МАССАЖ СТОП В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ: ИСТОРИЯ, ПРАКТИКА И СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Исмаилова Наталья – студент
Рахматова Зухрахон – студент
Лобачева Валерия – студент
Абдушукурова Мумтозабегим – студент
Ташкентский международный университет Кимё (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация: *Китайский массаж стоп — это одна из древнейших практик ухода за телом, корни которой уходят в традиционную китайскую медицину. Метод основан на воздействии на определённые зоны стоп, а также на концепции «ци», меридианов и энергетического баланса. В современности массаж стоп исследуется с научных позиций: доказано его влияние на снижение стресса, улучшение сна, уменьшение боли и усталости. Несмотря на спорные аспекты традиционных представлений, массаж стоп остаётся эффективным, безопасным и востребованным методом расслабления и улучшения самочувствия.*

Ключевые слова: *массаж стоп, традиционная китайская медицина, меридианы, рефлексология, «ци», акупрессура, релаксация, восстановление, стресс, сон.*

FOOT MASSAGE IN TRADITIONAL CHINESE MEDICINE: HISTORY, PRACTICE AND MODERN VIEW

Ismailova Natalya – student
Rakhmatova Zukhrakhon – student
Lobacheva Valeria – student
Abdushukurova Mumtoza – student
Kimyo International University in Tashkent (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract: *Chinese foot massage is an ancient technique rooted in the philosophical and medical traditions of Traditional Chinese Medicine (TCM). It involves stimulation of acupuncture points, activation of meridians, and the concept of balancing the vital energy "Qi." Modern research shows that foot massage can improve sleep quality, reduce stress, alleviate fatigue and pain. Although claims about "healing internal organs through foot zones" lack scientific confirmation, foot massage remains an effective and safe complementary practice for relaxation and improving well-being.*

Keywords: *foot massage, Traditional Chinese Medicine, meridians, Qi, reflexology, acupressure, relaxation, stress reduction.*

XITOY AN'ANAVIY TABOBATIDA OYOQ MASSAJI: TARIXI, AMALIYOTI VA ZAMONAVIY YONDASHUV

Ismailova Natalya – talaba
Raxmatova Zuxraxon – talaba
Lobacheva Valeriya – talaba
Abdushukurova Mumtoza – talaba
Toshkent Kimyo xalqaro universiteti (Toshkent, O'zbekiston)

