

СИСТЕМНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТКМ

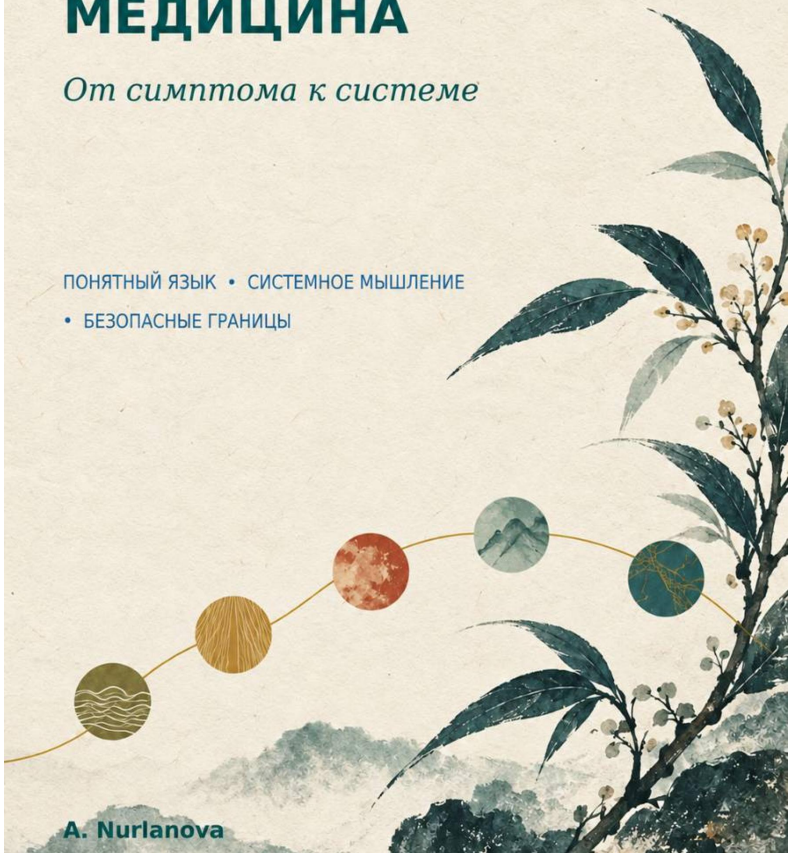
ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА

От симптома к системе

ПОНЯТНЫЙ ЯЗЫК • СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ

• БЕЗОПАСНЫЕ ГРАНИЦЫ

A. Nurlanova



A. Nurlanova

Традиционная китайская медицина. От симптома к системе

<https://litres.ru/74439698>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему один и тот же симптом в традиционной китайской медицине может указывать на разные паттерны — и почему искать ответ по схеме «симптом = орган» недостаточно?

Эта книга — системный путеводитель по ТКМ для читателя, который хочет разобраться в её внутренней логике без мистификации и подмены современных диагнозов традиционными терминами.

От Инь и Ян, Ци, Крови, Жидкостей, Цзин и Шэнь — к функциональным системам, Пяти движениям, меридианам, сезонным и суточным ритмам, питанию и распространённым состояниям. Схемы, таблицы и практические разделы помогают связывать отдельные признаки в общую картину.

Отдельное внимание уделено безопасному самонаблюдению: как фиксировать изменения, оценивать результат одного

действия и понимать, когда самостоятельного наблюдения уже недостаточно.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Перед началом книги	10
Как пользоваться этой книгой	10
При работе с конкретным состоянием полезно задать себе несколько вопросов:	14
Об авторе и книге	15
Важное медицинское примечание	16
Примечание о терминологии ТКМ	18
Как читать данные об эффективности и безопасности методов ТКМ	21
ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ТКМ	24
Глава 1. Язык традиционной китайской медицины	24
От анатомического органа к функциональной системе	27
Человек как целое и как процесс	29
Инь и Ян: не две энергии, а способ описывать отношения	31
У-Син: пять способов изменения	33
Ци, Кровь, Жидкости, Цзин и Шэнь: основные понятия внутренней жизни	36
Ци	37
Кровь — Сюэ	38
Жидкости — Цзинь-Е	39

Цзин	40
Шэнь	41
Цзан-Фу и меридианы: две карты связности	42
Паттерн: почему одного симптома недостаточно	44
Традиционная модель и современная медицина: как мы будем различать уровни	47
Что важно вынести из первой главы	49
Глава 2. От равновесия к нарушению	51
Паттерн и заболевание — не одно и то же	53
Восемь принципов: первые координаты нарушения	55
Наружное и Внутреннее	57
Холод и Жар	58
Почему одинаковый Жар может иметь разное происхождение	59
Недостаток и Избыток: не просто «мало» и «много»	61
Как Недостаток способен создавать Избыток	63
Как Избыток способен создавать Недостаток	65
Когда проблема заключается не в количестве, а в движении	66
Застой Ци	67
Противоток Ци	68
Опускание Ци	69
Застой Крови	70
Сырость и Мокрота: когда нарушается	71

обращение Жидкостей	
Ветер: когда нарушение проявляется движением и изменчивостью	73
Откуда начинается нарушение	74
Внешняя среда	75
Эмоциональная нагрузка	76
Питание	78
Работа, отдых и восстановление	79
Травма	80
Конституция и возраст	81
Паттерн развивается во времени	82
Как читать названия паттернов	84
Глава 3. Система Дерева	86
Печень: система свободного движения	88
Когда движение становится застойным	90
Печень и эмоции	92
Печень и Кровь: движение должно быть обеспечено питанием	94
Откуда берётся Кровь Печени	96
Кровь, Инь и Почки: когда дефицит становится глубже	97
Когда Ян начинает подниматься	99
Огонь Печени	100
Почему Огонь Печени и восхождение Ян — не одно и то же	101
Внутренний Ветер: когда движение теряет	102

управляемость	
Сухожилия, глаза и ногти: внешние проявления системы Дерева	104
Глаза	105
Ногти	106
Хунь: движение не только тела, но и направления жизни	107
Печень и женская физиология	108
Желчный пузырь: партнёр Печени	109
Решение и действие	110
Канал Желчного пузыря	111
Сырость-Жар Печени и Желчного пузыря: когда Дерево встречается с Землёй	112
Когда Дерево воздействует на Землю	114
Пять основных направлений нарушения Дерева	116
Весна и Дерево	118
Что означает гармония Дерева	119
Глава 4. Система Земли	121
Желудок принимает, Селезёнка преобразует	122
Преобразование и транспортировка	123
Предшествующее и Последующее Небо	124
Селезёнка и образование Ци	125
Селезёнка и Кровь	126
Недостаток Ци Селезёнки	127
Почему еда иногда усиливает слабость	128
Селезёнка и Жидкости	129

Сырость как следствие слабости Земли	130
Порочный круг Селезёнки и Сырости	131
От Сырости к Мокроте	132
Сырость-Жар	133
Холодная Сырость	134
Недостаток Ян Селезёнки	135
Подъём Ци Селезёнки	136
Селезёнка удерживает Кровь	137
Желудок: центральное движение вниз	138
Почему Селезёнка и Желудок имеют разные предпочтения	139
Недостаток Инь Желудка	140
Жар Желудка	141
Когда Дерево воздействует на ЗемлюПечень воздействует на Желудок	142
Печень воздействует на Селезёнку	143
Дерево контролирует Землю	144
Размышление и Земля	145
Рот, губы и вкус	146
Мышцы и четыре конечности	147
Позднее лето и Земля	148
Почему Земля не сводится к «очищению кишечника»	149
Земля как источник множества последующих паттернов	150
Что означает гармония Земли	151

Глава 5. Система Металла	152
Конец ознакомительного фрагмента.	153

А. Nurlanova
Традиционная
китайская медицина.
От симптома к системе
Перед началом книги

Как пользоваться ЭТОЙ книгой

Эта книга построена не как справочник «симптом — орган — средство». Такой формат был бы проще, но он противоречил бы самой логике традиционной китайской медицины. В ТКМ один и тот же симптом способен возникать при разных паттернах, а одинаковые по названию жалобы могут требовать противоположного направления размышления. Поэтому значение имеет не отдельный признак, а его качество, сочетание с другими проявлениями, развитие во времени и реакция на сон, питание, нагрузку, эмоции, холод, тепло и сезон.

Книгу лучше хотя бы один раз прочитать последовательно. Часть I знакомит с языком ТКМ и пятью функциональ-

ными системами. Часть II углубляет внутреннюю логику модели — Ци, Кровь, Жидкости, Инь, Ян, Цзин, Шэнь, меридианы и формирование паттерна. Часть III показывает человека во времени: в смене сезонов, суточных ритмах и питании. Только после этого книга переходит к распространённым состояниям и практической работе с ними.

Часть IV разбирает усталость, сон, пищеварение, женское и мужское здоровье, кожу и волосы, опорно-двигательную и дыхательную системы, стресс и эмоциональную нагрузку. Её задача — показать, почему одна жалоба не равна одному паттерну. Часть V отвечает на следующий вопрос: что делать с этим пониманием на практике — как выстраивать питание, режим, движение, восстановление и другие безопасные повседневные изменения в соответствии с общей картиной, а не с одним симптомом.

Часть VI посвящена самонаблюдению. Она не учит ставить себе диагноз по языку, пульсу или отдельному признаку. Напротив, её задача — научить различать наблюдение и интерпретацию, замечать повторяющиеся сочетания признаков и понимать, когда собственного наблюдения недостаточно. Часть VII собирает эти навыки в личную систему: как выбрать главную задачу, не менять слишком многое одновременно, отслеживать результат и вовремя пересматривать решение. Часть VIII завершает книгу разговором о границах традиционного и современного знания, принципе меры и здоровье как способности к адаптации.

Таблицы и приложения предназначены для навигации и повторения. Они неизбежно упрощают материал, поэтому не должны использоваться отдельно от основной главы как инструмент самодиагностики. Если таблица показывает несколько возможных направлений ТКМ, это означает именно направления дальнейшего анализа, а не готовые диагнозы.

При чтении практических глав полезно каждый раз выделять три уровня. Первый — наблюдаемые факты: что именно происходит, когда началось, что усиливает и что облегчает состояние. Второй — интерпретация в логике ТКМ: какой паттерн или сочетание паттернов может объяснять общую картину. Третий — современная медицинская оценка: нет ли заболевания, дефицита или другого состояния, которое требует обычной диагностики. Эти уровни могут находиться рядом, но не должны подменять друг друга.

Если вы читаете книгу из-за конкретной жалобы, не обязательно перечитывать её полностью каждый раз. Сначала найдите соответствующую практическую главу, затем при необходимости вернитесь к разделам о паттернах, Ци, Крови, Жидкостях, Инь и Ян или функциональной системе, которая упоминается в тексте. Такой способ делает книгу системой координат, а не набором отдельных советов.

Главная цель чтения — не научиться находить у себя как можно больше нарушений. Напротив, полезный результат состоит в том, чтобы точнее различать значимое и слу-

чайное, видеть закономерности во времени, предпринимать меньше хаотичных действий и понимать границу между самонаблюдением, поддержкой образа жизни и медицинской помощью.

При работе с конкретным состоянием полезно задать себе несколько вопросов:

- Что именно я наблюдаю, а что уже интерпретирую?
- Повторяется ли этот признак или возник однократно?
- Какие другие изменения появляются одновременно?
- Что меняется в сне, аппетите, пищеварении, жажде, температурных ощущениях, эмоциональном фоне и переносимости нагрузки?
- Что ухудшает состояние и что стабильно его облегчает?
- Есть ли простое объяснение: недосып, питание, обезвоживание, стресс, перегрузка, изменение режима или лекарств?
- Нужна ли обычная медицинская диагностика?
- Какое одно изменение даст наиболее понятный результат и по каким признакам его оценить?

Об авторе и книге

По образованию я фармацевт и магистр технических наук. Профессиональная работа с медицинской и фармацевтической информацией приучила меня проверять терминологию, сравнивать источники и отделять наблюдение от вывода.

К традиционной китайской медицине я пришла через многолетнее самостоятельное изучение её основных концепций и диагностической логики. Меня особенно интересовал вопрос, который редко выдерживает популярное изложение: как сохранить целостность традиционной модели и при этом не выдавать её термины за современные диагнозы.

Эту книгу я написала как понятное введение для современного читателя. В главах о ТКМ я опираюсь на классические, учебные и терминологические источники. Когда речь идёт о физиологии, заболеваниях, рисках и безопасности, я обращаюсь к современной медицинской литературе. Эти два уровня стоят рядом, но не подменяют друг друга.

Мне хотелось, чтобы после чтения человек задавал более точные вопросы: что именно он наблюдает, какие признаки связаны между собой, что можно безопасно изменить в повседневной жизни и когда домашнего наблюдения уже недостаточно.

Важное медицинское примечание

Материал книги предназначен для образовательных и информационных целей. Он не является медицинским заключением, индивидуальной консультацией, диагностическим руководством или схемой лечения.

