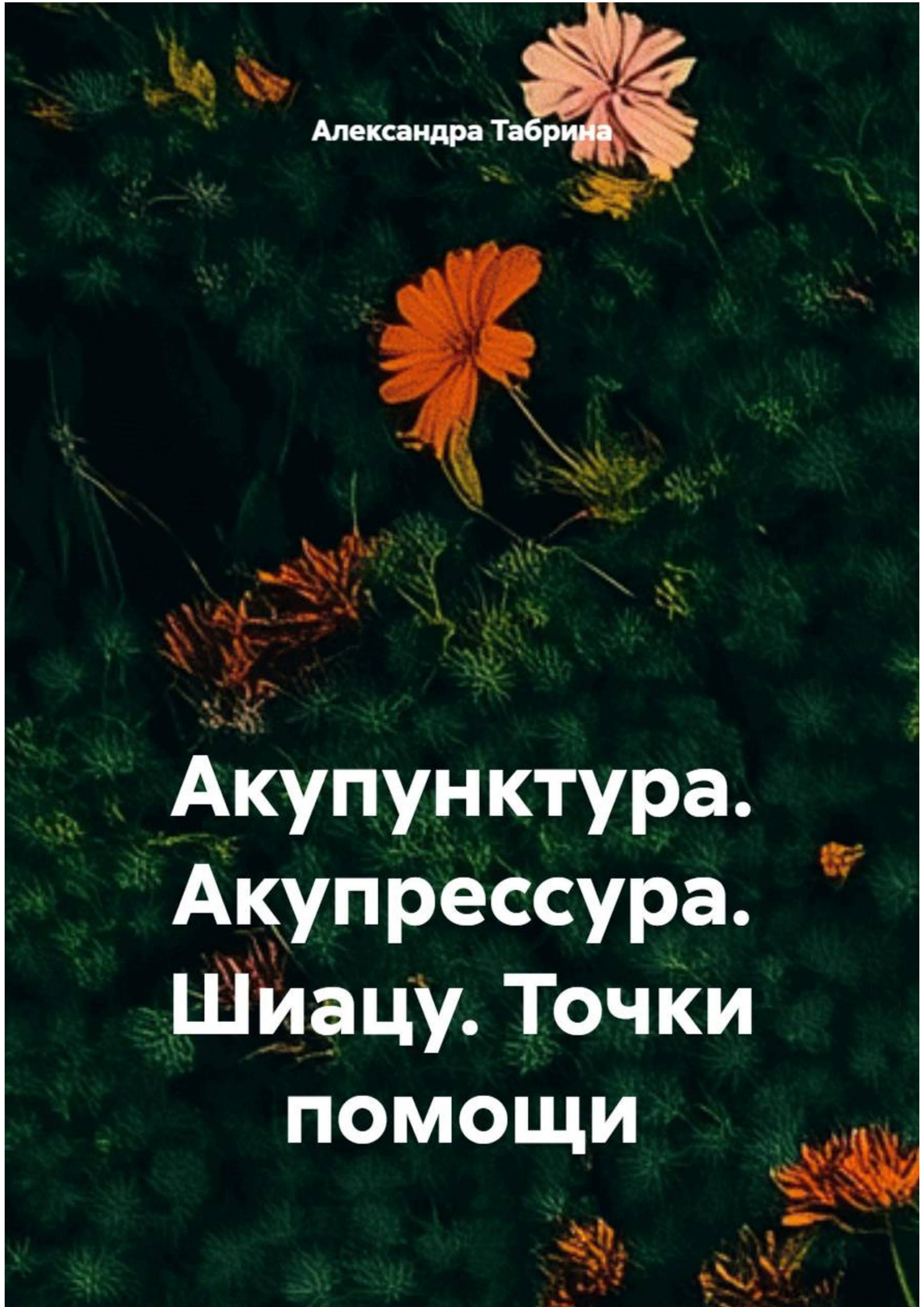




Александра Табрина

**Акупунктура.
Акупрессура.
Шиацу. Точки
помощи**

Александра Табрина

**Акупунктура. Акупрессура.
Шиацу. Точки помощи**

«Автор»

2026

Табрина А.

