

TS. LÊ NGUYỆT NGÀ - TS. NGUYỄN CÚC HOA
ĐÌNH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH

100

cách chữa bệnh
CHÚNG HÀN



**NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC**



TS : LÊ NGUYỆT NGÀ - TS: NGUYỄN CÚC HOA -
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

Tủ Sách Y Học Thực Hành

100 *Cách Chữa Bệnh* **Chứng Hàn**



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

LỜI NÓI ĐẦU

ĐẨY LÙI CHỨNG HÀN (CHỨNG SỢ LẠNH), KHÔI PHỤC SỨC SỐNG HÀNG NGÀY

Tây y không có phương pháp điều trị tận gốc chứng hàn

Chứng hàn phần lớn phát sinh ở phụ nữ. Nói chung cứ hai người, thì một người mắc chứng hàn. Từ cô gái dậy thì cho đến bà lão, rất nhiều phụ nữ khổ sở vì chứng bệnh này. Song điều đáng ngạc nhiên là loại bệnh mang tính phổ biến như vậy mà Tây y chưa có định nghĩa xác thực. Thậm chí, ngay cả cụm từ “chứng” cũng chưa có. Có thể là do tính đặc thù của “*Chứng sợ lạnh*” chăng? Do thân nhiệt không thấp, kiểm tra máu, nội tạng không có bệnh, nhưng cứ cảm thấy lạnh.

Thế thì, chứng hàn là loại bệnh gì?

Tây y cho rằng chứng hàn là do sự tuần hoàn máu ở mao mạch không tốt khiến cho cơ thể lạnh, hoặc do cơ thể lão hoá khiến người già sợ lạnh, là một trong các chứng bệnh thường xảy ra ở tuổi mãn kinh. Chứng hàn cũng có nghĩa là “*Chứng sợ lạnh*”, không phải là bệnh. Ngày nay còn có cách nói “*Chứng dị ứng lạnh*”, “*Chứng quá nhạy cảm với lạnh*” v.v... Nhưng giới y học hiện đại vẫn cho rằng

"Chứng sợ lạnh không phải là bệnh". Do đó, phương pháp điều trị cũng không có tiến triển gì.

Giới y học phương Đông định nghĩa chứng hàn là bệnh phú quý

Y học phương Đông cho rằng trong cơ thể con người có năng lượng chi phối hoạt động sống của cơ thể đang di chuyển, y học gọi đó là "khí". Khí không hòa thì cơ thể sẽ rối loạn, các loại bệnh sẽ theo đó mà nảy nở. Nó tương đương như *"Chứng rối loạn thần kinh thực vật"*, hoặc *"Chứng thể xác và tinh thần"* mà y học hiện đại nói tới.

Chứng rối loạn thần kinh thực vật sẽ gây mất thăng bằng bài tiết chất kích thích; sự co giãn của các mạch máu trở nên khác thường. Cơ năng tuần hoàn máu giảm, điều hoà thân nhiệt bị cản trở. Xương chậu, nơi chứa tử cung và buồng trứng có rất nhiều máu lưu thông. Nếu tĩnh mạch xơ cứng bị ngưng trệ, máu tụ tăng, sẽ dẫn tới các chứng bệnh xấu như sợ lạnh. Chứng tụ máu trong xương chậu mà y học hiện đại nói tới chính là chỉ chứng bệnh này. Y học Nhật Bản gọi *"Tụ huyết"* hoặc là *"Chứng đường máu"*.

Chứng hàn là nguồn gốc mọi bệnh tật

Nói chung, chứng sợ lạnh phần lớn xảy ra ở phụ nữ trên 30 tuổi. Đến trước tuổi 45 hơi giảm, sau tuổi 45 lại tăng lên.

