

Д-р Чън Цихун

ПЪРВИ СЪПКИ В
КИТАЙСКАТА
МЕДИЦИНА

Превод от китайски

Петко Хинов

Научен консултант

проф. дмн Филип Куманов



ЗА АВТОРА

Доктор Чън Цихун е медицински директор на клиника „Хун-ан“ в град Тайджун, Тайван; бивш преподавател в Катедрата по китайска медицина на Университета по традиционна китайска медицина; бивш главен лекар на отделение „Китайска медицина“ в болницата при Университета по традиционна китайска медицина. Автор е на редица книги по китайска медицина.

НЯКОЛКО ДУМИ ОТ АВТОРА

Традиционната китайска медицина (за краткост наречена *китайска медицина*) е, образно казано, пред последното си издихание под натиска на модерната медицина и влиянието на хранителната индустрия. За щастие, след преселването на някогашното правителство в Тайван и с подкрепата на мъдрия г-н Чън Лифу бе създаден Университетът за традиционна китайска медицина, който се постара – с упорития труд и ходатайството на множество тогавашни мъдреци на китайската медицинска наука – да включи в областта на задължителното здравно застраховане и китайската медицина. С това бе положен крайгълният камък за съхраняването и развитието на нашата старинна медицина.

В началото на ХХI век съвременната медицинска наука постепенно прие и потвърди някои основни положения от китайската медицина, например нейния натурализъм, нейното учение за единството между Природата и човека (букв. между Небето и човека). От друга страна, поради прекомерните странични действия на модерните лекарства върху организма, които често пъти потискат жизнената енергия ци¹ и довеждат до нови заболявания, все повече хора се обръщат за помощ към китайската медицина с желанието да узнаят повече за нея. В държавите със силно развита медицинска наука в Америка и Европа този интерес вече е достатъчно силен.

Ако обаче само се теоретизират същностните положения на китайската медицина, а се пренебрегват нейните целебни свойства, това би приличало на футболен мач, в който се интересуват най-вече от футболните звезди, а не от крайния резултат. Днес мнозина изпитват дълбок интерес

¹ Идеята за *ци* (氣, qì – транскрибирана също и като *чи*) е основополагаща за китайското културно и медицинско мислене. Не съществува българско понятие, което да вмести всички значения на ци. „Ци не е някаква първична и неизменна материя – пише Тед Капчук във фундаменталния си труд по традиционна китайска медицина „Мрежата без тъкач“, – нито е единствено жизнена енергия. Китайското мислене не прави твърдо разграничение между материя и енергия. Можем да приемем, че ци е нещо междинно – материя на границата на превръщането ѝ в енергия или енергия на предела на превръщането ѝ в материя. В една-единствена дума е вместиено едно от най-дълбоките интуитивни прозрения на китайската цивилизация.“ (Всички бележки под линия, както и уточненията в скоби в основния текст са на преводача.)

към теоретичната система на китайските медицински знания, ала след известно блуждаене се изгубват из дебрите ѝ, тъй като нейните труднодостъпни за ума понятия и език не им се удават.

Настоящата книга е второ, преработено и допълнено издание на първата ми книга „Да учим с лекота китайска медицина“, чиято цел бе да улесни навлизането на читателя в света на традиционната китайска медицина. За изданието използвах множество илюстрации и ясен, леснодостъпен език, с който излагам трудните моменти в постановките на китайската медицина, с надеждата повече читатели да усвоят основните ѝ понятия и лечебни методи и цели. Когато след това те отидат при китайския лекар, неговите медицински термини и лечебни действия няма да всяват обърканост и недоверие. Искрено се надявам книгата ми да послужи като отличен мост на общуване между вас и китайския лекар.

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ / 11

ШЕСТТЕ ВИДА ВРЕМЕ И ШЕСТТЕ ПРЕКОМЕРНОСТИ / 25

1. Вятър	26
Лечение чрез хранене	29
2. Горещина	31
Лечение чрез хранене	35
3. Влага	37
Лечение чрез хранене	41
4. Сухота	45
Лечение чрез хранене	47
5. Студ	49
Лечение чрез хранене	53
6. Огън	55
Лечение чрез хранене	60

СЕДЕМТЕ СТРАСТИ / 63

Лечение чрез хранене	71
----------------------------	----

БОЛЕСТОТВОРЕН ЗАСТОЙ НА КРЪВТА / 75

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 80

БОЛЕСТОТВОРНО ЗАДЪРЖАНЕ НА СЛУЗ / 81

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 87

БОЛЕСТОТВОРНА ПРЕУМОРА И БОЛЕСТОТВОРЕН ПОКОЙ / 93

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 96

НЕЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ / 99

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 104

ОСЕМТЕ ОСНОВНИ ПОКАЗАТЕЛЯ НА ДИФЕРЕНЦИАЛНАТА ДИАГНОСТИКА / 107

1. **ИН ↔ ЯН**..... 108

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 115

2. **ВЪН ↔ ВЪТРЕ** 118

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 124

3. **НЕДОСТАТЪЧНОСТ ↔ ИЗЛИШЪК**..... 127

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 131

4. **СТУД ↔ ГОРЕЩИНА**..... 136

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 141

ЦИ И КРЪВ / 143

ЦИ 144

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 152

КРЪВ..... 155

ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ 159

ПЕТТЕ ОРГАНА ДЗАН / 163

1. СЪРЦЕ.....	164
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	172
2. ЧЕРЕН ДРОБ.....	177
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	188
3. ДААК.....	192
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	201
4. БЕЛИ ДРОБОВЕ	204
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	215
5. БЪБРЕЦИ.....	219
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	228

