

حکیمان طب

مجموعه جزوات

آموزشی



# طب وزنه



Hakimaneb.ir

## مقدمه

طب سوزنی یا اکوپانکچر (ACUPUNCTURE) که به زبان چینی به آن جن جیو (ZHEN JIU) گفته می شود روشی است که با فروکردن سوزن های بسیار نازک به نقاط خاصی از بدن باعث تسکین درد و یا درمان مشکل خاصی از بیمار می شود. براساس تئوری طب سوزنی، این نقاط خاص بر روی مریدین هایی (MERIDIANS) قرار دارند که یک نوع انرژی حیاتی به نام "چی" (QI) در آنها جریان دارند.

گرچه از اواخر قرن بیستم میلادی بر روی طب سوزنی تحقیقات علمی زیادی صورت گرفته است اما هنوز نحوه اثر آن به درستی مشخص نشده است و بحث های زیادی در مورد آن بین دانشمندان در جریان است.

گزارش هایی که از طرف سازمان بهداشت جهانی، مرکز ملی طب مکمل آمریکا و انجمن پزشکی ایالات متحده آمریکا اعلان شده است همگی از مؤثر بودن طب سوزنی در درمان بسیاری از بیماریها حکایت می کنند. یک توافق کلی بین دانشمندان وجود دارد که همگی آنها معتقدند که طب سوزنی اگر از طرف یک متخصص طب



سوزنی انجام شود و سوزنهای استریل مورد استفاده قرار گیرند روش بی خطری در درمان بعضی از بیماریها می باشد.

## تاریخچه طب سوزنی

تاریخچه استفاده از طب سوزنی در کشور چین به عصر حجر باز می گردد که در آن زمان از سنگهایی نوک تیز به نام "بیان شی" (BIAN SHI) استفاده می شد. سوزن های سنگی طب سوزنی مربوط به پنج هزار سال پیش توسط باستان شناسان در کشور چین کشف شده است. اولین کتاب چینی که در آن در مورد طب سوزنی بحث شده است کتاب "طب داخلی کلاسیک امپراتور زرد" می باشد که در حدود ۲۳۰۰ سال پیش نوشته شده است. در این کتاب از انواع سوزن های فلزی، مریدین ها و نقاط خاص بر روی آنها، انواع روش های فروکردن سوزن در بدن و انواع مختلف بیماریهایی که

می توان با استفاده از طب سوزنی آنها را درمان نمود بحث شده است.



## تئوری طب سنتی چین

طب سنتی چین (TCM)

چندین هزار سال قدمت دارد. براساس طب سنتی چین، سلامت یک فرد، وضعیتی است که به علت تعادل "یین" (YIN) و "یانگ" (YANG) در بدن برقرار شده است. با استفاده از طب

سوزنی، جریان "چی" (QI) و خون در بدن تنظیم شده و هر جایی از بدن که کمبودی از آنها وجود داشته باشد تقویت شده و هر جایی که زیادی آنها وجود داشته باشد کاهش می یابند. همچنین در جاهایی از بدن که جریان آزاد "چی" (QI) دچار رکود و انسداد شده باشد برطرف می گردد.

طب سنتی چین به بدن انسان به عنوان یک کل نگاه می کند که چندین سیستم عملکردی در آن درگیر هستند. چینی ها به این سیستم ها اصطلاحاً "زانگ فو" (ZANG FU) می گویند که زانگ به معنای اعضای توپر بدن (مثل کبد و کلیه ها) و فو به معنای اعضای توخالی بدن (مثل معده و روده ها) می باشد. از نظر طب سنتی چین هنگامی بیماری ایجاد می شود که تعادل بین ئین، یانگ، چی و خون به هم خورده باشد. با اصلاح نمودن یک یا چند سیستم عملکردی از طریق استفاده از سوزن، فشار، حرارت و یا چیزهای دیگر در نقاط خاص و حساسی از بدن که به آنها نقاط طب سوزنی گفته می شود تعادل از دست رفته دوباره به دست می آید و بیماری درمان می شود.

### مریدین ها و نقاط طب سوزنی

اکثر نقاطی که در طب سوزنی از آنها برای درمان بیماریها استفاده می شوند بر روی دوازده مریدین اصلی و دو مریدین دیگر از "هشت مریدین اکسترا" (به نامهای دو DU و رن REN) قرار دارند که در مجموع ۱۴ مریدین را تشکیل می دهند که مسیرهایی هستند که جریان "چی" (QI) در آنها برقرار است.

دوازده مریدین اصلی که منطبق بر سیستم های عملکردی شان هستند عبارتند از: ریه، روده بزرگ، معده، طحال، قلب، روده کوچک، مثانه، کلیه، پریکارد، سان جیائو، کیسه صفرا و کبد. این دوازده مریدین بطور عمودی، دو طرفه و قرینه در بدن قرار دارند و هر کدام از این مریدین ها بطور داخلی با یکی از دوازده ارگان زانگ فو (ZANG FU) مرتبط می باشد. بنابراین شش مریدین یانگ و شش مریدین ئین (YIN) در بدن وجود

دارد. به عبارت دیگر، سه مریدین بین و سه مریدین یانگ در هر دست و سه مریدین بین و سه مریدین یانگ در هر پا وجود دارد.

## سازمان بهداشت جهانی و طب سوزنی

براساس نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) از طب سوزنی می توان در موارد

زیر استفاده نمود :

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| سرگیجه (بیماری مه نیر)،  | سینوزیت آلرژیک،             |
| وزوز گوش،                | کنترل دردهای حاد و مزمن،    |
| گرفتگی عضلات،            | اضطراب،                     |
| لرزش اندامها،            | آرتروز،                     |
| تیک،                     | سندروم کارپال تونل،         |
| سکسکه،                   | تهوع و استفراغ،             |
| ایلئوس بعد از عمل جراحی، | اسپاسم مری،                 |
| مشکلات بعد از سکته مغزی، | افزایش بیش از حد اسید معده، |
| بی اختیاری ادراری،       | روده تحریک پذیر،            |
| احتباس ادراری.           | سندرومهای ستون فقرات گردن و |

کمر،

- اسهال،
- یبوست،
- مسمومیت‌های دارویی،
- دردهای قاعدگی،
- شانه منجمد،
- سردردهای میگرنی،
- سردردهای تنشی،



## روش های درمانی

در طب غربی، هم تشخیص و هم درمان معمولاً براساس تنها یک قسمت از بدن انجام می پذیرد. برای مثال، بعد از تشخیص یک شکستگی استخوان، درمان آن با گچ گرفتن عضو مبتلا صورت می گیرد و یا برای درمان یک بی نظمی در تپش قلب، از داروهای که ریتم ضربان قلب را تنظیم می کنند استفاده می شود. در فرد بیماری که تشخیص سنگ کیسه صفرا برای او داده شده است، احتمالاً توصیه به درآوردن کیسه صفرا او همراه با سنگهای آن می شود. با اینحال، بیرون آوردن کیسه صفرا باعث درمان علت اولیه ایجاد سنگهای صفراوی در او نمی شود. گرچه سنگهای صفراوی دیگر در بدن او تشکیل نمی شود (زیرا کیسه صفراوی دیگر در او وجود ندارد) اما عدم تعادلی که منشاء ایجاد این سنگهای صفراوی شده اند با عمل جراحی برطرف نمی شوند.

هدف از درمان در طب سنتی چین نه تنها برطرف کردن خود بیماری، بلکه از بین بردن علت اولیه ایجاد آن بیماری می باشد. در بیماری که تشخیص داده شده که علت بیماری او بر اثر حمله گرما به او صورت پذیرفته است، صرف نظر از اینکه چه علائم و مشکلاتی در او ایجاد شده است، درمانی که برای او انجام می شود با هدف دفع این گرما از بدن او صورت می پذیرد. همچنین بیماری که دچار افزایش "یین" (YIN) شده است را با کاهش دادن "یین" و تحریک یا افزایش "یانگ" (YANG) درمان می کنند. البته گاهی اوقات ممکن است علائم و مشکلات خاصی را با طب سوزنی درمان نماییم زیرا

بعضی از نقاط طب سوزنی دارای اثرات اختصاصی هستند (برای مثال برای پایین آوردن فشار خون و یا جلوگیری از استفراغ). با اینحال این نقاط معمولاً بعنوان یک درمان کامل بیماری استفاده نمی شوند.

طب سوزنی همانند بسیاری از درمان های مکمل، روشی است برای بازگرداندن جریان انرژی بدن به یک وضعیت طبیعی تا بدن بتواند خودش بیماری را التیام ببخشد. هنگامی که کمبودی در "چی" (QI)، "یین" (YIN) یا "یانگ" (YANG) وجود دارد، سیستم بدن را باید تحریک نمود تا این کمبودها را جبران کند. همچنین هنگامی که افزایشی در این موارد وجود دارد باید آنها را کاهش داد. گرما، سرما، باد، رطوبت، خشکی و خلط را باید در بدن برطرف نمود و رکود خون در بدن را باید از بین برد تا جریان خون به حالت طبیعی خود بازگردد. عدم تعادل بین "مریدین ها" (MERIDIANS) را باید با آوردن "چی" افزایش یافته از یک مریدین به مریدینی که



"چی" آن کاهش یافته است درمان نمود. اگر بلوک و انسدادی در جریان چی یک مریدین وجود دارد باید این انسداد را برطرف نمود.

هر نقطه ای در مریدین ها دارای عملکردی اختصاصی در ارتباط با انتقال انرژی می باشد. بعلاوه، هر مریدینی دارای نقطه ای است که توسط آن به عضو مربوطه اش متصل می باشد. در نتیجه می توان از نقطه ای که بر روی مریدین ریه قرار دارد و آن نقطه با خود عضو ریه در ارتباط می باشد جهت درمان بیماریهای ریه استفاده نمود. همچنین در سایر مریدین ها نیز چنین نقاطی وجود دارد. برای مثال، نقطه ای که بر روی مریدین کلیه وجود دارد و در ارتباط با عضو کلیه می باشد را می توان برای درمان بیماریهای کلیه استفاده نمود. بعضی نقاط وجود دارند که برای ازبین بردن و برطرف نمودن فاکتورها یا عوامل خارجی مثل حرارت، باد، سرما، رطوبت و خشکی بکار می روند. سایر نقطه ها دارای اثرات خاصی بر روی "یین" و "یانگ" هستند که آنها را تحریک و یا کاهش می دهند. بر روی مریدین های عمده (به غیر از مریدین قلب) یک یا چند نقطه اتصالی با سایر مریدینها وجود دارد که از این نقاط می توان در درمان بیماریهایی که چند مریدین را گرفتار نموده است استفاده نمود.

بنابراین اینکه چه نقاطی از مریدین ها را برای درمان انتخاب نمایم بسیار پیچیده می باشد. یک متخصص طب سوزنی باید عملکرد هر یک از نقاطی که بر روی مریدین ها قرار دارد را بداند. همچنین او باید ارتباطی که بین مریدین ها وجود دارد را به خوبی بداند. او باید بداند که چگونه عواملی مثل سرما و گرما را از بدن حذف نماید و چگونه تعادل را دوباره به سیستم بدن بازگرداند. و در نهایت اینکه او باید بداند که چگونه با استفاده از حداقل تعداد سوزنهای این کار را برای بیمارش انجام دهد.

بیماران اغلب از اینکه تعداد زیادی سوزن به آنها زده می شود نگران و ناراحت هستند. اما مهارت یک متخصص طب سوزنی در این نهفته است که چگونه بیمار را با زدن حداقل تعداد سوزن ممکن، درمان نماید. اغلب یک بیمار ممکن است با کمتر از چهار یا پنج سوزن درمان شود و گاهی اوقات نیز تنها یک سوزن برای درمان کافی

می باشد. اگر پنج نقطه بطور صحیح برای درمان یک بیماری انتخاب شوند اثر آنها بخوبی ده سوزن می باشد. در بعضی موارد، ممکن است تعداد زیادی از نقاط برای درمان یک بیماری مناسب باشند، اما نباید از تمام این نقاط در یک نوبت استفاده نمود. با اینحال از آنجایی که ممکن است مدت درمان به چند هفته یا چند ماه نیاز داشته باشد می توان بطور نوبتی از تمام این نقاط طب سوزنی استفاده نمود.

هنگامی که افرادی که با طب سوزنی آشنا نیستند چیزهایی در مورد فرو کردن این سوزنها در بدن می شنوند تصور می کنند این سوزنها نیز همانند سوزنهای آمپولهایی که برای تزریق داروها استفاده می شوند دردناک هستند. به همین علت، اغلب آنها نمی توانند درک کنند که چگونه سوزنهایی که در طب سوزنی استفاده می شوند بی درد یا کم درد هستند. دو علت اصلی وجود دارد که سوزنهایی که در آمپول ها یا سرنگهای تزریق دارو استفاده می شوند نسبت به سوزنهای طب سوزنی دردناک هستند. علت اول آن است که از آنجایی که سوزنهای سرنگها بخاطر آنکه دارو را باید به داخل بدن وارد کنند باید دارای مجرای در داخلشان باشند در نتیجه هنگام ورود به بدن، قسمت

کوچکی از بافت بدن را پاره نموده و باعث بروز درد می شوند. علت دیگر آن است که دارویی که از طریق این سرنگها به داخل بافت بدن تزریق می شود، در داخل بافت باعث فشار وارد آوردن به سلول های بافت و انتهاهای عصبی شده و در نتیجه باعث بروز درد شدیدی می شود. اما برخلاف سوزن های سرنگها، سوزنهایی که



در طب سوزنی استفاده می شود بسیار نازک و ظریف هستند. در داخل این سوزنها مجرایی وجود ندارد و چیزی هم از طریق آنها به بدن تزریق نمی شود. بنابراین احساسی که در وارد شدن این سوزنها به فرد دست می دهد با آن چیزی که در تزریق سرنگها در فرد ایجاد می شود فرق می کند.

طول سوزن های طب سوزنی از یک سانتیمتر تا ده سانتیمتر متفاوت می باشد و هر کدام از این سوزنها دارای دسته ای در انتهای آن می باشند. در نگاه اول ممکن است این سوزنها از نظر بیمار، ترسناک باشند. با اینحال تنها قسمتی از طول این سوزن ها وارد بدن می شود و به ندرت اتفاق می افتد که لازم باشد تمام طول سوزن وارد بدن شود. در مناطقی از بدن که عضله کمی بر روی استخوان قرار دارد (مثل پیشانی و دست) فقط نوک این سوزنها وارد بدن می شود. فرو کردن عمقی این سوزنها فقط در مناطقی از بدن که دارای عضله زیاد می باشد (مثل کفل ها و ران ها) انجام می شود.

طول مدت زمانی که سوزن در بدن بیمار باقی می ماند بستگی به پزشک و نحوه درمانی دارد که برای بیمار انجام می گردد (معمولا حدود ۲۰ دقیقه). گاهی اوقات فقط یک یا دو ثانیه لازم است که سوزن در بدن بیمار باقی بماند. ممکن است هدف این باشد که فقط سوراخی در پوست ایجاد شود و قطره ای خون بیرون بیاید تا از این طریق بدن بتواند خود را از "چی" (Qi) مهاجم خلاص کند.

## روشهای تشخیص در طب سوزنی

چهار روش تشخیصی در طب سوزنی عبارتند از:

- ۱- مشاهده
- ۲- گوش کردن و بوییدن
- ۳- گرفتن نبض
- ۴- گرفتن شرح حال

### مشاهده

یک پزشک خوب و دقیق با مشاهده شواهد و علایمی مثل سفتی پوست و بافت زیر آن، لاغر شدن عضلات و یا وجود اِدِم (خیز) می تواند به سرعت نتیجه گیری کند که در اعضای زانگ فوی بیمار ضعفی وجود دارد. از سوی دیگر، قدرت عضلات و تاندونها نشانه خوبی است که بیانگر خوب بودن کار کبد می باشد. یک بدن لاغر با شانه های باریک نشان دهنده ضعف ریه می باشد در حالی که وجود یک اسکلت استخوانی مستحکم نشان دهنده قدرت خوب کلیه ها می باشد.

قرمز بودن چشمها عموماً نشان دهنده وجود باد-گرما در کبد می باشد. ترشح غلیظ و زرد رنگ از بینی نشان دهنده باد-گرما در ریه است در حالی که ترشح رقیق و شفاف از بینی نشان دهنده وجود باد-سرما در ریه می باشد.

در طب سنتی چین (TCM) مشاهده زبان بیمار نقش بسیار مهمی در تشخیص بیماری دارد. در هنگام معاینه زبان برای تشخیص بیماری باید تفاوتی بین بدنه زبان و پوشش آن قایل شویم. ظاهر بدنه زبان به ما این اجازه را می دهد که از داخل بدن بیمار و نیز در مورد بین (YIN) و قدرت بیمار اطلاعاتی را به دست بیاوریم. پوشش زبان اطلاعاتی درباره عدم تعادل متابولیسم (سوخت و ساز) مایعات بدن در اختیار ما قرار می دهد.

