

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА, СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА,
КУРОРТОЛОГИЯ И ФИЗИОТЕРАПИЯ/REHABILITATION MEDICINE, SPORTS MEDICINE, PHYSICAL
THERAPY, BALNEOLOGY AND PHYSIOTHERAPY**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.158.46>

КАТЕГОРИЯ «ШЭНЬ» В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ (ЧАСТЬ II)

Научная статья

Ванденко В.А.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0001-7232-0028;

¹ Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (slava_gloriya[at]mail.ru)

Аннотация

Основной задачей второй части статьи посвящённой категории «шэнь», является решение актуальной научно-практической проблемы — введение во врачебный профессиональный дискурс понятия «изначальный шэнь», а также введение в лечебно-диагностическую практику рецептов для регулирования шэнь, обязательного перед началом лечения любого заболевания. С целью решения основной задачи статьи автором лично был сделан перевод медицинских текстов с древнекитайского языка в профессиональном разрезе и интерпретирован с позиций современной медицинской науки, а также проведён сравнительный анализ обсуждаемого термина с исследованиями других авторов. Рассматривая теорию рефлексотерапии во взаимосвязи с теорией классической западной медицины, автор пришёл к аналогичности категории «изначальный шэнь» представлениям классической западной медицины о внутриклеточной эндокринной регуляции. В силу руководящей роли шэнь в регуляции организма были предложены, с целью повышения профессиональной компетенции врачей-рефлексотерапевтов, рецепты регулирования шэнь. Данное исследование будет полезно студентам медицинских университетов, аспирантам и врачам, стремящимся более глубоко понять медицинскую теорию.

Ключевые слова: категория шэнь, рефлексотерапия, теория традиционной китайской медицины.

THE 'SHEN' CATEGORY IN TRADITIONAL CHINESE MEDICINE (PART II)

Research article

Vandenko V.A.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0001-7232-0028;

¹ Far Eastern State Medical University, Khabarovsk, Russian Federation

* Corresponding author (slava_gloriya[at]mail.ru)

Abstract

The main task of the second part of the article devoted to the category of 'shen' is to solve the current scientific and practical problem — the introduction of the concept of '*initial shen*' into the medical professional discourse, as well as the into medical and diagnostic practice of prescriptions for the regulation of *shen*, mandatory before the beginning of treatment of any disease. In order to solve the main task of the paper, the author personally made a translation of medical texts from ancient Chinese language in professional discourse and interpreted it from the position of modern medical science, as well as conducted a comparative analysis of the discussed term with the studies of other authors. Reviewing the theory of reflexotherapy in relation to the theory of classical Western medicine, the author came to the analogy of the category '*initial shen*' to the ideas of classical Western medicine about intracellular endocrine regulation. Because of the guiding role of *shen* in body regulation, prescriptions for *shen* regulation have been suggested, with the aim of enhancing the professional competence of reflexology physicians. This study will be useful to medical university students, graduate students and physicians seeking a deeper understanding of medical theory.

Keywords: shen category, reflexology, theory of traditional Chinese medicine.

Введение

Данная статья является продолжением работы о мало изученной базовой категории теории традиционной китайской медицины «шэнь». Эта категория включает в себя понятия «обычный шэнь» и «изначальный шэнь». В первой части статьи было рассмотрено понятие «обычный шэнь». В этой же части статьи идёт речь о категории «изначальный шэнь», которая широко используется в китайской культуре с древних времён. О ней написано не так много статей и книг, как об обычном шэнь, поэтому из-за незначительного объёма источников с исследованиями и комментариями, её содержание и смысл остаётся до сих пор не ясен. Кроме того, в статье содержатся практические рекомендации к использованию понятия «обычный шэнь» в практической деятельности врача рефлексотерапевта.

Цель исследования

Настоящее исследование направлено на решение ряда задач: во-первых, дать научную интерпретацию категории китайской автохтонной медицины «шэнь» в рамках современной медицинской науки, что позволит глубже понять как теорию медицинской специальности «Рефлексотерапия», так и её практическую значимость и во-вторых, рассмотреть рецепты используемые автором статьи в своей врачебной деятельности для регулирования шэнь при различных

патологических состояниях организма. Эти рецепты повышают уровень компетенции врачей-рефлексотерапевтов и окажут помочь в их практической работе.

Изначальный шэн (юань шэн 元神)

3.1. Введение понятия изначальный шэн

Понимание изначального шэн, пожалуй, ещё более сложно для западного сознания, чем понимание обычного шэн. Это объясняется не только незначительным объёмом исходного исследовательского материала, но и большого количества идиоматических выражений при его объяснении. Ведь, когда речь идёт о прежденебесном состоянии (состоянию до рождения человека), упоминают в первую очередь процессы, происходящие в зиготе.

В исследовании кандидата философских наук, доктора исторических наук, профессора Кафедры китаеведения Амурского государственного университета, руководителя Центра синологических исследований АмГУ Филонова С.В. говорится, что в период с III по V века в даосских сообществах на Юге Китая «была сформирована и система представлений, которую мы называем даосской концепцией жизни» [1]. «Одной из принципиальных составляющих даосской концепции жизни» [1] он считает учение о перинатальном развитии человека. Согласно этому учению, «внутриутробная жизнь рассматривалась даосами как стадиальный процесс, общая длительность которого составляет десять лунных месяцев... Даосы считали, что эмбрион формируется благодаря чудесному воздействию высших сил мироздания, образом которых выступали Девять небес. Эти Девять небес испускают жизнеутверждающее ци, которое, спускаясь в материнское лоно, сгущается и образует квинтэссенцию-цзин. Квинтэссенция, в свою очередь, также претерпевает превращения и становится духом-шэн. Когда такие метаморфозы последовательно повторяются девять раз, тогда и произойдет полное оформление человека... Даосы выделяли как качественные, так и количественные стадии эволюции эмбриона. Качественная эволюция включала три этапа. На каждом из них «Еще-не-рожденный-младенец» последовательно обретает три главных онтологических атрибута — ци, цзин и шэн. Через эти качественные этапы в своей эволюции он проходит девять раз, и каждый раз эти атрибуты бытия включают различные механизмы онтогенеза. Примечательно, что каждое из Девяти небес отвечает, как следует из даосских текстов, за «включение» конкретных соматических, психических или физиологических процессов» [1].

Эта концепция рядом своих положений перекликается с положениями китайской автохтонной медицины, где также говорится о последовательном возникновении главных элементов онтогенеза — ци, цзин и шэн в момент оплодотворения яйцеклетки. Именно в этот момент формируется прежденебесная «рабочая система организма». Именно благодаря этой «рабочей системе организма» включаются различные механизмы онтогенеза приводящие к формированию тела человека.

С позиций китайской автохтонной медицины, ещё до момента оплодотворения яйцеклетки, изначальный шэн попадает в «глубины души» (Синьди 心底) и функционирует там, испытывая после рождения беспокойство от «семи чувств и шести страстей» (Цзин люю 七情六欲). В китайском языке фраза «глубины души» имеет очень широкое трактование, но часто понимается, как нечто сокровенное, скрытое глубоко внутри. В комментариях Ши Хэяна 石和阳 к «Трактату о внешнем устройстве Жёлтого двора» (黄庭外景经) говорится:

Изначальный шэн является смыслом души, всегда также жив и естественен в спокойном и беспокойном («元神者，心中之意，不动不静之中活活泼泼时是也。» [2]).

