

LẠC TRỌNG ĐẠO



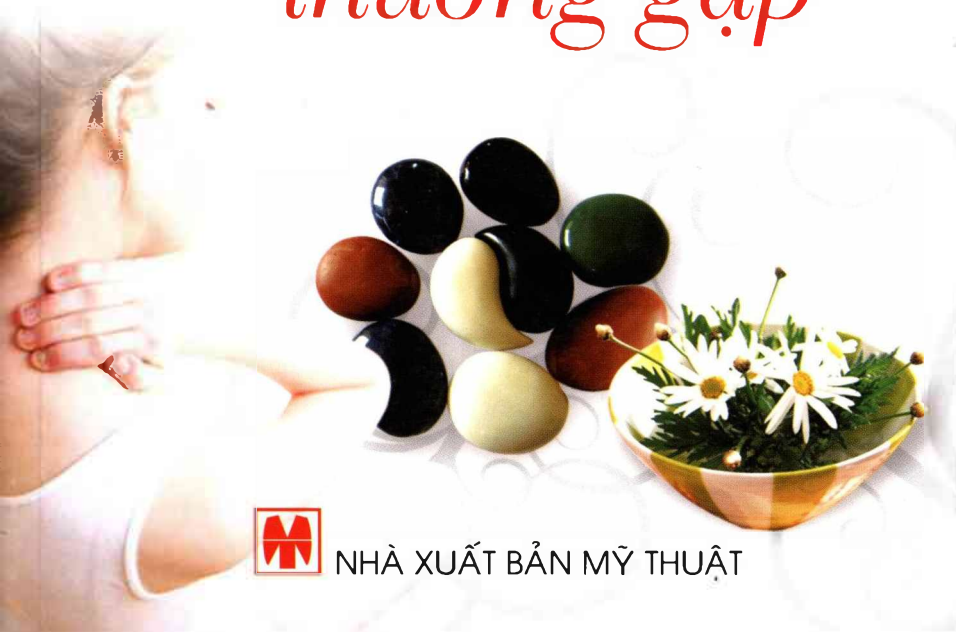
SÁCH LIÊN KẾT XUẤT BẢN
& ĐỘC QUYỀN PHÁT HÀNH

Tủ sách: **Sức khỏe & đời sống**
Trân trọng giới thiệu sách đã phát hành:

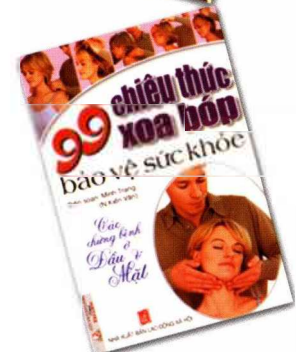
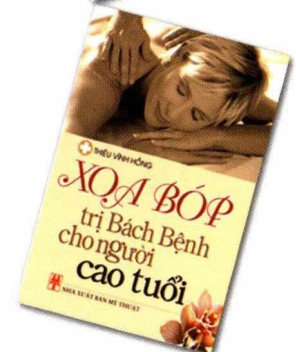
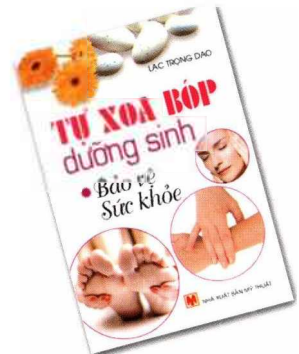
TỰ XOA BÓP

ĐIỀU TRỊ

các chứng bệnh thường gặp



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT



Thư xoa bóp điều trị
các chứng bệnh
thường gặp

LAC TRONG DAO

*Biên dịch: Thuận Nghi Oanh * Kiến Văn*



Tự xoa bóp điều trị
các chứng bệnh
thường gặp



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

Lời nói đầu

Cuối đời Thanh đến thế kỷ 21, y thuật xoa bóp của dòng họ Lạc, qua sự nỗ lực không ngừng của bốn đời với đại diện là Lạc Hóa Nam, Lạc Tuấn Xương, Lạc Cảnh Hồng, Lạc Trọng Dao, đã trở thành một trong những trường phái học thuật chủ yếu về xoa bóp của Trung Quốc. Phương pháp chữa trị và lý luận độc đáo, bao gồm mấy chục thủ pháp và hơn 300 phương pháp trị bệnh thích hợp cho các bộ phận cơ thể, đã tạo nên một hệ thống khám chữa bệnh hoàn chỉnh.

Năm 1960, Đại học Quân y đệ thất Trung Quốc lần đầu tiên mở chuyên ngành xoa bóp hệ hai năm tại Trùng Khánh, do giáo sư Lạc Tuấn Xương và con ông là giáo sư Lạc Cảnh Hồng (truyền nhân đời thứ ba của dòng họ Lạc) giảng dạy, đã đào tạo nhiều chuyên gia xoa bóp cho quân y viện Hải quân, Không quân, Lục quân.

Vào những năm 1980, Lạc Trọng Dao, truyền nhân đời thứ tư của dòng họ Lạc, nhận lời mời của Sở y tế tỉnh Tứ Xuyên, Cục y tế thành phố Trùng Khánh và nhiều tổ chức xã hội khác, đứng ra giảng dạy, truyền thụ kỹ thuật và viết sách lập thuyết, nổi tiếng khắp

Trung Quốc. Năm 2003 – 2004, nhận lời mời của học viện Y dược truyền thống Á châu Malaysia, giáo sư Lạc Trọng Dao đến Malaysia làm giáo sư thỉnh giảng và bác sĩ lâm sàng, kiêm nhiệm chuyên trang “Sức khỏe hàng đầu” của “Nam Dương thương báo”, mỗi tuần cho đăng hình ảnh phương pháp tự xoa bóp, đồng thời nhận lời tổ chức báo cáo chuyên đề về việc làm đẹp, giúp người dân nước này nắm được phương pháp xoa bóp làm đẹp bảo vệ sức khỏe. Không ít người học theo hình hoặc học được một số phương pháp tự xoa bóp từ báo cáo chuyên đề và thực hiện thấy hiệu quả, đã tìm gặp giáo sư Lạc Trọng Dao cảm tạ, từ đó y thuật xoa bóp truyền thống của Trung Quốc ngày càng nổi tiếng.

Thể theo lời yêu cầu của đông đảo bạn đọc trong và ngoài Trung Quốc, giáo sư Lạc Trọng Dao đồng ý chỉnh lý lại thủ pháp tự xoa bóp và phương pháp chữa bệnh đã dung hòa y thuật xoa bóp của dòng họ Lạc, dùng nó vào việc chữa trị những chứng bệnh thường gặp như nội khoa, chỉnh hình, phụ khoa, nam khoa, ngũ quan khoa và bệnh suy nhược cơ thể; tập hợp nội dung phương pháp làm đẹp toàn thân và tự xoa bóp dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe lại thành sách. Đồng thời, ông đích thân làm mẫu và hướng dẫn thực hiện, dành cho những ai thích tự xoa bóp chữa bệnh, từ đó chuyển kỹ thuật, thủ pháp y học truyền thống nổi tiếng thành môn học khoa học thực tiễn.



Hình thập tứ kinh

Thủ thái âm phế kinh

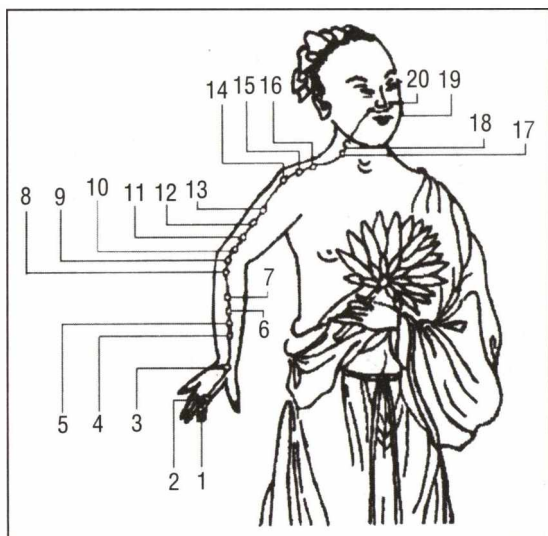
Thủ thái âm phế kinh có tổng cộng 11 huyệt, phân bố ở phía trên bên ngoài vùng ngực, cẳng tay, lòng bàn tay và ngón tay cái. 9 huyệt trong số đó phân bố ở cẳng tay, 2 huyệt phân bố ở vùng ngực trước. Huyệt đầu tiên là Trung phủ, huyệt cuối là Thiếu thương. Tên gọi các huyệt lần lượt là Trung phủ, Vân môn, Thiên phủ, Hiệp bạch, Xích trạch, Khổng tồ, Liệt khuyết, Kinh cử, Thái uyên, Ngự tế, Thiếu thương.



Kinh và huyết này chủ trị các bệnh về hệ hô hấp và những chứng bệnh ở các vùng mà kinh mạch này đi qua, như ho, hen, ho ra máu, tức ngực, đau ngực, sưng họng, ngoại cảm phong hàn và đau vùng mép trong cẳng tay.

Thủ dương minh đại tràng kinh

Thủ dương minh đại tràng kinh có tất cả 20 huyết, 15 huyết trong số đó phân bố ở cẳng tay, ngón trỏ, 5 huyết phân bố ở cổ, mặt. Đầu tiên là Thương dương, cuối cùng là Nghênh hương. Tên gọi các huyết lần lượt là Thương dương, Nhị gian, Tam gian, Hợp cốc, Dương khê, Thiên lịch, Ôn lư, Hạ liêm, Thượng liêm, Thủ tam lý, Khúc trì, Trửu liêu, Thủ ngũ lý, Tý nhu, Kiên ngưng, Cự cốt, Thiên đỉnh, Phù đột, Khẩu hòa liêu, Nghênh hương.



1. Thương dương
2. Nhị gian
3. Tam gian
4. Hợp cốc
5. Dương khê
6. Thiên lịch
7. Ôn lư
8. Hạ liêm
9. Thượng liêm
10. Thủ tam lý
11. Khúc trì
12. Trửu liêu
13. Thủ ngũ lý
14. Tý nhu
15. Kiên ngưng
16. Cự cốt
17. Thiên đỉnh
18. Phù đột
19. Khẩu hòa liêu
20. Nghênh hương



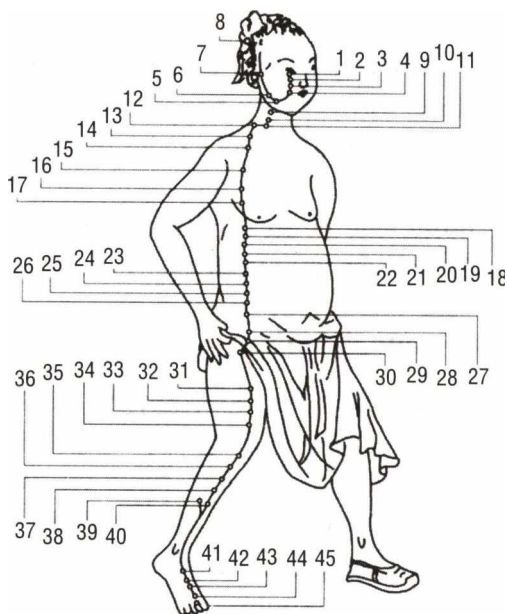
ngung, Cự cốt, Thiên đĩnh, Phù đột, Khẩu hòa liêu, Nghên hương.

Kinh và huyết này có thể trị các bệnh ở các vùng mắt, tai, miệng, răng, mũi, họng, bệnh đường ruột, bệnh thần kinh, bệnh nhiệt và các bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau đầu, nhức răng, sưng họng, các bệnh ở mũi, tiêu chảy, táo bón, kiết lị, đau nhức mép ngoài chi trên.

☛ *Túc dương minh vị kinh*

Túc dương minh vị kinh có tất cả 45 huyết, 15 huyết trong số đó phân bố ở mặt ngoài phía trước chi dưới, 30 huyết phân bố ở bụng, ngực và đầu. Huyết đầu tiên là Thừa khắp, huyết cuối cùng là Lệ đoàn. Tên gọi các huyết lần lượt là Thừa khắp, Tứ bạch, Cự liêu, Địa thương, Đại nghên, Giáp xa, Hạ quan, Đầu duy, Nhân nghên, Thủy đột, Khí xá, Khuyết bồn, Khí hộ, Khố phòng, Ốc ế, Ứng song, Nhũ trung, Nhũ căn, Bất dung, Thừa mãn, Lương môn, Quan môn, Thái ất, Hoạt nhục môn, Thiên khu, Ngoại lãng, Đại cự, Thủy đạo, Quy lai, Khí xung, Bể quan, Phục thổ, Âm thị, Lương khâu, Độc tỵ, Túc tam lý, Thượng cự hự, Điều khẩu, Hạ cự hự, Phong long, Giải Khê, Xung dương, Hãm cốc, Nội đĩnh, Lệ đoàn.

Kinh và huyết này có thể trị các chứng bệnh về hệ tiêu hóa, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, bệnh ở đầu, mắt, mũi, miệng, răng cũng như các chứng bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau dạ dày,



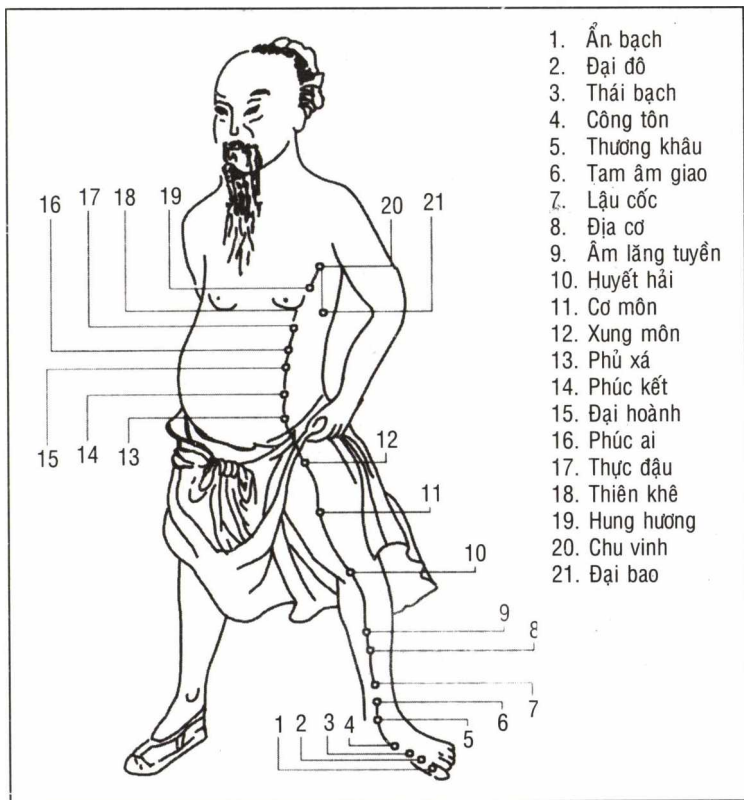
- | | | |
|----------------|-------------------|---------------------|
| 1. Thừa khấp | 16. Ứng song | 31. Bể quan |
| 2. Tứ bạch | 17. Nhũ trung | 32. Phục thố |
| 3. Cự liêu | 18. Nhũ căn | 33. Âm thị |
| 4. Địa thương | 19. Bất dung | 34. Lương khâu |
| 5. Đại nghênh | 20. Thừa mẫn | 35. Độc tỵ |
| 6. Giáp xa | 21. Lương môn | 36. Túc tam lý |
| 7. Hạ quan | 22. Quan môn | 37. Thượng cự huyệt |
| 8. Đầu duy | 23. Thái ấn | 38. Điều khẩu |
| 9. Nhân nghênh | 24. Hoạt nhục môn | 39. Hạ cự huyệt |
| 10. Thủy đột | 25. Thiên khu | 40. Phong long |
| 11. Khí xá | 26. Ngoại lãng | 41. Giải khê |
| 12. Khuyết bồn | 27. Đại cự | 42. Xung dương |
| 13. Khí hộ | 28. Thủy đạo | 43. Hãm cổc |
| 14. Khố phòng | 29. Quy lai | 44. Nội đình |
| 15. Ốc ế | 30. Khí xung | 45. Lệ đài |



trướng bụng, nôn ói, tiêu chảy, chảy máu cam, nhức răng, miệng méo, sưng họng, bệnh nhiệt, bệnh tinh thần.

Túc thái âm tỳ kinh

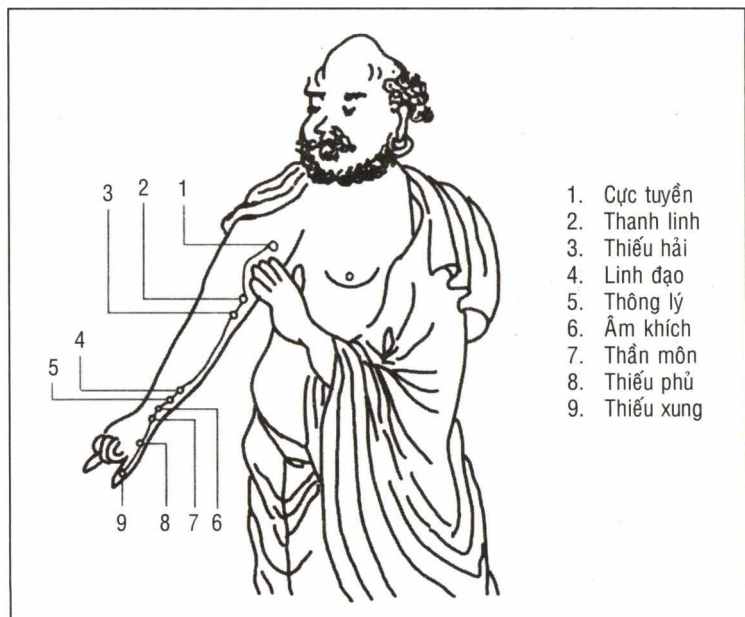
Túc thái âm tỳ kinh có tất cả 21 huyệt, 11 huyệt trong số đó phân bố ở mặt trong chi dưới, 10 huyệt phân bố ở bụng và ngực bên. Huyệt đầu tiên là Ấn



bach, huyết cuối cùng là Đại bao. Tên gọi các huyết lần lượt là Ân bạch, Đại đô, Thái bạch, Công tôn, Thương khâu, Tam âm giao, Lậu cốc, Địa cơ, Âm lăng tuyền, Huyết hải, Cơ môn, Xung môn, Phủ xá, Phúc kết, Đại hoành, Phúc ai, Thực đậu, Thiên khê, Hung hương, Chu vinh, Đại bao.

Kinh và huyết này có thể trị các chứng bệnh về hệ tiêu hóa như tỳ, vị, đau xoang dạ dày, buồn nôn, trướng bụng, phân lỏng, vàng da, mệt mỏi, gốc lưỡi đau và mặt trong chi dưới đau.

☞ Thủ thiếu âm tâm kinh

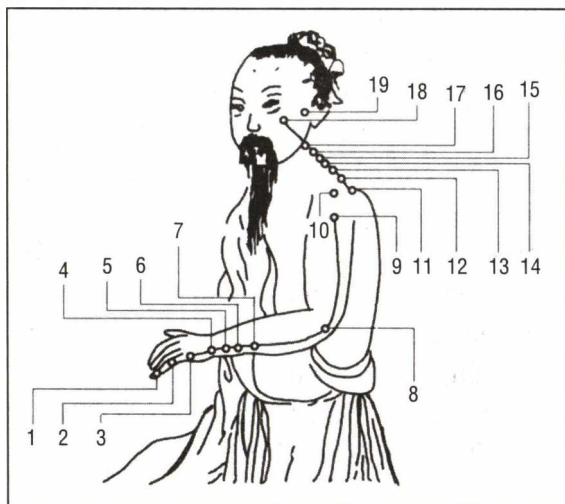


Thủ thiếu âm tâm kinh có tất cả 9 huyệt, 1 huyệt nằm ở hốc nách, 8 huyệt phân bố phía trong chi trên. Huyệt đầu tiên là Cực tuyền, huyệt cuối cùng là Thiếu xung. Tên gọi các huyệt lần lượt là Cực tuyền, Thanh linh, Thiếu hải, Linh đạo, Thông lý, Âm khích, Thần môn, Thiếu phủ, Thiếu xung.

Kinh và huyệt này có thể trị các bệnh ở ngực, tim, hệ tuần hoàn, bệnh thần kinh và các bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau tim, tim đập mạnh, mất ngủ, khô họng, khẩu khát, rồ dại và đau chi trên.

Thủ thái dương tiểu tràng kinh

Thủ thái dương tiểu tràng kinh có tất cả 19 huyệt. 8 huyệt trong số đó phân bố ở mặt ngoài chi trên,



1. Thiếu trạch
2. Tiển cốt
3. Hậu khê
4. Uyển cốt
5. Dương cốt
6. Dương lão
7. Chi chính
8. Tiểu hải
9. Kiên trinh
10. Nhu du
11. Thiên tông
12. Bình phong
13. Khúc viên
14. Kiên ngoại du
15. Kiên trung du
16. Thiên song
17. Thiên dung
18. Quyển liêu
19. Thính cung

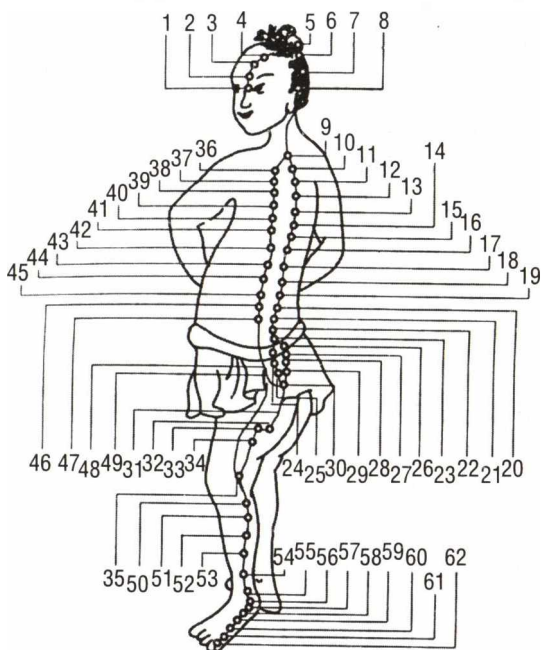
11 huyết phân bố ở vai, cổ, mặt. Huyết đầu tiên là Thiếu trạch, huyết cuối cùng là Thính cung. Tên gọi các huyết lần lượt là Thiếu trạch, Tiền cốt, Hậu khê, Uyển cốt, Dương cốt, Dưỡng lão, Chi chính, Tiểu hải, Kiên trinh, Nhu du, Thiên tông, Bình phong, Khúc viên, Kiên ngoại du, Kiên trung du, Thiên song, Thiên dung, Quyền liêu, Thính cung.

Kinh và huyết này trị các chứng bệnh ở vùng bụng, tiểu tràng, ngực, tim, họng, bệnh thần kinh, bệnh về đầu, cổ, mắt, tai, bệnh nhiệt và bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau bụng, đau cột sống, điếc, vàng mắt, sưng họng, rồ dại và đau mép sau bên ngoài vai.

Túc thái dương bàng quang kinh

Túc thái dương bàng quang kinh có tất cả 67 huyết. 49 huyết trong số đó phân bố ở đầu, lưng và hông, 18 huyết phân bố ở mặt ngoài chân và chính giữa phía sau chi dưới. Huyết đầu tiên là Tinh minh, huyết cuối cùng là Chí âm. Tên gọi các huyết lần lượt là Tinh minh, Toàn trúc, Mi xung, Khúc sai, Ngũ xứ, Thừa quang, Thông thiên, Lạc khước, Ngọc chấm, Thiên trụ, Đại trử, Phong môn, Phế du, Quyết âm du, Tâm du, Đốc du, Cách du, Đả du, Can du, Tỳ du, Vị du, Tam tiêu du, Thận du, Khí hải du, Đại tràng du, Quan nguyên du, Tiểu tràng du, Bàng quang du, Trung lữ du, Bạch hoàn du, Thượng liêu, Thứ liêu, Trung liêu, Hạ liêu, Hội dương, Thừa phù, Ân môn, Phù kích,





- | | | | |
|-----------------|-------------------|----------------|---------------|
| 1. Tinh minh | 17. Đàm du | 33. Phù kích | 49. Trật biên |
| 2. Toàn trúc | 18. Tỳ du | 34. Ủy dương | 50. Hợp dương |
| 3. Khúc sai | 19. Vị du | 35. Ủy trung | 51. Thừa cân |
| 4. Ngũ xứ | 20. Tam tiêu du | 36. Phụ phân | 52. Thừa sơn |
| 5. Thừa quang | 21. Thận du | 37. Phách hộ | 53. Phi Dương |
| 6. Thông thiên | 22. Đại tràng du | 38. Cao manh | 54. Phụ dương |
| 7. Lạc khước | 23. Tiểu tràng du | 39. Thần đường | 55. Côn lân |
| 8. Ngọc chẩm | 24. Trung lữ du | 40. Y khê | 56. Bộc tham |
| 9. Đại trử | 25. Bạch hoàn du | 41. Cách quan | 57. Thân mạch |
| 10. Phong môn | 26. Thượng liêu | 42. Hồn môn | 58. Kim môn |
| 11. Phế du | 27. Thử liêu | 43. Dương cang | 59. Kinh cốt |
| 12. Quyết âm du | 28. Trung liêu | 44. Ý xá | 60. Thúc cốt |
| 13. Tâm du | 29. Hạ liêu | 45. Vị thương | 61. Thông cốt |
| 14. Đốc du | 30. Hội dương | 46. Manh môn | 62. Chí âm |
| 15. Cách du | 31. Thừa phù | 47. Chí thất | |
| 16. Can du | 32. Ân môn | 48. Bào manh | |

Ủy dương, Ủy trung, Phụ phân, Phách hộ, Cao mạnh, Thần đường, Y khê, Cách quan, Hồn môn, Dương cương, Ý xá, Vị thương, Mạnh môn, Chí thất, Bào mạnh, Trật biên, Hợp dương, Thừa cân, Thừa sơn, Phi Dương, Phụ dương, Côn lân, Bộc tham, Thân mạch, Kim môn, Kinh cốt, Thúc cốt, Thông cốt, Chí âm.

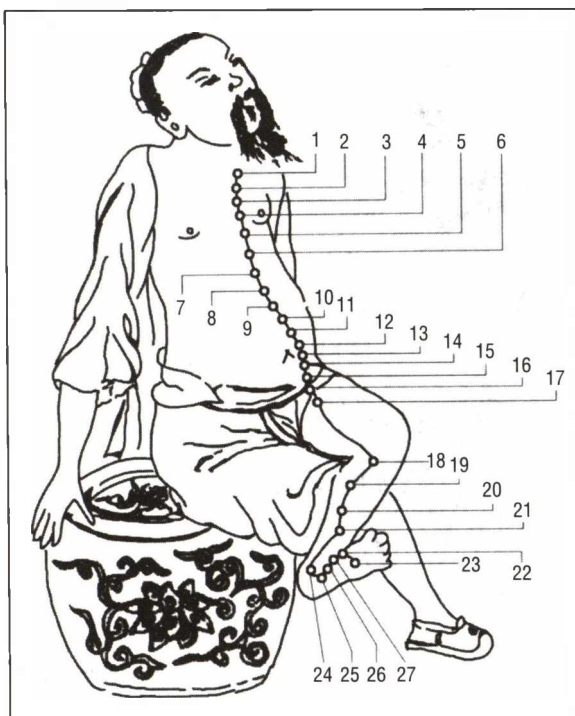
Kinh và huyết này có thể trị các chứng bệnh về hệ tiết niệu sinh dục, hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa và bệnh nhiệt, cũng như những bệnh ở các vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như động kinh, đau đầu, bệnh mắt, bệnh mũi, đái dầm, tiểu tiện khó và chứng đau nhức ở vùng phía sau chi dưới.

☛ *Túc thiếu âm thận kinh*

Túc thiếu âm thận kinh có tất cả 27 huyết. 10 huyết trong số đó phân bố ở mặt trong chi dưới, 17 huyết phân bố ở hai bên bụng và ngực. Huyết đầu tiên là Dũng tuyên, huyết cuối cùng là Du phủ. Tên gọi các huyết lần lượt là Dũng tuyên, Nhiên cốt, Chiếu hải, Thái khê, Thủy tuyên, Đại chung, Phục lưu, Giao tín, Trúc tân, Âm cốt, Hoàn cốt, Đại hách, Khí huyết, Tứ mẫn, Trung chú, Mạnh du, Thương khúc, Thạch quan, Âm đô, Thông cốt, U môn, Bộ lang, Thần phong, Linh khư, Thần tàng, Hoắc trung, Du phủ.

Kinh và huyết này có thể trị các chứng bệnh về hệ tiết niệu sinh dục, hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ tuần hoàn và bệnh ở những vùng mà



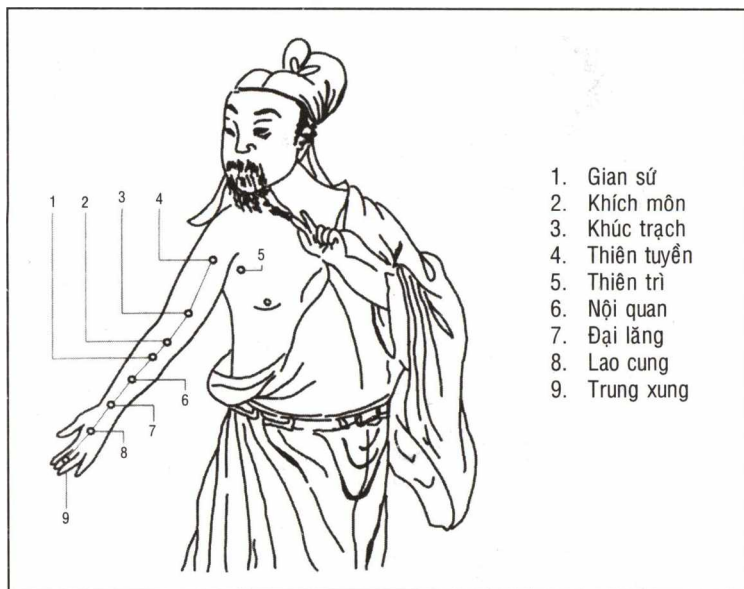


1. Du phủ
2. Hoắc trung
3. Thần tàng
4. Linh khư
5. Thần phong
6. Bộ lang
7. U môn
8. Thông cổ
9. Âm đô
10. Thạch quan
11. Thương khúc
12. Mạnh du
13. Trung chủ
14. Tứ măn
15. Khí huyết
16. Đại hách
17. Hoành cốt
18. Âm cốc
19. Trúc tân
20. Giao tín
21. Phục lưu
22. Nhiên cốc
23. Dũng tuyến
24. Chiếu hải
25. Thái Khê
26. Thủy tuyến
27. Đại chung

đoạn kinh mạch này đi qua, như di tinh, liệt dương, huyết trắng, kinh nguyệt không đều, hen, tiêu chảy và chứng đau nhức phần trong chi dưới.

☯ Thủ quyết âm tâm bao kinh

Thủ quyết âm tâm bao kinh có tất cả 9 huyệt, 8 huyệt trong số đó phân bố ở tay, 1 huyệt nằm ở ngực. Huyệt đầu tiên là Thiên trì, huyệt cuối cùng là Trung xung. Tên gọi các huyệt lần lượt là Thiên trì, Thiên



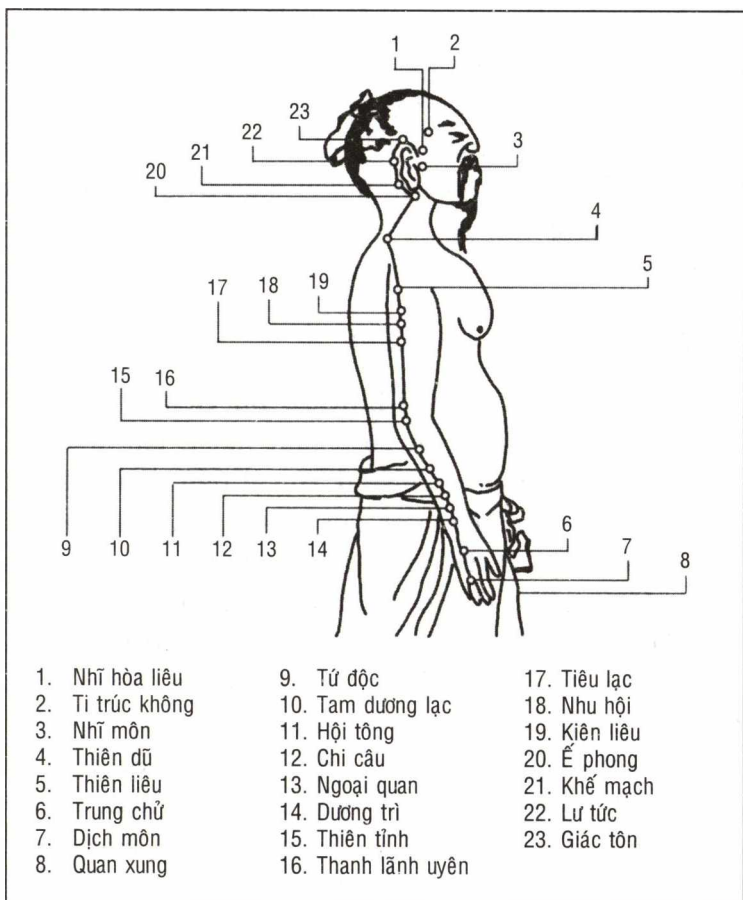
tuyến, Khúc trạch, Khích môn, Gian sứ, Nội quan, Đại lăng, Lao cung, Trung xung.

Kinh và huyết này có thể trị các chứng bệnh ở vùng ngực, hệ tim mạch, hệ thần kinh và bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau tim, tim đập mạnh, tức ngực, nôn ói, bệnh nhiệt, lở loét và đau mỗi khuỷu tay.

☞ Thủ thiếu dương tam tiêu kinh

Thủ thiếu dương tam tiêu kinh có tất cả 23 huyết. 13 huyết trong số đó phân bố ở mặt sau chi trên, 10 huyết phân bố ở cổ, vành tai, ngoài lông mày. Huyết





đầu tiên là Quan xung, huyết cuối cùng là Tì trúc không. Tên gọi các huyết lần lượt là Quan xung, Dịch môn, Trung chủ, Dương trì, Ngoại quan, Chi câu, Hội tông, Tam dương lạc, Tứ độc, Thiên tỉnh, Thanh lãnh uyên, Tiêu lạc, Nhu hội, Kiên liêu, Thiên liêu, Thiên

dũ, Nhĩ môn, Ế phong, Khế mạch, Giác tôn, Nhĩ hòa liêu, Ti trúc không.

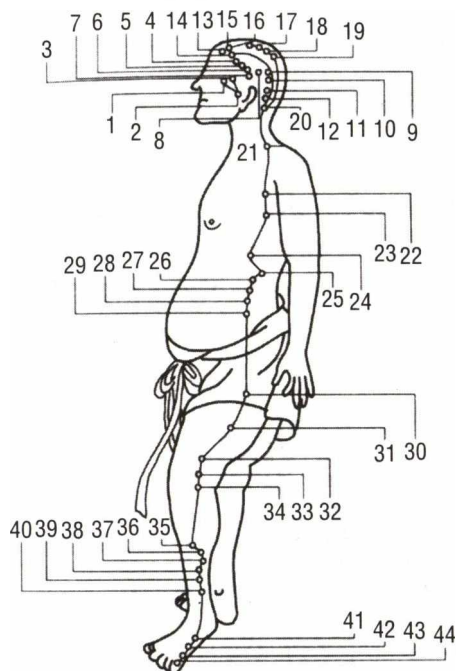
Kinh và huyết này trị các bệnh ở vùng ngực, tim, phổi, đầu, bệnh nhiệt và bệnh ở các vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau đầu, ù tai, điếc, mắt sưng đỏ, sưng má, phù thũng, tiểu tiện khó, đái dầm và chứng đau nhức phía ngoài vai.

☛ *Túc thiếu dương đảm kinh*

Túc thiếu dương đảm kinh có tất cả 44 huyết. 15 huyết trong số đó phân bố ở mặt ngoài chi dưới, 29 huyết nằm ở mông, ngực, đầu. Huyết đầu tiên là Đồng tử liêu, huyết cuối cùng là Túc khiếu âm. Tên gọi các huyết lần lượt là Đồng tử liêu, Thính hội, Thượng quan, Hàm yếm, Huyền lô, Huyền li, Khúc tẩn, Suất cốc, Thiên xung, Phù bạch, Đầu khiếu âm, Hoàn cốt, Bản thần, Dương bạch, Lâm đầu khắp, Mục song, Chính doanh, Thừa linh, Não không, Phong trì, Kiên tỉnh, Uyên dịch, Triếp cân, Nhật nguyệt, Kinh môn, Đới mạch, Ngũ khu, Duy đạo, Cư liêu, Hoàn khiêu, Phong thị, Trung độc, Tất Dương quan, Dương lăng tuyền, Dương giao, Ngoại khâu, Quang minh, Dương phụ, Huyền chung, Khâu khư, Túc lâm khắp, Địa ngũ hội, Hiệp khô, Túc khiếu âm.

Kinh và huyết này có thể trị các chứng bệnh về ngực sườn, gan mật, bệnh nhiệt, bệnh tinh thần, bệnh vùng đầu, mắt, tai, họng, cũng như bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như miệng đắng, hoa



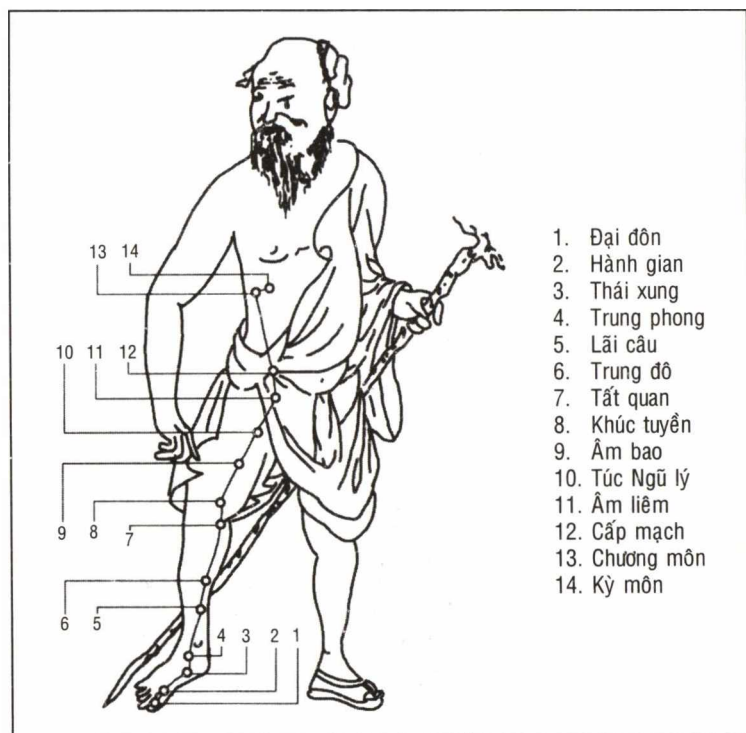


- | | | |
|------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Đồng tử liêu | 16. Mục song | 31. Phong thị |
| 2. Thính hội | 17. Chính doanh | 32. Trung độc |
| 3. Thượng quan | 18. Thừa linh | 33. Tất Dương quan |
| 4. Hàm yểm | 19. Não không | 34. Dương lăng tuyền |
| 5. Huyền lô | 20. Phong trì | 35. Dương giao |
| 6. Huyền li | 21. Kiên tỉnh | 36. Ngoại khẩu |
| 7. Khúc tấn | 22. Uyên dịch | 37. Quang minh |
| 8. Suất cốt | 23. Triếp cân | 38. Dương phụ |
| 9. Thiên xung | 24. Nhật nguyệt | 39. Huyền chung |
| 10. Phù bạch | 25. Kinh môn | 40. Khẩu khư |
| 11. Đầu khiếu âm | 26. Đới mạch | 41. Túc lâm khấp |
| 12. Hoàn cốt | 27. Ngũ khu | 42. Địa ngũ hội |
| 13. Bàn thần | 28. Duy đạo | 43. Hiệp khê |
| 14. Dương bạch | 29. Cư liêu | 44. Túc khiếu âm |
| 15. Lâm đầu khấp | 30. Hoàn khiêu | |

mắt, đau đầu, đau cằm, sưng nách, đau ngực sườn, đau mỗi phía ngoài chi dưới.

☛ Túc quyết âm can kinh

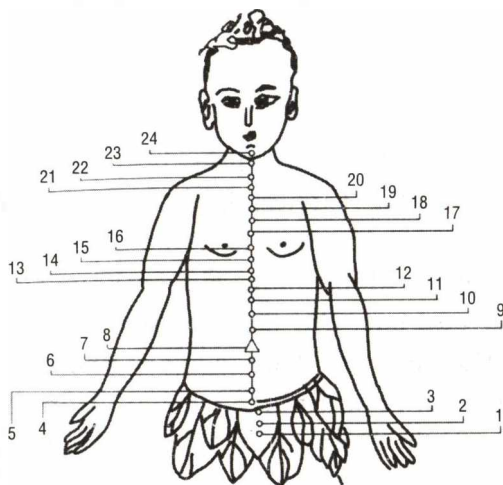
Túc quyết âm can kinh có tất cả 14 huyệt. 12 huyệt trong số đó phân bố phía trong chi dưới, 2 huyệt còn lại nằm ở bụng và ngực. Huyệt đầu tiên là Đại đôn, huyệt cuối cùng là Kỳ môn. Tên gọi các huyệt lần lượt là Đại đôn, Hành gian, Thái xung, Trung phong, Lãi câu, Trung đô, Tất quan, Khúc tuyền, Âm bao, Túc Ngũ lý, Âm liêm, Cáp mạch, Chương môn, Kỳ môn.



câu, Trung đô, Tất quan, Khúc tuyến, Âm bao, Túc ngũ lý, Âm liêm, Cấp mạch, Chương môn, Kỳ môn.

Kinh và huyết này trị các bệnh gan mật, bệnh hệ tiết niệu sinh dục, bệnh hệ thần kinh, bệnh mắt và bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau ngực sườn, đau bụng, thoát vị bụng, đái dầm, tiểu tiện khó, di tinh, kinh nguyệt không đều, đau đầu chóng mặt, đau tê chi dưới.

☯ *Nhâm mạch*



- | | | | |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| 1. Hội âm | 7. Âm giao | 13. Thượng hoàn | 19. Tử cung |
| 2. Khúc cốt | 8. Thần khuyết | 14. Cự khuyết | 20. Hoa cái |
| 3. Trung cực | 9. Thủy phân | 15. Cưu vĩ | 21. Toàn cơ |
| 4. Quan nguyên | 10. Hạ hoàn | 16. Trung đình | 22. Thiên đột |
| 5. Thạch môn | 11. Kiến lý | 17. Thiện trung | 23. Liêm tuyến |
| 6. Khí hải | 12. Trung hoàn | 18. Ngọc đường | 24. Thừa tướng |

Nhâm mạch có 24 huyết, phân bố phía trước cơ thể, bắt đầu là Hội âm, kết thúc là Thừa tương. Tên gọi các huyết lần lượt là Hội âm, Khúc cốt, Trung cực, Quan nguyên, Thạch môn, Khí hải, Âm giao, Thần khuyết, Thủy phân, Hạ hoàn, Kiến lý, Trung hoàn, Thượng hoàn, Cự khuyết, Cưu vĩ, Trung đình, Thiện trung, Ngọc đường, Tử cung, Hoa cái, Toàn cơ, Thiên đột, Thừa tương.

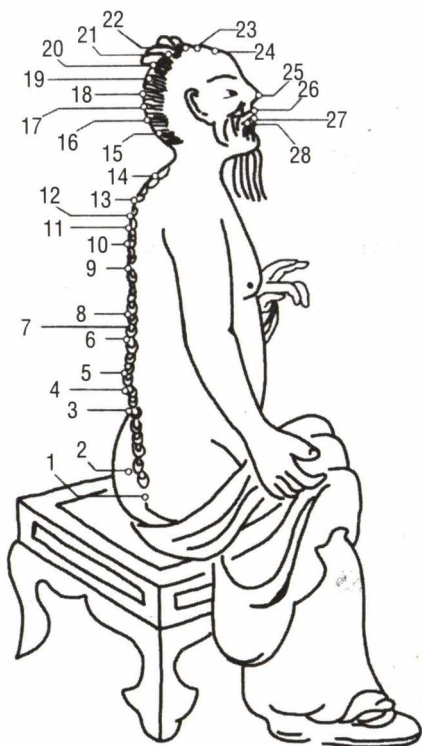
Kinh và huyết này trị các bệnh hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ tiết niệu sinh dục, cũng như bệnh hàn và bệnh của những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua.