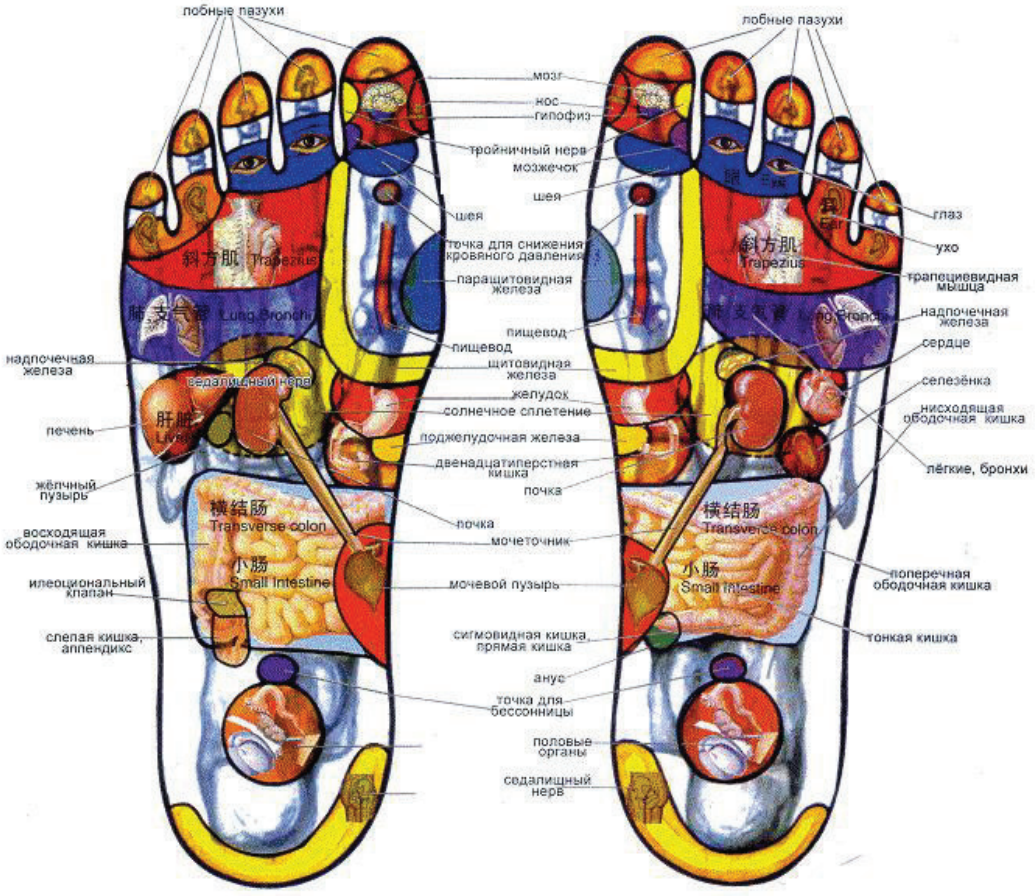
Annotatsiya: *Xitoy oyoq massaji qadimiy an'analarga asoslangan bo'lib, an'anaviy xitoy tabobatining falsafiy va tibbiy qarashlari bilan chambarchas bog'langan. Ushbu usul akupunktura nuqtalariga ta'sir qilish, meridianlarni faollashtirish va hayotiy energiya — «tsi»*

muvozanatini tiklash g‘oyalariga asoslanadi. Zamonaviy tadqiqotlar oyoq massaji uyqu sifatini yaxshilashi, stressni kamaytirishi, charchoq va og‘riqlarni yengillashtirishini ko‘rsatmoqda. Biroq “ichki a’zolarni oyoq zonalari orqali davolash” haqidagi iddaolar ilmiy asosga ega emas. Shunga qaramay, oyoq massaji sog‘lomlashtiruvchi, xavfsiz va samarali yordamchi usul sifatida qadrlanadi.

Kalit so‘zlar: *oyoq massaji, an’anaviy xitoy tabobati, meridianlar, tsi, refleksologiya, akupressura, dam olish, stressni kamaytirish.*

Введение.

Рефлексотерапия – это древняя терапия, использовавшаяся древними китайцами, египтянами и североамериканскими аборигенами для исцеления, но только в XIX веке медицинское сообщество, сестринское дело и специалисты по альтернативной и комплементарной медицине (КАМ) начали её научное изучение. В рефлексотерапии выделяют пять зон на каждой стороне тела, каждая из которых простирается вниз по руке и ограничивается одним пальцем, а также простирается вниз по телу и ноге, пока не совпадёт с соответствующим пальцем стопы [1]. Рефлексотерапия также известна как региональная терапия и рефлекторный массаж. Его принцип заключается в том, что каждая область рук и ног представляет каждую часть тела, например, сердце, печень, селезенку, легкие, почки и другие внутренние органы, и когда массируются различные области рук и ног, это может стимулировать энергию, кровь, питание или нервы, что приводит к терапевтическим эффектам, включая снятие психического напряжения, детоксикацию организма, улучшение кровообращения, потерю веса, замедление старения и улучшение внутреннего здоровья [2], как показано на рисунке 1 .