زبانی که به رنگ قرمز روشن باشد یک زبان سالم و طبیعی بوده و نشانه ای از سلامت و تعادل خوب فرد می باشد. اگر قرمزی زبان تشدید شده باشد نشانه دینامیک افزایش یافته فرآیند انرژی داخلی بدن می باشد که بیانگر افزایش حرارت است. اگر قرمزی زبان خیلی شدید باشد و به رنگ زرشکی یا رنگ خون شود بیانگر اختلال در مایعات بدن، کاهش بین (YIN) به خاطر افزایش فعالیت و تشدید شدن حرارت به سمت آتش می باشد. تغییر رنگ زبان به سمت کبودی یا بنفش نشان دهنده انسداد، احتقان، رکود و یا سرما می باشد.

یک زبان نرم، متورم و وجود جای دندان در اطراف آن بیانگر کاهش چی (QI) می باشد. به علاوه، یک زبان باد



کرده و متورم نشان دهنده تجمع خلط در بدن می باشد. زبانی که ظاهر خشن، سفت و به شکل چرم داشته باشد از یک سو بیانگر از دست دادن مایعات بدن می باشد و از سوی دیگر نشان دهنده احتقان در جریان انرژی بدن است. وجود ترک و شیار بر روی زبان بیانگر بروز

صدماتی است که بر اثر افزایش فعالیت یانگ (YANG) و یا حرارت به یین (YIN) وارد شده است.

یک زبان سالم و طبیعی دارای پوششی نازک و شفاف می باشد. هنگامی که پوشش زبان افزایش یافته و ضخیم شود نشان دهنده ناکافی بودن متابولیسم مایعات بدن در معده می باشد. افزایش رنگ پوشش زبان بیانگر عدم کفایت در انتقال و جابجایی مایعات بدن می باشد که منجر به رطوبت بدن می شود. زبان کمرنگ و روشن نشان دهنده کم خونی بوده و نیز بیانگر کاهش فرآیند دینامیک بدن و سرما می باشد. زبانی که دارای پوشش سفید و ضخیم باشد نشان دهنده وجود رطوبت و سرما در بدن است. هرچه اثر حرارت در بدن بیشتر باشد تغییر رنگ زبان به سمت زردی بیشتر خواهد بود. همچنین افزایش خشکی بدن همراه با اثرات حرارت زیاد بدن می باشد.

پزشک از طریق زبان می تواند تشخیص بدهد که آیا مشکل بیمار مربوط به سرما یا گرما است و اینکه آیا مشکل او از خارج بدن وارد شده یا داخلی است.

### گوش کردن و بوییدن

پزشک با شنیدن صدای بیمار می تواند به نکاتی پی ببرد. اگر بیمار با صدای بلند و قوی صحبت کند نشان دهنده افزایش انرژی اوست در حالی که صحبت کردن با صدای آرام و آهسته بیانگر کم شدن انرژی است. عرق بدن همراه با بوی تند می تواند نشانه ای از صدمه دیدن بدن بر اثر رطوبت، حرارت یا باد باشد. بوی بد و زننده دهان بیانگر وجود حرارت در معده می باشد.

## گرفتن نبض



پزشک متخصص طب سوزنی می تواند با گرفتن نبض بیمار از مشکلات داخلی بدن او اطلاعات زیادی پیدا کند. برای مثال اگر نبض بیمار کند و آهسته بزند (کمتر از چهار نبض در هر بار نفس کشیدن در بالغین) نشان دهنده وجود سرما در بدن بیمار می باشد در حالی که اگر نبض تند بزند (بیشتر از پنج نبض در هر بار نفس کشیدن بالغین) بیانگر وجود حرارت زیاد در بدن بیمار می باشد.

## گرفتن شرح حال بیمار

اگر بیمار اظهار کند که از سرما خوشش نمی آید بیانگر وجود صدمات بیماری زای خارجی سرما یا باد-حرارت می باشد. با این حال، وجود یک لرز عمومی در بدن و احساس سرد بودن می تواند نشان دهنده کمبود انرژی یانگ باشد.

عرق ریزش فراوان نشان دهنده آن است که کاهش انرژی در قسمت خارجی بدن و یا آنکه افزایش حرکت داخلی حرارت (در عفونتها) باعث اختلال در کنترل مایعات بدن و در نتیجه بروز عرق ریزش شده است. با این حال، تعریق اگر در هنگام خواب صورت گیرد نشان دهنده آن است که یین (YIN) مورد حمله واقع شده است که باعث ضعف داخلی بدن می شود.

مهمترین عاملی که در موارد وجود درد باید به آن توجه نمود محل بروز درد می باشد که نشان دهنده آن است که چه کانالی دچار گرفتاری شده است. همچنین نوع درد نیز می تواند از اهمیت زیادی برخوردار باشد. دردی که با فشار وارد آوردن بر آن بدتر

می شود نشان دهنده انسداد چی (QI) می باشد اما دردی که با فشار آوردن بر آن، بهبود می یابد بیانگر کمبود چی (QI) می باشد. دردهای موضعی و پایدار (مثلاً در اطراف مفاصل) بیانگر وجود عامل بیماری زای خارجی رطوبت می باشد در حالی که دردهایی که سریعاً میزان آن تغییر نموده و از محلی به محل دیگر بدن حرکت می کنند نشان دهنده صدماتی است که بر اثر باد ایجاد شده اند.

یبوست نشانه قابل اطمینانی است که بیان می کند که چی (QI) معده (انرژی فعال و پایین رونده معده) بطور مناسب قادر به انجام وظیفه خود نمی باشد. با این وجود، یبوست اغلب همراه با علائم حرارت در بدن می باشد. از سوی دیگر، اسهال نشانه آن است که چی (QI) طحال (انرژی فعال طحال) قادر به انجام وظیفه بالارونده خود نیست. افزایش ادرار شفاف نشان دهنده آن است که صدمه ای بخاطر سرما به بدن وارد شده است. کاهش مقدار ادرار و پر رنگ شدن آن بیانگر صدماتی است که بر اثر حرارت ایجاد شده است.

تشنگی زیاد نشان دهنده حرارت زیاد می باشد در حالی که فقدان تشنگی بیانگر وجود صدمات بر اثر سرما یا افزایش رطوبت می باشد. بی خوابی نشانه ای است که تقریباً همیشه دلالت بر وجود اختلالی در قلب دارد. میل زیاد به خوابیدن همراه با ضعف و رخوت نشانه کاهش زیاد انرژی و یا افزایش رطوبت بدن می باشد.

## اثر طب سوزنی بر بیماریها

برای افرادی که به طب غربی عادت کرده اند، نحوه تشخیص طب سنتی چینی در تعیین بیماریها و اصطلاحاتی مانند تهاجم باد، گرما، سرما یا سایر عوامل دیگر به بدن ممکن است به نظر عجیب باشد. هنگامی که یک متخصص طب سوزنی در نقطه ای از بدن سوزن را فرو می کند که این نقطه مخصوص دفع باد از بدن می باشد منظور او این نیست که با این کار باد بدن را مانند باد یک بادکنک خارج کند. بلکه هدف وی آن است که اگر بیماری ایجاد شده بر اثر تهاجم باد به بدن باشد، با استفاده از این نقطه از بدن که مخصوص از بین بردن باد می باشد وضعیت بیمار بهبود یابد.

در طب غربی، یک تشخیص ساده و منفرد لزوماً به این معنی نیست که فقط یک نوع درمان برای بیمار در دسترس می باشد. برای مثال، برای درمان خانمی که دچار خونریزی های شدید قاعدگی می باشد می توان هم از قرص های هورمون دار و هم از روش جراحی تمیز کردن رحم استفاده نمود. برای بیماری که دچار افسردگی است می توان از قرص های ضد افسردگی، شوک درمانی و یا روان درمانی استفاده کرد. همچنین در مواردی که پزشک از داروها برای درمان بیمارش استفاده می کند می تواند از تعداد زیادی از داروهایی که برای درمان آن نوع بیماری ساخته شده اند و هر کدام به روش خاصی بر روی بیماری اثر می کنند، یک یا چند دارو را انتخاب نماید. اما در طب سوزنی، درمان بسیار واضح تر و مشخص تر می باشد. اگر یک بیمار دچار بیماری ای باشد که بر اثر تهاجم گرما به بدن او ایجاد شده باشد، درمان او عبارت خواهد بود از دفع

این گرمای اضافی از بدن او، تا عدم تعادلی که بین یین (YIN) و یانگ (YANG) بدن او ایجاد شده است متعادل شود و جریان چی (QI) در بدن او به حال طبیعی اش بازگردد. برای بیماری که صدمه ای باعث انسداد جریان طبیعی چی (QI) در بدن او شده است (مثلاً در بیماری که دچار پیچ خوردگی مچ پایش شده است) و درد بر اثر انسداد و یا رکود خون در بدن او ایجاد شده است، درمان عبارت خواهد بود از رفع این انسداد و یا به حرکت در آوردن مجدد جریان خون. در این فصل از کتاب، می خواهیم به چند بیماری شایعی که طب غربی در درمان آنها با مشکل روبرو است و اینکه چگونه یک متخصص طب سوزنی ممکن است آنها را تشخیص و درمان نماید اشاره نمایم.

### آرتریت (التهاب مفاصل)

از آنجایی که اکثر افراد معمولاً این تصور را در ذهن دارند که طب سوزنی فقط برای تسکین دردها کاربرد دارد، احتمالاً بیماری آرتریت (التهاب مفاصل) از شایعترین بیماریهایی است که بیماران برای درمان خود به یک متخصص طب سوزنی مراجعه می کنند.

در طب غربی اکثر موارد آرتریت را بصورت آرتروز (استئوآرتریت) یا آرتریت روماتوئید تقسیم بندی می کنند. آرتروز (استئوآرتریت) بیماری ای است که بر اثر فرسودگی مفصل ها ایجاد می شود و بنابراین بیشتر در افراد مسن دیده می شود. در افراد جوان، این بیماری معمولاً در مفصل هایی بروز می کند که قبلاً دچار صدمه شده باشند (برای مثال صدماتی که در هنگام مسابقات ورزشی ایجاد می شود). این بیماری مفصل های بزرگ را گرفتار می کند (مفصل هایی مثل مفصل لگن و مفصل زانو). هنگامی که سطوح طبیعی مفصلی فرسوده شده و از بین می روند، تجمعاتی از کلسیم در آن ایجاد می شوند و بیمار متوجه می شود که مفصلش سفت شده و دردناک می گردد

(بخصوص در هنگام حرکت دادن مفصل). از سوی دیگر، بیماری آرتریت روماتوئید یک بیماری التهابی است که می تواند افراد را در هر سنی گرفتار کند (حتی بچه ها نیز ممکن است دچار این بیماری شوند). بطور کلی در بیماری آرتریت روماتوئید، مفصل های کوچکتر دچار مشکل می شوند و ملتهب و تغییر شکل می یابند. بعضی از این بیماران بطور کامل بهبود می یابند در حالی که عده ای دیگر ممکن است از کار افتاده و زمین گیر شوند. با اینحال اکثر افرادی که دچار آرتریت روماتوئید می شوند بدون اینکه دچار موارد شدید آن گردند درجاتی از ناتوانی را تجربه می کنند. بنا به دلایلی، این بیماری در بین خانمها شایعتر از مردان می باشد.

ویژگی هر دو نوع این آرتریت ها آن است که مفصل ها دردناک و سفت می شوند و ممکن است متورم شده و باد کنند. در طب سنتی چین، این علایم و مشکلات را به انسداد جریان چی (QI) در بدن نسبت می دهند که این وضعیت یا بر اثر گرفتاری مریدین ها به علت تهاجم عوامل خارجی ایجاد می شوند و یا بر اثر صدمه دیدن یک مریدین ایجاد می گردد. صدمه به یک مریدین ممکن است در ابتدا بصورت کاملاً موضعی در یک جا باشد اما اگر درمان نگردد اختلال در جریان چی (QI) ممکن است گسترش یافته و سایر مریدین ها را نیز



گرفتار سازد. برای مثال، اگر یک فوتبالیست دچار صدمه ای در زانویش شود، زانوی او متورم و کبود می شود. این وضعیت بعد از مدتی بهبود یافته و زانو به وضعیت طبیعی خود باز می گردد. از سوی دیگر، اگر این فوتبالیست سعی کند که قبل از بهبودی کامل، دوباره فوتبال بازی کند، این وضعیت می تواند با بهبودی

او تداخل نموده و باعث مزمن شدن مشکلش شود. در طب غربی این وضعیت این چنین شرح داده می شود که یک صدمه اولیه باعث بروز واکنشی در مفصل می گردد که با فشارها و استرس های بیشتری که بر آن وارد می شود منجر به یک وضعیت التهابی مفصل (آرتریت) می شود. اما طب سنتی چین عقیده دارد که صدمه اولیه باعث بروز اختلال در جریان چی (QI) در مریدین کیسه صفرا می شود. از آنجایی که جریان چی (QI) به حالت طبیعی خود باز نمی گردد، این اختلال گسترش یافته و به مریدین مثانه، معده، کبد، کلیه و طحال انتشار می یابد.

این انسداد جریان چی (QI) است که باعث بروز درد و تورم در مفصل می شود. یک متخصص طب سوزنی با زدن سوزن به نقاط خاصی می تواند این انسداد را برطرف نموده و مشکل بیمار را حل نماید. با اینحال بیماری آرتریت اغلب در بیش از فقط یک مفصل رخ می دهد و مثال این فوتبالیست، یک مثال مشخص بیمار مبتلا به آرتریت نمی باشد.

اجازه دهید یک مثال دیگر را بیان کنم. یک خانم میانسال با شکایت از درد در مفاصلش به یک متخصص طب سوزنی مراجعه نموده است. او این مشکل را چندین سال است که دارد و به تدریج نیز دردش بیشتر شده است. مشکل او به ویژه در آب و هوای سرد و مرطوب بدتر می شود. او متوجه شده است که در ماههای تابستان، حالش بهتر بوده و تحرک بیشتری دارد. دردی که در مچ دستهایش دارد و نیز درد و گزگز انگشتانش باعث شده است که نتواند بخوبی از انجام کارهای خانه، خیاطی کردن و یا نامه نوشتن برآید.

دو نکته مهمی که در شرح حال این بیمار وجود دارد آن است که (۱) وضعیت او مزمن بوده و (۲) مشکل او با سرما و رطوبت بدتر می شود. بنابراین به نظر می رسد که رطوبت و سرما ممکن است از عوامل خارجی ایجاد کننده بیماری او باشند.

در معاینه این بیمار مشخص شد که اطراف مفاصل گرفتار او مقداری تورم وجود دارد. این وضعیت نیز بیانگر آن است که انسدادی در جریان چی (QI) وجود دارد. زبان او دارای پوشش نازک، مرطوب و سفید می باشد که نشان دهنده تهاجم سرما و رطوبت به بدن می باشد. و بالاخره اینکه نبض او عمیق و آهسته می باشد. چنین نبضی بیانگر آن است که بیماری او داخلی (و بنابراین مزمن) بوده و ماهیت آن سرد می باشد.

برای درمان این بیمار، متخصص طب سوزنی از نقاطی استفاده می کند که تهاجم سرما و رطوبت را از بین برده و انسدادی که در جریان چی (QI) وجود دارد را برطرف نماید. بعلت مزمن بودن بیماری، تولید چی (QI) حفاظتی بدن نیاز به تحریک دارد تا به بیمار کمک نماید که با بیماری اش مقابله کند. همچنین متخصص طب سوزنی ممکن است از نقاطی در دست و مچ دست استفاده نماید تا از مشکلات بیمار کم کند.

اکنون به بیمار دیگری نگاه می کنیم که از نظر طب غربی دچار یک حمله حاد آرتریت روماتوئید شده است. موضوع جالب در اینجا آن است که هر دوی این بیماران (چه بیمار مبتلا به آرتریت روماتوئید مزمن و چه بیمار مبتلا به نوع حاد آن) توسط طب غربی با یک نوع از داروها درمان می شوند (داروهای مسکن، ضد التهاب و احتمالاً کورتون ها). با اینحال از نظر یک متخصص طب سوزنی، درمان این دو بیمار کاملاً با یکدیگر متفاوت خواهد بود زیرا مشکل آنها با هم تفاوت می کند.

این بیمار دومی یک خانم سی ساله است که اخیراً دچار ورم و درد در مفاصلش شده است. او دچار تب خفیفی است و مفاصل مبتلایش قرمز و گرم هستند. درد مفاصل او مانند بیمار قبلی ثابت نمی باشد. بعضی از روزها زانوهایش خیلی دردناک هستند و بعضی از روزها مچ دستهایش دردناک می شوند. گاهی اوقات نیز مچ پاهایش مشکل ساز می گردند.

با توجه به شرح حال این بیمار، متخصص طب سوزنی متوجه می شود که تهاجم گرما (ایجاد قرمزی مفاصل و تب) و باد (انتقال درد از یک مفصل به مفصل دیگر) باعث بروز مشکل در این بیمار شده است. با مشاهده صورت گُر گرفته بیمار مشخص می شود

که یک بیماری گرم (داغ) وجود دارد. زبان بیمار قرمز بوده و دارای پوشش زرد می باشد. نبض او نیز سریع و پر قدرت است. تمام این علائم نشان دهنده آن است که تهاجم گرما به بدن صورت گرفته است. در مورد این بیمار نیز باید هدف از درمان آن باشد که عوامل خارجی مهاجم که باعث بیماری شده اند (یعنی گرما و باد) از بدن بیمار دفع شوند و انسداد جریان چی (QI) برطرف گردد. هنگامی که جریان چی (QI) دوباره در بدن جریان طبیعی خود را به دست بیاورد و گرما و باد نیز دفع شوند، مفاصل بیمار نیز به حالت طبیعی خود باز خواهد گشت.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان آرتروز (استئوآرتریت) عبارتند از:

**LI4 – LI5 – ST36 – SP10 – SI 4 – SJ 3 – SJ4 – SJ5 – SJ6 – REN6**

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان آرتريت روماتوئید عبارتند از:

**LI11 – LI15 – ST45 – UB12 – SJ5**

### سردردهای میگرنی

از آنجایی که طب غربی همیشه قادر به درمان موفقیت آمیز سردردهای میگرنی نمی باشد، بسیاری از این بیماران به متخصصین طب سوزنی مراجعه می کنند.

