Эфирной Души ограничен либо ей самой (в правой части), либо из-за чрезмерного контроля Разума (в левой части).

В противном случае, если движение Эфирной Души чрезмерно, то сильный поток идей, планов, проектов, вдохновения и т. д. течет от Эфирной Души и наводняет Разум, не способный контролировать и интегрировать его. Подобное можно наблюдать у некоторых людей, всегда полных идей, мечтаний и проектов, ни один из которых никогда не приносит плодов из-за хаотического состояния Разума, не способного ограничивать Эфирную Душу.

Существует два фактора, способных привести к такому состоянию. Если Разум слаб и не способен ограничивать и контролировать ее, Эфирная Душа может стать слишком беспокойной, а ее движение чрезмерным и приносить только путаницу и хаос в Разум, делая человека нетерпеливым, неспокойным и до некоторой степени маниакальным. С другой стороны, движение Эфирной Души может быть чрезмерным само по себе (а не из-за неспособности Разума контролировать его); результат оказывается таким же, т. е. это чрезмерное количество идей, мечтаний, планов и проектов, идущих от Эфирной Души и делающих человека до некоторой степени маниакальным. На рисунке 3.15 изображены две ситуации, когда «приход и уход» Эфирной Души чрезмерен либо сам по себе (в левой части), либо из-за того, что Разум недостаточно контролирует его (в правой части).

Разум должен интегрировать Эфирную Душу для того, чтобы идущие от нее образы, символы и мечтания могли быть обработаны. Для сознательного Разума это означает необходимость свести вместе два разных способа видеть мир: сознательный и рациональный (Разума) и полностью отличный от него способ, в котором царит Эфирная Душа. Если этого не происходит, содержание Эфирной Души может наводнить Разум, что ведет к риску засорения Разума и, в серьезных случаях, психоза. Если же Разум слаб или Эфирная Душа «приходит и уходит» слишком много, рвущийся от Эфирной Души материал не может быть интегрирован Разумом.

!

Ключевыми словами для описания функции Разума в связи с Эфирной Душой являются *контроль* и *интеграция*.

Легкое маниакальное поведение в клинической практике

Так как я уже несколько раз употребил термины «маниакальный» и «мания» в связи с ситуацией, когда Эфирная Душа не ограничена Разумом и ее «приход и уход» чрезмерен, мне следует определить, что я имею в виду, используя его.

В психиатрии признаки и симптомы *мании* (или *маниакального эпизода*) включают[33]:

- повышенную энергичность, активность и беспокойство;
- чрезмерно повышенное, слишком хорошее, эйфорическое настроение;
- крайнюю раздражительность;
- скачку идей и очень быструю речь, прыжки от одной идеи к другой;
- отвлекаемость, неспособность нормально сосредоточиться;
- потребность в малом количестве сна;
- нереалистичные представления о собственных способностях и возможностях;
- слабую способность к суждению;
- транжирство;
- отличающийся от обычного, долго продолжающийся стиль поведения;
- повышение сексуальной энергии;
- употребление наркотиков, в особенности кокаина, алкоголя или снотворных лекарств;
- вызывающее, назойливое или агрессивное поведение;
- отрицание того, что что-то не в порядке.

Полная мания будет рассмотрена в главе 19. Важно понимать, что мания и маниакальное поведение могут наблюдаться во множестве разных степеней тяжести, т.е. граница между «психическим заболеванием» и «нормальностью» не может быть четко обозначена; вместо нее есть широкая область разных типов поведения, которые, не будучи нормальными, тем не менее не составляют психического заболевания. Другими словами, в своих мягких формах мания и маниакальное поведение относительно обычны. Всякий раз, когда «приход и уход» Эфирной Души чрезмерен, существует вероятность появления маниакального поведения.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Мания и маниакальное поведение могут наблюдаться во множестве разных степеней тяжести, т.е. граница между «психическим заболеванием» и «нормальностью» не может быть четко обозначена, а вместо нее есть широкая область разных типов поведения, которые, не будучи нормальными, тем не менее не составляют психического заболевания. Другими словами, в своих мягких формах мания и маниакальное поведение относительно обычны.

Всякий раз, когда «приход и уход» Эфирной Души чрезмерен, существует вероятность маниакального поведения.

Лично я пользуюсь следующими критериями при диагностировании легкой мании (т.е. у нормальных, не больных психически людей):

- психическое беспокойство, возбуждение;
- гиперактивность;
- работа и активность по ночам;
- большие траты;
- множество одновременных проектов, ни один из которых не приносит плодов;
- вступление в рискованные проекты;
- высокая сексуальная энергия и поиск множества партнеров;
- почти мессианское рвение в выбранной сфере деятельности;
- путанность психики;
- навязчивые мысли;
- человек много смеется;
- человек много и/или быстро говорит;
- склонность рисковать;
- часто – артистичность.

Примеры природы Эфирной Души

Для того, чтобы дать читателю представление о действиях Эфирной Души, я перечислил шесть пунктов (рис. 3.16):

1. дети;
2. творческое вдохновение;
3. сновидения;
4. лунатизм;
5. управляемое воображение;
6. кома.

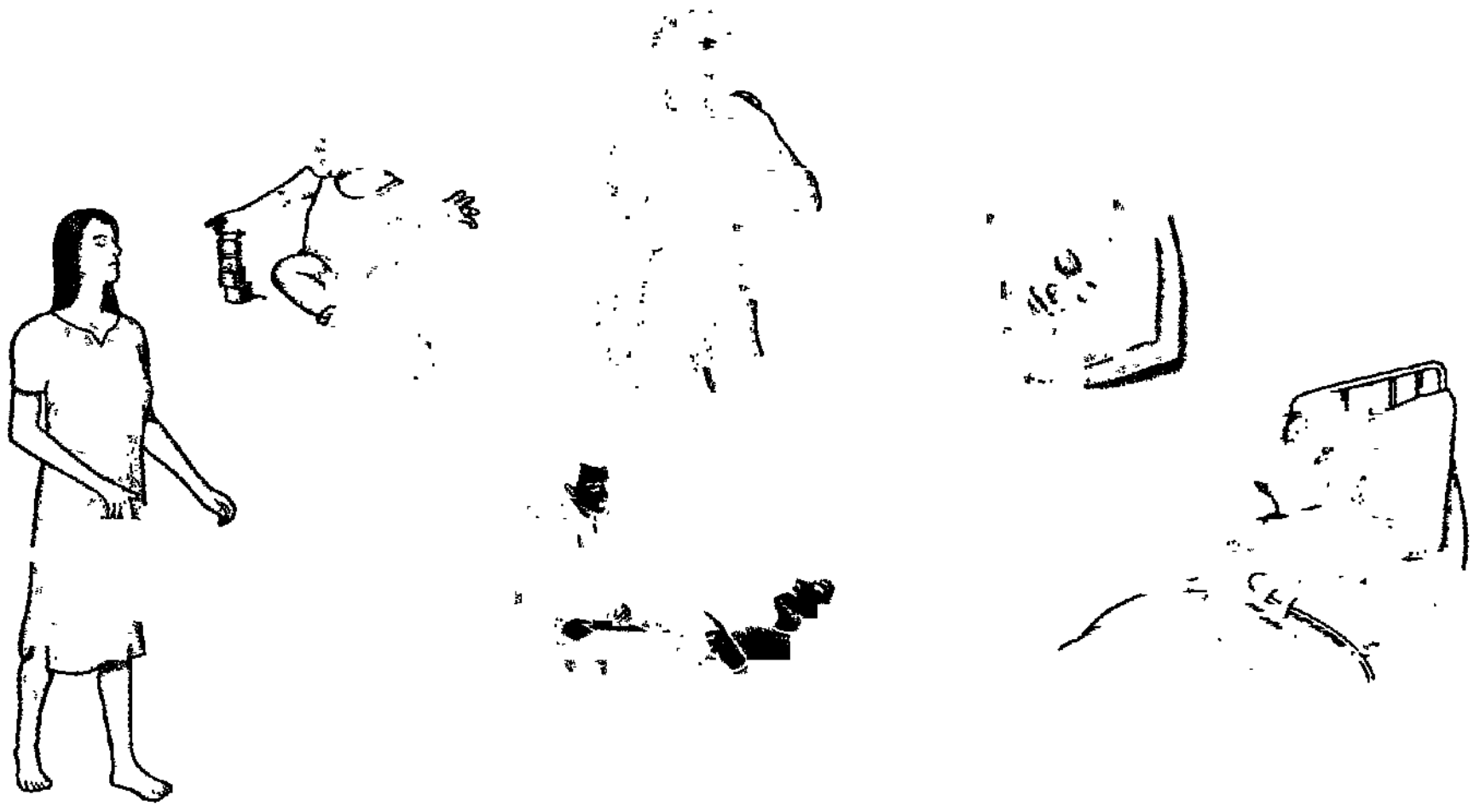


Рисунок 3.16. Шесть иллюстраций деятельности Эфирной Души

Дети

Дети – хороший пример деятельности Эфирной Души. Разум (*Шэнь*) маленьких детей незрел и потому не контролирует и не ограничивает Эфирную Душу. Для взрослых это патологическое состояние, как показано на правой части рисунка 3.15. Для детей, однако, это совершенно нормально.

Вследствие этого, в возрасте от двух до приблизительно семи лет дети живут в мире Эфирной Души, в мире необузданного воображения и фантазии, где неодушевленные предметы оживают. Нормальное для детей поведение у взрослых рассматривается как психическое заболевание. Где-то после семи лет Разум (*Шэнь*) становится более зрелым и начинает контролировать и ограничивать Эфирную Душу.

Творческое вдохновение

Творческое вдохновение – это еще один пример действия Эфирной Души. По крайней мере, в западном искусстве художественное вдохновение идет от Эфирной Души, а не от Разума[34]. Эфирная душа – это источник, из которого бьет творческая сила и вдохновение. Та же психическая энергия, которая в условиях патологии приводит к маниакальному поведению, отвечает и за творческое вдохновение. По сути, оно является результатом «прихода и ухода» Эфирной Души; именно Эфирная Душа является источником образов, появляющихся в произведениях художника. Интересно отметить, что в среде творческих людей случаи биполярного расстройства более часты, чем среди обычного населения[35].

Сновидения

Сновидения происходят от скитания Эфирной Души по ночам; когда Эфирная Душа направляется к глазам днем, мы видим; когда она направляется к глазам ночью, нам снятся сновидения. Интересно, что подавляющее большинство сновидений снится во время фазы быстрого сна (БДГ-фазы). Можно доказать, что БДГ вызывается нахождением Эфирной Души ночью в глазах! Также интересно отметить, что мы больше страдаем от лишения сновидений, чем от недостатка сна.

«Язык» сновидений также интересен. Сновидения говорят с нами на языке символов именно потому, что они происходят от Эфирной Души, а не от Разума.

Сон со сновидениями – это хорошая иллюстрация распределения ролей между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*). Когда мы спим, Разум временно отключен (если можно так сказать), но во время сновидений имеет место некое сознание; оно обеспечивается движением Эфирной Души по ночам.

С западной точки зрения нечто похожее говорит Дамасио. Он говорит, что бодрствование и сознание, как правило, существуют вместе, но что есть ситуации, в которых это не так. Во время сна со сновидениями у нас есть сознание, но мы не бодрствуем; это происходит потому, что Разум спит, но Эфирная Душа двигается, производя некоторую форму сознания. Существуют неврологические случаи, в которых происходит обратное, т. е. нет сознания при том, что есть бодрствование. Это происходит, например, в случае абсанса (одной из разновидностей эпилептического приступа)[36].

Лунатизм

При лунатизме Разум не активен, но Эфирная Душа при этом активна; Эфирная Душа скитается по ночам, вызывая лунатизм. Интересно, что для лечения лунатизма использовалась точка BL-47 Хуньмэнь (Дверь *Хунь*).

Управляемое воображение

Управляемое воображение – это используемая в психотерапии техника, в которой терапевт задает клиенту некую сцену и просит его вообразить себя в ней и продолжать, как будто во сне. Целью этого упражнения является обойти критический анализ Разума и извлечь из Эфирной Души материал так, как это происходит в сновидениях. Юнг так описывал эту технику:

«Мы учимся сидеть и просто наблюдать фрагмент сновидения, не предпринимая каких-либо попыток управлять, контролировать или вмешиваться в него. Нашей целью является позволить образу появиться из его автономной психической энергии [= Эфирной Души] *так, чтобы наше эго* [= Разум] *оставило все ожидания, предположения и интерпретации. После некоторого периода практики и проведения терапевтом предварительного инструктажа этот внутренний образ начнет двигаться, а наше эго* [*Разум*] *научится участвовать в происходящем очень похоже на то, как оно делает это во сне»*[37].

Кома

При коме Разум полностью лишен хранилища и потому вовсе не может функционировать, но человек все же не мертв. Это означает, что в данном случае активны другие аспекты психики, и это Эфирная и Телесная Души. По сути, для того, чтобы произошла смерть, должен не только умереть Разум, но и Эфирная Душа должна покинуть тело, а Телесная Душа должна вернуться в Землю.

Эфирная Душа и современные заболевания

Движение (или его недостаток) Эфирной Души и ее отношения с Разумом играют ключевую роль во многих современных патологиях. Например, помимо вышеописанных депрессии и маниакального поведения, нарушения движения Эфирной Души (недостаток или избыток) могут служить объяснением аутизма или синдрома дефицита внимания.

По сути, аутизм можно рассматривать как патологию, характеризующуюся недостаточным движением Эфирной Души, что затрудняет аутичному человеку проецирование по направлению к другим людям; в отличие от депрессии (которая также характеризуется недостаточным движением Эфирной Души), при аутизме Разум (*Шэнь*) также не выполняет своей функции интеграции. При синдроме дефицита внимания, напротив, наблюдается избыточное движение Эфирной Души и недостаточная контролирующая работа Разума.

Эфирная Душа в буддистской психологии

Исходя из буддистских представлений, можно сказать, что Разум – это индивидуальный Разум, а Эфирная Душа – это связь между индивидуальным Разумом и вселенским Разумом. Это можно представить в виде схемы (рис. 3.17).

В юнгианской психологии вселенский Разум – это хранилище образов, архетипов, символов и идей. Они часто представляются нашему Разуму в виде ми-

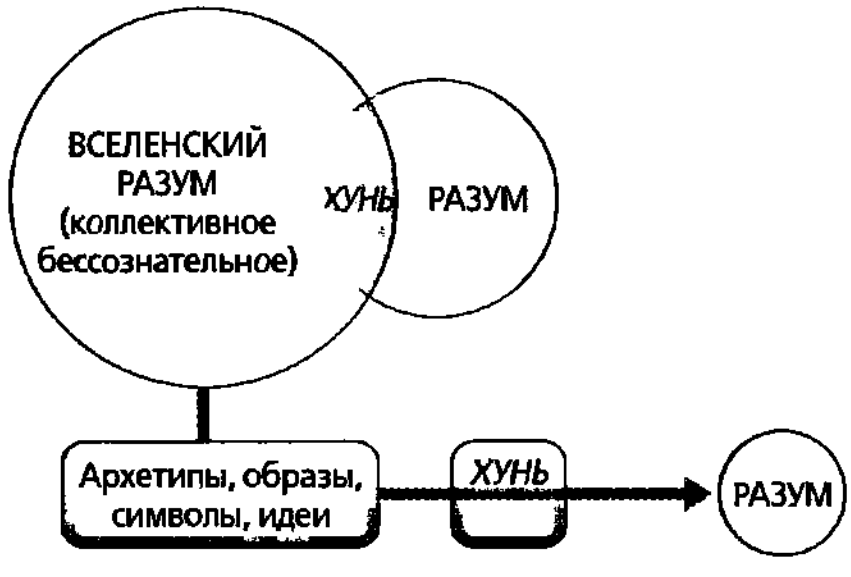


Рисунок 3.17. Отношения между Эфирной Душой и Разумом с буддистской и юнгианской точек зрения



Рисунок 3.18. Недостаточное движение Эфирной Души и ее связь с Вселенским Бессознательным



Рисунок 3.19. Избыточное движение Эфирной Души и ее связь с Вселенским Бессознательным

фов, символов и сновидений. Они приходят в наше сознание (индивидуальный Разум) через Эфирную Душу, так как она принадлежит к миру образов и идей. Поэтому Эфирная Душа – это механизм, посредством которого образы, идеи и символы из Вселенского Разума (или коллективного бессознательного) проникают в наш индивидуальный Разум (сознание).

Из этого видно, что Эфирная Душа принципиально важна для нашей психической и духовной жизни. Без Эфирной Души наша психическая и духовная жизнь была бы совершенно бесплодна и лишена образов, идей и сновидений. Если Печень сильна и Эфирная Душа крепка, а ее течение гармонично, идеи и образы из Вселенского Разума будут течь свободно и психическое и духовное состояние будут счастливыми, полными творческой энергии и плодотворными. Если «приход и уход» Эфирной Души недостаточен, индивидуальный Разум будет отрезан от Вселенского Разума и будет несчастлив, бесплоден, в замешательстве, изоляции, без целей и без сновидений (рис. 3.18).

С другой стороны, если Разум омрачен и не может осуществлять контроль над Эфирной Душой, он не способен интегрировать врывающийся через Эфирную Душу материал (рис. 3.19). Разуму важно занять по отношению к Эфирной Душе интегрирующую позицию, для того чтобы идущие от нее образы, символы и сны могли быть усвоены. Если этого не происходит, содержание Эфирной Души может наводнить Разум, что ведет к риску засорения Разума и, в серьезных случаях, психоза.

Эфирная Душа и юнгианская психология

По Юнгу, бессознательное компенсирует сознание. Он говорил: «*Психика есть саморегулирующаяся*

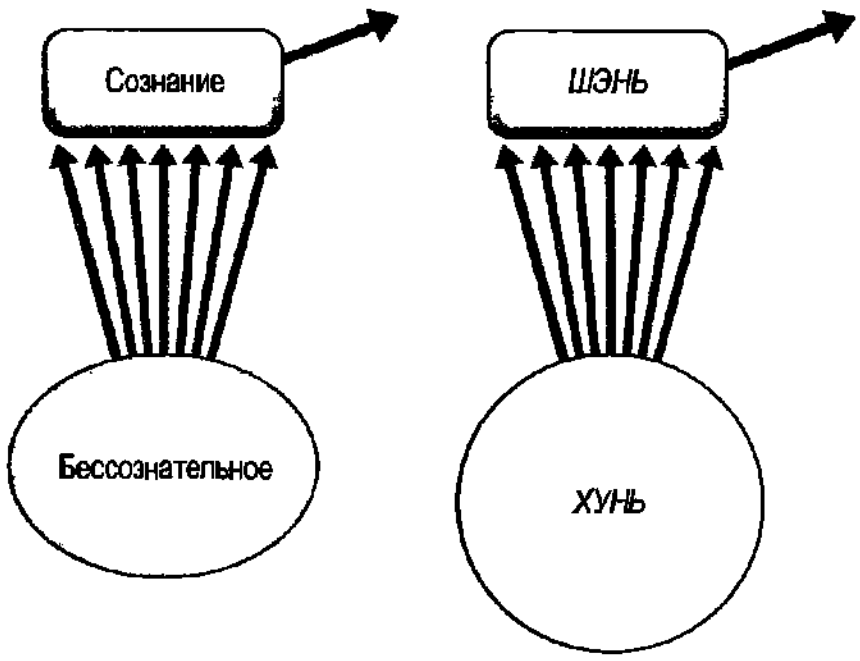


Рисунок 3.20. Сравнение отношений между Эфирной Душой и Разумом с отношениями между бессознательным и сознанием

система, поддерживающая собственное равновесие. Каждый заходящий чересчур далеко процесс незамедлительно и неизбежно вызывает компенсирующее действие»[38]. Эти компенсирующие отношения между бессознательным и сознанием напоминают уравновешивающие отношения между Эфирной Душой и Разумом.

Разум различает и членит, в то время как Эфирная Душа подобна нечленимому морю, которое течет вокруг, под и над Разумом, размывая некоторые его части и доставляя свежий материал. Психика как целое, т.е. совокупность Разума, Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли, содержит все возможности, в то время как Разум может работать с ними только по одной (рис. 3.20). На рисунке 3.20 изображено множество стрелок, направленных от Эфирной Души к Разуму (и изо-

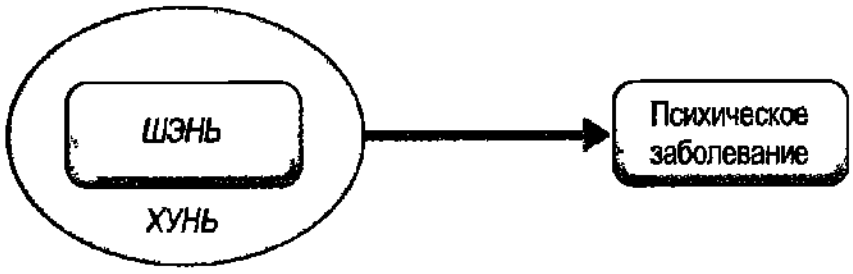


Рисунок 3.21. Полное поглощение Разума Эфирной Душой при психическом заболевании

бражающих идущий от Эфирной Души материал в форме идей), и только одна, выходящая из Разума.

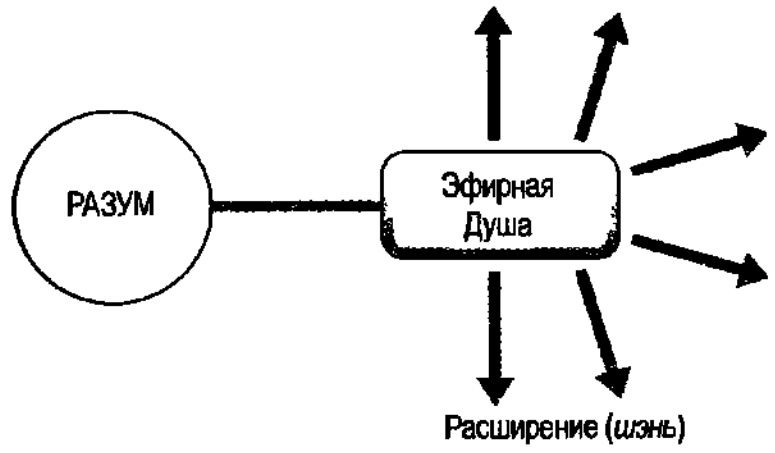
Неудивительно, что в мифах и сказках бессознательное часто символизируется морем. Эфирная Душа – это подводный мир, и полное погружение Разума в него означает безумие (рис. 3.21). На рисунке 3.21 Разум полностью поглощен Эфирной Душой; этот рисунок изображает психическое заболевание.

В христианской мифологии вода и море используются как духовный символ при крещении, а также при разделении вод Господом. Подобно океану, это источник архетипов, символов, идей, образов; Разум черпает из этого моря при посредничестве Эфирной Души. Приходящий материал контролируется и, единица за единицей, интегрируется Разумом (отсюда ключевые слова «контроль» и «интеграция», выражающие функцию Разума по отношению к Эфирной Душе).

Движение Эфирной Души и расширение/сжатие

Отношения между Разумом и Эфирной Душой построены на расширении (стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души) и сжатии (ограничении «прихода и ухода» Эфирной Души) в нашей психической жизни. *Шэнь* и *гуй* можно интерпретировать как два состояния: расширение (*шэнь*) и сжатие (*гуй*) в нашей психической жизни (рис. 3.22).

В нашей психической жизни расширение и сжатие – это нормальные, естественно чередующиеся психологические состояния. Когда мы в «приподнятом» состоянии, мы настроены экстравертно, хотим куда-нибудь пойти, мы активны; в таком случае мы находимся в состоянии расширения, и Эфирная Душа «приходит и уходит» нормально. Когда у нас подавленное состояние, мы настроены интравертно, мы не хотим никуда идти, мы пассивны; это значит, что мы находимся в состоянии сжатия, и «приход и уход» Эфирной Души ограничен[39].



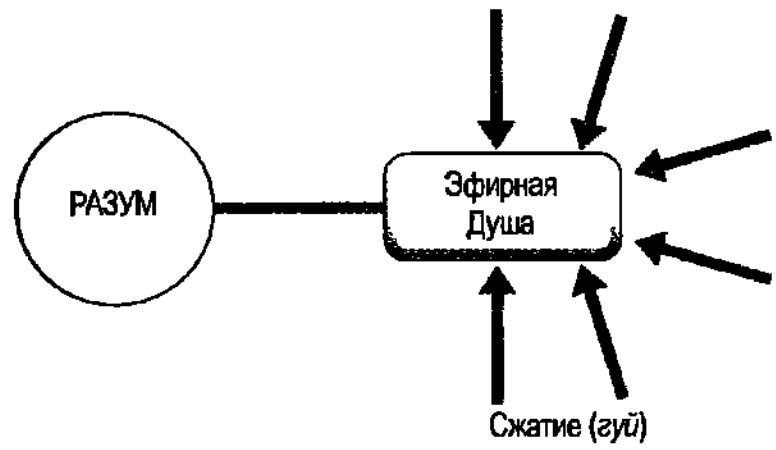


Рисунок 3.22. Расширение и сжатие Эфирной Души

Правильное чередование расширения (стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души) и сжатия (ограничения «прихода и ухода» Эфирной Души) в нашей психической жизни обеспечивает ее здоровье и правильность.

В китайском лечении травами эта полярность расширения и сжатия в нашей психический жизни отражена в категории успокаивающих Разум трав, некоторые из которых являются острыми и стимулируют расширение (и, следовательно, «приход и уход» Эфирной Души), а другие являются кислыми и вяжущими и стимулируют сжатие (и потому ограничивают «приход и уход» Эфирной Души).

Две важные травы, Юань Чжи *Корень истода* и Сюань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*, показательны для этой полярности расширения и сжатия. Действие этих трав описано ниже.

- Юань Чжи *Корень истода*: острая, горькая, теплая, рассеивающая и осушающая, рассасывает Флегму, открывает отверстия Сердца = стимулирует расширение, т.е. «приход и уход» Эфирной Души.
- Сюань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*: кислая, сладкая, вяжущая, вызывает сон, закрепляет Эфирную Душу = стимулирует сжатие, т.е. ограничение «прихода и ухода» Эфирной Души.

Клинические паттерны патологий Эфирной Души

Каковы же паттерны, возникающие из-за слишком обильного или слишком скудного «прихода и ухода» Эфирной Души? «Приход и уход» Эфирной Души может стать избыточным либо из-за Полных состояний Сердца или Огня, либо из-за Пустых состояний с недостатком Крови Печени и/или Инь Печени.

Полные состояния с Жаром или Огнем волнуют Эфирную Душу и чрезмерно стимулируют ее «приход и уход»; в случае Пустых состояний с недостатком Крови Печени и/или Инь Печени, последние оказываются неспособны закрепить Эфирную Душу, так что она волнуется, и ее «приход и уход» становится чрезмерным. Несмотря на то, что результат в обоих случаях одинаков, симптомы и признаки избыточного «прихода и ухода» Эфирной Души от Полных и от Пустых состояний различны. Как было описано выше, чрезмерный «приход и уход» Эфирной Души приводит к «маниакальному поведению».

«Приход и уход» Эфирной Души может стать недостаточным при трех условиях: при застое Ци Печени, недостатке Крови Печени и Ци Печени и при недостатке Ян Селезенки и Почек – все они могут ослабить ее «приход и уход» и вызвать тем самым депрессию. Следует помнить, что Эфирная Душа, несмотря на то, что она пребывает в Печени, подвержена воздействию многих органов. В частности, движение Эфирной Души зависит от Ян Ци, и потому недостаток Ян Селезенки и Почек часто ослабляет ее движение, тем самым вызывая депрессию.

Следует более подробно рассмотреть паттерн недостатка Ци Печени. Несмотря на то, что нам часто говорят, что «недостатка Ци Печени быть не может», это не совсем верно. Недостаток Ци Печени существует и проявляется прежде всего в сфере психики в виде депрессии.

Как мы знаем, Ци каждого органа должна течь в правильном, подобающем направлении, например, Ци Желудка опускается, Ци Селезенки поднимается и т.д. Ци Печени должна течь во всех направлениях; это показатель свободного течения Ци Печени. Однако нормальное, правильное течение Ци Печени является в то же время и поднимающимся; его подъем скоординирован с опусканием Ци Легких.

Куда поднимается Ци Печени? Важным аспектом этого движения является подъем Ци Печени к Сердцу и Разуму (*Шэнь*). Подъем Ци Печени к Разуму – это важный способ, которым Эфирная Душа стимулирует «приход и уход» Разума (рис. 3.23). Недостаток Ци Печени всегда ведет к неспособности

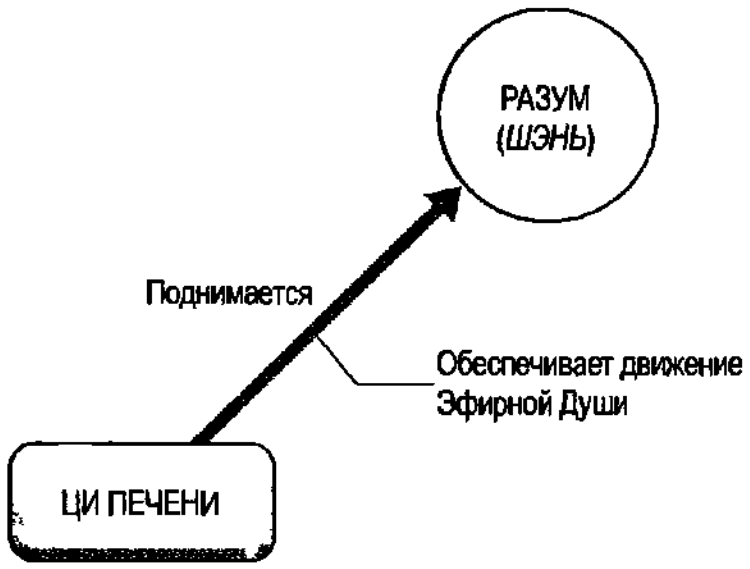


Рисунок 3.23. Поднимающееся движение Ци Печени в связи с Эфирной Душой

Ци Печени подниматься к Разуму и потому приводит к депрессии.

Каковы симптомы недостатка Ци? Во-первых, в их число входят все симптомы недостатка Крови Печени (нечеткое зрение, покалывание в конечностях, сухие волосы и кожа); во-вторых, в их число входят такие симптомы, как зевота, утомляемость и депрессия.

Ниже перечислены паттерны, проявляющиеся в чрезмерном или недостаточном движении Эфирной Души:

- Эфирная Душа «приходит и уходит» слишком много («маниакальное» поведение):
  - Жар или Огонь;
  - Огонь-Флегма (в таком случае Разум также закупорен);
  - Недостаток Крови Печени и/или Ци Печени;
- Эфирная Душа «приходит и уходит» слишком мало (депрессия):
  - Застой Ци Печени;
  - Недостаток Крови Печени и Ци Печени;
  - Недостаток Ян Селезенки и Почек.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Отношения между Разумом и Эфирной Душой

- Эфирная Душа есть «приход и уход» Разума.
- Через Эфирную Душу Разум может проецироваться наружу во внешний мир и по направлению к другим людям, а также может обращаться внутрь для получения интуиции, вдохновения, сновидений и образов, происходящих из бессознательного.

- Эфирная Душа обеспечивает Разум «движением», проявляющимся в целях, творческом потенциале, идеях, мечтах, планах и т.д.; с другой стороны, Разум обеспечивает контроль и интеграцию Эфирной Души.
- Если Эфирная Душа недостаточно «приходит и уходит», ей может недоставать движения и вдохновения, и человек может быть подавлен, лишен целей или мечтаний.
- Если Разум слаб и не способен ограничивать и контролировать Эфирную Душу, она может стать чересчур беспокойной, а ее движение чрезмерным, и она будет приносить Разуму только смятение и хаос, делая человека рассеянным, неспокойным и до некоторой степени маниакальным.
- Природу и деятельность Эфирной Души можно наблюдать в шести сферах: в детском воображении, творческом вдохновении, сновидениях, лунатизме, управляемом воображении и коме.
- Паттерны, возникающие от чрезмерного «прихода и ухода» Эфирной Души, – это Полные состояния Жара или Огня либо Пустые состояния с недостатком Крови Печени и/или Ци Печени; паттерны, возникающие от недостаточного «прихода и ухода» Эфирной Души, – это застой Ци Печени, недостаток Крови Печени и Ци Печени и недостаток Ян Селезенки и Почек.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ЭФИРНАЯ ДУША

- Эфирная Душа входит в тело через три дня после рождения; после смерти она переживает тело и возвращается на Небеса.
- Она хранится в Печени и закреплена в Крови Печени и Инь Печени.
- Она отвечает за:
  - сон и сновидения;
  - психическую деятельность – совместно с Разумом (*Шэнь*);
  - эмоциональную уравновешенность;
  - зрение;
  - храбрость;
  - планирование;
  - придание Разуму «движения» в смысле идей, видения, планов, мечтаний, интуиции, творческого потенциала

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Эфирная Душа имеет огромное клиническое значение; она является жизненно важным компонентом нашей психики и главным партнером Разума (*Шэнь*). Как было рассмотрено выше, Разум не может функционировать без участия Эфирной Души.

С практической, клинической точки зрения крайне важно понимать, что пребывание Эфирной Души в Печени вовсе не означает, что на нее оказывает воздействие только Печень; воздействовать на нее может любой орган. Например, помимо Жара Печени, Жар любого органа (к примеру, Сердца, Легких, Желудка, Почек) может волновать Эфирную Душу.

Как мы уже видели, недостаточное и чрезмерное движение – это два основных патологических состояния Эфирной Души. Недостаточное движение может привести к депрессии, в то время как избыточное движение может привести к некоторой степени маниакального поведения. Оба состояния могут быть осложнены наличием закупоривающей Разум Флегмы.

Ниже я набросаю способы лечения основных патологических состояний при помощи акупунктуры и трав.

Акупунктура

Недостаточное движение Эфирной Души (депрессия)

Основные точки для стимуляции движения Эфирной Души

GB-40 Цюсюй, BL-47 Хуньмэнь, P-6 Нэйгуань, Du-20 Байхуэй, дополнительная точка Хуньшэ (см. рис. 3.24). Укрепляющий метод.

Точки согласно паттерну

Застой Ци

- Застой Ци Печени: P-6 Нэйгуань, GB-40 Цюсюй, LIV-3 Тайчун, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй, Хуньшэ. При наличии Флегмы добавить ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь и SP-6 Саньиньцзяо. Послабляющий или выравнивающий метод.
- Застой Ци Сердца и Легких: P-6 Нэйгуань, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй, Хуньшэ, LU-7 Лецюэ, Ren-17 Шаньчжун (Таньчжун). При наличии Флегмы добавить ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь

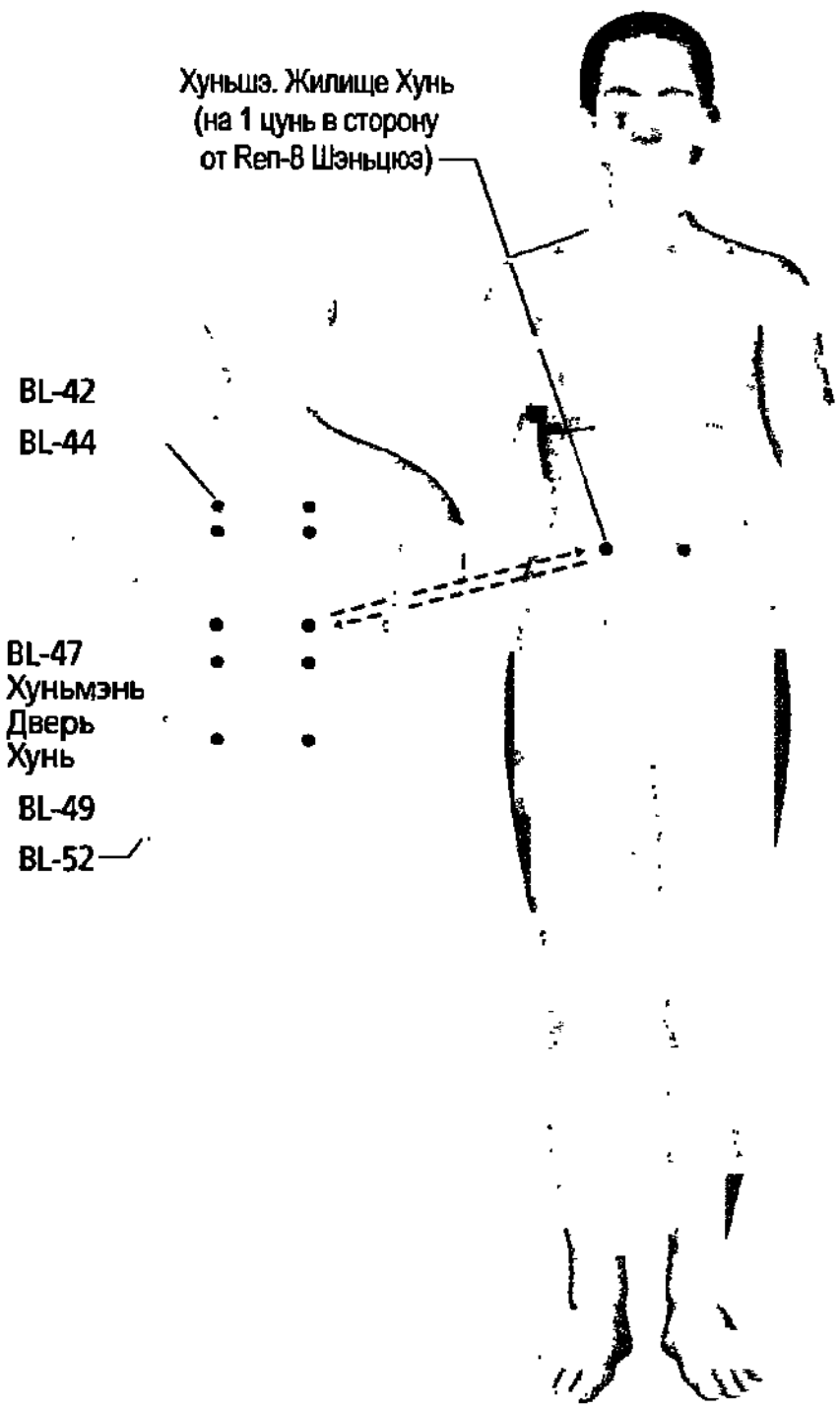


Рисунок 3.24. Расположение дополнительной точки Хуньшэ

и SP-6 Саньиньцзяо. Послабляющий или выравнивающий метод.

Недостаток Крови Печени и Ци Печени

GB-40 Цюсюй, Du-20 Байхуэй, BL-47 Хуньмэнь, Хуньшэ, LIV-8 Цюйцюань, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань. Укрепляющий метод.

Недостаток Ян Селезенки и Почек

GB-40 Цюсюй, Du-20 Байхуэй, BL-47 Хуньмэнь, Хуньшэ, Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли, KI-3 Тайси, BL-20 Пишу, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши. Укрепляющий метод. Возможно применение моксы.

Чрезмерное движение Эфирной Души (слегка маниакальное поведение)

Основные точки для ограничения движения Эфирной Души

LIV-3 Тайчун, BL-47 Хуньмэнь, P-7 Далин, Хуньшэ. Послабляющий или выравнивающий метод.

Точки согласно паттерну

Жар или Огонь

- Огонь Печени: LIV-2 Синцзянь, LIV-3 Тайчун, P-7 Далин, BL-47 Хуньмэнь, Хуньшэ. Послабляющий или выравнивающий метод.
- Огонь Сердца: LIV-3 Тайчун, BL-47 Хуньмэнь, Хуньшэ, P-7 Далин, HE-8 Шаофу. Послабляющий или выравнивающий метод.

Огонь-Флегма

- Огонь-Флегма в Печени: LIV-3 Тайчун, BL-47 Хуньмэнь, Хуньшэ, P-7 Далин, LIV-2 Синцзянь, GB-13 Бэньшень, GB-17 Чжэнин, GB-18 Чэнлин (плюс основные точки для преобразования Флегмы). Послабляющий или выравнивающий метод.
- Огонь-Флегма в Легких и в Сердце: BL-47 Хуньмэнь, Хуньшэ, P-7 Далин, P-5 Цзяньши, Ren-15 Цзювэй, GB-17 Чжэнин, GB-18 Чэнлин (плюс основные точки для преобразования Флегмы). Послабляющий или выравнивающий метод.

Недостаток Крови Печени или Инь Печени

LIV-3 Тайчун, P-7 Далин, BL-47 Хуньмэнь, Хуньшэ, HE-7 Шэньмэнь, Ren-4 Гуаньюань, LIV-8 Цюйцюань, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Укрепляющий метод.

Траволечение

Недостаточное движение Эфирной Души (депрессия)

Застой Ци

- Застой Ци Печени: Юэ Цзюй Вань *Пилюли из гардении и лигустикума.*
- Застой Ци Сердца и Легких: Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии*

Недостаток Крови Печени и Ци Печени

Эмпирический рецепт Доктора Чэнь Цзя Сюй[40].

Недостаток Ян Селезенки и Почек

Ю Гуй Вань *Пилюли, восстанавливающие Правую* [Почку].

Чрезмерное Движение Эфирной Души (легкое маниакальное поведение)

Жар или Огонь

- Огонь Печени: Лун Дань Се Гань Тан *Отвар горечавки для очищения Печени* с Фу Шэнь *Околокорневой частью склероция пории кокосовидной*, Лун Гу «*Костью дракона*», Му Ли *Раковиной устрицы*, Е Цзяо Тэн *Побегом горца многоцветкового*.
- Огонь Сердца: Дао Чи Сань *Порошок, снимающий покраснение* с Лянь Цзы Синь *Зародышем семени лотоса* и Хуан Цинь *Корнем шлемника*.

Огонь-Флегма

- Огонь-Флегма в Печени: Лин Цзяо Гоу Тэн Тан *Отвар рога сайгака и ункарии* с Чжу Жу *Побегами бамбука* и Гуа Лоу *Плодом трихозанта*.
- Огонь-Флегма в Сердце: Вэнь Дань Тан *Отвар, согревающий Желчный Пузырь*.

Недостаток Крови Печени и/или Инь Печени

Суань Цзао Жэнь Тан *Отвар зизифуса колючего*.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Giles H 1912 Chinese-English Dictionary. Kelly & Walsh, Shanghai, p. 650.
2. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue中医心理学 [Chinese Medicine Psychology]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing, p. 35.
3. 1982 Lei Jing类经 [Classic of Categories: Классика категорий]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 50. «*Классика категорий*» была написана Чжан Цзе Бинем (также называемым Чжан Цзин Юэ) и впервые опубликована в 1624.
4. Ibid., p. 50.
5. 1981 Ling Shu Jing灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Впервые опубликован ок. 100 до н.э.
6. Chinese Medicine Psychology, p. 3.
7. Недавно (в апреле 2008) Генеральный секретарь Коммунистической партии Тибета назвал Далай Ламу «злым духом» (гуй). Это несомненно говорит о том, что он верит в *гуй*, что странно после 60 лет марксистского образования в Китае.
8. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 110. Впервые опубликовано ок. 100 до н.э.
9. Chinese Medicine Psychology, p. 35.
10. 1979 Xue Zheng Lun血证论 [Discussion on Blood Patterns: Рассуждение о паттернах Крови]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 29. «*Рассуждение о паттернах Крови*» было написано Тан Цзун Хай и впервые опубликовано в 1884.
11. Wilhelm R (translator) 1962 The Secret of the Golden Flower. Harcourt, Brace & World, New York, p. 26.
12. Ibid., p. 26.
13. Chinese Medicine Psychology, p. 35.
14. Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, pp. 94–95.
15. Classic of Categories, p. 48.
16. Classic of Categories, p. 50.
17. Цит. по Wang Ke Qin 1988 Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 8.
18. Kong Ying Da Wu Jing Zheng Yi [Five-Channel Righteousness], цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 37.
19. Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 36.
20. Ibid.
21. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 58. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
22. Searle JR 2004 Mind. Oxford University Press, Oxford.
23. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 194.
24. Simple Questions, p. 68.
25. Spiritual Axis, p. 24.
26. Discussion on Blood Patterns, p. 29.
27. Цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 37.
28. Simple Questions, p. 335.
29. The Essence of the Convergence between Chinese and Western Medicine, цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 36.
30. The Secret of the Golden Flower, p. 26.
31. Цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 36.
32. Ibid., p. 36.
33. Веб-сайт Национального Института Психического Здоровья: www.nimh.nih.gov [Данные 2008].
34. Интересно отметить, что это утверждение, по-видимому, применимо не к китайскому, а к Западному искусству. Китайское искусство (живопись, каллиграфия, музыка и поэзия) традиционно являлось занятием конфуцианского образованного благородного мужчины и было не средством самовыражения, а художественными занятиями, производившимися в соответствии со строгими правилами. Поэтому можно сказать, что это тип китайского искусства происходит скорее от Разума, чем от Эфирной Души. Я использую словосочетание «благородный мужчина», так как согласно конфуцианской философии подобные занятия входили в мужскую сферу деятельности, в то время как женщины ограничивались приготовлением пищи, шитьем и ведением хозяйства.
35. Redfield Jamison K 1993 Touched with Fire – Manic-Depressive Illness and the Artistic Temperament. Free Press, New York.
36. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, pp. 89–90.
37. Jung CG 1961 Modern Man in Search of a Soul, Routledge & Kegan Paul, London.
38. Ibid.
39. Многие классические музыкальные произведения обнаруживают чередование сжатия и расширения, и в наибольшей степени произведения Бетховена. Для многих его работ характерны фразы интенсивного глубокого романтического чувства («расширения»), сменяемые фразами бурной и темной страсти («сжатия»). Лучшим примером такого чередования чувств служит Пятая соната Бетховена для скрипки («Весна»).
40. Chen Jia Xu 1994 Discussion on the syndrome of Liver-Qi deficiency. Journal of Chinese Medicine (*Zhong Yi Za Zhi*) 5: 264–267.

魄

ГЛАВА 4

ТЕЛЕСНАЯ ДУША (*ПО*)

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И ЭССЕНЦИЯ (*ЦЗИН*) *48*

ГРУДНОЙ ВОЗРАСТ *51*

ЧУВСТВА *51*

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ *52*

ЭМОЦИИ *53*

ДЫХАНИЕ *54*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И НАША ЖИЗНЬ КАК ИНДИВИДОВ *54*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И *ГУЙ* *54*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И АНУС *55*

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТЕЛЕСНОЙ ДУШОЙ И ЭФИРНОЙ ДУШОЙ *55*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *60*

Сжатие Телесной Души *60*

Расширение Телесной Души *60*

ТЕЛЕСНАЯ ДУША (*ПО*)

Телесная Душа (*По*) хранится в Легких и является физическим аналогом Эфирной Души. Ее иероглиф состоит из двух частей: одна (правая) – это корень *гуй*, что значит «дух» или «призрак», другая (левая) – это корень *бай* (или *бо*), означающий «белый».

Иероглиф Телесной Души – *По*:

魄

Он состоит из радикала *гуй*, означающего «дух» или «призрак:

鬼

и иероглифа, означающего «белый»:

白

Корень «белый» в иероглифе «*по*» может интерпретироваться по-разному. *Бай* (или *бо*) в значении «белый» внутри иероглифа связан не только со светом прибывающей луны, но также является и фонетическим, т.е. придает иероглифу звучание *по*. Ассоциация с прибывающей луной (Инь) соответствует ассоциации Телесной Души с Инь (в противоположность являющейся Ян Эфирной Душе). Связь между Телесной Душой и луной также соотносится с тем фактом, что эта физическая душа возникает на третий день после зачатия, подобно тонкому месяцу на третий день роста луны.

Наконец, ассоциация с белым цветом в некотором роде смягчает темный радикал *гуй* и выражает идею того, что Телесная Душа, хоть и связана с *гуй*, все же является человеческой, физической душой (рис. 4.1).

Итак, существует связь между Телесной Душой и эмбриональным лунным светом (Инь) в противоположность горячему (Ян) солнечному свету Эфирной Души. Действительно, в древние времена Телесная Душа также называлась «Луна-*По*». Так как прибывающая луна находится на западе, можно выстроить следующую цепь соответствий:

ЗАПАД – БЕЛЫЙ – МЕТАЛЛ – ТЕЛЕСНАЯ ДУША – ЛЕГКИЕ

Телесную Душу можно определить как «*ту часть Души* [в противоположность Эфирной Душе], *которая неразрывно связана с телом и после смерти уходит в Землю вместе с ним*»[1]. Она тесно связана с телом и может быть описана как соматическое проявление Души или, наоборот, как организацион-

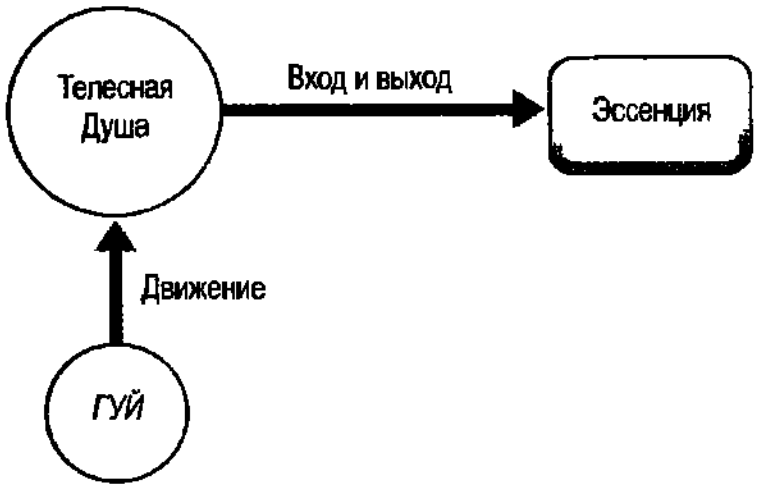


Рисунок 4.1. *Гуй* и Телесная Душа

ный принцип тела. Так или иначе, главное – не рассматривать Телесную Душу в терминах западного дуализма инертного, физического тела и живущей в нем и дающей ему жизнь «души». С точки зрения китайской медицины Телесная Душа – это физиологическая деятельность тела, и это и есть душа.

Телесная Душа также может быть описана как организация человеческого тела и координирующая сила всех физиологических процессов. Чжан Цзе Бинь говорит:

«В начале жизни человека формируется тело; дух тела – это Телесная Душа. Когда Телесная Душа находится во Внутреннем, Ян Ци есть [в достаточном количестве]»[2].

Телесная Душа активна с зачатия и формирует тело. По традиционным представлениям, Телесная Душа входит в тело через три дня после зачатия, соответственно третьему дню растущей луны.

Великий неоконфуцианский философ Чжу Си говорил:

«Что касается рождения человеческого существа, то первое изменение и трансформация производит физическую форму. Таинственная часть физической формы называется Телесной Душой. После появления Телесной Души в ней спонтанно появляется Ян Ци. Шэнь – часть Ци называется Эфирной Душой»[3].

После смерти, в отличие от Эфирной Души, Телесная Душа умирает вместе с телом, но считается, что перед тем, как вернуться в Землю, она некоторое время остается в теле, особенно в костях. Это объясняет важность ухода за костями в древнекитайской культуре. Спустя несколько лет после смерти родственники умершего тщательно очищают его кости и складывают их в аккуратные кучки.

Существует семь типов Телесной Души: пять чувств, конечности и Телесная Душа как целое. Связь между пятью чувствами и Телесной Душой вскоре будет объяснена.

Как мы уже видели на примере Эфирной Души, древний иероглиф «*гуй*» передает идею движения, проявление вихревого движения бестелесной головы мертвого человека в царстве духов. Эфирная Душа отвечает за движение в психическом смысле, а Телесная Душа – в физическом.

Связанное с Телесной Душой движение – это физическое движение этой души во всех физиологических процессах тела. Телесная Душа также обеспечивает способность тела к движению, ловкости, равновесию и координации движений.

Эфирная Душа описывается как «приход и уход» Разума, в то время как Телесная Душа описывается как «вход и выход» Эссенции (см. ниже).

Как мы увидим далее, Телесная Душа связана с *гуй*. Конфуций говорил: «*Ци – это полнота Шэнь; Телесная Душа – это полнота гуй*»[4]. Хэ Шангун говорил:

«Мутность и сырость пяти вкусов из костей, мышц, кровеносных сосудов и шести переживаний … эту гуй называют Телесной Душой (По). По своей природе она относится к Инь. Гуй входит и выходит через рот и соединяется с Землей»[5].

Разговор о Телесной Душе будет вестись согласно следующим темам:

- Телесная Душа и Эссенция (Цзин)
- Грудной возраст
- Чувства
- Физиологическая деятельность
- Эмоции
- Дыхание
- Телесная Душа и наша жизнь как индивидов
- Телесная Душа и *гуй*
- Телесная Душа и анус
- Отношения между Телесной Душой и Эфирной Душой
- Клиническое применение

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И ЭССЕНЦИЯ (*ЦЗИН*)

Телесная Душа тесно связана с Эссенцией (*Цзин*) и описывается в 8 главе «Оси Духа» как «*вход и выход Эссенции*»[6]. Телесная Душа происходит от матери и появляется при зачатии (теоретически, спустя три

дня после зачатия) вскоре после формирования Пренатальной Эссенции зачатого. Итак, после зачатия первой появляется именно Телесная Душа, тесно связанная с Эссенцией. И Эссенция, и Телесная Душа представляют организационные принципы жизни, формирующие тело начиная с зачатия (каналами, через которые это происходит, являются Необычные Сосуды).

«Вход и выход» предполагает Внутреннее и Внешнее, т.е. выделение индивида из окружающего мира. Также он предполагает вертикальное движение, так как *жу* 入 (входить) пробуждает «корни», а *чу* 出 (выходить) пробуждает «ветви». Таким образом, центростремительное, отделяющее, материализующее движение Телесной Души (см. ниже) зависит также от вертикального выхода и входа Эссенции (рис. 4.2).

Телесная Душа может быть описана как проявление Эссенции в сфере ощущений и чувств. Точно так же, как Эфирная Душа обеспечивает Разум психическим движением (*«приход и уход» Разума*), Телесная Душа обеспечивает физическим движением Эссенцию, т.е. активизирует Эссенцию во всех физиологических процессах тела.

Это крайне важная функция Телесной Души, так как без нее Эссенция была бы инертной, хоть и драгоценной жизненной субстанцией. Телесная Душа ближе всего к Эссенции и является посредником между ней и остальными жизненными субстанциями тела. Чжан Цзе Бинь в «Классике категорий» говорит: *«Если Эссенция истощена, Телесный Дух в упадке, Ци рассеяна, а Эфирная Душа плавает без хранилища»*[7].

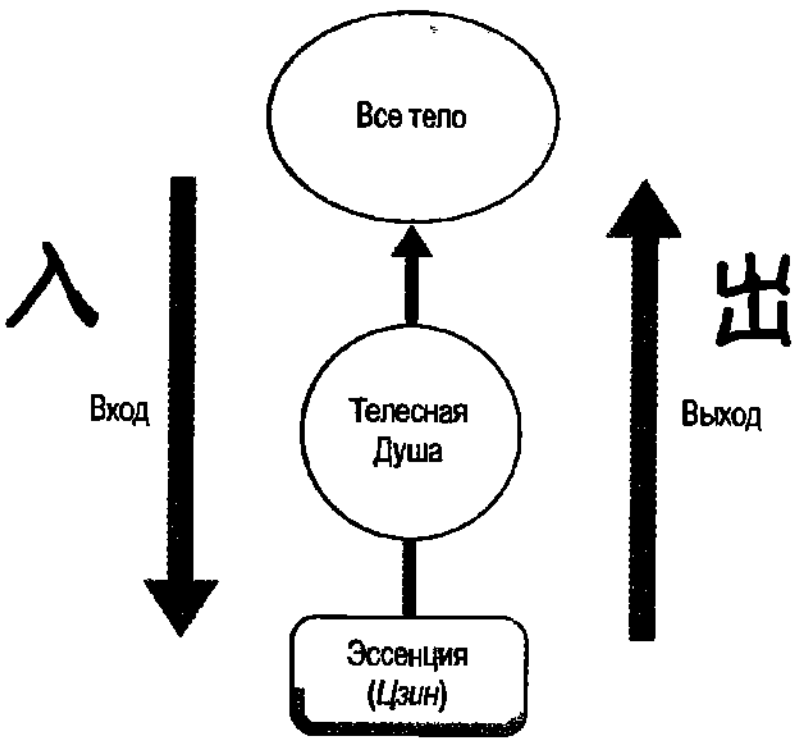


Рисунок 4.2. Вход и выход Эссенции

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При помощи Телесной Души Эссенция (*Цзин*) Почек участвует во всех физиологических процессах. Это еще раз подтверждает, что Эссенция, будучи драгоценной, частично унаследованной и конституциональной Эссенцией, не просто «хранится» в Нижнем *Дань Тянь*. При помощи Телесной Души она «входит и выходит» во все части тела и играет роль во всех видах физиологической деятельности. Поэтому, питая Эссенцию (посредством тонизации Почек), лучше также укреплять Телесную Душу (посредством тонизации Легких). Это может служить объяснением тому, почему для питания Эссенции лучшие из открывающих точек Ответственного Сосуда (*Жэнь Май*) располагаются одна на канале Легких, а другая на канале Почек (LU-7 Лецюэ и KI-6 Чжаохай).

Отношения между Телесной Душой и Эссенцией также объясняют появление атопической экземы и астмы у младенцев. С китайской точки зрения, младенческая экзема вызывается попаданием на поверхность кожи Ядовитого Жара из матки; поэтому она тесно связана с Пренатальной Эссенцией младенца (рис. 4.3). Так как Эссенция связана с Телесной Душой, которая проявляется на коже (с зудом и болью), Ядовитый Жар матки высыпает на коже младенца в виде экземы.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Так как я рассматриваю атопическую экзему как вызванную недостатком систем Защитной Ци Легких и Почек, при лечении детей травами я изменяю классические формулы, добавляя Ту Сы Цзы *Семя повилики* и Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* для тонизации Почек и Легких (а потому Эссенции и Телесной Души) соответственно.

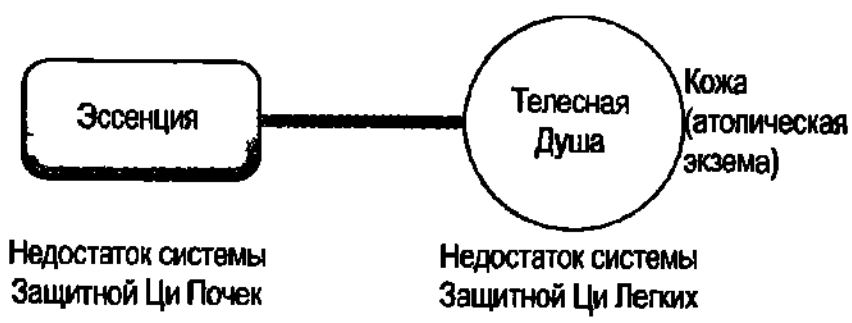


Рисунок 4.3. Телесная Душа и атопическая экзема

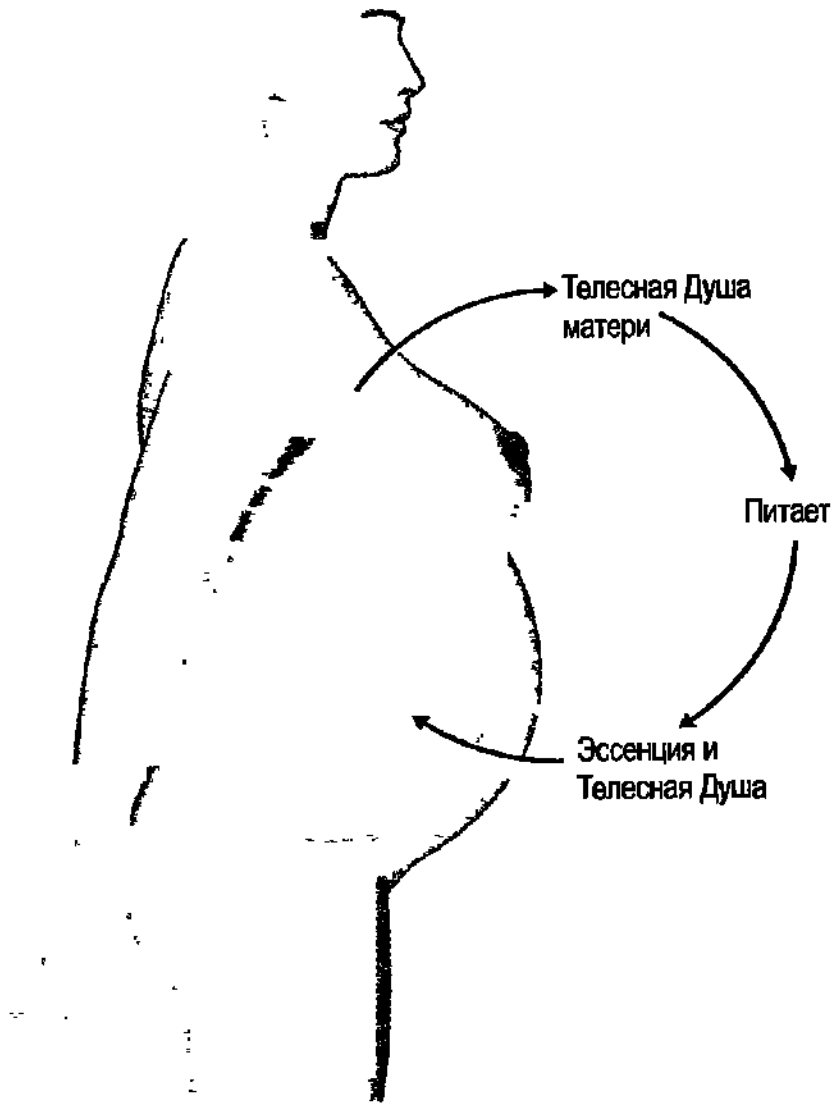


Рисунок 4.4. Телесная Душа во время беременности

Астму также можно объяснить тем, что недостаточная Эссенция младенца оказывается неспособна укоренить Телесную Душу, а потому и его Легкие.

Во время беременности плод «полностью состоит из Телесной Души и Эссенции» и питается Телесной Душой матери (рис. 4.4). Это клинически важно, так как мы склонны думать, что плод питают Почки матери; это, безусловно, так, но важную роль в питании плода также играют Легкие и Телесная Душа матери.

Связь между Телесной Душой и жизнью плода очень древняя. Гранэ называет Телесную Душу «душой Крови». Питание плода зависит от Телесной Души, Крови и Эссенции матери.

Во время беременности Телесная Душа порождает человеческую форму в центростремительном, отделяющем, собирающем движении. При отделении она собирается и материализуется в плоде в отдельное существование. Так как это отделение выражается кожей (отделяющей существо от мира), существует дополнительная связь между Телесной Душой, кожей и Легкими.

Эта отделяющая сила Телесной Души объединяется с центростремительными силами *гуй*, постоянно раздробляющими и становящимися, в конце концов, зародышем смерти. В свете дробления Телесной Души и *гуй* существует созвучие между словом «*гуй*» 鬼 и словом «*куай*» 塊 (составленным из корня *гуй* и «земли» перед ним), означающим «куски». Это подтверждает тенденцию центростремительного движения *гуй* (а потому и Телесной Души) к дроблению.

Несмотря на то, что сжатие и дробление могут показаться противоречащими друг другу, на деле они таковыми не являются, и в природе существуют примеры подобных процессов. Гравитация – это направленная внутрь, центростремительная сила (как и сила *гуй*). После того, как звезда сжигает все свое ядерное горючее, центростремительная сила притяжения заставляет ее схлопнуться в черную дыру[8]. Еще одним примером связи между сжатием и дроблением является дробление миофибриллы в мышцах в результате сжатия[9].

Следовательно, Телесная Душа связана с «жаждой бытия», центростремительной, материализующей жизненной силой, собирающей в отдельное существование и в конце концов приводящей к смерти.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Телесная Душа и Эссенция (*Цзин*)

- Телесная Душа тесно связана с Эссенцией (*Цзин*) и описывается в 8 главе «Оси Духа» *«выход и вход Эссенции»*.
- Телесная Душа приходит от матери и появляется при зачатии (теоретически, спустя три дня после зачатия) вскоре после формирования Пренатальной Эссенции зачатого.
- Телесная Душа дает физическое движение Эссенции, т. е. активизирует Эссенцию во всех физиологических процессах тела.
- Во время беременности плод «полностью состоит из Телесной Души и Эссенции» и питается Телесной Душой матери.
- Телесная Душа обладает центростремительным, отделяющим, собирающим, материализующим движением. Эта отделяющая сила Телесной Души объединяется с центростремительными силами *гуй*, постоянно раздробляющими и в конце концов становящимися зародышем смерти.

ГРУДНОЙ ВОЗРАСТ

Будучи ближе всего к Эссенции, Телесная Душа отвечает за первые физиологические процессы после рождения. Чжан Цзе Бинь говорит: «*В начале жизни уши, глаза и Сердце воспринимают, руки и ноги двигаются и начинается дыхание; все это обусловлено остротой Телесной Души*»[10].

Говорят, что в особенности в первый месяц жизни младенец «весь Телесная Душа». Будучи хранимой в Легких, его Телесная Душа отвечает за тактильные и кожные ощущения и питается Телесной Душой матери через грудное вскармливание и прикосновения. Это объясняет важность касания в жизни младенца; оно не только устанавливает связь между матерью и младенцем, но и физически питает Телесную Душу, а потому и Легкие.

Специалист по изучению сна Маккенна обнаружил, что спящие вместе мать и ребенок не просто находятся рядом. Их физиологические ритмы во сне проявляют взаимную согласованность и синхронность, которую Маккенна полагает жизненной поддержкой ребенка. Он говорит:

«Временно́е развертывание отдельных стадий сна и периодов бодрствования матери и грудного ребенка становятся связанными. В течение всей ночи между ними происходит непрерывная чувственная коммуникация»[11].

Это явное подтверждение связи между Телесными Душами матери и младенца.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В первый месяц жизни младенец «весь Телесная Душа», т.е. его жизнь разворачивается вокруг Телесной Души (грудное вскармливание, касание матери), и его Телесная Душа питается Телесной Душой матери.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Грудной возраст

- Будучи ближе всего к Эссенции, Телесная Душа отвечает за первые физиологические процессы после рождения.
- В особенности в первый месяц жизни младенец «весь Телесная Душа». Так как она хранится в Легких, его Телесная Душа отвечает за тактильные и кожные ощущения и питается Телесной Душой Матери через грудное вскармливание и касание

ЧУВСТВА

В дальнейшей жизни Телесная Душа дает нам способность чувствовать, слышать, ощущать и видеть. Когда Телесная Душа цветет, уши и глаза остры и способны фиксировать. Упадок слуха и зрения у пожилых людей связан не только с упадком Эссенции Почек, но и с ослаблением Телесной Души. Мы часто приписываем упадок остроты чувств в старости упадку Почек и Эссенции; разумеется, это может быть так, но нельзя недооценивать влияние Телесной Души на этот упадок.

Чжу Си говорил:

«Телесная Душа подобна воде. Благодаря ей зрение человека может быть ясным, слух острым, а Разум мощным и хорошо помнить. Когда у человека такая Телесная Душа, у него такой Шэнь»[12].

Чжан Цзе Бинь говорит: «*Телесная Душа может двигаться и делать разные вещи и* [во время ее активности] *могут ощущаться боль и зуд*»[13]. Это показывает, что Телесная Душа отвечает за ощущения и зуд и потому тесно связана с кожей, посредством которой мы испытываем эти ощущения.

Это объясняет, почему эмоциональное напряжение, воздействующее на Телесную Душу, соматически выражается на коже и показывает связь между Телесной Душой, Легкими и кожей (рис. 4.5). Телесная Душа, будучи тесно связанной с телом, первой подвергается воздействию при введении игл; при-

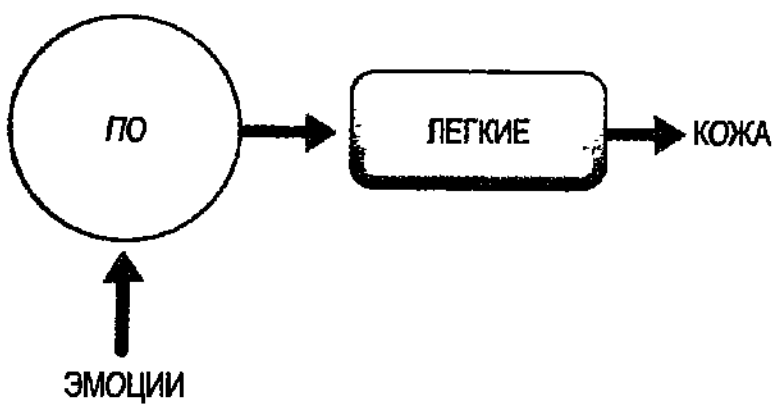


Рисунок 4.5. Телесная Душа, эмоции и кожа

ходящее практически сразу после введения игл чувство расслабления вызвано успокоением Телесной Души. Через нее воздействие оказывается на Разум, Эфирную Душу, Интеллект и Силу Воли.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Чувства

- Телесная Душа дает нам способность чувствовать, слышать, ощущать и видеть.
- Когда Телесная Душа цветет, уши и глаза остры и способны фиксировать.
- Упадок слуха и зрения у пожилых людей связан не только с упадком Эссенции Почек, но и с ослаблением Телесной Души.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Некоторые современные врачи считают Телесную Душу *«базовой регулирующей деятельностью всех физиологических функций тела»*[14]. В этом смысле она является проявлением регулирующей всю физиологическую деятельность функции Легких.

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Легкие подобны премьер-министру, ответственному за регуляцию»*[15]. Это описание функции Легких в «Простых Вопросах» должно читаться в контексте. На деле, в предшествующем вышеприведенному предложении говорится: *«Сердце подобно императору, ответственному за Дух (Шэнь Мин)»*[16].

Таким образом, Сердце уподобляется императору, а Легкие – премьер-министру, помогающему Императору[17]. Эти отношения выражают близкие отношения между Ци и Кровью. Легкие управляют Ци, а Сердце управляет Кровью; Ци – «командир Крови» (она приводит в движение Кровь), а Кровь – «мать Ци». Ци и Кровь помогают друг другу и зависят друг от друга, отсюда сравнение отношений между Сердцем и Легкими с отношениями между императором и его премьер-министром.

В «Простых Вопросах» после уподобления Легких премьер-министру говорится, что они отвечают за «регуляцию». Это значит, что подобно тому, как премьер-министр регулирует всю административную работу, Легкие помогают регулировать всю физиологическую деятельность в каждом органе и каждой части тела, точно так же, как министерство Премьер-министра контролирует и управляет всеми административными функциями всех департаментов правительства.

Легкие регулируют всю физиологическую деятельность различными способами:

- управляют Ци;
- контролируют все каналы и кровеносные сосуды;
- управляют дыханием.

Так как Ци является основой всей физиологической деятельности, управляя Ци, Легкие, естественно, отвечают за всю физиологическую активность. Эта регулирующая функция также зависит от воздействия Легких на движение Ци по телу.

Итак, Телесная Душа является выражением регулирующей функции Легких во всех физиологических процессах; Телесная Душа – это физическая Душа, делающая эту регуляцию возможной.

У регуляции Телесной Душой всех физиологических процессов есть еще один крайне важный аспект, касающийся сознания. С китайской точки зрения сознание распределено между Разумом (*Шэнь* Сердца), Эфирной Душой и Телесной Душой.

- Центром сознания, конечно, является Разум; он соответствует деятельности не только кортекса, но и лимбической системы.
- Эфирная Душа отвечает за наше «сознание», когда мы спим (когда Разум не бодрствует), и ее движение соответствует лимбической системе в западной нейрофизиологии.
- Телесная Душа соответствует рептилоидному мозгу (см. главы 1 и 14) и отвечает за «сознание», поддерживающее наше дыхание. Например, когда человек в коме, его Разум не работает, но Телесная Душа функционирует и поддерживает мозговые центры, отвечающие за дыхание и сердцебиение.

Данное Дамасио определение *центрального* и *расширенного сознания* представляет интересную параллель с китайской медициной. Он называет *центральным* сознание, которое дает организму самоощущение касательно одного момента (сейчас) и одного места (здесь). Кругозор центрального сознания – это здесь и сейчас. Это напоминает функцию Телесной Души. *Расширенным* он называет сознание, дающее *«организму усложненное самоощущение, и помещает человека на некую точку в индивидуальном историческом времени, с полным осознанием прожитого прошлого и предстоящего будущего»*[18]. Это функция Разума (*Шэнь* Сердца) в китайской медицине.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физиологическая деятельность

- Некоторые современные врачи считают Телесную Душу «базовой регулирующей деятельностью всех физиологических функций тела».
- Телесная Душа является выражением регулирующей функции Легких во всех физиологических процессах; Телесная Душа – это физическая Душа, делающая эту регуляцию возможной.
- У регуляции Телесной Душой всех физиологических процессов есть еще один крайне важный аспект, касающийся сознания: Телесная Душа соответствует рептилоидному мозгу (о чем говорится в главах 1 и 14) и отвечает за «сознание», поддерживающее наше дыхание.

ЭМОЦИИ

Как мы увидели из главы 3, за нашу эмоциональную жизнь отвечает прежде всего Эфирная Душа; ее движение отвечает за наше эмоциональное равновесие, а также за наши мечты и устремления.

И все же Телесная Душа тоже играет роль в нашей эмоциональной жизни. Соотношение *когнитивного* аспекта эмоции («Меня обидели, и я зол») и ее *переживания, чувства* («Я чувствую гнев») более 2000 лет было предметом споров в западной философии. Общее мнение в итоге таково, что эмоции, действительно, неизбежно включают в себя чувства. Интересно, что некоторые из этих чувств могут испытываться даже не на сознательном уровне, но в итоге, конечно, все они достигают сознания.

Интересно различие, которое Дамасио проводит между *чувством* и *эмоцией*. Он говорит, что чувства личны и направлены внутрь, в то время как эмоции публичны и направлены вовне. Дамасио утверждает, что существуют чувства, которые мы сознаем, и чувства, которые мы не сознаем. Он говорит:

«В психических и нейронных паттернах организма может быть представлено состояние, которое мы, сознательные создания, называем чувством, даже не зная при этом, что чувство имеет место»[19].

Это интересное различие представляет любопытную аналогию с китайской медициной. Можно сказать, что чувства, которые мы не сознаем, относятся к Телесной Душе (*По*), в то время как эмоции задействуют Разум (*Шэнь*) и Эфирную Душу (*Хунь*). Дамасио говорит: *«Эмоции и центральное сознание склонны сосуществовать в прямом смысле, так как они либо одновременно присутствуют, либо одновременно отсутствуют»*[20].

Сказанное интересно в связи с китайской медициной, так как центральное сознание (как оно описано выше) сходно с Телесной Душой, и, следовательно, Телесная Душа регулирует все чувства на глубоком, автономном и автоматическом уровне. Другими словами, как сказано в главе 2, Разум (*Шэнь* Сердца) отвечает за сознание и распознает эмоции на когнитивном уровне, а также «чувствует» их. По этой причине все эмоции воздействуют на Сердце. Тем не менее не только все эмоции, но в особенности и все чувства, еще не дошедшие до сознания, воздействуют на Телесную Душу. По этой причине при эмоциональных расстройствах крайне важно лечение Легких (особенно при помощи LU-7 Лецюэ и LU-3 Тяньфу) для успокоения Телесной Души, а потому и Разума. При лечении травами для достижения этого же эффекта я использую прежде всего Бай Хэ *Луковицу лилии*.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Я использую точки LU-7 Лецюэ и LU-3 Тяньфу и траву Бай Хэ для успокоения Телесной Души, когда она находится под воздействием эмоций и чувств.

В частности, Телесная Душа связана с рыданиями и плачем. Точно так же, как Телесная Душа заставляет нас чувствовать боль на физическом уровне, она заставляет нас плакать и рыдать, когда мы находимся в состоянии скорби и грусти.

Невыраженная скорбь особенно сдавливает Телесную Душу и вызывает скопление Ци. Эмоциональный стресс (в особенности тревога, задумчивость, скорбь и грусть) «сдавливает» Телесную Душу и вызывает застой Ци Легких в груди. Застой Ци Легких воздействует на грудь и может привести к образованию опухолей.

Действительно, можно сказать, что все эмоции воздействуют на Телесную Душу, потому что все они воздействуют на Ци, а Легкие управляют Ци.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Тот факт, что все эмоции воздействуют на Телесную Душу, объясняет мощный эмоциональный эффект точки LU-7 Лецюэ; она приводит Ци в движение и снимает эмоциональные ограничения.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Эмоции

- Телесная Душа играет роль в нашей эмоциональной жизни.
- Чувства, которые мы не сознаем, относятся к Телесной Душе (*По*), в то время как эмоции задействуют Разум (*Шэнь*) и Эфирную Душу (*Хунь*).
- В частности, Телесная Душа связана с рыданиями и плачем.
- Невыраженная скорбь особенно сдавливает Телесную Душу и вызывает скопление Ци.
- Эмоциональный стресс (в особенности тревога, задумчивость, скорбь и грусть) «сдавливает» Телесную Душу и вызывает застой Ци Легких в груди.

ДЫХАНИЕ

Будучи хранимой в Легких, Телесная Душа тесно связана с дыханием. Дыхание можно рассматривать как пульсацию Телесной Души. В медитации используется связь между дыханием и Телесной Душой. Концентрируясь на дыхании, медитирующий успокаивает Телесную Душу, его Разум делается неподвижен и пуст, и вследствие этого Эфирная Душа открывается и вступает в контакт с всемирным Разумом.

Поэтому, на физическом уровне, дыхание – это не только проявление Ци Легких, но и проявление пульсации Телесной Души.

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И НАША ЖИЗНЬ КАК ИНДИВИДОВ

В то время как Эфирная Душа отвечает за наши отношения с другими людьми и с миром, Телесная Душа связана с нашей жизнью как индивидов. С этой точки зрения между Эфирной Душой и Телесной Душой существует существенное различие.

Как мы уже видели, Эфирная Душа передается от отца через три дня после рождения; это показывает, что эта Душа отвечает за движение вовне, по направлению к другим людям, в отношениях, и потому позволяет нам занять свое место в семье и в обществе.

Телесная Душа, напротив, является физической, индивидуальной душой, формирующейся вскоре после зачатия; это «слепая» сила души, единственной функцией которой является регуляция физической деятельности и самой жизненной силы. Это, однако, не означает того, что наша эмоциональная жизнь не оказывает воздействия на Телесную Душу. Эмоциональный стресс, несомненно, воздействует на Телесную Душу, но Телесная Душа не контролирует нашу эмоциональную жизнь, как это делают Разум и Эфирная Душа.

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И *ГУЙ*

Помимо своей природы «духа» или «призрака» *гуй* может иметь крайне интересную интерпретацию с точки зрения психологии. *Гуй* подобен «темной» силе психики, накладывающий отпечаток на Эфирную и Телесную Души; действительно, как мы уже видели, обозначающие две эти Души китайские иероглифы содержат радикал *гуй*. Помимо других значений, это говорит нам о том, что две эти Души имеют свое собственное существование, не зависящее от существования Разума; они являются «темными» силами психики, одна на психическом, а другая на физическом уровне (рис. 4.6).

Гуй в Эфирной Душе дает ей движение на психическом уровне (*«приход и уход»* Разума) которое, как мы видели, порождает идеи, интуицию, творческий потенциал; *гуй* в Телесной Душе дает ей движение на физическом уровне (*«вход и выход»* Эссенции) во всех физиологических процессах тела.

Итак, *гуй* в Телесной Душе – это «темная» сила, побуждающая ее выполнять свою функцию стимуляции всех физиологических процессов и при-

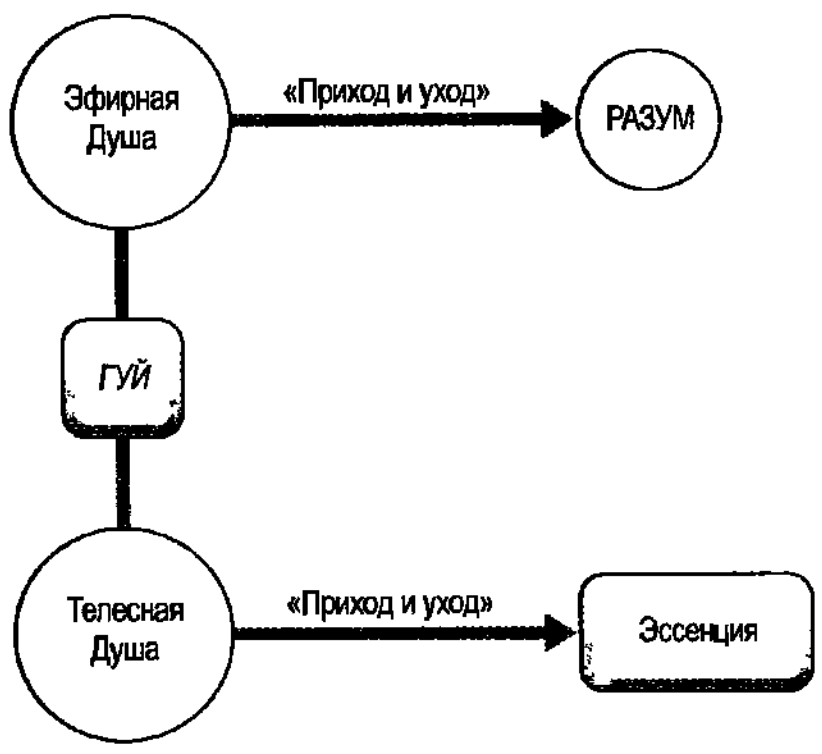


Рисунок 4.6. *Гуй*, Эфирная Душа и Телесная Душа

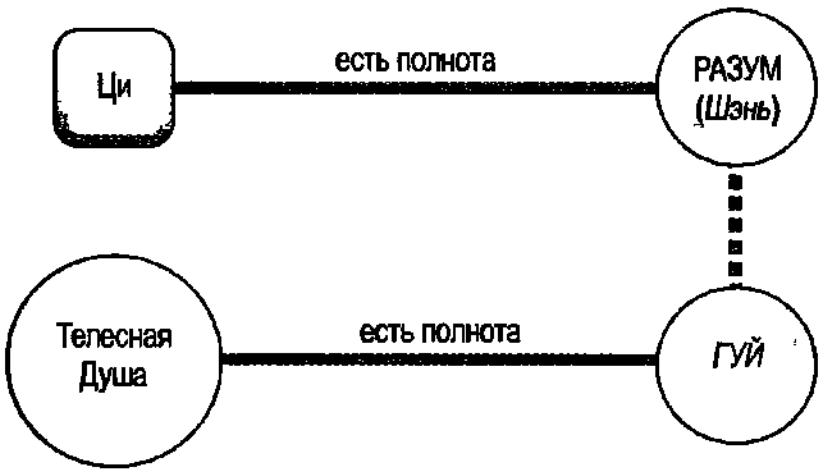


Рисунок 4.7. Ци, Разум, Телесная Душа и *гуй*

ведения в действие Эссенции во всех частях тела. Существует тесная связь между Телесной Душой и *гуй* в смысле сжимающей, центростремительной, дробящей, материализующей силы (рис. 4.7).

Как мы уже упоминали, Хэ Шангун говорит: «*Мутность и сырость пяти вкусов из костей, мышц, кровеносных сосудов и шести переживаний … этот гуй называют Телесной Душой (По)*»[21]. Это положение иллюстрирует физическую и «темную» природу Телесной Души, делающую ее подобной *гуй*; это душа «костей, мышц и кровеносных сосудов». Здесь также содержится указание на связь Телесной Души со всеми эмоциями («шесть переживаний»).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Телесная Душа и *гуй*

- *Гуй* подобен «темной» силе психики, накладывающей отпечаток на Эфирную и Телесную Души.
- *Гуй* в Телесной Душе сообщает ей движение на физическом уровне («*вход и выход*» Эссенции) во всех физических процессах тела.
- *Гуй* в Телесной Душе – это «темная» сила, побуждающая ее выполнять свою функцию стимуляции всех физиологических процессов и приведения в действие Эссенции во всех частях тела.
- Существует тесная связь между Телесной Душой и *гуй* в смысле сжимающей, центростремительной, дробящей, материализующей силы.

ТЕЛЕСНАЯ ДУША И АНУС

Исходя из отношений между Телесной Душой и Легкими и отношений между Легкими и Толстым Кишечником, анус иногда называют *по мэнь*, «дверь По», как в главе 11 «Простых Вопросов»: «*Дверь По* [*анус*] – *это посланник пяти внутренних органов, и он выпускает воду и еду, не задерживая их слишком долго*»[22]. Действительно, точка BL-42 Поху («Окно По») была указана для лечения недержания от испуга как мочи, так и фекалий.

ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ТЕЛЕСНОЙ ДУШОЙ И ЭФИРНОЙ ДУШОЙ

Так как Эфирная Душа и Телесная душа – это два аспекта души, интересно сравнить и сопоставить их разнообразные свойства и функции (таблица 4.1). Большинство указанных в таблице 4.1 свойств происходят из «Классики категорий» Чжан Цзе Биня[23].

Как видно из таблицы 4.1, Эфирная Душа связана с проблемами, случающимися ночью (хоть и не исключительно), а Телесная Душа – с проблемами, случающимися днем. Тан Цзун Хай в «Исследовании паттернов Крови» (1884) говорит:

«Беспокойство по ночам с чрезмерными сновидениями вызывается неуспокоенностью Эфирной Души; она Ян, и если ночью она не находит себе пристанища, человек беспокоен и видит много сновидений. Беспокойство в дневное время и омраченность Разума вызываются неуспокоенностью Телесной Души; она Инь, а недостаток Инь днем вызывает беспокойство и замешательство»[24].

В таблице 4.2 представлено сопоставление Эфирной Души с Телесной Душой по Чжу Си[25]. В ней содержится множество интересных наблюдений. Эфирная Душа «двигает и использует», «способна двигать, использовать и принимать меры» и отвечает за «способность думать и планировать». Все эти выражения подтверждают сказанное в главе 3 относительно того, что Эфирная Душа отвечает за движение Разума и за планирование, идеи, проекты и мечты.

Эфирная Душа принадлежит к царству Образа, а Телесная Душа – к царству Формы. Это можно представить в виде схемы (рис. 4.8).

Эфирная Душа имеет эфирную природу, появляется последней (после рождения) и уходит первой (после смерти); Телесная Душа имеет физическую природу, появляется первой (при зачатии) и уходит последней (задерживаясь в костях). Согласно Гранэ, Эфирная Душа соответствует высшему аспекту личности, личному имени, посредством которого человек занимает место в обществе и в семье;

Таблица 4.1. Сопоставление Эфирной Души и Телесной Души

ЭФИРНАЯ ДУША	ТЕЛЕСНАЯ ДУША
«Приход и уход» Разума	«Вход и выход» Эссенции
Связана с Разумом	Связана с телом
Является Ци Разума	Является духом тела
Следует за изменениями Ци	Следует за изменениями тела
Является Ян и двигается	Является Инь и статична
Создает действие посредством движения	Создает действие без движения
Связана с Разумом: когда собирается Ци, собирается и Эфирная Душа	Связана с Эссенцией: когда собирается Эссенция, собирается и Телесная Душа
При рождении Эфирная Душа соединяется с Телесной Душой	При рождении Телесная Душа удерживает Эфирную Душу
При смерти уходит и возвращается на Небеса	При смерти разлагается и возвращается в Землю
Яркая и освещает Телесную Душу	Темная и укореняет Эфирную Душу
Подобна огню: чем больше вещей добавляешь, тем больше горит	Подобна зеркалу: светит, но только как отражение (Эфирной Души)
Представляет движение Разума вовне	Представляет движение Эссенции внутрь
Укоренена в Кровь и в Инь	Связана с Ци и Ян
Дисгармония вызывает проблемы со сном по ночам	Дисгармония вызывает проблемы днем
Дисгармония вызывает недостаток направленности и вдохновения, замешательство	Дисгармония вызывает недостаток энергии и жизненных сил
Является связью с вселенским Разумом	Полностью индивидуальна
Соответствует полной луне	Соответствует молодой луне

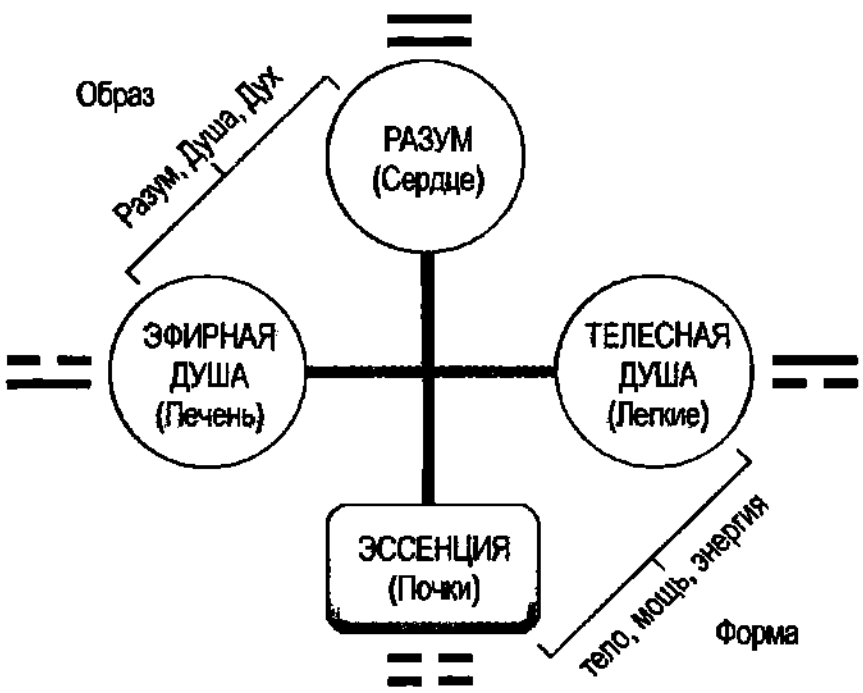


Рисунок 4.8. Царства Образа и Формы и Эфирная и Телесная Души

Эфирная Душа придает человеку индивидуальность, но индивидуальность, находящую свое выражение в семье и в обществе.

В «Хуай Нань Цзи» говорится: «*Эфирная Душа происходит от Небесной Ци, Телесная Душа – от Земной Ци*»[26]. В «Ву Син Да И» говорится: «*Телесная Душа подобна оболочке, Эфирная Душа – источник Ци Жизни*»[27]. Эти утверждения подчеркивают, что природа Телесной Души – это центростремительная, материализующая, отделяющая сила, производящая Форму и тело; поэтому она словно «оболочка», отделяющая тело от мира. Следовательно, Телесная Душа – ограничивающая, сжимающая, центростремительная; это сжимающее, отделяющее и дробящее движение в конце концов приводит к смерти.

Эфирная Душа, напротив, расширяющаяся, она постоянно движется по направлению к миру; поэ-

Таблица 4.2. Сопоставление Эфирной Души и Телесной Души по Чжу Си

ЭФИРНАЯ ДУША	ТЕЛЕСНАЯ ДУША
Ян	Инь
Шэнь Ян	*Шэнь* Инь
Шэнь	*Гуй*
Ци	Эссенция
Шэнь Ци	*Шэнь* Эссенции
Ци	Кровь
Ци	Тело
Ци	Физическая форма
Шэнь	Эссенция
Движение	Покой
Тепло	Холод
Солнце	Луна
Огонь	Вода
Дерево	Металл
3	7
Огонь и солнце (тень у которых снаружи)	Металл и Вода (тень у которых внутри)
Полная луна	Молодая луна
Движение и использование	Хранение и получение
Способна двигать, использовать, принимать меры	Неспособна двигать, использовать и принимать меры
Дыхание рта и носа	Острота и яркость ушей и глаз
Восприятие и движение	Физическая форма и тело
Речь и действие	Эссенция и Кровь
Дух (*Цзин-Шэнь*) и восприятие	Четыре конечности и девять отверстий и их Эссенция и Кровь
Проявление и использование	Успокоение Ци
Знание	Память
Способность думать и оценивать	Способность запоминать
Способность думать и планировать	Способность запоминать и различать
Проявляется наружу (как светильник)	Способность отражать (как зеркало)

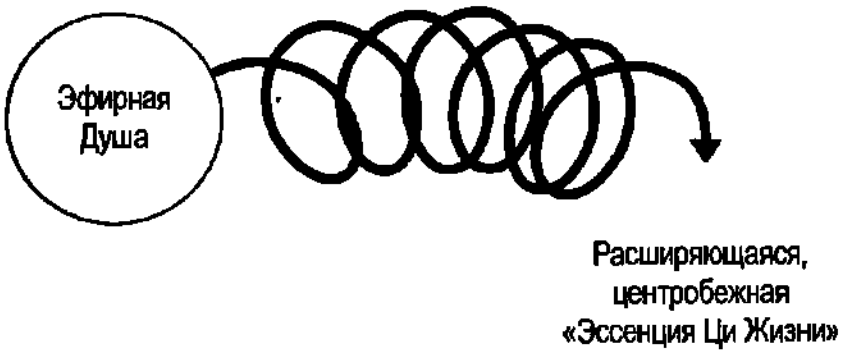


Рисунок 4.9. Расширяющее и сжимающее движения Эфирной Души и Телесной Души

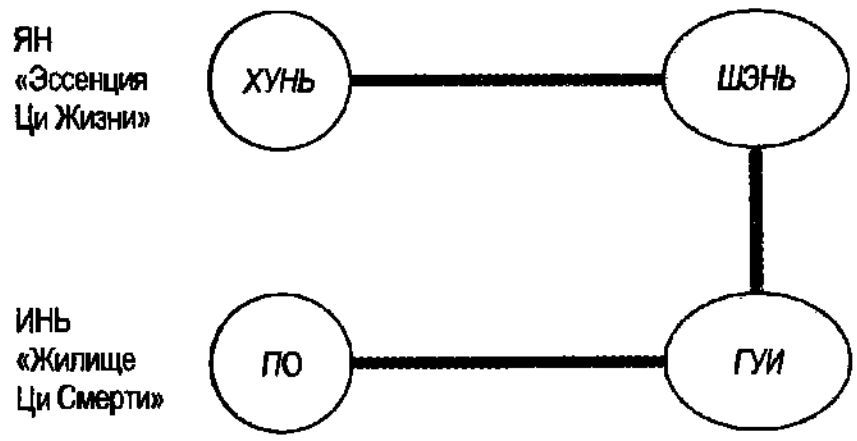


Рисунок 4.10. Эфирная Душа, Телесная Душа, Разум и *гуй*

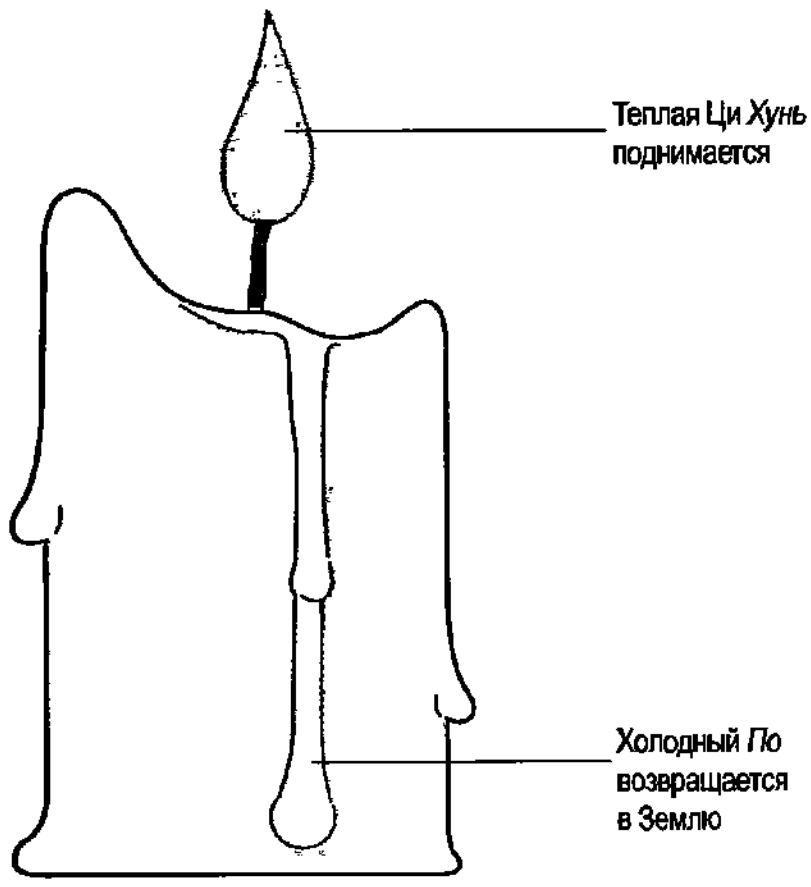


Рисунок 4.11. Эфирная Душа поднимается, а Телесная Душа падает во время смерти

тому она расширяющаяся, центробежная. Эфирная Душа – источник Ци Жизни, она центробежная, ее движение направлено вовне, она идет по направлению к жизни. Эфирная Душа называется «Эссенцией Ци Жизни», а Телесная Душа – «Жилищем Ци Смерти».

Связь Телесной Души со смертью основана на том факте, что она отделяет, ограничивает, дробит, сжимает и умирает вместе с телом (рис. 4.9). В «Тайне золотого цветка» говорится: «*Телесная Душа относится к природе тьмы. Это энергия тяжелого и мутного. Эфирная Душа любит жизнь; Телесная Душа ищет смерти*»[28].

В «Ву Син Да И» говорится:

«*Ци Эфирной Души – это полнота* [совершенство] *Шэнь; Ци Телесной Души – это полнота* [совершенство] *Гуй. Смерть – часть человеческой жизни. После смерти человек возвращается в Землю, это называется Гуй*»[29].

Чжу Си говорил:

«*Ци относится к Эфирной Душе, а тело управляется Телесной Душой. Эфирная Душа – это дух Ян, а Телесная Душа – это дух Инь. Когда человек близок к смерти, теплая Ци покидает его или ее и поднимается. Это называется Поднятием Эфирной Души. Нижняя часть тела постепенно холодеет. Это называется упадком Телесной Души*»[30] (см. рис. 4.10–4.14).

Чжу Си также говорил:

«*Ци – это цветение Шэнь; Телесная Душа – это цветение гуй. Сочетание гуй и Шэнь – это пик учения. Все живое умрет. Умерев, оно вернется в Землю. Это называется гуй. Кости и плоть умирают и опускаются. Инь становится Землей полей. Ее Ци исходит и отображается в вышине; она ярка и дымится вверх. Это эссенция 100 вещей и проявление Шэнь*»[31].

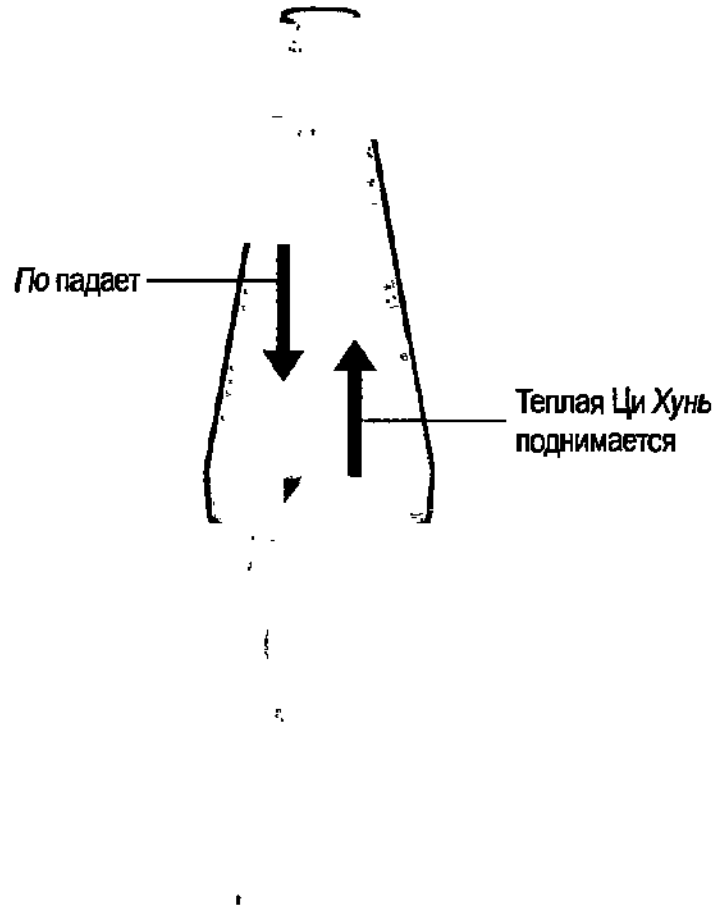


Рисунок 4.12. Поднятие Эфирной Души и падение Телесной Души



Рисунок 4.13. *Гуй* в Эфирной Душе и в Телесной Душе

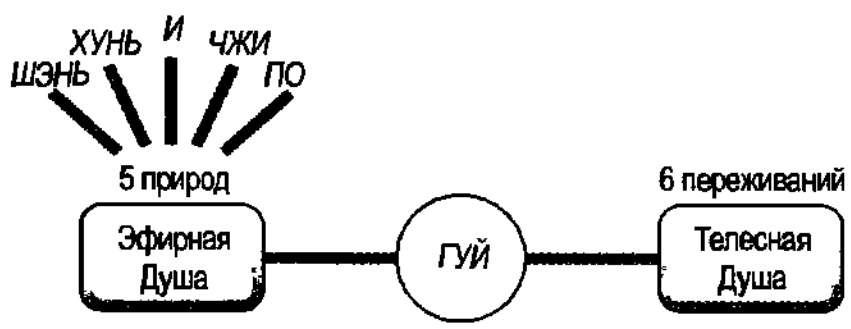


Рисунок 4.14. Эфирная Душа и Телесная Душа как *гуй* Пяти Природ и шести переживаний

В другом отрывке Чжу Си подтверждает, что при смерти Телесная Душа идет на Небеса а Телесная Душа – в Землю:

«Когда человек жив, Эфирная Душа и Телесная Душа соседствуют. Когда он умирает, они расстаются и обе рассеиваются. Хунь, будучи Ян, рассеивается вверх; По, будучи Инь, опускается»[32].

В другом отрывке Чжу Си подробнее останавливается на различиях между Эфирной Душой и Телесной Душой:

«В целом, Эфирная Душа горяча, а Телесная Душа холодна; Эфирная Душа движется, а Телесная Душа находится в состоянии покоя. Если случается так, что Эфирная Душа защищает Телесную Душу, то Эфирная Душа ради защиты также находится в состоянии покоя. Благодаря Эфирной Душе у Телесной Души есть цель в жизни. Эфирная Душа, будучи горячей, производит холод; Телесная Душа, будучи холодной, производит тепло. Только когда они не разделены, Ян не сух, а Инь не затруднен, между ними достигается гармония. В противном случае, чем больше двигается Эфирная Душа, тем в большем покое Телесная Душа; чем горячее становится Эфирная Душа, тем холоднее становится Телесная Душа. Если они разделены, между ними нет гармонии, то человек умирает»[33].

В древнем Китае покойников временно хоронили в том углу дома, где хранилось зерно. Это давало возможность субстанции мертвого проникнуть в Землю дома. Тело мертвого разлагалось в углу, где хранилось зерно, тем самым символизируя прорастание новой жизни из зерна. В том же месте находилось брачное ложе, где зачинались новые жизни. Так как Телесная Душа после смерти возвращалась в Землю, это давало людям возможность представлять себе, что новая жизнь прорастает из Земли дома и от мертвых предков и что ребенок получает субстанцию от предков[34].

Бестелесные *гуй* парили вокруг брачного ложа в ожидании нового воплощения. Преемственность между мертвыми и живыми давала людям возможность верить в непрерывность рода, в подобную Земле вечную семейную субстанцию, Смерть не уменьшала количество этой субстанции, а рождение не увеличивало. Семью составляли две параллельные группы: живые (с их личностями в Телесной Душе) и мертвые.

«Приход и уход» Эфирной Души придает жизни «горизонтальность»; «вход и выход» Телесной Души придает жизни «вертикальность» (рис. 4.15).

«Горизонтальность» означает, что Эфирная Душа непрестанно выходит за пределы сознания в мир идей, творчества, искусства, изысканий, мечтаний и т. д. «Вертикальность» означает, что Телесная Душа непрестанно материализуется в тело в различных сферах физиологической деятельности.

Из того, что было сказано об Эфирной Душе и Телесной Душе, можно выстроить следующие цепи соответствий:

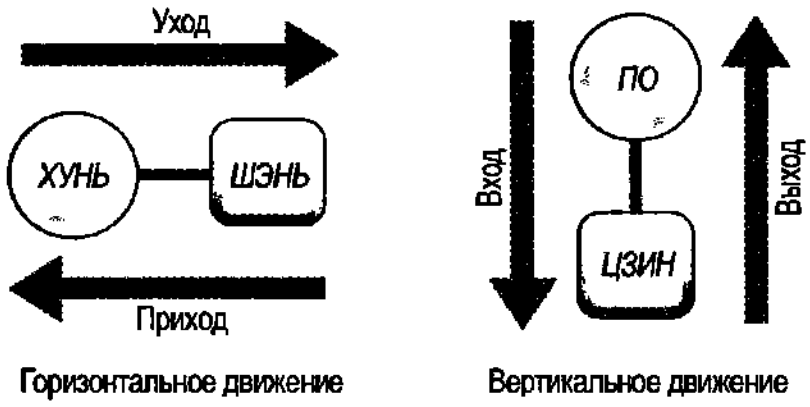


Рисунок 4.15. Вертикальность Телесной Души и горизонтальность Эфирной Души

ЭФИРНАЯ ДУША – ЯН – РАЗУМ (*ШЭНЬ*) – ЦЕНТРОБЕЖНОЕ – «ЭССЕНЦИЯ ЦИ ЖИЗНИ»

ТЕЛЕСНАЯ ДУША – ИНЬ – *ГУЙ* – ЦЕНТРОСТРЕМИТЕЛЬНОЕ – «ЖИЛИЩЕ ЦИ СМЕРТИ»

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Учитывая связь между Телесной Душой и смертью, интересно отметить связь со смертью в указании трех точек, связанных с Легкими (а потому и с Телесной Душой).

- BL-13 Фэйшу: «суицидальная»
- Du-12 Шэньчжу: «желание убивать людей»
- BL-42 Поху: «течение трех трупов» (*см. главу 13*)

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Я рассмотрю клиническое применение Телесной Души в акупунктуре и траволечении под отдельными заголовками. Для каждого из них я отдельно рассмотрю патологические состояния сжатия и расширения Телесной Души. Учитывая, что Телесная Душа воздействует на кожу и на эмоциональную жизнь, состояние сжатия ведет к таким проблемам, как покраснение, сыпь, акне; в эмоциональном плане сжатие означает, что пациент подавляет свои эмоции, что приводит к застою Ци Легких и, возможно, к депрессии.

Касательно кожи, состояние расширения Телесной Души вызывает такие проблемы, как зуд; касательно эмоциональной жизни, оно вызывает тревогу и беспокойство.

Сжатие Телесной Души

Кожа

Акупунктура

LU-7 Лецюэ, LU-5 Чицзэ, LU-1 Чжунфу, LI-11 Цюйчи. Послабляющий или выравнивающий метод.

Лечение травами

Вариация Сан Дань Се Бай Тан

Вариация *Отвара шелковицы и пиона мудань, дренирующего Белое*

Эмоциональная жизнь

Акупунктура

LU-7 Лецюэ, P-6 Нэйгуань, LI-4 Хэгу. Послабляющий или выравнивающий метод.

Лечение травами

Бань Ся Хоу По Тан

Отвар пинеллии и магнолии

Расширение Телесной Души

Кожа

Акупунктура

LU-5 Чицзэ, BL-13 Фэйшу, Du-12 Шэньчжу, TB-6 Чжигоу. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Сяо Фэн Сань из «Изысканных императорских формул»

Порошок, изгоняющий Ветер из «Изысканных императорских формул»

Эмоциональная жизнь

Акупунктура

BL-13 Фэйшу, Du-12 Шэньчжу, P-7 Далин, Du-19 Хоудин. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Вариация Бу Фэй Тан

Вариация *Отвара, тонизирующего Легкие* (см. главу 17, *Тревога, недостаток Ци Легких и Сердца*)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Телесная Душа

- Это физическая душа, чье хранилище находится в Легких.
- Она формируется через три дня после зачатия.
- Она тесно связана с Эссенцией (*Цзин*).
- Она является «входом и выходом» Эссенции и вводит ее в действие во всех физиологических процессах тела.
- В грудном возрасте жизнь младенца полностью вращается вокруг Телесной Души.
- Телесная Душа отвечает за остроту органов чувств.
- Телесная Душа подвержена воздействию всех эмоций, в особенности задумчивости, тревоги, скорби и грусти.
- Телесная Душа отвечает за все физиологические процессы; это Душа, оживляющая всю физиологическую деятельность.
- Телесная Душа отвечает за дыхание.
- Телесная Душа тесно связана с *гуй* как центростремительная, материализующая, фрагментирующая сила.
- Анус связан с Телесной Душой.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Giles H 1912 Chinese-English Dictionary. Kelly & Walsh, Shanghai, p. 1144.
2. 1982 Lei Jing 类经 [Classic of Categories: Классика категорий]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 63. «*Классика категорий*» была написана Чжан Цзе Бинем (также называемым Чжан Цзин Юэ) и впервые опубликована в 1624.
3. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 224.
4. Eyssalet J-M 1990 Le Secret de la Maison des Ancetres. Guy Tredaniel Editeur, Paris, p. 30.
5. Ibid., p. 31.
6. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
7. Classic of Categories, p. 63.
8. Greene B 2000 The Elegant Universe. Vintage, London, p. 339.
9. Takahashi K, Hattori A, Yasu T 1970 Effect of contraction on the fragmentation of myofibrils. Journal of Biochemistry 67: 609–610. Еще один пример сжатия на дробление в мышцах. Авторы этой статьи обнаружили, что посмертная фрагментация миофибрилл вызвана сжатием мышц и что высокая степень фрагментации изометрических мышц сильно зависела от напряжения при сжатии.
10. Classic of Categories, p. 63.
11. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 195.
12. Classic of Categories, p. 229.
13. Ibid., p. 63.
14. Zhao You Chen 1979 Liao Ning Journal of Chinese Medicine (*Liao Ning Zhong Yi* 了宁中医) 5: 24.
15. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 58. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
16. Ibid., p. 58.
17. Чтобы понять клиническое значение Легких как премьер-министра следует рассмотреть это утверждение в контексте общественной и политической ситуации в Древнем Китае. В современных западных обществах премьер-министр занимается прежде всего политическими вопросами, а работой правительства занимаются правительственные ведомства (Государственная Служба в Британии). В Древнем Китае общество вплотную управлялось центральной пирамидальной бюрократией с премьер-министром во главе; поэтому премьер-министр был главой всех правительственных ведомств, управляющих страной. Именно в этом контексте следует рассматривать функции Легких.
18. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 16.
19. Ibid., p. 136.
20. Ibid., p. 100.
21. Le Secret de la Maison des Ancetres, p. 31.
22. Simple Questions, p. 77.
23. Classic of Categories, pp. 63–64.
24. Pei Zheng Xue 1979 Xue Zheng Lun Ping Shi 血证论评释 [A Commentary on the Discussion on Blood Patterns]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 236. «*Рассуждение о паттернах крови*» было написано Тан Цзун Хаем и впервые опубликовано в 1884.
25. The Natural Philosophy of Chu Hsi, pp. 226–227.
26. Le Secret de la Maison des Ancetres, p. 441.
27. Ibid., p. 441.
28. Wilhelm R (translator) 1962 The Secret of the Golden Flower. Harcourt, Brace & World, New York, p. 28.
29. Ibid., p. 453.
30. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 224.
31. Ibid., p. 224.
32. Ibid., p. 225.
33. Ibid., p. 225.
34. Granet M 1973 La Religione dei Cinesi. Adelphi, Milano, p. 33.

意 ГЛАВА 5

ИНТЕЛЛЕКТ (*И*)

ПАМЯТЬ *63*

ПОРОЖДЕНИЕ ИДЕЙ *64*

УЧЕБА И КОНЦЕНТРАЦИЯ *64*

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ *65*

ОТНОШЕНИЯ С РАЗУМОМ (*ШЭНЬ*) *65*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРМЕНЕНИЕ *65*

ИНТЕЛЛЕКТ (И)

Интеллект обозначается китайским иероглифом «*и*» 意, который также может иметь значение «идея». Я предпочитаю переводить его как «Интеллект», так как он крайне близок к Разуму (*Шэнь*) Сердца. Интеллект (*И*) хранится в Селезенке и отвечает за прикладное мышление, учебу, запоминание, сосредоточение, концентрацию и порождение идей.

Прежде всего, Интеллект отвечает за следующие аспекты психической деятельности:

- память;
- порождение идей;
- учеба и концентрация;
- сосредоточение.

Постнатальная Ци и Кровь служат физиологической основой Интеллекта. Поэтому, если Селезенка сильна, мышление будет чистым, память и способность концентрироваться, учиться и порождать идеи также будет хорошей. Если Селезенка слаба, Интеллект будет вялым, мышление медленным, а способность учиться, концентрироваться и сосредотачиваться слабыми.

Однако необходимо помнить, что состояние Интеллекта зависит не только от силы Селезенки, но и от наличия таких патогенных факторов, как Сырость или Флегма. Сырость и Флегма в голове будут препятствовать функционированию Интеллекта и ослаблять память, вызывать трудности при концентрации и сосредоточении и ощущение затуманенности.

Как мы увидим далее (в главе 21), слабость Интеллекта – важная составляющая синдрома дефицита внимания.

Рассмотрение особенностей Интеллекта будет вестись по следующим темам:

- Память
- Порождение идей
- Учеба и концентрация
- Сосредоточение
- Отношения с Разумом (*Шэнь*)
- Клиническое применение

ПАМЯТЬ

Интеллект отвечает за память, и в особенности за ту память, которая требуется нам в учебе и при проведении исследований в рамках учебы или работы. Психология различает два типа памяти: имплицитную и эксплицитную. Граф и Берт так описывают эти два типа памяти: «*Имплицитная память обнаруживается в ситуациях, когда для облегчения выполнения задачи не требуется сознательной памяти о предыдущем опыте*», и «*Эксплицитная память обнаруживается в преднамеренном вспоминании конкретного предшествовавшего эпизода, в то время как имплицитная память обнаруживается, когда выполнение задачи не требует умышленного вспоминания конкретного эпизода обучения*»[1].

К примеру, имплицитная память позволяет нам без усилий ездить на велосипеде даже спустя годы неделания этого. Эксплицитная память – это память, благодаря которой мы можем вспомнить телефонный номер, который мы запомнили недавно.

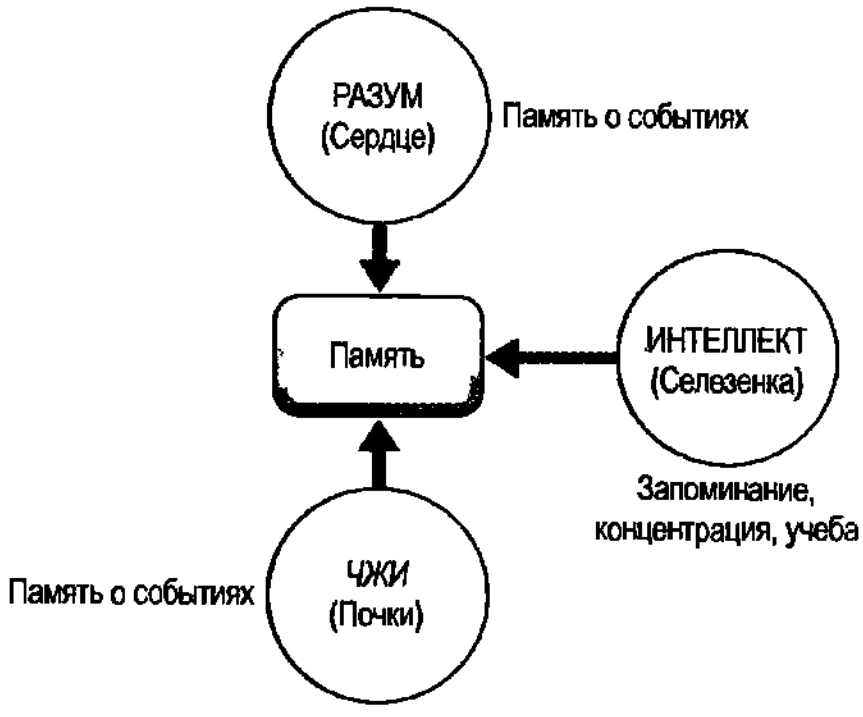


Рисунок 5.1. Отношения Разума, Интеллекта, Силы Воли и памяти

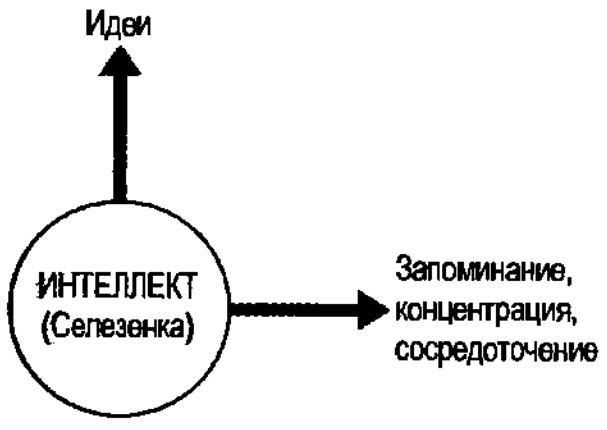


Рисунок 5.2. Интеллект как источник запоминания и идей

Интеллект (а потому и Селезенка) отвечает, прежде всего, за эксплицитную память, т.е. за способность запоминать информацию в ходе учебы или работы, прилагая к запоминанию сознательные усилия; Сердце и Селезенка, а потому и Разум и Интеллект, совместно отвечают за имплицитную память.

В области памяти работа Интеллекта (*И* Селезенки), Разума (*Шэнь* Сердца) и Силы Воли (*Чжи* Почек) во многом накладываются друг на друга. Основным отличием служит тот факт, что Селезенка отвечает, прежде всего, за запоминание информации в ходе работы и учебы (рис. 5.1). Например, нередко случается, что у человека прекрасная память в области его работы или исследований (что является функцией Селезенки), но он довольно забывчив в повседневной жизни (что является функцией Почек).

Естественно, Сердце и Почки вносят свой вклад в эту функцию, но они отвечают также и за память о прошедших событиях, недавних и отдаленных во времени. В особенности велико пересечение работы Интеллекта и Разума в мышлении, настолько, что в главе 8 «Оси Духа» говорится: *«Функция Сердца по вспоминанию называется Интеллектом»*[2]. В свою очередь, функция запоминания у Интеллекта настолько тесно связана с Силой Воли, или Памятью (*Чжи* Почек), что в той же главе говорится: *«Помещение на хранение* [информации] *Интеллекта называется Силой Воли».*[3] Следует заметить, что я перевожу психический аспект *Чжи* Почек как «Сила Воли», несмотря на то, что *Чжи* также значит «память» или «разум». В контексте вышеприведенного отрывка *Чжи* означает память.

Интеллект Селезенки и Сила Воли (или Память) Почек тесно связаны; это два аспекта памяти, из которых первый зависит от Пост-Небесной Ци, а второй – от Пред-Небесной Ци. Как уже упоминалось выше, в главе 8 «Духовной Оси», по-видимому, имеется в виду, что Сила Воли (Память) Почек отвечает за долговременное хранение воспоминаний. В этой главе также говорится: *«Чжи служит для того же, что и И, за исключением того, что* [ее воспоминания] *не удаляются»*[4].

ПОРОЖДЕНИЕ ИДЕЙ

Еще одним аспектом Интеллекта Селезенки является порождение идей (рис. 5.2). Как мы уже видели выше, Эфирная Душа также порождает идеи, планы, проекты и т.д. Идеи, порождаемые Селезенкой, отличаются от исходящих от Эфирной Души. Эфирная Душа отвечает за идеи скорее в смысле интуиции, вдохновения, мечтаний и творческого потенциала; это идеи в широком смысле этого слова, также в значении ви́дения.

Интеллект отвечает за идеи скорее в смысле конкретных идей в данной сфере. Например, «идея», позволяющая нам успешно починить что-то, происходит из Интеллекта Селезенки; а «идея», дающая нам ви́дение, мечтания и творческий потенциал, напротив, происходит от Эфирной Души Печени.

УЧЕБА И КОНЦЕНТРАЦИЯ

Интеллект отвечает за нашу способность учиться и концентрироваться. Конечно, эта функция выполняется совместно с Разумом Сердца. Когда Интеллект чист, мы способны старательно учиться и кон-

центрироваться, не отвлекаясь. Когда Селезенка в недостатке, а Интеллект слаб, нам трудно учиться и концентрироваться.

С точки зрения мышления, учебы и концентрации Интеллект в китайской медицине соответствует деятельности коры головного мозга в современной медицине. Интересно, что в китайской медицине еще во времена «Канона Желтого Императора о Внутреннем» сформировались два противоположных, параллельно развивавшихся представления о хранилище Разума: в Сердце и в Мозге.

В главе 17 «Простых Вопросов» говорится: «*Голова – хранилище Цзин*»[5]. Термин «*Цзин Мин*» можно переводить по-разному, но в современных книгах он, как правило, переводится как относящийся к *Цзин* и *Шэнь*, т.е. к Эссенции и Разуму. Поэтому с этой точки зрения мышление и психическая деятельность зависят от Мозга. Сунь Сы Мяо говорит: «*Голова – это резиденция Шэнь*»[6]. Ли Ши Чжэнь писал: «*Мозг – это резиденция изначальной Шэнь*»[7].

Мозг – это трансформация Мозгового Вещества, который в свою очередь происходит от Эссенции Почек; поэтому Мозг во многом зависит от Пред-Небесной Эссенции Почек. В то же время значение того факта, что Селезенка управляет Интеллектом, заключается в том, что Мозг также зависит от питания, получаемого от Пост-Небесной Эссенции Желудка и Селезенки.

Итак, Сердце, Селезенка и Почки воздействуют на Мозг через Разум, Интеллект и Силу Воли (Память) (см. рис. 5.3).

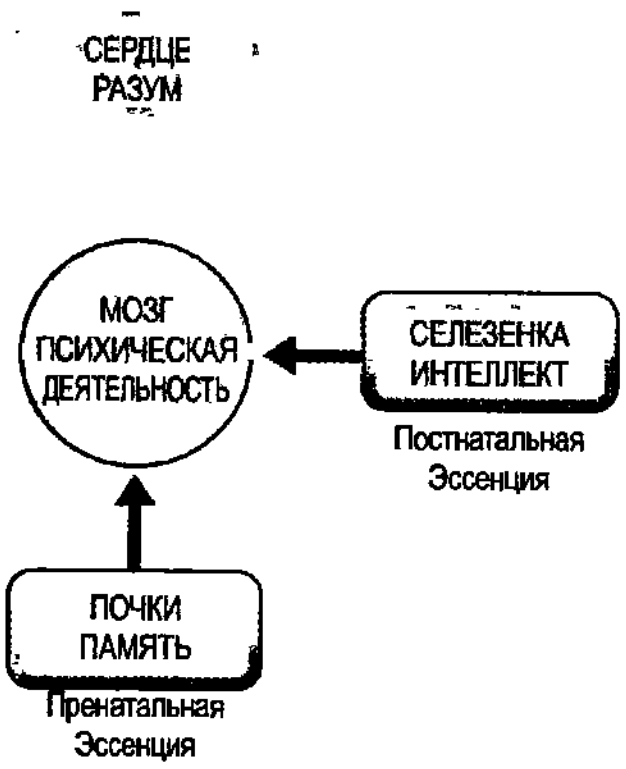


Рисунок 5.3. Отношения Разума, Интеллекта и Силы Воли с Мозгом

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

С предыдущей функцией учебы и концентрации связана функция сосредоточения. Интеллект Селезенки позволяет нам сосредотачиваться на учебе или работе с целеустремленностью, ясностью и концентрацией. Задумчивость – связанная с Селезенкой (а потому и с Интеллектом) эмоция. В крайних случаях она может доходить до навязчивых мыслей; она может быть следствием недостатка Селезенки либо, наоборот, может вызывать его.

Интересно отметить, что навязчивые мысли – это не что иное, как патологический аналог способности к предельной сосредоточенности.

ОТНОШЕНИЯ С РАЗУМОМ (*ШЭНЬ*)

Между Интеллектом Селезенки и Разумом Сердца существуют крайне близкие отношения; можно сказать, что Интеллект – это всего лишь один из аспектов Разума (*Шэнь*). Так как Память (*Чжи*) Почек тоже тесно связана с Разумом Сердца, становится ясно, что Эфирная Душа и Телесная Душа выделяются как два независимых аспекта нашей психики, имеющих свое собственное независимое существование (первая на психическом, а вторая на физическом уровне).

Поэтому, Интеллект – это часть Разума, позволяющая нам запоминать информацию, учиться, концентрироваться и сосредотачиваться. Интеллект и Разум находятся в отношениях взаимной зависимости. Интеллект зависит от управляющей и координирующей деятельности Разума, а Разум, в свою очередь, зависит от Интеллекта в вопросах запоминания, концентрации и сосредоточения.

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

На практике состояние Интеллекта непосредственно зависит от состояния Желудка и Селезенки; другими словами, Интеллект зависит от питания, поступающего от Постнатальной Эссенции Желудка и Селезенки.

Итак, Интеллект укрепляют следующие точки: BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Du-20 Байхуэй, ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай и BL-49 Ишэ.

При наличии Сырости, закупоривающей голову и ослабляющей Интеллект, прежде всего следует использовать точки: Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, LU-7 Лецюэ, LI-4 Хэгу, SP-9 Иньлинцюань,

SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньяошу, Du-20 Байхуэй и ST-8 Тоувэй.

При наличии Флегмы, закупоривающей голову и ослабляющей Интеллект, прежде всего следует использовать точки: Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, LU-7 Лецюэ, LI-4 Хэгу, ST-40 Фэнлун, SP-9 Иньлинцюань, SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньяошу, Du-20 Байхуэй и ST-8 Тоувэй.

Я не буду приводить здесь формулы лечения травами, используемые для укрепления Интеллекта, так как любая формула, тонизирующая Желудок и Селезенку, служит для укрепления Интеллекта.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Интеллект (*И*)

Интеллект (*И*) хранится в Селезенке и отвечает за прикладное мышление, учебу, запоминание, сосредоточение, концентрацию и порождение идей.

Память

Интеллект отвечает за память, и в особенности за ту память, которая требуется нам в учебе и при проведении исследований в рамках учебы или работы. Интеллект (а потому и Селезенка), прежде всего, отвечает за внешнюю память, т. е. за способность запоминать информацию в ходе учебы или работы, прилагая к запоминанию сознательные усилия.

Порождение идей

Интеллект Селезенки отвечает за порождение идей в смысле конкретных идей в данной сфере.

Учеба и концентрация

Интеллект отвечает за нашу способность учиться и концентрироваться. Когда Интеллект чист, мы способны старательно учиться и концентрироваться, не отвлекаясь. Когда Селезенка в недостатке, а Интеллект слаб, нам трудно учиться и концентрироваться

Сосредоточение

Интеллект Селезенки позволяет нам сосредотачиваться на учебе или работе с целеустремленностью, ясностью и концентрацией.

Отношения с Разумом (Шэнь)

Между Интеллектом Селезенки и Разумом Сердца существуют крайне близкие отношения; можно сказать, что Интеллект – это всего лишь один из аспектов Разума (*Шэнь*). Поэтому Интеллект – это часть Разума, позволяющая нам запоминать информацию, учиться, концентрироваться и сосредотачиваться. Интеллект и Разум находятся в отношениях взаимной зависимости. Интеллект зависит от управляющей и координирующей деятельности Разума, а Разум, в свою очередь, зависит от Интеллекта в вопросах запоминания, концентрации и сосредоточения.

Клиническое применение

Укрепляющие Интеллект точки: BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Du-20 Байхуэй, ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай и BL-49 Ишэ.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Graf P, Birt A 1996 Explicit and implicit memory retrieval: intentions and strategies. In: Reder L (ed) Implicit Memory and Metacognition. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, p. 46.
2. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 23. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
3. Ibid., p. 23.
4. Ibid., p. 23.
5. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 100. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
6. Цит. по Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 9.
7. Ibid., p. 9.

志

ГЛАВА 6

СИЛА ВОЛИ (*ЧЖИ*)

ЧЖИ КАК ПАМЯТЬ *67*

ЧЖИ КАК СИЛА ВОЛИ *68*

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ *69*

СИЛА ВОЛИ (*ЧЖИ*)

Слово «*чжи*» 志 имеет по меньшей мере три значения:

1. оно обозначает «память»;
2. оно значит «сила воли» (рис. 6.1);
3. оно иногда используется для обозначения пяти эмоций.

Я перевожу *Чжи* Почек как Силу Воли потому, что это наиболее важный аспект в психо-эмоциональной сфере, как мы увидим при рассмотрении Депрессии (глава 16). При этом *Чжи* также значит «память», и этот перевод важен для понимания ее природы и функций; с этот точки зрения *Чжи* также может переводиться как «Память».

Рассмотрение *Чжи* Почек будет вестись по следующим темам:

- *Чжи* как Память
- *Чжи* как Сила Воли
- Клиническое применение

ЧЖИ КАК ПАМЯТЬ

Почки воздействуют на нашу способность запоминать и хранить информацию. Некоторые врачи древности даже говорили, что Интеллект (Селезенки) и Память (Почек) – почти одно и то же, за тем исключением, что Интеллект отвечает за запоминание в ходе учебы, а Память Почек отвечает за хранение информации в течение длительного времени. Тан Цзун Хай говорит: «*Память* [*Чжи*] *означает Интеллект со способностью хранить* [информацию]»[1].

Итак, память связана с тремя факторами: Разумом Сердца, Интеллектом Селезенки и Памятью (*Чжи*) Почек. Память Почек также является функцией Моря Мозгового Вещества, формируемого трансформацией Эссенции Почек. Случающееся в старости ухудшение памяти часто связано с упадком Эссенции Почек, ослаблением Моря Мозгового Вещества и упадком Памяти.

При этом следует помнить, что ухудшение памяти в старости также часто вызывается закупоривающим Мозг застоем Флегмы или Крови.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для укрепления Памяти (*Чжи*) Почек следует использовать BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши. Так как Память также зависит от Моря Мозгового Вещества, а Управляющий Сосуд выходит между Почек и входит в Мозг, тонизация Управляющего Сосуда также укрепляет Память. Для укрепления Управляющего Сосуда я использую SI-3 Хоуси и BL-62 Шэньмай в сочетании и Du-16 Фэнфу, Du-20 Байхуэй и BL-23 Шэньшу.

В действительности, память зависит прежде всего от сообщения между Сердцем и Почками (рис. 6.2). Сердце находится сверху и хранит Разум (*Шэнь*), а Почки снизу – и хранят Эссенцию (*Цзин*) и Память (*Чжи*). Одной из функций Разума Сердца является память и сознание, и эта способность должна опускаться к Почкам. С другой стороны, Эссенция Почек и *Чжи* должны подниматься к Сердцу и Мозгу. Когда между ними есть такое сообщение, Эссенция способна порождать Ци, а Ци, в свою очередь, способна порождать Разум, и тогда память у человека хорошая.

Итак, Почки контролируют Память двумя способами: тем, что их *Чжи* достигает Сердца и Разума, и тем, что их Эссенция достигает Мозга.

ЧЖИ КАК СИЛА ВОЛИ

Во втором, клинически более важном значении, *Чжи* означает Силу Воли. Почки хранят Силу Воли, которая означает энергию, решительность, целеустремленность в достижении поставленных задач, энтузиазм и мотивированность. Чжан Цзе Бинь пишет в «Классике категорий»: «*Когда человек думает о чем-то, решает сделать это, а затем действует, это называется Силой Воли* [*Чжи*]»[2]. Смысл этого отрывка в том, что мышление о чем-то («идея») идет от Эфирной Души или от Интеллекта в зависимости от типа идеи, принятие решения зависит от Печени и Желчного Пузыря (и Эфирной Души), а действие зависит от энергии, которую дает Сила Воли (*Чжи*) Почек (рис. 6.3).

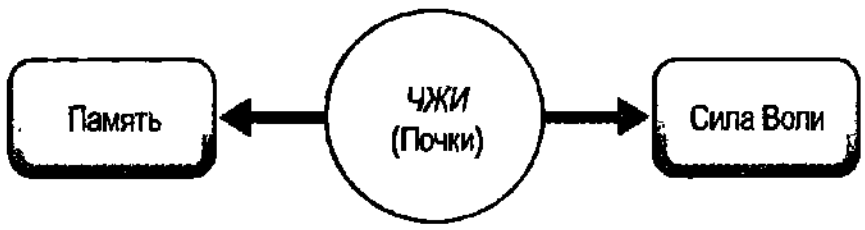


Рисунок 6.1. *Чжи* как Память и Сила Воли

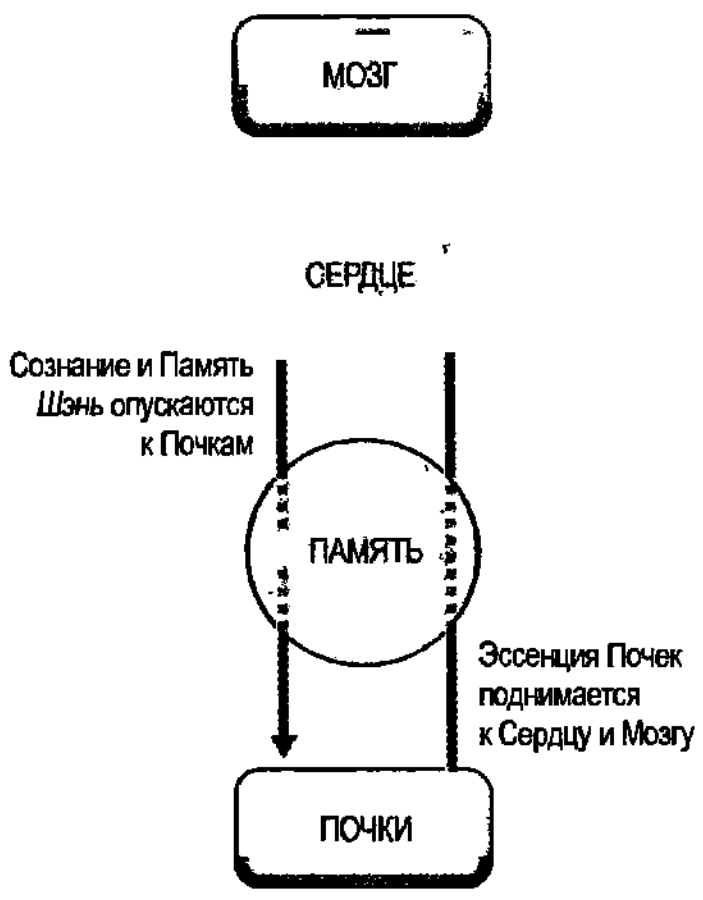


Рисунок 6.2. Влияние сообщения между Сердцем и Почками на память

Поэтому, если Почки сильны и Сила Воли сильна, человек будет обладать энергией, энтузиазмом, мотивацией и решительностью в преследовании своих целей. Если Почки истощены и Сила Воли ослаблена, человеку будет недоставать энергии и инициативы, он будет легко терять решимость и отвлекаться от своих целей. Недостаток Почек и Силы Воли является важным аспектом хронической депрессии.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для тонизации Силы Воли при депрессии я всегда тонизирую Почки, даже при отсутствии конкретного паттерна Почек. Для этого я укрепляю BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши.

Сила Воли (*Чжи*) должна быть скоординирована с Разумом (*Шэнь*), и точно так же должны сообщаться Почки и Разум (рис. 6.4). Сила Воли дает Разуму энергию и решительность в преследовании целей, а Разум управляет Силой Воли и обуздывает ее. Если Разум ясно сознает свои цели и задачи, а Сила Воли сильна, у человека будет энергия для осуществления его целей. Поэтому необходимо, чтобы сильными были и Сила Воли, и Разум.

Разум может ясно сознавать свои стремления, но если Сила Воли слаба, у человека не будет энер-

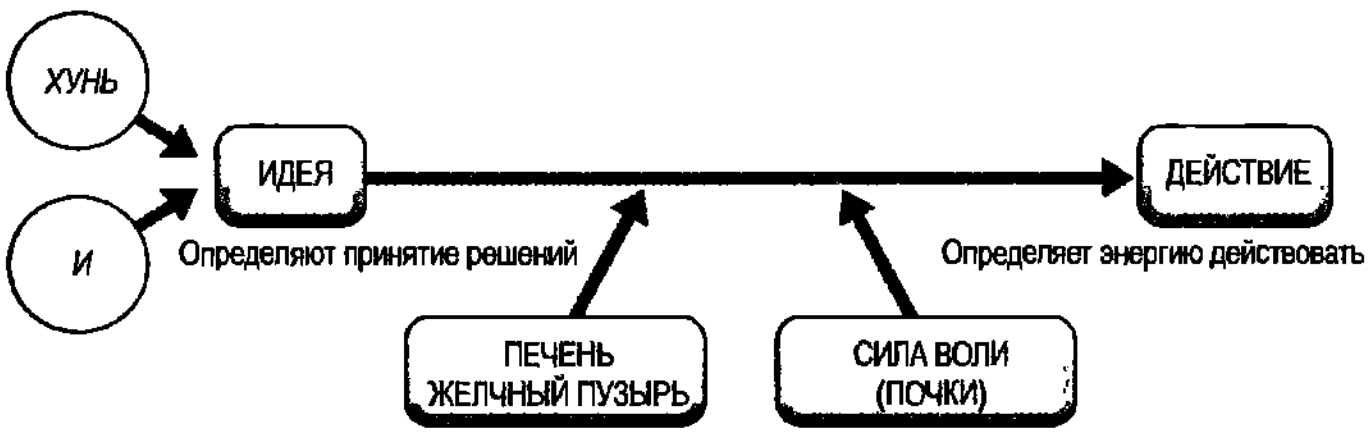


Рисунок 6.3. Соотношение ролей Печени, Желчного Пузыря и Почек в трансформации идей в действия

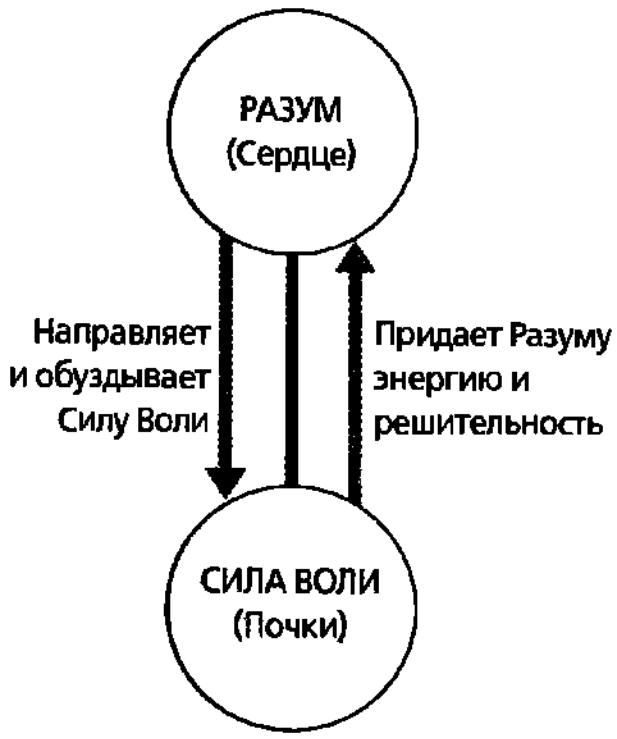


Рисунок 6.4. Отношения между Силой Воли (*Чжи*) и Разумом

гии для реализации этих стремлений. И наоборот, Сила Воли может быть сильна, но если Разум смущен, то действия Силы Воли будут неосторожны и, вероятно, разрушительны. Не будучи патологией, хорошим примером второго случая служат дети ясельного возраста, Сила Воли которых сильна (это возраст, в котором на все отвечают «Нет!»), но Разум (*Шэнь*) незрел. Подобное положение у взрослых трансформирует нормальную энергию и решительность Силы Воли (*Чжи*) в опрометчивость и чрезмерную склонность рисковать.

КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Для укрепления *Чжи* Почек (как в значении «Памяти», так и в значении «Силы Воли») я укрепляю следующие точки:

- BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши.

Так как Управляющий Сосуд берет начало в Почках и входит в Мозг, то именно через него Почки оказывают влияние на Море Мозгового Вещества и на Мозг, а потому и на Память и Силу Воли. Для укрепления этого аспекта Управляющего Сосуда я использую следующие точки:

- SI-3 Хоуси и BL-62 Шэньмай в сочетании с Du-16 Фэнфу, Du-20 Байхуэй и BL-23 Шэньшу.

С точки зрения лечения травами любая формула, тонизирующая Почки (Ян или Инь), будет укреплять как Силу Воли, так и Память. Обратите внимание: некоторые формулы в этой книге содержат слова «*дин чжи*», что значит «успокаивать *Чжи*». В этом контексте *Чжи* не означает ни Силу Воли, ни Память, а по большей части, «эмоции» и «Разум».

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Сила Воли (*Чжи*)

- Слово «*чжи*» 志 имеет по меньшей мере три значения:
  1. означает «память»;
  2. значит «сила воли»;
  3. иногда используется для обозначения пяти эмоций.
- В значении *Чжи* как Памяти, Почки воздействуют на нашу способность запоминать и хранить информацию
- Во втором значении *Чжи* как Силы Воли, Почки хранят Силу Воли, которая означает энергию, решительность, целеустремленность в достижении поставленных задач, энтузиазм и мотивированность.
- Недостаток Почек и Силы Воли является важным аспектом хронической депрессии.
- Сила Воли (*Чжи*) должна быть скоординирована с Разумом (*Шэнь*). Сила Воли – основа Разума, а Разум направляет Силу Воли. Если Разум ясно сознает свои цели и планы, а Сила Воли сильна, у человека будет энергия для реализации целей. Поэтому необходимо, чтобы сильными были и Сила Воли, и Разум.

ПРИМЕЧАНИЯ

4. The Essence of Medical Classics on the Convergence of Chinese and Western Medicine, цит. по Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing. p. 38.
5. 1982 Lei Jing 类经 [Classic of Categories: Классика категорий]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 50. «*Классика категорий*» была написана Чжан Цзе Бинем (также называемым Чжан Цзин Юэ) и впервые опубликована в 1624.

鬼

ГЛАВА 7

ГУЙ

ГУЙ КАК ДУХ, ПРИЗРАК *71*

ГУЙ КАК ДВИЖЕНИЕ ЭФИРНОЙ ДУШИ И ТЕЛЕСНОЙ ДУШИ *75*

ГУЙ КАК ЦЕНТРОСТРЕМИТЕЛЬНАЯ, ОТДЕЛЯЮЩАЯ, ДРОБЯЩАЯ СИЛА *76*

ГУЙ В СВЯЗИ С ТЕЛЕСНОЙ ДУШОЙ *77*

ГУЙ КАК СИМВОЛ СЖАТИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ *ШЭНЬ* (РАСШИРЕНИЯ) *79*

ГУЙ КАК ТЕМНАЯ СИЛА ПСИХИКИ И ЕГО СВЯЗЬ С ЮНГИАНСКОЙ ТЕНЬЮ *83*

АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ, В НАЗВАНИЯХ КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ «*ГУЙ*» *84*

ГУЙ

Мы рассмотрели природу и функции Разума (*Шэнь*), Эфирной Души (*Хунь*), Телесной Души (*По*), Интеллекта (*И*) и Силы Воли (*Чжи*), но наш обзор китайских представлений о психике был бы неполным без рассмотрения природы и функций *гуй*. Как было сказало в главе 3, *гуй* значит «дух» или «призрак» и относится к бестелесной форме покойного после его смерти (см. рис. 3.1 и 3.2).

Представление о *гуй* в китайской философии и культуре имеет важные следствия в китайской медицине. *Гуй* – важное дополнение к Разуму (*Шэнь*), Эфирной Душе (*Хунь*), Телесной Душе (*По*), Интеллекту (*И*) и Силе Воли (*Чжи*) в китайском ви́дении психики.

В китайской медицине существует множество различных точек зрения на *гуй*, так что рассмотрение *гуй* будет разбито на следующие темы:

- *Гуй* как дух, призрак
- *Гуй* как движение Эфирной Души и Телесной Души
- *Гуй* как центростремительная, отделяющая, дробящая сила
- *Гуй* в связи с Телесной Душой
- *Гуй* как символ сжатия, противоположность *Шэнь* (расширения)
- *Гуй* как темная сила психики и его связь с юнгианской Тенью
- Акупунктурные точки, в названиях которых содержится «*гуй*»

ГУЙ КАК ДУХ, ПРИЗРАК

Как мы уже видели в главе 3, древний иероглиф, обозначающий *гуй*, изображает бестелесную голову мертвого человека в вихревом движении в мире духа. Следовательно, он изображает дух мертвого человека, выживающий после смерти. Изначально у этого понятия не было никаких коннотаций зла, т.е. духи мертвых людей не были ни доброжелательными, ни недоброжелательными. С приходом в Китай буддизма это слово стало использоваться для обозначения демонов или *прет*.

Вера в духов мертвых остается краеугольным камнем китайской культуры даже сегодня, спустя почти 60 лет марксизма-ленинизма. Семью составляют две части: сообщество живых и сообщество мертвых ее членов. Это представление послужило основанием культа предков, столь типичного для китайского общества, в том числе сегодня[1].

В период династии Шан (1751–1112 до н.э.) и ранее представления о влиянии духов были повсеместны как в жизни, так и в медицине. В медицине основной причиной заболеваний считалось нападение злых духов, а лечением служили заговоры, исполнявшиеся шаманами с целью изгнания злых духов. Словарь акупунктуры служит тому свидетельством.

И действительно, даже сам иероглиф «медицина» в период династии Шан был составлен из кол-

чана со стрелами, слова «вынимать» и символа «шаман»:

医 – колчан со стрелами,
殳 – бить, убивать, древнее оружие из бамбука,
巫 – шаман.

Интересно отметить, что в период Сражающихся Царств (476–221 до н.э.) и далее используется иероглиф «медицина», в котором вместо радикала «шаман» в нижней части стоит радикал «травяное вино»; это показывает, что лечение стало производиться не шаманом, а травником.

!

До периода Сражающихся Царств (476–221 до н.э.) иероглиф «медицина» содержал радикал «шаман»; начиная с периода Сражающихся Царств он содержал радикал «травяное вино».

В период династии Чжоу (1112–476 до н.э.) и в особенности в период Сражающихся Царств (476–221 до н.э.) наблюдается подъем гуманизма, который достиг своего расцвета в период Хань и позже, в период династий Сун-Юань и Мин. Во времена династии Шан влияние духов *гуй* на человечество было практически всеобъемлющим, так как нельзя было сделать ни одного важного дела, не заручившись предварительно их поддержкой. Во времена династии Чжоу с *гуй* считались, но они уже не контролировали жизнь.

В «Книге ритуалов» говорится:

«Люди Шан почитают духовные существа, служат им и ставят их выше церемоний … люди Чжоу почитают церемонии … они служат духовным существам гуй, но держатся от них на расстоянии. Они остаются с человечеством и верны ему».

Конфуций также не одобрял веры в призраки и духи или, по крайней мере, утверждал, что они не должны править нашей жизнью и что наша жизнь должна управляться строгой приверженностью моральным законам. В Аналектах говорится:

«Фань Чи спросил о мудрости. Учитель ответил: "Посвящать себя тому, что должно (И) людям и выказывать уважение призракам и духам, держась от них на расстояниц, может быть названо мудростью"»[2].

Демоническая медицина, т.е. вера в то, что болезнь вызывается вредоносными действиями духов, которым мы не угодили, и что лечение зависит от заговоров и заклинаний шамана, помогающих избавить тело от этих духов, возможно, является источником акупунктуры. Экзорцисты и шаманы бегали по улицам, жестикулируя и пронзая воздух копьями и стрелами с целью избавить жителей от злых духов. Вполне вероятно, что от того, чтобы пронзать воздух копьем, до того, чтобы укалывать тело с целью изгнания из него духов, всего один небольшой шаг и что именно он привел к появлению акупунктуры.

Духи и призраки находились в дырах или полостях; акупунктура по-китайски – *сюэ*, что значит «дыра» или «полость». Вот еще одно вероятное связывающее звено между демонической медициной и акупунктурой: акупунктурные точки были «дырами», в которых находились вызывавшие болезнь духи, которых можно было изгнать, проколов кожу.

Некоторые акупунктурные термины также говорят в пользу ее связи с демонической медициной. Например, термин «*сиэ ци*» 邪气 (который сейчас переводят как «патогенный фактор») буквально значит «злая Ци» и произошел от «*сиэ гуй*», т.е. «злой дух». С переходом от демонической к природной медицине, произошедшим в период Сражающихся Царств, вместо «злых духов» причиной болезней стала считаться «злая Ци».

Это подтверждается и самом начале первой главы «Простых Вопросов». Когда Желтый Император спрашивает Ци Бо, почему в древности люди жили до 100 лет, а «в нынешние времена» стареют в 50, Ци Бо отвечает:

«В древние времена мудрецы знали Дао, равнялись на Инь и Ян, развивали здоровье, были умеренны в еде и питье, уравновешивали работу и отдых и иэбегали переутомления»[3].

Вышеприведенный отрывок крайне значим, так как на вопрос о том, почему люди заболевают, Ци Бо не отвечает, что причиной этому служат злые духи; он говорит, что это происходит из-за их образа жизни; это отмечает переход от демонической медицины к природной медицине и от шамана к доктору. Тем не менее важно помнить, что вера в злых духов полностью не исчезла, а продолжила существовать на протяжении всей истории китайской медицины, идя параллельно природной медицине.

По сути, даже величайшие китайские врачи верили в злых духов и рекомендовали различные заклинания и другие методы обезвреживания злых духов. Например, Сунь Сы Мяо (автор «Рецептов, стоящих 1000 золотых монет» времен династии Тан) для ле-

чения заболевания глаз, называющегося «воробьиная слепота», прописывает следующее лечение:

«Человеку, страдающему воробьиной слепотой, следует посмотреть на место отдыха воробьев во время сумерек. Затем ударить обо что-нибудь, чтобы спугнуть их. Пока воробьи улетают, произнести заклинание: "Багровый Бог, Багровый Бог! Я возвращаю тебе слепоту. Верни мне ясность!" Это следует проделывать трижды каждую ночь, и тогда глаза вновь обретут ясность. Этот метод проверялся и доказал свою действенность»[4].

Термин *«чжун фэн»* 中风 (означающий Удар Ветра) также указывает на демоническое влияние, так как *чжун* отсылает к бьющей в цель стреле. Учитывая, что при ударе человек внезапно падает, это явление нетрудно объяснить тем, что в этот момент его поражает «стрела» злого духа.

Означающий «болезнь» термин *«цзи»* 疾 также свидетельствует о демоническом мышлении в медицине. Этот иероглиф состоит из радикалов «кровать» и «стрела»; его первичное значение было «человек, прикованный к постели из-за травмы, нанесенной третьими лицами посредством стрелы». «Стрела» здесь служит символом нанесенного злым духом ранения.

В последующие столетия демоническая медицина стала неразрывно связана с природной, и китайские доктора, в том числе очень знаменитые и выдающиеся, такие, как Сунь Сы Мяо и Ли Ши Чжэнь, вполне свободно сочетали практику акупунктуры и траволечения с заклинаниями и заговорами.

Существуют даже примеры природного (а не сверхъестественного) толкования *гуй* докторами древности. Так, некоторые доктора утверждали, что даже если болезнь и вызывается демоническим воздействием, то нападение демона становится возможным из-за существующего изначально дисбаланса организма; это служит интересным примером сочетания природной и демонической медицины.

В типично китайской прагматической манере некоторые древние доктора считали, что при недостатке Ян человеком овладевает Холод, а при недостатке Разума – *гуй*.

Сюй Чун Фу (1570) писал о том, как изначально имевшая слабость Ци человека позволила злому духу напасть на него, и выступал за одновременное лечение и травами, и заклинаниями:

«При сочетании этих двух методов лечения [траволечения и заклинаний] *внутреннее и внешнее соединяются воедино, давая незамедлительное исцеление болезни. Тот, кто привлекает экзорциста, но избегает использования лекарств, не сможет избавиться от своей болезни в отсутствие того, что осуществляло бы лечение. Тот, кто принимает лекарства, но не обращается к экзорцисту для изгнания существующих сомнений, излечится, но облегчение будет достигнуто нескоро. Поэтому внутреннее и внешнее должны лечиться вместе; только таким образом можно быстро добиться успеха»*[5].



Рисунок 7.1. Сочетание лечения травами и заклинаниями в древнем Китае

Разделение «внутреннего» и «внешнего» методов лечения (травяные лекарства и экзорцизм соответственно) интересно, а утверждение необходимости сочетания этих двух методов (см. рис. 7.1.)показательно; велик соблазн заменить «психотерапевта» «экзорцистом» и заключить, что Сюй Чун Фу настаивал на сочетании физической терапии (лечение травами) с психотерапией.

!

Сюй Чун Фу выступал за одновременное лечение и травами, и заклинаниями.

Интересно также отметить различие результатов при использовании каждого из этих видов лечения: если человек идет только к экзорцисту, он *«не сможет избавиться от болезни»*, в то время как после обращения к травнику он *«излечится»*, хотя и медленнее, чем в случае обращения к обоим.

Чжан Цзе Бинь говорит нечто подобное, когда утверждает, что проникновение духов становится возможным исключительно в результате недостатка Разума (*Шэнь*). Такая интерпретация интересна потому, что проникновение призраков здесь трактуется как природное явление; так же, как внешний Холод проникает в тело при недостатке Ян, духи проникают в тело при «недостатке» Разума.

Чжан Цзе Бинь сделал шаг вперед в интеграции демонической и природной медицины в «Классике категорий» (*Лэй Цзин*, 1624). В ней он пишет, что демоны действительно существуют, но являются порождениями человеческого разума, вызванными внутренним дисбалансом Ци и Крови. Он даже связал цвет, в котором демон является пациенту, с типом дисбаланса Пяти Элементов, например, если элемент Земли ослаблен, пациент будет видеть зеленых демонов (потому что зеленый – это цвет Дерева, которое берет верх над Землей).

!

Чжан Цзе Бинь (1624) сделал шаг вперед в интеграции демонической и природной медицины. Он пишет, что демоны действительно существуют, но являются порождениями человеческого разума, вызванными внутренним дисбалансом Ци и Крови. Он даже связал цвет, в котором демон является пациенту, с типом дисбаланса Пяти Элементов, например, если элемент Земли ослаблен, пациент будет видеть зеленых демонов (потому что зеленый – это цвет Дерева, которое берет верх над Землей).

В «Классике категорий», в главе 43, называющейся «Метод иглоукалывания в случае проникновения *гуй* извне, вызванного утратой *Шэнь* из нормального положения 12 органов», Чжан Цзе Бинь говорит:

«Хуан Ди спрашивает: "Когда тело слабо, Шэнь уходит и теряет свое нормальное положение, это делает возможным проникновение гуй, ведущее к ранней смерти. Как можно уберечь тело? Я хотел бы узнать методы иглоукалывания для таких случаев, помогающих сохранить тело и Шэнь целыми и невредимыми". Когда Шэнь в целости, злые духи не могут проникнуть в тело. Сочетание слабого тела и проникновения злых духов может привести к ранней смерти»[6].

Доктор Чжан говорит, что если нарушена скоординированность *Шэнь* и 12 органов, для предотвращения проникновений внешних факторов (*се*) следует уколоть Первичную (*Юань*) точку соответствующего канала. Иглу следует ввести, удерживать три вдоха, затем ввести еще на *фэнь* глубже и удерживать один вдох, а затем вынуть иглу медленно. Доктор Чжан называет следующие сочетания точек для изгнания злых духов:

- При недостатке Печени Эфирная Душа теряет хранилище и уходит, «уплывает», а в тело проникает белый *гуй*. Сначала следует использовать Первичную (*Юань*) точку Желчного Пузыря GB-40 Цюсюй, а затем Шу-точку спины Печени BL-18 Ганьшу, одновременно произнося заклинание.
- При недостатке Сердца, Огонь-Император и Огонь-Министр не выполняют своих обычных функций, и в тело проникает черный *гуй*. Следует использовать Первичную (*Юань*) точку Тройного Обогревателя TB-4 Янчи и Шу-точку спины Сердца BL-15 Синьшу, одновременно произнося заклинание.
- При недостатке Селезенки в тело проникает зеленый *гуй*. Следует использовать Первичную точку Желудка ST-42 Чунян и Шу-точку спины Селезенки BL-20 Пишу, одновременно произнося заклинание.
- При недостатке Легких в тело проникает красный *гуй*. Следует использовать Первичную точку Толстого Кишечника LI-4 Хэгу и Шу-точку спины Легких, BL-13 Фэйшу, одновременно произнося заклинание.
- При недостатке Почек в тело проникает желтый *гуй*. Следует использовать Первичную точку Мочевого Пузыря BL-64 Цзингу и Шу-точку спины Почек BL-23 Шэньшу, одновременно произнося заклинание.

Нетрудно заметить, что схема использования точек основана на том, что при недостатке Органа Инь (например, Печени) доктор Чжан использует Первичную точку соответствующего Органа Ян (например, Желчного Пузыря GB-40 Цюсюй) и Шу-точку спины затронутого Органа Инь (например, Печени, BL-18 Ганьшу) (см. рис. 7.2).

Единственным исключение является канал Сердца, для которого доктор Чжан использует не SI-4 Ваньгу (как этого требует логика), а TB-4 Янчи, т. е. Первичную точку не соответствующего канала Тонкого Кишечника, а Тройного Обогревателя.

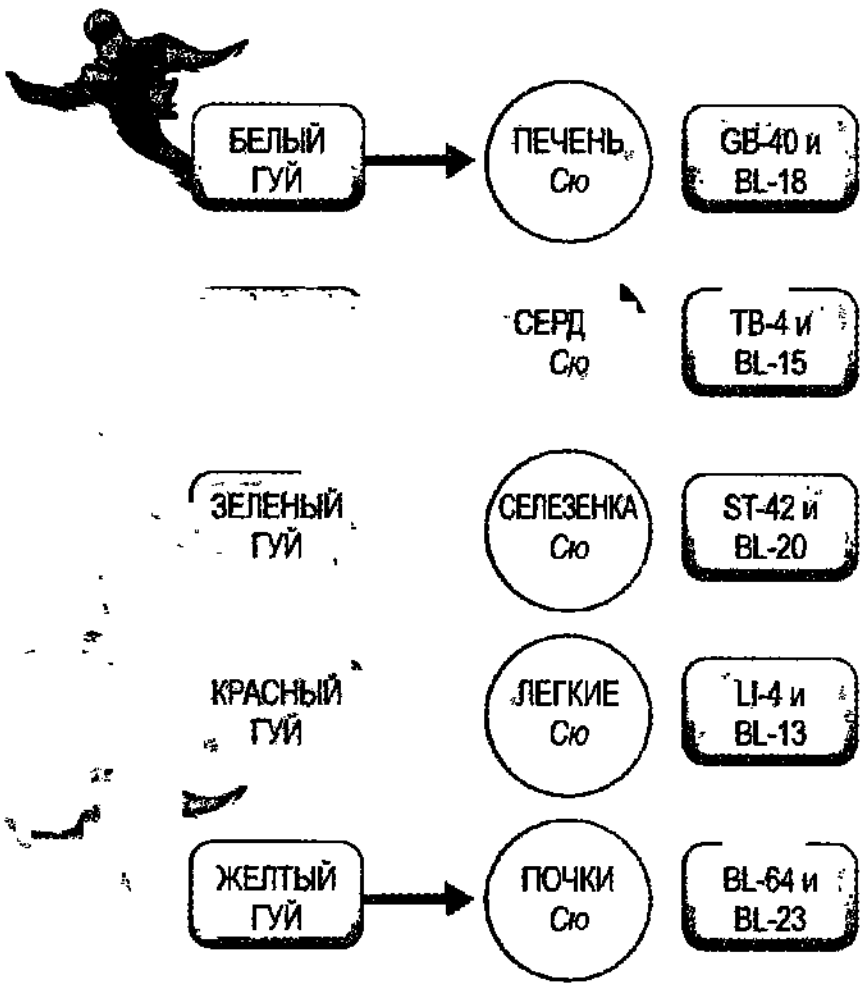


Рисунок 7.2. Акупунктурное лечение проникновения демонов по Чжан Цзе Биню

Важно отметить, что некоторые доктора древности не соглашались с представлением о том, что злые духи могут вызывать болезни. Например, Ван Тао так говорит о болезнях глаз:

«Если кто-либо страдает болезнью глаз и вместо того, чтобы пойти на прием к талантливому медику, попадает к даосской монахине или буддистской старухе, они будут морочить ему голову тем, что он обидел какого-то духа или призрака, и либо будут сдерживать демона внутри при помощи какого-нибудь металлического кольца, либо многократно окуривать чесноком, либо применять иголки или прижигания. Все это означает, что они не знают источника болезни, а лечение противоположно тому, что необходимо. Придерживаться Инь и Ян благотворно, а малейшее отклонение наносит вред»[7].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гуй как дух, призрак

- Древний иероглиф, обозначающий *гуй*, изображает бестелесную голову мертвого человека в вихревом движении в мире духа. Таким образом, он обозначает дух мертвого человека, выживающий после смерти.
- В период династии Шан (1751–1112 до н.э.) и ранее представления о влиянии духов преобладали в жизни и в медицине. В медицине основной причиной заболеваний считалось нападение злых духов, а лечение заключалось в их изгнании, которым занимались шаманы.
- Позднее, династия Чжоу (1112–476 до н.э.) и в особенности период Сражающихся Царств (476–221 до н.э.) увидели начало гуманизма и природной медицины.
- Демоническая медицина, т. е. вера в то, что болезнь вызывается вредоносными действиями духов, которым мы не угодили, и что лечение зависит от заговоров и заклинаний шамана, помогающих избавить тело от этих духов, преобладала до периода Сражающихся Царств.
- В последующие столетия демоническая медицина существовала в неразрывной связи с природной, и китайские доктора, в том числе очень знаменитые и выдающиеся, такие как Сунь Сы Мяо и Ли Ши Чжэнь, вполне свободно сочетали практику акупунктуры и траволечения с заклинаниями и заговорами.
- Чжан Цзе Бинь утверждал, что проникновение духов становится возможным исключительно в результате недостатка Разума (*Шэнь*). Он говорит, что демоны действительно существуют сами по себе, но являются порождениями человеческого разума, вызванными дисбалансом Ци и Крови.

ГУЙ КАК ДВИЖЕНИЕ ЭФИРНОЙ ДУШИ И ТЕЛЕСНОЙ ДУШИ

Как мы уже видели, китайские иероглифы Эфирной Души и Телесной Души содержат радикал «*гуй*», т. е. «дух» или «призрак». Это важно, так как свидетельствует о том, что Эфирная Душа и Телесная Душа имеют свое независимое от Разума (*Шэнь*) существование, так же как *гуй*, блуждающий в сфере духов (рис. 7.3).

Что же значит, что Эфирная Душа и Телесная Душа имеют «независимое существование»? Это значит, что они составляют находящуюся за пределами нашего сознания, выраженного Разумом (*Шэнь*), часть психики: Эфирная Душа на психическом уровне, а Телесная Душа на физическом. С этой точки зрения эти две души сильно отличают-



Рисунок 7.3. Китайские иероглифы *Хунь*, *Гуй* и *По*

ся от других двух психодуховных аспектов – Интеллекта (*И*) и Силы Воли (*Чжи*), – в действительности являющихся частью Разума (*Шэнь*).

Это означает, особенно в случае Эфирной Души, что эта Душа подобна *гуй*, имеющему свои собственные цели и неподконтрольному Разуму.

Важно понимать, что *гуй*, Эфирная Душа и Телесная Душа – неразрывно связанные психические силы; как ясно видно из китайских иероглифов, Эфирная Душа и Телесная Душа относятся к миру *гуй*; точно так же из китайских иероглифов «Хунь» и «По» ясно видно, что *гуй* является неотъемлемой частью Эфирной и Телесной Душ.

Значение *гуй* в жизни Эфирной Души и Телесной Души заключается в «движении»: после смерти *гуй* блуждает и передвигается в мире духов. Это движение распространяется на Эфирную Душу и на Телесную Душу, на первую на психическом, а на вторую на физическом уровне. Как мы видели в главе 3, Эфирная Душа описывается как «приход и уход» Разума в смысле идей, планов, проектов, мечтаний, видения, интуиции и творческого потенциала. Это движение принципиально важно для нашей психики.

С другой сторон, Телесная Душа обеспечивает движение на физическом уровне и описывается как «вход и выход Эссенции». Движение Телесной Души принципиально важно для того, чтоб Эссенция принимала участие во всех физиологических процессах.

Следующая цитата подтверждает независимость существования *гуй* и его влияние на нашу психику:

«Если вы делаете нечто странное, блуждающий гуй забыл дорогу домой. Если вы делаете нечто абсолютно сумасшедшее, блуждающий гуй уехал заграницу».

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гуй как движение Эфирной Души и Телесной Души

- Китайские иероглифы Эфирной Души и Телесной души содержат радикал «*гуй*», т.е. «дух» или «призрак».
- Эфирная Душа и Телесная Душа имеют свое независимое от Разума (*Шэнь*) существование так же как *гуй*, блуждающий в сфере духов.
- Эфирная Душа и Телесная Душа составляют находящуюся за пределами нашего сознания, выраженного Разумом (*Шэнь*), часть психики: Эфирная Душа на психическом уровне, а Телесная Душа на физическом.
- *Гуй*, Эфирная Душа и Телесная Душа – неразрывно связанные психические силы.

ГУЙ КАК ЦЕНТРОСТРЕМИТЕЛЬНАЯ, ОТДЕЛЯЮЩАЯ, ДРОБЯЩАЯ СИЛА

Фонетическое сходство между словом «*гуй*», означающим «дух», и «*гуй*» 归, означающим «возвращаться», неслучайно. Дух – *гуй* – это мертвый человек, *возвращающийся* в качестве духа. «Возвращение» также подразумевает, что дух мертвого человека возвращается туда, откуда он пришел. В «Ле Цзы» (даосском трактате) говорится:

«То, что принадлежит Небу, чисто и рассеивается. То, что принадлежит Земле, плотно и не рассеивается. Когда дух покидает тело, каждый из них возвращается к своему подлинному состоянию. Вот почему духи называются "гуй": "гуй" означает "тот, кто вернулся домой": они вернулись в свой настоящий дом»[8].

«Возвращение» также имеет значение «сходиться, соединяться», что указывает на центростремительное, сжимающее движение *гуй*, речь о котором пойдет ниже.

В «У Син Да И» говорится: *«Гуй – это те, кто возвращается. Древние люди называли мертвых "те, кто возвращаются"»*[9]. Ван Чун (27–100 н.э.) говорил:

«Когда человек умирает, его дух поднимается на Небеса, а его плоть и кости возвращаются в Землю. Быть земным гуй значит возвращаться … быть небесным Шэнь значит расширяться. Когда расширение достигает предела, оно кончается и начинается заново. Человек рождается от гуй и после смерти возвращается к ним. Инь и Ян называются гуй-шэнь. После смерти люди также называются гуй-шэнь».

См. рисунок 7.4.

Возникновение отдельного существования, живого тела, само по себе требует центробежного,



Рисунок 7.4. *Гуй* как «тот, кто возвращается»

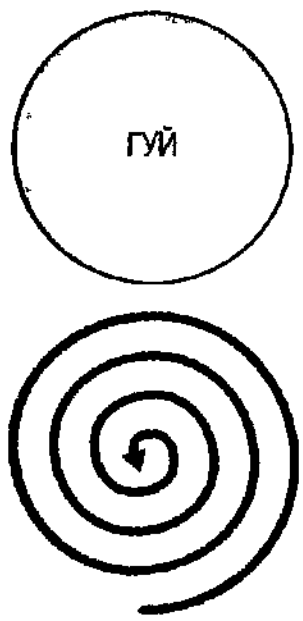


Рисунок 7.5. *Гуй* как сжимающая, дробящая сила

отделяющего и «возвращающегося» движения *гуй*; *гуй* стремятся к дроблению на «куски» отдельного существования. Фонетическая связь между *гуй* 鬼 (духи) и *куай* 塊 (куски) неслучайна. Итак, *гуй* представляет центростремительную, материализующую, отделяющую и дробящую силу (рис. 7.5).

Итак, с этой точки зрения, *гуй* – это метафора сжимающей, центростремительной силы как на физическом, так и на психическом уровне. На физическом уровне *гуй* как центростремительная, сжимающая сила связан с Телесной Душой (см. ниже). Эта сжимающая, центростремительная сила проявляется в Инь-фазе всех физиологических процессов. Например, вдох – это Инь, а потому и *гуй*, сгибание сустава – это Инь, а потому и *гуй*, засыпание – это Инь, а потому и *гуй*, и т. д.

Процесс сжатия в конечном итоге ведет к дроблению и, в случае индивида, к смерти. Как объясняется в главе 4, несмотря на то, что сжатие и дробление могут показаться противоречащими друг другу, на деле они таковыми не являются, и в природе существуют примеры подобных процессов. Поэтому мысли о смерти часто бывают вызваны дисбалансом Легких, хранящих Телесную Душу.

На психическом уровне *гуй* соответствует движению Эфирной Души, принципиально важному для нашей психической жизни. С этой точки зрения это движение расширяющее, центробежное; оно принципиально важно для наших отношений с другими людьми.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гуй как центростремительная, отделяющая, дробящая сила

- Фонетическое сходство между словом «*гуй*», означающим «дух», и «*гуй*», означающим «возвращаться», указывает на то, что дух – *гуй* – это мертвый человек, *возвращающийся* в качестве призрака.
- «Возвращение» также имеет значение «сходиться, соединяться», что указывает на центростремительное, сжимающее движение *гуй*
- Возникновение отдельного существования, живого тела, само по себе требует центробежного, отделяющего и «возвращающегося» движения *гуй*; *гуй* стремятся к дроблению на «куски» отдельного существования.
- Существует фонетическая связь между *гуй* (духи) и *куай* (куски).

ГУЙ В СВЯЗИ С ТЕЛЕСНОЙ ДУШОЙ

Центростремительная, материализующая, отделяющая и дробящая сила *гуй* особенно хорошо замет-

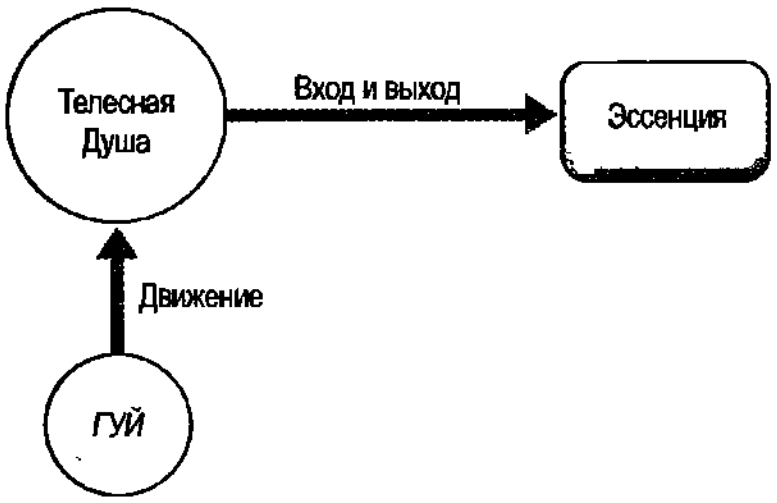


Рисунок 7.6. *Гуй* и движение Телесной Души

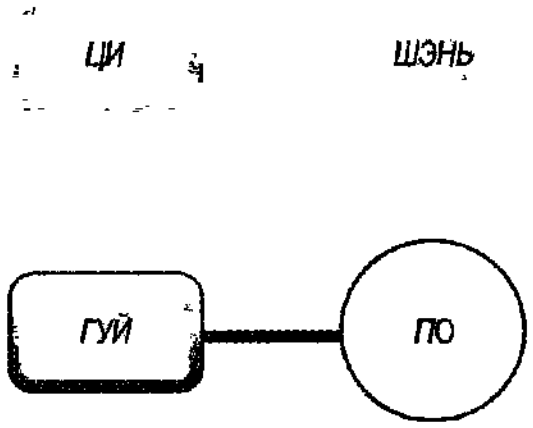


Рисунок 7.7. Отношения между Ци и *Шэнь* и между *гуй* и Телесной Душой

на в деятельности Телесной Души. Гранэ говорит, что в жизни эта душа называется *По*, а в смерти – *гуй*[10]. Вторая же душа называется *Хунь* в жизни и *Шэнь* – после смерти.

Гуй в Телесной Душе дает ей движение на физическом уровне (*вход и выход* Эссенции) во всех физиологических процессах тела. Так как движение заложено в природе *гуй*, то он является силой, вызывающей движение Телесной Души во всех физиологических процессах во всех частях тела (рис. 7.6).

Итак, в Телесной Душе *гуй* является «темной» силой, побуждающей ее выполнять свою функцию стимуляции всех физиологических процессов и введения Эссенции в действие во всех частях тела. Конфуций говорил, что «*Ци – это полнота* [совершенство] *Шэнь; Телесная Душа – это полнота* [совершенство] *гуй*» (рис. 7.7). Это означает, что природа Разума (*Шэнь*) – это Ци, в то время как природа Телесной Души – это *гуй*. Итак, существует тесная связь между Телесной Душой и *гуй* в смысле сжимающей, центростремительной, дробящей, материализующей силы; Телесная Душа нуждается в этой силе для выполнения своих функций и для движения.

Та же центростремительная, отделяющая, материализующая, сжимающая и дробящая сила *гуй* действует и в Телесной Душе; Телесная Душа нуждается в таком сжимающем движении для выполнения своих функций. В противоположность этому, Эфирная Душа требует расширяющего движения.

Хэ Шангун говорит: «*Мутность и сырость пяти вкусов из костей, мышц, кровеносных сосудов и шести переживаний ... этот гуй называют Телесной Душой (По)*»[11]. В этом утверждении *гуй* понимается как Ци физической формы в виде костей, мышц, крови и, что интересно, шести «переживаний», т.е. эмоций.

Итак, *гуй* подобен темной силе тела, тесно связанной с Телесной Душой. Иначе говоря, можно сказать, что Эфирная Душа – это *гуй* Пяти Природ, в то время как Телесная Душа – это *гуй* шести переживаний (рис. 7.8). «Пять Природ» здесь должны рассматриваться в контексте конфуцианского представления о «человеческой природе» (*син*). Согласно философии Конфуция, человеческая природа – это наша истинная человеческая природа (для которой характерны следование нормам морали, приверженность ритуалам, этике и.д.), в то время как эмоции (или «переживания») омрачают нашу человеческую природу. Это подробно рассмотрено в главе 15.

Для того, чтобы понять это утверждение, необходимо понимать конфуцианский взгляд на человеческую природу и эмоции. По мнению неоконфуцианских философов династий Сун и Мин, человеческая природа (*син* 性) изначально чиста и хороша; некоторые считали ее проявлением *принципа* (*Ли* 理). Эмоции омрачают истинную человеческую природу. Можно представить себе чистый пруд: чистота и прозрачность вод выражает чистую человеческую природу. Если мы взбаламутим грязное дно пруда, вода станет мутной. Точно так же, как грязь мутит воду, эмоции затемняют человеческую природу; когда мы полностью охвачены эмоциями, они *становятся* человеческой природой, т.е. мы полностью теряем истинную человеческую природу.

Итак, вышеприведенный отрывок следует рассматривать в этом контексте. Пять Природ пяти органов Инь – это часть «человеческой природы» Конфуция, а Эфирная Душа – это *гуй*, т.е. дух, приводящий эти Пять Природ в движение. Телесная Душа – это, напротив, *гуй*, т.е. дух, приводящий в движение переживания (эмоции), затемняющие человеческую природу.

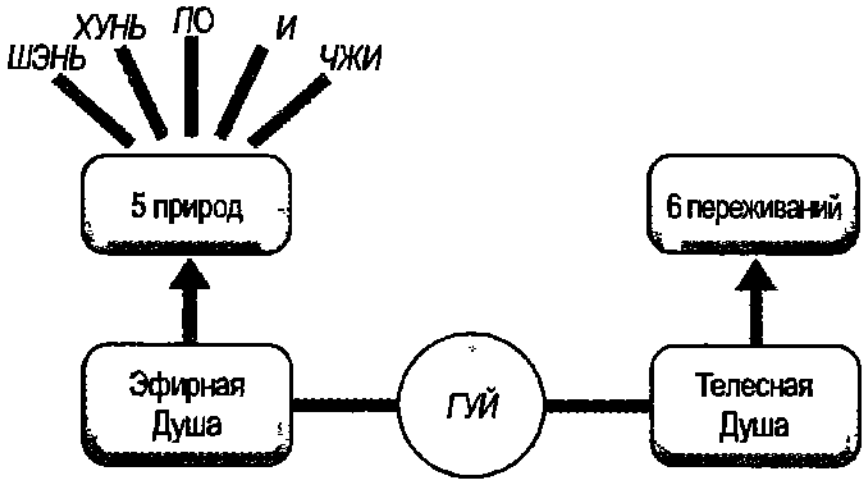


Рисунок 7.8. Роль *гуй* в Пяти Природах и шести переживаниях

Говоря иначе, Пять Природ пяти органов Инь подобны «аспектам Эфирной Души каждого из пяти психоэмоциональных аспектов органов» (см. рис. 7.8). Другими словами, каждый из пяти психоэмоциональных аспектов каждого из пяти органов Инь участвует в нашей человеческой природе через Эфирную Душу.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гуй в связи с Телесной Душой

- *Гуй* в Телесной Душе дает ей движение на физическом уровне (*вход и выход* Эссенции) во всех физиологических процессах тела.
- В Телесной Душе *гуй* является «темной» силой, побуждающей ее выполнять свою функцию стимуляции всех физиологических процессов и введения Эссенции в действие во всех частях тела.
- Та же центростремительная, отделяющая, материализующая, сжимающая и дробящая сила *гуй* действует и в Телесной Душе; Телесная Душа нуждается в таком сжимающем движении для выполнения своих функций.

ГУЙ КАК СИМВОЛ СЖАТИЯ, ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЬ *ШЭНЬ* (РАСШИРЕНИЯ)

Темные силы *гуй* служат дополнением к *Шэнь* и непрестанно противодействуют ему, стараясь отвоевать свою свободу действий. *Гуй* стремятся к сжатию, материализации и дроблению; *шэнь* стремится к расширению и полноте (рис. 7.9). Однако это напряжение, это противодействие взаимно и служит источником динамизма. На психическом уровне оно порождает сопротивление, желания и конфликты, но в то же время является движущей силой трансформации и изменения Духа.

Ван Чун говорил:

«Ци производит человека так же, как вода становится льдом. Как вода замерзает в лед, так же Ци сгущается в человеческую форму. Когда человек умирает, он снова становится духом гуй. Он называется гуй точно так же, как растаявший лед меняет свое название на "вода". Увидев, что его название изменилось, люди говорят, что у него есть сознание, оно может принимать физическую форму и может вредить людям. Но у них нет оснований так говорить».

См. рисунок 7.10.

Ван Чун был конфуцианским философом с жилкой скептицизма. В этом отрывке он рассматривает происходящие со смертью изменения с натуралистской точки зрения, сравнивая их с переходом воды в лед и обратно. Он сравнивает организацию человеческой формы с застыванием воды в лед, а смерть – с таянием льда обратно в воду. Поэтому смерть – не что иное, как изменение конденсации Ци. Ван Чун говорит, что когда люди живы, они называются *шэнь*, а когда они умирают, – *гуй*. Ван Чун считает, что эта трансформация есть природное изменение, и *гуй* суть не что иное как изменение в человеческой Ци; следовательно, они не могут принимать физическую форму и вредить людям. Поэтому он использовал этот аргумент в споре с теми, кто считал *гуй* реальными и вредоносными для людей.

Чжу Си (1113–1200) говорил:

«Является ли расширение шэнь, а сжатие гуй? Учитель нарисовал рукой круг на доске, указал на его центр и сказал: Принцип [Ли] *подобен кругу. Внутри него разделение таково. Все виды материальной силы* [Ци]*, идущей вперед, относятся к Ян и являются Шэнь. Все виды материальной силы, возвращающейся к началу, относятся к Инь и являются гуй. В дне время до полудня – шэнь, а после полудня – гуй. В месяце дни, начиная с третьего, – шэнь, начиная с шестнадцатого, – гуй. Солнце – шэнь, а луна – гуй. Растущие растения – шэнь, а увядающие – гуй. Человек от детства до зрелости – шэнь, а человек преклонного возраста и в старости – гуй. В дыхании выдох – шэнь, а вдох – гуй»*[12].

Таблица 7.1 демонстрирует представления Чжу Си о *Шэнь* и *гуй*, см. также рисунки 7.11 и 7.12.

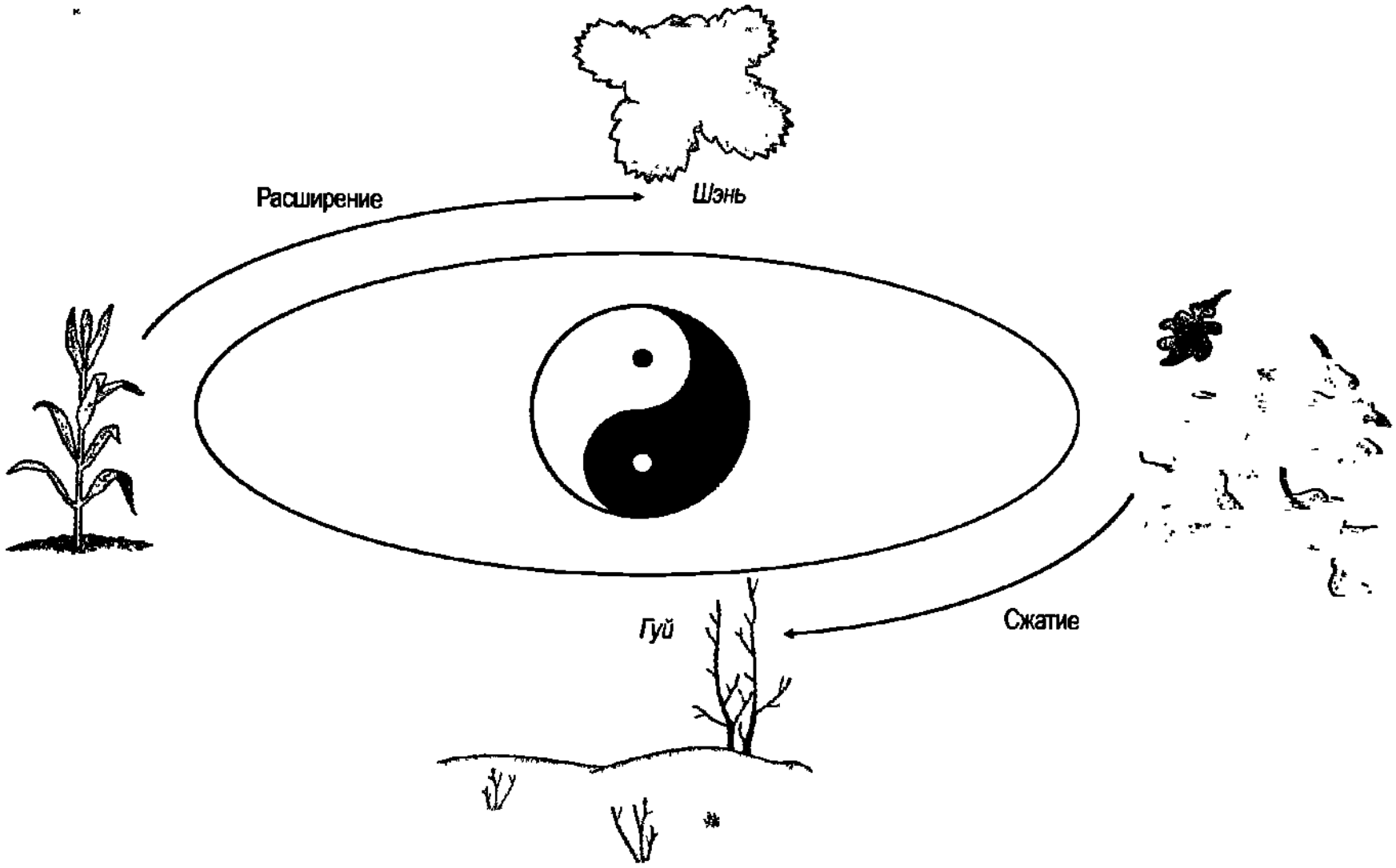


Рисунок 7.9. *Шэнь* и *гуй* как расширение и сжатие

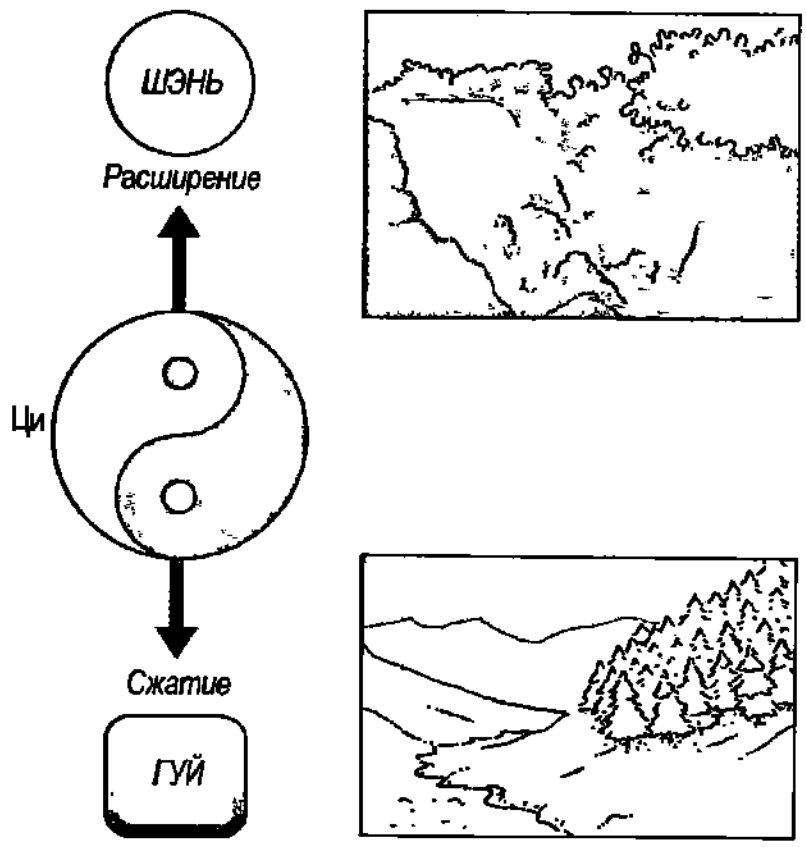


Рисунок 7.10. *Шэнь* и *гуй* как расширение и сжатие Ци по Ван Чун

Чжу Си говорил: *«Прибыть называется Шэнь, потому что это расширение; повернуть назад называется гуй, потому что это возвращение»*[13]. Также Чжу Си говорил:

«Ци – это расцвет шэнь; По – это расцвет гуй. Сочетание гуй и шэнь – это пик учения. Все живое умрет. Умерев, оно вернется в Землю. Это называется гуй. Кости и плоть умирают и опускаются. Инь становится Землей полей. Ци исходит и отображается в вышине; она ярка и дымится вверх. Это Эссенция 100 вещей и проявление шэнь»[14].

Из этих отрывков ясно видно важное представление, согласно которому *гуй* синонимичен центростремительному, сжимающему движению, а *шэнь* – центробежному, расширяющему движению во всех сферах человеческого. Важно подчеркнуть, что в этом контексте *шэнь* не значит «Разум» или «Дух», а просто символизирует расширяющее движение. Противодействие (и взаимодействие) *шэнь* и *гуй* имеет важные следствия в психологии.

Эфирная Душа и Телесная Душа являются проявлениями *шэнь* и *гуй* в человеческом теле. Чжу Си говорил:

«До смерти властвует шэнь, после смерти – гуй. Телесная Душа – частица Эссенции и Ци. Когда Ци собирается, есть шэнь. Эфирная Душа – это проявление и обнаружение, как вход и выход Ци при дыхании.

Таблица 7.1. *Шэнь* и *гуй* как полюса Ян и Инь по Чжу Си

ШЭНЬ	ГУЙ
Расширение	Сжатие
Ци идет вперед	Ци возвращается к началу
До полудня	После полудня
С 3 дня месяца	С 16 дня месяца
Солнце	Луна
Растущие растения	Увядающие растения
От детства до зрелости	От зрелости до смерти
Выдох	Вдох
Ян	Инь
Прибыть	Повернуть назад
Светлый	Темный
Проявленный	Скрытый
Живой	Мертвый
Движение	Покой
Рассеивающий	Сосредотачивающий
День	Ночь
Молодость	Старость
Весна и лето	Осень и зима
Музыка	Ритуалы
Эфирная Душа	Телесная Душа
Ци	Телесная Душа
Ци	Эссенция
Речь	Молчание

Телесная Туша подобна воде. Благодаря ей зрение человека может быть ясным, слух острым, а Разум сильным и хорошо помнить. Когда у человека есть Телесная Душа, у него есть шэнь такого рода»[15].

Гуй часто представляется как полная противоположность *шэнь*. *Шэнь* принадлежит Небесам и является Небесным духом; *гуй* принадлежит Земле и является Земным духом. Другими словами, это два

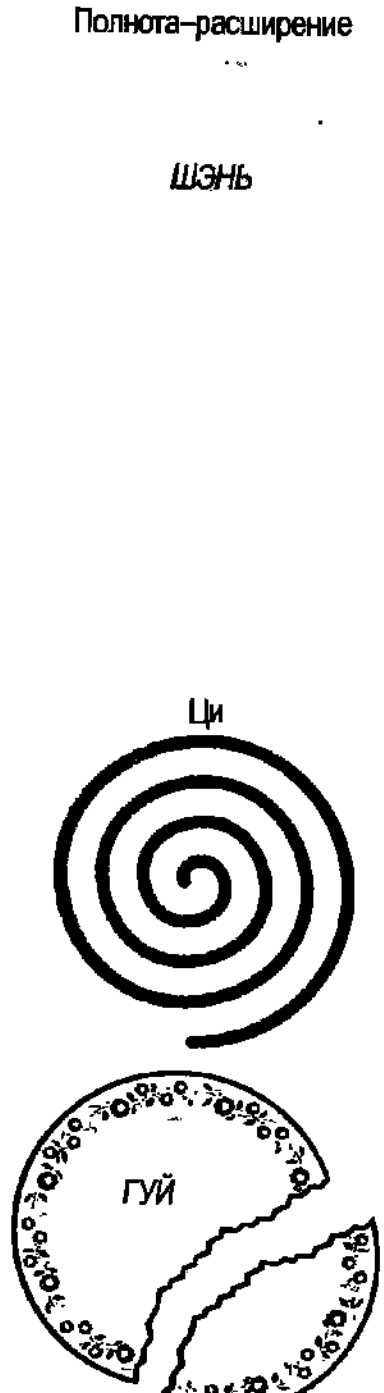


Рисунок 7.11. *Шэнь* и *гуй* как расширение и сжатие Ци по Чжу Си

полюса предельного Ян и предельного Инь в мире духа и в нашей психике.

В китайской мысли эта полярность всегда считалась относительной. По существу, она означает напряжение, конфликты и противоречия между едва уловимыми, темными, центростремительными, сжимающими психическими силами *гуй* и едва уловимыми, светлыми, центробежными, расширяющими силами *шэнь*.

Эта полярность состоит из двух полюсов человеческой психики – Инь и Ян, и их взаимодействие приводит в движение нашу психику. Итак, *гуй* – это неотъемлемая часть человеческой психики; он представляет стремящуюся отделиться от мира центростремительную, жаждущую силу, которую необходимо питать (как питают голодных *прет*). По сути, *гуй* можно рассматривать как Тень в нашей психике (см. ниже).

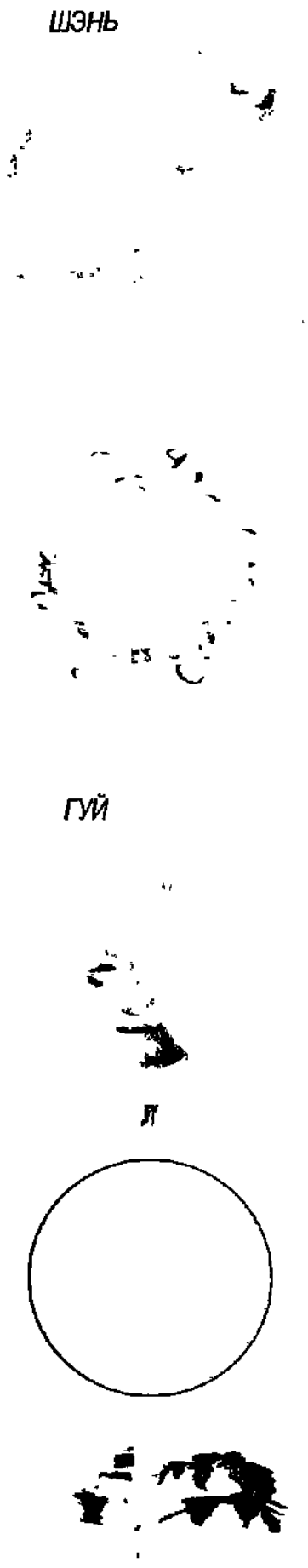


Рисунок 7.12. Примеры *Шэнь* и *гуй* как расширения и сжатия по Чжу Си

Чжан Цай говорил:

«Гуй и шэнь – самопроизвольная деятельность Инь и Ян … реальность гуй и шэнь не выходит за пределы двух этих основополагающих элементов … если Инь и Ян не существуют, Единое не может быть обнаружено. Реальность и нереальность, движение и покой, соединение и разъединение – это две разные субстанции. В конечном счете, тем не менее, они едины».

Также он говорил:

«Когда вещь впервые появляется, материальная сила [Ци] *постепенно входит в нее, обогащая ее жизнеспособность. Когда она достигает зрелости, Ци постепенно возвращается туда, откуда пришла, отделяется и рассеивается. Ее приход значит шэнь, потому что это расширение; ее поворот назад – гуй, потому что это возвращение».*

Подводя итог, можно сказать, что в сфере психики *гуй* и *шэнь* символизируют два противоположные, но взаимодополняющие состояния сжатия и расширения. Когда мы «подавлены», мы не хотим выходить из дома, настроены интровертно или грустим, мы находимся в состоянии *гуй*; когда мы в приподнятом настроении, хотим куда-нибудь пойти, настроены экстравертно или радуемся, мы находимся в состоянии *Шэнь*. В таблице 7.2 резюмированы мои представления о полярности *шэнь* и *гуй* нашей психической жизни. Обратите, пожалуйста, внимание, что в таблице 7.2 указаны не два типа личности, а смена двух эмоциональных состояний *одного и того же* человека в разные моменты.

Психическое равновесие между *гуй* и *Шэнь* зависит от равновесия разнонаправленной деятельности Эфирной Души и Телесной Душ: одна из них расширяющая, другая сжимающая. Две травы: Юань Чжи *Корень истода* и Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* представляют эти противоположные психические движения: расширяющее

Таблица 7.2. Полярность *Шэнь* и *гуй* в нашей психической жизни

ШЭНЬ	*ГУЙ*
Приподнятое настроение	Подавленное настроение
Экстравертно	Интровертно
Желание выйти наружу	Желание остаться внутри
Радость	Грусть
Разговорчивость	Желание молчать
Стремление к обществу	Желание быть в одиночестве
Повышенное сексуальное желание	Пониженное сексуальное желание
Возбуждение	Меланхолия

(*шэнь*) и сжимающее (*гуй*). Первая трава острая и стимулирует приход и уход Эфирной Души, в то время как вторая кислая и ограничивает приход и уход Эфирной Души.

Поэтому можно построить следующие цепи соответствий:

- *Шэнь* = небесное, светлое, эфирное, расширяющее, идущее, центробежное, полнота, жизнь.
- *Гуй* = земное, темное, телесное, сжимающее, возвращающееся, центростремительное, раздробленность, смерть (рис. 7.13).

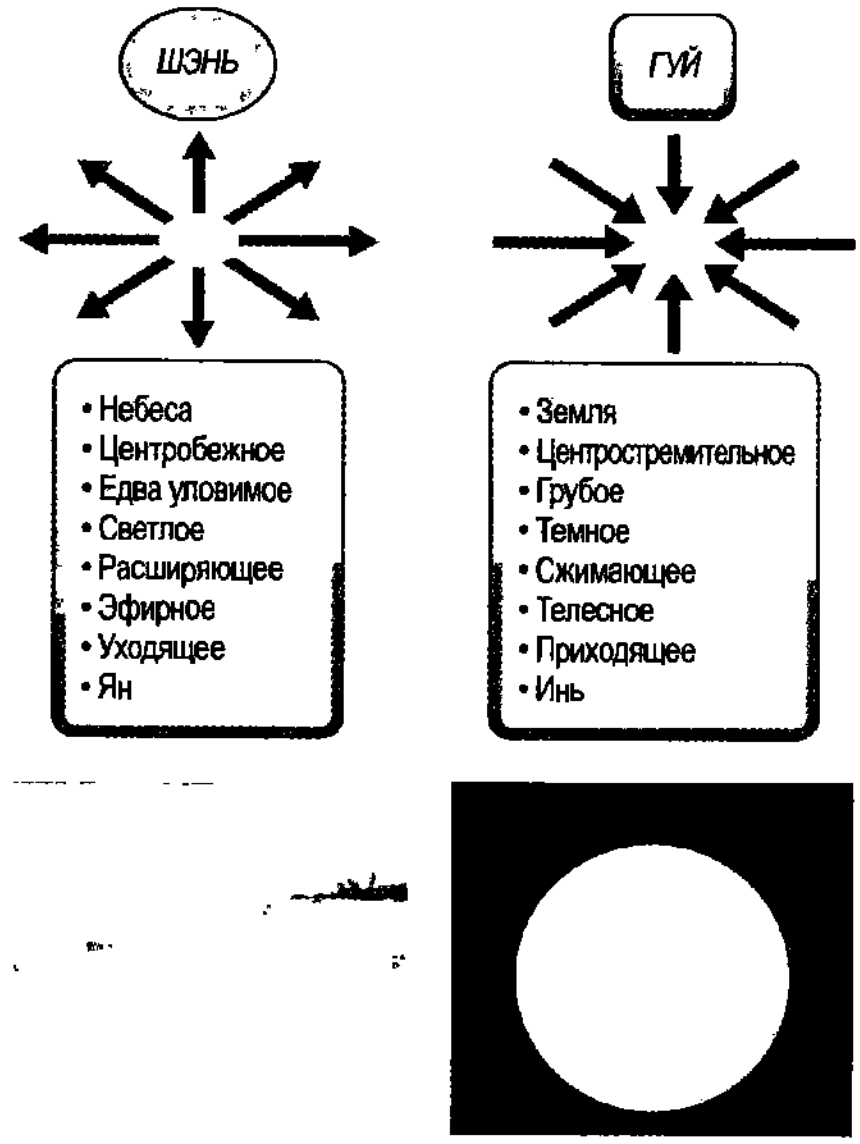


Рисунок 7.13. Противоположность *Шэнь* и *гуй*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гуй как символ сжатия, противоположность *Шэнь* (расширения)

- *Гуй* стремится к сжатию, материализации и дроблению; *Шэнь* стремится к расширению и полноте.
- *Гуй* синонимичен центростремительному, сжимающему движению, а *Шэнь* – центробежному, расширяющему движению во всех сферах человеческого.
- Эта полярность состоит из двух полюсов человеческой психики – Инь и Ян, и их взаимодействие приводит в движение нашу психику.
- В сфере психики *гуй* и *Шэнь* символизируют два противоположных, но взаимодополняющих состояния сжатия и расширения.

ГУЙ КАК ТЕМНАЯ СИЛА ПСИХИКИ И ЕГО СВЯЗЬ С ЮНГИАНСКОЙ ТЕНЬЮ

Несмотря на то, что я считаю, что прямо связывать понятия китайской медицины и западной медицины необходимо с крайней осторожностью, можно утверждать, что с точки зрения психологии *гуй* напоминает юнгианскую Тень.

По традиции, духов было необходимо умиротворять, принося им ежедневные жертвоприношения в виде еды; это символически выражает необходимость достичь согласия и интегрировать Тень, темную сторону психики.

Тень – это психологический термин, введенный Карлом Г. Юнгом. Тень – это бессознательный комплекс, под которым подразумевают подавленные или вытесненные свойства сознательной части личности. Тень часто представляет все, что сознательный человек не желает в себе признавать. Например, некто, считающий себя добрым, имеет грубую или злую тень.

Тень состоит из темных, отрицаемых аспектов нашего существа, которые мы не хотим видеть или признавать. В Тени есть и светлый, позитивный неразвитый потенциал, но в данном контексте он нас не интересует.

Тень есть у каждого, и Юнг считал осознание и достижение согласия с нашей Тенью необходимой отправной точкой терапии. Тень есть у всех нас, и столкновение лицом к лицу с Тенью принципиально важно для самоосознания. Юнг считал, что терапия даже не может быть начата без осознания человеком своей Тени. Мы не можем узнать о себе ничего, если мы не узнаем о нашей Тени; без этого мы будем склонны отрицать ее и «проецировать» ее на других, как в зеркале. Мы видим не нравящиеся нам в других черты, но в действительности это лишь зеркало нашей собственной Тени (хоть и не всегда).

Признав существование Тени, мы осознаем, что это не деструктивная сила, а естественная часть нашей психики; возможно, Тень – это даже сила и оригинальность.

В этом смысле, китайское понятие *гуй* может быть представлено как метафора Тени; это темный

аспект, являющийся частью Эфирной Души и Телесной Души, но частью, необходимой для нашего существования, так как именно он придает «движение» двум этим Душам, первой на психическом, второй – на физическом уровне.

Рассматриваемый в качестве «темной», сжимающей психической силы, *гуй* должен быть интегрирован в психику во избежание отщепления, расщепления содержимого психики. Невроз, психоз, мания и т.д. заключаются в отщеплении темного содержимого психики. Когда это происходит, *гуй* воспринимаются как внешние агенты, овладевшие психикой злые духи, в то время как в действительности они лишь продукт самой психики.

Как говорит Юнг: *«Если бы расщепляющие тенденции не были свойствами, присущими человеческой психике, то части психики вообще не отщеплялись бы: иными словами, не существовало бы ни духов, ни богов»*[6]. Итак, мы должны научиться распознавать символизируемые *гуй* психические силы и не ждать, пока (как говорит Юнг) наши психические состояния не *«заявят нам самым болезненным образом, что мы (т.е. Разум) не единственные хозяева в доме»*[17].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гуй как темная сила психики и его связь с юнгианской Тенью

- *Гуй* должен быть интегрирован в психику во избежание отщепления, расщепления содержимого психики.
- *Гуй* соответствует Тени в юнгианской психологии

АКУПУНКТУРНЫЕ ТОЧКИ, В НАЗВАНИЯХ КОТОРЫХ СОДЕРЖИТСЯ «*ГУЙ*»

У всех акупунктурных точек есть более одного названия, и название, которое мы обычно используем, – это лишь одно из возможных названий каждой акупунктурной точки.

В альтернативных названиях многих точек содержится слово «*гуй*»; вообще говоря, все точки, в названиях которых содержится слово «*гуй*», обладают сильным психоэмоциональным действием, в особенности в том, что касается открытия отверстий Разума, когда они закупорены.

Вот список альтернативных названий распространенных точек, содержащих слово «*гуй*» в своих названиях.

ГУЙ СЕ LI-10 Шоусаньли и ST-36 Цзусаньли	Злой дух
ГУЙ ЧЭНЬ LI-11 Цюйчи	Министр призрака
ГУЙ ЧУАН ST-6 Цзячэ и LU-10 Юйцзи	Постель призрака
ГУЙ СИНЬ LU-9 Тайюань и P-7 Далин	Сердце призрака
ГУЙ ТАН LU-5 Чицзэ и Du-23 Шансин	Зал призрака
ГУЙ СИНЬ LU-11 Шаошан	Вера призрака
ГУЙ СИНЬ LI-1 Шанян	Письмо призрака
ГУЙ ЯНЬ SP-1 Даду	Глаз призрака
ГУЙ ЛО BL-62 Шэньмай и P-5 Цзяньши	Канал призрака
ГУЙ КУ P-8 Лаогун	Пещера призрака
ГУЙ СЮЭ Du-16 Фэнфу	Дыра призрака, Пещера призрака
ГУЙ ШИ Du-26 Жэньчжун и Ren-24 Чэнцзян	Рынок призрака, Город призрака
ГУЙ МЭНЬ Du-22 Синьхуэ	Дверь призрака
ГУЙ ЦАН Ren-1 Хуэйинь	Укрытие призрака

13 точек Призраков Сунь Сы Мяо

13 точек Призраков Сунь Сы Мяо практически совпадают с вышеприведенным списком. Сунь Сы Мяо назвал Точки Призраков в своих «Рецептах, стоящих 1000 золотых монет» (*Цянь Цзинь Яо Фан*, 652 н.э.)[18]. Эти точки использовались для лечения таких тяжелых психических заболеваний, как биполярное расстройство и психоз.

Сунь Сы Мяо предписывал укалывать точки в указанном порядке, левую сторону у мужчин и правую у женщин, а затем убирать иглы в обратном порядке. Следует использовать по одной точке каждый раз. К точке Ren-1 вместо укалывания применяется прямое прижигание.

13 точек Призраков Сунь Сы Мяо приведены в таблице 7.3.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гуй

- *Гуй* как дух, призрак.
- *Гуй* как движение Эфирной Души и Телесной Души.
- *Гуй* как центростремительная, отделяющая, дробящая сила.
- *Гуй* в связи с Телесной Душой.
- *Гуй* как символ сжатия, противоположность *Шэнь* (расширение).
- *Гуй* как темная сила психики и его связь с юнгианской Тенью

Таблица 7.3. 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо

ТОЧКА	НАЗВАНИЕ	АЛЬТЕРНАТИВНОЕ НАЗВАНИЕ	ПЕРЕВОД	ИЕРОГЛИФ
Du-26	Жэньчжун	Гуй Гун	Дворец призрака	鬼宫
LU-11	Шаошан	Гуй Синь	Истинный призрак (вера)	鬼信
SP-1	Иньбай	Гуй Янь	Глаза призрака	鬼眼
P-7	Далин	Гуй Синь	Сердце призрака	鬼心
BL-62	Шэньмай	Гуй Лу	Дорога призрака	鬼路
Du-16	Фэнфу	Гуй Чжэн	Подушка призрака	鬼枕
ST-6	Цзячэ	Гуй Чуан	Постель призрака	鬼床
Ren-24	Чэнцзян	Гуй Ши	Рынок призрака	鬼市
P-8	Лаогун	Гуй Ку	Пещера призрака	鬼窟
Du-23	Шансин	Гуй Тан	Зал призрака	鬼堂
Ren-1	Хуэйинь	Гуй Кан	Укрытие призрака	鬼藏
L. I.-11	Цюйчи	Гуй Чэнь	Министр призрака	鬼臣
Extra	Хайцюань	Гуй Фэн	Печать призрака	鬼封

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Granet M 1973 La Religione dei Cinesi. Adelphi, Milano, p. 34.
2. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 108.
3. 1979 Huang Ti Nei Jing Su Wen [黄帝内经素问] [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 1–2. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
4. Цит. по Kovacs J, Unschuld P 1998 Essential Subtleties on the Silver Sea – The Yin Hai Jing Wei: a Chinese Classic of Ophthalmology. University of California Press, Berkeley, p. 36.
5. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley, p. 220.
6. Ibid., p. 1018.
7. Цит. по Essential Subtleties on the Silver Sea, p. 42.
8. Graham AC 1999 The Book of Lieh-Tzu – A Classic of Tao. Columbia University Press, New York, p. 23.
9. Eyssalet J-M 1990 Le Secret de la Maison des Ancetres. Guy Tredaniel Editeur, Paris, p. 23.
10. La Religione dei Cinesi, p. 78.
11. Le Secret de la Maison des Ancetres, p. 30.
12. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 101
13. Ibid., p. 101.
14. Ibid., p. 224.
15. Ibid., p. 229.
16. Wilhelm R (translator) 1962 The Secret of the Golden Flower. Harcourt, Brace & World, New York, p. 111.
17. Ibid., p. 113.
18. 1982 Qian Jin Yao Fang [千金要方] [Thousand Golden Ducats Prescriptions: Прописи за тысячу золотых монет]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 327. «*Прописи за тысячу золотых монет*» были написаны Сунь Сы Мяо в 652 н.э.

五神
脏腑
联系

СЕРДЦЕ *90*

ЛЕГКИЕ *93*

ПЕЧЕНЬ *94*

СЕЛЕЗЕНКА

ПОЧКИ *97*

ПЕРИКАРД *1*

ТОНКИЙ КИ

ТОЛСТЫЙ КИ

ЖЕЛЧНЫЙ П

ЖЕЛУДОК *1*

МОЧЕВОЙ П

ТРОЙНОЙ О

12 ВН
И ПСИ

Природа и фу
(*Хунь*), Телесн
Воли (*Чжи*) б
и 6 соответст
с соответству
Сердцем, Печ
ми. Теперь на
нию воздейст
на психику ис
всего «Канон Ж

В главе 8 «П
учения о Внутр
лицах» государ

五神与脏腑的联系

ГЛАВА 8
12 ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ПСИХИКА

СЕРДЦЕ *90*

ЛЕГКИЕ *93*

ПЕЧЕНЬ *94*

СЕЛЕЗЕНКА *96*

ПОЧКИ *97*

ПЕРИКАРД *100*

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК *102*

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК *104*

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ *104*

ЖЕЛУДОК *107*

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ *110*

ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ *110*

12 ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ И ПСИХИКА

Природа и функции Разума (*Шэнь*), Эфирной Души (*Хунь*), Телесной Души (*По*), Интеллекта (*И*) и Силы Воли (*Чжи*) были рассмотрены в главах 2, 3, 4, 5 и 6 соответственно. Эти аспекты психики связаны с соответствующими Внутренними Органами, т. е. Сердцем, Печенью, Легкими, Селезенкой и Почками. Теперь нам необходимо обратиться к описанию воздействия всех 12-ти Внутренних Органов на психику, используя в качестве источника прежде всего «Канон Желтого Императора о Внутреннем».

В главе 8 «Простых Вопросов» содержится ядро учения о Внутренних Органах как о «должностных лицах» государства. В ней утверждается:

«Сердце – это должностное лицо, функционирующее как Монарх; от него происходит Дух. Легкие – должностное лицо, функционирующее как Министр: они отвечают за правительство. Печень – должностное лицо, функционирующее как генерал: она производит планирование. Желчный Пузырь – должностное лицо, функционирующее как Министр Юстиции: от него происходит принятие решений. Перикард функционирует как посланник: от него происходят радость и счастье. Селезенка и Желудок – должностное лицо, функционирующее как погреба: от них происходят пять вкусов. Толстый Кишечник – должностное лицо, функционирующее как Министр Транспорта: от него происходят смена и трансформация. Тонкий Кишечник – должностное лицо, отвечающее за прием: от него происходит трансформация. Почки – должностное лицо, отвечающее за мощь: от них происходит умение. Тройной Обогреватель – должностное лицо, отвечающее за драгирование каналов: от него происходит регуляция водных путей. Мочевой Пузырь – должностное лицо, функционирующее как правитель округа: от него происходит хранение жидкостей, и они [жидкости] *выделяются через трансформацию Ци»*[1].

Далее следует типично конфуцианское описание Внутренних Органов как правительства Государства, управляемого согласно принципам конфуцианской этики:

«Эти 12 органов не должны терять баланса. Если Монарх мудр, подданные будут спокойны. Соблюдение правил питания жизни (ян шэн) на протяжении всей жизни поможет избежать страдания. Следуя этому [правилу], *страна будет процветать. Если Монарх не мудр, все 12 органов будут в опасности и не смогут нормально функционировать, что неизбежно принесет вред телу. Использование такого способа питания жизни (ян шэн) приведет*

к бедствиям. Такой способ управления государством подвергает его большой опасности. Необходимо быть начеку и повысить бдительность!»[2]

В этом отрывке представлен типично конфуцианский взгляд на тело: оно подобно стране, Внутренние Органы подобны должностным лицам, отвечающим за управление; Сердце подобно монарху. Согласно конфуцианской политической этике, если правитель ведет себя этично, в стране царит гармония; и наоборот, если правитель ведет себя неэтично, в стране царит хаос. Внутри этой аналогии тела и страны «питание жизни» в соответствии с принципами китайской медицины обеспечивает здоровье, а не следование им неизбежно приводит к опасности. Сходным образом хорошее правительство обеспечивает в стране гармонию, а плохое – хаос.

«Питание жизни» (*ян шэн*) означает здесь образ жизни, способствующий сохранению и совершенствованию наших Ци и Эссенции посредством соблюдения сбалансированной диеты, тренировки, дыхательных упражнений и сексуальной воздержанности.

В главе 23 «Простых Вопросов» ясно определены психодуховные аспекты пяти органов Инь:

«Распределение Пяти Органов Инь следующее: Сердце хранит Разум [*Шэнь*], *Легкие хранят Телесную Душу* [*По*], *Печень хранит Эфирную Душу* [*Хунь*], *Селезенка хранит Интеллект* [*И*], *Почки хранят Силу Воли* [*Чжи*]»[3].

Отрывок из главы 9 «Простых Вопросов» дает дополнительные сведения о функциях Внутренних Органов. В нем описана функция каждого органа, место, где он проявляется (например, Сердце на лице), и ткань, на которую он влияет. В нижеследующем переводе этого отрывка я опущу последние два аспекта, дабы сосредоточиться на функциях органов, которые здесь снова сравниваются с должностными лицами правительства.

В главе 9 «Простых Вопросов» говорится:

Сердце – корень жизни, оно хранит Разум. Легкие – корень Ци и хранят Телесную Душу. Почки – корень опечатанного хранилища и вместилище; они хранят Эссенцию (Цзин). Селезенка, Желудок, Толстый Кишечник, Тонкий Кишечник, Тройной Обогреватель и Мочевой Пузырь – корень погребов, они хранят Питательную Ци (Ин Цин). Эти органы называются складами, потому что они содержат еду, трансформируют отходы и осуществляют трансформацию и выведение вкусов. Все 11 названных органов зависят от решений Желчного Пузыря»[4].

Этот отрывок интересен по двум причинам. Во-первых, Селезенка в нем неуместно названа органом Ян (*Фу*); во-вторых, Желчный Пузырь представлен в нем как крайне важный орган, от «решений» которого зависят все остальные органы. Это нечасто встречающаяся идея, но некоторые доктора пользуются ей в своей практике.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

GB-40 Цюсюй может быть использована для «мотивации» всех остальных органов и для усиления эффекта любого лечения.

Клиническое значение этого утверждения имеет двойные последствия. Во-первых, Желчный Пузырь отвечает за нашу способность принимать решения; во-вторых, способность Желчного Пузыря принимать решения может быть использована для «мотивации» всех остальных органов. Интересно, что некоторые современные китайские доктора используют GB-40 Цюсюй практически в любом лечении для повышения его эффективности.

Идея о том, что Желчный Пузырь отвечает за принятие решений в нашей жизни и что все остальные органы зависят от его решений, развивается в главе 47 «Простых Вопросов»:

«Как называется и какова причина болезни, при которой во рту появляется горький вкус? Она называется Жар Желчного Пузыря. Печень подобна военному генералу, и ее решения зависят от Желчного Пузыря, а горло – словно ее посланник. Пациент с подобной проблемой часто размышляет, но никогда не принимает решений, тем самым ослабляя Желчный Пузырь и поднимая его Ци вверх ко рту. От этого появляется горький вкус»[5].

Интересно отметить, что в некоторых местах «Канона Желтого Императора о Внутреннем» в качестве монарха не всегда рассматривается именно Сердце. Например, в главе 44 «Простых Вопросов» в качестве самого важного органа и лидера среди органов называются Легкие: *«Легкие – руководитель органов и покрышка Сердца»*[6].

Действительно, значение Легких в области психоэмоциональных проблем по многим причинам невозможно переоценить. Во-первых, Легкие управляют Ци и отвечают за «правительство»: на практике это означает, что Легкие контролируют движение Ци во всех частях тела и во всех органах. Обычно мы подчеркиваем (и, по моему

мнению, переоцениваем) роль Печени в свободном течении Ци, но Легкие исполняют сходную роль. Отсюда следует, что в особенности в случае психоэмоциональных проблем имеется застой Ци Легких. Он обычно вызывается грустью, скорбью, беспокойством или чувством вины и на физическом уровне проявляется прежде всего в груди и в горле: чувством стесненности в груди и/или горле, вздохами и легким ощущением одышки. С точки зрения эмоций застой Ци Легких проявляется в виде грусти, тревоги, склонности к плачу и к самокритике.

Легкие важны еще и потому, что они подвержены воздействию эмоций, крайне важных для западных пациентов, т. е. грусти и скорби от утраты, беспокойству и чувству вины. Поэтому представление о Легких как о «монархе» вовсе не удивительно, особенно в психоэмоциональной сфере.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В связи с тем, что Легкие играют важную роль в эмоциональных проблемах, при грусти и скорби от потери, беспокойстве и чувстве вины главной точкой является LU-7 Лицюэ. Она воздействует на горло и грудь и обладает «центростремительным» движением, вызывая движение Ци и способствуя выражению эмоций.

В главе 79 «Простых Вопросов» Ци Бо предполагает, что наиболее важным органом является Печень, несмотря на то, что сам Желтый Император не соглашается с этим:

«Желтый Император спросил Лэй Гун, какой орган самый важный. Лэй Гун ответил, что Источник соответствует Цзя и И (Небесным Стволам), зеленому цвету и Печени. Поэтому он считает, что Печень – наиболее важный орган. Желтый Император сказал, что согласно трактатам «Шан Цзин» и «Ся Цзин» Печень – наименее важный орган»[7].

Прежде чем перейти к рассмотрению психоэмоциональной сферы каждого из органов, мне хотелось бы описать свой подход к лечению подобных проблем при помощи акупунктуры и трав.

За годы практики я пришел к мнению, что, несмотря на то, что лечение в соответствии с паттернами принципиально важно, простое воздействие на Разум, Эфирную Душу, Телесную Душу, Интеллект и Силу Воли может привести к глубоким психологическим переменам.

Другими словами, несмотря на то, что я всегда диагностирую паттерны, я также в общих чертах диагностирую патологию Разума (*Шэнь*), Эфирной Души (*Хунь*), Телесной Души (*По*), Интеллекта (*И*) или Силы Воли (*Чжи*). По моему мнению, когда эти Пять *Шэнь* «питаемы» в широком смысле, это вызывает глубокие психоэмоциональные изменения, вне зависимости от паттернов. В особенности это касается акупунктуры. Для «питания» Пяти *Шэнь* я скорее склонен использовать акупунктуру, в то время как для лечения паттернов я склонен использовать травы.

К примеру, вне зависимости от имеющихся паттернов, я считаю депрессию проявлением недостаточного движения Эфирной Души, которое, в свою очередь, может быть вызвано избыточным контролем Разума. Если движение Эфирной Души недостаточно само по себе, я воздействую на Печень и Желчный Пузырь; если движение Эфирной Души недостаточно из-за чрезмерного контроля Разума, я воздействую на Печень, Желчный Пузырь и Сердце.

Если человек находится в слегка маниакальном состоянии, это вызвано избыточным движением Эфирной Души, вне зависимости от паттерна, поэтому я воздействую на Печень. При аутизме движение Эфирной Души также недостаточно, а Разум поврежден; поэтому я воздействую на Печень и Сердце. И наоборот, при синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) движение Эфирной Души избыточно, контроль Разума слаб, а Интеллект недостаточен; поэтому я воздействую на Печень, Сердце и Селезенку.

Клинический случай

Клинический случай молодой женщины с СДВГ служит хорошим примером этого принципа, т. е. понимания патологии в свете Разума, Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли.

Очень приятная 23-летняя девушка страдала СДВГ. Ей было крайне трудно собраться и сделать что-либо вовремя; также ей было трудно сконцентрироваться и читать. В то время как большинство людей способно вполне естественно сосредотачиваться, от нее это каждый раз требовало огромных усилий.

Несмотря на то, что главной ее проблемой был СДВГ, она также временами становилась гиперактивной, быстро говорила и была вынуждена энергично упражняться для того, чтобы выпустить эту гиперактивную энергию. Другой особенностью ее проблемы было то, что она была крайне чувствительна к музыке и освещению. Некоторые виды музыки сводили ее с ума (по ее собственным словам), и если она звучала в ресто-

ране, ей приходилось уходить оттуда. Сходным образом она была крайне чувствительна к прямому свету и не могла сидеть за столом с лампочкой без абажура над головой.

Ее интеллект и умственные способности ни в малейшей степени не были нарушены. Она была умна, обладала прекрасной интуицией, эмоционально была крайне восприимчива и мудра. Однако еще одной ее чертой был недостаток мотивации и решительности в стремлении достигать свои цели.

Наконец, она была склонна к грезам, но ей редко снились сны по ночам.

Диагноз В этом клиническом случае явно задействованы все пять *Шэнь*, т. е. Разум, Эфирная Душа, Телесная Душа, Интеллект и Сила Воли. Ниже я приведу соответствующие каждому из них симптомы:

- *Разум*: недостаток концентрации, недостаток контроля Разума над Эфирной Душой. HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзюйвэй и Du-24 Шэньтин.
- *Эфирная Душа*: грезы, гиперактивность. Чрезмерное движение Эфирной Души вызывало, с одной стороны, приступы гиперактивности, а с другой – нарушало когнитивность Разума. Интересно, что по ночам ей не снились сны, возможно, из-за того, что Эфирная Душа была слишком активна в дневное время, вызывая грезы. LIV-3 Тайчун.
- *Телесная Душа*: гиперчувствительность к музыке и освещению. BL-13 Фэйшу и BL-42 Поху.
- *Интеллект*: трудности при концентрации и учебе. BL-20 Пишу и BL-49 Ишэ.
- *Сила Воли*: недостаток мотивации. BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши.

Теперь я рассмотрю психоэмоциональную сферу влияния каждого из органов в следующем порядке:

- Сердце
- Легкие
- Печень
- Селезенка
- Почки
- Перикард
- Тонкий Кишечник
- Толстый Кишечник
- Желчный Пузырь
- Желудок
- Мочевой Пузырь
- Тройной Обогреватель

СЕРДЦЕ

Подробно роль Сердца и Разума была рассмотрена в главе 2. Как уже упоминалось, в главе 8 «Простых Вопросов» о Сердце говорится: «*Сердце – это должностное лицо, функционирующее, как Монарх; от него происходит Дух*»[8]. Сердце – Монарх именно в этом смысле, т. е. это самый важный орган, так как оно хранит Разум, имеющий управляющую, ведущую и координирующую функции в нашей психической жизни.

Действительно, в любом другом отношении утверждать, что Сердце – наиболее важный из Внутренних Органов, было бы сложно. С точки зрения психологии легко было бы утверждать, что наиболее важными органами являются Желудок и Селезенка, так как они служат источником Постнатальной Ци. Действительно, Ли Дун Юань (1180–1251) полагал именно так.

С другой стороны, имеются все основания утверждать, что наиболее важным органом являются Почки, так как они хранят Пренатальную Эссенцию и являются источником физиологических Воды и Огня всего тела.

Итак, Сердце играет центральную роль в сфере психического потому, что оно хранит Разум, который отвечает за само сознание, наше чувство идентичности, мышление, восприятие и нашу эмоциональную жизнь. Более того, Сердце (посредством Разума) играет крайне важную координирующую и интегрирующую роль по отношению к Эфирной Душе, Телесной Душе, Интеллекту, Памяти.

Наконец, Сердце играет центральную роль в нашей психической жизни потому, что на него воздействуют все эмоции; по сути, в то время как каждая эмоция воздействует на особый орган (например, грусть воздействует на Легкие), Сердце подвергается воздействию всех эмоций, потому что оно хранит чувствующий их Разум. Когда мы грустим, грусть воздействует на Легкие, но «чувствует» грусть именно Сердце, так как только Разум (*Шэнь*) чувствует эмоции (см. рис. 2.5).

Поэтому воздействие на Сердце принципиально важно при всех психических и эмоциональных расстройствах. Вне зависимости от конкретных паттернов, акупунктурное воздействие на Сердце «питает» Сердце, Разум (*Шэнь* Сердца) и Дух. Следует помнить, что лечение травами и акупунктура – это по-разному действующие методы. Несмотря на то, что акупунктура может, конечно, быть предназначена для лечения паттернов (HE-8 Шаофу очищает Жар Сердца, а HE-7 Шэньмэнь питает Кровь Сердца), ее воздействие более общее, чем воздействие трав.

Поэтому всякая точка Сердца, помимо своего особого эффекта, также «питает» Сердце, Разум и Дух. Я говорю здесь «питает» в общем смысле, а не в конкретном значении метода лечения. Так, например, HE-8 Шаофу очищает Жар Сердца, а HE-7 питает Кровь Сердца, но обе они «питают» Разум и Дух.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшая точка для воздействия на психоэмоциональный аспект Сердца – это HE-7 Шэньмэнь

Так как Сердце – Монарх, на которого воздействуют все эмоции и который координирует и интегрирует действия всех остальных четырех *Шэнь* (*Хунь, По, И и Чжи*), я использую канал Сердца практически во всех случаях психоэмоциональных страданий. В ходе практики я заметил, что воздействие на Сердце «питает» Разум и Дух (в вышеописанном смысле) и обладает «смягчающим» действием на Разум человека, делая его более восприимчивым и открытым к переменам.

Две мои любимые точки для питания Разума и Духа – это HE-7 Шэньмэнь с Ren-15 Цзювэй. Две эти точки питают Сердце, Разум и Дух, успокаивают Разум и расслабляют грудь.

Учитывая, что сердце выполняет координирующую и интегрирующую функции, это особенно важно в отношении Эфирной Души. Разум и Эфирная Душа совместно отвечают за мышление, суждение, нашу эмоциональную жизнь, определение целей и баланс между идеями, творческим движением Эфирной Души и контролем Разума. Воздействие на Сердце и Печень автоматически поможет сбалансировать Разум и Эфирную Душу. Две лучшие точки для этого: HE-7 Шэньмэнь с LIV-3 Тайчун, вместе с Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь.

Я нахожу, что точка Du-24 прекрасно питает Разум и Дух и помогает как при депрессии, так и при тревоге. Подробно эта точка рассматривается в главе 13. Я сочетаю Du-24 Шэньтин с GB-13 Бэньшэнь, когда хочу сбалансировать и скоординировать контроль Разума с движением Эфирной Души.

Эти две точки находятся в верхней части лба, что представляет интересные параллели с западной анатомией и неврологией. За этими двумя точками находится префронтальный кортекс, который, как мы знаем, отвечает за исполнительные функции, в том числе за примирение противоречащих друг другу мыслей, выбор между правильным и неправильным, хорошим и плохим, предсказание грядущих событий, социальный контроль, к примеру, подавление эмоциональных и сексуальных порывов. Основной деятельностью этой части мозга считается оркестровка мыслей и действий в соответствии с внутренними целями. Посредническая роль префронтального кортекса крайне сходна с балансом между Разумом и Эфирной Душой и контролем над Эфирной Душой, который осуществляет Разум.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

HE-7 Шэньмэнь и Ren-15 Цзювэй совместно питают Сердце, Разум и Дух, успокаивают Разум и расслабляют грудь.

По моему опыту, воздействие на Сердце особенно важно для мужчин. Конечно, функции Разума (*Шэнь* Сердца) одинаковы у мужчин и женщин. Тем не менее есть и некоторые различия. Несмотря на то, что следующее утверждение является широким обобщением (а потому из него есть множество исключений), мужчины скорее склонны функционировать через мышление и когнитивную часть Разума (*Шэнь*), Интеллекта (*И* Селезенки) и Силы Воли (*Чжи* Почек), а женщины склонны функционировать скорее через Эфирную Душу (*Хунь* Печени). Можно было бы даже сказать, что в то время как у мужчин Эфирная Душа – это бессознательное, у женщин она – сознание. Более того, можно сказать, что контролирующая функция Разума по отношению к Эфирной Душе сильнее у мужчин, чем у женщин.

Я думаю, это объясняет, почему женщины настолько лучше умеют общаться. Так как у мужчин контролирующая функция Разума до некоторой степени сильнее, чем у женщин, многие мужчины испытывают трудности в общении и в ситуации лечения им труднее проявлять свои эмоции, а иногда даже физические симптомы. Некоторые психотерапевты говорят, что среднему мужчине требуется 9 месяцев для того, чтобы достичь в психотерапии точки, с которой женщины *начинают*.

По этой причине, у мужчин я воздействую на Сердце крайне часто – определенно чаще, чем у женщин. Я воздействую на Сердце у мужчин очень часто для того, чтобы питать Разум, снизить контроль Разума над Эфирной Душой и укрепить связь между Разумом и Силой Воли. Для питания Разума у мужчин я использую HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин и Ren-15 Цзювэй.

На самом деле, я считаю, что использование канала Сердца помогает мужчинам и во многих других случаях, например, при боли в нижнем отделе

спины. Если мужчина страдает хроническими болями в нижнем отделе спины на фоне недостатка Почек и расстройства Разума, я использую комбинацию следующих точек:

- SI-3 слева вместе с BL-62 справа (для того, чтобы открыть Управляющий Сосуд),
- HE-7 Шэньмэнь справа и KI-4 Дачжун слева.

Клермон де Кастильехо пишет о маскулинных и феминных аспектах психики, представляющих интересную параллель к китайскому представлению о различных аспектах психики. Обратите внимание, что маскулинные и феминные качества психики равно применимы к мужчинам и к женщинам, т. е. женщина может демонстрировать маскулинные качества, а мужчина – феминные. Все люди так или иначе являются носителями обоих качеств, хоть и в разных пропорциях.

Клермон де Кастильехо называет маскулинный аспект психики «сфокусированным сознанием», а феминный – «рассеянным осознанием». Она описывает «сфокусированное сознание» так:

«Сфокусированное сознание на протяжении тысячелетий развивалось из бессознательного и продолжает это развитие. Все наше образование – это попытка выработать и заострить его с тем, чтобы приобрести силу смотреть на вещи и анализировать составляющие их части, чтобы приобрести умение формулировать идеи и способность менять, изобретать, творить. Именно это сфокусированное сознание все мы постоянно используем в мире повседневности. Без него не было бы ни культуры, ни научных открытий»[9].

Из этого описания видно, что то, что Клермон называет «сфокусированным сознанием», соответствует Интеллекту (*И*) и мыслительной и когнитивной части Разума (*Шэнь* Сердца). Несмотря на то, что оно очевидно присуще и мужчинам, и женщинам, мужчины скорее функционируют с этой позиции, чем с феминной, которая будет описана ниже.

Клермон де Кастильехо описывает феминный аспект психики, «рассеянное осознание», так:

«Тем не менее, это не единственный тип сознания. Для большинства детей характерно (а женщины сохраняют его и в зрелости) рассеянное осознание полноты природы, где все связано со всем остальным, и они чувствуют себя частью этого целого. Именно из этого слоя еще не разделенной на части психики происходят мудрые высказывания детей. Здесь находятся мудрость художников и слова пророков»[10].

Мы можем провести параллель между этим описанием и китайской медициной и сказать, что «рассеянное осознание» соответствует Эфирной Душе. Несмотря на то, что оно присуще как мужчинам, так и женщинам, женщины скорее функционируют с этой позиции. Интересно также упоминание детей и художников, так как и те и другие живут в мире Эфирной Души.

Это еще одна причина, по которой я очень часто воздействую на Сердце и Разум у мужчин для того, чтобы стимулировать вышеописанное «рассеянное осознание» и уменьшить контроль Разума, тем самым стимулируя движение Эфирной Души.

Наконец, питательный эффект точек Сердца на Разум имеет еще одно следствие. «Успокоение Разума» (посредством воздействия на канал Сердца) обладает также выраженным болеутоляющим действием при любом виде боли. Это еще один повод использовать HE-7 в вышеописанной комбинации для лечения хронических болей в спине. В очень многих случаях хроническая боль оказывается физическим проявлением невыраженной эмоциональной боли; в таких случаях применение HE-7 особенно важно.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Сердце

- Сердце – это Монарх, т. е. наиболее важный орган, потому что только оно хранит Разум, имеющий управляющую, интегрирующую и координирующую функции в нашей психической жизни.
- Сердце играет центральную роль в сфере психического потому, что оно хранит Разум, который отвечает за само по себе сознание, наше чувство идентичности, мышление, восприятие и нашу эмоциональную жизнь.
- Сердце (посредством Разума) играет крайне важную координирующую и интегрирующую роль по отношению к Эфирной Душе, Телесной Душе, Интеллекту, Памяти.
- Сердце играет центральную роль в нашей психической жизни потому, что на него воздействуют все эмоции; так как оно хранит Разум, который чувствует эмоции.
- Поэтому воздействие на Сердце принципиально важно при всех психических и эмоциональных расстройствах.
- «Успокоение Разума» при помощи HE-7 обладает болеутоляющим эффектом при хронической боли, в особенности если она происходит от эмоциональных страданий.

Краткое перечисление точек Сердца

- HE-7 Шэньмэнь: питает Кровь Сердца, успокаивает Разум, питает Разум, регулирует контроль Разума над Эфирной Душой.
- HE-5 Тунли: тонизирует Сердце и Разум, двигает Ци, используется при депрессии.
- HE-8 Шаофу: тушит Огонь Сердца, успокаивает Разум.

Краткое перечисление комбинаций точек Сердца

- HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзюйэй: питает Разум, успокаивает Разум, тонизирует Разум и Сердце, открывает грудь, регулирует контроль Разума над Эфирной Душой.
- HE-7 Шэньмэнь, LIV-3 Тайчун, Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь: успокаивает Разум и Дух, ограничивает движение Эфирной Души.

ЛЕГКИЕ

Согласно главе 8 «Простых Вопросов», *«Легкие – должностное лицо, функционирующее как министр: они отвечают за правительство»*[11]. Будучи премьер-министром, они – вторые в иерархии после Сердца. То, что они отвечают за «правительство», – отражение их управления Ци, т.е. управляя Ци, они оказываются ответственны за все физиологические процессы.

То, что Легкие отвечают за «правительство» (*Чжи*), важно для психоэмоциональной сферы. Мы склонны считать, что Печень влияет на циркуляцию Ци во всех частях тела; безусловно, это так. Однако Легкие выполняют сходную роль во всех частях тела; в этом значение того, что они «управляют Ци».

В психоэмоциональной сфере движение Легкими Ци в особенности подвержено воздействию грусти, скорби, беспокойства и чувства вины; они вызывают либо недостаток, либо застой Ци Легких, либо и то и другое вместе. Застой Ци Легких проявляется в груди и в горле, а в числе его физических проявлений легкое чувство одышки, стесненности в груди и/или горле и вздохи. Пульс Легких относительно Натянутый. Эмоциональные проявления застоя Ци Легких – это грусть, беспокойство, депрессия, склонность к рыданиям и самокритике.

При застое Ци Легких я использую LU-7 Лицюэ. Я считаю, что эта точка обладает «центростремительным» двигающим действием; она стимулирует выражение подавленных эмоций.

Воздействие на Легкие при психоэмоциональных проблемах предельно важно, учитывая, что происходящие от потери грусть и скорбь – настолько распространенные среди западных пациентов эмоции. Интересно, что наш современный мир и образ жизни в очень большой степени основаны на развитии мыслящей части Разума и Интеллекта (*И*), но наша лимбическая система, несмотря на это, остается такой же чувствительной, как и столетия назад. Высшим млекопитающим от природы свойственно искать вскармливания, и каждая потеря отзывается воспоминанием о потере вскармливания. Это может быть потеря супруга или супруги из-за смерти, развода, разлуки, ребенка из-за смерти или разлуки, потеря работы, потеря дружбы.

Потеря – основная причина грусти и скорби, воздействующая на Легкие. Легкие – «чувствительный» орган, так как внешние патогенные факторы проникают в первую очередь в них. Но они чувствительны также и с психологической точки зрения, и потеря с легкостью ранит их. Для лечения воздействия грусти и скорби на Легкие я использую, опять же, LU-7 Лицюэ, но также и LU-9 Тайюань и BL-13 Фэйшу.

Легкие хранят Телесную Душу, в этом также проявляется то, что они отвечают за все физиологические процессы; по сути, эти процессы зависят не только от Ци, но и от движения и деятельности Телесной Души во всех частях тела.

С точки зрения эмоций управление Ци во всех физиологических процессах и хранение Телесной Души означает, что Легкие связаны со всеми эмоциями, а не только с относящимися к Легким (такими, как грусть, скорбь и беспокойство). Итак, все эмоции воздействуют на Легкие и на Телесную Душу, отсюда важность LU-7 Лицюэ при лечении эмоциональных проблем.

Природа и функции Телесной Души были подробно рассмотрены в главе 4.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Легких – это LU-7 Лицюэ, BL-13 Фэйшу и BL-42 Поху.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Легкие

- Согласно главе 8 «Простых Вопросов», *«Легкие – должностное лицо, функционирующее как министр: они отвечают за правительство»*

- Будучи премьер-министром, они – вторые в иерархии после Сердца. То, что они отвечают за «правительство», – отражение их управления Ци, т.е., управляя Ци, они оказываются ответственны за все физиологические процессы.
- Легкие хранят Телесную Душу, в этом также проявляется то, что они отвечают за все физиологические процессы.
- Легкие подвержены воздействию грусти, скорби, тревоги и чувства вины, что часто приводит к застою Ци Легких, для лечения которого я использую LU-7.
- Грусть и скорбь от потери – наиболее распространенные среди западных пациентов эмоции, и они оказывают глубокое воздействие на Легкие. Я использую LU-7, LU-9 и BL-13.
- С точки зрения эмоций управление Ци во всех физиологических процессах и хранение Телесной Души означает, что Легкие связаны со всеми эмоциями.

Краткое перечисление точек Легких

- LU-7 Лицюэ: застой Ци Легких, вызванный грустью, скорбью, беспокойством или чувством вины; стимулирует выражение подавленных эмоций, центростремительное движение.
- LU-9 Тайюань: недостаток Ци из-за грусти и скорби.
- LU-3 Тяньфу: успокаивает Телесную Душу, успокаивает Разум, открывает отверстия Разума; грусть, рыдания.

Краткое перечисление комбинаций точек Легких

- LU-7 Лицюэ, LU-9 Тайюань и BL-13 Фэйшу: недостаток Ци Легких, скорбь, рыдания, депрессия.
- LU-7 Лицюэ, BL-13 Фэйшу и BL-42 Поху: депрессия или тревога, грусть, скорбь, беспокойство, чувство вины; успокаивает Телесную Душу, успокаивает Разум, питает Разум.

ПЕЧЕНЬ

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: «*Печень – должностное лицо, функционирующее как генерал: она производит планирование*»[12]. Это означает, что Печень отвечает за размышления и планирование жизни человека; это функция Эфирной Души, которую хранит Печень.

Функцию планирования Печени не следует путать с функцией принятия решений Желчного Пузыря. Когда мы производим какие-то действия, они, как правило, состоят из двух стадий. На первой стадии мы размышляем, думаем об этом и планируем наши действия; за это отвечает Печень. На второй стадии нам нужна храбрость для того, чтобы действовать и принять решение касательно того, что мы обдумали; за это отвечает Желчный Пузырь.

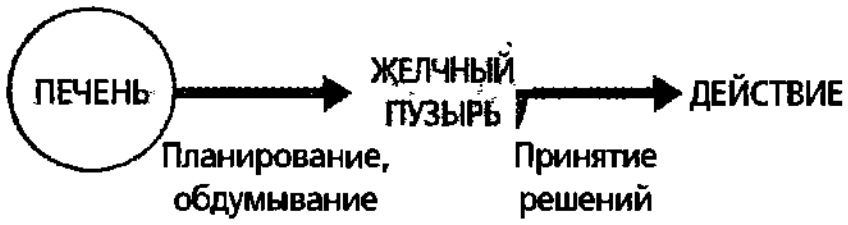


Рисунок 8.1. Планирование Печени и принятие решений Желчного Пузыря

Планирование печени может быть правильным, но, если Желчный Пузырь слаб, нам недостает храбрости, чтобы принять решение. Среди пациентов часто встречаются подобные случаи, в особенности в области отношений и работы. Например, человек может знать, что следует отказаться от определенных отношений или работы, но, если Желчный Пузырь слаб, ему не хватит смелости действовать в соответствии с планом и принять решение (рис. 8.1).

Встречаются и противоположные случаи. Желчный Пузырь может быть силен, и тогда человек легко принимает решения; однако, если функция планирования Печени при этом подорвана, человек будет каждый раз принимать опрометчивые решения.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Печени – это LIV-3 Тайчун и BL-47 Хуньмэнь.

Печень играет крайне важную роль в нашей эмоциональной жизни, так как она хранит Эфирную Душу. Как уже было сказано в главе 3, Эфирная Душа отвечает за нашу эмоциональную жизнь, наши взаимоотношения, за наши планы, мечты, вдохновение и творческий потенциал. От природы Эфирной Душе свойственно непрестанно желать «двигаться», и это движение отвечает за вышеперечисленные качества; когда это движение нормально, человек общителен, у него есть мечты, вдохновение и творческий потенциал.

Свободное течение Ци Печени – это проявление психического движения Эфирной Души. Движение Эфирной Души может становиться недостаточным при недостатке или застое Ци Печени. Обратите внимание на то, что Ци Печени *может* быть недостаточна, и это проявляется так же, как сочетание

недостатка Крови Печени и депрессии. Недостаток Ци Печени рассмотрен в главе 3.

Движение Эфирной Души может быть и чрезмерным, и в таком случае поведение человека будет иметь слегка маниакальные черты, что описано в главе 3.

Лучшая точка для стимуляции движения Эфирной Души при депрессии – это GB-40 Цюсюй, в то время как LIV-3 Тайчун в сочетании с BL-47 Хуньмэнь может быть использована для ограничения движения Эфирной Души.

Обратите внимание, что, несмотря на то что Эфирная Душа хранится в Печени, на нее воздействуют и другие органы. Например, недостаток Ян Селезенки и Почек может вызывать недостаток движения Эфирной Души, в то время как Огонь Сердца может вызывать ее избыточное движение.

Как хорошо известно, Печень подвержена воздействию гнева. Мне лично кажется, что значение гнева как причины заболеваний переоценивается как в Китае, так и на Западе. Это подробно рассматривается в главе 9. Для определения гнева как эмоциональной причины заболевания полезен пульс; если дело в гневе, пульс Струнный; если пульс совсем не Струнный, то причиной заболевания является не гнев.

Клинический случай

32-летняя женщина страдала легкой формой астмы и аллергическим ринитом. Главными ее проблемами, однако, были легкая депрессия, неуверенность в том, куда следует двигаться в жизни, повторяющиеся проблемы в отношениях и плаксивость. Она посещала психотерапевта, так как в подростковом возрасте подвергалась сексуальным домогательствам со стороны отчима. Ее психотерапевт сказал ей, что она хранит подавленный гнев (связанный с сексуальными домогательствами) и что ей следует «выпустить его наружу».

Она была очень бледна и, помимо склонности к плачу, ее голос был очень слаб и имел слезливый тон. У нее был Бледный язык и Шероховатый и Слабый пульс в целом, но самой слабой была правая позиция *кунь*, т. е. позиция Легких.

Я привожу этот случай в качестве примера переоценки гнева как эмоциональной причины заболевания не только китайцами, но часто и западными психотерапевтами. Все признаки говорили о том, что причиной ее болезни был не гнев: ее голос, слезливый тон, бледность и, что самое главное, очень Слабый пульс, особенно в позиции Легких.

Поэтому, по моему мнению, она страдала от грусти и скорби, воздействовавших на Легкие. Ее психотерапевт поставил диагноз на основании готовой идеи о том, что, подвергшись сексуальным домогательствам, она должна была испытывать гнев. Но на определенные жизненные события каждый реагирует по-своему. После сексуальных домогательств одна женщина (или мужчина) может испытывать гнев, другая – грусть, кто-то – даже чувство вины; поэтому мы не можем исходить из готовых представлений о гневе.

Что самое важное, с точки зрения китайской диагностики я сказал бы: «Если пульс не Струнный, дело не в гневе».

Не следует забывать, что на Печень оказывают воздействие и другие эмоции. У женщин на Печень может воздействовать грусть, ведущая к недостатку Крови Печени. На Печень также может воздействовать тревога, ведущая к подъему Ци Печени.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Печень

- Печень отвечает за размышления и планирование жизни человека; это функция Эфирной Души, которую хранит Печень.
- Функцию планирования Печени не следует путать с функцией принятия решений Желчного Пузыря.
- Печень играет крайне важную роль в нашей эмоциональной жизни, так как она хранит Эфирную Душу, которая отвечает за нашу эмоциональную жизнь, нашу проекцию на других в отношениях, наши планы, мечты, вдохновение и творческий потенциал.
- Свободное течение Ци Печени – это проявление психического движения Эфирной Души.
- Движение Эфирной Души может становиться недостаточным при недостатке или застое Ци Печени.
- Движение Эфирной Души также может быть чрезмерным, и в таком случае поведение человека будет иметь слегка маниакальные черты.

Краткое перечисление точек Печени

- GB-40 Цюсюй: стимулирует физиологический подъем Ци Печени; депрессия, нерешительность.
- LIV-3 Тайчун: ограничивает движение Эфирной Души.

Краткое перечисление комбинаций точек Печени

- LIV-3 Тайчун и BL-47 Хуньмэнь: регулирует движение Эфирной Души (ограничивает); депрессия, маниакальное поведение, раздражительность, гнев, подавленный гнев.
- LIV-3 Тайчун, LI-4 Hegu, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь: ограничивает движение Эфирной Души, успокаивает Дух.

СЕЛЕЗЕНКА

Как уже упоминалось выше, в главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Селезенка и Желудок – должностные лица, функционирующие, как погреба: от них происходят пять вкусов»*[13]. Я рассмотрю Селезенку и Желудок по отдельности.

Основным аспектом психологической функции Селезенки является то, что она хранит Интеллект (*И*), который отвечает за память, сосредоточение, концентрацию, повышенное внимание и идеи. Эта функция была рассмотрена в главе 5.

С точки зрения эмоций Селезенка подвержена воздействию задумчивости и тревоги. В тяжелых случаях это может привести к навязчивым идеям.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Селезенки – это SP-3 Тайбай и BL-49 Ишэ.

Селезенка относится к Земле; если мы расположим Пять Элементов в форме креста с Огнем вверху, Водой внизу, Деревом слева, а Металлом справа, Земля окажется в центре (рис. 8.2). Центральная позиция Земли и Селезенки важна в психоэмоциональном контексте.

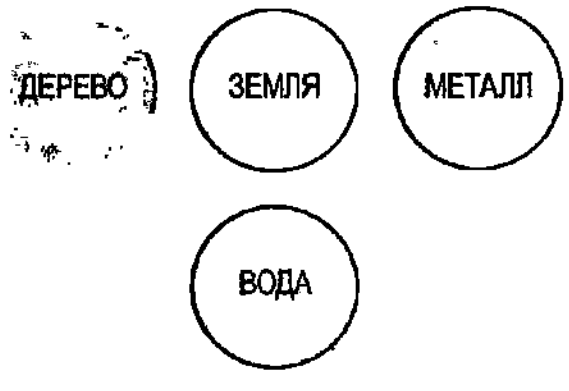


Рисунок 8.2. Пять Элементов с Землей в центре

В психологическом смысле недостаток Селезенки лишает человека «центра». Это приводит к депрессии и неуверенности. Я часто встречаю такое положение у молодых людей, которые только недавно покинули родительский дом (что часто случается преждевременно). Молодые люди, страдающие недостатком Селезенки, часто склонны ходить, поднимая пятки так, как будто они идут на носках.

Селезенка принадлежит Земле, которая среди Пяти Элементов является погребом. Ци Селезенки – источник Ци и Крови, и в психоэмоциональной перспективе Селезенка связана с вопросами питания. Это питание и на физическом, и на психическом уровне. На физическом уровне сильное влияние на Селезенку оказывает наша диета, как в том, что мы едим, так и в том, как мы едим.

С психоэмоциональной точки зрения Селезенка отвечает за питание и воспитание, и Селезенка часто подвергается неблагоприятному воздействию недостатка родительского внимания (воспитания). Когда Селезенка подвержена неблагоприятному воздействию родительского внимания (или его недостатка), я использую точки Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли и BL-20 Пишу для ее тонизации.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для тонизации Селезенки, когда она подвержена неблагоприятному воздействию родительского внимания (или его недостатка), я использую точки Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли и BL-20 Пишу.

И наоборот, Селезенка также может быть подвержена неблагоприятному воздействию чрезмерного и удушающего внимания со стороны одного или обоих родителей. Это внимание – на самом деле не внимание, так как оно нарциссично.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Селезенка

- *«Селезенка и Желудок – должностные лица, функционирующие, как погреба: от них происходят пять вкусов»*.
- Основным аспектом психологической функции Селезенки является то, что она хранит Интеллект (*И*), который отвечает за память, сосредоточение, концентрацию, повышенное внимание и идеи.

- С точки зрения эмоций Селезенка подвержена воздействию задумчивости и тревоги. В тяжелых случаях это может привести к навязчивым идеям.
- В психологическом смысле недостаток Селезенки лишает человека «центра». Это приводит к депрессии и неуверенности.
- Ци Селезенки – источник Ци и Крови, и с психоэмоциональной точки зрения Селезенка связана с вопросами питания. Это питание как на физическом, так и на психическом уровне (воспитание, внимание родителей).
- На физическом уровне сильное влияние на Селезенку оказывает наша диета, как в том, что мы едим, так и в том, как мы едим.
- С психоэмоциональной точки зрения Селезенка отвечает за питание и воспитание, и Селезенка часто подвергается неблагоприятному воздействию недостатка родительского внимания.
- Селезенка также может быть подвержена неблагоприятному воздействию чрезмерного и удушающего внимания со стороны одного или обоих родителей.

Краткое перечисление точек Селезенки

- SP-3 Тайбай: тонизирует Селезенку, укрепляет Интеллект (*И*).
- Ren-12 Чжунвань: тонизирует Селезенку, укрепляет Интеллект.
- BL-20 Пишу: тонизирует Селезенку, укрепляет Интеллект.
- BL-49 Ишэ: задумчивость, навязчивые мысли.

Краткое перечисление комбинаций точек Селезенки

- Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу: тонизирует Селезенку, питает Интеллект, помогает при проблемах с родительским вниманием.

ПОЧКИ

Как уже упоминалось, в главе 23 «Простых Вопросов» говорится: «*Почки хранят Силу Воли* [*Чжи*]»[14]. *Чжи* можно перевести либо как «Память», либо как «Сила Воли». В контексте психоэмоциональных проблем перевод *Чжи* как «Сила Воли» клинически более значим.

Сила Воли Почек относится к энергии, решительности, энтузиазму, настойчивости, целеустремленности и силе воли. Как будет отмечено далее, недостаток этих качеств часто связан с депрессией.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на Почки и их Силу Воли – это KI-4 Дачжун, BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши.

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: «*Почки – должностное лицо, отвечающее за мощь: от них происходит умение*»[15]. Интересно, что в «Простых Вопросах» «мощь» упоминается в связи с Почками. Это означает две вещи. С физической точки зрения «мощь» связана с тем, что Почки – корень Пренатальной Ци и хранят Эссенцию; это определяет нашу врожденную энергию, силу, или мощь. По сути, симптомы полноты Моря Мозгового Вещества (берущего начало в Почках) – это «много энергии, большая физическая сила». Море Мозгового Вещества упоминается в главе 23 «Оси Духа»[16].

С точки зрения психики «мощь» отсылает к энергии и непреклонности, идущим из Почек. Они соответствуют *Чжи*, т. е. Силе Воли. Это было рассмотрено в главе 6.

Симптомы полноты и пустоты Моря Мозгового Вещества имеют значение для психоэмоциональной сферы. Симптомы полноты Моря Мозгового Вещества («много энергии, большая физическая сила») указывают на общее состояние силы индивида; это энергия не только физическая, но и психическая, что означает, что человек способен выдержать эмоциональный стресс, сохранив целостность *Шэнь*. В противоположность тому, что можно было бы подумать, многие пожилые люди обладают общей силой Моря Мозгового Вещества, придающей силу и основательность их *Шэнь*.

Физические симптомы недостатка Моря Мозгового Вещества – это: головокружение, звон в ушах, слабость в ногах, неясное зрение и желание прилечь. На психоэмоциональном уровне человек с общим недостатком Моря Мозгового Вещества более предрасположен к эмоциональному стрессу; его или ее *Шэнь* уязвимей, и человеку недостает психической силы и гибкости. При таких обстоятельствах человек с легкостью впадает в депрессию, если подвергается эмоциональному стрессу.

Точки, указанные для Моря Мозгового Вещества в главе 33 «Оси Духа», – это Du-20 Байхуэй (описанная в «Оси Духа» как «верхняя» точка) Du-16 Фэнфу (описанная как «нижняя» точка). Я использую Du-20, прежде всего, для укрепления Моря Мозгового Вещества, питания *Шэнь* и укрепления Силы Воли Почек (*Чжи*). Поэтому Du-20 – крайне важная при депрессии точка.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшая точка для воздействия на психический аспект Почек и для укрепления Моря Мозгового Вещества – это Du-20 Байхуэй.

Почки оказывают глубокое влияние на психоэмоциональное состояние через Огонь-Министр. Огонь-Министр – это огненный аспект Почек. Почки – уникальный орган, так как они являются источником физиологической Воды и Огня всего тела. Огонь-Министр уподоблен Вратам Жизни (*Мин Мэнь*).

Первое рассмотрение Врат Жизни (*Мин Мэнь*) встречается в «Классике трудностей», в частности, в главах 36 и 39. В главе 36 говорится:

«В действительности Почек не две, так как левая Почка – это собственно Почка, а правая Почка – это Мин Мэнь. Мин Мэнь – хранилище Шэнь и связана с Юань Ци; у мужчин она содержит Эссенцию, а у женщин она связана с маткой. Поэтому есть только одна Почка»[17].

В главе 39 говорится:

Почему в классике говорится, что существует пять органов Ян и шесть Инь? Причина в том, что органов Инь насчитывается 6 из-за того, что Почек две. Левая Почка – это собственно Почка, правая Почка – это Мин Мэнь ... причина, по которой органов Ян шесть, заключается в том, что каждый из пяти органов Инь имеет соответствующий орган Ян плюс еще один – Тройной Обогреватель»[18] (см. рис. 8.3)

Из этих двух отрывков ясно видно, что, согласно «Классике трудностей», *Мин Мэнь* соответствует правой Почке, а потому он и Почки функционально неразделимы. Это подтверждается в «Классике пульса» (*Май Цзин*), написанной Ван Шу Хэ в период династии Хань, где Почка и *Мин Мэнь* относятся к Правой Задней (проксимальной) позиции пульса. Чжэнь У Цзэ династии Сун писал: *«Древние считали левую Почку собственно Почкой, связанной с Мочевым Пузырем, а правую Почку – Мин Мэнь, связанной с Тройным Обогревателем»* (рис. 8.4). Тем не менее в течение нескольких столетий, вплоть до династии Мин, авторы медицинских текстов изредка рассматривали *Мин Мэнь* как нечто отдельное от Почки, называя *Мин Мэнь* «Ци Почек».

С началом династии Мин концепт *Мин Мэнь* был значительно развит и представления о нем отличались от сформулированных в Нань Цзин. В период династии Мин китайские медики считали, что *Мин Мэнь* не является частью правой Почки, а занимает место между двумя Почками.

Чжан Цзе Бинь (1563–1640) говорил:

«Существуют две Почки ... Мин Мэнь находится между ними ... Мин Мэнь – это орган Воды и Огня, хранилище Инь и Ян, Море Эссенции и определяет жизнь и смерть».

Ли Ши Чжэнь также говорил, что *Мин Мэнь* находится между почками (рис. 8.5).

Чжао Сянь Хэ крайне подробно рассмотрел *Мин Мэнь* в своей книге «Медицинская драгоценность» (*И Гуй*), напечатанной в 1687 году. В этой книге в

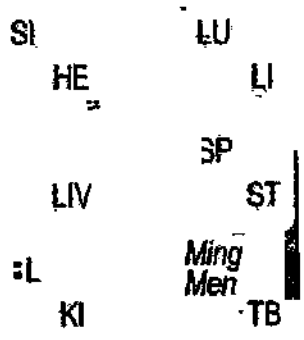


Рисунок 8.4. Отнесение Огня-Министра к правой задней позиции пульса

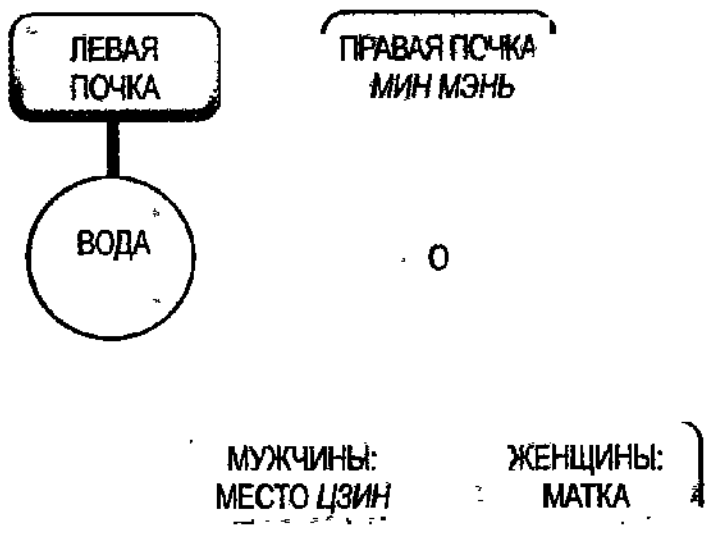


Рисунок 8.3. Мин Мэнь в Нань Цзин

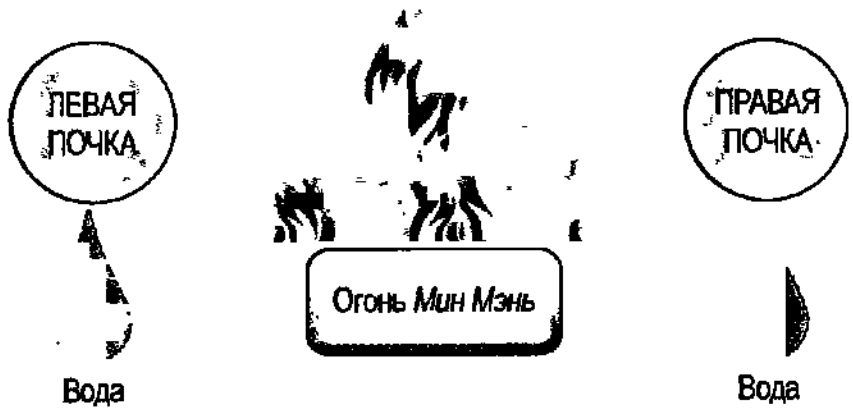


Рисунок 8.5. Огонь-Министр между Почками

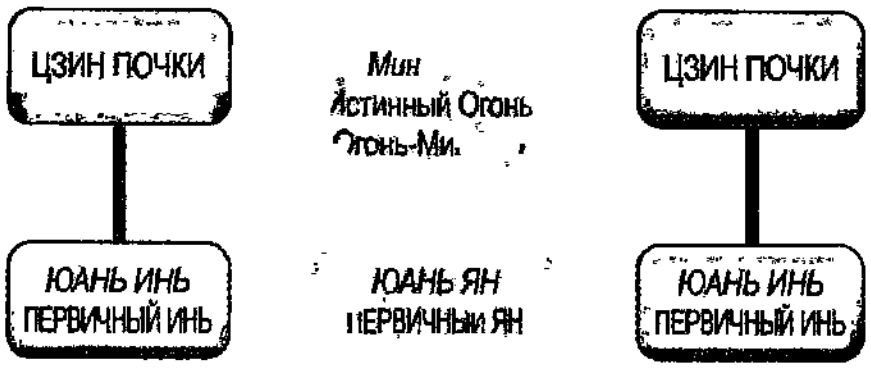


Рисунок 8.6. Огонь-Министр как Ян-аспект Эссенции

основном говорится о физиологических и патологических аспектах *Мин Мэнь*. Чжао Сян Хэ также считал, что *Мин Мэнь* находится между Почками. Он писал, что *Мин Мэнь* – это движущая сила всей функциональной деятельности тела, физиологический Огонь, принципиально необходимый для жизни.

Этот Огонь также называется «Истинный Огонь», или «Огонь-Министр» (в совершенно другом смысле, чем в случае Перикарда). Значение того, что *Мин Мэнь* имеет природу Огня, заключается в снабжении жаром всех наших телесных функций и самой Эссенции Почек. Будучи источником Воды и Огня тела, Первичной Инь и Первичной Ян, Почки отличаются от всех остальных органов. *Мин Мэнь* – это воплощение Огня в Почках, а Огонь-Министр – это особый тип Огня, так как он не только уничтожает Воду, но может и производить ее (рис. 8.6).

В этом отношении теория *Мин Мэнь* идет вразрез с теорией Пяти Элементов, согласно которой Огонь-Министр – это Тройной Обогреватель и Перикард. Тем не менее между Перикардом и Огнем-Министром существуют связи (см. ниже).

В контексте психоэмоциональных проблем Огонь-Министр часто и с легкостью «распаляется» эмоциональным стрессом с порождением Жара и подъемом Ци, нарушающим деятельность Сердца и Перикарда. При эмоциональном стрессе Жар часто оказывается результатом застоя Ци; тем не менее он также может возникнуть независимо, без предшествующего застоя Ци (рис. 8.7).

Когда Жар формируется под воздействием эмоционального стресса, Огонь-Министр становится патологическим; «распаляясь», он выходит из Нижнего Обогревателя и течет вверх к Сердцу и Перикарду. Физиологический Огонь-Министр должен быть «скрыт» в Нижнем *Дань Тянь* и должен быть невидим. Когда есть Жар, Огонь-Министр виден.

Для того чтобы смягчить Огонь-Министр при психологических проблемах, следует использовать

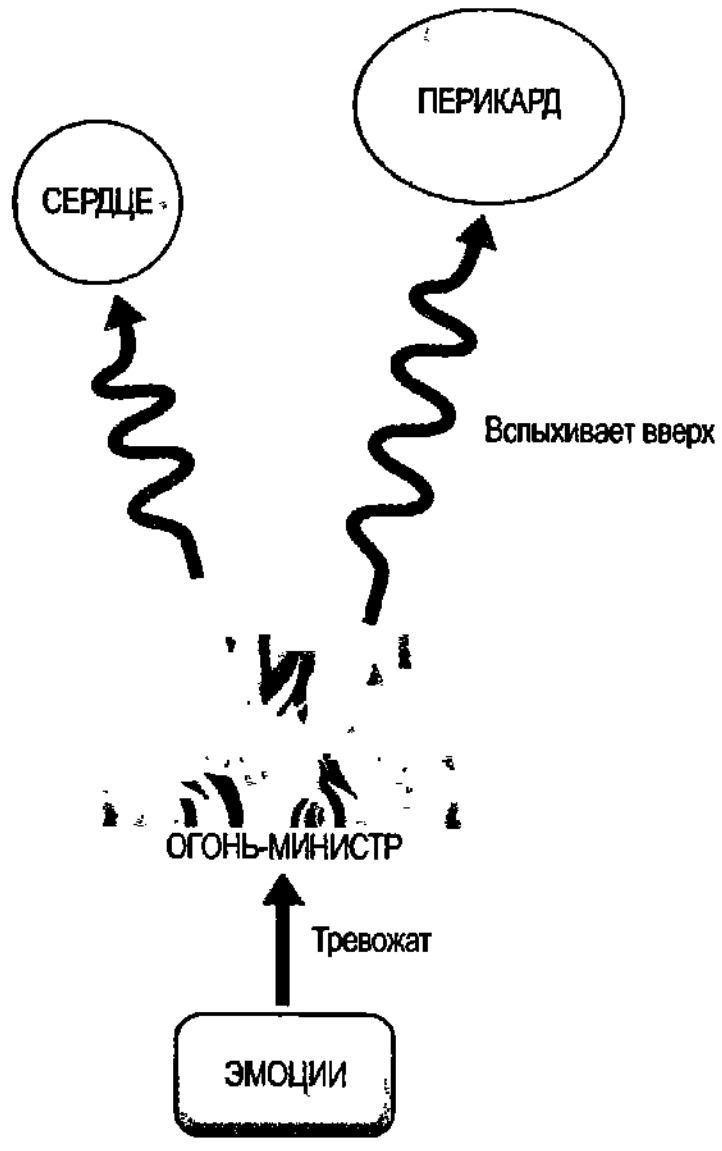


Рисунок 8.7. Эмоции распаляют Огонь-Министр

такие точки Сердца и Перикарда, как HE-8 Шаофу и P-7 Далин. Использование точек Перикарда особенно важно потому, что вызванный эмоциональным стрессом патологический Огонь-Министр поднимается к Тройному Обогревателю и Перикарду (каналы Огня-Министра).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для обуздания патологического Огня-Министра, поднимающегося вверх из-за психологического стресса, следует использовать точки каналов Тройного Обогревателя и Перикарда, например TB-5 Вайгуань, P-7 Далин или P-8 Лаогун

Дополнительно, тонизация физиологического Огня-Министра при помощи таких точек, как Ren-4 Гуаньюань, также поможет вернуть Огонь-Министр в место его «укрытия», а потому и успокоить Разум. Возвращая Огонь-Министр обратно вниз, в место его укрытия, Ren-4 Гуаньюань успокаивает Разум.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Ren-4 Гуаньюань успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Почки

- Почки хранят Силу Воли (*Чжи*).
- Сила Воли Почек относится к энергии, решительности, энтузиазму, настойчивости, целеустремленности и силе воли.
- В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Почки – должностное лицо, отвечающее за мощь: от них происходит умение».*
- С физической точки зрения «мощь» связана с тем, что Почки – корень Пренатальной Ци и хранят Эссенцию; это определяет нашу врожденную энергию, силу, или мощь.
- С точки зрения психики «мощь» отсылает к энергии и непреклонности, идущим из Почек. Они соответствуют *Чжи*, т. е. Силе Воли.
- Симптомы полноты Моря Мозгового Вещества («много энергии, большая физическая сила») указывают на общее состояние силы индивида; это энергия не только физическая, но и психическая, что означает, что человек способен выдержать эмоциональный стресс, сохранив целостность *Шэнь*.
- На психоэмоциональном уровне человек с общим недостатком Моря Мозгового Вещества более склонен к эмоциональному стрессу; его или ее *Шэнь* уязвимей, и человеку недостает психической силы и гибкости.
- Я использую Du-20, прежде всего, для укрепления Моря Мозгового Вещества, питания *Шэнь* и укрепления Силы Воли Почек (*Чжи*).
- Почки оказывают глубокое влияние на психоэмоциональное состояние через Огонь-Министр.
- Начиная с периода династии Мин считается, что *Мин Мэнь* занимает место между Почками.
- В контексте психоэмоциональных проблем Огонь-Министр часто и с легкостью «распаляется» эмоциональным стрессом с порождением Жара и подъемом Ци, нарушающим деятельность Сердца и Перикарда.
- Для обуздания Огня-Министра при психологических проблемах следует использовать такие точки Сердца и Перикарда, как HE-8 Шаофу и P-7 Далин.
- Тонизация физиологического Огня-Министра при помощи таких точек, как Ren-4 Гуаньюань, также поможет вернуть Огонь-Министр в место его «укрытия», а потому и успокоить Разум.

Краткое перечисление точек Почек

- KI-4 Дачжун: тонизирует Почки, двигает Ци, укрепляет сообщение между Сердцем и Почками; страх, тревога.
- BL-52 Чжиши: укрепляет Силу Воли (*Чжи*); депрессия.
- KI-3 Тайси: укрепляет Силу Воли; депрессия.
- Du-20 Байхуэй: питает Море Мозгового Вещества; депрессия.

Краткое перечисление комбинаций точек Почек

- BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши: укрепляет Силу Воли.

ПЕРИКАРД

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Перикард функционирует, как посланник: от него происходят радость и счастье»*[19]. Как и Сердце, Перикард хранит Разум и потому оказывает глубокое влияние на нашу психоэмоциональную жизнь.

На психоэмоциональном уровне функция Перикарда может рассматриваться как психический эквивалент его физической функции движения Ци и Крови в груди; точно так же, как он делает это на физическом уровне, на психоэмоциональном уровне Перикард отвечает за движение по направлению к другим, т. е. в отношениях.

Более того, движущая природа Перикарда усиливается его отношениями с Тройным Обогревателем как каналом (в каналах Огня-Министра). Так как Тройной Обогреватель отвечает за свободное течение Ци (совместно с Печенью), отношения Перикарда с Тройным Обогревателем частично объясняют его действие в движении Ци и Крови и его психоэмоциональную функцию в движении по направлению к другим.

Учитывая, что Перикард связан с Печенью в каналах Конечного Инь, можно сказать, что это движение также связано с движением Эфирной Души от эго по направлению к другим в общественных отношениях и семейном взаимодействии. По этой причине на психоэмоциональном уровне Перикард отвечает, прежде всего, за здоровое взаимодействие с другими людьми в общественных, любовных и семейных отношениях. Возможно, именно таково значение утверждения из «Простых Вопросов»: *«Радость и счастье происходят от Перикарда»* (рис. 8.8).

Описание Перикарда как «посланника», возможно, связано с его ролью в отношениях с другими: роль посланника или посла заключается в передаче сообщений от одного государства другому (рис. 8.9).

Перикард хранит Разум (совместно с Сердцем), и среди его патологий можно назвать следующие:

- Недостаток Крови Перикарда вызывает депрессию и легкую тревогу.
- Жар Крови Перикарда вызывает тревогу, бессонницу и ажитацию.
- Флегма в Перикарде вызывает психическое замешательство и, в тяжелых случаях, психические заболевания.
- Перикард воздействует на эмоциональные проблемы, связанные со сложностями в отношениях.

Совместно с Тройным Обогревателем Перикард относится к Огню-Министру. Несмотря на то что многие доктора, в числе которых Чжу Чжэнь Хен (1281–1358), отождествляли Министерский Огонь с Огнем *Мин Мэнь* (а потому и с Почками), другие, в числе которых Чжан Цзе Бинь (1563–1640), отождествляли Министерский Огонь с такими внутренними органами, как Почка, Печень, Тройной Обогреватель, Желчный Пузырь и Перикард. По сути, считается, что Огонь-Министр поднимается к Печени, Желчному Пузырю и Перикарду (в этом он сравнивается с «Огненным Драконом, летящим на вершину высокой горы») и опускается к Почкам (в этом он сравнивается с «Огненным Драконом, погружающимся в глубокое море») (см. рис. 9.41 и 9.42).

Психоэмоциональный аспект Перикарда будет рассмотрен далее в главе 9.

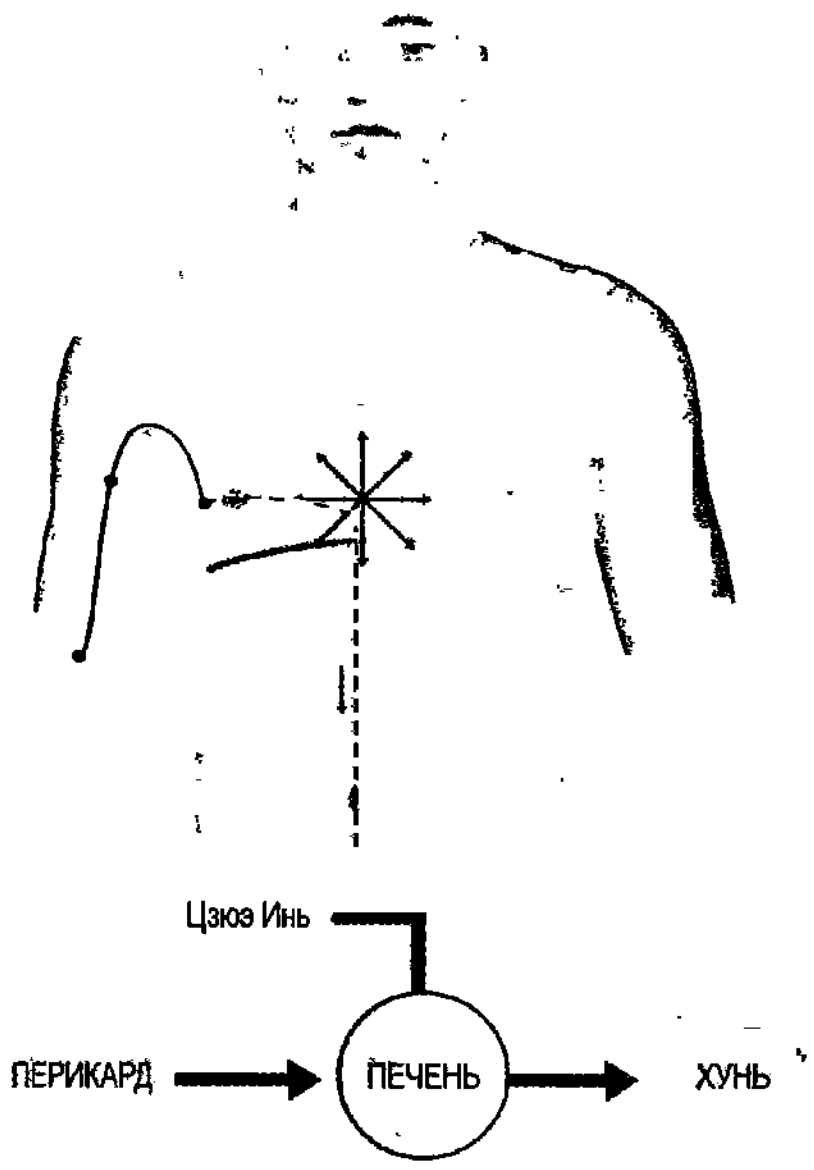


Рисунок 8.8. Отношения между Перикардом и Печенью

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Перикарда – это Р-6 Нэйгуань, стимулирующая движение Эфирной Души, или Р-7 Далин, ограничивающая его.

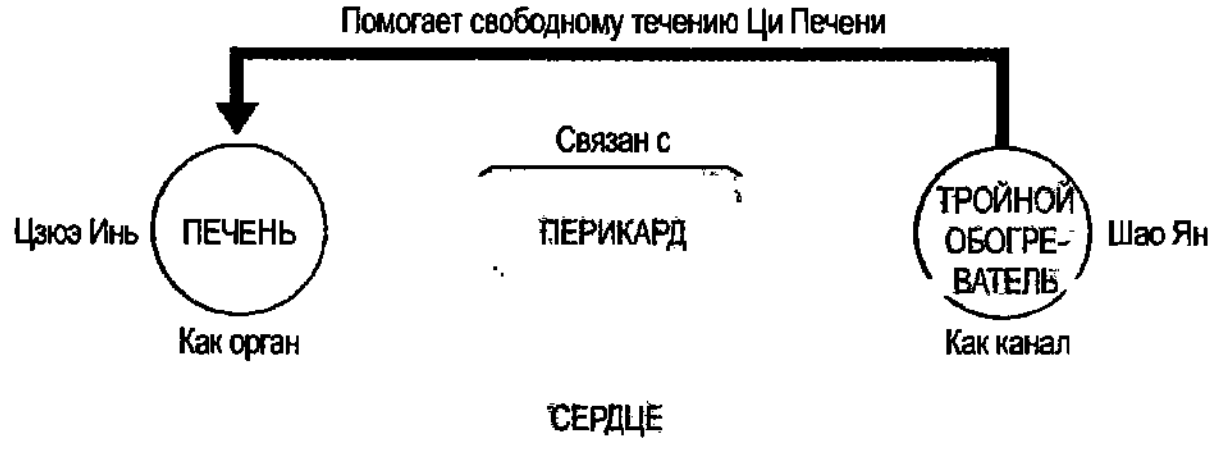


Рисунок 8.9. Отношения Перикарда с Сердцем, Печенью и Тройным Обогревателем



Рисунок 8.10. Функция Тонкого Кишечника – разбираться в предметах

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Перикард

- Как и Сердце, Перикард хранит Разум и потому оказывает глубокое влияние на нашу психоэмоциональную жизнь.
- Перикард отвечает за движение по направлению к другим, т. е. в отношениях.
- Отношения Перикарда с Тройным Обогревателем частично объясняют его действие в движении Ци и Крови и его психоэмоциональную функцию в движении по направлению к другим.
- Учитывая, что Перикард связан с Печенью в каналах Конечного Инь, можно сказать, что это движение также связано с движением Эфирной Души от эго по направлению к другим в общественных отношениях и семейном взаимодействии.

Краткое перечисление точек Перикарда

- P-6 Нэйгуань: стимулирует движение Эфирной Души; депрессия, центростремительный эффект.
- P-7 Далин: ограничивает движение Эфирной Души, успокаивает Дух, открывает отверстия Разума; маниакальное поведение.

Краткое перечисление комбинаций точек Перикарда

- P-6 Нэйгуань и LIV-3 Тайчун: стимулирует движение Эфирной Души, двигает Ци; подавленный гнев, депрессия.
- P-6 Нэйгуань и ST-40 Фэнлун: стимулирует движение Эфирной Души, открывает грудь, успокаивает Разум; волнение, вопросы родительского внимания.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК

Как уже упоминалось выше, в главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Тонкий Кишечник – должностное лицо, отвечающее за прием: от него происходит трансформация»*. Эта цитата отсылает к пищеварительной функции Тонкого Кишечника, т. е. к получению еды из Желудка и трансформации ее в чистую и в мутную части.

Тонкий Кишечник также играет роль в отделении чистой части жидкостей от мутной. Именно эта последняя функция имеет психический эквивалент: точно так же, как этот орган отделяет чистую часть телесных жидкостей от мутной, он помогает отделять «чистое» от «мутного» на психическом уровне. Это означает, что он помогает разбираться в предметах и тем самым определять, какие нам следует предпринимать действия.

Эта функция Тонкого Кишечника отлична от функции планирования Печени и скоординирована с ней. Перед планированием Печени необходимо провести разделение Тонкого Кишечника: отделить «чистое» от «мутного», а именно разобраться в предметах и определить, что «чисто», т. е. пригодно к использованию, а что «мутно», т. е. должно быть отвергнуто (рис. 8.10).

Тонкий Кишечник позволяет нам предварительно разобраться в предметах и определить, что в принципе уместно, а что нет. После этого в действие вступает функция планирования Печени для определения того, что более уместно в конкретных обстоятельствах.

С психоэмоциональной точки зрения интересным аспектом Тонкого Кишечника является его связь с Сердцем, которая кажется весьма незначительной. Отношения между Толстым Кишечником и Легкими, Желудком и Селезенкой, Мочевым Пузырем и Почками, Желчным Пузырем и Печенью объяснить куда проще.

Существует, однако, современное объяснение отношений между Тонким Кишечником и Сердцем – так называемый «второй мозг». Доктор Майкл Гершон разработал теорию «второго мозга», расположенного в пищеварительном тракте. Более половины наших нервных клеток расположены в пищеварительном тракте. Пищеварительный тракт содержит точно такие же нейроны и нейромедиаторы, что и мозг.

По мнению доктора Гершона, «мозг пищеварительного тракта», как и мозг, способен к обучению, запоминанию и производству основанных на эмо-



Рисунок 8.11. Блуждающий нерв

циях чувств. Эти два мозга взаимодействуют в двустороннем порядке посредством блуждающего нерва, тянущегося от основания мозга до брюшной полости. Через блуждающий нерв два эти мозга напрямую воздействуют друг на друга.

В период раннего эмбрионального развития пищеварительная система (пищевод, желудок, тонкий кишечник, толстая кишка) и мозг начинают развиваться из одной части эмбриональной ткани. Когда этот кусок разделяется, одна его часть вырастает в центральную нервную систему (мозг и черепные нервы); вторая часть становится энтеральной нервной системой (которую доктор Гершон называет «мозгом пищеварительного тракта»). На более поздних стадиях эмбрионального развития два этих «мозга» соединяются блуждающим нервом. Блуждающий нерв связывает мозг и пищеварительный тракт (рис. 8.11).

«Мозг пищеварительного тракта», известный как энтеральная нервная система (ЭНС), находится в оболочках пищевода, желудка, тонкого кишечника и толстой кишки. Сто миллионов нейромедиаторов проходят вдоль пищеварительного тракта – это число приблизительно равно их количеству в мозге.

Современное представление о связи между мозгом и пищеварительным трактом объясняет сильный психоэмоциональный эффект таких точек, как SI-7 Чжичжэн и LI-6 Пяньли. Среди показаний к применению SI-7 находятся *«вялость-мания [Дянь Куан], страх, испуг, грусть, тревога, ажитация [Цзан Цзао]»*. По Дэдмену, в «Золотом зеркале медицины» SI-7 рекомендуется при депрессии и застое от всех эмоций[20]. «Великий компендиум акупунктуры» также называет *«грусть, скорбь, шок и беспокойство»* среди показаний к применению SI-7[21]. Среди показаний к применению SI-5 Янгу называется *«вялость-мания»*[22]. Среди показаний к применению LI-6 Пяньли – маниакальное поведение.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Тонкого Кишечника – SI-5 Янгу и SI-7 Чжичжэн:

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тонкий Кишечник

- Тонкий Кишечник – должностное лицо, отвечающее за прием и трансформацию.
- Тонкий Кишечник также играет роль в отделении чистой части жидкостей от мутной.
- Он также помогает отделять «чистое» от «мутного» на психическом уровне. Это означает, что он помогает разбираться в предметах и тем самым определять, какие нам следует предпринимать действия.
- Эта функция Тонкого Кишечника отлична от функции планирования Печени и согласуется с ней. Перед планированием Печени необходимо провести разделение Тонкого Кишечника: отделить «чистое» от «мутного», а именно разобраться в предметах и определить, что «чисто», т. е. пригодно к использованию, а что «мутно», т. е. должно быть отвергнуто.

Краткое перечисление точек Тонкого Кишечника

- SI-5 Янгу: успокаивает Разум, стимулирует функцию Тонкого Кишечника, позволяющую разбираться в предметах.
- SI-7 Чжичжэн: успокаивает Дух, открывает отверстия Разума; маниакальное поведение.

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: «*Толстый Кишечник – должностное лицо, функционирующее, как министр транспорта: от него происходят смена и трансформация*»[23]. Это утверждение отсылает к функции Толстого Кишечника по транспортировке пищевых отходов для вывода после их разделения Тонким Кишечником.

На психическом уровне функция транспортировки отходов Толстого Кишечника влияет на нашу способность оставлять мысли о чем-либо и переставать об этом беспокоиться. В китайских книгах психоэмоциональный аспект органов Ян рассматривается менее подробно, чем органов Инь. Особенно скудная информация дана о психоэмоциональных аспектах Толстого Кишечника.

Лично я считаю, что на психоэмоциональную сферу Толстого Кишечника влияет психоэмоциональная сфера Легких. Легкие управляют Ци и контролируют ее циркуляцию во всех органах; с точки зрения эмоций Легкие поэтому подвержены воздействию всех эмоций. Прежде всего, однако, на них воздействуют грусть, скорбь, беспокойство и чувство вины.

Толстый Кишечник – это Ян-часть Металла, и потому он связан с этим психоэмоциональным аспектом Легких. Вдобавок, будучи Ян, в психоэмоциональной сфере Толстый Кишечник, по моему мнению, отвечает за движение и выражение эмоций. По этой причине я использую некоторые точки Толстого Кишечника для стимуляции выражения вышеназванных эмоций, и в этом контексте существует интересное соответствие с функцией Толстого Кишечника по контролю за испражнениями.

Для стимуляции эмоционального движения и высвобождения эмоций я использую следующие точки Толстого Кишечника: LI-4 Хэгу и LI-6 Пяньли. Среди показаний к применению LI-6 Пяньли находится маниакальное поведение.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Толстого Кишечника – это LI-4 Хэгу и LI-6 Пяньли.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Толстый Кишечник

- Толстый Кишечник транспортирует пищевые отходы для вывода после их разделения Тонким Кишечником.
- На психическом уровне функция транспортировки отходов Толстого Кишечника влияет на нашу способность оставлять мысли о чем-либо и переставать об этом беспокоиться
- Вдобавок, психоэмоциональная сфера Толстого Кишечника подвержена воздействию Легких, так как оба эти органа относятся к Металлу, и поэтому Толстый Кишечник отвечает за движение и выражение эмоций.

Краткое перечисление точек Толстого Кишечника

- LI-4 Хэгу: успокаивает Дух; центростремительное движение; стимулирует выражение эмоций, регулирует движение Эфирной Души.
- L. I-6 Пяньли: ограничивает движение Эфирной Души; маниакальное поведение

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: «*Желчный Пузырь – должностное лицо, функционирую-*

щее, как министр юстиции: от него исходит принятие решений»[24]. Это утверждение явно означает, что Желчный Пузырь отвечает за нашу способность принимать решения; эта стадия следует за планированием Печени (см. рис. 8.1). Эта способность к принятию решений (которые часто могут быть трудными) также зависит от смелости Желчного Пузыря.

В главе 9 «Простых Вопросов» говорится: *«Все 11 названных органов зависят от решений Желчного Пузыря»*[25]. Это значит, что все остальные органы нуждаются в «мотивации» со стороны Желчного Пузыря. В главе 47 «Простых Вопросов» подтверждается мысль о том, что Желчный Пузырь отвечает за принятие решений в нашей жизни, а также что остальные органы зависят от его решений:

«Печень подобна военному генералу, и ее решения зависят от Желчного Пузыря, а горло – словно ее посланник. Пациент с подобной проблемой (горький вкус) часто размышляет, но никогда не принимает решений»[26].

Желчный Пузырь отвечает за решительность, за способность принимать решения.

Помимо того что он осуществляет контроль над принятием решений, также считается, что Желчный Пузырь дает личную храбрость и инициативу. Поэтому в китайском языке существуют такие выражения, как «большой желчный пузырь», что значит «храбрый», и «маленький желчный пузырь», что значит «застенчивый или пугливый».

Эта функция Желчного Пузыря важна на психологическом уровне. Он контролирует инициативность и смелость принимать решения и менять что-либо. Несмотря на то что энергию, силу воли, энтузиазм и жизненные силы контролируют Почки, Желчный Пузырь дает нам способность обратить эту энергию и жизненные силы в положительные и решительные действия (рис. 8.12). Поэтому недостаток Желчного Пузыря приводит к нерешительности, застенчивости, и человек приходит в уныние при малейшем препятствии.

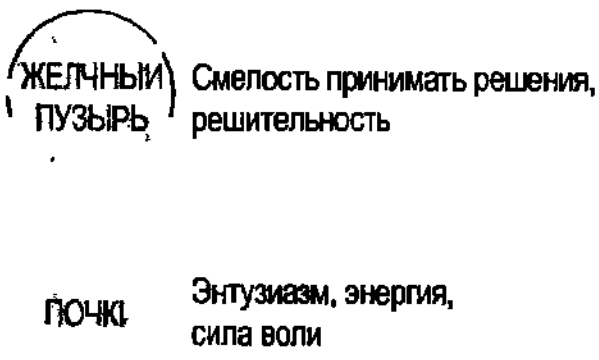


Рисунок 8.12. Отношения между Желчным Пузырем и Почками

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

GB-40 Цюсюй может использоваться для укрепления способности принимать решения.

Желчный Пузырь придает Разуму (*Шэнь*), управляемому Сердцем, смелость в осуществлении решений. Это отражает отношения Мать–Ребенок между Желчным Пузырем и Сердцем согласно Пяти Элементам. В случаях, когда Разум слаб из-за недостатка Сердца, часто необходимо тонизировать Желчный Пузырь для того, чтобы поддержать Сердце (рис. 8.13). Дополнительным подтверждением этих отношений между Желчным Пузырем и Сердцем служит тот факт, что Дивергентный канал Желчного Пузыря проходит через Сердце.

С другой стороны, Разум обеспечивает ясность и, что самое важное, интеграцию и контроль, необходимые для «обуздания» решительности Желчного Пузыря; без контроля и интеграции Разума решительность Желчного Пузыря может превратиться в неосмотрительность (рис. 8.14).

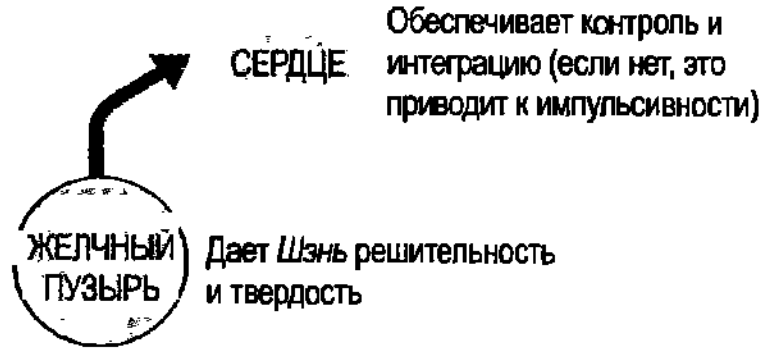


Рисунок 8.13. Отношения между Желчным Пузырем и Сердцем



Дивергентный канал Желчного Пузыря

Рисунок 8.14. Отношения между Желчным Пузырем и Сердцем и между Сердцем и Дивергентным каналом Желчного Пузыря

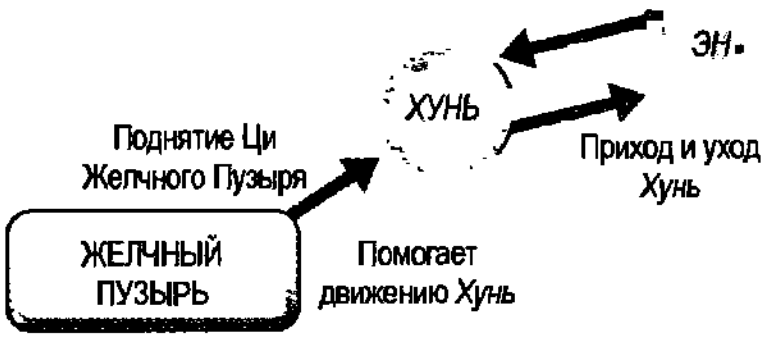


Рисунок 8.15. Желчный Пузырь и подъем Ци Печени

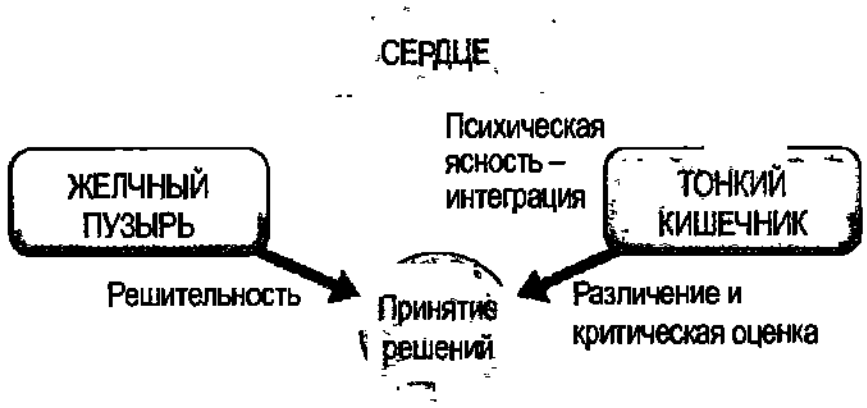


Рисунок 8.16. Отношения между Сердцем, Желчным Пузырем и Тонким Кишечником в принятии решений

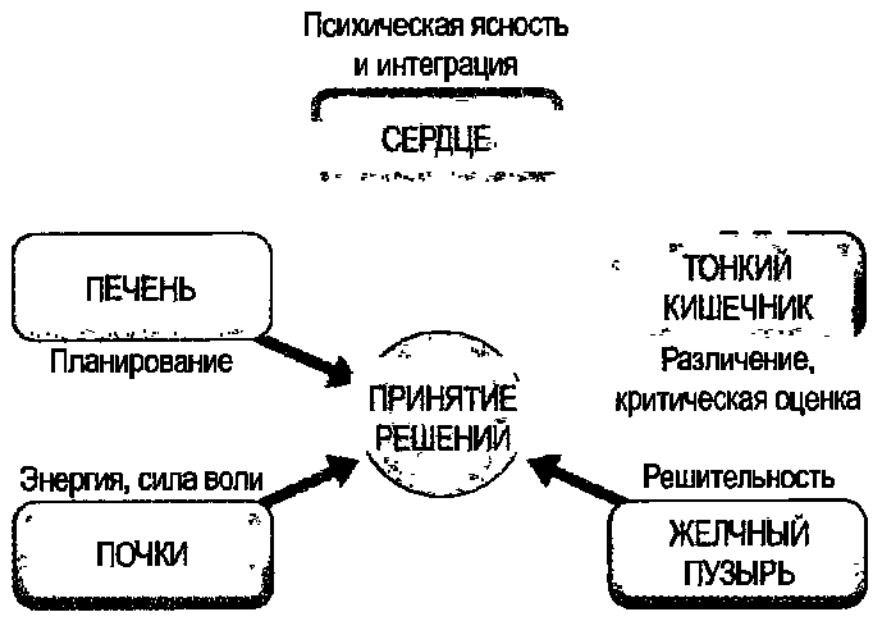


Рисунок 8.17. Роль органов в принятии решений

Однако Желчный Пузырь влияет на психоэмоциональную жизнь еще одним способом. Как уже было сказано, Ци Желчного Пузыря помогает Ци Печени подниматься (отношения между Печенью и Легкими). На физическом уровне Ци Желчного Пузыря способствует подъему и свободному течению вместе с Желудком и Селезенкой.

Подъем Ци Желчного Пузыря имеет психологическое значение, так как он стимулирует подъем и свободное течение Ци Печени на психическом уровне. Как мы уже видели, Эфирная Душа, хранящаяся в Печени, придает движение Разуму (*Шэнь*) Сердца, снабжая его вдохновением, планированием, идеями, инициативой, мечтами и творческим потенциалом. Это движение Эфирной Души зависит от подъема Ци Печени, который в свою очередь полагается на Ци Желчного Пузыря. Если это движение Эфирной Души недостаточно, человек будет склонен к депрессии; в этом случае Ци Печени недостаточно поднимается, а Желчный Пузырь слаб. Если это движение избыточно, человек может стать слегка маниакальным (рис. 8.15).

Для стимуляции движения Эфирной Души при помощи Желчного Пузыря я использую GB-40.

> **КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА**
>
> Для стимуляции движения Эфирной Души при помощи Желчного Пузыря я использую GB-40 Цюсюй.

Что касается психоэмоционально-духовного аспекта Разума (Сердца), Эфирной Души (Печени), Силы Воли (Почек), Желчного Пузыря и Тонкого Кишечника, то можно нарисовать следующую картину того, каким образом эти органы принимают участие в принятии решений и соотносятся друг с другом (рис. 8.16):

- Способность планировать нашу жизнь, иметь мечты и планы дается Эфирной Душой (*Хунь*) Печени.
- Энергия и сила воли для желания добиться чего-либо в жизни дается Силой Воли (*Чжи*) Почек
- Способность разбираться в предметах, анализировать их, отличать важное от неважного дается Тонким Кишечником.
- Способность с твердостью принимать решения, когда все уже проанализировано, смелость проводить решения в жизнь дается Желчным Пузырем.
- Интеграция и направление дается Разумом (*Шэнь*) Сердца (рис. 8.17).

Точки Желчного Пузыря обладают интересным психологическим действием. Во-первых, точки Желчного Пузыря стимулируют Ян Печени. На психическом уровне подъем Ци Печени имеет два аспекта:

- приход и уход Эфирной Души;
- смелость, решительность, твердость.

Желчный Пузырь стимулирует подъем чистого Ян к голове и делает это вместе со всеми остальными каналами. Вследствие связи между Желчным Пузырем и подъемом Ци Печени подъем чистой Ян Ци ко всем каналам зависит от Желчного Пузыря. Закупорка *любого* из остальных каналов отражается на Желчном Пузыре, и наоборот, закупорка любого канала может быть устранена при помощи канала Желчного Пузыря. В период с 1930-х по 1950-е известный шанхайский медик добавлял точку GB-40 Цюсюй во все рецепты для усиления терапевтического эффекта.

!

Закупорка любого канала может быть устранена при помощи канала Желчного Пузыря.

GB-40 Цюсюй – главная точка для стимуляции Ци Печени на психическом уровне, стимуляции прихода и ухода Эфирной Души, стимуляции смелости, решительности, твердости. Это важная точка при лечении депрессии.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

GB-40 Цюсюй – главная точка для стимуляции Ци Печени на психическом уровне, стимуляции прихода и ухода Эфирной Души, стимуляции смелости, решительности, твердости. Это важная точка при лечении депрессии.

Итак, важно различать два способа, которыми Желчный Пузырь контролирует принятие решений. На личном уровне он влияет на нашу способность принимать решения, и человек с дисгармонией Желчного Пузыря может быть нерешительным.

С другой стороны, с точки зрения физиологии органов все органы зависят от «решений» или «мотивации» Желчного Пузыря.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

GB-40 Цюсюй может быть использована как добавочная в любом лечении для усиления терапевтического эффекта.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Желчный Пузырь

- Желчный Пузырь – должностное лицо, функционирующее, как министр юстиции: от него исходит принятие решений.
- Желчный Пузырь отвечает за нашу способность принимать решения.
- В главе 9 «Простых Вопросов» говорится: *«Все 11 названных органов зависят от решений Желчного Пузыря»*. Желчный Пузырь отвечает за решительность, за способность принимать решения.
- Желчный Пузырь дает человеку смелость и инициативу.
- На психологическом уровне Желчный Пузырь контролирует инициативность и смелость принимать решения и менять что-либо.
- Желчный Пузырь придает Разуму (*Шэнь*), управляемому Сердцем, смелость в осуществлении решений. С другой стороны, Разум обеспечивает ясность и, что самое важное, интеграцию и контроль, необходимые для «обуздания» решительности Желчного Пузыря.
- Ци Желчного Пузыря способствует подъему Ци Печени и стимулирует подъем и свободное течение Ци Печени на психическом уровне. Движение Эфирной Души зависит от подъема Ци Печени, который в свою очередь полагается на Ци Желчного Пузыря.
- Для стимуляции движения Эфирной Души при помощи Желчного Пузыря я использую GB-40 Цюсюй.
- Все точки Желчного Пузыря стимулируют Ян Печени. На психическом уровне подъем Ци Печени воздействует на приход и уход Эфирной Души и на смелость, решительность и твердость.
- Желчный Пузырь стимулирует подъем чистого Ян к голове и делает это в связи со всеми остальными каналами. Закупорка *любого* из остальных каналов отражается на Желчном Пузыре, и наоборот, закупорка любого канала может быть устранена при помощи канала Желчного Пузыря.

Краткое перечисление точек Желчного Пузыря

- GB-40 Цюсюй: стимулирует физиологический подъем Ци Печени, стимулирует движение Эфирной Души; депрессия, нерешительность.

ЖЕЛУДОК

В главе 8 «Простых Вопросов» утверждается: *«Селезенка и Желудок – должностное лицо, функционирующее, как погреба: от них происходят пять вкусов»*[27]. В главе 9 «Простых Вопросов» говорится:

«Селезенка, Желудок, Толстый Кишечник, Тонкий Кишечник, Тройной Обогреватель и Мочевой Пузырь – корни погребов, они хранят Питательную Ци (Инь Цин). Эти органы называются складами, потому что они содержат еду, трансформируют отходы и осуществляют трансформацию и выведение вкусов»[28].

Итак, в первом утверждении Желудок и Селезенка объединены в одно целое как «погреба» тела; во втором в одно целое объединены все органы Ян как отвечающие за пищеварение, трансформацию и выведение.

Что отличает Желудок от остальных органов Ян и от Селезенки в том, что касается питания? Во-первых, из всех органов Ян Желудок играет самую важную роль в питании, поскольку он является первой ступенью этого процесса. Сначала еда и питье попадают в Желудок, где они подвергаются первой трансформации, ведущей к выработке Ци и Крови. Во-вторых, Желудок – Корень Пост-Небесной Ци; это подтверждает, что он важнее остальных органов Ян.

В сравнении с Селезенкой Желудок скорее может рассматриваться как емкость, источник еды и питья, ведущий к выработке Ци и Крови; Селезенка скорее может рассматриваться как агент, трансформирующий еду и питье и перемещающий их от Желудка для выработки Ци и Крови. Поэтому выходит, что качества Инь-Ян этих двух органов практически переставлены местами: Желудок – емкость, источник питания (функция Инь), а Селезенка – трансформатор (функция Ян). Действительно, при патологии недостаток Инь Желудка крайне распространен, как и недостаток Ян Селезенки.

Несомненно, это наиболее важный аспект Желудка: он отвечает за питание и выработку Ци и Крови (совместно с Селезенкой). Он источник питания и Питательной Ци (*Ин Ци*). Связанная с питанием функция Желудка настолько важна, что известная китайская поговорка гласит: «*Если Ци Желудка есть, есть жизнь; если Ци Желудка нет, есть смерть*».

Поэтому недостаток Желудка (вне зависимости, Инь это или Ян) всегда приводит к недостатку питания, который воздействует на весь организм. На физическом уровне это проявляется, прежде всего, в утомляемости и слабости конечностей. Помимо пищеварительных симптомов утомляемость является главным симптомом недостатка Желудка (естественно, это не значит, что многие другие органы не вызывают утомляемости).

Недостаток Желудка имеет также важные психологические последствия; происходящая от недостатка Желудка утомляемость часто бывает связана с легкой депрессией.

Психический эквивалент пищеварительной и питательной функции Желудка связан с эмоциональным воспитанием. Желудок относится к Земле, которая обеспечивает питание. Точно так же, как Желудок и Элемент Земля обеспечивают питание на физическом уровне, они обеспечивают питание и на психическом уровне.

Поэтому на психическом уровне Желудок влияет на нашу способность воспитывать и воспитываться. Эмоциональные проблемы, происходящие от проблем эмоционального воспитания (например, от проблем воспитания, возникающих между матерью и дочерью), являются распространенной причиной нарушений работы Желудка. И наоборот, если человек страдает такими эмоциональными расстройствами, ему поможет тонизация Желудка.

Желудок особенно подвержен воздействию задумчивости, грусти, скорби, беспокойства, страха и стыда.

Клинический случай

32-летняя женщина долго страдала проблемами пищеварения. Она часто ощущала переполненность и распирание после еды. Главными проблемами, однако, были выраженная утомляемость, легкая депрессия, постоянная озабоченность едой. Она уделяла огромное внимание своей диете, но очень немногие блюда влияли на ее пищеварение. Она чувствовала сильную усталость после еды и теряла вес.

Ее голос имел слегка слезливый тон, она была бледна и выглядела обеспокоенно. В ее глазах не было *шэнь*. В ее языке не было ничего примечательного: он был слегка Бледным и был покрыт липким налетом. Ее пульс был в общем Слабым и Шероховатым, и в нем отсутствовала волна.

Диагноз Если смотреть строго с точки зрения паттернов, то мы наблюдаем недостаток Селезенки и Желудка с легким недостатком Ян Селезенки и Инь Желудка; это не противоречие и встречается достаточно часто.

Тем не менее отсутствие *Шэнь* в глазах, слезливый тон голоса, до некоторой степени навязчивая озабоченность едой и отсутствие волны пульса указывают на нарушения *Шэнь* (Разума и Духа). Картина начала складываться лишь в ходе разговоров во время многочисленных сеансов.

Ее мать была очень холодным и неласковым человеком, она редко трогала или обнимала своих детей, а ее любовь была нарциссична. Это сильно повлияло на мою пациентку, и недостаток эмоционального питания оказал воздействие на Желудок и Селезенку (особенно на Желудок).

Клинический случай

35-летняя женщина страдала утомляемостью, головокружениями и болью в нижнем отделе спины. На первый взгляд она казалась очень приятной и уравновешенной молодой женщиной. Она была очень бледна и с трудом переносила холод. Ее язык был Бледным; пульс был Слабым, в особенности в позиции Желудка/Селезенки. Эта позиция была не только Слабой, но и Тонкой.

Диагноз Поначалу диагноз казался простым: недостаток Желудка и Селезенки, общий недостаток Ци и Крови на фоне недостатка Ян Почек. Я дал ей два лекарства: *Драгоценное море* (вариация Ба Чжэнь Тан, *Отвара Восьми Драгоценностей*) для тонизации Ци и Крови и *Укрепление Корня* (вариация Ю Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Правую* [Почку]) для тонизации Ян Почек.

Также я лечил ее при помощи акупунктуры, несмотря на то что она была крайне чувствительна к уколам и ей не нравилась сама идея. Хотя ей не нравилось укалывание, она настаивала на том, чтобы лечиться акупунктурой, так как после каждого сеанса она чувствовала себя лучше. Поскольку она была так чувствительна, я использовал всего две точки за один раз: обычно это были ST-36 Цзусаньли, в сочетании иногда с SP-6 Саньиньцзяо, иногда с KI-3 Тайси.

Я использовал всего две точки (и две иглы, так как использовал их только односторонне, чтобы снизить количество уколов), я заметил интересную и странную реакцию на ST-36, происходившую каждый раз. Как только я вводил иглу в ST-36, она реагировала крайне эмоционально и начинала плакать. Такая реакция озадачила меня, потому что обычно использование этой точки не имеет такого эффекта.

Поэтому я подробнее расспросил ее о ее прошлом. Я спрашивал ее о прошлом и в первый раз, но тогда она не сказала мне ничего примечательного. Тем не менее, когда я подробнее расспросил ее о ее реакции на укол ST-36, она сказала, что в подростковом возрасте страдала нарушениями питания, в том числе анорексией и булимией.

Она очень неохотно говорила об этом, так что я не настаивал на расспросах, но мне все же удалось вытянуть некоторое количество информации о ее отношениях с матерью. Ее мать имела склонный к контролю и доминированию характер, в то время как у ее отца характер был достаточно слабый. То есть у нее с самого начала были «неправильные» архетипически родители: женщина была слишком сильной и контролирующей, а мужчина был слабым. Это воздействовало на питание Земли и привело к недостатку Желудка.

Именно поэтому она каждый раз так эмоционально реагировала на тонизацию Желудка; тонизация Земли возвращала все болезненные воспоминания о недостатке психического питания от обоих родителей. Интересно, что в долгосрочной перспективе такая реакция не помешала ST-36 выполнить свою функцию и помочь пациентке.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Желудка – это ST-36 Цзусаньли и ST-40 Фэнлун.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Желудок

- В главе 8 «Простых Вопросов» утверждается: *«Селезенка и Желудок – должностное лицо, функционирующее, как погреба: от них происходят пять вкусов».*
- Желудок отвечает за питание и выработку Ци и Крови (совместно с Селезенкой). Он источник питания и Питательной Ци (*Ин Ци*).
- Поэтому недостаток Желудка (вне зависимости, Инь это или Ян) всегда приводит к недостатку питания, который воздействует на весь организм, проявляясь в утомляемости и слабости конечностей.
- Психический эквивалент пищеварительной и питательной функции Желудка связан с эмоциональным воспитанием. Точно так же, как Желудок и Элемент Земля обеспечивают питание на физическом уровне, они обеспечивают питание и на психическом уровне.
- На психическом уровне Желудок влияет на нашу способность воспитывать и воспитываться.
- Желудок особенно подвержен воздействию задумчивости, грусти, скорби, беспокойства, страха и стыда.

Краткое перечисление точек Желудка

- ST-36 Цзусаньли: тонизирует Желудок и Селезенку, укрепляет Разум и Интеллект; депрессия от недостатка.
- ST-40 Фэнлун: усмиряет восставшую Ци Желудка, преобразует Флегму, открывает отверстия

Разума, успокаивает Дух, открывает грудь; беспокойство, грусть, скорбь, чувство вины, проблемы воспитания.