Phụ nữ trên 30 tuổi phải lấy chồng, mang thai sinh con nhỏ, do đó càng vất vả. Hơn nữa, đến giai đoạn này, thời kỳ tiết chất kích thích mạnh nhất của phụ nữ đã qua; kích tố bắt đầu giảm và có sự thay đổi. Tóm lại, trên 30 tuổi, phụ nữ bắt đầu rối loạn bài tiết kích tố, tinh thần không ổn định, dễ mắc chứng hàn do rối loạn thần kinh thực vật gây nên.

Phụ nữ sau tuổi 45 dễ mắc chứng hàn là do thời kỳ mãn kinh gây nên. Trước, sau tuổi 50, khi bắt đầu hết kinh, việc tiết chất kích thích của phụ nữ sẽ giảm mạnh. Lúc này, chất kích thích bỗng trũng bắt đầu bài tiết mạnh, gây mất thăng bằng kích tố; dẫn đến làm rối loạn thần kinh thực vật, gây nên các bệnh tật khác. Các chứng đó được gọi chung là bệnh thời kỳ mãn kinh. Chứng sợ lạnh cũng là một trong các yếu tố đó.

Y học Nhật Bản cho rằng phát rét không những là tín hiệu rối loạn về sức khoẻ mà cũng là nguồn gốc của mọi loại bệnh. Nếu thờ ơ, để mặc chứng hàn phát triển thì sẽ dẫn đến các chứng đau đầu, vầng đầu, suyễn, huyết áp thất thường, táo bón, kiết lỵ, đái dầm, đau lưng v.v... đồng thời bệnh tình càng xấu. Chứng hàn là nguồn gốc nhiều bệnh tật, do đó người mắc chứng này cần điều trị sớm.

Chương 1

PHƯƠNG PHÁP "TẮM THUỐC"

Ngày nay tắm nước nóng, hãy để cơ thể nóng đến mức biến tắm nước thành "tắm thuốc"

Ngày xưa có cách nói rằng "tắm lá củ cải khô" có thể khắc phục chứng hàn

Đối với người mắc chứng hàn, mùa đông là mùa khó chịu nhất. Bất kể nước nóng thế nào, tắm xong vào ngủ vẫn cảm thấy chân tay lạnh cóng, không sao ngủ được. Lúc đó tốt nhất "tắm lá củ cải khô".

"Tắm lá củ cải khô" cơ thể ấm toàn thân, thúc đẩy tái tạo, có thể giúp bạn ngủ ngon đến sáng hôm sau.

Đông y chia thức ăn thành 3 loại: nguội, nóng, vừa. Lợi dụng 3 tính chất đó một cách hợp lý sẽ phòng chống được bệnh tật, tăng cường sức khỏe. Củ cải, nếu ăn sống là mang tính nguội, phơi khô ăn, mang tính nóng. Không những vậy, dùng ngoài vẫn có hiệu quả. Đặc biệt là củ cải củ, từ xưa đến nay, người ta đều dùng nó làm vật liệu tắm làm nóng người.

Có thể xin lá củ cải củ ở tiệm bán rau, cũng có thể mua nhiều khi rẻ để phơi khô. Lá củ cải củ phơi khô dùng để tắm. Củ cải củ phơi khô dùng làm thức ăn mặn. Dùng kết hợp hai loại sẽ có tác dụng hỗ trợ lẫn nhau.

Lá cải củ rửa sạch, để ở nơi nắng nhiều phơi khô. Mỗi lần nên phơi nhiều để dùng bất cứ lúc nào. Cho lá đã phơi khô vào bao vải, khi tắm cho cả bao vải vào bồn là được. 50-100 gam lá cải củ khô đã có tác dụng làm ấm người. Nhưng, muốn điều trị chứng hàn thì tốt nhất mỗi lần tắm dùng 500 gam.