یک تئوری شایع پزشکی در مورد علت ایجاد سردردهای میگرنی آن است که اسپاسم (گرفتگی عضلانی) غیر طبیعی که به دنبال آن شریان های مغز بطور غیر طبیعی گشاد می شوند (بخصوص شریان هایی که به جلوی مغز خونرسانی می کنند) باعث بروز سردردهای میگرنی می شود. اسپاسم اولیه باعث می گردد که به اندازه کافی خون به چشمها نرسد و به همین دلیل قبل از بروز سردردهای میگرنی، عده ای از بیماران دچار مشکلاتی در چشمها (همانند نورهای فلاش مانند) می شوند. سپس شریان ها شل و

گشاد شده و مقدار زیادی خون به مناطقی که دچار کمبود خون شده اند وارد می گردد. ورود این مقدار زیاد خون است که سبب بروز سردردهای شدید میگرنی می شود. به محض اینکه سردردهای میگرنی شروع شدند، مصرف قرص های مسکن مثل آسپیرین و استامینوفن معمولاً قادر به از بین بردن این سردردها نمی باشند. هدف درمان طب غربی آن است که سردردهای میگرنی را قبل از اینکه وارد مرحله شروع سردرد شود با پیشگیری از گشاد شدن غیر طبیعی شریان های مغزی جلوگیری نماید. مشتقات داروهای ارگو (ERGOT) که اساس تعداد زیادی از درمانهای میگرنی را تشکیل می دهند داروهای منقبض کننده عروق می باشند. آنها با جلوگیری از گشاد شدن شریان ها موجب متوقف شدن سردردها می شوند.

اکنون اجازه دهید که فرد بیماری را بررسی نمایم که با شکایت سردردهای مکرر میگرنی به یک مطب طب سوزنی مراجعه کرده است. بیمار خانم جوانی است که سردرد

خود را این چنین توصیف می کند

"درد از بالای یک چشم شروع شده، به بالا

می رود و تا پشت گردن امتداد می یابد. این

درد شدید و ضربان دار بوده و باعث گرم شدن

و گرگرفتگی صورت می شود." در هنگام

مراجعه به مطب و در بین راه سردرد او

شروع شد و وقتی به مطب طب سوزنی

رسید سردرد او فوق العاده شدید بود.

متخصص طب سوزنی با مشاهده

صورت گرگرفته و قرمز بیمار متوجه

شد که او دچار یک وضعیت گرمایی

است. هنگامی که چشمهای او معاینه

شد، چشمها به نظر ملتهب می آمدند و

بیمار نیز شکایت داشت که نور باعث ناراحتی در چشمهای او می شود. این علائم نشان دهنده آن است که بر اثر افزایش یانگ (YANG) در بدن، حرارت و گرمای بدن زیاد شده است. زبان قرمز و پوشش زرد رنگ بر روی آن نیز از علائم دیگر نشان دهنده گرمای زیاد بدن می باشد. نبض سریع و پر قدرت این بیمار نیز حاکی از حرارت زیاد بوده که بیانگر وجود یک سندروم خارجی همراه با افزایش یانگ (YANG) می باشد. بنابراین برای درمان این بیمار باید هدف آن باشد که این افزایش یانگ را کاهش داده و دوباره تعادل بین یانگ و یین (YIN) را برقرار نماییم. با این کار حرارت بدن را که بر اثر افزایش یانگ ایجاد شده است را سرد می کنیم. مسیری که درد در آن ایجاد می شود (یعنی از چشم تا بالای سر و سپس پایین تا پشت گردن) با مسیر مریدین کیسه صفرا مطابقت دارد. بنابراین نقاطی از این مریدین و همچنین نقاط موضعی دیگری که در محل بروز درد قرار دارد برای فرو کردن سوزن مورد استفاده قرار می گیرند. درمان را می توان هم در در حین بروز سردردهای میگرنی برای متوقف کردن آن و هم در مواقع بین سردردها که بیمار احساس دردی ندارد انجام داد. در هر دو مورد، برقرار نمودن تعادل بین یانگ و یین (YIN) به پیشگیری از حملات بعدی سردرد کمک می کند. همچنین به بیمار توصیه می شود که از کشیدن سیگار، نوشیدن الکل و خوردن گوشت قرمز خودداری کند زیرا این موارد باعث تحریک افزایش یانگ در بدن می شوند.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان سردردهای میگرنی عبارتند از:

ST8 – SJ5 – GB14 – GB17 – GB20 – GB41

## آسم و برونشیت

آسم و برونشیت دو وضعیتی هستند که می توانند حاد یا مزمن باشند و می توانند افراد را در هر سنی مبتلا کنند. داروهای طب غربی در موارد مزمن این بیماریها کمتر باعث معالجه قطعی آنها می شوند اما اغلب با این داروها می توان این بیماریها را بطور مؤثری کنترل نمود. با اینحال بسیاری از افراد دوست ندارند که تا آخر عمرشان برای کنترل این بیماریها دارو مصرف کنند و بنابراین به دنبال روشهای دیگری می گردند که خود را درمان نمایند.

آسم اغلب از نظر پزشکان طب غربی به عنوان یک پدیده آلرژیک (حساسیتی) مطرح می شود که در آن برونش ها (مجاری هوایی) در ریه منقبض شده و بنابراین جلوی ورود جریان هوا به ریه ها را می گیرد. این بیماریها امروزه بسیار شایعتر از گذشته شده است (بخصوص در افراد جوان) که احتمالاً بر اثر افزایش آلودگی هوا می باشد. در بسیاری از افراد این بیماریها بر اثر آلرژی (حساسیت) به گرده گیاهان ایجاد می شود و یک حمله آلرژیک ممکن است منجر به یک حمله آسم شود. در بعضی از کودکان که مبتلا به اگرما

(یک مشکل آلرژیک پوستی)

هستند هنگامی که سنشان بالاتر

می رود ممکن است دچار آسم

شوند هر چند اگزمای آنها بهبود

یافته باشد.

در بسیاری از آسم های

آلرژیک، ماده حساسیت زا، گرد

و خاکی است که در خانه ها

وجود دارد. سایر مواد

حساسیت زای شایع عبارتند از :

پر پرندگان و موی حیواناتی مانند



سگ، گربه و اسب. همچنین یک جزء روانی نیز در بروز بیماری آسم دخیل می باشد زیرا از آنجایی که آسم یک بیماری بسیار ترسناکی است، ترسی که در هنگام بروز یک حمله آسم شروع می شود ممکن است خودش باعث بدتر شدن حمله آسم شود. آسم ممکن است همراه با برونشیت (التهاب مجاری تنفسی) در یک فرد باشد اما هر دو این بیماریها می توانند بطور مستقل در افراد ایجاد شوند. برونشیت یک بیماری التهابی برونش ها (مجاری هوایی ریه ها) می باشد که بر اثر هر چیزی که باعث التهاب ریه ها شود مثل عفونت و یا دود سیگار ایجاد می گردد. یک حمله حاد برونشیت که همراه با سرفه شدید و خلط فراوان زرد یا سبز رنگ می باشد و بر اثر یک عفونت باکتریایی ایجاد شده باشد را می توان به خوبی و بطور کامل با مصرف آنتی بیوتیک ها درمان نمود. با اینحال مجموعه ای از حملات می توانند باعث بروز صدمه ای دائمی به ریه ها شوند بخصوص اگر این حملات به خوبی درمان نشوند، بیمار سیگاری باشد و یا اینکه بیماری دیگری مثل آسم در او وجود داشته باشد. در چنین مواردی برونشیت مزمن بروز می کند و بیمار دچار تنگی نفس به همراه خلط می شود.

اکنون اجازه دهید که مثالی در این مورد بیان نمایم. بیمار مرد جوانی است که تشخیص آسم در او داده شده است. او گاهی اوقات احساس گرفتگی و تنگی در سینه اش می کند که نفس کشیدن را برای او مشکل می سازد. درحین این حملات، نفس های او صدا دار شده و خلط سفیدی همراه سرفه از ریه های او بیرون می آید. در مواقعی که او ناراحت و عصبانی می شود این حملات آسم او ممکن است شروع شوند. در معاینه او مشخص شد که پوششی سفید رنگ و چسبناک بر روی زبان او قرار دارد و نبض او آهسته می باشد. از این علایم و نشانه ها یک متخصص طب سوزنی متوجه می شود که او دچار احتقان در ریه ها می باشد که بر اثر تهاجم سرما و خلط در او ایجاد شده است (زیرا نبض او آهسته بوده و دارای خلط و زبان سفید می باشد). برای درمان

چنین بیماری، متخصص طب سوزنی نقاطی را انتخاب خواهد کرد که باد و خلط را از بدن دفع نماید.

بیمار دوم مرد ۵۴ ساله ای است که همان مشکلات بیمار اول، مثل احساس تنگی و گرفتگی در سینه و تنفس صدا دار را دارد. بعلاوه کمی نیز تب و سرفه خلط دار دارد. وجود اسپاسم و گرفتگی در سینه باعث می شود که نتواند به خوبی سرفه و خلط خود را بیرون بیاورد و بنابراین خلطی که از او بیرون می آید خلط چسبناک به رنگ زرد یا سبز می باشد. نبض او برخلاف بیمار قبلی تند می باشد. زبان او قرمز بوده و پوششی چسبناک و زرد رنگ دارد. تشخیص متخصص طب سوزنی در اینجا آن است که ریه توسط گرما مورد تهاجم قرار گرفته است و باعث رکود چی (QI) و تشکیل خلط در آن شده است. برای درمان چنین بیماری، متخصص طب سوزنی از نقاطی استفاده می کند که حرارت و گرما را از ریه ها پاک نموده، خلط را از بین ببرد و جریان چی (QI) در ریه ها را تحریک نماید.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان آسم عبارتند از:

**LU5 – LU7 – LU9 – ST40 – UB12 – UB13 – REN17 – REN22**

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان برونشیت حاد عبارتند از:

**LU7 – LI4 – LI11 – ST40 – UB12 – UB13**

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان برونشیت مزمن عبارتند از:

**LU9 – UB20 – UB23 – K3**

## وزوز گوش (صدای زنگ در گوش)

وزوز گوش یا صدای زنگ در گوش مشکل مزمن شایعی است که متأسفانه گاهی اوقات طب غربی در درمان آن با مشکل مواجه می شود. وزوز گوش از نظر طب غربی بر اثر صدمه به عصبی که گوش داخلی را عصب رسانی می کند پدید می آید، بنابراین معمولاً همراه با کم شدن شنوایی می باشد. شنوایی بیمار به دو علت کم می شود: اول اینکه به عصب شنوایی او آسیب رسیده است و دوم آنکه صدای وزوز مانع از آن می شود که سایر صداها را بخوبی بشنود. بنابراین اگر این وزوز کاهش پیدا کند، بیمار بهتر صداها را خواهد شنید (حتی اگر شنوایی اش هم کم شده باشد).

نوعی بیماری به نام بیماری مه نی یر (MENIERE) وجود دارد که بیماران مبتلا به آن دچار وزوز گوش، سرگیجه و کاهش تدریجی شنوایی می باشند. اکنون اجازه دهید که شرح حال یک بیمار ۷۰ ساله مبتلا به بیماری مه نی یر را که به یک متخصص طب سوزنی مراجعه نموده است را بیان نمایم. این بیمار اظهار می دارد که هنگامی که دچار استرس می شود یا از نظر روحی ناراحت می گردد وزوز گوش او بدتر می شود. نبض او ضعیف بوده و زبانش سفید می باشد.



همانطور که قبلاً نیز گفتم، در افراد مسن کاهش عملکرد چی (QI) شایع می باشد. از آنجایی که از نظر طب سوزنی، گوش ها به کلیه ها ارتباط دارند، کمبود مزمن چی (QI) در افراد مسن ممکن است عملکرد گوش را کاهش داده و در نتیجه باعث ایجاد کم شنوایی شود. ضعیف بودن نبض و سفید بودن زبان این بیمار همراه با این واقعیت که وضعیت او در هنگام استرس بدتر می شود، همگی بیانگر آن هستند که یک سندروم کمبود در این فرد وجود دارد. سرگیجه به علت یک وضعیت کمبود در مغز می باشد که آن نیز بخاطر عملکرد بد کلیه ها است.

در درمان چنین بیماری، هدف ما باید تقویت کلیه ها و بازگرداندن عملکرد طبیعی چی (QI) باشد.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان وزوز گوش عبارتند از:

**SP6 – UB23 – K3 – GB2 – LIV3 – DU4**

### افسردگی

افسردگی از آن مشکلاتی نیست که افراد برای درمان آن فوراً به فکر رفتن به نزد یک متخصص طب سوزنی بیفتند. اکثر افراد گمان می کنند که طب سوزنی فقط به درد مشکلات جسمی می خورد اما واقعیت آن است که طب سوزنی قادر است که تأثیر خوبی بر مشکلات روانی داشته باشد.

شرح حال بیمار ما در اینجا، خانم میانسالی است که در طی چند ماه گذشته بطور تدریجی دچار افسردگی شده است. همچنین او خیلی احساس اضطراب و نگرانی می کند و اغلب هم نمی داند که علت این اضطراب و نگرانی اش چه چیزی می باشد. این خانم در خوابیدن هم مشکل دارد و صبح خیلی زود (ساعت پنج صبح) از خواب بیدار می شود و دوباره نیز قادر به خوابیدن نمی باشد. او همچنین بعضی از اوقات دچار سرگیجه می شود و احساس می کند که هیچ انرژی ای برای کار کردن ندارد. صورت او



رنگ پریده است. نبض او کُند بوده و بر روی اطراف زبانش جای دندانها مشخص می باشد. این یافته ها به همراه سایر علایم بیمار نشان دهنده یک سندروم کمبود می باشد. از آنجایی که از نظر طب سوزنی، قلب جایگاه روح و روان می باشد، به نظر می رسد که کمبود چی (QI) بر روی مریدین قلب اثر بدی گذاشته است. بنابراین هدف از درمان باید تحریک تولید و گردش چی (QI) در بدن باشد و قلب نیز تقویت شود.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در

درمان افسردگی عبارتند از:

**H3 – H7 – UB15 – UB20 – UB21**

## بی خوابی

بسیاری از افراد گاهی اوقات دچار بی خوابی می شوند. معمولاً بی خوابی یک مشکل موقتی می باشد که در مواقعی که فرد دچار استرس یا اضطراب است سراغ او می آید. هنگامی که مشکلاتی که باعث استرس و اضطراب شده اند به پایان می رسند مشکل بی خوابی نیز معمولاً برطرف می گردد. با اینحال بسیاری از افراد آنقدر از عدم توانایی شان در به خواب رفتن نگران می شوند که همین امر باعث بدتر شدن وضعیتشان می گردد و مشکل بی خوابی حاد آنها به یک مشکل مزمن تبدیل می شود. چنین افرادی ممکن است به پزشک مراجعه نموده و از او درخواست کنند که برایشان قرص خواب تجویز نماید تا فقط برای یکی دو هفته آن را مصرف نمایند و دوباره خوابشان به حالت

طبیعی بازگردد. متأسفانه همینکه فردی قرص خواب مصرف می کند (صرف نظر از اینکه این قرص چقدر ضعیف یا قوی باشد) ممکن است قطع کردن مصرف این قرص برایش مشکل بشود زیرا بدن خیلی سریع به این قرص ها عادت می کند. گرچه شخص ممکن است با مصرف این قرص ها خواب خوبی داشته باشد اما اگر آنها را مصرف نکند دچار بی خوابی ای می شود که از بی خوابی قبل از مصرف قرصها نیز بدتر می باشد.

اکنون اجازه دهید که شرح حال بیماری که دچار بی خوابی شده است را بیان نمایم. بیمار مرد میانسالی است که در طی چند ماه گذشته به تدریج خوابیدن برایش مشکل شده است. هنگامی که او به خواب می رود نیز دچار کابوس می شود و خوابهای عجیب و غریبی می بیند. بیمار اظهار می دارد که بخاطر بی خوابی اش، در طی روز حالت گیجی دارد، گاهی اوقات در گوشش صدای زنگ و وزوز می شنود و نیز بخاطر مسایل کوچک خیلی سریع عصبانی می شود. در معاینه، صورت او رنگ پریده اما لب هایش قرمز می باشد. چشم های او به نظر بی حالت و زبانش قرمز است. نبض او نیز تند و سریع می باشد که با کمی فشار وارد آوردن بر آن، ناپدید می شود.