Đốc mạch

Đốc mạch có 28 huyết, phân bố phía sau cơ thể, bắt đầu là Trường Cường, kết thúc là Ngân giao. Tên gọi các huyết lần lượt là Trường cường, Yêu du, Yêu dương quan, Mệnh môn, Huyền khu, Tích trung, Trung khu, Cân súc, Chí dương, Linh đài, Thần đạo, Thân trụ, Đào đạo, Đại truy, Á môn, Phong phủ, Nào hộ, Cường gian, Hậu đỉnh, Bách hội, Tiền đỉnh, Tín hội, Thượng tinh, Thần đình, Tố liêu, Thủy câu, Đồi doan, Ngân giao.

Kinh và huyết này trị các bệnh về hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tiêu hóa, hệ tiết niệu sinh dục, hệ vận động, cũng như bệnh nhiệt và bệnh ở những vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua.





1. Trường cường
2. Yêu du
3. Yêu dương quan
4. Mệnh môn
5. Huyền khu
6. Tích trung
7. Trung khu
8. Cân túc
9. Chí dương
10. Linh đài
11. Thần đạo
12. Thân trụ
13. Đào đạo
14. Đại trụ
15. Á môn
16. Phong phủ
17. Não hộ
18. Cường gian
19. Hậu đỉnh
20. Bách hội
21. Tiền đỉnh
22. Tín hội
23. Thượng tinh
24. Thần đình
25. Tố liêu
26. Thủy câu
27. Đoài đoan
28. Ngân giao



Chương I

KHÁI QUÁT VỀ LIỆU PHÁP TỰ XOA BÓP

Phương pháp xoa bóp, bấm huyệt là một phần quan trọng trong nền y học Trung Quốc. Căn cứ vào bệnh tình, các bác sĩ sẽ áp dụng những cách xoa bóp khác nhau tác động lên bề mặt phần mềm trên cơ thể để trị bệnh và giảm thương tổn. Tự xoa bóp là một dạng xoa bóp chủ động, dùng đôi tay của mình tác động lên kinh huyệt và các bộ phận đặc biệt trên cơ thể bằng cách vận dụng những phương pháp đơn giản như đẩy, kéo, day, ấn, xoa, bóp..., nhằm bảo vệ sức khỏe, phòng và trị bệnh.

Nghiên cứu hiện đại cho thấy, tự xoa bóp có thể giúp cơ thể tăng cường sức miễn dịch, cải thiện chức năng của hệ hô hấp, tiêu hóa, tuần hoàn, nội tiết, và điều tiết chức năng hệ thần kinh. Việc tự xoa bóp có thao tác đơn giản, hiệu quả tốt, nên có giá trị thực dụng rất lớn. Chẳng hạn như, cơ bắp bị mỏi sau khi lao động, chơi thể thao, leo núi, bơi lội; khớp đau nhức, hoạt động khó khăn, hoặc một số bệnh thường gặp, bệnh mãn tính, đều có thể áp dụng các phương pháp tự xoa bóp đơn giản để chữa trị.



BÀI 1: XÁC ĐỊNH VỊ TRÍ XOA BÓP

I. XOA BÓP CÁC BỘ PHẬN TRÊN CƠ THỂ

Cơ thể con người được chia ra các bộ phận như đầu, cổ, ngực, hông, chi trên, chi dưới. Theo cấu trúc của cơ thể lại chia ra cơ bắp, dây chằng, thần kinh, huyết quản, xương cốt, nội tạng. Tự xoa bóp điều trị bệnh cần căn cứ vào bộ phận bị bệnh. Ví dụ như khuỷu tay, chủ yếu có biểu hiện khớp khuỷu tay co duỗi khó khăn, đau nhức cục bộ, thì có thể xoa bóp theo các cách như xoa, bóp, điểm huyết. Lúc này không chỉ xoa bóp dây chằng thường xuyên, mà còn phải xoa bóp các vùng da thịt liên quan để tăng sự tuần hoàn khí huyết, lưu thông kinh mạch, giảm phù thũng cục bộ, giảm phản ứng viêm, đau nhức. Còn như dạ dày tiêu hóa không tốt, trướng đau do thức ăn không tiêu, nên xoa theo hình tròn ở vùng xoang dạ dày, nhằm tăng lượng máu cung ứng cho dạ dày, tăng cường chức năng tiêu hóa của nó, làm tiêu thức ăn.

II. XOA BÓP KINH LẠC HUYẾT VỊ

Cơ thể con người có 12 chính kinh và kỳ kinh bát mạch, mỗi thứ đều có hướng đi riêng và tạng phủ sở thuộc riêng. Căn cứ vào các chứng bệnh khác nhau, có thể chọn kinh lạc và huyết vị tương ứng để xoa

bóp. Chẳng hạn, người đau đầu có thể dùng cách ấn, xoa huyết Tinh minh của Túc thái dương bằng quang kinh, huyết Thái xung của Túc quyết âm can kinh, huyết Huyền chung của Túc thiếu dương đả kinh. Vì ba kinh mạch này đều đi lên đầu, nên có thể trị bệnh đau đầu. Người bị cao huyết áp, có thể lần lượt dùng cách đẩy, xoa, xoa bóp các huyết như Ấn đường, Thái dương, Bách hội, Phong trì, nhằm bình can an thần, hóa đờm giáng trọc.

BÀI 2: PHƯƠNG PHÁP TỰ XOA BÓP

Những động tác cơ bản của phương pháp tự xoa bóp bắt nguồn từ hoạt động hàng ngày của con người, như đẩy, kéo, xoa, ấn, ép, bóp, chà, nhưng lại không thể đánh đồng những động tác đơn giản này với phương pháp xoa bóp trong y học Trung Quốc. Xoa bóp được nói đến ở đây không phải là những động tác tùy ý bình thường, đơn giản, mà là những động tác có chuẩn mực và kỹ thuật nhất định.

1. Ấn

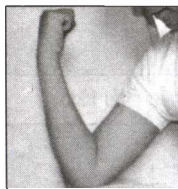
Ấn là một trong những phương pháp xoa bóp trị bệnh và bảo vệ sức khỏe. Thao tác của nó là dùng ngón tay, bàn tay hoặc khuỷu tay đặt lên vùng được chọn, căn cứ vào nhu cầu, dùng lực ép nhất định để ấn thẳng xuống; hoặc dừng lại trên huyết vị một khoảng



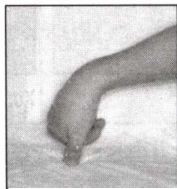
thời gian, rồi từ từ ép mạnh xuống. Khi thao tác, lực ấn phải từ nhẹ đến mạnh, làm cho vùng bị bệnh sau khi có cảm giác bị ép nhất định thì giữ trong một khoảng thời gian, rồi từ từ thả lỏng, nghĩa là vẫn trước nhẹ sau mạnh.

Ấn có các tác dụng giải kinh tán kết, thông kinh hoạt lạc, điều hòa khí huyết, ôn trung tán hàn, khử ứ chỉ thống, thư giãn gân cốt, vì vậy phạm vi sử dụng rất rộng.

Khi ứng dụng thực tế, có ấn ngón tay, ấn bàn tay, ấn khuỷu tay. Trong đó ấn ngón tay bao gồm vừa ấn ngón cái, vừa ấn bằng đầu ngón tay, ấn gập ngón tay, ấn khép ngón; ấn bằng bàn tay thì có ấn một bàn tay và ấn bằng hai bàn tay chồng lên nhau.



Ấn khuỷu tay



Ấn ngón cái



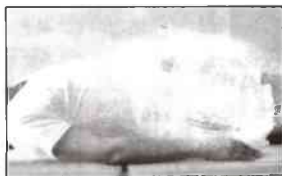
Ấn bằng đầu ngón



Ấn gập ngón



Ấn khép ngón



Ấn một bàn tay

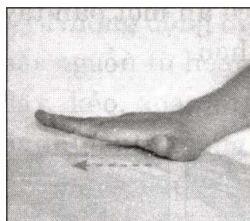


Ấn bằng hai bàn tay
chồng lên nhau

2. XOA

Xoa cũng là một trong những phương pháp được dùng trong xoa bóp. Xoa cùng với ấn là hai phương pháp tiêu biểu từ thời xưa. Xoa có nghĩa là vỗ về, tức là dùng lòng bàn tay hoặc đầu ngón tay đặt lên vùng được chọn, xoa đều nhẹ nhàng.

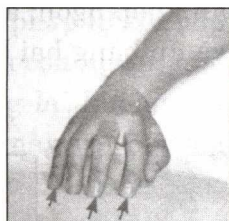
Động tác xoa kích thích lên các bộ phận, huyết vị của cơ thể một lực vừa phải, có công dụng hoạt huyết tán ứ, tiêu thũng chỉ thống, điều hòa khí huyết, hòa trung lý khí, tiêu tích đạo trệ, điều tiết chức năng đường ruột, tăng tính đàn hồi của da.



Xoa thẳng



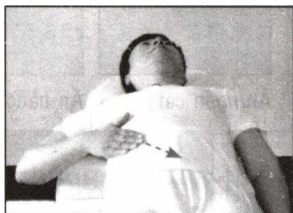
Xoa tròn



Xoa kiểu chải lược



Xoa ngang



Xoa chéo



Xoa vuốt

Phương pháp xoa gồm: xoa bằng ngón tay hoặc xoa bằng bàn tay, xoa một tay hoặc xoa hai tay, xoa

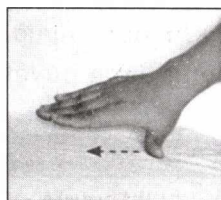


thẳng, xoa tròn, xoa kiểu chải lược, xoa ngang, xoa xéo, xoa vuốt.

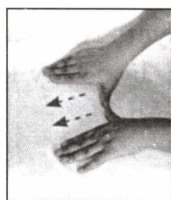
3. ĐẨY

Phương pháp đẩy là dùng ngón tay hoặc bàn tay ấn đẩy trên da hoặc huyết vị. Khi thao tác, tay chạm sát bề mặt da, tác động lên tổ chức dưới da, đẩy nhanh nhẹ theo một chiều. Dùng lực từ nhẹ đến mạnh, căn cứ vào những vùng khác nhau mà quyết định dùng lực lớn hay nhỏ. Tác dụng đến cơ bắp, nội tạng thì dùng lực lớn; khi chỉ tác động đến tổ chức dưới da thì dùng lực nhỏ.

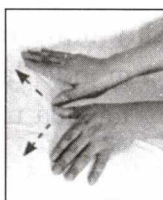
Trong ứng dụng thực tế, có đẩy thẳng (một tay đẩy thẳng, hai tay đẩy thẳng), đẩy rẽ (ngón tay đặt song song rồi đẩy rẽ, ngón tay gập đẩy), đẩy song song, đẩy bàn tay (đẩy gốc bàn tay, đẩy cả bàn tay), đẩy nắm tay.



Đẩy một tay



Đẩy hai tay



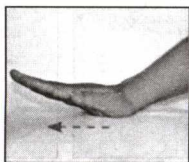
Đẩy rẽ



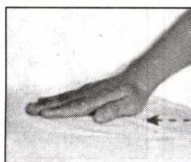
Đẩy gập ngón



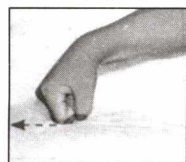
Đẩy song song



Đẩy gốc bàn tay



Đẩy cả bàn tay



Đẩy nắm tay

4. NẮM

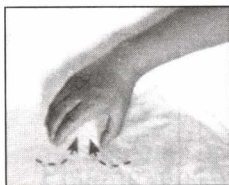
Dùng ngón cái và ngón trỏ, hai ngón giữa, hoặc hai ngón cái và bốn ngón còn lại tách ra, khếp lại đối xứng, dùng để nắm chắc và kéo mạnh cơ bắp, khớp, dây chằng vùng bị bệnh, hoặc nắm một bộ phận và huyết vị nào đó trên cơ thể nhắc lên, vừa nắm vừa nắn liên tục.

Nắm có tác dụng làm thần kinh hưng phấn, giảm mệt mỏi, thúc đẩy sự trao đổi chất.

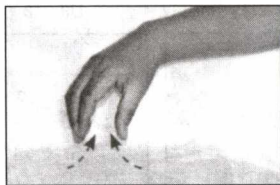
Theo tư thế tay có nắm ngón tay, nắm nhắc, nắm kéo.

❖ Lưu ý:

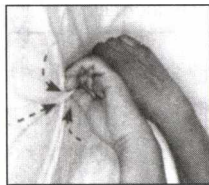
Động tác nắm kích thích khá mạnh, khi dùng phương pháp nắm, vùng bị bệnh thường có cảm giác mỏi, căng, tê, nặng. Nhưng sau đó sẽ thấy dễ chịu, đó là hiệu quả của việc vận dụng đúng phương pháp và lấy đúng huyết. Nếu sau khi nắm người bệnh có cảm giác đau, là do lấy không đúng huyết hoặc dùng lực quá mạnh.



Nắm ngón tay



Nắm nhắc



Nắm kéo

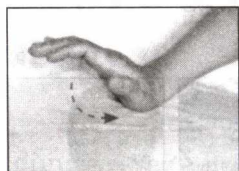


5. DAY

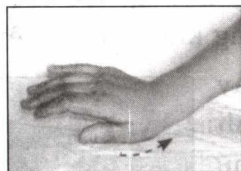
Day là dùng ngón tay (ngón cái hoặc nhiều ngón), bàn tay (đại, tiểu ngư tế, gốc bàn tay), nắm tay hoặc khuỷu tay day theo hình tròn hoặc hình xoắn ốc lên da và vùng gần huyết vị. Day dùng lực mạnh hơn xoa, phải tác động lên tổ chức dưới da ở bộ phận bị đau. Ngón tay, bàn tay hoặc nắm tay day không rời khỏi vùng da tiếp xúc, làm cho tổ chức dưới da lướt theo ngón tay, bàn tay, nắm tay.

Day nghĩa là chà theo vòng tròn, chủ yếu có tác dụng ôn kinh tán hàn, hoạt huyết tán ứ, tiêu thũng chỉ thống, điều khí, giãn cơ thường dùng trong các chứng phù thũng và đau nhức do tổn thương gây ra.

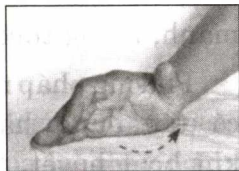
Trong ứng dụng thực tế, căn cứ vào tư thế tay sử dụng, có day bằng ngón tay, day bằng bàn tay (lòng bàn tay, gốc bàn tay), day đại ngư tế, day tiểu ngư tế,



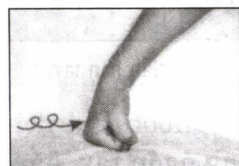
Day gốc bàn tay



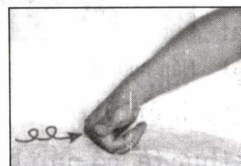
Day đại ngư tế



Day tiểu ngư tế



Day nắm tay thực



Day nắm tay rỗng



Day khuỷu tay

day nắm tay (nắm tay thực, nắm tay rỗng), day khuỷu tay. Ngoài ra còn có day một tay và day hai tay, day cùng chiều và ngược chiều kim đồng hồ.

✧ Lưu ý:

Do có thể thả lỏng cơ bắp, giảm co giật cục bộ, nên day thường được áp dụng sau khi kích thích mạnh, để loại bỏ phản ứng khó chịu.

6. NẮN

Dùng ngón tay, bàn tay nắn lên da và tổ chức dưới da, thực hiện động tác thu hẹp rồi tiến lên phía trước ép đối xứng. Trong đó, động tác ép thu hẹp thường dùng ở các vùng kinh huyết, động tác ép tiến lên phía trước thường dùng ở cơ bắp và dây chằng tứ chi.

Nắn cũng giống như nắm, có điều dùng lực khá nhẹ, ổn định nhịp nhàng, lực tác động từ nhẹ đến mạnh, thông thường không nhắc lên.

Phương pháp này có tác dụng hành khí hoạt huyết, thư cân thông lạc, giảm co giật, tăng hoạt lực cơ bắp, giảm mệt mỏi tứ chi, kiện tỳ và kiện vị.



Nắn ngón tay



Nắn bàn tay

Trong ứng dụng thực tế, có nắn bằng ngón tay, nắn bằng bàn tay, nắn huyết (nắn một huyết vị nào đó, ví



dụ như nắm Thủ tam lý, Nội quan, Ngoại quan), nắm kinh lạc (tức nắm vùng kinh lạc liên quan đến tứ chi, như phế kinh, tỳ kinh, vị kinh, đại tràng kinh, nắm dọc theo kinh lạc của nó, vừa nắm vừa đi).

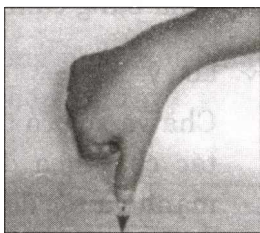
7. BẮM

Đặt đầu móng tay lên một vùng nhất định của bề mặt da hoặc huyết vị, bấm mạnh.

Khi dùng cách bấm huyết vị, sẽ có cảm giác mỗi, tê, căng, nặng.

Bấm huyết có tác dụng khai khiêu tinh thần, hồi dương cứu nghịch,

khử phong tán hàn, sơ thông kinh mạch, trấn kinh chỉ thống, giảm co giật, hưng phấn tinh thần. Thường dùng trong cấp cứu, chủ trị các chứng choáng váng, kinh phong, tứ chi co giật, co rút.



Bấm

8. CHÀ

Dùng lòng bàn tay hoặc đại, tiểu ngư tể áp vào da, dùng lực hơi mạnh ép và xoa chà qua lại theo đường thẳng từ trái sang phải, chỉ tác động lên da và tổ chức dưới da, đến khi da nóng đỏ lên.

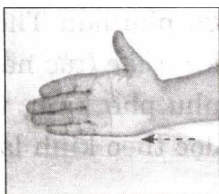
Phương pháp này có tác dụng thông kinh hoạt lạc, ích khí dưỡng huyết, thư cân tiêu thũng, hoạt huyết khử ứ, khử phong trừ thấp, ôn kinh tán hàn, lý khí chỉ thống, ôn thận tráng dương, thường dùng để trị các

chứng nội tạng hư tổn và chức năng khí huyết bất thường.

Trong ứng dụng thực tế, có phương pháp chà bằng bàn tay, chà bằng cạnh bàn tay.



Chà bằng bàn tay



Chà bằng cạnh bàn tay

❖ Lưu ý:

Chà và xoa có thủ pháp tương tự nhau, nhưng thao tác chà theo đường thẳng thường dùng lực khá mạnh và tốc độ khá nhanh; thao tác xoa di chuyển theo vòng tròn, thường dùng lực nhẹ hơn, tốc độ khá chậm.

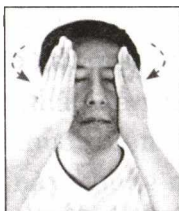
9. XÁT

Dùng hai ngón tay hoặc lòng bàn tay trái, phải để sát, hoặc là dùng hai tay áp lên cơ thể, làm động tác sát nhanh và khá mạnh theo hướng ngược nhau, đồng thời có thể di chuyển theo trục tung của cơ thể. Khi sát, dùng lực nhẹ và đều, trước chậm sau nhanh, khi kết thúc chậm dần. Lực sát vừa phải, không làm tổn thương da, bắp thịt nóng lên và da chuyển sang đỏ. Khi sát với cường độ nhẹ người bệnh cảm thấy cơ bắp dễ chịu, còn khi sát với cường độ mạnh thì có cảm giác mỏi căng.

Phương pháp này có tác dụng sơ thông kinh lạc, hành khí hoạt huyết, sơ can giải uất, thả lỏng cơ bắp,



chỉnh phục lý cân, hoạt lợi khớp, tiêu thũng chỉ thống, giảm mệt mỏi, có hiệu quả giảm căng thẳng và co giật bắp thịt.



Xát bằng lòng bàn tay



Xát bằng cách khếp hai tay

Trong ứng dụng thực tế có phương pháp xát bằng lòng bàn tay, hoặc xát bằng cách khếp hai tay

10. GỖ

Dùng ngón tay, bàn tay, nắm tay của một bên hoặc hai bên tay gõ lên da. Khi thao tác, cổ tay phải linh hoạt, động tác nhẹ, nhanh và giàu tính đàn hồi, dùng lực đều và nhẹ.

Phương pháp này có tác dụng thông kinh hoạt lạc, hành khí thông khiếu, khử phong tán hàn, thư thông cân mạch, dưỡng da, an thần định trí, tiêu trừ mệt mỏi. Ngoài ra, phương pháp này có tác dụng làm hưng phấn và ức chế khá mạnh đối với thần kinh, có hiệu quả khá tốt với các chứng tê liệt, ứ huyết, khí uất, nghẽn máu, phong hàn thấp tê, liệt, co giật, hông chân nhức mỏi.

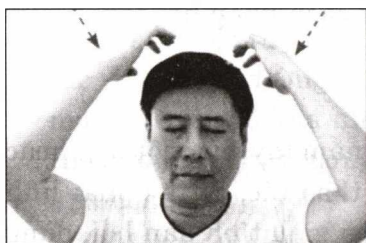
Trong thao tác thực tế, có phương pháp gõ bằng ngón tay, bàn tay, nắm tay.

Gõ bằng ngón tay là dùng năm ngón tay hoặc mười ngón tay khếp lại, khớp bàn tay hơi cong lại, gõ vào vùng được chọn.

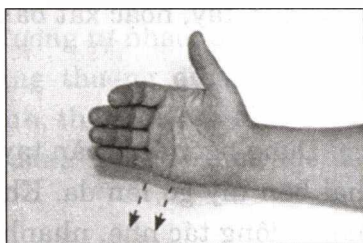
Phương pháp này có tác dụng hành khí thông khiếu, khử phong tán hàn, thư cân thông lạc, tiêu trừ mệt mỏi.

✧ Lưu ý:

Khi thao tác, chú ý gõ đều tay, tùy vị trí mà dùng lực mạnh nhẹ khác nhau; khi giải trừ mệt mỏi hoặc mất ngủ thì nên gõ nhẹ nhàng.



Gõ bằng ngón tay



Gõ bằng bàn tay

11. ĐIỂM

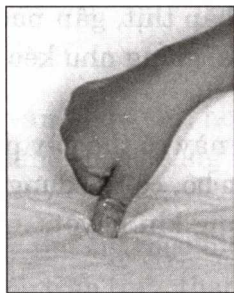
Dùng một ngón tay hoặc chỗ nhô ra của khớp giữa ngón cái, khớp bàn tay ấn ép lên một vùng hoặc huyệt vị nào đó, rồi dùng lực ép xuống. Phương pháp này được biến đổi từ phương pháp ấn, nhưng lực dùng nhỏ hơn, nên tính kích thích mạnh, thao tác ít lực, thường dùng đối với huyệt vị vùng khe xương (như mu bàn tay và mu bàn chân). Nếu chỉ dùng phương pháp điểm lên kinh lạc huyệt vị, gọi là điểm huyệt hoặc điểm huyệt công, nghĩa là dùng đầu ngón tay tìm đúng huyệt vị, điểm từ nhẹ đến mạnh, giữ nguyên động tác cho đến



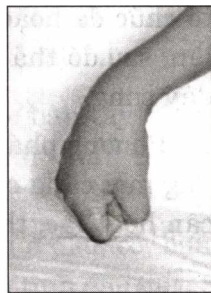
khi “đắc khí” hoặc đến mức có thể chịu đựng được. Sau đó dùng ngón tay lắc nhẹ, nhằm tăng hiệu quả kích thích. Cuối cùng nhấc dần ngón tay lên, nhưng không nhấc lên hẳn, thực hiện động tác tương tự 3 – 5 lần. Phương pháp này không nên dùng nhiều, đặc biệt không thể sử dụng trong một thời gian dài.

Phương pháp này có tác dụng điều chỉnh âm dương, phù chính khư tà, tuyên thông khí huyết, khai thông bế tắc, thông kinh lạc, bổ tả kinh khí, điều lý tạng phủ, hoạt huyết chỉ thống, tiêu tích phá kết, giảm co giật; thích hợp cho các vùng kinh lạc và huyết vị toàn thân, chủ trị các chứng đau nhức, mô mềm bị tổn thương, tứ chi đau nhức, tay chân mỏi tê và dạ dày đau. Nếu phối hợp tính đặc thù của huyết vị, có thể chủ trị các chứng bệnh về tạng phủ kinh lạc.

Trong ứng dụng thực tế có phương pháp điểm bằng một ngón tay, điểm bằng ngón tay gấp.



Điểm bằng một ngón tay

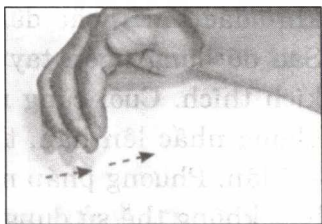


Điểm bằng ngón tay gấp

12. GẠT

Dùng đầu ngón tay, bụng ngón tay hoặc khuỷu tay ấn vào huyết vị hoặc vùng gân, hoặc đặt đầu ngón tay vào chỗ lõm của mô mềm, dùng lực vừa phải ép xuống

đến khi có cảm giác mỏi căng, rồi gạt qua lại theo đường thẳng (hoặc dây chằng, kinh lạc). Hướng gạt được định theo hướng của vùng bệnh. Dựa vào vùng bệnh để xác định hướng gạt.



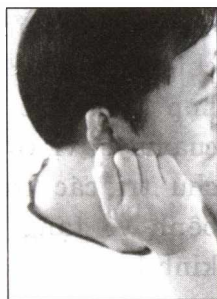
Gạt

Phương pháp này có tác dụng thông kinh hoạt lạc, hành khí hoạt huyết, giải kinh chỉ thống, giảm co giật cơ bắp.

13. KÉO

Dùng ngón tay nắm nắn một số tổ chức da hoặc bắp thịt, gân nào đó lên, sau đó thả ra, giống như kéo thả dây cung.

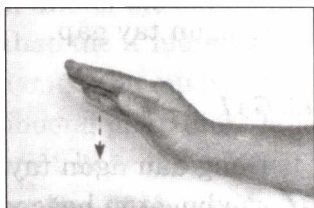
Phương pháp này có thể gây phản ứng mỏi căng cục bộ, có tác dụng thư cân hoạt lạc, thông khí huyết.



Kéo

14. VỖ

Bàn tay một bên tay hoặc hai bên tay hơi khum lại vỗ vào một vùng nào đó trên cơ thể. Khi thao tác, không được dùng lực mạnh, động tác từ chậm đến nhanh, hoặc lúc thì chậm lúc thì nhanh.



Vỗ



Phương pháp này có tác dụng thông khí huyết toàn thân, khử phong tán hàn, hưng phấn thần kinh, tiêu trừ mệt mỏi, giảm mỏi cơ.

15. VÊ

Dùng bụng ngón cái và ngón trỏ nắn một vùng nhất định, dùng lực hơi mạnh.

Phương pháp này có tác dụng hành khí hoạt huyết, lý cân thông lạc, hoạt lợi khớp, giảm co giật, tiêu thũng chỉ thống.



Vê

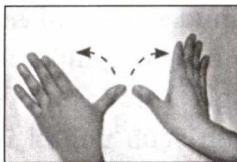
16. MIẾT

Dùng ngón tay (vân ngón cái) hoặc bàn tay tì chặt vào da, miết lên xuống, hoặc sang trái phải, hoặc là theo vòng tròn.

Phương pháp này thường thực hiện ở đầu, cổ, bụng, có tác dụng khai khiếu trấn tĩnh, thanh tĩnh đầu mục, sơ can lý khí, tiêu thực đạo trệ, hoạt huyết thông lạc, giảm co giật, nở mạch máu và tăng tính đàn hồi của da.



Miết bàn tay



Miết ngón cái



Miết ba ngón tay

17. HÁP

Hai tay chà nóng, sau đó đặt một bàn tay lên vùng bị bệnh, làm cho hơi nóng thấm vào tổ chức dưới da.



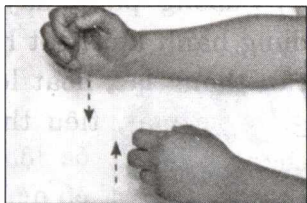
Háp bụng



Háp mắt

18. ĐẤM

Đấm là phương pháp dùng một bàn tay hoặc hai bàn tay nắm hờ đấm xen kẽ với tốc độ nhanh lên một bộ phận nào đó của cơ thể. Khi thao tác hai tay, cổ tay nên linh hoạt, động tác nên nhẹ và nhịp nhàng.



Đấm

Phương pháp đấm dùng lực tương đối đều, từ nhẹ tới mạnh, không dùng lực quá mạnh. Động tác từ chậm tới nhanh, hoặc nhanh - chậm xen kẽ. Thao tác đấm nhẹ và chậm có tác dụng giãn gân cốt; mạnh mà nhanh thì có thể kích thích cơ bắp. Tác dụng chủ yếu của biện pháp đấm là điều hòa khí huyết, khu phong tán hàn, hưng phấn thần kinh, giãn gân cốt, giảm căng cơ.



BÀI 3: NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI TỰ XOA BÓP

I. TRƯỚC VÀ SAU KHI TỰ XOA BÓP

Trước khi tự xoa bóp, nên chẩn đoán đúng, chọn phần thích hợp, ưu tiên kinh huyết, xác định phương pháp phù hợp, quán triệt nguyên tắc bổ hư tả thực; căn cứ vào bệnh để điều trị, có sự suy tính, cân nhắc kỹ càng toàn diện, có trung tâm có trọng điểm. Khi xoa bóp, có sự phối hợp hữu cơ với vùng và huyết vị được xoa bóp, phối hợp chỉnh thể và cục bộ, tập trung tinh lực, vị trí cơ thể phù hợp, phương pháp hợp lý, lực sử dụng thích hợp, thời gian linh hoạt; khi thao tác đảm bảo vệ sinh (hai tay phải giữ sạch, ấm, cắt móng tay, tránh làm tổn thương vùng da được xoa bóp).

Trước khi tự xoa bóp vùng hông và vùng bụng dưới, nên đi tiểu tiện trước, tránh gây khó chịu khi xoa bóp vùng bụng. Trong lúc quá đói, quá no và say rượu, không nên tự xoa bóp, thông thường nên thực hiện sau bữa ăn 1 – 2 giờ. Sau khi vận động mạnh, cần nghỉ ngơi nửa giờ rồi hãy xoa bóp. Trong vòng nửa giờ trước và sau khi xoa bóp vùng bụng, tốt nhất không nên uống nước. Với những cơ quan quan trọng, thủ pháp xoa bóp phải nhẹ nhàng. Người sức khỏe yếu, người già, tuyệt đối không được dùng thủ pháp kích thích mạnh, mà phải nhẹ nhàng.

Sau khi tự xoa bóp, người bệnh thường cảm thấy toàn thân dễ chịu, triệu chứng trước đó có sự thay đổi. Nếu xuất hiện cảm giác mệt mỏi ở mức độ khác nhau thì không nên lo lắng, vì đó là phản ứng thường gặp. Sau khi xoa bóp phải chú ý tránh kích thích lạnh, tránh tổn thương lần nữa. Sau khi tự xoa bóp, có thể đi bộ vận động một thời gian ngắn, giúp khí huyết lưu thông. Người bị di chứng sau khi gãy xương, cơ thể tổn thương, sau khi tự xoa bóp nên hoạt động tập luyện một cách phù hợp để thúc đẩy khôi phục chức năng của nó.

II. TƯ THẾ CƠ THỂ KHI TỰ XOA BÓP

Trong quá trình thao tác thủ pháp tự xoa bóp, căn cứ vào chứng bệnh và vùng xoa bóp cụ thể mà áp dụng tư thế cơ thể cho phù hợp, vừa phải dễ chịu, vừa phải tiện cho thao tác. Khoảng cách thân người và tay cũng như vị trí đứng và ngồi, nên vừa tiện cho thao tác, vừa có thể duy trì thể lực.

Đứng thẳng, cơ bắp thả lỏng, hít thở tự nhiên. Độ cao của ghế ngồi tốt nhất ngang với độ cao từ đầu gối đến gót chân.

Khi nằm ngửa, có thể lót gối dưới đầu, chân duỗi thẳng, tay đặt hai bên thân người, cơ bắp thả lỏng, hít thở tự nhiên.

Nằm sấp, đầu xoay sang một bên hoặc hướng xuống dưới, lót gối dưới đầu, tay đặt sát hai bên thân người, cơ bắp thả lỏng, hít thở tự nhiên.



III. NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHÔNG ĐƯỢC TỰ XOA BÓP

1. Mô mềm bị tổn thương, như gãy xương chưa lành, dây chằng và cơ bắp bị đứt; người bị thương, đứt tay và da bị tổn thương.

2. Mắc chứng bệnh viêm nhiễm nghiêm trọng, như bệnh máu độc, viêm da có kèm lở loét, bỏng...

3. Mắc bệnh truyền nhiễm, như lao phổi, viêm gan và bệnh cơ quan vận động do trực khuẩn lao gây ra, như ung thư xương.

4. Bệnh cấp tính nghiêm trọng, người thần trí không minh mẫn.

5. Có khuynh hướng xuất huyết nghiêm trọng, như bệnh máu chậm đông, bệnh huyết bản giảm.

6. Vùng bụng, xương cùng của phụ nữ trong thời kỳ mang thai, có kinh, và vùng bụng dưới chưa sạch sau khi sinh (tử cung chưa phục nguyên) không được xoa bóp, để tránh đẻ non hoặc xuất huyết, khi trị bệnh, nên dùng thủ pháp nhẹ nhàng và chia ra nhiều lần.

7. U ác tính, như ung thư gan, ung thư phổi.

8. Người bị tổn thương chức năng tim, phổi, thận nghiêm trọng.



Chương II

XOA BÓP TRỊ CÁC BỆNH NỘI KHOA

BÀI 1: BỆNH HỆ HÔ HẤP

CẢM MẠO

Cảm mạo là chứng viêm đường hô hấp trên do nhiễm virus và vi khuẩn gây ra, bệnh có thể phát sinh vào bất cứ thời điểm nào, nhưng thường thấy nhất là vào mùa lạnh.

Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là triệu chứng cục bộ đường hô hấp trên, niêm mạc vùng mũi sưng và xung huyết, họng khô ngứa, hắt xì hơi, chảy nước mũi, nghẹt mũi, khó thở, ho và có ít đờm. Đồng thời có thể gây các triệu chứng toàn thân như mệt mỏi, đau đầu, tứ chi và vùng lưng nhức mỏi, sốt nhẹ hoặc vừa, ăn không ngon.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Giải biểu khử phong, tuyên phế chỉ khái.

✧ Các bước thực hiện:

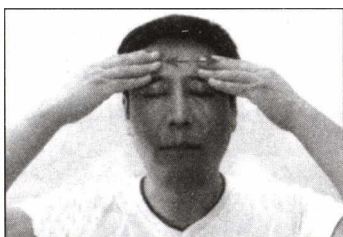
1. Xoa trán 3 – 5 lần, sau đó dùng phương pháp đẩy



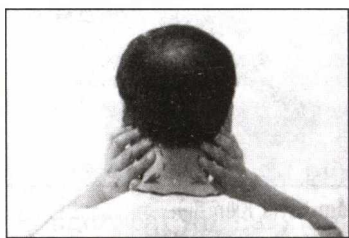
rẽ đẩy 5 – 8 lần ở trán, trên dưới hốc mắt và hai bên cánh mũi.

2. Day hai bên huyệt Phong trì khoảng 1 phút.

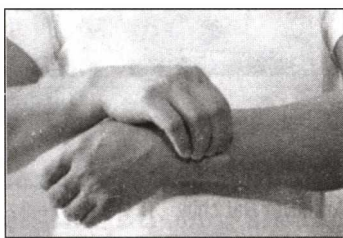
3. Xoa huyệt Ngoại quan bên ngoài cẳng tay khoảng 1 phút.



Đẩy rẽ trán



Day huyệt Phong trì

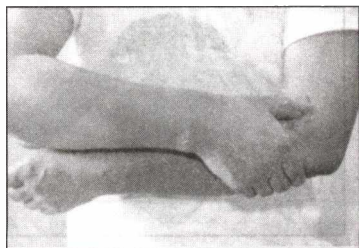


Xoa huyệt Ngoại quan

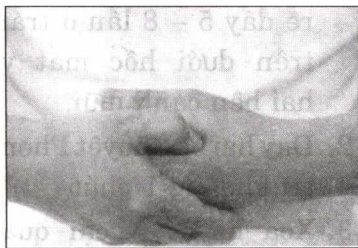
4. Dùng hai đầu ngón tay cái ấn huyệt Khúc trì hai bên trái phải khoảng 1 phút.

5. Đầu ngón cái ấn huyệt Hợp cốc hai bên khoảng 1 phút. Người bị sốt, dùng ngón giữa ấn mạnh vào huyệt Đại chùy, khoảng 1 phút sau đó dùng ngón cái và ngón trỏ thực hiện phương pháp kéo, lúc này người bệnh có cảm giác hơi đau cục bộ.

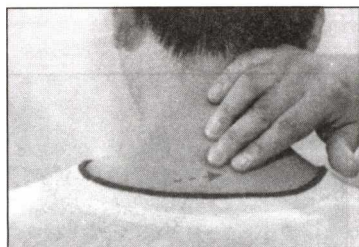
6. Nắm huyệt Kiên tĩnh khoảng 1 phút.



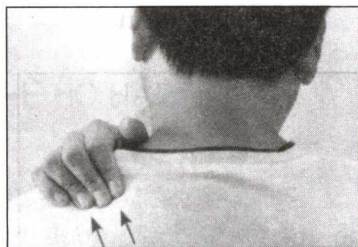
Ấn huyết Khúc trì



Ấn huyết Hợp cốc



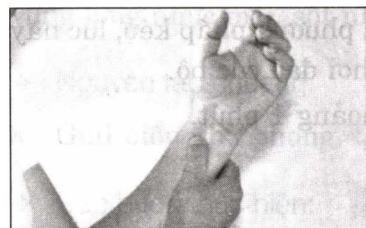
Ấn huyết Đại chùy



Nắm huyết Kiên tỉnh

❖ Thao tác xoa bóp tăng giảm, tùy thuộc vào triệu chứng của bệnh:

- a. Người có mồ hôi hoặc buồn nôn thì dùng hai đầu ngón cái ấn huyết Nội quan khoảng 1 phút.
- b. Với người ho hoặc nhiều đờm thực hiện xoa huyết Xích trạch khoảng 1 phút.



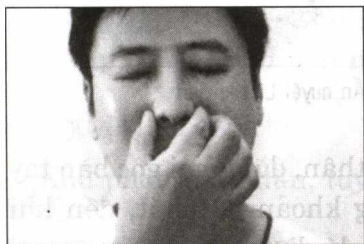
Ấn huyết Nội quan



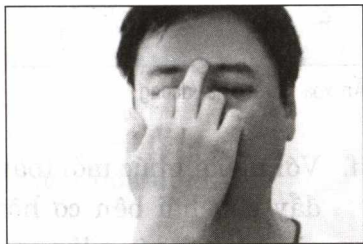
Xoa huyết Xích trạch



- c. Với người nghẹt mũi chảy nước mũi, đồng thời dùng đầu ngón cái và ngón giữa ấn huyệt Nghênh hương khoảng 1 phút, sau đó dùng đầu ngón giữa ấn huyệt Ấn đường khoảng 1 phút.

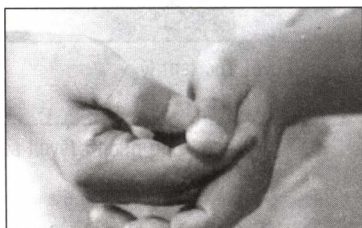


Ấn huyệt Nghênh hương

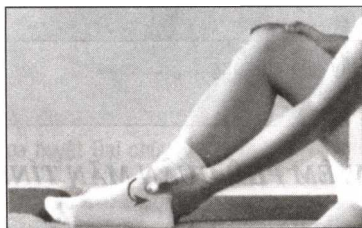


Ấn huyệt Ấn đường

- d. Với người miệng khô, họng sưng đau, dùng đầu ngón cái ấn hai bên huyệt Thiếu thương khoảng 30 giây, sau đó dùng bụng ngón cái ấn huyệt Chiếu hải khoảng 2 phút.

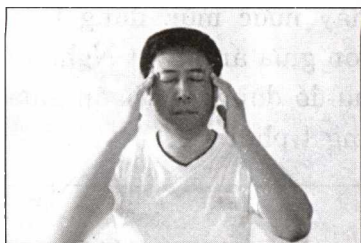


Ấn huyệt Thiếu thương



Ấn huyệt Chiếu hải

- e. Với triệu chứng đau đầu chóng mặt, dùng hai đầu ngón giữa ấn hai bên huyệt Thái dương khoảng 1 phút, sau đó dùng đầu ngón cái ấn vào huyệt Liệt khuyết khoảng nửa phút.

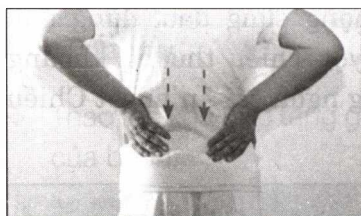


Ấn xoa huyết Thái dương

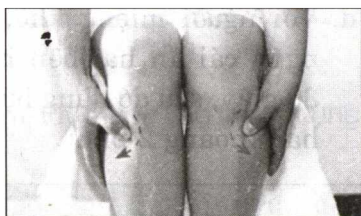


Ấn huyết Liệt khuyết

- f. Với người nhức mỏi toàn thân, dùng hai gốc bàn tay đẩy chà hai bên cơ hông khoảng 2 phút, đến khi vùng hông nóng lên, sau đó dùng hai đầu ngón cái ấn xoa hai bên huyết Túc tam lý khoảng 2 phút.



Đẩy chà cơ hông



Ấn xoa huyết Túc tam lý

VIÊM PHẾ QUẢN MÃN TÍNH

Viêm phế quản mãn tính là chứng bệnh thường gặp, nhất là ở người già. Bệnh có liên quan mật thiết đến việc hút thuốc, vệ sinh môi trường.

Bệnh này có các triệu chứng như ho, ho đờm hoặc kèm theo khò khè và tái đi tái lại nhiều lần; thường phát tác vào mùa đông, mùa xuân ấm áp thì thuyên



giảm, chứng viêm thời kỳ cuối nghiêm trọng, triệu chứng tồn tại thường niên.

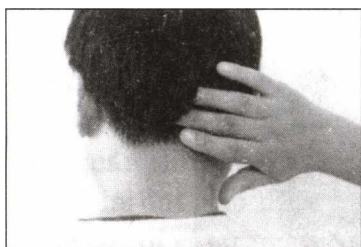
Về mặt lâm sàng, bệnh có biểu hiện từ từ, lúc đầu ngoài việc ho nhẹ thì không có triệu chứng đặc biệt nào, sau đó do kéo dài, tái đi tái lại nhiều lần dẫn đến viêm cấp tính và trở nên nghiêm trọng.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

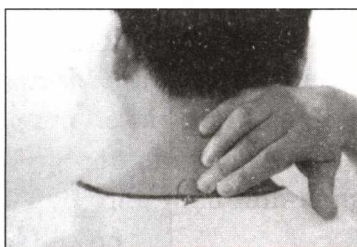
Khử phong tán hàn, tuyên phế hóa đờm.

❖ Các bước thực hiện:

1. Xoa các huyệt Phong trì, Phong phủ, Đại chùy ở phần gáy, mỗi huyệt 1 phút.

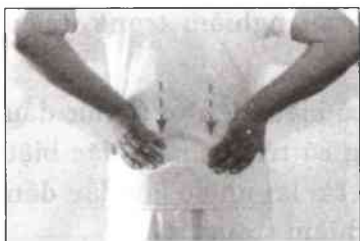


Xoa huyệt Phong phủ

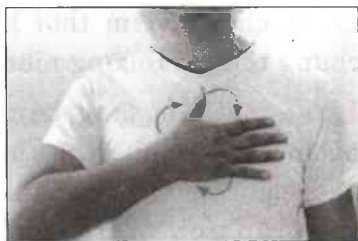


Xoa huyệt Đại chùy

2. Dùng tay xoa huyệt Thận du, Mệnh môn ở vùng lưng dưới và vùng hông, mỗi huyệt 1 phút; sau đó dùng hai góc bàn tay đẩy chà hai bên cơ hông khoảng 2 phút cho đến khi vùng hông nóng lên.
3. Xoa huyệt Thiện trung ở vùng ngực, huyệt Thần quyết ở vùng bụng, mỗi huyệt 1 – 2 phút.



