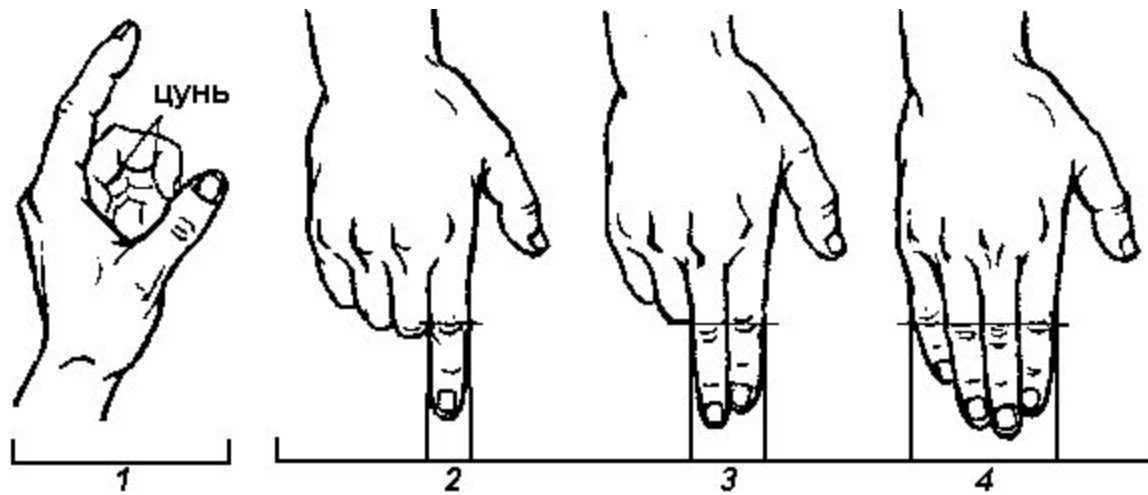
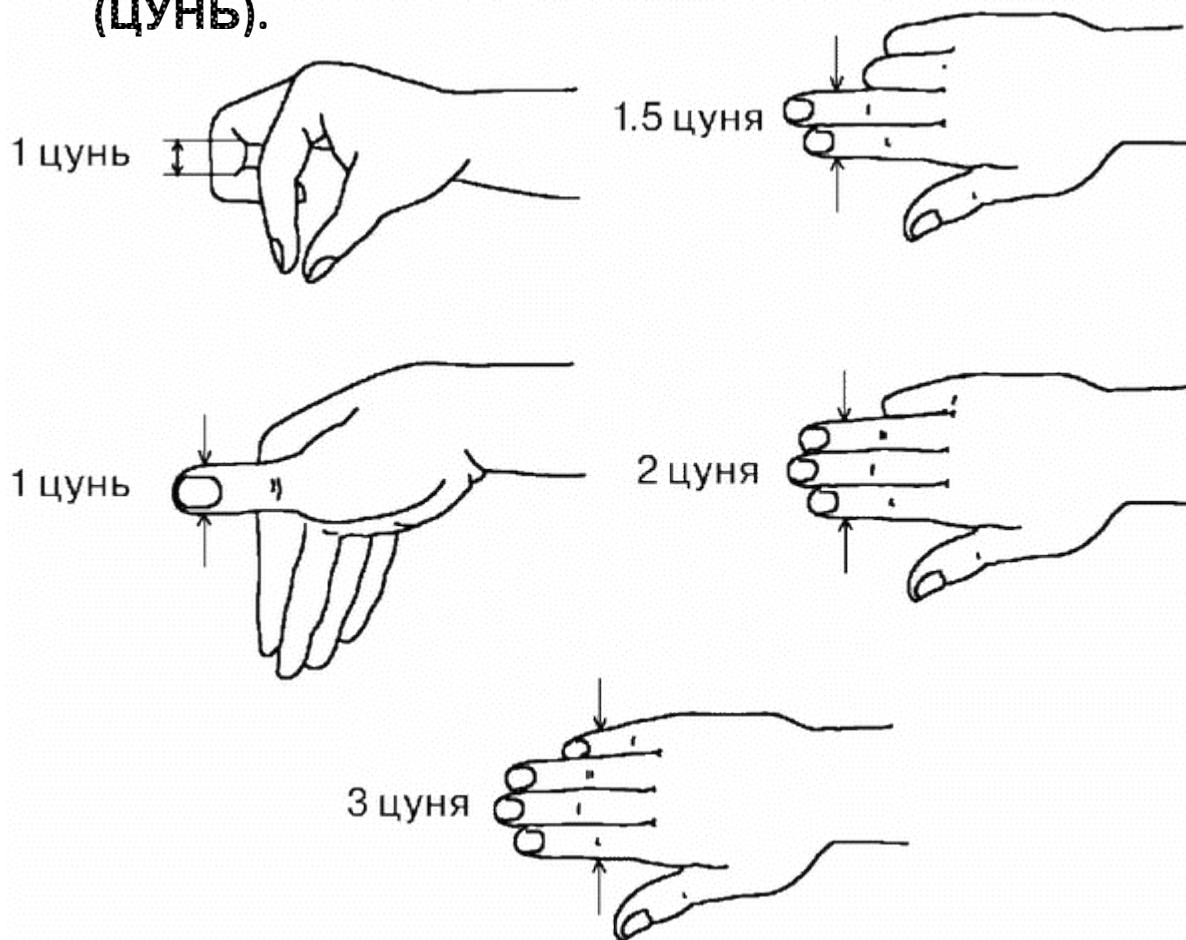