از علائم و نشانه های این بیمار متوجه می شویم که مشکل او در ذهن و روحش می باشد و بنابراین متوجه می شویم که قلب او گرفتار شده است زیرا از نظر طب سوزنی، قلب جایگاه ذهن و روح می باشد. تحریک پذیری، زود عصبانی شدن، لبهای قرمز و وجود نبض سریع و تند، همگی نشان دهنده وجود مشکل در قلب می باشند. رنگ پریدگی صورت و از بین رفتن نبض با وارد آوردن فشار بر روی آن، نشانگر وجود یک وضعیت کمبود می باشد. بی حالتی چشمها بیانگر کمبود بین (YIN) در کلیه ها است. سرگیجه می تواند به علت افزایش فعالیت یانگ (YANG) کبد ایجاد شود که آن نیز بخاطر ناکافی بودن میزان (YIN) در کلیه ها می باشد. در این مورد، مریدینی که دچار اختلال شده است، مریدین قلب می باشد. بنا به قانون ارتباط ارباب-خدمتکار در مریدین ها، مریدین قلب چون خدمتکار مریدین کلیه ها می باشد بنابراین کمبود فعالیت

کلیه ها می تواند منجر به افزایش فعالیت قلب شود. در نتیجه برای درمان این وضعیت باید فعالیت کلیه ها را تقویت نمود و فعالیت قلب را کاهش داد.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان بی خوابی عبارتند از:

**H7 – UB15 – UB23 – K3**

### فلج صورت

در طب غربی به فلج صورت اصطلاحاً فلج بلز (BELL'S PALSY) گفته می شود. عصب صورت در یک طرف صورت بطور ناگهانی ملتهب و متورم می شود. علت بروز این وضعیت مشخص نمی باشد و این مشکل فقط محدود به همین عصب باقی می ماند. ۸۵ در صد بیماران مبتلا به فلج صورت بطور کامل بهبود می یابند اما این بهبودی ممکن است مدت زمان طولانی طول بکشد (ممکن است نه ماه یا بیشتر طول بکشد تا عصب صورت دوباره کار طبیعی خود را از سر گیرد).

اکنون اجازه دهید که شرح حال مرد ۴۵ ساله ای را بیان نمایم که بخاطر ابتلاء به فلج

صورت به یک متخصص طب سوزنی مراجعه کرده است. سمت چپ صورت این مرد دچار فلج عصب صورت شده است و در نتیجه او قادر نیست که چشم چپ خود را بطور کامل ببندد و همچنین دچار آبریزش از آن چشم می باشد. از گوشه چپ دهان او آبریزش دیده می شود. فلج عضلات سمت چپ صورت باعث می شود که او نتواند لبخند بزند، اخم کند یا اینکه سوت بزند. در



معاینه او، پزشک متوجه می شود که سمت چپ صورت او و نیز اطراف چشم چپ او کمی متورم شده است. زبان او دارای پوشش سفید رنگی شده است و نبض او سطحی و کُند است. بیمار اظهار می دارد که مشکلات او سریعاً و در عرض یکی دو روز ایجاد شده اند.

از نظر طب سوزنی، فلج از هر نوعش که باشد بر اثر انسداد کامل جریان چی (QI) و خون ایجاد می شود. ناگهانی بودن فلج در این مورد نشان دهنده مورد تهاجم قرار گرفتن بدن از طرف باد می باشد. پُف آلود بودن صورت و چشم ها این تشخیص را تأیید می کند. پوشش سفید بر روی زبان و وجود نبض آهسته بیانگر آن است که سرما در ایجاد انسداد چی (QI) در این مورد نقش دارد. بنابراین هدف از درمان باید آن باشد که باد و سرما را از بین برده و جریان خون و جریان چی (QI) را تحریک نماییم.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان فلج صورت عبارتند از:

**ST2 – ST4 – SJ17 – GB1 – GB2 – GB12 – GB20**

### شب ادراری

تمام کودکانی که در سنین پایین دچار شب ادراری هستند و جایشان را خیس می کنند با افزایش سنشان در نهایت این عادت را کنار می گذارند اما در بعضی از کودکان ممکن است این کار مدت زمان بیشتری طول بکشد. هنگامی که مشکل شب ادراری بعد از سن سه یا چهار سالگی نیز طول بکشد، نه تنها این وضعیت برای والدین آنها که مجبور هستند ملحفه ها و لباسهای کودک را هر روز عوض کرده و بشویند ناراحت کننده است بلکه خود کودک نیز از این وضعیت ناراحت و مضطرب می باشد. راههای مختلفی برای درمان این مشکل وجود دارد (مثل قرار دادن یک وسیله الکترونیکی در تخت کودک تا هنگام خیس شدن صدای بوق آن بلند شود). همچنین استفاده از داروی ایمی پرامین IMIPRAMIN که در بزرگسالان برای درمان افسردگی

بکار می رود می تواند در درمان شب ادراری مؤثر باشد اما طبیعی است که بسیاری از والدین نمی خواهند که کودکان از داروها استفاده نمایند. البته بعضی از کودکان نه با بوقهای الکترونیکی و نه با داروی ایمی پرامین مشکل شب ادراری شان حل نمی شود. برای چنین کودکانی، استفاده از طب سوزنی ممکن است بسیار مفید باشد. از نظر طب سوزنی، شب ادراری کودکان بخاطر فقدان کنترل بر روی ادرار می باشد که آن نیز به علت اختلال در مریدین های مرتبط با آب (کلیه و مثانه) ایجاد می شود و بنابراین برای درمان این مشکل باید این مریدین ها را تقویت نمود.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در درمان شب ادراری عبارتند از:

**UB23 – UB28 – REN3 – REN4 – REN6**



## ناتوانی جنسی

وضعیت دیگری که به علت اختلال در مریدین کلیه ها ایجاد می شود، ناتوانی جنسی می باشد. از نظر طب سوزنی، کلیه ها مسئول سیستم تولید مثل بوده و بنابراین مشکلاتی که از نظر عملکرد جنسی فرد پدید می آید را به اختلالی در کلیه ها نسبت می دهند. در ناتوانی جنسی به علت کمبود یانگ (YANG)، افزایش نسبی در یین (YIN) دیده می شود. کمبود یانگ نه تنها ممکن است مریدین کلیه ها را گرفتار کند بلکه مریدین رن (REN) نیز احتمال دارد که درگیر شود. بخاطر مسیری که مریدین رن (REN) دارد در ارتباط با اعضاء تناسلی می باشد. درمان ناتوانی جنسی عمدتاً شامل تحریک یانگ (YANG) کلیه ها به منظور برقراری مجدد تعادل می باشد.

نقاط مورد استفاده در طب سوزنی در ناتوانی جنسی عبارتند از:

**UB23 – DU4 – DU20 – REN3 – REN4**

دکایمان

Hakimaneb.ir

## نقاط مهم در طب سوزنی

### نقاطی از مریدین ریه (LU)

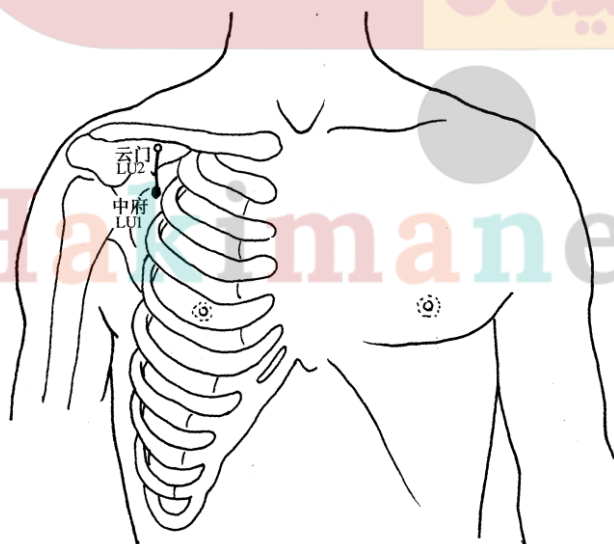
#### LU-1 جونگ فو (ZHONG FU) - گنجینه مرکزی

نقطه LU-1 در اولین فضای بین دنده ای و در زیر انتهای خارجی استخوان ترقوه قرار دارد. فاصله این نقطه از خط مرکزی بدن ۱۵ سانتیمتر می باشد.

نقطه LU-1 باعث حمایت و تنظیم چی (QI) در ریه و طحال می شود. همچنین باعث پایین رفتن چی (QI) ریه، توقف سرفه، تبدیل خلط، خشک شدن رطوبت بدن، سرد شدن حرارت بدن و تسکین درد می گردد.

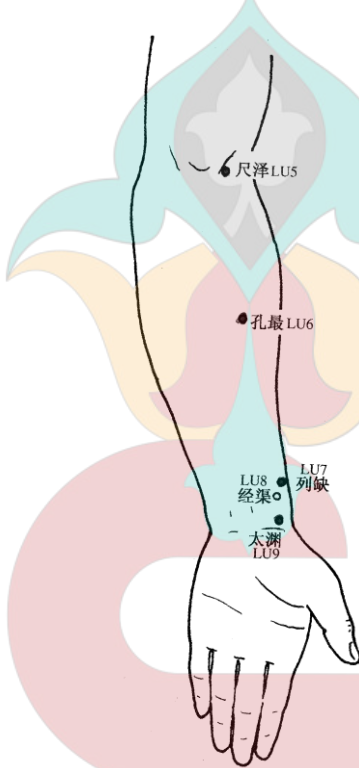
#### موارد کاربرد LU-1:

نفخ شکم، ورم کردن دستها و پاها، تهوع، آروغ زدن، سسکسه، درد شانه، تنگی نفس، آسم، گرفتگی بینی و برونشیت همراه خلط فراوان.



## LU-5 چی زه (CHIZE) - باتلاق آرنج

نقطه LU-5 در مرکز سمت داخلی آرنج و در مرز داخلی عضله براکیورادیال قرار دارد.



نقطه LU-5 باعث ثبات در چی (QI) طحال و ریه شده، رطوبت بدن را تغییر داده و خشک می کند، پایین رفتن چی (QI) ریه را تحریک می کند، حرارت بدن را سرد می کند، از چی (QI) ریه حمایت نموده و بین (YIN) کلیه را ثبات می بخشد.

### موارد کاربرد LU-5:

ادم (خیز)، اتساع شکم، احساس پُری در شکم، نفس نفس زدن، تب های دوره ای، سرفه، عطسه های مکرر، التهاب بینی، خلط زیاد، خلط خونی، تنگی نفس، آسم، برونشیت، درد در قسمت داخلی شانه، درد آرنج، ورم قسمت داخلی زانوها.

## LU-7 لیه چوئه (LIE QUE) - ردیف شکسته

نقطه LU-7 در قسمت رادیال ساعد، در بالای زائده استیلوئید استخوان زند زبرین، به فاصله ۳/۵ سانتیمتر از چین عرضی مچ دست قرار دارد.

نقطه LU-7 باعث از بین رفتن باد، تنظیم جریان انرژی در کنترل عروق بدن، تحریک پایین آمدن چی (QI) و تغییر خلط می شود.

### موارد کاربرد LU-7:

اختلالات تنفسی، آسم، خلط، ورم صورت، ورم دستها و پاها، فلج یک طرفه دستها و پاها، سردرد در یک طرف سر، دندان درد، درد در گردن و پشت سر، احتباس ادراری، ادم (خیز)، درد در شانه.

## LU-9 تای یوان (TAI YUAN) - شکاف بزرگ

نقطه LU-9 در فرو رفتگی انتهای رادیال چین عرضی مچ دست قرار دارد. نقطه LU-9 باعث تقویت چی (QI) ریه و طحال، تنظیم متابولیسم (سوخت و ساز) مایعات بدن، مرطوب کردن خشکی بدن، تغییر و خشک کردن خلط، تقویت بین (YIN) ریه، تسکین سرفه و سرد نمودن حرارت بدن می شود.

### موارد کاربرد LU-9:

نقطه LU-9 یک نقطه مهم در طب سوزنی برای درمان بیماریهای تنفسی می باشد. بیماریهایی که در آنها از نقطه LU-9 استفاده می شود عبارتند از: سرفه، اختلالات تنفسی همراه با خلط، نفخ شکم، آروغ زدن، اختلالات ادراری، بی قراری، عصبی بودن، کاتاراکت (آب مروارید) و درد مچ دست.

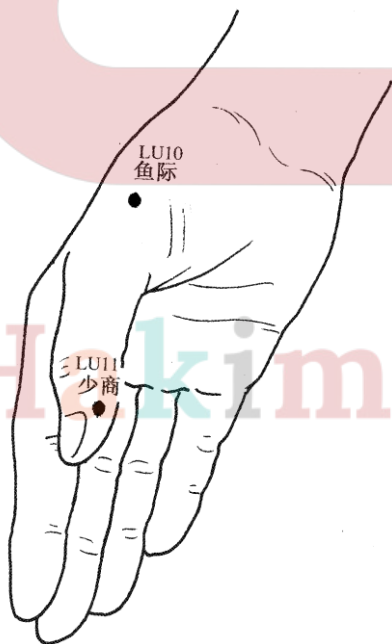
## LU-10 یوجی (YU JI) - کناره ماهی

نقطه LU-10 در پایین انگشت شست و در وسط اولین استخوان متاکارپ کف دست (در مرز بین پوست سفید کف دست و پوست تیره پشت دست) قرار دارد.

نقطه LU-10 باعث سرد شدن گرمای ریه می شود. خلط و رطوبت را از بین برده و برای مشکلات گلو مؤثر می باشد.

### موارد کاربرد LU-10:

تب بدون تعریق، لرز، احساس پُری در سینه،



سرگیجه، بی خوابی، خشکی گلو، خلط خونی، خلط زرد، آسم، التهاب تیروئید.

### LU-11 شائو شانگ (SHAO SHANG) - صدای فلز

نقطه LU-11 در گوشه خارجی ناخن انگشت شست قرار دارد.

نقطه LU-11 باعث برطرف شدن حرارت شده، در مشکلات گلو مؤثر است و باد را

برطرف می کند.

#### موارد کاربرد LU-11:

گلو درد، غش کردن، التهاب لوزه ها، عفونت های گلو، تب، نفخ شکم، خلط سفید چسبنده، سرفه، خشکی لبها، تشنگی زیاد، التهاب تیروئید، التهاب پروستات و سکتة مغزی.

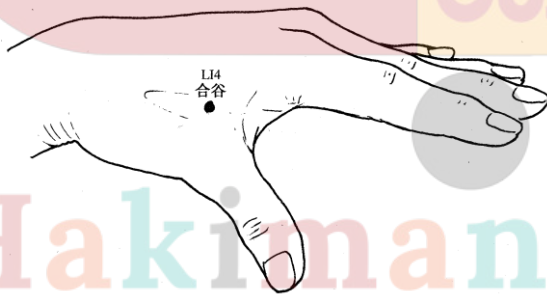
### نقاطی از مریدین روده بزرگ (LI)

#### LI-4 هگو (HE GU) - دره اتصال

نقطه LI-4 در فرو رفتگی قسمت رادیال دست و تقریباً در نقطه میانی دومین

استخوان متاکارپ کف دست قرار

دارد.



نقطه LI-4 باعث برطرف نمودن

باد، تسکین درد، تقویت و گردش

چی (QI) ریه و تنظیم چی (QI)

دفاعی می شود

#### موارد کاربرد LI-4:

در درمان بیماریهایی که بر اثر باد و سرما ایجاد می شوند. تب لرز، سردرد، سفتی

گردن، سرفه، درد صورت، فلج یک طرفه دستها و پاها، سرگیجه، فشار خون، آبریزش

بینی، دندان درد و احتقان بینی.



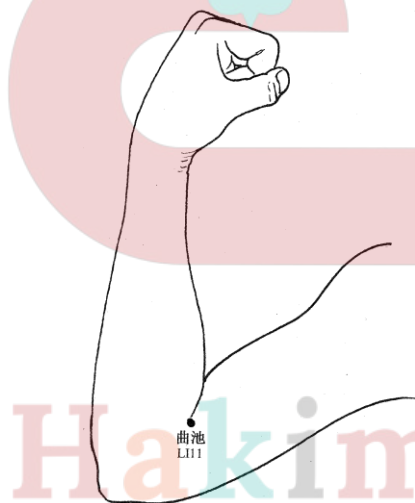
### LI-5 یانگ شی (YANG XI) - جوی یانگ

نقطه LI-5 در پشت دست، بر روی چین عرضی مچ دست و در فرورفتگی بین دو تاندون انگشت شست قرار دارد.

نقطه LI-5 باعث برطرف شدن باد کبد، پاک شدن گرمای قلب و آرام شدن روان می گردد.

#### موارد کاربرد LI-5:

درد مچ دست، تب، بی قراری، توهم، احساس پُری و فشار در سینه، درد در گلو و اوریون.



### LI-11 چو چی (QU CHI) - استخر خمیده

نقطه LI-11 را می توان در هنگامی که آرنج خم شده است در انتهای خارجی چین آرنج پیدا نمود.  
نقطه LI-11 باعث از بین رفتن باد، پاک شدن گرما و خشک شدن رطوبت می شود.

#### موارد کاربرد LI-11:

تب، بیماریهای التهابی پوست، زخم های پوستی، خارش، گلو درد، فلج یکطرفه دستها و پاها، درد بازو، درد آرنج، درد شانه، آپاندیسیت، مشکلات روده، فشارخون، تشنج های صرعی، اختلالات قاعدگی.