В китайской автохтонной медицине, говоря о процессе образования зиготы, понятие «глубины души» аналогично понятию внутриклеточного пространства, так как изначальный ци (Юань ци 元气), изначальный цзин (Юань цзин 元精) и изначальный шэн (Юань шэн 元神) образуются и действуют внутри яйцеклетки. А яйцеклетка в процессе образования новых клеток претерпевает дробление и деление вместе с входящими в её состав изначальным ци, изначальным цзин и изначальным шэн, а отсюда следует, что именно внутриклеточное пространство является для них «сокровенным пространством». Таким образом каждая клетка организма содержит три основные вещества и врождённую рабочую систему организма. Фраза «семь чувств и шесть страстей» в рамках нормальной физиологии аналогична биологической мотивации, основанной на психоэмоциональных реакциях человека после рождения. То есть на любую клетку организма после рождения человека воздействуют психоэмоциональные факторы посредством обычного шэн.

Процесс формирования врождённой рабочей системы организма начинается с последовательно образования трёх её главных атрибутов перинатального периода онтогенеза — изначальной ци, изначального цзин и изначального шэн являющихся веществами. Отношения между ними очень тесные. В «Тайном тексте Цинхуа» (青华秘文) сказано:

Изначальный шэн видит и рождается изначальная ци, рождается изначальная ци и сразу рождается изначальный цзин («元神见而元气生，元气生则元精产矣。» [3]).

Обычный шэн (аналогичный гормонам) матери проникает в яйцеклетку и частично задерживаясь в ней, формирует изначальный шэн будущего ребёнка. При взаимодействии изначального шэн с репродуктивными цзин родителей (аналогичных гаплоидным наборам хромосом родителей), образуется изначальная ци (аналогичная набору внутриклеточных электролитов) будущего ребёнка, которая является основой для формирования изначального цзин. Поэтому в главе «Превосходные чудеса» (超奇) книги Ван Чуна 王充 «Взвешивание суждений» (论衡):

Небеса вручают изначальную ци и человек получает изначальный цзин («天禀元气，人受元精。» [4]).

О формировании человеческого тела говорится и в разделе «Сроки жизни» (Тянь нянь 天年) книги «Канон таинственной сути» (Линшу цзин 靈樞經):

Матерью предоставляется основа, отцом предоставляется поддержка. Утрата шэнь — это смерть, а образование шэнь — это жизнь. Когда ци крови в гармонии, управляющая ци и охранная ци обмениваются, пять паренхиматозных органов сформированы, шэнь-ци таится в сердце, сознание и функциональные системы совершенны, именно тогда заканчивает формироваться человек («以母為基, 以父為樞; 失神者死, 得神者生也。血氣已和, 營衛已通, 五藏已成, 神氣舍心, 魂魄畢具, 乃成為人。» [5]).

В приведённой выше цитате подразумевается процесс оплодотворения яйцеклетки, где «основой» предоставленной матерью является её кровь, а «поддержкой» со стороны отца в процессе оплодотворения является сперма. При участии обычного шэнь матери, изначальный шэнь берёт на себя общее руководство процессом оплодотворения яйцеклетки, поэтому его наличие обеспечивает появление, рост и развитие эмбриона, а затем и плода. Но для полного формирования человека необходимы ещё несколько условий, названных в приведённой выше цитате:

1. «ци крови должна находиться в гармонии», то есть необходим сбалансированный состав электролитов крови;
2. «управляющая ци и охранная ци должны обмениваться», то есть должен сформироваться обмен электролитов между интерстициальным и сосудистым секторами, компенсируя сдвиги электролитного баланса в результате потери электролитов и перераспределения воды;
3. внутренние органы должны быть сформированы;
4. «шэнь-ци таится в сердце», то есть сердце должно биться и обеспечивать циркуляцию шэнь по кровеносным сосудам, так как сердце — это «основа жизни и изменений шэнь»;
5. сознание (хунь 魂) и функциональные системы (по 魄) также должны быть сформированы.

3.2. Природа изначального шэнь

Ранее автором уже отмечалась аналогия обычного шэнь и гормонов организма. Как указывалось выше, с позиции китайской автохтонной медицины обычный шэнь матери проникает в яйцеклетку и частично сохраняется в ней, функционируя там и становясь изначальным шэнь, о котором идёт речь. «Находясь внутри клеток организма, изначальная ци (аналогичная электролитам ДНК) должна сохраняться в неизменном состоянии, так как она обеспечивает стабильность структуры изначального цзин (аналогичного ДНК). В свою очередь изначальный шэнь реализует комплекс эффектов управляя активностью изначального цзин (анalogичной регуляции экспрессии генов), обеспечивая функционирование врождённой рабочей системы организма, охраняя от изменений основные свойства и природу организма человека. Когда возникает угроза целостности изначального цзин, изначальная ци взаимодействуя с изначальным шэнь регулирует состояние врождённой рабочей системой в целях защиты живой клетки» [6]. Поэтому главным регулирующим элементом врождённой рабочей системы организма является изначальный шэнь, который и запускается клеточный механизм шэнь, аналогичный клеточной эндокринной регуляции.

«Сегодня сформировано чёткое представление об аутокринии и процессе, когда клетки обладают наиболее автономной организацией и производят гормоны «для себя»» [7]. «На этапе развития, относящемся к эмбриогенезу и не только, широко представлена паракриния. В этот период часть клеток достигает высокого уровня дифференцировки (специализации), но теряет способность синтезировать и выделять гормоны. Их обеспечение гормональной регуляцией берут на себя соседние клетки, не утратившие такую способность. В дальнейшем господствующее значение в организме приобретает интегральная эндокринная система во главе с гипоталамусом. Однако паракриния как «местный» способ управления не исчезает полностью и сохраняется на всю жизнь в тех структурах, где необходимо постоянное поддержание высокой пролиферативной активности клеток, например, в эпителиальной выстилке желудка и кишечника, в кроветворных органах. Одновременное существование и функционирование в организме двух эндокринных систем ставит перед исследователями целый ряд вопросов об их взаимодействии» [8].

Таким образом, представление об изначальном механизме шэнь аналогично современному представлению о клеточной эндокринной регуляции и, тем самым, указывает на гормональную природу изначального шэнь.

Значение регулирования шэнь в лечебной практике

Китайская автохтонная медицина придаёт большое значение регулирования шэнь. В разделе «Основы шэнь» (Бэнь шэнь 本神) из книги «Таинственная сущь» (Лин шу 灵枢) говорится:

Обычные методы лечения в первую очередь должны быть основаны на шэнь («凡刺之法, 必先本于神。» [9]).