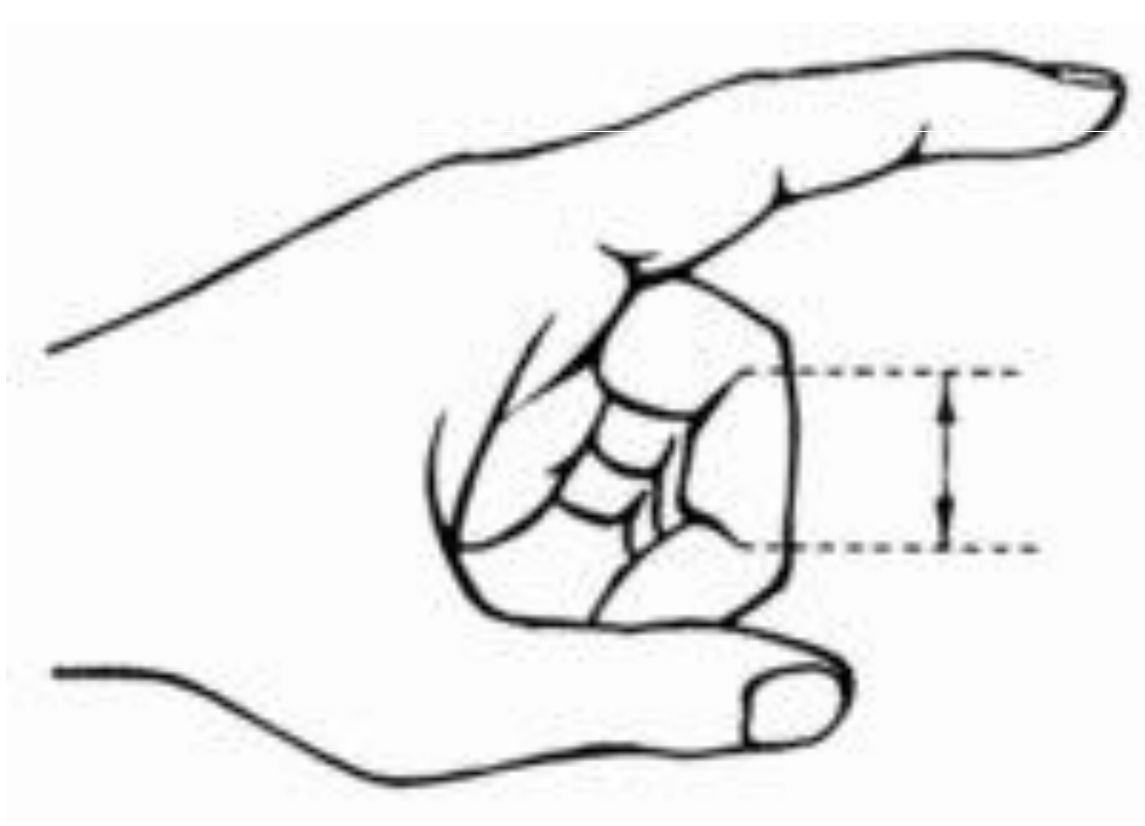
# Способы нахождения точек

**Выделяются два основных способа нахождения точек: по анатомическим ориентирам и по мерным отрезкам (ЦУНЬ).**



**Выделяются два основных способа нахождения точек: по анатомическим ориентирам и по мерным отрезкам (цунь).**





Цунь по большому  
пальцу