## LI-15 جیان یو (JIAN YU) - گوشه شانه

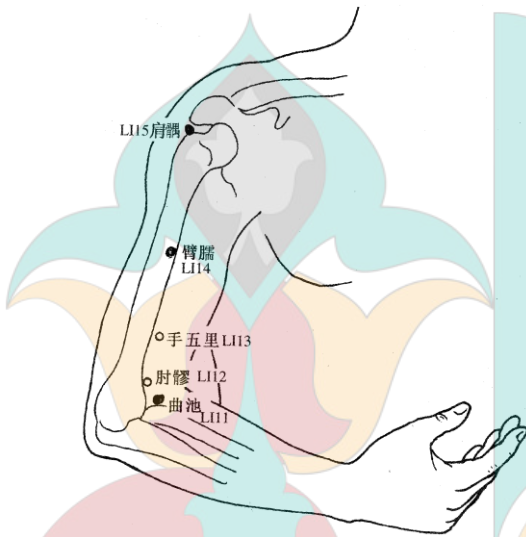
نقطه LI-15 در زیر زائده آکرومیون

استخوان ترقوه (بر روی شانه) قرار دارد.

نقطه LI-15 باعث دفع باد می گردد.

### موارد کاربرد LI-15:

درد شانه، فلج، سفتی گردن.



## LI-20 ینگ شیانگ (YING XIANG) - بوی خوش

نقطه LI-20 در محل فرورفتگی در کناره

تحتانی سوراخ بینی قرار دارد.

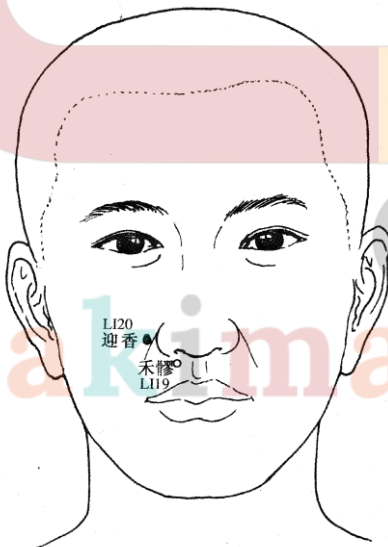
نقطه LI-20 باعث دفع باد - حرارت

می شود.

### موارد کاربرد LI-20:

احتقان بینی، از بین رفتن حس بویایی،

پولیپ بینی، خونریزی از بینی، فلج صورت.



## نقاطی از مریدین معده (ST)

### ST-6 جیا چی (JIA CHE) - حمل کننده گونه

نقطه ST-6 درست در بالا و جلوی زاویه فک

قرار دارد.

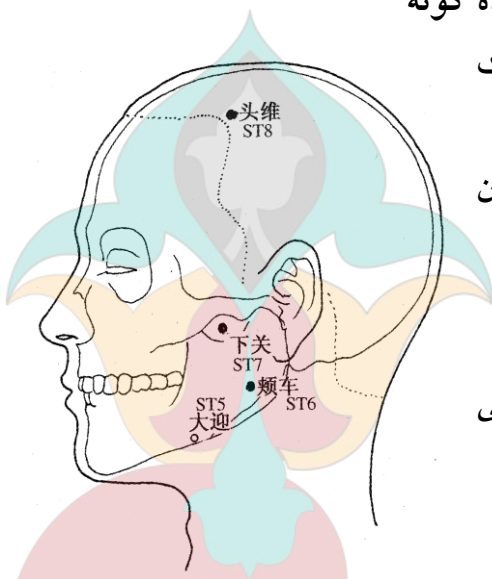
نقطه ST-6 باعث دفع باد و فعال شدن مریدین

معده می شود.

### موارد کاربرد ST-6:

فلج صورت، قفل شدن فک، دندان درد، سفتی

گردن و التهاب غده پاروتید.



### ST-8 تو وی (TOU WEI) - گوشه سر

نقطه ST-8 در گوشه پشتی گیجگاه و یک سانتیمتر در داخل مرز رویش مو قرار دارد.

نقطه ST-8 باعث دفع باد، تقویت و هماهنگ کردن کبد و کیسه صفرا می شود.

### موارد کاربرد ST-8:

سر درد، چشم درد، اشک ریزش، ترشح بزاق، آروغ زدن و فلج یک طرفه دستها و

پاها.

### ST-18 روگن (RU GEN) - ریشه پستان

نقطه ST-18 مستقیماً در زیر نوک پستان و در فضای بین دنده ای پنجم قرار دارد.

نقطه ST-18 باعث خشک شدن رطوبت می شود.

## موارد کاربرد ST-18:

درد و احساس پُری در قفسه سینه، احساس خفگی، تورم و درد بازوها، درد در پستان، دردهای انقباضی در قسمت تحتانی شکم، اسهال، بی اشتهایی.

## ST-21 لیانگ مین (LIANG MEN) - دروازه غلات

نقطه ST-21 به فاصله ۱۰ سانتیمتر بالای

ناف و ۵ سانتیمتر از خط وسط قرار دارد.

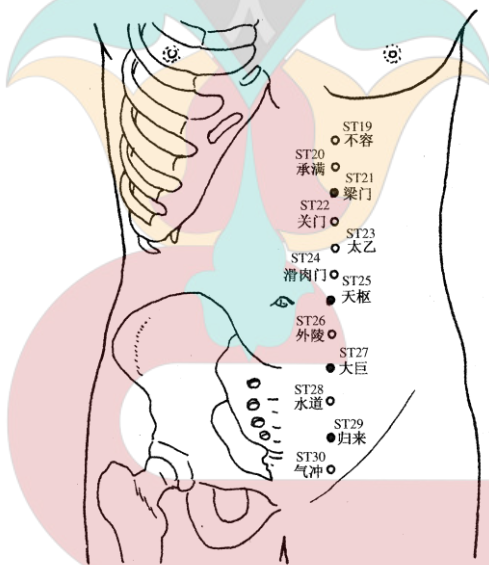
نقطه ST-21 باعث خشکیِ رطوبت -

حرارت می گردد.

## موارد کاربرد ST-21:

درد در قسمت پایین دنده ها، بی اشتهایی،

درد شدید و خنجری در شکم، پرولاپس مقعد.



## ST-25 تیان شو (TIAN SHU) - محور آسمان

نقطه ST-25 به فاصله ۵ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به ناف قرار دارد.

نقطه ST-25 باعث هماهنگی جریان چی (QI) در روده بزرگ می شود.

## موارد کاربرد ST-25:

احساس پُری در معده، آروغ زدن، استفراغ، اسهال، درد معده، نفخ، خس خس سینه،

احتباس ادراری، ادرار زیاد، قاعدگی نامنظم، مدفوع شل و حاوی خون، دردهای

انقباضی در قسمت تحتانی شکم، یبوست، اسهال خونی.

## ST-29 گوی لای (GUILAI) - بازگشت

نقطه ST-29 به فاصله ده سانتیمتر در زیر ناف و پنج سانتیمتر نسبت به خط میانی قرار دارد.

این نقطه باعث برطرف شدن دردهای شکمی، تقویت ین (YIN) کلیه و تقویت دستگاه تناسلی می شود.

### موارد کاربرد ST-29:

دردهای شدید خنجری شکم، درد آلت تناسلی، اختلالات ادراری، ناتوانی جنسی، فقدان قاعدگی، ترشحات مهبل، پرولاپس رحم و قاعدگی های نامنظم.

## ST-36 زو سان لی (ZU SAN LI) - سه واحد روی

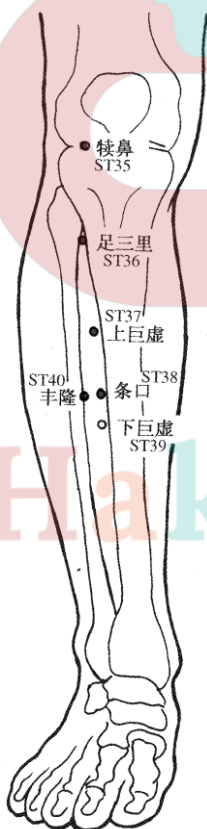
ساق پا

نقطه ST-36 به فاصله چهار انگشت در زیر کناره تحتانی استخوان کشک زانو و نیز به فاصله ۲/۵ سانتیمتر از لبه استخوان درشت نی (تیبیا) قرار دارد.

نقطه ST-36 باعث هماهنگی و تقویت طحال و معده می شود. همچنین چی (QI) را نیز تقویت می کند.

### موارد کاربرد ST-36:

درد معده، سوءهاضمه، اسهال، یبوست، اختلالات گوارشی، نفخ، خستگی، ضعف، سردرد، فشار خون، فلج.



**ST-40 فنک لنگ (FENG LONG) - فراوانی زیاد**

نقطه ST-40 به فاصله ۲۰ سانتیمتر پایین تر از لبه تحتانی استخوان کشکک زانو قرار دارد.

نقطه ST-40 باعث تغییر رطوبت و خلط می شود. چی (QI) طحال و معده را تحریک می بخشد و روان را آرام می کند.

**موارد کاربرد ST-40:**

آسم و سرفه همراه با خلط، سرگیجه، سرد بودن دستها و پاها، آروغ زدن، نفخ، درد مفاصل زانو و لگن، سردردهای شدید، انسداد دردناک در گلو، بی قراری، صرع، فلج بدنبال سکنه مغزی.

**ST-44 نی تینگ (NEI TING) - حیاط داخلی**

نقطه ST-44 در پشت پا و در فرورفتگی بین استخوان های دوم و سوم کف پا قرار دارد.

نقطه ST-44 باعث پاک شدن حرارت از معده، تنظیم چی (QI) و تسکین درد می شود.

**موارد کاربرد ST-44:**

اتساع و نفخ شکم، فلج صورت، دندان درد، خونریزی از بینی، اسهال خونی، التهاب لوزه ها، تشنگی زیاد، درد معده و بی خوابی.

## نقاطی مریدین طحال SP

### SP-4 گنگ سون (GONG SUN) - امپراطور زرد

نقطه SP-4 در فرورفتگی قاعده اولین استخوان کف پا (متاتارس) و در مرز بین پوست سفید و پوست تیره پا قرار دارد.

نقطه SP-4 باعث تنظیم طحال و معده می شود و رطوبت را برطرف می کند.

#### موارد کاربرد SP-4:

اختلالات قاعدگی، دردهای دستگاه تناسلی، درد شکم، دردهای قفسه سینه، تب های

همراه با عفونت، بی اشتها، عرق

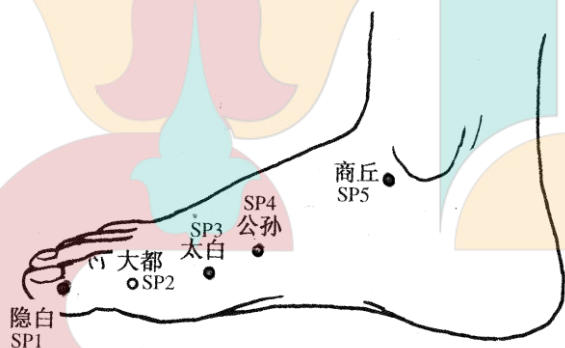
ریزش فراوان، ورم صورت،

بی قراری شدید، احساس تلخی در

دهان، اتساع شکم، تپش قلب،

اختلالات گوارشی، اسهال، یرقان

(زردی)، احساس ترس و وحشت.



دکیمان

### SP-6 سان ین جیائو (SAN YIN JIAO) - محل اتصال سه مریدین ین

نقطه SP-6 به فاصله چهار انگشت در بالای قوزک داخلی پا و در لبه خلفی استخوان

درشت نی (تیبیا) قرار دارد.

نقطه SP-6 باعث تنظیم طحال، خشک شدن رطوبت، هماهنگ شدن کبد، تقویت

کلیه ها و فعال شدن گردش مایعات در بدن می شود.

Hakimaneteb.ir

## موارد کاربرد SP-6:

اتساع شکم، خستگی، اسهال، تهوع، دردهای انقباضی شکم، ضعف دستها و پاها، اختلالات ادراری، اختلالات قاعدگی، نازایی، زایمان مشکل، سقط جنین، شب ادراری، احتباس ادرار.

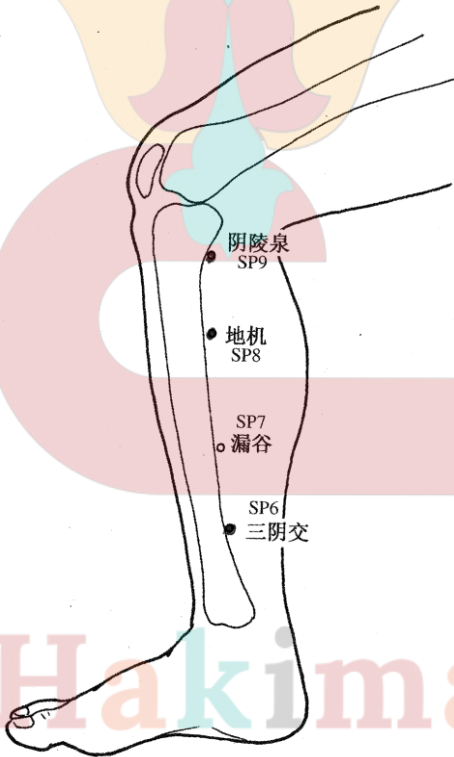
## SP-9 ین لینگ چو آن (YIN LING QUAN) - چشمه تپه ین

در حالی که زانو خم شده است، نقطه SP-9 را می توان در فرورفتگی انتهای تحتانی برجستگی داخلی استخوان درشت نی (تیبیا) پیدا نمود.

نقطه SP-9 باعث دفع رطوبت - سرما و تنظیم چی (QI) می شود.

## موارد کاربرد SP-9:

درد و احساس پُری در زیر دنده ها، نفخ شکم، کمر درد، اسهال همراه با استفراغ، بی اشتها، بی اختیاری، اِدم (خیز)، یرقان (زردی)، احتباس ادراری، درد در دستگاه تناسلی، قاعدگی نامنظم، درد در زانوها، تورم زانوها و مچ پا، تب و لرز.



### SP-10 شوئه های (XUE HAI) - دریای خون

نقطه SP-10 به فاصله پنج سانتیمتر از قسمت فوقانی داخلی لبه کشکک زانو قرار دارد.

نقطه SP-10 باعث تنظیم خون و قاعدگی می شود.

#### موارد کاربرد SP-10:

اختلالات قاعدگی، خونریزی از رحم، بیماریهای پوستی، آگزما، کهیر، خارش، درد زانو، التهاب بیضه.



### SP-15 دا هنگ (DA HENG) - افقی بزرگ

نقطه SP-15 در خط عرضی هم سطح ناف و به فاصله ۱۰ سانتیمتر از آن قرار دارد.

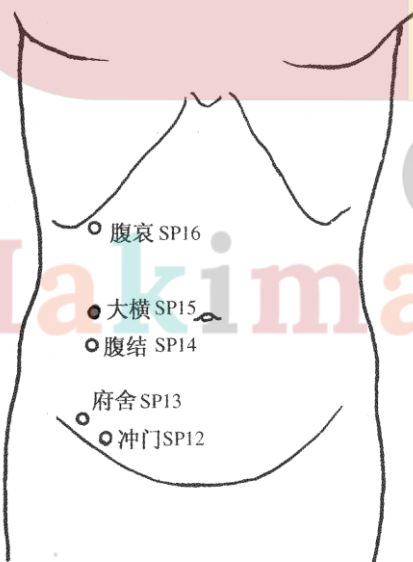
نقطه SP-15 باعث دفع سرما و باد از

طحال و ریه می کند.

#### موارد کاربرد SP-15:

لرز، عرق ریزش فراوان، اسهال، یبوست،

درد شکم، افسردگی.



## نقاطی از مریدین قلب (HT)

## HT-3 شائو های (SHAO HAI) - دریای

کوچکتر

نقطه HT-3 را می توان در حالی که آرنج کاملاً خم شده است در انتهای داخلی چین عرضی آرنج پیدا نمود.

نقطه HT-3 باعث دفع باد و رطوبت شده و روان را آرام می کند.

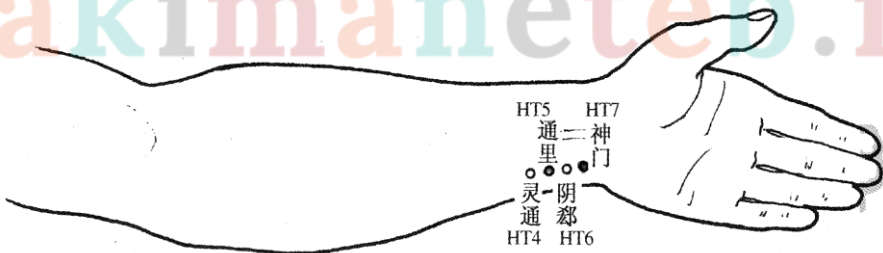
## موارد کاربرد HT-3:

سر درد، سرگیجه، سفتی گردن، گزگز بازو، لرزش دستها، دندان درد، تهوع، سسکه، درد قفسه سینه، گواتر، التهاب و تورم غدد لنفاوی، اسپاسم، فراموشی، اختلالات خواب.

## HT-7 شین من (SHEN MEN) - دروازه روح

نقطه HT-7 را می توان در انتهای داخلی خط عرضی مچ دست پیدا نمود.

نقطه HT-7 باعث تنظیم و تقویت چی (QI) قلب شده، روان را آرام می کند، حرارت را پاک نموده، یانگ را پایین می آورد و مریدین قلب را فعال می نماید.