Паттерны традиционной китайской медицины не являются современными медицинскими диагнозами и не должны использоваться вместо обследования. Один и тот же симптом способен иметь множество причин, а некоторые состояния невозможно надёжно различить без осмотра, лабораторных исследований или инструментальной диагностики.

Особенно важно не объяснять исключительно терминами ТКМ новые, выраженные, быстро нарастающие или необычные симптомы. Сильная или нарастающая боль, выраженная одышка, обморок, внезапное нарушение речи или движения, необычное кровотечение, кровь в стуле или рвоте, чёрный дегтеобразный стул, стойкая высокая температура, выраженная желтуха, внезапное ухудшение зрения или слуха, значительная необъяснимая потеря массы тела и другие серьёзные изменения требуют медицинской оценки.

Наличие диагноза не делает наблюдения в логике ТКМ бессмысленными, но меняет их место. Они могут использоваться как способ лучше описывать самочувствие, реакции на нагрузку, сон, питание и внешние условия, однако лече-

ние заболевания должно опираться на соответствующую медицинскую помощь.

Если читатель решает использовать методы ТКМ, требующие профессионального подбора — например, акупунктуру, фитотерапию, моксатерапию или иные лечебные воздействия, — безопаснее делать это с квалифицированным специалистом. «Натуральное» происхождение метода или сырья не означает автоматической безопасности. Особая осторожность необходима при беременности, грудном вскармливании, хронических заболеваниях и одновременном приёме лекарств. [44]

Не следует самостоятельно отменять или изменять назначенную лекарственную терапию ради методов или принципов, рассматриваемых в этой книге. Цель книги — улучшить понимание собственного состояния и качество вопросов, которые человек задаёт себе и специалистам, а не заменить профессиональную диагностику.

Примечание о терминологии ТКМ

Одна из главных сложностей при разговоре о традиционной китайской медицине состоит в том, что привычные слова могут обозначать непривычные функциональные понятия. Когда в книге говорится о Печени, Почках, Селезёнке, Сердце, Лёгких и других системах в значении ТКМ, речь идёт не только об одноимённых анатомических органах.

Поэтому названия функциональных систем ТКМ в книге пишутся с прописной буквы: Печень, Желчный пузырь, Селезёнка, Желудок, Лёгкие, Толстый кишечник, Почки, Мочевой пузырь, Сердце, Тонкий кишечник, Перикард и Саныцяо. Если речь идёт об анатомическом органе, слово употребляется в обычном современном значении и пишется со строчной буквы.

Например, «Недостаток Ци Селезёнки» — название паттерна ТКМ. Фраза «анатомическая селезёнка расположена в левой верхней части брюшной полости» относится к современной анатомии. Паттерн Почек не означает автоматически заболевание почек; застой Ци Печени не является диагнозом болезни печени.

Такое же правило применяется к основным субстанциям и патологическим факторам. Кровь, или Сюэ, в ТКМ частично пересекается с представлениями о физической крови, но не сводится к гемоглобину, эритроцитам или железу.

Ци описывает функциональную активность и движение процессов в традиционной модели и не называется в этой книге электричеством, АТФ, «биополем» или измеримой физической энергией. Цзин связан с развитием, созревaniem, репродуктивной функцией и возрастными изменениями, но не является синонимом генов, ДНК, гормонов или запаса витаминов. Шэнь относится к сознанию, психической активности и эмоциональной выразительности в традиционной системе и не равен головному мозгу или нервной системе. [1]

Сыро́сть и Мокро́та являются категориями ТКМ и не используются как синонимы «токсинов», дисбиоза, отёка или лишнего жира. Жар не означает автоматически воспаление или лихорадку; Холод не означает только низкую температуру тела. Застой Крови не является другим названием тромбоза или атеросклероза. Ветер — традиционная характеристика определённого типа изменений, а не буквальное присутствие воздуха внутри организма.

Традиционные и современные состояния иногда имеют похожие внешние проявления. Это сходство и делает прямое отождествление особенно соблазнительным. При Недостатке Крови ТКМ, например, могут встречаться бледность, головокружение и слабость — признаки, которые возможны и при железодефиците. Но совпадение отдельных проявлений не означает, что два понятия являются одним и тем же состоянием. [41]

Дальше я сохраняю это разграничение: традиционные по-

нятия объясняю внутри системы ТКМ, а современные медицинские данные использую там, где они уточняют безопасность и границы самостоятельных решений.

Как читать данные об эффективности и безопасности методов ТКМ

Традиционная китайская медицина объединяет разные практики, и их нельзя оценивать как одно вмешательство. Данные об акупунктуре не переносятся автоматически на фитотерапию, а клинический эффект конкретного метода не доказывает истинность всех традиционных объяснений его механизма. Здесь поэтому различаются три вопроса: что утверждает традиционная модель; помогает ли конкретный метод при конкретном состоянии; насколько безопасно его применение. ВОЗ в стратегии 2025–2034 также подчёркивает необходимость укрепления доказательной базы, качества и безопасности традиционной медицины [3].

Три разных вопроса

Их нельзя объединять в одно утверждение



ТРАДИЦИОННАЯ МОДЕЛЬ

Как ТКМ описывает
состояние



КЛИНИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ

Помогает ли
конкретный метод
при конкретном
состоянии



БЕЗОПАСНОСТЬ

Какие есть риски,
ограничения
и взаимодействия

Доказательства по одному уровню не подтверждают автоматически два других.

Рисунок 1. Три уровня оценки методов ТКМ

Современные данные по отдельным методам неоднородны. Для некоторых видов боли и состояний имеются данные о пользе акупунктуры, но результат зависит от показания и качества исследований. Данные по китайским растительным продуктам различаются между состояниями и препаратами; дополнительно важны качество сырья, загрязнения, подмена компонентов и взаимодействия с лекарствами. Тайцзи и цигун обычно относятся к более мягким практикам, однако и они должны соответствовать возрасту и физическому состоянию [44].

Отдельно следует относиться к традиционной диагностике. Исследования согласованности между специалистами показывают различия в оценке паттернов, языка и пульса [27–30]. Поэтому отдельный признак или домашняя фотография языка не должны создавать ложную уверенность. Практический принцип книги остаётся простым: традиционное объяснение, клинический эффект метода и его безопасность оцениваются отдельно; современная диагностика не откладывается ради паттерн-интерпретации, а мягкие изменения образа жизни оцениваются по наблюдаемому результату.

Ссылки в квадратных скобках соответствуют нумерации в разделе «Использованная литература и источники».

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ ТКМ

Глава 1. Язык традиционной китайской медицины

Традиционную китайскую медицину легко неправильно понять ещё до того, как читатель успеет познакомиться с ней по-настоящему. Причина заключается не столько в непривычных китайских терминах, сколько, напротив, в словах, которые кажутся нам хорошо знакомыми. Мы читаем: Печень, Почки, Сердце, Кровь, Жар, Холод — и автоматически придаём этим словам значение, полученное из современной анатомии и физиологии. Затем встречаем утверждение, что Печень связана с глазами и сухожилиями, Почки — с костями и слухом, Селезёнка — с преобразованием пищи и образованием Ци и Крови, а Сердце — с Шэнь, и система начинает выглядеть странной.

Как орган может выполнять функции, которые современная медицина относит совсем к другим структурам? Ответ начинается с принципа, который важно сохранить на протяжении всей книги: традиционная китайская медицина и современная биомедицина описывают человека разными языками. Это не две версии одного учебника анатомии.

Теория ТКМ формировалась в исторической среде, где не существовало современной биохимии, молекулярной генетики, лабораторной диагностики, компьютерной томографии и нынешней классификации заболеваний. Она развивалась прежде всего через длительное наблюдение за человеком: характером боли, состоянием языка и кожи, пульсом, аппетитом, пищеварением, сном, температурными ощущениями, выделениями, эмоциями, реакцией на климат, сезон, нагрузку и отдых.

Постепенно из этих наблюдений сложился собственный язык описания организма. Поэтому начинать знакомство с ТКМ с вопроса «какой гормон соответствует Инь?» или «какой орган производит Ци?» не слишком полезно. Сначала необходимо понять, что означают сами понятия внутри традиционной системы. Современная международная терминология также рассматривает ТКМ как самостоятельную традиционную медицинскую систему со своими категориями, паттернами и диагностическим языком. Стандартизация этих терминов необходима для обучения и профессиональной коммуникации, но сама по себе не является доказательством научной достоверности каждой традиционной концепции или эффективности любого метода лечения. [1, 2]

Я сохраняю эту границу на протяжении всей книги: объясняю ТКМ на её собственном языке и не превращаю её ни в мистику, ни в псевдонаучную копию современной физио-

ЛОГИИ.

От анатомического органа к функциональной системе

Современная медицина во многом организована вокруг анатомических структур и измеримых физиологических механизмов. Если исследуется щитовидная железа, можно определить её гормоны, рассмотреть ткани, оценить регуляцию и установить конкретное заболевание. Если изучается печень, можно исследовать её клетки, желчные протоки, кровоснабжение, ферменты и структуру. В ТКМ уровень организации другой. Печень, Почки, Селезёнка, Сердце и Лёгкие обозначают не только физические органы, но более широкие функциональные системы, включающие определённые процессы, ткани, органы чувств, телесные проявления и взаимодействия с другими системами.

Поэтому Печень ТКМ шире анатомической печени. Почки ТКМ шире анатомических почек. А Селезёнка ТКМ особенно заметно отличается от органа, который современная анатомия называет селезёнкой. Здесь названия функциональных систем ТКМ будут писаться с прописной буквы: Печень, Сердце, Селезёнка, Лёгкие, Почки. Это поможет различать традиционное и современное значение.

Например, положение ТКМ:

«Печень хранит Кровь»

Это положение описывает функцию внутри традиционной модели. Оно не утверждает, что анатомическая печень является единственным физическим хранилищем крови. Фраза:

«Почки хранят Цзин»

Эта формула также не означает, что в ткани почек находится особое вещество под названием Цзин. Это различие кажется простым, но от него зависит почти всё дальнейшее понимание ТКМ. Попытка буквально перевести традиционные понятия на язык современной науки породила множество сомнительных формул: Ци называют электричеством или АТФ, Почки ТКМ — эндокринной системой, Селезёнку — метаболизмом, меридианы — фасциальными линиями, а Шэнь — нейромедиаторами.

Иногда между отдельными функциями действительно можно найти интересные современные параллели. Но параллель ещё не означает тождество. Гораздо точнее сначала понять систему такой, какой она сформировалась, а уже затем обсуждать возможные точки соприкосновения.

Человек как целое и как процесс

Вторая важная особенность ТКМ — способ рассматривать человека не как набор независимых частей, а как систему отношений. Это не расплывчатое утверждение «в организме всё связано». В традиционной модели существуют вполне определённые направления взаимодействия. Селезёнка и Желудок связаны с преобразованием пищи и формированием приобретённой питательной основы. Лёгкие — с дыханием, распространением и опусканием Ци.

Печень — со свободным движением Ци и Кровью. Почки — с Цзин, развитием, созреванием, Инь и Ян. Сердце — с Кровью и Шэнь. Если одна система продолжительно утрачивает нормальную функцию, последствия могут постепенно проявляться в других областях. Поэтому расположение симптома ещё не обязательно говорит о том, где находится его причина в логике ТКМ.

Головокружение, бессонница, кашель, запор и головная боль встречаются при разных паттернах. Поэтому вопрос «какой орган отвечает за этот симптом?» поставлен слишком узко. Традиционная диагностика спрашивает, какая совокупность процессов могла привести именно к этой комбинации проявлений. Она учитывает и время: сон и бодрствование, приём пищи, нагрузку, восстановление, сезон и возраст.

Поэтому здоровье в ТКМ не следует представлять как неподвижную точку идеального равновесия. Более точная идея — динамическая устойчивость. Организм должен уметь изменяться вместе с обстоятельствами и затем возвращаться к состоянию согласованной работы. Именно отсюда становится понятной теория Инь и Ян.

Инь и Ян: не две энергии, а способ описывать отношения

Инь и Ян — одна из фундаментальных моделей китайской философии и медицинской теории. В популярной литературе их часто называют двумя противоположными энергиями. Такая метафора кажется удобной, но быстро создаёт ложное впечатление, будто существуют две отдельные субстанции, количество которых можно измерить и привести к идеальному соотношению. Традиционная логика тоньше. Инь и Ян обозначают относительные стороны одного процесса.

Тепло относительно холода — Ян. Холод относительно тепла — Инь. Движение относительно покоя — Ян. Покой относительно движения — Инь. Наружное относительно внутреннего — Ян. Внутреннее относительно наружного — Инь. День более Ян по отношению к ночи, ночь — более Инь по отношению к дню. Ключевое слово здесь — относительно. Тёплая вода будет Ян относительно льда и Инь относительно кипятка. Следовательно, нельзя разделить все явления мира на два неподвижных списка «иньского» и «янского».