Đẩy chà cơ hông



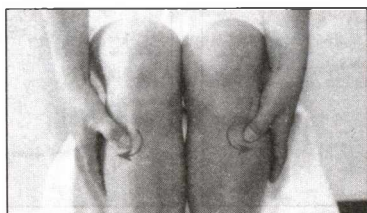
Xoa huyết Thiện trung



Xoa huyết Thần quyết



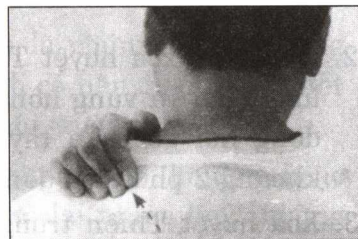
Xoa huyết Khúc trì



Xoa huyết Túc tam lý



Xoa huyết Phong long



Nắm huyết Kiên tỉnh



4. Xoa huyết Khúc trì ở tay 1 phút.
5. Xoa huyết Túc tam lý, Phong long ở chân, mỗi huyết 1 phút.
6. Nắm huyết Kiên tỉnh 1 phút.

PHẾ KHÍ THŨNG

Phế khí thũng còn được gọi là bệnh phổi tắc nghẽn do sự phá hủy nhu mô phổi xung quanh những đường dẫn khí nhỏ (các tiểu phế quản), phá hủy các phần tử liên kết chung của thành phế nang, làm mất tính đàn hồi của nhu mô phổi và làm giảm khả năng trao đổi khí của phổi. Bệnh có hai dạng: phế khí thũng tản mạn và phế khí thũng khu trú. Phế khí thũng tản mạn thường gặp ở người bị viêm phế quản mãn tính do nghiện thuốc lá, bệnh bụi phổi, bệnh suyễn lâu năm; thường thấy ở công nhân thổi thủy tinh, nhạc sĩ thổi kèn. Phế khí thũng khu trú do tác nhân gây tắc phế quản (khối u, bệnh lao làm hẹp phế quản, dị vật ngoại lai lọt vào đường thở), với dấu hiệu lâm sàng đầu tiên là càng ngày càng khó thở.

Sau khi mắc bệnh thường có triệu chứng thở gấp. Thời kỳ đầu chỉ cảm thấy thở gấp sau khi hoạt động như leo cầu thang hoặc đi nhanh, sau đó thì đi bộ bình thường cũng thở gấp. Ngoài ra còn có các triệu chứng toàn thân như mệt mỏi, ăn ít và giảm cân.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Tuyên phế hóa đờm, bổ thận nạp khí.

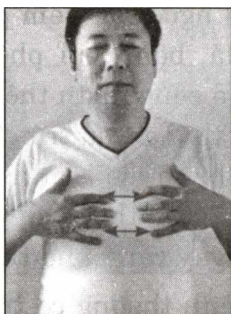


✧ Các bước thực hiện:

1. Mỗi ngày dùng mu bàn tay vỗ lưng nửa phút, sau đó dùng hai bàn tay (một tay đặt ngược trên lưng) lần lượt đặt lên ngực lắc 4 – 5 lần, vỗ, lắc xen kẽ nhau, lặp lại thao tác này 2 – 3 lần, cổ khạc đờm ra. Người nhiều đờm có thể lặp lại thao tác này nhiều lần.
2. Ngồi, hai bàn tay tách ra thành dạng lược, vuốt từ giữa ngực ra hai bên nách, từ từ chuyển ra hai bên ngực từ trên xuống, lặp lại thao tác này nhiều lần.
Lưu ý: Bước này phụ nữ không nên làm.
3. Ngồi, hai bàn tay đặt dưới nách, hít thở ép sườn, thực hiện thao tác 2 – 5 phút.



Mu bàn tay vỗ lưng



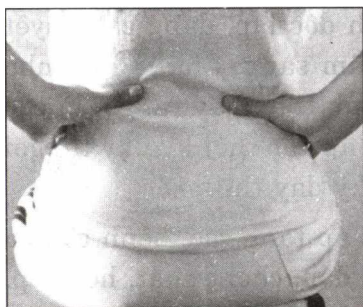
Mở ngực



Ép sườn

4. Ngồi, hai đầu ngón cái đặt hai bên huyết Thận du, ấn từ nhẹ đến mạnh 3 – 5 lần.
5. Ngồi, một bàn tay đặt lên huyết Toàn cơ, xoa từ trên xuống dưới đến huyết Trung đình, lặp lại nhiều lần.





Ấn huyết Thận du



Xoa ngực

BÀI 2: BỆNH HỆ TUẦN HOÀN

CAO HUYẾT ÁP

Cao huyết áp là một bệnh mãn tính với biểu hiện chủ yếu là huyết áp động mạch tăng cao, có thể chia ra hai dạng nguyên phát và thứ phát. Tỷ lệ phát bệnh cao huyết áp rất cao, có liên quan nhất định đến tuổi tác, nghề nghiệp và di truyền. Thông thường trong trạng thái bình thường, huyết áp vượt quá 140/90, được gọi là cao huyết áp.

Cao huyết áp nguyên phát, là một dạng bệnh tim mạch toàn thân, chủ yếu do chức năng điều tiết huyết áp của trung khu thần kinh cao cấp bị rối loạn gây ra. Tinh thần, thần kinh là nhân tố gây bệnh chủ yếu, nếu huyết áp động mạch tăng cao, thời kỳ cuối có thể dẫn đến bệnh tim, não, thận.

Cao huyết áp thứ phát, là một triệu chứng do những bệnh khác như thận, nội tiết, bệnh trong đầu gây ra.

Nó không phải là một bệnh độc lập, dạng cao huyết áp này chiếm 10% - 20% lâm sàng. Chẳng hạn như người bị cao huyết áp do bệnh thận gây ra, gọi là cao huyết áp do thận; cao huyết áp vào thời kỳ dậy thì gọi là chứng cao huyết áp thời kỳ dậy thì.

Ngoài triệu chứng huyết áp tăng cao, bệnh còn có các biểu hiện khác như đau đầu, chóng mặt, hồi hộp, tim đập loạn xạ, tức ngực, bức bối, mất ngủ.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

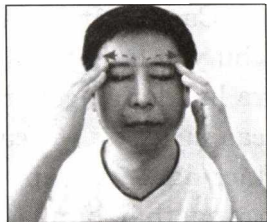
Tư can dưỡng thận, dực âm tiềm dương.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Dùng bốn ngón tay đẩy từ huyết Ấn đường thẳng đến ranh giới tóc, lặp đi lặp lại 4 – 5 lần.



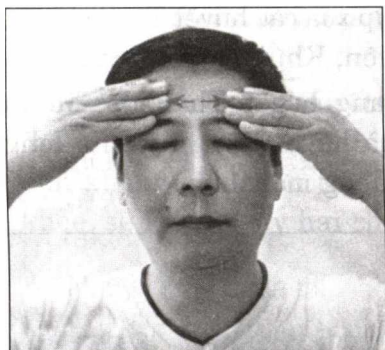
Đẩy thẳng



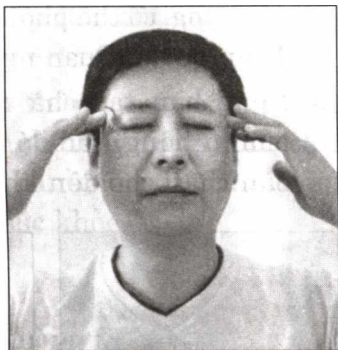
Xoa lông mày

- Sau đó dùng hai đầu ngón tay xoa từ huyết Ấn đường đến huyết Thái dương, thực hiện 4 – 5 lần.
2. Dùng phương pháp đẩy rẽ ở trán và mặt, phối hợp ấn các huyết Giác tôn, Tinh minh, Thái dương khoảng 3 phút.
 3. Dùng tay nắn từ huyết Phong trì dọc theo hai bên đốt sống cổ đến huyết Đại chùy, lặp lại 3 – 4 lần.
 4. Bốn ngón tay phải đẩy từ trên xuống phía cổ bên





Đẩy rẽ trán

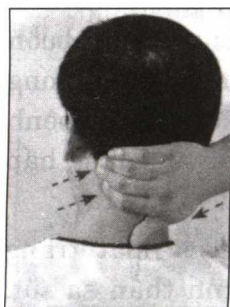


Ấn xoa huyết Thái dương

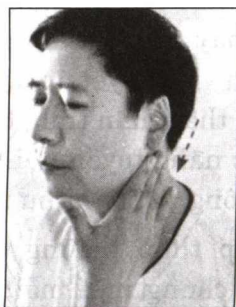
trái 10 – 15 lần; sau đó dùng bốn ngón tay trái đẩy từ trên xuống ở cổ bên phải 10 – 15 lần.

Lưu ý: Phương pháp này có tác dụng giảm huyết áp, giảm nhịp tim, không nên thực hiện hai bên cùng một lúc. Người huyết áp thấp, tim đập quá chậm không nên dùng phương pháp này.

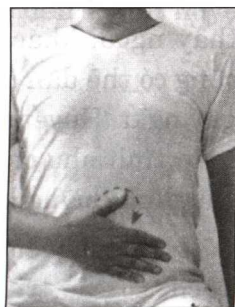
5. Nằm ngửa hoặc ngồi, dùng bàn tay xoa bụng theo chiều kim đồng hồ khoảng 10 phút. Trong quá trình



Nắn cổ



Đẩy từ trên xuống



Xoa bụng

xoa bụng, có thể phối hợp xoa các huyết Trung hoàn, Thần quyết, Quan nguyên, Khí hải, Đại hoành.

6. Dùng bàn tay chà ngang huyết Thận du, Mệnh môn ở hông, sau đó chà huyết Dũng tuyền ở lòng bàn chân cho đến khi nóng mới thôi.



Chà ngang hông



Chà huyết Dũng tuyền

HUYẾT ÁP THẤP

Huyết áp ở người trưởng thành thấp hơn 12/8 được gọi là huyết áp thấp. Bệnh thường do mất máu cấp tính hoặc mắc bệnh lâu ngày gây ra, và choáng do bị một loại bệnh nào đó. Kích thích ngoại giới, như nhìn thấy người khác chảy nhiều máu hoặc nghe tin buồn cũng có thể dẫn đến việc huyết áp đột ngột giảm xuống gây ngất. Huyết áp thấp mãn tính, thường do các bệnh mãn tính như chức năng tuyến nội tiết suy giảm, hấp thu dinh dưỡng không đủ, tỷ vị hư nhược gây ra.

Người huyết áp thấp thường có sắc mặt trắng bệch, có các triệu chứng mệt mỏi, tinh thần sa sút, biếng ăn, tim đập nhanh, thở gấp, nhất là khi đang



ngồi, nằm hoặc quỳ mà đứng lên đột ngột dễ gây chóng mặt hoa mắt.

Ngoài ra, chứng huyết áp thấp ở một số người do thể chất gây ra, bình thường không có gì khó chịu, nên không cần chữa trị, chỉ cần chú ý tự bảo vệ sức khỏe, sẽ không gây hại cho sức khỏe.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

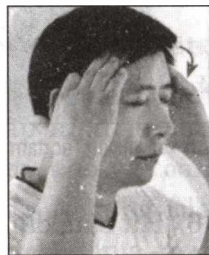
Điều lý khí huyết, bổ hư cường thân.

❖ Các bước thực hiện:

1. Mười ngón tay hơi gập lại, xoa hết vùng đầu 2 – 3 phút, sau đó dùng ngón giữa ấn xoa từ nhẹ đến mạnh các huyết Bách hội, Đầu duy khoảng 2 phút.

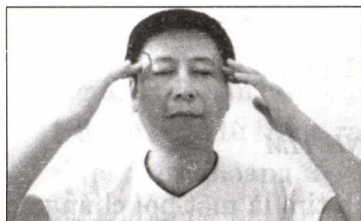


Ấn xoa huyệt Bách hội



Ấn xoa huyệt Đầu duy

2. Ngón giữa hai bên ấn xoa từ nhẹ đến mạnh huyết Thái dương khoảng nửa phút.



Ấn xoa huyệt Thái dương



Day huyệt Nội quan

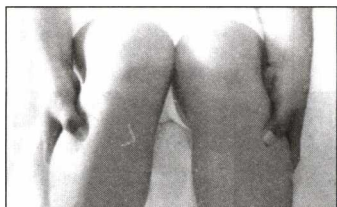
3. Ngồi. Hai tay day hai bên huyết Nội quan khoảng 1 phút.

4. Ngồi. Dùng bụng hai ngón cái ấn xoa huyết

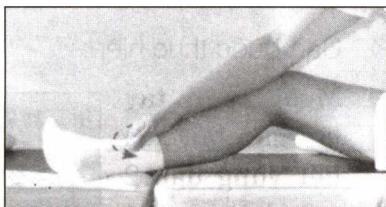


Huyết hải khoảng 2 phút. Ấn xoa huyết Huyết hải

5. Ngồi. Ấn xoa huyết Túc tam lý, Tam âm giao mỗi huyết 2 phút.



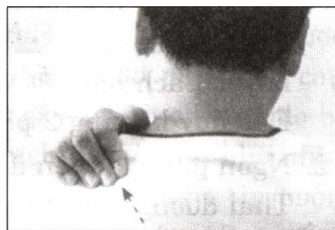
Ấn xoa huyết Túc tam lý



Ấn xoa huyết Tam âm giao

6. Hít sâu, dùng hai bàn tay đồng thời ấn mạnh vùng dưới ngực (hai sườn), sau đó từ từ thở ra, lặp lại 4 – 5 lần.

7. Ngồi hoặc đứng. Hai tay lần lượt nắm hai bên



Nắm huyết Kiên tĩnh

huyết Kiên tĩnh khoảng 1 phút.

BỆNH CHỨC NĂNG THẦN KINH TIM

Bệnh chức năng thần kinh tim là một hội chứng do chức năng thần kinh bị rối loạn, gây rối loạn chức năng



tim mạch. Hệ tim mạch của cơ thể người chủ yếu chịu sự điều tiết của hệ thần kinh, trung khu thần kinh cao cấp điều tiết hoạt động của hệ tim mạch thông qua hệ thần kinh thực vật được hợp thành từ thần kinh giao cảm và phó giao cảm. Những tác động của các nhân tố bên ngoài và bên trong cơ thể làm cho quá trình hưng phấn và ức chế của trung khu bị rối loạn, quy luật hoạt động bình thường của hệ thần kinh thực vật bị quấy nhiễu; chức năng hệ tim mạch chịu sự điều tiết của hệ thần kinh thực vật cũng vì vậy mà sinh ra rối loạn, từ đó gây ra bệnh chức năng thần kinh tim.

Bệnh này đa số xuất hiện ở thời kỳ thanh niên, thường gặp ở nữ giới, nhất là phụ nữ trong thời kỳ tiền mãn kinh. Triệu chứng thường gặp nhất là tim đập nhanh, đau vùng ngực trước tim, thở khó và toàn thân mệt mỏi. Ngoài ra, còn có các triệu chứng của chứng chức năng thần kinh như dễ kích động, mất ngủ, nhiều mồ hôi, run rẩy, choáng váng.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Tư âm giáng hỏa, dưỡng tâm an thần.

❖ Các bước thực hiện:

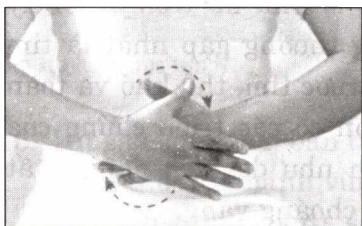
1. Ngồi. Hai bàn tay đặt trước trán, đẩy rẽ từ trong ra ngoài, thực hiện khoảng 2 – 5 phút. Sau đó dùng hai ngón cái đặt hai bên huyệt Đầu duy, xoa



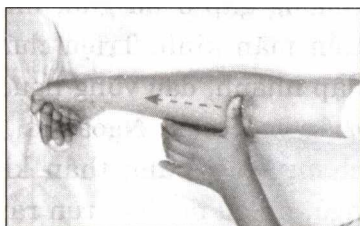
Đẩy rẽ ở trán

ngang phía sau đầu đến huyết Hậu đỉnh khoảng 1 – 2 phút.

2. Ngồi hoặc nằm ngửa, hai tay chồng lên nhau, lòng bàn tay đặt lên huyết Thần quyết, xoa vòng tròn theo chiều kim đồng hồ rồi lại xoa tròn ngược chiều kim đồng hồ, mỗi lần thực hiện 3 – 5 phút.
3. Ngồi. Ngón cái tay này đặt lên huyết Khúc trạch phía trong khuỷu tay kia, đẩy từ trên xuống dưới men theo khúc gấp tay tới huyết Nội quan, huyết Đại lăng, thao tác khoảng 2 – 3 phút. Sau đó đổi tay thực hiện thao tác tương tự.



Xoa bụng



Đẩy cánh tay trước

4. Cánh tay duỗi thẳng, đặt một ngón cái lên huyết Thần môn ở cổ tay kia và ấn, xoa. Sau đó xoa từ huyết Lao cung đến đầu ngón giữa, lặp lại thao tác 1 – 2 phút.



Ấn xoa huyết Thần môn



Ấn xoa huyết Lao cung



DI CHỨNG SAU TRÚNG PHONG

Trúng phong còn gọi là tai biến mạch máu não, bao gồm các bệnh xuất huyết não, huyết khối não, nghẽn mạch máu não, xuất huyết dưới màng nhện. Đây là một dạng bệnh thường gặp, đe dọa sự sống của người trung niên và người già, là một trong ba căn bệnh có nguy cơ gây tử vong cao. Bệnh có thể phát sinh ở các độ tuổi, không có sự khác biệt rõ ràng giữa hai giới, nhưng chứng huyết khối não xuất hiện khá nhiều ở nam giới lớn tuổi, đặc biệt thường thấy ở người bị cao huyết áp và xơ cứng động mạch. Ngoài ra, thiếu máu tạm thời phát tác ở nam giới cao gấp 2 lần ở nữ giới.

Di chứng do trúng phong gây ra chủ yếu có các biểu hiện: liệt một bên người, miệng méo, lưỡi cứng khó nói, kèm theo sùi bọt mép, nuốt khó. Xoa bóp một bên thân người là cách chữa trị thời kỳ đầu, có hiệu quả khác nhau trong việc thúc đẩy việc hồi phục chức năng cơ thể.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Hoạt huyết thông lạc, ích khí khử ứ.

✧ Các bước thực hiện:

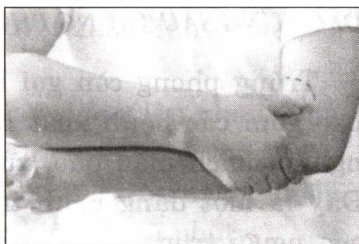
1. Ở tay tìm lấy các huyệt Kiên ngung, Tý nhu, Khúc trì, Ngoại quan, Hợp cốc; còn chân tìm



Ấn xoa huyệt Kiên ngung



Ấn xoa huyết Tý nhu



Ấn xoa huyết Khúc trì



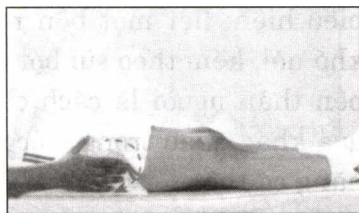
Ấn xoa huyết Ngoại quan



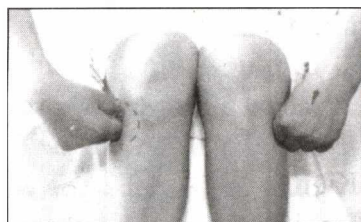
Ấn xoa huyết Hợp cốc



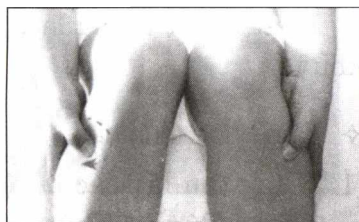
Ấn huyết Hoàn khiêu



Ấn xoa huyết Phong thị



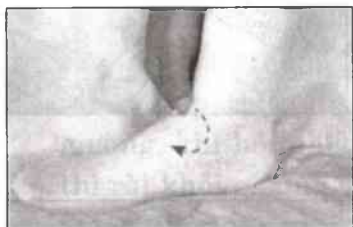
Gập ngón tay ấn xoa huyết Dương lăng tuyền



Ấn xoa huyết Túc tam lý



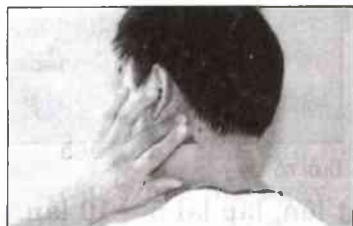
lấy các huyệt Hoàn khiêu, Phong thị, Dương lăng tuyền, Túc tam lý, Giải khô, Côn lân; nếu miệng méo lấy thêm huyệt Ế phong, Dương bạch, Hiệp xa, Thừa khắp, Địa thương. Mỗi huyệt ấn xoa hoặc xoa bóp 1 – 2 phút.



Ấn xoa huyệt Giải khô



Ấn huyệt Côn lân



Ấn xoa huyệt Ế phong



Ấn xoa huyệt Dương bạch



Ấn xoa huyệt Thừa khắp



Bóp xoa huyệt Địa thương

2. Dùng tay khỏe nắn phần tay bị bệnh, bắt đầu từ vùng vai nắn xuống bàn tay, sau đó nắn từ dưới lên, lặp lại 5 – 10 lần.
3. Hai bàn tay đan nhau, dùng tay khỏe giúp bên tay bị bệnh gập lại 30 lần, để giảm co giật cơ.



Nắn chi trên



Gập tay

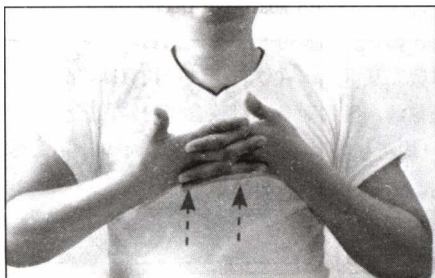
4. Một bên tay khỏe nắm chặt bên tay bị bệnh và kéo thẳng cơ.



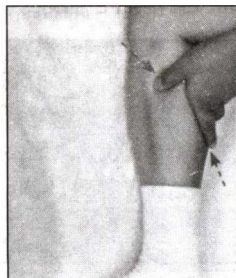
5. Hai tay đặt trước ngực, lòng bàn tay hướng lên, ngón tay đan nhau, dùng bàn tay khỏe tác động

Duỗi cổ tay

lên bàn tay bị bệnh để lật lên, lặp lại 5 – 10 lần.



Lật bàn tay



Nắn chi dưới



6. Dùng bàn tay khỏe nắm phần chân bị bệnh, nắn từ đùi đến mắt cá chân, sau đó lại nắn từ dưới lên trên, lặp lại 5 – 10 lần.

❖ Lưu ý:

Tập luyện chức năng, không chỉ giúp sớm hồi phục sức khỏe, mà còn có thể tăng cường thể chất, nâng cao sức đề kháng, phòng ngừa các biến chứng.

- a. Tập luyện cơ thể bị liệt, lúc đầu có thể nhờ người khác giúp thực hiện hoạt động bị động trên giường, khi hồi phục đến một mức độ nhất định thì rời khỏi giường và tập một số bài tập độc lập trong phòng, ngoài phòng. Trong quá trình hồi phục chức năng cơ thể, nên dùng bên tay khỏe tác động lên hoạt động của bên tay và chân bị bệnh.
- b. Tập luyện chức năng ngôn ngữ, tập phát âm từng câu từng chữ, tập nhiều lần, sau đó nói câu đơn, câu nói hàng ngày, đối thoại đơn giản, rồi từng bước mở rộng phạm vi ngôn ngữ.

BÀI 3: BỆNH HỆ TIÊU HÓA

ĐAU DẠ DÀY

Đau dạ dày là chứng bệnh đường tiêu hóa, triệu chứng chủ yếu là đau bụng trên, thường gặp các

chứng viêm dạ dày, loét dạ dày, co giật dạ dày và bệnh ống mật. Trung y cho rằng đau dạ dày thường là triệu chứng xuất hiện do bệnh lý về tỳ, vị.

✧ Nguyên nhân:

1 – Cảm hàn, hoặc ăn thức ăn sống, hàn tích vào trong, làm cho dạ dày lạnh và đau.

2 – Ăn uống không điều độ, ăn nhiều đồ béo ngọt, nghiện rượu, thích ăn đồ cay, nội sinh thấp nhiệt, tổn thương tỳ vị, có thể sinh ra chứng đau nhiệt hoặc đau do thức ăn tích tụ.

3 – Tỳ thận dương hư, ăn uống không thận trọng, hơi có hàn tà là phát tác chứng đau dạ dày.

4 – Ăn uống vô độ hoặc hay nổi giận, ăn khi tức giận, dẫn đến việc thức ăn tích tụ vào trong, dính vào xoang dạ dày. Ngoài ra, mệt mỏi quá mức, no đói thất thường, đều có thể gây tổn thương tỳ vị, làm cho trung khí hư hàn mà gây đau.

5 – Ưu tư phiền não, khí uất hại gan, từ đó sinh ra đau dạ dày.

✧ Lưu ý:

Xoa bóp chữa đau xoang dạ dày, thường dùng phương pháp “lý khí chỉ thống”. Nhưng vẫn phải từng bước tìm hiểu nguyên nhân. Đối với người bệnh trong giai đoạn dạ dày loét chảy máu, không nên chữa trị bằng cách xoa bóp vùng dạ dày.

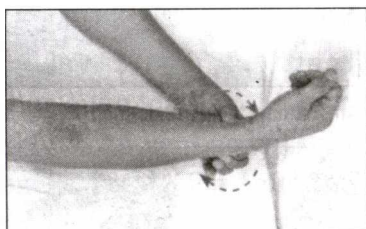


✧ Nguyên tắc chữa trị:

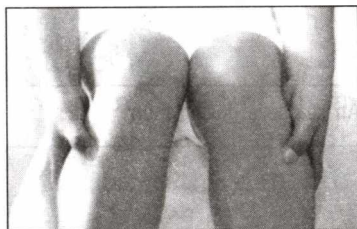
Kiên vị hành khí, giải kinh chỉ thống.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Dùng ngón cái, ngón trỏ lần lượt đặt lên huyết Nội quan và huyết Ngoại quan, ấn 36 lần. Lần lượt thực hiện hai tay. Khi cơn đau phát tác có thể tăng lên 200 lần.
2. Ngồi. Dùng hai ngón cái hoặc ngón trỏ ấn huyết Túc tam lý 36 lần, khi đau có thể ấn xoa khoảng 200 lần, có thể hơi mạnh tay.



Ấn xoa huyết nội, ngoại quan

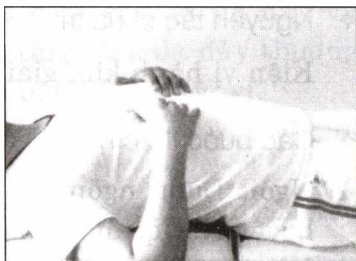


Ấn xoa huyết Túc tam lý

3. Nằm ngửa. Dùng ngón giữa lần lượt ấn các huyết Kỳ môn, U môn, Lương môn, Hoạt nhục môn, mỗi huyết 30 – 50 lần.
4. Tư thế ngồi hoặc nằm ngửa, hai tay chồng lên nhau, lấy rốn làm trung tâm ấn xoa vùng bụng theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ, mỗi lần thực hiện 36 vòng.



Ấn xoa huyết Kỳ môn



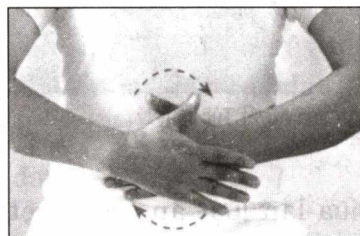
Ấn xoa huyết U môn



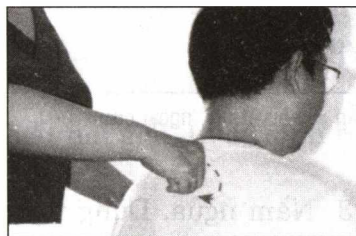
Ấn xoa huyết Lương môn



Ấn xoa huyết Hoạt nhục môn



Ấn xoa bụng

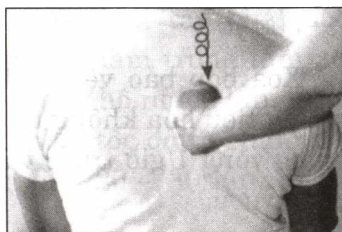


Ấn xoa huyết Bối du

5. Ngồi hoặc nằm sấp. Người nhà dùng phương pháp ấn xoa hơi mạnh và ấn các huyết Can du, Tỳ du, Vị du, Tam tiêu du ở vùng lưng, đến khi chỗ ấn có cảm giác đau, thao tác từ 3 đến 5 phút.



6. Ngồi hoặc nằm sấp.
Người nhà dùng hai tay
hoặc hai bàn tay đẩy
xoay hai bên cơ bắp cột
sống từ trên xuống trong
khoảng 2 – 5 phút.



Nắm tay xoa vùng lưng

TIÊU HÓA KHÔNG TỐT

Tiêu hóa không tốt là một chứng bệnh chức năng, có liên quan đến hoạt động của dạ dày, người bệnh có cảm giác bị cản trở, vị toan tiết ra khác thường và dạ dày tá tràng bị viêm. Chứng viêm mãn tính ở dạ dày và tá tràng làm cho chức năng hoạt động của thực quản, dạ dày, tá tràng bị rối loạn, hoặc tinh thần không vui vẻ, bức bối một thời gian dài, thậm chí bất ngờ chịu sự kích thích mạnh mẽ đều có thể dẫn đến việc tiêu hóa không tốt.

Theo Trung y, tiêu hóa không tốt thường vì can uất khí trệ, ăn uống không điều độ gây ra. Chẳng hạn như tham ăn tham uống, đói lúc nào ăn lúc nấy, thích ăn đồ cay hoặc quá lạnh, quá nóng, quá cứng, hoặc bệnh lâu ngày, dinh dưỡng không tốt, dẫn đến suy giảm chức năng tiêu hóa của tỳ vị. Bệnh có biểu hiện hai bên sườn đau, trướng bụng, dạ dày đau âm ỉ, ợ chua, không thèm ăn, táo bón hoặc tiêu chảy, tinh thần không vui, tay chân đổ mồ hôi, cơ thể lạnh, mặt ỉa, sắc mặt vàng.

✧ Lưu ý:

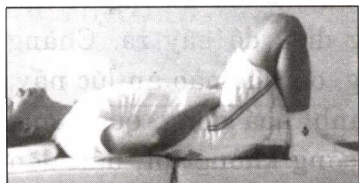
Xoa bóp bảo vệ sức khỏe có hiệu quả tốt đối với chứng tiêu hóa không tốt, nhưng không nên thực hiện trong vòng 1 giờ trước và sau khi ăn cũng như sau khi uống rượu.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Kiên vị hành khí, tiêu thực đạo trệ.

✧ Các bước thực hiện:

1. Nằm ngửa. Hai gối gập lại, hai bàn tay lần lượt đẩy từ bụng trên xuống bụng dưới, thực hiện 15 – 20 lần.
2. Nằm ngửa. Bốn ngón tay của hai bàn tay khép lại, dùng đầu ngón tay lần lượt ấn xuống huyết Thượng hoàn, Trung hoàn, Hạ hoàn theo nhịp hít thở, lực đi từ nhẹ đến mạnh, mỗi huyết ấn khoảng 1 phút, sau đó từ từ đưa lên, làm như vậy 3 – 5 lần.



Đẩy bụng



Ấn bụng

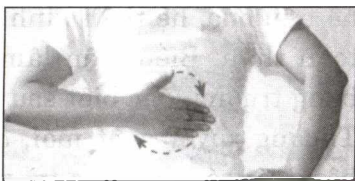
3. Nằm ngửa. Tay trái nắm vùng bụng trên, tay phải nắm rốn, hai tay đồng thời nắm chặt đưa lên 3 – 5 lần, sau đó buông ra nhẹ nhàng.



4. Tư thế ngồi hoặc nằm, ngửa, bàn tay phải duỗi ra đặt bên phải bụng, lấy rốn làm trung tâm xoa quanh rốn theo chiều kim đồng hồ nhiều lần, lực từ nhẹ đến mạnh sau đó lại nhẹ, tốc độ từ chậm đến nhanh rồi chậm, mỗi lần làm 20 – 30 lần, có thể tăng dần đến 50 lần.

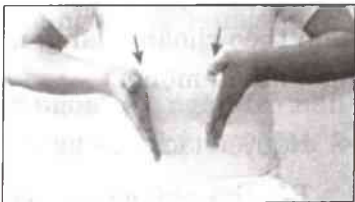


Nắm bụng



Xoa bụng

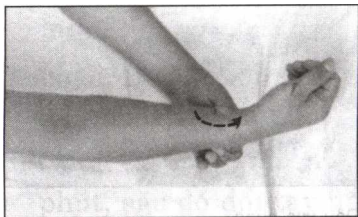
5. Ngồi. Dùng cạnh hai bàn tay chà bụng từ trên xuống khoảng 2 – 3 phút.



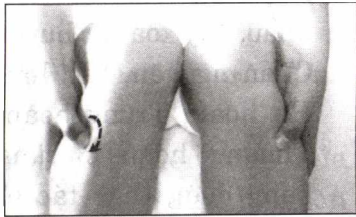
6. Dùng đầu một ngón cái day huyệt Nội quan,

Chà bụng

sau đó dùng hai đầu ngón cái day hai bên huyệt Túc tam lý, mỗi huyệt khoảng 2 phút.



Day huyệt Nội quan



Day huyệt Túc tam lý

SA DẠ DÀY

Sa dạ dày là do trương lực cơ dạ dày giảm làm cho nó sa xuống phía dưới mào chậu, hoặc do thành bụng nhão, thành bụng thiếu mỡ. Bệnh thường thấy ở người ốm yếu, lồng ngực hẹp dài hoặc mắc bệnh mãn tính. Thường có biểu hiện kèm theo các triệu chứng hệ tiêu hóa, hệ thần kinh và các triệu chứng khác của toàn thân. Biểu hiện lâm sàng là giảm sự thèm ăn, bụng trướng, đặc biệt sau khi ăn, triệu chứng càng rõ. Thường xuyên mệt mỏi, dạ dày đau âm ỉ, bụng dưới bên trái có cảm giác trĩ xuống và bị ép, hơn nữa sau khi ăn và khi đi đau nhiều hơn, còn khi nằm sẽ giảm đau. Tiêu chảy và táo bón xuất hiện xen kẽ, có thể kèm theo choáng váng, mệt mỏi, tim đập nhanh, mất ngủ, nhiều mộng.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Bồi thổ phù chính, ích khí thăng dương.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc nằm gửa.

Hai tay chồng lên nhau, đẩy xoa các huyệt Quan nguyên, Khí hải, Hạ hoàn, Trung hoàn, Thượng hoàn ở vùng bụng dưới, thao tác từ dưới lên trên nhiều



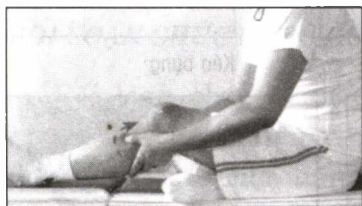
Đẩy xoa bụng



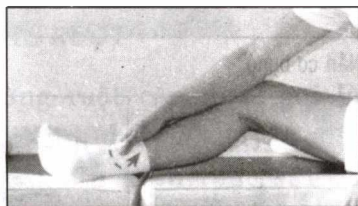
Ấn huyết Thượng hoàn



Ấn huyết Trung hoàn



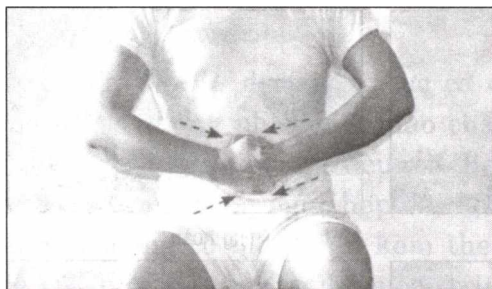
Ấn day huyết Túc tam lý



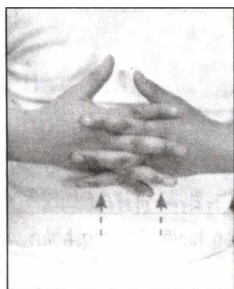
Ấn day huyết Tam âm giao

lần, sau đó ấn các huyết Thượng hoàn, Trung hoàn, Túc tam lý, Tam âm giao.

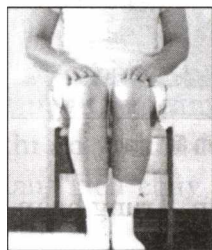
2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng ngón cái, ngón trỏ nắn cơ bụng trên, hai tay thực hiện xen kẽ từ 3 đến 5 phút.
3. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng tiểu ngư tể hai bên tay kéo vùng dạ dày sa xuống, nghĩa là kéo từ bụng dưới đến phần dưới sườn, lặp lại 30 – 40 lần.
4. Ngồi hoặc nằm ngửa. Hóp hậu môn lên khoảng 50 lần.
5. Ngồi. Dùng ngón giữa ấn huyết Bách hội trên đỉnh đầu khoảng nửa phút.
6. Ngồi. Dùng một tay nắn huyết Kiên tĩnh nửa phút, sau đó đổi tay nắn huyết Kiên tĩnh bên còn lại nửa phút.



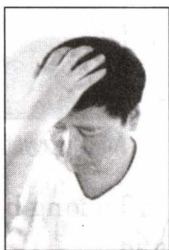
Nắn cơ bụng



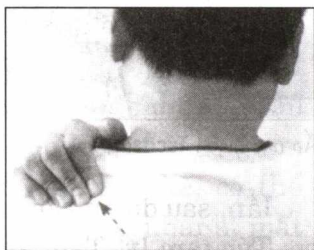
Kéo bụng



Hít thở hóp bụng



Ấn day huyết
Bách hội



Nắm huyết Kiên tỉnh

❖ Lưu ý:

Xoa bóp nên thực hiện trước khi ăn, không nên thực hiện khi ăn no hoặc bụng đói. Sau khi ăn không nên hoạt động mạnh hoặc đi bộ, nên nghỉ ngơi 30 – 60 phút hoặc nằm yên một lát. Tránh sau khi ăn vận động ngay, trọng lực của thức ăn sẽ làm cho dạ dày sa xuống nặng hơn.

Trong thời gian xoa bóp, có thể phối hợp những thao tác tránh cho dạ dày sa xuống. Phương pháp là: 1 – Nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng lần lượt giơ lên cao.



2 – Nằm ngửa, hóp bụng, hai chân duỗi thẳng cùng giơ lên cao. 3 – Nằm ngửa dậm chân. 4 – Nằm ngửa ôm gối. 5 – Nằm ngửa rồi ngồi dậy. 6 – Nằm ngửa, gập gối và nhấc mông lên. Những thao tác này mỗi ngày tập đều đặn vào buổi sáng và buổi tối, mỗi bài 10 – 15 lần.

RỐI LOẠN CHỨC NĂNG ĐƯỜNG RUỘT

Rối loạn chức năng đường ruột còn được gọi là chứng bệnh chức năng thần kinh đường ruột, là một dạng rối loạn chức năng hệ thần kinh thực vật do hoạt động của thần kinh cao cấp bị rối loạn gây ra. Biểu hiện chủ yếu là chức năng dạ dày và đường ruột bị rối loạn. Trong đó, nếu là chứng rối loạn chức năng dạ dày thường có các triệu chứng ợ hơi, chán ăn, sinh bụng sau khi ăn, vùng bụng trên khó chịu hoặc trướng lên và nôn ói; nếu là chứng rối loạn chức năng đường ruột thì thường có các triệu chứng đau bụng hoặc bụng khó chịu, trướng bụng, ruột kêu, tiêu chảy và táo bón. Ngoài triệu chứng dạ dày và đường ruột, thường kèm theo đau đầu, mất ngủ, tinh thần uể oải, trí nhớ giảm sút.

Bệnh này thường gặp ở thời kỳ thanh niên, tỉ lệ phát bệnh ở nữ cao hơn nam. Trong Trung y, các triệu chứng được miêu tả như đau bụng, tiêu chảy, đau xoang dạ dày, nôn ói, ợ chua, rất giống với biểu hiện của chứng bệnh chức năng thần kinh dạ dày, ruột. Xoa bóp có thể điều chỉnh chức năng thần kinh

dạ dày và ruột, giảm nhẹ triệu chứng, cải thiện chức năng tiêu hóa.

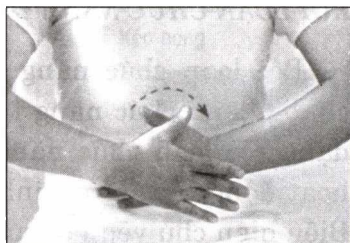
❖ Nguyên tắc chữa trị:

Điều lý vị tràng.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc nằm ngửa.

Hai gối gập lại, hai bàn tay chồng lên nhau và đặt lên bụng, lấy rốn làm trung tâm, xoa theo chiều kim đồng hồ vùng bụng giữa và bụng dưới khoảng 5 phút cho



Xoa bụng

đến khi bụng cảm thấy nóng. Dùng lực từ nhẹ đến mạnh, sau đó mở rộng phạm vi xoa khắp bụng khoảng 2 phút.

2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng hai ngón giữa lần lượt ép lên hai bên huyệt Thiên khu, lực từ nhẹ đến mạnh, từ từ ép xuống, giữ từ 3 đến 5 phút, sau đó từ từ nhấc tay lên (nhưng không rời da) ấn và xoa.

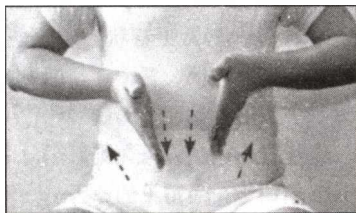
3. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng tiểu ngư tể hai bên tay đặt cách phần giữa bụng khoảng 2 thốn, chà từ trên xuống đến khi thấy nóng, chà mạnh khi hướng lên, chà nhẹ khi hướng xuống.

4. Ngồi. Phần gốc bàn tay của hai tay đặt hai bên sườn, chà nhanh từ trước ra sau đến khi nóng lên.



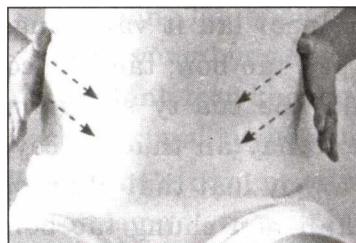


Ấn day huyết Thiên khu

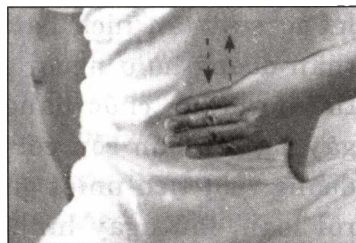


Chà bụng

5. Ngồi. Lưng gập về trước, năm ngón tay khép lại, lòng bàn tay đặt lên lưng, chà thẳng Đốc mạch ở lưng, sau đó chà ngang huyết Bát liêu vùng xương cùng đến khi thấy nóng.

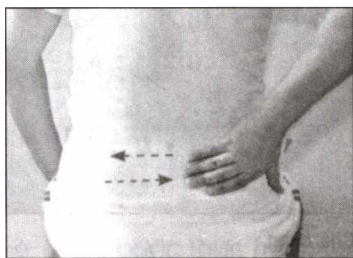


Chà sườn



Chà thẳng Đốc mạch

6. Ngồi hoặc nằm ngửa. Hai tay đan nhau ôm gối, sau khi gập xương hông thì cố hóp bụng lại, làm 10 – 20 lần.



Chà ngang huyết Bát liêu



Ôm gối gập xương hông

TÁO BÓN THEO THÓI QUEN

Táo bón là một triệu chứng thường gặp. Có rất nhiều nguyên nhân gây táo bón, như khí huyết lưỡng suy, tân dịch bất túc, ngồi lâu ít vận động, thận dương hư ở người già gây táo bón; táo bón có thể do lo âu, chức năng vận hóa của tỳ suy giảm gây ra; táo bón còn có thể do hay ăn thức ăn cay, đường ruột tích nhiệt gây ra; quy luật thải phân bị rối loạn, lâu ngày hình thành nên chứng táo bón theo thói quen. Ngoài ra, người bị bệnh liệt giường lâu ngày, chức năng tiêu hóa không tốt cũng gây táo bón. Trong đó, nguyên nhân thường thấy nhất là thói quen đi tiêu không quy luật gây ra. Thường xuyên nín đại tiện có thể làm cho tính miễn cảm của trực tràng dần dần giảm thấp. Từ đó, phân đọng lâu trong trực tràng, nước trong phân bị thành ruột hấp thu và trở nên khô cứng, hình thành nên chứng táo bón theo thói quen. Có lúc tuy muốn đi tiêu, nhưng không có phân, toàn thân khó chịu, tứ chi mệt mỏi,



tinh thần uể oải, bức bối, bụng trướng, bụng dưới như có vật cứng.