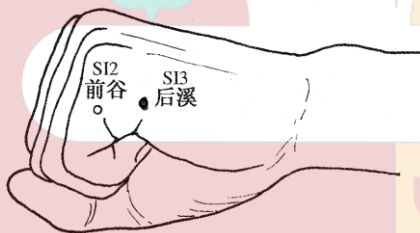
### موارد کاربرد HT-7:

بی قراری، تحریک پذیری و عصبانیت، افسردگی، صرع، طپش قلب، احساس ترس، اضطراب، تنگی نفس، گرم شدن بیش از حد کف دستها، احساس بی تفاوتی، بی خوابی، ضعف حافظه، تغییر سریع خلق، درد در قفسه سینه.

### نقاطی از مریدین روده کوچک (SI)

#### SI-3 هو شی (HOU XI) - جوی پشتی

نقطه SI-3 را می توان در هنگامی که دست به حالت مشت در آمده است در انتهای انگشت کوچک و بر روی برجستگی ایجاد شده در مرز بین پوست روشن و پوست تیره پیدا نمود.



نقطه SI-3 باعث دفع باد-حرارت شده، عضلات را شل نموده، مریدین روده کوچک را فعال می کند و باعث آرام شدن روان می گردد.

### موارد کاربرد SI-3:

تب، سرفه، درد در قفسه سینه، اختلالات بینایی، خونریزی از بینی، گرفتگی بینی، عرق ریزش شبانه، وزوز گوش، ناشنوایی، درد گردن، سر درد، شانه درد، پشت درد، اسپاسم، تهوع، آروغ زدن، تشنجات صرعی، یرقان.

**SI-10 نائو شو (NAO SHU) - انتقال بازو**

نقطه SI-10 در انتهای تحتانی خار استخوان اسکاپولا (کتف) و در بالای چین زیر بغل قرار دارد.

نقطه SI-10 باعث دفع باد و خشک شدن رطوبت می گردد.

**موارد کاربرد SI-10:**

درد شدید در مفصل شانه، ضعف شانه، نفخ، تورم قسمتهای مختلف بدن، بالا بودن فشار خون

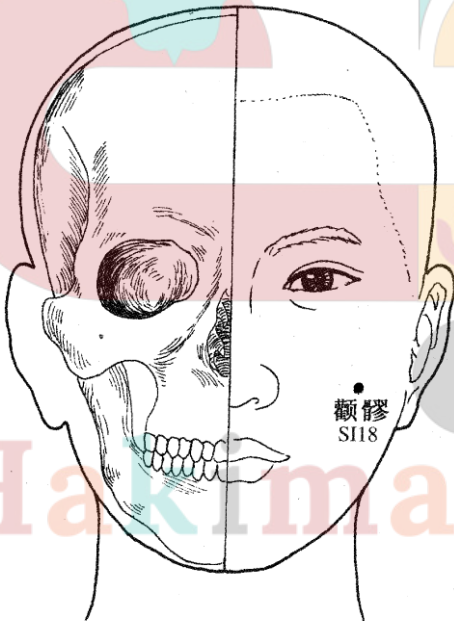
**SI-18 جوان لیاو (QUAN LIAO) - سوراخ استخوان گونه**

نقطه SI-18 بر روی صورت و درست در زیر کناره خارجی چشم، در فرورفتگی تحتانی استخوان زیگوماتیک قرار دارد.

نقطه SI-18 باعث دفع بادهای بیماریزا می گردد.

**موارد کاربرد SI-18:**

اسپاسم و فلج عضلات صورت، دندان درد، سرگیجه.



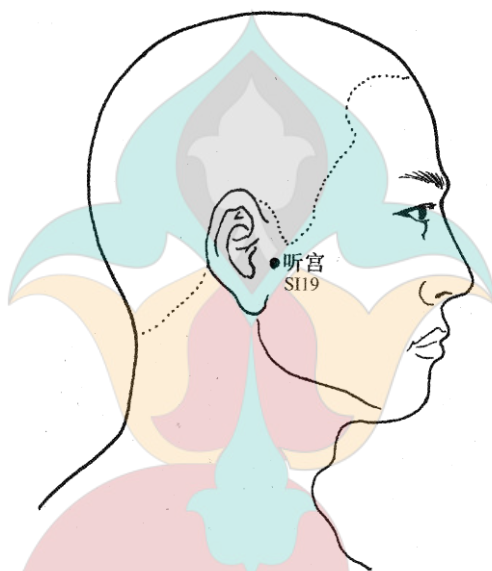
## SI-19 تینگ گُنگ (TING GONG) - کاخ شنوایی

نقطه SI-19 را می توان در هنگامی که دهان کمی باز است در جلوی گوش، در فرورفتگی بین تراگوس گوش و زائده کوندیلوئید فک تحتانی پیدا نمود.

نقطه SI-19 در درمان اختلالات گوش مورد استفاده قرار می گیرد.

### موارد کاربرد SI-19:

کم شنوایی، ناشنوایی، وزوز گوش، گوش درد، التهاب گوش میانی، دندان درد، فلج عضلات صورت.



## نقاطی از مریدین مثانه (UB)

### UB-2 زان جو (ZAN ZHU) - تجمع خیزران

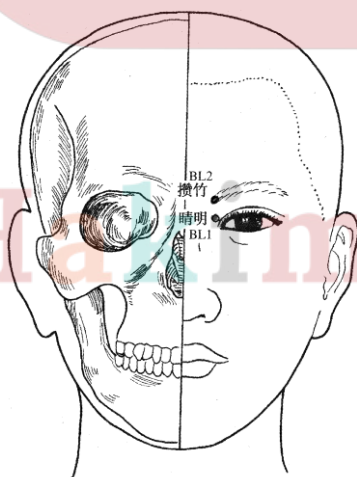
نقطه UB-2 در انتهای داخلی ابرو قرار دارد.

نقطه UB-2 باعث دفع باد و بهتر شدن بینایی

می شود.

### موارد کاربرد UB-2:

درد در قسمت پیشانی، گرفتگی بینی، فلج صورت، صرع، ضعف بینایی، تاری دید، آبریزش از چشم ها، قرمزی چشم ها، خارش چشم ها، چشم درد، آب مروارید.



## UB-7 تونگ تیان (TONG TIAN) - رسیدن به بهشت

نقطه UB-7 به فاصله ۱۰ سانتیمتر بالای خط رویش موها و ۴ سانتیمتر از خط میانی

قرار دارد.

نقطه UB-7 باعث دفع باد شده و اسپاسم را

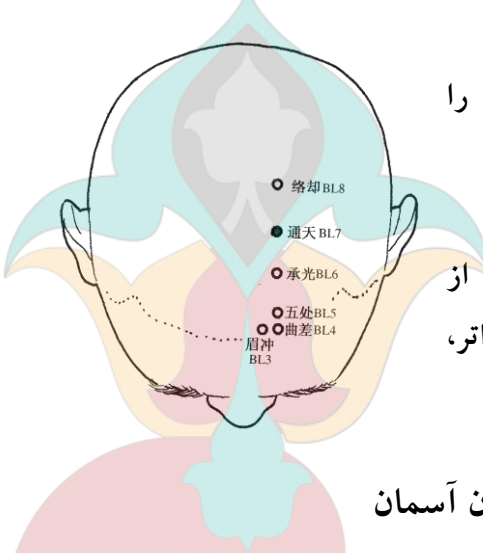
برطرف می کند.

### موارد کاربرد UB-7:

سفتی گردن، خونریزی از بینی، ترشح آبکی از

بینی، انسداد بینی، فلج یکطرفه، سرگیجه، غش، گواتر،

صرع.



## UB-10 تیان جو (TIAN ZHU) - ستون آسمان

نقطه UB-10 در پشت گردن، در فرورفتگی

خارجی عضله تراپزیوس و به فاصله ۴ سانتیمتری از

نقطه میانی رویش مو قرار دارد.

نقطه UB-10 باعث دفع باد و تغییر رطوبت

می شود.



### موارد کاربرد UB-10:

سرگیجه، سردردهای شدید، درد در چشم ها، درد

گردن، جنون، انسداد بینی، تورم گلو، اختلالات خوابیدن.

### UB-11 داجو (DA ZHU) - نیزار بزرگ

نقطه UB-11 در فاصله ۴ سانتیمتری از خط میانی بدن، هم سطح با برجستگی اولین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-11 باعث دفع باد، سرد شدن آتش و خشک شدن رطوبت می شود.

#### موارد کاربرد UB-11:

حساس بودن به سرما، آنفلوانزا، سرفه، تب، سردرد، گرفتگی گلو، اختلال در بلعیدن، احساس فشار در سینه، پشت درد، لرز، سرگیجه، سفتی گردن، خستگی و ضعف، اسپاسم، تشنجات صرعی.

### UB-12 فنگ من (FENG MEN) - دروازه باد

نقطه UB-12 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری دومین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-12 باعث انتشار چی (QI) ریه و تحریک پایین آمدن آن می شود. همچنین باعث هماهنگ شدن چی (QI)، سرد شدن حرارت و دفع باد می شود.

#### موارد کاربرد UB-12:

تب، مشکل شدن تنفس، آسم، سرفه، سفتی گردن، سردرد، سرگیجه، آنفلوانزا و برونشیت.

### UB-13 فی شو (FEI SHU) - نقطه ریه

نقطه UB-13 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری سومین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-13 باعث تقویت و هماهنگ شدن ریه و کلیه ها می شود. چی (QI) را تنظیم نموده، ین (YIN) را تغذیه می کند، حرارت را سرد نموده و باعث تحریک پایین آمدن یانگ به قسمتهای عمقی بدن می شود.

### موارد کاربرد UB-13:

ضعف و خستگی شدید، تغییر شکل ستون مهره ها، تنگی نفس، عرق ریزش شبانه در هنگام خواب، سرفه، آسم، خلط خونی، درد سینه، خشکی دهان، یرقان (زردی)، بی اشتها، زود عصبانی شدن، جنون، آنفلوآنزا، سفتی گردن، تشنج، فلج، گواتر، گرفتگی گلو، صرع.

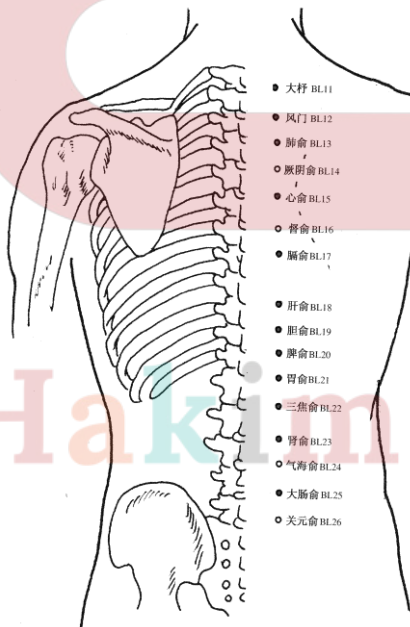
### UB-15 شین شو (XIN SHU) - نقطه قلب

نقطه UB-15 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری پنجمین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-15 باعث ثبات قلب، آرام شدن روان، تنظیم خون و تنظیم شدن چی (QI) قلب می شود.

### موارد کاربرد UB-15:

سرفه، خلط خونی، احساس فشار و درد در سینه، بی قراری، طپش قلب، بی نظمی در ضربان قلب، عصبی شدن، فراموشی، عرق ریزش زیاد، قرمزی بیش از حد لب ها، فلج نیمه بدن، تهوع، آروغ زدن، تب، بی خوابی.



- 大杼 BL11
- 风门 BL12
- 肺俞 BL13
- 厥阴俞 BL14
- 心俞 BL15
- 督俞 BL16
- 膈俞 BL17
- 肝俞 BL18
- 胆俞 BL19
- 脾俞 BL20
- 胃俞 BL21
- 三焦俞 BL22
- 肾俞 BL23
- 气海俞 BL24
- 大肠俞 BL25
- 关元俞 BL26

### UB-17 گشو (GE SHU) - نقطه دیافراگم

نقطه UB-17 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری هفتمین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-17 باعث تنظیم خون، برطرف شدن رکود، تسکین فشار در قفسه سینه و تقویت کمبودها می شود.

#### موارد کاربرد UB-17:

عرق ریزش خودبخودی یا عرق ریزش در هنگام خواب، استفراغ خونی، فشار در شکم، بی اشتهایی، درد در پهلوها و شکم، خستگی، ضعف دستها و پاها، گرفتگی در گلو، دردهای انقباضی، سرفه، سکسکه، کم خونی، کهیر.

### UB-18 گان شو (GAN SHU) - نقطه کبد

نقطه UB-18 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری نهمین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-18 باعث تقویت کبد و کیسه صفرا می شود. رطوبت - حرارت را سرد و خشک می کند. چی (QI) را هماهنگ نموده و انسداد را برطرف می کند.

#### موارد کاربرد UB-18:

درد در قسمت فوقانی شکم، دردهای انقباضی در دستها و پاها، انواع اختلالات بینایی، سرگیجه، یرقان (زردی)، تحریک پذیری و عصبانیت.

**UB-19 دان شو (DAN SHU) - نقطه کیسه صفرا**

نقطه UB-19 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری دهمین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-19 باعث پاک شدن حرارت از کبد و کیسه صفرا شده و در طحال هماهنگی ایجاد می کند. از معده محافظت نموده و جریان آزاد انرژی را در مرکز بدن برقرار می کند.

**موارد کاربرد UB-19:**

سردرد، لرز، تب، تورم در زیر بغل، احساس تلخی در دهان، خشکی دهان، گلو درد، تهوع، آروغ زدن، یرقان (زردی)، عرق ریزش خودبخودی، عرق ریزش در هنگام خواب، خستگی زودرس، هیپاتیت، التهاب کیسه صفرا.

**UB-20 پی شو (PI SHU) - نقطه طحال**

نقطه UB-20 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری یازدهمین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-20 باعث تقویت و هماهنگی چی (QI) طحال می شود، در هضم غذا مؤثر بوده، رطوبت را برطرف و خون را تنظیم می کند.

**موارد کاربرد UB-20:**

نفخ، اِدِم (خیز)، یرقان (زردی)، بی اشتها، اتساع شکم، درد در سینه و پشت، انواع انسدادهای خلطی، سکسکه، لاغری، تهوع، استفراغ، اسهال، خستگی، ضعف، اسهال خونی، کم خونی، خونریزی از رحم، کهیر.

**UB-21 وی شو (WEI SHU) - نقطه معده**

نقطه UB-21 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری دوازدهمین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-21 باعث حمایت و هماهنگی طحال و معده شده، رطوبت را منتقل نموده و انسداد را برطرف می کند.

**موارد کاربرد UB-21:**

بی اشتهاهی، لاغری، تهوع، استفراغ، اسهال، درد معده، اختلال در خواب، احساس فشار در سینه و پهلوها، گاستریت، زخم معده و اثنی عشر، التهاب لوزالمعده (پانکریت)، هیپاتیت.

**UB-22 سان جیائو شو (SAN JIAO SHU) - نقطه سان جیائو**

نقطه UB-22 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری اولین مهره کمری قرار دارد.

نقطه UB-22 باعث حرکت دادن و تنظیم چی (QI)، هماهنگی مایعات بدن و انتقال رطوبت می شود.

**موارد کاربرد UB-22:**

لاغری، نفخ شکم، یرقان (زردی)، بی اشتهاهی، سوء هاضمه، اسهال، سردرد، سرگیجه، پشت درد، شانه درد، سفتی عضلات پشت و کمر، گاستریت، مشکلات کلیه، آب آوردن شکم.

**UB-23 شِن شو (SHEN SHU) - نقطه کلیه**

UB-23 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری دومین مهره کمری قرار دارد.

نقطه UB-23 باعث تقویت و هماهنگی کلیه ها و بهبود شنوایی می شود.

**موارد کاربرد UB-23:**

لاغری، اختلالات شنوایی، وزوز گوش، تنگی نفس، ضعف در پاها، کمر درد، احساس سرد بودن، ناتوانی جنسی، عقیمی، اختلالات ادراری، زرد بودن چهره، تیره رنگ بودن چهره، اسهال، انواع اختلالات بینایی، صرع، تب های دوره ای، احساس ترس و وحشت، دیابت (مرض قند)، اختلالات قاعدگی، اِدِم (خیز)، سنگ مثانه.

**UB-25 دا چانگ شو (DA CHANG SHU) - نقطه روده بزرگ**

نقطه UB-25 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری چهارمین مهره کمری قرار دارد.

نقطه UB-25 باعث تحریک در پایین آمدن چی (QI) می شود، چی (QI) و خون را تنظیم نموده و مفصل های زانو را تقویت می کند.

**موارد کاربرد UB-25:**

نفخ شکم، اسهال، یبوست، کم بودن ادرار، درد شکم، درد پشت، لاغری، دردهای انقباضی در روده ها، مدفوع خونی.

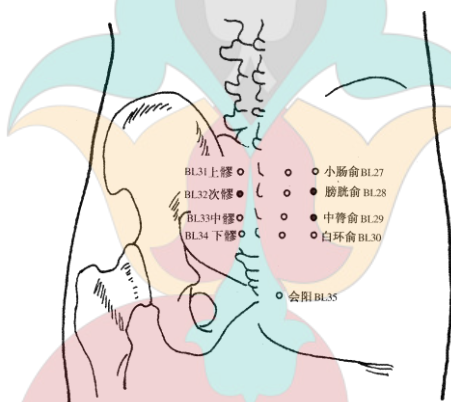
## UB-28 پان گوانگ شو (PANG GUANG SHU) - نقطه مثانه

نقطه UB-28 به فاصله ۴ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به دومین مهره ساکروم قرار دارد.