Nếu tắm bồn, có thể tắm trước lá cải củ 15-20 phút rồi đổ vào bồn tắm là được. Như vậy có thể làm cho cơ thể nóng đều. Nếu sau khi tắm, dùng nước nóng và nước lạnh thay nhau kích thích chỗ bị lạnh, như vậy hiệu quả càng tốt. Tắm 3 phút dưới nước nóng 43°C, sau đó dội bằng nước lạnh trong 10 giây, làm đi làm lại 5 lần, sau cùng tắm bằng nước lạnh. Bạn có thể cho rằng, sau cùng tắm nước lạnh thì cơ thể sẽ trở nên lạnh. Sự thực không phải vậy. Như vậy, cơ thể sẽ nóng thật sự, đồng thời giữ được lâu.

Tắm "Thuốc giấp cá" làm nóng toàn thân, có thể làm giảm các ảnh hưởng do sưng tấy, mụn nhọt gây nên cho da.

Giấp cá là loại cây thân cỏ sống nhiều năm, mọc ở những nơi ẩm thấp, đầy đủ ánh nắng. Khắp nơi đều có. Loại cây này có mùi vị đặc biệt. Từ thời cổ đã dùng làm thuốc. Nước thuốc này có thể giảm huyết áp; cũng có thể dùng ngoài điều trị viêm da, phát ban, sưng tấy v.v...

Ngày nay, sử dụng "muối loại thuốc" Đông y làm bằng hoa, lá, thân cây giấp cá phơi khô cũng rất công hiệu.

Do đó nó có nhiều tác dụng, nên trước đây Đông y đã dùng nó làm thuốc.

Từ lâu người ta đã biết dùng rau giấp cá khô hoặc dung dịch chiết xuất của nó cho vào nước nóng để "tắm nước rau giấp cá" có thể điều trị chứng hàn và kinh nguyệt không đều. Hoặc dùng thuốc bào chế bằng rau giấp cá để tắm có thể cải thiện tuần hoàn máu, khiến cơ thể nóng lên cả trong lẫn ngoài. Thành phần thuốc ngấm vào da còn có thể loại trừ mệt mỏi, khắc phục các chứng viêm da như tàn nhang, mụn nhọt, rôm sảy; khiến da trở nên mịn màng.

Dùng rau giấp cá khô để tắm. Sau thời kỳ giấp cá ra hoa vào tháng 5-6, cắt cả cây, rửa sạch, cắt nhỏ cho vào hộp, phơi ở nơi thông gió cho khô. Cắt nhỏ là nhằm tăng diện tích bốc hơi, chóng khô. Khi phơi phải đảo để nhận được ánh nắng. Mặt trời lặn cất vào, hôm sau phơi tiếp. Phơi khoảng 3 ngày là được. Nên nhớ phải cất vào khi mặt trời lặn; cũng không nên phơi quá lâu làm giảm hiệu quả của thuốc.

Cho rau giấp cá đã phơi khô vào thùng giấy dày kín, để ở nơi thông gió, có thể bảo quản được lâu. Không nên để trong túi nhựa, dễ mốc. Nếu bảo quản ở nơi khô ráo, một năm 4 mùa đều có thể sử dụng rất tiện, sau khi phơi khô, mùi hôi đặc thù của giấp cá cũng mất.

Cách pha nước giấp cá như sau: cho 100g giấp cá khô vào túi làm bằng khăn bông hoặc vải, rồi cho vào bồn tắm, trước tiên cho nước nguội sau đó cho nước nóng.

Cũng có thể trực tiếp nấu lấy nước giấp cá. Nếu tắm bằng chậu thì cách này thích hợp hơn. Dùng nồi hoặc siêu sắc thuốc cho nước, giấp cá với tỉ lệ 50g giấp cá, 500g nước nấu 20-30 phút; sau đó cho nước đã nấu vào bồn tắm.

Ngâm một hồi trong nước tắm thuốc này sẽ cảm thấy dễ chịu, thoải mái. Các thành phần trong rau giấp cá dần dần phát huy tác dụng của thuốc, cả người nóng lên, khí lạnh trong người sẽ tự nhiên tiêu tan.