В организме принцип действует так же. Функциональная активность рассматривается как более Ян, а питающая материальная основа — как более Инь. Но одна сторона не су-

ществоует полноценно без другой: функция нуждается в материальной основе, а материальная основа становится жизнееспособной благодаря функции. Поэтому здоровье связано не с одинаковым количеством Инь и Ян, а с их нормальными отношениями и способностью своевременно изменяться.

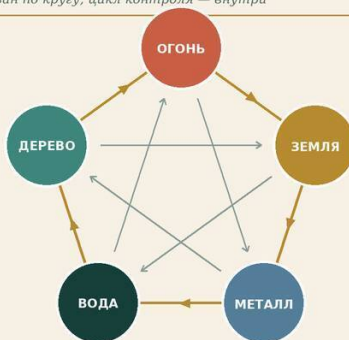
Подробно то, каким образом эти отношения нарушаются, как возникает Избыток или Недостаток и почему Жар может иметь разное происхождение, мы разберём в следующей главе.

У-Син: пять способов изменения

Вторая фундаментальная модель ТКМ — У-Син (wǔ xíng). Термин традиционно переводится как «Пять элементов», однако это название может вводить в заблуждение. Речь не идёт о том, что организм буквально состоит из дерева, огня, земли, металла и воды. Точнее воспринимать их как пять типов движения и преобразования. Дерево связано с ростом, распространением и свободным движением.

Пять движений

Цикл порождения показан по кругу, цикл контроля — внутри



Порождение поддерживает переход между фазами. Контроль ограничивает чрезмерное развитие одной фазы.

Рисунок 2. Циклы порождения и контроля в модели Пяти

Огонь — с теплом, подъёмом и максимальным проявлением активности. Земля — с преобразованием, питанием и центром. Металл — с собиранием, упорядочиванием и движением внутрь. Вода — с хранением, глубиной и потенциальным ресурсом.

В медицинской системе с этими движениями связаны пары Цзан-Фу:

- Дерево — Печень и Желчный пузырь
- Огонь — Сердце и Тонкий кишечник
- Земля — Селезёнка и Желудок
- Металл — Лёгкие и Толстый кишечник
- Вода — Почки и Мочевой пузырь.

Однако перечисление соответствий — лишь поверхность теории.

Главная ценность У-Син состоит в том, что она описывает отношения.

Одна система способна поддерживать другую, ограничивать её или, при нарушении равновесия, оказывать на неё чрезмерное влияние. Поэтому У-Син позволяет спрашивать не только «что нарушено?», но и «как это изменение влияет на остальные системы?». Например, взаимодействие Дерева и Земли впоследствии поможет понять, почему длительное напряжение и застой Ци Печени в традиционной модели способны отражаться на аппетите и пищеварении.

Поэтому У-Син не должна превращаться в декоративную таблицу цветов, сезонов и органов. Её смысл — в динамике между ними.

Ци, Кровь, Жидкости, Цзин и Шэнь: основные понятия внутренней жизни

Кроме функциональных систем, ТКМ использует несколько понятий, без которых невозможно описать происходящие в организме процессы. На этом этапе нет необходимости запоминать все их разновидности. Важно увидеть общую карту.

Ци

Ци (qì) — пожалуй, самый известный и одновременно наиболее неправильно понимаемый термин ТКМ. Его часто переводят как «энергия», но современное значение этого слова слишком узко и слишком физично для традиционного понятия. Ци используется для описания функциональной активности, движения, преобразования, согревания, защиты и удержания. Поэтому вопрос «из чего химически состоит Ци?» поставлен не совсем корректно: традиционная теория не описывает её как одну измеримую молекулу или особый вид физической энергии.

Различные виды Ци, их происхождение и направления движения будут подробно рассмотрены далее. Пока достаточно понять общий принцип: Ци описывает функциональную сторону процессов и их способность происходить, двигаться и изменяться.

Кровь — Сюэ

Сюэ (xuè) обычно переводится как Кровь. Связь с физической кровью здесь очевиднее, чем у многих других понятий ТКМ, но полного тождества всё равно нет. В традиционной системе Кровь питает и увлажняет ткани, тесно взаимодействует с Ци и участвует в поддержании нормальной психической устойчивости. Особенно важны её отношения с Сердцем и Печенью.

Поэтому паттерн Недостатка Крови не является другим названием железодефицита или анемии. У этих состояний могут пересекаться отдельные проявления — например, слабость, бледность или головокружение, — но они определяются разными способами и принадлежат разным медицинским моделям. [41]

Жидкости — Цзинь-Е

Цзинь-Е (jīn yè) охватывает телесные Жидкости. В традиционной модели они увлажняют и питают ткани, но важен не только их объём. Жидкости должны правильно образовываться, распределяться, преобразовываться и выводиться. В этих процессах участвуют несколько функциональных систем, прежде всего Селезёнка, Лёгкие и Почки. Именно нарушения движения Жидкостей позднее приведут нас к таким специфическим понятиям ТКМ, как Сырость и Мокрота.

Цзин

Цзин (jīng) обычно переводится как Эссенция. Она связана с развитием, созреванием, репродуктивной способностью, конституцией и возрастными изменениями. Особенно тесно Цзин рассматривается вместе с системой Почек. Не следует превращать её в другое название ДНК, гормонов или половых клеток. Эти современные понятия могут иметь отдельные функциональные пересечения с традиционной концепцией, но не являются её прямыми эквивалентами.

Шэнь

Шэнь (shén) — одно из центральных понятий, описывающих психическую и сознательную сторону человека. В медицинском контексте оно связано с сознанием, мышлением, эмоциональной выразительностью и общим качеством психического присутствия. Шэнь особенно связан с Сердцем. Это не означает, что ТКМ предоставляет современную нейроанатомическую теорию сознания. Сердце здесь вновь выступает как функциональная система.

Цзин, Ци и Шэнь традиционно объединяются в понятие Трёх сокровищ. В самом общем виде их можно представить как глубокую основу, функциональную активность и психическую сторону жизнедеятельности. Но подробнее их взаимоотношения станут понятны только после знакомства с каждой системой отдельно.

Цзан-Фу и меридианы: две карты связности

После знакомства с основными понятиями становится понятнее структура Цзан-Фу. К пяти основным Цзан относятся: Сердце; Печень; Селезёнка; Лёгкие; Почки. Это преимущественно Инь-системы.

Среди Фу рассматриваются:

- Желчный пузырь
- Желудок
- Тонкий кишечник
- Толстый кишечник
- Мочевой пузырь
- Саныцзяо.

В традиционной теории Цзан больше связаны с хранением и поддержанием жизненных субстанций, а Фу — с приёмом, преобразованием, продвижением и выведением.

Они образуют функциональные пары:

- Печень — Желчный пузырь
- Сердце — Тонкий кишечник
- Селезёнка — Желудок
- Лёгкие — Толстый кишечник

Почки — Мочевой пузырь. В меридианной системе Перикард образует пару с Саныцзяо. Именно внутри этой карты

появляются хорошо известные внешние соответствия: Печень связывается с глазами и сухожилиями, Сердце — с языком и сосудами, Селезёнка — с мышцами и губами, Лёгкие — с носом и кожей, Почки — с ушами и костями. Но эти связи нельзя превращать в примитивные диагностические правила.

Ломкие ногти не означают автоматически «болезнь Печени». Сухая кожа — «слабые Лёгкие». Плохой слух — «слабые Почки». Один внешний признак приобретает значение только внутри более широкой картины. Второй картой связности являются цзин-ло — меридианы и коллатерали. В традиционной модели они соединяют внутреннее и внешнее, верхнюю и нижнюю части тела, функциональные системы и поверхность организма и рассматриваются как пути движения Ци и Крови.

Им будет посвящена отдельная глава. Сейчас достаточно удержать принцип: меридиан ТКМ — понятие традиционной функциональной модели. Его нельзя без дополнительных оснований объявлять нервом, лимфатическим сосудом или фасциальной линией.

Паттерн: почему одного симптома недостаточно

Именно понятие паттерна превращает перечисленные выше категории в клиническую систему. ТКМ не ограничивается вопросом о наличии симптома. Она пытается определить конфигурацию признаков и механизмов, которые возникают вместе. Представим двух людей с бессонницей. Первый постоянно ощущает внутренний Жар, раздражительность и выраженное возбуждение. Второй бледен, быстро утомляется, испытывает головокружение и долго не может успокоить мысли вечером.

От симптома к решению

Паттерн возникает из сочетания признаков, а не из одного слова



При новом, сильном или нарастающем симптоме проверка безопасности идёт раньше интерпретации ТКМ.

Рисунок 3. От отдельного симптома к проверяемому решению

Оба говорят: «Я плохо сплю». Но внутри ТКМ это могут быть совершенно разные картины. То же относится к запору. У одного человека он сопровождается выраженной сухостью и Жаром, у другого — слабостью и недостатком, у третьего — напряжением и нарушением нормального движения Ци. Поэтому одна из самых важных мыслей всей книги звучит так:

Одинаковый симптом не обязательно означает одинаковый механизм. Верно и обратное. Одинаковый современный

медицинский диагноз не обязательно соответствует одному паттерну ТКМ. Люди с одной болезнью могут отличаться по наличию Жара или Холода, Недостатка или Избытка, Сырости, Мокроты, застоя, состоянию Ци, Крови, Инь и Ян. Поэтому паттерн нельзя вывести только из названия заболевания.

Это отличает традиционную паттерновую логику от схемы: симптом $\rightarrow$ орган $\rightarrow$ средство. Такой схемой ТКМ не является.

Традиционная модель и современная медицина: как мы будем различать уровни

Чтобы дальше не смешивать разные системы, в книге будет соблюдаться одно методологическое правило. Когда говорится: «Печень обеспечивает свободное движение Ци», — это положение традиционной китайской медицины. Когда говорится: «железодефицитная анемия определяется современными лабораторными показателями и имеет конкретные причины», — это положение современной медицины. Если обсуждается конкретное пищевое вещество, растение или биологически активная добавка, её состав, физиологические функции, клинические исследования и официально заявленное назначение рассматриваются отдельно.

Эти уровни могут находиться рядом, но не должны незаметно превращаться друг в друга. Поэтому в книге не будет утверждений, что Ци «на самом деле» является биоэлектричеством, Цзин — генами, Почка ТКМ — гормональной системой, а меридианы — давно известной анатомической сетью. Если современная наука обнаруживает интересный физиологический механизм, связанный с определённым методом или наблюдением, его можно рассматривать самостоятельно. Но нет необходимости любой ценой дока-

зывать древнюю модель через современную терминологию.

Гораздо точнее сохранять три вопроса:

- Что утверждает традиционная система?
- Что известно современной медицине?
- Где действительно существуют основания для сопоставления?

Такой подход позволяет одновременно уважать историческую модель ТКМ и не требовать от неё того, чем она никогда не была.

Что важно вынести из первой главы

После этой главы не нужно помнить все китайские термины. Гораздо важнее понять способ чтения ТКМ. Названия органов обозначают более широкие функциональные системы и не сводятся к современной анатомии. Инь и Ян описывают относительные и постоянно меняющиеся отношения. У-Син — не пять физических элементов, а модель взаимосвязанных процессов. Ци относится к функциональной активности, движению и преобразованию, а не к отдельной измеряемой «энергии».

Кровь, Жидкости, Цзин и Шэнь имеют собственное содержание внутри традиционной системы. Цзан-Фу и меридианы образуют разные уровни функциональной организации. И главное — ТКМ рассматривает не один симптом, а паттерн, то есть целостную конфигурацию признаков и механизмов. Поэтому при дальнейшем чтении полезно постоянно задавать один вопрос: в рамках какой системы сделано это утверждение?

Именно он позволит не путать традиционное понятие с современным диагнозом, функциональную систему — с анатомическим органом, а образное соответствие — с доказанным физиологическим механизмом. Мы познакомились с

основными словами языка ТКМ. Теперь необходимо понять его грамматику: как нормальные отношения между Инь и Ян, Ци, Кровью, Жидкостями и функциональными системами изменяются и постепенно складываются в устойчивый паттерн.

Глава 2. От равновесия к нарушению

Первая глава дала нам основные координаты ТКМ. Теперь важно увидеть, как они начинают меняться: каким образом динамическое равновесие нарушается и почему из сходных жалоб могут складываться разные паттерны? Для ТКМ нарушение редко начинается с одного изолированного симптома.

Человек может какое-то время плохо спать, меньше есть, испытывать сильное эмоциональное напряжение, долго работать без полноценного отдыха, перенести болезнь или столкнуться с непривычным климатом. Сначала организм приспосабливается. Затем восстановление начинает занимать больше времени. Одни функции ослабевают, другие работают напряжённее, меняется движение Ци, хуже распределяются Жидкости, возникает застой или появляются признаки Жара и Холода.

Постепенно отдельные изменения складываются в устойчивую картину. Именно эту картину ТКМ называет паттерном. Поэтому вопрос традиционной диагностики звучит не только как «что болит?». Важно понять, что именно изменилось в работе системы. Недостаточно ли Ци? Нарушено ли её движение? Есть ли недостаток Крови или Жидкостей? Пре-

обладает ли Жар или Холод?