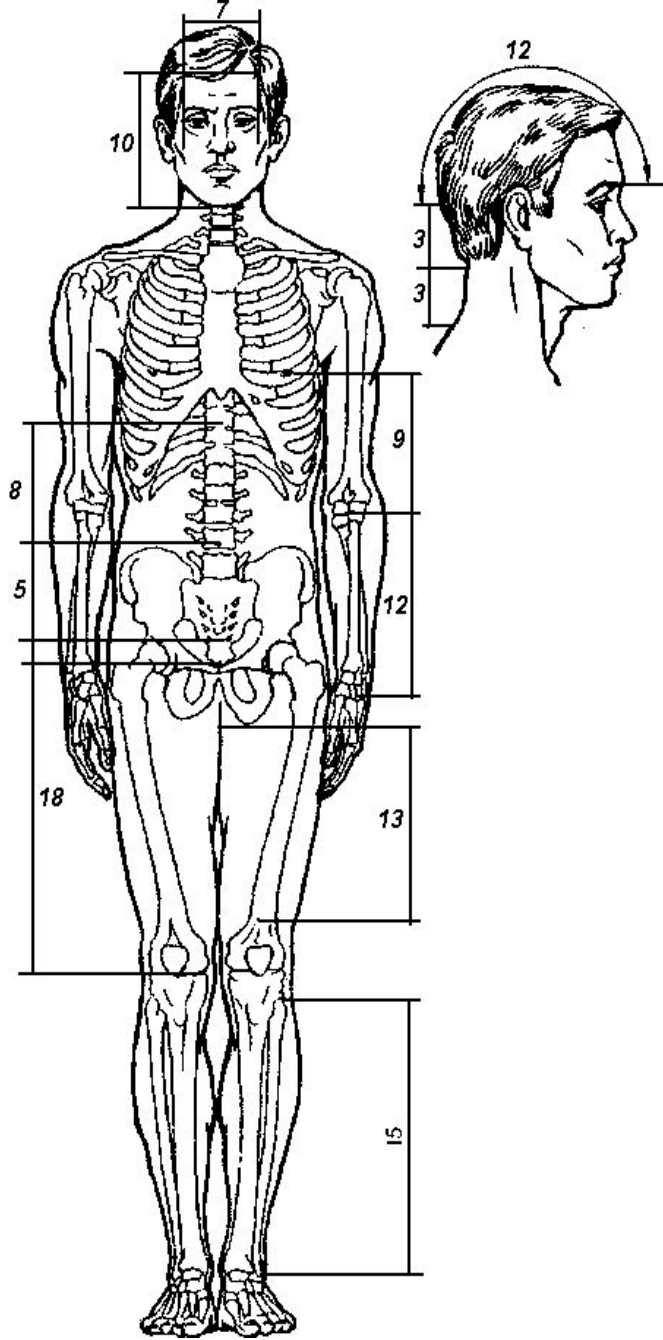


# Цун ь

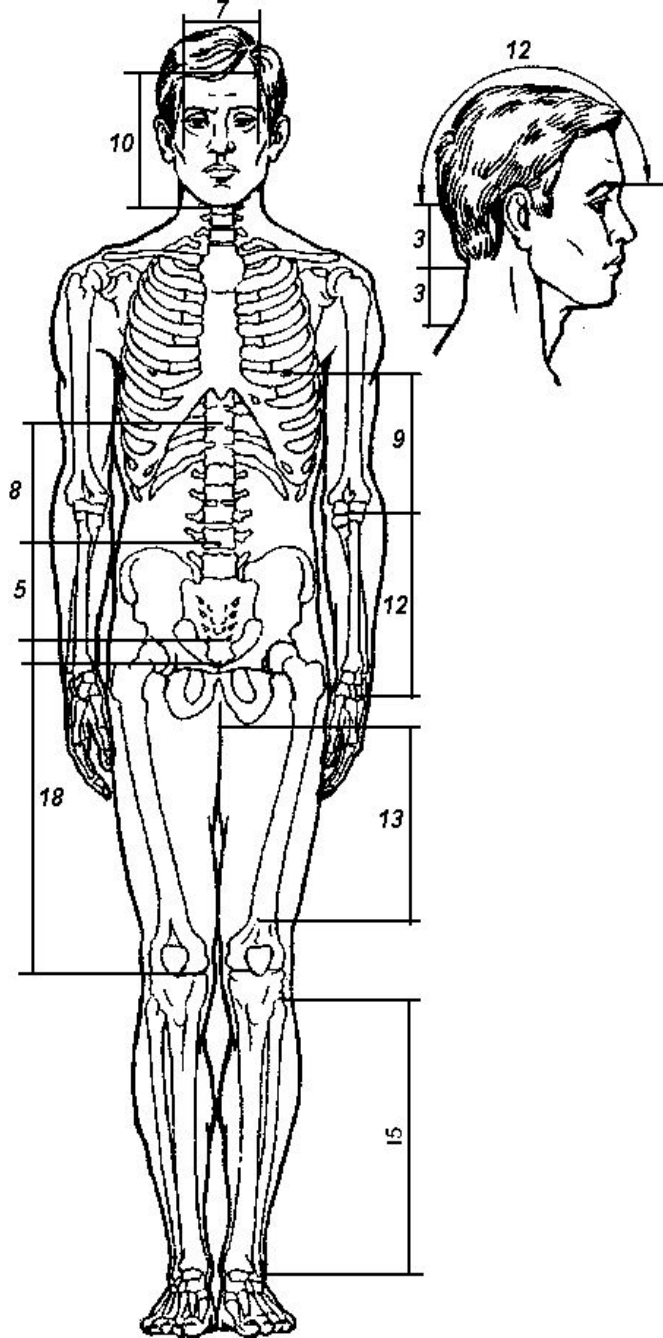
– это древняя китайская единица измерения расстояния. По-другому она называется «китайский дюйм». Похожие меры длины применялись и продолжают применяться также у других народов Дальнего Востока, например в Японии и в Гонконге.