А в разделе «Обсуждение полной формы сокровищницы жизни» (Баомин Цюаньсин Лунь 宝命全形论) из книги «Вопросы о простейшем» (Сувэнь 素问) говорится, что для сохранения здоровья необходимо:

Первое — лечить шэнь, второе — знать, как питать тело, и третье — знать истинную природу ядов («一曰治神, 二曰知养身, 三曰知毒药为真。» [10]).

В приведённой цитате указывается, что первоочерёдной задачей является регулирование шэнь, а питание и отдых для тела являются важными моментами до начала лечения болезней. Поэтому говорят, что для поддержания в порядке шэнь (Чжи шэнь 治神) на первом месте находится укрепление шэнь (Ян шэнь 养神) и регулирование шэнь (Дяо шэнь 调神). Так как шэнь «коренится внутри тела», он занимает в нём первостепенное положение, являясь символом и центральным элементом человеческой жизни. В произведении «Здравоохранение» (Янишэн Лэйчжуань 养生类纂), являющимся сборником теории и методы здравоохранения собранных из древних книг, цитируется книга Чжан Цзюньфана 张君房 «Семь грамот из облачного хранилища» (Юньцзы Цицяня 云笈七签), в которой также говорится о важности шэнь:

Люди только и знают, что заботятся о своём теле, но не знают, как укреплять свой шэнь; не знают, как любить свой шэнь, известно лишь, как любить своё тело. Они не знают, что внешняя форма — это повозка перевозящая плоть. Если

шэнь уходит, человек умирает; если транспортное средство ломается, лошадь убегает («夫人只知养形，不知养神；不知爱神，只知爱身。不知形者载身之车也，神去则人死，车败则马奔。» [11]).

Сохранение шэнь — это «непреложная истина» (Чжили 至理) сохранения здоровья. Традиционная китайская медицина считает, что следует корректировать свое здоровье в соответствии с сезоном и сохранять спокойствие и ясность ума. Идти в ногу со временем означает, что надо приспосабливаться к смене четырех времен года: весной следует сохранять эмоции «яркими и живыми»; летом следует сохранять эмоции ровными, но «живым»; осенью следует сохранять спокойствие, «не выплескивать» эмоции наружу; зимой следует придерживаться эмоционального спокойствия и сохранять эмоции внутри себя. В книге Вэн Цао 翁藻 «Систематический сборник медицинских заметок» (И Чао Лейбянь 医钞类编) говорится:

Если вы укрепляете свое сердце, то шэнь будет концентрироваться; если шэнь сконцентрирован, то ци будет также сконцентрирована; если ци будет сконцентрирована, то шэнь будет совершенным («养心则神凝，神凝则气聚，气聚则神全。» [12]).

В силу аналогичности шэнь гормонам, а механизма шэнь эндокринной регуляции становится понятна значимость шэнь в сохранении здоровья физического, эмоционального и психического. От эндокринной системы зависит, насколько оперативно клетки организма получают необходимые питательные элементы. От скорости и стабильности обмена веществ зависит не только общее состояние здоровья, но и внешний вид человека. Поэтому наблюдение за внешним видом пациента является частью диагностики заболеваний. Обычно люди стремятся нормализовать метаболизм в рамках стабилизации веса, однако его улучшение можно рассматривать и как дополнительный способ лечения различных заболеваний (в комплексе с основной терапией). Шэнь и ци всегда реагируют на внешние раздражители, однако если вы используете лекарства и иглоукалывание, а организм не реагирует — это означает, что шэнь и ци пациента угасли, и ничего нельзя сделать, чтобы помочь. Даже если вы приложите все усилия, в конечном итоге это будет бесполезно. Это то, что называется «шэнь несостоителен» (Шэнь Буши 神不使). В главе «Обсуждение отваров, вин и ликеров» (Тан е лаоли лунь 汤液醪醴论) из книги «Вопросы о простейшем» указывается:

Если тело истощено, а кровь отдала всё без остатка и лечение неэффективно... то шэнь несостоителен («形弊血尽而功不立者何……神不使也。» [13]).

В тот же момент, когда механизм шэнь придёт в упадок, любая правильная методика лечения будет бессильна, так как ци и кровь истощены и разрушаются. Чжан Цзебинь 张介宾 это прокомментировал:

Путь обычного лечения — это штурм патогенного фактора иглоукалыванием или лечебными травами и совершение мотиона после принятия лечебных трав проявляя заботу о шэнь и ци. Если назначение лечения коренится во внешнем, то отклик шэнь коренится внутри, можно заставить его восполняться, можно заставить его уменьшаться, так мы можем принуждать шэнь. Если вы используете лекарство для внутреннего лечения, но внутренние органы не реагируют, или используете иглоукалывание и прогревание при внешнем лечении, но ци меридианов не отвечает, тогда шэнь и ци ушли, и вы ничего не можете сделать. Даже если вы постараетесь изо всех сил, чтобы лечить — это в конечном итоге станет бесполезным. Это так называемая «несостоительность шэнь» («凡治病之道，攻邪在乎针药，行药在乎神气。故施治于外，则神应于中，使之升则升，使之降则降，是其神之可使也。若以药剂治其内而脏气不应，针艾治其外而经气不应，此其神气已去，则无可使矣，虽竭力治之，终成虚废已尔，是即所谓神不使也。» [14]).

С позиции китайской автохтонной медицины, причины по которой шэнь несостоителен могут быть следующими: тяжелое состояние пациента, шэнь и ци слабы, кровь истощена; пациенты не выполняют в полной мере рекомендациям врача; низкие профессиональные навыки врача или ошибки в диагностике и лечении, неспособность врача стабилизировать механизм шэнь (эндокринную регуляцию).

Фраза «шэнь коренился внутри» — это ключ к лечению, а то, «состоителен» или «несостоителен» шэнь, является решающим фактором эффективности лечения. Известный китайский врач Чжан Цзебинь 张介宾 говорил, если ключом к лечению болезней являются иглоукалывание и лекарства, то ключом к назначению лечения является шэнь и ци. Эффективность лечения также зависит от психического состояния пациента. Если механизм шэнь не будет восстановлен, любые методы лечения вряд ли будут эффективны. Особое внимание следует уделять профилактике возникновения заболевания и профилактике осложнений после его начала, чтобы избежать снижения умственного развития пациента.

Таким образом, термин «несостоительность шэнь» (Шэнь Буши 神不使) — это важная концепция теории китайской автохтонной медицины, касающаяся лечения болезней, в которых ведущую роль играет механизм шэнь (эндокринная регуляция). Понимание этой концепции поможет повысить профессионализм врача и улучшить результаты лечения.

Однако, способность шэнь к саморегуляции также является внутренней основой эффективности лечения методами рефлексотерапии и китайской автохтонной медицины. В главе «Полная теория драгоценного приказа» (Баомин Цюаньсин Лунь 宝命全形论) из книги «Вопросы о простейшем» сказано:

Человек рождается с ци неба и земли и формируется законами четырех времен года («人以天地之气生，四时之法成。» [15]).