Возникло ли патологическое накопление? Какое место в процессе занимают Инь и Ян? Какие функциональные системы вовлечены? И главное — как все эти признаки связаны между собой? С этого момента язык, с которым мы познакомились в первой главе, превращается в систему рассуждения.

Паттерн и заболевание

— не одно и то же

Одна из особенностей ТКМ становится особенно заметна, когда мы сравниваем паттерн с современным медицинским диагнозом. Современная медицина определяет заболевания на основании анамнеза, клинических проявлений, лабораторных показателей, визуализации, функциональных исследований и других методов диагностики. ТКМ задаёт другой набор вопросов. Она пытается описать текущее устройство нарушения: его характер, глубину, состояние Ци, Крови, Жидкостей, Инь и Ян, наличие Жара, Холода, Сырости, Мокроты или застоя и вовлечённость конкретных функциональных систем.

Отсюда два человека с одним современным диагнозом могут получить совершенно разное описание в терминах ТКМ. Представим двух людей с одинаковой гастроэнтерологической болезнью. Первый постоянно мёрзнет, быстро утомляется, чувствует себя хуже после холодной пищи, жалуется на тяжесть и склонность к жидкому стулу. Второго беспокоят жжение, выраженная жажда, сухость, чувство жара и раздражительность.

Название заболевания в современной медицинской карте может совпадать. Но традиционная характеристика этих со-

стояний будет различной. Верно и обратное. Один паттерн — например, Недостаток Ци Селезёнки — может встречаться у людей с разными современными диагнозами или вообще без установленного заболевания. Именно отсюда происходит одно из центральных понятий традиционной клинической логики — *biàn zhèng*, дифференциация паттернов.

Смысл не в том, чтобы отказаться от названия болезни. ТКМ пытается дополнительно понять, каким образом состояние проявляется именно у этого человека в данный момент. Это и объясняет традиционный принцип: одинаковые заболевания могут сопровождаться разными паттернами, а разные заболевания — сходным паттерном. Для дальнейшего чтения достаточно удерживать одну мысль: симптом сообщает, что происходит; паттерн пытается объяснить, каким образом эти проявления связаны между собой.

Восемь принципов: первые координаты нарушения

Прежде чем переходить к сложным паттернам Печени, Почек, Селезёнки или других систем, ТКМ использует более общую систему координат — Восемь принципов (bā gāng).

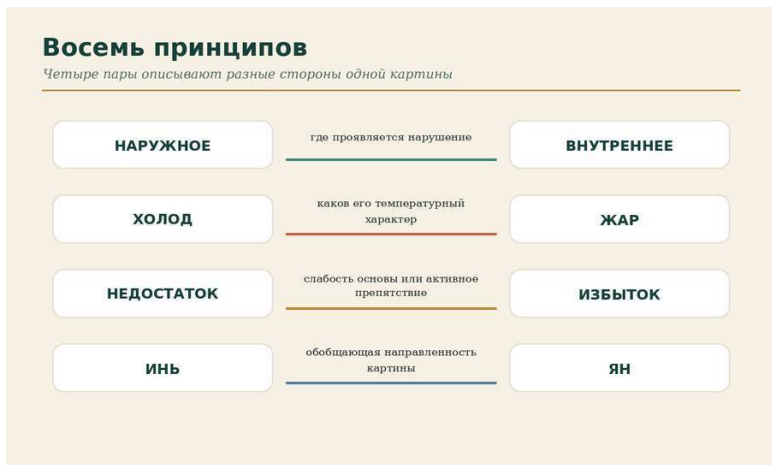


Рисунок 4. Четыре диагностические пары Восемью принципов

Они образованы четырьмя парами:

- Наружное — Внутреннее
- Холод — Жар
- Недостаток — Избыток
- Инь — Ян

Это не восемь самостоятельных диагнозов. Скорее это последовательные вопросы, помогающие определить общий характер состояния.

- Где преимущественно разворачивается процесс?
- Каковы его температурные свойства?
- Преобладает ли недостаточность собственного ресурса или выраженный патологический фактор?
- И к какой наиболее общей стороне Инь–Ян относится вся картина?

Инь и Ян здесь выступают наиболее широкими категориями. В учебной схеме Внутреннее, Холод и Недостаток чаще относят к Инь, а Наружное, Жар и Избыток — к Ян. Но в реальном состоянии эти характеристики способны сочетаться намного сложнее. Человек может иметь внутренний паттерн Недостатка с признаками Жара. Или внутренний Избыток Холода.

Или дефицитную основу с ярким внешним проявлением. Поэтому Восемь принципов не заменяют диагностику, а помогают упорядочить её.

Наружное и Внутреннее

Эта пара прежде всего описывает глубину и уровень патологического процесса в традиционной модели. Наружные паттерны обычно связываются с относительно поверхностным уровнем и воздействием внешних патогенных факторов. Внутренние — с Цзан-Фу, Кровью, Жидкостями и более глубокими функциональными нарушениями. При этом «Наружное» нельзя понимать как буквальную кожу, а «Внутреннее» — просто как всё, что находится под кожей.

Это диагностические категории ТКМ. Некоторые острые состояния в традиционной модели могут начинаться с признаков наружного поражения и позднее приобретать признаки более глубокого внутреннего процесса. Но большинство внутренних паттернов вообще не обязаны проходить через наружную стадию. Они способны формироваться постепенно — на фоне длительного переутомления, нарушений питания, эмоциональной нагрузки, возрастных изменений или хронической слабости определённой функциональной системы.

Холод и Жар

Пара Холод–Жар описывает качественный характер процесса. Жар традиционно ассоциируется с ощущением тепла, покраснением, беспокойством, жаждой, более выраженной активностью процессов и другими признаками, состав которых зависит от конкретного паттерна. Холод — с зябкостью, стремлением к теплу, бледностью, замедлением и снижением согревающей функции. Но здесь появляется первое важное усложнение. Жар не всегда означает Избыток, а Холод не всегда означает воздействие внешнего холода.

Жар может быть Жаром Избытка или Жаром Недостатка. Холод — Холодом Избытка или Холодом Недостатка. Здесь теория Инь и Ян впервые начинает работать как инструмент патогенетического анализа.

Почему одинаковый Жар может иметь разное происхождение

Представим два состояния, в которых человек ощущает жар. В первом действительно присутствует выраженный патогенный Жар. Картина может быть яркой: сильное ощущение тепла, жажда, краснота, возбуждение и другие признаки в зависимости от вовлечённой системы. Это Жар Избытка. Во втором случае выраженного патологического Жара изначально может не быть. Ослабевает Инь — питающая, увлажняющая и относительно охлаждающая сторона. На этом фоне Ян начинает относительно преобладать.

Так формируется Жар Недостатка. Внешне отдельные признаки двух состояний способны напоминать друг друга, но их внутренняя логика различна. Это различие позднее поможет понять, например, почему Огонь Печени и восхождение Ян Печени нельзя считать одним паттерном. Огонь Печени относится прежде всего к состояниям Избытка. Восхождение Ян Печени обычно имеет дефицитную основу — прежде всего недостаточность Инь Печени и Почек, иногда в более сложной картине с недостатком Крови.

В одном случае проблема заключается в выраженном патологическом Жаре. В другом — в недостаточной способности Инь удерживать и уравнивать Ян. Та же логика дей-

ствуется с Холодом. Патогенный Холод может непосредственно нарушать нормальное движение и согревание — это одна картина. При недостатке Ян организм сам теряет часть способности согревать и поддерживать функциональную активность — другая.

Поэтому жалоба «я постоянно мёрзну» ещё не раскрывает механизм. ТКМ всегда требует следующего вопроса: почему возник Холод?

Недостаток и Избыток: не просто «мало» и «много»

Слова кажутся очевидными. Недостаток — чего-то не хватает. Избыток — чего-то слишком много. Но в ТКМ эта пара значительно сложнее. Недостаточными могут быть Ци, Кровь, Инь, Ян, Цзин или функциональная способность определённой системы. Избыток же не обязательно означает, что организм «слишком силён». Паттерн Избытка может быть связан с тем, что движению или нормальной функции мешает патологический фактор:

К таким факторам относятся застой Ци, застой Крови, Сырость, Мокрота, Огонь, патогенный Холод и другие выраженные нарушения движения или накопления. Особенно важно, что Недостаток и Избыток способны существовать одновременно. Именно так возникает один из наиболее характерных для хронических состояний вариантов: недостаток в основе — патологическое проявление на поверхности. Для описания этой логики в традиционной медицине существует пара Бэнь и Бяо.

Бэнь (běn) — корень, основа процесса. Бяо (biāo) — проявление, вторичная или более поверхностная сторона состояния. Эти понятия не следует сводить просто к «причине и симптому». Корень и проявление могут обозначать разные

уровни одного сложного паттерна. Хороший пример — восхождение Ян Печени. Если Инь Печени и Почек длительно недостаточно, она хуже питает и ограничивает Ян. В результате Ян относительно преобладает и начинает подниматься вверх.

Человек может испытывать головную боль, головокружение, раздражительность, чувство напряжения в голове и другие признаки. Внешне картина кажется чрезмерно активной. Но её основой может быть дефицит. Корень — недостаток Инь. Проявление — восхождение Ян. Это важный принцип всей дальнейшей книги: самый яркий симптом не всегда указывает на самую глубокую часть нарушения.

Как Недостаток способен создавать Избыток

На первый взгляд это противоречие. Если человеку чего-то не хватает, откуда возьмётся накопление? В традиционной логике хороший пример даёт система Земли. Селезёнка связана с преобразованием пищи и нормальным движением Жидкостей. Если Ци Селезёнки ослабевает, способность к преобразованию становится недостаточной. Жидкости начинают распределяться хуже. Возникает склонность к патологическому накоплению.

Формируется Сырость. То есть первоначальным изменением был Недостаток, но его следствием стало то, что ведёт себя как патологический фактор Избытка. Условно эту связь можно представить так: Недостаток Ци Селезёнки → нарушение преобразования Жидкостей → формирование Сырости. Сама Сырость, в свою очередь, способна затруднять движение Ци и ещё сильнее нагружать систему Земли. В некоторых состояниях к ней присоединяются застой и признаки Жара.

Так относительно простой дефицит постепенно может превращаться в смешанную картину.

В ней уже присутствует не один механизм, а несколько взаимодействующих:

- ослабленная функция
- патологическое накопление
- затруднённое движение
- иногда — вторичный Жар.

Поэтому хронические паттерны часто значительно сложнее острых.

Как Избыток способен создавать Недостаток

Возможен и обратный путь. Выраженный Жар сначала относится к патологической чрезмерности. Но длительный Жар способен повреждать Жидкости. Человек теряет увлажняющую основу, появляется сухость. Если процесс продолжается, повреждение может становиться глубже и затрагивать Инь. Получается встречное движение: Избыток со временем создаёт Недостаток. Так первоначально сильный патологический процесс постепенно истощает то, за счёт чего организм его переносит.

Например, выраженный и продолжительный Огонь способен повреждать Жидкости и Инь. После этого картина уже не будет такой же, какой была в начале. Поэтому Недостаток может породить вторичное накопление, а Избыток — постепенно истощить собственные ресурсы организма. Эти два процесса хорошо показывают, почему паттерны ТКМ нельзя воспринимать как неподвижные категории.

Они развиваются.

Когда проблема заключается не в количестве, а в движении

Нарушение в ТКМ возникает не только потому, что какого-то ресурса стало недостаточно или появился патологический фактор. Иногда функция присутствует, но движение изменило своё направление или потеряло свободу. Это одна из центральных идей традиционной патогенетики. Пища должна нормально продвигаться. Ци — двигаться. Кровь — циркулировать. Жидкости — распределяться. Ци Желудка должна преимущественно опускаться.

Селезёнка связана с подъёмом чистой питательной основы. Лёгкие распространяют Ци и одновременно направляют её вниз. Печень обеспечивает свободу движения. Поэтому для ТКМ важно не только «сколько», но и куда и насколько свободно.

Застой Ци

Застой Ци означает, что функциональное движение затруднено. Это не отсутствие Ци. Традиционно для застоя характерны изменчивость и чувство напряжения: распираание, стеснение, ощущение давления, дискомфорт, который способен меняться по интенсивности или локализации. Особенно тесно понятие застоя связано с Печенью, поскольку свободное течение Ци считается одной из её основных функций.

Если движение долго остаётся ограниченным, в некоторых состояниях застой способен способствовать развитию Жара. Отсюда возможна традиционная последовательность: застой Ци → появление признаков Жара → при дальнейшем усилении более выраженный Огонь. Но это не обязательная стадийность. Не каждый застой становится Жаром. Не каждый человек, переживающий длительный стресс, имеет застой Ци Печени.

И не всякий застой Ци превращается в Огонь. Это один из возможных путей развития паттерна.