Краткое перечисление комбинаций точек Желудка

- ST-40 Фэнлун и P-6 Нэйгуань: стимулирует движение Эфирной Души, открывает грудь, успокаивает Разум; беспокойство, проблемы воспитания.
- ST-36 Цзусаньли и SP-6 Саньиньцзяо: тонизирует Желудок и Селезенку, питает Кровь, укрепляет Разум (*Шэнь* Сердца); депрессия, проблемы воспитания.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Мочевой Пузырь – должностное лицо, функционирующее, как правитель округа: от него зависит хранение жидкостей, и они* [жидкости] *выделяются через трансформацию Ци»*[29].

Мочевой Пузырь относится к Элементу Вода и отвечает за выведение нечистых жидкостей. Интересно сравнить функции Почек и Мочевого Пузыря касательно Элемента Вода, так как оба они относятся к этому Элементу.

Почки относятся к Элементу Вода, но в том смысле, что они являются источником Воды, т. е. Первичного Инь тела; поэтому это драгоценный вид Воды, так как ее частью является Эссенция Почек.

Мочевой Пузырь, напротив, относится к Воде в том смысле, что он отвечает за выведение нечистых жидкостей; он, и правда, является последней стадией трансформации жидкостей, и потому жидкости, которые он выводит, – самые «нечистые». Поэтому Вода Почек отличается от Воды Мочевого Пузыря.

На физическом уровне это означает, что Мочевой Пузырь подвержен воздействию неспособности к «выведению нечистого» и потому воздействию таких «темных» эмоций, как чувство вины, обида и ревность.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшая точка для воздействия на психический аспект Мочевого Пузыря – это BL-60 Куньлунь

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Мочевой Пузырь

- В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Мочевой Пузырь – должностное лицо функционирующее, как правитель округа: от него зависит хранение жидкостей, и они* [жидкости] *выделяются через трансформацию Ци».*
- Мочевой Пузырь относится к Воде в том смысле, что он отвечает за выведение нечистых жидкостей; он, и правда, является последней стадией трансформации жидкостей, и потому жидкости, которые он выводит, – самые «нечистые».
- На физическом уровне это означает, что Мочевой Пузырь подвержен воздействию неспособности к «выведению нечистого» и потому воздействию таких «темных» эмоций, как чувство вины, обида и ревность.
- Лучшая точка для воздействия на психический аспект Мочевого Пузыря – это BL-60 Куньлунь.

Краткое перечисление точек Мочевого Пузыря

- BL-60 Куньлунь: успокаивает Разум; чувство вины, стыд.

ТРОЙНОЙ ОБОГРЕВАТЕЛЬ

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Тройной Обогреватель – должностное лицо, отвечающее за прочищение каналов: от него исходит регуляция водных путей»*[30].

Тройной Обогреватель относится к каналам Малого Ян, служащим «связкой» между каналами Великого Ян (выходящими во Внешнее) и Светлого Ян (выходящими во Внутреннее). На психологическом уровне это означает, что эти каналы служат «медиаторами» в том смысле, что они могут воздействовать на способность человека к установлению связей с другими людьми и с внешним миром. Поэтому использование точек Тройного Обогревателя важно при эмоциональных проблемах, причина которых лежит в сфере отношений (рис. 8.18).

Каналы Тройного Обогревателя и Перикарда воздействуют на психоэмоциональную сферу еще и потому, что Огонь-Министр поднимается к ним; поэтому, когда Огонь-Министр возбуждается эмоциональными проблемами и поднимается к каналам Перикарда и Тройного Обогревателя, точки на этих

каналах могут быть использованы для очищения Сердца и успокоения Разума (рис. 8.19). Основные точки: ТВ-5 Вайгуань, Р-7 Далин и Р-8 Лаогун.

Наконец, каналы Перикарда и Тройного Обогревателя симметричны, поскольку первый – открывающая точка Связывающего Сосуда Инь (*Инь Вэй Май*), а последний – Связывающего Сосуда Ян (*Ян Вэй Май*); это еще одна причина, по которой эти два канала связывают три Инь и три Ян соответственно (рис. 8.20).

Психоэмоциональный аспект Тройного Обогревателя определяется его двойной природой – как относящегося одновременно к Огню и к Дереву. Тройной Обогреватель относится к Огню, так как он не только внешне и внутренне связан с Перикардом, но и служит «посланником» Изначальной Ци (*Юань Ци*) и Огня Врат Жизни (*Мин Мэнь*) (рис. 8.21). Он имеет характер Дерева, потому что он связан с Желчным Пузырем и каналами Малого Ян. Эти два аспекта связаны между собой: как мы уже видели,

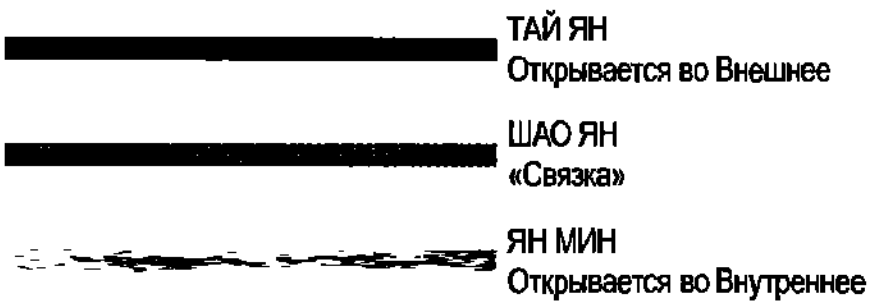


Рисунок 8.18. Тройной Обогреватель как «связка» каналов Ян

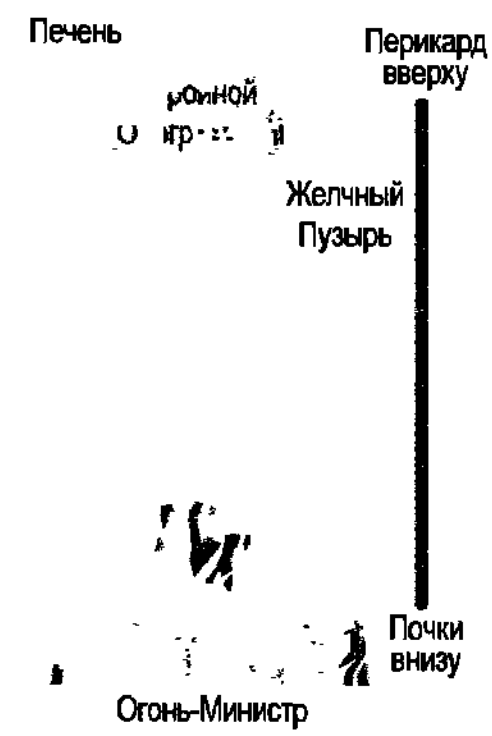


Рисунок 8.19. Огонь-Министр поднимается к Тройному Обогревателю и Перикарду

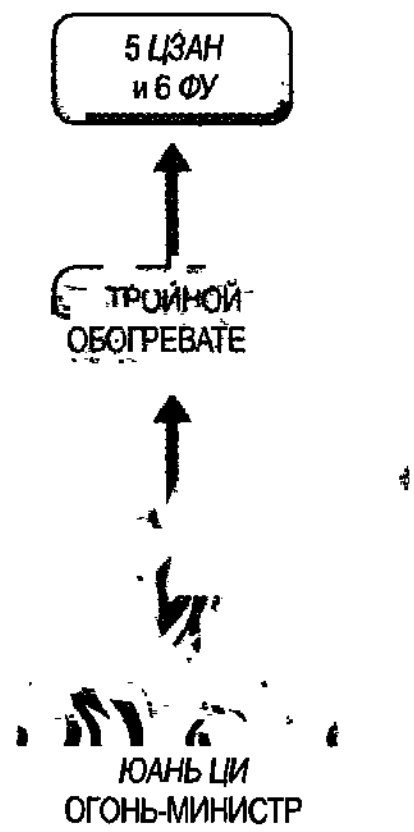


Рисунок 8.21. Тройной Обогреватель как «посланник» Изначальной Ци и Огня Врат Жизни

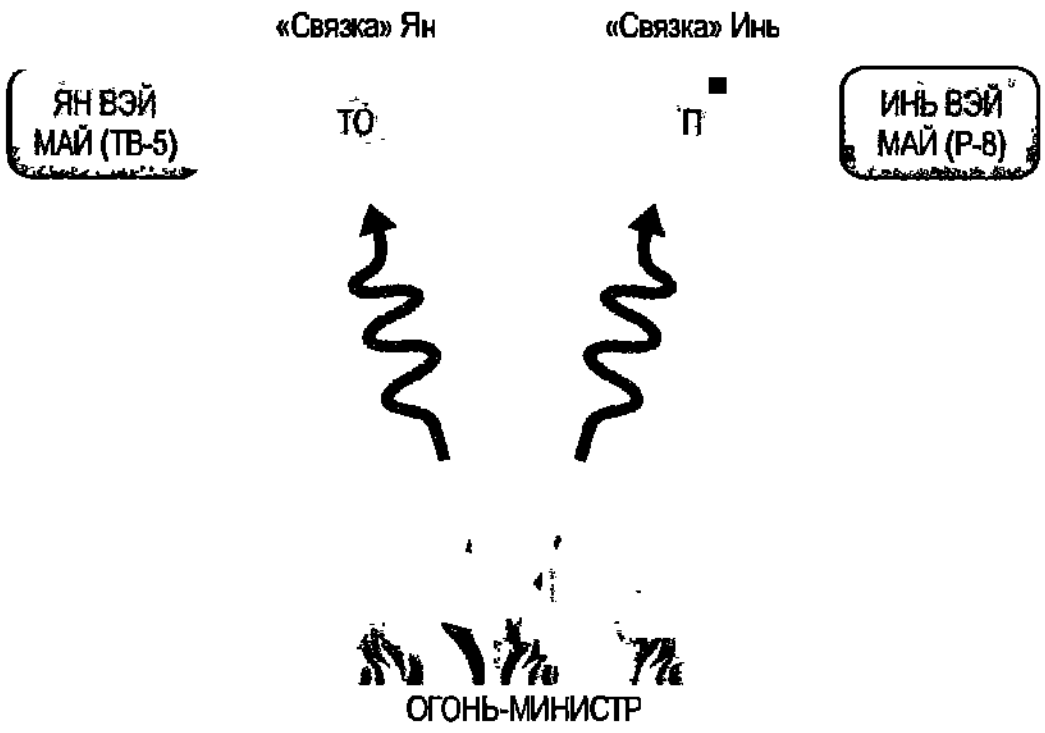


Рисунок 8.20. Тройной Обогреватель и Перикард и Связывающие Сосуды Ян и Инь

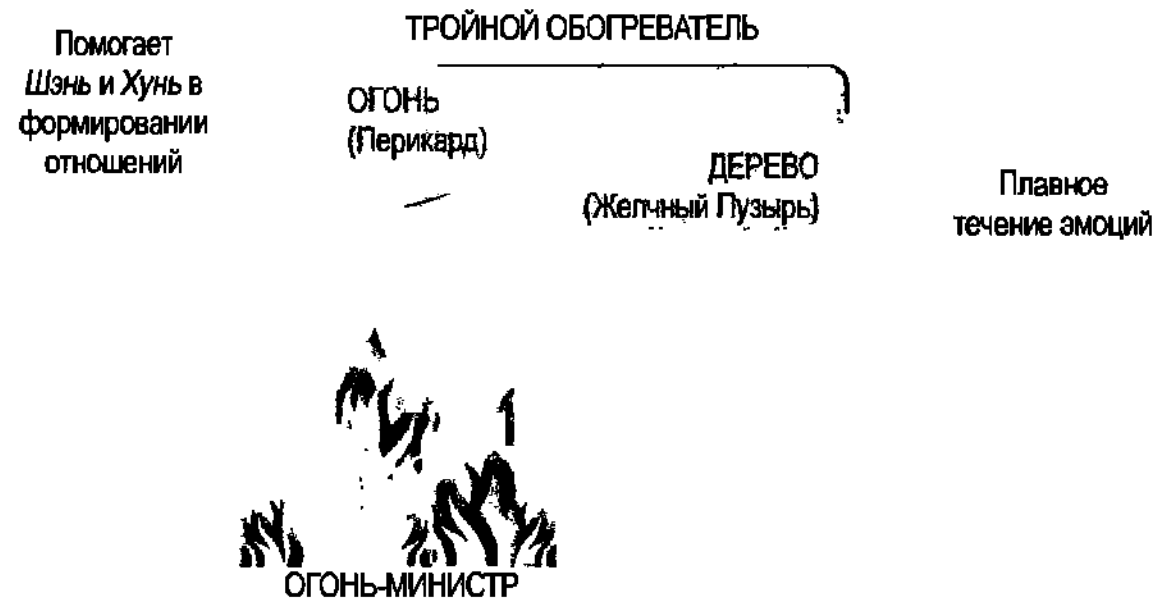


Рисунок 8.22. Двойственная природа Тройного Обогревателя, как относящегося к Дереву и Огню-Министру

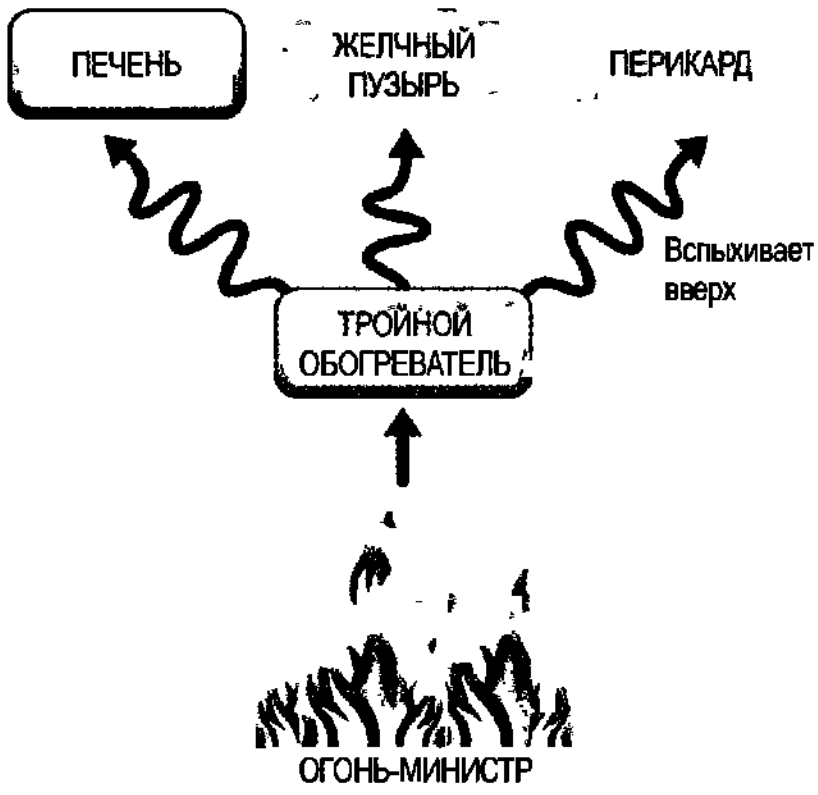


Рисунок 8.23. Связь Тройного Обогревателя с Перикардом, Желчным Пузырем и Огнем-Министром

Огонь-Министр поднимается между Почками и соединяется с Тройным Обогревателем, Желчным Пузырем и Перикардом (рис. 8.22).

Обладая природой Дерева, Тройной Обогреватель оказывает психоэмоциональное воздействие, сходное с воздействием Печени, т. е. он так же мягко способствует свободному течению эмоций, так что эмоции выражаются свободно и не подавляются. Так же как на физическом уровне Тройной Обогреватель контролирует движение Ци во всех органах и структурах, на психоэмоциональном уровне он контролирует плавное течение Ци между Разумом и Эфирной Душой, так что эмоции не превращаются в «настроения», что происходит в случае застоя Ци (рис. 8.23).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Лучшие точки для воздействия на психический аспект Тройного Обогревателя – это ТВ-5 Вайгуань и ТВ-3 Чжунчжу.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тройной Обогреватель

- В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: *«Тройной Обогреватель – должностное лицо, отвечающее за прочищение каналов: от него исходит регуляция водных путей».*
- Тройной Обогреватель относится к каналам Малого Ян, служащим «связкой» между каналами Великого Ян (выходящими во Внешнее) и Светлого Ян (выходящими во Внутреннее).
- На психологическом уровне это означает, что эти каналы служат «медиаторами» в том смысле, что они могут воздействовать на способность человека к установлению связей с другими людьми и с внешним миром.
- Каналы Тройного Обогревателя и Перикарда воздействуют на психоэмоциональное состояние еще и потому, что Огонь-Министр поднимается к ним; поэтому, когда Огонь-Министр возбуждается эмоциональными проблемами и поднимается к каналам Перикарда и Тройного Обогревателя, точки на этих каналах могут быть использованы для очищения Сердца и успокоения Разума. Основные точки: ТВ-5 Вайгуань, Р-7 Далин и Р-8 Лаогун.

- Психоэмоциональный аспект Тройного Обогревателя определяется его двойной природой – как относящегося одновременно к Огню и к Дереву.
- Обладая природой Дерева, Тройной Обогреватель оказывает психоэмоциональное воздействие, сходное с воздействием Печени, т. е. он так же способствует плавному, свободному течению эмоций, так что эмоции выражаются свободно и не подавляются.
- Лучшие точки для воздействия на психический аспект Тройного Обогревателя – это ТВ-5 Вайгуань и ТВ-3 Чжунчжу.

Краткое перечисление точек Тройного Обогревателя

- ТВ-5 Вайгуань: стимулирует движение Эфирной Души; проблемы в отношениях, депрессия, застой Ци.
- ТВ-3 Чжунчжу: стимулирует движение Эфирной Души; депрессия.

Краткое перечисление комбинаций точек Тройного Обогревателя

- ТВ-5 Вайгуань и Р-7 Далин: успокаивает Разум, ограничивает движение Эфирной Души; тревога, проблемы в отношениях, маниакальные типы поведения.
- ТВ-5 Вайгуань и Р-6 Нэйгуань: стимулирует движение Эфирной Души; депрессия, проблемы в отношениях.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing. pp. 58–59. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
2. Ibid., p. 59.
3. Ibid., p. 153.
4. Ibid., pp. 68–69.
5. Ibid., p. 262.
6. Ibid., p. 247.
7. Ibid., p. 561.
8. Ibid., p. 58.
9. Claremont de Castillejo I 1997 Knowing Woman – A Feminine Psychology. Shambhala, Boston, p. 15.
10. Ibid., p. 15.
11. Simple Questions, p. 58.
12. Ibid., p. 58.
13. Ibid., p. 58.
14. Ibid., p. 153.
15. Ibid., p. 58.
16. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing. p. 77. Впервые опубликован ок. 100 до н.э.
17. Qin Yue Ren 2004 Nan Jing Jiao Shi 难经校释 [Classic of Difficulties: Классика трудностей]. Scientific and Technical Documents Publishing House, Beijing, p. 22. Впервые опубликован ок. 100 н.э.
18. Ibid, p. 23.
19. Simple Questions, p. 59.
20. Deadman P, Al-Khafaji M 2007 A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications, Hove, England, p. 238.
21. 1980 Zhen Jiu Da Cheng 针灸大成 [The Great Compendium of Acupuncture: Великий компендиум акупунктуры]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 222. «*Великий компендиум акупунктуры*» был написан Ян Цзи Чжоу и впервые опубликован в 1601.
22. Ibid., p. 222.
23. Simple Questions, p. 59.
24. Ibid., p. 59.
25. Ibid., pp. 68–69.
26. Ibid., p. 262.
27. Ibid., pp. 58–59.
28. Ibid., pp. 68–69.
29. Ibid., p. 59.
30. Ibid., p. 59.

情志

ГЛАВА 9

ЭМОЦИИ

ЭМОЦИИ *122*
Гнев *122*
Радость *126*
Беспокойство *128*
Задумчивость *129*
Грусть и скорбь *131*
Страх *134*
Шок *135*
Любовь *136*
Стремление *137*
Чувство вины *138*
Стыд *141*

ПАТОЛОГИЯ ЦИ И ОГНЯ-МИНИСТРА ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ *144*
Воздействие эмоций на Ци тела *144*
Патология Огня-Министра при эмоциональных проблемах *149*

ТРИЕДИНЫЙ МОЗГ И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА *157*
Триединый мозг, Эфирная Душа и Телесная Душа *159*

ЭМОЦИИ

Le coeur a ses raisons que la Raison ne connait point
(«У сердца много собственных оснований, о которых разуму ничего не известно»)
Паскаль, «Мысли»

В этой главе я рассмотрю эмоции как этиологические факторы, служащие основанием психоэмоциональных проблем. Я рассмотрю этиологию психоэмоциональных проблем в двух отдельных главах. В настоящей главе эмоции рассматриваются как причины заболевания в китайской медицине; они, несомненно, являются главными этиологическими факторами психоэмоциональных расстройств. В главе 10 будут рассмотрены такие дополнительные факторы, как диета и переутомление; как правило, они служат лишь дополнительными факторами, усиливающими эффект эмоциональных причин заболевания.

Обратите внимание на то, что в главе 14 рассмотрены эмоции в западной философии (не обязательно в качестве причин заболевания), а в главе 15 – влияние конфуцианства на представление об эмоциях в китайской медицине. Я призываю читателя прочесть две эти важные главы, хотя они могут быть прочитаны и не в порядке следования.

Китайский термин, который мы переводим как «эмоция», – *цин* 情; он составлен из радикала «сердце» слева и второго компонента справа (*цин* 青), частично являющегося фонетическим, а частично несущего идею о «растущих растениях». Дело в том, что этот иероглиф обозначает зеленый цвет растущих растений; он составлен из радикала, означающего жизнь (*шэн* 生), и *дань* 丹, т. е. киноварь.

Слово «эмоция» само по себе, на мой взгляд, не лучшим образом подходит для обозначения китайского представления об «эмоциональных» причинах заболевания. Слово «эмоция» происходит от латинского «*e-movere*», т. е. «двигать наружу»; оно используется для обозначения любого чувства «двигающегося наружу» или «двигаемого наружу» разума, в отличие от когнитивных или волевых состояний сознания.

В этом смысле термин «эмоция» может отсылать к любому чувству вроде страха, радости, удивления, желания, отвращения, удовольствия, боли и т. д.; поэтому оно не совсем подходит для обозначения эмоций в том смысле, в каком они понимаются в китайской медицине. В китайской медицине эмоции рассматриваются как причины заболеваний, а некоторые из только что упомянутых эмоций (например, удивление) причинами заболеваний не являются.

Интересно отметить, что изначально для обозначения страдания разума (как это понимается в ки-

тайской медицине) использовалось не слово «эмоция», а слово «страсть». В английском языке слово «passion», «страсть», происходит от латинского глагола «*patire*», который значит «страдать, терпеть», а потому лучше подходит в качестве перевода китайского «*цин*» в контексте эмоций как причины заболеваний.

Слово «эмоция» пришло на смену «страсти» в период между Декартом и Руссо, т.е. между 1650 и 1750 гг. (так как первый использовал слово «страсть», а последний – «эмоция»).

Так, слово «страсть» может лучше, чем «эмоция» передать идею психического страдания еще и потому, что оно предполагает идею наличия чего-то, во власти чего мы находимся. И действительно, такие чувства, как грусть, страх и гнев, становятся причинами болезни, когда они полностью захватывают наш разум, когда уже не мы обладаем ими, но они владеют нами. Китайское выражение, используемое в большинстве китайских книг для описания «стимуляции» или «возбуждения», вызываемых эмоциями, – это *цы цзи* 刺激, где «*цзи*» содержит радикал «вода» и значит «с силой ударять, вздыматься», как это делает волна, т.е. обозначает подъем эмоций, уносящий нас, подобно волне.

Дамасио выделяет шесть основных эмоций (или универсальных эмоций): радость, грусть, страх, гнев, удивление и отвращение[1]. Как мы уже видели, этот список явно включает эмоции, не являющиеся причинами заболевания (например, удивление или отвращение). Поэтому термин «страсть» представляется более подходящим. Китайская медицина учитывает только те эмоции, которые могут служить причинами заболевания.

Нам известно, что эмоции играли важную роль в нашем эволюционном развитии, и, помимо того что в определенных обстоятельствах они становятся причиной заболевания, они также играют положительную роль. Например, грусть может укрепить социальные связи; гнев позволяет нам мобилизовать и удерживать энергию на высоком уровне; стыд обеспечивает общественный порядок и стабильность; страх побуждает нас избегать опасных ситуаций, и т.д.[2].

Дамасио проводит интересное различие между *чувством* и *эмоцией*. Он говорит, что чувства направлены внутрь и личны, а эмоции направлены вовне и публичны. Дамасио утверждает, что существуют чувства, которые мы сознаем, и чувства, которые мы не сознаем. Он говорит:

«В психических и нейронных паттернах организма может быть представлено состояние, которое мы, сознательные создания, называем чувством, даже не зная при этом, что чувство имеет место»[3].

Это различие представляет любопытную аналогию с китайской медициной. Можно сказать, что чувства, которые мы не сознаем, относятся к Телесной Душе (По), в то время как эмоции задействуют Разум (*Шэнь*) и Эфирную Душу (Хунь).

Эмоции – это психические раздражители, влияющие на нашу эмоциональную (аффективную) жизнь. В нормальных обстоятельствах они не служат причиной заболевания. Вряд ли человек может избежать периодического возникновения злости, отвращения, тревоги или страха. Например, смерть родственника вызывает очень естественное чувство скорби.

Эмоции становятся причинами заболеваний, только либо если они очень долговременны, либо очень сильны. Эмоции могут стать причиной заболевания, только если мы находимся в определенном эмоциональном состоянии очень долгое время (месяцы или годы); например, если какая-либо семейная или рабочая ситуация вызывает у нас гнев и фрустрацию непрерывно, это окажет воздействие на Печень и приведет к внутренней дисгармонии. В редких случаях эмоции могут становиться причинами заболевания очень быстро, если они достаточно сильны; лучшим примером подобной ситуации служит шок.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Эмоции становятся причинами заболеваний, только либо если они очень долговременны, либо очень сильны.

В китайской медицине эмоции (понимаемые как причины заболевания) – это психические раздражители, ослабляющие циркуляцию Ци и нарушающие работу Разума (*Шэнь*), Эфирной Души (*Хунь*) и Телесной Души (*По*) и, таким образом, изменяющие баланс Внутренних Органов и гармонию Ци и Крови. Итак, эмоциональный стресс – это внутренняя причина заболевания, травмирующая Внутренние Органы, непосредственно и очевидным образом служащая главной причиной психоэмоциональных нарушений. По этой причине эмоциональный стресс в китайской медицине, как правило, называется «внутренней» причиной болезни, а климат – «внешней» причиной болезни. С другой стороны, и это крайне важная особенность китайской медицины, состояние Внутренних Органов также воздействует на наше эмоциональное состояние.

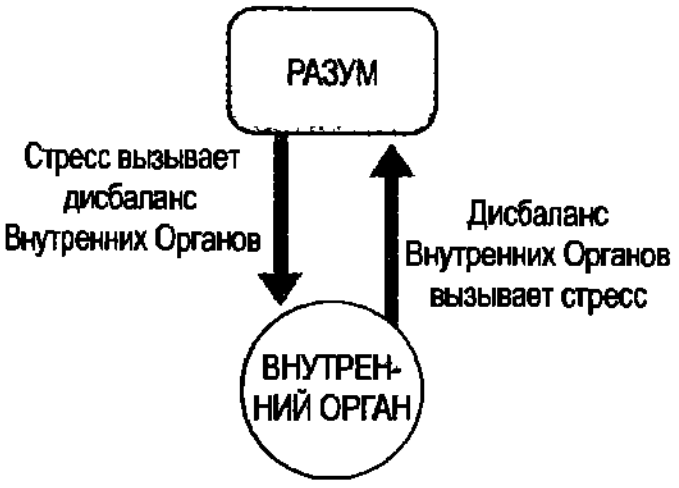


Рисунок 9.1. Взаимодействие эмоций и Внутренних Органов

Взаимодействие между эмоциями и Внутренними Органами и единство тела и Разума – это один из наиболее важных отличительных аспектов китайской медицины. Эмоциональный стресс вызывает дисбаланс Внутренних Органов, а их нарушения (вызванные неэмоциональными причинами) в свою очередь вызывают эмоциональный дисбаланс. Например, продолжительное состояние гнева воздействует на Печень, и наоборот, нарушение Печени (возможно, от переутомления) вызывает эмоциональный дисбаланс и делает человека раздражительным (рис. 9.1).

Например, если Кровь Печени недостаточна (возможно, из-за диеты) и вызывает подъем Ян Печени, это может сделать человека постоянно раздраженным. И наоборот, если человек постоянно зол из-за чего-то или кого-то, это может привести к подъему Ян Печени.

В главе 8 «Оси Духа» четко проиллюстрированы взаимные отношения между эмоциями и Внутренними Органами. В ней говорится:

«Беспокойство, застенчивость и задумчивость травмируют Разум [Шэнь]; избыток радости рассеивает Разум, лишающийся своего хранилища. Грусть и скорбь блокируют Ци и вызывают застой»[4].

Там также говорится:

«Страх, тревога и задумчивость Сердца травмируют Разум (Шэнь) ... беспокойство Селезенки травмирует Интеллект (И) ... грусть и шок Печени травмируют Эфирную Душу (Хунь) ... чрезмерная радость Легких травмирует Телесную Душу (По) ... гнев Почек травмирует Силу Воли (Чжи)»[5].

С другой стороны, далее в ней говорится:

«При недостатке Ци Печени есть страх, при избытке – гнев ... если Ци Сердца недостаточна, есть грусть, если избыточна, есть маниакальное поведение»[6].

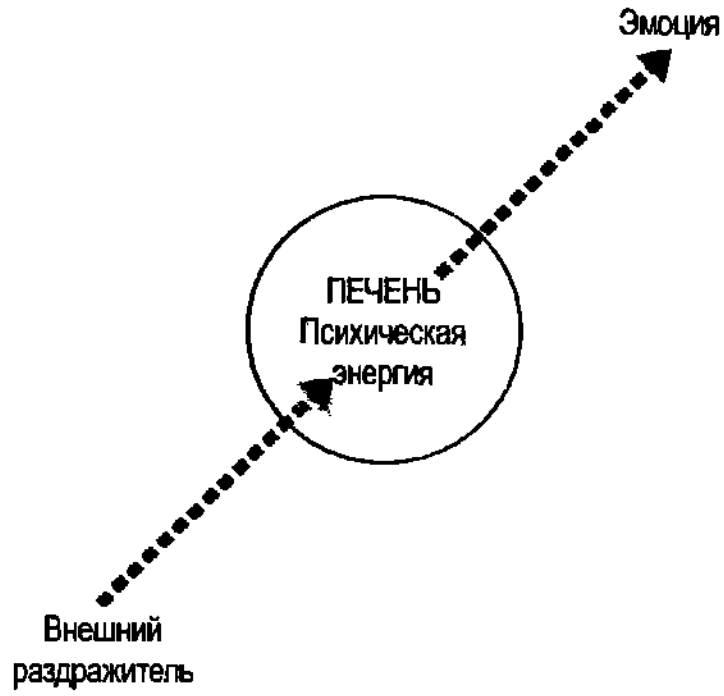


Рисунок 9.2. Превращение психической энергии органа в «эмоцию»

Из этих отрывков ясно видно, что, с одной стороны, эмоциональный стресс травмирует Внутренние Органы, а с другой стороны, нарушения Внутренних Органов вызывают эмоциональный дисбаланс.

Каждая эмоция происходит из поля, относящегося к соответствующему органу Инь. По сути, это объясняет, почему конкретная эмоция воздействует на особый орган; этот конкретный орган уже производит определенную психическую энергию с особыми характеристиками, которая, под воздействием эмоциональных раздражителей, отвечает на особую эмоцию или «резонирует» с ней, например, внешний раздражитель резонирует с психической энергией Печени, что вызывает гнев (рис. 9.2). Итак, Внутренние Органы обладают психической энергией, становящейся отрицательной эмоцией только под воздействием конкретных внешних обстоятельств.

К примеру, почему гнев воздействует на Печень? Если учесть такие свойства Печени, как свободно идущее, легкое и быстрое движение с тенденцией к подъему Ци, ее соотнесенность с Весной, когда мощная энергия Ян рвется наружу и вверх, и ее соотнесенность с Деревом, с его расширяющимся движением, легко понять, что Печень должна быть подвержена воздействию гнева. Эта эмоция, с ее быстрыми взрывами, приливами крови к голове, которые человек испытывает при сильном гневе, деструктивное, расширяющееся качество ярости, копирует на эмоциональном уровне названные выше характеристики Печени и Дерева.

В разные эпохи предметом рассмотрения в китайской медицине служили разные эмоции. Поэтому не следует чересчур строго придерживаться ни списка из пяти эмоций, соответствующих Пяти Элементам, ни списка из «семи эмоций», тради-

ционно приводимого в китайских книгах. Как мы увидим далее, набор рассматриваемых китайской медициной эмоций менялся в ходе столетий; более того, существует много эмоций, никогда не рассматривавшихся в китайской медицине, но все же распространенных среди западных людей.

Одно из наиболее Древних упоминаний эмоций встречается в «Книге ритуалов» (*Ли Цзи*), датируемой ок. 500 г. до н.э. В этой книге Конфуций называет семь эмоций: радость, гнев, скорбь, страх, любовь, ненависть и желание[7]. Согласно «Китайской медицинской психологии», даосист Лао Цзи называет семь эмоций, отличающихся от названных Конфуцием: радость, гнев, беспокойство, грусть, любовь, ненависть и желание[8]. В других текстах называются шесть эмоций: любовь, ненависть, желание, гнев, скорбь и радость[9].

С точки зрения Пяти Элементов в главе 5 «Простых Вопросов» рассматриваются пять эмоций, каждая из которых воздействует на особый орган Инь:

- гнев воздействует на Печень;
- радость воздействует на Сердце;
- задумчивость воздействует на Селезенку;
- беспокойство воздействует на Легкие;
- страх воздействует на Почки[10].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Эмоции и Пять Элементов

ДЕРЕВО–ГНЕВ–ПЕЧЕНЬ
ОГОНЬ–РАДОСТЬ–СЕРДЦЕ
ЗЕМЛЯ–ЗАДУМЧИВОСТЬ–СЕЛЕЗЕНКА
МЕТАЛЛ–БЕСПОКОЙСТВО–ЛЕГКИЕ
СТРАХ–ВОДА–ПОЧКИ

Однако вышеприведенные эмоции вовсе не единственные, рассматриваемые в «Трактате Желтого Императора». В других отрывках к ним добавлены грусть и шок, что составляет семь эмоций:

- гнев воздействует на Печень;
- радость воздействует на Сердце;
- беспокойство воздействует на Легкие и Селезенку;
- задумчивость воздействует на Селезенку;
- грусть воздействует на Легкие и Сердце;
- страх воздействует на Почки;
- шок воздействует на Почки и Сердце.

Чэнь У Цзэ (1174) называет семь эмоций, которые, как правило, рассматриваются в современных книгах, т.е. радость, гнев, беспокойство, задумчивость, грусть, страх и шок.

Чжан Цзе Бинь упоминает в своей «Классике категорий» восемь эмоций. Это:

- радость;
- гнев;
- задумчивость;
- беспокойство;
- испуг (*кун* 恐);
- шок;
- грусть;
- страх (*вэй* 畏)[11].

Несмотря на то что каждая эмоция воздействует на конкретный орган, отношения между данной эмоцией и конкретным органом не следует понимать чересчур строго. Каждая эмоция может – и делает это – воздействовать более чем на один орган, и часто по не соответствующему Пяти Элементам паттерну. Это будет объяснено ниже.

Многие отрывки из «Оси Духа» подтверждают, что отношения между эмоцией и органом (например, гнев – Печень) не стоит понимать слишком прямолинейно, так как каждая эмоция может воздействовать на несколько органов. Например, касательно избытка радости в главе 8 «Оси Духа» говорится: «*Избыток радости Легких травмирует Телесную Душу, что может привести к маниакальному поведению*»[12].

Касательно гнева в главе 23 «Простых Вопросов» говорится: «*Когда Желчный Пузырь болен, есть гнев*»[13]. В главе 62 «Простых Вопросов» говорится: «*Когда Кровь бросается вверх, а Ци вниз, Сердце волнуется, и может вызвать гнев*»[14]. В главе 8 «Оси Духа» говорится: «*Гнев, воздействующий на Почки, травмирует Силу Воли* [*Чжи*]»[15].

Касательно задумчивости в главе 23 «Простых Вопросов» говорится: «*Задумчивость вызывает скопление Сердца* [Ци], *вызывая застой Разума: Опорная Ци успокаивается и не двигается, отчего происходит застой Ци*»[16].

Касательно беспокойства в главе 23 «Простых Вопросов» говорится: «*Когда Ци бросается вверх, это воздействует на Печень и вызывает беспокойство*»[17]. В главе 8 «Оси Духа» говорится: «*Беспокойство Селезенки травмирует Интеллект*»[18].

Касательно страха в главе 4 «Простых Вопросов» говорится: «*Беспокойство и страх травмируют Сердце*»[19]. В главе 62 «Простых Вопросов» говорится: «*Когда Кровь* [Печени] *недостаточна, есть страх*»[20]. В главе 19 «Простых Вопросов» говорится: «*Страх вызывает застой Ци Селезенки*»[21].

Касательно гнева в главе 23 «Простых Вопросов» говорится: «*Когда Ци Желудка восстает вверх, есть рвота и страх*» [22].

В главе 216 «Классики категорий» (*Лэй Цзин*, 1624) Чжан Цзе Бинь резюмирует влияние каждой эмоции на группы органов:

«Вызывая болезни, пять эмоций взаимодействуют друг с другом; например, чрезмерная радость воздействует на Сердце, но может также воздействовать и на Легкие и травмировать Телесную Душу. Чрезмерная радость происходит от Сердца, но движется к Легким. Гнев воздействует на Печень, но также и на Желчный Пузырь; Печень и Желчный Пузырь внутренне-внешне связаны, и когда Ци Печени избыточна, это воздействует на Желчный Пузырь. [Когда есть гнев], Кровь бросается вверх, а Ци вниз, и это тревожит Сердце. Иногда гнев воздействует на Почки, и это травмирует Силу Воли. Поэтому гнев может воздействовать на Печень, Желчный Пузырь, Сердце и Почки. Задумчивость относится к Селезенке, но также воздействует и на Сердце. Сердце – это Мать Селезенки; когда Ци Матери движется несвободно, это воздействует на Ребенка, и потому Селезенка и Сердце подвержены воздействию задумчивости. Беспокойство относится к Легким, но также воздействует и на Сердце. Беспокойство вызывает подъем Ци и может воздействовать на Печень; Печень становится гиперактивной, и это поражает Селезенку. Следовательно, Селезенка подвержена воздействию беспокойства, и это травмирует Интеллект [И]. Поэтому беспокойство воздействует на Легкие, Сердце, Печень и Селезенку»[23].

Подводя итог сказанному в вышеприведенном отрывке, перечислим группы органов, на которые воздействует каждая из эмоций:

- *Чрезмерная радость*: Сердце и Легкие.
- *Гнев*: Печень, Желчный Пузырь, Сердце и Почки.
- *Задумчивость*: Селезенка и Сердце.
- *Беспокойство*: Легкие, Сердце, Печень и Селезенка.
- *Страх*: Почки, Сердце, Печень, Селезенка и Желудок.

Кроме того, все эмоции по определению воздействуют на Сердце, так как Сердце – это орган, хранящий Разум (*Шэнь*), а именно Разум чувствует эмоции. Когда мы чувствуем гнев, несмотря на то что гнев воздействует на Печень, именно Разум Сердца знает о том, что мы в гневе. Поэтому все эмоции по определению воздействуют на Сердце, и именно поэтому в клинической практике так часто встречается красный кончик языка (область Сердца); он указывает на эмоциональный стресс, происходящий от любой из эмоций, а не только от относящихся к Сердцу.

Чжан Цзе Бинь объясняет, каким образом все эмоции воздействуют на Сердце, в «Классике категорий»:

«Сердце – правитель пяти органов Инь и шести органов Ян, оно собирает Эфирную и Телесную Души и включает Интеллект [И] и Силу Воли [Чжи]. Беспокойство воздействует на Сердце, а затем на Легкие; задумчивость воздействует на Сердце, а затем на Селезенку; гнев воздействует на Сердце, а затем на Печень; страх воздействует на Сердце, а затем на Почки»[24].

Фэй Бо Сюн (1800–1879) выразил это чрезвычайно четко:

«Семь эмоций травмируют пять органов Инь выборочно, но все они воздействуют на Сердце. Радость травмирует Сердце … Гнев травмирует Печень, Печень не может распознать гнев, но Сердце может, поэтому он воздействует и на Печень, и на Сердце. Беспокойство травмирует Легкие, Легкие не могут распознать беспокойство, но Сердце может, поэтому оно воздействует и на Легкие, и на Сердце. Задумчивость травмирует Селезенку, Селезенка не может распознать задумчивость, но Сердце может, поэтому она воздействует и на Селезенку, и на Сердце»[25].

Юй Чан говорит в «Принципах медицинской практики» (1658):

«Беспокойство возбуждает Сердце и отражается на Легких; задумчивость возбуждает Сердце и отражается на Селезенке; гнев возбуждает Сердце и отражается на Печени; страх возбуждает Сердце и отражается на Почках. Поэтому все пять эмоций [включая радость] воздействуют на Сердце»[26].

В главе 28 «Оси Духа» также говорится о том, что все эмоции воздействуют на Сердце: *«Сердце – Господин пяти органов Инь и шести органов Ян … грусть, шок и беспокойство возбуждают Сердце, когда Сердце возбуждено, пять органов Инь и шесть органов Ян ослаблены»*[27]. В китайских сочинениях ясно выражена идея о том, что все эмоции воздействуют на Сердце, потому что все иероглифы всех семи эмоций основаны на радикале «сердце». Возможно, это наиболее важный аспект функций Сердца и главная причина, по которой оно сравнивается с «монархом».

В главе 8 «Оси Духа» довольно подробно рассматривается психическое воздействие эмоций. В ней говорится:

«Метод укалывания должен быть прежде всего укоренен в Разуме (Шэнь). Кровь, кровеносные сосуды,

Питательная Ци (Ин Ци), и Дух (Цзиншэнь) хранятся в пяти Органах Инь. Когда они не гармонизированы из-за эмоций, Эссенция (Цзин) теряется, Эфирная Душа (Хунь) и Телесная Душа (По) рассеяны, Сила Воли (Чжи) и Интеллект (И) в беспорядке, и человеку недостает мудрости и понимания: отчего это? Небеса дарują нам Достоинство (Дэ), Земля дарует нам Ци. Когда Достоинство течет, а Ци пульсирует, есть жизнь. Когда две Эссенции [матери и отца] соединяются, появляется Разум. За Разумом в его приходе и уходе следует Эфирная Душа, за Эссенцией в ее входе и выходе следует Телесная Душа. Сердце направляет психическую деятельность; оно хранит память, называемую Интеллектом (И); хранение [информации] Интеллектом называется Памятью (Чжи); Память порождает задумчивость; задумчивость (сы 思) порождает размышление (лу 慮). Поэтому мудрые питают жизнь (ян шэн), следуя четырем основаниям, приспосабливаясь к холоду и жаре, умеряя радость и гнев, регулируя Инь и Ян, и потому проживут долгую жизнь.

Страх, задумчивость и беспокойство травмируют Разум и Дух. Когда Дух травмирован, страх может выйти из-под контроля. Когда внутри волнуется грусть, она травмирует жизнь. Радость рассеивает Дух из его хранилища. Беспокойство блокирует Ци, и она застаивается. Гнев приводит к потере самоконтроля. Страх уносит Дух. Испуг и задумчивость Сердца травмируют Дух. Беспокойство Селезенки травмирует Интеллект. Грусть Печени травмирует Эфирную Душу, что может привести к маниакальному поведению и психическому смятению; происходит сжатие мышц, подреберная область не поднимается, волосы сохнут. Радость Легких травмирует Телесную Душу, когда Телесная Душа травмирована, есть маниакальное поведение, и Инь не может храниться, кожа человека становится как нагретая кожа животного, волосы сохнут. Гнев Почек травмирует Силу Воли, когда Сила Воли травмирована, это воздействует на память, и человек не помнит, что он говорил, есть боль в нижней части спины и невозможность согнуть или разогнуть спину, волосы сохнут. Страх травмирует Эссенцию, это травмирует кости. Итак, пять хранящих Эссенцию Органов Инь нельзя травмировать; если они травмированы, это приводит к недостатку Инь, а из-за него – к недостатку Ци. Поэтому при укалывании следует наблюдать за пациентом, чтобы знать состояние его Эссенции, Разума, Эфирной Души, Телесной Души, а также в сохранности они или нет.

Печень снабжает Кровь, а Кровь хранит Эфирную Душу: когда Ци Печени недостаточна, есть страх; когда полна – гнев. Селезенка снабжает питание, а оно хранит Интеллект: когда Ци Селезенки недостаточна, четыре конечности слабы и пять Органов Инь в дисбалансе; когда полна – распирание в животе и менструальные и мочеиспускательные проблемы. Сердце снабжает кровяные сосуды, а они хранят Разум; когда Ци Сердца недостаточна, есть грусть; когда полна, непрекращающийся смех. Легкие снабжают Ци, а она хранит Телесную Душу: когда Ци Легких недостаточна, есть заложенность носа; когда полна – одышка и чувство стеснения в груди. Почки снабжают Эссенцию, а она хранит Силу Воли: когда Ци Почек недостаточна, есть коллапс; когда полна – распирание, и пять органов Инь неспокойны»[28].

См. рисунок 9.3.

В вышеприведенном отрывке из «Оси Духа» интересны предложения: «*Небеса дарują нам Достоинство (Дэ), Земля дарует нам Ци. Когда Достоинство течет, а Ци пульсирует, есть жизнь*». Эти два предложения свидетельствуют о влиянии конфуцианства на китайскую медицину в виде идеи о том, что «Небеса дарują Достоинство»; термин «Достоинство» – это перевод китайского термина *Дэ* 德, характерного конфуцианского термина, означающего качества конфуцианского мудреца; его перевод как «достоинство» неизбежно неточен. Более подробно это будет рассмотрено ниже.

В главе 5 «Простых Вопросов» говорится:

«*Гнев травмирует Печень, грусть противодействует гневу … радость травмирует Сердце, страх противодействует радости … задумчивость травмирует Селезенку, гнев противодействует задумчивости … беспокойство травмирует Легкие, радость противодействует беспокойству … страх травмирует Почки, задумчивость противодействует страху*»[29].

Интересной особенностью этого отрывка является то, что об эмоциях говорится, что они противодействуют другим согласно Контролирующей последовательности Пяти Элементов (рис. 9.4). Например, страх относится к Почкам и Воде. Вода контролирует Огонь (Сердце), связанная с Сердцем эмоция – радость, поэтому страх противодействует радости. Это представление дает некоторые интересные идеи, несомненно, подтверждающиеся на практике, например, что «гнев противодействует задумчивости».

Итак, согласно этой схеме, эмоции противодействуют друг другу таким образом (рис. 9.4):

- гнев противодействует задумчивости;

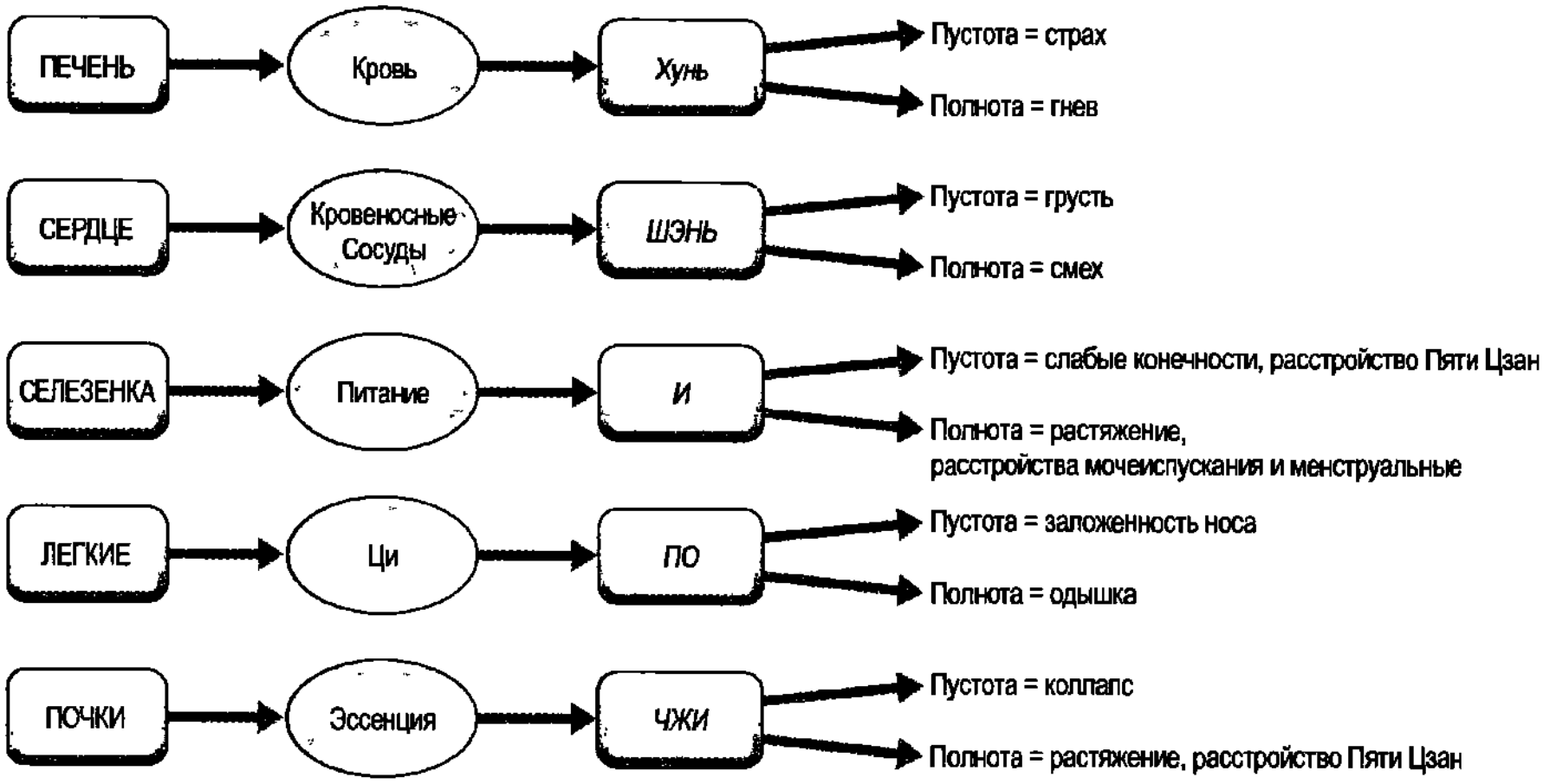


Рисунок 9.3. Влияние дисгармонии Внутренних Органов на эмоциональное состояние согласно главе В *«Оси Духа»*

- радость противодействует грусти;
- задумчивость противодействует страху;
- грусть противодействует гневу;
- гнев противодействует радости.

Помимо вышеназванных эмоций я рассмотрю некоторые эмоции, обычно не упоминаемые в современных китайских книгах, но встречавшиеся в древних. Более того, я также собираюсь рассмотреть некоторые эмоции, никогда не упоминавшиеся в китайских книгах, ни в современных, ни в древних. В действительности список *не* рассматривавшихся в китайских книгах эмоций очень велик. Вот некоторые примеры:

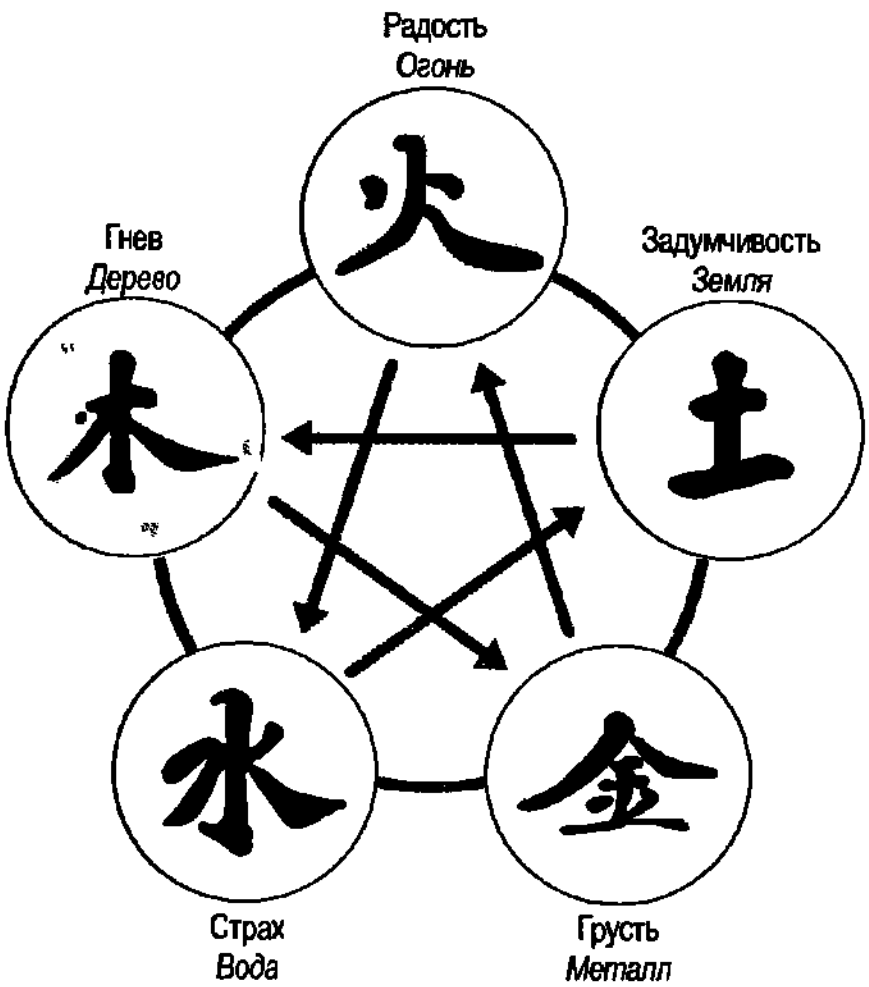


Рисунок 9.4. Эмоции противодействуют друг другу согласно Контролирующей последовательности Пяти Элементов

- гордость;
- стыд;
- вина;
- зависть;
- презрение;
- экзистенциальный страх;
- отчаяние;
- безысходность;
- фрустрация;
- ненависть;
- неприятие (быть объектом неприятия);
- негодование;
- унижение;
- сожаление;
- раскаяние;
- презрение к себе;
- отвращение к себе;
- любовь к себе (нарциссизм);
- злоба;
- тщетность.

Некоторые из вышеприведенных эмоций можно отождествить с какой-либо традиционной китайской эмоцией, например, фрустрацию и негодование можно отождествить с «гневом».

Помимо обычных семи эмоций, некоторые китайские доктора также рассматривали такие эмоции,

как скорбь, любовь, ненависть и желание. Скорбь, естественно, близка к грусти. «Любовь» здесь означает не нормальную любовь вроде любви матери к своему ребенку или между двумя влюбленными, а, скорее, состояние, когда любовь становится одержимостью или когда она неверно направлена, как в случае, когда человек любит кого-то, кто непрестанно ранит его.

Ненависть – это распространенная отрицательная эмоция, близкая к гневу. «Желание» означает чрезмерное стремление. Включение его в ряд причин заболеваний отражает даосское, конфуцианское и буддистское влияния на китайскую медицину, так как во всех трех основных китайских религиях/философиях желание рассматривалось как корень многих эмоциональных проблем.

Согласно представлениям буддизма, желание – это первоначальная причина болезни, т.е. стремление к внешним объектам или другим людям и к жизни самой по себе. С точки зрения буддизма само стремление души к теплу утробы в состоянии Бардо (состоянии между жизнью и смертью) приводит к нашему появлению.

Это чрезмерное стремление, являющееся одним из аспектов эмоции «радость» в китайской медицине, заставляет Огонь-Министр вспыхивать вверх и тревожить Разум. Стремление как эмоциональная причина заболеваний будет подробно рассмотрено ниже.

Наконец две часто встречающиеся у западных пациентов, но не упоминаемые в китайских книгах эмоции – это чувство вины и стыда, которые будут рассмотрены ниже.

Таким образом, список эмоций может быть расширен до следующего, и именно эти эмоции я буду рассматривать:

- гнев (включая фрустрацию и негодование), воздействующий на Печень;
- радость, воздействующая на Сердце;
- беспокойство, воздействующее на Легкие и Селезенку;
- задумчивость, воздействующая на Селезенку;
- грусть и скорбь, воздействующие на Легкие и Сердце;
- страх, воздействующий на Почки;
- шок, воздействующий на Почки и Сердце;
- любовь, воздействующая на Сердце;
- стремление, воздействующее на Сердце;
- чувство вины, воздействующее на Почки и Сердце;
- стыд, воздействующий не Сердце и Селезенку.

Вначале я опишу, как эмоции воздействуют на Ци вообще, а потом рассмотрю каждую эмоцию в отдельности. Рассмотрение эмоций будет вестись согласно следующим темам:

- Эмоции
- Патология Ци и Огня-Министра при эмоциональных проблемах
- Триединый мозг и китайская медицина

ЭМОЦИИ

Как уже упоминалось, я рассматриваю следующие эмоции:

- гнев;
- радость;
- беспокойство;
- задумчивость;
- грусть и скорбь;
- страх;
- шок;
- любовь;
- стремление;
- чувство вины;
- стыд.

Гнев

Возможно, больше, чем какую-либо другую эмоцию, термин «гнев» следует понимать в широком смысле, включая некоторое количество связанных с ним эмоциональных состояний, таких как негодование, подавленный гнев, оскорбленность, фрустрация, раздражение, ярость, возмущение, враждебность или горечь.

При длительном переживании любое из этих эмоциональных состояний может воздействовать на Печень и вызывать застой Ци Печени, застой Крови Печени, подъем Ян Печени или вспыхивание Огня Печени. Гнев (в широком смысле этого слова, описанном выше), как правило, вызывает подъем Ци, и многие симптомы проявляются на голове и шее: головные боли, звон в ушах, головокружения, красные пятна на передней части шеи, красное лицо, жажда, горький вкус и Красный язык с красными боками (рис. 9.5).

В главе 8 «Оси Духа» говорится: «*Гнев приводит к потере самоконтроля*»[30]. В главе 39 «Простых Вопросов» говорится: «*Гнев вызывает подъем Ци и приводит к рвоте кровью и диарее*»[31]. Он вызывает рвоту кровью потому, что вызывает подъем Ци Печени и Огня Печени, а диарею потому, что под его влиянием Ци Печени наводняет Селезенку.



Рисунок 9.5. Клиническая картина гнева

В главе 3 «Простых Вопросов» говорится: «*Сильный гнев отделяет тело от Ци; Кровь застаивается в верхней части, и человек может упасть в обморок*»[32].

Влияние, которое гнев оказывает на Печень, зависит, с одной стороны, от реакции человека на эмоциональные раздражители, а с другой стороны, – от сопутствующих факторов. Если гнев сдерживается, то он вызывает застой Ци Печени, в то же время, как если он выражается, он вызывает подъем Ян Печени или вспышку Огня Печени (рис. 9.6). У женщин застой Ци Печени часто приводит к застою Крови Печени. Если вдобавок человек страдает недостатком Инь Печени (возможно, от переутомления), у него может развиться подъем Ян Печени. Если, с одной стороны, человек склонен к Жару (возможно, от чрезмерного потребления острой пищи), то он будет склонен к вспышке Огня Печени.

Гнев не всегда проявляется внешне в виде вспышек гнева, раздражительности, крика, покраснения лица и т. д. Некоторые люди могут годами носить гнев в себе, никогда не проявляя его. В частности, продолжительная депрессия может быть вызвана подавляемым гневом или негодованием. Находясь в глубокой депрессии, человек может выглядеть очень подавленным и бледным, медленно ходить и говорить тихо, т. е. проявлять все признаки, которые естественно связать с истощением Ци и Крови, вызванным грустью или скорбью. При этом, если действительной причиной заболевания является гнев, а не грусть, пульс и язык будут ясно свидетельствовать об этом; пульс будет Полным и Струнным, а язык Красным с еще более красными боками и сухим желтым налетом. Такой тип депрессии, скорее всего, вызван продолжительным негодованием, часто направленным на одного из членов семьи больного.

В некоторых случаях гнев маскирует другие эмоции, например чувство вины. Некоторые люди годами скрывают в себе чувство вины и не могут или не хотят признать его; в таком случае гнев часто используется как маскировка чувства вины.

Более того, существуют семьи, в которых все члены семьи постоянно испытывают гнев; в таких семьях гнев используется в качестве маскировки других эмоций, таких как чувство вины, страх, недовольство тем, что человека контролируют, слабость или комплекс неполноценности. В таких случаях важно сознавать эту ситуацию, так как следует лечить не гнев, но скрывающиеся за ним психологическое и эмоциональное состояния.

В некоторых случаях гнев может воздействовать не на Печень, а на другие органы, в особенности на Желудок. Это может быть вызвано застоем наводнившей Желудок Ци Печени. Подобное состояние, вероятнее всего, вызвано тем, что приступы гнева происходят во время еды, что может случаться при регулярных семейных трапезах. Это также происходит, если у пациента изначально наблюдается слабость Желудка, в таком случае гнев может воздействовать только на Желудок, не воздействуя на Печень.

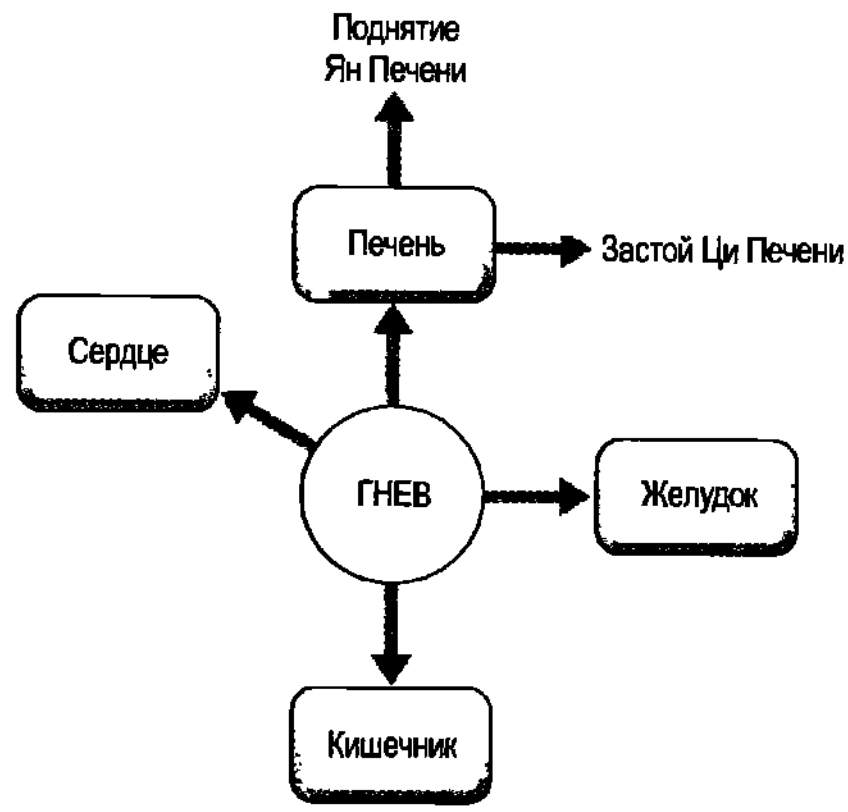


Рисунок 9.6. Последствия гнева

Если человек регулярно испытывает гнев спустя час или два после еды, гнев воздействует не на Желудок, а на Кишечник. Это происходит, например, когда человек после обеда возвращается к стрессовой фрустрирующей работе. В этом случае застоявшаяся Ци Печени наводняет Кишечник и вызывает боль в животе, распирание и чередование запора с диареей.

Наконец гнев, как и все остальные эмоции, воздействует на Сердце. Оно особенно подвержено воздействию гнева, так как с точки зрения Пяти Элементов Печень – мать Сердца, и Огонь Печени часто передается Сердцу, вызывая подъем Огня Сердца. Гнев наполняет Сердце бросающейся к нему кровью. Со временем это приводит к Жару Сердца, воздействующему на Сердце, а потому и на Разум. Гнев склонен к воздействию на Сердце, в особенности, если человек много бегает, торопится или занимается спортом.

Итак, гнев может вызывать застой Ци Печени или подъем Ян Печени. Давая пациентам советы о том, как работать со своим гневом, следует учитывать, что, если гнев вызван застоем Ци Печени, его выражение может быть полезно. Однако, если гнев вызвал подъем Ян Печени, его выражение обычно бесполезно; уже слишком поздно, и сильное выражение гнева может привести только к еще большему подъему Ян Печени. На рисунке 9.7 суммированы последствия воздействия гнева на органы, подвергающиеся его влиянию.

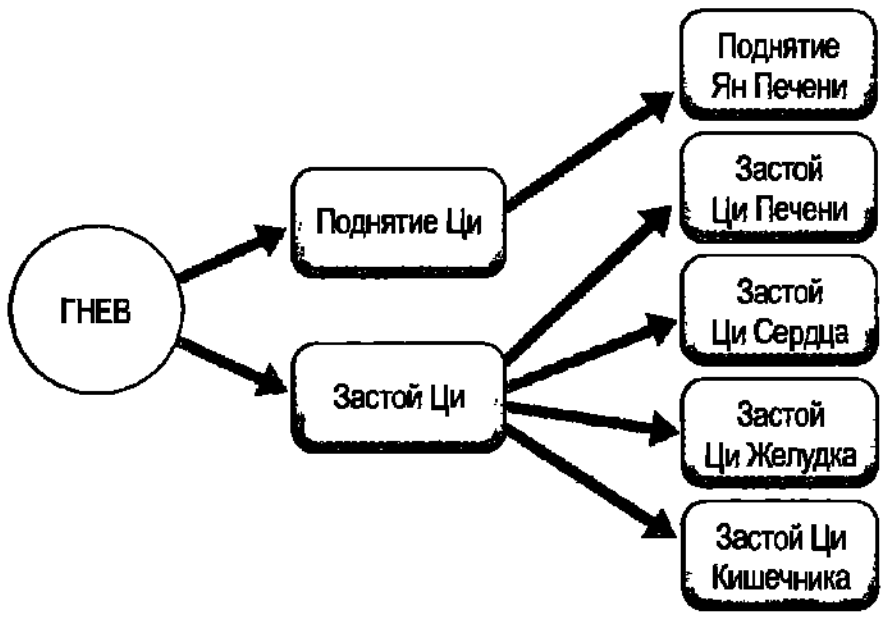


Рисунок 9.7. Последствия гнева

По моему мнению, гнев как эмоциональная причина заболеваний в китайских книгах переоценен. Мне кажется, что это во многом результат влияния конфуцианства на китайскую медицину. Важной особенностью конфуцианства является акцент на общественной гармонии, которая, по этой теории, начинается с гармонии в семье и, в свою очередь, основывается на строгом соблюдении семейной иерархии: например, младший брат подчиняется старшему, сестра подчиняется брату, все дети подчиняются родителям, жена подчиняется мужу, и т.д. Семейная, общественная и политическая гармония царит тогда, когда каждый из членов семьи и общества занимает свое правильное место в семейной и общественной иерархии.

Центральное место, отводимое гневу как наиболее опасной из эмоций, очевидно из отрывка из Чжу Си (1130–1200), великого конфуцианского мыслителя династии Сун:

«Обязательства человека по отношению к другим должны основываться на верности и честности; поведение человека должно основываться на серьезности и бдительности; человек должен контролировать свой страх и ограничивать свои желания; человек должен исправлять свои ошибки и уделять внимание совершению хороших поступков»[33].

!

По моему мнению, гнев как эмоциональная причина заболеваний в китайских книгах переоценен.

Нетрудно заметить, что наиболее опасной для установленного порядка эмоцией является гнев, так как эта эмоция может привести к тому, что люди взбунтуются. Учитывая влияние конфуцианства на китайскую медицину, я считаю, что гнев играет господствующую роль среди эмоциональных причин заболеваний именно по этой причине. Чэн Хао (1032–1085), великий конфуцианский философ династии Сун, говорит: *«Из всех человеческих эмоций гнев легче всего вызвать и труднее всего контролировать»*[34].

Гнев заставляет Ци «бунтовать», т.е. идти в неправильном направлении. Интересно отметить, что китайский иероглиф, обозначающий «бунтующую» Ци – это *ни* 逆, что значит «бунтующий», «бросать вызов», «идти против»; нетрудно заметить «социальную» природу этого патологического движения Ци. Действительно, противоположность *ни* – это *шунь* 順, обозначающий в китайской медицине правильное, верное; опять же, нетрудно увидеть социальный подтекст этого термина, означающего «согласовывать», «в том же направлении, что и», «подчиняться», «поддаваться», «действовать согласно указаниям». Не случайно, желая ниспровергнуть

своих противников, Мао Цзэдун обращался к «революционному гневу» хунвейбинов.

Касательно застоя Ци Печени и гнева следует учитывать два обстоятельства. Во-первых, по моему мнению, роль гнева как эмоциональной причины заболеваний переоценивается в диагностике (см. историю болезни ниже). Во-вторых, застой Ци не всегда происходит именно от гнева и потому может воздействовать не только на Печень, но и на любой другой орган; при эмоциональных проблемах застой Ци с наибольшей вероятностью будет воздействовать на Легкие, Сердце и Селезенку. Следовательно, диагностировав застой Ци у пациента, мы не должны считать, что это непременно следствие застоя Ци Печени и гнева; беспокойство, грусть, скорбь и чувство вины также могут вызывать застой Ци в Легких и/или в Сердце. Паттерны застоя Ци в Легких и в Сердце указаны ниже.

Как можно определить, застой Ци связан с Печенью или с другим органом? Помимо разности симптомов важным диагностическим фактором является пульс. Как правило, при застое Ци Печени пульс Струнный во всех позициях. При застое Ци, связанном с другими органами, пульс Струнный в позиции вызвавшего застой органа; более того, он может быть не Струнным, а Натянутым. Хорошим примером служат Легкие; при застое Ци Легких пульс Легких часто слегка Натянутый (учитывая, что пульс Легких всегда чувствуется относительно мягким, так что крайне небольшое изменение требуется для того, чтобы он стал Натянутым).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При гневе я использую точки LIV-3 Тайчун, GB-20 Фэнчи, Du-19 Хоудин, GB-13 Бэньшэнь и HE-7 Шэньмэнь.

ПУЛЬС ПРИ ГНЕВЕ

Когда эмоциональной причиной заболевания служит гнев, пульс Струнный, вне зависимости от того, подавлен гнев или нет. При подъеме Ян Печени пульс Струнный и более поверхностный; при застое Ци Печени пульс Струнный и менее поверхностный, чем первый. При гневе пульс Струнный во всех позициях. Если пульс относительно Струнный в одной позиции, возможно, что дело в другой эмоции. Например, беспокойство, воздействующее на Легкие, может сделать пульс Легких слегка Струнным.

Клинический случай

Я привожу этот клинический случай для того, чтобы показать, как западные медики преувеличивают, по моему мнению, роль гнева как эмоциональной причины заболевания.

33-летняя женщина жаловалась на множество разнообразных физических симптомов, таких как сыпь на руках, легкая одышка, некоторое распирание в животе и предменструальное напряжение.

Что касается эмоционального уровня, то у нее была депрессия и непосредственной ее проблемой было чувство грусти, происходящее от разрыва отношений. Ей было трудно поддерживать долговременные отношения и казалось, что она переходит от одних неподходящих отношений к другим, в итоге чувствуя себя используемой мужчинами.

Когда пациентка была подростком, она подверглась сексуальному насилию со стороны отчима. Она проходила терапию, и терапевт предположил, что она имела подавленный гнев из-за сексуального насилия и что ей следовало признать и проявить его. По моему мнению, ее пульс и другие признаки полностью опровергали этот вывод.

Пульс был Слабым и мягким в общем, а самым слабым пульсом из всех был пульс Легких; пульс Сердца был совсем чуть-чуть Переполненным. Ее лицо было очень бледно, а голос очень слаб.

На основании пульса, лица и голоса я диагностировал прежде всего недостаток Ци Легких и застой Ци Легких и Сердца. Поэтому, по моему мнению, в ее случае главной в ее истории сексуального насилия эмоцией был не гнев, а грусть и скорбь.

В терминах психических энергий противоположностью гнева являются сила, динамичность, творческий потенциал и щедрость. Та самая энергия, что рассеивается во вспышках гнева, может быть использована для достижения жизненных целей. Возможно, именно поэтому Желчный Пузырь (тесно связанный с Печенью) считается источником смелости. Сильный Желчный Пузырь дает человеку смелость принимать решения и вносить изменения в свою жизнь. Этот аспект функций Желчного Пузыря очевидным образом тесно связан с Печенью и Эфирной Душой. При недостатке Крови Печени есть страх; поэтому, если Кровь Печени обильна, человек будет бесстрашен и решителен.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Гнев

- Термин «гнев» следует понимать в широком смысле, включая некоторое количество связанных с ним эмоциональных состояний, таких как негодование, подавленный гнев, оскорбленность, фрустрация, раздражение, ярость, возмущение, враждебность или горечь.
- Гнев вызывает подъем Ци, и многие симптомы проявляются на голове и шее: головные боли, звон в ушах, головокружения, красные пятна на передней части шеи, красное лицо, жажда, горький вкус и Красный язык с красными боками.
- Если гнев сдерживается, то он вызовет застой Ци Печени, в то же время, если он выражается, он вызывает подъем Ян Печени или вспышку Огня Печени.
- Иногда гнев может представляться как депрессия.
- Гнев может маскировать чувство вины.
- Гнев может воздействовать не только на Печень, но и на другие органы, например на Желудок и на Кишечник.
- Как и все остальные эмоции, гнев также воздействует и на Сердце.
- Возможно, под влиянием конфуцианства в китайских книгах гнев переоценивается в качестве эмоциональной причины заболеваний.
- Застой Ци не всегда происходит именно от гнева и потому может воздействовать не только на Печень, но и на любой другой орган; при эмоциональных проблемах застой Ци с наибольшей вероятностью будет воздействовать на Легкие, Сердце и Селезенку.

Радость

Само по себе нормальное состояние радости, естественно, не является причиной заболевания; напротив, это благоприятное психическое состояние, способствующее ровной работе Внутренних Органов и их психических сил. В главе 39 «Простых Вопросов» говорится: *«Радость делает Разум мирным и расслабленным, приносит пользу Питательной и Защитной Ци и расслабляет и замедляет Ци»*[35]. С другой стороны, в главе 2 «Простых Вопросов» говорится: *«Сердце ... контролирует радость, радость травмирует Сердце, страх противодействует радости»*[36]. См. рисунок 9.8.

То, что подразумевается под «радостью» как причиной заболевания, – это очевидным образом не состояние здорового довольства, а состояние избыточного возбуждения и стремления, которое может травмировать Сердце. Подобное случается с людьми, живущими в состоянии постоянной психической стимуляции (каким бы приятным оно ни было) или чрезмерного возбуждения, другими словами, жизнью «по полной».

Как уже было указано выше, желание, или неумеренное стремление, – аспект эмоции «радость». Желание считается отрицательной эмоцией во всех трех основных китайских философиях, т.е. даосизме, конфуцианстве и буддизме. Желание раздувает Огонь-Министр, который чрезмерно стимулирует Разум. Стремление как эмоциональная причина заболевания будет подробно рассмотрено ниже.

В главе 5 «Простых Вопросов» говорится: *«Радость травмирует Сердце»*[37]. В главе 8 «Оси Духа» говорится: *«Радость рассеивает Сердце и лишает его хранилища»*[38].

Радость в вышеописанном широком смысле увеличивает Сердце. Это приводит к избыточной стимуляции Сердца, что со временем может вызвать связанные с Сердцем симптомы и признаки (рис. 9.9). Они могут несколько отличаться от клас-



Рисунок 9.8. Клиническая картина радости

сических паттернов Сердца. Главными проявлениями будут сердцебиение, чрезмерная возбудимость, бессонница, беспокойство, разговорчивость и красный кончик языка. Пульс будет, как правило, медленным, слегка Переполненным, но Пустым в левой Передней позиции.

ПУЛЬС ПРИ РАДОСТИ

В противоположность тому, что можно было бы подумать, когда причиной заболевания является радость, пульс становится Медленным; это происходит потому, что радость расширяет Сердце и потому замедляет циркуляцию. К тому же пульс будет относительно Переполненным, но Пустым в позиции Сердца.

Радость также может стать причиной заболевания, когда она внезапна; такое происходит, например, когда мы неожиданно слышим хорошие новости. В такой ситуации радость подобна шоку (несмотря на то что первая увеличивает Сердце, а последний уменьшает его). Фэй Бо Сюн (1800–1879) в «Медицинском собрании четырех докторов традиции Мэн Хэ» говорит: «*Радость травмирует Сердце* ... [это заставляет] *Ян Ци течь, а кровеносные сосуды делает слишком открытыми и широкими...*»[39].

В случаях такой внезапной радости и возбуждения Сердце расширяется и замедляется, и пульс становится Медленным и слегка Переполненным, но Пустым. Последствия внезапной радости легко понять, представив себе ситуацию приступа мигрени, которому предшествует возбуждение или неожиданные хорошие новости. Еще одним примером радости как причины болезни может служить сердечный приступ, вызванный внезапным смехом; этот пример также подтверждает существующие между Сердцем и смехом отношения.

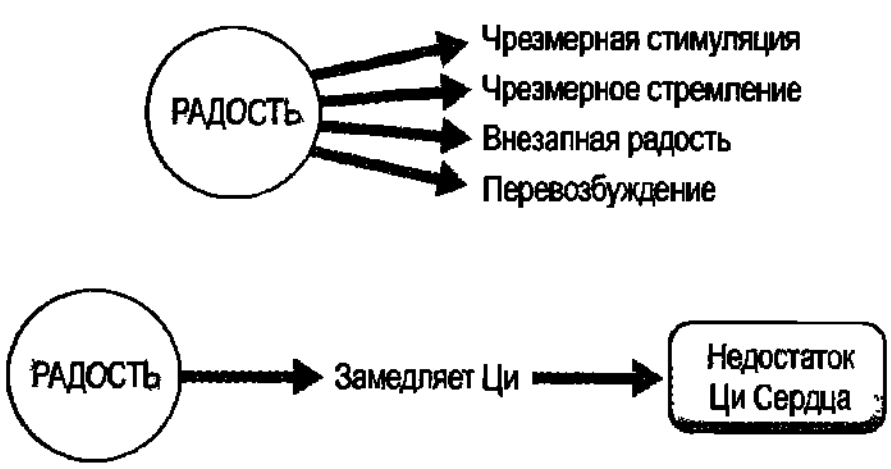


Рисунок 9.9. Последствия радости

Понять радость как причину заболевания помогают также наблюдения за детьми – у детей перевозбуждение и радость часто кончаются слезами.

Проще всего понять, почему радость фигурирует в китайской медицине в связи с тремя основными китайскими религиями, т. е. конфуцианством, буддизмом и даосизмом. Все три религии (или, точнее, философии) по разным причинам пропагандировали эмоциональную сдержанность.

Например, даосисты заботились об общественных отношениях и пропагандировали «следование Дао», «отсутствие желания» (*у юй*) и «недействие» (*у вэй*). Они чувствовали, что радость мешает следовать Дао не меньше, чем такие эмоции, как гнев.

Буддисты считали большинство эмоций корнем человеческого страдания. По их представлениям, само наше существование начинается от желания и стремления, когда Разум в состоянии Бардо (период после смерти и до следующего перерождения) привлечен теплом утробы и реинкарнируется. В дальнейшей жизни желание заставляет наш Разум делать попытки ухватиться за объекты, подобно обезьяне, качающейся между деревьями.

Наконец, конфуцианцы считали, что истинный «джентльмен» (неправильный перевод термина *цзюнь цзы*, на самом деле применимого как к мужчинам, так и к женщинам) не подвластен эмоциям, так как он видит свою истинную природу. Они использовали образ пруда с грязным дном. Пруд – это наша человеческая природа, которая врожденно «чиста»; если вы возбуждены эмоциями, они затемняют вашу человеческую природу.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для «чрезмерной радости» я использую точки HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, Du-19 Хоудин и Ren-15 Цзюйвэй.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Радость

- Само по себе нормальное состояние радости, естественно, не является причиной заболевания.
- То, что подразумевается под «радостью» как причиной заболевания, очевидным образом не состояние здорового довольства, а состояние избыточного возбуждения и стремления, которое может травмировать Сердце.
- Радость увеличивает Сердце.

- Все три основные китайские религии, т. е. конфуцианство, буддизм и даосизм, по разным причинам считали эмоции (включая радость) вредными факторами, затемняющими нашу человеческую природу.

Беспокойство

Беспокойство – одна из наиболее распространенных в нашем обществе эмоциональных причин заболеваний. Крайне быстрые и радикальные общественные изменения, произошедшие в западных обществах в последние десятилетия, создали атмосферу такой ненадежности во всех сферах жизни, что лишь очень немногие люди остаются неподвластными беспокойству (рис. 9.10).

Естественно, существуют также люди, крайне предрасположенные к беспокойству, даже по самым незначительным поводам, из-за имеющейся у них дисгармонии Внутренних Органов. Например, многие люди выглядят так, как будто они очень нервничают и много беспокоятся. При ближайшем рассмотрении в их рабочей и семейной жизни не обнаруживается ничего примечательного. Они просто чрезмерно обеспокоены банальными повседневными делами и склонны делать все в спешке и постоянно торопиться. Это может быть следствием конституциональной слабости Селезенки, Сердца или Легких, либо их сочетанием.

Чэнь У Цзэ (1174) говорит: *«Беспокойство травмирует Легкие и заставляет Ци собираться»*[40].

В главе 8 «Оси Духа» подтверждается, что беспокойство связывает Ци: *«Беспокойство вызывает закупорку Ци, и Ци застаивается»*[41].

Беспокойство связывает Ци, что значит, что оно вызывает застой Ци, и это воздействует как на Легкие, так и на Селезенку; на Легкие потому, что, когда человек беспокоится, его дыхание поверхностно, а на Селезенку потому, что этот орган отвечает за мышление и идеи (рис. 9.11). Итак, с этой точки зрения беспокойство – это патологический аналог способности Селезенки к концентрации и сосредоточению.

Беспокойство может также воздействовать на Селезенку, и в главе 8 «Оси Духа» есть тому подтверждение: *«В случае Селезенки чрезмерное беспокойство травмирует Интеллект [И]»*[42]. Чжан Цзе Бинь говорит: *«Беспокойство – это эмоция, относящаяся к Легким, но оно травмирует и Селезенку, поскольку между ними существуют отношения Матери и Ребенка»*[43].

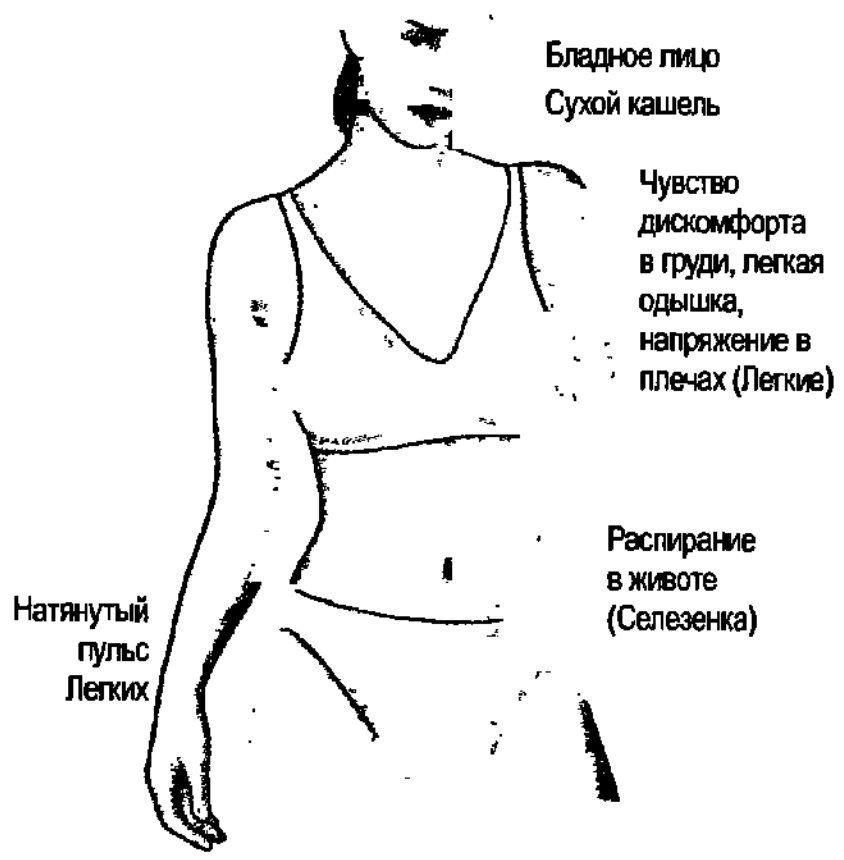


Рисунок 9.10. Клиническая картина беспокойства

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Беспокойство связывает Ци Легких и вызывает застой Ци Легких. Лучшей точкой для лечения застоя Ци Легких, вызванного беспокойством, является ЦЦ-7 Лицюэ.

По моему опыту, беспокойство часто оказывает и прямое воздействие на Печень, вызывая либо застой Ци Печени, либо подъем Ян Печени. В обоих случаях, когда беспокойство воздействует на Печень, оно воздействует на плечевые мышцы, вызывая выраженную скованность и боль в трапециевидных мышцах. Как мы увидели выше, Чжан Цзе Бинь полагал, что беспокойство воздействует на Печень.

!

Беспокойство может воздействовать на Печень прямо, вызывая либо застой Ци Печени, либо подъем Ян Печени, в обоих случаях вызывая скованность и боль в трапециевидных мышцах.

Симптомы и признаки, вызываемые беспокойством, разнятся в зависимости от того, воздействует оно на Легкие или на Селезенку. Если беспокойство

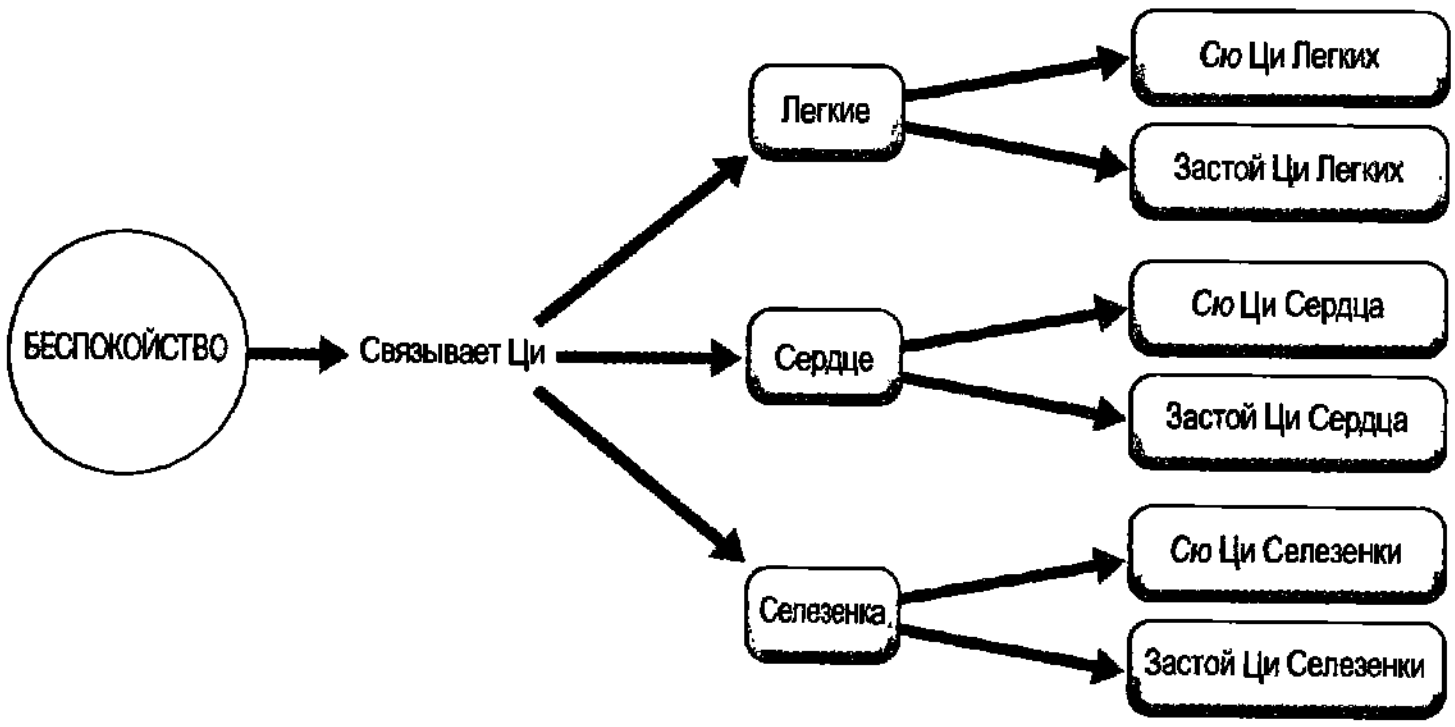


Рисунок 9.11. Последствия беспокойства

воздействует на Легкие, следствием будет чувство дискомфорта в груди, легкая одышка, напряжение в плечах, иногда сухой кашель и бледность лица.

Пульс в правой Передней позиции (позиция Легких) может ощущаться слегка Натянутым или Струнным, что указывает на связывающее действие беспокойства на Ци. Оценивая характеристику пульса Легких, следует помнить, что при нормальных обстоятельствах он должен ощущаться мягким (в сравнении с другими позициями пульса). Поэтому, если пульс Легких чувствуется таким же твердым, как и (нормальный) пульс Печени, он может быть Натянутым или Струнным.

Когда беспокойство воздействует на Селезенку, это может вызвать снижение аппетита, легкий эпигастральный дискомфорт, некоторую абдоминальную боль и распирание, утомляемость и бледность лица. Пульс в правой Средней позиции (Селезенка) чувствуется слегка Натянутым, но Слабым. Если беспокойство одновременно воздействует и на Желудок (что случается, когда человек беспокоится во время еды), пульс в правой Средней позиции может быть Натянутым, но Пустым.

Наконец, как и все эмоции, беспокойство воздействует на Сердце, вызывая застой Ци Сердца. Это приводит к пальпитациям, легкому чувству напряжения в груди и бессоннице.

ПУЛЬС ПРИ БЕСПОКОЙСТВЕ

Когда эмоциональной причиной заболевания является беспокойство, позиция Легких может ощущаться слегка Натянутой или Струнной (учитывая, что пульс Легких от природы относительно мягкий, так что крайне небольшое изменение требуется для того, чтобы он стал Натянутым или Струнным).

Если беспокойство воздействует на Селезенку, пульс в правой Средней позиции Селезенки будет ощущаться слегка Натянутым, но Слабым Если беспокойство одновременно воздействует и на Желудок, правый Средний пульс может быть Натянутым, но Пустым.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При беспокойстве я использую точки LU-7 Лецюэ, HE-7 Шэньмэнь, LI-4 Хэгу и Du-24 Шэньтин

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Беспокойство

- Беспокойство – одна из наиболее распространенных в нашем обществе эмоциональных причин заболеваний.
- Беспокойство связывает Ци, что значит, что оно вызывает застой Ци, и это воздействует как на Легкие, так и на Селезенку.
- В некоторых случаях беспокойство может воздействовать на Печень.
- Как и все эмоции, беспокойство воздействует на Сердце, вызывая застой Ци Сердца.

Задумчивость

По своему характеру и последствиям задумчивость очень похожа на беспокойство. Она заклю-

чается в обдумывании, постоянном размышлении об определенных событиях или людях (хоть и спокойном), ностальгической тоске и стремлении к прошлому, и вообще в напряженном обдумывании жизни, замещающем ее проживание. В крайних случаях задумчивость приводит к навязчивым мыслям. В другом значении задумчивость также включает чрезмерную психическую работу в процессе работы или учебы (рис. 9.12).

Некоторые современные китайские доктора считают, что «задумчивость» – это собирательное понятие, включающее в себя несколько разных эмоций. В современной книге «Китайская медицинская психология» говорится, что задумчивость включает размышления, грусть и негодование[44]. Включение негодования в круг задумчивости интересно, так как я связываю негодование скорее с гневом. Как бы то ни было, оно действительно содержит как элементы гнева, так и элементы задумчивости (понимаемой в смысле сосредоточенного размышления).

Этот же доктор считает, что задумчивость заменила грусть в списке эмоций. Действительно, в главе 5 «Простых Вопросов» перечислены пять эмоций: радость, гнев, грусть, беспокойство и страх, в то время как позже они стали радостью, гневом, задумчивостью, беспокойством и страхом[45].

Задумчивость воздействует на Селезенку и, как и беспокойство, связывает Ци. В главе 39 «Простых Вопросов» говорится: «*Задумчивость заставляет Сердце* [Ци Сердца] *собираться, вызывая застой Разума; Опорная Ци возвращается на место и не двигается, и от этого происходит застой Ци*»[46].

Чэнь У Цзэ (1174) говорит:



Рисунок 9.12. Клиническая картина задумчивости

«Задумчивость травмирует Селезенку, Ци застаивается и не двигается как следует, в Среднем Обогревателе скопление, еда не переваривается, наблюдается распирание в животе и сокращение конечностей. Задумчивость вызывает застой Ци»[47].

Задумчивость вызывает симптомы, похожие на вышеописанные симптомы беспокойства, т.е. пониженный аппетит, легкий эпигастральный дискомфорт, некоторую абдоминальную боль и распирание, утомляемость и бледность лица (рис. 9.13).

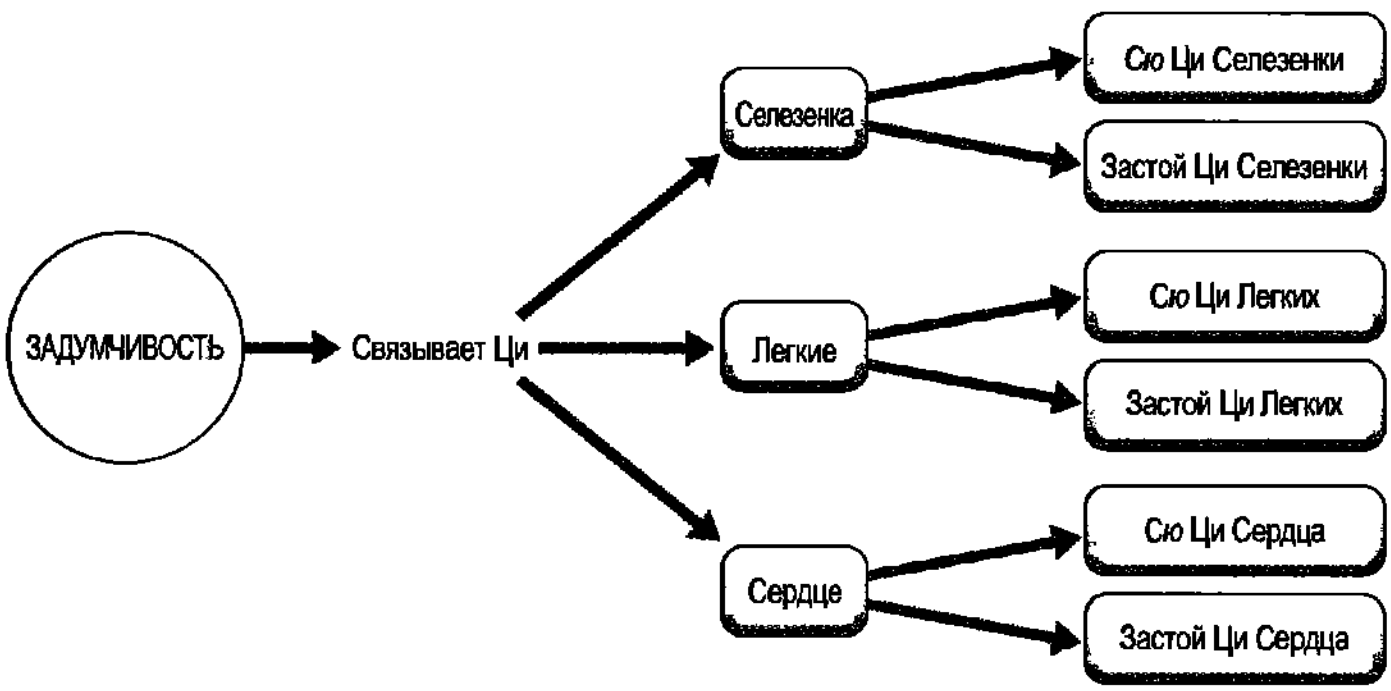


Рисунок 9.13. Последствия задумчивости

Правая Средняя позиция пульса будет ощущаться слегка Натянутой, но Слабой.

Единственное отличие заключается в том, что пульс с правой стороны будет не только чувствоваться слегка Натянутым, но и не будет иметь волны. Нормальный пульс ощущается под пальцами как волна, идущая от Задней к Передней позиции. Пульс без волны лишен этого перетекающего движения от Задней к Передней позиции, и вместо этого ощущается, словно бы каждая отдельная позиция была не связана с остальными (рис. 9.14). В случае задумчивости пульс будет лишен волны только в правой Средней позиции. Пульс без волны в Передней и Средней позициях указывает на грусть.

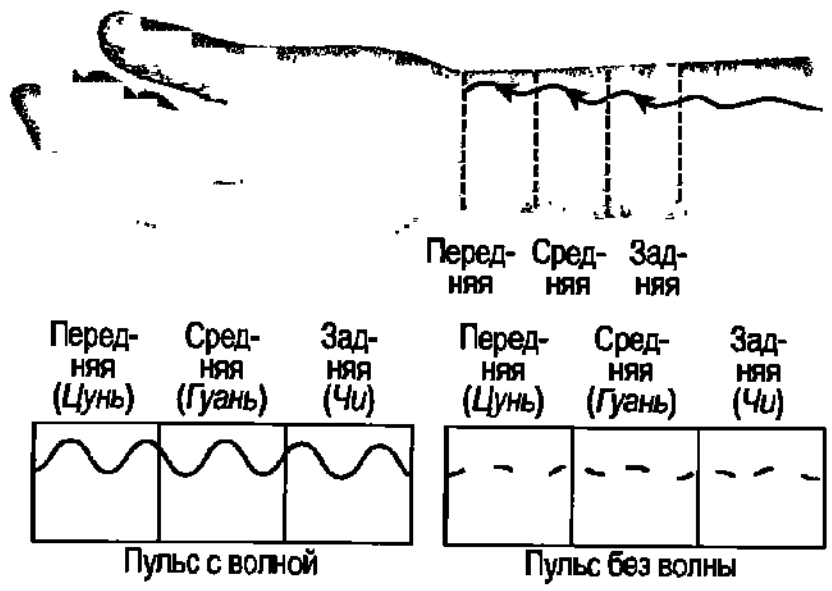


Рисунок 9.14. Пульс без волны

ПУЛЬС ПРИ ЗАДУМЧИВОСТИ

Когда эмоциональной причиной заболевания является задумчивость, пульс слегка Натянутый, но Слабый в позиции Селезенки Дополнительно: пульс в правой Средней позиции будет ощущаться не только слегка Натянутым, но и будет лишен волны.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Нормальный пульс должен ощущаться как волна, идущая от Задней к Передней позиции. Для того чтобы почувствовать эту волну, следует приложить все три пальца к месту прощупывания. Пульс без волны ощущается в отдельных позициях, но не перетекает от одной позиции к другой. Пульс без волны, как правило, указывает на грусть. Некоторые характеристики пульса по определению подразумевают пульс без волны, например, Шероховатый, Короткий и Рассеянный

Соответствующая задумчивости положительная психическая энергия – это спокойное созерцание и медитация. Та самая психическая энергия, благодаря которой мы способны медитировать и созерцать, в случае, если она будет избыточна и неверно направлена, приведет к задумчивости, размышлениям и даже к навязчивым мыслям.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При задумчивости я использую точки SP-3 Тайбай, LU-7 Лецюэ, Du-24 Шэньтин, Ren-12 Чжунвань и BL-20 Пишу.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Задумчивость

- Задумчивость заключается в обдумывании, постоянном размышлении об определенных событиях или людях (даже если оно не связано с беспокойством), ностальгической тоске и стремлении к прошлому, и вообще в напряженном обдумывании жизни, замещающем ее проживание.
- В крайних случаях задумчивость приводит к навязчивым мыслям.
- Задумчивость также включает чрезмерную психическую работу в процессе работы или учебы.
- Задумчивость воздействует на Селезенку и, как и беспокойство, связывает Ци.

Грусть и скорбь

Грусть и скорбь – чрезвычайно распространенные среди западных пациентов эмоции; по моему мнению, среди западных пациентов они, возможно, являются наиболее частыми эмоциональными причинами заболеваний. Грусть и скорбь обычно происходят от потери.

Грусть включает в себя эмоцию сожаления, как часто люди сожалеют о каком-либо действии или решении из своего прошлого, и Разум постоянно обращается к тому времени. Грусть и скорбь воздействуют на Легкие и Сердце (рис. 9.15).

Согласно «Простым Вопросам», грусть воздействует на Легкие через Сердце. В главе 39 говорится:



Рисунок 9.15. Клиническая картина грусти и скорби

«Грусть стесняет и волнует Сердце; это выталкивает вперед легочные доли, Верхний Обогреватель закупоривается, Питательная и Защитная Ци не могут свободно циркулировать, Жар скапливается и рассасывает Ци»[48].

Следовательно, согласно этому отрывку, грусть воздействует в первую очередь на Сердце, вследствие чего затрагиваются и Легкие, так как они тоже находятся в Верхнем Обогревателе.

Это подтверждается в отрывке из главы 44 «Простых Вопросов»: *«Грусть обрывает канал Перикарда и волнует Ян внутри; это вызывает кровотечение под Сердцем»*[49]. В сделанном китайскими докторами переводе «Простых Вопросов» на английский язык «кровотечение под Сердцем» переведено как «гематурия».

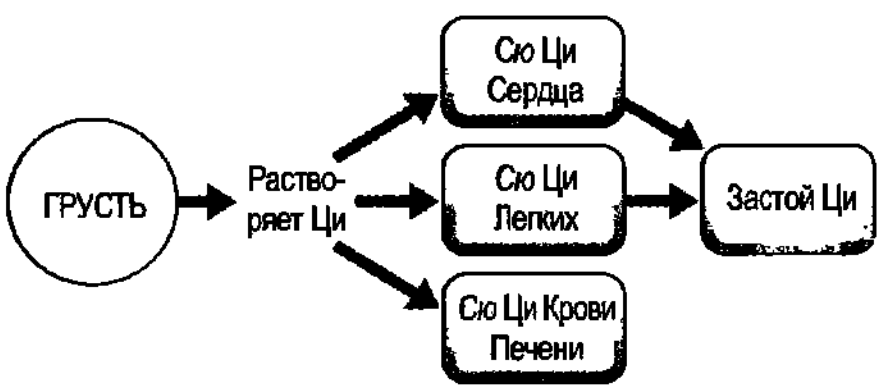


Рисунок 9.16. Последствия грусти и скорби

Легкие управляют Ци, а грусть и скорбь истощают Ци (рис. 9.16). Это часто проявляется в пульсе в виде Слабости и в правой, и в левой Передней позициях (Сердца и Легких). В частности, пульс в обеих Передних позициях Короткий и без волны, т.е. он не перетекает к большому пальцу.

Как уже указывалось выше, нормальный пульс ощущается под пальцами как волна, идущая от Задней к Передней позиции. Пульс без волны лишен этого перетекающего движения от Задней к Передней позиции, и вместо этого ощущается, словно бы каждая отдельная позиция была не связана с остальными. В случае грусти пульс лишен волны в Передней и Средней позициях.

ПУЛЬС ПРИ ГРУСТИ

Когда эмоциональной причиной заболевания является грусть, пульс Слабый и в правой, и в левой Передней позициях (Сердца и Легких). В частности, пульс в обеих Передних позициях Короткий и без волны, т.е. он не перетекает к большому пальцу. В случае грусти пульс лишен волны в Передней и Средней позициях.

Иногда грусть также вызывает застой Ци, и в этом случае пульс слегка Натянутый в обеих Передних позициях.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При грусти пульс лишен волны; вместо того чтобы ощущаться как перетекающее движение от Задней к Передней позиции, он ощущается, словно бы каждая отдельная позиция была не связана с остальными. Такой пульс – верный признак грусти.

Среди других проявлений грусти и скорби можно назвать слабый голос, утомляемость, бледность лица, легкую одышку, рыдания и чувство стеснения в груди. У женщин вызванный грустью или скорбью недостаток Ци Легких часто приводит к недостатку Крови и аменорее.

Несмотря на то что грусть и скорбь могут истощать Ци, а потому вести к недостатку Ци, они могут также, спустя некоторое время, привести к застою Ци, так как недостаточные Ци Легких и Сердца не могут правильно циркулировать в груди, и в таком случае пульс может быть слегка Натянутым в обеих Передних позициях.

Как уже упоминалось, каждая эмоция, помимо своего «особого» органа, может воздействовать

и на другие. Например, в главе 8 «Оси Духа» упоминается повреждение Печени грустью, а не гневом: *«Когда грусть воздействует на Печень, она травмирует Эфирную Душу; это приводит к психическому нарушению ... Инь поврежден, сухожилия сокращаются, и появляется ипохондрический дискомфорт»*[50]. Это показывает, каким образом эмоции могут воздействовать и на другие органы помимо своих «особых». В данном случае грусть может воздействовать на Эфирную Душу, а потому и на Инь Печени. Грусть оказывает истощающее воздействие на Ци и потому в некоторых случаях истощает Инь Печени, что приводит к психическим нарушениям, депрессии, отсутствию чувства направления в жизни и неспособности планировать свою жизнь.

Клинический случай

В связи с разводом 40-летняя женщина находилась в крайней стрессовой ситуации, что вызывало у нее сильную грусть. Ей часто хотелось плакать. Она ощущала бесцельность жизни и ставила под вопрос свои отношения с мужчинами; она находилась в переломной точке своей жизни и не знала, какое направление выбрать. Она плохо спала, а ее пульс был Шероховатым.

Это яркий пример воздействия грусти на Печень, а потому на Эфирную Душу. Для лечения были использованы точки Связывающего Сосуда Инь (*Инь Вэй Май*) (P-6 Нэйгуань справа и SP-4 Гунсунь слева) и BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши и BL-47 Хуньмэнь, что принесло довольно значительное улучшение.

Доктор Джон Шен считает, что, если грусть не выражается и переносится без слез, она воздействует на Почки. По его мнению, когда грусть сдерживается без рыданий, жидкости не могут выйти (в форме слез), что нарушает метаболизм жидкостей в Почках. Это происходит только в ситуациях, когда грусть испытывается в течение многих лет[51].

Лично я считаю, что грусть и скорбь – очень распространенные и важные причины заболеваний среди западных пациентов, и в куда большей степени, чем страх. Как я уже указывал, мне лично кажется, что роль гнева как эмоциональной причины заболеваний переоценена в китайских книгах.

Чем же вызываются грусть и скорбь у западных пациентов? Помимо очевидных причин, связанных с тяжелыми утратами, очень многие западные пациенты страдают грустью и скорбью, вызванными разрывом супружеских отношений. Другими словами, грусть и скорбь, прежде всего, связаны с *потерей*, будь то смерть дорогого человека или разлука с партнером.

Маклин (разработавший теорию триединого мозга, см. главу 14) предполагает, что истоки человеческого языка, скорее всего, находятся во взаимодействии матери и ребенка, в лепете, основанном на гласно-согласных комбинациях, появляющихся приблизительно через восемь недель после рождения. Он выделяет плач – медленно меняющийся тон с продолжительным гласным звуком (аааааа), печальный плач, связанный с наиболее болезненной эмоцией, разлукой[52]. Я считаю, что происходящее от разлуки горе является, возможно, самой простой и первобытной (и потому самой мощной) эмоцией, играющей огромную роль в психоэмоциональных проблемах, встречающихся в нашей практике.

Крайне важно помнить, что застой Ци воздействует не только на Печень, но и – в особенности при эмоциональных проблемах – на Сердце и Легкие. Грусть, скорбь и беспокойство – распространенные причины застоя Ци, воздействующего на Легкие и Сердце. Например, у женщин застой Ци Легких воздействует на грудную клетку и грудь и, в долгосрочной перспективе, может привести к появлению опухолей в груди (доброкачественных или злокачественных). По моему опыту, у западных женщин это более распространенная причина появления опухолей в груди, чем застой Ци Печени.

Доктор Ся Шао Нун считает, что опухоли в груди и рак груди вызываются грустью, происходящей от вдовства, разрыва отношений, развода, смерти одного из детей и чувства тяжелой утраты в молодости в результате смерти супруга. Эти события, в особенности если они происходят внезапно, нарушают работу Разума и приводят к застою Ци и истощению Ци. Интересно отметить, что все упоминаемые доктором Ся события связаны с *разлукой* и *потерей*.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При грусти и скорби я использую точки LU-7 Лецюэ, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, HE-7 Шэньмэнь, BL-13 Фэйшу и Du-12 Шэньчжу.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Грусть и скорбь

- Грусть и скорбь воздействуют на Легкие и Сердце.
- Грусть и скорбь истощают Ци.
- Грусть часто вызывает пульс без волны, т.е. пульс лишен перетекающего движения от Задней к Передней позиции и вместо этого ощущается, словно бы каждая отдельная позиция была не связана с остальными. В случае грусти пульс лишен волны в Передней и Средней позициях.
- Грусть и скорбь истощают Ци, но спустя некоторое время они могут также вести к застою Ци.
- В некоторых случаях грусть травмирует Печень.
- По мнению доктора Джона Шена, если грусть не выражается и переносится без слез, она воздействует на Почки.
- Грусть и скорбь часто происходят от разрыва отношений или брака.

Страх

Страх включает хроническое чувство страха, тревогу и внезапный испуг. Страх истощает Ци Почек и заставляет Ци опускаться. В главе 39 «Простых Вопросов» говорится: *«Страх истощает Эссенцию, блокирует Верхний Обогреватель, что заставляет Ци опускаться к Нижнему Обогревателю»*[53]. Примерами опускания Ци служат ночной энурез у детей и недержание мочи и диарея у взрослых, следующие за внезапным испугом. См. рисунок 9.17. При страхе, понимаемом в смысле испуга, пульс Почек Слабый.

Утверждение из «Простых Вопросов» интересно тем, что в нем говорится, что страх *блокирует* Верхний Обогреватель (что вызывает опускание Ци Нижнего Обогревателя); это должно подразумевать, что страх не просто «заставляет Ци опускаться» (как мы обычно говорим), но что он также вызывает некоторый застой Ци в Верхнем Обогревателе (рис. 9.18).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Страх вызывает опускание Ци, блокируя Верхний Обогреватель. Поэтому лечение страха должно состоять не только в поднятии Ци, например при помощи Du-20 Байхуэй, но также и в разблокировании Ци в Верхнем Обогревателе при помощи HE-5 Тунли и LU-7 Лецюэ



Рисунок 9.17. Клиническая картина страха

В зависимости от состояния Сердца ситуации хронической тревоги и страха по-разному воздействуют на Ци. Если Сердце сильно, страх вызывает опускание Ци; однако, если Сердце слабое, он вызывает подъем Ци с такими симптомами, как пальпитации, бессонница, сухость во рту, румянец на скулах, головокружение и пульс, относительно Переполненный в обеих Передних позициях и Быстрый. В такой ситуации пульс Почек Слабый, а пульс Сердца Переполненный.

По моему мнению, страх (в ответ на актуальный внешний раздражитель) действительно вызывает опускание Ци, но хроническое состояние тревоги вызывает подъем Ци. Некоторые психологи различают страх и тревогу, что проясняет различия в их воздействии на Ци. Оман говорит: *«Страх отличается от тревоги, прежде всего, тем, что можно определить вызвавший его раздражитель. Тревога – это "пред-раздражитель", в то время как страх – это "пост-раздражитель"»*[54]. Эпштейн считает, что страх связан с копинговым поведением, в особенности с бегством и избеганием. Однако

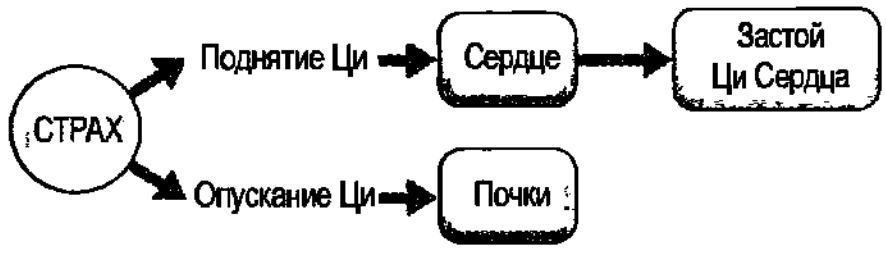


Рисунок 9.18. Последствия страха

в случае, если копинговые попытки проваливаются, страх переходит в тревогу. Поэтому страх – мотив избегания, а тревога – неразрешенный страх или состояние ненаправленного возбуждения, следующего за ощущением угрозы[55].

По моему опыту, вне зависимости от паттернов, при хронической тревоге всегда налицо разрыв связи между Сердцем и Почками. В психологии Ци Сердца и Ци Печени сообщаются друг с другом: Ци Сердца опускается к Почкам, а Ци Почек поднимается к Сердцу. При хронической тревоге Ци поднимается к Сердцу и «связывается». Ци Сердца не может опуститься к Почкам, а Почки не могут укоренить ее (см. рис. 17.4).

Взаимосвязь между страхом и Почками, существующая в китайской медицине, интересно отражается в западном представлении о нашей реакции на стресс и страх. По сути, когда мы попадаем в вызывающие страх ситуации, надпочечники (т.е. Почки в китайской медицине) вырабатывают стероидный гормон.

ПУЛЬС ПРИ СТРАХЕ

Страх в смысле испуга делает пульс Почек Слабым. При хронической тревоге, характеризующейся нарушением связи между Сердцем и Почками, пульс Почек Слабый, а пульс Сердца относительно Переполненный.

Существуют и другие причины страха, не связанные с Почками. Недостаток Крови Печени и недостаток Желчного Пузыря также могут сделать человека боязливым. В главе 9 «Оси Духа» говорится: *«Если Ци Печени недостаточна, есть страх»*[56].

Положительным аналогом страха среди психических энергий Почек является гибкость, уступки перед лицом неизбежных бедствий и тихая стойкость в трудностях.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При страхе я использую точки KI-3 Тайси, KI-4 Дачжун, Du-20 Байхуэй и HE-7 Шэньмэнь.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Страх

- Страх включает хроническое чувство страха, тревогу и внезапный испуг.
- Страх истощает Ци Почек и заставляет Ци опускаться.
- Ситуации хронической тревоги и страха по-разному воздействуют на Ци в зависимости от состояния Сердца. Если Сердце сильно, страх вызывает опускание Ци; однако, если Сердце слабое, он вызывает подъем Ци в форме Пустого Жара.
- Недостаток Крови Печени и недостаток Желчного Пузыря также могут сделать человека боязливым.

Шок

Психический шок рассеивает Ци и воздействует на Сердце и Почки. Он вызывает внезапное истощение Ци Сердца, уменьшает Сердце и может привести к пальпитациям, одышке и бессоннице. См. рисунок 9.19.

Шок часто выражается в Подвижном (*Дун*) пульсе, т.е. в коротком, скользком, в форме боба, быстром и создающем ощущение вибрации пульсе.

В главе 39 «Простых Вопросов» говорится: *«Шок воздействует на Сердце, лишая его хранилища; Разум также лишен пристанища и не может успокоиться, так что Ци становится хаотичной»*[57].

Шок «закрывает» Сердце или делает Сердце меньше. Это проявляется в голубоватом оттенке лба и в Натянутом и Тонком пульсе Сердца (рис. 9.20).



Рисунок 9.19. Клиническая картина шока

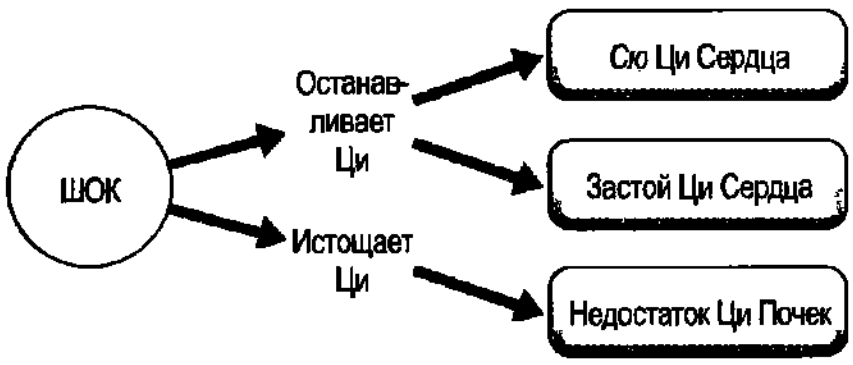


Рисунок 9.20. Последствия шока

ПУЛЬС ПРИ ШОКЕ

Когда эмоциональной причиной заболевания является шок, пульс Подвижный (*Дун*), т. е. короткий, скользкий, в форме боба, быстрый и создающий ощущение вибрации при пульсации. Пульс также будет Натянутым и Тонким.

Также шок воздействует на Почки, так как тело задействует Эссенцию Почек для восполнения внезапного недостатка Ци. По этой причине шок может вызывать такие симптомы, как потение по ночам, сухость во рту, головокружения или звон в ушах.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При шоке я использую точки HE-7 Шэньмэнь, Du-20 Байхуэй, Ren-15 Цзюйвэй и KI-4 Дачжун.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Шок

- Психический шок рассеивает Ци и воздействует на Сердце и Почки.
- Он вызывает внезапное истощение Ци Сердца и уменьшает Сердце.
- Также шок воздействует на Почки, так как тело задействует Эссенцию Почек для восполнения внезапного недостатка Ци.

Любовь

«Любовь» здесь относится не к нормальной привязанности, испытываемой людьми по отношению друг к другу, как, например, любовь родителей к своим детям и наоборот или привязанность любящей пары, а, скорее, к маниакальной любви к определенному человеку. Любовь также становится причиной заболевания, когда она неверно направлена, например, когда человек любит кого-то, кто постоянно причиняет ему боль, физически или психически. Маниакальная ревность также попадает в расширенную категорию «любви» (рис. 9.21).

Включение «любви» в ряд вызывающих заболевания эмоций в китайской медицине интересно, так как отражает принципиально отличное от западного отношение к любви и представление о ней. Шейвер, Ву и Шварц опрашивали молодых людей из США, Италии и Китайской Народной Республики об их эмоциональном опыте. Во всех культурах как мужчины, так и женщины одинаково идентифицировали и дали сходные ответы обо всех эмоциях, кроме одной – любви. Респонденты в США и Италии приравнивали любовь к счастью; как страстная, так и сочувственная любовь признавались в высшей степени положительным опытом. Однако китайские студенты продемонстрировали более мрачные представления о любви. В Китае страстная любовь ассоциировалась, скорее, с такими иероглифами, как «одержимость», «безответная любовь», «ностальгия» и «любовь-печаль»[58].

Любовь в вышеописанном значении воздействует на Сердце и ускоряет Ци. Это ощущается в левой Передней позиции (Сердца) с Переполненностью, также пульс будет Быстрым. Это может вызвать Огонь Сердца с такими симптомами и признаками, как пальпитации, красный кончик



Рисунок 9.21. Клиническая картина любви



Рисунок 9.22. Последствие любви

языка, красное лицо и психическое беспокойство (рис. 9.22).

ПУЛЬС ПРИ ЛЮБВИ

Когда эмоциональной причиной заболевания является «любовь», пульс Сердца Переполненный и Быстрый.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При любви в вышеописанном смысле я использую точки HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй и Du-19 Хоудин.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Любовь

- «Любовь» здесь означает не нормальную привязанность, испытываемую людьми по отношению друг к другу, а маниакальную любовь к определенному человеку.
- Любовь также становится причиной заболевания, когда она неверно направлена, например, когда человек любит кого-то, кто постоянно причиняет ему боль, физически или психически.
- Маниакальная ревность также попадает в расширенную категорию любви.
- Любовь воздействует на Сердце и ускоряет Ци.

Стремление

Как было разъяснено выше, «стремление» следует рассматривать в контексте трех основных философий Китая, т. е. конфуцианства, буддизма и даосизма. Все эти три философии считали «стремление» и «желание» корнем психоэмоционального страдания. См. рисунок 9.23.

Как уже упоминалось, даосисты заботились об общественных отношениях и пропагандировали «следование Дао», «отсутствие желания» (*у юй*) и «недействие» (*у вэй*). Они чувствовали, что «желание» мешает следовать Дао.

Буддисты считали «желание» корнем человеческого страдания. По их представлениям, само наше существование начинается от желания и стремления, когда Разум в состоянии Бардо (период после смерти и до следующего перерождения) привлечен теплом утробы и реинкарнируется. В дальнейшей жизни желание заставляет наш Разум делать попытки ухватиться за объекты, как обезьяну, качающуюся между деревьями.

Наконец, конфуцианцы считали, что истинный «джентльмен» (неправильный перевод термина *цзюнь цзы*, на самом деле применимого как к мужчинам, так и к женщинам) не подвластен эмоциям, так как они затемняют его или ее истинную природу.

В контексте китайской медицины стремление указывает на состояние постоянного, никогда не удовлетворяемого стремления. Сюда может относиться стремление к материальным объектам или к общественному признанию. Несмотря на то что своими корнями оно уходит в древние философии Китая, интересно отметить, что «стремление» как эмоциональная причина заболеваний широко распространено в западных обществах потребления, где «стремление» не просто наличествует, но и искусственно стимулируется рекламой.

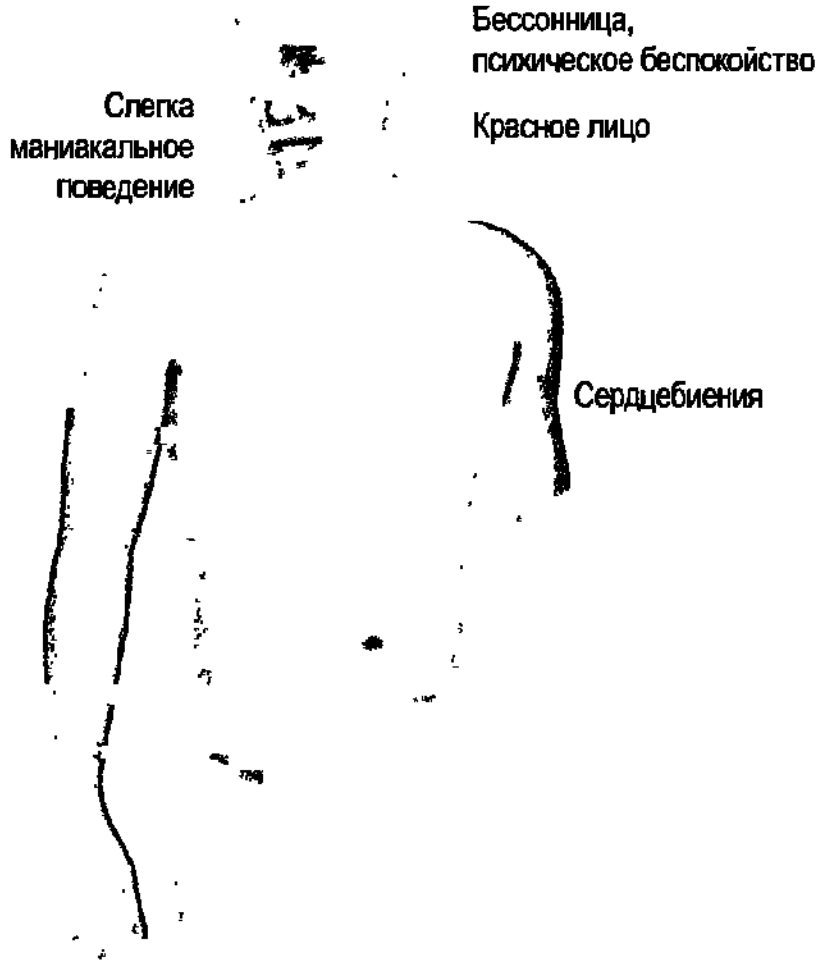


Рисунок 9.23. Клиническая картина стремления

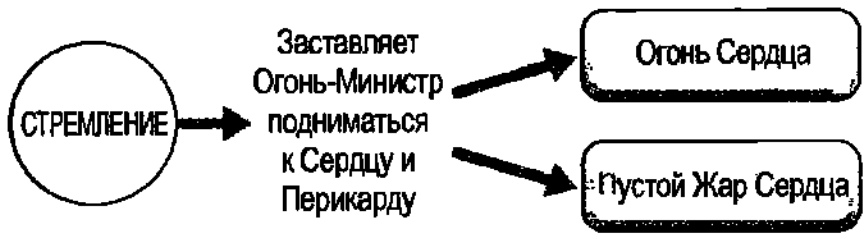


Рисунок 9.24. Последствия стремления

Стремление воздействует на Сердце и рассеивает Ци. Также стремление воздействует на Перикард, раздувая Огонь-Министр. Применительно к болезни Огонь-Министр означает патологический, избыточный Пустой Огонь, поднимающийся от Почек (рис. 9.24). Он поднимается от Почек и воздействует на Перикард, а потому и на Разум. По этой причине Огонь-Министр означает физиологический или патологический Огонь Почек, стремящийся к Перикарду. Это объясняет, почему правую Заднюю позицию пульса одни доктора относят к Ян Печени, а другие – к Перикарду.

Если Разум спокоен, находится на своем месте и удовлетворен, Перикард следует ему, и жизнь счастливая и сбалансированная. Если Разум слаб и неудовлетворен, Перикард следует запросам стремления, и человек непрестанно желает новых предметов или нового признания, которые, будучи достигнуты, никогда не удовлетворяют его и еще больше фрустрируют человека. Именно поэтому конфуцианство, даосизм и буддизм фокусировались на снижении стремления с целью предотвращения подъема Огня-Министра, волнующего Разум.

Стремление вызывает либо Огонь Сердца, либо Пустой Жар Сердца в зависимости от фонового состояния человека. Если оно вызывает Огонь Сердца, то будут наблюдаться пальпитации, красное лицо, жажда, бессонница, ажитация и слегка «маниакальное» поведение. В этом случае пульс Сердца будет Переполненным и Быстрым.

При склонности к недостатку Инь, распространенному среди склонных к переутомлению людей, оно приведет к Пустому Жару Сердца. Это вызовет пальпитации, румянец на скулах, сухость в горле, бессонницу и психическое беспокойство. В этом случае пульс Сердца будет Переполненным, но Пустым и Быстрым.

ПУЛЬС ПРИ СТРЕМЛЕНИИ

Когда эмоциональной причиной заболевания является стремление, пульс Сердца Переполненный и Быстрый (в случае Огня Сердца) либо Переполненно-Пустой и Быстрый (в случае Пустого Жара Сердца).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При стремлении я использую точки HE-7 Шэньмэнь, Du-19 Хоудин, Ren-15 Цзювэй и P-7 Далин.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Стремление

- «Стремление» следует рассматривать в контексте трех основных философий Китая, т. е. конфуцианства, буддизма и даосизма.
- Все эти три философии считали «стремление» и «желание» корнем психоэмоционального страдания.
- В контексте китайской медицины «стремление» указывает на состояние постоянного, никогда не удовлетворяемого стремления. Сюда может относиться стремление к материальным объектам или к общественному признанию.
- Стремление воздействует на Сердце и рассеивает Ци. Также стремление воздействует на Перикард, раздувая Огонь-Министр.
- Стремление вызывает либо Огонь Сердца, либо Пустой Жар Сердца в зависимости от фонового состояния человека.

Чувство вины

...Потому что все согрешили и лишены славы Божией[59].

Рим. 3:23

...Мы имеем искупление Кровию Его, прощение грехов, по богатству благодати Его, каковую Он в преизбытке даровал нам во всякой премудрости и разумении...[60]

Еф. 1:7,8

...Да приступаем с искренним сердцем, с полною верою, кроплением очистив сердца от порочной совести и омыв тело водою чистою...[61]

Евр. 10:22

Кто соблюдает весь закон и согрешит в одном чем-нибудь, тот становится виновным во всем[62].

Иак. 2:10

Чувство вины является преобладающей эмоцией среди западных пациентов. Оно полностью отсутствует в китайских медицинских книгах, и можно сказать, что его попросту не существует в китайской психике. Можно утверждать, что чувство вины глубинно связано с иудео-христианскими религиями и в особенности с христианством, с его понятием первородного греха.

В китайском языке существует очень немного выражений для обозначения вины, и все они скорее относятся к «вине» в правовом значении, чем к *чувству* вины. Повседневным выражением для обозначения чувства вины было бы *«ю цзуй э гань»*, что значит «иметь чувство вины», где *цзуй* значит «вина» или «преступление» в правовом значении.

В современных китайских книгах я никогда не встречал выражений, обозначающих чувство вины. Можно было бы утверждать, что это связано с тем, что иудео-христианские общества проникнуты чувством вины, в то время как в восточных обществах подобное чувство более или менее отсутствует. По сути, концепт вины полностью отсутствует во всех трех основных китайских религиях, т.е. в конфуцианстве, даосизме и буддизме. Действительно, Конфуций даже не верил в ценность наказания за преступления.

Фингаретт соглашается с тем, что понятие чувства вины отсутствует в «Аналектах» Конфуция[63]. В некоторых отрывках из «Аналектов» действительно упоминается слово *«чи»*, но это скорее стыд, чем чувство вины. Фингаретт говорит:

«Если не учитывать принципиальных различий в точках зрения, эти тексты о чи легко подвергаются отождествлению конфуцианского стыда и западного чувства вины. Несмотря на то что чи, несомненно, концепт морали, моральное отношение, с которым он связан, – это отношение человека к его статусу и роли, определяемым ли (ритуалами). Чи направлен наружу, а не внутрь. В отличие от чувства вины, дело не во внутреннем состоянии, не в отвращении к внутренней испорченности, не в самообвинении, не в ощущении, что человек как личность, независимо от его публичного статуса и репутации, подл или заслуживает порицания. Конфуцианский концепт стыда – истинно моральный концепт, но он ориентирован на мораль как сосредоточенной в ли, традиционно определяемым церемониально компонентом, а не на внутреннее ядро бытия человека»[64].

Разница между стыдом и чувством вины будет рассмотрена далее в разделе «Стыд».

Следует подчеркнуть, что в вопросе эмоций нас интересует не сама вина, а *чувство* вины, абсолютно не связанное с фактическим преступлением или нарушением норм. Например, человек может совершить преступление, но вовсе не испытывать за это чувства вины; и наоборот, человек может не совершать никакого преступления и ничего не нарушать, но чувствовать себя виноватым.

Некоторые рассматривают вину (и стыд) как «моральные» эмоции, так как они касаются нашей морали[65]. Вольгейм говорит:[66]

«Роль моральных эмоций заключается в том, что они дают человеку позицию или ориентацию. Отличительной чертой моральных эмоций является то, что эта позиция рефлексивна. Это позиция человека по отношению к самому себе: к себе как к личности»[64].

Чувство вины тесно связано с ощущением себя, и в особенности с отрицательным ощущением себя; возможно, в этом причина отсутствия чувства вины в китайской культуре, так как личность в китайской культуре – это не индивидуализированная, психологическая личность западной культуры, а личность, конструируемая обществом. Это также может служить объяснением тому, что в китайской культуре есть стыд (связанный с общественным ощущением личности) и нет чувства вины (связанного с индивидуальной личностью). Подробно это рассматривается в главе 15.

Чувство вины может проявляться множеством различных способов, и некоторые из них приведены ниже:

- Человек чувствует ответственность за то, что попал сам или втянул других в неприятные обстоятельства.
- Человек сожалеет о реальных или воображаемых дурных поступках как в прошлом, так и в настоящем.
- Человек чувствует ответственность (и вину) за любую неприятность, случающуюся с членами его семьи или с его спутником жизни.
- Человек берет на себя ответственность за чужую неудачу или проблему.

Помимо вышеназванных примеров последствий чувства вины оно может также заставить человека предпринять крайне важные, меняющие его жизнь шаги вроде женитьбы или выбора работы. Другими

словами, подсознательное чувство вины может сыграть роль в выборе работы или спутника жизни. К сожалению, такой мотивированный чувством вины выбор часто оказывается неверным.

Выше приведены лишь некоторые примеры вызываемого чувством вины поведения. Чувство вины может быть связано с нарушением общественных или религиозных табу или с совершением какой-либо ошибки, о которой потом сожалеешь. Тем не менее чувство вины может также быть природным и не быть связанным ни с каким конкретным действием. Это последнее чувство в действительности наиболее деструктивно.

Чувство вины составляет ядро иудео-христианской психологии и теологии. Также чувство вины составляло краеугольный камень теории Фрейда.

Важно отличать субъективное чувство вины от его объективных аналогов. Например, человек может быть признан виновным судом, но не *чувствовать* вины; в религиозном контексте человек может считать себя виноватым перед Богом, но все же не *чувствовать* вины; некоторые могут быть виноваты в совершении каких-либо недостойных поступков, но все же не *чувствовать* себя виноватыми.

Именно поэтому *чувство* вины так важно. Люди, склонные винить себя за все, что происходит не так, как надо, могут также страдать неоправданным и субъективным чувством вины.

Чувство вины – это самоупрекание в каких-либо реальных дурных поступках или врожденное чувство вины, абсолютно не связанное с какими-либо дурными поступками. Чувство вины включает ощущение несоответствия требованиям и отчаяния, которых нет в стыде (см. ниже). Чувство вины не требует никакого конкретного нарушения, и подтверждением тому служит учение о первородном грехе. Охваченный чувством вины человек – сам себе судья, и судья более строгий и менее разумный, чем любой настоящий судья.

Чувство вины направлено внутрь, и его предметом является личность; в этом смысле, это практически противоположная гневу эмоция, так как последний, как правило, направлен на другого человека.

Чувство вины основано на моральном критерии нарушения закона или нормы морали. «Мифология» вины – это учение о первородном грехе. «Власть», устанавливающая критерии, абсолютна и бесспорна. Чувство вины – это «темная» эмоция, которую ничем не искупить; она гораздо «темнее», чем стыд.

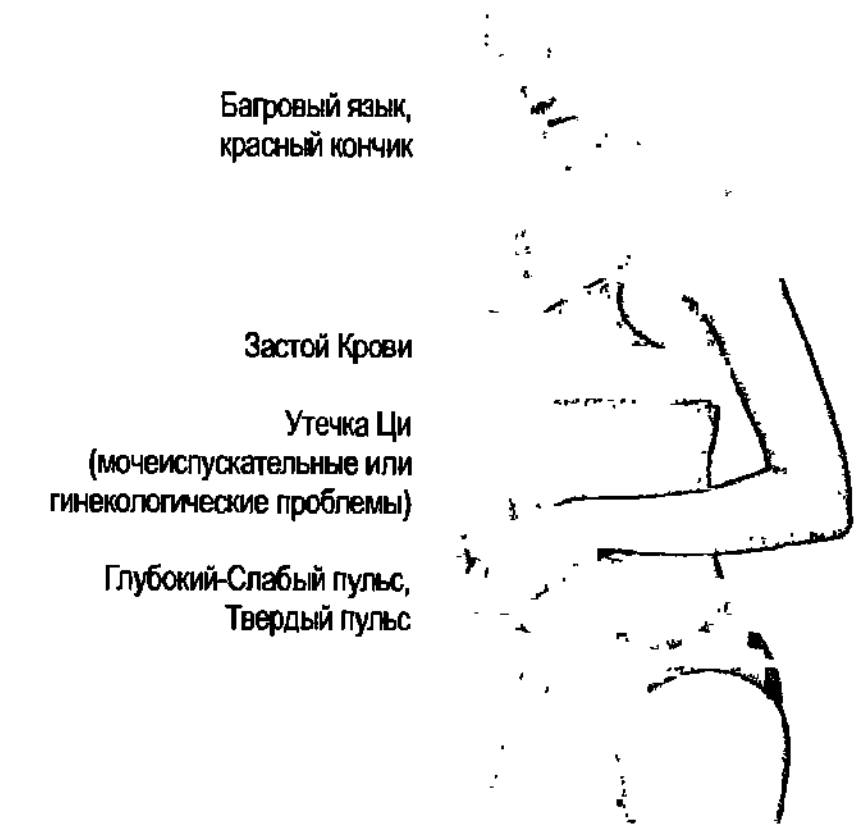


Рисунок 9.25. Клиническая картина чувства вины

Чувство вины оказывает различное влияние на разных людей. Прежде всего, оно может приводить к застою Ци; это может воздействовать на любой орган, но прежде всего – на Легкие, Печень и Почки (рис. 9.25). Из-за своего «темного», «застойного» характера застой Ци легко может привести к застою Крови. Застой Крови может произойти в любой части тела и в любом органе, но, вероятнее всего, – в Легких, Сердце, Селезенке и Печени. Пульс Струнный или Твердый.

В некоторых обстоятельствах чувство вины может также вызывать опускание Ци и воздействовать на Почки, что приводит к мочеиспускательным проблемам или менструальным нарушениям, вызванным опусканием Ци (рис. 9.26). Кончик языка

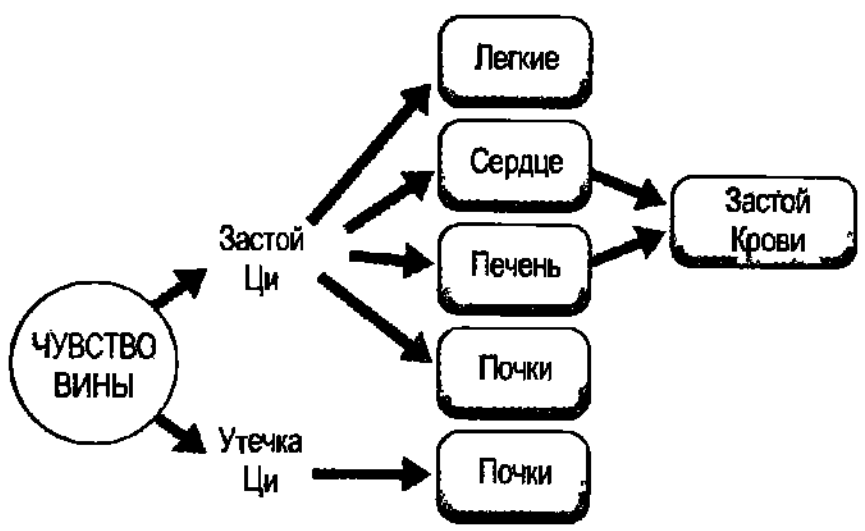


Рисунок 9.26. Последствия чувства вины

красный, а основа может быть багровой. Пульс Глубокий и Слабый в обеих позициях Почек и, возможно, слегка Переполненный в позиции Сердца и Шероховатый в целом, без волны. Когда чувство вины происходит от подавленного гнева, пульс Струнный.

ПУЛЬС ПРИ ЧУВСТВЕ ВИНЫ

Когда эмоциональной причиной заболевания является чувство вины, пульс Струнный или Твердый в случае застоя Ци и Крови. При опускании Ци Почек пульс Глубокий и Слабый в позициях Почек, возможно, слегка Переполненный в позиции Сердца и Шероховатый в целом, без волны. Когда чувство вины происходит от подавляемого гнева, пульс Струнный.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При чувстве вины я использую точки HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, LIV-3 Тайчун, KI-4 Дачжун, GB-13 Бэньшэнь и Du-24 Шэньтин

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Чувство вины

- Чувство вины является преобладающей эмоцией среди западных пациентов и полностью отсутствует в китайских медицинских книгах.
- В вопросе эмоций нас интересует не сама вина, а чувство вины, абсолютно не связанное с фактическим преступлением или нарушением норм.
- Чувство вины составляет ядро иудео-христианской психологии и теологии. Также чувство вины составляло краеугольный камень теории Фрейда.
- Чувство вины – это самоупрекание в каких-либо реальных дурных поступках или врожденное чувство вины, абсолютно не связанное с какими-либо дурными поступками.
- Чувство вины может привести к застою Ци; это может воздействовать на любой орган, но прежде всего – Легкие, Печень и Почки.
- Из-за своего «темного», «застойного» характера, застой Ци легко может привести к застою Крови (вероятнее всего, в Легких, Сердце, Селезенке и Печени).
- Чувство вины может также вызывать опускание Ци и воздействовать на Почки, что приводит к мочеиспускательным проблемам или менструальным нарушениям, вызванным опусканием Ци.

Стыд

Стыд – распространенная среди западных пациентов эмоция. Он может быть связан с чувством стыда за свое поведение, но чаще это внутренне присущее человеку чувство стыда, связанное с воспитанием. Это чувство негодности, отсутствие чувства, что ты чего-то стоишь. Это в некотором смысле противоположная гневу и гордости эмоция. Гнев направлен вовне («Я зол на кого-то»), в то время как стыд направлен внутрь. Это самообвинение; ощущение, что необходимо *скрываться*, – важная составляющая стыда. Под влиянием стыда человек чувствует, что его *судят* и, что важнее всего, – *видят*, что он постоянно делает что-то не то.

Согласно Соломону, в «малых дозах» стыд может служить утверждением автономности человека, подтверждением того, что он будет жить по собственным стандартам и брать на себя ответственность. По его мнению, стыд, хоть и является противоположностью гордости, но, судя по всему, способствует самооценке. Легко считать себя хорошим человеком, если у тебя нет ценностей, если ты отказываешься брать на себя ответственность за свои действия или если ты не сделал ничего плохого. Способность признавать и исправлять свои ошибки настолько же важна для мудрости и личного достоинства, как и способность любить других людей.

Томас Шефф также считает, что стыд и гордость – «общественные» эмоции, в малых дозах способствующие поддержанию общественного порядка. Шефф утверждает:

«...Мы постоянно находимся либо в состоянии гордости, либо в состоянии стыда, в зависимости от мнения других о том, как мы соблюдаем их и общественные моральные нормы. Когда мы слушаемся, мы испытываем гордость; когда мы не слушаемся, мы испытываем стыд. Так как гордость – приятная эмоция, а стыд – неприятная, это приводит к согласию в обществе и к высокой степени общественной стабильности. Гордость и стыд обеспечивают общественный контроль без необходимости внешнего наблюдения и регуляции»[67].

Точно так же об общественной ценности стыда говорил Конфуций (см. ниже).

Тем не менее в тяжелых случаях (когда стыд становится причиной заболевания, что нас как раз и интересует) стыд непреодолим, связан с самоуничижением, позицией защиты и бессилием.

В качестве причины болезни мы рассматриваем непреодолимый стыд, связанный с воспитанием и *не* имеющий отношения к действиям и поступкам человека. Страдающий от стыда человек всегда будет *чувствовать себя*, как будто он сделал что-то плохое, и будет хотеть спрятаться.

Часто говорится, что западные общества «основаны на чувстве вины», а восточные «основаны на стыде», так что полезно будет изучить разницу между стыдом и виной. Стыд больше связан с местом человека в обществе, с тем, что о нас думают люди, с чувством, что человек должен спрятаться, потому что он сделал нечто неправильное, нечто, чего не одобряет общество, нечто «грязное». Другими словами, пока мы не делаем ничего, заслуживающего неодобрения общества, или, что более важно, пока нас *не видят* или *не узнают*, что мы сделали нечто неправильное, мы не чувствуем стыда.

И наоборот, в таких ситуациях мы будем чувствовать себя виноватыми, даже если никто не видит, как мы делаем нечто неправильное. Можно сказать, что, испытывая чувство вины, мы *слышим* обвиняющий нас голос; испытывая стыд, мы *видим* обвиняющих нас людей; поэтому стыда можно избежать, если нас *не видят*, когда мы делаем нечто неправильное; чувство вины неотвязно, мы не можем избежать его, даже если никто не видит нас, так как мы слышим голос обвиняющего нас внутреннего судьи.

Вольгейм анализирует различия между стыдом и чувством вины и говорит:

«В случае стыда критика ссылается на идеал, которому мы не смогли соответствовать; в случае чувства вины критика ссылается на ряд запретительных норм, которые мы преступили. В случае стыда критика основана в меньшей, а в случае чувства вины – в большей степени на конкретном вреде или уроне, который, как предполагается, мы нанесли, хоть и необязательно намеренно. В случае стыда критика может быть опровергнута и отведена только попыткой изменить себя. В случае вины критика может быть отведена только попыткой исправить то, что мы сделали. Поэтому стыд скорее будет вызывать желание измениться; вина же будет скорее вызывать желание исправить. Стыд требует, чтобы другие забыли то, что мы сделали, а чувство вины требует, чтобы они простили. Наконец, в случае стыда критика переживается как сообщаемое при помощи взгляда; мы чувствуем на себе взгляд неодобрения. В случае чувства вины критика переживается как сообщаемое в словах; мы слышим голос неодобрения»[68].

В стыде главное не то, как человек чувствует себя в глубине души, а то, как он выглядит в глазах других членов сообщества. Чем больше человек нуждается в одобрении группы, тем более он уязвим для стыда. Чувство вины – более «темная» эмоция, направленная внутрь; эмоция, от которой нельзя убежать; осуждение есть вне зависимости от того, видит нас кто-нибудь или нет. Главное различие между чувством вины и стыдом заключается в том, что чувство вины нельзя искупить, оно вечно «пожирает» человека изнутри, а стыд можно искупить и исправить.

Интересно, что при изучении поселенцев Новой Англии в XIX веке обнаружилось, что преподаватели намеренно использовали в качестве образовательного инструмента стыд при работе с детьми, в чувство вины при работе со взрослыми[69].

Несомненно, восточные общества основаны на чувстве стыда, возможно, в связи с сильным влиянием конфуцианства; тем не менее это не означает, что стыд не является широко распространенной эмоцией и в западных обществах.

Стыд пропитывает конфуцианскую этику. Он даже рассматривается как хороший «инструмент» для удержания людей в узде. Рассмотрим отрывок из Аналект Конфуция:

«Учитель сказал: "Руководи народом посредством административных запретов и поддерживай порядок при помощи наказаний, и народ будет избегать наказаний и не будет испытывать стыда. Руководи народом посредством морали (дэ) и поддерживай порядок посредством исполнения ритуальных норм (ли), и в народе разовьется чувство стыда; более того, он исправится"»[70].

Другими словами, законы и наказания могут поддерживать порядок в обществе, но куда лучше давать народу положительный пример, чтобы люди сами контролировали себя на основании чув-

ства стыда, возникающего при нарушении общественного порядка. Эймс отмечает превосходство семейного порядка и центральное положение *ли* (соблюдения ритуальных норм), когда утверждает, что *«для Конфуция поддержание порядка в обществе было слишком важным, чтобы доверять его правительству; лучше, чтобы традиция служила для людей связующей силой»*[71].

Так как в конфуцианской этике центральное место занимает вопрос об общественных отношениях, о месте человека в обществе и о *следовании* жестким правилам поведения и социальной иерархии, вполне естественно, что стыд является результатом нарушения установленных общественных правил. Поэтому люди обеспокоены тем, чтобы никто *не увидел*, как они совершают не одобряемые обществом поступки. Вот почему стыд иногда может приводить к крайним последствиям, как, например, когда японские предприниматели совершают самоубийства, оказавшись скомпрометированными.

Фингаретт так объясняет разницу между стыдом и чувством вины:

«В конечном счете, чувство вины – это посягательство на самого себя, в то время как стыд – это посягательство на какое-то особое действие или внешнее обстоятельство. Стыд – это вопрос "лица", смущения, социального статуса. Стыд говорит: измени свое поведение, ты потерял честь или достоинство. Вина говорит: измени себя, ты заражен. Св. Августин говорит о "болезни моей души", о ее "ране", о том, что Бог вырвал из трясины и омыл ее, о том, что он был болен душой и ужасен. Даже случайному читателю Конфуция очевидно, что такая образность, такое построение аналогий совершенно чужды Аналектам»[72].

Возможно, именно поэтому для китайцев гнев играет столь важную роль среди эмоциональных причин заболеваний. Гнев – вероятно, самая разрушительная с общественной точки зрения эмоция; это эмоция, теоретически способная поставить под сомнение и нарушить общественный порядок и иерархию. Конфуцианский «джентльмен» никогда не испытывает гнев, и быть увиденным в гневе *стыдно*.

Однако стыд повсеместно распространен и на Западе и, стоит сказать, в наибольшей степени в протестантских странах с сильной пуританской традицией. Кемпер говорит, что стыд и гордость – это две эмоции, обеспечивающие общественную стабильность:

«Мы постоянно находимся либо в состоянии гордости, либо в состоянии стыда, в зависимости от мнения других о том, как мы соблюдаем их и общественные моральные нормы. Когда мы слушаемся, мы испытываем гордость; когда мы не слушаемся, мы испытываем стыд. Так как гордость – приятная эмоция, а стыд – неприятная, это приводит к согласию в обществе и к высокой степени общественной стабильности»[73].

Как и гнев, стыд связан с судейской мифологией закона и судебного процесса, обвинения и наказания. В отличие от гнева, человек назначает себя на некомфортную роль обвиняемого, а не судьи, но обвиняемого, открыто признавшего свою вину и готового понести наказание.

Стыд направлен внутрь, а потому вызывает застой Ци и возможное опускание Ци (рис. 9.27). Действительно, опускание Ци – частый результат стыда; Сырость также часто сопровождает стыд. Когда человек испытывает чувство стыда, он чувствует себя «грязным», а «грязь» характерна для Сырости.

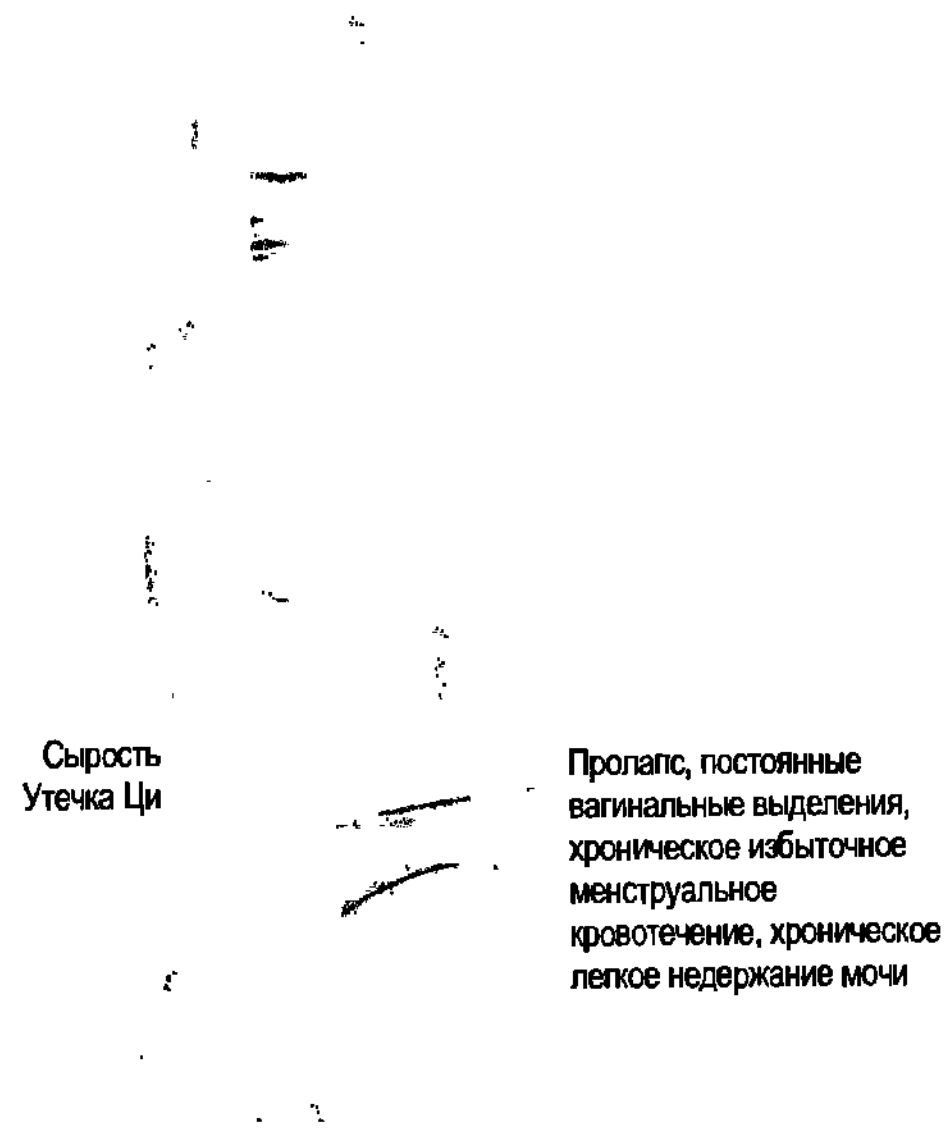


Рисунок 9.27. Клиническая картина стыда

По моему опыту, стыд часто проявляется опусканием Ци и Сыростью; например, пролапсом органов, хроническими и непрекращающимися вагинальными выделениями, хроническим избыточным менструальным кровотечением от опускания Ци Селезенки и Почек и хроническим легким недержанием мочи (рис. 9.28). Пульс Скользкий либо Вязкий.

ПУЛЬС ПРИ СТЫДЕ

Когда эмоциональной причиной заболевания является стыд, пульс Скользкий или Вязкий.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При стыде я использую точки HE-7 Шэньмэнь, SP-3 Тайбай, Ren-15 Цзюйвэй, Ren-12 Чжунвань, SP-6 Саньиньцзяо и Du-20 Байхуэй

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Стыд

- Стыд – распространенная среди западных пациентов эмоция.
- Он может быть связан с чувством стыда за свое поведение, но чаще это внутреннее чувство стыда, связанное с воспитанием.
- Стыд непреодолим, связан с самоуничижением, позицией защиты и бессилием.
- Стыд больше связан с местом человека в обществе, с тем, что о нас думают люди, с чувством, что человек должен спрятаться, потому что он сделал нечто неправильное, нечто, чего не одобряет общество, нечто «грязное». И наоборот, в таких ситуациях мы будем чувствовать себя виноватыми, даже если никто не видит, как мы делаем нечто неправильное.
- Испытывая чувство вины, мы слышим обвиняющий нас голос; испытывая стыд, мы видим обвиняющих нас людей.
- Стыд направлен внутрь, а потому вызывает застой Ци и возможное опускание Ци. Действительно, опускание Ци – частый результат стыда; Сырость также часто сопровождает стыд.
- Когда человек испытывает чувство стыда, он чувствует себя «грязным», а «грязь» характерна для Сырости

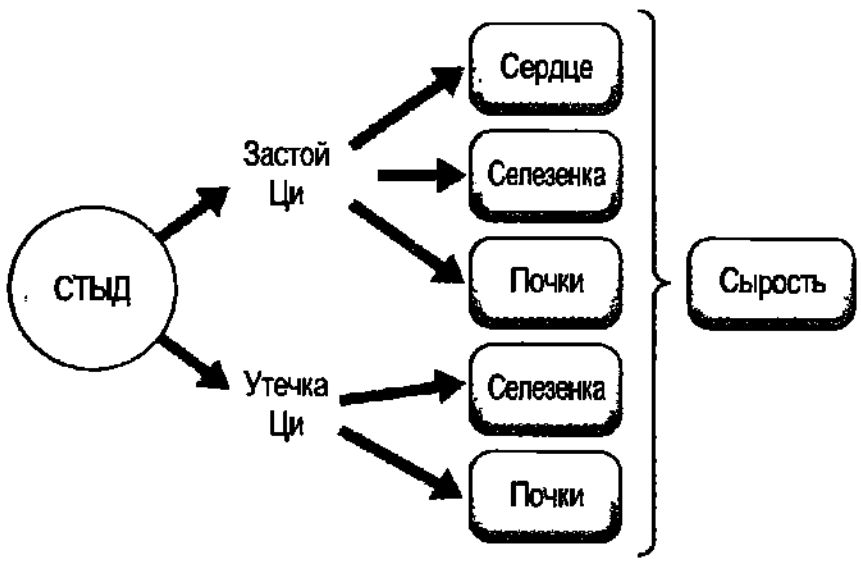


Рисунок 9.28. Воздействие стыда

ПАТОЛОГИЯ ЦИ И ОГНЯ-МИНИСТРА ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ

Сначала я рассмотрю воздействие эмоционального стресса на Ци тела, а затем патологию Огня-Министра при эмоциональных проблемах.

Воздействие эмоций на Ци тела

Нарушения Ци при эмоциональных проблемах

В первую очередь эмоциональный стресс воздействует на циркуляцию Ци. Ци циркулирует в Механизме Ци в правильном направлении по каждой данной траектории. В каждой части тела Ци поднимается или опускается и входит или выходит в правильном, положенном направлении. Правильные подъем/опускание и вход/выход Ци в Механизме Ци обеспечивают ровное течение Ци.

Эмоциональный стресс нарушает подъем/опускание и вход/выход Ци, и каждая эмоция влияет на циркуляцию Ци по-своему (рис. 9.29). В главе 39 «Простых Вопросов» так описано воздействие каждой эмоции на Ци:

- *«Гнев вызывает подъем Ци.*
- *Радость замедляет Ци.*
- *Грусть истощает Ци.*
- *Беспокойство связывает Ци.*
- *Задумчивость связывает Ци.*
- *Страх вызывает опускание Ци.*
- *Шок рассеивает Ци»*[74].

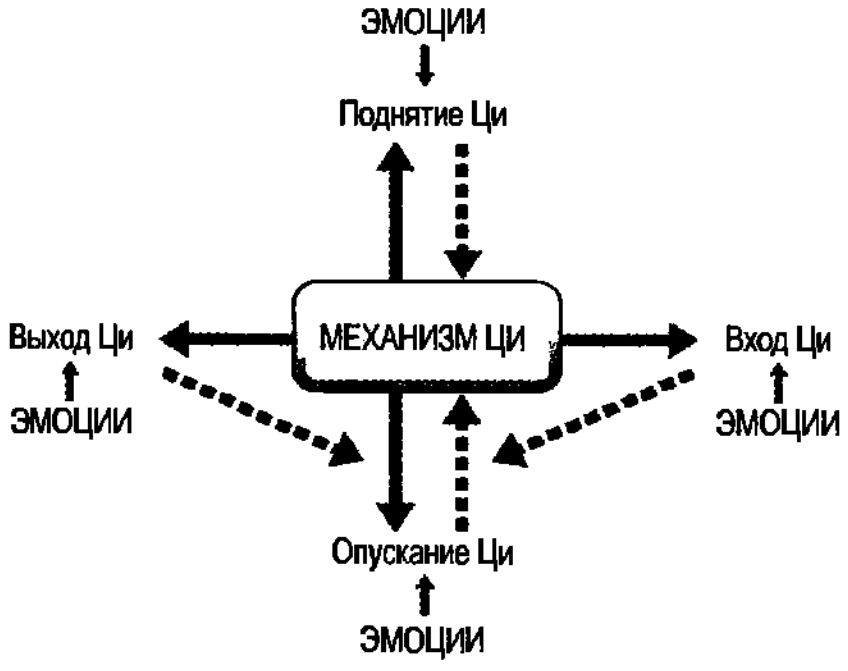


Рисунок 9.29. Воздействие эмоций на Механизм Ци

На рисунке 9.29 сплошными стрелками обозначено физиологическое движение Ци, а пунктирными – патологическое движение Ци под влиянием эмоционального стресса. Выше, однако, упомянуты не все использованные для описания воздействия эмоций в «Каноне Желтого Императора» термины.

В «Трактате о трех категориях причин заболеваний» (1174) доктор Чэнь Янь говорит: *«Радость рассеивает, гнев поднимает, беспокойство делает Ци неровной, задумчивость связывает, грусть делает Ци натянутой, страх опускает, шок двигает»*[75].

Тот же доктор Чэнь Янь подробнее излагает последствия воздействия эмоций на Ци и ссылается на точки внешней части канала Мочевого Пузыря на спине:

«Радость травмирует Сердце, рассеивает Ци и плавит Шэньтан [BL-44]; гнев травмирует Печень, заставляет Ци подниматься, ослабляет Хуньмэнь [BL-47]; беспокойство травмирует Легкие, заставляет Ци скапливаться и не дает Поху [BL-42] закрываться; задумчивость травмирует Селезенку, заставляет Ци застаиваться и делает Ишэ [BL-49] беспокойной; страх травмирует Почки, заставляет Ци опускаться [буквально сказано: «делает Ци застенчивой»] и делает Чжиши [BL-52] нетвердой»[76].

Для простоты чтения в приведенном выше отрывке я опустил предложения, в которых доктор Чэнь утверждает, что каждая эмоция воздействует не только на орган, которому она «относится» (по схеме Пяти Элементов), но и на противоположный в контролирующем цикле орган, как то:

«Радость травмирует Сердце, Огонь вторгается в Почки, пульс становится Глубоким и Рассеянным; гнев травмирует Печень, Ци Печени поднимается и вторгается в Легкие, пульс становится Струнным и Шероховатым; беспокойство травмирует Легкие, Ци Легких скапливается и вторгается в Сердце, пульс становится Переполненным и Коротким; задумчивость травмирует Селезенку, Ци Земли скапливается и вторгается в Печень, пульс становится Струнным и Слабым; страх травмирует Почки, Ци Воды поворачивает и вторгается в Селезенку, пульс становится Глубоким и Замедленным»[77].

Воздействие каждой из эмоций на Ци не следует представлять себе слишком ограничительно, так как в определенных ситуациях эмоциональное давление может оказывать отличное от вышеописанного воздействие на Ци. Например, о страхе сказано, что он вызывает опускание Ци, что приводит к энурезу, недержанию мочи или диарее, так как Почки контролируют два нижних отверстия (уретру и анус). Это безусловно верно в случае сильного и внезапного страха, который может вызвать недержание мочи и диарею, а также в случае с детьми, у которых тревога по поводу какой-либо семейной ситуации может вызвать энурез.

Однако воздействие страха на Ци также зависит и от состояния Сердца. Если Сердце сильно, он вызовет опускание Ци, но, если Сердце слабо, он вызовет подъем Ци в форме Пустого Жара. Такой эффект наиболее распространен среди пожилых людей и женщин. В таких случаях страх и тревога могут ослабить Инь Почек и вызвать Пустой Жар Сердца с такими симптомами, как пальпитации, бессонница, потение по ночам, сухость во рту, красное лицо и Быстрый пульс.

> **КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА**
>
> Воздействие каждой из эмоций на направление течения Ци не следует представлять себе слишком строго, так как при определенных обстоятельствах эмоция может оказывать на Ци воздействие, отличное от нормального. Например, страх может вызывать подъем Ци.

Воздействие эмоций на Внутренние Органы

Как уже было отмечено выше, каждая эмоция оказывает воздействие на один или более органов:

- Гнев (в том числе фрустрация и негодование) воздействует на Печень.

- **Радость воздействует на Сердце.**
- **Беспокойство воздействует на Легкие и Селезенку.**
- **Задумчивость воздействует на Селезенку.**
- **Грусть и скорбь воздействует на Легкие и Сердце.**
- **Страх воздействует на Почки.**
- **Шок воздействует на Почки и Сердце.**
- **Любовь воздействует на Сердце.**
- **Стремление воздействует на Сердце.**
- **Чувство вины воздействует на Почки и Сердце.**
- **Стыд воздействует на Сердце и Селезенку.**

Однако точно так же, как только что описанное воздействие каждой из эмоций на Ци, воздействие каждой из эмоций на соответствующий орган не следует воспринимать слишком ограничительно. В «Классике Желтого Императора» есть отрывки, относящие воздействие эмоций на отличные от только что описанных органы. Например, в главе 28 «Оси Духа» говорится: «*Беспокойство и задумчивость тревожат Сердце*»[78]. В главе 39 «Простых Вопросов» говорится: «*Грусть тревожит Сердце*»[79].

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Воздействие каждой из эмоций на соответствующий орган не следует воспринимать слишком ограничительно. Например, грусть (как правило, воздействующая на Легкие) может воздействовать на Кровь Печени. Беспокойство (как правило, воздействующее на Легкие) может вызывать подъем Ян Печени, и т. д.

Действительно, вся глава 216 «Классики категорий» (*Лэй Цзин*, 1624) полностью посвящена воздействию каждой эмоции на группы органов. Этот отрывок уже приводился ранее, и Чжан Цзе Бинь называет следующие органы, подвергающиеся воздействию соответствующих эмоций:

- ***Чрезмерная радость*: Сердце и Легкие.**
- ***Гнев*: Печень, Желчный Пузырь, Сердце и Почки.**
- ***Задумчивость*: Селезенка и Сердце.**
- ***Беспокойство*: Легкие, Сердце, Печень и Селезенка.**
- ***Страх*: Почки, Сердце, Печень, Селезенка и Желудок.**

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Группы органов, подвергающиеся воздействию эмоций

- Чрезмерная радость: Сердце и Легкие
- Гнев: Печень, Желчный Пузырь, Сердце и Почки.
- Задумчивость: Селезенка и Сердце.
- Беспокойство: Легкие, Сердце, Печень и Селезенка.
- Страх: Почки, Сердце, Печень, Селезенка и Желудок.

Воздействие эмоции на орган зависит также и от других обстоятельств и от того, проявляется эмоция или подавляется. Например, выражаемый гнев воздействует на Печень (вызывает подъем Ян Печени), а подавляемый воздействует еще и на Сердце. Если человек чувствует гнев во время приема пищи (что, к сожалению, часто происходит в некоторых семьях), гнев воздействует на Желудок, и это будет проявляться в виде Струнного пульса в правой Средней позиции.

Воздействие эмоции также зависит от конституциональных черт человека. К примеру, если человек склонен к конституциональной слабости Сердца (признаком которой служит борозда посередине языка, доходящая до самого кончика), страх будет скорее воздействовать на Сердце, чем на Почки.

Более того, все эмоции, помимо прямого воздействия на соответствующий орган, косвенно воздействуют на Сердце, так как Сердце хранит Разум. Только он один, будучи ответственным за сознание и когнитивность, может распознавать и чувствовать воздействие эмоционального напряжения. Фэй Бо Сюн (1800–1879) выразил это чрезвычайно ясно:

«Семь эмоций травмируют пять органов Инь выборочно, но все они воздействуют на Сердце. Радость травмирует Сердце ... Гнев травмирует Печень, Печень не может распознать гнев, но Сердце может, поэтому он воздействует и на Печень, и на Сердце. Беспокойство травмирует Легкие, Легкие не могут распознать беспокойство, но Сердце может, поэтому оно воздействует и на Легкие, и на Сердце. Задумчивость травмирует Селезенку, Селезенка не может распознать задумчивость, но Сердце может, поэтому она воздействует и на Селезенку, и на Сердце»[80].

Юй Чан говорит в «Принципах медицинской практики» (1658):

«Беспокойство возбуждает Сердце и отражается на Легких; задумчивость возбуждает Сердце и отражается на Селезенке; гнев возбуждает Сердце и отражается на Печени; страх возбуждает Сердце и отражается на Почках. Поэтому все

пять эмоций [включая радость] воздействуют на Сердце»[81].

В главе 28 «Оси Духа» также говорится о том, что все эмоции воздействуют на Сердце:

«Сердце – Господин пяти органов Инь и шести органов Ян ... грусть, шок и беспокойство возбуждают Сердце, когда Сердце возбуждено, пять органов Инь и шесть органов Ян ослаблены»[82].

В китайских сочинениях ясно выражена идея о том, что все эмоции воздействуют на Сердце, потому что все иероглифы всех семи эмоций основаны на радикале «сердце». Возможно, это наиболее важный аспект функций Сердца и главная причина, по которой оно сравнивается с монархом.

То, как все эмоции воздействуют на Сердце, также объясняет, почему красный кончик языка, указывающий на Жар Сердца, столь часто встречается даже при эмоциональных проблемах, связанных с другими органами.

Главными последствиями воздействия эмоционального стресса на Ци являются застой Ци, застой Крови, Жар или Огонь и Сырость или Флегма; они рассматриваются ниже.

Застой Ци

Первым результатом воздействия эмоционального стресса на тело является нарушение циркуляции и направленности Ци. Ци невещественна, а Разум с его психической и эмоциональной энергией – это самый нематериальный тип Ци. Поэтому естественно, что воздействующий на Разум эмоциональный стресс в первую очередь ослабляет циркуляцию Ци и нарушает Механизм Ци. Несмотря на то что каждая эмоция оказывает особое воздействие на Ци, например, гнев вызывает ее подъем, грусть истощает ее, и т.д., все эмоции склонны вызывать некоторый застой Ци спустя определенное время (рис. 9.30).

Даже такие истощающие Ци эмоции, как грусть, могут вызывать некоторый застой Ци, так как, если Ци недостаточна, она не может правильно циркулировать и потому может застаиваться. К примеру, грусть истощает Ци Легких в груди; недостаточная Ци в груди не способна нормально циркулировать, что приводит к застою Ци в груди.

Паттерны застоя Ци Сердца и Ци Легких упоминаются нечасто, но они чрезвычайно часто встречаются при психоэмоциональных проблемах и потому описаны ниже.

Застой Ци Сердца

Клинические проявления

Пальпитации, чувство распирания или стеснения в груди, депрессия, легкое ощущение кома в горле, легкая одышка, вздохи, сниженный аппетит, распирание в груди, в верхней части брюшной полости, нерасположенность лежать, слабые и холодные конечности, слегка фиолетовые губы и бледное лицо.

Язык: слегка Бледно-Фиолетовый по бокам и в области груди.

Пульс: Пустой, но совсем немного Переполненный в левой Передней позиции.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэньлун, LI-4 Хэгу. Послабляющий или выравнивающий метод.

Лечение травами

Рецепты

МУ СЯН ЛЮ ЦИ ИНЬ
Отвар соссюреи, стимулирующий течение Ци
БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН
Отвар пинеллии и магнолии

Застой Ци Легких

Клинические проявления

Ощущение кома в горле, затруднения при глотании, чувство стеснения или распирания в груди,



Рисунок 9.30. Застой Ци от эмоционального стресса

легкая одышка, вздохи, грусть, легкая тревога, депрессия.

Язык: слегка Красный по бокам и в области соответствия груди.

Пульс: Совсем немного Натянутый в правой Передней позиции.

Акупунктура

Точки

LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэнлун, Ren-15 Цзювэй, P-6 Нэйгуань. Послабляющий или выравнивающий метод.

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН

Отвар пинеллии и магнолии

Застой Крови

Застой Ци может со временем привести к застою Крови, особенно у женщин. Застой Крови больше всего воздействует на Сердце, Печень и Матку.

Гнев и чувство вины могут привести к застою Крови после застоя Ци. Однако и другие эмоции, в том числе грусть, скорбь и беспокойство, также могут вызывать застой Крови в груди после периода застоя Ци. Застой Ци в груди от грусти и скорби, в особенности у женщин, может вести к застою Крови и образованию опухолей в груди.

Жар или Огонь

Застой Ци также может привести к Жару, и практически все эмоции спустя долгое время могут вызывать Жар или Огонь. В китайской медицине есть пословица: *«Пять эмоций могут превращаться в Огонь»*. Это объясняется тем, что большинство эмоций могут вызывать застой Ци, а когда Ци долгое время сдавливается, это порождает Жар, точно так же, как температура газа повышается с повышением давления.

По этой причине, когда человек долгое время страдает от эмоциональных проблем, у него всегда есть признаки Жара, которые могут проявляться в Печени, Сердце, Легких или Почках (в случае последнего органа – Пустого Жара). Красный кончик языка – крайне распространенный в практике признак, всегда служащий верным симптомом того, что пациент находится под воздействием эмоционального стресса.

Со временем Жар может перейти в Огонь, более сильный, более иссушающий и сильнее воздействующий на Разум. Поэтому эмоциональный стресс может со временем вызывать Огонь, а тот в свою очередь волнует Разум, вызывая ажитацию и тревогу.

Сырость или Флегма

Наконец, нарушения Ци и Механизма Ци могут с течением времени привести к формированию Флегмы. Так как в Механизме Ци правильное движение Ци обязательно предполагает трансформацию, перемещение и выведение жидкостей, нарушения в движении Ци могут вызвать формирование Сырости или Флегмы. Флегма в свою очередь закупоривает отверстия Разума и становится причиной дальнейшего эмоционального и психического расстройства.

На рисунке 9.31 представлены последствия воздействия эмоций на Ци и Кровь.

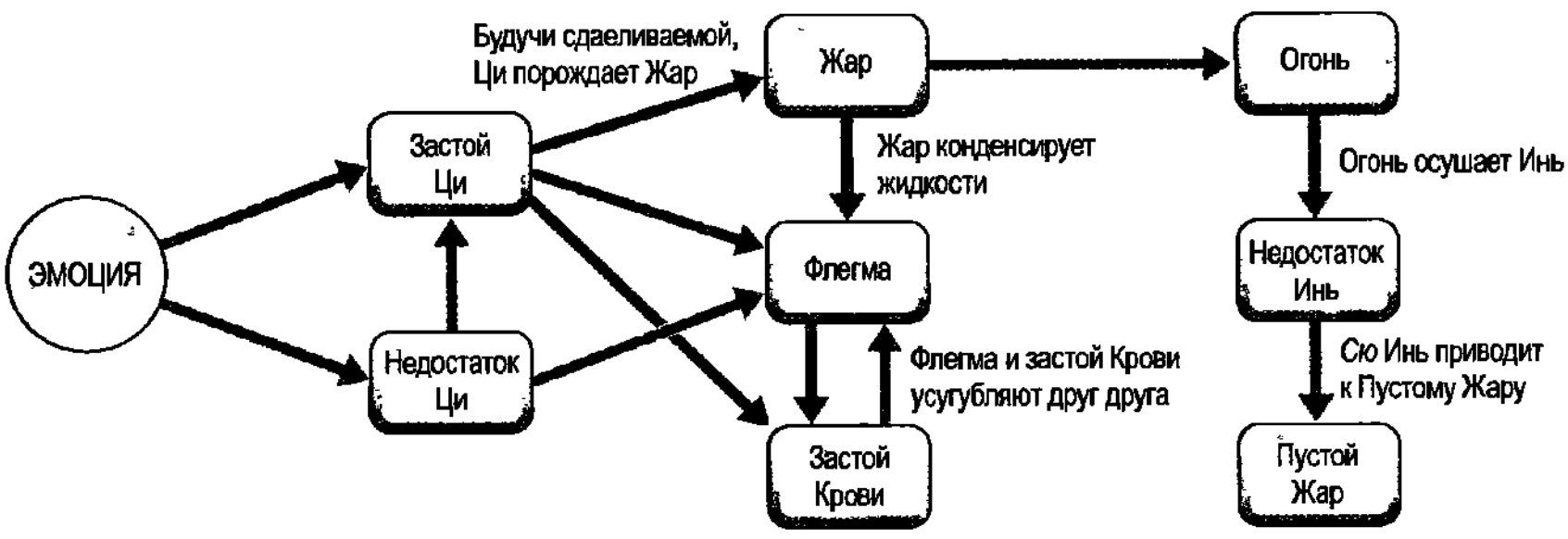


Рисунок 9.31. Последствия воздействия эмоций на Ци и Кровь

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Пять пунктов, которые следует запомнить:

- Не следует понимать отношения между органом и эмоцией слишком строго (например, грусть может воздействовать на Печень).
- Не следует понимать отношения между эмоцией и последствиями ее воздействия на Ци слишком строго (например, страх может вызывать подъем Ци).
- Все эмоции воздействуют на Сердце.
- Не только Печень, но и все остальные органы подвержены воздействию застоя Ци от эмоционального стресса (например, Сердце и Легкие).
- Застой Ци происходит не только от гнева; он может произойти и от грусти, скорби, беспокойства, задумчивости, чувства вины и стыда – то есть от любой эмоции.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Воздействие эмоций на Ци тела

- Эмоции изменяют правильное направление движения Ци (например, гнев заставляет Ци подниматься, страх заставляет Ци опускаться и т. д.).
- Каждая эмоция воздействует на конкретный орган, например, гнев воздействует на Печень, страх воздействует на Почки и т. д.
- Все эмоции воздействуют на Сердце.
- Изменяя правильное направление течения Ци, все эмоции приводят к застою Ци.
- При эмоциональных проблемах застой Ци воздействует не только на Печень, но и на все остальные органы (в особенности на Легкие и на Сердце).
- Другие последствия нарушения Механизма Ци от эмоционального стресса: застой Крови, Жар, Сырость и Флегма.

Патология Огня-Министра при эмоциональных проблемах

Огонь-Министр относится к физиологическому Огню Почек. Огонь-Министр – это движущая сила всей функциональной деятельности тела, он является физиологическим Огнем, принципиально важным для жизни.

Огонь-Министр должен быть «сокрыт» в своем месте в Тройном Обогревателе. Другими словами, он выполняет свою функцию обогревания тела, но не должен создавать внешних признаков и симптомов Жара.

Важность природы Огня в Огне-Министре заключается в том, что он обеспечивает Жаром все наши телесные функции и саму Эссенцию Почек. Почки отличаются от всех остальных органов тем, что они служат источником Воды и Огня тела, Первичного Инь и Первичного Ян (рис. 9.32). Огонь-Министр – это воплощение Огня в Почках и это особый тип Огня, который не только уничтожает Воду, но и может порождать Воду.

Огонь-Министр Почек служит дополнением качества Инь Эссенции Почек (рис. 9.33).

Этот Огонь-Министр отличается от Огня-Министра Перикарда, и разница между ними будет рассмотрена ниже. В этом отношении теория Огня-Министра – это вариация теории Пяти Элементов, согласно которой Огонь-Министр – это Тройной Обогреватель и Перикард.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Огонь-Министр – это физиологический Огонь Почек, обеспечивающий необходимым Жаром все физиологические процессы тела. Он должен быть «сокрыт» в Тройном Обогревателе, выполняя свои функции, но при этом никак не проявляясь



Рисунок 9.32. Огонь-Министр и Почки



Рисунок 9.33. Огонь-Министр и Эссенция Почек

Несмотря на то что точка Du-4 Минмэнь – специальная точка для тонизации Огня Врат Жизни и Огня-Министра (как и предполагает ее название), лично я предпочитаю использовать точку Ren-4 Гуаньюань.

Основные функции Огня-Министра следующие:

- Он Корень Первичной Ци (*Юань Ци*).
- Он служит Источником (физиологического) Огня для всех Внутренних Органов.
- Он греет Нижний Обогреватель и Мочевой Пузырь.
- Он греет Желудок и Селезенку, способствуя пищеварению.
- Он греет Эссенцию и Матку и гармонизирует половые и менструальные функции.
- Он способствует выполнению функции Почек по приему Ци.
- Он способствует функции Сердца по хранению Разума.

В контексте психоэмоциональных проблем значение Огня-Министра в том, что его часто и легко «возмущает» эмоциональный стресс, в результате чего возникают Жар и поднимающееся движение Ци, идущей вверх и тревожащей Разум и Перикард. Как мы уже видели, при эмоциональном стрессе Жар часто бывает вызван застоем Ци; однако, как показывает опыт, он может возникать и независимо, без предшествующего застоя Ци.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

При психоэмоциональных проблемах Огонь-Министр часто и легко «возмущает» эмоциональный стресс, в результате чего возникают Жар и поднимающееся движение Ци, идущей вверх и тревожащей Разум и Перикард.

Для подавления подъема Огня-Министра при эмоциональных проблемах я использую такие точки Сердца и Перикарда, как HE-5 Тунли и P-7 Далин. Вдобавок, тонизация физиологического Огня-Министра при помощи таких точек, как Ren-4 Гуаньюань, также будет способствовать возвращению Огня-Министра в место его «укрытия», а потому и успокоению Разума.

Когда Жар появляется под влиянием эмоционального стресса, Огонь-Министр становится патологическим; он «изгоняется» из Нижнего Обогревателя и поднимается к Сердцу и Перикарду (рис. 9.34).

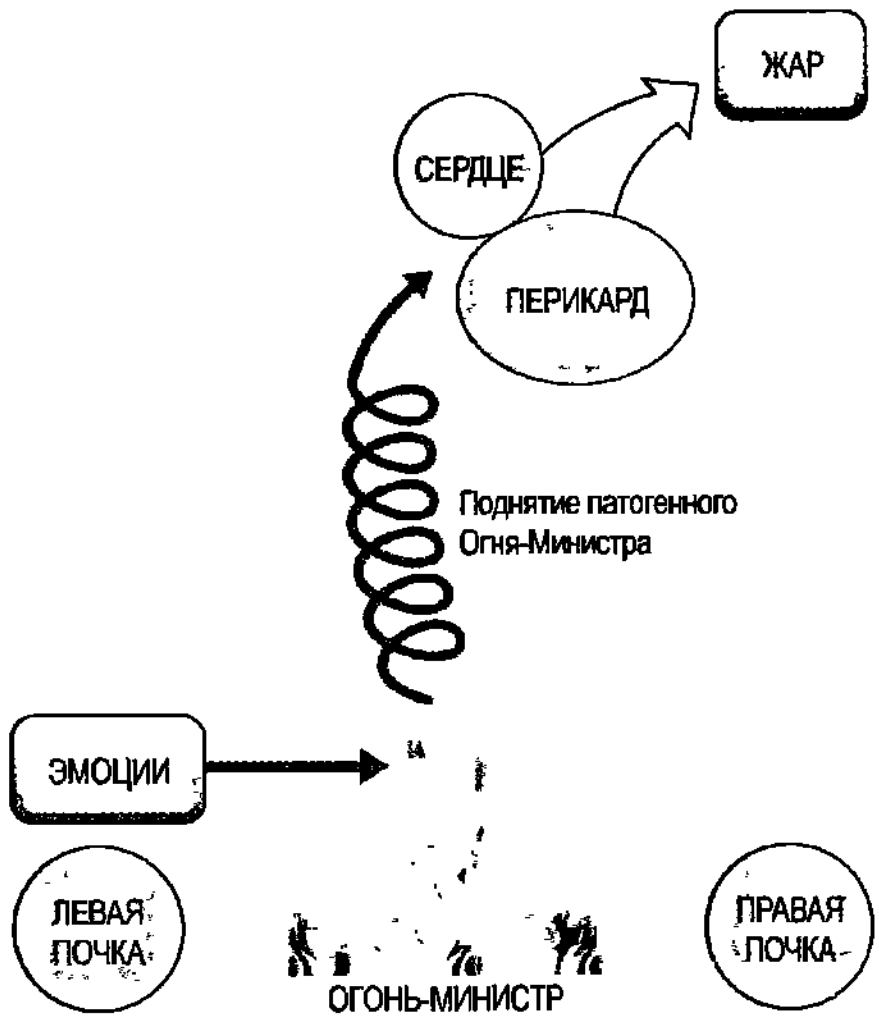


Рисунок 9.34. Патологический Огонь-Министр

В некоторых китайских книгах даже говорится, что физиологический Огонь-Министр должен быть «спрятан» в Нижнем *Дань Тянь* и не должен быть виден. При Жаре Огонь-Министр виден.

Когда Огонь-Министр находится в патологическом состоянии под воздействием эмоционального стресса, могут возникнуть три паттерна Жара:

1. Полный Жар.
2. Пустой Жар (от недостатка Инь).
3. Огонь Инь.

Полный Жар

Полный Жар как результат эмоционального стресса обычно происходит от продолжительного застоя Ци; когда Ци застаивается некоторое время, это может привести к появлению Жара. Однако при эмоциональном стрессе Жар может возникать и независимо; это может произойти, например, при гневе, радости, любви или стремлении.

Полный Жар проявляется в первую очередь на языке – он Красный с желтым налетом. Если язык Красный и покрыт налетом с корнем, то Полный Жар есть (даже если налет не желтый).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Язык при Полном Жаре
При Полном Жаре язык Красный или Темно-Красный с толстым и сухим желтым налетом Налет также может быть темно-желтым, коричневым или черным.

Другим важным проявлением служит пульс; при Полном Жаре пульс будет Полным в общем (что может включать Струнный, Переполненный, Большой или Твердый пульсы). Он также может быть Быстрым, но часто таковым не является.

Среди других клинических проявлений: Полный Жар любого органа может вызвать чрезмерный приход и уход Эфирной Души, что приводит к маниакальному поведению, ажитации, психическому беспокойству, бессоннице, гиперактивности и тревоге.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Полный Жар, вызванный эмоциональными проблемами
Ощущение жара, жажда, сухость во рту, бессонница, ажитация, психическое беспокойство и красное лицо, маниакальное поведение, гиперактивность, тревога, Красный язык с красным кончиком и желтым налетом, Переполненный, Быстрый пульс.

Пустой Жар

Пустой Жар происходит от недостатка Инь. Важно отметить, что, несмотря на то что в конечном итоге Пустой Жар происходит от недостатка Инь, последний может иметь место на протяжении многих лет без Пустого Жара.

Пустой Жар наблюдается при эмоциональном стрессе в сочетании с переутомлением, что приводит к недостатку Инь. Это относительно распространенная среди западных пациентов ситуация. Сочетание переутомления с эмоциональным стрессом приводит к недостатку Инь и Пустому Жару. Поэтому в подобных случаях Пустой Жар вызывается именно недостатком Инь, но усугубляется эмоциональным стрессом, который сам по себе вызывает Жар. Прежде всего, эмоциональный стресс усиливает подъем Пустого Жара, что вызывает ажитацию, покраснение лица и жажду.

При Пустом Жаре язык Красный, но либо без налета (целиком или частично), либо с неукорененным налетом. Итак, при Полном Жаре язык Красный с налетом, а при Пустом – Красный без налета.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Язык при Пустом Жаре
При Пустом Жаре язык Красный или Темно-Красный без налета. Отсутствие налета указывает на недостаток Инь, в то время как краснота указывает на Пустой Жар.

Пульс при Пустом Жаре Поверхностный, Пустой и Быстрый. Среди других клинических проявлений ощущение жара по вечерам, сухость во рту с желанием пить мелкими глотками, румянец на скулах, психическое беспокойство и бессонница.

Как и Полный Жар, Пустой Жар любого органа может вызвать чрезмерный приход и уход Эфирной Души, что приводит к «маниакальному» поведению, смутному психическому беспокойству, бессоннице, суетливости, гиперактивности и тревоге.

Психическое беспокойство, вызванное Пустым Жаром, проявляется не так, как вызванное Полным Жаром. При Пустом Жаре у пациента появляется смутное чувство тревоги и беспокойства, больше проявляющееся по вечерам.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Пустой Жар, вызванный эмоциональными проблемами
Ощущение жара по вечерам, сухость во рту с желанием пить мелкими глотками, румянец на скулах, бессонница, «маниакальное» поведение, смутное психическое беспокойство, суетливость, тревога, Красный язык без налета (или частично без налета), красный кончик, Поверхностный, Пустой и Быстрый пульс.

Огонь Инь

Понятие Огня Инь было введено Ли Дун Юанем в его книге «Рассуждение о Желудке и Селезенке» (*Пи Вэй Лунь*, 1246). Ли Дун Юань говорит, что нерегулярное питание с чрезмерным потреблением холодной или теплой пищи травмирует Селезенку и Желудок. С другой стороны, радость, гнев, беспокойство и испут истощают Первичную Ци (*Юань*

Ци). Когда Селезенка и Желудок ослаблены, Первичная Ци истощается и Огонь Сердца становится избыточным.

Ли Дун Юань говорит, что избыточный Огонь Сердца – это «Огонь Инь». Он первым ввел понятие «Огня Инь». Огонь начинается от Нижнего Обогревателя и соединяется с Сердцем. Ли Дун Юань говорит, что «Сердце не правит само по себе»; Огонь-Министр – его представитель, так же, как министр у монарха. Огонь-Министр – это Огонь Перикарда, поднимающийся от Нижнего Обогревателя в результате эмоционального стресса. Огонь-Министр оставляет свое «укрытие» в Нижнем Обогревателе; он вспыхивает вверх и проявляется. Несмотря на то что в результате пациент может ощущать жар на лице, в общем он ощущает холод, вызванный недостатком Первичной Ци.

Ли Дун Юань определяет Огонь-Министр, поднимающийся от Нижнего Обогревателя, как патологический и как «вора» Первичной Ци. Патологический Огонь-Министр и Первичная Ци несовместимы. Если один одолевает, другой проигрывает. Когда Селезенка и Желудок недостаточны, их Ци опускается у Почки, отчего Огонь Инь получает возможность одолеть элемент Земли (рис. 9.35).

Пробуждение патологического Огня-Министра и его движение вверх вызывает некоторые симптомы Жара в верхней части тела, такие как красное лицо и язвы во рту. Это он назвал «Огонь Инь»; Огонь Инь – это не Полный Жар и не Пустой Жар, это просто другой вид Жара, происходящий от недостатка Первичной Ци. Отсюда следует, что Огонь Инь надо лечить не очищением Жара или осушением Огня, а тонизацией Первичной Ци и мягким вычищением Жара вверх.



Рисунок 9.35. Патология Огня Инь

Патология Огня Инь осложняется Сыростью и патологией Среднего Обогревателя (рис. 9.36). Когда Селезенка недостаточна, формируется Сырость, которая проникает вниз, в Нижний Обогреватель. Здесь она «затопляет» Первичную Ци и Огонь-Министр, вытесняя последний с его места (в Нижнем Обогревателе), где он должен быть «скрыт».

В Среднем Обогревателе также есть Сырость; Ци Селезенки (или даже Ян Селезенки) недостаточна и не способна подниматься. По этой причине Бу Чжун И Ци Тан *Отвар, восполняющий Центр и питающий Ци*, используется для поднятия Ци

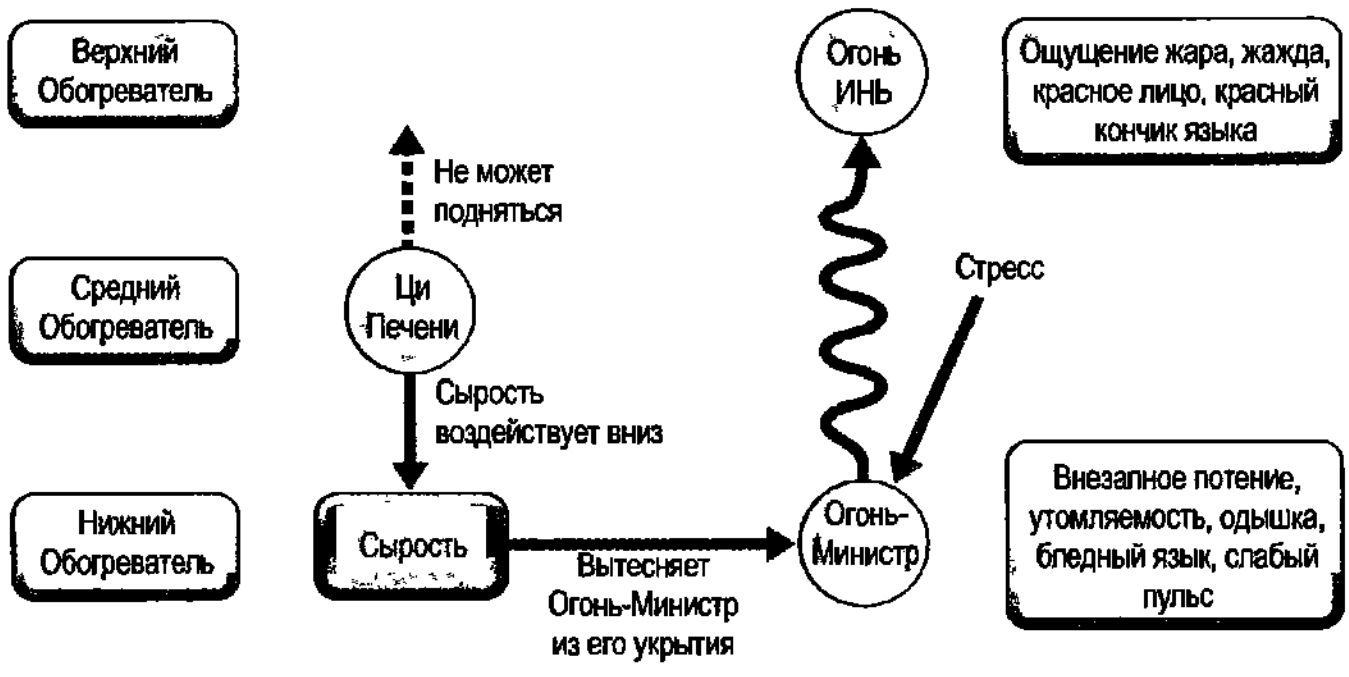


Рисунок 9.36. Патология Огня Инь и Сырость

Селезенки и согревания Ян Селезенки, чтобы остановить воздействие Сырости на Нижний Обогреватель. Когда Нижний Обогреватель откроется и освободится от забитости Сыростью, Огонь-Министр вернется на свое место укрытия в Нижнем Обогревателе, тем самым устранив симптомы Огня Инь.

Симптомы Огня Инь могут сильно варьироваться, так как они зависят и от того, сколько имеется Сырости, и от того насколько недостаточна Первичная Ци. В целом основные проявления таковы:

- красное лицо;
- ощущение жара на лице;
- язвы во рту (с белым ободком);
- легкая жажда;
- депрессия;
- тревога;
- утомляемость;
- абдоминальная полнота и тяжесть (Сырость);
- холодные стопы;
- общее ощущение холода;
- бледный язык;
- слабый пульс.

Это только общие проявления; остальные могут различаться в зависимости от состояния. Действительно, по моему опыту, Огонь Инь играет роль во многих современных сложных болезнях, таких как синдром хронической усталости, аллергии и аутоиммунные заболевания.

Бу Чжун И Ци Тан уничтожает Огонь Инь посредством тонизации Первичной Ци благодаря Жэнь Шэнь *Корню женьшеня* и мягкого вычищения Жара вверх благодаря Чай Ху *Корню володушки* и Шэн Ма *Корневищу клопогона*.

Может показаться странным, что доктор Ли использует Бу Чжун И Ци Тан, вызывающий подъем Ци, при том, что Огонь Инь поднимается к самому верху. Использование этой формулы необходимо для того, чтобы вызвать подъем Ци Селезенки, для тонизации Первичной Ци (при помощи Жэнь Шэнь) и для устранения закупорки Среднего Обогревателя Сыростью. Травы Чай Ху и Шэн Ма мягко вычищают Жар вверх и способствуют очищению патологического Огня-Министра. Более того, так как патологический Огонь-Министр и Первичная Ци хранятся в нижнем *Дань Тянь*, тонизация Первичной Ци автоматически приводит к снижению патологического Огня-Министра.

Огонь Инь часто сопровождает психоэмоциональные заболевания, и интересно, что доктор Ли Дун Юань особо отмечает, что Огонь Инь поднимается от Нижнего Обогревателя под воздействием эмоционального стресса. Любая эмоция может привести к Огню Инь, так как все эмоции могут распалить Огонь-Министр и заставить его выйти из нижнего *Дань Тянь*.

Ситуация может осложняться наличием Сырости в Нижнем Обогревателе (как это случается при стыде). Огонь Инь при психоэмоциональных проблемах может вызывать симптомы Жара, которые невозможно полностью отнести к Полному или Пустому Жару; это происходит, когда в верхней части наблюдаются симптомы Жара (красное лицо, жажда, ощущение жара на лице), а в нижней – Холода (холодные ноги, общее ощущение холода), – такая ситуация вызывается Огнем Инь.

С большей вероятностью эмоциональный стресс может привести к Огню Инь, если он сопровождается переутомлением и нерегулярным питанием, а Огонь Инь – частый фактор при тревоге и депрессии. Действительно, Бу Чжун И Ци Тан может применяться при депрессии при наличии Огня Инь; физическое поднятие Ци Селезенки обладает также психическим эффектом поднятия Мозга и настроения. Более того, поднятие Ци также стимулирует физиологический подъем Ци Печени. Как мы увидели в главе 3, этот физиологический подъем служит проявлением движения Эфирной Души; движение Эфирной Души неудовлетворительно при депрессии, и использование Бу Чжун И Ци поможет стимулировать движение и поднять депрессию.

Лечение акупунктурой эмоционального стресса, проявляющегося Огнем Инь, должно быть основано на следующих шагах:

- Тонизировать Первичную (*Юань*) Ци: Ren-4 Гуаньюань.
- Поднять Ци: Du-20 Байхуэй, Ren-6 Цихай.
- Тонизировать и поднять Ци Селезенки: BL-20 Пишу, Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цусаньли.
- Очистить Жар в верхней части тела: P-8 Лаогун, P-7 Далин.
- Успокоить Разум: Du-24 Шэньтин, Du-19 Хоудин, Ren-15 Цзювэй, HE-5 Тунли.
- Привести в порядок Тройной Обогреватель: TB-6 Чжигоу, TB-5 Вайгуань.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Огонь Инь, вызванный эмоциональными проблемами

Красное лицо, жажда, ощущение жара на лице, депрессия, тревога, общее утомление, холодные ноги, общее ощущение холода, красный кончик языка, но Бледный язык, Слабый пульс.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Проявления Жара на языке

- *Полный Жар*: Красный или Темно-Красный с плотным, сухим, желтым или коричневым налетом.
- *Пустой Жар*: Красный или Темно-Красный без налета.
- *Огонь Инь*: Бледный (может иметь красный кончик).

Перикард при психоэмоциональных проблемах

В контексте психоэмоциональных проблем важно изучить природу Перикарда, его отношения с Огнем-Министром и то, какая связь существует (если вообще существует какая-либо) между Огнем-Министром в контексте Пяти Элементов и Огнем-Министром Почек.

В главе 8 «Простых Вопросов» говорится: «*Перикард функционирует как посланник: от него происходят радость и счастье*»[83]. Как и Сердце, Перикард хранит Разум, а потому оказывает глубокое влияние на наше психоэмоциональное состояние. Например, недостаток Крови воздействует не только на Сердце, но и на Перикард, что приводит к депрессии и легкой тревоге. Жар Крови волнует Перикард и приводит к ажитации и беспокойству. Закупоривающая Перикард Флегма закупоривает и Разум, приводя к психическому замешательству.

На психоэмоциональном уровне функция Перикарда может рассматриваться как психический эквивалент его физической функции движения Ци и Крови в груди; точно так же, как он делает это на физическом уровне, на психоэмоциональном уровне Перикард отвечает за «движение» по направлению к другим, т. е. за отношения (рис. 9.37).

Учитывая, что Перикард связан с Печенью в канале Конечного Инь, это «движение» также связано с «движением» Эфирной Души от эго к другим в общественных и семейных отношениях. По этой причине на психоэмоциональном уровне Перикард отвечает прежде всего за здоровое взаимодействие с другими людьми в общественных, любовных и семейных отношениях.

Уникальное место, занимаемое Перикардом в патологии и лечении психоэмоциональных проблем, частично связано с его связью с Огнем (то же можно сказать об Огне-Министре, помогающем Огню-Императору Сердца) и с Деревом (вместе с Печенью в Конечном Инь). Будучи связанным с Деревом и с Эфирной Душой, он дает Разуму «движение» к другим, т. е. играет важную роль в отношениях. На физическом уровне Перикард двигает Ци и Кровь в груди (см. рис. 9.38).

Более того, «двигающая» природа Перикарда усиливается его отношениями с Тройным Обогревате-

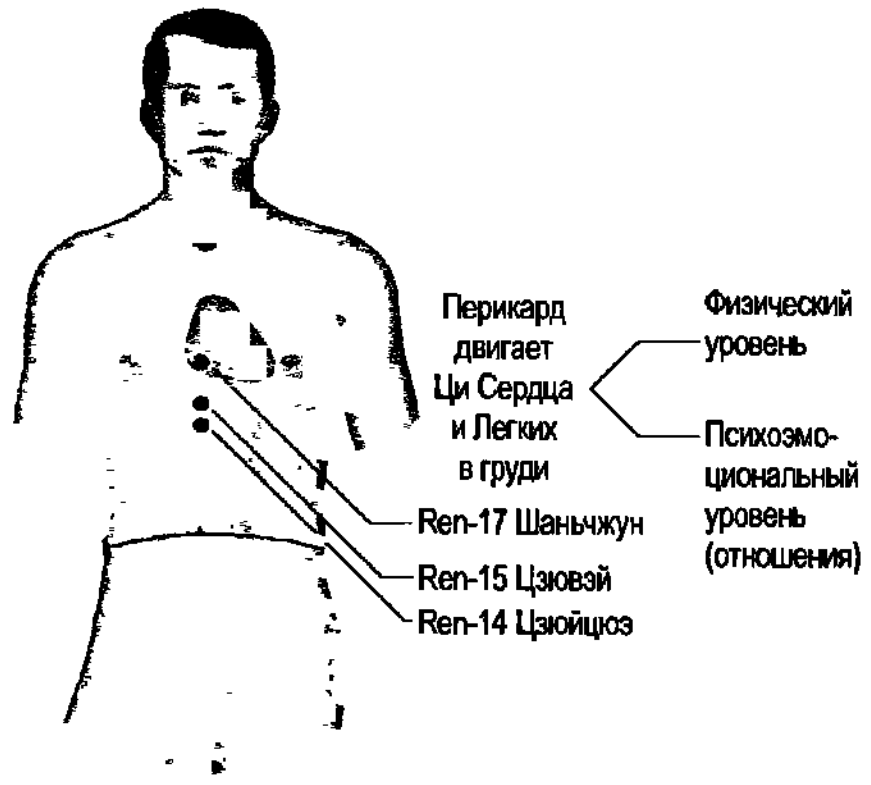


Рисунок 9.37. Двигающее действие Перикарда



Рисунок 9.38. Природа Огня и Дерева Перикарда



Рисунок 9.39. Отношения Перикарда с Сердцем и Тройным Обогревателем

лем в качестве канала (в каналах Огня-Министра). Так как Тройной Обогреватель отвечает за свободное течение Ци (совместно с Печенью), отношения Перикарда с Тройным Обогревателем объясняют его функцию в движении Ци и Крови и его психоэмоциональную функцию «движения» к другим (рис. 9.39).

Перикард хранит Разум (совместно с Сердцем), и его патология включает следующее:

- Недостаток Крови Перикарда вызывает депрессию и легкую тревогу.
- Жар Крови Перикарда вызывает тревогу, бессонницу и ажитацию.
- Флегма в Перикарде вызывает психическое замешательство и, в тяжелых случаях, психические заболевания.
- Перикард воздействует на эмоциональные проблемы, вызванные трудностями в отношениях.

«Огонь-Министр» – это Огонь Врат Жизни (*Мин Мэнь*). Как мы уже видели, этот Огонь принципиально важен для здоровой работы тела.

Несмотря на то что многие доктора, в числе которых Чжу Чжэнь Хен (1281–1358) идентифицировали Огонь-Министр с Огнем Врат Жизни (*Мин Мэнь*) (а потому и с Почками); другие, такие, как Чжан Цзе Бинь (1563–1640), идентифицировали Огонь-Министр с такими Внутренними Органами, как Почки, Печень, Тройной Обогреватель, Желчный Пузырь и Перикард.

Итак, с точки зрения Пяти Элементов Перикард относится к Огню-Министру (вместе с Тройным Обогревателем) в сравнении с Огнем-Императором Сердца, в то время как с точки зрения Внутренних Органов Огонь-Министр – это Огонь Врат Жизни (*Мин Мэнь*), относящийся к Почкам.

Тем не менее эти две точки зрения связаны между собой, так как Огонь-Министр Почек течет вверх к Печени, Желчному Пузырю и Перикарду. При патологии это имеет еще большее значение, так как патологический Огонь-Министр Почек (подгоняемый эмоциональным стрессом) вздымается вверх и волнует Перикард, вызывая психическое беспокойство, тревогу и бессонницу.

Действительно, считается, что Огонь-Министр и Первичная Ци поднимаются из пространства между Почками через «посредничество» Тройного Обогревателя (рис. 9.40). Не случайно Шу-точка спины Тройного Обогревателя находится на спине в BL-22 Саньцзяошу, в одном позвоночном пространстве над Шу-точкой спины Почек BL-23 Шэньшу и точкой Du-4 Минмэнь. Это отражает тот факт, что Огонь-Министр поднимается из пространства между Почками через Тройной Обогреватель.

Считается, что Огонь-Министр поднимается вверх к Печени, Желчному Пузырю и Перикарду (рис. 9.41). Поднимающийся Огонь-Министр сравнивается с огненным драконом, летящим к вершине высокой горы, а опускающийся вниз к Почкам сравнивается с огненным драконом, погружающимся в глубокое море (рис. 9.42). Тот факт, что Огонь-Министр Почек течет вверх к Перикарду, может служить объяснением отнесению этого органа к Огню-Министру в отношениях Пяти Элементов.

Многие точки канала Перикарда оказывают глубокое воздействие на психическое состояние

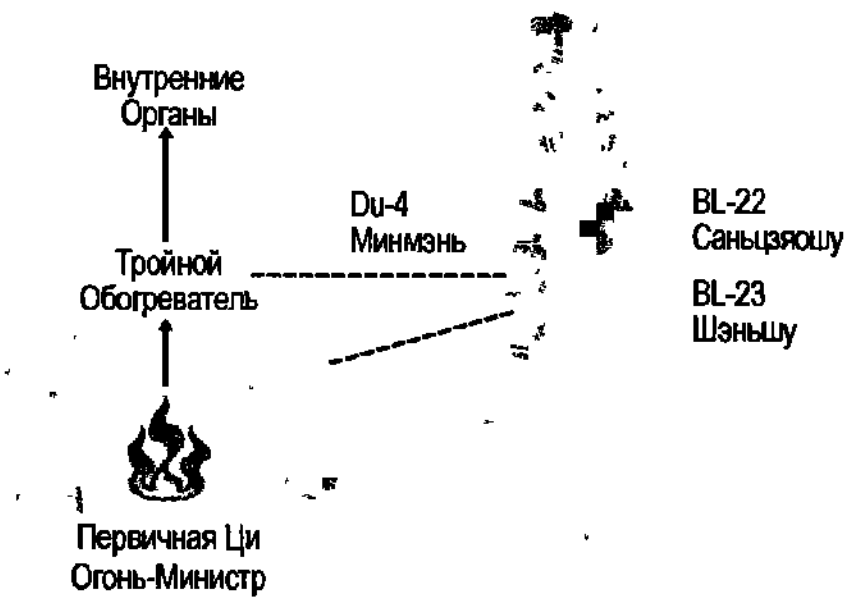


Рисунок 9.40. Огонь-Министр и Первичная Ци поднимаются через Тройной Обогреватель

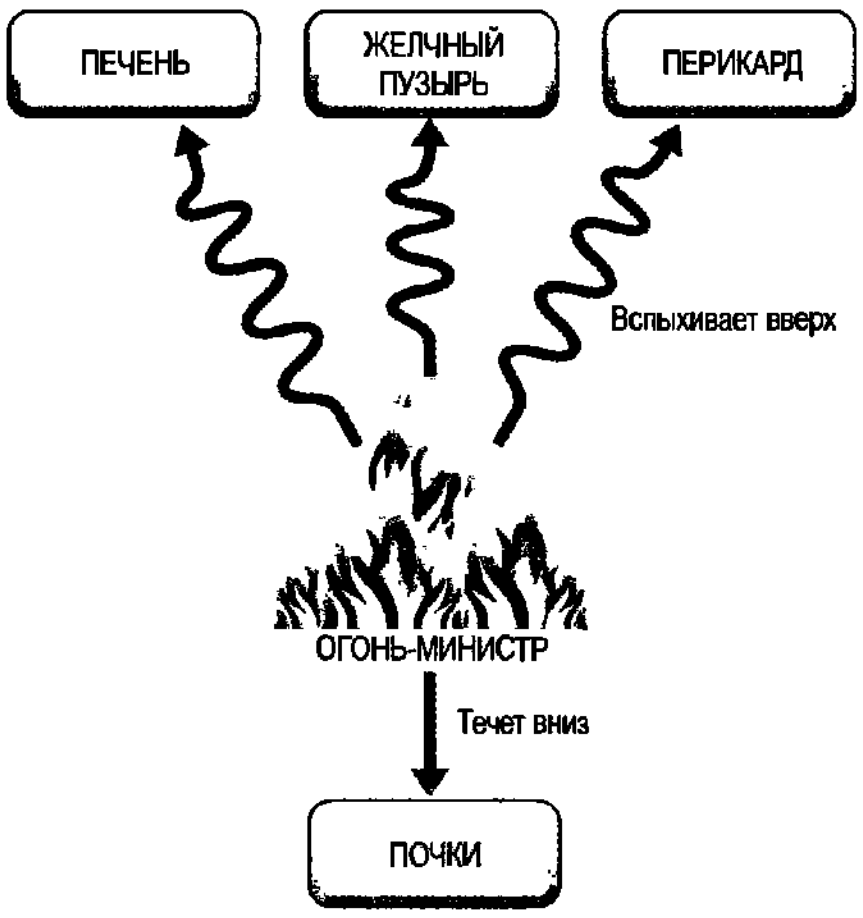


Рисунок 9.41. Отношения между Огнем-Министром Почек и Перикардом

и часто используются при психоэмоциональных проблемах. В частности, Перикард влияет на отношения человека с другими людьми, и точки этого канала часто используются для лечения эмоциональных проблем, вызванных трудностями в отношениях (например, P-7 Далин).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Действие точек Перикарда

- P-6 Нэйгуань стимулирует приход и уход Эфирной Души, поднимает настроение и помогает от депрессии.
- P-7 Далин ограничивает приход и уход Эфирной Души, успокаивает Разум и помогает от тревоги.
- P-5 Цзяньши преобразует Флегму в Перикарде и помогает от психического замешательства.

Можно сказать, что столь часто упоминаемая защитная функция Перикарда относительно Сердца отражается прежде всего в психоэмоциональной сфере, где Огонь-Министр Перикарда защищает Огонь-Императора Сердца.

Клиническое использование точки P-6 Нэйгуань следует рассмотреть подробнее. P-6 Нэйгуань обладает синергичным эффектом в акупунктурных рецептах. Добавление P-6 к любому предписанию увеличивает терапевтический эффект.

На психоэмоциональном уровне P-6 обладает таким же эффектом, как и на физическом, т. е. она может усиливать эффект комбинации точек и при лечении психоэмоциональных проблем.

Этот эффект P-6 связан с разными факторами. Во-первых, она воздействует на Разум, но отличается ли ее воздействие на Разум от воздействия Сердца? Сердце в большей степени Инь; оно управляет Кровью, которая хранит Разум. Перикард более Ян; это внешнее покрытие Сердца, и потому он контролирует движение Ци и Крови на психоэмоциональном уровне. Это влияние на Ци также связано с его отношениями с Печенью и с Конечным Инь (*Цзюэ Инь*).

Во-вторых, канал Перикарда, будучи парным с каналом Печени среди каналов Конечного Инь, воздействует на приход и уход Эфирной Души; в частности, P-6 может стимулировать приход и уход Эфирной Души, а потому помогать при депрессии.

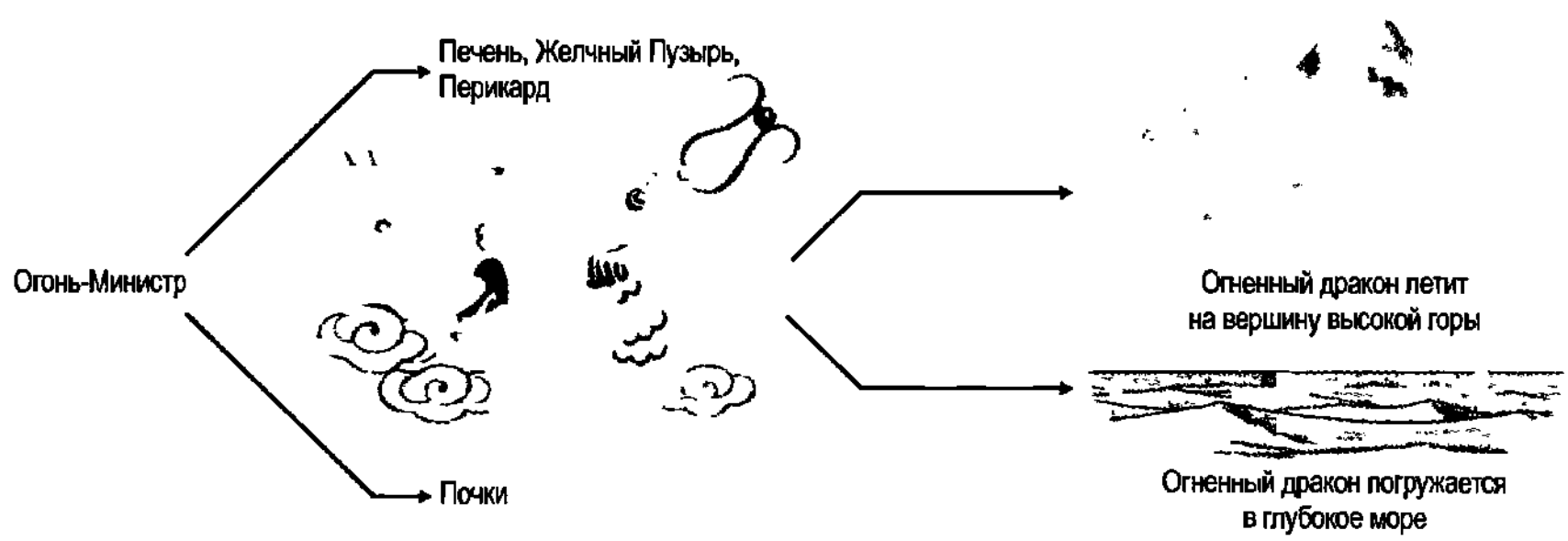


Рисунок 9.42. Огонь-Министр, текущий вверх к Печени, Желчному Пузырю и Перикарду и вниз к Почкам

В-третьих, психоэмоциональный «двигающий» эффект Р-6 также связан с тем, что она служит точкой Коллатералей (*Ло-точкой*) канала Перикарда. Будучи Ло-точкой, она воздействует на Тройной Обогреватель; поэтому она может приводить в движение Ци Тройного Обогревателя во всех трех Обогревателях, что также имеет психоэмоциональный эффект.

В-четвертых, Перикард относится к Конечному Инь, который служит «шарниром» каналов Инь (между каналами Великого Инь и Малого Инь). Будучи Ло-точкой, а потому шарниром между Инь и Ян, Р-6 – это шарнир Шарнира, в своей способности шарнира он выполняет соединяющую функцию. На психоэмоциональном уровне это означает, что он регулирует нашу способность к отношениям. Его функция шарнира также связана с тем, что он является открывающей точкой Связывающего Сосуда Инь (*Инь Вэй Май*), который соединяет все сосуды Инь.

Использование Р-6 при психоэмоциональных проблемах рассмотрено подробнее в главе 13.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Р-6 Нэйгуань

- Обладает синергичным эффектом в акупунктурных рецептах. Добавление Р-6 к любому предписанию увеличивает терапевтический эффект.
- Р-6 может усиливать эффект комбинации точек при лечении психоэмоциональных проблем.
- Двигает Ци и Кровь на эмоциональном уровне.
- Стимулирует приход и уход Эфирной Души, а потому помогает при депрессии.
- Регулирует нашу способность к отношениям.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Перикард в психоэмоциональных проблемах

- Перикард относится к Огню-Министру вместе с Тройным Обогревателем (в терминах каналов).
- Перикард относится к Огню-Министру вместе с Почками, так как Огонь-Министр берет там свое начало.
- Огонь-Министр поднимается к Печени, Желчному Пузырю и Перикарду и течет вниз к Почкам.
- С точки зрения Пяти Элементов Перикард относится к каналам Огня-Министра с Тройным Обогревателем.
- С точки зрения Внутренних Органов Огонь-Министр берет начало в Почках.
- При эмоциональных проблемах патологический Огонь-Министр поднимается вверх и тревожит Перикард.

ТРИЕДИНЫЙ МОЗГ И КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

В контексте разговора об эмоциях как о причинах заболеваний интересно рассмотреть связь между теорией триединого мозга и китайской медициной. Этот вопрос будет кратко рассмотрен здесь и более подробно в главе 14. Триединый (в значении «три в одном») мозг – это теория, разработанная доктором Полом Маклином, руководителем Лаборатории эволюции мозга и поведения при Национальных институтах здравоохранения. Согласно этой теории, люди имеют «три мозга», т. е. кортекс, лимбическую систему и мозговой ствол (иногда называемый «рептилоидным мозгом»).

Три мозга это: неокортекс, или неомлекопитающий мозг, лимбическая, или палеомлекопитающая, система и мозговой ствол и мозжечок, или рептилоидный мозг. Каждый из них связан с другими двумя при помощи нервов, но каждый, по-видимому, действует как самостоятельная мозговая система с определенными способностями (рис. 9.43).

Гипотеза Маклина стала крайне влиятельным примером, заставившим переосмыслить функцио-

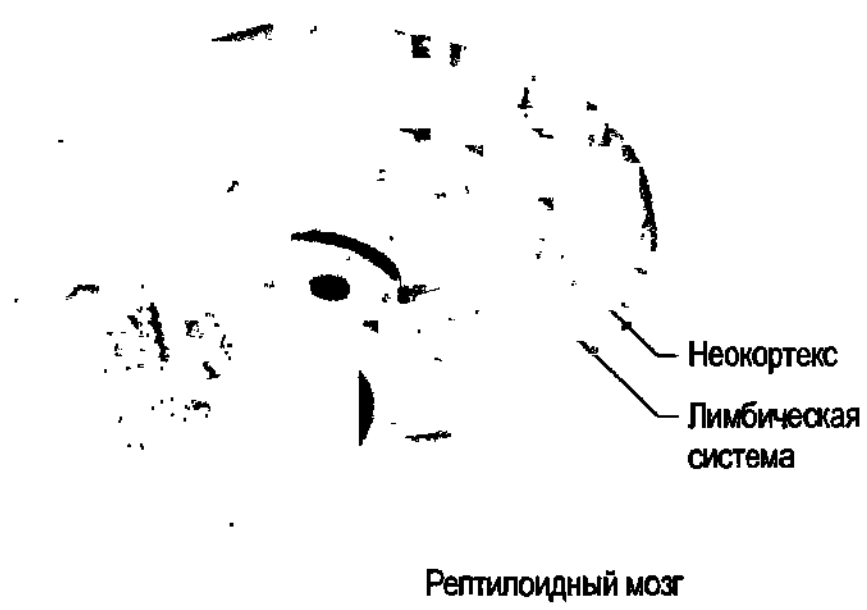


Рисунок 9.43. Триединый мозг

нирование мозга. Ранее считалось, что наивысшая форма мозга, неокортекс, контролирует остальные, более низкие уровни. Маклин показал, что это не так, что более низкая физически лимбическая система, управляющая эмоциями, может при необходимости перехватывать высшие психические функции. Как мы увидим ниже, а более подробно в главе 14, это дает интересные точки соприкосновения с представлениями об отношениях между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*) в китайской медицине.

Мозговой ствол – это рептилоидный мозг. Он называется так потому, что является основной мозговой функцией рептилий. Наш мозговой ствол – общий с рептилиями, отдельные представители которых являются сохранившимися следами доисторических животных. Это след нашего доисторического прошлого.

Рептилоидный мозг действует по принципу раздражитель–реакция. Он полезен для принятия быстрых решений без размышлений. Рептилоидный мозг сосредоточен на выживании и берет на себя управление, когда мы в опасности и у нас нет времени подумать. В мире, где выживает наиболее приспособленный, рептилоидный мозг занимается добычей еды и избеганием того, чтобы стать ей. Рептилоидный мозг приводится в действие страхом и берет на себя управление, когда появляется ощущение угрозы или опасности[84] (рис. 9.44).

У таких животных, как рептилии, мозговой ствол и мозжечок преобладают. Такой мозг контролирует мышцы, равновесие и такие автономные функции, как дыхание и сердцебиение. Эта часть мозга активна даже при глубоком сне. Как мы увидим ниже, рептилоидный мозг напоминает Телесную Душу китайской медицины.

Второй мозг – это лимбическая система, или млекопитающий мозг. Лимбическая система – это корень эмоций и чувств. Она воздействует на настроение и телесные функции. Лимбический мозг находится вокруг рептилоидного. В его состав входят:

- гиппокамп;
- свод мозга;
- миндалевидное тело;
- септум;
- поясная извилина;
- околоносовая и парагиппокампальная области (рис. 9.45).

При стимуляции этой части мозга мягкими электрическими сигналами возникают различные эмоции (страх, радость, ярость, удовольствие, боль и т. д.). Ни одна эмоция не находится в одном месте долгое время. Но лимбическая система как целое оказывается главным месторасположением эмоций, внимания и аффективной (нагруженной эмоциями) памяти.

Лимбическая система имеет многочисленные связи с неокортексом, так что функции мозга не являются ни чисто лимбическими, ни чисто кортикальными.

Неокортекс – наиболее эволюционно развитая часть нашего мозга. Кортекс, также известный как высший или рациональный (неомлекопитающий) мозг, практически полностью включает

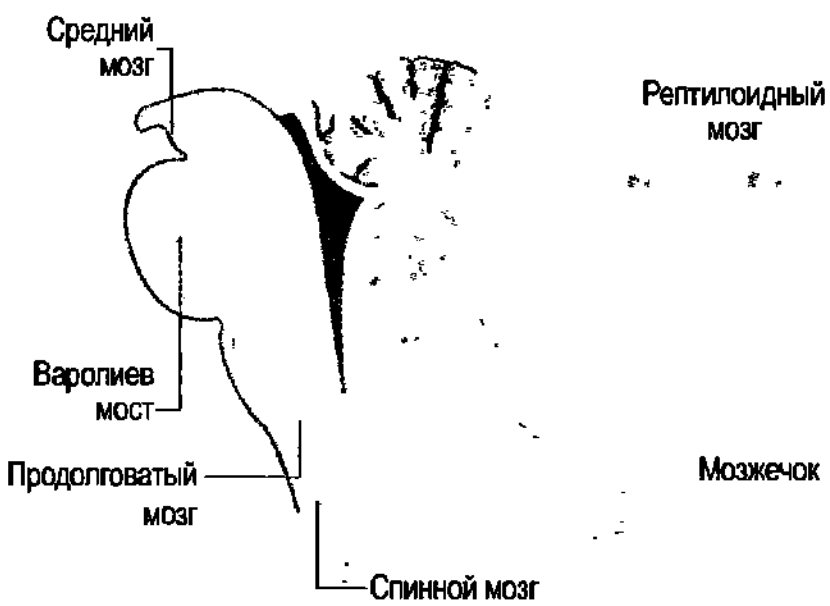


Рисунок 9.44. Мозговой ствол и мозжечок

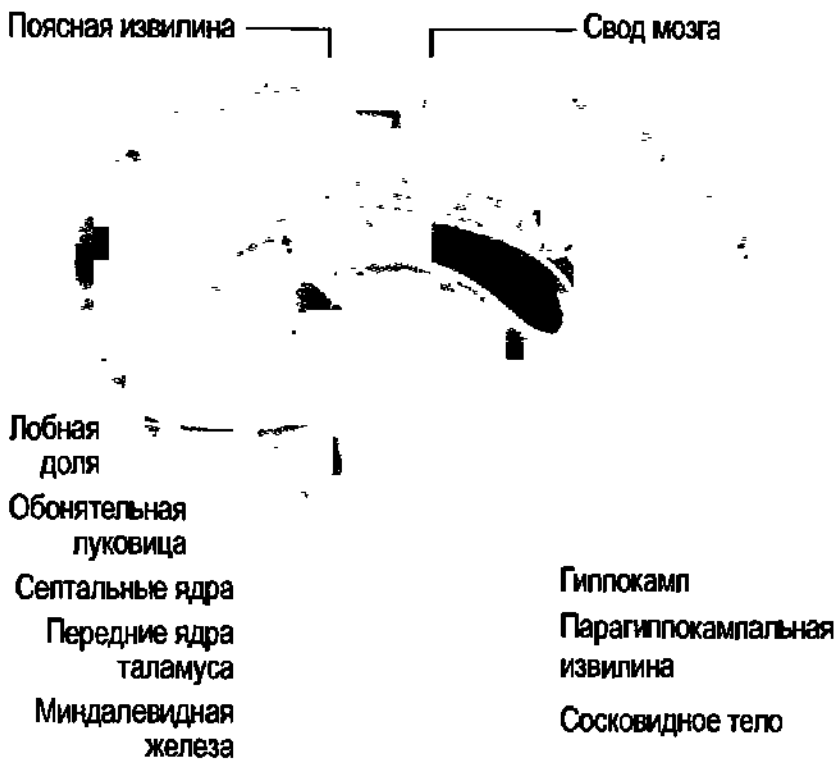


Рисунок 9.45. Лимбическая система

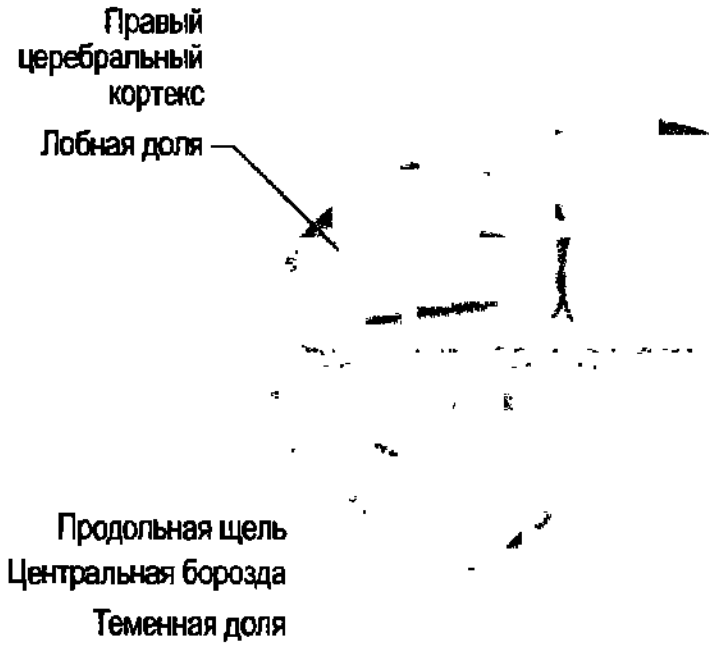


Рисунок 9.46. Полушария головного мозга и кортекс

в себя полушария и некоторые подкорковые (субкортикальные) нейронные группы (рис. 9.46). Он управляет нашей способностью говорить, думать и разрешать проблемы. Неокортекс воздействует на наш творческий потенциал и на нашу способность учиться. Неокортекс составляет около 80% мозга. Он соответствует мозгу высших млекопитающих и, следовательно, человеческих видов. Высшие когнитивные функции, отличающие человечество от животных, находятся в кортексе.

Триединый мозг, Эфирная Душа и Телесная Душа

Существуют интересные параллели между теорией триединого мозга и Разумом, Эфирной Душой и Телесной Душой в китайской медицине (рис. 9.47).

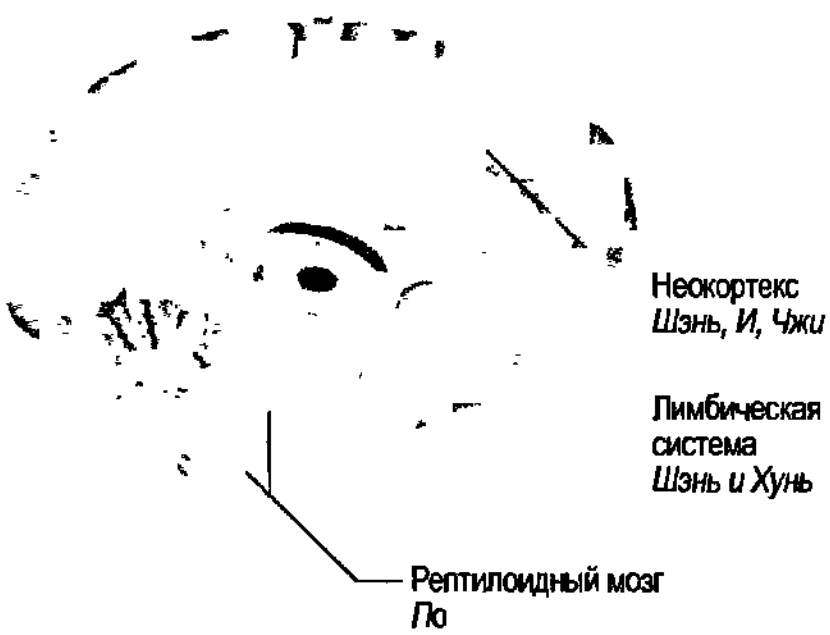


Рисунок 9.47. Триединый мозг и Пять Духовных Аспектов китайской медицины.

Рептилоидный мозг и Телесная Душа

Как мы увидели выше, рептилоидный мозг отвечает за такую физиологическую деятельность, как дыхание, сердцебиение и движение тела. Это функции, которые в китайской медицине приписываются Телесной Душе. Также интересно, что функции рептилоидного мозга продолжают выполняться, когда человек находится в вегетативном состоянии («смерть мозга»).

С китайской точки зрения, когда Разум не работает (а потому и Интеллект, и Сила Воли Селезенки и Почек) и человек находится в коме, он все еще жив потому, что Телесная Душа продолжает функционировать. Это подтверждает соответствие Телесной Души рептилоидному мозгу.

Лимбическая система и Эфирная Душа

Лимбическая система развилась у млекопитающих и отвечает за нашу эмоциональную жизнь, семейные и социальные связи. В китайской медицине эти функции выполняют Разум и Эфирная Душа. Как мы видели в главе 3, Эфирная Душа отвечает за наше направленное наружу, в сторону других людей движение в семье, дружбе, в любовных или в рабочих отношениях; другими словами, за семейные и социальные связи, управляемые лимбическим мозгом.

Как мы увидели выше, лимбическая система имеет многочисленные связи с неокортексом, так что функции мозга не являются ни чисто лимбическими, ни чисто кортикальными. Это отражает китайское представление о взаимоотношениях Разума (*Шэнь*) и Эфирной Души (*Хунь*); оба они относятся к Ян, Эфирная Душа – это «приход и уход» Разума, и вместе они отвечают не только за нашу эмоциональную жизнь, но и за планирование, мечты, идеи и т. д.

Существует и другая интересная связь, заключающаяся в том, что лимбическая система, хоть и отвечает за эмоции, принципиально важна для развития кортекса млекопитающих (и людей). Само развитие мозга является одним из управляемых лимбической регуляцией физиологических процессов. Важность лимбического контакта для нормального развития мозга предельно ярко проявляется в разрушительных последствиях его нарушения[85]. Многие подсистемы мозга млекопитающих не за-

программированы заранее; развитие млекопитающих требует лимбической регуляции для обеспечения правильного развития мозга[86].

Интересно, что, испытывая боль, люди обращаются к привязанностям и связям: браку, семье, друзьям, группам, клубам, массажерам и т.д.[87]. Все они представляют отношения, управляемые Эфирной Душой.

Взаимосвязь и взаимозависимость между кортексом и лимбической системой отражает взаимосвязь и взаимозависимость между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*) в китайской медицине.

Кортекс и Разум, Интеллект и Память в китайской медицине

Как мы уже видели, кортекс отвечает за мышление, когнитивность и память. Все эти функции, несомненно, являются функциями совокупности Разума (*Шэнь*), Интеллекта (*И*) и Силы Воли (*Чжи*). Пожалуйста, не забывайте, что, как сказано в главе 6, *Чжи* Почек может переводиться и как «сила воли», и как «память». В данном контексте представляющие собой параллели китайской медицине кортикальные функции относятся к памяти.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Триединый мозг и китайская медицина

- Люди имеют «три мозга», т.е. кортекс, лимбическую систему и мозговой ствол.
- Доктор Маклин предположил, что в нашем черепе находится не один мозг, а три, каждый из которых представляет отдельный эволюционный пласт, сформировавшийся на более древнем слое. Он называет это Триединым мозгом.
- Три мозга это: неокортекс, или неомлекопитающий мозг, лимбическая, или палеомлекопитающая, система и мозговой ствол и мозжечок, или рептилоидный мозг. Каждый из них связан с другими двумя при помощи нервов, но каждый, по-видимому, действует как самостоятельная мозговая система с определенными способностями.
- Мозговой ствол – это рептилоидный мозг. Он называется так потому, что является основной мозговой функцией рептилий. Наш мозговой ствол – общий с рептилиями, отдельные представители которых являются сохранившимися следами доисторических животных. Это след нашего доисторического прошлого.
- У таких животных, как рептилии, мозговой ствол и мозжечок преобладают.
- Лимбический мозг находится вокруг рептилоидного. В его состав входят гиппокамп, свод мозга, миндалевидное тело, септум, поясная извилина, околоносовая и парагиппокампальная области.
- Лимбическая система отвечает за эмоции и инстинкты: кормление, борьбу, бегство и сексуальное поведение.
- Лимбическая система имеет многочисленные связи с неокортексом, так что функции мозга не являются ни чисто лимбическими, ни чисто кортикальными.
- Само развитие мозга является одним из управляемых лимбической регуляцией физиологических процессов. Многие подсистемы мозга млекопитающих не запрограммированы заранее; развитие млекопитающих требует лимбической регуляции для обеспечения правильного развития мозга.
- Кортекс, также известный как высший или рациональный (неомлекопитающий) мозг, практически полностью включает в себя полушария и некоторые подкорковые (субкортикальные) нейронные группы. Он соответствует мозгу высших млекопитающих и, следовательно, человеческих видов.
- Высшие когнитивные функции, отличающие человечество от животных, находятся в кортексе.
- Функции рептилоидного мозга совпадают с функциями Телесной Души в китайской медицине.
- Лимбическая система развилась у млекопитающих и отвечает за нашу эмоциональную жизнь, семейные и социальные связи. В китайской медицине эти функции выполняют Разум и Эфирная Душа. • Кортекс отвечает за мышление, когнитивность и память. Все эти функции, несомненно, являются функциями совокупности Разума (*Шэнь*), Интеллекта (*И*) и Силы Воли (*Чжи*).

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotions in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 50.

2. Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York, pp. 258–260.
3. The Feeling of What Happens, p. 136.
4. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 24–25. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
5. Ibid., p. 25.
6. Ibid., p. 24.
7. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue 中医心理学 [Chinese Medicine Psychology]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing, p. 54.
8. Ibid., p. 54.
9. Ibid., p. 54.
10. Tian Dai Hua 2005 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 37–41. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
11. Чжан Цзэ Бинь (также называемый Чжан Цзин Юэ) 1982 Lei Jing 类经 [Classic of Categories: Классика категорий]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 424. Впервые опубликован в 1624.
12. Spiritual Axis, p. 24.
13. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 150–151. Впервые опубликован ок. 100 до н.э.
14. Ibid., p. 339.
15. Spiritual Axis, p. 24.
16. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 222.
17. Ibid., p. 151.
18. Spiritual Axis, p. 24.
19. Ibid., p. 11.
20. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 337.
21. Ibid., pp. 124–125.
22. Ibid., p. 150.
23. Classic of Categories, p. 424.
24. Цит. по Chinese Medicine Psychology, p. 55.
25. Zhang Yuan Kai 1985 Meng He Si Jia Yi Ji 孟河四家医集 [Medical Collection of Four Doctors from the Meng He Tradition]. Jiangsu Science Publishing House, Nanjing, p. 40.
26. Principles of Medical Practice, цит. по Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 34.
27. Spiritual Axis, p. 67.
28. Ibid., p. 23.
29. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 37.
30. Spiritual Axis, p. 23.
31. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 221.
32. Ibid., p. 17.
33. Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 67.
34. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 91.
35. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 221.
36. Tian Dai Hua 2005 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 38.
37. Ibid., p. 38.
38. Spiritual Axis, p. 25.
39. Medical Collection of Four Doctors from the Meng He Tradition, p. 40.
40. Цит. по Chinese Medicine Psychology, p. 59.
41. Spiritual Axis, p. 24.
42. Ibid., p. 24.
43. Chinese Medicine Psychology, p. 59.
44. Ibid., p. 59.
45. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 32.
46. Ibid., p. 222.
47. Chinese Medicine Psychology, p. 60.
48. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 221.
49. Ibid., p. 247.
50. Spiritual Axis, p. 24.
51. В личной беседе сообщил д-р. Джон Шэнь, Лондон, 1982.
52. Trimble M 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 189.
53. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 222.
54. Handbook of Emotions, p. 574.
55. Ibid., p. 574.
56. Spiritual Axis, p. 24.
57. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 222.
58. Handbook of Emotions, p. 655.
59. Holy Bible, New International Version® 1984 International Bible Society. Он-лайн версия www.biblegateway.com.
60. Ibid.
61. Ibid.
62. Ibid.
63. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois, p. 28.
64. Ibid., p. 30.
65. Wollheim R 1999 On the Emotions. Yale University Press, New Haven, p. 148.
66. Ibid., p. 149.
67. Handbook of Emotions, p. 50.
68. On the Emotions, pp. 155–156.
69. Handbook of Emotions, p. 21.
70. Ames RT, Rosemont H Jr 1999 The Analects of Confucius – a Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 76.
71. Ames RT, Hall D 2001 Focusing the Familiar – A Translation and Philosophical Interpretation of the Zhongyong. University of Hawai'i Press, Honolulu, p. 40.
72. Confucius – The Secular as Sacred, pp. 30–31.
73. Handbook of Emotions, p. 50.
74. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 221.
75. Chen Yan 1174 San Yin Ji Yi Bing Zheng Fang Lun [A Treatise on the Three Categories of Causes of Diseases], цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 55.
76. Цит. по Chinese Medicine Psychology, p. 61.
77. Ibid., p. 61.
78. Spiritual Axis, p. 67.
79. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 221.
80. Medical Collection of Four Doctors from the Meng He Tradition, p. 40.
81. Principles of Medical Practice, цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 34.
82. Spiritual Axis, p. 67.
83. 1979 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 58.
84. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 22.
85. Ibid., p. 87.
86. Ibid., p. 88.
87. Ibid., p. 171.

精神病
病因

ГЛАВА 10

ЭТИОЛОГИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

КОНСТИТУЦИЯ *164*
Тип Дерево *164*
Тип Огонь *165*
Тип Земля *166*
Тип Металл *166*
Тип Вода *167*

ДИЕТА *168*
Чрезмерное потребление пищи с горячей энергией *168*
Чрезмерное потребление производящей Сырость пищи *168*
Чрезмерное потребление пищи с холодной энергией *169*
Привычка нерегулярно питаться *169*
Недостаточное питание *169*

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ *169*

ЧРЕЗМЕРНАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ *169*

НАРКОТИКИ *169*
Каннабис *170*
Кокаин *171*
Экстази *171*

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ *171*

ЭТИОЛОГИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

В этой главе я рассмотрю этиологию психоэмоциональных проблем по следующим темам:

- Конституция
- Диета
- Переутомление
- Чрезмерная сексуальная активность
- Наркотики
- Профилактика психоэмоциональных проблем

Я рассмотрю различные этиологические факторы психоэмоциональных проблем, за исключением эмоционального стресса, который был рассмотрен в главе 9. Эмоциональный стресс – основная причина психоэмоциональных проблем, и остальные этиологические факторы (например, диета), как правило, служат лишь дополнительными факторами. Несмотря на то что я рассматриваю этиологические факторы по отдельности, на практике они часто действуют в сочетании друг с другом. Для того чтобы изложить идею рассматриваемых этиологических факторов, полезно разделить жизнь человека на этапы.

Как правило, к развитию психоэмоциональных проблем приводит наложение различных факторов, относящихся к разным периодам жизни человека. Полезно составить представление о происхождении психоэмоциональных проблем в категориях времени. Для того чтобы сделать это, можно разделить жизнь человека на три больших периода, для каждого из которых характерны свои особые этиологические факторы.

1. *Период внутриутробного развития:* конституция.
2. *Детство, приблизительно до 18 лет:* паттерны детства.
3. *Зрелость:* эмоции, диета, переутомление, наркотики.

Грубо говоря, унаследованные черты воздействуют на нашу жизнь в утробе, ювенильное развитие воздействует на наше детство, а эмоциональные проблемы, диета и переутомление воздействуют на нашу жизнь в зрелости. Многие эмоциональные паттерны, под влияние которых попадают взрослые люди, задаются еще в детстве. Это может быть связано с множеством таких разных факторов, как отношения с родителями, недостаточное проявление привязанности со стороны родителей, отношения с братьями и сестрами, ссоры родителей между собой, эмоциональное напряжение, перекладываемое на ребенка родителем своего эмоци-

Таблица 10.1 Три периода жизни

НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ИЛИ ВНУТРИУТРОБНЫЙ	ДЕТСТВО	ЗРЕЛОСТЬ
Слабая нервная система	Паттерны детства	Эмоции, диета, чрезмерная сексуальная активность, переутомление, наркотики

онального напряжения, вымещение на нем своих проблем, слишком строгое и жесткое воспитание, переизбыток академических требований в школе, ситуации, когда родители ставят одного из детей в пример другому, давление на ребенка, чтобы он исполнил мечты родителей, принятие ребенком роли, близкой к роли мужа или жены, после смерти отца или матери соответственно и т. д.

Итак, три периода жизни и их этиологические факторы можно представить в виде следующей схемы (табл. 10.1). Естественно, существует взаимосвязь между тремя этими периодами жизни и между их причинами заболеваний. Например, эмоциональные проблемы в детстве могут взаимодействовать с конституциональными чертами и привести к заболеванию в более поздний период. К примеру, если девочка страдает конституциональным дисбалансом в Проходящем и Ответственном Сосудах (*Чун* и *Жэнь Май*) и подвержена эмоциональному давлению в подростковом возрасте, это может привести к психоэмоциональным проблемам в дальнейшей жизни.

Важно составить представление об источнике проблемы, чтобы дать пациенту правильные советы.

Этиологическими факторами служат:

- конституция;
- диета;
- переутомление;
- чрезмерная сексуальная активность;
- наркотики.

КОНСТИТУЦИЯ

Конституция индивида служит чрезвычайно важным этиологическим фактором психоэмоциональных проблем. Например, я часто встречаю пациентов, которые очень сильно тревожатся о самых незначительных вещах, и изучение их настоящего эмоционального состояния и их прошлого не обнаруживает к этому никаких поводов. Когда такое происходит, оно, как правило, оказывается связано с конституциональным устройством индивида.

«Конституциональный» относится к этиологическому фактору, который либо является врожденным и унаследованным от родителей, либо развился в утробе в период беременности. В обоих случаях унаследованное состояние нервной системы играет важную роль в психоэмоциональных проблемах дальнейшей жизни.

Например, испытанный матерью во время беременности шок может оказать воздействие на плод, вследствие чего новорожденный будет плохо спать, плакать во сне, приоткрывать и закрывать глаза во время сна; иногда у него по неясным причинам может случаться жар. В подобных случаях младенцы часто имеют голубоватый оттенок кожи на лбу. Если не лечить это состояние, оно будет иметь последствия в дальнейшей жизни и повлияет на Разум и на Эфирную Душу.

Наследственно слабая нервная система часто проявляется в трещине Сердца на языке (см. рис. 11.6). Такая борозда указывает на то, что у человека наследственно слабое Сердце, что значит, что он предрасположен к развитию психоэмоциональных проблем. Однако это может так никогда и не проявиться, если в дальнейшей жизни не прибавятся другие факторы.

Традиционно называются пять конституциональных типов тела, по одному на каждый Элемент. Конституциональные типы по Пяти Элементам описаны ниже.

Тип Дерево

Люди типа Дерево имеют легкий зеленый оттенок в цвете лица, относительно маленькую голову и вытянутое лицо, широкие плечи, прямую спину, хорошо развитое тело и элегантные ноги и руки.

В том, что касается личности, – они имеют развитый ум, но их физическая сила мала. Они трудолюбивы, все обдумывают и имеют склонность к беспокойству. См. рисунок 10.1.

С точки зрения эмоций люди типа Дерево склонны к беспокойству, фрустрации и подавленному гневу. Это часто становится причиной таких паттернов Печени, как застой Ци Печени или подъем Ян Печени.

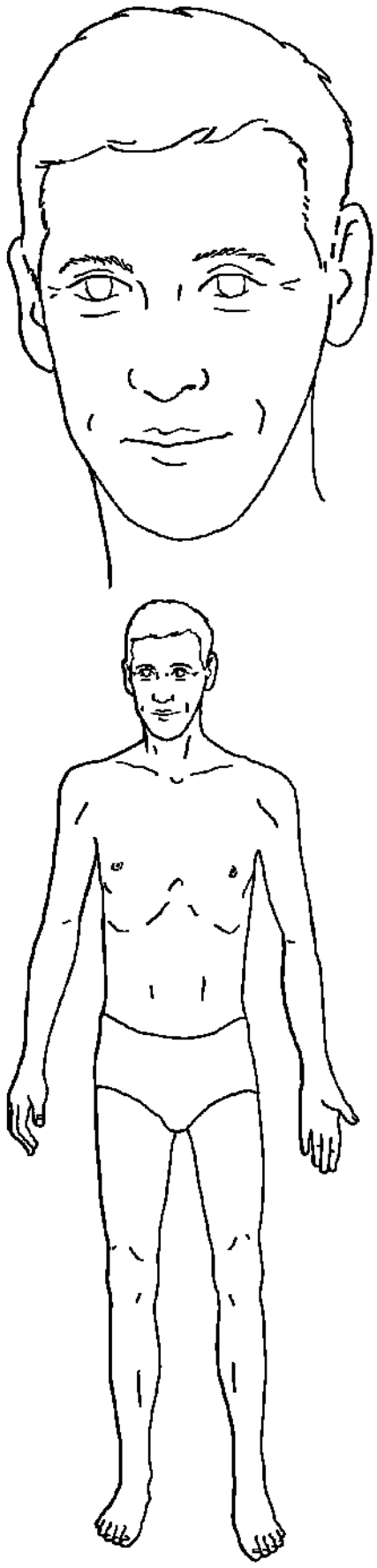


Рисунок 10.1. Тип Дерево

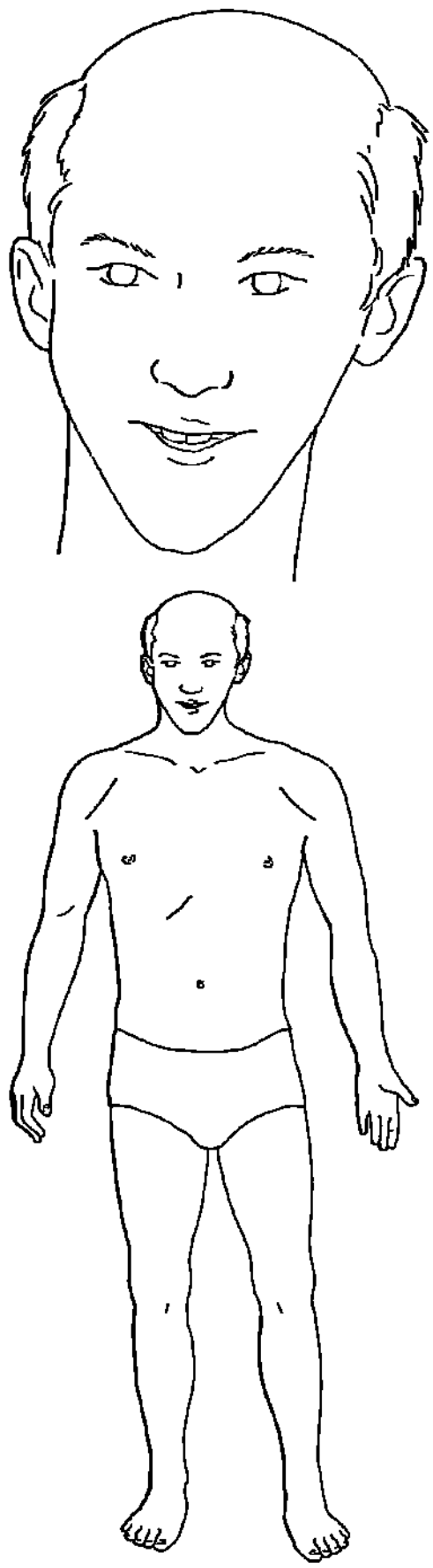


Рисунок 10.2. Тип Огонь

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тип Дерево

- Зеленоватое лицо
- Маленькая голова
- Вытянутое лицо
- Широкие плечи
- Прямая спина
- Хорошо развитое тело
- Большой рост
- Элегантные руки и ноги
- Склонность к беспокойству, фрустрации и гневу

Тип Огонь

Люди типа Огонь имеют красное, румяное лицо, крупные зубы, заостренную маленькую голову, возможно, с острым подбородком, они либо кудрявы, либо лысоваты, с хорошо развитыми мышцами плеч, спины, бедер и головы и относительно маленькими ладонями и ступнями.

В том, что касается личности, – они любят думать. Тип Огонь быстр, энергичен и активен. Они вспыльчивы. Они ступают твердо и покачиваются при ходьбе. Они склонны слишком много думать и часто беспокоиться. Они наблюдательны и глубоко анализируют вещи. См. рисунок 10.2.

С точки зрения эмоций люди Огня очень энергичны, много смеются и склонны к маниакальному поведению. Притом люди Огня также могут быть склонны к депрессии и тревоге.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тип Огонь

- Красное лицо
- Крупные зубы
- Заостренная маленькая голова
- Хорошо развитые плечевые мышцы
- Кудрявые волосы или небольшое количество волос
- Маленькие ладони и ступни
- Резкая походка
- Склонность к маниакальному поведению

Тип Земля

Люди типа Земля имеют желтоватое круглое лицо, относительно большую голову, широкие челюсти, хорошо развитые красивые плечи и спину, широкий живот, крепкие зубы и сильные икроножные мышцы, относительно маленькие ладони и ступни, хорошее телосложение. Они ступают твердо, не поднимая ноги высоко.

Человек типа Земля спокоен и щедр, обладает твердым характером, любит помогать людям и не слишком амбициозен. С ним легко поладить (см. рис. 10.3).

С точки зрения эмоций люди типа Земля щедры и любят помогать другим. Для них характерна полная самоотдача. С другой стороны, они могут быть совершенной противоположностью и быть эгоистичными. Они могут быть склонны к чувству вины и стыда.

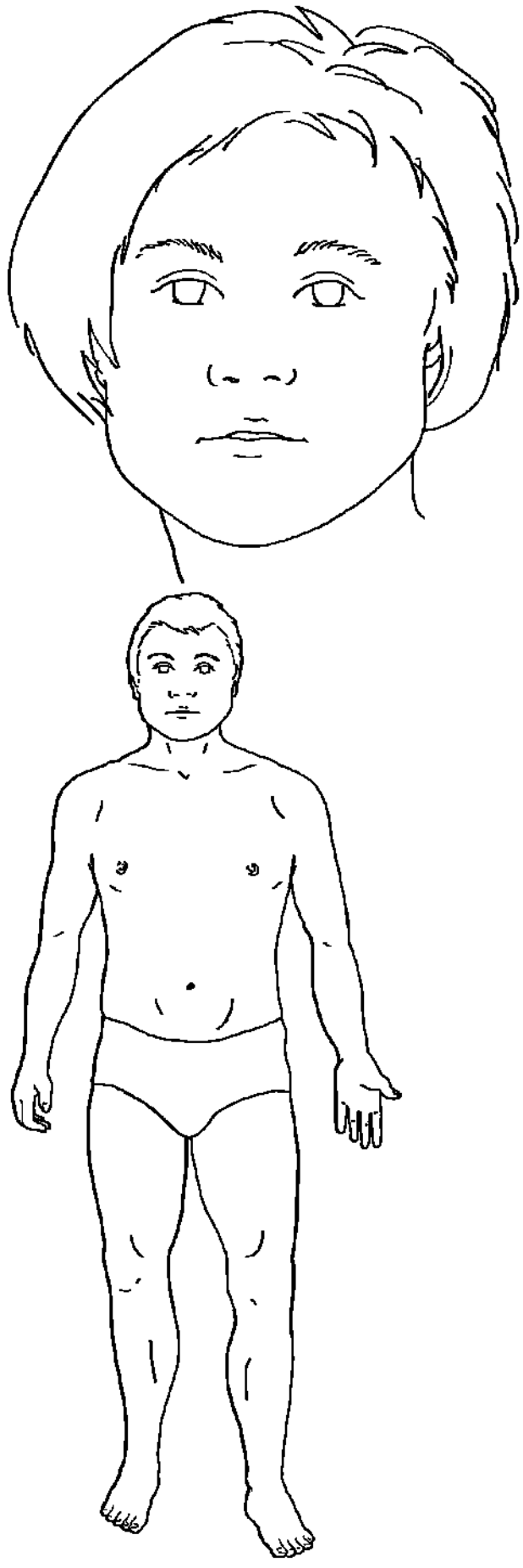


Рисунок 10.3. Тип Земля

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тип Земля

- Желтоватое лицо
- Круглое лицо
- Широкие челюсти
- Большая голова
- Хорошо развитые плечи и спина
- Большой живот
- Большие бедра и икроножные мышцы
- Хорошее телосложение
- Щедрые эмоционально

Тип Металл

Люди типа Металл имеют относительно прямоугольное бледное лицо, относительно маленькую голову, маленькие плечи и верхнюю часть спины, относительно плоский живот, маленькие ладони и ступни. У них сильный голос, они быстро двигаются и обладают острым умом.

Они откровенны и честны. Как правило, они тихи и невозмутимы, но в то же время способны на ре-

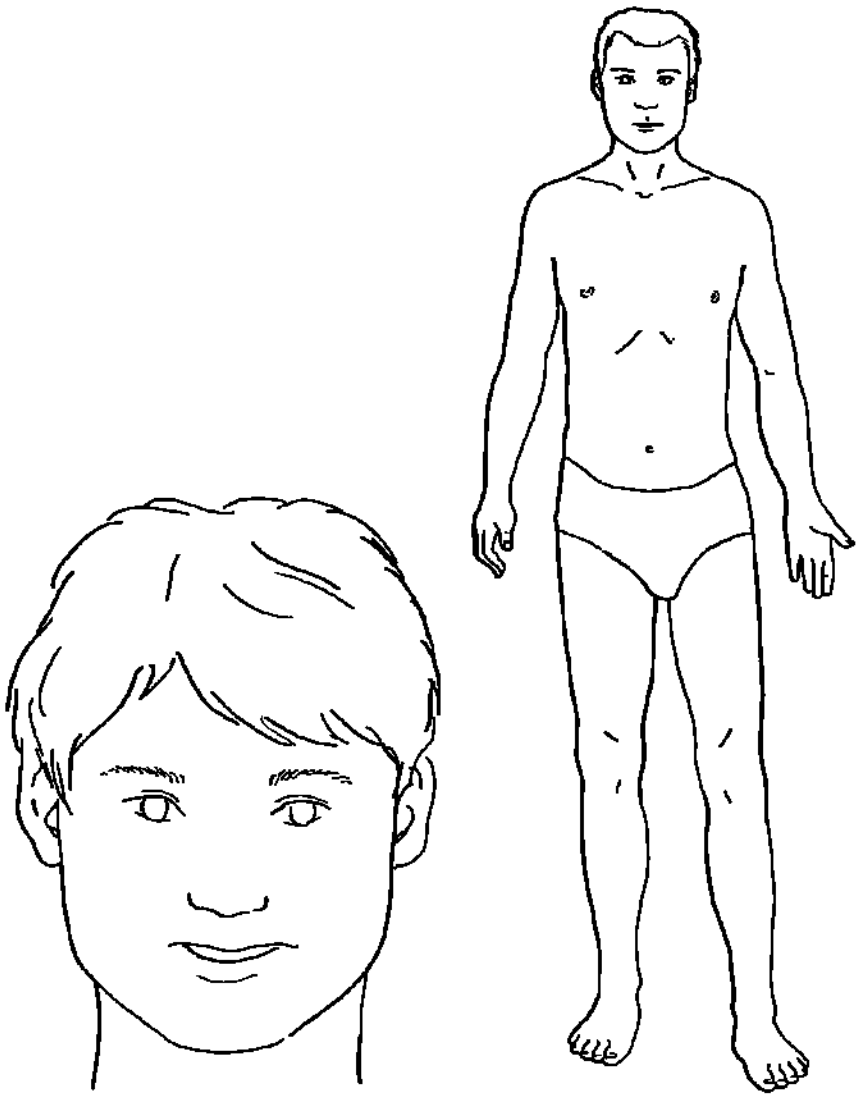


Рисунок 10.4. Тип Металл

шительные действия, когда это необходимо. У них есть природная склонность к лидерству и управлению. См. рисунок 10.4.

С эмоциональной точки зрения люди типа Металл склонны к беспокойству, грусти и скорби и под воздействием эмоционального стресса склонны много плакать.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тип Металл

- Бледное лицо
- Прямоугольное лицо
- Маленькая голова
- Маленькие плечи и верхняя часть спины
- Плоский живот
- Сильный голос
- Склонность к беспокойству, грусти и скорби

Тип Вода

Люди типа Вода имеют относительно темную кожу, морщины, относительно большую голову, круглое лицо и округлое тело, широкие щеки, узкие и маленькие плечи и большой живот. Они двигают телом во время ходьбы, и им трудно усидеть на месте. У них длинный позвоночник.

Тип Вода полон сочувствия и слегка неторопliв. Они хорошо ведут переговоры и верны своим коллегам. Они сознательны и чувствительны. См. рисунок 10.5.

С точки зрения эмоций люди типа Вода очень чувствительны, обладают высокой сексуальной энергией и склонностью к чувству вины.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тип Вода

- Темное лицо
- Морщинистая кожа
- Большая голова
- Широкие щеки
- Узкие плечи
- Большой живот
- Длинный позвоночник
- Склонность к чувству вины

Эта типология может использоваться в диагностике и прогнозировании. Эти портреты описывают архетипы, но в реальности, в зависимости от того, как люди живут, и от других факторов, могут наблюдаться значительные отклонения от этих типов. Например, несмотря на то что тип Дерево обычно имеет высокое стройное тело, если у человека есть склонность к перееданию, он или она может растолстеть и отклониться от своего типа.

Конституциональные типы тела по теории Пяти Элементов полезны в практике, так как они объясняют врожденные различия между людьми, которые иначе могут быть оценены как патология. Например, тип Огонь активен и энергичен, быстро ходит; не зная о типе Огонь, мы могли бы интерпретировать эти качества как патологические (т. е. как Избыток Ян).

Отклонения от типа Элемента также важны. Например, продолжая об элементе Огонь, если все качества тела указывают на то, что человек относится к типу Огонь, но при этом человек ходит медленно, это указывает на проблему. Это полезно, так как отклонения могут предупредить о будущей проблеме.

Следует помнить, что человек может относиться к сочетанию двух или более типов; например, он может относиться к смешанному типу Земля-Дерево.

Лечение на основе конституционального типа особенно важно при психоэмоциональных про-

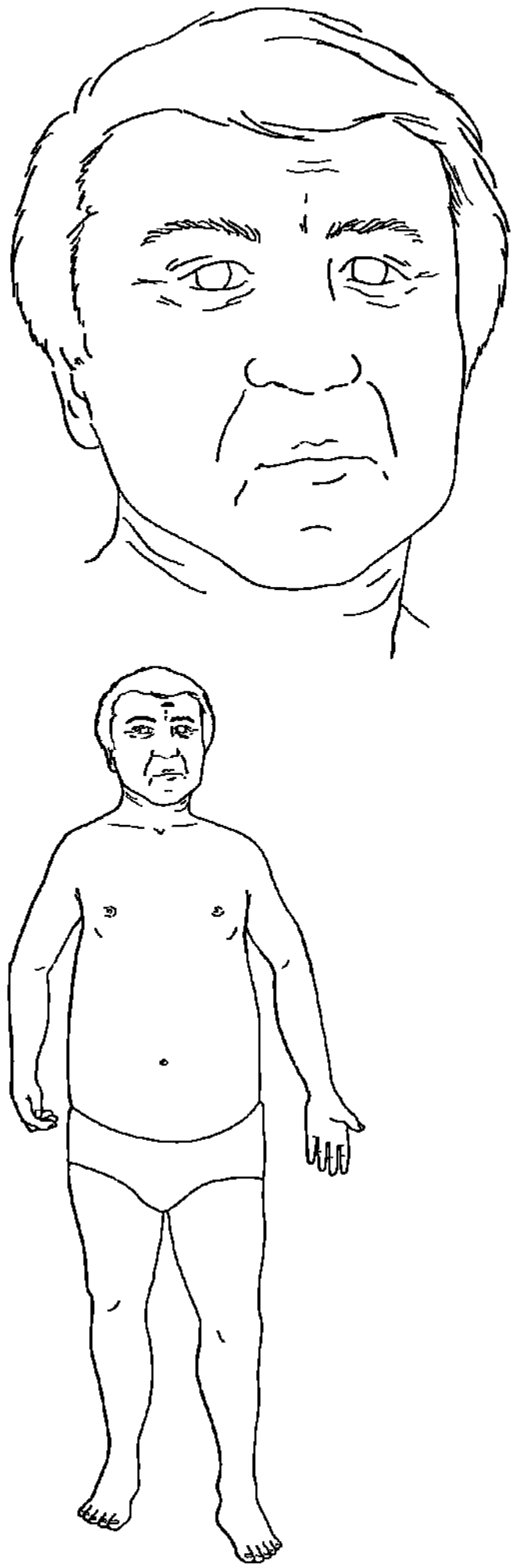


Рисунок 10.5. Тип Вода

блемах. Например, тип Дерево может проявлять такие характерные эмоциональные черты, как нерешительность и неспособность планировать свою жизнь; воздействие на Элемент Дерево поможет человеку на психоэмоциональном уровне, вне зависимости от того, какая его беспокоит дисгармония.

ДИЕТА

Диета играет второстепенную роль в содействии психоэмоциональным проблемам. Существует несколько аспектов «нерегулярного питания», как оно описано в китайских книгах. Основные аспекты, применимые к западным пациентам, следующие:

- чрезмерное потребление пищи с горячей энергией;
- чрезмерное потребление производящей Сырость пищи;
- чрезмерное потребление пищи с холодной энергией;
- привычка нерегулярно питаться;
- недостаточное питание.

Чрезмерное потребление пищи с горячей энергией

Чрезмерное потребление пищи с горячей энергией (красного мяса, специй) и таких же напитков (в том числе и в особенности алкоголя) приводит к появлению Жара и Огня, которые легко могут волновать Разум. Следует отметить, что табак также обладает горячей энергией, и, в особенности в сочетании с алкоголем, он способствует формированию Жара в теле. Я сказал бы, что алкоголь и табак являются двумя главными «диетическими» причинами Жара и Огня.

Жар или Огонь беспокоит Разум и потому может вызывать тревогу, ажитацию и бессонницу. Они также чрезмерно стимулируют Эфирную Душу, что приводит к слегка «маниакальному» поведению.

Более того, Огонь легко может повредить Инь и потому может вызвать недостаток Инь, который сам по себе усугубит тревогу, ажитацию и бессонницу.

Чрезмерное потребление производящей Сырость пищи

Чрезмерное потребление производящей Сырость пищи (молочных продуктов, жирной пищи, жиров, сахара) приводит к формированию Сырости или Флегмы. Как Сырость, так и Флегма могут закупорить Разум, но Флегма с большей вероятностью. Как Сырость, так и Флегма являются «тяжелыми» патогенными факторами. В то время как на физическом уровне они вызывают ощущение тяжести в теле, на психоэмоциональном уровне они также «утяжеляют человека» и усиливают депрессию.

По моему опыту, стыд часто ведет к образованию Сырости. Сырость – «грязный» патогенный фактор, и точно так же, как на физическом уровне она вызывает мутные выделения, так и на психоэмоциональном уровне стыд заставляет человека чувствовать себя «грязным» и недостойным.

Флегма обладает более сильным закупоривающим воздействием на Разум, что в крайних случаях служит причиной серьезной психической болезни. Тем не менее это происходит в разных степенях тяжести, и в мягких случаях закупоривающая Разум Флегма вызывает некоторое психическое замешательство, что может усилить как чувство депрессии, так и ощущения эйфории и тревоги.

Когда закупоривающая Разум Флегма действует в сочетании с Жаром, это приводит к ажитации, маниакальному поведению и бессоннице. В таких случаях язык будет Опухшим, с клейко-желтым налетом в трещине Желудка–Сердца (см. рис. 11.8).

Чрезмерное потребление пищи с холодной энергией

Чрезмерное потребление пищи с холодной энергией (фруктов, большинства овощей, прохладительных напитков) травмирует Ян и может привести к недостатку Ян Селезенки и Почек. Это усиливает чувство депрессии у пациентов, страдающих депрессией на фоне недостатка Ян Почек.

Привычка нерегулярно питаться

Привычка нерегулярно питаться включает в себя еду по ночам, пропуск приемов пищи, еду на бегу и т.д. Все эти привычки вызывают недостаток Ци Желудка и/или недостаток Инь Желудка. У страдающих тревогой на фоне недостатка Инь чувство тревоги будет усиливаться недостатком Инь Желудка.

Недостаточное питание

Недостаточное питание входит в ряд причин, вызывающиз заболевания в процветающих западных обществах. Тем не менее с точки зрения китайской медицины недостаточное питание может быть вызвано необдуманной вегетарианской диетой (особенно у женщин) и строгой диетой для снижения веса.

Недостаточное питание вызывает недостаток Крови, что усиливает чувство тревоги и бессонницу, происходящие на фоне недостатка Крови.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Под переутомлением я подразумеваю работу в течение длительного времени без необходимого отдыха (что часто происходит в сочетании с нерегулярным питанием); понятое в таком смысле переутомление истощает Почки, и в особенности Инь Почек. Переутомление усиливает чувство депрессии и/или тревоги на фоне недостатка Инь Почек.

Переутомление и эмоциональный стресс (два эти фактора сопровождают друг друга) встречаются очень часто и являются распространенными факторами при психоэмоциональных проблемах у западных пациентов.

ЧРЕЗМЕРНАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

У мужчин чрезмерная сексуальная активность оказывается причиной заболеваний чаще, чем у женщин. Это происходит потому, что сперма является прямым проявлением Эссенции Почек, а у женщин нет соответствующей потери Эссенции Почек при оргазме. Трудно определить, что такое чрезмерная сексуальная активность, так как это зависит от возраста и от физического состояния мужчины; тем не менее сексуальная активность может быть названа чрезмерной, если после нее мужчина чувствует сильную усталость.

Весьма грубо можно разделить жизнь мужчины на отрезки по 5 лет; это дает нам рекомендуемую частоту сексуальных контактов. Например, для 50-летнего мужчины это будет раз в 10 дней (50: 5 = 10). Под «сексуальной активностью» мужчин подразумевается эякуляция, так как сексуальная активность без эякуляции не истощает Эссенцию Почек.

Чрезмерная сексуальная активность у мужчин вызывает недостаток Почек, который может проявляться в недостатке Ян или Инь в зависимости от конституции мужчины. Такой недостаток Почек усиливает чувство депрессии, а недостаток Инь Почек также усиливает чувство тревоги.

НАРКОТИКИ

Такие наркотики, как каннабис, кокаин, героин, ЛСД и другие, оказывают глубокое влияние на Разум, Эфирную Душу и Телесную Душу. Продолжительное употребление этих наркотиков приводит

к психической спутанности и недостатку памяти и концентрации. В сочетании с другими причинами заболеваний они, безусловно, участвуют в формировании психоэмоциональных проблем и омрачают Разум. Действительно, существует значительное и все растущее число свидетельств связи между интенсивным употреблением каннабиса и развитием шизофрении[1].

Каннабис

Некоторые исследователи выявили связь между каннабисом и повышенным уровнем развития шизофрении. На уровне индивида употребление каннабиса в среднем удваивает относительный риск развития шизофрении. На уровне популяции исключение употребления каннабиса снизило бы число случаев заболевания шизофренией приблизительно на 8% при условии наличия причинно-следственных отношений[2].

Первое свидетельство того, что употребление каннабиса может повысить предрасположенность к развитию психоза, появилось при наблюдении за шведскими призывниками. Результаты оценивались при помощи методов медицинской статистики, основанной на нестационарных обращениях за психиатрической помощью.

Было выявлено дозозависимое соотношение между употреблением каннабиса в призывном возрасте (в 18 лет) и диагностированием шизофрении 15 лет спустя. У тех, кто охарактеризовал себя как «употреблявших много каннабиса» (т.е. тех, кто употреблял его более 50 раз), вероятность диагноза «шизофрения» спустя 15 лет была в шесть раз выше, чем у тех, кто не употреблял каннабис. Авторы пришли к выводу о том, что эти результаты свидетельствуют о наличии причинно-следственной связи между употреблением каннабиса и шизофренией[3].

В Голландии было проведено исследование воздействия употребления каннабиса на случаи проявления симптомов психоза среди населения: 4045 не больных психозами индивидов и 59 страдающих психотическим расстройством прошли исходную оценку состояния, а затем две повторные один и три года спустя.

В сравнении с не употреблявшими, употреблявшие каннабис ко времени исходной оценки индивиды при повторных исследованиях приблизительно втрое чаще проявляли психотические симптомы. Наивысший риск (коэффициент вероятности = 6,8) совпадал с наиболее интенсивным употреблением каннабиса.

Долговременное употребление каннабиса к моменту исходной оценки оказалось более вероятным признаком психоза спустя 3 года, чем употребление между исходной и повторной оценкой. Это говорит о том, что связь между употреблением каннабиса и психозом – это не результат кратковременного воздействия каннабиса, ведущий к острому психотическому эпизоду.

Авторы пришли к выводу о том, что их исследование подтверждает, что использование каннабиса – независимый фактор риска появления психоза у не страдающих психозом индивидов и что люди, имеющие выраженную склонность к психотическим расстройствам, особенно чувствительны к воздействию каннабиса, что приводит к плачевным последствиям[4].

Исследовательский центр здоровья и развития Крайстчерч (Новая Зеландия) изучал одну возрастную группу более 20 лет. В том числе была исследована связь между зависимостью от каннабиса и наличием психотических симптомов в возрасте 18 лет и 21 года. Результаты показали, что существуют соответствующие связи между зависимостью от каннабиса и психотическими симптомами как в 18 лет, так и в 21 год.

Индивиды, у которых зависимость от каннабиса была диагностирована в возрасте 18 лет, имели риск проявления психотических симптомов в 3,7 раза больше, чем не имевшие зависимости. У зависимых от каннабиса в возрасте 21 года этот риск был в 2,3 раза выше.

Авторы пришли к выводу о том, что интенсивное употребление каннабиса может усиливать риск появления психотических симптомов, так как, вне зависимости от наличия или отсутствия предшествовавших симптомов психоза и от широкого круга социальных и контекстуальных факторов, среди зависимых от каннабиса молодых людей наблюдается более высокий коэффициент психотических симптомов[5].

Значительное число употребляющих каннабис свидетельствуют о наличии кратковременных отрицательных эффектов, следующих за интенсивным употреблением, а регулярно употребляющие имеют риск развития зависимости. Люди с такими значительными психическими заболеваниями, как шизофрения, в особенности уязвимы, так как каннабис может вызывать рецидивы и усугублять существующие симптомы.

Среди неблагоприятных последствий употребления каннабиса такие психические явления, как па-

ника, тревога, депрессия или психоз. Они свидетельствуют о том, что прием каннабиса приводит к острым неблагоприятным последствиям для психики у большого числа постоянно употребляющих. Многие из этих последствий связаны с дозой, но неблагоприятные симптомы могут также отягчаться такими конституциональными факторами, как молодость. личные качества и склонность к серьезным психическим заболеваниям[6].

Кокаин

Клинические исследования употребляющих кокаин показывают, что более половины индивидов испытывают паранойю и галлюцинации[7]. Среди обращающихся за неотложной психиатрической помощью не страдающие шизофренией кокаиновые наркоманы сообщают о столь же тяжелых галлюцинациях, что и не употребляющие кокаин шизофреники. Вера в то, что за ними следят и преследуют их, галлюцинации и приверженность этим заблуждениям типичны для кокаинового психоза. Это настолько типично, что может быть использовано как важный инструмент различения кокаинового психоза и шизофрении[8].

Для кокаинового психоза характерна сенсибилизация, т.е. психоз становится более тяжелым и случается быстрее при продолжительном употреблении кокаина[9]. Интересно, что сенсибилизация касается только психоза, но не эффектов от приема кокаина[10].

Экстази

Экстази (производная амфетамина) – наркотик, получивший популярность среди участников «рейвов», так как он повышает энергию, выносливость, общительность и сексуальное возбуждение. Экстази обладает острыми и хроническими токсическими эффектами, напоминающими вызываемые другими амфетаминами и вызванными избытком таких же симпатомиметических действий, за которые эти наркотики ценятся употребляющими.

Нейротоксичность для серотонинергической системы мозга может также вызывать перманентные физические и психиатрические проблемы. Обзор литературы обнаружил более 87 связанных с экстази смертей, вызванных гиперпирексией, острым некрозом скелетных мышц, интраваскулярной коагулопатией, некрозом печени, аритмиями сердца, цереброваскулярными проблемами и связанными с наркотиком случаями суицида.

Среди острых нежелательных психологических эффектов следующие:

- гиперактивность, полет идей (и вытекающая из этого неспособность сосредоточиться на собственных мыслях) и бессонница;
- галлюцинации, деперсонализация (чувство отделения личности от тела), тревога, ажитация, странное или безрассудное поведение;
- панические атаки;
- психотические эпизоды.

Долговременные отрицательные эффекты вызываются нейротоксическим воздействием метилендиоксипроизводных амфетаминов. Обильный выброс серотонина не только вызывает острые психотические симптомы, но и приводит к химическому повреждению выбросивших его клеток.

Среди долговременных нежелательных эффектов следующие:

- ухудшение памяти, как вербальной, так и визуальной, в степени, находящейся в прямой зависимости от интенсивности предшествовавшего употребления экстази;
- ухудшение способности принимать решения, обрабатывать информацию, рассуждать логически и решать даже простые задачи;
- повышение импульсивности и недостаточный самоконтроль;
- панические атаки, повторяющиеся, когда человек не находится под воздействием наркотика, даже спустя многие месяцы воздержания;
- периодически повторяющаяся паранойя, галлюцинации, деперсонализация, флешбэки и даже психотические эпизоды, случающиеся через некоторое время после прекращения употребления экстази;
- тяжелая депрессия, иногда не поддающаяся никакому лечению кроме как при помощи ингибиторов обратного захвата серотонина, иногда сопровождаемая суицидальными мыслями.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Психическая деятельность – наиболее важный аспект Разума, и на нее оказывают воздействие либо чрезмерное мышление, либо сдерживание эмоций. Отсюда следует, что наиболее важными мерами, которые можно предпринять во избе-

жание психоэмоциональных проблем, являются ограничение психической активности и недопущение эмоционального стресса, что, конечно, в наши стрессовые времена куда проще сказать, чем сделать.

«Ограничивать психическую активность» означает не только избегать чрезмерной психической работы, но также избегать думать слишком много вообще. Эти представления подверглись сильному влиянию идей даосизма о «питании жизни» посредством успокоения Разума и предотвращения смущающих мыслей. В самой первой главе «Простых Вопросов» говорится:

«Человеку следует жить спокойной жизнью, чтобы иметь возможность сохранить свою Ци и защитить свой Разум, дабы избежать болезни. Так, если эмоции отсутствуют, а стремления обузданы, Сердце в покое и страха нет»[12].

Итак, чтобы достичь спокойствия Разума, древние даосские мудрецы рекомендовали три основных правила:

1. Избегать чрезмерного мышления.
2. Избегать чрезмерного стремления.
3. Избегать смущающих мыслей.

Ограничение стремлений особенно актуально для индустриализованных обществ, где потребление ничем не сдерживается и давление рекламы постоянно создает новые потребности. Ограничение стремлений и желаний крайне важно для достижения психического спокойствия, так как чрезмерное стремление волнует Огонь-Министр, который поднимается и тревожит Сердце и Перикард.

Этот даосский идеал, конечно, крайне трудно достижим, но даже простое стремление к некоторым его элементам – это уже шаг в правильном направлении.

Некоторые даосские доктора прошлого даже составляли рецепты, имитирующие травяные рецепты, для успокоения Разума, ограничения мышления и обуздания эмоций. Вот два примера таких рецептов:

СЯН СУЙ ВАНЬ

«Таблетка» для Однородности Мозгового Вещества

- **Не думать слишком много** = питает Сердце (императорский ингредиент)
- **Сдерживание гнева** = питает Печень
- **Сдерживание сексуального желания** = питает Почки
- **Тщательное мышление** = питает Легкие
- **Упорядочение диеты** = питает Селезенку

ЧЖЭНЬ ЖЭНЬ ЯН ЦЗАН ГАО

«Мазь» Мудреца для Питания Внутренних Органов

- **Оставаться безразличным как к благосклонности, так и к унижению** = балансирует Печень
- **Оставаться безразличным как к движению, так и к покою** = успокаивает Огонь Сердца
- **Упорядочить диету** = не перегружает Селезенку
- **Регулировать дыхание и ограничивать говорение** = делает Легкие здоровыми
- **Успокаивать Разум и избегать смущающих мыслей** = пополняет Почки

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Byrne P, Jones S, Williams R 2004 The association between cannabis and alcohol use and the development of mental disorder. Current Opinions in Psychiatry 17: 255–261.
2. Arseneault L, Cannon M, Witton J, Murray RM 2004 Causal association between cannabis and psychosis: examination of the evidence. British Journal of Psychiatry 184: 110–117.
3. Zammit S, Allebeck P, Andreasson S et al. 2002 Self reported cannabis use as a risk factor for schizophrenia in Swedish conscripts of 1969: historical cohort study. British Medical Journal 325: 1199.
4. Os J, Bak M, Hanssen M et al. 2002 Cannabis use and psychosis: a longitudinal population-based study. American Journal of Epidemiology 156: 319–327.
5. Arseneault et al. 2004 British Journal of Psychiatry 184: 110–117.
6. Johns A 2001 Psychiatric effects of cannabis. British Journal of Psychiatry 178. Он-лайн доступ: http://bjp.rcpsych.org/cgi/content/full/178/2/116 [Данные на 8 ноября 2008].
7. Brady KT, Lydiard RB, Malcolm R, Ballenger JC 1991 Cocaine-induced psychosis. Journal of Clinical Psychiatry 52: 509–512.
8. Serper MR, Chou JC, Allen MH et al. 1999 Symptomatic overlap of cocaine intoxication and acute schizophrenia at emergency presentation. Schizophrenia Bulletin 25: 387–394.
9. Brady et al. 1991 Journal of Clinical Psychiatry 52: 509–512.
10. Bartlett E, Hallin A, Chapman B, Angrist B 1997 Selective sensitization to the psychosis inducing effects of cocaine: a possible marker for addiction relapse vulnerability? Neuropsychopharmacology 16: 77–82.
11. Lieb R, Schuetz CG. Pfister H et al. 2002 Mental disorders in ecstasy users: a prospective-longitudinal investigation. Drug and Alcohol Dependence 68. Он-лайн доступ: http://www.maps.org/research/mdma/litupdates/human/comparisons/09.02/lieb2002-1.html [Данные 2008].
12. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 3. Впервые опубликован ок. 100 до н.э.

精神病诊断

ГЛАВА 11

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

ЛИЦО *173*

ГЛАЗА *175*

ПУЛЬС *176*
Пульс и эмоции *176*
Пульс Сердца *177*
Общие качества пульса и эмоции *178*

ЯЗЫК *179*
Красный кончик *179*
Трещина Сердца *180*
Бока языка *181*
Форма языка *182*
Комбинированная трещина Желудка и Сердца *182*

ДИАГНОСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Так как тело и Разум составляют единое неразрывное целое, нарушения которого проявляются симптомами как физического, так и психоэмоционального порядка, диагностика психоэмоциональных проблем в целом не отличается от диагностики других нарушений.

Тем не менее мы рассмотрим некоторые специфические симптомы, проявляющиеся при психоэмоциональных проблемах. Диагностика психоэмоциональных проблем будет рассмотрена согласно следующим темам:

- Лицо
- Глаза
- Пульс
- Язык

ЛИЦО

Очевидным образом, все органы могут оказывать воздействие на лицо, но, вне зависимости от того, какой именно орган затронут, лицо говорит о состоянии Разума и Духа. Ю Чан в «Принципах медицинской практики» (1658) называет лицо «стягом Разума и Духа», говоря:

«Когда Разум и Дух в расцвете, лицо сверкает; когда Разум и Дух в упадке, лицо увядает. Когда Разум устойчив, лицо румяно...»[1].

Прежде всего, здоровье Разума и Духа проявляется в лице посредством *Шэнь*. Это означает не поддающуюся определению характеристику блеска, свечения, сверкания и цветущего состояния лица, свидетельствующую о хорошем прогнозе исхода болезни даже в том случае, если сам по себе цвет патологический. Ши Панань в «Происхождении медицины» (1861) говорит:

«Шэнь лица заключается в блеске и теле. "Блеск" значит, что лицо выглядит чистым и светящимся снаружи; "тело" значит, что оно влажное и блестящее изнутри»[2].

Если лицо обладает этими качествами, это указывает на то, что Разум и Дух устойчивы и не поражены, а потому прогноз хороший, даже если цвет лица патологический.

В главе 17 «Простых вопросов» описаны патологические цвета с и без *шэнь*:

«Красный цвет лица должен быть как покрытая белым киноварь, а не как охра. Белый цвет лица должен быть как перья гуся, а не как соль. Голубой цвет лица должен быть как мокрая серая кляча, а не как индиго. Желтый цвет лица должен выглядеть как покрытый туманом реальгар,

Таблица 11.1. Хороший и плохой прогноз при патологическом цвете лица

ЦВЕТ	ХОРОШИЙ ПРОГНОЗ	ПЛОХОЙ ПРОГНОЗ
Красный	Как покрытая белым киноварь	Как охра
Белый	Как перья гуся	Как соль
Голубой	Как серая кляча	Как индиго
Желтый	Как покрытый туманом реальгар	Как лесс (почва в Северном Китае)
Черный	Как темный лак	Как сероватый уголь

а не как лесс (почва в Северном Китае в бассейне Желтой реки). Черный цвет лица должен быть как темный лак, а не как сероватый уголь»[3].

Эти качества приведены в таблице 11.1. Следовательно, всякий патологический цвет может быть с *шэнь* (что указывает на хороший прогноз) или без *шэнь* (что означает плохой прогноз).

Доктор Чэнь Шидо в «Тайных записках каменной комнаты» (1687) говорит даже следующее:

«Если лицо темное, но с шэнь, человек выживет даже в случае серьезной болезни. Если лицо светлое, но без шэнь, человек умрет, даже если болезни нет»[4].

Оценка состояния лица должна быть тесно связана с оценкой пульса. Как пульс говорит о состоянии Ци, так лицо показывает состояние Разума и Духа. Если пульс изменен, но лицо нормально, это означает, что проблема недавняя. Если и пульс, и лицо обнаруживают патологические изменения, это означает, что проблема существует уже давно.

Шэнь лица также следует рассматривать в связи с блеском глаз (см. ниже). Изменения в лице всегда указывают на более глубокую и давно существующую проблему. Например, продолжительный период переутомления и недостатка сна может привести к исчезновению блеска в глазах. Если лицо при этом не изменено, то это не очень серьезно, и человеку поможет просто отдых. Однако если в глазах нет блеска и лицо тусклое, без блеска, либо темное, это указывает на то, что проблема не временная, а глубоко укоренившаяся.

Разные эмоции проявляются на лице особо. Гнев обычно проявляется в виде зеленого оттенка на щеках, зеленый оттенок на лбу значит, что Ци Печени проникла в Желудок, а зеленый оттенок на кончике носа указывает на то, что Ци Печени проникла в Селезенку.

Склонность человека к гневу может проявляться и в сросшихся бровях. В некоторых случаях, если гнев сдерживается внутри как чувство обиды, что ведет к затяжной депрессии, лицо может быть бледным. Это вызвано подавляющим воздействием застойной Ци Печени на Ци Селезенки или на Ци Легких. В таких случаях о том, что именно гнев, а не грусть или скорбь (на которые указывает бледность лица) является причиной болезни, говорит Струнный пульс.

Чрезмерная радость может проявляться в покраснении скул. От беспокойства лицо становится серым и теряет блеск. Беспокойство связывает Ци Легких и воздействует на Телесную Душу, состояние которой проявляется на коже. Поэтому кожа сереет и теряет блеск.

Задумчивость может проявляться землистым цветом лица, так как она истощает Ци Селезенки.

Страх проявляется ярко-белым цветом на щеках и на лбу. Если хронический страх приводит к недостатку Инь Почек и поднятию Пустого Жара Сердца, на щеках будет наблюдаться румянец с ярко-белой основой.

Шок также делает лицо ярко-белым. Перенесенный в раннем детстве шок может проявляться голубоватым оттенком на лбу. Наличие голубоватого оттенка на лбу или вокруг рта указывает на пренатальный (перенесенный в утробе) шок.

Ненависть часто проявляется зеленоватым цветом щек. Страстное стремление проявляется покраснением щек. Чувство вины проявляется в виде темного румянца. Стыд проявляется в виде тусклого, землистого цвета лица без блеска.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Лицо и эмоции

- *Гнев*: зеленоватый оттенок на щеках.
- *Чрезмерная радость*: красный цвет на скулах.
- *Беспокойство*: сероватый цвет лица и лишенная блеска кожа.
- *Задумчивость*: землистый цвет лица.
- *Страх*: ярко-белый цвет на щеках и на лбу.
- *Шок*: ярко-белый цвет лица.

- *Шок в раннем детстве*: голубоватый оттенок на лбу.
- *Пренатальный шок*: голубоватый оттенок на лбу и вокруг рта.
- *Ненависть*: зеленоватый цвет на щеках.
- *Стремление*: красноватый цвет щек.
- *Чувство вины*: темный румянец.
- *Стыд*: тусклое, землистое, лишенное блеска лицо.

ГЛАЗА

Наблюдение глаз играет крайне важную роль в диагностике эмоциональных и психических проблем. Как только пациент садится, первая вещь, на которую я обращаю внимание, – это наличие блеска в глазах. По моему опыту, блеск глаз (или его отсутствие) очень прямо и точно отражает состояние Разума и Духа: в моей практике ни разу не случалось, чтобы этот признак давал неверную информацию.

Глаза отражают состояние Разума, Духа и Эссенции. В главе 80 «Оси Духа» говорится:

«Эссенция пяти Инь и шести Ян поднимается к глазам ... эссенция костей идет к зрачку, эссенция сухожилий идет к радужной оболочке, эссенция Крови идет к кровяным сосудам глаз, эссенция Легких идет к белочной оболочке...»[5].

См. рисунок 11.1.

Отсюда видно, что эссенция всех органов Инь – а потому и Разума, Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли – проявляется в глазах. В той же главе «Оси Духа» говорится далее:

«В глазах проявляется эссенция пяти органов Инь и шести органов Ян, Питательная и Защитная Ци; в них вырабатывается Ци Разума ... глаза – посланники Сердца, которое хранит Разум. Если Разум и Эссенция не координируются и не передаются, у человека появляются зрительные галлюцинации. Разум, Эфирная Душа и Телесная Душа разъединены, и поэтому восприятие человека нарушено»[6].

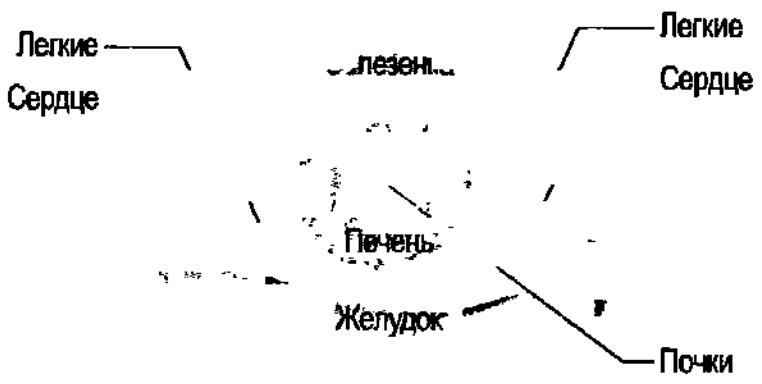


Рисунок 11.1. Соответствия частей глаза Внутренним Органам

Ши Панань в «Происхождении медицины» говорит: *«Ци Разума и Духа обитает в глазах»*[7]. Чжоу Сюэ Хай в «Простом руководстве по диагностике на основе формы и цвета» (1894) пишет: *«Даже при серьезном заболевании, если в глазах хороший шэнь, прогноз хороший»*[8].

Наблюдая глаза, следует учитывать два аспекта:

1. наличие или отсутствие в них блеска;
2. «контролируемы» они или нет.

Если глаза ясные, с блеском, сверкают или светятся и сияют, это говорит о том, что Разум и Дух обладают высокой жизнеспособностью (если пациент болен). Если глаза тусклые, будто замутненные туманом, это говорит о том, что Разум или Дух нарушены эмоциональными проблемами. Я нахожу этот симптом безошибочным и потому полностью заслуживающим доверия. Чем более тусклы глаза, тем тяжелее или длительнее эмоциональные проблемы.

«Контролируемый» значит твердый, устойчивый и острый взгляд; такой взгляд говорит о том, что личность стабильна и цельна. «Неконтролируемый» значит либо бегающий, либо чересчур неподвижный взгляд.

Неконтролируемый взгляд может говорить о том, что человек находится под действием гнева. В том, что касается личности, неконтролируемый взгляд указывает на непостоянство характера, на то, что человек ненадежен, что его беспокоит чувство вины, что он фанатичен или, возможно, деструктивен.

Грусть, скорбь и шок делают глаза тусклыми и лишенными блеска. Чрезмерная радость и чувство вины делают глаза неконтролируемыми и немного более водянистыми, чем следует. Страх делает глаза слегка выпуклыми и часто перемещающимися. Из-за чувства вины глаза становятся подвижными, во время речи человек часто и быстро моргает. Стыд делает глаза тусклыми и неконтролируемыми в том смысле, что человек не способен смотреть другим в глаза.

Недостаток блеска в глазах – верный признак эмоционального стресса, который, однако, может относиться не только к настоящему, но и к прошлому. Степень тусклости также напрямую связана с интенсивностью и продолжительностью эмоционального стресса: чем более тусклы глаза, тем сильнее и продолжительнее эмоциональный стресс.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Глаза и эмоции

- Глаза отражают состояние Разума, Духа и Эссенции.
- Рассматривая глаза, следует учитывать два аспекта: наличие или отсутствие в них блеска и «контролируемы» они или нет.
- Глаза с *шэнь* ясны, с блеском, сверкают или светятся и сияют; это говорит о том, что Разум и Дух обладают высокой жизнеспособностью.
- Глаза без *шэнь*, тусклые, будто замутненные туманом; говорят о том, что Разум или Дух затронуты эмоциональными проблемами.
- «Контролируемый» взгляд значит твердый, устойчивый и острый взгляд: личность стабильна и цельна.
- «Неконтролируемый» значит либо бегающий, либо чересчур неподвижный: человек находится во власти гнева, его характер нестабилен, его гнетет чувство вины либо он фанатичен.
- *Грусть, скорбь и шок*: глаза тусклые и лишены блеска.
- *Чрезмерная радость и чувство вины*: глаза неконтролируемы и немного более водянисты, чем следует.
- *Страх*: глаза слегка выпуклые и часто перемещаются.
- *Чувство вины*: глаза подвижные, веки часто моргают быстрыми движениями во время речи.
- *Стыд*: глаза тусклые и неконтролируемые в том смысле, что человек не способен смотреть другим в глаза.

ПУЛЬС

Если глаза напрямую отражают состояние Разума и Духа, то пульс отражает состояние Ци. Конечно, отражая состояние Ци, пульс также отражает и состояние Разума и Духа, но в случае симптоматики пульса часто трудно определить (исходя только из пульса), связан симптом с эмоциональными проблемами или с другими этиологическими факторами.

К примеру, грусть и скорбь могут делать глаза тусклыми и лишенными блеска, что часто говорит о расстройстве Духа. Эти же эмоции могут делать пульс Легких Слабым, но к этому могут вести и многие другие факторы. Поэтому для правильной диагностики психоэмоциональных проблем следует рассматривать пульс, язык и лицо в тесной связи друг с другом. Только спустя несколько лет клинической практики можно научиться делать выводы о связи некоторых качеств пульса с психоэмоциональными проблемами.

Пульс и эмоции

Гнев делает пульс Струнным иногда только слева. Струнный пульс – всегда надежное указание на то, что проблемы связаны с гневом, в то время как остальные симптомы (например, бледное лицо и слабый голос) указывают на грусть и скорбь.

Если гнев приходит во время принятия пищи, он проявляется Струнным качеством пульса в позиции Желудка. Подавляемый гнев и чувство обиды делают пульс «застойным» – это качество не входит в число 28 традиционных качеств пульса. Застойный пульс слегка натянутый, но не так сильно, как Натянутый пульс, и кажется, что его течение затруднено.

Я считаю Струнный пульс надежным показателем наличия таких эмоций, как гнев, подавленный гнев, фрустрация, ненависть или чувство обиды. Я даже сказал бы, что если пульс не Струнный (хотя бы в одной из позиций), то проблема происходит не от гнева.

Тем не менее следует помнить, что Струнный пульс – необходимый, но не достаточный фактор для того, чтобы диагностировать гнев. Другими словами, важно помнить, что Струнный пульс *не всегда* указывает на гнев (подавленный или нет). Например, Струнный пульс может иногда свидетельствовать о чувстве вины. Более того, я нахожу, что Струнный пульс часто говорит об эмоциональном стрессе, который может быть следствием множества разнообразных эмоций, к примеру, чувства вины, тревоги, страха. Это особенно справедливо в случаях, когда пульс Струнный в позициях, отличных от позиции Легких.

Например, Струнный пульс в позиции Сердца может свидетельствовать о чувстве вины, беспокойстве или страхе; Струнный пульс в позиции Легких может указывать на беспокойство; Струнное качество пульса в позиции Почек может также говорить о чувстве вины (или о страхе).

Также важно помнить, что у пожилых людей пульс часто становится Струнным оттого, что артерии грубеют, так что мы не всегда можем сделать вывод о том, что человек страдает от гнева или подавляемого гнева.

Грусть и скорбь делают пульс Шероховатым или Коротким, и он, как правило, течет без волны.

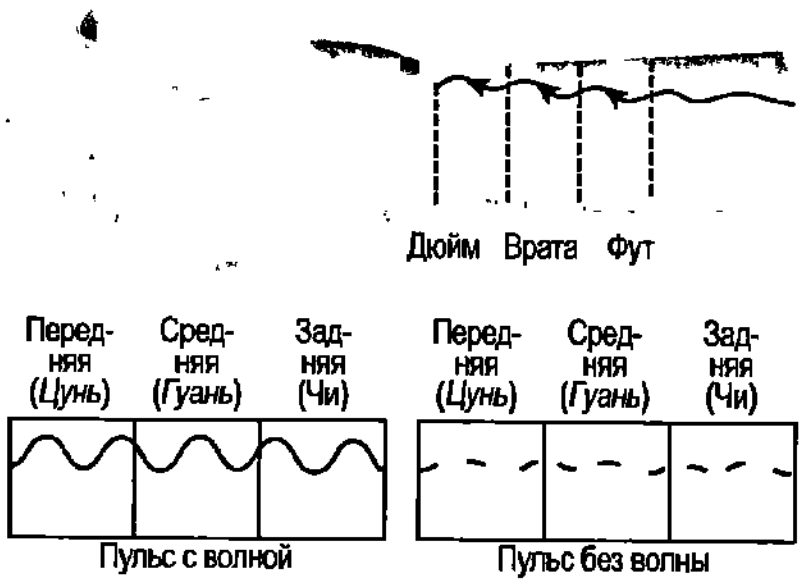


Рисунок 11.2. Пульс без волны

Пульс без волны – это пульс, который, как кажется, течет дистально, отдельно к каждой позиции вместо того, чтобы плавно перетекать сзади к Передней позиции (рис. 11.2).

Качество грусти в пульсе проявляется только в Передней и Средней позиции и редко в Задней позиции. Если затронута только одна позиция (к примеру, только позиция Легких), грусть длится не более года. Если качество грусти имеется и в Передней, и в Средней позиции и справа, и слева, – грусть продолжительная.

Иногда грусть и скорбь проявляются очень Слабым качеством пульса как в позиции Легких, так и в позиции Сердца. Опять же, эти данные следует сверять с другими, так как такая конфигурация пульса может быть следствием травмы грудной клетки.

Чрезмерная радость делает пульс медленным и слегка Полым или Переполненно-Пустым в позиции Сердца.

Страх и шок делают пульс быстрым. В тяжелых случаях они могут придать пульсу Подвижное качество, т.е. пульс будет коротким и будет иметь форму боба, что создает ощущение вибрации вместо пульсации. Шок также делает пульс Сердца Натянутым и Тонким.

Чувство вины делает пульс быстрым; также создается впечатление, что пульс сотрясается при пульсации. Стыд делает пульс Скользким и без волны.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Пульс и эмоции

- *Гнев*: Струнный, иногда только слева.
- *Подавленный гнев и чувство обиды*: «застойный», т.е. до некоторой степени натянутый, но не так сильно, как Натянутый пульс, текущий с трудом.
- *Грусть и скорбь*: Шероховатый или Короткий, без волны; также крайне Слабый как в позиции Легких, так и в позиции Сердца.
- *Чрезмерная радость*: Медленный и слегка Полый или Переполненно-Пустой в позиции Сердца.
- *Страх*: Быстрый.
- *Шок*: Подвижный; также делает пульс Сердца Натянутым и Тонким.
- *Чувство вины*: Быстрый; также создает ощущение сотрясания при пульсации
- *Стыд*: Скользкий и без волны.

Пульс Сердца

Пульс Сердца, естественно, очень важен в диагностике психоэмоциональных проблем, так как Сердце хранит Разум; его характеристики и значение часто отличаются от традиционных. Вот некоторые качества пульса Сердца и их эмоциональное значение, почерпнутые мной из опыта.

Переполненное качество пульса Сердца часто указывает на самые разнообразные эмоциональные проблемы (грусть, скорбь, гнев, чувство вины и т.д.). Пожалуйста, обратите внимание на то, что я использую слово «Переполненный» в значении, отличном от настоящего Переполненного качества. Здесь «Переполненный» означает, что пульс Сердца чуть более поверхностный (и относительно Полный) *по сравнению* с остальными позициями; таким образом, он не по-настоящему Переполненный, каким является действительно Переполненный пульс, но он больше и поверхностней, чем остальные пульсы.

В некоторых случаях пульс может быть в целом Слабым и Шероховатым, и единственной отличающейся позицией будет позиция Сердца. В такой ситуации можно подумать, что только позиция Сердца в норме, в то время как на деле все обстоит наоборот. Когда все позиции Слабые и Шероховатые, и только позиция Сердца ощущается ясно, я расцениваю позицию Сердца как относительно «Переполненную»; подобная картина обычно говорит о глубоких эмоциональных проблемах.

Округлое качество пульса относится к пульсу, ощущающемуся более округло, чем в норме, наподобие маленького шарика, но в то же время коротко. Это качество указывает на застой Ци в Сердце в сочетании и недостатком Ци Сердца. Поэтому оно

связано с такими эмоциями, как грусть и скорбь, особенно если они не выражаются открыто.

Шероховатое качество пульса Сердца указывает на недостаток Крови Сердца, вызванный грустью, скорбью или беспокойством. Оно очень распространено среди женщин и может также говорить о невыраженных эмоциях.

Пустое качество пульса Сердца указывает на вызванный грустью и скорбью недостаток Ци Сердца.

Пульс Перикарда также ощущается в позиции Сердца, в особенности при эмоциональных проблемах. Патология Перикарда отражается главным образом в Полных типах пульса Сердца и в особенности при наличии симптомов в грудной клетке (стеснение, удушье, напряжение, дискомфорт, боль).

Как определить, что конкретное качество говорит об эмоциональных проблемах, а не о реальной проблеме с сердцем в западной медицине, когда мы ощущаем патологическое качество пульса Сердца?

Как правило, реальная проблема с сердцем часто обнаруживается посредством аномального качества пульса в периферийных позициях пульса, ощущаемого при перекатывании пальца проксимально, дистально, латерально и медиально от самой позиции Сердца. Как правило, эти качества Шероховатые и/или Струнные. Эти периферийные позиции пульса связаны с клапанами сердца, аортой и легочной веной. Скользкое либо Струнное качество таких периферийных позиций пульса может указывать на аневризму аорты, повышенное артериальное давление, артериосклероз или на проблемы с клапанами сердца (рис. 11.3).

Тем не менее в некоторых случаях врожденные проблемы клапана могут проявляться Глубоким, Слабым и Шероховатым пульсом Сердца в сочетании со Слабым и Шероховатым в целом пульсом.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Пульс Сердца

- *Переполненный*: самые разнообразные эмоциональные проблемы (грусть, скорбь, гнев, чувство вины и т.д.).
- *Округлый*: застой Ци в Сердце в сочетании с недостатком Ци Сердца; грусть и скорбь, с особенности невыраженные.
- *Шероховатый*: недостаток Крови Сердца, вызванный грустью, скорбью, беспокойством
- *Пустой*: недостаток Ци Сердца, вызванный грустью и скорбью.

Общие качества пульса и эмоции

Далее рассматриваются общие качества пульса при эмоциональных проблемах.

Шероховатый

Шероховатый пульс ощущается как слабый, «зубчатый», мягкий, пустой и без волны. В контексте психоэмоциональных проблем Шероховатый пульс говорит прежде всего о грусти (как правило, на фоне недостатка Крови). Действительно, одной из характерных особенностей Шероховатого пульса является отсутствие «волны», как и у пульса, который доктор *Шэнь* называет Грустным (см. ниже).

Грустный

«Грустный» пульс был описан доктором Дж.Х. Ф. Шэнем. Он схож с Шероховатым пульсом отсут-

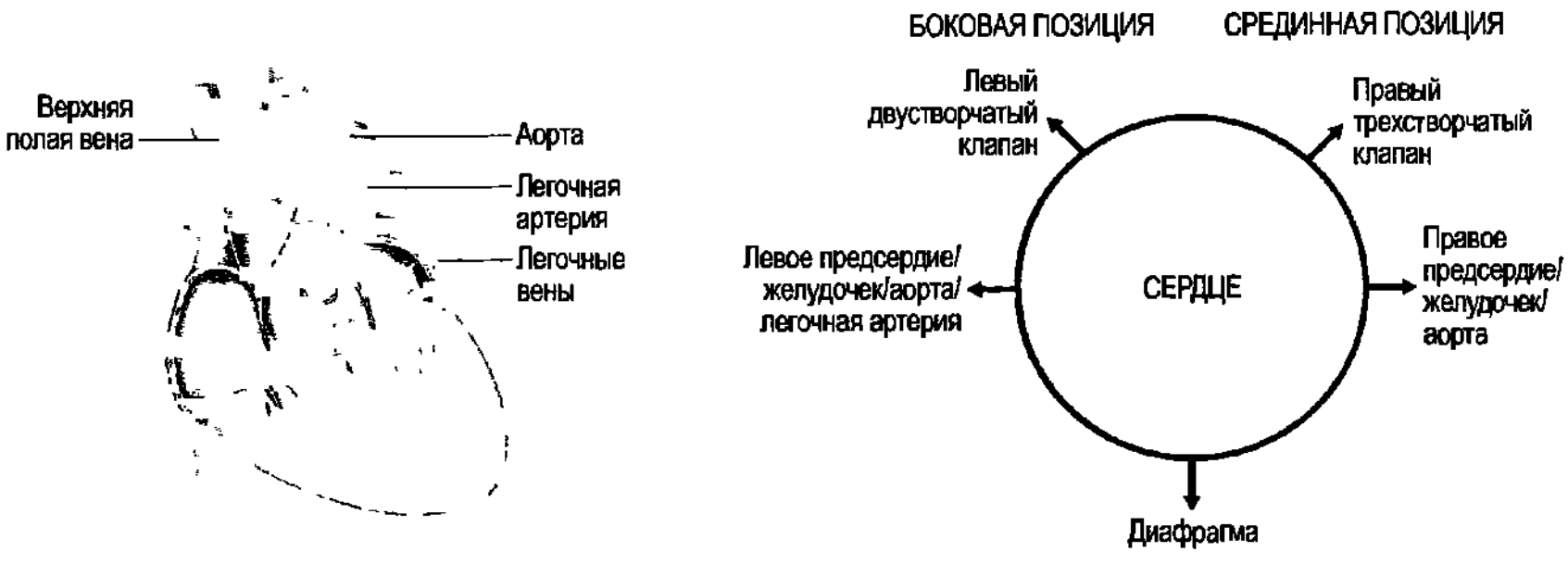


Рисунок 11.3. Пульс Сердца при заболеваниях сердца

ствием волны; однако он необязательно Шероховатый. Грустный пульс появляется до того, как пульс становится Шероховатым. Нормальный пульс должен течь ровно, подобно волне, от Задней позиции к Передней. Грустный пульс лишен этой волны и течет неохотно и «грустно» (см. рис. 11.2).

Грустный пульс также похож на Короткий пульс тем, что он не заполняет позицию пульса. Грустный пульс говорит о наличии грусти. Согласно доктору Шэнь, по количеству позиций, обладающих Грустным качеством, можно судить о тяжести и продолжительности грусти. Как правило, только первая либо первая и вторая позиции обладают Грустным качеством; если им обладают все три позиции, это говорит о том, что грусть, которой страдает пациент, тяжелая и продолжительная.

Струнный

Полностью Струнный пульс ясно указывает на застой (Ци или Крови) и обычно связан с гневом и близкими ему эмоциональными состояниями (фрустрацией, чувством обиды, ненавистью, яростью) и с чувством вины. Струнный пульс может говорить и о подъеме Ян Печени или об Огне Печени, также вызванных этими эмоциями.

Однако застой Ци может воздействовать не только на Печень, но и на другие органы (например, на Легкие, Сердце, Желудок, Селезенку, Кишечник). В таких случаях пульс может быть Струнным в конкретной позиции, например в правой Передней, левой Передней, правой Средней и в обеих Задних позициях соответственно. Пожалуйста, имейте в виду, что Струнный пульс Легких никогда не будет настолько же Струнным, как Струнный пульс Печени. Так как нормальный пульс Легких мягкий, даже небольшого изменения достаточно для того, чтобы сделать его Струнным.

При эмоциональных проблемах Струнное качество пульса Легких обычно указывает на беспокойство, в то время как в случае пульса Сердца оно может указывать на разнообразные эмоции, такие как беспокойство, страх, чувство вины, стыд или гнев.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Общие качества пульса и эмоции

- *Шероховатый*: грусть (обычно на фоне недостатка Крови).
- *Грустный*: грусть.
- *Струнный*: застой (Ци или Крови), обычно в связи с гневом или другими близкими эмоциональными состояниями (фрустрацией, чувством обиды, ненавистью, яростью).
- *Струнный в позиции Легких*: беспокойство.
- *Струнный в позиции Сердца*: беспокойство, чувство вины, стыд, гнев.

ЯЗЫК

Красный кончик

На языке одним из самых надежных показателей эмоциональных проблем служит красный кончик (ил. 11.1). Но несмотря на то, что он служит верным свидетельством наличия эмоциональных или психических проблем, он не дает конкретной информации, так как может быть следствием практически любой эмоции.

Почему кончик языка подвергается воздействию и краснеет? Прежде всего, кончик языка подвергается воздействию потому, что он связан с Сердцем, а на этот орган, как уже упоминалось выше, воздействуют все эмоции. Это происходит оттого, что Сердце – это место инсайта и чувств, и несмотря на то, что каждая эмоция воздействует на связанный с ней орган, она также воздействует на Сердце, являющееся единственным чувствующим ее органом.

Во-вторых, кончик языка становится красным потому, что любая эмоция спустя некоторое время приводит к застою Ци, а он, в свою очередь, часто порождает Жар. Отсюда китайская медицинская поговорка: *«Все эмоции приводят к Жару»*

Важно помнить, что здесь «кончик» означает именно самый кончик языка. Если покраснение распространяется на большую область передней части языка, это обычно указывает на Жар Легких (рис. 11.4).

Если кончик языка Красный, как определить, что это вызвано происходящим от эмоциональных проблем Жаром Сердца, а не реальным заболеванием сердца в значении западной медицины? По моему опыту, кончик языка отражает состояние Сердца именно в значении Разума (*Шэнь*), а не сердца как такового. Я считаю, что патологии сердца в западном смысле находят отражение в относящихся к грудной клетке/груди областях языка (рис. 11.5).