Xoa bóp có thể kích thích sự nhu động ruột, gây cảm giác muốn đại tiện, hình thành thói quen đi tiêu, phòng ngừa chứng táo bón do thói quen và táo bón do chức năng.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Lý khí hành trệ, khai tắc thông u.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng một bàn tay hoặc hai tay chồng lên nhau đặt lên một bên bụng, ấn bên ngoài vùng bụng theo chiều kim đồng hồ rồi xoa theo hình tròn khoảng 3 – 5 phút, sau đó xoa ngược chiều kim đồng hồ cũng với thời gian đó.
2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Hai gốc bàn tay đẩy từ từ hai bên bụng từ trên xuống, thao tác 3 – 5 phút.



Xoa bụng



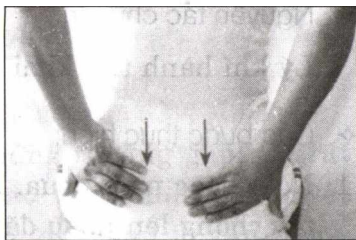
Đẩy bụng

3. Ngồi hoặc nằm. Hai bàn tay lần lượt đặt lên hai bên bụng, chà xéo từ trên xuống 5 – 10 lần.

4. Bốn ngón tay của hai bàn tay khếp lại, lần lượt day huyết Bát liêu ở vùng xương cụt, theo chiều từ trên xuống dưới hoặc theo chiều kim đồng hồ cho tới khi vùng xương cụt và bụng dưới có cảm giác nóng, lực chà đi từ nhẹ đến mạnh, chà khoảng 3 phút.



Chà bụng



Day xoa huyết Bát liêu

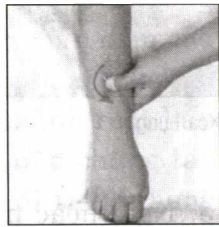
5. Ngồi. Dùng ngón cái ấn day huyết Dũng tuyến và huyết Chiếu hải, thường xuyên day huyết này ở người già có tác dụng bổ thận.
6. Dùng đầu ngón cái tay này day huyết Chi câu của tay kia 1 – 2 phút.



Ấn day huyết Dũng tuyến



Ấn day huyết Chiếu hải



Day huyết Chi câu

✧ Lưu ý:

Phương pháp hít thở kiểu bụng: Phương pháp này không phân biệt tư thế, địa điểm, chủ yếu thông qua sự lên xuống của kiểu hít thở kiểu bụng, đạt được mục đích xoa bóp nội tạng, thúc đẩy máu trong dạ dày và ruột tuần hoàn, tăng cường sự nhu động của dạ dày và ruột. Cách làm là hít mạnh vào, sau đó nín thở 4 giây, lúc này cơ thể sẽ cảm thấy căng thẳng, tiếp đó từ từ thở ra trong vòng 8 giây. Khi thở ra phải vừa dài vừa chậm và không được ngắt quãng. Mỗi ngày thực hiện 2 lần, mỗi lần khoảng 10 phút. Kiên trì tập một thời gian, sẽ cảm thấy hơi thở sâu và dễ chịu, bụng nóng lên, thấy thèm ăn, đại tiện dễ dàng.

Tập hợp hậu môn: Khi nằm hoặc ngồi tập hợp môn. Cách làm này có thể tăng lực co của cơ vùng bụng và hậu môn, tăng cường sự vận động của trực tràng, từ đó kích thích cảm giác muốn đại tiện.

TIÊU CHẢY MÃN TÍNH

Tiêu chảy mãn tính là một trong những chứng bệnh lâm sàng thường gặp và phức tạp. Bệnh có biểu hiện đi tiêu nhiều lần hơn hẳn theo thói quen hàng ngày, phân lỏng, nước nhiều, lượng phân thải ra mỗi ngày hơn 200g; hoặc phân có thức ăn chưa tiêu hóa hay máu và niêm dịch. Tiêu chảy thường kèm theo cơn đau bụng, hậu môn khó chịu, không thể kiềm chế.

Tiêu chảy chia ra hai loại cấp tính và mãn tính. Tiêu chảy cấp tính phát bệnh đột ngột, thời gian bị bệnh 2 – 3 tuần. Tiêu chảy mãn tính nghĩa là tiêu chảy tái phát với thời gian bị bệnh trên 2 tháng hoặc trong khoảng 2 – 4 tuần.

Nguyên nhân gây bệnh tiêu chảy mãn tính phức tạp hơn tiêu chảy cấp tính. Bao gồm: bệnh nhiễm trùng đường ruột, viêm đường ruột không nhiễm trùng (như tiểu tràng hấp thu không tốt), tiêu chảy vận động (như ruột rối loạn nhu động), tiêu chảy do thuốc (như thuốc nhuận tràng, thuốc giảm áp), u bướu. Vì vậy, cần tìm ra nguyên nhân chính gây tiêu chảy mãn tính để có phương pháp điều trị thích hợp.

Đối với các chứng tiêu chảy mãn tính không tìm ra nguyên nhân cụ thể, có thể tự xoa bóp điều chỉnh chức năng dạ dày, ruột.

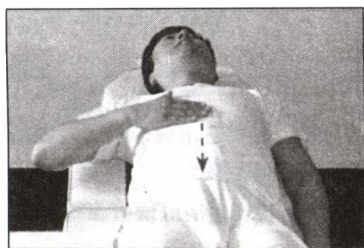
✧ Nguyên tắc chữa trị:

Phù tỳ ích ký, ôn thận chỉ tả.

✧ Các bước thực hiện:

1. Nằm ngửa. Dùng bốn ngón tay đẩy, xoa bụng nhiều lần, sao cho nhiệt lượng thấm thấu vào trong bụng.
2. Nằm ngửa. Dùng ngón cái hoặc ngón trỏ đặt lên huyệt Thượng hoàn ở bụng trên, ấn xuống đường giữa bụng (Nhâm mạch), rồi qua các huyệt Trung hoàn, Hạ hoàn, Thủy phân, Khí hải, Quan nguyên, Khúc cốt, lặp lại 3 – 5 lần.





Đẩy xoa bụng



Ấn Nhậm mạch vùng bụng

3. Nằm ngửa. Dùng bốn ngón tay của hai bàn tay đặt lên huyệt Thiên khu hai bên rốn, ấn khoảng 2 – 5 phút.
4. Nằm ngửa. Lòng bàn tay đặt lên huyệt Thần quyết, lấy rốn làm trung tâm, xoa tròn theo chiều kim đồng hồ 3 – 5 phút, sau đó xoa tròn ngược chiều kim đồng hồ 3 – 5 phút.



Ấn huyệt Thiên khu

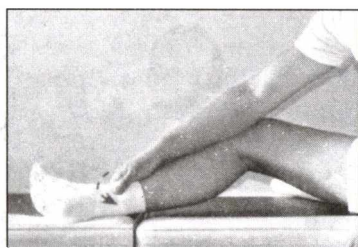


Xoa tròn quanh rốn

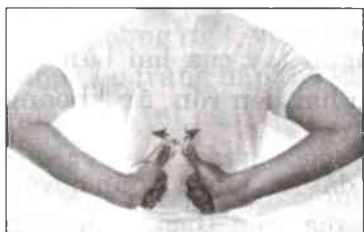
5. Ngồi. Dùng hai ngón cái ấn day các huyệt Túc tam lý, Tam âm giao của hai chân, lặp lại 2 – 4 phút.
6. Đứng thẳng. Dùng hai ngón cái hoặc bốn ngón tay ấn day các huyệt Tỳ du, Vị du, Thận du, Đại tràng.



Ấn day huyết Túc tam lý



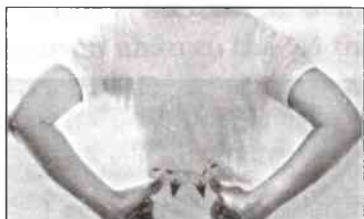
Ấn day huyết Tam âm giao



Ấn day huyết Tỳ du



Ấn day huyết Vị du



Ấn day huyết Thận du



Ấn day huyết Đại tràng du

7. Đứng thẳng. Dùng một hoặc hai bàn tay đặt trên xương cụt và hai bên, thực hiện phương pháp chà, xoa, day, lặp lại 3 – 5 phút, sao cho da đỏ nóng lên.



Chà xương cụt



GAN NHIỄM MỠ

Gan nhiễm mỡ là lượng mỡ trong gan có sự thay đổi. Ngộ độc rượu, bệnh tiểu đường, béo phì, dinh dưỡng mất cân bằng, ngộ độc thuốc, mang thai, di truyền hoặc nhiễm virus bệnh đều có thể dẫn đến chứng gan nhiễm mỡ. Bệnh nằm ở gan, chủ yếu liên quan đến tỳ và thận, có quan hệ mật thiết với đờm, nhiệt, thấp, ứ.

Người bị gan nhiễm mỡ thường bị béo phì. Triệu chứng chủ yếu là men gan tăng cao, mỡ máu tăng cao, thường cảm thấy chán ăn, buồn nôn, bụng trướng, phần bụng trên bên phải trướng đau và mệt mỏi.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Sơ can lợi đả, thanh nhiệt thông phủ.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc đứng thẳng. Dùng hai bàn tay ôm hai bên ngực, xoa từ trên xuống men theo khe sườn vùng ngực đến nách, sau đó xoa nách từ ngoài vào trong đến trước ngực, lặp lại 3 – 5 phút.



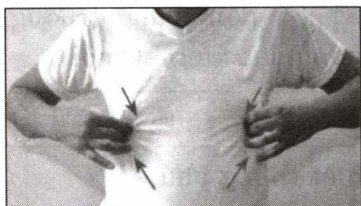
Ấn



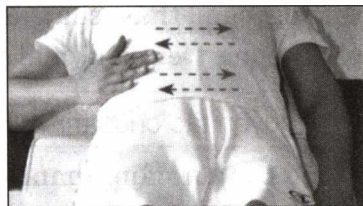
Chà xéo sườn



2. Ngồi hoặc đứng thẳng. Dùng hai tay ôm một bên ngực, chà xéo trước ngực đến phía dưới sườn khoảng 3 – 5 phút.
3. Ngồi hoặc đứng thẳng. Dùng hai tay lần lượt nắn cơ một bên ngực, nắn từ dưới sườn dần lên phía trước ngực 3 – 5 phút.
4. Nằm ngửa. Dùng bốn ngón một bên tay hoặc bốn ngón hai bên tay đặt lên phía trái hoặc phải vùng bụng trên, xoa ngang, lặp lại trong vòng 5 – 10 phút.



Nắn sườn

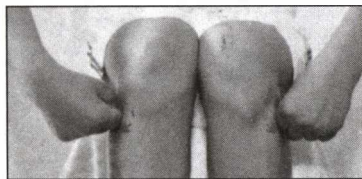


Xoa ngang bụng trên

5. Nằm ngửa. Dùng bốn ngón tay hai bên tay đặt lên hai bên bụng, nhấc cơ bụng từ ngoài vào trong, sau đó thả ra, rồi từ từ di chuyển từ trên xuống dưới đến vùng bụng dưới, lặp lại 3 – 5 phút.



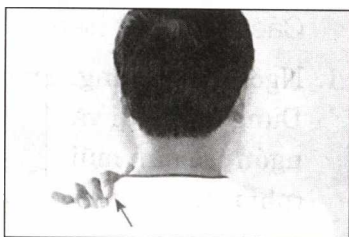
Nhấc bụng



Gập ngón tay day ấn huyết Dương lăng tuyến

6. Ngồi. Ngón trỏ gấp lại day ấn huyết Dương lăng tuyền trong vòng 2 – 3 phút.

7. Ngồi. Dùng bốn ngón tay đặt lên huyết Kiên tỉnh sau vai, nắm nhắc



lên trên khoảng 2 – 3 phút.

Nắm nhắc huyết Kiên tỉnh

✧ Lưu ý:

Bệnh gan nhiễm mỡ nếu phát hiện kịp thời và chữa trị bằng cách xoa bóp thì có thể hồi phục, hơn nữa không để lại di chứng.

NẮC CỤT

Nắc cụt là một trong những chứng bệnh thường gặp. Theo Trung y, nguyên nhân gây nắp cụt là:

1 – Ăn uống không điều độ, như ăn đồ lạnh hoặc uống lạnh, hàn khí tích tụ trong dạ dày, vị khí hạ xuống, khí dâng ngược lên, gây nên tiếng nắp ngấn và nhiều lần, không thể khống chế.

2 – Giận dữ u uất, khí cơ bất lợi. Chứng này thỉnh thoảng phát tác và đa phần là nhẹ, có thể tự khỏi. Nhưng nếu nắp liên tục không ngừng thì phải trị mới hết.

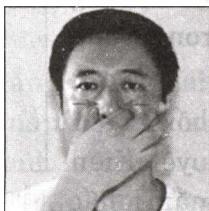
✧ Nguyên tắc chữa trị:

Lợi khí giáng nghịch, hòa vị chỉ ách.

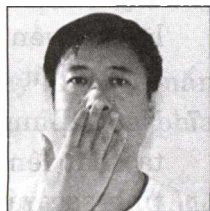
✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc đứng.

Dùng ngón cái và ngón trỏ nắn mũi (phía trên cánh mũi) khoảng 1 phút, sau đó ấn day huyệt Tố liêu



Nắn mũi

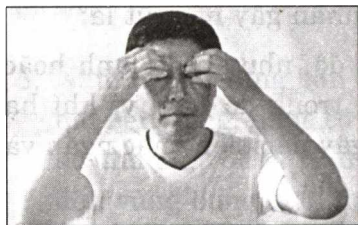


Ấn day chóp mũi

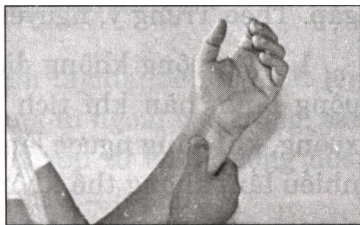
ở chóp mũi khoảng nửa phút.

2. Ngồi hoặc đứng. Hai mắt nhắm lại, dùng ngón trỏ và ngón giữa đồng thời ấn phía trên hai nhãn cầu khoảng 1 phút, đến khi cảm thấy nhức.

3. Ngồi hoặc đứng. Dùng đầu ngón cái tay này bóp huyệt Nội quan của tay bên kia, mỗi bên khoảng 2 phút.



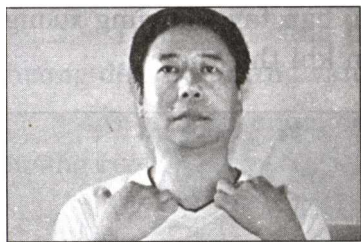
Ấn phía trên nhãn cầu



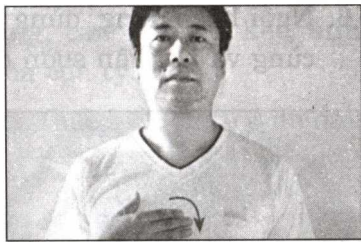
Bóp huyệt Nội quan

4. Ngồi hoặc đứng. Dùng hai ngón giữa ấn huyệt Khuyết bồn khoảng nửa phút, đến khi thấy nhức; sau đó dùng ngón giữa ấn day huyệt Thiận trung khoảng nửa phút.



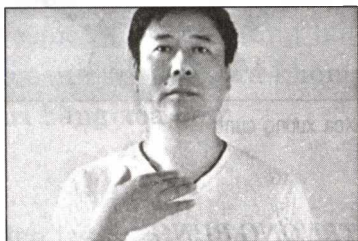


Ấn huyệt Khuyết bốn

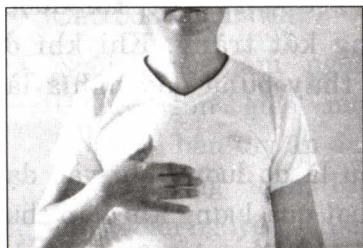


Ấn day huyệt Thiên trung

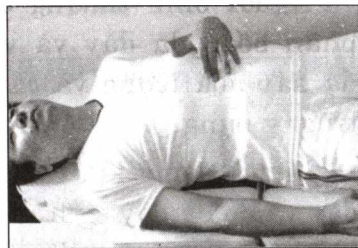
5. Ngồi hoặc đứng. Dùng ngón giữa ấn huyệt Thiên đột, huyệt Cửu vĩ, Thượng hoàn, Trung hoàn và Kỳ môn.



Ấn huyệt Thiên đột



Ấn huyệt Cửu vĩ



Ấn huyệt Thượng hoàn



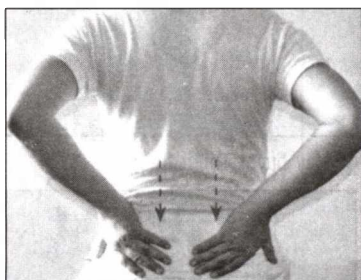
Ấn huyệt Trung hoàn



Ấn huyệt Kỳ môn



6. Ngồi hoặc đứng, dùng hai bàn tay xoa vùng xương cùng và hai bên sườn đến khi thấy nóng.



Xoa xương cùng



Xoa sườn

TRƯỚNG BỤNG

Người bình thường có 100 – 150 lít khí được phân bố ở dạ dày và vùng kết tràng. Khi khí ở dạ dày quá lượng và cảm thấy bụng đầy nghĩa là trướng bụng.

Bụng trướng khí chủ yếu là do lượng khí vào dạ dày và do dạ dày sinh ra vượt quá lượng khí hấp thu và thải ra gây nên. Yếu tố tinh thần và một số bệnh do khí chất nào đó (như bệnh dạ dày đường ruột, bệnh gan mật và tuyến tụy, bệnh tim mạch) thường là nguyên nhân gây trướng bụng.

Theo Trung y, trướng bụng thường có những nguyên nhân sau:

1 – Thể chất hư nhược, tỳ dương khí hư, chức năng vận hóa suy giảm, làm cho khí cơ trì trệ.



2 – Tinh thần căng thẳng, can khí uất kết, ảnh hưởng đến chức năng vận hóa của tỳ.

3 – Ăn uống không điều độ, thức ăn tích tụ ở dạ dày đường ruột, khí cơ trì trệ.

❖ Lưu ý:

Bệnh trướng bụng do khoang bụng tích dịch, xơ gan bụng tích nước thời kỳ cuối, bệnh côn trùng hút máu và một số chứng u xơ khoang bụng gây ra không nằm trong danh sách chữa trị bằng xoa bóp.

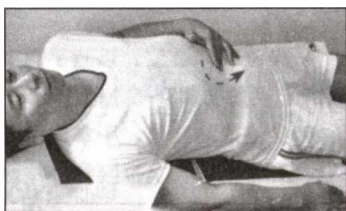
❖ Nguyên tắc chữa trị:

Sơ can lý khí, tiêu thực đạo trệ.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc nằm ngửa.

Dùng ngón giữa một hoặc hai bên tay ấn day huyết Trung hoàn, Khí hải, Quan nguyên, Thiên khu, sau đó bàn tay xoa khắp bụng 3 – 5 phút.



Ấn day huyết Trung hoàn



Ấn day huyết Khí hải



Ấn day huyết Quan nguyên

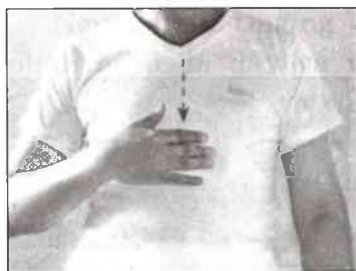


Ấn day huyết Thiên khu

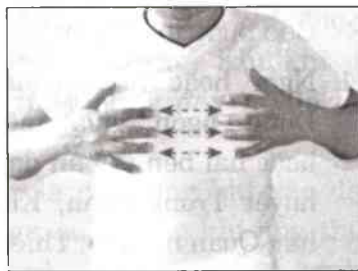


Xoa khắp bụng

2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng bốn ngón tay đẩy thẳng xương ngực từ trên xuống dưới 50 lần, sau đó dùng đại ngư tế vuốt ngược xương ngực lên đến khi thấy nóng.
3. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng bốn ngón tay của hai bàn tay đẩy rẽ theo khe sườn 2 phút.



Đẩy thẳng xương ngực



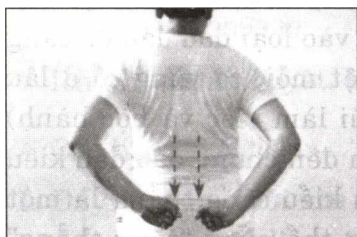
Đẩy rẽ ngực

4. Ngồi hoặc nằm ngửa. Hai tay vuốt hai bên sườn từ dưới lên trên khoảng 3 – 5 phút.
5. Ngồi hoặc đứng. Dùng bàn tay hoặc mu bàn tay day ấn, đẩy cơ hai bên cột sống 3 – 5 phút.
6. Ngồi hoặc đứng. Dùng một hoặc hai bàn tay đặt lên hai bên đốt sống xương cùng, xoa vùng xương

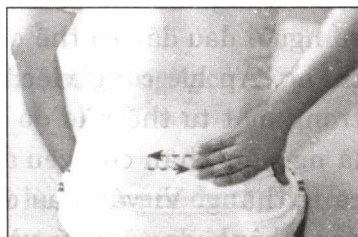


cùng từ trên xuống và chà ngang huyết Bát liêu, lặp lại trong vòng 3 – 5 phút cho đến khi thấy nóng.

Vuốt sườn



Đẩy xương cùng

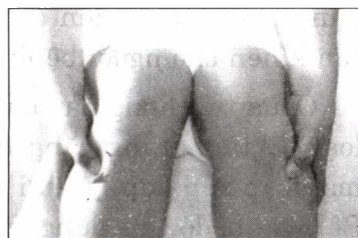


Chà ngang huyết Bát liêu

7. Bấm day huyết Nội quan và huyết Túc tam lý mỗi huyết nửa phút.



Bấm day huyết Nội quan



Bấm day huyết Túc tam lý

BÀI 4: BỆNH THẦN KINH

ĐAU ĐẦU DO CĂNG THẲNG

Đau đầu do căng thẳng là một dạng đau nửa đầu, cũng là một trong những căn bệnh thường gặp ở thành thị thời hiện đại. Tỷ lệ phát bệnh của nó cao nhất trong các chứng đau đầu, khoảng hơn một nửa số người đau đầu có thể quy vào loại đau đầu do căng thẳng. Áp lực công việc, mệt mỏi, cơ vùng cổ ở lâu trong một tư thế nào đó (cúi làm việc và học hành) là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chứng đau đầu kiểu căng thẳng. Vì vậy đau đầu kiểu căng thẳng là một dạng bệnh do tâm lý và cơ thể cùng “căng thẳng” gây ra.

Đau đầu do căng thẳng phát bệnh chậm, thường là hai bên đầu đau và nặng, căng. Mặc dù cơn đau không nghiêm trọng, nhưng kéo dài không dứt, lúc nhẹ lúc nặng, ảnh hưởng đến công việc và học hành, có lúc còn khiến cho người bệnh lo âu hoặc trầm cảm.

Chữa trị chứng đau đầu do căng thẳng chủ yếu là loại bỏ tâm trạng căng thẳng, giữ tâm trạng thoải mái, sắp xếp hợp lý thời gian làm việc và nghỉ ngơi. Bên cạnh đó, áp dụng một số phương pháp tự xoa bóp để điều tiết, phòng ngừa chứng đau đầu do căng thẳng ngày càng nặng, và cải thiện triệu chứng về mặt căn bản.



✧ Lưu ý:

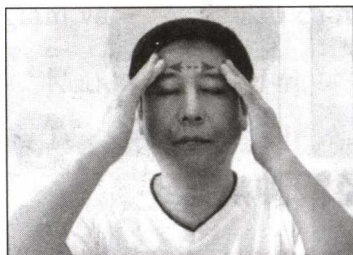
Bệnh đau đầu do căng thẳng không thể điều trị khỏi bằng thuốc. Dù uống thuốc cũng chỉ nên uống trong thời gian ngắn hoặc sử dụng gián đoạn. Vì nếu uống lâu ngày sẽ dẫn đến lờn thuốc. Kết quả là uống thuốc càng nhiều, chứng đau đầu ngày càng nghiêm trọng, đó gọi là chứng đau đầu do thuốc, nên cố gắng tránh tình trạng này.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

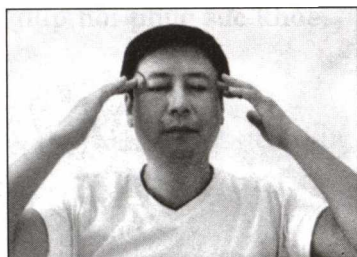
Ích khí dưỡng huyết, bình can thông lạc.

✧ Các bước thực hiện:

1. **Đẩy rẽ trán** (thời xưa gọi là “chia âm dương”). Hai mắt nhắm lại, dùng ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út xoa từ giữa lông mày ra hai bên trán khoảng 30 lần.
2. **Dùng đầu ngón giữa hai tay day nhẹ huyết Thái dương** hai bên góc mắt 1 – 3 phút.

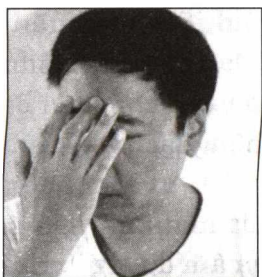


Chia âm dương

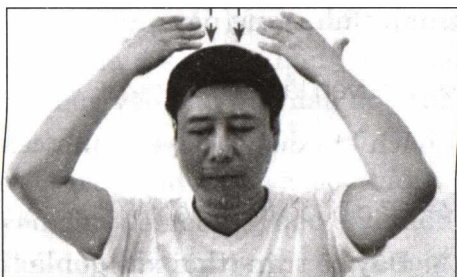


Day huyết Thái dương

3. Dùng đầu ngón giữa một bên tay đặt lên huyệt Ấn đường giữa hai lông mày, bốn ngón còn lại đặt lên trên lông mày như chải lược. Sau đó, dùng lực phù hợp vuốt từ trán lên đỉnh đầu và cho tới sau đầu, lặp lại 5 – 10 lần.
4. Mười ngón tay mở ra, gõ lên đầu khoảng 20 lần, lực vừa phải.



Vuốt phần chính giữa

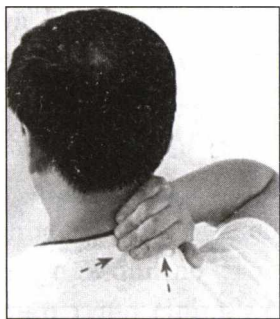


Mười ngón tay gõ lên đầu

5. Ấn huyệt Hợp cốc còn có tên là “Năm miệng hổ”, nghĩa là dùng đầu ngón cái tay này ấn vào huyệt Hợp cốc của tay kia, ấn day 1 – 2 phút.



Ấn day huyệt Hợp cốc



Nhắc cơ cổ



6. Hai mắt nhắm lại, dùng bốn ngón tay và bàn tay nhấn cơ cổ nhiều lần khoảng 1 phút. Thao tác lên xuống, chập lỏng, đến khi vùng cổ thấy nhức.

MẤT NGỦ

Mất ngủ có biểu hiện trằn trọc, không sao đi vào giấc ngủ được, hoặc ngủ không được bao lâu liền tỉnh dậy, sau khi tỉnh dậy lại khó ngủ trở lại. Có người có biểu hiện nhiều mộng, chóng mặt, ù tai, mệt mỏi, trí nhớ kém, tinh thần sa sút, nghiêm trọng thì suốt đêm không ngủ, ảnh hưởng đến công việc và học tập.

✧ Lưu ý:

Người bị mất ngủ nếu uống thuốc ngủ một thời gian dài dễ dẫn đến việc lệ thuộc vào thuốc, hơn nữa dễ tổn hại chức năng gan thận, làm cho chức năng đường ruột và dạ dày bị rối loạn. Đối với chứng mất ngủ do bệnh lý gây ra, phải tích cực điều trị bệnh tận gốc; đối với chứng mất ngủ không phải do bệnh lý, áp dụng việc xoa bóp để điều tiết, có công dụng an thần tỉnh trí, giảm và loại bỏ triệu chứng, giúp hồi phục sức khỏe.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Điều lý tỳ vị, bình can lý khí, dưỡng tâm an thần.

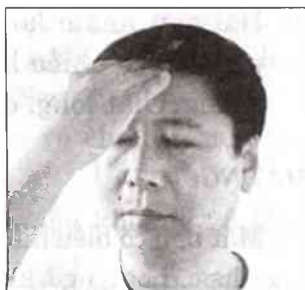
✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Dùng đầu ngón giữa đặt lên huyệt Ấn đường giữa hai lông mày, bốn ngón còn lại xòe ra thành hình

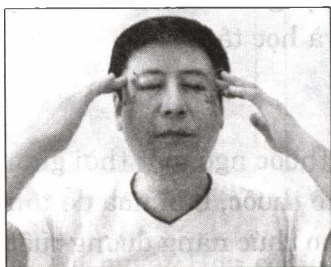
lược đặt lên lông mày, sau đó dùng lực phù hợp vuốt từ trán qua đỉnh đầu đến phía sau đầu, lặp lại 5 – 10 lần.

2. Ngồi. Dùng hai ngón giữa ấn vào huyệt Thái dương từ nhẹ đến mạnh 1 – 2 phút.

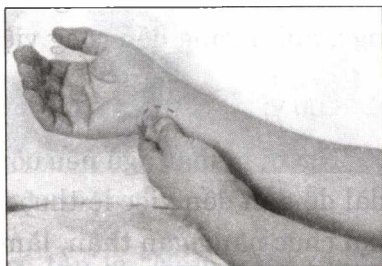
3. Ngồi. Bóp day hai bên huyệt Thần môn 10 lần.



Vuốt trán

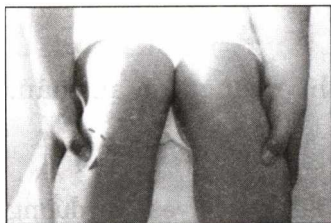


Ấn day huyệt Thái dương



Bóp day huyệt Thần môn

4. Ngồi. Ấn day huyệt Túc tam lý và huyệt Tam âm giao mỗi huyệt nửa phút.



Ấn day huyệt Túc tam lý



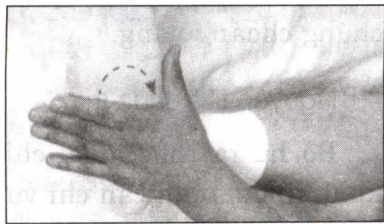
Ấn day huyệt Tam âm giao



5. Ngồi. Bàn tay hoặc gốc bàn tay ấn xoa vùng xoang dạ dày khoảng 5 phút.
6. Trước khi ngủ, dùng nước ấm rửa chân. Sau đó hai bàn tay chà nóng, dùng huyết Lao cung ở giữa lòng bàn tay phải chạm vào huyết Dũng tuyến ở giữa lòng bàn chân trái, xoa theo chiều kim đồng hồ 36 lần; sau đó, dùng lòng bàn tay trái xoa huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân phải, cách làm tương tự.



Ấn xoa xoang dạ dày



Xoa huyết Dũng tuyến

CHOÁNG VÁNG

Choáng váng còn được gọi là chóng mặt. Người bị nhẹ chỉ cần nhắm mắt lại là hết, người bị nặng thì giống như ngồi trên tàu, xoay lòng vòng bất định, đứng không vững, thường kèm theo các triệu chứng buồn nôn, nôn ói, vã mồ hôi, thậm chí là ngất xỉu.

Choáng váng có thể chia ra hai loại thực và hư: choáng váng thực thường do huyết áp cao, xơ cứng động mạch, xuất huyết não, cảm sốt gây ra; choáng váng hư thường do huyết áp thấp, não thiếu máu, đường máu thấp, thần kinh suy nhược, bệnh chức năng thần kinh gây ra.

Bệnh lý gây ra triệu chứng choáng váng có rất nhiều, thường gặp nhất là bệnh về tai, mắt, thần kinh, toàn thân và cổ. Chứng choáng váng phát tác liên quan mật thiết đến sự thay đổi vị trí đốt sống cổ, chủ yếu là hoa mắt, có thể kèm theo buồn nôn, nôn ói, vã mồ hôi, té xỉu, sợ ánh sáng, ù tai, thường thấy ở người trên 45 tuổi, thường đi kèm với chứng xơ cứng động mạch.

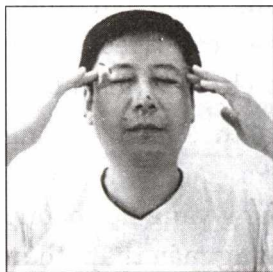
Việc xoa bóp phù hợp có thể giảm nhẹ hoặc loại bỏ chứng choáng váng.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Bổ hư tả thực, điều chỉnh âm dương, khoát đờm khai khiếu, bình can chỉ vịnh.

❖ Các bước thực hiện:

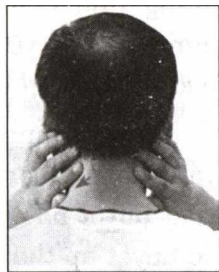
1. Dùng ngón giữa ấn day huyết Thái dương, Bách hội, Phong trì, mỗi huyết nửa phút, sau đó dùng hai bàn tay xoa từ huyết Thái dương đến huyết Phong trì, thao tác lặp lại 3 – 5 lần.



Ấn day huyết Thái dương

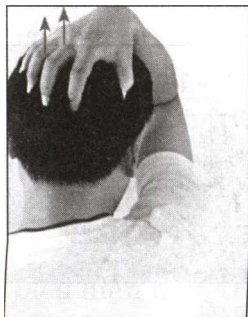


Ấn day huyết Bách hội

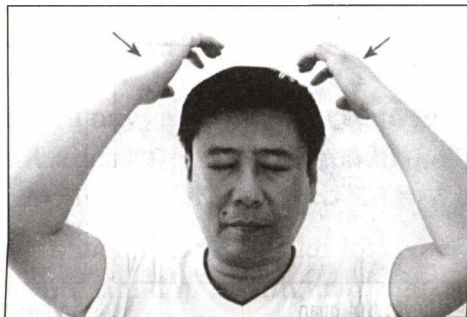


Ấn day huyết Phong trì

2. Dùng hai tay xoa trán 3 – 5 lần, sau đó dùng năm ngón tay của hai bàn tay nắm đỉnh đầu và vùng bên đầu 3 – 5 lần.
3. Dùng hai bàn tay cong lại hoặc dùng đầu ngón tay gõ vào trước trán đến đỉnh đầu, lặp lại 3 – 5 lần.

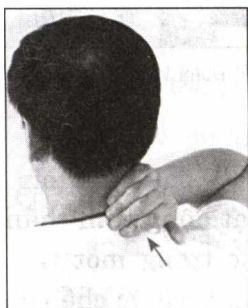


Xoa

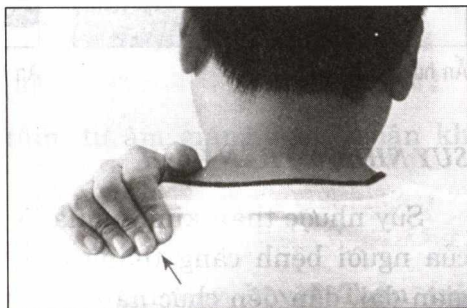


Gõ nhẹ đầu

4. Dùng năm ngón tay bàn tay phải khép lại ấn nắn từ phía sau đầu đến vùng cơ cổ bên trái 20 – 30 lần, sau đó đổi tay ấn nắn cơ cổ bên phải 20 – 30 lần.
5. Dùng bàn tay nắn huyết Kiên tĩnh khoảng 1 phút.

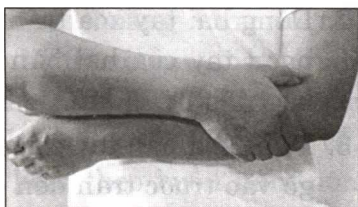


Nắn cơ cổ

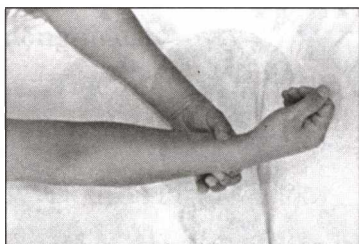


Nắn huyết Kiên tĩnh

6. Ấn các huyết Khúc trì, Nội quan, Hợp cốc, Túc tam lý, Dũng tuyến, mỗi huyết khoảng 1 phút.



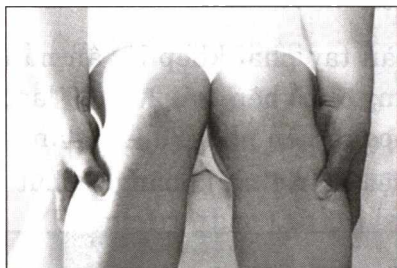
Ấn huyết Khúc trì



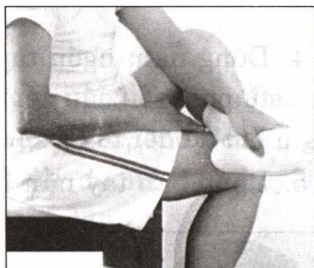
Ấn huyết Nội quan



Ấn huyết Hợp cốc



Ấn huyết Túc tam lý



Ấn huyết Dũng tuyến

SUY NHƯỢC THẦN KINH

Suy nhược thần kinh nghĩa là hoạt động tinh thần của người bệnh căng thẳng quá mức trong một thời gian dài, dẫn đến chức năng hưng phấn và ức chế của đại não bị rối loạn. Bệnh này thuộc một dạng bệnh



thần kinh. Suy nhược thần kinh thường gặp ở thời kỳ thanh niên, triệu chứng của nó có thể chia ra làm hai loại: một là hưng phấn chiếm ưu thế, có biểu hiện đau đầu, chóng mặt, ù tai, tâm trạng không ổn định, dễ kích động, tim đập nhanh, hơi thở ngắn, nhiều mồ hôi, mất ngủ, nhiều mộng, dễ tỉnh giấc; hai là ức chế chiếm ưu thế, có biểu hiện trí nhớ giảm sút, sức chú ý giảm, tư duy chậm, tinh thần uể oải, mệt mỏi, chức năng tình dục giảm. Hai triệu chứng này thường tồn tại song song, thời kỳ đầu phát bệnh thường là hưng phấn chiếm ưu thế, sau đó chuyển sang ức chế chiếm ưu thế.

Theo Trung y, suy nhược thần kinh đôi khi có các biểu hiện như: trầm cảm, tim đập nhanh, mất ngủ, hư tổn, di tinh, và có liên quan đến sự suy nhược hoặc rối loạn tạng khí ở tim, gan, tỳ, thận.

Xoa bóp nghĩa là dùng một phương pháp nhất định tác động đến chức năng của trung khu thần kinh, làm cho quá trình hưng phấn và ức chế của trung khu thần kinh trở lại cân bằng, từ đó cải thiện được chứng chóng mặt, mất ngủ, nhiều mộng.

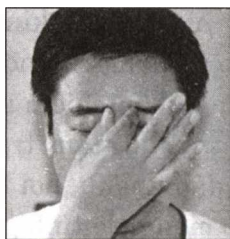
❖ Nguyên tắc chữa trị:

Kiến tỳ dưỡng tâm, tư âm giáng hỏa, thuận khí giáng nghịch.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Dùng hai ngón cái day huyết Toàn túc khoảng 1 phút, đến khi cảm thấy nhức, sau đó dùng

đại ngư tế day
vùng trán khoảng
2 phút, cuối cùng
dùng ngón giữa
day mạnh huyết
Bách hội khoảng
1 phút.

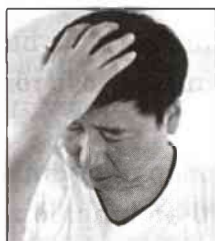


Ấn day huyết Toàn túc

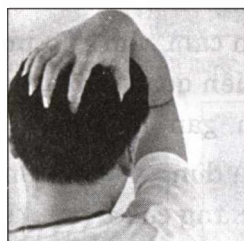


Ấn day trán

2. Ngồi. Dạng năm ngón tay ra, nắm từ trán đến sau đỉnh đầu mấy chục lần.
3. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng bốn ngón tay day huyết Khí hải, Quan nguyên khoảng 1 phút.



Day huyết Bách hội



Nắm đỉnh đầu



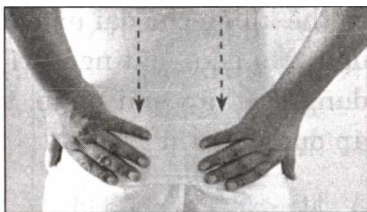
Ấn huyết khí hải,
huyết Quan nguyên

4. Ngồi hoặc nằm ngửa. Hai bàn tay chồng lên nhau, lấy huyết Thần quyết (rốn) làm trung tâm, xoa bụng theo chiều kim đồng hồ khoảng 2 phút đến khi trong bụng có cảm giác nóng mới thôi.
5. Đứng. Hai tay đặt trên lưng (bốn ngón tay đưa ra sau), xoa từ trên xuống dọc theo cột sống tới mông, tổng cộng 30 lần. Nếu phát hiện điểm đau, có thể dùng ngón tay ấn cục bộ khoảng 20 – 30 giây.





Ấn huyết Thần quyết



Xoa hông

6. Ngồi. Xoay lưng, dùng hai ngón cái lần lượt ấn day mạnh huyết Âm lăng tuyến và Tam âm giao, mỗi huyết 1 – 2 phút.
7. Dùng tay phải chà qua lại huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân trái 30 lần, sau đó đổi tay thực hiện động tác tương tự với chân phải.



Ấn day huyết
Âm lăng tuyến



Ấn day huyết
Tam âm giao



Chà huyết Dũng tuyến

BỆNH MỆT NÃO

Não phải làm việc liên tục trong một thời gian dài, tinh thần bị kích thích đột ngột, lo âu kéo dài, làm việc hay suy nghĩ khi bụng đói và sau khi ăn no, đều

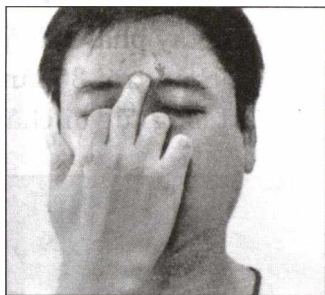
có thể khiến cho đại não mệt mỏi, có biểu hiện choáng đầu, đau đầu, mất ngủ, trí nhớ giảm. Xoa bóp có công dụng đề thần giải pháp, tỉnh não khai khiếu, có thể áp dụng mọi lúc.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

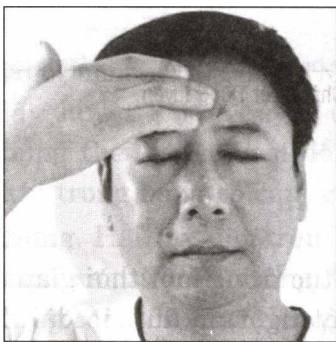
Đề thần giải pháp, tỉnh não khai khiếu

✧ Các bước thực hiện:

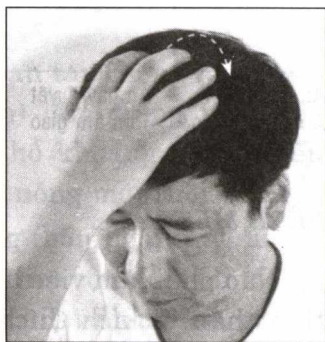
1. Ngồi hoặc nằm ngửa. Toàn thân thả lỏng, hít thở tự nhiên, tập trung ở huyệt Đan điền. Dùng ngón cái hoặc đốt ngón trỏ lần lượt ấn các huyệt Ấn đường, Dương bạch, Bách hội, Thái dương, Phong trì và bóp day huyệt Thần môn, Hợp cốc, mỗi huyệt 1 phút.