В разные времена и в разных частях Поднебесной империи цунь имел различную длину. В 19 веке и в начале 20 века длина цуня была 3,73 см. Начиная с 1984 года, в Китайской Народной Республике длина цуня принята равной  $1/30$  метра, или 3,33 см.

Для проведения иглотерапии и точечного массажа нужно знать местонахождение точек акупунктуры. Так как люди отличаются друг от друга своими размерами, для описания расположения биологически активных точек на теле человека невозможно использовать обычные меры длины. В древнем Китае для этой цели применяли «индивидуальный цунь по среднему пальцу» - расстояние между кожными складками согнутого среднего пальца у мужчины на левой руке, а у женщины – на правой

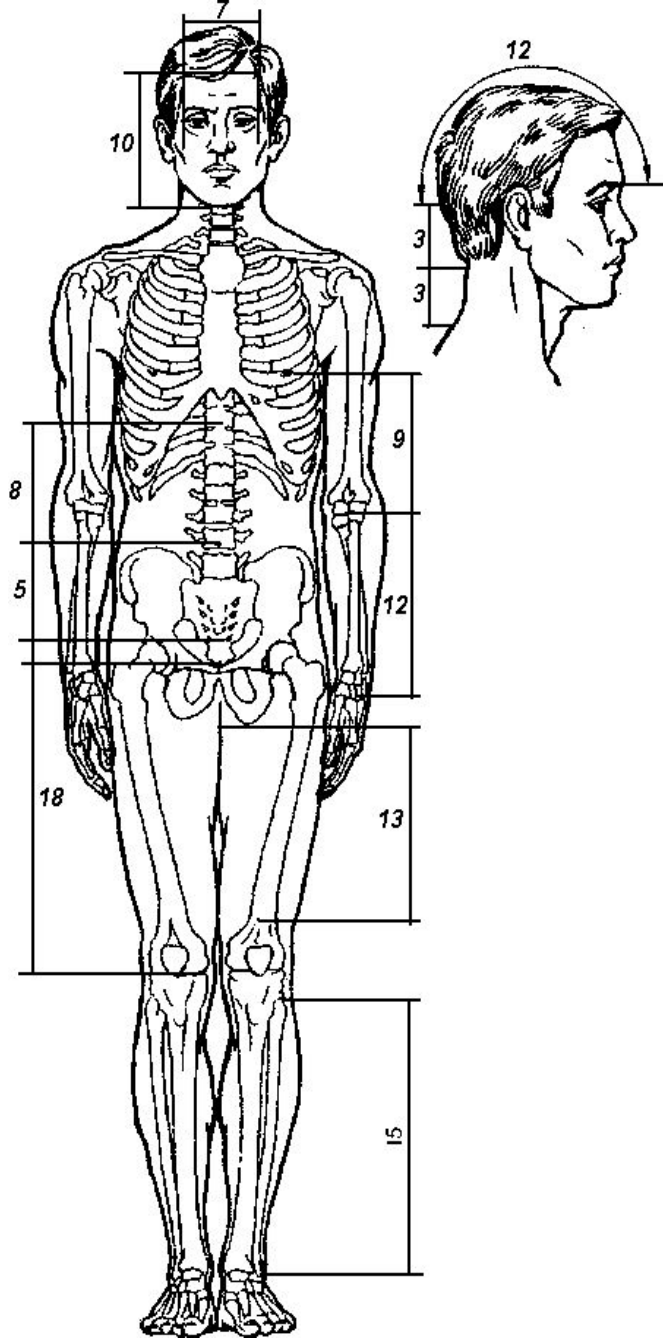


В настоящее время используется метод определения точек посредством так называемого пропорционального цуня, или пропорционального отрезка. Этот метод основан на принципе деления вертикального размера определенных областей тела на стандартное для каждой области число делений. Каждый из таких отрезков линии называется пропорциональным цунем; такие цуни и