Исторические корни китайского массажа стоп

Массаж — одна из древнейших практик ухода за телом. Считается, что в Китае техника массажа и мануального воздействия использовалась уже несколько тысяч лет назад: древние китайские манускрипты описывают различные приёмы растирания, разминания, лёгкого давления для восстановления здоровья. [3] В традиционной китайской медицине (ТКМ) человек рассматривается как единая система, в которой важную роль играет гармония жизненной энергии — «ци». Согласно этому подходу, нарушение равновесия «ци», «инь/ян» и «меридианов» может приводить к ухудшению здоровья. [4]

Со временем в рамках ТКМ развилась практика точечного массажа и акупрессуры — методы, при которых воздействие оказывается на специфические точки на теле, через которые, как считалось, проходят энергетические каналы. Массаж стоп выделился как отдельное направление: со временем стали формироваться карты стопы, где определённым зонам соответствуют внутренние органы — идея, похожая на позднюю западную рефлексологию. [5]

Таким образом, корни китайского массажа стоп — в древних системах медицины, энергетической концепции и попытках через мануальное воздействие гармонизировать организм.

Философия и теория: точки, меридианы, «ци»

В основе китайского массажа стоп лежат идеи, сходные с акупрессурой и акупротерапией: воздействие на акупунктурные точки, стимулирование меридианов, восстановление баланса «ци» и «инь/ян». [6] В рамках этой философии стопы рассматриваются как «микрокосм» тела — своеобразный «пульт», через который можно повлиять на состояние всего организма.

Практика массажа стоп предполагает, что на ступнях находится множество биологически активных точек, связанных с внутренними органами, нервной системой, кровообращением. [7] Таким образом, массаж стоп — это не просто расслабление, а попытка восстановить гармонию «энергий» и улучшить общее состояние организма.

Современные исследования: польза, ограничения и критика

В XXI веке эффективность массажа стоп (и рефлексологии) стала предметом научных исследований. Вот что обнаружено:

• Согласно мета-анализу 44 исследований, массаж/рефлексология стопы оказывают благотворное влияние на усталость, сон и боль. [8]

• В исследовании 2024 года у пациентов на гемодиализе было показано: после курса массажа стоп улучшалось качество сна, снижалась тревожность, повышалось общее качество жизни. [9]

• В обзоре исследований приводится, что массаж стоп может способствовать снижению стресса, улучшению сна, снятию мышечного напряжения, облегчению боли и усталости. [10]

При этом важно понимать — многие из традиционных утверждений ТКМ (что точечный массаж стоп может «излечивать» внутренние органы, восстанавливать «энергетический баланс», устранять «токсины» через стопы) **н**е имеют надёжной научной поддержки. [11] Современная медицина рассматривает массаж стоп скорее как дополнительную, комплементарную практику — с доказанной пользой в плане расслабления, снижения стресса, улучшения сна и самочувствия.

Также есть гипотезы (среди исследователей) — что акупунктурные точки могут быть связаны с межтканевыми пу-

тями циркуляции внеклеточной жидкости (interstitial fluid), что даёт возможное физиологическое объяснение влияния массажа/акупрессуры. [12]

Однако пока нет убедительных доказательств того, что массаж стоп способен напрямую «лечить» болезни органов, как это предполагает традиционная теория энергий и меридианов.

Практика массажа стоп: техника, показания и рекомендации

На основании современных руководств и традиционных подходов можно выделить основные этапы и рекомендации для массажа стоп:

Техника (по аналогии с традиционным китайским массажем стоп):

• Подготовка: удобное положение, возможно — ванночка или прогрев стоп, лёгкое масло или крем. [13]

• Разогрев: нежные поглаживания, растирания, разминание краёв стопы. [14]

• Главная часть: надавливания большим пальцем вдоль свода, проработка пятки, подушечек стопы, пальцев; «прокатывания» (или растирания) мягких тканей, возможно лёгкое вытяжение пальцев. [15]

• Завершение: плавные поглаживания, лёгкое расслабление стоп и голеней. [16]

Показания — когда массаж стоп может быть полезен:

• Усталость, переутомление, усталость ног (особенно при долгой ходьбе, работе стоя и пр.). [17]