Ấn huyệt Ấn đường

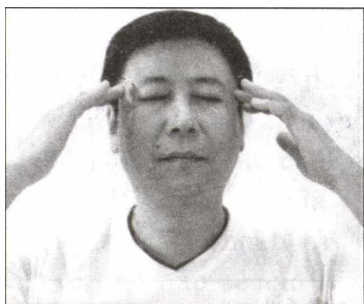


Ấn day huyệt Dương bạch

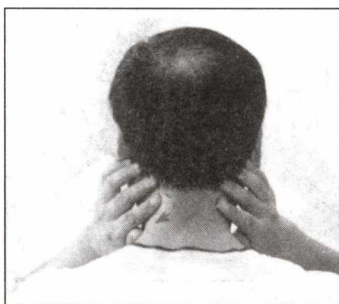


Ấn day huyệt Bách hội

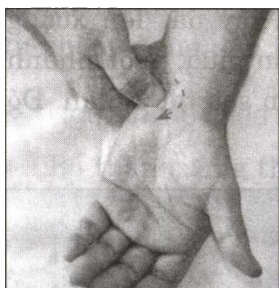




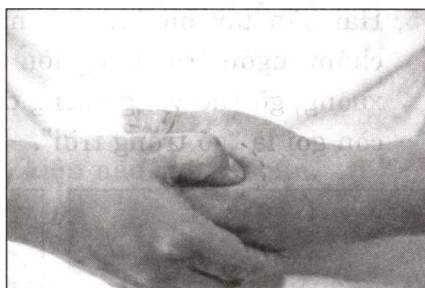
Ấn day huyết Thái dương



Ấn day huyết Phong trì

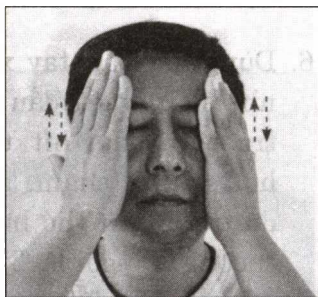


Bóp day huyết Thần môn

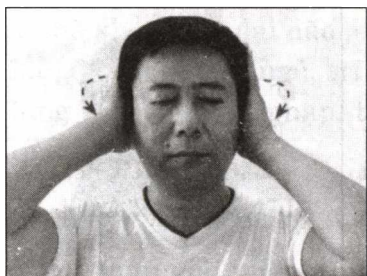


Bóp day huyết Hợp cốc

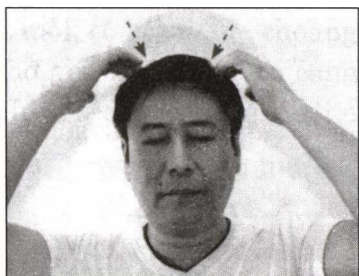
2. Hai bàn tay chà nóng, vuốt từ trán qua hai bên mũi xuống đến hai má, sau đó xoa lên trán, vuốt mặt từ trên xuống 36 lần.
3. Dùng hai tay day vuốt vùng tai 36 lần.
4. Dạng mười ngón tay ra, gõ vào da đầu, lực gõ mạnh dần. Cuối cùng chuyển sang dùng bàn tay vỗ vào da đầu 36 lần.



Vuốt mặt

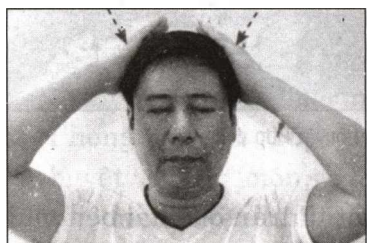


Vuốt tai

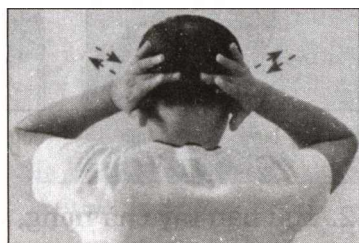


Gõ da đầu

5. Hai bàn tay bịt hai tai, ngón tay đặt lên xương chẩm, ngón trỏ chồng lên ngón giữa, vuốt nhanh xuống, gõ vào vùng xương chẩm sau tai 36 lần. Đó còn gọi là “gõ trống trời”.



Vỗ da đầu



Gõ trống trời

6. Dùng hai bàn tay xoa nhẹ đầu, vuốt đầu từ trước ra sau, hít thở hơi sâu và chậm, sau đó trở lại hít thở bình thường. Đó gọi là “Xoa đầu thu công”.



Xoa đầu thu công

THOẠI HÓA CHỨC NĂNG NÃO

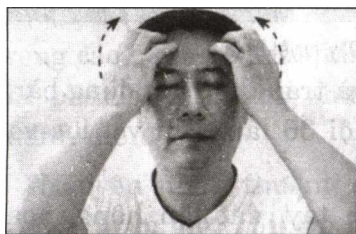
Đại não con người do 14 tỉ – 15 tỉ tế bào thần kinh hợp thành, sau 40 tuổi mỗi ngày có khoảng 100 ngàn tế bào não bắt đầu chết, đến năm sáu bảy chục tuổi, giảm 1/10. Cuộc sống là vận động, não cũng càng hoạt động càng linh hoạt. Nếu đại não được rèn luyện tốt, thì tế bào não sẽ lão suy chậm. Chức năng não suy giảm là một dạng bệnh do não biến đổi theo kiểu lùi, cơ thể trong thời kỳ lão suy không chú ý tự bảo dưỡng, tự phòng ngừa nên gây ra.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

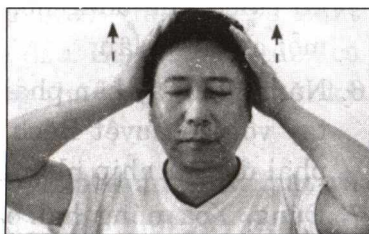
Bổ thận cường thân, kiện não dưỡng thần.

✧ Các bước thực hiện:

1. Mười ngón tay dang ra, dùng đầu móng tay chải phần tóc phía trước đến phần tóc phía sau, lặp lại 12 lần.
2. Miệng hở hai tay dang ra đặt lên phần tóc trên tai, ngón trỏ phía trước, ngón cái phía sau, đẩy hơi



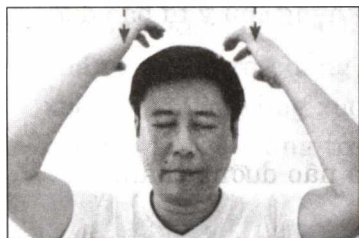
Chải tóc



Đẩy tóc

mạnh phần tóc trên tai lên đỉnh đầu, hai miệng hồ sẽ nhấc tóc lên khi gặp nhau trên đỉnh đầu, lặp lại 12 lần.

3. Mười ngón tay dang ra gấp lại một nửa, dùng đầu ngón tay vỗ vào phần tóc từ phía trước ra sau 12 lần.
4. Dùng bụng các ngón trỏ, giữa, áp út chà vùng tóc mai 12 lần.

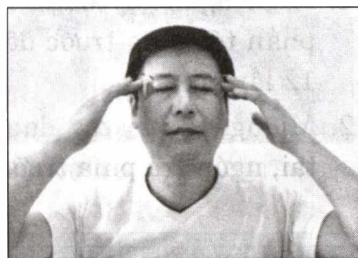


Vỗ tóc



Chà tóc mai

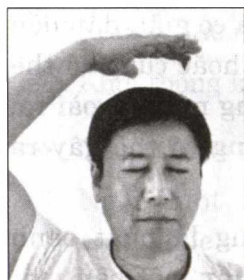
5. Dùng bụng hai ngón giữa day hơi mạnh hai bên huyệt Thái dương theo chiều kim đồng hồ, sau đó day ngược lại chiều kim đồng hồ, mỗi chiều 12 lần.



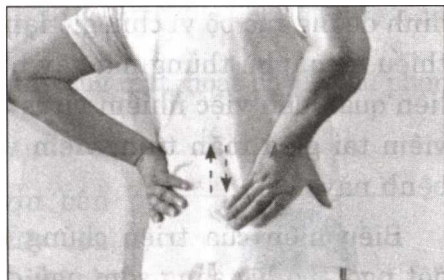
Day huyệt Thái dương

6. Năm ngón tay bên phải và trái khép lại, dùng bàn tay vỗ vào huyệt Bách hội 36 lần. Khi vỗ, lực vỗ phải đều và nhịp nhàng.
7. Đứng. Xoa nóng hai bàn tay, đặt lên hông, xoa hông khoảng 200 lần đến khi cảm thấy nóng.



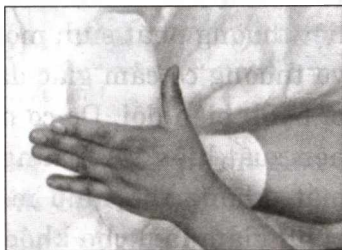


Vỗ huyệt Bách hội



Xoa hông

8. Mỗi ngày trước khi đi ngủ dùng nước ấm ngâm chân, sau đó chà nóng tay, dùng lòng bàn tay trái xoa bóp lòng bàn chân phải, lòng bàn tay phải xoa bóp lòng bàn chân trái, mỗi bên 100 lần, đến khi hai lòng bàn chân nóng lên.



Xoa bóp lòng bàn chân

TÊ THẦN KINH MẶT

Tê thần kinh mặt còn gọi là liệt mặt. Trung y gọi là méo miệng, là chứng bệnh thường gặp nhất trong các bệnh về thần kinh đầu. Độ tuổi nào cũng có thể phát bệnh, nhưng thường thấy nhất là ở thời kỳ thanh niên.

Nguyên nhân thường do viêm thần kinh mặt và vùng mặt bị gió thổi vào hoặc chịu lạnh gây ra. Hiện nay y học cho rằng có thể là do mạch máu thần kinh

dinh dưỡng cục bộ vì chịu gió lạnh mà co giật, dẫn đến thiếu máu, phù thũng mà gây bệnh, hoặc cũng có thể liên quan đến việc nhiễm virus ở vùng mặt. Ngoài ra, viêm tai giữa mãn tính, viêm vú cũng có thể gây ra bệnh này.

Biểu hiện của triệu chứng thường là phát bệnh đột ngột, có lúc sáng sớm ngủ dậy thấy một bên mắt không thể khép lại và méo miệng. Một số ít người trước khi phát bệnh có cảm giác khó chịu sau tai. Tê liệt thường phát sinh một bên, bên dưới tai hoặc vùng vú thường có cảm giác đau; vẻ mặt của vùng nửa mặt bị bệnh biến đổi. Do cơ mi, cơ trán, cơ vòng mi bị liệt nên xuất hiện tình trạng mắt không khép, chảy nước mắt, không thể nhú mày, trương lực cơ của bên bị bệnh giảm làm cho khóe miệng bị kéo sang một bên, mũi môi bị méo. Do cơ kéo miệng và cơ má bị liệt, nên nói chuyện thều thào, không thể thổi hơi, phồng - hóp má khó khăn, dễ chảy nước bọt, khi ăn thức ăn thường nhét vào giữa răng và má, có người còn có tình trạng vị giác suy giảm hoặc thính giác quá nhạy. Nếu bệnh kéo dài, khóe miệng có thể bị kéo quặp xuống, và có cảm giác khó chịu như cơ bắp giật, mặt kéo xệ hoặc cứng đờ.

❖ Lưu ý:

Nếu bệnh Tê thần kinh mặt do u não gây ra thì không thích ứng với việc xoa bóp.

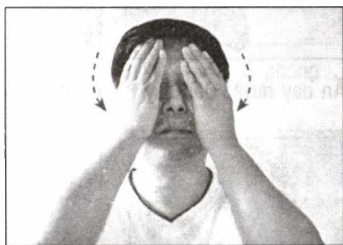


✧ Nguyên tắc chữa trị:

Khơi thông kinh khí vùng mặt, hoạt huyết khứ phong.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Một tay vịn bên mặt khỏe, bàn tay còn lại xoa vùng mặt bị bệnh khoảng 2 – 3 phút, căn cứ vào cảm giác của bên bị bệnh mà dùng lực phù hợp, cho đến khi có cảm giác đau.



Xoa mặt

2. Ngồi. Dùng ngón cái, ngón trỏ hoặc ngón giữa ấn day các huyệt xung quanh hốc mắt như Ngư yêu, Tinh minh, Thừa khắp, thao tác lặp lại 3 – 4 lần.



Ấn day huyệt Ngư yêu

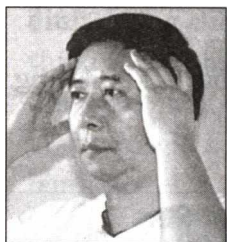


Ấn day huyệt Tinh minh

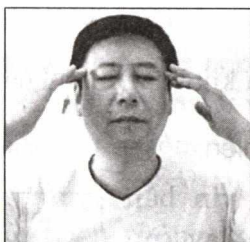


Ấn day huyệt Thừa khắp

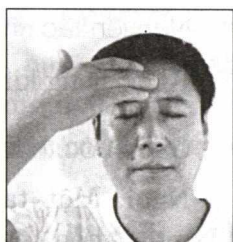
3. Dùng ngón giữa, ngón cái bóp day hoặc ấn day các huyệt Đầu duy, Thái dương, Dương bạch, Quyền liêu, Hiệp xa, Hạ quan, Nhân trung, Nghên hương, Địa thương, mỗi huyệt nửa phút.



Ấn day huyết Đầu duy



Ấn day huyết Thái dương



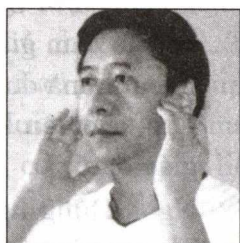
Ấn day huyết Dương bạch



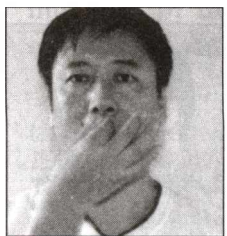
Bóp day huyết Quyền liêu



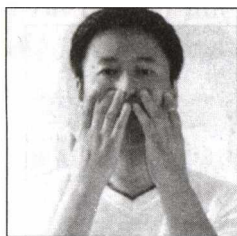
Bóp day huyết Hiệp xa



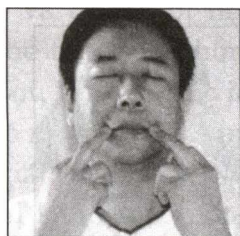
Ấn day huyết Hạ quan



Bóp day huyết Nhân trung



Ấn day huyết
Nghênh hương

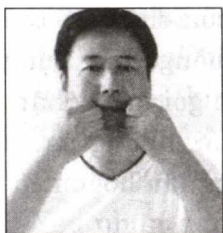


Bóp day huyết Địa thương

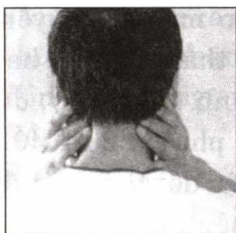
4. Ngồi. Hai tay lần lượt nắn cơ mặt hai bên trong 2 phút.

5. Ngồi. Dùng hai ngón tay ấn day huyết Phong trì và huyết Ế phong mỗi huyết 1 phút.

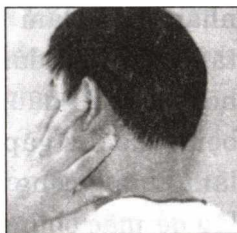




Nắn cơ mặt

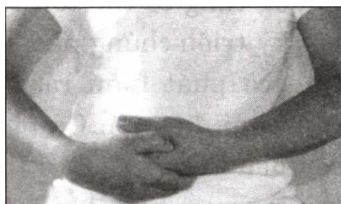


Ấn day huyết Phong trì



Ấn day huyết Ế phong

6. Ngồi. Dùng tay bóp day huyết Hợp cốc của tay kia 1 – 2 phút, sau đó đổi tay và thực hiện tương tự.



Bóp day huyết Hợp cốc

✧ Lưu ý:

Mỗi tối trước khi ngủ có thể chườm nóng lên vùng mặt bị bệnh 15 phút. Bình thường có thể tập một số động tác chức năng cho vùng mặt, như nâng mày, hai mắt khép chặt, phồng má, chu miệng, thúc đẩy cơ bị liệt mau hồi phục.

BÀI 5: BỆNH HỆ TIẾT NIỆU

SA THẬN

Thận trong cơ thể người được các mô xung quanh, cơ quan phụ cận cùng với cuống thận duy trì vị trí bình thường của nó. Nhưng khi cơ thành bụng mỏng, tổ chức mỡ xung quanh thận giảm và nhiều nguyên

nhân khác làm cho mức di chuyển của thận có thể tăng lên, khi đứng thẳng có thể hạ xuống vùng bụng hoặc xương chậu, tình trạng này, được gọi là sa thận. bệnh thường gặp ở phụ nữ 20 – 40 tuổi, những người làm những công việc đòi hỏi phải đứng lâu hoặc ngồi lâu dễ mắc chứng bệnh này.

Sa thận thường là một phần của chứng sa nội tạng, nhưng cũng có thể tồn tại độc lập. Có người không có bất kỳ triệu chứng nào, chỉ khi kiểm tra sức khỏe mới tình cờ phát hiện ra, trong trường hợp này, không cần phải điều trị. Có người sa thận xuất hiện những cơn đau khác nhau, có thể là đau âm ỉ hoặc đau nhói, thường xuất hiện khi đứng, đi hoặc lao động. Khi đau nằm xuống, thận bị sa xuống di chuyển trở lại vị trí bình thường, cơn đau sẽ giảm. Ngoài ra, có người còn xuất hiện bệnh dạ dày đường ruột, như ăn không ngon, buồn nôn, nôn ói. Triệu chứng này có thể do phản xạ thần kinh khi thận sa xuống gây ra, cũng có thể do dạ dày đồng thời sa xuống gây ra.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

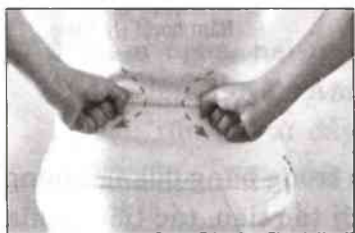
Thăng cử trung khí, tráng yêu ích thận.

✧ Các bước thực hiện:

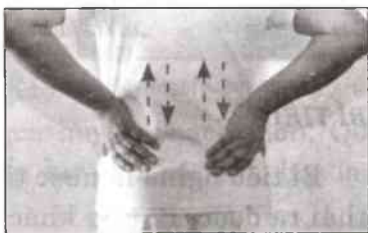
1. Chà hai lòng bàn tay vào nhau cho nóng, sau đó áp hai lòng bàn tay vào huyệt Thận du hai bên hông, lúc đầu xoa theo chiều kim đồng hồ 12 lần, sau đó xoa ngược chiều kim đồng hồ 12 lần.



2. Nắm hai bàn tay lại, phần lõi ra của khớp ngón trỏ đặt lên hai bên huyết Yêu nhân, lần lượt ấn day theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ mỗi chiều 12 lần.
3. Đứng. Chà tay nóng, hai lòng bàn tay áp vào huyết Yêu nhân hai bên đốt sống, xoa lên hai bên vùng hông, lên xuống mỗi bên 1 lần, thực hiện 100 – 180 lần, cho đến khi có cảm giác nóng lan khắp hông.

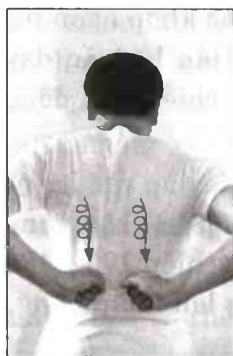


Ấn day huyết Yêu nhân

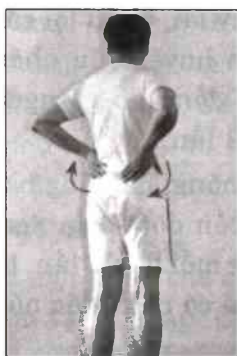


Xoa huyết Yêu nhân

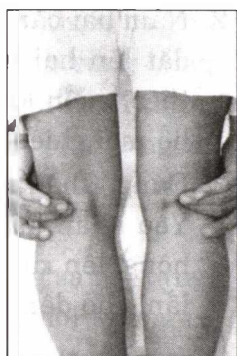
4. Ngồi. Nắm tay lại, hai ngón cái hơi gập lại và áp vào chỗ lõm hai bên đốt sống sau lưng, hai tay đặt ở vị trí cao nhất của đốt sống. Khớp giữa ngón cái ấn mạnh đến vùng xương cụt, sau đó ấn đến vị trí cao nhất. Lên xuống mỗi bên 1 lần, lặp lại 20 – 40 lần.
5. Đứng. Hông thả lỏng, hai tay xoa nóng, huyết Lao cung của hai bàn tay ấn vào huyết Thận du. Ngón cái phía trước lấy hông làm trụ, thân trên giữ yên, ấn theo chiều kim đồng hồ, sau đó ấn ngược chiều kim đồng hồ và xoay hông mỗi lượt 36 lần.
6. Hai tay đồng thời nắm day huyết Ủy trung của chi dưới khoảng 1 phút.



Day đốt sống



Xoay hông



Nắm huyết Ủy trung

BÍ TIỂU

Bí tiểu nghĩa là nước tiểu trong bàng quang không thải ra được. Bí tiểu khác với tắc tiểu, tắc tiểu nghĩa là không có nước tiểu, bàng quang trống không. Bí tiểu được chia ra hai loại tắc và không tắc. Người bị bí tiểu do tắc, thường vì đường tiểu tắc nghẽn, tuyến tiền liệt phì đại, cổ bàng quang hẹp, hoặc do tổn thương bàng quang và đường tiểu, hay bàng quang có u, sỏi gây ra. Người bị bí tiểu không tắc, thường vì đại não và tủy sống bị tổn thương, khối u ép tủy sống gây liệt, hoặc sau khi sinh gây ra. Thành bụng nhão sau một thời gian dài phình to khi mang thai, bụng trĩ xuống, cũng sẽ không thể thải nước tiểu ra được. Ngoài ra, sau khi phẫu thuật ở vùng bụng dưới, hội âm, hậu môn, do chỗ vết thương bị đau, cũng sẽ làm cho người ta tạm thời không tiểu được (tính phản xạ).



✧ Nguyên tắc chữa trị:

Điều bổ hạ tiêu khí cơ, thông lợi thủy đạo.

✧ Các bước thực hiện:

1. Nằm ngửa. Dùng ngón giữa ấn day hoặc ấn huyết Khí hải, Quan nguyên, Trung cực, mỗi huyết 1 – 2 phút.

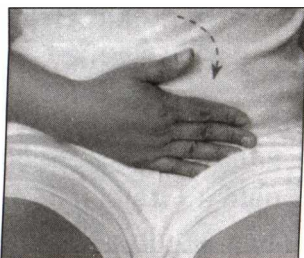


2. Nằm ngửa, hai ngón cái đặt lên huyết Âm giao Ấn day huyết Quan nguyên dưới rốn, từ từ đẩy qua huyết Thạch môn, Quan nguyên, Trung cực đến huyết Khúc cốt, lặp lại 2 – 3 lần.

3. Ngồi hoặc nằm. Dùng phương pháp dẫn tiểu, nghĩa là nghe tiếng nước chảy, lợi dụng phản xạ có điều kiện làm cho người ta mắc tiểu. Sau đó dùng ngón giữa hoặc ba ngón trỏ, giữa, áp út khép lại, lấy bụng ngón tay ấn xuống vùng bụng dưới một góc khoảng 60 độ, thông thường ấn khoảng 1 phút sẽ đi tiểu được ngay.



Ấn ép bụng dưới



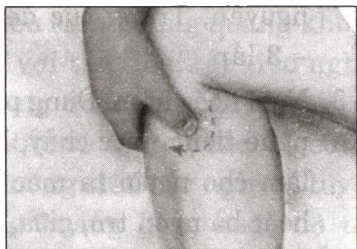
Ấn xoa bàng quang

Hoặc dùng tay phải xoa chỗ phình to của bàng quang trên vùng bụng theo chiều kim đồng hồ 3 – 5 phút, áp lực từ nhẹ đến mạnh, đến khi nước tiểu thải ra.

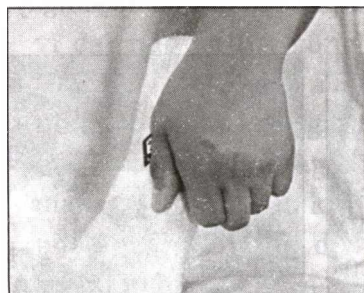
4. Khi mắc tiểu, dùng tay trái chồng lên mu bàn tay phải, đặt lên huyệt Trung cực để ép nước tiểu thải ra. Khi nước tiểu không còn thải ra ngoài, thả tay ra rồi ép lại lần nữa, để cho nước tiểu còn lại ở bàng quang thải ra hết.
5. Ngồi. Chân trái hoặc phải gập lại, dùng ngón giữa hoặc ngón cái tay phải lần lượt ấn day hoặc day tròn huyệt Âm lăng tuyền, Tam âm giao và Dũng tuyền 2 – 5 phút.



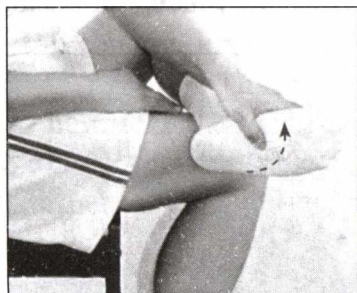
Ấn ép huyệt Trung cực



Ấn day huyệt Âm lăng tuyền



Ấn huyệt Tam âm giao



Ấn day huyệt Dũng tuyền



6. Đối với người tạm thời không tiểu được khi vết thương sau phẫu thuật bị đau, có thể ấn xoa nóng vùng bàng quang 2 giờ sau phẫu thuật, tức là dùng chai 500 ml đựng nước nóng $60^{\circ} - 65^{\circ}$ và cho vào túi vải, nằm thẳng, hai chân duỗi thẳng, đặt ngang chai nước nóng trên vùng bàng quang, đẩy nhẹ từ trên xuống 15 – 30 phút, dùng sức nóng làm cho cơ bụng lỏng lẻo co lại, ép bụng lên cao thúc đẩy thải nước tiểu. Thông thường trong vòng 60 phút sẽ đi tiểu dễ dàng.

✧ Lưu ý:

Với chứng bí tiểu, trước hết có thể dùng phương pháp dẫn tiểu đơn giản, như nghe tiếng nước chảy, lợi dụng phản xạ có điều kiện để giảm sự ức chế thái nước tiểu, làm cho người ta mắc tiểu và đi tiểu. Cũng có thể dùng cách ngồi xổm, đặt chậu nước nóng ở vùng hội âm, dùng hơi nóng xông nóng vùng ngoại âm thúc đẩy thải nước tiểu.

BÀI 6: CÁC BỆNH NỘI KHOA KHÁC

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Bệnh tiểu đường là một dạng bệnh nội tiết thường gặp. Trung y gọi bệnh tiểu đường là tiêu khát. Có biểu hiện chủ yếu là uống nhiều, ăn nhiều, tiểu nhiều, mệt mỏi, gầy gò, lượng đường trong nước tiểu và đường

huyết tăng cao. Do cơ thể tiết insulin không đủ dẫn đến rối loạn trao đổi đường gây ra, nghiêm trọng có thể gây rối loạn protein, chất béo, nước và chất điện giải. Bệnh này thường gặp ở người già, thanh thiếu niên và nhi đồng cũng có. Tỷ lệ phát bệnh ở nam cao hơn nữ. Bệnh tiểu đường chia ra hai loại nguyên phát và thứ phát. Nguyên phát chiếm đa số, thứ phát chỉ chiếm số ít. Bệnh tiểu đường nguyên phát lại được chia ra hai loại trẻ em và người lớn dựa vào độ tuổi phát bệnh. Khoảng 10% số người bị bệnh do di truyền.

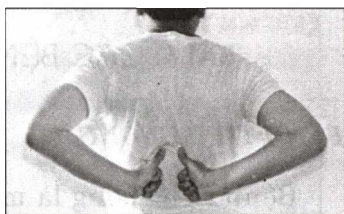
Xoa bóp bảo vệ sức khỏe, có công dụng nhất định với bệnh tiểu đường mang tính nguyên phát ở người lớn và trong dòng họ không có tiền sử bệnh.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Thanh nhiệt nhuận phế, sinh tân chỉ khát, tư âm bổ thận.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ấn các huyệt Tỳ du, Vị du, Thận du, Trung hoàn, Quan nguyên, Tam âm giao, Chiếu hải, mỗi ngày 1 lần, mỗi lần 10 – 20 phút.

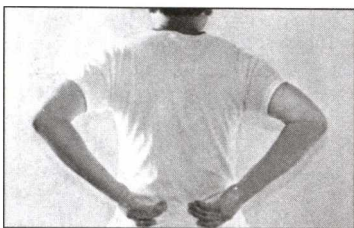


Ấn huyệt Tỳ du

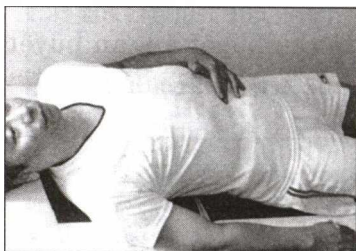




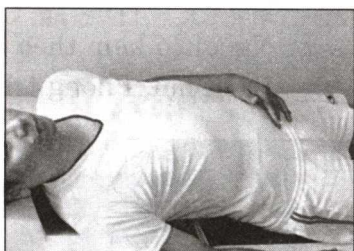
Ấn huyệt Vị du



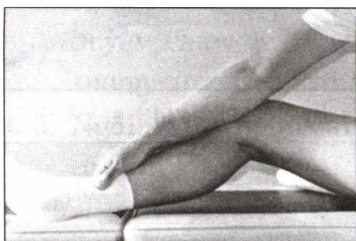
Ấn huyệt Thận du



Ấn huyệt Trung hoàn



Ấn huyệt Quan nguyên



Ấn huyệt Tam âm giao



Ấn huyệt Chiếu hải

Lưu ý: mức độ xoa bóp, bấm huyệt điều trị tùy theo bệnh tình.

a. Tiểu đường dương tính, có thể ấn thêm huyệt Yêu du và Túc tam lý.

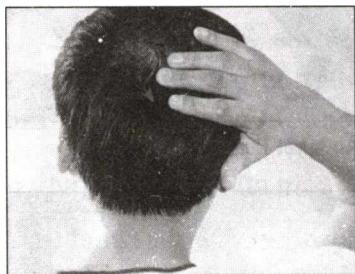


Ấn huyết Yêu du

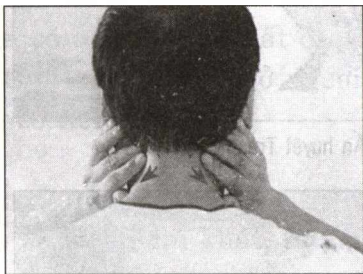


Ấn huyết Túc tam lý

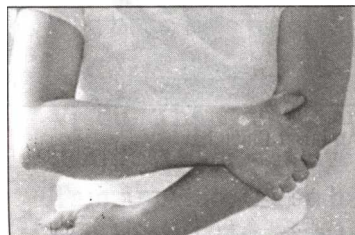
b. Người có kèm theo bệnh cao huyết áp, ấn huyết Bách hội, Phong trì, Khúc trì, Thái xung.



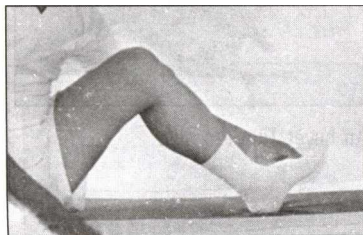
Ấn day huyết Bách hội



Ấn day huyết Phong trì



Ấn day huyết Khúc trì



Ấn day huyết Thái xung

c. Người có bệnh vông mạc, ấn huyết Thừa khấp, Tứ bạch, Cự liêu, Nội đình.



Ấn day huyết Thừa khấp



Ấn day huyết Tứ bạch

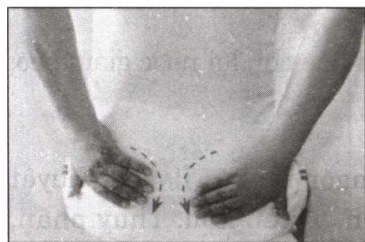


Ấn day huyết Cự liêu



Ấn huyết Nội đình

2. Ngồi hoặc đứng. Hai bàn tay xoa nóng, xoa day huyết Thận du vùng hông và huyết Bát liêu vùng xương cụt đến khi thấy nóng.
3. Ngồi. Dùng ngón cái ấn huyết Dũng tuyến đến khi có cảm giác đau.



Ấn xoa huyết Bát liêu



Ấn huyết Dũng tuyến

BỆNH BÉO PHÌ

Béo phì nghĩa là lượng mỡ trong cơ thể tích tụ quá nhiều và lượng mỡ phân bố bất thường. Thể trọng chuẩn của con người (ngàn gram) = [chiều cao (cm) – 100] x 0.9. Nếu thể trọng vượt quá 20% thể trọng chuẩn bình thường thì bị bệnh béo phì.

Xoa bóp giảm béo là một phương pháp giảm béo độc đáo, cả quá trình an toàn, dễ chịu, không có bất kỳ ảnh hưởng không tốt và tác dụng phụ nào đối với cơ thể. Xoa bóp giảm béo vừa có thể điều tiết sự trao đổi mỡ trong cơ thể, có hiệu quả giảm béo tốt, lại vừa có thể làm thông kinh mạch, hoạt huyết hành khí. Hơn nữa, loại bỏ cảm giác đói và mệt mỗi một cách hiệu quả, làm cho lượng thức ăn giảm rõ rệt, từ đó khiến lượng mỡ quá thừa trong cơ thể dần tiêu hao và đạt được mục đích giảm béo.

❖ Lưu ý:

Không nên xoa bóp giảm béo khi quá đói, mệt mỏi.

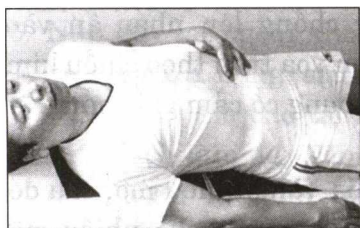
❖ Nguyên tắc chữa trị:

Lý khí thông tiện, tiêu tích hóa chỉ, lợi nước giảm béo.

❖ Các bước thực hiện:

1. Nằm ngửa hoặc ngồi. Ép ngón tay vào hai bên huyệt Trung hoàn, Quan nguyên, Thiên khu, Thủy phân, Túc tam lý, Âm lăng tuyền, Tam âm giao, Phong long, mỗi huyệt ấn mạnh khoảng nửa phút.





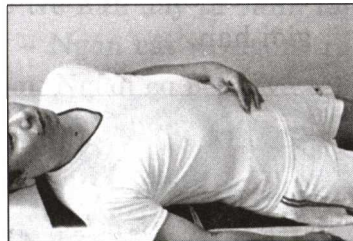
Ấn huyết Trung hoàn



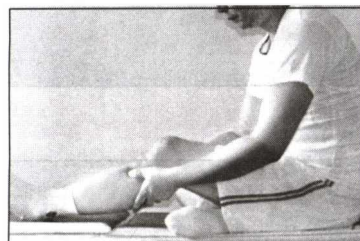
Ấn huyết Quan nguyên



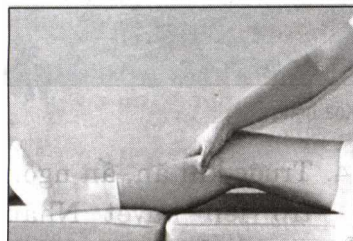
Ấn huyết Thiên khu



Ấn huyết Thủy phân



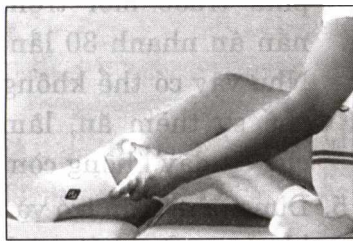
Ấn huyết Túc tam lý



Ấn huyết Âm lăng tuyến

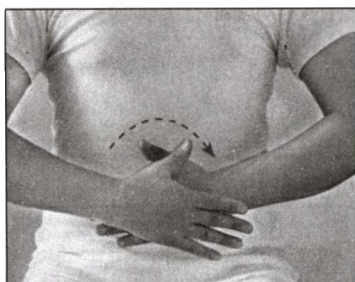


Ấn huyết Tam âm giao

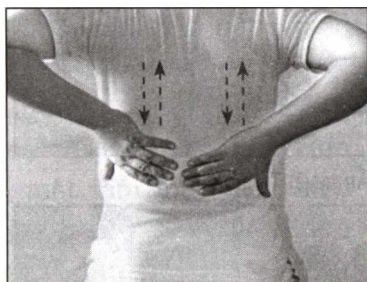


Ấn huyết Phong long

2. Nằm ngửa. Hai bàn tay chồng lên nhau ấn vào rốn, lấy rốn làm trung tâm xoa tròn theo chiều kim đồng hồ 50 vòng, sao cho bụng có cảm giác nóng và dễ chịu.
3. Dùng lòng bàn tay xoa chà vùng nhiều mỡ, sau đó dùng dây thép vỗ nhịp nhàng vào chỗ nhiều mỡ trên cơ thể với mức độ vừa phải, thời gian không giới hạn.



Xoa bụng



Ấn huyết

4. Trước khi ăn, ấn ngón trỏ lên huyết Nhân trung, ấn ngón cái lên phía trước môi trên, nắn ấn nhanh 30 lần. Như vậy có thể khống chế sự thèm ăn, làm



Ép huyết Vị hoàn

- cho dạ dày không còn có cảm giác đói.
5. Dùng đầu ngón trỏ và ngón giữa xoa huyết Vị hoàn khoảng nửa phút, cách làm này có thể làm cho dạ dày no đầy, không chế cảm giác đói.



6. Nắn day tai ngoài không chế sự thềm ăn: 1 – Hai bàn tay xoa nóng, sau đó đặt lên vành tai, vuốt 20 – 30 lần, làm cho tai nóng lên, có cảm giác bỏng rát. Cách làm này còn có tác dụng phòng trị bệnh điếc, ù tai và bệnh về tai. 2 – Đặt ngón cái phía sau dái tai, ngón trỏ đặt trong lỗ tai, xoay nhẹ 20 lần. 3 – Ngón cái và ngón trỏ nắn day từ vành tai đến dái tai 1 – 3 phút. 4 – Ngón cái và ngón trỏ kéo nhẹ dái tai 10 – 20 lần. Người có bệnh về tai, viêm tai trong có mủ, tạm thời không được dùng cách này.



Chương III

XOA BÓP CHỮA CÁC BỆNH VỀ XƯƠNG

BÀI 1: BỆNH VỀ CỔ

VỆO CỔ

Vẹo cổ thường do tư thế nằm không đúng, gối kê không đều, cúi đầu làm việc và nghiêng cổ lâu ngày, làm cho đốt sống cổ bị vẹo một thời gian dài; hoặc do đột ngột quay mạnh đầu làm cho khớp sau cổ bị trật nhẹ, phần xương giữa đốt sống mất cân bằng, những tổ chức mềm như xương cục bộ, dây chằng, gân bị co giập dẫn đến cứng cổ, đau cơ, hoạt động khó khăn. Theo Trung y, vẹo cổ thường là do tổ chức kinh lạc cục bộ ở trạng thái duỗi quá lâu gây mệt mỏi, làm cho khí huyết kinh lạc cục bộ bị ngưng trệ, bị phong hàn nhập vào, cơ căng, chuyển động khó khăn, kinh lạc không thông và gây đau.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Thư cân hành khí, hoạt huyết thông lạc.



❖ Các bước thực hiện:

1. Đặt hai đầu ngón giữa lên huyết Phong trì hai bên cổ, từ từ day 2 – 3 phút.
2. Ngón cái và bốn ngón còn lại của tay phải khép lại ấn vào một bên cổ, nắn nhịp nhàng theo cơ cổ từ trên xuống. Sau đó đổi tay trái thực hiện động tác tương tự khoảng 5 phút.
3. Năm ngón tay phải khép lại và gốc bàn tay vỗ vào huyết Kiên tĩnh ở giữa cổ trái và vai (tức là chỗ cơ vai và cổ), nắn nắn từ cổ đến vai 1 – 20 lần.
4. Đầu ngón trỏ ấn vào huyết Hậu khô, tạo kích thích mạnh, đồng thời xoay nhẹ cổ, đến khi triệu chứng hoàn toàn biến mất.

BỆNH ĐỐT SỐNG CỔ

Bệnh đốt sống cổ là một dạng bệnh phát triển theo chiều hướng thoái hóa. Vùng cổ thường hoạt động nhiều lần trong ngày, người sau tuổi trung niên rất dễ bị tổn thương, đặc biệt là người cúi đầu làm việc một thời gian dài, dễ sinh ra sự thay đổi theo chiều hướng thoái hóa như: vùng cổ mập, canxi hóa, sụn đệm đốt sống thoái hóa, xương tăng sinh, làm cho khe đốt sống hẹp; dây thần kinh, tủy sống, mạch máu bị ép, sinh ra các bệnh về đốt sống cổ.

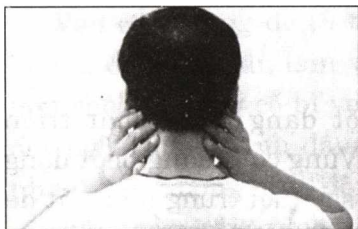
Theo Trung y, thận hư tinh suy, cân mạch mất dinh dưỡng là nguyên nhân bên trong của bệnh đốt sống cổ. Té ngã, va đập, vẹo, mang vác nặng, lao lực tổn thương là nguyên nhân bên ngoài của bệnh đốt sống cổ.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

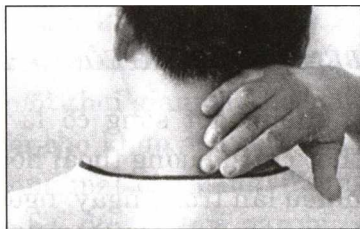
Thư kinh thông lạc, hoạt huyết lý cân, thông dương trực tễ.

❖ Các bước thực hiện:

1. Dùng hai ngón tay lần lượt nắn, vuốt, chà dây chằng và cơ xéo sau cổ 2 – 3 phút đến khi cảm thấy nóng cục bộ.
2. Bóp hai bên huyết Phong trì khoảng 1 phút.
3. Đầu bốn ngón tay phải nắm, kéo mạnh phần bên trái đốt sống cổ, sau đó đổi tay thực hiện động tác tương tự, hai tay thực hiện 3 – 5 lần.



Vuốt chà cổ



Nắm kéo đốt sống cổ

4. Mười ngón tay dang ra với khoảng cách khoảng 3cm, đan vào nhau, phần gốc ngón tay (huyết Bát tà) chạm vào nhau khoảng 50 – 100 lần. Thực hiện cách này mỗi ngày 1



Đập huyết Bát tà 1

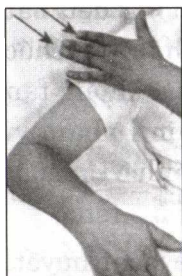


Đập huyết Bát tà 2

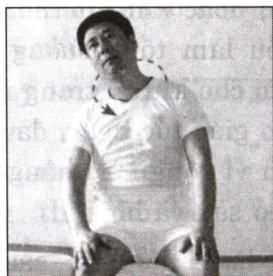


– 2 lần, cũng có thể làm khi rảnh rỗi, có hiệu quả trong việc loại bỏ chứng tê tay.

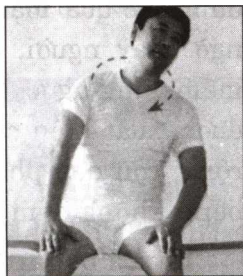
5. Bàn tay phải vỗ vào vai trái, ngược lại bàn tay trái vỗ vào vai phải, mỗi bên 100 lần.
6. Hai tay đặt lên đùi, hít thở đều, lần lượt đưa đầu chạm ngực, ngửa ra sau, nghiêng sang trái phải, trước trái, trước phải, sau trái, sau phải, có thể lặp lại 6 lần. Khi tập bài tập cổ, cơ vùng cổ phải thả lỏng, động tác chậm, để tránh chóng mặt, đau đầu.



Vỗ vai



Xoay cổ 1



Xoay cổ 2

7. Bóp huyết Hợp cốc hai bên tay khoảng nửa phút.



Bóp huyết Hợp cốc

BÀI 2: BỆNH VÙNG NGỰC BỤNG

ĐAU TỨC NGỰC SƯỜN

Đau tức ngực sườn là một dạng tổn thương do tổ chức mềm của thành ngực và đường hô hấp dưới tác dụng của ngoại lực gây ra, thường gặp ở người lao động nặng. Khi nâng tạ, đẩy xe, vác, gánh, nhấc vật nặng dùng lực không đều; hoặc khi mang vác vật nặng dùng lực quá mạnh; hoặc khi hít thở không đều bất ngờ xoay người, đều làm tổn thương khớp, tổ chức mềm vùng ngực, làm cho khí tụ trong ngực không tan được, xuất hiện cảm giác tức ngực, đau âm ỉ phạm vi rộng, cơn đau phạm vi rộng và không định vị, người bệnh không dám thở sâu và ho.