Противоток Ци

Иногда Ци движется не столько медленно, сколько в неправильном направлении. Такое состояние называют противотоком или восстанием Ци. Желудок в традиционной физиологии должен преимущественно направлять Ци вниз. Когда движение разворачивается вверх, появляются такие проявления, как тошнота, отрыжка или рвота. Лёгкие также обладают нисходящей функцией. Нарушение этого направления может проявляться кашлем или затруднением нормального дыхательного движения.

В этих примерах категория Ци позволяет описывать не количество, а направление функции.

Опускание Ци

Возможен и другой вариант. Если поднимающая и удерживающая способность Ци значительно ослабевает, традиционная система описывает это как опускание или провал Ци. Особенно такая логика связана с Селезёнкой. Подробно соответствующие паттерны мы рассмотрим позже. Здесь важен принцип: нормальное движение может быть нарушено не только застоем или противотоком, но и неспособностью поддерживать правильное направление.

Застой Крови

Ци и Кровь тесно взаимодействуют. Если движение Ци длительно затруднено, в некоторых случаях вслед за ним нарушается нормальное движение Крови. Так возникает известная традиционная связь: застой Ци может способствовать застою Крови. Однако это не единственный возможный путь. Застой Крови связывают также с воздействием Холода, травмой, недостатком Ци, выраженным Жаром и другими механизмами.

В традиционной картине застой Крови чаще даёт более фиксированные и устойчивые проявления, тогда как чистый застой Ци обычно отличается большей изменчивостью. При этом Застой Крови ТКМ не следует автоматически переводить как тромбоз или сосудистую закупорку. Это традиционная категория нарушения движения Крови, определяемая по своей совокупности признаков.

Сырость и Мокрота: когда нарушается обращение Жидкостей

Сырость — одна из тех категорий ТКМ, которые особенно легко искажаются в популярной литературе. Её называют «шлаками», «токсинами», «грязью в организме» или просто лишней водой. Такое объяснение слишком грубо. В традиционной модели Сырость характеризуется прежде всего определённым типом процесса: тяжестью, вязкостью, липкостью, затруднением нормального движения и склонностью сохраняться длительное время.

Внутренняя Сырость особенно тесно связана с нарушением работы системы Земли и способности Селезёнки нормально преобразовывать и транспортировать Жидкости. Но после формирования она уже сама способна мешать нормальному движению. Так возникает замкнутая логика: слабость преобразования способствует Сырости, а Сырость дополнительно затрудняет функцию. Если к ней присоединяются признаки Жара, формируется сочетание Сырость-Жар.

Родственной, но не полностью тождественной категорией является Мокрота. В повседневном языке мокротой называют слизь дыхательных путей. В ТКМ понятие значительно шире. Существует видимая Мокрота — например, мокрота при кашле. Но традиционная теория использует и понятие

«невидимой Мокроты» для описания более широких картин патологического накопления, связанных с нарушением нормального преобразования и движения Жидкостей.

Поэтому Мокрота не является просто «более густой Сыростью», через которую обязательно проходит любой подобный процесс. Это самостоятельная категория, хотя между ними существует тесная патогенетическая связь. И здесь особенно важна точность. Современную кисту, опухоль, атеросклеротическое изменение или избыточную массу тела нельзя автоматически объявлять «Мокротой» или «Сыростью» только потому, что внешне они напоминают накопление.

Традиционная категория определяется всей картиной паттерна, а современное заболевание — собственными диагностическими критериями.

Ветер: когда нарушение проявляется движением и изменчивостью

Есть патологические категории, которые описывают не столько недостаток или накопление, сколько характер движения. Одна из них — Ветер. В традиционной медицине Ветер связывается с внезапностью, изменчивостью, перемещением и произвольными движениями. Поэтому внутренний Ветер может фигурировать в паттернах, сопровождающихся дрожью, подёргиваниями, спазмами и другими двигательными проявлениями. Особенно интересно, что Ветер способен возникать на совершенно разных основаниях.

Он может сопровождать выраженный Жар или восхождение Ян. Но традиционная теория также описывает Ветер на фоне глубокого недостатка Крови или Инь, когда ткани недостаточно питаются и увлажняются. Это ещё один пример того, как похожее внешнее проявление способно возникнуть из противоположных по природе механизмов.

Откуда начинается нарушение

До сих пор мы говорили главным образом о том, как развивается паттерн. Но ТКМ также задаёт вопрос о том, что способствовало его появлению. Традиционная патогенетика выделяет несколько больших групп факторов.

Внешняя среда

К классическим внешним патогенным факторам относятся: Ветер; Холод; Летний Жар; Сырость; Сухость; Жар или Огонь. Эта система возникла из длительного наблюдения за климатическими условиями и характером состояний, которые традиционные врачи связывали с ними. Но сами названия нельзя читать слишком буквально. Внешний Ветер — не просто движение воздуха. Сырость — не исключительно высокая влажность.

Холод — не любой контакт с низкой температурой. ТКМ рассматривает влияние среды во взаимодействии с состоянием самого человека. Одинаковую погоду два человека могут перенести по-разному. Один быстро приспосабливается, другой реагирует намного сильнее. В традиционной логике значение имеет не только воздействие, но и способность организма ему противостоять и восстанавливаться после него.

Эмоциональная нагрузка

ТКМ никогда полностью не отделяла эмоциональные процессы от телесных.

В системе Пяти движений традиционно рассматриваются основные эмоциональные соответствия:

- Дерево — гнев
- Огонь — радость
- Земля — размышление
- Металл — печаль
- Вода — страх.

Существует и более широкая классическая модель Семи эмоций, куда дополнительно включаются состояния, переводимые как беспокойство и испуг, с некоторыми различиями терминологии между школами и переводами. Но эти соответствия нельзя превращать в примитивные формулы психосоматики. Гнев не означает, что у человека «болеет Печень». Печаль не разрушает Лёгкие при каждом переживании утраты.

Страх сам по себе не указывает на Недостаток Почек. Эмоции являются нормальной частью человеческой жизни. В рамках традиционной патогенетики значение приобретает прежде всего чрезмерная интенсивность, длительность эмоционального состояния или его продолжительное влияние на нормальное движение Ци. Причём связь рассматривается

как двусторонняя. Длительное напряжение способно изменять движение Ци. Но уже существующий паттерн, в свою очередь, может влиять на эмоциональную реактивность.

Так тело и эмоции оказываются включены в один процесс, не сводясь друг к другу.

Питание

Питание в ТКМ оценивается не только по набору продуктов. Учитываются количество пищи, регулярность, способ приготовления, традиционные температурные свойства, состояние пищеварения и индивидуальный паттерн. Поэтому идея универсального «идеального питания по ТКМ» противоречит самой логике системы. Одна и та же пища может быть уместна в одном состоянии и нежелательна в другом.

Подробно эту тему мы рассмотрим отдельно. Здесь важно лишь понимать, что длительные нарушения питания могут становиться одним из факторов формирования паттерна, особенно через систему Земли.

Работа, отдых и восстановление

Продолжительный недостаток сна, чрезмерная физическая или умственная нагрузка, длительное отсутствие восстановления и недостаточное питание традиционно рассматриваются как факторы, способные постепенно истощать функциональные и материальные ресурсы организма. В зависимости от характера и продолжительности нагрузки в традиционной картине могут затрагиваться Ци, Кровь, Инь, Ян или Цзин. Но здесь особенно легко совершить ошибку.

Усталость сама по себе ещё не означает Недостаток Ци. Она может сопровождать самые разные состояния — как в ТКМ, так и в современной медицине.

Травма

Физическая травма занимает отдельное место. Она способна непосредственно нарушать нормальное движение Ци и Крови. Поэтому хроническая фиксированная боль после повреждения традиционно может рассматриваться в том числе через механизмы застоя. Однако и здесь паттерн определяется не фактом травмы сам по себе, а всей последующей картиной.

Конституция и возраст

Люди изначально различаются по особенностям телосложения, устойчивости, реакции на климат, пищу, нагрузку и восстановление. ТКМ описывает эти различия через конституциональную основу. Возраст также меняет состояние функциональных систем и ресурсов. Но конституция — не пожизненный диагноз. Она скорее определяет склонности и уязвимые места, тогда как текущий паттерн способен существенно меняться на протяжении жизни.

Паттерн развивается во времени

Это, пожалуй, главный вывод всей главы. Паттерн — не ярлык, который однажды присваивается человеку. Нельзя быть пожизненно «человеком Сырости», «человеком Огня Печени» или «человеком Недостатка Инь». Конституция может создавать определённую предрасположенность, но текущее состояние меняется под воздействием возраста, питания, сна, нагрузки, болезней, восстановления, эмоциональной жизни и окружающей среды. Более того, один механизм способен постепенно создавать другой.

Длительный застой Ци в некоторых условиях может привести к появлению Жара, а продолжительный Жар — повреждать Жидкости и Инь. Недостаток Ци Селезёнки способен способствовать образованию Сырости, а при более выраженном нарушении обращения Жидкостей — Мокроты. Недостаток Крови может создавать условия для внутреннего Ветра, тогда как недостаток Инь способен становиться основой восхождения Ян.

Эти связи не являются обязательными ступенями одного универсального сценария. Они показывают направления, в которых паттерн способен развиваться. Поэтому два человека с похожими начальными проявлениями через несколько месяцев могут иметь уже разные картины. И наоборот, похожий конечный паттерн способен возникнуть из разных

исходных нарушений. Традиционная диагностика пытается увидеть не только результат, но и движение, которое к нему привело.

В этом смысле паттерн можно представить как фотографию, сделанную в определённый момент длительного процесса. Он показывает, что происходит сейчас. Но не означает, что всё было таким всегда и останется таким навсегда.

Как читать названия паттернов

После понимания этой логики названия паттернов перестают выглядеть набором необычных слов. Каждая часть названия сообщает определённую информацию. Недостаток Крови Печени говорит о характере нарушения — Недостатке, затронутой субстанции — Крови и функциональной системе — Печени. Сырость-Жар описывает сочетание двух патологических характеристик. Восстание Ци Желудка указывает прежде всего на нарушение нормального направления движения.

Недостаток Ян Почек сообщает и о характере процесса, и о функциональной системе, внутри которой он рассматривается. Так постепенно становится понятно, почему ТКМ не может быть сведена к таблице «жалоба — орган».

Чтобы разобраться в паттерне, необходимо увидеть несколько уровней одновременно:

- какой ресурс или функция нарушены
- идёт ли речь о Недостатке, Избытке или их сочетании
- сохраняется ли нормальное движение
- есть ли Жар, Холод, Сырость, Мокрота или другой фактор
- какая функциональная система вовлечена
- что является корнем, а что — вторичным проявлением
- и как состояние менялось во времени.

Теперь у нас есть не только основные слова языка ТКМ, но и понимание того, как эти слова соединяются между собой.

Глава 3. Система Дерева

Теперь общую логику паттернов можно увидеть внутри конкретной функциональной системы. Первой станет Дерево — Печень и Желчный пузырь. Здесь особенно ясно проявляются уже знакомые нам темы: свобода и направление движения Ци, отношения Крови и Инь, сочетание Недостатка и Избытка и влияние одной системы на другую. К Дереву относятся Печень и Желчный пузырь.

С ним традиционно связываются весна, рост, движение, сухожилия, глаза, ногти, гнев как одно из эмоциональных соответствий и способность менять направление, не теряя внутренней организованности. Но если оставить только таблицу соответствий, главное останется незамеченным. Дерево в природе не просто растёт. Оно должно одновременно сохранять направление и оставаться гибким. Жёсткий ствол, неспособный реагировать на нагрузку, ломается; растение, лишённое возможности свободно развиваться, деформируется. Этот образ хорошо передаёт одну из центральных тем системы Дерева в ТКМ: свободное, гибкое и согласованное движение.

Печень обеспечивает свободное течение Ци и связана с Кровью. Желчный пузырь образует с ней функциональную пару и в традиционной модели участвует не только в обращении желчи, но и в определённых аспектах решимости и

выбора. Поэтому нарушения Древа часто описываются через две, на первый взгляд противоположные ситуации: движение становится скованным и застойным либо, напротив, чрезмерно поднимается вверх и теряет устойчивость.

Между этими двумя полюсами располагается значительная часть паттернов Печени.

Печень: система свободного движения

Когда в ТКМ говорят о Печени, речь идёт не только об анатомическом органе. Традиционная Печень объединяет несколько функциональных направлений: свободное движение Ци, хранение Крови, питание сухожилий, связь с глазами и ногтями, участие в менструальной функции и взаимодействие с эмоциональной сферой. С ней также связан Хунь — один из традиционных психических аспектов человека.

На первый взгляд эти функции кажутся слишком разными, чтобы принадлежать одной системе. Но внутри модели Дерева их объединяет тема движения и его обеспечения. Чтобы человек мог двигаться физически, сухожилия должны получать питание. Чтобы Кровь могла нормально распределяться, её движение не должно быть затруднено. Чтобы пищеварение сохраняло ритм, функции подъёма и опускания должны оставаться согласованными. Чтобы эмоциональное напряжение не превращалось в длительное внутреннее стеснение, Ци должна сохранять свободу движения.

