

УДК 615.8  
ББК 53.584  
У74

**Усакова Н. А., Каримова Г. М.**

У74 Атлас и руководство по рефлексотерапии. – М. : Советский спорт, 2013. – 144 с. : ил. – (серия «Здоровье»).

ISBN 978-5-9718-0477-2

В книге «Атлас и руководство по рефлексотерапии» широко представлено древневосточное учение об активных (акупунктурных) точках и меридианах, в том числе чудесных меридианах, о которых имеется крайне мало сведений в отечественной и зарубежной литературе. Даны древнекитайские и современные акупунктурные рецепты для лечения наиболее распространенных заболеваний. Большой раздел посвящен терапии с использованием активных точек уха, в котором даны рецепты, в частности, при лечении табакокурения и ожирения. Представлены также рефлексогенные зоны кистей рук и стоп. Книга предназначена для врачей, массажистов, использующих в своей работе точечный массаж, и для широкого круга читателей, интересующихся методами лечения и оздоровления воздействием на активные точки тела.

**УДК 615.8  
ББК 53.584**

Художники *Е. А. Ильин, С. М. Седов*  
Корректор *И. Т. Самсонова*  
Компьютерная верстка *В. В. Адаменко, О. А. Котелкиной*

Подписано в печать 25.11.2012. Формат 60×84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 18,0. Уч.-из. л. 21,5. Тираж 500 экз.  
Изд. № 1506. Заказ № 5549

ОАО «Издательство “Советский спорт”».  
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.  
Сайт: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru)  
E-mail: [sovsport@mail.tascom.ru](mailto:sovsport@mail.tascom.ru)

Отпечатано в цифровой типографии «Буки Веди»  
ООО «Ваш полиграфический партнер».  
127238, Москва, Ильменский пр-д, д. 1, корп. 6.

ISBN 978-5-9718-0477-2

© Усакова Н. А., Каримова Г. М., 2013  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2013

# Содержание

Постоянные классические меридианы. Общие сведения об акупунктурных точках и меридианах ....	3
Методы определения локализации точек акупунктуры .....	14
Меридиан легких (I, P) .....	19
Меридиан толстой кишки (II, GI) .....	20
Меридиан желудка (III, E) .....	21
Меридиан селезенки – поджелудочной железы (IV, RP) .....	22
Меридиан сердца (V, C).....	23
Меридиан тонкой кишки (VI, GI) .....	24
Меридиан мочевого пузыря (VII, V) .....	25
Меридиан почек (VIII, R) .....	27
Меридиан перикарда (IX, MC) .....	28
Меридиан трех обогревателей (X, TR) .....	29
Меридиан желчного пузыря (XI, VB) .....	30
Меридиан печени (XII, F) .....	32
Заднесрединный меридиан (XIII, VG) .....	33
Переднесрединный меридиан (XIV, VC) .....	34
Точки акупунктуры на лице .....	35
Точки акупунктуры на передней поверхности туловища .....	36
Точки акупунктуры на спине .....	37
Ход меридианов .....	38
Месторасположение точек постоянных классических меридианов .....	44
Показания к применению биологически активных точек .....	59
Общие принципы сочетания биологически активных точек .....	74
Акупунктурные рецепты .....	86
Чудесные меридианы .....	94
Месторасположение акупунктурных точек, входящих в чудесные меридианы .....	95
Аурикулярная терапия .....	103
Акупунктурные рецепты при табакокурении и ожирении .....	120
Рефлексогенные зоны кистей рук и стоп .....	122
Приложение .....	129
Список литературы .....	142