Tự xoa bóp trước là để điều khí, sau là hoạt huyết. Khí trệ được loại trừ, mới đạt được mục đích thư khí chỉ thống.

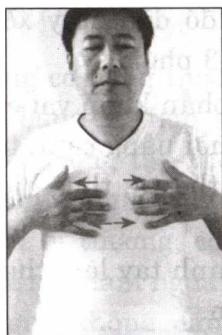
✧ Nguyên tắc chữa trị:

Khai hưng thuận khí, hoạt huyết tán ứ, giảm co giật.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Bốn ngón tay đặt ở mép ngoài vùng cơ ngực bị bệnh, ngón tay hơi dang ra, xoa từ ngoài vào trong nhiều lần theo kiểu chải lược. Sau đó đặt bốn





Xoa ngực



Chà ngực

ngón tay và bàn tay lên một bên ngực, xoa ngang, lặp lại 3 – 5 phút.

2. Ngồi. Hai tay ôm đầu, ngực hơi ngửa ra sau, sau đó xoay sang trái phải, đồng thời ho lớn, lặp lại 2 – 3 lần.

3. Ngồi hoặc đứng. Một tay nắn ở chỗ đau, khi ho lớn nhấc da lên, làm như vậy 3 – 5 lần.



Nắn nâng cơ ngực

4. Ngồi hoặc đứng. Đặt hai bàn tay lên hai bên ngực, ấn vào theo nhịp thở. Nghĩa là khi hít vào không ấn, khi thở ra ấn mạnh



Nắm ép sườn



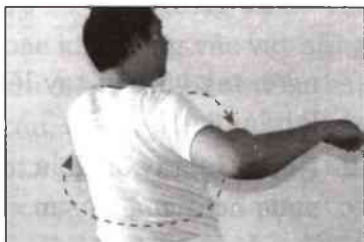
Xoa dưới nách

vào, lặp lại 3 – 5 lần, sau đó dùng tay xoa dưới vùng nách phía bị bệnh 2 – 3 phút.

5. Ngồi hoặc đứng. Xoay tròn phần khớp vai của bên tức ngực, khi hít vào đồng thời nâng cánh tay lên, xoay xong hạ tay xuống và thở ra, thực hiện hơn 10 lần.
6. Ngồi hoặc đứng. Nâng hai cánh tay lên, thực hiện động tác xoay hông 3 – 5 lần.

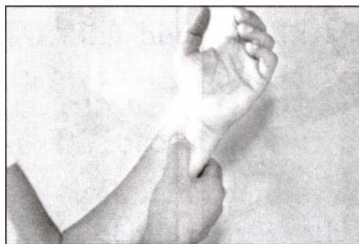


Xoay vai



Xoay hông

7. Bốn ngón tay đặt lên huyệt Kiên tĩnh của tay trái, ấn mạnh 1 – 3 phút, đổi tay.
8. Bóp mạnh huyệt Nội quan hai bên 2 – 3 phút. Sau đó bóp huyệt Công tôn hai bên 1 – 2 phút.



Bóp huyệt Nội quan



Bóp huyệt Công tôn



CĂNG CƠ BỤNG

Căng cơ bụng thường xảy ra ở cơ thẳng của bụng. Phình bụng và hóp bụng mạnh, các động tác nhảy tiếp đất trong tập thể dục và nhảy xa, trong trường hợp khởi động không đầy đủ, cơ bụng dễ bị kéo căng. Sau khi bị thương, có biểu hiện đau vùng bị thương, nhất là khi nằm ngửa ngồi dậy sẽ càng đau hơn, người bị thương không dám phình bụng, thường đi khom người. Nếu bị nặng, khi ho hay hắt hơi cũng phải dùng tay ấn bụng để tránh đau. Khi kiểm tra vùng bụng có thể không nhận biết được chỗ đau.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Hành khí hoạt huyết, thông lạc chỉ thống.

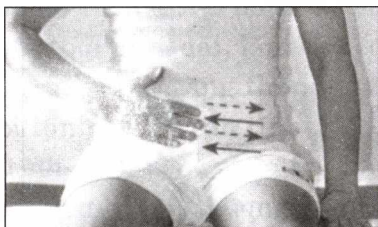
✧ Lưu ý:

Thực hiện việc xoa bóp phải từ nhẹ đến mạnh, nếu cơ bụng vì đau mà co giật, có thể gấp hai gối lại, hít thở tự do.

✧ Các bước thực hiện:

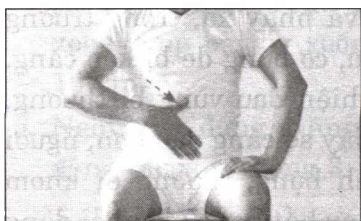
1. Ngồi hoặc nằm ngửa.

Dùng bốn ngón tay đặt lên mép vùng bụng bị thương, xoa ngang cơ thẳng của bụng, từ từ xoa xuống, lặp lại 3 – 5 phút.



Xoa ngang vùng bụng

2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng bốn ngón tay đặt dưới sườn của bên bị thương, xoa xéo từ trên xuống vùng bụng bị thương, lặp lại 3 – 5 phút.



Xoa xéo bụng 1



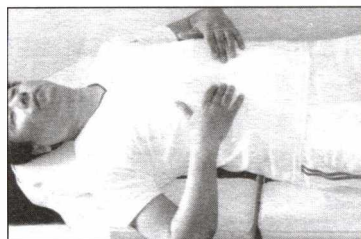
Xoa xéo bụng 2

3. Nằm ngửa. Tám ngón tay đặt hai bên huyết Chương môn, nhấc cơ vùng bụng từ ngoài vào trong, từ từ chuyển xuống huyết Thiên khu, Thủy đạo, Quy lai, lặp lại 3 – 5 lần.



Nhấc đẩy bụng

4. Nằm ngửa hoặc nằm nghiêng. Hai chân hơi gập lại, dùng bốn ngón tay đặt lên huyết Thừa mấn ở



Ấn huyết Thừa mấn

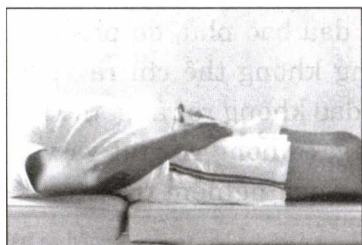


Xoa vùng bụng bên



vùng bụng bị thương và ấn vào khoảng 1 – 2 phút, sau đó ấn xoa từ trên xuống 3 – 5 phút.

5. Nằm ngửa hoặc nằm nghiêng. Bốn ngón tay đặt bên trong xương cụt của vùng bị thương, ấn mạnh 2 – 3 phút.
6. Ngồi. Hai ngón cái ấn day huyết Túc tam lý 1 – 2 phút.



Ấn bên trong xương cụt



Ấn day huyết Túc tam lý

BÀI 3: BỆNH VÙNG HÔNG

TỔN THƯƠNG CƠ HÔNG

Tổn thương cơ hông có thể do nhiều nguyên nhân gây ra, như yêu cầu công việc hoặc để cho hông ở vào tư thế không đúng trong một thời gian dài, làm cho cơ và dây chằng vùng hông ở trạng thái căng thẳng quá lâu; hoặc hông nhiều lần bị tổn thương cấp tính; hoặc là sau khi tổn thương cấp tính chưa được chữa trị hợp lý kịp thời, khiến cho tổ chức cơ bị tổn thương không thể hồi phục và mất đi chức năng bình thường.

Theo Trung y, thận hư sẽ gây đau hông. Vùng hông bị ngoại thương, cũng có thể làm cho khí huyết tổn thương, về lâu dài sẽ khiến kinh mạch ngưng trệ, cũng có thể gây đau hông. Ngoài ra, vùng hông thường xuyên bị gió, hàn, thấp xâm nhập, tổn thương kinh lạc, cũng có thể dẫn đến khí huyết rối loạn, xuất hiện tình trạng cơ gân vùng hông co giật và đau.

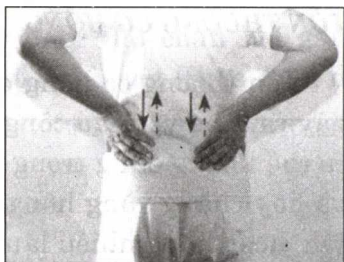
Tổn thương vùng hông có biểu hiện một bên hoặc hai bên hông xuất hiện cơn đau bao phủ, do phạm vi cơn đau khá rộng nên thường không thể chỉ ra vị trí chính xác của cơn đau. Điểm đau không rõ ràng, thường là cảm giác đau phạm vi rộng, cơ hông co giật và vận động khó khăn, thường không quá nghiêm trọng.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Ôn thông khí huyết, cường kiện yếu tích, thông lạc chỉ thống.

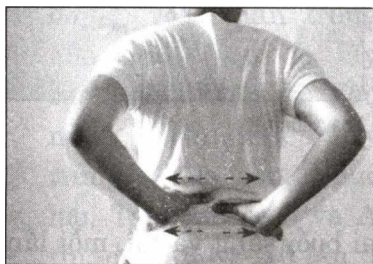
❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc đứng. Hai mắt nhìn thẳng, hai chân đặt trên đất khoảng cách rộng bằng vai, hít thở đều, toàn thân thả lỏng. Ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út của hai tay lần lượt đặt lên vùng



Đẩy chà cơ hông
cơ hai bên đốt sống lưng, đẩy chà 100 lần, đến khi vùng hông có cảm giác nóng thì dừng lại.

2. Đứng. Hai tay chống hông, ngón cái đặt lên mép đốt sống, sau đó kéo mạnh từ trong ra ngoài, từ trên xuống dưới, lặp lại 30 – 50 lần.
3. Hai bàn tay nắm lại, vỗ nhẹ vào chỗ lõm hai bên hông, mỗi lần 2 – 3 phút, nhằm làm giảm sự co giật của cơ hông, loại bỏ sự mệt mỏi của cơ hông.



Kéo cơ hông



Vỗ hông

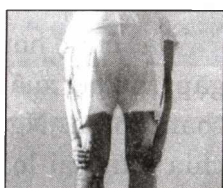
4. Ngón cái và ngón giữa ấn day các huyệt Thận du, Yếu du, Ủy trung mỗi huyệt 1 – 2 phút, sau đó kéo điểm đau (huyệt A thị) 10 – 20 lần.



Ấn day huyệt Thận du



Ấn day huyệt Yếu du



Ấn day huyệt Ủy trung

5. Hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên rốn (huyệt Thần quyết), sau đó dùng lực vừa phải ấn xoa quanh rốn 30 – 50 vòng.

6. Đứng hai chân rộng bằng vai, hông thả lỏng, hít thở đều, xoay trước sau trái phải, lúc đầu biên độ khá nhỏ, dần lớn hơn, xoay 80 – 100 lần.



Xoay hông 1



Xoay hông 2

✧ Lưu ý:

Mỗi ngày tập cơ hông hai buổi sáng và tối, mỗi lần tập 5 – 10 phút, nghĩa là nằm ngửa, hai chân, hai khuỷu tay và đầu đặt lên giường, nhấc mạnh hông, lưng, mông và chi dưới lên khỏi mặt giường, giữ như vậy đến khi cảm thấy mệt, sau đó trở lại tư thế ban đầu, thư giãn.

ĐAU CHÂN HÔNG

Đau chân hông là một trong những bệnh rất thường gặp, thường xuất hiện trong nhóm người trung niên và thanh niên. Nguyên nhân bệnh rất phức tạp, có thể chia làm hai loại: đau chân hông do cột sống và đau chân hông không do cột sống. Loại trước có các bệnh như đau thần kinh tọa, cơ hông lao tổn mãn tính, phong thấp... Loại sau có các bệnh như tuyến tiền liệt, thận, tụy, viêm tửu sống, dây thần kinh, động mạch chân hông không đủ máu, phụ khoa.

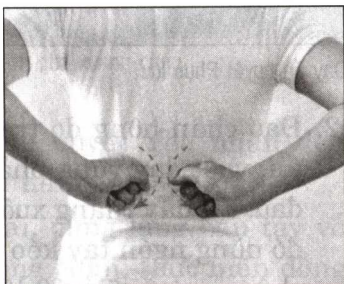


❖ Nguyên tắc chữa trị:

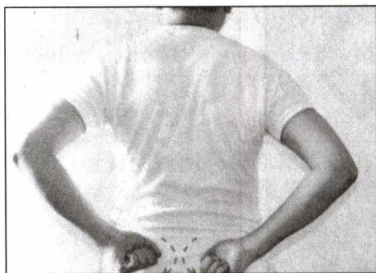
Ôn thông khí huyết, cường yêu tráng thận, khử ứ chỉ thống.

❖ Các bước thực hiện:

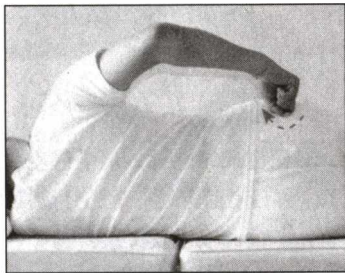
1. Đau chân hông cấp tính, bóp huyết Nhân trung nửa phút, sau đó lấy các huyết Thận du, Yêu nhân, Hoàn khiêu, Ủy trung, Thừa sơn, Phục lưu, Tam âm giao và A thị, day ấn 5 – 10 lần.



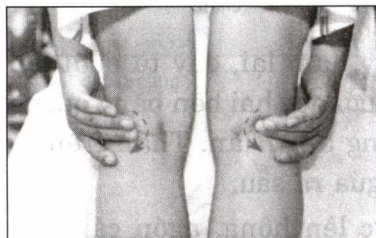
Day huyết Thận du



Day huyết Yêu nhân



Day ấn huyết Hoàn khiêu



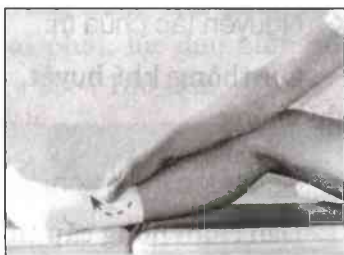
Day ấn huyết Ủy trung



Day ấn huyết Thừa sơn

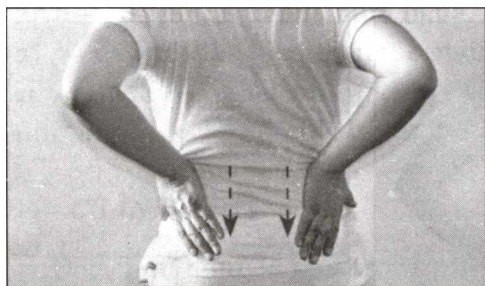


Day ấn huyết Phục lưu

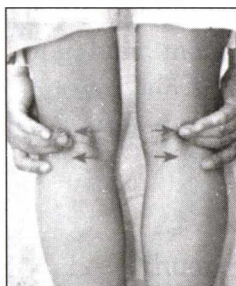


Day ấn huyết Tam âm giao

2. Đau chân hông do tẻo gây ra, dùng phương pháp ấn, vuốt day vùng phản ứng của chân hông và chỗ đau, rồi đẩy thẳng xuống bổ sung khí cho hông, sau đó dùng ngón tay kéo mạnh dây chằng chỗ nhượng chân sau gối 5 – 10 lần.



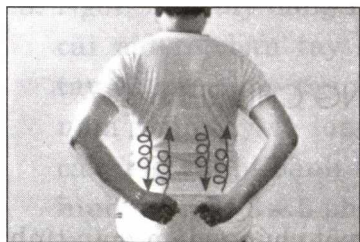
Đẩy thẳng xuống bổ sung khí cho hông



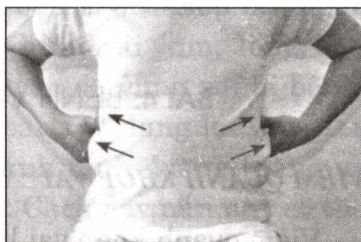
Kéo dây chằng ở nhượng chân

3. Ngồi hoặc đứng. Hai tay nắm lại, day từ dưới lên trên, rồi từ trên xuống dưới dọc hai bên bàng quang cột sống vùng xương cùng 5 – 7 lần. Thân trên có thể nghiêng ra trước, ngửa ra sau.
4. Ngồi. Hai tay đặt ngược lên hông, ngón cái phía trước, ấn vào hông, bốn ngón còn lại nắm chà hai





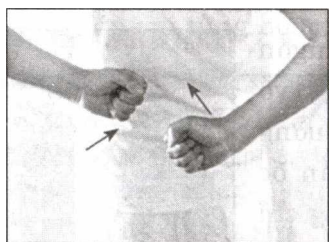
Day xương cùng



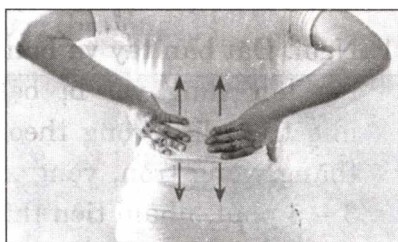
Nắm chà xương cùng

bên cột sống, thực hiện từ huyết Yêu nhãn đến vùng xương cùng, mỗi bên nắm chà 36 lần.

5. Đứng. Hai bàn tay nắm lại, dùng lưng bàn tay vỗ nhẹ vào xương cùng và vùng chân, thực hiện đồng thời hai bên trái phải, mỗi bên vỗ 30 lần.
6. Đứng. Hai tay đặt lên hông, phần gốc bàn tay đặt lên huyết Yêu nhãn, lắc nhanh từ trên xuống 15 – 20 lần.



Vỗ nhẹ xương cùng



Lắc hông

BÀI 4: BỆNH VÙNG CHI TRÊN

VIÊM QUANH KHỚP VAI

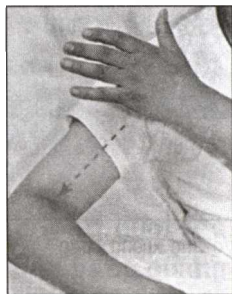
Viêm quanh khớp vai là một chứng viêm mãn tính các mô mềm xung quanh khớp vai như gân cơ, dây chằng, bao khớp, gây đau và hạn chế vận động của khớp vai. Nguyên nhân của bệnh rất phức tạp, nhưng chủ yếu là do chấn thương, do thời tiết, lạnh và ẩm, các bệnh vùng cổ, ngực, bệnh lý thần kinh.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Thư cân thông lạc, hoạt huyết khu phong, hoạt lợi khớp.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Đặt bàn tay và bụng ngón tay lên vùng vai bị bệnh, vỗ nhẹ trên diện rộng theo đường thẳng, vòng tròn, vòng xoắn ốc 3 – 5 phút, nhằm tiêu sưng chỉ thống, giảm căng cơ, có công dụng thúc đẩy máu huyết, bạch huyết lưu thông đối với người khí huyết ngưng trệ.



Vỗ vai

2. Ngồi. Dùng một tay xoa bóp từ đỉnh vai bị bệnh, cơ tam giác xuống khuỷu tay, cổ tay, lặp lại 5 – 8 phút.



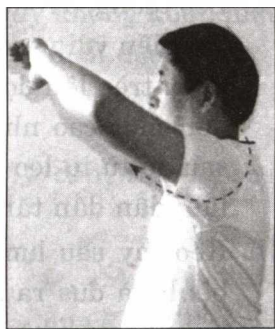
3. Ngồi. Bàn tay dang ra, bốn ngón khép lại, ngón cái mở ra, bàn tay có hình cái kìm, lòng bàn tay và các ngón tay áp vào da vùng vai bị bệnh, nắm ngón tay và lòng bàn tay dùng lực day nắn cả vùng vai bị bệnh thành hình đường thẳng và hình xoắn ốc 3 – 5 phút. Cách day nắn này có thể làm cho sự kết dính của các mô vùng sâu được thả lỏng.
4. Ngồi. Lòng bàn tay đặt lên huyệt Kiên ngưng của bên bị bệnh, đẩy đến huyệt Hợp cốc theo thứ tự các huyệt của Thủ dương minh đại tràng kinh. Trong quá trình đẩy xoa, có thể ấn mạnh vào huyệt Kiên ngưng, Khúc trì, Hợp cốc, lặp lại 3 – 4 phút.
5. Ngồi hoặc đứng. Hai bên vai cùng từ từ đưa ra trước, ngửa ra sau, rút lại, rồi dang ra và xoay theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ 3 – 5 phút. Cách làm này có thể làm cho dây chằng khớp vai từng bước được thả lỏng.



Day nắn vai



Đẩy xoa Thủ dương minh
kinh



Xoay vai giãn gân

6. Ngồi hoặc đứng. Một tay duỗi thẳng, dùng bàn tay vỗ lên vùng cổ, vai và cánh tay trên của bên bị bệnh 3 – 5 phút. Từ đó tác động đến cơ bắp, kích thích cơ, thần kinh, cũng có thể giảm sự kết dính ứ trệ, thúc đẩy máu huyết tuần hoàn.

7. Ngồi hoặc đứng. Dùng bốn ngón tay đặt phía sau vùng vai bị bệnh, ngón cái đặt lên huyết Kiên tỉnh, nắm nhấc lên 2 – 3 phút.



Nắm huyết Kiên tỉnh

❖ Lưu ý:

Vị trí và thời gian xoa bóp tùy thuộc vào tình trạng bệnh. Với những người đã có hoạt động vùng vai gập khó khăn, có thể căn cứ vào tình trạng cụ thể của cá nhân, chọn cho mình 1 – 2 phương pháp sau để tập xen kẽ, mỗi ngày 3 – 5 lần.

- a. Leo tường: Trong nhà hoặc ngoài nhà treo một vật, đối diện với vách tường, dùng hai tay hoặc một tay từ từ trèo lên dọc theo vách tường, sao cho tay giơ đến mức cao nhất, vạch một ký hiệu trên tường, sau đó từ từ leo trở xuống. Mỗi ngày tập 50 – 100 lần, dần dần tăng độ cao.
- b. Kéo tay sau lưng: Ngồi, trong tư thế xoay tay bị bệnh và đưa ra sau, phần tay khỏe mạnh kéo tay hoặc cổ tay bên bị bệnh, từ từ kéo đến bên tay khỏe mạnh và đưa lên trên.



- c. Dang tay: Đứng, tay buông thông, hai cánh tay duỗi thẳng, lòng bàn tay đưa xuống từ từ dang ra, đưa mạnh tay lên, đến mức lớn nhất dừng lại 10 phút, sau đó trở lại tư thế ban đầu, lặp lại nhiều lần.
- d. Xoay vai: Đứng, hai tay buông thông, khuỷu tay duỗi thẳng, cánh tay trên vạch vòng tròn từ trước lên trên ra sau, biên độ từ nhỏ đến lớn, lặp lại nhiều lần.

MÔ MỀM VÙNG KHUYU TAY BỊ CHẤN THƯƠNG

Do vận động thiếu thận trọng, té ngã, bị thương, gây chấn thương mô mềm vùng khuỷu tay, khí huyết cục bộ ngưng trệ và máu không thông. Sau khi bị thương, có biểu hiện đau cục bộ, sưng đỏ, không thể hoạt động, chạm vào thì đau dữ dội. Sau khi bị thương vùng khuỷu tay, nếu không chữa trị hoặc chữa sai phương pháp, có thể kéo dài không khỏi. Nếu trị không đúng, có thể trở thành mãn tính, tuy chỗ sưng không còn, nhưng có biểu hiện đau lâu ngày không khỏi, mệt mỏi, thậm chí khớp co rút, không co duỗi được.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Hoạt huyết khứ ứ, thuận cơ lý cân, tiêu thũng chỉ thống.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Một tay đặt phía trên khớp vai bên bị thương, bắt đầu từ cánh tay trên nắn xung quanh vùng

khuyết tay, ấn day vùng bị thương và các huyết xung quanh, như Xích trạch, Khúc trì, Khúc trạch, Thiên tỉnh.



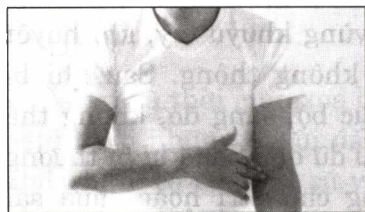
Day nắn xung quanh khuyết tay



Ấn day huyết Xích trạch



Ấn day huyết Khúc trì

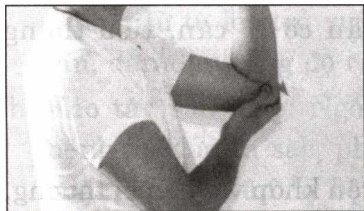


Ấn day huyết Khúc trạch

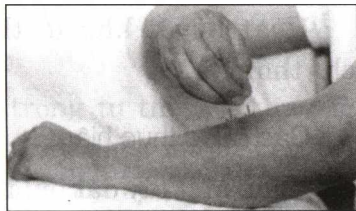


Ấn day huyết Thiên tỉnh

2. Ngồi. Đưa tay bị thương lên, dùng ngón cái và bốn ngón còn lại di chuyển xuống dưới và đẩy dọc theo bên trong cánh tay trên 2 – 3 phút, sau đó ấn day huyết Tiểu hải khoảng nửa phút.

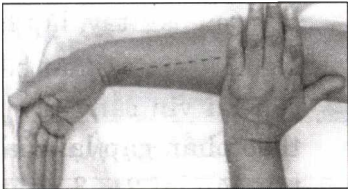


Ấn day huyết Tiểu hải



Vỗ căng tay trên



3. Ngồi. Đưa tay bị thương lên, chụm năm ngón tay lại, vỗ từ trên xuống dưới dọc theo cẳng tay trên – cẳng tay trước 1 – 3 phút.
4. Ngồi. Ngón cái đặt lên huyết Kiên ngưng, đẩy xoa từ trên xuống qua cẳng tay trên – cẳng tay trước. 
5. Ngồi. Đưa tay bị thương lên, bốn ngón tay đặt lên khuỷu tay, đẩy xoa từ trên xuống dọc theo phần gấp lại của cẳng tay trước 2 – 3 phút. Đẩy xoa khuỷu tay và cẳng tay trước
6. Trong hoạt động bình thường, tiến hành xoay khuỷu tay và gấp khớp khuỷu tay, sau đó xoay cẳng tay trước vào trong, rồi xoay ra ngoài, cứ thế lặp lại nhiều lần.

TỔN THƯƠNG KHỚP CỔ TAY

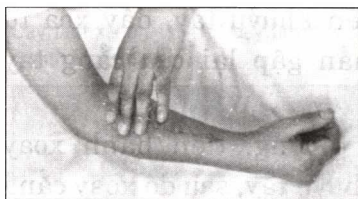
Cổ tay do bị tổn thương sau khi dùng lực trực tiếp hoặc gián tiếp hoặc bị đau kéo dài nhưng không gãy xương do tính chất công việc, có thể gọi là tổn thương khớp cổ tay. Khớp cổ tay sau khi tổn thương cấp tính hoặc mãn tính, thường gây ra vẹo, đứt hoặc tổn thương dây chằng gần khớp.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

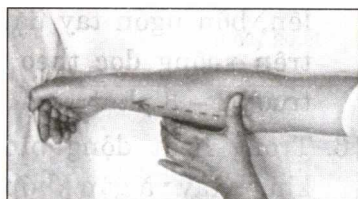
Lý cân thông lạc, hoạt huyết chỉ thống.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Đặt bốn ngón tay lên khớp khuỷu tay, xoa từ trên xuống dọc theo phần duỗi ra của cẳng tay trước đến mu bàn tay, lặp lại trong vòng 1 – 2 phút.
2. Ngồi. Ngón cái đặt bên trong khuỷu tay, bốn ngón còn lại vịn cẳng tay trước, đẩy từ trên xuống dọc theo phần gấp lại của cẳng tay trước đến lòng bàn tay, lặp lại 2 – 3 phút.



Xoa phần duỗi ra của cẳng tay trước

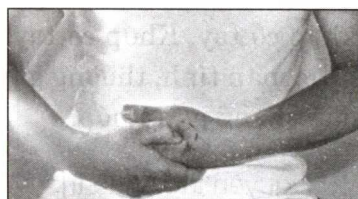


Đẩy phần gấp lại của cẳng tay

3. Ngồi. Ngón cái và bốn ngón còn lại đặt lên khuỷu tay, ấn day từ trên xuống qua huyết Nội cung, Ngoại cung đến đầu ngón tay, lặp lại 1 – 2 phút.
4. Ngồi. Ngón cái đặt lên huyết Hợp cốc, ấn day 2 – 3 phút.



Ấn day cổ tay



Ấn day huyết Hợp cốc



5. Ngồi. Ngón cái ấn day chỗ đau khớp cổ tay và “tam dương” của vùng cổ tay bị bệnh, tức là các huyệt Dương khê, Dương cốc, Dương trì.



Ấn day huyệt Dương khê

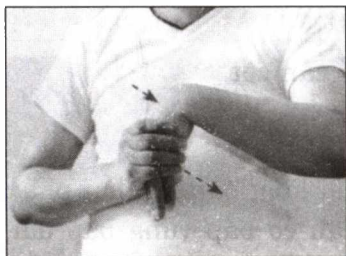


Ấn day huyệt Dương cốc

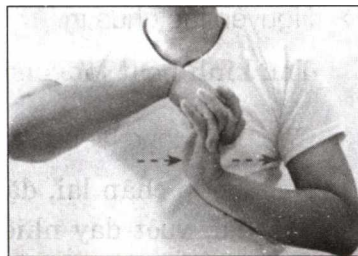


Ấn day huyệt Dương trì

6. Nắn day nhiều lần dây chằng cơ xung quanh khớp cổ tay, sau đó lắc cổ tay nhiều lần.



Duỗi cổ tay



Gập khuỷu tay

BÀI 5: BỆNH CHI DƯỚI

CHUỘT RÚT

Chuột rút còn được gọi là vọp bẻ, nghĩa là lòng bàn chân và bắp chân bị rút. Thường xuất hiện khi đột ngột vận động mạnh hoặc chân quá lạnh, do cơ bắp thiếu máu gây ra. Khi phát tác không những đau đớn, mà chân còn hoạt động khó khăn. Chuột rút hay xảy ra khi bơi, nếu không được cứu kịp thời, thường dễ bị chết đuối.

✧ Lưu ý:

Người thường xuyên bị chuột rút, có thể do thiếu canxi, vì đây là triệu chứng của người trẻ tuổi thời kỳ phát dục. Ở người trung niên và người già dễ bị loãng xương khi thiếu canxi.

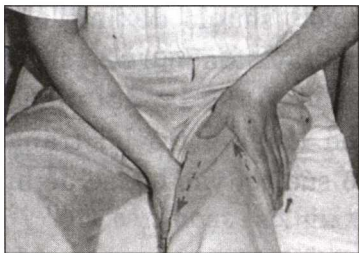
✧ Nguyên tắc chữa trị:

Thư kinh hoạt lạc, điều lý cân cốt.

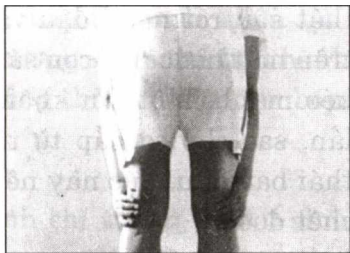
✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Gập chân lại, đặt hai lòng bàn tay lên phần bắp đùi, vuốt day nhiều lần cơ bắp vùng bắp đùi, xuống cẳng chân đến phần mắt cá chân.
2. Ngồi hoặc đứng. Ấn vào huyết Ủy trung vùng nhũng chân nửa phút.





Vuốt day cơ bắp vùng bắp đùi, căng chân



Ấn day huyết Ủy trung

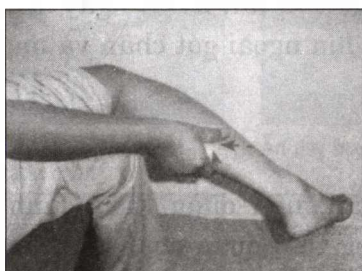
3. Ngồi hoặc đứng. Dùng ngón cái ấn day huyết Thừa sơn giữa bắp chân khoảng nửa phút.

4. Ngồi hoặc nằm ngửa. Bàn tay nắn hai bắp chân, mười ngón tay

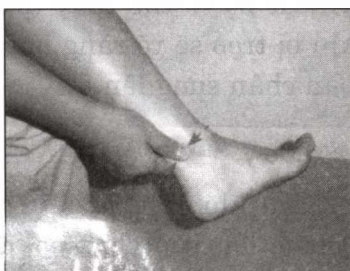
đồng thời tiến hành nắn xen kẽ lỏng - chặt, nắn từ căng chân đến phần bắp chân, lặp lại 2 – 3 phút.



Ấn day huyết Thừa sơn



Nắn căng chân



Nắn nhún chân

❖ Lưu ý:

Khi bơi bị chuột rút, hãy bình tĩnh, hít một hơi

thật sâu rồi ngụp đầu vào nước, sau đó để lưng nổi trên mặt nước như con sứa, hai tay nắm mũi bàn chân kéo mạnh. Một lần không được có thể lặp lại nhiều lần, sao cho cơ bắp từ từ thả lỏng và trở lại trạng thái ban đầu. Lúc này nếu cố sức bơi vào bờ, sẽ dễ bị chết đuối.

TRỌ MẮT CÁ CHÂN

Trẹo mắt cá chân là chấn thương thường gặp khi chơi thể thao, như khi chơi bóng, trượt tuyết... Tuy nhiên, trong cuộc sống hàng ngày cũng rất thường gặp, như khi xuống cầu thang, leo dốc, nhảy từ trên cao xuống, xuống xe đạp đứng không vững, đường trơn, đều có thể bị trẹo mắt cá chân.

Trẹo mắt cá chân, thường đau dữ dội đột ngột và đau nhói phần ngoài mắt cá chân, nhất là khi đi bộ hoặc mang vác nặng, thậm chí không thể đứng được. Về cục bộ có thể thấy tụ máu tím tái, 2 – 3 ngày sau khi bị trẹo sẽ rõ ràng hơn. Phía ngoài gót chân và mu bàn chân sưng lên.

✧ Lưu ý:

Sau khi trẹo mắt cá chân, nên dùng khăn lạnh chườm lên vùng bị trẹo, đồng thời quấn chặt lại, làm cho mạch máu co lại, giảm xuất huyết, sưng, giảm đau. Ấn day, kéo dãn, sẽ làm chấn thương nặng thêm. Thông thường 1 – 2 ngày xuất huyết thì hết, không còn sưng, cơn đau cũng giảm, có thể chuyển sang chườm nóng, và



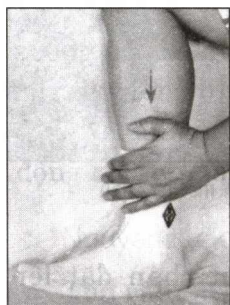
bắt đầu xoa bóp, để thúc đẩy hấp thu máu tụ và tiêu viêm thoái sưng. Với chấn thương cũ, có thể tiến hành tập chức năng mắt cá chân đồng thời với việc xoa bóp.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

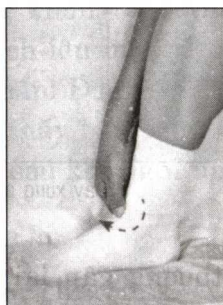
Thư cân hoạt lạc, giải kinh chỉ thống, khử ứ sinh tân.

✧ Các bước thực hiện:

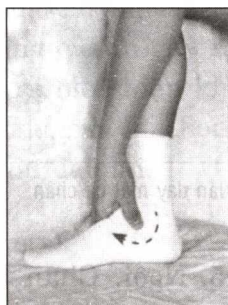
1. Ngồi. Dùng bàn tay đẩy xoa từ phần ngoài cẳng chân bị thương đến mu bàn chân, lặp lại 2 – 3 phút.
2. Ngồi. Dùng một hoặc hai ngón cái ấn day các huyệt Giải khô, Thương khâu, Chiếu hải, Thái khô, Công



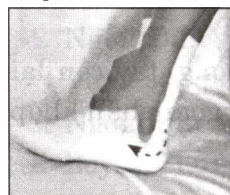
Đẩy xoa phần ngoài
cẳng chân



Ấn day huyệt Giải khô



Ấn day huyệt Thương khâu



Ấn day huyệt Chiếu hải



Ấn day huyệt Thái khô



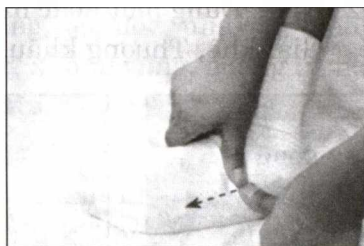
Ấn day huyệt Công tôn

tôn xung quanh mắt cá chân bị tổn thương khoảng nửa phút.

3. Ngồi. Dùng tay nắm chắc phần chân bị thương, ngón cái của tay còn lại nắn day phần day chằng mắt cá chân.
4. Ngồi. Hai ngón cái ấn vào khớp mắt cá chân bị sưng từ vùng mắt cá chân trong ra ngoài, sau đó lấy phần sưng làm trung tâm, đẩy nhiều lần ra xung quanh, sao cho máu tụ tan ra xung quanh.



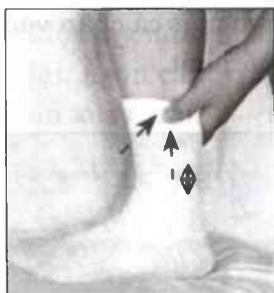
Nắn day mắt cá chân



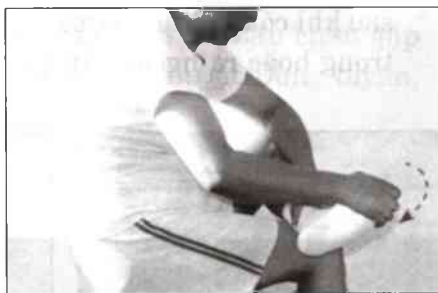
Đẩy xung quanh mắt cá chân

5. Ngồi. Chân bị thương gấp lại, gót chân đặt lên giường, ngón tay cái đặt song song với bốn ngón còn lại, nắn từ phần dưới cẳng chân đến toàn bộ bắp chân 2 – 3 phút.
6. Ngồi. Một tay nắm cổ chân bị thương, tay còn lại nắm bàn chân lắc vào trong và ra ngoài phần khớp mắt cá chân 3 – 5 lần.





Nắn bắp chân



Lắc khớp mắt cá chân

ĐAU BÀN CHÂN

Đau bàn chân bao gồm đau mu bàn chân và đau gót chân. Người già, phụ nữ béo phì dễ mắc chứng bệnh này, thông thường không có bệnh sử, thường là gai xương gót kích thích lên mô mềm xung quanh gây ra chứng viêm vô khuẩn. Đau bàn chân có biểu hiện khi đi hoặc đứng cảm thấy bàn chân bị đau, sau khi hoạt động có thể giảm, sau khi nghỉ ngơi lại đau lại.

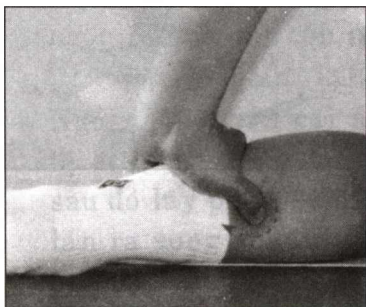
✧ Nguyên tắc chữa trị:

Thư cân hoạt lạc chỉ thống.

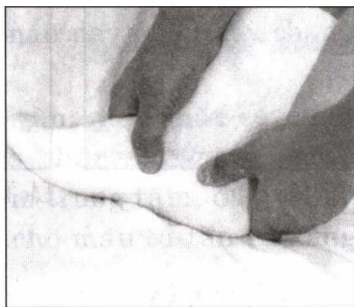
✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Dùng ngón cái hoặc ngón trỏ đặt lên huyệt Thừa sơn phía sau cẳng chân, ấn day 2 – 3 phút.
2. Ngồi. Đặt tay lên xương gót chân, ngón cái ấn huyệt Thủy tuyền, ngón trỏ ấn huyệt Bộc tham; tay còn lại nắm gót chân hoặc phần trước chân,

sau khi cố định lần lượt xoay khớp mắt cá chân vào trong hoặc ra ngoài, lặp lại 2 – 5 phút.

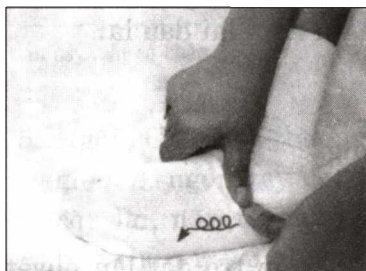


Ấn day huyết Thừa sơn



Ấn huyết xoay mắt cá chân

3. Đẩy day gót chân và lòng bàn chân nóng lên, có thể thả lỏng cơ phần lòng bàn chân.
4. Hai ngón cái ấn mạnh vùng bị đau, lặp lại nhiều lần.



Đẩy day lòng bàn chân

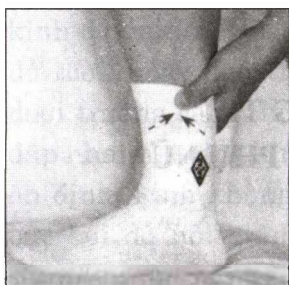


Ấn vùng bị đau

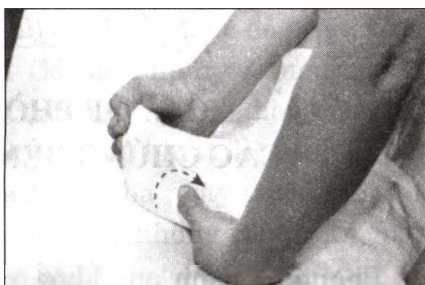
5. Ngón cái, ngón trỏ đặt lên huyết Côn lân bên ngoài và bên trong bắp chân, nắm nhấc 2 – 4 phút.



6. Một tay nắm ngón chân, sao cho mu bàn chân gấp lại, ngón cái tay còn lại đặt lên huyệt Dũng tuyền, ấn xoay tròn 2 – 5 phút.



Nắm nhấc bắp chân



Day huyệt Dũng tuyền



Chương IV

XOA BÓP PHÒNG TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH PHỤ NỮ

Phòng trị bệnh phụ khoa, chủ yếu là nâng cao sức đề kháng và tổ chất sức khỏe của bản thân. Vệ sinh cá nhân tốt, tránh nạo phá thai, chú ý ăn uống, vận động hợp lý, giữ tâm trạng vui vẻ, khám sức khỏe định kỳ, đều là những yếu tố quan trọng giúp phòng ngừa bệnh phụ khoa.

✧ Lưu ý:

Với những bệnh phụ khoa thường gặp, có thể dùng cách tự xoa bóp hợp lý để phòng và trị bệnh, nhưng nếu bệnh ở vào giai đoạn cấp tính hoặc khá nghiêm trọng, nên đến bệnh viện để được chữa trị.

RỐI LOẠN KINH NGUYỆT

Rối loạn kinh nguyệt hay kinh nguyệt không đều là tên gọi chung của bệnh kinh nguyệt ở phụ nữ, thường gặp ở phụ nữ thời kỳ dậy thì và tiền mãn kinh, nghĩa là có sự thay đổi về chu kỳ kinh nguyệt, lượng, màu



sắc, chất của kinh, sinh ra sự thay đổi mang tính bệnh lý, bao gồm những bệnh như trước kỳ kinh (có kinh sớm hơn), sau kỳ kinh (kỳ kinh kéo dài), chu kỳ kinh nguyệt không ổn định và huyết trắng, bế kinh, lượng kinh quá nhiều, màu kinh khác lạ (hoặc đỏ nhạt, hoặc đỏ tươi, hoặc đen tím). Có biểu hiện tức ngực, bụng dưới trướng căng, hông đau, chóng mặt, hoa mắt, tim đập nhanh, lượng kinh khi nhiều khi ít, kỳ kinh không ổn định, kinh không sạch, hai ba ngày trước kỳ kinh bức bối dễ nổi giận, mệt mỏi, không muốn ăn, bồn chồn khi ngủ, đi tiêu lúc bón lúc chảy.

Xoa bóp tử cung, huyết vị hoặc khu vực liên quan rất có ích trong việc bảo vệ tử cung và bảo vệ sức khỏe cho phụ nữ kinh nguyệt không đều, đặc biệt là nếu thực hiện tự xoa bóp trước và sau kỳ kinh thì hiệu quả rất tốt.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Điều tiết xung nhâm, hòa huyết điều kinh.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc nằm ngửa.