Так становится понятнее традиционное выражение о том, что Печень обеспечивает свободное течение Ци. Это не означает, что Печень создаёт всю Ци организма или физически толкает её по определённым каналам. Речь идёт о функци-

ональной способности поддерживать нормальную динамику процессов. Именно нарушение этой функции приводит к одному из самых известных паттернов ТКМ — Застою Ци Печени.

Когда движение становится застойным

При Застое Ци Печени проблема заключается не в отсутствии Ци, а в том, что её нормальное движение становится ограниченным. Поэтому и ощущения часто описываются не как простая слабость, а как напряжение, стеснение и распираание. Человек может отмечать дискомфорт в подреберье или грудной клетке, ощущение внутреннего давления, частую потребность глубоко вздохнуть, чувство «комка» в горле, вздутие, колебания аппетита. Некоторые проявления способны быстро меняться: усиливаться в напряжённый период и ослабевать после отдыха, движения, эмоциональной разрядки или изменения обстоятельств.

Именно изменчивость имеет здесь особое значение. Застой Ци — динамический паттерн. Его проявления нередко перемещаются, появляются и исчезают, реагируют на состояние человека. При более глубоком нарушении движения Крови картина обычно становится фиксированнее. Это позволяет увидеть разницу между двумя понятиями. При Застое Ци движение ограничено. При Застое Крови нарушение становится более устойчивым и затрагивает уже питающую материальную основу.

Одно способно способствовать другому. Продолжитель-

ный Застой Ци Печени в определённых условиях может ухудшать движение Крови и создавать предпосылки для её застоя. Но эта связь не является автоматической стадией любого Застоя Ци. Паттерн может длительное время оставаться преимущественно функциональным, не переходя в более глубокую картину.

Печень и эмоции

Связь Печени с эмоциональной сферой — одна из наиболее известных и одновременно наиболее упрощаемых идей ТКМ. Основным эмоциональным соответствием Древа считается гнев. Однако в традиционной клинической картине речь идёт не только о яркой вспышке гнева. С системой Печени связывают также раздражительность, фрустрацию, ощущение внутренней блокировки, напряжение, невозможность свободно выразить реакцию или изменить ситуацию.

Здесь важно не превращать ТКМ в примитивную психосоматику. Человек не болеет Печенью потому, что однажды рассердился. Гнев — нормальная человеческая эмоция. Он способен обозначать нарушение границ, несогласие, необходимость действия. Проблемой внутри традиционной модели становится не само наличие эмоции, а длительное и чрезмерное состояние, способное устойчиво влиять на движение Ци.

Причём связь рассматривается в обе стороны. Продолжительное эмоциональное напряжение может способствовать застою. Но и уже существующий Застой Ци Печени способен делать эмоциональную реакцию более резкой: человек легче раздражается, сильнее реагирует на препятствия, ощущает внутреннее давление. ТКМ не разделяет состояние тела и эмоциональную жизнь на два совершенно независимых

мира.

Однако она также не утверждает, что любой телесный симптом имеет скрытую психологическую причину.

Печень и Кровь: движение должно быть обеспечено питанием

Вторая фундаментальная функция Печени — хранение Крови. Как и многие выражения ТКМ, эту фразу нельзя читать буквально как утверждение о физическом складе крови внутри анатомической печени. В традиционной модели Печень связана с регулированием Крови и её доступностью для тканей и функций, особенно тех, которые зависят от нормального питания и движения.

Именно отсюда становятся понятны связи Печени с глазами, сухожилиями, ногтями и менструальной функцией. Кровь должна не только существовать — она должна достаточно питать ткани. Если этой питающей основы становится недостаточно, формируется Недостаток Крови Печени. В такой картине могут появляться головокружение, зрительная утомляемость, сухость глаз, онемение, склонность к мышечным спазмам, бледность, сухость и ломкость ногтей, а у женщин — определённые изменения менструального цикла.

При этом Недостаток Крови Печени не является другим названием анемии. Современная анемия устанавливается на основании лабораторных критериев и имеет множество возможных причин: от дефицита железа или витаминов до кровопотери, хронических заболеваний и нарушений кроветво-

рения. Традиционный паттерн определяется иначе. У одного человека оба состояния действительно могут существовать одновременно. У другого — нет.

Эта граница особенно важна в практических главах: традиционное понятие Крови нельзя автоматически превращать в рекомендацию принимать железо.

Откуда берётся Кровь Печени

Система Древа не создаёт свою питающую основу изолированно. Большую роль в формировании приобретённого ресурса ТКМ отводит Земле — Селезёнке и Желудку. Именно они получают пищу, преобразуют её и участвуют в формировании основы, из которой поддерживаются Ци и Кровь. Поэтому длительная слабость Земли может со временем способствовать Недостатку Крови Печени.

Это важный пример системного мышления ТКМ. Название паттерна указывает, где проявилась проблема, но не всегда сообщает, где находился её первоначальный корень. Так уже в первой функциональной системе становится видно, почему ТКМ невозможно свести к схеме «симптом — один орган».

Кровь, Инь и Почки: когда дефицит становится глубже

Кровь и Инь близки по своей питающей и материальной природе, но они не являются одним понятием. При Недостатке Крови на первый план выходит недостаточное питание тканей. При Недостатке Инь проблема глубже затрагивает способность увлажнять, питать и сдерживать чрезмерное проявление Ян. Поэтому картина меняется. К признакам сухости и недостаточного питания могут присоединяться вечернее или ночное ощущение внутреннего Жара, ночная потливость, более беспокойный сон и другие признаки Жара Недостатка.

Именно на этом уровне особенно важной становится связь Печени и Почек. Печень хранит Кровь. Почки хранят Цзин и рассматриваются как глубокая основа Инь и Ян. В традиционной теории Кровь и Цзин тесно связаны, а Инь Печени и Почек взаимно поддерживают друг друга. Поэтому длительное истощение одной системы способно постепенно вовлекать другую.

Так появляется хорошо известный паттерн Недостатка Инь Печени и Почек. Он особенно важен в хронических и возрастных состояниях, а также в некоторых традиционных моделях женского здоровья. Здесь необходимо помнить

принцип из предыдущей главы: паттерн развивается во времени. Не всякий Недостаток Крови обязательно перейдёт в Недостаток Инь, а Недостаток Инь — в более сложную картину. Это возможные направления развития, а не обязательная последовательность.

Когда Ян начинает подниматься

Если питающая и удерживающая основа Инь становится недостаточной, Ян может начать относительно преобладать. В системе Печени эта логика приводит к паттерну восхождения Ян Печени. Это один из наиболее наглядных примеров сочетания Бэнь и Бяо — корня и проявления. Корнем чаще является дефицитная основа, прежде всего Недостаток Инь Печени и Почек, иногда в более сложной картине с Недостатком Крови.

Проявление направлено вверх. Поэтому в традиционном описании появляются головокружение, головная боль, шум в ушах, раздражительность, ощущение напряжения в голове, покраснение лица и другие признаки восходящего движения. Одновременно могут присутствовать признаки дефицита в глубине картины. Это и отличает восхождение Ян от состояния, при котором проблема начинается с выраженного Избытка.

Огонь Печени

Другая линия развития Древа может начинаться с Застоя Ци. Если движение длительно ограничено, в определённых условиях застой способен постепенно породить Жар. При дальнейшем усилении Жар может приобрести характер Огня. Так возникает возможная последовательность: Застой Ци Печени → Жар → Огонь Печени. Именно возможная — не обязательная. Простой Застой Ци может никогда не превратиться в Огонь.

При самом застое обычно заметнее распирание, напряжение и изменчивость. С появлением Жара усиливаются тепловые и эмоциональные проявления. При Огне картина становится более интенсивной. Огонь Печени относится преимущественно к паттернам Избытка и имеет выраженную тенденцию подниматься вверх. Поэтому традиционно с ним связывают интенсивную головную боль, красноту глаз и лица, раздражительность, горечь во рту, жажду, беспокойный сон, шум в ушах и другие признаки в зависимости от конкретной картины.

Продолжительный Жар способен повреждать Жидкости, поэтому со временем к состоянию Избытка могут присоединяться признаки сухости и истощения.

Почему Огонь Печени и восхождение Ян — не одно и то же

Эти паттерны особенно легко перепутать. В обоих случаях возможны головная боль, головокружение, раздражительность, краснота лица, ощущение восходящего напряжения. Но механизм различается. Огонь Печени — прежде всего выраженный паттерн Избытка. Восхождение Ян Печени обычно возникает на дефицитной основе. В первом случае доминирует патологический Жар. Во втором важно увидеть, что чрезмерность наверху появилась потому, что питающая и удерживающая основа ослабла.

Это хороший пример того, почему в ТКМ недостаточно подобрать паттерн по одному яркому симптому.

Внутренний Ветер: когда движение теряет управляемость

Дерево связано с движением, поэтому именно в системе Печени традиционная теория особенно подробно рассматривает Внутренний Ветер. Ветер характеризуется внезапностью, изменчивостью и произвольным движением. В традиционных паттернах с ним могут связываться дрожь, подёргивания, спазмы, судорожность и другие двигательные проявления. Но Внутренний Ветер — не единая болезнь и не единственный механизм.

Он способен возникать при разных состояниях. Выраженный Жар может породить Ветер. Восходящий Ян Печени — при определённых условиях перейти в Ветер. Глубокий Недостаток Крови способен лишать сухожилия достаточно-го питания и становиться основой дефицитного Ветра. Недостаток Инь также может создавать условия для чрезмерного движения. Таким образом, одно внешнее проявление — например, дрожь — совершенно недостаточно для определения паттерна.

Здесь особенно важна граница с современной неврологией. Историческая ТКМ использовала категории Ветра для описания состояний, которые сегодня могут относиться к очень разным неврологическим заболеваниям. Но современ-

ный инсульт не равен «Ветру Печени», болезнь Паркинсона не является просто хроническим Ветром, эпилепсия не сводится к этому паттерну. Если внезапно возникают асимметрия лица, слабость или онемение конечности, нарушение речи, потеря сознания, новые судороги или другие острые неврологические симптомы, требуется неотложная медицинская оценка.

Это тот случай, когда традиционная интерпретация не должна задерживать современную диагностику.

Сухожилия, глаза и ногти: внешние проявления системы Дерева

Связь Печени с сухожилиями становится понятнее, если помнить о Крови. В традиционной модели нормальное движение требует не только свободной Ци, но и достаточного питания тканей. Когда Крови и Инь достаточно, сухожилия сохраняют питание и гибкость. При дефицитных паттернах могут возникать спазмы, онемение, ощущение стянутости и другие проявления. При Внутреннем Ветре проблема приобретает другой характер: движение становится произвольным.

Поэтому гибкость Дерева имеет двойной смысл. Она зависит и от свободы движения, и от достаточности питающей основы.

Глаза

Традиционно говорится, что Печень «открывается в глаза». Эта связь не означает, что все заболевания глаз происходят от Печени. Она показывает, что состояние глаз входит в число признаков, которые ТКМ учитывает при оценке системы Дерева. Разные паттерны дают разные картины. При Недостатке Крови или Инь могут преобладать сухость и зрительная утомляемость.

При выраженном Жаре — краснота и раздражение. При восходящих паттернах — головокружение и различные зрительные ощущения в составе общей картины. Так один и тот же орган чувств используется не как самостоятельный диагностический тест, а как часть паттерна.

Ногти

Ногти традиционно рассматриваются как одно из внешних проявлений состояния Крови Печени и сухожилий. Бледность, сухость или ломкость могут учитываться в дефицитной картине. Но эти признаки особенно неспецифичны. Состояние ногтей зависит от питания, кожных заболеваний, травм, дефицитов питательных веществ, гормональных факторов и множества других причин. Поэтому ТКМ не должна превращаться в диагностику по одному ногтю.

Смысл наблюдения появляется только тогда, когда оно согласуется с остальными признаками.

Хунь: движение не только тела, но и направления жизни

С Печенью связан Хунь (hún). Этот термин особенно трудно переводить буквально. В классических переводах встречаются выражения вроде «эфирной души», но для современной книги такой перевод легко уводит читателя от медицинской модели в область, которую ТКМ в данном контексте не требует. Полезнее рассматривать Хунь как один из традиционных аспектов психической жизни.

С ним связывают воображение, сновидения, способность планировать, формировать направление и психологически двигаться к будущему. Такое соответствие хорошо продолжает основную тему Дерева. Печень обеспечивает свободное движение Ци. Дерево растёт и выбирает направление. Хунь в традиционной психической модели также связан с возможностью видеть дальнейший путь и двигаться к нему. Но здесь, как и в случае с Желчным пузырём, не следует строить личностные диагнозы.