نقطه UB-28 باعث تقویت چی (QI) مثانه و انعطاف پذیری کمر می شود.

### موارد کاربرد UB-28:

درد در محل مثانه، انواع اختلالات ادراری، شب ادراری، اسهال، یبوست، درد در قسمت تحتانی شکم، دردهای انقباضی در عضلات ساق پا، سفتی مفاصل زانو، سفتی و درد در عضلات پشت و کمر.



## UB-40 وی جونگ (WEI ZHONG) - مرکز خم شدن

نقطه UB-40 در وسط خط میانی پشت مفصل زانو قرار دارد.

نقطه UB-40 باعث تقویت و تنظیم کلیه ها و کبد می شود، یانگ را کنترل نموده، حرارت را سرد می کند و زانوها را تقویت می نماید.



### موارد کاربرد UB-40:

درد در پشت و پهلوها، پیچ خوردگی ها و دررفتگی ها، کمر درد، فلج دستها و پاها، ورم ساق پاها، تب، اسهال، استفراغ، شکم درد، شب ادراری، عرق ریزش در هنگام خواب، تب های دوره ای، زخم معده و اثنی عشر، التهاب مفصل زانو.

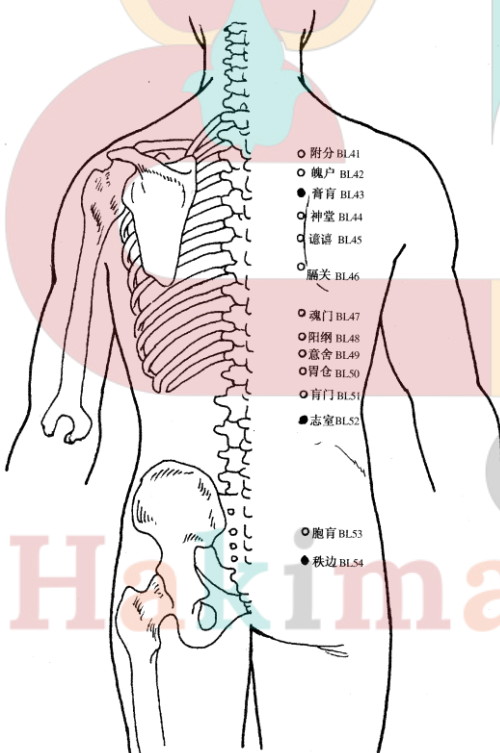
### UB-43 گائو هوانگ شو (GAO HUANG SHU) - نقطه غشاء چربی

نقطه UB-43 به فاصله ۸ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به زائده خاری چهارمین مهره توراسیک (سینه ای) قرار دارد.

نقطه UB-43 باعث تقویت طحال و کبد شده، چی (QI) ریه را تنظیم نموده و در جذب مواد غذایی مؤثر می باشد.

### موارد کاربرد UB-43:

خستگی وضعف، سرفه، خلط خونی، سل، لاغری، فراموشی، پشت درد، برونشیت و آسم.



### UB-52 جی شی (ZHI SHI) -

اتاق ذهن

نقطه UB-52 به فاصله ۸ سانتیمتر در خط عرضی نسبت به حاشیه فوقانی زائده خاری دومین مهره کمری قرار دارد.

نقطه UB-52 باعث تقویت چی (QI)

کلیه ها می شود.

**موارد کاربرد UB-52:**

تورم و درد در دستگاه تناسلی، پشت درد، انقباض های عضلانی، انواع اختلالات ادراری، نفخ شکم، تهوع، آروغ زدن، اسهال، استفراغ.

**UB-60 کُنلون (KUN LUN) – نام کوهی در چین**

نقطه UB-60 در وسط فاصله بین قوزک خارجی پا و تاندون آشیل قرار دارد.

نقطه UB-60 باعث تقویت کبد، تحرک چی (QI)، دفع باد و تقویت ستون فقرات

کمری می شود.

**موارد کاربرد UB-60:**

سردرد، سفتی گردن، سرگیجه، انقباضهای عضلات شانه ها و پشت، فلج دستها و پاها، درد در چشم ها، خونریزی از بینی، ورم مچ پاها، ورم زانوها، ورم دستگاه تناسلی، زایمان های مشکل.

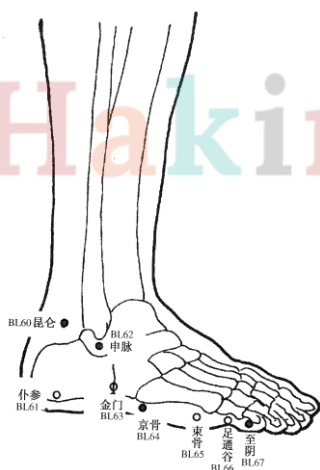
**UB-62 شِن مای (SHEN MAI) – مریدین امتداد یافته**

نقطه UB-62 در فرورفتگی زیر قوزک خارجی پا قرار

دارد.

نقطه UB-62 باعث تقویت و هماهنگی کبد شده و

باعث آرام شدن روان می شود.



**موارد کاربرد UB-62:**

سردرد، سرگیجه، درد در ساق پاها، سکته مغزی، فلج یکطرفه دستها و پاها، فلج عضلات صورت، تشنجات صرعی، عرق ریزش خودبخودی، ضعف پاها، دردهای شکمی در حین قاعدگی، وزوز گوش، طپش قلب، اختلالات خواب.

**UB-64 جینگ گو (JING GU) - استخوان کاپیتال**

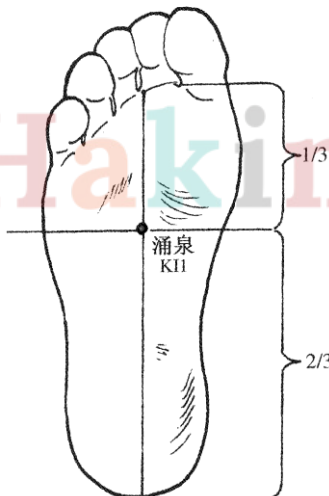
نقطه UB-64 در زیر برجستگی استخوان پنجم کف پا (متاتارس پنجم) در مرز بین پوست سفید و پوست تیره قرار دارد.  
نقطه UB-64 باعث دفع باد و آرام شدن روان می گردد.

**موارد کاربرد UB-64:**

سردرد، صرع، آنسفالیت، سفتی گردن، طپش قلب، تب همراه با تشنج، تاری دید، قرمز شدن چشم ها، خونریزی از بینی، سرگیجه، احساس ترس و وحشت، بی اشتها، درد در پهلوها، درد پاها و زانوها.

**نقاطی از مریدین کلیه (KI)****KI-1 یونگ چوان (YONG QUAN) -**

چشمه جوشان



نقطه KI-1 در وسط کف پا، بین دومین و سومین استخوان کف پا، تقریباً در بین یک سوم فوقانی و دو سوم تحتانی کف پا قرار دارد.

نقطه KI-1 باعث تنظیم و حمایت چی (QI) شده و آرامبخش می باشد.

### موارد کاربرد KI-1:

اضطراب، ضعف زانوها و پاها، فراموشی، ناتوانی جنسی، درد در پهلوها، احساس گرما یا درد در کف پاها، اختلالات خواب، سردرد، سرگیجه، خونریزی از بینی، ضعف بینایی، تحریک پذیری و عصبانیت، اسپاسم، دردهای انقباضی در عضلات پشت ساق پا، گرفتگی عضلات در گردن و پشت، ورم گلو، تب، غش، شوک، خستگی، یبوست، اسهال، احساس فشار در شکم، احساس گرفتگی در سینه، آسم، یرقان (زردی)، اختلالات ادراری، سرفه، تشنگی بیش از حد، سکنه مغزی، بالا بودن فشار خون، صرع، دندان درد.

### KI-3 تای شی (TAI XI) - رودخانه بزرگ

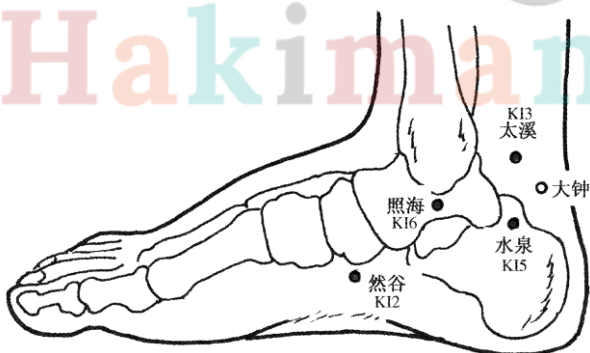
نقطه KI-3 در وسط فاصله بین قوزک داخلی پا و تاندون آشیل قرار دارد.

نقطه KI-3 باعث تقویت و تنظیم چی (QI) کلیه و کبد شده، حرارت را سرد نموده و باعث تقویت پهلوها و زانوها می شود.

### موارد کاربرد KI-3:

اختلالات ادراری، شب ادراری، عقیمی، فقدان میل جنسی، درد خنجری در قسمت تحتانی شکم و ناحیه تناسلی، درد و ضعف در پهلوها، احساس گرفتگی در گلو، سرفه،

خلط خونی، التهاب پستان، اختلالات قاعدگی، تب، گرفتگی عضلات، سرفه همراه با خلط زیاد، یبوست، بی اشتها، لاغری، سرد بودن دستها و پاها، خمیازه کشیدن های مکرر، بی خوابی، التهاب کلیه ها، التهاب



مثانه، لارنژیت، کاهش شنوایی، وزوز گوش، پرولاپس رحم، فلج پاها، درد در کف پاها، آسم، دیابت (مرض قند)، دندان درد.

### KI-6 جائو های (ZHAO HAI) - دریای درخشان

نقطه KI-6 درست در زیر قوزک داخلی پا و به فاصله یک سانتیمتر از لبه تحتانی آن قرار دارد.

نقطه KI-6 باعث هدایت چی (QI) کلیه به سمت بالا می شود. همچنین موجب تنظیم قلب، ریه و کبد می گردد.

### موارد کاربرد KI-6:

خشکی گلو، افسردگی، خستگی، بی خوابی، بی اشتهایی، سردی دستها و پاها، درد در شکم، اختلالات ادراری، احساس ترس و وحشت، تب، اختلالات قاعدگی، پرولاپس رحم، درد در چشم ها، گرفتگی گلو، لارنژیت، اختلالات مخچه، اشکال در تعادل و راه رفتن.

دکیمان

### KI-7 فو لیو (FU LIU) - جریان بهبود یافته

نقطه KI-7 در فرو رفتگی در حاشیه جلویی تاندون آشیل و به فاصله ۵ سانتیمتر در بالای نقطه KI-3 قرار دارد.

نقطه KI-7 باعث تقویت کلیه ها و تنظیم متابولیسم

مایعات در بدن می شود.



### موارد کاربرد KI-7:

تب، درد در پهلوها و پشت، ضعف پاها، سرد بودن زانوها، نفخ شکم، وجود خون در ادرار، وجود خون در مدفوع، اسهال، یبوست، صرع، جنون، دندان درد، عفونتهای ادراری، التهاب بیضه ها، اختلالات قاعدگی، ناتوانی جنسی.

### نقاطی از مریدین پریکارد (P)

#### P5 جیان شی (JIAN SHI) - فضای میانی

نقطه P5 به فاصله ۸ سانتیمتر از خط عرضی مچ دست و در فاصله بین تاندون های عضلات پالماریس لونگوس و فلکسور کارپی رادیالیس قرار دارد.

نقطه P5 باعث تنظیم و تقویت قلب و پریکارد می شود. همچنین موجب تغییر خلط و هماهنگی معده می گردد.



### موارد کاربرد P5:

احساس فشار در سینه، احساس ترس، اضطراب، تحریک پذیری و عصبانیت، هیستری، اسکیزوفرنی، ورم زیر بغل، سکنه مغزی، عدم تکلم، ترشح زیاد غدد بزاقی، تب های دوره ای، آروغ زدن، زخم معده و اثنی عشر، صرع، تشنج، یرقان (زردی)، مالاریا، بالابودن فشار خون.

### P6 نی گوان ( nei guan ) - عبور داخلی

نقطه P6 در جلوی ساعد و به فاصله ۵ سانتیمتر از خط عرضی مچ دست و در بین تاندونهای عضلات پالماریس لونگوس و فلکسور کارپی رادیالیس قرار گرفته است. نقطه P6 باعث تقویت، هماهنگی و آرامش قلب و طحال می گردد. همچنین موجب تنظیم، چی (QI)، تسکین درد، دفع باد، حرارت و رطوبت می شود.

### موارد کاربرد P6:

درد در قفسه سینه، درد در سر معده، احساس ترس و وحشت، قرمز شدن چشمها، تهوع، استفراغ، تب، کُما، بی خوابی، سرگیجه، سردرد، بالا بودن فشار خون، یرقان (زردی)، درد در مچ دست، سفتی عضلات گردن، طپش قلب، پرکاری تیروئید، قاعدگی های دردناک، اختلالات روانی، صرع، هیستری، سکنه مغزی، پرولاپس مقعد.

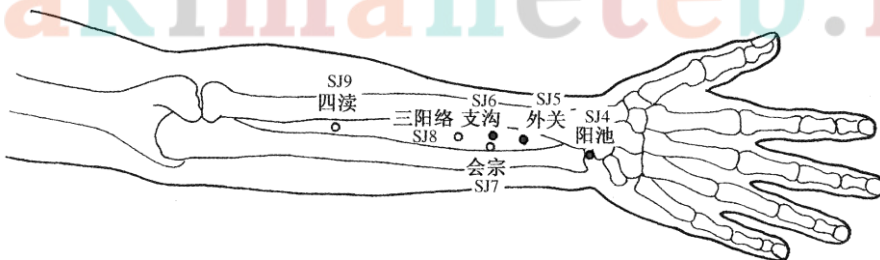
### نقاطی از مریدین سان جیانو (SJ)

#### SJ-5 وی گوان (WEI GUAN) - عبور بیرونی

نقطه SJ-5 در پشت ساعد و در فاصله ۵ سانتیمتری از خط عرضی مچ دست، در بین استخوانهای زند زیرین و زند زیرین قرار دارد.

نقطه SJ-5 باعث دفع حرارت، از بین رفتن سرما و برطرف شدن انسداد چی (QI)

می شود.



### موارد کاربرد SJ-5:

سر درد، درد پشت و گردن، وزوز گوش، ناشنوایی، فلج یکطرفه عضلات صورت، درد آرنج، تب، شکم درد، شب ادراری، آنفلوانزا، ذات الریه، التهاب غده بناگوشی، فلج یکطرفه دستها و پاها.

### SJ-6 جی گو (ZHI GOU) – جوی اندامها

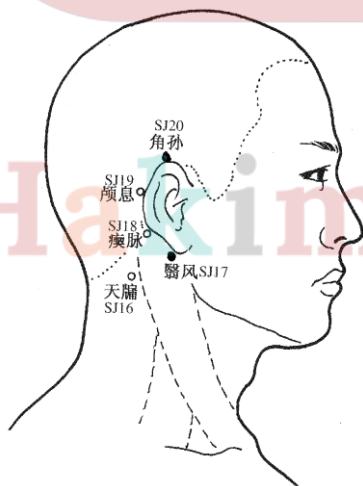
نقطه SJ-6 در پشت ساعد و در فاصله ۸ سانتیمتری از خط عرضی مچ دست، در بین استخوان های زند زیرین و زند زیرین قرار دارد.  
نقطه SJ-6 باعث آرامش چی (QI)، برطرف شدن رکود، تقویت جریان گردش مایعات در بدن و آزاد شدن یانگ کبد می شود.

### موارد کاربرد SJ-6:

تب، فلج، درد در چشم ها، تهوع، یبوست، تورم گلو، غش کردن، کمبود شیر در مادران شیرده، دردهای جلوی قفسه سینه، وزوز گوش، افسردگی.

### SJ-17 ایی فنگ (YI FENG) – محافظ باد

نقطه SJ-17 در پشت لوب گوش و در جلوی استخوان ماستوئید قرار دارد.  
نقطه SJ-17 باعث دفع باد، حفاظت در مقابل سگته مغزی و تقویت بینایی و شنوایی می شود.



**موارد کاربرد SJ-17:**

وزوز گوش، کم شنوایی، سرگیجه، التهاب گوش، فلج عضلات صورت، گوش درد، ورم گلو، التهاب غده بنا گوش، عطسه های مکرر در کودکان.

**SJ-20 جیائو سون (JIAO SUN) – نوک زاویه**

نقطه SJ-20 درست در بالای نوک گوش و در داخل محل رویش موقر قرار دارد.

نقطه SJ-20 باعث دفع باد – رطوبت شده، برای بینایی چشم ها مفید بوده و باعث تسکین اسپاسم می شود.