Область Сердца

Область Легких

Рисунок 11.4. Сравнение областей Сердца и Легких на языке

К примеру, в случае застоя Крови в Сердце и патологии сердца в западном смысле (например, ишемической болезни сердца) я нахожу, что Фиолетовыми на языке становятся области грудной клетки, а кончик – никогда. Поэтому можно сказать, что кончик языка отражает состояние Разума (*Шэнь*), в то время как области грудной клетки на языке отражают состояние реального сердца.

!

Кончик языка отражает состояние Разума (*Шэнь*), в то время как области грудной клетки на языке отражают состояние реального сердца.

Интересно отметить, что эта ситуация неприменима к другим областям языка; например, бока языка отражают состояние Печени как в китайском, так и в западном смысле. Если бока языка Красные, это может говорить как о вызванной страхом эмоциональной проблеме, так и о состоянии Жара в самом органе Печени.

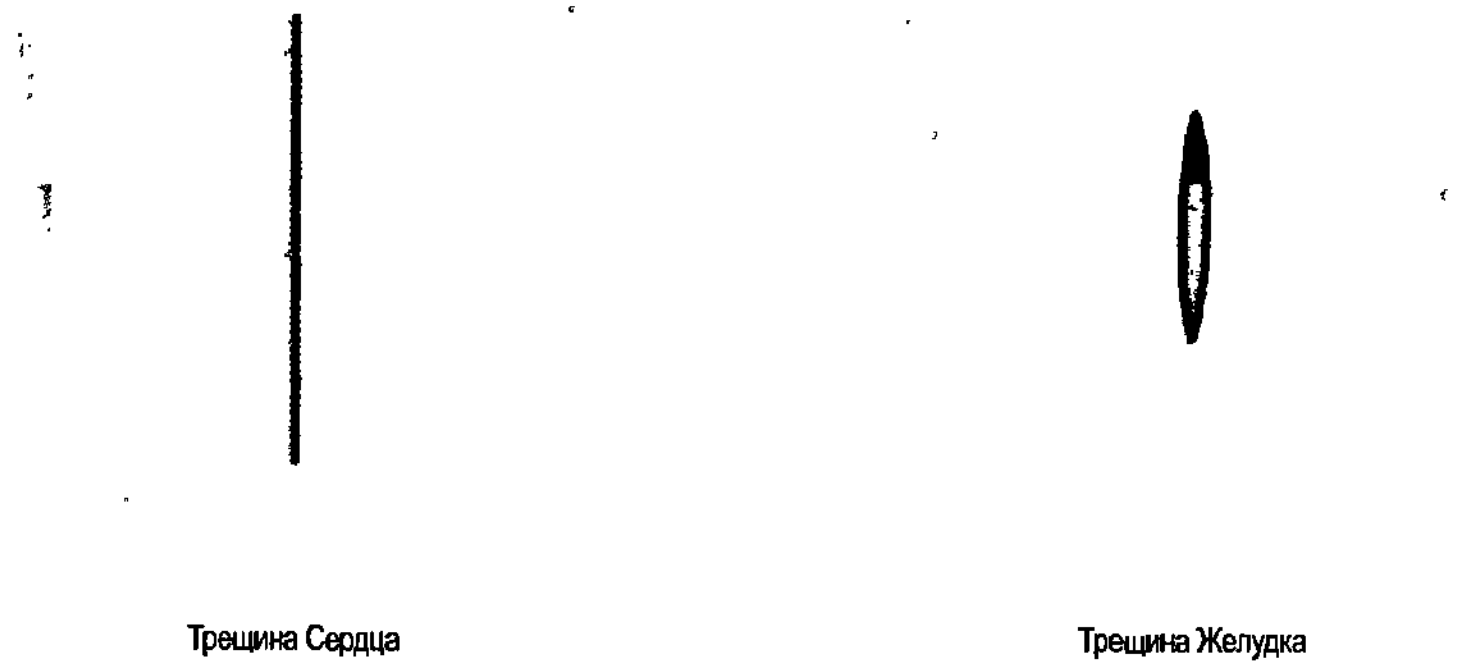
Рисунок 11.5. Области грудной клетки/груди

Трещина Сердца

Трещина Сердца находится на срединной линии; она относительно узка и проходит от границы корня языка до самого края его кончика (слева на рис. 11.6 изображена трещина Сердца в сравнении с трещиной Желудка). См. ил. 11.2.

Если трещина Сердца неглубокая, а цвет языка нормальный, это попросту говорит о конституциональной склонности к паттернам Сердца и к эмоциональным проблемам, но не имеет специального клинического значения. При этом у обладающего такой трещиной человека любой испытываемый эмоциональный стресс будет вызывать более глубокие последствия, чем у человека, лишенного трещины Сердца. По мнению доктора Шэнь, неглубокая трещина Сердца на языке нормального цвета также может свидетельствовать о наличии сердечного заболевания у родителей или даже бабушек и дедушек человека.

Клиническое значение трещины Сердца зависит от ее глубины и от цвета языка. В сочетании с изменением цвета языка и с красным кончиком трещина Сердца указывает на реальные психоэмоциональные проблемы. Глубокая трещина Сердца указывает на вероятность того, что человек страдает от паттерна Сердца, связанного с эмоциональным стрессом, в особенности если кончик языка при этом тоже Красный; чем глубже трещина, тем тяжелее эмоциональная проблема.



Трещина Сердца

Трещина Желудка

Рисунок 11.6. Сравнение трещины Сердца и трещины Желудка

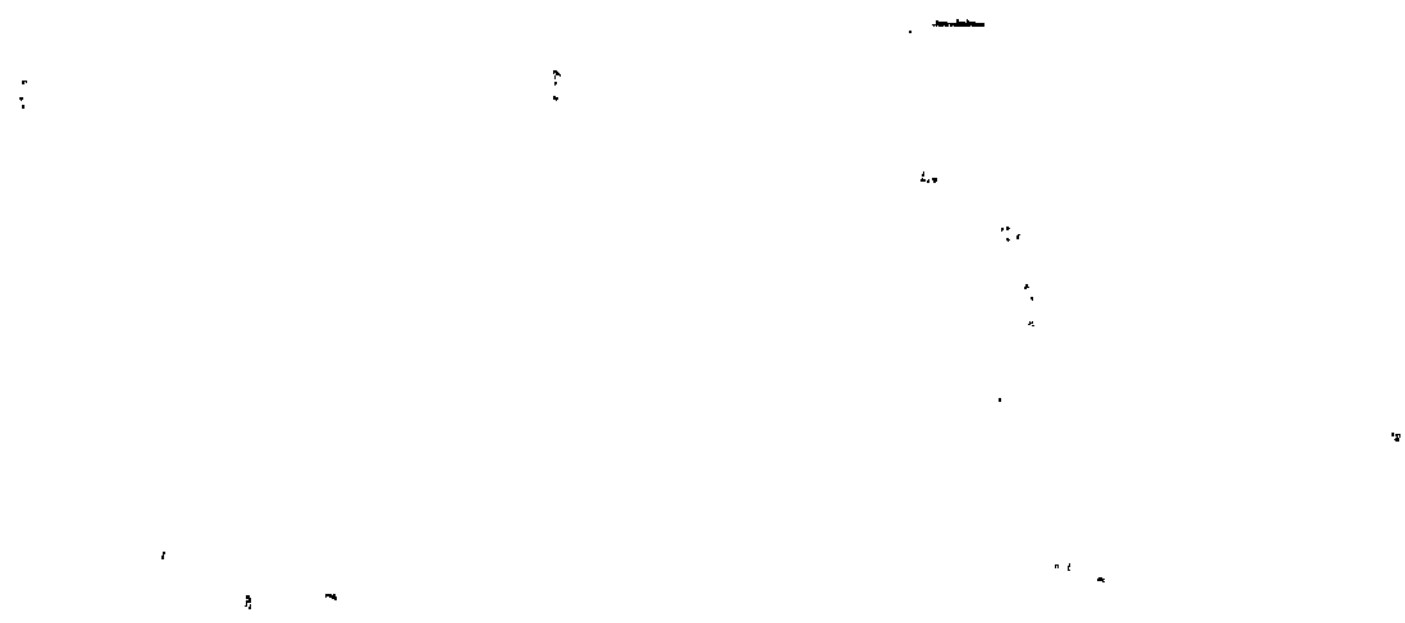
Проявления различных ситуаций эмоционального стресса на языке можно описать в порядке возрастания их тяжести следующим образом:

- неглубокая трещина Сердца, нормальный цвет языка;
- отсутствие трещины Сердца, Красный кончик;
- глубокая трещина Сердца, нормальный цвет языка;
- неглубокая трещина Сердца, Красный кончик;
- глубокая трещина Сердца, Красный кончик;
- глубокая трещина Сердца, Красный кончик с красными точками;
- глубокая трещина Сердца, Красный язык с еще более красным кончиком и красными точками;
- глубокая трещина Сердца, Красный язык с еще более красным распухшим кончиком и красными точками.

Лично я считаю трещину Сердца очень надежным признаком склонности к эмоциональному стрессу (как указано выше) либо наличия тяжелого актуального эмоционального стресса.

Бока языка

Бока языка отражают состояние Печени. Касательно боков языка следует ясно различать области, отражающие состояние Печени, и области, отражающие состояние Селезенки (рис. 11.7). Области, идущие по краю языка от края его корня к краю кончика, отражают состояние Печени; расположенные в средней части языка области, распространяющиеся глубже к его центру, отражают состояние Селезенки и Желудка.



Области Печени

Области Желудка / Селезенки

Рисунок 11.7. Сравнение областей Печени и Желудка / Селезенки

Гнев очень часто проявляется покраснением боков языка, что говорит о серьезном застое Ци Печени, подъеме Ян Печени либо Огне Печени (ил. 11.3). Если оба бока и кончик языка красные, это, как правило, говорит о тяжелых связанных с гневом и фрустрацией эмоциональных проблемах, воздействующих на Печень и Сердце (ил. 11.4).

Пожалуйста, помните, что у женщин Фиолетовые бока языка (в области Печени) могут свидетельствовать о застое Крови в Матке.

Форма языка

Существует еще несколько проявляющихся в форме языка признаков психоэмоциональных проблем. Например, такие тяжелые психоэмоциональные проблемы, как биполярное расстройство и психоз, могут проявляться в сильных изменениях формы языка, как, например, изображенное на рисунке 11.8 и иллюстрации 11.5. Здесь оно проявляется в сильном распухании передней трети языка.

Если такая форма языка встречается у не имеющих видимых психических проблем людей, она свидетельствует об их склонности к развитию подобных заболеваний в случае неожиданного нарушения внутреннего равновесия, например, из-за шока или травматических родов. Эти люди почти всегда грустны; даже если они и испытывают счастье, это длится лишь несколько минут. В сочетании с очень тусклыми глазами такой язык служит очень плохим знаком, говорящим о возможности тяжелого психического заболевания.

Другой свидетельствующий о склонности к тяжелым психическим проблемам признак – чрезвычайно Распухший, почти округлый язык (рис. 11.9).

Комбинированная трещина Желудка и Сердца

Еще одним проявляющимся на языке признаком психоэмоциональных проблем является комбинированная трещина Желудка и Сердца. Как показано на рисунке 11.6, трещина Сердца узкая и тянется по всей длине языка, а трещина Желудка широкая и сосредоточена в средней части языка (ил. 11.6).

Комбинированная трещина Желудка и Сердца тянется по всей длине языка и расширяется в средней его части (рис. 11.10). Такая трещина обычно указывает на тяжелый эмоциональный стресс, который может происходить от грусти, скорби, беспокойства, чувства вины или стыда.

Если внутри такой трещины находится липкий, кисточковидный желтый налет, это свидетельствует о наличии Флегмы, омрачающей Разум. Если при этом сам язык Красный, это указывает на наличие Флегмы и Огня, закупоривающих Желудок и Сердце и затуманивающих Разум. Такое часто наблюдается при биполярном расстройстве (ил. 11.7).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Язык и эмоции

Красный кончик

- Красный кончик языка: эмоциональный стресс, вызывающий Жар.

Трещина Сердца

- Трещина Сердца находится на срединной линии; она относительно узка и тянется от границы корня языка до края его кончика

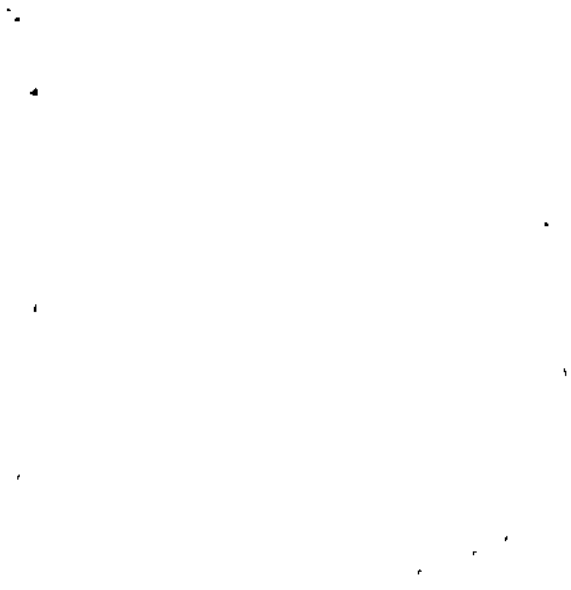


Рисунок 11.8. Распухание языка, указывающее на склонность к психическим заболеваниям



Рисунок 11.9. Чрезмерное распухание языка, говорящее о склонности к психическим заболеваниям

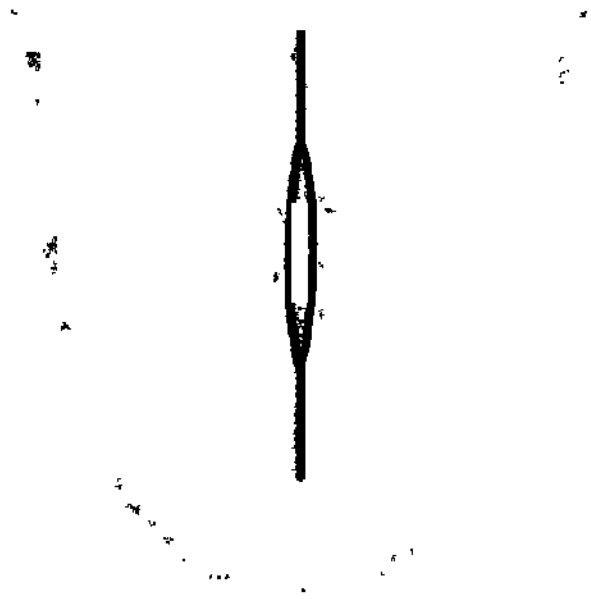


Рисунок 11.10. Комбинированная трещина Желудка и Сердца

- Узкая трещина Сердца и нормальный цвет языка: конституциональная склонность к паттернам Сердца и эмоциональным проблемам
- Трещина Сердца при измененном цвете языка и красном кончике: актуальные психоэмоциональные проблемы.
- Чем глубже трещина, тем тяжелее эмоциональная проблема.

Бока языка

- Бока языка отражают состояние Печени.
- Гнев часто проявляется в покраснении боков языка, что говорит о тяжелом застое Ци Печени, подъеме Ян Печени или Огне Печени.
- Обе стороны и кончик языка красные: тяжелые эмоциональные проблемы из-за гнева и фрустрации, воздействующие на Печень и Сердце одновременно.

Форма языка

- Сильно измененная форма языка с большим распуханием в передней трети языка: склонность к психическим проблемам.
- Чрезвычайно, почти до округлости распухший язык: склонность к психическим проблемам, закупорка Разума.

Комбинированная трещина Желудка и Сердца

- Комбинированная трещина Желудка и Сердца: тяжелый эмоциональный стресс, который может быть вызван грустью, скорбью, чувством вины или стыда.
- Комбинированная трещина Желудка и Сердца с липким, грубым, кисточковидным желтым налетом внутри трещины: Флегма, омрачающая Разум.
- Комбинированная трещина Желудка и Сердца с липким, грубым, кисточковидным желтым налетом внутри трещины, красный язык: Флегма и Огонь, закупоривающие Желудок и Сердце и затуманивающие Разум; биполярное расстройство.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Yi Men Fa Yu [Principles of Medical Practice], цит. по Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 56.
2. Shi Pa Nan 1861 Yi Yuan [Origin of Medicine], цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 55.
3. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 99. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
4. Chen Shi Duo 1687 Shi Shi Mi Lu [Secret Records of the Stone Room], цит. по Theory of the Mind in Chinese Medicine, p. 56.
5. 1981 Ling Shu Jing灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 151–152. Впервые опубликован ок. 100 до н.э.
6. Ibid., pp. 151–152.
7. Shi Pa Nan 1861 Yi Yuan [Origin of Medicine], цит. по Guo Zhen Qiu 1985 Zhong Yi Zhen Duan Xue中医诊断学 [Diagnosis in Chinese Medicine]. Hunan Science Publishing House, Changsha, p. 33.
8. Zhou Xue Hai 1894 Xing Se Wai Zhen Jian Mo [A Simple Guide to Diagnosis from Body and Color], цит. по Diagnosis in Chinese Medicine, p. 33.

精神病辨证与针药治疗

ГЛАВА 12

ПАТТЕРНЫ В ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ТРАВ И АКУПУНКТУРЫ

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ НА ЦИ, КРОВЬ, ИНЬ И ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ *185*

Воздействие на Ци *186*

Воздействие на Кровь *187*

Воздействие на Инь *190*

Патогенные факторы при психоэмоциональных проблемах *192*

РАЗУМ ЗАКУПОРЕН, БЕСПОКОЕН, ОСЛАБЛЕН *198*

Разум Закупорен *198*

Разум Беспокоен *198*

Разум Ослаблен *199*

Методы лечения травами Закупоренного, Беспокойного и Ослабленного Разума *200*

Принципы лечения *201*

РАЗУМ ЗАКУПОРЕН *202*

Застой Ци *202*

Застой Крови *207*

Флегма затуманивает Разум *210*

РАЗУМ БЕСПОКОЕН *214*

Недостаток Крови *214*

Недостаток Инь *215*

Недостаток Инь с Пустым Жаром *219*

Застой Ци *223*

Застой Крови *223*

Огонь *223*

Флегма-Огонь *228*

РАЗУМ ОСЛАБЛЕН *230*

Недостаток Ци и Крови *230*

Недостаток Ян *234*

Недостаток Крови *236*

Недостаток Инь *236*

ПАТТЕРНЫ В ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМАХ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ ТРАВ И АКУПУНКТУРЫ

В этой главе мы обратимся к определению психоэмоциональных проблем и их лечению в соответствии с паттернами. Сначала я рассмотрю патологию психоэмоциональных проблем, исходя из их воздействия на Ци, Кровь Инь и патогенных факторов.

Затем я произведу классификацию психоэмоциональных паттернов на три широкие категории: Разум Закупорен, Разум Беспокоен и Разум Ослаблен.

Рассмотрение будет вестись в соответствии со следующими темами:

- Воздействие психоэмоциональных проблем на Ци, Кровь, Инь и патогенные факторы
- Разум Закупорен, Беспокоен, Ослаблен
- Разум Закупорен
- Разум Беспокоен
- Разум Ослаблен

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ НА ЦИ, КРОВЬ, ИНЬ И ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ

Воздействие различных этиологических факторов при психоэмоциональных проблемах можно распределить на четыре широкие категории:

1. Воздействие на Ци.
2. Воздействие на Кровь.
3. Воздействие на Инь.
4. Порождение патогенных факторов.

Учитывая нерасторжимую связь, существующую между телом и разумом в китайской медицине, следует помнить, что точно так же, как эмоциональные проблемы воздействуют на Ци, Кровь или Инь, дисгармония Ци, Крови или Инь (вызванная отличными от эмоций причинами) оказывает воздействие на Разум. Дальнейшее рассмотрение возникающих вследствие эмоционального стресса состояний равно касается и психоэмоциональных проблем, вызванных дисгармонией Ци, Крови и Инь внутренних органов.

Воздействие на Ци

Разум и Дух являются формой Ци в ее наиболее неуловимом состоянии. Поэтому эмоциональные причинные факторы первым делом расстраивают движение и трансформацию Ци. Как мы знаем, каждая эмоция оказывает специфическое воздействие на Ци, поднимая ее, истощая ее, связывая ее, рассеивая ее или заставляя ее опускаться.

Следовательно, травма, нанесенная эмоциями Разуму или Духу, приводит либо к недостатку Ци, либо к возмущению Ци. Напомню, что возмущение Ци означает движение Ци против тока, т. е. подъем Ци, когда она должна опускаться (как в случае Ци Желудка), или опускание Ци, когда она должна подниматься (как в случае Ци Селезенки). Так или иначе, в конечном итоге и недостаток, и возмущение Ци могут привести к застою Ци. Это происходит (в особенности при эмоциональных проблемах) потому, что недостаток и возмущение Ци нарушают ее циркуляцию и движение, что приводит к застою. Вызванный эмоциональными проблемами застой Ци воздействует на многие органы, но в наибольшей степени на Печень, Сердце и Легкие.

Застой Ци Печени

Это наиболее распространенное следствие воздействия эмоционального стресса на Печень. Он происходит от гнева, чувства обиды, фрустрации, беспокойства и чувства вины. Гнев с наибольшей вероятностью вызывает застой Ци Печени, когда он сдерживается и никак не проявляется.

Основные проявления застоя Ци Печени – это распирание в подреберной, надчревной или абдоминальной области, отрыжка, вздохи, тошнота, депрессия, переменчивость настроения, ком в горле, предменструальный синдром, раздражительность с распиранием в груди и Струнным пульсом (рис. 12.1).

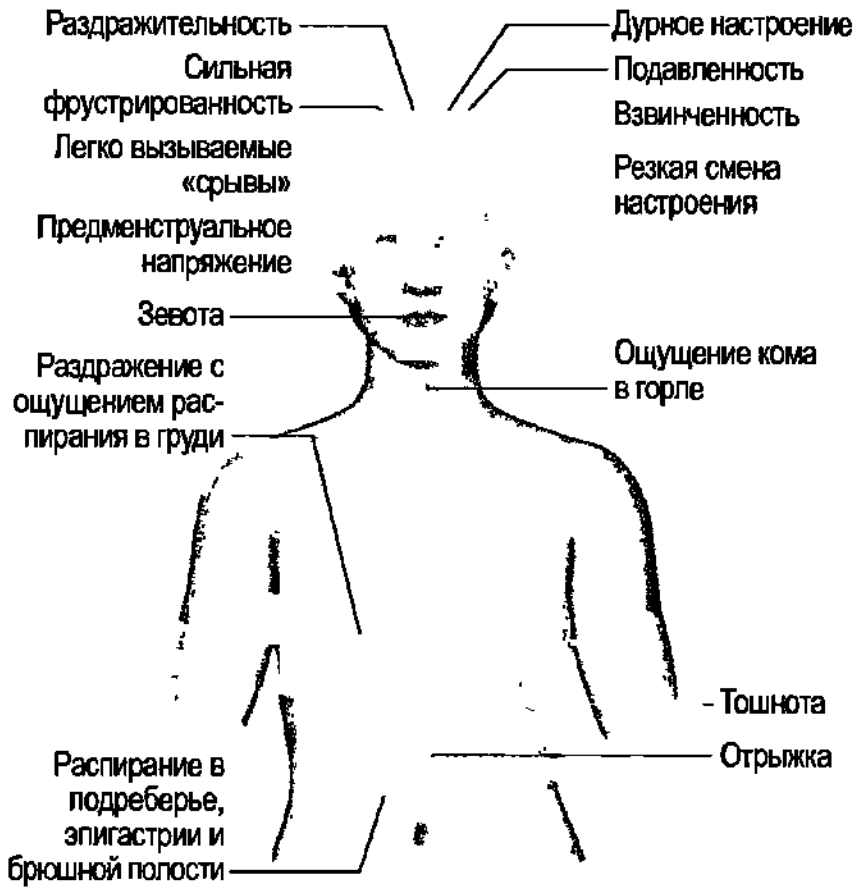


Рисунок 12.1. Застой Ци Печени

С точки зрения эмоций наиболее характерными и распространенными признаками являются психическая подавленность, резкая смена настроения, раздражительность, легко вызываемые «срывы» и сильное чувство фрустрации. Застой Ци Печени воздействует на движение Эфирной Души (*Хунь*), ограничивая ее «приход и уход»; это вызывает недостаток движения Эфирной Души по направлению к Разуму (*Шэнь*), что приводит к потере идей, планов, творческого вдохновения, креативности, мечтаний и т. д. Кратко говоря, это ведет к некоторой психической подавленности.

Застой Ци Сердца и Легких

Застои Ци Сердца и Легких происходят либо от беспокойства, связывающего Ци, либо от грусти и скорби, истощающих Ци, и спустя некоторое время приводят к застою Ци в грудной клетке.

Для застоя Ци Сердца и Легких характерно чувство распирания и напряжения в грудной клетке, учащенное сердцебиение, зевота, легкая одышка, ощущение кома в горле и трудности при глотании, слабый голос, бледное лицо и пульс, который может быть либо слегка Переполненным, либо Натянутым в позициях Сердца и Легких и без волны (рис. 12.2).

В том, что касается эмоций, такой человек будет очень грустен, подавлен и склонен к рыданиям. Это связано с тем, что застой Ци ограничивает Телесную Душу. Также он будет очень чувствителен к внешним психическим влияниям.

Воздействие эмоциональных каузативных факторов ограничивается Ци только на ранних стадиях. Спустя некоторое время подрыв движения и трансформации Ци приводит к формированию таких патогенных факторов, как Сырость, Флегма, застой Крови, Огонь или Ветер; в дальнейшем все они оказывают воздействие и тревожат Разум и Дух (рис. 12.3).

Воздействие на Кровь

Воздействие эмоциональных проблем на Кровь важнее, чем их воздействие на Ци, так как Кровь обеспечивает материальное основание Разума и Духа. Будучи Инь, Кровь хранит и фиксирует Разум и Дух, имеющие природу Ян. Она содержит Разум и Дух, давая им прибежище, в котором они могут цвести. В частности, Кровь Сердца хранит Разум (*Шэнь*), а Кровь Печени – Эфирную Душу (*Хунь*). См. рисунок 12.4.

В главе 26 «Простых вопросов» говорится: «*Кровь – это Разум человека*»[1]. В главе 32 «Оси Духа» сказано: «*Когда Кровь в гармонии, у Разума есть хранилище*»[2].

Кровь также тесно связана с Разумом и Духом благодаря своим отношениям с Сердцем и с Печенью. Сердце, хранящее Разум, также управляет Кровью, а Печень, хранящая Эфирную Душу, также вмещает Кровь. Всякий эмоциональный стресс, воздействующий на Сердце или Печень, воздействует также



Рисунок 12.2. Застой Ци Сердца и Легких



Рисунок 12.4. Кровь Сердца и Кровь Печени



Рисунок 12.3. Последствия эмоционального стресса

и на Кровь Сердца и Печени, а потому на Разум и на Эфирную Душу.

Существует три вида последствий воздействия эмоциональных проблем на Кровь: они могут вести к недостатку Крови, застою Крови или делать Кровь горячей.

Недостаток Крови

Недостаток Крови – одно из наиболее распространенных последствий эмоциональных проблем. Его проявления зависят от того, что оказалось подвержено воздействию в большей степени: Сердце или Печень.

Недостаток Крови Сердца

Если воздействию подверглось Сердце (как это бывает под влиянием грусти и скорби), будут наблюдаться учащенное сердцебиение, умеренная тревожность, бессонница (неспособность заснуть), ухудшение памяти, умеренное головокружение, предрасположенность к испугу, тускло-бледный цвет лица, Бледно-Тонкий язык и Шероховатый пульс (рис. 12.5).

С психоэмоциональной точки зрения такой человек может чувствовать подавленность, тревогу и усталость, может наблюдаться спутанность и недостаточная сосредоточенность Разума. Это происходит оттого, что Разум слаб, лишен хранилища и потому не способен управлять всей психической деятельностью.

Недостаток Крови Печени

При поражении Крови Печени будет наблюдаться умеренное головокружение, онемение конечностей, бессонница (неспособность заснуть), нечеткое зрение, помехи в поле зрения, скудные менструации или аменорея, тускло-бледное лицо, мышечные судороги, ломкие ногти, Бледно-Тонкий язык и Шероховатый пульс (рис. 12.6).

С психоэмоциональной точки зрения, человек может чувствовать тревогу и усталость и плохо спать. Это связано с тем, что Эфирная Душа не укоренена в Крови Печени, что ведет к тревоге и бессоннице.

Оба эти состояния недостатка Крови чаще встречаются среди женщин.

Застой Крови

Застой Крови тоже воздействует на Разум, хоть и по-другому. Застой Крови может оказывать возбуждающее действие на Разум и Дух, вызывая тревогу и бессонницу; также застой Крови закупоривает Разум, что может привести к некоторой потере инсайта, вызывая тем самым помрачение ума.

Застой Крови Сердца

Когда застой Крови поражает Сердце, это вызывает боль в грудной клетке, ощущение напряжения в грудной клетке, тревогу, бессонницу, холодные руки, цианоз губ и ногтей, Фиолетовый язык и Узловатый или Шероховатый пульс (рис. 12.7).



Рисунок 12.5. Недостаток Крови Сердца

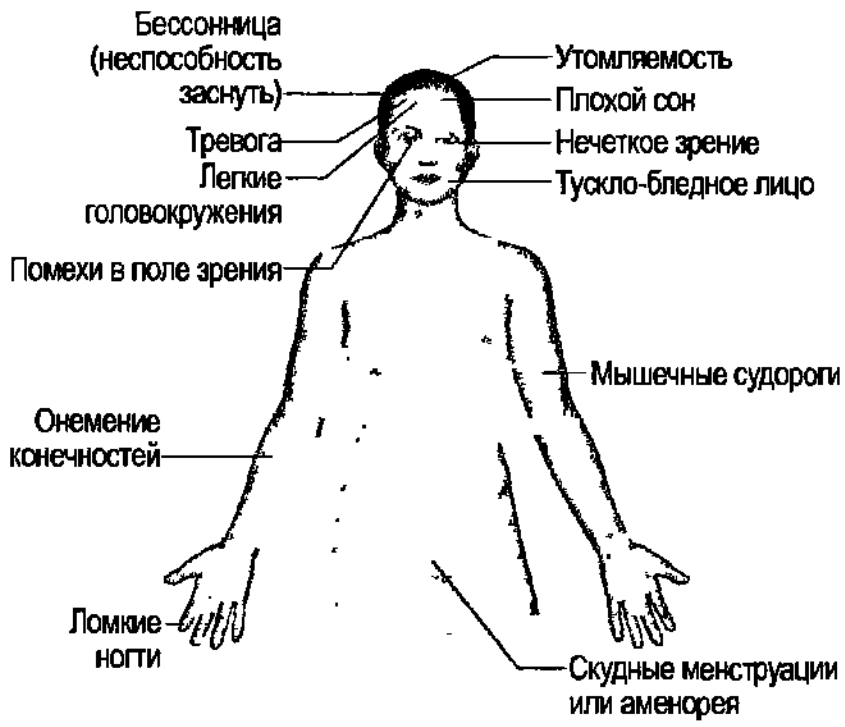


Рисунок 12.6. Недостаток Крови Печени

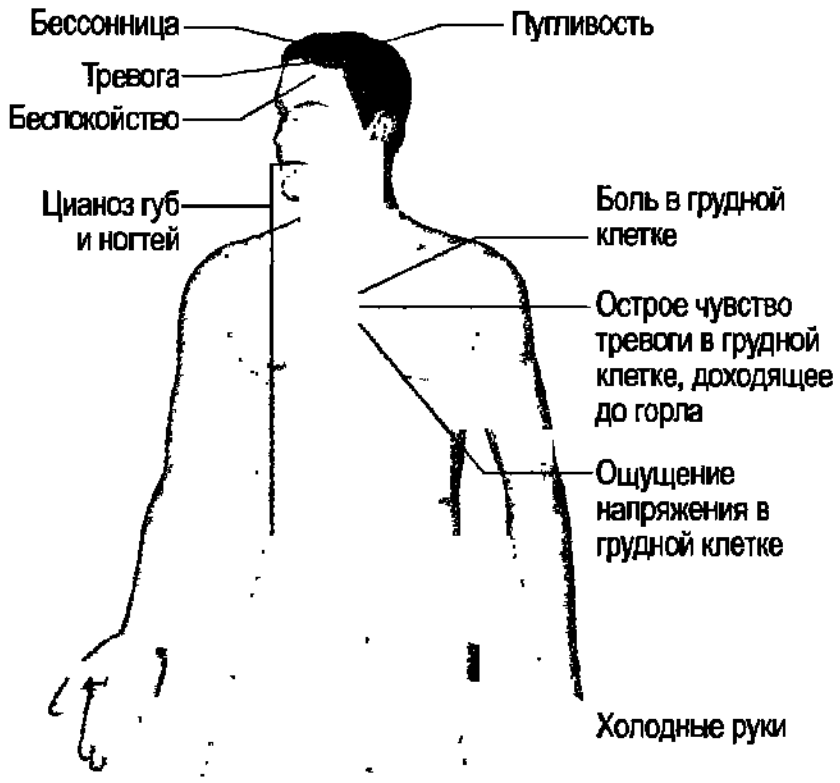


Рисунок 12.7. Застой Крови Сердца

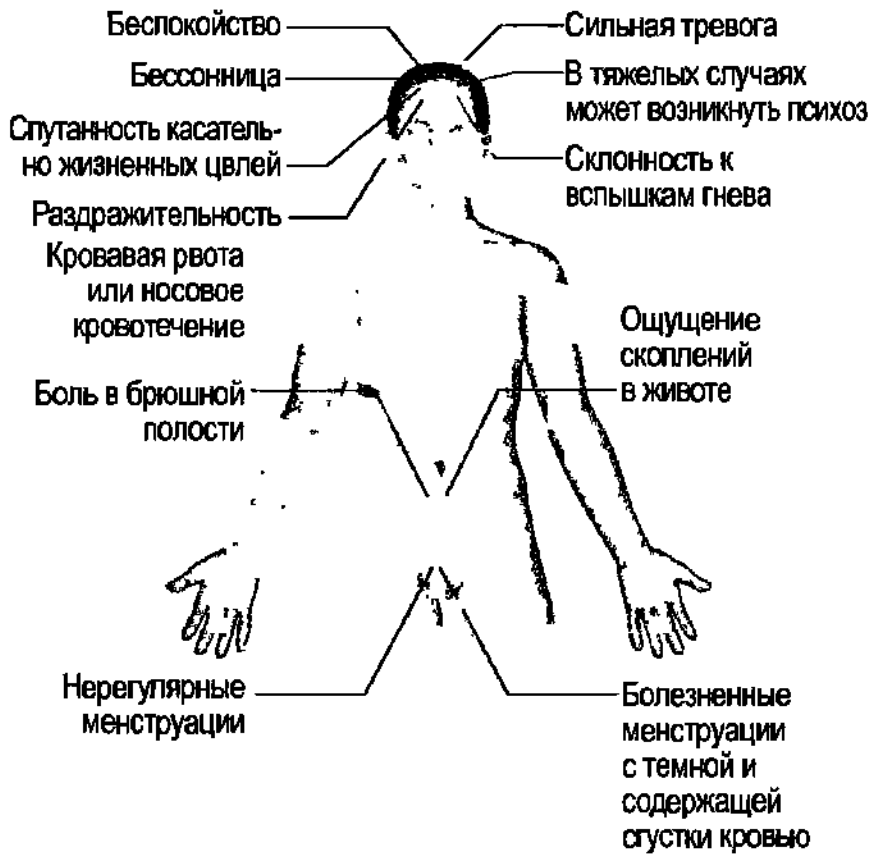


Рисунок 12.8. Застой Крови Печени

С психоэмоциональной точки зрения такой человек будет крайне тревожен, с острым чувством тревоги в грудной клетке, доходящим даже до горла. Он будет беспокоен и предрасположен к испугу. Такое состояние связано с тем, что застойная Кровь возбуждает и путает Разум. В тяжелых случаях, если Разум закупорен, человек может потерять инсайт и впасть в состояние психоза. Примером такого состояния служит постнатальный психоз, происходящий при застое Крови после родов.

Застой Крови Печени

При застое Крови Печени может наблюдаться кровавая рвота или носовое кровотечение, болезненные менструации с темной и содержащей сгустки кровью, нерегулярные менструации, боль в брюшной полости, ощущение скоплений в животе, бессонница, Фиолетовый по бокам язык и Струнный пульс (рис. 12.8).

В психоэмоциональном плане такой человек будет крайне тревожен, беспокоен и в замешательстве касательно своих жизненных целей. Он также будет очень раздражителен и предрасположен к вспышкам гнева. Это состояние связано с тем, что застой Крови волнует и смущает Эфирную Душу. В тяжелых случаях оно может привести к психозу.

Жар Крови

Третьим возможным следствием воздействия эмоциональных проблем на Кровь является Жар Крови; он воздействует на Разум и Дух, возбуждая и раздражая их. Жар Крови также воздействует по большей части на Сердце либо на Печень.

Жар Крови Сердца

Если Жар Крови поражает Сердце, будут наблюдаться учащенное сердцебиение, бессонница (неспособность заснуть), тревога, беспокойство ума, жажда, язвы на языке, ощущение жара, красное лицо, горький привкус во рту, Красный язык и Быстрый и Переполненный пульс (рис. 12.9).

Такой человек будет крайне тревожен и возбужден, а в некоторых случаях очень импульсивен и беспокоен. Все эти симптомы связаны с тем, что Жар Крови возбуждает Разум.

Жар Крови Печени

Если Жар Крови поражает Печень, будут наблюдаться раздражительность, склонность к вспышкам гнева, жажда, горький вкус, головокружения, звон в ушах, бессонница, нарушаемый сновидениями сон, головная боль, красное лицо и глаза, темная моча, сухой стул, Красный язык с еще более красными боками и Быстро-Струнный пульс (рис. 12.10).

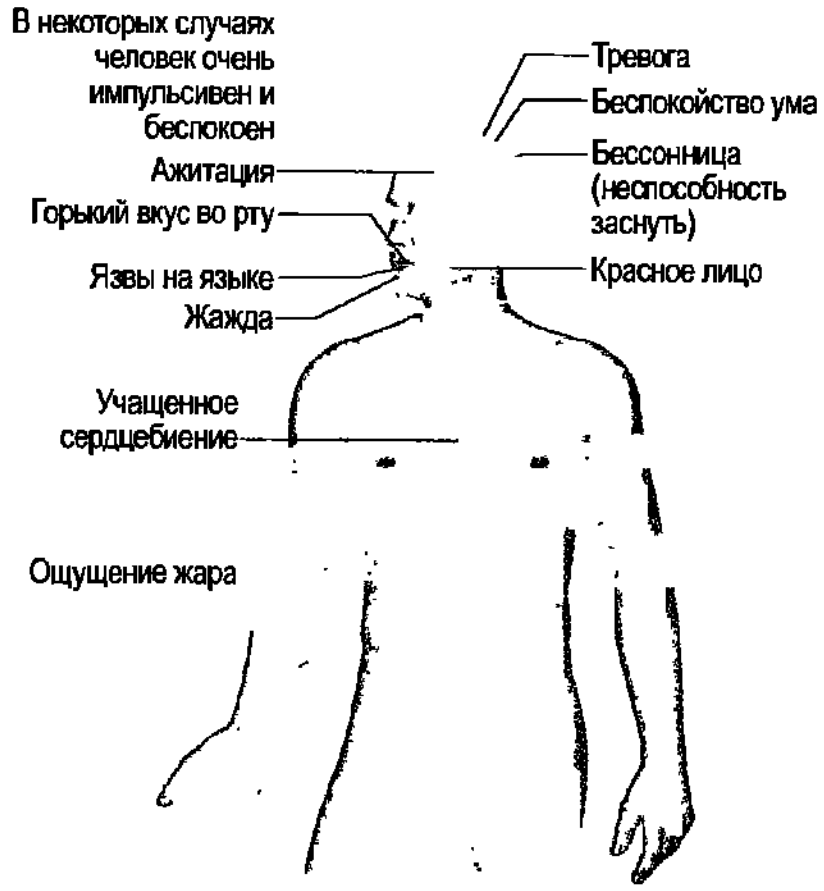


Рисунок 12.9. Жар Крови Сердца



Рисунок 12.10. Жар Крови Печени

Такой человек будет очень зол и склонен кричать на других. Он также может проявлять физическую агрессию и бить людей, может чувствовать гнев и фрустрацию по поводу своей жизни и быть склонным к импульсивности. Все это связано с тем, что Жар Крови волнует Эфирную Душу и чрезмерно интенсифицирует ее принципиальное свойство движения по направлению к внешнему миру и отношениям с другими людьми (рис. 12.11).

Воздействие на Инь

Кровь – часть Инь, и последствия воздействия эмоционального стресса на Инь схожи с последствиями воздействия на Кровь. При этом поражение Инь можно рассматривать как более глубокий уровень проблемы, чем поражение Крови.

Как и Кровь, Инь служит хранилищем и фиксатором Разума и Духа. Эмоциональные проблемы могут воздействовать на Инь различных органов – прежде всего Сердца, Печени, Почек, Легких и Селезенки. Последствия воздействия зависят от того, вызывает ли недостаток Инь Пустой Жар или нет. Если недостаток Инь не сопровождается Пустым Жаром, Разум и Дух слабеют и человек чувствует подавленность, усталость и уныние; Разум смущен, а память и способность сосредоточиться слабы.

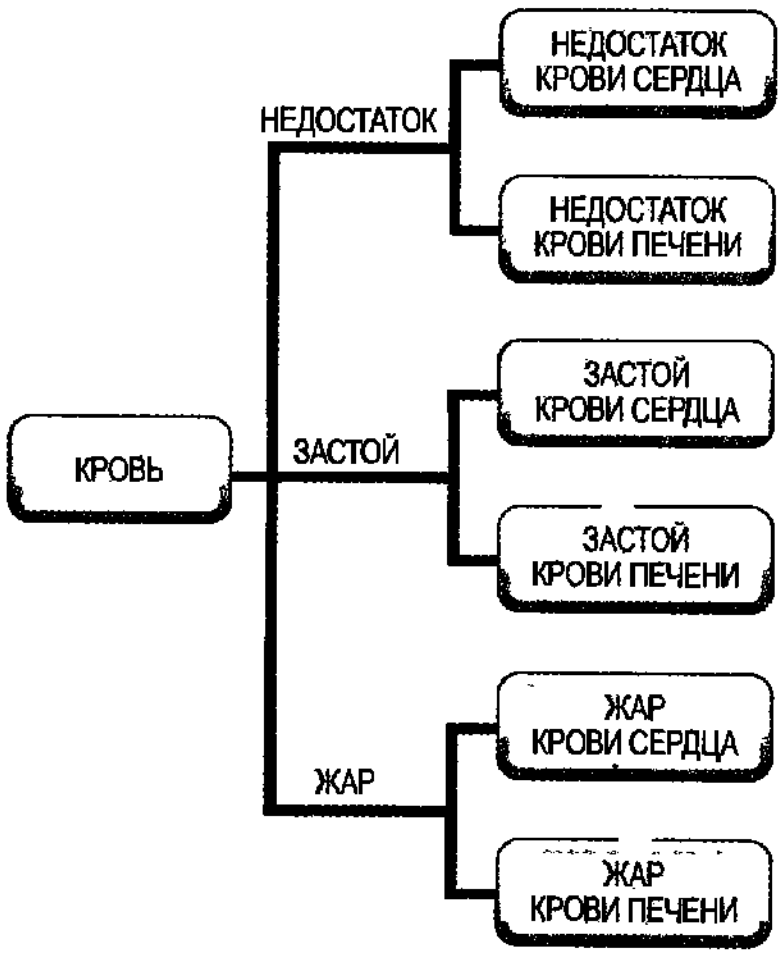


Рисунок 12.11. Патология Крови Сердца и Печени

Если недостаток Инь приводит к Пустому Жару, это вызывает расстройство Разума и Духа, вызывающее тревогу, бессонницу и беспокойство.

Недостаток Инь Сердца с Пустым Жаром

Будучи хранилищем Разума, Инь Сердца легко поддается воздействию эмоционального стресса. Недостаток Инь Сердца лишает Разум его хранилища, приводя к учащенному сердцебиению, бессоннице (неспособности заснуть), предрасположенности к испугу, слабой памяти, тревоге, беспокойству ума, появлению румянца на скулах, ночной потливости, сухости во рту, «жара в пяти точках», Красному языку (с более красным кончиком) без налета и Быстро-Тонкому или Поверхностно-Пустому пульсу (рис. 12.12).

Человек будет очень тревожен, в особенности по вечерам, с неопределенным чувством тревоги, суетливости и неудобства, сам не зная, почему. «Беспокойство ума» – это неточный перевод китайского выражения (*синь фань*), всегда отсылающий к этому паттерну и буквально означающий «сердце чувствует беспокойство». Человек также будет ощущать уныние, подавленность и усталость. Память и способность сосредоточиться станут слабее. Сон будет нарушен и, как правило, человек будет часто просыпаться в течение ночи. Все это вызвано тем, что Разум лишен своего хранилища.

Если Пустой Жар выраженный, то последствия воздействия на Разум будут более выраженные; пациент будет чувствовать крайнее беспокойство и тревогу.

Недостаток Инь Печени с Пустым жаром

Инь Печени – хранилище Эфирной Души, и истощение Инь Печени под действием эмоционального стресса может вызывать тревогу, бессонницу и беспокойство ума. На физическом уровне оно может привести к ухудшению памяти, головокружениям, сухости глаз, кожи и волос, скудным менструациям, бессоннице, «жару пяти точек», ночной потливости, Красному языку без налета и Поверхностно-Пустому пульсу (рис. 12.13).

На психоэмоциональном уровне пациент может страдать тревогой, бессонницей с множеством сновидений и беспокойством Разума. Также у него может появляться стремление блуждать перед сном.

Как недостаток Инь Печени, так и вызываемый им Пустой Жар воздействуют на Эфирную Душу. Недостаток Инь Печени лишает Эфирную Душу укорененности, что приводит к тревоге и бессоннице. Пустой Жар, в свою очередь, возбуждает Эфир-



Рисунок 12.12. Недостаток Инь Сердца и Пустой Жар

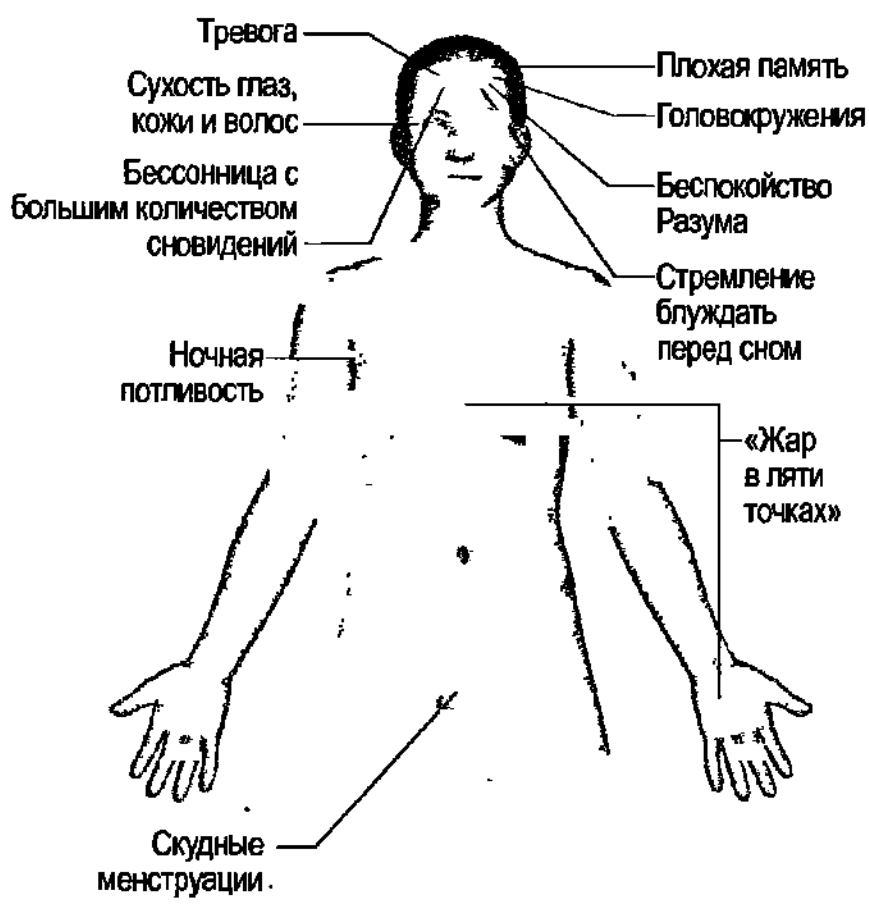


Рисунок 12.13. Недостаток Инь Печени с Пустым Жаром

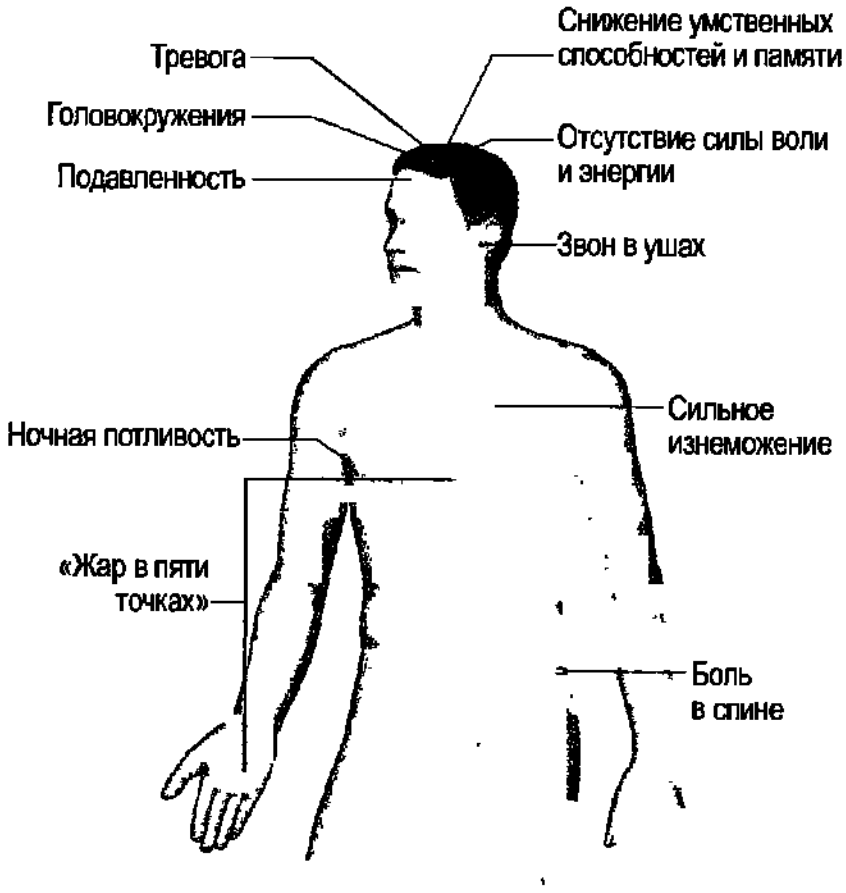


Рисунок 12.14. Недостаток Инь Почек с Пустым Жаром

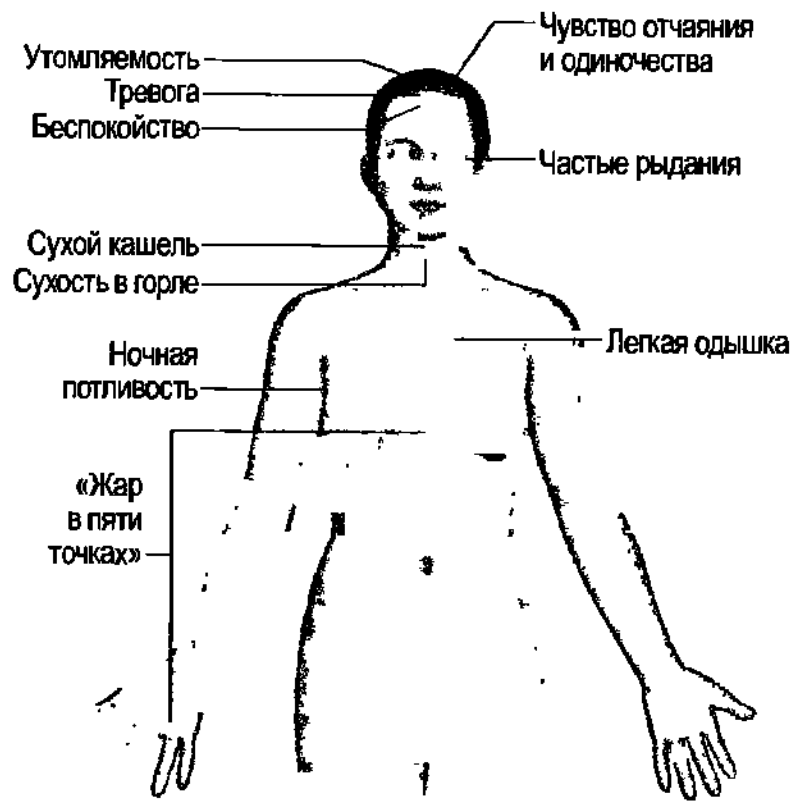


Рисунок 12.15. Недостаток Инь Легких с Пустым Жаром

ную Душу и, если Жар выраженный, может даже привести к слегка маниакальному поведению.

Недостаток Инь Почек с Пустым Жаром

Инь Почек – это хранилище Силы Воли и памяти. Воздействие эмоционального стресса на Инь Почек вызывает сильное изнеможение, нехватку силы воли и энергии, депрессию, тревогу и снижение умственных способностей и памяти. На физическом уровне это приводит к головокружениям, звону в ушах, ночной потливости, «жару пяти точек», боли в спине, Красному языку без налета и Поверхностно-Пустому пульсу (рис. 12.14).

Вызванный недостатком Инь Почек Пустой Жар воздействует на Разум, вызывая бессонницу и выраженную тревогу.

Недостаток Инь Легких с Пустым Жаром

Инь Легких – хранилище Телесной Души (*По*). Воздействующие на Инь Легких эмоциональные проблемы вызывают утомляемость, сухой кашель, легкую одышку, ночную потливость, Красный язык без налета и Поверхностно-Пустой пульс (рис. 12.15).

На психоэмоциональном уровне пациент может быть тревожен и беспокоен. Он будет много плакать и будет чувствовать отчаяние и одиночество.

Недостаток Инь Селезенки с Пустым Жаром

Инь Селезенки – хранилище Интеллекта (*И*), и недостаток Инь Селезенки может привести к сухости во рту, сухости губ, сухому стулу, плохому аппетиту, легкой абдоминальной боли, языку без налета в середине и Поверхностно-Пустому пульсу в правой Средней позиции (рис. 12.16).

С психоэмоциональной точки зрения, такие люди будут страдать снижением памяти и способности сосредоточиться, им будет трудно учиться. Равновесие может нарушиться и в противоположную сторону, приведя к тревоге, чрезмерному мышлению и навязчивым идеям.

Патогенные факторы при психоэмоциональных проблемах

Последствия воздействия эмоционального стресса на жизненные субстанции тела приведены в таблице 12.1, где они показаны в колонке, озаглавленной «Воздействие». Со временем эти состояния и сами могут вести к дальнейшему расстройству и результатам, показанным в колонке «Следствие». Напри-

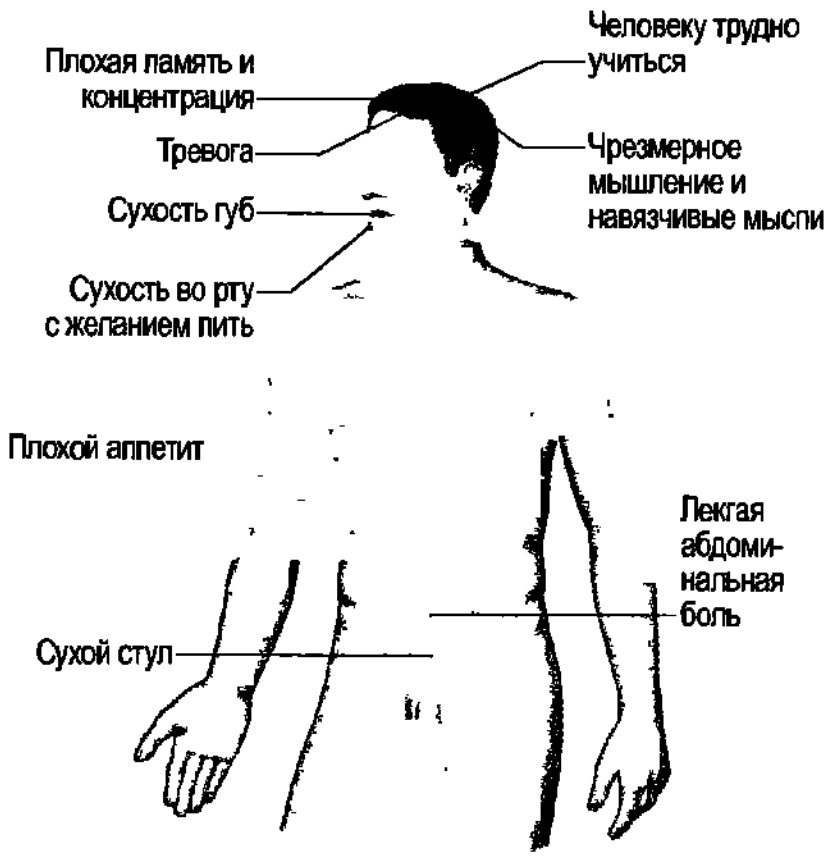


Рисунок 12.16. Недостаток Инь Селезенки с Пустым Жаром

Таблица 12.1. Последствия воздействия эмоционального стресса на жизненные субстанции

ЖИЗНЕННАЯ СУБСТАНЦИЯ	ВОЗДЕЙСТВИЕ	СЛЕДСТВИЕ
Ци	Недостаток Застой	Флегма Застой Крови
Кровь	Недостаток Жар Застой	– Флегма-Огонь Жар
Инь	Недостаток	Пустой Жар Внутренний Ветер

мер, Жар Крови легко может привести к появлению Флегмы-Жара, так как Жар способствует конденсации телесных жидкостей в Флегму.

Недостаток Ци Селезенки, Легких или Почек легко может привести к формированию Флегмы, так как Ци не справляется с трансформацией, движением и выведением жидкостей, которые поэтому собираются в Флегму. Застой Ци ведет к застою Крови, а недостаток Инь может привести к Пустому Жару или Внутреннему Ветру. Застой Крови может привести к Жару.

Все эти патогенные факторы – Флегма, Флегма-Жар, Пустой Жар и Внутренний Ветер – в дальнейшем нарушают работу Разума. Теперь рассмотрим их последствия и симптоматику. Застой Крови был уже рассмотрен выше.

Флегма

Флегма закупоривает Разум (отверстия Сердца) и может вызывать вялость мышления, спутанность мыслей и сознания и головокружения. В психоэмоциональной области закупорка Разума Флегмой приводит к некоторой потере инсайта, которая, дойдя до крайней степени, вызывает такие серьезные психические заболевания, как психоз, шизофрению или биполярное расстройство.

Тем не менее, важно отметить, что существует множество различных степеней закупорки Разума Флегмой. Несильная закупорка будет проявляться в виде спутанности ума, слегка маниакального поведения в случае наличия Жара и иррационального поведения.

Флегма закупоривает Разум и мышление, но не возбуждает Разум (если только она не сочетается с Жаром). Поэтому человек не будет беспокоен; напротив, он будет усталым, угнетенным, подавленным и тихим.

Флегма проявляется Распухшим языком, липким налетом и Скользким пульсом. В частности, я связываю распухание языка в большей степени с Флегмой, чем с Сыростью (рис. 12.17).

Огонь или Жар

В контексте психоэмоциональных проблем Огонь-Министр часто и с легкостью «распаляется» эмоциональным стрессом, что сопровождается возникновением Жара и восходящим движением Ци, поднимающейся вверх и тревожащей Сердце и Перикард. При эмоциональном стрессе Жар часто является результатом застоя Ци; однако он может возникать и независимо, без предшествующего застоя Ци.

Когда Жар формируется под влиянием эмоционального стресса, Огонь-Министр становится патологическим; он «распаляется» и выходит из своего места в Нижнем Обогревателе и вздымается вверх к Сердцу и Перикарду. В китайской литературе говорится, что физиологический Огонь-Министр должен быть «скрыт» в Нижнем *Дань Тянь* и не должен

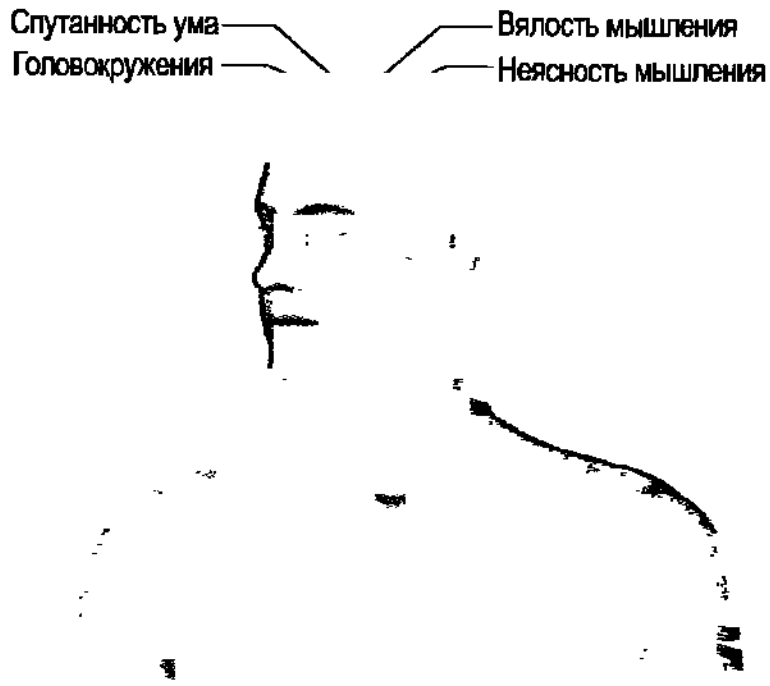


Рисунок 12.17. Флегма

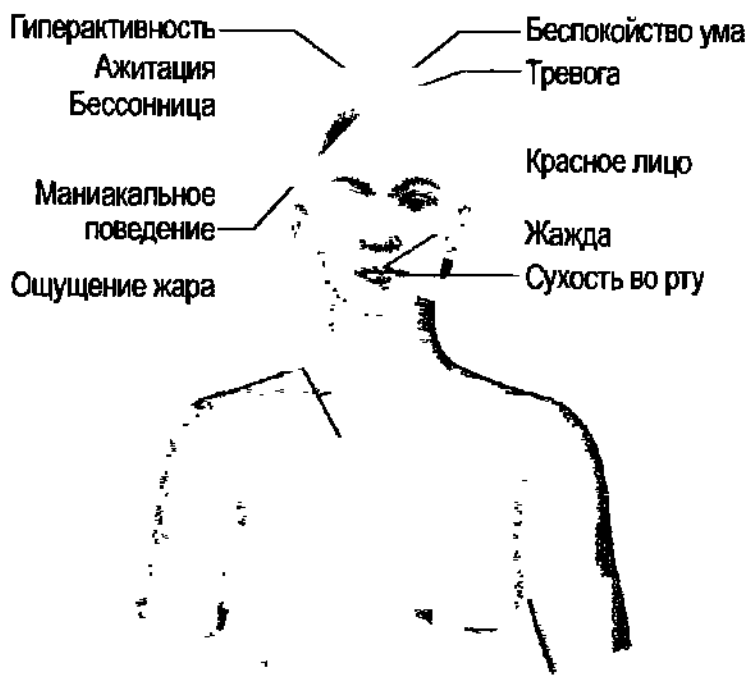


Рисунок 12.18. Огонь или Жар

быть виден. При наличии Жара Огонь-Министр виден.

Когда Огонь-Министр распален до патологического состояния под влиянием эмоционального стресса, могут возникнуть три паттерна:

1. Полный Жар (или Огонь).
2. Пустой Жар (от недостатка Инь).
3. Огонь Инь.

Пустой Жар и Огонь Инь будут рассмотрены ниже.

Полный Жар как результат эмоционального стресса, как правило, является следствием продолжительного застоя Ци; застой Ци, продолжающийся некоторое время, может привести к возникновению Жара. Однако при эмоциональном стрессе Жар может формироваться и независимо; это может произойти, например, от гнева, радости, любви, чувства вины или сильного стремления.

Состояние языка – принципиально важное указание на наличие Полного Жара; в этом состоянии он Красный с желтым налетом. Если язык Красный и есть налет с корнем, то Жар Полный (даже если налет не желтый). Если язык Красный, но без налета (целиком или частично), то Жар Пустой (см. ниже).

Другим важным показателем является пульс; при Полном Жаре он Полный в целом (что может включать Струнный, Переполненный, Большой или Твердый). Он также должен быть Быстрым, но часто таковым не является.

Среди других клинических проявлений ощущение жара, жажда, сухость во рту, бессонница, возбуждение, беспокойство ума и красное лицо.

Полный Жар любого органа может вызвать чрезмерный приход и уход Эфирной Души, а это может привести к маниакальному поведению, возбуждению, психическому беспокойству, бессоннице, гиперактивности и тревоге (рис. 12.18).

Огонь или Жар возбуждает Разум и Дух. Огонь и Жар одинаковы по природе, но между ними есть несколько различий. Огонь – более «прочный» патогенный фактор и более сильный, чем Жар. Он отличается от Жара следующим:

- Он сильнее (выраженное чувство жара, Темно-Красный язык, Быстрый пульс).
- Он больше высушивает жидкости (жажда, скудное мочеиспускание, сухой стул).
- Он сильнее воздействует на Разум (выраженная тревога, бессонница).
- Он легко приводит к кровотечению.
- Он располагается на более глубоких энергетических уровнях (рис. 12.19).

Поэтому Огонь воздействует на Разум и возбуждает его сильнее, чем Жар. При лечении Жар охлаждается остро-холодными травами; Огонь тушится горько-холодными травами.

Флегма-Огонь

При Флегме-Огне Флегма закупоривает Разум, а Огонь возбуждает его. Поэтому Флегма-Огонь делает человека возбужденным, беспокойным и тревожным. В некоторых случаях человек может переходить от периодов депрессии и спутанности (связанных с Флегмой) к периодам аномальной веселости, возбуждения и маниакального поведения

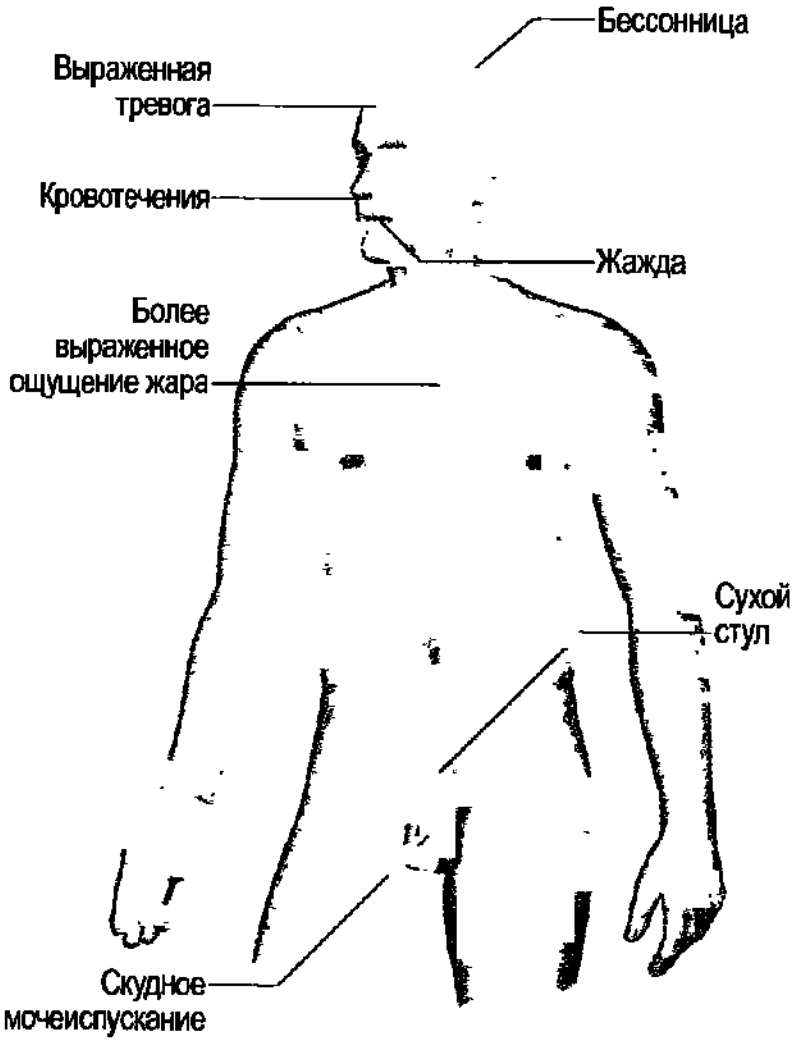


Рисунок 12.19. Огонь



Рисунок 12.20. Флегма-Огонь

(связанным с Огнем) и обратно. В тяжелых случаях это ведет к биполярному расстройству (рис. 12.20).

В китайской литературе это состояние всегда описывается как смена периодов тяжелой депрессии (депрессивная фаза называется *Дянь*) и периодов маниакального поведения (маниакальная фаза называется *Куан*). В описании маниакальной фазы обычно говорится, что человек кричит, ругается, бьет других людей, карабкается вверх, снимает одежду, неуправляемо плачет или смеется.

Важно понимать, что на практике часто встречаются гораздо более мягкие виды этого состояния, и не всегда следует ждать такой яркой симптоматики для диагностики этого состояния.

Флегма-Огонь проявляется Скользким и Быстрым пульсом и Красно-Распухшим языком с липким желтым налетом и трещиной Сердца в середине.

Пустой Жар

Пустой Жар происходит от недостатка Инь. Важно отметить, что несмотря на то, что Пустой Жар в конечном итоге происходит от недостатка Инь, недостаток Инь может длиться годами, не сопровождаясь Пустым Жаром. В таких случаях язык лишен налета (что указывает на недостаток Инь),

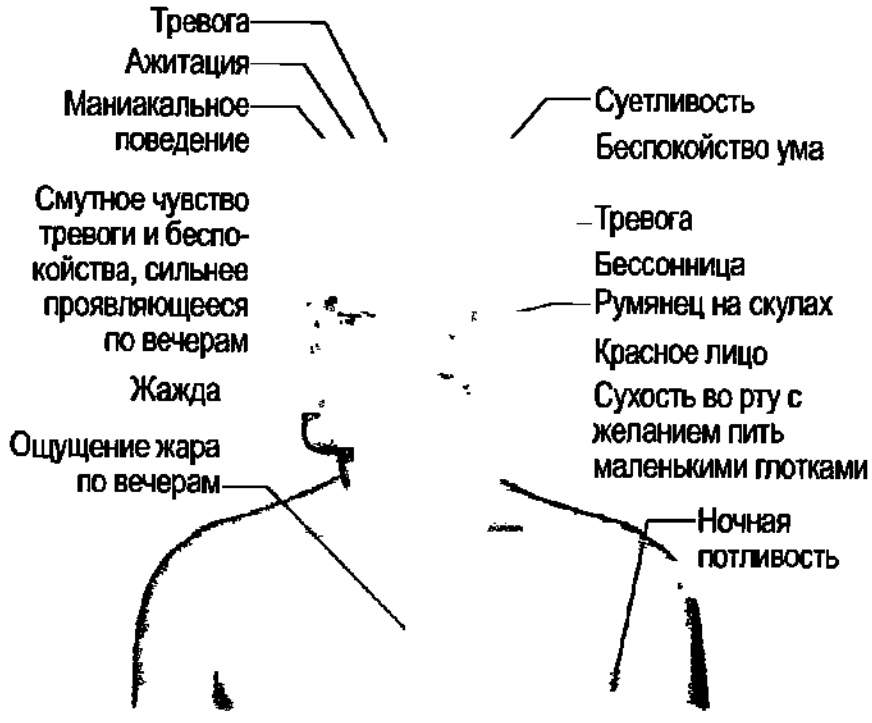


Рисунок 12.21. Пустой Жар

но не Красный, потому что Пустого Жара нет (рис. 12.21).

Пустой Жар встречается при эмоциональном стрессе, когда тот сочетается с переутомлением, ведущим к недостатку Инь; вызванный переутомлением недостаток Инь служит плодородной почвой для возникновения Пустого Жара, чему способствует эмоциональный стресс. Стресс часто происходит от чрезмерной радости, стремления, гнева, беспокойства, вины или ревности.

Поэтому в таких случаях Пустой Жар на самом деле происходит от недостатка Инь, но усугубляется эмоциональным стрессом, который и сам по себе ведет к Жару. Чаще всего эмоциональный стресс служит причиной появления Пустого Жара, вызывая возбуждение, тревогу, красное лицо и жажду.

При Пустом Жаре язык Красный, но лишен налета (полностью или частично), либо с налетом без корня. Пульс при Пустом Жаре Поверхностно-Пустой и Быстрый.

Среди других клинических проявлений чувство жара по вечерам, ночная потливость, сухость во рту с желанием пить маленькими глотками, румянец на скулах, беспокойство ума и бессонница.

Пустой Жар любого органа способствует чрезмерному приходу и уходу Эфирной Души и поэтому может вести к маниакальному поведению, смутному беспокойству ума, бессоннице, суетливости и тревоге.

Вызванное Пустым Жаром беспокойство ума проявляется не так, как вызванное Полным Жаром. При Пустом Жаре у пациента неясное чувство тревоги и беспокойства, которое также проявляется в основном по вечерам.

Пустой Жар может волновать Сердце и Перикард (а потому Разум), Печень (а потому Эфирную Душу) и Почки (что также оказывает воздействие на Разум). Ошибкой было бы думать, что Пустой Жар – не «настоящий» Жар; это «настоящий» Жар, греющий тело и воздействующий на Разум так же, как и Полный Жар. На самом деле, в психоэмоциональной сфере воздействие Пустого Жара может быть даже более ярко выраженным, чем воздействие Жара, поскольку недостаток Инь (из которого происходит Пустой Жар) лишает Разум и Эфирную Душу их хранилища. Это даже больше возбуждает Разум и Эфирную Душу.

Огонь Инь

Огонь Инь также рассматривался в главе 9. Понятие Огня Инь ввел доктор Ли Дун Юань в своей книге «Рассуждение о Желудке и Селезенке» (*Пи Вэй Лунь*, 1246). Доктор Ли говорит, что в результате неправильного питания и переутомления Первичная Ци (*Юань Ци*) ослабевает в Нижнем Обогревателе. Из-за этого пациент чувствует усталость и часто холод. Если пациент испытывает при этом эмоциональный стресс, Огонь-Министр распаляется, становится патологическим и покидает место своего «укрытия» в Нижнем *Дань Тянь*.

Так как Огонь-Министр и Первичная Ци хранятся в одном месте в Нижнем *Дань Тянь*, патологический Огонь-Министр еще больше вытесняет и ослабляет Первичную Ци. Доктр Ли говорил, что патологический Огонь-Министр становится «вором» Первичной Ци. Подъем патологического Огня-Министра вверх приводит к появлению некоторых симптомов Жара в верхней части тела, в числе которых красное лицо и жажда. Это он назвал «Огнем Инь»; Огонь Инь не является ни Пустым, ни Полным Жаром: это другой тип Жара, происходящий от недостатка Первичной Ци. Отсюда следует, что Огонь Инь вылечивается не охлаждением Жара и не тушением Огня, а тонизацией Первичной Ци и аккуратным вычищением Жара вверху (рис. 12.22).

Патология Огня Инь также может осложняться Сыростью и патологией Среднего Обогревателя. Сырость формируется при недостатке Селезенки и проникает в Нижний Обогреватель. Здесь она «затопляет» Первичную Ци и Огня-Министра, вытесняя последнего с его места (в Нижнем Обогревателе), где он должен быть «скрыт». См. рисунки 12.23 и 12.24.

В Среднем Обогревателе также находится Сырость; Ци Селезенки (или даже Ян Селезенки) недостаточна и не способна подниматься. Поэтому для поднятия Ци Селезенки и согревания Ян Селезенки, с целью прекращения вторжения Сырости в Нижний Обогреватель, используется Бу Чжун И Ци Тан *Отвар, тонизирующий Центр и обогащающий Ци*. Когда Нижний Обогреватель будет открыт и очищен от Сырости, Огонь-Министр вернется на свое место в Нижнем Обогревателе, и тем самым симптомы Огня Инь будут устранены.

Бу Чжун И Ци Тан уничтожает Огонь Инь путем тонизации Первичной Ци при помощи Жэнь Шэнь



Рисунок 12.22. Симптомы Огня Инь

Корня женьшеня и мягкого вычищения Жара вверху при помощи Чай Ху *Корня володушки* и Шэн Ма *Корневища клопогона.*

Появление Огня Инь может вызвать любая эмоция, так как все эмоции способны распалять Огонь-Министр, заставляя его покинуть место своего хранения в Нижнем *Дань Тянь*. Все эмоции ведут к застою Ци, который, в свою очередь, в конечном итоге приводит к возникновению Жара. Положение может осложняться наличием Сырости в Нижнем Обогревателе (как это бывает при чувстве стыда).

При психоэмоциональных проблемах Огонь Инь вызывает симптомы, которые могут не попадать в классификацию Полного и Пустого Жара; в таком случае вверху наблюдаются симптомы Жара (красное лицо, жажда, ощущение жара на лице), а внизу – симптомы Холода (холодные ноги, общее ощущение холода): подобное положение вещей бывает вызвано Огнем Инь.

Эмоциональный стресс с большей вероятностью приводит к появлению Огня Инь, если он сочетается с переутомлением и нерегулярным питанием.

Вот принципы и точки, используемые при лечении акупунктурой:

- Чтобы тонизировать Первичную (Юань) Ци: Ren-4 Гуаньюань.
- Поднять Ци: Du-20 Байхуэй, Ren-6 Цихай.
- Тонизировать и поднять Ци Селезенки: BL-20 Пишу, Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли.
- Успокоить Разум: Du-24 Shenting, Du-19 Хоудин, Ren-15 Цзювэй, HE-5 Тунли.
- Очистить Жар вверху: P-8 Лаогун, P-7 Далин.
- Привести в порядок Тройной Обогреватель: TB-6 Чжигоу, TB-5 Вайгуань.



Рисунок 12.23. Патология Огня Инь

Внутренний Ветер

Внутренний Ветер возбуждает Разум приблизительно так же, как это делает подъем Ян Печени, и вызывает нервные тики и тремор (рис. 12.25).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Воздействие психоэмоциональных проблем

Воздействие на Ци

- Застой Ци Печени
- Застой Ци Сердца и Легких



Рисунок 12.24. Патология Огня Инь с Сыростью

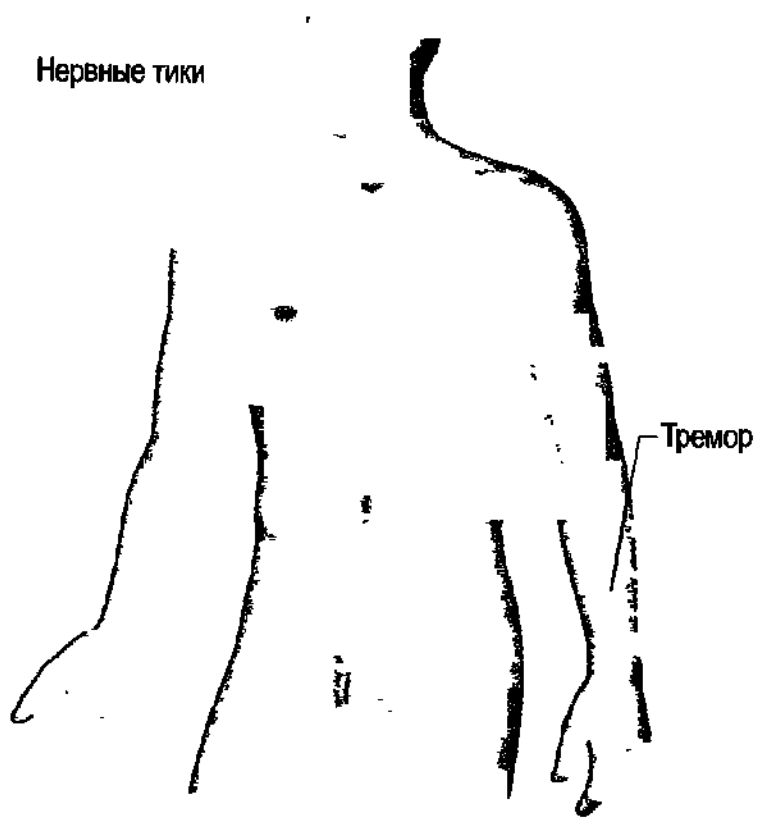


Рисунок 12.25. Внутренний Ветер

- Флегма-Огонь
- Пустой Жар
- Внутренний Ветер

РАЗУМ ЗАКУПОРЕН, БЕСПОКОЕН, ОСЛАБЛЕН

Психоэмоциональные последствия воздействия эмоций и других патогенных факторов могут быть разбиты на три широкие категории:

1. *Разум Закупорен*: характеризуется спутанностью мышления, иррациональным поведением, помрачением Разума и, в тяжелых случаях, полной потерей инсайта, ведущей к психическому заболеванию.
2. *Разум Беспокоен*: характеризуется бессонницей, возбуждением, психическим беспокойством и тревогой.
3. *Разум Ослаблен*: характеризуется депрессией, меланхолией, психическим истощением и физической усталостью.

Разум Закупорен

Когда Разум закупорен, наблюдается определенная потеря инсайта, что ведет к спутанности мышления, иррациональному мышлению и поведению и, если закупорка сопровождается Жаром, маниакальному поведению. В крайних случаях закупорка Разума приводит к психозу, наблюдаемому при биполярном расстройстве и при шизофрении (рис. 12.26). Тем не менее важно понимать, что закупорка Разума бывает разной степени тяжести и вовсе не во всех случаях ведет к психическому заболеванию (рис. 12.27).

Разум закупоривается либо Флегмой, либо застоем Крови. В легких случаях он может быть закупорен тяжелым застоем Ци (рис. 12.28). Этиология Закупоренного Разума приведена на рисунке 12.29.

Воздействие на Кровь

- Недостаток Крови
  - Недостаток Крови Сердца
  - Недостаток Крови Печени
- Застой Крови
  - Застой Крови Сердца
  - Застой Крови Печени
- Жар Крови
  - Жар Крови Сердца
  - Жар Крови Печени

Воздействие на Инь

- Недостаток Инь Сердца с Пустым жаром
- Недостаток Инь Печени с Пустым жаром
- Недостаток Инь Почек с Пустым жаром
- Недостаток Инь Легких с Пустым жаром
- Недостаток Инь Селезенки с Пустым жаром

Патогенные факторы при психоэмоциональных проблемах

- Флегма
- Огонь или Жар

Разум Беспокоен

В отличие от случаев закупорки Разума, если Разум беспокоен, потери инсайта не происходит, но человек страдает бессонницей, тревогой и беспокойством. Хорошим примером различия между Закупоренным и Беспокойным Разумом служат тревога и панические атаки. Тревога и панические атаки –

явный признак Беспокойного Разума; однако если человек страдает крайне тяжелыми паническими атаками вплоть до появления иррационального страха смерти, можно говорить о легкой закупорке Разума (рис. 12.30).

Беспокойство Разума вызывают недостаток Крови и Инь (легкие случаи), застой Ци, застой Крови, Огонь, Пустой Жар, Флегма-Огонь и Внутренний Ветер (рис. 12.31).

Разум Ослаблен

Разум ослабляется недостатком Ци (понимаемым здесь в широком смысле, т.е. включая недостаток Ци, Ян, Крови или Инь); пациент становится физически и психически усталым, подавленным, утнетенным и лишенным инициативы и мотивации (рис. 12.32).

Конечно, встречаются и комбинации этих трех состояний. К примеру, недостаток Инь может вести к ослаблению Разума, вызывающему усталость

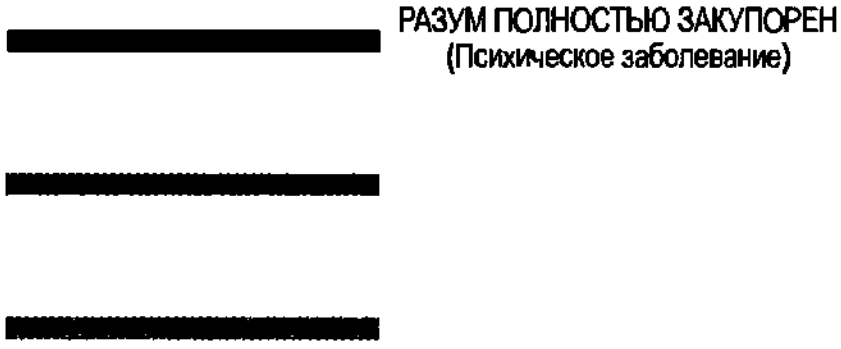


Рисунок 12.27. Степени закупорки Разума

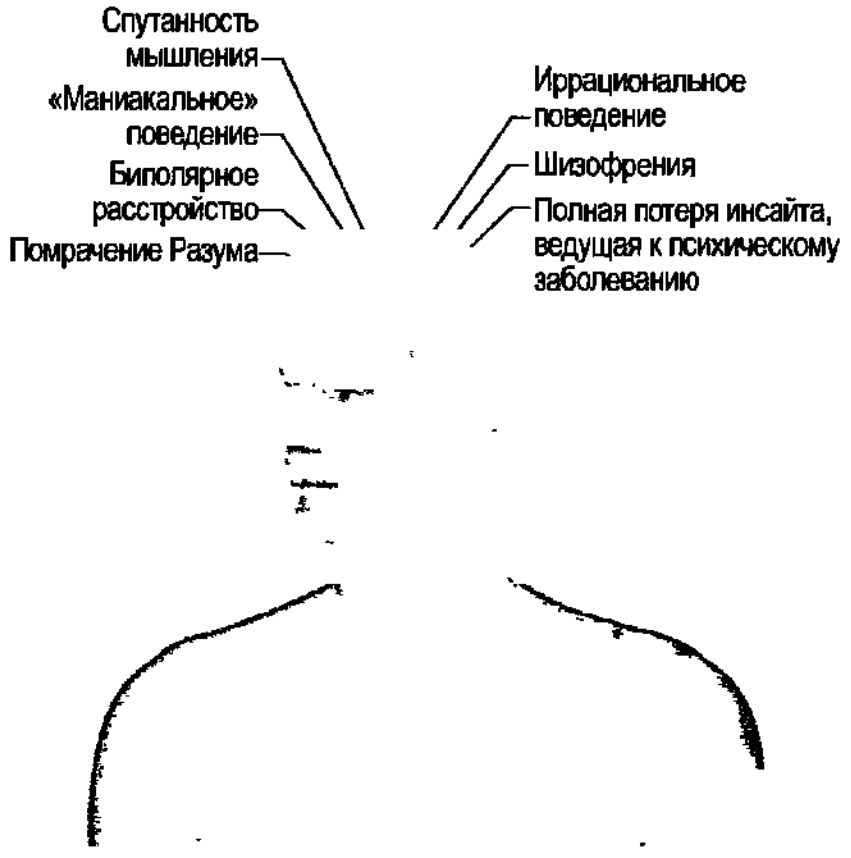


Рисунок 12.26. Симптомы Закупоренного Разума

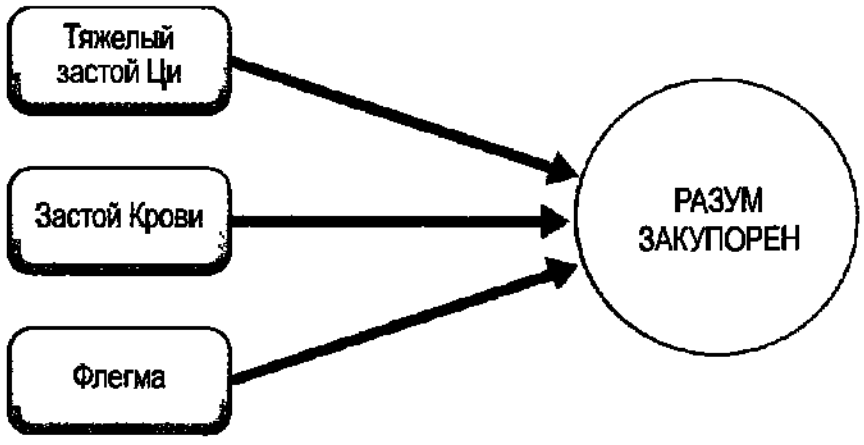


Рисунок 12.28. Паттерны при Закупоренном Разуме

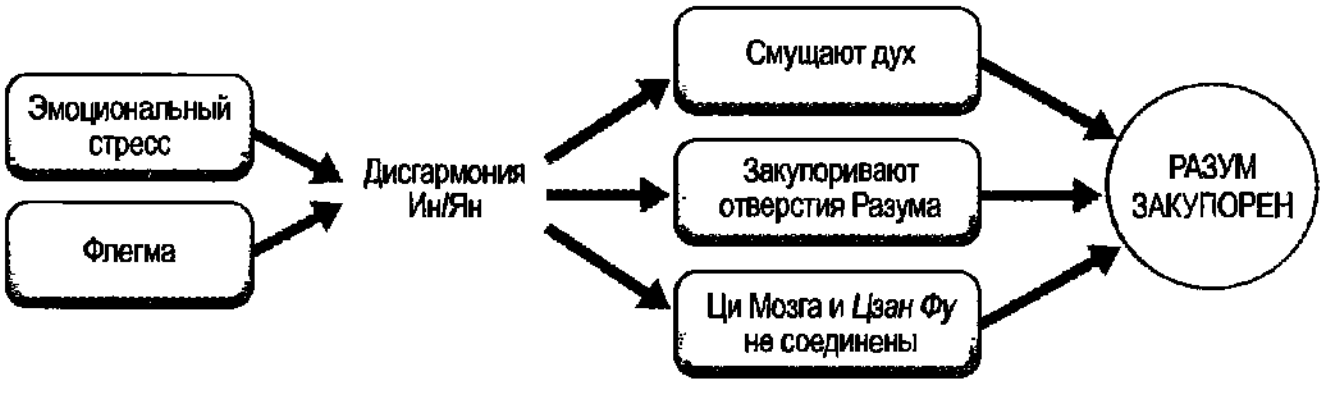


Рисунок 12.29. Этиология Закупоренного Разума

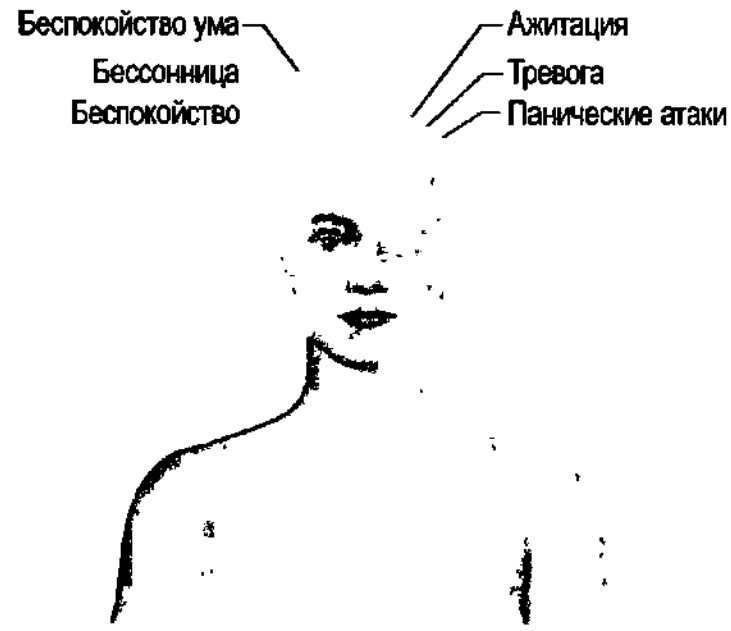


Рисунок 12.30. Разум Беспокоен



Рисунок 12.31. Паттерны при Беспокойном Разуме



Рисунок 12.32. Разум Ослаблен

и депрессию, а Пустой Жар – к беспокойству Разума (бессонница и тревога).

Сочетание Закупоренного Разума и Беспокойного Разума также встречается часто, например, в случаях, когда на Разум воздействует застой Крови, ведущий к некоторой потере инсайта (закупорка) и тревоге. Разум также может быть одновременно Закупорен и Ослаблен, примером чего служит анорексия. По сути, при анорексии Разум очевидным образом Ослаблен, что приводит к физической усталости и депрессии; однако недостаток Селезенки может вызвать Флегму, которая может закупорить Разум, так что сознание человека будет затуманено. Более того, страдающие тяжелой анорексией могут смотреть на себя в зеркало и искренне видеть себя толстыми. Это яркий пример галлюцинации, указывающей на закупорку Разума.

Клинический случай

Мужчина 51 года пытался излечиться от атопической астмы и экземы. В течение 10 лет с тридцатидвухлетнего возраста он пил много алкоголя и постоянно принимал большое количество амфетаминов. Его глаза были тусклыми и лишенными блеска, он жаловался на плохую память и неспособность сконцентрироваться. В разговоре он казался слегка отсутствующим и с трудом подбирал слова. Его язык был Распухшим, с трещиной Желудка и Сердца, с липким желтым налетом (ил. 12.1), а его пульс был слегка Скользящим.

Здесь мы имеем дело с нетяжелым случаем закупорки Разума, в данном случае Флегмой.

Методы лечения травами Закупоренного, Беспокойного и Ослабленного Разума

Принцип лечения психоэмоциональных проблем совпадает с приведенной классификацией и должен основываться, как и всегда, на четком различении Недостатка и Избытка, а также Корня и Проявления. Это различие очень важно при подборе подходящей формулы.

Выбирая формулу для лечения психоэмоциональных проблем, я всегда держу в уме разницу между Закупоренным, Беспокойным и Ослабленным Разумом. Дело в том, что я придаю большое значение вкусу

трав (а потому и доминирующему вкусу назначаемого лекарства). Несмотря на то, что формула содержит несколько трав с разными вкусами, я все же предполагаю, что основной вкус получаемого в итоге отвара будет соответствовать желаемому эффекту.

Вкус, которого я стремлюсь добиться, зависит от моей классификации психоэмоциональных проблем на три большие категории Закупоренного, Беспокойного и Ослабленного Разума.

Когда Разум Ослаблен, я стараюсь, чтобы отвар (или порошковая формула) имел преимущественно острый, а также ароматный вкус. Острый и ароматный вкус способствует движению Ци и раскрытию отверстий Разума. Поэтому лекарство непременно должно иметь преимущественно этот вкус.

Когда Разум Беспокоен, нужно вызвать опускание Ци при помощи обладающих опускающим движением трав (имеющимся у многих минералов). При наличии Жара следует использовать травы с горьким вкусом, который также способствует опусканию Ци. Конечно, Беспокойный Разум может происходить и от недостатка Крови и/или Инь, а потому нужны сладкие и кислые травы (чтобы абсорбировать Инь).

Когда Разум Ослаблен, нужно тонизировать Ци, Кровь или Инь; при этом следует полагаться прежде всего на сладкий вкус (на сладкий и теплый в случае недостатка Ци и Ян и на сладкий и холодный в случае недостатка Инь).

Принципы лечения

Говоря более подробно, можно выделить пять основных принципов лечения психоэмоциональных проблем:

1. *Питать Сердце и успокоить Разум*: это касается состояний Недостатка, т. е. недостатка Ци, Крови или Инь, ведущих к Ослабленному или Беспокойному Разуму.
2. *Вычистить патогенные факторы и успокоить Разум*: это касается таких состояний Избытка, как застой Ци или Крови, Флегма-Огонь и Огонь, ведущих к Закупоренному или Беспокойному Разуму.
3. *Вычистить патогенные факторы, питать Сердце и успокоить Разум*: это касается недостатка Инь, вызывающего Пустой Жар, ведущий к Беспокойному и/или Ослабленному Разуму.
4. *Преобразовать Флегму, открыть отверстия и успокоить Разум*: это касается Флегмы или Флегмы-Огня, ведущих к Закупоренному Разуму.
5. *Обуздать и успокоить Разум*: этот метод заключается в использовании тяжелых минералов, опускающих поднимающуюся Ци как дополнение к другим методам лечения Проявления, когда Разум очень беспокоен. Пожалуйста, обратите внимание на то, что в Европе использование минералов в травяных лекарствах запрещено.

Следует заметить, что в контексте методов лечения травами выражение «успокоить Разум» как метод лечения встречается касательно психоэмоциональных проблем. Его следует понимать в широком смысле, включающем не только прямое значение успокоения Разума (как при тревоге), но и вообще как поднятие настроения (как при депрессии).

Различные патологии релевантные способы лечения можно привести в виде таблицы (табл. 12.2).

Действие некоторых наиболее часто используемых при психоэмоциональных проблемах точек приведено в главе 13.

Теперь мы можем рассмотреть лечение при помощи акупунктуры и трав для каждого из описанных выше паттернов.

Психоэмоциональный паттерн каждого синдрома будет упомянут после соответствующего травяного рецепта; тем, кто использует только акупунктуру, рекомендуется прочесть эти описания, так как они очевидным образом равно применимы к лечению как травами, так и акупунктурой. На рисунке 12.33 пояснено, как устроено описание лечения каждого паттерна.

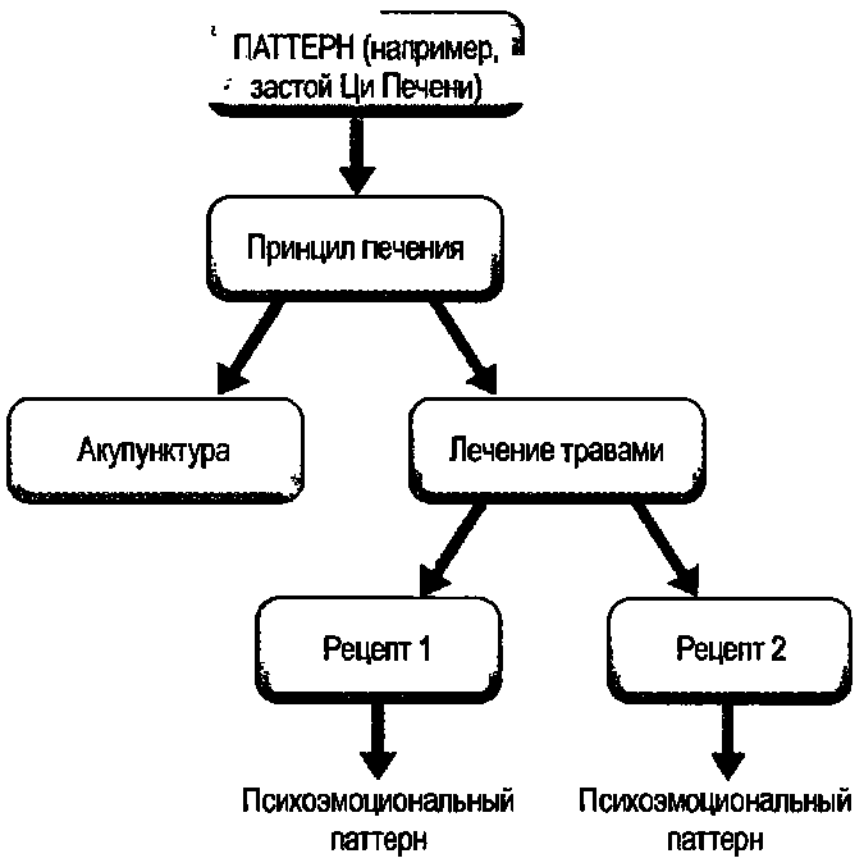


Рисунок 12.33. Структура рассмотрения лечения паттернов

Таблица 12.2. Патологии Разума и методы их лечения

НАРУШЕНИЕ РАЗУМА	ПАТОЛОГИЯ	МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ
Закупорен	Застой Ци	Двигать Ци, успокоить Разум
	Застой Крови	Укрепить Кровь, успокоить Разум
	Флегма	Преобразовать Флегму, открыть отверстия, успокоить Разум
Неспокоен	Недостаток Инь Крови	Питать Кровь или Инь, питать Сердце и успокоить Разум
	Недостаток Инь с Пустым Жаром	Питать Инь, вычистить Пустой Жар и успокоить Разум
	Застой Ци	Привести в движение Ци и успокоить Разум
	Застой Крови	Укрепить Кровь и успокоить Разум
	Огонь	Потушить Огонь и и успокоить Разум
	Флегма-Огонь	Потушить Огонь, преобразовать Флегму, открыть отверстия и успокоить Разум
Ослаблен	Недостаток Ци	Тонизировать Ци, успокоить и очистить Разум
	Недостаток Ян	Тонизировать Ян, успокоить и очистить Разум
	Недостаток Крови	Питать Кровь и успокоить Разум
	Недостаток Инь	Питать Инь и успокоить Разум

РАЗУМ ЗАКУПОРЕН

Разум может быть закупорен или «затуманен» застоем Ци, застоем Крови или Флегмой. Также он может закупориться под действием Жара при острой лихорадочной болезни, как в случае паттерна Жар в Перикарде на уровне Питательной Ци, но это особый случай, который здесь нас не интересует.

Закупорка Разума вызывает психическую спутанность из-за того, что фактор закупорки нарушает работу Разума: мышление, память, инсайт, составление представления о чем-либо, применение и понимание. Поэтому человек будет страдать спутанностью ума, плохой памятью, головокружениями, плохой концентрацией, неспособностью подобрать нужные слова и замедленным мышлением. В тяжелых случаях может произойти полная потеря инсайта, ведущая к психическому заболеванию.

На эмоциональном уровне при закупорке Разума наблюдается некоторая потеря инсайта, человек чувствует психическую спутанность и ведет себя несколько иррационально. Закупорка Разума может быть разной степени, от очень легкой, проявляющейся в виде легкой спутанности ума, до очень тяжелой, в каковом случае может произойти полная потеря инсайта в таких состояниях, как биполярное расстройство, психоз или шизофрения.

Конечно, степень закупорки Разума зависит от того, чем она вызвана: застоем Ци, застоем Крови или Флегмой, из которых вызванная застоем Ци – наиболее мягкая, а Флегмой – наиболее тяжелая.

Принцип лечения при закупорке Разума заключается в устранении патогенных факторов, раскрытии отверстий Разума и успокоении Разума. Как уже было отмечено выше, травяная формула должна иметь преимущественно острый и ароматный вкус.

В числе используемых для раскрытия отверстий при психоэмоциональных проблемах трав следующие:

- Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*
- Юй Цзинь *Корень куркумы*
- Юань Чжи *Корень истода*
- Хэ Хуань Пи *Кора альбиции*
- Су Хэ *Сян Стиракс*
- Ху По *Янтарь*.

Среди раскрывающих отверстия Разума точек акупунктуры P-5 Цзяньши, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин, Du-26 Жэньчжун, ST-40 Фэнлун, ST-25 Тяньшу, все точки Колодца, GB-17 Чжэнин, GB-18 Чэнлин, Du-19 Хоудин и GB-13 Бэньшэнь.

Застой Ци

Застой Ци Печени

Принцип лечения

Двигать Ци, умиротворить Печень, усмирить Эфирную Дшу, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

LIV-3 Тайчун, LI-4 Хэгу, LIV-14 Цимэнь, P-6 Нэйгуань, TB-6 Чжигоу, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь. Послабляющий или выравнивающий метод.

Объяснение

- LIV-3 – главная точка, одновременно двигающая Ци Печени и успокаивающая Разум. В комбинации с LI-4 («Четверо врат») она оказывает на Разум очень сильное успокаивающее воздействие.
- LIV-14, Му-точка живота Печени, двигает Ци Печени.
- P-6, косвенно связанная с Печенью посредством каналов Конечного Инь, двигает Ци Печени и успокаивает Разум.
- TB-6 двигает Ци Печени
- Du-24 и GB-13 сильно успокаивают Разум при паттернах Печени.

Специальная формула

ST-30 Цичун, KI-14 Сымань, KI-13 Цисюэ, LIV-3 Тайчун, P-6 Нэйгуань, BL-15 Синьшу, BL-18 Ганьшу, SP-6 Саньиньцзяо.

Объяснение

Эта формула используется при застое Ци Печени в нижней части области живота и при тревожащем Сердце подъеме возмущенной Ци Проходящего Сосуда (*Чун* Май). Такое состояние может быть вызвано шоком, гневом, чувством вины или длительным волнением и задумчивостью, приводящим к застою Ци. В сочетании с другими причинами болезни (такими, как, например, поднятие слишком тяжелых предметов, потеря крови при родах или уменьшение количества Крови и Инь во время менопаузы) это может привести к застою Ци Печени и возмущению Ци в Проходящем Сосуде.

Канал Печени проходит нижнюю часть абдоминальной области, желудок, диафрагму, легкие и горло; канал Почек проходит через печень, диафрагму, легкие и горло. Таким образом, оба они поднимаются к горлу, где могут вызвать ощущение сдавленности горла. Также оба они проходят по грудной клетке, где при застое Ци они могут вызывать чувство стеснения и напряжения в грудной клетке. В грудной клетке они оказывают воздействие на Сердце и Легкие, а потому и на Разум и Телесную Душу, вызывая тревогу, учащенное сердцебиение и несчастье.

В главе 65 «Оси Духа» говорится: *«Проходящий и Ответственный Сосуды берут начало в матке, проходят по позвоночнику и формируют Море каналов ... они поднимаются от живота к горлу»*[3]. В главе 60 «Простых вопросов» говорится: *«Проходящий Сосуд поднимается через ST-30 Цичун, идет вдоль канала Почек к пупку и грудной клетке, где расходится»*[4]. Итак, возмущенная Ци в Проходящем Сосуде воздействует на Сердце, вызывая тревогу, учащенное сердцебиение и помутнение рассудка.

- ST-30 – важная точка Проходящего Сосуда, который здесь выходит на поверхность, идя из промежности. Ее название значит «устремляющаяся Ци» или «проходящая Ци», и чун в ее названии отсылает к Чун Май, т. е. Проходящему Сосуду. Этот сосуд также связан со Светлым Ян, и их соединение находится именно в этой точке. Поэтому ST-30 используется для усмирения возмущенной Ци в Проникающем Сосуде, оказывающей воздействие не только на нижнюю часть абдоминальной области, но и по всей длине этого сосуда.
- KI-14 также усмиряет возмущенную Ци в Проходящем Сосуде, когда она воздействует на нижнюю часть абдоминальной области. Название этой точки значит «четыре полноты», что может отсылать к ощущению полноты в нижней части абдоминальной области, расходящемуся во всех четырех направлениях; это ощущение возникает от застоя Ци в Проходящем Сосуде. Другое значение ее названия связано с тем, что эта точка используется при лечении четырех состояний полноты, происходящих от застоя Ци, Крови, еды и Сырости.
- KI-13 – еще одна точка, находящаяся на Проходящем сосуде, и она также регулирует его Ци путем укрепления ее корня в нижней части живота.
- LIV-3 усмиряет возмущенную Ци в канале Печени и успокаивает движение Эфирной Души.
- P-6 также усмиряет возмущенную Ци в канале Печени, расслабляет грудную клетку, успокаивает Разум, успокаивает движение Эфирной Души и облегчает несчастье.
- BL-15 и BL-18 регулируют Ци Сердца и канала Печени, двигают Ци, успокаивают Разум и успокаивают движение Эфирной Души.
- SP-6 помогает усмирить возмущенную Ци посредством укрепления ее корня, т. е. Печени и Почек.

Лечение травами

Рецепт

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ

Пилюли из гардении и лигустикума

Объяснение

Эта формула в основном используется при застое Ци Печени, но она также лечит и застой Крови, удержание еды, застой Флегмы и Сырости и связанный Жар. Поэтому она называется «формулой шести застоев». Она чрезвычайно эффективно двигает Ци, умиротворяет Печень и успокаивает Разум. Она особенно эффективна для раскрытия отверстий Разума и ослабления психической подавленности, происходящей от застоя Ци Печени.

Психоэмоциональный паттерн

Эта формула направлена на эмоциональные и психические проявления застоя Ци Печени в случаях, когда он вызывает закупорку Разума: резкую смену настроения, психическую подавленность, тяжелый предменструальный синдром, раздражительность, фрустрацию, иррациональное поведение, досаду и нетерпеливость. На физическом уровне наблюдается ощущение распирания, вздохи, отрыжка, утомляемость, подреберная боль, чувство стеснения в грудной клетке, нерегулярные менструации, неуклюжесть, распирание в груди и Струнный пульс (который также может быть Струнным только слева). В большинстве случаев язык не изменяется, хотя в тяжелых случаях он может быть слегка красным по бокам.

Три наиболее важных показателя для использования этой формулы – это утомляемость, подавленность и Струнный пульс.

Разновидности

- При закупорке Разума в этом состоянии добавьте Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* для раскрытия отверстий Разума и Юй Цзинь *Корень куркумы* для раскрытия отверстий Разума и движения Ци. В частности, Юй Цзи крайне эффективна при психической подавленности, так как ее сильная двигающая природа дает необходимый «толчок» для того, чтобы разблокировать установившиеся в результате хронической депрессии паттерны.
- При выраженном застое Ци увеличьте дозу Сян Фу и при необходимости добавьте Му Сян *Корень соссюреи* и Фо Шоу *Плод цитрона пальчатого*.
- При выраженной депрессии добавьте Хэ Хуань Пи *Кору альбиции*.
- При выраженной Сырости увеличьте дозу Цан Чжу *Корневища атрактилодеса* и при необходимости добавьте Фу Лин *Порию кокосовидную* и Хоу По *Кору магнолии лекарственной*.
- При выраженном застое Крови увеличьте дозу Чуань Сюн и при необходимости добавьте Хун Хуа *Цветок сафлора* и Тао Жэнь *Семя персика*.
- При выраженном Огне увеличьте дозу Чжи Цзы и при необходимости добавьте Хуан Лянь *Корневище коптиса*.
- При выраженной Флегме добавьте Бань Ся *Корневище пинеллии*.
- При выраженном удержании еды увеличьте дозу Шэнь Цюй и при необходимости добавьте Май Я *Плод ячменя пророщенный*, Шань Чжа *Плод боярышника* и Ша Жэнь *Плод амомума*.
- При эмоциональной спутанности добавьте Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Закупорен – застой Ци, застой Ци Печени

Принцип лечения

Двигать Ци, умиротворить Печень, успокоить движение Эфирной Души и успокоить Разум.

Точки

LIV-3 Тайчун, LI-4 Хэгу, LIV-14 Цимэнь, P-6 Нэйгуань, TB-6 Чжигоу, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь. Послабляющий или выравнивающий метод.

Лечение травами

Рецепт

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ

Пилюли из гардении и лигустикума

Клинический случай

Тридцативосьмилетняя женщина хотела излечиться от первичного бесплодия. В течение двух лет она пыталась зачать. Гинеколог диагностировал у нее эндометриоз и спайки фаллопиевых труб, лазерное лечение которых она прошла. У нее были нормальные регулярные, но достаточно скудные (длившиеся по три дня) менструации. Она страдала ярко выраженным ощущением распирания в животе. У нее были панические атаки и она испытывала чувство стеснения в грудной клетке с учащенным сердцебиением. Во время атак она также испытывала чувство удушья в горле. Ее взгляд был нестабилен, как будто она была напугана. У ее языка были Красные кончик и бока,

но в остальном он был совершенно нормальным. Ее пульс был Скользящим, Коротким и Подвижным (Подвижный пульс – короткий, вибрирующий и имеет форму боба).

Во время консультации на вопрос о когда-либо испытанном шоке она ответила, что в возрасте 22 лет была изнасилована.

Диагноз Это состояние воздействующего на Сердце застоя Ци в канале Печени и в Проходящем Сосуде. Шок воздействует не только на Сердце, но и на Почки; у женщин это часто приводит к застою Ци в Проходящем Сосуде и канале Печени. Возмущенная Ци из нижней части абдоминальной области поднимается вверх и раздражает Сердце и Разум, вызывая, в данном случае, учащенное сердцебиение, чувство стеснения в грудной клетке и тревогу. Ощущение полноты и распирания в нижней части абдоминальной области вызывал Застой Ци в Проходящем Сосуде. Ее глаза и пульс явно свидетельствовали о высокой вероятности перенесения шока в прошлом, почему я и спросил ее об этом. Язык также говорил о застое в Печени и в Сердце. Итак, в данном случае бесплодие было следствием не недостатка, а препятствующего зачатию застоя Ци в Проходящем и Ответственном Сосудах.

Лечение Лечение велось и акупунктурой, и травами. Лечение акупунктурой проходило весьма нерегулярно, так как она жила очень далеко. При каждой встрече я использовал приведенную выше особую формулу в более или менее неизменном виде, т.е. ST-30 Цичун, KI-14 Сымань, KI-13 Цисюэ, LIV-3 Тайчун, P-6 Нэйгуань, BL-15 Синьшу, BL-18 Ганьшу и SP-6 Саньиньцзяо. Объяснение этой формулы было дано выше в разделе «Застой Ци Печени».

Использованный травяной отвар был вариацией сочетания двух формул: Юэ Цзюй Вань *Пилюль из гардении и лигустикума* и Ань Шэнь Дин Чжи Вань *Пилюль, успокаивающих Дух и возвращающих Силу Воли.*

- **Сян Фу** *Корневище сыти* 9 г
- **Шань Чжи Цзы** *Плод гардении* 4 г
- **Чуань Сюн** *Корневище лигустикума Валлиха* 4 г
- **Шэнь Цюй** *Лекарственные дрожжи* 4 г
- **Цан Чжу** *Корневище атрактилодеса* 4 г
- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 6 г
- **Фу Шэнь** *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 6 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 4 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 6 г
- **Чэнь Сян** *Смолистая древесина аквиларии* 4 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 4 г
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты* 6 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 3 г

Объяснение

- Первые пять трав составляют Юэ Цзюй Вань *Пилюли из гардении и лигустикума*, успокаивающие Печень и устраняющие застой. Акцент сделан на Сян Фу (из-за высокой дозы) для устранения застоя и усмирения возмущенной Ци в Проходящем Сосуде.
- Следующие четыре травы составляют Ань Шэнь Дин Чжи Вань *Пилюли, успокаивающие Дух и возвращающие Силу Воли* (без Лун Чи «*Зубов дракона*»), тонизирующие Сердце и успокаивающие Разум, особенно после шока.
- Дан Гуй добавлен для питания и укоренения Проходящего Сосуда в нижней части абдоминальной области; это способствует укоренению и подчинению возмущенной Ци.
- Чэнь Сян добавлен для подчинения возмущенной Ци в Проходящем Сосуде. Это действие приписывает ему и Ли Ши Чжэнь в своей книге о Необычных Сосудах[5].
- Суань Цзао Жэнь и Бай Цзы Жэнь добавлены для усмирения движения Эфирной Души и успокоения Разума.

Спустя шесть месяцев лечения она зачала, но на втором месяце беременности у нее, к сожалению, случился выкидыш. Она снова начала лечение и опять забеременела спустя шесть месяцев. На этот раз я прописал ей отвар, который следовало принимать с момента зачатия для предотвращения выкидыша:

- **Ту Сы Цзы** *Семя повилики* 6 г
- **Ду Чжун** *Кора эвкоммии* 6 г
- **Ша Жэнь** *Плод амомума* 4 г
- **Цзы Су Е** *Лист периллы* 4 г
- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового* 6 г

Все эти травы препятствуют выкидышу, и на этот раз она смогла пройти весь период беременности и родить ребенка.

Застой Ци Сердца и Легких

Принцип лечения

Двигать Ци, стимулировать опускание Ци Сердца и Легких, успокоить Разум, успокоить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LU-7 Лецюэ, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, ST-40 Фэнлун, LI-4 Хэгу. Послабляющий или выравнивающий метод в случае хронического заболевания.

Объяснение

- LU-7 стимулирует опускание Ци Легких и успокаивает Телесную Душу. Она оказывает сильное воздействие на психику и освобождает застой Ци в грудной клетке. Согласно «Пояснениям к использованию точек акупунктуры» (1654), эта точка используется, когда человек грустен и много плачет[6].
- HE-7 питает Сердце и успокаивает Разум.
- P-6 стимулирует опускание Ци Сердца, раскрывает грудную клетку, освобождает полноту и застой и успокаивает Разум.
- Ren-15 обладает сильным успокаивающим воздействием на Разум. Также она освобождает полноту в грудной клетке.
- Ren-17 стимулирует опускание Ци Легких и освобождает полноту и застой в грудной клетке.
- ST-40 гармонизирует Желудок, раскрывает грудную клетку и успокаивает Разум.
- LI-4 гармонизирует подъем и опускание Ци в Среднем Обогревателе, освобождает полноту и успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН

Отвар пинеллии и магнолии

Объяснение

Эта формула из «Рассуждений о болезнях, вызванных Холодом» обычно используется при паттерне сливовой косточки, который характеризуется закупоркой в горле, психической подавленностью и раздражительностью. В наши времена этот паттерн связывается с застоем Ци Печени, для лечения которого и используется эта формула. Анализ формулы, однако, обнаруживает, что в ней содержатся травы, двигающие Ци Печени и даже проникающие в Печень. Основной акцент формулы на движении застойной Ци Сердца и Легких.

Застой Ци Сердца и Легких происходит от грусти и скорби, продолжающихся в течение долгого времени. Сначала эти эмоции истощают Ци Сердца и Легких и подавляют Разум и Телесную Душу. Истощение Ци Легких от грусти и скорби делает дыхание неглубоким и ослабляет циркуляцию Ци в грудной клетке, а в конечном итоге ведет к застою Ци Легких в грудной клетке. Одновременная слабость и застой Ци Легких могут также привести к появлению Флегмы. Канал Легких оказывает влияние на горло, и его застой может вызвать ощущение закупорки в горле. Среди других проявлений вздохи, трудности при глотании, легкая одышка, напряжение в грудной клетке, тошнота и рвота. Пульс Слабый в обеих Передних позициях.

Психоэмоциональный паттерн

Застой Ци Сердца и Легких происходит в результате продолжительной грусти и скорби, что ведет к истощению Разума и Телесной Души. Хранилище последней находится в Легких, и поэтому она влияет на дыхание. Человек становится тревожным и грустным, часто зевает; у него появляется характерное ощущение закупорки в горле и грудной клетке. Это вызвано стеснением Телесной Души в горле и грудной клетке. Хронический застой Ци Сердца закупоривает Разум и вызывает тяжелое помутнение.

Когда этот паттерн вызывает закупорку Разума, пациент чувствует спутанность и затуманенность сознания. Он или она может также страдать тяжелыми паническими атаками со страхом смерти.

Разновидности

- Как и при застое Ци Печени, для открытия отверстий Разума следует добавить Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*.
- При выраженном чувстве стеснения в груди, вызванном застоем Ци (слегка Струнный пульс), добавьте Цин Пи *Зеленую кожуру мандарина* и Му Сян *Корень соссюреи*.
- При рвоте повысьте дозу Бань Ся *Корневища пинеллии* и Шэн Цзян *Свежего корневища имбиря*.
- При чувстве тяжести под сердцем добавьте Чжи Ши *Плод померанца незрелый*.
- При эпигастральной боли добавьте Ша Жэнь *Плод амомума*.
- При кислой отрыжке с желтым налетом на языке добавьте Хуан Лянь *Корневище коптиса*.
- При кислой отрыжке с Бледным языком добавьте У Цзэй Гу *Кость каракатицы*.
- При горьком привкусе во рту добавьте Хуан Цинь *Корень шлемника*.

- При выраженном психическом беспокойстве и раздражительности добавьте Хэ Хуань Пи *Кору альбиции.*

Связанный рецепт

СЫ ЦИ ТАН

Отвар четырех времен года для семи Эмоций

Он состоит из Бань Ся Хоу По Тан с добавлением Да Цзао *Плода ююбы.*

Эта формула используется и на основании таких же показаний, как и Бань Ся Хоу По Тан, но оказывает еще более сильное воздействие на Разум. «Семь» в названии формулы говорит о семи эмоциях, а «Четыре» – о четырех временах года, указывая на эмоциональное состояние, длящееся по меньшей мере четыре времени года, т. е. на хроническое заболевание.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Закупорен – застой Ци, застой Ци Сердца и Легких

Принцип лечения

Двигать Ци, стимулировать опускание Ци Сердца и Легких, успокоить Разум, успокоить движение Эфирной Души.

Точки

LU-7 Лецюэ, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, ST-40 Фэнлун, LI-4 Хэгу. Послабляющий или выравнивающий метод в случае хронического заболевания.

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН

Отвар пинеллии и магнолии

Связанный рецепт

СЫ ЦИ ТАН

Отвар четырех времен года для семи Эмоций

Застой Крови

Застой Крови Сердца

Принцип лечения

Укрепить Кровь, устранить застой, очистить Сердце, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

P-6 Нэйгуань, P-5 Цзяньши, Ren-14 Цзюйцюэ, BL-14 Цзюэиньшу, BL-15 Синьше, Ren-17 Шаньчжун, HE-7 Шэньмэнь, SP-6 Саньиньцзяо, BL-17 Гэшу, BL-44 Шэньтан, GB-18 Чэнлин. Послабляющий или выравнивающий метод в случае хронического заболевания.

Объяснение

- P-6 укрепляет Кровь Сердца, раскрывает грудную клетку и успокаивает Разум.
- P-5 раскрывает отверстия Разума.
- Ren-14, Му-точка живота Сердца, укрепляет Кровь Сердца и успокаивает Разум.
- BL-14 и BL-15, Шу-точки спины Перикарда и Сердца, способствуют укреплению Крови и успокоению Разума соответственно.
- Ren-17 двигает Ци в грудной клетке; движение Ци способствует укреплению Крови.
- HE-7 успокаивает Разум.
- SP-6 укрепляет Кровь и успокаивает Разум.
- BL-17, точка Восьми Средоточий Крови, укрепляет Кровь (если она укалывается послабляющим или выравнивающим методом).
- BL-44 очищает Сердце и успокаивает Разум.
- GB-18 раскрывает отверстия Разума.

Лечение травами

Рецепт

СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН

Отвар, снимающий застой во Дворце Крови

Объяснение

Эта формула широко применяется при застое Крови в Верхнем Обогревателе, вызывающем боль в грудной клетке. Язык Фиолетовый, а пульс Струнный или Шероховатый.

Психоэмоциональный паттерн

Так как Кровь служит хранилищем Разума, всякая патология Крови может оказывать воздействие на Разум. Застой Крови возбуждает и закупоривает Разум. Возбуждает Разум он из-за того, что Ци и Кровь не могут свободно течь, что отражается на психоэмоциональном уровне в виде тревоги, психического беспокойства и бессонницы. Застой Крови закупоривает Разум, потому что затрудненный ток Крови замедляет приток Крови к Разуму, тем самым снижая проходимость его отверстий.

К застою Крови Сердца могут привести гнев, фрустрация, чувство обиды, чрезмерная радость, шок,

сильное стремление и чувство вины. Обычно он возникает лишь спустя долгое время, предваряемый застоем Ци.

Застоявшаяся в Сердце Кровь может вызывать депрессию, тревогу, учащенное сердцебиение, бессонницу, ощущение удушья в грудной клетке, раздражительность, резкую смену настроения и, в тяжелых случаях, маниакальное поведение. Сон сильно нарушен, пациент часто просыпается в течение ночи, мечется и ворочается и видит кошмары.

Разновидности

- Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* и Юй Цзин *Корень куркумы* следует добавить для того, чтобы раскрыть отверстия Разума и укрепить Кровь.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Закупорен – застой Крови, застой Крови Сердца

Принцип лечения

Укрепить Кровь, устранить застой, очистить Сердце, успокоить Разум.

Точки

P-6 Нэйгуань, P-5 Цзяньши, Ren-14 Цзюйцюэ, BL-14 Цзюэиньшу, BL-15 Синьше, Ren-17 Шаньчжун, HE-7 Шэньмэнь, SP-6 Саньиньцзяо, BL-17 Гэшу, BL-44 Шэньтан, GB-18 Чэнлин. Послабляющий или выравнивающий метод в случае хронического заболевания.

Лечение травами

Рецепт

СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН

Отвар, снимающий застой во Дворце Крови

Застой Крови Печени

Принцип лечения

Укрепить Кровь, умиротворить Печень, успокоить Разум и успокоить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-3 Тайчун, LIV-14 Цимэнь, BL-18 Ганьшу, BL-17 Гэшу, BL-47 Хуньмэнь, P-6 Нэйгуань, P-7 Далин, SP-6 Саньиньцзяо, Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь, GB-18 Чэнлин. Послабляющий или выравнивающий метод в случае хронического заболевания, кроме BL-47, которую следует укреплять.

Объяснение

- LIV-3 укрепляет Кровь Печени и успокаивает Разум и Эфирную Душу.
- LIV-14 и BL-18, Му-точка живота и Шу-точка спины соответственно, укрепляют Кровь Печени.
- BL-17 укрепляет Кровь.
- BL-47 успокаивает движение Эфирной Души и регулирует ее приход и уход.
- P-6 укрепляет Кровь, умиротворяет Печень и успокаивает Разум.
- P-7 укрепляет Кровь, раскрывает отверстия Разума и успокаивает Разум.
- SP-6 укрепляет Кровь и успокаивает Разум.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум при паттернах Печени.
- GB-18 раскрывает отверстия Разума.

Лечение травами

Рецепт

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ

Пилюли из гардении и лигустикума

Объяснение

Эта формула уже была рассмотрена в разделе о застое Ци Печени. Она может быть адаптирована для лечения Крови Печени путем увеличения дозы Чуань Сюн.

Психоэмоциональный паттерн

Застой Крови Печени вызывают гнев, чувство обиды, фрустрация, ревность, чувство вины и ненависть. Это приводит к крайней подавленности, тяжелым сменам настроения, сильной раздражительности, склонности к вспышкам гнева, навязчивой ревности и, в тяжелых случаях, маниакальному поведению.

Разновидности

- Юй Цзинь *Корень куркумы* добавляется для укрепления Крови Печени, раскрытия отверстий Разума и облегчения депрессии.
- При тяжелой депрессии добавьте Хэ Хуань Пи *Кору альбиции.*
- При сильных вспышках гнева добавьте Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего.*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Закупорен – застой Крови, застой Крови Печени

Принцип лечения

Укрепить Кровь, умиротворить Печень, успокоить Разум и успокоить движение Эфирной Души.

Точки

LIV-3 Тайчун, LIV-14 Цимэнь, BL-18 Ганьшу, BL-17 Гэшу, BL-47 Хуньмэнь, P-6 Нэйгуань, P-7 Далин, SP-6 Саньиньцзяо, Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь, GB-18 Чэнлин. Послабляющий или выравнивающий метод в случае хронического заболевания, кроме BL-47 – укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ

Пилюли из гардении и лигустикума

Застой Крови в Нижнем Обогревателе

Принцип лечения

Укрепить Кровь, гармонизировать Проходящий и Ответственный сосуды, устранить застой и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

SP-10 Сюэхай, SP-6 Саньиньцзяо, SP-4 Гунсунь и P-6 Нэйгуань, Ren-6 Цихай, KI-14 Сымань, ST-29 Гуйлай, BL-18 Ганьшу, BL-17 Гэшу, SP-1 Иньбай, Du-18 Цяньцзянь. Послабляющий метод.

Объяснение

- SP-10 укрепляет Кровь в матке.
- SP-6 укрепляет Кровь и успокаивает Разум.
- SP-4 и P-6 в сочетании друг с другом регулируют Проходящий Сосуд и укрепляют Кровь.
- Ren-6 двигает Ци, способствуя укреплению Крови.
- KI-14 – точка Проходящего Сосуда, укрепляющая Кровь.
- ST-29 укрепляет Кровь в матке.
- BL-18 и BL-17 в сочетании друг с другом укрепляют Кровь.
- SP-1 укрепляет Кровь в матке и успокаивает Разум.
- Du-18 раскрывает отверстия Разума, успокаивает Разум и регулирует Кровь Печени. Это сильная точка головы, применяющаяся для лечения беспокойства ума, маниакального поведения и ажитации.

Лечение травами

Рецепт

ТАО ХЭ ЧЭН ЦИ ТАН

Отвар персика, направляющий Ци

Объяснение

Эта формула используется при застое Крови в Нижнем Обогревателе. Она взята из «Рассуждений о болезнях, вызванных Холодом» и используется для укрепления Крови в Нижнем Обогревателе посредством движения вниз под действием Да Хуан *Корневища и корня ревеня* и Ман Сяо *Натрия сульфата.*

Психоэмоциональный паттерн

Этот рецепт взят из «Рассуждений о болезнях, вызванных Холодом» и относится к паттерну органа Великого Ян от аккумуляции Крови. Этот паттерн заключается в аккумуляции Крови в гипогастрии, следующей за проникновением Холода. Он проявляется жаром по ночам, делирием, сильной болью в нижней части абдоминальной области, беспокойством ума и маниакальным поведением. Это изначальное предназначение этой формулы. Она может быть использована при психоэмоциональных проблемах, происходящих от застоя Крови в Нижнем Обогревателе (или его вызывающих).

Гнев, фрустрация, ненависть, чувство обиды и вины могут вызвать это состояние спустя долгий период времени. Чувство вины часто приводит к застою Крови в Нижнем Обогревателе, в особенности у женщин. Почему эти эмоции в данном случае приводят к застою Крови именно в Нижнем Обогревателе, а не где-либо еще? Прежде всего, это явление наиболее распространено среди женщин, склонных к застою Крови в матке. Однако оно также может быть вызвано и другими сопутствующими причинами, например поднятием тяжестей, ведущим к застою в Нижнем Обогревателе.

Также эта формула применяется при психозе, вызванном застоем Крови в матке после деторождения.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Закупорен – застой Крови, застой Крови в Нижнем Обогревателе

Принцип лечения

Укрепить Кровь, гармонизировать Проходящий и Ответственный сосуды, устранить застой и успокоить Разум.

Точки

SP-10 Сюэхай, SP-6 Саньиньцзяо, SP-4 Гунсунь и P-6 Нэйгуань, Ren-6 Цихай, KI-14 Сымань, ST-29 Гуйлай, BL-18 Ганьшу, BL-17 Гэшу, SP-1 Иньбай, Du-18 Цяньцзянь. Послабляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ТАО ХЭ ЧЭН ЦИ ТАН
Отвар персика, направляющий Ци

Флегма затуманивает Разум

Флегма-Жар раздражает Разум

Принцип лечения
Преобразовать Флегму, раскрыть отверстия и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки
ST-40 Фэнлун, P-7 Далин, P-6 Нэйгуань, P-5 Цзяньши, Du-14 Дачжуй, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Du-20 Байхуэй, LI-4 Хэгу, LU-7 Лецюэ, Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, LI-7 Вэньлю, ST-25 Тяньшу. Послабляющий или выравнивающий метод, кроме Du-14, Du-20, Ren-12, ST-36, BL-20, BL-15 и BL-44, которые следует укреплять.

Объяснение
- ST-40 преобразует Флегму.
- P-7 преобразует Флегму в Сердце и успокаивает Разум.
- P-6 раскрывает отверстия Разума.
- P-5 преобразует Флегму в Сердце.
- Du-14 при послабляющем методе вычищает Жар Сердца.
- BL-15 и BL-44 тонизируют Сердце и очищают Разум.
- Du-20 очищает Разум.
- LI-4 и LU-7 регулируют подъем чистой Ци и опускание мутной Ци в голове, тем самым очищая Разум.
- Ren-12, ST-36 и BL-20 тонизируют Селезенку, способствуя преобразованию Флегмы.
- LI-7 раскрывает отверстия Разума. В книге «Пояснения к использованию точек акупунктуры» (1654) говорится, что эта точка используется, когда человек *«безумен и видит призраков»*[7].
- ST-25 – важная точка при психоэмоциональных проблемах, вызванных затуманивающей Разум Флегмой. Она регулирует Желудок и раскрывает отверстия Разума. В книге «Пояснения к использованию точек акупунктуры» говорится, что эта точка используется, когда *«Эфирная и Телесная Души не имеют хранилища»*[8].

Лечение травами

Рецепт
ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение
У этой интересной формулы (известной с 1174 года) существует два главных объяснения. Изначально она использовалась при вызванном тяжелым острым заболеванием недостатке Желчного Пузыря, проявляющемся в застенчивости, нервозности, бессоннице (когда человек просыпается рано по утрам) и психическом беспокойстве. С этой точки зрения его действие полностью соответствует названию «Согревающий Желчный Пузырь»: он тонизирует Желчный Пузырь и стимулирует *физиологический* подъем Ци Печени.

В более поздние времена он стал чаще использоваться при Флегме-Жаре, воздействующей на Желудок, Сердце или Легкие. Среди главных симптомов, при которых он используется в этом контексте, – психическое беспокойство, нервозность, бессонница, горький и липкий вкус, ощущение возбуждения в области сердца, помутнение рассудка, раздражительность, маниакальное поведение, тошнота, рвота, учащенное сердцебиение, головокружения, Распухший язык с липко-желтым налетом и Струнный или Скользящий пульс.

Два особых вида пульса и языка четко указывают на необходимость использования этой формулы. Первый – когда язык Распухший и имеет комбинированную трещину Сердца и Желудка с грубым, кистевидным желтым налетом внутри трещины Желудка. Комбинированная трещина сердца и Желудка тянется до самого кончика, что характерно для трещины Сердца, но при этом она широкая и неглубокая в центре, что характерно для трещины Желудка (см. рис. 12.34).

Другим признаком служит пульс: он Большой, Скользящий и Струнных в обеих Средних позициях, справа и слева.

Психоэмоциональный паттерн
Флегма-Жар нарушает работу Разума двумя способами: Флегма закупоривает отверстия Разума, а Жар волнует Разум. Сочетание двух этих факто-

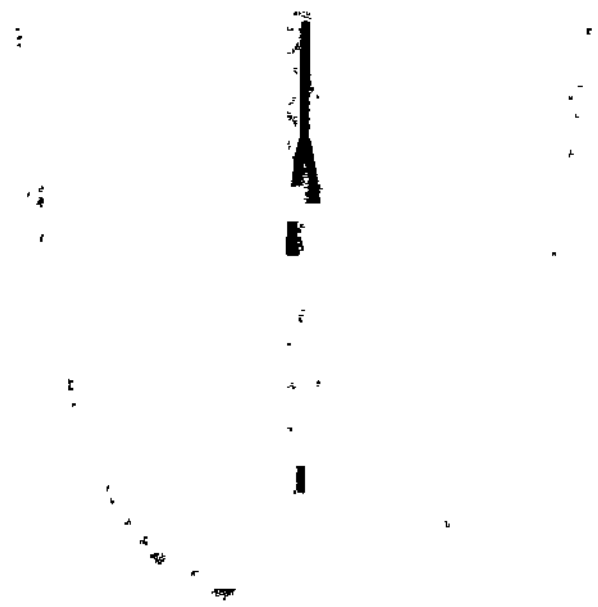


Рисунок 12.34. Комбинированная трещина Желудка и Сердца

ров приводит к психическому беспокойству, немного «маниакальному» поведению, психической спутанности, повышенной говорливости, смешливости, бодрствованию допоздна за работой и бессоннице. В тяжелых случаях, это бывает связано с биполярным расстройством либо шизофренией.

Рецепт
ГУЙ ШЭНЬ ТАН
Отвар, восстанавливающий Разум

Объяснение
Эта формула сочетает раскрытие отверстий Разума с преобразованием Флегмы и тонизацией Селезенки, Сердца и Почек. Поэтому ее можно применять при хронических заболеваниях, когда Флегма затуманивает Разум на фоне недостатка Ци и Ян.

Психоэмоциональный паттерн
С психоэмоциональной точки зрения пациент будет спокойней, чем в предыдущих двух случаях. Он или она будет чувствовать сильную спутанность разума, изнуренность и подавленность. В сочетании с недостаточными Сердцем и Почками, не питающими Разум, закупорка Разума Флегмой делает человека очень забывчивым и дезориентированным.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Закупорен – Флегма затуманивает Разум, Флегма-Жар раздражает Разум

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, раскрыть отверстия и успокоить Разум.

Точки

ST-40 Фэнлун, P-7 Далин, P-6 Нэйгуань, P-5 Цзяньши, Du-14 Дачжуй, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Du-20 Байхуэй, LI-4 Хэгу, LU-7 Лецюэ, Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, LI-7 Вэньлю, ST-25 Тяньшу. Послабляющий или выравнивающий метод, кроме Du-14, Du-20, Ren-12, ST-36, BL-20, BL-15 и BL-44, которые следует укреплять.

Лечение травами

Рецепт
ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Клинический случай

Тридцатидевятилетний мужчина на протяжении восьми лет страдал тем, что было обозначено как «фобическая тревога». Это был очень сложный случай, так как его проблему осложняло множество факторов, так что следует начать не с наличных симптомов, а изложить его случай с самого начала. Его детство было очень трудным, прежде всего потому, что его мать не любила и постоянно упрекала его. В возрасте 28 лет он работал в Белфасте в период очень напряженного политического и военного положения, что вызывало у него весьма сильную тревогу. Он пережил шок, найдя под своей машиной бомбу. Когда ему было 30, он попал в автомобильную аварию и был контужен. Девять месяцев спустя он заболел очень тяжелой формой гриппа, почти приведшей к летальному исходу. Месяц он пролежал в постели с постоянно высокой температурой. Спустя несколько месяцев после этого у него случился приступ истерического плача, он не мог говорить, двигаться и не выносил света. Его семейный врач предположил, что у него было кровоизлияние в мозг, но это оказалось не так. После приступа он продолжал находиться в состоянии крайней тревоги, потерял веру в себя, у него была заниженная самооценка, он чувствовал крайнюю неуверенность и был склонен к приступам плача. В это время он начал посещать психотерапевта, а затем психиатра, который прописал ему транквилизаторы (диазепам и темазепам) и антидепрессанты из группы ингибиторов моноаминоксидазы.

Он начал лечение акупунктурой с моим коллегой, который направил его ко мне для траволечения.

Когда он пришел ко мне, главными его симптомами были эпигастральная боль, чередование запора и диареи, боль в суставах, жжение в глазах и ощущение жара в задней части головы.

На психическом уровне основными проявлениями были тяжелая тревога, бессонница, приступы плача, плохая память и концентрация, подавленность, недостаток уверенности в себе и низкая самооценка.

Его глаза были лишены блеска и выглядели испуганно, вес его тела был больше нормы, его лицо было очень тусклым и землистым.

Его язык был темно-Красный, Распухший, с трещиной Сердца, без налета и сухой. Кончик языка был краснее, а корень был лишен духа (ил. 12.2). При этом его пульс был слегка Быстрым, весьма Полным и Скользящим.

Диагноз Это чрезвычайно сложное заболевание. Что касается паттернов, то их по существу два: тяжелый недостаток Инь Сердца и Почек (Красная поверхность языка с красным кончиком и лишенным духа корнем, психическое беспокойство, тревога, бессонница, жжение в глазах, ощущение затылочного жара, недостаток уверенности в себе и низкая самооценка) и Флегма-Жар, затуманивающая Разум (плач без причины, плохая память и концентрация). Есть еще несколько паттернов, но их можно считать второстепенными. Например, имеется недостаток Инь Желудка, вызывающий эпигастральную боль; Сырость-Жар, вызывающая боль в суставах; некоторый застой Ци Печени, вызывающий чередование запоров и диареи, а также некоторый недостаток Селезенки, вызывающий превышение нормы веса и общую усталость. Именно недостаток Селезенки служил основой, в течение многих лет вызывавшей формирование Флегмы, которая позже преобразовалась во Флегму-Жар.

Почему же при наличии Флегмы на языке нет густо-липкого налета? Причиной этому служит лежащий в основе тяжелый недостаток Инь, вызывавший отпадение налета. Поэтому Флегма, незаметная в цвете языка, проявляется тем не менее в его распухании (который при таком тяжелом недостатке Инь должен был бы быть Тонким) и в симптомах и в Полном и Скользящем пульсе.

Появление недостатка Инь очевидно относилось ко времени тяжелого гриппа. Непрерывно высокая температура в течение месяца сожгла жидкости тела и травмировала Инь. Многолетний недостаток Инь привел к формированию Пустого Жара, раздражающего Разум. С другой стороны, недостаток Инь и сам по себе лишает Разум и Эфирную Душу корня и вызывает недостаток уверенности и низкую самооценку. Флегма-Жар, напротив, закупоривает Разум и приводит к приступам плача.

Очевидно, на все это оказали влияние его детские переживания, послужившие основой для развития его заболевания в дальнейшем, в особенности из-за того, что отсутствие материнской любви привело к недостатку уверенности в себе и низкой самооценке. Свою роль сыграли и другие этиологические факторы. Контузия в результате автомобильной аварии могла повлиять на его мозг и внести вклад в развитие заболевания.

Итак, мы можем разделить причины его заболевания на три стадии (рис. 12.35).

Принцип лечения Лечение было направлено прежде всего на два главных паттерна: недостаток Инь и Флегму-Жар; принцип лечения заключался в питании Инь Сердца и Почек, вычищении Пустого Жара, раскрытии отверстий Разума, успокоении Разума, укоренении Эфирной и Телесной Души и укреплении Силы Воли.

Лечение травами Пациент лечится уже в течение четырех лет и продолжает лечение; поэтому используемая формула, естественно, модифицировалась множество раз. Наиболее часто использовалась вариация трех рецептов:

1. Вэнь Дань Тан *Отвар, согревающий Желчный Пузырь;*
2. Тянь Ван Бу Синь Дань *Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце;*
3. Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и ююбы.*

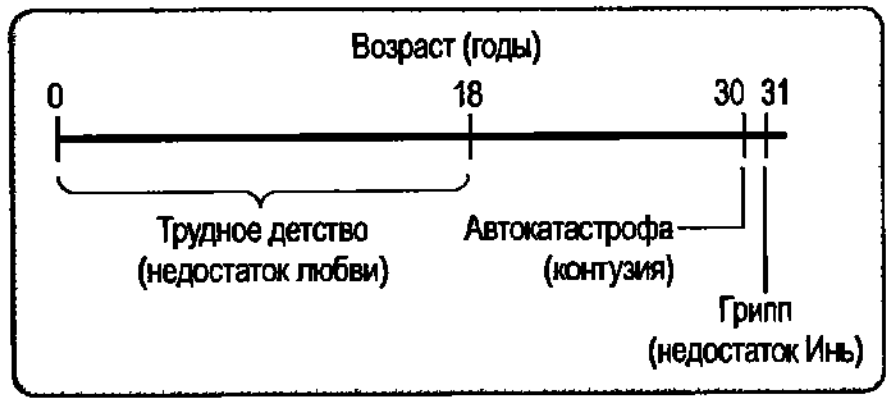


Рисунок 12.35. Причины заболевания пациента с диагнозом «фобическая тревога»

Например, использовалась такая формула:

- **Чжу Жу** *Побеги бамбука* 6 г
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый* 4 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии* 6 г
- **Фу Лин** *Пория* 6 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 3 г
- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании* 9 г
- **Май Мэнь Дун** *Корень офиопогона* 6 г
- **Сюань Шэнь** *Корень норичника* 4 г
- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня* 6 г
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты* 6 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 6 г
- **У Вэй Цзы** *Плод лимонника* 4 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 9 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 4 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 4 г
- **Фу Сяо Май** *Семя пшеницы* 6 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 9 г
- **Да Цзао** *Плод ююбы* 10 шт

Объяснение

Это вариация трех вышеназванных формул. Основные прибавления – это Ши Чан Пу и Юй Цзинь, используемые для раскрытия отверстий Разума. Эти две травы использовались не каждый раз, так как они острые и травмируют Инь.

Разновидности Разновидности, применявшиеся в разное время в зависимости от состояния пациента:

- Ду Чжун *Кора эвкоммии* для укрепления Почек, Силы Воли и его самоуверенности и самооценки. Несмотря на то, что эта трава тонизирует Ян Почек, она может добавляться к рецепту в сочетании с питающими Инь травами.
- Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* для раскрытия отверстий Разума и облегчения депрессии.
- Бай Хэ *Луковица лилии* для питания Инь Легких и помощи при грусти и плаче.
- Цзюй Хуа *Цветок хризантемы* против жжения в глазах.
- Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* для улучшения сна.
- Му Сян *Корень соссюреи* для приведения Ци в движение с целью преобразовать Флегму.
- Тай Цзы Шэнь *Корень ложнозвездчатки* и Шань Яо *Корневище диоскореи* для питания Инь Желудка.

Недавно этот пациент получил консультацию профессора Чжоу Чжун Ин, одного из моих учителей из Нанкина, и тот подтвердил диагноз: Флегма-Жар и недостаток Инь. Он предложил рецепт, включающий формулу Бай Хэ Чжи Му Тан *Отвар лилии и анемаррены* из «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца»[9]. В этом древнем трактате описано состояние под названием «синдром Лилии», очень похожее на состояние этого пациента. В книге говорится:

«Симптомы и признаки [Синдрома Лилии] *таковы: пациент хочет есть, но не может глотать и не может говорить. Он хочет лежать в постели, но не может лежать спокойно, так как он беспокоен. Он хочет гулять, но скоро устает. Иногда ему нравится есть, но он не выносит запаха еды. Он иногда чувствует жар, а иногда холод, но без горячки или озноба. У него во рту горький вкус, а моча темная. Пациент выглядит как одержимый, а его пульс быстрый»*[10].

Предложенное для этого состояния лекарство – отвар Бай Хэ *Луковицы лилии* и Чжи Му *Корневища анемаррены*.

Итак, предложенная профессором Чжоу формула такова:

- **Хуан Лянь** *Корневище коптиса* 4 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии* 6 г
- **Дань Нань Син** *Аризема с желчью* 4 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 3 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 4 г
- **Чжу Жу** *Побеги бамбука* 6 г
- **Дань Шэнь** *Корень шалфея многокорневого* 6 г
- **Май Мэнь Дун** *Корень офиопогона* 9 г
- **Чжи Му** *Корневище анемаррены* 9 г
- **Бай Хэ** *Луковица лилии* 9 г
- **Му Ли** *Раковина устрицы* 15 г

Объяснение

- Первые семь трав – вариация Вэнь Дань Тан *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*, без Чжи Ши *Плода померанца незрелого* и с добавлением Хуан Лянь и Нань Син для преобразования Флегмы-Жара.
- Дань Шэнь проникает в Сердце и успокаивает Разум.
- Май Дун питает Инь Сердца.
- Чжи Му питает Инь и вычищает Пустой Жар.
- Бай Хэ питает Инь и облегчает грусть и плач.
- Му Ли питает Инь

Спустя четыре года лечения состояние пациента значительно улучшилось, однако предстоит еще немалая работа. На физическом уровне он избавился от всех симптомов, и его язык теперь значительно менее Красный и имеет тонкий налет. На психическом уровне память и концентрация улучшились, а самоуверенность и самооценка заметно повысились. Он стал менее тревожным и прекратил прием медикаментов.

РАЗУМ НЕСПОКОЕН

Разум (*Шэнь*), Эфирная Душа (*Хунь*) и Телесная Душа (*По*) могут быть беспокойны либо вследствие недостатка Инь Крови, либо вследствие наличия тревожащего Разум патогенного фактора. Таким патогенным фактором может быть застой Ци, застой Крови, Огонь, Флегма-Огонь или Пустой Жар. Проявления в обоих случаях будут схожими, но в случае, если они связаны исключительно с недостатком без патогенного фактора, они будут слабее.

Основные проявления беспокойного Разума – это тревога, беспокойство ума, бессонница и ажитация. В случае беспокойства Эфирной Души вдобавок будут наблюдаться кошмары, раздражительность и рассеянность. В случаях беспокойства Телесной Души будет наблюдаться тревога с одышкой и ощущением напряжения в грудной клетке, сильное беспокойство и соматизация эмоций на коже, например, в виде зудящей сыпи.

Принцип лечения при беспокойном Разуме – питать Кровь и Инь, устранить патогенные факторы и успокоить Разум.

Недостаток Крови

Недостаток Крови Сердца

Принцип лечения

Тонизировать Сердце, питать Кровь и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Ren-14 Цзюйцюэ, HE-7 Шэньмэнь, Ren-4 Гуаньюань, ST-36 Цзусанли, SP-6 Саньминьцзяо, P-6 Нэйгуань и SP-4 Гунсунь. Укрепляющий метод; возможно применение моксы.

Объяснение

- BL-15, Шу-точка спины Сердца, тонизирует Сердце. Может использоваться только с прямым прижиганием.
- BL-44 тонизирует Сердце и успокаивает Разум.
- Ren-14, Му-точка живота Сердца, и HE-7 успокаивают Разум.
- Ren-4 питает Кровь и успокаивает Разум.
- ST-36 питает Кровь.
- SP-6 питает Кровь и успокаивает Разум. Она эффективна при бессоннице, вызванной недостатком Крови.
- P-6 и SP-4 раскрывают Связывающий сосуд Инь (*Инь Вэй Май*), что питает Кровь и успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I)

Отвар, питающий Сердце

Объяснение

Эта формула предназначена специально для лечения психических и эмоциональных последствий недостатка Крови Сердца, таких, как бессонница (трудности при засыпании), учащенное сердцебиение, легкая тревога и плохая память. Среди других проявлений будут тускло-бледное лицо, Бледно-Тонкий язык и Шероховатый пульс.

Психоэмоциональный паттерн

Страх, грусть, скорбь и беспокойство могут ослабить Кровь Сердца и вызвать это состояние. Человек будет бледным с тусклым лицом, глаза будут выглядеть тревожными и достаточно тусклыми, он или она будет боязлив, слегка тревожен и немного подавлен. В этом случае проявления беспокойства Разума (тревожность и ажитация) будут скорее умеренными, так как недостаток Крови не сопровождается Пустым Жаром.

Человек также будет испытывать сильное желание доставить удовольствие другим людям и членам своей семьи. Ввиду склонности женщин к недостатку Крови, это состояние гораздо больше распространено среди женщин. Между прочим, оно может возникнуть и от потери Крови при деторождении. Потеря Крови из Ответственного и Проходящего Сосудов во время родов может воздействовать на Сердце из-за его связи с маткой посредством Маточного Сосуда (*Бао-Май*). Когда Кровь Сердца ослабляется, Разум лишается своего хранилища и становится боязливым и тревожным.

Разновидности

- При тяжелой бессоннице добавьте Лун Янь Жоу *Мякоть плода лонгана*, питающий Кровь Сердца и успокаивающий Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – недостаток Крови, недостаток Крови Сердца

Принцип лечения

Тонизировать Сердце, питать Кровь и успокоить Разум.

Точки

BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Ren-14 Цзюйцюэ, HE-7 Шэньмэнь, Ren-4 Гуаньюань, ST-36 Цзусанли, SP-6 Саньминьцзяо, P-6 Нэйгуань и SP-4 Гунсунь. Укрепляющий метод; возможно применение моксы.

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I)
Отвар, питающий Сердце

Недостаток Инь

Недостаток Инь Сердца

Принцип лечения

Тонизировать Сердце, питать Инь и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Ren-14 Цзюйцюэ, HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, Ren-15 Цзювэй, Ren-4 Гуаньюань, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Укрепляющий метод без прижигания.

Объяснение

- BL-15, Шу-точка спины Сердца, тонизирует Сердце.
- BL-44 тонизирует Сердце и успокаивает Разум.
- Ren-14, Му-точка живота Сердца, и HE-7 успокаивают Разум.
- HE-6 питает Инь Сердца.
- Ren-15 успокаивает Разум и облегчает тревогу.
- Ren-4 питает Инь и успокаивает Разум. Она питает Инь Почек, часто лежащий в основе недостатка Инь Сердца.
- ST-36 питает Инь Желудка.
- SP-6 питает Инь и успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

БАЙ ЦЗЫ ЯН СИНЬ ВАНЬ
Пилюли биоты, питающие Сердце

Объяснение

Эта формула похожа на предыдущую, так как она тоже питает Кровь Сердца; ее отличие в том, что она питает Инь Сердца. Поэтому картина симптомов и признаков, при которой показана эта формула, другая: в ней больше проявлений недостатка Инь, в том числе бессонница (когда человек часто просыпается по ночам), ощущение жара по вечерам, сухость во рту и в горле, ночная потливость, более выраженные тревожность и беспокойство ума, румянец на скулах, учащенное сердцебиение, Красный язык без налета и с еще более красным кончиком и Поверхностно-Пустой пульс.

Психоэмоциональный паттерн

Страх, грусть, скорбь и беспокойство в сочетании с многолетним переутомлением могут привести к недостатку Инь Сердца. Недостаток Инь Сердца – более глубокий по сравнению с недостатком Крови уровень, и когда он затрагивает Сердце, Разум лишается своего хранилища. Это делает человека боязливым, очень тревожным и беспокойным. Эти симптомы носят более тяжелый характер, чем при недостатке Крови Сердца. Другое отличие в том, что они более ярко выражены по вечерам. Пожалуйста, заметьте, что недостаток Инь делает Разум беспокойным даже без Пустого Жара.

Страдающий этим заболеванием человек будет склонен к подавленности и угнетенности, ему будет недоставать силы воли и энергии, а тело, вероятно, будет худым.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – недостаток Инь, недостаток Инь Сердца

Принцип лечения

Тонизировать Сердце, питать Инь и успокоить Разум.

Точки

BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Ren-14 Цзюйцюэ, HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, Ren-15 Цзювэй, Ren-4 Гуаньюань, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Укрепляющий метод без прижигания.

Лечение травами

Рецепт

БАЙ ЦЗЫ ЯН СИНЬ ВАНЬ

Пилюли биоты, питающие Сердце

Клинический случай

Двадцативосьмилетний мужчина жаловался на нервозность, сопровождавшуюся дрожью в руках. По его словам, он почти постоянно сильно нервничает, особенно на работе, и дрожь в руках сильно его огорчает. Также он жаловался на сухость во рту, потливость, одышку и бессонницу (он просыпался в течение ночи). Ему не хватало самоуверенности, он постоянно испытывал сомнения, беспокойство и тревогу.

В его языке не было ничего примечательного, кроме того, что он был слегка Распухшим. Его пульс был Подвижным; это Быстрый, Короткий пульс в форме боба, создающий ощущение скорее вибрации, чем пульсации.

Диагноз Симптомы этого человека до некоторой степени не вписываются ни в один из обычных паттернов. Некоторые симптомы вроде бы указывают на недостаток Инь (ощущение жара и прерывистость сна), но они недостаточно тяжелы для того, чтобы служить основанием для такого диагноза, а язык не показывает недостатка Инь. С другой стороны, есть некоторые признаки недостатка Ци (потливость, одышка).

Эта проблема вызвана многолетним страхом и беспокойством; страх воздействовал на Сердце и Разум, а беспокойство – на Легкие и Телесную Душу. Нарушение работы Разума вызвало бессонницу, а нарушение работы Телесной Души вызвало одышку, потливость и дрожь в руках.

На вопрос о его детстве он ответил, что оно было весьма трудным и неспокойным из-за того, что отец любил его сестру больше и не скрывал этого. Отец постоянно хвалил ее за успехи в школе и упрекал его в том, что он хуже сестры. Жесткое неодобрение со стороны отца в течение нескольких лет детского развития сформировало глубокое чувство ненадежности, приведшее к страху и беспокойству.

Принцип лечения Тонизировать Ци и Инь Легких и Сердца, питать и успокаивать Разум и успокоить движение Телесной Души.

Акупунктура Были укреплены следующие точки:

- HE-7 Шэньмэнь, SP-6 Саньиньцзяо, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан и Ren-15 Цзюйвэй питают Сердце и успокаивают Разум.
- LU-9 Тайюань, BL-13 Фэйшу и BL-42 Поху тонизируют Легкие и успокаивают движение Телесной Души.

Спустя шесть месяцев еженедельного лечения все его симптомы исчезли, а руки перестали дрожать. В сочетании с рекомендованной мной психотерапией он проанализировал приобретенные в детстве поведенческие паттерны и обрел самоуверенность.

Недостаток Инь Печени

Принцип лечения

Тонизировать Печень, питать Инь, успокаивать разум и успокаивать движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, BL-18 Ганьшу, BL-47 Хуньмэнь. Укрепляющий метод без прижиганий.

Объяснение

- LIV-8 питает Инь Печени.
- SP-6 питает Инь и укрепляет Печень, Селезенку и Почки.
- KI-3 и Ren-4 питают Инь Почек. Будучи матерью Инь Печени, Инь почек косвенно питает Инь Печени. Ren-4 также обладает сильным укореняющим воздействием и успокаивает Разум и движение Эфирной Души.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум, в особенности при нарушениях Печени.
- BL-18 и BL-47 укореняют Эфирную Душу.

Лечение травами

Рецепт

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН

Отвар зизифуса колючего

Объяснение

Эта формула питает Инь Печени, успокаивает Разум и успокаивает движение Эфирной Души. У нее сладкий и кислый вкус, питающий Инь и «всасывающий» Эфирную Душу в Инь Печени.

Психоэмоциональный паттерн

Гнев, фрустрация и чувство обиды в сочетании с переутомлением и/или чрезмерной сексуальной активностью в течение многих лет может привести к такому состоянию. У женщин дополнительным фактором может служить сильная потеря крови при деторождении или продолжительная сильная потеря крови при тяжелых менструациях.

Недостаток Инь Печени лишает Эфирную Душу ее хранилища, что неизбежно воздействует и на Разум, так как Инь Печени – мать Инь Сердца. Страдающий этим состоянием будет чувствовать себя подавленным, лишенным чувства направленности в жизни, будет психически беспокоен. Он будет страдать нарушениями сна и часто просыпаться в течение ночи. У него также могут быть тяжелые беспокойные сновидения из-за блужданий неукорененной Эфирной Души по ночам.

Рецепт

ЧЖЭНЬ ЧЖУ МУ ВАНЬ

Пилюли с раковиной жемчужницы

Объяснение

Эта формула опускает Ян Печени, успокаивает Разум и успокаивает движение Эфирной Души. Пожалуйста, отметьте, что Чжу Ша – токсичное вещество, а потому его следует исключить из формулы. В Европе использование Чжэнь Чжу Му и Лун Чи запрещено.

Эта формула, изначально использовавшаяся при паттерне Ветра Печени на уровне Крови из Четырех Уровней, питает Инь Печени, усмиряет Ян Печени, успокаивает Разум и успокаивает движение Эфирной Души. Она действует почти так же, как и предыдущая формула, но отличается от нее тем, что акцент в ней делается на подчинении Ян Печени и успокоении Разума, в то время как в предыдущей формуле акцент был на питании Инь и очищении Сердца.

Главные симптомы, служащие основанием для назначения этого рецепта, – это головокружения, головные боли, бессонница, склонность к вспышкам гнева, плохая память, сухие волосы и глаза, онемение конечностей, язык с красными боками и Струнно-Тонкий пульс.

Психоэмоциональный паттерн

Гнев, фрустрация, чувство обиды и ненависть могут вызвать такое состояние. В частности, он используется, когда гнев вызывает подъем Ян Печени или Ветра Печени. Такой человек будет очень зол и склонен к вспышкам гнева. Его или ее сон будет очень беспокоен и полон неприятных сновидений.

Рецепт

ИНЬ МЭЙ ТАН

Отвар, притягивающий сон

Объяснение

Эта формула восстанавливает Кровь Печени и Инь Печени, что позволяет Эфирной Душе успокоиться, а человеку – спокойно спать. При недостатке Инь Печени Эфирная Душа лишена хранилища, отчего происходит бессонница. Эта формула усмиряет Эфирную Душу, так что она не скитается. Она тонизирует Инь Печени и Сердца, успокаивает Разум и успокаивает движение Эфирной Души. Язык Красный без налета. В оригинальном тексте говорится, что эта формула усмиряет Эфирную Душу, не позволяя ей «перескакивать».

Психоэмоциональный паттерн

Фрустрация, чувство обиды, старая неприязнь и иногда грусть могут вести к недостатку Инь Печени. Инь Печени такого человека поедается подавляемым в течение многих лет гневом; он или она будет чувствовать сильное напряжение, тревогу; сон будет очень плохим, часто прерываемым неприятными сновидениями. Пульс будет Тонким, но также слегка Струнным слева.

В некоторых случаях Инь Печени истощает грусть; тогда человек ощущает сильную подавленность, грусть и плохо спит, но не с чрезмерным количеством сновидений. Пульс Шероховатый или Тонкий.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – недостаток Инь, недостаток Инь Печени

Принцип лечения

Тонизировать Печень, питать Инь, успокаивать Разум и успокаивать движение Эфирной Души

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, BL-18 Ганьшу, BL-47 Хуньмэнь. Укрепляющий метод без прижиганий.

Лечение травами

Рецепт

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН

Отвар зизифуса колючего

Рецепт

ЧЖЭНЬ ЧЖУ МУ ВАНЬ

Пилюли с раковиной жемчужницы

Рецепт

ИНЬ МЭЙ ТАН

Отвар, притягивающий сон

Недостаток Инь Почек

Принцип лечения

Тонизировать Почки, питать Инь, успокоить Разум и укрепить Силу Воли (*Чжи*).

Акупунктура

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, Ren-4 Гуаньюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, HE-6 Иньси, Ren-15 Цзюйвэй. Укрепляющий метод, кроме HE-6, которая либо послабляется, либо укалывается выравнивающим методом в зависимости от того, насколько хроническим является состояние.

Объяснение

- KI-3 и KI-6 питают Инь Печени.
- Ren-4 питает Инь Печени и успокаивает Разум.
- BL-23 укрепляет Почки.
- BL-52 укрепляет Силу Воли.
- HE-6 вычищает Пустой Жар Сердца.
- Ren-15 успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН

Отвар корицы, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы

Объяснение

Эта формула согревает и тонизирует Сердце, успокаивает Разум, питает Инь Почек и укрепляет Силу Воли. Лун Гу и Му Ли также помогают против застенчивости. Будучи вяжущими, на физическом уровне они устраняют потливость, а на психическом «всасывают» Разум и Эфирную Душу в Инь.

Основные проявления – это учащенное сердцебиение, психическое беспокойство, склонность к испугу, потливость, холодные конечности и Бледный язык.

Эта формула, несмотря содержание укрепляющей Инь Почек Му Ли, может применяться для лечения недостатка как Инь, так и Ян Почек. По сути, ее главная цель – укрепить Ян Сердца при помощи Гуй Чжи и Чжи Гань Цао (Бледный язык) и успокоить Разум при помощи опускающих веществ Лун Гу и Му Ли.

Пожалуйста, отметьте, что использование минералов в травяных рецептах запрещено в странах Европейского Союза на момент написания книги (2008). Несмотря на то, что Лун Гу и Му Ли являются важной составляющей этих рецептов, варианты их замены находятся в Приложении 2.

Психоэмоциональный паттерн

С некоторыми изменениями эта формула подходит для лечения психического беспокойства, происходящего от недостатка Инь Почек и недостатка Сердца. Страх, чувство вины и шок в сочетании с переутомлением и чрезмерной сексуальной активностью могут привести к этому состоянию, причем чувство вины – с наибольшей вероятностью. Эта эмоция, если она испытывается в течение длительного времени, ослабляет Почки и Силу Воли и гложет Разум, тем самым истощая Сердце. Такие пациенты крайне тревожны, психически беспокойны и спят прерывистым сном. Они склонны к худобе (что указывает на недостаток Инь), утомлены, подавлены и лишены силы воли.

Рецепт

ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ

Пилюли у изголовья

Объяснение

Эта формула питает Инь Почек, вычищает Пустой Жар, успокаивает Разум, раскрывает отверстия Разума и гармонизирует Сердце и Почки.

Она отличается от предыдущей тем, что в несколько большей степени направлена на раскрытие отверстий Разума и очищение Сердца, в то время как предыдущая тонизирует Сердце.

На физическом уровне соответствующие этой формуле проявления: бессонница, тревога, боль в спине, ночная потливость, головокружения, звон в ушах, плохая память, Красный язык без налета и Поверхностно-Пустой пульс.

Психоэмоциональный паттерн

В таком состоянии человек будет страдать спутанностью Разума и может потерять способность ясно понимать, что следует делать. Он также может

быть тревожен, подавлен и лишен силы воли, плохо спать и потеть по ночам. Такое состояние может также вызываться страхом или чувством вины.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – недостаток Инь, недостаток Инь Почек

Принцип лечения

Тонизировать Почки, питать Инь, успокоить Разум и укрепить Силу Воли (*Чжи*).

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, Ren-4 Гуаньюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, HE-6 Иньси, Ren-15 Цзюйвэй. Укрепляющий метод, кроме HE-6, которая либо послабляется, либо укалывается выравнивающим методом в зависимости от того, насколько хроническим является состояние.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН

Отвар корицы, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы

Рецепт

ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ

Пилюли у изголовья

Недостаток Инь с Пустым Жаром

Недостаток Инь Сердца и Почек с Пустым Жаром

Принцип лечения

Питать Инь Сердца и Почек, укрепить Силу Воли и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Иньтан, Ren-15 Цзюйвэй, Du-19 Хоудин, KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, KI-10 Иньгу, KI-9 Чжубинь, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо. Первые три применяются послабляющим или выравнивающим методом; Иньтан, Ren-15 и Du-19 – выравнивающим методом; все остальные – укрепляющим методом. Прижигания не применяются.

Объяснение

- HE-7, HE-6 и P-7 способны успокаивать Разум. В сочетании с KI-7 Фулю, HE-6 также помогает от ночной потливости.
- Иньтан, Ren-15 и Du-19 успокаивают Разум.
- KI-3 – точка Первичной Ци питает Почки.
- KI-6 питает Инь Почек, приносит пользу горлу, продвигает жидкости и улучшает сон.
- KI-10 питает Инь Почек.
- KI-9 тонизирует Почки, успокаивает Разум и раскрывает грудную клетку.
- Ren-4 питает Инь Почек и укореняет Разум.
- SP-6 питает Инь, успокаивает Разум и способствует сну.

Лечение травами

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ

Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Объяснение

Это наиболее широко используемая для питания Инь Сердца и Почек (также называемая «гармонизирующая Сердце и Почки»), вычищения Пустого Жара и успокоения Разума формула. Основные симптомы: ночная потливость, боль в спине, головокружения, звон в ушах, румянец на скулах, ощущение жара по вечерам, учащенное сердцебиение, бессонница, беспокойный сон, сухость во рту и в горле, плохая память, сухой стул, Красный язык без налета с более красным кончиком и Быстро-Тонкий пульс. Такое состояние часто встречается при менопаузе, при которой она может быть использована с некоторыми изменениями; Также, если вдобавок к недостатку Инь Почек имеет место определенный недостаток Ян Почек, ее следует изменить, добавив небольшую дозу (1,5 г) Жоу Гуй *Коры коричника*.

Психоэмоциональный паттерн

Страх, чувство вины и шок могут вызвать это состояние. При недостатке Инь Почек имеются, как правило, такие сопутствующие причины заболевания, как переутомление, неправильная диета и чрезмерная сексуальная активность. Этот паттерн также часто встречается при менопаузе.

При этом человек будет тревожен, в особенности по вечерам, и будет очень плохо спать, просыпаясь по несколько раз. Ему могут сниться сны об огне и о полетах. Он может быть неспособен расслабиться, а сердцебиение будет учащенным.

Рецепт

Вариация **ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ**

Вариация *Пилюль из шести ингредиентов с реманией*

Объяснение

Эта формула используется при психическом беспокойстве и бессоннице, вызванных недостатком Инь с Пустым Жаром, в особенности у пожилых людей. Она предназначена специально для восстановления связи между Огнем Сердца и Водой Почек; жидкости Сердца зависят от питания, доставляемого Эссенцией Почек. Поэтому для усмирения Пустого Жара Сердца необходимо питать Воду Почек.

Психоэмоциональным паттерн

Эта формула почти такая же, как и предыдущая, за исключением того, что акцент находится на недостатке Инь и на вызываемых им подавленности и потере силы воли (вдобавок к тревоге и бессоннице). Из-за акцента на Печени она также может применяться при психоэмоциональных проблемах, возникших в результате чувства обиды и горечи, скрываемых в течение многих лет.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – недостаток Инь с Пустым Жаром, недостаток Инь Сердца и Почек с Пустым Жаром

Принцип лечения

Питать Инь Сердца и Почек, укрепить Силу Воли и успокоить Разум.

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Иньтан, Ren-15 Цзюйвэй, Du-19 Хоудин, KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, KI-10 Иньгу, KI-9 Чжубинь, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо. Первые три применяются послабляющим или выравнивающим методом; Иньтан, Ren-15 и Du-19 – выравнивающим методом; все остальные – укрепляющим методом. Прижигания не применяются.

Лечение травами

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ

Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Рецепт

Вариация **ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ**

Вариация *Пилюль из шести ингредиентов с реманией*

Клинический случай

Женщина 52 лет хотела избавиться от постоянной ночной потливости и приливов жара. Она также жаловалась на распирание в абдоминальной области и на задержку воды. Ее менструации прекратились за год до этого, и с тех пор ее состояние ухудшилось. Помимо вышеназванных симптомов, она часто испытывала тревогу по вечерам и страдала учащенным сердцебиением. Ее сон прерывался приступами жара, она чувствовала психическое беспокойство. У нее был избыточный вес, ее скулы были слегка красными, глаза были лишены блеска и выглядели испуганными.

Ее язык был слегка Красным, Распухшим по бокам (распухание типа Печени), потрескавшимся и с налетом без корня; также посередине у него была трещина Сердца (ил. 12.3). Ее пульс был Слабым в обеих Задних позициях, позиция Сердца была Слабой и Короткой, а весь пульс в целом был лишен волны.

Она проходила лечение при помощи акупунктуры в другом месте (тонизация Селезенки и рассасывание Сырости) без особо заметных результатов. Ее акупунктурист направил ее ко мне.

Диагноз Эта пациентка очевидным образом страдала недостатком Селезенки, что проявлялось в избыточном весе, задержкой воды и распуханием боков языка Однако в данном случае имеют место и другие факторы. Приливы жара, красные скулы, бессонница, психическое беспокойство, Красный язык с лишенным налета корнем и Слабый пульс в обеих позициях Почек явно свидетельствуют о недостатке Инь Почек. Помимо этого, учащенное сердцебиение и отсутствие блеска в глазах указывают на то, что Разум взволнован, что свидетельствует о недостатке Сердца.

В ответ на расспросы она подтвердила, что, живя в Южной Африке, испытывала ужасное напряжение, так как после внезапной смерти супруга она на протяжении двух лет была вынуждена управлять большой фермой. Итак, главными причинами болезни были грусть и шок (от тяжелой утраты) и страх. Грусть проявлялась в отсутствии блеска в ее глазах, а страх – в ее испуганном взгляде.

Принцип лечения Питать Инь Почек и Сердца, усмирить Пустой Жар, успокоить Разум и укрепить Силу Воли.

Лечение травами К ней было применено исключительно лечение травами. Основной использовавшейся формулой была вариация Тянь Ван Бу Синь Дань *Пилюль Небесного Императора, тонизирующих Сердце.*

- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании* 12 г
- **Май Мэнь Дун** *Корень офиопогона* 6 г
- **Тянь Мэнь Дун** *Корень спаржи* 6 г
- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня* 6 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 6 г
- **У Вэй Цзы** *Плод лимонника* 6 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 6 г
- **Дань Шэнь** *Корень шалфея многокорневого* 6 г
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты* 6 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 6 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 6 г
- **Цзе Гэн** *Корень платикодона* 3 г
- **Цзэ Се** *Корневище частухи* 4 г
- **Цин Хао** *Трава полыни однолетней* 3 г
- **Цинь Цзяо** *Корень горечавки крупнолистной* 3 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 3 г

Объяснение

Первые 12 трав составляют основную формулу, питающую Инь Почек и Инь Сердца, вычищающую Пустой Жар и успокаивающую Разум. Сюань Шэнь была изъята из формулы, так как недостаток Инь выражен еще не очень ярко.

- Цзэ Се, Цин Хао и Цинь Цзяо были добавлены для вычищения Пустого Жара и лечения приливов жара.
- Гань Цао гармонизирует.

После нескольких курсов эта формула вызвала радикальное улучшение ее психического состояния: пациентка стала чувствовать себя гораздо более расслабленной, спокойной и счастливой. Ее глаза также постепенно изменились и приобрели гораздо больше блеска.

Недостаток Инь Печени с Пустым Жаром

Принцип лечения

Питать Инь Печени, вычищать Пустой Жар, успокаивать Разум и успокаивать движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Du-18 Цянцзянь, BL-18 Ганьшу, BL-47 Хуньмэнь, KI-2 Жаньгу, LIV-3 Тайчун. Укрепляющий метод, кроме последних двух точек, которые следует послаблять.

Объяснение

- LIV-8 питает Инь Печени.
- SP-6 питает Инь и укрепляет Печень, Селезенку и Почки.
- KI-3 и Ren-4 питают Инь Почек. Будучи матерью Инь Печени, она косвенно питает Инь Печени. Также Ren-4 обладает сильным питающим эффектом и успокаивает Разум.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум, особенно при нарушениях Печени.
- Du-18 успокаивает Разум и движение Эфирной Души. Она назначается при психическом беспокойстве, ажитации и маниакальном поведении.
- BL-18 и BL-47 укореняют Эфирную Душу.
- KI-2 и LIV-3 используются только при Пустом Жаре.

Лечение травами

Рецепт

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН

Отвар зизифуса колючего

Объяснение

Эта формула питает Инь Печени, успокаивает Разум, успокаивает движение Эфирной Души и вычищает Пустой Жар.

Психоэмоциональный паттерн

Эта формула предназначена специально для лечения недостатка Инь Печени и связанных с ним симптомов и признаков, таких как бессонница, частое прерывание сна по ночам, сухость в горле, размытое зрение, сухие глаза, психическое беспокойство, ночная потливость, Красный язык без налета и Поверхностно-Пустой пульс.

Такое состояние может возникнуть двумя путями. Эмоциональный стресс, например гнев, чувство обиды или фрустрация, может привести к подъему Огня-Министра, который волнует Сердце и Печень. Огонь травмирует Инь, и Эфирная Душа лишается своего хранилища. Либо все может произойти в обратном порядке: переутомление в сочетании с неправильным питанием и чрезмерной сексуальной активностью (а у женщин с большим количеством

родов или с хронической меноррагией) может истощить Инь Печени и тем самым лишить Эфирную Душу ее хранилища.

Вне зависимости от того, как именно складывается такое положение, итогом становится состояние, характеризуемое прежде всего бессонницей. Также человек может быть подавлен и лишен всякого интереса к жизни. Психическое беспокойство в этом состоянии происходит от недостатка Инь и, как правило, проявляется в смутном чувстве тревоги, беспокойства и волнения, обостряющемся по вечерам.

Печень – гармонизирующий орган, а ее собственная гармония обусловлена правильным балансом ее Ян (свободное течение Ци Печени) и ее Инь (Кровь и Инь). Вызванное эмоциональным стрессом психическое раздражение распаляет Ян Печени и травмирует Инь Печени, тем самым нарушая баланс Инь и Ян внутри Печени.

Эта формула также может применяться для лечения таких женских проблем, как предменструальный синдром с распиранием в груди или уплотнениями в груди, вызванный застоем Ци Печени на фоне недостатка Инь Печени. Недостаток Инь Печени у женщин еще с большей вероятностью возникает в связи с ежемесячной потерей менструальной крови, истощающей Кровь Печени. В таких случаях застой Ци Печени и связанные с ним эмоциональные последствия часто вторичны по отношению к недостатку Инь Печени. Инь- и Ян-аспекты Печени должны быть гармонизированы и согласованны. При недостатке Инь Печени Ян-аспект Печени выходит из-под контроля, что может привести как к застою Ци Печени, так и к подъему Ян Печени. Итак, эта формула может быть использована при предменструальном синдроме, если он проявляется в вышеописанном виде.

Наконец, несмотря на то, что эта формула предназначена для лечения недостатка Инь Печени с Пустым Жаром, она также может быть использована и при недостатке Инь Печени без Пустого Жара. Поэтому она также применима в случаях, когда разум Беспокоен или Разум Ослаблен вследствие недостатка Инь.

Разновидности

- Если проявления Пустого Жара тяжелые (румянец на скулах и ощущение жара), увеличьте количество Суань Сюн и добавьте Шэн Ди Хуан *Корень ремании*, Нюй Чжэнь Цзы *Плод бирючины блестящей* и Хань Янь Цао *Траву эклипты*.
- При неумеренной ночной потливости добавьте Ди Гу Пи *Кору корня дерезы* и У Вэй Цзы *Плод лимонника*.
- Если бессонница плохо поддается лечению, добавьте Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового*.
- Если человек сильно подавлен, добавьте Хэ Хуань Пи *Кору альбиции*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум беспокоен – недостаток Инь с Пустым Жаром, недостаток Инь Печени с Пустым Жаром

Принцип лечения

Питать Инь Печени, вычищать Пустой Жар, успокаивать Разум и успокаивать движение Эфирной Души.

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Du-18 Цянцзянь, BL-18 Ганьшу, BL-47 Хуньмэнь, KI-2 Жаньгу, LIV-3 Тайчун. Укрепляющий метод, кроме последних двух точек, которые следует послаблять.

Лечение травами

Рецепт

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН
Отвар зизифуса колючего

Клинический случай

Женщина 63 лет жаловалась на повышенное артериальное давление. Систолическое давление, колебавшееся между 200 и 150, было большей проблемой, чем диастолическое, которое всегда равнялось 95. Среди основных физических симптомов были негнущаяся шея, ощущение давления в голове, пульсирующая боль в области макушки, головокружения, звон в ушах, нечеткое зрение, сухость глаз, бессонница (она часто просыпалась в течение ночи) и ощущение жара по вечерам.

Ее лицо было тусклым с красными пятнами на обеих скулах, а ее глаза были довольно тусклыми и без блеска.

Ее язык был Красным, с еще более красными боками, слегка Негнущимся с чересчур тонким налетом. Ее пульс был Струнным, но Тонким.

Диагноз Нечеткое зрение, сухие глаза, бессонница, Тонкий пульс и Негнущийся язык с недостаточным налетом указывают на недостаток Инь Печени,

в то время как ощущение жара по вечерам, краснота скул и Красный язык с недостаточным налетом свидетельствуют о Пустом Жаре.

Из-за недостатка Инь Печени произошел подъем Ян Печени, о чем свидетельствует негнущаяся шея, пульсирующие вертикальные головные боли, головокружения, звон в ушах, ощущение давления в голове и Струнный пульс.

Ее повышенное давление, послужившее причиной ее обращения, было вызвано подъемом Ян Печени. Если систолическое давление повышено, а диастолическое при этом близко к норме, это обычно говорит о подъеме Ян Печени. Более того, если показатели систолического давления значительно колеблются день ото дня, это свидетельствует о том, что причиной проблемы является скорее нервный стресс, чем отвердение артерий. Как правило, это связано с воздействующим на Печень эмоциональным напряжением. В случае этой пациентки это было очевидно по тусклости ее лица (недостаток *Шэнь*) и глаз, говорящей о продолжительной болезни Разума и/или Эфирной Души под воздействием эмоционального напряжения. В ответ на вопрос об эмоциональном напряжении она подтвердила, что находилась в состоянии сильного стресса из-за проблем ее дочери. Из-за материальных затруднений ее дочь не могла вырваться из брачных отношений с очень жестоким человеком и сильно страдала; это вызывало гнев ее матери по отношению к зятю и с годами вызвало подъем Ян Печени и недостаток Инь Печени.

Принцип лечения Питать Инь Печени, вычистить Пустой Жар, смирить Ян Печени, успокоить Разум и укоренить Эфирную Душу.

Акупунктура Укреплять LIV-8 Цюйцюань, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси. Выравнивающий метод: LIV-3 Тайчун, KI-2 Жаньгу, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, P-7 Далин.

Объяснение

- LIV-8, Ren-4, SP-6 и KI-3 питают Инь Печени
- LIV-3 смиряет Ян Печени.
- KI-2 в сочетании с LIV-3 вычищает Путой Жар, происходящий от недостатка Инь Печени.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум и укореняют Эфирную Душу.
- P-7 успокаивает Разум и косвенно смиряет Ян Печени.

Лечение травами Ей было прописано только средство Суань Цзао Жэнь Тан Пянь *Таблетки отвара зизифуса колючего*, хорошо подходящее для таких симптомов.

После 20 недельных курсов большая часть ее симптомов либо прошла совсем, либо ослабилась, и она обрела способность более спокойно реагировать на положение дочери и не позволять гневу управлять ее жизнью.

Застой Ци

Он уже был рассмотрен в разделе «Разум Закупорен». Проявления застоя Ци, ведущего к Беспокойству Разума, похожи. Главное отличие заключается в том, что основными проявлениями в данном случае являются тревога, раздражительность и беспокойство ума, а не спутанность ума.

Принцип лечения

Двигать Ци, устранить застой и успокоить Разум.

Используются те же рецепты и точки акупунктуры, что и приведенные для Застоя Ци в разделе «Разум Закупорен».

Застой Крови

И снова, проявления этого состояния похожи на описанные в разделе «Разум Закупорен». Основное отличие в том, что когда застой Крови приводит к беспокойству Разума, наблюдается сильная тревога и психическое беспокойство.

Принцип лечения

Укрепить Кровь, устранить застой и успокоить Разум.

Используются те же рецепты и точки акупунктуры, что и приведенные в разделе «Разум Закупорен» в случае застоя Крови.

Огонь

Огонь Сердца

Принцип лечения

Очистить Сердце, осушить Огонь и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-8 Шаофу, HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, Ren-15 Цзюйвэй, SP-6 Саньиньцзяо, GB-15 Тоулиньци. Послабляющий метод на всех точках.

Объяснение

- HE-8 вычищает Огонь Сердца и успокаивает Разум.
- HE-7 успокаивает Разум.
- P-7 вычищает Жар Сердца и успокаивает Разум.
- Ren-15 успокаивает Разум.
- SP-6 питает Инь, помогающий охладить Огонь, что успокаивает Разум.
- GB-15 вычищает Жар и успокаивает Разум. Она уравновешивает настроение, если оно подвержено резким изменениям. Она особенно рекомендуется в случае красных глаз.

Лечение травами

Рецепт

ДАО ЧИ САНЬ

Порошок, снимающий покраснение

Объяснение

Эта формула гасит Огонь Сердца, вызывающий такие симптомы, как ощущение жара в груди, жажда, красное лицо, язвы на языке, психическое беспокойство, красные глаза, скудная и темная моча, жжение при мочеиспускании, Красный язык с еще более красным кончиком и желтым налетом и Переполненный пульс.

Пожалуйста, заметьте, что эта формула содержит Му Тун *Стебель акебии*, использование которого запрещено. Он может быть заменен на Тун Цао *Сердцевину стебля тетрапанакса.*

Психоэмоциональный паттерн

Чрезмерная радость, беспокойство, гнев, чувство вины и сильное стремление могут привести к формированию этого паттерна. Эти эмоции возбуждают Разум и вызывают имплозию (направленный внутрь взрыв) Ци, ведущую к Огню. Огонь возбуждает Разум, и человек становится очень возбужденным, беспокойным, нетерпеливым и неспособным нормально спать. Сон крайне беспокоен и прерывается интенсивными сновидениями, в которых могут фигурировать полеты, огонь и убийства.

Происходящее от Огня психическое беспокойство весьма значительно отличается от психического беспокойства, происходящего от Пустого Жара. При Пустом Жаре человек будет чувствовать беспокойство и тревогу, в особенности по вечерам, но в общем и целом будет переносить это молча. При Огне человек испытывает постоянное беспокойство и проецирует его вовне на других людей либо совершает компульсивные действия. Часто это творческие и артистичные личности.

Разновидности

- В случае тяжелой тревоги добавьте Бай Цзы Жэнь *Семя биоты*, Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* и Юань Чжи *Корень истода.*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – Огонь, Огонь Сердца

Принцип лечения

Очистить Сердце, осушить Огонь и успокоить Разум.

Точки

HE-8 Шаофу, HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, Ren-15 Цзюйвэй, SP-6 Саньиньцзяо, GB-15 Тоулиньци. Послабляющий метод на всех точках.

Лечение травами

Рецепт

ДАО ЧИ САНЬ

Порошок, снимающий покраснение

Клинический случай

Женщина 33 лет хотела излечиться от бесплодия. Уровень ее гормонов и фаллопиевы трубы были в норме. Ее менструации всегда запаздывали (цикл колебался между 32 и 44 днями), менструальная кровь была ярко-красной, но с темными сгустками, а сами менструации были болезненными. Также во время менструаций она ощущала холод, и ей нравилось держать на животе бутылку горячей воды.

Она страдала болями в нижней части спины, жидким стулом и общим истощением. Боли в нижней части спины начались после падения 10 лет назад. У нее была слабая память, каждую ночь ей снилось множество сновидений. Ее сновидения всегда были неприятны, ей постоянно снились горящие здания, часто она просыпалась плача или смеясь. Время от времени у нее возникало учащенное сердцебиение.

В подростковом возрасте, с 13 до 18, она была очень нервной, часто падала в обморок, иногда у нее было учащенное сердцебиение.

Диагностика по лицу выявила неровную, травмированную поверхность на лбу в области, соответствующей возрасту от 16 до 19 лет, и тусклые глаза (рис. 12.36).

Ее язык был Бледным, но с красным кончиком. Ее пульс был Слабым справа и в обеих Задних по-

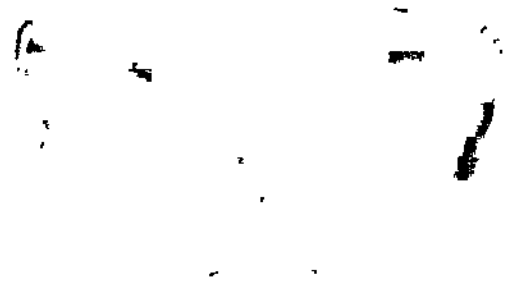


Рисунок 12.36. Область, соответствующая влиянию родителей и возрасту от 16 до 19 лет

зициях, а пульс Сердца был относительно Переполненным и совсем немного Подвижным, т.е. он был Переполненным относительно всех остальных позиций пульса, которые были Слабыми.

Диагноз С первого взгляда создается впечатление, что все ее симптомы указывают на недостаток Ян Селезенки и Почек. Несмотря на то, что недостаток Ян Селезенки явно имел место (утомляемость, жидкий стул, Бледный язык и Слабый пульс справа), недостаток Ян Почек был небольшой. Симптомы, по-видимому указывающие на недостаток Ян Почек, – это запаздывающий менструальный цикл, ощущение холода во время менструаций, бесплодие, боль в спине и плохая память. Однако при более тщательном анализе, несмотря на наличие некоторого недостатка Ян Почек, некоторые из этих симптомов могли быть объяснены иным образом. Прежде всего, боль в спине началась только после падения, а потому была вызвана скорее конструктивной проблемой, чем проблемой энергии Почек.

Что же касается остальных симптомов, то они также частично связаны с воздействием Сердца на Почки. Огонь Сердца (в значении Пяти Элементов) должен сообщаться с Водой Почек; Вода Почек должна течь вверх, чтобы питать Инь Сердца, в то время как Огонь Сердца должен течь вниз к Почкам и Нижнему Обогревателю. В данном случае пациентка в подростковом возрасте подверглась воздействию глубоких эмоциональных проблем. Вероятно, это было сочетание шока и грусти, что привело к формированию Огня Сердца (в патологическом смысле). Такой вывод был сделан на основании Переполненного и Подвижного качеств ее пульса, поврежденной области лба, тусклых глаз и ее снов. Шок и грусть очевидно воздействовали на Сердце (вызвав сновидения об огне и пробуждение со смехом) и Легкие (вызвав сновидения о зданиях и пробуждение с плачем). На вопрос о том, правда ли это, она ответила утвердительно, но сказала, что не хочет говорить об этом дальше. Итак, Огонь Сердца был заблокирован вверху и не передавался Почкам и Нижнему Обогревателю, которые стали холодными. Это служило причиной бесплодия, запаздывания менструального цикла, сгустков крови и ощущения холода.

Принцип лечения Основным принципом лечения было успокоить Разум и направить Огонь Сердца вниз к Почкам. В данном случае для установления сообщения между Огнем Сердца и Почками речь шла не о том, чтобы «вычистить» Огонь Сердца. Шок «закрывает» Сердце и делает его меньше, в то время как грусть истощает Ци Сердца и Легких. Поэтому формула должна была содержать травы с острым вкусом для раскрытия отверстий Разума, с кислым вкусом для питания Сердца и успокоения Разума и опускающие вещества для успокоения Разума и опускания Ци Сердца к Нижнему Обогревателю.

Лечение травами Она уже проходила лечение акупунктурой у другого врача, направившего ее ко мне для лечения травами. Я использовал не классический рецепт, а составил его специально для этого случая. Вот он:

- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 9 г
- **Фу Шэнь** *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 9 г
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты* 6 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 3 г
- **Бай Хэ** *Луковица лилии* 6 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 4 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 3 г
- **Жоу Гуй** *Кора коричника* 1.5 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 2 г
- **Хун Цзао** *Плод красной ююбы* 3 шт

Объяснение

- Дан Шэнь и Фу Шэнь тонизируют Селезенку. Фу Шэнь также успокаивает Разум.
- Юань Чжи, Бай Цзы Жэнь и Суань Цзао Жэнь успокаивают Разум и питают Сердце Юань Цзи

острая и раскрывает отверстия Сердца, в то время как Бай Цзы Жэнь и Суань Цзао Жэнь – сладкая и кислая соответственно, а потому питают Сердце и успокаивают Разум.
- Бай Хэ питает Легкие, в особенности если на них воздействовала грусть.
- Чан Пу раскрывает отверстия Разума и борется с последствиями шока.
- Хуан Цинь вычищает Жар Сердца и успокаивает Разум. Она используется в крайне малой дозе, скорее чтобы войти в Сердце, чем чтобы очистить его.
- Жоу Гуй была использована для того, чтобы согреть Огонь Врат Жизни, привлечь Огонь Сердца вниз и восстановить сообщение между Почками и Сердцем
- Цжи Гань Цао и Хун Цао гармонизируют.

Эта формула применялась с незначительными изменениями в течение четырех месяцев, что привело к заметному улучшению психического состояния пациентки. Ее сновидения об огне прекратились, а менструальная кровь стала нормальной.

Огонь Печени

Принцип лечения

Потушить Огонь Печени, успокоить Разум и успокоить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-2 Синцзянь, LIV-3 Тайчун, LI-4 Хэгу, BL-18 Ганьшу, SP-6 Саньиньцзяо, Du-18 Цянцзянь, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, GB-15 Тоулиньци, HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, LU-3 Тяньфу. Послабляющий или выравнивающий метод для всех точек.

Объяснение

- LIV-2 вычищает Огонь Печени.
- LIV-3 умиротворяет Печень и успокаивает Разум. В сочетании с LI-4 сильно успокаивает Разум и успокаивает движение Эфирной Души.
- BL-18, Шу-точка спины Печени, вычищает Огонь Печени.
- SP-6 питает Инь и успокаивает Разум.
- Du-18 успокаивает Разум, регулирует Печень и успокаивает движение Эфирной Души.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум и движение Эфирной Души при нарушениях Печени. GB-13 также помогает при ревности и подозрительности.
- GB-15 вычищает Жар, придает глазам блеск и успокаивает движение Эфирной Души.
- HE-7 и P-7 успокаивают Разум. P-7 связана с Печенью через каналы Конечного Инь.
- LU-3 гармонизирует Печень и Легкие и, согласно «Пояснениям к использованию точек акупунктуры» (1654), ее применение особенно показано при забывчивости, вызванной тем, что Огонь Печени закупоривает Легкие. В книге эта точка также рекомендована для тех, кто *«разговаривает с призраками»*[11].

Лечение травами

Рецепт

СЕ ГАНЬ АНЬ ШЭНЬ ВАНЬ

Пилюли, очищающие Печень и успокаивающие Разум

Объяснение

Эта формула (вариация Лун Дань Се Гань Тан *Отвара горечавки для очищения Печени*) прежде всего тушит Огонь Печени и успокаивает Разум. Она предназначена для лечения психического беспокойства и раздражительности, происходящих от Огня Печени. Главными проявлениями являются головокружение, звон в ушах, красное лицо и глаза, жажда, скудная и темная моча, сухой стул, бессонница, нарушаемый сновидениями сон, склонность к вспышкам гнева, головная боль, Красный язык с еще более красными боками и желтым налетом и Струнный и Быстрый пульс.

Пожалуйста, отметьте, что в эту формулу входят три минерала, использование которых запрещено в странах Европейского союза. Обратитесь к Приложению 2 для подбора замены.

Психоэмоциональный паттерн

Гнев, фрустрация и чувство обиды могут вызвать подъем Ян Печени и, спустя долгий период времени, Огонь Печени. Это часто происходит, если человек есть очень жирную пищу и пьет алкоголь. Такие люди очень гневливы, склонны к взрывам гнева, нетерпеливы, психически беспокойны и раздражительны, их сон сильно нарушен яркими снами о полетах. В этом состоянии Огонь раздражает Эфирную Душу и делает человека деструктивным и беспокойным.

Иногда эта ситуация может вести к депрессии, в особенности если гнев (обычно направленный на одного из членов семьи) скрывается внутри

в течение многих лет. В таких случаях внешность человека – подавленность, угнетенность и тихий голос – может маскировать истинную причину проблемы и выглядеть так, как будто причиной болезни служат грусть и скорбь. Однако Красный язык с еще более красными боками и Струнный и Быстрый пульс ясно указывают на истинный источник болезни, т.е. на гнев.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – Огонь, Огонь Печени

Принцип лечения

Потушить Огонь Печени, успокоить Разум и успокоить движение Эфирной Души.

Точки

LIV-2 Синцзянь, LIV-3 Тайчун, LI-4 Хэгу, BL-18 Ганьшу, SP-6 Саньиньцзяо, Du-18 Цянцзянь, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, GB-15 Тоулиньци, HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, LU-3 Тяньфу. Послабляющий или выравнивающий метод для всех точек.

Лечение травами

Рецепт

СЕ ГАНЬ АНЬ ШЭНЬ ВАНЬ

Пилюли, очищающие Печень и успокаивающие Разум

Клинический случай

Сорокалетняя женщина жаловалась на астму, начавшуюся, когда ей было двадцать с небольшим, из-за «психологической травмы», как она сама говорила. Она ежедневно использовала ингаляторы Вентолин и Бекотид, а также принимала преднизолон в таблетках. Ее приступы явно вызывались эмоциональным напряжением, и ее астма не имела аллергической основы.

Она чувствовала сильное напряжение и раздражение и часто испытывала боль в правом подреберье. Также она страдала предменструальным синдромом.

Ее язык был Красным с еще более красными боками, с желтым налетом (ил. 12.4). Ее пульс был Слабым справа и Струнным слева.

Диагноз В данном случае главной проблемой был застой Ци Печени, приведший к формированию Огня Печени. Длящийся в течение многих лет застой Ци часто приводит к Огню. Огонь Печени может пролиться в грудную клетку и закупорить ход опусканию Ци Легких, что ведет к астме. Этот тип астмы начинается в более зрелом возрасте (т.е. не в детстве) и, как и в этом случае, явно связан с эмоциональным напряжением. Наличие Огня Печени очевидно по Красным бокам языка, но имеет мало других симптомов; это происходит потому, что Огонь Печени появился не самостоятельно, а вследствие застоя Ци Печени. Отсюда такие симптомы застоя Ци Печени, как подреберная боль, раздражительность, предменструальный синдром и Струнный пульс слева.

Принцип лечения Когда Огонь Печени формируется вследствие застоя Ци, его не нужно ни тушить горько-холодными травами, ни выводить; достаточно вычистить его комбинацией открывающих и двигающих Ци острых трав и очищающих слегка горьких трав.

Итак, принцип лечения: двигать Ци, вычистить Огонь Печени, восстановить опускание Ци Легких, успокоить Разум и движение Эфирной Души.

Акупунктура LU-7 Лецюэ, LU-1 Чжунфу, GB-34 Янлинцюань, LIV-3 Тайчун, LIV-14 Цимэнь, P-7 Далин, P-6 Нэйгуань, ST-40 Фэнлун. Все выравнивающим методом.

Объяснение

- LU-7 и LU-1 восстанавливают опускание Ци Печени.
- GB-34, LIV-3 и LIV-14 двигают Ци Печени. В частности, LIV-14 двигает Ци Печени в грудной клетке.
- P-7 и P-6 успокаивают Разум, усмиряют движение Эфирной Души, косвенно двигают Ци Печени, восстанавливают опускание Ци Легких и раскрывают грудную клетку.
- ST-40, в особенности в сочетании с P-6, открывает грудную клетку и облегчает дыхание.

Лечение травами Была использована вариация Сы Ни Сань *Порошка от Четырех Возмущений.*

- **Чай Ху** *Корень володушки* 6 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 9 г
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый* 6 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 6 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 3 г
- **Шань Чжи Цзы** *Плод гардении* 3 г
- **Син Жэнь** *Семя абрикоса горькое* 6 г
- **Су Цзы** *Плод периллы* 6 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 4 г
- **Хэ Хуань Пи** *Кора альбиции* 6 г

Объяснение Первые четыре травы составляют Сы Ни Сань.

- Хуан Цинь и Чжи Цзы мягко вычищают Жар. В сочетании с двигающими Ци острыми травами они вычищают Огонь Печени, возникающий от застоя Ци Печени.
- Син Жэнь и Су Цзы восстанавливают опускание Ци Легких и облегчают астму.
- Суань Цзао Жэнь и Хэ Хуань Пи успокаивают Разум и движение Эфирной Души.

Спустя шесть месяцев лечения пациентке сняли все препараты и она была гораздо менее раздражена и подавлена.

Флегма-Огонь

Флегма-Огонь Желудка и Сердца

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, гармонизировать Желудок, раскрыть отверстия Разума, очистить Сердце и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, ST-25 Тяньшу, GB-13 Бэньшэнь, ST-8 Тоувэй, GB-18 Чэнлин, GB-15 Тоулиньци, GB-17 Чжэнин, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ, P-7 Далин, Du-20 Байхуэй. ST-40 и P-7 послабляющим методом, Ren-12, BL-20 и BL-49 укрепляющим методом, а все остальные выравнивающим методом.

Объяснение

- ST-40 преобразует Флегму, гармонизирует Желудок и успокаивает Разум.
- Ren-12 и Ren-9 тонизируют Селезенку и преобразуют Флегму.
- ST-25 успокаивает Разум, раскрывает отверстия Разума и успокаивает движение Эфирной Души. Это важная точка при эмоциональных проблемах, происходящих на фоне Огня Желудка или Флегмы-Огня Желудка.
- GB-13 очищает отверстия Разума и успокаивает психическое беспокойство.
- ST-8 – локальная точка для преобразования воздействующей на голову Флегмы.
- GB-18 успокаивает Разум, прекращает навязчивые идеи и облегчает головокружения.
- GB-15 успокаивает Разум, успокаивает движение Эфирной Души и очищает Сердце.
- GB-17 успокаивает Разум и стимулирует концентрацию. Используется в сочетании с ST-40 для вычищения Флегмы из головы и очищения Разума.
- BL-20 тонизирует Селезенку, что способствует преобразованию Флегмы.
- BL-49 укрепляет Интеллект и очищает Разум.
- P-7 успокаивает Разум и преобразует Флегму-Огонь в Сердце.
- Du-20 очищает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН

Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение

Эта формула, уже рассмотренная в разделе «Разум Закупорен», преобразует Флегму-Жар в Желудке и в Сердце.

Психоэмоциональный паттерн

Беспокойство и задумчивость связывают Ци, и спустя долгий период времени нарушение движения Ци приводит к формированию Флегмы. С другой стороны, по прошествии долгого времени связанная Ци легко превращается в Огонь. Огонь, в свою очередь, может привести к формированию еще большего количества Флегмы, так как он горит и конденсирует жидкости.

Флегма-Огонь одновременно и затуманивает, и возбуждает Разум. Ее Флегма-аспект вызывает помутнение рассудка, ухудшение памяти и, в тяжелых случаях, полное помутнение рассудка с потерей инсайта. Огонь-аспект вызывает возбуждение, психическое беспокойство, бессонницу, волнение в грудной клетке, тревогу и, в тяжелых случаях, маниакальное поведение. Сегодня эта формула широко используется при биполярном расстройстве.

В этом случае Флегма-Огонь воздействует на Желудок, Сердце и Желчный Пузырь. В Сердце она затуманивает Разум и вызывает помутнение рассудка. В Желчном Пузыре она мешает Эфирной Душе возвращаться по ночам в Печень, ведя к бессоннице. Расстройство Эфирной Души также вызывает депрессию и потерю направленности в жизни.

Очевидно, неправильное питание также играет важную роль в развитии этого паттерна. Такие люди часто работают на отнимающей очень много

времени работе и питаются всегда в разное время, в спешке во время работы или поздно ночью.

Разновидности

- При очевидной Флегме-Огне добавьте Хуан Лянь *Корневище коптиса.*
- При выраженной закупорке Разума Флегмой добавьте Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* и Юань Чжи *Корень истода.*
- При выраженном психическом беспокойстве и тревоге прибавьте Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего.*
- При выраженной бессоннице добавьте Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового.*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Беспокоен – Флегма-Огонь, Флегма-Огонь Желудка и Сердца

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, гармонизировать Желудок, раскрыть отверстия Разума, очистить Сердце и успокоить Разум.

Точки

ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, ST-25 Тяньшу, GB-13 Бэньшэнь, ST-8 Тоувэй, GB-18 Чэнлин, GB-15 Тоулиньци, GB-17 Чжэнин, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ, P-7 Далин, Du-20 Байхуэй. ST-40 и P-7 послабляющим методом, Ren-12, BL-20 и BL-49 укрепляющим методом, а все остальные выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН

Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Клинический случай

Женщина 54 лет жаловалась на затяжную депрессию и тревогу, начавшуюся, когда ей было 10 лет. У нее было очень несчастливое детство, и она затаила чувство глубокой обиды на своего отца. Она принимала антидепрессанты (трициклические) в течение нескольких лет и только недавно прекратила прием транквилизаторов (валиум). Несмотря на антидепрессанты, она чувствовала сильную подавленность и описывала свое состояние как «нависшее над ней черное облако». Также она испытывала крайнюю тревогу и очень беспокойно спала. Она страдала сильными острыми головными болями в области лба и имела предрасположенность к катару. Ее язык был Красновато-Фиолетовым, негибким, Распухшим, с трещиной Желудка посередине и с толстым липким желтым налетом (ил. 12.5). Ее пульс быт Струнным, Скользящим и Полным.

Диагноз Эта пациентка страдала двумя основными состояниями: воздействующей на Желудок и Сердце Флегмой-Огнем и застоем Крови. Оба они возбуждают Разум и Эфирную Душу, что ведет к депрессии и тревоге.

Лечение Примененный в данном случае принцип лечения заключался в том, чтобы преобразовать Флегму, потушить Огонь, укрепить Кровь, успокоить Разум и успокоить движение Эфирной Души. К ней было применено лечение травами; была использована вариация Вэнь Дань Тан *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*:

- **Бань Ся** *Корневище пинеллии* 6 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 5 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 9 г
- **Чжу Жу** *Побеги бамбука* 6 г
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый* 6 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 3 г
- **Шэн Цзян** *Корневище имбиря свежее* 5 ломтиков
- **Да Цзао** *Плод ююбы* 1 шт
- **Юань Чжи** *Корень истода* 6 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 4 г
- **Хэ Хуань Пи** *Кора альбиции* 6 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 6 г

Объяснение

- Первые 8 трав составляют базовую формулу, преобразующую Флегму-Жар в Желудке и Сердце.
- Юань Чжи и Суань Цзао Жэнь успокаивают Разум и раскрывают отверстия Разума. Эти две травы особенно хорошо сочетаются друг с другом, так как одна из них острая, а другая кислая.
- Хэ Хуань Пи и Юй Цзинь укрепляют Кровь, раскрывают отверстия Разума и облегчают депрессию.
- Пациентка лечилась разновидностями вышеприведенного рецепта на протяжении 9 месяцев, в результате чего ее самочувствие сильно улучшилось, и она смогла полностью отказаться от антидепрессантов.

РАЗУМ ОСЛАБЛЕН

Это состояние характеризуется физическим и психическим истощением, депрессией, отсутствием силы воли и инициативы, бессонницей (человек просыпается рано), легкой тревогой, плохой памятью, нежеланием разговаривать и пессимизмом.

Состояния, связанные с Ослаблением Разума, являются результатом, а не причиной нарушений внутренних органов, Ци и Крови чаще, чем связанные с Беспокойным Разумом и Закупоренным Разумом состояния. Например, Разум легко может стать Ослабленным после продолжительной хронической болезни, после большого количества слишком быстро следующих друг за другом родов или после многолетнего переутомления, сильно истощающего Ци и Эссенцию.

Ослабленный Разум вызывают недостаток Ци, недостаток Крови либо недостаток Инь.

Принцип лечения Ослабленного Разума – питать Ци, Кровь и Инь, успокоить Разум и укрепить Силу Воли.

Недостаток Ци и Крови

Недостаток Ци

Принцип лечения

Тонизировать Ци, укрепить Разум.

Акупунктура

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай, Ren-6 Цихай, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Du-20 Байхуэй, HE-7 Шэньмэнь, LU-3 Тяньфу, BL-15 Синьшу, BL-13 Фэйшу, BL-44 Шэньтан, BL-42 Поху. Все укрепляющим методом. Применяется мокса.

Объяснение

- ST-36, SP-3, BL-20 и BL-21 тонизируют Ци Желудка и Селезенки. Будучи источником Постнатальной Ци, Желудок и Селезенка всегда должны тонизироваться при недостатке Ци.
- Ren-6 тонизирует Первичную Ци.
- Du-20 очищает Разум и поднимает настроение.
- HE-7 успокаивает Разум.
- LU-3 тонизирует Ци Легких и стимулирует подъем чистой Ци к мозгу.
- BL-15 с прямым прижиганием тонизирует Ци Сердца, очищает Разум и поднимает настроение.
- BL-13 тонизирует Ци Легких и используется при недостатке Легких, который происходит в случае, если причиной появления этого паттерна служит грусть.
- BL-44 тонизирует Сердце и успокаивает и очищает Разум.
- BL-42 тонизирует Легкие и успокаивает движение Телесной Души, страдающей от грусти и скорби.

Лечение травами

Рецепт

АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ

Пилюли, успокаивающие Дух и возвращающие Силу Воли

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци, укрепляет Первичную Ци, успокаивает и очищает Разум и поднимает настроение. Она используется при хроническом недостатке Ци, воздействующем на Разум, делающем его, с одной стороны, беспокойным, а с другой – спутанным и подавленным. Среди главных проявлений будут крайняя усталость, нежелание разговаривать, легкая одышка, отсутствие аппетита, беспокойный сон с неприятными сновидениями, учащенное сердцебиение, слабый голос, Бледный язык и Пустой и Слабый пульс.

Пожалуйста, отметьте, что эта формула содержит минеральное вещество (Лун Чи «*Зубы дракона*»), использование которого запрещено в странах Европейского Союза. Пожалуйста, обратитесь к Приложению 2, чтобы подобрать ему замену.

Психоэмоциональный паттерн

Этот паттерн возникает в результате либо вызванного хроническим заболеванием истощения Ци, либо воздействующих на Ци эмоциональных проблем. Грусть, скорбь и сожаление – наиболее вероятные причины этого состояния, так как они истощают Ци Легких и Сердца. Такой человек чувствует сильную усталость, подавленность и плохо спит, а также лишен мотивации.

Рецепт

ДИН ЧЖИ ВАНЬ

Пилюли, успокаивающие Дух

Объяснение

Эта формула очень похожа на предыдущую. Как видно из названия, она отличается от предыдущей тем, что не обладает сильным успокаивающим Разум эффектом, так как в ней отсутствует Лун Чи «*Зубы дракона*». Эта формула тонизирует Ци, укрепляет Первичную Ци, успокаивает и очищает

Разум и поднимает настроение. Она используется при хроническом недостатке Ци, который воздействует на Разум, делая его спутанным и подавленным. Среди основных его проявлений крайняя утомляемость, нежелание разговаривать, легкая одышка, отсутствие аппетита, учащенное сердцебиение, слабый голос, Бледный язык и Пустой или Слабый пульс.

Психоэмоциональный паттерн

Как и в предыдущем случае, этот паттерн возникает либо вследствие истощения Ци от хронического заболевания, либо от воздействующих на Ци эмоциональных проблем. Грусть, скорбь и сожаление – наиболее вероятные причины этого состояния, так как они истощают Ци Легких и Сердца. Такой человек сильно утомлен, подавлен и лишен мотивации.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Ослаблен – недостаток Ци и Крови, недостаток Ци

Принцип лечения

Тонизировать Ци, укрепить Разум.

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай, Ren-6 Цихай, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Du-20 Байхуэй, HE-7 Шэньмэнь, LU-3 Тяньфу, BL-15 Синьшу, BL-13 Фэйшу, BL-44 Шэньтан, BL-42 Поху. Все укрепляющим методом. Применяется мокса.

Лечение травами

Рецепт

АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ
Пилюли, успокаивающие Дух и возвращающие Силу Воли

Рецепт

ДИН ЧЖИ ВАНЬ
Пилюли, успокаивающие Дух

Клинический случай

Женщина 41 года страдала абдоминальным распиранием, отрыжкой, запорами и подреберной болью. Ее менструации начинались нечетко и были болезненны. Менструальная кровь была темной, со сгустками. Также она жаловалась на предменструальное напряжение и раздражительность.

У нее было чувство смутной тревоги по ночам с ощущением напряжения в грудной клетке. За несколько лет до обращения она пережила эмоционально тяжелый период и испытала крайне сильную грусть. Ее лицо было бледным, а глаза были слегка тусклыми. Ее язык был нормального цвета, со следами от зубов. Ее пульс был очень Слабым и Тонким в Позиции Легких и слегка Струнным слева.

Диагноз Большинство симптомов и признаков указывает на застой Ци Печени и Ци Крови: абдоминальное распирание, отрыжка, подреберная боль, болезненные менструации с темной кровью и ПМС. Однако очень Тонкий пульс Легких, чувство тревоги по ночам, бледное лицо и отметины зубов на языке указывают на недостаток Ци Легких. В сочетании с отсутствием Красного цвета по бокам языка это указывает на то, что основная проблема заключалась в том, что недостаточная Ци Легких не контролировала Печень (с точки зрения Пяти Элементов, Металл повреждал Дерево), что вело к застою Ци Печени. Ощущение смутной тревоги по ночам было вызвано возбуждением Телесной Души из-за недостатка Ци Легких. Недостаток Ци Легких был, очевидно, вызван периодом сильной грусти за несколько лет до того.

Принцип лечения Тонизировать Ци Легких, успокоить движение Телесной Души и Эфирной Души и двигать Ци Печени.

Лечение травами Примененный рецепт был не классическим, а составленным специально для этой пациентки.

- **Бай Хэ** *Луковица лилии* 9 г
- **Май Мэнь Дун** *Корень офиопогона* 6 г
- **Бэй Ша Шэнь** *Корень глении* 6 г
- **Хуан Ци** *Корень астрагала* 6 г
- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 9 г
- **У Вэй Цзы** *Плод лимонника* 4 г
- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный* 9 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 9 г
- **И Му Цао** *Трава пустырника* 4 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 6 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 6 г

Объяснение

- Бай Хэ, Май Мэнь Дун и Бей Ша Шэнь питают Инь Легких. Несмотря на то, что она не страдает недостатком Инь Легких, эти травы использованы для того, чтобы питать и успокоить движение Телесной Души, а потому облегчить грусть.

- Хуан Ци и Дан Шэнь тонизируют Ци Легких и Селезенки. Согласно принципу усиления Земли и укрепления Металла, необходимо тонизировать Ци Селезенки.
- У Вэй Цзы тонизирует Ци Легких и Инь Легких и успокаивает движение Телесной Души.
- Шу Ди, Бай Шао и И Му Цао гармонизируют Кровь Печени. Бай Шао кислая и абсорбирующая и, в сочетании с Гань Цао, прекращает боль, успокаивает Разум и ограничивает императивные позывы к мочеиспусканию.
- Юй Цзинь укрепляет Кровь печени, раскрывает отверстия Разума и облегчает депрессию.
- Чжи Гань Цао в большей дозировке, чем обычно, сочетается с Бай Шао, как уже было описано выше.

Спустя две недели приема этого рецепта абдоминальное распирание и отрыжка уменьшились, а запор прошел. Она чувствовала себя спокойнее по вечерам, испытывала больше радости, но в то же время ее настроение стало более переменчивым, она стала более неустойчивой эмоционально. Я посчитал это эффектом содержащегося в рецепте Юй Цзинь *Корня куркумы;* это острая и горячая трава, сильно двигающая Ци Печени и Кровь Печени. Второй рецепт был таким:

- **Бай Хэ** *Луковица лилии* 9 г
- **Бэй Ша Шэнь** *Корень тении* 6 г
- **Май Мэнь Дун** *Корень офиопогона* 6 г
- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 6 г
- **Хоу По** *Кора магнолии лекарственной* 6 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии* 6 г
- **Су Е** *Лист периллы* 6 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 4 г
- **Сян Фу** *Корневище сыти* 4 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 3 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 6 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 6 г
- **Да Цзао** *Плод ююбы* 5 шт

Объяснение

- Первые четыре травы уже были рассмотрены выше.
- Хоу По, Бань Ся, Су Е и Фу Лин составляют Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии,* двигающий Ци в грудной клетке и заставляющий Ци Легких и Ци Печени опускаться. В частности, он облегчает депрессию, резкую смену настроений и грусть, связанные с Легкими.
- Сян Фу и Суань Цзао Жэнь двигают Ци Печени и успокаивают движение Эфирной Души. Они хорошо сочетаются, так как одна острая и двигает, а другая кислая и абсорбирует.
- Чжи Гань Цао и Бай Шао прекращают боль, гармонизируют Печень и ограничивает императивные позывы к мочеиспусканию.
- Да Цзао гармонизирует.

После троекратного повторения этого курса она почувствовала себя значительно лучше, а ее менструации стали менее болезненными.

Недостаток Ци и Крови

Принцип лечения

Тонизировать Ци, питать Кровь и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуанюань, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Du-20 Байхуэй, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан. Все укрепляющим методом. Применяется мокса.

Объяснение

- ST-36, SP-6, BL-20 и BL-21 тонизируют Ци Желудка и Селезенки. Так как Желудок и Селезенка являются источником Постнатальной Ци, их всегда следует тонизировать при недостатке Ци. SP-6 также питает Кровь, успокаивает Разум и улучшает сон.
- Ren-4 тонизирует Первичную Ци и питает Кровь.
- Du-20 очищает Разум и поднимает настроение.
- HE-7 успокаивает Разум.
- Ren-15 успокаивает Разум и питает Кровь Сердца.
- BL-15 при прямом прижигании тонизирует Ци Сердца, очищает Разум и поднимает настроение.
- BL-44 тонизирует Сердце и успокаивает и очищает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН

Отвар, тонизирующий Селезенку

Объяснение

Этот многократно опробованный рецепт прекрасно тонизирует Ци Селезенки и Кровь Сердца и успокаивает Разум. Помимо успокоения Разума, он также очищает и стимулирует его, улучшая память, мышление и концентрацию. Основные проявления: учащенное сердцебиение, утомляемость, бледное лицо, бессонница (трудно засыпать), плохая память,

плохой аппетит, меноррагия у женщин (из-за того, что Ци Селезенки не удерживает Кровь), Бледный язык и Слабый или Шероховатый пульс.

Психоэмоциональный паттерн

Беспокойство, задумчивость или стыд в течение длительного времени травмируют Селезенку и Сердце и ведут к недостатку Ци Селезенки и недостатку Крови Сердца. Это ослабляет Разум, лишающийся своего хранилища. Поэтому пациент становится усталым и подавленным, ему тяжело спать. Разум контролирует память и мышление, и поэтому память и концентрация ухудшаются, мышление замедляется. Другой особенностью этого паттерна являются навязчивые мысли или фобии, что вызвано недостатком Селезенки и Крови. Селезенка контролирует мышление, способность к пониманию и концентрации, так что при ее нарушениях сами эти качества могут порождать навязчивые мысли или фобии.

Разновидности

- При выраженном недостатке Крови добавьте Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный*. При наличии в составе этой травы формула называется Хэй Гуй Пи Тан *Черный отвар, тонизирующий Селезенку.*

Рецепт

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН

Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение

Эта формула – вариация Вэнь Дань Тан *Отвара, согревающего Желчный Пузырь;* как и изначальный рецепт, она преобразует Флегму, но при этом не чистит Сердце. Кроме того, эта формула тонизирует Ци и Кровь. Основные проявления: утомляемость, плохой аппетит, плохая память, застенчивость, бессонница, учащенное сердцебиение, легкая тревожность, предрасположенность к испугу, Бледный язык и Слабый или Шероховатый пульс.

В отличие от предыдущей, эта формула также помогает при любой потливости, происходящей от Пустого Жара, возникающего от недостатка Крови. Ее появление весьма вероятно; чаще она встречается у женщин. Эту функцию в рецепте выполняют У Вэй Цзи и Суань Цзао Жэнь.

Другое важное отличие от предыдущей формулы в том, что эта преобразует Флегму. Поэтому она подходит для лечения как психической спутанности, так и тревоги и беспокойства.

Психоэмоциональный паттерн

Беспокойство, задумчивость или стыд истощают Селезенку и Сердце, что ведет к недостатку Ци и Крови. Разум лишается своего хранилища, и человек чувствует себя истощенным, подавленным и тревожным. Недостаток Ци Селезенки ведет к формированию Флегмы, которая затуманивает Разум, что приводит к спутанности мышления и навязчивым мыслям. Недостаток Крови вызывает бессонницу, плохую память, застенчивость и предрасположенность к испугу.

Рецепт

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН

Отвар солодки, пшеницы и ююбы

Объяснение

Эта интересная формула перетолковывалась и различно интерпретировалась множество раз. Главным образом, она тонизирует Ци Сердца и успокаивает Разум. Также она может использоваться при недостатке Инь Сердца с Пустым Жаром, но только если Пустой Жар не требует применения горько-холодных трав, так как они еще сильнее травмируют Ци. С другой стороны, недостаток Ци не таков, что требует сильных тонизирующих трав, отсюда мягкая тонизация этими тремя травами.

Следовательно, суть этого рецепта в том, что он дает достаточную тонизацию, но не такую сильную, чтобы Пустой Жар усилился. Все три содержащиеся в ней травы сладкие, а этот вкус успокаивает Печень. По этой причине, эта формула также используется для лечения застоя Ци Печени, который может быть связан с недостатком Ци Сердца.

Лично я очень часто использую эту формулу для питания Сердца и тонизации Ци, и не только в случаях, когда Разум Ослаблен, но и когда Разум Беспокоен или Закупорен. Так как она содержит всего три травы, я часто добавляю ее к другим формулам, питающим Сердце и успокаивающим Разум. Она может применяться как при тревоге, так и при депрессии.

Психоэмоциональный паттерн

Как правило, все имеющие отношение к этой формуле проявления носят психический либо эмоциональный характер. Беспокойство, чрезмерная радость, стремление, любовь, чувство вины и задумчивость могут травмировать Ци Сердца и привести к этому состоянию. Среди основных проявле-

ний беспокойство, тревожность, грусть, рыдания, бессонница, подавленность, неспособность себя контролировать, зевота, стоны, разговоры с самим собой, дезориентация, Слабый пульс и Бледный язык. При наличии недостатка Инь Сердца язык может быть Красным без налета. В тяжелых случаях это соответствует депрессивной фазе биполярного расстройства.

Эта формула часто целиком добавляется к другим рецептам для лечения вышеперечисленных симптомов.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Ослаблен – недостаток Ци и Крови, недостаток Ци и Крови

Принцип лечения

Тонизировать Ци, питать Кровь и успокоить Разум.

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Du-20 Байхуэй, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан. Все – укрепляющим методом. Применяется мокса.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН

Отвар, тонизирующий Селезенку

Рецепт

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН

Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь

Рецепт

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН

Отвар солодки, пшеницы и юбы

Недостаток Ян

Недостаток Ян Почек

Принцип лечения

Тонизировать и согревать Ян, укреплять Почки, успокоить Разум, поднять настроение.

Акупунктура

Точки

BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, Du-4 Минмэнь, Du-14 Дачжуй, Ren-4 Гуаньюань, KI-3 Тайси, KI-7 Фулю, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй, BL-8 Лоцюэ, BL-10 Тяньчжу. Все укрепляющим методом, кроме точек на голове, которые обычно укалываются выравнивающим методом. Следует применять моксу.

Объяснение

- BL-23 тонизирует Ян Почек.
- BL-52 тонизирует Почки и укрепляет Силу Воли.
- Du-4 с прямым прижиганием сильно тонизирует Огонь Врат Жизни и поднимает настроение.
- Du-14 с прямым прижиганием тонизирует Ян и поднимает настроение.
- Ren-4 питает Почки и успокаивает Разум.
- KI-3 и KI-7 тонизируют Ян Почек. KI-7 в частности разгоняет отек, являющийся возможным следствием недостатка Ян Почек.
- ST-36 и SP-6 тонизируют Желудок и Селезенку, в целом повышая жизненные силы. В частности, SP-6 также питает Инь, а потому назначается в сложных случаях одновременной недостаточности Ян и Инь в Почках.
- Du-20 поднимает Ян, улучшает память и концентрацию и поднимает настроение.
- BL-8 успокаивает Разум, поднимает настроение и укрепляет память.
- BL-10 очищает Разум.

Лечение травами

Рецепт

Ю ГУЙ ВАНЬ

Пилюли, восстанавливающие Правую [Почку]

Объяснение

Эта формула прекрасно тонизирует Ян Почек и Огонь Врат Жизни (*Мин Мэнь*) со связанными психическими проявлениями. Осовные физические проявления: боль в нижнем отделе спины, слабые колени, плохая память, истощение, холодные ноги и спина, частое мочеиспускание и бледная моча, Бледный и Распухший язык и Слабо-Глубокий пульс.

Лично я предпочитаю эту формулу формуле Цзинь Гуй Шэнь Ци Вань *Пилюли Золотого Ларца для Ци Почек* по двум причинам: во-первых, она также питает Кровь, что делает ее более подходящей для женщин (благодаря содержанию Гоу Ци

Цзы *Плода дерезы* и Дан Гуй *Корня дудника китайского*), а во-вторых, она лучше подходит для лечения психических аспектов недостатка Ян Почек (благодаря содержанию Ду Чжун *Коры эвкоммии* и Лу Цзяо Цзяо *Желатина оленьих рогов*).

Пожалуйста, отметьте, что эта формула содержит Фу Цзы *Корень аконита боковой обработанный* и Лу Цзяо Цзяо *Желатин оленьих рогов*, использование которых запрещено в странах Европейского Союза. Фу Цзи может быть просто изъята из рецепта с увеличением дозировки Жоу Гуй *Коры коричника*. Изъятие из формулы Лу Цзяо Цзяо не повлечет за собой принципиальных изменений.

Психоэмоциональный паттерн

Страх, шок и чувство вины могут травмировать Почки и вызывать недостаток Ян Почек. Ян Почек могут истощить и хроническое заболевание, переутомление, чрезмерная физическая активность и поднятие тяжестей, а также чрезмерная сексуальная активность.

Такой человек будет чувствовать психическое и физическое истощение, будет подавлен, лишен силы воли и духа инициативности. Он почти перестанет надеяться на выздоровление, на то, чтобы начать что-то новое или изменить что-либо в жизни. Все для него слишком трудно.

Это состояние характеризуется не только недостатком Ян Почек, но и истощением Эссенции. Эссенция Почек – материальная основа всей физиологической деятельности Почек. Эссенция обладает как аспектом Инь, так и аспектом Ян, и в данном случае недостаточен аспект Ян. Так как Эссенция – основание Трех Драгоценностей (Эссенции, Ци и Разума), недостаток ее Аспекта Ян вызывает крайнее истощение и душевный упадок.

Разновидности

- В случаях симптомов смешанного недостатка Инь и Ян (что встречается крайне часто), снизьте вдвое дозировку Фу Цзы и Жоу Гуй до 1.5 г каждой и замените Шу Ди Хуан на Шэн Ди Хуан *Корень ремании*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Ослаблен – недостаток Ян, недостаток Ян Почек

Принцип лечения

Тонизировать и согревать Ян, укреплять Почки, успокоить Разум, поднять настроение.

Точки

BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, Du-4 Минмэнь, Du-14 Дачжуй, Ren-4 Гуаньюань, KI-3 Тайси, KI-7 Фулю, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй, BL-8 Лоцюэ, BL-10 Тяньчжу. Все – укрепляющим методом, кроме точек на голове, которые обычно укалываются выравнивающим методом. Следует применять моксу.

Лечение травами

Рецепт

Ю ГУЙ ВАНЬ

Пилюли, восстанавливающие Правую [Почку]

Клинический случай

Женщина 46 лет жаловалась на ноктурию: она просыпалась для мочеиспускания до семи раз за ночь. Ее моча была в целом бледной, по ночам она испытывала сухость во рту. У нее были боли в нижнем отделе спины и общее ощущение холода, но при этом она время от времени чувствовала жар на лице.

Ее язык был слегка Бледным с Красными точками (ил. 12.6). Ее пульс был Слабым в обеих позициях Почек слева и справа.

Диагноз Это очевидный паттерн недостатка Ян Почек. Несмотря на то, что это заболевание основное, наблюдается также и некоторый начинающийся недостаток Инь Почек, проявляющийся сухостью во рту по ночам и периодическими приливами жара.

На вопрос о ее прошлом и о том, как могло сформироваться это состояние, она сказала, что в детстве во время войны она жила в эвакуации в семье, где с ней плохо обращались. Она жила с ними с 4 до 8 лет. Она была запугана своими приемными родителями и часто испытывала страх. В то время у нее развился ночной энурез, не проходивший до 13 лет. Это очень яркий пример воздействия страха на Почки у детей, вылившегося в недостаток Ян Почек, продолжавшийся всю ее жизнь.

Принцип лечения Тонизировать Ян Почек, связать Эссенцию, укрепить Силу Воли и успокоить Разум.

Акупунктура Следующие точки были укреплены:

- BL-23 Шэньшу, Du-4 Минмэнь (с прижиганием), Ren-4 Гуаньюань (прижигание) и KI-3 для тонизации Ян Почек и укрепления Силы Воли.
- P-7 Далин и Ren-15 для успокоения Разума.

Лечение травами Было применено только патентованное лекарство Цзинь Со Гу Цзин Вань *Пилюли Металлического Замка, улучшающие Эссенцию*:
- **Цянь Ши** *Семя эвриалы*
- **Лянь Сюй** *Тычинка лотоса*
- **Лун Гу** *«Кость дракона»* (прокаленная)
- **Му Ли** *Раковина устрицы* (прокаленная)
- **Лянь Цзы** *Семя лотоса*
- **Ша Юань Цзи Ли** *Семя астрагала сглаженного*

Это лекарство скорее вяжущее, чем тонизирующее. Оно излечивает Проявление, связывая мочу, но не лечит Корень, т.е. недостаток Ян Почек. Поэтому оно подходит для использования в сочетании с акупунктурным лечением Корня.

Недостаток Крови

Принцип лечения

Питать Кровь и успокоить Разум.

Лечение травами

В данном случае применяются рецепты, приведенные в разделе «Разум Беспокоен» для недостатка Крови.

Недостаток Инь

Недостаток Инь Почек

Принцип лечения

Питать Инь, успокоить Разум и поднять настроение.

Акупунктура

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжишу, Du-20 Байхуэй. Укрепляющий метод.

Объяснение

- KI-3, KI-6, SP-6 и Ren-4 питают Инь Почек и успокаивают Разум.
- BL-23 И BL-52 тонизируют Почки и укрепляют Силу Воли. Несмотря на то, что BL-23 лучше подходит для тонизации Ян Почек, она добавлена здесь из-за ее эффективности для поднятия настроения.
- Du-20 поднимает настроение и облегчает депрессию.

Лечение травами

Все рецепты, указанные для лечения недостатка Инь, ведущего к беспокойству Разума, применимы и здесь. Однако акцент тех рецептов был на том, чтобы успокоить Разум, а в случае ослабленного Разума акцент должен находиться на очищении Разума и поднятии настроения. Поэтому они должны быть изменены путем включения большего количества питающих Инь трав, таких как Шэн Ди Хуан *Корень ремании*, Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* или Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи*.

Далее приведена питающая Инь формула с акцентом на поднятии настроения, а не на успокоении Разума.

Рецепт

ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ

Пилюли из шести ингредиентов с реманией

Объяснение

Это наиболее известная питающая Инь формула. Страх, чувство вины и шок могут истощить Почки. Скрываемое на протяжении многих лет чувство вины, в особенности у женщин, крайне разрушительно и может привести к недостатку Почек. Основные проявления: головокружения, звон в ушах, ночная потливость, сухость во рту, «жар в пяти точках», истощение, темный цвет лица, худое тело, сухие волосы, Красный язык без налета и Поверхностно-Пустой пульс.

Психоэмоциональный паттерн

Опять же, это состояние может быть следствием либо эмоциональных проблем, вызванных шоком, страхом или чувством вины, либо истощения Инь Почек и Эссенции Почек.

Такой человек будет ощущать сильное утомление и подавленность, недостаток силы воли и духа инициативности. По сравнению со страдающими недостатком Ян Почек со схожими психическими особенностями страдающие недостатком Инь чуть более беспокойны, тревожны и суетливы. Они также могут быть более склонны жаловаться.

Эссенция – основание Трех Драгоценностей: Эссенции, Ци и Разума, и когда она истощена, страдают и Разум, и Сила Воли, что ведет к утомленности, подавленности и отчаянию.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Ослаблен – недостаток Инь, недостаток Инь Почек

Принцип лечения

Питать Инь, успокоить Разум и поднять настроение.

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжишу, Du-20 Байхуэй. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ

Пилюли из шести ингредиентов с реманией

Недостаток Инь Легких и Почек

Принцип лечения

Питать Инь Легких, Ци почек, укрепить силу Воли и успокоить движение Телесной Души.

Акупунктура

Точки

LU-9 Тайюань, LU-5 Чицзэ, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, LU-7 Лецюэ и KI-6 Чжаохай, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-42 Поху. Укрепляющий метод.

Объяснение

- LU-9 тонизирует Инь Легких.
- LU-5 питает Воду Легких, а согласно книге «Пояснения к использованию точек акупунктуры» (1654), когда грусть оказывает воздействие на Легкие, вызывая их сухость, человек много плачет[12].
- KI-3 и Ren-4 питают Инь Почек и успокаивают Разум.
- LU-7 и KI-6 раскрывают Ответственный Сосуд, питают Инь Легких и Почек и оказывают положительное воздействие на горло.
- BL-23 и BL-52 тонизируют Почки и укрепляют Силу Воли.
- BL-42 тонизирует Легкие и успокаивает движение Телесной Души.

Лечение травами

Рецепт

МАЙ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ

Пилюли офиопогона, лимонника и ремании

Объяснение

Это вариация предыдущей формулы с добавлением Май Мэй Дун *Корня офиопогона* и У Вэй Цзы *Плода лимонника,* питающих Инь Легких. Помимо физических проявлений, при которых показано применение Лю Вэй Ди Хуан Вань, эта формула показана также при сухом кашле, сухости в горле, легкой одышке и, возможно, при включениях крови в слюне.

Психоэмоциональный паттерн

К этому случаю применимы все психоэмоциональные особенности предыдущего. Основное различие заключается в том, что здесь воздействию подвергается Телесная Душа и что оно может вызываться эмоциями, травмирующими Легкие, например, грусть, тревога и скорбь.

В том, что касается проявлений, такой человек, вероятно, будет иметь соматические проявления этих эмоций на коже, которая будет очень сухой и покрытой сыпью.

Такой человек будет склонен к меланхолии, грусти и будет расположен ностальгировать и желать вернуть прошлое.

Рецепт

ДИ ПО ТАН

Отвар Земли Телесной Души

Объяснение

Эта формула питает Инь Легких, укореняет Телесную Душу в Легких и подчиняет возмущенную Ци Легких.

Психоэмоциональный паттерн

Эта формула из «Рассуждения о заболеваниях Крови» (1884), она применяется при спутанности ума и беспокойстве, возникающих вследствие расстройства Телесной Души.

Пациент умеренно беспокоен, подавлен, находится в слегка спутанном состоянии, у него учащенное сердцебиение – симптомы происходят на фоне недостатка Инь Легких, не укореняющих Телесную Душу.

Пожалуйста, отметьте, что Му Ли *Раковина устрицы* может быть заменена на Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего.*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Ослаблен – недостаток Инь, недостаток Инь Легких и Почек

Принцип лечения

Питать Инь Легких и Ци почек, укрепить Силу Воли и успокоить движение Телесной Души.

Точки

LU-9 Тайюань, LU-5 Чицзэ, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, LU-7 Лецюэ и KI-6 Чжаохай, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-42 Поху. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

МАЙ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ
Пилюли офиопогона, лимонника и ремании

Рецепт

ДИ ПО ТАН
Отвар Земли Телесной Души

Клинический случай

Мужчина 35 лет страдал бессонницей (просыпался в течение ночи), легкой тревогой, подавленностью, снижением концентрации, онемением конечностей по ночам, сухостью во рту, ощущением жара по вечерам и учащенным сердцебиением.

Его глаза были лишены блеска и бегали, его язык был Красным, с трещиной Сердца и с недостаточным налетом (ил. 12.7), его пульс был Быстрым и Подвижным.

Диагноз В данном случае паттерн – недостаток Инь Сердца, и глаза и пульс четко говорят о том, что причиной заболевания является шок. На вопрос о возможном перенесенном шоке он ответил, что перенес ужасный шок, когда за несколько лет до того был убит его брат.

Принцип лечения Питать Сердце, тонизировать Инь, раскрыть отверстия Сердца и успокоить Разум. Отверстия Разума необходимо раскрыть, потому что шок «закрывает» Сердце.

Акупунктура Основные использованные (укрепляющим методом) точки были:

• HE-7 Шэньмэнь, SP-6 Саньиньцзяо и Ren-14 Цзюйцюэ для питания Сердца и успокоения Разума.

• Ren-15 Цзюйвэй и BL-15 Синьшу для раскрытия отверстий Сердца.

• Ren-4 Гуаньюань для питания Инь и укоренения Разума.

Лечение травами

Была применена вариация Май Вэй Ди Хуан Вань *Пилюль офиопогона, лимонника и ремании.*

- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный* 12 г
- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня* 6 г
- **Цзэ Се** *Корневище частухи* 6 г
- **Фу Шэнь** *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
- **Май Мэнь Дун** *Корень офиопогона* 9 г
- **У Вэй Цзы** *Плод лимонника* 6 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 6 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 6 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 3 г

Объяснение Изначальная формула питает Инь Легких и Сердца, но в только что в приведенном здесь виде она может питать Инь Сердца и успокаивать Разум.

- Шу Ди Хуан, помимо тонизации Почек, также проникает в Сердце, а потому усмиряет Разум.
- Шань Чжу Юй и Му Дань Пи были изъяты; в изначальной формуле они служили для питания Печени, которая в данном случае не недостаточна.
- Шань Яо была заменена Жэнь Шэнь, так как последняя проникает в Сердце. Также, в сочетании с У Вэй Цзы Май Мэнь Дун (см. ниже) она составляет Шэнь Май Тан, питающий Ци и Инь Сердца.
- Цзэ Се в сочетании с Шоу Ди Хуан вычищает всякий Пустой Жар.
- Фу Лин была заменена Фу Шэнь для успокоения Разума.
- Май Дун и У Вэй Цзы входят в изначальный рецепт и оба проникают в Сердце.
- Юань Чжи и Чан Пу раскрывают отверстия Сердца. Обе травы – острые, а потому рассеивающие, и работают в сочетании с кислой и абсорбирующей У Вэй Цзы.
- Чжи Гань Цао гармонизирует.

Пациент прошел девятимесячный курс лечения, принесший общее улучшение его физического и психического состояния.

Недостаток Инь Почек и Печени

Принцип лечения

Питать Инь Почек и Печени, укрепить Силу Воли и успокоить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, LIV-8 Цюйцюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-47 Хуньмэнь. Укрепляющий метод.

Объяснение

- KI-3, KI-6, SP-6, Ren-4 и LIV-8 питают Инь Почек и Печени.
- BL-23 и BL-52 укрепляют Почки и Силу Воли.
- BL-47 успокаивает движение Эфирной Души. Сочетание BL-47, BL-23 и BL-52 очень эффективно против подавленности, вызванной недостатком Печени и Почек.

Лечение травами

Рецепт

ДА БУ ИНЬ ЦЗЯНЬ

Великий отвар, тонизирующий Инь

Объяснение

Эта формула применяется при недостатке Инь Почек и Печени. Основные проявления: головокружение, звон в ушах, слабые колени, нечеткое зрение, сухие глаза, ночная потливость, «жар в пяти точках», головная боль, Красный язык без налета и Поверхностно-Пустой пульс.

Психоэмоциональный паттерн

Страх, шок и чувство вины могут вызывать недостаток Инь Почек и Печени уже описанным выше образом. В таком случае воздействию подвергаются Разум, Эфирная Душа и Сила Воли.

Такой человек может ощущать истощение, подавленность и отсутствие Силы Воли. Так как Эфирная Душа лишена своего хранилища, человек также будет чувствовать бесцельность и будет плохо спать.

Рецепт

ЦЗО ГУЙ ВАНЬ

Пилюли, восстанавливающие Левую [Почку]

Объяснение

Эта формула питает Инь Печени и Почек. Акцент находится на укреплении сухожилий и костей – тканей, связанных с Печенью и Почками соответственно. Эти функции в рецепте выполняют Ню Си и Лю Цзяо. Существует соответствие между физической стороной укрепления сухожилий и костей при помощи этих трав, воздействующих на Печень и Почки, и укреплением Эфирной Души и Силы Воли, связанных с этими органами.

Основные физические показания для применения этой формулы помимо вышеприведенных симптомов недостатка Инь включают слабость, негибкость и боль в нижнем отделе спины и в коленях, ощущение холода в ногах, коленях и нижнем отделе спины, головокружение и головная боль с чувством пустоты в голове.

Пожалуйста, отметьте, что в этой формуле содержится Лу Цзяо *Желатин оленьих рогов*, использование которого запрещено в странах Европейского Союза. Изъятие его из формулы не повлечет за собой принципиальных изменений.

Психоэмоциональный паттерн

К этому состоянию могут привести те же эмоции, что и приведенные для предыдущих двух формул. Кроме того, это состояние может быть вызвано слабостью Печени и Почек от переутомления и чрезмерной сексуальной активности либо просто от старости.

Такой человек будет чувствовать себя истощенным, подавленным и будет лишен Силы Воли. Соответственно наличию физической негибкости в спине, человек может быть склонен к негибкости психики.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Ослаблен – недостаток Инь, недостаток Инь Почек и Печени

Принцип лечения

Питать Инь Почек и Печени, укрепить Силу Воли и успокоить движение Эфирной Души.

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, LIV-8 Цюйцюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-47 Хуньмэнь.Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ДА БУ ИНЬ ЦЗЯНЬ
Великий отвар, тонизирующий Инь

Рецепт

ЦЗО ГУЙ ВАНЬ
Пилюли, восстанавливающие Левую [Почку]

Клинический случай

Женщина 39 лет жаловалась на нерегулярный менструальный цикл (всегда запаздывающий) с некоторым предменструальным напряжением, нехватку силы воли и бессонницу (она просыпалась в течение ночи). Она часто ощущала сухость глаз, а в целом чувствовала сильную усталость, как физическую, так и психическую. В прошлом она пережила связанный с тяжелым разводом сильный стресс и теперь чувствовала бесцельность, нерешительность касательно текущих отношений и не знала, какое выбрать направление в жизни.

Ее язык был Красным, с трещиной Сердца, практически полностью лишенный налета (ил. 12.8), а ее пульс был Пустым на глубоком уровне слева и Шероховатым справа. Также пульс был полностью лишен волны.

Диагноз Это яркий паттерн недостатка Инь Печени, даже несмотря на то, что симптомов немного. Тем не менее пульс и язык явно указывают на недостаток Инь, а бессонница, запаздывающий менструальный цикл и сухость глаз позволяют определить Печень как местонахождение недостатка Инь. Прежде всего, ощущение бесцельности, нерешительность и отсутствие направленности в жизни указывают на то, что Эфирная Душа лишена своего корня в Инь Печени. Во-вторых, недостаток Инь Печени сопровождается некоторым застоем Ци Печени, проявляющимся в предменструальном напряжении.

Отсутствие волны в пульсе указывает на грусть как лежащую в основе ее проблемы эмоцию. Разные люди по-разному реагируют на стресс. Проходя через болезненный и травмирующий развод, некоторые могут испытывать гнев, другие беспокойство, третьи разочарование и т. д. Женщина отреагировала чувством грусти по поводу распада ее брака, и грусть ослабила Кровь Печени и Инь Печени.

Принцип лечения Питать Инь, укрепить Печень и укоренить Эфирную Душу.

Акупунктура Эта пациентка прошла лишь четыре процедуры с очень хорошими результатами.

На первой процедуре были использованы только открывающие точки Связывающего Сосуда Инь, т. е. P-6 Нэйгуань справа и SP-4 Гунсунь слева. Этот Необычный Сосуд питает Инь и укореняет Эфирную Душу.

На второй процедуре были повторены открывающие точки Связывающего Сосуда Инь с добавлением SP-6 Саньиньцзяо и Ren-15 Цзювэй (обе укреплены) в помощь питанию Инь и укоренению Эфирной Души. На третьей и четвертой процедурах были уколоты вышеприведенные точки с добавлением следующих:

- ST-36 Цзусаньли и LIV-8 Цюйцюань для питания Печени.
- BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши и BL-47 Хуньмэнь для питания Почек и Печени и укоренения Эфирной Души. Почки были подвержены воздействию не из-за наличия недостатка Почек, а потому, что Печень и Почки имеют общий корень, и точки BL-52 и BL-42 в сочетании с BL-23 укрепляют Силу Воли, укореняют Эфирную Душу и помогают человеку обрести чувство направленности.

После этих четырех процедур она почувствовала себя гораздо лучше, более позитивно и решительно, так что даже решила порвать свои текущие непростые отношения, что принесло ей сильное облегчение.

Клинический случай

Женщина 32 лет жаловалась на утомление, боль в подреберье, чувство стеснения в грудной клетке и давление на глаза сзади. Ее менструации всегда запаздывали и были болезненными, а менструальная кровь была темной и со сгустками. Ее сон был беспокоен, со множеством сновидений, она чувствовала жар по вечерам, а ее зрение иногда становилось размытым.

Она чувствовала бесцельность и отсутствие направления в жизни. Она была на перепутье как на работе, так и в личной жизни и часто чувствовала, что «не видит во всем этом никакого смысла». Ее язык был Красным без налета. Ее пульс был Поверхностно-Пустым и Тонким, но также слегка Струнным слева.

Диагноз Это еще один яркий пример недостатка Инь Печени, как и у предыдущей пациентки. Однако в данном случае мы видим гораздо более выраженный застой Ци Печени и Крови Печени (ипохондрическая боль, чувство стеснения в грудной клетке, болезненные менструации с темной кровью). В данном случае застой Ци Печени также вторичен по отношению к недостатку Инь Печени.

Недостаточный Инь Печени не может укоренить Эфирную Душу, что вызывает чувство бесцельности в жизни и нарушаемый сновидениями сон.

Принцип лечения Питать Инь Печени, двигать Ци Печени и Кровь Печени и укоренить Эфирную Душу.

Акупунктура Применяются следующие точки:
- LIV-8 Цюйцюань, ST-36 Цзусаньли, Ren-4 Гуаньюань и SP-6 Саньиньцзяо, укрепляются для питания Инь Печени.
- LIV-3 Тайчун и GB-34 Янлинцюань выравнивающим методом для движения Ци Печени и Крови Печени.
- Ren-15 Цзюйвэй и BL-47 Хуньмэнь для укоренения Эфирной Души.

Лечение травами Была применена вариация Да Бу Инь Цзянь *Великого отвара, тонизирующего Инь.*
- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный* 12 г
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи* 9 г
- **Шань Чжу Юй** *Плод кизила* 4 г
- **Гоу Ци Цзы** *Плод дерезы* 9 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 6 г
- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 6 г
- **Ду Чжун** *Кора эвкоммии* 6 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 3 г
- **Чуань Лянь Цзы** *Плод мелии тунсендан* 4 г
- **Мэй Гуй Хуа** *Цветок шиповника морщинистого* 3 г
- **И Му Цао** *Трава пустырника* 4 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 4 г

Объяснение Формула была оставлена без изменений, кроме того, что дозировки были снижены. В отсутствие недостатка Почек Ду Чжун можно было бы исключить, но она была оставлена из-за ее психического эффекта укрепления Силы Воли и предоставления сильного основания для Эфирной Души.
- Чуань Лянь Цзы и Мэй Гуй Хуа двигают Ци Печени, не травмируя Инь.
- И Му Цао укрепляет Кровь Печени.
- Суань Цзао Жэнь, будучи кислой и вяжущей, укореняет Эфирную Душу и успокаивает Разум.

Помимо улучшения ее менструального цикла, эта пациентка почувствовала себя гораздо сильнее, более собранно и решительно спустя три месяца лечения.

Недостаток Эссенции Почек

Принцип лечения
Питать Почки, тонизировать Эссенцию и укреплять Силу Воли.

Акупунктура

Точки
Ren-4 Гуаньюань, Ren-7 Иньцзяо, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, KI-3 Тайси, SP-6 Саньиньцзяо, GB-13 Бэньшэнь, Du-20 Байхуэй. Укрепляющий метод. Эти точки подходят для лечения –как недостатка Ян Почек, так и недостатка Инь Почек, в зависимости от того, применяется мокса или нет.

Объяснение
- **Ren-4 и Ren-7 питают Эссенцию.**
- **BL-23 и BL-52 тонизируют Почки и укрепляют Силу Воли.**
- **KI-3 и SP-6 питают Инь Почек.**
- **GB-13 собирает Эссенцию в мозге.**
- **Du-20 поднимает чистую Ци и облегчает депрессию.**

Лечение травами

Рецепт
ХЭ ЧЭ ДА ЦЗАО ВАНЬ
Великие укрепляющие пилюли с плацентой

Объяснение
Акцент этой формулы находится на тонизации Эссенции. Цзы Хэ Че, У Вэй Цы, Гоу Ци Цзы и Со Ян оказывают на Эссенцию положительное действие. Его вторичная терапевтическая цель заключается в тонизации Ян Почек. Поэтому эта формула также подходит для лечения случаев недостатка всех аспектов Почек: Инь, Эссенции и Ян.

Следует отметить, что дозировки – для приготовления пилюль, а не для индивидуальных ежедневных отваров. Ежедневные дозы отвара могут быть установлены пропорционально.

Основными показаниями к применению этого рецепта служат такие проявления, как истощение, слабые спина и колени, слабая сексуальная функция (отсутствие желания либо импотенция), ночные поллюции, слабые зубы, ранняя седина или потеря волос, звон в ушах, ночная потливость, худое тело, Красный язык без налета и Поверхностно-Пустой пульс.

Пожалуйста, отметьте, что использование плаценты запрещено в странах Европейского Союза; она может быть изъята из формулы.

Психоэмоциональный паттерн

Страх, шок и чувство вины могут вызвать недостаток Инь Почек и Эссенции Почек, или же, напротив, могут быть следствием переутомления и чрезмерной сексуальной активности. У женщин это может быть результатом слишком большого числа родов или продолжительной потери крови с менструациями в течение многих лет.

Такой человек будет ощущать психическое и физическое истощение и подавленность, будет лишен силы воли и инициативы. Он или она может также страдать некоторой недостаточностью сексуальной функции, например, потерей желания или импотенцией.

Разновидности

Далее приведены модификации, применимые ко всем четырем вышеописанным формулам. Прежде всего, стоит отметить, что при питании Инь Почек при психоэмоциональных проблемах рекомендуется в малых дозах добавлять один или два вещества, тонизирующих Ян Почек. Это необходимо для того, чтобы сделать формулу более подвижной и динамичной, вследствие чего она скорее окажет воздействие на Разум и Силу Воли.

В особенности при хронической депрессии одной из ярких черт является то, как пациент «застревает» в психоэмоциональном паттерне и не может из него вырваться. Определенное сопротивление лечению, безнадежность и отчаяние характерны для хронической депрессии. В таких случаях, при том, что речь идет о разновидности недостатка Инь, важно добавить тонизирующие Ян Почек вещества для укрепления Ян и придания рецепту движения.

В частности, следует выбирать острые по вкусу тонизирующие Ян Почек вещества, так как этот вкус двигает и укрепляет. Примерами таких трав служат Ду Чжун *Кора эвкоммии* и Ба Цзи Тань *Корень моринды лекарственной*. Конечно, некоторые из приведенных выше рецептов уже содержат тонизирующие Ян Почек вещества.

Другая частая добавка к этим питающим Инь рецептам – Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*, раскрывающее отверстия Разума, очищающее Разум и поднимающее настроение. Оно может служить важным дополнением ко всем четырем вышеприведенным рецептам. Оно также острое на вкус и потому будет обладать таким же положительным двигающим воздействием, как и упомянутые выше тонизирующие Ян вещества.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Разум Ослаблен – недостаток Инь, недостаток Эссенции Почек

Принцип лечения

Питать Почки, тонизировать Эссенцию и укреплять Силу Воли.

Точки

Ren-4 Гуаньюань, Ren-7 Иньцзяо, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, KI-3 Тайси, SP-6 Саньиньцзяо, GB-13 Бэньшэнь, Du-20 Байхуэй. Укрепляющий метод. Эти точки подходят для лечения как недостатка Ян почек, так и недостатка Инь Почек, в зависимости от того, применяется мокса или нет.

Лечение травами

Рецепт

ХЭ ЧЭ ДА ЦЗАО ВАНЬ

Великие укрепляющие пилюли с плацентой

ПРИМЕЧАНИЕ

Итак, существует пять основных методов лечения психоэмоциональных проблем:

1. Питать Сердце и успокоить Разум.
2. Вычистить патогенные факторы и успокоить Разум.
3. Вычистить патогенные факторы, питать Сердце и успокоить Разум.
4. Преобразовать Флегму, раскрыть отверстия и успокоить Разум.
5. Опустить и успокоить Разум.

Первые четыре были рассмотрены в разговоре о различных паттернах психоэмоциональных проблем. Теперь следует рассмотреть пятый метод лечения, т.е. опускание и успокоение Разума. Он заключается в использовании минералов и раковин, обладающих высокой плотностью и тяжелых. По традиционным представлениям, они давят своим весом на Сердце, опуская тем самым Разум и облегчая тревогу, возбуждение и бессонницу, вызванные возмущенной Ци. Это, как правило, либо подъем Ян Печени или Ветра Печени, либо Пустой Жар Сердца.

Эти вещества могут быть добавлены к любой из рассмотренных нами формул для лечения Проявления в случаях, когда симптомы тяжелые, т.е. при очень сильном беспокойстве, не поддающейся лечению бессоннице, сильной тревоге и, в тяжелых случаях, агрессивном поведении

Все эти вещества обладают побочными эффектами, так как они неперевариваемы, а потому их продолжительное принятие может повредить Желудок и Селезенку. По этой причине они обычно назначаются в сочетании со способствующими пищеварению травами.

Пожалуйста, отметьте, что использование минералов запрещено в странах Европейского Союза.

Основные опускающие вещества – это:

- Лун Гу *«Кость дракона»*;
- Лун Чи *«Зубы дракона»*;
- Му Ли *Раковина устрицы*;
- Цы Ши *Магнетит*;
- Чжэнь Чжу Му *Раковина жемчужницы*;
- Ху По *Янтарь*.

Лун Гу, Лун Чи и Му Ли – вяжущие, а потому они также питают Инь. Му Ли особенно хорошо питает Инь, в то время как Лу Чи лучше всего из этих трех трав опускает и успокаивает Разум.

Цы Ши и Чжэнь Чжу Му опускают Ян Печени и Ветер Печени.

Ху По, помимо опускания и успокоения Разума, также укрепляет Кровь и входит в Печень, что делает ее полезной при депрессии и тревоги, происходящих от застоя Ци Печени и Крови Печени.

Что касается рецептов, опускающих и успокаивающих Разум, то они не были упомянуты потому, что многие из них содержат большое количество неперевариваемых и часто токсичных минералов. Их прием необходим нечасто. Большинство психоэмоциональных заболеваний может быть вылечено вышеописанными рецептами, с добавлением одного или двух опускающих минералов, если того требуют проявления.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 168. Впервые опубликован ок. 100 до н.э.
2. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 72. Впервые опубликован ок. 100 до н.э.
3. Ibid., p. 120.
4. Simple Questions, p. 319.
5. Wang Luo Zhen 1985 Qi Jing Ba Mai Kao Jiao Zhu 奇经八脉考校注 [A Compilation of the Study of the Eight Extraordinary Vessels]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 129. *«Исследование восьми необычных сосудов»* было написано Ли Ши Чжэнем и впервые опубликовано в 1578.
6. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经学解 [An Explanation of the Acupuncture Points: Пояснения к акупунктурным точкам]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 31. *«Пояснения к акупунктурным точкам»* были написаны Юэ Хань Чжэнем и впервые опубликованы в 1654.
7. Ibid., p. 45.
8. Ibid., p. 88.
9. 1981 Jin Gui Yao Lue Fang Xin Jie 金匮要略方新解 [A New Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest: Новое объяснение Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца]. Zhejiang Scientific Publishing House, Zhejiang, p. 24. *«Очерк главных суждений о рецептах из золотого ларца»* был написан Чжан Чжун Цзином и впервые опубликован ок. 220 н.э.
10. Ibid., p. 24.
11. An Explanation of Acupuncture Points, pp. 26–27.
12. Ibid., p. 28.

针灸治疗精神情志疾病

ГЛАВА 13

АКУПУНКТУРА В ЛЕЧЕНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

КАНАЛ ЛЕГКИХ *247*
LU-3 Тяньфу *247*
LU-7 Лецюэ *248*
LU-10 Юйцзи *248*

КАНАЛ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА *249*
LI-4 Хэгу *249*
LI-5 Янси *249*
LI-7 Вэньлю *249*

КАНАЛ ЖЕЛУДКА *250*
ST-25 Тяньшу *250*
ST-40 Фэнлун *251*
ST-41 Цзеси *251*
ST-42 Чунян *251*
ST-45 Лидуй *251*

КАНАЛ СЕЛЕЗЕНКИ *252*
SP-1 Иньбай *252*
SP-3 Тайбай *252*
SP-4 Гунсунь *253*
SP-5 Шаньцю *253*
SP-6 Саньиньцзяо *253*

КАНАЛ СЕРДЦА *254*
HE-3 Шаохай *254*
HE-4 Линдао *255*
HE-5 Тунли *255*
HE-7 Шэньмэнь *255*
HE-8 Шаофу *255*
HE-9 Шаочун *256*

КАНАЛ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА *256*
SI-5 Янгу *256*
SI-7 Чжичжэн *257*
SI-16 Тяньчуан *257*

КАНАЛ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ *258*
BL-10 Тяньчжу *258*
BL-13 Фэйшу *258*
BL-15 Синьшу *259*
BL-23 Шэньшу *259*
BL-42 Поху *259*
BL-44 Шэньтан *260*
BL-47 Хуньмэнь *261*
BL-49 Ишэ *261*
BL-52 Чжиши *261*
BL-62 Шэньмай *262*

КАНАЛ ПОЧЕК *263*
KI-1 Юнцюань *263*
KI-3 Тайси *263*
KI-4 Дачжун *264*
KI-6 Чжаохай *264*
KI-9 Чжубинь *264*
KI-16 Хуаншу *264*

КАНАЛ ПЕРИКАРДА *266*
P-3 Цюйцзэ *266*
P-4 Симэнь *266*
P-5 Цзяньши *266*
P-6 Нэйгуань *266*
P-7 Далин *269*
P-8 Лаогун *270*

КАНАЛ ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ *270*
TB-3 Чжунчжу *270*
TB-10 Тяньцзин *271*

КАНАЛ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ *271*
GB-9 Тяньчун *271*
GB-12 Ваньгу *271*
GB-13 Бэньшэнь *271*

GB-15 Линьци *272*
GB-17 Чжэнин *273*
GB-18 Чэнин *273*
GB-19 Наокун *273*
GB-40 Цюсюй *273*
GB-44 Цзуцяоинь *273*

КАНАЛ ПЕЧЕНИ *274*
LIV-2 Синцзянь *274*
LIV-3 Тайчун *274*

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СОСУД (ЖЭНЬ МАЙ) *275*
Ren-4 Гуаньюань *275*
Ren-8 Шэньцюэ *275*
Ren-12 Чжунвань *276*
Ren-14 Цзюйцюэ *277*
Ren-15 Цзювэй *278*

УПРАВЛЯЮЩИЙ СОСУД (ДУ МАЙ) *279*
Du-4 Минмэнь *279*
Du-10 Линтай *280*
Du-11 Шэньдао *280*
Du-12 Шэньчжу *280*
Du-14 Дачжуй *281*
Du-16 Фэнфу *281*
Du-17 Наоху *281*
Du-18 Цянцзянь *281*
Du-19 Хоудин *281*
Du-20 Байхуэй *281*
Du-24 Шэньтин *282*

ВНЕКАНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ *283*
Хуньшэ *283*
Иньтан *284*

ТОЧКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В НАНКИНСКОЙ БОЛЬНИЦЕ *284*

ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ ТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ *284*

АКУПУНКТУРА В ЛЕЧЕНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

После рассмотрения акупунктуры и лечения травами для каждого паттерна психоэмоциональных проблем (глава 12) стоит обсудить действие некоторых из наиболее часто применяемых при психоэмоциональных проблемах точек.

Для каждой точки я даю не только традиционные показания и их объяснение, но и рассказываю о своем личном применении этой точки при психоэмоциональных проблемах. С годами я оценил значение хорошей комбинации точек для достижения высокого терапевтического результата и пришел к выводу, что гармоничная комбинация точек – важная часть процесса терапии. На мой взгляд, для удачного подбора точек следует предпринять три главных шага:

1. Выбрать подходящие точки согласно показаниям и действию.
2. Выбрать правильную технику укалывания.
3. Использовать сбалансированную комбинацию точек.

Поэтому в конце этой главы я привожу некоторые из своих любимых комбинаций точек для психоэмоциональных проблем.

Основные точки, используемые при депрессии, также рассмотрены в главе 16. Рассмотрение точек для психоэмоциональных проблем будет вестись согласно следующим темам:

- Канал Легких
- Канал Толстого Кишечника
- Канал Желудка
- Канал Селезенки
- Канал Сердца
- Канал Тонкого Кишечника
- Канал Мочевого Пузыря
- Канал Почек
- Канал Перикарда
- Канал Тройного Обогревателя
- Канал Желчного Пузыря
- Канал Печени
- Ответственный Сосуд (*Жэнь Май*)
- Управляющий Сосуд (*Ду Май*)
- Внеканальные точки
- Точки для лечения психических проблем, используемые в нанкинской больнице
- Примеры комбинаций точек для лечения психоэмоциональных проблем

Если не указано иное, психоэмоциональные показания для использования точек взяты из Дедмана и Аль-Хафаджи[1]. Пожалуйста, обратите внимание на то, что многие точки имеют показание *Дянь Куан* (или одного из двух). Я перевожу название заболевания *Дянь Куан* как «Вялость и Мания», чтобы сохранить изначальное китайское значение термина и избежать прямого связывания его с болезнями, определяемыми на Западе как «маниакально-депрессивный психоз» или «биполярное расстройство». Как мы увидим в главе 19, между *Дянь Куан* и биполярным расстройством нет прямой и исключительной связи.

Когда наблюдается только *Куан* (а потому скорее как симптом, чем как заболевание), я перевожу его как «мания» или маниакальное поведение. Когда наблюдается только *Дань* (а потому скорее как симптом, чем как заболевание), я перевожу его как «вялость». Пожалуйста, обратите внимание на то, что я намеренно не перевожу *Дянь* как «депрессия», потому что «депрессия» в западном клиническом контексте сильно отличается от состояния *Дянь*. Это объяснено в главах о депрессии (глава 16) и о биполярном расстройстве (глава 19).

КАНАЛ ЛЕГКИХ

Точки канала Легких, используемые при эмоциональных проблемах, изображены на рисунке 13.1.

LU-3 ТЯНЬФУ *НЕБЕСНЫЙ ДВОРЕЦ*

LU-3 раскрывает отверстия Разума и успокаивает Телесную Душу (*По*). Среди ее показаний сонливость, бессонница, грусть, рыдания, забывчивость и «общение с призраками».

Из психических показаний в «Великом компендиуме акупунктуры» (*Жэнь Цзю Да Чэн*, 1601) названо только «общение с призраками»[2]. Как уже говорилось, любое упоминание «призраков» в показании к применению точки, как правило, связано с серьезным психическим заболеванием с потерей инсайта.

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» (*Чжэнь Цзю Цзюй Ин*, 1529) среди показаний к применению LU-3 называется «общение с призраками и летающими трупами»[3]. В других книгах «летающие трупы» в этой связи не упоминаются. «Три трупа» отсылает к даосской вере в преследование тела тремя призраками-женщинами: нападение зеленого призрака на верхнюю часть тела вызывает проблемы с глазами, нападение белого призрака на середину тела вызывает проблемы с Внутренними Органами, а нападение призрака цвета крови на нижнюю часть тела приводит к смерти.

Упоминание «трупов» следует понимать в контексте Телесной Души, обладающей центростремительным движением, в конечном итоге приводящим к дроблению и смерти, что связывает эту душу со смертью. Более подробно это будет рассмотрено при разборе точек BL-13 Фэйшу, BL-42 Поху и Du-12 Шэньчжу.

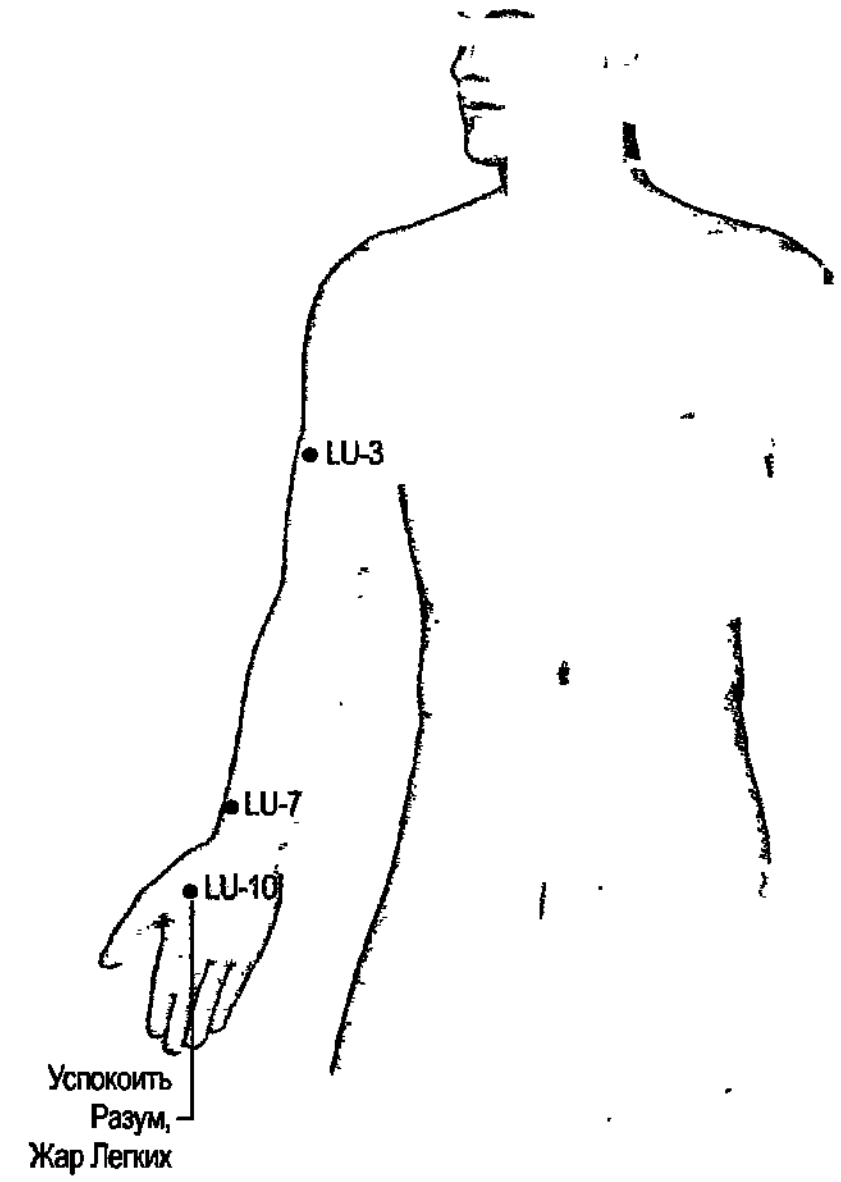


Рисунок 13.1. Точки канала Легких

Действие и показания к применению этой точки тесно связаны с тем, что она является точкой Небесного Окна. Одной из особенностей таких точек является то, что они регулируют подъем и опускание Ци от тела к голове и от головы к телу; они делают это в районе шеи (ворота между туловищем и головой).

На психоэмоциональном уровне регуляция подъема и опускания Ци к голове и от головы может, в зависимости от надобности, оказывать эффект либо успокоения Разума, либо раскрытия отверстий Разума. По сути, бессонница связана с тем, что к голове поднимается слишком много Ци (или Ци не опускается из нее), а сонливость и забывчивость связаны с тем, что к голове не поднимается чистая Ци (или мутная Ци не опускается из головы).

В «Пояснении к акупунктурным точкам» (*Чжэнь Цзю Сюэ Цзе*) говорится, что LU-3 может вызывать подъем Ци, избавляя от забывчивости, грусти и рыданий, вызванных тем, что Ци не поднимается к голове[4]. Забывчивость – важное показание для этой точки; эта забывчивость связана с тем, что чистая Ци не поднимается к голове. Согласно «Пояснению к акупунктурным точкам», эта точка излечивает забывчивость путем стимуляции подъема как Ци Легких, так и Ци Сердца[5].

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» «нечеткое зрение» названо в числе показаний к применению LU-3[6]. Это подтверждает, что эта точка действенно способствует подъему чистой Ци к голове (функция точек Небесного Окна), что проясняет глаза и обеспечивает ясность зрения. Это происходит точно так же, как и при лечении забывчивости при помощи этой точки (см. выше).

!

Забывчивость – важное показание к использованию точки LU-3 Тяньфу.

Наконец, «общение с призраками» служит серьезным показанием к назначению этой точки. В широком смысле, когда в древних книгах среди показаний упоминаются такие симптомы, как общение с призраками или видение призраков, это означает, что эта точка показана при относительно серьезных психоэмоциональных проблемах, случающихся, в частности, при закупорке Разума. Закупорка Разума теоретически может привести к таким серьезным психическим проблемам, как биполярное расстройство, психоз или шизофрения. Эта точка способна раскрывать отверстия Разума, т.е. раскупоривать Разум посредством регуляции подъема Ци к голове и опускания от нее; она раскрывает отверстия Разума потому, что способствует опусканию мутной Ци от головы и подъему чистой Ци к голове.

Интересно сопоставить названия и значения названий точек LU-3 Тяньфу и LU-1 Чжунфу. «Фу» значит «дворец»; обычно это говорит о важности точки, указывая на то, что она служит центром важной управляющей и ответственной структуры, подобно дворцу. LU-1 – «центральный», а LU-3 – «небесный» дворец. LU-1 – центральный дворец потому, что, хоть она и расположена в верхней части грудной клетки, канал Легких берет начало в Среднем Обогревателе и выходит на поверхность именно в ней. По этой причине эта точка также может способствовать опусканию Ци Желудка, она обладает определенным воздействием на Средний Обогреватель и не обладает воздействием на голову. LU-3, напротив, является «небесным» дворцом, т.е. сфера ее воздействия во многом находится в голове.

LU-7 ЛЕЦЮЭ *ОТВЕТВЛЕНИЕ ИЗ РАССЕЛИНЫ*

LU-7 успокаивает и раскрывает Телесную Душу. Среди показаний к ее применению плохая память, склонность к (неуместному) смеху и частая зевота.

По моему опыту, LU-7 очень важна с психологической и эмоциональной точек зрения и может быть использована при эмоциональных проблемах, вызванных беспокойством, скорбью и грустью. В частности, LU-7 показана в случаях, когда человек переживает свои проблемы молча и удерживает их внутри. LU-7 может стимулировать благотворное излияние подавляемых эмоций.

Согласно Пяти Элементам, рыдания – это связанный с Легкими звук, поэтому подавлявший свои эмоции может разрыдаться во время или вскорости после применения этой точки. Интересно также, что «склонность к плачу» приводится как важное показание для LU-7 в «Пояснениях к акупунктурным точкам» времен династии Цин (но не в современных книгах)[7].

Легкие служат хранилищем Телесной Души (*По*), и эта точка высвобождает эмоциональное напряжение Телесной Души, проявляющееся на физическом уровне в виде напряжения в плечах, поверхностного дыхания и ощущения стеснения в грудной клетке. Эти симптомы часто бывают вызваны чрезмерным беспокойством в течение длительного времени, мешающим свободному дыханию Телесной Души и сковывающим энергию Легких. LU-7 успокаивает Разум, успокаивает движение Телесной Души, раскрывает грудную клетку и устраняет напряжение.

LU-10 ЮЙЦЗИ *КРАЙ РЫБЫ*

LU-10 успокаивает Разум и обычно используется, когда Разум, Телесная Душа и Эфирная Душа возбуждены Жаром. Среди ее показаний грусть, страх, беспокойство ума, гнев, маниакальное поведение и испуг.

Она вычищает Жар из Сердца и Легких и устраняет такие вызванные Жаром Сердца и Жаром Легких психоэмоциональные симптомы, как страх, беспокойство ума, гнев, маниакальное поведение и испуг.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки Канала Легких при эмоциональных проблемах

- На Легкие воздействуют грусть, беспокойство и скорбь, многие из этих точек помогают при этих эмоциях.
- Легкие управляют Ци, их точки могут доставлять чистую Ци к Мозгу и тем самым очищать Разум.

LU-3 ТЯНЬФУ НЕБЕСНЫЙ ДВОРЕЦ

LU-3 раскрывает отверстия Разума и успокаивает Телесную Душу (*По*). Среди ее показаний сонливость, бессонница, грусть, рыдания, забывчивость и «общение с призраками».

LU-7 ЛЕЦЮЭ ОТВЕТВЛЕНИЕ ИЗ РАССЕЛИНЫ

LU-7 успокаивает и раскрывает Телесную Душу. Среди показаний к ее применению плохая память, учащенное сердцебиение, склонность к (неуместному) смеху и частая зевота. Это очень важная с психологической и эмоциональной точки зрения точка, применяющаяся при эмоциональных проблемах, вызванных беспокойством, скорбью и грустью.

LU-10 ЮЙЦЗИ КРАЙ РЫБЫ

LU-10 успокаивает Разум и обычно используется, когда Разум, Телесная Душа и Эфирная Душа возбуждены Жаром. Среди ее показаний грусть, страх, беспокойство ума, гнев, маниакальное поведение и испуг.

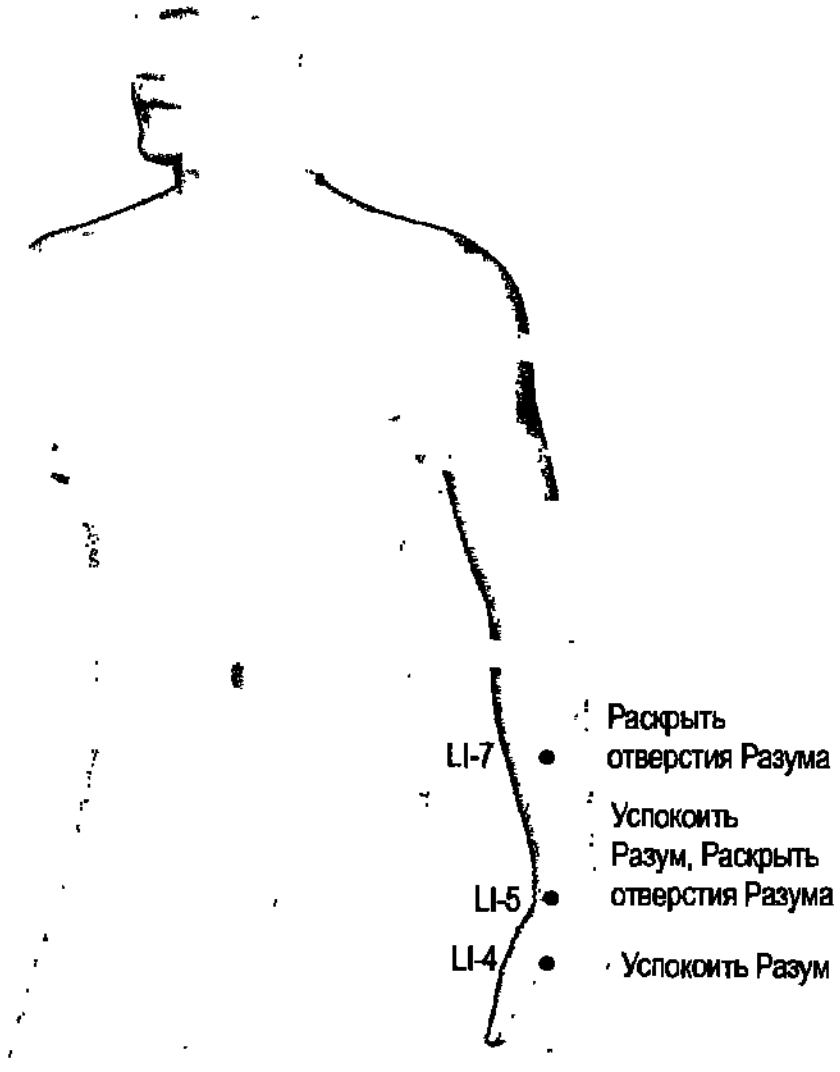


Рисунок 13.2. Точки канала Толстого Кишечника

КАНАЛ ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА

Точки канала Толстого Кишечника изображены на рисунке 13.2.

LI-4 ХЭГУ *ЗАГОРОЖЕННАЯ ДОЛИНА*

LI-4 успокаивает Разум и подчиняет возмущенную Ци в голове. В сочетании с LIV-3 Тайчун («Четверо Врат») LI-4 успокаивает Разум и движение Эфирной Души.

По моему опыту, LI-4 обладает сильным влиянием на Разум и может использоваться для успокоения Разума и облегчения тревоги, в особенности в сочетании с LIV-3 Тайчун и с Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь.

LI-4 также способствует опусканию Ци от головы; это действие усиливается, когда LI-4 применяется в сочетании с LU-7 Лецюэ. Так как обе эти точки способствуют опусканию Ци от головы, их комбинация широко применяется для лечения головных болей. С эмоциональной точки зрения сочетание LI-4 и LU-7 успокаивает Разум и движение Телесной Души, способствуя опусканию Ци.

LI-5 ЯНСИ *ГОРНЫЙ РУЧЕЙ ЯН*

LI-5 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению маниакальное поведение, склонность к (неуместному) смеху, «видение призраков» и испуг.

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» (1529) среди показаний для LI-5 названы «маниакальная разговорчивость, неуместный смех и видение призраков»[8].

Эта точка успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума в случае наличия Огня в Светлом Ян, вызывающего маниакальное поведение, склонность к (неуместному) смеху и испуг. Она подходит для лечения подобного маниакального поведения, вызванного Огнем в Желудке и Толстом Кишечнике.

LI-7 ВЭНЬЛЮ *СКОПЛЕНИЕ ТЕПЛА*

LI-7 раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «неуместный смех, маниакальное поведение и видение призраков»[9]. Как и LI-5 Янси, LI-7 Вэньлю

может применяться при лечении маниакального поведения, возникающего на фоне Огня в Желудке и Толстом Кишечнике.

Как уже упоминалось выше, всякий раз, когда в древних книгах говорится о «видении призраков» или «общении с призраками», это обычно означает, что точка показана при таких серьезных психических заболеваниях, как психоз.

В «Великом компендиуме акупунктуры» среди ее показаний названы «неуместный смех, бессвязная речь и видение призраков»[10].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Толстого Кишечника при эмоциональных проблемах

- Большинство точек Толстого Кишечника для эмоциональных проблем применяется для паттернов Сердца.
- LI-4 успокаивет Разум.

LI-4 ХЭГУ ЗАГОРОЖЕННАЯ ДОЛИНА

LI-4 успокаивает Разум и усмиряет возмущенную Ци в голове. Особенно эффективна в сочетании с LIV-3 Тайчун и с Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь.

LI-5 ЯНСИ ГОРНЫЙ РУЧЕЙ ЯН

LI-5 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению маниакальное поведение, склонность к (неуместному) смеху, «видение призраков» и испуг.

LI-7 ВЭНЬЛЮ СКОПЛЕНИЕ ТЕПЛА

LI-7 раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «неуместный смех, маниакальное поведение и видение призраков». Как и LI-5 Янси, LI-7 может применяться при лечении маниакального поведения, возникающего на фоне Огня в Желудке и Толстом Кишечнике.

КАНАЛ ЖЕЛУДКА

Точки канала Желудка для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.3.

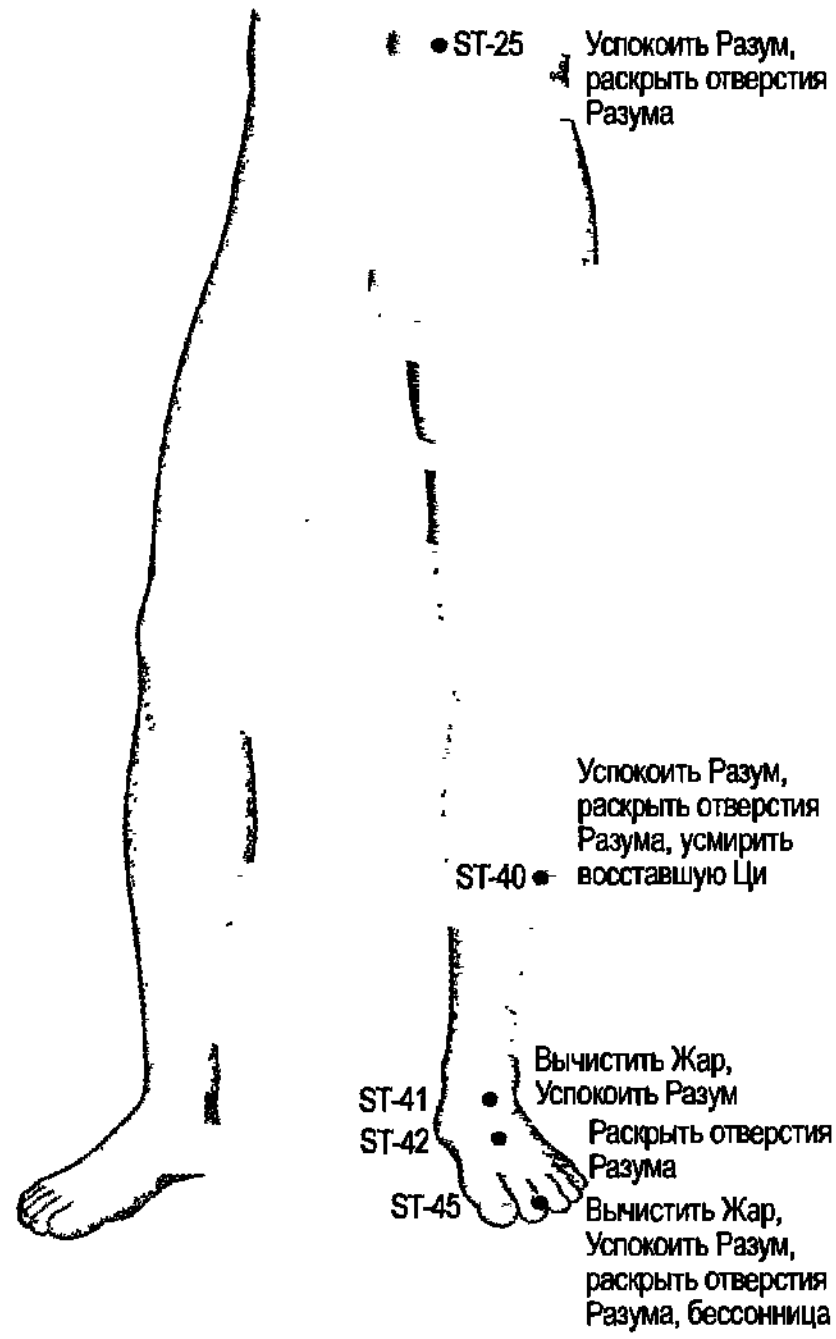


Рисунок 13.3. Точки канала Желудка

ST-25 ТЯНЬШУ *НЕБЕСНАЯ ОСЬ*

ST-25 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. С психологической точки зрения она эффективна при беспокойстве ума, тревоге, шизофрении и мании, когда они вызваны нарушениями Желудка, в особенности такими паттернами Избытка, как Флегма-Огонь в Желудке.

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» среди показаний для ST-25 названа «маниакальная разговорчивость»[11].

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» династии Цин сообщается, что Сунь Сы Мяо называл ST-25 обиталищем Телесной Души и Эфирной Души; это объясняет психическое воздействие этой точки, не упоминаемое в современных книгах[12]. Интересно, что Сунь Сы Мяо считает ST-25 обиталищем и Эфирной Души, и Телесной Души. Существует множество причин считать ST-25 обиталищем Эфирной Души: она расположена в нижней части абдоминальной области, где хранится Эссенция, рядом с внеканальной точкой Хуньшэ (на уровне пупка и на 1 *цунь* вбок) и с Ren-8, где хранятся Эфирная Душа и Дух. На физическом уровне

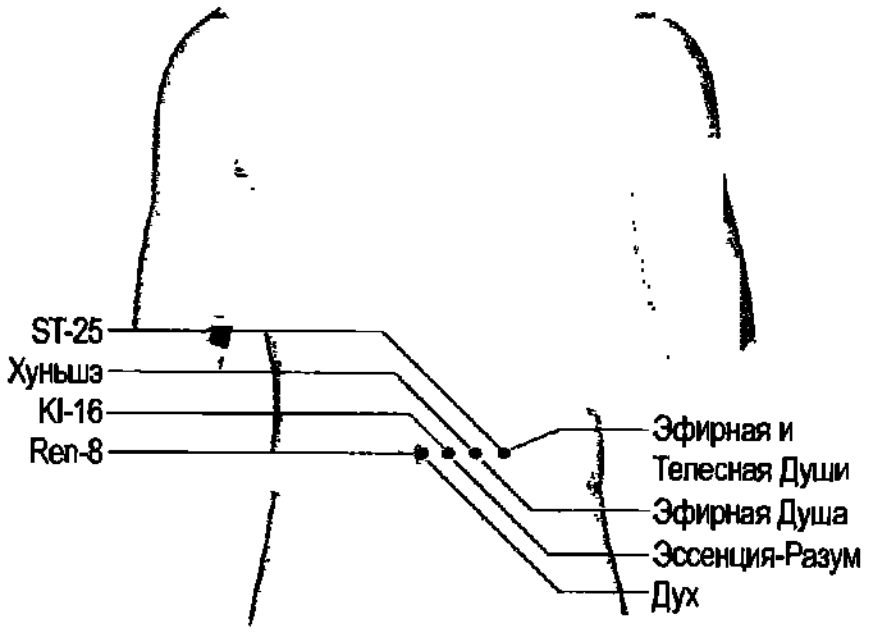


Рисунок 13.4. Точки на уровне пупка и Духовные Аспекты

Желудок является корнем Постнатальной Эссенции, питающей тело; по этой причине она близка и к Телесной Душе.

Интересно, что сразу несколько точек, расположенных на уровне пупка (и в самом пупке), оказывают глубокое воздействие на Разум и на Эфирную Душу: Ren-8 Шэньцюэ (см. ниже), KI-16 Хуаншу (см. ниже), внеканальная точка Хуньшэ (см. ниже) и ST-25 Тяньшу.

Итак, Ren-8 – обиталище Духа, KI-16 соединяет Эссенцию (Почки) с Разумом (Сердце), Хуньше – обиталище Эфирной Души, ST-25 – обиталище Эфирной Души и Телесной Души (рис. 13.4).

ST-40 ФЭНЛУН *ПОЛНАЯ ВЫСОТА*

ST-40 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний следующие:

«Вялость и Мания [*Дянь Куан*], *неуместный смех, неуместная веселость, желание забираться на высокие места и петь, раздеваться и бегать, беспокойство ума и видение призраков»*[13].

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» приведены похожие показания: *«Забирается на высокие места, поет и сбрасывает одежду, видит призраков, неуместный смех»*[14]. Также там говорится: *«Из состояний Полноты* [ST-40 показана для] *Вялости и Мании (Дянь Куан)»*[15].

Эта точка успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Ее можно применять при всех случаях тревоги, страхов и фобий, вызванных не только затуманиванием Разума Флегмой, но и возмущением Ци.

По моему мнению, действию этой точки по преобразованию Флегмы приписывается чересчур много значения. Помимо преобразования Флегмы, ST-40 обладает множеством других важных свойств. Более того, ST-40 преобразует Флегму только в случаях, когда Флегма омрачает Разум. С психоэмоциональной точки зрения ST-40 обладает сильным действием «успокоения Разума» Я часто использую эту точку для успокоения Разума (вне зависимости от наличия или отсутствия Флегмы) при тревоге, бессоннице, беспокойстве или беспокойстве ума. Любопытно, что самое первое приведенное в «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» показание для ST-40 – это *«возмущенная Ци»*[16].

ST-40 также усмиряет возмущенную Ци, поднимающуюся по абдоминальной области, грудной клетке и горлу. В психоэмоциональной сфере возмущенная Ци вызывает тревогу и панические атаки. Эта точка успокаивает Разум, возбуждаемый возмущенной Ци, в том числе возмущенной Ци в Проходящем Сосуде.

ST-41 ЦЗЕСИ *РАЗЛИВ РУЧЬЯ*

ST-41 очищает Сердце и успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, ажитация, рыдания, испуг и “видение призраков”». Она успокаивает Разум и выводит Жар вниз из головы. В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди показаний к ее применению названы *«беспокойство ума и грусть»*[17].

ST-42 ЧУНЯН *БИЕНИЕ ЯН*

ST-42 раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакально-депрессивный психоз, желание забираться на высокие места и петь, сбрасывание одежды и бегание». Эта точка раскрывает отверстия Разума и используется при психических заболеваниях, проходящих на фоне закупоривающей Разум Флегмы и возбуждающего Разум Жара в Желудке и Толстом Кишечнике.

ST-45 ЛИДУЙ *БОЛЬНОЙ РОТ*

ST-45 вычищает Жар Желудка, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «чрезмерные сновидения, испуг, головокружение, вялость и мания, желание забираться на высокие места, петь, сбрасывать одежду и бегать»[18].

Эта точка часто применяется для успокоения Разума при его нарушениях в контексте паттерна Жара Желудка, например Огня Желудка, передающегося Сердцу и вызывающего Огонь Сердца. В то же время, применение этой точки может оказать седативное действие на Желудок, успокоить Разум и раскрыть отверстия Разума. В таком контексте она часто применяется при бессоннице.

Также эта точка тушит Огонь Сердца, в каковом случае она применяется с прямым прижиганием.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Желудка при эмоциональных проблемах

- Многие точки Живота при психоэмоциональных проблемах применяются при наличии паттернов Жара.
- ST-40 – наиболее важная точка для успокоения Разума и раскрытия отверстий Разума.

ST-25 ТЯНЬШУ НЕБЕСНАЯ ОСЬ

ST-25 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Она эффективна при беспокойстве ума, тревоге, шизофрении и мании, когда они вызваны нарушениями Желудка, в особенности такими паттернами Избытка, как Флегма-Огонь в Желудке.

ST-40 ФЭНЛУН ПОЛНАЯ ВЫСОТА

ST-40 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакально-депрессивный психоз, неуместный смех, неуместная веселость, желание забираться на высокие места и петь, раздеваться и бегать, беспокойство ума и видение призраков».

ST-41 ЦЗЕСИ РАЗЛИВ РУЧЬЯ

ST-41 очищает Сердце и успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, ажитация, рыдания, испуг и "видение призраков"». Она успокаивает Разум и выводит Жар вниз из головы.

ST-42 ЧУНЯН БИЕНИЕ ЯН

ST-42 раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакально-депрессивный психоз, желание забираться на высокие места и петь, сбрасывание одежды и бегание» Эта точка раскрывает отверстия Разума и используется при психических заболеваниях, проходящих на фоне закупоривающей Разум Флегмы и возбуждающего Разум Жара в Желудке и Толстом Кишечнике.

ST-45 ЛИДУЙ БОЛЬНОЙ РОТ

ST-45 вычищает Жар Желудка, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «чрезмерные сновидения, испуг, головокружение, вялость и мания, желание забираться на высокие места, петь, сбрасывать одежду и бегать».

КАНАЛ СЕЛЕЗЕНКИ

Точки канала Селезенки для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.5.

SP-1 ИНЬБАЙ *СКРЫТАЯ БЕЛИЗНА*

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо SP-1 успокаивает Разум. Среди ее показаний «возбуждение, вздохи, грусть, биполярное расстройство и бессонница».

Эта точка применяется при беспокойстве ума и подавленности в случае паттернов Избытка, происходящих от застоя Крови. При таких заболеваниях она успокаивает Разум и прекращает чрезмерные сновидения.

SP-3 ТАЙБАЙ *ВЕЛИКАЯ БЕЛИЗНА*

По моему опыту, SP-3 стимулирует Интеллект (*И*), который хранится в Селезенке. Поэтому она может использоваться при плохой памяти, спутанном мышлении, неясности в голове и сложности сосредоточиться.

SP-3 стимулирует относящиеся к Интеллекту (*И*) умственные способности, связанные с Селезенкой, а потому может применяться в случаях, когда Ци Селезенки ослаблена чрезмерным умственным трудом. Использование SP-3 может стимулировать мозг, улучшать память и способствовать ясности ума. Эта точка полезна для повышения умственных способностей у пациентов, страдающих синдромом хронической усталости после перенесения вирусных заболеваний. Хотя вышеуказанные симптомы и не упоминаются в китайских книгах, в «Пояснениях к акупунктурным точкам» династии Цин говорится, что SP-3 может лечить как Селезенку, так и Сердце (а потому Интеллект и Разум)[9].

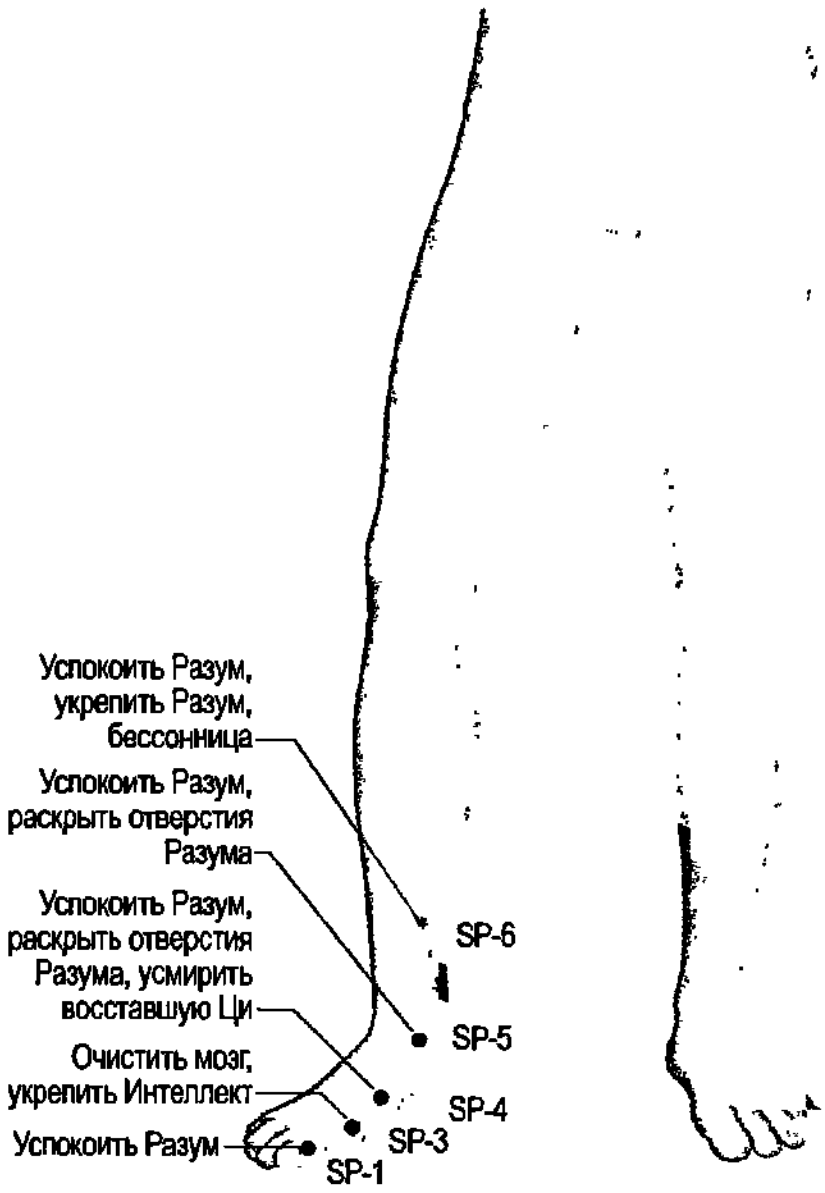


Рисунок 13.5. Точки канала Селезенки

SP-4 ГУНСУНЬ *МАЛЫЕ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ*

SP-4 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «Вялость и Мания, тревога, бессонница и беспокойство ума с болью в грудной клетке»[20].

В «Собраниях выдающихся акупунктуристов» (1529) среди показаний к применению названы «беспокойство ума и маниакальная разговорчивость»[21].

Проходящий Сосуд (*Чун Май*) проходит через Сердце, и его синдром возмущенной Ци воздействует на Сердце и на Разум; по этой причине эта точка может применяться при тревоге, беспокойстве ума, напряжении и боли в грудной клетке и бессоннице. Поэтому она особо показана при тревоге, наблюдающейся на фоне возмущения Ци Проходящего Сосуда.

SP-5 ШАНЦЮ *МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ХОЛМ*

SP-5 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакально-депрессивный психоз, ажитация, чрезмерная задумчивость, неуместный смех, кошмары и меланхолия».

Несмотря на то, что эта точка нечасто упоминается в контексте психоэмоциональных проблем, она обладает сильным успокаивающим Разум и раскрывающим отверстия Разума эффектом.

SP-5 – точка-Река (*Цзин*). Любопытно, что многие из этих точек обладают сильным психоэмоциональным действием (например, LI-5 Янси, SI-5 Янгу, ST-41 Цзеси и др.).

SP-6 САНЬИНЬЦЗЯО *ВСТРЕЧА ТРЕХ ИНЬ*

SP-6 двигает Ци Печени и успокаивает Разум. Среди ее показаний «учащенное сердцебиение, бессонница и застенчивость от недостатка Желчного Пузыря».

С точки зрения эмоций она помогает смягчить Ци Печени и тем самым успокоить Разум, Эфирную Душу и ослабить раздражительность. SP-6 оказывает на Разум сильное успокаивающее воздействие и часто применяется при бессоннице, в особенности вызванной недостатком Крови или Инь.

В частности, она используется при недостатке Крови Сердца и Селезенки. Когда Селезенка производит недостаточно Крови, Сердце не снабжается достаточным количеством Крови и Разум лишается хранилища и скитается по ночам, в результате чего возникает бессонница. В таком случае следует использовать SP-6, так как она одновременно и тонизирует Селезенку, и питает Кровь, и успокаивает Разум.

Итак, SP-6 воздействует на Разум двумя способами: с одной стороны, она способствует свободному течению Ци, а потому и «движению» Эфирной Души, недостаток которого делает человека подавленным; с другой стороны, SP-6 питает Кровь, что избавляет от тревоги и бессонницы, вызванных недостатком Крови Сердца, Селезенки и Печени.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Селезенки при эмоциональных проблемах

- Точки канала Селезенки могут очищать Разум и стимулировать Интеллект (*И*).
- SP-3 – лучшая точка для стимуляции Интеллекта.
- SP-6 – лучшая точка для успокоения и питания Разума.

SP-1 ИНЬБАЙ СКРЫТАЯ БЕЛИЗНА

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, SP-1 успокаивает Разум. Среди ее показаний «возбуждение, вздохи, грусть, биполярное расстройство и бессонница».

SP-3 ТАЙБАЙ ВЕЛИКАЯ БЕЛИЗНА

SP-3 стимулирует Интеллект (И), который хранится в Селезенке. Поэтому она может использоваться при плохой памяти, спутанном мышлении, неясности в голове и сложности сосредоточиться. Эта точка полезна для повышения умственных способностей у пациентов, страдающих синдромом хронической усталости после перенесения вирусных заболеваний.

SP-4 ГУНСУНЬ МАЛЫЕ СОЕДИНИТЕЛЬНЫЕ КАНАЛЫ

SP-4 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «вялость и мания, тревога, бессонница и беспокойство ума с болью в грудной клетке». Может применяться при тревоге, беспокойстве ума, напряжении и боли в грудной клетке и бессоннице. Поэтому она особо показана при тревоге, наблюдающейся на фоне возмущения Ци Проходящего Сосуда.

SP-5 ШАНЦЮ МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ ХОЛМ

SP-5 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакально-депрессивный психоз, ажитация, чрезмерная задумчивость, неуместный смех, кошмары и меланхолия».

SP-6 САНЬИНЬЦЗЯО ВСТРЕЧА ТРЕХ ИНЬ

SP-6 двигает Ци Печени и успокаивает Разум. Среди ее показаний «учащенное сердцебиение, бессонница и застенчивость от недостатка Желчного Пузыря». С точки зрения эмоций она помогает смягчить Ци Печени и тем самым успокоить Разум, Эфирную Душу и ослабить раздражительность. SP-6 оказывает на Разум сильное успокаивающее воздействие и часто применяется при бессоннице, в особенности вызванной недостатком Крови или Инь.

КАНАЛ СЕРДЦА

Точки канала Сердца для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.6.

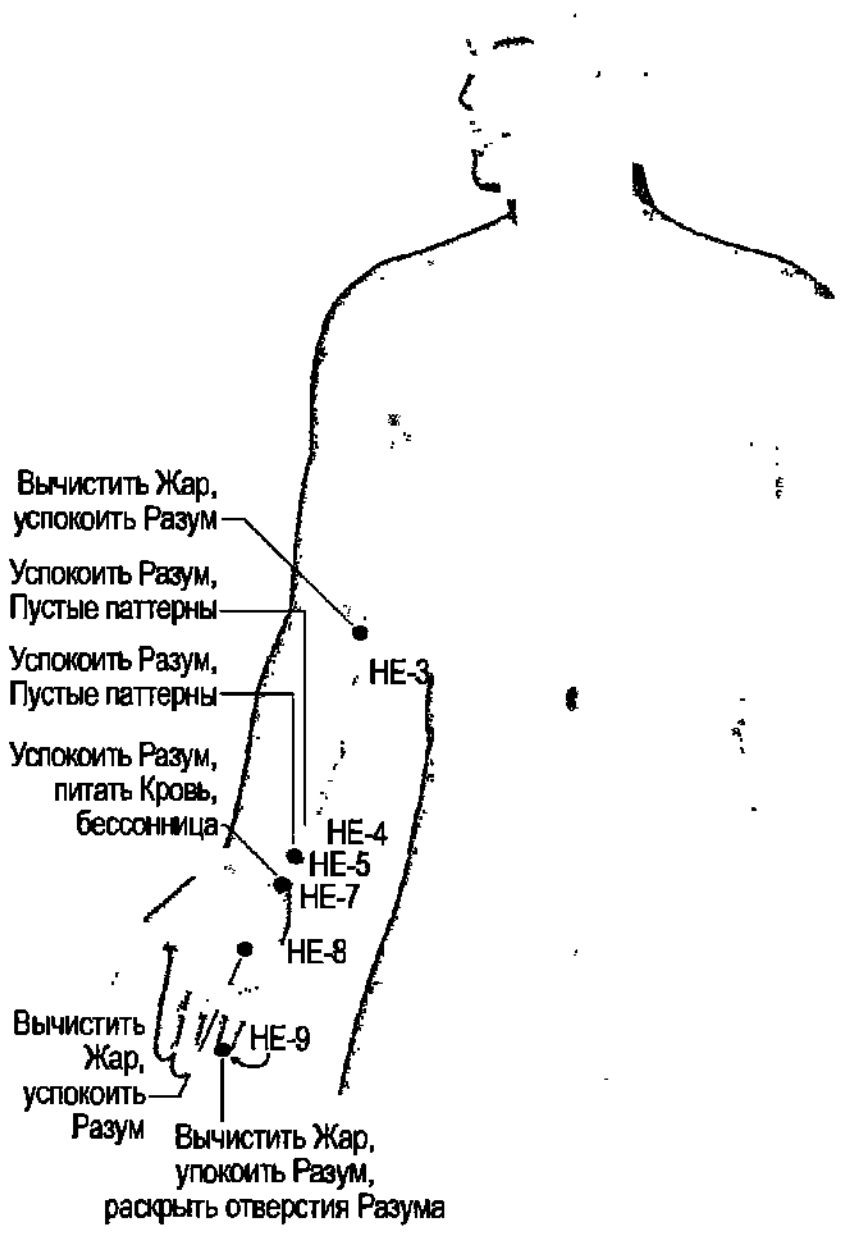


Рисунок 13.6. Точки канала Сердца

Естественно, все точки канала Сердца так или иначе воздействуют на Разум: некоторые больше подходят для питания Разума при паттернах Недостатка (например, HE-7 Шэньмэнь), некоторые – для успокоения Разума при паттернах Полноты (например, HE-8 Шаофу), а другие – для раскрытия отверстий Разума (например, HE-9 Шаочун).

Ниже я приведу точки, которые я использую наиболее часто.

HE-3 ШАОХАЙ *МОРЕ МАЛОГО ИНЬ*

HE-3 вычищает Жар и успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, неуместный смех, беспокойство ума и тревога».

Эта точка в основном используется для тушения Огня Сердца либо для вычищения Пустого Жара Сердца. Она оказывает важное успокаивающее воздействие на психическом уровне (так как вычищает Огонь Сердца) и показана при тревоге и беспокойстве ума.

HE-4 ЛИНДАО *ПУТЬ ДУХА*

HE-4, точка-Река (*Цзин*), успокаивает Разум и применяется прежде всего при Пустых паттернах Сердца. Среди ее показаний «грусть, страх, тревога и беспокойство ума».

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» династии Цин подтверждается, что эта точка применяется прежде всего при паттернах Пустоты: там говорится, что HE-4 используется при *«грусти и страхе, вызванных недостатком Ци Сердца»*[22].

HE-5 ТУНЛИ *ВНУТРЕННЕЕ СОЕДИНЕНИЕ*

HE-5 успокаивает Разум, в особенности при паттернах Пустоты в Сердце. Среди ее показаний «грусть, беспокойство ума, гнев, испуг, депрессия и ажитация». Я часто использую эту точку для тонизации Ци при психоэмоциональных проблемах, и в частности, при депрессии.

Будучи точкой Коллатералей (*Ло*), эта точка обладает динамическим эффектом; в качестве таковой она может стимулировать движение Эфирной Души при депрессии.

HE-7 ШЭНЬМЭНЬ *ВРАТА РАЗУМА*

HE-7 питает Кровь Сердца, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «бессонница, плохая память, вялость и мания, неуместный смех, крики на людей, грусть, беспокойство ума, ажитация и учащенное сердцебиение».

В «Великом компендиуме акупунктуры» среди ее показаний названы «неуместный смех и задержка умственного развития»[23].

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди показаний к применению HE-7 названы «маниакальное поведение, грусть, неуместный смех, плохая память и страх»[24]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» приведены «мания, неуместный смех и грусть»[25].

HE-7 может использоваться для успокоения Разума практически при любом паттерне Сердца, что является ее основным действием. Тем не менее, по моему мнению, она главным образом питает Кровь Сердца, и именно ее следует использовать при недостатке Крови Сердца, лишающем Разум его «хранилища», что ведет к тревоге, бессоннице, плохой памяти, учащенному сердцебиению и Бледному языку.

По моему опыту, это «нежная» точка, а потому не следует использовать ее при паттернах Полноты Сердца (несмотря на то, что классические работы рекомендуют применять ее при психоэмоциональных Полных паттернах), для которых должны быть использованы другие точки (такие как P-5 Цзяньши и HE-8 Шаофу). Однако это наиболее подходящая для успокоения Разума точка при наличии сильной тревоги и беспокойства в стрессовых ситуациях.

Так как Сердце – хранилище Разума, который в китайской медицине включает психическую деятельность, мышление, память и сознание, эта точка эффективна не только при подобных тревоге эмоциональных проблемах, но и воздействует на память и на умственные способности. Эту точку можно использовать при задержке умственного развития у детей[26].

HE-7 полезна при синдроме недостатка Ци Желчного Пузыря, проявляющемся застенчивостью, боязливостью, нерешительностью и подавленностью; при этом синдроме я использую HE-7 вместе с GB-40 Цюйсю.

Интересно, что в древних трактатах не всегда подчеркивается применение этой точки при эмоциональных и психических проблемах. Например, в «Азбуке акупунктуры» (*Чжэнь Цзю Цзя И Цзин*, 282 н.э.) Хуан Фу Ми говорится, что эта точка используется при холодных руках, рвоте кровью и возмущении Ци[27]. В «Прописях за тысячу золотых монет» (652 н.э.) Сунь Сы Мяо говорится, что эту точку можно использовать для лечения контрактуры мышц рук[28].

Сравнение функций HE-7 и P-7 Далин дано ниже в разделе, посвященном последней.

HE-8 ШАОФУ *ДВОРЕЦ МАЛОГО ИНЬ*

HE-8 тушит Огонь Сердца и вычищает Пустой Жар Сердца. Она успокаивает Разум, среди ее показаний «учащенное сердцебиение, грусть, беспокойство, боль в грудной клетке, ажитация и беспокойство ума».

HE-8 Шаофу более сильная точка, чем HE-7 Шэньмэнь. Основная ее функция – очищать Сердце, не важно, от Полного Жара, Пустого Жара или от Флегмы. Поэтому основная сфера ее действия – психоэмоциональные проблемы на фоне паттернов Полноты Сердца. Основные симптомы: бессонница с беспокойными сновидениям, беспокойство ума или маниакальное поведение.

HE-9 ШАОЧУН *ПРОНИКНОВЕНИЕ МАЛОГО ИНЬ*

HE-9 вычищает Жар, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «биполярное расстройство, испуг, грусть, ажитация и беспокойство ума».

HE-9 Шаочун в основном применяется при паттернах Избытка с Жаром в Сердце. Ее действие сходно с действием HE-8 Шаофу, так как она тоже вычищает Жар.

В таблице 13.1 приведено сравнение точек канала Сердца.

Таблица 13.1. Сравнение эмоционального воздействия точек канала Сердца

ТОЧКА	ПАТТЕРН	СИМПТОМЫ
HE-3 Шаохай	Жар	Тревога, бессонница
HE-4 Линдао	Недостаток	Грусть, страх, депрессия
HE-5 Тунли	Недостаток	Депрессия, грусть
HE-7 Шэньмэнь	Недостаток Крови	Бессонница, депрессия
HE-8 Шаофу	Жар	Тревога, беспокойство ума, бессонница
HE-9 Шаочун	Флегма, Жар	Ажитация, беспокойство ума, маниакальное поведение

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Сердца при эмоциональных проблемах

- Все точки канала Сердца воздействуют на Разум
- HE-4, HE-5 и HE-7 лучше подходят для питания Разума при паттернах Недостатка.
- HE-8 и HE-9 лучше подходят для успокоения Разума при паттернах Полноты.

HE-3 ШАОХАЙ МОРЕ МАЛОГО ИНЬ

HE-3 вычищает Жар и успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, неуместный смех, беспокойство ума и тревога». Эта точка в основном используется для тушения Огня Сердца либо для вычищения Пустого Жара Сердца.