Это значит, что люди могут выживать только в уникальной для них среде, а смена четырех времен года является условием роста и развития человеческого организма. Чтобы лечить болезни и устранять патогенные факторы, нужно

полагаться на иглоукалывание и лекарства, а чтобы их эффективно использовать, нужно полагаться на ци, цзин, шэнь, правильное питание и цигун (медитативно-дыхательные упражнения). Как сказано в главе «О простоте, унаследованной от древности» (*Шангу Тяньчжэнь Лунь 上古天真论*) из книги «Вопросы о простейшем»:

Когда вы безразличны к славе и богатству и истинная ци следует за вами; ваш цзин-шэнь сохраняется внутри, и вы никогда не заболеете («恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。» [16]).

Практические рекомендации

Понимание смысла и роли шэнь в лечении заболеваний обеспечивает врача знанием и повышает эффективности лечения практически любого заболевания, а также разъясняет противопоказания к использованию иглотерапии. В разделе «Основы шэнь» (Бэнь шэнь 本神) из книги «Таинственная суть» (*Лин шу 灵枢*) говорится:

Таким образом использование иглоукалывания, — это наблюдение и исследование за состоянием пациентов для того, чтобы понять существование или гибель цзин, шэнь, сознания и функциональных систем, а также смысл приобретения и потери (влияния внешних природных факторов). Когда повреждены пять элементов, скрытых во внутренних органах (шэнь, сознание и функциональные системы, намерения и решимость) лечение иглоукалыванием не будет эффективно («是故用鍼者，察觀病人之態，以知精、神、魂、魄之存亡，得失之意，五者以傷，鍼不可以治之也。» [9]).

Фраза «когда повреждены пять элементов, скрытых во внутренних органах» имеет смысл, что нарушение функционирования внутренних органов вызовет «дефицит ян» (недостаток их функционирования) и со временем это приведёт к их органическим нарушениям, то есть к «дефициту инь». Если возникнет «дефицит инь», то в пяти органах будет нарушена циркуляция ци (электролитов) посредством нарушения кровотока, а если у них не будет ци, они погибнут. Поэтому врач должны наблюдать за состоянием пациента, чтобы понять сохранность или нарушение основных физиологических функций органов. Если физиологические функции всех пяти паренхиматозных органов нарушены, иглоукалывание не будет эффективно. Из приведённой выше цитаты также следует вывод, что единственным противопоказанием иглотерапии — это функциональное поражение всех пяти паренхиматозных органов, проявляемых астеническим синдромом. Причём на физиологический астенический синдром характеризуется общей слабостью и повышенной утомляемостью ещё можно воздействовать прогреванием, в сочетании с лечебным питанием и отдыхом. В этом случае восполнение и регулирование состояния пяти внутренних органов играет важное значение. В случае органической астении применяется медикаментозное лечение, в сочетании с лечебным питанием и отдыхом, применение же рефлексотерапии будет не эффективно.

Во всех остальных случаях применение рефлексотерапии показано, однако лечение требует в первую очередь коррекции механизма шэнь, то есть эндокринной регуляции. Так как обычный шэнь (аналогичный гормонам) оказывает значительное влияние на вегетативную регуляцию, сознание, эмоциональную сферу и зависит от состава ци крови (аналогичной электролитов крови), то следует учитывать и их состояние. **При проведении иглотерапии в первую очередь следует использовать точки регулирующие шэнь, а затем использовать все остальные точки, направленные на лечение конкретного заболевания.**

Известный китайский врач Чжоу Дэань 周德安 рекомендовал использовать методику «Иглоукалывание для регулирования шэнь» для активации ци и восполнения ян, очищения внутреннего огня, успокоения ума и стабилизации шэнь, а также использования точек заднегорлового меридиана и точек «шу» меридиана мочевого пузыря для питания пяти внутренних органов, регулирования ци и крови [17]. Ниже приводятся разъяснения рецептов регулирования шэнь при различных заболеваниях, используемых автором на протяжении многих лет в своей практической работе:

1. Рецепт восполнения ци посредством регулирования шэнь (Ичи тяо шэнь фа чуфан 益气调神法处方). В соответствии с правилом «прибавления-уменьшения» (*Бусе 补泻*) вначале необходимо воздействовать методом прогревания в течении 5-10 минут на одну из парных точек «шу» в зависимости от того, в каком органе дефицит ци: Фэйшу 肺俞, Пишу 脾俞, Синьшу 心俞, Шэньшу 肾俞, затем прогреть точки Цихай 气海, Гуаньюаинь 关元, Цзусаньли 足三里, а в заключение уколоть точки Сышеньцун 四神聪, Жэньчжун 人中, Шэньмэн 神门 и использовать метод «небесной и земной иглы» (Тяньдичжэнь 天地针) для стимуляции, оставляя их в точках на 30 минут стимулируя точки метод «небесной и земной иглы» каждые 10 минут.

Назначение метода: восполнение ци с целью укрепления сопротивляемости тела патогенным факторам.

Определение: под дефицитом ци в китайской автохтонной медицине понимают дефицит ци паренхиматозных органов, а также ухудшение работы механизма состояния ци направленных на поглощение, преобразование, распределение и выведение ци (нарушение водно-электролитного баланса организма), что приводит к снижению или ухудшению функциональной активности организма и снижению сопротивляемости болезням.

Причины дефицита ци: недоедание, сильное переутомление, общее истощение в результате длительного течения какого-либо заболевания, снижение функции пяти паренхиматозных органов.

Симптомы дефицита ци:

— Дефицит ци лёгких проявляется одышкой и хрипами на фоне физической активности, тихим и слабым голосом, кашлем, прозрачной и жидкотой мокротой, спонтанным потоотделением, боязнью ветра и восприимчивость к простуде, бледным цветом лица, слабостью в конечностях, бледным языком с белым налетом, тягучим и тонким пульсом.

— Дефицит ци селезёнки проявляется вздутием живота, плохим аппетитом, снижением потребления пищи, жидким или липким стулом, физической слабостью и быстрой утомляемостью, одышкой, не желанием говорить, землистым цветом лица, отеком нижних конечностей, потерю веса и желтушностью лица.

– Дефицит ци сердца: проявляется учащенным сердцебиением, одышкой, потливость на фоне общей усталости, быстрой утомляемостью, бледным языком и слабым пульсом.

– Дефицит ци почек проявляется усталостью, головокружением, забывчивостью, слабостью в пояснице и коленях.

2. Рецепт восполнения крови посредством регулирования шэнь (Янсюэ тяо шэнь фа чуфан 养血调神法处方).

В соответствии с правилом «прибавления-уменьшения» (Бусе 补泻) вначале воздействовать методом прогревания в течении 5–10 минут на точки Фэйшу 肺俞, Синьшу 心俞, Гэшу 脾俞, Ганьшу 肝俞, Пишу 脾俞, Шэньшу 肾俞, , Сюэхай 血海, Саньиньцзяо 三阴交, а затем уколоть точки Жэньчжун 人中, Нэйгуань 内关, оставляя их в точках на 30 минут стимулируя точки метод «небесной и земной иглы» каждые 10 минут.

Назначение метода: восполнение инь (увеличение объёма крови) и питание крови (normalизация состава крови) для обеспечения достаточного питания внутренних органов и тканей.