Xin giới thiệu "Tắm nước muối" đơn giản, tiện lợi, có hiệu quả giữ nhiệt với các bệnh nhân mắc chứng hàn và đau thần kinh.

Gần đây các thương gia bắt đầu bán nhiều loại dung dịch tắm nhằm, giúp mọi người có thể tắm suối nước nóng ngay tại nhà. Thực tế, có loại dung dịch tắm rất dễ kiếm, lại rất hiệu quả đối với chứng hàn. Đó chính là muối.

Cũng có người sẽ nghĩ, từ xưa đến nay chưa hề nghe nói cho muối vào nước tắm. Thực tế, hầu hết các suối nước nóng đều là "Suối chứa muối". Ở vùng duyên hải, không có suối nước nóng, người ta thường gánh nước biển về đun nóng tắm. Đặc biệt là người sống ở vùng núi sâu, sợ sóng biển, không dám trực tiếp tắm biển, nên thường chuyển nước biển về nhà đun nóng tắm.

Đó chính là "*Liệu pháp tắm muối*" mà mọi người nói tới, một gia đình bình thường cũng có thể thực hiện được. Đương nhiên trong nước biển hoặc suối nước nóng

chứa muối, ngoài muối ra còn chứa rất nhiều thành phần khác. Cho nên không thể coi chúng như nhau.

Sông, cho muối vào, chất nước sẽ trở nên mềm, tắm cảm thấy dễ chịu, mà tắm xong, cả người nóng lên. Đó là công hiệu lớn đầu tiên có thể tận dụng của việc tắm nước muối.

Sở dĩ suối nước nóng chứa muối có tên gọi "nước ấm" "nước nóng" chính vì sau khi tắm một thời gian lâu, cả người vẫn còn cảm giác nóng.

Xin khuyên các bạn bị chứng hàn mãn tính, sau khi ngâm, tắm nước muối xong hãy chui ngay vào chăn, nằm xuống cho ấm áp, ngủ một giấc ngon lành. Ngoài ra, đối với những người đau thần kinh, bệnh có thể nặng thêm do chứng hàn, cho nên tắm nước muối cũng góp phần làm giảm đau.

Sở dĩ tắm nước muối có thể giữ được nhiệt độ lâu; nguyên nhân là do muối bám lại trên da sau tắm có thể ngăn ngừa sự đổ mồ hôi, nhờ thế giữ được nhiệt, cho nên, những người không hay dị ứng về da thì sau khi tắm nước muối không cần tắm lại bằng hoa sen. Đó là bí quyết giữ thân nhiệt.

Khi tắm nước muối tại nhà, nói chung, trong một bồn nước tắm có thể cho vào từ 200-1000g muối. Muối sử dụng là loại muối tạp có chứa nhiều thành phần.

Nhưng khi tắm nước muối cần lưu ý một điều là nếu ngày nào cũng tắm nước muối thì bồn tắm dễ bị muối ăn mòn. Cho nên, sau khi tắm xong, cần rửa thật sạch bồn tắm.

"Tắm nước tỏi" làm ấm toàn thân, giúp bạn ngủ ngon

Nói đến tỏi, mọi người sẽ nghĩ ngay đến mùi vị đặc thù của nó; trong đầu sẽ có ấn tượng "Nó có nguồn sức mạnh". Rất nhiều người đã biết dung dịch tỏi dùng để tắm khử hân rất công hiệu.

Tắm nước tỏi có thể khiến các thành phần trong tỏi ngấm vào da, thúc đẩy sự tuần hoàn máu, điều tiết cơ năng và khả năng tái tạo của cơ thể. Đồng thời còn có tác dụng sát khuẩn mạnh. Do đó, tỏi có hiệu quả rất rõ rệt đối với cải thiện hoặc điều trị các chứng bệnh hân, đau lưng, nhức vai, đau thần kinh, mệt mỏi, trĩ, đông cứng.