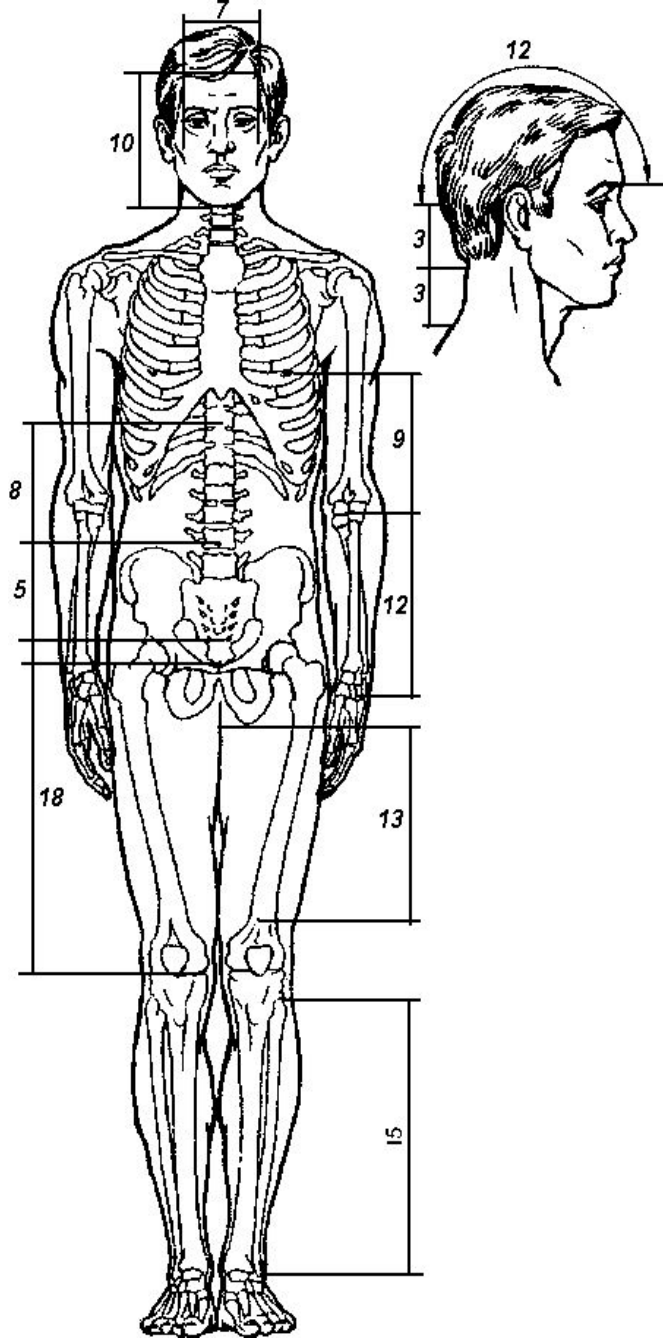


Для правильного измерения длины областей тела важное значение имеет правильное положение человека. Так, измерять вертикальный размер передней стенки живота следует при положении человека на спине. Тыльную и ладонную стороны плеча и предплечья нужно измерять, согнув руку в локтевом и лучезапястном суставах, чтобы были отчетливо выражены ориентиры — вторая складка лучезапястного сустава, локтевая и подмышечная складки. Длину участков нижних конечностей измеряют при положении человека сидя с согнутым коленным суставом, нога без упора.





— рост человека равен 75 пропорциональных ЦУНЬ (далее — сокращенно—ЦУНЬ);  
— от лобной до затылочной границы роста волос на голове по средней линии — 12 ЦУНЬ;  
— от переносицы до лобной границы роста волос на голове по средней линии — 3 ЦУНЬ;  
— от задней границы роста волос до точки да-чжуй Т.14 (находится между 7 шейным и 1 грудным позвонками) по средней линии — 3 ЦУНЬ;  
— на спине от задней срединной линии до внутреннего края лопатки — 3 ЦУНЬ;



— — на животе по средней линии от лобковой кости до пупка — 5 ЦУНЬ;