HE-4 ЛИНДАО ПУТЬ ДУХА

HE-4 успокаивает Разум и применяется прежде всего при паттернах Пустоты в Сердце. Среди ее показаний «грусть, страх, тревога и беспокойство ума».

HE-5 ТУНЛИ ВНУТРЕННЕЕ СОЕДИНЕНИЕ

HE-5 успокаивает Разум, в особенности при паттернах Пустоты в Сердце. Среди ее показаний «грусть, беспокойство ума, гнев, испуг, депрессия и ажитация».

HE-7 ШЭНЬМЭНЬ ВРАТА РАЗУМА

HE-7 питает Кровь Сердца, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «бессонница, плохая память, вялость и мания, неуместный смех, крик на людей, грусть, беспокойство ума, ажитация и учащенное сердцебиение».

HE-8 ШАОФУ ДВОРЕЦ МАЛОГО ИНЬ

HE-8 тушит Огонь Сердца и вычищает Пустой Жар Сердца. Она успокаивает Разум, среди ее показаний «учащенное сердцебиение, грусть, беспокойство, боль в грудной клетке, ажитация и беспокойство ума».

HE-9 ШАОЧУН ПРОНИКНОВЕНИЕ МАЛОГО ИНЬ

HE-9 вычищает Жар, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума Среди ее показаний «биполярное расстройство, испуг, грусть, ажитация и беспокойство ума».
HE-9 Шаочун в основном применяется при паттернах Избытка с Жаром в Сердце.

КАНАЛ ТОНКОГО КИШЕЧНИКА

Точки канала Тонкого Кишечника для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.7.

SI-5 ЯНГУ *ДОЛИНА ЯН*

SI-5 вычищает Жар и успокаивает Разум. Среди ее показаний маниакальное поведение. Несмотря

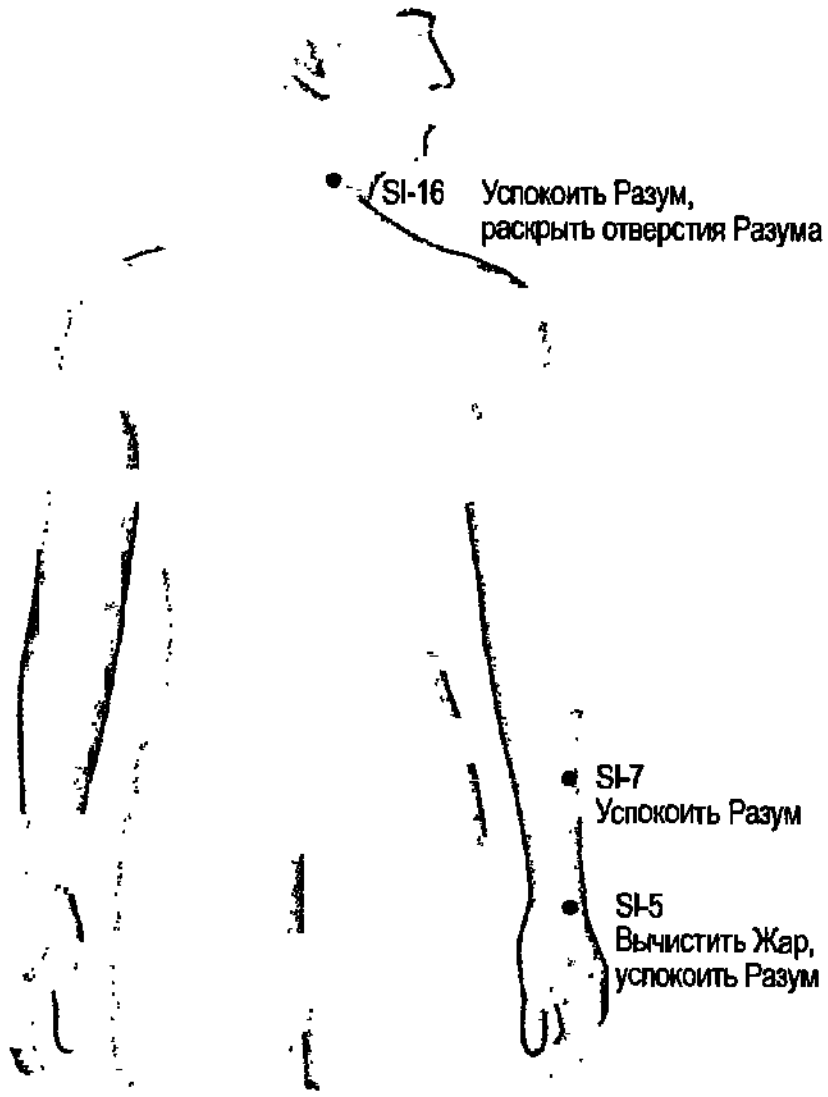


Рисунок 13.7. Точки канала Тонкого Кишечника

на то, что в китайских книгах говорится о «маниакальном поведении» как о главном психическом симптоме, при котором показано применение этой точки, по моему опыту, SI-5 крайне полезна для «очищения Разума». Она помогает человеку обрести ясность ума и выбрать правильный путь из нескольких возможных. Она может помочь находящемуся в трудной ситуации человеку понять, что делать в конкретный момент жизни.

Как в «Великом компендиуме акупунктуры»[29], так и в «Пояснениях к акупунктурным точкам»[30] среди показаний для SI-5 названы «вялость и мания» (*Дянь Куан*) и несвязная речь.

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» среди показаний к применению этой точки также названа «вялость и мания (*Дянь Куан*)»[31].

SI-7 ЧЖИЧЖЭН *ОТВЕТВЛЕНИЕ К КАНАЛУ СЕРДЦА*

SI-7 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума; среди ее показаний «вялость и мания, испуг, грусть, тревога и беспокойство ума».

В «Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний SI-7 названы «шок, страх, грусть, беспокойство, Вялость и Мания (*Дянь Куан*)»[32]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» названы те же симптомы[33].

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди других показаний для SI-7 названы «маниакальное поведение, грусть и беспокойство»[34].

Будучи Ло-точкой, она связана с каналом Сердца и благодаря этой связи может быть использована для успокоения Разума при тяжелой тревоге и беспокойстве ума.

SI-16 ТЯНЬЧУАН *НЕБЕСНОЕ ОКНО*

SI-16 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума; среди ее показаний «маниакальное поведение, Вялость и Мания и общение с призраками»[35].

SI-16 – одна из точек Небесного Окна; будучи таковой, она усмиряет возмущенную Ци в голове, регулирует подъем и опускание Ци к голове и от головы и успокаивает Разум.

По моему опыту, эта точка оказывает важное психическое действие, частично связанное с тем, что она – точка Тонкого Кишечника, а частично с тем, что она – точка Небесного Окна. Психический эквивалент функции Тонкого Кишечника по разделению чистых и мутных жидкостей – способность с ясностью разбираться в вещах. Как мы уже видели, SI-5 обладает этой особой функцией стимулировать способность разбираться в вещах. SI-16 обладает тем же эффектом еще в большей степени, благодаря своей природе точки Небесного Окна. Поэтому я использую эту точку, когда человек запутался в своих делах, неспособен найти верный путь и подавлен.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Тонкого Кишечника при психоэмоциональных проблемах

- Наиболее важной психоэмоциональной функцией точек канала Тонкого Кишечника является стимуляция способности с ясностью разбираться в вещах.

SI-5 ЯНГУ ДОЛИНА ЯН

SI-5 вычищает Жар и успокаивает Разум. Среди ее показаний маниакальное поведение. SI-5 крайне полезна для «очищения Разума». Она помогает человеку обрести ясность ума и выбрать правильный путь среди многих возможных.

SI-7 ЧЖИЧЖЭН ОТВЕТВЛЕНИЕ К КАНАЛУ СЕРДЦА

SI-7 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума; среди ее показаний «Вялость и Мания, испуг, грусть, тревога и беспокойство ума».

SI-16 ТЯНЬЧУАН НЕБЕСНОЕ ОКНО

SI-16 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума; среди ее показаний «маниакальное поведение, вялость и мания и общение с призраками». Стимулирует способность с ясностью разбираться в вещах.

КАНАЛ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Точки канала Мочевого Пузыря для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.8.

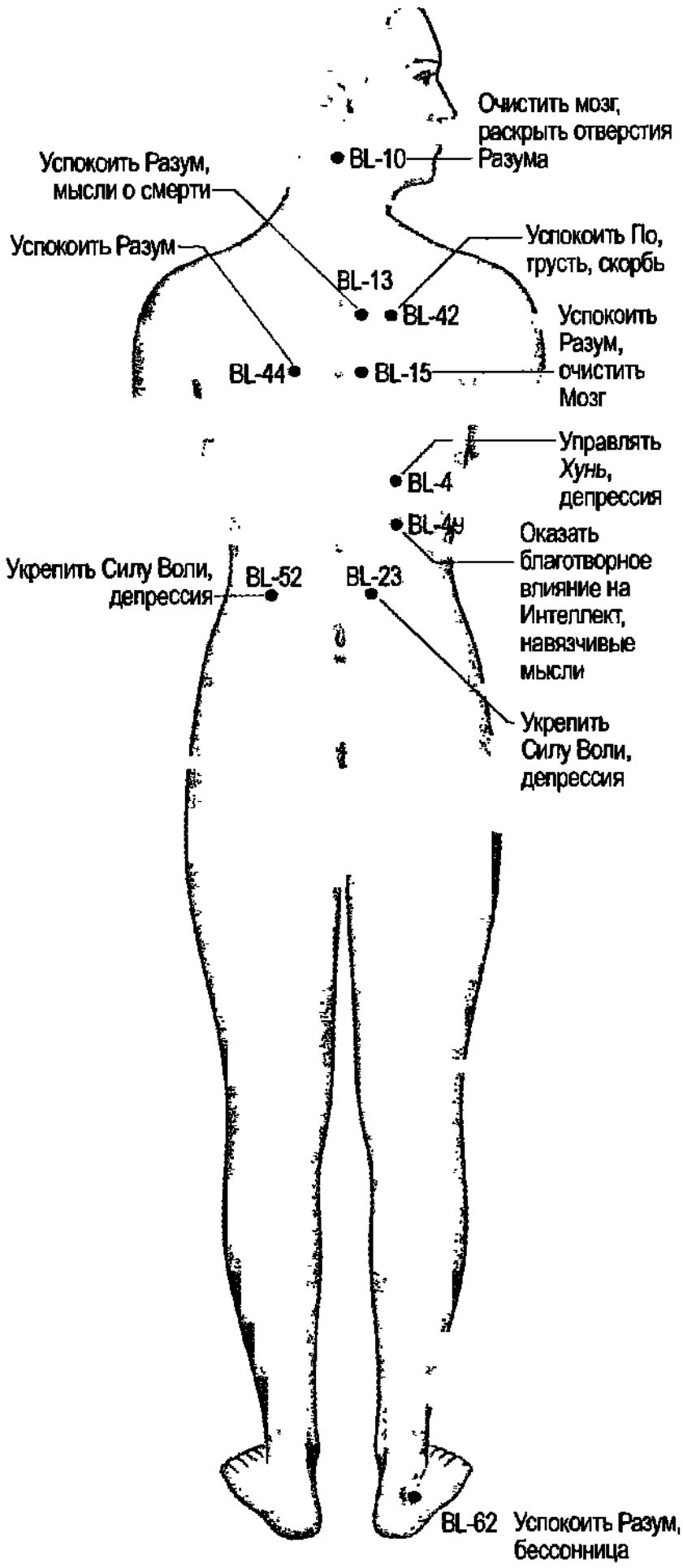


Рисунок 13.8. Точки канала Мочевого Пузыря

BL-10 ТЯНЬЧЖУ *НЕБЕСНАЯ ОПОРА*

BL-10 очищает мозг и раскрывает отверстия Разума. Ее показания включают «помрачение рассудка, трудность сконцентрироваться и плохую память» и «маниакальное поведение, непрерывную речь и "видение призраков"».

Будучи Ян по своей природе, как по принадлежности канала, так и по локализации, точка BL-10 способна лечить Избыток Ян, который вызывает психические проблемы («видение призраков, непрерывная речь, маниакальное поведение»).

Будучи точкой Небесного окна, BL-10 регулирует подъем и опускание Ци к голове и от нее и подчиняет возмущенную Ци; это еще одна причина, по которой она может применяться при психоэмоциональных проблемах, характерных для Избытка Ян в голове.

При этом BL-10 может оказывать и противоположное воздействие, т.е. способствовать подъему чистой Ци к голове, помогая при «помрачении рассудка, трудности сконцентрироваться и плохой памяти».

BL-13 ФЭЙШУ *ШУ-ТОЧКА СПИНЫ ЛЕГКИХ*

BL-13 успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, желание покончить жизнь самоубийством»[36]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» названы эти же симптомы[37].

Показание «желание покончить жизнь самоубийством» следует рассматривать в контексте Телесной Души (*По*), хранилище которой находится в Легких. Телесная Душа – это физическая душа, непрестанно материализующаяся и разделяющаяся на различные составляющие. Телесная Душа связана с *гуй*, т.е. с призраками или духами (мертвых). Конфуций говорил: *«Ци – это полнота Разума (Шэнь); Телесная Душа – это полнота Гуй»*[38].

Центростремительные силы *гуй* внутри Телесной Души, постоянно дробящие, в конечном итоге и являются зародышем смерти. Касательно дробления, существует созвучие между *гуй* и *куай* (*гуй* с «землей» вначале), что значит «куски» (см. главу 7).

Так как Телесная Душа связана со смертью, имеющие отношение к Телесной Душе точки (такие как BL-13 Фэйшу) показаны при суицидальных мыслях. Как будет видно ниже, точка BL-42 Поху (расположенная на наружной линии канала Мочевого Пузыря на спине на одном уровне с точкой BL-13 Фэйшу) также показана к применению при суицидальных мыслях. Du-12 Шэньчжу, на одном уровне с BL-13 BL-42, также имеет связанные со смертью показания («желание убивать людей»).

BL-15 СИНЬШУ *ШУ-ТОЧКА СПИНЫ СЕРДЦА*

BL-15 успокаивает Разум, питает Сердце и стимулирует Мозг. Среди ее показаний «тревога, рыдания, испуг, бессонница, чрезмерные сновидения, Вялость и Мания» и «дезориентация, позднее развитие речи, плохая память и концентрация, помрачение рассудка и недостаток Ци Сердца у детей»[39].

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» для BL-15 приводится симптом «дезориентации, происходящей оттого, что Ци Сердца рассеяна»[40].

BL-15 – очень важная точка для лечения многих психоэмоциональных проблем. Она успокаивает Разум и может использоваться при нервной тревожности и бессоннице, вызванных такими состояниями Полноты Сердца, как Огонь Сердца или Пустой Жар Сердца. В этих случаях укалывание производится послабляющим методом.

Также она успокаивает Разум тем, что питает Сердце, а потому может применяться при плохой памяти и бессоннице. Успокаивая Разум, в случае применения укрепляющим методом или прямым прижиганием, она в то же время стимулирует мозг. В частности, примененная прямым прижиганием, она хорошо стимулирует мозг и эффективна при депрессии, помрачении рассудка и снижении концентрации у взрослых и замедленном развитии у детей.

BL-23 ШЭНЬШУ *ШУ-ТОЧКА СПИНЫ ПОЧЕК*

В китайской литературе отсутствуют психоэмоциональные показания к применению BL-23, но я часто использую ее для укрепления Силы Воли (*Чжи*) у пациентов, страдающих депрессией на фоне Недостатка; делая это, я обычно использую эту точку в сочетании с BL-52 Чжиши. Для укрепления силы воли, энергии и энтузиазма при депрессии я часто использую две эти точки даже в отсутствие паттернов Почек.

BL-42 ПОХУ *ДВЕРЬ ТЕЛЕСНОЙ ДУШИ*

BL-42 Поху – первая из пяти точек, расположенных на наружной линии Мочевого Пузыря (на расстоянии 3 *цунь* от позвоночника) на одном уровне с пятью Шу-точками спины пяти органов Инь (Легких, Сердца, Печени, Селезенки и Почек, в порядке сверху вниз).

Каждая из пяти точек на наружной линии Мочевого Пузыря соответствует духовному аспекту, хранящемуся в соответствующем органе Инь, и называется в соответствии с этим духовным аспектом, т.е. Телесная Душа (*По*) для Легких, Разум (*Шэнь*) для Сердца, Эфирная Душа (*Хунь*) для Печени, Интеллект (*И*) для Селезенки и Сила Воли (*Чжи*) для Почек. Ниже приведены названия этих точек.

ОРГАН	ВНУТРЕННЯЯ ЛИНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ	НАРУЖНАЯ ЛИНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
Легкие	BL-13 Фэйшу	BL-42 Поху
Сердце	BL-15 Синьшу	BL-44 Шэньтан
Печень	BL-18 Ганьшу	BL-47 Хуньмэнь
Селезенка	BL-20 Пишу	BL-49 Ишэ
Почки	BL-23 Шэньшу	BL-52 Чжиши

Проанализировав названия этих пяти точек, мы получим следующую модель (рис. 13.9).

- BL-42 Поху (*ху* значит «окно») = «Окно По».
- BL-44 Шэньтан (*тан* значит «зал») = «Зал Шэнь».
- BL-47 Хуньмэнь (*мэнь* значит «дверь») = «Дверь Хунь».
- BL-49 Ишэ (*шэ* значит «жилище») = «Жилище И».
- BL-52 Чжиши (*ши* значит «комната») = «Комната Чжи».

Единая модель обнаруживается здесь потому, что названия точек связаны с домом – образом души в сновидениях, где Разум (*Шэнь*), Сила Воли (*Чжи*), и Интеллект (*И*) соотносятся с «залом», «комнатой» и «жилищем» соответственно, а Эфир-

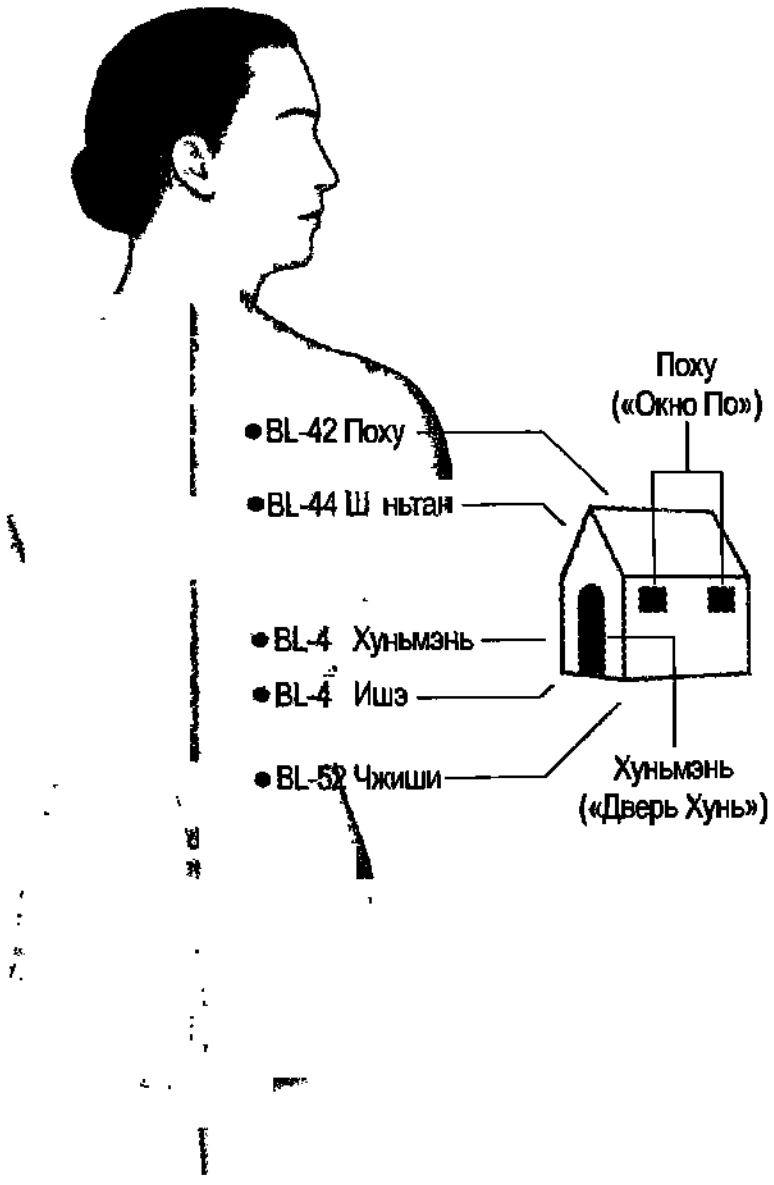


Рисунок 13.9. Точки Пяти Духовных Аспектов на канале Мочевого пузыря

ная Душа (*Хунь*) и Телесная Душа (*По*) – с «дверью» и «окном» соответственно.

Образы двери и окна хорошо подходят природе Эфирной Души и Телесной Души, придающих психике подвижность: первая обеспечивает «приход и уход Разума» на психическом уровне, а вторая – «вход и выход Эссенции» на физическом уровне.

Соотнесение Сердца с залом также соответствует древнекитайским представлениям, согласно которым зал – наиболее важная комната в доме, так как именно она формирует первое впечатление посетителей; поэтому ее следует содержать в особой чистоте.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» подтверждается образ дома в названиях этих пяти точек (хоть вместо «зала» в ней и упомянуты «ворота», не входящие в состав названий этих точек): *«Есть дверь, ворота* [зал, тан], *окно, жилище и комната: образ дома»*[41].

BL-42 смягчает Телесную Душу (*По*), и среди ее показаний – «грусть, скорбь, чувство стеснения в груди, депрессия, суицидальные мысли, "три летающих трупа"»[42]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» среди показаний этой точки также названы «три летающих трупа»[43].

На психологическом уровне она связана с Телесной Душой (*По*), психоэмоциональным аспектом Легких (см. главу 4). BL-42 укрепляет и укореняет Телесную Душу в Легких. Когда Телесная Душа стеснена беспокойством, грустью или скорбью, эта точка облегчает дыхание. Также она успокаивает Разум и движение Телесной Души, что дает человеку внутренний взгляд и позволяет ему примириться с самим собой. Поэтому она применяется при связанных с Легкими эмоциональных проблемах, в частности, при грусти, скорби и беспокойстве. Она оказывает успокаивающее действие на дух и питает Ци, когда та рассеивается под продолжительным воздействием грусти или скорби.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» приводится интересное показание «три летающих трупа»[44]. В «Великом компендиуме акупунктуры» говорится о том же симптоме[45]. «Три летающих трупа» отсылают к даосской вере в преследование тела тремя призраками-женщинами: нападение зеленого призрака на верхнюю часть тела вызывает проблемы с глазами, нападение белого призрака на середину тела вызывает проблемы с Внутренними Органами, а нападение призрака цвета крови на нижнюю часть тела приводит к смерти.

Связанность BL-42 с этими призраками интересна, так как, с одной стороны, она подтверждает связь между Телесной Душой и гуй, а с другой, подтверждает, что Телесная Душа по своей природе – душа тела.

Связь с трупами и смертью следует понимать в том смысле, что эта точки показана к применению при мыслях о самоубийстве. Как мы уже увидели при рассмотрении показаний к применению BL-13 Фэйшу, Телесная Душа связана с *гуй* (призраками, духами) и с центростремительным движением, в конечном итоге приводящим к смерти. Поэтому эти две точки показаны при суицидальных мыслях.

BL-44 ШЭНЬТАН *ЗАЛ РАЗУМА*

BL-44 успокаивает Разум. Среди ее показаний «депрессия, бессонница, тревога, беспокойство ума, грусть, скорбь и беспокойство».

BL-44 в основном применяется при связанных с Сердцем психологических проблемах. В соче-

тании с BL-15 Синьшу она лучше всего подходит для лечения тревоги, бессонницы и депрессии. Также BL-44 укрепляет такие качества Разума, как ясность и рассудительность.

BL-47 ХУНЬМЭНЬ *ДВЕРЬ ЭФИРНОЙ ДУШИ*

BL-47 укореняет Эфирную Душу в Печени, способствует свободному течению Ци Печени и регулирует «приход и уход» Эфирной Души. Среди ее показаний «страх, депрессия, бессонница, чрезмерные сновидения, отсутствие ощущения направленности в жизни и "одержимость трупом"»[46].

Интересно, что самым первым в «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» назван симптом «хронической лихорадки от Летнего Жара у детей, вызванной возмущенным течением трупов»[47].

BL-47 применяется при таких связанных с Печенью продолжительно испытываемых эмоциональных проблемах, как депрессия, фрустрация и чувство обиды. Эта точка успокаивает движение Эфирной Души и укореняет ее в Печени. Она укрепляет связанные с Эфирной Душой способность планировать, представление о цели в жизни, мечтания и проекты. Будучи «дверью», эта точка регулирует «приход и уход» Эфирной Души и Разума, т. е. отношения с другими людьми и с миром вообще. Она обладает направленным вовне движением, которое можно со- и противопоставить с направленным внутрь движением BL-42 Поху.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» подтверждается, что Эфирная Душа входит и выходит через эту точку, имеющую природу «окна», «ворот» или «двери». Это подтверждает динамическую природу этой точки, стимулирующей движение Эфирной Души и Разума; однако она может работать и по-другому, т. е. успокаивать избыточное движение Эфирной Души, если человек несколько маниакален.

По моему опыту, в сочетании с BL-18 Ганьшу, она, путем укоренения и придания устойчивости Эфирной Душе, оказывает глубокое влияние на способность человека планировать свою жизнь. Эта точка также помогает при связанной с трудностями в этой области психической подавленности.

Обладая способностью укоренять Эфирную Душу, она может применяться при неопределенном ощущении страха по ночам, случающемся у страдающих тяжелым недостатком Инь. При слегка маниакальном поведении и помрачении рассудка эта точка может использоваться для успокоения избыточного движения Эфирной Души.

При депрессии BL-47 способна стимулировать «приход и уход» Эфирной Души и разблокировать тем самым ситуацию, когда человек чувствует, что он эмоционально «застрял».

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» отмечается, что BL-47 лечит Печень и Легкие, и ее следует применять в случаях, когда Ци Печени (либо Ян Печени, либо Огонь Печени) возмущается и поднимается, проникая в Легкие, вызывая кашель и одышку[48]. С эмоциональной точки зрения эта точка может применяться, когда, в результате воздействия гнева на Печень, Ци восстает и поднимается к Легким, вызывая грусть. От этого пациент может казаться грустным, но корень проблемы в Печени и в гневе. В таком положении пульс будет Струнным в позиции Печени и Слабым в позиции Легких.

BL-49 ИШЭ *ЖИЛИЩЕ ИНТЕЛЛЕКТА*

BL-49 оказывает положительное воздействие на Интеллект (*И*), и ее показания включают «плохую память, снижение концентрации, беспокойство, задумчивость и навязчивые мысли».

BL-49 укрепляет Интеллект (*И*), очищает Разум (*Шэнь*), улучшает память и способность концентрироваться. Она избавляет Разум и Интеллект от навязчивых мыслей, зацикленности на одной мысли, беспокойства и задумчивости. Она также может использоваться при наличии навязчивых мыслей, часто связанных с недостатком Селезенки и являющихся как бы патологическим соответствием психического действия этого органа по запоминанию и концентрации.

BL-52 ЧЖИШИ *КОМНАТА СИЛЫ ВОЛИ*

BL-52 тонизирует Почки и укрепляет Силу Воли (*Чжи*). Среди ее показаний «депрессия, немотивированность, отсутствие энергии и силы воли».

Эта точка укрепляет силу воли и решительность – относящиеся к Почкам психодуховные явления. Эта точка очень полезна при лечении некоторых видов депрессии, когда человек теряет мотивацию, энергию, силу воли и силу попытаться вырваться из депрессии. Укалывание этой точки укрепляющим ме-

тодом, в особенности в сочетании с BL-23 Шэньшу, стимулирует силу воли и поднимает дух.

BL-52 укрепляет силу воли, энергию, решительность, способность неуклонно двигаться к своим целям, дух инициативности и твердость. Я часто применяю эту точку в случае недостатка Почек, сочетая ее с одной из точек, воздействующих на Духовные Аспекты органов Инь, т. е. BL-42 Поху, BL-44 Шэньтан, BL-47 Хуньмэнь и BL-49 Ишэ, для создания прочной психоэмоциональной основы для других аспектов психики. Вот примеры таких комбинаций:

- BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши и BL-47 Хуньмэнь для укрепления силы воли и энергии и для установления чувства направленности и цели в жизни. Эта комбинация прекрасно подходит для лечения психического истощения, отсутствия энергии, бесцельности и спутанности, характерных для хронической депрессии.
- BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши и BL-49 Ишэ для укрепления силы воли и энергии, для избавления Разума (*Шэнь*) и Интеллекта (*И*) от навязчивых мыслей, тревог и помутнения рассудка.
- BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши и BL-42 Поху для укрепления силы воли и энергии, успокоения движения Эфирной Души и высвобождения эмоций, сдерживаемых в грудной клетке и диафрагме.
- BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши и BL-44 Шэньтан для укрепления силы воли и энергии, успокоения Разума и облегчения тревоги, подавленности, беспокойства ума и бессонницы. Эта комбинация гармонизирует Почки и Сердце (а потому и Силу Воли и Разум) на психоэмоциональном уровне.

BL-62 ШЭНЬМАЙ *ДЕВЯТЫЙ КАНАЛ*

BL-62, одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница и маниакальное поведение».

BL-62 можно использовать в сочетании с KI-6 Чжаохай для лечения бессонницы; в таком случае BL-62 ослабляется, а KI-6 укрепляется, и наоборот при сонливости.

BL-62 – открывающая и начальная точка Пяточного Сосуда Ян (*Ян Цяо Май*); одной из ее патологий является Избыток Ян в голове; с психоэмоциональной точки зрения это означает, что эта точка может использоваться при паттернах Полноты, вызывающих бессонницу, ажитацию, тревогу и маниакальное поведение.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Мочевого Пузыря при эмоциональных проблемах

- Пять точек, расположенных на наружной линии Мочевого Пузыря, на одном уровне с Шу-точками спины пяти органов Инь, крайне важны при лечении психоэмоциональных проблем.
- Некоторые точки Мочевого Пузыря применяются при состояниях Полноты (например, BL-62 Шэньмай), а некоторые – при состояниях Пустоты (например, BL-23 Шэньшу)

BL-10 ТЯНЬЧЖУ НЕБЕСНАЯ ОПОРА

BL-10 очищает мозг и раскрывает отверстия Разума. Показания включают «помрачение рассудка, трудность сконцентрироваться и плохую память» и «маниакальное поведение, непрерывную речь и "видение призраков"».

BL-13 ФЭЙШУ ШУ-ТОЧКА СПИНЫ ЛЕГКИХ

BL-13 успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, желание покончить жизнь самоубийством».

BL-15 СИНЬШУ ШУ-ТОЧКА СПИНЫ СЕРДЦА

BL-15 успокаивает Разум, питает Сердце и стимулирует Мозг. Среди ее показаний «тревога, рыдания, испуг, бессонница, чрезмерные сновидения, вялость и мания» и «дезориентация, позднее развитие речи, плохая память и концентрация, помрачение рассудка и недостаток Ци Сердца у детей».

BL-23 ШЭНЬШУ ШУ-ТОЧКА СПИНЫ ПОЧЕК

Укрепляет Силу Воли (Чжи) у пациентов, страдающих депрессией на фоне Недостатка; обычно используется в сочетании с BL-52 Чжиши

BL-42 ПОХУ ДВЕРЬ ТЕЛЕСНОЙ ДУШИ

BL-42 смягчает Телесную Душу (По). Среди ее показаний «грусть, скорбь, чувство стеснения в груди, депрессия, суицидальные мысли "три летающих трупа"». Укрепляет и укореняет Телесную Душу в Легких. Когда Телесная Душа стеснена беспокойством, грустью или скорбью, эта точка облегчает дыхание. Также она успокаивает Разум и движение Телесной Души, что дает человеку внутренний взгляд и позволяет ему примириться с самим собой.

BL-44 ШЭНЬТАН ЗАЛ РАЗУМА

BL-44 успокаивает Разум. Среди ее показаний «депрессия, бессонница, тревога, беспокойство ума, грусть, скорбь и беспокойство». BL-44 в основном применяется при связанных с Сердцем психологических проблемах.

BL-47 ХУНЬМЭНЬ ДВЕРЬ ЭФИРНОЙ ДУШИ

BL-47 укореняет Эфирную Душу в Печени, способствует свободному течению Ци Печени и регулирует «приход и уход» Эфирной Души. Среди ее показаний «страх, депрессия, бессонница, чрезмерные сновидения, отсутствие ощущения направленности в жизни и "одержимость трупом"». BL-47 применяется при таких испытываемых в течение долгого времени связанных с Печенью эмоциональных проблемах, как депрессия, фрустрация и чувство обиды.

BL-49 ИШЭ ЖИЛИЩЕ ИНТЕЛЛЕКТА

BL-49 оказывает положительное воздействие на Интеллект (И). Ее показания включают «плохую память, снижение концентрации, беспокойство, задумчивость и навязчивые мысли». BL-49 укрепляет Интеллект (*И*), очищает Разум (*Шэнь*) и стимулирует память и концентрацию.

BL-52 ЧЖИШИ КОМНАТА СИЛЫ ВОЛИ

BL-52 тонизирует Почки и укрепляет Силу Воли (*Чжи*). Среди ее показаний «депрессия, немотивированность, отсутствие энергии и силы воли».

BL-62 ШЭНЬМАЙ ДЕВЯТЫЙ КАНАЛ

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница и маниакальное поведение».

КАНАЛ ПОЧЕК

Точки канала Почек для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.10.

KI-1 ЮНЦЮАНЬ *БУРЛЯЩИЙ ИСТОЧНИК*

KI-1 успокаивает Разум и движение Эфирной Души. Среди ее показаний «ажитация, бессонница, плохая память, страх, ярость с желанием убивать людей и маниакальное поведение».

KI-1 обладает очень сильным успокаивающим Разум действием и применяется при тяжелой тревоге или при таких психических заболеваниях, как маниакальное поведение. Частично ее успокаивающее действие связано со способностью подчинять возмущенную Ци в голове.

KI-1 особо показана при беспокойстве ума на фоне Недостатка Инь с поднимающимся к голове Пустым Жаром.

KI-3 ТАЙСИ *ВЕЛИКИЙ ПОТОК*

KI-3 успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница, чрезмерные сновидения и плохая память».

KI-3 – крайне важная точка, применяющаяся для тонизации Почек и укрепления Силы Воли (*Чжи*) при всех паттернах недостатка Инь или Ян Почек. Будучи точкой Первичной Ци, она тесно связана с Первичной Ци (*Юань Ци*) канала Почек, а так как Почки – это основа всей Ци организма и хранилище Первичной Ци, эта точка проникает прямо в ядро Первичной Ци. Так как Почки также хранят Эссенцию, эта точка может тонизировать Эссенцию, Кости и Мозговое Вещество.

Несмотря на то, что некоторые показания к применению KI-3 совпадают с показаниями для KI-1 (например, бессонница), эти точки применяются в совершенно разных ситуациях. В то время как KI-1 используется при происходящем от недостатка Инь Пустом Жаре, KI-3 применяется для тонизации Почек: как Ян Почек, так и Инь почек.

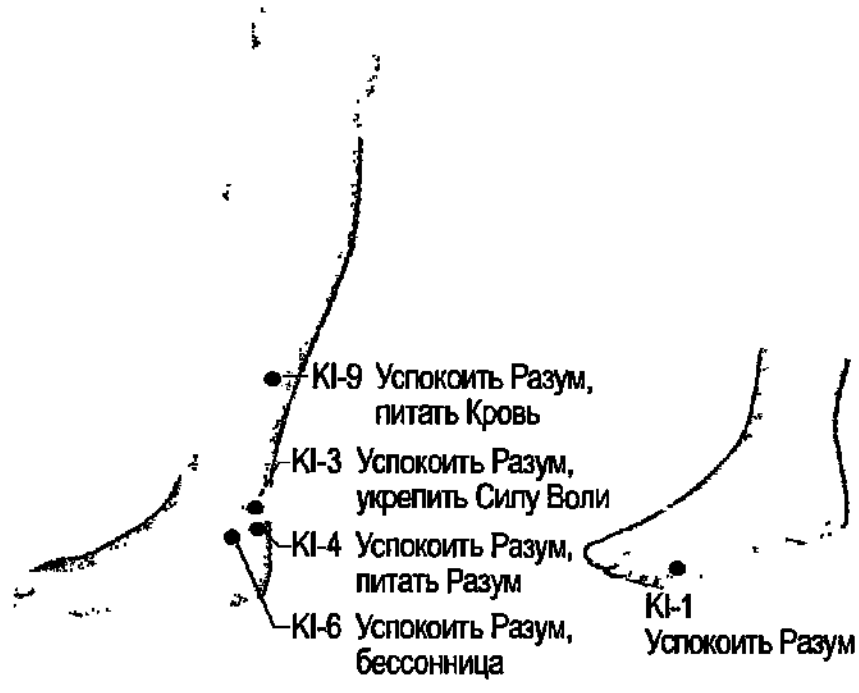


Рисунок 13.10. Точки канала Почек

Обычно я применяю KI-3 в сочетании с Ren-4 Гуаньюань, либо с BL-23 Шэньшу, либо с обеими вместе.

KI-4 ДАЧЖУН *БОЛЬШОЙ КОЛОКОЛ*

KI-4 успокаивает и укрепляет Разум. Среди ее показаний «учащенное сердцебиение, ажитация, умственная отсталость, маниакальное поведение, предрасположенность к гневу, сонливость, испуг, несчастье и желание закрыть двери и сидеть дома».

KI-4, как и другие точки Соединительного канала Инь, обладает выраженным воздействием на Разум и может применяться как для успокоения Разума, так и для «поднятия» духа, когда человек истощен и подавлен вследствие хронического недостатка Почек.

KI-6 ЧЖАОХАЙ *СИЯЮЩЕЕ МОРЕ*

KI-6 успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница, грусть, испуг и кошмарные сны».

Питая Инь и доставляя Инь вверх к голове и глазам, KI-6, будучи открывающей и начальной точкой Пяточного Сосуда Инь (*Инь Цяо Май*), успокаивает Разум в случае происходящих от недостатка Инь тревоги и беспокойства. Кроме того, она используется при лечении бессонницы, так как ее применение доставляет энергию Инь к глазам и закрывает их по ночам.

KI-9 ЧЖУБИНЬ *ГОСТЕВОЙ ДОМ*

KI-9 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «тревога, учащенное сердцебиение и маниакальное поведение». В «Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний к применению этой точки названы «Вялость и Мания (*Дянь Куан*), несвязная речь и сердитые крики»[49]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» сообщается о точно таких же симптомах[50].

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди показаний к применению KI-9 названы «Вялость и Мания (*Дянь Куан*), несвязная речь и сердитые крики»[51].

KI-9 прекрасно подходит для успокоения Разума в случаях глубокой тревоги и беспокойства ума, происходящих от недостатка Инь Почек. Она обладает глубоким успокаивающим действием и в то же время тонизирует Инь Почек.

Также она расслабляет при любом напряжении или ощущении стеснения в груди, часто сопровождающемся учащенным сердцебиением. Так как эта точка тонизирует Инь Почек, успокаивает Разум и помогает при учащенном сердцебиении, она особо показана при паттерне «Сердце и Почки не гармонизированы».

Название этой точки («Гостевой Дом») отсылает именно к ее действию, соединяющему Почки и Сердце, а потому Эссенцию и Разум («гость» – это Сердце, которое принимают Почки).

Я часто использую эту точку-Щель Связывающего Сосуда Инь (*Инь Вэй Май*) с открывающими точками этого сосуда P-6 Нэйгуань и SP-4 Гунсунь.

KI-16 ХУАНШУ *ШУ-ТОЧКА ХУАН*

Точка KI-16 относится к *Гаохуан* (пространство между Сердцем и диафрагмой). Ци Почек проходит через эту точку и, поднимаясь вверх, достигает диафрагмы и Сердца, поэтому название этой точки связано с пространством *Гаохуан*. Согласно «Пояснениям к акупунктурным точкам», точка KI-16 Хуаншу должна рассматриваться в связи с точкой BL-17 Гэшу[52].

Будучи Шу-точкой диафрагмы, эта точка влияет на пространство *Гаохуан*, располагающееся непосредственно над диафрагмой. Точка BL-17 распола-

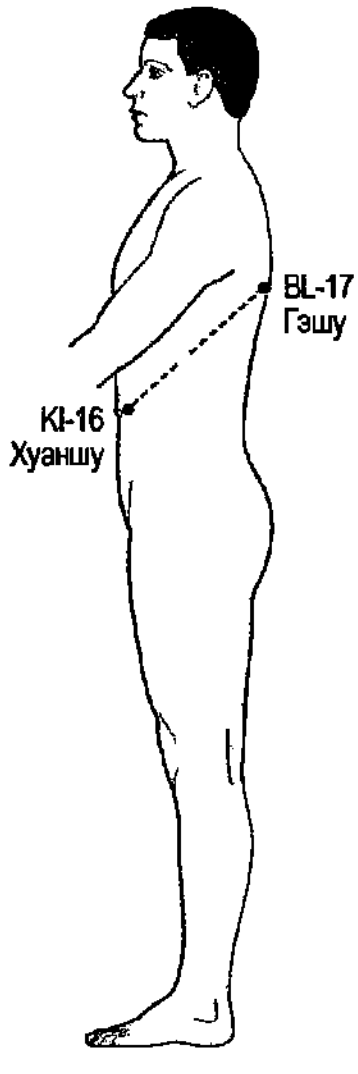


Рисунок 13.11. Связь между KI-16 и BL-17

гается по обе стороны от Управляющего Сосуда (*Ду Май*), который управляет всем Ян, а точка KI-16 – по обе стороны от Проходящего Сосуда (*Жэнь Май*), который управляет всем Инь (рис. 13.11). Будучи связанной с диафрагмой, KI-16 может воздействовать как на Сердце, так и на Легкие. Я использую KI-16 для успокоения Сердца и устранения тревоги, возникающей вследствие нахождения в Проходящем Сосуде возмущенной Ци.

Следует отметить, что KI-16 называется *Хуаншу*, что значит «Шу-точка Хуан». Иероглиф *Шу* обычно относится к таким точкам задней части тела, как Шу-точки Спины. Тот факт, что KI-16 называется Шу-точкой, можно расценивать как подтверждение представления о связи этой точки с BL-17 на спине.

Шу в названии точки KI-16 относится к Мембранам (*Хуан*). Мембраны проходят внутри живота (поверхностные и глубокие фасции, корень брыжейки и сальник) и проникают вверх, к грудной клетке и диафрагме. Точка KI-16, располагаясь около пупка, контролирует источник происхождения Мембран. Точка KI-16 связана с Мембранами, поэтому я использую ее для подчинения возмущенной Ци в Проходящем Сосуде. Располагаясь в центре живота, точка соединяется с Мембранами, распространяющимися вверх до Сердца и вниз до Почек, поэтому эта точка может гармонизировать Сердце и Почки.

Это значит, что эту точку можно использовать для тонизации Почек и одновременно для тонизации Сердца и успокоения Разума. Поэтому она полезна в случаях, когда из-за Недостатка Инь Почки оказываются неспособны питать Сердце.

KI-16 – точка Проходящего Сосуда. С психоэмоциональной точки зрения наиболее важное его свойство – соединение находящегося вверху Сердца с расположенными внизу Почками. Проходящий Сосуд берет начало между Почками и проходит через Сердце: благодаря этому данная точка способствует связи между Сердцем и Почками. Это свойство также связано с тем, что она расположена в центре тела, способствуя связи между Верхом и Низом.

KI-16 подчиняет возмущенную Ци в Проходящем Сосуде; этот паттерн характеризуется группой симптомов в абдоминальной области, грудной клетке и горле, а также чувством тревоги. Подчиняя возмущенную Ци, KI-16 успокаивает Разум и движение Эфирной Души.

К тому же, эта точка расположена близко к пупку, где хранится Дух; это еще одна причина, по которой она воздействует на Сердце.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Почек при психоэмоциональных проблемах

- При психоэмоциональных проблемах точки канала Почек используются в основном с двумя целями: некоторые из них успокаивают Разум, опуская Ци (например, KI-1 Юнцюань), а другие поднимают настроение, тонизируя Почки (например, KI-3 Тайси).
- Некоторые точки Почек применяются при состояниях Полноты (например, KI-1 Юнцюань), а другие – Пустоты (например, KI-3 Тайси, KI-4 Дачжун, KI-6 Чжаохай, KI-9 Чжубинь).

KI-1 ЮНЦЮАНЬ БУРЛЯЩИЙ ИСТОЧНИК

KI-1 успокаивает Разум и движение Эфирной Души. Среди ее показаний «ажитация, бессонница, плохая память, страх, ярость с желанием убивать людей и маниакальное поведение». KI-1 в особенности показана при беспокойстве ума на фоне недостатка Инь с поднимающимся к голове Пустым Жаром.

KI-3 ТАЙСИ ВЕЛИКИЙ ПОТОК

KI-3 успокаивает Разум Среди ее показаний «бессонница, чрезмерные сновидения и плохая память». KI-3 – крайне важная точка, применяющаяся для тонизации Почек и укрепления Силы Воли (*Чжи*) при всех паттернах недостатка Инь или Ян Почек.

KI-4 ДАЧЖУН БОЛЬШОЙ КОЛОКОЛ

KI-4 успокаивает и укрепляет Разум. Среди ее показаний «учащенное сердцебиение, ажитация, умственная отсталость, маниакальное поведение, предрасположенность к гневу, сонливость, испуг, несчастье и желание закрыть двери и сидеть дома».

KI-6 ЧЖАОХАЙ СИЯЮЩЕЕ МОРЕ

KI-6 успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница, грусть, испуг и кошмарные сны». Питая Инь и доставляя Инь вверх к голове и глазам, KI-6, будучи открывающей и начальной точкой Пяточного Сосуда Инь (Инь Цяо Май), успокаивает Разум в случае происходящих от недостатка Инь тревоги и бессонницы.

KI-9 ЧЖУБИНЬ ГОСТЕВОЙ ДОМ

KI-9 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «тревога, учащенное сердцебиение и маниакальное поведение

KI-9 прекрасно подходит для успокоения Разума в случаях глубокой тревоги и беспокойства ума, происходящих от недостатка Инь Почек. Она обладает глубоким успокаивающим действием и одновременно тонизирует Инь Почек.

KI-16 ХУАНШУ ШУ-ТОЧКА ХУАН

Будучи связанной с диафрагмой, KI-16 может воздействовать как на Сердце, так и на Легкие. Я использую KI-16 для успокоения Сердца и устранения тревоги, возникающей вследствие нахождения в Проходящем Сосуде возмущенной Ци.

Располагаясь в центре живота, точка соединяется с Мембранами, распространяющимися вверх до Сердца и вниз до Почек, поэтому эта точка может гармонизировать Сердце и Почки. Это значит, что данную точку можно использовать для тонизации Почек и одновременно для тонизации Сердца и успокоения Разума. Поэтому она полезна в случаях, когда из-за Недостатка Инь Почки оказываются неспособны питать Сердце.

Подчиняя возмущенную Ци, KI-16 успокаивает Разум и движение Эфирной Души.

КАНАЛ ПЕРИКАРДА

Точки канала Перикарда для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.12.

P-3 ЦЮЙЦЗЭ *ИЗГИБ ОЗЕРА*

P-3 успокаивает Разум. Среди ее показаний «испуг, тревога и беспокойство ума».

P-3 успокаивает Разум при тяжелой тревоге, вызванной Огнем Сердца.

P-4 СИМЭНЬ *ДВЕРЬ В РАСЩЕЛИНЕ*

P-4 успокаивает Разум. Среди ее показаний «ажитация, тревога, бессонница, беспокойство ума, депрессия и испуг».

P-4 укрепляет Разум при недостатке Сердца, который может вызывать страх, тревогу, бессонницу и депрессию.

P-5 ЦЗЯНЬШИ *ПОСРЕДНИК*

P-5 успокаивает Разум, раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму в Сердце. Среди ее показаний «учащенное сердцебиение, ажитация, чувство стеснения в грудной клетке, маниакальное поведение, испуг, беспокойство ума, плохая память и "ви́дение призраков"».

P-5 – очень важная точка для преобразования закупоривающей Разум Флегмы. Речь идет о нематериальной Флегме, закупоривающей Сердце и «затуманивающей» умственные способности.

В результате хронической закупорки Разума Флегмой могут возникнуть такие психологические проблемы, как депрессия, перемежающаяся с периодами маниакального поведения с непрерывной речью, неконтролируемой активностью и безрассудным поведением.

P-6 НЭЙГУАНЬ *ВНУТРЕННИЕ ВРАТА*

P-6 успокаивает Разум, поднимает дух, способствует свободному течению Ци Печени и стимулирует движение Эфирной Души. Среди ее показаний «бессонница, маниакальное поведение, плохая память, тревога, испуг, грусть и депрессия».

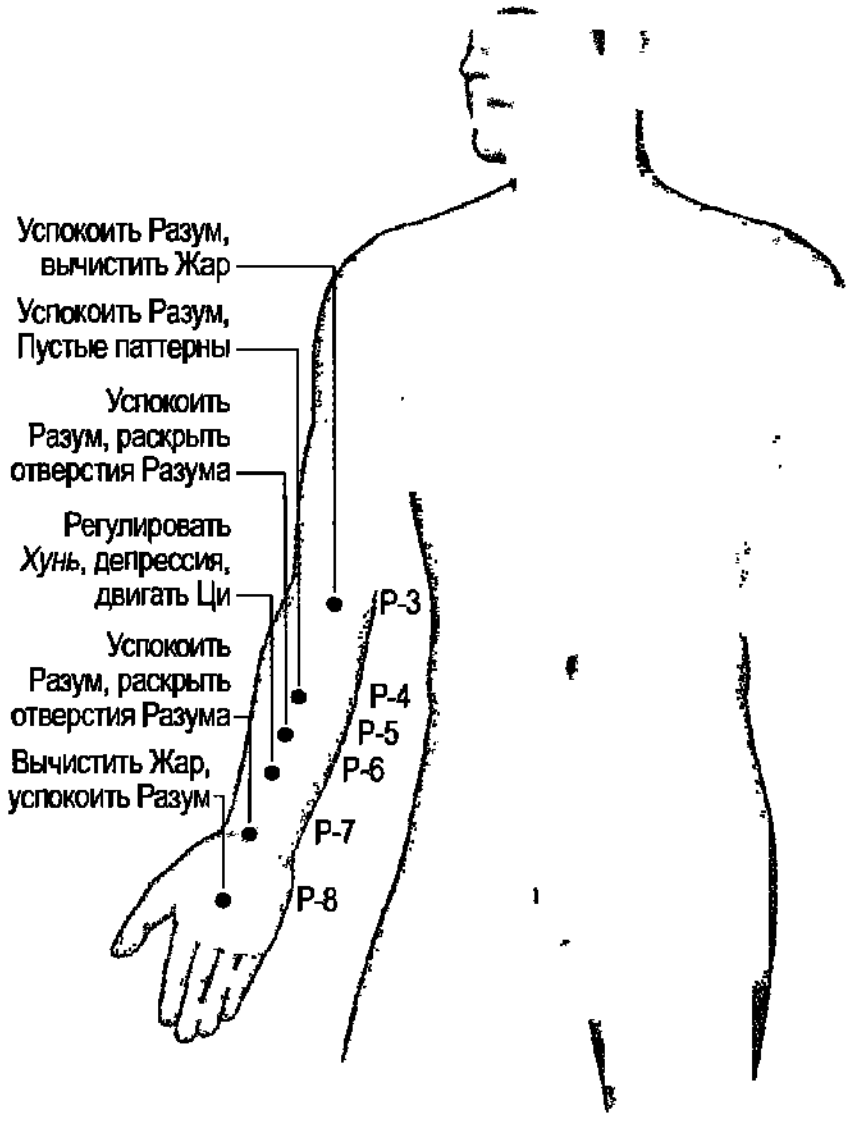


Рисунок 13.12. Точки канала Перикарда

Функция Перикарда на психоэмоциональном уровне является психическим эквивалентом функции, которую Перикард выполняет в грудной клетке: двигать Ци и Кровь Сердца и Легких; как и на физическом, на психоэмоциональном уровне Перикард отвечает за «движение» по направлению к другим, т. е. за отношения с людьми.

Учитывая связанность Перикарда с Печенью в каналах Конечного Инь, это «движение» также связано с «движением» Эфирной Души от эго к другим в общественных отношениях и в семье. Поэтому на психоэмоциональном уровне Перикард в частности отвечает за взаимодействие с другими людьми в общественных, любовных и семейных отношениях (рис. 13.13).

Кроме того, «двигающая» природа Перикарда усиливается и связью Перикарда с Тройным Обогревателем в качестве канала (в том числе и канала «Огня-Министра»). Так как Тройной Обогреватель отвечает (совместно с Печенью) за свободное течение Ци, связь Перикарда с Тройным Обогревателем увеличивает его действенность при движении Ци и Крови и его психоэмоциональную функцию «движения» по направлению к другим (рис. 13.14).

С точки зрения Пяти Элементов Перикард относится к Огню-Министру (с Тройным Обогревателем) соответственно соотношению Огня-Императора и Сердца, а с точки зрения Внутренних Органов Огонь-Министр – Огонь Врат Жизни (*Мин Мэнь*), относящийся к Почкам (рис. 13.15, 13.16 и 13.17). Между этими положениями существует связь, так как Огонь-Министр в действительности поднимается к Печени, Желчному Пузырю и Перикарду. При патологиях это имеет еще большее значение, так как патологический Огонь-Министр (под влиянием эмоционального стресса) вспыхивает, травмируя Перикард и вызывая тем самым беспокойство ума, ажитацию, тревогу и бессонницу.

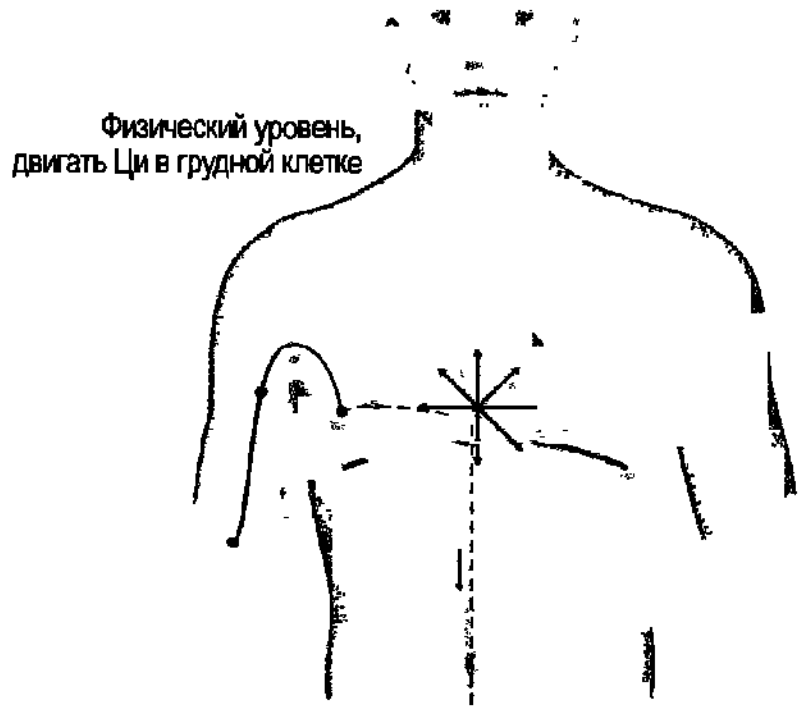


Рисунок 13.13. Физическое и эмоциональное воздействие Р-6 Нэйгуань



Рисунок 13.15. Связь Перикарда и Огня-Министра



Рисунок 13.14. Связь Перикарда с Печенью и Тройным Обогревателем

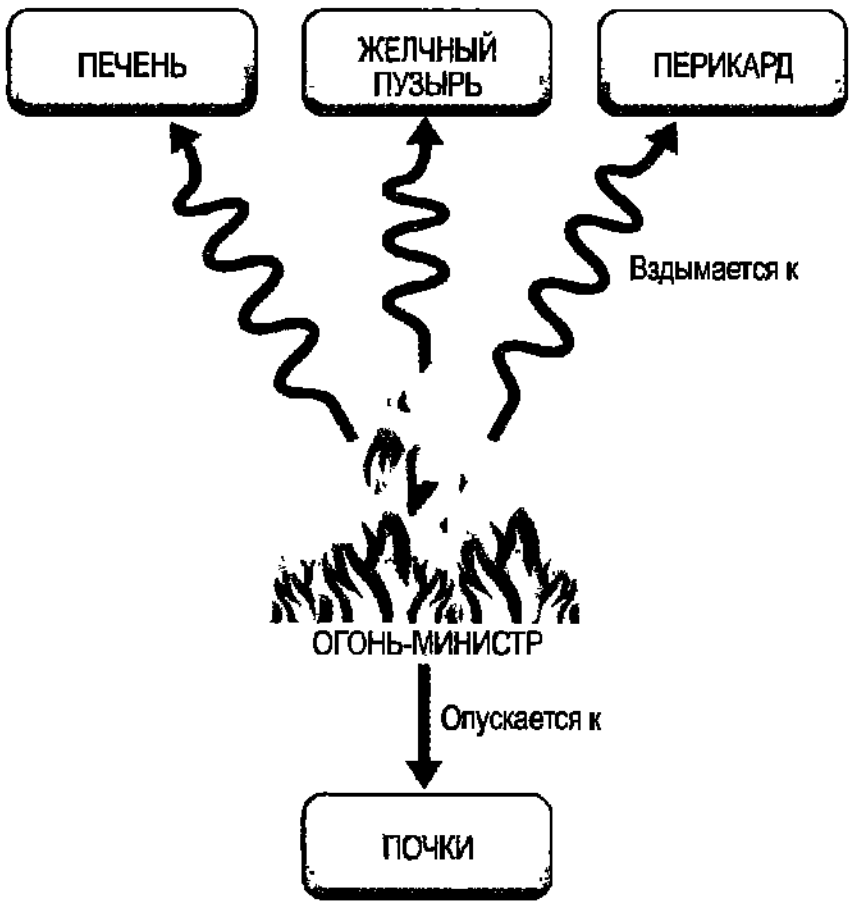


Рисунок 13.16. Огонь-Министр поднимается к Перикарду и опускается к Почкам



Рисунок 13.17. Связь Перикарда с Сердцем, Печенью и Тройным Обогревателем



Рисунок 13.18. Отношения между Перикардом, Печенью и Эфирной Душой

Р-6 оказывает на Разум сильное успокаивающее воздействие и может использоваться при тревоге, вызванной любым паттерном Сердца. Также она успокаивает Разум посредством косвенного воздействия на Печень (с которой Перикард связан в рамках Конечного Инь). Поэтому ее можно применять при раздражительности, возникающей вследствие застоя Ци Печени, в особенности если она сопровождается вызванной паттерном Сердца тревогой (рис. 13.18).

Эта точка особенно эффективна для успокоения Разума у женщин, страдающих предменструальной депрессией и раздражительностью. Также она способствует сну.

Помимо успокоения Разума, она также поднимает дух, способствуя свободному течению Ци Печени и стимулируя «приход и уход» Эфирной Души. По этой причине эта точка очень важна для лечения депрессии, вызванной застоем Ци Печени, сопровождающимся недостаточным «движением» Эфирной Души.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

- Р-6 Нэйгуань поднимает настроение и помогает при депрессии.
- Р-7 Далин успокаивает *Шэнь* и усмиряет тревогу.
- Р-5 Цзяньши преобразует Флегму в Перикарде, избавляя от помрачения рассудка.

В комбинациях акупунктурных точек Р-6 Нэйгуань обладает синергическим эффектом. Добавление Р-6 к любому рецепту усиливает его терапевтическое действие. Р-6 обладает этим свойством как на физическом, так и на психоэмоциональном уровне, т. е. она может усиливать действие комбинации точек при лечении психоэмоциональных проблем.

Такой эффект Р-6 связан сразу с несколькими факторами. Она воздействует на Разум (*Шэнь*), но в чем отличие ее воздействия на Разум от воздействия на Сердце? Сердце в большей степени Инь, оно управляет Кровью, служащей хранилищем Разума. Перикард – в большей степени Ян, это внешняя оболочка Сердца, а потому он контролирует движение Ци на психоэмоциональном уровне. Это воздействие на Ци также обусловлено его связью с Печенью посредством Конечного Инь (*Цзюэ Инь*).

Двигающий эффект Р-6 связан и с другими факторами:

1. Психоэмоциональный «двигающий» эффект Р-6 частично обусловлен тем, что она является точкой Коллатералей (*Ло*) канала Перикарда. Будучи точкой Коллатералей, она воздействует на Тройной Обогреватель; поэтому она может двигать Ци Тройного Обогревателя во всех трех Обогревателях, что обладает эффектом на психоэмоциональном уровне.
2. Будучи парным с каналом Печени в рамках каналов Конечного Инь, Канал Перикарда воздействует на «приход и уход» Эфирной Души;

в частности, Р-6 может стимулировать «приход и уход» Эфирной Души, а потому помогает при депрессии.

3. Перикард относится к Конечному Инь, служащему «шарниром» каналов Инь (между Великим Инь и Малым Инь). Будучи Ло-точкой, а потому связкой между Инь и Ян, Р-6 служит шарниром Шарнира; в этом качестве шарнира она выполняет соединяющую функцию. На психоэмоциональном уровне это означает, что она регулирует нашу способность строить отношения. Ее функция шарнира также связана с тем, что она является открывающей точкой Связывающего Сосуда Инь (*Инь Вэй Май*), связывающего все каналы Инь.

Если проводить сравнение Р-6 с Р-7, то первая обладает направленным «вовне», центробежным движением, двигает Ци, рассасывает застой и стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, в то время как вторая обладает направленным «внутрь», центростремительным движением, успокаивает Разум и ограничивает движение Эфирной Души (см. ниже в разделе о Р-7 Далин).

Р-6 хорошо сочетается с:

- SP-4 Гуньсунь для раскрытия Связывающего Сосуда Инь, питания Крови, расслабления грудной клетки, успокоения Разума и движения Эфирной Души.
- LIV-3 Тайчун для укрепления ее двигающего Ци действия при возникающих в результате подавления гнева эмоциональных проблемах.
- GB-40 Цюйсю для стимуляции движения Эфирной Души при депрессии.
- Du-20 Байхуэй для поднятия настроения, очищения Разума и облегчения депрессии.
- Du-26 Жэньчжун для поднятия настроения, очищения Разума, раскрытия отверстий Разума и облегчения депрессии.
- ST-40 Фэнлун для успокоения Разума, раскрытия грудной клетки с целью облегчения ее от сдерживаемых эмоций и для раскрытия отверстий Разума.

Р-7 ДАЛИН *БОЛЬШОЙ ХОЛМ*

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, Р-7 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «бессонница, маниакальное поведение, учащенное сердцебиение, ажитация, беспокойство ума, грусть и испуг».

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди показаний к применению Р-7 названы «маниакальная непрерывная речь, неуместный смех и беспокойство ума»[53]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» названы «маниакальная речь, испуг и страх»[54].

Р-7 играет важную роль в успокоении Разума. В этом отношении она обладает теми же функциями, что и НЕ-7 Шэньмэнь. По сути, исторически Р-7 Далин использовалась как точка Первичной Ци (*Юань*) канала Сердца. В первой главе «Оси Духа» Р-7 названа точкой Первичной Ци Сердца[55].

По моему опыту, Р-7 лучше, чем НЕ-7, справляется с эмоциональными последствиями разрыва отношений.

Р-7 также вычищает Огонь Сердца, и ее применение особенно важно в случаях, когда Огонь Сердца вызывает такие психические проблемы, как сильная тревога и беспокойство ума или даже маниакальное поведение.

Полезно сравнить действие НЕ-7 Шэньмэнь и Р-7 Далин (обе способны питать Кровь Сердца и успокаивать Разум), а также Р-6 Нэйгуань и Р-7 Далин.

НЕ-7 Шэньмэнь	Р-7 Далин
Лучше при паттернах Пустоты	Лучше при паттернах Полноты
Не подходит для лихорадочных болезней	Важна при лихорадочных болезнях и Жаре в Перикарде (на уровне Питательной Ци)
Мягкое успокаивающее Разум действие	Лучше при сильной тревоге и мании
Не сильно раскрывает отверстия Разума	Раскрывает отверстия Разума. Особенно показана для лечения эмоциональных состояний, связанных с разрывом отношений

Р-6 Нэйгуань	Р-7 Далин
Направленное наружу центробежное движение	Направленное внутрь центростремительное движение
Двигает Ци	Успокаивает Разум
Рассасывает застой	Вычищает Жар
Поднимает дух	Успокаивает тревогу
Стимулирует «приход и уход» Эфирной Души	Ограничивает «приход и уход» Эфирной Души

P-8 ЛАОГУН *ДВОРЕЦ ТРУДА*

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, P-8 успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница, ажитация, маниакальное поведение, испуг, тревога и беспокойство ума».

В «Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний к применению P-8 названы «гнев, грусть и неуместный смех»[56].

Далее следует сравнение P-3 Цюйцзэ, P-4 Симэнь, P-5 Цзяньши, P-6 Нэйгуань, P-7 Далин и P-8 Лаогун в особенности в том, что касается их психоэмоционального эффекта. Все они успокаивают Разум.

- P-3 вычищает Жар и охлаждает Кровь. Показана при вызванных Огнем Сердца эмоциональных проблемах.
- P-4 лучше подходит для эмоциональных проблем на фоне Недостатка.
- P-5 преобразует Флегму в Сердце при симптомах затуманивающей Сердце и Разум Флегмы.
- P-6 раскрывает грудную клетку, успокаивает Разум и регулирует Ци Печени. Лучшая точка для поднятия Духа и стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души при депрессии.
- P-7 успокаивает Разум, в особенности при эмоциональных проблемах, порождающих трудные отношения.
- P-8 Лаогун – специальное средство для лечения вызванных Огнем Сердца психоэмоциональных проблем.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Перикарда при эмоциональных проблемах

- Точки канала Перикарда особо показаны при психоэмоциональных проблемах на фоне Жара.
- P-4 Симэнь лучше подходит для лечения вызванных Недостатком Сердца психоэмоциональных проблем.
- P-6 крайне важна для стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души и лечения депрессии, вызванной застоем Ци Печени.

P-3 ЦЮЙЦЗЭ ИЗГИБ ОЗЕРА

P-3 успокаивает Разум. Среди ее показаний «испуг, тревога и беспокойство ума».

P-4 СИМЭНЬ ДВЕРЬ В РАСЩЕЛИНЕ

P-4 успокаивает Разум. Среди ее показаний «ажитация, тревога, бессонница, беспокойство ума, депрессия и испуг». P-4 укрепляет Разум при недостатке Сердца, который может вызывать страх, тревогу, бессонницу и депрессию.

P-5 ЦЗЯНЬШИ ПОСРЕДНИК

P-5 успокаивает Разум, раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму в Сердце. Среди ее показаний «учащенное сердцебиение, ажитация, чувство стеснения в грудной клетке, маниакальное поведение, испуг, беспокойство ума, плохая память и "видение призраков"».

P-6 НЭЙГУАНЬ ВНУТРЕННИЕ ВРАТА

P-6 успокаивает Разум, поднимает дух, способствует свободному течению Ци Печени и стимулирует движение Эфирной Души. Среди ее показаний «бессонница, маниакальное поведение, плохая память, тревога, испуг, грусть и депрессия».

P-7 ДАЛИН БОЛЬШОЙ ХОЛМ

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, P-7 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «бессонница, маниакальное поведения, учащенное сердцебиение, ажитация, беспокойство ума, грусть и испуг».

P-8 ЛАОГУН ДВОРЕЦ ТРУДА

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, P-8 успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница, ажитация, маниакальное поведение, испуг, тревога и беспокойство ума».

КАНАЛ ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ

Точки канала Тройного Обогревателя для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.19.

TB-3 ЧЖУНЧЖУ *СРЕДНИЙ ОСТРОВОК*

Несмотря на то, что в китайских книгах ничего не говорится об эмоциональных показаниях к применению этой точки, по моему опыту, TB-3 способствует свободному течению Ци, поднимает дух и стимулирует «приход и уход» Эфирной Души.

TB-10 ТЯНЬЦЗИН *НЕБЕСНЫЙ ИСТОЧНИК*

TB-10 успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, грусть, испуг и учащенное сердцебиение».

TB-10 успокаивает Разум при психоэмоциональных проблемах на фоне Жара Сердца. Ее действие похоже на действие P-7 Далин.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Тройного Обогревателя при эмоциональных проблемах

TB-3 ЧЖУНЧЖУ СРЕДНИЙ ОСТРОВОК

TB-3 способствует свободному течению Ци, поднимает дух и стимулирует приход и уход Эфирной Души.

TB-10 ТЯНЬЦЗИН НЕБЕСНЫЙ ИСТОЧНИК

TB-10 успокаивает Разум при паттернах Жара. Среди ее показаний «маниакальное поведение, грусть, испуг и учащенное сердцебиение».

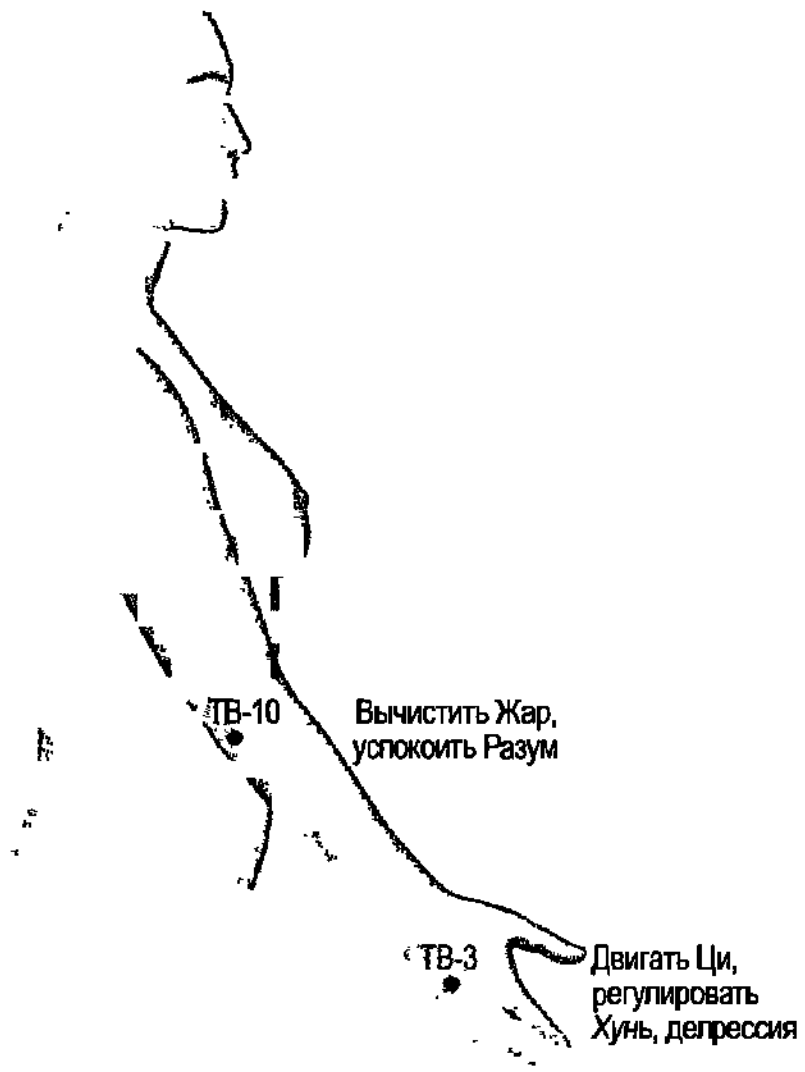


Рисунок 13.19. Точки канала Тройного Обогревателя

КАНАЛ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Точки канала Желчного Пузыря для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.20.

GB-9 ТЯНЬЧУН *ПРОНИКНОВЕНИЕ В НЕБО*

GB-9 успокаивает Разум. Среди ее показаний «испуг, страх, учащенное сердцебиение и маниакальное поведение».

GB-9 обладает сильным психическим эффектом и применяется для успокоения Разума. Это важный помощник при лечении таких тяжелых психических расстройств, как гипомания, при помощи дистальных точек.

GB-12 ВАНЬГУ *ЦЕЛАЯ КОСТЬ*

GB-12 успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, ажитация и бессонница».

Эта точка часто применяется в сочетании с BL-18 Ганьшу и BL-19 Даньшу для лечения бессонницы, вызванной Ян Печени или Огнем Печени.

GB-13 БЭНЬШЭНЬ *КОРЕНЬ РАЗУМА*

GB-13 успокаивает Разум, очищает Мозг и собирает Эссенцию (*Цзин*) к голове. Среди ее показаний «маниакальное поведение и испуг». В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» среди показаний к применению GB-13 названа «Вялость (*Дянь*)»[57].

GB-13 – крайне важная при психических и эмоциональных проблемах точка. В сочетании с HE-5 Тунли и GB-38 Янфу она активно применяется в психиатрической практике для лечения шизофрении и расщепления личности[58]. Также она показана к применению в случаях, когда человека преследует неотвязное и необоснованное чувство ревности и подозрительность.

Помимо этих психических свойств она обладает сильным эффектом успокоения Разума и облегчения тревоги, происходящей от постоянного беспокойства и навязчивых мыслей. Этот эффект усиливается в сочетании с Du-24 Шэньтин.

Ее глубокое психическое и эмоциональное воздействие также связано со способностью «собирать» Эссенцию к голове. Эссенция Почек – корень Пред-Небесной Ци и основа нашей психической и эмоциональной жизни. Сильная Эссенция – принципиальное необходимое условие ясности Разума

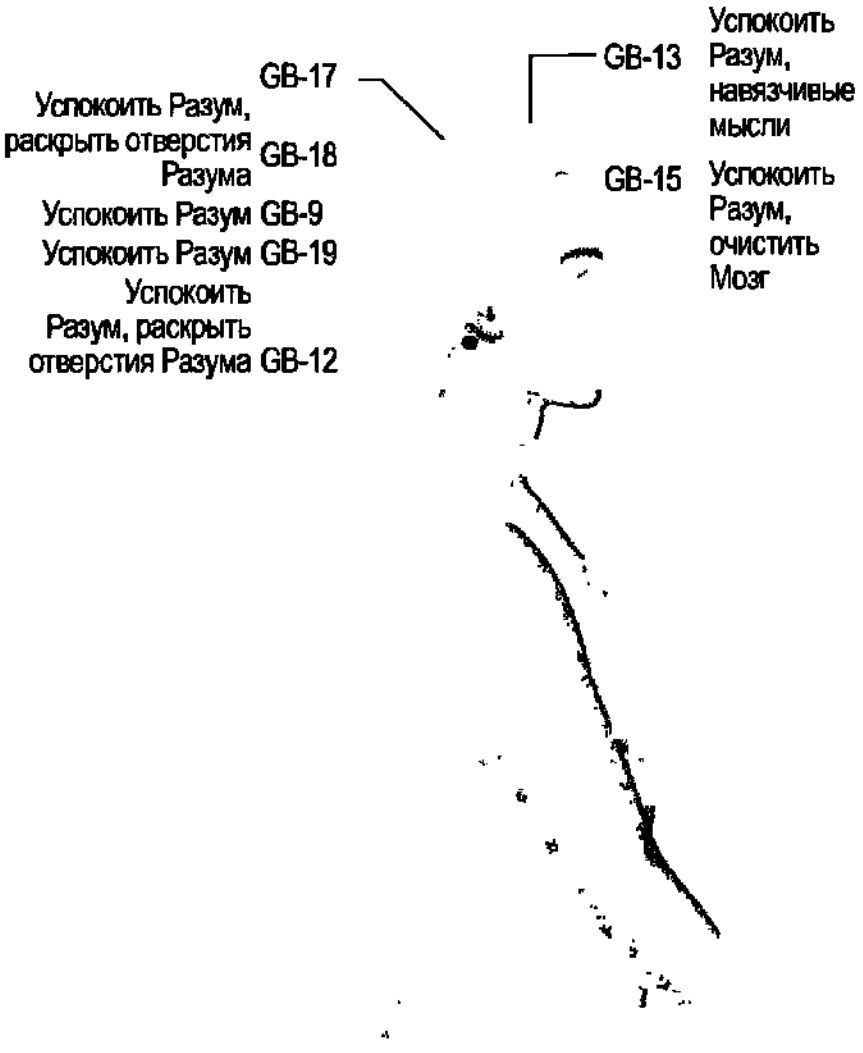


Рисунок 13.20. Точки канала Желчного Пузыря

(*Шэнь*) и уравновешенности эмоциональной жизни. Именно таково значение названия этой точки – «Корень Разума», т. е. эта точка собирает Эссенцию, служащую корнем Разума (*Шэнь*).

Эссенция Почек – источник Мозгового Вещества, наполняющего Мозг (которое называется Море Мозгового Вещества); GB-13 – точка, в которой Эссенция и Мозговое Вещество «собираются». В «Большом словаре акупунктуры» говорится, что эта точка *«заставляет Разум [Шэнь] вернуться к корню»*[59]. «Корень» Разума – это Эссенция, следовательно, эта точка «собирает» Эссенцию в Мозг и воздействует на Разум. Так как она соединяет Разум и Эссенцию, она лечит как Сердце, так и Почки, а потому и Разум (*Шэнь*) и Силу Воли (*Чжи*); по этой причине эта точка важна при лечении депрессии.

В сочетании с другими точками, питающими Эссенцию (такими, как Ren-4 Гуаньюань), GB-13 стягивает Эссенцию к голове, что успокаивает Разум, очищает Мозг и усиливает ясность сознания, память и силу воли. Связанность GB–13 с Эссенцией подтверждается текстом «Проблемы китайской акупунктуры», где среди показаний к применению этой точки названы *«чрезмерные менструальные кровотечения, импотенция и сперматорея»*[60].

В «Полной книге Цзин Юэ» (*Цзин Юэ Цюань Шу*, 1624) говорится, что эта точка применяется при недостатке ясности Мозга, вызванном травмой, нанесенной Эфирной Душе грустью[61].

Наконец, GB-13 преобразует Флегму при психоэмоциональных расстройствах и эпилепсии, т. е. она раскрывает отверстия Разума, когда они замутнены Флегмой. В «Пояснениях к акупунктурным точкам» говорится:

«Перечень показаний к использованию точки GB-13 показывает, что она способна изгонять три патогенных фактора (Ветер, Огонь и Флегму) из Малого Ян. При этом точку следует послаблять»[62].

Эту точку можно применять в сочетании с:

- *Du-24 Шэньтин*: для повышения ее успокаивающего эффекта комбинация двух этих точек оказывает сильное успокаивающее воздействие на Разум и Эфирную Душу, и они особенно полезны при нарушениях работы Печени.
- *HE-7 Шэньмэнь*: для успокоения Разума при тяжелой тревоге, происходящей на фоне нарушений работы Сердца.

GB–15 ЛИНЬЦИ *ПАДАЮЩИЕ СЛЕЗЫ*

GB-15 успокаивает Разум. Среди ее показаний «навязчивые мысли, задумчивость и резкая смена настроения».

GB-15 оказывает глубокое воздействие на психоэмоциональную жизнь и в особенности показана для стабилизации настроения, когда у человека периоды упадка настроения сменяются периодами эйфории[63]. По моему опыту, эта точка эффективна при борьбе с навязчивыми мыслями и задумчивостью.

GB-17 ЧЖЭНИН *СЛИЯНИЕ НА МАКУШКЕ*

GB-17 преобразует Флегму и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «навязчивые мысли, задумчивость и маниакальное поведение».

GB-17 обладает сильным психоэмоциональным эффектом благодаря тому, что раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму. По моему опыту, она эффективно устраняет из головы закупоривающую Разум Флегму, вызывающую навязчивые мысли, задумчивость и маниакальное поведение.

Согласно «Проблемам китайской акупунктуры», GB-17 можно применять при шизофрении и истерии[64].

GB-18 ЧЭНЛИН *ХРАНИТЕЛЬ ДУХА*

GB-18 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «навязчивые мысли и задумчивость».

GB-18 очень эффективна при лечении таких психических проблем, как навязчивые мысли и деменция[65].

GB-19 НАОКУН *ПОЛОСТЬ МОЗГА*

GB-19 успокаивает Разум. Среди ее показаний «вялость и мания, испуг и учащенное сердцебиение».

GB-40 ЦЮСЮЙ *РУИНЫ ХОЛМА*

GB-40 способствует свободному течению Ци Печени, поднимает настроение, стимулирует «приход и уход» Эфирной Души и укрепляет решительность. Среди ее показаний «депрессия и плохое настроение».

В «Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний к применению GB-40 названа «*Дянь*»; это подтверждает, что она может применяться для стимуляции движения Эфирной Души при депрессии[66].

По моему опыту, GB-40 можно использовать для укрепления психического аспекта Желчного Пузыря, т.е. силы характера, необходимой для принятия трудных решений. Также это лучшая точка для укрепления Желчного Пузыря и Сердца при синдроме «Недостатка Желчного Пузыря», характеризующегося застенчивостью, безынициативностью, неспособностью принимать решения и депрессией.

На психологическом уровне канал Желчного Пузыря может использоваться для стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души, когда человек подавлен и теряет ощущение направленности и цели в жизни. По моему опыту, GB-40 лучше всего подходит для стимуляции Желчного Пузыря.

GB-44 ЦЗУЦЯОИНЬ (*СТОПА*) *ОТВЕРСТИЕ ИНЬ*

GB-44 успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница, кошмарные сны, сонливость, ажитация и тревога».

GB-44 успокаивает Разум при происходящих от Огня Печени бессоннице и ажитации.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Желчного Пузыря при эмоциональных проблемах

- Точки Желчного Пузыря на голове крайне важны при серьезных психоэмоциональных проблемах.
- Большинство из них раскрывает отверстия Разума.

GB-9 ТЯНЬЧУН ПРОНИКНОВЕНИЕ В НЕБО

GB-9 успокаивает Разум. Среди ее показаний «испуг, страх, учащенное сердцебиение и маниакальное поведение».

GB-12 ВАНЬГУ ЦЕЛАЯ КОСТЬ

GB-12 успокаивает Разум. Среди ее показаний «маниакальное поведение, ажитация и бессонница». Эта точка часто применяется в сочетании с BL-18 Ганьшу и BL-19 Даньшу для лечения бессонницы, вызванной Ян Печени или Огнем Печени.

GB-13 БЭНЬШЭНЬ КОРЕНЬ РАЗУМА

GB-13 успокаивает Разум, очищает Мозг и собирает Эссенцию (*Цзин*) к голове. Среди ее показаний «маниакальное поведение и испуг». GB-13 – крайне важная при психических и эмоциональных проблемах точка.

GB-15 ЛИНЬЦИ ПАДАЮЩИЕ СЛЕЗЫ

GB-15 успокаивает Разум. Среди ее показаний «навязчивые мысли, задумчивость и резкая смена настроения». В особенности показана для стабилизации настроения, когда у человека периоды упадка настроения сменяются периодами эйфории.

GB-17 ЧЖЭНИН СЛИЯНИЕ НА МАКУШКЕ

GB-17 преобразует Флегму и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «навязчивые мысли, задумчивость и маниакальное поведение». GB-17 обладает сильным психоэмоциональным эффектом благодаря тому, что раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму.

GB-18 ЧЭНЛИН ХРАНИТЕЛЬ ДУХА

GB-18 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «навязчивые мысли и задумчивость».

GB-19 НАОКУН ПОЛОСТЬ МОЗГА

GB-19 успокаивает Разум. Среди ее показаний «вялость и мания, испуг и учащенное сердцебиение».

GB-40 ЦЮСЮЙ РУИНЫ ХОЛМА

GB-40 способствует свободному течению Ци Печени, поднимает настроение, стимулирует «приход и уход» Эфирной Души и укрепляет решительность. Среди ее показаний «депрессия и плохое настроение». По моему опыту, GB-40 можно использовать для укрепления психического аспекта Желчного Пузыря, т.е. силы характера, позволяющей принимать трудные решения.

GB-44 ЦЗУЦЯОИНЬ (СТОПА) ОТВЕРСТИЕ ИНЬ

GB-44 успокаивает Разум. Среди ее показаний «бессонница, кошмарные сны, сонливость, ажитация и тревога». GB-44 успокаивает Разум при происходящих от Огня Печени бессоннице и ажитации.

КАНАЛ ПЕЧЕНИ

Точки канала Печени для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.21.

LIV-2 СИНЦЗЯНЬ *ВРЕМЕННЫЙ ПРОМЕЖУТОК*

LIV-2 успокаивает Разум. Среди ее показаний «предрасположенность к вспышкам гнева, грусть, испут, "видение призраков", маниакальное поведение, бессонница и учащенное сердцебиение».

LIV-2 успокаивает разум и движение Эфирной Души в случае, когда они возбуждены Огнем.

LIV-3 ТАЙЧУН *БОЛЬШЕЕ ПРОНИКНОВЕНИЕ*

LIV-3 успокаивает Разум и движение Эфирной Души и регулирует «приход и уход» Эфирной Души. Среди ее показаний «предрасположенность к вспышкам гнева, раздражительность, бессонница и беспокойство».

LIV-3 оказывает на Разум глубокое успокаивающее воздействие и эффективна для успокоения очень напряженных людей, склонных к вспыльчивости или испытывающих чувство глубокой фрустрации и сдерживаемого гнева. При этом ее успокаивающее действие не ограничивается эффективностью при гневе, характерном для нарушений Печени; она также эффективна при вызванных эмоциональным стрессом раздражительности и склонности к тревоге. Ее успокаивающее действие усиливается в сочетании с LI-4 Хэгу («Четверо Врат»).

Помимо успокаивающего действия, LIV-3 также стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, ког-

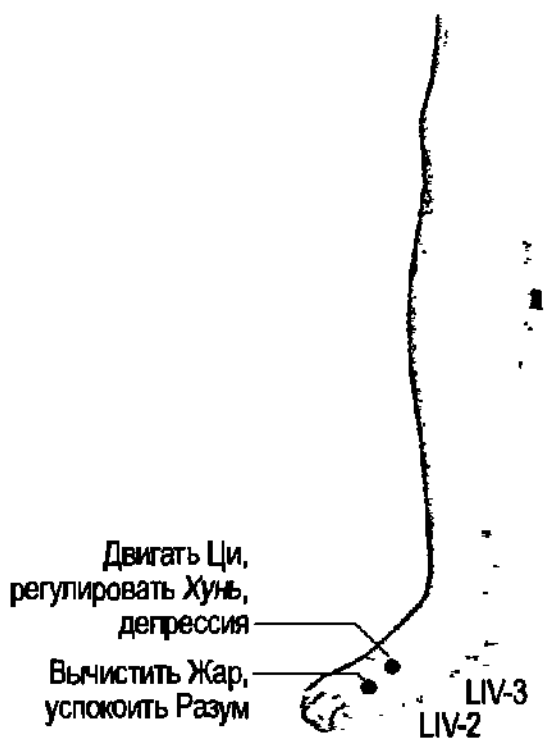


Рисунок 13.21. Точки канала Печени

да он ограничен застоем Ци Печени, подавляющим человека и лишающим его целей. При этом LIV-3 обладает регулирующим действием на Эфирную Душу и способна ограничивать ее движения у слегка маниакальных людей.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Печени при эмоциональных проблемах

LIV-2 СИНЦЗЯНЬ ВРЕМЕННЫЙ ПРОМЕЖУТОК

LIV-2 успокаивает Разум. Среди ее показаний «предрасположенность к вспышкам гнева, грусть, испуг, "видение призраков", маниакальное поведение, бессонница и учащенное сердцебиение». LIV-2 успокаивает разум и движение Эфирной Души в случае, когда они возбуждены Огнем.

LIV-3 ТАЙЧУН БОЛЬШЕЕ ПРОНИКНОВЕНИЕ

LIV-3 успокаивает Разум и движение Эфирной Души и регулирует "приход и уход" Эфирной Души. Среди ее показаний «предрасположенность к вспышкам гнева, раздражительность, бессонница и беспокойство». Помимо успокаивающего действия, LIV-3 также стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, когда он ограничен застоем Ци Печени, подавляющим человека и лишающим его целей.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СОСУД (*ЖЭНЬ МАЙ*)

Точки Ответственного Сосуда для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.22.

Ren-4 ГУАНЬЮАНЬ *ВОРОТА В ПЕРВИЧНУЮ ЦИ*

Ren-4 успокаивает Разум и движение Эфирной Души. Среди ее показаний «страх, испуг и бессонница».

Ren-4 – точка пересечения трех каналов Инь в ногах, сходящихся в этой точке и глубоко проникающих в Ответственный Сосуд; эта точка – «ворота», удерживающие Ци трех этих каналов в Нижнем Обогревателе. Психоэмоциональный эффект этой точки обусловлен этой функцией, т.е. укореняя Ци этих ножных каналов Инь – Печени, Селезенки и Почек, – она предоставляет Сердцу «основание», и его Ци не ускользает вверх. Поэтому Ren-4 успокаивает Разум путем укоренения его в Инь в Нижнем Обогревателе.

Ren-4 успокаивает Разум путем укрепления Почек и Первичной Ци (*Юань Ци*) и укоренения Разума (*Шэнь*) и Эфирной Души (*Хунь*) в Нижнем Обогревателе. Я применяю ее при тревоге на фоне Недостатка. Эта точка тонизирует Ци Нижнего Обогревателя, тем самым укореняя Ци и подавляя подъем Ци к голове, происходящий при сильной тревоге. В этом отношении она обладает сильным успокаивающим воздействием.

Ren-8 ШЭНЬЦЮЭ *ДВОРЕЦ ДУХА*

Ren-8 успокаивает Разум и поднимает настроение. Несмотря на то, что среди ее показаний не много психоэмоциональных симптомов, лично я использую эту точку для успокоения Разума и поднятия

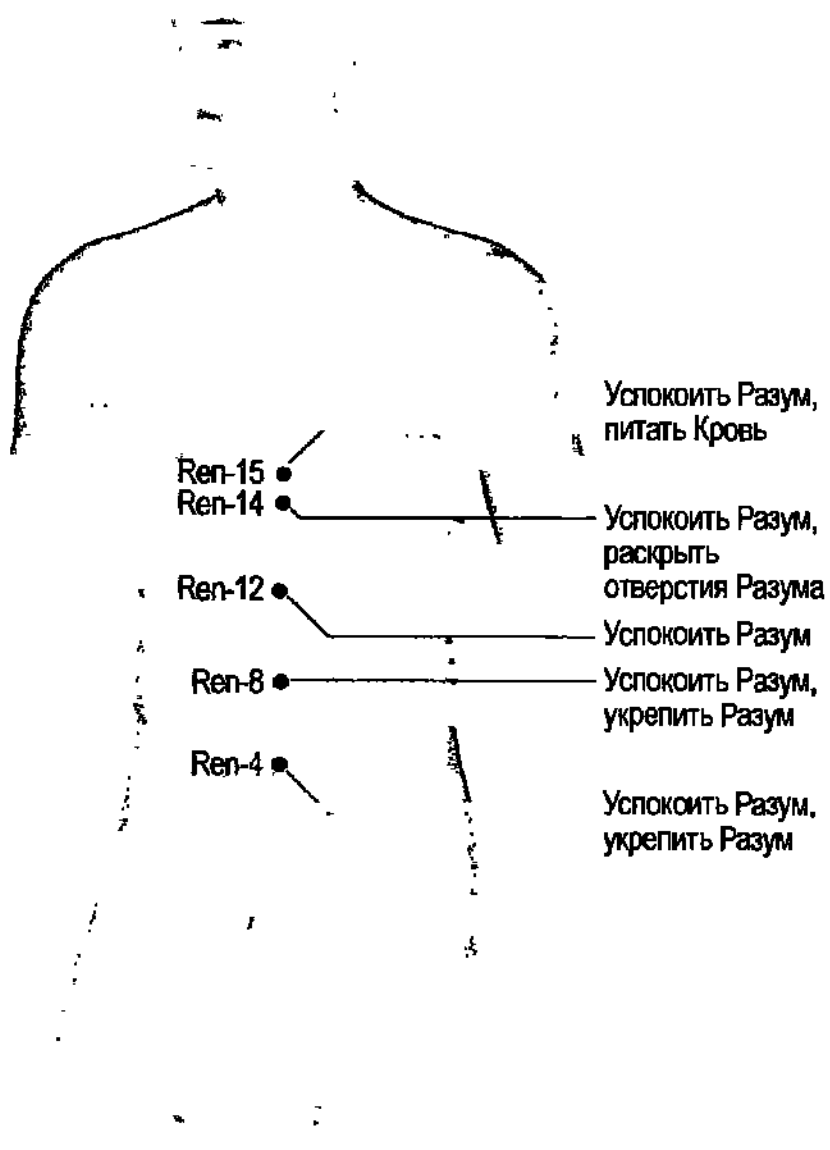


Рисунок 13.22. Точки Ответственного Сосуда

духа, когда человек подавлен на фоне Недостатка Первичной Ци (*Юань Ци*). Помните, что ее не укалывают, а применяют непрямое прижигание полынными конусами через соль.

Стоит проанализировать название этой точки, так как оно проливает свет на ее природу и функции. В «Большом словаре акупунктуры» приведено пояснение к названию этой точки, взятое из древнего текста:

«Точка Ren-8 является Жилищем Духа [*Шэнь Шэ*]. *Небеса выше, а Земля ниже. Человек находится в Середине; по бокам распложены точки Kl-13 Цисюэ и Kl-16 Хуаншу. Выше расположены точки Ren-9 Шуйфэнь и Ren-10 Сявань; ниже – точки Ren-4 Гуаньюань* [в тексте – *Баомэнь*] *и Ren-3 Чжунцзи. Пупок располагается в центре и похож на открытую дверь, через которую Дух соединяется с Пред-Небесной Эссенцией. Когда соединяются мать и отец, формируется плод, а пуповина соединяет плод с Вратами Жизни матери* [*Мин Мэнь*] *как стебель лотоса. Пред-Небесная Эссенция порождает Воду и Почки: как нераскрывшийся цветок лотоса, зарождаются Пять Элементов, и Ци матери передается ребенку. За десять месяцев плод полностью формируется, Дух проникает через центр пупка, и формируется новый человек»*[67].

Согласно этому образу, Ren-8 является центром энергетического купола, имеющего три уровня: Небо вверху (Ren-9 и Ren-10), Земля внизу (Ren-4 и Ren-7) и Человек в центре (Ren-8). Расположенные по бокам точки (KI-13 Цисюэ и KI-16 Хуаншу), как сторожевые башни, ограждают вход в Императорский Дворец. Слово *«цюэ»* в названии точки я перевел как «Дворец» (а не как «ворота» или «вход», что встречается в работах большинства авторов), чтобы указать на энергетическую важность этой точки, т. е. как Императорский Дворец – место обитания Духа (рис. 13.23 и 13.24).

Слово *«цюэ»* отражает еще и идею свободного пространства, чего-то пустого. Это пространство, через которое плод соединяется с Вратами Жизни матери (*Мин Мэнь*), пространство, через которое Дух проникает в плод и питается от матери. Благодаря этой связи Ren-8 – точка, оказывающая наиболее сильное воздействие на Пред-Небесную *Цзин*. Однако это пространство не похоже на «врата» (*гуань*) или «дверь» (*мэнь*), через которые входит и выходит Ци, и этой точке не присущи функции точек, в названиях которых присутствуют слова *гуань* или *мэнь*: она не стимулирует движение и вход/выход Ци. Это пространство скорее похоже на вход во дворец, в пространство, служащее вместилищем Духа, и поэтому я перевожу слово «*цюэ*» в названии этой точки как «Дворец».

Связь между плодом и матерью через точку Ren-8 отражена в одном из многочисленных вариантов названия этой точки – Минди, что означает «Стебель Жизни», где «стебель» – это пуповина, а «Жизнь» относится к Вратам Жизни матери (*Мин Мэнь*).

Поэтому я применяю эту точку при лечении депрессий, связанных с вопросами материнства.

Ren-12 ЧЖУНВАНЬ *СЕРЕДИНА ЭПИГАСТРИЯ*

Ren-12 успокаивает Разум. Среди ее показаний «беспокойство, тревога и задумчивость».

Интересно, что традиционные показания к применению этой точки включают «беспокойство, тревогу и задумчивость». Лично я считаю, что Ren-12 очень эффективна для успокоения Разума при вызванных эмоциональным напряжением нарушениях пищеварения. В таком случае я обычно комбинирую Ren-12 с Ren-15 Цзюйвэй и Du-24 Шэньтин.

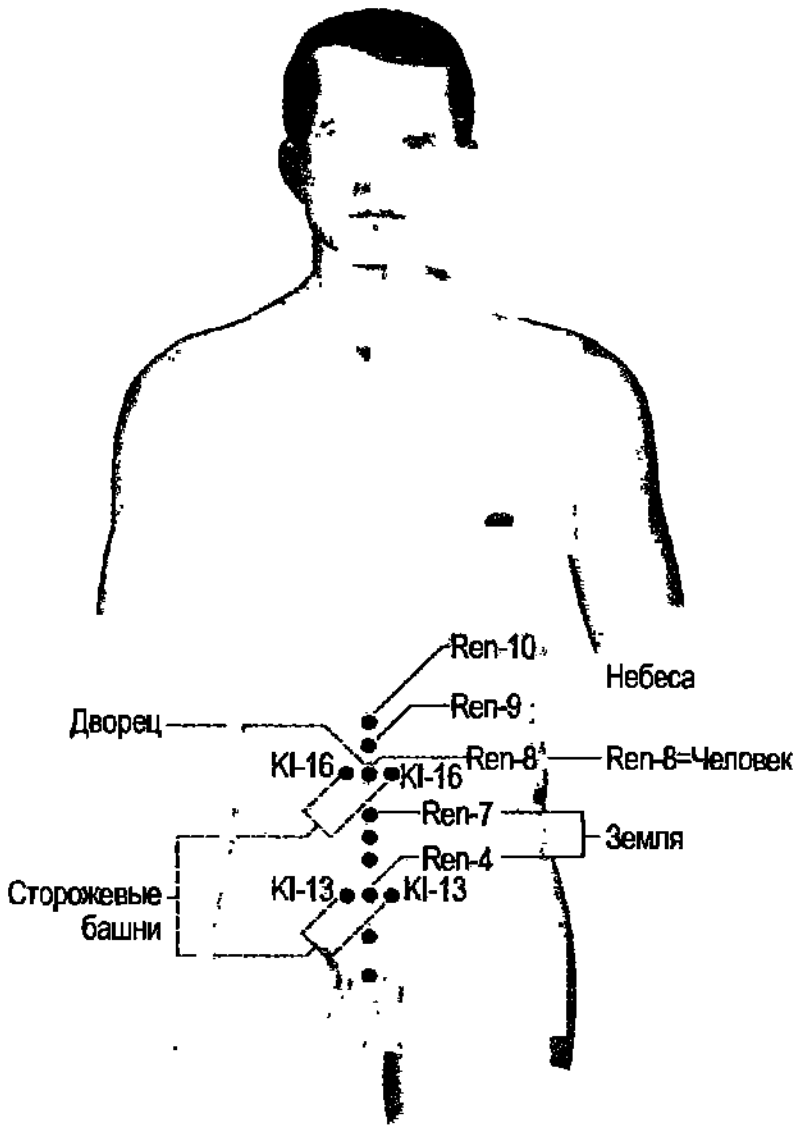


Рисунок 13.23. Ren-8 Шэньцюэ

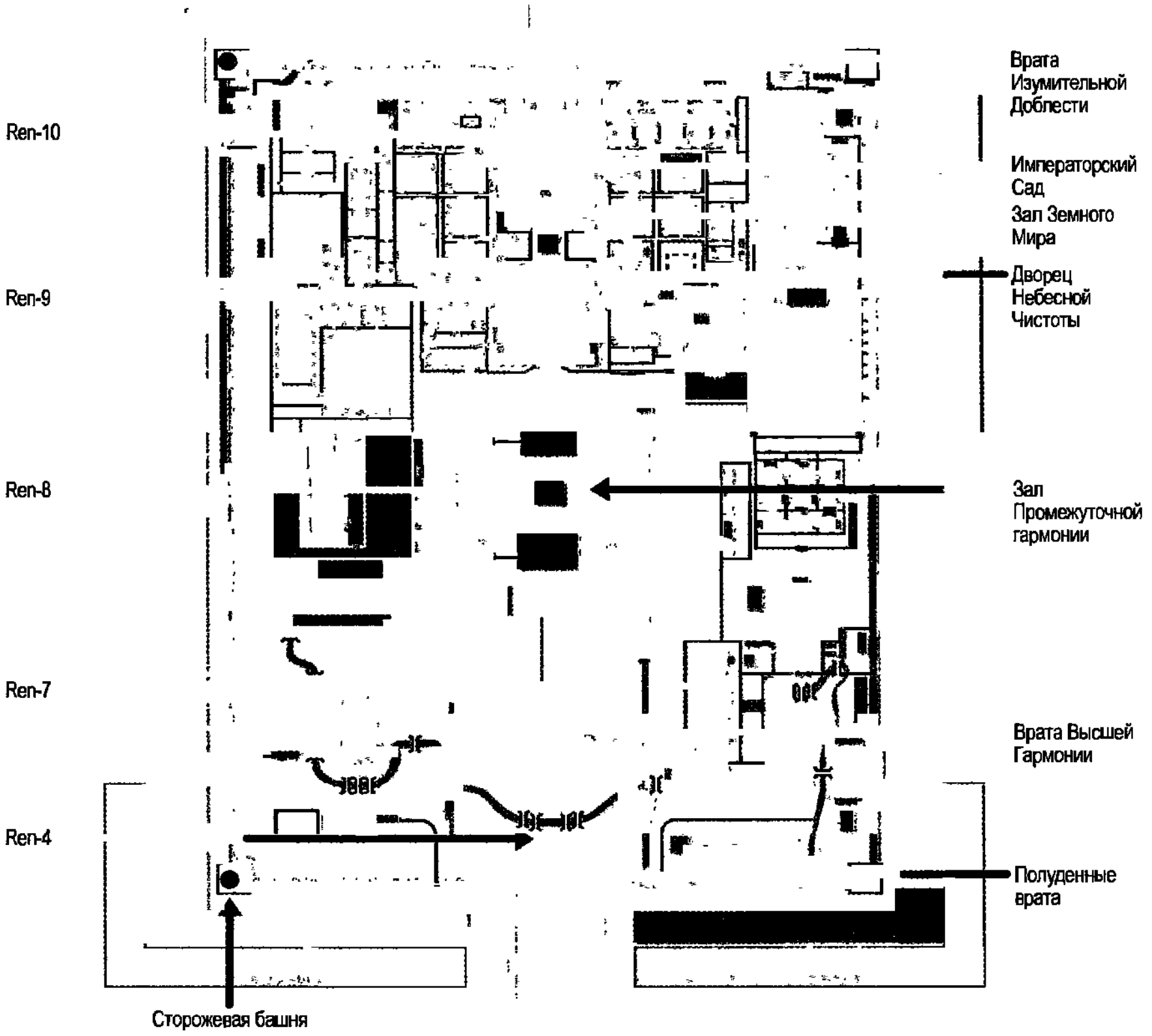


Рисунок 13.24. Сопоставление точек Ответственного Сосуда с Запретным Городом

Лично я использую Ren-12 для успокоения Разума и борьбы с задумчивостью в случаях, когда человек подвержен воздействию травмирующих Селезенку эмоций (таких, как задумчивость, беспокойство и стыд).

Ren-14 ЦЗЮЙЦЮЭ *БОЛЬШОЙ ДВОРЕЦ*

Ren-14 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «тревога, бессонница, вялость и мания, крики, гнев, дезориентация и ажитация». В « Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний к применению Ren-14 названы «дезориентация и маниакальное поведение»[68]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» среди ее показаний также названа Мания (*Куан*)[69].

Ren-14 успокаивает Разум и часто используется при паттерне Флегмы-Жара, затуманивающей Сердце, ведя к появлению психических симптомов, либо при паттерне Огня Сердца, когда появляются бессонница, ажитация и тревога. Это не значит, что Ren-14 нельзя применять для лечения психоэмоциональных симптомов, возникающих на фоне недостатка Сердца. Однако в таком случае лично я более склонен использовать Ren-15.

Иероглиф *цюэ* в названии этой точки тот же, что и в названии точки Ren-8, *Шэнь Цюэ*; поэтому я перевел его как «Дворец» в соответствии с «Дворцом Духа» у точки Ren-8. Таким образом,

существует некое соответствие между этими двумя точками. Дух (*Шэнь*) опирается на Эссенцию Почек как на основание. Поэтому Ren-8 воздействует на Дух через Эссенцию, а точка Ren-14 – через Разум (*Шэнь*) Сердца (рис. 13.25).

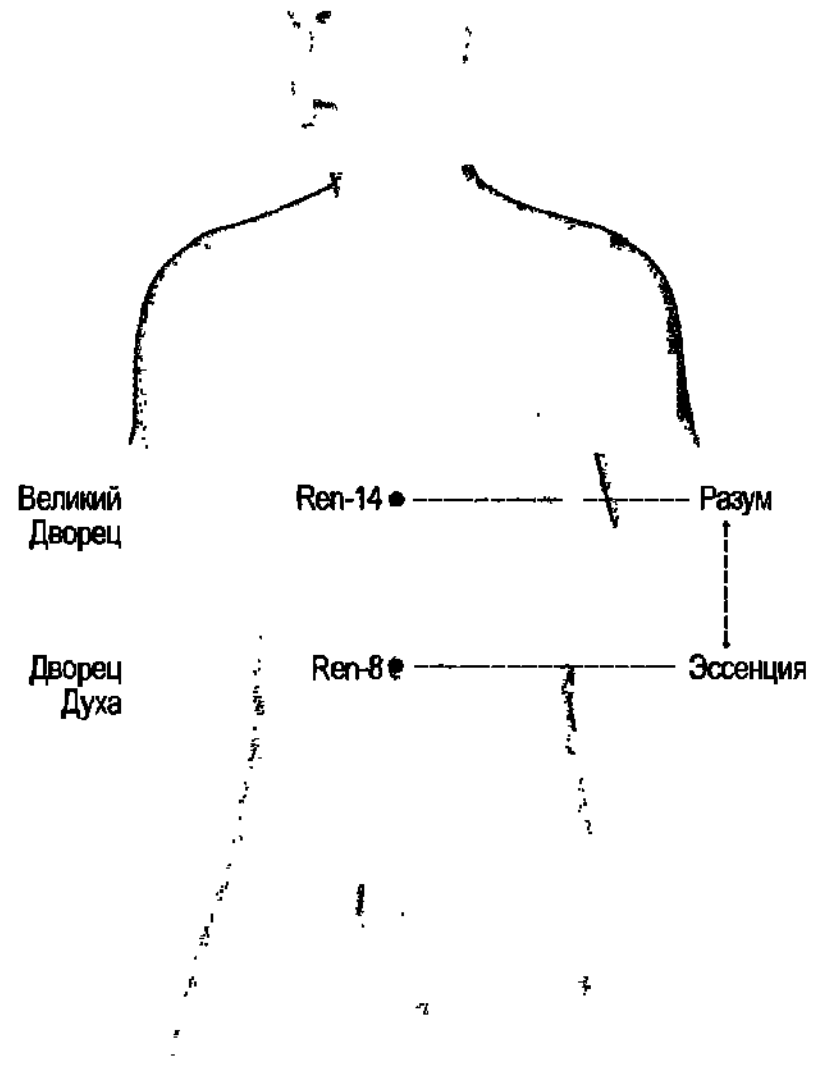


Рисунок 13.25. Соотношение между Ren-8 Шэньцюэ и Ren-14 Цзюйцюэ

Ren-15 ЦЗЮВЭЙ *ХВОСТ ГОЛУБЯ*

Ren-15 успокаивает Разум и движение Эфирной Души, раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «биполярное расстройство, учащенное сердцебиение, тревога и бессонница». В «Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний к применению Ren-15 названы «мания, непрестанное говорение и нетерпимость к разговорам других людей»[70].

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» названы «непрестанное говорение и нетерпимость к разговорам других людей»[71].

Ren-15 – крайне важная и мощная точка для успокоения Разума. Согласно главе 1 «Оси Духа», она является точкой Первичной Ци всех органов Инь, что означает, что она воздействует на Первичную Ци (*Юань Ци*) всех органов Инь[72].

Эта точка питает все органы Инь и успокаивает Разум, в частности, при Недостатке Инь и/или Крови. Она оказывает очень сильное успокаивающее действие при сильной тревоге, беспокойстве, эмоциональных срывах, страхах и обсессиях. Несмотря на то, что показания к ее применению говорят о том, что она может использоваться для раскрытия отверстий Разума при серьезных психических расстройствах, вызванных состояниями Полноты, лично я использую эту точку при психоэмоциональных нарушениях на фоне Недостатка Крови или Инь.

Она особо показана для высвобождения эмоций, сковывающих Телесную Душу в грудной клетке и проявляющихся ощущением стеснения или напряжения в грудной клетке.

При эмоциональных проблемах на фоне недостатка Почек я часто использую эту точку в сочетании с Ren-4 Гуаньюань и Du-24 Шэньтин.

Также эта точка хорошо сочетается с Du-19 Хоудин, успокаивая Разум и облегчая тревогу, бессонницу и беспокойство ума.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» говорится, что эта точка оказывает воздействие на Легкие, Сердце, Печень и Почки; следовательно, она оказывает воздействие на четыре из пяти органов Инь. Это еще один способ, которым эта точка успокаивает Разум. В перечне касающихся Сердца показаний названы «эпилепсия, афазия, ощущение стеснения в области сердца, неспособность выносить разговоры других людей, учащенное сердцебиение, душевная рассеянность».

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки канала Ответственного Сосуда при эмоциональных проблемах

- Точки Ответственного Сосуда особо показаны при психоэмоциональных проблемах на фоне Недостатка.

Ren-4 ГУАНЬЮАНЬ ВОРОТА В ПЕРВИЧНУЮ ЦИ

Ren-4 успокаивает Разум и движение Эфирной Души. Среди ее показаний «страх, испуг и бессонница». Ren-4 успокаивает Разум путем укрепления Почек и Первичной Ци (*Юань Ци*) и «укоренения» Разума (*Шэнь*) и Эфирной Души (*Хунь*) в Нижнем Обогревателе. Я применяю ее при тревоге на фоне Недостатка.

Ren-8 ШЭНЬЦЮЭ ДВОРЕЦ ДУХА

Ren-8 успокаивает Разум и поднимает Дух. Несмотря на то, что среди ее показаний немного психоэмоциональных симптомов, лично я использую эту точку для успокоения Разума и поднятия Духа, когда человек подавлен на фоне Недостатка Первичной Ци (*Юань Ци*). Это пространство, через которое плод соединяется с Вратами Жизни матери (*Мин Мэнь*), пространство, через которое Дух проникает в плод и питается от матери. Благодаря этой связи Ren-8 – точка, оказывающая наиболее сильное воздействие на Пред-Небесную *Цзин*.

Ren-12 ЧЖУНВАНЬ СЕРЕДИНА ЭПИГАСТРИЯ

Ren-12 успокаивает Разум. Среди ее показаний «беспокойство, тревога и задумчивость».

Ren-14 ЦЗЮЙЦЮЭ БОЛЬШОЙ ДВОРЕЦ

Ren-14 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «тревога, бессонница, вялость и мания, крики, гнев, дезориентация и ажитация».

Ren-15 ЦЗЮВЭЙ ХВОСТ ГОЛУБЯ

Ren-15 успокаивает Разум и движение Эфирной Души, раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «биполярное расстройство, учащенное сердцебиение, тревога и бессонница». Ren-15 – крайне важная и мощная точка для успокоения Разума.

присутствует с момента рождения и даже раньше, с момента зачатия. Пред-Небесная Эссенция также присутствует с зачатия и рождения, но потом она «созревает» и превращается в Эссенцию Почек (с помощью тепла Огня Врат Жизни) в пубертатный период, когда она порождает менструальную кровь и яйцеклетки у женщин и сперму у мужчин.

Поэтому можно сказать, что Огонь Врат Жизни представляет собой Ян Пред-Небесной Эссенции (преобразующейся в Эссенцию Почек к моменту полового созревания), в то время как собственно Пред-Небесная Эссенция относится к Инь. Точку Du-4 Минмэнь еще называют *Цзин Гун* – «Дворец Эссенции [*Цзин*]», что ясно указывает на связь Врат Жизни с Эссенцией, то есть с ее Ян-аспектом.

Огонь Врат Жизни скапливается в точке Du-4 Минмэнь на позвоночнике, а Пред-Небесная Эссен-

УПРАВЛЯЮЩИЙ СОСУД (*ДУ МАЙ*)

Точки Управляющего Сосуда для эмоциональных проблем изображены на рисунке 13.26.

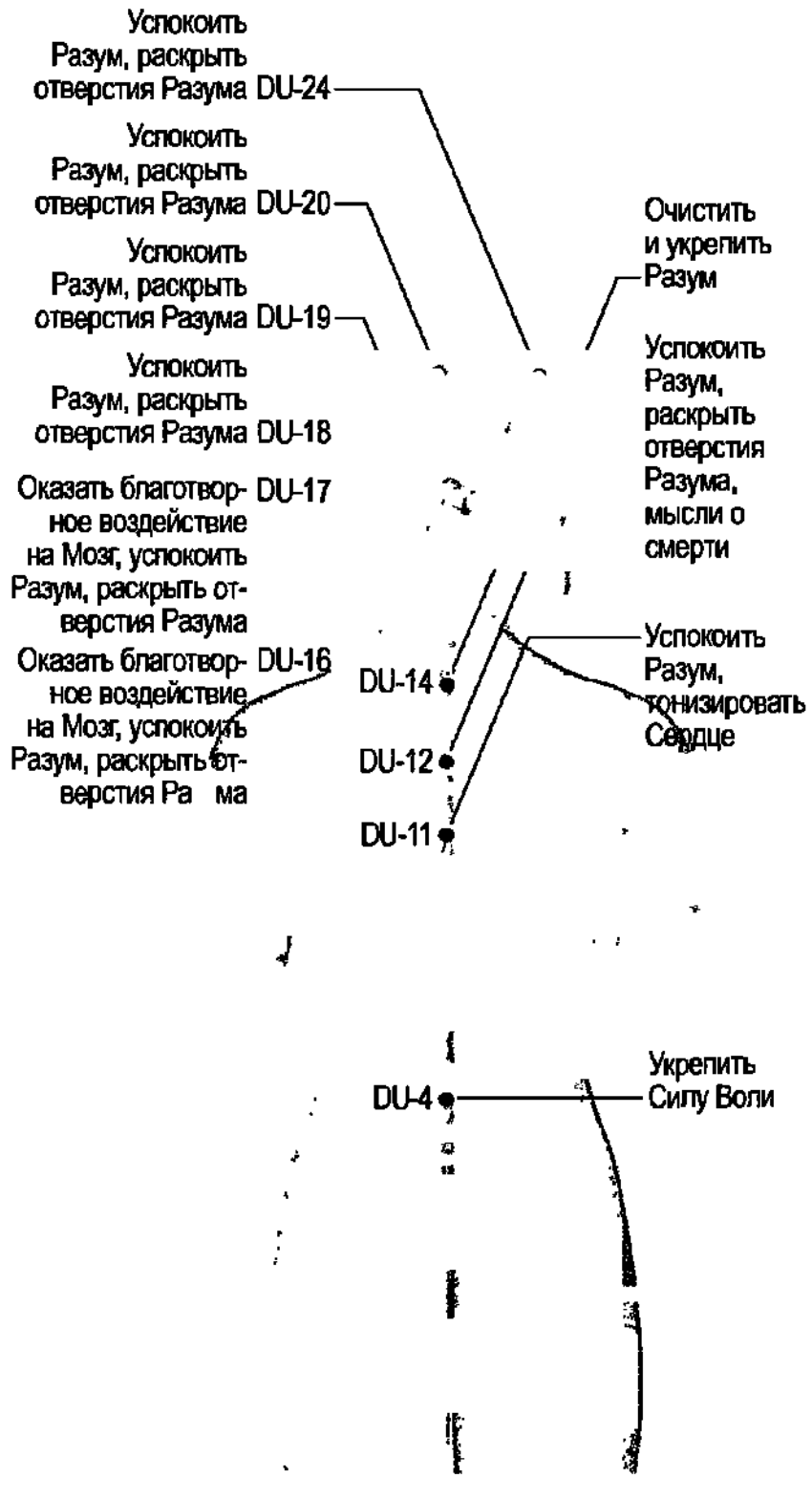


Рисунок 13.26. Точки Управляющего Сосуда

DU-4 МИНМЭНЬ *ВРАТА ЖИЗНИ*

Du-4 очищает Разум, поднимает настроение и укрепляет Силу Воли. Среди ее показаний «депрессия, отсутствие силы воли и помрачение рассудка».

Огонь Врат Жизни (*Мин Мэнь*) тесно связан с Пред-Небесной Эссенцией. Располагаясь между Почками, Огонь Врат Жизни является физиологическим Огнем тела, который обеспечивает его теплом, необходимым для всех физиологических процессов тела и всех Внутренних Органов. Огонь Врат Жизни

ция – в точке Ren-4 Гуаньюань. И то и другое происходит в момент зачатия. Они связаны с Маткой (где хранится менструальная кровь) у женщин и с Комнатой Спермы у мужчин[73]. В 36-й главе «Классики трудностей» говорится:

«Врата Жизни – это дом Разума и Эссенции. Они связаны с Первичной (Юань) Ци. У мужчин они хранят Сперму, у женщин – Матку»[74].

Управляющий Сосуд оказывает сильное влияние на Разум (*Шэнь*) потому, что воздействует на него сразу тремя путями. Во-первых, Управляющий Сосуд зарождается в пространстве между почками и связан с Эссенцией (а точнее, с Ян аспектом Эссенции). Эссенция (*Цзин*) служит основанием для Ци и Разума (*Шэнь*) и вместилищем Силы Воли (*Чжи*), поэтому сильная Эссенция создает основу для сильных Разума и Силы Воли.

Во-вторых, Управляющий сосуд проходит сквозь сердце, а потому воздействует на Разум. В-третьих, Управляющий сосуд проникает в Мозг, который, по мнению некоторых врачей, является хранилищем Разума. Поэтому точки Управляющего сосуда, в частности Du-4 Минмэнь, воздействуют на Разум: они очищают Разум и поднимают настроение. Du-4 – важная точка для лечения депрессии, возникшей на почве недостатка Ян Почек (рис. 13.27).

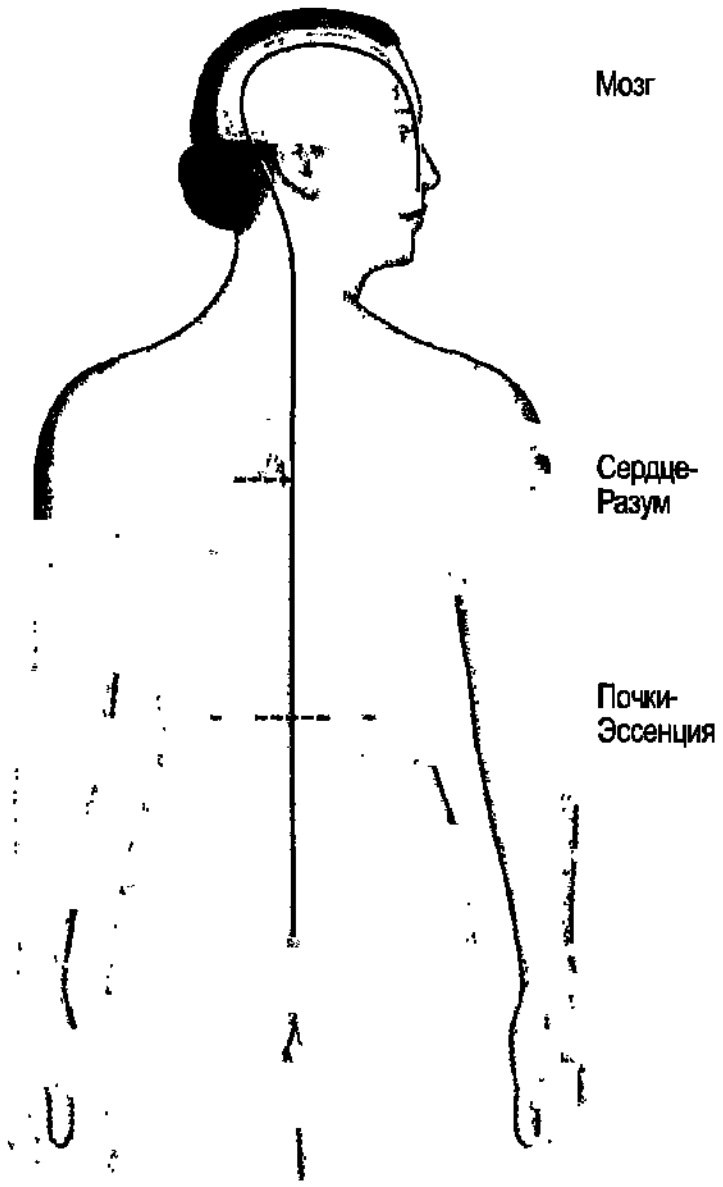


Рисунок 13.27. Воздействие Управляющего Сосуда на Эссенцию, Разум и Мозг

Du-10 ЛИНТАЙ *ПЛАТФОРМА ДУХА*

Эта точка расположена под остистым отростком шестого грудного позвонка, на одном уровне с Du-16 Душу. Таким образом, она находится в одной позвоночной зоне с BL-15 Синьшу, но ниже, и отсюда происходит ее название – это платформа под Сердцем.

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» подчеркивается связь этой точки с Сердцем. В этой книге говорится, что эта точка связывает Сердце с Управляющим Сосудом и что она хорошо сочетается с HE-7 Шэньмэнь[75].

Я использую эту точку прежде всего при состояниях Недостатка, вызывающих эмоциональные проблемы. При депрессии и тревоге я с ее помощью укрепляю Сердце.

DU-11 ШЭНЬДАО *ПУТЬ РАЗУМА*

Du-11 укрепляет Сердце и успокаивает Разум. Среди ее показаний «грусть, тревога, плохая память, учащенное сердцебиение, дезориентация и застенчивость». В «Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний к применению DU-11 названы «дезориентация, грусть, беспокойство и плохая память»[76].

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» названы «дезориентация, грусть, беспокойство и вызванное шоком учащенное сердцебиение»[77].

Du-11 находится на одном уровне с BL-15 Синьшу, Шу-точкой спины Сердца, и ее действие в основном распространяется на Сердце. Она питает Сердце и успокаивает Разум, тем самым помогая при депрессии, грусти и тревоге.

DU-12 ШЭНЬЧЖУ *ОПОРА ТЕЛА*

Du-12 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакальное поведение, "видение призраков" и ярость с желанием убивать людей». В «Великом компендиуме акупунктуры» среди показаний к применению Du-12 названы «несвязная речь, Вялость и Мания (*Дянь Куан*), "видение призраков» и желание убивать людей"[78].

Интересно показание к применению этой точки – «желание убивать людей». Как уже говорилось в разделах, посвященных точкам BL-13 Фэйшу и BL-42 Поху, показание «желание покончить с собой» для BL-13 Фэйшу следует рассматривать в контексте Телесной Души (*По*), которую хранят Легкие. Телесная Душа – это физическая душа, обладающая центростремительным движением, постоянно материализующимся и постоянно разделяющимся на составляющие. Телесная Душа связана с *гуй*, т. е. с призраками либо духами (мертвых людей). Непрестанно дробящие центростремительные силы *гуй* в Телесной Душе в конечном итоге оказываются зародышем смерти.

Поэтому интересно, что все три эти точки относятся к Легким (которые хранят Телесную Душу), все располагаются на линии спины и все показаны либо при желании покончить с собой, либо при желании совершить убийство, т. е. связаны с мыслями о смерти. Их показания таковы:

- Du-12 Шэньчжу: «желание убивать людей».
- BL-13 Фэйшу: «желание покончить с собой».
- BL-42 Поху: «три летающих трупа».

DU-14 ДАЧЖУЙ *БОЛЬШОЙ ПОЗВОНОК*

Du-14 очищает и укрепляет Разум. Среди ее показаний «депрессия, утомляемость, плохая память и снижение концентрации».

Если применить тонизирующий метод (особенно прямое прижигание), эта точка тонизирует Ян. Поэтому ее можно использовать при любом паттерне Недостатка Ян. В частности, эта точка тонизирует Ян Сердца и Почек.

Так как это точка пересечения Управляющего сосуда со всеми каналами Ян, которые доставляют чистый Ян к голове, это точка Моря Ци, а кроме того, поскольку Управляющий сосуд проникает в мозг, точка Du-14 способна очищать Разум и стимулировать мозг, когда человек подавлен и в смятении. Итак, Du-14 воздействует на Дух тремя способами: во-первых, тонизируя Ян Сердца, а потому и Разум; во-вторых, тонизируя Ян Печени, а потому и Силу Воли (*Чжи*), и в-третьих, очищая Мозг.

DU-16 ФЭНФУ *ДВОРЕЦ ВЕТРА*

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, Du-16 питает Мозговое вещество, оказывает благотворное воздействие на Мозг, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакальное поведение, желание покончить с собой, грусть и страх».

Du-16 – точка Моря Мозгового вещества. Мозговое Вещество наполняет мозг, поэтому эта точка может очищать Разум и стимулировать мозг.

DU-17 НАОХУ *ОКНО МОЗГА*

Du-17 оказывает благоприятное воздействие на Мозг, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний маниакальное поведение.

Du-18 ЦЯНЦЗЯНЬ *НЕГНУЩЕЕСЯ ПРОСТРАНСТВО*

Du-18 раскрывает отверстия Разума и успокаивает Разум. Среди ее показаний «безумное хождение, бессонница и Вялость и Мания».

Также Du-18 регулирует Кровь Печени, а потому показана при тяжелом беспокойстве ума, ажитации, помрачении рассудка и навязчивых мыслей, вызванных Закупоркой Разума на фоне застоя Крови.

DU-19 ХОУДИН *ЗАДНЯЯ МАКУШКА*

Du-19 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакальное поведение, тревога, беспокойство ума и бессонница».

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди показаний к применению Du-19 названы «постоянное маниакальное хождение и вялость (*Дянь*)[79]. В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» названы те же симптомы[80].

Du-19 оказывает на Мозг сильное успокаивающее воздействие и часто применяется при сильной тревоге, в частности, в комбинации с Ren-15 Цзювэй.

DU-20 БАЙХУЭЙ *СТО ВСТРЕЧ*

Du-20 оказывает положительное воздействие на Мозг и поднимает настроение. В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди показаний к применению Du-20 названы «беспокойство ума, плохая память, частый плач и несвязная речь»[81].

В «Сборниках от великих акупунктуристов» названы «испуг, учащенное сердцебиение, плохая память, плач и спутанная речь»[82].

Я использую Du-20 при всех типах депрессии, будь то на фоне паттерна Пустоты или Полноты. Она особо показана при депрессии от Недостатка.

Поднимающее воздействие этой точки на Ян имеет и психические следствия: она способствует подъему чистого Ян к Мозгу и Разуму. По моему опыту, Du-20 очень эффективно облегчает подавленность и очищает Разум.

При использовании этой точки с прижиганием для поднятия Ян следует убедиться в отсутствии симптомов Жара. Также не следует стимулировать эту точку с применением моксы, если человек страдает повышенным артериальным давлением.

DU-24 ШЭНЬТИН *ВНУТРЕННИЙ ДВОР РАЗУМА*

Du-24 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению «Вялость и Мания, депрессия, тревога, плохая память и бессонница». В «Пояснениях к акупунктурным точкам» среди ее показаний названы «сновидения, маниакальное поведение, карабкание наверх, пение и сбрасывание одежды»[83].

В «Сборниках от выдающихся акупунктуристов» среди показаний к применению Du-24 названы «карабкание на высокие места, пение и сбрасывание одежды, испуг, учащенное сердцебиение и бессонница»[84].

Наиболее важным аспектом воздействия Du-24 на энергию является нисходящее движение; она опускает Ци и подчиняет возмущенный Ян. Эта точка крайне важна и действенная для успокоения Разума. При сильной тревоге и страхах она часто применяется в сочетании с GB-13 Бэньшэнь.

Другое важное свойство этой точки, делающее ее особенно полезной, заключается в том, что она способна как успокаивать, так и стимулировать Разум; поэтому она используется не только при тревоге и бессоннице, но и при подавленности и грусти. В психиатрической практике она также применяется при шизофрении и расщеплении личности[85].

Название этой точки говорит о сильном влиянии, которое она оказывает на Разум и Дух. Внутренний двор традиционно считался очень важной частью дома, так как именно его первым видели посетители; это вход в дом. Так что эта точка считается «входом» в Разум и Дух, и тот факт, что она – внутренний двор, подчеркивает ее важность (рис. 13.28).

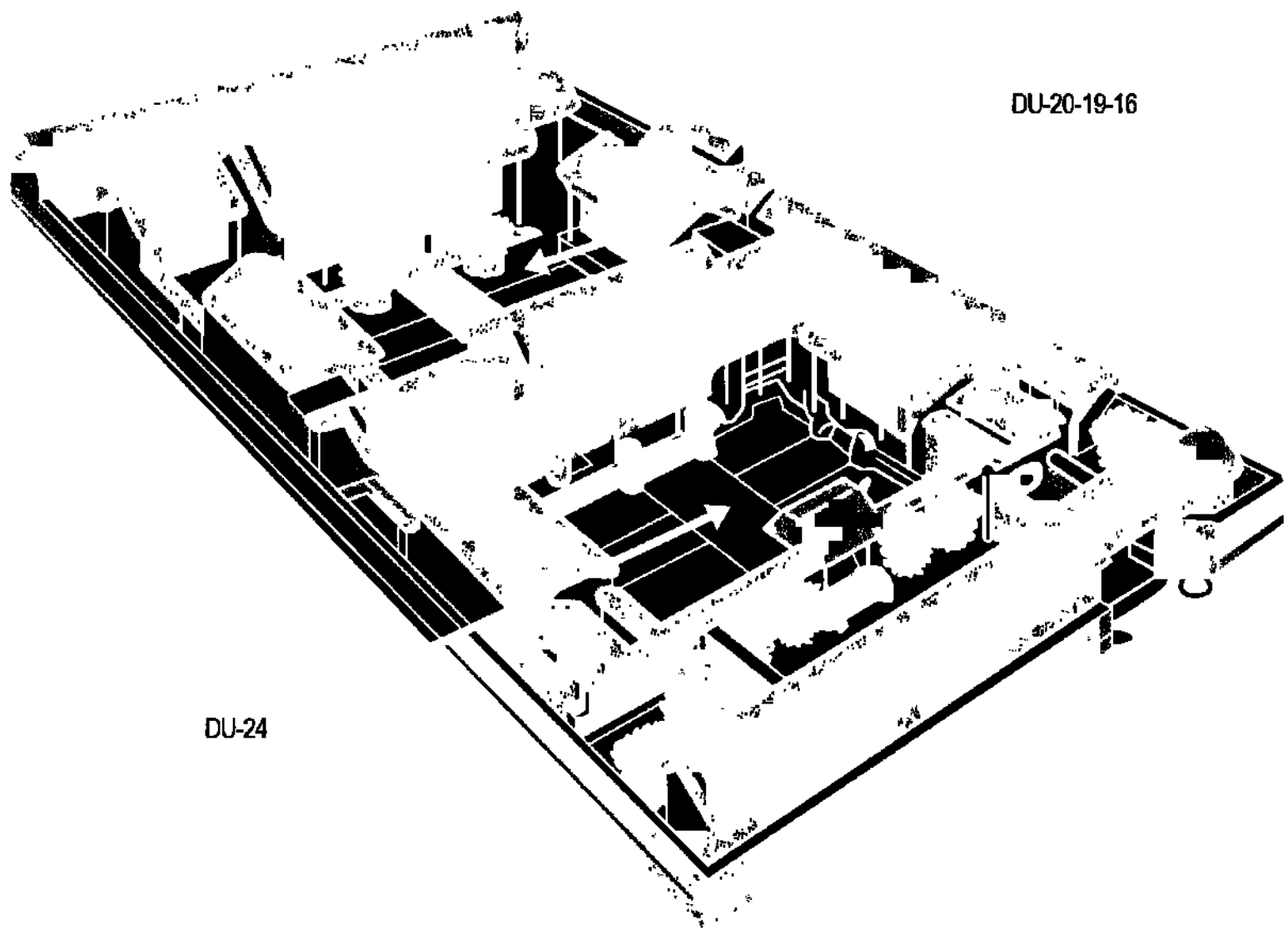


Рисунок 13.28. Энергетическое воздействие Du-24 Шэньтин

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки Управляющего Сосуда при эмоциональных проблемах

- Все точки Управляющего Сосуда, за исключением Du-4, показаны при психоэмоциональных проблемах на фоне паттернов Полноты.
- Точки Управляющего Сосуда, расположенные на голове, крайне важны при лечении психоэмоциональных проблем.

DU-4 МИНМЭНЬ ВРАТА ЖИЗНИ

Du-4 очищает Разум, поднимает настроение и укрепляет Силу Воли. Среди ее показаний «депрессия, отсутствие силы воли и помрачение рассудка».

Du-10 ЛИНТАЙ ПЛАТФОРМА ДУХА

Эта точка связывает Сердце с Управляющим Сосудом, она хорошо сочетается с HE-7 Шэньмэнь. Я использую ее прежде всего при Недостатке, вызывающем эмоциональные проблемы.

DU-11 ШЭНЬДАО ПУТЬ РАЗУМА

Du-11 укрепляет Сердце и успокаивает Разум. Среди показаний «грусть, тревога, плохая память, учащенное сердцебиение, дезориентация и застенчивость».

DU-12 ШЭНЬЧЖУ ОПОРА ТЕЛА

Du-12 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакальное поведение, "видение призраков" и ярость с желанием убивать людей».

DU-14 ДАЧЖУЙ БОЛЬШОЙ ПОЗВОНОК

Du-14 очищает и укрепляет Разум. среди ее показаний «депрессия, утомляемость, плохая память и снижение концентрации».

DU-16 ФЭНФУ ДВОРЕЦ ВЕТРА

Одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, Du-16 питает Мозговое вещество, оказывает благотворное воздействие на Мозг, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакальное поведение, желание покончить с собой, грусть и страх».

DU-17 НАОХУ ОКНО МОЗГА

Du-17 оказывает благоприятное воздействие на Мозг, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний маниакальное поведение.

Du-18 ЦЯНЦЗЯНЬ НЕГНУЩЕЕСЯ ПРОСТРАНСТВО

Du-18 раскрывает отверстия Разума и успокаивает Разум. Среди ее показаний «безумное хождение, бессонница и Вялость и Мания».

DU-19 ХОУДИН ЗАДНЯЯ МАКУШКА

Du-19 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее показаний «маниакальное поведение, тревога, беспокойство ума и бессонница». Часто применяется в комбинации с Ren-15 Цзювэй.

DU-20 БАЙХУЭЙ СТО ВСТРЕЧ

Du-20 оказывает положительное воздействие на Мозг и поднимает настроение. Я использую Du-20 при всех типах депрессии, будь то на фоне паттерна Пустоты или Полноты. Она особо показана при депрессии от Недостатка.

DU-24 ШЭНЬТИН ВНУТРЕННИЙ ДВОР РАЗУМА

Du-24 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению «Вялость и Мания, депрессия, тревога, плохая память и бессонница».

ВНЕКАНАЛЬНЫЕ ТОЧКИ

ХУНЬШЭ *ЖИЛИЩЕ ЭФИРНОЙ ДУШИ*

Внеканальная точка Хуньшэ расположена в области живота на уровне пупка и на один *цунь* вбок от него; следовательно, она находится между каналами Почек и Желудка. Название «Хуньшэ» означает «Жилище Эфирной Души».

Местонахождение этой точки и ее связь с Эфирной Душой знаменательны. Ren-8 Шэньцюэ значит «Дворец Духа», и расположенность «жилища Эфирной Души» рядом с ней демонстрирует тесную связь Духа и Эфирной Души. Как мы увидели в главе 3, Эфирная Душа обеспечивает Разум и Дух движением в виде идей, интуиции, вдохновения, планов, проектов и мечтаний.

В современной литературе называются физические показания к применению этой точки, в том числе «диарея с гноем и с кровью и запор». По моему опыту, эта точка обладает сходным с BL-47 Хунь-

мэнь действием, т.е. регулирует движение Эфирной Души. Она может применяться для стимуляции движения Эфирной Души при депрессии и для его ограничения при маниакальном поведении.

С этой целью я часто использую эту точку в сочетании с Ren-8 Шэньцюэ, в особенности для стимуляции движения Эфирной Души на фоне Недостатка.

ИНЬТАН *ЗАПЕЧАТАННЫЙ ЗАЛ*

Эта внеканальная точка расположена между бровей на Управляющем Сосуде. Она давно применяется при конвульсиях, особенно у детей. Но ее можно применять и для успокоения Разума, в частности, для борьбы с бессонницей.

ТОЧКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В НАНКИНСКОЙ БОЛЬНИЦЕ

Далее приведены комбинации точек, применяемые в Психиатрической больнице Нанкина[86].

- *Смутное состояние*: Du-14 Дачжуй, LI-11 Цюйчи, GB-34 Янлинцюань, Ren-8 Шэньцюэ и Ren-4 Гуаньюань.
- *Забывание слов*: Du-20 Байхуэй, BL-8 Лоцюэ, HE-5 Тунли, KI-4 Дачжун.
- *Навязчивые мысли*: Du-18 Цянцзянь, SI-3 Хоуси, GB-39 Сюаньчжун.
- *Ревность*: P-7 Далин и GB-43 Сяси.
- *Трудности при концентрации*: GB-17 Чжэнин, P-5 Цзяньши, Иньтан, ST-40 Фэнлун.
- *Плохая память*: Du-20 Байхуэй, HE-7 Шэньмэнь, KI-3 Тайси, GB-18 Чэнлин.
- *Недостаток силы воли*: Du-19 Хоудин, GB-6 Сюаньли, P-6 Нэйгуань, SP-10 Сюэхай.
- *Резкая смена настроения*: GB-15 Тоулиньци, Du-20 Байхуэй, P-8 Лаогун, KI-1 Юнцюань, Du-25 Суляо.

ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ ТОЧЕК ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

Далее приведены часто используемые мной для лечения психоэмоциональных проблем комбинации точек. Я часто использую точки односторонне и перекрестно, т.е. одну точку на одной стороне, а другую на противоположной.

- *LU-7 Лецюэ и LIV-3 Тайчун*: гармонизируют Лево и Право, успокаивают движение Эфирной Души и Телесной Души, гармонизируют Печень и Легкие, успокаивают при тревоге, беспокойстве и ажитации, облегчают подавленность, регулируют «приход и уход» Эфирной Души.
- *LU-7 Лецюэ и ST-40 Фэнлун*: опускают Ци Легких, успокаивают движение Телесной Души, раскрывают грудную клетку, помогают при беспокойстве, депрессии и тревоге, вызванных застоем Ци Легких и Флегмой.
- *LU-7 Лецюэ и P-6 Нэйгуань*: опускают Ци Легких и Сердца, успокаивают Разум, успокаивают движение Телесной Души, стимулируют «приход и уход» Эфирной Души, помогают при вызванных трудностями в отношениях проблемах, беспокойстве и депрессии на фоне застоя Ци (Легких и/или Печени и/или Сердца).
- *LI-4 Хэгу и LIV-3 Тайчун*: успокаивают Разум, успокаивают движение Эфирной Души, подчиняют возмущенные Ци Печени и Ян Печени, помогают при тревоге, депрессии, раздражительности и гневе.
- *TB-3 Чжунчжу и GB-40 Цюсюй*: двигают Ци Печени, регулируют Тройной Обогреватель, стимулируют «приход и уход» Эфирной Души, помогают при депрессии, резкой смене настроения, нерешительности и нехватке смелости на фоне застоя Ци Печени.
- *P-6 Нэйгуань и LIV-3 Тайчун*: двигают Ци Печени, стимулируют движение Эфирной Души при депрессии, успокаивают Разум и движение Эфирной Души.
- *P-7 Далин и LIV-3 Тайчун*: успокаивают Разум и движение Эфирной Души, ограничивают движение Эфирной Души, когда человек слегка маниакален.
- *P-6 Нэйгуань и GB-40 Цюсюй*: стимулируют движение Эфирной Души, когда человек подавлен.
- *Du-20 Байхуэй и Ren-15 Цзювэй*: поднимают настроение при депрессии, но в то же время могут успокаивать Разум при тревоге. Они особо показаны при паттернах Пустоты.
- *Du-24 Шэньтин и Ren-15 Цзювэй*: успокаивают Разум и питают Сердце. Эта комбинация используется при депрессии, тревоге и психоэмоциональных проблемах на фоне Недостатка. Du-24 может как поднимать настроение при депрессии,

так и успокаивать Разум при тревоге. Также способствует улучшению памяти.

- *Du-24 Шэньтин и Ren-4 Гуаньюань*: успокаивают Дух посредством питания Почек и укрепления Первичной Ци. Эту комбинацию можно применять при сильной тревоге на фоне недостатка Почек. Она особенно показана при тревоге, так как она укореняет Ци в Нижнем Обогревателе и отводит ее вниз от головы и от Сердца, где та может потревожить Разум.
- *Du-20 Байхуэй и Ren-4 Гуаньюань*: успокаивают Дух, питают Почки и укрепляют Первичную Ци. Это облегчает депрессию путем питания Почек и укрепления Первичной Ци.
- *Du-19 Хоудин и Ren-15 Цзювэй*: успокаивают Разум и смягчают тревогу. Du-19 успокаивает Разум, а Ren-15 успокаивает разум и питает Сердце. Их сочетание оказывает сильное успокаивающее действие. Ren-15 также облегчает тревогу, проявляющуюся ощущением стеснения в грудной клетке.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Deadman P, Al-Khafaji M 1998 A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications, Hove, England.
2. Heilongjiang Province National Medical Research Group 1984 Zhen Jiu Da Cheng Jiao Shi 针灸大成教释 [An Explanation of the Great Compendium of Acupuncture: Пояснения к Великому компендиуму акупунктуры]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 716. Сам «*Великий компендиум акупунктуры*» был написан Ян Цзи Чжоу и впервые опубликован в 1601.
3. 1991 Zhen Jiu Ju Ying 针灸聚英 [Gatherings from Eminent Acupuncturists Сборники от выдающихся акупунктуристов]. Shanghai Science and Technology Publishing House, Shanghai, p. 12. «*Сборники от выдающихся акупунктуристов*» были написаны Гао У и впервые опубликованы в 1529.
4. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [An Explanation of the Acupuncture Points: Пояснения к акупунктурным точкам]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 26–27. «*Пояснения к акупунктурным точкам*» были написаны Юэ Хань Чжэнем и впервые опубликованы в 1654.
5. Ibid., p. 27.
6. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 12.
7. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 31.
8. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 19.
9. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 50.
10. Great Compendium of Acupuncture, p. 734.
11. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 30.
12. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 88.
13. Ibid., p. 102.
14. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 85.
15. Ibid., p. 85.
16. Ibid., p. 84.
17. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 103.
18. Ibid., p. 106.
19. Ibid., p. 116.
20. Ibid., p. 117.
21. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 40.
22. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 138.
23. Great Compendium of Acupuncture, p. 808.
24. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 141.
25. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 47.
26. Ji Jie Yin 1984 Tai Yi Shen Zhen Jiu Lin Zheng Lu 太已神针灸临证录 [Clinical Records of Tai Yi Shen Acupuncture]. Shanxi Province Scientific Publishing House, Shanxi, p. 23.
27. Zhang Shan Chen 1982 Zhen Jiu Jia Yi Jing Shu Xue Zhong Ji 针灸甲已经输穴中集 [Essential Collection of Acupuncture Points from the ABC of Acupuncture: Основное собрание акупунктурных точек из Азбуки акупунктуры]. Shandong Scientific Publishing House, Shandong, p. 112. Впервые опубликовано в 282.
28. Sun Si Miao ad 652 Thousand Ducat Prescriptions, цит. по Anwei College of Traditional Chinese Medicine-Shanghai College of Traditional Chinese Medicine 1987 Zhen Jiu Xue Ci Dian 针灸学辞典 [Dictionary of Acupuncture]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai, p. 477.
29. Great Compendium of Acupuncture, p. 816.
30. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 152.
31. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 51.
32. Great Compendium of Acupuncture, p. 817.
33. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 52.
34. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 153.
35. Ibid., p. 158.
36. Ibid., p. 182.
37. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 61.
38. Eyssalet J-M 1990 Le Secret de la Maison des Ancetres. Guy Tredaniel Editeur, Paris, p. 30.
39. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 184.
40. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 61.
41. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 211.
42. Ibid., p. 206.
43. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 67.
44. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 207.
45. Great Compendium of Acupuncture, p. 843.
46. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 211.
47. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 69.
48. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 211.
49. The Great Compendium of Acupuncture, p. 871.
50. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 81.
51. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 259.
52. Ibid., p. 266.
53. Ibid., 287.
54. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 88.
55. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 3. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
56. The Great Compendium of Acupuncture, p. 886.
57. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 101.
58. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
59. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Great Dictionary of Acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
60. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Qiu Zheng 中国针灸求证 [An Enquiry into Chinese Acupuncture]. Shanxi Science Publishing House, Shanxi, p. 52.
61. Zhang Jie Bin 1986 Jing Yue Quan Shu 京岳全书 [The Complete Book of Jing Yue: Полное собрание работ Цзин Юэ]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 573. Впервые опубликовано в 1624.
62. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 334.
63. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
64. Jiao Shun Fa 1987 An Enquiry into Chinese Acupuncture, p. 52.
65. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
66. The Great Compendium of Acupuncture, p. 923.
67. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Great Dictionary of Chinese Acupuncture]. Beijing Science and Technology Press, Beijing, p. 219.

68. The Great Compendium of Acupuncture, p. 960.
69. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 129.
70. The Great Compendium of Acupuncture, p. 961.
71. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 443.
72. Spiritual Axis, p. 3.
73. «Комната спермы» не является анатомической, физической реалией, а просто означает Нижний *Дань Тянь* у мужчины, где, как считалось, Почки производят сперму.
74. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1979 Nan Jing Jiao Shi 难经教释 [A Revised Explanation of the Classic of Difficulties: Пересмотренное объяснение Классики трудностей]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 90. Впервые опубликовано ок. 100 н.э.
75. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 117.
76. The Great Compendium of Acupuncture, p. 972.
77. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 119.
78. The Great Compendium of Acupuncture, p. 973.
79. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 411.
80. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 121.
81. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 412.
82. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 122.
83. An Explanation of the Acupuncture Points, p. 415.
84. Gatherings from Eminent Acupuncturists, p. 123.
85. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
86. Course notes, Advanced Acupuncture Course at the Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, 1981–1982.

西方哲学中的情志和自我概念

ГЛАВА 14

ЭМОЦИИ И ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ

ДРЕВНИЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ *289*
Пифагор *289*
Гераклит *290*
Сократ *290*
Платон *290*
Аристотель *290*
Стоики *291*
Средневековье и христианство *292*
Св. Августин *292*
Фома Аквинский *292*
Декарт *294*
Виллизий (Томас Уиллис) *295*
Спиноза *295*
Юм *295*
Кант *296*
РАННИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ *296*
ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ ДЖЕЙМСА-ЛАНГЕ *297*
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ *298*
Сартр *299*
Теория эмоций Соломона *300*
Теория эмоций Боковер *301*
Теория эмоций Дамасио *301*
ФРЕЙД, ЮНГ И БОУЛИ *304*
Фрейд *304*
Юнг *305*
Боули *307*
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИЯХ В СОВРЕМЕННОЙ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ *307*
Нейрофизиология эмоций *307*
Триединый мозг *311*

ЭМОЦИИ И ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЗАПАДНОЙ ФИЛОСОФИИ

Эта глава посвящена восприятию эмоций в представлении западных философов, древних и современных, современных западных психологов и нейропсихологов. Я считаю, что этот вопрос необходимо рассмотреть для того, чтобы сопоставить представление об эмоциях китайской медицины и западной культуры. Это важно по двум причинам.

Во-первых, мы не должны воспринимать представление китайской медицины об эмоциях как единственно возможное; эмоции – далеко не только причины заболеваний, как это представляется в китайской медицине. Как мы увидим далее, несмотря на то, что в представлении многих западных философов, как и в представлении китайской медицины, эмоции являются причинами заболеваний, есть и другие, считающие их принципом работы нашего разума.

Во-вторых, представления западных философов об эмоциях важно изучить потому, что в их основе лежит западное представление о Личности. Как мы увидим в следующей главе (главе 15), в китайском обществе представление о Личности радикально отличается от распространенного в западных обществах. Это весьма важно для понимания того, как представление китайской медицины об эмоциях применимо к западным пациентам.

За немногими исключениями, сквозной темой всей западной философии, как древней, так и современной, является представление о том, что эмоции (или страсти) – это затуманивающие Разум

факторы. Как мы увидели в главе 9, такая точка зрения близка идеям трех основных китайских философий, т. е. даосизма, конфуцианства и буддизма. Согласно этому представлению, эмоции – это слепые силы, сметающие разум и несущие неприятности. Метафора, описывающая эмоции как неодолимые явления природы, очень распространена в западной философской литературе, и взгляд на эмоции многих западных философов сходен со взглядом китайской медицины.

Джеймс сообщает о древних писателях:

«Образы гражданской войны внутри души согласуются с представлением о страстях как о природных бедствиях вроде ураганов, ливней, бурь. Это ветры, приводящие разум в смятение, несущие нас, как корабли во время бури. В этих метафорах страсть представлена как движение. Страсти бурлят, это яростные реакции, это резкие и необдуманные вспышки. Как таковые, они, к тому же, часто изображаются как болезнь, как патологическое состояние, которому мы легко уступаем и которое следует лечить. Страсти ведут к ослеплению ума, извращению желаний и непостоянству настроений»[1].

Как мы увидели в главе 9, такой взгляд на эмоции совпадает с представлениями китайской медицины, где действие эмоций описывается как «всплеск» подобно всплеску волны.

!

Большинство западных философов считало эмоции тревожащими и затуманивающими Разум силами.

Последователь Декарта философ Мальбранш (1638–1715) сказал о презрении к эмоциям в самых сильных выражениях: *«Заставьте замолкнуть свои чувства, свое воображение и свои страсти, и вы услышите чистый голос внутренней правды»*[2]. С этой точки зрения, интеллект предоставляет точную информацию, в то время как эмоция омрачает наш разум дезинформацией. Янг даже говорил, что эмоции не имеют никакого сознательного назначения и вызывают *«полную потерю умственного контроля»*[3].

В течение многих веков различные западные философы поддерживали разные способы избавления от гнета эмоций: например, «эвтюмия» Демокрита, «транквилитас» («спокойствие духа») Сенеки, «атараксия» эпикурейцев и т. д.[4]

Но во все века были слышны и голоса несогласных, в частности Юма, Спинозы, Ницше и Сартра. В новейшей истории Соломон доказывает, что эмоции – это суждения, и спорит с тем, что он называет «Мифом о страстях», т. е. с представлением о том, что эмоции – это затуманивающие наши разум и наше сознание явления.

Гринфилд считает, что эмоции – это строительные блоки сознания; она говорит, что невозможно понять сознание без понимания эмоций и что сознание не исключительно рационально или когнитивно[5].

Как мы увидим далее, эмоции – далеко не просто затуманивающие разум психические явления; в действительности, они – основной путь развития нашего сознания (и разума). Льюис выделил несколько этапов эмоционального развития детей от трех месяцев до трех лет. Новорожденные обнаруживают биполярную эмоциональную жизнь: с одной стороны, отмеченный плачем дискомфорт, а с другой – удовольствие, отмеченное сытостью и вниманием.

К трем месяцам появляется радость: дети начинают улыбаться и проявлять признаки возбуждения и счастья. К трем месяцам появляется и грусть, связанная с лишением положительных раздражителей[6]. О гневе Льюис говорит, что он возникает между четырьмя и шестью месяцами. Гнев проявляется, когда ребенок недоволен, в частности, когда у него несвободны руки и ноги.

Боязливость проявляется позже и отражает дальнейшее развитие когнитивных способностей. Шэффер пишет: *«Для того, чтобы быть способными к проявлениям боязни, дети должны быть способны сопоставить вызывающее в них боязнь событие с каким-либо другим событием»*[7]. Когнитивные процессы играют важную роль в возникновении ранних эмоций. Примерно к двум годам возникает новый тип когнитивных способностей: появление осознанности, или объективного самосознания, ведет к возникновению нового класса эмоций. Они были названы «эмоциями самосознания»; это смущение, эмпатия и зависть.

Эмоциональное развитие ребенка согласуется с представлениями китайской медицины, согласно которым Разум (*Шэнь*) детей незрел и созревает постепенно, достигая более или менее полной зрелости к семи годам.

Современные неврологи соглашаются с тем, что лимбическая система (местонахождение эмоций) *принципиально важна* для развития кортекса;

иными словами, эмоции – отнюдь не тревожащие разум явления, а основной путь развития нашего разума. Льюис, Амини и Ланнон говорят:

«В числе управляемых лимбической регуляцией процессов находится и само развитие мозга, а это означает, что привязанность определяет первичную природу сознания ребенка. Многие подсистемы мозга млекопитающего не запрограммированы заранее; для последовательного развития мозга взрослеющие млекопитающие нуждаются в лимбической регуляции»[8].

!

Для последовательного развития мозга взрослеющие млекопитающие нуждаются в лимбической регуляции.

Льюис, Амини и Ланнон указывают на то, что эмоции значительно древнее кортикального развития. Они пишут:

«Эмоции относятся ко времени в 100 миллионов лет назад, а когнитивной способности всего несколько сот тысяч лет. Несмотря на свою молодость, выдающиеся способности неокортекса ослепили западный мир и затмили более тихого лимбического обитателя мозга. Производимые с такой ясностью, логика и дедукция были признаны универсальными ключами, открывающими все двери»[9].

Далее они говорят:

«Ответная реакция, регуляция и переработка лимбической системы определяют нашу эмоциональную жизнь; это стены и башни здания нервной системы, возведенного эволюцией для проживания млекопитающих. Наш интеллект в высокой степени слеп к ним. В истинном здании сердца те, кто позволяет себе быть ведомым Разумом, наталкиваются на стены и спотыкаются о пороги. Наша культура полна экспертов, желающих учить нас, как нам следует думать для того, чтобы прийти к лучшему будущему, как будто это вообще возможно. Они пользуются тем, что поверить в главенствующую роль интеллекта очень легко. Ничего подобного. "Последний шаг Разума, – писал Паскаль, – это признание того, что есть бесконечность вещей, которая его превосходит"»[10].

Мы знаем, что эмоции сыграли важную роль в нашем эволюционном развитии и способны не только вызывать болезни при определенных обстоятельствах, но и выполнять положительную роль. К примеру, грусть способна укреплять социальные связи. В ходе эволюции, укрепляя наши социальные связи, скорбь повышала вероятность выживания[11].

Гнев позволяет нам мобилизовать энергию и поддерживать ее на высоком уровне; стыд обеспечивает общественный порядок и стабильность; страх принуждает к избеганию опасных ситуаций[12].

Рассмотрение эмоций и представлений о личности в современной философии будет вестись согласно следующим темам:

- Древние теории эмоций
- Ранние современные теории эмоций
- Теория эмоций Джеймса-Ланге
- Современные теории эмоций
- Фрейд, Юнг и Боули
- Современные нейрофизиологические представления об эмоциях

ДРЕВНИЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

Большинство древних философов обращалось к вопросу о природе и функциях эмоций. Соломон приводит краткий обзор представлений древних философов об эмоциях[13]. Во времена Пифагора, Гераклита и Платона считалось, что душа находится в мозге.

Существовали различные представления о делении души. По одной из версий, дух (*spiritus naturalis, природный дух*), происходящий из почек, идет к сердцу и легким, где он перерабатывается в основной жизненный дух (*spiritus vitalis*), который, в свою очередь, перерабатывается в мозге и становится животным духом (*spiritus animalis*), передатчиком мыслей, суждения и памяти[14]. Материализованная душа находится в мозге. Интересно, что это представление во многом совпадает с китайским, по которому Эфирная Душа (в Печени) взаимодействует с Разумом Сердца, производя суждение, когнитивность и желание.

Пифагор

Пифагор (570–490 до н.э.) считал, что растения обладают душой и что человеческая душа, например, может одушевлять растения. Некоторые полагают, что сам термин «душа» (*psyche*, ψυχη) был впервые употреблен пифагорейцами. Философия Пифагора

интересовалась вопросом продолжения существования личности (или чего-то вроде нее) после смерти.

На гомеровском фоне понятие «душа» хорошо подходило для обозначения личности, или почти личности, продолжавшей свое существование после смерти. Пифагор считал, что после смерти души «переселяются», что близко к буддистскому представлению о реинкарнации. Иллюстрацией этой веры служит история о Пифагоре, рассказанная Ксенофаном:

«Как-то в пути увидев, что кто-то щенка обижает, он, пожалевши щенка, молвил такие слова: «Полно бить, перестань! живет в нем душа дорогого друга: по вою щенка я ее разом признал»[15].

Гераклит

Некоторые называют Гераклита (535–475 до н.э.) первым заговорившим о душе греческим философом. Гераклит считает душу свободной при условии, что она находится в правильном состоянии; по его мнению, лучше всего «сухая душа». Вероятно, он был первым мыслителем, связавшим душу и моторные функции. Он считал, что пьяный человек подобен оступающемуся и не знающему, куда он идет, мальчику, и считал, что это вызвано тем, что его душа «влажная».

Гераклит считал, что душа телесна, но состоит из необычно тонкой или разреженной материи, т.е. воздуха или огня. Душа и тело не считались принципиально различными по природе; различия между ними заключались в степени тонкости и подвижности.

Взгляд Гераклита напоминает китайские представления о том, что тело и Разум/душа являются проявлениями Ци в разной степени ее плотности.

Сократ

Сократ (469–399 до н.э.) приводил доказательства бессмертия души. Помимо вопроса о смертности или бессмертии души существует также вопрос о том, имеет ли душа, если она продолжает посмертное существование, какую-либо силу и мудрость. Отвечая на эти вопросы, Сократ говорит, что душа не только бессмертна, но что и после следующего за смертью отделения от тела прозревает истину.

Платон

Платон (429–347 до н.э.) представляет душу как обладающую когнитивными и интеллектуальными свойствами; это нечто рассуждающее; нечто, регулирующее и контролирующее тело и его желания и привязанности; нечто, обладающее такими добродетелями, как умеренность, справедливость и отвага. Душа в понимании Платона – это не просто разум. Это нечто большее, так как Платон поддерживает традиционное представление о том, что наличие души отличает живое от неживого.

Платон, а вслед за ним и многие другие философы, полагал, что человек хорош, когда им управляет разум, и плох, когда им управляют желания. Человек сам себе хозяин, когда лучшая часть его души правит худшей, т.е. разум правит желаниями.

Также Платон говорил и об иррациональных силах души. Он создал образ возничего (разума, рациональной стороны души), управляющего колесницей, в которую впряжены два коня, один из которых представляет гнев и деспотизм, а второй низменные вожделения. Платон описывает «борьбу» между возничим и лошадьми. Этот образ оказал влияние на теорию Фрейда о «я» и «оно».

По Платону, рациональная сторона души полностью развивается только к 14 годам. Он пишет:

«Этот рациональный элемент поначалу мал и слаб, но становится большим и сильным приблизительно к 14 годам, когда ему приходит время, словно возничему, начать управлять парой лошадей, с которыми он связан естественной связью, т.е. желанием и гневом»[16].

Аристотель

Аристотель (384–322 до н.э.) подробно говорил об эмоциях. Он говорил:

«Страсти – все то, под влиянием чего люди изменяют свои решения, с чем сопряжено чувство удовольствия или неудовольствия, как, например, гнев, сострадание, страх и все этим подобные и противоположные им [чувства]»[17].

Эмоции по Аристотелю – не только ощущения, но и суждения разума. Для него эмоция – это состояние души, направленное на определенный предмет на определенных основаниях. В случае гнева это желание отмстить, направленное на конкретного человека, на основании того, что этот человек оскорбил меня[18].

Интересной стороной аристотелевых представлений об эмоциях являются их физические проявления, представляющие любопытную анало-

гию китайской медицине. Аристотель говорил, что у разгневанных людей жар вокруг сердца, а так как при гневе жар поднимается вверх, что делает *«лицо красным, а дыхание переполненным»*[19]. Здесь важно и интересно, что это не просто метафоры, а описание физических процессов, происходящих под влиянием эмоций (как это описывает китайская медицина).

Аристотель полагал, что когнитивная сторона эмоций составляет «форму», а лежащие в основе физиологические изменения, вызываемые чувствами, составляют «материю». Эта точка зрения делает возможными два разных способа обращения с эмоциями: эмоции можно успокаивать либо воздействием на физиологические процессы, либо воздействием на когнитивные функции.

Аристотель считал, что душа находится в сердце, а не в мозге. По его мнению, функция мозга заключается в охлаждении крови, а главным органом души служит сердце, отсюда в шекспировском «Венецианском купце»: «О, скажи, где источник любви – В голове или сердца в крови?» (пер. П. Вейнберга).

Любопытно, что Аристотель верил в существование трех душ: вегетативной души, оживляющей растительный мир; чувственной, оживляющей животных, и разумной, оживляющей людей[20]. Так что у людей две общие души с миром животных и одна – с миром растений. Это представление очень похоже на китайское представление о трех типах Эфирной Души.

Стоики

Стоики относились к эмоциям крайне негативно, считая, что это психические факторы, ведущие к страданию. Стоики считали эмоции суждениями о мире и о месте человека в нем[21]. Однако, так как они считали, что мир бессмыслен, эмоции оказывались, таким образом, суждениями ошибочными; следовательно, эмоции делают нас несчастными.

Стоики подробно исследовали суждения, составляющие эмоции: самонадеянность моральных суждений в гневе, уязвимость любви и самопоглощение уверенности в страхе.

Хризипп (280–206 до н.э.) разрабатывал характерные представления стоиков о природе эмоций. В его понимании все эмоции состоят из двух суждений: суждения о том, что данная ситуация выгодна или вредна, и суждение о том, как следует реагировать[22]. Стоики четко разделяли эмоцию, которая включает суждение, и соответствующее чувство, суждения не включающее. Чувства могут предшествовать эмоциям, в каковом случае стоики называют их «первыми движениями». Интересно, что, по Хризиппу, центр управления душой находится в сердце.

В представлении стоиков, на эмоции можно воздействовать, поскольку это не непроизвольные реакции («первые движения» стоики в расчет не принимали), а поддающиеся взвешиванию суждения. Такое обращение примечательно близко к современной когнитивно-поведенческой терапии.

Сенека (4 до н.э. – 65 н.э.) выделял в эмоции три стадии: стадию ощущения (которую он называл «первыми движениями»), саму по себе эмоцию, когда формируется суждение, и третью стадию, когда эмоция уже не контролируема и «наводняет» наш разум.

Отношение стоиков к эмоциям отличалось от аристотелева. По Аристотелю, эмоции хороши, когда они сдержанны; он называл это *метриопатией*, умеренностью в страстях. Стоики считали, что все эмоции вредны и должны быть вырваны с корнем; они называли это состояние *апатия* (откуда, с изменением значения, произошло наше слово «апатия»).

Хризипп описывает четыре основные эмоции:

- *печаль* – это суждение, что рядом нечто плохое, и при этом подобает испытывать сжатие;
- *удовольствие* – это суждение, что рядом есть нечто хорошее, и при этом подобает испытывать расширение;
- *страх* – это суждение, что рядом нечто плохое и подобает его избегать;
- *вожделение* – это суждение, что рядом нечто хорошее и подобает добыть его.

Человек реагирует на страх и вожделение произвольно и поведением. Реакция на печаль и удовольствие непроизвольна и включает сжатие и расширение соответственно. Сорабджи говорит: *«Подвергаемое сжатию и расширению называется разумом (анимус), а для стоиков-материалистов разум – это физический дух»*[23]. Это очень интересно согласуется с китайским представлением о расширении (называющемся *Шэнь*) и сжатии (называющемся *гуй*) нашего разума (см. главу 7).

Посидоний (1 в. до н.э.) принимал во внимание и иррациональные стороны души, возвращаясь к платоновским представлениям о возничем (разуме), управляющем повозкой, в которую запряжены два коня, один из которых – раздражительная сторона души, а другой – низменные желания. Отсюда Посидоний заключает, что для того, чтобы контролировать эмоции, мы должны тренировать два умения:

«Обучение этого рационального элемента заключается в понимании природы вещей, как обучение возничего заключается в понимании правил управления лошадьми. Понимание не рождается в бессознательных частях души, как оно не рождается в лошадях. Их достоинства приобретаются путем бессознательного приобретения привычки, а достоинства возничего – путем рационального обучения»[24].

Современная нейрофизиология подтверждает представление Сенеки о «первых движениях» как первых проявлениях чувства еще до того, как оно приобретает когнитивную природу и становится эмоцией; также она подтверждает представление Посидония о более низких, бессознательных сторонах души (двух конях).

Современная нейрофизиология показывает, что когда мы воспринимаем связанный с опасностью звук, восприятие направляется к мозгу по двум путям. По первому, более короткому пути, лежащему через миндалевидное тело, оно приходит еще до того, как чувство попадает в сознание. После того, как миндалевидное тело получает сигнал, требуется приблизительно вдвое больше времени для того, чтобы он достиг кортикальных зон.

Сорабджи пишет:

«Реакции системы миндалевидного тела соответствуют коням Посидония. В отличие от него, мы уже не верим в пространственные движения души, но инстинктивно он был прав. Несмотря на всю важность суждений для многих эмоций, следует учитывать и другой фактор: физические реакции миндалевидного тела и наше знание об этих реакциях»[25].

Быстрое возбуждение миндалевидного тела также соотносится с «первыми движениями» Сенеки.

Средневековье и христианство

В Средние Века философское учение об эмоциях было тесно связано с этикой, поэтому некоторые эмоции стали рассматриваться как «греховные», а некоторые – как чистые и «высшие». К греховным эмоциям относились, прежде всего, жадность, чревоугодие, похоть, гнев, ненависть и гордость; среди высших были любовь, надежда и вера. Фома Аквинский даже приравнивал три эти эмоции к разуму как таковому.

Как и в предыдущие века, в Средневековье эмоции считались факторами, отдаляющими разум и душу от Благодати Божьей. Поэтому они должны были находиться под жестким контролем разума (рис. 14.1).

Св. Августин

Западное представление о личности развивалось на протяжении многих столетий, и христианство сыграло важную роль в формировании этого понятия. Наиболее влиятельными в этом отношении христианскими мыслителями были Фома Аквинский и св. Августин (354–430 н.э.). Св. Августин считал, что личность направлена внутрь. Он пишет: *«Не иди наружу, вернись в самого себя; во внутреннем человеке обитает Истина»*[26]. По его мнению, это движение внутрь связывает нас с Богом, так как Бог внутри нас. По мнению Тейлора, *«Вряд ли будет преувеличением сказать, что именно Августин ввел внутреннее измерение коренной рефлексивности и передал его по наследству западному мышлению»*[27].

Св. Августин первым утвердил точку зрения от первого лица (позже перенятую Декартом) «я мыслю, следовательно, я существую» и первым сделал эту точку зрения основой наших поисков истины. Тейлор говорит о мысли св. Августина: *«Я уверен в своем существовании: эта уверенность основана на том факте, что знающий и знаемое – одно. Это несомненность самоприсутствия»*[28]. Согласно Августину, в человеческой природе нет ничего выше разума.

Как говорит Тейлор:

«Пусть святого Августина ведет от внешнего к внутреннему и от внутреннего к высшему. Язык внутреннего измерения святого Августина представляет собой принципиально новое учение о моральных богатствах, в котором путь к высшему проходит внутри. В рамках этого учения крайняя рефлексивность приобретает новый статус, так как это и есть пространство встречи с Богом, пространство, в котором мы осуществляем поворот от низшего к высшему»[29].

Св. Августин для обозначения души использовал слово *anima* (женского рода), а для обозначения разума – *animus* (мужского рода).

Фома Аквинский

Фома Аквинский (1225–1274) считал, что страсти крайне сильно зависят от восприятия мира носите-



Рисунок 14.1. Контроль разума над эмоциями. (Воспроизведено по разрешению из: *Джеймс С.* Страсть и действие. Оксфорд, Clarendon Press, 2003. В работе Джеймса изображение воспроизведено из: *Сено Жан Франсуа.* Использование страстей. Библиотека Кембриджского Университета.)

лем. Он полагал, что эмоции – это вариации одного основного типа восприятия, в зависимости от того, трудно или легко оттолкнуть или приобрести объект страсти.

Фома Аквинский делит страсти на две группы согласно тому, что он называет «аппетитами», т.е. стремлению человека к чему-либо. К *concupiscible,* вожделеющим аппетитам, он относит страсти к предметам, которые легко приобрести (вне зависимости от того, зло это или добро). Сюда входят положительные любовь, желание и радость и отрицательные ненависть, избежание и сожаление.

Страсти, предмет которых трудно приобрести (или избежать его), называются *irascible,* яростным аппетитом. Эти пять страстей: надежда, отчаяние, отвага, страх и гнев.

Фома Аквинский много и подробно занимался эмоциями. Он называет такие пары противоположных эмоций:

- любовь и ненависть;
- желание и отвращение;
- грусть и радость;
- надежда и отчаяние;
- страх и смелость;
- гнев (это единственная страсть, не имеющая пары).

Фома Аквинский считал, что сознание и эмоции находятся в сердце. Интересно, что как по Ветхому, так и по Новому Завету сознание несомненно находится в сердце[30]. Сердце – местонахождение памяти, сознания, мышления, мудрости и интеллекта как такового согласно представлениям китайской медицины.

Декарт

Рене Декарт (1596–1650) рассматривал эмоции во многих своих работах и написал книгу под названием «Страсти души». Презирая «животную» сторону человека, Декарт приписывал разуму абсолютное превосходство. Он полагал, что «субстанция» ума отлична от субстанции тела. Философия Декарта – ярчайший пример разделения разума и тела в восточной философии. Это разделение создало трудности при объяснении Декартом эмоций, так как в них, несомненно, принимают участие и разум, и тело (из-за того, что эмоции вызывают физиологические изменения).

Дамасио говорит:

«Несмотря на утонченность представлений Декарта о психических и физиологических процессах тела, рассматривавшихся им по отдельности, он либо оставлял взаимосвязи разума и тела без уточнений, либо строил о них неправдоподобные предположения»[31].

Для объяснения этой связи Декарт говорил, что тело и разум сходятся в железе у основания мозга (в шишковидной железе) и что тело воздействует на разум через возбуждение «животных духов» (мельчайших кровяных частиц), которые вызывают эмоции и их физиологические проявления в различных частях тела[32]. Соломон объясняет ход мысли Декарта:

«Эмоции включают не только ощущения, вызванные этим физическим возбуждением, но и восприятие, желания и представления. Соответственно, эмоция – это не только телесное восприятие; она также может быть и восприятием души, а какие-то восприятия могут быть восприятиями вообще несуществующих вещей»[33].

Декарт определял страсти как *«восприятие, ощущения или движения души, которые мы связываем именно с ней и которые вызываются, поддерживаются и укрепляются неким движением животных духов»*[34]. По его мнению, страсти путают мышление и лишают его ясности.

Декарт сыграл огромную роль в развитии западного представления о личности как центре разума. *«Я уверен: никакого знания о том, что вне меня, я не могу достигнуть иначе, нежели с помощью идей, которые я об этом составил в самом себе»*[35]. Идеи – это интрапсихическое содержание, связанное с личностью. Декарт отождествлял когнитивность и сознание с разумом. В связи с этим, Декарт также первым в западной философии сменил термин «душа» на термин «разум»[36].

По Декарту, страсти – это функциональные устройства, которые Творец дал нам для сохранения прочного единства тела и души. Страсти – это эмоции в душе, вызываемые движением животных духов, функция которых в усилении реакции, необходимой в конкретной ситуации для выживания или благополучия организма.

Интересно, что Декарт выделяет в эмоции три части: ответную реакцию, когнитивный процесс, осуществляющий мыслительное распознавание эмоционального раздражителя, и страсть, действие которой заключается в усилении реакции. Первая осуществляется Телесной Душой, второй – Разумом, а третья – Эфирной Душой.

Вот почему Декарт не призывает нас избавляться от наших страстей. Напротив, он восхищается тем, что *«Великие души ... обладают столь сильным и мощным размышлением, что имея при этом страсти и, может быть, часто даже более сильные, чем у обычного человека, их разум всегда остается хозяином»*.[37]

Декарт, действительно, говорил, что разум и тело влияют друг на друга, но так и не предложил правдоподобного описания того, каким образом это взаимовлияние происходит. Дамасио пишет:

«Странным образом, Декарт полагал, что разум и тело взаимодействуют, но не объяснял, каким образом может происходить это взаимодействие, кроме слов о том, что средством передачи в нем служит шишковидная железа»[38].

Несмотря на утонченность представлений Декарта о ментальных и физиологических процессах тела, рассматривавшихся им по отдельности, он либо оставлял взаимосвязи разума и тела без уточнений, либо строил о них неправдоподобные предположения[39].

Виллизий (Томас Уиллис)

Виллизий (1621–1675) считал человека животным, наделенным двумя душами: *душой чувственной*, которой обладают и низшие животные, и *душой разумной*. Разумная душа, помещенная Богом в мозг, считалась нематериальной и бессмертной. Он полагал, что она находится в мозолистом теле[40].

Идея Визиллия о двойной душе представляет собой некую аналогию китайского представления о трех Эфирных Душах: «чувствительная» душа напоминает вторую Эфирную Душу, общую у человека, растений и животных, а «разумная» душа напоминает Эфирную Душу, имеющуюся только у человека.

Спиноза

Барух Спиноза (1632–1677) рассматривал эмоции как форму «мыслей», неверно понимающих мир и делающих нас жалкими и неудовлетворенными (как это видели стоики). Спиноза считал, что бóльшая часть эмоций – это необоснованные ожидания от мира; однако существуют и положительные эмоции, происходящие из нашей истинной природы и повышающие нашу осознанность. Фундаментальными он считал лишь три эмоции: удовольствие, боль и желание. Все остальные эмоции могут быть объяснены через эти три.

Спиноза избегал декартового дуализма тела и разума. Он полагал, что субстанция едина и что разум и тело – разные аспекты одного. Дамасио говорит:

«Теория Спинозы уже не нуждается в соединении или взаимодействии разума и тела; разум и тело параллельно происходят из одного вещества, полностью и взаимно подражая друг другу в разных проявлениях. В строгом смысле, разум не есть причина тела, а тело не есть причина разума»[41].

Представление Спинозы о человеческом разуме интересно связано с современной нейрофизиологией. Спиноза говорит: *«Объектом идеи, составляющей человеческую душу, служит тело»*[43].

Величайшее прозрение Спинозы в том, что *«разум и тело – параллельные и взаимосвязанные процессы, подражающие друг другу на каждом пересечении, как две стороны одной вещи»*[43].

Юм

Дэвид Юм (1711–1776) писал о страстях в своем «Трактате о человеческой природе». Юм – скорее одинокий голос среди западных философов, отводящий эмоциям важную, центральную роль как принципиально важной части нашей психической жизни, а не как затуманивающим наш разум явлениям. Юм считал, что эмоции включают не только восприятие и телесные изменения («животные духи» Декарта), но и идеи. Таким образом, эмоции существуют в трех измерениях: восприятии, телесном изменении и идее (то, что сегодня мы называем когнитивной частью).

Юм считал, что эмоции – это не затуманивающие наш разум явления, но сама суть человеческого общественного бытия и морали. Не следует неблагосклонно противопоставлять их разуму: напротив, их следует ценить и защищать вместе с ним[44].

Юм утверждал, что эмоциональные импульсы мотивируют все действия. Он верил, что разум всего лишь рассматривает факты и порождает заключения о мире, нужные для достижения и определения степени важности планов, формируемых страстями[45].

Юм полагал, что все эмоции происходят либо от удовольствия, либо от боли. Страсти, предполагающие наличие дополнительных факторов, он называл *косвенными*. Это гордость, смирение, любовь

и ненависть. Гордость и ее противоположность, смирение, требуют наличия ощущения личности.

Прямые страсти происходят от удовольствия или боли. Это желание, неприятие, скорбь, радость, надежда, страх, отчаяние и уверенность.

Кант

Иммануил Кант (1724–1804) был бескомпромиссным поборником Разума. Кант различал разум и то, что он называл «склонностями» (эмоции, настроения и желания), и игнорировал последние как непринципиальные для этики, в лучшем случае назойливые, и разрушительные в худшем[46].

Однако, Кант не полностью обходил эмоции стороной и говорил о них, что «ничто великое не совершается без страсти» (в действительности это цитата из «Лекций по философии истории» Гегеля – *прим. переводчика*)

РАННИЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

Чарльз Дарвин, британский ученый, разработавший теорию естественного отбора, также занимался изучением эмоций. В своей книге «О выражении эмоций у человек и животных» (1872) Дарвин писал, что эмоциональное поведение изначально служило и помощником в деле выживания, и средством коммуникации. Например, разгневанный человек скалит зубы, потому что он унаследовал поведенческие модели, необходимые его доисторическим предкам в бою. Обнаженные зубы сигнализируют о намерении атаковать.

Дарвин показал, что эмоции играют две роли. Во-первых, они приводят в действие такое адаптивное поведение, как побег (в ответ на страх) и деторождение (в ответ на вожделение). Во-вторых, эмоции запускают систему сигналов и сообщений, дающую значительное преимущество в деле выживания как всего вида, так и конкретной особи.

Взгляд Фридриха Ницше (1844–1900) на эмоции резко контрастирует с общим представлением об эмоциях как затуманивающих и расстраивающих разум явлениях. Ницше превозносил более темные, инстинктивные и менее рациональные побуждения человеческого разума, которые он называл «дионисийскими» и противопоставлял их «аполлонической» стороне. Ницше восхвалял страсти и описывал их как более разумные, чем Разум[47].

!

Ницше восхвалял страсти и описывал их как более разумные, чем Разум.

Джон Б. Уотсон, американский психолог, основавший школу бихевиоризма, полагал, что эмоции – это психофизические реакции на конкретные события. Он заметил, что маленькие дети под воздействием определенных событий вроде падения, крепкого сдерживания их рук и поглаживания проявляли три базовые эмоции. Он обозначил эти эмоции как страх, гнев и любовь. Мнение Уотсона о том, что базовых эмоций всего три, постоянно оспаривается с момента его формулировки в 1919 году.

В 1927 г. американский физиолог Уолтер Б. Кеннон и его коллега Филип Бард представили теорию эмоций Кеннона-Барда. Они считали, что эмоции возникают только при стимуляции гипоталамуса. По их мнению, «местом» эмоций является гипоталамус. С тех пор ряду исследователей удалось показать, что появление эмоций вызывает стимуляция в различных частях тела, в особенности в лимбической системе.

Согласно Кеннону и Барду, внешние эмоциональные раздражители, обрабатываемые таламусом, одновременно направляются к коре головного мозга и к гипоталамусу. В свою очередь, гипоталамус отправляет сигнал как мускулатуре и органам, так и кортексу. В кортексе взаимодействие этих сообщений о том, каков раздражитель, и о том, каково его эмоциональное значение, приводит к сознательному эмоциональному переживанию[48]. Как видно, это представление согласуется с китайским взглядом на эмоции как на одновременное физическое и психическое движение Ци.

По Пейпецу, попадающие в таламус сенсорные сообщения направляются как в кору головного мозга, так и в гипоталамус; результаты обработки информации гипоталамусом контролируют эмоциональную реакцию, а результаты обработки информации кортексом вызывают эмоциональные ощущения. Он называет пути к кортексу «потоками мышления», а пути к таламусу «потоками чувства».

Пейпец предположил наличие ряда связей гипоталамуса с передним бугорком таламуса и с поясной извилиной. Эмоции испытываются, когда поясная извилина соединяет сигналы, идущие от чувствительной коры головного мозга и от гипоталамуса[49].

ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ ДЖЕЙМСА-ЛАНГЕ

Я подробно остановлюсь на теории Джеймса-Ланге, так как она представляет интересную аналогию представлению китайской медицины об эмоциях. Теория Джеймса-Ланге – это гипотеза происхождения и природы эмоций, разработанная независимо двумя врачами XIX века, Уильямом Джеймсом (1842–1910) и Карлом Ланге (1834–1900). В ней утверждается, что нервная система человека порождает такие физиологические явления, как мускульное напряжение, ускорение сердцебиения и сухость во рту в ответ на впечатления внешнего мира.

Джеймс и Ланге предположили, что эмоции – это чувства, возникающие *в результате* этих физиологических изменений, а не являющиеся их причиной. Ланге особо настаивал на том, что вазомоторные изменения и есть эмоции. Эта теория предполагает, что эмоции возникают как их результат, а не причина. В верхней части рисунка 14.2 показано общепринятое ви́дение эмоций, а в нижней – ви́дение Джеймса-Ланге.

Уильям Джеймс так описывал свою теорию:

«Я предполагаю ... что физические изменения следуют непосредственно за восприятием факта возбуждения и что наше ощущение этих изменений в момент их протекания и есть эмоция. Здравый смысл говорит, что, теряя имущество, мы жалеем об этом и плачем; встретив медведя, мы пугаемся и убегаем; получив оскорбление от соперника, мы злимся и нападаем. В своей гипотезе я утверждаю, что эта последовательность неверна ... и что более рационально утверждение о том, что мы жалеем, потому что мы плачем, боимся потому, что дрожим ... Без физического состояния, следующего за восприятием, последнее было бы чисто когнитивным, бледным, бесцветным, лишенным эмоциональной теплоты. Тогда мы могли бы, увидев медведя, рассудить, что лучше всего было бы убежать; получить оскорбление и посчитать правомерным нападение, – но мы бы не ощущали страха или гнева»[50].

Поэтому, можно сказать, что человек грустит, потому что плачет, а не плачет оттого, что грустит. Джеймс пишет: *«Мы жалеем, потому что плачем, злимся, потому что нападаем, боимся, потому что дрожим»*[51].

Также Джеймс пишет:

«Почему мы убегаем, заметив, что мы в опасности? Потому что мы боимся того, что произойдет, если мы не убежим. Этот очевидный (и неправильный) ответ на кажущийся банальным вопрос был центральной проблемой многовекового спора о природе наших эмоций»[52].

Джеймс четко формулирует это, говоря:

«Если мы представим себе некую сильную эмоцию, а потом попытаемся отделить от нашего осознания ее все ощущения ее физических симптомов, мы обнаружим, что у нас ничего не осталось, никакого "материала разума", из которого могла бы состоять эмоция, и что не остается ничего, кроме холодного и нейтрального состояния интеллектуального восприятия»[53].

Он приводит следующее доказательство:

«Какого рода эмоция страха осталась бы, если бы ощущение не учащало бы сердцебиение, не делало бы дыхание поверхностным, не заставляло бы губы дрожать, а конечности слабеть, не вызывало бы мурашек и внутреннего волнения, я просто не могу себе представить. Можно ли представить себе состояние ярости и вообразить при этом не кипение в груди, не румянец на щеках, не вздутые ноздри, не стиснутые зубы, не побуждение к решительным действиям, а расслабленные мышцы, размеренное дыхание и безмятежное выражение лица вместо всего этого?»[54]

В 1884 Уильям Джеймс опубликовал статью «Что такое эмоция?» В этой статье он представил эмоцию как последовательность событий, открывающуюся появлением возбуждающего стимула (симпатической или парасимпатической нервной системой) и заканчивающуюся сильным чувством, сознательным эмоциональным опытом[55].

Джеймс спрашивал: *«Мы убегаем, потому что боимся, или мы боимся, потому что убегаем?»* Он

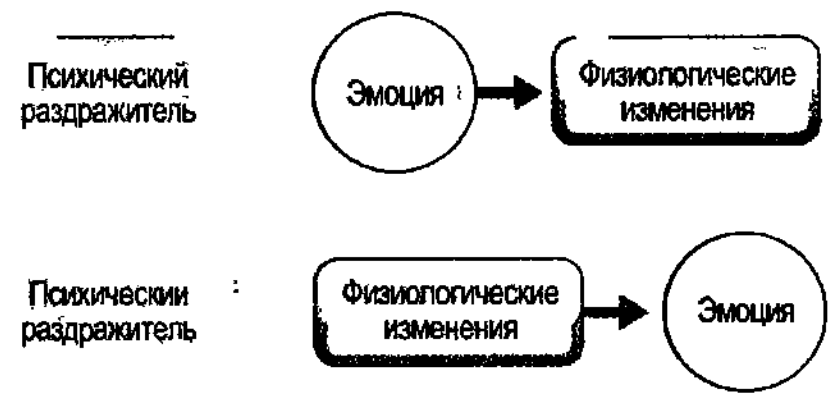


Рисунок 14.2. Традиционный взгляд на эмоции в сравнении со взглядами Джеймса-Ланге

предположил, что очевидный ответ «мы бежим, потому что боимся», *неправилен*, и утверждал, что мы, напротив, боимся потому, что убегаем.

Наше естественное представление об эмоциях говорит нам, что сознательное восприятие какого-либо факта возбуждает психическое чувство, называемое эмоцией, и что это состояние ума ведет к появлению физических проявлений. По теории Джеймса, напротив, физические изменения следуют непосредственно за восприятием возбуждающего факта и наше ощущение этих изменений в момент их протекания и есть эмоция (которую Дамасио называет «чувством»).

Суть предположения Джеймса проста. Оно основывается на том факте, что эмоции сопровождаются физическими реакциями (учащенное сердцебиение, напряжение мышц живота, потливость ладоней, напряжение мускулов и так далее) и что мы ощущаем происходящее внутри нашего тела примерно так же, как ощущаем происходящее во внешнем мире. Согласно Джеймсу, эмоции чувствуются не так, как другие душевные состояния потому, что они сопровождаются иными физическими реакциями и ощущениями.

Например, когда мы видим медведя, мы убегаем. В процессе побега тело переживает физиологический подъем: поднимается артериальное давление, расширяются зрачки, потеют ладони, мышцы сокращаются определенным образом. Другие эмоциональные ситуации вызывают другие виды физиологического подъема. В каждом случае физиологические реакции возвращаются в мозг в виде телесных ощущений, и уникальная структура сенсорной отдачи делает каждую эмоцию особенной. Страх ощущается не так, как гнев или любовь, потому что у него другие физиологические характеристики. Психический аспект эмоции – чувство – подчиняется своей физиологии, а не наоборот: мы не дрожим, потому что боимся, и не плачем, потому что грустим; мы боимся, потому что дрожим, и грустим, потому что плачем.

Для Джеймса и Ланге сопровождающие эмоцию физические изменения являются главной ее частью; без них нет и самой эмоции. Эта теория представляет интересные аналогии со взглядами китайской медицины на эмоцию как на нечленимую единицу, являющуюся одним из проявлений патологического изменения Ци (гнев заставляет Ци подниматься, страх – опускаться и т.д.) На рисунке 14.3 изображено китайское представление об эмоции, по которому она *одновременно* является и физическим, и психическим изменением.

Действительно, некоторые отрывки из Джеймса обнаруживают интересные связи с китайской медициной. Например, в одном отрывке Джеймс описывает сердце и сердечно-сосудистую систему как «звукоотражатель» эмоций. Он пишет:

«Не только сердце, но и вся сердечно-сосудистая система в целом составляет нечто вроде звукоотражателя, заставляющего резонировать всякое, даже самое слабое, изменение нашего сознания. Ни одно ощущение не приходит, не посылая волн последовательного сжатия и расширения по артериям наших рук»[56].

Это составляет прекрасную параллель с представлением китайской медицины о Сердце, управляющем Кровью и хранящем Разум (*Шэнь*).

Такой же точки зрения придерживается Ланге, описывающий последствия печали, невероятно похожие на паттерн недостатка Крови Сердца:

«Недостаточный приток крови к мозгу проявляется в апатии и вялости ума, в ощущении психического утомления и перенапряжения, в нерасположенности к умственной работе и часто в сонливости»[57].

Конечно, в теории эмоций Джеймса-Ланге есть некоторые пробелы, и она открыта для критики. Хотя представление Джеймса-Ланге о том, что телесные изменения *и есть* эмоции, интересно, но эмоции все-таки имеют и несомненную когнитивную сторону.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

В 1962 году американский психолог Стэнли Шехтер представил двухфакторную теорию эмоций, основанную на эксперименте, который он поставил совместно с Джеромом Зингером. Он утверждает,



Рисунок 14.3. Представление китайской медицины об эмоциях

что различия между эмоциями определяются двумя факторами: физическими изменениями в теле человека и смыслом, который человек приписывает этим изменениям. В этой теории утверждается, что эмоции – результат интерпретации человеком своего состояния после получения физиологического стимула.

Наиболее общепринятое представление об эмоциях состоит в том, что они протекают в виде сложной последовательности событий. Эта последовательность открывается столкновением человека с важным событием или мыслью. Затем человек формирует представление о значении того, с чем он столкнулся, и эта интерпретация определяет чувство, которое с наибольшей вероятностью должно последовать. Например, встретив медведя гризли, человек, вероятно, определит это событие как опасное. Значение опасности вызывает ощущение страха. Каждое чувство вызывает цепь физических изменений и побуждений к действию, служащих ответом на вызвавшее эту цепь событие. Поэтому встретивший медведя человек, вероятно, убежит, что увеличит его шансы на выживание.

Изард и Аккерман предполагают, что эмоции выполняют социальные и общественные функции. Например, грусть, по их словам, способна укреплять социальные связи:

«Разрыв связи по причине смерти неизбежно напоминает о ценности семьи, дружбы и сообщества. Грусть обладает уникальным свойством – способностью замедлять когнитивную и моторную системы. Замедление умственной и моторной деятельности может иметь адаптивные последствия. Замедление когнитивных процессов позволяет более тщательно рассмотреть причину проблемы. Такое замедленное и подробное изучение личности и обстоятельств может помочь человеку встать на новую точку зрения, что позволит ему построить план более эффективных действий в будущем»[58].

Что касается гнева, то уникальная функция этой эмоции – мобилизовать энергию и поддерживать ее на высоком уровне. Ни одна эмоция не может сравниться с гневом устойчивостью и той силой, с которой он повышает и поддерживает на высоком уровне моторную активность[59].

Стыд может действовать как сила, обеспечивающая следование общественным нормам и единство общества; предупреждение стыда заставляет человека брать на себя часть ответственности за благополучие сообщества. По Изарду и Аккерману, стыд – эмоция, наиболее эффективно обращающая внимание на неудачи и слабости в функционировании личности[60].

Уникальная функция страха – побуждение избегать опасных ситуаций.

Сартр

Жан-Поль Сартр (1905–1980) подробно писал об эмоциях в своей книге «Очерк теории эмоций» (1939). Для Сартра эмоции – это особый способ понимать мир, осмыслять свою жизнь. Он считает, что эмоции – это «магический» способ миропонимания. Уорнок пишет в предисловии к этой книге:

«Когда препятствия оказываются непреодолимыми, мы притворяемся, что можем добиться желаемого магическим, а не обычным, естественным образом. Эти попытки изменить мир магическими средствами – не предмет сознания, а его составная часть. Новое представление о мире порождает новое поведение, но это неэффективное и "как-бы-магическое"-поведение. Наша цель – изменить мир, но если мы не можем сделать этого, мы меняемся сами. В крайних случаях, мы даже можем упасть в обморок, тем самым магически упраздняя для себя мир, обрубив на некоторое время связь с ним»[61].

Для Сартра эмоции – неотделимая часть сознания, а не нарушающие его факторы. Он говорит:

«В эмоции мы можем обнаружить всю целиком человеческую реальность, ведь эмоция – это человеческая реальность, принимающая саму себя и "эмоционально направляющая" саму себя на мир. Можно ли представить себе сознание, не включающее эмоций в круг своих потенциальных возможностей, или мы действительно должны рассматривать их как неотъемлемую составляющую сознания?»[62]

Сартр продолжает:

«Эмоция по-своему выражает все наше сознание целиком – или, если смотреть с точки зрения экзистенциального, – всю человеческую реальность. Это и есть сама по себе человеческая реальность, осознающая себя саму в форме "эмоции". Поэтому нельзя считать эмоцию психоэмоциональным расстройством. У нее есть своя собственная сущность, свои своеобразные структуры, свои законы возникновения, свое значение. Она в принципе

не может происходить извне человеческой реальности. Напротив, человек сам отвечает за свою эмоцию, а потому эмоция – это организованная форма человеческого существования»[63].

Сартр видит в эмоциях способ справляться с жизнью. Он пишет:

«Эмоциональное поведение – отнюдь не расстройство; это организованная структура средств, направленных на определенные цели. Все эти средства призваны маскировать, замещать или отвергать линию поведению, которой человек не может или не хочет следовать. Каждая из эмоций представляет собой особый способ избегания реальности, особый путь бегства, особый трюк»[64].

Теория эмоций Соломона

По Соломону (1942–2007), эмоции (которые он называет страстями) – это «оценочные суждения» и оценки. Он не признает распространенное представление об эмоциях как о тревожащих наш Разум факторах. Он пишет:

«Главное положение этой книги формулируется весьма просто: ее целью является вернуть страстям центральную и определяющую роль в нашей жизни, в которой им так долго и настойчиво отказывали, положить предел притязаниям «объективности» и самоуничижительного разума, которые единолично правили западной философией, религией и наукой со времен Сократа»[65].

Одной из центральных тем книги Соломона является то, что он называет «мифом о страстях», т.е. пропитывающая всю западную философию (за немногими исключениями) идея о главенстве Разума и о том, что он и есть наша истинная Личность, так что, избавившись от эмоций, мы можем соответствовать своей собственной природе. Как мы увидим в главе 15, таковы же взгляды и трех главных философий Китая, т.е. конфуцианства, даосизма и буддизма.

Даже сами выражения, которые мы используем, служат подтверждением существования того, что Соломон называет «мифом о страстях», т.е. того, что эмоции – психические силы, затуманивающие наше сознание, наш разум и, в терминах конфуцианства, нашу человеческую природу: нас «охватывает» любовь, «переполняет» радость, «пожирает» ненависть, «парализует» страх, «выводит из себя» гнев.

Соломон пишет о «мифе о страстях»:

«Это миф пассивности; тот факт, что мы часто страдаем из-за своих страстей, отдаемся им, что они уносят нас и заставляют нас вести себя глупо, – своекорыстная полуправда»[66].

Действительно, используемые нами выражения подкрепляют представление о том, что эмоции – слепые силы, уносящие и порабощающие нас.

Соломон говорит:

«Нас "охватывает" любовь, как можно оказаться захваченным врагом. Мы "парализованы" страхом, как будто нам ввели какой-то сильнодействующий препарат; мы испытываем "угрызения" совести, как будто нас кусает какое-то животное; чувство вины "преследует" нас, как призрак. Наши богатейшие поэтические метафоры, в результате множественного использования ставшие банальными, – образы пассивности. У нас "разбито сердце", мы "разбиты", "поражены", нас "переполняют" страсти»[67].

Как вы уже видели в главе 9, наиболее часто используемое в китайской литературе выражение для описания «стимуляции» или «возбуждения», производимого эмоцией, – это «цы цзи», где «цзи» содержит радикал «вода» и значит «с силой ударять, вздыматься», как это делает волна, т.е. обозначает подъем эмоций, уносящий нас, подобно волне.

Соломон считает, что эмоции – вовсе не тревожащие наш Разум слепой непоследовательностью факторы; напротив, они придают нашей жизни смысл, они – жизненная сила души. Именно они, а не Разум, в действительности составляют Личность. Он говорит, что роль Разума не в том, чтобы действовать наперекор страстям, а в том, чтобы различать их, и что мудрость не противоположна страстям (как в конфуцианстве, буддизме и даосизме).

!

Эмоции – вовсе не тревожащие наш Разум слепой непоследовательностью факторы; напротив, они придают нашей жизни смысл, они – жизненная сила души. Именно они, а не Разум, в действительности составляют нашу Личность

Соломон говорит:

«Страсти – суть нашего существования; они не нуждаются в контроле и рационализации Разума. Напротив, это Разум нуждается в руководстве и в земной мудрости страстей. Страсти не иррациональны, в самой своей сути они "рациональны"»[68].

Томкинс говорит:

«Из соединения разума с аффектом происходит ясность со страстью. Разум без аффекта был бы бессилен, аффект без разума – слеп»[69].

Поэтому Соломон полагает, что эмоции – это оценочные суждения. Он пишет:

«Посредством страстей мы формируем наш субъективный мир, придаем ему значение, а тем самым придаем значение и своей жизни, и своей Личности. Страсти – не происшествия, а деятельность, не содержимое нашего сознания, а структуры, выстраиваемые нами в нашем мире. Мой гнев, даже тот бурлящий, подавляемый, никак не выражаемый гнев, – это моя проекция в мир, мое молчаливое обвинение поступившему со мной несправедливо, мое суждение о неправильном состоянии мира»[70].

Соломон так объясняет, что эмоции суть суждения:

«Эмоция – это суждение, нечто совершаемое нами. Эмоция – базовое суждение о нашей Личности и о нашем месте в мире, проекция ценностей и представлений, структур и мифологий, согласно которым мы живем и посредством которых мы переживаем свою жизнь. Гнев подразумевает моральное суждение; мой гнев – это набор суждений. Мой стыд – это мое суждение о том, что я ответственен за необратимое событие или положение. Моя грусть, мое горе, моя скорбь – суждения различной степени тяжести о том, что я понес потерю. Эмоция – оценочное суждение, суждение о моем положении и обо мне и/или о других людях»[71]

По Соломону, конечный объект наших эмоциональных суждений – это всегда наша самооценка и чувство собственного достоинства.

Соломон указывает на еще одну важную «функцию» (если можно так сказать) эмоций: они создают «мифологию» в нашей жизни, набор героев и злодеев, а мифология играет центральную роль в нашей жизни. Гнев предполагает мифологию зала суда и моральное осуждение несправедливо поступившего с нами человека; стыд и чувство вины также предполагают мифологию зала суда, но на месте обвиняемого находится сам человек. Посредством страстей мы мифологизируем мир, неотъемлемую часть нашей Личности.

Эмоции играют еще одну важную роль тем, что, по выражению Юма, лишь они «двигают» нас. Разум нас не «двигает». Юм употребляет слово «двигать» не в смысле английского «move» в значении «нас трогают эмоции». Он имеет в виду, что именно эмоции, а не Разум придают нашей жизни направленность в виде планов, идей, проектов и мечтаний. Именно такова роль Эфирной Души по отношению к Разуму (*Шэнь*) в китайской медицине.

Теория эмоций Боковер

Боковер считает эмоции психическими событиями, одновременно являющимися умышленными и аффективными. Она пишет:

«Я утверждаю, что понятие эмоций предполагает особый тип чувства, несопоставимый с телесными явлениями (как считает Джеймс). В отличие от телесного ощущения, "эмоционально значимое ощущение" (ЭЗЧ) принципиально и неотъемлемо умышленно и аффективно по своей природе. Эмоция – это род умышленного события, составляющего несводимую единицу, которая сама по себе аффективна»[72].

Затем она объясняет, в чем, таким образом, заключается разница между мнением и эмоцией:

«Разница между мнением и эмоцией заключается в том, что эмоции предполагают отчетливо аффективный способ сознания вещей. Мы приучены думать, что "чувства" неумышленны, как физически ощущаемые раздражители, и что умышленны лишь мысли, мнения и суждения. Более тщательный анализ эмоций неизбежно обнаруживает их явно умышленный и аффективный характер»[73].

Боковер не соглашается с представлением Соломона об эмоциях как об оценочных суждениях. Она считает, что это слишком общий взгляд, не учитывающий различий между разнообразными эмоциями.

Теория эмоций Дамасио

Дамасио также считает, что эмоции – отнюдь не затуманивающие наш разум психические факторы.

По его мнению, в действительности они неотъемлемая часть процесса рассуждения и принятия решения. Исследование людей с повреждениями лимбической системы подтверждают это. Дамасио пишет:

«Результаты показывают, что избирательное подавление эмоций по меньшей мере настолько же вредно для разумности, как и чрезмерные эмоции. Представляется весьма неправдоподобным, что разум выигрывает, избавляясь от посредничества эмоций. Напротив, эмоции, вероятно, способствуют размышлениям, в особенности когда дело доходит до личных и общественных тем, связанных с риском и конфликтом»[74].

Дамасио пишет:

«Отсутствие эмоции с высокой степенью вероятности связано с нарушениями ядра сознания; вероятно, настолько же некоторая степень непрерывного переживания эмоций фактически связана с пребыванием в сознании»[75].

Дамасио предложил «гипотезу соматического маркера». Согласно этой теории, эмоции *маркируют* определенные аспекты ситуации или определенные последствия вероятных действий. Дамасио говорит:

«Эмоции выполняют это маркирование либо открыто – например, в "интуитивном ощущении", либо скрыто, посредством неуловимых для нашего сознания сигналов (примерами скрытых сигналов служат реакции таких нейромедиаторов, как дофамин или окситоцин, способные менять поведение нейронных групп, представляющих определенный выбор)»[76].

Согласно Дамасио, *«системы мозга, совместно задействованные в эмоции и в принятии решений, в целом участвуют и в управлении социальными когнитивными способностями и поведением»*[77].

Другими словами, с точки зрения китайской медицины, исходящие от Эфирной Души интуиция и творческая энергия координируются с деятельностью Разума, порождая мышление и социальное поведение. Следующие слова Солка (разработчика вакцины от полиомиелита) могут быть применены к отношениям между Эфирной Душой и Разумом: *«Креативность покоится на слиянии интуиции и разума»*[78].

По Дамасио, эмоции являются неотъемлемой частью механизма мышления. Он пришел к этому заключению спустя годы клинических наблюдений над пациентами, чьи когнитивные способности были в полной сохранности, но мозговые центры, отвечающие за эмоции, были повреждены. Несмотря на то, что их «разум» был абсолютно нетронут, эти пациенты совершали ряд ошибок в повседневной жизни, непрестанно отходя от того, что считается общественно приемлемым и выгодным лично[79].

Признавая, что при определенных обстоятельствах эмоции могут вредить нашей способности здраво мыслить, Дамасио утверждает, что *отсутствие* эмоций и чувств не менее разрушительно[80]. Он говорит:

«В своих лучших проявлениях, чувства указывают нам правильное направление, в пространстве принятия решения ставят нас на нужную позицию, на которой мы можем эффективно применить логический инструментарий. Вынося моральное суждение, принимая решение в ходе личных отношений, мы сталкиваемся с неуверенностью. Эмоция и чувство в сочетании с лежащим в их основе скрытым физиологическим механизмом, помогают нам в трудном деле предвидения будущего и соответствующего планирования наших действий»[81].

Дамасио идет дальше, говоря, что чувства не менее когнитивны, чем разум:

«Чувства, вместе с порождающими их эмоциями, – не роскошь. Они служат нам внутренними ориентирами и помогают передавать направляющие сигналы другим. Чувства не непостижимы и не неуловимы. В противоположность традиционным научным представлениям, чувства не менее когнитивны, чем другие результаты восприятия. Они результат интереснейшего устройства физиологии, сделавшего мозг невольным слушателем тела»[82].

Интересно, что Дамасио, как и китайская медицина, видит тело и разум в теснейшей взаимосвязи:

«Тело, как оно представлено в мозге, составляет незаменимую систему координат для нейронных процессов, которые мы воспринимаем как разум; наш организм сам по себе служит базовым ориентиром для создаваемых нами конструктов окружающего нас мира и для формирования постоянно наличного чувства субъективности, являющегося

неотъемлемым элементом наших ощущений; самые утонченные наши мысли и лучшие действия, величайшие радости и глубочайшие страдания используют тело как измерительную линейку»[83].

Дамасио прямо говорит о роли так называемых подкорковых центров мозга в процессе мышления:

«Аппарат мышления, традиционно относимый к неокортексу, по-видимому, не работает без аппарата биологической регуляции, традиционно относимой к субкортикальной области. Видимо, природа выстроила аппарат мышления не просто на вершине аппарата биологической регуляции, но именно из него и посредством него»[84].

Разница между глубоким сном (при котором сознание временно отключено) и сном со сновидениями показывает, что эмоции сопровождают сознание. Дамасио говорит: *«Глубокий сон не сопровождается эмоциональным выражением, но при сне со сновидениями, когда сознание возвращается в странной форме, эмоциональные выражения легко обнаруживаются и у людей, и у животных»*[85]. Он продолжает: *«Другими словами, эмоции и ядро сознания склонны сосуществовать в прямом смысле, так как они либо одновременно присутствуют, либо одновременно отсутствуют»*[86].

Сказанное интересно в связи с китайской медициной, так как ядро сознания (как оно описано выше) сходно с Телесной Душой, а, как нам известно, Телесная Душа регулирует все чувства на глубоком, автономном и автоматическом уровне.

Далеко не будучи исключительно затуманивающими наш разум факторами, эмоции являются результатом долгого процесса точной эволюционной настройки. Эмоции – часть системы биорегуляции, которой мы снабжены в целях выживания. Изучив эмоциональные реакции во всем мире, Дарвин, за исключением некоторых культурно обусловленных особенностей, обнаружил поразительное единообразие.

Согласно Дамасио, эмоции несут двоякую биологическую функцию: (1) они порождают особую реакцию на ситуацию-стимул; (2) они регулируют внутреннее состояние организма, делая его готовым к конкретной реакции. Дамасио говорит: *«Другими словами, биологическое назначение эмоций ясно, и они не являются необязательной роскошью»*[87]. Дамасио резюмирует: *«Эмоция, как и сознание, направлена на выживание организма»*[88].

Вот определение эмоции, данное Дамасио:

«1. Эмоции – сложные наборы химических и нейронных реакций, формирующие паттерн: все эмоции играют своего рода регулирующую роль, создавая выгодные для организма условия. 2. Эмоции – биологически детерминированные процессы, зависящие от врожденно установленного набора мозговых аппаратов, заложенного в ходе долгой эволюционной истории. 3. Производящие эмоции аппараты занимают довольно ограниченную группу субкортикальных областей на уровне ствола мозга и выше. 4. Все эти аппараты могут быть задействованы автоматически, без сознательного обдумывания. Тот факт, что культура играет определенную роль в формировании некоторых возбудителей, не противоречит принципиальной стереотипичности, автоматичности и регуляторной роли эмоций. 5. Тело служит полем деятельности всех эмоций, но эмоции тоже воздействуют на принцип работы многочисленных структур мозга»[89].

Интересно, что Дамасио различает *чувство* и *эмоцию*. Он говорит, что чувства направлены внутрь и носят личный характер, в то время как эмоции направлены наружу и публичны. Дамасио утверждает, что есть сознаваемые и несознаваемые нами чувства:

«Организм способен представлять в психических и нейронных моделях состояние, которое мы, сознательные создания, называем чувством, даже если мы не осознаем при этом, что чувство имеет место»[90].

Далее он так объясняет это разделение:

«Несмотря на то, что некоторые чувства связаны с эмоциями, существует множество не связанных с ними чувств. Все эмоции могут порождать чувства, когда вы бодрствуете и внимательны, но не все чувства происходят из эмоций. Чувства, не происходящие из эмоций, я называю фоновыми чувствами»[91].

Объясняя разницу между эмоцией и чувством, Дамасио говорит:

«Понять сложную цепь событий, открывающуюся эмоцией и завершающуюся чувством, нам может помочь принципиальное разделение публичной и частной частей этого процесса. В своей работе я буду называть первую часть эмоцией, а вторую чувством»[92].

Дамасио считает, что чувства вытекают из эмоций, а не наоборот. Чувства могут возникать вне поля нашего сознания; с точки зрения китайской медицины это чувства, происходящие от Телесной Души. Дамасио говорит: *«Сколько раз нам случается замечать, что в определенный момент мы чувствуем себя особенно хорошо, мы полны энергии и надежд, но не понимаем, почему? Или наоборот, мы грустны и раздражены?»*[93] В таких случаях чувства обрабатываются за пределами нашего сознания.

Вот данное Дамасио определение чувства: *«Чувство – это восприятие особого состояния тела параллельно с восприятием особого образа мысли и мыслей на определенные темы»*[94]. Такое представление частично совпадает с представлением Джеймса-Ланге, согласно которому чувство неотделимо от физических изменений, из-за которых оно возникает.

Дамасио говорит, что чувства – это нечто большее, чем просто скопления мыслей. Он придает особое значение физическим проявлениям чувств:

«Я считаю, что чувства функционально обособлены, потому что их сущность заключается в мыслях, представляющих вовлеченное в процесс реагирования тело. Удалите эту сущность, и понятие чувства исчезнет. Удалите эту сущность, и человек не сможет сказать "я чувствую" радость, ему придется говорить "я думаю" радость»[95].

Различение эмоций и чувств интересно и представляет занимательное сходство с представлениями китайской медицины. По сути, можно сказать, что не осознаваемые нами чувства – это Телесная Душа (*По*), а эмоции связаны с Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*).

ФРЕЙД, ЮНГ И БОУЛИ

Фрейд (1856–1939)

На конец 19-го и начало 20-го века пришлось возникновение и развитие психоанализа и теории бессознательного. Понятие бессознательного было введено Фрейдом.

Бессознательное

Введение Фрейдом понятия бессознательного было революционно. Он предположил, что сознание состоит из нескольких слоев и что некоторые мысли находятся «ниже поверхности», т.е. на неосознаваемом нами слое сознания, т.е. в бессознательном.

К открытию бессознательного Фрейд пришел путем анализа сновидений и оговорок. Фрейд считал, что сны служат символическим выражением бессознательных желаний или страхов; будучи по определению бессознательными, они могут выражаться только символически в сновидениях.

Сновидения (которые он называл «царским путем к бессознательному») предоставляют самый простой доступ к нашей бессознательной жизни и служат лучшей иллюстрацией ее «логики», отличающейся от логики сознательного мышления. Фрейд составил свою первую топологию психики в «Толковании сновидений» (1899), где он привел доводы в пользу существования бессознательного и описал способ получить к нему доступ.

Такое бытовое явление, как оговорки, он также отнес к проявлениям бессознательных желаний и страхов. Эта идея настолько вошла в повседневную речь, что мы называем эти оговорки «оговорками по Фрейду».

Для функционирования бессознательного ключевым является «вытеснение». По мнению Фрейда, люди переживают настолько болезненные чувства и мысли, что не могут признать их существование (одно из них – эдипов комплекс, т.е. инцестуальное влечение сына к матери и/или дочери к отцу). По Фрейду, такие мысли и желания – и связанные с ними воспоминания – невозможно изгнать из разума, но можно изгнать из сознания. И из них складывается бессознательное.

Фрейд заметил, что процесс вытеснения – действие само по себе несознательное (другими словами, оно происходит не от желания людей избавиться от определенных мыслей или чувств). Фрейд предположил, что то, что именно подавляют люди, частично определяется их бессознательным. Другими словами, для Фрейда бессознательное было одновременно и причиной, и следствием вытеснения.

Фрейд назвал свою теорию бессознательных инцестуальных желаний Эдиповым комплексом по названию греческой трагедии Софокла «Царь Эдип». Он использовал историю Эдипа, чтобы подчеркнуть свою уверенность в том, что у людей есть инцестуальные желания и что они, видимо, подавляют их.

Оно, эго и супер-эго

Позже Фрейд предположил, что психику можно разделить на три части: *эго*, *супер-эго* и *оно*. Оно

известно как крайне импульсивная, «детская» часть психики, учитывающая только свои желания и игнорирующая все последствия. Супер-эго – это нравственные нормы психики, оно действует строго по принципу правильно/неправильно. Наконец, эго – это равновесие между двумя предыдущими. После установления равновесия между оно и супер-эго, эго действует, принимая во внимание и импульсы, и мораль.

Тройственная структура оно, эго и супер-эго имеет некоторое сходство с китайскими представлениями о психике. Можно, к примеру, утверждать, что Эфирная Душа и Телесная Душа подобны оно, первая на психическом, а вторая на физическом уровне. Как мы увидели в главах 3 и 4, ключевой характеристикой Эфирной и Телесной Душ служит их *независимое* от Разума (*Шэнь* Сердца) существование.

Фрейд считал, что людьми движут два противоположных основных желания: тяга к жизни (либидо, отвечающее за выживание, размножение, голод, жажду и секс) и тяга к смерти (танатос). Фрейдово описание либидо (которое он также называет катексисом) включает не только чисто сексуальное либидо, но и всю творческую, творящую жизнь энергию вообще.

Тяга к смерти, энергия которой известна как антикатексис, представляет собой врожденное стремление всех живых существ к возвращению к состоянию покоя; другими словами, к неорганическому состоянию, или к смерти. Представление Фрейда о тяге к смерти имеет нечто общее с деятельностью Телесной Души. Как мы видели в главе 4, Телесная Душа обладает центростремительным движением к дроблению, в конечном итоге приводящему к смерти.

Юнг (1875–1961)

Коллективное бессознательное

Аналитическая психология во многих отношениях отличатся от психологии Фрейда. Одно из важных отличий – представление о бессознательном. Если Фрейд говорил только о личном бессознательном как о хранилище нежелательного (или удаленного) психологического материала, то Юнг обнаружил, что существует еще и *всеобщее бессознательное* как хранилище универсальных символов, идей и архетипов, общих для всего человечества. Таким образом, возникающие в наших сновидениях символы могут быть проявлениями не только нашего вытесненного бессознательного, но и универсальных символов или архетипов. Отсюда следует, что психология Юнга в большей степени относится к области духовного, чем психология Фрейда.

В коллективном бессознательном содержатся архетипы, общие для всех людей. То есть индивидуация может вывести на поверхность символы, не относящиеся к жизненному опыту конкретного человека. Эта часть его содержимого часто воспринимается как ответы на самые фундаментальные вопросы человечества: жизнь, смерть, смысл, счастье, страх. Духовные идеи могут возникать и проникать в личность.

Об архетипах коллективного бессознательного можно сказать, что это идеи, общие для всего человечества. Все люди обладают врожденными психологическими склонностями в виде архетипов, составляющих коллективное бессознательное.

Архетипы можно обнаружить путем анализа символической продукции человеческой психики – в искусстве, религии, мифах. Юнг полагал, что некоторые символические схемы существуют во всех культурах, во все эпохи и в каждом индивиде.

Тень

Важной составляющей юнгианской психологии является понятие *тени.* Тень – это бессознательный комплекс, определяемый как вытесненные и подавленные аспекты сознательного «я». Существуют конструктивные и деструктивные виды тени. С деструктивной стороны она представляет собой все, что сознательная личность не желает признавать в себе. Например, некто, считающий себя добрым, обладает жестокой и грубой тенью. И наоборот, у грубого человека может быть добрая тень.

Юнг подчеркивал, что для того, чтобы избежать проецирования своей тени на других, необходимо осознать наличие теневого материала и сделать его органичной частью осознаваемого мира. В сновидениях тень часто представляется в виде темных фигур того же пола, что и спящий. Согласно Юнгу, мы можем обращаться с тенью четырьмя способами: отрицая, проецируя, интегрируя и/или трансформируя ее.

Лично я полагаю, что юнгианский концепт тени достаточно близок к концепту *гуй* в китайской медицине. Как было сказано в главе 7, понятие *гуй* может рассматриваться как метафора тени: это «темная» сторона, составляющая часть Эфирной и Телесной Душ, а также важная часть нашего есте-

ства, сообщающая «движение» двум этим Душам: первой на психическом, а второй на физическом уровне. Без *гуй* нет движения, так же как без тени личность лишена оригинальности и движения.

Анимус и анима

Понятия *анимус (animus)* и *анима (anima)* – еще два базовых аспекта психологии Юнга. Он определял анима как бессознательную женскую составляющую мужской психики, а анимус – как бессознательную мужскую составляющую женской психики. Это, однако, редко понимается буквально; многие современные практикующие последователи Юнга считают, что у каждого человека есть и анима, и анимус. Юнг утверждал, что анима и анимус служат ориентирами для бессознательной единой Личности и что создание осознанности и связи с анима или анимус – один из самых трудных и важных шагов в психологическом росте. Юнг говорил, что обнаружил свою анима, когда она однажды неожиданно заговорила с ним как внутренний голос.

Часто, если человек игнорирует комплекс анимус или анима, анимус или анима начинают бороться за его внимание, проецируясь на других. По мнению Юнга, это объясняет, почему иногда нам сразу становятся симпатичными некоторые незнакомые люди: мы видим в них свою аниму или свой анимус. Любовь с первого взгляда – пример проекции анимуса либо анимы.

Юнг считает, что анимус отвечает за рациональное мышление, а анима за интуицию и творческий потенциал. Юнг говорит здесь о именно бессознательных тенденциях, так как на сознательном уровне, естественно, и мужчины, и женщины имеют равные способности к рациональному мышлению и к интуиции и творчеству (хоть разные индивиды в разной степени).

Таким образом, анима – бессознательная часть мужчины, а анимус – женщины. Анимус и анима часто «овладевают» нами и проявляют свои отрицательные качества. Когда мужчина одержим своей негативной анима, он подвержен резким перепадам настроения, раздражителен и необщителен; когда женщина одержима своим отрицательным анимус, она становится чрезмерно придирчивой и склонной к осуждению.

Можно установить некоторые связи между юнгианским представлением об анимус и анима и китайской медициной. В некотором роде качества анима сходны с качествами Эфирной Души, а качества анимус – с качествами Разума (*Шэнь*) и Интеллекта (*И*). См. рисунок 14.4.

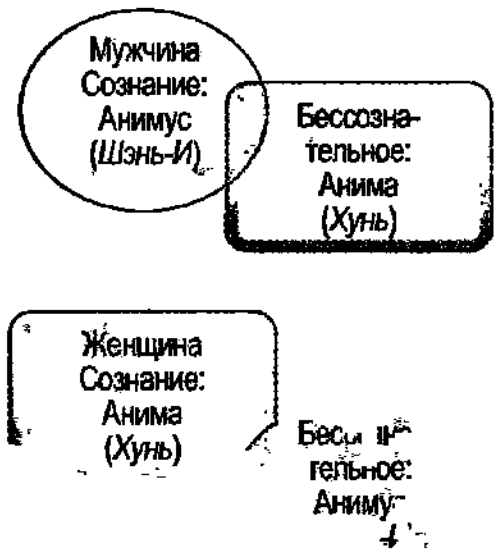


Рисунок 14.4. Связи между анимус и анима с одной стороны и Эфирной Душой, Разумом и Интеллектом с другой

Психологические типы

В аналитической психологии выделяется несколько психологических типов, или темпераментов.

Прежде всего, это *экстраверт* и *интроверт*, связанные с током либидо (психической энергии); поток интроверта направлен внутрь – к представлениям и идеям, а поток экстраверта направлен наружу – к людям и предметам. Каждый обладает как интровертным, так и экстравертным механизмом, и доминирующий в целом тип определяет, интроверт человек или экстраверт.

По Юнгу, сознательную часть психики составляют четыре основные функции:

- *ощущение* – восприятие посредством органов чувств;
- *интуиция* – бессознательное восприятие или восприятие бессознательного содержания;
- *мышление* – функция интеллектуального познания, формирование логических выводов;
- *чувство* – функция субъективной оценки.

Функции мышления и чувства *рациональны*, а ощущение и интуиция *иррациональны*. По мнению Юнга, рациональность включает образное мышление, чувства и осмысленные действия – точка зрения, основанная на объективной ценности, установленной на основании практического опыта. В каждом человеке степень интровертности/экстравертности одной функции может значительно отличаться от степени интровертности/экстравертности другой.

Как правило, мы склонны выдвигать на первый план наиболее развитую, *высшую* функцию, в то время как могли бы раздвинуть границы своей личности, развивая остальные функции. В связи с этим Юнг отметил, что бессознательное часто легче всего обнаруживается через наименее развитую, *низшую* функцию. Встреча с бессознательным и развитие неразвитой (-ых) функции (-ий), как правило, связаны друг с другом.

И снова можно провести параллели с китайской медициной. Можно сказать, что *мышление* и *чувства* – функция Разума (*Шэнь*), Силы Воли (*Чжи*) и Интеллекта (*И*), функция *ощущения* относится к Телесной Душе, а *интуиции* – к Эфирной.

Боули

Лимбическая система и наша эмоциональная жизнь дают интересную информацию о природе эмоций. Как уже упоминалось выше, лимбическая система регулирует кортекс, который не может без нее развиваться. Итак, эмоции – вовсе не «расстраивающие» наш разум и затуманивающие нашу человеческую природу факторы (как утверждает китайская медицина, в частности, под влиянием конфуцианского и даосского представлений об эмоциях); эмоции – принципиально важный способ функционирования нашей психики. При отсутствие эмоциональной связи дети просто умирают.

В 1940-е психоаналитик Шпиц написал о судьбе сирот, выращенных в домах либо в приютах, а также детей, разлученных с матерями в тюрьме. С целью подтверждения новой микробной теории болезней, детей в приютах кормили и одевали, содержали в тепле и чистоте, но не играли с ними, не обнимали и не дотрагивались до них[96]. Многие дети стали замкнутыми, болезненными и потеряли вес, и многие даже умерли. Парадоксальным образом, дети заболели теми самыми инфекционными заболеваниями, от которых их была призвана оградить изоляция. Любопытно, что из числа заболевших корью умерло 40% приютских детей и всего 0,5% детей, живших вне приютов. Отсутствие взаимодействия с другими людьми (уход, воркование, разговоры, ласка, игры) просто-напросто смертельно для детей.

Британский психоаналитик Джон Боули (1907–1990) провел новаторские разыскания в теории привязанности и младенческих связей. Боули предположил, что человеческие детеныши имеют врожденную структуру мозга, способствующую ощущению безопасности инстинктивной связи с матерью. Эта привязанность ведет к страданию в отсутствие матери, а также дает обоим стимул стремиться друг к другу, когда ребенок напуган или испытывает боль[97].

Несмотря на то, что идеи Боули сегодня распространены и признаны повсеместно, они были поразительно революционны в 50-е годы. К примеру, основатель школы бихевиоризма Джон Уотсон (1878–1958) писал: *«Материнская любовь – опасный инструмент. Никогда не обнимайте и не целуйте детей, не позволяйте им сидеть у вас на коленях. Целуйте ребенка в лоб на ночь один раз, если уж это необходимо»*[98]. Боули вызвал возмущение как психиатров, так и психоаналитиков.

В представлении Боули, младенец рождается с крайне малым числом моторных навыков, так что, когда мать покидает его, он может удерживать ее лишь плачем. По мере того, как у ребенка развивается мышечная координация, поведение привязанности становится более сложным: ребенок тянется, хватает, зовет жестами, подползает, чтобы мать оказалась рядом[99]. Как мы видели в главе 4, эта деятельность ребенка является проявлением Телесной Души.

Существует интересная параллель между связью мать–ребенок Боули и китайским представлением о Телесной Душе. Как мы узнали из главы 4, Телесная Душа, будучи ближе всего к Эссенции, отвечает за первые физиологические процессы после рождения. Чжан Цзе Бинь пишет: *«В начале жизни уши, глаза и Сердце воспринимают, руки и ноги двигаются и начинается дыхание: все это связано с Телесной Душой»*[100].

Говорят, что ребенок, в особенности в течение первого месяца, «весь Телесная Душа». Имея своим местопребыванием Легкие, Телесная Душа отвечает за касание и кожные ощущения и питается Телесной Душой матери через грудное вскармливание и касания. Это объясняет важность касаний в жизни младенца; они не только устанавливают связь между матерью и ребенком, но и физически питают его Телесную Душу, а потому и Легкие.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ЭМОЦИЯХ В СОВРЕМЕННОЙ НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ

Нейрофизиология эмоций

Нейробиологическое объяснение человеческих эмоций заключается в том, что эмоция – это при-

ятное или неприятное психическое состояние, формирующееся в лимбической системе млекопитающего мозга. Эмоции – характерное для млекопитающих усовершенствование чувств, где нейромедиаторы – например, дофамин, норадреналин (норэпинефрин) и серотонин – повышают или понижают уровень активности мозга, что выражается в движениях, жестах и позах. У млекопитающих, приматов и людей чувства выражаются как эмоциональные сигналы.

Например, считается, что человеческая эмоция любви развилась из областей млекопитающего мозга (в частности, из модулей поясной извилины), отвечающих за заботу, кормление и уход за потомством.

До появления млекопитающего мозга жизнь была автоматична, подсознательна и предсказуема. Моторные центры рептилий реагируют на сенсорные сигналы зрения, слуха, тактильного, химического восприятия, чувство гравитации и движения предустановленными движениями тела и заданными позами. С появлением (около 180 миллионов лет назад) ночных млекопитающих обоняние вытеснило зрение с позиции главного чувства, и из обоняния возник новый тип реакции, развившийся, как считается, в эмоцию млекопитающего и в эмоциональную память.

В юрский период произошло бурное развитие обоняния млекопитающих, что дало им преимущество в ночное время, когда рептилии спали. Это служит одним из объяснений тому, что обонятельные доли мозга у млекопитающих пропорционально больше, чем у рептилий. Эти обонятельные цепи постепенно сформировали нейронный проект того, что позже стало нашим лимбическим мозгом.

Эмоции связаны с областями мозга, управляющими нашим вниманием, мотивирующими наше поведение и определяющими значение происходящего вокруг. В новаторской работе Брока, Пейпеца и Маклина было выдвинуто предположение о том, что эмоция связана с группой структур в центре мозга, называемой лимбической системой; сюда относятся гипоталамус, поясная извилина, миндалевидное тело, гиппокамп, свод мозга, прозрачная перегородка, вентральная часть полосатого тела, островковая доля коры головного мозга, околоносовая и парагиппокампальная области и другие структуры (рис. 14.5). Более современные исследования показали, что некоторые из этих структур не так уж тесно связаны с эмоциями, а некоторые нелимбические структуры оказались более тесно связанными с эмоциями.

В настоящее время считается, что в формировании эмоции наиболее активно участвуют следующие структуры мозга:

- *Миндалевидное тело.* Миндалевидное тело – это небольшая округлая структура, расположенная за гипоталамусом около полюсов височных долей. Миндалевидное тело участвует в определении и запоминании того, какие элементы ближайшего окружения важны и эмоционально значимы. Они необходимы для формирования эмоций – по всей вероятности, прежде всего, отрицательных, в частности, страха (рис. 14.6). Миндалевидное тело также участвует в обучении эмоциям[101].
- *Префронтальная кора головного мозга.* Этот термин обозначает самую переднюю часть мозга,



Рисунок 14.5. Лимбическая система



Рисунок 14.6. Миндалевидное тело

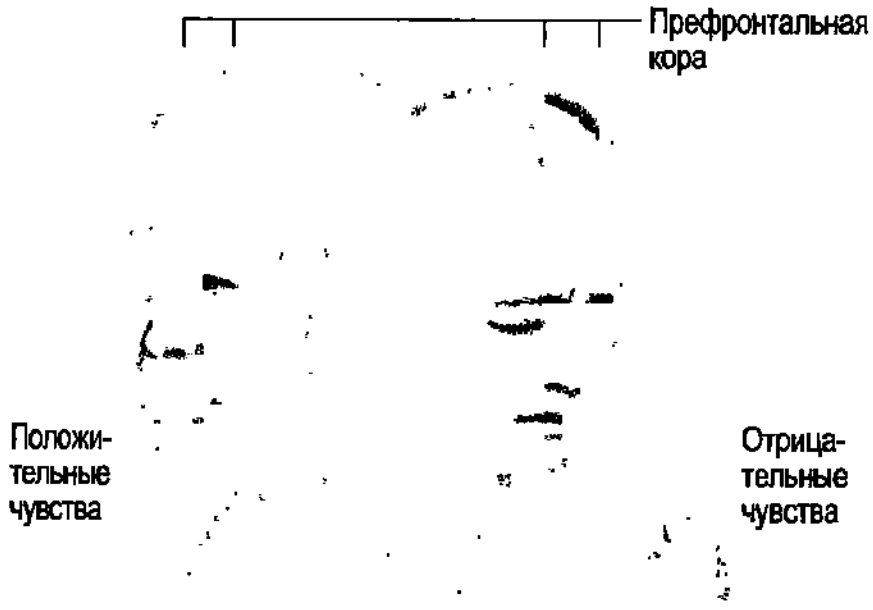


Рисунок 14.7. Префронтальная кора головного мозга

расположенную подо лбом над глазами. Она играет важнейшую роль в регуляции эмоций и поведения, предвидя последствия наших действий. Она также может играть важную роль в отложенном удовольствии, в течение некоторого времени поддерживая эмоции и организуя поведение, направленное на конкретные цели (рис. 14.7).

Префронтальная кора головного мозга отвечает за исполнительные функции, среди которых примирение конфликтующих мыслей, выбор между правильным и неправильным и хорошим и плохим, предсказание будущих событий и обеспечение социального контроля, например, подавление эмоциональных и сексуальных порывов. Считается, что основная деятельность этой области мозга – оркестровка мыслей и действий согласно внутренним целям. Интересная особенность префронтального кортекса заключается в том, что при переживании положительных эмоций активна его левая часть, а при переживании отрицательных – правая[102]. На практике травмы левой части префронтальной коры головного мозга вроде тех, что происходят при инсульте, приводят к депрессии[103]. Даже у пациентов в депрессии, не имеющих нейронных повреждений, измерение активности областей головного мозга показывает снижение активности левой части префронтального кортекса[104].

- *Передняя поясная кора.* Передняя поясная кора (ППК) расположена в средней части мозга, прямо за префронтальной корой. Считается, что она принципиально важна для внимания и может быть крайне важна для сознательного, субъективного эмоционального самосознания. Также вероятно, что эта область мозга играет важную роль в запуске мотивированного поведения (рис. 14.8).
- *Вентральная часть полосатого тела.* Вентральная часть полосатого тела – это группа субкортикальных структур, играющих важную роль в эмоциях и поведении. Считается, что одна из частей вентральной части полосатого тела – прилежащее ядро – участвует в переживании положительных целенаправленных эмоций. У зависимых индивидов повышается активность в этой области при столкновении с предметом зависимости (рис. 14.9).
- *Островковая доля коры головного мозга.* Считается, что островковая доля коры головного мозга играет важнейшую роль в телесном ощущении эмоции, так как она связана с другими структурами мозга, регулирующими автономные функции тела (сердцебиение, дыхание, пищеварение и т. д.) Также эта область обрабатывает вкусовую информацию; считается, что она играет важную роль в переживании отвращения (рис. 14.10).



Рисунок 14.8. Передняя поясная кора

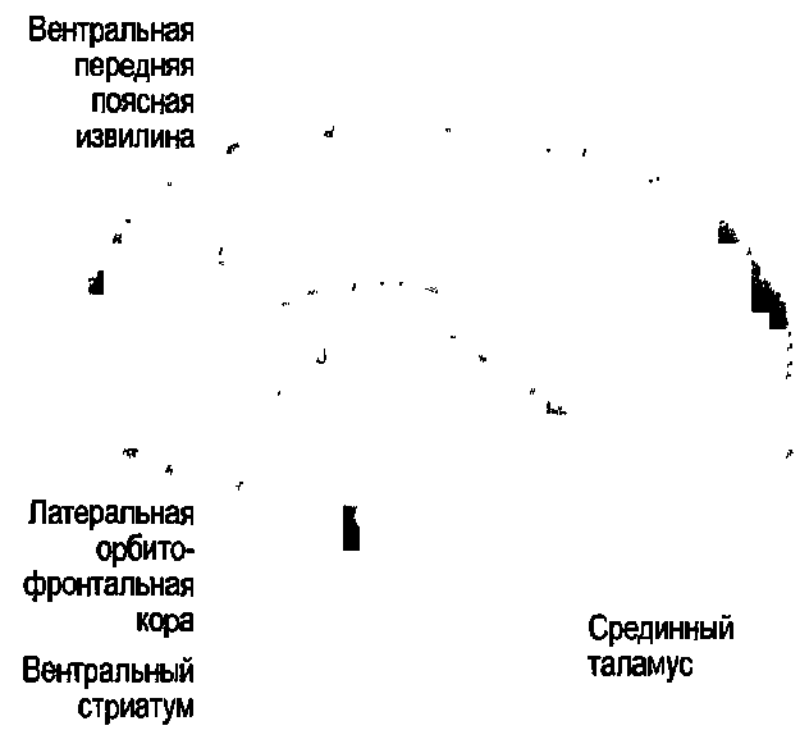


Рисунок 14.9. Вентральная часть полосатого тела



Рисунок 14.10. Островковая доля коры головного мозга

Островковая доля коры головного мозга – область мозга, оказавшаяся ключевой для понимания того, каково быть человеком. Это источник общественных эмоций, желания и отвращения, гордости и смирения, чувства вины и искупления. Она порождает нравственную чуткость, эмпатию и способность эмоционально реагировать на музыку. Ее строение и эволюция проливают свет на глубинные различия между человеком и другими животными. Также островковая доля коры головного мозга считывает такие состояния тела, как голод и желание, и играет роль в привязанностях.

Существует интересная взаимосвязь между определенными областями мозга и конкретной эмоцией (до определенной степени). Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ) и функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ) показали, что:

«...возникновение и переживание грусти, гнева, страха и радости приводят к активации сразу нескольких областей, но паттерн каждой отдельной эмоции вычленим. К примеру, грусть активирует вентромедиальный префронтальный кортекс, гипоталамус и мозговой ствол, а гнев и страх не активируют ни префронтальный кортекс, ни гипоталамус. Активацию мозгового ствола вызывают все три эмоции [грусть, гнев, страх], но сильная гипоталамическая и вентромедиальная префронтальная активация оказывается характерна только для грусти. Миндалевидное тело незаменимо для распознавания выражений лица, для состояния и даже для выражения страха»[105].

В последнее время сложилось новое важное понимание взаимодействия кортекса и лимбической системы. До недавнего времени считалось, что кортекс отвечает за когнитивную способность, а лимбическая система за эмоции. Однако, как и было описано выше, раннее развитие кортекса у младенцев зависит от лимбической системы. Более того, недавно стало известно, что ростральные части базальных ганглиев обладают не только моторной функцией, но и возбуждаются лимбической системой (рис. 14.11). По сути, лимбические структуры обнаруживают более тесную связь с базальными ганглиями, чем с гипоталамусом, что полностью опровергает представление о том, что лимбическая система – изолированная система, связанная исключительно с гипоталамусом и неспособная оказывать воздействие на базальные ганглии[106].

Как говорит Тримбл:

«Становится все более очевидно, что лимбическая система, а потому и наши эмоции, играет роль в когнитивной деятельности и в личных знаниях. Теперь эмоция рассматривается не как противник разума, а скорее как его соавтор и даже строитель наших рассуждений и мышления»[107].

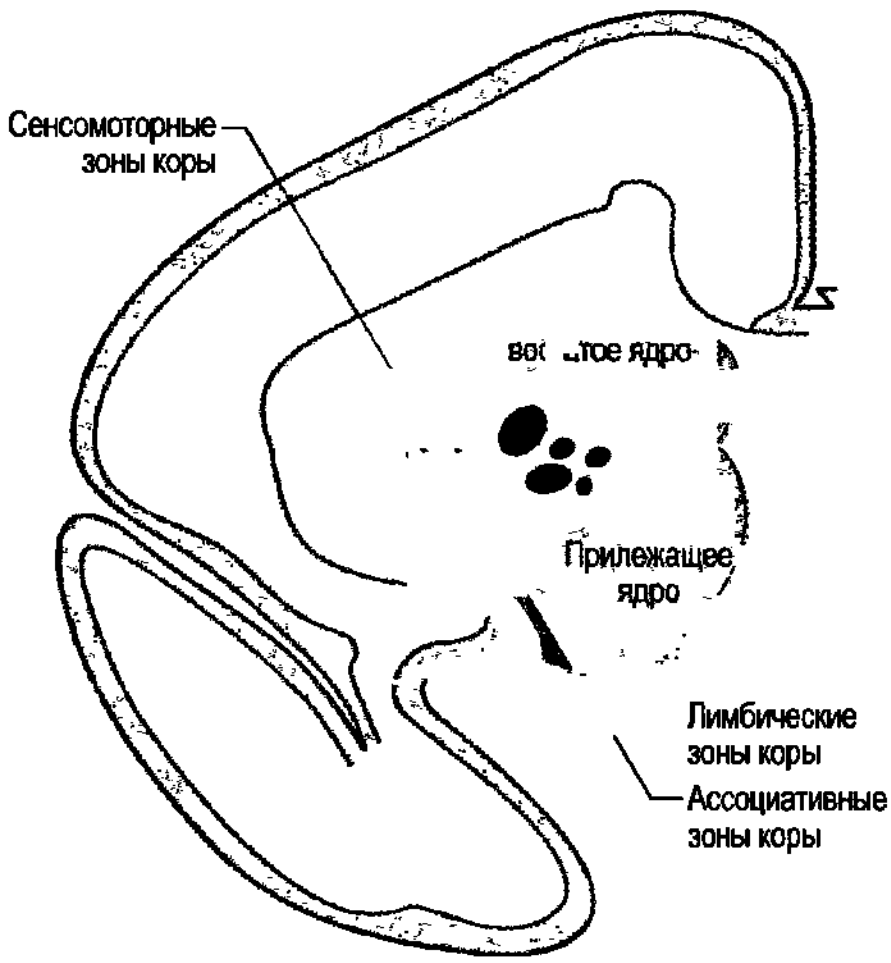


Рисунок 14.11. Взаимодействие между базальными ганглиями и лимбической системой

Такое представление составляет яркий контраст с представлениями трех основных философий Китая (даосизма, конфуцианства и буддизма), по которым эмоции – затуманивающие наш разум и даже нашу человеческую природу факторы. В таком понимании эмоции – лишь причины заболеваний; однако, как мы увидели выше, они представляют собой нечто гораздо большее, они неотделимы *от* бытия человека и даже от познания.

Весьма вероятно, что даже язык произошел от эмоций, а не от разума. В своей наиболее ранней форме язык мог быть выражением эмоций. Руссо говорит: *«Итак, надо полагать, что первые жесты были продиктованы потребностями, а первые слова вызваны страстями* [эмоциями]»[108]. Более того, возможно, музыка развилась в связи с первыми гортанными звуками, продиктованными эмоциями.

Анализ физических проявлений различных эмоций представляет интересные параллели (а иногда расхождения) с китайской медициной.

- *Страх* ощущается как учащенное сердцебиение, повышенная реакция «передергивания» и повышенное мускульное напряжение. Это описание интересно, так как оно подтверждает мое представление о том, что хронический страх больше воздействует на Сердце, чем на Почки.
- *Гнев* в том, что касается ощущений, видимо, неотличим от страха.
- *Радость* часто ощущается как чувство расширения или набухания в грудной клетке и ощущение легкости или способности всплывать и плыть, как в воде. Чувство «набухания» созвучно китайскому представлению, по которому чрезмерная радость делает сердце больше.
- *Грусть* часто ощущается как чувство стеснения в горле и в глазах и расслабленности в руках и ногах. Стеснение в горле – признак застоя Ци в каналах Легких (на которые оказывает воздействие грусть).
- *Стыд* может ощущаться в виде жара в верхней части грудной клетки и на лице. Это говорит о том, что стыд воздействует на Сердце.
- *Желание* может сопровождаться сухостью в горле, затрудненным дыханием и ускоренным сердцебиением. Это подтверждает китайское представление о том, что чрезмерное желание вызывает Жар Сердца.

Триединый мозг

Согласно теории триединого мозга, разработанной Полом Маклином (1913–2007), руководителем Лаборатории эволюции мозга и поведения при Национальных Институтах Здравоохранения, у нас есть «три мозга» (рис. 14.12).

Мозговой ствол – это *рептилоидный мозг*. Это след нашего доисторического прошлого. Рептилоидный мозг действует по принципу раздражитель-реакция. Он пригоден для принятия быстрых решений без размышлений. Рептилоидный мозг сосредоточен на выживании и берет на себя управление, когда мы в опасности и у нас нет времени подумать. В мире, где выживает самый приспособленный, рептилоидный мозг занимается добычей еды и избеганием того, чтобы стать ей. Рептилоидный мозг приводится в действие страхом и берет на себя управление, когда появляется ощущение угрозы или опасности.

Вторая часть мозга – это *лимбическая система*, или *млекопитающий мозг*. Лимбическая система – это корень эмоций и чувств. Она воздействует на настроение и телесные функции.

Неокортекс – наиболее продвинутая эволюционно часть нашего мозга. Он управляет нашей способностью говорить, думать и разрешать проблемы. Неокортекс составляет около 80% мозга.

Невролог Пол Маклин предположил, что каждый из трех наших мозгов представляет отдельный эволюционный пласт, сформировавшийся на более древнем слое, подобно археологическому памятнику. Он называет это «триединым мозгом». МакЛин говорит, что три эти мозга действуют как «три связанных между собой компьютера, [каждый] со своими собственными умственными способностями, со своей субъективностью, со своим собственным чувством времени и пространства и своей памятью». Он называет их неокортекс, или *неомлекопи-*



Рисунок 14.12. Триединый мозг

тающий мозг, лимбическая, или *палеомлекопитающая* система, и рептилоидный мозг, или мозговой ствол и мозжечок.

Каждый из них связан с другими двумя при помощи нервов, но каждый, по-видимому, действует как самостоятельная мозговая система с определенными функциями.

Эта гипотеза стала крайне влиятельной парадигмой, вызвавшей переосмысление функционирования мозга. Ранее считалось, что наивысшая форма мозга, неокортекс, контролирует остальные, более низкие уровни. Маклин показал, что это не так, что более низкая физически лимбическая система, управляющая эмоциями, может при необходимости перехватывать высшие психические функции.

Рептилоидный мозг

В рептилоидный мозг входят мозговой ствол и мозжечок (рис. 14.13). Мозговой ствол – древнейшая и самая маленькая область эволюционирующего человеческого мозга. Он развился сотни миллионов лет назад и похож на весь целиком мозг современных рептилий. Поэтому его часто называют «рептилоидном мозгом». Различные группы клеток в стволе головного мозга определяют общий уровень мозговой активности и управляют такими вегетативными процессами тела, как дыхание и сердцебиение.

Он сходен с мозгом, которым обладали морозоустойчивые рептилии – предшественники млекопитающих, около 200 миллионов лет назад. Это «доречевой» мозг, но он осуществляет управление такими жизненными функциями, как автономная нервная система, дыхание, частота сердечных сокращений и механизм борьба/бегство. В отсутствие языка, его импульсы инстинктивны и условны. Он связан с такими базовыми потребностями, как выживание, поддержание хорошего физического состояния, запасание, доминирование, уход за оперением и спаривание. Он также встречается у таких биологических форм, как ящерицы, крокодилы и птицы. Он выходит из позвоночного столба и располагается в основании черепа.

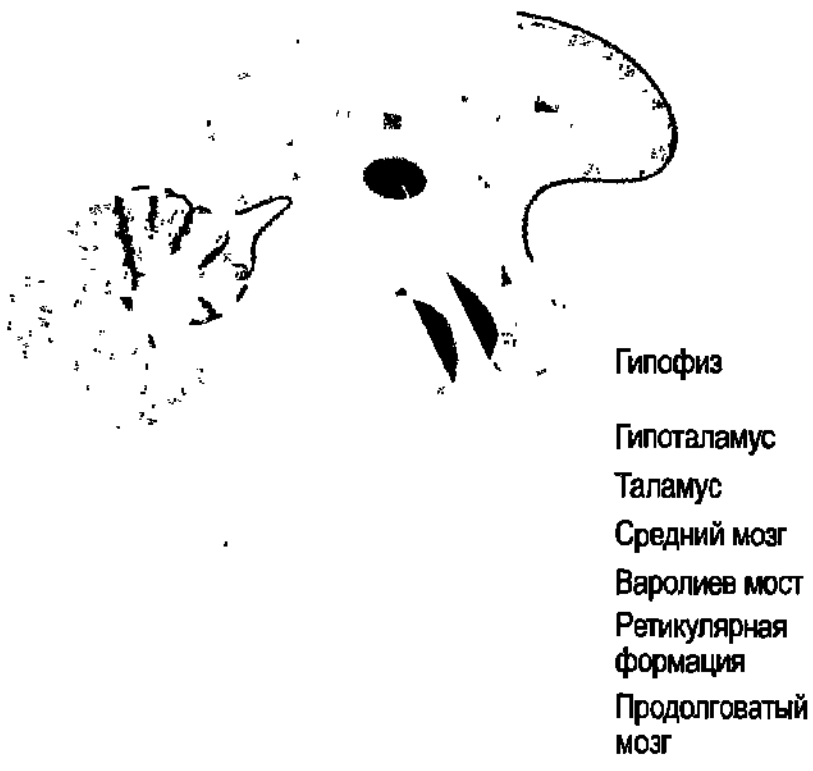


Рисунок 14.13. Рептилоидный мозг

У рептилоидного мозга такие же архаические поведенческие программы, что и у змей и ящериц. Он негибок, обсессивен, компульсивен, условен и параноидален; он «полон унаследованных воспоминаний». Он повторяет одни и те же поведенческие стратегии, ничего не извлекая из совершенных ошибок. Эта часть мозга активна даже во время глубокого сна.

Мозговой ствол состоит из трех частей: среднего мозга, продолговатого мозга и варолиева моста.

- Мозговой ствол, содержащий наибольшее количество черепномозговых нервов, отвечает за:
  - бдительность,
  - возбуждение,
  - дыхание,
  - артериальное давление,
  - пищеварение,
  - частоту сердечных сокращений,
  - передачу информации между периферийными нервами и позвоночным столбом к расположенным выше частям мозга,
  - другие автономные функции.
- Средний мозг отвечает за:
  - контроль над реакцией на зрительные сигналы,
  - движение глаз,
  - расширение зрачков,
  - движения тела,
  - слух.
- Продолговатый мозг отвечает за:
  - контроль над автономными функциями,
  - передачу нервных сигналов между мозгом и позвоночником.
- Варолиев мост отвечает за:
  - пробуждение,
  - помощь в контроле над автономными функциями,
  - передачу сенсорной информации между головным мозгом и мозжечком,
  - сон.

Палеомлекопитающий мозг

Лимбический мозг обернут вокруг рептилоидного. Он включает:

- гиппокамп,
- свод мозга,
- миндалевидное тело,
- прозрачную перегородку,
- поясную извилину,
- вентральную часть полосатого тела,
- островковую долю коры головного мозга,
- околоносовую и парагиппокампальную области (см. рис. 14.5).

В 1952 г. Маклин впервые употребил название «лимбическая система» для обозначения средней части мозга. Она также называется палеопаллий, или средний (либо млекопитающий) мозг. Она соответствует мозгу большинства млекопитающих. Старый млекопитающий мозг, расположенный в лимбической системе, связан с эмоциями и инстинктами, кормлением, борьбой, бегством и сексуальным поведением. В его эмоциональной системе все либо «приемлемо, либо неприемлемо». Выживание зависит от избегания боли и повторения удовольствия.

При стимуляции этой части мозга слабым электрическим током возникают различные эмоции (страх, радость, ярость, удовольствие, боль и т.д.). Несмотря на то, что выяснилось, что ни одна эмоция не находится подолгу в одном и том же месте, лимбическая система в целом оказалась основным местонахождением эмоций, внимания и аффектных (эмоционально нагруженных) воспоминаний.

Лимбическая система помогает определить валентность (т. е. положительно или отрицательно мы относимся к чему-либо; в буддизме это называется *ведана* – «чувство») и характерные особенности (например, того, что привлекает наше внимание), непредсказуемость и созидательное поведение. У нее обширные взаимосвязи с неокортексом, так что функции мозга не исключительно кортикальны, а относятся к обеим этим частям.

С отделением млекопитающих от рептилоидной линии на первый план выходит новая нейронная структура. Этот новый мозг обратил организм к потомству. Отчужденность и незаинтересованность отмечают свойственный рептилиям родительский подход, в то время как млекопитающие способны осуществлять тонкое и сложное взаимодействие со своим потомством. Млекопитающие заботятся о своем потомстве: они вскармливают, защищают и растят своих отпрысков, пока те не созреют. Млекопитающие *заботятся о родных*[109]. Млекопитающие формируют тесно связанные, заботящиеся друг о друге социальные группы – *семьи*, – члены которых заботятся друг о друге. Связанная с эмоциями и с отношениями функция лимбической системы напоминает функции и свойства Эфирной Души.

Маклин полагает, что с лимбической системой связаны три принципиально важные поведенческие особенности млекопитающих: вскармливание и материнская забота, вербальное общение матери и ребенка и игра. Далее Маклин предполагает, что истоки человеческого языка с наибольшей вероятностью находятся во взаимодействии мать–ребенок, в лепете, состоящем из сочетаниий гласных и согласных звуков, появляющемся примерно через восемь недель после рождения. Он выделяет плач при расставании – медленно варьирующийся звук растянутого гласного (*ааа*), горестный плач, связанный с расставанием – наиболее болезненной эмоцией[110].

Млекопитающие умеют *играть* друг с другом – деятельность, свойственная исключительно млекопитающим, обладающим лимбической системой. Всякий, кто играл с собакой в «а ну-ка отними» со старым ботинком и отпускал его, знает, что собака отдает ботинок назад. Собаке нужна *игра*, а вовсе не сам ботинок.

Зачем собаке играть? Игра удовлетворяет одну из потребностей лимбической системы. При удалении у хомяка-матери всего кортекса целиком она сохраняет способность растить свое потомство, но даже легкая травма лимбической системы разрушает ее материнские способности[111].

У обезьян повреждения лимбической системы могут полностью разрушить способность к *осознанию других*. После лимбической лоботомии одна травмированная обезьяна ходила по своим ошарашенным собратьям как по бревнам и забирала из их рук еду с таким безразличием, словно она вообще не имела представления об их существовании[112].

Дети с синдромом Аспергера могут быть умны и сообразительны, но эмоционально они неуклюжи, глухи к связанным с другими социальным тонкостям, а иногда и к собственным эмоциям.

Одним из управляющихся лимбической системой физиологических процессов является само по себе развитие мозга. Важность лимбического контакта для развития мозга наиболее явно проявляется в разрушительных последствиях его отсутствия. Кормите и одевайте человеческого детеныша, но лишите его эмоционального контакта, и он умрет.

Многие подсистемы млекопитающего мозга не даются заранее запрограммированными; растущие млекопитающие нуждаются в лимбической регуляции для последовательного развития мозга.

Кортекс (неомлекопитающий мозг)

Неокортекс, головной мозг, кортекс, или новая кора, также известный как высший, или рациональный (неомлекопитающий) мозг, включает почти целиком полушария (состоящие из более нового типа кортекса, называемого неокортексом) и некоторые субкортикальные нейронные группы (рис. 14.14). Он соответствует мозгу приматов и, следовательно, человека. Высшие когнитивные функции, отличающие человека от других млекопитающих, находятся в кортексе. Маклин говорит о кортексе как о «матери изобретательности и отце абстрактного мышления». У человека неокортекс занимает до двух третьих общей массы мозга. Несмотря на то, что все животные тоже обладают неокортексом, у них он относительно мал, с небольшим количеством складок или вообще без них (складки означают поверхностную область и говорят о сложности и развитости). Поведение мыши без кортекса может быть вполне нормальным (по крайней мере, при неглубоком анализе), в то время как человек без кортекса – овощ.

Кортекс делится на правое и левое полушария. Левое полушарие управляет правой частью тела, а правое – левой. Правое полушарие также более пространственно, абстрактно, музыкально и артистично, в то время как левое более линейно, рационально и вербально.

В заключение можно установить следующие соответствия между триединым мозгом и китайскими представлениями о психике:

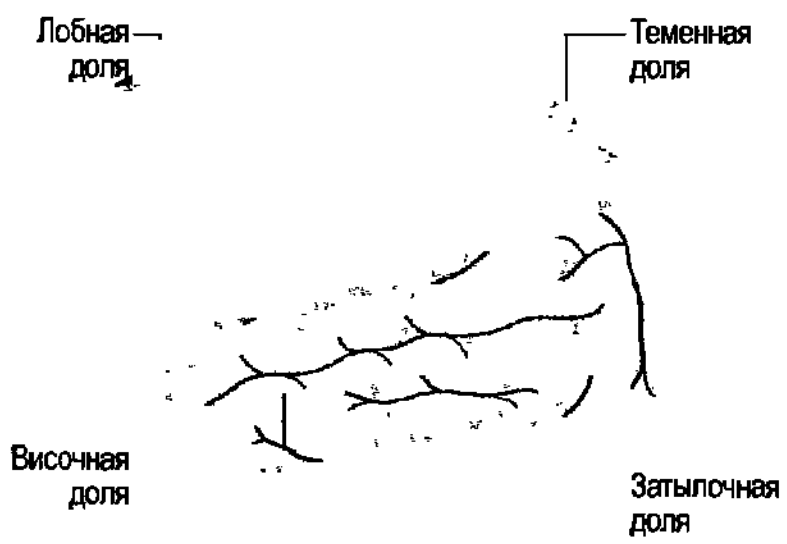


Рисунок 14.14. Кортекс (кора головного мозга)

- Рептилоидный мозг = Телесная Душа (*По*);
- Лимбическая система = Эфирная Душа (*Хунь*) и Разум (*Шэнь*);
- Кортекс = Разум (*Шэнь*), Интеллект (*И*) и Сила Воли или Память (*Чжи*).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Я считаю обзор западных теорий эмоций, личности и сознания важным по нескольким приведенным выше причинам. Вот основные выводы из выше рассмотренного:

- Все западные философы от Сократа и Платона до наших дней занимались изучением эмоций. Из их работ ясно, что эмоции – далеко не только причины заболеваний, каковыми их считает китайская медицина. Эмоции ценны не только с точки зрения познания и оценки, но также играют важнейшую роль в развитии кортекса.
- Некоторые западные философы придерживаются той же точки зрения, что и древние философы школ конфуцианства, буддизма и даосизма, т.е. считают, что эмоции затуманивают разум.
- Тем не менее многие западные философы не разделяют мнения о том, что эмоции затуманивают человеческий разум. Прежде всего, многие философы, от древних стоиков, через Юма и до современного американского философа Роберта Соломона, считают эмоции оценочными суждениями. Дамасио представил «гипотезу соматического маркера», согласно которой эмоции *маркируют* определенные аспекты ситуации или определенные последствия возможных действий. По Дамасио, системы мозга, совместно занятые в принятии решения и в эмоциях, как правило, участвуют в осуществлении когнитивных социальных функций и поведения. По мнению Дамасио, эмоции – неотъемлемая часть механизма мышления.
- Развитие кортекса частично зависит от лимбической системы. Поэтому с точки зрения нейрофизиологии эмоции, далеко не будучи «затуманивающими разум» факторами, играют ключевую роль в согласовании нашей общественной жизни с кортексом. Это аналог китайского представления об отношениях между Разумом и Эфирной Душой.
- Эмоции – важнейший инструмент развития млекопитающих. Как показывает теории триединого мозга, лимбическая система играла и продолжает играть ключевую роль в эволюции млекопитающих, взаимодействуя с кортексом и тем самым регулируя мышление и поведение.

- Западное понятие личности принципиально отлично от понятия личности в конфуцианстве. Я выделяю конфуцианскую философию потому, что утверждаю, что она оказала глубокое влияние на китайскую медицину. Личность в западном понимании – это индивидуализированный, обращенный в себя, автономный центр сознания, полностью отличный от конфуцианской личности, определяемой семьей и обществом.
- Последствия этого отличия многослойны. Во-первых, в конфуцианстве и в китайской медицине эмоции представляются как патологии Ци, т. е. они практически внешни по отношению к личности; это объективные расстройства Ци, порождающие одновременно и физические, и эмоциональные симптомы.

Во-вторых, отсутствие индивидуального, обращенного в себя центра сознания означает, что, несмотря на то, что китайская медицина представляет эмоции как причины заболеваний, она не исследует истоки этих эмоций, т. е. влияние детского опыта с его эмоциональной подпиткой или ее отсутствием, защитами, проекциями и комплексами.

- В китайской медицине эмоции – объективные расстройства Ци, почти внешние силы, затуманивающие наш Разум; это не страсти индивидуальной, направленной внутрь личности. Эмоции надо лечить не для того, чтобы вылечить человека, а для того, чтобы обеспечить его «гармонию», потому что ее наличие отражается на семье и обществе и даже на всем государстве в целом. Справляться со своими эмоциями – дело скорее этического, социального, чем личного характера.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. James S 2003 Passion and Action – the Emotions in Seventeenth-Century Philosophy. Clarendon Press, Oxford, p. 13.
2. Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York, p. 505.
3. Ibid., p. 505.
4. Sorabji R 2002 Emotion and Peace of Mind – From Stoic Agitation to Christian Temptation. Oxford University Press, Oxford, p. 182.
5. Greenfield S 2000 The Private Life of the Brain. Penguin Books, London, p. 21.
6. Handbook of Emotions, p. 276.
7. Ibid., p. 277.
8. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York, p. 86.
9. Ibid., p. 228.
10. Ibid., p. 229.
11. Handbook of Emotions, p. 258.
12. Ibid., p. 259.
13. Ibid., p. 276.
14. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 26.
15. Stanford Encyclopedia of Philosophy (он-лайн). http://plato.stanford.edu/entries/ancient-soul/ [Данные 2008].
16. Emotion and Peace of Mind, p. 96.
17. Handbook of Emotions, p. 4.
18. Passion and Action, p. 41.
19. Ibid., p. 42.
20. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London, pp. 33–34.
21. Handbook of Emotions, p. 5.
22. Emotion and Peace of Mind, pp. 2-4.
23. Ibid., p. 31.
24. Ibid., p. 96.
25. Ibid., p. 97.
26. Taylor C 2003 Sources of the Self – The Making of the Modern Identity. Cambridge University Press, Cambridge, p. 129.
27. Ibid., p. 131.
28. Ibid., p. 133.
29. Ibid., p. 136.
30. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London, p. 56.
31 Damasio A 2003 Looking for Spinoza – Joy, Sorrow and the Feeling Brain. Harcourt, San Diego, p. 188.
32. Handbook of Emotions, p. 6.
33. Ibid., p. 6.
34. Ibid., p. 6.
35. Sources of the Self, p. 144.
36. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London, p. 8.
37. Sources of the Self, p. 150.
38. Looking for Spinoza, p. 188.
39. Ibid., p. 188.
40. The Soul in the Brain, p. 27.
41. Looking for Spinoza, p. 209.
42. Ibid., p. 211.
43. Ibid., p. 217.
44. Handbook of Emotions, p. 8.
45. Ibid., p. 505.
46. Ibid., p. 8.
47. Ibid., p. 8.
48. LeDoux J 1996 The Emotional Brain. Simon and Schuster, New York, p. 84.
49. Ibid., p. 89.
50. Lange CG, James W 1922 The Emotions, Vol. 1. Williams and Wilkins, Baltimore, p. 13.
51. Цит. по Emotion and Peace of Mind, p. 160.
52. James W 1884 What is an Emotion? Mind 9: 188–205.
53. Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London, p. 129.
54. Ibid., p. 129.
55. Mind, pp. 188–205.
56. The Emotions, p. 15.
57. Ibid., p. 43.
58. Handbook of Emotions, pp. 258–259.
59. Ibid., p. 259.
60. Ibid., p. 260.
61. Sartre JP 2004 Sketch for a Theory of the Emotions. Routledge, London, pp. xiii–xiv.
62. Ibid., p. 10.
63. Ibid., p. 12.
64. Ibid., p. 22.
65. Solomon RC 1993 The Passions – Emotions and the Meaning of Life. Hackett, Indianapolis, p. xiv.
66. Ibid., p. xv.
67. Ibid., p. xv.
68. Ibid., p. xvii.
69. Handbook of Emotions, p. 506.
70. The Passions, p. 108.
71. Ibid., p. 126.

72. Bockover M 1995 The concept of emotion revisited In: Marks J, Ames RT (eds) Emotions in Asian Thought. State University of New York Press, New York, p. 173.
73. Ibid., p. 174.
74 Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 41.
75. Ibid., p. 100.
76. Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London, p. xii.
77. Ibid., p. xiii.
78. Ibid., p. 189
79. Ibid., p. xv.
80. Ibid., p. xvi.
81. Ibid., p. xvii.
82. Ibid., p. xix.
83. Ibid., p. xx.
84. Ibid., p. 128.
85. The Feeling of What Happens, p. 100.
86. Ibid., p. 100.
87. Ibid., p. 54.
88. Ibid., p. 56.
89. Ibid., p. 50.
90. Ibid., p. 136.
91. Descartes' Error, p. 143.
92. Looking for Spinoza, p. 27.
93. Ibid., p. 72.
94. Ibid., p. 86.
95. Ibid., pp. 86–87.
96. Ibid., p. 69.
97. Ibid., p. 70.
98. Ibid., p. 71.
99. Ibid., p. 72.
100. 1982 Lei Jing 类经 [Classic of Categories – Классика категорий]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 63. «*Классика категорий*» была написана Чжан Цзе Бинем (также называемым Чжан Цзин Юэ) и впервые опубликована в 1624.
101. Davidson R, Harrington A 2002 Visions of Compassion – Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature. Oxford University Press, Oxford, p. 121.
102. Ibid., pp. 111–112.
103. Ibid., p. 112.
104. Ibid., p. 112.
105. The Feeling of What Happens, pp. 60–61.
106. The Soul in the Brain, p. 46.
107. Ibid., p. 50.
108. Ibid., p. 73.
109. A General Theory of Love, p. 25.
110. The Soul in the Brain, p. 189.
111. A General Theory of Love, p. 26.
112. Ibid., p. 27.

儒学理论对于中国人神和意志观念的影响

ГЛАВА 15

ВЛИЯНИЕ КОНФУЦИАНСТВА НА КИТАЙСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РАЗУМЕ И ДУХЕ

КОНФУЦИАНСТВО *319*
Конфуций *319*
Тянь (Небеса) *320*
Конфуцианская этика *321*
Конфуцианская этика, общество и государство *325*
НЕОКОНФУЦИАНСТВО *327*
Человеческая природа (*Син*) *330*
Ли (Принцип) *330*
ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЗАПАДНОЙ И В КИТАЙСКОЙ ФИЛОСОФИИИ *332*
ЭМОЦИИ В НЕОКОНФУЦИАНСТВЕ *337*
ВЛИЯНИЕ НЕОКОНФУЦИАНСТВА НА КИТАЙСКУЮ МЕДИЦИНУ *342*
ВЫВОДЫ *344*

ВЛИЯНИЕ КОНФУЦИАНСТВА НА КИТАЙСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РАЗУМЕ И ДУХЕ

В этой главе я сначала рассмотрю природу и учения конфуцианства и неоконфуцианства, а потом различия между западным и китайским понятием личности. Затем я проанализирую конфуцианские представления об эмоциях, чтобы определить, применимы ли они к западному понятию личности.

Я подробно рассматриваю именно конфуцианство, потому что считаю, что оно оказало сильнейшее влияние на китайскую медицину, в особенности в том, что касается представлений об эмоциях. Конечно, существуют и два других важных философских течения, пронизывающих китайскую медицину: Школа Инь-Ян (и Пяти Элементов) и Школа *Дао* (или даосская школа).

Однако из виду часто упускается тот факт, что некоторые мысли и идеи двух этих школ были введены в китайскую медицину сравнительно недавно философами-неоконфуцианцами династий Сун и Мин. К примеру, многие представления китайской медицины о Ци, в особенности о ее конденсации и рассеивании, порождающих одновременно и материальные, и утонченные явления вселенной, происходят из учения философа-неоконфуцианца Чжан Цзай (1020–1077).

Еще один часто забываемый факт: легисты также оказали влияние на китайскую медицину, по меньшей мере вначале, т.е. в период Сражающихся Царств (475–221 до н.э.) и династии Цинь (221–206 до н.э.).

В Древнем Китае легистов часто называли Школой законников (*Фцзя*). Ее расцвет пришелся на период Сражающихся Царств. Несмотря на то, что ей не удалось оставить в китайской культуре такого глубокого следа, как конфуцианству и даосизму, она играла главенствующую роль во времена династии Цинь (221–206 до н.э.) – недолго правившей дина-

стии, основанной императором Цинь Шихуанди, с восторгом воспринявшим пропагандировавшиеся легистами принципы правления. Самый характерный представитель школы легистов – Хань Фэй.

Легисты считали, что ни мудрость древних королей, ни этический кодекс (как утверждали конфуцианцы) не могут сделать государство сильным. По их мнению, «хорошее» и «плохое» определялось личными интересами правителя. Правильное поведение внутри страны призвана обеспечить система суровых наказаний и поощрений, регламентируемая строгими законами и обязательная для всех без исключения. Легисты считали, что военная служба и земледелие – единственные полезные для благополучия государства занятия, и осуждали всякую ученость. Цинь Шихуанди, император, первым объединивший Китай, был верным последователем легизма и велел сжечь все книги (кроме посвященных земледелию и медицине) и похоронить заживо многих ученых-конфуцианцев.

Царство Цинь первым в Западном Китае приняло учение легистов. Оно было так сильно, что к 221 г. до н.э. завоевало остальные китайские царства и объединило империю после нескольких веков войн. Представления легистов о человеческой природе, обществе и правительстве максимально далеки от конфуцианских: легисты считали, что человеческая природа принципиально непокорна и что порядок в обществе можно поддерживать только строгими законами и суровыми наказаниями, а не посредством этичного поведения, как считали конфуцианцы.

Касательно легистов, с точки зрения китайской медицины интересно, что придерживавшаяся их идей династия Цинь первой объединила Китай. Она учредила ирригацию, унифицировала систему мер и весов, монеты, китайскую письменность и многое другое, включая размер осей колеса, на территории всего Китая. Первый император династии Цинь также начал масштабные работы по постройке дорог и рытью каналов. Другим важным нововведением династии Цинь было крупномасштабное поощрение торговли между различными регионами Китая.

Таким образом, династия Цинь являла собой первый образец объединенного государства с императором, центральным правительством, региональными чиновниками, единой экономикой и распространенной по всему государству ирригационной системой. Отсюда в китайской медицине и появилась первая метафора Сердца как императора, других внутренних органов как чиновников, физиологии как единой экономики и каналов акупунктуры как ирригационных каналов.

Уншульд пишет:

«Можно заключить, что все эти структурные преобразования, сопровождавшие объединение Китая, были достаточно новаторскими, чтобы дать интеллектуалам того времени понятие единой сложной системы, отдельные части которой могут функционировать только до тех пор, пока их отношения с остальными частями не нарушаются. Символическая ценность недавно структурированной общественной и экономической среды могла быть достаточно высокой, чтобы мыслители, озабоченные вопросами болезни и здоровья, перенесли ее на представление об устройстве и функционировании человеческого организма; поэтому физиологическая и патологическая основа медицины систематических соответствий точно отражала эти структурные нововведения»[1].

В другом месте Уншульд пишет:

«Устройство человеческого организма и функции, приписываемые отдельным его элементам, отражают сложный общественный организм, основанный на широкомасштабном перемещении товаров. Более того, они отражают бюрократический аппарат государства, где множество разнообразных задач поручено ответственному правителю и множеству его государственных служащих. Это больше не маленькое феодальное государство или княжество периода упадка династии Чжоу, это уже конфуцианско-легистская административная система объединенной империи»[2].

Существует, однако, еще одно интересное, вероятно легистское, влияние на китайскую медицину. Если бы первоначально на китайскую медицину оказал влияние даосизм (что я называю «романтическим» представлением о китайской медицине, часто встречающимся на Западе), следовало бы ожидать философии лечения, сходной с современной философией натуропатии с ее верой в излечивающие возможности жизненной силы и потому верой в то, что следует позволить Природе действовать по-своему.

Но не таков терапевтический подход китайской медицины, которая открыто «атакует» и изгоняет патогенные факторы, борется с Холодом при помощи Жара и, наоборот, использует потение, сла-

бительное и рвотное в качестве методов лечения. И действительно, довольно большая часть терминологии китайской медицины использует военные аналогии: например, означающий Защитную Ци иероглиф *вэй* напоминает о понятии «дозора часовых»; означающий Питательную Ци иероглиф *ин* обнаруживает идею «военных лагерей»; Контролирующий цикл Пяти Элементов называется *кэ*, что значит «покорять».

Следовательно, в этом терапевтическом подходе заметно влияние Школы законников: точно так же, как нельзя полагаться на человеческую природу и следует «исправлять» ее строгими законами и суровыми наказаниями, Ци тела следует исправлять, решительно атакуя патогенные факторы и следя за тем, чтобы «правитель» и чиновники как следует выполняли свою работу.

!

Школа легистов Хань Фэйцзи оказала некоторое влияние на развитие представлений китайской медицины.

Конечно, некоторая часть китайской медицины испытала сильное влияние даосизма и ставит упор на гармонию с Дао и сезонами и регуляцию жизни человека как ключ к поддержанию здоровья. Влияние даосизма на китайскую медицину также очевидно в дыхательных упражнениях и сексуальных практиках.

Дискуссия в этой главе будет вестись согласно следующим темам:

- Конфуцианство
- Неоконфуцианство
- Понятие личности в западной и в китайской философии
- Эмоции в неоконфуцианстве
- Влияние неоконфуцианства на китайскую медицину
- Выводы

КОНФУЦИАНСТВО

Конфуций

Конфуций (551–479 до н.э.) был мыслителем, политической фигурой и педагогом, рожденным в период Анналов Весны и Осени (770–476 до н.э.). Он был основоположником философской Школы Жу (ученых). Конфуций – это латинизированное имя Кун-Цзы, или «Учитель Кун». Его фамилия был Кун, а имя – Цзю. Он родился в царстве Лу, на юге провинции Шаньдун. Его предки были членами герцогского дома в царстве Сун, произошедшего из царского дома Шан – династии, предшествовавшей Чжоу.

Шесть канонических конфуцианских трактатов – это *И Цзин* («Книга перемен»), *Ши Цзин* («Книга песен»), *Шу Цзин* («Книга истории»), *Ли Цзи* («Книга ритуалов»), *Юэ Цзин* («Книга музыки») и *Чунь Цю Цзин* («Анналы Весны и Осени»). С началом распада феодализма в период Сражающихся Царств наставники аристократов стали рассеиваться среди людей. Они зарабатывали, преподавая Каноны или исполняя роль сведущих в ритуалах опытных «ассистентов» на свадьбах, жертвоприношениях, похоронах и других церемониях. Эти люди были известны как *жу*, или ученые, и Школа Конфуция стала известна как «Школа ученых» (*Жу*).

Эта школа входила в число главных школ в период Сражающихся Царств (475–221 до н.э.). Другими крупными школами того времени были Школа Дао (даосизм), Школа Инь-Ян и Школа легистов. Несмотря на то, что при жизни Конфуцию так и не удалось воплотить свои идеи, его философская школа стала официальной государственной философией в период династии Хань (206 до н.э. – 220 н.э.) и продолжала играть эту роль на протяжении 2000 лет.

Изначально конфуцианская философия была прочно основана на этике и мало заботилась о вопросах онтологии. Это была философия, пропагандировавшая общественный порядок, основанный на обязанностях и обязательствах в соответствии со строгими правилами иерархии. Эта система стала базисом китайского общества и оставалась им вплоть до наших дней. Конфуций подчеркивал важность общественного порядка и благородства, основанных на неотъемлемых от человеческих отношений обязанностях в растущей пирамиде: младший брат уважает старшего брата, дети уважают родителей, жена уважает мужа, ученики уважают учителя, все подданные уважают императора. Конфуций считал, что порядка в обществе можно достичь, только если все будут признавать и исполнять свои функции, связанные с занимаемым в обществе местом. Жесткость семейных отношений и внутрисемейной иерархии хорошо иллюстрируется тем фактом, что у каждого члена семьи было особое название (рис. 15.1).

Учение Конфуция, сохраненное в *Люнь Юй*, или Аналектах, составляет базу значительной части последующих китайских представлений о воспитании и поведении идеального человека. Идеи Конфуция действительно определили черты китайской семьи, общества и государства на 2000 лет, и именно они составляли основу этики и этичного правления в Новое время (и, по моему мнению, в коммунистический период тоже).

Конфуцианство, с его концентрацией на традиции, ритуалах, сыновних обязанностях и почтении к предкам, действительно стало душой китайцев. Большинство китайцев – приверженцы конфуцианства, даже если они и не владеют непосредственным знанием Аналектов или Конфуция. По моему мнению, многие особенности современной китайской семьи, общества и правительства отражают не марксистское мировоззрение, а конфуцианское.

В период династии Хань конфуцианство стало официальным учением бюрократического общества, неверно определяемого современными китайскими коммунистами как «феодальное». Оно не было феодальным, так как правители приобретали власть не по рождению, как это происходит в феодальном обществе, а получали доступ к власти, пройдя экзамен на основе конфуцианских канонов, – таким образом, в те времена общество было меритократическим.

Тянь (Небеса)

Конфуций часто говорил о Небесах (*Тянь* 天) и о Воле Небес. Он считал, что люди живут по четко установленным Небесами законам, но утверждал, что люди несут ответственность за свои действия, и особенно за свое обращение с другими. Несмотря не то, что мы не можем повлиять на свою судьбу, определенную Небесами, мы можем повлиять на мир, ведя себя этично, к чему призывал Конфуций.

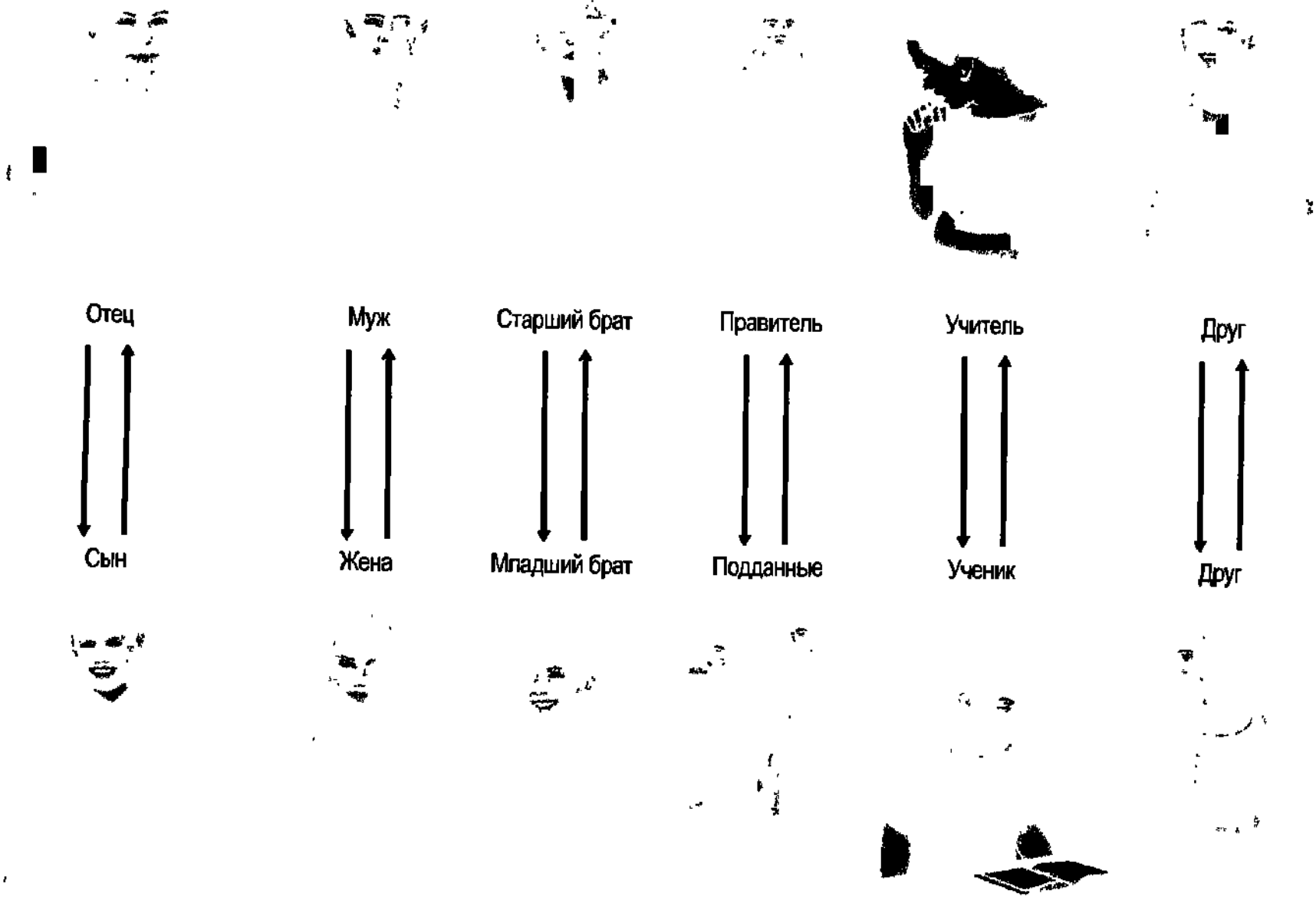


Рисунок 15.1. Шесть типов отношений в конфуцианской этике

Холл и Эймс приводят три основных значения *Тянь*.

1. *Тянь* – это и то, *что* есть наш мир, и то, *каков* он. *Тянь* – и творец, и поле творений. Не существует видимых различий между самим по себе порядком и тем, что его упорядочивает.
2. *Тянь* – это естественность, бытие самим собой исходя из самого себя (*цзы жань*, которое большинство переводят как «Природа»).
3. *Тянь* – это антропоморфное существо, по-видимому, тесно связанное с процессом эвгемеризации, лежащим в основании китайского культа предков.

Вероятно, именно это общее отношение к культу предков способствовало слиянию *Ди* династии Шан с *Тянь*, заимствованным у племен Чжоу. *Тянь* не разговаривает, но эффективно, хоть и не всегда ясно, общается посредством оракулов, погодных явлений и изменений природных условий мира людей[3].

Так как термин «Небеса» крайне часто встречается в китайской медицине, было бы полезно попытаться описать его значение. Эймс предпочитает не переводить китайский термин *Тянь*, так как считает, что слово «Небеса» придает ему иудео-христианские коннотации. Также он отвергает перевод *Тянь* как «Природа»[4]. Эймс пишет:

«Библейский Бог, которого часто метонимически называют «Небесами», создал мир, в то время как Тянь в классическом китайском и есть мир. Тянь – это и то, чем является наш мир, и то, каков он»[5].

Но есть и еще одно значение *Тянь*, важное с точки зрения китайской медицины: сообщество мертвых (и именно поэтому после смерти Эфирная Душа направляется к Небесам). Эймс пишет:

«В отсутствие трансцендентного Творца как носителя истины, красоты и добродетели, Тянь представляет собой, по-видимому, кумулятивное и непрерывное культурное наследие, сосредоточенное в духах предков. Тянь антропоморфен, что указывает на его внутреннюю связь с процессом эвгемеризации – становления богами исторических личностей, – лежащим в основе китайского культа предков»[6].

В даосском трактате «Хуай Нань Цзы», часто цитируемом Чжу Си, ясно описано происхождение Небес и Земли:

«Когда Небеса и Земля еще не обладали физической формой, была только единая бесформенность. Поэтому она называлась великим началом. Дао началось из пустой протяженности, и эта пустая протяженность произвела вселенную. Вселенная произвела Ци. Ци имела пределы. Чистая и легкая Ци поднялась вверх и стала Небесами; тяжелая и мутная Ци застыла и стала Землей. Соединение чистого и тонкого особенно просто, а застывание тяжелого и мутного крайне трудно. Поэтому Небеса сформировались первыми, а Земля сформировалась позднее»[7].

Конфуцианская этика

Идеал конфуцианства – человек, придающий особое значение *ли* (ритуалам), *и* (долгу, справедливости) и *жэнь* (человеколюбию, доброжелательности, состраданию). Все эти термины очень сложно, если не невозможно, перевести. По сути, всякое используемое для перевода этих понятий слово неизбежно придает им западные коннотации.

Чтобы пролить свет на философию Конфуция, я объясню значение главных качеств, которыми, по его мнению, должен обладать человек. Это:

- *жэнь* 仁
- *и* 義
- *чжун* 忠
- *шу* 恕
- *ли* 礼

Жэнь

Понятие *жэнь* принципиально непереводимо. Оно может быть переведено как «доброжелательность», «доброта», «сострадание», «человеколюбие», «сердечность», «альтруизм», «любовь», но ни одно из этих понятий не может точно передать китайское представление о *жэнь*.

Китайский иероглиф *жэнь* изображает «человека» и цифру «два» (рис. 15.2). Эймс пишет:

«Этимологический анализ подчеркивает конфуцианское положение о том, что человек не может стать личностью сам по себе – по своей сути, мы изначально и неизбежно социальны. Фингаретт выразил это так: "Для Конфуция не может быть человеческого существа, если нет по меньшей мере двух человеческих существ"»[8].

Всякий перевод термина «жэнь» как «доброжелательность» или «сострадание» придает ему христи-

анские или буддистские оттенки. Существенная черта *жэнь* в том, что это не описание психологического состояния, а социально обусловленное состояние.

Эймс так описывает *жэнь*:

«Жэнь – это личность человека целиком: его воспитанная когнитивная, эстетическая, моральная и религиозная восприимчивость, находящая выражение в его ритуализованных ролях и отношениях. Это "поле личностей" человека, сумма важных отношений, составляющих его как принципиально общественную личность. Поэтому перевод "жэнь" как "доброжелательности" – это психологизация в традиции, не опирающейся на понятие психики для определения человеческого опыта»[9].

Далее Эймс говорит о *жэнь*:

«Эти интерпретации [переводы «жэнь»] *ясно указывают на то, что среди ученых имела место тенденция психологизировать жэнь как личное чувство, проявляющееся в объективных общественных нормах или нравах, которые мы подчиняем или согласуем с ритуальным поведением»*[10].

Поэтому Эймс считает, что *жэнь* – не психологическая склонность индивидуальной личности, которой попросту нет в конфуцианской философии. Фингаретт утверждает:

«Создается впечатление, что Жэнь подчеркивает индивидуальное, субъективное: проще говоря, кажется, что это понятие психологическое. Поэтому проблема перевода жэнь встает особенно остро, если полагать, как это делаю я, что для понимания Аналектов принципиально, что выраженная в них мысль не основана на психологических понятиях. И действительно, одним из главных результатов нашего анализа жэнь будет обнаружение того, каким образом Конфуцию удавалось рассматривать не-психологически вопросы, которые мы на Западе естественно облекаем в психологические понятия»[11].

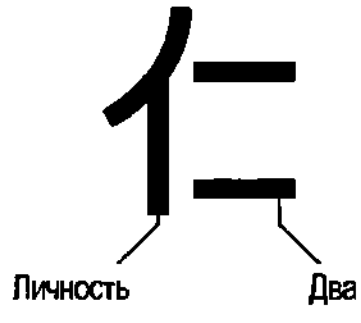


Рисунок 15.2. Китайский иероглиф «жэнь»

Еще более четко Фингаретт говорит об этом, объясняя значение *жэнь*:

«Я должен подчеркнуть, что не утверждаю, что в своих словах Конфуций намеренно избегает упоминания о внутренней психике. Он смог бы сделать это, если бы в его сознании существовала подобная основополагающая метафора, если бы он видел вероятность ее существования, но по размышлении отверг бы это предположение. Но я утверждаю другое. Моя мысль заключается в том, что само это понятие не было ему знакомо. Метафора внутренней психической жизни, со всеми столь близкими нам своими ответвлениями, попросту отсутствует в Аналектах, даже в качестве отрицаемой вероятности. Поэтому, когда я говорю, что в вышеназванных отрывках упоминание Ю (противоположность жэнь, означающее тревогу, беспокойство, несчастье) никак не связано с внутренними, субъективными состояниями, я имею в виду не что в них ясно и выражено отрицается подобный подход, но что он ни к чему не служит в них и не является необходимым для их понятности или верности»[12].

!

Понятие психологической, индивидуальной личности полностью отсутствует в Аналектах Конфуция.

Итак, *жэнь* – это социально обусловленное этичное поведение, заключающееся в исполнении обязанностей согласно статусу в семье и в обществе. Отец действует так, как должен действовать любящий отец. Конфуций говорил: *«Жэнь заключается в любви к другим»*. Практика *жэнь* ведет к исполнению своих обязанностей и долга в обществе, куда входит качество *и* (см. ниже). Сыновняя почтительность и братская любовь были аспектами *жэнь* и краеугольным камнем общественного устройства. Формальная суть долга – это *и*, но материальная суть этих обязанностей – *жэнь*, «любовь к другим» (рис. 15.3).



Рисунок 15.3. Соотношение *жэнь* и *и*

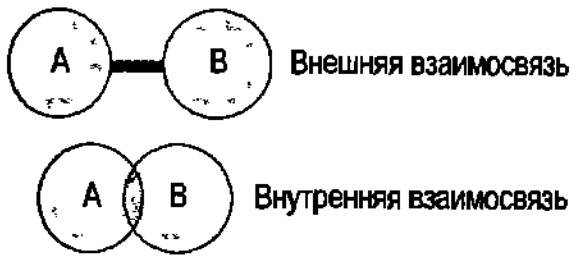


Рисунок 15.4. Внешняя и внутренняя взаимосвязь личностей

Поэтому *жэнь* имеет отношение к связанности и социальным связям и не имеет никакого отношения к личному *чувству* «сострадания» или «любви». В конфуцианском мире нет отдельного существования вещей или людей, есть лишь взаимоотношения и взаимосвязь. Это не внешняя, а внутренняя взаимосвязь (рис. 15.4); разрыв этой внутренней взаимосвязи обесценивает обе единицы. На рисунке 15.5 произведена попытка проиллюстрировать разницу между личностью на Западе (вверху) и личностью в Китае (внизу).

Эймс особо подчеркивает, что *жэнь* не происходит от западного понятия личности и «альтруизма». Он пишет:

«Переводя жэнь как "доброжелательность", мы психологизируем и связываем с альтруизмом термин, обладающий радикально другим кругом социологических коннотаций. Например, быть альтруистичным подразумевает бескорыстно служить другим. Но это "самопожертвование" подразумевает понятие "личности", которая существует независимо от других и от которой можно отказаться, – понятие личности, чуждое, по нашему мнению, миру Аналектов: в самом деле, подобное прочтение преобразует то, что по своей сути является стратегией самореализации, в стратегию самоотрицания»[13].

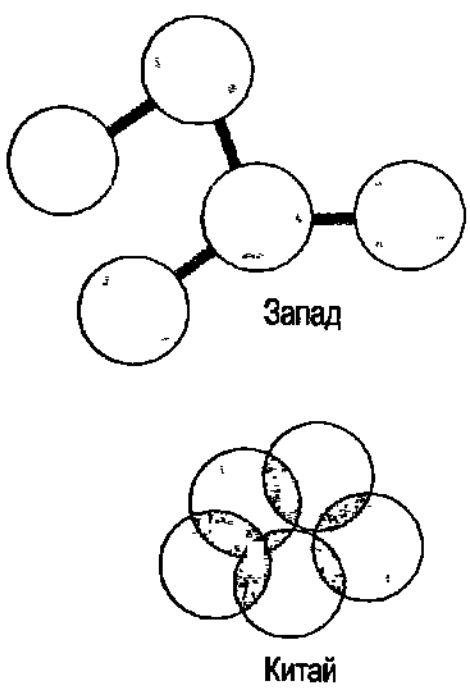


Рисунок 15.5 Личность на Западе и в Китае

!

Переводя жэнь как «доброжелательность», мы психологизируем и связываем с альтруизмом термин, изначально имевший радикально другое значение. «Доброжелательность» и «сострадание» подразумевают понятие «личности», которая существует независимо от других и от которой можно отказаться, – понятие личности, чуждое, по нашему мнению, миру Конфуция: в самом деле, подобное прочтение преобразует то, что по своей сути является стратегией самореализации, в стратегию самоотрицания.

По мнению Чэн Хао (1032–1085), *жэнь* – это также осознание того, что Небеса, Земля и бесконечное число вещей – одна субстанция и составляющие личности. Также он проводит интересную параллель с онемением рук и ног, называемым *бу жэнь*, *т. е.* «нехватка *жэнь*», что служит еще одним примером влияния конфуцианства на китайскую медицину.

Чэн Хао пишет:

«В медицинской литературе термин "недостаток человечности" [бу жэнь] используется для обозначения онемения рук и ног. Это прекрасное описание сути дела. Человек жэнь считает Небеса, Землю и бесконечное число вещей единой субстанцией, которая есть не что иное, как он сам. Существуют ли границы для того, кто видит все вещи в самом себе? Если вещи – не части личности, то между ними и им самим, естественно, не будет никакой связи. Точно так же и в случае онемения конечностей – Ци не циркулирует в них, и они больше не принадлежат к личности»[14].

Другими словами, человек *жэнь* – это тот, кто рассматривает других как продолжение себя, как свои конечности. Такой человек, естественно, чувствителен к нуждам и чувствам других, поскольку нечувствительность к их чувствам – то же, что нечувствительность к собственным конечностям.

В практическом смысле для Конфуция *жэнь* берет начало в семье, служащей первой группой, в которой человек вступает в общественные отношения. Гарднер пишет:

«В образцовой семье человек узнает, как правильно вести себя в роли ребенка, родителя, младшего или старшего брата или сестры. Выходя за пределы семьи в более широкое общество, ребенок из такой семьи непременно будет проявлять уважение к старшим и повиновение; родитель непременно будет обращаться с подчиненными с эмпатией и участием; младший брат непременно послушен старшим; старший брат непременно будет учитывать интересы и заботиться о младших»[15].

И

И, опять же, не поддается переводу. Всякий перевод вроде «долга» или «морали» не передает всей сложности значения этого термина. Эймс считает, что лучше переводить его как «должное» или «подобающее». Он пишет:

«И, таким образом, – это чувство уместности, позволяющее человеку действовать правильно и как подобает, учитывая конкретные обстоятельства. В широком смысле это также значение, привнесенное кумулятивной традицией в формы ритуальной нормы, определяющих ее»[16].

И – это добродетельность, это «долженствование» ситуации; это категорический императив. Всякий член общества должен делать определенные вещи ради собственного блага, потому что эти вещи морально правильны; но если он делает их только по обязанности или из внеморальных соображений, то даже если он делает именно то, что следует, его действия уже не добродетельны.

Чжун

Чжун означает состояние ума, при котором человек полностью честен сам с собой; также оно означает «делать все возможное, предельно стараться». Оно состоит из радикалов «сердце» и «центр». Человек, в центре бытия которого находится сердце, честен сам с собой.

Шу

Шу означает состояние ума, при котором человек полностью понимает и сопереживает окружающему миру и другим людям. Среди его значений «как собственное сердце» или «ставить себя на место другого», т. е. «делай другим то, что тебе подсказывает сердце».

Состояния *чжун* и *шу* взаимосвязаны. В отрывке из «Срединного и неизменного» (*Чжун Юн*) раскрыто общественное значение такого поведения:

«Чжун и шу недалеки от Пути (Дао). То, что вы не хотели бы, чтобы сделали вам, не делайте другим … Служите своему отцу так, как требовали бы, чтобы вам служил ваш сын … служите своему правителю так, как требовали бы, чтобы вам служил ваш подданный … служите своему старшему брату так, как требовали бы, чтобы вам служил ваш младший брат … служите для своих друзей примером того, как вы хотели бы, чтобы они поступали с вами».

Это утверждение ясно показывает, что конфуцианское понятие «альтруизма» сильно отличается от сострадания, пропагандируемого буддистами или христианами.

Ли

Ли можно перевести как «ритуалы». Обратите, пожалуйста, внимание на то, что это не то же слово, что описанное выше *Ли* (Принцип), хоть и звучат они одинаково. Для Конфуция ритуалы – это не просто формальное повторение определенных церемоний, но часть повседневной жизни. Конфуций считал, что именно ритуалы отличают человека от животных. *Ли* также может быть переведено как «правильность»; признание каждым своей правильной роли в обществе выражается определенными ритуалами. Несмотря на то, что носителю западной культуры поначалу эта идея может показаться странной, на деле в нашей повседневной жизни тоже есть ритуалы; рукопожатие при встрече – ритуал.

Ли, или ритуалы, были очень формальной и важной частью проживания конкретной человеческой жизни. По сути, *ли* описывается как квинтэссенция жизни в достойной гармонии с другими. Боковер пишет: *«Ли прежде всего касается отношений, т. е. предоставляет модели поведения, в то же время играющие важную роль в определении самого человека»*[17].

Эймс подчеркивает социальную сторону ритуалов в китайской культуре:

«Центральная роль ритуальной практики в конфуцианстве становится очевидна, если исходить из конфуцианской предпосылки человека как неотъемлемо социального, оцениваемого в категориях качества отношений, которые он способен осуществлять. Именно ритуальная практика

в самом широком смысле позволяет людям принимать различные роли и буквально занять свое правильное место относительно других. Это общественный синтаксис, дающий им возможность общаться с другими и тем самым строить самих себя как матрицу взаимоотношений»[18].

Ли и *жэнь* неразрывно связаны: *ли* – это формы поведения, воспроизводимые в правильном духе; *жэнь* подсказывает нам, что это за дух, – дух сопереживания. Фингаретт говорит:

«Таким образом, жэнь и ли – это разные аспекты одного и того же. Ли обращает наше внимание на традиционную общественную модель поведения и отношений; жэнь обращает наше внимание на человека, воспроизводящего эти модели и тем самым поддерживающего эти отношения»[19].

Ошибкой было бы полагать, что Конфуций выступал за слепое и механистичное воспроизведение кодифицированных ритуалов и церемоний. Вовсе нет. Конфуций постоянно повторял, что значение ритуала заключается не в нем самом, а в чувстве и в значении, которое ему придает человек.

Конфуцианская этика, общество и государство

Важная черта конфуцианской этики – идея о том, что этичное личное поведение влияет на нашу семью, общество и государство, и наоборот. Степень переплетенности личного поведения и общественного порядка становится очевидна из этого отрывка из Конфуция:

«Древние правители, прежде всего, упорядочивали управление Государством.

Для этого они, прежде всего, наводили порядок в своей семье.

Для этого они, прежде всего, совершенствовали самих себя.

Для этого они, прежде всего, брали под контроль свои эмоции.

Для этого они, прежде всего, брали под контроль свои желания.

Для этого они, прежде всего, оттачивали свои знания.

Для этого они, прежде всего, познавали природу вещей.

Познав природу вещей, они оттачивали свои знания;

Сделав это, они получали контроль над своими желаниями.

Сделав это, они получали контроль над своими эмоциями.

Сделав это, они совершенствовали самих себя.

Сделав это, они наводили порядок в своей семье.

Сделав это, они обеспечивали хорошее управление Государством.

И потому Империя пребывала в мире (Тай Пин).

Поэтому все, от императора до самого скромного обывателя, должны контролировать свое поведение»[20].

Рисунки 15.6 и 15.7 иллюстрируют эту идею.

Со временем конфуцианство строго кодифицировало все сферы человеческого поведения: в семье, обществе и государстве, так что каждый человек должен был вести себя в соответствии со строгими правилами, и каждый должен был найти подобающую роль в семье и обществе. Вот, например, правила поведения, сформулированные Чжу Си (1130–1200):

«Между родителями и детьми должна быть любовь.

Между императором и его подданными должно быть истинное чувство долга.

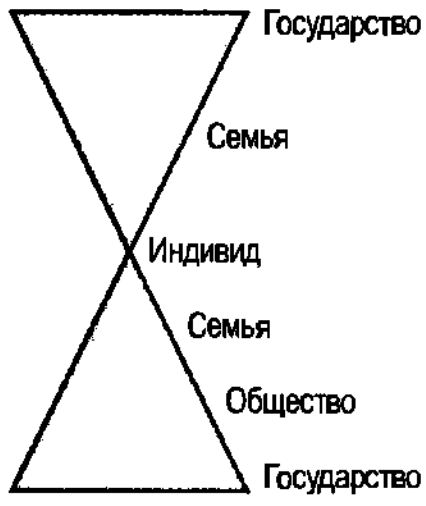


Рисунок 15.6. Отношения между личностью, семьей, обществом и государством



Рисунок 15.7. Отношения между личностью, семьей, обществом и государством

Между мужем и женой должно быть разделение в том, что касается работы.

Между старшими и младшими должны быть порядок и гармония.

Между друзьями должно быть взаимное доверие»[21].

Далее он поясняет, как этого добиться:

«Обязательства человека по отношению к другим должны быть основаны на преданности и честности.

Поведение человека должно быть основано на серьезности и внимательности.

Человек должен контролировать свой гнев и ограничивать свои желания.

Человек должен исправлять свои ошибки и стремиться делать добро»[22].

Следующая цитата из мудреца-конфуцианца, приводимая Нидхэмом, вероятно, лучше всего показывает, насколько теория Внутренних Органов как «чиновников» отражает неоконфуцианские представления о личной этике, о нахождении подобающей роли и об обществе и государстве. Ко Хун пишет в «Бао Пу Цзи»:

«Таким образом, тело человека – образ Государства. Грудная клетка и брюшная полость соответствуют дворцам (Органы Инь) и министерствам (Органы Ян). Четыре конечности соответствуют границам. Разделение костей и сухожилий соответствует распределению функций наследственных чиновников. Сосуды в плоти соответствуют четырем главным дорогам. Дух [Шэнь] соответствует принцу. Кровь соответствует министрам, а Ци народу. Отсюда видно, что управлять государством может тот, кто может контролировать свое тело. Любя своих людей, он принесет стране мир; питая Ци, он защитит свое тело. Если нет отношений с людьми, государство пропало; если Ци истощена, тело умирает»[23].

Уншульд подтверждает, что конфуцианство повлияло на китайскую медицину в ранний период династии Хань:

«В последние три века до н.э. неизвестные авторы начали развивать систему лечения, теоретические принципы которой были тесно связаны с общественно-политическим порядком, в тот же период пропагандировавшимся конфуцианской политической идеологией. Пэтому эта система лечения неизменно зависела от интересов и от судьбы самого конфуцианства. С утверждением конфуцианства как официального государственного учения императором У-Ди относящиеся к периоду Хань теоретические основы этого учения долгое время оставались непоколебимы»[24].

!

Под влиянием конфуцианства китайская медицина сравнивала Внутренние Органы с министрами правительства, а работу тела с осуществлением государственного управления.

Многие главы «Канона Желтого Императора о Внутреннем» свидетельствуют о явном влиянии конфуцианства, относящемся к периоду, когда оно уже стало официальным учением. Рассмотрим два цитируемых Уншульдом утверждения. Первое принадлежит ученому-конфуцианцу Сюнь Си: *«Истинный правитель начинает упорядочивать свое государство, пока господствует порядок. Он не ждет, пока начнутся мятежи»*. Второе утверждение из первой главы «Нэй Цзин»: *«Мудрецы лечат не тех, кто уже заболел, а тех, кто еще не болен. Они приводят в порядок свое государство не в то время, когда уже полным ходом идет восстание, а до того, как поднимется мятеж»*[25]. Два эти утверждения обнаруживают сильное влияние конфуцианства на понятие здоровья в китайской медицине и аллегорию Внутренних Органов как министров правительства.

В главе 29 «Оси Духа» говорится:

«Управление народом и собственным телом, здесь и там, в крупном и в мелком масштабе, управление государством или семьей, – никогда управление не осуществлялось эффективно путем неподчинения правилам [ни, восстание]. *Только следуя правилам* [шунь, следование, подчинение], *можно добиться успеха. "Следовать правилам"* [шунь] *относится не только к подчинению* [шунь] *или сопротивлению* [ни] *Ци и каналов Инь-Ян, но и ко всему населению, за чьими намерениями* [чжи] *нужно следить»*[26].

В комментарии эпохи династии Суй под названием «Комментарии к Классике Желтого Императора о Внутреннем», написанном Ян Шан Шанем (581–618 н.э.), сказано об этом отрывке:

«У Путей [Дао] *управления государством, семьей и телом есть свой Ли* [Принцип]. *Невозможно иметь порядок в теле, не следуя* [его] *Ли. Следует разобраться во всех этих ситуациях, чтобы узнать Ли каждой из них и подчиняться* [шунь] *ему»*[27].

Оба эти отрывка, из главы 29 «Оси Духа» и из комментария Ян Шан Шаня, во многих отношениях являются явным отражением конфуцианского мышления. Во-первых, они содержат конфуцианскую идею соответствия тела, семьи и всего государства. «Порядок» в теле отражает порядок в семье и во всем государстве и наоборот.

Во-вторых, в них ставится акцент на понятиях «подчинения», или «следования правилам» (*шунь*), и его противоположности – «восстания», или «не следования правилам» (*ни*). Как мы уже видели, два этих понятия используются в китайской медицине для обозначения «возмущенной (восставшей) Ци» (*ни*) или Ци, движущейся в правильном направлении (*шунь*). В-третьих, эти отрывки отражают конфуцианское представление о том, что телом следует «управлять», как семьей и как государством. Как мы видели выше, на эту идею оказали влияние и легисты.

Во времена династии Сун и позднее неоконфуцианство пропагандировало строго авторитарную модель правления, включавшую введение цензуры, контроля над мыслями и другие черты авторитаризма. Во времена Мин и Цин обвинение в инакомыслии (*бу-цзин*) служило властям достаточным основанием для того, чтобы избавиться от своих политических оппонентов, а люди, чьи мнения противоречили конфуцианству, считались опасными для государства – точно так же, как при коммунизме. Так что марксизм, вовсе не будучи противоположностью конфуцианства, прекрасно привился, продолжая начатое неоконфуцианством политическое порабощение китайского народа. Я бы сказал, что идеология марксизма и коммунистическое социально-политико-административное устройство – логическое и предельно последовательное продолжение неоконфуцианской традиции.

!

Марксизм, вовсе не будучи противоположностью конфуцианства, прекрасно привился, продолжая начатое неоконфуцианством политическое порабощение китайского народа. Я бы сказал, что идеология марксизма и коммунистическое социально-политико-административное устройство – логическое и крайне последовательное продолжение неоконфуцианской традиции.

Во времена династии Юань произошло возрождение буддизма, однако с приходом династии Мин неоконфуцианство (и в частности, философия Чжу Си) было принято в качестве неоспоримой господствующей идеологии. Власти стали смотреть на всякую неконфуцианскую мысль с подозрением и время от времени практиковали цензуру и контроль мыслей. В поздние годы династии Мин китайское государство стало крайне деспотичным.

Конфуцианская этика и взгляды на семью и на общество сильно расходятся с даосскими. Даосисты верили не в следование правилам, а в непосредственность, следование природе и практику недеяния (*у-вэй*). Грэхэм пишет:

«Даосизм представляет все непосредственное, творческое, личное, нешаблонное в китайском обществе. Конфуцианство представляет все контролируемое, прозаическое, общественное, общепринятое, почтенное»[28].

Приведем отрывок из Чжуан Цзы, представляющий полную противоположность конфуцианским представлениям о семье и обществе:

«Твоя жизнь тебе не принадлежит; это гармония твоих сил, временно дарованная тебе Небесами и Землей. Твоя природа и твоя судьба тебе не принадлежат; это путь, проложенный для тебя Небесами и Землей. Поэтому ты путешествуешь, не зная, куда ты идешь, останавливаешься, не зная, за что держишься, питаешься, не зная как. Ты дыхание Небес и Земли, приходящее и уходящее: как же можно им обладать?»[29]

НЕОКОНФУЦИАНСТВО

«Неоконфуцианство» – западный термин, не употреблявшийся в Китае ни в период расцвета этого учения, ни впоследствии. Им обозначаются новые школы конфуцианства, развивавшиеся в период династий Мин и Сун (в особенности первой) в результате освоения конфуцианством идей буддизма и даосизма. Именно в это время из озабоченной преимущественно этикой философии конфуцианство превратилось в философию, занятую онтологией и метафизикой. По сути, существовали три школы, называвшиеся «неоконфуцианскими»: Школа Принципа (*Ли*), Школа Разума (*Синь*) и Школа Имен (*Мин*).

В противодействие буддистским теориям непостоянства и пустоты неоконфуцианцы выстроили новую философию, основанную на конфуцианстве. Инициаторам этой новой философии нужно было построить систему, которая включала бы космологию для объяснения создания Вселенной; этику, в которой человечество рассматривается как единое целое и признается ценность человеческих стараний; и эпистемологию для определения основы знаний.

Семена этого движения были посеяны Хань Юй в период династии Тан, а свое развитие оно получило в период династии Сун стараниями Чжоу Дунь И, братьев Чэн, Чжан Цзай и особенно Чжу Си.

Первым мыслителем-космологом был Чжоу Дунь И (1017–1073) – автор знаменитой диаграммы *Тайцзи*, впоследствии ставшей предметом дискуссий многих философов-неоконфуцианцев. Затем, в период династии Цин, неоконфуцианство пережило упадок и его влияние ослабло; тем не менее оно по инерции оставалось господствующей идеологией до 1949 года (а я бы сказал, что и после). Неоконфуцианство господствовало в китайской философии, политике, этике и медицине на протяжении 1000 лет (а конфуцианство на протяжении 2200).

В период династии Юань буддизм переживал подъем, и конфуцианцы стремились создать новую, всеобъемлющую философию, которая могла бы составить буддизму конкуренцию. С приходом династии Мин неоконфуцианство (и в частности, философия Чжу Си) было принято в качестве не подлежащей сомнениям господствующей идеологии. Власти стали смотреть на всякую неконфуцианскую мысль с подозрением и время от времени практиковали цензуру и контроль мыслей.

В поздний период правление династии Мин стало крайне деспотичным. Под покровительством властей принципы конфуцианства стали проникать в повседневную жизнь населения. Стали практиковаться разделение полов и изоляция женщин. Целомудрие женщины стало настоящим культом, повторные браки вдов начали осуждаться (и осуждаются до сих пор), а развод считался позором для женщины вне зависимости от его причин.

Интересно, что в то время как мужчины в среднем равно интересовались конфуцианством, даосизмом и буддизмом, женщины предпочитали практически исключительно буддизм. Буддистская вера во всеобщую любовь и сострадание, проповедующая равенство всех живых существ, отвечала духовным запросам женщин, в то время как ослепительные церемонии вокруг красивых женских божеств, таких как божество сострадания Куань Инь, помогающая людям в горе и дарующая детей бездетным, придавали яркости однообразной повседневности.

Неоконфуцианство оказало глубокое влияние на китайскую медицину – более того, по моему мнению, более глубокое, чем даосизм. Читая «Канон Желтого Императора о Внутреннем», следует помнить, что упоминание «Дао» не всегда говорит о влиянии даосизма. Необходимо четко сознавать, что и Конфуций, и все остальные конфуцианцы (и особенно неоконфуцианцы) говорят о Дао. Даже легисты говорят о Дао.

Например, неоконфуцианец Ван Миншэн (1722–1798) писал, что «*Каноны используются для понимания Дао*»[30]. Дай Чжэнь утверждал, что «*Каноны указывают дорогу к Дао*»[31]. Нг говорит прямо: «*Дао, которое прославляли и к которому стремились Ва и Дай, – не буддистское и не даосское Дао; это то же конфуцианское Дао, которое почитали конфуцианцы времен Сун-Мин*»[32].

В каждой школе у термина «Дао» свои коннотации. Для даосистов «Дао» означает Дао, т.е. непостижимую силу или принцип, действующий во вселенной сам по себе. Для конфуцианцев Дао было синонимом *жэнь*. Неоконфуцианцами Дао приравнивалось к *Ли* (Принципу); для легистов Дао было источником законов управления Государством. Рассмотрим отрывок из текста Ма Ван Дуй, вдохновленного легистами: «*Именно из Дао появляется закон*»[33]. Утверждение крайне недаосское, однако содержащее термин «Дао».

Влияние неоконфуцианства в области эмоций рассмотрено ниже. Помимо него, существует еще множество примеров наложения конфуцианских представлений на старые представления китайской медицины, о чем ниже.

Как известно, конфуцианство было озабочено установлением четких правил этики и поведения для обеспечения гармонии человека, семьи, общества и государства. Каждый человек должен был подчиняться принципам доброжелательности (*жэнь*), подобающего (*и*), правильности (*ли*), альтруизма (*шунь*), честности (*чжун*) и мудрости (*чжи*), чтобы гармония царила на всех уровнях общества. Действительно, даже сам император (а потому и правительственные чиновники) должен был следовать этим же правилам, и его этичное поведение должно было влиять на все общество. Даже природные катаклизмы иногда объяснялись тем, что император не следует «мандату Небес».