Отсутствие жизненного плана не является диагнозом Печени. Яркие сновидения сами по себе не позволяют определить паттерн. Хунь приобретает диагностическое значение лишь внутри более широкой картины состояния.

Печень и женская физиология

Связь Печени с Кровью и свободным движением Ци делает систему Дерева особенно важной для традиционной гинекологии. Менструальный цикл требует достаточной питающей основы и нормального движения. Поэтому разные нарушения Печени в ТКМ способны формировать совершенно разные картины. При Застое Ци на первый план могут выходить распирающее, напряжение, болезненность, эмоциональная реактивность и заметная зависимость самочувствия от фазы цикла.

При Недостатке Крови преобладают признаки недостаточного питания. При Застое Крови боль становится более фиксированной и устойчивой. При Недостатке Инь появляются сухость и признаки относительного Жара. Так одно понятие «нарушение цикла» распадается на разные механизмы. Но традиционная дифференциация не отменяет современной гинекологической диагностики. Необычное или выраженное кровотечение, новая сильная боль, продолжительное отсутствие менструации и другие значительные изменения требуют выяснения медицинской причины.

Это особенно хороший пример того, как две системы могут существовать рядом, не подменяя друг друга.

Желчный пузырь: партнёр Печени

Печень относится к Цзан, Желчный пузырь — к Фу. Вместе они образуют внутренне-внешнюю пару Дерева. Желчный пузырь занимает среди Фу необычное положение, поскольку традиционно связан с хранением желчи, то есть «чистой жидкости», а не только с прохождением и выведением содержимого. В ТКМ нормальная функция Желчного пузыря тесно связана со свободным течением Ци Печени.

Отсюда нарушения системы Дерева способны сопровождаться ощущениями в подреберье, тошнотой, горечью во рту и другими проявлениями. Но выражение «нарушение Желчного пузыря» в ТКМ не следует автоматически переводить как современный застой желчи, дискинезию или желчнокаменную болезнь. Это вновь два разных уровня описания.

[40]

Решение и действие

С Желчным пузырём связана ещё одна необычная традиционная характеристика — способность к суждению, решению и решимости действовать. Если Печень в образной психофункциональной модели связана с планированием и выбором направления, Желчный пузырь связывается с моментом, когда направление превращается в действие. Это хорошо вписывается в символику Древа: рост требует не только возможности двигаться, но и определённого направления.

Однако такие соответствия не являются психологическими тестами. Нерешительность не доказывает слабость Желчного пузыря. Смелость не свидетельствует о его «сильной Ци». Традиционная характеристика приобретает смысл только внутри общей диагностической картины.

Канал Желчного пузыря

С системой Желчного пузыря связан один из двенадцати основных каналов. Его ход охватывает боковые области головы и туловища и продолжается по наружной поверхности нижней конечности. Поэтому в традиционной диагностике расположение некоторых симптомов в височной, боковой или подреберной области может учитываться вместе с другими признаками системы Дерева. Подробно устройство каналов мы рассмотрим в отдельной главе. [12]

Здесь важно только помнить: канал ТКМ — традиционная функциональная структура, а не современный анатомический нерв или сосуд.

Сырость-Жар Печени и Желчного пузыря: когда Дерево встречается с Землёй

До сих пор большинство паттернов Древа были связаны либо с движением, либо с Кровью, Инь и Ян. Но существует ещё одна важная картина — Сырость-Жар Печени и Желчного пузыря. Она особенно интересна потому, что показывает взаимодействие разных функциональных систем. Сырость часто формируется на фоне нарушенного преобразования Жидкостей, особенно при слабости системы Земли. Но не вся Сырость автоматически переходит в систему Древа.

Если Сырость сочетается с Жаром и вовлекает Печень и Желчный пузырь, формируется отдельный паттерн. Сырость придаёт картине тяжесть, липкость и склонность затягиваться. Жар добавляет чувство тепла, жажду, раздражение, более насыщенные или желтоватые изменения выделений. В традиционной картине могут встречаться горечь во рту, тошнота, ощущение тяжести, дискомфорт в подреберье, тёмная моча, густой желтоватый налёт языка и определённые моче-половые проявления.

Но даже такое характерное сочетание не является современным диагнозом. Сырость-Жар не равна холестазу.

Не равна инфекции. Не равна «токсинам в печени». И не означает, что человеку требуется универсальная программа «очищения». Сначала это название традиционного паттерна со своей внутренней логикой.

Когда Дерево воздействует на Землю

Связь Печени с пищеварением — один из лучших примеров того, как теория У-Син начинает работать практически. В цикле контроля Дерево взаимодействует с Землёй. При нормальном состоянии это часть общей регуляции. Но если движение Ци Печени становится чрезмерно ограниченным или Земля изначально слаба, взаимодействие может стать дисгармоничным. Так появляются классические картины, в которых состояние Печени отражается на Селезёнке или Желудке.

Человек может замечать, что во время напряжённого периода меняется аппетит, появляется вздутие, урчание, нарушается стул или возникает ощущение тяжести после еды. В традиционной логике это может описываться как Печень воздействует на Селезёнку. Если преимущественно нарушается нисходящее движение Желудка, возникает другая картина: чувство переполнения, отрыжка, тошнота, дискомфорт в верхней части живота.

Это может описываться как Печень воздействует на Желудок. Здесь особенно хорошо виден системный характер ТКМ. Жалоба локализована в пищеварительном тракте, но традиционная модель рассматривает не только Землю. Она

спрашивает, не нарушает ли другая система нормальный ритм её работы. При этом такие паттерны не являются синонимами гастрита, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, синдрома раздражённого кишечника или функциональной диспепсии.

Современные заболевания требуют собственной диагностики.

Пять основных направлений нарушения Дерева

После подробного разбора систему становится легче увидеть целиком. У Дерева нет одного «главного заболевания». Вместо этого существуют несколько основных направлений, по которым может изменяться его функция. Первое связано с утратой свободы движения. Возникает Застой Ци Печени, который в определённых условиях способен способствовать Жару или Застою Крови. Второе связано с недостаточностью питающей основы. Крови становится недостаточно для нормального питания тканей; при более глубокой дефицитной картине может вовлекаться Инь.

Третье связано с чрезмерным восходящим движением. На фоне дефицитной основы может подниматься Ян Печени, тогда как при паттерне Избытка возможно развитие Огня. Четвёртое — с потерей управляемости движения, которую традиционная теория описывает через Внутренний Ветер. Пятое возникает во взаимодействии с другими системами. Земля может способствовать образованию Сырости, а Дерево — нарушать функции Селезёнки и Желудка.

Эти направления способны пересекаться. У одного человека одновременно могут присутствовать недостаточность Крови и Застой Ци. У другого — дефицит Инь и восхожде-

ние Ян. У третьего — слабость Земли, Сырость и вовлечение Печени и Желчного пузыря. Поэтому задача ТКМ заключается не в поиске одного слова, которое объяснит человека целиком, а в понимании того, какие отношения сейчас определяют его состояние.

Весна и Дерево

Систему Дерева традиционно связывают с весной. Смысл этого соответствия становится понятнее, если отказаться от идеи, что каждому сезону обязательно должен соответствовать специальный лечебный курс. Весна в китайской традиции — время, когда после зимнего сохранения усиливается движение наружу. Увеличивается продолжительность дня, появляются новые побеги, активность природы постепенно возрастает. Это хороший природный образ Дерева: начало движения, рост, расширение возможностей, смена направления.

Поэтому традиционная сезонная логика подчёркивает весной постепенное возвращение активности, движение и способность адаптироваться к изменениям. Но отсюда не следует обязательная «весенняя чистка печени». Тем более нельзя переносить традиционное соответствие Дерева и весны на анатомическую печень и делать вывод, будто весной этот орган физиологически нуждается в специальном очищении. Современная печень постоянно выполняет свои метаболические функции и не ждёт определённого месяца, чтобы начать обезвреживать вещества.

ТКМ говорит здесь о другом: о характере сезонного изменения и способности человека к нему приспособиться.

Что означает гармония Дерева

Если попытаться свести систему Дерева к одному слову, им будет не «печень». И даже не «гнев». Это будет свобода движения. Но свобода в ТКМ не равна бесконтрольной активности. Чтобы движение оставалось устойчивым, ему нужна питающая основа. Чтобы рост имел направление, необходима способность регулировать его. Чтобы гибкость сохранялась, система должна одновременно двигаться и адаптироваться.

Поэтому гармония Дерева складывается из нескольких условий. Ци движется свободно. Кровь достаточно питает ткани. Инь удерживает чрезмерное восхождение Ян. Движение не превращается в застой или хаотическую чрезмерность. Печень нормально взаимодействует с Землёй и Водой. Эмоциональная жизнь остаётся частью общего движения человека, а не отдельной от тела областью.

Отсюда Печень занимает столь заметное место в традиционной китайской медицине. Через систему Дерева можно увидеть почти все принципы, с которыми мы познакомились раньше: движение Ци, Кровь, Инь и Ян, Недостаток и Избыток, Бэнь и Бяо, взаимодействие Пяти движений и способность одного паттерна постепенно переходить в другой. Но Дерево не существует само по себе.

Чтобы Печень имела Кровь, а Ци — приобретённую осно-

ву, необходима система, которая ежедневно принимает пищу и превращает её в ресурс. И именно здесь Дерево приводит нас к следующей части общей карты. Следующая глава посвящена Земле — Селезёнке и Желудку, системе преобразования пищи, формирования приобретённого ресурса и поддержания центра.

Глава 4. Система Земли

Если Дерево связано прежде всего с движением и способностью менять направление, Земля описывает другой фундаментальный процесс — получение, переработку и распределение того, из чего организм ежедневно поддерживает свою жизнь. К системе Земли относятся Селезёнка и Желудок. В традиционной китайской медицине эта пара занимает центральное место в пищеварении и формировании приобретённой Ци и Крови.

Поэтому систему Земли нередко называют корнем Последующего Неба — основой ресурсов, которые человек получает после рождения. Это не значит, что ТКМ знала современную биохимию пищеварения под другими названиями. Традиционная Селезёнка — функциональная система, а не просто анатомическая селезёнка. Её функции значительно шире.

Желудок принимает, Селезёнка преобразует

Работа Земли начинается с пищи и питья. Желудок принимает их. Селезёнка преобразует полученный материал и транспортирует питательную основу дальше. Поэтому эти системы образуют функциональную пару. Но для нормального пищеварения недостаточно самого факта преобразования. Необходимо правильное движение. Ци Селезёнки имеет восходящую направленность. Ци Желудка — нисходящую. Это формирует одну из ключевых осей ТКМ:

Селезёнка поднимает — Желудок опускает. Из пищи извлекается полезная основа, которая направляется дальше. Остатки пищеварения продолжают движение вниз. Когда эти направления нарушаются, возникают характерные паттерны.

Преобразование и транспортировка

Термин «преобразование и транспортировка» является центральным для понимания Селезёнки. Преобразование означает извлечение из пищи и питья пригодной для использования питательной основы. Транспортировка — её дальнейшее распределение. Поэтому состояние Селезёнки влияет в традиционной модели не только на аппетит и стул, но и на общую Ци, Кровь, мышцы и Жидкости.

Если ежедневный источник приобретённого ресурса работает недостаточно эффективно, последствия постепенно распространяются на весь организм. Так пищеварение становится не отдельной локальной системой, а одним из оснований общего состояния.

Предшествующее и Последующее Небо

Почки связаны с врождённой Цзин — тем, что традиционная модель относит к Предшествующему Небу. Но после рождения человек должен ежедневно восполнять себя. Для этого он получает: пищу; жидкость; воздух. Поэтому Селезёнка, Желудок и Лёгкие становятся важнейшими источниками приобретённого ресурса. Земля обеспечивает питательную основу. Металл — Ци воздуха. Почки предоставляют глубокий врождённый фундамент.

Эти системы постоянно поддерживают друг друга. Отсюда следует один из важных принципов ТКМ: состояние человека определяется не только тем, «с чем он родился», но и тем, насколько эффективно организм способен поддерживать себя после рождения.

Селезёнка и образование Ци

После преобразования пищи формируется Гу-Ци — Ци пищи. Она участвует в дальнейших преобразованиях приобретённой Ци. В области грудной клетки питательная основа из пищи соединяется в традиционной модели с Ци воздуха, полученной через Лёгкие. Поэтому Земля и Металл тесно связаны. Если система Земли хронически недостаточна, со временем может ослабнуть и общая приобретённая Ци.

Так становится понятным, почему дефицит Селезёнки способен сопровождаться не только пищеварительными, но и общими проявлениями: слабостью; утомляемостью; снижением функционального ресурса.

Селезёнка и Кровь

Для образования Крови также необходима питательная основа. Поэтому продолжительная недостаточность Земли способна постепенно способствовать формированию недостатка Крови. Здесь мы видим связь с предыдущей главой. Слабость Селезёнки; ↓ недостаточное формирование питающей основы; ↓ недостаток Крови; ↓ недостаточное питание Печени или Сердца. Так недостаток Крови Печени может иметь корень в системе Земли. Эта логика особенно важна, потому что показывает: название паттерна не всегда указывает на его первичную причину.