ШЕСТТЕ ОРГАНА ФУ / 233

1. ЖЪЛЧЕН МЕХУР	234
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	236
2. СТОМАХ.....	237
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	240
3. ТЪНКИ ЧЕРВА.....	243
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	246
4. ДЕБЕЛО ЧЕРВО	248
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	250
5. ПИКОЧЕН МЕХУР	252
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	254
6. ТРИТЕ ДЗЯО.....	256
ЛЕЧЕНИЕ ЧРЕЗ ХРАНЕНЕ	260

Приложение

ВИДОВЕ ПУАС СПОРЕД КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА.....	261
---	-----

ВЪВЕДЕНИЕ

От прастари времена за мнозина китайската медицина е забудена в тайнственост, мнозина смятат познанията ѝ за неизмеримо дълбоки и трудни за постигане, но всъщност това не е съвсем вярно. Като начин на мислене и живот тя е достъпна за всеки. Тя е почти навсякъде в живота на китайците, но малцина смеят да се доближат до нея, защото го смятат за неспособно. Главната цел на настоящата книга е да поправи това погрешно разбиране – с най-прости думи, илюстрации и схеми да обясни същностните положения в традиционната китайска медицина.

ЗАЩО Е НУЖНО ДА РАЗБИРАМЕ КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА?

● КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА ПРИДАВА ПЪРВОСТЕПЕННО ЗНАЧЕНИЕ НА ПРИРОДАТА

От първопричините за дадено заболяване до неговото клинично лечение, „китайската медицина разглежда човешкото здраве в контекста на взаимодействието между Небето и земята в Природата. Още в древността са казвали: „Небето и човекът са в единство“ (天人合一) или „По волята на Небето и в съгласие с човека“ (順天應人) – тук *Небе* обозначава Природата, смисълът е в неразривната връзка между нея и човека, който е частица в нейното лоно. Ние наричаме човека още „малък небесен кръг“ (小周天), а Природата – „голям небесен кръг“ (大周天); малкият небесен кръг (човешкото тяло) функционира по образа на големия (Природата): например петте стихии на естествения свят – дървото, огъня, земята, металът и водата, съответстват на петте органа в човешкото тяло – черен дроб, сърце, далак, бели дробове и бъбреци.

Между тези пет органа (наричани дзан) и петте природни стихии съществуват дълбоки взаимни връзки. Освен с влиянието, което природната среда оказва на човека, китайската медицина се занимава и с дълбоката връзка между начина на хранене и човешкото здраве, като подчертава важноста на равновесието между дух и тяло.

● КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА ПОЧИВА НА ПРАКТИЧЕСКИ И ДОБИТИ ЧРЕЗ ОПИТ ЗНАНИЯ

Още от времето на династиите Цин и Хан (221 г.пр.Хр. – 220 г.сл.Хр.) дори до наше време китайската медицина е полагала грижи за човешкото здраве и е натрупала единствени по рода си знания в медицинската наука, които и до днес обогатява чрез клиничната си практика.

● КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА ДАВА СИСТЕМАТИЧНИ ЗНАНИЯ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ

Днес се издават планини от книги с напътствия за здравословно хранене, непрекъснато се появяват нови здравословни храни, които изместват предишните – по какъв начин бихме могли да се ориентираме и да разберем кои от тях наистина са полезни за здравето ни? За това може да ни помогне тъкмо погледът на китайската медицина към здравословното хранене.

● КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА РАЗГЛЕЖДА ЗДРАВЕТО ОТ РАЗЛИЧЕН ЪГЪЛ

Китайската медицина не може да се противопоставя на западната – тя е просто различна, бидейки възгледи на мисленето, което е характерно за китайската наука. С още един, различен подход към медицинската наука ние придобиваме допълнителни познания за човека и неговото здраве, които в края на краищата не се различават в Китай или на Запад – китайската и западната медицина са се появили именно за да им послужат.

Гледен ъгъл на
китайската медицина



Гледен ъгъл на
западната медицина

- Различията в гледищата са представени от различните сенки. Те са породили различни учения за същността на човека и неговото здраве

● КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА ДАВА ЗНАНИЯ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВЕТО

От дълбока древност до днес поддържането на здравето е тясно свързано с нашето самочувствие. Китайската медицина притежава богата съкровищница от знания тъкмо за това как да пазим и да поддържаме здравето си. Именно китайската медицинска наука ни учи как да не се претоварваме, да не увреждаме здравето си, по какъв начин душевното състояние се отразява върху нормалния живот на тялото.

● КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА ДАВА ЗНАНИЯ ЗА НАЙ-ПОДХОДЯЩИТЕ ЗА НАС ЛЕКАРСТВА

Чрез познанията на китайската медицина за употребата на лекарствата ние ще придобием уменията да разпознаваме кои храни са най-подходящи за нас и доколко е нужно или не приемането на дадено лекарство. Когато слушаме или четем за някое лекарство, основните ни познания по китайска медицина могат да ни помогнат в преценката доколко то е подходящо за нас.

● КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА НИ ДАВА ЗНАНИЯ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО НА БОЛЕСТИТЕ

Освен че набляга върху лекуването на самите причини за различните болести, китайската медицина обръща специално внимание върху различното време на проява и състоянията на болестта и с оглед именно на това време и телесните особености на отделния човек се назначават различни лечения в зависимост от развитието на болестта. В това отношение китайската и западната медицина не си противоречат, а използват различни подходи за подпомагане на организма да се освободи от причинителя на заболяването и да активира способността за самостоятелно възстановяване. Така при следваща атака на този причинител тялото ще притежава съпротивителни сили и колкото и да са силни причинителите, човек „ще разчита не на това, че врагът няма да дойде, а на това, че знае как да го посрещне“.