Акупунктура. Акупрессура. Шиацу. Точки помощи /
А. Табрина — «Автор», 2026

Как помочь себе с помощью самомассажа и древних знаний? Акупрессура, шиацу с описанием важнейших точек. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Александра Табрина

Акупунктура. Акупрессура.

Шиацу. Точки помощи

Акупунктура: древнее шило, которое лечит (или хотя бы щекочет нервы)

История акупунктуры началась 5000 лет назад в Китае — когда кто-то случайно наступил на бамбуковую палку и понял: «Боль в ноге прошла, зато теперь спина не болит!». С тех пор иглы стали втыкать во всё подряд: в уши, живот и даже в пятки (видимо, чтобы пациенты не сбегали).

Современная наука до сих пор спорит: работает акупунктура или это эффект плацебо с острым финалом? Но факт остаётся фактом: миллионы людей ложатся под иглы ради здоровья. А если не помогает — хотя бы есть ощущение, что вы — подушечка для булавок с медицинским уклоном.

Короче, акупунктура — это древний способ сказать организму: «Не ной, у других иголки в спине, и ничего»

Вот история акупунктуры в нескольких абзацах — с фактами и лёгкой улыбкой.

1. Как всё началось: каменный век и случайные тычки

Первые упоминания акупунктуры относятся к каменному веку в Китае (около 3000 лет до н.э.). Тогда вместо игл использовали заострённые камни — «бяньши». Представьте: древний пациент жалуется на боль в спине, а лекарь берёт каменный осколок и... ну, вы поняли. Вероятно, метод прижился потому, что после такой процедуры любая другая боль казалась ерундой. Позже камни сменились костяными и бамбуковыми иглами, а затем — металлическими.

2. Золотой век: от «Хуанди Нэйцзин» до первых учебников

Классический трактат «Хуанди Нэйцзин» («Канон Жёлтого императора», II–I века до н.э.) уже описывает 365 точек акупунктуры — по числу дней в году. Китайцы верили, что по телу течёт энергия «ци», а иглы восстанавливают её баланс. Врачи той эпохи были настоящими философами: они лечили не просто симптом, а «дисгармонию инь и ян». Если пациент выздоравливал — отлично, если нет — значит, «небеса так решили». Юмор древних медиков был чёрным, но эффективным.

3. Акупунктура покоряет мир: от Шёлкового пути до французских салонов

В VI–VII веках акупунктура попала в Корею и Японию, а в XVII — в Европу благодаря иезуитским миссионерам. Европейцы отнеслись к иглам с подозрением: «Как это — тыкать в человека ради здоровья? У нас для этого кровопускание!» Однако в XIX веке французский врач Жорж Сулье де Моран так увлёкся китайской медициной, что написал о ней книгу и стал лечить иглами парижскую элиту. Аристократы терпели уколы ради моды — и, возможно, ради облегчения подагры.

4. XX век: запреты, возрождение и научные споры

В Китае акупунктура пережила взлёты и падения: в 1929 году её хотели запретить как «суеверие», но Мао Цзэдун в 1950-х реабилитировал метод для массовой медицины (иглы дешевле лекарств). В США интерес вспыхнул в 1971 году после визита журналиста Джеймса Рестона, которому сделали акупунктурную анестезию при аппендиците. Западные врачи разделились: одни называли это «эффектом плацебо с острым концом», другие начали серьёзные

исследования. Юмор ситуации в том, что до сих пор нет единого мнения — но иглы продолжают втыкать миллионы людей.