Недостаток Ци Селезёнки

Первый основной паттерн Земли логично вывести из её функций. Если Ци Селезёнки недостаточно, преобразование и транспортировка становятся менее эффективными. Традиционно могут появляться: слабость; снижение аппетита; утомление после еды; вздутие; ощущение переполнения; мягкий или неоформленный стул; тяжесть. Но это не диагностический чек-лист. Усталость и вздутие встречаются при огромном количестве современных состояний.

ТКМ оценивает их только как часть совокупной картины.

Почему еда иногда усиливает слабость

При недостатке Ци Селезёнки приём пищи создаёт дополнительную функциональную нагрузку. Пища должна быть принята, переработана и транспортирована. Если эта способность уже ослаблена, после еды может усиливаться ощущение тяжести и утомления. Но ТКМ не утверждает, что любое желание поспать после обеда является признаком слабой Селезёнки. Количество пищи, состав рациона, недосыпание, обменные особенности и другие факторы также имеют значение.

Селезёнка и Жидкости

Одна из наиболее важных функций Земли — участие в преобразовании Жидкостей. Полученная вода не должна просто находиться в организме. Она должна правильно распределяться и использоваться. Если транспортировка Селезёнки ослабевает, Жидкости начинают двигаться менее эффективно. Формируется внутренняя Сырость. Так появляется одна из центральных линий всей китайской патогенетики: недостаток Ци Селезёнки → нарушение преобразования Жидкостей → Сырость. [10]

Сырость как следствие слабости Земли

Сырость имеет свойства: тяжести; липкости; вязкости; замедления; склонности задерживаться. Поэтому её проявления могут быть более широкими, чем обычная задержка воды. Традиционная картина включает: тяжесть тела; затуманенность головы; ощущение наполненности; тяжёлые конечности; нарушение пищеварения; липкость; характерные изменения налёта языка. Но Сырость ТКМ не равна отёку и не является «токсинами».

Порочный круг Селезёнки и Сырости

Особенность Сырости заключается в том, что она не только возникает из-за слабости Селезёнки, но и сама препятствует её функциям. Сначала: Селезёнка слабеет → Жидкости преобразуются хуже → возникает Сырость. Затем: Сырость затрудняет движение → Селезёнка работает ещё хуже. Так формируется самоподдерживающийся цикл. Это одна из причин, почему некоторые традиционные паттерны Земли имеют хронический характер.

От Сырости к Мокроте

Продолжительное или более выраженное нарушение Жидкостей способно привести к образованию Мокроты. Селезёнку традиционно называют одним из основных источников её формирования. Но Мокрота может проявляться уже в других функциональных системах. Особенно хорошо эта связь будет видна в главе о Лёгких: Селезёнка создаёт условия для Мокроты — Лёгкие становятся местом, где она часто проявляется.

Так проблема, внешне напоминающая дыхательную, может традиционно иметь один из корней в пищеварительной системе.

Сырость-Жар

Сырость способна соединяться с Жаром. Тогда возникает Сырость-Жар. Здесь тяжесть и вязкость сочетаются с признаками тепла. Этот механизм особенно важен потому, что он связывает Землю с другими системами. Мы уже встретили его в главе о Печени и Желчном пузыре. Теперь видно, что один из путей формирования Сырости начинается именно здесь — в нарушении преобразования Жидкостей системой Земли. [10]

Холодная Сырость

Если Сырость соединяется не с Жаром, а с Холодом, картина меняется. Преобладают: тяжесть; замедление; зябкость; предпочтение тепла; мягкие или более водянистые проявления. Таким образом, наличие Сырости само по себе ещё не определяет тепловой характер паттерна. Она должна рассматриваться вместе с Восемью принципами.

Недостаток Ян Селезёнки

Недостаток Ци может со временем углубляться. Если начинает страдать согревающая функция, формируется недостаток Ян Селезёнки. Он включает признаки функциональной слабости, но становится более холодным. Могут усиливаться: зябкость; холодные конечности; желание тёплого; дискомфорт в животе, уменьшающийся от тепла; жидкий стул; общая слабость. И здесь особенно хорошо видно различие: недостаток Ци — недостаточная функциональная активность;

Недостаток Ян, напротив, означает функциональную слабость, к которой присоединяется недостаток согревания.

Подъём Ци Селезёнки

Ци Селезёнки должна поднимать чистую питательную основу. В традиционной модели это восходящее движение имеет также поддерживающий характер. Если оно становится значительно недостаточным, формируется паттерн опущения Ци Селезёнки. Он представляет более глубокую форму недостатка. Традиционно с ним могут связываться ощущение опускания, выраженная слабость и некоторые виды пролапса. Но современный пролапс имеет конкретные анатомические механизмы и требует соответствующей диагностики.

Селезёнка удерживает Кровь

Ещё одна традиционная функция Селезёнки заключается в удержании Крови в сосудах. При выраженной недостаточности Ци может возникать склонность к кровотечениям в рамках традиционной картины. Но это не значит, что ТКМ описывает современные механизмы гемостаза. Необычные кровотечения требуют лабораторной и медицинской оценки. Традиционный паттерн может рассматриваться только дополнительно.

Желудок: центральное движение вниз

Если Селезёнка поднимает, Желудок опускает. Его функция заключается в приёме пищи и дальнейшем продвижении содержимого. Когда нисходящее движение нарушается, возникает противоток Ци Желудка. Отсюда традиционно выводятся: тошнота; отрыжка; икота; рвота. Так один из самых распространённых пищеварительных симптомов объясняется через нарушение направления движения Ци.

Почему Селезёнка и Желудок имеют разные предпочтения

Несмотря на то что они образуют пару Земли, их свойства различаются. Селезёнка традиционно предпочитает относительную сухость и не любит чрезмерную Сырость. Желудок, напротив, нуждается в достаточном увлажнении. Это различие чрезвычайно важно. Если пищеварение нарушено, нельзя автоматически предполагать, что человеку требуется больше согревания и «подсушивания». У одного человека действительно может быть холодный дефицитный паттерн.

У другого — недостаток Инь Желудка с сухостью. У третьего — Жар Желудка. У четвёртого — Сырость. Одинаковая жалоба на пищеварение не означает одинаковую природу состояния.

Недостаток Инь Желудка

Если увлажняющая основа Желудка уменьшается, формируется недостаток Инь. Появляются признаки сухости. Может возникать дискомфорт в эпигастрии, сухость во рту, жажда, ощущение голода при сниженной способности нормально есть и другие характерные признаки. Это дефицитный паттерн. Он принципиально отличается от недостатка Ян Селезёнки. Один имеет сухую и относительно тёплую природу.

Другой — холодную. Так система Земли показывает, почему термин «слабое пищеварение» слишком расплывчат для ТКМ.

Жар Желудка

Совершенно другая картина возникает при выраженном Жаре Желудка. Традиционно здесь могут присутствовать: сильная жажда; ощущение жара или жжения в эпигастрии; выраженный аппетит; предпочтение холодного; неприятный запах изо рта; определённые изменения языка и полости рта. Но Жар Желудка не является гастритом. Не является автоматически повышенной кислотностью. Не равен ГЭРБ.

Современные заболевания имеют собственные механизмы и диагностические критерии.

Когда Дерево воздействует на Землю Печень воздействует на Желудок

Теперь система Земли соединяется с Деревом. Печень должна обеспечивать свободное движение Ци. Желудок должен опускать. Если застой Ци Печени нарушает функцию Желудка, нисходящее движение становится менее гармоничным. Могут появляться: тошнота; отрыжка; ощущение переполнения; распирающие; дискомфорт, заметно связанный с эмоциональным состоянием. Это одна из классических моделей взаимодействия эмоций и пищеварения в ТКМ.

Но нельзя переводить её в фразу «стресс вызвал гастрит».

Печень воздействует на Селезёнку

Вторая классическая связь Дерева и Земли затрагивает функцию преобразования. Если движение Ци Печени становится слишком нарушенным, оно способно препятствовать работе Селезёнки. Особенно если Земля уже недостаточна. Тогда появляются сочетанные картины: эмоциональная напряжённость; вздутие; изменение стула; нарушение аппетита; утомляемость. Иногда проблема начинается преимущественно с Печени. Иногда — со слабости Селезёнки.

Это два разных пути к похожему состоянию.

Дерево контролирует Землю

Связь объясняется и через У-Син. Дерево контролирует Землю. В здоровой системе это регулирующее отношение. Если Дерево становится чрезмерным или Земля — слишком слабой, нормальный контроль превращается в патологическое воздействие. Эта модель особенно ценна тем, что показывает: симптом не всегда возникает потому, что один орган стал «слишком сильным». Иногда другой просто потерял способность выдерживать нормальное влияние.

Размышление и Земля

Традиционным эмоциональным соответствием Земли считается чрезмерное размышление — постоянное мысленное возвращение к одной и той же теме. ТКМ считает, что продолжительное «пережёвывание» мыслей может связывать Ци Селезёнки. Образ особенно символичен: Земля перерабатывает пищу, а психическая сфера как будто перерабатывает информацию. Но эта аналогия не означает, что размышления повреждают анатомическую селезёнку.

И тем более нельзя обвинять человека в болезни из-за склонности много думать.

Рот, губы и вкус

Селезёнка традиционно открывается в рот и проявляется на губах. Поэтому аппетит, вкусовое восприятие и некоторые внешние признаки губ могут использоваться как часть традиционной картины Земли. Но состояние губ не является самостоятельным диагностическим тестом. То же относится к сладкому вкусу, соответствующему Земле. Это не означает, что Селезёнке нужен сахар.

Напротив, чрезмерное количество концентрированной сладкой и тяжёлой пищи традиционно может способствовать Сырости. Связь вкуса и фазы означает соответствие, а не правило «чем больше, тем лучше».

Мышцы и четыре конечности

Селезёнка связана с мышцами и четырьмя конечностями. Логика снова строится через питание. Если Земля хорошо преобразует и транспортирует пищевую основу, ткани получают необходимую поддержку. При продолжительном недостатке могут появляться: слабость; снижение выносливости; тяжесть конечностей. Но мышечная слабость требует современной оценки, если она выражена или прогрессирует.

Позднее лето и Земля

Системе Земли традиционно соответствует позднее лето и влажность. В сезонной модели это период, когда особенно заметно взаимодействие внешней Сырости и внутренней способности организма перерабатывать Жидкости. Если человек уже склонен к Сырости, влажная среда может традиционно рассматриваться как усиливающий фактор. Но это не означает, что в конце лета необходимо «лечить Селезёнку».

Как и в других сезонах, смысл заключается в адаптации.

Почему Земля не сводится к «очищению кишечника»

Современные оздоровительные программы часто начинают пищеварительную тему с очищения: шлаки; токсины; чистки; агрессивное стимулирование кишечника. Но традиционная Земля построена вокруг другого вопроса: может ли организм нормально получить, преобразовать, распределить и вывести? Если корень проблемы находится в недостатке Ци, агрессивное очищение вообще не следует из традиционной логики. Поэтому практический подход к пищеварению не должен строиться вокруг слова «детокс». Сначала необходимо понять характер паттерна, особенности питания и режима, а при стойких симптомах — исключить современные медицинские причины.

Земля как источник множества последующих паттернов

Система Земли является центральным перекрёстком. Из её недостаточности способны развиваться разные линии. Недостаток Ци Селезёнки → слабость преобразования. Недостаток Ци → нарушение Жидкостей → Сырость. Сырость → Мокрота. Продолжительный недостаток Ци → недостаток Ян. Недостаточная питательная основа → недостаток Крови. Слабая Земля → большая чувствительность к воздействию Печени. Сырость + Жар → Сырость-Жар и вовлечение других систем.

Эти последовательности показывают, почему Селезёнка и Желудок занимают в ТКМ гораздо больше места, чем просто глава о желудочно-кишечном тракте. Они описывают сам процесс ежедневного пополнения приобретённого ресурса.

Что означает гармония Земли

Если Дерево можно было описать через свободу движения, то Земля лучше всего раскрывается через способность получать и преобразовывать. Её гармония — не «идеальное пищеварение» в узком смысле, а устойчивый процесс ежедневного пополнения приобретённого ресурса. Селезёнка должна достаточно преобразовывать и транспортировать, Желудок — принимать и направлять вниз, Жидкости — не застаиваться, а питательная основа — становиться доступной другим системам. Поэтому слабость Земли способна отражаться далеко за пределами желудочно-кишечного тракта: на Ци, Крови, мышцах, Жидкостях и устойчивости других Цзан-Фу.

Но пища — только одна часть приобретённого ресурса. Вторая приходит через дыхание. Поэтому следующая система — Металл — естественно продолжает Землю: питательная основа встречается с Ци воздуха, а тема преобразования переходит в тему распространения, опускания и обмена с внешней средой.

Глава 5. Система Металла

П

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.