Эти представления отражены в китайской медицине, где Внутренние Органы сравниваются с правительственными чиновниками и императором в виде Сердца. Каждый внутренний орган сравнивается с каким-либо министром, и здоровье зависит от хорошего «управления», осуществляемого Внутренними Органами. Плохое здоровье – не столько медицинская, сколько этическая проблема, возникающая от пренебрежения правилами поведения.

Также интересно отметить, что большая часть словаря акупунктуры сформировалась под влиянием метафоры ирригационных систем. Например, главные каналы сравниваются с ирригационными, а восемь необычных сосудов – с резервуарами или озерами, поглощающими излишки воды из ирригационных каналов в случае обильного дождя. Нижний Обогреватель – это «ирригационный ров».

Вероятно, в этой метафоре отражен тот факт, что в древнем Китае крупнейшая система ирригации контролировалась непосредственно центральным правительством. Эта метафора развивается в китайской медицине наличием представления о монархе (Сердце) и 11 чиновниках.

Это очень хорошо видно в сочинении Дун Чжун Шу (179–104 до н.э.), ученого-конфуцианца, активно критиковавшего и выступавшего против основанных на даосизме методов правления. Отражение конфуцианских политических идей о правлении в представлении китайской медицины о теле и Разуме очевидно в следующем отрывке из Дун:

«Приказ Небес называется Мандатом; исполнить его могут только мудрецы. Природное качество людей называется человеческой природой (Син 性), и его возможности могут быть реализованы только путем морального просвещения и преобразования. Человеческие желания называются эмоциями (цин), и ими можно управлять только при помощи порядков и правил. Вот почему монарх внимательно воспринимает идущий сверху замысел Небес, дабы следовать Мандату. Низших он старается просвещать и преобразует свои нормы в законы и порядки, различая высший и низший слои общества во избежание желаний. Если он достигает трех этих целей, главная основа будет установлена»[34].

Вышло так, что именно Дун Чжун Шу предложил императору У (141–87 до н.э.) распустить и объявить вне закона все философские школы («сто школ»), кроме конфуцианства. Императором его предложение было принято с восторгом, хоть и не было полностью осуществлено до правления императора Юань (48–33 до н.э.), объявившего конфуцианство официальной идеологией Китайской империи. Оно оставалось таковым до 1911 (а я бы сказал, что остается и по сей день).

Следующие отрывки показывают, как конфуцианцы выделяли этические аспекты даже таких вещей, как Ци, Инь-Ян и Пять Элементов. Например, Чжу Си часто говорит о «хорошей Ци» и «плохой Ци», и Ци прямо наделялась моральными качествами. Также он говорил о «злобной Ци» и «вредной «Ци»[35].

Что касается Инь-Ян, то даже им приписывались моральные качества и назывались такие качества, как «добрый», «добродетельный» и «благородный» касательно Ян и «плохой», «злой» и «неблагородный» касательно Инь. Например, Чэн Хао писал: *«Все имеет свою противоположность. Противоположность Инь – Ян. Добру противопоставлено зло. Когда Ян растет, Инь убывает. Когда добро увеличивается, зло уменьшается»*[36]. Конечно, развивавшаяся Цзоу Ень в период Сражающихся Царств философия Инь-Ян была натуралистической философией, не имевшей ничего общего с рассуждениями об этике[37].

Чжу Си приписывал моральные качества и Пяти Элементам, приводя соответствующие им Пять Добродетелей:

- Дерево: доброжелательность (*жэнь*),
- Огонь: правильность (*ли*),
- Металл: подобающее (*и*),
- Вода: мудрость (*чжи*),
- Земля: надежность (*син*)[38].

!

Под влиянием неоконфуцианства произошло произвольное наложение конфуцианских идей на идеи древнекитайской медицины

Пять Элементов – философия природы, объясняющая природные явления, поэтому наложение на нее этического измерения абсолютно произвольно.

Ученые-конфуцианцы с точки зрения конфуцианства интерпретировали понятия китайской медицины, которые, будучи разработанными Школой Инь-Ян, были принципиально никак не связаны

с этическими вопросами. К примеру, ученый-конфуцианец Лу Цзя (206–180 до н.э.) пишет об Инь-Ян:

«Ян Ци порождается доброжелательностью (жэнь), а регуляция Инь опускается подобающим (и). Небеса и Земля объединяются доброжелательно, восемь триграмм следуют друг за другом, как подобает»[39].

Человеческая природа (*Син*)

Понятие человеческой природы занимает центральное место в занятиях неоконфуцианцев. Для них человеческая природа – это то, что характеризует нас как людей; это чистая природа, являющаяся частью «Небес» (*Тянь*), при том, что Небеса имеют принципиально имманентную, а не трансцендентную природу (см. выше).

Конфуцианцы выделяли два типа человеческой природы: первый тип – это «человеческая природа Небес и Земли» (*тянь ди чжи син*), которая, будучи олицетворением Принципа (*Ли*), врожденно хороша; второй – человеческий Разум (*жэнь синь*), склонный ошибаться. Это объясняется тем, что на человеческую природу влияет природа Ци, а добро или зло зависят от качества Ци человека.

Нг называет первый тип «предшествующей человеческой природой», а второй – «последующей человеческой природой» и говорит:

«Некоторым дана чистая, ясная и блестящая Ци, а другие получают нечистую, мутную и непрозрачную. Зло возникает только в сфере Ци. Предшествующая человеческая природа всегда добра, а последующая человеческая природа – хранилище и зла, и добра»[40].

Конфуцианцы считают человеческую природу изначально чистой и незамутненной. Эмоции – это факторы, расстраивающие и затуманивающие нашу человеческую природу; более того: из-за них мы можем потерять свою человеческую природу.

Великий неоконфуцианец Чжан Цзай (1020–1077) писал:

«Син [человеческая природа] *происходит от сочетания Пустоты (Сюй) и Ци. Где есть форма, там есть физическая природа. Для сохранения природы Небес и Земли следует вернуться к доброте небесной природы. Поэтому мудрец не дает себе привязаться к физической природе. В природе человека нет зла; все зависит от того, вернется человек к небесной природе или нет. Природа Небес в природе человека – словно природа воды во льде. Несмотря на то, что замерзшее и растаявшее различаются, природа у них одна»*[41].

Само понятие Разума тесно связано с понятием человеческой природы (хотя они и не совпадают). Пожалуйста, обратите внимание на то, что в следующих цитатах я использую термин «*синь*» (Сердце) как синоним Разума. Чжан Цзай говорил: *«Разум (Синь) происходит от союза природы (Син) и сознания»*[42]. Разум человека дает ему возможность развивать собственную природу и приобщиться к Небесам; однако, если Разум затуманен эмоциями, мы теряем свою человеческую природу.

И Чэн Хао, и Чэн И отождествляли человеческую природу с *Ли* (см. ниже). Они считали, что *Ли* человека лежит в его человеческой природе, а эта последняя состоит из четырех добродетелей: доброжелательности (*жэнь*), правильности (*ли*), подобающего (*и*) и мудрости (*чжи*). Чэн И писал:

«То, что установлено Небесами, – небесный Мандат. То, что сохраняется в вещах, – Ли. То, что составляет личность, – человеческая природа. То, что действует в личности как определяющий фактор, – Разум (Синь). Когда действует Разум, мысли могут получиться хорошими или плохими. После того, как Разум прекращает действовать, оставшиеся мысли – работа скорее эмоций, чем Разума»[43].

Ли (Принцип)

Понятие *Ли* – центральное в философии неоконфуцианства и в особенности в учении великого философа-неоконфуцианца Чжу Си (1130–1200). Понятие *Ли* занимает центральное место в онтологии учения неоконфуцианства. Как мы видели, одним из главных предметов неоконфуцианской философии была разработка онтологии и эпистемологии; это делалось прежде всего для борьбы с усиливающимся влиянием буддизма на китайское общество и правительство.

Ли 理, как это обычно бывает с китайскими словами, плохо поддается переводу. Буквально оно значит «волокно» (древесное), «правда» или «принцип». Большинство западных авторов переводит его как «Принцип» или оставляет без перевода. *Ли* – это природа, принцип или сущность, лежащая в основе всего в мире; у него есть метафизическая сторона.

Все состоит из Ци, и всякое изменение в мире связано с преобразованиями Ци. Но если все сделано

из Ци, то что же отличает одно от другого, особенно один вид от другого вида? Если все сделано из Ци, что же отличает человека от камня или от носорога? За различия между видами отвечает *Ли*. Несмотря на бесконечное разнообразие человеческих существ – разнообразие, связанное с Ци, – каждый человек является носителем печати человеческого *Ли*, в то время как носорог носит печать носорожьего *Ли*.

!

Ци отвечает за изменения всех вещей, в то время как *Ли* отвечает за разницу видов. Например, Ци служит причиной бесконечного разнообразия индивидов в рамках человеческого вида, но от обезьян человека отличает человеческий *Ли*; у обезьян же *Ли* обезьяний.

Чэн И (1033–1107) пишет:

«Все вещи в мире могут быть поняты в свете Принципа (Ли). Раз есть вещь, для нее должно быть и правило. У каждой в мире должен быть свой личный принцип. У всех вещей есть принципы, такие как, например, принцип, по которому огонь горяч, и принцип, по которому вода холодна»[44].

Далее в характерной конфуцианской манере (так как конфуцианство было озабочено этикой и общественным порядком) Чэн И применяет *Ли* к общественным отношениям:

«Если есть вещь, для нее должно быть правило. Отец основывается на родительской привязанности, сын – на сыновней почтительности, правитель – на благоволении, а подданный – на почтительности. У каждой вещи есть свое подобающее место. Получить это место – мир, потерять его – беспорядок»[45].

Часто говорят, что в китайской философии не было метафизических представлений, столь характерных почти для всей западной философии Это, однако, не совсем верно. Например, Чэн И говорил о мире «вышей формы» (*син эр шан*) – метафизическом мире, независимом от физического, и о мире «низшей формы» (*син эр ся*) – физической форме. Оно говорил, что *Ли* относится к миру «высшей формы», а Ци – к миру «низшей формы»[46]. См. рисунок 15.8.

Чжу Си (1130–1220), величайший философ неоконфуцианства, писал:

«Высшая форма относится к Ли; низшая форма относится к вещам и событиям. Вещи и события можно увидеть, но Ли сложно познать»[47].

Нг говорит:

«Несмотря на то, что Ли не существует без Ци, зло возникает только в сфере Ци. Принцип предшествует Ци. Поэтому метафизический мир Ли/Ци оживляется чувством двойственности»[48].

Тем не менее существовали различные взгляды на этот вопрос. Например, Лю Цзунчжоу говорит: *«Ли есть принцип Ци и несомненно не предшествует и не находится вне Ци»*[49]. Лю Гуанди говорит: *«Ли – не отдельная сущность, существование которой зависит от Ци и которая присоединяется к Ци для того, чтобы функционировать»*[50]. Также он говорит просто: *«Ли есть Ци, а Ци есть Ли»*[51].

!

В действительности китайская философия развила метафизику с дуализмом метафизического и физического. *Ли* – это «высшая форма», а вещи – «низшая форма».

Чжу Си также развивал теорию соотношения *Ли* и Ци. Он писал:

«Когда еще не было Небес и Земли, был только Принцип (Ли). Так как этот Принцип был, эти Небеса и Земля возникли. Если бы не было Принципа, не было бы ни Небес, ни Земли, ни человека, ни вещей: у всех них не было бы того, что вмещало бы их. Так как есть Принцип, есть и Ци, распространенная повсюду, развивающаяся и питающая бесконечное число вещей»[52].

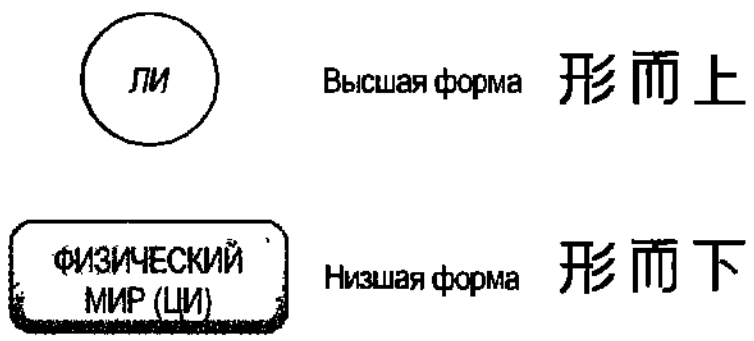


Рисунок 15.8. Соотношение между Ли и Ци

Также он писал:

«Только когда уже есть Принцип, есть Ци. Когда Ци есть, у Принципа есть место. Это процесс порождения всех вещей, будь они большими, как Небеса и Земля, или малыми, как муравьи»[53].

Поэтому в кантианском смысле можно сказать, что *Ли* относится к миру ноуменального, а Ци – к миру феноменального. На основе этого дуализма некоторые философы приравнивают философию Чжу Си к философии Платона и Аристотеля. Нидхэм, однако, с этим не соглашается и пишет:

«Я считаю, что в строгом смысле Ли отнюдь не метафизичен, как были метафизичны платоновы идеи или аристотелевы формы. Скорее, Ли – это невидимые организующие поля или силы, существующие на всех уровнях в пределах природного мира ... следует постараться пересмотреть философию Чжу Си в свете философии организма»[54].

Однако дуализм метафизического/физического миров кажется очевидным в этом отрывке из Чжу Си:

«Что появляется первым, Ли или Ци? Ли неотделим от Ци. Однако Ли принадлежит к высшей форме, в то время как Ци принадлежит к форме низшей. Следовательно, говоря в терминах высшего и низшего, как тогда может не быть раньше и потом? Как насчет твоего утверждения о том, что сначала должен быть Ли, и тогда потом может быть Ци? По существу, о них нельзя говорить в терминах первенства и следования. Тем не менее, если необходимо отследить их происхождение, приходится признать, что первенство у Ли»[55].

Поэтому, по мнению Хуан Сиу Чи, *Ли* всеобщ, трансцендентен, неизменен и вне пространства и времени, в то время как Ци конкретна, имманентна, вечно меняется и ограничена в пространстве и времени[56]. Ци – это воплощение и проявление *Ли* в конкретных вещах.

Однако другие философы не соглашались с этим представлением и придерживались мнения о единстве вселенной. Например, Ван Ян Мин (1472–1529) считал, что существует всего один уровень реальности, а не миры «высшей формы» и «низшей формы», как это представлял Чжу Си. Ван утверждал, что между высшим и низшим нет различий и что Разум и Принцип – одно и то же. Ван писал:

«Разум – то же, что Принцип. Вещество Разума – человеческая природа, а это то же, что Принцип. Следовательно, поскольку есть Разум сыновней почтительности, есть и Принцип сыновней почтительности. Если Разума сыновней почтительности нет, то и Принципа сыновней почтительности не будет»[57].

С Дай Дун Юанем (1728–1777) в период династии Цин этот спор совершает полный круг, так как этот философ дает очевидно «материалистическую» интерпретацию *Ли*. Дай Дун Юань говорил, что между *Ли* и Ци нет никакой разницы. Он критикует дуализм метафизического *Ли* и физической Ци. Понятие *Ли* как предельной космической реальности, принятое в предшествовавших учениях, Дай Дун Юань теперь интерпретирует в терминах *тяо-ли*, т.е. принципа порядка, или паттерна как мельчайших частиц, из которых состоит всякая физическая вещь.

ПОНЯТИЕ ЛИЧНОСТИ В ЗАПАДНОЙ И В КИТАЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ

Понятие личности в западной философии сильно отличается от понятия личности в китайской философии, из-за чего встает вопрос трактовки представлений китайской медицины об эмоциях. Не следует приписывать китайской медицине (и философии) психологического взгляда на эмоции, в действительности никогда им не принадлежавшего.

Лау и Эймс занимались изучением различий между понятием личности в западной и в китайской философии. Они пишут:

«Если западные представления о "личности" обычно оформлены в терминах сознания и автономной воли или автономного разума, то под такой личностью может подразумеваться только индивидуализированное сознание человека относительно самого себя. Другими словами, личность – это самосознание. Но для самосознания необходимо, чтобы человек мог объективировать свои мысли, чувства и так далее. Гипер-самосознание такого типа – это современное западное изобретение, не играющее роли в классических китайских вопросах развития личности»[58].

В приведенном отрывке Лау и Эймс верно говорят, что «гипер-самосознание – это современное западное изобретение». Действительно, понятие

индивидуальной, автономной, обращенной внутрь себя личности со своей внутренней жизнью – это понятие, формировавшееся на Западе веками от Платона до Фрейда и Юнга. Как говорит Тейлор, *«Наше современное ощущение личности связано с – а можно сказать, его составляет, – определенным ощущением обращенности внутрь самого себя»*[59].

Тейлор полагает, что западное понятие личности неразрывно связано с ощущением внутреннего. Он пишет:

«В нашем языке самопонимания оппозиция внутри/снаружи играет важную роль. О своих мыслях, идеях и чувствах мы думаем как о находящихся "внутри" нас. Когда данная совокупность личности, нравственных начал и локализация наши, это означает, что это совокупность, изнутри которой мы ощущаем и размышляем о нашей моральной ситуации»[60].

Тейлор продолжает: «О наших мыслях, чувствах и идеях мы думаем как о находящихся "внутри" нас, в то время как объекты в мире, относящиеся к этим психическим состояниям, находятся "снаружи"»[61]. Как говорит Тейлор, *«Мы – создания с внутренними глубинами, с частично неисследованными и темными внутренними пространствами»*[62].

Западное понятие личности развивалось на протяжении многих веков, начиная, главным образом, с Платона. Позднее свой вклад в формирование понимания личности внесли христианские мыслители. В частности, Тейлор пишет, что *«вряд ли было бы преувеличением сказать, что именно св. Августин ввел внутриположенность предельной рефлексивности и оставил его в наследство западной философской традиции»*[63]. Христианские мыслители разрабатывали понятие личности в связи с Богом. Св. Августин стремился показать, что Бог существует не только в мире, но и – что более важно – в самом основании человеческой личности; Бог – в самой интимности самоприсутствия. В христианстве внутреннее «я» приобретает новый статус, так как именно оно является пространством встречи с Богом.

Определение, данное Дамасио сознанию, а потому и личности, служит хорошим примером западных представлений о личности и их отличия от конфуцианских. Дамасио говорит: *«Сознание – полностью частное, относящееся к первому лицу явление, являющееся частью частного, относящегося к первому лицу процесса, который мы называем разумом»*[64]. Дважды использованное слово «частный» служит хорошей иллюстрацией к западному представлению о частной, индивидуальной, направленной на саму себя личности. Ни один конфуцианец не воспринял бы вышеприведенное утверждение как описание сознания или личности, потому что в конфуцианстве личность конструируется социально.

Данное Дамасио определение *ядра сознания* и *расширенного сознания* представляет интересную параллель с китайской медициной. Он называет *ядром сознания* сознание, которое дает организму самоощущение касательно одного момента (сейчас) и одного места (здесь). Кругозор ядра сознания – это здесь и сейчас. Это напоминает функцию Телесной Души. Расширенным он называет сознание, дающее *«организму усложненное самоощущение и помещает человека на некую точку в индивидуальном историческом времени, с полным осознанием прожитого прошлого и предстоящего будущего»*[65]. Это функция Разума (*Шэнь* Сердца) в китайской медицине.

Два эти типа сознания соответствуют двум типам личности: *ядру личности* и тому, что Дамасио называет *автобиографической личностью*, которую он описывает так:

«Автобиографическая личность зависит от систематической памяти о ситуациях, в которых ядро сознания участвовало в знании того, где и когда вы родились, кто ваши родители, что вы любите, а что нет, как вы обычно реагируете на проблему или конфликт и так далее»[66].

Опять же, ядро личности соответствует Телесной Душе (*По*), в то время как автобиографическая личность соответствует Разуму Сердца (*Шэнь*).

По мнению Тейлора, современный индивидуализм стоит на двух столпах: *независимости* личности и *особенности* личности. Эти понятия абсолютно чужды китайскому представлению о личности[67].

Конфуцианство видит личность как неотъемлемый элемент общества, лишенный характерной для западных обществ индивидуальности. Джонс пишет:

«Китайцы традиционно смотрели на общество как на источник описательных характеристик индивида. Следовательно, общество становится хранилищем ценностей умерших предков и не рассматривается в качестве сцены для реализации

потенциала человека, каковой она видится на Западе. Как правило, жители Запада склонны выдвигать на первый план индивидуальность и отодвигать на второй план принадлежность к сообществу. Китайцы более склонны действовать противоположно»[68].

Эймс говорит:

«В конфуцианской модели основных отношений мы не образующие сообщество индивиды, – напротив, именно из-за того, что мы эффективно образуем сообщество, мы поддаемся выделению как индивиды»[69].

Сулески говорит:

«Подчеркивая социальные роли, которые играют индивиды, Мэн Цзы [важный философ-конфуцианец] *уводит анализ от протекания внутреннего личного эмоционального роста. Для него было важно правильное поведение, проявляющееся в социальных ролях, которые можно увидеть, потому что именно оно – наиболее явный способ, которым человек может выразить свою внутреннюю зрелость»*[70].

Крэббл называет девять атрибутов личности; интересно, что почти все они диаметрально противоположны конфуцианскому представлению о личности. Вот они:

- Личность – это *вещь.*
- Личность *ментальна.*
- Личность *едина*
  - в данный момент времени,
  - во временной протяженности.
- Личность онтологически отделена от своих мыслей и от совокупности своего опыта.
- Личность – это *субъект опыта,* сознательное чувствующее, думающее, решающее, выбирающее.
- Личность мыслится как *действующее.*
- Личность – это *индивидуальность*[71].

Китайское представление о личности полностью отличается от западного. Как говорит Фингаретт об Аналектах Конфуция, *«метафора внутренней психической жизни, со всеми столь близкими нам своими последствиями, попросту отсутствует в Аналектах, даже в качестве отрицаемой вероятности»*[72]. Другими словами, личность в западной психологии как индивидуальный центр сознания принципиально отличается от личности в китайской философии и медицине. В Китае личность – это этическое, социально сконструированное сознание, и интроспективная личность западной философии не имеет никакого значения для китайской философии. Мерой личных достижений служит качество отношений, установить которые способен человек[73].

Лау и Эймс объясняют, каков в китайской философии путь к самореализации, когда описывают понятие личности в Китае:

«Если возбуждение не представлено внутри души человека, то оно может быть только беспорядком в отношениях, которые и составляют личность в ее взаимодействиях с внешними вещами. Говоря иначе, если человека определяет не некая неотъемлемая отдельная "душа", если он видится скорее как динамичный паттерн общественных и природных отношений, возбуждение должно возникать как следствие некачественного исполнения этих конститутивных ролей и отношений. Поэтому возбуждение сердца и разума – это не чисто "психологический", а скорее этический в широком смысле вопрос»[74].

Юм говорил, что разум – раб страстей. Фрейд смотрел на индивидуальную психику как на поле битвы в борьбе между эго, оно и суперэго. Основная причина того, что китайской личности не присущ внутренний конфликт, заключается в том, что ей не присуще ничто внутреннее. Даосская личность – это производная собственных отношений с миром. Конфуцианская личность определяется почтительному поведению (*шу*) на основании упорядоченных ролей и отношений[75].

Можно утверждать, что китайские представления о личности не подразумевают четкого понятия «индивидуальности». Западное понятие отдельного, обособленного индивида в различных его формах – проклятие для китайцев. Холл и Эймс отмечают:

«В конфуцианской модели личность контекстуальна, она – разделяемое всеми сознание роли человека и его отношений с другими. Внутренняя и внешняя личности человека неотделимы друг от друга. В этой модели человек – самосознание не в том смысле, что он может изолировать и объективировать свою внутреннюю личность, а в смысле осознания себя как предмета наблюдения со стороны других. Точка самонаблюдения расположена не в "я", отделенном "меня», а в сознании "меня".

Это подразумевает образ личности, определенной такой оценкой, в которой человек рассматривается в сообществе; образ личности, выраженный на языке лица и стыда»[76].

Интересно, что вследствие этого в китайской философии очень мало говорится о «правах» личности. Как говорит Боковер:

«В сущности, для Конфуция быть личностью означает находиться в определенных отношениях с другими. Таким образом, эта философия сосредотачивается на межличностном измерении человеческой жизни, составляющем резкий контраст с нашей крайне внутриличностной фокусировкой на индивиде»[77].

По Фингаретту, Конфуций в своих работах никогда не употребляет слов «права», «выбор», «свобода», «автономность», «индивид» или «тревога»[78].

Боковер продолжает:

«Представление Конфуция о личности отлично от европейского представления об изолированной автономной личности. По Конфуцию, уникальная личность человека определяется социально, т. е. для Конфуция личность – это совокупность социальных ролей, которые человек идеально и отчетливо исполняет в течение своей жизни. Таким образом, быть кем-то или развивать свою личность – это выработать открытую и ответственную позицию по отношению ко всем остальным в соответствии со своими разнообразными социальными ролями»[79].

Фингаретт говорит:

«Конфуций показал, что человеческая природа общинна. Затем он показал, что эта общинная природа "церемониальна". Для Конфуция жизнь сама по себе – священный обряд. Центральная западная метафора "внутренней драмы" на "внутренней сцене" души здесь полностью отсутствует»[80].

Роузмон хорошо описывает разницу между конфуцианским и западным понятиями личности. Он пишет, что в конфуцианстве «я» определяется прежде всего в сети семейных отношений. Если я молод, я прежде всего *сын* во всех смыслах касательно социальных ролей; если я старше, состою в браке и имею детей, то «я» прежде всего *отец*, но вместе с тем и *сын* моих родителей, *муж* и т. д.

Роузмон говорит:

«Все это очевидно, но заметьте, как сильно это отличается от концентрации на "я" как на автономной, свободно выбирающей индивидуальной личности. Для ранних конфуцианцев не существует изолированного "я", поддающегося абстрактному анализу; "я" – это совокупность проживаемых мной ролей в отношении конкретных людей. Сказать, что я "исполняю" или "играю" эти роли было бы неверно; для Конфуция я и есть мои роли. Когда все роли определены и выявлены из взаимосвязи, я полностью определен как уникальная личность, с некоторым количеством очевидных свободных связей, составляющих вместе свободную, автономную, выбирающую личность»[81].

Еще больше конфуцианскую личность отличает от западной то, что со смертью совокупность социальных и семейных отношений и ролей не исчезает; связь с родителями не прерывается, когда они умирают, поэтому существует сообщество мертвых и живых.

Единственность китайской личности встроена в непрекращающийся процесс общественных, культурных и природных изменений. Холл и Эймс утверждают, что под «личностью» Конфуций подразумевает *жэнь* 仁, т. е. «человечность» и «доброжелательность». В этом заключается принципиальная разница между понятием «личности» в западной психологии и в китайской (конфуцианской) философии.

Эймс подчеркивает социальное измерение «личности» в китайской культуре:

«Центральная роль ритуальной практики в конфуцианстве становится очевидна, если исходить из конфуцианской предпосылки человека как неотъемлемо социального, оцениваемого в категориях качества отношений, которые он способен осуществлять. Именно ритуальная практика в самом широком смысле позволяет людям брать на себя различные роли и буквально занять свое правильное место относительно других. Это общественный синтаксис, дающий человеку возможность общаться с другими и тем самым строить самого себя как матрицу взаимоотношений»[82].

Эймс говорит, что *«для Конфуция бытие человеком – вовсе не "бытие", а прежде всего "делание" и "производство"»*[83]. Интересно, что конфуцианское «саморазвитие» было направлено не столько

внутрь, сколько наружу, т.е. в нем всегда присутствовали соображения этического характера. Самоконтроль и саморазвитие занимали конфуцианцев прежде всего как средства минимизировать противоречия с семьей, деревней, кланом и вообще внутри общества и облегчить подчинение требованиям государства[84].

Это было саморазвитие, направленное не на индивидуальную свободу и развитие, как в Древней Греции, а на общественную гармонию и единство. Такая семейная и общественная гармония обеспечивалась тем, что каждый индивид брал на себя подобающую роль и придерживался правильных «ритуалов». В Китае не существовало аналога греческого чувства личной свободы. Индивидуальные права в Китае были «долей» человека в правах сообщества как целого, а не правом делать, что ему хочется[85]. Ключевым понятием древнего (а я бы сказал, и современного) Китая была общественная гармония, а не индивидуальная свобода.

Разность западного и китайского ви́дения личности была заметна с самого начала, т.е. с 4 века до н.э., в период развития конфуцианства и расцвета греческой философии. Нисбет пишет:

«[Древние] *греки мыслили себя индивидами с определенными качествами, обособленными от других в рамках общества единицами, контролирующими собственную судьбу. Аналогично, греческая философия исходила из отдельного объекта – личности, атома, дома – как единицы анализа и работала с качествами этого объекта. Китайская общественная жизнь была независима, и ключевым понятием была не свобода, а гармония: гармония людей и Природы для даосистов и гармония людей с другими людьми для конфуцианцев. Целью философии был Путь* [Дао], *а не обнаружение истины. Там, где греки видели совокупность обладающих определенными характеристиками, независимых от других личностей, китайский философ увидел бы семью с ее взаимосвязанными членами*»[86].

Современный китайский философ Ху Ши пишет: «*В конфуцианской ориентированной на человека философии человек не может существовать в одиночестве; всякое действие должно иметь форму взаимодействия между одним человеком и другим человеком*»[87].

По сути дела, в конфуцианстве личность – это скорее центр отношений, чем поддающаяся выделению индивидуальность. Как говорит Ту Вэй Мин: «*В действительности, это еще одна причина того, что в китайском обществе так важно уважение к родителям. Конфуцианцы считают, что наша привязанность к родителям обязательна не только биологически, но и нравственно, так как это первый шаг в обучении человека воспринимать себя не отдельно, а в системе. Поэтому способность выражать близость и уважение к близким жизненно важна для того, чтобы дать возможность закрытому частному эго войти во вкус открытой коммуницирующей личности*»[88].

Тан и Ип также считают, что в конфуцианстве личность – это «центр отношений» в семье и обществе; это основа процесса воспитания, в котором люди существуют и развивают самих себя с целью совершенствования своей личности, дабы лучше служить другим[89]. Действительно, Конфуций писал: «*Развивайте себя, упорядочивайте семью, управляйте государством и несите мир*»[90].

Поэтому конфуцианская личность основана на отношениях, а не индивидуальна. Конфуцианцы рассматривали личность прежде всего как роль-личность, выражающуюся в семейных и общественных отношениях. Конфуций говорил: «*Пусть правитель будет правителем, министр министром, отец отцом, а сын сыном*»[91]. Тан и Ип говорят: «*В таких отношениях люди не полностью индивидуальны, так как у них мало личной идентичности, или индивидуальности, они существуют исключительно ради сознательного исполнения разнообразных подобающих им ролей*»[92].

Роузмон говорит:

«*Для ранних конфуцианцев не существует изолированного "я", поддающегося абстрактному анализу; "я" – это совокупность проживаемых мной ролей в отношении конкретных людей … Взятые в совокупности, они составляют для каждого из нас неповторимый узор личной идентичности, так что если одна из моих ролей изменится, все остальные неизбежно изменятся тоже, буквально делая меня другим человеком*»[93].

Другое важное различие западного и восточного представлений о личности заключается в понимании соотношения между разумом и телом; в Китае никогда не было дихотомии разума и материи.

Жерне пишет:

«*Китайцам не была знакома не только оппозиция души и тела, но и различие между разумным*

и рациональным. Китайцы никогда не верили в существование высшей и независимой власти разума. Такое фундаментальное для христианства понятие как понятие души, наделенной разумом и свободно выбирающей между добром и злом, было им совершенно чуждо»[94].

В классическом китайском мире не было аналога конфликта между Сердцем и умом, связанного с самореализацией, что характерно для западной философии. Китайская философия рассматривает Разум и тело как единое целое, в то время как большинство западных философов (за исключением таких, как Юм и Спиноза) смотрит на индивидуальный, направленный внутрь разум как полностью отдельный от тела. Как мы уже видели выше, тело – «сосуд» разума.

В китайской же философии существует три слова, означающих «тело»: *шэнь* 身, *син* 形, и *ти* 体. Интересно, что слово «*шэнь*» часто означает не просто тело, а всю психосоматическую личность целиком. Эймс считает, что *шэнь* как «тело» и *Шэнь* как Разум (Сердца) неслучайно звучат одинаково (хоть и обозначаются разными иероглифами). Он полагает, что человек рассматривается как обладающий парными аспектами – физическим и психическим, – обозначаемыми вышеприведенными примерами *шэнь*[95].

Тот факт, что многие, содержащие слово «*шэнь*», китайские выражения могут быть переведены на английский только с использованием таких слов, как «человек», «личность» или «жизнь», также подчеркивает, что слово «*шэнь*» означает больше, чем просто «тело». Приведем некоторые содержащие слово «*шэнь*» китайские выражения с переводом (сначала буквальным, а потом современным):

- *ань шэнь*: сделать свое тело мирным = «устроиться в жизни»
- *чу шэнь*: пустить в обращение свое тело = «начать карьеру»
- *шэнь фэнь*: местоположение тела = «личный статус»
- *шэнь ши*: мир тела = «жизненный опыт»
- *чжун шэнь*: до конца тела = «до конца жизни»
- *бэнь шэнь*: основное тело = «человек сам по себе»
- *суй шэнь*: следуя телу = «на самом себе»[96].

ЭМОЦИИ В НЕОКОНФУЦИАНСТВЕ

Эмоции для конфуцианцев – это факторы, сбивающие нас с пути *жэнь* и *ли*. Конфуцианцы считали, что человеческая природа «чиста» и безупречна, как тихий пруд; эмоции затемняют нашу человеческую природу точно так же, как взбаламучивание грязи со дна пруда делает его мутным. Интересно, что некоторые синологи даже полагают, что слово «*цин*», обычно переводящееся как «эмоция» или «чувство», приобрело это значение только в период династии Сун под влиянием неоконфуцианства. Ранее *цин* означало «состояние», «факты», «подлинный» или «сущность»[97]. Это заставляет посмотреть совершенно по-новому на такие классические трактаты китайской медицины, как «Канон Желтого Императора о Внутреннем». Так как он фрагментарен и дошел до нас в копии времен династии Тан, некоторые более древние отрывки содержат *цин* в значении «сущность», а отрывки, в которых очевидно влияние конфуцианства (большинство), содержат *цин* в значении эмоции.

Хансен говорит, что в литературе доханьского периода *цин* означает «сущность» или «человеческую сущность». Он считает, что именно «авторитарное», как он его называет, конфуцианство:

«...способствовало принятию из буддизма общего с индоевропейскими системами отрицательного отношения к цин. Господство авторитарного конфуцианства во время первого проникновения буддизма в Китай дает нам в общих чертах объяснение тому, что буддистские переводчики использовали цин для обозначения наших привычных западных понятий чувств. Для Сюнь Цзы [ученого-конфуцианца], *цин угрожает ритуальному порядку так же, как для буддистов или греков страсти, или эмоции, расстраивают Разум»*[98].

Говоря об эмоциях, неоконфуцианцы используют образ зеркала. Учитывая, что неоконфуцианцы впитали идеи даосизма, приведем следующее высказывание даосского философа Чжуан Цзы: *«Спокойствие Разума (Син) мудреца – это зеркало всего мира и зеркало бесконечного количества вещей»*[99].

В «Хуай Нань Цзы» сказано:

«Мудрец как зеркало: он не гонит вещи и не идет им навстречу. Он реагирует на все, ничего не храня. Поэтому его не травмирует множество происходящих с ним изменений»[100].

У мудреца есть эмоции, но он не попадает в их ловушку. Чуан Цзы говорил:

«Разум совершенного человека подобен зеркалу. Он реагирует на вещи, но не удерживает их. Поэтому

совершенный человек способен успешно управляться с вещами, но влияния они на него не оказывают».

Ван Пи развил вышеприведенную мысль, сказав:

«Мудрец превосходит обычных людей духом. А общее у мудреца с обычными людьми – эмоции. У мудреца дух более совершенный, а потому он способен пребывать в гармонии со вселенной ... но эмоции у него обычные, и потому он не может реагировать на вещи без радости или грусти. Он реагирует на вещи, но не попадает в их ловушку»[101].

Неоконфуцианский метод обращения с эмоциями заключается в полном отделении их от личности. Можно сказать, что представление китайской медицины об эмоциях как о факторах, оказывающих *объективное* воздействие на Ци (они заставляют ее подниматься, опускаться и т.д.), – отражение попытки конфуцианства отделить личность от эмоций.

!

Неоконфуцианский метод обращения с эмоциями заключается, по существу, в отделении их от личности. Можно сказать, что представление китайской медицины об эмоциях как о факторах, оказывающих *объективное* воздействие на Ци (они заставляют ее подниматься, опускаться и т.д.), – отражение попытки конфуцианства отделить личность от эмоций.

Чэн Хао пишет:

«Нормальность мудреца в том, что его эмоции идут естественным путем, но сам он при этом эмоций не имеет. Поэтому более совершенному человеку лучше всего быть отчужденным и беспристрастным и реагировать на вещи непосредственно по мере их появления. Часто проблема человека в том, что он себялюбив и рационалистичен. Будучи себялюбцем, он не может реагировать на вещи непосредственно. Будучи рационалистом, он не может сделать интуицию своим естественным советчиком. Когда мудрец доволен, причиной тому наличие вещи, являющейся правильным предметом для радости. Когда мудрец разгневан, причиной тому наличие вещи, являющейся правильным предметом для гнева. Поэтому удовольствие и гнев мудреца связаны не с его разумом, а с вещами»[102].

Отчужденность, беспристрастность и непосредственность, о которых говорит Чэн Хао, – то же, что пустота и прямота, о которых говорит Чжоу Дуньи. По мнению Чэн Хао, естественно, что даже мудрец испытывает удовольствие и гнев. Но так как подход его разума беспристрастен, объективен и отчужден, то, возникая, эти чувства оказываются просто объективными явлениями вселенной, не связанными с его личностью. Когда он доволен или разгневан, соответствующее чувство в его разуме вызывается внешними предметами, заслуживающими либо удовольствия, либо гнева. Его разум подобен зеркалу, в котором может отразиться все что угодно. Поэтому когда исчезает объект, исчезает и порожденная им эмоция. Таким образом, мудрец, даже несмотря на то, что у него есть эмоции, не заблуждается.

О Янь Хуэй неоконфуцианцы говорили, что он «не переводил свой гнев». Рассерженные люди часто переносят свой гнев на кого-нибудь, не служащего предметом их гнева. Чэн И поясняет:

«Мы должны понять, почему Янь Хуэй не переводил свой гнев. В чистом зеркале красивый предмет производит привлекательное отражение, а уродливый предмет производит уродливое отражение. Но у самого зеркала нет предпочтений. Есть люди, которые, будучи обижены у себя дома, изливает свой гнев на улицу. Но гнев мудреца действует только согласно природе вещей; сам он никогда не имеет гнева. Высший человек – хозяин вещей, низший человек – их раб».

Таким образом, согласно неоконфуцианцам, Янь Хуэй не переводил свой гнев потому, что его эмоции *не были связаны с личностью.* Точно так же, как предмет может отразиться в зеркале, может произойти нечто, что вызовет в его разуме эмоцию, но сама личность с эмоцией не связана.

По неоконфуцианским представлениям об эмоциях, разум мудреца реагирует на вещи в соответствии с тем, чем эти вещи являются, и выражает свою радость в ответ на вызывающие радость вещи и свой гнев в ответ на вызывающие гнев вещи. Таким образом, его радость и гнев связаны с внешними вещами, а не с его разумом.

Великий философ-неоконфуцианец Чэн Хао (1032–1085) говорил:

«Сила духа мудреца в том, что его чувства соответствуют бесконечному количеству вещей, но собственных чувств у него нет. Радость мудреца определяется радостной природой вещей, а гнев мудреца – отвратительной природой вещей.

Поэтому радость и гнев мудреца связаны не с его собственным разумом, а с вещами. Разве в этом смысле мудрец не реагирует на вещи? Почему следование внешним вещам должно считаться неправильным, а поиск внутреннего – правильным? Разве не велика разница между радостью и гневом себялюбца и хитреца и справедливостью радости и гнева мудреца?»[103]

Также Чэн Хао говорил: *«Сравнив удовольствие и неудовольствие обычного себялюбивого человека с удовольствием и неудовольствием мудреца, можно увидеть, в чем именно разница между ними»*[104].

Я считаю, что этот очень важный аспект неоконфуцианского преставления об эмоциях нашел отражение в китайской медицине. По моему мнению, китайское представление об эмоциях как о расстройствах Ци (гнев заставляет Ци подниматься, страх заставляет Ци опускаться и т. д.) отражает неоконфуцианское представление об эмоциях как о реакции на *объективные* силы и служит способом «опредмечивания» эмоций и отделения их от личности. Итак, эмоции – не психические силы, берущие начало в личности и имеющие значение для здоровья нашей психики; напротив, это объективные силы, на которые наша физиология реагирует расстройствами Ци. Если мы исправим Ци (заставим ее опуститься, когда она поднимается, заставим ее подниматься, когда она опускается), то эмоции рассеются. Как мы увидели в главе 14, в действительности эмоции – нечто куда большее, чем объективные расстройства Ци.

Уже в «Нэй Цзин» встречаются отрывки, в которых отражено конфуцианское представление об эмоциях. В главе 5 «Простых Вопросов» сказано:

«Гнев травмирует Печень, грусть оказывает противодействие гневу … радость травмирует Сердце, страх оказывает противодействие радости … задумчивость травмирует Селезенку, гнев оказывает противодействие задумчивости … беспокойство травмирует Легкие, радость оказывает противодействие беспокойству … страх травмирует Почки, задумчивость оказывает противодействие страху»[105].

Интересно, что в этом отрывке о каждой эмоции говорится, что она противодействует другой в соответствии с Контролирующей последовательностью Пяти Элементов (см. рис. 9.4.). Например, страх относится к Почкам и Воде, Вода контролирует Огонь (Сердце), связанная с Сердцем эмоция – радость, поэтому страх оказывает противодействие радости.

Итак, по этой схеме, эмоции противодействуют друг другу так:

- Гнев противодействует задумчивости.
- Радость противодействует грусти.
- Задумчивость противодействует страху.
- Грусть противодействует гневу.
- Страх противодействует радости.

В таком подходе представлены некоторые интересные идеи, несомненно подтверждающиеся на практике: например, что «гнев противодействует задумчивости». Тем не менее было бы очень странно пытаться на деле противодействовать гневу при помощи грусти. Прежде всего, это достаточное «механистическое» отношение к эмоциям отражает представление об эмоциях как об обособленных от личности; эмоции – патологии Ци, которые можно «излечить» или «исправить», вызвав противоположную в Цикле Пяти Элементов эмоцию. Такой взгляд обязан своим существованием именно отсутствию в конфуцианстве представления о личности как об индивидуальном, обращенном внутрь себя психологическом центре нашего бытия.

Эмоции видятся как факторы, затуманивающие нашу человеческую природу (*Син*). В «Юань Дао» говорится:

«Когда интеллект вступает в контакт с вещами, рождаются чувства притяжения и отвращения. Когда эти чувства притяжения и отвращения обретают форму, а интеллект увлечен внешним, человек уже не способен вернуться к самому себе, так как небесные (Тянь) принципы для него разрушены»[106].

Чэн И поддерживает конфуцианское представление об эмоциях как о явлениях, затуманивающих нашу человеческую природу:

«Когда физическая форма появляется и вступает в контакт с внешним миром, человек стимулируется изнутри. Эта стимуляция изнутри вызывает семь эмоций, а именно: удовольствие, гнев, грусть, радость, любовь, ненависть и желание. По мере того, как эти эмоции распаляются и становятся все более беспокойными, человеческая природа травмируется. Поэтому просвещенный человек контролирует свои эмоции, стараясь придерживаться Середины, он исправляет свои

эмоции и питает свою человеческую природу. Это называется позволять человеческой природе контролировать эмоции. Глупый человек не знает, как контролировать свои эмоции, и вместо этого позволяет им доходить до крайностей, так что они мешают и разрушают его природу. Это называется позволять эмоциям контролировать человеческую природу»[107].

Далее Чэн И объясняет связь между Небесами (*Тянь*), Судьбой (*Мин*), Принципом (*Ли*), Человеческой Природой (*Син*), Разумом (*Синь*) и Эмоциями (*Цин*):

«Получаемое от Небес называется Судьбой; находящееся в вещах – это Принцип. То, чем наделен человек, – это его человеческая природа (Син); то, что контролирует тело, – это Разум; все они по сути одно. Разум изначально хорош, но когда он выражается в мыслях, есть хорошее и нехорошее. А выраженное называется эмоциями (цин), а не Разумом»[108].

В этом отрывке подчеркивается явный дуализм разума и эмоций, который, как мы видели в главе 14, не соответствует действительности, так как в действительности эмоции – важный механизм работы нашего Разума.

В беседе Чэн И с учениками раскрываются отношения между человеческой природой и эмоциями:

«Идут ли радость, грусть и удовольствие от человеческой природы? Несомненно. Как только появляются жизнь и сознание, появляется человеческая природа. Когда есть человеческая природа, есть и эмоции. Как бы могли эмоции существовать без человеческой природы? Как можно объяснить появление радости, гнева и удовольствия извне? Они не приходят извне. Под воздействием извне они возбуждаются изнутри. Радость и гнев человеческой природы подобны волнам воды? Да. В природе воды быть чистой и неподвижной, как зеркало. Как могут волны быть природой воды? В человеческой природе есть Четыре Добродетели (жэнь, и, ли и чжи); как в ней могут быть дурные вещи? Но как могут быть волны без воды? Как могут быть эмоции без человеческой природы?»[109]

Чжу Си рассматривал трехсторонние отношения между человеческой природой, Разумом и эмоциями. Человеческая природа – это вещество Разума, в то время как эмоции – это проявление Разума. Человеческая природа (субстанция Разума) состоит из доброжелательности (*жэнь*), правильности (*ли*), подобающего (*и*) и мудрости (*чжи*); эмоции (проявление Разума) включают сострадание, стыд, неприязнь, покорность и правильное и неправильное[110].

Важно, что по неоконфуцианским представлениям эмоции – это психические факторы, затуманивающие нашу человеческую природу. Чжу Си выделял два состояния человеческой природы: первый – до того, как ее взбаламутили эмоции, а второе – после того, как ее взбаламутили эмоции. Первое называется первичная человеческая природа, Разум Дао и Принцип Небес. Второе называется Разум человека, внешне проявляющийся в эмоциях[111].

Неоконфуцианцы осуждали желание как корень всех эмоциональных страданий. Ван Янмин (1472–1529) утверждал, что мудрец способен сохранить и питать свою первичную человеческую природу, а более низкий человек теряет ее, отдаваясь эгоистичному желанию. Эгоистичное желание затемняет человеческую природу. Интересно: согласно Чан, в период династии Сун неоконфуцианцы сменили термин «эмоция» на «желание»[112]. Вероятно, это был ответ на выделение желания как источника всех страданий в буддизме, и сделано это было с целью внедрить некоторые буддистские идеи в конфуцианство. Хансен утверждает, что неоконфуцианцы контаминировали «желание» с «эмоцией» под влиянием буддизма:

«Я, несомненно, допускаю высокую вероятность того, что проникновение буддизма принесло с собой индоевропейскую психологическую теорию и тем самым дало новые теоретические роли для цин (эмоции) и юй (желания)»[113].

В отрывке из Дун Чжуншу (179–104 до н.э.) подчеркивается, насколько эмоции считались расстраивающими факторами, которые необходимо «контролировать» точно так же, как император должен регулировать систему управления. Дун пишет:

«Естественное качество человека называется человеческой природой (Син), и его возможности могут быть реализованы только путем морального просвещения и преобразования. Человеческие желания называются эмоциями (цин), и ими можно управлять только при помощи порядков и правил. Вот почему монарх внимательно воспринимает идущий сверху замысел Небес, дабы следовать Мандату. Низших он старается просвещать и пре-

образует свои нормы в законы и порядки, различая высший и низший слои общества во избежание желаний. Если он достигает трех этих целей, главная основа будет установлена»[114].

Это еще один явный пример влияния школы легистов на китайскую медицину.

В следующем отрывке из Ли Ао находится явное подтверждение того, что неоконфуцианцы считали эмоции омрачающими нашу человеческую природу факторами:

«Каким образом может быть испорчена человеческая природа? Эмоциями. Существует семь эмоций: радость, гнев, скорбь, страх, любовь, отвращение и желание. Когда эмоции не контролируются, человеческая природа живет во мраке. Винить следует не человеческую природу. Виной этому скорее поочередный приход и уход семи эмоций, не дающий человеческой природе полностью развиться. Например, когда вода взбалтывается у источника, поток будет нечистым; когда огонь дымит, его свет будет неярким. Нельзя сказать, что вода нечиста или огонь неярок. Когда нет песка, поток будет чистым; когда нет дыма, огонь будет ярким. Когда эмоции не пробуждаются, человеческая природа будет полностью развита. И все же человеческую природу и эмоции нельзя отделить друг от друга. Без человеческой природы не было бы выражения эмоций. Эмоции происходят из человеческой природы. Эмоции существуют не сами по себе, они зависят от человеческой природы. Человеческая природа не может действовать сама по себе: она выражается через эмоции. Человеческая природа устанавливается Небесами. Эмоции – то, что выражается, когда человеческая природа действует. Когда люди отдаются эмоциям, они слепы к главному. Мудрец – не человек без эмоций. Мудрец – хозяин своих эмоций, сохраняющий спокойствие разума. Хоть у него и есть эмоции, кажется, что у него их нет. Обычные люди тоже обладают человеческой природой, и она не отличается от человеческой природы мудреца. Но их могут ослепить эмоции, и они не ведают, что такое человеческая природа»[115].

Этот отрывок интересен тем, что хоть в нем и говорится об эмоциях, что они затуманивают человеческую природу, они в то же время служат неизбежным средством выражения человеческой природы.

Конфуцианское влияние на представление китайской медицины об эмоциях можно наблюдать в случае гнева. По моему мнению, в китайских книгах гнев переоценивается как эмоциональная причина заболевания. Я считаю, что это во многом связано с влиянием конфуцианства на китайскую медицину. Очень важной чертой конфуцианства является упор на общественную гармонию, которая, по мнению конфуцианцев, начинается с семейной гармонии, которая, в свою очередь, основывается на строгом соблюдении семейной иерархии. Например, младший брат подчиняется старшему, сестра подчиняется брату, все дети подчиняются родителям, жена подчиняется мужу и т.д. Когда каждый член семьи и общества занимает подобающее место в семейной и общественной иерархии, в семье, обществе и государстве царит гармония.

Легко увидеть, что более всего установленному порядку угрожает эмоция гнева, поскольку именно она может заставить человека взбунтоваться. Учитывая влияние, оказанное кофуцианством на китайскую медицину, я считаю, что именно поэтому гнев играет такую важную роль среди эмоциональных причин заболеваний. Чжэн Хао (1032–1085), великий философ-неоконфцианец династии Сун, пишет: *«Если человек может остановить гнев, как только тот начнет формироваться, и спокойно обратиться к разуму, чтобы понять, что правильно, а что неправильно, то такому человеку не следует беспокоиться о внешних раздражителях. Такой тип самоконтроля находится на половине пути к Дао»*[117].

Гнев «возмущает» Ци, т. е. заставляет ее двигаться в неправильную сторону. Интересно отметить, что китайский иероглиф, означающий возмущенную Ци, – это *ни* 逆, что значит «возмущенный», «противоположный», «возражать», «не повиноваться», «бросать вызов», «идти против»; отсюда легко увидеть «общественную» природу этого патологического движения Ци. Более того, противоположность *ни* – это *шунь shun* 順, что в китайской медицине означает движение Ци в верном направлении; в этом слове, означающем «подчиняться», «в том же направлении, что и», «повиноваться», «соглашаться», «действовать в подчинении», общественный подтекст также очевиден.

Глубокое значение и созвучность терминов *ни* (восстание) и *шунь* (подчинение) с конфуцианским представлением о *Ли* (Принципе) очевидно из «Четырех политических трактатов Желтого Императора», текста Ма Вандуй, в котором говорится:

«Все вещи, у которых есть свой закон, называются Принципом (Ли). Пребывание там, где есть Ли, на-

зывается подчинением (шунь). Делать вещи не согласно с Дао называется терять Ли. Пребывание там, где нет Ли, называется восстанием (ни)»[118].

Отсюда видно, что для конфуцианства «возмущение/восстание» (*ни*) имеет крайне большое значение, так как она отрицает сам Принцип (*Ли*), служащий основой вселенной.

Интересно отметить, насколько часто слово *ни* употребляется в «Четырех политических трактатах Желтого Императора» для обозначения состояния дисгармонии и беспокойства в обществе. Например:

«Когда обнародуются пять типов правил, должно быть пять чиновников, которые действовали бы согласно установлениям и тем самым были бы готовы отразить восставшие (ни) армии»[119].

«Те, кто идет против справедливости и не повинуется (ни) своему повелителю, будет наказан смертью согласно закону»[120].

«Я позволю ему удовлетворить свои мятежные (ни) амбиции, а затем убью его и назначу шесть других министров, чтобы договориться честно»[121].

«Наказание и награда питают друг друга, и поэтому устанавливается различие между подчинением (шунь) и мятежностью (ни)»[122].

«Человек должен быть добродетельным, чтобы смочь взять справедливость как мерило для исправления непокорности (ни)»[123].

«Когда военная экспедиция направляется подавлять беспорядки (ни), это называется ведением войны за добродетельность»[124].

!

Слова «*ни*» и «*шунь*» (означающие «возмущенную» и «покорную» Ци соответственно) явно имеют общественные и политические коннотации.

Янь Хуэй, ученик Конфуция, говорил:

Человек вступает в контакт с внешним миром и тем самым стимулируется внутри. При этой стимуляции выражаются семь эмоций, а именно: радость, гнев, грусть, страх, любовь, ненависть и жадность. По мере того, как эти эмоции распаляются и становятся сильными, человеческая природа теряет равновесие. Мудрецы обуздывают свои эмоции. Тогда эмоции могут играть только свою природную роль. Но непросвещенные не знают, как контролировать свои эмоции. Вместо этого они отдаются сильным проявлениям эмоций, а это сбивает их с пути. Так они травмируют свою природу, как бы ограничивая ее. Эмоции берут верх над человеческой природой, и человек больше не владеет собой»[125].

ВЛИЯНИЕ НЕОКОНФУЦИАНСТВА НА КИТАЙСКУЮ МЕДИЦИНУ

Резюмировать влияние неоконфуцианства на китайскую медицину можно следующим образом.

Неоконфуцианцы первыми внедрили даосские и буддистские элементы в единую систему китайской медицины. Это важная «систематизация» китайской медицины, проведенная гораздо раньше «систематизации» китайской медицины, произведенной современными китайцами. Произведенная в Китае в 1949 году систематизация часто подвергается критике.

Неоконфуцианцы объединили разные идеи различных школ в цельную систему: см. диаграмму *Тай Цзи*, созданную Чжоу Дуньи (рис. 15.9). Вот комментарий Чжу Си к диаграмме Великий Предел Чжоу Дуньи:

«Выше всего изображено то, что не имеет Предела и в то же время является Великим Пределом. Это первичная сущность того, чье движение порождает Ян и чей покой порождает Инь. Его не следует рассматривать ни как отдельную форму, ни как идентичное Двум Силам [Инь или Ян]».

Первое утверждение комментария Чжу Си по сути своей относится к синтетической философии, соединяющей в себе даосскую и конфуцианскую мысль, поскольку *У Цзи* восходит к «Да Дэ Цзин», а *Тай Цзи* – к «И Цзин». Чжу Си сам подтверждает это отождествление, говоря, что *У Цзи* – не нечто вне или по ту сторону *Тай Цзи*, а *Тай Цзи* – не нечто вне или по ту сторону мира; оно составляет бесконечное число вещей и пребывает в них. Даосское *У Цзи* – это утверждение, что истинная Вселенная целиком не зависит ни от какой центральной точки, потому что все ее части руководят по очереди. А конфуцианский *Тай Цзи* – это утверждение имманентной силы, наполняющей единство Вселенной и присутствующей в ней повсеместно.

Неоконфуцианцы первыми применили к траволечению соответствия, т. е. распределение вкусов трав

в соответствии с Пятью Элементами. При династии Сун также появилась подробная классификация трав согласно вкусу, энергии и каналу, что было важной предпосылкой применения к траволечению теории Инь-Ян и теории Пяти Элементов.

По-видимому, эта систематизация частично была реакцией профессиональных медиков на попытки конфуцианцев призвать образованных людей изучить медицину в достаточной степени для того, чтобы лечиться самим и лечить свои семьи, а не обращаться к профессиональным врачам. В знаменитой книге рецептов «Изысканные императорские формулы в помощь людям эпохи Тай Пин» (*Тай Пин Хуэй Минь Хэ Цзи Цзюй Фан*) формулы были распределены по описаниям заболеваний (а не по паттернам), широко известным образованным людям, а потому могли быть использованы без конкретного диагноза.

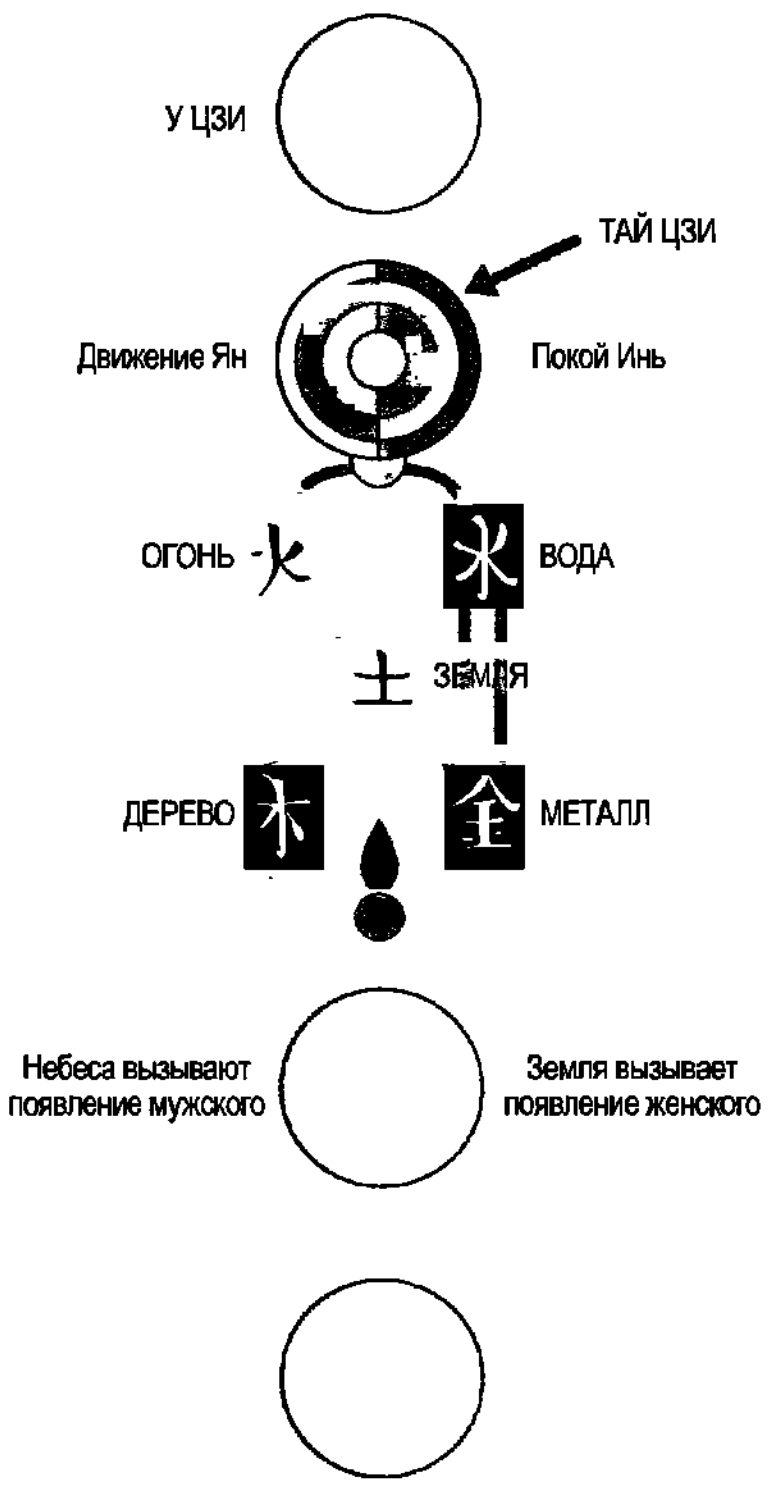


Рисунок 15.9. Диаграмма Тай Цзи авторства Чжоу Дуньи

Чжу Чжэньхэн (1282–1358) написал к этой книге комментарий, который был включен в нее в качестве приложения. Там он писал:

«Эти аптечные формулы публикуются в виде книги так, чтобы человек мог собрать формулы согласно симптомам заболевания. Это значит, что для применения лекарств не нужно идти к врачу и не нужно готовить ничего дополнительного. Нужно купить одно, и оно даст незамедлительный эффект. Пилюли и порошки производят излечение от болезни просто и эффективно. Отношение к публике с любовью достигло здесь очевидного совершенства!»[126]

Также чиновники неоконфуцианского правительства снизили значение врачей, способствуя прямому доступу пациентов к фармацевтам. Тот факт, что с тех пор в Китае существуют врачи, называемые *цзо тан и*, т. е. «врачи, сидящие в аптеке», является прямым следствием той политики[127].

Конфуцианский, моралистический взгляд на этиологию, а часто и на диагностику, начал свое проникновение в китайскую медицину в период династии Сун. К примеру, в некоторых древних текстах говорится, что хороший *шэнь* в глазах говорит о «доброжелательности» (*жэнь*), самом важном для конфуцианства качестве.

Наиболее вредным последствием влияния конфуцианского подхода к образованию (по моему мнению) явилось рабское отношение и слепое следование за учителем, характерное для китайской медицины. Я считаю, что этот подход беспрекословного следования замедлил прогресс китайской медицины в последующие периоды (в том числе в наше время).

Отрицание сверхъестественных факторов в этиологии заболеваний началось не с приходом марксизма: оно было характерно уже для неоконфуцианства Чжу Си. Он соединил разрозненные философские направления в единую систему, в которой *Ли* составлял нематериальный Принцип организации, контролирующий все творение, существование и упадок, а Ци – тончайшее материальное влияние, осуществляющее реализацию творения, существования и упадка. Вдобавок, Чжу Си объединил доктрину *Ли* и Ци с разработанной Чжоу Дуньи космогонией, создав органичную модель Вселенной, в которой могли найти объяснение все явления и все этические категории.

Теперь для конфуцианцев, всегда «обвинявшихся» в том, что они изучают только этику и не из-

учают природу, изучение природы было узаконено. Более того, в концепции Чжу Си смысл человеческого существования находился в рамках метафизической системы, не обращавшейся к божествам, духам и демонам конкурирующих учений. Чжу Си показал, что во Вселенной, развивающейся согласно всеобщему организующему Принципу, в какой-то момент возникают определенные концепции морали и добродетельного поведения. В его концептуальной системе попросту не было необходимости в каких-либо управляющих судьбой человечества и следящих за приверженностью к определенным моральным ценностям потусторонних существах.

Неоконфуцианство сильно способствовало подавлению любых проявлений сексуальности, что сильно отразилось на китайской медицине. Под влиянием неоконфуцианства в период династии Сун широко распространилось ханжество и подавление проявлений сексуальности. Именно в это время появился обычай бинтования женских ног. Согласно одному из объяснений, этот обычай был введен конфуцианцами, так как он позволял ограничить движение женщины и держать ее дома, и тем самым перевязанные ноги стали символом женской скромности и покорности. Интересно, что в китайском языке наименования многих отрицательных качеств и черт основаны на радикале «женщина» (ну), например: *ван* (глупость), *цзи* (ревность), *ду* (зависть), *лань* (жадность), *цзянь* (похоть), *мэй* (льстивость) и *ну* (раболепие), и это лишь малая часть.

Во времена династии Тан открытость шеи и груди женщины не была табуирована; этот запрет получил распространение в период династии Сун. Элегантные китайские платья и блузы с высоким воротником появились именно тогда. Возрождение конфуцианства в период Сун начало влиять и на свободную связь мужчины и женщины: сексуальные связи стали ограничиваться множеством строгих правил, зафиксированных в Трактатах. Чжу Си выступал за строгое толкование старых Трактатов. Он подчеркивал низшее положение женщины и строгое разделение полов и запрещал любые проявления гетеросексуальной любви вне супружеского ложа.

Конфуцианцы приговаривали женщину к подчиненному положению. Конфуций говорил в Аналектах: «*С женщинами и с людьми низкого социального статуса трудно иметь дело. Если быть с ними слишком дружелюбным, они становятся непокорными, а если держаться с ними сдержанно, они обижаются*». Конфуцианство утверждает, что женщина совершенно и безоговорочно стоит ниже мужчины. Ее первая и главная обязанность – служить и повиноваться своему мужу и его родителям, хорошо следить за хозяйством и рожать здоровых младенцев мужского пола. Ее биологическая функция подчеркивается, а ее эмоциональная жизнь отводится на второй план. Целомудрие было обязательно для правильной семейной жизни и продолжения рода, обязательность безукоризненного поведения женщины постоянно подчеркивалась. Конфуцианцы выступали за полное разделение полов и доводили его до полного абсурда: например, муж и жена должны были класть одежду на разные полки шкафа. Интересно, что современный коммунистический Китай перенял этот репрессивный подход к проявлениям сексуальности.

Как уже было отмечено выше, во многих частях «Простых Вопросов» и «Оси Духа» явно прослеживается наложение неоконфуцианских взглядов на представления древней китайской медицины.

ВЫВОДЫ

В заключение я перечислю основные тезисы на основе рассмотренного в этой главе и в главе 14.

- Конфуцианство и неоконфуцианство оказали сильное влияние на китайскую медицину – вероятно, даже более сильное, чем даосизм.
- Влияние конфуцианства необходимо распознать для того, чтобы оценить, применимы ли некоторые его представления к западным пациентам.
- Влияние конфуцианства на китайскую медицину особенно сильно в том, что касается эмоций, и конфуцианские представления о Личности полностью отличаются от западной. В ней нет понятия индивидуальной, автономной, обращенной в себя Личности с индивидуальной психической жизнью; конфуцианская личность определяется ее принадлежностью к семье и к обществу.
- Представление китайской медицины об эмоциях как о расстройствах Ци на физическом и эмоциональном уровне одновременно блестяще и имеет важное практическое значение. Однако в то же время оно отражает конфуцианское стремление «опредметить» эмоции как нечто внешнее по отношению к Личности: что-то вызывает наш гнев, это заставляет Ци подниматься, мы лечим это

путем усмирения Ци. Как мы увидели в главе 14, эмоции – это оценочные суждения и важнейший механизм работы нашего сознания.

- В том, что касается философии, я также постарался указать на некоторые редко учитываемые влияния школы легистов на китайскую медицину.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley, p. 80.
2. Ibid., p. 100.
3. Hall D, Ames R 1998 Thinking from the Han. State University of New York Press, New York, pp. 242–243.
4. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York, p. 46.
5. Ibid., pp. 46–47.
6. Ibid., p. 47.
7. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia, p. 135.
8. The Analects of Confucius – A Philosophical Translation, p. 48.
9. Ibid., p. 49.
10. Kasulis TP, Ames RT, Dissanayke W 1993 Self as Body in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 164.
11. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois, p. 37.
12. Ibid., p. 45.
13. The Analects of Confucius – A Philosophical Translation, p. 312.
14. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 93.
15. Gardner DK 2003 Zhu Xi's Reading of the Analects. Columbia University Press, New York, p. 70.
16. The Analects of Confucius – A Philosophical Translation, p. 54.
17. Marks J, Ames RT 1995 Emotions in Asian Thought. State University of New York Press, New York, p. 168.
18. Self as Body in Asian Theory and Practice, p. 152.
19. Confucius – The Secular as Sacred, p. 43.
20. Self as Body in Asian Theory and Practice, p. 115.
21. Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press, Westport, Connecticut, p. 66.
22. Ibid., p. 67.
23. Needham J 1977 Science and Civilization in China, Vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge, pp. 300–301.
24. Medicine in China – A History of Ideas, p. 67.
25. Ibid., p. 63.
26. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 73. Впервые опубликована ок. 100 до н.э.
27. 1981 Huang Di Nei Jing Tai Su黄帝内经太素 [An Elucidation of the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine: Разъяснение к Канону Желтого Императора о Внутреннем]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 2. *«Разъяснение к Канону Желтого Императора о Внутреннем»* было написано Ян Шан Шанем и впервые опубликовано ок. 581–618 н.э.
28. Graham AC 1999 The Book of Lieh-Tzu – A Classic of Tao. Columbia University Press, New York, p. 9.
29. Ibid., p. 13.
30. Ng On-cho 2001 Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing. State University of New York Press, New York, p. 4.
31. Ibid., p. 4.
32. Ibid., p. 4.
33. Chang LS, Feng Y 1998 The Four Political Treatises of the Yellow Emperor. University of Hawai'i Press, Honolulu, p. 37.
34. Wang Ai He 1999 Cosmology and Political Culture in Early China. Cambridge University Press, Cambridge, p. 193.
35. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 35.
36. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 190.
37. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 45.
38. Ibid., p. 48.
39. Cosmology and Political Culture in Early China, p. 146.
40. Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing, p. 39.
41. Essentials of Neo-Confucianism, p. 73.
42. Ibid., p. 76.
43. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 191.
44. Ibid., p. 104.
45. Ibid., p. 104.
46. Ibid., p. 130.
47. The Natural Philosophy of Chu Hsi, p. 5.
48. Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing, p. 39.
49. Ibid., p. 44.
50. Ibid., p. 72.
51. Ibid., p. 73.
52. Essentials of Neo-Confucianism, p. 131.
53. Ibid., p. 131.
54. Science and Civilization in China, p. 475.
55. Essentials of Neo-Confucianism, p. 133.
56. Ibid., p. 133.
57. Ibid., p. 194.
58. Lau DC, Ames RT 1998 Yuan Dao – Tracing Dao to its Source Ballantine Books, New York, pp. 47–48.
59. Taylor C 2003 Sources of the Self – The Making of Modern Identity. Cambridge University Press, Cambridge, p. 111
60. Ibid., p. 111.
61. Ibid., p. 111.
62. Ibid., p. 111.
63. Ibid., p. 131.
64. Damasio A 2000 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego, p. 12.
65. Ibid., p. 16.
66. Ibid., p. 17.
67. Sources of the Self, p. 185.
68. Jones D (ed) 2008 Confucius Now. Open Court, Chicago, pp. 18–19.
69. Ibid., p. 46.
70. Ibid., p. 261.
71. Crabbe J 1999 From Soul to Self. Routledge, London, p. 132.
72. Confucius – The Secular as Sacred, p. 45.
73. Thinking from the Han, p. 32.
74. Yuan Dao – Tracing Dao to its Source, p. 48.
75. Thinking from the Han, p. 47.
76. Ibid., p. 26.
77. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois, p. xvii.
78. Ibid., p. xxv.
79. Ibid., p. xviii.
80. Ibid., p. xxvi.
81. Ibid., p. 90.
82. Self as Body in Asian Theory and Practice, p. 152.
83. Ibid., p. 154.
84. Nisbett RE 2003 The Geography of Thought – How Asians and Westerners Think Differently and Why. Free Press, New York, p. 5.
85. Ibid., p. 6.
86. Ibid., p. 19.
87. Ibid., p. 50.
88. Ames RT (ed) 1994 Self as Person in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 181.
89. Ames RT, Kasulis TP, Dissanayake W 1998 Self as Image in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York, p. 200.
90. Ibid., p. 200.
91. Ibid., p. 200.
92. Ibid., p. 200.

93. The Geography of Thought – How Asians and Westerners Think Differently and Why, p. 5.
94. Gernet J 1983 China and the Christian Impact: a Conflict of Cultures. Cambridge University Press, Cambridge, p. 147.
95. Self as Image in Asian Theory and Practice, p. 165.
96. Ibid., pp. 219–220.
97. Emotions in Asian Thought, pp. 182–183.
98. Ibid., p. 203.
99. Thinking from the Han, p. 49.
100. Ibid., p. 49.
101. Emotions in Asian Thought, p. 216.
102. The Four Political Treatises of the Yellow Emperor, p. 90.
103. Essentials of Neo-Confucianism, pp. 90–91.
104. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 201.
105. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 37. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
106. Yuan Dao – Tracing Dao to its Source, p. 51.
107. Essentials of Neo-Confucianism, pp. 108–109.
108. Ibid., p. 112.
109. Ibid., p. 114.
110. Ibid., p. 152.
111. Ibid., p. 153.
112. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 106.
113. Emotions in Asian Thought, p. 183.
114. Cosmology and Political Culture in Early China, p. 193.
115. The Development of Neo-Confucian Thought, pp. 105–106.
116. Essentials of Neo-Confucianism, p. 91.
117. The Development of Neo-Confucian Thought, p. 201.
118. The Four Political Treatises of the Yellow Emperor, p. 31.
119. Ibid., pp. 152–153.
120. Ibid., p. 154.
121. Ibid., p. 158.
122. Ibid., p. 161.
123. Ibid., p. 169.
124. Ibid., p. 172.
125. The Development of Neo-Confucian Thought, pp. 225–226.
126. Unschuld P 2000 Medicine in China – Historical Artefacts and Images. Prestel, Munich, p. 28.
127. Unschuld P, в личной беседе.

郁证

ГЛАВА 16

ДЕПРЕССИЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ *348*

Большое депрессивное расстройство *349*

ПАТОЛОГИЯ ДЕПРЕССИИ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *350*

Юй как застой *350*

Юй как психическая подавленность *351*

Депрессия и отношения между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*) *352*

Сила Воли (*Чжи*) Почек при депрессии *352*

Различия между депрессией при Синдроме *Юй* и Синдроме *Дянь* *353*

Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*) *354*

Ажитация (*Цзан Цзао*) *355*

Синдром Сливовой Косточки (*Мэй Хэ Ци*) *355*

Учащенное сердцебиение и тревога (*Синь Цзи Чжэн Чун*) *356*

Недостаток Ци Печени *357*

Неврастения и депрессия *359*

Составляющие патологии депрессии *360*

ЭТИОЛОГИЯ *361*

Эмоциональный стресс *361*

Особенности конституции *362*

Неправильное питание *362*

Переутомление *362*

ПАТОЛОГИЯ *362*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *364*

Застой Ци Печени *364*

Застой Ци Сердца и Легких *368*

Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар *369*

Флегма-Жар, тревожащая Разум *371*

Застой Крови, закупоривающий Разум *372*

Застой Ци с Флегмой *373*

Жар Диафрагмы *376*

Беспокойство, травмирующее Разум *377*

Недостаток Селезенки и Сердца *378*

Недостаток Ян Сердца *380*

Недостаток Инь Сердца и Почек, вспышка Пустого Жара *381*

Недостаток Ян Почек *383*

ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ ПРИ ДЕПРЕССИИ *384*

ТРАВЫ ПРИ ДЕПРЕССИИ *393*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *396*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *400*

КЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ *407*

СТАТИСТИКА ПАЦИЕНТОВ *414*

ЗАПАДНОЕ МЕДИКАМЕНТОЗОЕ ЛЕЧЕНИЕ *415*

Введение и фармакология *415*

Клиническое использование *417*

Типы антидепрессантов *418*

Сочетание западной и китайской медицины *424*

ПАТТЕРНЫ ДЕПРЕССИИ

- Застой Ци Печени
- Застой Ци Сердца и Легких
- Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар
- Флегма-Жар, тревожащая Разум
- Застой Крови, закупоривающий Разум
- Застой Ци с Флегмой
- Жар Диафрагмы
- Беспокойство, травмирующее Разум
- Недостаток Селезенки и Сердца
- Недостаток Ян Сердца
- Недостаток Инь Сердца и Почек, вспышка Пустого Жара
- Недостаток Ян Почек

ДЕПРЕССИЯ

Комплекс симптомов, который мы на Западе называем депрессией, соответствует по меньшей мере пяти основным категориям психоэмоциональных расстройств в классических трактатах:

- *Юй Чжэн* 郁证: Депрессия.
- *Бай Хэ Бин* 百合病: Синдром Лилии. Он упоминается в главах 3-1 «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*), написанного Чжан Чжун Цзином[1].
- *Мэй Хэ Ци* 梅核气: Синдром Сливовой Косточки. Он упоминается в главе «Пульс, синдромы и лечение разнообразных гинекологических заболеваний» «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца».
- *Цзан Цзао* 脏燥: Ажитация. Упоминается в главе 22, посвященной женским проблемам, «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца».
- *Синь Цзи Чжэн Чун* 心悸怔忡: Учащенное сердцебиение и тревога (рис. 16.1).

Рассмотрение депрессии будет вестись согласно следующим темам:

- Определение и точка зрения западной медицины
- Патология Депрессии в китайской медицине
- Этиология
- Патология
- Определение паттернов и Лечение
- Точки акупунктуры для лечения Депрессии
- Травы для лечения Депрессии
- Современная китайская литература
- Клинические исследования
- Истории болезни
- Статистика пациентов
- Западное медикаментозное лечение

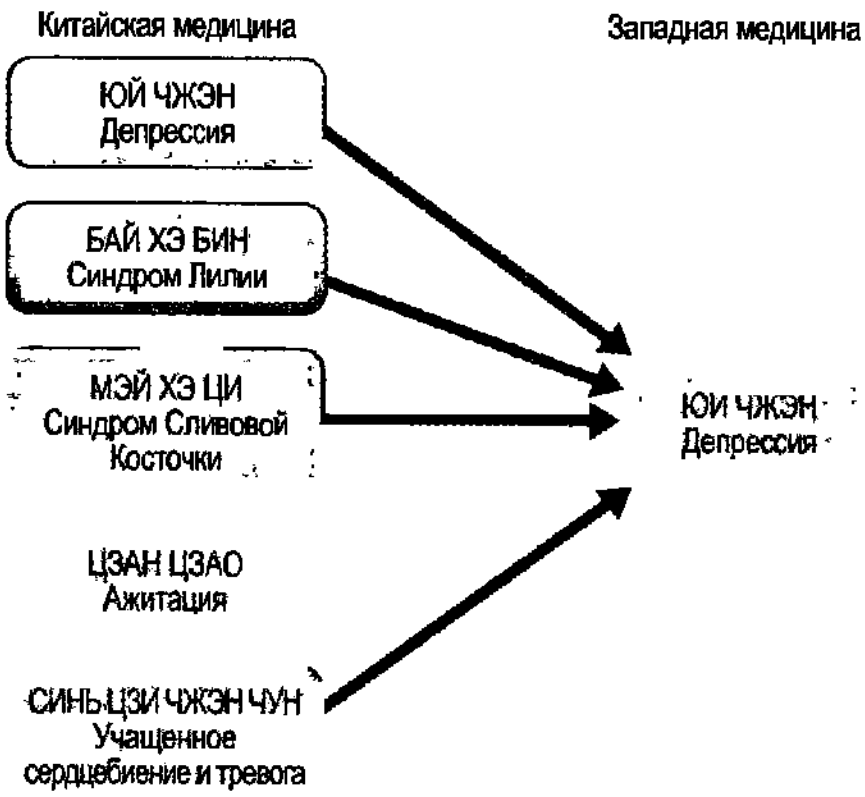


Рисунок 16.1. Соотношение китайских психоэмоциональных заболеваний и депрессии в западной медицине

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ТОЧКА ЗРЕНИЯ ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Депрессивное расстройство характеризуется, прежде всего, изменением настроения, заключающемся в чувстве грусти, которое может варьироваться от легкого уныния до глубочайшего отчаяния. Измененное настроение относительно стабильно и сохраняется в течение нескольких дней, недель, месяцев или лет. С изменением настроения связаны характерные изменения в поведении, настрое, образе мыслей, дееспособности и физиологической деятельности.

Чтобы отличить нормальную реакцию от патологической депрессии, следует провести количественную оценку. Если повод кажется недостаточно серьезным, депрессия слишком тяжелой и слишком длительной, состояние оценивается как аномальное. К тому же степень тяжести и потери дееспособности при депрессии отличаются как качественно, так и количественно от чувства подавленности, которое может возникать и в нормальном состоянии.

Депрессия составляет 35–40% от общего числа психических заболеваний. У женщин она встречается вдвое чаще, чем у мужчин. Вероятность возникновения заболевания увеличивается к среднему возрасту, а пик заболеваемости приходится на период между 55 и 60 годами.

Депрессивное заболевание, преимущественно обусловленное генетико-конституциональными факторами, называется эндогенной депрессией. Для нее характерно более тяжелое состояние по утрам. Депрессивное заболевание, являющееся преимущественно реакцией на внешнее воздействие, называется реактивной депрессией.

Основные симптомы и признаки депрессии таковы:

- тяжелые мысли;
- чувство грусти;
- тревога и ажитация;

- потеря интереса;
- нарушение самооценки;
- дереализация и деперсонализация;
- ипохондрия;
- расстройство восприятия;
- бессонница;
- потеря аппетита;
- суточные колебания настроения (хуже по утрам).

На сайте приведено подробное описание проявлений депрессии[2]. Главными признаками депрессии в этом описании названы два симптома:

- потеря интереса к обычным повседневным занятиям;
- состояние подавленности, беспомощность, безнадежность, плач.

Также на сайте Mayo Clinic перечислены другие симптомы и признаки, важные для определения депрессии (они должны наблюдаться по меньшей мере две недели):

- нарушения сна;
- ослабление умственных способностей или концентрации;
- изменение веса;
- ажитация;
- утомление или замедление движений;
- заниженная самооценка;
- чувство вины;
- снижение интереса к сексу;
- мысли о смерти.

Mayo Clinic выделяет следующие типы депрессии:

- *Большое депрессивное расстройство*: этот тип расстройства длится более двух недель. Среди симптомов могут быть грусть или скорбь, потеря интереса или удовольствия от деятельности, которая обычно нравится, чувство собственной никчемности или вины. Этот тип депрессии может вести к ухудшению сна, нарушениям аппетита, тяжелой усталости и снижению способности концентрироваться. Тяжелая депрессия может повысить вероятность суицида.
- *Дистимия*: Дистимия – менее тяжелая, но более затяжная форма депрессии. Симптомы и признаки, как правило, не лишают дееспособности, а периоды дистимии могут перемежаться короткими периодами нормального самочувствия.
- *Адаптационные расстройства*: это чувство подавленности, вызванное внешними событиями, в основном связанными с потерей, например, смертью любимого человека, потерей работы, диагнозом ракового заболевания. Люди, неспособные адаптироваться к такой потере, страдают подавленностью, которая называется «адаптационным расстройством».
- *Сезонное аффективное расстройство*: сезонное аффективное расстройство (САР) – это депрессивный паттерн, связанный с сезонными изменениями и недостатком солнечного света. Оно может вызывать головные боли, раздражительность и снижение уровня энергичности.

Большое депрессивное расстройство

У большого депрессивного расстройства есть четыре основные особенности.

1. Особый набор симптомов.
2. Оно не вызвано органическими факторами и не является нормальной реакцией на смерть родственника.
3. В отсутствие нарушения настроения нет бреда и галлюцинаций.
4. Оно не бывает наложено на шизофрению, бредовые расстройства и психотические расстройства.

Основные симптомы большого депрессивного расстройства:

- ежедневное подавленное настроение бóльшую часть времени;
- существенное снижение интереса ко всей или почти всей деятельности, или удовольствия от нее бóльшую часть времени почти ежедневно;
- значительная потеря (или набор) веса, снижение или повышение аппетита;
- бессонница или сонливость;
- ежедневное психомоторное возбуждение или заторможенность;
- практически ежедневная повышенная утомляемость;
- чувство никчемности или вины (которое может быть иллюзорным) практически ежедневно (но не просто чувство вины за собственную болезнь);
- снижение способности думать или концентрироваться, нерешительность почти ежедневно;
- периодические мысли о смерти, периодические мысли о самоубийстве без конкретного плана, либо попытка самоубийства, либо конкретный план самоубийства.

По мнению Боулби, депрессия – это настроение, которое периодически приходит ко всем людям и неизбежно сопровождает всякое состояние, при котором поведение дезорганизуется, как это с большой вероятностью происходит после потери[3].

Пока между нами и внешним миром продолжается активный взаимообмен в мыслях или в действиях, то, что мы переживаем, – не депрессия: мы можем испытывать страх, надежду, гнев, фрустрацию или любое их сочетание. Депрессия случается, когда взаимообмен прекращается, и длится до тех пор, пока не устанавливается новая модель взаимообмена, обращенная к новому предмету или цели. Психически здоровый человек может перенести эту фазу депрессии и дезорганизации и выйти из нее спустя недолгое время с поведением, мыслями и ощущением, перестроенными для интеракций нового типа. Склонный к депрессии человек не сможет перестроить модели своего взаимодействия с внешним миром.

По мнению Селигмана, для депрессии характерно чувство беспомощности[4]. Как правило, это чувство основано на неспособности человека завязывать и поддерживать отношения привязанности. Чувство беспомощности может относиться к детским или подростковым переживаниям:

- Человек имеет горький опыт недостижения уравновешенных и надежных отношений со своими родителями несмотря на старания с его стороны. На основе этих детских переживаний развивается сильная склонность объяснять все последующие потери своей неспособностью завязывать и поддерживать устойчивые отношения привязанности.
- Человеку постоянно говорили, что он непривлекательный, неполноценный и/или неумелый. Вследствие таких переживаний может выработаться представление о себе как о нелюбимом и нежеланном, а об объектах привязанности как о недостижимых, отвергающих или карающих. Всякий раз, когда у такого человека происходят неприятности, от других он ожидает не помощи, а враждебности и отвержения.
- Такой человек с высокой вероятностью пережил в детстве реальную потерю родителя.

Поэтому конкретный паттерн депрессивного расстройства, развивающийся у человека, зависит от конкретного паттерна его детского опыта.

Наличие такого детского опыта также объясняет, почему у предрасположенных к депрессии индивидов вызванные потерей грусть, тоска и, возможно, гнев часто обособляются от вызвавшей их ситуации.

ПАТОЛОГИЯ ДЕПРЕССИИ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

В китайском языке депрессия обозначается словом *Юй* 郁. *Юй* одновременно значит и «депрессия», и «застой».

Юй как застой

В главе 71 «Простых Вопросов» рассматриваются пять застоев: Дерева, Огня, Земли, Металла и Воды. Там говорится:

«Когда застаивается Дерево, оно расширяется, когда застаивается Огонь, он поднимается, когда застаивается Земля, она схватывает, когда застаивается Металл, он разряжается, когда застаивается Вода, она изливается»[5].

В трактате «Сердечные методы Даньси» (*Дань Си Синь Фа*, 1347) говорится о шести застоях: Ци, Крови, Сырости, Флегмы, Жара и Еды:

«Когда Ци и Кровь гармонизированы, болезнь не возникает. Если они застаиваются, возникает болезнь. Многие болезни вызваны застоем. Из-за застоя вещи накапливаются, так что они, хоть и хотят опуститься, но не могут, хотят трансформироваться, но не могут … так возникают шесть застоев»[6].

Чжу Даньси составил формулу для лечения этих застоев, которая называется Юэ Цзюй Вань *Пилюли из гардении и лигустикума* и является важной формулой для лечения психической подавленности, вызванной застоем Ци. Ци – первостепенный фактор шести вышеперечисленных застоев.

В «Полном собрании работ Цзин Юэ» (*Цзин Юэ Цянь Шу*, 1624) застой интерпретируется с точки зрения эмоций; здесь говорится о шести застоях: гнева, задумчивости, беспокойства, грусти, шока и страха, что подтверждает, что все эмоции могут вести к застою Ци. Цзин Юэ говорил: *«В шести застоях причиной болезни является застой. При эмоциональном застое причиной застоя является болезнь* [т. е. эмоция]»[7].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Шесть застоев по Чжу Даньси (1347)

1. Ци
2. Крови
3. Сырости
4. Флегмы
5. Жара
6. Еды

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Шесть застоев по Чжан Цзин Юэ (1624)

1. Гнева
2. Задумчивости
3. Беспокоиства
4. Грусти
5. Шока
6. Страха

Юй как психическая подавленность

Помимо значения «застой» Юй означает «психическую подавленность». Некоторые китайские врачи говорят, что в широком смысле Юй значит застой и что это патология, лежащая в основании многих болезней; в узком смысле Юй означает категорию заболеваний «психической подавленности».

Связь между застоем и депрессией неслучайна, поскольку, как мы увидели в главе 9, эмоциональный стресс воздействует прежде всего на Ци, обычно вызывая застой Ци (который может возникнуть в связи с истощением Ци). Но, хотя застой Ци часто характерен для начальной стадии депрессии, это не означает, что депрессия всегда связана исключительно с застоем Ци. Как мы увидим, в развитии болезни участвует множество других патологических факторов, которые могут характеризоваться паттернами как Полноты, так и Пустоты.

В китайских книгах Депрессия всегда относится к Полным паттернам (по крайней мере, на начальных стадиях), и основной патологией, лежащей в основе заболевания, считается застой Ци Печени. Среди других паттернов Полноты застой Ци, перерастающий в Жар, Флегму и застой Крови. Застою Ци Печени придается очень большое значение, по меньшей мере, на начальных стадиях.

На более поздних стадиях Полнота может смениться Недостатком, что ведет к Пустым типам психической подавленности. Жар может травмировать Инь и вызвать недостаток Инь. С другой стороны, Флегма может нарушить работу Селезенки и вызвать недостаток Селезенки. Основные болезни Пустоты, лежащие в основе депрессии, – это недостаток Крови Селезенки и Сердца, недостаток Ци и Инь Сердца и Легких и недостаток Инь Печени и Почек.

Итак, в китайской медицине застой и психическая подавленность – это практически синонимы, поскольку все виды депрессии связаны (по крайней мере, поначалу) с застоем.

Говоря о застое Ци, необходимо подчеркнуть, что он воздействует не только на Печень, но и – особенно при эмоциональном стрессе – на Сердце, Легкие и Селезенку. По моему мнению, как в Древнем, так и в современном Китае значение застоя Ци Печени как причины психической подавленности преувеличено.

!

В китайской медицине застой (*Юй*) и психическая подавленность (*Юй*) – практически синонимы, учитывая, что все виды депрессии (по крайней мере, поначалу) связаны с застоем

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Юй как психическая подавленность

- Помимо значения «застой» *Юй* также означает «психическую подавленность».
- Эмоциональный стресс воздействует прежде всего на Ци, как правило, вызывая застой Ци.
- Не все случаи депрессии связаны исключительно с застоем Ци.
- Депрессия вызвана Полнотой, по крайней мере, на начальных стадиях.
- На более поздних стадиях Полнота может смениться Недостатком, что приводит к Пустым типам психической подавленности.
- При депрессии застой Ци воздействует также на Сердце, Легкие и Селезенку.

Депрессия и отношения между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*)

Отношения между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*) были рассмотрены в главе 3. Как мы увидели, Эфирная Душа дает Разуму вдохновение, творческую энергию, идеи, планы, мечтания и надежды; эта психическая энергия – следствие «прихода и ухода Эфирной Души» и психическое проявление свободного течения Ци Печени (и, в частности, физиологического подъема Ци Печени).

С другой стороны, Разум должен в некотором роде контролировать Эфирную Душу и интегрировать идущий от нее психический материал. Эфирной Душе свойственно «приходить и уходить», т.е. она находится в постоянном поиске, у нее есть идеи, вдохновение, цели, мечты и т.д. Вспомним, что Эфирная Душа – это *гуй* человеческой природы и что у нее есть своя независимая жизнь.

Разум должен интегрировать в психику идущий от Эфирной Души материал. Эфирная Душа – источник многих идей одновременно, а Разум может работать с ними только по одной. Поэтому «контроль» и «интеграция» – ключевые слова для описания работы Разума относительно Эфирной Души (см. рис. 3.13).

Когда «приход и уход» Эфирной Души недостаточен, человек теряет вдохновение, творческую энергию, идеи, планы, мечты и стремления; это важная черта психической подавленности. Важно заметить, что психический «приход и уход» Эфирной Души может быть недостаточным либо сам по себе, либо из-за чрезмерного контроля со стороны Разума. Последнее распространено среди людей со строгой, сильной верой («религиозных» в широком смысле), у которых Разум подавляет психические идеи Эфирной Души. Также подобное положение может быть вызвано чувством вины.

При тяжелой депрессии связь Разума (*Шэнь* Сердца) и Эфирной Души (*Хунь*) нарушается: Эфирной Душе недостает ее обычного «движения», и человеку недостает творческой энергии, идей, воображения и, главным образом, планов, проектов, жизненных целей и вдохновения, в результате чего возникает депрессия.

!

При тяжелой депрессии связь Разума (*Шэнь* Сердца) и Эфирной Души (*Хунь*) нарушается:

Эфирной Душе недостает ее обычного «движения», и человеку недостает творческой энергии, идей, воображения и, главным образом, планов, проектов, жизненных целей и вдохновения, в результате чего возникает депрессия.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Депрессия и отношения между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*)

- Эфирная Душа дает Разуму вдохновение, творческую энергию, идеи, планы, мечты и стремления.
- Разум должен контролировать Эфирную Душу и интегрировать идущий от нее психический материал.
- Когда «приход и уход» Эфирной Души недостаточен, человек теряет вдохновение, творческую энергию, идеи, планы – это важная черта депрессии.

Сила Воли (*Чжи*) Почек при депрессии

Чжи Почек имеет несколько разных значений: например, она может значить «память», что отражает влияние, которое Почки оказывают на Море Мозгового Вещества и на Мозг, а потому и на память. Также *Чжи* может означать «Силу Воли», и именно в этом контексте она играет важную роль при депрессии. «Сила Воли» как перевод *Чжи* включает силу воли саму по себе, энергию, решительность, твердость, энтузиазм, физическую силу и силу ума.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Сила Воли (*Чжи*) Почек

«Сила Воли» как перевод *Чжи* включает силу воли саму по себе, энергию, решительность, твердость, энтузиазм, физическую силу и силу ума.

По моему опыту, при депрессии всегда слабеет Сила Воли в вышеописанном широком смысле, т.е. включая энергию, решительность, твердость, энтузиазм, силу ума и физическую силу. Все эти качества исчезают при депрессии, поэтому в таких случаях я всегда тонизирую Почки, даже если характерных признаков и симптомов недостатка По-

чек нет. Я делаю это потому, что психоэмоциональный недостаток энергии и силы воли при депрессии сам по себе является симптомом недостатка Почек.

Для тонизации идущих от Почек силы воли и энергии я обычно использую BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Сила Воли (*Чжи*) Почек

Недостаток Силы Воли Почек (*Чжи*) почти всегда является признаком депрессии, и поэтому при депрессии я тонизирую Силу Воли при помощи BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши.

Различия между депрессией при Синдроме *Юй* и Синдроме *Дянь*

Во многих современных китайских книгах Депрессивный Синдром (*Юй Чжэн*) рассматривается как идентичный депрессивной фазе Вялости и Мании (*Дянь* в *Дянь Куан* 癫狂). Поэтому многие китайские книги, называя симптомы «депрессии», на самом деле приводят симптомы *Дянь*. Лично я полагаю, что это неверно и противоречит клинической практике. «Депрессия» при клинической депрессии – вовсе не то же, что депрессия биполярного расстройства (Вялость и Мания), как с западной, так и с китайской точек зрения.

С точки зрения китайской медицины, депрессивная и маниакальная фазы Вялости и Мании (*Дянь Куан*) – это два полюса патологического спектра одной патологии. В центре патологии *Дянь Куан* находится закупоривающая Разум (*Шэнь*) Флегма; она вызывает как депрессивную, так и маниакальную фазы заболевания. Флегма закупоривает не только Разум (*Шэнь*), но и Эфирную Душу (*Хунь*), нарушая ее «приход и уход», что приводит к депрессии, когда она недостаточно «приходит и уходит», и к мании, когда она «приходит и уходит» чрезмерно (рис. 16.2).

Так как в основе патологии *Дянь Куан* всегда лежит закупоривающая отверстия Разума Флегма, это заболевание всегда относится к типу Закупорки Разума; в тяжелых и хронических случаях депрессии Разум тоже может быть закупорен, но это происходит редко. Закупорка Разума рассмотрена в главе 12.

Напротив, при Депрессии (*Юй Чжэн*) Флегма присутствует не всегда, а «приход и уход» Эфирной Души всегда нарушен (без маниакальной фазы), что вызывает подавленное состояние, отсутствие вдохновения, чувства осмысленности жизни, мечтаний, планов и т.д. *Дянь Куан* рассматривается в главе 19.

Анализ симптоматики *Дянь* (замкнутость, равнодушие, несвязная речь, неуместный смех или плач, неразговорчивость) показывает, что его нельзя описать как депрессию.

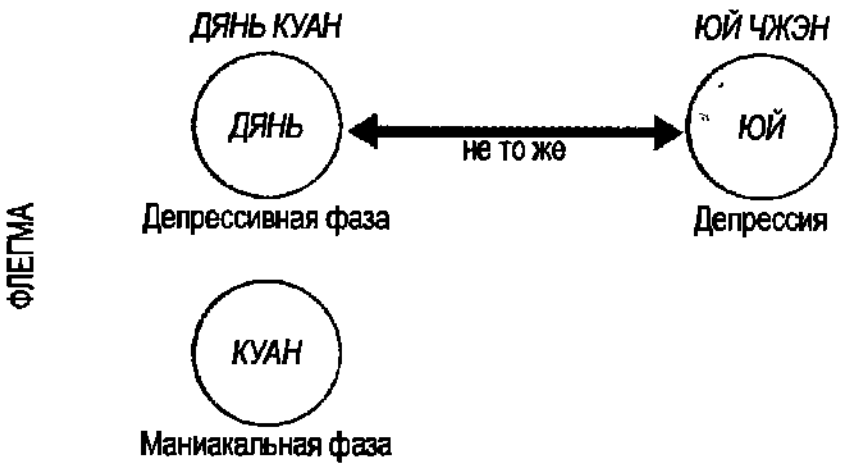


Рисунок 16.2. Различие между *Дянь Куан* (биполярным расстройством) и *Юй Чжэн* (депрессией)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Различия между депрессией при Синдроме *Юй* и Синдроме *Дянь*

- Во многих современных китайских книгах Депрессивный Синдром (*Юй Чжэн*) рассматривается как идентичный депрессивной фазе Вялости и Мании (*Дянь* в *Дянь Куан*).
- «Депрессия» при клинической депрессии – вовсе не то же, что депрессия биполярного расстройства (Вялость и Мания), как с западной, так и с китайской точек зрения.
- С точки зрения китайской медицины депрессивная и маниакальная фазы Вялости и Мании (*Дянь Куан*) – это два полюса патологического спектра одной патологии.
- В центре патологии *Дянь Куан* находится закупоривающая Разум (*Шэнь*) Флегма; она вызывает как депрессивную, так и маниакальную фазы заболевания.
- При Депрессии (*Юй Чжэн*) Флегма присутствует не всегда, а «приход и уход» Эфирной Души всегда нарушен (без маниакальной фазы), что вызывает подавленное состояние

Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*)

Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*) описан в главах 3-1 «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*). Описание этого синдрома замечательно похоже на описание депрессии. Вот оно:

«Пациент хочет есть, но глотает еду с неохотой и не расположен разговаривать. Он или она хочет лежать в постели, но не может лежать спокойно из-за возбужденного состояния. Он или она хочет гулять, но быстро устает. Он или она может иногда получать удовольствие от еды, но не выносит ее запаха. Он или она чувствует жар и холод, но без горячки или озноба; у него или нее горький привкус или темная моча [т. е. это не внешний Ветер и не внутренний Жар]. *Ни одно лекарство не способно излечить этот синдром. После приема лекарств у пациента может случиться рвота или диарея. Эта болезнь преследует пациента* [ху хуо; "ху" значит "лиса", а "хуо" значит "сбитый с толку"] *и, несмотря на то что он или она выглядит нормально, он или она страдает. Пульс учащен»*[8].

См. рисунок 16.3.

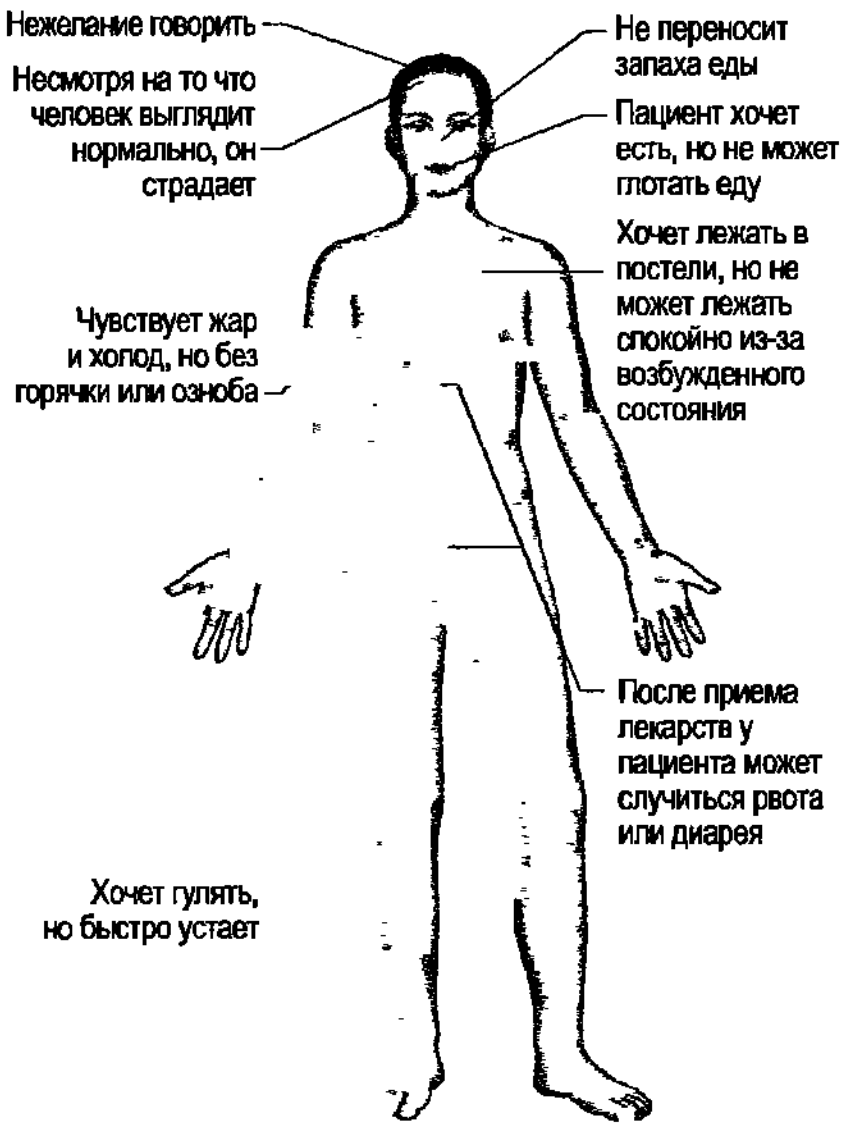


Рисунок 16.3. Синдром Лилии

В современной литературе описаны следующие симптомы этого синдрома: «словно в трансе», «рассеянный» (*хуан ху*), психическое беспокойство, горький привкус, темная моча, тревога, депрессия, Красный язык (может быть без налета), учащенный пульс.

Рекомендуемый современными врачами принцип лечения заключается в увлажнении и питании Сердца и Легких, тонизации Ци, питании Инь, вычищении Жара (или Пустого Жара), успокоении Разума и укреплении Силы Воли (*Чжи*).

В «Китайской акупунктурной терапии» (*Чжун Го Чжэнь Цзю Ляо Сюэ*) приведены следующие точки:

- HE-7 Шэньмэнь, KI-3 Тайси, LU-9 Тайюань;
- HE-5 Тунли, LU-7 Лецюэ, KI-4 Дачжун, SP-6 Саньиньцзяо;
- HE-9 Шаочун, P-9 Чжунчун, KI-7 Фулю;
- BL-15 Синьшу, BL-13 Фэйшу, BL-23 Шэньшу;
- LU-7 Лецюэ, KI-6 Чжаохай, LIV-3 Тайчун[9].

В траволечении при этом синдроме применяется Бай Хэ Чжи Му Тан *Отвар лилии и анемаррены*. Эта формула составлена всего из двух трав: Бай Хэ *Луковицы лилии* и Чжи Му *Корневища анемаррены*. Я использую две эти травы во всех случаях подавленности на фоне синдрома Легких и Сердца, в особенности в случае недостатка Ци и Инь этих органов или Жара Сердца. Сочетание двух этих трав особенно эффективно при лечении грусти и скорби. В таких случаях я часто добавляю две эти травы к используемой формуле.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Бай Хэ *Луковица лилии* и Чжи Му *Корневище анемаррены*

Я применяю сочетание Бай Хэ *Луковицы лилии* и Чжи Му *Корневища анемаррены* для лечения Синдрома Лилии (*Бай Хэ Бин*). Я использую две эти травы во всех случаях подавленности на фоне синдрома Легких и Сердца, в особенности в случае недостатка Ци и Инь этих органов или Жара Сердца. Сочетание двух этих трав особенно эффективно при лечении грусти и скорби. В таких случаях я часто добавляю две эти травы к используемой формуле.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*)

- Пациент хочет есть, но глотает еду с неохотой.
- Пациент не расположен разговаривать.

- Он или она хочет лежать в постели, но не может лежать спокойно из-за возбужденного состояния.
- Он или она хочет гулять, но быстро устает.
- Он или она не выносит запаха еды.
- Он или она чувствует жар или холод.
- Пульс учащен.

Ажитация (*Цзан Цзао*)

Цзан Цзао, что буквально означает «беспокойство Внутренних Органов», была впервые упомянута в главе «Пульс, синдромы и лечение разнообразных гинекологических заболеваний» «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца». В этом тексте говорится:

«Пациентка страдает Ажитацией [Цзан Цзао], грустит и склонна к постоянным рыданиям, как одержимая. Она часто потягивается и постоянно зевает. Отвар Фу Сяо Май, Чжи Гань Цао и Да Цзао может успокоить пациентку»[10].

См. рисунок 16.4.

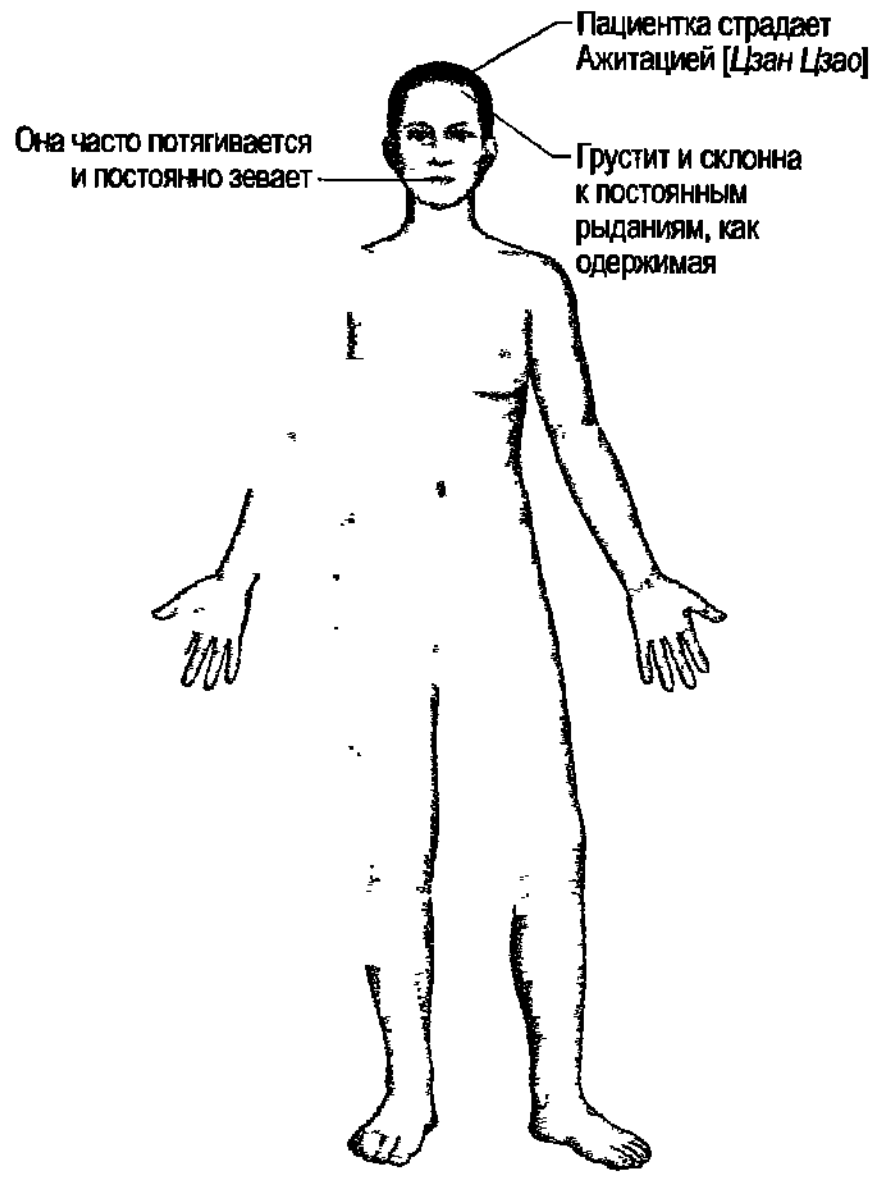


Рисунок 16.4. Синдром Ажитации

Формула для лечения Ажитации (*Цзан Цзао*): Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и ююбы*. В современных китайских книгах эта формула рекомендуется при застое Ци Печени и говорится, что она успокаивает Печень своим сладким вкусом (обратная Контролирующая последовательность Пяти Элементов). Я не склонен соглашаться с этой трактовкой, основанной на чрезмерном, с моей точки зрения, внимании к застою Ци Печени.

Лично я применяю эту формулу не только при Ажитации, но и при Депрессии, возникающей на фоне недостатка Ци и Крови. Так как формула состоит всего из трех трав (причем обладающих мягким вкусом и действием), я часто добавляю ее к другим формулам в случае подозрения на эмоциональные причины проблемы при наличии недостатка Ци и Крови.

Описанный в «Очерке главных суждений о рецептах из золотого ларца» синдром соответствует одновременно подавленному и тревожному состоянию пациента. Несмотря на то что он описан в разделе о гинекологии, в действительности ему подвержены как женщины, так и мужчины.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Ажитация (*Цзан Цзао*)

- *Цзан Цзао*, что буквально означает «беспокойство Внутренних Органов», была впервые упомянута в главе «Пульс, синдромы и лечение разнообразных гинекологических заболеваний» «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*).
- Формула для лечения Ажитации (*Цзан Цзао*): Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и ююбы*.
- В современных китайских книгах эта формула рекомендуется при застое Ци Печени и говорится, что она успокаивает Печень своим сладким вкусом.
- Лично я применяю эту формулу не только при Ажитации, но и при Депрессии, возникающей на фоне недостатка Ци и Крови.

Синдром Сливовой Косточки (*Мэй Хэ Ци*)

Синдром Сливовой Косточки был впервые описан в главе «Пульс, синдромы и лечение разнообразных

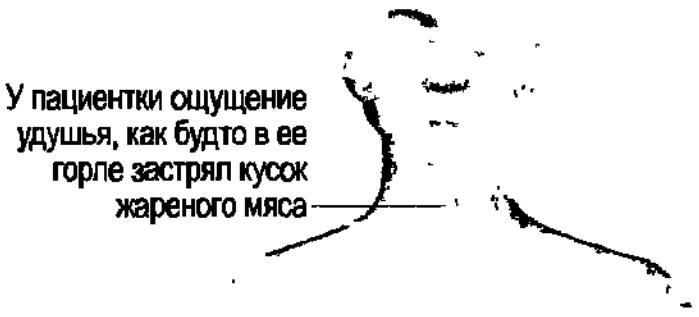


Рисунок 16.5. Синдром Сливовой Косточки

гинекологических заболеваний» «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*). В этом тексте говорится: *«У пациентки ощущение удушья, как будто в ее горле застрял кусок жареного мяса. Используйте Бань Ся Хоу По Тан»*[11]. См. рисунок 16.5.

Из вышеприведенного утверждения видно, что симптом Синдрома Сливовой Косточки изначально сравнивался с ощущением застрявшего в горле куска мяса, а не сливовой косточки. У этого синдрома эмоциональная этиология, связанная с депрессией.

В более поздних китайских книгах этот синдром связывается с сочетанием застоя Ци и закупорки горла Флегмой. Этот вид Флегмы называется Ци-Флегмой и является самым невещественным ее видом.

Несмотря на то что в современных работах Синдром Сливовой Косточки связывается с застоем Ци Печени, в исходном тексте сообщается о застое Ци Легких и Желудка. Рекомендуемая исходным текстом формула – Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии*. Поэтому я применяю ее при застое Ци Сердца и Легких в области грудной клетки, происходящем от грусти, скорби и беспокойства.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Синдром Сливовой Косточки

Несмотря на то что в современных работах Синдром Сливовой Косточки связывается с застоем Ци Печени, в исходном тексте сообщается о застое Ци Легких и Желудка Рекомендуемая исходным текстом формула – Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии*. Поэтому я применяю ее при застое Ци Сердца и Легких в области грудной клетки, происходящем от грусти, скорби и беспокойства.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Синдром Сливовой Косточки (*Мэй Хэ Ци*)

- Синдром Сливовой Косточки был впервые описан в главе «Пульс, синдромы и лечение разнообразных гинекологических заболеваний» «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*).
- У этого синдрома эмоциональная этиология, связанная с депрессией.
- В более поздних китайских книгах этот синдром связывается с сочетанием застоя Ци и закупорки горла Флегмой.
- Формула Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии* оказывает воздействие на Ци Легких и Желудка.

Учащенное сердцебиение и тревога (*Синь Цзи Чжэн Чун*)

То, что я перевожу как «учащенное сердцебиение и тревога», соответствует двум отдельным китайским категориям заболеваний, т.е. *Синь Цзи* («Страх и учащенное сердцебиение») и *Чжэн Чун* («Паническая пульсация»). *Синь Цзи* в современной китайской медицине чаще называется *Цзин Цзи*.

Оба эти заболевания предполагают состояние страха, беспокойства и тревоги, первое с учащенным сердцебиением, а второе с ощущением пульсации в груди и под пупком. «Страх и учащенное сердцебиение» обычно вызывается такими внешними событиями, как испуг или шок, и является преходящим; по своей природе это состояние чаще Полное. «Паническая пульсация» не вызывается внешними событиями и длится подолгу; это заболевание, как правило, Пустое по своей природе и более серьезно, чем первое. В хронических случаях Цзинь Цзи может перейти в Чжэн Чун. В тяжелых случаях Чжэн Чун может быть связано с паническими атаками. Несмотря на тот факт, что название Цзинь Цзи означает «страх и учащенное сердцебиение», подобные состояния страха и тревоги могут проходить без учащения сердцебиения.

Чжу Даньси (1281–1358) говорит:

«Недостаток Крови присутствует как при "Страхе и учащенном сердцебиении", так и при "Панической пульсации". Страх и учащенное сердцебиение возникает в форме припадков; Паническая пульсация при-



Рисунок 16.6. Учащенное сердцебиение и тревога

сутствует постоянно. Последняя связана с беспокойством и задумчивостью, тревожащими внутреннее, что ведет к недостатку и Флегме-Жару»[12].

См. рисунок 16.6.

Чжан Цзин Юэ пишет о «Панической пульсации» в «Полном собрании работ Цзин Юэ» (*Цзин Юэ Цюань Шу*, 1624):

«При Панической пульсации происходит дрожь в груди, пациент ощущает страх и тревогу. Наблюдается недостаток Инь и изнеможение; недостаток Инь внизу, так что Смешанная Ци [Цзун Ци] не укоренена, и Ци не может вернуться к своему истоку. По этой причине возникает дрожь [или пульсация] *вверху грудной клетки, а также пульсация по бокам от пупка»*[13].

Оба эти состояния могут сопровождать депрессию, и я буду говорить о них вместе как об «учащенном сердцебиении и тревоге».

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Учащенное сердцебиение и тревога (*Синь Цзи Чжэн Чун*)

- То, что я перевожу как «учащенное сердцебиение и тревога» соответствует двум отдельным китайским категориям заболеваний, т. е. *Синь Цзи* («Страх и учащенное сердцебиение») и *Чжэн Чун* («Паническая пульсация»).
- Оба эти заболевания предполагают состояние страха, беспокойства и тревоги, первое с учащенным сердцебиением, а второе с ощущением пульсации в груди и под пупком.
- Оба эти состояния могут сопровождать депрессию, и я буду говорить о них вместе как об «учащенном сердцебиении и тревоге».

Недостаток Ци Печени

Часто говорят о том, что, в отличие от Крови Печени, которая может быть недостаточной, Ци Печени не бывает недостаточна никогда. Это не совсем верно, так как в действительности недостаток Ци Печени возможен. Чтобы понять патологию недостатка Ци Печени, следует еще раз рассмотреть физиологическое и патологическое движение Ци Печени. Свободное течение Ци Печени хорошо известно; в физиологии Ци Печени плавно течет во всех направлениях, в частности, помогая Ци Желудка опускаться, а Ци Селезенки подниматься. Способствуя двум этим движениям, Ци Печени помогает Желудку переваривать пищу, а Селезенке отделять эссенции еды, преобразовывать и транспортировать.

Мы также знаем, что при патологии Ци Печени часто слишком активно поднимается, что приводит к подъему Ци Печени. Однако определенный подъем Ци Печени необходим физиологически и скоординирован с опусканием Ци Легких.

Легкие управляют Ци, а Ци регулирует работу Внутренних Органов. У Легких есть функция *цзе чжи*, что значит «управлять, контролировать, проверять, сдерживать. Работа Легких по ограничению, регулировке и настройке работы всех Внутренних Органов зависит от опускания Ци Легких. Опускание Ци Легких частично зависит от подъема Ци Печени.

Ци Печени опускается, способствуя беспрепятственной работе Механизма Ци, так что Ци и Кровь гармонизированы и текут свободно. Есть поговорка: *«Подъем Ци происходит от Печени»*. Е Тяньши говорил: *«Печень расположена слева, и ее Ци поднимается, Легкое расположено справа, и его Ци опускается»*. Очевидно, это утверждение следует понимать не анатомически (так как Печень находится справа), а энергетически. Действительно, если мы посмотрим на диаграмму Пяти Элементов с Землей посередине, Печень мы увидим слева, а Легкие – справа.

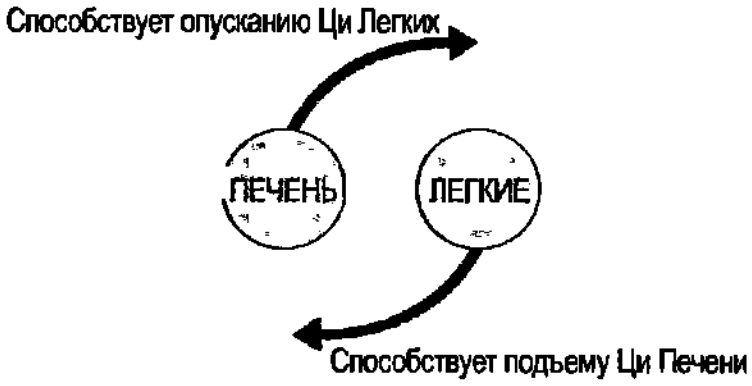


Рисунок 16.7. Согласованность опускания Ци Легких и подъема Ци Печени

Также Е Тяньши говорил: *«Механизм Ци нашего тела отражен в природе на небесах и на земле, Печень расположена слева, и ее Ци поднимается, Легкое расположено справа, и его Ци опускается. Когда Ци Легких не опускается, Ци Печени возмущается горизонтально».*

Поэтому подъем Ци Печени и опускание Ци Легких принципиально важны для правильного протекания подъема и опускания Ци в Механизме Ци (рис. 16.7).

Недостаточная Ци Печени теряет способность подниматься. Куда понимается Ци Печени? Помимо вышеописанной согласованности с опусканием Ци Легких она поднимается к Сердцу, и движение от Дерева к Огню в питательном Цикле Пяти Элементов – один из аспектов движения Ци Печени к Сердцу (рис. 16.8).

Недостаток Ци Печени обычно возникает в связи с недостатком Крови Печени, а потому в круг клинических проявлений недостатка Ци Печени входят все проявления недостатка Крови Печени. Вдобавок к ним будет наблюдаться депрессия. Другими словами, при наличии симптомов недостатка Крови Печени психическая подавленность – показатель недостатка Ци Печени. Конечно, это не означает, что любая депрессия связана с недостатком Ци Печени из-за того, что причиной депрессии часто служит застой Ци Печени. А означает это, что при наличии паттернов Пустоты депрессия часто бывает вызвана недостатком Ци Печени и ее неспособностью подниматься.

Недостаток Крови Печени и Ци Печени ведет к недостаточному движению Эфирной Души и тем самым к подавленности, потере вдохновения, мечтаний и неуверенности в вопросах жизненных целей.

Недостаток Ци Печени также подразумевает недостаток Желчного Пузыря, так как неспособность подниматься – это недостаток Ян (так как подъем – движение Ян), а Желчный Пузырь – Ян-аспект Печени. Недостаток Желчного Пузыря вызывает застенчивость, подавленность, нехватку твердости и неспособность принимать решения (рис. 16.9).

В случае депрессии на фоне паттернов Пустоты и недостатка Ци Печени я тонизирую последнюю при помощи акупунктуры, тонизируя Желчный Пузырь и используя, прежде всего, точку GB-40 Цюсюй. В лечении травами большинство трав, тонизирующих Ци, способствуют подъему Ци Печени, например Хуан Ци *Корень астрагала* и Жэнь Шэнь *Корень женьшеня*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ци Печени

- Ци Печени может быть недостаточна.
- Ци Печени поднимается, согласуясь с опусканием Ци Легких.
- Опускание Ци Легких частично зависит от подъема Ци Печени.
- Е Тяньши: *«Печень расположена слева, и ее Ци поднимается, Легкое расположено справа, и его Ци опускается».*

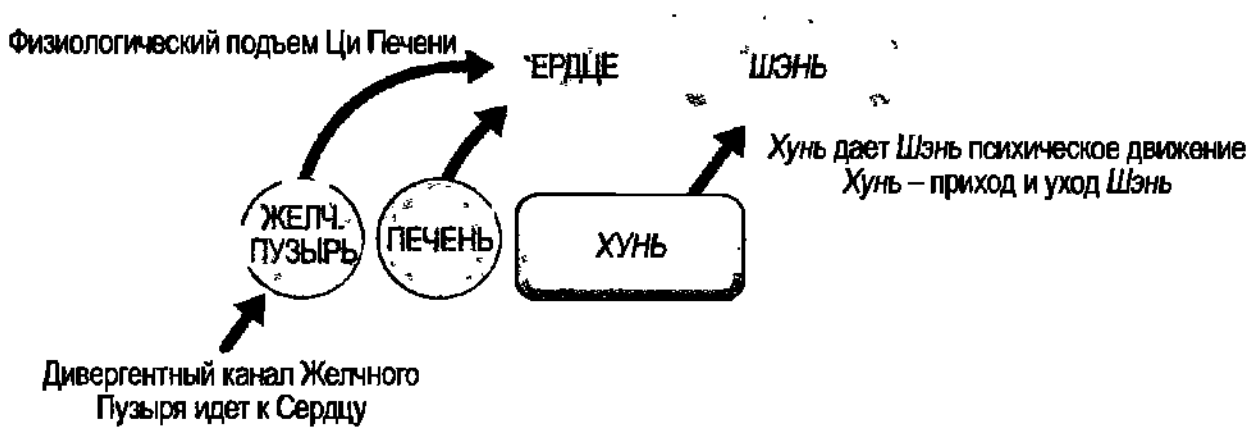


Рисунок 16.8. Подъем Ци Печени к Сердцу

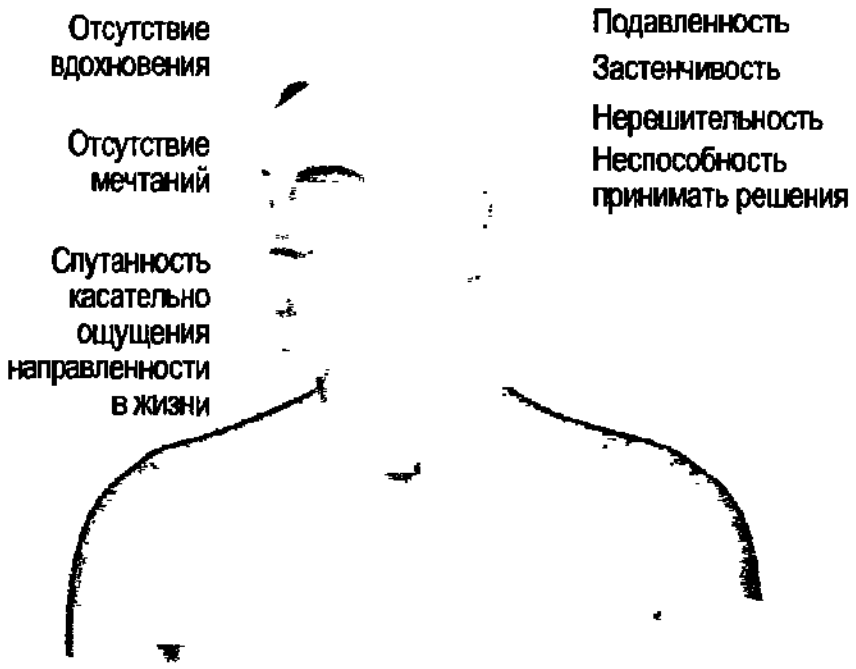


Рисунок 16.9. Недостаток Ци Печени

- Недостаток Ци Печени обычно возникает в связи с недостатком Крови Печени, а потому в круг клинических проявлений недостатка Ци Печени входят все проявления недостатка Крови Печени плюс депрессия.
- Недостаток Крови Печени и Ци Печени ведет к недостаточному движению Эфирной Души и тем самым к депрессии, отсутствию вдохновения, мечтаний и неуверенности в вопросах жизненных целей.
- Недостаток Ци Печени также подразумевает недостаток Желчного Пузыря, который вызывает застенчивость, подавленность, нехватку твердости и неспособность принимать решения.

Неврастения и депрессия

Термин «неврастения» часто использовался в конвенциональной медицине XIX века. Этот термин вышел из употребления, и неврастения больше не является диагнозом в западной медицине. Тем не менее в некоторых китайских книгах этот термин еще употребляется для обозначения эмоционального, умственного и физического упадка; по-китайски это называется *Цзин Шэнь Шуай Жо* 精神衰弱, что буквально значит «слабость нервов». Некоторые проявления неврастении, в особенности при болезнях Пустоты, соответствуют состоянию легкой депрессии (рис. 16.10).

Неврастения была западным видом заболевания, и в китайской литературе говорится, что она может соответствовать различным китайским категориям болезней, например, «Депрессии» (*Юй Чжэн*), «Головным болям», «Бессоннице», «Учащенному сердцебиению и тревоге» (*Цзин Цзы*), «Плохой памяти» или «Истощению» (*Сюй Лао*).

В современной китайской литературе вызывающими неврастению считаются следующие паттерны:

- Недостаток Сердца и Селезенки
- Негармонизированность Сердца и Почек
- Недостаток Сердца и Желчного Пузыря
- Недостаток Инь Печени и Почек с подъемом Ян Печени
- Недостаток Эссенции Почек
- Недостаток Инь с Пустым Жаром
- Восходящее движение Флегмы-Жара
- Застой Ци Печени
- Застой Ци, вызывающий Жар
- Огонь Сердца
- Застой Крови
- Негармонизированность Ци Желудка

Как видно из приведенного списка, многие паттерны неврастении совпадают с паттернами депрессии. Более того, мне кажется, что в современном Китае термин «неврастения» употребляется для того, чтобы избежать употребления в диагнозе слова «депрессия»; это происходит потому, что в Китае депрессия все еще связана с определенной социальной стигмой.

Несмотря на то что термин «неврастения» до некоторой степени не имеет смысла, он все же соответствует ситуациям, когда пациент страдает от недостатка, воздействующего как на физическом, так и на психоэмоциональном уровнях. Это происходит

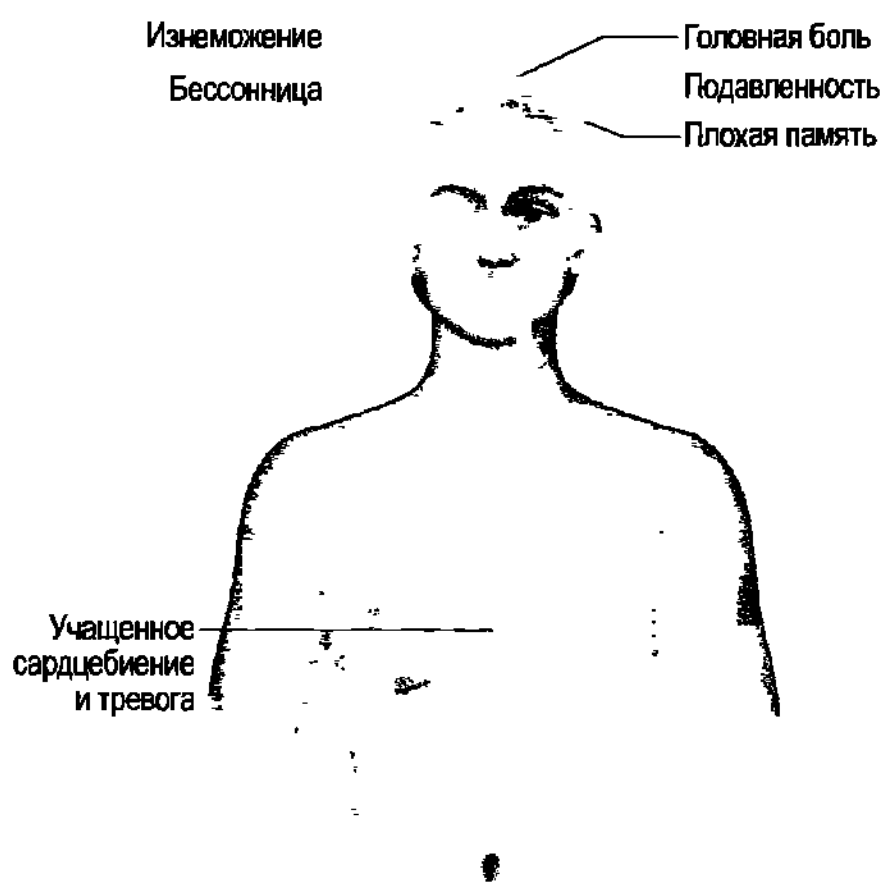


Рисунок 16.10. Неврастения и депрессия

у пациентов, чье психоэмоциональное состояние не дотягивает до того, что можно было бы назвать «депрессией».

Составляющие патологии депрессии

В заключение обратим внимание на то, что патология Депрессии многогранна. Перечислим различные ее составляющие и акупунктурные точки для каждого ее аспекта в отдельности.

Сила Воли (*Чжи*)

При ослаблении Силы Воли (*Чжи*) человек теряет силу воли, энергию, инициативность, энтузиазм и силу вырваться из депрессии: BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, KI-3 Тайси.

Эфирная Душа (*Хунь*)

«Приход и уход» Эфирной Души (*Хунь*) недостаточен (что может являться формой застоя или недостатка), человек теряет мечты, планы, идеи, надежду, вдохновение и чувство направленности: GB-40 Сюсюй, BL-47 Хуньмэнь.

Разум (*Шэнь*)

На Разум (и на Дух вообще) воздействуют страх, тревога, отчаяние и грусть: Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, HE-7 Шэньмэнь.

Телесная Душа (*По*)

Сжатие Телесной Души (*По*) вызывает нездоровые мысли о смерти: Du-24 Шэньтин, BL-13 Фэйшу («суицидальная»), Du-12 Шэньчжу («желание убивать людей»), BL-42 Поху («три летающих трупа»).

Интеллект (*И*)

На Интеллект (*И*) воздействует чрезмерно интенсивное мышление, вызывая навязчивые мысли, задумчивость и погруженность в раздумья: GB-15 Тоулиньци, BL-49 Ишэ.

«Смелость» Желчного Пузыря

Недостаток «смелости» Желчного Пузыря ведет к нерешительности и застенчивости: GB-40 Цюсюй, Du-20 Байхуэй.

Перикард и Тройной Обогреватель

Заболевания Перикарда и Тройного Обогревателя ведут к проблемам в области формирования и поддерживания отношений: TB-5 Вайгуань, P-7 Далин, P-6 Нэйгуань, Ren-17 Шаньчжун.

Мы привели не взаимоисключающие патологии Депрессии, а различные ее аспекты; несмотря на то что наличие всех их не обязательно, большая часть, как правило, присутствует.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Составляющие патологии Депрессии

Сила Воли (Чжи)

BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, KI-3 Тайси.

Эфирная Душа (Хунь)

GB-40 Сюсюй, BL-47 Хуньмэнь.

Разум (Шэнь)

Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, HE-7 Шэньмэнь.

Телесная Душа (По)

Du-24 Шэньтин, BL-13 Фэйшу, Du-12 Шэньчжу, BL-42 Поху.

Интеллект (И)

GB-15 Тоулиньци, BL-49 Ишэ.

«Смелость» Желчного Пузыря

GB-40 Цюсюй, Du-20 Байхуэй.

Перикард и Тройной Обогреватель

TB-5 Вайгуань, P-7 Далин, P-6 Нэйгуань, Ren-17 Шаньчжун.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Патология Депрессии в китайской медицине

- *Юй* как застой.
- *Юй* как психическая подавленность.
- Депрессия и отношения между Разумом (*Шэнь*) и Эфирной Душой (*Хунь*).
- Сила Воли (*Чжи*) Почек при Депрессии.
- Различия между депрессией при Синдроме *Юй* и Синдроме *Дянь*.
- Синдром Лилии (*Бай Хэ Бин*).

- Ажитация (*Цзан Цзао*).
- Синдром Сливовой Косточки (*Мэй Хэ Ци*)
- Учащенное сердцебиение и тревога (*Синь Цзи Чжэн Чун*).
- Недостаток Ци Печени.
- Неврастения и депрессия
- Составляющие патологии Депрессии.

ЭТИОЛОГИЯ

Этиология депрессии включает следующие факторы:

- Эмоциональный стресс
- Особенности конституции
- Неправильное питание
- Переутомление

Эмоциональный стресс

Эмоциональный стресс – основной этиологический фактор депрессии. Основные эмоции, ведущие к возникновению депрессии, – это гнев, грусть, скорбь, беспокойство и чувство вины.

Гнев

Гнев (в широком смысле, включая фрустрацию, обиду и ненависть) вызывает либо застой Ци Печени, либо подъем Ян Печени. Если он подавляется, то следствием, скорее всего, будет застой Ци Печени и депрессия. Застой Ци Печени – распространенная причина психической подавленности, в особенности, на ранних стадиях.

Застой Ци Печени приводит к депрессии, поскольку ограничивает «приход и уход» Эфирной Души, вследствие чего человек теряет цели, идеи, проекты, мечтания, вдохновение и общее чувство направленности в жизни.

Один из наиболее значительных и важных признаков застоя Ци Печени – Струнный пульс. Если пульс Струнный во всех позициях, это часто является показателем того, что подавленность вызвана застоем Ци Печени и, как правило, гневом. Часто картина пульса противоречит первому впечатлению, производимому пациентом. Пациент может выглядеть подавленным, с замедленными движениями, бледным и со слабым голосом – все признаки указывают на Недостаток как причину проблемы – но пульс Полный и Струнный во всех позициях; это верный признак того, что депрессия вызвана застоем Ци Печени и гневом. Более того, в некоторых случаях (по моему опыту, чаще всего это происходит с мужчинами) основной жалобой пациента может быть утомление, но если при этом пульс во всех позициях Полный и Струнный, это почти наверняка говорит о том, что основной причиной подавленности служит застой Ци Печени.

Я бы даже сказал, что если пульс не Струнный, то причиной депрессии является не гнев.

Грусть и скорбь

Изначально грусть и скорбь истощают Ци, что приводит к недостатку Ци Селезенки, Сердца и Легких. Однако со временем сам недостаток Ци нарушает ее циркуляцию, что приводит к некоторому застою Ци; именно застой Ци воздействует не на Печень, а на Сердце и Легкие.

Застой Ци Сердца и/или Легких также воздействует на Эфирную Душу и ограничивает ее «приход и уход», что ведет к отсутствию идей, проектов, целей, мечтаний, вдохновения и общей потере направленности в жизни.

Грусть и скорбь – частые причины депрессии в результате потери члена семьи или партнера от смерти или расставания; в западной психиатрии это называется реактивной депрессией.

Когда причиной депрессии являются грусть и скорбь, пульс бывает Слабым вообще и в позиции Легких в особенности.

Беспокойство

Беспокойство «связывает» Ци, что значит, что оно вызывает застой Ци. Беспокойство вызывает застой Ци Селезенки, Легких и Сердца; по моему опыту, оно также воздействует на Печень и может вести либо к застою Ци Печени, либо к подъему Ян Печени.

Застой Ци Сердца и/или Легких также воздействует на Эфирную Душу и ограничивает ее «приход и уход», что ведет к отсутствию идей, проектов, целей, мечтаний, вдохновения и общей потере направленности в жизни.

Когда депрессия вызвана беспокойством, пульс Натянутый в позиции Легких.

Чувство вины

По моему опыту, чувство вины – распространенная причина застоя Ци и депрессии; оно воздействует на Сердце и на Почки.

Застой Ци Сердца также воздействует на Эфирную Душу и ограничивает ее «приход и уход», что ведет к отсутствию идей, проектов, целей, мечтаний, вдохновения и общей потере направленности в жизни.

Так как чувство вины воздействует и на Почки, оно ослабляет Силу Воли (*Чжи*), слабость которой является важной чертой депрессии.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Эмоции и застой Ци

- Изначально все эмоции ведут к некоторому застою Ци (в том числе истощающие Ци, как грусть и скорбь).
- Не все типы застоя Ци связаны с Печенью
- При эмоциональных проблемах от застоя Ци страдают другие органы, прежде всего, Легкие и Сердце.
- Обратите внимание на то, что застой Ци Печени может происходить не только от гнева, но и от беспокойства и от чувства вины.

Особенности конституции

По моему опыту, особенности конституции играют важную роль в этиологии депрессии. Например, конституциональный недостаток Почек и, как следствие, слабость Силы Воли (*Чжи*) – частая основа развития депрессии.

Конституциональная склонность к паттернам Сердца также является важным фактором, способствующим развитию депрессии. Самый важный и верный признак склонности к эмоциональным проблемам – это трещина Сердца посередине языка (см. рис. 11.6 и ил. 11.2).

Неправильное питание

Диета играет второстепенную роль в формировании депрессии; по моему опыту, она способствует развитию депрессии в случае эмоционального стресса.

Чрезмерное потребление молочных продуктов, сладостей, сахара и хлеба может привести к формированию Флегмы. Флегма может стать дополнительным патологическим элементом депрессии, так как она расстраивает Ци и тем самым может усугублять недостаток и застой Ци. Также она тяжела и обладает закупоривающими свойствами, поэтому она затуманивает Разум, что ведет к помрачению рассудка; это состояние усугубляет ограничение Эфирной Души, нарушая ее движение.

По моему опыту, развитию депрессии способствует недостаточно питательная диета. Это происходит, когда пациент придерживается строгой диеты или неправильно держит вегетарианскую диету. Это приводит к недостатку Ци и Крови, а эти заболевания лежат в основе депрессии типа Недостатка.

Переутомление

Переутомление в значении работы в течение многих часов без должного отдыха на протяжении нескольких лет ведет к недостатку Инь Почек, что часто служит основой депрессии в престарелом возрасте.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Этиология

- Эмоциональный стресс
  - Гнев
  - Грусть и скорбь
  - Беспокойство
  - Чувство вины
- Особенности конституции
- Неправильное питание
- Переутомление

ПАТОЛОГИЯ

Патология депрессии начинается либо с застоем Ци, либо с сочетанием застоя Ци и недостатка Ци. Как было сказано в главах 9 и 10, эмоциональный стресс обычно первым расстраивает Механизм Ци и вызывает либо застой Ци, либо недостаток Ци, либо и то, и другое одновременно. Гнев, беспокойство и чувство вины изначально вызывают застой Ци, а грусть и скорбь вызывают сочетание недостатка и застоя Ци.

Следует помнить, что застой Ци воздействует не только на Печень, но может – в особенности при депрессии – воздействовать и на Легкие и/или Сердце. Паттерны застоя Ци Легких и Сердца были рассмотрены в главе 12. Застой Ци расстраивает движение Эфирной Души, что ведет к депрессии, как показано в главе 3.

Как мы уже говорили, несмотря на то что термин *Юй* означает одновременно и «застой», и «депрессию», это не значит, что при депрессии всегда имеет место застой Ци, так как поначалу может присутствовать лишь недостаток Ци. Более того, на более поздних стадиях могут появляться многие другие паттерны.

Продолжительный застой Ци ведет к Жару. Он проявляется легкой краснотой по бокам языка – если Жар в Печени, по бокам (в области груди) – если он в Легких, и на кончике языка – если он в Сердце. Жар тревожит Разум и Эфирную Душу, что может привести к тревоге, очень часто сопровождающей депрессию.

Флегма – очень распространенный патогенный фактор депрессии. Не забывайте, пожалуйста, что Флегма формируется не только при недостатке Ци (Легких, Селезенки или Почек), но может происходить и от застоя Ци. Доктор Ма Пэйчжи периода династии Цин полагал, что при депрессии Флегма может возникать по трем причинам: от недостатка Сердца и Селезенки с застоем в Желудке и Печени, из-за неспособности застойной Ци Селезенки подниматься и от расстройства Селезенки и Печени[14].

Долговременный застой Ци может вызвать застой Крови, в таком случае язык будет Фиолетовым. Кроме того, застой Крови воздействует не только на Печень, но и на Легкие и/или Сердце. Наиболее вероятно формирование застоя Крови, если стресс связан с чувством вины. Застой Крови всегда усугубляет чувство подавленности и ведет к очень «мрачному» чувству депрессии и отчаяния.

Если Жар не проходит в течение долгого времени, он может травмировать Инь и привести к недостатку Инь любого из следующих органов: Сердца, Легких, Желудка/Селезенки, Печени или Почек. При недостатке Инь язык лишен налета. Не забывайте, что недостаток Инь не противоречит наличию Флегмы, так как первый есть недостаток физиологических жидкостей, а второе – скопление жидкостей патологических. Более того, сочетание Флегмы и недостатка Инь сравнительно распространено среди пожилых людей. В таком случае язык будет Распухшим (что указывает на Флегму) и лишенным налета (что указывает на недостаток Инь).

При продолжительном недостатке Инь вырабатывается Пустой Жар. В таком случае язык будет Красным без налета. Пустой Жар возбуждает Разум и Эфирную Душу (так же, как и Жар), что может вести к тревоге и бессоннице.

На рисунке 16.11 проиллюстрирована патология депрессии.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Патология

- Патология депрессии начинается либо с застоем Ци, либо с сочетанием застоя Ци и недостатка Ци.
- Застой Ци воздействует не только на Печень, но может – в особенности при депрессии – воздействовать и на Легкие и/или Сердце.
- Несмотря на то что термин *Юй* означает одновременно и «застой», и «депрессию», это не значит, что при депрессии всегда имеет место застой Ци, так как поначалу может присутствовать только недостаток Ци.

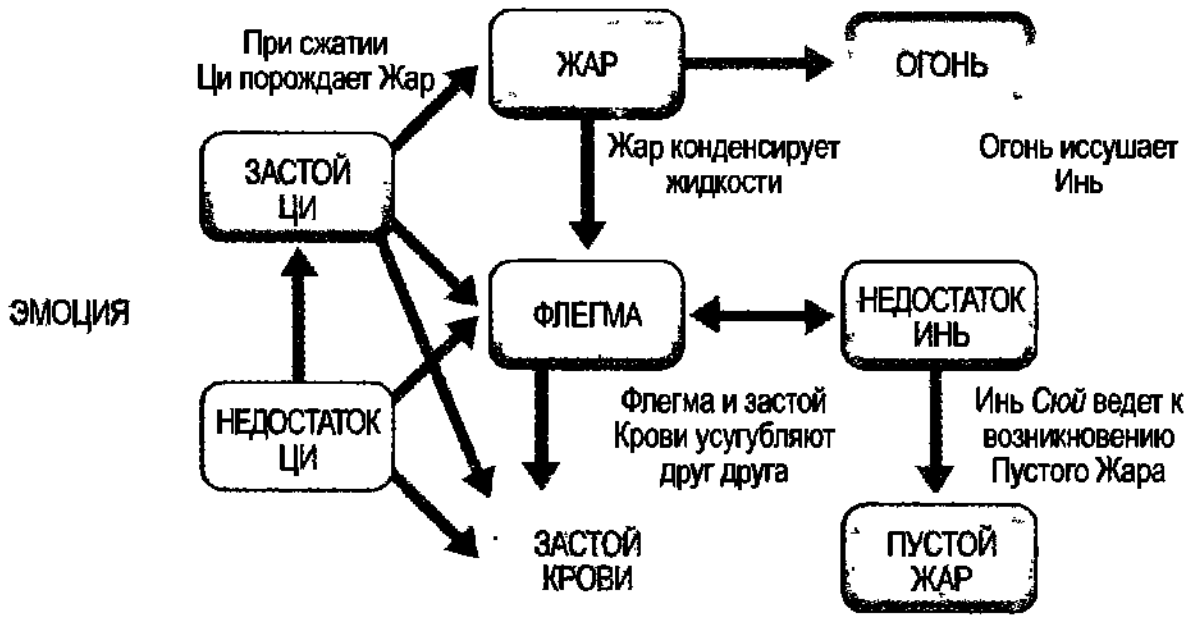


Рисунок 16.11. Патология депрессии

- Продолжительный застой Ци ведет к Жару, который проявляется легкой краснотой по бокам языка – если Жар в Печени, по бокам (в области груди) – если он в Легких, и на кончике языка – если он в Сердце.
- Флегма – очень распространенный патогенный фактор депрессии. Флегма формируется не только при недостатке Ци (Легких, Селезенки или Почек), но может происходить и от застоя Ци.
- Продолжительный застой Ци может вызвать застой Крови, в таком случае язык будет Фиолетовым.
- Если Жар не проходит в течение долгого времени, он может травмировать Инь и привести к недостатку Инь любого из следующих органов: Сердца, Легких, Желудка/Селезенки, Печени или Почек.
- При затяжном недостатке Инь вырабатывается Пустой Жар. В таком случае язык будет Красным без налета.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Будут рассмотрены следующие паттерны:

- Застой Ци Печени
- Застой Ци Сердца и Легких
- Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар
- Флегма-Жар, тревожащая Сердце
- Застой Крови, закупоривающий Разум
- Застой Ци с Флегмой
- Жар Диафрагмы
- Беспокойство, травмирующее Разум
- Недостаток Сердца и Селезенки
- Недостаток Ян Сердца
- Недостаток Инь Сердца и Почек, вспышка Пустого Жара
- Недостаток Ян Почек

Застой Ци Печени

Клинические проявления

Подавленность, резкая смена настроения, беспокойство, фрустрация, встревоженность и напряжение, боли и распирание в подреберье, напряжение и боль в мышцах шеи и плеч, распирание в абдоминальной области, нарушения работы кишечника, нарушения менструального цикла, предменструальный синдром (рис. 16.12).

Язык: тело языка может быть нормального цвета либо слегка красным по бокам.

Пульс: Струнный.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Для депрессии характерен недостаточный «приход и уход» Эфирной Души, ведущий к потере мечтаний, стремлений, планов, идей и вдохновения. Застой Ци Печени – одна из наиболее распространенных причин ограниченности движения Эфирной Души.

Застой Ци Печени может быть вызван гневом в широком смысле (включая фрустрацию и обиду); застой Ци Печени еще более вероятен в случае, если гнев подавляется. Однако, по моему опыту, застой Ци Печени также может быть вызван беспокойством и чувством вины.

Если депрессия развивается на фоне застоя Ци Печени, то пациент будет не только подавлен, но и расположен к резкой смене настроения и вспышкам гнева. Также он будет страдать раздражительностью и глубоким чувством фрустрации.

Важным показателем того, что в основе депрессии лежит застой Ци Печени, служит Струнный пульс.

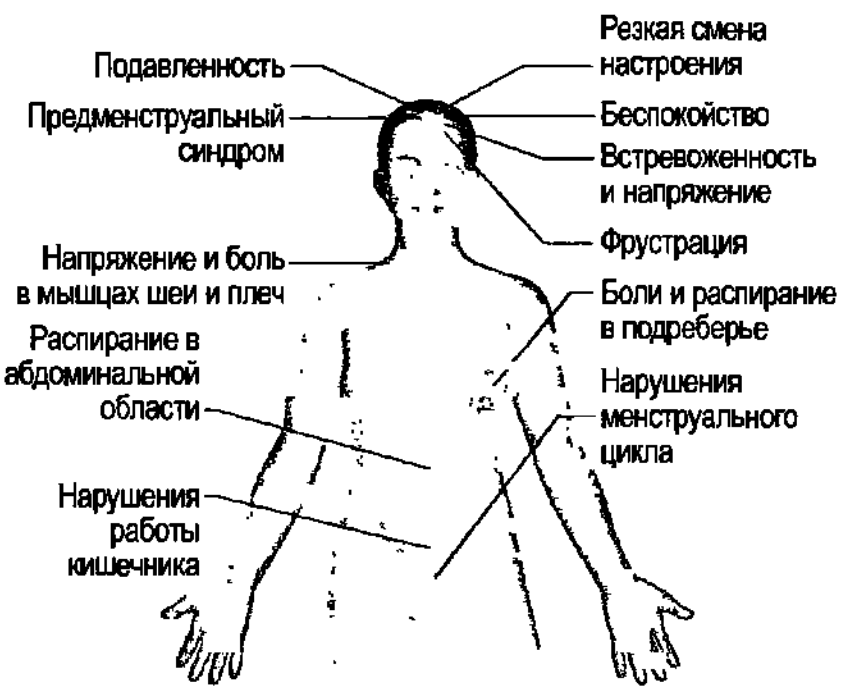


Рисунок 16.12. Застой Ци Печени

Характеристика пациента

Застой Ци Печени – причина депрессии, распространенная среди молодых людей, приблизительно от подросткового возраста и где-то до 35 лет. Несмотря на то что вызванная застоем Ци Печени депрессия встречается и среди людей старшего возраста, у них, как правило, присутствуют и другие паттерны. Застой Ци Печени обычно связан с подавляемым гневом, фрустрацией или обидой либо с беспокойством.

Принцип лечения

Успокоить Печень, двигать Ци, устранить застой.

Акупунктура

Точки

P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, GB-34 Янлинцюань, TB-3 Чжунчжу, GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй. Послабляющий либо выравнивающий метод на всех точках, кроме Du-20, которую следует укреплять.

Объяснение

- P-6 – важная точка при депрессии, вызванной застоем Ци Печени. Она двигает Ци Печени в силу связанности каналов Перикарда и Печени в рамках Конечного Инь (*Цзюэ Инь*). Эта точка воздействует на Печень и обладает «центробежным» движением, поэтому она стимулирует «приход и уход» Эфирной Души при депрессии, вызванной застоем Ци Печени. Находясь на канале Перикарда, P-6 также воздействует на Сердце, поднимая настроение. С этой целью она часто используется в современном Китае.
- LIV-3 и GB-34 двигают Ци Печени и тем самым стимулируют «приход и уход» Эфирной Души. LIV-3 также оказывает успокаивающее действие и полезна, если пациент страдает тревогой.
- TB-3 поднимает настроение и стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, облегчая депрессию.
- GB-13 поднимает настроение, успокаивает Разум и стимулирует «приход и уход» Эфирной Души.
- BL-47 регулирует «приход и уход» Эфирной Души; она может стимулировать его, если он недостаточен, и успокаивает, если он избыточен.
- Du-20 поднимает настроение и облегчает подавленность.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

P-6 Нэйгуань

P-6 – важная точка при депрессии, вызванной застоем Ци Печени. Она сочетает эффект движения Ци Печени в силу связанности каналов Перикарда и Печени в рамках Конечного Инь (*Цзюэ Инь*) с функцией питания Сердца и движения Ци Сердца в силу тесной связи Сердца с Перикардом. Эта точка воздействует на Печень и обладает «центробежным» движением; поэтому она стимулирует «приход и уход» Эфирной Души при депрессии, вызванной застоем Ци Печени. Находясь на канале Перикарда, P-6 также воздействует на Сердце, поднимая настроение.

Лечение травами

Рецепт

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ

Пилюли из гардении и лигустикума

Объяснение

Юэ Цзюй Вань – самая подходящая для психической подавленности от застоя Ци Печени формула. Она была составлена Чжу Даньси для шести застоев: Ци, Крови, Еды, Сырости, Флегмы и Жара. Она содержит пять трав для шести застоев, поскольку Цан Чжу лечит и Сырость, и Флегму. Несмотря на то что эта формула составлена для шести застоев, она предназначена в первую очередь для застоя Ци, а потому Сян Фу – ее трава-император.

Это загадочная формула, поскольку ни один из ее элементов в отдельности не оказывает сильного воздействия на психику (более того, один из них – Шэнь Цюй – способствует пищеварению), но, взятые вместе, они составляют формулу, бесспорно облегчающую депрессию.

Когда эта формула применяется в виде индивидуального рецепта (а не общего средства), дозировка ингредиентов модифицируется в соответствии с имеющимся паттерном. Например, если преобладает Флегма, увеличивается дозировка Цан Чжу; если наблюдается застой Крови, увеличивается дозировка Чуан Сюнь, и т. д.

Важным показанием к применению этой формулы служит Струнный пульс.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Юэ Цзюй Вань

Я считаю, что формула Юэ Цзюй Вань прекрасно подходит для лечения депрессии, вызванной застоем Ци Печени. Если у подавленного человека пульс Полный и Струнный во всех позициях, это первая формула, об использовании которой я думаю.

Рецепт

Вариация **ЧАЙ ХУ ШУ ГАНЬ ТАН**

Вариация *Отвара володушки, успокаивающего Печень*

Объяснение

Это широко известная и часто используемая формула для лечения застоя Ци Печени. Она воздействует на Нижний Обогреватель, а потому подходит пациентам связывающим свои ощущения внизу живота с такими пищеварительными проблемами, как распирание в абдоминальной области и расстройства кишечника.

Цин Пи усиливает двигающий Ци эффект и направляет ее в верхнюю часть тела и к голове; Юй Цзинь двигает Ци, укрепляет Кровь и раскрывает отверстия Разума. Она оказывает особое воздействие на вызванную застоем Ци психическую подавленность.

Рецепт

СЯО ЯО САНЬ

Порошок свободного и легкого перемещения

Эта формула применяется, если застой Ци Печени происходит на фоне недостатка Крови Печени, что чаще встречается среди женщин. В таком случае язык может быть Бледным, а пульс Струнным не во всех позициях (в этом случае показано применение Юэ Цзюй Вань), а только слегка Струнный слева и Тонкий в целом (что говорит о недостатке Крови). Такая ситуация имеет большее распространение среди женщин, и потому эта формула больше подходит им.

Объяснение

Эта формула применяется при застое Ци Печени, происходящем от недостатка Крови Печени и недостатка Ци Селезенки или на их фоне.

По моему опыту, эту формулу, вероятно, слишком часто применяют для лечения вызванной застоем Ци Печени психической подавленности; она предназначена конкретно для застоя Ци Печени, вызванного недостатком Крови Печени и происходящего на его фоне. При «чистом» застое Ци Печени с Полным и Струнным пульсом следует применять Юэ Цзюй Вань, а не Сяо Яо Сань.

В таблице 16.1 проиллюстрированы различия между Юэ Цзюй Вань и Сяо Яо Сань.

Рецепт

У ГЭ КУАНЬ ЧЖУН САНЬ

Порошок пяти диафрагм, расслабляющий Центр

Объяснение

Эта формула предназначена специально для лечения вызванной застоем Ци психической пода-

Таблица 16.1. Различия между Юэ Цзюй Вань и Сяо Яо Сань

	СЯО ЯО САНЬ	ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ
Паттерны	Застой Ци Печени, недостаток Крови Печени, недостаток Ци Селезенки	Застой Ци Печени
Этиология	Эмоциональный стресс в сочетании с переутомлением и неправильным питанием	Эмоциональный стресс
Пульс	Тонкий и слегка Струнный; Слабый в целом и слегка Струнный слева	Полный и Струнный во всех позициях
Язык	Нормального цвета или Бледный	Слегка Красные бока
Эмоциональные симптомы	Депрессия, грусть, плач	Депрессия, подавляемый гнев

вленности. Она оказывает более разностороннее воздействие, чем предыдущие формулы, и особо показана, когда застой Ци проявляется в Среднем Обогревателе.

Она называется *Порошком пяти диафрагм, расслабляющим Центр*, поскольку она помогает при пяти разных патологических состояниях Диафрагмы, вызванных застоем Ци. Вот эти состояния:

- Беспокойство
- Гнев
- Ци
- Холод
- Жар

Симптомы этих состояний таковы:

Беспокойство

Застой Ци в грудной клетке, жидкости не трансформируются, еда не опускается, одышка.

Гнев

Полнота под сердцем, еда не переваривается, трудности с мочеиспусканием и дефекацией.

Ци

Полнота в грудной клетке и в подреберье, чувство удушья.

Холод

Распирание и полнота в абдоминальной области и в районе сердца, кашель, хрип, ощущение холода в животе, газы, пупочные боли, неспособность усваивать жиры.

Жар

«Жар в пяти точках», язвы во рту, жар и тяжесть в конечностях, сухость губ и рта, чувство жара в теле, боль в нижней части спины, боль в груди, распространяющаяся на верхнюю часть спины, неспособность много есть.

В таблице 16.2 приведено сравнение Юэ Цзюй Вань, Чай Ху Шу Гань Тан, Сяо Яо Сань и У Гэ Куань Чжун Сань.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци Печени

Точки

P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, GB-34 Янлинцюань, TB-3 Чжунчжу, GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй. Послабляющий либо выравнивающий метод на всех точках, кроме Du-20, которую следует укреплять.

Лечение травами

Рецепты

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ
Пилюли из гардении и лигустикума
Вариация **ЧАЙ ХУ ШУ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара володушки, успокаивающего Печень*
СЯО ЯО САНЬ
Порошок свободного и легкого перемещения
У ГЭ КУАНЬ ЧЖУН САНЬ
Порошок пяти диафрагм, расслабляющий Центр

Таблица 16.2. Сравнение Юэ Цзюй Вань, Чай Ху Шу Гань Тан, Сяо Яо Сань и У Гэ Куань Чжун Сань

	ПАТТЕРНЫ	ПУЛЬС	ЯЗЫК	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ
Юэ Цзюй Вань	Застой Ци Печени	Полный и Струнный во всех позициях	Чуть красные бока	Депрессия, подавляемый гнев
Чай Ху Шу Гань Тан	Застой Ци Печени в Нижнем Обогревателе	Струнный или Струнный только слева	Чуть красные бока	Депрессия, гнев
Сяо Яо Сань	Застой Ци Печени, недостаток Крови Печени, недостаток Ци Селезенки	Тонкий и слегка Струнный; Слабый в целом и слегка Струнный слева	Нормального или Бледного цвета	Депрессия, грусть, плач
У Гэ Куань Чжун Сань	Застой Ци Печени в Среднем и Верхнем Обогревателе	Струнный в позициях Желудка и Легких	Чуть красные бока	Депрессия, беспокойство

Застой Ци Сердца и Легких

Клинические проявления

Подавленность, грусть, легкая тревога, учащенное сердцебиение, ощущение распирания или стеснения в грудной клетке, легкое чувство кома в горле, легкая одышка, зевота, плохой аппетит, распирание в грудной клетке и в надчревной области, дискомфорт при лежании, слабые и холодные конечности, бледное лицо (рис. 16.13).

Язык: слегка Красный по бокам в областях грудной клетки.

Пульс: Пустой, но совсем немного Переполненный в левой Передней позиции и совсем чуть-чуть Натянутый в правой Передней позиции.

!

Следует помнить, что застой Ци происходит не только в Печени, но и – в особенности при эмоциональных проблемах – в Легких и Сердце.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Грусть, скорбь и беспокойство воздействуют на Сердце и Легкие. Грусть и скорбь истощают Ци, а беспокойство связывает ее; спустя некоторое время все три эмоции приводят к застою Ци в области грудной клетки. Легкие особенно подвержены воздействию грусти и скорби, происходящих от расставания и потери; это крайне распространенная причина депрессии.

Застой Ци, вызванный вышеназванными эмоциями, воздействует на циркуляцию Ци Сердца и Ци Легких в грудной клетке и сжимает Телесную Душу; на физическом уровне это приводит к возникновению ощущения распирания или напряжения в грудной клетке и к вздохам. На психоэмоциональном уровне человек становится грустным, подавленным и часто плачет.

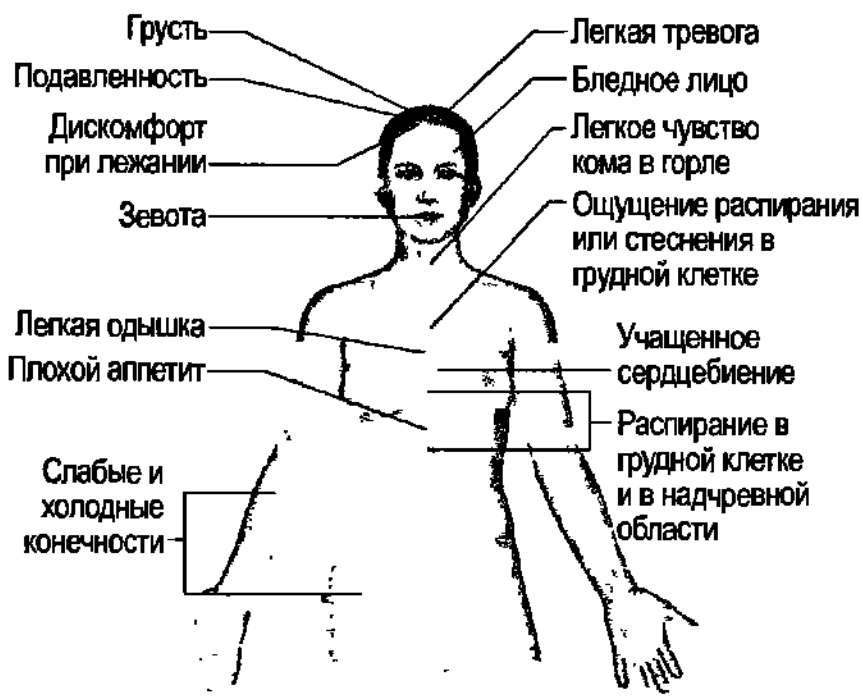


Рисунок 16.13 Застой Ци Сердца и Легких.

Характеристика пациента

Застой Ци Сердца и Легких распространен среди молодых (приблизительно до 35 лет). Почти всегда он возникает вследствие грусти и скорби, связанных с потерей.

Принцип лечения

Двигать Ци Сердца и Легких, успокоить Разум, успокоить Телесную Душу.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэнлун, LI-4 Хэгу. Все – выравнивающим методом.

Объяснение

- HE-5, HE-7 и P-6 двигают Ци Сердца, поднимают настроение и успокаивают Разум.
- Ren-15 успокаивает Разум и питает Сердце.
- Ren-17 и LU-7 двигают Ци Легких.
- ST-40 и LI-4 регулируют подъем и опускание Ци. ST-40 применяется здесь не из-за Флегмы, а с целью восстановить опускание Ци и раскрыть грудную клетку.

Лечение травами

Рецепт

МУ СЯН ЛЮ ЦИ ИНЬ

Отвар соссюреи, стимулирующий течение Ци

Объяснение

Эта формула двигает Ци в Сердце и в Легких, подчиняет возмущенную Ци в грудной клетке и тонизирует Ци и Инь.

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН
Отвар пинеллии и магнолии

Объяснение

Эта формула двигает Ци в Сердце и в Легких и облегчает депрессию. Она применяется, когда физические симптомы сосредоточены в районе грудной клетки при наличии чувства стеснения и распирания в грудной клетке и вздохах.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци Сердца и Легких

Точки

HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзюйвэй, Ren-17 Шаньчжун, LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэнлун, LI-4 Хэгу. Все – выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепты

МУ СЯН ЛЮ ЦИ ИНЬ
Отвар соссюреи, стимулирующий течение Ци
БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН
Отвар пинеллии и магнолии

Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар

Клинические проявления

Подавленность, резкая смена настроения, беспокойство, фрустрация, встревоженность и напряжение, тревога, ажитация, вспыльчивость, сухость во рту, горький вкус во рту, запор, головная боль, красные лицо и глаза, боль и распирание в подреберной области, напряжение и боль в мышцах спины и плеч, распирание живота, расстройство работы кишечника, расстройства менструального цикла, предменструальное напряжение (рис. 16.14).

Язык: Красное тело с еще более красными боками или тело нормального цвета с красными боками.

Пульс: Струнно-Быстрый.

Патология и психоэмоциональный паттерн

При застое Ци Печени клинические проявления, как правило, сосредоточены в основном в подреберной и абдоминальной области, в то время как Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар, проявляется также в голове в виде головных болей, сухости во рту, красных глаз и лица и горечи во рту.

Застой Ци Печени расстраивает «приход и уход» Эфирной Души, что ведет к депрессии так же, как при паттерне «застой Ци Печени». А происходящий от долговременного застоя Ци Жар возбуждает Разум и ведет к развитию тревожности.

Характеристика пациента

Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар, более распространена среди людей старше 35 лет. Обычно этот паттерн возникает вследствие подавляемого гнева в сочетании с переутомлением и злоупотреблением алкоголем.

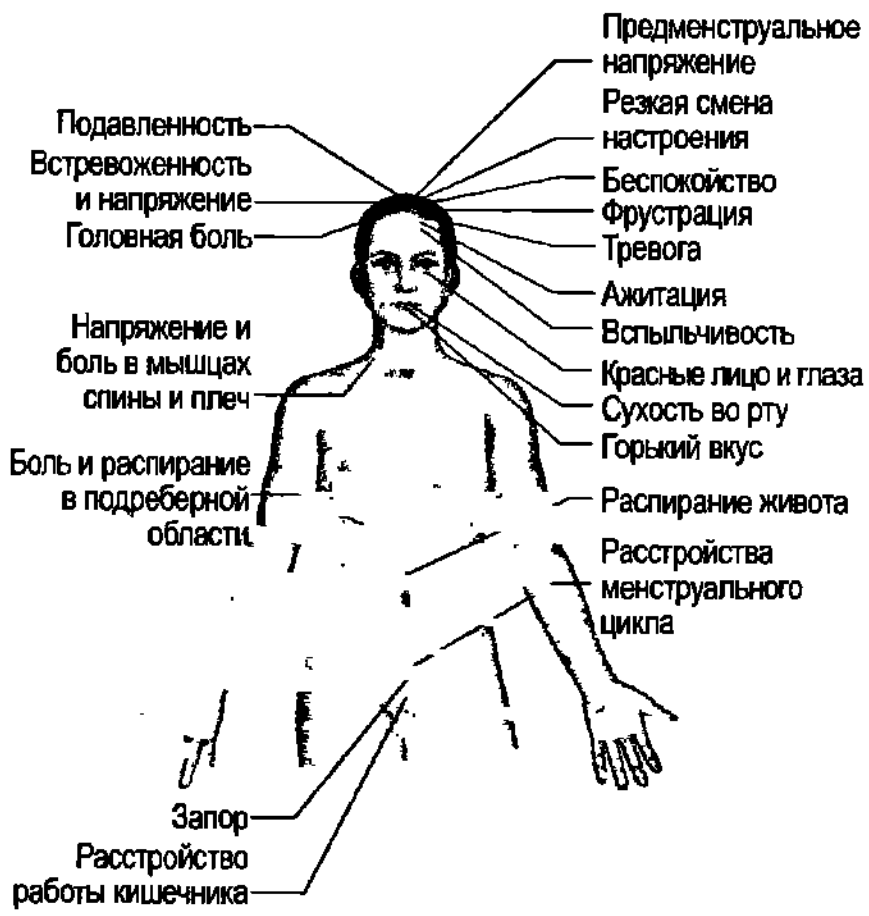


Рисунок 16.14. Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар

Принцип лечения

Успокоить Печень, двигать Ци, устранить застой, вычистить Жар Печени.

Акупунктура

Точки

P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, LIV-2 Синцзянь, GB-34 Янлинцюань, TB-3 Чжунчжу, GB-43 Сяси, GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй и Тайян. Послабляющий или выравнивающий метод на всех точках, кроме Du-20, которую следует укреплять.

Объяснение

- P-6, LIV-3, GB-34, TB-3, GB-13, BL-47 и Du-20 были рассмотрены выше в связи с паттерном застоя Ци Печени. Так как в данном случае Жар происходит от застоя Ци, его следует тушить, прежде всего двигая Ци и устраняя застой.
- LIV-2 охлаждает Жар Печени.
- GB-43 охлаждает Жар Печени и избавляет от головной боли. Она охлаждает Жар в районе головы. Она включена в комбинацию потому, что Жар в Печени (в отличие от простого застоя Ци Печени) вызывает появление симптомов в голове (головная боль, сухость во рту, горький вкус во рту, красные лицо и глаза).
- Тайян успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ДАНЬ ЧЖИ СЯО ЯО САНЬ
Порошок свободного и легкого перемещения с пионом и гарденией

Объяснение

Это показательная формула для очищения Жара Печени, вызванного застоем Ци Печени. Она основана на Сяо Яо Сань, двигающим Ци Печени и устраняющим застой, с добавлением Му Дань Пи и Шань Чжи Цзы для охлаждения Жара в Печени.

Рецепт

СЯО ЯО САНЬ и ЦЗО ЦЗИНЬ ВАНЬ
Порошок свободного и легкого перемещения и Пилюли Левого Металла

Объяснение

Когда Жар возникает от застоя Ци, основной принцип лечения заключается в том, чтобы двигать Ци и устранить застой; когда он удален, Жар автоматически охлаждается. Однако добавляется и некоторое количество охлаждающих Жар трав, отсюда добавление Цзо Цзинь Вань (которая охлаждает Жар Печени) к Сяо Яо Сань (которая двигает Ци).

> **КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА**
> Когда Жар возникает от застоя Ци, основной принцип лечения заключается в том, чтобы двигать Ци и устранить застой.

Рецепт

ЦЗЕ ЮЙ ЦИН СИНЬ ТАН
Отвар, устраняющий застой и очищающий Сердце

Объяснение

Эта формула двигает Ци Печени, охлаждает Жар Сердца и успокаивает Дух. Она применяется, когда застойная Ци Печени вызывает Жар Сердца.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар

Точки

P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, LIV-2 Синцзянь, GB-34 Янлинцюань, TB-3 Чжунчжу, GB-43 Сяси, GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй и Тайян. Послабляющий или выравнивающий метод на всех точках, кроме Du-20, которую следует укреплять.

Лечение травами

Рецепты

ДАНЬ ЧЖИ СЯО ЯО САНЬ
Порошок свободного и легкого перемещения с пионом и гарденией
СЯО ЯО САНЬ и ЦЗО ЦЗИНЬ ВАНЬ
Порошок свободного и легкого перемещения и Пилюли Левого Металла
ЦЗЕ ЮЙ ЦИН СИНЬ ТАН
Отвар, устраняющий застой и очищающий Сердце

Флегма-Жар, тревожащая Разум

Клинические проявления

Подавленность, беспокойство ума, тревога, ажитация, беспокойный сон, чрезмерные сновидения, бессонница, учащенное сердцебиение, чувство тяжести в голове, головокружения, чувство стеснения в грудной клетке, отхаркивание мокроты, тошнота, горечь во рту, липкий вкус во рту (рис. 16.15).

Язык: Красный, Распухший, с липким налетом и, возможно, с трещиной Сердца.

Пульс: Скользяще-Быстрый.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Флегма закупоривает Разум, а Жар возбуждает его. Закупоривающая Разум Флегма ведет к помрачению рассудка и, в тяжелых случаях, к некоторой потере инсайта; Жар делает человека возбужденным, беспокойным и тревожным. Встречаются случаи перемежения периодов депрессии и помрачения (связанных с закупоривающей Разум Флегмой и с расстройством «прихода и ухода» Эфирной Души) периодами неестественной радости, возбуждения и маниакального поведения (вызванными Огнем). В тяжелых случаях это ведет к развитию маниакально-депрессивного психоза.

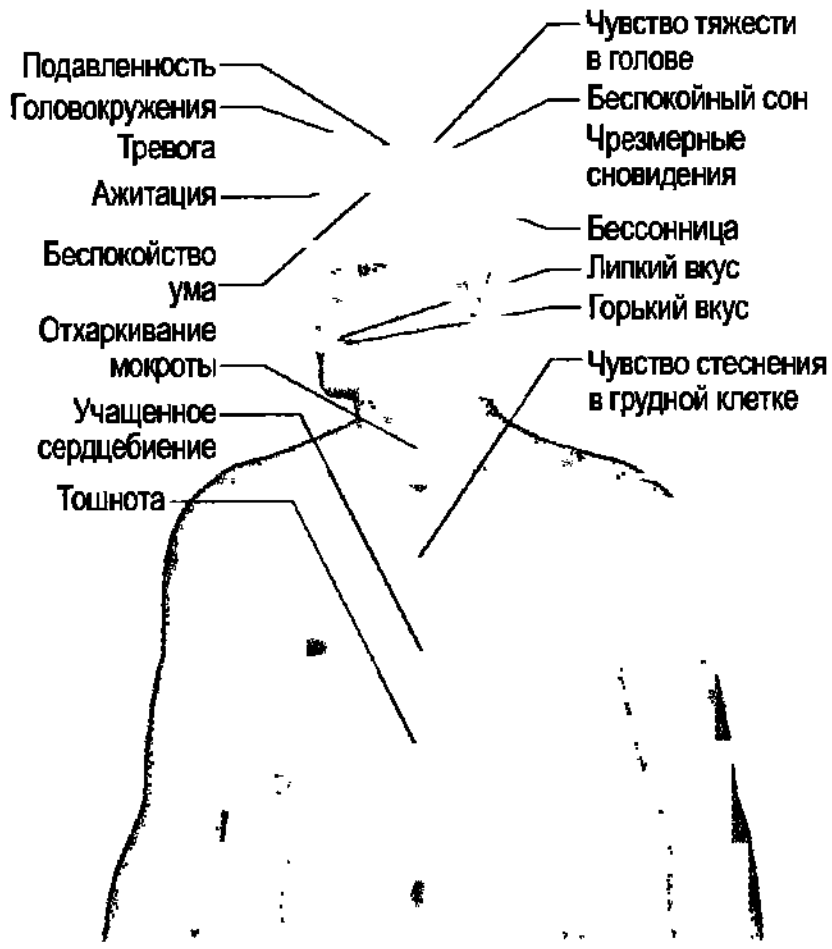


Рисунок 16.15. Флегма-Жар, тревожащая Разум

> **КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА**
>
> Флегма закупоривает Разум (что ведет к некоторой потере инсайта), а Жар возбуждает его (что вызывает тревожность и беспокойство ума).

Характеристика пациента

Паттерн Флегмы-Жара, тревожащей Разум, по преимуществу распространен среди склонных к полноте людей за 45 лет. Его обычно вызывает продолжительный эмоциональный стресс (в особенности – беспокойство, чувство вины и гнев) в сочетании с неправильным питанием и чрезмерным потреблением жирной пищи и алкоголя.

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, вычистить Жар, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, ST-40 Фэнлун, SP-9 Иньлинцюань, SP-6 Саньиньцзяо, P-5 Цзяньши, P-7 Далин, ST-8 Тоувэй, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, GB-17 Чжэнин, GB-18 Ченлин, Du-20 Байхуэй. все точки послабляющим или выравнивающим методом, кроме Ren-12 и BL-20, которые следует укреплять.

Объяснение

- Ren-12, BL-20, ST-40, SP-9 и SP-6 преобразуют Флегму. В частности, ST-40 преобразует Флегму и успокаивает Разум, а SP-6 успокаивает Разум.
- P-5 и P-7 успокаивают Разум и раскрывают отверстия Разума.
- ST-8 преобразует Флегму в голове.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум и поднимают настроение.
- GB-17 и GB-18 раскрывают отверстия Разума.
- Du-20 поднимает настроение.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН

Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение

Существуют две интерпретации этой интересной формулы. Изначально она применялась при недостатке Желчного Пузыря вследствие тяжелого острого заболевания, проявлявшемся застенчивостью, нервозностью, бессонницей (пробуждением рано утром) и беспокойством ума. Теперь ее чаще применяют при Флегме-Жаре, воздействующей на Желудок, Сердце или Легкие. В этом контексте она применяется при следующих симптомах: беспокойство ума, нервозность, бессонница, горечь и вязкий вкус во рту, ощущение волнения в области сердца, чувство стеснения в грудной клетке, тошнота, рвота, учащенное сердцебиение, головокружение, Распухший язык с липко-желтым налетом и Струнный или Скользящий пульс.

О необходимости применения этой формулы ясно говорит одна картина языка: Распухший, с сочетанием трещин Сердца и Желудка с грубым кистевидным желтым налетом внутри трещины Желудка. Комбинированная трещина Сердца и Желудка доходит до самого кончика, как трещина Сердца, но она широкая и неглубокая в середине, как трещина Желудка (см. рис. 11.6).

Вэнь Дань Тан – формула, прекрасно подходящая для лечения паттерна Флегмы-Жара, возбуждающей и закупоривающей Разум и ведущей к депрессии. Как правило, я добавляю к ней Юань Чжи *Корень истода* и Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма-Жар, тревожащая Разум

Точки

Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, ST-40 Фэнлун, SP-9 Иньлинцюань, SP-6 Саньиньцзяо, P-5 Цзяньши, P-7 Далин, ST-8 Тоувэй, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, GB-17 Чжэнин, GB-18 Ченлин, Du-20 Байхуэй. Все точки послабляющим или выравнивающим методом, кроме Ren-12 и BL-20, которые следует укреплять.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН

Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Застой Крови, закупоривающий Разум

Клинические проявления

Подавленность, беспокойство ума, ажитация по ночам, вспыльчивость, беспокойный сон, множество сновидений, боль в грудной клетке (рис. 16.16).

Язык: Фиолетовый.

Пульс: Струнный.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Кровь – «хранилище» Разума (*Шэнь*) и Эфирной Души (*Хунь*), и недостаток Крови часто воздействует одновременно и на Разум, и на Эфирную Душу, лишая их «хранилища». Тем не менее важно отметить, что застой Крови также воздействует на Разум и на Эфирную Душу. В частности, застой Крови может, как и Флегма, закупоривать Разум, в тяжелых случаях ведя к некоторой потере инсайта.

Пациент подавлен и в то же время тревожен и взволнован, может видеть очень много снов, так как при застое Крови симптомы часто обостряются по ночам.

!

Следует помнить, что на Разум (Шэнь) и Эфирную Душу (Хунь) оказывает воздействие не только недостаток Крови, но и застой Крови.



Рисунок 16.16. Застой Крови, закупоривающий Разум

Характеристика пациента

Паттерн закупоривающего Разум застоя Крови наиболее распространен среди людей за 40 и среди женщин. Как правило, он вызван продолжительным подавляемым гневом, беспокойством или чувством вины.

Принцип лечения

Укрепить Кровь, успокоить Разум, устранить застой.

Акупунктура

Точки

P-6 Нэйгуань, BL-17 Гэшу, SP-10 Сюэхай, Ren-14 Цзюйцюэ, HE-5 Тунли, SP-6 Саньиньцзяо, LIV-3 Тайчун, GB-15 Тоулиньци, Du-20 Байхуэй. Все – послабляющим или выравнивающим методом, кроме Du-20, которую следует укреплять.

Объяснение

- P-6 укрепляет Кровь и воздействует на Верхний Обогреватель, а потому и на голову. Также она успокаивает Разум и регулирует «приход и уход» Эфирной Души.
- BL-17 и SP-10 укрепляют Кровь. Обе точки укрепляют Кровь и часто используются вместе, так как первая укрепляет Кровь в Верхнем Обогревателе, а вторая – в Нижнем Обогревателе.
- Ren-14 и HE-5 укрепляют Кровь в Сердце, а потому успокаивают Разум, когда он возбужден застоем Крови. HE-5 укрепляет Кровь за счет того, что является Ло-точкой.
- SP-6 и LIV-3 успокаивают Разум и укрепляют Кровь.
- GB-15 оказывает глубокое воздействие на эмоциональную жизнь; в частности, она назначается для уравновешивания настроения, если у человека периоды подавленности сменяются периодами подъема[15]. По моему опыту, эта точка эффективна в борьбе с навязчивыми мыслями и задумчивостью.
- Du-20 поднимает настроение.

Лечение травами

Рецепт

СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН
Отвар, снимающий застой во Дворце Крови

Объяснение

Эта формула широко применяется при застое Крови в Верхнем Обогревателе, вызывающем боль в грудной клетке. Поскольку Кровь – хранилище Разума, всякая патология Крови может воздействовать на Разум. Застой Крови возбуждает и закупоривает Разум. Он возбуждает Разум, поскольку Ци и Кровь не могут течь плавно, что отражается на психоэмоциональном уровне. Он закупоривает Разум, поскольку затрудненное течение Крови задерживает приток Крови к Разуму, тем самым закупоривая его отверстия.

Гнев, фрустрация, обида, шок и чувство вины могут привести к застою Крови Сердца. Обычно он возникает по истечении долгого времени и ему предшествует стадия застоя Ци.

Воздействуя на Разум, застойная Кровь в Сердце может вызывать депрессию, учащенное сердцебиение, бессонницу, ощущение удушья в грудной клетке, раздражительность, резкую смену настроения, а в тяжелых случаях – психоз. Сон сильно расстроен, пациент часто просыпается в течение ночи, мечется и вертится в постели и видит кошмарные сны.

Для раскрытия отверстий Разума и укрепления Крови следует добавить Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* и Юй Цзинь *Корень куркумы*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Крови, закупоривающий Разум

Точки

P-6 Нэйгуань, BL-17 Гэшу, SP-10 Сюэхай, Ren-14 Цзюйцюэ, HE-5 Тунли, SP-6 Саньиньцзяо, LIV-3 Тайчун, GB-15 Тоулиньци, Du-20 Байхуэй. Все – послабляющим или выравнивающим методом, кроме Du-20, которую следует укреплять.

Лечение травами

Рецепт

СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН
Отвар, снимающий застой во Дворце Крови

Застой Ци с Флегмой

Клинические проявления

Подавленность, резкая смена настроения, ощущение дискомфорта в горле наподобие чужеродного тела, которое невозможно ни проглотить, ни откашлять, затрудненное глотание, зевота, чувство

стеснения в грудной клетке, боль в подреберье, предменструальный синдром (рис. 16.17).

Язык: Распухшее тело, возможны красные бока, липкий налет.

Пульс: Струнный или Скользящий.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Эфирная Душа, хранилище которой находится в Печени, отвечает за идеи, проекты, мечтания, цели, творческую энергию и т.д. Эфирная Душа передает это «движение» Разуму (*Шэнь*) на психическом и умственном уровне, и поэтому говорится, что Эфирная Душа – это «приход и уход Разума».

Когда Эфирная Душа не «приходит и уходит» в достаточной степени, человек лишается мечтаний, целей, проектов, вдохновения и творческой энергии, ощущения направленности в жизни и чувствует фрустрацию. Такие люди часто находятся на жизненном перепутье (в связи с работой или с отношениями) и не понимают, куда направиться; говоря коротко, такой человек подавлен.

Когда Ци застаивается в течение долгого времени, свободное течение Ци в Тройном Обогревателе нарушается, что ведет к нарушению преобразования жидкостей; спустя некоторое время это может привести к формированию Флегмы.

«Приход и уход» Эфирной Души могут ограничивать как застой Ци, так и Флегма, поэтому пациент будет подавлен и лишен чувства направленности в жизни.

Если к застою Ци прибавляется Флегма, это приводит к затемнению отверстий Разума и некоторой потере инсайта. Такой человек сбит с толку, находится в замешательстве и не может определить, в чем же именно его проблема.

Клинические проявления на физическом уровне сосредоточены в районе горла и грудной клетки и включают ощущение закупорки в горле (которое то появляется, то проходит) и ощущение стеснения в грудной клетке.

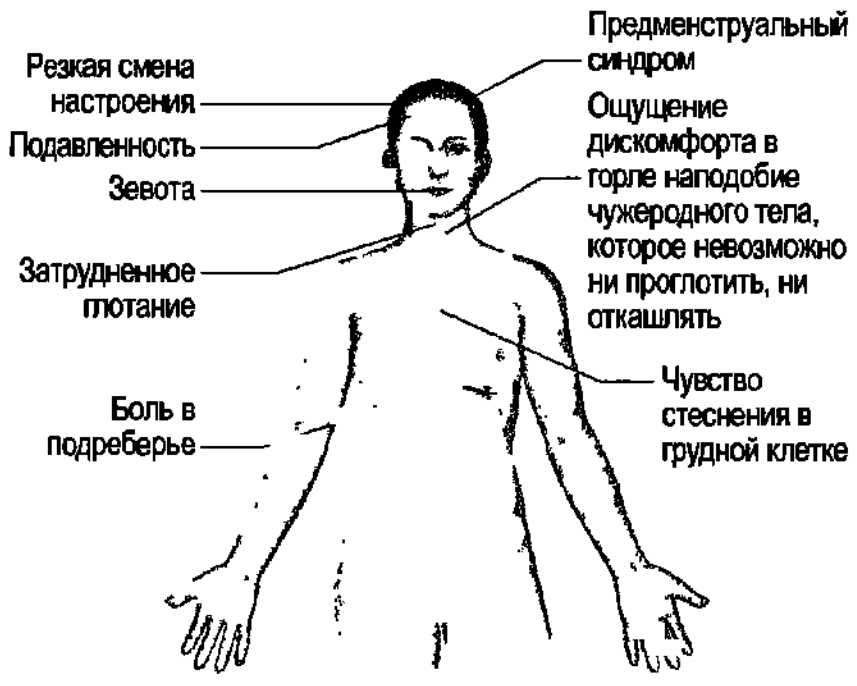


Рисунок 16.17. Застой Ци с Флегмой

Характеристика пациента

Паттерн застоя Ци с Флегмой наиболее распространен среди пациентов от 35 до 45 лет. Обычно он бывает вызван грустью, скорбью, беспокойством или стыдом.

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, двигать Ци, устранить застой.

Акупунктура

Точки

ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, SP-9 Иньлинцюань, SP-6 Саньиньцзяо, P-5 Цзяньши, TB-6 Чжигоу, P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, Ren-17 Шаньчжун, Ren-15 Цзювэй, Du-21 Цяньдин, Du-20 Байхуэй. Все точки послабляющим или выравнивающим методом, кроме Ren-12 и BL-20, которые следует укреплять для тонизации Селезенки.

Объяснение

- ST-40, Ren-12, BL-20, SP-9 и SP-6 преобразуют Флегму. В частности, ST-40 преобразует Флегму и успокаивает Разум, а SP-6 успокаивает Разум.
- P-5 преобразует Флегму в Разуме и раскрывает отверстия Разума.
- TB-6, P-6, LIV-3 и Ren-17 двигают Ци и успокаивают Разум. TB-6 особо показана в случае подреберной боли.
- Ren-15 и Du-21 раскрывают отверстия Разума и успокаивают Разум.
- Du-20 поднимает настроение.

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН

Отвар пинеллии и магнолии

Объяснение

Это формула из «Рассуждений о болезнях, вызванных Холодом». Как правило, она применяется при паттерне Сливовой Косточки, особенностью которого является ощущение закупорки в горле, психическая подавленность и раздражительность. Сегодня этот паттерн связывают с застоем Ци Печени, при котором и применяют эту формулу. Анализ этой формулы, однако, обнаруживает, что она содержит травы, двигающие Ци или даже проникающие в Печень. Основной акцент этой формулы на движении застойной Ци Сердца и Легких.

Застой Ци Сердца и Легких возникает от продолжительной грусти и скорби. Сначала эти эмоции истощают Ци Сердца и Легких и подавляют Разум и Телесную Душу. Истощение Ци Легких от грусти и скорби делает дыхание поверхностным и ослабляет циркуляцию Ци в грудной клетке, в итоге приводя к застою Ци Легких в грудной клетке. Одновременные слабость и застой Ци Легких также могут привести к формированию Флегмы. Канал Легких влияет на горло, и его застой может вызвать ощущение закупорки в горле.

Человек становится подавленным, тревожным и грустным, часто вздыхает и имеет типичное ощущение закупорки в горле и грудной клетке. Это вызвано сжатием Телесной Души в горле и грудной клетке. Хронический застой Ци Сердца закупоривает Разум и вызывает тяжелую спутанность.

Разновидности

- Как и при застое Ци Печени, следует добавить Ши Чан Пу *Корень аира Татаринова* и Юань Чжи *Корень истода* для раскрытия отверстий Разума и Хэ Хуань Пи *Кору альбиции* для устранения подавленности.
- В случае выраженного чувства стеснения в грудной клетке от застоя Ци (слегка Струнный пульс) добавьте Цин Пи *Зеленую кожуру мандарина* и Му Сян *Корень соссюреи*.
- В случае ощущения тяжести под сердцем добавьте Чжи Ши *Плод померанца незрелый*.
- В случае выраженного беспокойства и раздражительности добавьте Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*.

Рецепт

Вариация **ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара из десяти ингредиентов, согревающего Желчный Пузырь*

Объяснение

Эта формула – вариация Вэнь Дань Тан *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*. Как и изначальный рецепт, он преобразует Флегму, но, в отличие от него, не вычищает Жар. Он двигает Ци, устраняет застой, раскрывает отверстия Разума, успокаивает Разум и облегчает депрессию.

Рецепт

Вариация **ШУНЬ ЦИ ДАО ТАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, очищающего Ци и устраняющего Флегму*

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму, двигает Ци и усмиряет возмущенную Ци; она преобразует Флегму не только при помощи осушающих Флегму трав, но и при помощи трав, направляющих движение Ци в нужную сторону. Ши Чан Пу *Корень аира Татаринова* и Юань Чжи *Корень истода* добавлены для раскрытия отверстий Разума.

Рецепт

И ШЭНЬ НИН
Формула, способствующая спокойствию Духа

Объяснение

Эта формула двигает Ци Печени, преобразует Флегму, вычищает Жар и успокаивает Дух. Согласно ее автору, современному врачу Ху Симину, она предназначена специально для лечения депрессии при менопаузе[16].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци с Флегмой

Точки

ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, SP-9 Иньлинцюань, SP-6 Саньиньцзяо, P-5 Цзяньши, TB-6 Чжигоу, P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, Ren-17 Шаньчжун, Ren-15 Цзювэй, Du-21 Цяньдин, Du-20 Байхуэй. Все точки послабляющим или выравнивающим методом, кроме Ren-12 и BL-20, которые следует укреплять.

Лечение травами

Рецепты

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН

Отвар пинеллии и магнолии

Вариация **ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**

Вариация *Отвара из десяти ингредиентов, согревающего Желчный Пузырь*

Вариация **ШУНЬ ЦИ ДАО ТАНЬ ТАН**

Вариация *Отвара, очищающего Ци и устраняющего Флегму*

И ШЭНЬ НИН

Формула, способствующая спокойствию Духа

Жар Диафрагмы

Клинические проявления

Подавленность, беспокойство ума, чувство тревоги под сердцем, бессонница, ощущение стеснения в грудной клетке, рвота (рис. 16.18).

Язык: желтый налет.

Пульс: Быстрый и слегка Струнный.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Этот паттерн возникает вследствие вторжения внешнего Жара-Ветра; внешний Жар-Ветер проникает во Внутреннее и превращается в Жар. Если пациент не борется с ним, он может вызвать возникновение остаточного Жара Диафрагмы, что ведет к депрессии и к появлению других вышеприведенных физических симптомов.

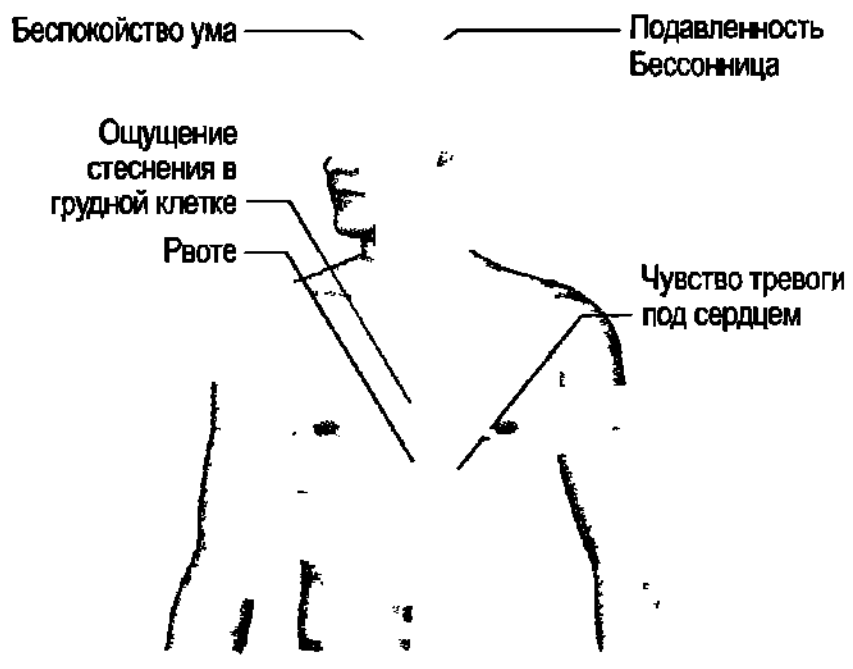


Рисунок 16.18. Жар Диафрагмы

Жар возбуждает Разум, вызывая тревожность и бессонницу. Этот паттерн возникает только вследствие проникновения внешнего Ветра и обычно оказывается кратковременным заболеванием. Однако, если остаточный Жар не вычистить, это может привести к долговременным последствиям и многолетней депрессии. Этот хронический паттерн депрессии встречается у пациентов, страдающих синдромом поствирусной усталости. Интересно, что представление китайской медицины об этом типе депрессии (как следствия временного пребывания внешнего Жара в диафрагме) решает головоломку западной медицины касательно того, «воображаем» ли синдром хронической усталости или нет.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Возникающая вследствие Жара Диафрагмы депрессия имеет яркое острое начало и наиболее распространена среди молодежи и подростков. Она лечится относительно легко посредством вычищения остаточного Жара, успокоения Разума и поднятия настроения.

Характеристика пациента

Паттерн Жара Диафрагмы как причины депрессии наиболее распространен среди подростков и молодежи. Он вызывается остаточным Жаром после лихорадочного заболевания, протекающего на фоне ранее возникшего эмоционального стресса, в особенности, подавляемого страха и чувства вины.

Принцип лечения

Очистить Диафрагму, вычистить Жар Легких, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

TB-5 Вайгуань, LI-11 Цюйчи, Ren-15 Цзювэй, BL-17 Гэшу, Du-9 Чжиян, P-6 Нэйгуань, LU-5 Чицзэ. Все точки послабляющим методом, кроме P-6 и LU-5, которые следует укалывать выравнивающим методом.

Объяснение

- TB-5 и LI-11 вычищают остаточный Жар.

- Ren-15, BL-17 и Du-9 вычищают Жар из Диафрагмы.
- P-6 поднимает настроение и очищает Диафрагму.
- LU-5 вычищает Жар Легких.

Рецепт

ЧЖИ ЦЗЫ ЧИ ТАН
Отвар гардении и сои

Объяснение

Это стандартная формула для устранения остаточного Жара после вторжения Ветра-Жара. В нее часто добавляется Чжи Ши *Плод померанца незрелый*.

Разновидности

- Для лечения депрессии в формулу следует добавить Юань Чжи *Корень истода* и Хэ Хуань Пи *Кору альбиции*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Жар Диафрагмы

Точки

TB-5 Вайгуань, LI-11 Цюйчи, Ren-15 Цзювэй, BL-17 Гэшу, Du-9 Чжиян, P-6 Нэйгуань, LU-5 Чицзэ. Все точки послабляющим методом, кроме P-6 и LU-5, которые следует укалывать выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ЧЖИ ЦЗЫ ЧИ ТАН
Отвар гардении и сои

Беспокойство, травмирующее Разум

Клинические проявления

Подавленность, помрачение рассудка, ощущение неприсутствия, тревога, отсутствие желания делать что-либо, бессонница, грусть, беспокойство, плач, потягивание и зевота (рис. 16.19).

Язык: Бледный, липкий желтый налет.

Пульс: Тонкий и совсем немного Струнный.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Паттерн беспокойства, травмирующего Разум, – Пустой паттерн, при котором возникает депрессия. Он вызывается преимущественно беспокойством, которое не только связывает Ци, но в долговременной перспективе также ведет к истощению Ци и Крови. Кровь Сердца – хранилище Разума, поэтому, когда она истощается, Разум лишается своего хранилища, что ведет к депрессии, тревоге и бессоннице.

У такого пациента наблюдаются характерные признаки Недостатка, т. е. бледность, замедленная ходьба, замедленная речь, грустное выражение лица, Слабый пульс и т. д. Недостаток лишает человека энергичности, так что он чувствует нежелание или неспособность что-либо делать.

Характеристика пациента

Паттерн беспокойства, травмирующего Разум, наиболее распространен среди молодых женщин.

Принцип лечения

Питать Сердце, успокоить Разум.

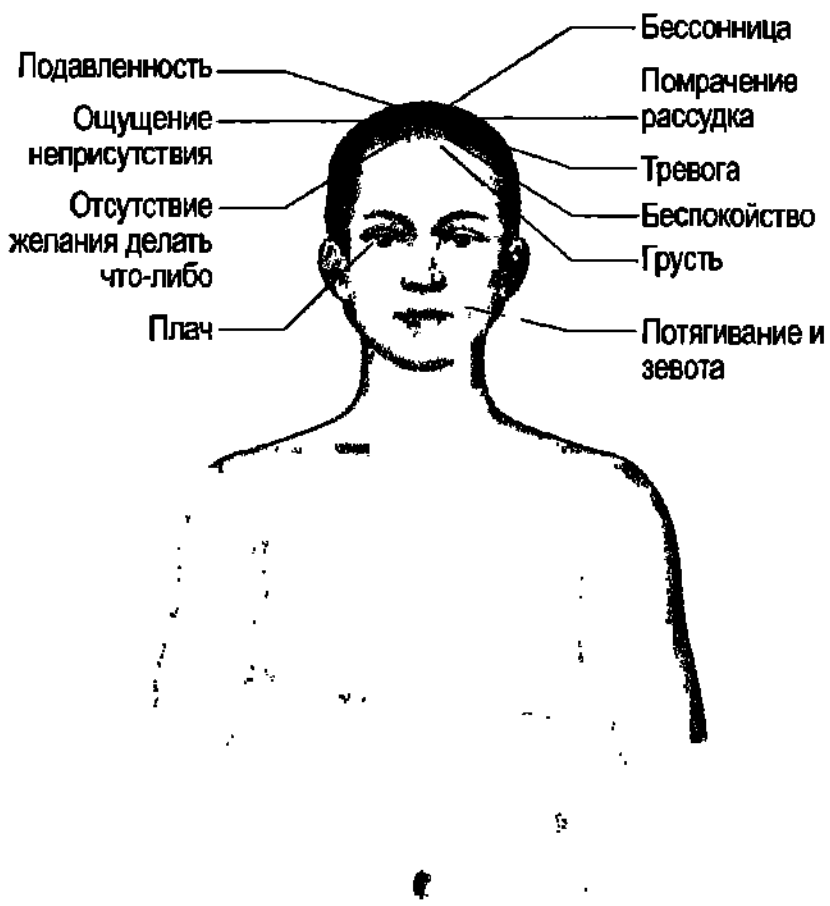


Рисунок 16.19. Беспокойство, травмирующее Разум

Акупунктура

Точки

LU-9 Тайюань, LU-3 Тяньфу, BL-13 Фэйшу, Du-12 Шэньчжу, Ren-6 Цихай, HE-5 Тунли, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй.

- Плач: Du-20 и Du-26 (древняя формула).
- Вялость ума, вызванная беспокойством, размышлениями, шоком, страхом: Ren-12 Чжунвань, 50 конусов моксы (древняя формула).

Все точки укрепляющим методом.

Объяснение

- LU-9, LU-3, BL-13 и Du-12 тонизируют Ци Легких и поднимают настроение. LU-3 – точка Небесного Окна.
- Ren-6 тонизирует Ци в целом.
- HE-5 тонизирует Ци Сердца.
- ST-36 и BL-20 тонизируют Ци Селезенки.
- BL-49 тонизирует Интеллект (*И*), хранящийся в Селезенке. Она используется для оживления Разума.
- BL-47 стимулирует «приход и уход» Эфирной Души.
- Du-20 поднимает настроение.

Лечение травами

Рецепт

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН
Отвар солодки, пшеницы и юбы

Объяснение

Эта древняя формула из «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» предназначена специально для лечения депрессии и смятения, возникающих на фоне недостатка Ци. Это загадочная формула, так как она обладает сильным действием, будучи составлена всего из трех производящих впечатление несильных трав, две из которых – не только медицинские травы, но и простые пищевые продукты: пшеница (Фу Сяо Май) и ягоды (Да Цзао).

В современных китайских книгах, где постоянно подчеркивается роль застоя Ци Печени в формировании психоэмоциональных проблем, говорится, что эта формула тонизирует Ци Селезенки, питает Сердце, успокаивает Разум и умиротворяет Печень благодаря своему сладкому вкусу. Объясняется это тем, что сладкий вкус (вкус Элемента Земли) умиротворяет Печень (Элемент Дерева). Я нахожу это объяснение неубедительным и считаю, что эта формула подходит не для застоя Ци, а прежде всего – для недостатка Ци и Крови.

Я нахожу эту формулу крайне подходящей не только для подавленных пациентов, но и для пациентов со спутанным разумом и как бы «отсутствующих». Такое часто встречается в результате интенсивного потребления каннабиса в прошлом. Я применяю эту формулу в случае, когда психоэмоциональные симптомы возникают на фоне недостатка Ци Селезенки, Сердца и Легких и недостатка Крови Сердца.

Эта формула также может оказаться эффективной при лечении синдрома дефицита внимания и гиперактивности у детей.

Разновидности

- Для лечения депрессии к этой формуле следует добавить Юань Чжи *Корень истода* и Хэ Хуань Пи *Кору альбиции*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Беспокойство, травмирующее Разум

Точки

LU-9 Тайюань, LU-3 Тяньфу, BL-13 Фэйшу, Du-12 Шэньчжу, Ren-6 Цихай, HE-5 Тунли, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй. Все точки укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН
Отвар солодки, пшеницы и юбы

Недостаток Сердца и Селезенки

Клинические проявления

Подавленность, задумчивость, постоянные размышления, учащенное сердцебиение, застенчивость, трудности с засыпанием, бледность, головокружения, снижение аппетита (рис. 16.20).

Язык: Бледный.

Пульс: Слабый или Шероховатый.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Кровь Сердца служит хранилищем Разума, так что ее истощение лишает Разум хранилища, что ведет к депрессии, тревоге и бессоннице.

Этот паттерн характеризуется недостатком Ци и Крови; недостаток Крови воздействует на все три органа, т. е. на Сердце, Селезенку и Печень. Кровь Сердца хранит Разум, и ее недостаток вызывает депрессию, тревогу и бессонницу; Кровь Печени хранит Эфирную Душу, и ее недостаток вызывает бессонницу и сон, нарушаемый сновидениями.

Характеристика пациента

Паттерн недостатка Сердца и Селезенки наиболее распространен среди молодых женщин. Как правило, он бывает вызван грустью и скорбью.

Принцип лечения

Тонизировать Ци Селезенки, питать Кровь Сердца, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Ren-15 Цзювэй, P-6 Нэйгуань, BL-15 Синьшу, HE-7 Шэньмэнь, Du-14 Дачжуй с конусами моксы, Du-20 Байхуэй. Все точки укрепляющим методом.

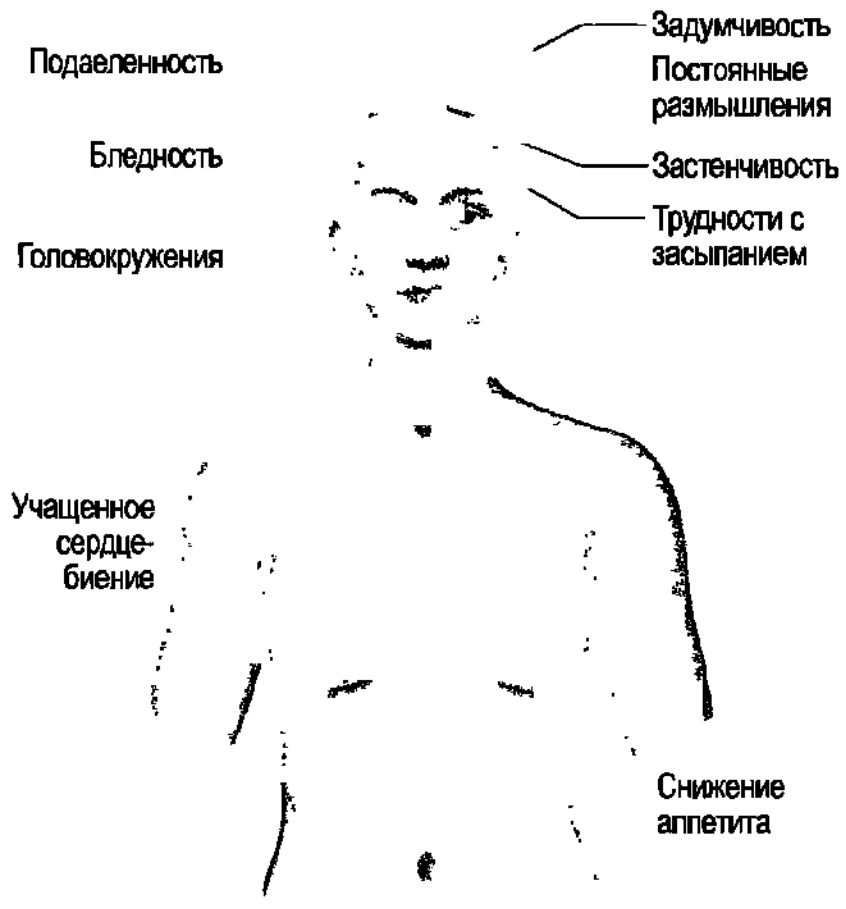


Рисунок 16.20. Недостаток Сердца и Селезенки

Объяснение

- ST-36, SP-6, BL-20 и BL-21 тонизируют Желудок и Селезенку, а также Ци и Кровь в целом.
- Ren-15, P-6, BL-15 и HE-7 питают Кровь Сердца, успокаивают Разум и поднимают настроение.
- Du-14 тонизирует Ян Сердца (при прямом прижигании).
- Du-20 поднимает настроение.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН
Отвар, тонизирующий Селезенку

Объяснение

Это широко применяющаяся формула, тонизирующая Ци Селезенки, питающая Кровь Сердца и успокаивающая Разум. Благодаря своему тонизирующему действию она поднимает настроение и может использоваться, когда пациент подавлен и встревожен. Язык Бледный, а пульс Шероховатый или Тонкий.

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I)
Отвар, питающий Сердце

Объяснение

Эта формула сходна с Гуй Пи Тан, но дополнительно тонизирует Ян (так как содержит Жоу Гуй).

Рецепт

Вариация **БУ СИНЬ ДАНЬ**
Вариация *Пилюль, тонизирующих Сердце*

Объяснение

Изначальная формула тонизирует Ци, питает Кровь и Инь и успокаивает Разум. Она отличается от двух предыдущих тем, что вдобавок питает Инь. Ши Чан

Таблица 16.3. Сравнение Гуй Пи Тан, Ян Синь Тан и Бу Синь Дань

	ГУЙ ПИ ТАН	ЯН СИНЬ ТАН	БУ СИНЬ ДАНЬ
Паттерны	Недостаток Ци и Крови Селезенки, Печени и Сердца	Недостаток Ци, Крови и Ян Селезенки и Сердца	Недостаток Крови и Инь Печени и Сердца
Эмоциональные симптомы	Депрессия, бессонница	Депрессия	Депрессия, тревога, бессонница, беспокойство ума
Язык	Бледный с отметинами от зубов	Бледный	Бледный или нормального цвета без налета
Пульс	Шероховатый или Тонкий	Шероховатый, Тонкий, Глубокий, Замедленный	Тонкий

Пу *Корневище аира Татаринова* и Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* раскрывают отверстия Разума и поднимают настроение. Язык лишен налета (полностью или частично), что указывает на недостаток Инь.

В таблице 16.3 приведено сравнение Гуй Пи Тан, Ян Синь Тан и Бу Синь Дань.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Сердца и Селезенки

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, Ren-15 Цзювэй, P-6 Нэйгуань, BL-15 Синьшу, HE-7 Шэньмэнь, Du-14 Дачжуй с конусами моксы, Du-20 Байхуэй. Все точки укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепты

ГУЙ ПИ ТАН

Отвар, тонизирующий Селезенку

ЯН СИНЬ ТАН (I)

Отвар, питающий Сердце

Вариация **БУ СИНЬ ДАНЬ**

Вариация *Пилюль, тонизирующих Сердце*

Недостаток Ян Сердца

Клинические проявления

Подавленность, ощущение холода и желание свернуться калачиком, нежелание делать что-либо, учащенное сердцебиение, утомляемость, склонность к спутанности сознания (рис. 16.21).

Язык: Бледный

Пульс: Слабый или Узловатый.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Сердце – хранилище Разума, поэтому недостаток Ян Сердца воздействует на Разум, вызывая депрессию. Недостаток Ян ведет, в частности, к потере энергичности и активности, и пациент ничего не хочет делать и считает все дела трудными.

Заметьте, что, так как речь идет о недостатке Ян, а не Крови Сердца, тревога и бессонница отсутствуют, но присутствует пугливость.



Рисунок 16.21. Недостаток Ян Сердца

Характеристика пациента

Паттерн недостатка Ян Сердца наиболее распространен среди людей среднего возраста и старше.

Принцип лечения

Согреть и тонизировать Сердце, успокоить Разум, поднять настроение.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, Du-14 Дачжуй с прижиганием BL-15 Синьшу, Ren-6 Цихай, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй. Все точки укрепляющим методом, следует использовать моксу.

Объяснение

- HE-5, Du-14 и BL-15 тонизируют Ци Сердца и Ян Сердца.
- Ren-6 тонизирует Ци и Ян в целом.
- ST-36 и SP-6 тонизируют Ци Селезенки.
- Du-20 поднимает настроение.

Лечение травами

Рецепт

ЖОУ ФУ БАО ЮАНЬ ТАН
Отвар коричника и аконита, предохраняющий Источник

Объяснение

Эта формула оказывает сильное тонизирующее и согревающее воздействие на Ян Сердца; по сравнению с предыдущей, она сильнее тонизирует и согревает Ян Сердца и слабее успокаивает Разум. Язык очень Бледный, а пульс Слабый, Глубокий и Замедленный.

Рецепт

ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН
Отвар корицы, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы

Объяснение

Эта формула тонизирует Ян Сердца и оказывает на Разум сильное успокаивающее действие.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ян Сердца

Точки

HE-5 Тунли, Du-14 Дачжуй с прижиганием BL-15 Синьшу, Ren-6 Цихай, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй. Все точки укрепляющим методом, следует использовать моксу.

Лечение травами

Рецепты

ЖОУ ФУ БАО ЮАНЬ ТАН
Отвар коричника и аконита, предохраняющий Источник
ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН
Отвар корицы, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы

Недостаток Инь Сердца и Почек, вспышка Пустого Жара

Клинические проявления

Подавленность, тревога по вечерам, ощущение жара, румянец на скулах, головокружение, учащенное сердцебиение, пробуждение в течение ночи, «жар в пяти точках», ночная потливость, беспокойство ума, ночные поллюции со сновидениями, боль в спине (рис. 16.22).

Язык: Красный без налета.

Пульс: Поверхностно-Пустой либо Тонкий, совсем немного Струнный.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Этот паттерн характеризуется недостатком Инь Почек и Сердца и Пустым Жаром Сердца, недостаток Инь Почек приводит к возникновению Пустого Жара, который вспыхивает вверх и воздействует на Сердце.

Такое сочетание паттернов наиболее распространено среди людей среднего возраста и старше. Недостаток Инь вызывает подавленность, а Пустой Жар травмирует Разум и Эфирную Душу, вызывая тревожность и беспокойство.

Важным признаком этой комбинации паттернов служит Красный язык без налета.

!

Следует помнить, что именно отсутствие налета (а не покраснение) свидетельствует о недостатке Инь. Язык без налета указывает на недостаток Инь; Красный язык без налета указывает на недостаток Инь с Пустым Жаром.

Характеристика пациента

Паттерн недостатка Инь Сердца и Почек с Пустым Жаром наиболее распространен среди пациентов среднего возраста и старше. Как правило, он вызван беспокойством, страхом, чувством вины или скорбью.

Принцип лечения

Питать Инь Почек и Сердца, вычистить Пустой Жар, успокоить Разум, поднять настроение.

Акупунктура

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, SP-6 Саньиньцзяо, KI-2 Жаньгу, KI-9 Чжубинь, BL-52 Чжиши, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Du-24 Шэньтин, Du-19 Хоудин, Ren-15 Цзювэй. Укрепляющий метод во всех точках, кроме KI-2, HE-6 и P-7, которые следует укалывать выравнивающим методом.

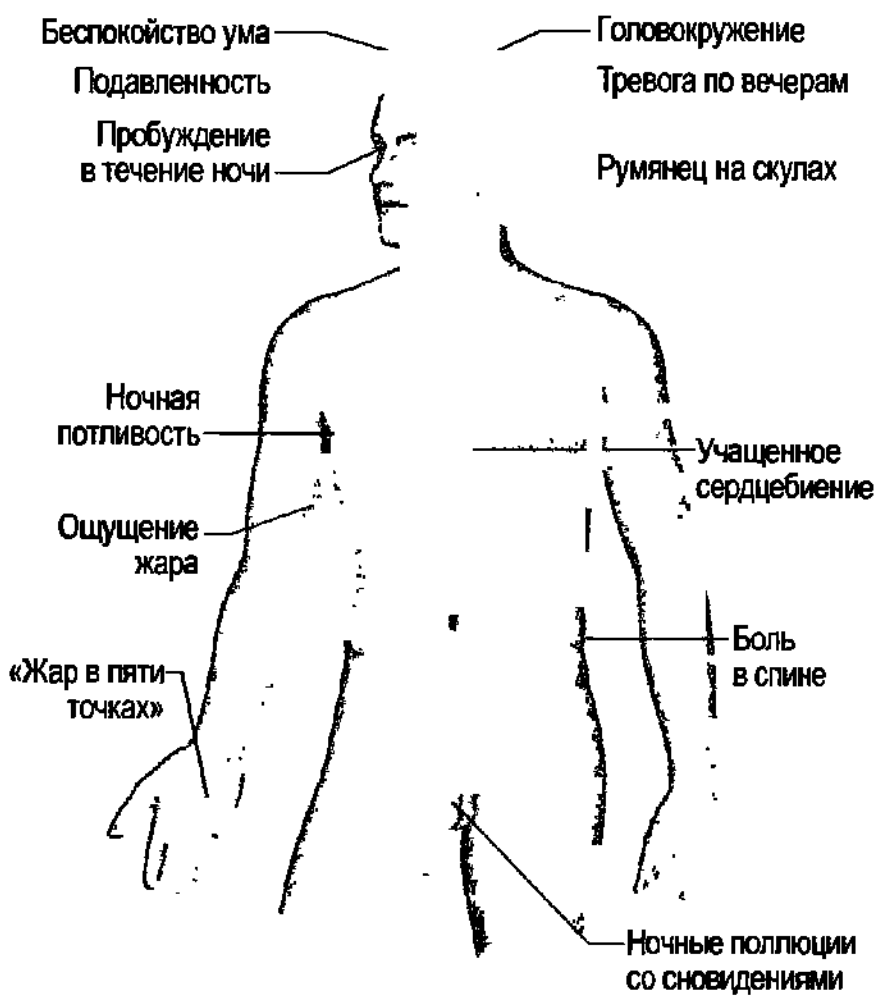


Рисунок 16.22. Недостаток Инь Почек и Сердца, вспышка Пустого Жара

Объяснение

- KI-3, KI-6 и SP-6 питают Инь Почек.
- KI-2 вычищает Пустой Жар.
- KI-9 питает Инь Почек и успокаивает Разум.
- HE-6 и P-7 вычищают Пустой Жар Сердца.
- Du-24, Du-19 и Ren-15 успокаивают Разум.

Лечение травами

Рецепт

ЦЗЫ ШУЙ ЦИН ГАНЬ ИНЬ
Отвар, питающий Воду и очищающий Печень

Объяснение

Эта формула питает Инь Почек и вычищает Жар Печени. Она показана пациентам, страдающим депрессией и раздражительностью.

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ
Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Объяснение

Этот рецепт питает Инь Почек и Сердца, вычищает Пустой Жар Сердца и успокаивает Разум. Язык Красный без налета.

Рецепт

ЦЗЕ ФАНЬ И СИНЬ ТАН
Отвар, успокаивающий беспокойство ума и благоприятно воздействующий на Сердце

Объяснение

Этот рецепт не только питает Инь и успокаивает Разум, но и тонизирует Ци.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Почек и Сердца, вспышка Пустого Жара

Точки

KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, SP-6 Саньиньцзяо, KI-2 Жаньгу, KI-9 Чжубинь, BL-52 Чжиши, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Du-24 Шэньтин, Du-19 Хоудин, Ren-15 Цзюйвэй. Укрепляющий метод на всех точках, кроме KI-2, HE-6 и P-7, которые следует укалывать выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепты

ЦЗЫ ШУЙ ЦИН ГАНЬ ИНЬ
Отвар, питающий Воду и очищающий Печень
ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ
Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце
ЦЗЕ ФАНЬ И СИНЬ ТАН
Отвар, успокаивающий беспокойство ума и благоприятно воздействующий на Сердце

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Для возникающей на фоне недостатка Ян Почек депрессии особенно характерна слабость Силы Воли (*Чжи*) Почек, а потому и отсутствие энергии и инициативности.

Характеристика пациента

Паттерн недостатка Ян Почек наиболее распространен среди пациентов среднего возраста. Он бывает вызван беспокойством, грустью, скорбью или страхом.

Принцип лечения

Тонизировать и греть Почки.

Акупунктура

Точки

KI-7 Фулю, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань с конусами моксы, Du-4 Минмэнь, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй. Все точки укрепляющим методом. Следует использовать прижигание.

Недостаток Ян Почек

Клинические проявления

Подавленность, изнеможение, нежелание делать что-либо и выходить на улицу, усталость, ощущение прохлады с желанием свернуться калачиком, боль в спине, частое мочеиспускание, бледная моча, отсутствие силы воли, инициативности, энергии и решительности (рис. 16.23).

Язык: очень Бледный, влажный.

Пульс: Слабо-Глубоко-Замедленный.

Патология и психоэмоциональный паттерн

Почки – хранилище Силы Воли (*Чжи*). «Сила Воли» как перевод *Чжи* включает силу воли саму по себе, энергию, решительность, твердость, физическую силу и силу ума. Так как Ян – деятельность и движение вовне, в этом паттерне недостатка Ян Почек наблюдается упадок энергии, инициативности и решительности. Человек глубоко подавлен, лишен энтузиазма и неспособен найти силы сделать что-либо.

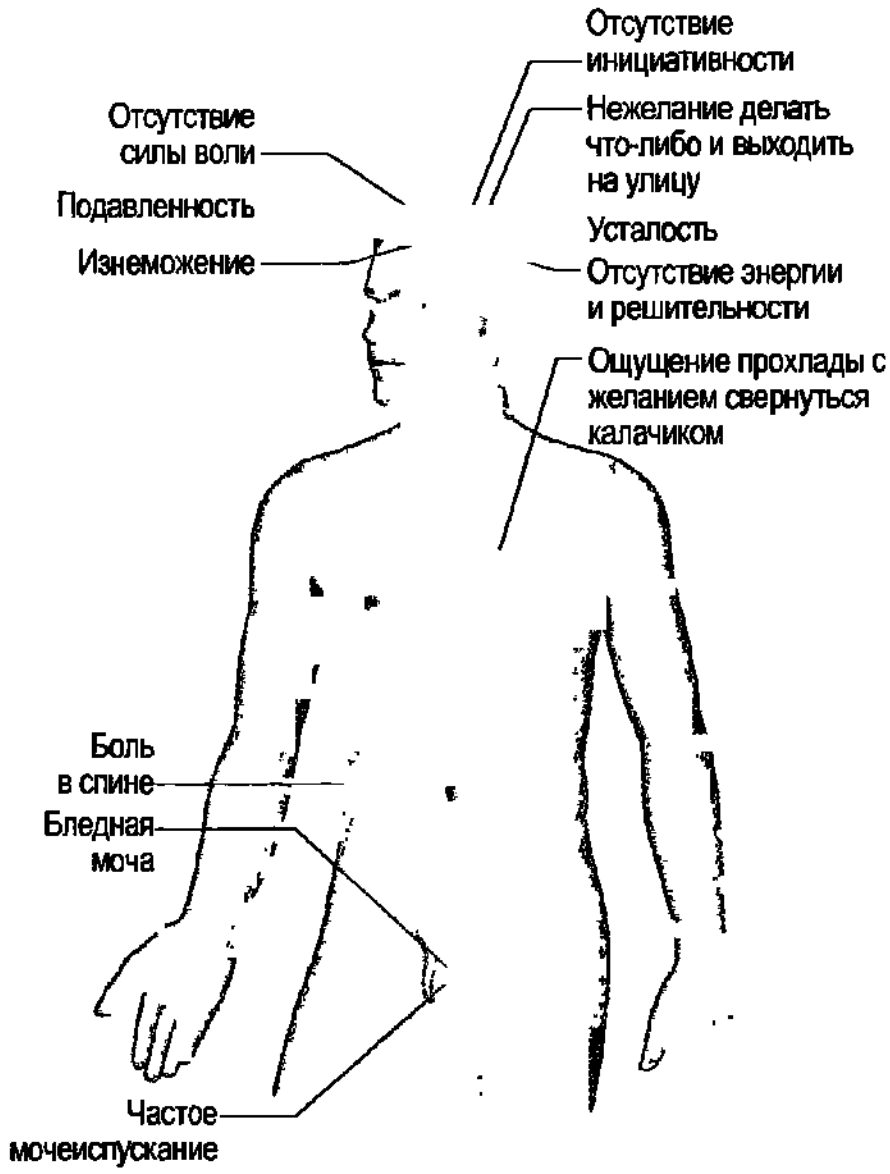


Рисунок 16.23. Недостаток Ян Почек

Объяснение

- KI-7 тонизирует Ян Почек.
- KI-3, Точка Первичной Ци, тонизирует Почки.
- Ren-4 с прижиганием тонизирует Ян Почек и Первичную Ци.
- Du-4 тонизирует Ян Почек и согревает Огонь Врат Жизни.
- BL-23 тонизирует Ян Почек.
- BL-52 и BL-47 в сочетании друг с другом повышают энергию, решительность и силу воли и стимулируют «приход и уход» Эфирной Души.
- Du-20 поднимает настроение.

Лечение травами

Рецепт

Ю ГУЙ ВАНЬ
Пилюли, восстанавливающие Правую [Почку]

Объяснение

Эта формула из Чжан Цзин Юэ (1624) тонизирует Ян Почек. Это моя любимая формула для тонизации Ян Почек, так как ее состав уравновешен наличием трав, тонизирующих Инь Почек (Гоу Ци Цзи *Плода дерезы китайской* и Шань Чжу Юй *Плода кизила*).

Рецепт

ЦЗИНЬ ГУЙ ШЭНЬ ЦИ ВАНЬ
Пилюли Золотого Ларца для Ци Почек

Объяснение

Эта известная формула из Чжан Чжун Цзина (*ок.* 200 н.э.) тонизирует Ян Почек.

Рецепт

НАНЬ ГЭН ТАН
Отвар мужской менопаузы

Объяснение

Эта формула тонизирует Ян Почек, питает Эссенцию Почек и вычищает Пустой Жар. Также ее можно модифицировать для усиления ее тонизирующего действия. Она упоминается в современной книге «Великий трактат секретных формул китайской медицины» как формула, предназначенная специально для лечения депрессии у пожилых мужчин[17].

Разновидности

- Для лечения застоя Ци Печени добавьте Сян Фу *Корневище сыти* и Чай Ху *Корень володушки*.
- Для усиления тонизирующего Ян Почек действия добавьте Лу Цзяо *Оленьи рога*.
- Для усиления тонизирующего Инь Почек эффекта добавьте Гоу Ци Цзи *Плод дерезы китайской*.
- Для лечения бессонницы добавьте Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* и Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ян Почек

Точки

KI-7 Фулю, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань с конусами моксы, Du-4 Минмэнь, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-47 Хуньмэнь, Du-20 Байхуэй. Все точки укрепляющим методом. Следует использовать прижигание.

Лечение травами

Рецепты

Ю ГУЙ ВАНЬ
Пилюли, восстанавливающие Правую [Почку]
ЦЗИНЬ ГУЙ ШЭНЬ ЦИ ВАНЬ
Пилюли Золотого Ларца для Ци Почек
НАНЬ ГЭН ТАН
Отвар мужской менопаузы

ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ ПРИ ДЕПРЕССИИ

Я буду рассматривать различные точки акупунктуры, используемые мной при лечении депрессии, не в соответствии с паттернами, как в случае с травами и формулами. Способ действия акупунктуры существенно отличается от действия траволечения. Например, для лечения вызванной застоем Ци Печени депрессии естественно использовать формулу из группы формул для застоя Ци; для лечения вызванной недостатком Крови Сердца и Селезенки депрессии естественно использовать формулу из групп формул для лечения недостатка Крови.

Несмотря на то что такой метод может быть использован и для акупунктурных точек, и их комбинаций, акупунктура действует не так, как лечение травами. Точки акупунктуры не так тесно связаны с паттернами, как травы. Например, трава из группы двигающих Ци (Сян Фу *Корневище сыти*) не может питать Кровь. А точка акупунктуры, например LIV-3 Тайчун, используемая для того, чтобы двигать Ци Печени, может быть использована и для питания Крови Печени (так как она является точкой Первичной Ци).

Что касается застоя Ци, то я действительно уверен в том, что *все* точки акупунктуры двигают Ци; сама природа Ци такова, что невозможно ввести иглу в канал, *не вызвав* движения Ци (и Крови). Это крайне полезное свойство акупунктуры в сравнении с лечением травами. В случае лечения травами, если мы применяем питающую Кровь формулу, она неизбежно будет содержать «клейкие» по своей природе травы, которые будут неизбежно способствовать некоторому застою Ци; поэтому неплохо добавить к ней одну-две травы, двигающие Ци (вот почему в Гуй Пи Тан *Отвар, тонизирующий Селезенку*, входит Му Сян *Корень соссюреи*). Напротив, если мы питаем Кровь при помощи таких точек акупунктуры, как ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо и LIV-8 Цюйцюань, то опасности возникновения застоя Ци не будет, так как они неизбежно двигают Ци.

Наконец, как сказано в главе 8, я применяю точки акупунктуры, чтобы «питать Разум» в целом; здесь я использую термин «питание Разума» в общем смысле, а не в значении особого метода лечения. Другими словами, Разум можно «питать» вне зависимости от того, идет ли речь о недостатке Крови Сердца (болезнь Пустоты) или о Жаре Сердца (болезнь Полноты). Питать Разум необходимо, так как он выполняет объединяющую, контролирующую и интегрирующую функции относительно других «четырех *шень*», т. е. Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли.

Канал Легких

LU-3 Тяньфу

Действия и показания к применению этой точки тесно связаны с тем, что это точка Небесного Окна. Одной из особенностей этой группы точек является их регулирующее действие по отношению к подъему и опусканию Ци от тела к голове и обратно; они расположены на стратегически важном перекрестке движения Ци между телом и головой. Поэтому они могут как подавлять возмущенную Ци, так и способствовать подъему чистой Ци к голове (рис. 16.24).

На психическом уровне регулирующее воздействие этой точки на движение Ци к голове и обратно обладает психоэмоциональным эффектом. К примеру, бессонница вызывается тем, что Ци слишком обильно поднимается к голове (и не опускается от нее), а сонливость и забывчивость связаны с тем, что Ци не поднимается к голове.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» сказано, что LU-3 может способствовать подъему Ци для лечения забывчивости, грусти и рыданий, вызванных тем, что Ци не поднимается к голове[18]. Забывчивость – важное показание к применению этой точки, так как она вызывается тем, что чистая Ци не поднимается к голове. Согласно «Пояснениям к акупунктурным точкам», эта точка лечит забывчивость посредством стимуляции подъема Ци Легких и Ци Сердца[19].

Наконец, «общение с призраками» – серьезное показание к применению этой точки. Как правило, когда в древних книгах среди показаний к применению точки упоминаются такие симптомы,

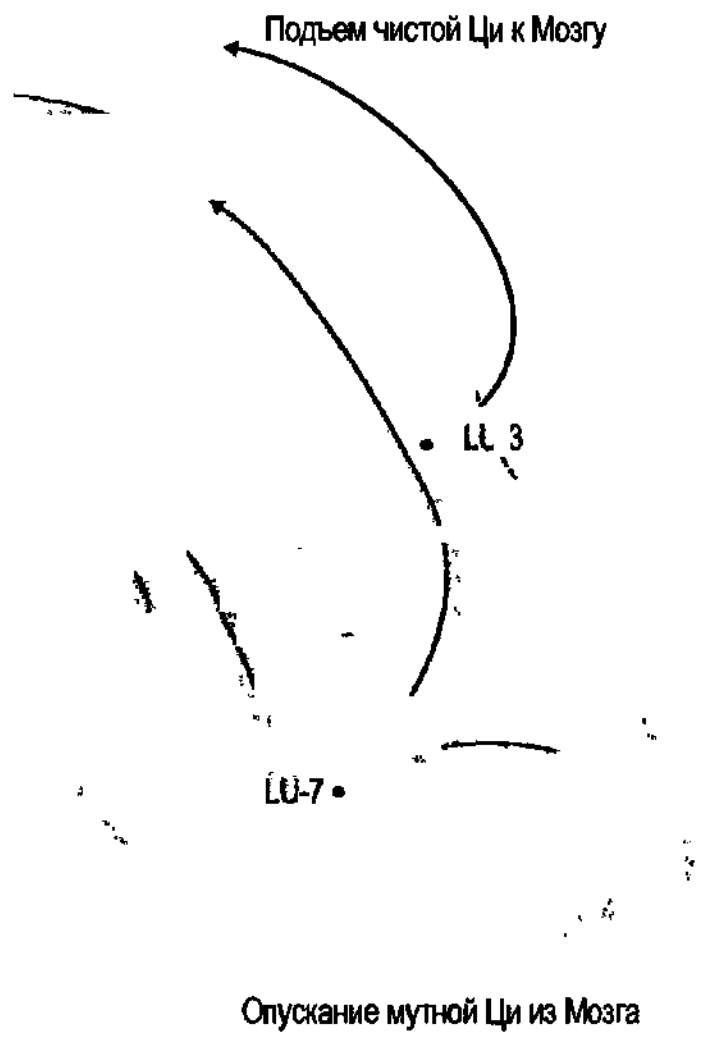


Рисунок 16.24. Действие LU-7 Лецюэ и LU-3 Тяньфу

как общение с призраками или видение их, это говорит о том, что точка показана к применению при относительно серьезных психоэмоциональных проблемах и, в частности, при закупорке Разума. Закупорка Разума теоретически может вести к таким серьезным психоэмоциональным расстройствам, как биполярное расстройство или психоз.

Опять же, эта точка способна раскрывать отверстия Разума, т. е. раскупоривать Разум посредством регуляции движения Ци к голове и от нее; она раскрывает отверстия Разума, способствуя опусканию мутной Ци из головы и подъему чистой Ци к голове.

LU-7 Лецюэ

LU-7 доставляет чистую Ци к голове и способствует опусканию мутной Ци из головы (рис. 16.24). На физическом уровне это означает, что LU-7 помогает при заболеваниях носа и носовых пазух. На психическом уровне она очищает Разум и поднимает настроение. Я использую ее при большинстве видов депрессии вне зависимости от паттерна, но, прежде всего, при застое Ци Легких.

Канал Толстого Кишечника

LI-4 Хэгу

По моему опыту, LI-4 оказывает сильное воздействие на Разум и может применяться для успокоения Разума и подавления тревоги, особенно в сочетании с LIV-3 Тайчун, с Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь. Я использую эту комбинацию при депрессии, сопровождаемой тревогой.

Канал Желудка

ST-36 Цзусаньли

ST-36 обладает сильным тонизирующим действием; на психическом уровне она поднимает настроение у пациентов, страдающих депрессией на фоне недостатка Ци и Крови.

ST-40 Фэнлун

ST-40 давно применяется для лечения психоэмоциональных заболеваний; она особо показана для раскрытия отверстий Разума у людей, склонных к маниакальному поведению.

Эта точка оказывает глубокое «успокаивающее Разум» действие, и я часто использую ее для лечения пациентов, подавленных и тревожных одновременно.

Не следует преувеличивать действие этой точки по преобразованию Флегмы, недооценивая другие ее свойства. Помимо преобразования Флегмы ST-40 может использоваться и для подавления возмущенной Ци Желудка и Легких у крайне тревожных пациентов, тревога которых отражается на работе Желудка и выражается в таких симптомах, как напряжение в эпигастрии, чувство узла в Желудке или, как иногда говорят, ощущение, когда «сосет под ложечкой» (рис. 16.25).

Помимо эпигастрия ST-40 также оказывает воздействие на грудную клетку; она расслабляет и «раскрывает» грудную клетку, как на физическом уровне, когда она закупорена Флегмой, так и на психическом, когда Ци застаивается в грудной клетке из-за психоэмоциональных проблем.

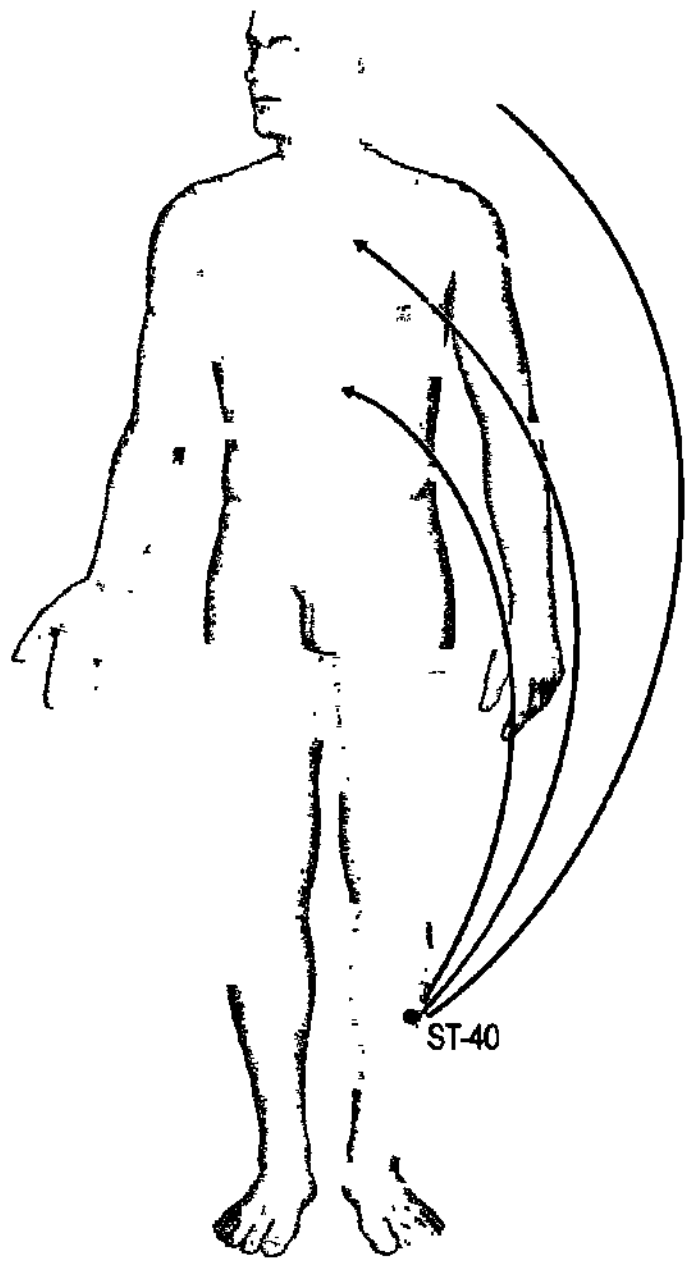


Рисунок 16.25. Действие ST-40 Фэнлун

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

ST-40 Фэнлун

Не следует преувеличивать действие ST-40 по преобразованию Флегмы. У этой точки есть много других эффектов:

- она успокаивает Разум;
- она раскрывает отверстия Разума;
- она лечит Полные состояния Желудка;
- она подчиняет возмущенную Ци Желудка;
- она лечит эпигастрий;
- она раскрывает грудную клетку и способствует опусканию Ци Легких, когда грудная клетка закупорена Флегмой;
- она расслабляет и «раскрывает» грудную клетку, когда Ци застаивается в ней из-за эмоциональных проблем.

Канал Селезенки

SP-6 Саньиньцзяо

С точки зрения эмоций она помогает обеспечивать гладкое течение Ци Печени и успокаивать Разум и устраняет раздражительность. Поэтому ее можно применять при депрессии, возникающей на фоне застоя Ци Печени.

С психоэмоциональной точки зрения SP-6 имеет множество функций. Она успокаивает Разум, а потому часто применяется при бессоннице, особенно от недостатка Крови или Инь. В частности, она применяется при недостатке Крови Селезенки и Сердца, когда Селезенка не вырабатывает достаточного количества Крови, Сердце не обеспечивается достаточным количеством Крови и Разум лишается хранилища и «скитается» по ночам, что ведет к бессоннице.

В таком случае следует использовать именно SP-6, так как она одновременно и тонизирует Селезенку, и питает Кровь, и успокаивает Разум. Если проводить параллели, то ее действие можно сравнить с действием Гуй Пи Тан *Отвара, тонизирующего Селезенку.*

Канал Сердца

HE-5 Тунли

HE-5 – основная точка, используемая мною для тонизации Ци Сердца и Крови Сердца, и потому именно ее я применяю при депрессии, возникшей на фоне недостатка Ци и Крови. Среди показаний к ее применению грусть, беспокойство ума, гнев, депрессия, испуг, ажитация, учащенное сердцебиение и слабая Ци Сердца.

Использование HE-5 при депрессии также связано с тем, что она относится к числу точек Соединительного Канала (*Ло-точек*). Будучи Ло-точкой, она двигает Ци и устраняет закупорку канала; на психическом уровне это означает, что она может поднимать настроение и стимулировать «приход и уход» Эфирной Души.

HE-7 Шэньмэнь

Я использую HE-7 как для поднятия настроения при депрессии, так и для успокоения Разума при тревоге. Среди показаний к ее применению бессонница, маниакально-депрессивный психоз, неуместный смех, крики на людей, грусть, страх, беспокойство ума, ажитация и учащенное сердцебиение.

HE-7, главным образом, питает Кровь Сердца, и именно ее следует применять при недостатке Крови Сердца, когда Разум лишается своего хранилища, что приводит к тревоге, бессоннице, ухудшению памяти, учащенному сердцебиению и Бледному языку. Опять же, ее действие сходно с действием Гуй Пи Тан *Отвара, тонизирующего Селезенку.* Более того, сочетание SP-6 и HE-7 сильно напоминает действие Гуй Пи Тан.

Я часто использую HE-7 для питания Разума в вышеприведенном общем смысле, вне зависимости от паттернов (например, недостаток Крови Сердца, Жар Сердца).

Канал Мочевого Пузыря

BL-15 Синьшу

Среди показаний к применению этой точки тревога, плаксивость, испуг, бессонница, обилие сновидений, маниакально-депрессивный психоз, позднее развитие речи, плохая память, снижение концентрации и помрачение рассудка.

Я использую BL-15 для тонизации Ци Сердца и Крови Сердца при депрессии, возникшей на фоне недостатка Ци и Крови.

BL-42 Поху

Среди показаний к применению этой точки грусть, скорбь, чувство стеснения в груди, депрессия, суицидальные мысли и «три летающих трупа».

На физиологическом уровне BL-42 связана с Телесной Душой (*По*), являющейся психодуховным аспектом Легких. Она укрепляет и укореняет Телесную Душу в Легких. Она облегчает дыхание, когда Телесная Душа зажата беспокойством, грустью или скорбью.

Поэтому она используется при связанных с Легкими психоэмоциональных проблемах, в частности, при грусти, скорби и беспокойстве. Она оказывает сильное смягчающее действие на настроение и питает Ци, когда та рассеяна в результате длительной депрессии, грусти или скорби.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» сообщается об интересном показании к применению этой точки – «три летающих трупа»[20]. Связь с трупами и смертью следует понимать в том смысле, что эта точка показана при мыслях о самоубийстве.

Из-за связи Телесной Души со смертью связанные с Телесной Душой точки (такие как BL-13 Фэйшу и BL-42 Поху) показаны при мыслях о самоубийстве.

BL-44 Шэньтан

Среди показаний к применению этой точки депрессия, бессонница, тревога, беспокойство ума, грусть, скорбь и беспокойство.

В основном BL-44 применяется при лечении эмоциональных и психологических проблем, связанных с Сердцем. Для лечения тревожности, бессонницы и депрессии лучше всего подходит ее сочетание с BL-15 Синьшу. BL-44 укрепляет и успокаивает Разум, делает его ясным и сильным.

BL-47 Хуньмэнь

Среди показаний к применению этой точки страх, депрессия, обильные сновидения, отсутствие направленности в жизни, «одержимость трупом»[21].

BL-47 применяется при таких связанных с Печенью затяжных эмоциональных проблемах, как депрессия, фрустрация и чувство обиды. Эта точка успокаивает движение и укореняет в Печени Эфирную Душу. Она укрепляет планирование, чувство направленности в жизни, мечтания и проекты Эфирной Души. Будучи «дверью», эта точка регулирует «приход и уход» Эфирной Души и Разума, т.е. отношения с другими людьми и с миром в целом. Она обладает направленным вовне движением, которое можно противопоставить направленному внутрь движению BL-42 Поху.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» (1654) подтверждается, что эта точка – «окно», «врата» или «дверь», и Эфирная Душа «входит и выходит» через нее. Это подтверждает динамичность природы этой точки и ее эффективность в стимуляции движения Эфирной Души и Разума; при этом она может действовать и наоборот, т.е. успокаивать чрезмерное движение Эфирной Души.

По моему опыту, при использовании в сочетании с BL-18 Ганьшу она оказывает глубокое влияние на Эфирную Душу. Она может помочь человеку обрести ощущение направленности и осмысленности жизни. Также она способствует облегчению психической подавленности, связанной с этими проблемами.

BL-52 Чжиши

Среди показаний к применению этой точки депрессия, отсутствие мотивированности в жизни, энергии или силы воли.

Эта точка укрепляет силу воли и решительность – психоэмоциональные явления, относящиеся к Почкам. Она крайне полезна при лечении некоторых типов депрессии, при которых человек немотивирован и ему не хватает энергии, силы воли и психической силы для того, чтобы сделать усилие и вырваться из депрессии. Укалывание точки укрепляющим методом, особенно в сочетании с BL-23, стимулирует силу воли и поднимает настроение.

BL-52 укрепляет силу воли, энергию, решительность, способность уверенно следовать к намеченной цели, дух инициативы и твердость. При недостатке Почек я часто использую эту точку в сочетании с точками, оказывающими воздействие на Духовные Аспекты органов Инь, т.е. с BL-42 Поху, BL-44 Шэньтан, BL-47 Хуньмэнь и BL-49 Ишэ, в качестве твердой психоэмоциональной опоры для других аспектов психики.

В частности, при депрессии я использую следующие комбинации:

- BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши и BL-47 Хуньмэнь для укрепления силы воли и энергии и для восстановления ощущения направленности в жизни. Это сочетание великолепно помогает бороться с психическим истощением, отсутствием энергии, потерей целей и смятением, типичными при хронической депрессии.

Проанализировав названия вышеприведенных точек, мы получим следующий паттерн:

- BL-42 Поху (*ху* значит «окно») = «Окно По»
- BL-44 Шэньтан (*тан* значит «зал») = «Зал Шэнь»
- BL-47 Хуньмэнь (*мэнь* значит «дверь») = «Дверь Хунь»
- BL-49 Ишэ (*шэ* значит «жилище») = «Жилище И»
- BL-52 Чжиши (*ши* значит «комната») = «Комната Чжи» (см. рис. 13.9).

Модель обнаруживается здесь потому, что названия точек связаны с домом – образом души в сновидениях, где Разум (*Шэнь*), Сила Воли (*Чжи*), и Интеллект (*И*) соотносятся с «залом», «комнатой» и «жилищем» соответственно, а Эфирная Душа (*Хунь*) и Телесная Душа (*По*) – с «дверью» и «окном» соответственно.

Образы двери и окна хорошо подходят природе Эфирной Души и Телесной Души, обеспечивающих движение психики: первая обеспечивает «приход и уход Разума», а вторая – «вход и выход Эссенции». Поэтому BL-47 Хуньмэнь особо показана при депрессии.

Канал Почек

KI-3 Тайси

KI-3 – точка Первичной (*Юань*) Ци канала Почек, и она лучше всего подходит для тонизации Почек. Я применяю ее для укрепления силы воли, энергии и инициативности при вызванной недостатком Почек депрессии.

KI-9 Чжубинь

Среди показаний к применению этой точки тревога, бессонница и маниакальное поведение. KI-9 прекрасно подходит для тонизации Разума и лечения учащенного сердцебиения и особо показана при патерне «Сердце и Почки не гармонизированы».

Это открывающая точка Связывающего Сосуда Инь (*Инь Вэй Май*), и ее психоэмоциональное действие во многом связано именно с этим. Связывающий Сосуд Инь питает Кровь Сердца и успокаивает Разум.

Канал Перикарда

P-6 Нэйгуань

P-6 – крайне важная для лечения депрессии точка. В современном Китае она всегда применяется при лечении психической подавленности.

P-6 помогает при депрессии разными способами, основанными на различных ее связях. Прежде всего, она воздействует на Разум, а потому и на Сердце. Сердце относится, скорее, к Инь, оно управляет Кровью, которая служит хранилищем Разума. Перикард более Ян, он контролирует движение Ци на психоэмоциональном уровне. Также это оказываемое на Ци воздействие обусловлено ее связью с Печенью в канале Конечного Инь (*Цзюэ Инь*).

В частности, P-6 лечит вызванную застоем Ци Печени депрессию двумя способами. Во-первых, она двигает Ци благодаря своей связи с каналом Печени через Конечный Инь (*Цзюэ Инь*). Будучи связанной с Печенью и обладая способностью двигать Ци, эта точка оказывается важной для стимуляции движения Эфирной Души. Во-вторых, она лечит Разум (*Шэнь*) благодаря своей тесной связи с Сердцем. Наконец, P-6 обладает синергическим эффектом. Добавление P-6 к любому рецепту повышает терапевтический эффект. P-6 обладает этим эффектом как на физическом, так и на психоэмоциональном уровнях, т.е. она может усиливать эффект комбинации точек при лечении психоэмоциональных проблем.

Среди показаний к применению этой точки бессонница, маниакальное поведение, плохая память, испут, грусть и депрессия.

Канал Тройного Обогревателя

TB-3 Чжунчжу

По моему опыту, TB-3 двигает Ци и устраняет застой. Благодаря своей связи с Тройным Обогревателем (посредством Малого Ян) и связи последнего с Печенью, TB-3 косвенно воздействует на Печень, поэтому я использую ее для устранения застоя Ци Печени, проявляющегося болью в подреберье, депрессией и резкой сменой настроения.

На психологическом уровне она двигает Ци и облегчает депрессию, вызванную застоем Ци Печени, в особенности в сочетании с Du-20 Байхуэй. Она чрезвычайно эффективна для поднятия Разума, когда человек подавлен.

Канал Желчного Пузыря

GB-13 Бэньшэнь

GB-13 – крайне важная для лечения психических и эмоциональных проблем точка. В китайской

психиатрии она используется в сочетании с HE-5 Тунли и GB-38 Янфу для лечения шизофрении и расщепления личности[22]. Также она показана к применению в случаях, когда человека преследует неотвязное и необоснованное чувство ревности и подозрительности.

Однако GB–13 может применяться не только при тревоге, но и при подавленности. Ее глубокое психическое и эмоциональное воздействие также связано с ее способностью собирать Эссенцию к голове. Эссенция Почек – корень Пред-Небесной Ци и основа нашей психической и эмоциональной жизни. Сильная Эссенция – принципиально необходимое условие ясности Разума (*Шэнь*) и уравновешенности эмоциональной жизни. Именно таково значение названия этой точки – «Корень Разума», т. е. эта точка собирает Эссенцию, служащую корнем Разума (*Шэнь*). Эссенция Почек – источник Мозгового Вещества, наполняющего Мозг (называемый Морем Мозгового Вещества); в точке GB-13 Эссенция и Мозговое Вещество «собираются».

В «Большом словаре акупунктуры» говорится, что эта точка *«заставляет Разум* [*Шэнь*] *вернуться к корню»*[23]. Корень Разума – это Эссенция, следовательно, эта точка собирает Эссенцию в Мозг и воздействует на Разум. Так как она соединяет Разум и Эссенцию, она лечит как Сердце, так и Почки, а потому и Разум (*Шэнь*), и Силу Воли (*Чжи*); по этой причине, эта точка играет важную роль при лечении депрессии.

В сочетании с другими точками, питающими Эссенцию (такими, как Ren-4 Гуаньюань), GB-13 стягивает Эссенцию к голове, что успокаивает Разум, очищает Мозг и усиливает ясность сознания, память и силу воли. Связанность GB–13 с Эссенцией подтверждается в тексте «Проблемы китайской акупунктуры», где среди показаний к применению этой точки названы *«чрезмерные менструальные кровотечения, импотенция и сперматорея»*[24].

Канал Печени

LIV-3 Тайчун

LIV-3 – основная точка для лечения депрессии, вызванной застоем Ци Печени. Она двигает Ци, стимулирует «приход и уход» Эфирной Души при депрессии и успокаивает Разум.

Она оказывает особенно сильное успокаивающее действие в сочетании с LI-4 Хэгу.

Управляющий сосуд

Du-4 Минмэнь

Du-4 тонизирует Огонь Врат Жизни (*Мин Мэнь*) и Ян Почек. Так как это море Силы Воли (*Чжи*), эта точка оказывает сильное тонизирующее действие на силу воли, энергию и решительность страдающих депрессией пациентов. Однако следует помнить, что эту точку можно использовать только при наличии недостатка Ян Почек.

Du-11 Шэньдао

Среди показаний к применению этой точки грусть, тревога, плохая память, учащенное сердцебиение, дезориентация и застенчивость.

Du-11 расположена на одном уровне с BL-15 Синьшу, Шу-точкой спины Сердца, и ее действие распространяется, главным образом, на Сердце. Она питает Сердце и успокаивает Разум, а потому лечит депрессию, грусть и тревогу.

Du-12 Шэньчжу

Среди показаний к применению этой точки ажитация, сумасшедшее блуждание, бессвязный бред, галлюцинации с призраками, ярость с желанием убивать людей.

Эта точка показана при маниакальном поведении и нездоровых мыслях о смерти, при состояниях чрезмерного «прихода и ухода» Эфирной Души. Она успокаивает движение Эфирной Души. Ее следует применять в сочетании с BL-13 Фэйшу и BL-42 Поху.

Обратите внимание: *шэнь* в названии этой точки означает «тело», а не «Разум» (как в названии предыдущей точки Du-11 Шэньдао).

Du-14 Дачжуй

Эта точка укрепляет Сердце, тонизирует Ян, укрепляет Силу Воли (*Чжи*) и тонизирует Ян Сердца и Почек. Она чрезвычайно эффективна при депрессии, недостатке силы воли и энергии, когда Эфирная Душа недостаточно «приходит и уходит».

Du-16 Фэнфу

Среди показаний к применению этой точки маниакальное поведение, непрерывное говорение, сумасшедшее блуждание, желание совершить самоубийство, грусть и страх.

Я использую эту точку при депрессии и тревоге с нездоровыми мыслями о смерти.

Du-19 Хоудин

Среди показаний к применению этой точки сумасшедшее блуждание и бессонница. Эта точка успокаивает Разум и питает Сердце и эффективна при грусти и подавленности. Она хорошо сочетается с Ren-15 Цзювэй.

Du-20 Байхуэй

Я использую Du-20 для поднятия Ци при многих типах депрессии, вызванных как Пустыми, так и Полными паттернами; на психическом уровне поднятие Ци ведет к подъему настроения.

Поднимающее воздействие этой точки на Ян имеет и психические следствия: она способствует подъему чистого Ян к Мозгу и Разуму. По моему опыту, Du-20 очень эффективно облегчает подавленность и очищает Разум.

Единственная ситуация, в которой применение Du-20 может иметь противопоказания, – вспышка Жара (Пустого или Полного) вверх.

Du-24 Шэньтин

Важное свойство этой точки, делающее ее особенно полезной при лечении психоэмоциональных заболеваний, заключается в том, что она способна как успокаивать, так и стимулировать Разум; поэтому она используется не только при тревоге и бессоннице, но и при подавленности и грусти. В психиатрической практике она также применяется при шизофрении и расщеплении личности[25].

Название этой точки говорит о сильном воздействии, которое она оказывает на Разум и Дух. Внутренний двор традиционно считался очень важной частью дома, так как именно его первым видели посетители; это вход. Так что эта точка считается «входом» в Разум и Дух, и тот факт, что она – внутренний двор, подчеркивает ее важность.

Среди показаний к ее применению маниакальная депрессия, депрессия, тревога, плохая память и бессонница.

Ответственный Сосуд

Ren-4 Гуаньюань

Я часто использую Ren-4 для тонизации Почек и Силы Воли у страдающих депрессией пациентов. При недостатке Почек я склонен использовать скорее Ren-4, чем Du-4, так как первая оказывает более сбалансированное действие. По сути, она может тонизировать Ян Почек при прямом прижигании, но при укалывании она также питает Кровь и тонизирует Первичную (*Юань*) Ци.

Питая Кровь и Инь, Ren-4 успокаивает Разум (*Шэнь*) и успокаивает движение Эфирной Души (*Хунь*). Она способна укреплять Нижний Обогреватель у чрезвычайно тревожных пациентов, особенно если их тревога вызвана недостатком Инь. Эта точка тонизирует Ци Нижнего Обогревателя, тем самым укореняя Ци внизу и усмиряя происходящее при сильной тревоге движение возмущенной Ци к голове. В этом смысле эта точка оказывает сильное успокаивающее действие.

Ren-4 способна укоренять Эфирную Душу, а потому может использоваться для лечения смутного чувства страха по ночам, которое считается вызванным блужданием Эфирной Души.

Ren-15 Цзювэй

Я часто использую Ren-15 для питания Сердца, успокоения Разума и поднятия настроения. Я предпочитаю использовать ее, а не Ren-14 Цзюйцюэ. Эта точка питает все органы Инь и успокаивает Разум, в особенности при Недостатке Инь и/или Крови. Успокавает при сильной тревоге, беспокойстве, эмоциональных срывах, страхах и навязчивых идеях. Несмотря на то что показания к ее применению говорят о том, что она может использоваться для раскрытия отверстий Разума при серьезных психических расстройствах, вызванных состояниями Полноты, лично я использую эту точку при психоэмоциональных нарушениях на фоне Недостатка Крови или Инь.

Среди показаний к применению этой точки маниакально-депрессивный психоз, учащенное сердцебиение, тревога и бессонница.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Точки акупунктуры при депрессии

LU-3 Тяньфу

Регулирует движение Ци к голове и от нее (забывчивость, грусть и слезливость, связанные с тем, что Ци не поднимается к голове, «разговоры с призраками»), раскрывает отверстия Разума.

LU-7 Лецюэ

Доставляет чистую Ци к голове и способствует опусканию мутной Ци из головы

LI-4 Хэгу

Успокаивает Разум и тревогу.

ST-36 Цзусаньли

Поднимает настроение у пациентов, подавленных на фоне недостатка Ци и Крови.

ST-40 Фэнлун

Раскрывает отверстия Разума, успокаивает Разум, преобразует Флегму, восстанавливает опускание Ци, «раскрывает» грудную клетку.

SP-6 Саньиньцзяо

Обеспечивая плавное течение Ци Печени, успокаивает Разум и борется с раздражительностью, питает Кровь и Инь, тем самым помогая при бессоннице.

HE-5 Тунли

Тонизирует Ци Сердца и Кровь Сердца и облегчает депрессию, стимулирует движение Эфирной Души.

HE-7 Шэньмэнь

Питает Кровь Сердца и успокаивает Разум.

BL-15 Синьшу

Тонизирует Ци Сердца и Кровь Сердца при депрессии, возникшей на фоне недостатка Ци и Крови.

BL-42 Поху

Укрепляет и укореняет Телесную Душу в Легких. Облегчает дыхание, когда Телесная Душа сжата беспокойством, грустью или скорбью.

BL-44 Шэньтан

Применяется при эмоциональных и психологических проблемах, связанных с Сердцем. Особенно хорошо действует в сочетании с BL-15 Синьшу при тревоге, бессоннице и депрессии. BL-44 укрепляет и успокаивает Разум, делает его сильным и ясным.

BL-47 Хуньмэнь

BL-47 используется при таких связанных с Печенью эмоциональных проблемах, как продолжительные депрессия, фрустрация и чувство обиды. Эта точка успокаивает движение и укореняет в Печени Эфирную Душу. Она укрепляет планирование, чувство направленности в жизни, мечтания и проекты Эфирной Души. Будучи «дверью», эта точка регулирует «приход и уход» Эфирной Души и Разума.

BL-52 Чжиши

Укрепляет силу воли и решительность при депрессии.

KI-3 Тайси

Тонизирует Почки, укрепляя силу воли, энергию и инициативность.

KI-9 Чжубинь

Тонизирует Инь Почек, успокаивает Разум и помогает при учащенном сердцебиении.

P-6 Нэйгуань

Двигает Ци Печени, стимулирует движение Эфирной Души.

TB-3 Чжунчжу

Двигает Ци и устраняет застой

GB-13 Бэньшэнь

Применяется при связанных с расстройством Печени психических и эмоциональных проблемах. Успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души, собирает Эссенцию к Мозгу, соединяет Сердце и Почки.

LIV-3 Тайчун

Двигает Ци Печени, стимулирует «приход и уход» Эфирной Души при депрессии и успокаивает Разум.

Du-4 Минмэнь

Тонизирует Огонь Врат Жизни (*Мин Мэнь*) и укрепляет силу воли при депрессии.

Du-11 Шэньдао

Питает Сердце и успокаивает Разум, тем самым лечa депрессию, грусть и тревогу.

Du-12 Шэньчжу

Помогает при маниакальном поведении и нездоровых мыслях о смерти, состояниях чрезмерного «прихода и ухода» Эфирной Души. Успокаивает движение Телесной Души.

Du-14 Дачжуй

Укрепляет Сердце, тонизирует Ян, укрепляет Силу Воли (*Чжи*), тонизирует Ян Сердца и Почек. Очень эффективна при депрессии, нехватке силы воли и энергии с недостаточным «приходом и уходом» Эфирной Души.

Du-16 Фэнфу

При депрессии и тревоге с нездоровыми мыслями о смерти.

Du-19 Хоудин

Успокаивает Разум и питает Сердце, полезна при грусти и депрессии.

Du-20 Байхуэй

Тонизирует и поднимает Ци и Ян, облегчает депрессию, очищает Разум.

Du-24 Шэньтин

Успокаивает и проясняет Разум; поэтому применяется не только при тревоге и бессоннице, но и при депрессии и грусти.

Ren-4 Гуаньюань

Тонизирует Почки и Силу Воли у пациентов, страдающих депрессией; успокаивает Разум (*Шэнь*) и усмиряет движение Эфирной Души (*Хунь*), питая Кровь и Инь.

Ren-15 Цзювэй

Питает Сердце, успокаивает Разум и поднимает настроение.

ТРАВЫ ПРИ ДЕПРЕССИИ

СЯН ЮАНЬ *Плод цитрона*

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Печени, Селезенки, Легких.
Вкус: острый, чуть горький, кислый; энергия: теплая.

Сян Юань двигает Ци, устраняет застой, облегчает депрессию, преобразует Флегму и оказывает положительное воздействие на диафрагму.

Это очень важная для лечения вызванной застоем Ци Печени психической подавленности трава, так как она устраняет застой и облегчает депрессию. Она особенно полезна, поскольку также преобразует Флегму, которая часто сопутствует застою Ци. Хорошо сочетается с Фо Шоу *Плодом цитрона пальчатого.*

Фо Шоу *Плод цитрона пальчатого*

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Печени, Легких, Желудка, Селезенки.
Вкус: острый, горький; энергия: теплая.

Фо Шоу – очень важная точка для лечения депрессии от застоя Ци Печени. Я часто добавляю в рецепт одну или две травы, питающие Ци, даже если состояние не связано с застоем Ци Печени. Я делаю это, потому что двигающее Ци действие этих трав стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, который всегда недостаточен при депрессии.

Фо Шоу двигает Ци, гармонизирует Желудок и Селезенку и преобразует Флегму. Как и у Сян Юань, это действие полезно, так как Флегма часто сопутствует застою Ци (поскольку застойная Ци не способна правильно двигаться по проходам Тройного Обогревателя, что приводит к формированию Флегмы).

Наконец, из двигающих Ци трав Фо Шоу особенно эффективна для облегчения депрессии, и я часто добавляю ее к формулам, чтобы стимулировать «приход и уход» Эфирной Души.

ЦИН ПИ *Зеленая кожура мандарина*

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Желчного Пузыря, Печени, Желудка.
Вкус: острый, горький; энергия: теплая.

Цин Пи обладает сильным двигающим Ци действием и прежде всего проникает в Тройной Обогреватель. По этой причине она попадает в грудную клетку и голову, что делает ее особенно подходящей для лечения депрессии. Цин Пи оказывает более сильное воздействие, чем другие двигающие Ци травы, и это еще одна причина частого использования ее в формулах для лечения психической подавленности, поскольку она мощно стимулирует «приход и уход» Эфирной Души.

МЭЙ ГУЙ ХУА *Цветок шиповника морщинистого*

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Печени, Селезенки.

Вкус: сладкая, чуть горькая; энергия: теплая.

Мэй Гуй Хуа часто используется при психической подавленности, возникшей на фоне застоя Ци Печени. Лично я часто использую эту траву при депрессии от застоя Ци. По сравнению с другими двигающими Ци травами, особенно с Цин Пи (упомянутой выше), у нее более мягкое двигающее Ци действие благодаря ее скорее сладкому, чем острому вкусу.

Другая ее особенность, делающая ее подходящей для лечения психической подавленности, в том, что это цветок; в качестве такового она легка и воздействует на верхнюю часть тела и на голову. Несмотря на то что она не острая, она обладает сильным ароматом, и это еще одна черта, делающая ее хорошо подходящей для лечения психической подавленности.

ХЭ ХУАНЬ ХУА *Цветок альбиции*

Категория: успокаивающие Разум.
Проникает в каналы: Печени, Желудка.
Вкус: сладкий; энергия: нейтральная.

Несмотря на то что Хэ Хуань Хуа помещена в категорию трав, успокаивающих Разум, она также двигает Ци и устраняет застой. Два эти эффекта делают ее крайне полезной для лечения депрессии, сопровождаемой тревогой и бессонницей.

Как и касательно Мэй Гуй Хуа, характерной особенностью Хэ Хуань Хуа является то, что это цветок; в качестве такового она легка и воздействует на верхнюю часть тела и на голову. Несмотря на то что она не острая, она обладает сильным ароматом, и это еще одна черта, делающая ее хорошо подходящей для лечения психической подавленности.

ХЭ ХУАНЬ ПИ *Кора альбиции*

Категория: успокаивающие Разум.
Проникает в каналы: Сердца, Печени.
Вкус: сладкий; энергия: нейтральная.

Хэ Хуань Пи – важная для лечения психической подавленности трава. Она сочетает действие движения Ци и устранения застоя с действием успокоения Разума (то есть она проникает в Печень и в Сердце).

У нее долгая история применения при психической подавленности, и среди ее показаний депрессия, плохое настроение, бессонница и раздражительность. В «Сокровищнице слов о медицинских предметах» говорится: *«Хэ Хуань Пи позволяет Пяти Духам [Шэнь, Хунь, По, И и Чжи] раскрыться и выйти наружу, устраняя издержки пяти эмоций»*[26].

ЮАНЬ ЧЖИ *Корень истода*

Категория: успокаивающие Разум.
Проникает в каналы: Сердца, Легких.
Вкус: горький, острый; энергия: чуть теплая.

Юань Чжи успокаивает Разум, раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму. «Успокоение Разума» применительно к категории трав, успокаивающих Разум, не следует понимать буквально. Категория «успокаивающих Разум» трав включает и острые на вкус травы, «стимулирующие» Разум и раскрывающие отверстия Разума.

В категорию «успокаивающих Разум» входят две подкатегории трав: первая подкатегория – это «тяжелые» травы, которые укореняют, «опускают» и успокаивают Разум (многие из них – минералы), а вторая подкатегория – травы, «питающие Сердце и успокаивающие Разум».

Внутри второй подкатегории выделяются две группы трав: сладкие и кислые, успокаивающие Разум (такие как Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* и Бай Цзы Жэнь *Семя биоты*), и острые травы, раскрывающие отверстия Разума, такие как Юань Чжи *Корень истода*, или двигающие Ци, такие как Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* (рис. 16.26).

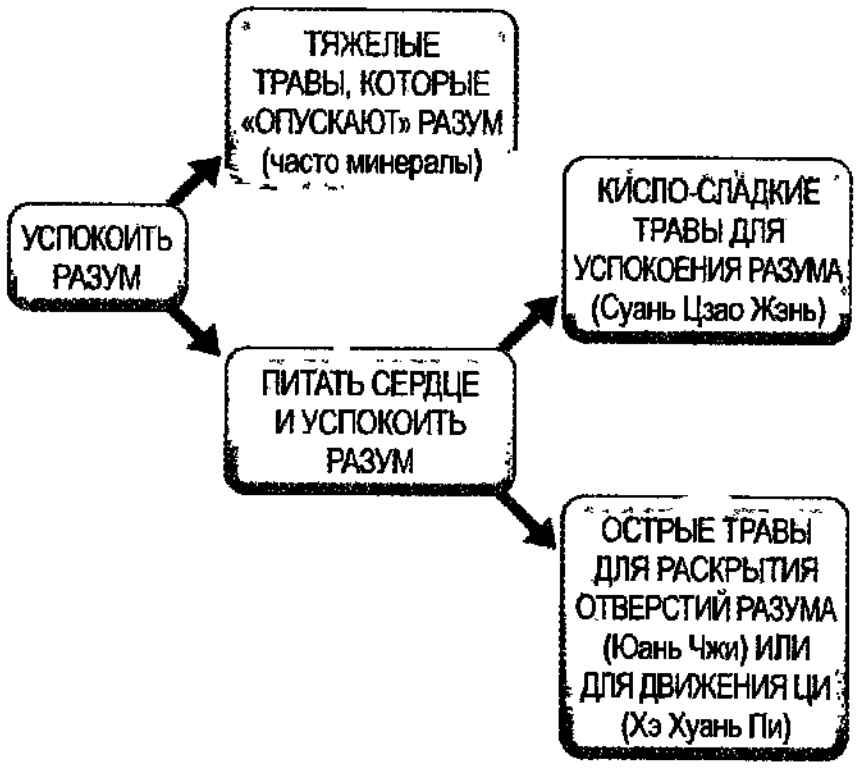


Рисунок 16.26. Категории «успокаивающих Разум» трав

Юань Чжи относится к последней группе и является чрезвычайно важной травой для раскрытия отверстий Разума и стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души благодаря своему острому вкусу. Это крайне важная для лечения депрессии трава.

Юань Чжи часто применяется в сочетании с Суань Цзао Жэнь, так как эти травы очень хорошо дополняют друг друга: благодаря тому, что одна из них острая, а другая кислая, они регулируют «приход и уход» Эфирной Души (так как острый вкус стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, а кислый ограничивает его).

ЮЙ ЦЗИНЬ *Корень куркумы*

Категория: укрепляющие Кровь.
Проникает в каналы: Сердца, Легких, Печени.
Вкус: острый, горький; энергия: холодная.

Юй Цзинь двигает Ци, укрепляет Кровь, раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму. Она оказывает воздействие на Разум и на Эфирную Душу несколькими способами. Двигая Ци и укрепляя Кровь, она стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, когда он ограничен застоем Ци и/или Крови. Охлаждая Кровь, она успокаивает Разум, когда на него воздействует Жар. Преобразуя Флегму и раскрывая отверстия Разума, она очищает Разум, когда он омрачен Флегмой, а также стимулирует «приход и уход» Эфирной Души, когда он ограничен Флегмой.

При депрессии я часто применяю эту траву в сочетании с Юань Чжи *Корнем истода*.

ШИ ЧАН ПУ *Корневище аира Татаринова*

Категория: раскрывающие отверстия.
Проникает в каналы: Сердца, Желудка.
Вкус: острый, горький, ароматный; энергия: теплая.

Ши Чан Пу раскрывает отверстия Внутренних Органов и отверстия Разума; она преобразует Флегму и успокаивает Разум. Я часто использую эту траву в сочетании с Юань Чжи *Корнем истода* для раскрытия отверстий Разума и стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души, когда он ограничен Флегмой. Ши Чан Пу проникает в Сердце и обладает острым, горьким и ароматным вкусом; эти качества делают ее такой ценной для раскрытия отверстий Разума и движения Ци, когда человек подавлен.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Травы при депрессии

СЯН ЮАНЬ Плод цитрона

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Печени, Селезенки, Легких.
Вкус: острый, чуть горький, кислый; энергия: теплая.

Сян Юань двигает Ци, устраняет застой, облегчает депрессию, преобразует Флегму и оказывает положительное воздействие на Диафрагму.

ФО ШОУ Плод цитрона пальчатого

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Печени, Легких, Желудка, Селезенки.
Вкус: острый, горький; энергия: теплая.

Фо Шоу – очень важная трава для лечения депрессии от застоя Ци Печени.

ЦИН ПИ Зеленая кожура мандарина

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Желчного Пузыря, Печени, Желудка.
Вкус: острый, горький; энергия: теплая.

Цин Пи обладает сильным двигающим Ци действием и прежде всего проникает в Тройной Обогреватель. Поэтому она проникает в грудную клетку и голову, что делает ее особенно подходящей для лечения депрессии.

МЭЙ ГУЙ ХУА Цветок шиповника морщинистого

Категория: двигающие Ци.
Проникает в каналы: Печени, Селезенки.
Вкус: сладкий, чуть горький; энергия: теплая.

Мэй Гуй Хуа часто используется при психической подавленности, возникшей на фоне застоя Ци Печени.

ХЭ ХУАНЬ ХУА Цветок альбиции

Категория: успокаивающие Разум.
Проникает в каналы: Печени, Желудка.
Вкус: сладкий; энергия: нейтральная.

Успокаивает Разум, двигает Ци и устраняет застой.

ХЭ ХУАНЬ ПИ Кора альбиции

Категория: успокаивающие Разум.
Проникает в каналы: Сердца, Печени.
Вкус: сладкий; энергия: нейтральная.

Хэ Хуань Пи – важная для лечения психической подавленности трава. Она сочетает действие движения Ци и устранения застоя с действием успокоения Разума (то есть она проникает в Печень и в Сердце).

ЮАНЬ ЧЖИ Корень истода

Категория: успокаивающие Разум.
Проникает в каналы: Сердца. Легких.
Вкус: горький, острый; энергия: чуть теплая.

Юань Чжи успокаивает Разум, раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму.

ЮЙ ЦЗИНЬ Корень куркумы

Категория: укрепляющие Кровь.
Проникает в каналы: Сердца, Легких, Печени.
Вкус: острый, горький; энергия: холодная.

Юй Цзинь двигает Ци, укрепляет Кровь, раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму.

ШИ ЧАН ПУ Корневище аира Татаринова

Категория: раскрывающие отверстия
Проникает в каналы: Сердца, Желудка.
Вкус: острый, горький, ароматный; энергия: теплая.

Ши Чан Пу раскрывает отверстия Внутренних Органов и отверстия Разума; она преобразует Флегму и успокаивает Разум

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи 中医杂志, вып. 32, №5, 1991, с. 36.

Лю Гуан Чжи и др. «Клинические наблюдения за лечением депрессии у лиц старшего возраста с применением электроакупунктуры»

Тридцать пациентов старшего возраста лечились с применением акупунктуры. Возраст пациентов варьировался от 50 до 74 лет, среди них были 16 мужчин и 14 женщин (средний возраст – 54,7 года). Средняя продолжительность заболевания равнялась 5,5 годам. Сеансы проводились один раз в день шесть дней в неделю, в общей сложности 30 сеансов.

У пяти пациентов не было выявлено никакого терапевтического эффекта. Тринадцать пациентов полностью излечились, а у остальных наблюдались улучшения различной степени.

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, вып. 24, №12, 1983, с. 55.

Цзян Кэ Мин. «Краткий обзор травяных рецептов от депрессии (*Юй Чжэн*)»

Д-р Цзян подчеркивает двойственную природу *Юй Чжэн* как «психической подавленности» и «застоя». По сути, следуя приведенному в начале этой главы утверждению Чжан Цзин Юэ, д-р Цзян говорит, что «*застой может вызвать депрессию, и наоборот, депрессия может привести к застою*».

Как и большинство китайских врачей, д-р Цзян пишет, что в большинстве случаев психическая подавленность начинается с застоя Ци Печени, и приводит свои любимые рецепты:

- Сяо Яо Сань *Порошок свободного и легкого перемещения*;
- Чай Ху Шу Гань Тан *Отвар володушки, успокаивающий Печень*;
- Сюань Фу Дай Чжэ Тан *Отвар девясила и гематита*;
- Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии*;
- Су Хэ Сян Вань *Пилюли стиракса*;
- Юэ Цзю Вань *Пилюли гардении и лигустикума.*

Что касается патологии, д-р Цзян утверждает, что патология начинается с застоя Ци Печени, который затем может привести к застою Крови Печени. Печень может вторгнуться в Желудок и вызвать возмущение Ци Желудка вверх. Дисфункция Желудка может привести к появлению Сырости или Флегмы.

На поздних стадиях Селезенка становится недостаточной, может возникнуть застой Крови, что оказывает воздействие на менструации у женщин.

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, вып. 24, №4, 1983, с. 58.

Тань Цзя Мин. «Краткий обзор лечения депрессии»

Д-р Тянь считает, что депрессия начинается с застоя Ци, который может привести к застою Крови,

скоплению Флегмы, задержке пищи, застою Жара и, на поздних стадиях, к недостатку Сердца и Селезенки и недостатку Инь Печени и Почек.

Поэтому д-р Тянь описывает депрессию следующим образом:

- Застой Ци;
- Кровь (застой);
- Сырость;
- Флегма;
- Жар;
- Задержка пищи.

Что касается этиологии депрессии, д-р Тянь считает, что наиболее важны три эмоции: задумчивость, беспокойство и гнев. Статья д-ра Тянь интересна, так как, в отличие от большинства других китайских докторов, он не ставит гнев на первое место в ряду эмоциональных причин депрессии, а считает более важными причинами задумчивость и беспокойство. Исходя из моего опыта работы с западными пациентами, я вполне согласен с ним и добавил бы к этому списку грусть, скорбь и чувство вины.

Что касается патологии, д-р Тянь говорит, что она начинается с застоя Ци Печени; застойная Ци может перейти в Жар, а продолжительный застой Ци может вызвать застой Крови. Затем либо Ци Печени вторгается в Селезенку, либо на Селезенку напрямую воздействуют задумчивость и беспокойство, что ведет к возникновению недостатка Ци Селезенки.

Из-за недостатка Ци Селезенки может возникнуть Сырость или Флегма и задержка пищи. Сырость и Флегма травмируют Ци Сердца и Кровь Сердца, которое в таком случае не может правильно хранить Разум; это ведет к бессоннице и тревоге.

Поэтому в случае хронической депрессии наблюдается недостаток Селезенки и Сердца; при наличии Жара это может травмировать Инь и привести к недостатку Инь.

Д-р Тянь предлагает следующие травяные рецепты для Полных и Пустых состояний:

ПОЛНЫЕ

Застой Ци

- Чай Ху Шу Гань Тан *Отвар володушки, успокаивающий Печень*
- Юэ Цзю Вань *Пилюли гардении и лигустикума*

Жар

- Дань Чжи Сяо Яо Сань *Порошок свободного и легкого перемещения с пионом и гарденией*

Флегма

- Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии*
- Тань Юй Тан *Отвар от застоя Флегмы*

Сырость

- Ши Юй Тан *Отвар от застоя Сырости*

Кровь (застой)

- Сюэ Юй Тан *Отвар от застоя Крови*

Еда (аккумуляция)

- Ши Юй Тан *Отвар от застоя пищи*

ПУСТЫЕ

Беспокойство, травмирующее Разум

- Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и ююбы*

Недостаток Сердца и Селезенки

- Гуй Пи Тан *Отвар, тонизирующий Селезенку*

Недостаток Инь с Пустым Жаром

- Цзы Шуй Цин Гань Инь *Отвар, питающий Воду и очищающий Печень*

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, вып. 41, №11, 2000, с. 654.

Чжан Пэн. «Опыт Чжан Тайкан в лечении депрессии»

Д-р Чжан говорит, что на ранних стадиях депрессия характеризуется застоем Ци и Флегмой и что она, как правило, протекает на фоне Полных состояний; на поздних стадиях она характеризуется недостатком Крови и Инь и обычно протекает на фоне состояний Пустоты.

Доктор Чжан выделяет два основных типа патологии: первый характеризуется застоем Ци Печени, дисгармонией Печени и Селезенки, Флегмой и «обструкцией Мозга»; второй – недостатком Ци и Крови, недостатком Мозгового Вещества и недостатком Мозга.

Застой Ци Печени, дисгармония Печени и Селезенки, Флегма и закупорка Мозга

Задумчивость, грусть, подавленное настроение, распирание в подреберье, Струнный пульс.

Д-р Чжан применял рецепт Кай Юй Юэ Шэнь Тан *Отвар, раскрывающий Застой и ободряющий Разум.*

Недостаток Ци и Крови, недостаток Мозгового Вещества, недостаток Мозга

Подавленность, грусть, снижение умственных способностей, плохая память, снижение способности

учиться и работать. Это состояние более распространено среди пожилых людей.

Д-р Чжан различает два типа этого состояния: для первого характерен недостаток Сердца и Селезенки – он использует Ян Синь Цзянь Пи *Отвар, питающий Сердце и укрепляющий Селезенку*; второе характеризуется недостатком Печени и Почек – он использует Бу Суй Жун Нао Тан *Отвар, тонизирующий Мозговое Вещество и питающий Мозг.*

Работа д-ра Чжан интересна, поскольку он сводит патологию депрессии к двум основным категориям: одной Пустой и одной Полной. Первую он связывает с тем, что он называет «закупоркой Мозга», а вторую – с «недостатком Мозга».

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, вып. 30, №2, 1989, с. 10–12.

Сюй Цзинфань. «Академические рассуждения о диагностике и лечении депрессии»

Д-р Сюй Цзинфань согласен с обоими представлениями о синдроме *Юй*, названными в начале этой главы. Д-р Сюй говорит, что *Юй* в широком смысле означает «застой» и что в это понятие входит множество разных состояний; в узком же смысле *Юй* значит «психическая подавленность».

Говоря о патологии Депрессии, д-р Сюй, как и многие другие китайские врачи, пишет, что вначале болезнь воздействует на Печень и действует на уровне Ци, т.е. вызывает застой Ци Печени. Он говорит, что застой Ци Печени также воздействует на Желчный Пузырь, вызывая связанные с этим органом физические симптомы, а также застенчивость и безынициативность, связанные с нарушениями работы Желчного Пузыря.

Д-р Сюй сообщает, что Е Тяньши говорит: «*Продолжительный застой ведет к застою Сердца и Селезенки*». Это утверждение интересно, особенно касательно эмоциональных проблем, поскольку в нем подтверждается, что застой Ци оказывает воздействие на Сердце (а также и на другие органы, в числе которых Селезенка). Также на Селезенку напрямую оказывает воздействие застой Ци Печени.

Исходя из этого, д-р Сюй говорит, что при Депрессии застой Ци воздействует на Печень и на Сердце и что застой Ци в Сердце воздействует на Разум (*Шэнь*), поскольку последний лишается своего обычного «хранилища». Это новая интересная теория, согласно которой Разум лишается своего «хранилища» не только при недостатке Крови Сердца, но и при застое Ци Сердца.

Застой Ци ведет к возникновению двух патологических последствий: во-первых, застойная Ци может вызвать Жар; во-вторых, застой Ци в проходах Тройного Обогревателя нарушает трансформацию, транспортировку и вывод Жидкостей Тела, которые поэтому аккумулируются в Флегму.

Е Тяньши говорит, что, когда формируется патологический Жар, «*Малый Огонь превращается в Избыточный Огонь*». «Малый Огонь» (*Шао Хуо*) – другое название физиологического Жара Огня-Министра, а «Избыточный Огонь» (*Чжуан Хуо*) – патологический Жар, формирующийся под воздействием эмоционального стресса.

Е Тяньши говорит, что у пожилых людей Депрессия часто протекает на фоне недостатка Инь, в то время как у молодых она протекает на фоне застоя Ци и Жара.

Происходящая от застоя Ци патология Депрессии осложняется несколькими патологическими последствиями застоя Ци. Во-первых, как было сказано раньше, может сформироваться Флегма; во-вторых, застой Ци может вызвать застой Крови, взаимодействующий с Флегмой, в результате чего оба они обостряются.

Итак, патология Депрессии на поздних стадиях описывается тремя понятиями: Ци, Флегма и Застой (Крови). В случае хронического заболевания три эти фактора, как правило, вызывают недостаток. Это может быть недостаток Ци, Ян, Крови или Инь.

Так как и застой Ци, и Флегма, и застой Крови могут закупоривать отверстия, Е Тяньши особо выделяет в лечении очищение отверстий (в том числе и отверстий Разума). Также он подчеркивает важность методов лечения, которые двигают, вычищают закупорку и осушают.

Для обозначения методов лечения Депрессии Е Тяньши использовал следующие ключевые термины:

- *Да* 达 = «расширять», «расслаблять»
- *Сюань* 宣 = «рассеивать», «осушать»
- *Чан* 畅 = «освобождать»
- *Тун* 通 = «устранять закупорку».

В частности, при застое Ци следует двигать, освобождать и расслаблять; при застое Крови следует устранять закупорку из каналов Коллатералей (*Ло*) Крови; при Жаре (происходящем от застоя Ци) сле-

дует охлаждать при помощи горьких и холодных трав и устранять закупорку при помощи двигающих Ци трав.

Когда вышеназванные факторы сопровождаются недостатком, следует сочетать тонизацию с движением и устранением закупорки.

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, вып. 42, №9, 2001, с. 566.

Ли Баолин. «Развитие исследований траволечения в области депрессии»

Рассматриваемые д-ром Ли патология и метод лечения немного отличаются от рассматриваемых другими китайскими врачами. Д-р Ли говорит о пяти основных патологических состояниях при Депрессии:

1. Застой Ци, ведущий к возникновению Жара: характеризуется подавленностью и раздражительностью. Д-р Ли предлагает использовать Сяо Чай Ху Тан *Малый отвар володушки* или Сяо Яо Сань *Порошок свободного и легкого перемещения*.
2. Сердце не хранит Разум: характеризуется подавленностью, бессонницей, чрезмерными сновидениями и беспокойством Разума. Д-р Ли предлагает использовать Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и ююбы*.
3. Недостаток Желчного Пузыря: характеризуется подавленностью, застенчивостью, безынициативностью, трудностью принятия решений, пробуждением рано по утрам. Д-р Ли предлагает использовать И Лу Кан Цзяо Нан *Капсулы, облегчающие депрессию и беспокойство*.
4. Недостаток Сердца и Инь: характеризуется подавленностью, помрачением рассудка, нежеланием говорить. Д-р Ли предлагает использовать Бай Хэ Ди Хуан Тан *Отвар лилии и ремании*.
5. Недостаток Желудка и Селезенки: характеризуется подавленностью, утомляемостью, желанием лечь, нежеланием выходить из дома и проблемами пищеварения. Д-р Ли предлагает использовать вариацию Эр Чэнь Тан *Отвар двух старых трав*.

Д-р Ли предлагает различные формулы, приводя их в соответствие с тем, какой орган затронут: Печень, Сердце, Сердце и Легкие, Селезенка:

Печень

- Сяо Чай Ху Тан *Малый отвар володушки*
- Сяо Яо Сань *Порошок свободного и легкого перемещения*
- Тань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и ююбы*
- И Лу Кан Цзяо Нан *Капсулы, облегчающие депрессию и беспокойство*
- Пин Синь Ван Ю Тан *Отвар, успокаивающий Сердце и заставляющий забыть беспокойство*

Сердце

- Бао Нао Нин Цзяо Нан *Капсулы, сохраняющие спокойствие Мозга*
- Хуан Лянь Вэнь Дань Тан *Отвар коптиса, согревающий Желчный пузырь*
- Бай Хэ Ди Хуан Тан *Отвар лилии и ремании*

Селезенка

- Эр Чэнь Тан *Отвар двух старых трав*

Также для лечения депрессии д-р Ли предлагает следующие точки акупунктуры: HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, LIV-3 Тайчун, ST-40 Фэнлун, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, P-5 Цзяньши, BL-15 Синьшу и BL-18 Ганьшу.

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, вып. 46, №1, 2005, с. 47.

Чэн Цзеци и др. «Исследование критериев распространенных паттернов депрессии»

В этой статье подтверждается высокое – на мой взгляд, преувеличенное – значение, придаваемое китайскими врачами застою Ци Печени как главному паттерну при Депрессии.

Авторы провели многоцентровое исследование и классификацию основных паттернов, диагностируемых при депрессии. На основе 1731 случая было диагностировано пять основных паттернов:

- *Застой Ци Печени*: 588 (34%)
- *Застой Ци Печени с недостатком Селезенки*: 487 (28%)
- *Застой Ци Печени с Флегмой*: 264 (15%)
- *Недостаток Сердца и Селезенки*: 254 (15%)
- *Недостаток Инь Печени и Почек*: 138 (8%).

Итак, из 1731 случая застой Ци Печени и его разновидности составляют 77%.

В этой статье сообщается об интересных соответствиях между наиболее распространенными симптомами и паттернами (табл. 16.4).

Таблица 16.4. Соответствия между симптомами и паттернами при депрессии

СИМПТОМ	ЗАСТОЙ ЦИ ПЕЧЕНИ (%)	ЗАСТОЙ ЦИ ПЕЧЕНИ И НЕДОСТАТОК ЦИ СЕЛЕЗЕНКИ (%)	ЗАСТОЙ ЦИ ПЕЧЕНИ С ФЛЕГМОЙ (%)	НЕДОСТАТОК СЕРДЦА И СЕЛЕЗЕНКИ (%)	НЕДОСТАТОК ИНЬ ПЕЧЕНИ И ПОЧЕК (%)
Подавленное настроение	99,7	99,6	99,6	99,6	96,4
Грусть и пессимистичное настроение	89,1	88,5	91,7	88,6	92,0
Аффективное расстройство	95,6	97,1	96,6	98,8	91,3
Утомляемость	90,6	95,7	97,7	94,6	98,6
Тревога	92,3	88,9	87,5	92,5	93,5
Беспокойство ума	90,6	83,9	84,5	85,8	91,3
Беспокойство	81,5	91,8	84,8	85,8	86,2
Уныние	81,6	86,5	92,8	90,2	88,4
Апатичность	81,3	94,0	89,8	91,7	88,4
Бессонница	84,3	93,2	89,0	96,9	94,2
Чрезмерные сновидения	81,0	85,2	86,0	88,6	97,1

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Акупунктура

Клинические наблюдения над лечением депрессии при помощи электроакупунктуры в сочетании с пароксетином

Чжун Гуо Чжон Си И Цзе Хе Цза Чжи
中国中西医结合杂志 [Китайский журнал интегративной медицины]. 2007, сентябрь, вып. 13, изд. 3, с. 228–230.

Чжан Г. Чж., Ши Ц. И., Лю С.,Гун С. Х., Лю Чж. Ц., Лю Чж. С.

Задача

Исследовать клиническую эффективность и побочные действия пароксетина в сочетании с электроакупунктурой (ЭА) при лечении депрессии.

Метод

Сорок два пациента, страдающих депрессией, были произвольно распределены на экспериментальную и контрольную группы. Двадцать два пациента экспериментальной группы получали лечение ЭА с пароксетином, а 20 пациентов, составлявших контрольную группу, получали лечение только пароксетином. Обе группы прошли лечебный курс в шесть недель. Терапевтический эффект и побочные действия оценивались по шкале Гамильтона для оценки депрессии (HAMD) и по шкале вызванных лечением симптомов (TESS) соответственно.

Результаты

Результаты HAMD, определявшиеся по истечении первой, второй, четвертой и шестой недель курса лечения, у экспериментальной группы были значительно выше, чем у контрольной группы ($< 0,05$). В конце шестинедельного курса лечения показатели улучшения в экспериментальной группе были

значительно выше, чем в контрольной (72,7% против 40%). Значительных отличий в результатах TESS между группами обнаружено не было.

Вывод

Сочетание ЭА с пароксетином клинически более эффективно, чем пароксетин без ЭА, оказывает более мягкие побочные действия, а результат лечения заметен раньше.

Воздействие электроакупунктуры и флуоксетина на концентрацию г-белка, связывающего гуанозинтрифосфат, в оболочках тромбоцитов у пациентов, страдающих большим депрессивным расстройством

Журнал аффективных расстройств. 2007, март, вып. 98, изд. 3, с. 253–257.
Сун И., Чжоу Д., Фань Чж., Ло Х., Хальбряйх У.

Предпосылки и цели

Электроакупунктура (ЭА) применялась для лечения большого депрессивного расстройства (БДР). Однако ее эффективность так и не доказана, а механизм воздействия все еще непонятен. Поэтому целью данного исследования было изучить терапевтическое воздействие ЭА на г-белок, связывающий гаунозинтрифосфат, в оболочках тромбоцитов, в сравнении с воздействием флуоксетина.

Метод

Было проведено рандомизированное контролируемое исследование (РКИ) 90 пациентов, страдающих БДР. Они были разделены на три группы, одна из которых получала лечение флуоксетином, другая – ЭА, а третья – «фальшивой» ЭА. Для определения уровня г-белка альфа в оболочке тромбоцитов были использованы антитела до и после шестинедельного лечения. В качестве контрольной группы были использованы 30 здоровых людей соответствующих половозрастных категорий.

Результаты

Все три способа лечения показали одинаковую терапевтическую эффективность при лечении умеренной депрессии. У пациентов, страдающих депрессией, уровень Gαi и Gαq был значительно выше, чем у контрольной группы, и в результате лечения не снизился, несмотря на то что депрессия была заметно облегчена.

Ограничения

Продолжительность лечения была ограничена всего шестью неделями.

Вывод

ЭА может применяться в качестве альтернативного метода лечения умеренной депрессии; было показано, что ненормальное содержание г-белка в оболочках тромбоцитов может быть фактором риска БДР.

Клиническое исследование терапевтического эффекта акупунктуры в лечении депрессии после инсульта

Исследования акупунктуры. 2007, февраль, вып. 32, изд. 1, с. 58–61.
Хэ Чж., Шэнь П. Ф.

Цели

Исследовать эффект Синнао Кайцяо Чжэньфа (Акупунктурной техники восстановления сознания) при лечении депрессии после инсульта.

Метод

256 пациентов были распределены в группу акупунктуры (*всего* 180: 138 мужчин, 42 женщины) и препаратную группу (*всего* 76: 57 мужчин, 19 женщин) в соответствии с последовательностью их посещения больницы. Укалывание проводилось на точках P-6 Нэйгуань, Du-26 Жэньчжун, Du-20 Байхуэй, Иньтан и SP-6 Саньиньцзяо на затронутой стороне. Всякий раз иглы оставлялись на 20 минут. Пациентам из препаратной группы прописали амитриптилин (поначалу 50 мг в день, затем 200 мг в день). Лечение акупунктурой проводилось дважды в день, и спустя месяц была проведена оценка терапевтического эффекта. Для оценки депрессивного состояния пациентов а начале исследования и спустя месяц была использована шкала для самооценки депрессии и шкала Гамильтона для оценки депрессии (HAMD).

Результаты

В результате лечения из 180 и 76 случаев в акупунктурной и в препаратной группах 31 (17,2%) и 13 (17,1%) пациентов выздоровели, 73 (40,6%) и 18 (23,7%) отметили значительное улучшение состояния, 27 (15,0%) и 12 (15,8%) отметили улучшение, 49 (27,2%) и 33 (43,4%) не отметили никаких улучшений, что в итоге дает 72,8% и 56,6% эффективности соответственно. Процент значительной эффективности из общей эффективности в акупунктурной группе оказался сильно выше, чем в препаратной (< 0,05). После лечения общие показатели SDS и HAMD и индекс тяжести заболевания сильно снизились у обеих групп. Терапевтический эффект снижения показателей SDS, HAMD и индекс тяжести заболевания (< 0,05) у акупунктурной группы был значительно выше, чем у препаратной группы. К тому же показатели снижения подавленности, пессимистического настроения и раздражительности у акупунктурной группы были больше, чем у препаратной (< 0,05). Показатели снижения бессонницы у групп различались несущественно (> 0,05).

Вывод

Акупунктурная техника восстановления сознания может значительно улучшить состояние пациентов, страдающих депрессией, а терапевтический эффект акупунктуры заметно лучше препаратного при применении больными после инсульта.

Системный обзор рандомизированных контролируемых исследований акупунктуры при лечении депрессии

Журнал аффективных расстройств. 2007, январь, вып. 97, изд. 1–3, с. 13–22.
Лео Р. Дж., Лиго Дж. С. мл.

Предпосылки

Акупунктура приобрела популярность как дополнительный и как альтернативный метод лечения. В этом обзоре проанализированы рандомизированные контролируемые исследования (РКИ) эффектов акупунктуры при лечении депрессии.

Методы

РКИ лечения депрессии при помощи акупунктуры были подобраны при помощи MEDLINE, «Непрофессиональной и дополнительной медицины» (Allied and Complementary Medicine) и Центрального Кокрановского реестра контролируемых испытаний. Методология РКИ оценивалась по шкале Джадада, элементы плана исследования (рандомизация, слепой метод, определение коэффициента отсева) были подсчитаны для систематизированных сравнений между исследованиями.

Результаты

Пять из девяти рассмотренных РКИ оказались низкого качества по шкале Джадада. Полученная разница в показаниях акупунктурной и контрольной групп в РКИ в какой-то степени служит доказательством эффективности акупунктуры при депрессии. Общая картина говорит о том, что методы акупунктуры показали себя столь же эффективными, как и антидепрессанты, используемые для лечения депрессии в ограниченном числе доступных исследований. Однако акупунктура-плацебо часто оказывалась не менее эффективной, чем настоящая акупунктура.

Ограничения

Использованные РКИ были ограничены малыми масштабами, неясными критериями отбора, проблемами рандомизации и обеспечения слепого исследования, малой продолжительностью и отсутствием продолжительного наблюдения.

Вывод

Несмотря на то что разница результатов в современной литературе говорит о том, что акупунктура действенна при лечении депрессии, эти свидетельства не окончательно убедительны. Тем не менее предпринимаются попытки стандартизировать дополнительные методы лечения депрессии, и дальнейшие систематические исследования обязательно последуют.

Тяошэньшуган-акупунктура и обычная акупунктура при лечении депрессии и тревоги

Китайский журнал клинической реабилитации. 2005, вып. 9, изд. 28, с. 11–13.
Хоу Ц., Янь Л., Фу Л., Ду И-Х.

Цели

Изучить результаты воздействия тяошэньшугань-акупунктуры на подавленное и тревожное состояние пациентов с депрессией.

Метод

Семьдесят два пациента с депрессией, проходившие лечение в Отделении акупунктуры и амбулаторно в Первом госпитале при Университете ТКМ в Тяньцзине, отбирались между мартом 2001 и сентябрем 2002 года с согласия пациента и лечащего врача. В порядке госпитализации они были распределены в две группы: экспериментальную акупунктурную группу (40 случаев), которую укалывали тяошэньшугань-акупунктурой, и контрольную акупунктурную группу (32 случая). Пациенты из группы тяошэньшугань-акупунктуры лечились укалыванием: P-6 Нэйгуань, Du-26 Жэньчжун, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй, LIV-3 Тайчун и Иньтан. Все – укрепляющим методом, кроме Du-26, которая подвергалась воздействию, пока не начинали слезиться глаза. В контрольной группе укалывались LIV-14 Цимэнь, GB-34 Янлинцюань, HE-7 Шэньмэнь и P-5 Цзяньши. В зависимости от симптомов и признаков, применялся укрепляющий, послабляющий или укрепляюще-послабляющий метод. Перед исследованием и спустя месяц пациенты заполнили шкалу для самооценки депрессии и шкалу для самооценки тревоги Цунга.

Результаты

Все 72 пациента прошли исследование до конца. Результаты шкалы самооценки депрессии и шкалы самооценки тревоги после лечения в обеих группах стали ниже, чем перед лечением, но экспериментальная группа показала более значительный прогресс ($< 0,05$).

Вывод

Акупунктура способна облегчить подавленное и тревожное состояния у пациентов, страдающих депрессией, при этом применение Тяошэньшугань-акупунктуры более эффективно, чем применение обычной акупунктуры.

Акупунктура: перспективный метод лечения депрессии во время беременности

Журнал аффективных расстройств. 2004, ноябрь, вып. 83, изд. 1, с. 89–95.

Мандер Р., Шнайер Р. Ню, Аллен Дж., Раш А.Дж., Блейзи С.М.

Цели

Целью этого рандомизированного контролируемого исследования было определить, действительно ли акупунктура способна лечить депрессию во время беременности, так как для этого существует очень мало приемлемых лекарств.

Метод

Группа из шестидесяти одной беременной женщины с большим депрессивным расстройством и не менее чем 14 баллами по первым 17 пунктам шкалы Гамильтона для определения депрессии (HAMD17) была произвольно разделена на три подгруппы с разными методами лечения, длившегося более восьми недель: активная акупунктура (20 человек), активная контрольная акупунктура (21 человек) и массаж (20 человек). Акупунктурное лечение было стандартизировано, но подобрано индивидуально и осуществлялось двойным слепым методом. Пациенты с выраженным клиническим ответом на острое лечение (HAMD17 показатель не более 14 и не менее 50% снижением относительно начальной стадии) продолжили лечение до 10-й недели после родов.

Результаты

В конце острой фазы коэффициент группы активной акупунктуры (69%) был значительно выше, чем показатели массажной группы (32%), а показатели активной контрольной акупунктурной группы оказались средними (47%). Также в конце первого месяца активная акупунктурная группа показала значительно более высокий коэффициент снижения показателей по шкале депрессии Бека (BDI), чем массажная группа. Пациенты с выраженным клиническим ответом на острое лечение из всех групп показали значительно более низкий уровень депрессии на 10-й неделе после родов, чем пациенты с невыраженным ответом.

Выводы

Акупунктура эффективна при лечении депрессии во время беременности.

Клинические наблюдения лечения с помощью электроакупунктуры 30 случаев психической подавленности

Чжун И Цза Чжи [Журнал китайской медицины]. 2004, сентябрь, вып. 24, изд. 3, с. 172–176.
Хань Ц., Ли С, Чжао С, Ли С.

Цели

Сравнить эффективность электроакупунктуры и мапротилина при лечении психической подавленности.

Метод

Тридцать пациентов получали лечение электроакупунктурой на Du-20 Байхуэй, EX-3 (Иньтан) как основных точках и на других точках в соответствии со своим паттерном. Другими точками были следующие:

- GB-34 Янлинцюань и SP-6 Саньиньцзяо в случаях дисгармонии Печени и Селезенки;
- P-6 Нэйгуань и SP-6 Саньиньцзяо в случаях недостатка Сердца и Селезенки;
- KI-3 Тайси и SP-6 Саньиньцзяо в случаях недостатка Инь Печени и Почек.

Мапротилин – ингибитор, активно тормозящий обратный захват пресинаптическими нервными окончаниями норадреналина (норэпинефрина) мозгом и периферическими тканями, применялся в контрольной группе, состоявшей из 31 человека. Терапевтический эффект и побочные действия определялись при помощи шкалы оценки депрессии Гамильтона и шкалы оценки Асберга.

Результаты

После лечения показатели HAMD снизились в обеих группах ($P < 0,01$), но без особенной разницы в результатах межу группами ($P > 0,05$). Общий показатель эффективности в экспериментальной группе был 96,7%, а в контрольной – 90,3%, т.е. между группами разница была незначительной. ($P > 0,05$). Обе группы показали снижение в симптоматических интегралах традиционной китайской медицины (ТКМ) ($P < 0,01$), но группа лечения электропунктурой показала гораздо более значительное снижение ($P < 0,05$). Снижение показателей по Асбергу, измерявших побочные действия, в группе лечения было более значительным. После лечения содержание кортизона и эндотелина-1 снизилось в обеих группах ($P < 0,01$) и пришло практически к норме, без значительных различий между группами ($P > 0,05$).

Выводы

Электроакупунктурная терапия оказывает такой же терапевтический эффект, как и трициклический препарат мапротилин, но обладает меньшим количеством побочных действий и дает большее симптоматическое улучшение.

Воздействует ли акупунктура на сердечную функцию автономной нервной системы у пациентов с малой депрессией и тревожными расстройствами?

Новое в нейропсихиатрии. 2003, март, вып. 71, изд. 3, с. 141–149.
Ангелик М. В., Заннер Д., Айх Й., Бертлинг Р., Лемер В., Клизер Е., Леманн Е.

Цели

Оценить воздействие акупунктуры на сердечную функцию автономной нервной системы (АНС) у пациентов с малым депрессивным расстройством или тревожным расстройством.

Метод

Пациенты (36 человек) были произвольно распределены в группу настоящей акупунктуры (НА) (им укалывались классические точки HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Du-20 Байхуэй, BL-62 Шэньмай и внеканальная точка Ex-6 Юйяо) и в группу плацебо (ГП) (иглы вводились эпидермально и не в акупунктурные точки). Обе группы прошли стандартные измерения вариативности частоты сердечных сокращений при пятиминутном покое. Измерения проводились перед первым и после девятого сеанса акупунктуры, а также три раза (перед началом, спу-

стя пять и пятнадцать минут после введения иглы) во время третьего сеанса акупунктуры. Демографические характеристики НА и ГП не различались.

Результаты

Перед началом акупунктуры показатели ЧСС в двух группах существенно не различались. В сравнении с ГП, группа НА обнаружила заметное снижение средней частоты сердечных сокращений, как на пятой, так и на пятнадцатой минуте после введения иглы, сопровождавшееся тенденцией к повышению спектральной силы высокой частоты (ВЧ; 0,15–0,4 Hz) и снижению спектральной силы низкой частоты (НЧ; 0,04–0,15 Hz). Этот эффект привел к значительному снижению среднего отношения НЧ/ВЧ в группе НА относительно ГП.

Выводы

Это исследование показало, что у пациентов с малым депрессивным расстройством и тревогой только настоящая акупунктура вызывает относительный рост кардиовагальной модуляции частоты сердечных сокращений и способствует регуляторной работе АНС в ответ на изменения внешней или внутренней среды.

Частота рецидивов депрессии среди женщин, проходящих лечение акупунктурой

Дополнительные методы лечения в медицине. 2001, декабрь, вып. 9, изд. 4, с. 216–218.
Галлахер С.М., Аллен Дж.Дж., Хитт С.К., Шнайер Р.Н., Манбер Р.

Цели

Оценить эффективность акупунктуры при лечении депрессии у женщин.

Метод

Тридцать восемь женщин были произвольно разделены на три группы в рандомизированном контролируемом исследовании эффективности акупунктуры при депрессии, проводившемся двойным слепым методом. Все участницы прошли курс лечения депрессии акупунктурой.

Результаты

Спустя шесть месяцев были опрошены 26 (79%) из 33 прошедших курс полностью женщин. Частота рецидивов оказалась сопоставима с частотой рецидивов у тех, кто получал традиционное лечение. Четыре из 17 достигших состояния полной ремиссии женщин (24%) имели рецидивы шесть месяцев спустя.

Вывод

Специально разработанная для лечения депрессии акупунктура дает эффект, сравнимый с другими эмпирически ратифицированными методами лечения, в категориях результативности и частоты рецидивов.

Преимущества акупунктуры всего тела при большом депрессивном расстройстве

Журнал аффективных расстройств. 2000, январь–март, вып. 57, изд. 1–3, с. 73–81.
Рошке Й., Вольф К., Мюллер М.Й., Вагнер П., Манн К., Гроцингер М., Бех С.

Цели

Оценить эффективность акупунктуры, применяемой в качестве дополнения к курсу лечения миансерином, при большом депрессивном расстройстве в контролируемом плацебо исследовании с применением одинарного слепого метода.

Метод

Семьдесят стационарных больных с большим депрессивным эпизодом были произвольно распределены на три группы по принципу лечения: настоящая акупунктура, акупунктура-плацебо и контрольная группа. Все три группы получали фармакологическое лечение антидепрессантом миансерином. Группа настоящей акупунктуры получала лечение с применением точек, считающихся эффективными при лечении депрессии. В группе плацебо воздействие оказывалось на неспецифические точки, а контрольная группа получала фармакологическое лечение плюс клиническое сопровождение. Акупунктура применялась три раза в неделю в течение четырех недель. Психопатология оценивалась специалистами, не знавшими, какой метод применяется у данного пациента, дважды в неделю в течение восьми недель.

Результаты

Состояние пациентов, получавших лечение акупунктурой, улучшилось чуть сильнее, чем состояние пациентов, получавших только лечение миансерином.

Вывод

Дополнительное применение акупунктуры ускорило ход выздоровления в сравнении с лечением одним миансерином. Однако разницы между результатами применения настоящей акупунктуры и акупунктуры-плацебо обнаружено не было.

152-я ежегодная встреча Американской психиатрической ассоциации, Вашингтон, 15–20 мая 1999

Аллен Дж. Дж., Манбер Р., Шнайер Р. Н., Хитт С. К.

Цели

Оценить эффективность акупунктуры в лечении большого депрессивного расстройства у женщин.

Метод

Тридцать три женщины с большим депрессивным расстройством были произвольно распределены в три группы лечения. Попавшие в группу специфического лечения получали лечение акупунктурой, разработанное в соответствии с их симптоматикой депрессии; попавшие в группу неспецифического лечения сначала получали лечение акупунктурой, разработанное в соответствии с симптомами, не являющимися очевидными элементами депрессивного эпизода (например, боль в спине), а позже стали получать лечение акупунктурой, разработанное в соответствии с их симптоматикой депрессии; попавшие в группу ожидания ждали восемь недель, прежде чем начать получать акупунктурное лечение, разработанное в соответствии с их симптоматикой депрессии.

Результаты

64% женщин, получавших лечение, разработанное в соответствии с их симптомами депрессии, почувствовали улучшение состояния. Сравнение непосредственных результатов этих трех типов восьминедельного лечения показало: состояние представителей специфической акупунктурной группы улучшилось сильнее, чем представителей неспецифической акупунктурной группы и существенно сильнее, чем показатели представителей группы ожидания.

Вывод

На основании исследования этой группы амбулаторных больных – женщин с большим депрессивным расстройством – можно сделать вывод о том, что акупунктура дает значительное облегчение симптоматики, сравнимое с результатами таких стандартных методов лечения, как психотерапия и фармакотерапия. Акупунктура имеет достаточный потенциал для проведения более масштабных клинических исследований.