5. Акупунктура сегодня: мода, наука и ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признаёт акупунктуру эффективной при болях в спине, мигренях и тошноте после химиотерапии. Современные иглы — одноразовые, стерильные и такие тонкие, что их почти не чувствуешь

6. Как иглы победили хирургию (почти)

В 1970-х годах китайские врачи с гордостью демонстрировали миру «акупунктурную анестезию»: пациенты лежали в сознании, пока им вскрывали грудную клетку, и только улыбались. Западные хирурги хватались за сердце: «Это невозможно!» — но факт оставался фактом. Правда, позже выяснилось, что такой метод подходит далеко не всем: некоторые пациенты начинали дёргаться или громко просить «ещё новокаина». Тем не менее, зрелище иглы в руке во время операции на животе произвело фурор. В итоге акупунктурная анестезия осталась экзотикой, но навсегда вписала себя в историю как самый смелый способ отвлечь пациента от скальпеля.

7. Научный прорыв: эндорфины и МРТ

В 1980–1990-х годах исследователи наконец-то нашли физиологическое объяснение: иглы стимулируют выработку эндорфинов — природных обезболивающих. Кроме того, МРТ-сканирование показало, что уколы в определённые точки активируют участки мозга, отвечающие за расслабление и снижение боли. Скептики приуныли: «Значит, это работает не только через веру?» — и нехотя признали, что в древнем методе что-то есть. С тех пор акупунктуру стали чаще назначать как дополнение к обычному лечению, а не как альтернативу для фанатов эзотерики.

8. Споры до сих пор: плацебо или нет?

Несмотря на исследования, дискуссия не утихает. Часть учёных утверждает, что эффект акупунктуры — не более чем мощное плацебо, подкреплённое ритуалом и вниманием врача. Другие указывают на эксперименты, где «неправильные» точки не давали такого же результата, как «правильные». Третьи предлагают компромисс: иглы работают не столько за счёт энергии «ци», сколько за счёт стимуляции нервов и кровотока. Врачи шутят, что, если пациент выздоравливает — неважно, плацебо это или магия; главное, чтобы иглы были стерильными, а счёт за сеанс — оплаченным.

9. Акупунктура в эпоху гаджетов: иглы 2.0

В XXI веке акупунктура обзавелась технологичными новинками: появились лазерные иглы (без проколов) и электростимуляция (иглы слегка вибрируют или подают слабый ток). Некоторые стартапы даже предлагают «умные» наклейки с микроиглами для самостоятельного использования дома — правда, китайские мудрецы древности, узнав об этом, наверняка перевернулись бы в своих нефритовых гробах. Тем не менее, гибрид традиции и технологий помогает расширить аудиторию: теперь даже те, кто боится иголок, могут попробовать метод без крови и боли (почти).

10. Итог: что мы знаем об акупунктуре сегодня?

За пять тысяч лет акупунктура прошла путь от каменного шила до признания ВОЗ и NASA (да-да, иглы использовали для лечения космонавтов от укачивания). Она не панацея, но рабочий инструмент при многих состояниях — от аллергии до тревожности. А главное — это

отличный пример того, как древняя интуитивная догадка прошла проверку временем и наукой. Если вы всё ещё сомневаетесь, попробуйте: хуже от стерильной иглы не станет, а чувство, что вы приобщились к традиции возрастом в 50 веков, может помочь выздороветь быстрее.

11. Акупунктура и поп-культура: от Брюса Ли до Инстаграма

Китайская медицина давно стала частью массовой культуры. В фильмах 1970-х герои-каратисты втыкали иглы, чтобы мгновенно залечить переломы (на деле это занимает недели). Сегодня блогеры в TikTok показывают «акупунктуру лица» для омоложения — якобы иглы разглаживают морщины лучше ботокса. Врачи-дерматологи скептически поднимают бровь, но клиенты выстраиваются в очередь. Есть даже «акупунктурные коврики» для сна: ложишься на шипы — и, по уверениям продавцов, просыпаешься бодрым, как тибетский монах. Реальность чуть прозаичнее: коврик скорее напоминает массаж, чем чудо, но маркетинг работает безотказно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.