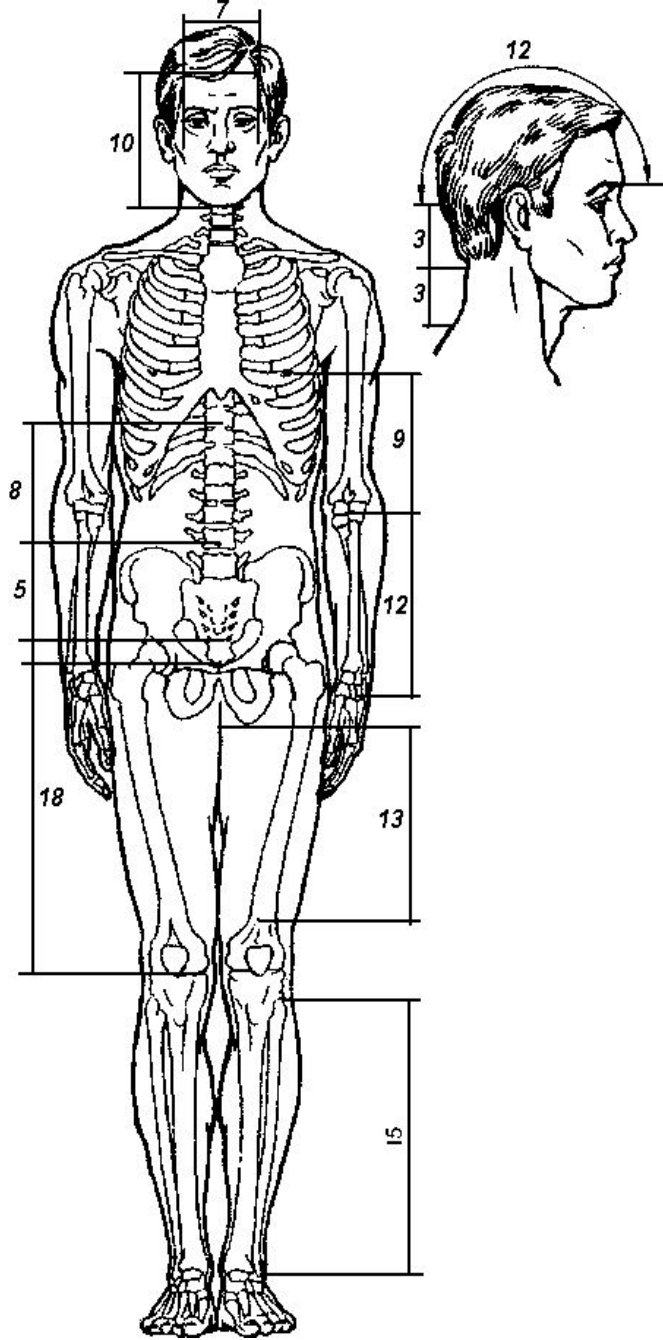
— на животе от пупка до основания мечевидного отростка — 8 ЦУНЬ;

- на животе от средней линии до наружного края прямой мышцы живота — 2 ЦУНЬ:

- на груди от срединной до среднеключичной линия — 4 ЦУНЬ;

— на груди от основания мечевидного отростка до яремной вырезки грудины — 9 ЦУНЬ;

— на верхней конечности от передней (или задней) подмышечной складки до локтевой складки — 9 ЦУНЬ;



— — на верхней конечности от локтевой до лучезапястной складки — 12 ЦУНЬ;

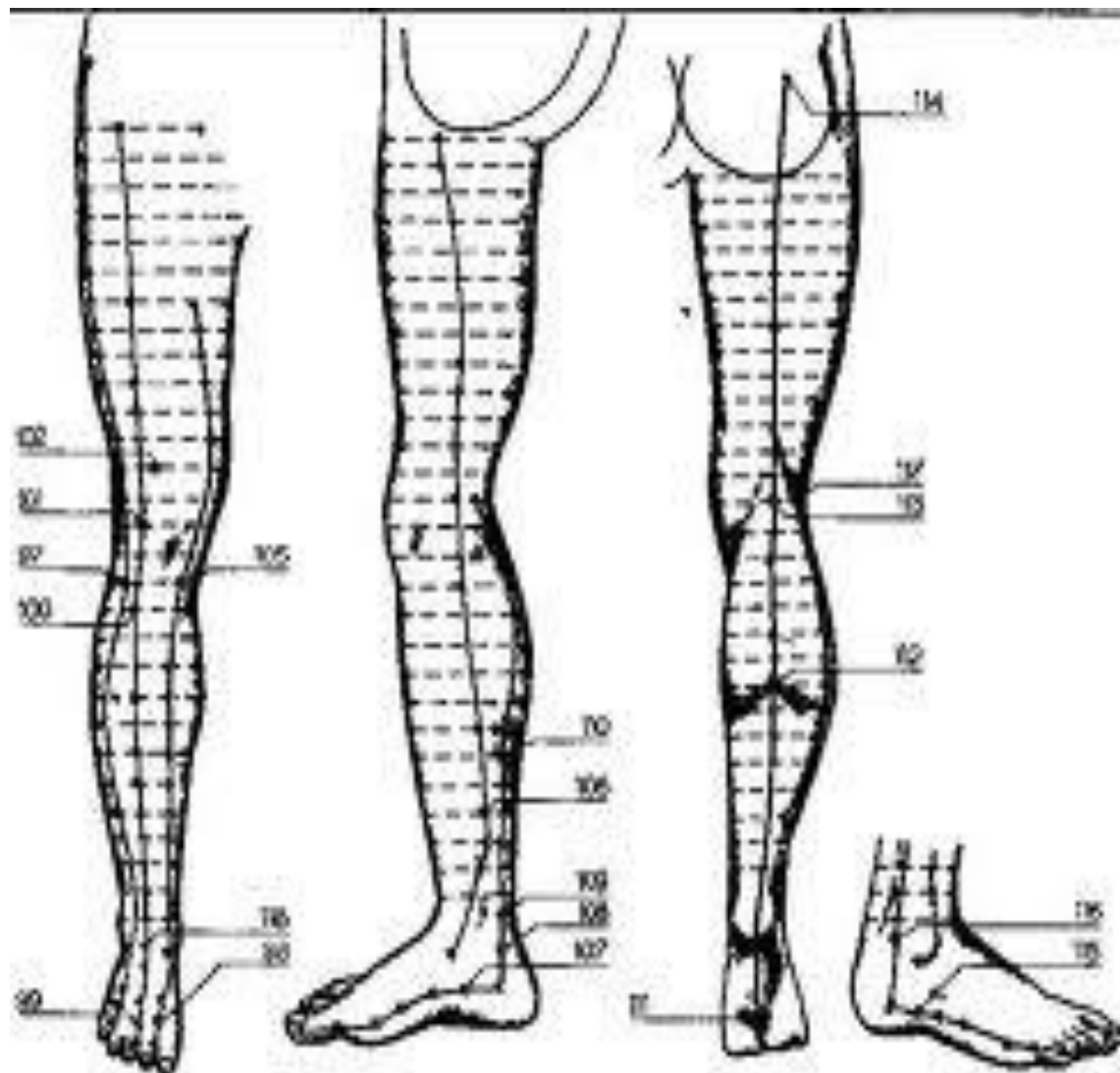
— на нижней конечности от уровня крестцово-копчикового сочленения (или верхнего края лобковой кости) до подколенной складки — 18 ЦУНЬ;