Лечение травами

Изменения уровня фактора некроза опухолей (ФНО-альфа) в сыворотке крови при применении Ками Шойо Сань (Цзя Вэй Сяо Яо Сань *Расширенного порошка свободного и легкого перемещения*) у пациенток с депрессией в менопаузе

Американский журнал китайской медицины. 2004, вып. 32, изд. 4, с. 621–629.
Уширояма Т., Икеда А., Сакума К., Уеки М.

Цели

Исследовать изменения уровня фактора некроза опухолей (ФНО-альфа) в сыворотке крови пациенток в депрессии менопаузы после применения Ками Шойо Сань (Цзя Вэй Сяо Яо Сань TJ-24).

Метод

Это исследование было проведено на 113 амбулаторных пациентках в менопаузе, посещавших клинику при Медицинском колледже Осаки в Японии. Было проведено сравнение уровня ФНО-альфа в сыворотке крови у двух групп пациентов, одна из которых получала дополнительное лечение травами, а другая нет: 58 пациенток составляли группу, принимавшую Ками Шойо Сань, а 55 пациенток принимали антидепрессанты. Результаты по шкале

Гамильтона для оценки депрессии (HAMD) были определены перед началом лечения и спустя 12 недель. Уровень ФНО-альфа определялся до и спустя 12 недель после начала лечения.

Результаты

Ками Шойо Сань значительно увеличил содержание ФНО-альфа в плазме спустя 12 недель лечения: до 17,22 ± 6,13 пг/мл от начального уровня 14,16 ± 6,27 пг/мл ($p = 0,048$). Процентное изменение концентрации ФНО-альфа в плазме крови значительно различалось в группах лечения Ками Шойо Сань и антидепрессантами спустя четыре недели после начала лечения (12,0 ± 7,8% и –1,22 ± 0,25% соответственно, $p < 0,01$), спустя восемь недель (19,7 ± 3,4% и –2,45 ± 0,86% соответственно, $p < 0,01$) и 12 недель (21,3 ± 5,4% и –6,81 ± 2,2% соответственно, $p < 0,001$).

Выводы

Это исследование показало, что Ками Шойо Сань повышает уровень содержания ФНО-альфа в плазме крови у пациенток с депрессией в менопаузе. Цитокины играют роль в настроении и эмоциональном статусе через ЦНС и подвержены воздействию трав, хотя взаимосвязи и крайне сложны.

КЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ

Клинический случай

Женщина 48 лет страдала депрессией. Это стало очевидно, как только она начала говорить. Она выглядела крайне несчастной, часто начинала плакать, было видно, что она испытывает душевные мучения. Она страдала от разрыва отношений и чувствовала себя очень подавленной. Она не могла разобраться в своих жизненных целях, как в работе, так и в отношениях. Было совершенно очевидно, что у нее заниженная самооценка и суицидальные мысли.

Во время первого интервью она сказала только о своей депрессии и о шоке, последовавшем за разрывом отношений. Спустя неделю после той беседы я получил от нее и-мейл, в котором она рассказывала, что, когда ей было 10 лет, ее учитель в течение девяти месяцев домогался ее. Чтобы заставить ее молчать, он говорил ей, что она порочна, что это она вынуждает его делать это и что из нее может выйти только проститутка или что-нибудь в этом роде. Также он говорил ей, что она глупа. Он вынуждал ее молчать, говоря, что, если она расскажет об этом, все узнают, кто она на самом деле: порочная, развратная тупая шлюха, заслуживающая домогательств.

В день своего шестнадцатилетия она еще была девственницей и хотела ею оставаться, но ее бойфренд изнасиловал ее.

Последние 32 года она пыталась перебороть это. Чтобы доказать себе, что она не глупа, она поступила в университет, но, по ее словам, ей до сих пор приходится бороться за то, чтобы чувствовать, что она чего-то стоит. Она постоянно критикует и винит себя во всем. Человек, бывший с ней 11 лет, бросил ее ради более молодой женщины, сказав ей, что у него никого нет и что все дело в ней самой.

Спустя четыре с половиной года она все еще не могла справиться с этим. Слова ее последнего бойфренда вернули ее к временам приставаний учителя: он словно запустил то самое чувство вины, что владело ею, когда она подвергалась тем домогательствам. Она говорила, что это заставило ее почувствовать себя, как в детстве, совершенно не способной справиться с ситуацией. Когда за 18 месяцев до консультации ее сократили на работе, она почувствовала себя бесполезной и ненужной.

Ее письмо было очень красноречиво и обнажало истоки ее эмоциональных проблем. В ее взгляде была тоска, призыв о помощи. У нее были регулярные менструации, но они длились по 9 дней, и она страдала от предменструального синдрома, начинавшегося практически сразу после овуляции.

Язык у нее был Красный, с еще более красными боками и с липким желтым налетом. Ее пульс был Струнным во всех позициях.

Диагноз Естественно, сексуальные домогательства, пережитые в 10 лет, очень глубоко травмировали ее. Они вызвали в ней глубокое чувство вины и никчемности. Жестокий поступок ее бойфренда срезонировал с чувствами, которые она испытывала в десятилетнем возрасте, и положил начало ее депрессии.

Эмоциональный стресс вызвал застой Ци, о котором свидетельствуют язык и пульс, играющие в диагностике важную роль. Судя по состоянию язы-

ка и пульса, ее состояние было очевидно Полным. Более Красные бока языка, Струнный пульс и ПМС указывают на застой Ци Печени как основную патологию.

Краснота языка ясно говорит о том, что застой Ци вызвал Жар.

В том, что касается эмоциональной этиологии, я считаю, что было бы неправильно относить заболевание к гневу просто из-за того, что имеет место застой Ци Печени. Лично я считаю, что на Печень оказывают воздействие и другие эмоции. В данном случае это стыд, фрустрация и ощущение собственной никчемности.

Застой Ци Печени ограничивает «приход и уход» Эфирной Души, что приводит к депрессии и неуверенности в своих жизненных целях.

Лечение Я начал с того, что прописал ей Юэ Цзюй Вань *Пилюли из гардении и лигустикума*, прежде всего, на основе характеристики пульса. Пациентам с вызванной застоем Ци депрессией со Струнным пульсом я почти всегда прописываю Юэ Цзюй Вань, формулу Чжу Даньси от «шести застоев». Далее я лечил ее то этой формулой, то Дань Чжи Сяо Яо Сань *Порошком свободного и легкого перемещения с пионом и гарденией*.

Моя вариация Юэ Цзюй Вань (в виде концентрированного порошка) была такой:

- **Сян Фу** *Корневище сыти* 15 г
- **Шэнь Цюй** *Лекарственные дрожжи* 10 г
- **Чуань Сюн** *Корневище лигустикума Валлиха* 8 г
- **Цан Чжу** *Корневище атрактилодеса* 10 г
- **Шань Чжи Ши** *Плод гардении* 10 г
- **Му Дань Пи** *Кора корня пиона мудань* 10 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 10 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 15 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 10 г
- **Фу Сяо Май** *Плод пшеницы* 10 г
- **Да Цзао** *Плод ююбы* 10 г

Объяснение

Вышеприведенные дозы рассчитаны на концентрированный порошок, который следует принимать по чайной ложке три раза в день.

Первые пять трав составляют формулу Юэй Цзюй Вань *Пилюли из гардении и лигустикума*.

- Му Дань Пи добавлена для вычищения Жара, поскольку язык Красный с еще более красными боками.
- Суань Цзао Жэнь и Юань Чжи в сочетании друг с другом регулируют «приход и уход» Эфирной Души и помогают при депрессии. Первая трава кислая и вяжущая, а потому она «абсорбирует» Эфирную Душу в Печень, а вторая – острая, а потому она стимулирует движение Эфирной Души.
- Чжи Гань Цао, Фу Сяо Май и Да Цзао составляют формулу Гань Май Да Цзао Тан *Отвер солодки, пшеницы и ююбы*. Несмотря на то что обычно я прописываю ее при Пустых состояниях при депрессии, иногда я добавляю ее в другие формулы, если пациент сильно переживает и тревожен, просто для того, чтобы питать Сердце, Разум и Эфирную Душу.

После двух курсов этой формулы она почувствовала себя немного лучше, ее язык стал значительно менее Красным, но предменструальный синдром оставался весьма сильным, с выраженным распиранием и болью в груди. Поэтому я решил использовать Дань Чжи Сяо Яо Сань *Порошок свободного и легкого перемещения с пионом и гарденией*. Я прописал ей следующую его вариацию:

- **Бо Хэ** *Трава мяты* 5 г
- **Чай Ху** *Корень володушки* 6 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 10 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 10 г
- **Бай Чжу** *Корневище антрактилодеса крупноголового* 10 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 10 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 5 г
- **Му Дань Пи** *Кора корня пиона мудань* 10 г
- **Шань Чжи Ци** *Плод гардении* 10 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 10 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 10 г
- **Мэй Гуй Хуа** *Цветок шиповника морщинистого* 10 г
- **Хэ Хуань Пи** *Кора альбиции* 10 г

Объяснение

Первые девять трав составляют основную формулу.

- Юань Чжи и Суань Цзао Жэнь были объяснены выше.
- Мэй Гуй Хуа добавлена для движения Ци Печени и поднятия настроения.
- Хэ Хуань Пи питает Сердце и поднимает настроение.

Когда она пропила два курса этой формулы, я вернулся к Юэ Цзюй Вань, так как ее пульс стал делаться более Струнным. Она прошла пять курсов этой фор-

мулы, после чего почувствовала себя лучше, нашла работу, стала гораздо более уверенной в себе, не так много плакала и смотрела на будущее гораздо оптимистичней. Ее язык приобрел нормальный цвет, а пульс стал гораздо менее Струнным. Ее взгляд стал менее несчастным.

Клинический случай

Женщина 38 лет в течение нескольких лет страдала депрессией. Если верить самой больной, у ее депрессии не было никакой очевидной причины: она состояла в счастливом браке и не испытывала ни финансовых проблем, ни проблем на работе.

Изначально она пришла ко мне с жалобами не на депрессию, а на озноб, очень холодные руки, голубые губы и утомляемость. Она постоянно ощущала сильный холод. В ходе беседы выяснилось, что она также страдает головокружениями, болью в нижнем отделе спины, частым мочеиспусканием и ноктурией.

Ее язык был Бледным и Распухшим в передней части (в области Легких); ее пульс был Слабым, в особенности на обеих Задних позициях, но совсем немного Струнным слева.

Диагноз Судя по пульсу, очевидно, что ее состояние преимущественно Пустое. Наблюдается явный недостаток Ян Почек, о чем свидетельствуют ощущение холода, холодные конечности, утомляемость, головокружения, боль в спине, частое мочеиспускание, ноктурия, Бледный язык и Слабый на обеих Задних позициях пульс.

При этом у нее есть и симптомы двух Полных состояний. Во-первых, это некоторое количество Флегмы, о котором свидетельствует распухание передней части языка; во-вторых, это застой Ци, заметный по слегка Струнному качеству пульса на левой половине.

Итак, чувство подавленности в ее случае имеет две причины, одна из которых Пустая, а другая Полная, с преобладанием первой. Недостаток Ян Почек не может стимулировать «приход и уход» Эфирной Души, что ведет к подавленности. С другой стороны, этот недостаток также ведет к ослаблению Силы Воли Почек, а потому и драйва, целеустремленности и инициативности; это усиливает чувство подавленности

Лечение Я сосредоточился на лечении Недостатка при помощи формулы, тонизирующей Ян Почек, – Ю Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Правую* [Почку]. Я применил такую его вариацию (составленную для лечения застоя Ци и Флегмы):

- **Жоу Гуй** *Кора коричника* 5 г
- **Ду Чжун** *Корень эвкоммии* 10 г
- **Шань Чжу Юй** *Плод кизила* 10 г
- **Ту Сы Цзы** *Семя повилики* 10 г
- **Лу Цзяо Цзяо** *Желатин оленьих рогов* 10 г
- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный* 10 г
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи* 10 г
- **Гоу Ци Цзы** *Плод дерезы* 10 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 5 г
- **Сюй Дуань** *Корень ворсянки* 10 г
- **Гуй Чжи** *Ветвь коричника* 10 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 10 г
- **Сян Фу** *Корневище сыти* 10 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 10 г

Объяснение

Первые девять трав составляют основную формулу минус Фу Цзы, которую я не использовал.

- Сюй Дуань добавлена для тонизации Ян Почек.
- Гуй Чжи добавлена для тонизации Ян и стимуляции циркуляции Ян в конечностях.
- Юань Чжи добавлена для стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души и поднятия настроения.
- Сян Фу добавлена для движения Ци Печени.
- Бань Ся добавлена для преобразования Флегмы.

Я дал ей пропить один курс этой формулы в виде концентрированного порошка, который она принимала по одной чайной ложке дважды в день. Для второго курса я внес в формулу некоторые изменения для того, чтобы усилить ее действие по преобразованию Флегмы:

- **Жоу Гуй** *Кора коричника* 5 г
- **Ду Чжун** *Корень эвкоммии* 10 г
- **Шань Чжу Юй** *Плод кизила* 10 г
- **Ту Сы Цзы** *Семя повилики* 10 г
- **Лу Цзяо Цзяо** *Желатин оленьих рогов* 10 г
- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный* 10 г
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи* 10 г
- **Гоу Ци Цзы** *Плод дерезы* 10 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 5 г
- **Гуй Чжи** *Ветвь коричника* 10 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 10 г
- **Сян Фу** *Корневище сыти* 10 г

- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 10 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 10 г

После этого второго курса она сказала, что у нее не только прошел озноб и конечности стали гораздо менее холодными (она проходила лечение в зимнее время), но и ее подавленность целиком и полностью прошла. Она пошла покупать новую одежду и сказала, что чувствует себя, как будто «принимает антидепрессанты».

Клинический случай

Мужчина 48 лет страдал депрессией более 10 лет. Он был успешен в своей работе, но в последние 10 лет испытывал растущее чувство неудовлетворенности и задумывался о смысле жизни. Он состоял в счастливом браке и не имел финансовых затруднений.

Его депрессия проявлялась плохим настроением, чувством фрустрации и раздражительностью, недостатком энергии и пессимизмом. С физической точки зрения у него было мало проблем, но все же он страдал болью в нижней части спины и снижением полового влечения.

Его пульс был Струнным, но Пустым на глубоком уровне. Его язык был Красно-Фиолетовым по бокам и имел глубокую трещину Сердца.

Увидев глубокую трещину Сердца у него на языке, я задал ему дополнительные вопросы о его депрессии и личной истории. Глубокая трещина Сердца на языке всегда говорит либо о том, что человек подвергался воздействию тяжелого эмоционального стресса на протяжении многих лет, либо о том, что в его семейной жизни есть психоэмоциональные проблемы.

Когда я спросил пациента о его семейной и личной истории, он сказал, что, пока он был ребенком и подростком, его отец в течение многих лет страдал депрессией. Он помнил отца как человека в сетях большого депрессивного расстройства, даже из спальни выходившего редко. Это оказало на него глубокое влияние (хотя сам он и не осознавал этого). Итак, глубокая трещина Сердца на языке отражала именно эту ситуацию. Клиническое значение глубокой трещины Сердца касается и прогноза; как правило, такая трещина показывает, что прогресс будет медленным.

Диагноз Струнный пульс и чувство фрустрации и раздражительности указывают на застой Ци Печени. Фиолетовые бока языка говорят о том, что застой Ци вызвал застой Крови. Застой Ци Печени и Крови Печени усугубляют депрессию, сдерживая «приход и уход» Эфирной Души.

Пустота пульса на глубоком уровне, боль в нижней части спины и снижение полового влечения указывают на недостаток Почек. Недостаток Почек включает слабость Силы Воли (*Чжи*), а потому отсутствие энергии и энтузиазма, усиливающее чувство подавленности.

Лечение Для лечения я решил двигать Ци, успокоить Печень, укрепить Кровь и тонизировать Почки. Я применял в основном акупунктуру и некоторые средства из Трех драгоценностей.

Точки акупунктуры я применял преимущественно из числа следующих:

- BL-23 Шэньшу, Ren-4 Гуаньюань и BL-52 Чжиши для тонизации Почек и укрепления Силы Воли.
- LIV-3 Тайчун и BL-47 Хуньмэнь для движения Ци Печени и укрепления Крови Печени, а также для стимуляции «прихода и ухода» Эфирной Души.
- HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, Ren-15 Цзювэй для питания Сердца.
- Du-20 Байхуэй и Du-24 Шэньтин для поднятия настроения.

Использованное мною средство Трех драгоценностей было *Освобождением сжатия*, основанным на формуле Чжу Даньси Юэ Цзюй Вань *Пилюли из гардении и лигустикума* против шести застоев. Это средство подходило очень хорошо, так как пациент страдал от застоя Ци Печени и застоя Крови Печени.

Поскольку он жил очень далеко, я лечил его при помощи акупунктуры только один раз в месяц. Он пошел на поправку спустя три месяца лечения акупунктурой и травами. Спустя 18 месяцев он чувствовал себя гораздо лучше, был не так фрустрирован и удручен, стал гораздо более увлечен жизнью и даже нашел в себе силы совершить радикальные изменения в своей карьере. Такая, как у него, трещина Сердца не может исчезнуть полностью, но она все же стала гораздо менее глубокой.

Клинический случай

Женщина 51 года страдала депрессией на протяжении трех лет. Это совпало с началом менопаузы. Она чувствовала себя очень подавленной, была грустна, недовольна своей жизнью и склонна к плачу. Она была очень ранима и начала

плакать при малейшем негативном замечании членов ее семьи. У нее не было энергии и энтузиазма.

В беседе выяснилось, что она страдала болями в нижней части спины и частым мочеиспусканием; ей всегда было холодно. Время от времени она ощущала флегму в горле и необходимость откашляться.

Ее пульс был Струнным, Скользящим и Слабым в обеих Задних позициях. Ее язык был Бледным, Распухшим и со следами зубов и липким налетом.

Диагноз Струнный пульс указывает на наличие застоя Ци Печени, который ограничивает «приход и уход» Эфирной Души, что ведет к депрессии. Слабый пульс в обеих Задних позициях, боль в спине и частое мочеиспускание указывают на недостаток Почек, который отвечает за отсутствие энергии и энтузиазма.

О наличии Флегмы свидетельствует Скользящее качество пульса, распухание языка и периодическое желание откашлять Флегму. Флегма также ограничивает «приход и уход» Эфирной Души, усугубляя депрессию.

Лечение Так как она жила далеко, я лечил ее только травами и прописал ей средство *Освобождение сжатия* Трех драгоценностей против застоя Ци Печени и депрессии. Помимо движения Ци, это лекарство преобразует Флегму, от которой также страдала пациентка

Я соединил это средство с формулой Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и юбы* в виде порошка. Я прописал ей эту формулу, чтобы питать Сердце и поднять настроение. Я выбрал эту формулу на основании ее эмоциональных симптомов, которые характеризовались ранимостью, грустью и плачем. Я полагаю, что в таких случаях следует питать Разум (*Шэнь*), и считаю формулу Гань Май Да Цзао Тан подходящей для этого наилучшим образом.

Спустя два года лечения она чувствовала себя совсем иначе, ее депрессия полностью прошла.

Клинический случай

Женщина 48 лет страдала депрессией на протяжении 12 лет. Помимо чувства подавленности, грусти и уныния она ощущала тревогу и плохо спала. По ее словам, ее Разум постоянно «суетился».

Также она испытывала чувство стеснения в грудной клетке и учащенное сердцебиение. Ее язык был слегка Красным по бокам, Распухшим, с комбинированной трещиной Желудка и Сердца и липким налетом. Ее пульс был Скользящим, Слабым в обеих Задних позициях и слегка Переполненным в обеих Передних позициях.

Диагноз В данном случае язык и пульс играют в диагнозе ключевую роль. Краснота языка указывает на Жар, а его припухлость и липкий налет указывают на Флегму; это подтверждается чувством стеснения в грудной клетке. Трещина Желудка и Сердца – это идущая посередине языка трещина, узкая, как трещина Сердца, но более широкая в центре, в области Желудка. Распухание, краснота и трещина указывают на наличие Флегмы-Жара в Сердце и в Легких. Это подтверждается слегка Переполненным качеством пульса на обеих Передних позициях (Сердца и Легких) пульса. Такое качество переполненности часто бывает связано с эмоциональным стрессом, воздействующим на эти два органа. Наконец, слабость пульса на обеих Задних позициях указывает на наличие недостатка Почек.

Лечение Я лечил эту пациентку при помощи трав, так как она жила далеко. Я использовал комбинацию трех рецептов в виде порошка:

- Вэнь Дань Тан *Отвар, согревающий Желчный Пузырь,* чтобы преобразовать Флегму, вычистить Жар из Сердца и Легких и успокоить Разум.
- Бай Хэ Чжи Му Тан *Отвар лилии и анемаррены,* чтобы питать Инь Сердца и Легких и питать Разум.
- Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и юбы,* чтобы питать Сердце и поднять настроение.

К вышеприведенным рецептам я добавил следующие травы:

- Юань Чжи *Корень истода* и Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова,* чтобы стимулировать «приход и уход» Эфирной Души и раскрыть отверстия Разума.
- Ту Сы Цзы *Семя повилики* Гоу Ци Цзы *Плод дерезы,* чтобы тонизировать Почки.

Она принимала этот рецепт более года, и ее язык стал значительно менее Красным и менее Распухшим; ее пульс стал сильнее в Задних позициях. Спустя 18 месяцев лечения она чувствовала себя значительно лучше, была гораздо меньше подавлена и грустна, но все еще достаточно тревожна.

Клинический случай

Мужчина 73 лет долгие годы страдал депрессией. Он жаловался на то, что чувствует себя подавленным, раздражительным, расстроенным. Он признал, что некая ситуация в семье вызывает у него сильное чувство обиды и расстройства, но не проявил ни малейшего желания уточнить, в чем дело, или обсуждать это.

Он был в отличной физической форме и жаловался только на небольшие запоры и боль в животе. Он не принимал никаких лекарств.

У него был совершенно нормальный язык, за исключением Красных боков. Его пульс был Струнным во всех позициях.

Диагноз Это яркий пример депрессии, развивающейся на фоне застоя Ци Печени и происходящей от подавляемого гнева, расстройства и чувства обиды. Краснота по бокам языка говорит о Жаре, происходящем от застоя Ци Печени, в то время как Струнный на всех позициях пульс – ясное указание на застой Ци Печени.

Застой Ци Печени ограничивает «приход и уход» Эфирной Души и вызывает чувство подавленности.

Лечение Я лечил его только средством *Освобождение сжатия* Трех драгоценностей, поскольку его состояние соответствовало тому, что лечится Юэ Цзюй Вань *Пилюлями из гардении и лигустикума*, вариацией которого является *Освобождение сжатия*.

В первые два месяца он не чувствовал никаких изменений (принимая по две таблетки дважды в день), но на третий стал чувствовать улучшение. Ему постепенно становилось все лучше, он стал менее подавленным и, что важнее всего, признал подавляемый гнев причиной своей депрессии и начал курс психотерапии.

Спустя 18 месяцев он чувствовал себя гораздо лучше и его подавленность полностью прошла.

Клинический случай

Женщина 35 лет в течение семи лет страдала депрессией. Она постоянно чувствовала себя очень подавленной, грустной и часто плакала. Проблема возникла после разрыва отношений, случившегося за восемь лет до ее обращения ко мне. Она очень тяжело переживала этот разрыв и испытывала сильное чувство отторжения и потери. Она так и не оправилась от этого разрыва и с тех пор не имела других отношений.

Она была бледна и выглядела грустной; говорила она очень тихо. Иногда она испытывала сухость во рту, учащенное сердцебиение и легкую одышку.

Ее язык был Бледным, местами лишенным налета. Ее пульс был очень Слабым в правой Передней позиции и Поверхностно-Пустым слева.

Диагноз Ее симптомы, пульс и язык явно указывают на недостаток Ци Легких и Инь Легких. На недостаток Легких указывают плач, бледность лица, грусть, слабый голос и легкая одышка. Отсутствующий местами налет на зыке говорит о недостатке Инь.

Учащенное сердцебиение говорит о недостатке Сердца. Итак, она страдает недостатком Ци и Инь Сердца и Легких.

Лечение Я лечил эту пациентку при помощи трав. Я использовал формулу Гуй Пи Тан *Отвар, тонизирующий Селезенку*, для питания Крови Сердца и Инь Сердца и поднятия настроения в сочетании с формулой Бай Хэ Чжи Му Тан *Отвар лилии и анемаррены*, состоящей всего из двух трав, для питания Инь Сердца и Инь Легких.

Обе формулы я использовал в виде концентрированного порошка, по одной чайной ложке дважды в день. Пациентка начала поправляться спустя всего неделю после начала приема лекарства. Через шесть месяцев она чувствовала себя намного лучше и, что показательно, завязала новые отношения.

Клинический случай

Женщина 37 лет на протяжении двух лет страдала депрессией после рождения четвертого ребенка. Она родила всех четырех детей с небольшими промежутками времени. Она чувствовала себя подавленной и лишенной энергии; она запуталась в своих жизненных целях и разрывалась между желанием вернуться на работу и желанием проводить все свое время дома и ухаживать за детьми. Она постоянно чувствовала себя обессиленной и испытывала желание лечь.

Ее менструации были регулярны и безболезненны, но она страдала предменструальным напряжением, проявлявшимся в виде выраженной раздражительности и усиления депрессии.

Ее язык был чуть Красным по бокам, но Бледным в целом. Ее пульс был Слабым и Шероховатым.

Диагноз Опять же, язык и пульс играют ключевую роль в постановке диагноза. Шероховатое качество пульса и Бледный цвет языка указывают на недостаток Крови. Краснота по бокам языка говорит о застое Ци Печени. Утомляемость и желание прилечь свидетельствуют о недостатке Селезенки.

Лечение Я лечил эту пациентку исключительно двумя средствами Трех драгоценностей. Я прописал ей прием *Освобождения Луны* в течение 10 дней перед менструацией и *Прорыв облаков* ежедневно. Первое лекарство – это вариация Сяо Яо Сань *Порошка легкого и свободного перемещения*, питающего Кровь Печени и двигающего Ци Печени; второе – вариация Бу Чжун И Ци Тан *Отвара, восполняющего Центр и питающего Ци*, тонизирующего и поднимающего Ци Селезенки. Эта формула была модифицирована для поднятия настроения и лечения депрессии.

После двух месяцев приема этих лекарств она чувствовала себя гораздо более энергично и позитивно; спустя 12 месяцев она чувствовала себя полностью хорошо, а ее пульс стал гораздо сильнее.

Клинический случай

Женщина 48 лет более 10 лет страдала депрессией. Она переживала очень тяжелый момент: потерю ребенка и развод. Она была подавлена, чрезвычайно устала, грустна и склонна к слезам.

Она была очень бледна и говорила слабым голосом. Еще она страдала болями в спине; в ходе собеседования выяснилось, что она чувствовала легкий жар и сухость во рту по ночам. У нее было ощущение стеснения в грудной клетке.

У нее был Бледный язык с красным кончиком и неукорененным налетом. Ее пульс был очень Слабым в правой Передней позиции и в целом пустой на глубоком уровне.

Диагноз Имеются симптомы недостатка Ци Легких: бледное лицо, слабый голос, склонность плакать, Слабый пульс в правой Передней позиции. Ощущение стеснения в грудной клетке указывает на наличие застоя Ци Легких; при эмоциональных проблемах он часто сопутствует недостатку Ци Легких.

Другие симптомы указывают на недостаток Инь Почек: боль в нижней части спины, сухость во рту по ночам, пустой на глубоком уровне пульс неукорененность налета языка.

Грусть и скорбь, вызванные потерей и расставанием, травмировали Ци Легких и Инь Почек, что привело к депрессии и ограничению «прихода и ухода» Эфирной Души. Недостаток Почек привел к недостатку Силы Воли (*Чжи*), что вызывало потерю энергии и энтузиазма

Лечение Я лечил эту пациентку и акупунктурой, и травами. Я дал ей средство Трех Драгоценностей *Питать корень*, являющееся вариацией Цзо Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Левую* [Почку], для питания Инь Почек (по вечерам) и *Прорыв облаков*, являющееся вариацией Бу Чжун И Ци Тан *Отвара, восполняющего Центр и питающего Ци*, для тонизации Ци Легких и поднятия настроения (по утрам).

При помощи акупунктуры я лечил ее укалыванием точек из числа следующих:

- LU-9 Тайюань, LU-3 Тяньфу, BL-13 Фэйшу, BL-42 Поху для тонизации Легких, успокоения Телесной Души и поднятия настроения.
- Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси для питания Инь Почек.
- BL-23 Шэньшу и BL-52 Чжиши для укрепления Силы Воли.
- Du-20 Байхуэй для поднятия настроения.

Сочетание акупунктуры и лечения травами дало прекрасные результаты за сравнительно небольшое время. Спустя 15 месяцев после начала лечения она была настроена гораздо позитивней, не плакала и с надеждой смотрела в будущее.

Клинический случай

Женщина 48 лет на протяжении нескольких лет страдала депрессией и отсутствием мотивации. За два года до этого она резко сменила род деятельности, занявшись изучением юнгианской психотерапиии. Она сказала, что считает этот учебный курс восхитительным, но в то же время очень стрессовым; в качестве части курса она сама подверглась терапии.

На физическом уровне она страдала болями в нижней части спины, легким звоном в ушах, легкой ночной потливостью, утомляемостью и сухостью во рту. Ее язык был вполне нормален, но с красным кончиком; ее пульс был очень Слабым в обеих Задних позициях, а в левой Средней позиции (Печени) был относительно Полным и чуть Струнным.

Диагноз У нее был недостаток Ян Почек и застой Ци Печени. Недостаток Почек вызвал ослабление Силы Воли (*Чжи*), повлекшее за собой депрессию и немотивированность. Застой Ци Печени усугубил ощущение подавленности, ограничив движение Эфирной Души.

Лечение Я лечил ее только при помощи трав и начал лечение с тонизации Почек при помощи вариации Ю Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Правую* [Почку]:

- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный*
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи*
- **Шань Чжу Юй** *Плод кизила*
- **Ту Сы Цзы** *Семя повилики*
- **Гоу Ци Цзы** *Плод дерезы*
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского*
- **Юань Чжи** *Корень истода*

Я лечил ее вариациями вышеприведенной формулы (в виде концентрированного порошка) в течение нескольких месяцев. В целом ее состояние улучшилось, но, когда ее учебный курс был особенно стрессовым, ей не хватало мотивации и уверенности в себе. В этот момент я сменил формулу на вариацию Гань Май Да Цзао Тан *Отвар солодки, пшеницы и юбы*:

- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный*
- **Фу Сяо Май** *Плод пшеницы*
- **Да Цзао** *Плод юбы*
- **Бай Хэ** *Луковица лилии*
- **Чжи Му** *Корень анемаррены*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Лянь Цзы Синь** *Зародыш семени лотоса*
- **Ду Чжун** *Кора эвкоммии*

Я использую формулу Гань Май Да Цзао Тан при депрессии на фоне недостатка Ци и Крови. Я часто добавляю в эту формулу Бай Хэ и Чжи Му для успокоения Легких и облегчения грусти. Юань Чжи с ее острым вкусом применяется для поднятия Ци Печени; Лянь Цзы Синь – для успокоения Разума и вычищения Жара Сердца; Ду Чжун – для тонизации Почек и укрепления Силы Воли и мотивации.

Я использовал вариации этой формулы в течение нескольких месяцев. В общей сложности она лечилась более двух лет, после чего, по ее словам, ее психическое и эмоциональное состояние значительно улучшилось, и она успешно прошла свой учебный курс.

СТАТИСТИКА ПАЦИЕНТОВ

Я собрал статистику 68 пациентов из моей практики. Среди них 47 женщин (69%) и 21 мужчина (31%); это практически совпадает с общим процентом женщин в моей практике (67%). Возрастное распределение пациентов следующее:

- от 21 до 30: 1 (1%)
- от 31 до 40: 4 (6%)
- от 41 до 50: 28 (41%)
- от 51 до 60: 13 (19%)
- от 61 до 70: 10 (15%)
- от 71 до 80: 8 (12%)
- от 81 до 90: 3 (4%)
- от 91 до 100: 1 (1%).

Отсюда следует, что депрессия наиболее распространена в возрастной группе от 41 до 50 лет, а на втором месте по распространенности депрессии находится группа от 51 до 60 лет. Вместе две эти группы составляют 60% случаев депрессии. Эти данные согласуются с данными по этиологии депрессии и с уровнем заболеваемости в середине жизни. В среднем возрасте устройство эго, сформированное в предыдущие годы, больше не удовлетворяет индивида, и он ощущает новые запросы Души. С точки зрения юнгианства депрессия среднего возраста – это способ, которым Душа сообщает индивиду о своих запросах.

Касательно паттернов, 33% пациентов обнаруживали чисто Полные состояния, 40% чисто Пустые состояния, а 27% – смешанные Полно-Пустые состояния. Картина 33% чисто Полных состояний интересна, поскольку она показывает, что значительная часть пациентов с депрессией страдает чисто Полными состояниями; на основании проявлений депрессии (замедленные движения, слабый голос, грусть и т.д.) легко ошибиться и заключить, что она всегда бывает вызвана Пустым состоянием.

Достаточно высокий процент пациентов (30%) страдал либо застоем Ци Печени, либо застоем Крови Печени, что говорит о застое как о важной составляющей патологии депрессии.

Депрессия затрагивает следующие Внутренние Органы:

- *Печень*: 29 (42,6%)
- *Почки*: 26 (38,2%)
- *Селезенку*: 17 (25%)
- *Сердце*: 13 (19,1%)
- *Легкие*: 9 (13,2%).

Обратите внимание на то, что сумма приведенных цифр не составляет 68 (общее число пациентов), а проценты не складываются в 100, так как многие пациенты страдают паттернами, затрагивающими более одного органа, например, застоем Ци Печени с недостатком Почек.

Паттерны Печени относились преимущественно к Полному типу паттернов со следующим распределением:

- *Всей Печени*: 29 (42%)
- *Крови Печени* Сюй: 6 (21%)
- *Застой Крови Печени*: 8 (27%)
- *Огонь Печени*: 5 (17%)
- *Ветер Печени*: 2 (7%)
- *Застой Ци Печени*: 12 (41%)
- *Подъем Ян Печени*: 1 (3%)
- *Инь Печени* Сюй: 1 (3%).

Обратите внимание на то, что сумма цифр слева не составляет 29, а сумма процентов не равна 100, поскольку один пациент может иметь более одного паттерна (например, застой Ци Печени с недостатком Крови Печени); другими словами, некоторые пациенты попадают более чем в одну графу.

В том, что касается патогенных факторов, основные были связаны с Печенью и, в частности, с застоем Ци Печени, застоем Крови Печени и Огнем Печени. Другой важный патогенный фактор – Флегма, встречающаяся у 26 пациентов (39%); эти цифры совпадают с количеством случаев с Распухшим языком – 24 случая (36%).

Красный язык встречался гораздо чаще, чем Бледный: 42 (63%) случая против 14 (21%) соответственно. Это показывает, насколько при депрессии распространен Жар; он явно связан с застоем Ци от эмоционального стресса, ведущим к возникновению Жара.

Весьма большое число языков было Фиолетовым (17, или 25%), что говорит о том, что застой Крови – распространенный патогенный фактор при депрессии. Интересны данные количества пациентов с трещиной Сердца. Их число – 9, или 13%; это выше нормы, для общего числа пациентов составляющей 7%.

ЗАПАДНОЕ МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Далее я опишу западный подход к лечению депрессии и основные типы антидепрессантов. Также я рассмотрю, как западная и китайская медицина применяются совместно при лечении депрессии.

Рассмотрение будет вестись согласно следующим темам:

- Введение и фармакология
- Клиническое использование
- Типы антидепрессантов
- Сочетание западной и китайской медицины

Введение и фармакология

Начиная с 1960-х гг. в западной психиатрии лечение депрессии ведется преимущественно при помощи фармакологических антидепрессантов. Первым стал применяться класс трициклических антидепрессантов (см. ниже), а с 1980-х применяются в основном селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС).

Чтобы понять, каким образом действуют эти антидепрессанты, следует вкратце рассмотреть нервную проводимость нейронов и роль нейромедиаторов. Нейроны обмениваются информацией посредством электрических импульсов, но последние не способны преодолевать промежутки (синапсы) между нейронами. Прохождение через эти промежутки обеспечивают нейромедиаторы. На рисунке 16.27 изображено строение нейрона.

Для осуществления связей с другими нейронами через синапсы нейроны высвобождают нейромедиаторы. Нейромедиаторы передают сигналы через промежутки (синапсы) между нервными клетками. Нейроны посылают сигнал, а затем, после того как связь с другим нейроном была осуществлена, поглощают нейромедиаторы обратно. Процесс обратного поглощения называется обратным захватом (рис. 16.28 и 16.29).

При депрессии имеет место недостаток некоторых нейромедиаторов. Связанные с депрессией медиаторы – это серотонин, норадреналин (норэпинефрин) и, возможно, дофамин. Исследования показывают, что у страдающих депрессией людей понижен уровень одного или более из этих нейромедиаторов.

Антидепрессанты влияют на обратный захват нейромедиаторов в синапсе; это ведет к повышению уровня конкретного нейромедиатора в синапсе (рис. 16.30). Это может повлиять на деятельность конкретных нервных клеток и на мозговую деятельность. Поддержание более высокого уровня

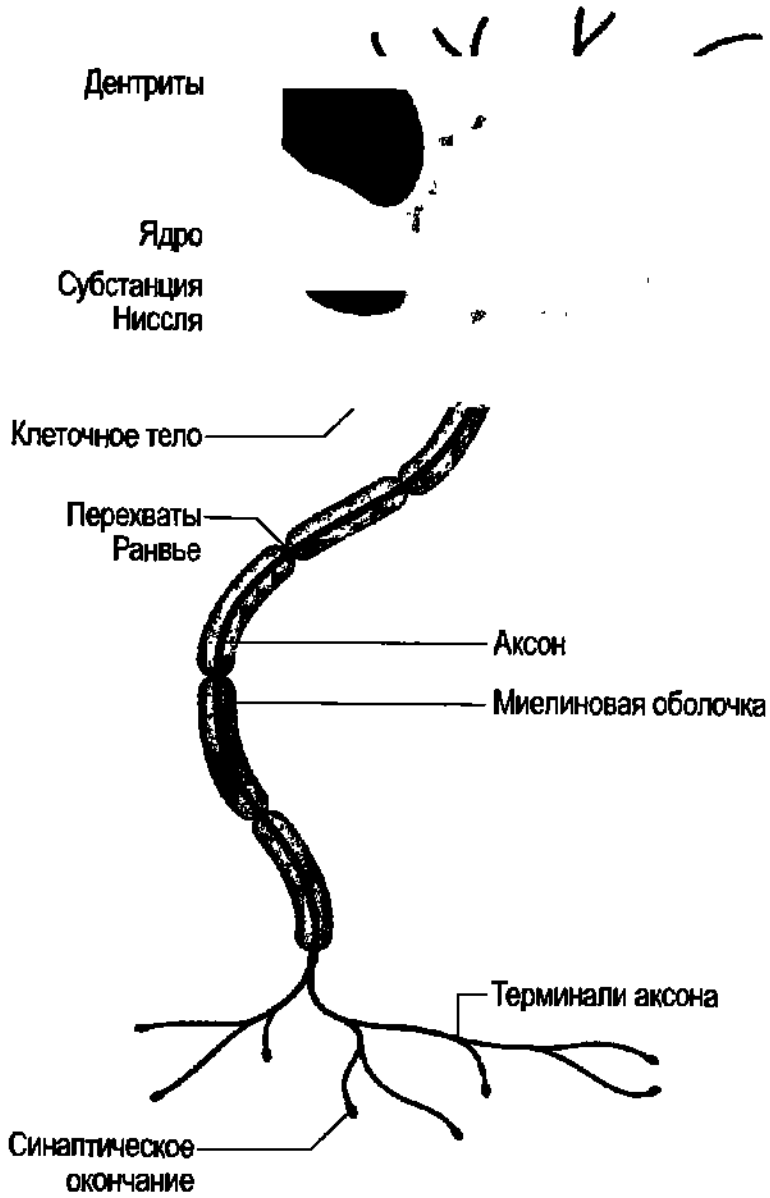


Рисунок 16.27. Строение нейрона

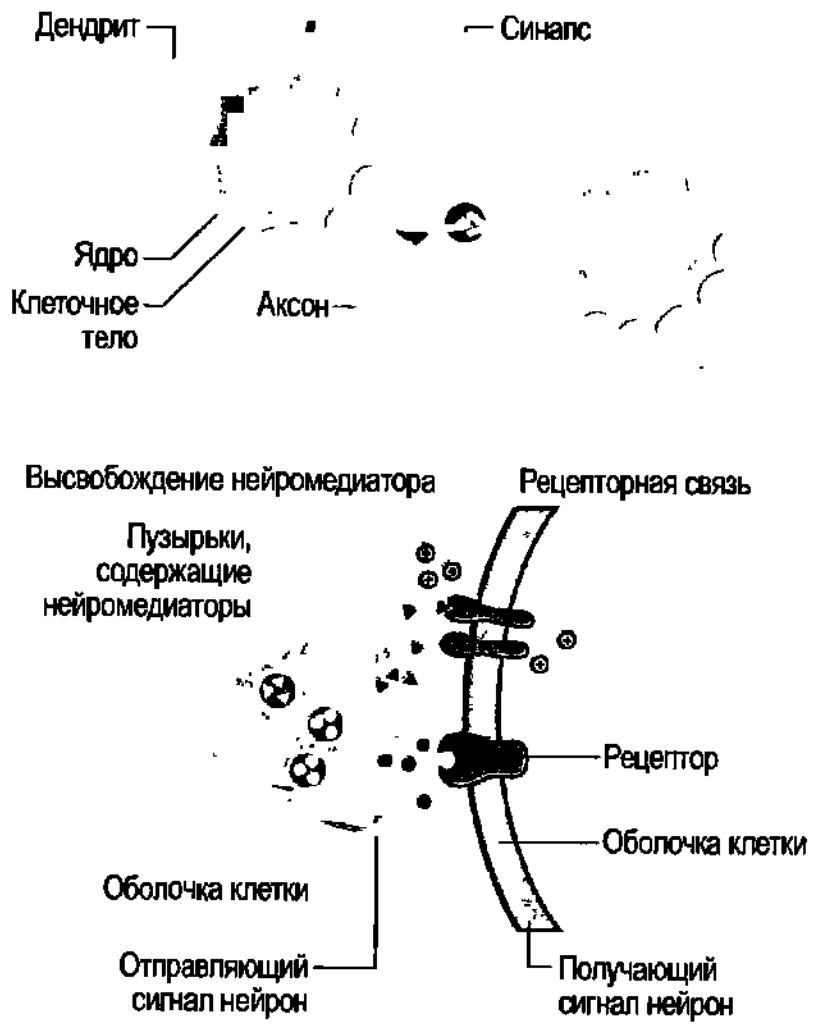


Рисунок 16.28. Обратный захват нейромедиаторов

нейромедиаторов улучшает нейромедиацию, что в свою очередь улучшает настроение.

Трициклические и тетрациклические антидепрессанты действуют, не допуская связывания нейромедиаторов с определенными рецепторами нервных клеток. Это косвенно повышает уровень норадреналина (норэпинефрина) и серотонина в мозге. Общий результат такой же, как при применении селективных ингибиторов обратного захвата серотонина, т.е. повышение уровня определенного нейромедиатора.

Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО) действуют путем ингибирования моноаминоксидазы. Это соединение метаболизирует (а потому снижает уровень) такие нейромедиаторы, как серотонин и дофамин. ИМАО используются реже, чем СИОЗС из-за своих побочных эффектов и ограничений диеты во время их приема. Однако существует новое поколение селективных ИМАО, не требующих таких ограничений питания. В отличие от неселективных ингибиторов, применявшихся с 1957 по 1970 г., селективные ингибиторы соединяются и блокируют только один из двух изоэнзимов, ИМАО-А или ИМАО-В. Ингибиторы ИМАО-А и часть ингибиторов ИМАО-В отличаются от классических лекарств и своей обратимостью.

Ингибиция ИМАО-А вызывает подъем уровня норадреналина (норэпинефрина), дофамина и серотонина в синаптической щели, а ингибиция ИМАО-В – только дофамина. Новые ингибиторы в некоторой степени снижают и обратный захват моноаминов. Селективная блокировка одного из изоэнзимов не прекращает метаболизм тирамина (из сыра, красного вина); это означает, что пациент не должен ограничивать потребление такой пищи.

Ниже приведены краткие описания различных типов действия трех основных классов антидепрессантов:

- Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО) снижают метаболизм (и тем самым вызывают повышение уровня) серотонина и норадреналина (норэпинефрина), ингибируя моноаминоксидазу.
- Трициклические антидепрессанты ингибируют обратный захват серотонина и норадреналина (норэпинефрина) в синапсах; так как эти нейромедиаторы не возвращаются в нейроны, в синапсе повышается уровень их содержания. Три-



Рисунок 16.29. Синапс и обратный захват нейромедиаторов



Рисунок 16.30. Воздействие антидепрессантов на обратный захват нейромедиаторов

циклические антидепрессанты также изменяют чувствительность некоторых рецепторов серотонина и норадреналина (норэпинефрина).

- Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) блокируют обратный захват серотонина, так что он не возвращается в нейрон.

Клиническое использование

Спустя три месяца лечения процент значительного улучшения состояния у пациентов с депрессией составляет 50-65% в случае приема антидепрессанта и 25-30% в случае принятия неактивного плацебо[27].

Антидепрессанты в целом не вызывают привыкания, как это бывает с транквилизаторами, алкоголем или никотином. Тем не менее на эту тему ведутся споры. Несмотря на отсутствие симптомов вышеописанного типа привыкания, до трети людей, прекращающих прием СИОЗС и ингибиторов обратного захвата серотонина и норадреналина (ИОЗСН), все-таки имеют симптомы синдрома отмены. Это могут быть:

- расстройства желудка;
- симптомы, аналогичные симптомам простуды;
- тревожность;
- головокружения;
- яркие сновидения;
- ощущения в теле, похожие на электрошок[28].

У большинства людей эти симптомы легкие, но у небольшого числа они могут быть достаточно тяжелыми. Вероятнее всего, они появляются в случае применения пароксетина (Сероксат) и венлафаксина (Эфексор). Обычно лучше постепенно снижать дозу антидепрессанта, а не прекращать его прием резко.

Комитет безопасности лекарственных средств в Великобритании пересмотрел данные 2004 года и сделал следующее заключение:

«Не существует явных доказательств того, что СИОЗС и связанные с ними антидепрессанты вызывают значительную зависимость или развитие синдрома отмены согласно международным критериям»[29].

Все антидепрессанты могут вызывать осложнение, которое называется «серотониновым синдромом». Это редкий, но потенциально опасный для жизни побочный эффект СИОЗС. Это состояние, характеризуемое опасно высоким уровнем серотонина в мозге, может возникнуть, если СИОЗС вступит во взаимодействие с ИМАО. Серотониновый синдром также может быть следствием одновременного приема СИОЗС и других лекарств или добавок, воздействующих на уровень серотонина, например, зверобоя. Серотониновый синдром требует неотложной медицинской помощи.

Среди симптомов и признаков серотонинового синдрома:

- замешательство;
- беспокойство;
- галлюцинации;
- крайнее возбуждение;
- изменение артериального давления;
- повышение частоты сердечных сокращений;
- тошнота и рвота;
- жар;
- припадки;
- кома[30].

Типы антидепрессантов

Далее я рассмотрю семь основных классов антидепрессантов в следующем порядке:

- Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)
- Ингибиторы обратного захвата норадреналина (норэпинефрина) и дофамина (ИОЗНД)
- Ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (норэпинефрина) (ИОЗСН)
- Трициклические антидепрессанты (ТЦА)
- Тетрациклические антидепрессанты
- Комбинированные ингибиторы обратного захвата и блокаторы рецепторов
- Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО)

Я привожу название действующего вещества, а затем торговое название препарата в скобках. После торгового названия указана страна, в которой оно принято, – США [США] или Великобритания [В]. Если страна не указана, то торговое название одинаково в обеих странах. [После торговых названий США и Великобритании приведены некоторые известные в России торговые названия, отделенные точкой с запятой. – *Прим. пер.*]

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)

Как было сказано выше, антидепрессанты СИОЗС действуют путем ингибирования обратного захвата серотонина в синапсах, что повышает уровень этого нейромедиатора. Основные антидепрессанты СИОЗС следующие:

- Циталопрам (Celexa [США], Cipramil [В]; Опра®, Прам, Седопрам, Сиозам, Уморап, Ципрамил, Циталек, Циталифт, Циталопрама гидробромид, Циталорин, Цитол®);
- Эсциталопрам (Lexapro [США], Cipralex [В]; Ципралекс, Селектра);
- Флуоксетин (Prozac; Продеп, Прозак, Профлузак, Флувал);
- Пароксетин (Paxil, Pexeva [США], Seroxat [В]; Пароксетин, Рексетин, Паксил, Сероксат, Адепресс, Актапароксетин, Плизил, Пароксетина гидрохлорид гемигидрат, Сиректилл);
- Сертралин (Zoloft [США], Lustral [В]; Асентра, Депрефолт, Золофт, Эмотон, Сералин, Серената, Серлифт, Стимулотон, Торин, Адьювин, Мисол).

Побочные действия СИОЗС

В целом считается, что СИОЗС безопаснее остальных антидепрессантов. Они лучше сочетаются с другими лекарственными средствами и менее опасны в случае передозировки[31]. Отдельные СИОЗС обладают различными фармакологическими особенностями, поэтому пациенты могут по-разному реагировать на разные антидепрессанты этой группы.

Возможны следующие побочные действия:

- тошнота;
- половая дисфункция, в том числе снижение влечения или трудность достижения оргазма;
- головная боль;
- диарея;
- нервозность;
- сыпь;
- возбуждение;
- беспокойство;
- повышенная потливость;
- прибавка в весе;
- сонливость;
- бессонница[32].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС)

- Циталопрам (Celexa [США], Cipramil [В]; Опра®, Прам, Седопрам, Сиозам, Уморап, Ципрамил, Циталек, Циталифт, Циталопрама гидробромид, Циталорин, Цитол®);
- Эсциталопрам (Lexapro [США], Cipralex [В]; Ципралекс, Селектра);
- Флуоксетин (Prozac; Продеп, Прозак, Профлузак, Флувал);
- Пароксетин (Paxil, Pexeva [США], Seroxat [В]; Пароксетин, Рексетин, Паксил, Сероксат, Адепресс, Актапароксетин, Плизил, Пароксетина гидрохлорид гемигидрат, Сиректилл);
- Сертралин (Zoloft [США], Lustral [В]; Асентра, Депрефолт, Золофт, Эмотон, Сералин, Серената, Серлифт, Стимулотон, Торин, Адьювин, Мисол).

Побочные действия СИОЗС

- тошнота;
- половая дисфункция, в том числе снижение влечения или трудность достижения оргазма;
- головная боль;
- диарея;
- нервозность;
- сыпь;
- возбуждение;
- беспокойство;
- повышенная потливость;
- прибавка в весе;
- сонливость;
- бессонница.

Ингибиторы обратного захвата норадреналина (норэпинефрина) и дофамина (ИОЗНД)

Ингибиторы обратного захвата норадреналина (норэпинефрина) и дофамина (ИОЗНД) – это лекарственные средства, повышающие уровень норадреналина (норэпинефрина) и дофамина, ингибируя их реабсорбацию в клетки.

Основной ИОЗНД – это бупропион (Wellbutrin [США], Zyban [В]; Воксра, Будеприон, Аплензин). Zyban – антидепрессант ИОЗНД, но применяется в основном в качестве средства от курения.

Побочные действия ИОЗНД

Среди побочных действий ИОЗНД:

- потеря аппетита;
- потеря веса;
- головная боль;
- сухость во рту;
- кожная сыпь;
- потливость;
- звон в ушах;
- расшатанность и нервозность;
- боль в желудке;
- возбуждение;
- запоры;
- тревожность;
- головокружения;
- неспокойный сон;
- мышечная боль;
- тошнота и рвота;
- учащенное сердцебиение;
- воспаленное горло;
- учащение мочеиспускания[33].

Меры предосторожности при приеме ИОЗНД

У некоторых людей бупропион может повышать артериальное давление, поэтому необходимо постоянное наблюдение. Риск повышения давления возрастает в случае, если пациент одновременно проходит терапию замены никотина, например, носит никотиновый пластырь, чтобы бросить курить.

Существует небольшая вероятность того, что прием бупропиона может вызвать припадок в случае, если у пациента уже были припадки, травмы головы или новообразования нервной системы, или если в анамнезе пациента были анорексия или булимия.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Ингибиторы обратного захвата норадреналина (норэпинефрина) и дофамина (ИОЗНД)

- Бупропион (Wellbutrin [США], Zyban [В]; Воксра, Будеприон, Аплензин).

Побочные действия ИОЗНД

- потеря аппетита;
- потеря веса;
- головная боль;

- сухость во рту;
- кожная сыпь;
- потливость;
- звон в ушах;
- расшатанность и нервозность;
- боль в желудке;
- возбуждение;
- запоры;
- тревожность;
- головокружения;
- неспокойный сон;
- мышечная боль;
- тошнота и рвота;
- учащенное сердцебиение;
- воспаленное горло;
- учащение мочеиспускания.

Ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (норэпинефрина) (ИОЗСН)

Ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (норэпинефрина) (ИОЗСН) – это антидепрессанты, повышающие уровень серотонина и норадреналина (норэпинефрина), ингибируя их реабсорбацию в клетки мозга. Лекарства этой группы антидепрессантов иногда называются ингибиторами обратного захвата двойного действия.

Основные ИОЗСН следующие:

- Дулоксетин (Cymbalta [США], Yentreve [В]; Интрив, Симбалта);
- Венлафаксин (Efexor; Велаксин, Велафакс МВ, Эфевелон, Велаксор).

Побочные действия ИОЗСН

Среди побочных действий СИЗСН следующие:

- тошнота;
- рвота;
- головокружения;
- бессонница;
- сонливость;
- нарушения сна;
- необычные сновидения;
- запоры;
- потливость;
- сухость во рту;
- зевота;
- тремор;
- газы;
- тревожность;
- возбуждение;
- нарушения зрения, в том числе размытое зрение, двоение в глазах;
- головная боль;
- половые расстройства[34].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (норэпинефрина) (ИОЗСН)

- Дулоксетин (Cymbalta [США], Yentreve [В]; Интрив, Симбалта);
- Венлафаксин (Efexor; Велаксин, Велафакс МВ, Эфевелон, Велаксор).

Побочные действия ИОЗСН

- тошнота;
- рвота;
- головокружения;
- бессонница;
- сонливость;
- нарушения сна;
- необычные сновидения;
- запоры;
- потливость;
- сухость во рту;
- зевота;
- тремор;
- газы;
- тревожность;
- возбуждение;
- нарушения зрения, в том числе размытое зрение, двоение в глазах;
- головная боль;
- половые расстройства.

Трициклические антидепрессанты (ТЦА)

ТЦА ингибируют реабсорбацию (обратный захват) серотонина и норадреналина (норэпинефрина). Как было объяснено ранее, трициклические и тетрациклические антидепрессанты действуют, предотвращая связывание нейромедиаторов с определенными рецепторами нервных клеток. В меньшей степени ТЦА также ингибируют реабсорбацию дофамина. Эти антидепрессанты также блокируют

и другие рецепторы клеток, из-за чего у этого класса антидепрессантов больше побочных действий, чем у других. Появившись в 1960-х, ТЦА были одними из первых антидепрессантов и оставались в числе наиболее распространенных средств от депрессии до 1980-х, когда появились новые антидепрессанты.

Основные трициклические антидепрессанты:

- Амитриптилин (Elavil [США], Tryptizol [B]; Амитриптилин, Амизол, Амирол, Саротен ретард, Триптизол, Эливел);
- Амоксапин (Asendin [США], Asendis [B]; Асендис);
- Кломипрамин (Anafranil [B]; Анафранил, Гидифен, Кломинал, Клофранил);
- Дезипрамин (Norpramin; Пертофран, Петилил);
- Досулепин (Prothiaden [B]; Протиаден);
- Доксепин (Sinequan [США]; Адапин, Апонал, Доксал, Квитаксон, Новоксапин, Синэкван и др.);
- Имипрамин (Tofranil [США]; Мелипрамин, Тофранил, Депринол, Депсонил);
- Лофепрамин (Gamanil [США]; Гаманил);
- Нортриптилин (Aventyl, Pamelor [США], Allegron [B]; Авентил, Аллегрон, Норитен, Нортрилен, Памелор, Примокс, Психостил);
- Протриптилин (Vivactil [США]; Конкордин);
- Тразодон (Molipaxin [B]; Молипаксин);
- Тримипрамин (Surmontil; Сюрмонтил, Герфонал, Перфонал, Сапилент и др.).

Побочные действия ТЦА

Так как ТЦА воздействуют на клетки менее избирательно, они, как правило, обладают большим количеством побочных действий, чем другие антидепрессанты.

Побочные действия ТЦА:

- сонливость;
- сухость во рту;
- нерезкое зрение;
- запоры;
- задержка мочи;
- головокружения;
- нарушение половой функции;
- повышение частоты сердечных сокращений;
- дезориентация или замешательство;
- головная боль;
- низкое артериальное давление;
- чувствительность к солнечному свету;
- повышение аппетита;
- набор веса;
- тошнота;
- слабость[35].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Трициклические антидепрессанты (ТЦА)

- Амитриптилин (Elavil [США], Tryptizol [B]; Амитриптилин, Амизол, Амирол, Саротен ретард, Триптизол, Эливел);
- Амоксапин (Asendin [США], Asendis [B]; Асендис);
- Кломипрамин (Anafranil [B]; Анафранил, Гидифен, Кломинал, Клофранил);
- Дезипрамин (Norpramin; Пертофран, Петилил);
- Досулепин (Prothiaden [B]; Протиаден);
- Доксепин (Sinequan [США]; Адапин, Апонал, Доксал, Квитаксон, Новоксапин, Синэкван и др.);
- Имипрамин (Tofranil [США]; Мелипрамин, Тофранил, Депринол, Депсонил);
- Лофепрамин (Gamanil [США]; Гаманил);
- Нортриптилин (Aventyl, Pamelor [США], Allegron [B]; Авентил, Аллегрон, Норитен, Нортрилен, Памелор, Примокс, Психостил);
- Протриптилин (Vivactil [США]; Конкордин);
- Тразодон (Molipaxin [B]; Молипаксин);
- Тримипрамин (Surmontil; Сюрмонтил, Герфонал, Перфонал, Сапилент и др.).

Побочные действия ТЦА

- сонливость;
- сухость во рту;
- нерезкое зрение;
- запоры;
- задержка мочи;
- головокружения;
- нарушение половой функции;
- повышение частоты сердечных сокращений;
- дезориентация или замешательство;
- головная боль;
- низкое артериальное давление;
- чувствительность к солнечному свету;
- повышение аппетита;
- набор веса;
- тошнота;
- слабость.

Тетрациклические антидепрессанты

Вместо ингибирования реабсорбации определенных нейромедиаторов, как это делают другие антидепрессанты, тетрациклические антидепрессанты предотвращают соединение нейромедиаторов с рецепторами нервных клеток, носящими название альфа-2 рецепторов. Это косвенным образом повышает уровень норадреналина (норэпинефрина) и серотонина в мозге.

Основной тетрациклический антидепрессант – миртазапин (Remeron [США], Zispin [B]; Ремерон).

Побочные действия тетрациклических антидепрессантов

Среди побочных действий тетрациклических антидепрессантов следующие:

- сонливость;
- набор веса;
- сухость во рту;
- головокружения;
- дурнота;
- жажда;
- боль в мышцах или в суставах;
- запор;
- повышение аппетита;
- повышение уровня холестерина[36].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тетрациклические антидепрессанты

- Миртазапин (Remeron [США], Zispin [B]; Ремерон).

Побочные действия тетрациклических антидепрессантов

- сонливость;
- набор веса;
- сухость во рту;
- головокружения;
- дурнота;
- жажда;
- боль в мышцах или в суставах;
- запор;
- повышение аппетита;
- повышение уровня холестерина.

Комбинированные ингибиторы обратного захвата и блокаторы рецепторов

Комбинированные ингибиторы обратного захвата и блокаторы рецепторов – это антидепрессанты двойного действия. То есть они действуют и путем ингибирования реабсорбации (обратного захвата) нейромедиаторов в нервные клетки (как СИОЗС), и блокируя рецепторы нервных клеток (как тетрациклические антидепрессанты).

Основные комбинированные ингибиторы обратного захвата и блокаторы рецепторов следующие:

- Тразодон (Desyrel [США]; Триттико®);
- Нефазодон (Serzone);
- Мапротилин (Ludiomil [B]; Мапротибене, Мапролу, Ретинил и др.);
- Миртазапин (Remeron [США]; Ремерон).

Побочные действия комбинированных ингибиторов обратного захвата и блокаторов рецепторов

Среди побочных действий комбинированных ингибиторов обратного захвата и блокаторов рецепторов следующие:

- сухость во рту;
- головокружения;
- сонливость;
- дурнота;
- нервозность;
- тошнота;
- запоры;
- слабость;
- проблемы со зрением;
- замешательство;
- головная боль[37].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Комбинированные ингибиторы обратного захвата и блокаторы рецепторов

- Тразодон (Desyrel [США]; Триттико®);
- Нефазодон (Serzone);
- Мапротилин (Ludiomil [B]; Мапротибене, Мапролу, Ретинил и др.);
- Миртазапин (Remeron [США]; Ремерон).

Побочные действия комбинированных ингибиторов обратного захвата и блокаторов рецепторов

- сухость во рту;
- головокружения;
- сонливость;
- дурнота;
- нервозность;
- тошнота;
- запоры;
- слабость;
- проблемы со зрением;
- замешательство;
- головная боль.

Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО)

ИМАО борются с депрессией, не позволяя ферменту моноаминоксидазе метаболизировать нейромедиаторы норадреналин (норэпинефрин), серотонин и дофамин в мозге.

Основные ИМАО следующие:

- Моклобемид (Manerix [B]; Аурорикс);
- Фенелзин (Nardil; Нарделзин, Нардил и др.);
- Транилципромин (Parnate; Парнат, Парстелин и др.);
- Изокарбоксазид (Marplan; Марплан);
- Селегелин (Emsam [США], Eldepryl [B]; Депренил, Когнитив, Ниар, Селгин, Селегос, Сепатрем, Элдеприл, Юмекс).

Побочные действия ИМАО

Обладая тяжелыми побочными действиями, ИМАО обычно назначаются только людям, которым не помогли другие антидепрессанты.

Среди побочных действий ИМАО следующие:

- сонливость;
- запор;
- тошнота;
- диарея;
- расстройство желудка;
- утомляемость;
- сухость во рту;
- головокружения;
- пониженное артериальное давление;
- дурнота, особенно при вставании из позы лежа или сидя;
- снижение количества мочи;
- снижение половой функции;
- нарушения сна;
- мышечные судороги;
- набор веса;
- нечеткое зрение;
- головная боль;
- повышение аппетита;
- беспокойство;
- расшатанность;
- дрожь;
- слабость;
- повышенная потливость[38].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Ингибиторы моноаминоксидазы (ИМАО)

- Моклобемид (Manerix [B]; Аурорикс);
- Фенелзин (Nardil; Нарделзин, Нардил и др.);
- Транилципромин (Parnate; Парнат, Парстелин и др.);
- Изокарбоксазид (Marplan; Марплан);
- Селегелин (Emsam [США], Eldepryl [B]; Депренил, Когнитив, Ниар, Селгин, Селегос, Сепатрем, Элдеприл, Юмекс).

Побочные действия ИМАО

- сонливость;
- запор;
- тошнота;
- диарея;
- расстройство желудка;
- утомляемость;
- сухость во рту;
- головокружения;
- пониженное артериальное давление;
- дурнота, особенно при вставании из позы лежа или сидя;
- снижение количества мочи;
- снижение половой функции;
- нарушения сна;
- мышечные судороги;
- набор веса;
- нечеткое зрение;
- головная боль;
- повышение аппетита;
- беспокойство;
- расшатанность;
- дрожь;
- слабость;
- повышенная потливость

Сочетание западной и китайской медицины

Прежде всего, я считаю, что антидепрессанты не вызывают существенных изменений в клинических проявлениях. Большая часть антидепрессантов воздействует на пульс, придавая ему качество, не подходящее под описания традиционных качеств пульса. Я описываю его как «застойное» и «затрудненное». Пульс ощущается как текущий неправильно, лишенный волны. При этом он лишен волны не так, как Грустный пульс: этот пульс достаточно Слабый и Шероховатый. От приема антидепрессантов пульс не становится Слабым.

В своей практике я ни разу не наблюдал отрицательного взаимодействия между антидепрессантами и акупунктурой или китайскими травами. Акупунктура особенно хорошо сочетается с антидепрессантами.

Если пациент принимает антидепрессанты, я не прошу прекращать их прием перед началом лечения. Это чрезвычайно важно, в особенности в случае крайне сильной подавленности. Обычно я начинаю лечение (акупунктурой или травами) и оставляю медикаментозное лечение на прежнем уровне около двух месяцев, после чего прошу пациента попробовать снизить дозу. Конечно, это следует делать только с ведома прописавшего лекарство врача.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. 1981 Jin Gui Yao Lue Fang Xin Jie 金匮要略方新解 [A New Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest: Новое объяснение Очерка главных суждений о рецептах их золотого ларца]. Zhejiang Scientific Publishing House, Zhejiang, pp. 24–26. *«Очерк главных суждений о рецептах их золотого ларца»* был написан Чжан Чжун Цзином и впервые опубликован ок. 220 н.э.
2. Веб-сайт Mayo Clinic: http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175. [Доступ 2008].
3. Bowlby J 1980 Loss, Sadness and Depression. Hogarth Press, London, p. 246.
4. Seligman MEP 1975 Helplessness. W.H. Freeman, San Francisco, pp. 21–40.
5. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 37. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
6. Цит. по Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 121.
7. Ibid., p. 121.
8. A New Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest, p. 26.
9. Chen You Bang 1990 Zhong Guo Zhen Jiu Zhi Liao Xue 中国针灸治疗学 [Chinese Acupuncture Therapy]. China Science Publishing House, Shanghai, pp. 511–512.
10. A New Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest, p. 185.
11. Ibid., p. 185.
12. Цит. по Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 265.
13. Цит. по Zhang Bo Yu 1986 Chinese Internal Medicine, p. 107.
14. Qin Bo Wei 1991 Qing Dai Ming Yi Yi An Jing Hua 清代名医医案精华 [The Essence of Medical Records of Famous Doctors of the Qing Dynasty]. Shanghai Science and Technology Press, Shanghai, p. 233.
15. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Nanjing 1982.
16. Hu Xi Ming 1989 Zhong Guo Zhong Yi Mi Fang Da Quan 中国中医秘方大全 [Great Treatise of Secret Formulae in Chinese Medicine]. Literary Publishing House, Shanghai, p. 773.
17. Ibid., p. 772.
18. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [An Explanation of the Acupuncture Points: Пояснения к акупунктурным точкам]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 26–27. *«Пояснения к акупунктурным точкам»* были написаны Юэ Хань Чжэнем и впервые опубликованы в 1654.
19. Ibid., p. 27.
20. Ibid., p. 207.
21. Ibid., p. 211.
22. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Nanjing 1982.
23. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Great Dictionary of Acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
24. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Xue Qiu Zhen 中国针学求诊 [An Enquiry into Chinese Acupuncture]. Shanxi Science Publishing House, Shanxi, p. 52.
25. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
26. Цит. по Bensky D, Clavey S, Stuger E 2004 Materia Medica, 3rd edn. Eastland Press, Seattle, p. 936.
27. Веб-сайт Королевского Психиатрического Колледжа: http://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinformation/mentalhealthproblems/depression/antidepressants.aspx. [Данные 2008].
28. Ibid.
29. Ibid.
30. Веб- сайт Mayo Clinic: http://www.mayoclinic.com/health/antidepressants/HQ01069 [Данные 2008].
31. Ibid.
32. Ibid.
33. Ibid.
34. Ibid.
35. Ibid.
36. Ibid.
37. Ibid.
38. Ibid.

惊悸 怔忡

ГЛАВА 17 ТРЕВОГА

ТРЕВОГА В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ *425*

ТРЕВОГА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *427*

Китайские заболевания, соответствующие тревоге *427*

Возмущенная Ци Проходящего Сосуда (*Чун Май*) *428*

Учащенное сердцебиение в китайской диагностике *430*

Разница между Беспокойным Разумом и Закупоренным Разумом при тревоге *430*

ЭТИОЛОГИЯ *431*

Эмоциональный стресс *431*

Конституция *431*

Нерегулярное питание *431*

Потеря крови *431*

Переутомление *431*

ПАТОЛОГИЯ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ *432*

Сердце *433*

Легкие *434*

Почки *434*

Селезенка *435*

Печень *435*

ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОГИ АКУПУНКТУРОЙ *436*

Дистальные точки согласно каналам *436*

Точки головы *437*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *438*

Недостаток Сердца и Желчного Пузыря *438*

Недостаток Крови Сердца *439*

Недостаток Инь Почек и Сердца с Пустым Жаром *440*

Недостаток Ян Сердца *441*

Недостаток Ци Легких и Сердца *442*

Застой Ци Легких и Сердца *443*

Недостаток Инь Легких и Сердца *444*

Застой Крови Сердца *445*

Флегма-Жар, тревожащая Сердце *445*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *446*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *447*

КЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ *452*

ПАТТЕРНЫ ТРЕВОГИ

- Недостаток Сердца и Желчного Пузыря
- Недостаток Крови Сердца
- Недостаток Инь Почек и Сердца с Пустым Жаром
- Недостаток Ян Сердца
- Недостаток Ци Легких и Сердца
- Застой Ци Легких и Сердца
- Недостаток Инь Легких и Сердца
- Застой Крови Сердца
- Флегма-Жар, тревожащая Сердце

ТРЕВОГА

Тревога является нормальной реакцией на стресс. Как правило, она помогает человеку справиться со своим положением. Но если тревога перерастает в чрезмерный, иррациональный ужас перед повседневными ситуациями, она становится расстройством, лишающим человека дееспособности.

Рассмотрение тревоги будет вестись согласно следующим темам:

- Тревога в западной медицине
- Тревога в китайской медицине
- Этиология
- Патология и принципы лечения
- Лечение тревоги акупунктурой
- Определение паттернов и лечение
- Современная китайская литература
- Клинические исследования
- Клинические случаи

ТРЕВОГА В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Тревожные расстройства, рассматриваемые западной медициной, таковы:

- генерализированное тревожное расстройство;

- паническое расстройство;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР);
- социофобия;
- специфические фобии.

Каждое тревожное расстройство обладает своими особыми чертами, но все их объединяет мотив чрезмерного, иррационального страха, беспокойства и ужаса.

Хроническое состояние тревоги обычно называется большим тревожным расстройством. Важнейшая черта генерализированного тревожного расстройства (ГТР) – чрезмерное неконтролируемое беспокойство о повседневных вещах. Это перманентное беспокойство влияет на повседневную деятельность и может привести к возникновению телесных симптомов.

ГТР может возникнуть при других тревожных расстройствах, депрессивных расстройствах или злоупотреблении алкоголем или наркотиками. ГТР часто трудно диагностировать, поскольку у него нет ярких симптомов вроде встречающихся при других тревожных расстройствах панических атак; для постановки диагноза тревога должна наблюдаться бо́льшую часть дней на протяжении по меньшей мере шести месяцев.

Среди физических проявлений могут быть:

- напряжение мышц;
- потливость;
- тошнота;
- холодные, липкие руки;
- трудности при глотании;
- нервозность;
- желудочно-кишечный дискомфорт или диарея;
- раздражительность, состояние нервного напряжения;
- утомляемость;
- бессонница.

Паническая атака определяется как внезапный приступ эпизода сильного страха или дискомфорта, достигающий высшей точки приблизительно через 10 минут после начала, и включает не менее четырех из перечисленных ниже симптомов:

- ощущение неотвратимой опасности или смерти;
- необходимость бежать;
- учащенное сердцебиение;
- потливость;
- дрожь;
- нехватка дыхания или ощущение задыхания;
- чувство удушья;
- боль или дискомфорт в грудной клетке;
- тошнота или дискомфорт в брюшной полости;
- головокружения;
- ощущение нереальности, деперсонализация;
- страх потери контроля;
- страх смерти;
- ощущение покалывания;
- озноб или приливы крови.

Паническое расстройство диагностируется, если у человека происходят по меньшей мере две неожиданные панические атаки, а за ними следует по меньшей мере один месяц беспокойства о возможности новой атаки. Страдающие паническими атаками также имеют предрасположенность к ситуационно определяемым атакам. Частота и степень тяжести атак различны у разных людей: у одного человека могут неделями происходить периодические атаки, а у другого могут случаться краткие приступы очень тяжелых атак.

Паническими расстройствами страдает около 2,4 миллионов взрослых американцев[1], и среди них вдвое больше женщин, чем мужчин[2]. Интересно, что человеческие фобии более устойчивы и более иррациональны, чем условные страхи животных.

Арне Оман, лидер в области исследований человеческого страха и тревоги, недавно высказался так:

«При сравнении физиологической реакции страдающих фобическими расстройствами при виде объектов своих фобий, страдающих ПТСР при столкновении со связанными травматичными сценами и физиологической реакции во время панической атаки, сходства поражают больше, чем различия»[3].

Далее он утверждает, что паника, фобический страх и ПТСР отражают активацию единой тревожной реакции, лежащей в их основе.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Тревога в западной медицине

Тревожные расстройства в западной медицине включают следующие:

- генерализированное тревожное расстройство;
- паническое расстройство;
- обсессивно-компульсивное расстройство;
- посттравматическое стрессовое расстройство;
- социофобия;
- специфические фобии.

Все тревожные расстройства подразумевают чрезмерный, иррациональный страх, беспокойство и ужас.

ТРЕВОГА В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

«Тревога» – современный термин, не имеющий точного аналога в китайской медицине. Китайская медицина приписывает весьма высокое значение «страху» в ряду эмоций. Тем не менее между страхом и тревогой существуют различия. Некоторые различают страх и тревогу на основании стимула: страх – это «постстимул», т.е. стимул порождает чувство страха; тревога – это «предстимул», т.е. человек испытывает тревогу без стимула.

Другие разделяют страх и тревогу по иному принципу. Эпстайн утверждает, что страх связан с копинг-поведением, в особенности побегом и избеганием. Когда попытки копинга проваливаются (поскольку ситуация неконтролируема), страх превращается в тревогу[4]. Тревогу можно определить как неразрешенный страх. По мнению ЛеДу, тревога и страх тесно связаны, поскольку оба они являются реакциями на опасные или потенциально опасные ситуации. Тревога обычно отличается от страха отсутствием вызывающего реакцию внешнего раздражителя: тревога идет изнутри, а страх из внешнего мира[5].

Я рассмотрю представления китайской медицины о страхе согласно следующим темам:

- Китайские заболевания, соответствующие тревоге
- Возмущенная Ци Проходящего Сосуда (*Чун Май*)
- Учащенное сердцебиение в китайской диагностике
- Разница между Беспокойным Разумом и Закупоренным Разумом при тревоге

Китайские заболевания, соответствующие тревоге

Китайского термина, полностью соответствующего тому, что мы называем тревогой, не существует, но некоторые заболевания древней китайской медицины очень сильно напоминают тревогу. Существует три основных соответствующих тревоге заболевания:

- «Страх и учащенное сердцебиение» (*Цзин Цзи*)
- «Паническая пульсация» (*Чжэн Чун*)
- «Ажитация» (*Цзан Цзао*)

Первые два состояния включают чувство страха, беспокойства и тревоги, первое с учащенным сердцебиением, а второе с ощущением пульсации в грудной клетке и под пупком. «Страх и учащенное сердцебиение» временно и обычно бывает вызвано такими внешними событиями, как испуг или шок; оно чаще имеет Полную природу.

«Паническая пульсация» не вызывается внешними событиями и продолжительна; это состояние обычно имеет Пустую природу и более серьезно, чем первое. Став хроническим, «Страх и учащенное сердцебиение» может перейти в «Паническую пульсацию». Тяжелая «Паническая пульсация» может соответствовать паническим атакам. Несмотря на название «Страх и учащенное сердцебиение», эти состояния страха и тревоги могут и не сопровождаться учащенным сердцебиением.

Чжу Даньси (1281–1358) говорит:

«Недостаток Крови присутствует как при "Страхе и учащенном сердцебиении", так и при "Панической пульсации". Страх и учащенное сердцебиение возникает в форме припадков; "Паническая пульсация" присутствует постоянно. Последняя связана с беспокойством и задумчивостью, тревожащими внутреннее, что ведет к недостатку и Флегме-Жару»[6].

В «Полном собрании работ Цзин Юэ» (*Цзин Юэ Цюань Шу*, 1624) говорится о «Панической пульсации»:

«При "Панической пульсации" происходит дрожь в груди, пациент ощущает страх и тревогу. Наблюдается недостаток Инь и изнеможение; имеется недостаток Инь внизу, так что Смешанная Ци [Цзун Ци] не укоренена, и Ци не может вернуться к своему истоку. По этой причине возникает дрожь [или пульсация] вверху грудной клетки, а также пульсация по бокам от пупка»[7].

«Ажитация» (*Цзан Цзао*) была впервые рассмотрена в главе 22 «Очерка главных суждений о рецептах из золотого ларца» (*Цзинь Гуй Яо Люэ, ок. 220 г. н.э.*). Несмотря на то, что в этой книге «Ажитация» рассматривается в Главе под названием «Пульс, синдромы и лечение разнообразных гинекологических заболеваний», она относится и к мужчинам. В исходном тексте говорится об ажитации: *«Пациентка страдает Ажитацией [Цзан Цзао], грустит и склонна к постоянным рыданиям, как одержимая. Она часто потягивается и постоянно зевает. Отвар Фу Сяо Май, Чжи Гань Цао и Да Цзао может успокоить пациентку»*[8].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Китайские заболевания, соответствующие тревоге

- «Страх и учащенное сердцебиение» (*Цзин Цзи*)
- «Паническая пульсация» (*Чжэн Чун*)
- «Ажитация» (*Цзан Цзао*)

Возмущенная Ци Проходящего Сосуда (*Чун Май*)

Третье китайское состояние, соответствующее тревоге и, в частности, паническим атакам, – это состояние Возмущенной Ци Проходящего Сосуда (*Чун Май*), вызывающей симптом «внутреннего позыва» (*Ли Цзи*).

Одна из наиболее распространенных патологий Проходящего Сосуда – Возмущенная Ци и «внутренний позыв» (*Ли Цзи*); они известны со времен «Классики трудностей» (*Нань Цзин*). В главе 29 «Классики трудностей» говорится: *«Патологией Проходящего Сосуда являются возмущение Ци и внутренний позыв [Ли Цзи]»*[9].

«Внутренний позыв» обозначает чувство непонятной тревоги и беспокойства; в тяжелых случаях могут наблюдаться панические атаки с учащенным сердцебиением. На физическом уровне это также может означать неприятное чувство напряжения, исходящее из низа живота вверх к голове.

Учащенное сердцебиение часто бывает связано с тревогой или паническими атаками, вызванными Возмущенной Ци Проходящего Сосуда, поскольку этот Сосуд проходит через Сердце. Этот тип тревоги или панических атак также может сопровождаться ощущением пульсации в животе, вызываемым Возмущенной Ци Проходящего Сосуда в брюшной полости. С этой точки зрения Возмущенную Ци Проходящего Сосуда можно считать формой «Панической пульсации» (*Чжэн Чун*).

Ли Ши Чжэнь говорил: *«Когда Ци возмущается и выбрасывается вверх, возникает внутренний позыв и чувство жара: это возмущение Ци в Проходящем Сосуде»*[10].

Возмущение Ци в Проходящем Сосуде вызывает различные симптомы на различных уровнях брюшной полости и груди (рис. 17.1). В первую очередь это полнота, распирание или боль в этих областях тела. Можно составить следующий перечень возможных симптомов возмущения Ци в Проходящем Сосуде по ходу канала, начиная снизу:

- холодные стопы;
- полнота/распирание/боль внизу живота;
- болезненные менструации, нерегулярные менструации;
- полнота/распирание/боль в области пупка;
- полнота/распирание/боль в эпигастрии;
- чувство напряжения под мечевидным отростком;
- чувство напряжения в грудной клетке;
- учащенное сердцебиение;
- чувство напряжения груди у женщин;
- легкая одышка;
- зевота;
- ощущение кома в горле;
- ощущение жара на лице;
- головная боль;
- тревога, беспокойство ума, «внутренний позыв» (*Ли Цзи*) (рис. 17.2).

Естественно, все эти симптомы не обязательно должны наблюдаться одновременно, но для того чтобы поставить диагноз возмущения Ци Проходящего Сосуда, необходимо наличие хотя бы трех-четырех симптомов из них на различных уровнях: в нижней части живота, эпигастрии, грудной клетке, шее. Например, если пациент испытывает боль и распирание внизу живота, этого еще не достаточно для того, чтобы диагностировать состояние воз-

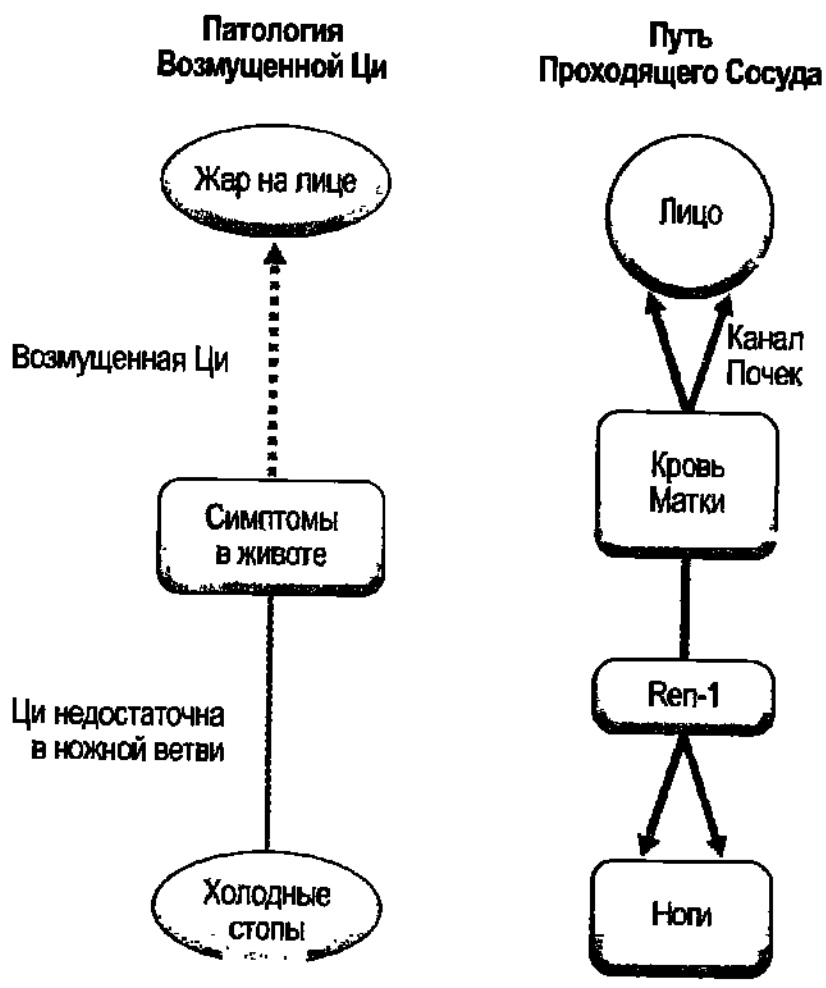


Рисунок 17.1. Возмущенная Ци проходящего Сосуда

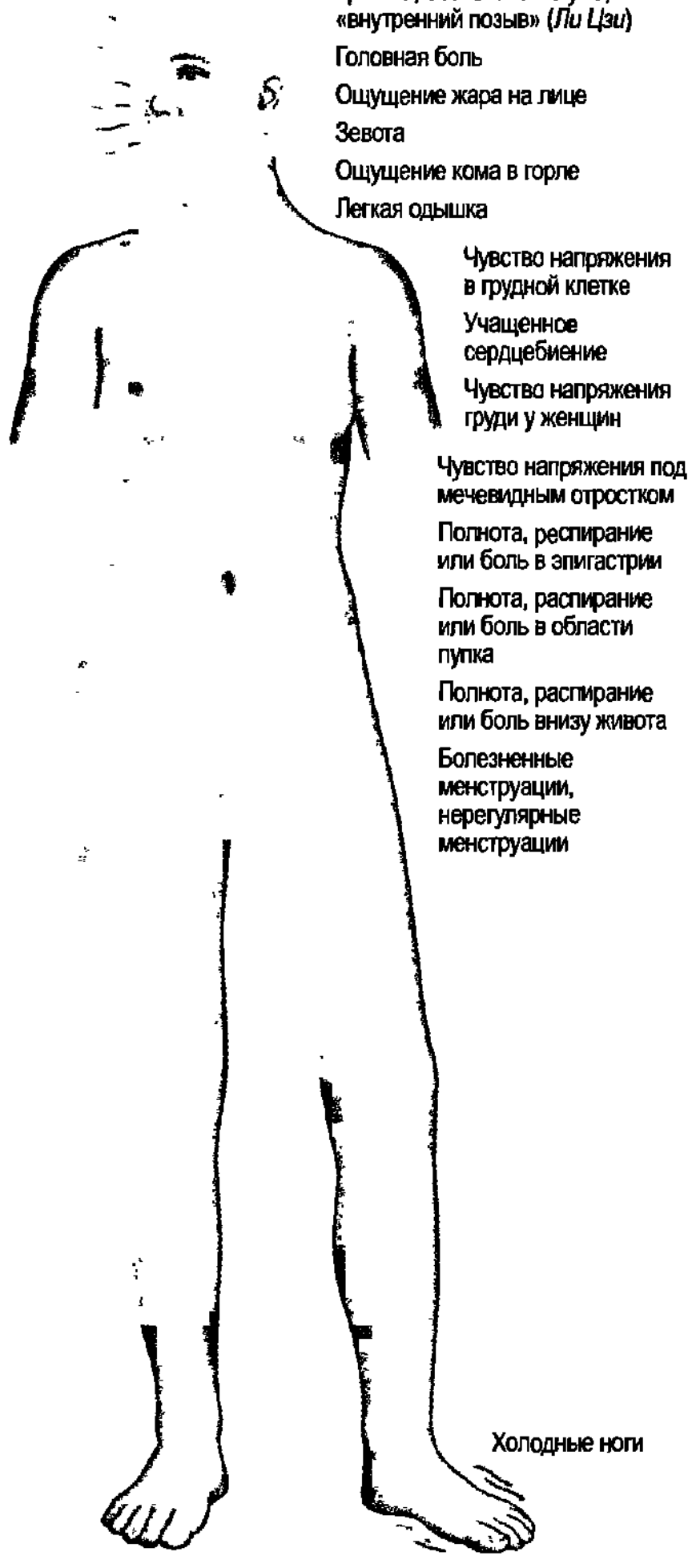


Рисунок 17.2. Симптомы Возмущенной Ци Проходящего Сосуда

мущения Ци в Проходящем Сосуде. Достоверным указанием на возмущение Ци Проходящего Сосуда может служить ощущение энергии, поднимающейся от низа живота и достигающей горла.

Что же заставляет Ци Проходящего Сосуда противоестественно подниматься вверх? Исходя из собственного клинического опыта, могу сказать, что такое может произойти по двум причинам и проявиться в виде двух состояний: Избытка или смешанного состояния Избытка и Недостатка. Первый вариант – это возмущение собственно Ци самого Проходящего Сосуда из-за стресса, который может вызвать возмущение или застой Ци. Например, это может быть гнев, подавленный гнев, беспокойство, фрустрация, чувство обиды и т. д. В этих случаях происходит возмущение собственно Ци, и это Избыточное состояние я называю «первичным» возмущением Ци Проходящего Сосуда.

Возмущение Ци Проходящего Сосуда может возникнуть и вследствие Недостатка в этом сосуде внизу живота. В этом случае будет иметь место слабость Ци в Нижнем *Дань Тянь*, поэтому Ци Проходящего Сосуда «рвется» вверх. Следовательно, это смешанное состояние Избытка и Недостатка. Недостаток Крови или Почек (который может быть и природы Инь, и Ян, и обоих одновременно) – это «вторичное» состояние, которое чаще наблюдается у женщин.

Ли Ши Чжэнь упоминал о возможности возникновения такого паттерна, говоря: *«Когда имеется недостаток Крови, приведший к внутреннему позыву, используй Дан Гуй»* [11] В «Классике категорий» также говорится о недостатке Крови как о основе для возмущения Ци Проходящего Сосуда:

«Ци Проходящего Сосуда устремляется к груди, ничто ее не ограничивает, поэтому в диафрагме происходит возмущение Ци. Кровь недостаточна, поэтому возникает внутренний позыв в животе и грудной клетке»[12].

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

- *«Первичная» Возмущенная Ци Проходящего Сосуда:* Возмущенная Ци Проходящего Сосуда устремляется вверх сама по себе после стресса, который направляет ее вверх или вызывает ее застой. Полное состояние.
- *«Вторичная» Возмущенная Ци Проходящего Сосуда:* Возмущенная Ци Проходящего Сосуда устремляется вверх вследствие Недостатка (Крови или Почек) в этом сосуде внизу живота. Смешанное состояние Полноты/Пустоты.

Характерной чертой Возмущенной Ци Проходящего Сосуда является чувство жара на лице и холода в стопах. Это объясняется тем, что Ци устремляется вверх к лицу, и это вызывает чувство жара

на лице; с другой стороны, поскольку Ци устремляется наверх, количество Ци в нисходящей ветви Проходящего Сосуда соответственно уменьшается, и это вызывает чувство холода в ногах. Действительно, как мы уже видели, в древних текстах особо подчеркивается, что нисходящая ветвь Проходящего Сосуда согревает стопы.

Таким образом, ощущение жара на лице не относится ни к Пустым, ни к Полным состояниям, а является всего лишь следствием дисгармонии Ци Проходящего Сосуда, т. е. Ци, устремляющейся вверх в брюшных и головных ветвях и недостаточной в нисходящей ветви в ногах.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Ощущение жара на лице, вызванное Возмущенной Ци Проходящего Сосуда, не относится ни к Пустым, ни к Полным состояниям, а является всего лишь следствием дисгармонии Ци Проходящего Сосуда. Оно сопровождается холодностью стоп, поскольку Ци Проходящего Сосуда оказывается вверху и становится недостаточной в нисходящей ветви. Эта на первый взгляд противоречивая картина ощущения жара на лице и холодных стоп особенно часто встречается у женщин.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Возмущенная Ци Проходящего сосуда

- холодные стопы;
- полнота/распирание/боль внизу живота;
- полнота, распирание, боль в гипогастрии;
- болезненные менструации, нерегулярные менструации;
- полнота, распирание/боль в области пупка;
- полнота/распирание/боль в эпигастрии;
- чувство напряжения под мечевидным отростком;
- чувство напряжения в грудной клетке;
- учащенное сердцебиение;
- чувство напряжения груди у женщин;
- легкая одышка;
- зевота;
- ощущение кома в горле;
- ощущение жара на лице;
- головная боль;
- тревога, беспокойство ума, «внутренний позыв» (*Ли Цзи*).

Учащенное сердцебиение в китайской диагностике

Касательно «учащенного сердцебиения», стоит объяснить, что означает этот термин. Если мы спросим западных пациентов, есть ли у них учащенное сердцебиение, большая часть ответит отрицательно, поскольку они думают, что мы имеем в виду тахикардию, т. е. быстрый ритм биения сердца.

На самом деле, «учащенное сердцебиение» означает просто субъективно неприятное ощущение биения сердца в грудной клетке; оно никак не связано со скоростью или частотой сокращений сердца. Поэтому, когда я хочу спросить западного пациента об этом симптоме, я спрашиваю не «Бывает ли у вас учащенное сердцебиение?», а «Случается ли вам ощущать, что ваше сердце бьется как-то неприятно?» Задав вопрос так, мы увидим, что учащенное сердцебиение – более распространенный симптом, чем мы думаем.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

«Учащенное сердцебиение» означает просто неприятное субъективное ощущение биения сердца в грудной клетке; оно никак не связано со скоростью или частотой сокращений сердца. Поэтому, когда я хочу спросить западного пациента об этом симптоме, я спрашиваю не «Бывает ли у вас учащенное сердцебиение?», а «Случается ли вам ощущать, что ваше сердце бьется как-то неприятно?»

Разница между Беспокойным Разумом и Закупоренным Разумом при тревоге

Разница между тревогой и паническими атаками – хорошая иллюстрация разницы между Беспокойным Разумом и Закупоренным Разумом. При тревоге Разум человека неспокоен либо из-за Полного состояния (такого, как Жар Сердца), либо из-за Пустого состояния (такого, как недостаток Крови Сердца). Человек тревожен и беспокоен, но его Разум не закупорен, а инсайт не затронут. При обсессивно-компульсивном расстройстве и в некоторых случаях панических атак Разум также закупорен.

Когда Разум закупорен, происходит некоторая потеря инсайта и здравости рассудка, как при тяжелых панических атаках, когда у человека может появиться иррациональный страх смерти. Основ-

ные закупоривающие Разум патогенные факторы – Флегма и застой Крови; тяжелый застой Ци тоже может привести к легкой закупорке Разума.

Поэтому можно сказать, что при «Страхе и учащенном сердцебиении» (*Цзин Цзи*) Разум неспокоен, в то время как при тяжелых панических атаках, которые скорее соответствуют «Панической пульсации» (*Чжэн Чун*), Разум не только беспокоен, но и в некоторой степени закупорен.

ЭТИОЛОГИЯ

Главный этиологический фактор тревоги – это, конечно, эмоциональный стресс. Однако другие факторы тоже могут играть роль, в том числе конституция и питание.

Эмоциональный стресс

«Тревога» – общий термин, обозначающий хроническое состояние страха и тревожности. Но это вовсе не значит, что страх – единственная эмоция, ведущая к возникновению тревоги. Хроническое состояние тревоги может происходить от многих эмоций, в частности, от беспокойства, страха, чрезмерной радости, шока, чувства вины, стыда или задумчивости.

Изначально любая из этих эмоций может привести к некоторому застою Ци. Спустя некоторое время застойная Ци порождает Жар, который со временем травмирует Кровь и Инь, что ведет к застою Крови и/или недостатку Инь. Поэтому Жар тоже может тревожить Разум и вызывать тревогу; с другой стороны, недостаток Крови и Инь лишают Разум его хранилища, что тоже может вызывать тревогу (рис. 17.3).

Вызванные эмоциональным стрессом застой Ци и Недостаток Ци тоже могут привести к формированию Флегмы, которая может закупорить Разум и привести к более серьезной тревоге или паническим атакам.

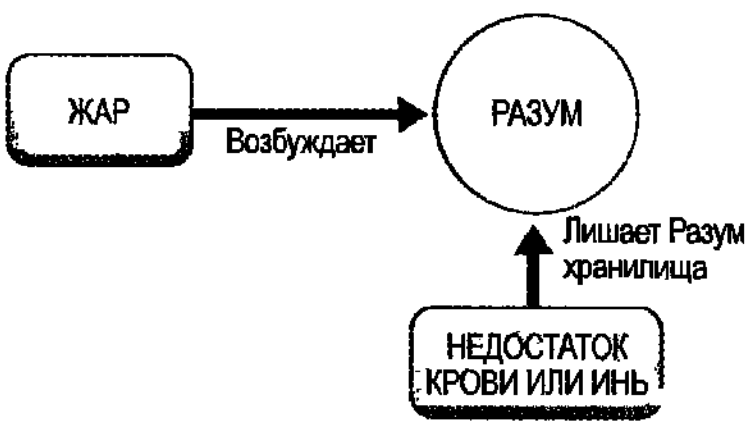


Рисунок 17.3. Последствия эмоционального стресса

В главе 39 «Простых Вопросов» говорится: «*Когда шок воздействует на Сердце, он лишает его хранилища, Разуму становится некуда возвращаться, мысли приходят беспрестанно* [т.е. имеет место тревога], *а Ци становится хаотической*»[13].

Конституция

По моему опыту, конституциональная склонность – важный и распространенный этиологический фактор хронической тревоги. Есть много людей, попросту конституционально склонных к беспокойству и тревоге в отсутствие каких-либо видимых внешних причин. Когда у меня лечились несколько членов и даже поколений одной семьи, я замечал, что склонность к тревоге часто бывает семейной чертой.

Важным признаком конституциональной склонности к эмоциональному стрессу и тревоге служит трещина Сердца на языке (см. рис. 11.6).

По данным Национального института психического здоровья, риск развития панического расстройства, по всей видимости, передается по наследству[14]. Это подтверждает важность роли конституции в этиологии хронической тревоги и панических расстройств.

Нерегулярное питание

Нерегулярное питание вызывает недостаток Ци и Инь Желудка; в долгосрочной перспективе это может повредить Сердце и привести к недостатку Инь Сердца и тревоге.

Нерегулярное питание и чрезмерное потребление производящих Сырость продуктов ведут к формированию Флегмы. Последняя может закупорить Разум и усугубить тревогу и панические расстройства.

Потеря крови

Сильная потеря крови, например при родах, ведет к недостатку Крови. Так как Сердце управляет Кровью, это может вызвать недостаток Крови Сердца и тревогу.

Переутомление

Переутомление (т.е. работа в течение многих часов подряд без соответствующего отдыха) сильно истощает Инь Почек. Недостаток Инь Почек в конечном

итоге воздействует на Сердце и может вызвать хроническую тревогу. Также недостаток Инь Сердца может вызвать хроническую тревогу и сам по себе, не затрагивая Сердце.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Этиология

- Эмоциональный стресс
- Конституция
- Нерегулярное питание
- Потеря крови
- Переутомление

ПАТОЛОГИЯ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

В китайской литературе патология «Страха и учащенного сердцебиения» (*Цзин Цзи*) и «Панической пульсации» (*Чжэн Чун*) всегда связываются, во-первых, с Сердцем, а во-вторых, с Печенью и Почками. Два эти состояния связываются в первую очередь с Сердцем потому, что они тесно связны с симптомом «учащенного сердцебиения». Более того, во всех современных китайских книгах заболевания «Страх и учащенное сердцебиение» и «Паническая пульсация» как подвиды включаются в заболевание «Учащенное сердцебиение» (*Синь Цзи*).

Странным образом, несмотря на то, что главной чертой тревоги является беспокойство, в связи с двумя вышеприведенными заболеваниями в китайских книгах ничего не говорится о паттернах Легких. Поэтому я добавил паттерны Легких на основании собственного клинического опыта.

Китайская литература относит патологию тревоги преимущественно к паттернам Сердца, в числе которых могут быть как паттерны Недостатка (Ци, Ян, Крови и Инь), так и паттерны Полноты (например, Жар Сердца или застой Крови Сердца).

По моему опыту, с патологией тревоги тесно связано не только Сердце, но и Легкие, и Почки. Легкие – потому что на них воздействует беспокойство, а Почки потому, что на них воздействует страх.

Чжу Даньси рекомендует преобразование Флегмы при «Страхе и учащенном сердцебиении» и трансформацию Воды при «Панической пульсации».

Чжан Цзин Юэ пишет о «Панической пульсации» в «Полном собрании работ Цзин Юэ»:

«При Панической пульсации происходит дрожь в груди, пациент ощущает страх и тревогу. Наблюдается недостаток Инь и изнеможение; недостаток Инь внизу, так что Смешанная Ци [Цзун Ци] не укоренена, и Ци не может вернуться к своему истоку. По этой причине возникает дрожь [или пульсация] вверху грудной клетки, а также пульсация по бокам от пупка»[15].

Вышеприведенное утверждение Чжан Цзин Юэ интересно, поскольку оно согласуется с моим клиническим опытом, согласно которому страх часто вызывает подъем, а не опускание Ци. По сути, в этом утверждении Чжан Цзи Юэ говорит, что при «Страхе и учащенном сердцебиении» имеет место беспокойство вверху и нарушение связи между Сердцем и Почками из-за подъема Ци.

Так как страх заставляет Ци подниматься, необходимо опустить Ци при помощи опускающих веществ, например Лун Гу «*Кости Дракона*» или Чжэнь Чжу Му *Раковины жемчужницы*. Поскольку Огонь иссушает Кровь, необходимо так питать Инь, вычистить Жар Сердца и питать Кровь. Также испуг изгоняет Разум из его хранилища в Сердце, жидкости становятся Флегмой и проникают в освободившееся пространство, так что Разум не может вернуться обратно; поэтому необходимо преобразовать Флегму при помощи таких формул, как Ши Вэй Вэнь Дань Тан *Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь*[16].

Ван Цин Жэнь (поздний период династии Цин) считал, что главной причиной тревоги служит застой Крови. Он считал, что при тревоге питание Крови и успокоение Разума неэффективны и выступал за использование своей собственной формулы Сюэ Фу Чжу Юй Тан *Отвара, снимающего застой во Дворце Крови* для укрепления Крови и устранения застоя[17].

Линь Пэйцин (поздний период династии Цин) полагал, что при вызванном испугом страхе и учащенном сердцебиении Разум становится беспорядочным и его необходимо тонизировать при помощи формулы Да Бу Инь Вань *Великие пилюли, тонизирующие Почки*; в случае наличия недостатка Инь он выступал за использование Цзо Гуй Инь *Отвара, восстанавливающего Левую* [Почку]; в случае недостатка Ян – Ю Гуй Инь *Отвара, восстанавливающего Правую* [Почку][18].

По моему опыту, вне зависимости от наличных паттернов, при хронической тревоге всегда нару-

шается связь Сердца и Почек. Ци Сердца и Почек сообщаются друг с другом физиологически: Ци Сердца опускается к Почкам, а Ци Почек поднимается к Сердцу. Хроническая тревога заставляет Ци подниматься к Сердцу и вызывает его «судороги». Ци Сердца не способна опускаться к Почкам, а Почки не способны укоренить ее (рис. 17.4).

Помимо паттернов, в которых может проявляться тревога, будет полезно разобраться в патологии и симптомах тревоги с точки зрения Внутренних Органов; этот подход более важен при акупунктурном лечении тревоги.

По моему опыту, тревога затрагивает в первую очередь Сердце, Легкие, Печень и Почки. Ниже приведены симптомы и характерные особенности тревоги для каждого из этих органов.

Сердце

Важнейший симптом паттерна Сердца – это учащенное сердцебиение (см. выше); если есть учащенное сердцебиение, значит, есть и паттерн Сердца.

Пациент с вызванной дисгармонией Сердца тревогой будет страдать от учащенного сердцебиения и тревоги, которые будут ощущаться в грудной клетке. Это может быть ощущение стеснения, дискомфорта или напряжения в грудной клетке. При Полных состояниях в грудной клетке может появиться ощущение стеснения, а при Пустых – ощущение «подвешенности» сердца.

Страдающий тревогой человек с дисгармонией Сердца будет выглядеть встревоженным и несколько «одержимым». Он будет беспокоен и суетлив

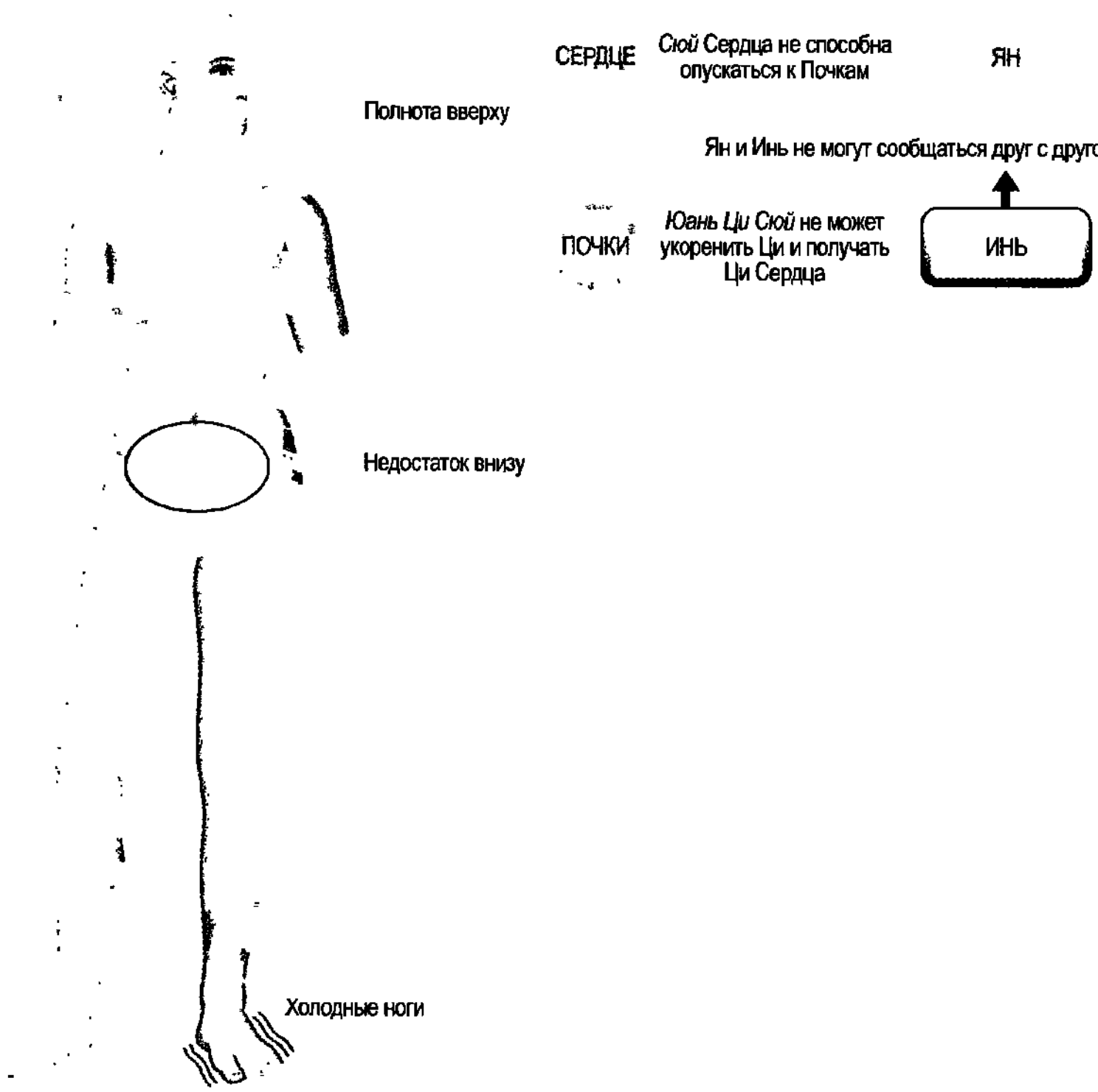


Рисунок 17.4. Нарушение связи между Сердцем и Почками при хронической тревоге

и будет склонен двигаться быстрыми движениями (рис. 17.5).

Точно будет наблюдаться бессонница, а остальные симптомы будут зависеть от того, Полное состояние Сердца или Пустое. Недостаток Крови Сердца более распространен среди женщин, которые, помимо тревожности, будут склонны к грусти и плачу.

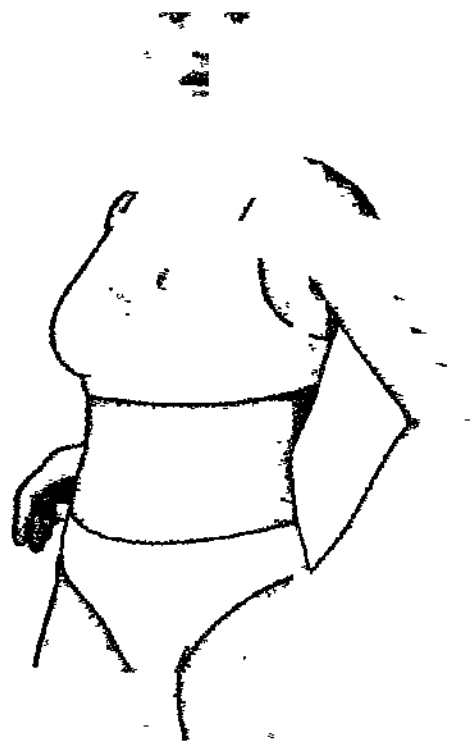


Рисунок 17.5. Тревога типа Сердца

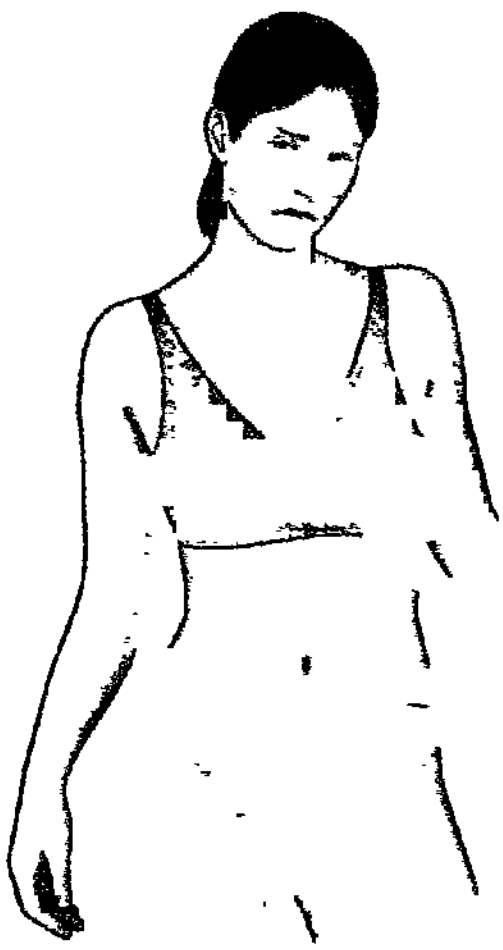


Рисунок 17.6. Тревога типа Легких

Легкие

На Легкие воздействуют грусть и скорбь, которые часто бывают вызваны потерей. Поэтому пациент будет грустен и склонен к плачу. Зевота также является характерным симптомом психоэмоциональных паттернов Легких. Также такой человек с большой вероятностью будет бледен и будет разговаривать слабым голосом (рис. 17.6).

Грусть и скорбь истощают Ци и потому вызывают недостаток Ци, особенно Легких и Сердца. Это делает пульс Слабым и Пустым. Однако спустя некоторое время недостаток Ци в грудной клетке может вызвать и некоторый застой Ци в этой области, что воздействует на Сердце и Легкие. Это может сделать пульс Легких слегка Натянутым. Когда на Легкие воздействует застой Ци, за изначально появляющейся грустью может последовать легкая тревога (рис. 17.7).

Предметом тревоги Легких часто служат духовные вопросы, проблема смысла жизни и экзистенциальные переживания.

Почки

Эмоция Почек – страх; эта эмоция и эмоция беспокойства наиболее тесно связаны с тревогой. Пациент будет выглядеть мрачным и напуганным, с почти паническим взглядом. У него может быть темное лицо. В любой ситуации такой человек будет бояться худшего (рис. 17.8).

Страх Почек обладает «темным» качеством и отличается от связанной с другими органами тревоги. Тревога Почек обычно бывает связана с жизненными ситуациями; человек настроен глубоко пессимистично, и тревога возникает из этого пессимизма. Связанная с Почками тревога часто бывает вызвана чувством вины.

Несмотря на то, что принято считать, что страх заставляет Ци опускаться, по моему опыту, хронический страх и тревога Почек заставляют Ци под-

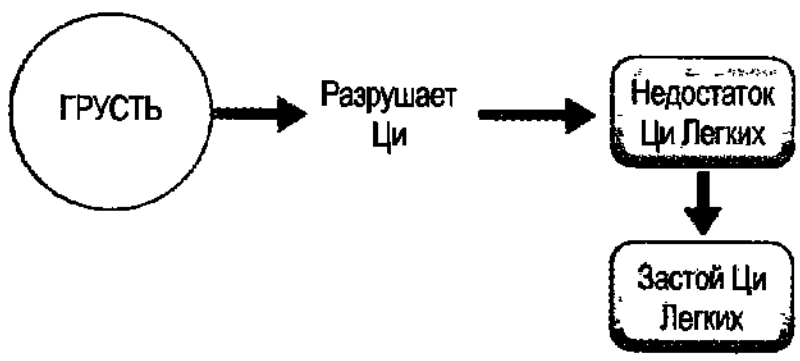


Рисунок 17.7. Недостаток Ци Легких и застой Ци Легких

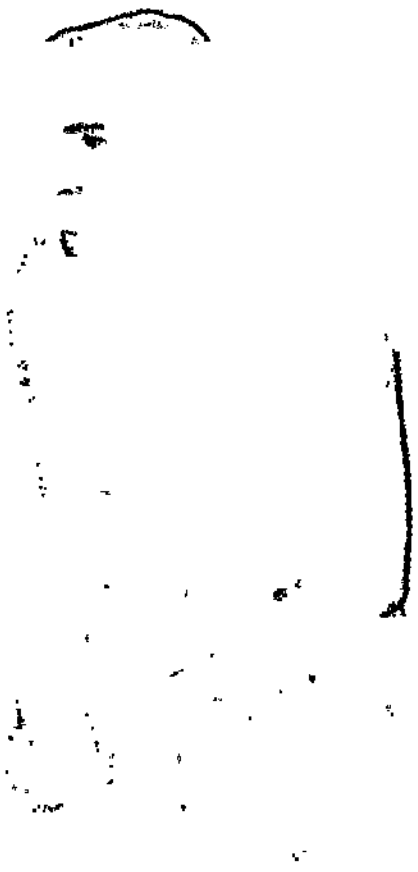


Рисунок 17.8. Тревога типа Почек



Рисунок 17.9. Тревога типа Селезенки

ниматься к голове, и человек ощущает жар на лице, легкое головокружение и тревогу.

По моему опыту, на Почки также оказывает воздействие чувство вины, которое может вести к опусканию или застою Ци Почек. В обоих случаях человек может стать тревожным, так как его постоянно преследует чувство вины.

Селезенка

Связанная с Селезенкой эмоция – это задумчивость; она схожа с беспокойством. Задумчивость встречается у людей, чьи мысли «двигаются по кругу», или у тех, кто ведет с самим собой какой-либо «внутренний спор»; в тяжелых случаях задумчивость может стать навязчивой. Хроническая задумчивость может вызвать тревогу, поскольку человек постоянно занят своим внутренним спором (рис. 17.9).

Тревога Селезенки также может быть связана с проблемами питания Земли, например, с гиперопекой своих детей, с игнорированием собственных нужд и первостепенным вниманием к нуждам других или со страданием от недостатка материнской заботы.

Печень

Связанная с Печенью тревога сходна с беспокойством. Люди типа Дерева склонны легко впадать в беспокойство, часто напряжены и иногда оказываются перфекционистами. Их тревога происходит от того, что они ставят себе слишком высокую планку, и потому связана с чувством недостижения того, что человек положил себе достичь (рис. 17.10).

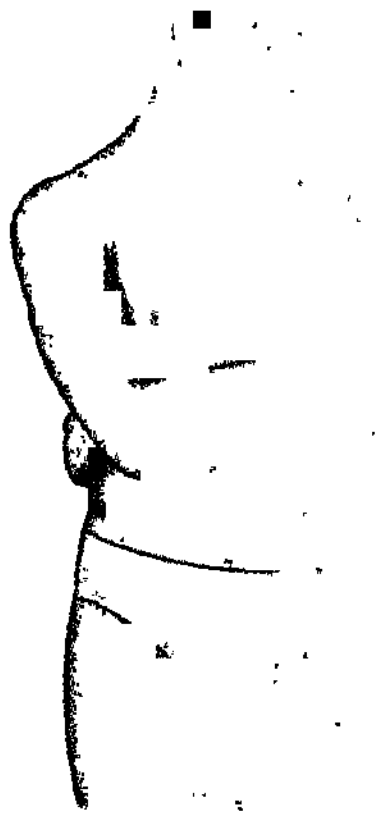


Рисунок 17.10. Тревога типа Печени

Печень хранит Эфирную Душу, которая отвечает за наши идеи, планы, проекты, мечтания. Поэтому тревога Печени также связана с неудовлетворенностью своими достижениями.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Патология и принципы лечения

Патология «Страха и учащенного сердцебиения» (*Цзин Цзи*) и патология «Панической пульсации» (*Чжэн Чун*) в первую очередь связаны с Сердцем, а также с Печенью, Легкими и Почками.

ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОГИ АКУПУНКТУРОЙ

Дистальные точки согласно каналам

Я рассмотрю дистальные точки согласно каналам, начиная с Органов Инь.

Сердце

HE-7 Шэньмэнь

HE-7 – главная точка канала Сердца для успокоения Разума и облегчения тревоги. Она эффективна и при Пустых, и при Полных состояниях, но лично я чаще использую ее при Пустых состояниях, когда тревога происходит от недостатка Крови Сердца или недостатка Инь Сердца.

HE-7 хорошо сочетается с Ren-15 Цзювэй.

HE-8 Шаофу

Я использую HE-8 для успокоения Разума и облегчения тревоги в основном при таких Полных состояниях, как Огонь Сердца.

Печень

LIV-3 Тайчун

LIV-3-главная точка канала Печени для успокоения Разума и усмирения движения Эфирной Души. Она хорошо сочетается с LI-4 Хэгу для успокоения Разума.

Также она хорошо сочетается с GB-13 Бэньшэнь для успокоения Разума и усмирения движения Эфирной Души.

Селезенка

SP-6 Саньиньцзяо

SP-6 – главная точка канала Селезенки для успокоения Разума. Она особо показана, когда на человека воздействуют беспокойство и задумчивость. Также она улучшает сон и хорошо сочетается с HE-7 Шэньмэнь.

Легкие

LU-7 Лецюэ

Я использую LU-7 для успокоения Разума, особенно когда на человека воздействуют беспокойство, грусть и скорбь. LU-7 обладает «центробежным» движением, поэтому она способствует проявлению подавляемых и несознаваемых эмоций.

Почки

KI-4 Дачжун

Я использую KI-4 для питания Почек и облегчения тревоги, возникшей от дисгармонии Почек.

KI-9 Чжубинь

Я использую KI-9 для успокоения Разума и облегчения тревоги, в особенности у страдающих недостатком Почек и Крови женщин. Я часто использую эту точку в сочетании с открывающими точками Связывающего Сосуда Инь (*Инь Вэй Май*), т.е. P-6 Нэйгуань и SP-4 Гунсунь.

Перикард

P-6 Нэйгуань

P-6 успокаивает Разум и облегчает тревогу. В частности, я использую ее в случае тревоги на фоне застоя Ци (который может быть застоем Ци Печени, Сердца или Легких) или недостатка Крови Сердца.

P-7 Далин

Я использую P-7 для успокоения Разума, усмирения движения Эфирной Души и облегчения тревоги, чаще всего при таких Полных состояниях, как Огонь Сердца или Огонь Печени.

Толстый Кишечник

LI-4 Хэгу

LI-4 оказывает сильное успокаивающее воздействие в сочетании с LIV-3 Тайчун и сама по себе. Она регулирует подъем и опускание Ци к голове и от головы, когда человек тревожен.

Желудок

ST-40 Фэнлун

ST-40 очень эффективна для успокоения Разума и облегчения тревоги. В частности, она воздействует на грудную клетку и особо показана при связанной с Сердцем и/или Легкими тревогой с чувством стеснения или напряжения в грудной клетке.

Точки Головы

Для успокоения Разума и облегчения тревоги необходимо использовать дистальные точки в сочетании с точками, находящимися на голове. Далее приведены основные используемые мной при тревоге точки головы.

Du-24 Шэньтин

Среди традиционных показаний к применению Du-24 маниакально-депрессивный психоз, подавленность, тревога, плохая память и бессонница.

Главная особенность энергетического действия Du-24 – это движение вниз; она заставляет Ци опускаться и подчиняет возмущенный Ян. Эта точка крайне важна и эффективна для успокоения Разума. Она часто используется в сочетании с GB-13 Бэньшэнь при тяжелой тревоге и страхах на фоне паттернов Печени.

Для успокоения Разума и питания Сердца при психоэмоциональных проблемах на фоне Недостатка я часто сочетаю Du-24 с Ren-15 Цзювэй.

Важной характеристикой Du-24, делающей ее особенно полезной для успокоения Разума, является ее способность как успокаивать, так и бодрить Разум; поэтому она применяется не только при тревоге и бессоннице, но и при подавленности и грусти. Она также используется в психиатрической практике при шизофрении и расщеплении личности[19].

Название этой точки говорит о сильном воздействии, которое она оказывает на Разум и Дух. Внутренний двор традиционно считался очень важной частью дома, так как именно его первым видели посетители; это вход. Так что эта точка считается «входом» в Разум и Дух, и тот факт, что она – «внутренний двор», подчеркивает ее важность.

GB-13 Бэньшэнь

GB-13 успокаивает Разум (*Шэнь*) и усмиряет Ян Печени. Также она изгоняет Ветер, преобразует Флегму, собирает Эссенцию (*Цзин*) к голове и очищает Мозг. Ее классические показания – маниакальное поведение и испуг.

GB-13 – крайне важная точка при психических и эмоциональных проблемах и при тревоге, в особенности на фоне паттернов Печени. Она много используется в психиатрической практике при шизофрении и расщеплении личности в сочетании с HE-5 Тунли и GB-38 Янфу[20]. Также она показана к применению в случаях, когда человека преследует неотвязное и необоснованное чувство ревности и подозрительность.

Помимо этих психических свойств, она оказывает сильное успокаивающее воздействие на Разум и эффективна для облегчения тревоги, происходящей от постоянного беспокойства и навязчивых мыслей. Это действие усиливается в сочетании с Du-24 Шэньтин.

Ее глубокое психическое и эмоциональное действие также связано с ее способностью «собирать» Эссенцию к голове. Эссенция Почек – корень Пред-Небесной Ци и основа нашей психической и эмоциональной жизни. Именно таково значение названия этой точки – «Корень Разума», т.е. эта точка собирает Эссенцию, служащую корнем Разума (*Шэнь*).

Эссенция Почек – источник Мозгового Вещества, наполняющего Мозг (называемый Морем Мозгового Вещества); в точке GB-13 Эссенция и Мозговое Вещество «собираются». В «Большом словаре акупунктуры» говорится, что эта точка *«заставляет Разум [Шэнь] вернуться к корню»*[21]. «Корень» Разума – это Эссенция, следовательно, эта точка «собирает» Эссенцию в Мозг, успокаивает Разум и облегчает тревогу.

В сочетании с другими питающими Эссенцию точками (такими, как Ren-4 Гуаньюань) GB-13 стягивает Эссенцию к голове, что успокаивает Разум, очищает Мозг и усиливает ясность сознания, память и силу воли. Связанность GB-13 с Эссенцией подтверждается текстом «Проблемы китайской акупунктуры», где среди показаний к применению

этой точки названы «*чрезмерные менструальные кровотечения, импотенция и сперматорея*»[22].

Наконец, GB-13 преобразует Флегму в контексте психоэмоциональных расстройств и эпилепсии, т.е. раскрывает отверстия Разума, когда те затуманены Флегмой. В «Пояснении к точкам акупунктуры» говорится: «*Показания к применению GB-13 говорят о том, что она устраняет из Малого Ян три патогенных фактора: Ветер, Огонь и Флегму, в каковых случаях эту точку следует послаблять*»[23].

Du-19 Хоудин

Du-19 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди ее классических показаний маниакальное поведение, тревога, беспокойство ума и бессонница.

Du-19 оказывает сильное успокаивающее воздействие на Разум и очень часто применяется при тяжелой тревоге, в особенности в сочетании с Ren-15 Цзювэй.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Лечение тревоги акупунктурой

Дистальные Точки согласно каналам

Сердце
- HE-7 Шэньмэнь
- HE-8 Шаофу

Печень
- LIV-3 Тайчун

Селезенка
- SP-6 Саньиньцзяо

Легкие
- LU-7 Лецюэ

Почки
- KI-4 Дачжун
- KI-9 Чжубинь

Перикард
- P-6 Нэйгуань
- P-7 Далин

Толстый Кишечник
- LI-4 Хэгу

Желудок
- ST-40 Фэнлун

Точки Головы
- Du-24 Шэньтин
- GB-13 Бэньшэнь
- Du-19 Хоудин

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога, застенчивость, склонность легко пугаться, легко впадать в уныние, недостаток самоуверенности, человек не может сидеть и лежать, бессонница, пробуждение рано по утрам (рис. 17.11).

Язык: Бледный.

Пульс: Слабый.

Психоэмоциональная характеристика

Такой человек застенчив, робок и неэнергичен. Он легко впадает в уныние, ему трудно принимать решения. Тревога легкая.

Принцип лечения

Тонизировать Сердце и Желчный Пузырь, успокоить Разум.

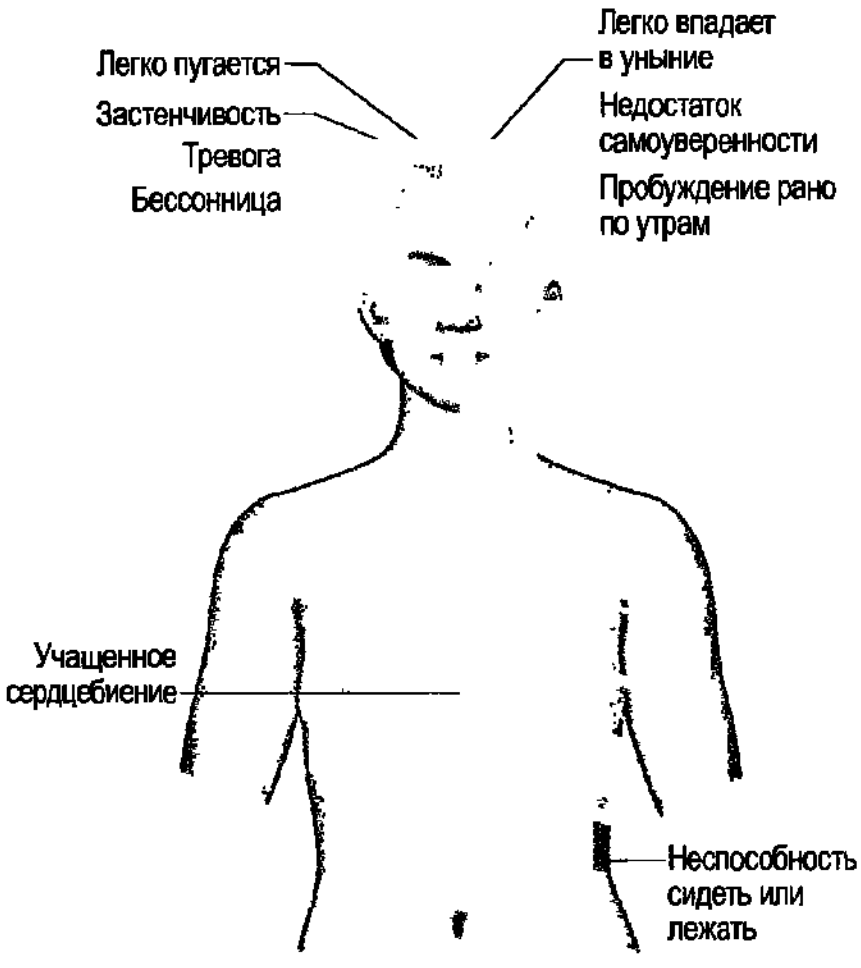


Рисунок 17.11. Недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Ren-14 Цзюйцюэ, GB-40 Цюсюй, ST-36 Цзусаньли. Все – укрепляющим методом. Если язык Бледный, следует применять моксу.

Объяснение

- HE-7, HE-5, BL-15 и Ren-14 тонизируют Сердце и успокаивают Разум.
- GB-40 тонизирует Желчный Пузырь. В частности, я использую эту точку для стимуляции психического аспекта Желчного Пузыря, т.е. смелости и уверенности в себе.
- ST-36 используется для тонизации Сердца.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, успокаивающих Дух и возвращающих Силу Воли*

Объяснение

Изначальная формула тонизирует Сердце и успокаивает Разум. Она была модифицирована добавлением опускающих веществ, которые успокаивают Дух. Пожалуйста, обратите внимание на то, что использование минералов в травяных рецептах запрещено в Великобритании.

Рецепт

Вариация **ПИН БУ ЧЖЭНЬ СИНЬ ДАНЬ**
Вариация *Пилюль, успокаивающих и тонизирующих Сердце*

Объяснение

Эта формула отличается от предыдущей тем, что она дает более общую тонизацию Сердца, так как тонизирует Ци и питает Кровь.

Рецепт

Вариация **У ВЭЙ ЦЗЫ ТАН**
Вариация *Отвара плода лимонника*

Объяснение

Эта формула тонизирует Сердце и успокаивает Разум, и ее действие особо направлено на питание Инь.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Ren-14 Цзюйцюэ, GB-40 Цюсюй, ST-36 Цзусаньли. Все – укрепляющим методом. Если язык Бледный, следует применять моксу.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, успокаивающих Дух и возвращающих Силу Воли*
Вариация **ПИН БУ ЧЖЭНЬ СИНЬ ДАНЬ**
Вариация *Пилюль, успокаивающих и тонизирующих Сердце*
Вариация **У ВЭЙ ЦЗЫ ТАН**
Вариация *Отвара плода лимонника*

Недостаток Крови Сердца

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога, головокружения, бледное лицо, бессонница, плохая память, утомляемость (рис. 17.12).

Язык: Бледный и Тонкий.

Пульс: Шероховатый или Тонкий.

Психоэмоциональная характеристика

Это скорее всего женщина, бледная, подавленная и тревожная. Тревога легкая и может усиливаться по вечерам; также она может усиливаться после менструации.

Принцип лечения

Питать Кровь Сердца, успокоить Разум.

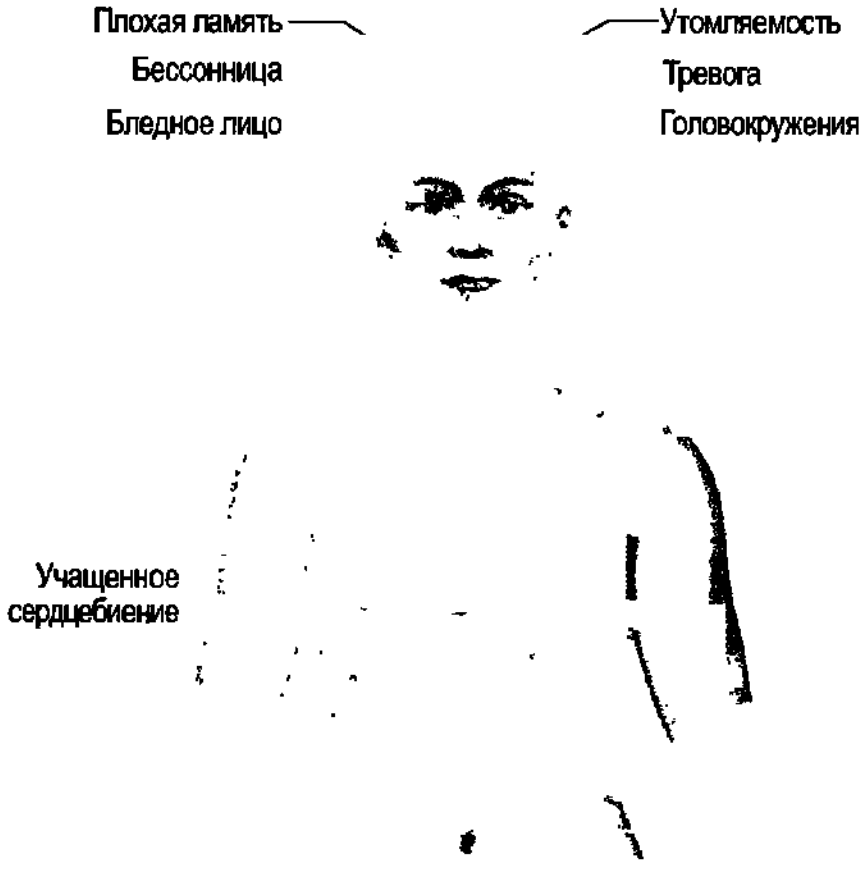


Рисунок 17.12. Недостаток Крови Сердца

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Все – укрепляющим методом. Возможно применение моксы.

Объяснение

- HE-7 и Ren-14 питают Кровь Сердца и успокаивают Разум.
- ST-36 и SP-6 используются для питания Крови в целом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Объяснение

Изначальная формула питает Ци и Кровь Сердца, Селезенки и Печени и успокаивает Разум. Она была модифицирована лишь чуть-чуть удалением Му Сян *Корня соссюреи* и добавлением Бай Цзы Жэнь *Семени биоты*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Крови Сердца

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Все – укрепляющим методом. Возможно применение моксы.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Недостаток Инь Почек и Сердца с Пустым Жаром

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога с усилением по вечерам, беспокойство ума, бессонница, ночная потливость, ощущение жара по вечерам, «жар в пяти точках», головокружения, звон в ушах (рис. 17.13).

Язык: Красный без налета.

Пульс: Поверхностно-Пустой и Быстрый.

Психоэмоциональная характеристика

Такой человек, скорее всего, будет среднего возраста. Тревога выраженная и больше переживается по вечерам. У женщин этот тип тревоги заметно

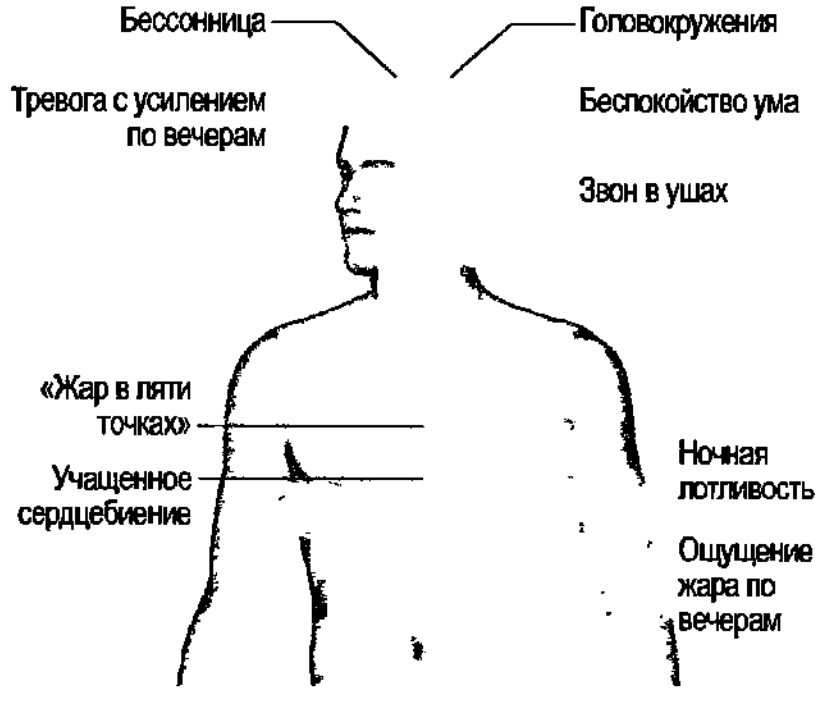


Рисунок 17.13. Недостаток Инь Почек и Сердца

усугубляется с наступлением менопаузы. Присутствует характерное беспокойство и суетливость.

Принцип лечения

Питать Инь Сердца и Почек, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, HE-6 Иньси, KI-7 Фулю. Укрепляющий метод.

Объяснение

- HE-7 и Ren-14 питают Инь Сердца.
- KI-3, Ren-4 и SP-6 питают Инь Почек.
- HE-6 вычищает Пустой Жар; в сочетании с KI-7 лечит ночную потливость.

Лечение травами

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ
Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Объяснение

Эта формула питает Инь Сердца и Почек, вычищает Пустой Жар и успокаивает Разум.

Недостаток Ян Сердца

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога, бледное лицо, ощущение холода, холодные руки, легкая одышка, дискомфорт в грудной клетке (рис. 17.14).

Язык: Бледный, влажный.

Пульс: Глубоко-Слабый.

Психоэмоциональная характеристика

Такой человек не только тревожен, но подавлен и вял. Любое действие для него трудно, и разговаривает он с трудом.

Принцип лечения

Тонизировать Ян Сердца, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Du-14 Дачжуй, Ren-6 Цихай, ST-36 Цзусаньли. Укрепляющий метод; возможно применение моксы.

Объяснение

- HE-5, BL-15 и Du-14 тонизируют Ян Сердца и успокаивают Разум.
- Ren-6 и ST-36 с применением моксы тонизируют Ян в целом.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Почек и Сердца с Пустым Жаром

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, HE-6 Иньси, KI-7 Фулю. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ
Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

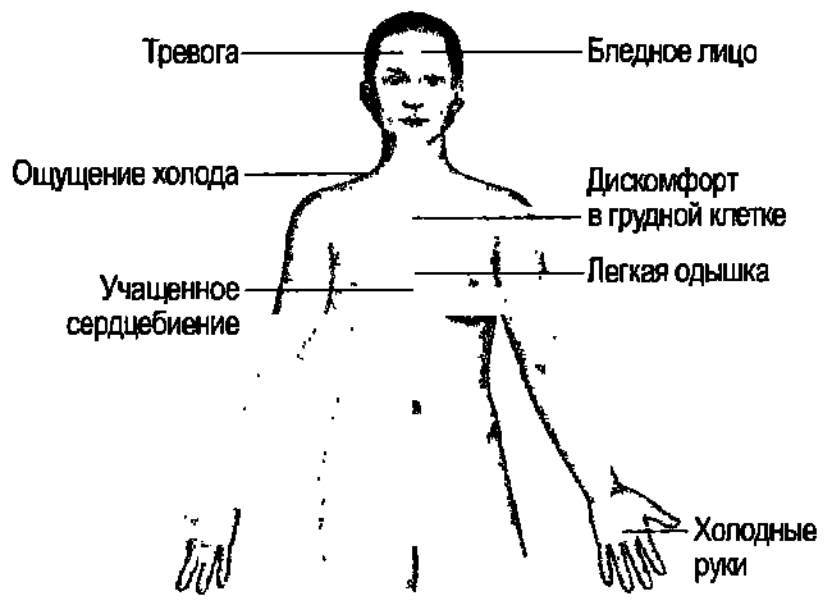


Рисунок 17.14. Недостаток Ян Сердца

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН**
Вариация *Отвара корицы, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы*

Объяснение

Эта формула тонизирует Ян Сердца и успокаивает Разум. Также она устраняет вызванную недостатком Ян Сердца потливость.

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I) или **(II)**
Отвар, питающий Сердце

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Сердца и успокаивает Разум. Ее успокаивающее воздействие на Разум сильнее, чем у предыдущей формулы. Можно использовать (I) либо (II); при выраженном недостатке Ян следует использовать (I).

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ян Сердца

Точки

HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Du-14 Дачжуй, Ren-6 Цихай, ST-36 Цзусаньли. Укрепляющий метод; можно применять моксу.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН**
Вариация *Отвара корицы, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы*
ЯН СИНЬ ТАН (I) или **(II)**
Отвар, питающий Сердце

Недостаток Ци Легких и Сердца

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога, застенчивость, склонность легко пугаться, грусть, плаксивость, слабый голос, легкая одышка, предрасположенность к простудным заболеваниям (рис. 17.15).

Язык: Бледный.

Пульс: Слабый в обеих Передних позициях.

Психоэмоциональная характеристика

Такой человек не только тревожен, но и грустен. Часто это человек, находящийся под воздействием вызванной потерей скорби. Он склонен к бледности, говорит тихим голосом. Тревога ощущается в грудной клетке.

Принцип лечения

Тонизировать Ци Сердца и Легких, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, BL-15 Синьшу, Ren-14 Цзюйцюэ, LU-9 Тайюань, LU-7 Лецюэ, BL-13 Фэйшу, Du-12 Шэньчжу, Ren-12 Чжунвань, Ren-6 Цихай, ST-36 Цзусаньли. Укрепляющий метод.

Объяснение

- HE-5, HE-7, BL-15 и Ren-14 тонизируют Сердце и успокаивают Разум.
- LU-9, LU-7, BL-13 и Du-12 тонизируют Ци Легких.
- Ren-12, Ren-6 и ST-36 тонизируют Ци в целом.

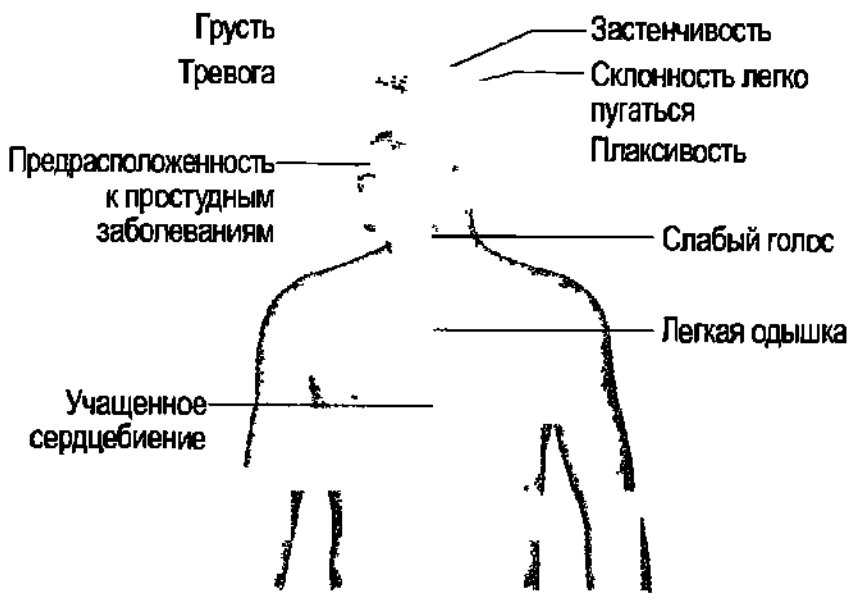


Рисунок 17.15. Недостаток Ци Легких и Сердца

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I)
Отвар, питающий Сердце

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Сердца и Легких и успокаивает Разум.

Рецепт

Вариация **БУ ФЭЙ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Легкие*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ци Легких и Сердца

Точки

HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, BL-15 Синьшу, Ren-14 Цзюйцюэ, LU-9 Тайюань, LU-7 Лецюэ, BL-13 Фэйшу, Du-12 Шэньчжу, Ren-12 Чжунвань, Ren-6 Цихай, ST-36 Цзусаньли. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I)
Отвар, питающий Сердце
Вариация **БУ ФЭЙ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Легкие*

Застой Ци Легких и Сердца

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога, ощущение распирания или стеснения в грудной клетке, подавленность, легкое ощущение кома в горле, легкая одышка, зевота, грусть, распирание в грудной клетке и эпигастрии, чуть фиолетовые губы, бледное лицо (рис. 17.16).

Язык: слегка Бледно-Фиолетовый по бокам и в области грудной клетки.

Пульс: Пустой, но совсем немного Переполненный в обеих Передних позициях.

Психоэмоциональная характеристика

Такой человек не только тревожен, но и беспокоен и грустен. Он будет склонен к бледности и будет говорить тихим голосом. Тревога ощущается в грудной клетке.

Принцип лечения

Двигать Ци в Сердце и Легких, расслабить грудную клетку, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэнлун. Выравнивающий метод.

Объяснение

- HE-5, HE-7 и P-6 двигают Ци Легких и успокаивают Разум.
- Ren-15 и Ren-17 расслабляют грудную клетку и успокаивают Разум.
- LU-7 двигает Ци Легких.
- ST-40 в сочетании с LU-7 и P-6 расслабляет грудную клетку и успокаивает Разум.

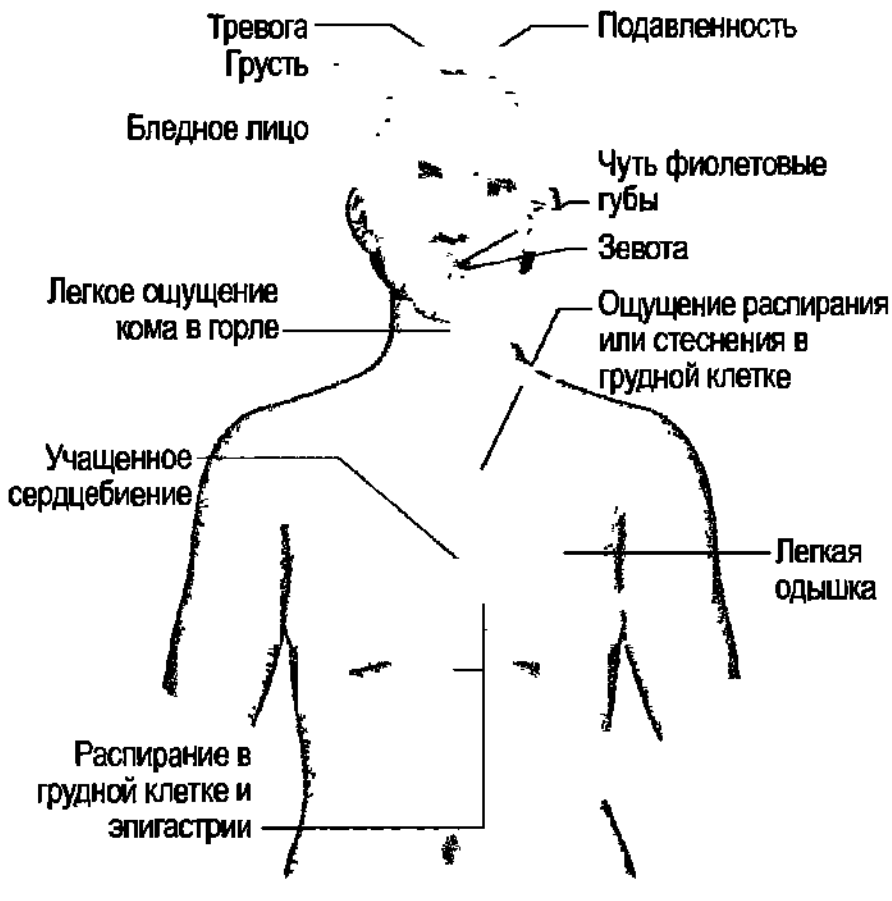


Рисунок 17.16. Застой Ци Легких и Сердца

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН
Отвар пинеллии и магнолии

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци Легких и Сердца

Точки

HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэнлун. Выравнивающий метод.

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН
Отвар пинеллии и магнолии

Недостаток Инь Легких и Сердца

Клинические проявления

Тревога, сухой кашель или кашель со скудно-липкой слюной, слабый и сиплый голос, сухость во рту и горле, першение в горле, учащенное сердцебиение, бессонница, нарушаемый сновидениями сон, плохая память, склонность легко пугаться, беспокойство ума, тревожность, сухость во рту и в горле во второй половине дня или по вечерам, утомляемость, нежелание говорить, худое тело или грудная клетка, ночная потливость (рис. 17.17).



Рисунок 17.17. Недостаток Инь Легких и Сердца

Язык: нормального цвета Сухой без налета (или с лишенным корня налетом) в передней части.
Пульс: Поверхностно-Пустой.

Принцип лечения

Питать Инь Легких и Сердца, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

LU-9 Тайюань, Ren-17 Шаньчжун, BL-43 Гаохуаншу, BL-13 Фэйшу, Ren-4 Гуаньюань, Ren-12 Чжунвань, SP-6 Саньиньцзяо, HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, Ren-15 Цзювэй. Укрепляющий метод.

Объяснение

- LU-9, Ren-17, BL-43 и BL-13 питают Инь Легких.
- Ren-4, Ren-12 и SP-6 питают Инь в целом.
- HE-7, Ren-14 и Ren-15 питают Инь Сердца и успокаивают Разум.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **БАЙ ХЭ ГУ ЦЗИНЬ ТАН**
Вариация *Отвара лилий, укрепляющего Металл*

Объяснение

Эта вариация формулы питает Инь Легких и Сердца и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Легких и Сердца

Точки

LU-9 Тайюань, Ren-17 Шаньчжун, BL-43 Гаохуаншу, BL-13 Фэйшу, Ren-4 Гуаньюань, Ren-12 Чжунвань, SP-6 Саньиньцзяо, HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, Ren-15 Цзювэй. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **БАЙ ХЭ ГУ ЦЗИНЬ ТАН**
Вариация *Отвара лилии, укрепляющего Металл*

Застой Крови Сердца

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога, бессонница, ажитация, плохая память, боль в грудной клетке (рис. 17.18).

Язык: Фиолетовый по бокам (в области грудной клетки).

Пульс: Струнный, Шероховатый или Твердый.

Психоэмоциональная характеристика

Такой человек будет скорее среднего возраста. Тревога ощущается сильнее по вечерам, а также часто в середине ночи, когда человек может проснуться в состоянии испуга.

Принцип лечения

Укрепить Кровь Сердца, устранить застой, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, P-6 Нэйгуань, Ren-14 Цзюйцюэ, Ren-15 Цзювэй, LIV-3 Тайчун, SP-6 Саньиньцзяо. Выравнивающий метод.

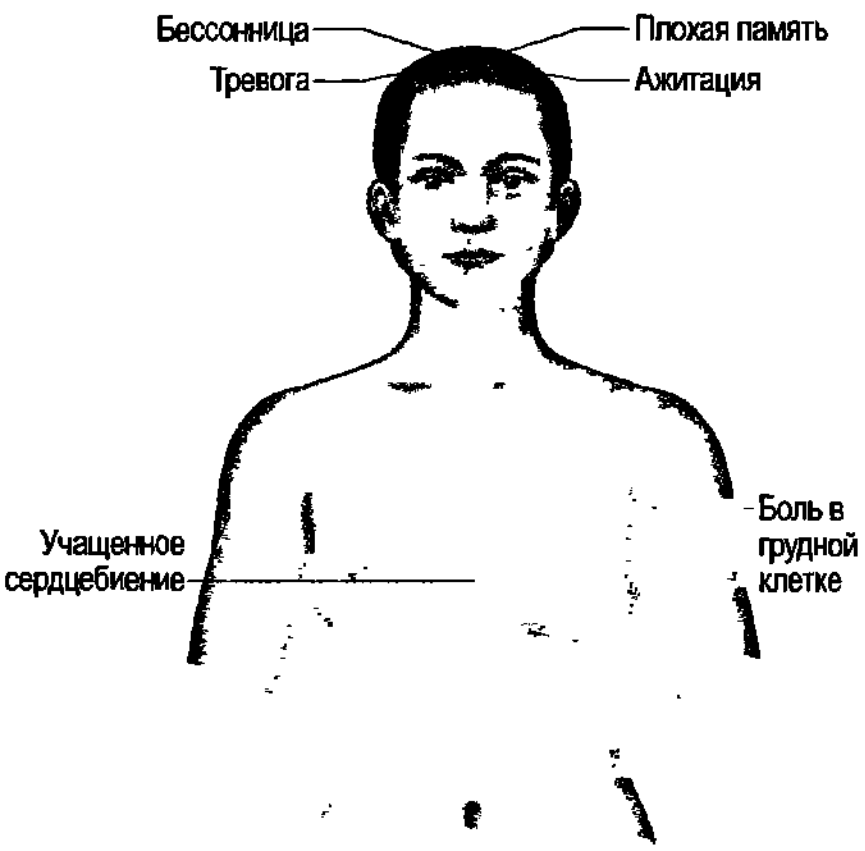


Рисунок 17.18. Застой Крови Сердца

Объяснение

- HE-5, P-6, Ren-14 и Ren-15 укрепляют Кровь Сердца и успокаивают Разум.
- LIV-3 укрепляет Кровь в целом.
- SP-6 укрепляет Кровь и успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ТАО ЖЭНЬ ХУН ХУА ЦЗЯНЬ
Отвар персика и сафлора

Объяснение

Эта формула укрепляет Кровь Сердца и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Крови Сердца

Точки

HE-5 Тунли, P-6 Нэйгуань, Ren-14 Цзюйцюэ, Ren-15 Цзювэй, LIV-3 Тайчун, SP-6 Саньиньцзяо. Выравнивающий метод.

Лечение травами

Рецепт

ТАО ЖЭНЬ ХУН ХУА ЦЗЯНЬ
Отвар персика и сафлора

Флегма-Жар, тревожащая Сердце

Клинические проявления

Учащенное сердцебиение, тревога, бессонница, множество сновидений, ощущение стеснения в грудной клетке, слюна в горле, слегка маниакальное поведение (рис. 17.19).

Язык: Красный, Распухший с липко-желтым налетом.

Пульс: Скользяще-Быстрый.

Психоэмоциональная характеристика

В данном случае тревога выраженная, доходящая до ажитации. Человек может быть гиперактивным и немного суматошным, поскольку Разум не только беспокоен, но и закупорен.



Рисунок 17.19. Флегма-Жар, тревожащая Сердце

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, вычистить Жар Сердца, успокоить Разум, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

P-5 Цзяньши, HE-8 Шаофу, Ren-12 Чжунвань, ST-40 Фэнлун, ST-8 Тоувэй, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин. Выравнивающий метод на всех точках, кроме Ren-12, которую следует укалывать укрепляющим методом.

Объяснение

- P-5 и HE-8 вычищают Жар Сердца и преобразуют Флегму из Сердца.
- Ren-12 и ST-40 преобразуют Флегму.
- ST-8 преобразует Флегму в Мозге.
- GB-13, Ren-15 и Du-24 успокаивают Разум и преобразуют Флегму в голове.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение

Эта формула вычищает Жар Сердца, преобразует Флегму и успокаивает Разум.

Рецепт

ГУЙ ШЭНЬ ТАН
Отвар, восстанавливающий Разум

Объяснение

Эта формула раскрывает отверстия Разума, тонизирует Сердце, преобразует Флегму и успокаивает Разум. Ее вычищающее Жар действие не сильно

Пожалуйста, обратите внимание, что изначальная формула содержит Цзы Хэ Чэ *Человеческую плаценту* и Чжу Ша *Киноварь*, которые следует исключить, поскольку их использование запрещено.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма-Жар, тревожащая Сердце

Точки

P-5 Цзяньши, HE-8 Шаофу, Ren-12 Чжунвань, ST-40 Фэнлун, ST-8 Тоувэй, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин. Выравнивающий метод на всех точках, кроме Ren-12, которую следует укалывать укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар, согревающий Желчный Пузырь
ГУЙ ШЭНЬ ТАН
Отвар, восстанавливающий Разум

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Журнал Китайской Медицины

Чжун И Цза Чжи 中医杂志, т. 41, № 2, 2000, с. 95.

Сунь Сун. «Лечение генерализированного тревожного расстройства при помощи вариации Чай Ху Лун Гу Му Ли Тан *Отвара коричника, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы»*

Семьдесят два случая заболевания генерализированным тревожным расстройством лечились

при помощи вариации формулы Чай Ху Лун Гу Му Ли Тан *Отвар коричника, солодки, «кости дракона» и раковины устрицы.*

Возрастной состав пациентов был следующим:

- от 16 до 20: 2 случая;
- от 21 до 40: 38 случаев;
- от 41 до 60: 24 случая;
- старше 60: 8 случаев.

Среди них было 29 мужчин и 43 женщины. Использованная формула была такова:

- **Чай Ху** *Корень володушки* 10 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 10 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
- **Гуй Чжи** *Ветвь коричника* 10 г
- **Да Хуан** *Корневище и корень ревеня* 10 г
- **Лун Гу** *«Кость дракона»* 30 г
- **Му Ли** *Раковина устрицы* 30 г
- **Чжэнь Чжу Му** *Раковина жемчужницы* 30 г
- **Фу Сяо Май** *Семя пшеницы* 30 г
- **Да Цзао** *Плод ююбы* 5 шт
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 10 г
- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный* 10 г

Разновидности:

- При наличии Флегмы добавьте Дань Нань Син *Корневище ариземы обработанное* и Чжу Жу *Стружку побегов бамбука.*
- В случае Огня Печени добавьте Лун Дань Цао *Корень горечавки* и Шань Чжи Цзы *Плод гардении.*
- В случае Пустого Жара от недостатка Инь исключите Гуй Чжи *Ветвь коричника* и добавьте Чжи Му *Корень анемаррены* и Хуан Бо *Кору бархата.*
- В случае недостатка Инь Желудка и Печени удалите Гуй Чжи *Ветвь коричника* и добавьте Бэй Ша Шэнь *Корень глении* и Май Мэнь Дун *Корень офиопогона.*

Результаты были таковы:

- *Полное выздоровление* – 48 случаев (68,6%);
- *Значительное улучшение* – 13 случаев (18,05%);
- *Умеренное улучшение* – 7 случаев (9,72%);
- *Отсутствие результата* – 3 случая (4,17%).

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Акупунктура

Воздействие терапии трех игл Цзин на уровень кортикостероидов, адренокортикотропного гормона и тромбоцитарного 5-НТ в плазме у пациентов с генерализированным тревожным расстройством.

Чжун Го Чжун Си И Цзе Хэ Цза Чжи
中国中西医结合杂志 [Китайский журнал интегративной медицины]. 2007, декабрь, т. 13, вып. 4, с. 264–268.
Юань Ц., Ли Цз. Н., Лю Б., У Цз.Ф., Цзинь Ж.

Цели

Оценить воздействие терапии трех игл Цзинь (ТЗИЦ) на генерализированное тревожное расстройство (ГТР) по шкале общего клинического впечатления (CGI) и измерить уровень кортикостероидов, адренокортикотропного гормона и тромбоцитарного 5-гидрокситриптамина (5-НТ) до и после лечения.

Метод

86 соответствующих критериям включения пациентов с ГТР были распределены на три группы согласно порядку обращения. 29 пациентов, составивших группу западной медицины, получали лечение в основном флуоксетином или пароксетином; при тяжелых состояниях в дополнение к ним назначался алпразолам; 29 пациентов группы иглоукалывания получали лечение ТЗИЦ с использованием точек Шишэнькун (четырех акупунктурных точек, стоящих на 1,5 *цуня* правее, левее, за и перед Du-20), Диншэньчжэнь (три дополнительные точки вокруг Иньтан и GB-14 Янбай), P-6 Нэйгуань, HE-7 Шэньмэнь и SP-6 Саньиньцзяо; а 28 пациентов группы комбинированного лечения получали и медикаментозное лечение, и иглоукалывание, совпадавшие с применявшимися в двух других группах назначениями. Курс лечения длился шесть недель. Состояние пациентов оценивалось до и после лечения по CGI, а уровни кортикостероидов, адренокортикотропного гормона и 5-НТ измерялись методом высокоэффективной жидкостной хроматографии-электрохимии.

Результаты

Показатели тяжести по CGI и общие показатели различались во всех трех группах несущественно, но при этом самый высокий показатель эффективности оказался у группы иглоукалывания, второй у группы комбинированного лечения, а самый низкий у медикаментозной группы. После лечения уровень адренокортикотропного гормона и тромбоцитарное содержание 5-НТ статистически значимо ($P < 0,05$) снизились во всех трех группах, но уровень кортикостероидов значительно не изменился ($P > 0,05$).

Вывод

Показатели эффективности лечения ГТР при помощи ТЗИЦ существенно выше, чем при помощи общепринятой медицины. Более того, в сочетании с медикаментозным лечением иглоукалывание способно эффективно снижать побочные эффекты обычно применяемых на Западе лекарств. Регулирующее воздействие иглоукалывания на тромбоцитарное содержание 5-НТ и адренокортикотропного гормона в плазме – это, вероятно, один из путей воздействия ТЗИЦ на ГТР.

Акупунктура при жалобах на легкие эмоциональные нарушения во время беременности – проспективное квазирандомизированное контролируемое исследование

Акупунктура в медицине. 2007, сентябрь, т. 25, вып. 3, с. 65–71.
Боско Гуеррэйро да Силва Х.

Цели

Целью этого исследования было описать воздействие акупунктуры в реальных условиях при лечении жалоб на эмоциональные нарушения во время беременности.

Метод

Группа из 51 беременной женщины, каждая из которых получала лечение средствами общепринятой медицины (с согласованием с их врачами и медицинскими сестрами), была произвольно разделена на экспериментальную акупунктурную группу и контрольную группу, которая не получала никакого лечения. Обе группы (28 женщин в экспериментальной группе и 23 в контрольной) имели жалобы на тревогу, подавленность и раздражительность. Они оценили тяжесть симптомов по десятибалльной шкале, при этом оценивалось, в какой степени эти симптомы расстраивали пять аспектов их жизни: настроение, сон, личные отношения, общественную и сексуальную жизнь. Применялась традиционная акупунктура. Во всех случаях использовался установленный набор точек для облегчения протоколирования; тем не менее было разрешено использование до четырех дополнительных точек.

Результаты

Эксперимент покинули три женщины из акупунктурной и четыре из контрольной группы. За время проведения исследования показатели степени эмоционального расстройства снизились у не менее половины пациенток из экспериментальной группы: 15/25 (60%) в сравнении с 5/19 (26%) из контрольной группы ($p = 0,013$). Воздействие расстройства на три из пяти аспектов жизни у акупунктурной группы стало значительно ниже, чем у контрольной ($P < 0,05$).

Вывод

Жалобы на эмоциональные расстройства очень часты во время беременности, а их медикаментозное лечение всегда небезопасно. Судя по результатам этого исследования, акупунктура является эффективным способом ослабить симптомы и улучшить качество жизни женщин, имеющих жалобы на эмоциональные расстройства во время беременности. Для подтверждения этих результатов рекомендовано проведение широких рандомизированных исследований.

Акупунктура при посттравматическом стрессовом расстройстве: рандомизированное контролируемое пробное клиническое исследование

Журнал нервных и психических заболеваний. 2007, июнь, т. 195, вып. 6, с. 504–513.
Холльфильд М., Синклар-Лиан Н., Уорнер Т. Д., Хаммершлаг Р.

Цели

Целью исследования было оценить потенциальную эффективность и приемлемость акупунктуры

для лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

Метод

Люди с диагнозом ПТСР были произвольно разделены на три группы: группу эмпирически разработанного акупунктурного лечения (АКУ), группу когнитивно-бихевиористской терапии (КБТ) и контрольную группу ожидания (КГО). Основным методом измерения результатов было самостоятельное описание пациентами наличных симптомов ПТСР перед началом исследования, в конце лечения и при последующем трехмесячном наблюдении. Повторные измерения (многопараметровый анализ изменений) применялись для определения предполагаемого эффекта группа × время как модели начальной стадии, так и модели завершения лечения.

Результаты

На начальной стадии, в сравнении с состоянием КГО, акупунктура показала значительную эффективность при лечении ПТСР (F [1, 46] = 12,60; $P < 0,01$; d – эффект по Коэну (модель размера статистического эффекта = 1,29), близкую к результатам группы КБТ (F [1, 47] = 12,45; $P < 0,01$; d = 1,42) (АКУ сравнить с КБТ, d = 0,29). Снижение симптоматики к концу лечения сохранялось на протяжении последующего трехмесячного наблюдения в обеих получавших лечение группах.

Вывод

Акупунктура может считаться эффективным и приемлемым неинвазивным вариантом лечения ПТСР. Оправдано проведение более обширных исследований с привлечением дополнительных проверок и методов для воспроизведения и расширения этих данных.

Акупунктура при тревоге и тревожных расстройствах – систематический обзор литературы

Акупунктура в медицине. 2007, июнь, т. 25, вып. 1–2, с. 1–10.

Плинкингтон К., Киркуд Г, Реймпс Х., Каммингз М., Ричардсон Дж.

Предпосылки

Целью этой работы было оценить свидетельства эффективности акупунктуры при лечении тревоги и тревожных расстройств путем систематического обзора соответствующих исследований.

Метод

Разыскания по основным биомедицинским базам данных (MEDLINE, EMBASE, CINAHL, PsycINFO, Библиотека Кокрейна) проводились между февралем и июлем 2004 года. Также были произведены разыскания в специализированных медицинских базах данных и были приложены усилия к обнаружению неопубликованных исследований. На поиски не накладывалось никаких языковых ограничений, и в случае надобности делался перевод. Производилась оценка методологии исследований; на исследования, сообщавшие о клинических результатах, получались клинические комментарии.

Результаты

Было найдено двенадцать контролируемых испытаний, из которых 10 были рандомизированными контролируемыми испытаниями (РКИ). Четыре РКИ были посвящены использованию акупунктуры при генерализированном тревожном расстройстве или тревожном неврозе, а шесть – тревоге в периоперативный период. Исследований, посвященных использованию акупунктуры при панических расстройствах, фобиях или обсессивно-компульсивном расстройстве, обнаружено не было. В случаях генерализированного тревожного расстройства и тревожного невроза результаты исследований акупунктурного лечения оценить трудно из-за разнообразия методов лечения, с которыми сравнивалась акупунктура. Результаты всех испытаний были положительными, но в отчетах недоставало большого числа методологических подробностей. Отчетность исследований периоперативной тревоги была в целом качественнее; по предварительным данным, при этом расстройстве акупунктура, особенно ушная, более эффективна, чем акупунктура фальшивых точек, и может быть столь же эффективна, как и медикаментозное лечение. Однако результаты были основаны на субъективных методах оценки, и соблюдение слепого метода не могло быть обеспечено.

Вывод

Существуют положительные заключения об эффективности акупунктуры при лечении генерализированного тревожного расстройства и тревожного невроза, но имеющиеся на данный момент факты недостаточны для того, чтобы сделать из них строгие выводы. Испытаний эффективности акупунктуры при других тревожных расстройствах обнаружено не было. Существуют ограниченные свидетельства в пользу ушной акупунктуры при периоперативной тревоге. В целом, подающие надежды результаты указывают на оправданность дальнейших изысканий в виде хорошо спланированных и адекватно организованных исследований.

Эффективность акупунктуры при лечении синдрома гипервентиляции: пилотное рандомизированное перекрестное исследование

Журнал альтернативной и комплиментарной медицины. 2007, январь-февраль, т. 13, вып. 1, с. 39–46.

Гибсон Д., Брутон А., Левит Г. Т., Малли М.

Предпосылки

Затяжная и острая гипервентиляция может иметь следствием появление множества разнообразных симптомов, ведя к формированию хронического состояния, называемого синдромом гипервентиляции (СГВ). Среди вариантов лечения – психотерапия в форме переобучения дыханию (ПД), но дополнительные методы направлены на снижение уровня тревожности, признанной часто встречающейся составляющей этого состояния.

Цели

Целью этого исследования было установить, является ли акупунктура подходящим методом снижения уровня тревожности для лечения СГВ и подходит ли перекрестное испытание для оценки эффективности акупунктуры при этом состоянии.

Метод

В ходе одностороннего слепого перекрестного испытания были сопоставлены результаты четырехнедельного (30 минут два раза в неделю) лечения акупунктурой и ПД пациентов, страдающих СГВ. Десять пациентов с диагнозом СГВ были произвольно распределены на две группы. Обе группы получили акупунктурное и ПД лечение с периодом выведения препарата в 1 неделю. Основным методом оценки результатов была Госпитальная шкала тревоги и депрессии (ГШТД). Дополнительными методами служили неймегенский опросник и Шкала затрудненности дыхания Совета по медицинским исследованиям.

Результаты

Результаты обнаружили статистически значимые различия между акупунктурой и ПД в пользу акупунктуры. Снижение показателей было выявлено по ГШТД Т (тревоги) ($p = 0{,}02$) и неймегенскому опроснику ($p = 0{,}03$). Статистические свидетельства эффективности препарата после окончания приема отсутствуют. Тем не менее при графическом рассмотрении индивидуальных показателей тревожности замечено, что снижение уровня тревожности у тех, кто получал сначала лечение акупунктурой, сохранялось и в период выведения препарата, что говорит о вероятности некоторой эффективности и после окончания терапии.

Вывод

Это исследование показывает, что акупунктура может быть полезной при лечении СГВ с точки зрения снижения уровня тревожности и тяжести симптома. Однако после лечения акупунктурой вероятен некоторый эффект препарата после окончания терапии, оставшийся незамеченным из-за малого размера выборки. Это предварительное исследование дает основу для более широкого, должным образом организованного и методологически надежного испытания.

Воздействие акупунктурного лечения на нарушение иммунной функции, наблюдаемое у тревожных женщин

Американский журнал китайской медицины. 2007, т. 35, вып. 1, с. 35–51.

Арранц Л., Гуайербас Н., Сибони Л., Де Ла Фуенте М.

Цели

Представление о том, что эмоциональные расстройства вызывают нарушения иммунной системы и что поэтому их лечение может восстановить

иммунную реакцию, ныне является общепринятым. Поэтому целью данной работы было изучить воздействие акупунктурного лечения, разработанного специально для облегчения происходящих от тревоги эмоциональных симптомов, на несколько функций (сцепление, хемотаксис, фагоцитоз, базовый и стимулированный уровень супероксидного аниона, рост числа лимфоцитов в ответ на действие фитогемагглютинина А (ФГА) и на естественную киллерную (ЕК) активность) лейкоцитов (нейтрофилов и лимфоцитов) у тревожных женщин.

Метод

Проводились сеансы иглотерапии со стимуляцией 19 акупунктурных точек длительностью по 30 минут. Процедура применялась к 34 женщинам от 30 до 60 лет, страдающим тревогой, выявленной по описи тревоги Бека (ОТБ). За 72 часа до и через 72 часа после первого сеанса акупунктуры у пациенток были взяты образцы крови. У 12 пациенток анализы были взяты сразу же после первого сеанса акупунктуры и 1 месяц спустя после окончания всего курса лечения акупунктурой, состоявшего из 10 сеансов в течение года до полной ремиссии тревоги. 20 здоровых не тревожных женщин того же возрастного диапазона играли роль контрольной группы.

Результаты

Результаты показали, что благоприятное воздействие акупунктуры достигает максимального уровня через 72 часа после первого лечебного сеанса и сохраняется спустя 1 месяц после окончания полного курса лечения. Нарушенные иммунные функции у тревожных женщин (хемотаксис, фагоцитоз, лимфопролиферация и ЕК активность) значительно исправились благодаря акупунктуре, а повышенные иммунные параметры (уровень супероксидного аниона и лимфопрофилерация в подгруппе пациенток со слишком высокими показателями этих функций) заметно снизились.

Вывод

Акупунктура приблизила вышеназванные параметры к нормальным показателям контрольной группы, оказав модулирующий эффект на иммунную систему.

Акупунктура применительно к пациентам с малым депрессивным и генерализированным тревожным расстройствами – результаты рандомизированного исследования

Fortschritte der Neurologie Psychiatrie [Новое в нейропсихиатрии]. 2000, т. 68, вып. 3, с. 137–144.

Айх Х., Ангелик М. В., Леманн Э., Леммер В., Клизер Э.

Цели

Установить влияние акупунктуры на пациентов с малым депрессивным расстройством и генерализированным тревожным расстройством.

Метод

В контролируемом плацебо, рандомизированном измененном двойном слепом испытании воздействие акупунктуры тела (n = 10) было исследовано на 43 пациентах с малым депрессивным (ICD-10 F32.0, F32.1) и 13 пациентов с генерализированным тревожным расстройствами (ICD-10 F41.1). Укалывались точки Du-20 Байхуэй, Сышэньцун, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань и BL-62 Шэньмай. Тяжесть заболевания оценивалась по шкале общего клинического впечатления (CGI). Реакция на лечение по CGI была определена как значительное улучшение. Анализ начальной стадии лечения был проведен для сравнения реакции на лечение в группе реальной и плацебо-акупунктуры.

Результаты

По завершении 10 сеансов иглотерапии группа реальной акупунктуры (n = 28) показала значительно большее клиническое улучшение, чем группа плацебо (тест Манна-Уитни, $p < 0,05$). Пациентов, получивших лечебный эффект, в группе реальной акупунктуры было значительно больше, чем в группе плацебо (60,7% против 21,4%; критерий хи-квадрат, $p < 0,01$). При этом после пяти акупунктурных сессий очевидной разницы в показателях реакции не было. Многопараметрический анализ с независимым фактором акупунктуры (реальная против плацебо) и результаты по дополнительным шкалам оценки (общий показатель по ГШТ, ГШД, Bf-S, BL), как и зависимые переменные (дисперсионный анализ, 1;54 D. F.), обнаружили явную тенденцию к снижению показателей ГШТ в группе

реальной акупунктуры после 10 акупунктурных сеансов (F3.29, $p = 0{,}075$). Это согласуется с высоким показателем реакции (85,7%) у пациентов с генерализированным тревожным расстройством, к которым применялась реальная акупунктура.

Вывод

Результаты этого исследования говорят о том, что акупунктура дает значительное клиническое улучшение, а также заметное снижение интенсивности симптомов тревоги у пациентов с малым депрессивным и с генерализированным тревожным расстройствами. Общее количество сеансов акупунктуры и локализация введения игл могут быть важными факторами успеха терапии.

КЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ

Клинический случай

Сорокалетняя женщина многие годы страдала тяжелой тревогой. Она пребывала в постоянной тревоге с чувством паники, которое ощущала в грудной клетке. Ее взгляд был испуганным и беспокойным. Эта тяжелая тревога причиняла ей сильные страдания.

Несмотря на то, что у нее действительно были некоторые проблемы с работой и деньгами, они не были достаточно серьезными для такого уровня тревоги. В ходе беседы выяснилось, что еще с подросткового возраста она всегда была обо всем беспокоящимся человеком.

Также она страдала головокружениями, периодическим звоном в ушах и ночной потливостью. В состоянии тревоги она страдала учащенным сердцебиением и потливостью. Ее лицо было красным, у нее был Красный язык с глубокой трещиной Сердца и практически без налета. Ее пульс был Тонким и Быстрым.

Диагноз Ее язык и пульс явно указывают на состояние недостатка Инь (язык без налета) с Пустым Жаром (Красный язык). Трещина Сердца, учащенное сердцебиение и тревога говорят о том, что недостаток Инь воздействует на Сердце; головокружения, звон в ушах и ночная потливость указывают на то, что Почки тоже затронуты.

Следовательно, в ее случае тревога связана не только с Сердцем, но и с Почками (страх). Мне показалось, что ее тревога во многом имела конституциональное происхождение, к каковому заключению меня привело наличие глубокой трещины Сердца. Такие пациенты с трудом поддаются лечению, поскольку тревога коренится глубоко в их психоэмоциональной конституции. Ее взгляд также навел меня на мысль, что ее тревога может быть вызвана реальным чувством вины, но она не проявила никакого желания обсуждать это.

Лечение Я выбрал формулу Тянь Ван Бу Синь Дань *Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце*, поскольку она прекрасно подходила к картине ее паттернов, т. е. недостатку Инь Сердца и Почек с Пустым Жаром.

Я использовал следующую вариацию этой формулы:

- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании* 6 г
- **Май Мэнь Дун** *Корень офиопогона* 6 г
- **Тянь Мэнь Дун** *Корень спаржи* 6 г
- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня* 6 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г
- **У Вэй Цзы** *Плод лимонника* 4 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 6 г
- **Дань Шэнь** *Корень шалфея многокорневого* 6 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 6 г
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты* 6 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 6 г
- **Лянь Цзы Синь** *Зародыш семени лотоса* 6 г
- **Цзе Гэн** *Корень платикодона* 3 г

Также я лечил эту пациентку при помощи акупунктуры и выбирал точки из следующего набора: HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, KI-3 Тайси.

Я лечил эту пациентку более года и акупунктурой, и травами. Последовало заметное улучшение ее состояния с выраженным снижением уровня тревоги. Тем не менее полностью избавиться от тревоги ей так и не удалось. Возможно, это связано с тем, что ее тревога имеет конституциональную природу. Поэтому я прекратил лечение, но порекомендовал ей проходить по несколько сеансов каждые 3–4 месяца, что она и делает.

Клинический случай

Женщина 42 лет страдала тревогой с момента рождения ее второго ребенка, что произошло за 5 лет до обращения. Ее тревога была легкой, но перманентной и лишающей дееспособности. У нее было смутное чувство тревоги и она была

неспособна определить ее предмет. Она плохо спала по ночам.

Она считала себя практически здоровой, за исключением жалоб на учащенное сердцебиение, нечеткое зрение и онемение конечностей. Ее язык был Бледным, а пульс Шероховатым.

Диагноз Это яркий пример тревоги, происходящей от недостатка Крови Сердца, о чем свидетельствуют тревога, бессонница и учащенное сердцебиение. О наличии некоторого недостатка Крови Печени свидетельствует нечеткое зрение и онемение. Ее язык и пульс подтверждают наличие недостатка Крови.

В ее случае недостаток Крови возник после рождения второго ребенка. Это распространенная причина недостатка Крови у женщин, и именно она часто вызывает послеродовую депрессию.

Лечение Я лечил эту пациентку главным образом акупунктурой и одним травяным лекарством. Я использовал точки из числа следующих:

- Ren-4 Гуаньюань, ST-36 Цзусаньли, UV-8 Цюйцюань и SP-6 Саньиньцзяо для питания Крови Печени.
- HE-7 Шэньмэнь для питания Крови Сердца.
- Du-24 Шэньтин и Ren-15 Цзювэй для успокоения Разума.

В дополнение к акупунктуре я использовал лекарство Трех Драгоценностей *Успокоить Шэнь*, которое питает Кровь Печени и Сердца и успокаивает Разум.

Я лечил ее девять месяцев, после чего ее тревога полностью прошла.

Клинический случай

Женщина 50 лет долгое время страдала депрессией. Она испытывала тревогу в основном днем, а сон у нее был хороший. Она легко впадала в беспокойство по поводу мелочей.

Ее вес был скорее избыточен, она легко мерзла. Она страдала болями в нижней части спины и головокружением, ее мочеиспускание было частым, а моча бледной.

Я спросил ее о ее работе. Выяснилось, что она долгие годы работала крайне интенсивно, уходя из дома рано утром и возвращаясь поздно вечером. Ее язык был Бледным, а пульс Слабым и Глубоким, особенно в обеих Задних позициях.

Диагноз В данном случае тревога явно происходит от недостатка Почек, именно Ян Почек. Страх – связанная с Почками эмоция.

Лечение Я лечил эту пациентку сочетанием акупунктуры и трав. Я использовал точки из числа следующих:

- Ren-4 Гуаньюань с прижиганием, BL-23 Шэньшу, KI-7 Фулю и KI-3 Тайси для тонизации Ян Почек.
- Du-24 Шэньтин и Ren-15 Цзювэй для успокоения Разума.

Также я использовал лекарство Трех Драгоценностей *Укрепить Корень*, являющееся вариацией Ю Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Правую* [Почку] для тонизации Ян Почек.

Клинический случай

Женщина 59 лет жаловалась на учащенное сердцебиение. Западные пациенты редко обращаются с жалобой на «учащенное сердцебиение» как основную проблему. Помимо сердцебиений она страдала тревогой и бессонницей (ей было трудно засыпать и не просыпаться в течение ночи). Также она жаловалась на ощущение холода, холодность рук и воспаление слизистой оболочки.

С точки зрения западной медицины ей был диагностирован хронический лимфоматозный тиреоидит, и за 7 лет до обращения ко мне ей был прописан прием тироксина.

Ее язык был слегка Бледным, с Бледными боками, Распухший в целом и с трещиной Сердца. Ее пульс был Скользящим и немного Замедленным; в правой Средней позиции (позиции Желудка и Селезенки) он был Слабым.

Диагноз Я заключил, что эта пациентка страдает сложной комбинацией паттернов. Прежде всего, у нее был недостаток Ян Селезенки (утомляемость, Бледный язык с Бледными боками и Слабый пульс Желудка/Селезенки). Он очевидно вызвал появление Флегмы (Распухший язык, воспаление слизистой оболочки, Скользящий пульс). Недостаток Ян Селезенки оказал воздействие и на Ян Сердца, что вызвало учащенное сердцебиение и ощущение холода в руках. Учащенное сердцебиение также связано с нахождением Флегмы в грудной клетке.

Поэтому такое состояние характеризуется и Пустотой (недостаток Ян Селезенки и Сердца), и Полнотой (Флегма и Холод).

Лечение Как я часто делаю при хронических комбинированных состояниях Пустоты и Полноты, я решил начать с преобразования Флегмы и изгнания Холода. Я использовал вариацию Вэнь Дань Тан *Отвара, согревающего Желчный Пузырь:*

- **Чжу Жу** *Побеги бамбука*
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый*
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии*
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная*
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина*
- **Гуй Чжи** *Ветвь коричника*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты*
- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового*

Объяснение

Основная формула преобразует Флегму в Легких, Сердце и грудной клетке. Я добавил в нее Гуй Чжи, чтобы сделать ее теплее, и травы, успокаивающие Разум и помогающие при тревоге и бессоннице. Для тонизации Селезенки я добавил Бай Чжу.

Я лечил ее вариациями этой формулы на протяжении шести месяцев, в течение которых ее учащенное сердцебиение прошло, а сон стал постепенно улучшаться, но не пришел в норму. После шести месяцев я продолжил давать ей вариации этой формулы, но изменил ее, добавив больше тонизирующих Селезенку трав:

- **Чжу Жу** *Побеги бамбука*
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый*
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии*
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная*
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина*
- **Гуй Чжи** *Ветвь коричника*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты*
- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового*
- **Хуан Ци** *Корень астрагала*
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского*

Спустя четыре месяца лечения вышеприведенной формулой ее сон еще улучшился, и поэтому я решил обратить внимание на лечение Корня (Бэнь), т. е. на тонизацию Ян Селезенки при помощи следующей формулы:

- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня*
- **Хуан Ци** *Корень астрагала*
- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового*
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина*
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная*
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное*
- **Гуй Чжи** *Ветвь коричника*
- **Гань Цзян** *Корневище имбиря*
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского*
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты*

Несмотря на то, что эта формула предназначена прежде всего для тонизации Ян Селезенки, она содержит и преобразующие Флегму травы. Состояние пациентки продолжило улучшаться, и на момент написания книги она продолжает этот курс лечения.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Веб-сайт Национального Института Психического Здоровья: www.nimh.nih.gov. [Данные 2008].
2. Robins LN, Regier DA (eds) 1991 Psychiatric Disorders in America: the Epidemiologic Catchment Area Study. Free Press, New York.
3. LeDoux J 1996 The Emotional Brain. Simon and Schuster, New York, pp. 229–230.
4. Цит. по Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York, p. 574.
5. The Emotional Brain, p. 228.
6. Цит. по Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 265.
7. Цит. по Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue 中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 107.
8. He Ren 2005 Jin Gui Yao Lue 金匮要略通俗讲话 [Essential Prescriptions of the Golden Chest: Очерк главных суждений о рецептах из золотого ларца]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 83. *«Очерк главных суждений о рецептах из золотого ларца»* был написан Чжан Чжун Цзином и впервые опубликован ок. 220 н.э.
9. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1979 Nan Jing Jiao Shi 难经校释 [A Revised Explanation of the Classic of Difficulties: Пересмотренное объяснение Классики трудностей]. People's Health Publishing House, Beijing, pp. 73–74. Впервые опубликована ок. 100 н.э.
10. Wang Luo Zhen 1985 Qi Jing Ba Mai Kao Jiao Zhu 奇经八脉考校注 [A Compilation of the Study of the Eight Extraordinary Vessels: Компиляция Исследования восьми необычных сосудов]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 60. *«Исследование восьми необычных сосудов»* было написано Ли Ши Чжэнем и впервые опубликовано в 1578.
11. Ibid., p. 61.
12. 1982 Lei Jing 类经 [Classic of Categories: Классика категорий]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 281. The *Classic of Categories* was written by Zhang Jie Bin and first published in 1624.
13. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 222. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
14. The NIMH Genetics Workgroup 1998 Genetics and mental disorders. National Institute of Mental Health, Rockville, MD. NIH Publication No. 98: 4268.
15. Цит. по Zhang Bo Yu 1986 Chinese Internal Medicine, p. 270.
16. Ibid., p. 270.
17. Ibid., p. 270.
18. Ibid., p. 270.
19. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
20. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
21. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 诊灸大辞典 [Great Dictionary of Acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
22. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Qiu Zhen 中国针灸求诊 [An Enquiry into Chinese Acupuncture]. Shanxi Science Publishing House, Shanxi, p. 52.
23. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [An Explanation of the Acupuncture Points: Пояснения к акупунктурным точкам]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 334. *«Пояснения к акупунктурным точкам»* были написаны Юэ Хань Чжэнем и впервые опубликованы в 1654.

失眠

ГЛАВА 18

БЕССОННИЦА (ЧРЕЗМЕРНОЕ СНОВИДЕНИЕ, СОНЛИВОСТЬ, ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ)

ЭТИОЛОГИЯ *458*
Эмоциональный стресс *458*
Переутомление *458*
«Застенчивый Желчный Пузырь» *458*
Нерегулярное питание *458*
Роды *459*
Остаточный Жар *459*
Чрезмерная сексуальная активность *459*

ПАТОЛОГИЯ *459*

ДИАГНОСТИКА *462*
Сон *462*
Сновидения *462*
Позы во сне *463*
Храп *463*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *464*
Вспышка Огня Печени *464*
Вспышка Огня Сердца *465*
Флегма-Жар, тревожащая Разум *467*
Застой Ци Сердца *468*
Застой Крови Сердца *469*
Остаточный Жар Диафрагмы *471*
Задержка пищи *472*
Застой Ци Печени *473*
Недостаток Крови Сердца и Селезенки *474*
Недостаток Инь Сердца *476*
Сердце и Почки не гармонизированы *476*
Недостаток Сердца и Желчного Пузыря *478*
Недостаток Инь Печени *479*
Недостаток Инь Печени и Почек *481*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *483*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *486*

СТАТИСТИКА ПАЦИЕНТОВ *493*

АППЕНДИКС 1. ЧРЕЗМЕРНОЕ СНОВИДЕНИЕ *493*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *495*
Флегма-Жар *495*
Огонь Печени *495*
Недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря *496*
Недостаток Ци Сердца и Легких *497*
Недостаток Сердца и Селезенки *497*
Сердце и Почки не гармонизированы *498*

АППЕНДИКС 2. СОНЛИВОСТЬ *499*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *499*
Сырость, закупоривающая Мозг *499*
Флегма, затуманивающая Мозг *500*
Недостаток Селезенки *501*
Недостаток Ян Почек (Недостаток Моря Мозгового Вещества) *501*

АППЕНДИКС 3. ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ *502*

ЭТИОЛОГИЯ *503*
Беспокойство и задумчивость *503*
Переутомление и чрезмерная сексуальная активность *503*
Роды *503*
Грусть *503*
«Расслабляющие» наркотики *503*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *503*
Недостаток Селезенки *503*
Недостаток Эссенции Почек *504*
Недостаток Сердца *504*

БЕССОНИЦА

Полные
- Вспышка Огня Печени
- Вспышка Огня Сердца
- Флегма-Жар, тревожащая Сердце
- Застой Ци Сердца
- Застой Крови Сердца
- Остаточный Жар в Диафрагме
- Задержка пищи
- Застой Ци Печени

Пустые
- Недостаток Крови Сердца и Селезенки
- Недостаток Инь Сердца
- Сердце и Почки не гармонизированы
- Недостаток Сердца и Желчного Пузыря
- Недостаток Инь Печени
- Недостаток Инь Печени и Почек

ЧРЕЗМЕРНОЕ СНОВИДЕНИЕ
- Флегма-Жар
- Огонь Печени
- Недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря
- Недостаток Ци Сердца и Легких
- Недостаток Сердца и Селезенки
- Сердце и Почки не гармонизированы

СОНЛИВОСТЬ
- Сырость, закупоривающая Мозг
- Флегма, затуманивающая Мозг
- Недостаток Печени
- Недостаток Ян Почек (Недостаток Моря Мозгового Вещества)

ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ
- Недостаток Селезенки
- Недостаток Эссенции Почек
- Недостаток Сердца

укоренен как следует и сон спокоен. Если Сердце в недостатке или его тревожит какой-либо патогенный фактор, например Огонь, Разум плохо укоренен, а сон нарушен (рис. 18.1).

Как и всегда в китайской медицине, тело и Разум взаимосвязаны. С одной стороны, недостаток Крови или такой патогенный фактор, как Огонь, могут воздействовать на Разум; с другой стороны, эмоциональный стресс, воздействующий на Разум, может вызвать дисгармонию Внутренних Органов.

Если дисгармония Внутренних Органов, которая может быть вызвана как Недостатком, так и Избытком, воздействует на Кровь и Эссенцию, это затрагивает и Разум. Так как Эссенция и Ци – корень Разума (Три Драгоценности), Разум в таком случае лишается хранилища, что может привести к бессоннице. В главе 46 «Простых Вопросов» говорится:

«Когда человек ложится и не может заснуть, [это означает, что] *травмированы органы Инь,* [так что] *Эссенция теряет хранилище и неспокойна, и человек не может спать»*[1] (рис. 18.2).

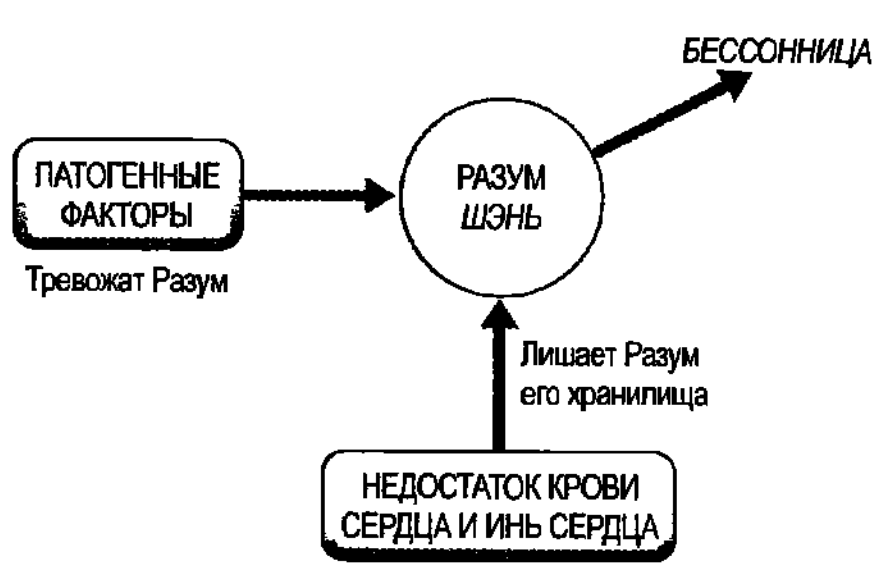


Рисунок 18.1. Патология бессонницы

БЕССОННИЦА (ЧРЕЗМЕРНОЕ СНОВИДЕНИЕ, СОНЛИВОСТЬ, ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ)

Понятие «бессонница» включает в себя ряд различных проблем, в числе которых неспособность заснуть, пробуждение в течение ночи, беспокойный сон, пробуждение рано по утрам и нарушаемый сновидениями сон.

Количество и качество сна, конечно, зависит от состояния Разума (*Шэнь*). Разум укоренен в Сердце, и в частности, в Крови Сердца и Инь Сердца. Если Сердце здорово, а Кровь обильна, Разум

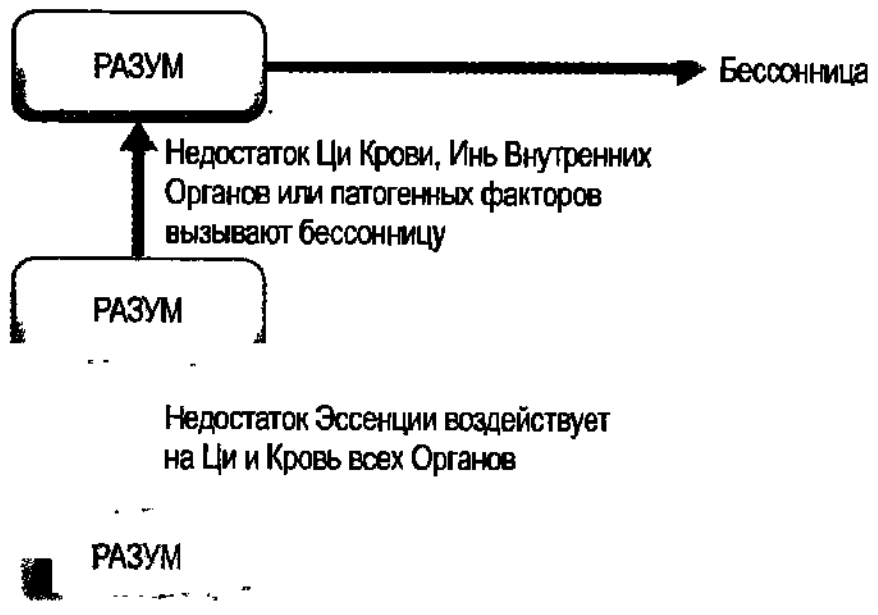


Рисунок 18.2. *Три Драгоценности.* (*Цзин-Ци-Шэнь*) и сон

Что касается сна, то Разум – не единственный связанный с ним психодуховный аспект. Эфирная Душа (*Хунь*) также играет важную роль в физиологии и патологии сна, и продолжительность и качество сна связаны с ее состоянием (см. главу 3). В частности, Эфирная Душа контролирует сновидение, а потому нарушаемый сновидениями сон часто бывает вызван расстройством Эфирной Души.

Если Эфирная Душа хорошо укоренена в Печени (Крови Печени или Инь Печени), сон нормален, спокоен и без чрезмерного количества сновидений. Если Кровь Печени или Инь Печени недостаточны, Эфирная Душа лишается своего хранилища и скитается по ночам, что делает сон беспокойным и с чрезмерным количеством утомляющих сновидений. Тан Цзун Хай говорит: *«Ночью во время сна Эфирная Душа возвращается к Печени; если Эфирная Душа неспокойна, человек видит много сновидений»*[2].

Эфирная Душа подвержена воздействию не только недостатка Печени, но и всех остальных тревожащих Печень патогенных факторов (например, Огня или Ветра). В «Полном собрании работ Цзин Юэ» (1624) говорится: *«Перенапряжение, беспокойство и чрезмерные раздумья травмируют Кровь и жидкости, так что Разум и Эфирная Душа лишаются своего хранилища, что ведет к бессоннице»*[3]. Кроме того, там говорится: *«Беспокойство и чрезмерные раздумья травмируют Селезенку, в результате чего она перестает производить Кровь, и наступает бессонница»*[4].

Еще один оказывающий воздействие на сон орган и психодуховный аспект – это Почки и Сила Воли (*Чжи*). Я перевожу *Чжи* как «Силу Воли», но *Чжи* включает и другие аспекты психики. *Чжи* – это корень Разума (*Шэнь*), который контролирует память и сон. Поэтому, когда Почки и *Чжи* недостаточны, человек спит плохо; в частности, он может часто просыпаться в течение ночи.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Сон зависит от:

- Сердца и Разума (*Шэнь*): BL-44 Шэньтан,
- Печени и Эфирной Души (*Хунь*): BL-47 Хуньмэнь,
- Почек и Силы Воли (*Чжи*): BL-52 Чжиши.

Когда пациент жалуется на бессонницу, следует убедиться в том, что это состояние – настоящая бессонница, а не неспособность нормально спать, вызванная другими внешними или временными причинами. Например, резкая перемена погоды, смена часовых поясов, слишком жаркая или слишком холодная спальня, большое количество кофе, эмоциональное расстройство или беспокойство о чем-то конкретном могут испортить сон, но их нельзя определить как «бессонницу». На деле, после устранения вышеприведенных причин человек спит нормально. Также нельзя диагностировать бессонницу, когда сну препятствуют другие заболевания, например, астма, боль (например, в плече, бедре или спине) или зуд при кожном заболевании; в таких случаях сон восстанавливается после излечения от соответствующего заболевания.

Следует помнить, что так как у пожилых людей Ци и Кровь убывают, им обычно нужно меньше сна, чем более молодым. В главе 18 «Оси Духа» говорится:

> *«У молодых людей Кровь и Ци изобильны* ... [так что] *они энергичны днем и хорошо спят ночью. У старых людей убывающие Ци и Кровь* ... [так что] *они менее активны днем и не могут спать по ночам»*[5].

Конечно, норма сна зависит от возраста, и в книге «Китайская медицинская психология» определены следующие нормы продолжительности сна в зависимости от возраста:

- *от рождения до 6 месяцев*: 16 часов;
- *от 6 месяцев до 2 лет*: 13 часов;
- *от 2 до 12 лет*: 10-12 часов;
- *от 12 до 18 лет*: 9-10 часов;
- *взрослые*: 7-8 часов;
- *старше 60 лет*: 5-7 часов[6].

Наконец, по традиционным китайским представлениям, спать лучше всего на правом боку с чуть согнутыми ногами, лежащей перед подушкой согнутой правой рукой и левой рукой на левом бедре. Согласно этим представлениям, в такой позиции сердце находится вверху, так что Кровь циркулирует свободно; печень находится внизу, так что Кровь может собираться там и укоренять Эфирную Душу, что способствует хорошему сну, а желудок и двенадцатиперстная кишка находятся в положении, облегчающем нисходящее движение пищи.

Бессонница будет рассматриваться в соответствии со следующими темами:

- Этиология
- Патология
- Диагностика
- Определение паттернов и лечение
- Современная китайская литература
- Клинические исследования
- Статистика пациентов

ЭТИОЛОГИЯ

Эмоциональный стресс

Беспокойство и задумчивость

Беспокойство и задумчивость травмируют Селезенку, Легкие и Сердце. Когда Селезенка недостаточна, она не может произвести достаточное количество Крови; этот недостаток воздействует на Сердце, и Разум лишается своего хранилища.

Беспокойство может травмировать Кровь Сердца и напрямую, что тоже ведет к лишению Разума его хранилища, а потому к бессоннице.

Беспокойство ведет к застою Ци Сердца, что со временем может привести к застою Крови Сердца. Застойная Кровь Сердца тревожит Разум и может вызвать бессонницу (рис. 18.3).

Гнев

Гнев, понимаемый в широком смысле, включая фрустрацию, чувство обиды и раздражение, ведет либо к подъему Ян Печени, либо к Огню Печени. Ян Печени или Огонь Печени волнует Эфирную Душу, так что она не укореняется в Печени по ночам. Это вызывает бессонницу и нарушаемый сновидениями сон.

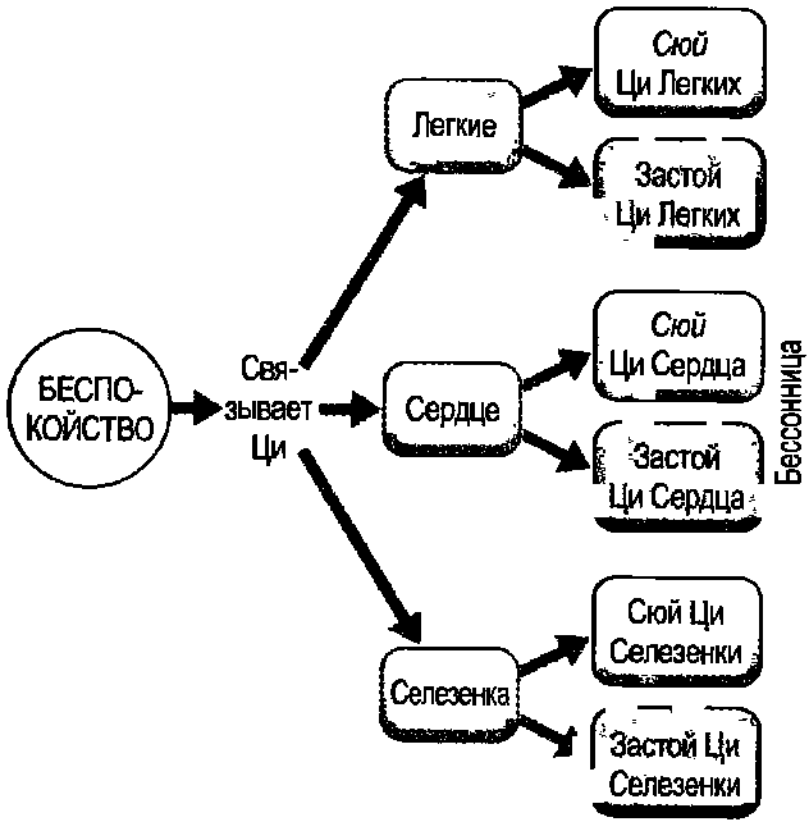


Рисунок 18.3. Беспокойство и бессонница

Чувство вины

Чувство вины вызывает застой Ци, что часто воздействует на Почки (и на Сердце). Воздействуя на Почки, оно травмирует *Чжи* и Эссенцию, так что Разум не может укорениться в Почках, и это вызывает бессонницу.

Переутомление

Многочасовая работа без надлежащего отдыха, работа в условиях тяжелого стресса в сочетании с нерегулярным питанием ослабляют Инь Почек. Когда Инь Почек в течение долгого времени недостаточен, он не может питать Инь Сердца, в результате чего развивается Пустой Жар Сердца. Это особенно часто происходит, если человек много беспокоится.

Этот же паттерн может возникнуть в результате обратного процесса. Сильное эмоциональное напряжение в течение долгого времени может привести к формированию Огня Сердца, вспыхивающего вверх и неспособного передаться вниз к Почкам. С другой стороны, Огонь травмирует Инь и может привести к недостатку Инь Почек. В результате возникает сходное состояние: Сердце и Почки не гармонизированы. Это распространенная причина бессонницы серди пожилых людей.

«Застенчивый Желчный Пузырь»

Конституциональная слабость одновременно и Сердца, и Желчного Пузыря может сделать характер застенчивым. Желчный Пузырь – мать Сердца, и человек со слабым Желчным Пузырем будет застенчив, боязлив и нерешителен, ему будет недоставать самоуверенности. В китайском языке прослеживается связь между Желчным Пузырем и застенчивостью: «большой Желчный Пузырь» значит «храбрый»; «маленький Желчный Пузырь» значит «застенчивый» или «трусливый».

Этот конституциональный недостаток Сердца и Желчного Пузыря вызывает бессонницу, особенно пробуждение рано по утрам.

Нерегулярное питание

Нерегулярное питание, переедание или потребление слишком большого количества жирной и острой пищи могут привести к формированию

Флегмы в Желудке; это раздражает Разум, вызывая бессонницу.

Переедание ведет к задержке пищи в Желудке, которая тревожит Сердце и Разум и ведет к бессоннице. Это частая причина плохого сна у детей.

Чрезмерное потребление горячей пищи (красного мяса, специй и алкоголя) ведет к формированию Жара, который тревожит Сердце и Печень, а потому Разум и Эфирную Душу, ведя к бессоннице.

Роды

Обильная потеря крови при деторождении может вызывать недостаток Крови Печени. Это также может произойти не из-за того, что потеря крови значительная, а из-за наличия состояния недостатка Крови до родов. В обоих случаях возникает достаточно резкий и тяжелый недостаток Крови Печени. Лишенная своего хранилища, Эфирная Душа парит по ночам, что вызывает бессонницу и чрезмерное сновидение.

С другой стороны, так как Печень – Мать Сердца, недостаток Крови Печени может вызвать недостаток Крови Сердца; Разум лишается своего хранилища и парит по ночам, вызывая бессонницу.

Остаточный Жар

Вторгшийся Ветер-Жар может проникнуть во Внутреннее и вызвать внутренний Жар. Если его не вычистить до конца, человек может казаться выздоровевшим, но остаточный Жар будет все еще в теле. Считается, что он пребывает в Диафрагме, откуда он тревожит Сердце и может вызывать бессонницу.

Этот остаточный Жар Диафрагмы часто служит причиной бессонницы и беспокойства ума у пациентов, страдающих синдромом хронической усталости.

Чрезмерная сексуальная активность

Чрезмерная сексуальная активность касается в большей степени мужчин, чем женщин. Сперма (форма *Тянь Гуй* у мужчин) – прямое проявление Эссенции Почек. Если сексуальная активность настолько часта, что Эссенция Почек не успевает восполнить запас спермы, она определяется как «чрезмерная». Она ведет к недостатку Силы Воли (*Чжи*); *Чжи* оказывается неспособна укоренять Разум, что может вызвать бессонницу.

Чрезмерная сексуальная активность редко служит причиной заболевания у женщин, так как у них *Тянь Гуй* (проявление Эссенции) – это менструальная кровь и яйцеклетки, а они не тратятся от сексуальной активности так, как сперма тратится у мужчин.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Этиология

- Эмоциональный стресс
  - беспокойство
  - гнев
  - чувство вины
- Переутомление
- «Застенчивый Желчный Пузырь»
- Нерегулярное питание
- Роды
- Остаточный Жар
- Чрезмерная сексуальная активность

ПАТОЛОГИЯ

Патология бессонницы (как и многих других заболеваний) так или иначе связана с состоянием либо Полноты, либо Пустоты. Пустые состояния бессонницы обычно приводят к недостатку Крови или Инь, лишающего Разум и/или Эфирную Душу их хранилища; Полные состояния приводят к формированию патогенного фактора (обычно Жара/Огня или застоя Крови), тревожащего Разум и/или Эфирную Душу. Другими словами, Разум и Эфирная Душа могут быть беспокойны либо из-за своей неукорененности в Крови/Инь Сердца и Печени соответственно, либо из-за того, что их возбуждает какой-либо патогенный фактор. Можно представить различные этиологические факторы и патологии в виде диаграммы (рис. 18.4).

Как видно из этой диаграммы, вызывающие бессонницу состояния Недостатка по большей части возникают в Сердце, Селезенке, Печени и Почках, в то время как состояния Избытка возникают в Печени или Желудке.

Беспокойство и задумчивость могут ослабить Кровь Сердца, что лишает Разум его хранилища, и человек теряет способность спать. У некоторых

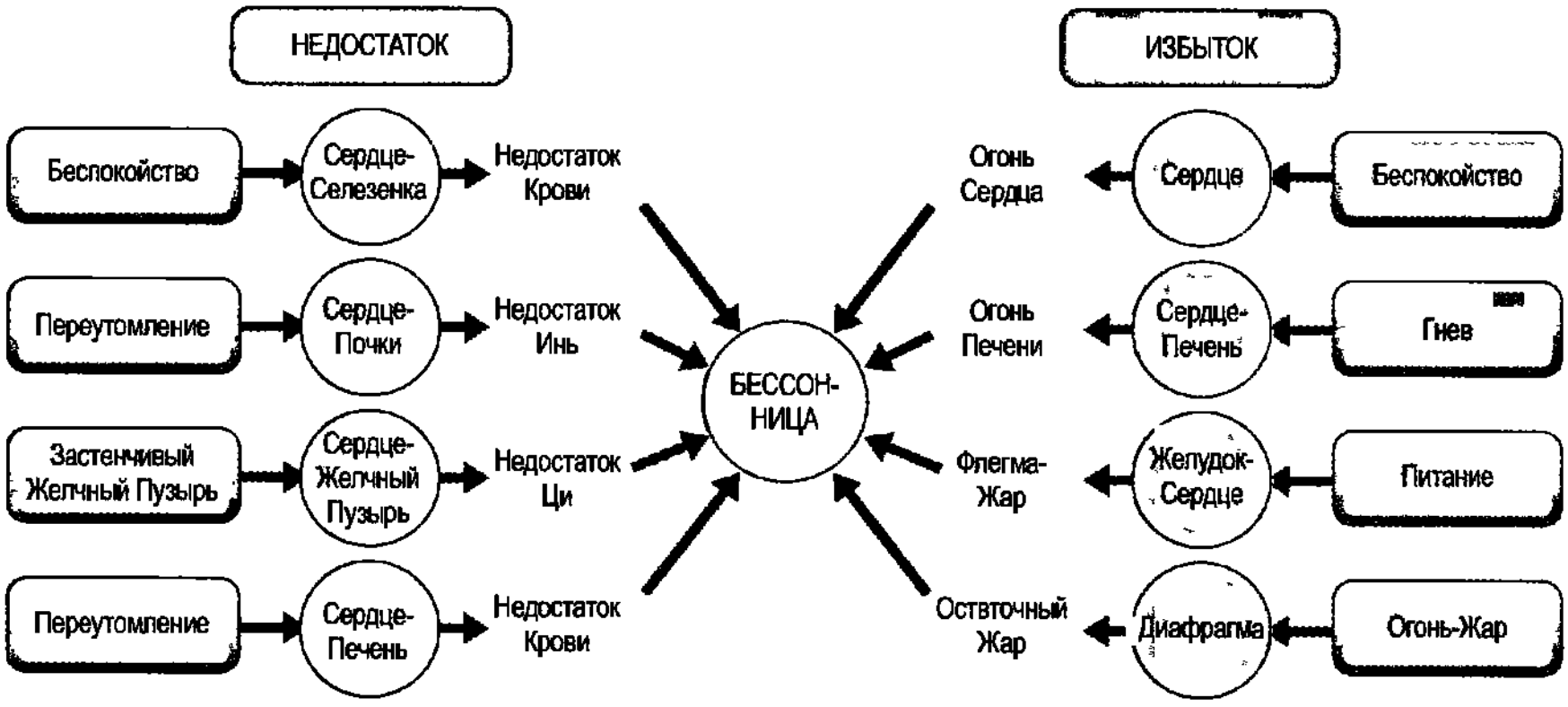


Рисунок 18.4. Этиология и патология бессонницы

людей беспокойство, тревога и задумчивость ведут не к недостатку Крови Сердца, а к Огню Сердца. Это также связано с конституциональной предрасположенностью к Избытку Ян. Огонь Сердца горит вверх и тревожит Разум, в результате чего возникает бессонница.

Беспокойство, задумчивость, грусть, скорбь и чувство вины могут привести к застою Ци Печени; застой Ци закупоривает Сердце, которое оказывается неспособно хранить Разум, что ведет к бессоннице. Эти же эмоции в долгосрочной перспективе могут вести к застою Крови Сердца; застойная Кровь в Сердце мешает ему хранить Разум, что ведет к бессоннице.

Когда Инь Почек недостаточен в течение долгого времени, он оказывается неспособен питать Инь Сердца, так что развивается Пустой Жар. Главным образом, это происходит, когда человек много беспокоится. Этот паттерн также называется «Сердце и Почки не гармонизированы».

Этот же паттерн может возникнуть в результате обратного процесса. Тяжелое эмоциональное напряжение в течение долгого времени может привести к формированию Огня Сердца, вспыхивающего вверх и неспособного передаться вниз к Почкам. С другой стороны, Огонь травмирует Инь и может привести к недостатку Инь Почек. В результате возникает сходное состояние: Сердце и Почки не гармонизированы. Это распространенная причина бессонницы серди пожилых людей.

И подъем Ян Печени, и Огонь Печени могут привести к бессоннице, особенно у молодых людей и у людей среднего возраста. Конституциональный недостаток Сердца и Желчного Пузыря вызывает бессонницу, особенно пробуждение рано по утрам.

Флегма-Жар в Желудке тревожит Разум и ведет к бессоннице. Потеря Крови вызывает достаточно резкий и тяжелый недостаток Крови Печени. Лишенная своего хранилища, Эфирная Душа парит по ночам, что вызывает бессонницу и чрезмерное сновидение. Недостаток Крови Печени часто вызывает недостаток Крови Сердца, что также лишает Разум его хранилища и ведет к бессоннице.

Остаточный Жар пребывает в диафрагме, откуда он тревожит Сердце и может вызывать бессонницу.

Задержка пищи в Желудке может воздействовать на Сердце из-за тесной связи между двумя этими органами, и вызывать бессонницу. Это распространенная причина бессонницы, особенно у детей.

Акупунктура

С точки зрения системы каналов бессонница вызывается расстройством взаимосвязи между Инь и Ян. Ян Ци и Инь Ци должны быть гармонизированы и должны перетекать друг в друга в рамках дневного цикла. Защитная Ци течет в Ян в течение дня, а в Инь в течение ночи. Если она остается в Инь и ночью, человек не может спать. В главе 80 «Оси Духа» говорится:

«Если Защитная Ци не входит в Инь ночью, а остается в Ян, Ян Ци становится Полной, а Пяточный Сосуд Ян (Ян Цяо Май) в Избытке, Инь становится недостаточным, и глаза не могут закрыться»[7].

В главе 21 «Оси Духа» говорится:

«Инь и Ян Пяточного Сосуда Инь и Пяточного Сосуда Ян взаимосвязаны; Ян входит в Инь, а Инь выходит к Ян, и оба они встречаются в углах глаз. Когда Ян Ци в Избытке, глаза открыты; когда Инь Ци в Избытке, они закрыты»[8].

По этой причине открывающие точки Пяточных Сосудов Ян и Инь (*Ян* и *Инь Цяо Май*), т. е. BL-62 Шэньмай и KI-6 Чжаохай соответственно, могут использоваться (вместе с BL-1 Цзинмин) при бессоннице (см. ниже). См. рисунок 18.5.

Это сочетание можно использовать при любом виде бессонницы дополнительно к точкам, подходящим для соответствующего паттерна.

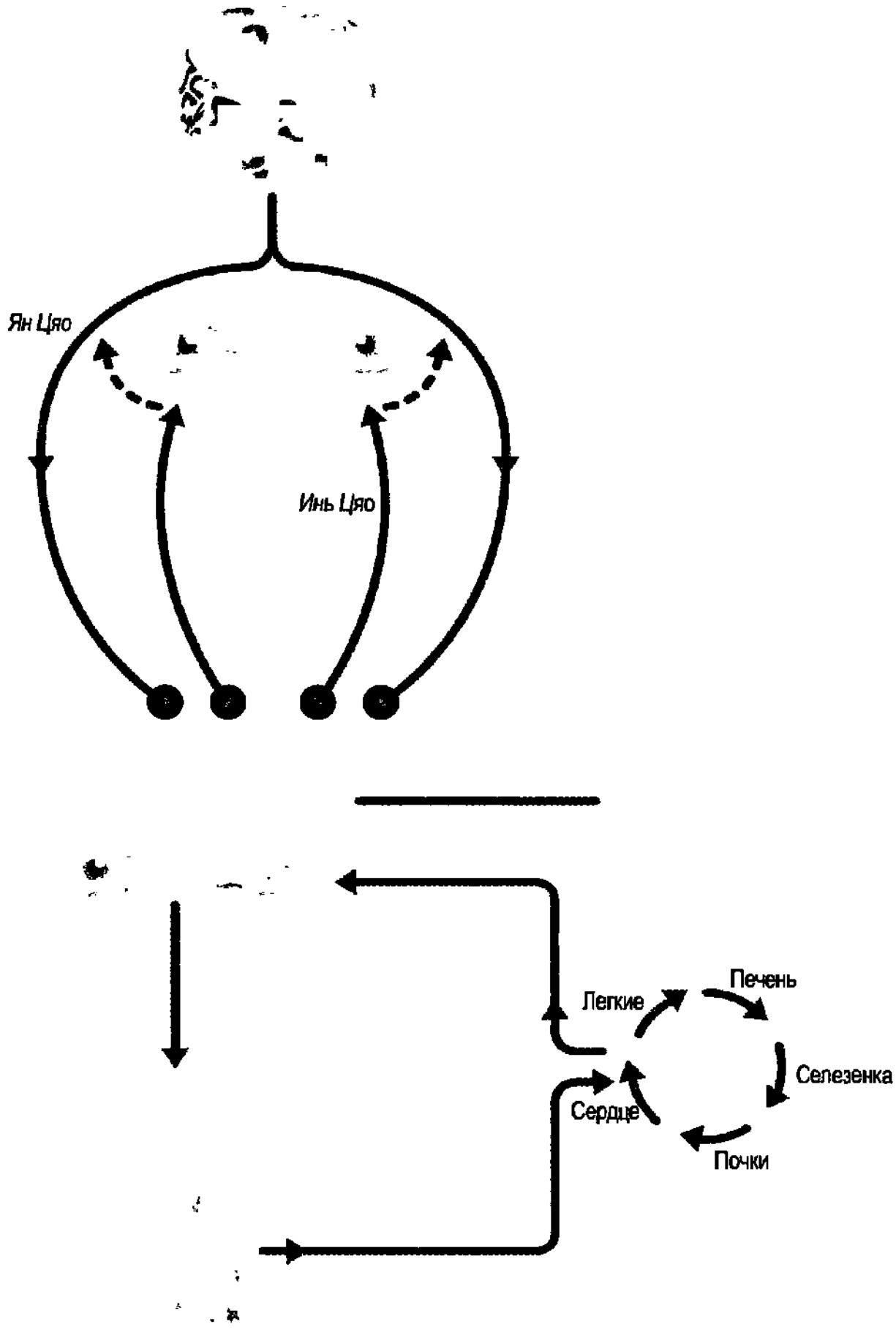


Рисунок 18.5. Циркуляция Защитной Ци

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Патология

- Патология бессонницы (как и многих других заболеваний) связана с состоянием либо Полноты, либо Пустоты.
- Пустые состояния связаны с недостатком либо Крови, либо Инь.
- Полные состояния связаны с каким-либо патогенным фактором (обычно Жаром/Огнем или застоем Крови).
- Состояния Недостатка в основном возникают в Сердце, Селезенке, Печени или Почках.
- Состояния Избытка возникают в основном в Печени или Желудке.
- Недостаток Крови Сердца лишает Разум его хранилища, и человек не может спать.
- Застой Ци или застой Крови Сердца могут вызвать бессонницу.
- Огонь сердца возбуждает Разум и приводит к бессоннице.
- Недостаточный Инь Почек не способен питать Инь Сердца, из-за чего развивается Пустой Жар Сердца.
- Подъем Ян Печени или Огонь Печени могут привести к бессоннице, особенно у молодых людей и у людей среднего возраста.
- Конституциональный недостаток Сердца или Желчного Пузыря вызывает бессонницу, особенно пробуждение рано по утрам.
- Флегма-Жар в Желудке тревожит Разум и ведет к бессоннице.
- Потеря крови вызывает достаточно резкий и тяжелый недостаток Крови Печени и бессонницу.
- Остаточный Жар пребывает в Диафрагме, откуда он тревожит Сердце и может вызывать бессонницу.
- Задержка пищи закупоривает Желудок и воздействует на Сердце и Разум, вызывая бессонницу.

ДИАГНОСТИКА

Сон

Расспрашивая пациента о бессоннице, важно четко установить, в чем заключается основная проблема.

Трудности при засыпании обычно указывают на недостаток Крови, в то время как легкое засыпание с частыми пробуждениями в течение ночи часто свидетельствует о недостатке Инь. Тем не менее это не непреложное правило. Эти состояния могут и сосуществовать, в каковом случае человек одновременно и засыпает с трудом, и просыпается в течение ночи.

Побуждение рано по утрам указывает на недостаток Сердца и Желчного Пузыря. Беспокойный сон может быть вызван Жаром или Огнем, тревожащим Разум и/или Эфирную Душу. Иногда он может быть вызван и задержкой пищи.

Сновидения

Сновидения вызываются блужданием Разума и/или Эфирной Души по ночам. Поэтому некоторое количество сновидений нормально. В древних китайских книгах не определяется, какое именно количество сновидений нормально. Лично я сказал бы, что чрезмерное сновидение непременно включает кошмары; по моему мнению, оно также включает тревожные сны или сны о гневе. Наконец, сновидение чрезмерно, если человеку в течение ночи снится столько сновидений, что утром он просыпается изнуренным.

Сновидение, которое не делает сон беспокойным, не пугает и не тревожит Разум наутро, а также не вызывает усталости, может быть названо нормальным и не является патологическим состоянием.

В древних трактатах описаны различные виды неприятных сновидений, в том числе кошмары, пробуждение с криком, хождение во сне и говорение во сне. В них сновидение связывается с блужданиями Эфирной Души по ночам.

«Когда физическое тело человека получает нечто, оно реально; когда Разум получает нечто, он производит сновидения. Когда Разум в рабстве у вещей [т. е. гонится за вещами], *Эфирная Душа и Телесная Душа становятся беспокойными, летают повсюду и, собираясь у глаз, производят сны. Алкание* [т. е. чрезмерное стремление] *днем вызывает сновидение ночью».*

Чрезмерное сновидение может быть вызвано недостатком Крови или Инь. Пугающие сны, ведущие к пробуждению, означают недостаток Желчного Пузыря и Сердца. Беспокойные сновидения часто вызываются воздействием Жара на Желудок и Сердце. Далее приведен список сновидений из «Простых вопросов» и «Оси Духа».

- *Полет*: Пустота в Нижнем Обогревателе[9]
- *Падение*: Полнота в Нижнем Обогревателе[10]
- *Наводнение и страх*: Избыток Инь[11]
- *Огонь*: Избыток Ян[12]
- *Убийство и разрушение*: Инь и Ян в Избытке[13]
- *Отдавать вещи*: Состояние Избытка[14]
- *Получать вещи*: Состояние Недостатка[15]
- *Злиться*: Печень в Избытке[16]
- *Плакать, рыдать*: Легкие в Избытке[17]
- *Толпы*: круглые черви в кишечнике[18]
- *Нападение и разрушение*: ленточные черви в кишечнике[19]
- *Огни*: Недостаток Сердца[20]
- *Извержения вулканов (если сновидение происходит летом)*: Недостаток Сердца[21]
- *Смех*: Сердце в Избытке[22]
- *Горы, огонь и дым*: Недостаток Сердца[23]
- *Очень ароматные грибы*: Недостаток Печени[24]
- *Лежать под деревом и не мочь встать (если сновидение происходит весной)*: Недостаток Печени[25]
- *Горные леса*: Недостаток Печени[26]
- *Белые предметы или кровавые убийства*: Недостаток Легких[27]
- *Битвы и война (сновидение происходит осенью)*: Недостаток Легких[28]
- *Беспокойство, страх, плач, полет*: Легкие в Избытке[29]
- *Летать и видеть странные предметы, сделанные из железа и золота*: Недостаток Легких[30]
- *Быть голодным*: Недостаток Селезенки[31]
- *Строить дом (сновидение происходит летом)*: Недостаток Селезенки[32]
- *Петь и чувствовать сильную тяжесть*: Селезенка в Избытке[33]
- *Пропасти в горах и болота*: Недостаток Селезенки[34]
- *Плыть после кораблекрушения*: Недостаток Почек[35]
- *Нырять в воду и бояться (сновидение происходит зимой)*: Недостаток Почек[36]
- *Позвоночник отделен от тела*: Почки в Избытке (т. е. Сырость в Почках)[37]
- *Быть погруженным в воду*: Недостаток Почек[38]
- *Есть много еды*: Недостаток Желудка[39]
- *Большие города*: Недостаток Тонкого Кишечника[40]
- *Открытые поля*: Недостаток Толстого Кишечника[41]
- *Ссоры, суды, самоубийства*: Недостаток Желчного Пузыря[42]
- *Путешествия*: Недостаток Мочевого Пузыря[43]
- *Переплывать море и бояться*: Избыток Инь[44]

Позы во сне

Неспособность человека спать на спине указывает на состояние Избытка, часто Легких или Сердца. В главе 46 «Простых Вопросов» говорится:

«Легкое – «крышка» остальных органов; когда Ци Легких в Избытке [т. е. закупорена патогенным фактором], *каналы и сосуды полны, и человек не может лежать на спине»*[45].

Это часто происходит при астме – например, когда Легкие закупорены Флегмой.

Если человек может спать только на спине и с вытянутыми руками, это указывает на состояние Жара. Если человек всегда спит на животе, это указывает на состояние Недостатка, часто Желудка.

Если человек может спать только на одном боку, это указывает либо на недостаток Ци Крови на этой стороне тела, либо на избыток на противоположной стороне. Особенно это касается Сердца и Легких и может быть проверено на пульсе. Перекатывая палец медиально и латерально на пульсе Легких, можно почувствовать состояние Ци в правом (латерально) и левом (медиально) легком. Если ощущается дисбаланс, значит, пациент может спать только на недостаточной стороне.

Храп

Храп, как правило, связан с воздействием Флегмы на канал Желудка и с возмущенной Ци в трех каналах Ян ноги. В главе 34 «Простых Вопросов» сказано:

«Тот, кто страдает от возмущения Ци, не может нормально спать и дышит громко [храпит]*; это вызвано наличием возмущенной Ци в каналах Светлого Ян. Если Ци трех каналов Ян ноги не может течь вниз и возмущается вверх, это вызывает бессонницу и храп»*[46].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Диагностика

Сон

- Трудности при засыпании обычно указывают на недостаток Крови.
- Частые пробуждения в течение ночи говорят о недостатке Инь.
- Пробуждение рано по утрам указывает на недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Сновидения

- Сновидения вызываются блужданием Разума и/или Эфирной Души по ночам.
- Чрезмерное сновидение может быть вызвано недостатком Крови/Инь Печени, Огнем Печени или Огнем Сердца.
- Будящие человека страшные сны говорят о недостатке Желчного Пузыря и Сердца.
- Беспокойные сны часто бывают вызваны Флегмой-Жаром, воздействующей на Желудок и Сердце.

Позы во сне

- *Неспособность спать на спине*: Состояние избытка.
- *Сон на спине с вытянутыми руками*: Состояние Жара.
- *Сон на животе*: Состояние Недостатка, часто Желудка.
- *Человек может спать только на одной стороне*: либо Недостаток Ци-Крови на этой стороне, либо Избыток на противоположной.

Храп

- Храп обычно бывает вызван воздействующей на канал Желудка Флегмой и возмущенной Ци в трех Ян каналах ноги.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Важнее всего отличать Полные паттерны бессонницы от Пустых. Основные паттерны таковы:

Полные
- Вспышка Огня Печени
- Вспышка Огня Сердца
- Флегма-Жар, тревожащая Разум
- Застой Ци Сердца
- Застой Крови Сердца
- Остаточный Жар в диафрагме
- Задержка пищи
- Застой Ци Печени

Пустые
- Недостаток Крови Сердца и Селезенки
- Недостаток Инь Сердца
- Сердце и Почки не гармонизированы
- Недостаток Сердца и Желчного Пузыря
- Недостаток Инь Печени
- Недостаток Инь Печени и Почек

Вспышка Огня Печени

Клинические проявления

Беспокойный сон, неприятные сновидения, кошмары, сновидения о пожарах, раздражительность, предрасположенность к вспышкам гнева, горький вкус, головная боль, головокружения, красное лицо, жажда, темная моча, сухой стул (рис. 18.6).

Язык: Красный, с более красными боками и сухим желтым налетом.

Пульс: Струнный и Быстрый.

Принцип лечения

Потушить Огонь Печени, успокоить Разум и усмирить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-2 Синцзянь, LIV-3 Тайчун, GB-44 Цяоинь, GB-12 Ваньгу, GB-20 Фэнчи, SP-6 Саньиньцзяо, BL-18 Ганьшу, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, GB-15 Тоулиньци, BL-47 Хуньмэнь, BL-62 Шэньмай (послабляющим методом), BL-1 Цзинмин (выравнивающим методом), KI-6 Чжаохай (укрепляющим методом). Послабляющий метод без прижиганий.

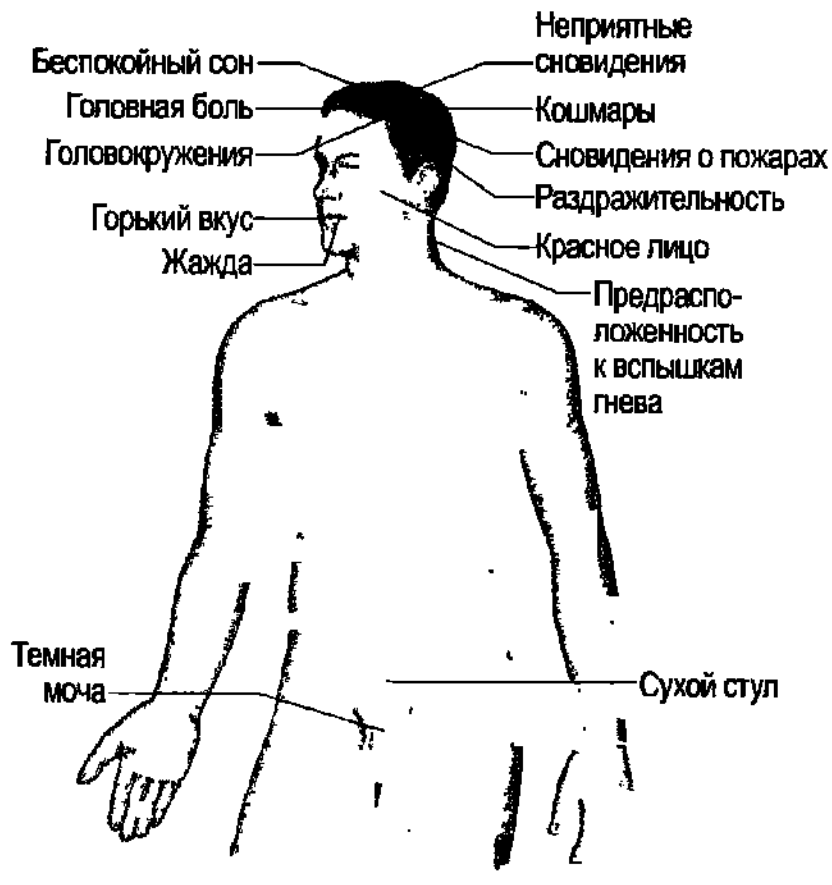


Рисунок 18.6. Вспышка Огня Печени

Объяснение

- LIV-2 – главная точка для тушения Огня Печени.
- LIV-3 добавлена, поскольку она обладает более сильным успокаивающим Разум действием, чем LIV-2.
- GB-44 вычищает Жар Печени и Желчного Пузыря и особо показана при нарушаемом сновидениями сне.
- GB-12 и GB-20 усмиряют возмущенную Ци Печени и способствуют сну.
- SP-6 охлаждает Кровь и успокаивает Разум.
- BL-18 приводит в порядок Печень и тушит Огонь Печени.
- Du-24 и GB-13 в сочетании друг с другом обладают сильным успокаивающим Разум и усмиряющим Эфирную Душу действием при паттернах Печени.
- GB-15 используется вместо GB-13, если Разум гиперактивен и человека преследуют навязчивые мысли.
- BL-47 укореняет Эфирную Душу в Инь Печени по ночам, тем самым способствуя сну.
- BL-62 (послаблять), BL-1 (выравнивать) и KI-6 (в сочетании) гармонизируют течение Пяточных Сосудов Инь и Ян (*Инь и Ян Цяо Май*) к глазам и способствуют сну. Пяточный Сосуд Инь несет к глазам Инь Ци, а Пяточный Сосуд Ян – Ян Ци. Если Ян в Избытке, Ян Ци не может течь обратно в Инь по ночам, и глаза остаются открытыми, что приводит к бессоннице. Противоположное положение вызывает сонливость. В главе 21 «Оси Духа» говорится:

«Инь и Ян Пяточного Сосуда Инь и Пяточного Сосуда Ян взаимосвязаны; Ян входит в Инь, а Инь выходит к Ян, и оба они встречаются в углах глаз. Когда Ян Ци в Избытке, глаза открыты; когда Инь Ци в Избытке, они закрыты»[47].

Эти точки можно использовать при любых других Полных типах бессонницы.

Лечение травами

Рецепт

Вариация ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

Модификации

- Если симптомы и признаки Огня не слишком очевидны (нет жажды, нет горького вкуса во рту, моча не темная, стул не сухой), не включайте Хуан Цинь и Чжань Чжи Цы
- При наличии симптомов подъема Ян Печени (частые головные боли, головокружения, звон в ушах) добавьте Тянь Ма *Корневище гастродии*.

Рецепт

Вариация **СЕ ЦИН ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, осушающих Зеленое*

Объяснение

Эта формула осушает Огонь Печени движением вниз; поэтому она особенно эффективна в случае запора или сухого стула.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Вспышка Огня Печени

Точки

LIV-2 Синцзянь, LIV-3 Тайчун, GB-44 Цяоинь, GB-12 Ваньгу, GB-20 Фэнчи, SP-6 Саньиньцзяо, BL-18 Ганьшу, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, GB-15 Тоулиньци, BL-47 Хуньмэнь, BL-62 Шэньмай (послабляющим методом), BL-1 Цзинмин (выравнивающим методом), KI-6 Чжаохай (укрепляющим методом). Послабляющий метод без прижиганий.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*
Вариация **СЕ ЦИН ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, осушающих Зеленое*

Вспышка Огня Сердца

Клинические проявления

Пробуждение в течение ночи, кошмары, сновидения о полете, беспокойство ума, горький вкус, жажда, язвы на языке и учащенное сердцебиение (рис. 18.7).

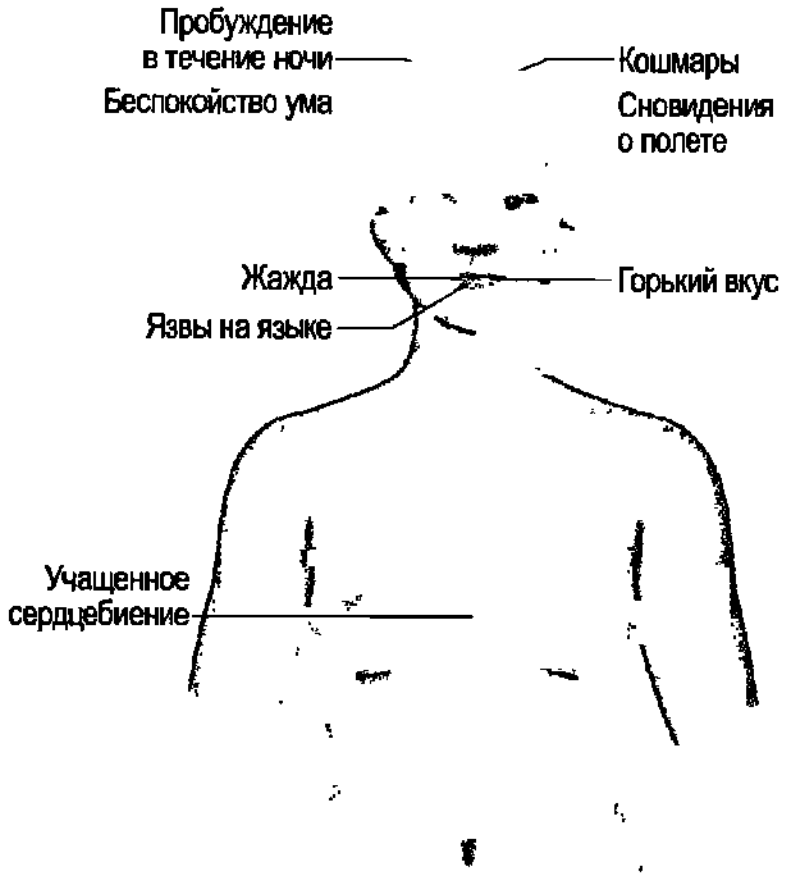


Рисунок 18.7. Вспышка Огня Сердца

Язык: Красный с еще более красным кончиком с красными точками и желтым налетом.

Пульс: Быстрый и Переполненный в левой Передней позиции.

Принцип лечения

Потушить Огонь Сердца, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-8 Шаофу, HE-7 Шэньмэнь, SP-6 Саньиньцзяо, LI-11 Цюйчи, Ren-15 Цзювэй, Du-19 Хоудин, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан. Послабляющий метод без прижиганий.

Объяснение

- HE-8 тушит Огонь Сердца.
- HE-7 успокаивает Разум и способствует сну.
- SP-6 остужает Кровь и успокаивает Разум.
- LI-11 применяется в случае выраженных общих признаков Огня.
- Ren-15 вычищает Жар, успокаивает Разум и способствует сну.
- Du-19 В сочетании с Ren-15 успокаивает Разум и способствует сну.
- BL-15 вычищает Огонь Сердца.
- BL-44 успокаивает Разум и способствует сну.

Лечение травами

Рецепт

СЕ СИНЬ ТАН
Отвар, очищающий Сердце

Объяснение

Эта формула осушает Огонь Сердца движением вниз. Она применяется только при наличии Полного Огня без каких-либо признаков недостатка Инь. Важным условием применения этой формулы является толстый сухой желтый налет на языке.

Рецепт

ДАО ЧИ САНЬ
Порошок, снимающий покраснение

Объяснение

Эта формула отличается от предыдущей тем, что помимо осушения Огня Сердца она также охлаждает Кровь и питает Инь (из-за наличия в ее составе Шэн Ди Хуан). Поэтому она подходит для случаев, когда Огонь уже начал травмировать Инь. Язык в таком случае будет Красным с желтым налетом, хоть этот налет может быть и без корня и местами отсутствовать.

Модификации

- В состав других версий этой формулы входит Дэн Синь Цао *Сердцевина стебля ситника* для вычищения Жара Сердца и успокоения Разума.
- Для усиления способствующего сну действия как этой, так и предыдущей формулы добавьте Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового*, Фу Шэнь *Околокорневую часть склероция пории кокосовидной* и Юань Чжи *Корень истода*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Вспышка Огня Сердца

Точки

HE-8 Шаофу, HE-7 Шэньмэнь, SP-6 Саньиньцзяо, LI-11 Цюйчи, Ren-15 Цзювэй, Du-19 Хоудин, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан. Послабляющий метод без прижиганий.

Лечение травами

Рецепт

СЕ СИНЬ ТАН

Отвар, очищающий Сердце

Рецепт

ДАО ЧИ САНЬ

Порошок, снимающий покраснение

Флегма-Жар, тревожащая Разум

Клинические проявления

Беспокойный сон, человек ворочается в постели, неприятные сновидения, кошмары, храп, ощущение тяжести, головокружения, ощущение стеснения в грудной клетке, тошнота, потеря аппетита, учащенное сердцебиение, ощущение жара, слюна в горле, беспокойство ума и липкий вкус во рту (рис. 18.8).

Язык: Красный с липким желтым налетом. Трещина Сердца (или комбинированная трещина Желудка и Сердца с липким грубым налетом внутри).

Пульс: Скользящий и Быстрый.

Этот паттерн вызван скоплением Флегмы-Жара в Желудке и Сердце, с возмущением Ци Желудка вверх. При наличии Флегмы возмущающаяся вверх Ци Желудка поднимает Флегму и Жар к Верхнему Обогревателю, что тревожит Сердце и Разум, вызывая бессонницу. В тяжелых случаях это ведет к психическим заболеваниям. В главе 34 «Простых Вопросов» говорится: *«Желудок – Море Пяти органов Инь и Шести органов Ян; его Ци должна идти вниз; когда Ци Желудка возмущается вверх … человек не может спать»*[48].

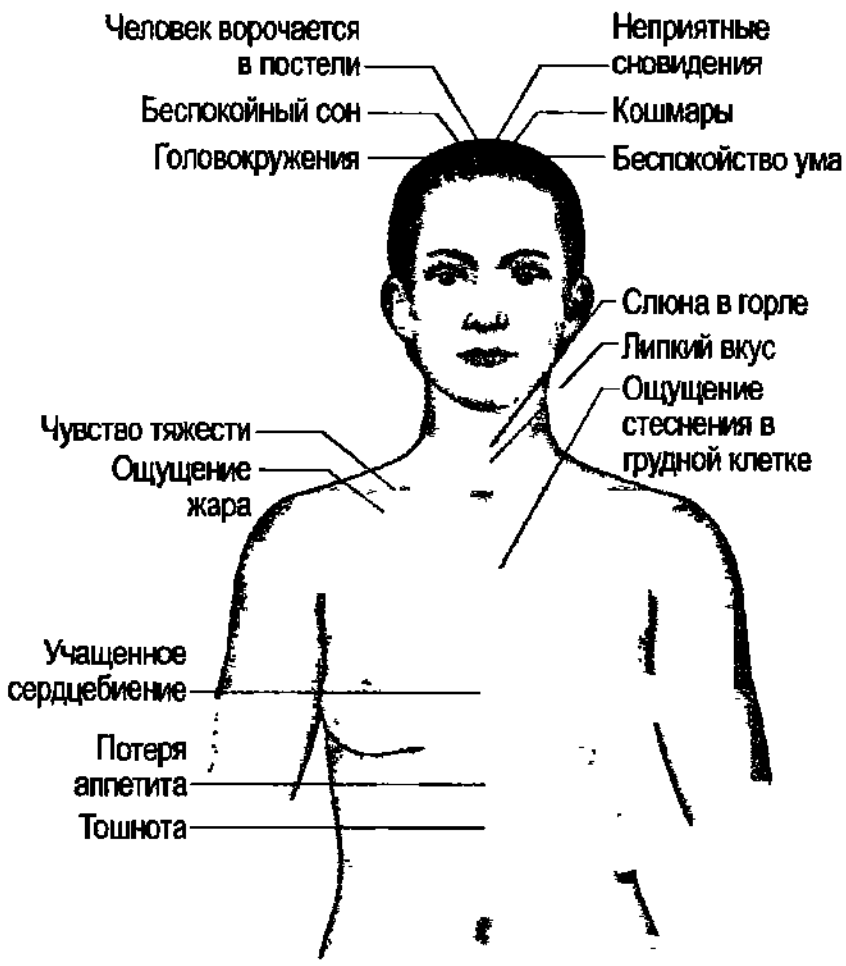


Рисунок 18.8. Флегма-Жар, тревожащая Разум

Принцип лечения

Вычистить Жар, преобразовать Флегму, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, SP-9 Иньлинцюань, BL-20 Пишу, LI-11 Цюйчи, ST-8 Тоувэй, GB-12 Ваньгу, SP-6 Саньиньцзяо, ST-45 Лидуй, SP-1 Иньбай. Послабляющий метод, кроме Ren-12 и BL-20, которые следует укреплять. Без моксы, кроме ST-45 (см. ниже).

Объяснение

- ST-40 преобразует Флегму и успокаивает Разум.
- Ren-12, Ren-9 и BL-20 тонизируют Селезенку, что способствует преобразованию Флегмы.
- SP-9 и SP-6 преобразуют Сырость, что помогает преобразовать Флегму. SP-6 также успокаивает Разум.
- LI-11 преобразует Флегму и вычищает Жар.
- ST-8 основная местная точка для преобразования Флегмы из головы; также она способствует сну.
- GB-12 способствует сну.
- ST-45 облегчает задержку пищи, успокаивает Разум и способствует сну. После укалывания можно применять очень маленькие конусы моксы, чтобы направить Огонь вниз. Это один из немногих случаев, когда мокса применяется против Жара.
- SP-1, часто в сочетании с ST-44, вычищает Жар из Желудка и Селезенки, успокаивает Разум и способствует сну. Точки ST-44 и SP-1 также особо показаны при чрезмерных и неприятных сновидениях.

Лечение травами

Рецепт

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН

Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение

Этот рецепт применяется при наличии Флегмы-Жара в Желудке и Сердце параллельно с некоторым недостатком Ци и Крови, что является очень распространенной ситуацией.

Рецепт

ХУАН ЛЯНЬ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар коптиса, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение

В случае более выраженных симптомов и признаков Жара и явно Красного языка с толстым желтым налетом лучше использовать эту формулу, а не предыдущую.

Модификации

Эти формулы обладают сильным успокаивающим Разум и способствующим сну действием и могут требовать небольших изменений или добавок.

- Для усиления способствующего сну действия добавьте Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* и Юань Чжи *Корень истода*.
- При наличии симптомов задержки еды добавьте Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* и Лай Фу Цзы *Семя редиса*.
- При наличии большего числа симптомов задержки еды, чем Флегмы-Жара, используйте не эти формулы, а Бао Хэ Вань *Предохраняющие и гармонизирующие пилюли*.
- При запоре добавьте Да Хуан *Корневище и корень ревеня*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма-Жар, тревожащая Разум

Точки

ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, SP-9 Иньлинцюань, BL-20 Пишу, LI-11 Цюйчи, ST-8 Тоувэй, GB-12 Ваньгу, SP-6 Саньиньцзяо, ST-45 Лидуй, SP-1 Иньбай. Расслабляющий метод, кроме Ren-12 и BL-20, которые следует укреплять. Без моксы, кроме ST-45.

Лечение травами

Рецепт

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь

Рецепт

ХУАН ЛЯНЬ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар коптиса, согревающий Желчный Пузырь

Застой Ци Сердца

Клинические проявления

Бессонница, учащенное сердцебиение, ощущение стеснения или распирания грудной клетки, подавленность, легкая одышка, легкое ощущение кома в горле, зевота, плохой аппетит, слабые и холодные конечности, чуть фиолетовые губы, бледное лицо (рис. 18.9).

Язык: слегка Бледно-Фиолетовый по бокам и в области грудной клетки.

Пульс: Пустой, но совсем слегка Переполненный в левой Передней позиции.

Принцип лечения

Двигать Ци Сердца, раскрыть грудную клетку, успокоить Разум.

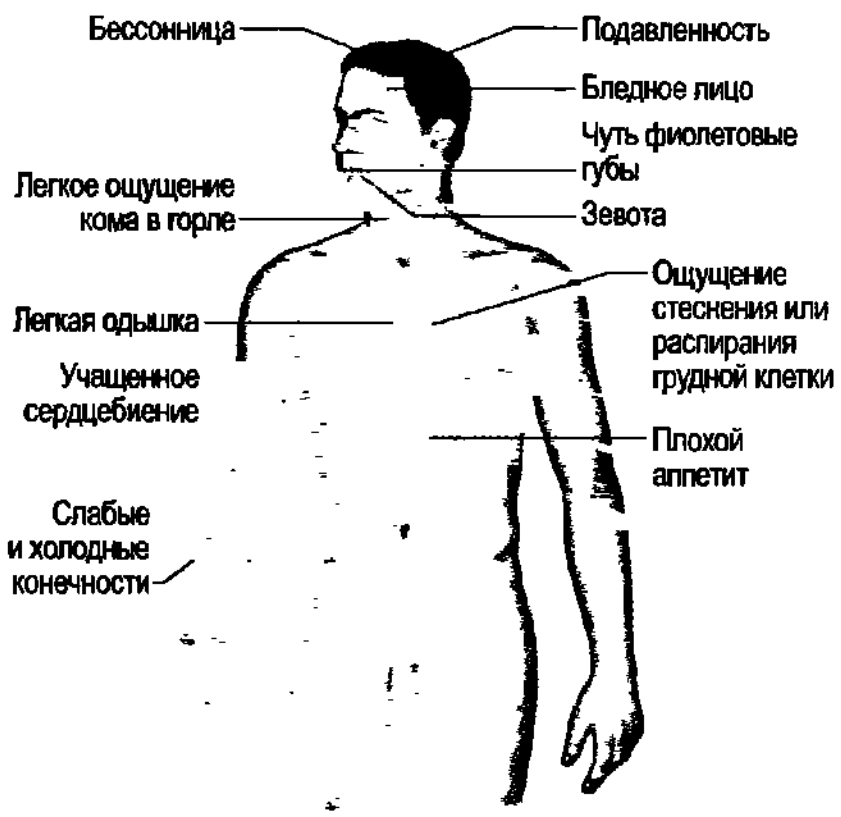


Рисунок 18.9. Застой Ци Сердца

Акупунктура

Точки

P-6 Нэйгуань, HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзюйэй, Ren-17 Шаньчжун, LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэнлун, LI-4 Хэгу. Послабляющий или выравнивающий метод на всех точках.

Объяснение

- P-6 раскрывает грудную клетку, двигает Ци и успокаивает Разум.
- HE-5 и HE-7 двигают Ци Сердца и успокаивают Разум.
- Ren-15 раскрывает грудную клетку и успокаивает Разум.
- Ren-17 двигает Ци в грудной клетке.
- LU-7 двигает Ци в грудной клетке.
- ST-40 используется здесь не для преобразования Флегмы, а для раскрытия грудной клетки и движения Ци в грудной клетке.
- LI-4 регулирует подъем и опускание Ци, а потому двигает Ци.

Лечение травами

Рецепт

МУ СЯН ЛЮ ЦИ ИНЬ
Отвар соссюреи, стимулирующий течение Ци

Объяснение

Эта формула двигает Ци Сердца.

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН
Отвар пинеллии и магнолии

Объяснение

Эта формула двигает Ци Сердца и Легких и освобождает горло и грудную клетку.

Рецепт

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ с СЫ НИ САНЬ
Пилюли из гардении и лигустикума с Порошком от Четырех Возмущений

Объяснение

Эти две формулы двигают Ци Печени и Сердца, облегчают подавленность, успокаивают Разум и усмиряют движение Эфирной Души. Их следует применять в случае, когда застой Ци Сердца сопровождается застоем Ци Печени.

Модификации

- Эти формулы следует модифицировать добавлением таким способствующих сну трав, как Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* и Суань Цзяо Жэнь *Семя зизифуса колючего*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци Сердца

Точки

P-6 Нэйгуань, HE-5 Тунли, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзюйэй, Ren-17 Шаньчжун, LU-7 Лецюэ, ST-40 Фэнлун, LI-4 Хэгу. Послабляющий или выравнивающий метод на всех точках.

Лечение травами

Рецепт

МУ СЯН ЛЮ ЦИ ИНЬ
Отвар соссюреи, стимулирующий течение Ци

Рецепт

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН
Отвар пинеллии и магнолии

Рецепт

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ с СЫ НИ САНЬ
Пилюли из гардении и лигустикума с Порошком от Четырех Возмущений

Застой Крови Сердца

Клинические проявления

Бессонница, нарушаемый сновидениями сон, человек ворочается в постели в течение ночи, учащенное сердцебиение, боль в грудной клетке, беспокойство ума, тревога (рис. 18.10).

Язык: Фиолетовый (или Фиолетовый только в области грудной клетки). См. рисунок 18.11.

Пульс: Шероховатый или Твердый.

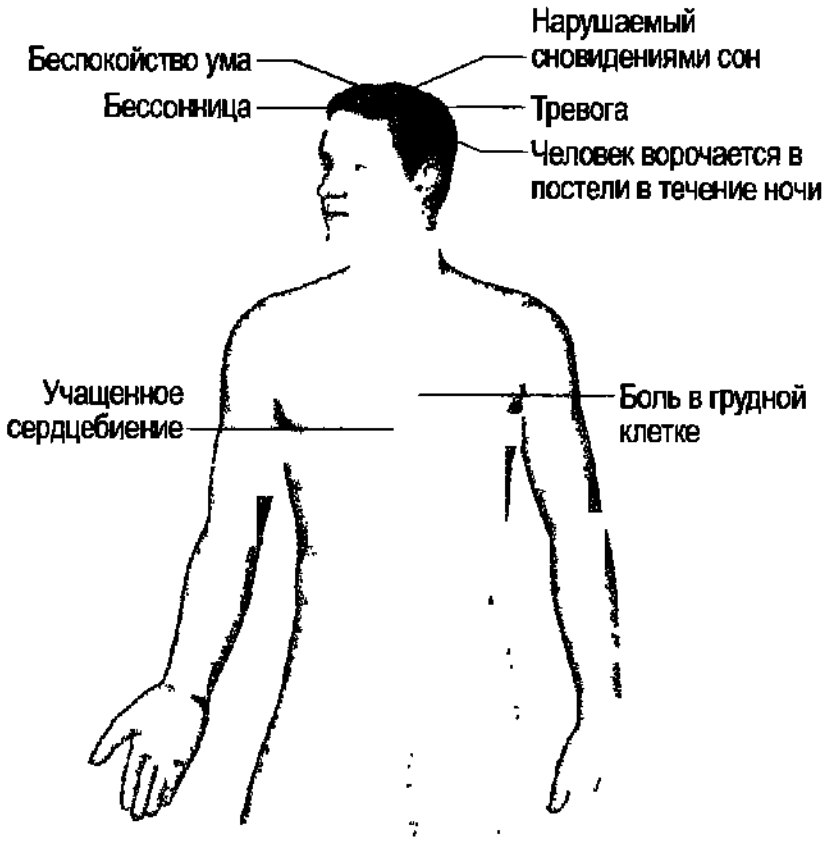


Рисунок 18.10. Застой Ци Крови



Рисунок 18.11. Область грудной клетки на языке

Принцип лечения

Укрепить Кровь, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, BL-17 Гэшу, BL-44 Шэньтан. Выравнивающий метод на всех точках.

Объяснение

- HE-7, HE-5, P-6 и Ren-15 укрепляют Кровь Сердца и успокаивают Разум.
- Ren-17 укрепляет Кровь Сердца и раскрывает грудную клетку.
- BL-17 укрепляет Кровь в Верхнем Обогревателе.
- BL-44 успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН**
Вариация *Отвара, снимающего застой во Дворце Крови*

Объяснение

Изначальная формула Сюэ Фу Чжу Юй Тан укрепляет Кровь в Верхнем Обогревателе. Она была модифицирована добавлением успокаивающих Разум трав (Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* и Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*).

Рецепт

ТУН ЦЯО ХО СЮЭ ТАН
Отвар, раскрывающий отверстия и укрепляющий Кровь

Объяснение

Эта формула предназначена специально для устранения застоя Крови из головы. Вы можете заменить Шэ Сян *Мускус* на Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Крови Сердца

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, P-6 Нэйгуань, Ren-15 Цзювэй, Ren-17 Шаньчжун, BL-17 Гэшу, BL-44 Шэньтан. Выравнивающий метод на всех точках

Лечение травами

Рецепт

Вариация **СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН**
Вариация *Отвара, снимающего застой во Дворце Крови*

Рецепт

ТУН ЦЯО ХО СЮЭ ТАН
Отвар, раскрывающий отверстия и укрепляющий Кровь

Остаточный Жар Диафрагмы

Клинические проявления

Беспокойный сон, пробуждение в течение ночи, беспокойство ума, человек не может лежать и сидеть, ощущение удушья в грудной клетке, дискомфорт в надчревье и кислая отрыжка (рис. 18.12).

Язык: Красный в передней части или красные точки вокруг центра.

Пульс: Глубокий и слегка быстрый.

Это состояние возникает после вторжения Ветра-Жара, перешедшего во Внутренний Жар и не вычищенного до конца, часто из-за неправильного приема антибиотиков; остаточный Жар сохраняется в теле и оседает в Диафрагме. Отсюда он тревожит Сердце и Разум.

Принцип лечения

Вычистить остаточный Жар, успокоить раздражительность и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

LU-10 Юйцзи, HE-8 Шаофу, BL-17 Гэшу, ST-40 Фэнлун, LI-11 Цюйчи, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-15 Цзювэй. Послабляющий метод, без моксы.

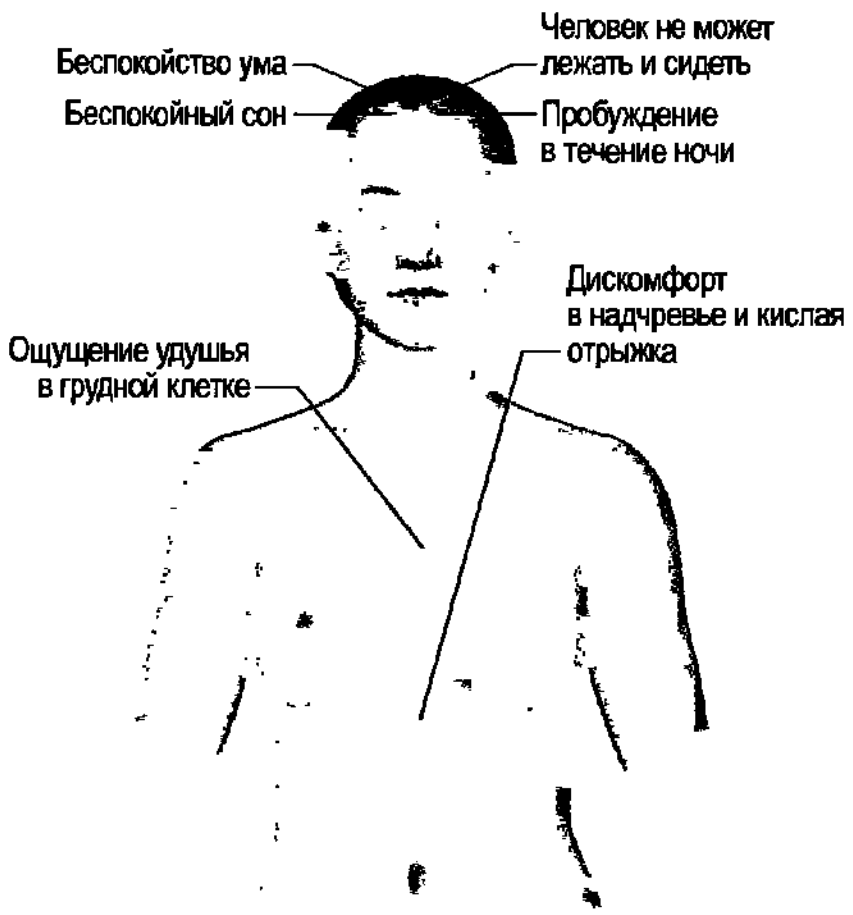


Рисунок 18.12. Остаточный Жар Диафрагмы

Объяснение

- LU-10 и HE-8 вычищают Жар Легких и Жар Сердца соответственно. Выбраны именно они, поскольку с точки зрения каналов остаточный Жар Диафрагмы располагается в Легких и Сердце. Помимо этого, HE-8 также успокаивает Разум.
- BL-17 расслабляет Диафрагму.
- ST-40 расслабляет Диафрагму, подчиняет возмущенную Ци и успокаивает Разум.
- LI-11 вычищает Жар.
- SP-6 успокаивает Разум и защищает Инь от травмы Жаром.
- Ren-15 расслабляет Диафрагму, вычищает Жар и успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ЧЖУ Е ШИ ГАО ТАН
Отвар бамбука и гипса

Объяснение

Это одна из формул для вычищения остаточного Жара, особенно из области диафрагмы.

Рецепт

ЧЖИ ЦЗЫ ЧИ ТАН
Отвар гардении и сои

Объяснение

Эта формула мягко вычищает Жар и часто используется для вычищения остаточного Жара.

- Для усиления способствующего сну действия добавьте Фу Шэнь *Околокорневую часть склероция пории кокосовидной*, Дэн Синь Цао *Сердцевину стебля ситника* и Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Остаточный Жар Диафрагмы

Точки

LU-10 Юйцзи, HE-8 Шаофу, BL-17 Гэшу, ST-40 Фэнлун, LI-11 Цюйчи, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-15 Цзювэй. Послабляющий метод, без моксы.

Лечение травами

Рецепт

ЧЖУ Е ШИ ГАО ТАН
Отвар бамбука и гипса

Рецепт

ЧЖИ ЦЗЫ ЧИ ТАН
Отвар гардении и сои

Задержка пищи

Клинические проявления

Бессонница, беспокойный сон, чрезмерное сновидение, полнота, боль и распирание в надчревье, облегчаемые рвотой, тошнота, рвота кислыми жидкостями, дурной запах изо рта, кислая отрыжка, срыгивание, частый жидкий стул или запор, плохой аппетит (рис. 18.13).

Язык: толстый налет (который может быть белым или желтым).

Пульс: Полно-Скользящий.

Принцип лечения

Рассосать задержку пищи, стимулировать опускание Ци Желудка, успокоить Разум.

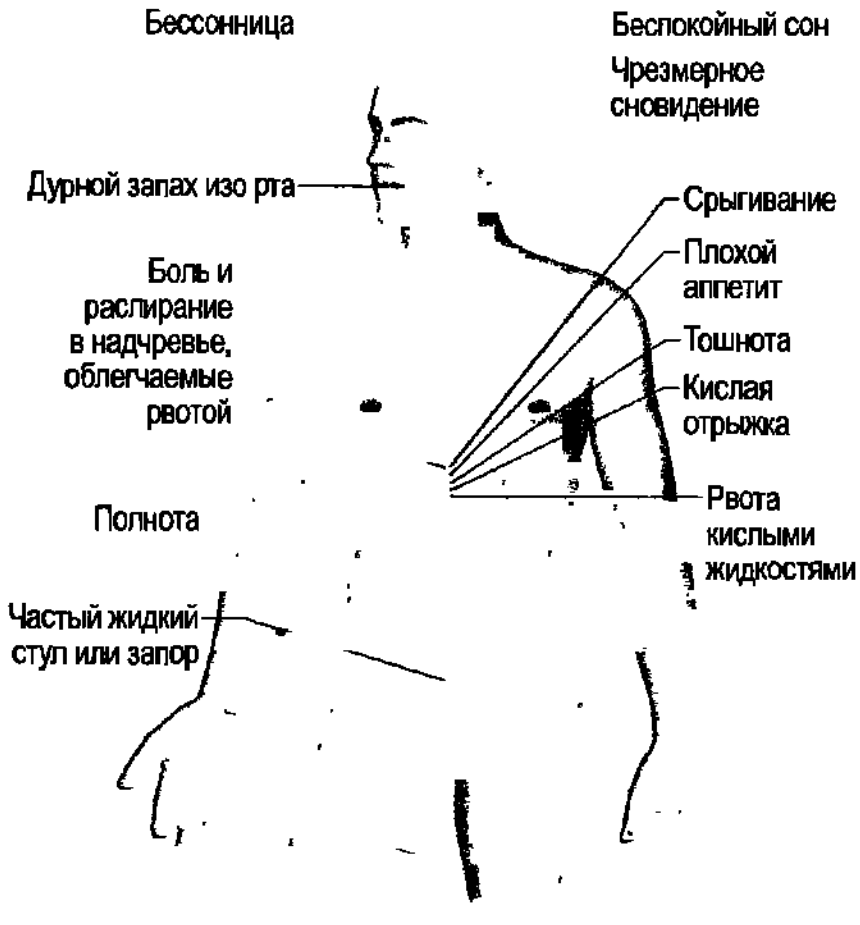


Рисунок 18.13. Задержка пищи

Акупунктура

Точки

Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, Ren-13 Шанвань, Ren-10 Сявань, ST-21 Лянмэнь, ST-44 Нэйтин, ST-45 Лидуй, SP-4 Гунсунь, P-6 Нэйгуань, ST-40 Фэнлун, ST-19 Бужун, KI-21 Юмэнь, Ren-12 Чжунвань. Послабляющий или выравнивающий метод.

Объяснение

- Du-24 и Ren-15 успокаивают Разум.
- Ren-13 усмиряет возмущенную Ци Желудка.
- Ren-10 стимулирует опускание Ци Желудка.
- ST-21 стимулирует опускание Ци Желудка и преобразует застоявшуюся пищу.
- ST-44 преобразует застоявшуюся пищу и вычищает Жар.
- ST-45 преобразует застоявшуюся пищу и успокаивает Разум (при бессоннице).
- SP-4 преобразует застоявшуюся пищу.
- P-6 стимулирует опускание Ци Желудка.
- ST-40 восстанавливает опускание Ци Желудка
- ST-19 и KI-21 Юмэнь восстанавливают опускание Ци Желудка. ST-19 особо показана для преобразования задержки пищи.
- Ren-12 преобразует задержку пищи.

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ШУ МИ ТАН
Отвар пинеллии и сорго

Объяснение

Эта формула преобразует задержку пищи. Ее следует модифицировать добавлением Е Цзяо Тэн *Побега горца многоцветкового* для улучшения сна.

Рецепт

ЧЖИ ШИ ДАО ЧЖИ ВАНЬ
Пилюли померанца, устраняющия застой

Объяснение

Эта формула облегчает задержку пищи и способствует опусканию Ци Желудка. Она показана, когда задержка пищи сопровождается Жаром или Сыростью-Жаром.

Модификации

Обе эти формулы следует модифицировать добавлением способствующих сну трав, например, Е Цзяо Тэн *Побега горца многоцветкового* и Суань Цзао Жэнь *Семени зизифуса колючего*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Задержка пищи

Точки

Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзюйвэй, Ren-13 Шанвань, Ren-10 Сявань, ST-21 Лянмэнь, ST-44 Нэйтин, ST-45 Лидуй, SP-4 Гунсунь, P-6 Нэйгуань, ST-40 Фэнлун, ST-19 Бужун, KI-21 Юмэнь, Ren-12 Чжунвань. Послабляющий или выравнивающий метод.

Лечение травами

Рецепт

БАНЬ СЯ ШУ МИ ТАН
Отвар пинеллии и сорго

Рецепт

ЧЖИ ШИ ДАО ЧЖИ ВАНЬ
Пилюли померанца, устраняющия застой

Хуньмэнь. Послабляющий или выравнивающий метод.

Объяснение

- TB-6, P-6, LIV-3 и GB-34 приводят в порядок Печень, двигают Ци и устраняют застой.
- GB-13 и Du-24 успокаивают Разум и усмиряют движение Эфирной Души; они особо эффективны для успокоения Разума при наличии паттернов Печени.
- BL-47 регулирует «приход и уход» Эфирной Души.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ** с **СЫ НИ САНЬ**
Вариация *Пилюли из гардении и лигустикума* с *Порошком от Четырех Возмущений*

Объяснение

Две эти формулы приводят в порядок Печень, двигают Ци, устраняют застой, приводят в порядок Эфирную Душу и успокаивают Разум. Они особо показаны, если пациент подавлен.

Застой Ци Печени

Клинические проявления

Бессонница, беспокойный сон, сновидения беспокойства или гнева, распирание в надчревье и подреберье, дурное настроение, склонность к подавленности, предменструальное напряжение с распиранием груди (рис. 18.14).

Язык: нормальный или с чуть красными боками.

Пульс: Струнный.

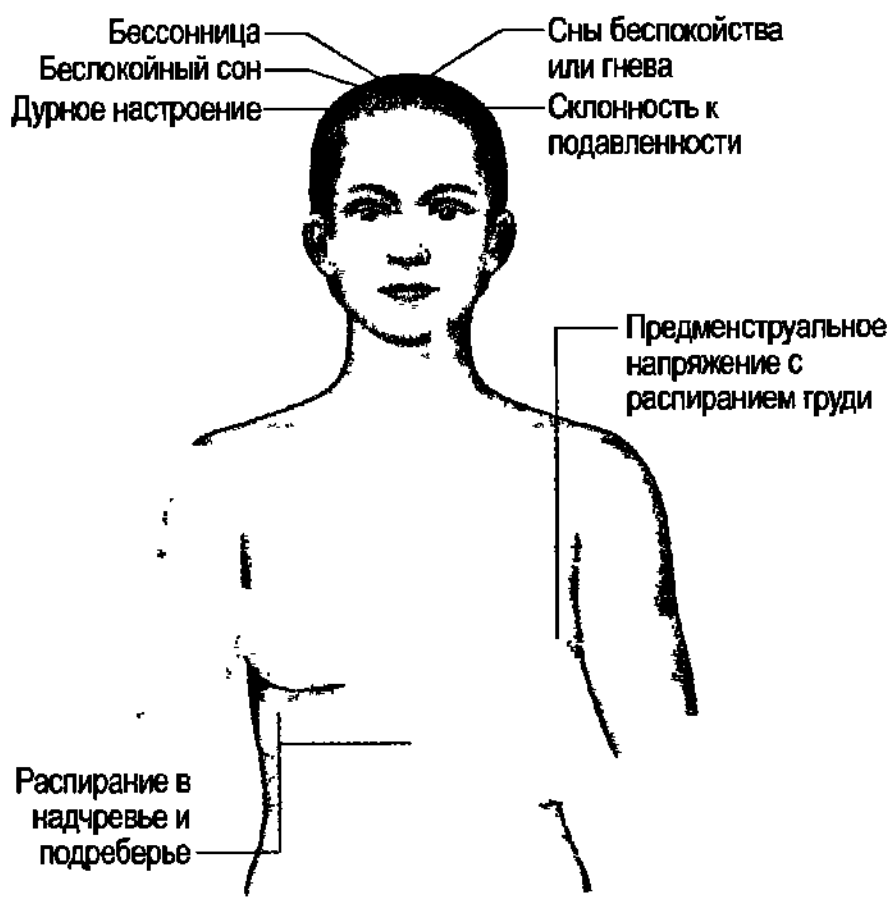


Рисунок 18.14. Застой Ци Печени

Принцип лечения

Привести в порядок Печень, двигать Ци, устранить застой, привести в порядок Эфирную Душу, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

TB-6 Чжигоу, P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, GB-34 Янлинцюань, GB-13 Бэньшэнь, Du-24 Шэньтин, BL-47

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци Печени

Точки

TB-6 Чжигоу, P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, GB-34 Янлинцюань, GB-13 Бэньшэнь, Du-24 Шэньтин, BL-47 Хуньмэнь. Послабляющий или выравнивающий метод

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ с СЫ НИ САНЬ**
Вариация *Пилюли из гардении и лигустикума с Порошком от Четырех Возмущений*

Недостаток Крови Сердца и Селезенки

Клинические проявления

Бессонница, трудности при засыпании, учащенное сердцебиение, утомляемость, плохой аппетит, легкая тревога, нечеткое зрение, головокружения, плохая память, бледное лицо (рис. 18.15).

Язык: Бледный.

Пульс: Шероховатый.

Это очень распространенный тип бессонницы, вызванный недостатком Крови Сердца и Селезенки. Так как Кровь недостаточна, человеку трудно заснуть, но так как Инь достаточен, то заснув, он спит нормально. Этот паттерн более распространен среди женщин.

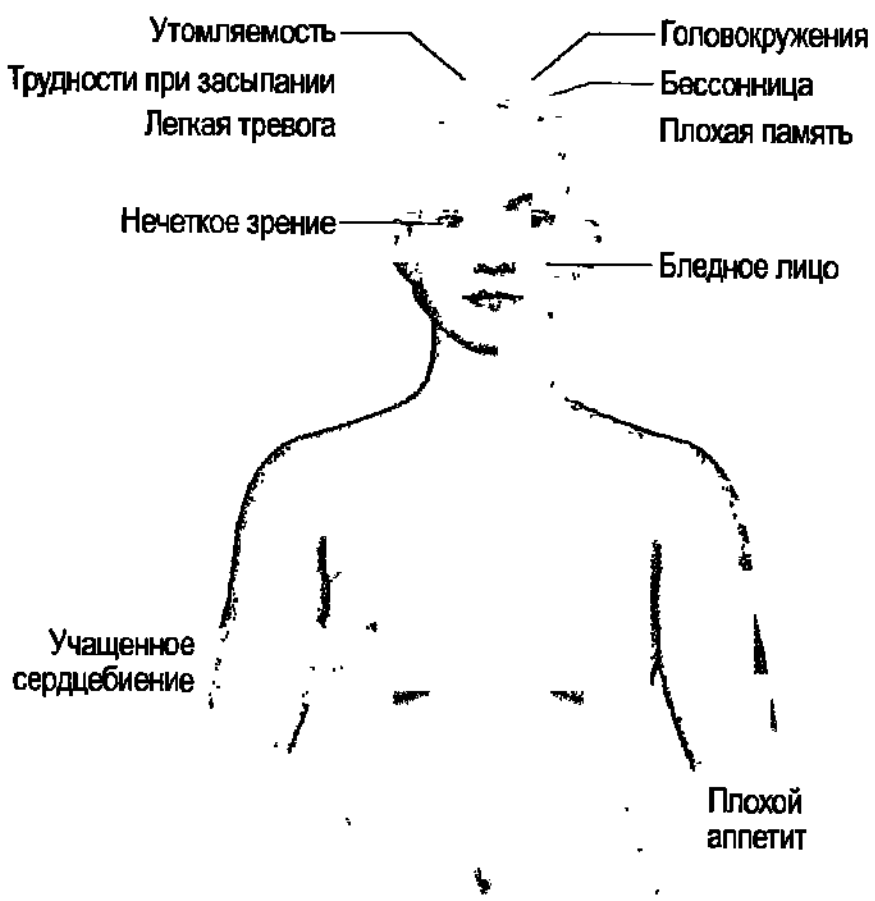


Рисунок 18.15. Недостаток Крови Сердца и Селезенки

Принцип лечения

Тонизировать Селезенку, питать Кровь, тонизировать Сердце и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, Ren-15 Цзювэй, BL-20 Пишу, BL-15 Синьшу, Иньтан, а также P-6 Нэйгуань и SP-4 Гунсунь в сочетании с KI-9 Чжубинь. Укрепляющий метод, можно использовать моксу.

Объяснение

- ST-36, SP-6 и BL-20 тонизируют Селезенку, способствуя выработке Крови. SP-6 также успокаивает Разум.
- HE-7, Ren-14 и Ren-15 питают Кровь Сердца и успокаивают Разум.
- BL-15 питает Кровь Сердца и успокаивает Разум.
- Иньтан успокаивает Разум и способствует сну, особенно при Пустых состояниях. Можно также порекомендовать пациенту мягкие прижигания палочкой моксы по вечерам.
- P-6 и SP-4 в сочетании раскрывают Связывающий Сосуд Инь (*Инь Вэй Май*); KI-9 – открывающая точка этого сосуда. Я использую три эти точки для питания Крови и успокоения Разума, особенно у женщин.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН
Отвар, тонизирующий Селезенку

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Селезенки и Ци Сердца, питает Кровь Сердца и успокаивает Разум. Она особо показана при этом паттерне и способствует сну, так что модификаций не требуется.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Крови Сердца и Селезенки

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, HE-7 Шэньмэнь, Ren-14 Цзюйцюэ, Ren-15 Цзювэй, BL-20 Пишу, BL-15 Синьшу, Иньтан, а также P-6 Нэйгуань и SP-4 Гунсунь в сочетании с KI-9 Чжубинь. Укрепляющий метод, можно использовать моксу.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН

Отвар, тонизирующий Селезенку

Клинический случай

Женщина 42 лет в течение нескольких лет страдала бессонницей. Ее состояние значительно ухудшилось после рождения близнецов за восемь лет до обращения. Также она была очень тревожна. Выяснилось, что она всю жизнь находилась в ужасном эмоциональном напряжении из-за биполярного расстройства ее матери. Во время первой консультации она сказала о болезни своей матери: «*Она меня разрушила*». Против бессонницы она принимала зопиклон.

Также она страдала периодическими головными болями, которые тоже усилились после родов. Головные боли были тупыми и возникали в области лба. Еще она сказала, что чувствует, будто у нее в голове «туман». Ей был прописан прозак, и на момент консультации она его принимала.

Ее менструации были регулярными, но очень тяжелыми и длились по 7-8 дней. Также она жаловалась на головокружения, учащенное сердцебиение и нечеткое зрение.

Ее язык был Бледным и Распухшим; ее пульс был Слабым и Глубоким и особенно слабым в обеих Задних позициях (Почки).

Диагноз Ее бессонница была вызвана недостатком Крови Селезенки, Печени и Сердца (учащенное сердцебиение, нечеткое зрение, головокружение, Бледный язык). Тем не менее действовали и другие факторы. Во-первых, у нее был выраженный недостаток Ян Почек (очень Слабый пульс в обеих Задних позициях); об этом свидетельствовало усиление как бессонницы, так и головной боли после родов.

Головные боли были вызваны частично недостатком Крови, а частично Флегмой в голове (ощущение «тумана», Распухший язык).

Лечение Я лечил эту пациентку только при помощи трав. Чтобы сосредоточиться на лечении бессонницы и головных болей, я питал Кровь Сердца и успокаивал Разум вариацией Гуй Пи Тан *Отвара, тонизирующего Селезенку*:

- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового*
- **Хуан Ци** *Корень астрагала*
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского*
- **Бай Шао** *Корень пиона белый*
- **Гоу Тэн** *Побег ункарии с шипами*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты*
- **Лун Янь Жоу** *Мякоть плода лонгана*
- **Е Цзяо Тэн** *Побег горца многоцветкового*
- **Дань Шэнь** *Корень шалфея многокорневого*
- **Ту Сы Цзы** *Семя повилики*

После первого курса трав (в форме концентрированного порошка) она сказала, что чувствует себя гораздо лучше. Также она сообщила, что в ее курсе психотерапии произошел прорыв и что она чувствует себя, словно она «отбросила много багажа».

Я продолжал лечить ее подобными рецептами около восьми месяцев, и за это время ее проблемы заметно облегчились (бессонница, головные боли, тяжелые менструации). Также она смогла прекратить прием зопиклона и прозака.

Спустя восемь месяцев я сосредоточился на тонизации Почек и сменил формулу. Теперь я использовал вариацию Ю Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Правую* [Почку], модифицированную добавлением успокаивающих Разум трав, так как сон еще не полностью пришел в норму.

- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный*
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи*
- **Шань Чжу Юй** Плод *кизила*
- **Ту Сы Цзы** *Семя повилики*
- **Гоу Ци Цзы** *Плод дерезы*
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского*
- **Дань Шэнь** *Корень шалфея многокорневого*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты*
- **Е Цзяо Тэн** *Побег горца многоцветкового*
- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового*
- **Ду Чжун** *Кора эвкоммии*

- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании*
- **Сюй Дуань** *Корень ворсянки*

После трех месяцев лечения этой формулой она сообщила, что все основные ее симптомы, т.е. бессонница, головные боли и тяжелые менструации, полностью прошли.

Недостаток Инь Сердца

Клинические проявления

Бессонница, частые пробуждения в течение ночи, сухость в горле, беспокойство ума, учащенное сердцебиение, ночная потливость, плохая память (рис. 18.16).

Язык: без налета, трещина Сердца, красный кончик. При наличии Пустого Жара тело языка Красное.

Пульс: Поверхностно-Пустой.

Принцип лечения

Питать Инь Сердца и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, BL-15 Синьшу, Ren-14 Цзюйцюэ, SP-6 Саньиньцзяо, ST-36 Цзусаньли, Ren-4 Гуаньюань. Укрепляющий метод.

Объяснение

- HE-7 питает Сердце, успокаивает Разум и способствует сну.
- BL-15 и Ren-14, Шу-точка спины и Му-точка живота Сердца соответственно, питают Сердце и успокаивают Разум.

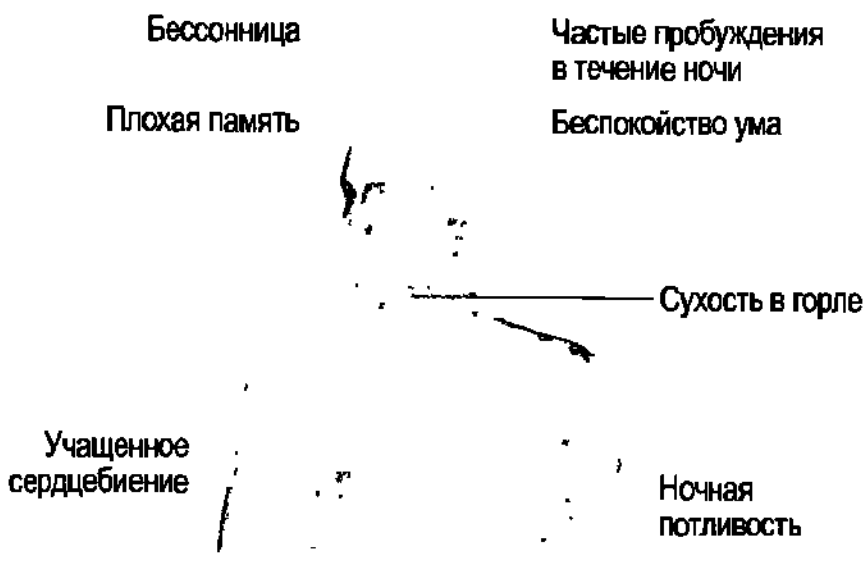


Рисунок 18.16. Недостаток Инь Сердца

- SP-6 и ST-36 питают Ци и Инь в целом.
- Ren-4 питает Инь в целом и успокаивает Разум.

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (II)
Отвар, питающий Сердце

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Сердца, Кровь Сердца и Инь Сердца. Она называется так же, как и другая формула (Ян Синь Тан I), которая тонизирует Ци Сердца и Кровь Сердца. При использовании для Инь Сердца ее можно модифицировать, снизив дозировку тонизирующих Ци трав и повысив дозировку трав, тонизирующих Инь.

Модификации

- При выраженных симптомах недостатка Инь добавьте Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* и Шэн Ди Хуан *Корень ремании*.
- При выраженных симптомах Пустого Жара добавьте Цин Хао *Траву полыни однолетней* и Му Ли *Раковину устрицы*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Сердца

Точки

HE-7 Шэньмэнь, BL-15 Синьшу, Ren-14 Цзюйцюэ, SP-6 Саньиньцзяо, ST-36 Цзусаньли, Ren-4 Гуаньюань. Укрепляющий метод

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (II)
Отвар, питающий Сердце

Сердце и Почки не гармонизированы

Клинические проявления

Бессонница, частые пробуждения в течение ночи, трудности при засыпании, сухость в горле, ночная потливость, «жар в пяти точках», плохая память,

учащенное сердцебиение, головокружение, беспокойство ума, звон в ушах, боль в спине (рис. 18.17).

Язык: Красный без налета, с более красным кончиком, трещиной Сердца, сухой.

Пульс: Поверхностно-Пустой и слегка Быстрый.

Этот паттерн состоит из недостатка Инь Почек, недостатка Инь Сердца и Пустого Жара Сердца.

Принцип лечения

Питать Инь, тонизировать Почки и Сердце, вычистить Пустой Жар и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, Ren-15 Цзювэй, BL-15 Синьшу, BL-23 Шэньшу, BL-44 Шэньтан, BL-52 Чжиши. Укрепляющий метод на всех точках, кроме HE-6, которую следует послаблять.

Объяснение

- HE-7 успокаивает Разум и способствует сну.
- HE-6 вычищает Пустой Жар Сердца.
- P-7 успокаивает Разум.
- Ren-4 питает Инь Почек и успокаивает Разум.
- SP-6, KI-3 и KI-6 питают Инь Почек.
- Ren-15 питает Сердце успокаивает Разум.
- BL-15 и BL-23 гармонизируют Сердце и Почки.
- BL-44 и BL-52 гармонизируют Разум и Силу Воли.

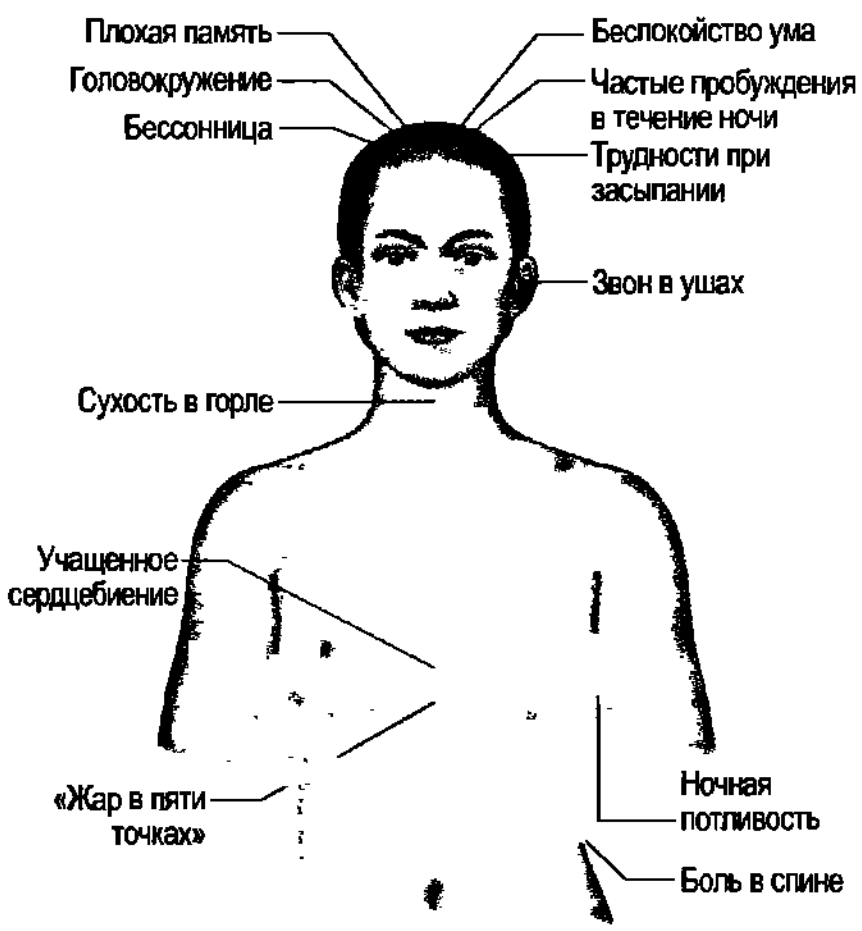


Рисунок 18.17. Сердце и Почки не гармонизированы

Лечение травами

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ
Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Объяснение

Этот рецепт питает Инь Почек и Сердца, вычищает Пустой Жар и успокаивает Разум.

Рецепт

Вариация **ЦЗЯО ТАЙ ВАНЬ**
Вариация *Пилюли для Великой Связи*

Объяснение

Эта формула используется при наличии Жара Сердца вверху и недостатка Ян Почек внизу.

Модификации

- Для усиления способствующего сну действия добавьте Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового*.
- При наличии выраженных симптомов Пустого Жара добавьте Му Ли *Раковину устрицы* и Цин Хао *Траву полыни однолетней*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Сердце и Почки не гармонизированы

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, Ren-15 Цзювэй, BL-15 Синьшу, BL-23 Шэньшу, BL-44 Шэньтан, BL-52 Чжиши. Укрепляющий метод на всех точках, кроме HE-6, которую следует послаблять.

Лечение травами

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ

Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Рецепт

Вариация **ЦЗЯО ТАЙ ВАНЬ**

Вариация *Пилюли для Великой Связи*

Клинический случай

Мужчина 58 лет на протяжении двух лет страдал бессонницей. Он засыпал легко, но в течение ночи просыпался несколько раз с ощущением сухости в горле. Также он на протяжении 3 лет страдал импотенцией.

Его язык был Красным со слишком тонким налетом и трещиной Сердца. Его пульс был Пустым на глубоком уровне и крайне Слабым и Тонким в левой Задней и Средней позиции.

Он родился с одной почкой.

Диагноз В данном случае бессонница была вызвана недостатком Инь Почек и негармонизированностью Почек и Сердца. Несмотря на то, что симптомов было сравнительно мало, судя по пульсу, недостаток Почек был очень тяжелым и явно был связан с его врожденным анатомическим отклонением.

Принцип лечения Питать Инь Почек и Инь Сердца и успокоить Разум.

Акупунктура В основном использовались следующие точки:

- SI-3 Хоуси и BL-62 Шэньмай для раскрытия Управляющего Сосуда и укрепления Почек. Несмотря на то, что эта комбинация больше укрепляет Ян Почек, чем Инь Почек, она была использована для лечения импотенции, которая беспокоила пациента сильнее, чем бессонница.
- Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо и KI-3 Тайси для питания Инь Почек.
- BL-23 Шэньшу для укрепления Почек.
- HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй и Du-19 Хоудин для успокоения Разума.
- GB-12 Ваньгу и Иньтан для улучшения сна.

Лечение травами Я прописал этому пациенту только патентованное лекарство Тянь Ван Бу Синь Дань *Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце* для питания Инь Почек и Сердца и успокоения Разума.

Его сон пришел в норму спустя шесть месяцев лечения, а его потенция улучшилась где-то на 50%.

Недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Клинические проявления

Пробуждение очень рано по утрам и неспособность заснуть снова, некрепкий сон, множество сновидений, склонность легко пугаться, застенчивость, безынициативность и отсутствие самоуверенности, учащенное сердцебиение, одышка, утомляемость, подавленность (рис. 18.18).

Язык: Бледный, трещина Сердца.

Пульс: Пустой.

В большей степени, чем паттерн, это описывает особый тип характера. Он может быть конституциональным или может сложиться вследствие затяжной болезни, например железистой лихорадки (мононуклеоза). Изначально формула Вэнь Дань Тан *Отвар, согревающий Желчный Пузырь*, применялась при этом состоянии, но сегодня она чаще используется при Флегме-Жаре.

Принцип лечения

Тонизировать Сердце и Желчный Пузырь, успокоить Разум.

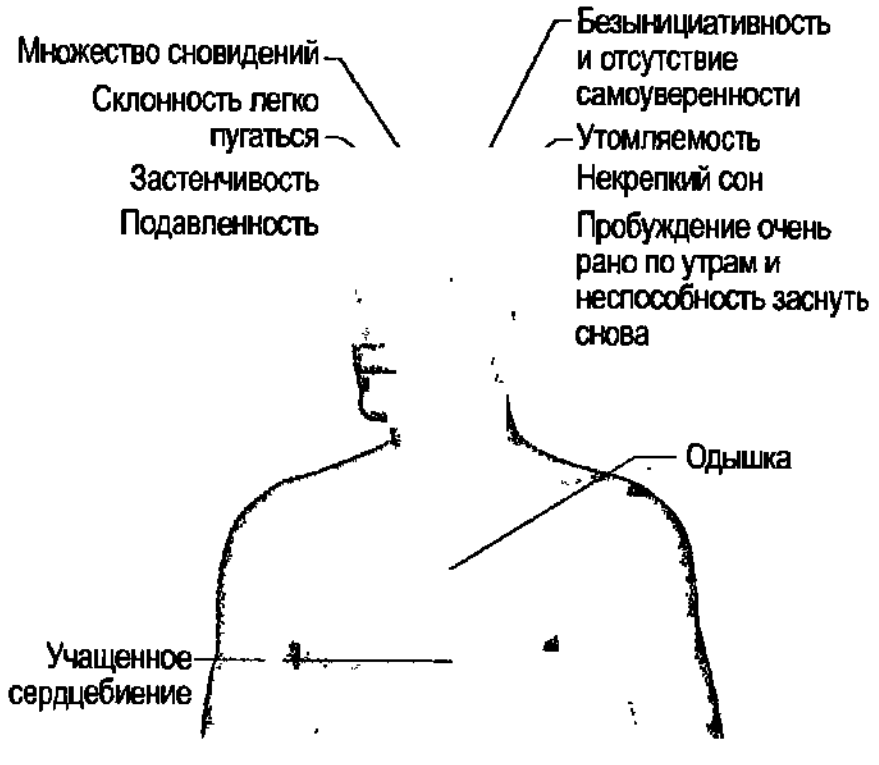


Рисунок 18.18. Недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, GB-40 Цюсюй. Укрепляющий метод.

Объяснение

HE-7 и GB-40, обе Точки Первичной Ци, тонизируют Сердце и Желчный Пузырь, успокаивают Разум и стимулируют решительность и энергичность человека.

Лечение травами

Рецепт

АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ
Пилюли, успокаивающие Дух и возвращающие Силу Воли

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Сердца и успокаивает Разум.

Рецепт

Вариация **ДИН ЧЖИ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, успокаивающих Дух*

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Сердца и Кровь Сердца и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Точки

HE-7 Шэньмэнь, GB-40 Цюсюй. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ
Пилюли, успокаивающие Дух и возвращающие Силу Воли

Рецепт

Вариация **ДИН ЧЖИ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, успокаивающих Дух*

Недостаток Инь Печени

Клинические проявления

Пробуждение в течение ночи, множество сновидений, говорение во сне, в тяжелых случаях лунатизм, сухость в горле, раздражительность, нечеткое зрение, ощущение жара, воспаленные и сухие глаза, сухая кожа и волосы, головокружения (рис. 18.19).

Язык: без налета.

Пульс: Поверхностно-Пустой, особенно слева.

Недостаток Инь Печени лишает Эфирную Душу ее корня и заставляет ее «скитаться» по ночам во время сна. Это вызывает бессонницу и чрезмерное сновидение, а в некоторых случаях даже лунатизм.

Принцип лечения

Питать Инь Печени, укоренить Эфирную Душу и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

LIV-8 Цюйцюань, Ren-4 Гуаньюань, Хуньшэ, SP-6 Саньиньцзяо, P-7 Далин, Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Аньмянь. Укрепляющий метод без прижиганий.

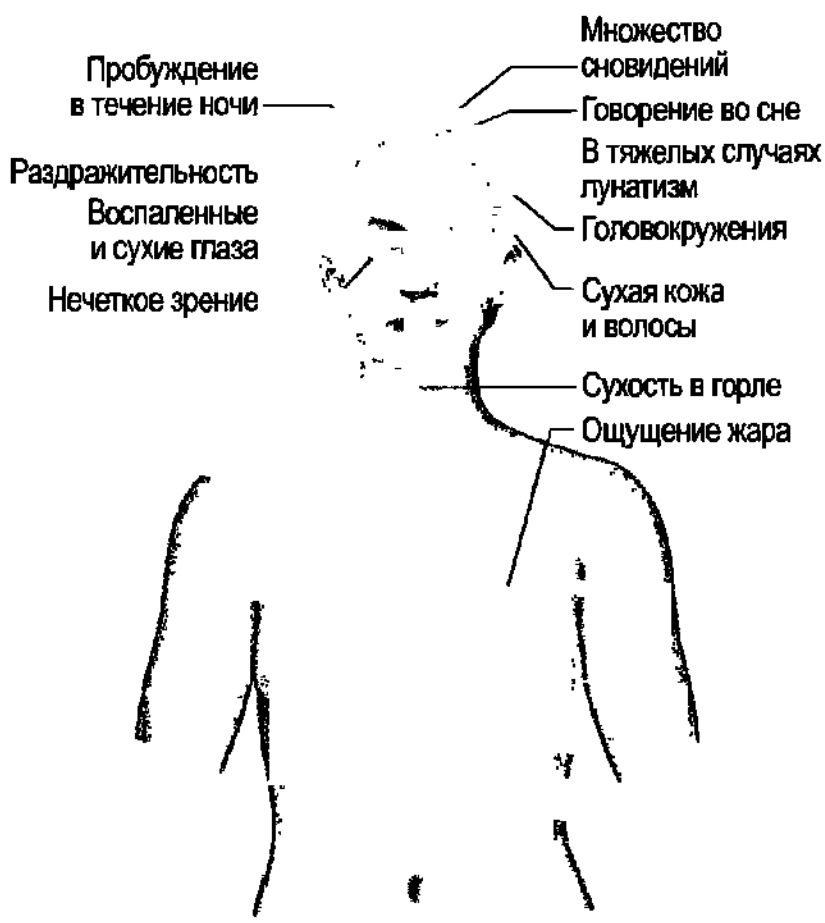


Рисунок 18.19. Недостаток Инь Печени

Объяснение

- LIV-8 питает Кровь Печени и Инь Печени.
- Ren-4 питает Инь Печени и Почек и успокаивает Разум.
- Хуньшэ (расположенная на одном уровне с Ren-8 Шэньцюэ и на 1 *цунь* вбок от нее) укореняет Эфирную Душу в Печени.
- SP-6 питает Инь Печени, успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души.
- P-7 гармонизирует Печень (благодаря связи между Перикардом и Печенью в Конечном Инь), успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум, особенно при паттернах Печени.
- BL-47, называемая «Дверью Эфирной Души», устраивает Эфирную Душу в Печени по ночам. В некоторых старинных книгах среди показаний к применению этой точки называется лунатизм.
- Аньмянь успокаивает Эфирную Душу и Разум и улучшает сон при паттернах Печени.

Лечение травами

Рецепт

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН
Отвар зизифуса колючего

Объяснение

Это прекрасная подходящая для лечения этого состояния формула, обладающая очень надежным действием стимуляции сна.

Модификации

- При наличии возникшего от недостатка Инь Печени Пустого Жара добавьте Хань Лянь Цао *Траву эклипты* и Му Ли *Раковину устрицы*.
- При наличии симптомов подъема Ян Печени добавьте Тянь Ма *Корневище гастродии* и Гоу Тэн *Побег уункарии с шипами*.

Рецепт

ИНЬ МЭЙ ТАН
Отвар, притягивающий сон

Объяснение

Эта формула специально предназначена для питания Инь Печени и улучшения сна путем укоренения Эфирной Души в Печени. В отличие от предыдущей формулы, она используется только если человеку снится множество неприятных снов.

Модификации

Следующие модификации применимы к обеим вышеприведенным формулам:

- При наличии Пустого Жара (в этом случае язык Красный и без налета) добавьте Чжи Му *Корень анемаррены* и Му Дань Пи *Кору корня пиона мудань*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Печени

Точки

LIV-8 Цюйцюань, Ren-4 Гуаньюань, Хуньшэ, SP-6 Саньиньцзяо, P-7 Далин, Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Аньмянь. Укрепляющий метод без прижиганий.

Лечение травами

Рецепт

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН
Отвар зизифуса колючего

Рецепт

ИНЬ МЭЙ ТАН
Отвар, притягивающий сон

Клинический случай

Мужчина 61 года страдал бессонницей с тех пор, как умерла его жена, что произошло за 2 года до обращения. Он засыпал с трудом и часто просыпался в течение ночи. Он очень сильно скорбел о смерти своей жены и не мог с ней смириться.

Время от времени его зрение становилось нечетким, его память была нарушена. Его язык был Красным, сухим, со слишком тонким налетом (ил. 18.1). Его пульс был Поверхностно-Пустым и совсем немного Струнным слева.

Диагноз В его случае грусть травмировала не Легкие и Сердце, а Печень и Сердце. В частности, она

ослабила Инь Печени, лишив Эфирную Душу ее корня. В таких случаях Эфирная Душа скитается по ночам, вызывая бессонницу.

В главе 8 «Оси Духа» ясно говорится, что грусть может травмировать Печень: *«Грусть и шок Печени травмируют Эфирную Душу...»*:

«Когда грусть воздействует на Печень, она травмирует Эфирную Душу; это вызывает помрачение рассудка ... Инь поврежден, сухожилия сокращаются, и возникает дискомфорт в подреберье»[49].

Эта цитата ясно свидетельствует о том, что Инь Печени может быть поврежден грустью.

Нечеткое зрение подтверждает наличие недостатка Инь Печени.

Принцип лечения Питать Инь Печени, укоренить Эфирную Душу и успокоить Разум.

Акупунктура Использовались точки:
- LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо и Ren-4 Гуаньюань для питания Инь Печени.
- HE-7 Шэньмэнь и Ren-15 Цзювэй для успокоения Разума.
- Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь для успокоения Разума и укоренения Эфирной Души.

Лечение травами Я прописал ему только патентованное лекарство Суань Цзао Жэнь Тан Пянь *Таблетки отвара зизифуса колючего*, которая предназначена специально для лечения бессонницы от недостатка Инь Печени.

Сначала пациент стал нормально засыпать, но при этом продолжал просыпаться в течение ночи. Предположительно это связано с тем, что Кровь Печени (связанная с засыпанием) получила поддержку раньше, чем Инь Печени. Спустя примерно 6 месяцев происходивших раз в две недели сеансов пациент стал спать спокойно всю ночь.

Клинический случай

Женщина 53 лет страдала бессонницей более 10 лет. Бессонница началась после перенесения пациенткой двух шоков в течение двух лет перед болезнью. Ее проблема заключалась не столько в неспособности заснуть, сколько в пробуждениях в течение ночи. Время от времени она потела по ночам.

Ее лицо и шею покрывала красная сыпь, а ее глаза часто бывали сухими. Ее язык был слегка Красным и без налета, с неглубокой трещиной Сердца. Ее пульс был Пустым на глубоком уровне и совсем чуть-чуть Переполненным в позиции Печени.

Диагноз Это яркий пример недостатка Инь Печени с некоторым Пустым Жаром. О недостатке Инь свидетельствует отсутствие налета на языке, Пустое качество пульса на глубоком уровне и ночная потливость, а о том, что затронута Печень, – бессонница, сухость глаз и красная сыпь.

Лечение Я лечил эту пациентку только двумя Лекарствами Трех Драгоценностей. Первое было *Питать Душу*, являющееся вариацией Суань Цзао Жэнь Тан *Отвара зизифуса колючего*; эта формула питает Инь Печени, вычищает Пустой Жар, успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души. Я прописал ей прием трех таблеток этого лекарства дважды в день.

Второе лекарство называется Женская Драгоценность; оно подчиняет Ян Печени, вычищает Пустой Жар и питает Инь Печени. Я прописал прием всего двух таблеток вечером.

Сочетание двух этих лекарств положительно подействовало на ее сон, и постепенно она стала спать хорошо. В момент написания этой книги пациентка еще продолжает лечение.

Недостаток Инь Печени и Почек

Клинические проявления

Пробуждение в течение ночи, множество сновидений, говорение во сне, в тяжелых случаях лунатизм, сухость в горле, раздражительность, нечеткое зрение, ощущение жара, воспаленные и сухие глаза, сухая кожа и волосы, головокружения, звон в ушах, боль в нижней части спины, ночная потливость (рис. 18.20).

Язык: без налета.

Пульс: Поверхностно-Пустой, особенно слева.

Недостаток Инь Печени лишает Эфирную Душу ее корня и заставляет ее «скитаться» по ночам во время сна. Это вызывает бессонницу и чрезмерное сновидение, а в некоторых случаях даже лунатизм. Недостаток Инь Почек ослабляет Силу Воли (*Чжи*) и лишает Разум (*Шэнь*) опоры, что ведет к бессоннице. Недостаток Инь Почек ведет к бессоннице еще и потому, что недостаточный Инь Почек оказывается неспособен питать Инь Печени,

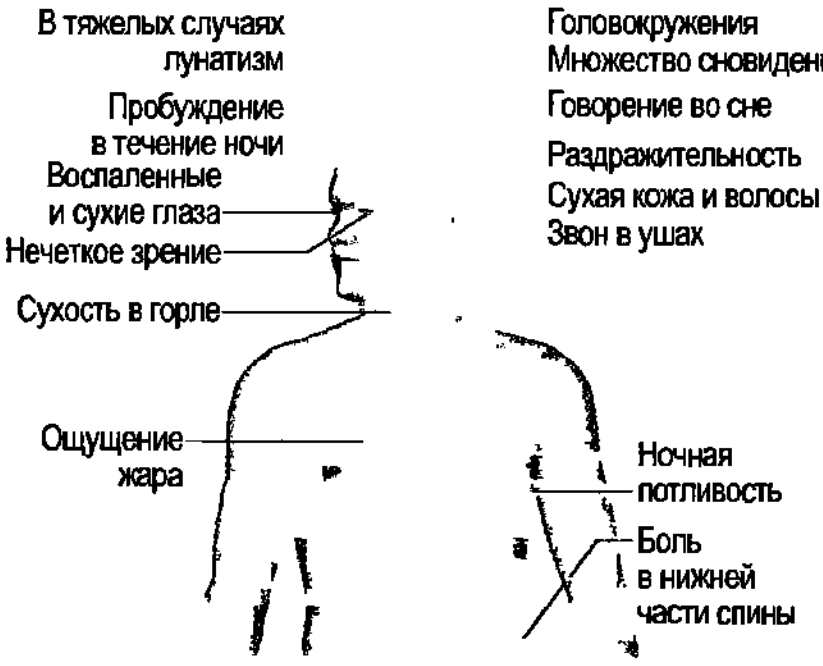


Рисунок 18.20. Недостаток Инь Печени и Почек

который поэтому не может служить опорой Эфирной Душе. Этот тип бессонницы распространен среди пожилых людей.

Принцип лечения

Питать Инь Печени и Почек, укрепить Силу Воли, укоренить Эфирную Душу и успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

LIV-8 Цюйцюань, Ren-4 Гуаньюань, Хуньшэ, SP-6 Саньиньцзяо, P-7 Далин, Du-24 Шэньтин и GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Аньмянь, KI-3 Тайси. Укрепляющий метод, без прижиганий.

Объяснение

- LIV-8 питает Кровь Печени и Инь Печени.
- Ren-4 питает Инь Печени и Почек и успокаивает Разум.
- Хуньшэ (расположенная на одном уровне с Ren-8 Шэньцюэ и на 1 *цунь* вбок от нее) укореняет Эфирную Душу в Печени.
- SP-6 питает Инь Печени и Почек, успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души.
- P-7 гармонизирует Печень (благодаря связи между Перикардом и Печенью в Конечном Инь), успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души.
- Du-24 и GB-13 успокаивают Разум, особенно при паттернах Печени.
- BL-47, называемая «Дверью Эфирной Души», устраивает Эфирную Душу в Печени по ночам. В некоторых старинных книгах среди показаний к применению этой точки называется лунатизм.
- Аньмянь успокаивает Эфирную Душу и Разум и улучшает сон при паттернах Печени.
- KI-3 Тайси тонизирует Почки и укрепляет Силу Воли.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЭР ЧЖИ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль двух солнцестояний*

Объяснение

Эта формула питает Инь Печени и Почек, усмиряет движение Эфирной Души и успокаивает Разум.

Рецепт

Вариация **ЦЗО ГУЙ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, восстанавливающих Левую* [Почку]

Объяснение

Эта формула питает Инь Печени и Почек, укрепляет Силу Воли, усмиряет движение Эфирной Души и успокаивает Разум. Она более полно питает Инь Печени и Почек, чем предыдущая формула.

Модификации

Следующие модификации применимы к обеим вышеприведенным формулам:

- При наличии Пустого Жара (в этом случае язык Красный и без налета) добавьте Му Чжи *Корень анемаррены* и Му Дань Пи *Кору корня пиона мудань*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Печени и Почек

Точки

LIV-8 Цюйцюань, Ren-4 Гуаньюань, Хуньшэ, SP-6 Саньиньцзяо, P-7 Далин, Du-24 Шэньтин

и GB-13 Бэньшэнь, BL-47 Хуньмэнь, Аньмянь, KI-3 Тайси. Укрепляющий метод, без прижиганий.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЭР ЧЖИ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль двух солнцестояний*

Рецепт

Вариация **ЦЗО ГУЙ ВАНЬ**
Вариация *Пилюль, восстанавливающих Левую* [Почку]

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи 中医杂志, т. 35, № 3, 1994, с. 180.

Госпиталь Китайской Медицины провинции Аньвэй. «Что делать, если Суань Цзао Жэнь и Е Цзяо Тэн не помогают при бессоннице»

Авторы этой статьи говорят, что при бессоннице принципиально важно отличать состояние с патогенным фактором (Полное) от состояния без патогенного фактора (Пустое).

Пустые состояния без патогенного фактора вызываются беспокойством, задумчивостью и переутомлением, травмирующими Селезенку и Сердце, что ведет к бессоннице, тревоге и учащенному сердцебиению. В таком случае следует использовать Шоу Пи Цзянь *Отвар для долголетия Селезенки*:

- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса*
- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового*
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи*
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Гань Цзян** *Корневище имбиря*
- **Лянь Жоу** *Плод лотоса*

Если страх травмирует Почки и Желчный Пузырь, Разум и Эфирная Душа лишаются своего хранилища, Инь и Эссенция становятся недостаточными и возникает бессонница. Следует использовать Да Бу Юань Цзянь *Великий отвар, тонизирующий Изначальную* [Ци]:

- **Шу Ди Хуан** *Корень ремании обработанный* 15 г
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи* 12 г
- **Шань Чжу Юй** *Плод кизила* 9 г
- **Гоу Ци Цзы** *Плод дерезы* 12 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 9 г
- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня* 12 г
- **Ду Чжун** *Кора эвкоммии* 9 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 6 г

Если переутомление травмирует Сердце, Инь Сердца становится недостаточным и Пустой Жар тревожит Разум. Язык потрескавшийся и без налета. В этом случае используйте Тянь Ван Бу Синь Дань *Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце*.

Если застой Ци Печени возбуждает Эфирную Душу, то Сердце и Желчный Пузырь становятся недостаточными; в таком случае используйте Вэнь Дань Тан *Отвар, согревающий Желчный Пузырь*. Обратите внимание на то, что авторы используют эту формулу с целью, для которой она была составлена изначально, т. е. чтобы «согреть Желчный Пузырь» и укрепить решительность и смелость, а также против бессонницы и тревоги.

Что касается Полных состояний бессонницы, то, если Желудок страдает задержкой пищи, авторы рекомендуют использовать Да Хэ Чжун Инь *Великий отвар, гармонизирующий Центр*:

- **Син Жэнь** *Семя абрикоса горькое*
- **Бай Цзе Цзы** *Семя горчицы*
- **Шэн Цзян** *Корневище имбиря свежее*

Если бессонницу вызывает Флегма, авторы рекомендуют использование Дао Тань Тан *Отвара, направляющего Флегму*. Если Флегма с Жаром, они рекомендуют Ди Тань Тан *Отвар, очищающий Флегму*.

В заключение авторы подчеркивают, что при лечении бессонницы важно правильно определить паттерн, а не просто полагаться на Суань Цзао Жэнь и Е Цзяо Тэн. Авторы говорят, что эти травы используются только для лечения бессонницы, вызванной конкретными паттернами, для борьбы с которыми они и предназначены, т. е. бессонницы от недостатка Крови Печени для Суань Цзао Жэнь и от недостатка Инь Печени для Е Цзяо Тэн.

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, т. 39, № 11, 1998, с. 658.

Цянь Янь Фан. «Лечение тяжелой бессонницы на основе определения паттернов»

Д-р Цянь рассматривает паттерны, которые он считает основными паттернами, вызывающими тяжелую бессонницу.

Дисгармония Питательной и Защитной Ци

Первый паттерн – дисгармония Питательной (*Ин*) и Защитной (*Вэй*) Ци. Защитная Ци должна входить в Инь в ночное время; если она не делает этого и остается в Ян, она пребывает во Внешнем тела и в глазах, Пяточный Сосуд Ян (*Ян Цяо Май*) полон, глаза не могут закрыться, и возникает бессонница.