Определение: дефицит крови — это патологическое состояние, связанное с отсутствием нормального питания внутренних органов и тканей вследствие нарушения нормальной циркуляции крови, оно проявляется синдромом сердечной недостаточности и синдромом печеночной недостаточности.

Причины дефицита крови: к основным причинам синдрома дефицита крови относятся сердечная и печеночная недостаточность, заболеванием крови. Кроме того, дефицита крови может усиливаться в результате дефицита ци (нарушение водно-электролитного баланса), дефицита цзин (нарушение белкового обмена) и застоя крови вследствие заболевания или неправильного образа жизни.

Симптомы дефицита крови: бледный цвет лица и губ, головокружение и головная боль, бессонница, чувство тревоги, астенический синдром.

Особые указания: клиническое использование метода восполнения крови не подходит пациентам с нарушением ритма сердца, воспалительных заболеваний и аменорее вызванной застоем крови. При лечении пациентам следует избегать тонизирующих препаратов и напитков, соблюдать правильный режим труда и отдыха во время лечения.

3. Рецепт нормализации движения ци посредством регулирования шэнь (Лици тяо шэнь фа чуфан 理气调神法处方). Для нормализации движения ци вначале используют укалывание точки Жэньчжун 人中, Сыгуань 四关 («Сыгуань») — это название экстрамеридиональной акупунктурной точки, которая состоящей из двух парных точек Хэгу 合谷 и Тайчун 太冲. Они стимулирует меридианы цзюэйнъ рук и ног, устранивая застой в меридиане печени, устранивая блокировку ци печени, облегчения симптомов вздутия груди и боков, регулируя циркуляцию ци и крови, уменьшая тревожность и депрессию, устранивая одышку, вызванную угнетением функции печени) и сразу после этого точки Чжигоу 支沟, Цимэнь 期门, Тяньшу 天枢, Нэйгуань 内关, Цихай 气海. При синдроме угнетения функции селезенки и желудка с застоем ци, до иглоукалывания, прогревание точек Пишу 脾俞, Вэйшу 胃俞, Цзусаньли 足三里, Чжунвань 中脘, а при синдроме угнетение функции сердца с застоем ци используются точки прогревание точки Синьшу 心俞, Шэньшу 肾俞 и иглоукалывание точек Шэнъмэнь 神门, Саньиньцзяо 三阴交. При обратном токе ци используются иглоукалывание точек Цзусаньли 足三里 и Чжунвань 中脘.

Назначение метода: при застое ци необходимо стимулировать движения ци, а обратное течение ци следует лечить путем седацией ци.

Определение: нарушение движения ци включает в себя застой ци и обратное течение ци.

Причины нарушение движения ци: нарушения движения ци являются функциональными расстройствами организма в результате влияния климатических факторов, длительных или сильных психоэмоциональных нарушений, застоя крови, травм или нарушения питания.

Симптомы нарушения движения ци: при застой ци печени возникает боль в груди и ребрах, при застое ци сердца возникают стеснение в груди и воспаление, застой ци селезенки приводит к потере аппетита и анорексии, а застой ци почек вызывает бессонницу,очные кошмары и частое мочеиспускание по ночам; обратный ток ци часто проявляется тошнотой, икоты или хрипами.

4. Рецепт стимуляции кровообращения посредством регулирования шэнь (Хуосюэ тяо шэнь фа чуфан 活血调神法处方). Воздействие методом прогревания в течении 5-10 минут на точки Синьшу 心俞, Кешу 脾俞, Сюэхай 血海, а также иглоукалывание точки Жэньчжун 人中, Нэйгуань 内关 оставляя на 30 минут и стимулируя точки метод «небесной и земной иглы» каждые 10 минут. При застоях крови вызванными ударами и травмами на конечностях, выбирают болевые точки в области травмы, которые в теории китайской автохтонной медицине называются точками Аши 阿是. Они способны улучшить циркуляцию крови, устраниить застой крови и уменьшить болевой синдром.

Назначение метода: способствует усилению кровообращения для устранения гематом или застое крови.

Определение: патологическое состояние, при котором кровь течёт неравномерно, вызывая застой или выход крови из кровеносных сосудов с образованием органического скопления крови.

Причины застоя крови: любые внутренние или внешние факторы, которые влияют на нормальный ток крови или способствуют выходу крови из кровеносных сосудов с образованием органического скопления крови, приводят к образованию застоя крови (травма, застой ци, дефицит крови, дефицит жидкости инь, переохлаждение).

Симптомы застоя крови: зависит от локализации и причин, вызвавших застой крови.

5. Рецепт устранения холода посредством регулирования шэнь (Цюхань тяо шэнь фа чуфан 祛寒调神法处方).

В случае дефицита янци 阳气, следует воздействовать методом прогревания в течении 5-10 минут на точки Дацжуй 大椎, Минмэнь 命门, Гуаньюоань 关元, Цихай 气海, если похолодание конечностей вызвано блокировкой янци (наиболее

частыми причинами являются травма, эмоциональные колебания, неправильное питание), то лучше использовать прогревание точек Тайчун 太冲 и Таньчжун 胎中, а также с любой из этих двух комбинаций точек следует использовать иглоукалывание тонизирующим методом точек Жэньчжун 人中, Шэнъмэн 神门, Найгуань 内关.

Назначение метода: применяется к различным заболеваниям вызванных эндогенным или экзогенным холодом для усиления циркуляции ци между меридианами и коллатералью посредством их согревания и рассеивания холода.

Определение: патогенный холод, это снижение терморегуляции организма вследствие экзогенных и эндогенных факторов.

Причины возникновения болезней холода: экзогенный холод чаще всего возникает под воздействием внешней среды в результате длительного проживания в холодной среде и длительного переохлаждения, а эндогенный холод возникает в результате особенностей телосложения человека, его привычками в еде и образом жизни: частого употребления сырой и холодной пищи, длительного отсутствия физических упражнений, чрезмерной усталости, депрессивного расстройства, нарушения сна приводящих к дисфункции внутренних органов.

Симптомы холода: на начальных этапах проникновения экзогенного холода возникает страх холода, а при развитии заболевания синдром холодовой артрита, вызванной проникновением ветра, холода и сырости в меридианы; при поражении селезенки и желудка эндогенным холодом появляются симптомы урчания в кишечнике, диареи, боли в животе, рвоты и потери аппетита.

Особые указания: при лечении эндогенного холода китайская медицина делает акцент на комплексное лечение, включая устранение вредных привычек питания, увеличение физических упражнений, укрепления селезенки и желудка употребляя варёную или приготовленную на пару горячую пищу, соблюдения режима труда и отдыха. Для лечения экзогенного холода китайская медицина применяет согревающие лекарства, банки, прогревание точек меридианов для рассеивания холода.

6. Рецепт удаления жара посредством регулирования шэнь (Цинжэ тяо шэнь фа чуфан 清热调神法处方). Использовать иглоукалывание успокаивающим методом точек Байхуй 百会, Шэнътин 神庭, Сышеньцун 四神聪, Жэньчжун 人中, Дачжуй 大椎, Цюйчи 曲池, Найгуань 内关, Сыгуань 四关, Нэйтин 内庭.