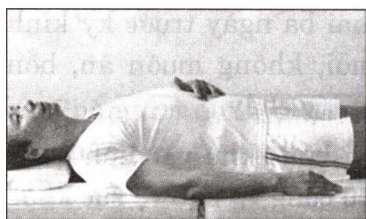
Một tay đặt lên vùng bào cung chính giữa bụng dưới, xoa theo chiều kim đồng hồ 30 lần, sau đó xoa ngược chiều kim đồng hồ 30 lần.



Xoa bóp bào cung

Lưu ý: Nếu lượng kinh quá nhiều, nên tạm dừng xoa bóp trong kỳ kinh. Khi mang thai không nên dùng phương pháp này.

2. Nằm ngửa. Ngón tay giữa đặt ở huyệt Trung hoàn ở bụng trên, ấn dọc theo bụng, qua các huyệt Hạ hoàn, Thủy phân, Khí hải, Quan nguyên, Khúc cốt, lặp lại 3 – 5 phút.



Ấn huyệt Trung hoàn



Ấn huyệt Thủy phân



Ấn huyệt Quan nguyên



Ấn huyệt Khúc cốt

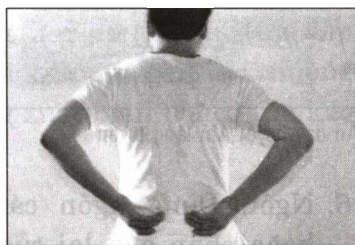
3. Nằm ngửa. Ngón trỏ và ngón giữa hai tay đồng thời ấn vào huyệt Khí trung hai bên người sau khoảng 2 phút đột ngột bỏ tay ra, lúc đó ta có cảm giác hơi nóng đi xuống.
4. Đứng. Hai bàn tay xoa bóp vùng xương cụt khoảng 2 phút, sau đó dùng ngón cái hoặc ngón giữa hai



bên tay ấn các huyết Thận du, Mệnh môn, Bát liêu
khoảng 1 phút.



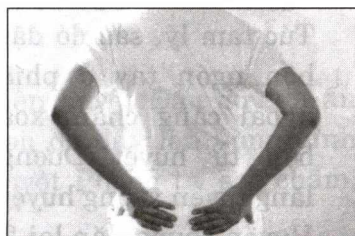
Ấn huyết Khí trung



Ấn huyết Thận du

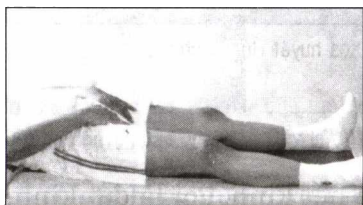


Ấn huyết Mệnh môn

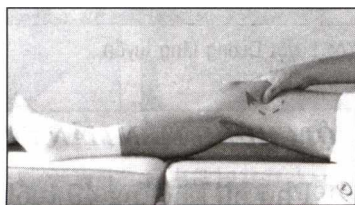


Ấn huyết Bát liêu

5. Ngồi hoặc nằm ngửa. dùng ngón cái hoặc bốn ngón
tay đặt lên huyết Âm liêm, ấn day từ trên xuống
qua các huyết Huyết hải, Âm lăng tuyền và Tam
âm giao, mỗi huyết khoảng nửa phút.



Ấn day huyết Âm liêm



Ấn day huyết Huyết hải



Ấn day huyệt Âm lăng tuyền

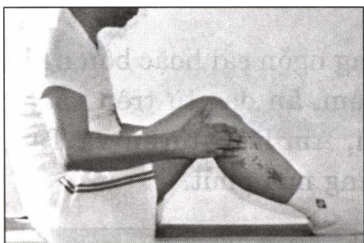


Ấn day huyệt Tam âm giao

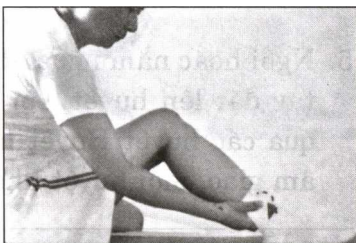
6. Ngồi. Dùng ngón cái hoặc phần gập lại của ngón trỏ ấn day huyệt Túc tam lý, sau đó đặt bốn ngón tay ở phía ngoài cẳng chân, xoa bóp từ huyệt Dương lăng tuyền xuống huyệt Huyền chung, lặp lại 2 – 3 phút.



Ấn day huyệt Túc tam lý



Xoa huyệt Dương lăng tuyền



Xoa huyệt Huyền chung

HỘI CHỨNG TIỀN MÃN KINH

Phụ nữ khoảng 49 tuổi sẽ hết kinh, gọi là dứt kinh, là giai đoạn chuyển tiếp sang tuổi già. Theo Trung y,



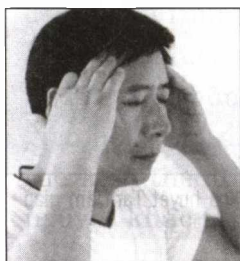
phụ nữ thời kỳ này Nhậm mạch hư, Thái xung mạch suy giảm, vì vậy kinh nguyệt dứt. Lúc này, thường có hiện tượng rối loạn kinh nguyệt, dễ bực bội nổi giận, tinh thần uể oải, chóng mặt hoa mắt, ù tai tim đập nhanh, khi ngủ bồn chồn, mặt đỏ, vã mồ hôi, miệng khô. Triệu chứng này thường xuất hiện, và có thể kéo dài 1 – 2 năm.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Tư âm tiềm dương, bổ ích can thận.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Đặt hai ngón cái lên huyết Đầu duy và ấn day khoảng nửa phút, sau đó đẩy lên vùng đỉnh đầu, rồi chuyển xuống huyết Phong trì sau chẩm, lặp lại 2 – 5 phút.
2. Ngồi hoặc đứng. Bàn tay đặt lên một bên hông, xoa chà ngang đến bên đối diện, lặp lại 3 – 5 phút.



Ấn day huyết Đầu duy



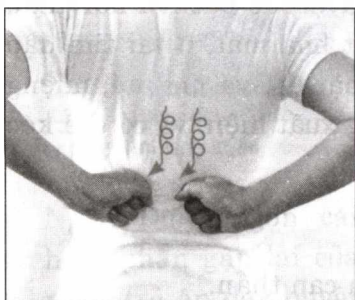
Đẩy lên đỉnh đầu



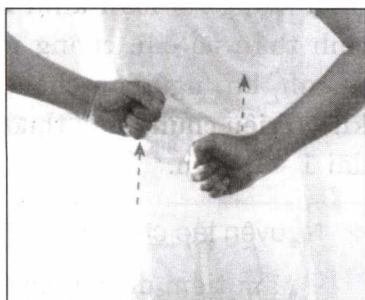
Chà ngang vùng hông

3. Ngồi hoặc đứng. Hai nắm tay day ấn từ trên xuống vùng cơ hai bên cột sống 3 – 5 phút.

4. Ngồi hoặc đứng. Nắm tay lại vỗ vào hai bên hông và cột sống, đồng thời vỗ vào vùng xương cụt.

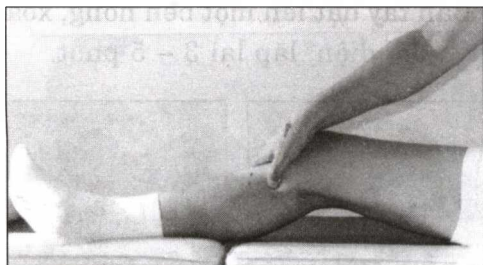


Nắm tay day hai bên cột sống



Vỗ hông

5. Ngồi. Ngón cái đặt vào huyết Âm lăng tuyến phía trên bên trong cẳng chân ấn day khoảng nửa phút, sau đó xoa xuống huyết Tam âm giao, lặp lại 2 – 5 phút.



Ấn day huyết Âm lăng tuyến



Xoa huyết Tam âm giao

VIÊM KHOANG CHẬU MÃN TÍNH

Viêm khoang chậu là chứng viêm cơ quan sinh dục nữ (bao gồm tử cung, ống dẫn trứng và buồng trứng),

mô liên kết và màng ổ bụng khoang chậu. Quá trình bệnh liên quan đến các nhân tố như chủng loại, độc tính, số lượng vi khuẩn và sức đề kháng của cơ thể đối với vi khuẩn. Chứng viêm có thể phát sinh ở một bộ phận, cũng có thể vài bộ phận cùng bị, như khi bệnh giới hạn ở ống dẫn trứng và buồng trứng, thường được gọi là viêm phụ. Dựa vào quá trình phát triển bệnh của chứng viêm khoang chậu, thường được chia ra làm hai loại cấp tính và mãn tính.

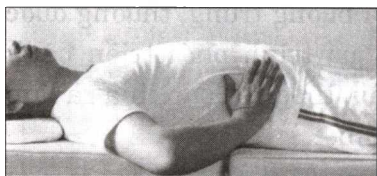
Viêm khoang chậu mãn tính thường là do việc trị viêm khoang chậu cấp tính không đúng mà ra, bệnh tình thường dai dẳng, dễ phát tác cấp tính khi sức đề kháng của cơ thể kém. Nhưng cũng có thời kỳ cấp tính không rõ ràng, lúc đầu phát bệnh là mãn tính. Đang trong kỳ kinh hoặc sau khi sinh, dụng cụ vệ sinh không sạch, hoặc bị ngoại cảm hàn tà, hoặc là ăn đồ quá lạnh cũng có thể là nguyên nhân gây ra bệnh này. Triệu chứng toàn thân của chứng viêm khoang chậu mãn tính thường không rõ ràng, chủ yếu có biểu hiện bụng dưới trĩ xuống, trứng đau, xương cùng đau, có lúc hậu môn còn sa xuống khó chịu khi mệt mỏi, giao hợp, khi đi tiêu hoặc trước sau kỳ kinh, cũng có thể kèm theo tiểu nhiều lần, huyết trắng nhiều, kinh nguyệt khác thường, đau bụng kinh và không có thai.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Thanh lợi thấp nhiệt, hoạt huyết hóa ứ; ôn kinh tán hàn, hành khí hoạt huyết.

✧ Các bước thực hiện:

1. Nằm ngửa. Dùng ngón cái hoặc bốn ngón ấn day huyết Đới mạch, ấn các huyết Khí hải, Quan nguyên, Trung cực, Thủy đạo, Quy lai.



Ấn day huyết Đới mạch



Ấn huyết Khí hải



Ấn huyết Quan nguyên



Ấn huyết Trung cực



Ấn huyết Thủy đạo



Ấn huyết Quy lai

2. Nằm ngửa. Dùng bàn tay xoa bụng theo chiều kim đồng hồ khoảng 3 phút.
3. Nằm ngửa. Dùng bàn tay xoa bóp bụng dưới 3 – 5 phút, sau đó lắc mạnh 2 – 4 phút.



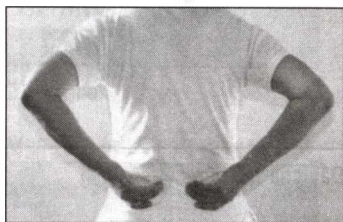


Xoa bụng



Lắc bụng dưới

4. Ngồi hoặc đứng. Dùng hai tay hoặc nắm tay ấn vùng xương cụt và day chà các huyệt Thận du, Chí thất, Mệnh môn, Quan nguyên du, Bát liêu 2 – 4 phút.



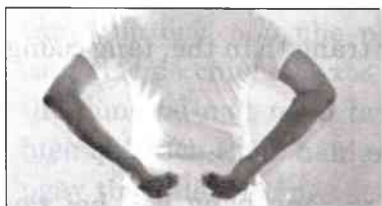
Ấn huyệt Thận du



Ấn huyệt Chí thất



Ấn huyệt Mệnh môn

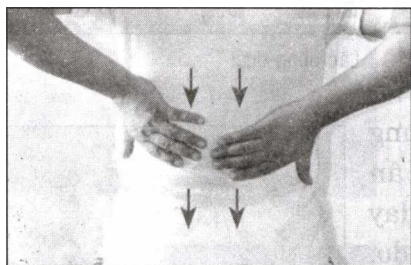


Ấn huyệt Quan nguyên du

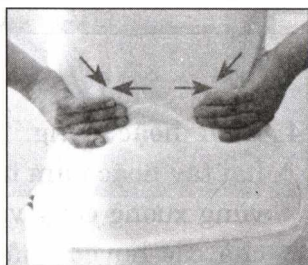


Day chà huyệt Bát liêu

5. Ngồi hoặc đứng. Lấy hai bàn tay đẩy chà nhẹ và nhanh hai bên cột sống vùng xương cùng 4 – 6 lần.
6. Ngồi hoặc đứng. Hai tay nắm, vỗ từ hông đến vùng xương cùng 3 – 5 phút.



Đẩy chà hai bên cột sống



Nắm cơ hông

CHỨNG LÃNH CẢM Ở PHỤ NỮ

Lãnh cảm ở phụ nữ thuộc chứng rối loạn chức năng tình dục ở phụ nữ, nghĩa là phản ứng tình dục của phụ nữ bị ức chế. Ví dụ như hai vợ chồng đang độ tuổi sinh đẻ sống chung với nhau, phía nữ trên 3 tháng không có nhu cầu tình dục chủ động, hoặc lạnh nhạt trước hành vi tình dục của chồng, thì có thể gọi là lãnh cảm.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

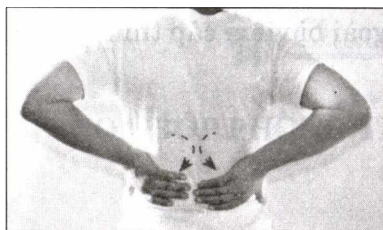
Điều âm bổ thận, cường tráng thân thể, tăng cường ham muốn tình dục.

✧ Các bước thực hiện:

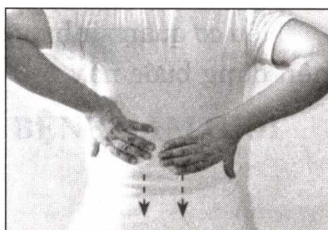
1. Đứng. Hai chân dang ra rộng bằng vai, hai tay nắm chặt ấn huyệt Thận du vùng hông, sau đó xoa



nhanh vùng này; rồi dùng hai nắm tay đẩy chà từ trên xuống 2 – 3 phút, đến khi cảm thấy hơi nóng, mỗi ngày 2 – 3 lần.



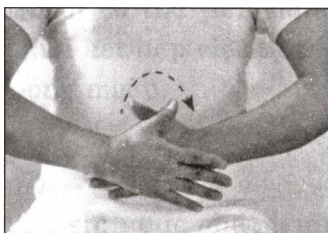
Xoa huyết Thận du



Đẩy chà hông

2. Ngồi hoặc nằm ngửa.

Hai bàn tay ấn lên huyết Thần quyết (rốn), xoay trái phải khoảng 100 lần, đến khi có cảm giác hơi nóng, mỗi tối trước khi ngủ xoa bóp 1 lần.



Xoa bóp huyết Thần quyết

3. Có thể xoa bóp vùng

khoái cảm tình dục như tai, cổ, bên trong đùi, dưới nách, ngực, đầu vú và vùng “hội âm” giữa hậu môn và bộ phận sinh dục ngoài. Khi xoa bóp vùng khoái cảm tình dục, nên nhẹ nhàng từ tốn, sao cho có cảm giác dễ chịu. Khi xoa bóp điểm khoái cảm, có thể dùng bề mặt ngón tay để ấn, nhằm đạt được hiệu quả kích thích ham muốn. Cách làm này mỗi ngày thực hiện 1 lần.

4. Ngón giữa đặt trên huyết Ngọc môn, dùng bụng ngón tay ấn day khoảng 3 phút.

✧ Lưu ý:

Nếu cơ quan sinh dục ngoài bị viêm cấp tính, không nên dùng bước này.



Chương V

XOA BÓP PHÒNG TRỊ BỆNH NAM GIỚI

Trước khi tiến hành xoa bóp, nên tiến hành các kiểm tra liên quan. Dựa vào kết quả kiểm tra để có được sự chẩn đoán chính xác, mới có thể tiến hành chữa trị bệnh đúng cách, đồng thời kết hợp việc tự xoa bóp để có được hiệu quả như mong muốn.

DI TINH

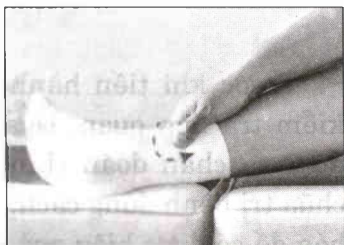
Thời kỳ thanh thiếu niên, hệ sinh dục phát triển tương đối nhanh, thận tinh gan huyết không ngừng phát triển, thỉnh thoảng xuất hiện hiện tượng di tinh là phản ứng sinh lý bình thường. Còn di tinh nhiều lần, thậm chí là hoạt tinh, thì thuộc di tinh dạng bệnh lý. Thận tinh bất thường có hai nguyên nhân: Một là thể chất hư nhược, thận không chứa tinh; hai là âm dương không hài hòa, thần khí không ổn định, làm xáo động âm tinh dẫn đến di tinh. Vì vậy muốn cố tinh phải tăng cường thể chất, điều hòa âm dương, ổn định thần khí thông qua việc điều dưỡng.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Ôn thận bổ khí cố tinh.

❖ Các bước thực hiện:

1. Đứng. Hai bàn tay chà nóng, đặt nhanh hai lòng bàn tay lên hai bên huyết Thận du, Khí hải du, xoa bóp khoảng 2 phút.
2. Hai ngón cái ấn huyết Tam âm giao hai bên cẳng chân, sau đó hóp bụng hóp hậu môn. Làm mỗi ngày 1 lần, 15 lần là một liệu trình, có thể thực hiện trước khi nghỉ ngơi vào buổi tối.
3. Một tay kéo tinh hoàn, một tay xoa rốn. Đổi tay thực hiện tương tự.
4. Trước khi ngủ, gập một chân và nằm ngửa, xoa chà lòng bàn chân và huyết Thận du.
5. Sáng tối xoa hai sườn, huyết Thận du, Nhĩ căn, Dũng tuyền hơn 100 cái.



Ấn day huyết Tam âm giao



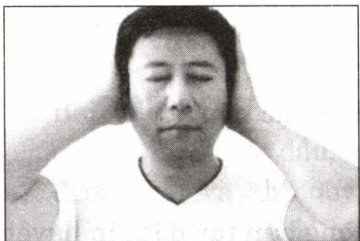
Xoa chà lòng bàn chân



Xoa chà huyết Thận du



6. Ngồi nghiêng. Hai tay chà hai lòng bàn chân, chà lòng bàn chân trái trước, lòng bàn chân phải sau.

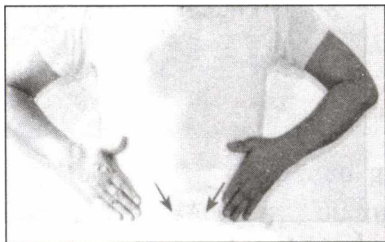


Xoa Nhĩ căn

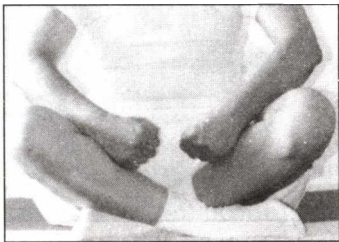


Chà huyết Dũng tuyến

7. Ngồi. Tay trái xát rốn 14 cái, tay phải cũng vậy, hai tay xát bụng, lắc 7 lần, hít vào. Cuối cùng hai tay nắm lại, ngón cái ở trong nắm tay, giữ lâu.



Xoa bụng



Nắm tay

XUẤT TINH SỚM

Xuất tinh sớm là một dạng rối loạn chức năng tình dục thường gặp. Thông thường, hiện tượng dương vật đi vào âm đạo liền xuất tinh, hoặc sau khi vào âm đạo chưa đầy 1 phút hoặc dương vật vào âm đạo chưa tới

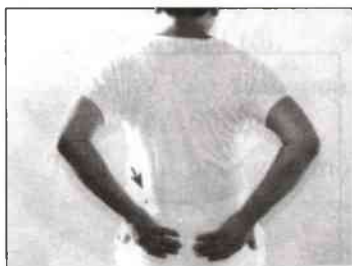
15 lần đã xuất tinh, thì được gọi là xuất tinh sớm. Xuất tinh sớm tuy thuộc vào dạng bệnh chức năng tình dục, nhưng làm cho người bệnh mất đi khoái cảm.

❖ Nguyên tắc điều trị:

Ôn thận tráng yêu, bổ khí phục nguyên.

❖ Các bước thực hiện:

1. Dùng bốn ngón tay hoặc lòng bàn tay đặt lên huyết Bát liêu, vuốt day từ huyết Thượng liêu đến huyết Hạ liêu 2 – 3 phút, khi có cảm giác nóng cục bộ, dùng bốn ngón tay nhẹ nhàng ấn day huyết Trường cường 1 – 2 phút.



Ấn day huyết Bát liêu



Ấn day huyết Trường cường

2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng bàn tay ấn day bụng dưới 2 – 3 phút, sau đó xoa ngang phía trên xương mu 2 – 3 phút.



Xoa ngang phía trên xương mu



3. Lấy bàn tay trái kéo đầu dương vật, khe quy đầu và dây hãm, mu bàn tay phải vỗ nhẹ và nhịp nhàng lên đầu dương vật, khe quy đầu, lúc đầu mỗi ngày vỗ 100 lần, sau đó có thể tăng lên 200 lần.
4. Bôi dầu Thạch Lạp lên đầu dương vật và xung quanh khe quy đầu, dùng ngón tay xoa chà đầu dương vật và khe quy đầu. Lúc đầu mỗi ngày xoa chà 100 lần, sau đó có thể tăng lên 200 lần.
5. Ngón cái, ngón trỏ kẹp phần cuối dương vật, lắc qua lại trái phải 50 – 100 lần.
6. Dùng nước lạnh ngâm phần đầu dương vật và xung quanh khe quy đầu 5 phút, sau đó dùng nước nóng ngâm 5 phút. Nước ấm từ 35° mỗi ngày tăng lên 10, đến 42° thì dừng lại, sau đó có thể giữ ở mức 42°C .

LIỆT DƯƠNG

Liệt dương còn được gọi là rối loạn chức năng cương. Khi giao hợp, dương vật cương lên không đủ độ cứng để đưa vào âm đạo hoặc không thể giữ lâu để xuất tinh.

Liệt dương chủ yếu được chia ra làm hai loại tâm lý và khí chất. Loại do khí chất bao gồm thần kinh, huyết quản, nội tiết và kết cấu tổ chức. Điều đáng nhấn mạnh là, tất cả những người bị rối loạn chức năng cương, đều có rối loạn tâm lý ở những mức độ khác nhau.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Ôn bổ thận dương, bổ ích tâm tỳ, thanh hóa thấp nhiệt.

✧ Các bước thực hiện:

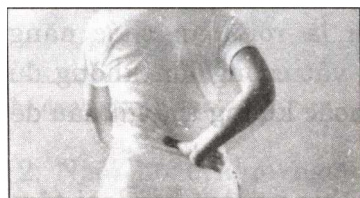
1. Đứng hoặc nằm ngửa. Ấn nhẹ hoặc ấn day các huyệt Thận du, Mệnh môn, Yêu dương quan, Quan nguyên, Tam âm giao.



Ấn huyệt Thận du



Ấn day huyệt Mệnh môn



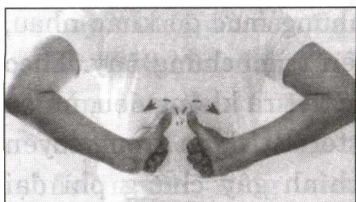
Ấn huyệt Yêu dương quan



Ấn day huyệt Quan nguyên

2. Đứng hoặc nằm ngửa. Ấn day nhẹ các huyệt Tỳ du, Khí hải, Khúc cốt.



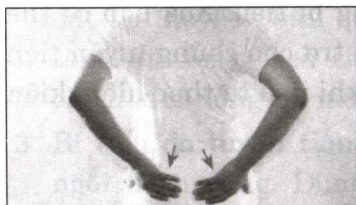


Ấn day huyệt Tỳ du



Ấn day huyệt Khúc cốt

3. Đứng hoặc ngồi. Hai tay kích thích mạnh các huyệt Bát liêu, Âm lăng tuyền, Nhiên cốt, Đại đôn.



Ấn xoa huyệt Bát liêu



Ấn day huyệt Âm lăng tuyền



Ấn huyệt Nhiên cốt



Bóp day huyệt Đại đôn

4. Vỗ, xoa chà, lắc dương vật. Tham khảo nội dung liên quan ở phần “Xuất tinh sớm”

TUYẾN TIỀN LIỆT PHÌ ĐẠI

Tuyến tiền liệt phì đại là bệnh thường gặp ở nam giới. Thông thường tuyến tiền liệt ở nam giới 30 – 40

tuổi đều có sự tăng sinh ở những mức độ khác nhau, có người sau 50 tuổi xuất hiện triệu chứng này. Theo độ tuổi, kích thích tố tình dục tiết ra không đều, nhiều kích thích tố nam và cholesterol tích tụ trong tuyến tiền liệt, là nguyên nhân chính gây chứng phì đại tuyến tiền liệt. Ngoài ra, chứng bệnh này cũng có liên quan mật thiết đến ham muốn tình dục quá độ. Triệu chứng thường gặp có tiểu chậm, mệt mỏi, tia nước tiểu nhỏ, tiểu không hết, tiểu đêm nhiều lần, nghiêm trọng có thể xuất hiện chứng bí tiểu. Xoa bóp có thể là phương pháp chữa trị phụ trợ cho chứng tuyến tiền liệt phì đại, mỗi ngày trước khi ngủ tự thực hiện, kiên trì lâu sẽ có hiệu quả tốt.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

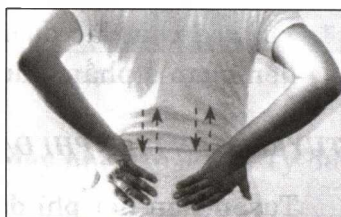
Bổ thận ích khí, hoạt huyết thông kinh.

❖ Các bước thực hiện:

1. Sau khi tiểu xong, ngồi hoặc đứng, lần lượt nắn cơ vùng hông đến xương cụt, lặp lại 3 – 5 lần. Sau đó hai tay nắm lại, dùng khớp ngón cái ấn mạnh



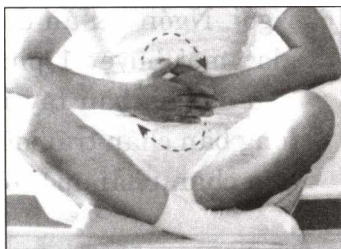
Ấn day huyết lưng



Chà xương cụt



huyệt lưng, ấn day mạnh 30 – 50 lần, đến khi có cảm giác đau. Cuối cùng dùng phần gốc bàn tay ấn mạnh vùng xương cụt, chà nhanh, đều, mạnh từ trên xuống, đến khi có cảm giác nóng.

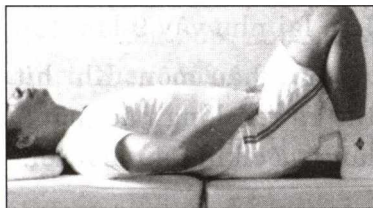


Xoa huyệt Thần quyết

2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Hai bàn tay chồng lên nhau đặt lên huyệt Thần quyết (rốn), lấy đó làm trung tâm, ấn xoay theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ mỗi chiều 50 – 100 lần.
3. Bí tiểu do tuyến tiền liệt phì đại gây ra, có thể ngồi hoặc đứng. Dùng bàn tay ép nhẹ dưới rốn, bụng dưới, xương mu, mỗi 1 – 2 giây 1 lần, liên tục khoảng 20 lần.
4. Dùng Tiểu ngư tể hai tay đẩy chà hai bên vùng bụng dưới và trên vùng hõm của bụng 20 lần, mỗi bên 1 lần.
5. Nằm ngửa. Đặt ngón giữa, ngón trỏ, ngón áp út lên huyệt Hội âm, xoa nhẹ 30 – 50 lần.

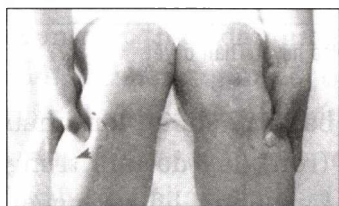


Chà bụng dưới



Xoa bóp huyệt Hội âm

6. Ngồi. Ngón cái ấn day huyết Túc tam lý, Tam âm giao mỗi huyết 1 phút, đến khi có cảm giác đau. Sau đó chà bàn tay nóng, dùng bàn tay phải chà lòng bàn chân trái, dùng lòng bàn tay trái chà lòng bàn chân phải, mỗi bên 50 lần.



Ấn day huyết Túc tam lý



Chà huyết Dũng tuyến

✧ Lưu ý:

Nếu phát hiện sớm có hiện tượng tuyến tiền liệt phì đại, có thể thực hiện việc xoa bóp:

Vận khí: Đứng tự nhiên, trọng tâm cơ thể đặt ở gót chân, hai cánh tay buông thõng, sau đó nhấc hai cánh tay lên, hai bàn tay đan vào nhau, nhấc đến trán thì ngửa lòng bàn tay lên, từ từ đưa mạnh lên. Khi đưa lên hít vào và hóp bụng, hóp hậu môn, dừng lại, từ từ thở ra, hai cánh tay có thể đồng thời từ từ hạ xuống. Lặp lại như vậy 9 lần, tập sáng tối mỗi ngày.

Hóp hậu môn: Khi hít vào hóp hậu môn lại, khi thở ra thả lỏng hậu môn, làm như vậy 1 lần. Làm 30 lần trước khi ngủ mỗi tối.



Chương VI

XOA BÓP PHÒNG TRỊ BỆNH NGŨ QUAN

CẬN THỊ GIẢ Ở THANH THIẾU NIÊN

Chứng cận thị giả ở thanh thiếu niên chủ yếu là do làm việc hoặc đọc sách ở nơi ánh sáng không tốt (quá sáng hoặc quá tối) gây ra; khoảng cách nhìn sách quá gần hoặc hay nằm đọc sách, làm cho mắt bị mỏi, cơ mi mắt ở trạng thái co và xung huyết một thời gian dài, dẫn đến co giật, tạo thành chứng cận thị giả. Nếu không kịp thời chữa trị hoặc không cải thiện tình trạng vệ sinh mắt, về lâu dài sẽ gây cận thị thật.

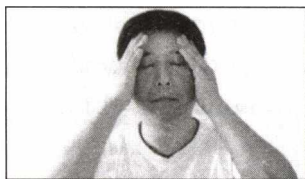
Phòng bệnh hơn trị bệnh. Lúc đầu khi cảm thấy thị lực giảm, có thể dùng cách tự xoa bóp, đồng thời cải thiện điều kiện ánh sáng, thay đổi tư thế đọc sách.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Thanh não minh mục.

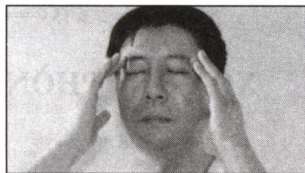
✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc nằm. Hai mắt nhắm lại, dùng hai ngón giữa đẩy rẽ từ giữa lông mày ra ngoài khoảng 1 phút, sau đó xoa hai lông mày và trán 1 – 2 phút.



Đẩy rẽ hai lông mày và trán

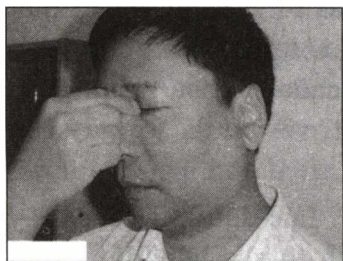
2. Dùng hai đầu ngón giữa lần lượt bấm ấn huyết Toàn trúc, Ngự yêu, Ti trúc không mỗi huyết khoảng 1 phút.



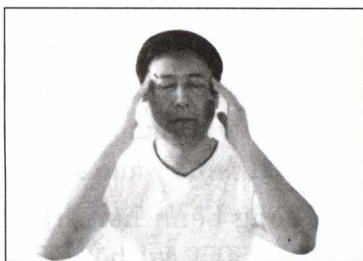
Bấm ấn huyết Toàn trúc, Ngự yêu, Ti trúc không

3. Lấy hai ngón cái hoặc ngón giữa lần lượt bấm huyết Tinh minh hai bên khoảng 1 phút.

4. Ấn day huyết Thái dương hai bên 1 – 2 phút.



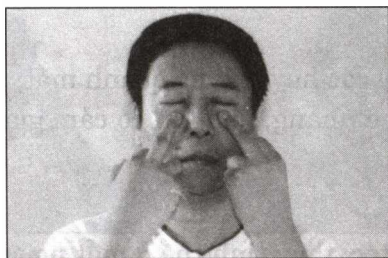
Bấm huyết Tinh minh



Ấn day huyết Thái dương

5. Hai ngón giữa lần lượt ấn day hai bên các huyết Thừa khấp, Tứ bạch, Đồng tử liêu mỗi huyết khoảng nửa phút.





Ấn day huyệt Thừa khấp

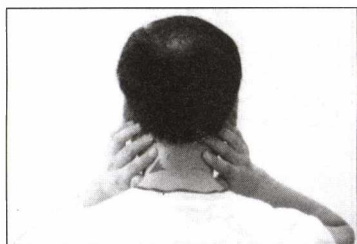


Ấn day huyệt Tứ bạch



Ấn day huyệt Đồng tử liêu

6. Hai mắt nhắm lại, hai tay đặt trên hai nhãn cầu, ép nhẹ khoảng 1 phút.
7. Bấm day hai bên huyệt Phong trì khoảng 1 phút.
8. Bấm day hai bên huyệt Hợp cốc khoảng 1 phút.



Bóp day huyệt Phong trì



Bấm day huyệt Hợp cốc

✧ Lưu ý:

Khi ấn day các huyệt xung quanh mắt, phải lấy đúng huyệt, làm nhẹ nhàng, đến khi có cảm giác đau cục bộ.

VIỄN THỊ

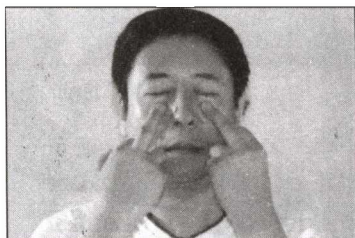
Theo tuổi tác, thủy tinh thể ở mắt người dần trở nên cứng, từ đó tính đàn hồi dần suy giảm. Chức năng điều tiết của thủy tinh thể giảm, thậm chí mất đi, sẽ gây ra hiện tượng nhìn vật gần không rõ, thường được gọi là viễn thị. Do thể chất của mỗi người khác nhau, có người hơn 40 tuổi đã bắt đầu bị viễn thị, còn bình thường thì sau 60 tuổi mới bị viễn thị. Bạn có thể tiến hành tự xoa bóp để làm chậm sự phát triển của hiện tượng viễn thị.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

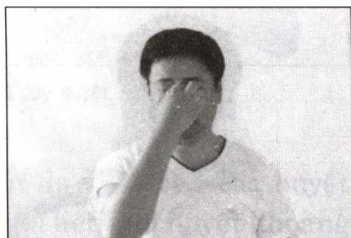
Minh mục đề thần, hộ nhãn dưỡng tinh.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Lần lượt dùng ngón cái, ngón trỏ ấn day huyệt Thừa khắp trên mép quầng mắt, huyệt Tinh

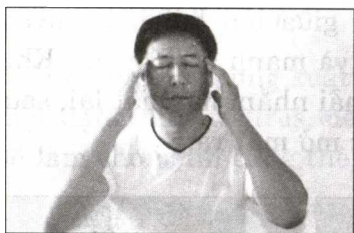


Ấn day huyệt Thừa khắp

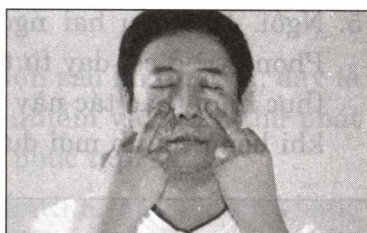


Bấm huyệt Tinh minh





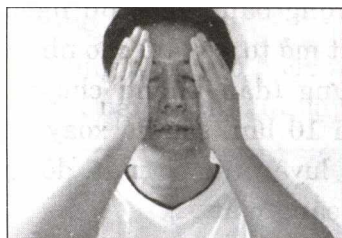
Ấn day huyết Thái dương



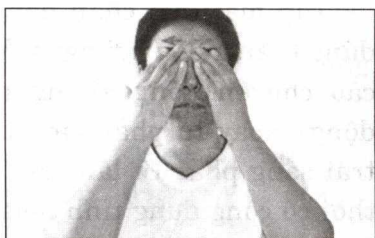
Ấn day huyết Tứ bạch

minh ở khước mắt trong, huyết Thái dương ở chỗ lõm phía sau khước mắt ngoài, huyết Tứ bạch mỗi huyết 1 phút.

2. Ngồi. Nhắm mắt, hai bàn tay chà nóng đặt lên hai mắt 1 phút. Lúc này nhãn cầu di chuyển lên xuống 3 lần, trái phải 3 lần. Sau đó chỉ di chuyển sang trái liên tục 3 lần, di chuyển sang phải liên tục 3 lần.
3. Dùng hai ngón giữa miết nhẹ hai bên lông mày từ huyết Toàn túc đến huyết Ti túc không 2 – 3 phút.



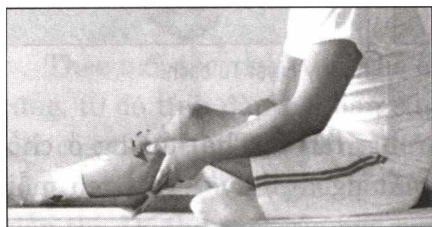
Bật mắt



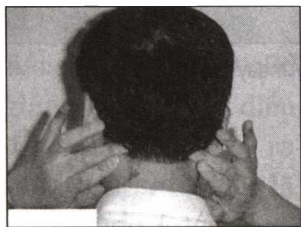
Miết nhẹ hai bên lông mày

4. Ngồi. Hơi khom lưng, hai ngón cái lần lượt ấn day hai bên huyết Túc tam lý đến khi có cảm giác nhức.

5. Ngồi. Đặt đầu hai ngón giữa lên hai bên huyết Phong trì ở cổ, day từ từ và mạnh 2 – 3 phút. Khi thực hiện thao tác này phải nhắm hai mắt lại, sau khi hoàn thành mới được mở mắt ra.



Ấn day huyết Túc tam lý



Day huyết Phong trì

✧ Lưu ý:

Trong thời gian xoa bóp, có thể thực hiện động tác phòng trị chứng viễn thị đơn giản:

Chớp mắt: thường xuyên chớp mắt có thể làm cho cơ mắt được luyện tập, làm chậm sự lão suy.

Tập mắt: hai chân dang rộng bằng vai, uốn ngực đứng thẳng, đầu hơi ngửa. Mắt mở to, cố làm cho nhãn cầu chuyển động không ngừng (đầu không chuyển động), xoay từ phải sang trái 10 lần, sau đó xoay từ trái sang phải 10 lần, có thể luyện tập cơ mắt, đồng thời có công dụng tỉnh người sáng mắt.

Tập trung nhìn vật: tập trung nhìn vào một mục tiêu nhỏ, không được nhìn xéo



VIÊM MŨI MÃN TÍNH

Viêm mũi thường xuất hiện sau khi bị cảm, đây là một dạng nhiễm virus, nếu nhiễm vi khuẩn thứ phát sẽ làm cho bệnh càng thêm phức tạp.

Viêm mũi ở giai đoạn cấp tính, nên điều trị bằng thuốc kháng sinh, thông thường sẽ khỏi. Nếu trị không triệt để sẽ dẫn đến viêm mũi mãn tính, triệu chứng xuất hiện nhiều lần, lúc nhẹ lúc nặng.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

Sơ phong thanh nhiệt, thông lợi tị khiếu.

✧ Các bước thực hiện:

1. Bàn tay phải hoặc bàn tay trái đặt lên huyệt Thông thiên trên đỉnh đầu, từ từ ấn day theo chiều kim đồng hồ 2 – 3 phút, sau đó day ngược chiều kim đồng hồ 2 – 3 phút.
2. Hai ngón giữa ấn lên huyệt Cự liêu trên mặt, ấn nhẹ 1 – 2 phút.
3. Bụng ngón trỏ hoặc ngón giữa xoa từ từ lên xuống hai bên cánh mũi, lặp lại 5 – 10 phút.

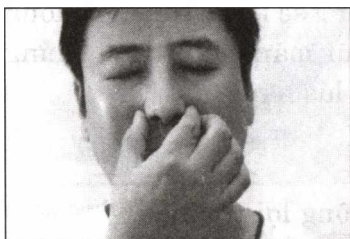


Ấn huyệt Cự liêu

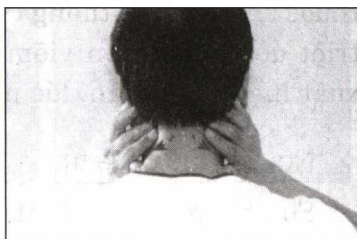


Chà hai bên cánh mũi

4. Ngón cái, ngón trỏ ấn huyết Nghênh hương ở mép cánh mũi, ấn bấm đến khi có cảm giác nhức, bấm day từ từ 1 – 2 phút.
5. Đầu hai ngón giữa đặt lên huyết Phong trì hai bên cổ, day từ từ và mạnh 2 – 3 phút.



Ấn bấm huyết Nghênh hương



Day huyết Phong trì

CƠ MẶT CO GIẬT

Cơ mặt co giật là một chứng bệnh, trong đó cơ mặt co giật một cách không tự chủ, nghĩa là một bên mặt co giật (có người co giật hai bên mặt); tinh thần càng căng thẳng, kích động thì càng co giật nghiêm trọng. Triệu chứng thời kỳ đầu của chứng cơ mặt co giật là mí mắt giật, nên thường ít được mọi người quan tâm; nhưng sau một thời gian có thể phát triển thành co giật cơ mặt, ảnh hưởng đến khóe miệng, nếu nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến cổ. Cơ mặt co giật có thể được chia thành cơ mặt co giật nguyên phát và cơ mặt co giật là di chứng sau khi liệt mặt. Hai dạng co giật này có thể phân biệt được dựa vào biểu hiện của triệu chứng. Chứng cơ mặt co giật nguyên phát, cũng có thể



phát sinh dưới trạng thái đứng yên, co giật sau mấy phút sẽ giảm, không bị khống chế; cơ mặt co giật là di chứng sau khi liệt mặt, chỉ xuất hiện khi chớp mắt, nhướng mày.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

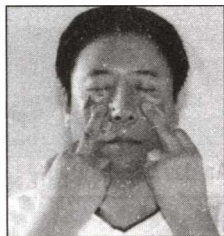
Kiến tỳ ích khí, tư bổ can thận, sơ thông kinh lạc, chỉ kinh tức phong.

❖ Các bước thực hiện:

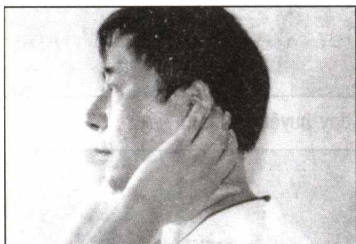
1. Hai tay ấn day các huyệt Quyền liêu, Cự liêu, Phong trì, Hoàn cốt, Ngoại quan.



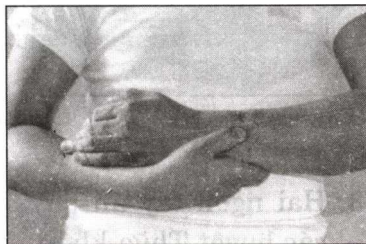
Ấn day huyệt Quyền liêu



Ấn day huyệt Cự liêu

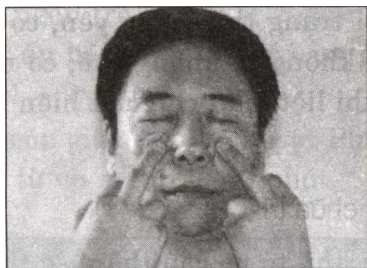


Ấn day huyệt Phong trì



Ấn day huyệt Ngoại quan

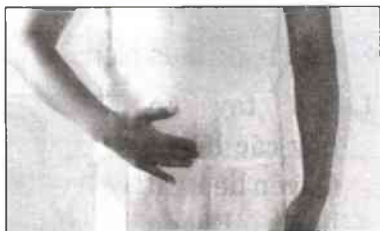
2. Hai ngón tay ấn day các huyệt Tứ bạch, Tỳ du, Chương môn, Khí hải, Hợp cốt, Túc tam lý.