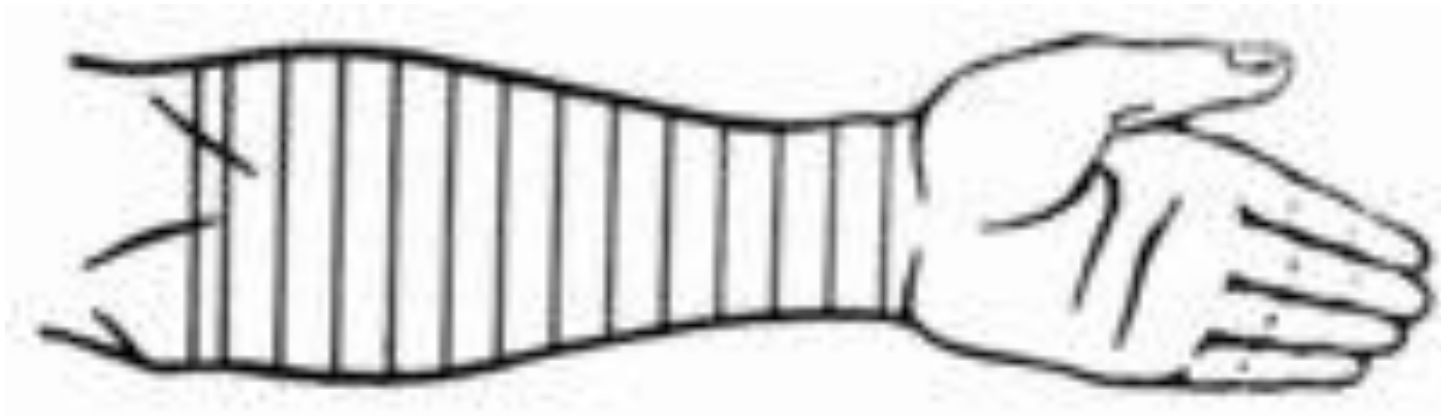
— на нижней конечности от подколенной складки до линии, проведенной между вершинами лодыжек — 16 ЦУНЬ;

Кроме термина “пропорциональный ЦУНЬ”, существует ещё термин “индивидуальный ЦУНЬ”.