Назначение: применяется ко всем заболеваниям вызванных проявлением патогенного жара.

Определение: «синдром жара» — это патологические состояния проявляющиеся неравномерной циркуляцией ци и крови, выделяют четыре его разновидности: поверхностный синдром жара 表热证, внутренний синдром жара 里热证, синдром дефицита тепла 虚热证, синдром перегрева 实热证.

Причины возникновения болезней жара: воздействие на организм внешних патогенов или внутренних факторов, вызывающих дисбаланс между инь и ян в результате истощения жидкости инь.

Симптомы жара:

– Синдром поверхностного жара проявляется: лихорадочными явлениями, легким отвращением к холоду, потливостью, легкой жаждой, красным кончик языка с тонким желтым налётом на языке, плавающим и учащенным пульсом, красной, отёчной, зудящей кожей.

– Синдром внутреннего жара проявляется: лихорадочными явлениями, повышенным потоотделением, жаждой, раздражительностью, горьким привкусом во рту, темной мочой, красным языком с желтым налетом, частым или тягучим пульсом.

– Синдром дефицита тепла проявляется: небольшой температурой или приливами жара во второй половине дня, горячими ладонями и подошвой, ощущением жара в области сердца, красными щеками,очной потливостью, сухостью во рту и отсутствием желания пить, запором и редким мочеиспусканием, красным языком с небольшим налетом или ярко-красным языком без налета, тонким и частым пульсом.

– Синдром перегрева проявляется: высокой температурой и раздражительностью, покраснением лица и глаз, жаждой и предпочтения холодным напиткам, болью в груди с откашиванием желтой мокроты, болью в животе, запорами, редкой и красной мочой, красным языком с желтым налетом, частым или скользким пульсом.

Особые указания: избегать острой, жирной и горячей пищи, находится в проветриваемом прохладном помещении, заниматься умеренными физическими упражнениями.

7. Рецепт удаление мокроты посредством регулирования шэнь (Цютань тяо шэнь фа чуфан 祛痰调神法处方). Воздействие методом прогревания в течении 5–10 минут на точки Фэйши 肺腧, Пиши 脾腧, а также укалывание в точки Жэньчжун 人中, Бэньшэн 本神, Найгуань 内关, Цзусаньли 足三里, Фэнлун 丰隆. Применяется к различным заболеваниям, вызванных мокротой.

Назначение метода: усиление удаления мокроты и нормализация проходимости коллатералей посредством регулирования шэнь.

Определение: мокрота в традиционной китайской медицине — это патологическое вещество, вырабатываемое в результате нарушения водного обмена, она включает в себя «видимую мокроту» и «невидимую мокроту». Невидимая мокрота часто проявляется такими симптомами, как «головокружение, тошнота и рвота, учащенное сердцебиение, одышка, кома или безумие». «Видимая мокрота» в основном включает холодную мокроту, горячую мокроту, влажную мокроту и сухую мокроту.

Причины скопления мокроты: как гласит пословица: «селезенка — источник мокроты, легкие — вместилище мокроты, а почки — основа мокроты» (脾为生痰之源、肺为贮痰之器、肾为生痰之本), поэтому нарушение функциональной взаимосвязи между этими органами приводит к нарушению обмена воды в организме вызывает патологическое скопление густой мокроты.

Симптомы скопления мокроты: при холодной мокроте: мокрота белая, пациент боится холода, любит пить горячее, на языке тонкий белый налет; при горячей мокроте: мокрота желтого цвета и липкая, пациент боится жары и любит пить холодные напитки, у него красный язык с желтым налетом; при влажной мокроте: мокрота белая и водянистая, пациент чувствует тяжесть, быстро устает или у него жидкий стул, на языке тонкий белый или жирный налёт; при сухой мокроте: мокрота густая и ее трудно откашливать, пациент ощущает сухость во рту, носу и горле, на языке тонкий желтый налет.

8. Рецепт гашения эндогенного ветра посредством регулирования шэнь (*Сифэн тяо шэнь фа чуфан 熨风调神法处方*). Дачжуй 大椎, Ганьшу 肝腧, Тайчун 太冲, Фэнчи 风池, Байхуй 百会, Шэнътин 神庭, Сышенъцун 四神聪, Нэйгуань 内关, Цюйчи 曲池.

Назначение: гашение ветра и разблокировка коллатералей посредством регулирования шэнь.

Определение: «движение ветра» — это быстро меняющееся патологические состояния.

Причины поражения эндогенным ветром: чаще всего вызывается заболеваниями внутренних органов: очень сильный патогенный жар вызывает ветер печени; дефицит инь печени и почек (органическое поражение органов) приводят к избытку ян печени (функция печени) вызывая «движение ветра»; дефицит инь и недостаточность крови, приводят к «движению ветра».

Симптомы эндогенного ветра: клинические проявления эндогенного ветра схожи с проявлениями ветра: они нестабильны, внезапны и разнообразны.

9. Рецепт открытия каналов посредством регулирования шэнь (*Кайцяо тяо шэнь фа чуфан 开窍调神法处方*).

Воздействие рассеивающим методом на точки Шэньмэн 神门, Юнциоань 涌泉, Жэньчжун 人中, Цзусаньли 足三里, Иньлинциоань 阴陵泉, Чигуо 支沟, Нэйгуань 内关.

Назначение: этот метод обычно способствует удалению жара и детоксикации, успокоению ума и открытию отверстий, улучшению циркуляции крови и устранению застоя крови. В клинической практике он в основном подходит для устранения таких нарушений, как экзогенный ветер-жар, гиперактивность ян печени (избыточное функционирование) и воспаление сердечного огня.

Определение: «открытие отверстий» относится к физиологической связи между внутренними органами и органами на поверхности тела: сердце, открывающееся в язык; легкие, открывающиеся в нос; печень, открывающаяся в глаза; селезенка, открывающаяся в рот; почки, открывающиеся в уши.

Причины закрытия меридианов и коллатералей: вызваны сильным патогенным фактором и избытком ци.

Симптомы закрытия меридианов и коллатералей: нарушение работы различных «внешних» органов, кома.

10. Метод удаления избытка влаги посредством регулирования шэнь (*Чуши тяо шэнь фа чуфан 除湿调神法处方*). Воздействие методом прогревания в течении 5-10 минут на точки Пишу 脾俞, Вэйшу 胃俞, Чэншань 承山, метод «точечного укола» (Дяньцы 点刺) точки Жэньчжун 人中, Нэйгуань 内关, а также укол рассеивающим методом точек Иньлинциоань 阴陵泉, Цюйчи 曲池.

Назначение: укреплять селезенку, улучшать работу легких и регулировать работу почек.

Определение: понятие «сырость» является одновременно естественным явлением, патологическим фактором и нозологической единицей. Как нозологическая единица, сырость — это патологическое состояние, вызванное нарушением обмена воды в организме человека в результате внешней сырости (длительная влажность и дожди) и внутренней сырости (нарушение транспортной и преобразующей функции селезёнки), и нарушение циркуляции ци и крови.