Chúng tôi đã tiến hành điều tra hiệu quả giữ nhiệt của "Tinh hoa tỏi" đối với da. Vì cho thêm vitamin B₁ vào trong dung dịch tỏi, sấy khô, chế thành dạng bột mịn. Thực nghiệm của các giáo sư trường đại học kinh đô Nhật Bản đã chứng minh: thông qua da, một số thành phần trong vitamin B₁ có thể được cơ thể hấp thu trực tiếp. Cho nên cho vitamin B₁ vào bột lọc tỏi, dùng nó để tắm, hiệu quả nhất định tăng lên gấp đôi.

Đối tượng điều tra là 10 người lớn tuổi cả nam lẫn nữ. Lần lượt để họ ngấm 5 phút trong nước tắm có cho 2g bột tỏi B₁. Sau đó kiểm tra tình hình thay đổi nhiệt độ của họ. Tiếp đó, để họ ngấm 5 phút trong nước tắm thường; lại đo kiểm tra tình hình thay đổi nhiệt độ. Tiến hành so sánh, kết quả chứng tỏ, khi

mới tắm xong, nhiệt độ hai nhóm ngâm hầu như không khác nhau. Sau 2 giờ, người tắm nước tỏi, nhiệt độ da cao hơn nhóm kia $0,7-0,8^{\circ}\text{C}$. Nghĩa là, sau khi tắm nước tỏi, cả người sẽ có cảm giác nóng.

Tắm nước tỏi có thể làm nóng người, cho nên có thể điều trị chứng hàn, đau lưng, nhiều người già có tật dầy nửa đêm cũng được cải thiện.

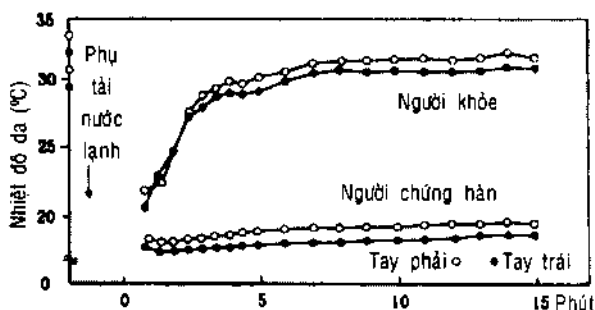
Dung dịch tắm bán trên thị trường cũng có một số loại chứa tỏi và vitamin B₁ như trong thực nghiệm. Cho nên các bạn mắc chứng hàn hãy thử dùng. Cũng có thể cho tỏi vào trong nước tắm, cắt tỏi thành từng mảnh, sấy nóng bằng lò vi ba để loại bỏ mùi hôi và các độc tố, sau đó chứa vào túi vải bông, trực tiếp bỏ vào bồn tắm. Nếu dùng tỏi tươi, khi cắt sẽ có mùi hôi, cho nên có thể để cả củ, cho vào túi rồi bỏ vào bồn tắm.

"Tắm Suối axit cacbonic" có thể giúp cơ năng điều tiết thân nhiệt trở lại bình thường, cải thiện một cách cơ bản chứng hàn.

Mọi người đều cho rằng suối nước nóng có thể làm nóng toàn thân. Đặc biệt suối axit cacbonic. Chúng tôi đã dùng các kỹ thuật mới như bộ biến đổi thân nhiệt (thiết bị phản ánh tình hình thay đổi nhiệt độ biểu bì cơ thể) một cách khách đó quan tình hình thay đổi "hàn", kết quả chứng tỏ, sau khi tắm suối axit cacbon thì triệu chứng hàn được cải thiện rõ rệt.

Nội dung thí nghiệm như sau: cho 4 phụ nữ mắc chứng hàn mỗi tuần tắm suối axit cacbonic ba lần (nhiệt độ nước 40°C trong 10 phút) cứ ba tháng tiến hành thử nghiệm chịu đựng nước lạnh. Gọi thử nghiệm chịu đựng nước lạnh là chỉ cho hai tay ngâm trong nước 15°C , một lúc sau đo kiểm tra tình hình thay đổi nhiệt độ bề mặt ngón tay trái.