• Стресс, тревожность, нарушения сна — массаж способствует расслаблению, снижению нервного напряжения, улучшению сна. [18]

• Состояния с повышенным мышечным напряжением, спазмами — массаж может помочь расслабить мышцы, улучшить крово- и лимфообращение. [20]

• Общая необходимость в расслаблении, восстановлении после физической или эмоциональной нагрузки. [19]

Важно учитывать противопоказания: Массаж стоп не рекомендуется при острых воспалениях или повреждениях стоп (раны, грибковые инфекции, тромбофлебит и др.), при свежих травмах, а также — при серьёзных или обострённых хронических заболеваниях (особенно сердечно-сосудистых, кожных), при повышенной температуре и — в случае беременности — с осторожностью и только после консультации врача. [21]

Эхо традиций + современный взгляд — выводы:

• Практика массажа стоп имеет древние традиции и глубокую философскую основу: идеи о «ци», балансе энергий, взаимосвязи отдельных частей тела и организма в целом.

• С точки зрения современной науки, массаж и рефлексология стоп приносят реальную пользу — особенно как мягкое, сравнительно безопасное средство снятия стресса, расслабления, улучшения сна и самочувствия; то есть как часть комплексного ухода за телом и отдыхом.

• При этом традиционные представления о «лечении органов через стопы» — в большей степени миф или метафора, чем доказанный факт. Механизмы, предполагающие связь точек стопы с внутренними органами, не получили убедительного физиологического подтверждения (по крайней мере, на момент исследования).

• Значение массажа — скорее в улучшении качества жизни, профилактике усталости, стресса, расслаблении. Это не панацея, а дополнение к заботе о здоровье: хороший способ расслабиться, отдохнуть и поддержать организм.

Итог: Массаж стопы — безопасная, приятная и доказательно эффективная практика для улучшения самочувствия, снижения стресса, улучшения сна, уменьшения усталости и мягкого обезболивания. Он не является лечением заболеваний внутренних органов, но может стать отличной частью комплексного ухода и профилактики. Почему массаж стоп остаётся актуальным сегодня. Несмотря на споры о рефлексологии, сама практика массажа стопы остаётся ценной: его эффективность в снижении стресса, улучшении сна и общего самочувствия подтверждена. То есть при правильной подаче — как часть доказательного ухода за телом — эта процедура имеет своё важное место. Особенно в условиях хронического стресса, сидячего образа жизни и высокой нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Embong N.H./ Soh Y.C./ Ming L.C./ Wong T.W. Perspectives on reflexology: A qualitative approach. J. Tradit. Complement. Med. 2017; 7:327–331. doi: 10.1016/j.jtcme.2016.08.008.

2. Wu J. Can the Plantar Reflexology Area Have a Corresponding Relationship with the Health of the Body's Viscera? [(accessed on 6 December 2022)].

3. Lett J (1990) A field guide to critical thinking. Skeptical Inquirer 14:153-160.

4. Tingting Zhang/ Chao Liu/ Jizhe Zhou/ Hongyu Yang/ Yi Lin/ FAcupoint: первый плотный набор данных локализации точек акупунктуры на лице и базовые показатели /Expert Systems with Applications / 10.1016/j.eswa.2025.126683 / 272 / (126683) / (2025) .

5. Ferrell-Torry A.T./ Glick O.J. The use of therapeutic massage as a nursing intervention to modify anxiety and the perception of cancer pain. Cancer Nurs. 1993;16:93–101. doi: 10.1097/00002820-199304000-00002.

6. Deng-Chuan Cai / Ching-Yun Chen / Ting-Yun Lo / PMID: 36611469 PMCID: PMC9819031 DOI: 10.3390/healthcare11010009/Healthcare (Basel). 2022 Dec 20;11 (1):9. doi: 10.3390/healthcare11010009.

7. Всемирная организация здравоохранения. Правовой статус традиционной и комплементарной / альтернативной медицины. ВОЗ; Женева / Швейцария: 2001. С. 189.