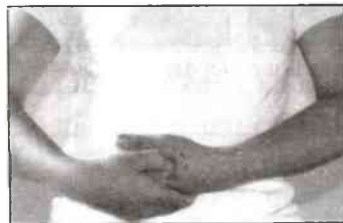
Ấn day huyết Tứ bạch



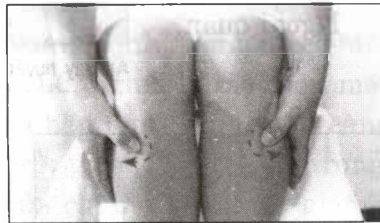
Ấn day huyết Tỳ du



Ấn huyết Khí hải

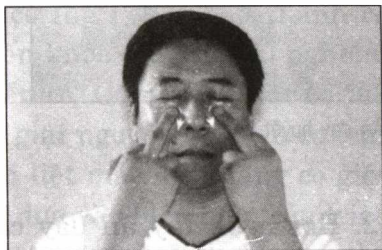


Ấn day huyết Hợp cốc



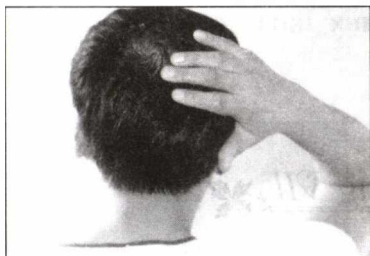
Ấn day huyết Túc tam lý

3. Hai ngón tay ấn day các huyết Thừa khấp, Bách hội, Nội quan, Thái khê, Thái xung.

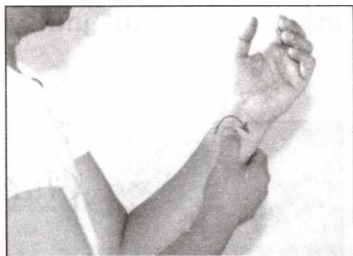


Ấn day huyết Thừa khấp

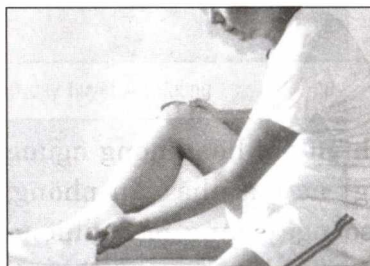




Ấn day huyết Bách hội



Ấn day huyết Nội quan



Ấn day huyết Thái khê



Bấm day huyết Thái xung

❖ Lưu ý:

Bạn có thể sử dụng luân phiên các nhóm phương pháp tự xoa bóp trên, mỗi ngày thực hiện một nhóm.



Chương VII

XOA BÓP TRỊ CÁC HỘI CHỨNG THƯỜNG GẶP

HỘI CHỨNG CÔNG SỞ

Các thiết bị văn phòng hiện đại hóa không ngừng được đưa vào sử dụng trong các tòa nhà văn phòng, làm cho môi trường công sở ngày càng bị ô nhiễm. Nhân viên công sở mỗi ngày phải làm việc tối thiểu 8 giờ trong môi trường này, sẽ xuất hiện các triệu chứng như chóng mặt hoa mắt, dễ mệt mỏi, tứ chi mỏi, phản ứng chậm, trí nhớ giảm, tinh thần sa sút, bức bối bất an, hít thở khó, buồn nôn, nôn ói, giảm cảm giác thèm ăn, chức năng tình dục giảm, đau lưng, đau dạ dày, thường xuyên cảm mạo... Nhưng khi đến bệnh viện kiểm tra lại không có phát hiện dương tính, đó được gọi là hội chứng công sở.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

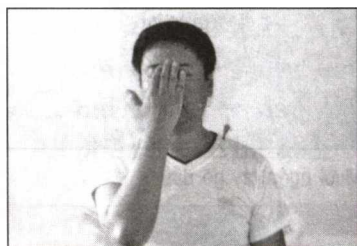
Tư âm giáng hỏa, dưỡng tâm an thần.

✧ Các bước thực hiện:

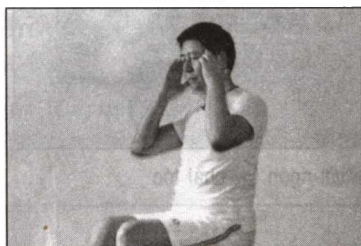
1. Ấn day các huyệt Ấn đường, Thái dương, Hợp cốc,



Tam âm giao, Thái xung, Dũng tuyền, để tư âm
giáng hỏa.



Ấn day huyết Ấn đường



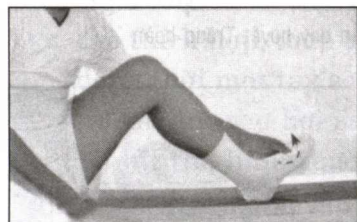
Ấn day huyết Thái dương



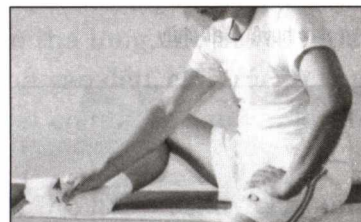
Bấm day huyết Hợp cốc



Ấn day huyết Tam âm giao

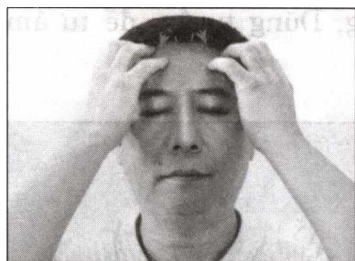


Ấn day huyết Thái xung

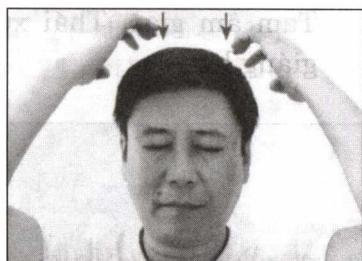


Ấn day huyết Dũng tuyền

2. Người bị đau đầu, chóng mặt, hoa mắt, dùng 10 ngón tay thực hiện động tác chải đầu từ trán ra sau 36 lần. Sau đó mười ngón tay dang ra, gõ nhẹ vào da đầu từ trước ra sau, dần dần mạnh lên.

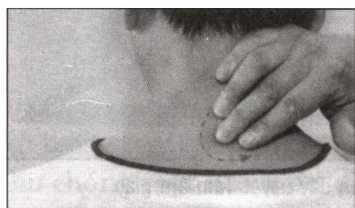


Mười ngón tay chải tóc

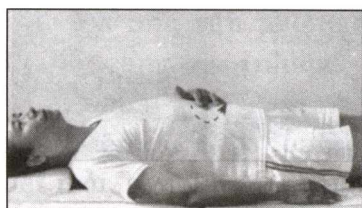


Mười ngón tay gõ đầu

3. Người bồn nôn, nôn ói, ấn day huyệt Đại chùy, Trung hoàn, Nội quan, Túc tam lý.



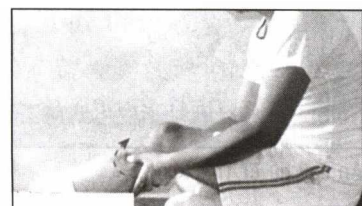
Ấn day huyệt Đại chùy



Ấn day huyệt Trung hoàn



Ấn day huyệt Nội quan



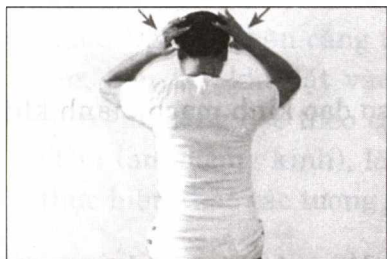
Ấn day huyệt Túc tam lý



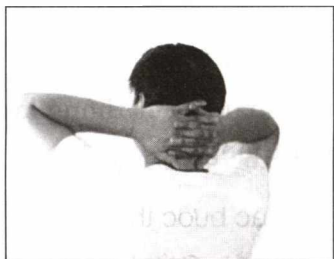
4. Người dễ mệt mỏi, phản ứng chậm, trí nhớ giảm, tinh thần sa sút, hai tay day tai 36 lần, rồi ôm đầu lắc 36 lần; sau đó hai bàn tay đan lại ôm phần sau đầu, duỗi cổ 36 lần.



Day tai



Lắc đầu



Ôm đầu duỗi ra sau

5. Người bị tức ngực, bực bội và tức giận vô cớ, lấy tư thế thích hợp, toàn thân thả lỏng, hít thở tự nhiên, đồng thời một tay sờ nhẹ vào đầu, chải tóc từ trước ra sau, hít thở hơi sâu và chậm lại, sau vài lần trở lại hít thở bình thường.
6. Người thường xuyên bị cảm, hai bàn tay chà nóng, sau đó vuốt mặt từ trán qua hai bên mũi xuống đến má, rồi ngược lên trán 36 lần.

HỘI CHỨNG CỔ, VAI, CỔ TAY

Sau một thời gian ngồi làm việc trước màn hình vi tính, cổ, vai mỏi, cổ căng cứng, hai vai mỏi, bàn tay, cổ

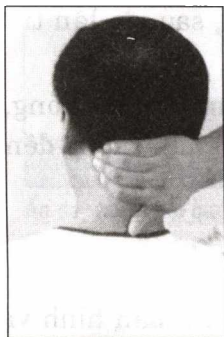
tay hoặc căng tay đau nhức... Đó là hội chứng cổ, vai, cổ tay. Hội chứng này xuất hiện là vì sử dụng cổ tay và tay làm việc trong một thời gian dài, cơ bắp căng thẳng, khí huyết vận hành không tốt gây nên tổn thương ở mức độ khác nhau cho những bộ phận này. Bàn làm việc cao và nhấp chuột không linh hoạt, sẽ càng làm cho cổ, vai của người thao tác thêm mệt mỏi, gây áp lực lớn hơn cho căng tay, cổ tay vận động liên tục.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

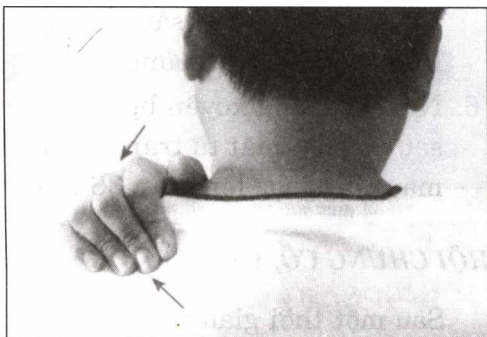
Hoạt huyết thông lạc, sơ đạo kinh mạch, hành khí chỉ thống.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Gốc bàn tay đặt lên một bên cổ, bốn ngón còn lại đặt lên bên cổ kia, dùng cả bàn tay nắm cơ cổ nhấc nhẹ lên, nắn từ trên xuống đến huyết Đại chùy 3 – 5 phút. Khi nắn xuống dưới phải chậm, dùng lực đều, đến khi cổ hơi đỏ.



Nắn cơ cổ

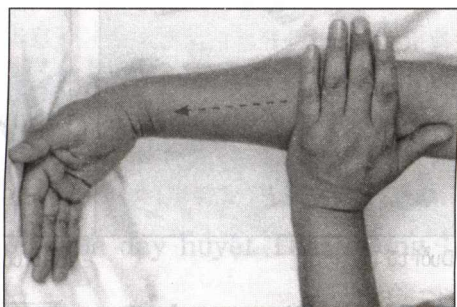


Nắn huyết Kiên tĩnh

2. Ngồi. Bàn tay đặt lên huyết Kiên tĩnh bên trái hoặc bên phải, nắm mạnh 2 – 3 phút. Lúc này ta có cảm giác nặng, nhức.
3. Ngồi. Đặt cánh tay trái hoặc phải lên bàn hoặc đầu gối, bàn tay úp xuống, bàn tay còn lại đặt lên phía trên cẳng tay trên, xoa từ trên xuống dọc theo cẳng tay trước (Thủ tam dương kinh) đến mu bàn tay, lặp lại 3 – 5 phút.
4. Ngồi. Đặt một bên cẳng tay lên bàn, bàn tay ngửa lên, bàn tay kia đặt vào bên trong vai trái, xoa từ trên xuống dọc theo cẳng tay đến lòng bàn tay (Thủ tam dương kinh), lặp lại 3 – 5 phút. Đổi tay thực hiện thao tác tương tự.



Xoa Thủ tam dương kinh



Xoa Thủ tam dương kinh

5. Ngồi. Một bên chi trên gấp khuỷu tay lại đặt trước ngực, tay còn lại nắm lấy cổ tay, nắm dầy cổ tay 2 – 3 phút. Đổi tay thực hiện thao tác tương tự.

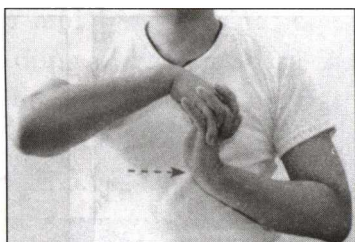


Nắn day cổ tay

6. Ngồi. Một bên chi trên gấp khuỷu tay lại đặt trước ngực, tay còn lại nắm ngón tay ấn bàn tay, làm cho phần mu cổ tay gấp lại vài lần, duỗi ra, lặp lại 3 – 5 phút. Khi gấp duỗi cổ tay, nên tăng dần biên độ gấp. Đổi tay thực hiện lại thao tác.

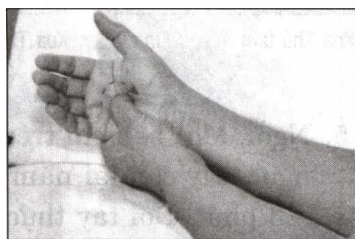


Duỗi cổ tay



Gập cổ tay

7. Ngồi. Bàn tay hướng lên, ngón cái của tay còn lại đặt lên chỗ đường ngang ở cổ tay ấn nhẹ khoảng nửa phút, sau đó dùng ngón cái đẩy từ trên



Ấn day huyết Lao cung

xuống qua huyết Lao cung đến đầu ngón giữa, khoảng nửa phút. Sau đó, đặt ngón cái lên huyết Lao cung ấn day 1 – 2 phút. Đổi tay thực hiện lại thao tác.

BỆNH MẮT DO MÁY VI TÍNH

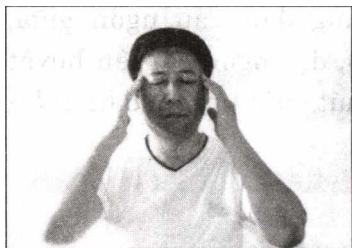
Ngồi làm việc với màn hình vi tính thường xuyên, về lâu dài sẽ làm cho nhãn cầu mệt mỏi và xung huyết, đồng thời làm cho chức năng cảm quang của võng mạc mắt bị mất, thị lực giảm và khô mắt, đau mắt, ngứa mắt, nóng mắt và sợ ánh sáng, có người còn kèm theo các triệu chứng rối loạn chức năng thần kinh tự chủ như đau đầu, nôn ói.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

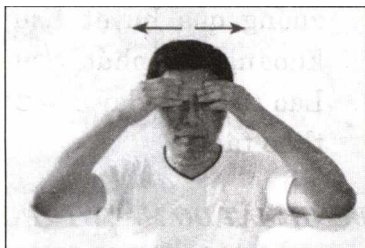
Điều chỉnh khí huyết đầu mắt, nhu dưỡng nhãn khiếu.

❖ Các bước thực hiện:

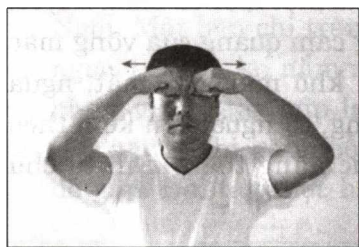
1. Ngồi. Đầu hai ngón giữa day huyết Thái dương 1 – 3 phút.
2. Ngồi. Tám ngón tay xoa từ huyết Ấn đường giữa hai lông mày dọc theo viền trên, viền dưới lông mày đến tai 5 – 10 lần.
3. Ngồi. Nhắm mắt, hai ngón cái ấn vào huyết Thái dương, hai ngón trỏ gập lại lần lượt vạch lên hốc mắt trên dưới 5 – 10 lần.



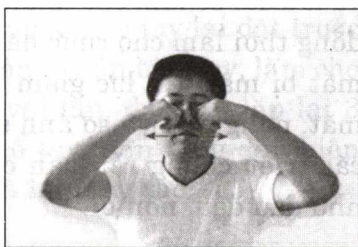
Day huyết Thái dương



Xoa mắt

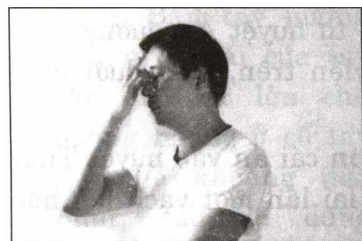


Vạch hốc mắt trên

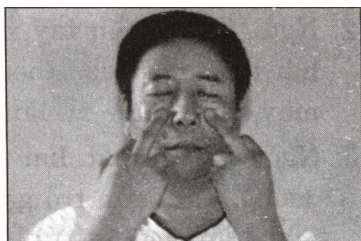


Vạch hốc mắt dưới

4. Ngón cái, ngón trỏ ấn nhẹ huyết Tinh minh khố trong hai mắt 1 – 2 phút.
5. Hai ngón giữa đặt lên huyết Tứ bạch phía dưới hai bên mắt ấn day 1 – 2 phút.



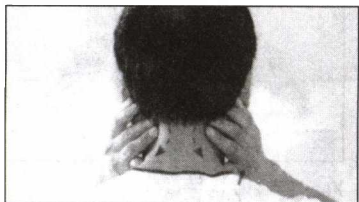
Ấn day huyết Tinh minh



Ấn day huyết Tứ bạch



6. Nhắm mắt, đầu hai ngón giữa đặt lên huyết Phong trì hai bên cổ, day từ từ và mạnh 2 – 3 phút. Mở mắt ra sau khi hoàn thành thao tác.
7. Đặt ngón cái lên huyết Hợp cốc của tay kia, ấn day 1 – 2 phút.



Day huyết Phong trì



Ấn day huyết Hợp cốc

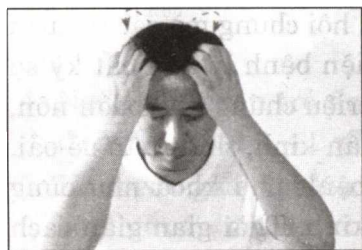
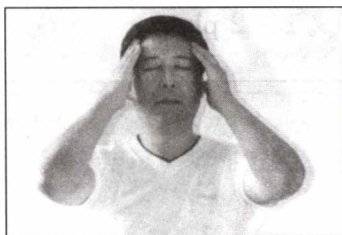
HỘI CHỨNG SỢ THÔNG TIN

Hội chứng sợ thông tin là hội chứng mà các cơ quan trên cơ thể không có biểu hiện bệnh lý hay bất kỳ sự thay đổi nào, nhưng có các triệu chứng như buồn nôn, nôn ói, lo lắng, suy nhược thần kinh, tinh thần uể oải. Một số phụ nữ còn bị các bệnh phụ khoa như dừng kinh, bế kinh và đau bụng kinh. Thời gian giãn cách phát bệnh không thống nhất. Hội chứng này thường gặp ở nhóm người 25 – 40 tuổi. Bệnh này thuộc dạng rối loạn tâm lý. Trong thời đại bùng nổ thông tin, do lượng thông tin tăng lên không ngừng, trong khi đó tư duy của con người vẫn chưa kịp điều chỉnh để có thể tiếp thu lượng thông tin lớn đến như vậy, nên đã tạo ra sự căng thẳng, do đó triệu chứng này còn được gọi là hội chứng sợ tri thức.

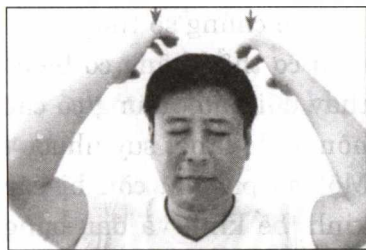
Khi xuất hiện triệu chứng khó chịu, có thể dùng cách xoa bóp để điều chỉnh.

❖ Các bước thực hiện:

1. Hai mắt nhắm lại, ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út hai bên tay lần lượt miết từ giữa lông mày ra hai bên trán 36 lần.
2. Mười ngón tay hơi gập lại, dùng mười đầu ngón tay chải từ phần tóc phía trước ra sau 36 lần. Xoa rẽ trán
3. Mười ngón tay dang ra, dùng bàn tay vỗ đầu khoảng 36 lần, lực vừa phải.



Chải đầu tinh não

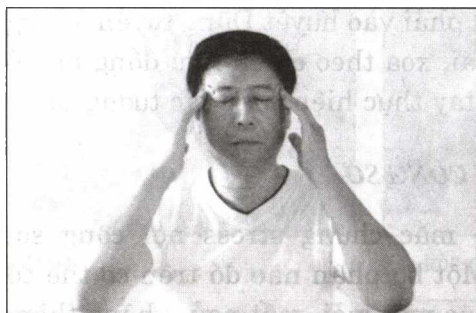


Vỗ đầu

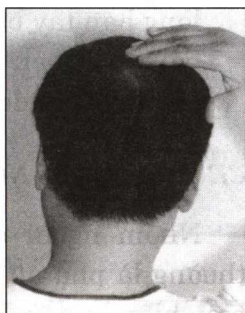
4. Ấn day các huyệt Ấn đường, Thái dương, Bách hội, Phong trì, Hợp cốc mỗi huyệt 1 phút.

Ấn day huyệt Ấn đường

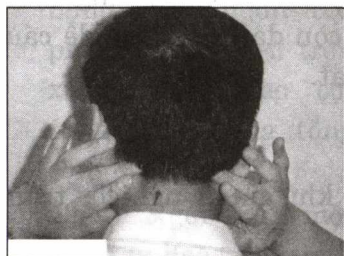




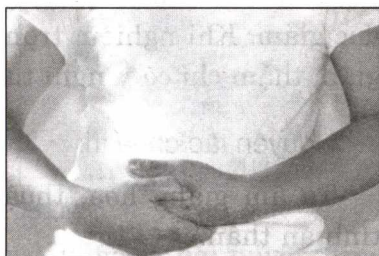
Ấn day huyết Thái dương



Ấn day huyết Bách hội

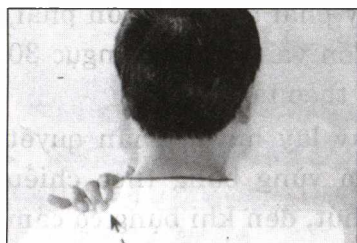


Ấn day huyết Phong trì

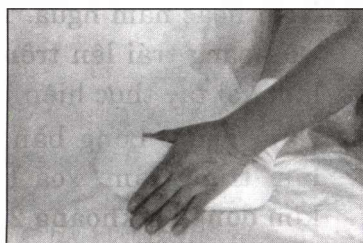


Ấn day huyết Hợp cốc

5. Một bàn tay nắn huyết Kiên ngưng vai bên kia 2 – 3 phút, đổi tay thực hiện thao tác tương tự.
6. Trước khi ngủ, rửa chân bằng nước nóng, lau khô. Sau đó, chà nóng hai bàn tay, áp huyết Lao cung ở



Nắn nắn huyết Kiên ngưng



Xoa huyết Dũng tuyền

lòng bàn tay bên phải vào huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân bên trái, xoa theo chiều kim đồng hồ 36 lần. Sau đó, đổi tay thực hiện thao tác tương tự.

CHỨNG STRESS NƠI CÔNG SỞ

Nhóm người dễ mắc chứng stress nơi công sở, thường là phụ nữ. Một bộ phận nào đó trên cơ thể có biểu hiện bị đau, hoặc mệt mỏi, mất ngủ, không thèm ăn, tinh thần sa sút, bực bội bất an, chức năng tình dục giảm. Khi nghiêm trọng còn dẫn đến việc dễ cáu gắt, thậm chí có ý nghĩ tự sát.

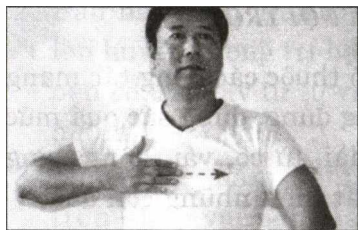
✧ Nguyên tắc chữa trị:

Tư âm giáng hỏa, thuận khí giáng nghịch, trấn tĩnh an thần.

✧ Các bước thực hiện:

1. Ngồi hoặc nằm ngửa. Dùng đại ngưu tể xoa trán khoảng 2 phút, rồi dùng ngón giữa ấn day mạnh huyết Bách hội. Sau đó dang 5 ngón tay ra, chải phần tóc ở trán ra phía sau vài lần.
2. Ngồi hoặc nằm ngửa. Tay phải đặt lên sườn phải, vuốt sang trái lên trên đến vai trái, vuốt ngực 30 lần; đổi tay thực hiện lại thao tác.
3. Nằm ngửa. Lòng bàn tay lấy huyết Thần quyết làm trung tâm, xoa tròn vùng bụng theo chiều kim đồng hồ khoảng 2 phút, đến khi bụng có cảm giác nóng.



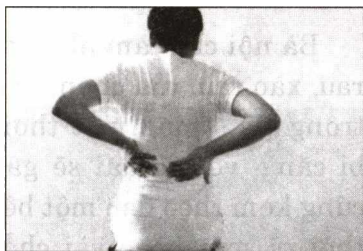


Vuốt ngực



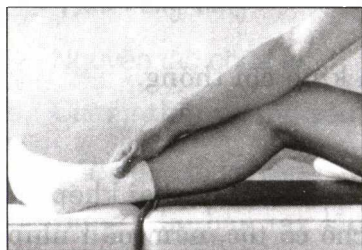
Xoa tròn quanh rốn

4. Đứng. Hai tay chồng hông (bốn ngón đặt phía sau), xoa từ trên xuống dọc theo cột sống đến mông tổng cộng 30 lần.



5. Ngồi. Ngón cái một Xoa hông

bên tay hoặc hai tay ấn day mạnh hai huyết Tam âm giao 1 – 2 phút. Sau đó dùng tay trái nắm cẳng chân trái hoặc khớp cổ chân, tay phải vuốt huyết Dũng tuyền ở lòng bàn chân trái. Đổi tay thực hiện thao tác tương tự.



Ấn day huyết Tam âm giao



Vuốt huyết Dũng tuyền

BỆNH NGHỀ NGHIỆP CỦA BÀ NỘI TRỢ

Do công việc nội trợ đa số thuộc các động tác mang tính lặp lại, nếu tư thế không đúng, dùng sức quá mức hoặc không hợp lý, về lâu dài, từ cổ, vai, hông, lưng đến khuỷu tay, cổ tay, sẽ xuất hiện những cơn đau.

Đau cổ vai

Bà nội chợ làm những công việc như rửa rau, thái rau, xào rau, rửa chén, ủi quần áo, may vá, quét nhà, trồng tỉa, trong một thời gian dài sẽ khiến cơ bắp bị căng, về lâu dài sẽ gây đau cổ vai. Có biểu hiện cứng kèm theo đau một bên hoặc hai bên vai cổ, đồng thời có một hoặc vài chỗ đau nhói. Vùng cổ là con đường quan trọng mà kinh mạch cơ thể đi qua đầu và cơ thể. Khi xuất hiện các triệu chứng kể trên, bạn có thể dùng cách xoa bóp phục hồi sức khỏe, để cải thiện triệu chứng đau, đồng thời có tác dụng phòng trị bệnh đột sống cổ, đau đầu do mạch máu, bệnh mạch máu não.

❖ Nguyên tắc chữa trị:

Hoạt huyết thông lạc, ôn kinh chỉ thống.

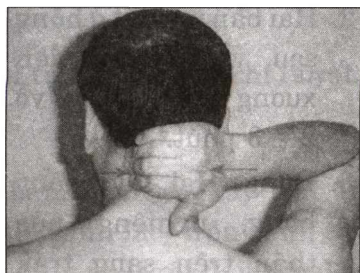
❖ Các bước thực hiện:

1. Ngón cái và bốn ngón còn lại bên tay phải khép lại đặt lên gáy, bắt đầu từ chỗ có tóc, nắm nắn nhịp nhàng theo cơ cổ, từ trên xuống dưới; sau đó đổi tay thực hiện động tác tương tự.

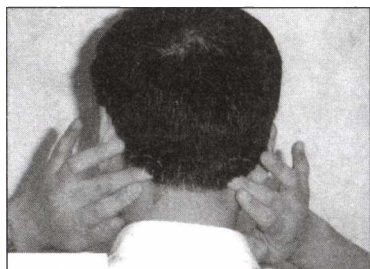


2. Đầu hai ngón giữa đặt lên huyệt Phong trì hai bên cổ, ấn day từ từ và mạnh 2 – 3 phút.

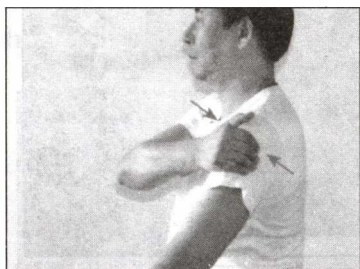
3. Một tay nắm phía trên khớp vai bên kia, di chuyển từ khớp vai dần xuống phía dưới, nắm nắn 2 – 5 phút.



Nắm nắn vùng cổ



Ấn day huyệt Phong trì



Nắm nắn bả vai

Đau hông lưng

❖ Nguyên tắc chữa trị:

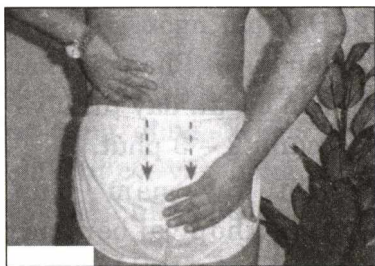
Cường thận tráng yêu.

❖ Các bước thực hiện:

1. Đứng. Hai bàn tay lần lượt đặt hai bên hông, xoa từ trên xuống dưới đến vùng xương cụt, lặp lại 10 – 20 lần, sau cho vùng hông có cảm giác nóng.

2. Hai bàn tay đặt ở hông sau, vỗ từ hông đến xương cùng, mông, vỗ 2 – 3 phút.

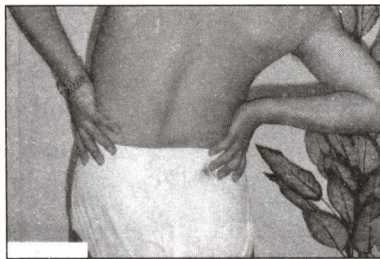
3. Đứng. Hai tay chống hông, nghiêng nửa thân trên sang trái, phải và gập ngửa ra trước, sau rồi xoay 5 – 10 lần.



Xoa cơ hông



Vỗ hông và mông



Xoay hông

Đau khuỷu tay

Một số động tác như dùng tay cầm chai vặn mạnh nắp chai; vắt khô quần áo khi giặt đồ hoặc vắt khô giẻ lau sàn nhà; dùng một tay nắm tay cầm chảo xào rau dễ dẫn đến việc sử dụng quá mức dây chằng khuỷu tay hoặc cổ tay. Những động tác này đều sẽ kéo căng dây chằng cổ tay gây tổn thương.



❖ Nguyên tắc chữa trị:

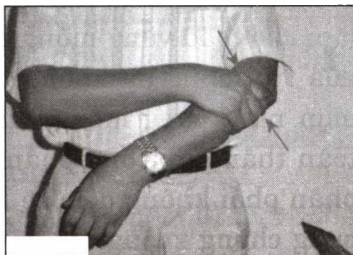
Làm thông kinh mạch chi trên, điều hòa khí huyết.

❖ Các bước thực hiện:

1. Ngồi. Đặt cẳng tay lên bàn, ngón cái tay trái ấn vào ba con đường âm kinh (kinh lạc) trên cánh tay từ phía trong khớp khuỷu tay phải rồi đẩy cho đến bàn tay, lặp lại 5 – 10 lần. Đổi tay.
2. Hai cẳng tay đặt trước ngực, bàn tay trái nắm nắn bàn tay dọc theo cẳng tay trước từ phía trong khớp khuỷu tay phải 5 – 10 phút. Đổi tay.



Đẩy tam âm cẳng tay trước



Nắm nắn cẳng tay trước

3. Đứng. Toàn thân thả lỏng, hai tay buông thõng. Nâng cẳng tay trước lên, hươ tay 5 – 10 lần, có thể làm cho cơ hai cẳng tay thả lỏng hoàn toàn.



Hươ tay

HỘI CHỨNG TI VI

Nếu thường xuyên xem ti vi liên tục trên 4 giờ, có thể mắc hội chứng ti vi. Ngồi lâu xem ti vi mà không chú ý hoạt động sẽ làm cho nhu cầu về lượng công việc của cơ thể dành cho tim giảm, có thể dẫn đến suy cơ tim, chức năng tim giảm, máu huyết tuần hoàn chậm, từ đó gây ra chứng cao huyết áp, và là nguyên nhân dẫn đến bệnh tắc nghẽn động mạch. Ngồi lâu còn gây bệnh trĩ; ngồi lâu làm giảm việc vận động cơ bắp, có thể làm cho cơ bắp nhão, suy yếu. Do lưu lượng máu giảm, lượng cung cấp oxy cho cơ bắp không đủ, còn có thể gây cứng, đau, thậm chí là co rút cơ bắp; ngồi lâu làm cho máu vùng mông tuần hoàn không thông, hơn nữa trời nóng da không tiết mồ hôi được, rất dễ nổi mụn nhọt vùng mông; ngồi lâu làm cho trọng lượng toàn thân ép xuống phần cuối xương cột sống, áp lực phân phối không đều, sẽ làm cho cơ bắp vùng lưng và bụng chùng xuống, dễ gây đau nhức cho cơ bắp vùng lưng hông và tiêu hóa không tốt; ngồi lâu làm cho kết tràng giảm nhu động, phân dừng lại quá lâu trong kết tràng, từ đó dễ gây táo bón. Ngoài ra, còn có nhiều loại bệnh khác liên quan đến việc xem ti vi lâu, như đốm trên mặt, chứng nghiện ti vi, bệnh về mắt, chứng béo phì, “chân ti vi”, bệnh xương cụt, bệnh đốt sống cổ, bệnh tim mạch.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

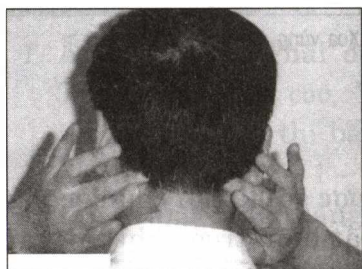
Điều hòa khí huyết, thông kinh hoạt lạc.



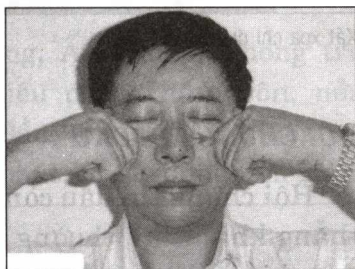
❖ Các bước thực hiện:

Bệnh mắt

Khi xem ti vi, sau 30 – 60 phút phải nhắm mắt lại, để mắt được nghỉ ngơi điều tiết, lúc này dùng hai ngón giữa lần lượt đặt lên huyệt Phong trì, ấn day nhẹ 1 – 2 phút, sau đó dùng hai ngón cái ấn huyệt Thái dương, gập hai ngón trở lại, dùng ngón trở lần lượt quẹt ấn vào hốc mắt trên dưới 5 – 10 lần.



Ấn day huyệt Phong trì



Quẹt ấn hốc mắt

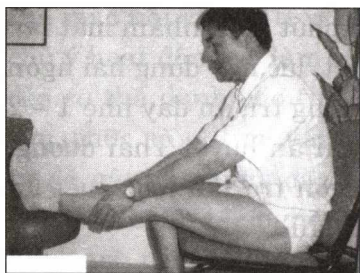
Chân ti vi

Ngồi xem ti vi liên tục trên 1 giờ, có thể đặt chân lên ghế, hai tay khép lại, xát xoa từ vùng cẳng chân đến phần cuối của đùi 3 lần, sau đó vuốt xoa từ phần cuối của đùi đến vùng cẳng chân 1 lần, lặp lại 3 – 5 phút, nhằm thúc đẩy sự tuần hoàn máu ở chân.

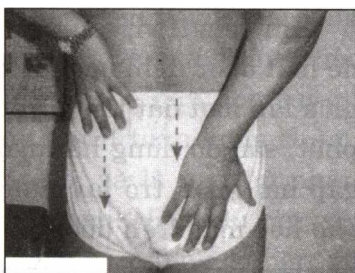
Bệnh xương cụt

Đứng. Dùng hai ngón tay ấn day huyệt Hoàn khiêu ở mông, sau đó dùng hai ngón tay xoa lên xuống huyệt

Bát liêu và Trường cương vùng xương cùng, lặp lại 3 – 5 phút.



Xát xoa chi dưới



Xoa vùng xương cùng

HỘI CHỨNG THI ĐẤU

Hội chứng thi đấu còn được gọi là hội chứng căng thẳng khi đi thi, thường xuất hiện trước khi thi, thi đấu, biểu diễn, phỏng vấn xin việc hoặc trong quá trình thi đấu. Do tinh thần quá căng thẳng làm cho sự hưng phấn và quá trình ức chế của vỏ đại não bị rối loạn, chức năng thần kinh thực vật rối loạn gây ra. Hội chứng này có các biểu hiện như tim đập nhanh, thở gấp, chóng mặt, sắc mặt trắng bệch, bức bối, miệng khô, chán ăn, buồn nôn, nôn ói, đau bụng tiêu chảy, hoặc táo bón, kinh nguyệt rối loạn, nhìn vật mơ hồ, hai tay run rẩy, cẳng chân co gập, vã mồ hôi, trí lực giảm, tư duy cứng nhắc, huyết áp tăng, thậm chí tinh thần thay đổi, ngất xỉu. Một số nữ sinh còn bị đau bụng kinh, rối loạn kinh nguyệt.



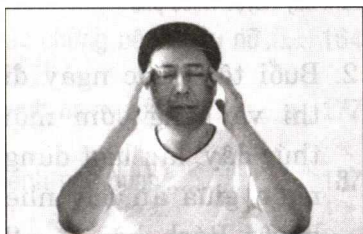
Mục đích của việc xoa bóp là nhằm điều chỉnh cơ thể về trạng thái cân bằng, làm cho âm dương hài hòa, từ đó xóa bỏ triệu chứng căng thẳng, đồng thời có thể nâng cao thành tích thi đấu ở một mức độ nhất định.

✧ Nguyên tắc chữa trị:

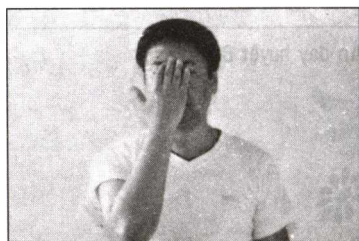
Thư giãn tinh thần, bình tĩnh.

✧ Các bước thực hiện:

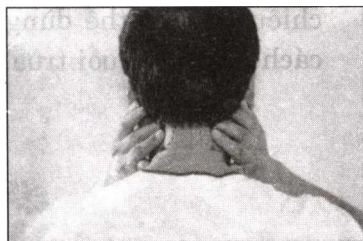
1. Ấn các huyệt Thái dương, Ấn đường, Phong trì, Thông lý, Hợp cốc, Thiếu phủ, Thần môn, nửa tháng trước kỳ thi bắt đầu, mỗi sáng tối kiên trì day ấn từng huyệt 1 – 2 phút, có tác dụng làm giảm tâm trạng căng thẳng, trấn an tinh thần.



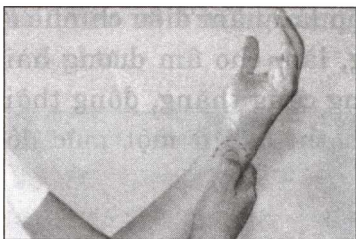
Ấn day huyệt Thái dương



Ấn day huyệt Ấn đường



Ấn day huyệt Phong trì



Ấn day huyết Thông lý



Ấn day huyết Hợp cốc

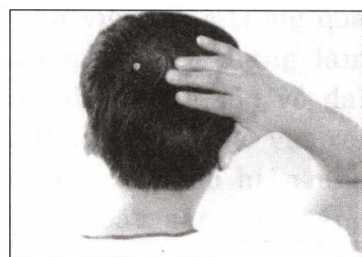


Bấm day huyết Thiếu phủ



Bấm day huyết Thần môn

2. Buổi tối trước ngày đi thi và sáng sớm mới thức dậy, lần lượt dùng ngón giữa ấn day nhẹ huyết Bách hội 1 – 2 phút. Nếu thi vào buổi chiều, bạn có thể dùng cách này vào buổi trưa.



Ấn day huyết Bách hội



Mục lục

Lời nói đầu.....	5
Chương 1: Khái quát về liệu pháp tự xoa bóp	26
Chương 2: Xoa bóp trị các bệnh nội khoa.....	46
Chương 3: Xoa bóp chữa các bệnh về xương	132
Chương 4: Xoa bóp phòng trị các chứng bệnh phụ nữ	164
Chương 5: Xoa bóp phòng trị bệnh nam giới.....	177
Chương 6: Xoa bóp phòng trị bệnh ngũ quan	187
Chương 7: Xoa bóp trị các hội chứng thường gặp.....	198



TỰ XOA BÓP ĐIỀU TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH THƯỜNG GẶP

LẠC TRỌNG GIAO



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

44B Hàm Long, Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT : 8225473 - 9436126

Fax : 9436133



Chịu trách nhiệm xuất bản : **ĐẶNG THỊ BÍCH NGÂN**

Biên tập : **Nguyễn Hà**

Trình bày : **Minh Trinh**

Về bìa : **Hs. Trọng Kiên**

Sửa bản in : **Nguyễn Hà**



CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

40-42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

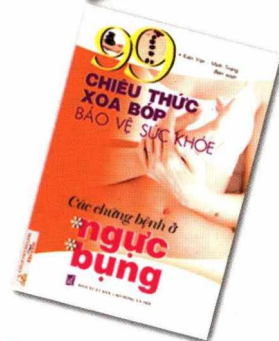
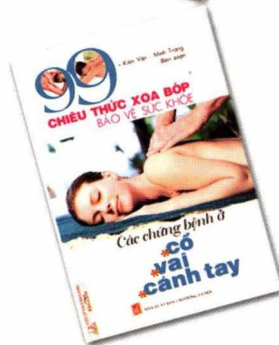
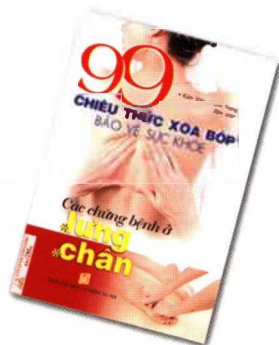
ĐT : 38.242157 - 38.233022 - Fax : 84.38.235079



In 1000 cuốn khổ 13x19cm tại Xưởng in Cty CP VH Văn Lang.

KHXB số QĐ-392-2012/CXB/49-10/MT ngày 04.04.2012.

In xong và nộp lưu chiểu quý 2 năm 2012.



Tình trạng mệt mỏi, căng thẳng bởi áp lực công việc ngày càng gia tăng, cũng như thời lượng ngồi làm việc văn phòng nhiều, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe của mọi người.

Sách giới thiệu các phương pháp tự xoa bóp cơ bản, cụ thể, dễ ứng dụng giúp phòng trị nhiều chứng bệnh về nội – ngoại khoa thường gặp, như: bệnh đau đầu, ù tai, đau lưng, cổ, mỏi mắt, đau dạ dày... Đây là cuốn sách không thể thiếu đối với các thầy thuốc, chuyên viên xoa bóp, và đặc biệt là những người có sở thích, nhu cầu tự xoa bóp tại nhà.

50



Chức năng hoạt động

- ◆ THIẾT KẾ QUẢNG CÁO
- ◆ XUẤT BẢN, PHÁT HÀNH
- ◆ IN ẤN, ĐÓNG XEN
- ◆ NHÀ SÁCH - SIÊU THỊ:
- KINH DOANH TỔNG HỢP,
- THỜI TRANG, VPP, QUÀ
- LƯU NIỆM, ĐỒ CHƠI TRẺ
- EM, BẢNG ĐĨA...



VĂN LANG 40/42 Ng. TM. Khai. Q. DT. 3824/2157 - 38233022 * Fax: 38235079
 AT&T Q. Trung. Q. C. V. * DT: 3 9894923 - 3 9894924 * Fax: 3 9894922
 S. 9 Ph. Đình. L. Q. DT. * DT: 22437584 - 38413306 * Fax: 38413306
 Email: vanlangat@yahoo.com * Website: www.vanlangbooka.com

Tự xoa bóp... bệnh thường gặp



8 935073 080692

Giá: 45.000đ