Tắm suối axit cacbonic cải thiện chứng hàn



Duy trì tắm suối axit cacbonic 10 tháng, kết quả nhiệt độ da của người mắc chứng hàn khôi phục nhanh. Người khỏe mạnh thay đổi không lớn.

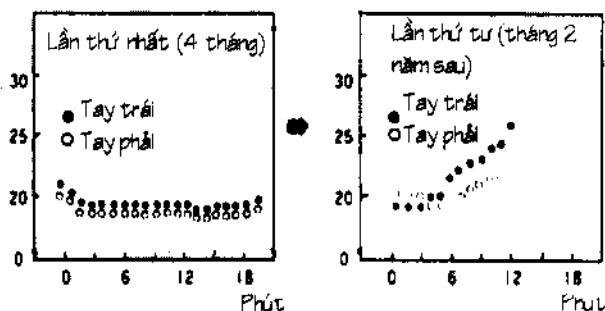
Phụ nữ khỏe mạnh, sau khi ngâm trong nước lạnh chỉ vài phút sau đó có thể khôi phục lên 30°C . Ngược lại những người mắc chứng hàn thì sau 15 phút nhiệt độ vẫn không vượt qua 20°C , có thể thấy sự cách biệt nhiệt độ của họ. (Xem hình.)

Bảng tình hình chịu đựng nước lạnh của phụ nữ khoẻ mạnh và người mắc chứng hàn.

Dùng nước đo nhiều lần nhiệt độ ngón tay có thể thấy tình hình thay đổi nhiệt độ da của người mắc chứng hàn.

Duy trì liên tục 10 tháng tắm suối axit cacbonic thủ công, kết quả chứng tỏ hai người trong 4 người cảm thấy bệnh tình được cải thiện nhiều. Kết quả thí nghiệm chịu đựng nước lạnh lần thứ hai (vào tháng thứ bảy) chỉ sau 12 phút nhiệt độ đã vượt quá 20°C . Lần thứ 3 (vào tháng thứ 10) chỉ sau 4 phút, nhiệt độ đã vượt qua 20°C . Lần thứ 4 (sau tháng thứ 13) thì nhiệt độ hầu như giống các phụ nữ khoẻ mạnh. (Xem hình)

Tắm suối axit cacbonic cải thiện chứng hàn



Ngoài ra hai người có cảm giác bệnh tình giảm nhẹ. Trong lần thử nghiệm thứ tư (sau 13 tháng), chỉ 12 phút, nhiệt độ

đã vượt quá 20°C , rõ ràng đã có hiện tượng hồi phục. Điều đó tiếp tục chứng tỏ tắm suối axit cacbonic có tác dụng tốt cải thiện cơ năng điều tiết thân nhiệt.

Thần kinh trung khu có thể thay đổi thích ứng theo thời tiết và nhiệt độ, khiến đầu thần kinh, chân tay có thể tự động co giãn, điều tiết nhiệt độ toàn thân. Chứng hàn chính là do cơ năng điều tiết thân nhiệt độ tác nghẽn gây nên.

Ví dụ: mùa đông gió rét buốt xương. Sau khi tiếp xúc khí lạnh, da lập tức truyền kích thích lạnh đến trung khu thần kinh, có tác dụng đối với mao mạch. Nhưng chứng hàn phản ứng với hiện tượng rất chậm chạp, mạch máu co giật, dẫn đến thái ra nhiệt lượng lớn giảm thân nhiệt.

Ngược lại, sau khi vào phòng ấm nếu mao mạch ở chân tay, lưng vẫn ở trạng thái co mạch thì sẽ ảnh hưởng đến sự tuần hoàn máu, bộ phận đó sinh ra hàn khí. Sau khi lượng máu lưu thông giảm thì hiệu quả giữ nhiệt của máu cũng tự nhiên tụt xuống, sự hoạt động của tổ chức cơ bắp sẽ chậm chạp, không thể sinh nhiệt.