8. Bibliographic details: Lee J/ Han M/ Chung Y/ Kim J/ Choi J. Effects of foot reflexology on fatigue/ sleep and pain: a systematic review and meta-analysis. Journal of Korean Academy of Nursing 2011; 41(6): 821-833.

9. Gizem Göktuna / Gülşah Gürol Arslan /024 Nov-Dec;20(6):103061. doi: 10.1016/j.explore.2024.103061. Epub 2024 Sep 16.

10. Ali Rahmani / Mahdi Naseri/ Mohammad Mahdi Salaree [2]/ Batool Nehrir /2016 Dec 1;5(4):299–306. doi: 10.15171/jcs.2016.031

11. Shan Jiang/2021 Copyright OAT. All rights reserv/Jiang S (2017) Foot massage: effective or useless? Nurs Palliat Care 2: doi: 10.15761/NPC.1000157

12. Li Hongyi/ Yin Yajun/ Hu Jun/ Li Hua/ Wang Fang/ Ji Fusui/ Ma Chao/ From: Hongyi Li Dr. [view email][v1] Fri, 25 Dec 2020 15:24:57 UTC (171 KB)

13. Qinwei Fu/ Hui Yang/ Lanzhi Zhang/ Yang Liu/ Xinrong Li/ Menglin Dai/ Yepeng Yang,Shasha Yang/ Yan Xie/ Ying Liu/Li Fu/ Zhiqing Liu/ Qinxiu Zhang/29 October 2019 https://doi.org/10.1002/dmrr. 3218 Citations: 35

14. Hui KK/ Nixon EE/ Vangel MG/ Liu J/ Marina O/ Napadow V/ Hodge SM/ Rosen BR/ Makris N/ Kennedy DN. Characterization of the "deqi" response in acupuncture. BMC Complement Altern Med. 2007;7:33. doi: 10.1186/1472-6882-7-33.

15. Shi G-X/ Yang X-M/ Liu C-Z/ Wang L-P. Factors contributing to therapeutic effects evaluated in acupuncture clinical trials. Trials. 2012; 13:1–5. doi: 10.1186/ 1745-621 5-13-1.

16. Haikuan Wang Liangbing Yang Jihong Wang/ January 2016/ OI:10.2991/ ssehr-16.2016.119/ License/ CC BY-NC 4.0/ Conference: 2016 5th International Conference on Social Science/ Education and Humanities Research

17. Juberg M./ Jerger K.K./ Allen K.D./ Dmitrieva N.O./ Keever T./ Perlman A.I. Pilot Study of Massage in Veterans with Knee Osteoarthritis. J. Altern. Complement. Med. 2015; 21:333–338. doi: 10.1089/ acm.2014.0254.

18. Kemppainen L.M./ Kemppainen T.T./ Reippainen J.A./ Salmenniemi S.T./ Vuolanto P.H. Use of complementary and alternative medicine in Europe: Health-related and sociodemographic determinants. Scand. J. Public Health. 2018; 46: 448–455. doi: 10.1 177/140349481 7733869.

19. Mastnardo D./ Rose J.C./ Dolata J. /Werner J.J. Medical provider recommendations to massage therapy: A card study. Int. J. Ther. Massage Bodyw. 2019;12:9. doi: 10.38 22/ijtmb.v12i3.407.

20. Feng L.D. Master's Thesis. National Taitung University; Taitung, Taiwan: 2005. [(accessed on 10 March 2021)]. A Research on the Development of Father Josef's Foot Reflexology in Taiman (1979–2005) Available online: https:// hdl.handle.net/11296/3w9 r9s.

21. Stephanie M Mueller*, Martin Grunwald/ Haptic Research Lab/ Paul-Flechsig-Institute of Brain Research/ University of Leipzig/ Liebigstrasse 19 Haus C/ 04103 Leipzig/ Germany; mgrun@medizin. uni-leipzig.de