Симптомы этого типа бессонницы: человеку трудно заснуть или трудно не просыпаться ночью, неспособность закрыть глаза, чрезмерное сновидение, головная боль, ощущение подъема от грудной клетки к голове, непереносимость ветра и Струнный пульс.

Д-р Цянь рекомендует формулу Гуй Чжи Цзя Лун Гу Му Ли Тан *Отвар ветви коричника, «кости дракона» и раковины устрицы*. Гуй Чжи Тан гармонизирует Питательную и Защитную Ци, а Лун Гу и Му Ли успокаивают Разум и усмиряют движение Эфирной Души.

Недостаток Ци и Инь, дисгармония Сердца и Почек

Второй рассматриваемый паттерн – это недостаток Ци и Инь и дисгармония Сердца и Почек. Переутомление и задумчивость травмируют Селезенку и Сердце, что ведет к недостатку Крови, либо Жар может травмировать Инь и привести к недостатку Инь Почек. Это вызывает недостаток Инь Сердца и Пустой Жар Сердца.

Следует использовать формулу Шэн Май Сань *Порошок, порождающий пульс* в сочетании с Хуан Лянь Э Цзяо Тан *Отвар коптиса и ослиной кожи*.

Флегма-Жар

Третий паттерн – Флегма-Жар. Д-р Цянь считает основными симптомами вызывающей бессонницу Флегмы-Жара: хроническую бессонницу, учащенное сердцебиение, чрезмерное сновидение, чувство тяжести в голове, тревогу, отхаркивание слюны, горький вкус, звон в ушах, отрыжку, тошноту, частый жидкий стул, липкий налет на языке и Скользяще-Струнный пульс.

Рекомендуемая формула – Хуан Лянь Вэнь Дань Тан *Отвар коптиса, согревающий Желчный Пузырь*.

Застой Крови Сердца

Четвертый паттерн – застой Крови Сердца. Его основные проявления: неспособность ночью закрыть глаза, испуг сразу после закрытия глаз, головная боль, нечеткое зрение, плохая память, онемение конечностей, боль в грудной клетке, Фиолетовый язык, Струнный или Шероховатый пульс.

Рекомендуемая формула – Тун Цяо Хо Сюэ Тан *Отвар, раскрывающий отверстия и укрепляющий Кровь*.

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, т. 34, № 2, 1993, с. 117.

Чжоу Цзин Мин. «Клиническое значение принципа лечения бессонницы Чжан Цин Юэ в зависимости от наличия или отсутствия патогенных факторов»

В статье рассматривается метод лечения бессонницы Чжан Цзин Юэ (1624): д-р Чжан четко разделяет бессонницу с патогенным фактором и бессонницу без оного. Автор называет два основных паттерна с патогенным фактором: Огонь Печени и Сердца и Флегму-Жар.

Паттерны с патогенными факторами

Огонь Печени и Сердца

При Огне Печени и Сердца д-р Чжан использует Цин Хо Ань Шэнь Тан *Отвар, вычищающий Огонь и успокаивающий Разум*.

- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании* 12 г
- **Хуан Лянь** *Корневище коптиса* 3 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 6 г
- **Шань Чжи Цзы** *Плод гардении* 9 г
- **Лун Гу** *«Кость дракона»* 15 г
- **Му Ли** *Раковина устрицы* 15 г
- **Лун Дань Цао** *Корень горечавки* 3 г

- **Лянь Цяо** *Плод форзиции* 6 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 3 г

Флегма-Жар

При бессоннице от Флегмы-Жара д-р Чжань использует Хэ Чжун Ань Шэнь Тан *Отвар, гармонизирующий Центр и успокаивающий Разум.*

- **Бань Ся** *Корневище пинеллии* 6 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 6 г
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый* 9 г
- **Хуан Лянь** *Корневище коптиса* 3 г
- **Чжу Жу** *Стружка побегов бамбука* 6 г
- **Бэй Шу Ми** *Сорго* 9 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 3 г

Паттерны без патогенных факторов

Три основных вызывающих бессонницу паттерна без патогенных факторов: недостаток Сердца и Селезенки, недостаток Сердца и Желчного Пузыря, недостаток Инь Печени и Почек.

Недостаток Сердца и Селезенки

При недостатке Сердца и Селезенки д-р Чжан использует Ян Синь Ань Шэнь Тан *Отвар, питающий Сердце и успокаивающий Разум.*

- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 9 г
- **Бай Чжу** *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 12 г
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 12 г
- **Фу Шэнь** *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 3 г
- **Лун Янь Жоу** *Мякоть плода лонгана* 12 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 9 г
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты* 10 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 12 г
- **Му Сян** *Корень соссюреи* 3 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 4,5 г

Недостаток Сердца и Желчного Пузыря

Второй Пустой паттерн – это недостаток Сердца и Желчного Пузыря со следующими проявлениями: тревога, Разум (*Шэнь*) и Эфирная Душа (*Хунь*) неспокойны, человек легко впадает в грусть, чрезмерное сновидение, пробуждение по ночам, учащенное сердцебиение, одышка, утомляемость.

Рекомендуемая формула – Дин Чжи Ань Шэнь Тан *Отвар, успокаивающий Дух и усмиряющий Разум.*

- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 6 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 3 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 9 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 3 г
- **Лун Чи** «*Зубы дракона*» 15 г
- **Чжэнь Чжу Му** *Раковина жемчужницы* 15 г
- **Фу Сяо Май** *Семя пшеницы* 15 г
- **Чжи Гань Цао** *Корень солодки обработанный* 3 г

Недостаток Инь Печени и Почек

Третий Пустой паттерн при бессоннице – это недостаток Инь Печени и Почек, при котором д-р Чжан использует Цы Инь Ань Шэнь Тан *Отвар, питающий Инь и успокаивающий Разум.*

- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании* 9 г
- **Шань Чжу Юй** *Плод кизила* 9 г
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи* 9 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 10 г
- **Хуан Лянь** *Корневище коптиса* 3 г
- **Му Дань Пи** *Кора корня пиона мудань* 6 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 9 г
- **Е Цзяо Тэн** *Побег горца многоцветкового* 9 г
- **Цзэ Се** *Корневище частухи* 9 г

Особый интерес в этой статье представляют низкие дозировки трав, что противоположно современному китайскому подходу.

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи, т. 45, № 11, 2004, с. 843.

Хун Юн Бо и др. «Клинические наблюдения лечения 31 случая бессонницы при помощи Цзе Юй Вань»

Пятьдесят три страдающих бессонницей пациента были произвольно разделены на группу, которую лечили при помощи Цзе Юй Вань *Пилюль, устраняющих застой,* и на контрольную группу (22 пациента), которую лечили тразодоном. Перед началом лечения, на 14 и 28 день лечения состояние пациентов было оценено по Опроснику Сна (ОС), Шкале самооценки депрессии (ШСД) и Шкале самооценки тревоги (ШСТ). Неблагоприятное влияние и индекс эффективности оценивались по методу общего клинического впечатления (CGI).

Показатель выраженного улучшения в группе лечения равнялся 54,9%, а в контрольной группе 59,1% без значительной разницы между группами ($P > 0,05$). После лечения показатели ОС, ШСД и ШСТ значительно снизились в обеих группах без особой разницы между ними, хотя в первой группе было меньше сообщений о побочных эффектах.

Формула Цзе Юй Вань *Пилюли, устраняющие застой*, содержала следующие травы (дозировка указана для партии пилюль).

- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 270 г
- **Чай Ху** *Корень володушки* 190 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 140 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 170 г
- **Бай Хэ** *Луковица лилии* 170 г
- **Хэ Хуань Пи** *Кора альбиции* 170 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 85 г
- **Фу Сяо Май** *Семя пшеницы* 210 г
- **Да Цзао** *Плод ююбы* 140 г

Это исследование – типичное плохо спланированное с точки зрения китайской медицины исследование. Во-первых, все страдавшие бессонницей пациенты лечились одной и той же формулой, чего никогда не бывает в реальной практике. Так как эта формула в основном направлена на то, чтобы двигать Ци и устранить застой, это предполагает, что у всех страдающих бессонницей пациентов застой Ци, что явно не соответствует действительности.

Во-вторых, эта формула больше подходит для лечения депрессии, чем бессонницы (см. применение Юй Цзинь и Хэ Хуань Пи). По сути, в самой основе исследования лежит ошибка, так как вторичная по отношению к депрессии бессонница и бессонница, возникшая сама по себе, – это далеко не одно и то же заболевание.

Китайская акупунктура и прижигание моксой

Чжун Го Чжэнь Цзю 中国针灸, т. 20, №2, 2000, с. 90.

Жэнь Цзянь Цзюнь. «38 случаев лечения бессонницы прижиганием моксой на KI-1 Юнцюань»

Д-р Жэнь сообщает о применении прижиганий моксой точки KI-1 Юнцюань для лечения бессонницы. Точка разогревалась палочкой моксы один раз в день в течение 15-20 минут. Лечение проводилось семидневными курсами.

Д-р Жэнь сообщает о 100% успехе лечения 38 случаев бессонницы при помощи этого метода.

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Акупунктура

Рандомизированное контролируемое исследование воздействия акупунктуры на сон пациентов с первичной бессонницей

Чжун Го Чжэнь Цзю [Китайская акупунктура и прижигание моксой]. 2007, декабрь, т. 27, вып. 12, с. 886–888.

Сюань И. Б., Го Чж., Ван Л. П., У С.

Цели

Оценить, насколько эффективно акупунктура повышает качество сна у страдающих бессонницей пациентов.

Метод

46 случаев первичной бессонницы были произвольно разделены на экспериментальную группу (24 человека) и контрольную группу (22 человека). Экспериментальная группа получала лечение методом иглоукалывания, направленным на регуляцию психической деятельности, для чего в качестве основных были выбраны точки Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин и HE-7 Шэньмэнь; контрольная группа получала медикаментозное лечение эстазоламом. Производилось сравнение терапевтического эффекта и данных по Питтсбургскому индексу качества сна между двумя группами до и после лечения.

Результаты

Общий показатель эффективности равнялся 83,3% в экспериментальной группе и 72,7% в контрольной группе, т. е. был выше в экспериментальной ($P < 0,05$). Эстазолам оказался эффективней акупунктуры касательно увеличения длительности сна, а акупунктура оказалась более эффективным

средством борьбы с расстройством сна и повышения дневной функциональности ($P < 0,05$).

Вывод

Акупунктурное лечение имеет преимущества в борьбе с расстройством сна и в действии повышения дневной функциональности.

Исследование клинической эффективности электроакупунктуры на точке Сышэньцун при лечении бессонницы

Чжун Го Чжун Си И Цзэ Хэ Цза Чжи
中国中西医结合杂志 [Китайский журнал интегративной медицины]. 2007, ноябрь, т. 27, вып. 11, с. 1030–1032.
Тан С. Ц., Лю Цз. М., Лю Г. Л.

Цели

Оценить клинический терапевтический эффект электроакупунктуры (ЭА) на точке Сышэньцун при бессоннице.

Метод

276 пациентов были произвольно разделены на две группы по 138 человек в каждой. Группу ЭА лечили применением ЭА на точке Сышэньцун, а контрольной группе назначили прием капсул Тяньмэн. Курс лечения в обеих группах длился 3 недели. Качество и связанные с ним параметры сна были оценены до и после курса лечения на мультиканальном детекторе сна.

Результаты

После лечения качество сна улучшилось в обеих группах ($P < 0,05$), разница связанных параметров была значительной ($P < 0,05$ и $P < 0,01$ соответственно); при этом улучшение состояния в группе ЭА было значительнее, чем у контрольной группы ($P < 0,01$).

Выводы

ЭА на точке Сышэньцун оказывает положительное воздействие на бессонницу.

Межцентровые клинические исследования метода укалывания, направленного на регуляцию Вэй Ци (Защитной Ци) и укрепление Мозга для лечения бессонницы

Чжун Го Чжэнь Цзю [Катайская акупунктура и прижигание моксой]. 2007, август, т. 27, вып. 8, с. 623–625.
Гао С. И., Шао С. Чж., Ли С. Ж. Чжан Х. Чж. Ван Чж. и др.

Цели

Исследовать клинический терапевтический эффект метода укалывания, направленного на регуляцию Защитной Ци и укрепление мозга у страдающих бессонницей пациентов.

Метод

Двести случаев бессонницы были произвольно разделены на экспериментальную и контрольную группы по 100 случаев в каждой. Контрольная группа получала лечение методом укалывания, направленным на регуляцию Защитной Ци и на укрепление мозга: Du-20 Байхуэй, Du-14 Дачжуй, BL-62 Шэньмай, KI-6 Чжаохай и ушные точки Юаньчжун и Шэньмэнь; в контрольной группе использовались Сышэньцун, HE-7 Шэньмэнь и SP-6 Саньиньцзяо. Акупунктура применялась один раз в день в течение 15 дней. Оценка производилась перед лечением и после лечения по Питтсбургскому индексу качества сна.

Результаты

Общий показатель эффективности равнялся 89,0% в экспериментальной группе и 65,0% в контрольной группе, с очень значительной разницей между группами ($P < 0,01$); разница в показателях ПИКС до и после лечения была $-9,15 \pm 5,68$ в экспериментальной группе и $-5,64 \pm 5,73$ в контрольной группе с очень значительной разницей до и после лечения в группах ($P < 0,01$).

Выводы

Терапевтический эффект метода укалывания, направленного на регуляцию Защитной Ци и укрепление мозга у страдающих бессонницей пациентов,

выше, чем терапевтический эффект укалывания группы других акупунктурных точек.

Лечение бессонницы при помощи ушной акупунктуры: систематический обзор

Журнал альтернативной и комплиментарной медицины. 2007, июль-август, т. 13, вып. 6, с. 669–676.

Чэнь Х. И., Ши И. Нг Ц. С., Чан С. М. Юн К. К., Чжан Ц. Л.

Цели

Составить обзор испытаний эффективности и безопасности ушной акупунктуры (УА) и выявить наиболее часто используемые в испытаниях ушные точки акупунктуры для лечения бессонницы посредством частотного анализа.

Источники данных

В числе международных электронных баз данных, в которых велся поиск, были: (1) AMED, (2) библиотека Кокрейна, (3) CINAHL, (4) EMBASE и (5) MEDLINE. В числе китайских электронных баз данных, в которых велся поиск, были:: (1) VIP Information, (2) CBMdisc и (3) CNKI. STUDY.

Отбор

В выборку включались все рандомизированные контролируемые исследования с использованием УА без применения дополнительных методов воздействия на бессонницу. Включались исследования, в которых проводилось сравнение УА с отсутствием лечения, с плацебо, с фальшивой УА и с западной медициной.

Извлечение данных

За извлечение и упорядочение данных отвечали два независимых референта. Эффективность УА оценивалась по степени относительного риска (ОР) с использованием мета-анализа.

Результаты

Было изучено 878 работ. Информация была извлечена из шести исследований (402 излечившихся из 673 участников), соответствовавших критериям отбора. Мета-анализ показал, что УА чаще выбиралась для экспериментальной, чем для контрольной группы ($p < 0,05$). Показатели выздоровления и улучшения состояния у УА были существенно выше, чем у диазепама ($p < 0,05$). Процент успеха был выше, когда УА использовалась для увеличения продолжительности сна до 6 часов у членов экспериментальной группы ($p < 0,05$). Эффективность использования Semen vaccariae (ушных семян) была выше эффективности у контрольной группы ($p < 0,01$), в то время как магнитные бусины не показали уровня статистической значимости ($p = 0,28$). Шесть наиболее часто использующихся ушных акупунктурных точек это: Шэньмэнь (100%), Сердце (83,33%), Затылок (66,67%), Субкортекс (50%), Мозг и Почки (каждая по 33,33%).

Выводы

Результаты этих испытаний позволяют предположить, что УА эффективна при лечении бессонницы. Из-за низкого качества имеющихся исследований необходимо проведение дальнейших клинических испытаний, более качественно спланированных, более продолжительных и с более длительным последующим наблюдением.

Акупунктура при бессоннице во время беременности – проспективное псевдорандомизированное контролируемое исследование

Акупунктура в медицине. 2005, июнь, т. 23, вып. 2, с. 47–51.

Да Сильва Х. Б., Накамура М, У., Кордейро Х. А., Кулай Л. Дж.

Цели

Это исследование было проведено с целью оценить воздействие акупунктуры на группу беременных женщин в реальных условиях и сравнить результаты с результатами группы пациенток, получающих только конвенциональное лечение (гигиена сна).

Метод

30 получающих конвенциональное лечение женщин были произвольно разделены на две группы: 17 пациенток составили экспериментальную группу,

которая в дополнение получала акупунктурное лечение, а 13 составили контрольную группу без акупунктуры. Тяжесть бессонницы пациенток была оценена по шкале от 0 до 10. Наблюдение велось на протяжении 8 недель, и за это время женщины опрашивались 5 раз с интервалами в 2 недели.

Результаты

Восемь женщин покинули эксперимент: пять из экспериментальной группы и три из контрольной. Экспериментальная группа показала большее снижение уровня бессонницы (5,1), чем контрольная (0,0), что составляет статистически значимую разницу (P = 0,0028). Средний балл бессонницы снизился по меньшей мене на 50% у девяти (75%) пациенток в экспериментальной группе и у трех (30%) в контрольной.

Выводы

Результаты этого исследования говорят о том, что акупунктура облегчает бессонницу в период беременности и что дальнейшие исследования оправданы.

Интрадермальная акупунктура на точках HE-7 Шэньмэнь и P-6 Нэйгуань у пациентов, страдающих бессонницей после удара

Американский журнал китайской медицины. 2004, т. 32, вып. 5, с. 771–778.

Ким И. С., Ли С. Х., Юнг В. С., Парк С. У., Мун С. К., Ко С. Н. и др.

(Отдел сердечно-сосудистых и неврологических заболеваний (Центр ударов) Колледжа восточной медицины Университета Кенхи, Корея, Сеул).

Цели

Проанализировать воздействие интрадермальной акупунктуры на бессонницу после удара.

Метод

В исследовании принимали участие страдающие бессонницей госпитализированные после удара пациенты, которые были произвольно распределены в группу интрадермальной акупунктуры (РА) и в группу фальшивой акупунктуры (ФА). Группа РА 2 дня получала укалывание интрадермальной акупунктуры на точках HE-7 Шэньмэнь P-6 Нэйгуань, а группа ФА получала укалывание фальшивой акупунктуры на этих же точках. Эффективность измерялась по Утреннему опроснику (УО), Шкале тяжести бессонницы (ШТБ) и Афинской шкале бессонницы (АШБ). Эти данные измерялись слепым методом независимым неврологом перед, в 1 и во 2 день лечения. В окончательный анализ были включены 30 пациентов (по 15 в группе).

Результаты

Группа РА показала более высокую результативность, чем группа ФА. Повторный анализ показаний выявил, что по УО, ШТБ и АШБ имелся значительный межсубъектный эффект.

Выводы

Выдвигается предположение о пользе интрадермальной акупунктуры на точках HE-7 Шэньмэнь и P-6 Нэйгуань при лечении бессонницы после удара.

Акупунктура повышает ночную секрецию мелатонина и снижает бессонницу и тревогу: предварительный отчет

Журнал нейропсихологии и клинической неврологии. 2004, т. 16, вып. 1, с. 19–28.

Спенс Д. В., Кауюмов Л., Чэн А., Лоуи А., Чжаин У., Кацман М. А. и др.

(Центр изучения зависимости и психического здоровья, Канада, Торонто).

Фрагмент

Реакция на акупунктуру 18 взрослых тревожных пациентов с жалобами на бессонницу была оценена в ходе открытого пред- и постклинического испытания. Пять недель лечения акупунктурой были связаны со значительным (p = 0,002) ночным ростом эндогенной секреции мелатонина (измеряемой анализом мочи) и значительным улучшением полисомнографических показателей периода ожидания сна (p = 0,003), индекса пробуждаемости (p = 0,001), общего времени сна (p = 0,001) и про-

дуктивности сна ($p = 0{,}002$). Также было обнаружено значительное снижение тревоги как состояния ($p = 0{,}049$) и как черты ($p = 0{,}004$). Эти объективные данные согласуются с отчетами клинических испытаний, в которых сообщается о расслабляющем действии акупунктуры. Лечение акупунктурой может быть полезно некоторым категориям тревожных пациентов с бессонницей.

Воздействие индивидуализированной акупунктуры на качество сна при ВИЧ-инфекции

Журнал Ассоциации медицинских сестер по уходу за больными СПИДом. 2001, январь–февраль, т. 12, вып. 1, с. 27–39.
Филлипс К. Д., Скелтон В. Д.
(Отделение административного и клинического сестринского дела, Колледж сестринского дела Университета Южной Каролины, США).

Цели

Расстройство сна, несмотря на то, что оно может начаться на любой стадии, часто появляется на раннем этапе ВИЧ и работает на снижение качества жизни в течение болезни. У этого исследования была тройная цель: изучить природу качества сна при ВИЧ, проверить связь между болью и качеством сна и проверить эффективность акупунктуры при групповом лечении ВИЧ-инфицированных с целью улучшения качества сна.

Метод

Для испытания воздействия акупунктуры на качество сна использовался план исследования с пре-тестом, пост-тестом и пред-экспериментом. В эксперименте принимали участие 12 ВИЧ-инфицированных мужчин и женщин в возрасте от 29 до 50 лет, сообщивших о нарушениях сна три и более раз в неделю и набравших более 5 баллов по Питтсбургскому индексу качества сна. Для измерения активности сна использовался запястный регистратор активности, а для оценки качества сна использовался Индекс текущего качества сна две ночи перед и после пятинедельного курса акупунктуры (10 сеансов). Акупунктура подбиралась индивидуально для лечения бессонницы и других симптомов, о которых сообщили участники.

Результаты

Активность и качество сна значительно улучшились после 5 недель индивидуализированной акупунктуры в рамках группового лечения.

Выводы

Результаты говорят о том, что акупунктура может быть эффективной терапией проблем бессонницы у ВИЧ-инфицированных.

Акупунктура и бессонница

Исследования комплементарной медицины [Forschende Komplementar Medizin]. 1999, февраль, т. 6 (прил. 1), с. 29–31.
Монтакаб К.

Цели

Определить действие акупунктуры на бессонницу.

Метод

Сорока пациентам, первичной проблемой которых было либо заснуть, либо не просыпаться в течение ночи, был поставлен диагноз согласно традиционной китайской медицине. Они были разделены на подгруппы соответственно уточненному диагнозу и лечились индивидуально у частного практикующего врача. Все пациенты были произвольно разделены на группу, получавшую укалывание акупунктурных точек, и группу, получавшую укалывание неакупунктурных точек. Каждый пациент получил от трех до пяти сеансов с недельными перерывами. Результаты терапии оценивались несколькими способами, прежде всего, объективным измерением качества сна посредством полисомнографии в специализированной лаборатории сна, произведенным один раз перед и один раз после окончания лечения. Дополнительные качественные результаты были получены при помощи нескольких опросников.

Результаты

Объективное измерение показало статистически значимый эффект только у пациентов, получавших реальную акупунктуру. Субъективная качествен-

ная оценка в группе реального лечения была выше, чем в контрольной, но она не была статистически измерена по методологическим причинам.

Выводы

На основании результатов этого исследования можно заключить, что реальная индивидуализированная акупунктура действительно эффективна при лечении первичных расстройств сна. Тем не менее нельзя исключать прямого влияния терапевта.

Лечение травами

Участие рецепторов серотонина в перестройке сна посредством Суань Цзао Жэнь Тан

Журнал биомедицинских наук. 2007, ноябрь, т. 14, вып. 6, с. 829–840.
И П. Л., Линь Ц. П., Цай Ц. Х., Линь Чж. Г., Чан Ф. Ц.
(Отделение медицинской технологии Медицинского колледжа Тайваня, Сестринское дело и менеджмент, Мяоли, Тайвань).

Предпосылки

Обычно страдающим бессонницей пациентам прописываются седативно-снотворные препараты, в том числе бензодиазепиновые и небензодиазепиновые; однако привыкание, зависимость и побочные действия этих препаратов широко обсуждаются. В отличие от них, Суань Цзао Жэнь Тан, традиционное китайское травяное лекарство, эффективно используется в Китае для лечения бессонницы, несмотря на то, что механизм его действия до сих пор неясен.

Цели

Это исследование было спланировано с целью прояснения механизма, лежащего в основе действия Суань Цзао Жэнь Тан на регуляцию сна. Один из ингредиентов Суань Цзао Жэнь Тан – *Семя зизифуса колючего* – показывает тесную связь с серотониновыми (5-гидрокситриптаминовыми, 5-НТ) рецепторами 5-НТ (1А) и 5-НТ (2) и с рецепторами ГАМК. Результаты предшествующих исследований показали, что в действии Суань Цзао Жэнь Тан на сон участвуют только ГАМК (А), но не ГАМК (Б) рецепторы. Эта информация об участии серотонина была уточнена.

Результаты

Было обнаружено, что высокая доза Суань Цзао Жэнь (4 г/кг/2мл) значительно сильнее, чем плацебо с крахмалом, увеличивает фазу медленного сна, хоть плацебо в дозировке 4 г/кг также увеличивает фазу медленного сна по сравнению с базовой картиной. Фаза быстрого сна не изменилась. Назначение антагониста 5-НТ (1А) (NAN-190), антагониста 5-НТ (2) (кетансерина) или антагониста 5-НТ (3) (3- (4-Аллилпиперазин-1-ил) – 2 хиноксалинкарбонитрила) блокировало действие Суань Цзао Жэнь Тан по увеличению фазы медленного сна.

Выводы

Эти результаты предполагают, что снотворный эффект Суань Цзао Жэнь Тан может обеспечиваться путем серотонинергической активации.

Лечение 63 случаев старческой диссомнии при помощи ТКМ

Чжун И Цза Чжи [Журнал китайской медицины]. 2005, март, т. 25, вып. 1, с. 45–49.
Ян И., Ли Х., Чжан С., Ли Ц., Ян С., Чэн С. и др.
(Пекинский Университет китайской медицины, Пекин, Китай).

Цели

Выяснить, какое терапевтическое действие оказывает китайское лечение травами на старческую диссомнию.

Метод

Пациенты общим числом 121 были произвольно разделены на экспериментальную группу (принимавшую препараты ТКМ) и контрольную группу (принимавшую эстазолам). Для оценки терапевтического эффекта использовались данные об изменениях оценок по SDRS (Шкала оценки дисфункции сна) и HAMA (Шкала тревоги Гамильтона) и другие показатели обеих групп.

Результаты

Результаты показали, что коэффициент эффективности составил 76,3% в экспериментальной группе и 69,1% в контрольной и что лекарства ТКМ эффективней в борьбе с такими симптомами, как апатичность, сухость во рту и усиление бессонницы.

Выводы

Можно заключить, что при лечении старческой диссомнии лекарства ТКМ эффективнее, чем западное лекарство эстазолам.

Воздействие Йоку Кань Сань на недифференцированное соматоформное расстройство со звоном в ушах

Европейская психиатрия. 2005, январь, т. 20, вып. 1, с. 74–75.
Окамото Х., Оками Е., Икеда М., Такеучи Т.
(Отделение психиатрии Университета Тейкио, Госпиталь Итихара, Итихара, Тиба, Япония).

Фрагмент

До настоящего времени существовало очень мало полностью эффективных стратегий лечения соматоморфного расстройства со звоном в ушах. Йоку Кань Сань (TJ-54), одно из традиционных японских травяных лекарств, – эффективное средство против звона в ушах при недифференцированном соматоформном расстройстве с головной болью и бессонницей. В последние столетия TJ-54 также используется в качестве эффективного средства против бессонницы и раздражительности; считается, что оно также оказывает некоторое воздействие на нервную возбудимость. Для подтверждения эффективности японских травяных препаратов необходимы дальнейшие исследования.

Воздействие Йоку Кань Сань Ка Тимпи Хангэ на сон здоровых взрослых людей

Психиатрия и клиническая неврология. 2002, июнь, т. 56, вып. 3, с. 303–304.
Айзава Р., Каньбаяши Т., Саито И., Огава И., Суджияма Т., Китацзима Т. и др.
(Техникум Японского Красного Креста в Акита, Акита, Япония).

Фрагмент

Йоку Кань Сань Ка Тимпи Хангэ (ЙКТХ) – это традиционное японское травяное лекарство, применяемое при бессоннице. В настоящем исследовании было оценено воздействие ЙКТХ на сон посредством полисомнографии с применением двойного слепого метода. Йоку Кань Сань Ка Тимпи Хангэ значительно повысило общую продолжительность сна и способствовало повышению эффективности сна и второй фазы сна, а также снижению латентного периода сна и 3 и 4 фаз сна. Явного воздействия на фазу быстрого сна выявлено не было. Что касается фазы медленного сна, то действие ЙКТХ сходно с действием бензодиазепинов.

Клиническое испытание Суань Цзяо Жэнь в лечении бессонницы

Клиническая терапевтика. 1985, т. 7, вып. 3, с. 334–337.
Чэн Х. Ц., Се М. Т.

Цели

Удостовериться в эффективности Суань Цзао Жэнь Тан, старинного китайского лекарства от бессонницы, на пациентах с расстройствами сна.

Метод

Снотворный эффект Суань Цзао Жэнь Тан изучался на 60 пациентах с расстройствами сна. После недельного приема плацебо пациенты принимали содержавшие Суань Цзао Жэнь Тан капсулы ежедневно за 30 минут до сна в течение двух недель. За лечением следовал недельный прием плацебо. В период проведения исследования пациенты каждое утро заполняли опросники о сне и о их работоспособности в предыдущий день.

Результаты

Анализ ответов показал статистически значимое улучшение ($P < 0{,}001$) всех оценок качества сна и качества жизни в период активного лечения в сравнении с периодами плацебо. Проведенные до и после лечения Суань Цзао Жэнь Тан лабораторные анализы не выявили отличий ни по одному из параметров. Не было отмечено никаких побочных действий.

Выводы

Суань Цзао Жэнь Тан улучшил качество сна страдающих бессонницей пациентов, и результаты испытаний говорят об оправданности дальнейших расширенных исследований.

СТАТИСТИКА ПАЦИЕНТОВ

Я составил статистику 73 случаев бессонницы в моей практике. Среди пациентов было 45 женщин (62%) и 28 мужчин (38%). Возрастное распределение было следующим:

- от 0 до 10: 3 (4%)
- от 11 до 20: 0 (0%)
- от 21 до 30: 6 (8%)
- от 31 до 40: 20 (27%)
- от 41 до 50: 14 (19%)
- от 51 до 60: 23 (32%)
- от 61 до 70: 7 (10%).

Можно заметить, что наибольшее число случаев бессонницы приходится на возрастную группу 51–60 лет, а общая заболеваемость попадает на возраст 31–60 лет.

Распределение по паттернам было следующим:

- *Только Пустые паттерны*: 20 (27%)
- *Только Полные паттерны*: 18 (25%)
- *Комбинированные Полно-Пустые паттерны*: 35 (48%).

Распределение основных Пустых паттернов было следующим:

- *Недостаток Крови (Печени и/или Сердца)*: 22 (30%)
- *Недостаток Почек*: 33 (45%)
- *Недостаток Сердца (Крови, Ци или Инь)*: 9 (12%).

Любопытно, что при бессоннице недостаток Почек встречается чаще, чем недостаток Крови.

Распределение основных Полных паттернов было следующим:

- *Флегма*: 28 (38%)
- *Застой Крови*: 8 (11%)
- *Огонь (Печени и/или Сердца)*: 8 (11%)
- *Застой Ци*: 6 (8%).

Опять же, любопытно, что наиболее распространенной причиной бессонницы служит Флегма, а не Огонь. Флегма как патогенный фактор бессонницы особенно часто встречается у пожилых людей.

Чаще всего встречаются следующие качества пульса:

- *Струнный*: 18 (25%)
- *Скользящий*: 24 (34%)
- *Слабый*: 25 (35%)
- *Шероховатый*: 9 (13%)
- *Глубокий*: 12 (17%)
- *Тонкий*: 12 (17%).

Основные типы языка при бессоннице следующие:

- *Бледный*: 21 (29%)
- *Красный*: 29 (40%)
- *Фиолетовый*: 10 (14%)
- *Распухший*: 37 (51%)
- *Шелушащийся*: 13 (18%)
- *Красный кончик*: 9 (12%).

Интересной особенностью языка при бессоннице является высокий процент языков с красным кончиком: в моей базе данных, насчитывающей 2786 пациентов, красный кончик у 1,8%.

АППЕНДИКС 1. ЧРЕЗМЕРНОЕ СНОВИДЕНИЕ

В своей книге «Китайская медицина Внутренних Органов» д-р Фан Вэнь Сянь представил классификацию чрезмерного сновидения, которая представлена ниже.[50]

Нарушения сна, связанные с чрезмерным сновидением, особенно часто бывают связаны с Эфирной Душой. Так как ей по природе свойственно «блуждать», то она блуждает и по ночам, вызывая сны. Тан Чжун Хай говорит: *«Ночью во время сна Эфирная Душа возвращается в Печень; если Эфирная Душа не умиротворена, человеку снится множество снов»*[51].

В главе 2 «Тайны золотого цветка» говорится: *«Днем Эфирная Душа находится в глазах, а ночью в Печени. Когда она в глазах, мы видим, когда она в Печени, нам снятся сны»*[52]. Также там сказано: *«Сновидения составляют скитания Эфирной Души по Девяти Небесам и Девяти Землям. Когда человек просыпается, он чувствует себя неясно и путанно,* [потому что] *он ограничен Телесной Душой»*[53].

В «Китайской Медицинской психологии» говорится со ссылкой на древний текст:

«Эфирная Душа идет в глаза и в Печень по ночам. Когда она в глазах, она позволяет видеть; когда она в Печени, она заставляет нас видеть сновидения. Когда мы видим много сновидений, Телесная Душа ограничивает хунь, когда мы просыпаемся, Эфирная Душа одолевает Телесную Душу»[54].

Как я уже говорил, лишь в немногих китайских книгах объясняется, что такое «чрезмерное сновидение». По моему опыту, сновидение может быть определено как избыточное, если спящий всю ночь видит либо кошмары, либо неприятные или тревожные сны и просыпается утомленным.

Несомненно, «избыточное сновидение» включает кошмарные сны; по моему мнению, оно также включает тревожные сны и сны о том, что сновидец злится. Сновидение чрезмерно и когда человеку в течение ночи снится так много сновидений, что он просыпается утомленным этим.

Сновидение, которое не делает сон беспокойным, не пугает и не тревожит Разум наутро, а также не ведет к ощущению усталости, может быть описано как нормальное и не является патологическим состоянием.

Доктор Ван Кэ Цинь определяет как «нормальное» сновидение, характеризующееся не слишком большим количеством коротких, приятных сновидений. «Избыточное» сновидение характеризуется кошмарами, слишком большим количеством сновидений, и чересчур длинными сновиденями[55].

Некоторые врачи выделяют «хаотические сновидения» – сновидения страха, сновидения шока, странные сновидения, «абсурдные сновидения». Такие сновидения считаются патологией. Они происходят оттого, что Разум и Эфирная Душа неспокойны и что «Эфирная Душа покидает тело».

В «Классике категорий» Чжан Цзе Бинь выделяет шесть видов сновидений:

- нормальные сновидения,
- сновидения шока,
- сновидения беспокойства,
- сновидения сна,
- сновидения удовольствия,
- сновидения страха.

Нормальное сновидение не связано с конкретными эмоциями. Второй тип сновидений – сновидения шока, которым свойственно чувство страха. Третий типа – сновидения беспокойства, в которых человек испытывает беспокойство по поводу событий прожитого дня. Четвертые – сновидения сна, при которых при пробуждении человек продолжает видеть сновидение. Пятый тип – сновидения удовольствия, доставляющие удовольствие. Шестой тип – сновидения страха, когда человеку снятся страшные и тревожные сны[56].

Другие современные врачи считают, что чрезмерное сновидение характеризуется не только сновидениями страха и тревоги, но и эротическими снами и ночными поллюциями[57].

Представление об эротических снах и о ночных поллюциях как о патологиях характерно для китайской культуры, и мы не обязаны принимать эту точку зрения. В китайской медицинской литературе нередко рассматриваются симптомы эротических снов и ночных поллюций и часто приводятся изощренные типологии ночных поллюций со сновидениями и без.

Например, в одной статье д-р Жэнь Ин Цю рассматривает патологию и лечение ночных поллюций и качество сна:

«Следует различать ночные поллюции со сновидениями и без оных в связи с Сыростью-Жаром. Для их лечения я сначала успокаиваю Шэнь и укрепляю Чжи, а затем собираю Цзин».

Д-р Жэнь говорит, что Эссенция хранится в Почках, но руководит (управляет) ей Сердце. Следует различать ночные поллюции со сновидениями и без, а также при наличии и в отсутствие Сырости-Жара. Как правило, ночные поллюции со сновидениями легкие, а без сновидений обильные; ночные поллюции, вызванные Сыростью-Жаром, легкие.

Основной метод лечения – успокоить Разум (*Шэнь* Сердца) и урегулировать Силу Воли (*Чжи* Почек); собрать Эссенцию – второстепенная задача.

Ночные поллюции *со сновидениями* вызваны недостатком Сердца, и в частности, недостатком Крови Сердца или Огнем Сердца. Оба они возбуждают Разум. Д-р Жэнь выделяет четыре подвида этого вида поллюций. Вот они:

- *Множество сновидений*: Фу Шэнь Тан *Отвар околокорневой части склероция пории кокосовидной.*
- *Молодой человек с Огнем Сердца*: Цин Синь Вань *Пилюли, очищающие Сердце.*
- *Подавленность, раздражительность*: Сы Ци Тан *Отвар четырех сезонов для семи эмоций.*
- *Тревога, недостаток Сердца*: Юань Чжи Вань *Пилюли истода.*

Ночные поллюции *без сновидений* связаны с Почками. Почки хранят Эссенцию; когда Ци Почек неустойчива (*бу гу*), может начаться утечка Эссенции. У этого вида поллюций тоже четыре подвида:

- *Недостаток Инь Почек с Пустым Жаром:* Сань Цай Фэн Суй *Пилюли трех стойкостей, подпирающих Мозговое Вещество.*
- *Ци Почек неустойчива, Эссенция не собрана*: Сан Пяо Сао Сань *Пилюли капсул яиц богомола.*
- *Сердце застенчиво, недостаток Ци Сердца*: Чжэнь Чжу Фэнь Вань *Пилюли жемчужины* (просто жемчужный порошок) с Дин Чжи Вань *Пилюлями, успокаивающими Дух.*
- *Чрезмерное сексуальное желание, недостаток Первичной (Юань) Ци*: Цзин Гун Ша Сян Сань *Ароматный порошок киновари «Дворец Эссенции».*

Существует два подвида ночных поллюций от Сырости-Жара:

- *Сырость-Жар проливается вниз*: темная моча, потливость гениталий, ночные поллюции со сновидениями и без; Эр Хуан Сань *Порошок двух желтых.*
- *Нетяжелая Сырость-Жар, распухание гениталий, обильные ночные поллюции*: Вариация Цан Бай Эр Чэнь Тан *Отвара двух старых трав серой и желтой астры.*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Флегма-Жар

Клинические проявления

Чрезмерное сновидение, сны беспокойства, головокружения, учащенное сердцебиение, ощущение стеснения в грудной клетке, отхаркивание флегмы.

Язык: Красный, Распухший, с липким желтым налетом.

Пульс: Скользяще-Быстрый.

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, вычистить Жар, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

P-5 Цзяньши, LU-5 Чицзэ, ST-40 Фэнлун, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-9 Шуйфэнь, LI-11 Цюйчи, HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй. Все послабляющим или выравнивающим методом

Объяснение

- P-5 преобразует Флегму в Разуме.
- LU-5, ST-40, SP-6 и Ren-9 преобразуют Флегму.
- LI-11 вычищает Жар.
- HE-7, Du-24 и Ren-15 успокаивают Разум.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ХУАН ЛЯНЬ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара коптиса, согревающего Желчный Пузырь*

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму, вычищает Жар и раскрывает отверстия Разума.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма-Жар

Точки

P-5 Цзяньши, LU-5 Чицзэ, ST-40 Фэнлун, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-9 Шуйфэнь, LI-11 Цюйчи, HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ХУАН ЛЯНЬ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара коптиса, согревающего Желчный Пузырь*

Огонь Печени

Клинические проявления

Чрезмерное сновидение, раздражительность, головные боли, красные глаза, горький вкус, головокружения, звон в ушах.

Язык: Красный с более красными боками.

Пульс: Струнно-Быстрый.

Принцип лечения

Очистить Печень и Желчный Пузырь, потушить Огонь, успокоить Разум, усмирить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-2 Синцзянь, GB-44 Цзуцяоинь, LI-11 Цюйчи, P-8 Лаогун, HE-8 Шаофу, BL-44 Шэньтан, BL-47 Хуньмэнь. Послабляющий или выравнивающий метод.

Объяснение

- LIV-2 и GB-44 тушат Огонь Печени и Желчного Пузыря.
- LI-11 вычищает Жар.
- P-8 и HE-8 тушит Огонь Сердца.
- BL-44 успокаивает Разум.
- BL-47 регулирует движение Эфирной Души.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

Объяснение

Эта формула тушит Огонь Печени, усмиряет движение Эфирной Души и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Огонь Печени

Точки

LIV-2 Синцзянь, GB-44 Цзуцяоинь, LI-11 Цюйчи, P-8 Лаогун, HE-8 Шаофу, BL-44 Шэньтан, BL-47 Хуньмэнь. Послабляющий или выравнивающий метод.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

Недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря

Клинические проявления

Чрезмерное сновидение, тревога, человек легко пугается, не может успокоиться, замешательство, учащенное сердцебиение, садится, но не может сидеть спокойно.

Язык: Бледный.
Пульс: Слабый.

Принцип лечения

Подкрепить Ци, успокоить Сердце, преобразовать Флегму, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, GB-40 Цюсюй, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Все укрепляющим методом.

Объяснение

- HE-7 успокаивает Разум.
- HE-5 тонизирует Сердце.
- GB-40 тонизирует Желчный Пузырь.
- ST-36 и SP-6 тонизируют Ци в целом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара из десяти ингредиентов, согревающего Желчный Пузырь*

Объяснение

Эта формула используется с той же целью, с какой в старину использовался Вэнь Дань Тан *Отвар, согревающий Желчный Пузырь*, т.е. буквально для того, чтобы согреть Желчный Пузырь и высвободить «смелость», связанную с этим органом.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, GB-40 Цюсюй, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Все – укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара из десяти ингредиентов, согревающего Желчный Пузырь*

Недостаток Ци Сердца и Легких

Клинические проявления

Чрезмерное сновидение, учащенное сердцебиение, бледное лицо, одышка.

Язык: Бледный.

Пульс: Слабый в обеих Передних позициях.

Принцип лечения

Укрепить Сердце и Легкие, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Ren-15 Цзювэй, LU-9 Тайюань, LU-3 Тяньфу. Все укрепляющим методом.

Объяснение

- HE-7, HE-5, BL-15 и Ren-15 укрепляют Сердце и успокаивают Разум.
- LU-9 тонизирует Ци Легких.
- LU-3 стимулирует подъем чистой Ци к Разуму и опускание мутной Ци от Разума.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **БУ ФЭЙ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Легкие*

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Сердца и Легких и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ци Сердца и Легких

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Ren-15 Цзювэй, LU-9 Тайюань, LU-3 Тяньфу. Все – укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **БУ ФЭЙ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Легкие*

Недостаток Сердца и Селезенки

Клинические проявления

Чрезмерное сновидение, пробуждение в течение ночи, бессонница, плохая память, учащенное сердцебиение, плохой аппетит, утомляемость, бледное лицо.

Язык: Бледный с более бледными боками.

Пульс: Слабый или Шероховатый.

Принцип лечения

Тонизировать Ци, питать Кровь, укрепить Селезенку, питать Сердце.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, HE-5 Тунли, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Все укрепляющим методом.

Объяснение

- HE-7, Du-24 и Ren-15 успокаивают Разум.
- HE-5 тонизирует Сердце.
- ST-36 и SP-6 тонизируют Селезенку.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Объяснение

Эта вариация Гуй Пи Тан тонизирует Ци и Кровь Селезенки и Сердца, успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Сердца и Селезенки

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, HE-5 Тунли, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо. Все – укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Сердце и Почки не гармонизированы

Клинические проявления

Чрезмерное сновидение, бессонница, тревога, учащенное сердцебиение, сухость во рту, ночные поллюции со сновидениями, «жар в пяти точках».

Язык: Красный с более красным кончиком и без налета.

Пульс: Поверхностно-Пустой и Быстрый.

Принцип лечения

Питать Инь Почек и Сердца, вычистить Пустой Жар Сердца, гармонизировать Сердце и Почки, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, Ren-15 Цзювэй, BL-15 Синьшу, BL-23 Шэньшу, BL-44 Шэньтан, BL-52 Чжиши. Укрепляющий метод на всех точках, кроме HE-6, которую следует послаблять.

Объяснение

- HE-7 успокаивает Разум и улучшает сон.
- HE-6 вычищает Пустой Жар Сердца.
- P-7 успокаивает Разум.
- Ren-4 питает Инь Почек и успокаивает Разум.
- SP-6, KI-3 и KI-6 питают Инь Почек.
- Ren-15 питает Сердце и успокаивает Разум.
- BL-15 и BL-23 гармонизируют Сердце и Почки.
- BL-44 и BL-52 гармонизируют Разум и Силу Воли.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ХУАН ЛЯНЬ Э ЦЗЯО ТАН**
Вариация *Отвара коптиса и горца многоцветкового*

Объяснение

Эта формула питает Инь Сердца и Почек успокаивает Разум.

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ
Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Объяснение

Эта формула предназначена специально для питания Инь Почек и Сердца, вычищения Пустого Жара Сердца и успокоение Разума.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Сердце и Почки не гармонизированы

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, KI-6 Чжаохай, Ren-15 Цзювэй, BL-15 Синьшу, BL-23 Шэньшу, BL-44 Шэньтан, BL-52 Чжиши.

Укрепляющий метод на всех точках, кроме HE-6, которую следует послаблять.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ХУАН ЛЯНЬ Э ЦЗЯО ТАН**
Вариация *Отвара коптиса и горца многоцветкового*

Рецепт

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ
Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

АППЕНДИКС 2. СОНЛИВОСТЬ

Сонливость означает склонность человека постоянно быть достаточно сонным и вялым. Как и бессонница, она бывает вызвана либо закупоривающим Разум патогенным фактором, либо тем, что недостаточные Ци и Кровь не поступают к Разуму (*Шэнь*) и не питают его.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Сырость, закупоривающая Мозг

Клинические проявления

Послеобеденная сонливость, ощущение тяжести в голове, ощущение путаницы в голове, как будто она набита ватой, ощущение полноты в надчревье и грудной клетке.

Язык: С толстым липким налетом.

Пульс: Скользящий или Вязкий.

Этот паттерн вызван Сыростью, закупоривающей голову и Мозг и мешающей чистой Ци подниматься вверх и очищать верхние отверстия. Другое объяснение вызванной Сыростью сонливости в том, что этот патогенный фактор закупоривает пространство между кожей и мышцами, по которому течет Защитная Ци. Когда это пространство закупорено, Защитная Ци, будучи по своей природе Ян, не может по нему течь, так что она остается в Инь, и пациент постоянно сонлив.

В главе 80 «Оси Духа» говорится:

«Защитная Ци течет в Ян днем, а в Инь ночью; когда замедляется Ян, человек чувствует сонливость, а когда замедляется Инь, человек бодрствует. Когда Желудок и Кишечник большие, Защитная Ци задерживается в них надолго, и кожа закупоривается Сыростью ... Защитная Ци замедляется и подлогу остается в Инь, Ци не чиста, и в результате возникает сонливость»[58].

Принцип лечения

Преобразовать Сырость и тонизировать Селезенку.

Акупунктура

Точки

Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, ST-36 Цзусаньли, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньцзяошу, LU-7 Лецюэ, ST-8 Тоувэй, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин. Укрепляющий метод на Ren-12, BL-20 и ST-36. Послабляющий метод на Ren-9, SP-6 и BL-22. Выравнивающий метод на LU-7, ST-8, Du-20 и Du-24.

Объяснение

- Ren-12, BL-20 и ST-36 тонизируют Селезенку, что помогает преобразовать Сырость.
- Ren-9, SP-6 и BL-22 осушают Сырость.
- LU-7 устраняет закупорку из каналов головы и способствует подъему чистой Ци к голове.
- ST-8 и Du-20 – локальные точки для изгнания Сырости из головы и облегчения подъема чистого Ян к голове.
- Du-24 очищает Мозг и улучшает память.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ПИН ВЭЙ САНЬ**
Вариация *Порошка, балансирующего Желудок*

Объяснение

Первые шесть трав этой формулы составляют Пин Вэй Сань, который рассасывает Сырость в Среднем Обогревателе. Хуо Сян *Лист погостемона* и Пэй

Лань Лист посконника преобразуют Сырость в голове (так как они ароматные, и их аромат поднимается вверх). И И Жэнь *Семена коикса* осушают Сырость через Нижний Обогреватель.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Сырость, закупоривающая Мозг

Точки

Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, ST-36 Цзусаньли, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньцзяошу, LU-7 Лецюэ, ST-8 Тоувэй, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин. Укрепляющий метод на Ren-12, BL-20 и ST-36. Послабляющий метод на Ren-9, SP-6 и BL-22. Выравнивающий метод на LU-7, ST-8, Du-20 и Du-24.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ПИН ВЭЙ САНЬ**
Вариация *Порошка, балансирующего Желудок*

Флегма, затуманивающая Мозг

Клинические проявления

Послеобеденная сонливость, ощущение тяжести, ощущение путаницы в голове, как будто она набита ватой, ощущение стеснения в грудной клетке, нечеткое зрение, слюна в горле.

Язык: Распухший с липким налетом.

Пульс: Скользящий.

Этот паттерн вызывается Флегмой, закупоривающей голову и мешающей чистой Ци подниматься вверх и очищать верхние отверстия. Флегма закупоривает сильнее, чем Сырость, и вызывает головокружения и нечеткость зрения (так как Флегма закупоривает отверстия головы).

Принцип лечения

Преобразовать Флегму и тонизировать Селезенку.

Акупунктура

Точки

Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, ST-36 Цзусаньли, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньцзяошу, ST-40 Фэнлун, LU-7 Лецюэ, ST-8 Тоувэй, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин. Укрепляющий метод на Ren-12, BL-20 и ST-36. Послабляющий метод на Ren-9, SP-6, BL-22 и ST-40. Выравнивающий метод на LU-7, ST-8, Du-20 и Du-24.

Объяснение

- Ren-12, BL-20 и ST-36 тонизируют Селезенку, что помогает преобразовать Флегму.
- Ren-9, SP-6 и BL-22 преобразуют Сырость.
- ST-40 преобразует Флегму.
- LU-7 удаляет закупорку из каналов головы и способствует подъему чистой Ци к голове.
- ST-8 и Du-20 – локальные точки для изгнания Флегмы из головы и облегчения подъема чистого Ян к голове.
- Du-24 очищает Мозг и улучшает память.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН и БАН СЯ ШУ МИ ТАН
Отвар, согревающий Желчный Пузырь и *Отвар пинеллии и сорго*

Объяснение

Сочетание двух этих формул преобразует Флегму из головы. Для усиления эффекта добавьте Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* для раскрытия отверстий головы.

Модификации

- Для избавления от ощущения путаницы в голове добавьте Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова.*
- При наличии признаков недостатка Селезенки добавьте Бай Чжу Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* и Хуан Ци *Корень астрагала.*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма, затуманивающая Мозг

Точки

Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, ST-36 Цзусаньли, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньцзяошу, ST-40 Фэнлун, LU-7 Лецюэ, ST-8 Тоувэй, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин.

Укрепляющий метод на Ren-12, BL-20 и ST-36. Послабляющий метод на Ren-9, SP-6, BL-22 и ST-40. Выравнивающий метод на LU-7, ST-8, Du-20 и Du-24.

Лечение травами

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН и **БАН СЯ ШУ МИ ТАН**
Отвар, согревающий Желчный Пузырь и *Отвар пинеллии и сорго*

Недостаток Селезенки

Клинические проявления

Сонливость, апатичность, утомляемость, ощущение тяжести, легкое распирание и наполненность живота, плохой аппетит, частый и жидкий стул.

Язык: Бледный с липким налетом.

Пульс: Слабый или Вязкий.

Несмотря на то, что изначально этот паттерн – паттерн недостатка, может иметься и некоторое количество Сырости.

Принцип лечения

Тонизировать Селезенку и преобразовать Сырость.

Акупунктура

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньцзяошу, ST-8 Тоувэй, Du-20 Байхуэй. Укрепляющий метод на первых четырех точках и выравнивающий метод на остальных. Можно использовать моксу.

Объяснение

- ST-36, SP-3, Ren-12 и BL-20 тонизируют Селезенку.
- SP-6 и BL-22 преобразуют Сырость.
- ST-8 и Du-20 осушают Сырость в голове и облегчают подъем чистого Ян к голове.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛЮ ЦЗЮНЬ ЦЗЫ ТАН**
Вариация *Отвара шести знатных мужей*

Объяснение

Эта формула тонизирует Селезенку, преобразует Сырость и раскрывает отверстия головы.

Рецепт

Вариация **БУ ЧЖУН И ЦИ ТАН**
Вариация *Отвара, восполняющего Центр и питающего Ци*

Объяснение

Эта формула используется при недостатке Ян Селезенки. Изначальная формула тонизирует Селезенку и поднимает Ци.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Селезенки

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, SP-6 Саньиньцзяо, BL-22 Саньцзяошу, ST-8 Тоувэй, Du-20 Байхуэй Укрепляющий метод на первых четырех точках и выравнивающий метод на остальных. Можно использовать моксу.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛЮ ЦЗЮНЬ ЦЗЫ ТАН**
Вариация *Отвара шести знатных мужей*

Рецепт

Вариация **БУ ЧЖУН И ЦИ ТАН**
Вариация *Отвара, восполняющего Центр и питающего Ци*

Недостаток Ян Почек (Недостаток Моря Мозгового Вещества)

Клинические проявления

Апатичность, утомляемость, вялость, безволие, плохая память, безынициативность, подавленность, зябкость, боль в нижней части спины, звон в ушах, частое мочеиспускание светлой мочой.

Язык: Бледный.

Пульс: Глубокий и Слабый.

Принцип лечения

Тонизировать Ян Почек, питать Море Мозгового Вещества и стимулировать подъем Ци.

Акупунктура

Точки

KI-3 Тайси, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин, Ren-6 Цихай, Du-16 Фэнфу. Укрепляющий метод.

Объяснение

- KI-3, BL-23 и BL-52 тонизируют Почки, укрепляют Силу Воли, улучшают память и питают Мозговое Вещество.
- Du-20 и Du-24 облегчают подъем чистого Ян к голове.
- Ren-6 с прямым прижиганием тонизирует Ян.
- Du-16, точка Моря Мозгового Вещества, питает Мозговое Вещество.

Лечение травами

Рецепт

ШИ БУ ВАНЬ
Пилюли из десяти тонизирующих трав

Объяснение

Эта формула тонизирует Почки и питает Мозговое Вещество.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ян Почек (Недостаток Моря Мозгового Вещества)

Точки

KI-3 Тайси, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин, Ren-6 Цихай, Du-16 Фэнфу. Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ШИ БУ ВАНЬ
Пилюли из десяти тонизирующих трав

АППЕНДИКС 3. ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ

По представлениям китайской медицины, память зависит от состояния Селезенки, Почек и Сердца, и функции этих органов во многом пересекаются.

Селезенка хранит Интеллект и влияет на память в смысле запоминания, учебы и концентрации. Ей соответствует патологический аспект чрезмерного мышления и задумчивости.

Почки хранят Силу Воли (*Чжи*) и воздействуют на мозг, поскольку Эссенция Почек производит Мозговое Вещество, которое питает мозг. Как уже говорилось, помимо значения «сила воли» *Чжи* также означает «память». Почки отвечают за память в значении хранения в памяти как новых, так и давних событий.

Сердце контролирует память, поскольку оно хранит Разум (*Шэнь*). Касательно памяти функции Почек и Сердца сильно пересекаются, но Сердце в большей степени отвечает за память о недавних событиях (но не исключительно), а также за запоминание лиц, имен и т. д. Также Сердце отвечает за рассеянность, за забывание, куда человек дел ключи, за оставление двери незапертой и т. д.

На самом деле, память прежде всего зависит от *контакта* между Сердцем и Почками. Сердце находится выше и хранит Разум (*Шэнь*), а Почки находятся ниже и хранят Эссенцию (*Цин*) и память (*Чжи*). Одна из функций Разума Сердца – память и осознанность, и эта способность должна опускаться к Почкам. С другой стороны, Эссенция Почек и *Чжи* должны подниматься к Сердцу и Мозгу. При наличии этого контакта Эссенция способна порождать Ци; Ци, в свою очередь, может порождать Разум, и тогда память хорошая.

Итак, Почки контролируют память двумя способами: тем, что их *Чжи* поступает в Сердце и Разум, и тем, что их Эссенция поступает в Мозг.

Помимо Сердца и Почек, память также зависит от Селезенки и ее Интеллекта (*И*). Сердце контролирует память о прошедших событиях, Почки – о повседневных событиях, а Селезенка – способность запоминать информацию в процессе учебы.

В главе 8 «Оси Духа» ясно говорится о связи Сердца, Селезенки и Почек с памятью: *«Размышления Сердца называются Интеллектом (И Селезенки); хранение памяти Интеллектом называется Чжи (Почек)»*[59]. В И Сюэ Цзи Чэн говорится:

«Что касается плохой памяти, то у пожилых Эссенция высыхает; у молодых беспокойство, за-

думчивость и переутомление ослабляют Сердце. [Для укрепления памяти] *Следует поддерживать коммуникацию между Сердцем и Почками и гармонизировать Ци и Кровь*»[60].

ЭТИОЛОГИЯ

Беспокойство и задумчивость

Беспокойство и задумчивость воздействуют на Легкие, Селезенку и Сердце и влияют на память просто потому, что умственные способности Селезенки и Сердца употребляются на беспокойство и навязчивое мышление и потому не могут использоваться для запоминания.

Переутомление и чрезмерная сексуальная активность

Переутомление и чрезмерная сексуальная активность (в основном у мужчин) ослабляют Инь Почек и Эссенцию Почек, что снижает умственные способности и память.

Роды

Большая потеря крови при родах ослабляет Кровь и воздействует на Сердце. Недостаточная Кровь Сердца не может питать мозг и Разум, и память ухудшается.

Грусть

Грусть истощает Ци Сердца, так что она становится неспособна очищать Разум, и память ухудшается.

«Расслабляющие» наркотики

Постоянное продолжительное употребление каннабиса и других наркотиков – важная причина ухудшения памяти и концентрации. Оно проявляется в виде нарушения перехода из кратковременной в долговременную память из-за продолжительного приема каннабиса, нарушающего поток чувственного восприятия[61]. Более того, существуют сообщения и о потере мозгового вещества у тех, кто употребляет очень много каннабиса[62]. В своей клинической практике я достоверно убедился в связанности тяжелого продолжительного употребления каннабиса с ухудшением памяти.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Этиология плохой памяти

- Беспокойство и задумчивость
- Переутомление и чрезмерная сексуальная активность
- Роды
- Грусть
- «Расслабляющие» наркотики

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Недостаток Селезенки

Клинические проявления

Неспособность сконцентрироваться при учебе, плохая память. утомляемость, плохой аппетит.

Язык: Бледный.

Пульс: Слабый.

Принцип лечения

Тонизировать Селезенку и укрепить Интеллект (*И*).

Акупунктура

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай, Du-20 Байхуэй, BL-15 Синьшу, Du-14 Дачжуй с моксой, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ. Укрепляющий метод.

Объяснение

- ST-36 и SP-3 тонизируют Селезенку и укрепляют Интеллект.
- Du-20 поднимает чистый Ян к голове, очищая Разум и Интеллект.
- BL-15, Шу-точка спины Сердца, укрепляет Разум и Интеллект.
- Du-14 с моксой также облегчает подъем чистого Ян к Мозгу.
- BL-20 и BL-49 тонизируют Селезенку и укрепляют Интеллект и память.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН
Отвар, тонизирующий Селезенку

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци Сердца и Кровь Сердца, а потому укрепляет Разум и память.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Селезенки

Точки

ST-36 Цзусаньли, SP-3 Тайбай, Du-20 Байхуэй, BL-15 Синьшу, Du-14 Дачжуй с моксой, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ Укрепляющий метод.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН
Отвар, тонизирующий Селезенку

Недостаток Эссенции Почек

Клинические проявления

Плохая память как о недавних, так и о давно прошедших событиях, головокружения, звон в ушах, слабые колени и спина.

Язык: Бледный в случае недостатка Ян Почек; без налета в случае недостатка Инь Почек.

Пульс: Глубокий и Слабый.

Принцип лечения

Тонизировать Почки, питать Эссенцию и Мозговое Вещество и укрепить память.

Акупунктура

Точки

KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-15 Синьшу, Du-20 Байхуэй. Укрепляющий метод.

Объяснение

- KI-3, Ren-4 и BL-23 тонизируют Почки.
- BL-52 укрепляет Силу Воли и память.
- BL-15 укрепляет Разум и память.
- Du-20 облегчает подъем чистого Ян к голове.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ**
Вариация *Пилюль из шести ингредиентов с реманией*

Объяснение

Данная вариация этой формулы тонизирует Почки, укрепляет Мозговое Вещество и улучшает память.

Модификации

- При наличии недостатка и Инь, и Ян, добавьте Лу Цзяо Цзяо *Желатин оленьих рогов*, Ба Цзи Тянь *Корень шелковицы индийской* и Цзы Хэ Чэ *Человеческую плаценту*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Эссенции Почек

Точки

KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, BL-23 Шэньшу, BL-52 Чжиши, BL-15 Синьшу, Du-20 Байхуэй. Укрепляющий метод

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ**
Вариация *Пилюль ремании из шести ингредиентов*

Недостаток Сердца

Клинические проявления

Плохая память как о недавних, так и о давно прошедших событиях, забывание имен, рассеянность, учащенное сердцебиение, легкая одышка при физических нагрузках, утомляемость.

Язык: Бледный или Красный, в зависимости от того, что недостаточно – Инь или Ян.

Пульс: Слабый.

Принцип лечения

Тонизировать Сердце, укрепить Разум и память.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Ren-6 Цихай, Du-14 Дажуй – укрепляющим методом. Если Флегма закупоривает Сердце, используйте ST-40 Фэнлун и Ren-14 Цзюйцюэ послабляющим методом.

Объяснение

- HE-5 и BL-15 тонизируют Ци Сердца и укрепляют Разум.
- BL-44 укрепляет Разум и память.
- Ren-6 с прижиганием тонизирует Ци в целом.
- Du-14 с прижиганием тонизирует Сердце и очищает Разум. Она соотносится с Ren-6: одна находится на Ответственном Сосуде (*Жэнь Май*), а другая на Управляющем Сосуде (*Ду Май*), которые проходят через Сердце.
- ST- 40 и Ren-14 преобразуют Флегму из Сердца.

Лечение травами

Рецепт

ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ
Пилюли у изголовья

Объяснение

Эту формулу также можно использовать при плохой памяти от других паттернов Сердца, как, например, Пустой Жар Сердца.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Сердца

Точки

HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, BL-44 Шэньтан, Ren-6 Цихай, Du-14 Дажуй – укрепляющим методом. Если Флегма закупоривает Сердце, используйте ST-40 Фэнлун и Ren-14 Цзюйцюэ послабляющим методом

Лечение травами

Рецепт

ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ
Пилюли у изголовья

ПРИМЕЧАНИЯ

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 256. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
2. Tang Zong Hai 1892 Zhong Xi Hui Tong Yi Jing Jing Yi [The Essence of the Convergence between Chinese and Western Medicine], цит. по Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo 中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing, p. 36.
3. 1986 Jing Yue Quan Shu 京岳全书 [The Complete Book of Jing Yue: Полное собрание работ Цзин Юэ]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai, p. 329. «*Полное собрание работ Цзин Юэ*» было написано Чжан Цзин Юэ и впервые опубликовано в 1624.
4. Ibid., p. 329.
5. 1981 Ling Shu Jing 灵书经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 51. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
6. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue 中医心理学 [Chinese Medicine Psychology]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing, p. 46.
7. Spiritual Axis, p. 152.
8. Ibid., p. 56.
9. Simple Questions, p. 102.
10. Ibid., p. 102.
11. Ibid., p. 102.
12. Ibid., p. 102.
13. Ibid., p. 102.
14. Ibid., p. 102.
15. Ibid., p. 102.
16. Ibid., p. 102.
17. Ibid., p. 102.
18. Ibid., p. 102.
19. Ibid., p. 103.
20. Ibid., p. 569.
21. Ibid., p. 569.
22. Spiritual Axis, p. 84.
23. Ibid., p. 84.
24. Simple Questions, p. 569.
25. Ibid., p. 569.
26. Spiritual Axis, p. 85.
27. Simple Questions, p. 569.
28. Ibid., p. 569.
29. Spiritual Axis, p. 85.
30. Ibid., p. 85.
31. Simple Questions, p. 569.
32. Ibid., p. 569.
33. Spiritual Axis, p. 85.
34. Ibid., p. 85.
35. Simple Questions, p. 569.
36. Ibid., p. 569.
37. Spiritual Axis, p. 85.
38. Ibid., p. 85.
39. Ibid., p. 85.
40. Ibid., p. 85.
41. Ibid., p. 85.

42. Ibid., p. 85.
43. Ibid., p. 85.
44. Ibid., p. 85.
45. Simple Questions, p. 256.
46. Ibid., p. 199.
47. Spiritual Axis, p. 56.
48. Simple Questions, p. 199.
49. Spiritual Axis, p. 24.
50. Fang Wen Xian 1989 Zhong Yi Nei Ke Zheng Zhuang Bian Zhi Shou Ce 中医内科证状辨治手册 [A Manual of New Treatment of Internal Medicine Diseases in Chinese Medicine]. Standard China Publishing House, Beijing, p. 75
51. 1979 Xue Zheng Lun 血证论 [Discussion on Blood Patterns: Рассуждение о паттернах Крови]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 29. «*Рассуждение о паттернах Крови*» было написано Тан Цзун Хаем и впервые опубликовано в 1884.
52. Wilhelm R (translator) 1962 The Secret of the Golden Flower. Harcourt, Brace & World, New York, p. 26.
53. Ibid., p. 26.
54. Chinese Medicine Psychology, p. 35.
55. Theory of the Mind in Chinese Medicine, pp. 94–95.
56. Chinese Medicine Psychology, p. 48.
57. Ibid., p. 51.
58. Spiritual Axis, p. 152.
59. Ibid., p. 23.
60. Цит. по Zhou Chao Fan 2000 Li Dai Zhong Yi Zhi Ze Jing Hua 历代中医治则精华 [Essential Chinese Medicine Treatment Principles in Successive Dynasties]. Chinese Herbal Medicine Publishing House, Beijing, p. 456.
61. Laurence Д-Р. 1973 Clinical Pharmacology. Churchill Livingstone, Edinburgh, p. 14.29.
62. Ibid., p. 14.30.

癫狂

ГЛАВА 19

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО (МАНИАКАЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ) (ВЯЛОСТЬ И МАНИЯ, *ДЯНЬ КУАН*)

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ *508*

Симптомы биполярного расстройства ***508***

Диагностика биполярного расстройства ***511***

Течение биполярного расстройства ***511***

Лечение биполярного расстройства ***512***

История ***513***

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *513*

Историческое развитие *Дянь Куан* в китайской медицине ***513***

Сходства и различия биполярного расстройства и *Дянь Куан* ***515***

Патология *Дянь Куан* ***516***

ЭТИОЛОГИЯ *ДЯНЬ КУАН* *519*

Эмоциональный стресс ***519***

Питание ***519***

Конституция ***519***

ПАТОЛОГИЯ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ *ДЯНЬ КУАН* *520*

Патология *Дянь Куан* ***520***

Принципы лечения *Дянь Куан* ***522***

Как адаптировать паттерны и лечение *Дянь Куан* для лечения биполярного расстройства ***524***

ЛЕЧЕНИЕ АКУПУНКТУРОЙ *525*

Точки, раскрывающие отверстия Разума ***525***

13 точек Призраков Сунь Сы Мяо ***526***

Канал Перикарда при маниакальной депрессии ***526***

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *527*

Дянь ***527***

Застой Ци и Флегма ***527***

Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой ***529***

Недостаток Ци с Флегмой ***530***

Связанный Жар в канале Сердца ***531***

Флегма, закупоривающая отверстия Сердца ***532***

Куан ***532***

Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх ***532***

Огонь в Светлом Ян ***535***

Огонь Желчного Пузыря и Печени ***536***

Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой ***537***

Застой Ци, застой Крови, Флегма ***538***

Недостаток Инь с Пустым Жаром ***539***

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА *540*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ *544*

ДЯНЬ

- Застой Ци и Флегма
- Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой
- Недостаток Ци с Флегмой
- Связанный Жар в канале Сердца
- Флегма, закупоривающая отверстия Сердца

КУАН

- Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх
- Огонь в Светлом Ян
- Огонь Желчного Пузыря и Печени
- Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой
- Застой Ци, застой Крови, Флегма
- Недостаток Инь с Пустым Жаром

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО (МАНИАКАЛЬНАЯ ДЕПРЕССИЯ)

Биполярное расстройство, также называемое маниакальной депрессией, – серьезное психическое заболевание. Рассмотрение этой болезни будет вестись согласно следующим темам:

- Биполярное расстройство в западной медицине
- Биполярное расстройство в китайской медицине
- Этиология *Дянь Куан*
- Патология и принципы лечения *Дянь Куан*
- Лечение акупунктурой
- Определение паттернов и лечение
- Современная китайская литература
- Клинические исследования

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Биполярное расстройство, также известное как маниакально-депрессивная болезнь, – серьезное медицинское заболевание, вызывающее изменения настроения человека, его активности и способности функционировать в повседневной жизни.

Более двух миллионов взрослых американцев, т.е. около 1% населения старше 18 лет, страдают биполярным расстройством[1]. Биполярное расстройство часто развивается в позднем подростковом возрасте или в ранней зрелости.

Симптомы биполярного расстройства

Биполярное расстройство вызывает резкие смены настроения: от чересчур «приподнятого» и/или раздраженного настроения к грусти и отчаянию и обратно, часто с периодами нормального настроения я между ними. Эти смены сопровождаются резкими изменениями степени активности и поведения. Периоды подъема и спада настроения называются эпизодами мании и депрессии соответственно. Ранее называвшееся маниакальной депрессией, теперь это заболевание называется биполярным расстройством.

Симптомы и признаки *мании* (или *маниакального эпизода*) включают:

- приподнятое и веселое настроение (а также параноидальное или раздражительное);
- повышенные энергичность, активность и беспокойство;
- чрезмерно возбужденное, эйфорическое настроение;
- крайнюю раздражительность;
- бегающие мысли и очень быструю речь, перескакивание от одной идеи к другой;
- отвлекаемость, неспособность сконцентрироваться;
- крайнюю нетерпеливость;
- потребность в малом количестве сна;
- быструю, возбужденную и навязчивую речь;
- быстрое мышление, быстрые переходы от темы к теме;
- нереалистичные представления о своих способностях и возможностях;
- убежденность в собственном величии;
- беспорядочность личных и профессиональных отношений;
- импульсивное вступление в сомнительные предприятия;
- беспечное вождение, чрезмерный риск;
- уверенность в правильности и важности своих идей;
- низкую способность к суждению;
- транжирство;
- долгие периоды поведения, отличающегося от обычного;
- яркие и импульсивные романтические или половые связи;
- повышенную сексуальную энергию;
- злоупотребление наркотиками, особенно кокаином, алкоголем и снотворными;
- провокационное, назойливое или агрессивное поведение;
- отрицание того, что что-то не в порядке;
- в крайних формах сильную возбужденность, бредовое мышление, зрительные и слуховые галлюцинации.

Диагноз маниакального эпизода ставится, если приподнятое настроение сопровождается тремя и более симптомами большую часть дня почти ежедневно в течение одной недели и более. Если настроение не приподнятое, раздраженное, должно присутствовать не менее четырех дополнительных симптомов.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Симптомы мании

- приподнятое и веселое настроение (а также параноидальное или раздражительное);
- повышенные энергичность, активность и беспокойство.

- чрезмерно возбужденное, эйфорическое настроение;
- крайняя раздражительность;
- бегающие мысли и очень быстрая речь, перескакивание от одной идеи к другой;
- отвлекаемость, неспособность сконцентрироваться;
- крайняя нетерпеливость;
- потребность в малом количестве сна;
- быстрая, возбужденная и навязчивая речь;
- быстрое мышление, быстрые переходы от темы к теме;
- нереалистичные представления о своих способностях и возможностях;
- убежденность в собственном величии;
- беспорядочность личных и профессиональных отношений;
- импульсивное вступление в сомнительные предприятия;
- беспечное вождение, чрезмерный риск;
- уверенность в правильности и важности своих идей;
- низкая способность к суждению;
- транжирство;
- долгие периоды поведения, отличающегося от обычного;
- яркие и импульсивные романтические или половые связи;
- повышенная сексуальная энергия;
- злоупотребление наркотиками, особенно кокаином, алкоголем и снотворными;
- провокационное, назойливое или агрессивное поведение;
- отрицание того, что что-то не в порядке;
- в крайних формах сильная возбужденность, бредовое мышление, зрительные и слуховые галлюцинации.

Симптомы и признаки *депрессии* (или *депрессивного эпизода*) включают:

- апатию, вялость;
- долго сохраняющееся грустное, тревожное или опустошенное настроение;
- замедленность физических движений;
- чувство отчаяния и пессимизм;
- чувство вины, негодности и беспомощности;
- потерю интереса или удовольствия от дел, которые раньше нравились, в том числе от секса;
- снижение уровня энергии, ощущение усталости или «замедленности»;
- трудности при концентрации, запоминании, принятии решений;
- беспокойство или раздражительность;
- слишком долгий сон или бессонницу;
- изменение аппетита и/или ненамеренную потерю или набор веса;
- хронические боли или другие постоянные телесные симптомы, не вызванные физическим заболеванием или травмой;
- мысли о смерти или о самоубийстве или попытки самоубийства.

Депрессивный эпизод диагностируется на основании пяти или более этих симптомов большую часть дня почти ежедневно на протяжении двух недель или более.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Симптомы депрессивной фазы биполярного расстройства

- апатия, вялость;
- долго сохраняющееся грустное, тревожное или опустошенное настроение;
- замедленность физических движений;
- чувство отчаяния и пессимизм;
- чувство вины, негодности и беспомощности;
- потеря интереса или удовольствия от дел, которые раньше нравились, в том числе от секса;
- снижение уровня энергии, ощущение усталости или «замедленности»;
- трудности при концентрации, запоминании, принятии решений;
- беспокойство или раздражительность;
- слишком долгий сон или бессонница;
- изменение аппетита и/или ненамеренная потеря или набор веса;
- хронические боли или другие постоянные телесные симптомы, не вызванные физическим заболеванием или травмой;
- мысли о смерти или о самоубийстве или попытки самоубийства.

Уровень мании от легкого до умеренного уровня называется *гипоманией*. Гипомания может быть приятной для испытывающего ее человека и даже может ассоциироваться с хорошим функционированием и повышенной продуктивностью. Поэтому, даже если семья и друзья научились распознавать перемены настроения как возможное биполярное расстройство, сам человек может отрицать, что что-то не в порядке.

Однако без соответствующего лечения гипомания у некоторых людей может перерасти в тяжелую манию или смениться депрессией.

Иногда тяжелые эпизоды мании или депрессии включают симптомы психоза (или психотические симптомы). Распространенными симптомами являются галлюцинации (зрительные и слуховые) и бред.

При биполярном расстройстве психотические симптомы, как правило, связаны с предельной интенсивностью настроения, в котором в данный момент находится человек. Например, такие бреды величия, как вера в то, что ты Иисус Христос или обладаешь особыми способностями или богатством, в период мании; или такие бреды вины или никчемности, как уверенность в том, что ты разорен и без гроша или совершил некое ужасное преступление, в период депрессии. Людям с биполярным расстройством при наличии таких симптомов иногда ошибочнно ставят диагноз «шизофрения».

Редфилд Джеймсон называет шесть следующих критериев для диагностирования маниакального эпизода:

A. Отчетливый период необычно и стабильно приподнятого, возбужденного или раздраженного настроения.
B. По меньшей мере три из нижеперечисленных симптомов:
   - завышенная самооценка или мания величия;
   - снижение потребности во сне;
   - необычно высокая разговорчивость;
   - полет идей, быстрая сменяемость мыслей;
   - отвлекаемость;
   - повышение целенаправленной деятельности (общественной, рабочей, учебной, сексуальной), психомоторное возбуждение;
   - чрезмерное увлечение приносящей удовольствие деятельностью (множество покупок, сексуальное безрассудство, глупые деловые вложения).
C. Расстройство настроения (тяжелое).
D. Отсутствие бреда и галлюцинаций.
E. Состояние не наложено на шизофрению, бредовое расстройство, психотическое расстройство.
F. Отсутствие органического фактора.

A плюс B, плюс C составляют маниакальный синдром, а A плюс B составляют гипоманию[2].

Полезно представить себе совокупность разнообразных настроений биполярного расстройства как сплошной ряд. На одном конце депрессивной фазы находится тяжелая депрессия, за которой следует умеренная депрессия, а за той – слегка пониженное настроение, которое в случае хронического состояния называется «дистимией». В маниакальной фазе есть нормальное, или уравновешенное, состояние, за которым следует гипомания (мания от слабой до умеренной), а за ней тяжелая мания (рис. 19.1).

В некоторых случаях симптомы мании и депрессии могут наблюдаться одновременно, и такое состояние называется смешанным биполярным состоянием. Симптомы смешанного состояния часто включают возбуждение, нарушения сна, значительное изменение аппетита, психоз и мысли о самоубийстве. Человек может быть очень грустен, быть в отчаянии и в то же время чувствовать крайне сильный прилив энергии.

Циклотимия – более мягкая форма маниакальной депрессии с перепадами между депрессией и гипоманией. Существуют разные типы циклотимического темперамента: преимущественно депрессивный, маниакальный, гипоманиакальный или раздражительный. Перепады происходят между веселостью и грустью. Не у всех, но у многих больных циклотимией людей в итоге развивается маниакально-депрессивный синдром. У одного из трех больных циклотимией развивается полная маниакальная депрессия.

Редфилд Джеймсон называет пять следующих критериев для диагностирования циклотимии:

A. Множественные эпизоды гипомании на протяжении двух лет и множественные периоды подавленного настроения, не отвечающие критериям большого депрессивного эпизода.
B. В течение двух лет симптомы гипомании или депрессии возникают не реже, чем раз в два месяца.

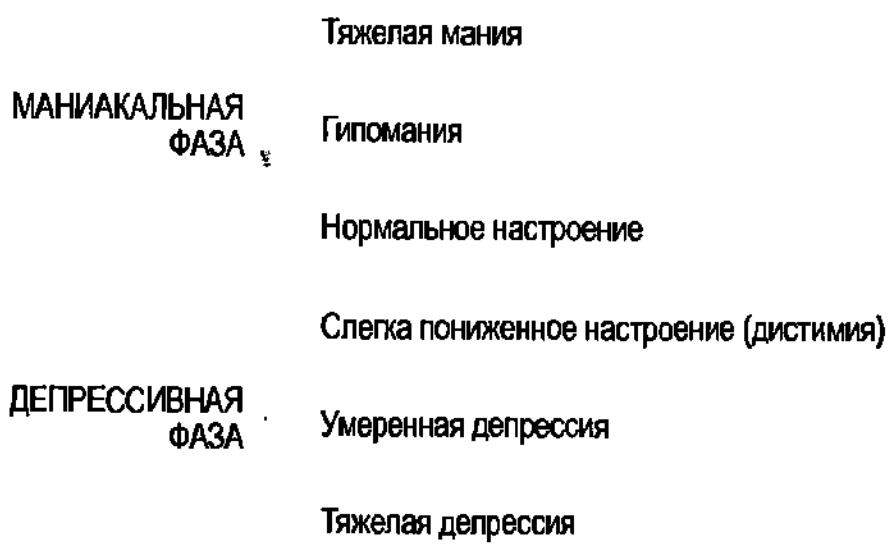


Рисунок 19.1. Ряд состояний психического расстройства от тяжелой мании до тяжелой депрессии

C. Отсутствие больших депрессивных или маниакальных эпизодов.
D. Неналоженность на психотическое расстройство.
E. Отсутствие органических факторов[3].

Диагностика биполярного расстройства

Диагностирование биполярного расстройства производится на основе симптомов, течения болезни и семейной истории, если она доступна. Критерии диагностики биполярного расстройства описаны в «Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств», изд. 4 (DSM-IV)[4].

Описания, сделанные страдающими биполярным расстройством людьми, дают ценную информацию о различных состояниях, связанных с этим заболеванием.

Депрессия

«Я сильно сомневаюсь в своей способности делать хоть что-нибудь хорошо. Кажется, что мое сознание замедлилось и выгорело до такой степени, что стало буквально бесполезным ... [меня] *преследу* [ет] ... *абсолютная, отчаянная безнадежность всего этого ... Мне говорят: "Это временно, это пройдет, ты преодолеешь это", но они понятия не имеют о том, как я себя чувствую, хоть и уверены, что понимают это. Если я не способен чувствовать, думать или интересоваться, то какой во всем толк?»*

Гипомания

«Поначалу, когда я на подъеме, это потрясающе ... мысли такие быстрые ... как метеориты, за которыми следуешь, пока не появятся более яркие ... Застенчивость полностью исчезает, внезапно находятся верные слова и поступки ... неинтересные люди, вещи становятся крайне интересными. Чувственность всепоглощающая, желание соблазнять и быть соблазненным непреодолимое. Тебя наводняет невероятное ощущение легкости, силы, благополучия, всемогущества, эйфории ... ты способен на все ... но в какой-то момент все меняется».

Мания

«Быстрые мысли становятся чересчур быстрыми, и их чересчур много ... Ясность сменяется смятением ... Ты не успеваешь следить за этим – память ухудшается. Заразительное веселье больше не радует. Друзья пугаются ... Теперь тебе все не по душе ... ты раздражен, рассержен, напуган, ты теряешь контроль, положение безвыходное»[5].

Редфилд Джеймсон приводит следующее описание приступа мании: *«Поначалу все казалось таким легким. Я бегал, как заведенный, бурля энтузиазмом и планами, отдавался спорту, не спя всю ночь, ночь за ночью, тусуясь с друзьями, я читал все подряд, писал целые книги стихов и отрывки пьес, строил большие, абсолютно нереалистичные планы на будущее»*[6].

А вот описание депрессивной фазы: *«Потом в моей жизни и моем сознании все пошло наперекосяк. Мое мышление потеряло кристальную ясность и чудовищно запуталось. Я перечитывал один и тот же отрывок снова и снова, только чтобы осознать, что я не помню ни слова из прочитанного. Все книги и стихи, за которые я брался, были одинаково непонятными, все было бессмыслицей»*[7].

Течение биполярного расстройства

Как правило, эпизоды мании и депрессии носят реккурентный характер. В промежутках между эпизодами у большинства страдающих биполярным расстройством не наблюдается никаких симптомов, но треть все же имеют остаточные симптомы. Небольшая часть людей имеет устойчивые хронические симптомы, несмотря на лечение.

Классическая форма заболевания с реккурентными эпизодами мании и депрессии называется «биполярным расстройством I». Однако у некоторых людей с депрессией перемежаются не периоды мании, а менее яркие эпизоды гипомании; эта форма заболевания называется «биполярным расстройством II». Если в течение года у человека случается четыре и более эпизода заболевания, его болезнь называется биполярным расстройством с быстрой цикличностью. У некоторых людей возникает по несколько эпизодов в течение одной недели или даже одного дня. Быстрая циклическая смена чаще развивается на более поздних стадиях заболевания и более распространена среди мужчин.

Получая эффективное лечение, люди с биполярным расстройством могут жить здоровой продуктивной жизнью. Однако в отсутствие лечения естественный ход биполярного расстройства – ухудшение. Со временем у человека развиваются более частые (с более быстрой цикличностью) и более тяжелые маниакальные и депрессивные

эпизоды, чем в начале болезни. В большинстве случаев, однако, соответствующее лечение может снизить частоту и тяжесть эпизодов и обеспечить человеку с биполярным расстройством хорошее качество жизни.

Лечение биполярного расстройства

Большинство людей с биполярным расстройством – даже в наиболее тяжелых его формах – могут достичь значительной стабилизации смен настроения и связанных с ними симптомов при помощи соответствующего лечения. Так как биполярное расстройство – реккурентное заболевание, рекомендуется и почти всегда назначается долговременное предупреждающее лечение. Для борьбы с этим расстройством оптимально сочетание медикаментозного и психосоциального лечения.

Медикаментозное лечение

Обычно для регулирования биполярного расстройства назначаются лекарства, известные как «стабилизаторы настроения». Существует несколько типов стабилизаторов настроения. Как правило, люди с биполярным расстройством продолжают лечение стабилизаторами настроения в течение длительных периодов времени (годами). При необходимости добавляются другие лекарства, обычно на более короткие периоды, для борьбы с эпизодами мании или депрессии, возникающими несмотря на прием стабилизатора настроения. В числе лекарств от биполярного расстройства следующие:

- *Литий*, первое стабилизирующее настроение лекарство, одобренное Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (FDA) для лечения мании, очень эффективно контролирует манию и предотвращает рецидивы как маниакальных, так и депрессивных эпизодов.
- *Противосудорожные* средства, в том числе вальпроат и карбамазепин, также способы оказывать на настроение стабилизирующее действие и могут быть особо полезны для борьбы с трудно поддающимися лечению биполярными эпизодами.
- *Противосудорожные средства нового поколения*, в том числе ламотригин, габапентин и топирамат, в данный момент изучаются с целью определения их эффективности для стабилизации настроения.

Как правило, дети и подростки с биполярным расстройством получают лечение литием, но также применяются и вальпроат, и карбамазепин. Существуют некоторые свидетельства того, что вальпроат может вызвать гормональный сбой у девочек-подростков и синдром поликистоза яичников у женщин, начавших прием этого средства до 20 лет[8]. Поэтому принимающие вальпроат женщины должны регулярно проходить тщательные врачебные осмотры.

Исследования показали, что во время лечения антидепрессантами люди с биполярным расстройством подвержены риску перехода в состояние мании или гипомании или перехода на быструю цикличность. Поэтому для защиты от такого перехода, как правило, требуются стабилизирующие настроение лекарства – либо сами по себе, либо в сочетании с антидепрессантами. Литий и вальпроат – наиболее распространенные на сегодня стабилизаторы настроения.

Атипичные антипсихотики, в том числе клозапин, оланзапин, рисперидон, кветиапин и зипрасидон, изучаются с целью определения их эффективности для лечения биполярного расстройства.

Психосоциальное лечение

Психосоциальное лечение, в том числе некоторые формы психотерапии, полезно как дополнительное средство для обеспечения поддержки, обучения и консультирования людей с биполярным расстройством и их семей. Исследования показали, что психосоциальное вмешательство может повысить стабильность настроения, снизить число госпитализаций и повысить функциональность в некоторых сферах.

Этот вид терапии предоставляют дипломированные психологи, социальные работники и консультанты-психологи; часто они работают совместно с психиатром для наблюдения за прогрессом пациента. Число, частота и тип занятий должны определяться индивидуально. Как правило, при биполярном расстройстве используются такие виды психологического лечения, как когнитивно-поведенческая терапия, психообразование, семейная терапия и относительно новая техника интерперсональной и социальной ритм-терапии.

- *Когнитивно-поведенческая терапия* помогает страдающим биполярным расстройством научиться изменять неуместные и негативные мо-

дели мышления и поведения, связанные с этим заболеванием.

- *Психообразование* позволяет страдающим биполярным расстройством больше узнать об их болезни и ее лечении и научиться распознавать признаки приближающегося приступа, чтобы получить лечение до возникновения полного эпизода болезни. Психообразование также может быть полезно родственникам больных.
- *Семейная терапия* направлена на снижение уровня стресса в семье, который может быть либо одной из причин, либо следствием заболевания одного из ее членов.
- *Интерперсональная и социальная ритм-терапия* помогает людям с биполярным расстройством как улучшить межличностные отношения, так и организовать свой распорядок дня. Стабильный распорядок дня и график сна предохраняют от маниакальных эпизодов.

История

Аретей из Каппадокии (II в. н.э.) был, вероятно, первым врачом, связавшим меланхолию с манией: *«Несомненно, меланхолия – начало и даже часть расстройства, называемого манией»*[9].

Александр Тралльский (57 г. н.э.) писал: *«Мания – не что иное, как меланхолия в более сильной форме»*[10].

Ясон Пратенсис (XVI в.) писал: *«Большая часть врачей объединяет манию и меланхолию в одно заболевание»*[11]. Он различал манию и меланхолию только по *степени* и *проявлению*.

Виллизий (XVII в.) писал:

«В меланхолии ... настроение было мрачным и унылым, оно бросало свою тень на образы вещей и составляло некий темный поток; в мании настроение, напротив, бурлило в непрестанном брожении; его приносило постоянно возвращающееся нерегулярное движение, которое и разрушало, и пожирало, и испускало жар даже без лихорадки. Родство мании и меланхолии очевидно: не родство связанных в опыте симптомов, а родство (более близкое и потому куда более заметное в пространстве воображения), которое в горении связывает пламя и дым»[12].

Ричард Мид (1751) писал:

«Два вида Безумия ... один сопровождается дерзостью и неистовством, другой – грустью и страхом; однин называется манией, другой – меланхолией. Но это лишь разные степени одного. Ведь очень часто меланхолия сменяется, рано или поздно, маниакальным безумием, а когда ярость умеряется, обычно возвращается еще большая, чем раньше, грусть»[13].

Жан Пьер Фарле и Жюль Байарже (середина XIX в.) официально заявили, что мания и депрессия могут представлять собой разные проявления одного заболевания[14].

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Биполярное расстройство сильно напоминает симптомы древнекитайского заболевания *Дянь Куан*, которое можно перевести как «вялость и бред» или «вялость и мания».

Иероглифы *Дянь Куан* – 癫狂.

Иероглиф *Дянь* состоит из следующих частей:

- *Чжэнь* 真 означает даосский идеал «благородного человека»;
- *Е* 页 – верхушка головы, через которую выходит душа «благородного человека»;
- *Бин* 疒 означает «заболевание». Иероглиф «заболевание» говорит о том, что это патологическое состояние, т.е. что душа уходит через верх головы.

Иероглиф *Куан* 狂 означает «рыскание бешеной собаки».

Дянь означает состояние подавленности, безразличия, замкнутости, беспокойства, невосприимчивости, бессвязную речь, тихий, неуместный смех и молчаливость; *Куан* означает возбужденность, крики, ругательства и битье людей, раздражительность, агрессивное поведение, оскорбительные речи, неуместный смех, пение, карабкание на высокие места, дикое поведение, битье предметов, необычную физическую силу, отказ от сна и пищи.

Историческое развитие *Дянь Куан* в китайской медицине

Самое раннее упоминание термина *Куан* (мания) встречается в немедицинском тексте. В «Чжоу Ли» (1100 г. до н.э.) говорится: «...*Некоторые люди ведут себя странно, маниакально* [*Куан*]: *эта болезнь называется Манией* [*Куан*]»[15].

Состояния *Дянь* и *Куан* упоминаются уже в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем». В гла-

ве 74 «Простых Вопросов» говорится: «*Синдром раздражительного неистовства* [*Куан*] *вызывается Огнем*»[16]. В главе 46 «Простых Вопросов» говорится: «*Раздражительное неистовство вызывается* [чрезмерным] *Ян ... и лечится формулой Шэн Те Ло Инь*»[17].

В главе 22 «Оси Духа» *говорится*:

«*Когда появляется Дянь, нет радости, голова тяжелая и болит, глаза красные, глаза смотрят вверх. Когда появляется Куан, сон почти пропадает, голод пропадает совсем, появляются восхваление себя как самого умного человека, крики на людей, отсутствие отдыха днем и ночью*»[18].

В главе 59 «Классики трудностей» определяются различия между *Дянь* и *Куан*:

«*Куан начинается внезапно, человеку не нравится лежать и есть, у него завышенное мнение о себе, он считает, что мудр или происходит из благородной семьи, он высокомерен, не к месту смеется и поет, беспокоен и не может остановиться. При Дянь человек несчастен, лежит и смотрит в одну точку перед собой*»[19].

В главе 20 «Классики трудностей» говорится: «*Избыток Инь вызывает Дянь, Избыток Ян вызывает Куан*»[20].

В «Очерке главных суждений о рецептах из золотого ларца» (220 г. н.э.) говорится:

«*Чрезмерный плач делает Эфирную Душу и Телесную Душу беспокойными, Кровь и Ци истощаются; когда они истощены, травмируется Сердце, Ци Сердца становится недостаточной, пациент становится боязливым, глаза закрываются, появляется желание спать и избыточные сновидения, рассеивающие Дух, а Эфирная Душа и Телесная Душа возбуждаются. При недостатке Инь развивается Депрессия* [*Дянь*]; *при недостатке Ян развивается Мания* [*Куан*]»[21].

Сунь Сы Мяо описывает *Дянь Куан* в своих «Прописях за тысячу золотых монет» (652 г. н.э.):

«*При Вялости и Мании* [*Дянь Куан*] *пациент может быть молчалив и не издавать ни звука, может беспрестанно говорить, петь и кричать, спать в канавах, есть собственные испражнения, срывать с себя одежду, чтобы обнажиться, ходить во сне, сердиться и кричать; это симптомы Вялости и Мании* [*Дянь Куан*]. *Ее следует лечить акупунктурой и травами*»[22].

Текст периода династии Юань относит развитие *Куан* к избыточному Огню и к нарушению связи между Сердцем и Почками: «*Вода Почек контролирует Силу Воли* [*Чжи*] *и противостоит Огню; когда Огонь Сердца изобилен, Вода Почек истощается с потерей Силы Воли и развитием Мании* [*Куан*]»[23]. Также там говорится: «*Когда Жар в Сердце, пациент смеется и у него Дянь; когда Жар в Печени, пациент разгневан и у него Куан*»[24].

В «Сердечных методах Даньси» (*Дань Си Синь Фа*, 1347) говорится: «*Дянь относится к Инь, а Куан – к Ян ... все случаи связаны с застоем Флегмы в пространстве между Сердцем и грудной клеткой*»[25]. Чжу Даньси был первым врачом, связавшим патогенез *Дянь Куан* с Флегмой. В другом отрывке он четко связывает развитие маниакальной депрессии с застоем, Флегмой и Огнем: «*Огонь Пяти Духов* [т.е. Разума, Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли] *вызывается активностью семи эмоций, и застой вызывает Флегму*»[26].

В «Правильной передаче медицины» (*И Сюэ Чжэн Чуань*) периода династии Мин подтверждается связь Мании (*Куан*) с Флегмой и Огнем:

«*Мания* [*Куан*] *– это Полное состояние, вызванное Флегмой и Огнем; Вялость* [*Дянь*] *вызвана недостатком Сердца. Для лечения Мании следует использовать метод движения вниз; для лечения Вялости следует успокоить Разум и питать Кровь; в обоих случаях нужно устранить Флегму-Огонь*»[27].

Последнее утверждение интересно, поскольку в нем подтверждается, что Флегма играет центральную роль в патологии маниакальной депрессии и наличествует в обеих ее фазах.

В древней литературе не всегда четко проводится различие между *Дянь Куан* и эпилепсией. Первым четко разделил *Дянь Куан* и эпилепсию Ван Кэньдан династии Мин.

В «Полном собрании работ Цзин Юэ» (*Цзин Юэ Цянь Шу*, 1624) сказано: «*При Куан пациент постоянно активен и разгневан; при Дянь пациент тих и замкнут, как будто бы в бессознательном состоянии*»[28]. В качестве главного метода лечения Чжан Цзин Юэ рекомендует прежде всего потушить Огонь, а затем преобразовать Флегму и двигать Ци[29].

Ван Цинжэнь в своих «Исправлениях ошибок в медицинской литературе» (*И Линь Гай Цуо*) связывает патологию *Дянь Куан* с застоем Крови:

«При Дянь Куан пациент плачет, смеется, ругается, поет. Это вызвано застоем Ци и Крови в Мозге и застоем во Внутренних Органах»[30].

Сходства и различия биполярного расстройства и *Дянь Куан*

Несмотря на то что симптомы *Дянь Куан* очень похожи на симптомы биполярного расстройства, связывать напрямую понятия китайской и западной медицины следует с большой осторожностью. Как мы увидим в ходе рассмотрения паттернов *Дянь* и *Куан*, *Дянь* не полностью соответствует депрессии, а *Куан* не полностью соответствует мании. Например, некоторые проявления *Куан* попадают в категорию генерализированного тревожного расстройства.

В частности, симптомы *Дянь* не обязательно точно соответствуют депрессивной фазе биполярного расстройства. Более того, симптомы *Дянь* не соответствуют тому, что в западной психиатрии называется «депрессией». В современной китайской литературе симптомы *Дянь* приравниваются к депрессии, но я лично считаю это напрасным. Я утверждаю, что, во-первых, патология депрессии – вовсе не то же, что депрессивная фаза биполярного расстройства, а во-вторых, что симптомы *Дянь* не всегда и не обязательно те же, что в депрессивной фазе маниакальной депрессии. Более того, *Дянь* может соответствовать некоторым случаям шизофрении.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Пожалуйста, отметьте, что *Дянь Куан* необязательно в точности соответствует биполярному расстройству. Более того, *Дянь* может соответствовать некоторым случаям шизофрении.

Более того, в некоторых современных книгах при рассмотрении биполярного расстройства паттерны Депрессии (*Юй Чжэн*) и *Куан* попросту объединяются и предлагается общее определение и лечение для этого заболевания[31]. Лично я считаю такое объединение бессмысленным.

Стоит заметить, что эпилепсия (которая называется *Дянь Сянь*, где радикал «Дянь» тот же, что и в *Дянь Куан*) в древней китайской литературе ошибочно относилась к числу психических заболеваний. Один из современных китайских врачей утверждает, что в главе 22 «Оси Духа» слово «*Дянь*» относится к эпилепсии, а не к *Дянь Куан*[32].

Действительно, описание симптомов *Дянь* в главе 22 «Оси Духа» (глава называется «Дянь Куан») больше похоже на описание эпилепсии, чем психического заболевания *Дянь*:

«На начальных этапах Дянь пациент грустен, у него тяжесть и боль в голове, его глаза смотрят вверх ... на более поздних стадиях у пациента судороги рта, крики, удушье и учащенное сердцебиение ... затем тело застывает, изогнувшись в неправильном направлении, а позвоночник болит»[33].

Судя по дальнейшему содержанию этой главы, речь в ней идет о треморе, так как далее приводятся три типа *Дянь*: *Дянь* Костей, *Дянь* Сухожилий и *Дянь* Кровяных Сосудов. К тому же д-р Чжан говорит, что в главе 22 «Оси Духа» термин «*Куан*» используется для обозначения обоих заболеваний – *Дянь* и *Куан*.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Один из современных китайских врачей утверждает, что в главе 22 «Оси Духа» слово «*Дянь*» относится к эпилепсии, а не к *Дянь Куан*.

Вопрос осложняется и тем, что категория болезни *Дянь Куан* в некоторых случаях может соответствовать шизофрении в западной медицине. В одном современном китайском клиническом исследовании из 30 пациентов, страдающих *Дянь Куан*, у 16 был диагноз «шизофрения»[34]. Это подтверждается и современной книгой «Китайская внутренняя медицина», где в главе «*Дянь*», сообщается о лечении четырех случаев шизофрении[35].

Страдающие шизофренией могут слышать «голоса», считать, что другие читают или контролируют их мысли, замышляют навредить им. Эти переживания пугающи и могут вызвать страх, замкнутость или сильное волнение. Люди с шизофренией могут говорить бессмыслицу, могут часами сидеть неподвижно, а могут казаться совершенно нормальными, пока не заговорят о том, о чем они действительно думают. Итак, некоторые из проявлений шизофрении действительно напоминают симптомы *Дянь*: боязливость, замкнутость, сидение часами в молчании или без движения.

Симптомы шизофрении делятся на три большие категории:

- Позитивные симптомы: необычные мысли или восприятия, в том числе галлюцинации, бред и нарушения мышления.
- Негативные симптомы: потеря и снижение способности строить планы, разговаривать, выражать эмоции или получать удовольствие от повседневной жизни. Распознать эти симптомы как часть данного расстройства труднее, так как их легко ошибочно связать с ленью или депрессией. Опять же, они могут напоминать симптомы *Дянь*.
- Когнитивные симптомы (или когнитивные нарушения): нарушения внимания, отдельных типов памяти и организующих функций, позволяющих нам планировать и организовывать.

Термин «негативные симптомы» означает спад нормальных эмоциональных и поведенческих характеристик, в том числе:

- плоский аффект (неподвижное выражение лица, монотонность голоса);
- потеря удовольствия в повседневной жизни;
- снижение способности начинать и поддерживать задуманную деятельность;
- неразговорчивость, даже в случае принуждения к коммуникации.

Вышеприведенные «негативные симптомы» шизофрении напоминают симптомы *Дянь*. На рисунке 19.2 изображено соотношение *Дянь Куан* и психиатрических расстройств западной медицины.

Поэтому, несмотря на то что напрямую связывать понятия китайской и западной медицины следует с осторожностью, используемые для лечения *Дянь Куан* формулы могут быть адаптированы для лечения биполярного расстройства.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Сходства и различия биполярного расстройства и *Дянь Куан*

В заключение я вкратце перечислю основные вопросы, касающиеся соответствий между *Дянь Куан* и психиатрическими заболеваниями

1. *Дянь Куан* не обязательно соответствует биполярному расстройству.
2. *Дянь* не является депрессией в понимании западной психиатрии.
3. *Дянь* может соответствовать шизофрении.
4. В прошлом эпилепсия часто смешивалась с *Дянь* из *Дянь Куан*.
5. Само расстройство *Дянь Куан* может соответствовать шизофрении.

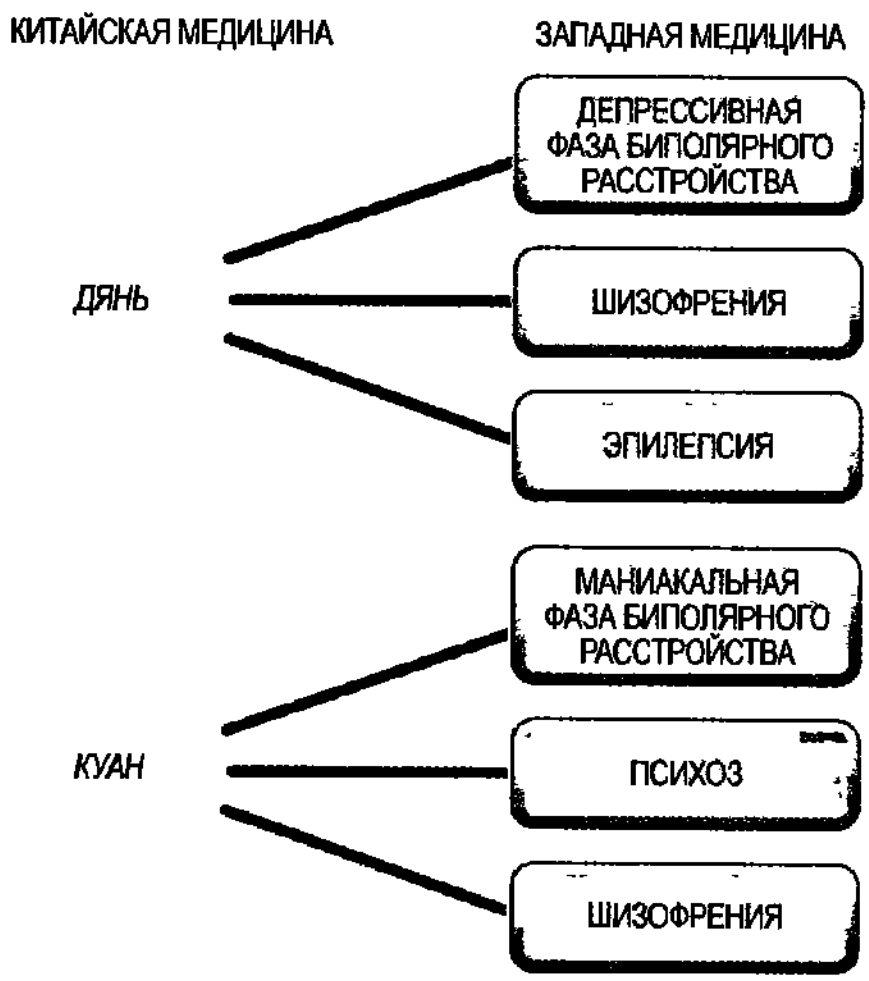


Рисунок 19.2. Соотношение Дянь Куан с психическими расстройствами Западной медицины

Патология *Дянь Куан*

Дисгармония Инь и Ян

Дянь Куан всегда сопровождается дисгармонией Инь и Ян. В главе 3 «Простых Вопросов» сказано: *«Когда Инь не подавляет Ян, пульс Переполненный и возникает Куан»*[36]. В главе 23 «Простых Вопросов» говорится: *«Когда патогенные факторы проникают в Ян, возникает Куан; когда они проникают в Инь, возникает синдром Болезненной Закупорки»*[37].

В главе 20 «Классики трудностей» говорится: *«При Избытке Ян возникает Куан; при Избытке Инь возникает Дянь»*[38]. В «Рассуждении об источнике симптомов заболеваний» (*Чжу Бин Юань Хоу Лунь*) (610 г. н.э.) говорится: *«Когда Ци сливается с Ян, возникает Куан»*[39].

Таким образом, сильно обобщая, можно сказать, что при мании наличествует такой Избыток Ян, как Огонь; в этом состоянии Избыток Ян проявляется также в смысле подъема Ян вверх.

При вялости наличествует Избыток Инь в виде Флегмы и застоя Ци. Конечно, это не означает,

что при мании Флегма отсутствует, – она есть, но обычно в сочетании с Огнем.

Флегма

В патологии *Дянь Куан* центральное место занимает Флегма, и обе фазы (депрессивная и маниакальная) вызываются закупоркой Разума Флегмой. Это основное различие между депрессивной фазой биполярного расстройства (или *Дянь Куан*) – Вялостью и Депрессией (*Юй Чжэн*, см. главу 16). Во многих паттернах Депрессии (*Юй Чжэн*) Флегма отсутствует. Более того, депрессивная и маниакальная фазы биполярного расстройства, несмотря на такие большие различия в их проявлениях, на самом деле являются двумя сторонами одной медали. Поэтому я не согласен с современной китайской литературой, в которой в описаниях симптомов Депрессии (*Юй Чжэн*) приводятся многие симптомы депрессивной фазы (*Дянь*) *Дянь Куан*.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

В патологии *Дянь Куан* центральное место занимает Флегма, как в маниакальной, так и в депрессивной фазе.

По причине наличия Флегмы биполярное расстройство по определению относится к случаю Закупоренного Разума, в то время как Депрессия (*Юй Чжэн*) редко является таковой.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Состояние депрессии в депрессивной фазе биполярного расстройства отличается от такового при Депрессии: при биполярном расстройстве Разум по определению Закупорен; при Депрессии это встречается редко.

Огонь, вздымающийся вверх

Подавление вызванного Ци эмоционального стресса часто ведет к Жару и Огню. При маниакальной депрессии практически всегда наличествует Огонь, который, вместе с Флегмой, отвечает за безрассудное поведение в маниакальной фазе. Как мы увидели из написанного выше, в древних текстах *Куан* связывался с Огнем и Избытком Ян. Огонь объединяется с Флегмой и вздымается вверх, тревожа Разум, в то время как Флегма закупоривает его.

Огонь, вздымающийся вверх, чаще всего исходит от Печени и Сердца.

Застой Ци и Крови

Со временем вызванный эмоциональным стрессом застой Ци ведет к застою Крови; это характерная черта хронических случаев маниакальной депрессии, осложняющая состояния Флегмы и Огня.

Дисгармония «прихода и ухода» Эфирной Души

По моему мнению, в биполярном расстройстве (и в *Дянь Куан*) первична маниакальная фаза, а депрессивная является лишь реакцией на нее[40]. Это означает, что в отличие от Депрессии (*Юй Чжэн*), в биполярном расстройстве (и в *Дянь Куан*) основная патология – это чрезмерный «приход и уход» Эфирной Души, даже в депрессивной фазе (см. ниже).

Как говорилось в главах 3 и 16, Эфирная Душа снабжает Разум вдохновением, идеями, планами, мечтаниями и устремлениями; эта психическая энергия – результат «прихода и ухода Эфирной Души» и психическое проявление свободного течения Ци (и, в частности, физиологического опускания Ци Печени).

С другой стороны, Разум должен до некоторой степени контролировать Эфирную Душу и интегрировать идущий от нее психический материал. Эфирной Душе по природе свойственно «приходить и уходить», т.е. она находится в постоянном поиске, у нее всегда есть идеи, вдохновение, цели и т.д. Разум должен интегрировать идущий от Эфирной Души материал в целое психики: от Эфирной Души исходит множество идей одновременно; Разум способен справляться с ними только по очереди. Поэтому «контроль» и «интеграция» – ключевые слова для описания функции Разума по отношению к Эфирной Душе (см. рис. 3.15).

Когда «приход и уход» Эфирной Души недостаточен, Эфирная Душа теряет вдохновение, творческую энергию, идеи, планы, мечтания и устремления; это важная особенность умственной подавленности. При тяжелой депрессии связь между Разумом (*Шэнь* Сердца) и Эфирной Душой (*Хунь*) нарушается; Эфирная Душа теряет свое нормальное «движение», и человек теряет творческую энергию, идеи, воображение и, прежде всего, планы, проекты, мечтания, жизненные цели и вдохновение, что приводит к депрессии.

Когда «движение» Эфирной Души чрезмерно само по себе или из-за того, что Разум слаб и неспособен ограничивать и контролировать его, когда она слишком беспокойна и движется чрезмерно, это несет Разуму лишь смятение и хаос, делая человека рассеянным, беспокойным и слегка маниакальным. Это встречается у людей, которые всегда полны идей, мечтаний и проектов, ни один из которых не доводится до конца из-за беспорядка Разума, неспособного ограничивать Эфирную Душу. На рисунке 3.15 изображены два варианта чрезмерного «прихода и ухода» Эфирной Души: либо самого по себе (слева), либо из-за недостаточного контроля со стороны Разума (справа).

Если движение Эфирной Души чрезмерно, Разум не усваивает идущей от нее информации. Разум должен интегрировать Эфирную Душу, чтобы идущие от нее образы, символы и сны могли быть усвоены. Когда «приход и уход» Эфирной Души чрезмерен, Разум наводняет постоянный избыточный поток идей, вдохновения и планов; в тяжелых случаях это может привести к мании.

Степени мании

Важно понимать, что мания и маниакальное поведение могут иметь различные степени тяжести, т.е. граница между психическим заболеванием и «нормальностью» не всегда четкая. Вместо этого существует широкий круг типов поведения, которые, не будучи нормальными, не составляют психическое заболевание. Другими словами, в мягких формах мания и маниакальное поведение относительно обычны; это более слабые, чем гипомания, степени мании. Во всех случаях чрезмерного «прихода и ухода» Эфирной Души существует вероятность маниакального поведения.

Итак, при мании движение Эфирной Души всегда чрезмерно.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Мания и маниакальное поведение могут иметь различные степени тяжести, т.е. граница между психическим заболеванием и «нормальностью» не всегда четкая. Вместо этого существует широкий круг типов поведения, которые, не будучи нормальными, не составляют психическое заболевание. Другими словами, в мягких формах мания и маниакальное поведение относительно обычны. Во всех случаях чрезмерного «прихода и ухода» Эфирной Души существует вероятность маниакального поведения.

Лично я использую следующие критерии для диагностики мании (у нормальных, психически здоровых людей, чье состояние не дотягивает до уровня гипомании):

- психическое беспокойство, ажитация;
- гиперактивность;
- работа и активность по ночам;
- транжирство;
- множество проектов одновременно, ни один из которых не реализуется до конца;
- помрачение рассудка;
- навязчивые мысли;
- смешливость;
- болтливость;
- склонность рисковать;
- часто творческая личность.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Симптомы мании у нормальных личностей

- психическое беспокойство, ажитация;
- гиперактивность;
- работа и активность по ночам;
- транжирство;
- множество проектов одновременно, ни один из которых не реализуется до конца;
- помрачение рассудка;
- навязчивые мысли;
- смешливость;
- болтливость;
- склонность рисковать;
- часто творческая личность.

Интересно отметить, что страдающие биполярным расстройством люди часто оказываются художественно одаренными. Или, если посмотреть на это иначе, среди знаменитых художников встречается непропорционально много случаев биполярного расстройства[41]. Это связано с тем, что художественное вдохновение идет от Эфирной Души; та самая психическая энергия Эфирной Души, делающая человека творческим, делает его и психически больным.

Во время маниакального эпизода больной полон идей, вдохновения, его чувства усиливаются, ощущения становятся острее, и часто он пишет стихи[42].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Патология *Дянь Куан*

Итак, основные элементы патологии маниакальной депрессии таковы:

- Дисгармония Инь и Ян;
- Флегма;
- Огонь, вздымающийся вверх;
- Застой Ци и Крови;
- Дисгармония Эфирной Души.

ЭТИОЛОГИЯ *ДЯНЬ КУАН*

Эмоциональный стресс

Эмоциональный стресс – основной этиологический фактор биполярного расстройства. Гнев, беспокойство, чрезмерная радость и чувство вины могут послужить изначальной причиной этого заболевания. Первичный застой Ци, возникающий из-за эмоционального стресса, порождает Жар, который тревожит Разум. Застой Ци в Тройном Обогревателе ведет к расстройству трансформации жидкостей и тем самым к формированию Флегмы. Также он осложняется конденсирующим воздействием Жара на жидкости.

Гнев, шок и страх травмируют Печень и Почки; они становятся недостаточными и теряют питание Воды, что вызывает *Дянь*. Чрезмерная радость и гнев травмируют Инь Сердца; это ведет к Огню Сердца и к *Куан*. Задумчивость и беспокойство травмируют Сердце и Селезенку, Сердце теряет питание, Селезенка – способность преобразовывать; это ведет к *Дянь*.

Беспокойство и задумчивость травмируют Сердце и Селезенку, последняя не может преобразовывать и транспортировать, что вызывает Флегму.

В «Полном собрании работ Цзин Юэ» (*Цзин Юэ Цянь Шу*) сказано: *«Куан вызывается беспокойством, задумчивостью и гневом»*[43].

Чжан Цзин Юэ пишет:

«Куан вызывается Огнем, происходящим от беспокойства и гнева; Ци Печени и Желчного Пузыря возмущается вверх, Дерево и Огонь соединяются, состояние Полное, патогенные факторы вторгаются в Сердце, так что Разум и Эфирная Душа становятся беспокойными»[44].

Интересно, что д-р Чжан Фажун включает шок в число эмоциональных причин *Дянь Куан*. Он говорит, что сильный шок травмирует Почки[45].

Питание

Так как Флегма играет центральную роль в патологии биполярного расстройства, нерегулярное питание служит важным фактором в его этиологии. Чрезмерное потребление молочных продуктов, жареной пищи, жирных продуктов, углеводородов и сахара ведет к формированию Флегмы.

Также Флегма может образоваться, если человек питается нерегулярно и беспорядочно, т. е. ест поздно вечером, в спешке, за работой и т. д.

Конституция

Конституциональная склонность к психоэмоциональным заболеваниям играет роль в развитии биполярного расстройства. Оно может развиться и у детей, и у подростков. С большей вероятностью биполярное расстройство встречается у детей, чьи родители страдают этим заболеванием[46].

Интересно, что уже во времена написания «Канона Желтого Императора о Внутреннем» (около 100 г. до н.э.) китайские врачи знали о том, что наследственность играет роль в развитии маниакальной депрессии. В главе 47 «Простых Вопросов» говорится:

«Заболевание Дянь возникает во чреве матери во время беременности и вызывается тем, что мать переживает большой шок, из-за которого Ци поднимается и не может опуститься к хранилищу Эссенции [Цзин]; это ведет к развитию Дянь у плода»[47].

Поскольку биполярное расстройство часто бывает распространено в семье, исследователи ведут поиск особых генов, которые, передаваясь из поколения в поколение, увеличивали бы риск развития этого заболевания. Но гены – это еще не все. Исследования идентичных близнецов с одинаковыми генами говорят о том, что роль играют и другие факторы. Если бы биполярное расстройство вызывалось только генами, идентичный близнец боль-

ного этим расстройством *всегда* обнаруживал бы его, а исследования показали, что это не так. Но если у одного из близнецов есть биполярное расстройство, у второго близнеца с большей вероятностью разовьется это заболевание, чем у других братьев и сестер больного[48].

С точки зрения китайской медицины на склонность к психоэмоциональным проблемам указывает язык с глубокой трещиной Сердца (см. рис. 11.6).

На рисунке 19.3 проиллюстрирована этиология *Дянь Куан*.

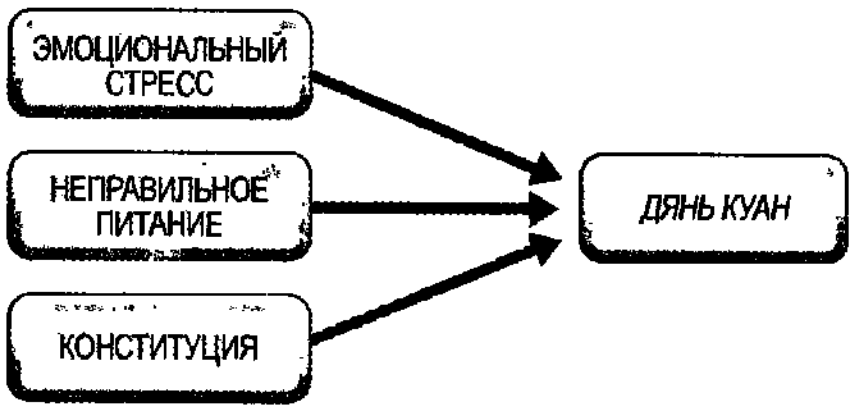


Рисунок 19.3. Этиология *Дянь Куан*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Этиология Дянь Куан

- Эмоциональный стресс
- Питание
- Конституция

ПАТОЛОГИЯ И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ *ДЯНЬ КУАН*

Патология *Дянь Куан*

Патология биполярного расстройства носит смешанный характер, особенно в случае хронического заболевания. На начальных этапах наблюдается застой Ци, Огонь и Флегма, а на более поздних стадиях к ним прибавляется недостаток (Ци, Крови или Инь). Маниакальная стадия характеризуется скорее Полными состояниями, а депрессивная стадия – скорее смешанными состояниями Полноты и Пустоты. Патология биполярного расстройства может быть описана четырьмя словами: Ци (застой), Огонь, Флегма и Застой (Крови).

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Патология биполярного расстройства может быть описана четырьмя словами.

- Ци (застой);
- Огонь;
- Флегма;
- Застой (Крови).

Центральную роль в патологии биполярного расстройства (и *Дянь Куан*) играет Флегма. Биполярное расстройство – серьезное психическое заболевание, характеризующееся потерей инсайта; говоря в терминах китайской медицины, это вызвано закупоркой отверстий Разума. Отверстия Разума может закупоривать Флегма или тяжелый застой Крови. При биполярном расстройстве (и *Дянь Куан*) отверстия Разума в основном бывают закупорены Флегмой, хотя на более поздних стадиях застой Крови тоже может способствовать закупорке. Закупорка Разума Флегмой служит причиной как маниакальной, так и депрессивной фазы биполярного расстройства.

Обратите внимание на то, что Флегма возникает не только вследствие недостатка Селезенки: застой Ци может вызвать возникновение Флегмы из-за затрудненности свободного течения Ци в Трех Обогревателях; Огонь может вызвать возникновение Флегмы, конденсируя жидкости тела; застой Крови (который сам по себе возникает из-за застоя Ци) усугубляет Флегму.

При биполярном расстройстве всегда также присутствует Огонь, который возбуждает Разум и Эфирную Душу и «подогревает» маниакальное поведение больного. В хронических случаях Огонь травмирует Инь, и возникающий в результате этого Пустой Жар еще сильнее возбуждает Разум.

Более того, застой Ци, обычно наблюдающийся на ранних стадиях биполярного расстройства, может вызвать застой Крови, который еще сильнее замутняет отверстия Разума.

При *Дянь* часто наблюдается Флегма с застоем Ци и недостатком Сердца и Селезенки; при *Куан* часто наблюдается Флегма-Огонь, тревожащая и закупоривающая Разум и в конечном итоге ведущая к недостатку Инь. В хронических случаях застой Ци может привести к застою Крови.

В «Медицинской документации к руководству по клинической практике» (*Линь Чжэн Чжи Нань И Ань*) этиология и патология *Дянь Куан* резюмированы следующим образом:

«Мания [Куан] вызывается сильным шоком и сильным гневом; заболевание находится в каналах Печени, Желчного Пузыря и Желудка, три Ян поднимаются, Огонь горит, и Флегма вздымается, отверстия Сердца закупорены. Вялость [Дянь] вызывается беспокойством, заболевание находится в каналах Селезенки, Сердца и Перикарда; три Инь не могут рассеяться, Ци застаивается, и формируется Флегма, вследствие чего Разум приходит в беспорядок»[49].

Наконец, патология маниакальной фазы биполярного расстройства характеризуется застоем Ци на начальных стадиях; застой Ци в Трех Обогревателях ведет к формированию Флегмы, замутняющей отверстия Разума. С другой стороны, застой Ци ведет к Огню, который тревожит Разум и вызывает манию. В хронических случаях застой Ци ведет и к застою Крови, который еще сильнее закупоривает отверстия Разума. Огонь в хронических состояниях травмирует Инь и ведет к недостатку Инь. Основные затронутые органы – Сердце, Печень и Селезенка.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Патология маниакальной фазы

Патология маниакальной фазы характеризуется:
- Застоем Ци;
- Флегмой, замутняющей отверстия Разума;
- Огнем, тревожащим Разум и вызывающим манию;
- Застоем Крови, еще больше закупоривающим отверстия Разума;
- Недостатком Инь.

Основные затронутые органы – Сердце, Печень и Селезенка.

Другая важнейшая особенность патологии биполярного расстройства в маниакальной фазе – это чрезмерный «приход и уход» Эфирной Души, ведущий к вызывающему манию хаотическому наводнению Разума идеями, проектами, планами, вдохновением и т. д. Выше мы уже рассмотрели этот вопрос.

Разум должен контролировать и интегрировать идущий от Эфирной Души психический материал; Разум способен работать с вещами только по очереди. Наводнение Разума идущим от Эфирной Души психическим материалом ведет к полному погружению Разума в Эфирную Душу и тем самым к психическому нездоровью, как при биполярном расстройстве; это положение проиллюстрировано на рисунке 3.21.

Патология депрессивной фазы характеризуется смешением Пустого и Полного состояний. На начальных стадиях наблюдаются застой Ци и Флегма, закупоривающая отверстия Разума. На хронических стадиях наблюдается недостаток Сердца и Селезенки.

Итак, основные затрагиваемые биполярным расстройством органы – это Сердце, Печень, Легкие и Селезенка. Травмирующая эти органы патология резюмирована на рисунке 19.4.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Патология *Дянь Куан*

Патология маниакальной депрессии (*Дянь Куан*):
- Флегма
- Огонь
- Застой Ци
- Застой Крови
- Недостаток (Ци, Крови или Инь)

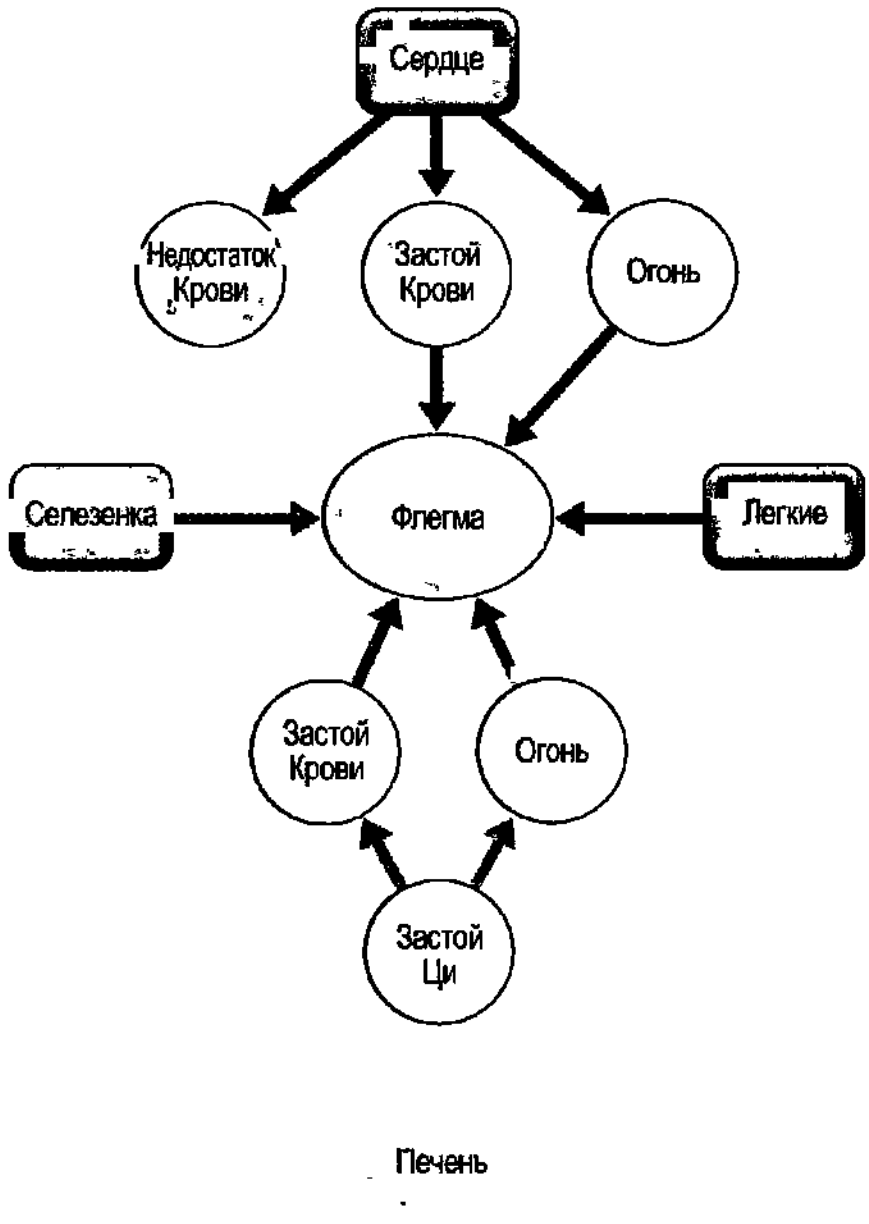


Рисунок 19.4. Патология *Дянь Куан*

Принципы лечения *Дянь Куан*

Учитывая патологию, основные принципы лечения биполярного расстройства следующие:

- Двигать Ци
- Преобразовать Флегму
- Питать Сердце и Селезенку
- Потушить Огонь
- Питать Кровь
- При необходимости питать Инь
- Укрепить Кровь
- Успокоить Разум
- Раскрыть отверстия Разума

Опытный пекинский врач Чжан Лишэн имеет опыт лечения сотен случаев *Дянь Куан*. Он рекомендует следующие принципы лечения:

- *Питать Сердце и успокоить Разум*: Юань Чжи *Корень истода*, Бай Цзы Жэнь *Семя биоты*, Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*, Фу Лин *Пория кокосовидная*, Ху По *Янтарь*.
- *Очистить Сердце и раскрыть отверстия Разума*: Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*, Юй Цзинь *Корень куркумы*, Гоу Тэн *Побег уникарии с шипами*, Лянь Цзи Синь *Зародыш семени лотоса*.
- *Двигать Ци Печени*: Сян Фу *Корневище сыти*, Хоу По *Кора магнолии лекарственной*.
- *Преобразовать Флегму*: при наличии Флегмы добавьте Тянь Чжу Хуан *Табашир* и Дань Нань Син *Аризема с желчью*[50].

Д-р Шэнь Цюань Юй, д-р У Юй Хуа и д-р Шэнь Ли Лин выступают за следующие принципы лечения. Они говорят, что характер состояния, вызывающего Вялость (*Дянь*), – Инь и Пустой и что основные патогенные факторы – это Флегма и застой Ци. Поэтому принцип лечения – преобразовать Флегму, двигать Ци, устранить застой, успокоить Сердце, успокоить Разум, тонизировать Ци и питать Кровь.

Характер состояния, вызывающего Манию (*Куан*), – Ян и Полный; основные патогенные факторы – Огонь, Флегма и застой Крови. Поэтому принцип лечения – потушить Огонь, преобразовать Флегму, укрепить Кровь и устранить застой; на более поздних стадиях – питать Инь и вычистить Пустой Жар.

Принцип лечения вялости в острой фазе должен быть направлен на Проявление: следует преобразовать Флегму и раскрыть отверстия Разума. Между приступами следует тонизировать Сердце и Селезенку, двигать Ци и устранить застой (т.е. лечить Корень).

Принцип лечения мании в острой фазе должен быть направлен на Проявление: следует преобразовать Флегму и раскрыть отверстия Разума. Между приступами следует регулировать Инь и Ян, питать Инь и вычистить Пустой Жар (т.е. лечить Корень). См. таблицу 19.1.

Названные врачи предлагают следующие методы лечения и травы:

- *Двигать Ци*: Сян Фу *Корневище сыти*, Му Сян *Корень соссюреи*, Юй Цзинь *Корень куркумы*.
- *Преобразовать Флегму и раскрыть отверстия Разума*: Дань Нань Син *Аризема с желчью*, Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное*, Фу Лин *Пория кокосовидная*, Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*, Юй Цзинь *Корень куркумы*.
- *Питать Сердце и успокоить Разум*: Дан Гуй *Корень дудника китайского*, Бай Цзы Жэнь *Семя биоты*, Юань Чжи *Корень истода*, Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*, У Вэй Цзи *Плод лимонника*.
- *Сильно преобразовать Флегму*: Шэн Те Луо *Железная стружка*, Дай Чже Ши *Гематит*, Чжэ Бэй Му *Луковица рябчика Тунберга*, Да Хуан *Корневище и корень ревеня*, Дань Нань Син *Аризема с желчью*.

Таблица 19.1. Принципы лечения *Дянь* и *Куан*

	ОСТРАЯ СТАДИЯ (ЛЕЧЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ)	МЕЖДУ ПРИСТУПАМИ (ЛЕЧЕНИЕ КОРНЯ)
Депрессия (*Дянь*)	Преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума	Тонизировать Сердце и Селезенку, преобразовать Флегму, двигать Ци
Мания (*Куан*)	Преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума	Регулировать Инь и Ян, питать Инь или Кровь, вычистить Пустой Жар

- *Потушить Огонь и преобразовать Флегму*: Да Хуан *Корневище и корень ревеня*, Лун Дань Цао *Корень горечавки*, Хуан Лянь *Корневище коптиса*, Ши Гао *Гипс*, Чжи Му *Корневище анемаррены*.
- *Преобразовать Флегму методом нападения*: Мэн Ши *Ляпис (обожженный)*, Бань Ся *Корневище пинеллии* (необработанное), Да Хуан *Корневище и корень ревеня*, Хуан Цинь *Корень шлемника*.
- *Потушить Огонь*: Ши Гао *Гипс*, Чжи Му *Корневище анемаррены*, Хуан Лянь *Корневище коптиса*, Да Хуан *Корневище и корень ревеня*, Хуан Цинь *Корень шлемника*.
- *Питать Инь и вычистить Пустой Жар*: Шэн Ди Хуан *Корень ремании*, Май Мэн Дун *Корень офиопогона*, Сюань Шэнь *Корень норичника*, Хуан Лянь *Корневище коптиса*, Му Тун *Стебель акебии*, Гань Цао *Корень солодки*.
- *Потушить Огонь Печени*: Лун Дань Цао *Корень горечавки*, Лу Хуэй *Алоэ*, Шань Чжи Цзы *Плод гардении*.
- *Укрепить Кровь*: Дан Гуй *Корень дудника китайского*, Чи Шао *Корень пиона красный*, Тао Жэнь *Семя персика*, Хун Хуа *Цветок сафлора*, Юй Цзинь *Корень куркумы*.
- *Рвота*: Гуа Ди *Цветоножка дыни*, Ли Лу *Корень и корневище чемерицы*.

Д-р Чжан Фажун рассматривает принципы лечения маниакальной депрессии в своей книге «Китайская внутренняя медицина»[51]. Он выступает за следующие принципы лечения:

- Регулировать Инь-Ян;
- Успокоить Разум;
- Привести в норму Силу Воли (*Чжи*);
- Преобразовать Флегму;
- Раскрыть отверстия Разума;
- Укрепить Кровь.

Далее он проводит различие между *Дянь* и *Куан* по определяющему принципу лечения. При *Дянь* он рекомендует двигать Ци, преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума, очистить Ци; в случае наличия недостатка Сердца и Селезенки – тонизировать Сердце и Селезенку, питать Сердце и успокоить Разум.

При *Куан*, по его мнению, следует преобразовать Флегму, потушить Огонь, опустить Ци Сердца, очистить Печень. Если Огонь травмировал Инь, питать Инь, вычистить Пустой Жар и успокоить Разум.

Интересно, что д-р Чжан сообщает, что вплоть до периода династии Юань расстройство *Дянь Куан* часто смешивалось с *Дянь Сянь* (эпилепсией), а эпилепсия ошибочно относилась к психическим заболеваниям. Ван Кэндан династии Мин первым четко отделил *Дянь Куан* от *Дянь Сянь* (эпилепсии).

Знаменитый гинеколог династии Цин д-р Фу Цин Чжу написал главу о *Дянь Куан* и о мужчинах, и о женщинах. Он пошел против преобладавшего представления о том, что мания всегда вызывается Огнем и имеет природу Ян. Он утверждал, что существуют и Холодные виды мании, вызванные недостатком Ци Селезенки и Холодной Флегмой, закупоривающей отверстия Разума[52]. Поэтому он выступал за лечение не только Проявления (*Бяо*), но и Корня (*Бэнь*). Это значит, что при лечении вызванной Холодной Флегмой *Куан* важно не только преобразовать Флегму, но и тонизировать и греть Селезенку, особенно большими дозами (более 30 г) Жэнь Шэнь *Корня женьшеня* и Бай Чжу *Корневища атрактилодеса крупноголового*.

В таблице 19.2 представлено сравнение Депрессии (*Дянь*) и Мании (*Куан*).

Таблица 19.2. Различия между *Дянь* и *Куан*

	ДЯНЬ	***КУАН***
Патология	Застой Ци и Флегма	Флегма-Огонь, тревожащая Сердце
Симптомы, настроение	Несчастливый, вялый настрой	Ажитация, мания, гнев, тревога
Речевые симптомы	Молчаливость, бессвязная речь, запинающаяся речь	Непрестанное говорение, бессвязная речь, проклятия, брань
Двигательные симптомы	Пение, плач, желание быть в одиночестве, грусть, сумасбродное поведение	Мания, гнев, человек залезает на высокие места и поет, срывает с себя одежду, дерется, рискует
Характерные особенности	Неподвижность и подавленность	Множество движений и частые изменения
Природа Инь/Ян	Инь	Ян

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Принципы лечения *Дянь Куан*

Основные принципы лечения следующие:

- Двигать Ци
- Преобразовать Флегму
- Питать Сердце и Селезенку
- Потушить Огонь
- Питать Кровь
- При необходимости питать Инь
- Укрепить Кровь
- Успокоить Разум
- Раскрыть отверстия Разума



Рисунок 19.5. Возможные комбинации паттернов *Дянь* и *Куан* при биполярном расстройстве

Как адаптировать паттерны и лечение *Дянь Куан* для лечения биполярного расстройства

В следующем описании я буду следовать за китайской литературой, рассматривающей *Дянь* и *Куан* как две отдельные болезни. Однако одной из характерных особенностей биполярного расстройства является именно смена у одного человека фаз ненормально приподнятого и ненормально подавленного настроения.

Поэтому паттерны *Дянь* и *Куан* могут возникать у одного пациента и не обязательно в депрессивной и в маниакальной фазе соответственно. Другими словами, если у пациента, к примеру, наблюдается паттерн недостатка Сердца и Селезенки во время депрессивной фазы, этот паттерн не исчезает в маниакальной фазе, хотя его и может затенять Полный паттерн, например Флегма-Огонь. Чаще всего у пациентов наблюдаются сочетания различных паттернов, и наличие одного паттерна *Дянь* (например, недостатка Сердца и Селезенки), а другого *Куан* (например, Флегмы-Огня, вздымающейся вверх) вовсе не необычно.

На рисунке 19.5 приведены примеры трех комбинаций паттернов *Дянь* и *Куан* при биполярном расстройстве. Пожалуйста, обратите внимание на то, что это только примеры и возможны и другие сочетания. На рисунке 19.5 приведены следующие комбинации:

- Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой (*Дянь*) и Флегма-Огонь (*Куан*).
- Недостаток Ци с Флегмой (*Дянь*) и Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой (*Куан*).
- Недостаток Ци с Флегмой (*Дянь*) и Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой (*Куан*) с застоем Ци, Крови и с Флегмой (*Куан*).

По моему мнению, в лечении биполярного расстройства акцент должен делаться скорее на маниакальном, чем на депрессивном аспекте заболевания. Это вызвано тем, что депрессивная сторона обычно является реакцией на маниакальную фазу, в действительности будучи другой стороной того же заболевания.

При биполярном расстройстве всегда наблюдается Флегма, а в маниакальной фазе непременно есть Огонь, обычно в Печени и/или в Сердце. В хронических состояниях Огонь может травмировать Инь, и клиническая картина будет более сложной.

Естественно, при наличии Флегмы всегда есть недостаток (и/или застой) Ци; обычно встречается недостаток Селезенки и/или Легких, вызывающий Флегму. Этот недостаток следует лечить, не ограничиваясь лечением только Флегмы и Огня.

Крайне важно отметить, что мы ни в коем случае не должны рекомендовать пациенту прекратить прием лития или других назначенных психиатром препаратов. Любые изменения дозировки лития должны быть согласованы с психиатром пациента. Учитывая возможность самоубийства в депрессивной фазе, это чрезвычайно важно.

КЛИНИЧЕСКАЯ ЗАМЕТКА

Крайне важно отметить, что мы ни в коем случае не должны рекомендовать пациенту прекратить прием лития или других назначенных психиатром препаратов. Любые изменения дозировки лития должны быть согласованы с психиатром пациента. Учитывая возможность самоубийства в депрессивной фазе, это чрезвычайно важно.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Как адаптировать паттерны и лечение *Дянь Куан* для лечения биполярного расстройства

- Паттерны *Дянь* и *Куан* могут возникать у одного пациента и не обязательно в депрессивной и в маниакальной фазе соответственно.
- Если у пациента, к примеру, наблюдается паттерн недостатка Сердца и Селезенки во время депрессивной фазы, этот паттерн не исчезает в маниакальной фазе, хотя его и может скрыть Полный паттерн, например Флегма-Огонь.
- У всех пациентов наблюдаются сочетания различных паттернов, и наличие одного паттерна *Дянь* (например, недостатка Сердца и Селезенки), а другого *Куан* (например, Флегмы-Огня, вздымающейся вверх) вовсе не необычно.
- В лечении биполярного расстройства акцент должен делаться скорее на маниакальном, чем на депрессивном аспекте заболевания.
- При биполярном расстройстве всегда наблюдается Флегма, а в маниакальной фазе непременно есть Огонь, обычно в Печени и/или в Сердце. В хронических состояниях Огонь может травмировать Инь, и клиническая картина будет более сложной.
- Также наличествует и недостаток (и/или застой) Ци; обычно встречается недостаток Селезенки и/или Легких, вызывающий Флегму.
- *Крайне важно* отметить, что мы ни в коем случае не должны рекомендовать пациенту прекратить прием лития или других назначенных психиатром препаратов.

ЛЕЧЕНИЕ АКУПУНКТУРОЙ

Точки, раскрывающие отверстия Разума

Для того чтобы вылечить биполярное расстройство, необходимо использовать точки, раскрывающие отверстия Разума. Это следующие точки:

- *LU-3 Тяньфу*: сонливость, бессонница, грусть, рыдания, забывчивость и «разговоры с призраками».
- *LI-5 Янси*: маниакальное поведение, склонность к неуместному смеху, «видение призраков» и испут.
- *LI-7 Вэньлю*: неуместный смех, маниакальное поведение и «видение призраков».
- *ST-25 Тяньшу*: беспокойство ума, тревога, шизофрения и мания. В «Пояснениях к акупунктурным точкам» сообщается, что Сунь Сы Мяо говорил, что ST-25 – жилище Телесной Души и Эфирной Души; это объясняет психическое действие этой точки, о котором не говорится в современной литературе[53].
- *ST-40 Фэнлун*: *Дянь Куан*, неуместный смех, неуместная экзальтация, желание забираться на высокие места и петь, раздеваться и бегать, беспокойство ума и «видение призраков».
- *ST-42 Чунян*: *Дянь Куан*, желание забираться на высокие места и петь, срывание с себя одежды и бегание.
- *ST-45 Лидуй*: чрезмерное сновидение, испут, бессонница, головокружения, *Дянь Куан*, желание забираться на высокие места, петь, срывать с себя одежду и бегать.
- *SI-16 Тяньчуан*: маниакальное поведение, *Дянь Куан* и «разговоры с призраками».
- *BL-10 Тяньчжу*: маниакальное поведение, беспрестанное говорение и «видение призраков».
- *P-5 Цзяньши*: учащенное сердцебиение, ажитация, чувство стеснения в груди, маниакальное поведение, испут, беспокойство ума, плохая память и «видение призраков».
- *GB-13 Бэньшэнь*: маниакальное поведение и испут.
- *GB-17 Чжэнин*: навязчивые мысли, задумчивость и маниакальное поведение.
- *GB-18 Чэнлин*: навязчивые мысли и задумчивость, деменция[54].
- *Du-16 Фэнфу*: маниакальное поведение, желание совершить самоубийство, грусть и страх.
- *Du-19 Хоудин*: маниакальное поведение, тревога, беспокойство ума и бессонница.
- *Du-20 Байхуэй*: дезориентация, грусть и плач с желанием умереть, мания.
- *Du-26 Жэньчжун*: *Дянь Куан*.
- Все точки-Истоки (*Цзин*).

В современной книге «Китайская акупунктурная терапия» называются следующие точки для лечения *Дянь* и *Куан*:

Дянь (две группы точек)

- BL-15 Синьшу, BL-18 Ганьшу, BL-20 Пишу, ST-40 Фэнлун, HE-7 Шэньмэнь, LIV-3 Тайчун.
- BL-15 Синьшу, Ren-14 Цзюйцюэ, P-6 Нэйгуань, HE-7 Шэньмэнь, SP-6 Саньиньцзяо.

Куан (две группы точек)

- Du-26 Жэньчжун, Du-16 Фэнфу, LI-1 Шанян, P-7 Далин, LI-11 Цюйчи, ST-40 Фэнлун, SP-1 Иньбай.
- Du-26 Жэньчжун, Du-23 Шансин, Иньтан, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, P-7 Далин, BL-62 Шэньмай[55].

В современном тексте «Исследование акупунктуры» называются следующие точки для лечения *Дянь* и *Куан*:

Дянь

- HE-7 Шэньмэнь, P-7 Далин, LIV-3 Тайчун, ST-40 Фэнлун, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй.

Куан

- Du-26 Жэньчжун, P-8 Лаогун, HE-8 Шаофу, LIV-2 Синцзянь, ST-40 Фэнлун[56].

В современной книге «Собрание китайских акупунктурных назначений» при *Дянь* и *Куан* рекомендуются следующие принципы лечения и точки:

Дянь

- *Принцип лечения*: Устранить застой, преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума, регулировать Ци.
- *Точки*: Du-15 Ямэнь, HE-4 Линдао, Du-14 Дачжуй, Du-26 Жэньчжун, HE-7 Шэньмэнь, P-6 Нэйгуань, BL-15 Синьшу, ST-36 Цзусаньли.

Куан

- *Принцип лечения*: Двигать Ци Печени, преобразовать Флегму, потушить Огонь, успокоить Разум, акцент на точках Управляющего Сосуда.
- *Точки*: Du-16 Фэнфу, Du-14 Дачжуй, HE-4 Линдао, Du-12 Шэньчжу, Du-20 Байхуэй, Du-26 Жэньчжун, Иньтан [57].

13 точек Призраков Сунь Сы Мяо

Сунь Сы Мяо называл 13 точек для лечения *Дянь Куан*. В приведенном списке этих точек первое название – наиболее распространенное, а второе – альтернативное. Все альтернативные названия содержат слово «*гуй*», т. е. «призрак». Это связано с тем, что некоторые психические заболевания считались следствием вторжения «призраков».

Du-26 Жэньчжун	Гуй Гун	«Дворец призрака»
LU-11 Шаошан	Гуй Синь	«Послание призрака»
SP-1 Иньбай	Гуй Янь	«Глаза призрака»
P-7 Далин	Гуй Синь	«Сердце призрака»
BL-62 Шэньмай	Гуй Лу	«Дорога призрака»
Du-16 Фэнфу	Гуй Чжэн	«Подушка призрака»
ST-6 Цзяче	Гуй Чуан	«Постель призрака»
Ren-24 Чэнцзян	Гуй Ши	«Рынок призрака»
P-8 Лаогун	Гуй Ку	«Пещера призрака»
Du-23 Шансин	Гуй Тан	«Зал призрака»
Ren-1 Хуэйинь	Гуй Кан	«Укрытие призрака»
Юймэнь	Гуй Кан	«Укрытие призрака»
LI-11 Цюйчи	Гуй Чэнь	«Министр призрака»
Хайцюань	Гуй Фэн	«Печать призрака»

Указания Сунь Сы Мяо

Ren-1 используется у мужчин прижиганием конусами моксы, а Юймэнь (на внешних половых губах) используется у женщин прижиганием палочками моксы. Хайцюань расположена на венах под языком.

Эти точки использовались при безумии, вызванном вторжением злых духов. Точки следует использовать билатерально, но начиная с левой стороны у мужчин и с правой – у женщин и извлекались в обратном порядке.

Современное использование

Тревога, неконтролируемые рыдания, страх, испут, дезориентация, делирий, припадки, депрессия, истерия и мания.

Канал Перикарда при маниакальной депрессии

При лечении маниакальной депрессии особое внимание следует уделять каналу Перикарда – быть может, даже большее, чем каналу Сердца. Это вызвано тем, что точки Перикарда оказывают более сильное действие по раскрытию отверстий Разума, чем точки Сердца.

В «Медицинской документации к руководству по клинической практике» (*Линь Чжэн Чжи Нань И Ань*) этиология и патология *Дянь* резюмированы следующим образом:

«Депрессия [Дянь] вызывается беспокойством, заболевание находится в каналах Селезенки, Сердца и Перикарда; три Инь не могут рассеяться, Ци застаивается, и формируется Флегма, вследствие чего Разум приходит в беспорядок»[58].

Поэтому использование точек канала Перикарда особенно важно при лечении *Дянь*.

Современный врач д-р Лян Цзянь Бо подчеркивает важность использования канала Перикарда при лечении и *Дянь*, и *Куан*. Д-р Лян считает, что при *Куан* затронуты Печень, Сердце, Желудок и Перикард, с Огнем в Печени, Сердце и Желудке. Огонь вторгается и в Перикард, что делает Эфирную Душу беспокойной[59].

Д-р Лян говорит, что иногда при *Дянь*, несмотря на то что основные проявления – это подавленность и замкнутость, отдельные пациенты могут быть до некоторой степени беспокойными; это говорит о наличии Огня в Сердце, Селезенке и Перикарде и некоторой Полноты в рамках Недостатка.

Основные точки канала Перикарда, используемые для раскрытия отверстий Разума, это: P-7 Далин, P-8 Лаогун и P-5 Цзяньши. P-7 следует использовать в случае тяжелой мании для успокоения Разума и усмирения движения Эфирной Души; P-8 следует использовать в случае наличия Огня; P-5 преобразует Флегму в Разуме.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Канал Перикарда при маниакальной депрессии

- При лечении маниакальной депрессии важно обратить особое внимание на канал Перикарда для раскрытия отверстий Разума.
- В «Медицинской документации к руководству по клинической практике» (*Линь Чжэн Чжи Нань И Ань*) *утверждается*: «*Депрессия* [*Дянь*] *вызывается беспокойством, заболевание находится в каналах Селезенки, Сердца и Перикарда*».
- Современный врач д-р Лян Цзянь Бо подчеркивает важность использования канала Перикарда при лечении и *Дянь*, и *Куан*.
- Основные точки канала Перикарда, используемые для раскрытия отверстий Разума, – это: P-7 Далин, P-8 Лаогун и P-5 Цзяньши:
  - P-7 следует использовать в случае тяжелой мании для успокоения Разума и усмирения движения Эфирной Души;
  - P-8 следует использовать в случае наличия Огня;
  - P-5 преобразует Флегму в Разуме.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

ДЯНЬ

Застой Ци и Флегма

Клинические проявления

Подавленность, апатия, вялость мышления, бессвязная речь, бормотание себе под нос, неуместный смех, человек забывает есть, эмоциональная вялость, беспричинное чередование гнева и смеха.

Язык: Распухший, с липким налетом.

Пульс: Струнный и Скользкий.

Принцип лечения

Двигать Ци, устранить застой, преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, TB-6 Чжигоу, P-5 Цзяньши, ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Объяснение

- P-6, LIV-3 и TB-6 двигают Ци и облегчают подавленность.
- P-5 преобразует Флегму в Сердце и Разуме и раскрывает отверстия Разума.
- ST-40, Ren-12, Ren-9 и SP-6 преобразуют Флегму.
- Du-20 поднимает настроение и раскрывает отверстия Разума.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ШУНЬ ЦИ ДАО ТАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, очищающего Ци и устраняющего Флегму*

Объяснение

Эта формула способствует опусканию Ци в Тройном Обогревателе, что нужно для преобразования

Флегмы. Она была модифицирована добавлением Хуан Лянь *Корневища коптиса,* Хуан Цинь *Корня шлемника,* Юань Чжи *Корня истода,* Ши Чан Пу *Корневища аира Татаринова* и Чэнь Сян *Смолистой древесины аквилярии.*

Рецепт

Вариация **ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму-Жар в Легких и в Сердце и успокаивает Разум. Она используется, когда Флегма сопровождается Жаром и пациент не только подавлен, но и тревожен и беспокоен. Она особо показана при наличии чувства стеснения в груди.

Рецепт

Вариация **СЫ ЦИ ТАН**
Вариация *Отвара четырех сезонов для семи эмоций*

Объяснение

Эта формула двигает Ци Легких и Сердца и облегчает беспокойство и тревогу. Она используется при выраженных симптомах закупорки Разума Флегмой (вялость ума, бессвязная речь, обращенность взгляда в одну точку, не моргая, очень Распухший язык, с очень липким налетом).

Она модифицирована прибавлением таких преобразующих Флегму и раскрывающих отверстия Разума трав, как Юань Чжи *Корень истода,* Дань Нань Син *Аризема с желчью,* Юй Цзинь *Корень куркумы* и Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова.*

Рецепт

Вариация **СУ ХЭ СЯН ВАНЬ с СЫ ЦИ ТАН**
Вариация *Пилюль стиракса с Отваром четырех сезонов для семи эмоций*

Объяснение

Эта формула используется при очень выраженной Флегме и очень тяжелых симптомах закупорки Разума. Она оказывает крайне сильное действие по раскрытию отверстий Разума. Пожалуйста, обратите внимание на то, что я удалил из формулы Су Хэ Сян Вань некоторые запрещенные вещества.

Вместе эти формулы оказывают сильнейшее, раскрывающее отверстия Разума действие.

В таблице 19.3 приведено сопоставление формул от застоя Ци и от Флегмы при *Дянь.*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци и Флегма

Точки

P-6 Нэйгуань, LIV-3 Тайчун, TB-6 Чжигоу, P-5 Цзяньши, ST-40 Фэнлун, Реп-12 Чжунвань, Реп-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, Du-20 Байхуэй. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Таблица 19.3. Сопоставление формул от застоя Ци и от Флегмы при *Дянь*

	ДЕЙСТВИЕ	ЯЗЫК
Шунь Ци Дао Тань Тан	Восстанавливает опускание Ци, преобразует Флегму	Распухший, с липким налетом
Вэнь Дань Тан	Преобразует Флегму, вычищает Жар	Распухший, с желтым липким налетом
Сы Ци Тан	Восстанавливает опускание Ци Сердца и Легких, преобразует Флегму	Распухший, с очень липким налетом
Су Хэ Сян Вань с Сы Ци Тан	Преобразует Флегму. раскрывает отверстия Разума	Очень Распухший, с очень липким налетом

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ШУНЬ ЦИ ДАО ТАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, очищающего Ци и устраняющего Флегму*

Рецепт

Вариация **ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*

Рецепт

Вариация **СЫ ЦИ ТАН**
Вариация *Отвара четырех сезонов для семи эмоций*

Рецепт

Вариация **СУ ХЭ СЯН ВАНЬ** с **СЫ ЦИ ТАН**
Вариация *Пилюль стиракса* с *Отваром четырех сезонов для семи эмоций*

Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой

Клинические проявления

Подавленность, чрезмерное сновидение, бессонница, помрачение рассудка, склонность к испугу, замешательство, грусть, плач, закрывание окон, бормотание себе под нос, зрительные или слуховые галлюцинации, учащенное сердцебиение, тусклое и бледное лицо, замедленные движения, нежелание разговаривать, частый жидкий стул, утомляемость, слабые конечности, плохой аппетит.

Язык: Бледный, Распухший, с липким налетом.

Пульс: Вязкий.

Принцип лечения

Укрепить Селезенку, питать Сердце, помочь Ци, успокоить Разум, преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, P-5 Цзяньши, ST-36 Цзусаньли, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, Du-24 Шэньтин, Du-20 Байхуэй, ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо. HE-7, HE-5, ST-36, Ren-12 и BL-20 – укрепляющим методом; все остальные – выравнивающим методом.

Объяснение

- HE-7 и HE-5 тонизируют Сердце.
- P-5 раскрывает отверстия Разума и преобразует Флегму в Разуме.
- ST-36, Ren-12 и BL-20 (укрепляющим методом) тонизируют Селезенку.
- Du-24 и Du-20 поднимают настроение и раскрывают отверстия Разума.
- ST-40, Ren-9 и SP-6 преобразуют Флегму.

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I) или (II)
Отвар, питающий Сердце

Объяснение

Эта формула питает Кровь Сердца и Кровь Селезенки. Для лечения биполярного расстройства ее следует модифицировать добавлением таких преобразующих Флегму и ракрывающих отверстия Разума трав, как Юань Чжи *Корень истода*, Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* и Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*. Может использоваться как (I), так и (II); однако при выраженном недостатке Ян следует использовать (I).

Рецепт

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН
Отвар солодки, пшеницы и ююбы

Объяснение

Эта формула используется при грусти, плаче, дезориентации, замешательстве.

Рецепт

Вариация **ЦЗИ ШЭН ШЭНЬ ЦИ ТАН**
Вариация *Отвара для Ци Печени из «Формул в помощь жизни»*

Объяснение

Эта формула применяется при недостатке Селезенки и конституциональном недостатке Почек с Флегмой (вялость ума, бессвязная речь, утомляемость, слабость).

В таблице 19.4 приведено сопоставление трех формул от недостатка Сердца и Селезенки с Флегмой при *Дянь*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-5 Тунли, P-5 Цзяньши, ST-36 Цзусаньли, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, Du-24 Шэньтин, Du-20 Байхуэй, ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо. HE-7, HE-5, ST-36, Ren-12 и BL-20 – укрепляющим методом; все – остальные выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ЯН СИНЬ ТАН (I) *или* **(II)**
Отвар, питающий Сердце

Рецепт

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН
Отвар солодки, пшеницы и ююбы

Рецепт

Вариация **ЦЗИ ШЭН ШЭНЬ ЦИ ТАН**
Вариация *Отвара для Ци Печени из «Формул в помощь жизни»*

Недостаток Ци с Флегмой

Клинические проявления

Хроническое состояние, эмоциональная вялость, нерасположенность двигаться или разговаривать, неподвижный взгляд, неуместный смех, бормотание себе под нос, неясная речь, зрительные и слуховые галлюцинации, самообвинения, чувство вины, вялость ума, частый жидкий стул, бледное лицо, утомляемость, одышка, отсутствие аппетита.

Язык: Бледный.

Пульс: Вязкий.

Принцип лечения

Тонизировать Ци Легких, Желудка и Селезенки, преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

LU-9 Тайюань, BL-13 Фэйшу, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, ST-36 Цзусаньли, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, ST-40 Фэнлун, P-5 Цзяньши, P-6 Нэйгуань, Du-20 Байхуэй, Du-26 Жэньчжун. LU-9, BL-13, Ren-12, BL-20, BL-21 и ST-36 – укрепляющим методом; все остальные – выравнивающим методом.

Объяснение

- LU-9 и BL-13 тонизируют Ци Легких.
- Ren-12, BL-20, BL-21 и ST-36 тонизируют Ци Желудка и Селезенки.
- Ren-9, SP-6 и ST-40 преобразуют Флегму.
- P-5 и P-6 раскрывают отверстия Разума.

Таблица 19.4. Сопоставление формул от паттерна недостатка Сердца и Селезенки с Флегмой

	ДЕЙСТВИЕ	СИМПТОМЫ	ЯЗЫК
Ян Синь Тан	Питает Кровь Сердца и Селезенки	Бессонница	Бледный, сухой, Тонкий
Гань Май Да Цзао Тан	Тонизирует Селезенку, питает Кровь Сердца	Грусть, плач, дезориентация	Бледный
Цзи Шэн Шэнь Ци Тан	Тонизирует Селезенку и Почки, укрепляет Силу Воли, преобразует Флегму	Вялость ума, отсутствие Силы Воли	Бледный, Распухший, влажный

- Du-20 и Du-26 раскрывают отверстия Разума и очищают Мозг.

Лечение травами

Рецепт

ДИ ТАНЬ ТАН
Отвар, очищающий Флегму

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму и тонизирует Ци. Ее следует модифицировать добавлением Юань Чжи *Корня истода* для раскрытия отверстий Разума.

Рецепт

Вариация **ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара из десяти ингредиентов, согревающего Желчный Пузырь*

Объяснение

Вариация этой формулы преобразует Флегму, тонизирует Ци и раскрывает отверстия Разума.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ци с Флегмой

Точки

LU-9 Тайюань, BL-13 Фэйшу, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, BL-21 Вэйшу, ST-36 Цзусаньли, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, ST-40 Фэнлун, P-5 Цзяньши, P-6 Нэйгуань, Du-20 Байхуэй, Du-26 Жэньчжун. LU-9, BL-13, Ren-12, BL-20, BL-21 и ST-36 – укрепляющим методом; все остальные – выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ДИ ТАНЬ ТАН
Отвар, очищающий Флегму

Рецепт

Вариация **ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара из десяти ингредиентов, согревающего Желчный Пузырь*

Связанный Жар в канале Сердца

Клинические проявления

Внезапная депрессия, чувство тревоги в области Сердца, беспричинный смех, бессонница, ощущение жара в носу и в глазах, жажда, язвы во рту.

Язык: Красный, с еще более красным кончиком, с желтым налетом.

Пульс: Переполненно-Быстрый.

Принцип лечения

Потушить Огонь Сердца, раскрыть отверстия Разума, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

HE-8 Шаофу, HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, BL-44 Шэньтан, P-8 Лаогун, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Объяснение

- HE-8 тушит Огонь Сердца.
- HE-7, Du-24, Ren-15 и BL-44 вычищают Жар Сердца и успокаивают Разум.
- P-8 тушит Огонь Сердца и раскрывает отверстия Разума.
- P-5 Цзяньши преобразует Флегму в Разуме.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ДАО ЧИ САНЬ**
Вариация *Порошка, устраняющего покраснение*

Объяснение

Эта формула тушит Огонь Сердца и успокаивает Разум.

Модификации

- При ажитации добавьте Дань Доу Чи *Семя сои обработанное* и Шань Чжи Цзы *Плод гардении.*

- При ощущении жара в носу и глазах добавьте Лун Дань Цао *Корень горечавки*, Ши Цзюэ Мин *Раковину морского ушка* и Хуан Цинь *Корень шлемника*.
- При носовом кровотечении добавьте Да Цзи *Траву или корень бодяка японского*, Сяо Цзи *Траву волчеца*, Му Дань Пи *Кору корня пиона мудань* и Цзы Цао *Траву воробейника*.
- Если пациент страдает бессонницей, добавьте Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*, Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* и Чжэнь Чжу Му *Раковину жемчужницы*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Связанный Жар в канале Сердца

Точки

HE-8 Шаофу, HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, BL-44 Шэньтан, P-8 Лаогун, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ДАО ЧИ САНЬ**
Вариация *Порошка, устраняющего покраснение*

Флегма, закупоривающая отверстия Сердца

Клинические проявления

Подавленность, вялость ума, медлительность, эмоциональная вялость, бормотание себе под нос, бессвязная речь, неподвижный взгляд, отсутствие моргания.

Язык: Распухший, с липким налетом.
Пульс: Скользкий.

Принцип лечения

Преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

P-5 Цзяньши, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин, ST-40 Фэнлун, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-9 Шуйфэнь. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Объяснение

- P-5, Du-20 и Du-24 раскрывают отверстия Разума.
- ST-40, SP-6 и Ren-9 преобразуют Флегму.

Лечение травами

Рецепт

ДИ ТАНЬ ТАН
Отвар, очищающий Флегму

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму и раскрывает отверстия Разума.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма, закупоривающая отверстия Сердца

Точки

P-5 Цзяньши, Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин, ST-40 Фэнлун, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-9 Шуйфэнь. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ДИ ТАНЬ ТАН
Отвар, очищающий Флегму

КУАН

Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх

Клинические проявления

Внезапно возникающее маниакальное поведение, эмоциональные срывы, крики, брань или битье людей, исключительная физическая сила, отказ от еды или сна, ажитация, гневный взгляд, выкрикивание оскорблений, желание забираться на высокие места, раздражительность, неспособность успокоиться, порча вещей, безрассудное/импульсивное поведение, стремительные движения, запор, головная боль, бессонница, красные лицо и глаза, гнев.

Язык: Красный, с толстым липким желтым налетом, трещиной Желудка и Сердца с грубым липким сухим желтым налетом внутри.

Пульс: Быстро-Струнно-Переполненно-Скользкий.

Принцип лечения

Успокоить Сердце, преобразовать Флегму, потушить Огонь Печени, потушить Огонь Сердца, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

P-7 Далин, P-5 Цзяньши, LIV-2 Синцзянь, HE-8 Шаофу, P-8 Лаогун, Du-19 Хоудин, GB-17 Чжэнин, GB-18 Чэнлин, ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Объяснение

- P-7 и P-5 раскрывают отверстия Разума.
- LIV-2 и HE-8 тушат Огонь Печени и Сердца соответственно.
- P-8 тушит Огонь Сердца и раскрывает отверстия Разума.
- Du-19, GB-17 и GB-18 успокаивают Разум и раскрывают отверстия Разума.
- ST-40, Ren-12, Ren-9 и SP-6 преобразуют Флегму.

Лечение травами

Рецепт

ШЭН ТЕ ЛО ИНЬ
Отвар железной стружки

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Изначальная формула содержит Чжу Ша *Киноварь*, которую следует удалить из-за ядовитости.

Естественно, эта формула содержит железо, являющееся «императорской травой»; использование минералов в травяных формулах запрещено в странах Европейского Союза.

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму-Жар в Сердце и Легких, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Ее следует модифицировать, добавив такие преобразующие Флегму и раскрывающие отверстия Разума травы, как Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* и Юань Чжи *Корень истода*.

Рецепт

ДАН ГУЙ ЛУН ХУЭЙ ВАНЬ
Пилюли дудника, горечавки и алоэ

Объяснение

Эта формула тушит Огонь Печени и успокаивает Разум. Она содержит Шэ Сян, которую следует удалить из формулы.

Эту формулу следует модифицировать добавлением таких преобразующих Флегму и раскрывающих отверстия Разума трав, как Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное*, Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* и Юань Чжи *Корень истода*.

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН с ЧЖУ ША АНЬ ШЭНЬ ВАНЬ
Отвар, согревающий Желчный Пузырь с *Пилюлями киновари, успокаивающими Разум*

Объяснение

Две эти формулы используются при выраженной закупорке Разума (помрачение рассудка, бессвязная речь, потеря инсайта).

Пожалуйста, обратите внимание на то, что использование Чжу Ша запрещено, и она должна быть удалена из формулы.

Рецепт

МЭН ШИ ГУНЬ ТАНЬ ВАНЬ
Пилюли хлорита, изгоняющие Флегму

Объяснение

Эта формула сильно преобразует Флегму движением вниз. Она используется при запоре и сухом стуле.

Рецепт

Вариация **СЕ СИНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, очищающего Сердце*

Объяснение

Эта формула используется при выраженных проявлениях Огня Сердца.

В таблице 19.5 приведено сопоставление формул от паттерна Флегмы-Огня, вздымающейся вверх, при *Куан*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх

Точки

P-7 Далин, P-5 Цзяньши, LIV-2 Синцзянь, HE-8 Шаофу, P-8 Лаогун, Du-19 Хоудин, GB-17 Чжэнин, GB-18 Чэнлин, ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ШЭН ТЕ ЛО ИНЬ
Отвар железной стружки

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН
Отвар, согревающий Желчный Пузырь

Рецепт

ДАН ГУЙ ЛУН ХУЭЙ ВАНЬ
Пилюли дудника, горечавки и алоэ

Рецепт

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН с **ЧЖУ ША АНЬ ШЭНЬ ВАНЬ**
Отвар, согревающий Желчный Пузырь с *Пилюлями киновари, успокаивающей Разум*

Рецепт

МЭН ШИ ГУНЬ ТАНЬ ВАНЬ
Пилюли хлорита, изгоняющие Флегму

Рецепт

Вариация **СЕ СИНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, очищающего Сердце*

Таблица 19.5. Сопоставление формул от паттерна Флегмы-Огня, вздымающейся вверх, при Куан

	ДЕЙСТВИЕ	СИМПТОМ	ЯЗЫК
Шэн Те Ло Инь	Преобразует Флегму, опускает Разум, раскрывает отверстия Разума	Помрачение рассудка, раздражительность	Распухший, с липким налетом
Вэнь Дань Тан	Преобразует Флегму, восстанавливает опускание Ци Легких	Тревога	Красный, Распухший, с липким желтым налетом
Дан Гуй Лун Хуэй Вань	Тушит Огонь Печени, успокаивает Разум, двигает вниз	Запор, сухой стул	Красный, с еще более красными боками
Вэнь Дань Тан с Чжу Ша Ань Шэнь Вань	Преобразует Флегму, очищает Сердце, раскрывает отверстия Разума	Помрачение рассудка	Красный кончик, Распухший, с липким налетом
Мэн Ши Гунь Тань Вань	Преобразует Флегму, опускает Разум, двигает вниз	Помрачение рассудка, запор, сухой стул	Распухший
Се Синь Тан	Тушит Огонь Сердца, успокаивает Разум	Бессонница	Красный, с еще более красным кончиком

Клинический случай

Мужчина 52 лет страдал маниакальной депрессией на протяжении по меньшей мере 20 лет. Его жена подтвердила, что трудно указать момент начала болезни, а также отличить патологические черты от его обычного бурного поведения.

Он был низкого роста, с избыточным весом, говорил громким голосом, его речь часто прерывалась взрывами смеха. У него было красноватое лицо. Он говорил много и часто отклонялся от темы, рассказывая истории о своей яркой, интересной жизни. Он происходил из итальянской семьи, вынужденной покинуть Италию после начала преследования евреев фашистами. Его семья перебралась в Египет, когда ему было три года. Он жил в разных странах и был одним из немногих участников всех трех арабо-израильских войн. Он был командиром танка и был награжден званием героя войны. Меня поразило, что его рассказы о войне походили на рассказы школьника о захватывающих приключениях.

У него был богатый сексуальный опыт с чередой измен его многострадальной жене. Когда он говорил, он почти кричал, его было трудно остановить.

После периода напряженной непрерывной деятельности и бессонницы у него было диагностировано биполярное расстройство. За периодами высокой энергичности всегда следовали периоды тяжелой депрессии, которые, однако, длились недолго, а периоды мании у него были продолжительнее периодов депрессии.

Я спросил его о его здоровье в целом, и оно оказалось довольно хорошим: у него было лишь несколько жалоб. Некоторые из них, однако, были красноречивы с точки зрения китайской медицины: ощущение стеснения в грудной клетке, учащенное сердцебиение и слюна в горле.

У него был весьма характерный язык: Красный, Распухший, с глубокой трещиной Сердца и с липким желтым налетом; его пульс был Скользко-Струнно-Быстрым.

Диагноз Его симптомы – ощущение стеснения в грудной клетке, учащенное сердцебиение и слюна в горле – в сочетании с языком и пульсом безошибочно свидетельствовали о Флегме-Огне в Сердце как о причине маниакальной депрессии. Наличие Флегмы подтверждается и избыточным весом.

Лечение Я лечил его в основном при помощи акупунктуры и использовал точки из числа следующих:

- HE-7 Шэньмэнь и P-5 Цзяньши – для успокоения Разума и раскрытия отверстий Разума.
- Du-19 Хоудин и Ren-15 – для успокоения Разума и раскрытия отверстий Разума.
- Ren-12 Чжунвань, ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо и KI-7 Фулю – для преобразования Флегмы.
- HE-8 Шаофу – для вычищения Жара Сердца.

Долгое время (больше двух лет) я лечил его еженедельно, а затем начал увеличивать интервалы между сеансами. Его состояние заметно улучшилось, он сказал, что его маниакальные фазы ослабились, он стал спокойнее, его сон улучшился. Показательно, что он прекратил распутничать. Помимо постепенного общего улучшения его симптоматики, он также ощущал непосредственное облегчение после каждого сеанса лечения.

Состояние этого пациента остается хорошим, и на момент написания книги (15 лет спустя) я лечу его всего четыре или пять раз в год.

Огонь в Светлом Ян

Клинические проявления

Маниакальное поведение, брожение в неистовстве, крики, оскорбления людей, карабкание на высокие места, пение, срывание с себя одежды, необычная физическая сила, дурной запах изо рта, красное лицо, запор.

Язык: Красный, с темно-желтым или черным сухим налетом.

Пульс: Глубокий и Струнный.

Принцип лечения

Потушить Огонь Желудка движением вниз, успокоить Разум, раскрыть отверстия Разума, преобразовать Флегму.

Акупунктура

Точки

ST-44 Нэйтин, LI-11 Цюйчи, ST-40 Фэнлун, P-8 Лаогун, HE-8 Шаофу, ST-25 Тяньшу, SP-15 Дахэн, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Объяснение

- ST-44 и LI-11 тушат Огонь Желудка.
- ST-40 помогает потушить Огонь Желудка.
- P-8 и HE-8 тушат Огонь Сердца и успокаивают Разум.
- ST-25 делает устойчивыми Телесную и Эфирную Души.
- SP-15 двигает вниз и облегчает испражнение.
- P-5 Цзяньши преобразует Флегму в Разуме.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ДА ЧЭН ЦИ ТАН**
Вариация *Великого отвара, направляющего Ци*

Объяснение

Эта формула тушит Огонь Желудка, двигая вниз, преобразует Флегму и раскрывает отверстия Разума.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Огонь в Светлом Ян

Точки

ST-44 Нэйтин, LI-11 Цюйчи, ST-40 Фэнлун, P-8 Лаогун, HE-8 Шаофу, ST-25 Тяньшу, SP-15 Дахэн, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ДА ЧЭН ЦИ ТАН**
Вариация *Великого отвара, направляющего Ци*

Огонь Желчного Пузыря и Печени

Клинические проявления

Маниакальное поведение, раздражительность, предрасположенность к вспышкам гнева, красные лицо и глаза, горечь во рту, неуместный смех, крики, боль в подреберье и грудной клетке, учащенное сердцебиение.

Язык: Красный, с темно-желтым налетом.

Пульс: Быстро-Струнно-Скользкий.

Принцип лечения

Потушить Огонь Печени, преобразовать Флегму, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

LIV-2 Синцзянь, GB-44 Цзуцяоинь, LI-11 Цюйчи, ST-40 Фэнлун, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-9 Шуйфэнь, HE-7 Шэньмэнь, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Объяснение

- LIV-2 и GB-44 тушат Огонь Печени и Желчного Пузыря.
- LI-11 очищает Сердце и охлаждает Кровь в целом.
- ST-40, SP-6 и Ren-9 преобразуют Флегму.
- HE-7 успокаивает Разум.
- P-5 Цзяньши преобразует Флегму в Разуме.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

Объяснение

Эта вариация Лун Дань Се Гань Тан тушит Огонь Печени, преобразует Флегму и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Огонь Желчного Пузыря и Печени

Точки

LIV-2 Синцзянь, GB-44 Цзуцяоинь, LI-11 Цюйчи, ST-40 Фэнлун, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-9 Шуйфэнь, HE-7 Шэньмэнь, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой

Клинические проявления

Хроническое состояние *Куан*, разговорчивость, склонность к испугу, беспокойство ума, худое тело (потеря веса), красное лицо, румянец на скулах, ощущение жара по вечерам.

Язык: Красный, Распухший, без налета.

Пульс: Тонко-Быстрый.

Принцип лечения

Питать Инь, вычистить Пустой Жар, успокоить Разум, преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, Du-24 Шэньтин, Du-19 Хоудин, P-5 Цзяньши. KI-3, Ren-4 и SP-6 – укрепляющим методом; все остальные – выравнивающим методом.

Объяснение

- HE-7, HE-6 и P-7 успокаивают Разум и раскрывают отверстия Разума.
- KI-3, Ren-4 и SP-6 питают Инь.
- ST-40, Ren-12 и Ren-9 преобразуют Флегму.
- Du-24 и Du-19 успокаивают Разум и раскрывают отверстия Разума.
- P-5 преобразует Флегму в Разуме.

Лечение травами

Рецепт

ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ
Отвар двух Инь

Объяснение

Эта формула питает Инь и успокаивает Разум. Для лечения биполярного расстройства ее следует модифицировать добавлением таких преобразующих Флегму и раскрывающих отверстия Разума трав, как Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное*, Юань Чжи *Корень истода* и Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что изначальная формула содержит Му Тун, которую следует удалить из-за ее потенциальной ядовитости.

Рецепт

Вариация **ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ**
Вариация *Отвара двух Инь*

Объяснение

Эта формула питает Инь, усмиряет движение Эфирной Души и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой

Точки

HE-7 Шэньмэнь, HE-6 Иньси, P-7 Далин, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, SP-6 Саньиньцзяо, ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, Du-24 Шэньтин, Du-19 Хоудин, P-5 Цзяньши. KI-3, Ren-4 и SP-6 – укрепляющим методом; все остальные – выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ
Отвар двух Инь

Рецепт

Вариация **ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ**
Вариация *Отвара двух Инь*

Клинический случай

Женщина 45 лет страдала биполярным расстройством на протяжении 10 лет. Ее заболевание, по-видимому, началось после рождения третьего ребенка. У нее были тяжелые симптомы маниакальной фазы, в том числе чрезвычайное повышение энергичности и активности, беспокойство ума, избыточно «приподнятое», эйфорическое настроение, разговорчивость и очень быстрая речь, бодрствование всю ночь, транжирство и бредовое мышление. Ее состояние было весьма

тяжелым, на грани психоза. Например, однажды она в течение очень долгого времени рассказывала, что когда-то давно за ней следило КГБ.

Она принимала лекарство (литий), но делала это нерегулярно, и поэтому ее болезнь была неуправляема. Она была худа, с усталым, беспокойным взглядом и с красными скулами.

Ее язык был Красным, с еще более красными боками, Распухшим и с липким, но лишенным корня желтым налетом; ее пульс был Тонким и Быстрым.

Диагноз Явные симптомы закупорки Разума говорят о наличии Флегмы, что подтверждается распуханием языка и липкостью налета. Ее худоба, краснота скул, лишенный корня налет и пульс указывают на недостаток Инь. Поэтому в данном случае речь идет о травмировавшем жидкости Инь Огне с Флегмой-Огнем, закупоривающей Сердце. Огонь затронул и Печень, о чем говорят более красные бока языка.

Лечение Я лечил ее при помощи следующей вариации Эр Инь Цзянь:

- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
- **Чжу Жу** *Стружка побегов бамбука* 6 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 6 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 6 г
- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании* 10 г
- **Май Мэн Дун** *Корень офиопогона* 9 г
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 15 г
- **Хуан Лянь** *Корневище коптиса* 3 г
- **Му Дань Пи** *Кора корня пиона мудань* 6 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г
- **Дэн Синь Цао** *Сердцевина стебля ситника* 6 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 3 г

Я лечил ее вариациями этой формулы и акупунктурой, выбирая точки из числа следующих:

- HE-7 Шэньмэнь и P-5 Цзяньши – для успокоения Разума и раскрытия отверстий Разума.
- GB-13 Бэньшэнь и GB-18 Чэнлин – для раскрытия отверстий Разума.
- Du-19 Хоудин и Ren-15 – для успокоения Разума.
- LIV-2 Синцзянь и HE-8 Шаофу – для тушения Огня Печени и Сердца.
- Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, ST-40 Фэнлун и SP-6 Саньиньцзяо – для преобразования Флегмы.
- Ren-4 Гуаньюань, KI-3 Тайси и SP-6 Саньиньцзяо – для питания Инь.

Сочетание лечения травами и акупунктуры прекрасно помогло стабилизировать ее настроение и определить верную дозировку лития. Учитывая тяжесть ее состояния, она должна будет принимать литий постоянно. Сейчас она продолжает лечение травами.

Застой Ци, застой Крови, Флегма

Клинические проявления

Хроническое состояние *Куан*, разговорчивость, склонность к испугу, беспокойство ума, боль в животе, темный цвет лица, бессонница, ажитация по ночам.

Язык: Красновато-Фиолетовый, Распухший.

Пульс: Струнно-Скользкий.

Принцип лечения

Двигать Ци, укрепить Кровь, устранить застой, преобразовать Флегму, успокоить Разум, раскрыть отверстия Разума.

Акупунктура

Точки

P-6 Нэйгуань, HE-7 Шэньмэнь, LIV-3 Тайчун, SP-10 Сюэхай, BL-17 Гэшу, ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, Du-24 Шэньтин, Du-19 Хоудин, GB-17 Чжэнин, GB-18 Чэнлин, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Объяснение

- P-6 и HE-7 успокаивают Разум и укрепляют Кровь.
- LIV-3, SP-10 и BL-17 укрепляют Кровь и устраняют застой.
- ST-40, Ren-12 и Ren-9 преобразуют Флегму.
- Du-24 и Du-19 успокаивают Разум и раскрывают отверстия Разума.
- GB-17 и GB-18 раскрывают отверстия Разума.
- P-5 преобразует Флегму в Разуме.

Лечение травами

Рецепт

ДЯНЬ КУАН МЭН СИН ТАН

Отвар, возвращающий сознание после сновидения при маниакальной депрессии

Объяснение

Эта формула двигает Ци, укрепляет Кровь, преобразует Флегму и раскрывает отверстия Разума. Ее можно применять в случае наличия застоя Крови.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что в изначальной формуле содержится Му Тун, которую следует удалить из-за ее потенциальной ядовитости.

Рецепт

ДИН КУАН ЧЖУ ЮЙ ТАН
Отвар, успокаивающий манию и устраняющий застой

Объяснение

Эта формула укрепляет Кровь, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Ее следует модифицировать добавлением таких раскрывающих отверстия Разума трав, как Юань Чжи *Корень истода* и Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Застой Ци, застой Крови, Флегма

Точки

P-6 Нэйгуань, HE-7 Шэньмэнь, LIV-3 Тайчун, SP-10 Сюэхай, BL-17 Гэшу, ST-40 Фэнлун, Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, Du-24 Шэньтин, Du-19 Хоудин, GB-17 Чжэнин, GB-18 Чэнлин, P-5 Цзяньши. Все – послабляющим или выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

ДЯНЬ КУАН МЭН СИН ТАН
Отвар, возвращающий сознание после сновидения при маниакальной депрессии

Рецепт

ДИН КУАН ЧЖУ ЮЙ ТАН
Отвар, успокаивающий манию и устраняющий застой

Недостаток Инь с Пустым Жаром

Клинические проявления

Хроническое маниакальное поведение, апатичность, беспрерывное говорение, склонность к испугу, беспокойство ума, бессонница.

Язык: Красный, без налета.

Пульс: Тонко-Быстрый.

Принцип лечения

Питать Инь, вычистить Пустой Жар, успокоить Разум.

Акупунктура

Точки

KI-3 Тайси, LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, HE-6 Иньси, P-7 Далин, ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь, P-5 Цзяньши. KI-3, LIV-8, SP-6 и Ren-4 – укрепляющим методом; все остальные – выравнивающим методом.

Объяснение

- KI-3, LIV-8, SP-6 и Ren-4 питают Инь Печени и Почек.
- HE-7, Ren-15, HE-6 и P-7 успокаивают Разум и вычищают Пустой Жар.
- ST-40 Фэнлун и Ren-9 преобразуют Флегму.
- P-5 преобразует Флегму в Разуме.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ**
Вариация *Отвара двух Инь*

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь с Пустым Жаром

Точки

KI-3 Тайси, LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, HE-6 Иньси, P-7 Далин, ST-40 Фэнлун,

Ren-9 Шуйфэнь, P-5 Цзяньши. KI-3, LIV-8, SP-6 и Ren-4 – укрепляющим методом; все остальные – выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ**
Вариация *Отвара двух Инь*

СОВРЕМЕННАЯ КИТАЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Журнал китайской медицины

Чжун И Цза Чжи 中医杂志, т. 25, №11, 1984, с. 31.

Чэн Чао. «Клинические наблюдения над использованием вариации Вэнь Дань Тан в лечении 30 случаев *Дянь Куан*»

Лечение проходили тридцать пациентов с *Дянь Куан*, из них 8 мужчин и 22 женщины в возрасте от 14 до 49 лет; у 16 из них был диагноз «шизофрения». 26 пациентов были отнесены к категории *Дянь*, и четверо – к категории *Куан*.

Была использована следующая вариация Вэнь Дань Тан *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*:

- **Чжу Жу** *Стружка побегов бамбука*
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина*
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное*
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная*
- **Чжи Кэ** *Плод померанца*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Лун Гу** *«Кость дракона»*
- **Му Ли** *Раковина устрицы*
- **Чжэнь Чжу Му** *Раковина жемчужницы*
- **Май Мэн Дун** *Корень офиопогона*

По сообщению авторов, 13 пациентов (43%) излечились; состояние 5 (17%) улучшилось; состояние 8 (27%) улучшилось до некоторой степени; у 4 пациентов состояние не изменилось (13%).

Чэн Цзинь Гуан. «Полное пособие по китайским паттернам в современной китайской медицине»

Сянь Дай Чжун И Линь Чжэн Цюань Шу 先代中医临证全书. Пекин, Пекинское издательство, 1992, с. 109.

Д-р Ван Нин Ни лечил 310 пациентов с Манией (*Куан*) при помощи Мэн Ся Чэн Ци Тан *Отвара хлорита и пинеллии, направляющего Ци*.

Возраст пациентов варьировался от 15 до 59-и лет. Среди них было 216 мужчин и 94 женщины. Результаты были таковы:

- *излечились*: 165 пациентов;
- *состояние улучшилось*: 129 пациентов;
- *отсутствие результата*: 16 пациентов.

Использовалась следующая формула:

- **Мэн Ши** *Ляпис (обожженный)* 20 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 20 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый* 10 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 10 г
- **Лянь Цяо** *Плод форзиции* 10 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 15 г
- **Хоу По** *Кора магнолии лекарственной* 12 г
- **Да Хуан** *Корневище и корень ревеня* 10 г
- **Ман Сяо** *Натрия сульфат* 10 г

Модификации

- *Огонь Сердца*: Хуан Лянь *Корневище коптиса*, Чжу Е *Лист бамбука*.
- *Огонь Печени*: Лун Дань Цао *Корень горечавки*, Ся Ку Цао *Соцветие черноголовки*.
- *Жар Желудка*: Ши Гао *Гипс*, Чжи Му *Корневище анемаррены*.

Д-р Ма Минлэй лечил 75 пациентов с маниакальной депрессией. Была использована вариация Ди Тань Тан *Отвара, очищающего Флегму*:

- **Лун Чи** *«Зубы дракона»* 30 г
- **Ши Гао** *Гипс* 15 г
- **Дань Нань Син** *Аризема с желчью* 10 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 10 г
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый* 10 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 10 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 10 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 10 г
- **Дан Шэнь** *Корень кодонопсиса* 10 г

- **Чжу Жу** *Стружка побегов бамбука* 6 г
- **У Гун** *Сколопендра* 2 куска
- **Шэн Цзян** *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика
- *Да Цзао Плод ююбы* 7 шт.

Лян Цзянь Бо. «Для лечения *Дянь* следует успокоить Сердце, устранить застой, успокоить Разум и преобразовать Флегму; для лечения *Куан* следует очистить Желудок, потушить Огонь и преобразовать Флегму».

Ши Юй Гуан 1992. Дан Дай Мин И Линь Чжэнь Цзин Хуа当代名医临证精华 [Важнейший клинический опыт знаменитых современных врачей – маниакальная депрессия и эпилепсия]. Пекин, Издательство древнекитайских медицинских текстов, с. 14–18.

Д-р Лян говорит, что при *Дянь* наблюдается недостаток Сердца, Печени и Селезенки, из-за которого Разум поврежден и Ци Печени в беспорядке.

Он считает, что *Куан* вызывают грусть, гнев, негодование и досада, из-за которых в Печени развивается Огонь; Огонь вторгается в Желудок и тревожит Сердце, отверстия Сердца затемняются, и Ци Сердца возмущается вверх. При *Куан* затронуты Печень, Сердце, Желудок и Перикард, с Огнем в Печени, Сердце и Желудке. Огонь также вторгается в Перикард, что делает Эфирную Душу беспокойной. Д-р Лян полагает, что при *Дянь* в широком смысле наблюдается недостаток Органов Инь, а при *Куан* – Избыток Органов Ян.

Интересно описание качеств пульса при *Дянь* и *Куан*, которое дает д-р Лян. Он говорит, что при *Дянь* пульс Глубокий и Тонкий, а при *Куан* – Переполненный и Полный. При *Куан* пульс ощущается как Поверхностный, Большой, Скользкий, Быстрый и Длинный; при *Дянь* пульс ощущается как Пустой, Мягкий, Вязкий и Слабый.

Д-р Лян делает интересное наблюдение: если при *Дянь* пульс ощущается как Поверхностный от Задней до Передней позиции по прямой линии, это указывает на наличие Флегмы.

При *Дянь* д-р Лян рекомендует регулировать Ци Сердца, устранить застой, успокоить Разум и преобразовать Флегму. Он использует следующую вариацию формулы Дао Тань Тан *Отвара, направляющего Флегму*:

- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное*
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина*
- **Фу Лин** *Пория*
- **Гань Цао** *Корень солодки*
- **Дань Нань Син** *Аризема с желчью*
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый*
- **Му Сян** *Корень соссюреи*
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова*
- **Фу Цзы** *Корень аконита боковой обработанный*
- **Шэн Цзян** *Корневище имбиря свежее*
- **Да Цзао** *Плод ююбы*

Если при *Дянь* наблюдается сложное состояние застоя Ци Сердца, Флегмы во Внутреннем и Огня Печени с Флегмой, д-р Лян рекомендует использовать вышеприведенную формулу Дао Тань Тан *Отвар, направляющий Флегму* вместе с:

- **Хуан Лянь** *Корневищем коптиса*
- **Хуан Цинь** *Корнем шлемника*
- **Юань Чжи** *Корнем истода*
- **Чжу Ша** *Киноварью* (нам запрещено использовать ее)
- **Чэнь Сян** *Смолистой древесиной аквиларии*

Д-р Лян говорит, что иногда при *Дянь*, несмотря на то что ее основные проявления – это подавленность и замкнутость, отдельные пациенты могут быть до некоторой степени тревожными; такое состояние указывает на наличие Жара в Сердце, Селезенке и Перикарде и некоторой Полноты в рамках Недостатка.

В таких случаях д-р Лян сначала использует Ди Тань Тан *Отвар, очищающий Флегму*, а затем Ню Хуан Цин Синь Вань *Пилюли желчного камня скота, очищающую Сердце*. Затем он питает Сердце при помощи Гуй Пи Тан *Отвара, тонизирующего Селезенку* с добавлением:

- **Лун Гу** «*Кости дракона*»
- **Му Ли** *Раковины устрицы*
- **Ши Чан Пу** *Корневища аира Татаринова*
- **У Вэй Цзи** *Плода лимонника*

В качестве альтернативы можно использовать Шэнь Чжун Дань *Пилюли на подушке*.

При хроническом состоянии *Дянь* Ци Сердца недостаточна и Разум лишается своего хранилища. Это служит причиной недостатка Сердца, Разум рассеян, а Первичная Ци ослаблена. В таком случае д-р Лян использует Гуй Шэнь Дань *Пилюли, тонизирующие Дух*:

- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего* 9 г
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г

- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня* 9 г
- **Чжу Ша** *Киноварь* 9 г (нам запрещено использовать ее)
- **Дан Гуй** *Корень дудника китайского* 6 г

Что касается *Куан*, д-р Лян считает, что это состояние часто бывает вызвано Огнем в Желудке из-за эмоционального стресса: гнева, грусти и негодования. Они вызывают развитие Огня в Печени и Перикарде. Для лечения этого состояния д-р Лян выступает за тушение Огня Желудка и преобразование Флегмы при помощи формулы Эр Ян Цзянь *Отвар двух Ян*:

- **Хуан Лянь** *Корневище коптиса*
- **Мэн Ши** *Ляпис (обожженный)*
- **Да Хуан** *Корневище и корень ревеня*
- **Лун Дань Цао** *Корень горечавки*
- **Шань Чжи Цзы** *Плод гардении*
- **Цин Дай** *Натуральный индиго*
- **Ман Сяо** *Натрия сульфат*
- **Дань Нань Син** *Аризема с желчью*
- **Ди Лун** *Дождевой червь*
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Ши Цзюэ Мин** *Раковина морского ушка*

Д-р Лян говорит, что много лет использует эту формулу при биполярном расстройстве (в маниакальной фазе) с хорошими результатами.

Что касается хронического состояния *Куан*, д-р Лян говорит, что помимо Огня и Флегмы (Полных состояний) оно характеризуется недостатком Крови Сердца или Инь, который, в свою очередь, ведет к Пустому Жару. В тяжелых хронических случаях *Куан* он также выступает за метод лечения рвотой.

В случае наличия Огня в Верхнем Обогревателе д-р Лян использует Шэн Те Ло Инь *Отвар железной стружки*; в случае наличия Огня в Светлом Ян он использует Дан Гуй Чэн Ци Тан *Отвар дудника, направляющий Ци* (Дан Гуй *Корень дудника китайского*, Да Хуан *Корневище и корень ревеня*, Ман Сяо *Натрия сульфат* и Гань Цао *Корень солодки*).

В случае наличия Огня в Среднем Обогревателе д-р Лян использует Лян Гэ Сань *Порошок, охлаждающий Диафрагму*. При недостатке Инь Сердца он использует Лун Чи Цин Хунь Сань *Порошок «зубов дракона», очищающий Эфирную Душу*:

- **Лун Чи** *«Зубы дракона»*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Шань Яо** *Корневище диоскореи*
- **Жэнь Шэнь** *Корень женьшеня*
- **Шэн Ди Хуан** *Корень ремании*
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная*
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова*
- **У Вэй Цзи** *Плод лимонника*
- **Май Мэн Дун** *Корень офиопогона*
- **Гань Цао** *Корень солодки*

Д-р Лян использует эту формулу для приведения в порядок Эфирной Души, когда она травмирована грустью. Когда Телесная Душа травмирована чрезмерной радостью, д-р Лян использует Цин Шэнь Тан *Отвар, очищающий Дух*:

- **Хуан Лянь** *Корневище коптиса*
- **Фу Лин** *Пория кокосовидная*
- **Бай Цзы Жэнь** *Семя биоты*
- **Юань Чжи** *Корень истода*
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова*
- **Гань Цао** *Корень солодки*
- **Суань Цзао Жэнь** *Семя зизифуса колючего*
- **Чжу Ли** *Сок бамбука*

При недостатке Легких добавьте Бэй Ша Шэнь *Корень глении*; при недостатке Желудка – Жэнь Шэнь *Корень женьшеня*; при недостатке Печени – Лин Ян Цзяо *Рог сайгака*.

Ван Цзи Жу. «Заболевание [*Дянь Куан*] вызвано Флегмой, Огнем и Застоем; его следует лечить преобразованием Флегмы и вычищением Жара».

Ши Юй Гуан 1992. Дан Дай Мин И Линь Чжэнь Цзин Хуа [Важнейший клинический опыт знаменитых современных врачей – маниакальная депрессия и эпилепсия]. Пекин, Издательство древнекитайских медицинских текстов, с. 20–22.

Д-р Ван лечит Манию (*Куан*) при помощи двух основных формул, преобразующих Флегму и тушащих Огонь. Первая формула – Хуо Тянь Дин Куан Тан *Отвар, разрешающий Флегму и прекращающий Манию*:

- **Лун Чи** *«Зубы дракона»* 30 г
- **Му Ли** *Раковина устрицы* 30 г
- **Ши Цзюэ Мин** *Раковина морского ушка* 30 г
- **Чжэнь Чжу Му** *Раковина жемчужницы* 30 г
- **Лун Дань Цао** *Корень горечавки* 10 г
- **Тянь Чжу Хуан** *Табашир* 10 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 10 г

- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 10 г
- **Сюань Фу Хуа** *Девясила цветок* 10 г
- **Дай Чже Ши** *Гематит* 10 г
- **Мэн Ши** *Ляпис (обожженный)* 30 г
- **Чэнь Сян** *Смолистая древесина аквилярии* 3 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 10 г
- **Да Хуан** *Корневище и корень ревеня* 6 г

В этой формуле очень сильный акцент стоит на опускании Ци для успокоения Разума. Вторая формула, которую использует д-р Ван, – это Цзя Вэй Вэнь Дань Тан *Расширенный отвар, согревающий Желчный Пузырь*:

- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 10 г
- **Фу Шэнь** *Склероций пории кокосовидной околокорневой* 12 г
- **Юань Чжи** *Корень истода* 10 г
- **Чжу Жу** *Стружка побегов бамбука* 12 г
- **Чжи Ши** *Плод померанца незрелый* 10 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 10 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 10 г
- **Тянь Чжу Хуан** *Табашир* 10 г
- **Мэн Ши** *Ляпис (обожженный)* 30 г
- **Лун Чи** *«Зубы дракона»* 15 г
- **Му Ли** *Раковина устрицы* 15 г
- **Лун Дань Цао** *Корень горечавки* 10 г
- **Чжу Ша** *Киноварь* 1,5 г (нам запрещено использовать ее).

Бань Сю Вэнь. «При лечении *Дянь Куан* следует различать Пустоту и Полноту; при Полных состояниях следует очищать Печень и Желудок, а при Пустых – тонизировать Сердце и Селезенку».

Ши Юй Гуан 1992. Дан Дай Мин И Линь Чжэнь Цзин Хуа [Важнейший клинический опыт знаменитых современных врачей – маниакальная депрессия и эпилепсия]. Пекин, Издательство древнекитайских медицинских текстов, с. 20–22.

В этом тексте представлены полезные рекомендации по различению Пустых и Полных состояний при маниакальной депрессии. Д-р Бань пишет, что если заболевание начинается с Депрессии и затем переходит в Манию, то оно, по-видимому, имеет Полную природу с Огнем в Печени и Желудке; если же оно начинается с Мании и затем переходит в Депрессию, то оно, по-видимому, имеет Пустую природу с недостатком Сердца и Селезенки.

Для лечения Мании от Огня в Печени и Желудке д-р Бань использует вариацию Тяо Вэй Чэн Ци Тан *Отвара, регулирующего Желудок и направляющего Ци* с добавлением следующих трав:

- **Лун Дань Цао** *Корня горечавки*
- **Шань Чжи Цзы** *Плода гардении*
- **Чжэ Бэй Му** *Луковицы рябчика Тунберга*
- **Тянь Хуа Фэнь** *Корня трихозанта*
- **Гуа Лоу** *Плода трихозанта*
- **Хуан Лянь** *Корневища коптиса*

При Депрессии от недостатка Сердца и Селезенки д-р Бань использует вариацию Гуй Пи Тан *Отвара, тонизирующего Селезенку* с добавлением следующих трав:

- **Чжэ Бэй Му** *Луковицы рябчика Тунберга*
- **Хай Фу Ши** *Пемзы*
- **Тянь Чжу Хуан** *Табашира*

Если пульс Тонкий, а язык лишен налета, что указывает на недостаток Инь Сердца, д-р Бань использует вариацию Гань Май Да Цзао Тан *Отвара солодки, пшеницы и ююбы* с Ба Хэ Ди Хуан Тан *Отваром лилии и ремании* с добавлением следующих трав:

- **Хэ Шоу У** *Корня горца многоцветкового обработанного*
- **Хэ Хуань Пи** *Коры альбиции*
- **Гоу Ци Цзи** *Плода дерезы китайской*
- **Е Цзяо Тэн** *Побега горца многоцветкового*
- **Му Ли** *Раковины устрицы*
- **Лун Гу** *«Кости дракона»*.

Ма Жуй Тин. «Описание паттернов и лечения маниакальной депрессии (*Дянь Куан*)».

Ши Юй Гуан 1992. Дан Дай Мин И Линь Чжэнь Цзин Хуа [Важнейший клинический опыт знаменитых современных врачей – маниакальная депрессия и эпилепсия]. Пекин, Издательство древнекитайских медицинских текстов, с. 20–22.

Взгляд д-ра Ма Жуй Тина на маниакальную депрессию интересен по двум причинам. Во-первых, он говорит, что в рамках Депрессии могут иметься аспекты Мании, и наоборот; во-вторых, д-р Ма лечит еще и Легкие, которые остальные врачи обычно не выделяют.

При Мании д-р Ма двигает Ци Печени, восстанавливает опускание Ци Легких, подчиняет возмущенную Ци и преобразует Флегму. Д-р Ма использует следующий рецепт:

- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 6 г
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника* 9 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 12 г
- **Му Дань Пи** *Кора корня пиона мудань* 9 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 12 г
- **Гуа Лоу** *Плод трихозанта* 12 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 9 г
- **Тянь Мэнь Дун** *Корень спаржи* 9 г
- **Шу Ци** *Масло лакового дерева* 3 г
- **Чжу Ша** *Киноварь* 3 г (нам запрещено использовать ее)

При наличии симптомов Депрессии д-р Ма добавляет Лун Гу *«Кость дракона»* и Му Ли *Раковину устрицы*.

Для лечения Депрессии д-р Ма укрепляет Селезенку, гармонизирует Желудок, очищает Легкие и восстанавливает опускание Ци, подчиняет возмущенную Ци, успокаивает Разум и преобразует Флегму. Д-р Ма использует следующий полученный из опыта рецепт:

- **Фу Лин** *Пория кокосовидная* 9 г
- **Гань Цао** *Корень солодки* 6 г
- **Бай Шао** *Корень пиона белый* 9 г
- **Му Дань Пи** *Кора корня пиона мудань* 9 г
- **Хэ Шоу У** *Корень горца многоцветкового обработанный* 9 г
- **Чэнь Пи** *Кожура мандарина* 9 г
- **Син Жэнь** *Семя абрикоса горькое* 9 г
- **Бань Ся** *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
- **Юй Цзинь** *Корень куркумы* 9 г
- **Лун Гу** *«Кость дракона»* 12 г
- **Му Ли** *Раковина устрицы* 15 г
- **Шэн Цзян** *Корневище имбиря свежее* 6 г
- **Цао Гуо** *Плод кардамона черного* 5 г
- **Ши Чан Пу** *Корневище аира Татаринова* 12 г
- **Чжу Ша** *Киноварь* 1,5 г (нам запрещено использовать ее)

При наличии симптомов Мании д-р Ма добавляет Шу Ци *Масло лакового дерева*.

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Лечение травами

Травяные лекарства как вспомогательное средство при лечении биполярного расстройства карбамазепином: двойное слепое рандомизированное, контролируемое плацебо исследование

Журнал психиатрических исследований. 2007, апрель–июнь, т. 41, вып. 3–4, с. 360–369.
Чжан Ц. Цз., Кан В. Х., Тянь Ц. Ж., Ли Ц., Гао Ц. Г., Чжан Ф. Г. и др.

Цели

Китайские травяные лекарства обладают терапевтическим потенциалом при аффективных расстройствах. Это двойное слепое рандомизированное, контролируемое плацебо исследование было спланировано для того, чтобы оценить эффективность и побочные эффекты китайского травяного лекарства под названием «Свободное и легкое перемещение плюс» (СЛПП) как дополения к карбамазепину (КБЗ) при лечении пациентов с биполярным расстройством.

Метод

124 пациента с биполярной депрессией и 111 с биполярной манией были произвольно распределены на группы лечения: группу только КБЗ, группу КБЗ с СЛПП и группу с эквивалентным плацебо на 12 недель. Прием КБЗ был начат с 300 мг/день, а СЛПП давался в фиксированной дозировке 36 г/день. Среди средств оценки эффективности были шкала Гамильна для оценки депрессии, шкала Монтгомери-Асберга для оценки депрессии, оценочная шкала маний Янга, шкала мании Беч-Рафаэльсен и шкала общего клинического впечатления и тяжести (CGI-S).

Результаты

Монотерапия КБЗ произвела значительно большие улучшения на шкалах мании на второй неделе и до конечной точки и на показателях депрессии по CGI-S в конечной точке по сравнению с плацебо. Также монотерапия КБЗ дала значительно более высокие показатели клинического улучшения, чем плацебо как для биполярной депрессии (63,8% против 34,8%, $P = 0{,}044$), так и для биполярной мании (87,8% против 57,1%, $P = 0{,}012$). По сравнению с монотерапией

КБЗ, применение СЛПП дополнительно к КБЗ привело к значительно лучшим результатам по трем шкалам депрессии на четвертой и восьмой неделях и дало значительно большие показатели клинического улучшения у страдающих депрессией (84,8% против 63,8%, $P = 0,032$), но не привело к значительно большему улучшению показателей по шкалам мании и у страдающих манией. При комбинированной терапии было меньше случаев головокружения и утомляемости, чем при монотерапии КБЗ.

Вывод

Эти результаты говорят о том, что применение СЛПП в качестве вспомогательного средства оказывает дополнительное благотворное воздействие на пациентов с биполярным расстройством, особенно в депрессивной фазе.

Благотворное воздействие травяного лекарства «Свободное и легкое перемещение плюс» (СЛПП) при аффективных расстройствах: двойные слепые, контролируемые плацебо исследования

Журнал психиатрических исследований. 2007, ноябрь, т. 41, вып. 10, с. 828–836.
Чжан Ц. Цз., Кан В. Х., Тянь Ц. Ж.

Цели

Проверить благотворное воздействие травяного лекарства «Свободное и легкое перемещение плюс» (СЛПП) при аффективных расстройствах.

Предпосылки

В опубликованной в 2005 году в «Журнале психиатрических исследований» работе Чжан Ц.Цз., Кан В.Х., Тянь Ц.Ж., Ли Ц., Гао Ц.Г., Чжан Ф.Г. и др. было выявлено благотворное действие китайского травяного лекарства под названием «Свободное и легкое перемещение плюс» (СЛПП) в качестве дополнения к карбамазепину (КБЗ) при 12-недельном лечении пациентов с биполярным расстройством. В данной работе представлены дополнительные данные, полученные из продолжения исследования 2005 года.

Метод

Лечение и клиническая оценка пациентов с биполярным расстройством ($n = 188$), получивших в результате произвольного распределения 12-недельный курс либо КБЗ с плацебо ($n = 92$), либо КБЗ с СЛПП ($n = 96$), были продлены до 26 недель в условиях двойного слепого исследования. Пациенты группы с СЛПП показали значительно более низкий общий показатель прекращения лечения (31%) в конечной точке, чем группа плацебо (51%, $P = 0,009$). Среди пациентов группы с СЛПП 15% прервали лечение из-за недопустимых побочных эффектов, что значительно меньше, чем в группе плацебо (28%, $P = 0,019$). Процент прекращения лечения из-за неэффективности в обеих группах был одинаковый.

Результаты

Пациенты, дополнительно получавшие СЛПП, имели значительно меньше побочных эффектов и более низкий титр сыворотки КБЗ, чем пациенты, получавшие плацебо. Далее было проведено отдельное исследование для оценки эффективности СЛПП как монотерапии при депрессии.

Метод

87 пациентов с униполярным и 62 пациента с биполярным расстройствами, страдающими депрессией, были произвольно распределены на группу лечения с 36 гр СЛПП в день ($n = 86$) и группу плацебо ($n = 63$) на период 12 недель в двойных слепых условиях. Эффективность оценивалась с использованием шкалы Гамильна для оценки депрессии, шкалы Монтгомери-Асберга для оценки депрессии и шкалы общего клинического впечатления и тяжести (CGI-S).

Результаты

В результате лечения пациенты как с униполярным, так и с биполярным расстройствами группы СЛПП показали значительно большее улучшение по всем трем шкалам и значительно более высокий показатель клинического улучшения (74%), чем получавшие плацебо (42%, $P < 0,001$).

Вывод

Эти результаты говорят о том, что СЛПП в качестве дополнительного средства увеличивает переносимость КБЗ в долгосрочной перспективе, что может быть связано с подавлением концентрации КБЗ в крови в результате взаимодействия трав с лекарством. Монотерапия СЛПП также может служить эффективным альтернативным средством лечения депрессии.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Regier DA, Narrow WE, Rae DS et al 1993 The de facto mental and addictive disorders service system. Epidemiologic Catchment Area prospective 1-year prevalence rates of disorders and services. Archives of General Psychiatry 50(2): 85–94.
2. Redfield Jamison K 1993 Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament. Free Press, New York, pp. 262–263.
3. Ibid., p. 263.
4. American Psychiatric Association 1994 Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 4th edn (DSM-IV). American Psychiatric Press, Washington, DC.
5. Веб-сайт Национального Института Психического Здоровья: www.nimh.nih.gov. [Данные 2008].
6. Redfield Jamison K 1995 An Unquiet Mind. Picador, London, p. 36.
7. Ibid., p. 37.
8. Vainionpaa LK, Rattya J, Knip M et al. 1999 Valproate-induced hyperandrogenism during pubertal maturation in girls with epilepsy. Annals of Neurology 45(4): 444–450.
9. Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament, p. 34.
10. Ibid., p. 34.
11. Ibid., p. 34.
12. Ibid., p. 35.
13. Ibid., p. 35.
14. Ibid., p. 35.
15. Shen Quan Yu, Wu Yu Hua, Shen Li Ling 1989 Dian Kuang Xian Zheng Zhi癫狂病证治 [The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, p. 1.
16. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 539. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
17. Ibid., pp. 257–258.
18. 1981 Ling Shu Jing灵枢经 [Spiritual Axis: Ось Духа]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 57. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
19. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1979 Nan Jing Jiao Shi难经教释 [A Revised Explanation of the Classic of Difficulties: Пересмотренное пояснение к Классике трудностей]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 132. Впервые опубликовано ок. 100 н.э.
20. Ibid., p. 52.
21. He Ren 2005 Jin Gui Yao Lue金匮要略 [Essential Prescriptions of the Golden Chest: Очерк главных суждений о рецептах из золотого ларца]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 42. «*Очерк главных суждений о рецептах из золотого ларца*» был написан Чжан Чжун Цзином и впервые опубликован ок. 220 н.э.
22. Цит. по The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy, p. 3.
23. Ibid., p. 3.
24. Ibid., p. 3.
25. Цит. по Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 125.
26. Цит. по The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy, p. 4.
27. Ibid., p. 4.
28. Zhang Jing Yue 1986 Jing Yue Quan Shu京岳全书 [Complete Book of Jing Yue: Полное собрание работ Цзин Юэ]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai, p. 574. Впервые опубликовано в 1624.
29. Цит. по The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy, p. 4.
30. Ibid., p. 5.
31. Huang Tai Tang 2001 Nei Ke Yi Nan Bing Zhong Yi Zhi Liao Xue 内科医疑难病中医治疗学 [The Treatment of Difficult Diseases in Chinese Internal Medicine]. Chinese Herbal Medicine Science Publishing House, Beijing, pp. 761–774.
32. Zhang Gang 1986 [Differentiating terminology and reality of *Dian Kuang* in the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine]. Journal of Chinese Medicine (Zhong Yi Za Zhi中医杂志) 27(5): 56.
33. Spiritual Axis, p. 57.
34. Chen Chao 1984 [Clinical observations on the use of a variation of Wen Dan Tang to treat 30 Cases of *Dian Kuang*]. Journal of Chinese Medicine 25(11): 31.
35. Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 354.
36. Tian Dai Hua 2005 Huang Di Nei Jing Su Wen黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions: Канон Желтого Императора о Внутреннем – Простые вопросы]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 6. Впервые опубликован ок.100 до н.э.
37. Ibid., p. 49.
38. Qin Yue Ren 2004 Nan Jing Jiao Shi难经教释 [Classic of Difficulties: Классика трудностей]. Scientific and Technical Documents Publishing House, Beijing, p. 13. Впервые опубликована ок. 100 н.э.
39. Zhang Bo Yu 1986 Chinese Internal Medicine, p. 125.
40. An Unquiet Mind, pp. 92–93 and p. 120.
41. Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament.
42. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore, p. 105.
43. Цит. по The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy, p. 6.
44. Ibid., p. 6.
45. Zhang Fa Rong 1989 Zhong Yi Nei Ke Xue中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. Sichuan Science Publishing House, Chengdu, p. 103.
46. Веб-сайт Национального Института Психического Здоровья: www.nimh.nih.gov. [Данные 2008].
47. Tian Dai Hua 2005 The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions, p. 94.
48. The NIMH Genetics Workgroup 1998 Genetics and mental disorders. National Institute of Mental Health, Rockville, MD. NIH Publication No. 98: 4268.
49. Цит. по The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy, p. 6.
50. Liu Xiu Zhen 1994 [The experience of Д-р. Zhang Li Sheng in the treatment of *Dian Kuang* and epilepsy]. Journal of Chinese Medicine 35(2): 77.
51. Zhang Fa Rong 1989 Chinese Internal Medicine, pp. 103–105.
52. Yang Tai De et al. 2001 [Fu Shan's views on *Dian Kuang*]. Journal of Chinese Medicine 42(9): 571.
53. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie经穴解 [An Explanation of the Acupuncture Points]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 88. «*Классика категорий*» была написана Чжан Цзе Бинем и впервые опубликована в 1624.
54. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Нанкин 1982.
55. Chen You Bang 1990 Zhong Guo Zhen Jiu Zhi Liao Xue 中国针灸治疗学 [Chinese Acupuncture Therapy]. China Science Publishing House, Shanghai, p. 501.
56. Yang Jia San 1989 Zhen Jiu Xue针灸学 [A Study of Acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 632.
57. Wang Li Cao 1997 Zhong Guo Zhen Jiu Chu Fang Da Cheng 中国针灸处方大成 [A Collection of Chinese Acupuncture Prescriptions]. Shanxi Science Publishing House, Taiyuan, p. 446.
58. Цит. по The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy, p. 6.
59. Liang Jian Bo 1992 To treat *Dian*, settle the Heart, eliminate Stagnation, calm the Mind and resolve Phlegm; to treat *Kuang*, clear the Stomach, drain Fire and resolve Phlegm. In: Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua [Essential Clinical Experience of Famous Contemporary Doctors – Manic-Depression and Epilepsy]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing, pp. 14–18.

夜惊

ГЛАВА 20

НОЧНЫЕ УЖАСЫ

ЭТИОЛОГИЯ *548*

Эмоциональный стресс *548*

Переутомление *548*

Неправильное питание *548*

Потеря крови во время родов *548*

ПАТОЛОГИЯ *548*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *549*

Огонь Печени и Сердца *549*

Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум *550*

Недостаток Крови Печени и Сердца *550*

Недостаток Инь Печени и Сердца *551*

Шок, смещающий Разум *552*

ПАТТЕРНЫ НОЧНЫХ УЖАСОВ

- Огонь Печени и Сердца
- Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум
- Недостаток Крови Печени и Сердца
- Недостаток Инь Печени и Сердца
- Шок, смещающий Разум

НОЧНЫЕ УЖАСЫ

Термин «Ночные Ужасы» описывает состояние, при котором человек внезапно вскрикивает во время сна; его глаза могут быть открыты, но он не бодрствует; он может неожиданно сесть на кровати, охваченный страхом или Ужасом. Это состояние может сопровождаться потением, замешательством, учащенным сердцебиением и изменением ритма сердечных сокращений. Оно может длиться от 5 до 20 минут. После пробуждения у человека отсутствует воспоминание о кошмарном сне.

Ночные Ужасы – не кошмарные сны. Кошмарные сны имеют место во время фазы сна, известной как фаза быстрого движения глаз (БДГ). У большинства людей фаза БДГ наступает приблизительно спустя 90 минут сна. Кошмарный сон пугает спящего, и он просыпается с живым ярким воспоминанием о дурном сне. В отличие от него, Ночные Ужасы имеют место во время фазы глубокого не-БДГ сна, обычно в течение часа после того, как человек ложится спать. Эта фаза известна также как фаза 4. Иногда Ночные Ужасы связываются с лунатизмом.

Несмотря на то, что различать кошмарные сны и Ночные Ужасы важно, это не означает, что пациенты, страдающие Ночными Ужасами (в фазе не-БДГ сна), не могут время от времени видеть кошмарные сны (в фазе БДГ).

Ночные Ужасы соотносятся с китайским заболеванием «Испуганный крик» (*Цзин Ти* 惊啼). В «Рассмотрении происхождения симптомов заболеваний» (*Чжу Бин Юань Хоу Лунь*) говорится:

«Испуганный Крик случается у детей во время сна, когда они внезапно просыпаются в страхе и со слезами. Это связано с вторжением Ветра-Жара в Сердце, ведущим в Жару Сердца и беспокойству и тревожности Духа, что вызывает возникновение Испуганного Крика»[1].

Чжан Цзин Юэ относит Испуганный Крик к патологии беспокойства Эфирной Души (*Хунь*) по ночам; так как Эфирная Душа сопровождает Разум (*Шэнь*), Разум теряет сознательность, и Эфирная Душа уносится прочь[2].

Рассмотрение Ночных Ужасов будет вестись согласно следующим темам:

- Этиология
- Патология
- Определение паттернов и лечение

ЭТИОЛОГИЯ

Эмоциональный стресс

Гнев, чувство обиды, фрустрация, чувство вины и беспокойство могут воздействовать на Печень, вызывая застой Ци Печени, часто ведущий к возникновению Огня Печени. Эфирная Душа хранится в Печени, и Огонь Печени возбуждает Эфирную Душу, так что она становится беспокойной по ночам, вызывая Ночные Ужасы.

Грусть и скорбь могут вести к недостатку Ци и Крови Сердца и Печени, так что Разум и Эфирная Душа лишаются своего хранилища. По ночам Разум и Эфирная Душа не закреплены в Сердце и в Печени соответственно и поэтому возбуждаются; это ведет к Ночным Ужасам.

Шок вытесняет Разум из его хранилища в Сердце. Так как Разум не укоренен в Сердце, он становится беспокойным по ночам, что может привести к Ночным Ужасам.

У детей вызывающий Ночные Ужасы эмоциональный стресс с большей вероятностью бывает связан с чувством незащищенности, возникающим из-за какой-либо ситуации в семье.

Переутомление

Переутомление (в значении работы в течение многих лет по много часов подряд без соответствующего отдыха) ослабляет Инь Печени и Почек. Недостаточная Ци Печени не способна закреплять Эфирную Душу по ночам, Ян блуждает, и возникают Ночные Ужасы. Такое состояние служит причиной этой проблемы у людей среднего возраста и у пожилых.

Неправильное питание

Питание, слишком богатое углеводородами, жирами, сахаром, молочными продуктами и жареной пищей, часто приводит к формированию Флегмы. Флегма часто сопровождается Жаром, воздействуя на Сердце, Легкие и Печень. Флегма закупоривает отверстия Разума, а Жар возбуждает Разум и Эфирную Душу. Это может вызвать Ночные Ужасы.

Потеря крови во время родов

Тяжелая потеря крови во время родов ослабляет Кровь Печени; так как Печень – мать Сердца, это вызывает также потерю Крови Сердца. Кровь Сердца и Кровь Печени – хранилища Разума и Эфирной Души соответственно, поэтому Разум и Эфирная становятся беспокойными по ночам; это может вызывать Ночные Ужасы.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Этиология

- Эмоциональный стресс
- Переутомление
- Неправильное питание
- Потеря крови во время родов

ПАТОЛОГИЯ

Патология Ночных Ужасов характеризуется либо Полными, либо Пустыми состояниями. При Ночных Ужасах Разум и Эфирная Душа возбуждены по ночам, а это может быть вызвано двумя основными причинами: либо наличием некоего возбуждающего их патогенного фактора (Полное состояние), либо недостатком, лишающим их хранилища по ночам (Пустое состояние) (см. рис. 18.1).

Наиболее распространенные Полные состояния – это Огонь и Флегма-Жар; наиболее распространенные Пустые состояния – недостаток Крови или Инь.

Огонь Печени и Сердца возбуждает Эфирную Душу и Разум по ночам, что ведет к Ночным Ужасам. У пожилых людей и у людей среднего возраста часто встречается Флегма, нередко в сочетании с Жаром. Флегма закупоривает отверстия Разума, а Жар возбуждает Разум и Эфирную Душу. Вызванные Флегмой-Жаром Ночные Ужасы тяжелее, чем вызванные только Жаром или только Огнем, поскольку закупорка Разума сильнее искажает восприятие.

При недостатке Крови или Инь Сердца и Печени Разум и Эфирная Душа лишаются по ночам своего хранилища; они оказываются неспособны закрепиться в соответствующих органах, и в результате могут возникнуть Ночные Ужасы.

Вне зависимости от патологии, Ночные Ужасы в основном связаны с Разумом и Эфирной Душой.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Патология

- Патология Ночных Ужасов характеризуется либо Полными, либо Пустыми состояниями.
- Наиболее распространенные Полные состояния – Огонь и Флегма-Жар.
- Наиболее распространенные Пустые состояния – недостаток Крови и Инь.
- У пожилых людей и у людей среднего возраста часто встречается Флегма, нередко в сочетании с Жаром.
- Вне зависимости от патологии, Ночные Ужасы в основном связаны с Разумом и Эфирной Душой.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Огонь Печени и Сердца

Клинические проявления

Ночные Ужасы, плач посреди ночи, крики, красные лицо и глаза, жажда, горький вкус, головная боль (рис. 20.1).

Язык: Красный, с более красными боками и кончиком, с толстым сухим желтым налетом.

Пульс: Струнно-Переполненно-Быстрый.

Принцип лечения

Потушить Огонь Печени и Сердца, успокоить Разум, усмирить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-2 Синцзянь, HE-8 Шаофу, P-8 Лаогун, LI-11 Цюйчи, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй, BL-47 Хуньмэнь. Все – послабляющим методом, кроме точек на голове, которые следует укалывать выравнивающим методом.

Объяснение

- LIV-2 тушит Огонь Печени.
- HE-8 и P-8 тушат Огонь Сердца.
- LI-11 вычищает Жар.
- Du-24, GB-13 и Ren-15 успокаивают Разум и усмиряют движение Эфирной Души.
- BL-47 регулирует движение Эфирной Души.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

Объяснение

Эта вариация Лун Дань Се Гань Тан тушит Огонь Печени и Сердца, усмиряет движение Эфирной Души и успокаивает Разум.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Огонь Печени и Сердца

Точки

LIV-2 Синцзянь, HE-8 Шаофу, P-8 Лаогун, LI-11 Цюйчи, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй, BL-47 Хуньмэнь. Все – послабляющим методом, кроме точек на голове, которые следует укалывать выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

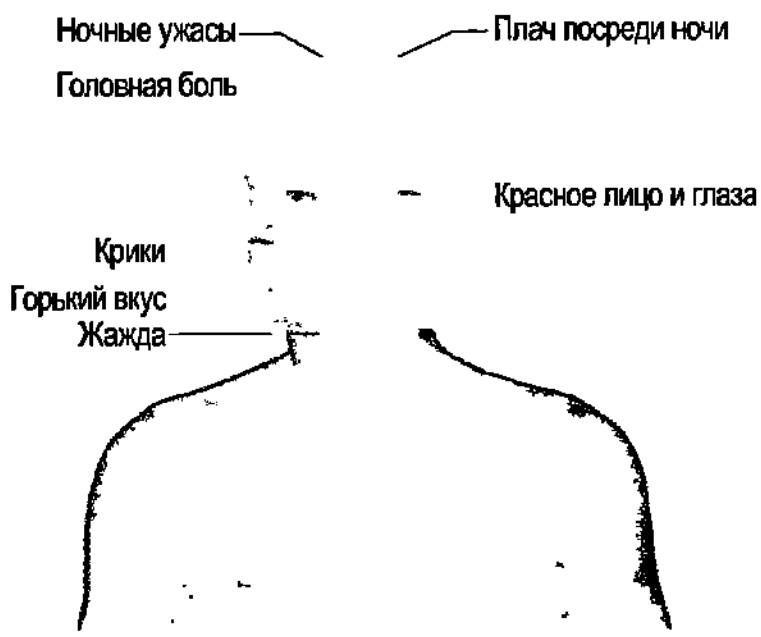


Рисунок 20.1. Огонь Печени и Сердца

Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум

Клинические проявления

Ночные Ужасы, плач, крик, кошмарные сны, возможно лунатизм, ощущение стеснения в грудной клетке, слюна в горле, помрачение рассудка, раздражительность (рис. 20.2).

Язык: Красный, с более красными боками и кончиком, Распухший, с липким желтым налетом.

Пульс: Скользяще-Быстрый.



Рисунок 20.2. Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум

Принцип лечения

Вычистить Жар, преобразовать Флегму, раскрыть отверстия Разума, успокоить Разум, усмирить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LI-11 Цюйчи, LIV-2 Сянцзянь, HE-8 Шаофу, P-8 Лаогун, ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, GB-17 Чжэнин, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй, BL-47 Хуньмэнь. Все – послабляющим методом, кроме точек на голове, которые следует укалывать выравнивающим методом.

Объяснение

- LI-11 вычищает Жар.
- LIV-2, HE-8 и P-8 тушат Огонь Печени и Сердца.
- ST-40, Ren-9 и SP-6 преобразуют Флегму.
- GB-17 преобразует Флегму и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению навязчивые мысли, задумчивость и маниакальное поведение.
- Du-24, GB-13 и Ren-15 успокаивают Разум и усмиряют движение Эфирной Души.
- BL-47 регулирует движение Эфирной Души.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*

Объяснение

Эта формула преобразует Флегму, вычищает Жар, раскрывает отверстия Разума, успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум

Точки

LI-11 Цюйчи, LIV-2 Сянцзянь, HE-8 Шаофу, P-8 Лаогун, ST-40 Фэнлун, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, GB-17 Чжэнин, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй, BL-47 Хуньмэнь. Все – послабляющим методом, кроме точек на голове, которые следует укалывать выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ВЭНЬ ДАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*

Недостаток Крови Печени и Сердца

Клинические проявления

Ночные Ужасы, отсутствие криков, пробуждение с тихим плачем, трудности при засыпании, учащен-

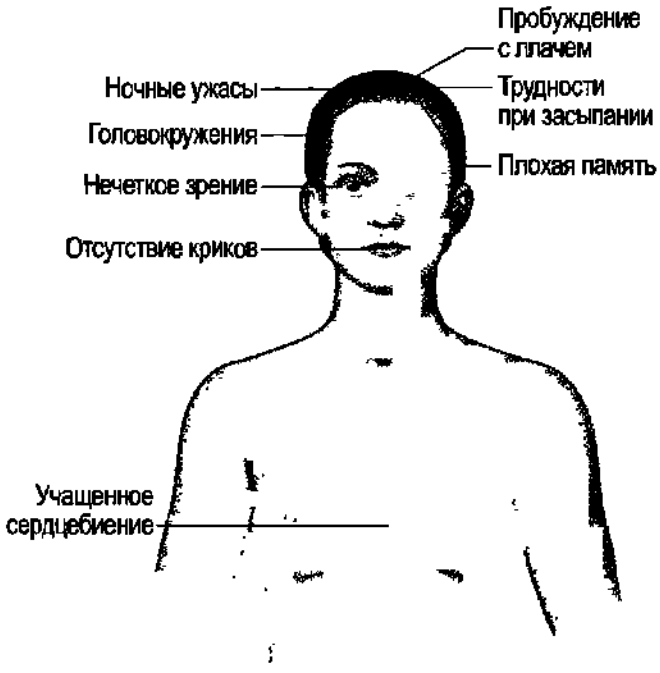


Рисунок 20.3. Недостаток Крови Печени и Сердца

ное сердцебиение, плохая память, головокружения, нечеткое зрение (рис. 20.3).

Язык: Бледный, слегка Сухой, возможно, Тонкий.

Пульс: Шероховатый или Тонкий.

Принцип лечения

Питать Кровь Печени и Сердца, успокоить Разум, усмирить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, ST-36 Цзусаньли, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, BL-47 Хуньмэнь. Все укрепляющим методом.

Объяснение

- LIV-8, SP-6, ST-36 и Ren-4 питают Кровь Печени.
- HE-7 и Ren-15 питают Кровь Сердца и успокаивают Разум.
- Du-24 и Ren-15 успокаивают Разум.
- BL-47 регулирует движение Эфирной Души.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Объяснение

Эта формула питает Кровь Печени и Сердца, успокаивает Разум и усмиряет движение Эфирной Души.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Крови Печени и Сердца

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, ST-36 Цзусаньли, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, BL-47 Хуньмэнь. Все укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Недостаток Инь Печени и Сердца

Клинические проявления

Ночные Ужасы, отсутствие криков, пробуждение с тихим плачем, трудности при засыпании, учащенное сердцебиение, плохая память, головокружения, нечеткое зрение, сухость во рту и в горле, сухие глаза (рис. 20.4).

Язык: нормального цвета, слегка Сухой, возможно, Тонкий, без налета. При Пустом Жаре язык Красный.

Пульс: Тонкий или Поверхностно-Пустой.

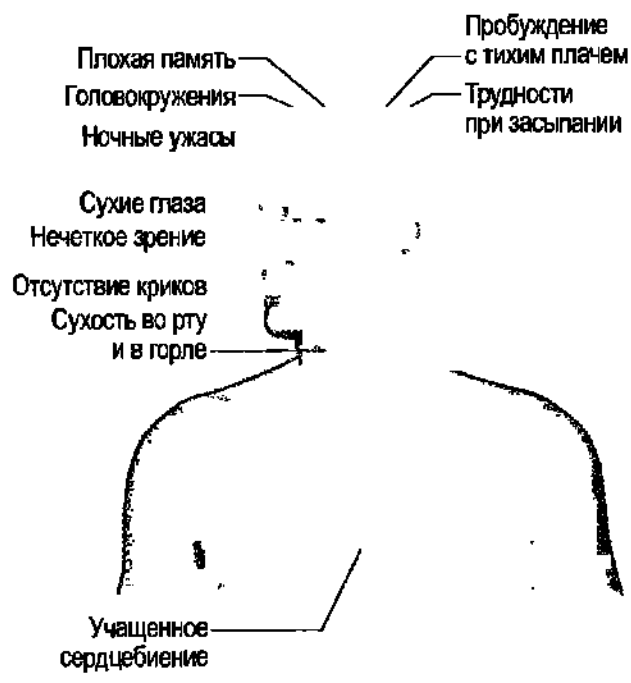


Рисунок 20.4. Недостаток Инь Печени и Сердца

Принцип лечения

Питать Инь Печени и Сердца, успокоить Разум и усмирить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, ST-36 Цзусаньли, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, BL-47 Хуньмэнь; при Пустом Жаре добавьте P-7 Далин и LIV-2 Синцзянь. Все – укрепляющим методом, кроме P-7 и LIV-2, которые следует указывать выравнивающим методом.

Объяснение

- LIV-8, SP-6, ST-36 и Ren-4 питают Кровь Печени и Инь Печени.
- HE-7 и Ren-15 питают Кровь Печени и Инь Печени и успокаивают Разум.
- Du-24 и Ren-15 успокаивают Разум.
- BL-47 регулирует движение Эфирной Души.
- P-7 и LIV-2 вычищает Пустой Жар из Сердца и Печени.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН**
Вариация *Отвара зизифуса колючего*

Объяснение

Эта формула питает Инь Печени и усмиряет движение Эфирной Души.

Рецепт

Вариация **ИНЬ МЭЙ ТАН**
Вариация *Отвара, притягивающего сон*

Объяснение

Эта формула специально предназначена для питания Инь Печени и улучшения сна посредством укоренения Эфирной Души в Печени. В отличие от предыдущей формулы, она используется, когда человеку снится много неприятных сновидений.

Модификации

Данные модификации применимы к обеим вышеприведенным формулам:

- При наличии Пустого Жара (в каковом случае язык Красный и без налета) добавьте Чжи Му *Корневище анемаррены* и Му Дань Пи *Кору корня пиона мудань*.
- При наличии подъема Ян Печени добавьте Тянь Ма *Корневище гастродии* и Гоу Тэн *Побег уункарии с шипами*.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Печени и Сердца

Точки

LIV-8 Цюйцюань, SP-6 Саньиньцзяо, ST-36 Цзусаньли, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, BL-47 Хуньмэнь; при пустом Жаре добавьте P-7 Далин и LIV-2 Синцзянь Все – укрепляющим методом, кроме P-7 и LIV-2, которые следует указывать выравнивающим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН**
Вариация *Отвара зизифуса колючего*

Рецепт

Вариация **ИНЬ МЭЙ ТАН**
Вариация *Отвара, притягивающего сон*

Шок, смещающий Разум

Клинические проявления

Ночные Ужасы с внезапным началом, плач по ночам, крик, чувство паники, возможен лунатизм, бледное лицо, учащенное сердцебиение (рис. 20.5).

Язык: Бледный или без изменений.

Пульс: Подвижно-Быстрый; Переполненный в пульсе Сердца.

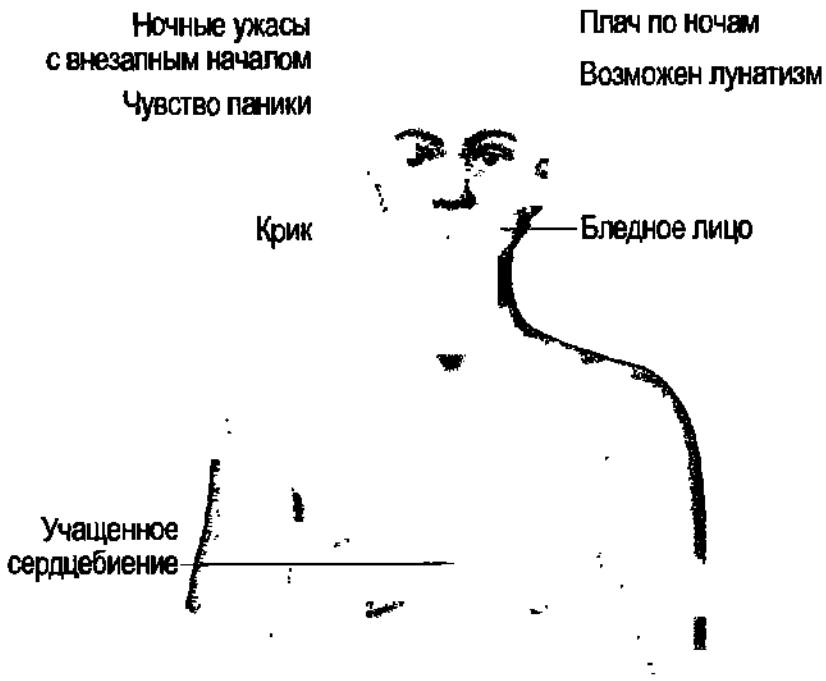


Рисунок 20.5. Шок, смещающий Разум

Принцип лечения

Успокоить Разум, питать Сердце.

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, Ren-4 Гуаньюань. Все – укрепляющим методом.

Объяснение

- HE-7 и Ren-15 питают Сердце и успокаивают Разум.
- Du-24 успокаивает Разум.
- Ren-4 успокаивает Разум, укореняя Ци в Нижнем *Дань Тянь*.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН**
Вариация *Отвара солодки, пшеницы и юбы*

Объяснение

Эта формула успокаивает Разум, питает Сердце и тонизирует Селезенку. Данная вариация оказывает сильное опускающее действие на Разум и Эфирную Душу.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Шок, смещающий Разум

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, Ren-4 Гуаньюань. Все – укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН**
Вариация *Отвара солодки, пшеницы и юбы*

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Цит. по Zeng Shi Zu 1992 Zhi Liao Dian Xian, Yi Bing Xiao Fang An Mo Shi Liao 治疗癫病癔病效方按摩食疗 [Dietary Treatment, Massage and Herbal Treatment for Epilepsy and Hysteria]. Shanxi Science and Technology Publishing House, Xian, p. 98.
2. Ibid., p. 98.

ГЛАВА **21**

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ (СДВ) И СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ)

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ (СДВ) И СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ) *556*

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ В ЗАПАДОЙ МЕДИЦИНЕ *556*

СИМПТОМЫ *556*
Гиперактивность-импульсивность *557*
Невнимательность *557*

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ СДВГ И СДВ *557*
Факторы окружающей среды *557*
Травма мозга *557*
Пищевые добавки и сахар *557*
Генетика *558*

ЛЕЧЕНИЕ СДВГ И СДВ *558*

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ *559*
Диагностика *559*
Лечение *560*

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *560*

ПАТОЛОГИЯ *560*
Разум (*Шэнь*) *561*
Эфирная Душа (*Хунь*) *561*
Интеллект (*И*) *561*
Патология органов *561*
Флегма *562*

ЭТИОЛОГИЯ *563*
Наследственность *563*
Питание *563*
Эмоциональный стресс *563*
Беременность и роды *563*

ЛЕЧЕНИЕ АКУПУНКТУРОЙ *564*
Сердце *564*
Селезенка *564*
Печень *565*
Управляющий Сосуд *565*
Другие точки *566*
Опыт учителей Нанкинского Университета Традиционной Китайской Медицины *567*

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ *568*
Недостаток Крови Сердца и Селезенки *568*
Недостаток Инь Сердца и Почек *569*
Недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени *569*
Недостаток Ци Сердца и Селезенки *570*
Огонь Печени и Сердца *570*
Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой *571*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ *572*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ *574*

ПАТТЕРНЫ СИНДРОМА ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ

- Недостаток Крови Сердца и Селезенки
- Недостаток Инь Сердца и Почек
- Недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени
- Недостаток Ци Сердца и Селезенки
- Огонь Печени и Сердца
- Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ (СДВ) И СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ (СДВГ)

Синдром дефицита внимания характеризуется невнимательностью, трудностями концентрации внимания и импульсивностью. Если он сопровождается детской гиперактивностью, то это заболевание называется синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Это наиболее часто диагностируемое у детей расстройство. По данным Национального Института Психического Здоровья, от 3 до 5% всех детей (в США) имеют СДВГ[1].

Несмотря на то, что СДВ/СДВГ чаще всего диагностируется у детей, его симптомы могут сохраняться и в зрелом возрасте. СДВГ у детей служит причиной плохой успеваемости в школе, непоследовательности в работе, эмоциональной незрелости и трудностей социализации.

Карты мозга (составленные при помощи количественного электроэнцефалографического (КЭЭГ) измерения волновой активности мозга в различных его долях) могут показать СДВ и СДВГ. В лобной доле, где происходит сосредоточенное аналитическое мышление, у пациентов с СДВ/СДВГ возникает ненормально высокое число альфа и/или тета волн (обычно связанных с состояниями мечтательности, с закрытыми глазами) и меньшее число бета волн (связанных с сосредоточенным аналитическим мышлением).

При выполнении «сознательной» задачи, требующей сконцентрированного вычисления в уме или чтения, мозг большинства людей производит меньше альфа (или тета) волн и больше бета волн. По-видимому, такая конфигурация работы мозга необходима для обеспечения оптимального сконцентрированного внимания и поступательного решения проблем. Пациенты с СДВГ при выполнении такого же задания оказываются неспособны произвести соответствующий переход к этому сфокусированному типу активности мозга.

Рассмотрение СДВ и СДВГ будет вестись согласно следующим темам:

- Синдром дефицита внимания в западной медицине:
  - симптомы;
  - возможные причины СДВГ и СДВ;
  - лечение СДВГ и СДВ;
  - синдром дефицита внимания и гиперактивности у взрослых.
- Синдром дефицита внимания в китайской медицине:
  - патология;
  - этиология;
  - лечение при помощи акупунктуры;
  - определение паттернов и лечение.
- Западные клинические исследования.
- Китайские клинические исследования.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ

СИМПТОМЫ

Основные черты СДВГ – это невнимательность, гиперактивность и импульсивность. У детей симптомы СДВГ появляются постепенно, с течением многих месяцев, и часто симптомы импульсивности и гиперактивности предшествуют симптомам невнимательности, которые могут не возникать на протяжении года и более.

Когда гиперактивность, отвлекаемость, сниженная концентрация или импульсивность начинают негативно влиять на успеваемость в школе, на социальные связи с другими детьми или на поведение дома, возникает подозрение на СДВГ.

Согласно новейшей версии Руководства по диагностике и статистике психических расстройств, существуют три модели поведения, указывающие на СДВГ: невнимательность, гиперактивность и импульсивное поведение[2]. Это означает, что существуют три подтипа СДВГ (таблица 21.1):

Таблица 21.1. Типы СДВГ

СИМПТОМЫ	ГИПЕРАКТИВНЫЙ ТИП	НЕВНИМАТЕЛЬНЫЙ ТИП
Преимущественно гиперактивный	+	–
Преимущественно невнимательный	–	+
Смешанный	+	+

- преимущественно гиперактивно-импульсивный тип (при котором невнимательность незначительна);
- преимущественно невнимательный тип (при котором импульсивно-гиперактивное поведение незначительно), иногда называемый СДВ;
- смешанный тип (при котором наблюдаются как симптомы невнимательности, так и гиперактивно-импульсивные симптомы).

Гиперактивность–импульсивность

Гиперактивные дети кажутся всегда «на ногах» и постоянно находятся в движении. Они носятся повсюду, все трогая или играя со всем, что попадается им на глаза, или непрерывно разговаривают. Они не могут спокойно усидеть за столом, во время уроков в школе или слушая какой-нибудь рассказ. Они могут бегать по комнате, трогать все подряд или постоянно ерзать. Гиперактивные подростки и взрослые могут ощущать внутреннее беспокойство. Часто им необходимо быть чем-нибудь занятыми; они могут делать несколько дел одновременно.

У импульсивных детей часто слетают с языка неуместные замечания, они не умеют сдерживать выражение своих эмоций и действуют без оглядки на последствия своего поведения. Из-за импульсивности им трудно ждать желаемых вещей или своей очереди в игре. В расстройстве они могут выхватить игрушку у другого ребенка или ударить его.

Невнимательность

Невнимательным детям трудно сосредоточиться на одном предмете, любое дело может наскучить им уже через несколько минут. Им с трудом дается сконцентрированное внимание, сознательно направленное на организацию и выполнение задачи или на обучение чему-то новому.

Дети с диагнозом преимущественного невнимательного типа СДВГ редко бывают импульсивны или гиперактивны, но при этом у них есть значительные проблемы с направлением внимания. Они мечтательны, легко сбиваются, медленны и вялы. Обрабатывать информацию так же быстро и точно, как это делают другие дети, им может быть трудно.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

СДВ в западной медицине – симптомы

- Гиперактивность
- Импульсивность
- Невнимательность

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ СДВГ И СДВ

Наиболее убедительно доказуемые причины относятся к области нейробиологии и генетики. Тем не менее, на тяжесть расстройства (особенно на степень нарушения и на дискомфорт, который может испытывать ребенок) влияют и факторы окружающей среды.

Факторы окружающей среды

Исследования показали, что курение и прием алкоголя во время беременности могут быть связаны с риском развития СДВГ у будущего ребенка.

Другой фактор окружающей среды, вероятно связанный с повышенным риском развития СДВГ, – это высокий уровень свинца в организме дошкольника. Так как теперь краски с содержанием свинца запрещены и он встречается только в старых постройках, риск воздействия токсических доз свинца сегодня значительно ниже, чем раньше. Однако дети, живущие в старых зданиях, где все еще остались краски и водопровод с содержанием свинца, могут находиться в опасности.

Травма мозга

По одной из первых теорий, расстройства внимания вызваны травмами мозга. У некоторых перенесших травму мозга детей могут наблюдаться признаки, сходные с симптомами СДВГ, но лишь небольшая часть детей с СДВГ перенесла травму мозга.

Пищевые добавки и сахар

Выдвигались и предположения о том, что расстройства внимания вызываются употреблением рафинированного сахара и пищевых добавок и что употребление сахара и пищевых добавок обостряет симптомы СДВГ. В 1982 году Национальный инсти-

тут здоровья США провел по этой теме научную конференцию. Было обнаружено, что ограничения диеты помогли приблизительно 5% детей с СДВГ, по большей части тем, у кого были пищевые аллергии[3].

Более недавние исследования воздействия сахара на детей, при которых дети в одни дни потребляли сахар, а в другие заменитель сахара, так что ни родители, ни персонал, ни сами дети не знали, в какие дни что употребляется, не показали значительного воздействия сахара на поведение и учебу[4].

По результатам исследования, проведенного сотрудниками Университета Саутгемптона, потребление некоторых искусственных пищевых красителей и бензоата натрия (консервант) повышает степень гиперактивности у детей младшего возраста[5].

Генетика

Нередко расстройства внимания бывают распространены среди членов одной семьи, так что велика вероятность влияния наследственности. Исследования показывают, что 25% близких родственников детей с СДВГ также имеют СДВГ, в то время как в среднем это заболевание встречается у 5% населения[6]. Многие исследования близнецов свидетельствуют о сильном влиянии наследственности при этом расстройстве[7].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

СДВ в западной медицине – возможные причины СДВГ и СДВ

- Факторы окружающей среды
- Травма мозга
- Пищевые добавки и сахар
- Генетика

ЛЕЧЕНИЕ СДВГ И СДВ

Национальный институт психического здоровья (НИПЗ) финансировал множество исследований СДВГ и провел тщательнейшую работу по оценке эффективности лечения этого расстройства. Это исследование известно как Мультимодальное исследование лечения СДВГ у детей (МЛС)[8].

В исследовании участвовали 579 (95–98 в каждом из шести центров исследования) младших школьников с СДВГ, произвольно распределенные на четыре группы лечения: (1) чисто медикаментозное лечение; (2) чисто бихевиористское лечение; (3) сочетание двух этих видов лечения; (4) регулярный медико-социальный уход.

Результаты этого исследования показали, что долгосрочное смешанное лечение и медикаментозное лечение эффективнее бихевиористского и медико-социального лечения. Другим преимуществом смешанного лечения было то, что оно позволяло успешно применять более низкие, чем в чисто медикаментозной группе, дозы лекарства.

Медикаменты десятилетиями применялись для борьбы с симптомами СДВГ. Наиболее эффективны, по-видимому, стимуляторы. В таблице 21.2 приведен список стимуляторов, использующихся в США. «Одобренный возраст» – это возраст, для которого лекарство было признано безопасным и эффективным по результатам исследований.

Недавно Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов США одобрило препарат для лечения СДВГ, не являющийся стимулятором. Это лекарство – атомоксетин (Страттера) – воздействует на нейромедиатор норадреналин (норэпинефрин), в то время как стимуляторы воздействуют в основном на дофамин. Оба эти медиатора связаны с СДВГ. На сегодняшний день существуют свидетельства того, что более 70% детей с СДВГ показывают значительное улучшение симптоматики благодаря приему атомоксетина.

Лекарства-стимуляторы, принимаемые под контролем врача, вполне безопасны. Они не вызывают у ребенка наркотического опьянения, хоть некоторые дети и говорят, что чувствуют себя странно или забавно. На сегодня не существует свидетельств того, что использованные для лечения СДВГ стимуляторы вызывают зависимость или привыкание. Обзор долгосрочных исследований применения лекарств-стимуляторов и злоупотребления различными веществами, проведенный специалистами Главного госпиталя Массачусетса и Медицинской школы Гарварда, показал, что подростки с СДВГ, продолжавшие прием лекарств и в пубертатном возрасте, менее склонны к употреблению наркотических средств, чем подростки с СДВГ, не принимавшие медикаментов[9].

Побочные действия стимуляторов незначительны и обычно связаны с дозировкой. Среди наиболее распространенных побочных действий – снижение аппетита, бессонница, повышенная тревожность и/или раздражительность. Некоторые дети говорят о неострых желудочных и головных болях.

Таблица 21.2. Лекарства для лечения СДВГ и СДВ

ТОРГОВОЕ НАЗВАНИЕ	МЕЖДУНАРОДНОЕ НЕПАТЕНТОВАННОЕ НАЗВАНИЕ	ОДОБРЕННЫЙ ВОЗРАСТ
Аддералл	Амфетамин	от 3
Концерта	Метилфенидат (пролонгированного действия)	от 6
Цилерт*	Пемолин	от 6
Декседрин	Дексамфетамин	от 3
Декстростат	Дексамфетамин	от 3
Фокалин	Дексметилфенидат	от 6
Метадат ER	Метилфенидат (с продленным высвобождением активного вещества)	от 6
Метадат CD	Метилфенидат (с продленным высвобождением активного вещества)	от 6
Риталин	Метилфенидат	от 6
Риталин SR	Метилфенидат (с продленным высвобождением активного вещества)	от 6
Риталин LA	Метилфенидат (пролонгированного действия)	от 6

*Из-за потенциального тяжелого побочного действия на печень Цилерт обычно на назначается в качестве лекарства первой линии при лечении СДВГ.

Бихевиористская терапия, эмоционально-психологическое консультирование и практическая поддержка помогают детям с СДВГ справиться с повседневными проблемами и почувствовать себя увереннее.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

СДВ в западной медицине – лечение СДВГ и СДВ

- Долгосрочное смешанное лечение и медикаментозное лечение эффективнее бихевиористского и медико-социального лечения.
- По-видимому, наиболее эффективны лекарства-стимуляторы.
- Атомоксетин (Страттера) воздействует на нейромедиатор норадреналин (норэпинефрин), в то время как стимуляторы воздействуют в основном на дофамин.
- Среди побочных действий стимуляторов снижение аппетита, бессонница, повышенная тревожность и/или раздражительность, неострые желудочные и головные боли.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ У ВЗРОСЛЫХ

По оценкам некоторых проведенных в последние годы исследований, у значительного числа (от 30 до 70%) детей с СДВГ симптоматика сохраняется и в зрелые годы[10].

Как правило, взрослые с СДВГ не сознают, что страдают этим расстройством, и относят свои проблемы на счет неорганизованности. Взрослому человеку, страдающему СДВГ или СДВ, с трудом даются такие простейшие повседневные дела, как вставать утром, планировать свой день и не опаздывать.

Диагностика

Диагностирование СДВГ и СДВ у взрослых полно трудностей. Многие взрослые с СДВ или СДВГ обращаются к профессионалам с жалобами на депрессию или тревогу. У них могут быть проблемы в школе или на работе.

Для того, чтобы диагностировать СДВГ, необходимо, чтобы у взрослого наблюдались возникшие

в детстве устойчивые и актуальные симптомы[11]. Для точной диагностики необходима история детского поведения человека, а также интервьюирование его спутника жизни, родителя, близкого друга или другого близкого ему человека.

Лечение

Как и дети, получающие медикаментозное лечение СДВГ или СДВ, взрослые часто начинают с лекарств-стимуляторов. Лекарства-стимуляторы воздействуют на регуляцию двух нейромедиаторов, норэпинефрина (норадреналина) и дофамина. Новейшее одобренное Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов лекарство, атомоксетин (Стратерра), протестированное в рамках контролируемых исследований как среди детей, так и среди взрослых, также было признано эффективным[12].

Вторым средством лечения СДВГ и СДВ у взрослых считаются антидепрессанты. Иногда используются более старые, трициклические антидепрессанты, так как они, как и стимуляторы, воздействуют на норадреналин (норэпинефрин) и на дофамин. Венлафаксин (Эффексор), более новый антидепрессант, также используется из-за его воздействия на норадреналин (норэпинефрин). Бупропион (Велбутрин), антидепрессант, оказывающий косвенное воздействие на нейромедиатор дофамин, также был признан полезным в результате клинических испытаний в области лечения СДВГ как детей, так и взрослых.

Взрослым препараты прописываются с учетом некоторых нюансов. Взрослому может быть нужна меньшая доза препарата из расчета на вес, так как у взрослых период полувыведения лекарства может быть дольше.

В качестве альтернативы лекарствам-стимуляторам предлагался кофеин, содержащийся в кофе и в других растительных стимуляторах. Благотворное воздействие (или его отсутствие) стимуляции кофеином было предметом нескольких исследований, о которых говорится в конце этой главы. В целом, эти исследования показали, что кофеин оказывает благотворное воздействие на детей с СДВ/СДВГ. Однако его применение сопровождалось побочными эффектами, а его эффективность оказалась ниже, чем у общепризнанных лекарств-стимуляторов.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

СДВ в западной медицине – синдром дефицита внимания и гиперактивности у взрослых

- У значительного числа (от 30 до 70%) детей с СДВГ симптоматика сохраняется и в зрелые годы.
- Взрослому человеку, страдающему СДВГ или СДВ, с трудом даются такие простейшие повседневные дела, как вставать утром, планировать свой день и не опаздывать.

Диагностика

- Для того, чтобы диагностировать СДВГ, необходимо, чтобы у взрослого наблюдались возникшие в детстве, устойчивые и актуальные симптомы.

Лечение

- Как и дети, получающие медикаментозное лечение СДВГ или СДВ, взрослые часто начинают с лекарств-стимуляторов. Лекарства-стимуляторы воздействуют на регуляцию двух нейромедиаторов, норэпинефрина (норадреналина) и дофамина.
- Другим средством лечения СДВГ и СДВ у взрослых считаются антидепрессанты.
- В качестве альтернативы лекарствам-стимуляторам предлагался кофеин, содержащийся в кофе и в других растительных стимуляторах.

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Китайская литература по СДВ и СДВГ небогата, так что дальнейшие замечания основаны частично на китайских текстах, а частично на моем собственном опыте. В отличие от того, что я делаю обычно, в этой главе я рассмотрю сперва патологию, а уже затем этиологию.

ПАТОЛОГИЯ

По моему мнению, патология СДВ всегда так или иначе связана с Сердцем, Печенью и Селезенкой и с соответствующими им психо-эмоциональ-

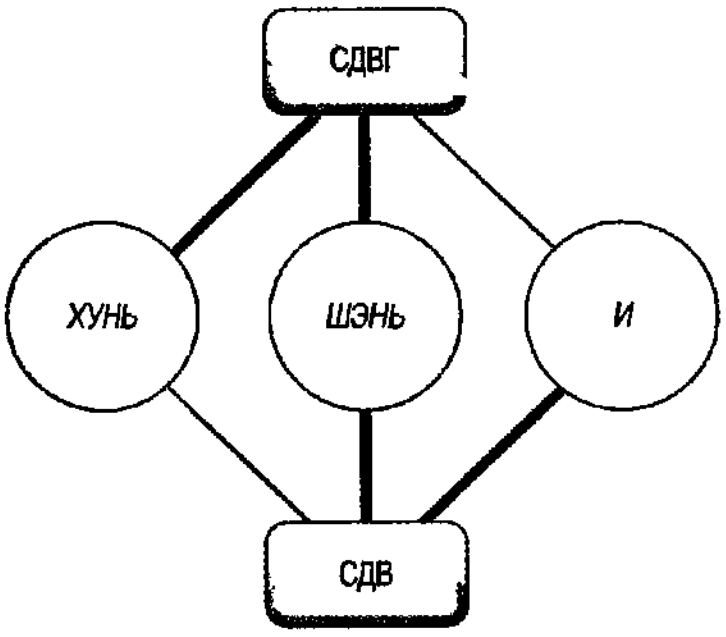


Рисунок 21.1. Относительная связь Разума, Эфирной Души и Интеллекта с СДВГ и СДВ

но-духовными сторонами, т.е. Разумом (*Шэнь*), Эфирной Душой (*Хунь*) и Интеллектом (*И*).

В целом, можно сказать, что и СДВ, и СДВГ характеризуются патологией Интеллекта (*И*) и Эфирной Души (*Хунь*). При этом при СДВ преобладает патология Интеллекта (*И*), а при СДВГ – патология Эфирной Души (*Хунь*). Разум (*Шэнь*) связан как с СДВ, так и с СДВГ (рис. 21.1).

Разум (*Шэнь*)

Разум отвечает за мышление, память, эмоциональную жизнь, познание, умственные способности, мудрость и идеи. Поэтому очевидно, что Разум связан с патологией СДВ и СДВГ, но особенно с последней. При этом расстройстве Разум ослаблен, а мышление, память и концентрация нарушены.

Эфирная Душа (*Хунь*)

Я считаю, что Эфирная Душа занимает центральное место в патологии СДВ и СДВГ (особенно последнего). Как мы увидели в главе 3, Эфирная Душа отвечает за идеи, планы, проекты, вдохновение и творческую энергию. Она находится в постоянном поиске и «движении», и я уверен, что при СДВ и СДВГ (и особенно при последнем) имеет место избыточность «движения» Эфирной Души. Страдающим этим расстройством детям и взрослым трудно сосредоточиться на чем-то одном, поскольку движение Эфирной Души чрезмерно.

В этой патологии принципиально важны отношения Разума и Эфирной Души; при СДВ и СДВГ движение Эфирной Души чрезмерно, и Разум не справляется со своей функцией контроля и интеграции (см. рисунки 3.13 и 3.15).

В главе 3 мы говорили в основном о маниакальном поведении как о следствии патологического, чрезмерного движения Эфирной Души; теперь мы можем рассмотреть другую, отличную от него патологию такого чрезмерного движения, т.е. СДВГ и СДВ. Интересно, что Эфирная Душа отвечает за творческое вдохновение, а среди детей с СДВГ много творческих личностей.

Интеллект (*И*)

Интеллект Селезенки отвечает за сосредоточение, концентрацию и способность старательно выполнять нужную работу – всех этих качеств не хватает людям, страдающим СДВ и СДВГ (особенно последним). Таким образом, патология Интеллекта (а потому и Селезенки) – характерная черта патологии СДВ.

Пожалуйста, обратите внимание на то, что Интеллект может быть поражен не только недостатком Селезенки, но и такими Полными состояниями, как Сырость и/или Флегма, закупоривающая Селезенку (а потому и Интеллект).

Патология органов

Как и все патологии, это расстройство может проявляться в Полных или в Пустых состояниях. Я назову основные состояния согласно затронутому органу, но следует помнить, что на практике разные паттерны наблюдаются одновременно.

Сердце

При СДВ и СДВГ практически всегда имеется недостаток Сердца. Причиной СДВГ может служить Жар Сердца, но он часто сопровождается недостатком Сердца. Этот недостаток может быть связан с Ци, Кровью или Инь. Обратите внимание: Жар Сердца также стимулирует чрезмерное движение Эфирной Души.

Закупорка Сердца Флегмой (с Жаром или без) также может наличествовать при СДВ; Жар повышает вероятность развития СДВГ из этого состояния (рис. 21.2).

Печень

Движение Эфирной Души может быть чрезмерным либо из-за недостатка Крови Печени и/или Инь Печени, либо Жара или Огня в Печени. При СДВГ более вероятно наличие Жара или Огня (рис. 21.3).

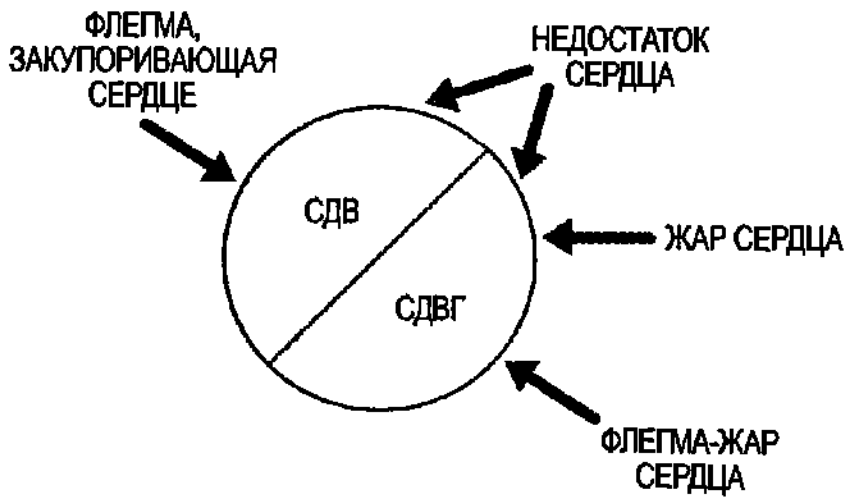


Рисунок 21.2. Патология Сердца при СДВ и СДВГ

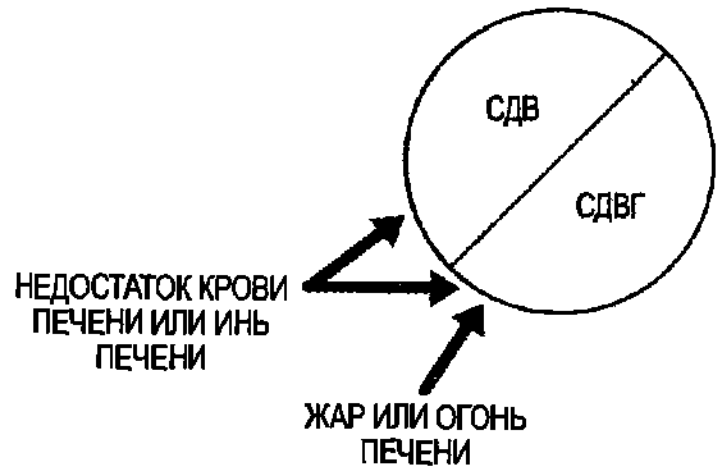


Рисунок 21.3. Патология Печени при СДВ и СДВГ

Страдающий СДВГ человек с Огнем Печени конфликтен и особенно тяжел в общении.

Ниже я привожу паттерн комбинированного Огня Печени и Сердца. На практике он может проявляться по-разному в зависимости от того, что преобладает – Огонь Печени или Огонь Сердца.

Селезенка

Недостаток Селезенки (обычно Ци или Ян) ослабляет Интеллект и входит в СДВГ. Однако мышление, сосредоточение и концентрацию Интеллекта могут расстроить и воздействующие на Селезенку Сырость и/или Флегма (рис. 21.4).

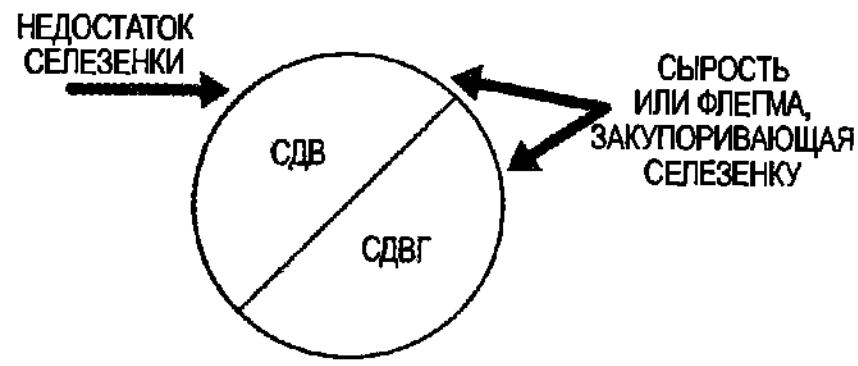


Рисунок 21.4. Патология Селезенки при СДВ и СДВГ

Флегма

Флегма в Мозге – распространенный при СДВ и СДВГ фактор. Следует помнить, что Флегма может сопровождать как Полные, так и Пустые паттерны: к примеру, Огонь Печени и Сердца с Флегмой или недостаток Крови Селезенки и Сердца с Флегмой.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

СДВ в китайской медицине – патология

Патология СДВ всегда так или иначе связана с Сердцем, Печенью и Селезенкой и с соответствующими им психо-эмоционально-духовными категориями, т. е. Разумом (*Шэнь*), Эфирной Душой (*Хунь*) и Интеллектом (*И*).

Разум (Шэнь)

Разум отвечает за мышление, память, эмоциональную жизнь, познание, умственные способности, мудрость и идеи Поэтому очевидно, что Разум связан с патологией СДВ и СДВГ, но особенно с последним.

Эфирная Душа (Хунь)

Эфирная Душа занимает центральное место в патологии СДВ и СДВГ (особенно последнего) Эфирная Душа находится в постоянном поиске и «движении», и при СДВ и СДВГ (и особенно при последнем) имеет место избыточность «движения» Эфирной Души. Страдающим этим расстройством детям и взрослым трудно сосредоточиться на чем-то одном, поскольку движение Эфирной Души чрезмерно.

Интеллект (И)

Интеллект Селезенки отвечает за сосредоточение, концентрацию и способность старательно выполнять нужную работу – всех этих качеств не хватает людям, страдающим СДВ и СДВГ (особенно последним). Таким образом, патология Интеллекта (а потому и Селезенки) – характерная черта патологии СДВ.

Патология органов

- Сердце
  - Недостаток Сердца
  - Жар Сердца
  - Закупорка Сердца Флегмой

- Печень
  - Недостаток Крови Печени и/или Инь Печени
  - Жар Печени или Огонь Печени
- Селезенка
  - Недостаток Селезенки
  - Сырость
  - Флегма

Флегма

ЭТИОЛОГИЯ

Наследственность

Наследственная слабость Сердца, Печени и Селезенки (а потому Разума, Эфирной Души и Интеллекта) является вероятной причиной СДВ и СДВГ.

Питание

Естественно, принципы питания древнекитайской медицины основаны на древней пище, которая не содержала пестицидов, красителей, консервантов и ароматизаторов; поэтому эти вещества, разумеется, не рассматриваются в китайской литературе.

Основной путь воздействия питания на СДВ и СДВГ у Западных пациентов – это чрезмерное потребление пищи, способствующей формированию Сырости и/или Флегмы, т.е. молочных продуктов, жира, сахара и чрезмерное потребление хлеба. Сырость и Флегма могут закупорить Сердце и Селезенку, а тем самым и Разум и Интеллект, что ведет к СДВ.

Исследование сотрудников Саутгемптонского Университета показало, что у детей, потребляющих некоторые искусственные красители и бензоат натрия, уровень гиперактивности выше. В этих испытаниях приняли участие 153 ребенка 3 лет и 144 ребенка 8 лет, живущие в Саутгемптоне. Чтобы охватить весь спектр поведения, от нормального до гиперактивного, для исследования набирались дети из всей массы населения, а не только те, у кого были зафиксированы отклонения поведения или чувствительность к определенным продуктам.

Ученые попросили семьи этих детей посадить их на диету, исключающую добавки, использованные в исследовании. На протяжении 6 недель детям ежедневно давали либо напиток, содержавший одну из двух смесей пищевых красителей и бензоата натрия, либо просто фруктовый сок – внешне и на вкус все три напитка были одинаковы.

Результаты Саутгемптонского исследования показали, что в некоторых случаях поведение детей, получавших напитки со смесями, было значительно более гиперактивным.

Команда исследователей использовала предоставленные учителями и родителями отчеты о поведении детей, составленные наблюдателем записи о поведении детей в классе, а также, в случае старших детей, компьютерный тест на внимание. Никто из участников эксперимента – ни учителя, ни родители, ни дети – не знал, какой напиток пьет ребенок[13].

Эмоциональный стресс

Перенесенный в раннем детстве эмоциональный стресс может послужить причиной возникновения СДВ или СДВГ. Обычно это страх, испуг или шок, травмирующий младенца или маленького ребенка. Эти эмоции ослабляют Сердце и Селезенку, а потому и Разум и Интеллект.

В других случаях роль в этиологии этого расстройства играет гнев. У маленьких детей гнев может возникать из-за соперничества с братьями и сестрами или по отношению к одному из родителей (например, если родитель слишком суров или строг, либо, что еще хуже, если он применяет по отношению к ребенку физическое насилие).

Грусть и скорбь также могут играть роль в этиологии СДВГ и СДВ; обычно они происходят от недостатка внимания и тактильности со стороны родителей.

Беременность и роды

Происшествия, негативно воздействующие на беременность матери и на роды, могут внести вклад в развитие СДВ или СДВГ. Потребление алкоголя, курение и шок во время беременности могут оказать негативное воздействие на мозг ребенка в матке.

Травматичные и долгие роды также могут оказать негативное воздействие на мозг новорожденного.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

СДВ в китайской медицине – этиология

- Наследственность
- Питание
- Эмоциональный стресс
- Беременность и роды

ЛЕЧЕНИЕ АКУПУНКТУРОЙ

Прежде, чем рассматривать индивидуальные паттерны, я разберу общие принципы лечения этого состояния акупунктурой. Несмотря на то, что лечение акупунктурой приводится для каждого паттерна в отдельности, существуют некоторые общие принципы, применимые ко всем паттернам в целом.

Так как лечение должно быть сосредоточено на Разуме (*Шэнь*), Интеллекте (*И*) и Эфирной Душе (*Хунь*), акупунктурное лечение сосредоточено на Сердце, Селезенке и Печени. Тем не менее воздействие на Управляющий Сосуд и на другие точки головы тоже важно. Поэтому я рассмотрю точки каналов Сердца, Селезенки и Печени, затем точки Управляющего Сосуда, а затем точки других каналов.

Сердце

HE-5 Тунли

Я использую эту точку как основную для тонизации Сердца и укрепления Разума при СДВ. Используя ее для укрепления Разума и тонизации Сердца, я сочетаю ее с основными тонизирующими Ци точками: ST-36 Цзусаньли и Ren-6 Цихай. Также я часто сочетаю HE-5 с BL-15 Синьшу.

HE-7 Шэньмэнь

Эту точку я применяю, в частности, для питания Крови Сердца и для успокоения Разума. При этом она не только «успокаивает Разум», но и стимулирует Разум и память, а потому является важной для лечения СДВ точкой. Среди ее показаний плохая память, беспокойство ума и ажитация.

BL-15 Синьшу

Эта точка важна для тонизации Сердца и укрепления Разума при СДВ. Я часто использую ее в сочетании с HE-5 Тунли. BL-15 питает Сердце и стимулирует Мозг.

Среди ее показаний тревога, дезориентация, запаздывание речевого развития, плохая память, сниженная концентрация, помрачение рассудка и недостаток Ци Сердца у детей.

Успокаивая Разум, BL-15 в то же время стимулирует мозг, если использовать ее укрепляющим методом или с прямым прижиганием. В частности, при прямом прижигании она эффективно стимулирует мозг и действенна при помрачении рассудка и сниженной концентрации у взрослых и при замедленном развитии у детей.

Селезенка

SP-3 Тайбай

Это основная из точек канала Селезенки, которую я использую для стимуляции Интеллекта (*И*) при СДВ. Среди показаний к ее применению плохая память, спутанность мышления, туман в голове и трудности концентрации.

Другое важное действие этой точки – преобразование Сырости. По моему опыту, SP-3 особенно полезна для удаления Сырости из головы, где она вызывает чувство тяжести и ощущение тумана в голове и снижение концентрации.

SP-6 Саньиньцзяо

SP-6 оказывает мощное воздействие на Мозг, а потому особо показана для лечения СДВГ, в особенности на фоне недостатка Крови или Инь. В частности, SP-6 применяется при недостатке Крови Селезенки и Сердца; когда Селезенка не производит достаточного количества Крови, Сердце не обеспечивается достаточным количеством Крови, и Разум лишается своего «хранилища», что ведет к гиперактивности и недостатку концентрации. В таком случае следует использовать SP-6, поскольку одна одновременно тонизирует Селезенку, питает Кровь и успокаивает Разум.

BL-20 Пишу

BL-20 – Шу-точка спины Селезенки; она тонизирует Селезенку, укрепляет Интеллект (*И*) и преобразует Флегму. В контексте СДВ она стимулирует память и концентрацию. Чтобы добиться этого эффекта, я часто сочетаю эту точку с соседней точкой на внешней линии канала Мочевого Пузыря, т. е. с BL-49 Ишэ.

Печень

BL-47 Хуньмэнь

BL-47 Хуньмэнь регулирует «движение» Эфирной Души; она способна как стимулировать, так сдерживать его. При лечении СДВ и СДВГ я использую ее для сдерживания движения Эфирной Души. Среди показаний к применению этой точки страх, депрессия, бессонница, чрезмерное сновидение, отсутствие чувства направленности в жизни и «одержимость трупом»[14].

Эта точка усмиряет «движение» Эфирной Души и укореняет ее в Печени. Будучи «дверью», эта точка регулирует «приход и уход» Эфирной Души.

В «Пояснениях к акупунктурным точкам» (1654) подтверждается, что эта точка – «окно», «врата» или «дверь», и Эфирная Душа «входит и выходит» через нее. Это подтверждает динамичность природы этой точки и ее эффективность для стимуляции «движения» Эфирной Души и Разума; причем, она может действовать и наоборот, т.е. успокаивать чрезмерное «движение» Эфирной Души.

LIV-3 Тайчун

LIV-3 оказывает глубокое успокаивающее действие на Разум и на Эфирную Душу и эффективна для успокоения гиперактивности при СДВГ. Ее успокаивающее действие усиливается в сочетании с точкой LI-4 Хэгу («Четверо врат»).

Среди показаний к применению этой точки предрасположенность к вспышкам гнева, раздражительность, бессонница и беспокойство.

Управляющий Сосуд

Du-16 Фэнфу

Du-16 Фэнфу оказывает глубокое влияние на Мозг и на психоэмоциональное состояние человека благодаря трем своим качествам: это точка Моря Мозгового Вещества, точка Небесного Окна и одна из 13 точек Призраков Сунь Сы Мяо. Это ее наиболее важные для лечения СДВ особенности.

Du-16 питает Мозговое Вещество и оказывает благоприятное воздействие на Мозг, успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению маниакальное поведение, желание совершить самоубийство и страх.

Будучи точкой Моря Мозгового Вещества, в контексте СДВ Du-16 очищает Разум и стимулирует мозг. Будучи точкой Небесного Окна, она способствует подъему чистой Ци к голове и опусканию мутной Ци от головы; это помогает стимулировать память и концентрацию.

Du-17 Наоху

Название точки Du-17 означает «Окно Мозга»; эта точка питает Мозг и стимулирует память и концентрацию. Среди показаний к ее применению ощущение тяжести в голове, головокружения и маниакальное поведение. Наличие ощущения тяжести в голове и головокружений в числе показаний к ее применению говорит о том, что эта точка также преобразует Флегму из Мозга.

Поэтому при лечении СДВ Du-17 показана как для питания Мозга (Пустые состояния), так и для устранения Флегмы (Полные состояния).

Du-19 Хоудин

Du-19 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Эта точка особо показана для успокоения Разума при СДВГ. Среди показаний к ее применению маниакальное поведение, тревога, беспокойство ума и бессонница. Для успокоения Разума я использую эту точку в сочетании с Ren-15 Цзювэй.

Du-20 Байхуэй

Du-20 – точка Моря Мозгового Вещества; она оказывает благоприятное воздействие на Мозг и на органы чувств и очищает Разум. Среди показаний к ее применению головокружения, «мозговой шум», звон в ушах и плохая память.

Du-20 – точка пересечения многих каналов Ян, несущих Ян к голове; поэтому она обладает мощным стимулирующим подъем Ян действием. При прямом прижигании она стимулирует подъем чистой Ци к голове; это действие обладает психическим эффектом, так как оно способствует подъему чистого Ян к Мозгу и к Разуму. Поэтому я часто использую Du-20 для стимуляции концентрации при СДВ.

Du-24 Шэньтин

Du-24 успокаивает и ободряет Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению маниакальная депрессия, тревога, плохая память и бессонница.

Это крайне важная и мощная точка для успокоения Разума. Я часто использую ее в сочетании с точ-

кой GB-13 Бэньшэнь при тяжелой тревоге и страхах. Важной особенностью этой точки, делающей ее особенно полезной, является то, что она способна как успокаивать, так и ободрять Разум; поэтому она используется не только при тревоге и бессоннице, но и при депрессии и грусти. Это означает, что ее можно применять как при СДВ, так и при СДВГ.

Название этой точки («Внутренний двор Разума») говорит о ее сильном воздействии на Разум и настроение. Внутренний двор традиционно считался очень важной частью дома, так как именно его первым видели посетители; это вход. Так что эта точка считается «входом» в Разум и Дух, и тот факт, что она – внутренний двор, подчеркивает ее важность.

Другие точки

GB-13 Бэньшэнь

GB-13 успокаивает Разум (*Шэнь*), преобразует Флегму из Мозга, собирает Эссенцию (*Цзин*) к голове и очищает мозг. Среди показаний к ее применению маниакальное поведение, испуг и головокружения.

GB-13 очень важна при психических и эмоциональных проблемах. Это точка оказывает сильное успокаивающее воздействие на Мозг и на движение Эфирной Души, когда человек гиперактивен. Ее эффективность увеличивается в сочетании с точкой Du-24 Шэньтин.

Ее глубокое психическое и эмоциональное действие также связано с ее способностью «собирать» Эссенцию к голове. Эссенция Почек – корень Пред-Небесной Ци и основа нашей психической и эмоциональной жизни. Именно таково значение названия этой точки – «Корень Разума», т. е. эта точка собирает Эссенцию, служащую корнем Разума (*Шэнь*). Сильная Эссенция – необходимое условие ясности Разума (*Шэнь*) и сбалансированности эмоциональной жизни. Это и есть значение названия этой точки «Корень Разума»: она собирает Эссенцию, которая служит корнем Разума (*Шэнь*).

Эссенция Почек – источник Мозгового Вещества, наполняющего Мозг (называемый Морем Мозгового Вещества); в точке GB-13 Эссенция и Мозговое Вещество «собираются». В «Большом словаре акупунктуры» говорится, что эта точка *«заставляет Разум [Шэнь] вернуться к корню»*[15]. «Корень» Разума – это Эссенция, следовательно, эта точка «собирает» Эссенцию в Мозг и воздействует на Разум. Связывая Разум и Эссенцию, она также лечит и Сердце, и Почки, а потому и Разум (*Шэнь*), и Интеллект (*И*); при том, что *Чжи* Почек также связана с памятью, эта точка стимулирует память и концентрацию, воздействуя как на Печень, так и на Почки.

В сочетании с другими питающими Эссенцию точками (такими, как Ren-4 Гуаньюань), GB-13 стягивает Эссенцию к голове, что успокаивает Разум, очищает Мозг и усиливает ясность сознания, память и силу воли. Связанность GB–13 с Эссенцией подтверждается текстом «Проблемы китайской акупунктуры», где среди показаний к применению этой точки названы *«чрезмерные менструальные кровотечения, импотенция и сперматорея»*[16].

Наконец, GB-13 преобразует Флегму в Мозге. В контексте СДВ она раскрывает отверстия Разума, когда он затуманен Флегмой; это улучшает память и концентрацию.

GB-17 Чжэнин

GB-17 преобразует Флегму и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению головокружения, нечеткое от Флегмы зрение, навязчивые мысли, задумчивость и маниакальное поведение.

GB-17 обладает мощным психоэмоциональным эффектом, раскрывая отверстия Разума и преобразуя Флегму. По моему опыту, она эффективно устраняет Флегму из головы, когда та закупоривает отверстия Разума, вызывая навязчивые мысли, задумчивость и умеренно маниакальное поведение.

В контексте СДВ я использую эту точку для стимуляции памяти и концентрации, когда Мозг закупорен Флегмой.

GB-18 Чэнлин

GB-18 успокаивает Разум и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению головокружения, навязчивые мысли и задумчивость.

GB-18 оказывает глубокое воздействие на такие психические проблемы, как навязчивые мысли и деменция[17]. Я использую эту точку для преобразования Флегмы из Мозга и для успокоения Разума при СДВГ.

GB-19 Наокун

GB-19 успокаивает Разум. Среди показаний к ее применению головокружения, нечеткое зрение, маниакальная депрессия, испуг и учащенное сердцебиение.

При СДВГ я использую GB-19 для успокоения Разума.

ST-8 Тоувэй

При СДВГ я использую ST-8 прежде всего для преобразования Флегмы из Мозга.

BL-10 Тяньчжу

BL-10 – точка Небесного Окна; частично ее действие при СДВ связано с этим ее качеством. Она очищает мозг и раскрывает отверстия Разума. Среди показаний к ее применению головокружения, ощущение тяжести в голове, помрачение рассудка, трудности концентрации, плохая память, постоянное «видение призраков» и маниакальное поведение.

Обладая природой Ян по полярности канала и позиции, BL-10 помогает при избытке Ян, вызывающем психические проблемы, например непрестанное говорение, «видение призраков», маниакальное поведение.

В контексте СДВ, будучи точкой Небесного Окна, BL-10 способна стимулировать подъем чистой Ци к голове и опускание мутной Ци от головы; это очищает Мозг и стимулирует память и концентрацию.

BL-23 Шэньшу

BL-23 – Шу-точка спины Почек. Почки хранят Эссенцию, которая питает Мозговое Вещество и Мозг. Тонизация BL-23 помогает укрепить Мозговое Вещество и питать Мозг для стимуляции памяти и концентрации при СДВ.

Опыт учителей Нанкинского университета традиционной китайской медицины

Профессор Ван Лин Лин из Нанкинского университета традиционной китайской медицины при лечении СДВ фокусируется на Управляющем Сосуде. Главная используемая ею формула основана на следующих точках: Du-14 Дачжуй, LI-4 Хэгу, LIV-3 Тайчун, HE-7 Шэньмэнь и SP-6 Саньиньцзяо.

В качестве добавочных к этому набору она поочередно использует две следующие группы точек: (1) Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин и Иньтан, и (2) Сышэньцун[18].

Д-р Шэнь Цань Жоу из Областного госпиталя традиционной китайской медицины в Нанкине при лечении СДВ у детей фокусируется на тонизации Селезенки и подчинении Печени при помощи следующих точек: GB-20 Фэнчи, HE-7 Шэньмэнь, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, LIV-3 Тайчун и Иньтан[19].

Исходя из своего опыта, д-р Тао Кунь называет следующие паттерны как вызывающие СДВГ:

1. Недостаток Инь Почек, Вода не справляется с питанием Дерева.
2. Огонь Сердца и Печени.
3. Огонь Сердца с Флегмой.
4. Недостаточное питание каналов из-за застоя Ци и Крови.
5. Дисгармония Инь и Ян между Печенью, Сердцем, Почками и Селезенкой.

Принцип лечения, применяемый д-ром Тао, заключается в лечении лежащего в основе расстройства паттерна и восстановлении нормального течения Ци и Крови, а также регулировке *Жэнь Май* и *Ду Май* для гармонизации Инь и Ян.

Д-р Тао использует точки из следующего перечня: Du-14 Дачжуй, Ren-8 Шэньцюэ, Du-20 Байхуэй, Сышэньцун, LI-4 Хэгу, HE-7 Шэньмэнь, KI-3 Тайси и LIV-3 Тайчун[20].

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Синдром дефицита внимания в китайской медицине – лечение акупунктурой

Сердце

- HE-5 Тунли
- HE-7 Шэньмэнь
- BL-15 Синьшу

Селезенка

- SP-3 Тайбай
- SP-6 Саньиньцзяо
- BL-20 Пишу

Печень

- BL-47 Хуньмэнь
- LIV-3 Тайчун

Управляющий Сосуд

- Du-16 Фэнфу
- Du-17 Наоху
- Du-19 Хоудин
- Du-20 Байхуэй
- Du-24 Шэньтин

Другие точки

- GB-13 Бэньшэнь
- GB-17 Чжэнин
- GB-18 Чэнлин
- GB-19 Наокун
- ST-8 Тоувэй
- BL-10 Тяньчжу
- BL-23 Шэньшу

Опыт учителей Нанкинского университета традиционной китайской медицины

- *Профессор Ван Лин Лин:* Du-14 Дачжуй, LI-4 Хэгу, LIV-3 Тайчун, HE-7 Шэньмэнь и SP-6 Саньиньцзяо. Дополнительно к этому перечню она поочередно использует две группы точек: (1) Du-20 Байхуэй, Du-24 Шэньтин, Иньтан и (2) Сышэньцун.
- *Д-р Шэнь Цань Жоу:* GB-20 Фэнчи, HE-7 Шэньмэнь, ST-36 Цзусаньли, SP-6 Саньиньцзяо, LIV-3 Тайчун и Иньтан.
- *Д-р Тао Кунь:* Du-14 Дачжуй, Ren-8 Шэньцюэ, Du-20 Байхуэй, Сышэньцун, LI-4 Хэгу, HE-7 Шэньмэнь, KI-3 Тайси и LIV-3 Тайчун.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ И ЛЕЧЕНИЕ

Китайская литература по лечению СДВГ и СДВ небогата. Обзор некоторых работ представлен в конце этой главы. Как это часто бывает, китайские исследования спланированы плохо, но я все же привожу их здесь для того, чтобы читатель мог составить представление об использующихся в Китае методиках лечения.

Недостаток Крови Сердца и Селезенки

Клинические проявления

Синдром дефицита внимания, плохая память и концентрация, человеку трудно не отвлекаться от дела, которым он занимается, трудно не опаздывать, склонность к мечтательности, недостаток внимания, утомляемость, бессонница, тревожность, плохой аппетит, частый жидкий стул, учащенное сердцебиение.

Язык: Бледный, Тонкий.

Пульс: Шероховатый или Тонкий.

Принцип лечения

Питать Кровь Сердца и Селезенки, укрепить Разум (*Шэнь*) и Интеллект (*И*).

Акупунктура

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, Du-20 Байхуэй. Все – укрепляющим методом.

Объяснение

- HE-7 и Ren-15 питают Кровь Сердца и укрепляют Разум.
- Du-24 укрепляет Разум и улучшает память и концентрацию.
- SP-6, Ren-12 и BL-20 тонизируют Ци Селезенки и Кровь Селезенки.
- Du-20 улучшает память и концентрацию.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Объяснение

Эта формула тонизирует Ци и Кровь Сердца и Селезенки и стимулирует Мозг.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Крови Сердца и Селезенки

Точки

HE-7 Шэньмэнь, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, SP-6 Саньиньцзяо, Ren-12 Чжунвань, BL-20 Пишу, Du-20 Байхуэй. Все – укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку*

Недостаток Инь Сердца и Почек

Клинические проявления

Гиперактивный ребенок или взрослый, страдающий СДВГ, бессонница, сухость во рту, звон в ушах, ночная потливость, плохая память и концентрация.

Язык: без налета.

Пульс: Поверхностно-Пустой.

Принцип лечения

Питать Инь Сердца и Почек, укрепить Разум (*Шэнь*).

Акупунктура

Точки

SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй. Все – укрепляющим методом.

Объяснение

- SP-6, KI-3 и Ren-4 питают Инь Почек.
- HE-7 питает Инь Сердца.
- Du-24 и Ren-15 питают Сердце, укрепляют Разум и стимулируют память и концентрацию.

Лечение травами

Рецепт

КУН ШЭН ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ
Пилюли мастера Кун у изголовья

Объяснение

Эта формула питает Инь Сердца и Почек, укрепляет Море Мозгового Вещества и Мозг и успокаивает Дух.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Сердца и Почек

Точки

SP-6 Саньиньцзяо, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй. Все – укрепляющим методом

Лечение травами

Рецепт

КУН ШЭН ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ
Пилюли мастера Кун у изголовья

Недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени

Клинические проявления

Гиперактивный ребенок или взрослый, страдающий СДВГ, ночная потливость, сухость во рту, звон в ушах, раздражительность, предрасположенность к вспышкам гнева.

Язык: без налета, с красными боками.

Пульс: Поверхностно-Пустой и слегка Струнный.

Принцип лечения

Питать Инь Печени и Почек, подчинить Ян Печени.

Акупунктура

Точки

SP-6 Саньиньцзяо, LIV-8 Цюйцюань, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, LIV-3 Тайчун, GB-13 Бэньшэнь, Du-24 Шэньтин.

Объяснение

- SP-6, LIV-8, KI-3 и Ren-4 питают Инь Печени и Почек.
- HE-7 успокаивает Разум.
- LIV-3 подчиняет Ян Печени.
- GB-13 и Du-24 подчиняют Ян Печени, успокаивают Разум и стимулируют память и концентрацию.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЦИ ЦЗЮЙ ДИ ХУАН ВАНЬ**
Вариация *Отвара из дерезы, хризантемы и ремании*

Объяснение

Эта формула питает Инь Печени и Почек, подчиняет Ян Печени и успокаивает Дух.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени

Точки

SP-6 Саньиньцзяо, LIV-8 Цюйцюань, KI-3 Тайси, Ren-4 Гуаньюань, HE-7 Шэньмэнь, LIV-3 Тайчун, GB-13 Бэньшэнь, Du-24 Шэньтин.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЦИ ЦЗЮЙ ДИ ХУАН ВАНЬ**
Вариация *Отвара из дерезы, хризантемы и ремании*

Недостаток Ци Сердца и Селезенки

Клинические проявления

Ребенок или взрослый с СДВ, ребенок живет в своем мире, недостаток концентрации, мечтательность, тихость, замедленность движений, чуткий сон, спонтанное потение, привередливость в еде.

Язык: Бледный.

Пульс: Слабый.

Принцип лечения

Тонизировать Ци Сердца и Селезенки, укрепить Мозг.

Акупунктура

Точки

HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, Du-20 Байхуэй, Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ.

Объяснение

- HE-5 и BL-15 тонизируют Сердце.
- Ren-15 и Du-24 успокаивают Дух.
- Du-20 стимулирует подъем чистой Ци к Мозгу.
- Ren-12, ST-36 и BL-20 тонизируют Селезенку.
- BL-49 стимулирует Интеллект.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН с ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН
Отвар, тонизирующий Селезенку с Отваром солодки, пшеницы и юбы

Объяснение

Гуй Пи Тан тонизирует Ци и Кровь Селезенки, Печени и Сердца, а Гань Май Да Цзао Тан тонизирует Сердце и успокаивает Дух.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Ци Сердца и Селезенки

Точки

HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Ren-15 Цзювэй, Du-24 Шэньтин, Du-20 Байхуэй, Ren-12 Чжунвань, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ.

Лечение травами

Рецепт

ГУЙ ПИ ТАН с ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН
Отвар, тонизирующий Селезенку с Отваром солодки, пшеницы и юбы

Огонь Печени и Сердца

Клинические проявления

Ребенок с СДВГ беспокойный и раздражительный, предрасположенность к вспышкам гнева, недостаток концентрации, неспособность сосредоточиться на одной задаче, жажда, сухость во рту, бессонница, неприятные сновидения, головные боли, горечь во рту. Часто творческий ребенок.

Язык: Красный, с еще более красными боками, сухой желтый налет.

Пульс: Струнно-Быстрый.

Принцип лечения

Потушить Огонь Сердца и Печени, успокоить Разум, усмирить движение Эфирной Души.

Акупунктура

Точки

LIV-2 Синцзянь, LIV-3 Тайчун, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй. Все – послабляющим методом.

Объяснение

- LIV-2 тушит Огонь Печени.
- LIV-3 успокаивает Дух и усмиряет движение Эфирной Души.
- Du-24, GB-13 и Ren-15 успокаивают Дух и усмиряют движение Эфирной Души.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвар горечавки для очищения Печени*

Объяснение

Эта вариация Лун Дань Се Гань Тан тушит Огонь Печени и Сердца, успокаивает Дух и усмиряет движение Эфирной Души.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Огонь Печени и Сердца

Точки

LIV-2 Синцзянь, LIV-3 Тайчун, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Ren-15 Цзювэй. Все – послабляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН**
Вариация *Отвара горечавки для очищения Печени*

Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой

Клинические проявления

Ребенок или взрослый с СДВ, ребенок живет в своем мире, недостаток концентрации, мечтательность, тихость, замедленность движений, сонливость, спонтанное потение, привередливость в еде, воспаление слизистой оболочки рта, ощущение стеснения в груди, отхаркивание слюны.

Язык: Бледный и Распухший, с липким налетом.
Пульс: Вязкий или Скользкий.

Принцип лечения

Тонизировать Селезенку, укрепить Интеллект, преобразовать Флегму.

Акупунктура

Точки

Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, ST-40 Фэнлун, HE-5 Тунли, BL-15 Синьшу, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзювэй, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ. Ren-9, SP-6 и ST-40 – послабляющим или выравнивающим методом; все остальные – укрепляющим методом.

Объяснение

- Ren-12, Ren-9, SP-6 и ST-40 преобразуют Флегму.
- HE-5 и BL-15 тонизируют Сердце.
- Du-24 и Ren-15 успокаивают Дух.
- ST-36, Ren-12 и BL-20 тонизируют Селезенку.
- BL-49 стимулирует Интеллект.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН** с **ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН**
Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку,* с *Отваром солодки, пшеницы и ююбы*

Объяснение

Эта вариация двух формул тонизирует Сердце и Селезенку, успокаивает Дух, усмиряет движение Эфирной Души и преобразует Флегму.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой

Точки

Ren-12 Чжунвань, Ren-9 Шуйфэнь, SP-6 Саньиньцзяо, ST-40 Фэнлун, HE-5 Тунли,

BL-15 Синьшу, Du-24 Шэньтин, Ren-15 Цзюйвэй, ST-36 Цзусаньли, BL-20 Пишу, BL-49 Ишэ. Ren-9, SP-6 и ST-40 – послабляющим или выравнивающим методом; все остальные – укрепляющим методом.

Лечение травами

Рецепт

Вариация **ГУЙ ПИ ТАН** с **ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН**

Вариация *Отвара, тонизирующего Селезенку,* с *Отваром солодки, пшеницы и ююбы*

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Визуализация высокого разрешения ОФЭКТ мозга при СДВГ

Анналы клинической психиатрии. 1997, июнь, т. 9, изд. 2, с. 81–86.

Эймен Д. Г., Кармайкл Б. Д,

(Клиника бихевиористской медицины доктора Эймена, Фэйрфильд, Калифорния)

Дети и подростки с СДВГ были исследованы методом визуализации высокого разрешения ОФЭКТ для проверки данных, полученных при помощи ПЭТ и КЭЭГ.

Исследование прошли 54 ребенка и подростка с СДВГ по DSM-III-R и по оценочной шкале Коннера. Исследование ОФЭКТ также прошла и контрольная группа не страдающих СДВГ. Обе группы прошли два исследования: в состоянии покоя и в состоянии интеллектуального напряжения, когда участники выполняли требующее концентрации задание.

У 65% испытуемых группы СДВГ обнаружилось сокращение кровотока в префронтальном кортексе при интеллектуальном напряжении, в то время как в контрольной группе их число равнялось 5%. Эти данные согласуются с данными ПЭТ и КЭЭГ. Две трети испытуемых группы СДВГ, не обнаруживших сокращение кровотока, имели значительно сниженную активность в префронтальном кортексе в состоянии покоя.

Чувствительность и особенности КЭЭГ у детей с дефицитом внимания и со специфическими расстройствами обучаемости

Клиническая электроэнцефалография. 1996, январь, т. 27, изд. 1, с. 26–34.

Чейбот Р. Дж., Меркин Х., Вуд Л. М., Дэйвенпорт Т. Л., Серфонтайн Г.

(Отделение психиатрии Нью-Йоркской университетской школы медицины, Нью-Йорк)

Чувствительность и особенности основанных на КЭЭГ классифицирующих функций были определены для групп детей с диагнозом специфических расстройств обучаемости и с синдромом дефицита внимания.

Обе эти группы детей можно с высокой точностью отделить друг от друга и от обычного населения. Предшествующая лечению КЭЭГ может быть использована для того, чтобы отличить детей с СДВ/СДВГ, которым следует прописать декстроамфетамин (дексамфетамин), от детей, которым следует прописать метилфенидат, – опять же, с высокой точностью.

В этой работе воспроизведены все классифицирующие функции, и она может послужить основой для повсеместного использования КЭЭГ при первичной оценке детей с расстройствами обучаемости и/или внимания. Как показало это исследование, эффективность терапии стимуляторами, в том числе показания к применению конкретного лекарственного средства, может быть спрогнозировано на основе показателей КЭЭГ.

Объективно измеряемая гиперактивность – II. Действие кофеина и амфетамина

Журнал клинической фармакологии. 1985, май–июнь, т. 25, изд. 4, с. 276–280.

Шехтер М. Д., Тиммонс Г. Д.

Ошибочные действия в результате нарушения инструкций и невнимательности, движения стула и время реакции были оценены у 15 ранее диагностированных как гиперактивные детей в рамках теста на непрерывную деятельность после 4 режимов приема лекарств: амфетамин в дозах 1,6 и 5,0 мг дважды в день, 300 мг кофеина, и 300 мг кофеина с 1,6 мг амфетамина дважды в день. Лечение значительно снизило ошибки в результате нарушения

инструкций и увеличило время реакции у детей с 24 и более баллами по сокращенному опроснику Коннерса для родителей.

Кроме того, субъективные симптомы этого опросника значительно снизились в результате лечения всеми означенными лекарствами. Было замечено, что высокая (600 мг) ежедневная доза кофеина эффективно регулирует симптомы гиперактивности; однако она произвела и ряд побочных действий. Было выдвинуто предположение о том, что люди, страдавшие СДВГ в детстве и имевшие ремиссию во взрослом возрасте, обучаются самолечению посредством регулярного потребления кофе. В этих случаях устранение кофеина из их диеты может обнаружить скрытый СДВГ.

Обнаружит ли спад потребления населением кофеина расстройства дефицита внимания у взрослых?

Медицинские гипотезы. 1985, октябрь, т. 18, изд. 2, с. 163–167.
Долби Дж. Т.
(Отделение психологии неспециализированной больницы Калгари, Альберта, Канада)

Синдром дефицита внимания (СДВ) – наиболее широко распространенное среди детей расстройство поведения, но его сохранение и в зрелом возрасте получило признание лишь недавно. Со вступлением человека в подростковый, а затем в зрелый возраст, некоторые поведенческие симптомы, как кажется, исчезают, а другие ослабляются. Эти изменения обычно относятся за счет физиологического созревания.

Возможно, одним из вызывающих эти изменения клинической картины факторов служит регулярное потребление кофеина, начинающееся в позднем подростковом возрасте. Было обнаружено, что воздействие кофеина на детей с СДВГ сходно с воздействием более часто прописываемых стимуляторов.

Если некоторые взрослые положительно реагируют на прием кофеина, можно предположить, что с быстрым спадом потребления кофеина в Северной Америке вырастет число сообщений о симптомах СДВ. Результаты последующих испытаний показали, что терапия низкими дозами кофеина не менее эффективна, чем риталином (метилфенидатом), а эффективность сочетания двух этих стимуляторов выше, чем по отдельности. Важно отметить, что предположение о положительном действии кофеина в больших дозах было опровергнуто.

Реакция на метилфенидат и на различные дозы кофеина у детей с синдромом дефицита внимания

Канадский журнал психиатрии. 1981, октябрь, т. 26, изд. 6, с. 395–401.
Гарфинкель Б. Д., Вебстер К. Д., Сломан Л.

Шестерых детей с диагнозом СДВ лечили в дневном стационаре с применением разных стимуляторов. Был проведен эксперимент двойным слепым методом, в ходе которого дети получали кофеин либо в малой, либо в большой дозировке. Метилфенидат (риталин) добавлялся к обеим дозировкам либо давался без кофеина.

Результаты этого исследования показали, что добавление малых доз кофеина к метилфенидату эффективнее всех других методов лечения. Кофеин в малых дозах был неотличим от 10 мг метилфенидата.

Действие высоких доз кофеина оказалось таким же, как у плацебо и в отсутствие препаратного лечения. Это испытание говорит в пользу предположения о нелинейном соответствии доза/ответ при использовании кофеина для смягчения поведенческих проявлений этого синдрома.

Индивидуальные реакции на метилфенидат и кофеин у детей с минимальной дисфункцией мозга

Журнал Канадской Медицинской Ассоциации. 1975, октябрь, т. 113, изд. 8, с. 729–732.
Гарфинкель Б. Д., Вебстер К. Д., Сломан Л.

Была изучена индивидуальная реакция восьми детей с минимальной дисфункцией мозга на два стимулятора: метилфенидат (риталин) и цитрат кофеина. В результате двойного слепого исследования было выявлено четыре типа поведенческой реакции: четверо детей показали положительную реакцию на оба психостимулятора, один – только на метилфенидат, а у двоих была положительная реакция на плацебо. Состояние одного из детей ухудшилось, пока он принимал метилфенидат и кофеин.

В целом, метилфенидат эффективнее кофеина снижает гиперактивность и агрессивность поведения. Такое медикаментозное лечение, несомненно, оказывает терапевтический эффект и потому мо-

жет быть полезным в качестве одного из аспектов программы лечения детей с этим синдромом.

Кофеин в сравнении с метилфенидатом и d-амфетамином при минимальной дисфункции мозга: двойное слепое исследование

Американский журнал психиатрии. 1975, август, т. 132, изд. 8, с. 868–870.
Хьюстис Р. Д., Арнольд Л. Е., Смельцер Д. Дж.

Авторы сравнили эффективность кофеина, метилфенидата и D-амфетамина при лечении детей с минимальной дисфункцией мозга двойным слепым методом.

Легкое улучшение от кофеина оказалось немногим больше, чем от плацебо. Оба прописанных лекарства дали значительное улучшение и сильно превзошли кофеин.

Авторы предполагают, что несовпадение этих результатов с предыдущим, более оптимистическим отчетом может быть вызвано тем, что в данном исследовании вместо кофе использовался чистый кофеин.

КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Акупунктура

Воздействие электроакупунктуры в сочетании с поведенческой терапией на интеллект и поведение детей с аутизмом

Чжун Го Чжэнь Цзю 中国针灸 [Китайская акупунктура и прижигание моксой]. 2007, сентябрь, т. 27, изд. 9, с. 660–662.
Ван Ц. Н., Лю И, Вэй С. Х., Ли Л. С.

Цели

Найти эффективное средство лечения аутизма.

Метод

Шестьдесят детей с аутизмом были произвольно распределены на группу электроакупунктуры (ЭА) с поведенческой терапией и группу поведенческой терапии, по тридцать случаев в каждой. Пациентам из группы ЭА плюс поведенческая терапия укалывались точки Du-20 Байхуэй, Сышэньцун, Du-24 Шэньтин, GB-13 Бэньшэнь, Иньтан, Du-17 Наоху, GB-19 Наокун, P-6 Нэйгуань, а также проводилась акупунктура кожи головы в речевых зонах I, II и III. Анализировались терапевтический эффект, изобразительно-словарный тест Пибоди (ИСТП) и поведенческая компетенция.

Результаты

Общий коэффициент эффективности равнялся 86,7% в группе ЭА с поведенческой терапией и 56,7% в группе поведенческой терапии. Группа ЭА с поведенческой терапией показала значительное улучшение восприятия и способности к самопомощи ($P < 0,05$), но значительного улучшения показателей КСТП не последовало ни в одной из групп ($P > 0,05$).

Вывод

ЭА в сочетании с поведенческой терапией может значительно улучшить картину клинических симптомов аутизма, но не улучшает интеллект.

Воздействие акупунктуры на восстановительное лечение при детском аутизме

Чжун Го Чжэнь Цзю [Китайская акупунктура и прижигание моксой]. 2007, июль, т. 27, изд. 7, с. 503–505.
Янь И. Ф., Вэй И., Чэнь И. Х., Чэнь М. М.

Цели

Эффективность акупунктуры в ходе восстановительного обучения при детском аутизме.

Метод

Сорок аутичных детей, проходивших восстановительное обучение, были произвольно разделены

на контрольную группу и группу лечения, по 20 человек в каждой группе. Контрольная группа проходила восстановительное обучение, в том числе обучение по ABA (технике прикладного анализа поведения), по подходу кондуктивной педагогики и обучение сенсорной интеграции, приблизительно по 90 сеансов по каждой технике; группа лечения также получала 60–90 сеансов акупунктуры после восстановительного обучения. Результаты оценивались по пересмотренной китайской версии Психообразовательного профиля аутичных детей и детей с нарушениями развития (C-PEP).

Результаты

Коэффициент очевидной результативности равнялся 55,0% в группе лечения и 15,0% в контрольной группе, с очень значительной разницей между группами ($P < 0,01$); разница показателей до и после обучения в таких областях, как общий уровень развития, имитация и восприятие устной речи в группе лечения сильно отличалась от разницы этих же показателей в контрольной группе ($P < 0,01$).

Вывод

Акупунктура в сочетании с эффективным восстановительным обучением оказывает на детский аутизм лучшее терапевтическое действие, чем простое восстановительное обучение.

Лечение травами

Клинические и экспериментальные испытания напитка Тяо Шэнь в лечении синдрома детской гиперактивности

Чжун Го Чжун Си И Цзэ Хэ Цза Чжи 中国中西医结合杂志 [Китайский журнал интегративной медицины]. 1995, июнь, т. 15, изд. 6, с. 337–340.

Ван Л. Х., Ли Ц. С., Ли Г. Цз.
(Отделение педиатрии Госпиталя при Шаодунском колледже ТКМ, Цзинань)

Цели

Протестировать эффективность напитка Тяо Шэнь при синдроме детской гиперактивности.

Метод

Сто детей с синдромом гиперактивности лечились при помощи напитка Тяо Шэнь, состоящего из китайских травяных лекарств [в статье не приводится состав этого лекарственного средства].

Результаты

В результате лечения уровень проблемности поведения сильно понизился, внимание улучшилось, а академическая успеваемость повысилась. Общий уровень эффективности достиг 94%.

Результаты испытаний на животных показали, что напиток Тяошэнь способен ослаблять спонтанное поведение у мышей с вызванным скополамином гиперкинетическим поведением, улучшать память обучения у здоровых мышей и в разной степени улучшать память обучения у мышей с дисмнезией, вызванной скополамином, нитритом натрия и алкоголем соответственно.

Вывод

Это говорит о том, что терапевтическое действие напитка Тяошэнь при этом синдроме связано, вероятно, с улучшением функции передачи информации холинергических нейронных синапсов центральной нервной системы и с повышением устойчивости мозговых тканей к гипоксии.

Клиническое наблюдение и лечение киперкинезии у детей в ТКМ

Чжун И Цзи Чжи 中医杂志 [Журнал Китайской Медицины]. 1994, июнь, т. 14, изд. 2, с. 105.

Сунь И., Ван И., Цю С., Ван Ц., Фан Ц., Чжан Л.
(Колледж ТКМ, Шаньси, Сяньян)

Фрагмент

66 детей с гиперкинезией лечились при помощи сиропа Ичжи, в результате чего их показатели поведенческих проблем снизились, а школьная успеваемость улучшилась. Общий показатель эффективности равнялся 84,8%.

Проведенный после лечения суточный анализ мочи показал значительное повышение содержания в ней норэпинефрина (НЭ), дофамина (ДА), 3,4-дигидроксифенилуксусной кислоты (ДОФУК), цикли-

ческого аденозинмонофосфата (цАМФ) и креатинина (Кр).

Предварительное исследование лечения минимальной дисфункции мозга при помощи ТКМ: анализ 100 случаев

Чжун Го Чжун Си И Цзэ Хэ Цза Чжи [Китайский журнал интегративной медицины]. 1990, май, т. 10, изд. 5, с. 260, 278–279.

Чжан Х., Хуан Чж.
(Госпиталь при Колледже ТКМ Гуаньчжоу, Чжаньцзан, Гуандун)

Цели

Проверить, эффективно ли лечение минимальной дисфункции мозга методами ТКМ.

Метод

Сто пациентов с минимальной дисфункцией мозга (МДМ) были произвольно распределены в группу традиционной китайской медицины (ТКМ) и в группу западной медицины (ЗМ). Их возраст варьировался между 7 и 14,2 годами, а средний возраст равнялся десяти с половиной годам. Группа ТКМ (80 пациентов) получала лечение травами, подчиняющими Ян Печени и тонизирующими Селезенку. Были использованы следующие травы:

- **Чай Ху** *Корень володушки*
- **Хуан Цинь** *Корень шлемника*
- **Хуан Ци** *Корень астрагала*
- Дан **Шэнь** *Корень кодонопсиса*
- **Ну Чжэнь Цзы** *Плод бирючины блестящей*
- **Чжу Е** *Лист бамбука*

Группа западной медицины (20 пациентов) получала лечение риталином (метилфенидатом) по 5–15 мг дважды в день. Один курс лечения длился 1 месяц; действие оценивалось после трех курсов лечения.

Результаты

23 пациента из группы ТКМ излечились (клинические симптомы и признаки исчезли, IQ повысился на 10 баллов, электроэнцефалограмма пришла в норму, в течение шести месяцев после выздоровления рецидивов нет); у 46 пациентов последовало улучшение (клинические симптомы и признаки значительно облегчились, IQ повысился на 4 балла, электроэнцефалограмма улучшилась); у 11 пациентов лечение было неэффективно. Уровень эффективности равнялся 86,25%.

В группе ЗМ излечились 6 пациентов, у 12 пациентов последовало улучшение, а у 2 пациентов лечение оказалось неэффективным, уровень эффективности равнялся 90,0%. Следовательно, разница между двумя группами оказалось незначительной; при этом побочные эффекты в группе ТКМ были меньше, чем в группе ЗМ, и в группе ТКМ было отмечено благотворное воздействие на симптомы, связанные с уровнем интеллекта, а также на энурез и темные круги под глазами.

Вывод

ТКМ оказалась столь же эффективной в лечении минимальной дисфункции мозга, как и Западная медицина.

Примечание: Во время проведения некоторых из этих исследований термины «синдром дефицита внимания (СДВ)» и «синдром дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ)» еще не был включен в Справочник по диагностике и статистике психических расстройств (DSM). Одним из понятий диагностики была «минимальная дисфункция мозга», которую мы теперь называем СДВ (DSM-III) или одной из форм СДВГ (DSM-IV)].

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Веб-сайт Национального Института Психического Здоровья [Данные 2008]. http://www.nimh.nih.gov/healthinformation/adhdmenu.cfm
2. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edn. Text revision. American Psychiatric Association, Washington, DC.
3. Consensus Development Panel 1982 Defined Diets and Childhood Hyperactivity. National Institutes of Health Consensus Development Conference Summary, Vol. 4, Number 3, 1982.
4. Wolraich M, Milich R, Stumbo P, Schultz F 1985 The effects of sucrose ingestion on the behavior of hyperactive boys. Pediatrics 106: 657–682.
5. McCann D, Barrett A, Cooper A et al. 2007 Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. Lancet 370(9598): 1560–1567.
6. Biederman J, Faraone SV, Keenan K, Knee D, Tsuang MF 1990 Family-genetic and psychosocial risk factors in DSM-III attention deficit disorder. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 29(4): 526–533.
7. Faraone SV, Biederman J 1998 Neurobiology of attention-deficit hyperactivity disorder. Biological Psychiatry 44: 951–958.
8. The MTA Cooperative Group 1999 A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). Archives of General Psychiatry 56: 1073–1086.
9. Wilens TE, Faraone SV, Biederman J, Gunawardene S 2003 Does stimulant therapy of attention-deficit/hyperactivity disorder beget later substance abuse? A meta-analytic review of the literature. Pediatrics 111(1): 179–185.