Tắm suối axit cacbonic không những có thể giúp nội bộ cơ thể phát nhiệt nhờ hiệu quả giữ nhiệt cao của nó, nếu kiên trì tắm hàng ngày còn có thể khôi phục cơ năng điều tiết thân nhiệt, cải thiện chứng hàn. Còn có một loại dung dịch tắm sinh ra chất khí axit cacbonic (dung dịch suối axit cacbonic).

Dùng bàn chải hoặc đá xát nhẹ gan bàn chân có thể cải thiện chứng hàn bẩm sinh.

Về phương pháp cải thiện chứng hàn, xin giới thiệu phương pháp (xát nhẹ lòng bàn chân) khi tắm. Phương pháp này hết sức đơn giản. Ngâm người trong bồn tắm nước nóng, sau khi cơ thể nóng lên có thể dùng bàn chải, đá xốp hoặc lưới xát nhẹ cẩn thận ở hai gan bàn chân. Tốt nhất mỗi lần xát 10-15 phút.

Khi tắm tiến hành "Xoa bóp gan bàn chân"

Sau khi ngâm nước nóng trong bồn tắm, dùng bàn chải, lưới hoặc đá xốp chà xát cẩn thận toàn bộ hai gan bàn chân, lấy huyết Dũng tuyến làm tâm, làm liên tục 10-15 phút.



Huyết Dũng tuyến nằm ở chỗ lõm, hình chữ nhân "人" gan bàn chân.



**Lúc bình thường luyện thành
thói quen chà xát gan bàn
chân, hiệu quả càng tốt**

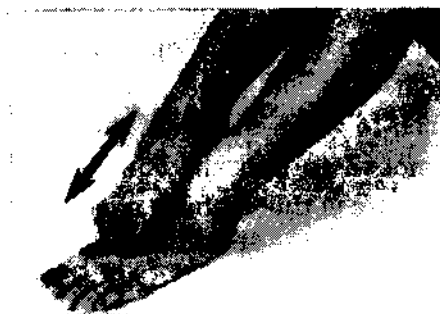
a. Hai gan bàn chân chà
xát lẫn nhau, có thể rèn
luyện cơ bắp chân, vừa
có thể làm nóng cả người.



Chứng hàn là do các nguyên nhân như rối loạn thần kinh thực vật, bài tiết kích tố khác thường, kinh nguyệt không điều gây nên. Ngoài ra, những người mà thận hoặc tuyến thượng thận không tốt cũng dễ mắc chứng này. Về gốc độ này thì gan bàn chân là nơi tập trung nhiều huyết có thể kích thích cơ năng nội tạng. Cho nên xoa bóp gan bàn chân sẽ có hiệu quả tốt.

Đặc biệt cần chà xát nhẹ, cần thận huyết Dũng tuyến giữa lòng bàn chân. Huyết Dũng tuyến có mối liên hệ rất lớn về thể chất với sinh mệnh, tinh lực và tiên thiên. Do

dó kích thích huyết Dũng tuyến có thể cải thiện thể chất hàn bẩm sinh.



b. Xát lòng bàn chân này lên mu bàn chân kia, cho đến lúc cả hai chân nóng lên, mỗi bên xát 3 phút.

Không những khi tắm mà ngay cả khi bình thường nếu luyện tập thành thói quen chà xát lòng bàn chân vào những lúc rảnh rỗi thì hiệu quả càng tốt. Như vậy sẽ không bao giờ có hiện tượng mất ngủ vào ban đêm do hàn khí của cơ thể gây nên.

Cho thuốc bắc thích hợp với cơ thể bạn vào nước nóng, làm thành nước "tắm thuốc" thực sự, có thể cải thiện chứng hàn.