**موارد کاربرد SJ-20:**

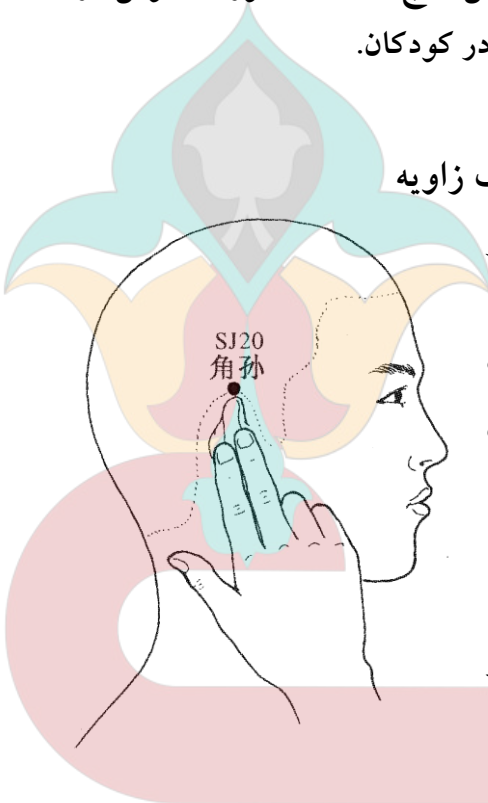
دندان درد، تورم گونه ها، تورم لثه ها، قرمز شدن چشم ها، سردرد، سفتی عضلات گردن.

**SJ-21 ارِ مین (ER MEN) – دروازه گوش**

نقطه SJ-21 را می توان در حالی که دهان کمی باز باشد، درست در جلوی گوش، در فرورفتگی حاشیه بالایی تراگوس گوش پیدا نمود. نقطه SJ-21 باعث دفع حرارت می شود.

**موارد کاربرد SJ-21:**

وزوز گوش، تورم و زخم در گوش، ترشح چرکی از گوش، کم شنوایی، زخم لثه ها، التهاب گوش.



## نقاطی از مریدین کیسه صفرا (GB)

### GB-1 تونگ زی لیائو (TONG ZI LIAO) - خط مردمک

نقطه GB-1 در فاصله یک سانتیمتری گوشه

خارجی چشم قرار دارد.

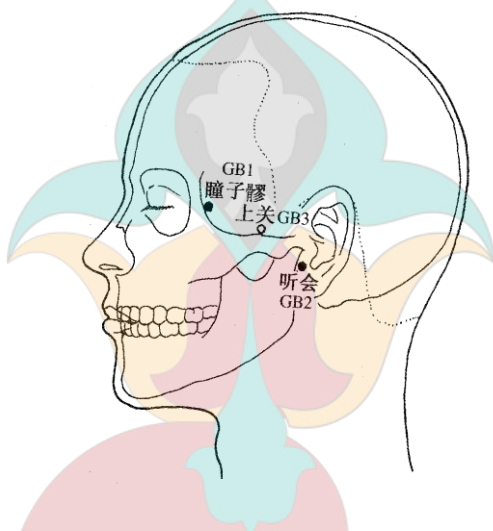
نقطه GB-1 باعث دفع باد و حرارت شده و

بینایی چشم ها را تقویت می کند.

### موارد کاربرد GB-1:

اختلالات بینایی، شب کوری، نزدیک بینی و

سردرد.



### GB-2 تینگ هوئی (TING HUI) - تجمع شنوایی

نقطه GB-2 را می توان در حالی که دهان کمی باز است، مستقیماً در جلوی گوش

در مقابل اینتر تراجیک پیدا نمود.

نقطه GB-2 باعث دفع باد و گردش چی (QI) می شود.

### موارد کاربرد GB-2:

وزوز گوش، ناشنوایی، گوش درد همراه با ترشحات چرکی، التهاب گوش، دررفتگی

فک، دندان درد، انقباض های دردناک عضلانی، فلج یکطرفه عضلات صورت، التهاب

غدد بناگوشی.

## GB-14 یانگ بای (YANG BAI) - یانگ سفید

نقطه GB-14 در فاصله ۲/۵ سانتیمتری

بالای وسط ابرو قرار دارد.

نقطه GB-14 باعث دفع باد و تقویت

بینایی می شود.

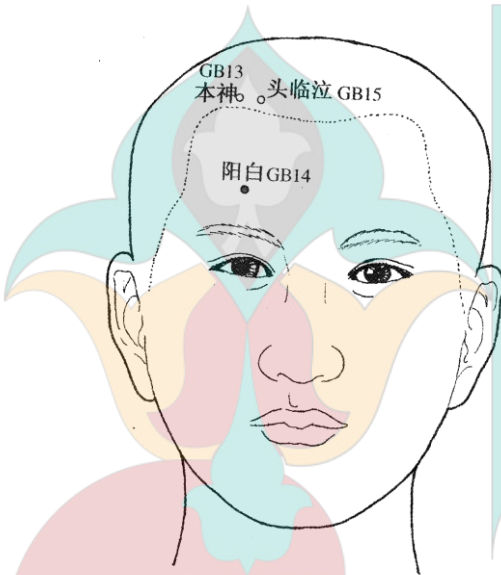
### موارد کاربرد GB-14:

سردرد، چشم درد، احساس سوزش در

چشم ها، حرکات غیر ارادی چشمها به سمت

بالا، ضعف بینایی، شب کوری، تهوع،

استفراغ، احساس سرمای داخلی.



## GB-20 فینگ چی (FENG CHI) - حوضچه باد

نقطه GB-20 در پشت گردن و در فاصله بین

عضلات استرنوکلایدوماستوئید و تراپزوئید قرار دارد.

نقطه GB-20 باعث دفع باد، سرد شدن حرارت و

تقویت بینایی و شنوایی می شود.

### موارد کاربرد GB-20:

عفونت های همراه با تب، سردرد، سفتی یکطرفه

عضلات گردن، درد گردن، ضعف بینایی، سگته مغزی،

فلج یکطرفه دستها و پاها، گرفتگی عضلات، کم شنوایی،



درد در پهلوها و پشت، خونریزی از بینی، تورم گلو، گواتر، اختلالات خواب، فشار خون.

### GB-24 ری یویی (RI YUE) - خورشید و ماه

نقطه GB-24 در زیر نوک پستان و در فضای هفتم بین دنده ای قرار دارد.

نقطه GB-24 باعث تنظیم چی (QI) و سرد شدن حرارت می شود.

#### موارد کاربرد GB-24:

افسردگی، درد در پهلوها، ترش کردن، سکسکه، تهوع، استفراغ، نفخ شکم، یرقان (زردی).

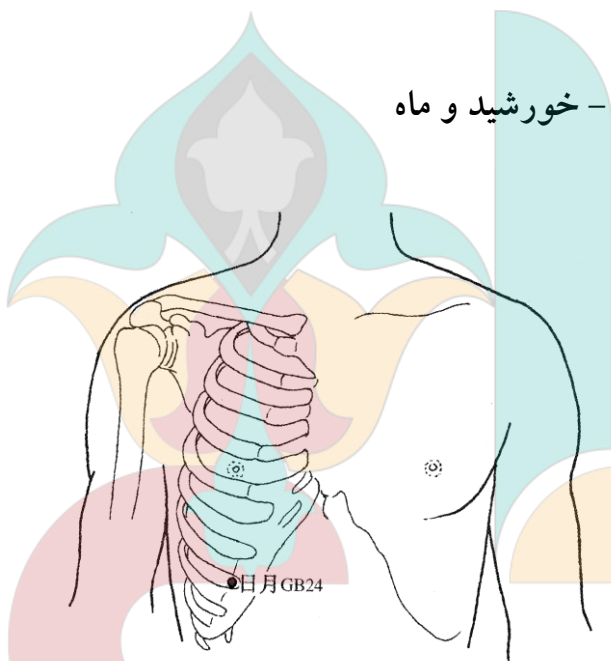
### GB-30 هوان تیائو (HUAN TIAO) - پرش چرخشی

نقطه GB-30 در فاصله یک سوم خطی که بین تروکانتر بزرگ و ساکروم قرار دارد یافت می شود.

نقطه GB-30 باعث حمایت و تنظیم کبد، دفع باد و خشک شدن رطوبت می شود.

#### موارد کاربرد GB-30:

فلج یکطرفه دستها و پاها، روماتیسم مفصلی، کمر درد.



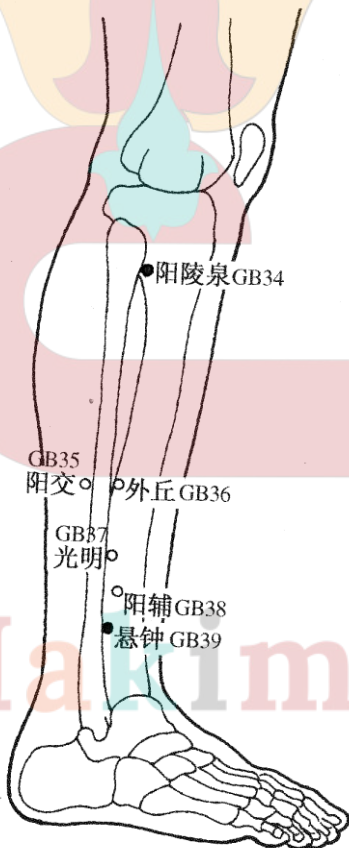
### GB-34 یانگ لینگ چوآن (Yang ling quan) – چشمه تپه یانگ

نقطه GB-34 در فرورفتگی جلویی سر استخوان نازک نی ساق پا قرار دارد.

نقطه GB-34 باعث تقویت چی (QI) شده، طحال، کلیه، کبد و کیسه صفرا را حمایت و تقویت می کند. استخوان ها و تاندون ها را ثابت می بخشد و باعث دفع رطوبت، باد و حرارت می شود.

### موارد کاربرد GB-34:

ورم صورت، مزه تلخ در دهان، تهوع، آروغ زدن، ورم زبان، یبوست، احساس فشار در سینه و پهلوها، گرفتگی عضلات پا، فلج یکطرفه دستها و پاها، سنگ کیسه صفرا، التهاب کیسه صفرا، سردردهای یکطرفه، میگرن، فشار خون، درد شانه.



دکایمان

Hammaneteb.ir

## نقاطی از مریدین کبد LIV

### LIV-3 تاي چونگ (TAI CHONG) - مکان بزرگ و با اهمیت

نقطه LIV-3 بین استخوان های متاتارس اول و دوم کف پا و در فاصله ۴ سانتیمتری از انتهای انگشت شست پا قرار دارد.

نقطه LIV-3 باعث حمایت و هماهنگی کبد و کیسه صفرا شده و یانگ کبد را پایین می فرستد.

### موارد کاربرد LIV-3:

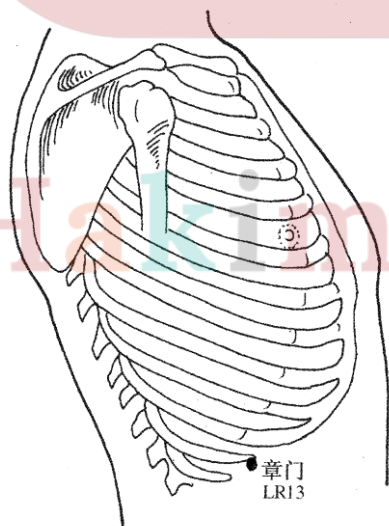
درد در قفسه سینه و پهلوها، چهره رنگ پریده، سردرد، اسهال، یبوست، تشنگی زیاد، تهوع، آروغ زدن، دردهای کیسه صفرا، مدفوع خونی، خلط خونی، احتباس ادراری، زانو درد، شکم درد، خونریزی از رحم، ورم زیر بغل، تورم گلو، گواتر، فشار خون، سردرد، سرگیجه، بی خوابی، تشنج، اسکیزوفرنی.

### LIV-13 جانگ من (ZHANG MEN) - پرده دروازه

نقطه LIV-13 در انتهای آزاد دنده یازدهم قرار دارد.

نقطه LIV-13 باعث حمایت و هماهنگی

طحال شده، رطوبت را خشک می کند و چی (QI) را به سمت ریه ها و کلیه ها هدایت می نماید.



## موارد کاربرد LIV-13:

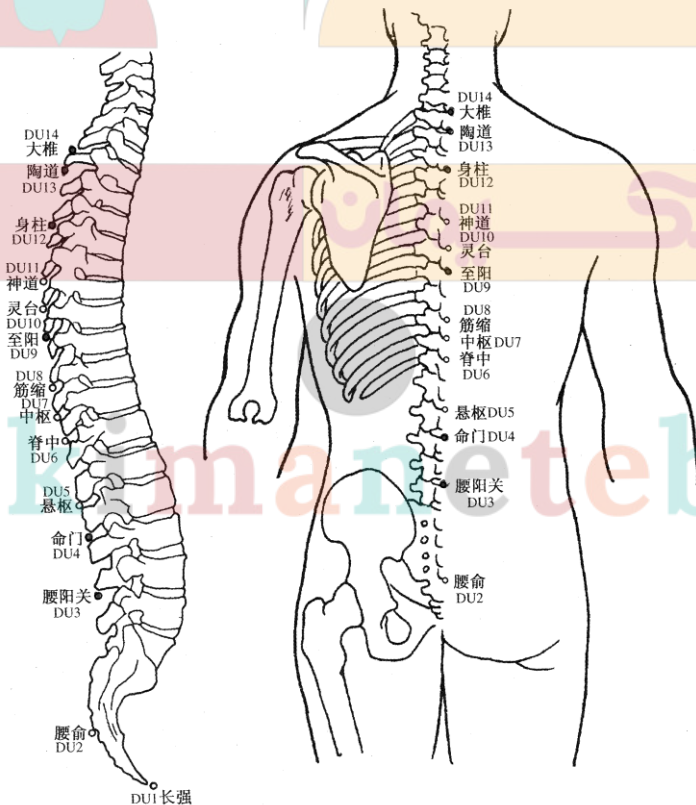
اتساع شکم، درد در قفسه سینه و پهلوها، بی اشتهایی، تهوع، استفراغ، چاقی، بزرگ شدن طحال، تشنگی زیاد، اختلالات تنفسی، لاغری، اسهال، زیاد شدن ادرار، درد در عضلات شانه و بازوها، هیپاتیت.

## نقاطی از مریدین دو (DU)

## DU-14 دا جویی (DA ZHUI) - چکش بزرگ

نقطه DU-14 در فرورفتگی زیر برجستگی مهره هفتم گردنی قرار دارد.

نقطه DU-14 باعث حمایت و تنظیم چی (QI)، خشک شدن رطوبت، پاک شدن حرارت، تقویت کبد و ریه ها و رفع اسپاسم و گرفتگی عضلات می شود.



### موارد کاربرد DU-14:

تب، تهوع، خستگی مفرط، ضعف، استفراغ، سرد بودن دستها و پاها، گرفتگی عضلات پشت، مشکل بودن تنفس، عرق ریزش خودبخودی، سفتی گردن، سرگیجه، سرفه، تشنج، گرمزدگی، مالاریا، اسکیزوفرنی، صرع، برونشیت، آسم، سل، فلج.

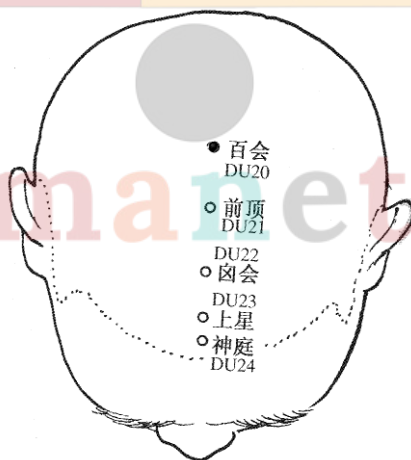
### DU-20 بای هویی (BAI HUI) - تجمع یک صد

نقطه DU-20 در وسط بالای جمجمه قرار دارد.

نقطه DU-20 باعث ثبات و تنظیم کبد شده، باد را آرام نموده و باعث بالا رفتن چی (QI) می شود.

### موارد کاربرد DU-20:

سردرد، سکتة مغزی، اختلالات تکلم، قفل شدن فک، فلج یکطرفه بدن، بی قراری، گرفتگی عضلات گردن، فراموشی، عدم تعادل، غش، وزوز گوش، پرولاپس مقعد، پرولاپس رحم، بواسیر، گرفتگی بینی، سرگیجه.



## نقاطی از مریدین رن (REN)

### REN-4 گوان یوان (GUAN YUAN) - منبع چی (QI) اولیه

نقطه REN-4 به فاصله ۸ سانتیمتر در زیر ناف قرار دارد.

نقطه REN-4 باعث حمایت کلیه ها، تقویت چی (QI) ما درزادی، تنظیم چی (QI) و کنترل یانگ و هدایت آن به سمت پایین می شود.

#### موارد کاربرد REN-4:

احساس سرما، اسهال، اختلالات ادراری، شب ادراری، اختلالات قاعدگی، نازایی، سرگیجه، بی قراری، بی خوابی، احساس ترس، ضعف، پرولاپس رحم، ناتوانی جنسی.

### REN-12 جونگ وان (ZHONG WAN) - مجرای مرکزی معده

نقطه REN-12 به فاصله ۱۰ سانتیمتری بالای ناف قرار دارد.

نقطه REN-12 باعث تنظیم معده و هماهنگی چی (QI) آن می شود.

#### موارد کاربرد REN-12:

درد، احساس پُر بودن معده، استفراغ، ترش کردن، بی اشتها، اسهال، تب، گرفتگی عضلات، اضطراب.