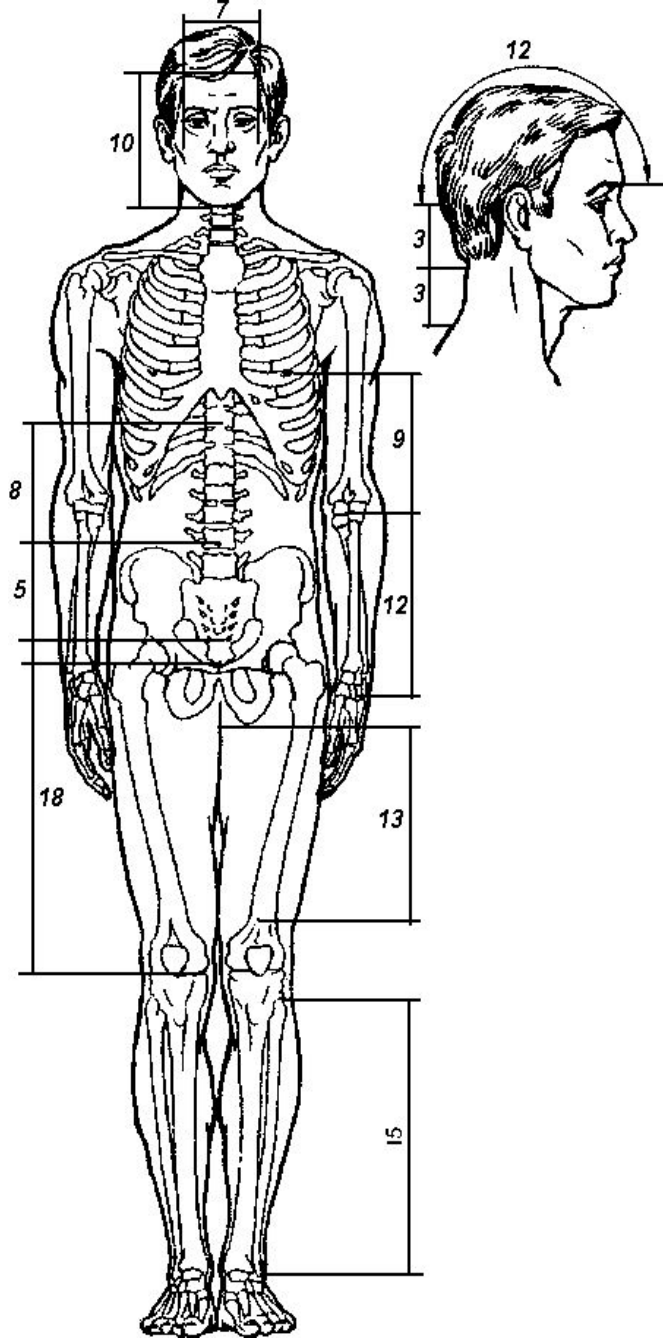
Последний равен расстоянию между кожными складками согнутого среднего пальца руки.

— на нижней конечности от уровня крестцово-копчикового сочленения (или верхнего края лобковой кости) до подколенной складки — 18 ЦУНЬ;  
— на нижней конечности от подколенной складки до линии, проведенной между вершинами лодыжек — 16 ЦУНЬ;



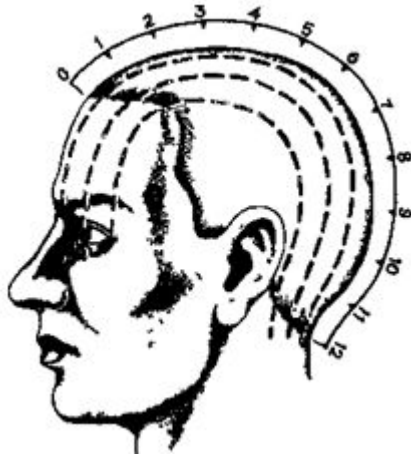


- на верхней конечности от передней (или задней) подмышечной складки до локтевой складки — 9 ЦУНЬ;
- на верхней конечности от локтевой до лучезапястной складки — 12 ЦУНЬ;



**ВНИМАНИЕ!** Локализацию точек и мерные ориентиры принято указывать в “пропорциональных ЦУНЬ”, а глубину укалывания — в “индивидуальных ЦУНЬ”. Поэтому в 5 главе при описании точек в понятие “ЦУНЬ” вкладывается различное значение в зависимости от того, где (при описании локализации или глубины укалывания) применяется этот термин. Кроме того, в некоторой литературе можно встретить термин “ФЭНЬ”. ФЭНЬ — это 1/10 часть ЦУНЬ и так же может быть пропорциональным и индивидуальным.

## Голова



По средней линии передней и задней границы волосистой части головы. От точки Инь-тан (9) надпереносье между бровями до верхнего края затылочного бугра точки Нао-ху (4).

## Живот

По средней линии от основания мечевидного отростка до пупка От пупка до верхнего края лобковой кости.

## Руки

На ладонной поверхности - от второй складки запястного сустава до локтевой складки. От локтевой складки до нижнего края подмышечной впадины.

Стандартное число делений цуней.

## Стандартное число делений участков тела на пропорциональные отрезки

<b>Анатомическая область</b>	<b>Линия</b>	<b>Стандартное число делений</b>
Голова	Средняя линия: надпереносье — верхний край затылочного буфа	12
Живот	Основание мечевидного отростка — пупок	8
	Пупок — верхний край лобкового симфиза	5
Верхняя конечность	Плечо: локтевая складка — передняя подмышечная складка	9
	Предплечье: складка лучезапястного сустава — локтевая складка	12
Нижняя конечность	Бедро: верхний край коленной чашечки — паховая складка	12
	Складка подколенной впадины — ягодичная складка	13
	Голень: верхний край наружной лодыжки — складка подколенной впадины	15
	Верхний край внутренней лодыжки — складка подколенной впадины	14