Причины скопления влаги: длительное пребывание во влажной среде; чрезмерное употребление холодной, сырой, жирной и другой пищи повреждает селезенку и желудок, что приведет к нарушению водного обмена; недостаток физических упражнений, нарушение режима труда и отдыха, чрезмерная усталость, приводящая к ослаблению функций селезенки и желудка, нарушению барьерной функции поверхности организма, нарушение равновесия между внутренней и внешней средой организма.

Симптомы избытка влаги: сонливость, тяжесть в голове и теле, а также болезненности и отек нижних конечностей с экземами, длительное течение простудных заболеваний, стеснение в груди, вздутие живота и потеря аппетита, жидкий или липкий стул и густые бели, густая и липкая слюна, жирный белый налет на языке и скользкий пульс.

Особые указания: избегать острой пищи и длительного пребывания во влажной среде, отказаться от курения и употребления алкоголя.

Вышеприведённые методы регулирования шэнь используют тонкую иглу (Хаочжэнь 毫针). Курс лечения для иглоукалывания составляет 10-25 дней по одному сеансу в день. Время сеанса составляет 20–60 минут. После отдохна в течение 3 дней можно повторить лечение. При проведении иглотерапии рекомендуется использовать «Метод дыхательной тонизации и седации» (Хуси бусе фа 呼吸补泻法). В «Сборнике акупунктуры и прижигания» Ян Цичжоу 杨继洲 сказано: «Когда вы хотите тонизировать, ци выходит, когда игла входит, и ци входит, когда игла выходит. В случае седации, ци входит с вхождением иглы, и ци выходит с выходом иглы» [18].

Метод «точечного укола» (Дяньцы 点刺) упомянутый выше, похож на древний метод «клевание воробья» (Чяочжю 雀啄), при выполнении которого, производятся нерегулярные по ритму движения подъема и введения иглы, последовательно без пауз. Правильная методика выполнения заключается в том, чтобы осторожно ввести иглу глубоко в акупунктурную точку, а затем более медленно поднять ее до поверхностного слоя. Во время стимуляции иглой вводите её с силой и поднимайте легко, с небольшой амплитудой и медленной частотой. Благодаря таким движениям

игл, происходит переход меридиана из статического состояния в динамическое и в результате улучшается циркуляция ци.

Заключение

В китайской автохтонной медицине *шэнь* является часто используемым термином, имеющим смысл властителя человеческой жизни. Современное определение и понимание этого термина на западе, сформировалось ещё в XVIII веке и находится в духовной сфере и не обеспечивает научность и однозначность его понимания. Однако современная медицинская наука с того времени шагнула далеко вперёд и требует пересмотра его понимания с позиции современной медицинской науки. К сожалению, даже серьёзные западные исследователи теории китайской автохтонной медицины либо избегают вопроса о природе *шэнь*, либо высказываются о нём в русле простонародного понимания или личных убеждений. В связи с этим в процессе профессионального дискурса данный термин китайской автохтонной медицины понимается неверно, исказяя смысл её теории. Причины этого коренятся в неверных переводах, выполненных не врачами-специалистами, а филологами, на основе грамматики с низким уровнем научной эквивалентности.

В ходе проведённого анализа удалось найти расхождение между «Трактатом сложных вопросов» и «Трактатом Жёлтого императора о внутреннем» в вопросе понимания термина *шэнь*. Рассуждение «Трактата сложных вопросов» о существовании семи видов *шэнь* — это ошибочное суждение противоречащее, с позиции автора, содержанию как «Трактата о внутреннем», так и теории китайской автохтонной медицины в целом.

С точки зрения основной концепции китайской автохтонной медицины, существует единственное понятие *шэнь*, которое описывает группу веществ, образованных в иньских и янских внутренних органах из цзин-ци пищи (аналогичного биополимерам пищи и их мономерам). Двигаясь по сосудам в составе крови, *шэнь* проникает во все ткани, внутренние органы и мозг, проявляя в отношении этих структур гормональную активность. Он вызывает изменения в различных сферах психики, функциональной активности органов и тканей, а также физической активности человека. Так как источник образования, свойства, назначение, локализация и характер функционирования всех видов *шэнь* схожи с таковыми для гормонов, то можно утверждать об аналогичности этих понятий. Соответственно, для механизма обычного *шэнь* можно провести аналогию с эндокринной системой, а механизм изначального *шэнь* аналогичен современному представлению о механизме клеточной эндокринной регуляции. Поэтому основные положения китайской автохтонной медицины и современной медицинской науки схожи в понимании механизма поддержания гомеостаза внутренней среды организма. Разница состоит лишь в терминологии и способе описания физиологических и биологических процессов.

Определение данного термина с позиции современной медицинской науки придаёт ему не только вещественность, но и важное значение в диагностике и подборе методов лечения. Практически во всех патологических процессах показано применение рефлексотерапии, однако лечение требует в первую очередь коррекцию механизма *шэнь*, так как *шэнь* оказывает значительное влияние на вегетативную регуляцию, сознание и эмоциональную сферу. В данной работе приводятся основные схемы регулирования *шэнь*, обязательные для первоочерёдного использования при лечении любого заболевания.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Филонов С.В. Даосская концепция жизни / С.В. Филонов // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. — 2012. — № 1 (33). — С. 86–96.
2. 道家精气神学说。 — 2023. — URL: https://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MzIyMzg5OTM0Mg==&mid=2247490623&idx=1&sn=76582aec65cf58111ea0be579a364b11 (訪問時間: 11.01.2024)。
3. 青华秘文(全文)。 — URL: https://blog.sina.com.cn/s/blog_62c6356c0102x9iu.html (訪問時間: 14.11.2024)。
4. 论衡-超奇。 — URL: <https://www.gushiwen.com/dianji/74.html> (訪問時間: 20.12.2024)。
5. 天年-黃帝內經-靈樞經。 — URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/tian-nian> (訪問時間: 20.12.2024)。
6. Ванденко В.А. Классификация понятий, входящих в категорию «ци» (часть I) / В.А. Ванденко // Международный научно-исследовательский журнал. — 2025. — № 1 (151). — DOI: 10.60797/IRJ.2025.151.10.
7. Артишевский А.А. Закономерности становления эндокринных желез в эмбриогенезе человека и млекопитающих / А.А. Артишевский, В.С. Гайдук, И.Л. Кравцова // Функциональная морфология. Фундаментальные и прикладные исследования. — Минск, 2001. — С. 232–235.
8. Артишевский А.А. Становление эндокринной регуляции и процессы органогенеза у плодов человека / А.А. Артишевский, И.Л. Кравцова // Проблемы здоровья и экологии. — 2009. — № 2 (20). — С. 51–55. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-endokrinnoy-regulyatsii-i-protsessy-organogeneza-u-plodov-cheloveka/viewer> (Дата обращения: 20.12.2024).