10. Silver LB 2000 Attention-deficit hyperactivity disorder in adult life. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America 9(3): 511–523.
11. Wilens TE, Biederman J, Spencer TJ 2002 Attention deficit/hyperactivity disorder across the lifespan. Annual Review of Medicine 53:113–131.
12. Attention deficit disorder in adults. Harvard Mental Health Letter 2002; 19(5): 36.
13. McCann D, Barrett A, Cooper A et al. 2007 Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. Lancet 370(9598): 1560-1567.
14. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie 经穴解 [An Explanation of the Acupuncture Points: Пояснения к акупунктурным точкам]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 211. «*Пояснения к акупунктурным точкам*» были написаны Юэ Хань Чжэнем и впервые опубликованы в 1654.
15. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian 针灸大辞典 [Great Dictionary of Acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing, p. 11.
16. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Qiu Zhen 中国针灸学求真 [An Enquiry into Chinese Acupuncture]. Shanxi Science Publishing House, p. 52.
17. Д-р. Чжан Минцзю, в личной беседе, Nanjing 1982.
18. Профессор Ван Линлин, в личной беседе, октябрь 2007.
19. Д-р. Шэнь Цаньжо, в личной беседе, октябрь 2007.
20. Д-р. Тао Кунь, в личной беседе, октябрь 2007.

ГЛАВА 22

ЭПИЛОГ: РОЛЬ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ПСИХИКИ

Когда я начал практиковать акупунктуру, я был очень молод (28 лет) и ничего не знал о психологическом консультировании и о психотерапии. В те времена в колледжах китайской медицины еще не преподавалась методика работы с пациентами. Поэтому в клинике я оказался один на один с психоэмоциональными проблемами моих пациентов. Вскоре я осознал, что у большинства из них есть какие-либо эмоциональные страдания, вне зависимости от того, служат они главной причиной их физических проблем или нет.

Будучи вынужден иметь дело с этими эмоциональными страданиями самостоятельно, я, как мог, справлялся с эмоциональными и психическими страданиями своих пациентов. Что, например, делать практикующему врачу, если спустя несколько минут после введения иглы пациент начинает плакать (что происходило сравнительно часто в моей клинике, но при этом так совпало, что в Китае я никогда с таким не сталкивался)? Следует ли не обращать на это внимания и притвориться, что ничего не происходит? Следует ли утешить пациента? Какая степень физического контакта (например, погладить по голове) будет считаться профессиональной? Следует ли проникнуть в глубины эмоциональной жизни пациента или нет? Мое ли это дело? Можно ли делать это, не имея образования в области психологического консультирования и психотерапии? Если пациент делится своим горем, как следует использовать эту информацию? Если пациент страдает от грусти и скорби, следует ли менять лечение в зависимости от того, вызвана ли эта грусть потерей или общей депрессией? А что, если в действительности под грустью скрывается чувство вины? Какое тогда должно быть лечение?

В период изучения китайской медицины я прочел множество книг по даосизму и буддизму и практиковал буддизм и буддистскую медитацию. Я задавался вопросом о том, как использовать эти учения в лечении эмоциональных страданий моих пациентов. Весьма быстро я пришел к заключению, что, когда пациент охвачен эмоциями, попытки убедить его в том, что всякое эмоциональное страдание есть иллюзия, так как в действительности никакой личности нет (*анатман*, санскр. «не-я»), а есть лишь поток пяти *скандх*, нерезультативны.

Некоторым из моих пациентов действительно были полезны мои рассказы о буддистских представлениях о разуме и об эмоциях, но, конечно, не в случаях, когда пациент находился в ситуации огромного эмоционального потрясения, когда, например, муж бросил семью. Я множество раз вел долгие беседы о даосизме и буддизме с заинтересованными пациентами.

Другой часто возникавший вопрос: если пациентка приходит с относительно обычной проблемой тендосиновита запястья, а во время одного из сеансов выясняется, что в подростковом возрасте она подверглась сексуальному насилию, как использовать эту информацию? Следует ли лечить ее *Шэнь*? Позволительно ли делать это в любом случае или только если она сама попросит об этом? *Лечить ли Шэнь* пациента, пришедшего с жалобой на поверхностную сухожильно-мышечную проблему? Можно ли лечить *Шэнь*, не говоря об этом пациенту, или следует поставить его в известность?

Исходя из своего опыта, я отвечаю на этот вопрос положительно: да, лечить *Шэнь* всегда важно, если в прошлом пациента есть опыт глубокого эмоционального страдания. Я предпочитаю гибкий подход, полностью зависящий от выбора пациента. Я всегда с уважением отношусь к желаниям своих пациентов; некоторые хотят освободиться от своего эмоционального прошлого и обращаются за по-

мощью, другие не хотят этого. В таких случаях я никогда не настаиваю.

Это, однако, не значит, что я не учитываю такую информацию в своем лечении. В приведенном примере я, несомненно, лечил бы не только проблему тендосиновита, но и слегка питал бы *Шэнь*, возможно, просто при помощи HE-7 Шэньмэнь и Ren-15 Цзювэй. По моему опыту, питание *Шэнь*, раненного эмоциональными страданиями прошлого, *всегда* помогает, вне зависимости от характера проблемы, с которой пришел пациент. Помимо этого HE-7 Шэньмэнь также оказывает анальгетическое действие.

Итак, мне не оставалось ничего иного, как использовать свои собственные «самодельные» навыки психологического консультирования. Сегодня, после 35 лет практики, у меня все еще нет ответов на некоторые из этих вопросов, хотя мне и хотелось бы думать, что я стал гораздо опытнее в вопросах работы с эмоциональным кризисом у пациентов. Надо сказать, что эти знания я почерпнул не из китайской медицины, а из чтения о Фрейде, Юнге (особенно), психотерапии и психологии в целом, а также из множества других посвященных эмоциям работ западной философии и современной нейрофизиологии.

Конечно, я приобретал новые навыки и просто из опыта, и из практичного и гибкого подхода к работе с эмоциональными потрясениями пациентов. Очень скоро я понял, что стандартного подхода к их проблемам не существует и что нужно выбирать подход в соответствии с личностью пациента (и часто в соответствии с полом, так как у женщин лучше получается говорить о своих эмоциональных страданиях, чем у мужчин).

Что делать, если пациент начал рассказывать о своих детских переживаниях, послуживших основой его боли? Мое образование в области китайской медицины не подготовило меня к этому и ничего не могло дать мне; думаю, ситуация остается такой же и теперь, даже после чтения гораздо большего объема китайской литературы, посвященной психоэмоциональным проблемам.

Как я уже много раз говорил в предыдущих главах, я считаю, что в китайской медицине представление об эмоциях конфуцианское, а понятие личности в конфуцианстве совершенно не такое, как на Западе. Вследствие этого эмоции представляются как практически не связанные с личностью объективные нарушения Ци, которые необходимо исправлять исключительно ради гармонии общества; эмоции – это социальные, этические вопросы, а не личные страсти западного индивида – автономной, обращенной внутрь себя личности. В китайской медицине «исправление» созданных эмоциями нарушений – вопрос скорее этический, нежели психологический. Поэтому китайская медицина ничего не говорит о том, как наши эмоции, комплексы и проекции формируются на основе детского опыта.

Так что же может предложить китайская медицина для лечения эмоциональных страданий западных пациентов? Многое, как все мы знаем. Даже несмотря на то, что ее представление об эмоциях пропитано конфуцианством и ее понятие личности полностью отлично от западного, китайская медицина оказывает глубокое целительное воздействие на разум и дух, когда они травмированы эмоциональными страданиями.

Китайская медицина облегчает эмоциональные страдания разными способами. Представление китайской медицины об эмоциях (которые рассматриваются как причины заболеваний) как о расстройствах Ци, одновременно и неразрывно физических, эмоциональных и психических, – замечательно.

Во-первых, просто двигая Ци, китайская медицина устраняет застой, часто встречающийся при эмоциональных страданиях. Во-вторых, двигая Ци, китайская медицина помогает пациенту выразить подавляемые эмоции. В-третьих, что важно, акупунктура и травы просто «питают» *Шэнь* (в значении как Разума Сердца, так и Духа); вне зависимости от патологии и паттернов акупунктура и травы просто насыщают *Шэнь*, делая пациента более восприимчивым и настроенным на восприятие собственных эмоций.

Я бесчисленное количество раз задавался вопросом о роли китайской медицины и психотерапии в лечении психоэмоциональных страданий. Как далеко может зайти китайская медицина, если за плечами у пациента тянущаяся многие годы долгая история эмоционального страдания? Каковы границы китайской медицины, если они вообще есть? До какой черты мы должны пытаться давать пациенту психологические консультации, если у нас нет образования психотерапевта?

Мое мнение по этим вопросам формировалось годами. Безусловно, я считаю, что у китайской медицины есть ограничения при работе с пациентами со сложными эмоциональными историями,

просто потому, что в китайской медицине отсутствует инструментарий для рассмотрения таких случаев.

Китайская медицина ничего не говорит о детском эмоциональном воспитании, о вопросах привязанности, верности и потери, о наших комплексах, проекциях и защитах, сформировавшихся в детстве. Одна из причин этого, как я уже много раз говорил, в том, что конфуцианское представление о личности просто не предполагает индивидуального, автономного, обращенного внутрь себя центра сознания, формируемого в детстве и влияющего на нашу взрослую жизнь.

Поэтому, когда я лечу пациентов со сложной и далеко тянущейся эмоциональной историей, я прежде всего мягко советую им посетить психотерапевта. Это необходимо делать очень тактично, так как в некоторых странах подобное предложение может быть воспринято почти как оскорбление. Всякий раз, когда пациент параллельно с курсом китайской медицины начинает посещать психотерапевта, я получаю значительное «облегчение»: я мог сосредоточиться на своей работе по интерпретации и лечению его эмоциональных проблем с точки зрения китайской медицины, твердо зная, что более глубокими эмоциональными вопросами занимается психотерапевт.

Это, однако, не означает, что я просто прекращаю говорить с пациентом о его эмоциональном стрессе и просто веду свое лечение. Леча пациента с эмоциональным потрясением, мысленно я всегда стараюсь «работать на двух работах»: на одной я – врач, практикующий китайскую медицину, на другой – психотерапевт (хотя, спешу добавить, у меня нет квалификации психотерапевта). В частности, меня привлекает юнгианская психология, так как лично я нахожу, что она предлагает наиболее информативное объяснение человеческой психики. Говоря, что я «работаю психотерапевтом», я не имею в виду, что я даю людям психотерапевтические консультации, но я пытаюсь интерпретировать их эмоциональные страдания в терминах юнгианской психотерапии и понять их положение.

Сложен и интересен вопрос о том, можно ли интегрировать два эти подхода и если да, то каким образом. Другими словами, если мы считаем (с точки зрения юнгианства), что пациенткой может руководить ее отрицательный *анимус*, как это сочетается с китайской медициной? Существует ли в китайской медицине интерпретация (а потому и лечение) для этого? Я полагаю, что это возможно, но такие вопросы могут быть разрешены только на основании совокупного опыта многих практикующих врачей нескольких поколений.

Я начинаю формулировать собственные незрелые идеи и, возвращаясь к вышеприведенному случаю, я, например, считаю, что Эфирная Душа сходна с *анимой*, а *анимус* – это Разум (*Шэнь* Сердца) и Интеллект (*И* Селезенки). Поэтому, когда женщина находится во власти своего негативного *анимуса*, Эфирная Душа блокируется, а Разум и Интеллект работают скорее негативно, чем позитивно. Поэтому лечение Печени (для Эфирной Души), Сердца (для Разума) и Селезенки (для Интеллекта) может помочь такой женщине одолеть свой отрицательный *анимус* и вывести положительные качества Разума и Интеллекта.

Я признаю, что это умозрительные рассуждения, но мне кажется, что мой опыт подтверждает их. Может ли это заменить психотерапию? Совершенно точно, нет! По-настоящему преодолеть свои психоэмоциональные страдания мы можем, только активно используя собственное сознание для понимания своих бессознательных побуждений, за нас этого сделать никто не может. Итак, я никогда не рассматривал китайскую медицину как замену психотерапии.

Несомненно, китайская медицина великолепно сочетается с психотерапией. Они действуют согласованно, и я много раз замечал в своей практике, что китайская медицина может сократить требуемый курс психотерапии. Многие из моих пациентов, проходивших курс психотерапии, регулярно сообщали мне, что после сеансов китайской медицины у них было много ясных инсайтов, помогавших им гораздо быстрее продвигаться на пути психотерапии.

В одном интересном пассаже Сюй Чун Фу (1570) рассматривает сочетание производимого доктором лечения травами и заговоров шамана. Он говорит, что изначальное нападение демона делает возможным слабость Ци человека, и потому выступает за сочетание лечения травами и заклинаний в очень интересном отрывке, который я цитирую во введении. Это утверждение необходимости сочетания этих двух методов показательно: весьма велик соблазн заменить «психотерапевта» «экзорцистом» и заключить, что Сюй Чун Фу настаивал на сочетании физической терапии (лечение травами) с психотерапией.

Это не означает, что всем пациентам следует пройти курс психотерапии. Если пациент не готов к ней, китайская медицина все же приносит значительное облегчение эмоционального страдания. Также она создает пространство, в котором Ци течет, деятельность Разума (*Шэнь*) и Эфирной Души (*Хунь*) более скоординированны, Телесная Душа (*По*) лучше двигает тело, а Сила Воли (*Чжи*) крепка.

По этой причине около 10 лет назад я изменил свой подход к лечению психоэмоциональных страданий. С годами я пришел к убеждению, что, несмотря на то что лечение согласно паттернам принципиально важно, простое лечение Разума, Эфирной Души, Телесной Души, Интеллекта и Силы Воли может привести к более глубоким психологическим изменениям.

Другими словами, несмотря на то что я всегда определяю паттерны, я в то же время определяю и состояние Разума (*Шэнь*), Эфирной Души (*Хунь*), Телесной Души (*По*), Интеллекта (*И*) и Силы Воли (*Чжи*) в целом. Я полагаю, что, когда эти Пять *Шэнь* «питаемы» в широком смысле, вне зависимости от паттернов, происходят глубокие психоэмоциональные изменения. Особенно это касается акупунктуры. Как правило, я использую акупунктуру для «питания» Пяти *Шэнь*, а травы – для лечения конкретных паттернов.

Например, вне зависимости от имеющихся паттернов, я рассматриваю депрессию как проявление недостаточности движения Эфирной Души, которое само по себе может быть вызвано чрезмерным контролем со стороны Разума. Если движение Эфирной Души недостаточно само по себе, я лечу Печень и Желчный Пузырь; если движение Эфирной Души недостаточно из-за чрезмерного контроля со стороны Разума, я лечу Печень, Желчный Пузырь и Сердце.

И наоборот, если человек слегка маниакален, это вызвано чрезмерным движением Эфирной Души, вне зависимости от паттерна, и поэтому я лечу Печень. При аутизме движение Эфирной Души также недостаточно, а Разум травмирован, поэтому я лечу Печень и Сердце. При СДВГ, напротив, движение Эфирной Души чрезмерно, контроль со стороны Разума отсутствует, а Интеллект недостаточен, поэтому я лечу Печень, Сердце и Селезенку.

Я использую термин «питать» *Шэнь* не только в конкретном смысле тонизации (как метода лечения), но и просто в смысле применения акупунктуры для воздействия на Разум, Эфирную Душу, Телесную Душу, Интеллект и Силу Воли. Например, в этом значении НЕ-7 Шэньмэнь будет питать Разум, хотя с точки зрения паттернов она либо тушит Огонь Сердца, либо питает Кровь Сердца. При обоих паттернах эта точка питает Сердце.

Как я уже говорил в предисловии, в течение десяти лет я был поглощен изучением философии конфуцианства и неоконфуцианства и ее влияния на китайскую медицину. Я пришел к выводу о том, что она оказала глубокое влияние на китайскую медицину и особенно на ее представление об эмоциях. Как я уже говорил в предисловии, конфуцианское понятие семейно и общественно детерминированной личности абсолютно не похоже на западное. Также все три основные философии Китая, т.е. даосизм, буддизм и конфуцианство, видят эмоции как факторы, затуманивающие наш разум.

Интересно, что, будучи западными врачами, даже несмотря на изучение китайской медицины, при столкновении с находящимся в состоянии глубокого эмоционального потрясения пациентом мы обращаемся к западному, а не к конфуцианскому понятию личности. Когда один из наших пациентов горько рыдает, мы не говорим ему, что эмоций следует избегать, потому что они «затемняют человеческую природу» (конфуцианство), или что эмоции отвлекают нас от следования *Дао* (даосизм), или что эмоции – это иллюзия, так как личности на самом деле не существует (буддизм).

Вместо этого мы говорим пациенту, что испытывать такие эмоции нормально, что полезно выражать их, что их выражение может принести облегчение, что такие эмоции – часть нашей человеческой природы. Таким образом, мы даем пациенту рекомендации, исходя из западных, а не из конфуцианских представлений о личности.

Другой важный вопрос, всегда возникающий при лечении психоэмоциональных страданий, – это вопрос о сочетаемости нашего лечения с западным фармацевтическим лечением. В целом, несмотря на значительный прогресс фармакологического подхода к эмоциональному и психологическому страданию, лично я считаю, что нейромедиаторный подход к лечению очень груб по самой своей сути.

Применению нейромедиаторов (например, серотонина и норадреналина) в лечении депрессии уже 30, если не 40 лет. Поэтому оно отстает от захватывающих открытий нейрофизиологии, сделанных в последние 10–15 лет при помощи ПЭТ и фМРТ.

Нейромедиаторы относятся скорее к области симптоматики, чем к причинам психоэмоционального дисбаланса. Это подтверждается современной нейрофизиологией, и каждую неделю благодаря ПЭТ и фМРТ совершается масса удивительных открытий.

Как сказано в главе 14, работа эмоциональных центров мозга устроена очень сложно, и они постоянно взаимодействуют с кортикальными центрами. Предположение о том, что на нашу психоэмоциональную жизнь можно влиять простым воздействием на нейромедиаторы, грубо и механистично.

При этом, однако, существуют ситуации, в которых при очень тяжелой депрессии короткий курс антидепрессантов бывает полезен для того, чтобы разорвать порочный круг, в который попал пациент. Лично мне ни разу не доводилось замечать какого-либо отрицательного взаимодействия китайских трав с антидепрессантами. Определенно, с антидепрессантами можно сочетать как траволечение, так и акупунктуру.

В последние 10 лет я вел исследования по трем разным направлениям, что дало мне возможность по-новому посмотреть на китайскую медицину и, в частности, на то, как она представляет эмоции. Три этих направления – это эмоции в западной философии, в философии неоконфуцианства и эмоции в современной нейрофизиологии. Я был поражен, обнаружив, что практически все западные философы, от Платона до Сартра, рассматривали вопрос эмоций.

Вскоре я обнаружил, что уже у древних греков была очень утонченная теория эмоций, по сравнению с которой китайское представление об эмоциях весьма грубо. Например, Платон представлял душу трехчастной, состоящей из разумной части (*логистикона*), яростной (*тюмоэйдес*) и вожделеющей (*эпитюметикон*). Это представление оказало влияние на понятие «Оно» Фрейда. Древние стоики разрабатывали крайне изощренные способы преодоления эмоций; это предшественники нашей современной когнитивно-бихевиористской терапии. Стоики говорили даже о музыкальной терапии, которая должна воздействовать на детей с раннего возраста с целью избавить их от эмоциональных потрясений в последующей жизни.

Мое изучение эмоций в западной философии и в современной нейрофизиологии дало мне понять, что эмоции – далеко не только причины заболеваний, как их представляет китайская медицина. Вовсе не затуманивая нашу человеческую природу, как это видят неоконфуцианцы, эмоции определяют нашу личность и придают смысл нашей жизни.

ПРИЛОЖЕНИЕ **1**

ПРОПИСИ

АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ
(AN SHEN DING ZHI WAN)

Пилюли, успокаивающие Дух и возвращающие Силу Воли
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 15 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 8 г

АНЬ ШЭНЬ ДИН ЧЖИ ВАНЬ Вариация
(Глава 17, Тревога, недостаток Сердца и Желчного Пузыря)

Пилюли, успокаивающие Дух и возвращающие Силу Воли Вариация
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 15 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 8 г
Цы Ши *Магнетит* 15 г
Ху По *Янтарь* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 9 г

БАЙ ХЭ ГУ ЦЗИНЬ ТАН
(BAI HE GU JIN TANG)

Отвар лилии, укрепляющий Металл
Бай Хэ *Луковица лилии* 15 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 9 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 9 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
Цзе Гэн *Корень платикодона* 6 г
Чуань Бэй Му *Луковица рябчика усатого* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

БАЙ ХЭ ГУ ЦЗИНЬ ТАН Вариация
(Глава 17, Тревога, недостаток Инь Легких и Сердца)

Отвар лилии, укрепляющий Металл Вариация
Бай Хэ *Луковица лилии* 15 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
Цзе Гэн *Корень платикодона* 6 г
Чуань Бэй Му *Луковица рябчика усатого* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

БАЙ ХЭ ДИ ХУАН ТАН
(BAI HE DI HUANG TANG)

Отвар лилии и ремании
Бай Хэ *Луковица лилии* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

БАЙ ХЭ ЧЖИ МУ ТАН (BAI HE ZHI MU TANG)

Отвар лилии и анемаррены
Бай Хэ *Луковица лилии* 9 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 6 г

БАЙ ЦЗЫ ЯН СИНЬ ВАНЬ (BAI ZI YANG XIN WAN)

Пилюли биоты, питающие Сердце
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 120 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 30 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 90 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 60 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 30 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 60 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 30 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 30 г
Гань Цао *Корень солодки* 15 г

БАНЬ СЯ ХОУ ПО ТАН (BAN XIA HOU PO TANG)

Отвар пинеллии и магнолии
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 12 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 9 г
Цзы Су Е *Лист периллы* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 9 г

БАНЬ СЯ ШУ МИ ТАН (BAN XIA SHU MI TANG)

Отвар пинеллии и сорго
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 10 г
Шань Чжа *Плод боярышника* 6 г
Май Я *Плод ячменя пророщенный* 6 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 6 г
Цан Чжу *Корневище атрактилодеса* 6 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Шу Ми *Шелуха сорго* 5 г

БАО НАО НИН ЦЗЯО НАН (BAO NAO NING JIAO NANG)

Капсулы, сохраняющие спокойствие Мозга
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Ху По *Янтарь* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 6 г

БУ СИНЬ ДАН (BU XIN DAN)

Пилюли, тонизирующие Сердце
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 6 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 6 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 6 г
Дань Шэнь *Корень шалфея многокорневого* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Цзе Гэн *Корень платикодона* 3 г

БУ СИНЬ ДАН Вариация (Глава 16, Депрессия, недостаток Сердца и Селезенки)

Пилюли, тонизирующие Сердце Вариация
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 6 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 6 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 6 г
Дань Шэнь *Корень шалфея многокорневого* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Цзе Гэн *Корень платикодона* 3 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* 6 г

БУ СУЙ ЖУН НАО ТАН (BU SUI RONG NAO TANG)

Отвар, тонизирующий Мозговое Вещество и питающий Мозг
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 9 г

Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
Нюй Чжэнь Цзы *Плод бирючины блестящей* 6 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Сан Шэнь *Плод шелковицы* 6 г

БУ ФЭЙ ТАН (BU FEI TANG)

Отвар, тонизирующий Легкие
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 12 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 12 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Цзы Вань *Корень астры* 9 г
Сан Бай Пи *Кора корня шелковицы* 6 г

БУ ФЭЙ ТАН Вариация (Глава 17, Тревога, недостаток Ци Легких и Сердца)

Отвар, тонизирующий Легкие Вариация
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 12 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 12 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Сан Бай Пи *Кора корня шелковицы* 6 г
Бай Хэ *Луковица лилии* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г

БУ ФЭЙ ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, Аппендикс 1. Чрезмерное сновидение, недостаток Ци Сердца и Легких)

Отвар, тонизирующий Легкие Вариация
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 15 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 15 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 10 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 10 г
Цзы Вань *Корень астры* 9 г
Сан Бай Пи *Кора корня шелковицы* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 10 г
Ху По *Янтарь* 3 г

БУ ЧЖУН И ЦИ ТАН (BU ZHONG YI QI TANG)

Отвар, восполняющий Центр и питающий Ци
Хуан Ци *Корень астрагала* 12 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Шэн Ма *Корневище клопогона* 3 г
Чай Ху *Корень володушки* 3 г

БУ ЧЖУН И ЦИ ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, Аппендикс 2. Сонливость, недостаток Селезенки)

Отвар, восполняющий Центр и питающий Ци Вариация
Хуан Ци *Корень астрагала* 12 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Шэн Ма *Корневище клопогона* 3 г
Чай Ху *Корень володушки* 3 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Гань Цзян *Корневище имбиря* 3 г

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН (WEN DAN TANG)

Отвар, согревающий Желчный Пузырь
Бань Ся *Корневище пинеллии* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 5 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 9 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 5 ломтиков
Да Цзао *Плод ююбы* 1 шт.

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, *Дянь*, Застой Ци и Флегма)

Отвар, согревающий Желчный Пузырь Вариация
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 10 г

Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 10 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 6 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 10 г
Бай Фань *Квасцы* 6 г

ВЭНЬ ДАНЬ ТАН Вариация (Глава 20, Ночные ужасы, Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум)

Отвар, согревающий Желчный Пузырь Вариация
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 10 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 10 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН (GAN MAI DA ZAO TANG)

Отвар солодки, пшеницы и ююбы
Фу Сяо Май *Семя пшеницы* 15 г
Гань Цао *Корень солодки* 9 г
Да Цзао *Плод ююбы* 7 шт.

ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН Вариация (Глава 20, Ночные ужасы, Шок, смещающий Разум)

Отвар солодки, пшеницы и ююбы Вариация
Фу Сяо Май *Семя пшеницы* 30 г
Гань Цао *Корень солодки* 9 г
Да Цзао *Плод ююбы* 7 шт.
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 15 г
Му Ли *Раковина устрицы* 15 г
Гоу Тэн *Побег уункарии с шипами* 6 г

ГУЙ ПИ ТАН (GUI PI TANG)

Отвар, тонизирующий Селезенку
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 15 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г
Лун Янь Жоу *Мякоть плода лонгана* 12 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г
Му Сян *Корень соссюреи* 3 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 4 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика
Хун Цзао *Плод красной ююбы* 5 шт.

ГУЙ ПИ ТАН Вариация (Глава 17, Тревога, недостаток Крови Сердца)

Отвар, тонизирующий Селезенку Вариация
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 15 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г
Лун Янь Жоу *Мякоть плода лонгана* 12 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 4 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика
Хун Цзао *Плод красной ююбы* 5 шт.

ГУЙ ПИ ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, Аппендикс 1. Чрезмерное сновидение, недостаток Сердца и Селезенки)

Отвар, тонизирующий Селезенку Вариация
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 10 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 10 г
Лун Янь Жоу *Мякоть плода лонгана* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 10 г
Му Сян *Корень соссюреи* 5 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 10 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 10 г
Ху По *Янтарь* 3 г

ГУЙ ПИ ТАН Вариация (Глава 20, Ночные ужасы, недостаток Крови Печени и Сердца)

Отвар, тонизирующий Селезенку Вариация
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 10 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 10 г
Лун Янь Жоу *Мякоть плода лонгана* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 10 г
Му Сян *Корень соссюреи* 5 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 10 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 15 г
Му Ли *Раковина устрицы* 15 г

ГУЙ ПИ ТАН Вариация (Глава 21, Синдром дефицита внимания, недостаток Крови Сердца и Селезенки)

Отвар, тонизирующий Селезенку Вариация
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 10 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 10 г
Лун Янь Жоу *Мякоть плода лонгана* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 10 г
Му Сян *Корень соссюреи* 5 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 10 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г

ГУЙ ПИ ТАН плюс ГАНЬ МАЙ ДА ЦЗАО ТАН Вариация (Глава 21, Синдром дефицита внимания, недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой)

Отвар, тонизирующий Селезенку плюс Отвар солодки, пшеницы и ююбы Вариация
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 10 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 10 г
Лун Янь Жоу *Мякоть плода лонгана* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 10 г
Му Сян *Корень соссюреи* 5 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 10 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 9 г
Да Цзао *Плод ююбы* 6 г
Фу Сяо Май *Семя пшеницы* 12 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Гуа Лоу *Плод трихозанта* 6 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 6 г

ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН (GUI ZHI GAN CAO LONG GU MU LI TANG)

Отвар корицы, солодки, «кости дракона», раковины устрицы
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 18 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 30 г
Му Ли *Раковина устрицы* 30 г

ГУЙ ЧЖИ ГАНЬ ЦАО ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН Вариация (Глава 17, Тревога, недостаток Ян Сердца)

Отвар корицы, солодки, «кости дракона», раковины устрицы Вариация
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 18 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 30 г
Му Ли *Раковина устрицы* 30 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г

ГУЙ ЧЖИ ЦЗЯ ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН (GUI ZHI JIA LONG GU MU LI TANG)

Отвар корицы, солодки, «кости дракона», раковины устрицы
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 9 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 9 г
Да Цзао *Плод ююбы* 3 шт.
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г

Лун Гу *«Кость дракона»* 18 г
Му Ли *Раковина устрицы* 18 г

ГУЙ ШЭНЬ ТАН (GUI SHEN TANG)

Отвар, восстанавливающий Дух
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 15 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 30 г
Ба Цзи Тань *Корень моринды лекарственной* 30 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 15 г
Цзы Хэ Чэ *Человеческая плацента* 6 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Бай Цзе Цзы *Семя горчицы* 9 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 3 г
Чжу Ша *Киноварь* 3 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ДА БУ ИНЬ ВАНЬ (DA BU YIN WAN)

Великие пилюли, тонизирующие Инь
Чжи Му *Корневище анемаррены* 9 г
Хуан Бо *Кора бархата* 9 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 12 г
Гуй Бань *Панцирь черепахи* 9 г
Свиной костный мозг 20 г

ДА БУ ЮАНЬ ЦЗЯНЬ (DA BU YUAN JIAN)

Великие пилюли, тонизирующие Источник
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 15 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 9 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 12 г
Ду Чжун *Кора эвкоммии* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г

ДА ЧЭН ЦИ ТАН (DA CHENG QI TANG)

Великий отвар, направляющий Ци
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 12 г
Ман Сяо *Натрия сульфат* 9 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 15 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 12 г

ДА ЧЭН ЦИ ТАН Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, *Куан*, Огонь в Светлом Ян)

Великий отвар, направляющий Ци Вариация
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 15 г
Ман Сяо *Натрия сульфат* 10 г
Мэн Ши *Ляпис хлорит* 10 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 10 г
Цзао Цзяо Цы *Шип гледичии* 3 г
Чжу Дань Е *Свиная желчь* 3 г
Уксус 5 г

ДАН ГУЙ ЛУН ХУЭЙ ВАНЬ (DANG GUI LONG HUI WAN)

Пилюли дудника и горечавки с алоэ
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 30 г
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 15 г
Лу Хуэй *Алоэ* 15 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 4 г
Хуан Бо *Кора бархата* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 9 г
Му Сян *Корень соссюреи* 5 г
Шэ Сян *Мускус* 1,5 г
Цин Дай *Натуральный индиго* 6 г

ДАНЬ ЧЖИ СЯО ЯО САНЬ (DAN ZHI XIAO YAO SAN)

Порошок свободного и легкого перемещения с пионом и гарденией
Бо Хэ *Трава мяты* 3 г
Чай Ху *Корень володушки* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 12 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 15 г
Гань Цао *Корень солодки* 6 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 6 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г

ДАО ТАНЬ ТАН (DAO TAN TANG)

Отвар, направляющий Флегму
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 3 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 3 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 3 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 2 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 г

ДАО ЧИ САНЬ (DAO CHI SAN)

Порошок, снимающий покраснение
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 15 г
Му Тун *Стебель акебии* 3 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Чжу Е *Лист бамбука* 3 г

ДАО ЧИ САНЬ Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, *Дянь*, Связанный Жар в канале Сердца)

Порошок, снимающий покраснение Вариация
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 10 г
Му Тун *Стебель акебии* 10 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 10 г
Гань Цао *Корень солодки* 5 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 10 г
Ши Гао *Гипс* 30 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Хэ Хуань Хуа *Цветок альбиции* 15 г

ДИ ПО ТАН (DI PO TANG)

Отвар Земли Телесной Души
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 9 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 3 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 9 г
Му Ли *Раковина устрицы* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ДИ ТАНЬ ТАН (DI TAN TANG)

Отвар, очищающий Флегму
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 8 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 8 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 2 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 3 г
Жэнь Шэнь (Дан Шэнь) *Корень женьшеня (Корень кодонопсиса)* 3 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 2 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика
Да Цзао *Плод ююбы* 3 шт.

ДИН КУАН ЧЖУ ЮЙ ТАН (DING KUANG ZHU YU TANG)

Отвар, успокаивающий манию и устраняющий застой
Дань Шэнь *Корень шалфея многокорневого* 9 г
Чи Шао *Корень пиона красный* 6 г
Тао Жэнь *Семя персика* 6 г
Хун Хуа *Цветок сафлора* 6 г
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 6 г
Ху По *Янтарь* 6 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ДИН ЧЖИ ВАНЬ (DING ZHI WAN)

Пилюли, укореняющие Дух
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г

ДИН ЧЖИ ВАНЬ Вариация (Глава 18, Бессонница, недостаток Сердца и Желчного Пузыря)

Пилюли, укореняющие Дух Вариация
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 10 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 10 г

Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 9 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 15 г

ДЯНЬ КУАН МЭН СИН ТАН (DIAN KUANG MENG XING TANG)

Отвар, возвращающий сознание после сновидения при маниакальной депрессии
Тао Жэнь *Семя персика* 6 г
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Сян Фу *Корневище сыти* 9 г
Му Тун *Стебель акебии* 3 г
Чи Шао *Корень пиона красный* 6 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Да Фу Пи *Околоплодник ареки* 6 г
Цин Пи *Зеленая кожура мандарина* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Сан Бай Пи *Кора корня шелковицы* 6 г
Су Цзы *Плод периллы* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ЖОУ ФУ БАО ЮАНЬ ТАН (ROU FU BAO YUAN TANG)

Отвар коричника и аконита, предохраняющий Источник
Жоу Гуй *Кора коричника* 1,5 г
Фу Цзы *Корень аконита боковой обработанный* 3 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

И ЛУ КАН ЦЗЯО НАН (YI LU KANG JIAO NANG)

Капсулы, облегчающие депрессию и тревогу
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 6 г
Му Сян *Корень соссюреи* 6 г
Фо Шоу *Плод цитрона пальчатого* 6 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Ню Хуан *Желчный камень коров* 3 г
Чжу Ша *Киноварь* 2 г
Ху По *Янтарь* 6 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 6 г
Чай Ху *Корень володушки* 3 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г

И ШЭНЬ НИН (YI SHEN NING)

Формула, укрепляющая спокойствие Духа
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 30 г
Му Ли *Раковина устрицы* 30 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 9 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 9 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ИНЬ МЭЙ ТАН (YIN MEI TANG)

Отвар, притягивающий сон
Бай Шао *Корень пиона белый* 30 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 15 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 6 г
Ту Сы Цзы *Семя повилики* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 15 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г

ИНЬ МЭЙ ТАН Вариация (Глава 20, Ночные ужасы, недостаток Инь Печени и Сердца)

Отвар, притягивающий сон
Бай Шао *Корень пиона белый* 30 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 15 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 6 г
Ту Сы Цзы *Семя повилики* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 15 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Му Ли *Раковина устрицы* 15 г

КАЙ ЮЙ ЮЭ ШЭНЬ ТАН (KAI YU YUE SHEN TANG)

Отвар, открывающий застой и веселящий Разум
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Сян Фу *Корневище сыти* 9 г

Цин Пи *Зеленая кожура мандарина* 6 г
Дань Шэнь *Корень шалфея многокорневого* 6 г
Чи Шао *Корень пиона красный* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 3 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* 6 г
Чжэнь Чжу Му *Раковина жемчужницы жженая* 12 г

КУН ШЭН ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ (KONG SHENG ZHEN ZHONG DAN)

Пилюли у изголовья Мастера Куна
Гуй Бань *Панцирь черепахи* 10 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 10 г
Юань Чжи *Корень истода* 10 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 10 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 10 г
Му Ли *Раковина устрицы* 15 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г

ЛИН ЦЗЯО ГОУ ТЭН ТАН (LING JIAO GOU TENG TANG)

Отвар рога антилопы и уникарии
Лин Ян Цзяо *Рог сайгака* 4,5 г
Гоу Тэн *Побег уникарии с шипами* 9 г
Сан Е *Лист шелковицы* 6 г
Цзюй Хуа *Цветок хризантемы* 9 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 15 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Чуань Бэй Му *Луковица рябчика усатого* 12 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 15 г
Гань Цао *Корень солодки* 2,5 г

ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН (LONG DAN XIE GAN TANG)

Отвар горечавки для очищения Печени
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 9 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Тун *Стебель акебии* 9 г
Чэ Цянь Цзы *Семя подорожника* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Чай Ху *Корень володушки* 9 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, вспышка Огня Печени)

Отвар горечавки для очищения Печени
Вариация
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 9 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Тун *Стебель акебии* 9 г
Чэ Цянь Цзы *Семя подорожника* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Чай Ху *Корень володушки* 9 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* 9 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 15 г

ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, Аппендикс 1. Чрезмерное сновидение, Огонь Печени)

Отвар горечавки для очищения Печени
Вариация
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 9 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 10 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 10 г
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 10 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 3 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 6 г

ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН Вариация
(Глава 19, Биполярные расстройства, *Куан*, Огонь Желчного Пузыря и Печени)

Отвар горечавки для очищения Печени
Вариация
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 9 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Тун *Стебель акебии* 9 г
Чэ Цянь Цзы *Семя подорожника* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Чай Ху *Корень володушки* 9 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 10 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 15 г

ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН Вариация (Глава 20, Ночные ужасы, Огонь Печени и Сердца)

Отвар горечавки для очищения Печени
Вариация
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Чай Ху *Корень володушки* 4,5 г
Чэ Цянь Цзы *Семя подорожника* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 6 г
Гоу Тэн *Побег уункарии с шипами* 10 г
Ши Цзюэ Мин *Раковина морского ушка* 12 г
Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* 6 г

ЛУН ДАНЬ СЕ ГАНЬ ТАН Вариация
(Глава 21, Синдром дефицита внимания и гиперактивности, Огонь Печени и Сердца)

Отвар горечавки для очищения Печени
Вариация
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 9 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 10 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 10 г
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 10 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 3 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 6 г
Лянь Цзы Синь *Зародыш семени лотоса* 6 г
Чжу Е *Лист бамбука* 6 г

ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ
(LIU WEI DI HUANG WAN)

Пилюли из шести ингредиентов с реманией
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г

ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ Вариация
(Глава 12, Паттерны при психоэмоциональных проблемах, недостаток Инь Сердца и Почек с Пустым Жаром)

Пилюли из шести ингредиентов с реманией
Вариация
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 15 г
Чай Ху *Корень володушки* 1,5 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 15 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 3 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 15 г
Цзюй Хуа *Цветок хризантемы* 9 г

ЛЮ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ Вариация
(Глава 18, Бессонница, Аппендикс 3. Плохая память, недостаток Почек)

Пилюли из шести ингредиентов с реманией
Вариация
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г

Бай Шао *Корень пиона белый* 15 г
Чай Ху *Корень володушки* 1,5 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 15 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 3 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 15 г
Цзюй Хуа *Цветок хризантемы* 9 г

ЛЮ ЦЗЮНЬ ЦЗЫ ТАН
(LIU JUN ZI TANG)

Отвар шести знатных мужей
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 10 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 12 г

ЛЮ ЦЗЮНЬ ЦЗЫ ТАН Вариация
(Глава 18, Бессонница, Аппендикс 2. Сонливость, недостаток Селезенки)

Отвар шести знатных мужей Вариация
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 10 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 12 г
Май Я *Плод ячменя пророщенный* 9 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 9 г
Шань Чжа *Плод боярышника* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г

ЛЯН ГЭ САНЬ[1]
(LIANG GE SAN)

Порошок, охлаждающий Диафрагму
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 600 г
Ман Сяо *Мирабилит* 600 г
Гань Цао *Корень солодки* 600 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 300 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 300 г
Лянь Цяо *Плод форзиции* 1200 г
Бо Хэ *Трава мяты* 300 г

МАЙ ВЭЙ ДИ ХУАН ВАНЬ
(MAI WEI DI HUANG WAN)
БА СЯНЬ ЧАН ШОУ ВАНЬ
(BA XIAN CHANG SHOU WAN)

Пилюли офиопогона, лимонника и ремании (Пилюли девяти бессмертных для долгой жизни)
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г

МУ СЯН ЛЮ ЦИ ИНЬ
(MU XIANG LIU QI YIN)

Отвар соссюреи, стимулирующий течение Ци
Му Сян *Корень соссюреи* 6 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 4,5 г
Цин Пи *Зеленая кожура мандарина* 3 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Цзы Су Е *Лист периллы* 3 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Му Гуа *Плод хеномелеса* 3 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 3 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 4,5 г
Бай Чжи *Корень дудника даурского* 3 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Цао Го *Плод амомума цао-ко* 3 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 1,5 г
Э Чжу *Корневище куркумы* 3 г
Да Фу Пи *Околоплодник ареки* 3 г
Дин Сян *Бутон гвоздики* 3 г
Бин Лан *Семя ареки* 3 г
Хо Сян *Трава многоколосника/пачули* 3 г
Му Тун *Стебель акебии* 1,5 г

МЭН ШИ ГУНЬ ТАНЬ ВАНЬ
(MENG SHI GUN TAN WAN)

Пилюли хлорита, изгоняющие Флегму
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 15 г
Ман Сяо *Натрия сульфат* 3 г

Хуан Цинь *Корень шлемника* 15 г
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 3 г
Мэн Ши *Ляпис хлорит* 6 г

НАНЬ ГЭН ТАН (NAN GENG TANG)

Отвар при климаксе у мужчин
Инь Ян Хо *Трава эпимедиума* 9 г
Сянь Мао *Корневище куркулиго* 9 г
Ба Цзи Тань *Корень моринды лекарственной* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 9 г
Хуан Бо *Кора бархата* 6 г

НЮ ХУАН ЦИН СИНЬ ВАНЬ (NIU HUANG QING XIN WAN)

Пилюли из желчных камней коров, очищающие Сердце
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 9 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 6 г
Чжу Ша *Киноварь* 4 г
Ню Хуан *Желчный камень коров* 1 г

ПИН БУ ЧЖЭНЬ СИНЬ ДАНЬ (PING BU ZHEN XIN DAN)

Пилюли, успокаивающие и тонизирующие Сердце
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 6 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 9 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Чжу Ша *Киноварь* 0,5 г
Чэ Цянь Цзы *Семя подорожника* 6 г
Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ПИН БУ ЧЖЭНЬ СИНЬ ДАНЬ (PING BU ZHEN XIN DAN) Вариация (Глава 17, Тревога, недостаток Сердца и Желчного Пузыря)

Пилюли, успокаивающие и тонизирующие Сердце Вариация
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 6 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 9 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 9 г
Му Ли *Раковина устрицы* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ПИН ВЭЙ САНЬ (PING WEI SAN)

Порошок, балансирующий Желудок
Цан Чжу *Корневище атрактилодеса* 9 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 г
Да Цзао *Плод ююбы* 3 шт.

ПИН ВЭЙ САНЬ Вариация (Глава 18 , Бессонница, Аппендикс 2. Сонливость, Сырость, закупоривающая Мозг)

Порошок, балансирующий Желудок Вариация
Цан Чжу *Корневище атрактилодеса* 9 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 г
Да Цзао *Плод ююбы* 3 шт.
Хо Сян *Пачули трава* 4,5 г
Пэй Лань *Трава посконника* 4,5 г
И И Жэнь *Семя коикса* 15 г

ПИН СИНЬ ВАН Ю ТАН (PING XIN WANG YOU TANG)

Отвар, укрепляющий Сердце и убирающий беспокойство

Цы Ши *Магнетит* 9 г
Цин Мэн Ши *Тальк-хлорит* 9 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Хуан Бо *Кора бархата* 6 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 6 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г
Цзы Су Е *Лист периллы* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика

САН ДАНЬ СЕ БАЙ САНЬ (SANG DAN XIE BAI SAN)

Порошок шелковицы и пиона, осушающий Белое

Сан Е *Лист шелковицы* 6 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 6 г
Ди Гу Пи *Кора корня дерезы* 9 г
Сан Бай Пи *Кора корня шелковицы* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Гэн Ми *Плод риса посевного* 6 г

САН ДАНЬ СЕ БАЙ САНЬ Вариация (Глава 4, Телесная Душа, сжатие Телесной Души)

Порошок шелковицы и пиона, осушающий Белое Вариация

Ди Гу Пи *Кора корня дерезы* 9 г
Сан Бай Пи *Кора корня шелковицы* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Гэн Ми *Плод риса посевного* 6 г
Сан Е *Лист шелковицы* 6 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 6 г
Чуань Бэй Му *Луковица рябчика усатого* 6 г
Да Цзао *Плод ююбы* 3 шт.
Бай Сянь Пи *Кора корня ясенца* 9 г
Чжу Е *Лист бамбука* 6 г

САН ПЯО СЯО САНЬ (SANG PIAO XIAO SAN)

Порошок из оболочек яиц богомола

Сан Пяо Сяо *Защитная капсула яиц богомола* 9 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 15 г
Гуй Бань *Панцирь черепахи* 15 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г

САНЬ ЦАЙ ФЭН СУЙ ДАНЬ (SAN CAI FENG SUI DAN)

Пилюля трех стойкостей, подпирающих Мозговое Вещество

Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 6 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г

СЕ ГАНЬ АНЬ ШЭНЬ ВАНЬ (XIE GAN AN SHEN WAN)

Пилюли, очищающие Печень и успокаивающие Разум

Лун Дань Цао *Корень горечавки* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Бай Цзи Ли *Плод якорцев* 4 г
Ши Цзюэ Мин *Раковина морского ушка* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 6 г
Чэ Цянь Цзы *Семя подорожника* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Чжэнь Чжу Му *Раковина жемчужницы жженая* 12 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 12 г
Му Ли *Раковина устрицы* 12 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

СЕ СИНЬ ТАН (XIE XIN TANG)

Осушающий Сердце Отвар

Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 9 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г

СЕ СИНЬ ТАН Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, *Куан*, Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх)

Осушающий Сердце Отвар Вариация
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 10 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 10 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 10 г
Шэн Те Ло *Оксид железа* 9 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 9 г

СЕ ЦИН ВАНЬ (XIE QING WAN)

Пилюли, осушающие Зеленое
Фан Фэн *Корень сапожниковии* 6 г
Цян Хо *Корневище или корень нотоптеригиума* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 9 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 6 г

СЕ ЦИН ВАНЬ Вариация (Глава 18, Бессонница, Огонь Печени)

Пилюли, осушающие Зеленое Вариация
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 10 г
Лун Дань Цао *Корень горечавки* 12 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 5 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 10 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 9 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 6 г
Фан Фэн *Корень сапожниковии* 3 г
Чай Ху *Корень володушки* 3 г
Гань Цао *Корень солодки* 6 г

СУ ХЭ СЯН ВАНЬ (SU HE XIANG WAN)

Пилюли со стираксом
Су Хэ Сян *Стиракс* 30 г
Шэ Сян *Мускус* 60 г
Бин Пянь *Борнеол* 30 г
Ань Си Сян *Бензоин* 60 г
Му Сян *Корень соссюреи* 60 г
Тань Сян *Древесина сандала белого* 60 г
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 60 г
Жу Сян *Олибанум* 30 г
Дин Сян *Бутон гвоздики* 60 г
Сян Фу *Корневище сыти* 60 г
Би Ба *Плод перца длинного* 60 г
Шуй Ню Цзяо *Рог буйвола* 60 г
Чжу Ша *Киноварь* 60 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 60 г
Хе Цзы *Плод терминалии хебула* 60 г

СУ ХЭ СЯН ВАНЬ плюс СЫ ЦИ ТАН Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, *Дянь*, Застой Ци и Флегма)

Пилюли со стираксом плюс Отвар четырех Сезонов для семи Эмоций Вариация
Су Хэ Сян *Стиракс* 30 г
Бин Пянь *Борнеол* 30 г
Му Сян *Корень соссюреи* 60 г
Тань Сян *Древесина сандала белого* 60 г
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 60 г
Жу Сян *Олибанум* 30 г
Дин Сян *Бутон гвоздики* 60 г
Сян Фу *Корневище сыти* 60 г
Би Ба *Плод перца длинного* 60 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 60 г
Хе Цзы *Плод терминалии хебула* 60 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 15 г
Цзы Су Е *Лист периллы* 6 г
Да Цзао *Плод ююбы* 5 шт.
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 30 г
Юань Чжи *Корень истода* 30 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 30 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 30 г

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН (SUAN ZAO REN TANG)

Отвар зизифуса колючего
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 18 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 9 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

СУАНЬ ЦЗАО ЖЭНЬ ТАН Вариация
(Глава 20, Ночные ужасы, недостаток Инь Печени и Сердца)

Отвар зизифуса колючего Вариация
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 18 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Чжи Му *Корневище анемаррены* 9 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 15 г
Му Ли *Раковина устрицы* 15 г

СЫ НИ САНЬ
(SI NI SAN)

Порошок для лечения Четырех Возмущений
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г

СЫ ЦИ ТАН
(SI QI TANG)

Отвар четырех Сезонов для семи Эмоций
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 15 г
Цзы Су Е *Лист периллы* 6 г
Да Цзао *Плод ююбы* 5 шт.

СЫ ЦИ ТАН Вариация **(Глава 19, Биполярные расстройства, Дянь, Застой Ци и Флегма)**

Отвар четырех Сезонов для семи Эмоций Вариация
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 15 г
Цзы Су Е *Лист периллы* 6 г
Да Цзао *Плод ююбы* 5 шт.
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г

СЮАНЬ ФУ ДАЙ ЧЖЭ ТАН
(XUAN FU DAI ZHE TANG)

Отвар девясила и гематита
Сюнь Фу Хуа *Девясила цветок* 9 г
Дай Чжэ Ши *Гематит* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Да Цзао *Плод ююбы* 4 шт.

СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН
(XUE FU ZHU YU TANG)

Отвар, снимающий застой вместилища Крови
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 9 г
Чи Шао *Корень пиона красный* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 5 г
Тао Жэнь *Семя персика* 12 г
Хун Хуа *Цветок сафлора* 9 г
Чай Ху *Корень володушки* 3 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 6 г
Хуай Ню Си *Корень соломоцвета двузубого* 9 г
Цзе Гэн *Корень платикодона* 5 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

СЮЭ ФУ ЧЖУ ЮЙ ТАН Вариация **(Глава 18, Бессонница, Застой Крови Сердца)**

Отвар, снимающий застой вместилища Крови Вариация
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 9 г
Чи Шао *Корень пиона красный* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 5 г
Тао Жэнь *Семя персика* 12 г
Хун Хуа *Цветок сафлора* 9 г
Чай Ху *Корень володушки* 3 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 6 г
Хуай Ню Си *Корень соломоцвета двузубого* 9 г
Цзе Гэн *Корень платикодона* 5 г
Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

СЮЭ ЮЙ ТАН (XUE YU TANG)

Отвар, снимающий застой Крови
Сян Фу *Корневище сыти* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Су Му *Древесина цезальпинии саппан* 6 г
Шань Чжа *Плод боярышника* 6 г
Тао Жэнь *Семя персика* 6 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 6 г
Чуань Шань Цзя *Чешуя китайского ящера* 6 г
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 6 г
Тун Цао *Сердцевина стебля тетрапанакса* 3 г
Май Я *Плод ячменя пророщенный* 6 г

СЯО ФЭН САНЬ из Изысканных императорских формул (XIAO FENG SAN from Imperial Grace Formulary)

Изгоняющий Ветер порошок из Императорского справочника
Цзин Цзе *Трава схизонепеты* 6 г
Бо Хэ *Трава мяты* 6 г
Цян Хо *Корневище или корень нотоптеригиума* 6 г
Фан Фэн *Корень сапожниковии* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Чань Туй *Оболочка личинки цикады* 6 г
Цзян Цань *Зараженная личинка тутового шелкопряда* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 3 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г

СЯО ЧАЙ ХУ ТАН (XIAO CHAI HU TANG)

Малый отвар володушки
Чай Ху *Корень володушки* 12 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 5 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 9 г
Да Цзао *Плод ююбы* 4 шт.

СЯО ЯО САНЬ (XIAO YAO SAN)

Порошок свободного и легкого перемещения
Бо Хэ *Трава мяты* 3 г
Чай Ху *Корень володушки* 9 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 12 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 15 г
Гань Цао *Корень солодки* 6 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика

ТАНЬ ЮЙ ТАН (TAN YU TANG)

Отвар при застое Флегмы
Су Цзы *Плод периллы* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Чуань Ху *Корень горичника* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 6 г
Гуа Лоу *Плод трихозанта* 9 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Хуа Ши *Тальк* 6 г

ТАО ЖЭНЬ ХУН ХУА ЦЗЯНЬ (TAO REN HONG HUA JIAN)

Отвар персика и сафлора
Тао Жэнь *Семя персика* 6 г
Хун Хуа *Цветок сафлора* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 9 г
Янь Ху Со *Корневище хохлатки* 6 г
Гуа Лоу *Плод трихозанта* 6 г
Цин Пи *Зеленая кожура мандарина* 6 г
Тань Сян *Древесина сандала белого* 3 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 9 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 6 г

ТАО ХЭ ЧЭН ЦИ ТАН (TAO HE CHENG QI TANG)

Отвар персика, направляющий Ци
Тао Жэнь *Семя персика* 12 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 12 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 6 г
Ман Сяо *Натрия сульфат* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г

ТУН ЦЯО ХО СЮЭ ТАН (TONG QIAO HUO XUE TANG)

Отвар, открывающий Отверстия и укрепляющий Кровь

Чи Шао *Корень пиона красный* 3 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 3 г
Тао Жэнь *Семя персика* 9 г
Хун Хуа *Цветок сафлора* 9 г
Шэ Сян *Мускус* 15 г
Цун Бай *Луковица лука-батуна* 3 г
Хун Цзао *Плод красной ююбы* 7 шт.
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика
Рисовое вино

ТЯНЬ ВАН БУ СИНЬ ДАНЬ (TIAN WANG BU XIN DAN)

Пилюли Небесного Императора, тонизирующие Сердце

Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 6 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 6 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 4 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Дань Шэнь *Корень шалфея многокорневого* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Цзе Гэн *Корень платикодона* 3 г

ТЯО ВЭЙ ЧЭН ЦИ ТАН (TIAO WEI CHENG QI TANG)

Отвар, регулирующий Желудок и направляющий Ци

Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 12 г
Ман Сяо *Натрия сульфат* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г

У ВЭЙ ЦЗЫ ТАН (WU WEI ZI TANG)

Отвар лимонника

У Вэй Цзы *Плод лимонника* 9 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

У ВЭЙ ЦЗЫ ТАН Вариация (Глава 17, Тревога, недостаток Сердца и Желчного Пузыря)

Отвар лимонника Вариация

У Вэй Цзы *Плод лимонника* 9 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Юй Чжу *Корневище купены душистой* 6 г
Бэй Ша Шэнь *Корень глении* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

У ГЭ КУАНЬ ЧЖУН САНЬ (WU GE KUAN ZHONG SAN)

Порошок пяти трав, расслабляющих Диафрагму и Центр

Бай Доу Коу *Плод кардамона круглого* 1,5 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 9 г
Ша Жэнь *Плод амомума* 4,5 г
Му Сян *Корень соссюреи* 3 г
Сян Фу *Корневище сыти* 9 г
Цин Пи *Зеленая кожура мандарина* 4,5 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 4,5 г
Дин Сян *Бутон гвоздики* 3 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика

ФУ ШЭНЬ ТАН (FU SHEN TANG)

Отвар пории

Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 15 г
Гань Цзян *Корневище имбиря* 3 г
Си Синь *Трава копытня* 1,5 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г
Ду Хо *Корень дудника пушистого* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г
Фан Фэн *Корень сапожниковии* 4,5 г

ХУАН ЛЯНЬ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН (HUANG LIAN WEN DAN TANG)

Отвар коптиса, согревающий Желчный Пузырь
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 4,5 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 5 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 9 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 5 ломтиков
Да Цзао *Плод ююбы* 1 шт.

ХУАН ЛЯНЬ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, Аппендикс 1. Чрезмерное сновидение, Флегма-Жар)

Отвар коптиса, согревающий Желчный Пузырь Вариация
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 5 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 12 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 10 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 10 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ХУАН ЛЯНЬ Э ЦЗЯО ТАН (HUANG LIAN E JIAO TANG)

Отвар коптиса и желатина ослиной кожи
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 3 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
Цзи Цзы Хуан *Яичный желток* 2 шт.
Э Цзяо *Желатин ослиной кожи* 9 г

ХУАН ЛЯНЬ Э ЦЗЯО ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, Аппендикс 1. Чрезмерное сновидение, Сердце и Почки не гармонизированы)

Отвар коптиса и желатина ослиной кожи Вариация
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 6 г
Э Цзяо *Желатин ослиной кожи* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 10 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 10 г
Цзи Цзы Хуан *Яичный желток* 1 шт.
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 10 г

ХЭ ЧЭ ДА ЦЗАО ВАНЬ (HE CHE DA ZAO WAN)

Великие укрепляющие пилюли с плацентой
Цзы Хэ Чэ *Человеческая плацента* 1 шт.
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 60 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 45 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 45 г
Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 20 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 20 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 20 г
Хуай Ню Си *Корень соломоцвета двузубого* 20 г
Ду Чжун *Кора эвкоммии* 30 г
Со Ян *Трава циномория* 20 г
Жоу Цун Жун *Трава цистанхе* 20 г
Хуан Бо *Кора бархата* 20 г

ЦАН БАЙ ЭР ЧЭНЬ ТАН (CANG BAI ER CHEN TANG)

Отвар двух старых трав – серого и белого атрактилодеса
Цан Чжу *Корневище атрактилодеса* 6 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 4,5 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика

ЦЗЕ ФАНЬ И СИНЬ ТАН (JIE FAN YI XIN TANG)

Отвар, успокаивающий ментальное беспокойство и обогащающий Сердце
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 3 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 3 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 15 г

Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 0,5 г
Тянь Хуа Фэнь *Корень трихозанта* 6 г

ЦЗЕ ЮЙ ЦИН СИНЬ ТАН (JIE YU QING XIN TANG)

Отвар, устраняющий застой и очищающий Сердце
Чай Ху *Корень володушки* 10 г
Сян Фу *Корневище сыти* 10 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 20 г
Му Ли *Раковина устрицы* 20 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 10 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 10 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 15 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 5 г
Чжу Е *Лист бамбука* 6 г

ЦЗИ ШЭН ШЭНЬ ЦИ ТАН (JI SHENG SHEN QI TANG)

Отвар Ци Почек из «Формул, помогающих жить»
Фу Цзы *Корень аконита боковой обработанный* 3 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 4 г
Гань Цзян *Корневище имбиря* 4 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 6 г
Ша Жэнь *Плод амомума* 3 г
Инь Ян Хо *Трава эпимедиума* 6 г
Ту Сы Цзы *Семя повилики* 6 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 6 г

ЦЗИ ШЭН ШЭНЬ ЦИ ТАН Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, Дянь, недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой)

Отвар Ци Почек из «Формул, помогающих жить» Вариация
Инь Ян Хо *Трава эпимедиума* 15 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 10 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 10 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 10 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 10 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 10 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 10 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 10 г
Хуай Ню Си *Корень соломоцвета двузубого* 10 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г

ЦЗИН ГУН ША СЯН САНЬ (JING GONG SHA XIANG SAN)

Порошок киновари, освежающий Дворец Эссенции
Чжу Ша *Киноварь* 1,5 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 12 г
Ша Жэнь *Плод амомума* 4,5 г
Цзю Цзы *Семя лука клубневого* 6 г

ЦЗИНЬ ГУЙ ШЭНЬ ЦИ ВАНЬ (JIN GUI SHEN QI WAN)

Пилюли Золотого Ларца для Ци Почек
Фу Цзы *Корень аконита боковой обработанный* 3 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 3 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г

ЦЗИНЬ СО ГУ ЦЗИН ВАНЬ (JIN SUO GU JING WAN)

Пилюли Металлического Замка, улучшающие Эссенцию
Ша Юань Цзи Ли *Семя астрагала стаженного* 60 г
Цянь Ши *Семя эвриалы* 60 г
Лянь Сюй *Тычинка лотоса* 60 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 30 г
Му Ли *Раковина устрицы* 30 г
Лянь Цзы *Семя лотоса* 120 г

ЦЗО ГУЙ ВАНЬ (ZUO GUI WAN)

Пилюли, восстанавливающие Левую Почку
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 15 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 9 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 9 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 9 г
Чуань Ню Си *Корень циатулы* 6 г
Ту Сы Цзы *Семя повилики* 9 г
Лу Цзяо *Рог оленя* 9 г
Гуй Бань Цзяо *Желатин черепахового панциря* 9 г

ЦЗО ГУЙ ВАНЬ Вариация (Глава 18, Бессонница, недостаток Инь Печени и Почек)

Пилюли, восстанавливающие Левую Почку Вариация
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 15 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 9 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 9 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 9 г
Чуань Ню Си *Корень циатулы* 6 г
Ту Сы Цзы *Семя повилики* 9 г
Лу Цзяо *Рог оленя* 9 г
Гуй Бань Цзяо *Желатин черепахового панциря* 9 г
Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г

ЦЗО ГУЙ ИНЬ (ZUO GUI YIN)

Отвар, восстанавливающий Левую Почку
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 12 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 6 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 6 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ЦЗО ЦЗИНЬ ВАНЬ (ZUO JIN WAN)

Пилюли Левого Металла
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 15 г
У Чжу Юй *Плод эводии* 2 г

ЦЗЫ ШУЙ ЦИН ГАНЬ ИНЬ (ZI SHUI QING GAN YIN)

Отвар, питающий Воду и очищающий Печень
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 6 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 6 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 6 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 6 г
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г

ЦЗЯО ТАЙ ВАНЬ Вариация (JIAO TAI WAN Variation) (Глава 18, Бессонница, Сердце и Почки не гармонизированы)

Пилюли для Великой Связи Вариация
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 5 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 5 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г

ЦИ ЦЗЮЙ ДИ ХУАН ВАНЬ (QI JU DI HUANG WAN)

Пилюли из дерезы, хризантемы и ремании
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 9 г
Цзюй Хуа *Цветок хризантемы* 6 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г

ЦИ ЦЗЮЙ ДИ ХУАН ВАНЬ Вариация (Глава 21, Синдром дефицита внимания, недостаток Почек с подъемом Ян Печени)

Пилюли из дерезы, хризантемы и ремании Вариация
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 9 г
Цзюй Хуа *Цветок хризантемы* 6 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 12 г
Му Ли *Раковина устрицы* 12 г

ЦИН СИНЬ ТАН (QING XIN TANG)

Очищающий Сердце отвар
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 9 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 3 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г

Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ЧАЙ ХУ ЛУН ГУ МУ ЛИ ТАН (CHAI HU LONG GU MU LI TANG)

Отвар володушки, «кости дракона» и раковины устрицы
Чай Ху *Корень володушки* 12 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 9 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 5 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 9 г
Да Цзао *Плод ююбы* 4 шт.
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 4,5 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 4,5 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 4,5 г
Му Ли *Раковина устрицы* 4,5 г
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 6 г
Цянь Дань *Миниум* 4,5 г

ЧАЙ ХУ ШУ ГАНЬ ТАН (CHAI HU SHU GAN TANG)

Отвар володушки, успокаивающий Печень
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 4,5 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 4,5 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 1,5 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Сян Фу *Корневище сыти* 4,5 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 4,5 г

ЧАЙ ХУ ШУ ГАНЬ ТАН Вариация (Глава 16, Депрессия, застой Ци Печени)

Отвар володушки, успокаивающий Печень Вариация
Чай Ху *Корень володушки* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 4,5 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 4,5 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 1,5 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Сян Фу *Корневище сыти* 4,5 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 4,5 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 6 г
Цин Пи *Зеленая кожура мандарина* 6 г

ЧЖИ ЦЗЫ ЧИ ТАН (ZHI ZI CHI TANG)

Отвар гардении и сои
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 9 г
Дань Доу Чи *Семя сои ферментированное* 9 г

ЧЖИ ШИ ДАО ЧЖИ ВАНЬ (ZHI SHI DAO ZHI WAN)

Пилюли померанца, устраняющие застой
Да Хуан *Корневище и корень ревеня* 15 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 12 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 6 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 6 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 6 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 12 г

ЧЖУ Е ШИ ГАО ТАН (ZHU YE SHI GAO TANG)

Отвар бамбука и гипса
Чжу Е *Лист бамбука* 15 г
Ши Гао *Гипс* 30 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 15 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 5 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Гэн Ми *Плод риса посевного* 15 г

ЧЖУ ША АНЬ ШЭНЬ ВАНЬ (ZHU SHA AN SHEN WAN)

Пилюли Киновари, успокаивающие Дух
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 3 г
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Чжу Ша *Киноварь* 3 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ЧЖЭНЬ ЧЖУ МУ ВАНЬ (ZHEN ZHU MU WAN)

Пилюли с раковиной жемчужницы
Чжэнь Чжу Му *Раковина жемчужницы жженая* 30 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 18 г
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 3 г
Чжу Ша *Киноварь* 1,5 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 12 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Шуй Ню Цзяо *Рог буйвола* 6 г

ЧЖЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ (ZHEN ZHONG DAN)

Пилюли у изголовья
Гуй Бань *Панцирь черепахи* 10 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 10 г
Юань Чжи *Корень истода* 10 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 10 г

ШИ БУ ВАНЬ (SHI BU WAN)

Пилюли из десяти тонизирующих трав
Фу Цзы *Корень аконита боковой обработанный* 3 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 3 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 24 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи супротивной* 12 г
Цзэ Се *Корневище частухи* 9 г
Му Дань Пи *Кора корня пиона мудань* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Лу Жун *Пант оленя* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН (SHI WEI WEN DAN TANG)

Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 4,5 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 3 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 3 г
Юань Чжи *Корень истода* 3 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 1 5 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 5 ломтиков
Хун Цзао *Плод красной ююбы* 1 шт.

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН Вариация (Глава 16, Депрессия, Застой Ци и Флегма)

Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь Вариация
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 6 г
Чуань Ху *Корень горичника* 6 г
Чжу Жу *Побеги бамбука* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юй Цзинь *Корень куркумы* 6 г
Гуа Лоу *Плод трихозанта* 6 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* 6 г

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН Вариация (Глава 18, Бессонница, Аппендикс 1. Чрезмерное сновидение, недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря)

Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь Вариация
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 10 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 15 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 10 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 10 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 10 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Лун Чи *«Зубы дракона»* 10 г
Мэн Ши *Ляпис хлорит* 10 г

ШИ ВЭЙ ВЭНЬ ДАНЬ ТАН Вариация
(Глава 19, Биполярные расстройства, *Дянь*, недостаток Ци с Флегмой)

Отвар из десяти ингредиентов, согревающий Желчный Пузырь Вариация
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 9 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 10 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 10 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 5 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 9 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 10 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 10 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г

ШИ ЮЙ ТАН
(SHI YU TANG)

Отвар при застое Сырости
Цан Чжу *Корневище атрактилодеса* 9 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 9 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Цян Хо *Корневище или корень нотоптеригиума* 3 г
Ду Хо *Корень дудника пушистого* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 6 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 ломтика
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ШИ ЮЙ ТАН
(SHI YU TANG)

Отвар при застое пищи
Цан Чжу *Корневище атрактилодеса* 9 г
Хоу По *Кора магнолии лекарственной* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 6 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Ша Жэнь *Плод амомума* 3 г

ШУНЬ ЦИ ДАО ТАНЬ ТАН
(SHUN QI DAO TAN TANG)

Отвар, исправляющий Ци и устраняющий Флегму
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 3 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 1,5 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Му Сян *Корень соссюреи* 3 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г

ШУНЬ ЦИ ДАО ТАНЬ ТАН Вариация
(Глава 16, Депрессия, Застой Ци и Флегма)

Отвар, исправляющий Ци и устраняющий Флегму Вариация
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 3 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 1,5 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Му Сян *Корень соссюреи* 3 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г

ШУНЬ ЦИ ДАО ТАНЬ ТАН Вариация
(Глава 19, Биполярные расстройства, *Дянь*, Застой Ци и Флегма)

Отвар, исправляющий Ци и устраняющий Флегму Вариация
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 3 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 3 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 1,5 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 6 г
Му Сян *Корень соссюреи* 3 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Чжи Ши *Плод померанца незрелый* 6 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 3 г
Хуан Цинь *Корень шлемника* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г

Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Чэнь Сян *Смолистая древесина аквиларии* 6 г

ШЭН МАЙ САНЬ (SHENG MAI SAN)

Порошок, оживляющий пульс
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 9 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 3 г

ШЭН ТЕ ЛО ИНЬ (SHENG TIE LUO YIN)

Отвар оксида железа
Шэн Те Ло *Оксид железа* 60 г
Дань Нань Син *Аризема с желчью* 9 г
Чжэ Бэй Му *Луковица рябчика Тунберга* 9 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 9 г
Тянь Мэнь Дун *Корень спаржи* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 9 г
Лянь Цяо *Плод форзиции* 9 г
Дань Шэнь *Корень шалфея многокорневого* 12 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 12 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Чжу Ша *Киноварь* 1,8 г

ШЭНЬ ЧЖУН ДАНЬ (SHEN ZHONG DAN)

Пилюли на подушке
(Чжи) Гуй Бань *Панцирь черепахи* (обработанный) 15 г
(Дуань) Лун Гу *«Кость дракона»* (обожженная) 15 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г

ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ (ER YIN JIAN)

Отвар двух Инь
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 15 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 12 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 9 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 6 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 3 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Му Тун *Стебель акебии* 3 г
Дэн Синь Цао *Сердцевина стебля ситника* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, *Куан*, Огонь, тревожащий Инь, с Флегмой)

Отвар двух Инь Вариация
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 10 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 10 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 15 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 6 г
Му Тун *Стебель акебии* 10 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Гань Цао *Корень солодки* 5 г

ЭР ИНЬ ЦЗЯНЬ Вариация (Глава 19, Биполярные расстройства, *Куан*, недостаток Инь с Пустым Жаром)

Отвар двух Инь Вариация
Шэн Ди Хуан *Корень ремании* 10 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 10 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 10 г
Сюань Шэнь *Корень норичника* 10 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 10 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 5 г
Му Тун *Стебель акебии* 5 г
Дэн Синь Цао *Сердцевина стебля ситника* 6 г
Чжу Е *Лист бамбука* 9 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 9 г
Юань Чжи *Корень истода* 9 г

ЭР ХУАН САНЬ (ER HUANG SAN)

Порошок двух желтых трав
Хуан Бо *Кора бархата* 9 г
Хуан Лянь *Корневище коптиса* 6 г

ЭР ЧЖИ ВАНЬ (ER ZHI WAN)

Пилюли двух солнцестояний
Нюй Чжэнь Цзы *Плод бирючины блестящей* 12 г
Хань Лянь Цао *Трава эклипты* 9 г

ЭР ЧЖИ ВАНЬ Вариация (Глава 18, Бессонница, недостаток Инь Печени и Инь Почек)

Пилюли двух солнцестояний Вариация
Нюй Чжэнь Цзы *Плод бирючины блестящей* 15 г
Хань Лянь Цао *Трава эклипты* 15 г
Сан Цзи Шэн *Трава таксилуса* 15 г

ЭР ЧЭНЬ ТАН
(ER CHEN TANG)

Отвар двух старых трав
Бань Ся *Корневище пинеллии* 15 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 15 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 5 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 г
У Мэй *Плод муме* 1 шт.

ЭР ЧЭНЬ ТАН Вариация (Глава 16, Депрессия, Опыт доктора Ли Бао Лина, недостаток Желудка и Селезенки)

Отвар двух старых трав Вариация
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 15 г
Чэнь Пи *Кожура мандарина* 15 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 9 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 5 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 3 г
У Мэй *Плод муме* 1 шт.
Цзы Су Гэн *Периллы стебель* 4 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 6 г
Тянь Ма *Корневище гастродии* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* 6 г

Ю ГУЙ ВАНЬ
(YOU GUI WAN)

Пилюли, восстанавливающие Правую Почку
Фу Цзы *Корень аконита боковой обработанный* 3 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г
Ду Чжун *Кора эвкоммии* 6 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 4,5 г
Ту Сы Цзы *Семя повилики* 6 г
Лу Цзяо Цзяо *Желатин оленьих рогов* 6 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 12 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 4,5 г

Ю ГУЙ ИНЬ
(YOU GUI YIN)

Отвар, восстанавливающий Правую Почку
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 15 г
Шань Чжу Юй *Плод кизила* 3 г
Шань Яо *Корневище диоскореи* 6 г
Ду Чжун *Кора эвкоммии* 6 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 3 г
Фу Цзы *Корень аконита боковой обработанный* 3 г
Гоу Ци Цзы *Плод дерезы* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

ЮАНЬ ЧЖИ ВАНЬ
(YUAN ZHI WAN)

Пилюли с истодом
Юань Чжи *Корень истода* 9 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
Ци Ши Чжи *Галлуазит красный* 9 г
Шу Ди Хуан *Корень ремании обработанный* 9 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ
(YUE JU WAN)

Пилюли из гардении и лигустикума
Цан Чжу *Корневище атрактилодеса* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Сян Фу *Корневище сыти* 6 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 6 г

ЮЭ ЦЗЮЙ ВАНЬ плюс СЫ НИ САНЬ
Вариация (Глава 18, Бессонница, Застой Ци Печени)

Пилюли из гардении и лигустикума плюс Порошок для лечения Четырех Возмущений Вариация
Сян Фу *Корневище сыти* 10 г
Чай Ху *Корень володушки* 9 г
Шэнь Цюй *Лекарственные дрожжи* 10 г
Шань Чжи Цзы *Плод гардении* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 10 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 6 г
Чжи Кэ *Плод померанца* 6 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 6 г
Гань Цао *Корень солодки* 6 г

ЯН СИНЬ ТАН (I) (YANG XIN TANG (I))

Отвар, питающий Сердце
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Хуан Ци *Корень астрагала* 9 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 4,5 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 4,5 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 4,5 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 4,5 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Жоу Гуй *Кора коричника* 1,5 г
Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* 4,5 г

ЯН СИНЬ ТАН (II) (YANG XIN TANG (II))

Отвар, питающий Сердце
Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Жэнь Шэнь *Корень женьшеня* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 9 г
Фу Шэнь *Околокорневая часть склероция пории кокосовидной* 6 г
Чуань Сюн *Корневище лигустикума Валлиха* 3 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г
Май Мэнь Дун *Корень офиопогона* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г
Шэн Цзян *Корневище имбиря свежее* 1 долька

ЯН СИНЬ ЦЗЯНЬ ПИ ТАН (YANG XIN JIAN PI TANG)

Отвар, питающий Сердце и укрепляющий Селезенку
Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* 6 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Е Цзяо Тэн *Побег горца многоцветкового* 6 г
Хэ Хуань Пи *Кора альбиции* 6 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 6 г
Лун Гу *«Кость дракона»* 9 г
Му Ли *Раковина устрицы* 9 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 4 г
Гань Цао *Корень солодки* 3 г
Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова* 6 г
Юань Чжи *Корень истода* 6 г

ЭМПИРИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ

ЭМПИРИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ Доктора Чэнь Цзя Сюй
(Глава 3, Эфирная Душа)

Хуан Ци *Корень астрагала* 6 г
Дан Шэнь *Корень кодонопсиса* 6 г
Бай Чжу *Корневище атрактилодеса крупноголового* 6 г
Дан Гуй *Корень дудника китайского* 9 г
Чай Ху *Корень володушки* 3 г
Гуй Чжи *Ветвь коричника* 4 г
Фу Лин *Пория кокосовидная* 6 г
Бай Шао *Корень пиона белый* 9 г
У Вэй Цзы *Плод лимонника* 3 г
Бай Цзы Жэнь *Семя биоты* 6 г
Чжи Гань Цао *Корень солодки обработанный* 3 г

Примечание

1. Обратите внимание, что дозировка указана для приготовления партии пилюль.

ПРИЛОЖЕНИЕ **2**

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЗАМЕНЫ КИТАЙСКИХ ТРАВ

Ниже приведен частичный список рекомендованных замен китайских трав, запрещенных к использованию в странах Запада. Причиной запрета может служить либо тот факт, что они имеют животное происхождение или относятся к минеральным веществам, либо их ядовитость, либо происхождение из охраняемых видов.

Пожалуйста, заметьте, что некоторые травы могут быть запрещены в одних странах и разрешены в других. Также обратите, пожалуйста, внимание на то, что некоторые китайские травы считаются ядовитыми ошибочно и что включение их в этот список не означает моего согласия с такой точкой зрения. Действительно, в некоторых случаях определенные травы (например, Фан Цзи *Корень стефании четырехтычинковой*) запрещены, не потому что они ядовиты, а по причине возможности ошибки при распознании этой травы. На самом деле, (Хань) Фан Цзи *Корень стефании четырехтычинковой* не ядовит, но поскольку в рецептуре она может быть замещена (Гуан) Фан Цзи *Корнем кирказона Фанчи,* которая потенциально ядовита, (Хань) Фан Цзи тоже запрещена.

Конечно, многие китайские травы оказывают более чем одно действие, и поэтому в подобных случаях невозможно рекомендовать единственную замену. К примеру, Чуан Шань Цзя *Чешуя китайского ящера* может быть использована для укрепления Крови или для размягчения масс. В некоторых случаях трава не может быть заменена всего одной травой и для воспроизведения действия заменяемой травы могут потребоваться две травы.

Сырье, которое считается ядовитым

- **Фан Цзи** *Корень стефании четырехтычинковой* (см. выше)
- **Фу Цзы** *Корень аконита боковой обработанный*
- **Хуан Яо Цзы** *Корень диоскореи клубненосной*
- **Му Тун** *Стебель акебии трехлистной*

Сырье животного происхождения

- **Бе Цзя** *Щиток трионикса*
- **Чуань Шань Цзя** *Чешуя китайского ящера*
- **Гуй Бань** *Панцирь черепахи*
- **Лун Чи** *Зубы ископаемых животных*
- **Лун Гу** *Кости ископаемых животных*
- **Шэ Сян** *Мускус*
- **Си Цзяо** *Рог носорога*

Сырье минерального происхождения

- **Цы Ши** *Магнетит*
- **Му Ли** *Раковина устрицы*
- **Ши Цзюэ Мин** *Раковина морского ушка*
- **Чжэнь Чжу Му** *Раковина жемчужницы жженая*

Сырье, получаемое из охраняемых видов растений

- **Бай Цзи** *Корневище блетиллы*
- **Гоу Цзи** *Корневище циботиума*
- **Ши Ху** *Трава дендробиума*
- **Тянь Ма** *Корневище гастродии*

В Таблице Прил. 2.1 травы и их замены перечислены в том же порядке, что и в приведенном списке.

Таблица Прил. 2.1 Замены трав

ТРАВЫ	ЗАМЕНА ДЕЙСТВИЕ 1	ЗАМЕНА ДЕЙСТВИЕ 2
ФАН ЦЗИ *Корень стефании четырехтычинковой* (см. выше)	Фу Лин *Пория кокосовидная* с Хуан Бо *Корой бархата* (освобождает от Сырости-Жара в Нижнем Обогревателе)	И И Жэнь *Семя коикса* с Цан Чжу *Корневищем атрактилодеса* (выводит Сырость и устраняет блокаду каналов при Синдроме болевой обструкции (Би-синдроме)
ФУ ЦЗЫ *Корень аконита боковой обработанный*	Жоу Гуй *Кора коричника* (тонизирует Ян и Огонь во Вратах Жизни)	Гуй Чжи *Ветвь коричника* (согревает каналы при Синдроме болевой обструкции)
ХУАН ЯО ЦЗЫ Корень диоскореи клубненосной	Бань Ся *Корневище пинеллии обработанное* с Бай Хуа Шэ Шэ Цао *Травой гедиотиса диффузного*	
МУ ТУН *Стебель акебии трехлистной*	Тун Цао *Сердцевина стебля тетрапанакса* (удаляет обструкцию из Соединительных каналов)	Фу Лин *Пория кокосовидная* с Хуан Бо *Корой бархата* (чистит Сырость-Жар)
БЕ ЦЗЯ *Щиток трионикса*	Хуан Цзин *Корневище купены* с Гоу Ци Цзы *Плодом дерезы* (питает Инь)	И И Жэнь *Семя коикса* (смягчает уплотнения)
ЧУАНЬ ШАНЬ ЦЗЯ *Чешуя китайского ящера*	Ван Бу Лю Син *Семя тысячеголова* (укрепляет Кровь)	И И Жэнь *Семя коикса* (смягчает уплотнения)
ГУЙ БАНЬ *Панцирь черепахи*	Хуан Цзин *Корневище купены* с Гоу Ци Цзы *Плодом дерезы*	
ЛУН ЧИ *Зубы ископаемых животных*	Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*	
ЛУН ГУ *Кости ископаемых животных*	Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* (успокаивает Разум)	И И Жэнь *Семя коикса* (смягчает уплотнения)
ШЭ СЯН *Мускус*	Ши Чан Пу *Корневище аира Татаринова*	
СИ ЦЗЯО *Рог носорога*	Шуй Ню Цзяо *Рог буйвола*	
ЦЫ ШИ *Магнетит*	Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего*	
МУ ЛИ *Раковина устрицы*	Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* (успокаивает Разум)	И И Жэнь *Семя коикса* (смягчает уплотнения)
ШИ ЦЗЮЭ МИН *Раковина морского ушка*	Гоу Тэн *Побег уникарии с шипами*	
ЧЖЭНЬ ЧЖУ МУ *Раковина жемчужницы жженая*	Гоу Тэн *Побег уникарии с шипами* (подавляет Ян Печени)	Суань Цзао Жэнь *Семя зизифуса колючего* (успокаивает Разум)
БАЙ ЦЗИ *Корневище блетиллы*	Сянь Хэ Цао *Трава репешка*	
ГОУ ЦЗИ *Корневище циботиума*	Ду Чжун *Кора эвкомии вязолистной*	
ШИ ХУ *Трава дендробиума*	Юй Чжу *Корневище купены душистой*	
ТЯНЬ МА *Корневище гастродии*	Гоу Тэн *Побег уникарии с шипами*	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

КЛАССИЧЕСКИЕ ТРАКТАТЫ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Далее следует краткое описание классических трактатов по китайской медицине, которые я упоминаю наиболее часто. Так как некоторые трактаты я упоминаю весьма активно, читателю может быть полезным увидеть их в их историческом контексте. Это не полный перечень классических произведений китайской медицины (который был бы гораздо длиннее), а всего лишь перечень трактатов, наиболее часто мною упоминаемых. Также я говорю о причинах, по которым я часто упоминаю их, и поясняю, что они прибавляют к нашей клинической практике XXI века.

Канон Желтого Императора о Внутреннем (между 300 и 100 г. до н.э., Период Сражающихся царств, династии Цинь и Хань)

Хуанди Нэй Цзин

Авторство и датировка «Канона Желтого Императора о Внутреннем» вызывают множество вопросов. Лучшим источником для изучения авторства и датировки этого канона служит «Хуанди Нэй Цзин Су Вэнь» – «Природа, знание, образность древнекитайского медицинского текста»[1].

Точно о «Каноне Желтого Императора о Внутреннем» известно, что он был написан между 300 и 100 г. до н.э. и что в течение столетий он подвергался изменениям со стороны множества разных авторов. Мои китайские учителя в Нанкине считают этот канон не древнее времен Цзоу Янь (ок. 350–270 г. до н.э.), сформулировавшего основную теорию Пяти Элементов.

Тот факт, что множество различных авторов внесли в этот трактат свой вклад и свои изменения, очевиден из большого разнообразия рассматриваемых вопросов и, прежде всего, по очевидной их несогласованности. Также общепризнано, что основной объем используемого сегодня текста был составлен Ван Бином в период династии Тан (762 г. н.э.)

«Канон Желтого Императора о Внутреннем» состоит из двух частей, каждая из которых содержит по 81 главе: «Простые Вопросы» (Су вэнь) и «Ось Духа» (Лин шу). В целом в «Простых Вопросах» речь по большей части идет об общей теории китайской медицины, а в «Оси Духа» – об акупунктуре.

Значение «Канона Желтого Императора о Внутреннем» в истории китайской медицины невозможно переоценить. Это самый древний источник по физиологии, патологии, диагностике и лечению в китайской медицине. Помимо медицины в этом трактате также содержатся теории метеорологии, астрологии и календаря. Ниже приведен частичный перечень основных важных тем, затрагиваемых в «Каноне Желтого Императора о Внутреннем»:

1. В нем устанавливается систематическая теория каналов.
2. В нем подробно рассматриваются теории Инь-Ян и Пяти Элементов.
3. В нем рассматриваются природа и источник различных типов Ци.
4. В нем описываются физиология и патология внутренних органов.
5. В нем определяется расположение 160 акупунктурных точек и даются их названия.
6. В нем описываются различные виды игл и их использование.
7. В нем определяются функции точек акупунктуры и их противопоказания.
8. В нем рассматривается множество техник укалывания, в том числе укрепляющий и послабляющий методы.
9. В нем описываются диагностика, определение паттернов и лечение множества болезней.

С философской точки зрения очевидно, что на «Канон Желтого Императора о Внутреннем» оказали влияние различные философские течения, возникшие в период Сражающихся Царств (475–221 г. до н.э.). В частности, этот трактат обнаруживает влияние конфуцианской, даосской, легистской и натуралистской философских школ. Влияние этих школ было описано в главе 15.

Влияние Школы натуралистов (называемой «Школой Инь-Ян») проявляется в том, что весь трактат пронизан теорией Инь-Ян и Пяти Элементов.

Влияние даосизма очевидно в часто встречающихся дискуссиях о способах «питания жизни» (ян шэн), т.е. советов, касающихся дыхания, упражнений и образа жизни, помогающих увеличить продолжительность жизни и избежать болезней.

Влияние Школы конфуцианства проявляется в представлении о Внутренних Органах как о министрах правительства, что было подробно рассмотрено в главе 15. Политические взгляды конфуцианства широко отражены в китайской медицине, где Внутренние Органы уподобляются правительственным чиновникам с Сердцем в роли императора. Каждый Внутренний Орган уподоблен одному из министров, и здоровье зависит от хорошего «управления», осуществляемого Внутренними Органами. Плохое здоровье – не столько медицинская, сколько этическая проблема, происходящая от нарушения правил поведения.

Наконец, «Канон Желтого Императора о Внутреннем» несет отпечаток влияния Школы легистов. В Древнем Китае Школа легистов также называлась Школой законников. Эта философская школа достигла расцвета в период Сражающихся Царств и господствовала в период династии Цинь (221–206 г. до н.э.), недолго царствовавшей династии, основателем которой был император Цинь Шихуан-ди, с энтузиазмом воспринявший принципы правления, отстаиваемые Школой легистов.

Царство Цинь первым приняло учение легистов. Оно было так сильно, что к 221 г. до н.э. оно завоевало остальные китайские царства и объединило империю после нескольких веков войн. Представления легистов о человеческой природе, обществе и правительстве максимально далеки от конфуцианских: легисты считали, что человеческая природа принципиально непокорна и что порядок в обществе можно поддерживать только строгими законами и суровыми наказаниями, а не посредством этичного поведения, как считали конфуцианцы.

Касательно легистов с точки зрения китайской медицины интересно, что придерживавшаяся их идей династия Цинь первой объединила Китай. Она провела ирригацию, унифицировала систему мер и весов, монеты, китайскую письменность и многое другое, включая размер осей колеса, на территории всего Китая. Первый император династии Цинь также начал масштабные работы по постройке дорог и рытью каналов. Другим важным нововведением династии Цинь было крупномасштабное поощрение торговли между различными регионами Китая.

Таким образом, династия Цинь являла собой первый образец объединенного государства с императором, центральным правительством, региональными чиновниками, единой экономикой и распространенной по всему государству ирригационной системой. Отсюда в китайской медицине и появилась первая метафора Сердца как императора, других Внутренних Органов как чиновников, физиологии как единой экономики и каналов акупунктуры как ирригационных каналов.

Влияние Школы законников заметно в терапевтическом подходе «Канона Желтого Императора о Внутреннем»: точно так же, как нельзя полагаться на человеческую природу и следует исправлять ее строгими законами и суровыми наказаниями, Ци тела следует исправлять, решительно атакуя патогенные факторы и следя за тем, чтобы «правитель» и «чиновники» как следует выполняли свою работу.

Классика трудностей (ок. 100 г. до н.э., династия Хань)

Нань Цзин

«Нань Цзин» написана около 100 г. до н.э. Цинь Юэ Жэнем, использовавшим в качестве псевдонима имя древнего мифического врача Бянь Цюэ. Тем не менее, как и в случае с «Нэй Цзин», датировка составления «Нань Цзин» служит предметом дискуссии. Некоторые авторы датируют книгу даже 600 г. н.э. Лучше всего происхождение «Нань Цзин» рассмотрено в книге Уншульда «Нань-чин – Классика трудных вопросов»[2].

«Нань Цзин» – драгоценная книга, в китайском издании представляющая собой чрезвычайно тонкую маленькую книжечку, полную озарений в области клинической практики. Для меня эта книга привлекательна тем, что, в отличие от «Нэй Цзин»,

она очевидно написана одним автором, о чем свидетельствует логичность переходов между главами.

«Нань Цзин» включает 81 короткую главу. Важность «Нань Цзин» для истории китайской медицины невозможно переоценить. К примеру, «Нань Цзин» была первым текстом, в котором рекомендовалось определение пульса на лучевой артерии; ранее пульс определялся на девяти различных позициях тела и рук, ног и шеи. Также в этом трактате была впервые раскрыта теория Первичной Ци (Юань Ци) и роль Тройного Обогревателя в связи с ней.

Вот неполный перечень оснований важности книги «Нань Цзин»:

1. В ней значительно расширены знания о восьми необычных сосудах по сравнению с «Нэй Цзин».
2. В ней более подробно, чем в «Нэй Цзин», разработана теория пяти Шу-точек.
3. В ней была впервые предложена техника укрепляющих и послабляющих точек в соответствии с отношениями Матери и Ребенка в рамках теории Пяти Элементов (например, представление о том, то точка Дерева тонизирует канал Сердца потому, что относится к Дереву, Сердце относится к Огню, а Дерево – Мать Огня).
4. В ней установлена практика определения пульса на лучевой артерии.
5. В ней разработана теория Первичной Ци (*Юань Ци*) и Врат Жизни (*Мин Мэнь*).

Очерк главных суждений о рецептах из золотого ларца (220 г. н.э., династия Хань)

Цзин Гуй Яо Люэ

Этот трактат, написанный Чжан Чжун Цзином, я цитирую также весьма часто. В области психоэмоциональных проблем он служит источником трех важных формул: Бань Ся Хоу По Тан *Отвара пинеллии и магнолии*, Гань Май Да Цзао Тан *Отвара солодки, пшеницы и юбы* и Бай Хэ Тан *Отвара лилии*.

Классика пульса (280 г. н.э., период Трех Царств)

Май Цзин

Написанная Ван Шухэ «Классика пульса» – важный вклад в развитие диагностики по пульсу. В этом трактате закреплено и развито соответствие трех позиций пульса органам, впервые введенное в «Нань Цзин». В «Классике пульса» систематизированы описания 24 качеств пульса и их клиническое значение.

Рассуждение о происхождении симптомов заболеваний (610 г. н.э., династия Суй)

Чжу Бин Юань Хоу Лунь

Написанная Чао Юань Фаном, эта книга – одна из первых, в которых описаны и систематизированы симптомы, паттерны и лечение заболеваний. Я обращаюсь к этой книге, когда изучаю патологию и лечение какого-либо конкретного заболевания.

Прописи за тысячу золотых монет (652 г. н.э., династия Тан)

Цянь Цзинь Яо Фан

Написанная Сунь Сы Мяо, это одна из немногих книг, отразивших влияние буддизма. Сунь Сы Мяо был специалистом в области питания и сексуальности. Он был одним из первых врачей, описавших зоб и верно связавших его с жизнью в горных районах (где в воде отсутствует йод); для лечения этого расстройства он правильно предписывал потребление морских водорослей.

В моем сознании Сунь Сы Мяо навсегда связан с составлением рецепта Вэнь Дань Тан *Отвара, согревающего Желчный Пузырь*, который я широко использую при лечении психоэмоциональных расстройств.

Рассуждение о Желудке и Селезенке (1249 г., династия Сун)

Пи Вэй Лунь

Написанное Ли Дун Юанем «Рассуждение о Желудке и Селезенке» – очень важный в истории китайской медицины трактат. Ли Дун Юань – основатель Школы Желудка и Селезенки, приписывающей Желудку и Селезенке особую важность в патологии и лечении.

Для меня важность этого трактата заключается в составлении рецепта Бу Чжун И Ци Тан *Отвара, восполняющего Центр и питающего Ци*. Это очень важный для лечения многих расстройств рецепт, а в области психоэмоциональных проблем я использую его при депрессии.

Ли Дун Юань первым сформулировал теорию Огня Инь – состояния, характеризующегося происходящим от недостатка Желудка, Селезенки и Первичной Ци (*Юань Ци*) Жаром. По моему мнению, Огонь Инь – распространенная патология при многих западных заболеваниях, например синдроме хронической усталости.

Исследование восьми необычных сосудов (1578 г., династия Мин)

Ци Цзин Ба Май Као

Значение этой книги, написанной Ли Ши Чжэнем, невозможно переоценить. Эту книгу необходимо прочесть каждому, кто использует восемь необычных сосудов; это первая книга, в которой подробно, точка за точкой, описаны пути прохождения необычных сосудов. Также в ней описана патология возмущенной Ци в Проходящем Сосуде (*Чун Май*), столь часто встречающаяся в практике.

Я много раз обращался к этой книге и цитировал ее при написании «Каналов акупунктуры».

Исследование пульса Бинь Ху [Наука пульса с побережья озер] (1578 г., династия Мин)

Бинь Ху Май Сюэ

Написанная Ли Ши Чжэнем, это еще одна обязательная к прочтению книга для понимания диагностики по пульсу. Ли Ши Чжэнь дает лучшее описание качеств пульса и их клинического значения.

Компендиум акупунктуры (1601 г., династия Мин)

Чжэнь Цзю Да Чэн

Эта книга, написанная Ян Цзи Чжоу, обязательна к прочтению для акупунктуристов. Она занимает важнейшее место в литературе по акупунктуре по нескольким причинам:

1. В ней резюмирован акупунктурный опыт предыдущих веков.
2. В ней описаны многочисленные техники укалывания, многие из которых используются и сегодня.
3. В ней затрагиваются вопросы медицины внутренних органов, гинекологии и педиатрии.
4. В ней содержится много историй болезней с рецептами точек.
5. В ней используется определение паттернов с рецептами точек.
6. В ней введена массажная терапия для детей.

Я много пользовался этой книгой при написании «Каналов акупунктуры».

Классика категорий (1624 г., династия Мин)

Лэй Цзин

Эта книга, написанная Чжан Цзин Юэ (также называемым Чжан Цзе Бинем), крайне важна в истории китайской медицины. Ее важность заключается в произведенном в ней разборе теорий из «Нэй Цзин», организованном по темам. Так что в ней собраны воедино и распределены по темам и заболеваниям разрозненные отрывки из «Нэй Цзин».

Полное собрание работ Цзин Юэ (1624 г., династия Мин)

Цзин Юэ Цюань Шу

В этой книге, написанной Чжан Цзин Юэ (также называемым Чжан Цзе Бинем), рассматриваются диагностика, патология и лечение множества различных расстройств. Чжан Цзин Юэ составил рецепты Цзо Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Левую* [Почку] и Ю Гуй Вань *Пилюль, восстанавливающих Правую* [Почку], которые тонизируют Инь Почек и Ян Почек соответственно. Лично я для тонизации Почек использую две эти формулы гораздо чаще, чем Лю Вэй Ди Хуан Вань *Пилюли из шести ингредиентов с реманией* и Цзинь Гуй Шэнь Ци Вань *Пилюли Золотого Ларца для Ци Почек*.

Пояснения к акупунктурным точкам (1654 г., династия Цин)

Цзин Сюэ Цзе

Несмотря на то что она входит в число знаменитых трактатов, эта книга, написанная Юэ Хань Чжэнем, – драгоценный источник, к которому я часто обращаюсь за информацией о действии

и функциях акупунктурных точек. В ней объясняется значение названий точек и рассматривается их действие и функции в соответствии с каналом, на который оказывается воздействие, что очень полезно. Я нахожу эту книгу интересной еще и потому, что в ней приведены такие действия точек (например, SP-12 двигает Ци), которые многие считают современной адаптацией китайской акупунктуры.

Золотое зеркало медицины (1742 г., династия Цин)

И Цзун Цзинь Цзянь

В этой книге, написанной У Цянем, рассматривается диагностика, патология и лечение множества различных заболеваний в области медицины внутренних органов, гинекологии и педиатрии. Это кладезь информации, к которому я часто обращаюсь при написании своих книг.

Рассуждение о паттернах Крови (1884 г., династия Цин)

Сюэ Чжэн Лунь

Написанная Тан Цзун Хаем, эта книга является важным источником информации о лечении нарушений свертываемости крови. В ней сформулирован четырехчастный подход к лечению кровотечения.

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Unschuld P 2003 Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text. University of California Press, Berkeley.
2. Unschuld P 1986 Nan-ching – The Classic of Difficult Issues. University of California Press, Berkeley.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ТЕРМИНОЛОГИЯ ПРИНЦИПОВ ЛЕЧЕНИЯ

В этом Приложении я разъясню терминологию некоторых более или менее часто используемых методов лечения в области психоэмоциональных расстройств. Я не буду пояснять самые очевидные методы лечения, например «тонизировать Ци Селезенки» или «питать Кровь». Тем не менее я также оговорю некоторые терминологические вопросы, связанные с общими методами лечения.

Успокоить Разум

Я использую понятие «успокоить Разум» в значении, отличном от традиционного. «Успокоение Разума» обычно означает использование формул из категории «Успокаивающих Разум». «Успокоение Разума» – это собирательное понятие, включающее такой принцип лечения, как успокоение Разума путем опускания Ци (например, при помощи Чай Ху Лун Гу Му Ли Тан *Отвара корня володушки, «кости дракона» и раковины устрицы*) или питание Разума (например, при помощи Гуй Пи Тан *Отвара, тонизирующего Селезенку*).

Я использую выражение «успокоить Разум» в более специфическом смысле подавления тревоги.

Вычистить Жар

Я использую понятие «вычистить Жар» для передачи китайского *се жэ* 泄热. Оно заключается в использовании формул с остро-холодным вкусом, изгоняющим Жар вовне. Жар энергетически более поверхностен, чем Огонь, и может быть изгнан вовне при помощи остро-холодного вкуса (см. ниже «Потушить Огонь»).

Пример вычищающей Жар формулы – Бай Ху Тан *Отвар Белого Тигра*.

Потушить Огонь

Я использую понятие «потушить Огонь» для передачи китайского *се хо* 泻火. Оно заключается в использовании формул с горько-холодным вкусом, которые тушат Огонь, направляя его вниз (обычно также способствуя опорожнению кишечника). Огонь энергетически глубже, чем Жар, и не может быть изгнан вовне остро-холодными травами; но он может быть потушен и направлен вниз при помощи горько-холодных трав.

Пример тушащей Огонь формулы – Лун Дань Се Гань Тан *Отвар горечавки для очищения Печени.*

Устранить застой

Я использую понятие «устранить застой» применительно к застою Ци.

Укрепить Кровь

Я использую понятие «укрепить Кровь» в значении «двигать Кровь» (*хо сюэ* 活血), что буквально означает «оживить Кровь». Я использую выражение «укрепить Кровь» как принцип лечения застоя Крови.

Поднять настроение

«Поднять настроение» не входит в традиционную терминологию методов лечения. Под «поднятием настроения» я подразумеваю использование таких поднимающих настроение точек, как Du-20 Байхуэй. «Поднятие настроения», естественно, используется при депрессии. Ему я противопоставляю «успокоение Разума», используемое при тревоге.

Двигать Ци

«Двигать Ци» относится конкретно к использованию формул из категории двигающих Ци. Ци двигают все акупунктурные точки.

Питать Кровь

Я использую понятие «питать Кровь» в отношении формул и точек, питающих Кровь. Он противопоставлен понятию «тонизировать Ци», где я использую термин «тонизировать» применительно к Ци.

Питать Сердце

Я использую это понятие применительно к методу лечения питанием Крови Сердца.

Раскрыть грудную клетку

Я использую это выражение для обозначения действия акупунктурных точек, оказывающих воздействие на грудную клетку и двигающих Ци или Кровь в этой области. Также это понятие используется в случаях, когда эмоциональный стресс соматизирован в грудной клетке. Примерами раскрывающих грудную клетку точек служат LU-7 Лецюэ, P-6 Нэйгуань, ST-40 Фэнлун и KI-9 Чжубинь.

Раскрыть отверстия Разума

Это выражение означает метод устранения либо Флегмы, либо застоя Крови из Разума и тем самым раскрытия отверстий Разума. Я использую понятие «раскрыть отверстия Разума» в конкретном смысле во всех случаях закупорки Разума (см. главу 12).

Усмирить движение Телесной Души

Это не название традиционного метода лечения. Под «усмирением движения Телесной Души» я подразумеваю использование формул или точек, облегчающих боль в Легких и помогающих лечить такие связанные с Легкими эмоции, как скорбь, грусть и беспокойство. Я использую этот метод при паттернах Легких, сопровождающихся грустью, скорбью или беспокойством; например, точки LU-7 Лецюэ и LU-3 Тяньфу или формула Бань Ся Хоу По Тан *Отвар пинеллии и магнолии* усмиряют движение Телесной Души.

Усмирить движение Эфирной Души

Это не название традиционного метода лечения. Под «усмирением движения Эфирной Души» я подразумеваю использование формул или точек, успокаивающих Дух и заставляющих Ци опускаться, с эффектом ограничения движения Эфирной Души. Одним из примеров усмиряющей движение Эфирной Души формулы может служить Суань Цзао Жэнь Тан *Отвар зизифуса колючего*. Примерами усмиряющих движение Эфирной Души точек могут служить LIV-3 Тайчун и GB-13 Бэньшэнь.

Успокоить Печень, двигать Ци

По существу, это означает «двигать Ци Печени» и стимулировать ее свободное передвижение. В траволечении я использую травы из категории «двигающих Ци».

Укрепить Силу Воли

Это не название традиционного метода лечения. Под «укреплением Силы Воли» я подразумеваю тонизацию Почек с целью укрепления *Чжи*. Примерами укрепляющих Силу Воли точек служат BL-23 Шэньшу и BL-62 Чжиши.

РУССКО-КИТАЙСКИЙ СЛОВАРЬ КИТАЙСКИХ ТЕРМИНОВ

ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Боковая область внизу живота	***Шао Фу*** 少腹
Большой Соединительный канал живота (проявляется верхушечным пульсом)	***Сюй Ли*** 虚里
Возмущенная Ци	***Ни Ци*** 逆气
Ворота спермы	***Цзин Гуань*** 精关
Восемь оплотов	***Ба Ко*** 八廓
Глубокий слой кожи	***Гэ*** 革
Дворец спермы (или Дворец Эссенции)	***Цзин Гун*** 精宫
Жир и Мышцы	***Фэнь Жоу*** 分肉
Жировая Ткань	***Гао*** 膏
Зрительная система	***Му Си*** 目系
Избыточный Огонь	***Чжуан Хо*** 状火
Канал Матки	***Бао Ло*** 胞络
Комната спермы (или Эссенции)	***Цзин Ши*** 精室
Контралатеральное укалывание	***Мю Цы*** 缪刺
Корень	***Бэнь*** 本
Малый Огонь	***Шао Хо*** 少火
Матка	***Цзы Бао*** 子包 ***(иногда также называется «Бао»)***
Мембраны	***Хуан*** 肓
Механизм Ци	***Ци Цзи*** 气机
Мускулы или плоть	***Жоу*** 肉
Надлобковая область	***Сяо Фу*** 小腹
Наследственные мышцы	***Цзун Цзинь*** 宗筋
Небеса (или Небесный)	***Тянь*** 天
Область ниже мечевидного отростка	***Синь Ся*** 心下
Образ	***Сян*** 象
Определение заболевания	***Бянь Бин*** 辨病
Определение паттернов	***Бянь Чжэн*** 辨证
Патогенный фактор	***Се*** 邪
Патогенный фактор	***Се Ци*** 邪气
Пенис	***Инь Цзин*** 阴茎
Переработка и транспортировка (функции Селезенки)	***Юнь Хуа*** 运化
Поверхностный слой кожи	***Фу*** 膚
Подкожные мышцы	***Цзи*** 肌
Подреберье	***Се Лэй*** 胁肋
Подчинение Ци	***Шунь Ци*** 顺气
Поле Эликсира	***Дань Тянь*** 丹田
Поры (включая сальные железы)	***Сюань Фу*** 玄府
«Проспекты», «пути», «проходы» (символ каналов брюшной полости, находящихся под влиянием Проходящего Сосуда)	***Цзе*** 街
Пространства и текстуры (включая пространство между кожей и мышцами)	***Цоу Ли*** 腠理
Противоположное укалывание	***Цзюй Цы*** 巨刺
Проявление	***Бяо*** 标
Пути Ци	***Ци Цзе*** 气街
Пять колес	***У Лунь*** 五轮
Рассеивание Ци Легких	***Сюань Фа*** 宣发
Сосуд Матки	***Бао Май*** 胞脉
Сухожилия	***Цзинь*** 筋

Центр грудной клетки	***Шань Чжун*** 膻中
Цунь (мера длины в акупунктуре)	***Цунь*** 寸
Шесть Зол (внешние патогенные факторы)	***Лю Се*** 六邪
Шесть Избытков (избыточные климатические факторы)	***Лю Инь*** 六淫
Шесть Климатов	***Лю Ци*** 六气
Эмоция	***Цин*** 情

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Белая моль (опухшие гланды)	***Жу Э*** 乳蛾
Беспокойство ума	***Синь Фань*** 心烦
Беспокойство ума и ажитация (беспокойная подвижность конечностей)	***Фань Цзао*** 烦燥
Боль в подреберье	***Се Тун*** 胁痛
Боязнь холода (после вторжения наружного Ветра)	***Вэй Хань*** 畏寒
Везикулы	***Пао*** 泡
Везикулы	***Шуй Пао*** 水泡
Ветряная оспа	***Шуй Доу*** 水痘
Внутренний позыв	***Ли Цзи*** 里急
Возмущение Ци плода вверх	***Тай Ци Сан Ни*** 胎气上逆
Волнообразная лихорадка	***Ху Жэ*** 湖热
Выделение тепла, жар	***Фа Жэ*** 发热
Выделения из глаз	***Янь Чи*** 眼眵
Гемиплегия	***Бань Шэнь Бу Суй*** 半身不遂
Головокружение	***Тоу Юнь*** 头晕
Головокружение	***Сюань Юнь*** 眩晕
Голубовато-зеленый (цвет)	***Цин*** 青
Депрессия	***Юй Чжэн*** 郁症
Диарея	***Се Се*** 泄泻
Долгие позывы к рвоте с громким звуком	***Юэ*** 哕
Дрожание глазного яблока	***Му Чань*** 目颤
Дыхание, характерное для возмущения Ци	***Шан Ци*** 上气
Жар в «Пяти точках»	***У Синь Фа Жэ*** 五心发热
Затрудненная дефекация	***Ли Цзи Хоу Чжун*** 里急后重
Избыток	***Ши*** 实
Икота	***Э Ни*** 呃逆

Искривление глаз и рта	***Коу Янь Вай Се*** 口眼歪斜
Истощение Ци (очень слабый голос, прерывающаяся речь)	***До Ци*** 夺气
Каменный рот (отек миндалин)	***Ши Э*** 石蛾
Кашель	***Кэ Соу*** 咳嗽
Коллапс	***То*** 脱
Кольцевидные высыпания	***Фэн Туань*** 风团
Короткие рвотные позывы с низким звуком	***Гань Оу*** 干呕
Корь	***Ма Чжэнь*** 麻疹
Мозговой шум	***Нао Мин*** 脑鸣
Мучительное чувство голода	***Цао Цза*** 嘈杂
Недержание мочи	***И Няо*** 遗尿
Недостаток	***Сюй*** 虚
Нечеткое зрение	***Му Юнь*** 目晕
Нечеткое зрение	***Му Хунь*** 目昏
Нечеткое зрение и помехи в поле зрения	***Му Хуа*** 目花
Ночная потливость	***Дао Хань*** 盗汗
Одышка	***Чуань*** 喘
Одышка	***Дуань Ци*** 短气
Озноб	***Хань Чжань*** 寒战
Онемение/покалывание	***Ма Му*** 麻木
Отвращение к ветру	***У Фэн*** 恶风
Отвращение к пище	***Янь Ши*** 厌食
Отвращение к холоду	***У Хань*** 恶寒
Отвращение к холоду и одновременный жар	***У Хань Фа Жэ*** 恶寒发热
Отеки	***Шуй Чжун*** 水肿
Отечность Ци	***Ци Чжун*** 气肿
Ощущение беспокойства	***Синь Чжун Ао Нун*** 心中懊
Ощущение полноты	***Мань*** 满
Ощущение распирания	***Чжан*** 胀
Ощущение сдавливания	***Мэнь*** 闷
Ощущение стеснения	***Пи*** 痞
Ощущение тяжести	***Чжун*** 重
Ощущение тяжести в голове	***Тоу Чжун*** 头重
Ощущение тяжести в теле	***Шэнь Чжун*** 身重
Паническая пульсация	***Чжэн Чун*** 怔忡
Папулы	***Цю Чжэнь*** 丘疹
Период ухудшения состояния	***Ни Цзин*** 逆经
Полный	***Ши*** 实

Полный, Полнота, Избыток	***Ши*** 实
Помехи в поле зрения	***Му Хуа*** 目花
Поникшая голова	***Тоу Цин*** 头倾
Потливость при ознобе	***Чжань Хань*** 颤汗
Потливость при ухудшении состояния	***Цзюэ Хань*** 厥汗
Проявление	***Бяо*** 标
«Пруд в носу» (синусит)	***Би Юань*** 鼻渊
Пустой	***Сюй*** 虚
Пустота	***Сюй*** 虚
Пустулы	***Нун Пао*** 脓泡
Пятна (в диагностике по языку, красные пятна)	***Бань*** 斑
Пять задержек развития	***У Чи*** 五迟
Пять слабостей	***У Жуань*** 五软
Рвота	***Оу Ту*** 呕吐
Рвота (без звука)	***Ту*** 吐
Рвота (со звуком)	***Оу*** 呕
Свистящее дыхание	***Сяо*** 哮
Сгущения Флегмы	***Тань Хэ*** 痰核
Сдавливания, ощущение	***Мэнь*** 闷
Седение	***Тоу Фа То Ло*** 头发脱落
Седение	***Тоу Фа Бянь Бай*** 头发变白
Семяизвержения	***И Цзин*** 遗精
Скрытая сыпь Ветра (крапивница)	***Фэн Инь Чжэнь*** 风阴疹
Скрючивание пальцев рук	***Шоу Чжи Луань*** 手指挛
Слабое дыхание	***Ци Шао*** 气少
Слезливость	***Лю Лэй*** 流泪
Срыгивание пищей	***Фань Вэй*** 反胃
Стеснения, чувство	***Пи*** 痞
Страх и учащенное сердцебиение	***Цзин Цзи*** 惊悸
Сыпь	***Чжэнь*** 疹
Сыпь Ветра (краснуха)	***Фэн Чжэнь*** 风疹
Тошнота	***Э Синь*** 恶心
Тревога (в контексте возмущенной Ци Проходящего Сосуда)	***Ли Цзи*** 里急
Тремор кистей рук	***Шоу Чань*** 手颤
Тремор ступней	***Цзу Чань*** 足颤
Тяжесть в голове, ощущение	***Тоу Чжун*** 头重
Уплотнение Крови	***Цзи*** 积
Уплотнение крови	***Чжэн*** 症
Уплотнение Ци	***Цзя*** 瘕
Уплотнение Ци	***Цзюй*** 聚
Уплотнения (или узелки)	***Цзе*** 结
Ухудшение состояния	***Цзюэ*** 厥
Учащенное сердцебиение	***Синь Цзи*** 心悸
Флегма-Жидкость (или Флегма-Жидкость в Животе и Кишечнике)	***Тань Инь*** 痰饮
Флегма-Жидкость в конечностях	***И Инь*** 溢饮
Флегма-Жидкость в подреберье	***Сюань Инь*** 玄饮
Флегма-Жидкость над Диафрагмой	***Чжи Инь*** 支饮
Ци ноги	***Цзяо Ци*** 脚气
Чередование ощущений холода и жара	***Хань Жэ Ван Лай*** 寒热往来
Четыре возмущения	***Сы Ни*** 四逆
Экзема	***Ши Чжень*** 湿疹
Ядовитый Жар	***Жэ Ду*** 热毒
Язвы во рту	***Коу Чуан*** 口疮

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНЕЙ

Ажитация	***Цзан Цзао*** 脏躁
Атрофический Синдром	***Вэй Чжэн*** 痿症
Белая мутность	***Бай Чжо*** 白浊
Болевой Обструктивный Синдром	***Би Чжэн*** 痹症
Болезненное мочеиспускание	***Линь Чжэн*** 淋症
Болезненное мочеиспускание во время беременности	***Цзы Линь*** 子淋
Боль в подреберье	***Се Тун*** 胁痛
Боль в сердце	***Синь Тун*** 心痛
Ветряная оспа	***Шуй Доу*** 水痘
Выделения мозга	***Нао Лоу*** 脑漏
Вялость и Мания	***Дянь Куан*** 癫狂
Головокружение от беременности	***Цзы Юнь*** 子晕
Грыжевые и генитальные расстройства	***Шань*** 疝
Депрессия	***Юй Чжэн*** 郁症
Диарея	***Се Се*** 泄泻
Дизентерия	***Ли Цзи*** 痢疾
Дисфагия	***Е Гэ*** 噎膈
Задержка мочи	***Лун Би*** 癃闭
Заложенность носа	***Би Цю*** 鼻鼽

Заложенность носа и чихание	*Цю Ти* 鼽嚏
Зоб	*Ин* 瘿
Золотуха	*Ло Ли* 瘰疬
Икота	*Э Ни* 呃逆
Импотенция (эректильная дисфункция)	*Ян Вэй* 阳痿
Испуганный крик	*Цзин Ти* 惊啼
Истерия	*И* 癔
Истинная боль в сердце	*Чжэнь Синь Тун* 真心痛
Истощение	*Сюй Лао* 虚劳
Истощение	*Сюй Сунь* 虚损
Кашель	*Кэ Соу* 咳嗽
Кислая отрыжка	*Тунь Суань* 吞酸
Кислая рвота	*Ту Суань* 吐酸
Конвульсии	*Цзин Бин* 痉病
Корь	*Ма Чжэнь* 麻疹
Красная Мутность	*Чи Чжо* 赤浊
Краснуха	*Фэн Чжэнь* 风疹
Кретинизм	*Чи Дай* 痴呆
Кровотечения между менструациями	*Цзин Цзянь Ци Чу Сюэ* 经间期出血
Легочное истощение	*Фэй Сюй Лао* 肺虚劳
Лихорадочные болезни	*Вэнь Бин* 温病
Лихорадочные эпидемические патогенные факторы	*Вэнь И* 温疫
Малярия	*Нбэ Цзи* 疟疾
Множественные связки (Ветер)	*Ли Цзе (Фэн)* 历节(风)
Мутность	*Чжо* 浊
Мутность Эссенции	*Цзин Чжо* 精浊
Мучительное чувство голода	*Цао Цза* 嘈杂
Нарушение прибавки веса у детей	*Цзи Дай* 积滞
Недержание мочи	*И Няо* 遗尿
Нерегулярные менструации	*Юэ Цзин Сянь Хоу У Дин Ци* 月经先后无定期
Обильные менструации	*Юэ Цзин Го До* 月经过多
Опухоли Пи	*Пи Куай* 痞块
Отечность	*Шуй Чжун* 水肿
Отечность от беременности	*Цзы Чжун* 子肿
Отечность Ци	*Ци Чжун* 气肿
Отсутствие менструаций	*Би Цзин* 闭经
Паническая пульсация	*Чжэн Чун* 怔忡
Паралич	*Тань Хуань* 瘫缓
Паралич лица	*Мянь Тань* 面瘫
Поздние менструации	*Юэ Цзин Хоу Ци* 月经后期
«Пруд в носу» (синусит)	*Би Юань* 鼻渊
Пять задержек развития	*У Чи* 五迟
Пять слабостей	*У Жуань* 五软
Ранние менструации	*Юэ Цзин Сянь Ци* 月经先其
Сгущение Флегмы	*Тань Хэ* 痰核
Семяизвержения	*И Цзин* 遗精
Синдром бегающего поросенка	*Бэнь Тунь* 奔豚
Синдром болезненного мочеиспускания Ци	*Ци Линь* 气淋
Синдром болезненного мочеиспускания с камнями	*Ши Линь* 石淋
Синдром болезненного мочеиспускания с клейкими выделениями	*Гао Линь* 膏淋
Синдром болезненного мочеиспускания с кровью	*Сюэ Линь* 血淋
Синдром Жара и болезненного мочеиспускания	*Жэ Линь* 热淋
Синдром Лилии	*Ба Хэ Бин* 百合病
Синдром Сливовой Косточки	*Мэй Хэ Ци* 梅核气
Синдром усталости и болезненного мочеиспускания	*Лао Линь* 劳淋
Синдром ухудшения состояния	*Цзюэ Чжэн* 厥症
Скрытый скрофулез	*Инь Ло* 阴瘰
Скудные менструации	*Юэ Цзин Го Шао* 月经过少
Сперматорея	*Бай Инь* 白淫
Срыгивание пищей	*Фань Вэй* 反胃
Страх и учащенное сердцебиение	*Цзин Цзи* 惊悸
Течение и сочение	*Бэн Лоу* 崩漏
Тремор	*Чань Чжэн* 颤证
Удар Ветра	*Чжун Фэн* 中风
Уплотнение молочных желез	*Жу Пи* 乳癖
Уплотнения в животе	*Цзи Цзюй* 积聚
Уплотнения в животе у женщин	*Чжэн Цзя* 症瘕
Устойчивый синдром болезненной закупорки	*Вань Би* 顽痹
Ухудшение аппетита у детей	*Гань* 疳
Ухудшение при боли в сердце	*Цзюэ Синь Тун* 厥心痛

Учащенное сердцебиение	*Синь Цзи* 心悸
Учащенное сердцебиение и тревога	*Синь Цзи Чжэн Чун* 心悸怔
Экзема (дерматит)	*Ши Чжэнь* 湿疹
Эпилепсия	*Дянь Сянь* 癫痫
Эректильная дисфункция	*Ян Вэй* 阳痿

ЖИЗНЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

Врата Жизни	*Мин Мэнь* 命门
Дух (совокупность *Шэнь* Сердца, Телесной Души, Эфирной Души, Интеллекта, Силы Воли)	*Шэнь* 神
Защитная Ци	*Вэй Ци* 卫气
Избыточный Огонь (патологический)	*Чжуан Хо* 壮火
Интеллект	*И* 意
Истинная Ци	*Чжэнь Ци* 真气
Канал Ци	*Цзин Ци* 经气
Мозговое вещество	*Суй* 髓
Небесный Гуй	*Тянь Гуй* 天癸
Огонь Врат Жизни	*Мин Мэнь Хо* 命门火
Огонь-Император	*Цзюнь Хо* 君火
Огонь-Министр	*Сян Хо* 相火
Опорная Ци	*Чжэн Ци* 正气
Первоначальная Ци	*Юань Ци* 原气
Питательная Ци	*Ин Ци* 营气
Постнатальная Ци	*Хоу Тянь Чжи Ци* 后天之气
Пренатальная Ци	*Сянь Тянь Чжи Ци* 先天之气
Призрак, Дух, душа мертвого человека	*Гуй* 鬼
Разум (*Шэнь* Сердца)	*Шэнь* 神
Сила Воли	*Чжи* 志
Слюна	*Сянь* 涎
Слюна	*То* 唾
Смешанная Ци груди	*Цзун Ци* 宗气
Телесная Душа	*По* 魄
Физиологический Огонь тела	*Шао Хо* 少火
Центральная Ци	*Чжун Ци* 中气
Эссенция	*Цзин* 精
Эфирная Душа	*Хунь* 魂

ЭМОЦИИ

Беспокойство	*Ю* 忧
Гнев	*Ну* 怒
Грусть	*Бэй* 悲
Задумчивость	*Сы* 思
Любовь	*Ай (или Хао)* 爱(*или* 好)
Радость	*Си* 喜
Рефлексия	*Лю* 虑
Страх, испуг	*Кун* 恐
Стремление	*Юй* 愈
Шок	*Цзин* 惊

КАНАЛЫ И ТОЧКИ

Великий Инь	*Тай Инь* 太阴
Великий Ян	*Тай Ян* 太阳
Восемь средоточий	*Хуэй Сюэ* 会穴
Главный канал	*Цзин Май* 经脉
Дивергентный канал	*Цзин Бе* 经别
Источник и Сосредоточие (каналов)	*Гэнь Цзе* 根结
Канал Матки	*Бао Ло* 胞络
Конечный Инь	*Цзюэ Инь* 厥阴
Контралатеральное укалывание	*Мю Цы* 缪刺
Корень и Ответвление (каналов)	*Бэнь Бяо* 本标
Малый Инь	*Шао Инь* 少阴
Малый Соединительный канал	*Сунь Ло* 孙络
Малый Ян	*Шао Ян* 少阳
Му-точки живота	*Му Сюэ* 慕穴
Мышечный канал	*Цзин Цзинь* 经筋
Наследственный Сосуд	*Цзун Май* 宗脉
Опоясывающий Сосуд	*Дай Май* 带脉
Ответственный Сосуд	*Жэнь Май* 任脉
Поверхностный Соединительный канал	*Фу Ло* 浮络
Пространства и текстуры (включая пространство между кожей и мышцами)	*Цоу Ли* 腠理
Пространство между кожей и мышцами	*Цоу Ли* 腠里
Противоположное укалывание	*Цзюй Цы* 巨刺
Проходящий Сосуд	*Чун Май* 冲脉

Пути Ци	***Ци Цзе*** 气街
Пяточный Сосуд Инь	***Инь Цяо Май*** 阴跷脉
Пяточный Сосуд Ян	***Ян Цяо Май*** 阳跷脉
Пять Шу-точек У	***У Шу Сюэ*** 五输穴
Светлый Ян	***Ян Мин*** 阳明
Соединительная точка	***Лю Сюэ*** 络穴
Соединительный канал	***Ло Май*** 络脉
Соединительный канал Ян	***Ян Вэй Май*** 阳维脉
Соединительный Сосуд Инь	***Инь Вэй Май*** 阴维脉
Сосуд Матки	***Бао Май*** 胞脉
Точка А-Ши	***А Ши Сюэ*** 阿是穴
Точки-Быстрины	***Шу Сюэ*** 输穴
Точки-Истоки	***Цзин Сюэ*** 井穴
Точки Первичной Ци	***Юань Сюэ*** 原穴
Точки-Реки	***Цзин Сюэ*** 经穴
Точки-Ручьи	***Ин Сюэ*** 荥穴
Точки-Устья	***Хэ Сюэ*** 合穴
Точки-Щели	***Си Сюэ*** 郄穴
Управляющий Сосуд	***Ду Май*** 督脉
Шу-точки спины	***(Бэй) Шу Сюэ*** 背俞穴

Замедленный	***Хуань*** 缓
Короткий	***Дуань*** 短
Натянутый	***Цзинь*** 紧
Нитевидный	***Вэй*** 微
Переполненный	***Хун*** 洪
Поверхностный	***Фу*** 伏
Подвижный	***Дун*** 动
Полный	***Ши*** 实
Полый	***Коу*** 芤
Поспешный	***Цу*** 促
Прерывистый	***Дай*** 代
Пустой	***Сюй*** 虚
Рассеянный	***Сань*** 散
Редкий	***Чи*** 迟
Скользкий	***Хуа*** 滑
Скрытый	***Фу*** 浮
Слабый	***Жо*** 弱
Струнный	***Сянь*** 弦
Твердый	***Лао*** 牢
Тонкий	***Си*** 细
Торопливый	***Цзи*** 急
Узловатый	***Цзе*** 结
Шероховатый	***Сэ*** 涩

ПОЗИЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПУЛЬСА

Задняя (позиция исследования пульса)	***Чи*** 尺
Передняя (позиция исследования пульса)	***Цунь*** 寸
Средняя (позиция исследования пульса)	***Гуань*** 关

КАЧЕСТВА ПУЛЬСА

Барабанный	***Гэ*** 革
Большой	***Да*** 大
Быстрый	***Шу*** 数
Вязкий	***Жу*** 濡
Вязкий	***Жуань*** 软
Глубокий	***Чэнь*** 沉
Длинный	***Чан*** 长

ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ

Бледный	***Дянь Бай*** 淡白
Дрожащий	***Чжань*** 颤
Затхлый	***Фу*** 腐
Искривленный	***Бянь Вай*** 偏歪
Красные точки (на языке)	***Дянь*** 点
Красный	***Хун*** 红
Липкий (налет на языке)	***Ни*** 腻
Налет на языке	***Шэ Тай*** 舌苔
Негибкий	***Цян Гэн*** 强硬
Подвижный	***Нун*** 弄
Потрескавшийся	***Ле Вэнь*** 裂纹
Пятна	***Бань*** 斑
Распухший	***Чжун*** 肿
Скользкий (налет на языке)	***Хуа*** 滑
Следы зубов	***Чи Гэнь*** 齿痕

Фиолетовый	***Цзы*** 紫
Форма языка	***Шэ Ти*** 舌体
Язык (основная часть)	***Шэ Чжи*** 舌质

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Восстановить распространение Ци Легких	***Сюань Фэй*** 宣肺
Вычистить (Жар)	***Се*** 泄
Вычистить Жар	***Цин Жэ*** 清热
Гармонизировать Питательную и Защитную Ци	***Тяо Хэ Ин Вэй*** 调和营卫
Двигать вниз	***Се Ся*** 泻下
Двигать вниз	***Гун Ся*** 功下
Двигать Защитную Ци	***Лю Вэй*** 疏卫
Двигать Ци	***Ли Ци*** 理气
Дренировать (метод лечения, противоположный «Бу» 补 – тонизировать)	***Се*** 泻
Изгнать (наружный) Ветер	***Цюй Фэн*** 去风
Изгнать Холод	***Сань Хань*** 散寒
Использовать острые травы для раскрытия и горькие – для опускания Ци	***Синь Кай Ку Цзян*** 辛开苦降
Исправить Ци	***Шунь Ци*** 顺气
Лечить горло	***Ли Хоу*** 利喉
Освобождать Наружнее	***Цзе Бяо*** 解表
Питать (Кровь)	***Ян (Сюэ)*** 养血
Погасить (Огонь)	***Се*** 泻
Погасить Ветер (внутренний)	***Си Фэн*** 熄风
Получение ощущения укалывания	***Дэ Ци*** 得气
Послаблять (как техника укалывания)	***Се*** 泻
Преобразовать Сырость	***Хуа Ши*** 化湿
Преобразовать Сырость	***Ли Ши*** 利湿
Преобразовать Флегму	***Хуа Тань*** 化痰
Проникнуть в органы Ян	***Тун Фу*** 通腑
Просветлить глаза	***Ли Му*** 利目
Разбавить Кровь	***По Сюэ*** 破血
Раскрыть (грудную клетку)	***Тун Ян*** 通畅 (胸)
Раскрыть нос	***Сюань Тун Би*** 宣通鼻窍
Раскрыть отверстия	***Кая Цяо*** 开窍
Раскрыть отверстия	***Тун Цяо*** 通窍
Раскрыть пути Воды посредством стимуляции диуреза	***Тун Ли*** 通利
Рассеять застой (Крови)	***Гун Юй*** 功瘀
Расслаблять сухожилия	***Шу Цзинь*** 舒筋
Рассосать скопление	***Сань Цзе*** 散结
Рассосать узелки	***Сань Цзе*** 散结
Регулировать менструации	***Тяо Цзин*** 调经
Регулировать пути Воды	***Ли Шуй Дао*** 理水道
Смягчить приступ	***Хуань Цзи*** 缓急
Согреть менструации	***Вэнь Цзин*** 温经
Способствовать оживлению	***Син Чжи*** 醒志
Способствовать преобразованию Воды	***Ли Шуй*** 利水
Стимулировать заживление тканей	***Шэн Синь*** 生新
Тонизировать (или укреплять, акупунктурная техника)	***Бу*** 补
Укрепить Кровь	***Хо Сюэ*** 活血
Укреплять	***Гу*** 固
Укреплять (как техника укалывания)	***Бу*** 补
Укреплять Наружное	***Гу Бяо*** 固表
Укреплять при коллапсе	***Гу То*** 固脱
Успокоить (Печень)	***Шу (Гань)*** 疏肝
Успокоить Печень	***Пин Гань*** 平肝
Успокоить плод	***Ань Тай*** 安胎
Устранить застой (Крови)	***Хуа Юй*** 化瘀
Устранить застой (Крови)	***Цюй Юй*** 去瘀
Устранить застой (Ци)	***Цзе Юй*** 解郁
Устранять закупорку из Соединительных каналов	***Тун Ло*** 通络
Устранять закупорку из Соединительных каналов молочных желез	***Тун Жу Ло*** 通乳络
Устранять закупорку посредством восстановления правильного направления течения Ци	***Тун Шунь*** 通顺
Устранять закупорку посредством движения вниз	***Тун Ся*** 通下

ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ

Ветер-Жар	***Фэн Жэ*** 风热
Ветер-Холод	***Фэн Хань*** 风寒
Жар	***Жэ*** 热
Летний Жар	***Шу*** 署

Огонь	***Хо*** 火
Патогенный фактор	***Се*** 邪
Патогенная Ци	***Се Ци*** 邪气
Сухость	***Цзао*** 燥
Сырость	***Ши*** 湿
Флегма	***Тань*** 痰
Флегма-Жидкости в диафрагме	***Чжи Инь*** 支饮
Флегма-Жидкости в конечностях	***И Инь*** 溢饮
Флегма-Жидкости в подреберье	***Сюань Инь*** 悬饮
Флегма-Жидкости вообще и в частности в Желудке	***Тань Инь*** 痰饮
Холод	***Хань*** 寒
Эпидемический патогенный фактор	***Вэнь И*** 温疫
Ядовитый Жар	***Жэ Ду*** 热毒

КИТАЙСКО-РУССКИЙ СЛОВАРЬ КИТАЙСКИХ ТЕРМИНОВ

ОБЩАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Ба Ко 八廓	Восемь оплотов
Бао Ло 胞络	Канал Матки
Бао Май 胞脉	Сосуд Матки
Бэнь 本	Корень
Бянь Бин 辨病	Определение заболевания
Бянь Чжэн 辨证	Определение паттернов
Бяо 标	Проявление
Гао 膏	Жировая Ткань
Гэ 革	Глубокий слой кожи
Дань Тянь 丹田	Поле Эликсира
Жоу 肉	Мускулы или плоть
Инь Цзин 阴茎	Пенис
Лю Инь 六淫	Шесть Избытков (избыточные климатические факторы)
Лю Се 六邪	Шесть зол (внешние патогенные факторы)
Лю Ци 六气	Шесть Климатов
Му Си 目系	Зрительная система
Мю Цы 缪刺	Контралатеральное укалывание
Ни Ци 逆气	Возмущенная Ци
Се 邪	Патогенный фактор
Се Лэй 胁肋	Подреберье
Се Ци 邪气	Патогенный фактор
Синь Ся 心下	Область ниже мечевидного отростка
Сюань Фа 宣发	Рассеивание Ци Легких
Сюань Фу 玄府	Поры (включая сальные железы)
Сюй Ли 虚里	Большой Соединительный канал живота (проявляется верхушечным пульсом)
Сян 象	Образ
Сяо Фу 小腹	Надлобковая область
Тянь 天	Небеса (или Небесный)
У Лунь 五轮	Пять колес
Фу 肤	Поверхностный слой кожи
Фэнь Жоу 分肉	Жир и Мышцы
Хуан 肓	Мембраны
Цзе 街	«Проспекты», «пути», «проходы» (символ каналов брюшной полости, находящихся под влиянием Проходящего Сосуда)
Цзи 肌	Подкожные мышцы
Цзин Гуань 精关	Ворота спермы
Цзин Гун 精宫	Дворец спермы (или Дворец Эссенции)
Цзин Ши 精室	Комната спермы (или Эссенции)
Цзинь 筋	Сухожилия
Цзун Цзинь 宗筋	Наследственные мышцы
Цзы Бао 子包 ***(иногда также называется «Бао»)***	Матка
Цзюй Цы 巨刺	Противоположное укалывание
Ци Цзе 气街	Пути Ци
Ци Цзи 气机	Механизм Ци
Цин 情	Эмоция

Цоу Ли 腠理	Пространства и текстуры (включая пространство между кожей и мышцами)
Цунь 寸	Цунь (мера длины в акупунктуре)
Чжуан Хо 状火	Избыточный Огонь
Шань Чжун 膻中	Центр грудной клетки
Шао Фу 少腹	Боковая область внизу живота
Шао Хо 少火	Малый Огонь
Шунь Ци 顺气	Подчинение Ци
Юнь Хуа 运化	Переработка и транспортировка (функции Селезенки)

СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Бань 斑	Пятна (в диагностике по языку, красные пятна)
Бань Шэнь Бу Суй 半身不遂	Гемиплегия
Би Юань 鼻渊	«Пруд в носу» (синусит)
Бяо 标	Проявление
Вэй Хань 畏寒	Боязнь холода (после вторжения наружного Ветра)
Гань Оу 干呕	Короткие рвотные позывы с низким звуком
Дао Хань 盗汗	Ночная потливость
До Ци 夺气	Истощение Ци (очень слабый голос, прерывающаяся речь)
Дуань Ци 短气	Одышка
Жу Э 乳蛾	Белая моль (опухшие гланды)
Жэ Ду 热毒	Ядовитый Жар
И Инь 溢饮	Флегма-Жидкость в конечностях
И Няо 遗尿	Недержание мочи
И Цзин 遗精	Семяизвержения
Коу Чуан 口疮	Язвы во рту
Коу Янь Вай Се 口眼歪斜	Искривление глаз и рта
Кэ Соу 咳嗽	Кашель
Ли Цзи 里急	Внутренний позыв
Ли Цзи 里急	Тревога (в контексте возмущенной Ци Проходящего Сосуда)
Ли Цзи Хоу Чжун 里急后重	Затрудненная дефекация
Лю Лэй 流泪	Слезливость
Ма Му 麻木	Онемение/покалывание
Ма Чжэнь 麻疹	Корь
Мань 满	Ощущение полноты
Му Хуа 目花	Нечеткое зрение и помехи в поле зрения
Му Хуа 目花	Помехи в поле зрения
Му Хунь 目昏	Нечеткое зрение
Му Чань 目颤	Дрожание глазного яблока
Му Юнь 目晕	Нечеткое зрение
Мэнь 闷	Ощущение сдавливания
Мэнь 闷	Сдавливания, ощущение
Нао Мин 脑鸣	Мозговой шум
Ни Цзин 逆经	Период ухудшения состояния
Нун Пао 脓泡	Пустулы
Оу 呕	Рвота (со звуком)
Оу Ту 呕吐	Рвота
Пао 泡	Везикулы
Пи 痞	Ощущение стеснения
Пи 痞	Стеснения, чувство
Се Се 泄泻	Диарея
Се Тун 胁痛	Боль в подреберье
Синь Фань 心烦	Беспокойство ума
Синь Цзи 心悸	Учащенное сердцебиение
Синь Чжун Ао Нун 心中懊	Ощущение беспокойства
Сы Ни 四逆	Четыре возмущения
Сюань Инь 玄饮	Флегма-Жидкость в подреберье
Сюань Юнь 眩晕	Головокружение
Сюй 虚	Недостаток
Сюй 虚	Пустой
Сюй 虚	Пустота
Сяо 哮	Свистящее дыхание
Тай Ци Сан Ни 胎气上逆	Возмущение Ци плода вверх
Тань Инь 痰饮	Флегма-Жидкость (или Флегма-Жидкость в Животе и Кишечнике)
Тань Хэ 痰核	Сгущения Флегмы
То 脱	Коллапс
Тоу Фа То Ло 头发脱落	Седение
Тоу Фа Бянь Бай 头发变白	Седение
Тоу Цин 头倾	Поникшая голова
Тоу Чжун 头重	Ощущение тяжести в голове
Тоу Чжун 头重	Тяжесть в голове, ощущение
Тоу Юнь 头晕	Головокружение
Ту 吐	Рвота (без звука)
У Жуань 五软	Пять слабостей

У Синь Фа Жэ 五心发热	Жар в «Пяти точках»
У Фэн 恶风	Отвращение к ветру
У Хань 恶寒	Отвращение к холоду
У Хань Фа Жэ 恶寒发热	Отвращение к холоду и одновременный жар
У Чи 五迟	Пять задержек развития
Фа Жэ 发热	Выделение тепла, жар
Фань Вэй 反胃	Срыгивание пищей
Фань Цзао 烦燥	Беспокойство ума и ажитация (беспокойная подвижность конечностей)
Фэн Инь Чжэнь 风阴疹	Скрытая сыпь Ветра (крапивница)
Фэн Туань 风团	Кольцевидные высыпания
Фэн Чжэнь 风疹	Сыпь Ветра (краснуха)
Хань Жэ Ван Лай 寒热往来	Чередование ощущений холода и жара
Хань Чжань 寒战	Озноб
Ху Жэ 湖热	Волнообразная лихорадка
Цао Цза 嘈杂	Мучительное чувство голода
Цзе 结	Уплотнения (или узелки)
Цзи 积	Уплотнение Крови
Цзин Цзи 惊悸	Страх и учащенное сердцебиение
Цзу Чань 足颤	Тремор ступней
Цзюй 聚	Уплотнение Ци
Цзюэ 厥	Ухудшение состояния
Цзюэ Хань 厥汗	Потливость при ухудшении состояния
Цзя 瘕	Уплотнение Ци
Цзяо Ци 脚气	Ци ноги
Ци Чжун 气肿	Отечность Ци
Ци Шао 气少	Слабое дыхание
Цин 青	Голубовато-зеленый (цвет)
Цю Чжэнь 丘疹	Папулы
Чжан 胀	Ощущение распирания
Чжань Хань 颤汗	Потливость при ознобе
Чжи Инь 支饮	Флегма-Жидкость над Диафрагмой
Чжун 重	Ощущение тяжести
Чжэн 症	Уплотнение крови
Чжэн Чун 怔忡	Паническая пульсация
Чжэнь 疹	Сыпь
Чуань 喘	Одышка
Шан Ци 上气	Дыхание, характерное для возмущения Ци

Ши 实	Избыток
Ши 实	Полный
Ши 实	Полный, Полнота, Избыток
Ши Чжень 湿疹	Экзема
Ши Э 石蛾	Каменный рот (отек миндалин)
Шоу Чань 手颤	Тремор кистей рук
Шоу Чжи Луань 手指挛	Скрючивание пальцев рук
Шуй Доу 水痘	Ветряная оспа
Шуй Пао 水泡	Везикулы
Шуй Чжун 水肿	Отеки
Шэнь Чжун 身重	Ощущение тяжести в теле
Э Ни 呃逆	Икота
Э Синь 恶心	Тошнота
Юй Чжэн 郁症	Депрессия
Юэ 哕	Долгие позывы к рвоте с громким звуком
Янь Чи 眼眵	Выделения из глаз
Янь Ши 厌食	Отвращение к пище

СИМПТОМЫ БОЛЕЗНЕЙ

Ба Хэ Бин 百合病	Синдром Лилии
Бай Инь 白淫	Сперматорея
Бай Чжо 白浊	Белая мутность
Би Цзин 闭经	Отсутствие менструаций
Би Цю 鼻鼽	Заложенность носа
Би Чжэн 痹症	Болевой Обструктивный Синдром
Би Юань 鼻渊	«Пруд в носу» (синусит)
Бэн Лоу 崩漏	Течение и сочение
Бэнь Тунь 奔豚	Синдром бегающего поросенка
Вань Би 顽痹	Устойчивый синдром болезненной закупорки
Вэй Чжэн 痿症	Атрофический Синдром
Вэнь Бин 温病	Лихорадочные болезни
Вэнь И 温疫	Лихорадочные эпидемические патогенные факторы
Гань 疳	Ухудшение аппетита у детей
Гао Линь 膏淋	Синдром болезненного мочеиспускания с клейкими выделениями
Дянь Куан 癫狂	Вялость и Мания
Дянь Сянь 癫痫	Эпилепсия
Е Гэ 噎膈	Дисфагия

Жу Пи 乳癖	Уплотнение молочных желез
Жэ Линь 热淋	Синдром Жара и болезненного мочеиспускания
И 癔	Истерия
И Няо 遗尿	Недержание мочи
И Цзин 遗精	Семяизвержения
Ин 瘿	Зоб
Инь Ло 阴瘰	Скрытый скрофулез
Кэ Соу 咳嗽	Кашель
Лао Линь 劳淋	Синдром усталости и болезненного мочеиспускания
Ли Цзе (Фэн) 历节(风)	Множественные связки (Ветер)
Ли Цзи 痢疾	Дизентерия
Линь Чжэн 淋症	Болезненное мочеиспускание
Ло Ли 瘰疬	Золотуха
Лун Би 癃闭	Задержка мочи
Ма Чжэнь 麻疹	Корь
Мэй Хэ Ци 梅核气	Синдром Сливовой Косточки
Мянь Тань 面瘫	Паралич лица
Нао Лоу 脑漏	Выделения мозга
Нбэ Цзи 疟疾	Малярия
Пи Куай 痞块	Опухоли Пи
Се Се 泄泻	Диарея
Се Тун 胁痛	Боль в подреберье
Синь Тун 心痛	Боль в сердце
Синь Цзи 心悸	Учащенное сердцебиение
Синь Цзи Чжэн Чун 心悸怔	Учащенное сердцебиение и тревога
Сюй Лао 虚劳	Истощение
Сюй Сунь 虚损	Истощение
Сюэ Линь 血淋	Синдром болезненного мочеиспускания с кровью
Тань Хуань 瘫缓	Паралич
Тань Хэ 痰核	Сгущение Флегмы
Ту Суань 吐酸	Кислая рвота
Тунь Суань 吞酸	Кислая отрыжка
У Жуань 五软	Пять слабостей
У Чи 五迟	Пять задержек развития
Фань Вэй 反胃	Срыгивание пищей
Фэй Сюй Лао 肺虚劳	Легочное истощение
Фэн Чжэнь 风疹	Краснуха
Цао Цза 嘈杂	Мучительное чувство голода
Цзан Цзао 脏躁	Ажитация
Цзи Дай 积滞	Нарушение прибавки веса у детей
Цзи Цзюй 积聚	Уплотнения в животе
Цзин Бин 痉病	Конвульсии
Цзин Ти 惊啼	Испуганный крик
Цзин Цзи 惊悸	Страх и учащенное сердцебиение
Цзин Цзянь Ци Чу Сюэ 经间期出血	Кровотечения между менструациями
Цзин Чжо 精浊	Мутность Эссенции
Цзы Линь 子淋	Болезненное мочеиспускание во время беременности
Цзы Чжун 子肿	Отечность от беременности
Цзы Юнь 子晕	Головокружение от беременности
Цзюэ Синь Тун 厥心痛	Ухудшение при боли в сердце
Цзюэ Чжэн 厥症	Синдром ухудшения состояния
Ци Линь 气淋	Синдром болезненного мочеиспускания Ци
Ци Чжун 气肿	Отечность Ци
Цю Ти 鼽嚏	Заложенность носа и чихание
Чань Чжэн 颤证	Тремор
Чжо 浊	Мутность
Чжун Фэн 中风	Удар Ветра
Чжэн Цзя 症瘕	Уплотнения в животе у женщин
Чжэн Чун 怔忡	Паническая пульсация
Чжэнь Синь Тун 真心痛	Истинная боль в сердце
Чи Дай 痴呆	Кретинизм
Чи Чжо 赤浊	Красная Мутность
Шань 疝	Грыжевые и генитальные расстройства
Ши Линь 石淋	Синдром болезненного мочеиспускания с камнями
Ши Чжэнь 湿疹	Экзема (дерматит)
Шуй Доу 水痘	Ветряная оспа
Шуй Чжун 水肿	Отечность
Э Ни 呃逆	Икота
Юй Чжэн 郁症	Депрессия
Юэ Цзин Го До 月经过多	Обильные менструации
Юэ Цзин Го Шао 月经过少	Скудные менструации
Юэ Цзин Сянь Хоу У Дин Ци 月经先后无定期	Нерегулярные менструации

Юэ Цзин Сянь Ци 月经先其	Ранние менструации
Юэ Цзин Хоу Ци 月经后期	Поздние менструации
Ян Вэй 阳痿	Импотенция (эректильная дисфункция)
Ян Вэй 阳痿	Эректильная дисфункция

ЖИЗНЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ

Вэй Ци 卫气	Защитная Ци
Гуй 鬼	Призрак, Дух, душа мертвого человека
И 意	Интеллект
Ин Ци 营气	Питательная Ци
Мин Мэнь 命门	Врата Жизни
Мин Мэнь Хо 命门火	Огонь Врат Жизни
По 魄	Телесная Душа
Суй 髓	Мозговое вещество
Сян Хо 相火	Огонь-Министр
Сянь 涎	Слюна
Сянь Тянь Чжи Ци 先天之气	Пренатальная Ци
То 唾	Слюна
Тянь Гуй 天癸	Небесный Гуй
Хоу Тянь Чжи Ци 后天之气	Постнатальная Ци
Хунь 魂	Эфирная Душа
Цзин 精	Эссенция
Цзин Ци 经气	Канал Ци
Цзун Ци 宗气	Смешанная Ци груди
Цзюнь Хо 君火	Огонь-Император
Чжи 志	Сила Воли
Чжуан Хо 壮火	Избыточный Огонь (патологический)
Чжун Ци 中气	Центральная Ци
Чжэн Ци 正气	Опорная Ци
Чжэнь Ци 真气	Истинная Ци
Шао Хо 少火	Физиологический Огонь тела
Шэнь 神	Дух (совокупность *Шэнь* Сердца, Телесной Души, Эфирной Души, Интеллекта, Силы Воли)
Шэнь 神	Разум (*Шэнь* Сердца)
Юань Ци 原气	Первоначальная Ци

ЭМОЦИИ

Ай (или Хао) 爱 (*или* 好)	Любовь
Бэй 悲	Грусть
Кун 恐	Страх, испуг
Лю 虑	Рефлексия
Ну 怒	Гнев
Си 喜	Радость
Сы 思	Задумчивость
Цзин 惊	Шок
Ю 忧	Беспокойство
Юй 愈	Стремление

КАНАЛЫ И ТОЧКИ

(Бэй) Шу Сюэ 背俞穴	Шу-точки спины
А Ши Сюэ 阿是穴	Точка А-Ши
Бао Ло 胞络	Канал Матки
Бао Май 胞脉	Сосуд Матки
Бэнь Бяо 本标	Корень и Ответвление (каналов)
Гэнь Цзе 根结	Источник и Сосредоточие (каналов)
Дай Май 带脉	Опоясывающий Сосуд
Ду Май 督脉	Управляющий Сосуд
Жэнь Май 任脉	Ответственный Сосуд
Ин Сюэ 荥穴	Точки-Ручьи
Инь Цяо Май 阴跷脉	Пяточный Сосуд Инь
Инь Вэй Май 阴维脉	Соединительный Сосуд Инь
Ло Май 络脉	Соединительный канал
Лю Сюэ 络穴	Соединительная точка
Му Сюэ 慕穴	Му-точки живота
Мю Цы 缪刺	Контралатеральное укалывание
Си Сюэ 郄穴	Точки-Щели
Сунь Ло 孙络	Малый Соединительный канал
Тай Инь 太阴	Великий Инь
Тай Ян 太阳	Великий Ян
У Шу Сюэ 五输穴	Пять Шу-точек У
Фу Ло 浮络	Поверхностный Соединительный канал
Хуэй Сюэ 会穴	Восемь средоточий

Хэ Сюэ 合穴	Точки-Устья
Цзин Бе 经别	Дивергентный канал
Цзин Май 经脉	Главный канал
Цзин Сюэ 井穴	Точки-Истоки
Цзин Сюэ 经穴	Точки-Реки
Цзин Цзинь 经筋	Мышечный канал
Цзун Май 宗脉	Наследственный Сосуд
Цзюй Цы 巨刺	Противоположное укалывание
Цзюэ Инь 厥阴	Конечный Инь
Ци Цзе 气街	Пути Ци
Цоу Ли 腠理	Пространства и текстуры (включая пространство между кожей и мышцами)
Цоу Ли 腠里	Пространство между кожей и мышцами
Чун Май 冲脉	Проходящий Сосуд
Шао Инь 少阴	Малый Инь
Шао Ян 少阳	Малый Ян
Шу Сюэ 输穴	Точки-Быстрины
Юань Сюэ 原穴	Точки Первичной Ци
Ян Вэй Май 阳维脉	Соединительный канал Ян
Ян Мин 阳明	Светлый Ян
Ян Цяо Май 阳跷脉	Пяточный Сосуд Ян

ПОЗИЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПУЛЬСА

Гуань 关	Средняя (позиция исследования пульса)
Цунь 寸	Передняя (позиция исследования пульса)
Чи 尺	Задняя (позиция исследования пульса)

КАЧЕСТВА ПУЛЬСА

Вэй 微	Нитевидный
Гэ 革	Барабанный
Да 大	Большой
Дай 代	Прерывистый
Дуань 短	Короткий
Дун 动	Подвижный
Жо 弱	Слабый
Жу 濡	Вязкий
Жуань 软	Вязкий
Ши 实	Полный
Лао 牢	Твердый
Сань 散	Рассеянный
Си 细	Тонкий
Сэ 涩	Шероховатый
Сюй 虚	Пустой
Сянь 弦	Струнный
Фу 伏	Поверхностный
Фу 浮	Скрытый
Хуа 滑	Скользкий
Хуань 缓	Замедленный
Хун 洪	Переполненный
Цзе 结	Узловатый
Цзи 急	Торопливый
Цзинь 紧	Натянутый
Цу 促	Поспешный
Чан 长	Длинный
Чи 迟	Редкий
Чэнь 沉	Глубокий
Коу 扎	Полый
Шу 数	Быстрый

ДИАГНОСТИКА ПО ЯЗЫКУ

Бань 斑	Пятна
Бянь Вай 偏歪	Искривленный
Дянь 点	Красные точки (на языке)
Дянь Бай 淡白	Бледный
Ле Вэнь 裂纹	Потрескавшийся
Ни 腻	Липкий (налет на языке)
Нун 弄	Подвижный
Фу 腐	Затхлый
Хуа 滑	Скользкий (налет на языке)
Хун 红	Красный
Цзы 紫	Фиолетовый
Цян Гэн 强硬	Негибкий
Чжань 颤	Дрожащий
Чжун 肿	Распухший
Чи Гэнь 齿痕	Следы зубов
Шэ Тай 舌苔	Налет на языке

Шэ Ти 舌体	Форма языка
Шэ Чжи 舌质	Язык (основная часть)

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Ань Тай 安胎	Успокоить плод
Бу 补	Тонизировать (или укреплять, акупунктурная техника)
Бу 补	Укреплять (как техника укалывания)
Вэнь Цзин 温经	Согреть менструации
Гу 固	Укреплять
Гу Бяо 固表	Укреплять Наружное
Гу То 固脱	Укреплять при коллапсе
Гун Ся 功下	Двигать вниз
Гун Юй 功瘀	Рассеять застой (Крови)
Дэ Ци 得气	Получение ощущения укалывания
Кая Цяо 开窍	Раскрыть отверстия
Ли Му 利目	Просветлить глаза
Ли Хоу 利喉	Лечить горло
Ли Ци 理气	Двигать Ци
Ли Ши 利湿	Преобразовать Сырость
Ли Шуй 利水	Способствовать преобразованию Воды
Ли Шуй Дао 理水道	Регулировать пути Воды
Лю Вэй 疏卫	Двигать Защитную Ци
Пин Гань 平肝	Успокоить Печень
По Сюэ 破血	Разбавить Кровь
Сань Хань 散寒	Изгнать Холод
Сань Цзе 散结	Рассосать скопление
Сань Цзе 散结	Рассосать узелки
Се 泄	Вычистить (Жар)
Се 泻	Дренировать (метод лечения, противоположный «Бу» 补 – тонизировать)
Се 泻	Погасить (Огонь)
Се 泻	Послаблять (как техника укалывания)
Се Ся 泻下	Двигать вниз
Си Фэн 熄风	Погасить Ветер (внутренний)
Син Чжи 醒志	Способствовать оживлению
Синь Кай Ку Цзян 辛开苦降	Использовать острые травы для раскрытия и горькие – для опускания Ци
Сюань Тун Би 宣通鼻窍	Раскрыть нос
Сюань Фэй 宣肺	Восстановить распространение Ци Легких
Тун Жу Ло 通乳络	Устранять закупорку из Соединительных каналов молочных желез
Тун Ли 通利	Раскрыть пути Воды посредством стимуляции диуреза
Тун Ло 通络	Устранять закупорку из Соединительных каналов
Тун Ся 通下	Устранять закупорку посредством движения вниз
Тун Фу 通腑	Проникнуть в органы Ян
Тун Цяо 通窍	Раскрыть отверстия
Тун Шунь 通顺	Устранять закупорку посредством восстановления правильного направления течения Ци
Тун Ян 通畅 (胸)	Раскрыть (грудную клетку)
Тяо Хэ Ин Вэй 调和营卫	Гармонизировать Питательную и Защитную Ци
Тяо Цзин 调经	Регулировать менструации
Хо Сюэ 活血	Укрепить Кровь
Хуа Тань 化痰	Преобразовать Флегму
Хуа Ши 化湿	Преобразовать Сырость
Хуа Юй 化瘀	Устранить застой (Крови)
Хуань Цзи 缓急	Смягчить приступ
Цзе Бяо 解表	Освобождать Наружнее
Цзе Юй 解郁	Устранить застой (Ци)
Цин Жэ 清热	Вычистить Жар
Цюй Фэн 去风	Изгнать (наружный) Ветер
Цюй Юй 去瘀	Устранить застой (Крови)
Шу (Гань) 疏肝	Успокоить (Печень)
Шу Цзинь 舒筋	Расслаблять сухожилия
Шунь Ци 顺气	Исправить Ци
Шэн Синь 生新	Стимулировать заживление тканей
Ян (Сюэ) 养血	Питать (Кровь)

ПАТОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ

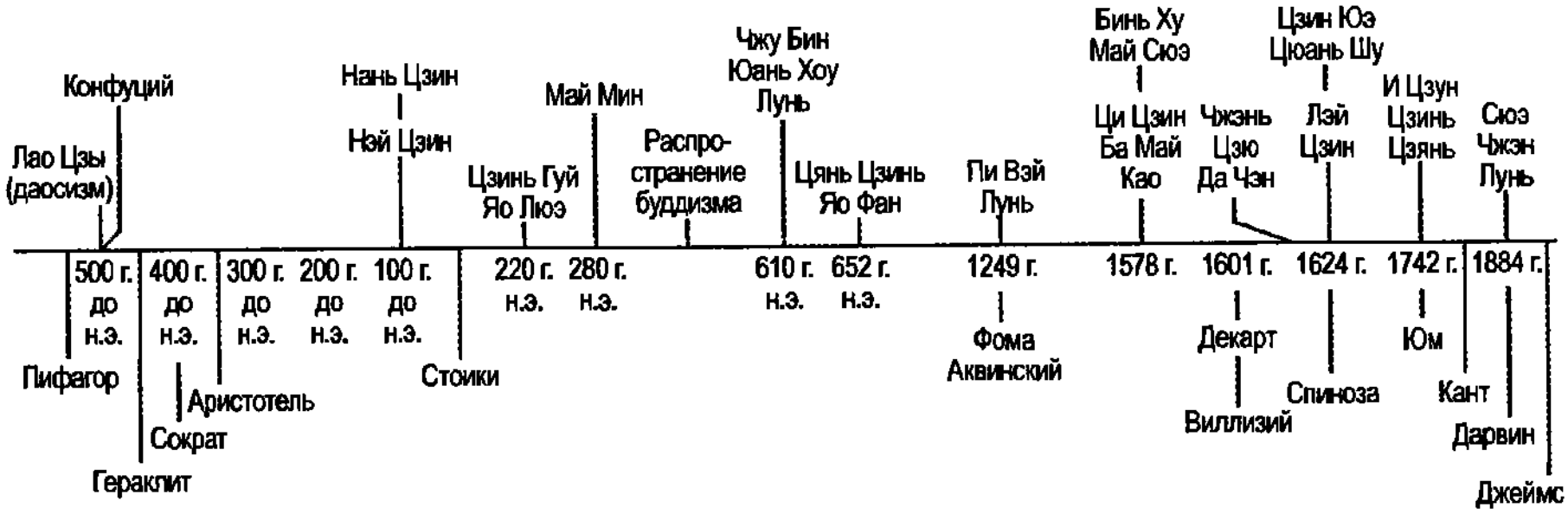
Вэнь И 温疫	Эпидемический патогенный фактор
Жэ 热	Жар
Жэ Ду 热毒	Ядовитый Жар
И Инь 溢饮	Флегма-Жидкости в конечностях
Се 邪	Патогенный фактор

Се Ци 邪气	Патогенная Ци
Сюань Инь 悬饮	Флегма-Жидкости в подреберье
Тань 痰	Флегма
Тань Инь 痰饮	Флегма-Жидкости вообще и в частности в Желудке
Фэн Жэ 风热	Ветер-Жар
Фэн Хань 风寒	Ветер-Холод
Хань 寒	Холод
Хо 火	Огонь
Цзао 燥	Сухость
Чжи Инь 支饮	Флегма-Жидкости в диафрагме
Ши 湿	Сырость
Шу 暑	Летний Жар

ХРОНОЛОГИЯ ДИНАСТИЙ КИТАЯ

Ся: XXI – XVI вв. до н.э.
Шан: XVI – XI вв. до н.э.
Чжоу: XI в. — 771 г. до н.э.
Эпоха Весен и осеней: 770 – 476 гг. до н.э.
Эпоха Сражающихся царств: 475 – 221 гг. до н.э.
Цинь: 221 – 207 гг.до н.э.
Хань: 206 г. до н.э. — 220 г. н.э.
Эпоха Троецарствия: 220 – 280 гг.
Цзинь: 265 – 420 гг.
Эпоха Южных и Северных династий: 420 – 581 гг.
Суй: 581 – 618 гг.
Тан: 618 – 907 гг.
Эпоха пяти династий: 907 – 960 гг.
Династия Сун: 960 – 1279 гг.
Династия Ляо: 906 – 1125 гг.
Династия Цзинь: 1115 – 1234 гг.
Династия Юань: 1271 – 1368 гг.
Династия Мин: 1368 – 1644 гг.
Династия Цин: 1644 – 1911 гг.
Китайская Республика: 1912 – 1949 гг.
Китайская Народная Республика: 1949 г. – наст. вр.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ВРЕМЕННАЯ ШКАЛА ЗАПАДНЫХ И КИТАЙСКИХ ФИЛОСОФОВ И ВРАЧЕЙ



БИБЛИОГРАФИЯ

КЛАССИЧЕСКИЕ ТРУДЫ (в хронологическом порядке)

1. 1979 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions]. People's Health Publishing House, Beijing. First published c. 100 BC.
2. Tian Dai Hua 2005 Huang Di Nei Jing Su Wen 黄帝内经素问 [The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine – Simple Questions]. People's Health Publishing House, Beijing. First published c. 100 BC.
3. 1981 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis]. People's Health Publishing House, Beijing. First published c. 100 BC.
4. Tian Dai Hua 2005 Ling Shu Jing 灵枢经 [Spiritual Axis]. People's Health Publishing House, Beijing. First published c. 100 BC.
5. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1979 Nan Jing Jiao Shi 难经校释 [A Revised Explanation of the Classic of Difficulties]. People's Health Publishing House, Beijing. First published c.AD 100.
6. Qin Yue Ren 2004 Nan Jing Jiao Shi 难经校释 [Classic of Difficulties]. Scientific and Technical Documents Publishing House, Beijing. First published c.AD 100.
7. Wu Chang Guo 1985 Zhong Zang Jing 中藏经 [The Classic of the Central Organ]. Jiangsu Scientific Publishing House, Nanjing. The *Classic of the Central Organ* was written by Hua Tuo c.AD 198.
8. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine, Shang Han Lun Research Group 1980 Shang Han Lun 伤寒论 [Discussion on Coldinduced Diseases]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai. The *Discussion on Cold-induced Diseases* was written by Zhang Zhong Jing and first published c. AD 220.
9. Duan Guang Zhou et al 1986 Jin Gui Yao Lue Shou Ce 金匮要略手册 [A Manual of the Essential Prescriptions of the Golden Chest]. Science Publishing House. The *Essential Prescriptions of the Golden Chest* was written by Zhang Zhong Jing and first published c. AD 220.
10. Traditional Chinese Medicine Research Institute 1959 Jin Gui Yao Lue Yu Yi 金匮要略喻译 [An Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest]. People's Health Publishing House, Beijing, p. 61. The *Essential Prescriptions of the Golden Chest* was written by Zhang Zhong Jing and first published c. AD 220.
11. He Ren 1979 Jin Gui Yao Lue Tong Su Jiang Hua 金匮要略通俗讲话 [A Popular Guide to the Essential Prescriptions of the Golden Chest]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai. The *Essential Prescriptions of the Golden Chest* was written by Zhang Zhong Jing and first published c.AD 220.
12. 1981 Jin Gui Yao Lue Fang Xin Jie 金匮要略方新解 [A New Explanation of the Essential Prescriptions of the Golden Chest]. Zhejiang Scientific Publishing House, Zhejiang. The *Essential Prescriptions of the Golden Chest* was written by Zhang Zhong Jing and first published c. AD 220.
13. He Ren 2005 Jin Gui Yao Lue 金匮要略通俗讲话 [Essential Prescriptions of the Golden Chest]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Essential Prescriptions of the Golden Chest* was written by Zhang Zhong Jing and first published c.AD 220.
14. Fuzhou City People's Hospital 1984 Mai Jing 脉经 [The Pulse Classic]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Pulse Classic* was written by Wang Shu He and first published c.AD 280.
15. Shandong College of Traditional Chinese Medicine 1984 Mai Jing Jiao Shi 脉经校释 [An Explanation of the Pulse Classic]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Pulse Classic* was written by Wang Shu He and first published c. AD 280.
16. Shandong College of Traditional Chinese Medicine 1979 Zhen Jiu Jia Yi Jing 针灸甲乙经 [The ABC of Acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing. The *ABC of Acupuncture* was written by Huang Fu Mi and first published AD 282.
17. 1981 Huang Di Nei Jing Tai Su 黄帝内经太素 [An Elucidation of the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing. An *Elucidation of the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine* was written by Yang Shang Shan and first published AD 581 – 618.
18. Ding Guang Di 1991 Zhu Bing Yuan Hou Lun 诸病源候论 [Discussion of the Origin of Symptoms in Diseases]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Discussion of the Origin of Symptoms in Diseases* was written by Chao Yuan Fang in AD 610.
19. 1982 Qian Jin Yao Fang 千金要方 [Thousand Golden Ducats Prescriptions]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Thousand Golden Ducats Prescriptions* was written by Sun Si Miao in AD 652.
20. 1976 Pi Wei Lun 脾胃论 [Discussion on Stomach and Spleen]. People's Publishing House, Beijing. The *Discussion on Stomach and Spleen* was written by Li Dong Yuan and first published in 1249.
21. Jia Cheng Wen 2002 Pi Wei Lun Bai Hua Jie 脾胃论白话解 [A Vernacular Explanation of the Discussion on Stomach and Spleen]. San Qin Publishing House, Xian. The *Discussion on Stomach and Spleen* was written by Li Dong Yuan and first published in 1249.
22. Kang Suo Bin 2002 Quan Xin Zhen Jing Zhi Nan 诠新针经指南 [A New Explanation of the Guide to Acupuncture Channels]. Hebei Science and Technology Publishing House, Hebei, Shijiazhuang. The *Guide to Acupuncture Channels* was written by Han Dou in 1295.
23. 1988 Li Xu Yuan Jian 理虚元鉴 [Original Mirror on Regulating Exhaustion]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Original Mirror on Regulating Exhaustion* was written by Zhu Qi Shi and first published c. 1520.
24. 1991 Zhen Jiu Ju Ying 针灸聚英 [Gatherings from Eminent Acupuncturists]. Shanghai Science and Technology Publishing House, Shanghai. The *Gatherings from Eminent Acupuncturists* was written by Gao Wu and first published in 1529.
25. Wang Luo Zhen 1985 Qi Jing Ba Mai Kao Jiao Zhu 奇经八脉考校注 [A Compilation of the Study of the Eight Extraordinary Vessels]. Shanghai Science Publishing House,

Shanghai. The *Study of the Eight Extraordinary Vessels* was written by Li Shi Zhen and first published in 1578.
26. Heilongjiang Province National Medical Research Group 1984 Zhen Jiu Da Cheng Jiao Shi针灸大成校释 [An Explanation of the Great Compendium of Acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Great Compendium of Acupuncture* was written by Yang Ji Zhou and first published in 1601.
27. 1980 Zhen Jiu Da Cheng针灸大成 [The Great Compendium of Acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Great Compendium of Acupuncture* was written by Yang Ji Zhou and first published in 1601.
28. Wu Zhan Ren, Yu Zhi Gao 1987 Yi Lin Zheng Yin医林正印 [Correct Seal of Medical Circles]. Jiangsu Science Publishing House, Nanjing. The *Correct Seal of Medical Circles* was written by Ma Zhao Sheng and first published in 1605.
29. 1982 Lei Jing类经 [Classic of Categories]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Classic of Categories* was written by Zhang Jie Bin (also called Zhang Jing Yue) and first published in 1624.
30. 1986 Jing Yue Quan Shu京岳全书 [Complete Book of Jing Yue]. Shangai Scientific Publishing House, Shanghai. The *Complete Book of Jing Yue* was written by Zhang Jing Yue and first published in 1624.
31. Chinese Medicine Research Group of the Zhejiang Province 1985 Wen Yi Lun Ping Zhu温疫论评注 [A Discussion of Epidemic Warm Diseases with Notes and Commentary]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Discussion of Epidemic Warm Diseases* was written by Wu You Ke in 1642.
32. Shan Chang Hua 1990 Jing Xue Jie经穴解 [An Explanation of the Acupuncture Points]. People's Health Publishing House, Beijing. An *Explanation of the Acupuncture Points* was written by Yue Han Zhen and first published in 1654.
33. 1977 Yi Zong Jin Jian医宗金鉴 [Golden Mirror of Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Golden Mirror of Medicine* was written by Wu Qian and first published in 1742.
34. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1978 Wen Bing Xue温病学 [A Study of Warm Diseases]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai. The *Study of Warm Diseases* was written by Ye Tian Shi in 1746.
35. Wang Zhen Kun 1995 Wen Bing Tiao Bian Xin Jie温病条辨新解 [A New Explanation of the Systematic Differentiation of Warm Diseases]. Xue Yuan Publishing House, Beijing. The *Systematic Differentiation of Warm Diseases* was written by Wu Ju Tong in 1798.
36. 1973 Fu Qing Zhu Fu Qing Zhu Nu Ke傅青主女科 [Fu Qing Zhu's Gynaecology]. Shanghai People's Publishing House, Shanghai. Fu Qing Zhu was born in 1607 and died in 1684. *Fu Qing Zhu's Gynaecology* was first published in 1827.
37. 1979 Xue Zheng Lun血证论 [Discussion on Blood Patterns]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Discussion on Blood Patterns* was written by Tang Zong Hai and first published in 1884.
38. Pei Zheng Xue 1979 Xue Zheng Lun Ping Shi血证论评释 [A Commentary on the Discussion on Blood Patterns]. People's Health Publishing House, Beijing. The *Discussion on Blood Patterns* was written by Tang Zong Hai and first published in 1884.
39. 1988 Bing Yuan Ci Dian病源辞典 [Origin of Diseases Dictionary]. Tianjin Ancient Texts Publishing House, Tianjin. The *Origin of Diseases Dictionary* was written by Wu Ke Qian.

СОВРЕМЕННЫЕ ТРУДЫ

(Публикации без автора приведены в хронологическом порядке. Авторские публикации приведены в алфавитном порядке)

Публикации в хронологическом порядке

1. Nanjing College of Traditional Chinese Medicine – Warm Diseases Research Group 1959 Wen Bing Xue Jiao Xue Can Kao Zi Liao温病学教学参考资料 [Teaching Reference Material on the School of Warm Diseases]. Jiangsu People's Publishing House, Nanjing.
2. Guangdong College of Traditional Chinese Medicine 1964 Zhong Yi Zhen Duan Xue中医诊断学 [A Study of Diagnosis in Chinese Medicine]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai.
3. Guangzhou Army Health Department 1974 Xin Bian Zhong Yi Xue Gai Yao新编中医学概要 [A New General Outline of Chinese Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing.
4. Shanghai College of Traditional Chinese Medicine 1974 Zhen Jiu Xue针灸学 [A Study of Acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing.
5. 1978 Zhong Yi Ji Chu Xue中医基础学 [Fundamentals of Chinese Medicine]. Shandong Scientific Publishing House, Jinan.
6. 1979 Shen Yu Shen Bing de Zheng Zhi肾与肾病的证治 [Patterns and Treatment of Kidney Diseases]. Hebei People's Publishing House, Hebei.
7. Anwei College of Traditional Chinese Medicine 1979 Zhong Yi Lin Chuang Shou Ce中医临床手册 [Clinical Manual of Chinese Medicine]. Anwei Scientific Publishing House, Anwei.
8. Acupuncture Research Group 1980 Zhen Jiu Xue Jian Bian 针灸学简编 [A Simple Compilation of Acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing.
9. Beijing College of Traditional Chinese Medicine 1980 Shi Yong Zhong Yi Xue实用中医学 [Practical Chinese Medicine]. Beijing Publishing House, Beijing.
10 1980 Jian Ming Zhong Yi Ci Dian简明中医辞典 [Concise Dictionary of Chinese Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing.
11. 1981 Nei Ke Bian Bing Yu Bian Zheng内科辨病与辨证 [Differentiation of Diseases and Patterns in Internal Medicine] Heilongjiang People's Publishing House, Harbin.
12. 1981 Zang Fu Zheng Zhi脏腑证治 [Syndromes and Treatment of the Internal Organs]. Tianjin Scientific Publishing House, Tianjin.
13. Anwei College of Traditional Chinese Medicine and Shanghai College of Traditional Chinese Medicine 1987 Zhen Jiu Xue Ci Dian针灸学辞典 [Dictionary of Acupuncture]. Shanghai Scientific Publishing House, Shanghai.
14. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian针灸大辞典 [Great Dictionary of Chinese Acupuncture]. Beijing Science and Technology Press, Beijing.
15. All-China Research Group in Chinese Medicine 1995 Zhong Yi Da Ci Dian中医大辞典 [Great Dictionary of Chinese Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing.

Авторские публикации

16. Chen Jin Guang 1992 Xian Dai Zhong Yi Lin Zheng Quan Shu 现代中医临证全书 [Complete Textbook of Chinese Patterns in Contemporary Chinese Medicine]. Beijing Publishing House, Beijing.
17. Chen You Bang 1990 Zhong Guo Zhen Jiu Zhi Liao Xue 中国针灸治疗学 [Chinese Acupuncture Therapy]. China Science Publishing House, Shanghai.
18. Cheng Bao Shu 1988 Zhen Jiu Da Ci Dian针灸大辞典 [Great Dictionary of Acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing.
19. Fang Wen Xian 1989 Zhong Yi Nei Ke Zheng Zhuang Xin Zhi Shou Ce中医内科证状新治手册 [A Manual of New Treatment of Internal Medicine Diseases in Chinese Medicine]. China Standard Publishing House, Beijing.
20. Fang Wen Xian 1989 Zhong Yi Nei Ke Zheng Zhuang Zhi Shou Ce中医内科证状治手册 [Manual of Differentiation and Treatment of Symptoms in Internal Chinese Medicine]. China Standard Publishing House, Beijing.
21. Gu He Dao 1979 Zhong Guo Yi Xue Shi Lue中国医学史略 [History of Chinese Medicine]. Shanxi People's Publishing House, Taiyuan.

22. Gu Yu Qi 2005 Zhong Yi Xin Li Xue中医心理学 [Chinese Medicine Psychology]. China Medicine Science and Technology Publishing House, Beijing.
23. Guo Zhen Qiu 1985 Zhong Yi Zhen Duan Xue中医诊断学 [Diagnosis in Chinese Medicine]. Hunan Science Publishing House, Changsha.
24. Guo Zi Guang 1985 Zhong Yi Qi Zheng Xin Bian中医奇证新编 [A New Compilation of Difficult Syndromes in Chinese Medicine]. Hunan Science Publishing House, Changsha.
25. Hu Xi Ming 1989 Zhong Guo Zhong Yi Mi Fang Da Quan 中国中医秘方大全 [Great Treatise of Secret Formulae in Chinese Medicine]. Literary Publishing House, Shanghai.
26. Huang Long Xiang 1997 Zhen Jiu Ming Zhu Ji Cheng 针灸名著集成 [Collected Works of Famous Outstanding Acupuncturists]. Hua Xia Publishing House, Beijing.
27. Huang Tai Tang 2001 Nei Ke Yi Nan Bing Zhong Yi Zhi Liao Xue 内科医难病中医治疗学 [The Treatment of Difficult Diseases in Chinese Internal Medicine]. Chinese Herbal Medicine Science Publishing House, Beijing.
28. Ji Jie Yin 1984 Tai Yi Shen Zhen Jiu Lin Zheng Lu 太乙神针灸临证录[Clinical Records of Tai Yi Shen Acupuncture]. Shanxi Province Scientific Publishing House, Shanxi.
29. Jiao Shun Fa 1987 Zhong Guo Zhen Jiu Xue Qiu Zhen 中国针灸学求真 [An Enquiry into Chinese Acupuncture]. Shanxi Science Publishing House, Shanxi.
30. Li Shi Zhen 1985 Chang Yong Shu Xue Lin Chuang Fa Hui 常用输穴临床发挥 [Clinical Application of Frequently Used Acupuncture Points]. People's Health Publishing House, Beijing.
31. Li Wen Chuan, He Bao Yi 1987 Shi Yong Zhen Jiu Xue实用针灸学 [Practical Acupuncture]. People's Health Publishing House, Beijing.
32. Li Zheng Quan 1992 Shi Yong Zhong Yi Pi Wei Xue 实用中医脾胃学 [A Practical Study of the Stomach and Spleen in Chinese Medicine]. Chongqing Publishing House, Chongqing.
33. Liu Guan Jun 1990 Zhen Jiu Ming Li Yu Lin Zheng 针灸明理与临证 [Acupuncture Theory and Clinical Patterns]. People's Health Publishing House, Beijing.
34. Liu Han Yin 1988 Shi Yong Zhen Jiu Da Quan实用针灸大全 [Practical Treatise of Acupuncture]. Beijing Publishing House, Beijing.
35. Lu Fang 1981 Nei Ke Bian Bing Yu Bian Zheng内科辨病与辨证 [Identification of Diseases and Patterns in Internal Medicine]. Heilongjiang People's Publishing House, Harbin.
36. Luo Yuan Kai 1986 Zhong Yi Fu Ke Xue中医妇科学 [Gynaecology in Chinese Medicine]. Shanghai Science and Technology Press, Shanghai.
37. Qin Bo Wei 1991 Qing Dai Ming Yi Yi An Jing Hua 清代名医医案精华 [The Essence of Medical Records of Famous Doctors of the Qing Dynasty]. Shanghai Science and Technology Press, Shanghai.
38. Shan Yu Dang 1984 Shang Han Lun Zhen Jiu Pei Xue Xuan Zhu伤寒论针灸配穴选注 [Selection of Acupuncture Point Combinations from the Discussion on Cold-induced Diseases]. People's Health Publishing House, Beijing.
39. Shen Quan Yu, Wu Yu Hua, Shen Li Ling 1989 Dian Kuang Dian Zheng Zhi癫狂痫证治 [The Treatment of Manic-Depression and Epilepsy]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing.
40. Shi Yu Guang 1988 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua 当代名医临证精华 [Essential Clinical Experience of Famous Modern Doctors]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing.
41. Shi Yu Guang 1992 Dang Dai Ming Yi Lin Zheng Jing Hua 当代名医临证精华 [Essential Clinical Experience of Famous Modern Doctors – Manic-Depression and Epilepsy]. Ancient Chinese Medicine Texts Publishing House, Beijing.
42. Wang Jin Quan 1987 Nei Jing Lei Zheng Lun Zhi内经类证论指 [Discussion on Categories of Syndromes from the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine]. Shanxi Science Publishing House, Xian.
43. Wang Ke Qin 1988 Zhong Yi Shen Zhu Xue Shuo中医神主学说 [Theory of the Mind in Chinese Medicine]. Ancient Chinese Medical Texts Publishing House, Beijing.
44. Wang Li Cao 1997 Zhong Guo Zhen Jiu Chu Fang Da Cheng 中国针灸处方大成 [A Collection of Chinese Acupuncture Prescriptions]. Shanxi Science Publishing House, Taiyuan. .
45. Wang Xin Hua 1983 Zhong Yi Li Dai Yi Lun Xuan中国历代医论选 [Selected Historical Theories of Chinese Medicine]. Jiangsu Scientific Publishing House, Nanjing.
46. Wang Xue Tai 1988 Zhong Guo Zhen Jiu Da Quan中国针灸大全 [Great Treatise of Chinese Acupuncture]. Henan Science Publishing House, Zhengzhou.
47. Wang Yong Yan 2004 Zhong Yi Nei Ke Xue中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing.
48. Wang Zhi Xian 1987 San Shi Zhong Bing Zhi Yan Lu 三十种病治研绿 [A Record of the Treatment of 30 Types of Diseases]. Shanxi Science Publishing House, Taiyuan.
49. Wang Zhong Heng 1995 Nei Ke Za Bing Zheng Zhi Ji Jin 内科杂病证治集锦 [Collection of Patterns and Treatment of Difficult Diseases in Internal Medicine]. Chinese Medicine Ancient Texts Publishing House, Beijing.
50. Xia De Xin 1989 Zhong Yi Nei Ke Lin Chuang Shou Ce 中医内科临床手册 [Clinical Manual of Internal Medicine]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai.
51. Xu Ben Ren 1986 Lin Chuang Zhen Jiu Xue临床针灸学 [Clinical Acupuncture]. Liaoning Scientific Publishing House, Liaoning.
52. Xu Rong Juan 2004 Nei Ke Xue内科学 [Internal Medicine]. Chinese Herbal Medicine Publishing House, Beijing.
53. Yang Jia San 1988 Zhong Guo Zhen Jiu Da Ci Dian 中国针灸大辞典 [Great Dictionary of Chinese Acupuncture]. Beijing Sports College Publishing House, Beijing.
54. Yang Jia San 1989 Zhen Jiu Xue 针灸学 [A Study of Acupuncture]. Beijing Science Publishing House, Beijing.
55. Ye Ren Gao 2003 Zhong Yi Nei Ke Zheng Hou中医内科证候 [Patterns of Internal Chinese Medicine]. People's Health Publishing House, Beijing.
56. Yu Zhong Quan 1988 Jing Xue Bian Zheng Yun Yong Xue 经穴辨证运用学 [A Practical Study of the Differentiation of Acupuncture Points]. Sichuan Science Publishing House, Chengdu.
57. Zeng Shi Zu 1992 Zhi Liao Dian Xian, Yi Bing, Xiao Fang, An Mo Shi Liao治疗癫痫癔病效方按摩食疗 [Dietary Treatment, Massage and Herbal Treatment for Epilepsy and Hysteria]. Shanxi Science and Technology Publishing House, Xian.
58. Zhai Ming Yi 1979 Zhong Yi Lin Chuang Ji Chu中医临床集础 [Clinical Chinese Medicine]. Henan Publishing House, Henan.
59. Zhang Bo Yu 1986 Zhong Yi Nei Ke Xue中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai.
60. Zhang Fa Rong 1989 Zhong Yi Nei Ke Xue中医内科学 [Chinese Internal Medicine]. Sichuan Science Publishing House, Chengdu.
61. Zhang Qi Wen 1995 Yue Jing Bing Zheng月经病证 [Menstrual Diseases]. People's Hygiene Publishing House, Beijing.
62. Zhang Shan Chen 1982 Zhen Jiu Jia Yi Jing Shu Xue Zhong Ji 针灸甲乙经腧穴重集 [Essential Collection of Acupuncture Points from the ABC of Acupuncture]. Shandong Scientific Publishing House, Shandong. First published AD 282.
63. Zhang Shan You 1980 Nei Jing Zhen Jiu Lei Fang Yu Shi 内经针灸类方语释 [An Explanation of Passages Concerning Acupuncture from the Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine]. Shandong Scientific Publishing House, Shandong.
64. Zhang Sheng Xing 1984 Jing Xue Shi Yi Hui Jie经穴释义汇解 [A Compilation of Explanations of the Meaning of the Acupuncture Points Names]. Shanghai Science Publishing House, Shanghai.
65. Zhang Yuan Kai 1985 Meng He Si Jia Yi Ji孟河四家医集 [Medical Collection of Four Doctors from the Meng He Tradition]. Jiangsu Province Scientific Publishing House, Nanjing.
66. Zhou Chao Fan 2000 Li Dai Zhong Yi Zhi Ze Jing Hua 历代中医治则精华 [Essential Chinese Medicine Treatment Principles in Successive Dynasties]. Chinese Herbal Medicine Publishing House, Beijing.

ЖУРНАЛЫ

1. Liao Ning Zhong Yi 了宁中医 [Liao Ning Journal of Chinese Medicine]. Liao Ning, Shenyang.
2. Zhong Yi Za Zhi 中医杂志 [Journal of Chinese Medicine]. China Association of Traditional Chinese Medicine and China Academy of Traditional Chinese Medicine, Beijing.
3. Nanjing Zhong Yi Yao Da Xue Xue Bao 南京中医药大学学报 [Journal of Nanjing University of Traditional Chinese Medicine]. Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing.

ПУБЛИКАЦИИ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

(В алфавитном порядке)

1. Ames RT (ed) 1994 Self as Person in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York.
2. Ames RT, Hall D 2001 Focusing the Familiar – A Translation and Philosophical Interpretation of the Zhongyong. University of Hawai'i Press, Honolulu.
3. Ames RT, Rosemont H 1999 The Analects of Confucius – A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York.
4. Ames RT, Kasulis TP, Dissanayake W 1998 Self as Image in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York.
5. Ames RT, Hall DL 2003 Daodejing – «Making This Life Significant»: A Philosophical Translation. Ballantine Books, New York.
6. Beaven DW, Brooks SE 1988 Colour Atlas of the Tongue in Clinical Diagnosis. Wolfe Medical Publications, London.
7. Beijing, Shanghai and Nanjing College of Traditional Chinese Medicine 1980 Essentials of Chinese Acupuncture. Foreign Languages Press, Beijing.
8. Bensky D, O'Connor J 1981 Acupuncture, a Comprehensive Text. Eastland Press, Seattle.
9. Bensky D, Clavey S, St ger E 2004 Materia Medica, 3rd edition. Eastland Press, Seattle.
10. Bockover M (ed) 1991 Rules, Ritual and Responsibility – Essays Dedicated to Herbert Fingarette. Open Court, La Salle, Illinois.
11 Chang C 1977 The Development of Neo-Confucian Thought. Greenwood Press, Westport, Connecticut.
12. Chang LS, Feng Y 1998 The Four Political Treatises of the Yellow Emperor. University of Hawai'i Press, Honolulu.
13. Chen Xin Nong 1987 Chinese Acupuncture and Moxibustion. Foreign Languages Press, Beijing.
14. Claremont de Castillejo I 1997 Knowing Woman – A Feminine Psychology. Shambhala, Boston.
15. Clavey S 2003 Fluid Physiology and Pathology in Traditional Chinese Medicine. Churchil Livingstone, Edinburgh.
16. Crabbe J (ed) 1999 From Soul to Self. Routledge, London.
17. Damasio A 1994 Descartes' Error – Emotion, Reason and the Human Brain. Penguin Books, London.
18. Damasio A 1999 The Feeling of What Happens – Body and Emotion in the Making of Consciousness. Harcourt, San Diego.
19. Damasio A 2003 Looking for Spinoza – Joy, Sorrow and the Feeling Brain. Harcourt, San Diego.
20. Davidson R, Harrington A 2002 Visions of Compassion – Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature. Oxford University Press, Oxford.
21. Deadman P, Al-Khafaji M 1998 A Manual of Acupuncture. Journal of Chinese Medicine Publications, Hove, England.
22. Edelman GM, Tononi G 2000 A Universe of Consciousness – How Matter Becomes Imagination. Basic Books, New York.
23. Edelman GM 2005 Wider than the Sky – The Phenomenal Gift of Consciousness. Yale University Press, New Haven.
24. Farquhar J 1994 Knowing Practice – The Clinical Encounter of Chinese Medicine. Westview Press, Boulder, Colorado.
25. Fingarette H 1972 Confucius – The Secular as Sacred. Waveland Press, Prospect Heights, Illinois.
26. Fung Yu Lan 1966 A Short History of Chinese Philosophy. Free Press, New York.
27. Gardner DK 2003 Zhu Xi's Reading of the Analects. Columbia University Press, New York.
28. Gernet J 1983 China and the Christian Impact: a Conflict of Cultures. Cambridge University Press, Cambridge.
29. Giles H 1912 Chinese – English Dictionary. Kelly & Walsh, Shanghai.
30. Gluck A 2007 Damasio's Error and Descartes' Truth. University of Scranton Press, London.
31. Graham AC 1986 Yin-Yang and the Nature of Correlative Thinking. Institute of East Asian Philosophies, Singapore.
32. Graham AC 1999 The Book of Lieh-Tzu – A Classic of Tao. Columbia University Press, New York.
33. Greene B 2000 The Elegant Universe. Vintage, London.
34. Greenfield S 2000 The Private Life of the Brain. Penguin Books, London.
35. Hall DL, Ames RT 1998 Thinking from the Han – Self, Truth and Transcendence in Chinese and Western Culture. State University of New York Press, New York.
36. Helms JM 1995 Acupuncture Energetics – A Clinical Approach for Physicians. Medical Acupuncture Publishers, California.
37. Holcombe C 1994 In the Shadow of the Han. University of Hawai'i, Honolulu.
38. Huang Siu-chi 1999 Essentials of Neo-Confucianism. Greenwood Press, Westport, Connecticut.
39. James S 2003 Passion and Action – The Emotions in Seventeenth-Century Philosophy. Clarendon Press, Oxford.
40. Jones D (ed) 2008 Confucius Now. Open Court, Chicago
41. Jung CG 1961 Modern Man in Search of a Soul. Routledge & Kegan Paul, London.
42. Kaptchuk T 2000 The Web that has no Weaver – Understanding Chinese Medicine. Contemporary Books, Chicago.
43. Kasulis TP, Ames RT, Dissanayke W 1993 Self as Body in Asian Theory and Practice. State University of New York Press, New York.
44. Kim Yung Sik 2000 The Natural Philosophy of Chu Hsi. American Philosophical Society, Philadelphia.
45. Kovacs J, Unschuld P 1998 Essential Subtieties on the Silver Sea – The Yin Hai Jing Wei: a Chinese Classic of Ophthalmology. University of California Press, Berkeley.
46. Lange CG, James W 1922 The Emotions. Vol. 1. Williams & Wilkins, Baltimore.
47. Lau DC, Ames RT 1998 Yuan Dao – Tracing Dao to its Source. Ballantine Books, New York.
48. LeDoux J 1996 The Emotional Brain. Simon & Shuster, New York.
49. Lewis T, Amini F, Lannon R 2000 A General Theory of Love. Random House, New York.
50. Lewis M, Haviland-Jones JM (eds) 2004 Handbook of Emotions. Guilford Press, New York.
51. Liu Bing Quan 1988 Optimum Time for Acupuncture – A Collection of Traditional Chinese Chronotherapeutics. Shandong Science and Technology Press, Jinan.
52. Maciocia G 2004 The Diagnosis of Chinese Medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh
53. Maciocia G 2005 The Foundations of Chinese Medicine, 2nd edition. Churchill Livingstone, Edinburgh.
54. Maciocia G 2007 The Practice of Chinese Medicine, 2nd edition. Churchill Livingstone, Edinburgh.
55. Marks J, Ames RT 1995 Emotions in Asian Thought. State University of New York Press, New York.
56. Matsumoto K, Birch S 1988 Hara Diagnosis: Reflections on the Sea. Paradigm Publications, Brookline.

57 Needham J 1977 Science and Civilization in China, Vol. 2. Cambridge University Press, Cambridge.
58. Needham J, Lu GD 1980 Celestial Lancets. Cambridge University Press, Cambridge.
59. Ng On-cho 2001 Cheng-Zhu Confucianism in the Early Qing. State University of New York Press, New York.
60. Ni Yitian 1996 Navigating the Channels of Traditional Chinese Medicine. Complementary Medicine Press, San Diego.
61. Nisbett RE 2003 The Geography of Thought – How Asians and Westerners Think Differently and Why. Free Press, New York.
62. Pert C 1997 Molecules of Emotion – The Science of Mind-Body Medicine. Scribner, New York.
63. Qiu Mao Liang 1993 Chinese Acupuncture and Moxibustion. Churchill Livingstone, Edinburgh.
64. Redfield Jamison K 1993 Touched with Fire – Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament. Free Press, New York.
65. Redfield Jamison K 1995 An Unquiet Mind. Picador, London.
66. Russell B 2002 History of Western Philosophy. Routledge, London.
67. Sartre JP 2004 Sketch for a Theory of the Emotions. Routledge, London.
68. Searle JR 2004 Mind. Oxford University Press, Oxford.
69. Solomon RC 1993 The Passions – Emotions and the Meaning of Life. Hackett Publishing, Indianapolis.
70. Sorabji R 2002 Emotion and Peace of Mind – From Stoic Agitation to Christian Temptation. Oxford University Press, Oxford.
71. Tallis F 2004 Love Sick. Century, London.
72. Taylor C 2003 Sources of the Self – The Making of the Modern Identity. Cambridge University Press, Cambridge.
73. Trimble MR 2007 The Soul in the Brain. Johns Hopkins University Press, Baltimore.
74. Unschuld P 1985 Medicine in China – A History of Ideas. University of California Press, Berkeley.
75. Unschuld P 1986 Nan-ching – The Classic of Difficult Issues. University of California Press, Berkeley.
76. Unschuld P 2000 Medicine in China – Historical Artefacts and Images. Prestel, Munich.
77. Unschuld P 2003 Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text. University of California Press, Berkeley.
78. Wang Ai He 1999 Cosmology and Political Culture in Early China. Cambridge University Press, Cambridge.
79. Wilhelm R (translator) 1962 The Secret of the Golden Flower. Harcourt, Brace & World, New York.
80. Wollheim R 1999 On the Emotions. Yale University Press, New Haven.
81. Scalp-Needling Therapy 1975 Medicine and Health Publishing, Hong Kong.

УЧЕБНИКИ ПО ЗАПАДНОЙ МЕДИЦИНЕ

1. American Psychiatric Association 1994 Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, 4th edition (DSM-IV). American Psychiatric Press, Washington, DC.
2. Baldry PE 1994 Acupuncture, Trigger Points and Musculoskeletal Pain. Churchill Livingstone, Edinburgh.
3. Baldry PE 2001 Myofascial Pain and Fibromyalgia Syndromes. Churchill Livingstone, Edinburgh.
4. Bowlby J 1980 Loss, Sadness and Depression. Hogarth Press, London.
5. Burkitt D 1980 Don't Forget Fibre in Your Diet. Martin Dunitz, London.
6. Everard ML 1998 Respiratory syncytial virus bronchiolitis and pneumonia. In: Taussig L, Landau L (eds) Textbook of Paediatric Respiratory Medicine. Mosby, St Louis.
7. Graf P, Birt A 1996 Explicit and implicit memory retrieval: intentions and strategies. In: Reder L (ed) Implicit Memory and Metacognition. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, Chapter 2.
8. Grahame-Smith D, Aronson J 1995 Clinical Pharmacology and Drug Therapy. Oxford University Press, Oxford.
9. Haslett C, Chilvers E, Hunter J, Boon N 1999 Davidson's Principles and Practice of Medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh.
10. Hickling P, Golding J 1984 An Outline of Rheumatology. Wright, Bristol.
11. Kay AB 1989 Allergy and Asthma. Blackwell Scientific Publications, Oxford.
12. Kumar PJ, Clark ML 1987 Clinical Medicine. Bailli re Tindall, London.
13. Kumar PJ, Clark ML 2005 Clinical Medicine, 6th edition. Saunders, Edinburgh.
14. Lane DJ 1996 Asthma: the Facts, 3rd edition. Oxford University Press, Oxford.
15. Laurence DR 1973 Clinical Pharmacology. Churchill Livingstone, Edinburgh.
16. Mygind N et al 1990 Rhinitis and Asthma. Munksgaard, Lund, Sweden.
17. Robins LN, Regier DA (eds) 1991 Psychiatric Disorders in America: the Epidemiologic Catchment Area Study. Free Press, New York.
18. Seligman MEP 1975 Helplessness. W.H. Freeman, San Francisco.
19. Shepherd C 1989 Living with ME. Cedar, London.
20. Smith DG 1989 Understanding ME. Robinson Publishing, London.
21. Souhami R, Moxham J 1994 Textbook of Medicine. Churchill Livingstone, Edinburgh.
22. Wallace D, Wallace J 2002 All About Fibromyalgia. Oxford University Press, Oxford.

ПУБЛИКАЦИИ НА ДРУГИХ ЯЗЫКАХ

1. Battaglia F et al 1957 Enciclopedia Filosofica. Casa Editrice Sansoni, Firenze.
2. Eyssalet J-M 1990 Le Secret de la Maison des Ancetres. Guy Tredaniel Editeur, Paris.
3. Granet M 1973 La Religione dei Cinesi. Adelphi, Milano.
4. Lamanna EP 1967 Storia della Filosofi a [History of Philosophy], Vol 1. Le Monnier, Florence.
5. Middleton E et al 1991 Treatise of Allergology, Italian Edition. Momento Medico.

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Пожалуйста, обратите внимание на то, что ссылки на страницы, относящиеся к таким внетекстовым элементам, как Рисунки и Таблицы, указаны *курсивом*, а номера страниц, содержащих основную информацию по темам, акупунктурным точкам и травяным рецептам, указаны **жирным** шрифтом. Названия КОНКРЕТНЫХ точек акупунктуры находятся под заголовком «точки акупунктуры в соответствии с каналами»; названия индивидуальных рецептов располагаются под заголовком «травяные рецепты/основные травы».

13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, 84, *85*, 262
  при *Дянь Куан*, 526
Mayo Clinic, о депрессии, 349

А

Абсолют, Гегель о, 3
Августин, Св., 292, 333
адаптационные расстройства и депрессия, 349
Ажитация (*Цзан Цзао*), 12
  и депрессия, 355
  и тревога, 427
Азбука акупунктуры, 255
Аквинский, Фома, 292–294
Александр Тралльский, 513
альтруизм, 323
Аналекты, учение Конфуция, 320
анимус и анима, юнгианская психология, 2, 306
антидепрессанты
  ингибиторы моноаминоксидазы, 423
  ингибиторы обратного захвата норадреналина и дофамина, 419–420
  ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина, 420
  комбинированные ингибиторы обратного захвата и блокаторы рецепторов, 422–423
  механизм действия, 415
  побочные действия, 417–418
  при СДВ/СДВГ, 560
  селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, 418–419
  тетрациклические, 416, 422
  трициклические, 416–417, 420–421
антиконвульсанты (противосудорожные средства), 512
антипсихотики, 512
анус и Телесная Душа, 55
аппетит, 294
Аретей из Каппадокии, 513
Аристотель, 3, 290–291
архетипы, 305
астма и Телесная Душа, 49, 50
аутизм, 40, 89, 574–575

Б

базальный ганглий, 310
Байарже, Жюль, 513
Бард, Филип, 296
беременность
  бессонница при беременности, 488–489
  депрессия при беременности, 403–404
  и СДВ/СДВГ, 563
  Телесная Душа во время, 50
  шок матери во время беременности, 164
Беркли, Джордж, 2
беспокойство
  и бессонница, 458
  и депрессия, 361
  и расстройства памяти, 503
  и тип Металл, 167
  и эмоции, 128–129
  травмирующее Разум, при депрессии, 377–378
беспокойство диафрагмы, 367
беспомощность при депрессии, 349–350
бессознательное
  см. также сознание
  в фрейдизме, 304
  в юнгианской психологии, 41, 42
  коллективное, 305
бессонница/нарушения сна *см.* расстройства сна
биполярное расстройство
  см. также Дянь, определение паттернов и лечение; *Дянь Куан*; *Куан*, определение паттернов и лечение
  в древнекитайской медицине (*Дянь Куан*), 12
  в Западной медицине, 508–513
  депрессивная фаза (*Дянь*), 195
  диагностика, 511
  Дянь Куан, сопоставление с, 515–516
  история, 513
    в китайской медицине, 513–519
  лечение, 512–513
    и *Дянь Куан*, 524–525
  маниакальная фаза (*Куан*), 195
  мания, симптомы, 508–509
  симптомы, 508–511
  течение заболевания, 510
  циклотимия, 510
бихевиоризм, 307
блеск как *Шэнь* (состояние в диагностике), 10
Боковер, М, 301
большое депрессивное расстройство, 349–350, 405
Боули, Дж., 307, 350
буддизм, 40–41, 327–328
бупропион (ИОЗНД), 419, 560
быстрое движение глаз (БДГ), 39

В

вальпроат, 512
Ван Мин Шэн (неоконфуцианец), 328
Ван Чун (философ-конфуцианец), 79, *80*
Великий Компендиум Акупунктуры (Чжэн Цзю Да Чэн), 247, 250, 255, 257, 260, 264, 270, 273, 277, 278, 280, 616
Великий словарь акупунктуры, 272, 276, 390, 437, 566
венлафаксин (ИОЗСН), 420, 560
вентральная часть полосатого тела, мозг, 309
вертикальность, и Телесная Душа, 59, *60*
Верхний обогреватель, заблокированность, 134
Ветер-Жар
  при депрессии, 376
  при расстройствах сна, 471
видение, 20–21, 34, *35*
Виллизий (Уиллис, Томас), 295, 513
вкус, 21
Внутренние Органы, *см. также конкретные органы, например,* Сердце
  воздействие эмоций, 116, 145–147
  и психика, 87–112
  как «чиновники», 326
  клинический случай, 89–90
Внутренний Ветер, воздействие психоэмоциональных проблем, 197–198
Вода, тип, 167–168
Возмущенная Ци Проходящего Сосуда (*Чун Май*)
  при тревоге, 251, 428–430
  рекомендуемые точки, 253
Врата Жизни, 98, 99, 276
  Du-4 Минмэнь *Врата Жизни, см. в* точки акупунктуры
вычищение Жара
  определение, 619
  рекомендуемые точки *см. конкретные точки в* точки акупунктуры, в соответствии с каналом
вялость, 247

Г

габапентин, 512
Гегель, Г.В.Ф, 2
генерализированное тревожное расстройство (ГТР), 426, 446–447
Гераклит, 290
гиперактивность-импульсивность при СДВ, 556
гипервентиляции синдром, 450
гиперкинезия, 575–576
гиперсамосознание, 332
гипомания, 509, 510, 511
гипоталамус, 296
Главное из медицинских трактатов о сближении китайской и западной медицины, 20
глаза, диагностика психоэмоциональных проблем, 175–176
гнев
  и бессонница, 458
  и депрессия, 361
  и Печень, 117
  и эмоции, 122–125
  чувство, 311
  современные теории, 299
гнев и диафрагма, 367
горизонтальность, и Эфирная Душа, 59, *60*
Грустный пульс, 178
грусть и скорбь
  застой Ци, 356
  и депрессия, 361
  и Легкие, 89, 93, 94, 248, 434
  и проблемы с памятью, 502
  и Телесная Душа, 53
  и тип Металл, 167
  и эмоции, 131–133
  чувство, 311
  потеря, 93, 361
  современные теории, 299
  рекомендуемые точки, 248
ГТР (генерализованное тревожное расстройство), 426, 446–447
гуй
  акупунктурные точки, в названиях которых содержится «*гуй*», 84
  и Телесная Душа, 54–55, 77–79
  и юнгианская психология, 305–306
  как движение Эфирной Души и Телесной Души, 75–76
  как дух, призрак, 23, 71–75
  как противоположность *Шэнь*, 79–83, *80*, 81, 82, 83
  как символ сжатия, 79–83, *80*, 81
  как темная сила психики, 83–84
  как центростремительная, отделяющая, дробящая сила, 50, 76–77, 78
  китайский иероглиф, обозначающий *гуй*, *26*, 48
гуманизм, 72

Д

Дай Дун Юань (династии Цин), 332
Дамасио, А.
  о Телесной Душе, 52, 53
  об эмоциях, 116, 298, **301–304**
  об Эфирной Душе, 40
дао, значение, 328
даосизм
  влияние на китайскую медицину, 22–23
  и конфуцианство, 319, 327–328
  о спокойном Разуме, 172
Дарвин, Чарльз, 296
движение Ци, 522, 619
Декарт, Рене, 2, 294–295
деменция, 273
демоническая медицина, 72, 73, 74, 75
депрессия
  Ажитация, 355
  большое депрессивное расстройство, 349–350, 405
  в древнекитайской медицине (*Юй Чжэн*), 11
  во время беременности, 403–404
  Западная медицина о, 348–349
    в сочетании с китайской, 424
    медикаментозное лечение, 415–423
  и биполярное расстройство, 511
  и Желчный Пузырь, 360
  и застой, 351
  и Интеллект, 360
  и неврастения, 359–360
  и нерегулярное питание, 362
  и переутомление, 362
  и Сила Воли, 360
  и типы конституции, 362
  и Эфирная Душа *см.* Эфирная Душа (*Хунь*)
  малая депрессия, 404–405, 451–452
  недостаток или застой Ци Печени при депрессии, 357–359, 364–367, 369–370
  определение паттернов и лечение, 364–384
    беспокойство, травмирующее Разум, 377–378
    Жар Диафрагмы, 376–377
    застой Крови, закупоривающий Разум, 372–373
    застой Ци Печени, 364–367
    застой Ци с Флегмой, 373–376
    застой Ци Сердца и Легких, 368–369
    застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар, 369–370
    недостаток Инь Почек и Сердца, вспышка Пустого Жара, 381–383
    недостаток Сердца и Селезенки, 378–380
    недостаток Ян Почек, 384–384

недостаток Ян Сердца, 380–381
Флегма-Жар, тревожащая Разум, 371–372
отношения между Разумом и Эфирной Душой, 352
патология, 362–364
в китайской медицине, 350–361
Перикард и Тройной Обогреватель, 360
после инсульта, 401–402
при *Юй*/синдроме *Юй*, 350–351, 353
рандомизированные контролируемые исследования, литература, 402
рекомендуемые точки акупунктуры, в соответствии с каналом
Желудка, 386, *386*, 392
Желчного Пузыря, 272, 273, 389–390, 392
Легких, 385–386, 391–392
Мочевого Пузыря, 259, 260, 261, 262, 387–389, 392
Ответственный Сосуд, 391, 393
Перикарда, 268, 390–391, 392
Печени, 390, 392
Почек, 389, 392
Селезенки, 387, 392
Сердца, 387, 392
Толстого Кишечника, 386, 392
Тройного Обогревателя, 389, 392
Управляющий Сосуд, 279, 280, 281, 282, 390–391, 392–393
с тревогой, 386
симптомы, 348–349
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 509
Синдром Лилии, 354–355
Синдром Сливовой Косточки, 355–356
склонность типа Огонь к депрессии, 166
статистика пациентов, 414–415
тяжелая, 352
тяошэньшугань-акупунктура и обычная акупунктура, 402–403
частота рецидивов, лечение акупунктурой, 405
этиология, 361–362
Дерево, тип, 164–165, *165*, 435
дети
аутизм, 40, 89, 574–575
гиперкинезия при, 575–576
и СДВГ, 556–557
и Эфирная Душа, 38–39
Джеймс, Вильям, 8, 297–298
Джеймса-Ланге, теория эмоций, 7–8, 297–298
диагностика
и глаза, 175–176
и лицо, 173–175
и пульс *см.* пульс
и язык *см.* диагностика по языку
при биполярном расстройстве, 511
при мании, 510
при панических атаках, 426
при расстройствах сна, 462–464
диагностика по языку
бока языка, 181–182
комбинированная трещина Желудка и Сердца, 182–183, *183*
красный кончик, 179–180, 182
при заболеваниях сердца, 154
при Полном Жаре, 150
при Пустом Жаре, 151
Трещина Сердца, 164, 180–181, 362
форма, 182, 183
диафрагма Ци, 367
диета как фактор при психоэмоциональных проблемах,
задержка еды, при нарушениях сна, 459, 460, 472–473
недостаточное питание, 169
привычка нерегулярно питаться, 169
при тревоге, 431
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 519
при депрессии, 362
при бессоннице, 458–459
при ночных ужасах, 548
чрезмерное потребление пищи с горячей энергией, 168
чрезмерное потребление пищи с холодной энергией, 169
чрезмерное потребление производящей Сырость пищи, 168–169
династия Мин, 78, 98
династия Цин, 432
династия Цинь, 317, 318
династия Шан, 71–72, 75
Дионис, 32
дисгармония
Инь и Ян, при *Дянь Куан*, 516–517
«прихода и ухода» Эфирной Души, 517–518
Сердца и Почек, при расстройствах сна, 476–478, 498–499
дистимия, и депрессия, 349, 510
Древняя Греция, душа в, 3
дуализм Западной философии, 5, 336
дулоксетин (СИОЗС), 420
Дун Чжун Шу (ученый-конфуцианец), 329
дух
в Западной медицине, 1–3
в китайской медицине, 3, 4–6, 10
и Разум как перевод *Шэнь*, 22–23
мертвого человека, 10, 71
см. также гуй
общение с призраками, 247, 248
определение, 22
пять органов Инь как физиологическая основа, 7
душа
см. также Телесная Душа (*По*); Эфирная Душа (*Хунь*)
в Западной философии, 3
в китайской медицине, 6–8
дыхание, 2, 54
Дянь Куан
см. также Дянь, определение паттернов и лечение; *Куан*, определение паттернов и лечение
биполярное расстройство, в сравнении с, 515–516
см. также биполярное расстройство
депрессивная фаза (*Дянь*), 195
историческое развитие, 513–515
лечение, 522–524
адаптация для лечения биполярного расстройства, 524–525
маниакальная фаза (*Куан*), 195
патология, 520–521
дисгармония Инь и Ян, 516–517
застой Ци и Крови, 517
Огонь, вздымающийся вверх, 517
Флегма, 517
Эфирная душа, дисгармония «прихода и ухода», 517–518
психоэмоциональные показания для точек, 246–247, 273, 274
различия между *Дянь* и *Куан*, 523
симптомы, 12
этиология, 519–520
Дянь, определение паттернов и лечение
см. также Куан, определение паттернов и лечение
недостаток или застой Ци с Флегмой, 527–529, 530–531
недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой, 529–530
Связанный Жар в Канале Сердца, 531–532

точки, раскрывающие отверстия Разума, 525, 526
Флегма, закупоривающая отверстия Сердца, 532

Ж

Жар
в позах сна, 463
вспыхивающий вверх, 391
Диафрагмы, 376–377
застойная Ци Печени, превращающаяся в, 369–370
или Огонь *см.* Жар или Огонь
Полный *см.* Полный Жар
Пустой *см.* Пустой Жар
Сердца Пустой *см.* Пустой Жар Сердца
Жар Диафрагмы, 367
Жар Диафрагмы, при депрессии, 376–377
Жар или Огонь
воздействие психоэмоциональных проблем, 193–194
ограничение движения Эфирной Души, 45, 46
факторы питания, 168
эмоции, воздействие на Ци, 114–145
Жар Крови Печени, 189–190
Жар Крови Сердца, 189
Жар Крови, 189–190
желание, 311, 340
Желудок
Канал Желудка *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
роль в психике, 107–110
Желчный Пузырь
и депрессия, 360
Канал Желчного Пузыря *см.* точки акупунктуры в соответствии с каналом
роль в психике, 104–107
способность принимать решения, 88, 94
«храбрость» Желчного Пузыря, 360
животные духи, 2, 294
жизненные субстанции, *Шэнь* как, 10
жизненный дух, 2
Журнал китайской медицины
о биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 540
о депрессии, 396–399
о расстройствах сна, 483–486
о тревоге, 446–447
Жэнь, конфуцианская этика, 321–324

З

забывчивость, 247
загробная жизнь и душа, 3
задумчивость
выбор точек акупунктуры, 276
и бессонница, 458
и плохая память, 502
и Селезенка, 435
и эмоции, 129–131
Западная медицина
о биполярном расстройстве, 508–513
о депрессии, 348–350
в сочетании с китайской медициной, 424
медикаментозное лечение, 416–423
о тревоге, 425–426
Западная философия
дуализм, 5, 336
дух в, 1–3
душа в, 3
Идеализм, 2–3
интеграция разума и тела, 7, 336–337
понятие личности, 332–337
эмоции в
древних теориях, 289–296
ранних современных теориях, 296
современных теориях, 298–304
Запретный город и точки Ответственного Сосуда, *277*
застой
и депрессия, 350
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 542–543
устраненный, определение, 619
Ци Печени, превращающийся в Жар, 369–370
Ци *см.* застой Ци
Юй как, 350–351
застой Крови
в Нижнем Обогревателе, 209–210
закупоривающий Разум, 372–373
застой Крови Печени, 189, 208–209
застой Крови Сердца, 188–189, 207–208
и застой Ци, 363, 517
и Флегма, 538–539
Разум Беспокоен, 223
Разум Закупорен, 207–210
эмоции
воздействие на психоэмоциональные проблемы, 188–189
воздействие на Ци, 148
застой Крови Печени, 189, 208–209
застой Крови Сердца
при расстройствах сна, 459–460, 469–470, 484
при тревоге, 445
застой Ци
см. также недостаток Ци
и гнев, 124
и застой Крови, 363, 517
и Флегма, 538–539
и тревога, 431, 436
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 521
при чувстве вины, 458
Разум Беспокоен, 223
Разум Закупорен, 202–207
с Флегмой
и застой Крови, 538–539
и стимуляция Эфирной Души, 44–45
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 520
при депрессии, 373–376
при *Дянь*, 527–528
Ци Легких и Сердца, 443–444
Ци Легких, 147-148
Ци Печени
воздействие психоэмоциональных проблем, 186
при депрессии, 364–367
при расстройствах сна, 473–474
при Синдроме Сливовой Косточки, 11
Разум Закупорен, 202–204
Ци Сердца и Легких
воздействие психоэмоциональных проблем, 186–187
при депрессии, 361, 368–369
Разум Закупорен, 205–207
Ци Сердца, 147, 468–469
и Жар, 363
эмоции, воздействие на Ци, 147–149
застой Ци Легких, 147–148, 361, 386
застой Ци Печени
воздействие психоэмоциональных проблем, 186
превращающийся в Жар, 369–370
при беспокойстве, 361
при гневе, 123
при депрессии, 268, 361, 364–367, 387
китайская литература, 397
при Закупоренном Разуме, 202–204
при расстройствах сна, 473–474
при Синдроме Сливовой Косточки, 11, 356
у типа Дерево, 164

застой Ци Почек, при тревоге, 435
застой Ци Сердца
  воздействие эмоций, 147
  при расстройствах сна, 459–460, 468–469
звон в ушах, 21
  с соматоформным расстройством, 492
Земля, и Селезенка, 96
Земля, тип, 166
Зингер, Джером, 298–299
зрение и Разум, 20–21
зрение, 20–21, 34, *35*

И

И Цзун Цзинь Цзянь (Золотое зеркало медицины), 617
И, конфуцианская этика, 324
Идеализм, философская школа, 2–3
идеи, порождение, 20, 64, 66
ИМАО (ингибиторы моноаминоксидазы), 416, 423
ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина (ИОЗСН), 420
индивидуализм, 333, 334
инсайт, 19
Интеллект (*И*)
  и депрессия, 360
  и идеи, 64, 66
  и кортекс, 158–159
  и память, 63–64, 65
  и Постнатальная Ци, 7, 63
  и Разум, 65, 66
  и функции Разума, 20
  клиническое применение, 65, 66
  обучение/концентрация, 64–65, 66
  при СДВ, 561, 562
  сосредоточение, 65, 66
  хранится в Селезенке, 7
интерперсональная терапия, 513
Инь, воздействие психоэмоциональных проблем на
  недостаток Инь Сердца с Пустым Жаром, 191
  недостаток Инь Почек с Пустым Жаром, 192
  недостаток Инь Печени с Пустым Жаром, 191–192
  недостаток Инь Легких с Пустым Жаром, 192
  недостаток Инь Селезенки с Пустым Жаром, 192
Инь-Ян, 329
  дисгармония при *Дянь Куан*, 516–517
ИОЗНД (ингибиторы обратного захвата норадреналина и дофамина), 419–420
ИОЗСН (ингибиторы обратного захвата серотонина и норадреналина), 420
Испуганный Крик, 547
Исследование паттернов Крови, 55
Исследование пульса Бинь Ху [Наука пульса с побережья озер] (Бинь Ху Май Сюэ), 616
истерия, 273

К

каннабис, 170–171
Канон Желтого Императора о Внутреннем (Хуан Ди Нэй Цзин), 613–614
  и неоконфуцианство, 341
  конфуцианство в, 325
  о биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 513–514
  о *Шэнь*, 16
  об эмоциях, 118
  об эпилепсии, 12
Кант, Иммануил, 2, 296
карбамазепин, 512
Кеннон, Уолтер Б., 296
«Китайская акупунктура и прижигание моксой», 486
«Китайская акупунктурная терапия», 354
«Китайская внутренняя медицина», 515
китайская литература
  классические трактаты *см. конкретные труды, например,* «Канон Желтого Императора о Внутреннем»
  о биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 540–544
  о депрессии, 396–399
  о расстройствах сна, 483–486
  о тревоге, 446–447
китайская медицина
  см. также точки акупунктуры в соответствии с каналом; лечение акупунктурой, указания; травяные рецепты/основные травы; траволечение, указания
  понятие «тела» в, 6
  единство разума и тела в, 7, 336–337
  неоконфуцианство, влияние на, 342–344
  роль в расстройствах психики, 579–583
  личность, понятие, 332–337
  поляризм философии, 5, 81
  дух в, 3, 4–6
  душа в, 6–8
  Разум в, 8–9
  древняя, психическая болезнь в, 10–12
Классика категорий (Лэй Цзин), **616**
  о сне и сновидениях, 30, 31, 494
  о Телесной Душе/Эфирной Душе, 55, *56*
  об эмоциях, 119, 146
Классика пульса (Май Цзин), 615
  и *Мин Мэнь*, 98
Классика трудностей (Нань Цзин), **614–615**
  Врата Жизни, в, 98
  о биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 514, 516
клинические исследования
  по биполярному расстройству/*Дянь Куан*, 544–546
  по депрессии, 400–407
  по расстройствам сна, 486–493
  по СДВ, 574–576
  по тревоге, 447–452
клинические случаи
  Внутренние Органы, 89–90
  гнев, 125
  депрессия, 407–414
  Желудок, роль в психике, 108–109
  Куан, 535, 537–538
  Печень, роль в психике, 95
  Разум Беспокоен
    недостаток Инь Печени с Пустым Жаром, 222–223
    недостаток Инь Сердца и Почек с Пустым Жаром, 220–221
    недостаток Инь Сердца, 216
    Огонь Печени, 227–228
    Огонь Сердца, 224–226
    Флегма-Огонь, 229
  Разум Закупорен, 200, 204–205
    и Флегма-Жар, тревожащая Разум, 211–214
  Разум Ослаблен, 231–232, 238, 240–241
  расстройства сна, 475–476, 478, 480–481
  тревога, 452–454
Книга ритуалов, об Эфирной Душе, 26
когнитивно-поведенческая терапия, 512–513
кожа, и Телесная Душа, 60
кокаин, 171
количественное электроэнцефалографическое измерение волновой активности мозга, 556, 572

кома, и Эфирная Душа, 40
Комментарии к Классике Желтого Императора о Внутреннем, 326
Компендиум акупунктуры см. Великий компендиум акупунктуры (Чжэнь Цзю Да Чэн)
Конфуцианская этика, 321–325
и Внутренние Органы, 87–88
и общественные отношения, 142, 325
и общество /государство, 325–327
качества человека
Жэнь, 321–324
И, 324
Ли см. Понятие Ли, в неоконфуцианство/ конфуцианство
Чжун, 324
Шу, 324
конфуцианство, 23, 319–327
см. также неоконфуцианство
и гнев, 124
и даосизм, 318, 327
и статус женщины, 344
и стремление, 137
и тело, 88
Школа Легистов, 317–318, 328
этика *см.* конфуцианская этика
Конфуций, 72, 320–321
Короткий пульс, 176, 179
кортекс, 160, 296, **314**
и лимбическая система, 311
островковая доля, 309–310
передняя поясная кора, 309
префронтальный, 308–309
кофеин, при СДВ, 573, 574
Крайстчерч, исследовательский центр здоровья и развития, об употреблении каннабиса, 170
красный кончик, язык, 179–180
кровь, воздействие психоэмоциональных проблем на, 187–190
Куан, определение паттернов и лечение
см. также Дянь, определение паттернов и лечение
застой Ци, застой Крови и Флегма, 538–539
недостаток Инь с Пустым Жаром, 539–540
Огонь в Светлом Ян, 535–536
Огонь Желчного Пузыря и Печени, 536
Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой, 537
точки, раскрывающие отверстия Разума, 525–526
Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх, 532–534

Л

Ламиктал (ламотригин), 512
ламотригин, 512
Ланге, Карл, 8, 297–298
Легкие
и грусть/скорбь, 89, 93, 94, 248, 434
и тревога, 434
и физиологическая активность, 52
как хранилище Телесной Души, 248
Канал Легких *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
роль в психике, 93–94
лечение акупунктурой, указания
см. также траволечение, указания
действие эмоций, 145–146
Нижний Обогреватель, застой Крови в, 209, 210
при беспокойном Разуме
недостаток Инь Печени, 216, 217, 221
недостаток Инь Почек, 218, 219
недостаток Инь Сердца и Почек с Пустым Жаром Сердца, 219, 220
недостаток Инь Сердца, 215
недостаток Крови Сердца, 214, 215
Огонь Печени, 226, 227
Огонь Сердца, 223–224
Флегма-Огонь, 228
при биполярном расстройстве / *Дянь Куан*, 525–526
застой Ци, застой Крови, Флегма, 538–539
недостаток или застой Ци с Флегмой, 527, 528, 530, 531
недостаток Инь с Пустым Жаром, 539–540
недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой, 529, 530
Огонь в Светлом Ян, 535–536
Огонь Желчного Пузыря и Печени, 536
Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой, 537
Связанный Жар в Канале Сердца, 531, 532
Флегма, закупоривающая отверстия Разума, 532
Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх, 533, 534
при депрессии
беспокойство, травмирующее Разум, 378
Жар Диафрагмы, 376, 377
застой Крови, закупоривающий Разум, 373
застой Ци Печени, 365, 367
застой Ци с Флегмой, 374, 375
застой Ци Сердца и Легких, 368, 369
застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар, 370
клинические исследования, 400–407
недостаток Инь Почек и Сердца, вспышка Пустого Жара, 382, 383
недостаток Сердца и Селезенки, 379, 380
недостаток Ян Почек, 383, 384
недостаток Ян Сердца, 381
Флегма-Жар, тревожащая Сердце, 371–372
при закупоренном Разуме, 202
застой Крови Печени, 208, 209
застой Крови Сердца, 207, 208
застой Ци Печени, 203, 204
застой Ци Сердца и Легких, 206, 207
Флегма-Жар, тревожащая Сердце, 210, 211
при ночных ужасах
недостаток Инь Печени и Сердца, 551–552
недостаток Крови Печени и Сердца, 550–551
Огонь Печени и Сердца, 549
Флегма-Жар, тревожащая Разум и Эфирную Душу, 550
шок, смещающий Разум, 552–553
при ослабленном Разуме
недостаток Инь Легких и Почек, 237
недостаток Инь Почек и Печени, 239
недостаток Инь Почек, 236
недостаток Ци, 230
недостаток Эссенции Почек, 241
недостаток Ян Почек, 234
при расстройствах сна, 460–461
вспышка Огня Печени, 464, 465, 496
вспышка Огня Сердца, 466
задержка еды, 472, 473
застой Крови Сердца, 470
застой Ци Печени, 473, 474
застой Ци Сердца, 469
клинические исследования, 486–493
недостаток Инь Печени, 479, 480

недостаток Инь Сердца, 476
недостаток Крови Сердца и Селезенки, 474, 475
недостаток Селезенки, 500, 503–504
недостаток Сердца и Желчного Пузыря 479
недостаток Сердца и Селезенки, 497, 498
недостаток Сердца, 505
недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря, 496, 497
недостаток Ци Сердца и Легких, 497
недостаток Эссенции Почек, 504
Недостаток Ян Печени и Почек, 504
недостаток Ян Почек, 502
остаточный Жар Диафрагмы, 471–472
Сердце и Почки не гармонизированы, 477–478, 498–499
Сырость, закупоривающая мозг, 499, 500
Флегма, затуманивающая мозг, 500–501
Флегма-Жар, тревожащая Разум, 467, 468, 495
при СДВ, 564–567
клинические исследования, 574–576
недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени, 569–570
недостаток Инь Сердца и Почек, 569
недостаток Крови Сердца и Селезенки, 568
недостаток Сердца и Селезенки, 570
с Флегмой, 571–572
Огонь Печени и Сердца, 570–571
при тревоге, 436–438
застой Крови Сердца, 445
недостаток или застой Ци Легких и Сердца, 442–444
недостаток Инь Легких и Сердца, 444
недостаток Инь Почек и Сердца с Пустым Жаром, 440–441
недостаток Крови Сердца, 439–440
недостаток Сердца и Желчного Пузыря, 438–439
недостаток Ян Сердца, 441–442
Флегма-Жар, тревожащая Сердце, 445–446
Телесная Душа, сжатие или расширение, 60
Эфирная Душа, стимуляция и ограничение движения, 44–45, 95
Ли, понятие в неоконфуцианстве/конфуцианстве, 324–325, 330–332
и природа Разума, 9, 23
лимбическая система, 157, 158, 159–160, 307, 308, 313–314
литий, 512, 524
лицо и диагностика психоэмоциональных проблем, 173–175
личность, понятие в Западной и китайской философии, 322, 332–337
Локк, Джон, 2
луна, и Телесная Душа, 47
лунатизм и Эфирная Душа, 40
любовь, и эмоции, 136–137
Люнь Юй, учение Конфуция в, 320

M

Мальбранш, 288
маниакальная депрессия *см.* биполярное расстройство
мания
диагностика, 511
легкая, 38
маниакальное поведение, 254, 255
признаки и симптомы, 38, 508–509
степени, 518–519
мапротилин, 404, 422
МДМ (минимальная дисфункция мозга), 576
медикаментозное лечение
антиконвульсанты (противосудорожные средства), 512
антипсихотики, 512
биполярного расстройства, 512–513
депрессии *см.* антидепрессанты
медитация, 54
Металл, тип, 166–167
метилфенидат, при СДВ, 573–574
метриопатия, 291
Мид, Ричард, 513
Мин Ди, 276
Мин Мэнь (Врата Жизни), 98, 99, 276
миндалевидное тело, мозг, 308
минимальная дисфункция мозга (МДМ), 576
миртазапин (тетрациклический антидепрессант), 422
Миф о Страстях, 300
младенчество, и Телесная Душа, 51
мозг
гипоталамус, 296
и нейрофизиология эмоций, 307–308
как трансформация Моря Мозгового Вещества, 65
количественное электроэнцефалографическое измерение активности в, 556, 572
кортекс, 160, 296, **314**
лимбическая система, 158
Разум и Эфирная Душа, 159–160
минимальная функция, 576
неокортекс, 157-159, 311-312
палеомлекопитающий, 313–314
рептилоидный, 157, 158, **312**
Сырость, закупоривающая, 499–500
таламус, 296
травмирован при СДВ/СДВГ, 557
триединый, 157–159, 311–314
мозг пищеварительного тракта, 102
моноамиокидазы ингибиторы (ИМАО), 416, 423
Моор, Генри, 2
Море Мозгового Вещества и Почки, 97
море, как символ бессознательного, 42
Мочевой Пузырь, 110
Канал Мочевого Пузыря *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
мудрость, 20
мужчины, значение лечения Сердца у, 91–92
Мультимодальное исследование лечения СДВГ у детей (МЛС), 558
мышление, 18
навязчивое, 261, 271, 273, 281, 566
поток мышления, 296
рациональность, 306

H

навязчивые мысли, 261, 271, 273, 281, 566
направленность внутрь и Западное понятие личности, 332
нарушение иммунной функции, при тревоге, 450–451
Национальный Институт Психического Здоровья (НИПЗ), 431, 556
Небеса, 329–321
невнимательность, при СДВ, 557
неврастения, и депрессия, 359–360
недостатка состояния *см. конкретные расстройства, например,* недостаток Ци

недостаток или застой Ци Легких и Сердца, при тревоге, 442–444
недостаток или застой Ци Сердца и Легких
воздействие психоэмоциональных проблем/эмоционального стресса, 186–187, 361–362
и депрессия, 368
при Закупоренном Разуме, 205–207
при расстройствах сна, 497
недостаток Инь
и Жар, 363, 364
и Эфирная Душа, 261
Инь Легких и Почек, 237–238
Инь Легких, воздействие психоэмоциональных проблем, 192
Инь Печени и Почек
при расстройствах сна, 481–483
Инь Печени и Сердца
при ночных ужасах, 551–552
Инь Печени, 216–218
воздействие психоэмоциональных проблем, 191–192
при психоэмоциональных проблемах, 216–218
при расстройствах сна, 479–481
Инь Почек и Печени
при психоэмоциональных проблемах, 239–241
с подъемом Ян Печени, при СДВ, 569–570
Инь Почек и Сердца, с вспыхивающим Пустым Жаром
при депрессии, 381–383
при тревоге, 440–441
Инь Почек, 218–219, 236–237, 264
воздействие психоэмоциональных проблем, 192
при Ослабленном Разуме, 236–237
при психоэмоциональных проблемах, 218–219
Инь Сердца и Почек
при беспокойном Разуме, 219–220
при СДВ, 569
Инь Сердца, 215–216
воздействие психоэмоциональных проблем, 191
при психоэмоциональных проблемах, 215–216
при расстройствах сна, 476
Разум Беспокоен, 215–222
при ночных ужасах, 548
Разум Ослаблен, 236–242
с Пустым Жаром, 219–223, 263, 363–364, 539–540
Инь Селезенки и психоэмоциональные проблемы, 192
при расстройствах сна, 462
с Флегмой, 363
недостаток Инь Желудка и питание, 169
недостаток Инь Легких и Почек, Разум Ослаблен, 237–238
недостаток Инь Легких и Сердца, при тревоге, 444
недостаток Инь Легких, с Пустым Жаром, 192
недостаток Инь Печени
при расстройствах сна, 30, 479–480
Разум Беспокоен, 216–218, 221–222
с Пустым Жаром, 191–192, 221–222
недостаток Инь Печени и Почек, 481–483, 485
недостаток Инь Печени и Сердца, 551–552
недостаток Инь Почек
и переутомление, 169, 458
и СДВ/СДВГ, 569
и тревога, 431–432
Разум Беспокоен, 218–219
с Пустым Жаром, 192
Пустой Жар Сердца, 460
рекомендуемые точки акупунктуры, 264
недостаток Инь Почек и Печени
при ослабленном Разуме, 239–240
с подъемом Ян Печени, при СДВ, 569–570
недостаток Инь Почек и Сердца, вспышка Пустого Жара
при депрессии, 381–383
при тревоге, 440–441
недостаток Инь Селезенки, с Пустым Жаром, 191
недостаток Инь Сердца
при беспокойном Разуме, 215–216
при ночных ужасах, 548
при расстройствах сна, 476
с Пустым Жаром, 191
недостаток Инь Сердца и Почек, 219–221, 569
недостаток Крови
и недостаток Крови Печени, 188
и недостаток Крови Сердца, 188, 214–215
при ночных ужасах, 548
при Ослабленном Разуме, 236
при расстройствах сна, 470, 471, 482
при родах, 431
см. также роды
недостаток Крови Печени и Сердца, 550–551
недостаток Крови Печени и/или Инь Печени, 30, 45, 46
недостаток Крови Печени и/или Ци Печени
и Эфирная Душа, 35, 45, 46
при депрессии, 365
при СДВ/СДВГ, 562–563
недостаток Крови Селезенки и Сердца, 253, 564
недостаток Крови Сердца
при беспокойном Разуме, 214–215
при депрессии, 379
при ночных ужасах, 548
при расстройствах сна, 459
при тревоге, 434, 436, 439–440
рекомендуемые точки, 255
недостаток Крови Сердца и Селезенки при СДВ, 568
недостаток Крови Сердца и Селезенки, при расстройствах сна, 474–475
недостаток Селезенки
и Флегма, 520
при депрессии, 366
при СДВ/СДВГ, 562
при сонливости, 501
недостаток Сердца и Желчного Пузыря
при расстройствах сна, 462, 478–479, 485
чрезмерное сновидение, 496–497
при тревоге, 438–439
недостаток Сердца и Селезенки
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 529–530
при депрессии, 378–380
при расстройствах сна, 485, 497–498
при СДВ, 570, 571–572
с Флегмой, при СДВГ, 571–572
недостаток Ци
см. также застой Ци
Желчного Пузыря, 255
и питание, 169
и тревога, 429, 434
Крови Печени и Ци Печени, 45, 46
Разум Ослаблен, 230–231
с Флегмой, 530–531
Сердца и Желчного Пузыря, 496–497
Ци Печени, 357–359
Ци Сердца и Легких, 497
недостаток Ци Желудка и диета, 169
недостаток Ци и Крови
при депрессии, 397–398
Разум Ослаблен, 232–234

рекомендуемые точки, 386
недостаток Ци Печени
см. также недостаток Крови Печени и/или недостаток Ци Печени
патологии Эфирной Души, 43
при депрессии, 357–359
недостаток Ян Почек
и питание, 169
при депрессии, 383–384, 390
при ослабленном Разуме, 234–235
при сонливости, 501–502
недостаток Ян Селезенки и Почек, 45, 46
недостаток Ян Сердца
при депрессии, 380–381
при тревоге, 441–442
недостаток Ян, 234–236
нейромедиаторы, 415, 416, 558
нейроны, обмен информацией, 415
Нейротин (габапентин), 512
нейрофизиология эмоций, 307–311
неоконфуцианство, 327–332
см. также конфуцианство
влияние на китайскую медицину, 342–344
и Разум в китайской медицине, 8
Ли (принцип) в, 330–332
человеческая природа в, 78, 330
эмоции в, 337–342
неокортекс, 157, 311
неоплатонизм, 2
Нидхэм, Дж., 22, 326
Нижний Обогреватель, застой Крови в, 209–210
Ницше, Фридрих, 296
норадреналина и дофамина обратного захвата ингибиторы (ИЗНД), 419–420
ночные ужасы, 547–553
этиология, 548
определение паттернов и лечение, 549–553
недостаток Инь Печени и Сердца, 551–552
недостаток Крови Печени и Сердца, 550–551
Огонь Печени и Сердца, 549
Флегма-Жар, тревожащая Эфирную Душу и Разум, 549
шок, смещающий Разум, 552–553
патология, 548–549

О

обоняние, 21
Огонь
вздымающийся вверх, при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 517
или Жар *см.* Жар или Огонь
Огонь Печени *см.* Огонь Печени вспыхивающий
Огонь Сердца *см.* Огонь Сердца
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 542–543
при лечении психоэмоциональных проблем, 223–229
при ночных ужасах, 548
Огонь в Светлом Ян, 535–536
Огонь Желчного Пузыря и Печени при *Куан*, 536
Огонь Инь, 151–154, 196–197
Огонь Печени вспыхивающий
при расстройствах сна, 273, 274, 464–465
чрезмерное сновидение, 495–496
при тревоге, 435–436
Огонь Печени и Сердца, 549, 570–571
Огонь Сердца
в лечении психоэмоциональных проблем, 223–224
и стремление, 138
при расстройствах сна, 465–467
при СДВ, 567
при тревоге, 436
точки акупунктуры для вычищения, 254, 256, 259
Огонь-Министр
и Огонь Инь, 151–154
и Перикард, 154–157, *268*
и Почки, 97–98
как Ян-аспект Эссенции, 99
патология при эмоциональных проблемах, 149–157
ограничение движения Телесной Души
рекомендуемые точки
см. также конкретные точки в точки акупунктуры в соответствии с каналом
Канал Желчного Пузыря, 390
Канал Легких, 248
Канал Толстого Кишечника, 249
определение, 620
ограничение движения Эфирной Души
рекомендуемые точки
см. также конкретные точки в точки акупунктуры в соответствии с каналом
Канал Мочевого Пузыря, 388
Канал Печени, 274, **436**, 565
Канал Толстого Кишечника, 249
определение, 620
рекомендуемые травы, 469
Оно, теория Фрейда, 304–305
островковая доля коры головного мозга, 309–310
Ось Духа
о биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 514
о душе, 6
о природе Разума, 15
о расстройствах сна, 457, 499
о функциях Разума, 18
о *Шэнь*, 9
об эмоциях, 118, 119–120
беспокойство, 128
гнев, 122
грусть и скорбь, 133
страх, 134
об Эссенции, 17, 48
об Эфирной Душе, 27
Ответственный Сосуд (*Жэнь Май*) *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
Очерк главных суждений о рецептах их золотого ларца (Цзин Гуй Яо Люэ), 615
и депрессия, 354, 355
и *Дянь Куан*, 514
и Синдром Лилии, 10, 354
и Синдром Сливовой Косточки, 356
Очерк теории эмоций (Сартр), 299, 300
ощущение укалывания, *Шэнь* как, 10

П

Павел, св., 2
палеомлекопитающий мозг, 313–314
память
и Интеллект, 63–64, 65
и кортекс, 160
и Сердце, 64, 502
проблемы, 502–505
Чжи как, 67–68, 502
эксплицитная и имплицитная, 18–19, 63
«Паническая Пульсация», при тревоге, 356–357, 427
панические атаки/паническое расстройство, 251, 426, 430–431
первородный грех и чувство вины, 140
передняя поясная кора (ППК), 309
переутомление
и бессонница, 458
и депрессия, 362
и ночные ужасы, 548
и проблемы с памятью, 503
и тревога, 431–432
этиология психоэмоциональных проблем, 169
Перикард
в психоэмоциональных проблемах, 154–157, 360

Канал Перикарда *см.* точки акупунктуры в соответствии с каналом
патология, 101
роль в психике, 100–102
Печень
значение, 89
и гнев, 117
и Желчный Пузырь, 94
и тревога, 435–436
и Эфирная Душа, 436
Канал Печени *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
патология при СДВ, 561–562, 563
роль в психике, 94–95
питание Крови
определение, 620
рекомендуемые точки, 253, 387, 389
см. также конкретные точки
рекомендуемые травы, 379
питание мозга, 502, 564
питание Сердца
определение, 620
при биполярном расстройстве/ *Дянь Куан*, 522
рекомендуемые точки, 259, 390
см. также конкретные точки
Пифагор, 289–290
пища, чрезмерное потребление, 168–169
пищевые добавки и сахар при СДВ/ СДВГ, 557–558
планирование, 35, 36, 94
Платон, 3, 290, 332
побочные действия
антидепрессанты, 417–418, 419, 420, 421, 422, 423
стимуляторы, 558
поднятие настроения, определение, 619
подъем Ян Печени
и гнев, 122
при расстройствах сна, 460
с недостатком Инь Почек и Печени, 569–570
у типа Дерево, 164
позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ), 310
познание, 20
позы во сне, диагностика бессонницы, 463, 464
Полное пособие по китайским паттернам в современной китайской медицине, 540–541
Полное собрание работ Цзин Юэ (Цзин Юэ Цюань Шу), 350, 357, 616
Полный Жар, Огонь-Министр, патология, 150–151
поляризм, в китайской медицине, 5
Порошок Свободного и Легкого Перемещения (ПССЛП), траволечение, 545
Посидоний, 291–292
Постнатальная Ци, и Интеллект, 7, 63
Постнатальная Эссенция, 17, 65
посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), 448
потеря крови, 431, 459, 503, 548
потеря, грусть и скорбь, 93
потоки мышления, 296
Почки
значение, 90
и память, 64
и тревога, 434–435
и чувство вины, 435
Канал Почек *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
роль в психике, 97–100
Чжи, при депрессии, 352–353
Пояснения к акупунктурным точкам (Цзин Сюэ Цзе)
описание точек, 247, 248, 250, 251, 255, 257, 260, 261, 264, 269, 272, 278, 281, 282, 285, 388, 478, 525, 565, 616
при депрессии, 385, 388
при СДВ, 565
Пратенсис, Ясон, 513
Пренатальные Эссенции, 17, 90
преобразование Флегмы при биполярном расстройстве/ *Дянь Куан*, 522, 523
префронтальная кора, мозг, 308–309
привычка нерегулярно питаться, 169
при бессоннице, 458–459
при биполярном расстройстве/ *Дянь Куан*, 519
при депрессии, 362
при ночных ужасах, 548
при тревоге, 431
Принципы медицинской практики, 119, 146, 173
природное явление (необъяснимое), *Шень* как, 9
Проблемы китайской акупунктуры, 273
Происхождение медицины, о лице, 173
Прописи за тысячу золотых монет (Цянь Цзинь Яо Фан), 255, 615
Простые вопросы
о биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 514
о Внутренних Органах, 88
Желудок, 107
Желчный Пузырь, 104, 105
Легкие, 93–94
Мочевой Пузырь, 110
Перикард, 100, 154
Печень, 89, 94
Селезенка, 96
Сердце, 90
Толстый Кишечник, 104
Тонкий Кишечник, 102
Тройной Обогреватель, 110, 112
о депрессии, 11, 350
о духе, 4, 72
о душе, 6
о зрении, 20–21
о Легких, 52
о лице, 173
о паттернах при психоэмоциональных проблемах, 187
о расстройствах сна, 463, 464
о слухе, 21
о тревоге, 431
о функциях Разума, 18
о *Шэнь*, 9
об Интеллекте, 65
об обонянии, 21
об эмоциях, 118
гнев, 123
грусть и скорбь, 131–132
задумчивость, 129
и конфуцианство, 338
радость, 126
страх, 134
шок, 135–136
об Эфирной Душе, 27, 33
психиатрические проблемы при употреблении экстази, 171
психика
душа как, 3
и Внутренние Органы *см.* Внутренние Органы
мужские и женские аспекты, 92
сознание, у Юнга, 306
психическая деятельность и движение Эфирной Души, 31–32
психический дух, 2
психическое расстройство, 10–12, 38, 515
см. также конкретные состояния
психологические типы, юнгианская психология, 306–307
Психология в китайской медицине, 25, 28
психообразование, 513
психосоциальные методы лечения, биполярное расстройство, 512–513

психоэмоциональные проблемы, паттерны при
см. также эмоциональный стресс
воздействие на Инь, 190–192
недостаток Инь Легких с Пустым Жаром, 192
недостаток Инь Печени с Пустым Жаром, 191–192
недостаток Инь Почек с Пустым Жаром, 192
недостаток Инь Селезенки с Пустым Жаром, 192
недостаток Инь Сердца с Пустым Жаром, 191
воздействие на кровь, 187–190
Жар Крови, 189–190
застой Крови, 188–189
воздействие на Ци, 186–187
патогенные факторы, 192–198
Внутренний Ветер, 197–198
Огонь или Жар, 193–194
Огонь Инь, 196–197
Пустой Жар, 195–196
Флегма, 193
Перикард, 154–157
Разум Беспокоен *см.* Разум Беспокоен
Разум Закупорен *см.* Разум Закупорен
Разум Ослаблен *см* Разум Ослаблен
Сердце, лечение, 90–93
эмоциональный стресс *см.* эмоциональный стресс
пульс
Грустный, 178–179
диагностика психоэмоциональных проблем, 176–179
Короткий, 176, 177, 179
общие качества и эмоции, 178–179
при беспокойстве, 129
при гневе, 125
при грусти, 132
при задумчивости, 131
при маниакальной любви, 137
при Полном Жаре, 151
при Пустом Жаре, 151
при радости, 127
при страхе, 134, 135
при стремлении, 138
при чувстве вины, 141
при чувстве стыда, 144
при шоке, 136
Сердца, 177–178
Слабый, 177, 361
Струнный, 178, 179, 361
Шероховатый, 176, 178
Пустой Жар
как патогенный фактор при психоэмоциональных проблемах, 195–196
с недостатком Инь Почек и Сердца, 381–383
Огонь-Министр, патология, 151
с недостатком Инь Легких, 192
с недостатком Инь Печени, 191–192, 221–222
с недостатком Инь Почек, 192
с недостатком Инь Селезенки, 192
с недостатком Инь Сердца, 191
с недостатком Инь, 191, 192, 219–222, 539–540
Пустой Жар Сердца
и стремление, 138
с недостатком Инь Почек, 460
с недостатком Инь Сердца и Почек, при Беспокойном Разуме, 219–220
точки акупунктуры для вычищения, 254, 256, 259
Пять Элементов
и конфуцианство, 329
и Перикард, 267
и типы конституции, 167
и эмоции, 118, 124

Р

радость, и эмоции, 126–128
Разум
Беспокойства паттерн *см.* Разум Беспокоен
беспокойство травмирует, при депрессии, 377–378
блуждание по ночам, в сновидениях, 462
в китайской медицине, 8–9
Закупорки паттерн *см.* Разум Закупорен
и депрессия, 352
и Дух как перевод *Шэнь*, 4, 22–23
и Интеллект, 65, 66
и кортекс, 160
и человеческая природа, 330
и чувства, 20–21
и Эфирная Душа, 36–44, 352
клиническое применение, 23–24
координирующая и интегрирующая функции, 21–22
Ослабленности паттерн *см.* Разум Ослаблен
при СДВ, 561, 562
природа Разума в китайской медицине, 15–22
и Три Драгоценности, *7*, 17–18
Сердца, 18, 21–22, 255
терминология, 15–16
успокоение *см.* успокоение Разума
Флегма затуманивает, 210–214
функции, 18–22
шок смещает, при ночных ужасах, 552–553
Разум Беспокоен, 214–229
воздействие, 198–199
застой Крови, 223
застой Ци, 223
лечение травами, 200–202
недостаток Инь, 215–219
с Пустым Жаром, 219–222
недостаток Крови, 214–215
Огонь
Огонь Печени, 226–227
Огонь Сердца, 223–224
тревога, 430–431
Флегма-Огонь, 228–229
Разум Закупорен
воздействие на, 198
застой Крови, 207–210
застой Ци, 202–207
Ци Печени, 202–204
Ци Сердца и Легких, 205–207
лечение травами, 200–202
точки акупунктуры, 248
тревога, 430–431
Разум Ослаблен
воздействие, 199–200
лечение травами, 200–201
недостаток Инь Легких и Почек, 237–238
недостаток Инь Почек и Печени 239–240
недостаток Инь, 236–241
недостаток Крови, 236
недостаток Ци и Крови, 232–234
недостаток Ци, 230–231
недостаток Эссенции Почек, 241–242
недостаток Ян, 234–236
Разум, контроль над эмоциями, *293*
раскрытие грудной клетки, определение, 620
раскрытие отверстий
определение, 620
при биполярном расстройстве/ *Дянь Куан*, 525–526
рекомендуемые точки
см. также конкретные точки в точки акупунктуры в соответствии с каналом
Канал Желудка, 251
Канал Желчного Пузыря, 272, 565
Канал Легких, 386
Канал Перикарда, 266
Канал Почек, 264
Канал Толстого Кишечника, 249
Канал Тонкого Кишечника, 257

Управляющий Сосуд, 565
рассеянное осознание, 92
«расслабляющие» наркотики, 169–171
и проблемы с памятью, 503
каннабис, 170–171
кокаин, 171
экстази, 171
расстройства сна, 455–506
беспокойство и задумчивость, 458
бессонница, определение, 456
гнев, 458
диагностика, 462–464
застенчивый характер / конституциональная слабость, 458
и роды, 459, 503
лечение акупунктурой, указания, 247, 258, 273, 387, 460–452
ушной акупунктурой, 488
определение паттернов и лечение
вспышка Огня Печени, 464–465
вспышка Огня Сердца, 465–467
задержка еды, 472–473
застой Крови Сердца, 469–470
застой Ци Печени, 473–474
застой Ци Сердца, 468–469
Недостаток Инь Печени, 479–480
Недостаток Инь Печени и Почек, 481–483
недостаток Инь Сердца, 476
недостаток Крови Сердца и Селезенки, 474–475
Недостаток Сердца и Желчного пузыря, 478–479
остаточный Жар Диафрагмы, 471–472
Сердце и Почки не гармонизированы, 476–478
Флегма-Жар, тревожащая Разум, 467–468
остаточный Жар, 459
в диафрагме, 471–472
память, 502–505
патология, 459–462
переутомление, 458
позы во сне, 463, 464
при беременности, 488–489
при ВИЧ, 490
привычка нерегулярно питаться, 458–459
причины бессонницы, 247
пробуждение рано по утрам, 462
рандомизированные контролируемые исследования, литература по, 486–487
сексуальная активность, чрезмерная, 459
сонливость, 499–502
статистика пациентов, 493
трудности при засыпании, 462
храп, 463, 464
чрезмерное сновидение, 29, 493–499
чувство вины, 458
эмоциональный стресс, 458
Рассуждение о Желудке и Селезенке (Пи Вэй Лунь), 615–616
Рассуждение о паттернах Крови (Сюэ Чжэн Лунь), 617
Рассуждение о происхождении симптомов заболеваний (Чжу Бин Юань Хоу Лунь), 615
расширение/сжатие и движение Эфирной Души, 42
рептилоидный мозг, 159, 311, **312**
рецепты травяные, *см.* травяные рецепты/основные травы
ритуалы, 324
роды
и ночные ужасы, 548
и расстройства сна, 459, 503
и тревога, 431
Руководство по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-IV), 511
рыдания, 248

С

самоубийство, желание совершить, 258, 260, 262
САР (сезонное аффективное расстройство), 349
Сартр, Жан-Поль, 299–300
сбалансированность Крови Печени и Ци Печени, 33
Сборники от выдающихся акупунктуристов, 247, 248, 249, 250, 251, 255, 257, 258, 259, 261, 264, 269, 271, 277, 280, 281, 282
св. Августин, 292, 333
св. Павел, 2
сверхъестественные факторы в этиологии болезней, 343
связь матери и ребенка, и Телесная Душа, 307
СДВ *см.* синдром дефицита внимания (СДВ)
СДВГ *см.* синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)
сезонное аффективное расстройство (САР), 349
сексуальная активность, чрезмерная
воздействие психоэмоциональных проблем, 169
и бессонница, 459
и расстройства памяти, 503
Селезенка
и порождение идей, 64
и тревога, 435
Канал Селезенки *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
патология при СДВ, 562, 563
роль в психике, 96–97
селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС), 400–402, 415, 416, 418–419
Селигман, М. Е П., 350
семейная терапия, 512
Сенека, 291, 292
Сердечные методы Даньси, 350
Сердце
и память, 64, 502
и тревога, 433–434
и физиологическая активность, 52
как Монарх, 88, 90
Канал Сердца *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
недостаток, 504–505, 561
патология при СДВ, 561–562
Полные состояния, 259, 434
пульс, 177–178
Пустые состояния, 434
Разум Сердца, 18, 21–22, 255, 256
роль в психике, 90–93
соотнесенность с залом, 260
Флегма, закупоривающая отверстия, 532
Флегма-Жар, тревожащая Сердце, при тревоге, 445–446
Сердце и Почки не гармонизированы, 264
расстройства сна, 476–478, 498–499
серотониновый синдром, 418
Си Кан (Даосский философ), 4
Сила Воли
и депрессия, 360
и недостаток Ян Почек, 383–384
укрепление, 259, 261
определение, 620
рекомендуемые точки акупунктуры, 261
Чжи как, 68–69, 352–353
синдром дефицита внимания (СДВ)
в Западной медицине, 556–559
в китайской медицине, 560–572
клинические исследования, 572–574
определение паттернов и лечение, 568–572
патология, 560–561

рекомендованные точки акупунктуры *см.* рекомендованные точки акупунктуры, в соответствии с каналом
этиология, 563–564
визуализация высокого разрешения ОФЭКТ мозга, 572
возможные причины, 557–558
и кофеин, 573, 573-574
клинический случай, 89–90
лечение, 558–559
Нанкинский Университет ТКМ, опыт и учителя из, 567, 568
определение паттернов и лечение, 568–572
недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени, 569–570
недостаток Инь Сердца и Почек, 569
недостаток Крови Сердца и Селезенки, 568
недостаток Сердца и Селезенки, 570, 571–572
Огонь Печени и Сердца, 570–571
патология органов, 561–562
рекомендованные точки акупунктуры, в соответствии с каналом
Желудка, 567, 568
Желчного Пузыря, 566–567, 568
Мочевого Пузыря, 567, 568
Печени, 565, 567
Селезенки, 564, 567
Сердца, 564, 567
Управляющий Сосуд, 565–566, 567
симптомы, 556–557
этиология, 563–564
клинические исследования, 572–574
синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)
см. также синдром дефицита внимания (СДВ)
возможные причины, 557–558
и дети, 556
и Эфирная Душа, нарушение движения, 40, 89
лечение, 558–559
у взрослых, 559–560
синдром Дянь, при депрессии, 353
Синдром Лилии (Бай Хэ Бин), 10–11, 354–355
Синдром Сливовой Косточки (*Мэй Хэ Ци*), 11, 355–356
СИОЗС (селективные ингибиторы обратного захвата серотонина), 400–402, 415, 416, 418–419
слух и Разум, 21
см. также лечение акупунктурой, указания
смерть
см. также душа; дух
и *гуй см. гуй*
и Телесная Душа/Эфирная Душа, 26, 48, 58, 259, 388
Шэнь как дух мертвого человека, 10
сновидение
быстрое движение глаз (БДГ), 39
диагностика бессонницы, 463
и Эфирная Душа, 29–31, 39–40
«нормальное», 30
примеры, 462–463
фрейдистская теория, 304
«хаотическое», 30
чрезмерное сновидение, 29, 493–495
недостаток Крови или Инь, 462
недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря, 496–497
недостаток Ци Сердца и Легких, 497
Огонь Печени, 495
Сердце и Почки не гармонизированы, 498–477
Флегма-Жар, 495
современные заболевания и Эфирная Душа, 40
сознание, 15, 19
см. также бессознательное
в юнгианской психологии, 41
и понятие личности, 332–333
сфокусированное, 92
Эфирная Душа как уровень, 36
ядро сознания и расширенное сознание, 52, 333
Сократ, 290
Соломон Р. 141, 300–301
соматоформное расстройство, звон в ушах с, 492
сон
и функции Разума, 20
и Эфирная Душа, 29–31, 457
проблемы *см.* расстройства сна
сонливость, 499–502
Сырость, закупоривающая мозг, 499–500
Флегма, затуманивающая мозг, 500–501
сосредоточение, 65, 66
сфокусированное сознание, 92
социальная ритм-терапия, 512, 513
Спиноза, Барух, 295
Средние века и Христианство, 292
Средний Обогреватель, Сырость в, 152
стабилизаторы настроения при биполярном расстройстве, 512
старческая бессонница, 491–492
статистика пациентов, 414–415, 493
стимуляторы, при СДВ, 560
стоики, 2, 3, 291–292
Страсти души (Декарт), 2
страсти, 296
страх
и эмоции, 134–135
отличительные особенности тревоги, 427
чувство, 311
стремление, 137–138
сдерживание, 172
Струнный пульс, 178, 179
стыд
и Сырость, 169
и тип Земля, 166
и эмоции, 141–144
современные теории, 299
чувство стыда, 311
Сун династия, философы-конфуцианцы, 8, 78, 327, 343
суперэго, фрейдизм, 304–305
счастье, 311
Сырость
закупоривающая мозг, при сонливости, 499–500
или Флегма, 148, 168
Сюй Чунь Фу, 73
сюэ (точка акупунктуры), 72

Т

Тайна золотого цветка, 29–30, 34
тактильное восприятие, 21
таламус, 296
творческое вдохновение и Эфирная Душа, 39
Тегретол (карбамазепин), 512
«тела» понятие, в китайской медицине, 6
Телесная Душа (*По*), 47–61
движение, 48
и анус, 55
и вертикальность, 59, *60*
и грудной возраст, 51
и *гуй*, 54–55, 77–79
как движение Телесной Души, 75–76
и дыхание, 54
и жизнь человека как индивида, 54
и Легкие, 93, 247, 248, 249
и связь между матерью и младенцем, 307
и смерть, 388

и физиологическая деятельность, 52–53
и чувства, 51–52
и эмоции, 53–54
и Эссенция, 7, 48–50, 76
и Эфирная Душа, 55–60, *57*
клиническое применение, 60–61
сжатие, 60
типы, 48
тени понятие, в юнгианстве, 305–306
и *гуй*, 83–84
тетрациклические антидепрессанты, 416, 422
тип Огонь, 165–166
типы конституции
Вода, 167–168
Дерево, 164-165
Земля, 166
и *Дянь Куан*, 519
и тревога, 431
Металл, 166–167
Огонь, 165–166
Толстый Кишечник
Канал Толстого Кишечника *см.* *в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
роль в психике, 104
Тонкий Кишечник
Канал Тонкого Кишечника *см.* *в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
роль в психике, 102–104
Топамакс (топирамат), 512
топирамат, 512
точки акупунктуры в соответствии с каналом, 246–285
Канал Желудка
ST-8 Тоувэй, 66, 228, 229, 371, 372, 446, 467, 468, 499, 500, 501, **567**, 568
ST-21 Лянмэнь, 472, 473
ST-25 Тяньшу, 202, 210, 211, 228, 229, **250–251**, **252**, 525, 535, 536
ST-29 Гуйлай, 209, 210
ST-30 Цичун, 203, 205
ST-36 Цзусаньли, 45, 65, 66, 84, 96, 97, 109, 110, 153, 197, 210, 211, 214, 215, 230, 231, 232, 234, 235, 240, 241, 378, 379, 380, 381, 385, **386**, **392**, 399, 439, 440, 441, 442, 443, 452, 453, 474, 475, 476, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 503, 504, 526, 529, 530, 531, 551, 552, 564, 567, 568, 570, 571, 572
ST-40 Фэнлун, 44, 66, 102, 109, 110, 147, 148, 202, 206, 207, 210, 211, 227, 228, 229, **251**, **252**, 269, 284, 368, 369, 371, 372, 374, 375, **386**, **387**, **392**, 399, **437**, 438, 443, 44, 446, 467, 468, 469, 471, 472, 473, 495, 500, 501, 505, 525, 526, 527, 528, 529, 530, , 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 550, 571, 572, 620
ST-41 Цзеси, 74, **251**, **252**, 253
ST-42 Чунян, 74, **251**, **252**, 525
ST-44 Нэйтин, 467, 472, 473, 535, 536
ST-45 Лидуй, **251–252**, **252**, 467, 468, 472, 472, 525
Канал Желчного Пузыря
GB-6 Сюаньли, 284
GB-9 Тяньчун, **271**, **273**
GB-12 Ваньгу, **271**, **273**, 464, 465, 467, 468, 478
GB-13 Бэньшень, 45, 91, 93, 96, 125, 141, 202, 203, 204, 208, 209, 216, 217, 221, 222, 223, 226, 227, 228, 229, 241, 242, 249, 250, **271–272**, **273**, 282, 365, 367, 370, 371, 372, 386, 389, **389–390**, **392**, 436, **437–438**, 446, 464, 465, 473, 474, 479, 480, 481, 482, 525, 538, 549, 550, **566**, 568, 569, 570, 571, 574, 620
GB-15 Тоулиньци, 223, 224, 226, 227, 228, 229, **272–273**, **274**, 284, **360**, 373, 464, 465
GB-17 Чжэнин, 45, 202, 228, 229, **273**, **274**, 284, 371, 372, 525, 533, 534, 538, 539, 550, **566**, 568
GB-18 Чэнлин, 45, 202, 207, 208, 209, 228, 229, **273**, **274**, 284, 371, 372, 525, 533, 534, 538, 539, **566**, 568
GB-19 Наокун, **273**, **274**, **566–567**, 568, 574
GB-20 Фэнчи, 125, 464, 465, 467, 468
GB-34 Янлинцюань, 227, 241, 284, 365, 367, 370, 403, 404, 473, 474
GB-37 Гуанмин, 34
GB-38 Янфу, 271, 390, 437
GB-39 Сюаньчжун, 284
GB-40 Цюсюй, 29, 32, 35, 44, 45, 74, 88, 95, 105, 106, 107, 255, 269, **273**, **274**, 284, 358, **360**, 439, 479, 496, 497
GB-43 Сяси, 284, 370
GB-44 Цзуцяоинь, **273**, **274**, 464, 465, 496, 536
Канал Легких
LU-1 Чжунфу, 60, 227
LU-3 Тяньфу, 53, 94, 226, 227, 230, 231, **247–248**, **249**, 378, **385–386**, **391**, 413, 497, 525, 620
LU-5 Чицзэ, 60, 84, 237, 278, 376, 377, 495
LU-7 Лецюэ, 44, 49, 53, 60, 65, 66, 89, 93, 94, 128, 129, 131, 133, 134, 147, 148, 206, 207, 210, 211, 227, 237, 238, **248**, **249**, 284, 354, 368, 369, **386**, **392**, **436**, 438, 442, 443, 444, 469, 499, 500, 501, 620
LU-9 Тайюань, 84, 93, 94, 216, 237, 238, 354, 378, 413, 442, 443, 444, 497, 530, 531
LU-10 Юйцзи, 84, **248**, **249**, 471
Канал Мочевого Пузыря
BL-1 Цзинмин, 461, 464, 465
BL-8 Лоцюэ, 234, 235, 284
BL-10 Тяньчжу, 234, 235, **258**, **262**, 525, **567**, 568
BL-13 Фэйшу, 60, 74, 90, 93, 94, 133, 216, 230, 231, 247, **258–259**, 260, **262**, 281, 354, **360**, 378, 388, 390, 413, 442, 443, 444, 530, 531
BL-14 Цзюэиньшу, 207, 208
BL-15 Синьшу, 18, 23, **24**, 74, 203, 205, 207, 208, 210, 211, 214, 215, 216, 230, 231, 232, 234, 238, **259**, 261, **262**, 280, 354, 379, 380, 381, **387**, 388, 390, **392**, 399, 439, 441, 442, 443, 466, 474, 475, 476, 477, 497, 498, 503, 504, 505, 525, 526, **564**, 567, 570, 571, 572
BL-17 Гэшу, 207, 208, 209, 210, 264, 265, 373, 376, 377, 470, 471, 538, 539
BL-18 Ганьшу, 34, 74, 203, 204, 208, 209, 210, 216, 217, 221, 222, 226, 227, 259, 261, 271, 273, 388, 399, 464, 465, 525
BL-21 Вэйшу, 65, 66, 230, 231, 232, 234, 379, 380, 530, 531
BL-22 Саньцзяошу, 66, 155, 499, 500, 501
BL-23 Шэньшу, 45, 67, 68, 69, 74, 90, 97, 100, 133, 155, 218, 219, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, **259**, **262**, 264, **353**, 354, **360**, 383, 384, 388, 410, 413, 453, 477, 478, 498, 502, 504, **567**, 568, 620

BL-42 Поху, 55, 60, 90, 93, 94, 145, 216, 230, 231, 237, 238, 240, 247, **259–260**, 261, **262**, 281, **360**, **387-388**, 389, 390, **392**, 413
BL-44 Шэньтан, 145, 207, 208, 210, 211, 214, 215, 216, 230, 231, 232, 234. 259, **260-261**, 262, **263**, **388**, 389, **392**, 457, 466, 470, 477, 496, 498, 505, 531, 532
BL-47 Хуньмэнь, 29, 32, 34, 40, 44, 45, 94, 95, 96, 133, 145, 208, 209, 216, 217, 221, 222, 239, 240, 241, 259, **261**, 262, **263**, 283, **360**, 365, 367, 370, 378, 383, 384, **388**, 389, **392**, 410, 457, 464, 465, 473, 474, 479, 480, 482, 483, 496, 549, 550, 551, 552, **565**, 567
BL-49 Ишэ, 65, 66, 90, 96, 97, 145, 228, 229, 259, **261**, 262, **263**, **360**, 378, 388, 389, 503, 504, 564, 570, 571, 572
BL-52 Чжиши, 45, 67, 68, 69, 90, 97, 100, 133, 145, 218, 219, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 259, **261**, 262, **263**, 353, **360**, 382, 383, 384, **388–389**, **392**, 410, 413, 457, 477, 498, 502, 504
BL-62 Шэньмай, 67, 69, 84, 85, 92, **262**, **263**, 404, 451, 461, 464, 465, 478, 487, 526, 620
Канал Перикарда, 266–270
P-3 Цюйцзэ, **266**, **270**
P-4 Симэнь, **266**, 269, **270**
P-5 Цзяньши, 45, 84, 156, 202, 207, 208, 210, 211, 255, **266**, 268, **270**, 284, 371, 372, 374, 375, 399, 403, 446, 495, 525, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540
P-6 Нэйгуань, 44, 45, 60, 101, 102, 110, 113, 133, 147, 148, 156, **157**, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 214, 215, 227, 240, 264, **266–267**, 268, 269, **270**, 284, **360**, **365**, 367, 368, 369, 370, 373, 374, 375, 376, 377, 379, 380, **389**, **392**, 401, 403, 404, **436**, 438, 443, 444, 445, 447, 451, 469, 470, 472, 473, 474, 475, 489, 525, 526, 527, 528, 530, 538, 539, 574, 620
P-7 Далин, 45, 60, 84, 85, 99, 100, 101, 102, 111, 113, 127, 138, 141, 150, 153, 156, 197, 208, 209, 210, 211, 219, 220, 223, 224, 226, 227, 228, 229, 235, 255, 268, **269**, **270**, 271, 284, **360**, 371, 372, 382, 383, 399, **436**, 438, 452, 477, 479, 480, 482, 498, 526, 527, 533, 534, 537, 539, 552
P-8 Лаогун, 84, 85, 99, 111, 112, 153, 197, **270**, 284, 496, 526, 527, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 549, 550
Канал Печени
LIV-2 Синцзянь, 34, 45, 226, 227, **274**, **275**, 370, 464, 465, 496, 526, 533, 534, 536, 538, 549, 550, 552, 571
LIV-3 Тайчун, 34, 44, 45, 90, 91, 93, 94, 95, 96, 102, 125, 141, 203, 204, 205, 208, 209, 221, 222, 223, 226, 227, 241, 249, 250, 269, **274–275**, 284, 354, 365, 367, 370, 373, 374, 375, 385, 386, **390**, **392**, 399, 403, 410, **436**, 437, 438, 445, 464, 465, 473, 474, 525, 526, 527, 528, 538, 539, **565**, 567, 568, 569, 570, 571, 620
LIV-8 Цюйцюань, 30, 45, 216, 217, 221, 222, 223, 239, 240, 241, 385, 453, 479, 480, 481, 482, 540, 551, 552, 569, 570
LIV-14 Цимэнь, 203, 204, 208, 209, 227, 403
Канал Почек
KI-1 Юнцюань, **263**, **265**, 284
KI-2 Жаньгу, 221, 222, 223, 382, 383
KI-3 Тайси, 45, 100, 109, 135, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 241, 242, **263–264**, **265**, 284, 354, **360**, 382, 383, 384, **389**, **392**, 404, 413, 441, 452, 453, 477, 478, 482, 483, 498, 502, 504, 537, 538, 539, 540, 567, 568, 569, 570
KI-4 Дачжун, 92, 97, 100, 135, 136, 141, **264**, **265**, 284, 354, **436**, 438
KI-6 Чжаохай, 49, 218, 219, 220, 236, 237, 238, 239, 262, **264**, **265**, 354, 382, 383, 461, 464, 465, 477, 487, 498
KI-7 Фулю, 219, 234, 235, 354, 383, 384, 441, 453, 535
KI-9 Чжубинь, 219, 220, **264**, **265–266**, 382, 383, **392**, **436**, 438, 474, 475, 620
KI-10 Иньгу, 219, 220
KI-13 Цисюэ, 203, 205, 276
KI-14 Сымань, 203, 205, 209, 210
KI-16 Хуаншу, 251, **264–265**, **266**, 276
KI-21 Юмэнь, 472, 473
Канал Селезенки
BL-20 Пишу, 45, 65, 66, 74, 90, 96, 97, 131, 153, 197, 210, 211, 228, 229, 230, 231, 232, 234, 259, 371, 372, 374, 375, 378, 379, 380, 467, 468, 474, 475, 499, 500, 501, 503, 504, 525, 529, 530, 531, **564**, 567, 568, 570, 571, 572
SP-1 Иньбай, 84, 85, 209, **252**, **254**, 467, 468, 526
SP-3 Тайбай, 65, 66, 96, 97, 131, 144, 230, 231, **252**, 253, **254**, 501, 503, 504, **564**, 567
SP-4 Гунсунь, 133, 209, 210, 214, 215, 240, **253**, **254**, 264, 269, 436, 472, 473, 474, 475
SP-5 Шанцю, **253**, **254**
SP-6 Саньиньцзяо, 30, 44, 45, 66, 109, 110, 144, 203, 205, 207, 208, 209, 210, 214, 215, 216, 217, 219, 220, 221,222, 223, 224, 226, 227, 232, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, **253**, **254**, 354, 371, 372, 373, 374, 375, 379, 380, 381, 382, 383, 385, **387**, **392**, 399, 401, 403, 404, 413, **436**, 438, 440, 441, 444, 445, 447, 452, 453, 464, 465, 466, 467, 468, 471, 474, 474, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 487, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 550, 551, 552, **564**, 567, 568, 569, 570, 571, 572
SP-9 Иньлинцюань, 65, 66, 371, 372, 374, 375, 467, 468
SP-10 Сюэхай, 209, 210, 284, 373, 538, 539
SP-15 Дахэ, 535, 536
Канал Сердца
HE-3 Шаохай, **254**, **256**
HE-4 Линдао, **255**, **256**, 526
HE-5 Тунли, 18, 23, **24**, 93, 134, 147, 150, 153, 197, **255**, **256**, 271, 284, 354, 368, 369, 373, 378, 381, **387**, 390, **392**, 410, 437, 439, 441, 442, 443, 444, 445, 469, 470, 496, 497, 498, 505, 529, 530, **564**, 567, 570, 571

HE-6 Иньси, 215, 218, 219, 220, 382, 383, 441, 477, 498, 499, 537, 539
HE-7 Шэньмэнь, 20, **23–24**, 45, 90, 91, 92, 93, 125, 127, 129, 133, 135, 136, 137, 138, 141, 144, 147, 206, 207, 208, 214, 215, 216, 219, 220, 223, 224, 226, 227, 230, 231, 232, 234, 238, 254, **255**, **256**, 269, 272, 280, 283, 284, 354, **360**, 368, 369, 379, 380, **387**, **392**, 399, 403, 404, 410, **436**, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 447, 451, 452, 453, 466, 469, 470, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 481, 486, 487, 495, 496, 497, 498, 525, 526, 529, 530, 531, 532, 535, 536, 537, 538, 539, 551, 552, 553, **564**, 567, 568, 569, 570, 580, 582
HE-8 Шаофу, 45, 90, 91, 93, 99, 100, 223, 224, 254, **255**, **256**, **436**, 438, 446, 466, 471, 496, 526, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 538, 549, 550
HE-9 Шаочун, 254, **256**, 354
Связанный Жар в, 531
Канал Толстого Кишечника
LI-1 Шанян, 84, 526
LI-4 Хэгу, 60, 65, 66, 74, 96, 104, 129, 147, 203, 204, 206, 207, 210, 211, 226, 227, **249**, **250**, 274, 284, 368, 369, **386**, 390, **392**, 436, **437**, 438, 469, 565, 567, 568
LI-5 Янси, **249**, **250**, 253, 525
LI-6 Пяньли, 103, 104
LI-7 Вэньлю, 210, 211, **249–250**, 525
LI-11 Цюйчи, 60, 84, 284, 376, 377, 466, 467, 468, 471, 495, 496, 526, 535, 536, 549, 550
Канал Тонкого Кишечника
SI-3 Хоуси, 67, 69, 92, 284, 478
SI-5 Янгу, 103, 104, 253, **256–257**, **257**
SI-7 Чжичжэн Ответвление к *Каналу Сердца*, 103, 104, **257**, 258
SI-16 Тяньчуан, **257**, **258**, 525
Канал Тройного Обогревателя
TB-3 Чжунчжу, 112, 113, **270**, **271**, 284, 365, 367, 370, **389**, **392**
TB-4 Янчи, 74
TB-5 Вайгуань, 99, 111, 112, 113, 153, 197, **360**, 376, 377
TB-6 Чжигоу, 60, 153, 197, 203, 204, 374, 375, 473, 474, 527, 528
TB-10 Тяньцзин, **271**
Ответственный сосуд (*Жэнь Май*)
Ren-4 Гуаньюань Ворота в Первичную Ци, 30, 45, 99, 100, 150, 153, 197, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 232, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 241, 242, 264, 272, **275**, 276, **278**, 280, 284, 285, 383, 384, 390, **391**, **393**, 410, 413, 437, 441, 444, 452, 453, 476, 477, 478, 479, 480, 481,, 482, 498, 504, 537, 538, 539, 540, 551, 552, 553, 556, 569
Ren-6 Цихай, 153, 197, 209, 210, 230, 231, 378, 381, 441, 442, 443, 502, 505, 564
Ren-7 Иньцзяо, 241, 242, 276
Ren-8 Шэньцюэ, 250, 251, **275–276**, 277, 278, **279**, 283, 284, 480, 482, 567, 568
Ren-9 Шуйфэнь, 44, 65, 66, 228, 229, 276, 467, 468, 495, 499, 500, 501, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 550, 571, 572
Ren-10 Сявань, 276, 472, 473
Ren-12 Чжунвань, 45, 65, 66, 96, 97, 131, 144, 153, 197, 210, 211, 228, 229, **276–277**, **279**, 371, 372, 374, 375, 378, 442, 443, 444, 446, 467, 468, 472, 473, 499, 500, 501, 527, 528, 529, 530, 531, 533, 534, 535, 537, 538, 539, 568, 570, 571
Ren-13 Шанвань, 472, 473
Ren-14 Цзюйцюэ, 24, 207, 208, 214, 215, 238, **277–278**, **279**, 373, 391, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 474, 475, 476, 505, 525
Ren-15 Цзювэй, 23, **24**, 45, 90, 91, 93, 127, 133, 136, 137, 138, 144, 147, 148, 153, 197, 206, 207, 215, 216, 218, 219, 220, 223, 224, 232, 234, 235, 238, 240, 241, 276, 277, **278**, **279**, 281, 283, 284, 285, **360**, 368, 369, 374, 375, 376, 377, 379, 380, 382, 383, **391**, **393**, 410, 436, 437, 438, 443, 444, 445, 446, 452, 453, 466, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 477, 478, 481, 495, 497, 498, 531, 532, 535, 538, 539, 549, 550, 551, 552, 553, 565, 568, 569, 570, 571, 572, 580
Ren-17 Шаньчжун, 44, 147, 206, 207, 208, **360**, 368, 369, 374, 375, 443, 444, 469, 470
Управляющий сосуд
Du-4 Минмэнь, 150, 155, 234, 235, **279–280**, **283**, 384, **390**, 391, **392**
Du-9 Чжиян, 376, 377
Du-10 Линтай, **280**, **283**
Du-11 Шэньдао, **280**, **283**, **390**, **392**
Du-12 Шэньчжу, 60, 133, 247, 259, **280–281**, **283**, **360**, 378, **390**, **392**, 442, 443, 526
Du-14 Дачжуй, 210, 211, 234, 235, **281**, **283**, 284, 379, 380, 381, **390**, **393**, 441, 442, 487, 503, 504, 505, 526, 567, 568
Du-15 Ямэнь, 526
Du-16 Фэнфу, 67, 69, 84, 85, 97, 280, **281**, **283**, **390**, **393**, 502, 525, 526, **565**, 567
Du-17 Наоху, **281**, **283**, **565**, 567, 574
Du-18 Цянцзянь, 209, 210, 221, 222, 226, 227, **281**, **283**, 284
Du-19 Хоудин, 60, 125, 127, 138, 138, 153, 197, 202, 219, 220, 278, **281**, **283**, 284, 285, 382, 383, **391**, **393**, **438**, 466, 478, 525, 533, 534, 535, 537, 538, 539, **565**, 567
Du-20 Байхуэй, 44, 45, 65, 66, 67, 69, 97, 98, 100, 134, 135, 136, 144, 153, 197, 202, 210, 211, 228, 229, 230, 231, 232, 234, 235, 236, 237, 241, 242, 269, **281–282**, **283**, 284, 285, **360**, 365, 367, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 378, 379, 380, 381, 383, 384, 389, **391**, **393**, 401, 403, 404, 410, 413, 447, 451, 486, 497, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 523, **565**, 567, 568, 570, 574, 619
Du-21 Цяньдин, 374, 375
Du-23 Шансин, 84, 85, 526
Du-24 Шэньтин, 23, **24**, 90, 91, 93, 96, 129, 131, 133, 141, 153, 197, 202, 203, 204, 208, 209, 216, 217, 221, 222, 223, 226, 227, 249, 250, 271, 272, 276, 278, **282**, **283**, 284, 285, **360**, 371, 372, 382, 383, 386, **391**, **393**, 410, **437**, 438, 446, 452, 453, 464, 465, 472, 473, 474, 479, 480, 481, 482, 486, 495, 497, 498, 499,

500, 501, 502, 529, 530, 531, 532, 537, 538, 539, 549, 550, 551, 552, 553, **565**, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 574
Du-26 Жэньчжун, 200, 266, 514, 515, 519
точки акупунктуры, психические и эмоциональные проблемы
13 точек Призраков Сунь Сы Мяо, 84, *85*, 262, 526
в названиях которых содержится *гуй*, 84
из больницы при Нанкинском Университете, **284**
Иньтан *Запечатанный Зал*, 284
классифицированные по каналам, *см.* точки акупунктуры в соответствии с каналом
комбинации точек, примеры, 92, 262, 264, 269, 270, **284**
Хуньшэ *Жилище Эфирной Души*, 283
траволечение, указания
см. также лечение акупунктурой, указания; травяные рецепты/основные травы
в неоконфуцианстве, 342–343
воздействие эмоций, 145–146
при Беспокойном Разуме, 200–202
недостаток Инь Печени, 216–218, 222–222
недостаток Инь Почек, 218–219
недостаток Инь Сердца и Почек Пустым Жаром Сердца, 219–220
недостаток Инь Сердца, 215–216
недостаток Крови Сердца, 214–215
Огонь Печени, 226–227
Огонь Сердца, 224
Флегма-Огонь, 228–229
при биполярном расстройстве/ *Дянь Куан*
застой Ци, застой Крови и Флегма, 538–539
клинические исследования, 544–546
недостаток или застой Ци с Флегмой, 527–528, 529, 531
недостаток Инь с Пустым Жаром, 539, 540
недостаток Сердца и Селезенки с Флегмой, 529, 530
Огонь в Светлом Ян, 536
Огонь Желчного Пузыря и Печени, 536
Огонь, травмирующий Инь, с Флегмой, 537
Связанный Жар в канале Сердца, 531–532
Флегма, закупоривающая отверстия Разума, 532
Флегма-Огонь, вздымающаяся вверх, 533–534
при депрессии
Беспокойство, травмирующее Разум, 378
Жар Диафрагмы, 377
застой Крови, закупоривающий Разум, 372
застой Ци Печени, 365–367
застой Ци с Флегмой, 374–376
застой Ци Сердца и Легких, 368–369
застойная Ци Печени, превращающаяся в Жар, 369–370
клинические исследования, 406–407
недостаток Инь Почек и Сердца, вспышка Пустого Жара, 382–383
недостаток Сердца и Селезенки, 379–380
недостаток Ян Почек, 384
недостаток Ян Сердца, 381
рецепты, основные травы, 393–396
Флегма-Жар, тревожащая Разум, 371–372
при Закупоренном Разуме, 200–202
застой Крови Печени, 208–209
застой Крови Сердца, 207–208
застой Ци Печени, 203–204
застой Ци Сердца и Легких, 206–207
Нижний Обогреватель, застой в, 209–210
Флегма-Жар, тревожащая Разум, 210–211
при ночных ужасах
недостаток Инь Печени и Сердца, 552
недостаток Крови Печени и Сердца, 551
Огонь Печени и Сердца, 549
Флегма-Жар, тревожащая Разум и Эфирную Душу, 550
шок, смещающий Разум, 553
при Ослабленном Разуме, 200–202
недостаток Инь Легких и Почек, 237–238
недостаток Инь Почек и Печени, 239–240
недостаток Инь Почек, 236–237
недостаток Крови, 236
недостаток Ци и Крови, 232–234
недостаток Ци, 230–231
недостаток Эссенции Почек, 241–242
недостаток Ян Почек, 234–235
при расстройствах сна
вспышка Огня Печени, 465, 496
вспышка Огня Сердца, 466–467
задержка еды, 472–473
застой Крови Сердца, 470
застой Ци Печени, 473–474
застой Ци Сердца, 469
клинические исследования, 491–493
недостаток Инь Печени и Почек, 482–483
недостаток Инь Печени, 480
недостаток Инь Сердца, 476
недостаток Крови Сердца и Селезенки, 474–475
недостаток Селезенки, 501, 504
недостаток Сердца и Желчного Пузыря, 479
недостаток Сердца и Селезенки, 498
недостаток Сердца, 505
недостаток Ци Сердца и Желчного Пузыря, 496–497
недостаток Ци Сердца и Легких, 497
недостаток Эссенции Почек, 504
недостаток Ян Почек, 502
остаточный Жар Диафрагмы, 471–472
Сердце и Почки не гармонизированы, 477–478, 498–499
Сырость, закупоривающая мозг, 499–500
Флегма, затуманивающая мозг, 500–501
Флегма-Жар, тревожащая Разум, 467–468, 495
при СДВ
клинические исследования, 575–576
недостаток Инь Почек и Печени с подъемом Ян Печени, 569–570
недостаток Инь Сердца и Почек, 569
недостаток Крови Сердца и Селезенки, 568
недостаток Сердца и Селезенки, 570, 571–572
Огонь Печени и Сердца, 571
при тревоге
застой Крови Сердца, 445
недостаток или застой Ци Легких и Сердца, 442, 443, 444
недостаток Инь Почек и Сердца, с Пустым Жаром, 431
недостаток Крови Сердца, 440

недостаток Сердца и Желчного Пузыря, 439
недостаток Ян Сердца, 440, 442
Флегма-Жар, тревожащая Сердце, 446
рекомендуемые замены для китайских, 611, *612*
Телесная Душа, сжатие или расширение, 60, 61
Эфирная Душа, стимуляция или ограничение движения, 42, 45–46
травяные рецепты/основные травы
Ань Шэнь Дин Чжи Вань (и вариация), 205, 230, 439, 479, **585**
Бай Хэ Гу Цзинь Тан (и вариация), 444, **585**
Бай Хэ Ди Хуан Тан, 399, **585**
Бай Хэ Чжи Му Тан, 11, 213, 354, 411, 412, **586**
Бай Цзы Ян Синь Вань, 215, 216, **586**
Бань Ся Хоу По Тан, 11, 12, 45, 60, 147, 148, 206, 207, 232, 356, 369, 374, 376, 396, 397, 444, 469, **586**, 620
Бань Ся Шу Ми Тан, 472, 473, **586**
плюс Вэнь Дань Тан, 500
Бао Нао Нин Цзяо Нан, 399, **586**
Бу Синь Дань (и вариация), 379, 380, **586**
Бу Суй Жун Нао Тан, 398, **586–587**
Бу Фэй Тан (и вариации), 61, 443, 497, **587**
Бу Чжун И Ци Тан (и вариация), 152, 153, 196, 413, 501, **587**
Вэнь Дань Тан (и вариации), 46, 210, 211, 212, 228, 229, 371, 372, 411, 446, 453, 478, 483, 496, 528, 529, 533, 534, 540, 550, **587–588**
плюс Бань Ся Шу Ми Тан, 500
плюс Чжу Ша Ань Шэнь Вань, 533, 534
Гань Май Да Цзао Тан (и вариация), 212, 233, 234, 355, 378, 397, 399, 411, 414, 529, 530, 553, **588**
плюс Гуй Пи Тан, 570, 571
Гуй Пи Тан (и вариации), 232, 234, 379, 380, 385, 387, 397, 412, 440, 474, 475, 498, 504, 541, 551, 568, **588–589**
плюс Гань Май Да Цзао Тан, 570, 571
Гуй Чжи Гань Цао Лун Гу Му Ли Тан (и вариация), 218, 219, 381, 442, **589**
Гуй Чжи Цзя Лун Гу Му Ли Тан, 484, **589–590**
Гуй Шэнь Тан, 211, 446, **590**
Да Бу Инь Вань, 432, **590**
Да Бу Инь Цзянь, 239, 240
Да Бу Юань Цзянь, 483, **590**
Да Чэн Ци Тан (и вариация), 536, **590**
Дан Гуй Лун Хуэй Вань, 533, 534, **590**
Дань Чжи Сяо Яо Сань, 370, 397, 408, **590**
Дао Тань Тан, 383, 541, **591**
Дао Чи Сань (и вариация), 46, 224, 466, 467, 531, 532, **591**
Ди По Тан, 237, 238, **591**
Ди Тань Тан, 483, 531, 532, 549, 541, **591**
Дин Куан Чжу Юй Тан, 539, **591**
Дин Чжи Вань (и вариация), 205, 230, 231, 479, 495, **591**
Дянь Куан Мэн Син Тан, 538, 539, **592**
Жоу Фу Бао Юань Тан, 381, **592**
И Лу Кан Цзяо Нан, 399, **592**
И Шэнь Нин, 375, 376, **592**
Инь Мэй Тан (и вариация), 217, 218, 480, 552, **592**
Кай Юй Юэ Шэнь Тан, 397, **592–593**
Кун Шэн Чжэнь Чжун Дань, 569, **593**
Лин Цзяо Гоу Тэн Тан, 46, **593**
Лун Дань Се Гань Тан (и вариации), 46, 226, 465, 496, 536, 549, 571, **593–594**, 619
Лю Вэй Ди Хуан Вань (и вариации), 220, 236, 237, 504, **594–595**
Лю Цзюнь Цзы Тан (и вариация), 501, **595**
Лян Гэ Сань, 542, **595**
Май Вэй Ди Хуан Вань (Ва Сянь Чан Шоу Вань), 237, 238, **595**
Му Сян Лю Ци Инь, 147, 368, 369, 469, **595**
Мэй Гуй Хуа, 393–394, 395
Мэн Ши Гунь Тань Вань, 533, 534, **595–596**
Нань Гэн Тан, 384, **596**
Ню Хуан Цин Синь Вань, 541, **596**
Пин Бу Чжэнь Синь Дань (и вариация), 439, **596**
Пин Вэй Сань (и вариация), 499, 500, **596**
Пин Синь Ван Ю Тан, 399, **597**
Порошок Свободного и Легкого Перемещения Плюс (ПСЛПП), 545
Сан Дань Се Бай Сань (и вариация), 60, **597**
Сан Пяо Сяо Сань, **597**
Сань Цай Фэн Суй Дань, **597**
Се Гань Ань Шэнь Вань, 226, 227, **597**
Се Синь Тан (и вариация), 466, 467, 534, **597–598**
Се Цин Вань (и вариация), 465, **598**
Су Хэ Сян Вань, 396, **598**
плюс Сы Ци Тан, 528, 529
Суань Цзао Жэнь Тан (и вариация), 46, 216, 217, 221, 222, 223, 480, 481, 552, **598–599**
клинические исследования, 491, 492–493
Сы Ни Сань, 227, 228, **599**
плюс Юэ Цзюй Вань, 469, 473, 474, **610**
Сы Ци Тан (и вариация), 207, 494, 528, 529, **599**
плюс Су Хэ Сян Вань, **529,** 598
Сюань Фу Дай Чжэ Тан, 396, **599**
Сюэ Фу Чжу Юй Тан (и вариация), 207, 208, 373, 472, 470, **599**
Сюэ Юй Тан, 397, **600**
Сян Юань, 393, 395
Сяо Фэн Сань, 60, **600**
Сяо Чай Ху Тан, 399, **600**
Сяо Яо Сань, 366–367, 396, 399, 408, 413, **600**
плюс Цзо Цзинь Вань, 370, 370
Тань Юй Тан, 397, **600**
Тао Жэнь Хун Хуа Цзянь, 445, **600**
Тао Хэ Чэн Ци Тан, 209, 210, **600**
Тун Цяо Хо Сюэ Тан, 470, 484, **601**
Тянь Ван Бу Синь Дань, 212, 219, 220, 221, 382, 383, 441, 452, 477, 478, 483, 498, 499, **601**
Тяо Вэй Чэн Ци Тан, 543, **601**
Тяо Шэнь, 575
У Вэй Цзы Тан (и вариация), 439, **601**
У Гэ Куань Чжун Сань, 366, 367, **601**
Фо Шоу, 393, 395
Фу Шэнь Тан, 494, **601**
Хуан Лянь Э Цзяо Тан (и вариация), 484, 499, **602**
Хуан Лянь Вэнь Дань Тан (и вариация), 399, 468, 484, 495, **602**
Хэ Хуань Пи, 394–395, 396
плюс Гань Май Да Цзао Тан, 378
Хэ Хуань Хуа, 394, 395
Хэ Чэ Да Цзао Вань, 241, 242, **602**
Цан Бай Эр Чэнь Тан, 495, **602**
Цзе Фань И Синь Тан, 382, 383, **602–603**
Цзе Юй Цин Синь Тан, 370, **603**

Цзи Шэн Шэнь Ци Тан (и вариация), 529, 530, **603**
Цзин Гун Ша Сян Сань, 495, **603**
Цзинь Гуй Шэнь Ци Вань, 234, 384, **603**
Цзинь Со Гу Цзин Вань, 236, **603**
Цзо Гуй Вань (и вариация), 239, 240, 413, 482, 483, **603–604**
Цзо Гуй Инь, 432, **604**
Цзо Цзинь Вань, **604**
плюс Сяо Яо Сань, 370
Цзы Шуй Цин Гань Инь, 382, 383, 397, **604**
Цзяо Тай Вань, 477, 478, **604**
Ци Цзюй Ди Хуан Вань (и вариация), 569, 570, **604**
Цин Пи, 393, 395
Цин Синь Тан, **604–605**
Чай Ху Лун Гу Му Ли Тан, 446–447, **605**, 619
Чай Ху Шу Гань Тан (и вариация), 366, 367, 396, **605**
Чжи Цзы Чи Тан, 377, 471, 472, **605**
Чжи Ши Дао Чжи Вань, 472, 473, **605**
Чжу Е Ши Гао Тан, 471, 472, **605**
Чжу Ша Ань Шэнь Вань, **605**
плюс Вэнь Дань Тан, 533, 534
Чжэнь Чжу Му Вань, 217, 218, **606**
Чжэнь Чжун Дань, 218, 219, 505, **606**
Ши Бу Вань, 502, **606**
Ши Вэй Вэнь Дань Тан (и вариации), 233, 234, 375, 376, 432, 467, 468, 496, 497, 531, **606–607**
Ши Чан Пу, 242, 395, 396
плюс Сюэ Фу Чжу Юй Тан, 373
Ши Юй Тан (и вариация), 397, **607**
Шунь Ци Дао Тань Тан (и вариации), 375, 376, 527, 529, **607–608**
Шэн Май Сань, 484, **606**
Шэн Те Ло Инь, 533, 534, 542, **608**
Шэнь Чжун Дань, 541, **608**
эмпирический, **610**
Эр Инь Цзянь (и вариации), 537, 538, 539, 540, **608**
Эр Хуан Сань, 495, **608**
Эр Чжи Вань (и вариация), 482, 483, **608–609**
Эр Чэнь Тан (и вариация), 399, 495, **609**
Ю Гуй Вань, 46, 109, 234, 235, 384, 409, 414, 453, 475, **609**
Ю Гуй Инь, 432, **609**
Юань Чжи Вань, 494, **609**
Юань Чжи, 42, 394–395
плюс Гань Май Да Цзао Тан, 378
плюс Вэнь Дань Тан, 372
Юй Цзинь, 395, 396
плюс Сюэ Фу Чжу Юй Тан, 373
Юэ Цзюй Вань, 11, 45, 203, 204, 205, 208, 209, 350, 365, 366, 367, 408, 410, 412, **609**
плюс Сы Ни Сань, 469, 473, 474, **610**
плюс Сяо Яо Сань, 366
Ян Синь Тан (I), 214, 215, 379, 380, 442, 443, 529, 530, **610**
Ян Синь Тан (II), 442, 476, 529, 530, **610**
Ян Синь Цзянь Пи Тан, **610**
Трактат о человеческой природе (Юм), 295
тревога
акупунктурное лечение, указания, 268, 275, 436–438
точки головы, 437–438
в Западной медицине, 425–426
в китайской медицине, 427–430
возмущенная Ци в Проходящем Сосуде, 251, 253, 428–430
заболевания, соответствующие тревоге, 427–428
внутренний позыв, 428
возмущенная Ци вызывает, 251, 253, 428–430
и нерегулярное питание, 431
и переутомление, 431–432
и типы конституции, 431
и эмоциональный стресс, 431
китайские заболевания, соответствующие, 427–428
Огонь как тип конституции склонен к, 165–166
определение паттернов и лечение, 438–446
застой Крови Сердца, 445
недостаток или застой Ци Легких и Сердца, 442–444
недостаток Инь Легких и Сердца, 444
недостаток Инь Почек и Сердца, вспышка Пустого Жара, 440–441
недостаток Крови Сердца, 439–440
недостаток Сердца и Желчного Пузыря, 438–439
недостаток Ян Сердца, 441–442
Флегма-Жар, тревожащая Сердце, 445–446
патология и принципы лечения, 432–436
с депрессией, 386
с учащенным сердцебиением, в древнекитайской медицине, 12, 356–357, 428
этиология, 431–432
Трех драгоценностей и Разума, природа, *7*, 17–18
трещина Желудка на языке, комбинированная с трещиной Сердца, *181*, 182–183
трещина Сердца, язык, 180–181
комбинированная с трещиной Желудка, *181*, 182–183
особенности конституции, 362
триединый мозг, 311–314
и китайская медицина, 157–159
кортекс и Разум, Интеллект и Память, 160
лимбическая система, 157–158
Разум и Эфирная Душа, 159–160
рептилоидный мозг, 157, **312**
трициклические антидепрессанты (ТЦА), 415, 416, 420–421
Тройной Обогреватель
при депрессии, 360
роль в психике, 110–113
Тройного Обогревателя Канал *см.* точки акупунктуры в соответствии с каналом
тушение Огня, 523, 619
ТЦА (трициклические антидепрессанты), 415, 416, 420–421
Тянь (Небеса), 320–321

У

укрепление Крови, определение, 619
укрепление Силы Воли, *см.* Сила Воли
Уотсон, Джон Б., 296, 307
Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных препаратов, США, 558
управляемое воображение, 40
Управляющий Сосуд *см. в* точки акупунктуры в соответствии с каналом
успокоение Печени, движение Ци, определение 620
успокоение Разума
см. также тревога; синдром дефицита внимания (СДВ); биполярное расстройство; депрессия
определение, 619
рекомендуемые точки, в соответствии с каналом
см. также конкретные точки акупунктуры и травы
Канал Желудка, 251, 252, 386
Канал Желчного Пузыря, 270, 271, 272, 565, 566

Канал Легких, 247, 248
Канал Мочевого Пузыря, 258, 259, 260
Канал Перикарда, 266
Канал Печени, 274, **436**, 565
Канал Почек, 264, 265
Канал Селезенки, 252, 564
Канал Сердца, 255–256, **436**
Канал Толстого Кишечника, 249
Канал Тонкого Кишечника, 257
Ответственный Сосуд, 275
Управляющий Сосуд, 565–566
травы, показанные при *см.* травяные рецепты/основные травы; траволечение, указания
учащенное сердцебиение
в китайской диагностике, 430
и тревога (*Синь Цзи Чжэн Чун*), 12, 356–357, 428
учеба/концентрация, 64–65, 66

Ф

факторы наследственности
нервная система, 164
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 519
при СДВ/СДВГ, 558, 563
факторы окружающей среды при СДВ/СДВГ, 557
Фань Чжэнь (Даосский философ), 4–5
Фарле, Жан Пьер, 513
физиологическая деятельность, 9, 52–53
Флегма
выбор точек акупунктуры, 266, 272
закупоривающая отверстия Разума, 353
закупоривающая Сердце, 266
и питание, 431
и психоэмоциональные проблемы, патогенные факторы, 193
или Сырость, 147, 168–169
патология при СДВ, 562
при биполярном расстройстве/*Дянь Куан*, 517, 520, 521, 527–529, 542–543
при депрессии, 363
с недостатком или застоем Ци, 373–376
и застой Крови, 538–539
при *Дянь*, 527–529, 530–531
с недостатком Сердца и Селезенки, 529–530
устранение, 273, 566, 567
Флегма Ци и Синдром сливовой Косточки, 11
Флегма, затуманивающая мозг при Закупоренном Разуме, 210–214
при сонливости, 500–501
рекомендуемые точки, 266
Флегма-Жар, тревожащая Разум и Эфирная Душа, 550
при депрессии, 371–372
при ночных ужасах, 548
при психоэмоциональных проблемах, 210–214
при расстройствах сна, 460, 467–468, 484, 485
чрезмерное сновидение, 495
Флегма-Жар, тревожащая Сердце, при тревоге, 445–446
Флегма-Огонь
вздымающаяся вверх, при *Куан*, 532–534
воздействие психоэмоциональных проблем, 194–195
ограничение движения Эфирной Души, 45, 46
Разум Беспокоен, 228–229
Фрейд, Зигмунд, 304–305
Фу Цинчжу (из династии Цин), 523
Функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ), 310

Х

Хань, династия, 4, 319, 320, 326
холод в диафрагме, 367
храбрость, и Эфирная Душа, 34–35
храп, диагностика бессонницы, 463, 464
Хризипп, 291
Христианство, 2, 292, 337
Хуаньшу, значение, 265

Ц

Ци
воздействие эмоций или психоэмоциональных проблем на, 144–148, 186–187
дисгармонии, в китайской медицине, 339
застой *см.* застой Ци
и дух, 5
недостаток *см.* недостаток Ци и Крови; недостаток Ци
расстройство, 144–145
Ци Цзин Ба Май Као (Исследование восьми необычных сосудов), 616
циклотимия, 510–511
цин, как перевод слова «эмоция», 115
цюэ, значение, 276, 277

Ч

человеческая природа (*Син*), в неоконфуцианстве, 78, 330, 337
Четыре политических трактата Желтого Императора, 341
Чжан Цзай (философ-неоконфуцианец), 5, 8, 328
Чжан Цзе Бинь
о Внутренних Органах, 98
о гуй, 73, 75
о демонической медицине, 74
о чувствах, 51
об эмоциях, 118, 119
Чжан Цзин Юэ, 432, 547
Чжи
как память, 67–68, 502
как Сила Воли, 68–69
клиническое применение, 69
множественность значений, 67
Почек, при депрессии, 352
Чжоу Дунь И (философ-космолог), 328
Чжоу, династия, и духи/призраки, 72, 75
Чжу Даньси, о тревоге, 427
Чжу Си (философ-неоконфуцианец), 8, 9, 48, 57, 58, 59, 330
Чжун Фэн (Удар Ветра), 73
чувства
и Разум, 20–21
и Телесная Душа, 51–52
и Эфирная Душа, 34, *35*
чувство вины
и бессонница, 458
и депрессия, 361–362
и Почки, 435
и тип Земля, 166
и эмоции, 138–141
чувство обиды, 130
чувство, и эмоции, 8, 53, 116
Чэн Хао (философ-неоконфуцианец), 124, 338

Ш

шаман, 72
Шахтер, Стенли, 298
Шероховатый пульс, 176, 178
шизофрения, 273, 515
Шкала Гамильтона для оценки депрессии (HAMD), 404
шкала оценки депрессии Асберга, 404
Школа Легистов, конфуцианство, 317, 318, 341–342
Школа Разума, 8, 15
шок
и эмоции, 135–136
смещающий Разум, при ночных ужасах, 552–553

Шу, Конфуцианская этика, 324
Шэнь
и *гуй*, 79–83, *80*, 81, 82, 83
и тело, 337
как дух, 4–6, 10
как мастерство акупунктуриста, 10
как необъяснимые природные явления, 9
как ощущение укола, 10
как Разум, 4, 8–9
как сознание, 15
как состояние блеска в диагностике, 10
как термин для обозначения различных жизненных субстанций, 10
как физиологическая деятельность, 9
китайские иероглифы, 16
лица, 173
Пять Шэнь, 6, 23
Разум и Дух как перевод, 22–23

Э

эго, фрейдистская теория, 304–305
Эдипов комплекс, 304
Эймс, Р.Т., 5
экзема, и Телесная Душа, 49
экстази (наркотик), 171
экстравертность/интровертность, 306–307
эмоции, 115–160
см. также эмоциональная жизнь
беспокойство, 128–129
в Западной философии, 287–315
древние теории, 289–296
ранние современные теории, 296–298
современные теории, 298–304
Внутренние Органы, воздействие на, 145–147
воздействие на кровь, 148
воздействие на Ци, 144–148, 149
Жар или Огонь, 148
застой, 147–148
расстройство Ци при психоэмоциональных проблемах, 144–145
Сырость или Флегма, 148
гнев, 122–125
грусть и скорбь, 131–133
Дамасио о, 116, 301–304
Джеймса-Ланге, теория, 7–8, 297–298
задумчивость, 129–131
и качества пульса, 178–179
и Телесная Душа, 53, 53–54
и человеческая природа, 78
и чувство, 8, 53, 116
как расстройства Ци, 338
контроль Разума над эмоциями *293*
любовь, 136–137
нейропсихология, 307–311
неоконфуцианство, 337–342
Огонь-Министр, патология, 149–157
Огонь Инь, 151–154
Перикард и психоэмоциональные проблемы, 154–157
Полный Жар, 150–151
Пустой Жар, 151
определения, 2
психоэмоциональные проблемы *см.* психоэмоциональные проблемы, паттерны при
радость, 126–128
сбалансированность и Эфирная Душа, 32–34
страх *см.* страх
стремление, 137–138
стыд *см.* стыд
терминология, 115, 116
триединый мозг и китайская медицина, 157–159
чувство вины *см.* чувство вины
шок, 135–136
эмоциональная жизнь, 19, 60–61
см. также эмоции
эмоциональный стресс *см. также* психоэмоциональные проблемы, паттерны при
и бессонница, 458
и депрессия, 361–362
и *Дянь Куан*, 519
и ночные ужасы, 548
и тревога, 431
последствия, *187*
при СДВ/СДВГ, 563
энтеральная нервная система, 102
Эпикур, 3
эпилепсия, 12, 514
Эпоха Сражающихся Царств
и вера в душу, 26–27
и духи/призраки, 72
конфуцианство, 317
Эрасистрат, 2
Эссенция (*Цзин*), и Телесная Душа, 7, 48–50, 76
Эссенция Почек
и мозг, 65
и Преднебесная Ци, 566
как источник Мозгового Вещества, 272, 437, 502
недостаток
и сексуальная активность, 169
при Ослабленном Разуме, 241–242
при проблемах с памятью, 504
при тревоге, 437
этика конфуцианская *см.* Конфуцианская этика
этиология психоэмоциональных проблем, 163–172
диета *см.* диета как фактор при психоэмоциональных проблемах
Дянь Куан, 519, 520
и депрессия, 361–362
и типы конституции, 164–167
и тревога, 431–432
ночные ужасы, 548
переутомление *см.* переутомление
профилактика, 171–172
«расслабляющие» наркотики, 169–171, 503
расстройства сна, 458–459
сексуальная активность, чрезмерная *см.* сексуальная активность, чрезмерная
синдром дефицита внимания, 563–564
Эфирная Душа (*Хунь*), 25–46
блуждание по ночам, при сновидениях, 462
Виллизий о, 295
глаза/видение, 34, *35*
гуй как движение Эфирной Души, 75–76
движение, 29
дисфункция при аутизме и СДВГ, 40
и психическая деятельность, 31–32
и расширение/сжатие, 42
недостаточное при депрессии *см. и депрессия, недостаточное движение при*
рекомендуемые точки для, 266, 267
чрезмерное, *37*, 45, 46, 89, 95, 562
и буддистская психология, 40–41
и горизонтальность, 59, *60*
и депрессия, недостаточное движение при, 352, 353, 358, 359, 360, 361, 362, 387, 390, 393, 395, 408
Эфирная Душа, отношения с Разумом, *37*, 44–45
и душа, 4
и лимбическая система/Разум, 159–160
и Печень, 435–436
и современные заболевания, 40
и сон, 29–31, 457

и Телесная Душа, 55–60, *57*
и Флегма-Жар, тревожащая Разум, при ночных ужасах, 550
и юнгианская психология, 41–42
клинические паттерны патологий, 43
клиническое применение, 44–46
метафизическая природа понятия, 23
передается от отца после рождения, 28, 54
планирование, 35, 36
при СДВ, 561, 562, 563
примеры природы, 38–40
«приход и уход», 7, 31
  выбор точек акупунктуры, 261, 252, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 374
  и творческое вдохновение, 39
  клинические паттерны патологий, 43
  при биполярном расстройстве/ *Дянь Куан*, 521
  придание «горизонтальности» жизни, 59
  расстройство Эфирной Души при *Дянь Куан*, 517–518
  свободное течение Ци Печени, 34
Разум, отношения с, 36–44, 352
рекомендуемые точки, 44–45
  Канал Мочевого Пузыря, 259–260, 261, 388
  Канал Селезенки, 253
  Канал Сердца, 255
роль, 27
сбалансированность эмоций, 32–34
стимуляция движения, 44–45, 95
три типа, 26
храбрость, 34–35
чрезмерное движение, *37*
  ограничение, 45, 46

Ю

Юй
  как застой, 350–351, 362–363
  как психическая подавленность, 351, 362–363
  синдром, при депрессии, 350–351
Юм, Дэвид, 295–296
Юнгианская психология
  анимус и анима, 2, 306
  и *гуй*, 305–306
  и Эфирная Душа, 41–42
  коллективное бессознательное, 305
  психологические типы, 306–307
  Тень, 83–84, 305–306
  управляемое воображение, 40

Я

язык, 311
Ян Цюань (даосский философ), 4

Иллюстрация 11.1. Красный кончик языка, указывающий на психоэмоциональный стресс, стр. 179

Иллюстрация 11.2. Трещина Сердца, стр. 180

Иллюстрация 11.3. Красные бока языка, связанные с Жаром Печени, стр. 182

Иллюстрация 11.4. Красные бока и кончик, связанные с Жаром Печени и Сердца, стр. 182

Иллюстрация 11.5. Аномально распухшая передняя треть языка, указывающая на патологию грудной клетки/груди, стр. 182

Иллюстрация 11.6. Комбинированная трещина Сердца и Желудка, стр. 182

Иллюстрация 11.7. Комбинированная трещина Сердца и Желудка с грубым липким желтым налетом в трещине, стр. 182

Иллюстрация 12.1. Трещина Сердца и Желудка, стр. 200

Иллюстрация 12.2. Красный язык без налета с трещиной Сердца, стр. 212

Иллюстрация 12.3. Слегка Красный, Распухший по бокам, потрескавшийся и с лишенным корня налетом, в трещиной Сердца посередине, стр. 220

Иллюстрация 12.4. Красный с еще более красными боками, с желтым налетом, стр. 227

Иллюстрация 12.5. Красно-Фиолетовый, Негнущийся, Распухший, с трещиной Желудка в центре, с толстым липким желтым налетом, стр. 229

Иллюстрация 12.6. Слегка Бледный с Красным кончиком и красными точками, стр. 235

Иллюстрация 12.7. Красный, с трещиной Сердца и с недостаточным налетом, стр. 238

Иллюстрация 12.8. Красный, с трещиной Сердца и практически полностью лишенный налета, стр. 240

Иллюстрация 18.1. Язык мужчины 61 года, страдающего бессонницей, стр. 480

Джованни Мачоча

Психика в Китайской медицине

Лечение психоэмоциональных проблем с помощь акупунктуры и китайских трав

Перевод с английского: *А.И. Кувшинова*

Редакторы: *Т.Е. Соколова, Ю.А. Смирнова*
Верстка: *Ф.М. Столяр*
Корректор: *Л.М. Шарапкова*

Подписано в печать 18.10.2013. Формат 70x100/16.
Бумага офсет. Печать офсетная. Усл. печ. л. 44.
Гарнитура Чартер. Тираж 1000 экз. Заказ № 263.

Издательство ООО «Синофарм»
115114, Москва, ул. Летниковская, д. 5
Тел.: (495) 981-4219
www.cinofarm.ru
E-mail: info@cinofarm.ru

Отпечатано в типографии ООО «Момент»
141406, Московская область, г. Химки, ул. Библиотечная, д. 11
www.1moment.ru, тел.: (495) 570-1174

ПСИХИКА в китайской медицине

Лечение психоэмоциональных проблем с помощью акупунктуры и китайских трав

Джованни Мачоча
Giovanni Maciocia

предисловие Питера Дэдмана

СИНОФАРМ
ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

ПСИХИКА в китайской медицине

Лечение психоэмоциональных проблем с помощью акупунктуры и китайских трав

Психика в китайской медицине – исчерпывающее руководство по лечению психоэмоциональных проблем с помощью акупунктуры и лекарственных трав Предназначена для практикующих китайскую медицину специалистов и студентов. В начале книги описаны этиология, патология и диагностика психических расстройств Затем приведены функции и природа Разума (***Шэнь***), Эфирной Души (***Хунь***), Телесной души (***По***), Интеллекта (***И***) и Силы Воли (***Чжи***). Подробно рассмотрены способы диагностики и лечения основных психических расстройств средствами акупунктуры и китайских лекарственных трав Отдельные главы посвящены рассмотрению методов лечения наиболее распространенных психических заболеваний, встречающихся в западной практике, т.е. депрессии, тревоги, бессонницы, панических атак, биполярного расстройства, синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Каждая глава проиллюстрирована историями болезней из 35-летней практики автора

В ЭТОМ ИЗДАНИИ:

- Исчерпывающая информация о природе ***Шэнь, Хунь, По, И*** и ***Чжи*** в китайской медицине
- Первое подробное описание природы и функций ***Хунь*** (Эфирной Души) и связи ***Хунь*** с такими состояниями, как депрессия, биполярное расстройство, синдром дефицита внимания и гиперактивности
- Отдельная глава о функциях акупунктурных точек при лечении психоэмоциональных проблем
- Истории болезней с реальными примерами диагностических приемов и методов лечения
- Двухцветная печать, упрощающая навигацию по книге

Об авторе

Джованни Мачоча – один из самых известных и уважаемых специалистов среди практикующих и преподающих китайскую медицину на Западе. Он обладает 35-летним профессиональным опытом, читает лекции в университетах Европы и США и является доцентом Университета традиционной китайской медицины (Нанкин, Китай)

Другие книги автора:

Основы китайской медицины

Практика китайской медицины

Диагностика в китайской медицине

Акушерство и гинекология в китайской медицине

Каналы акупунктуры

Каналы акупунктуры в карточках

Рекомендованные категории
Акупунктура
Китайская медицина

Данное издание представляет собой перевод с английского оригинального издания **The Psyche in Chinese Medicine**. Перевод опубликован по контракту с издательством «Эльзевир» (Elsevier).

Вся информация о новых изданиях и наименованиях на русском языке доступна на сайте издательства: **www.elsevier.ru**

ELSEVIER

ISBN 978-5-906234-02-5