9. 本神-黃帝內經-靈樞經。— URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/ben-shen> (访问时间: 17.01.2024)。
10. 寶命全形論-黃帝內經-素問。— URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/bao-ming-quan-xing-lun> (访问时间: 17.01.2024)。
11. 周守忠。养生类纂 / 周守忠。— 北京 : 中国医药科技出版社, 2017。— 214 页。
12. 翁藻。医钞类编 / 翁藻。— 北京 : 中国中医药出版社, 2015。— 2504 页。
13. 汤液醪醴论 - 黄帝内经 - 素问。— URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/tang-ye-lao-li-lun> (访问时间: 20.12.2024)。
14. 张景岳。类经 / 张景岳。— 山西 : 山西科学技术出版社, 2013。— 1098 页。
15. 宝命全形论-黃帝內經-素問。— URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/bao-ming-quan-xing-lun> (访问时间: 20.12.2024)。
16. 上古天真論-黃帝內經-素問。— URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/shang-gu-tian-zhen-lun> (访问时间: 20.12.2024)。
17. 治神法四则 (四神方、四关方、五脏俞加膈俞方, 督脉十三针方)。— 2024。— URL: <https://zhuanlan.zhihu.com/p/715362987> (访问时间: 20.12.2024)。
18. 杨继洲。针灸大成 / 杨继洲。— URL: <http://www.chunzang.com/zhenjiudacheng/> (访问时间: 20.12.2024)。

Список литературы на английском языке / References in English

1. Filonov S.V. Daosskaya koncepciya zhizni [Taoist concept of life] / S.V. Filonov // Sotsialnye i gumanitarnye nauki na Dalnem Vostoke [Social Sciences and Humanities in the Far East]. — 2012. — № 1 (33). — P. 86–96. [in Russian]
2. Dào jiā jīng qì shén xué shuō [Taoist Theory of Essence, Qi and Spirit]. — 2023. — URL: https://mp.weixin.qq.com/s?_biz=MzIyMzg5OTM0Mg==&mid=2247490623&idx=1&sn=76582aec65cf5811ea0be579a364b11 (accessed: 11.01.2024). [in Chinese]
3. Qīng huá mì wén (quán wén) [Secret Text of Qinghua (Full Text)]. — URL: https://blog.sina.com.cn/s/blog_62c6356c0102x9iu.html (accessed: 14.11.2024). [in Chinese]
4. Lùn héng – chāo qí [Discourses Weighed in the Balance – Extraordinary]. — URL: <https://www.gushiwen.com/dianji/74.html> (accessed: 20.12.2024). [in Chinese]
5. Tiān nián – Huángdì nèijīng – Língshū jīng [Life Span – Yellow Emperor's Inner Canon – Divine Pivot]. — URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/tian-nian> (accessed: 20.12.2024). [in Chinese]
6. Vandenko V.A. Klassifikatsiya ponyatiy, vkhodyashchikh v kategoriyu "tsi" (chast I) [Classification of the Concepts Included in the Category of 'Chi' (Part I)] / V.A. Vandenko // Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatelskiy zhurnal [International Research Journal]. — 2025. — № 1 (151). — DOI: 10.60797/IRJ.2025.151.10 [in Russian]
7. Artishevskiy A.A. Zakonomernosti stanovleniya endokrinnykh zhelez v embriogeneze cheloveka i mlekopitayushchikh [Patterns of Endocrine Gland Development in Human and Mammalian Embryogenesis] / A.A. Artishevskiy, V.S. Gayduk, I.L. Kravtsova // Funktsionalnaya morfologiya. Fundamentalnye i prikladnye issledovaniya [Functional morphology. Fundamental and applied research]. — Minsk, 2001. — P. 232–235. [in Russian]
8. Artishevsky A.A. Stanovlenie endokrinnoy reguljatsii i protsessy organogeneza u plodov cheloveka [Formation of Endocrine Regulation and Organogenesis Processes in a Human Embryo] / A.A. Artishevsky, I.L. Kravtsova // Problemy zdorovya i ekologii [Health and environmental issues]. — 2009. — № 2 (20). — P. 51–55. — URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-endokrinnoy-regulyatsii-i-protresssy-organogeneza-u-plodov-cheloveka/viewer](https://cyberleninka.ru/article/n/stanovlenie-endokrinnoy-regulyatsii-i-protsessy-organogeneza-u-plodov-cheloveka/viewer) (accessed: 20.12.2024). [in Russian]
9. Běn shén – Huángdì nèijīng – Língshū jīng [The Root of Spirit – Huangdi's Internal Classic – Divine Pivot]. — URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/ben-shen> (accessed: 17.01.2024). [in Chinese]
10. Bǎomìng quánxíng lùn – Huángdì nèijīng – Sùwèn [On Preserving Life Completely – Huangdi's Internal Classic – Basic Questions]. — URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/bao-ming-quan-xing-lun> (accessed: 17.01.2024). [in Chinese]
11. Zhou Shouzhong. Yǎng shēng lèi zuǎn [Classified Collection of Health Preservation] / Zhou Shouzhong. — Beijing : China Medical Science Press, 2017. — 214 p. [in Chinese]
12. Weng Zao. Yǐ chāo lèi biān [Classified Compilation of Medical Excerpts] / Weng Zao. — Beijing : China Press of Traditional Chinese Medicine, 2015. — 2504 p. [in Chinese]
13. Tāngyè láolǐ lùn – Huángdì nèijīng – Sùwèn [On Decoctions and Fermented Liquors – Huangdi's Internal Classic – Basic Questions]. — URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/tang-ye-lao-li-lun> (accessed: 20.12.2024). [in Chinese]
14. Zhang Jingyue. Lei jing [Classified Classic] / Zhang Jingyue. — Shanxi : Shanxi Science and Technology Press, 2013. — 1098 p. [in Chinese]
15. Bǎomìng quánxíng lùn – Huángdì nèijīng – Sùwèn [On Preserving Life Completely – Huangdi's Internal Classic – Basic Questions]. — URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/bao-ming-quan-xing-lun> (accessed: 20.12.2024). [in Chinese]
16. Shànggǔ tiānzhen lùn – Huángdì nèijīng – Sùwèn [On the Innocence of Ancient Times – Huangdi's Internal Classic – Basic Questions]. — URL: <https://ctext.org/huangdi-neijing/shang-gu-tian-zhen-lun> (accessed: 20.12.2024). [in Chinese]
17. Zhì shén fǎ sì zé (sì shénfāng, sì guān fāng, wǔzàng yújiāgé yúfāng, dūmài shíshān zhēn fāng) [Four Methods of Treating the Spirit (Four Spirit Formulas, Four Pass Formulas, Five Zang Transport Points plus Diaphragm Transport Formula, Du Channel Thirteen Needles Formula)]. — 2024. — URL: <https://zhuanlan.zhihu.com/p/715362987> (accessed: 20.12.2024). [in Chinese]

18. Yang Jizhou. Zhēnjiǔ dàchéng [Great Compendium of Acupuncture and Moxibustion] / Yang Jizhou. — URL: <http://www.chunzang.com/zhenjiudacheng/> (accessed: 20.12.2024). [in Chinese]