Tuy nói rằng chứng hàn, nhưng nguyên nhân và triệu chứng mỗi người một khác. Đó là do thể chất từng người khác nhau, cho nên phương pháp điều trị và thuốc sử dụng cũng phải tùy thể chất và triệu chứng để quyết định. Chúng ta có thể cho thuốc bắc vào nước tắm "tắm thuốc" làm liệu pháp hỗ trợ điều trị chứng hàn. Nếu sử dụng loại thuốc bắc thích hợp với thể chất và chứng bệnh của từng người thì hiệu quả sẽ càng tốt. Trước tiên,

xin giới thiệu 4 chứng hàn có tính tiêu biểu trong đông y.

1. Chứng thân dương bất túc

Những người mắc chứng này dễ mệt mỏi, chân tay vô lực. "Chứng thân dương bất túc" tức nhiệt lượng (dương khí) của "thân" (ngoài chức năng của thận trong Tây y, còn có chức năng kích tố và bộ máy sinh dục) không đủ. Do đó, cơ thể mệt mỏi và có hàn khí. Những người mắc bệnh này có thể dùng các vị thuốc như Ô chương, Thù du.

2. Chứng hàn do huyết hư

Đông y gọi chứng thiếu máu là "huyết hư"; "chứng hàn" do huyết hư là chỉ huyết áp thấp. Thường xuyên có xu thế thiếu máu. Dương nhiên sẽ làm sản sinh hàn khí. Người mắc chứng này nên ăn nhiều Đương qui, Xuyên khung, lá cải củ chúng có tác dụng bổ máu.

3. Chứng ứ trệ can khí

"Khí" (nguồn năng lượng sinh mệnh) luôn tuần hoàn trong cơ thể. Ý nghĩa cụm từ "Chứng ứ trệ can khí", tức "khí" trong "can" bị tắc nghẽn. Đặc trưng biểu hiện của nó là áp lực tăng, hàn khí tăng lên khi buồn bực. Các vị thuốc hiệu quả nhất điều trị chứng ứ trệ can khí là trần bì, vỏ quýt, bạc hà lá tía tô.

4. Chứng nghẽn mạch máu:

Chứng nghẽn mạch máu tức là máu không lưu thông. Những người này dễ đau đầu, căng tức. Do đó có thể dùng Hồng hoa, Đương qui, Xuyên khung có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu.

Hỏi ý kiến bác sĩ để phối hợp sử dụng.

Cách pha chế dung dịch tắm thuốc như sau: mỗi lần cho 20-100g thuốc vào túi vải bông, rồi đặt cả túi vải vào bồn tắm nước nóng là được. Nếu tắm bằng chậu, thì trước khi tắm 20 phút, cho thuốc vào chậu. Nhiệt độ nước khoảng 40°C. Ngâm toàn bộ cơ thể từ chân đến cổ vào trong nước 20-30 phút. Hai tuần sau sẽ thấy hiệu quả.

Quỳ trong bồn tắm, "tắm nửa thân dưới" có thể điều trị chứng hàn tuổi mãn kinh.

Chứng hàn phát sinh cùng tuổi mãn kinh thường kèm theo nhiều bệnh khác.

Thời kỳ mãn kinh là do mức bài tiết kích tố điều chỉnh chu kỳ của phụ nữ (kinh nguyệt và rụng trứng) bị giảm, kết cấu kích tố rối loạn gây nên. Trung khu bài tiết rất gần Trung khu thần kinh thực vật; có ảnh hưởng lẫn nhau. Do đó, sắp đến thời kỳ tắt kinh, bài tiết kích tố rối loạn sẽ phá hoại chức năng thần kinh thực vật. Do vậy, ngoài lạnh chân tay ra còn kèm theo các chứng rối loạn thần kinh thực vật như đau đầu, nhức vai, hoa mắt, căng đầu, lo lắng mất ngủ v.v...

Các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh mỗi người một khác. "Tắm nửa người dưới" đều có hiệu quả đối với các chứng đó.

Cho 60-70% nước nóng vào bồn, khiến nhiệt độ trong phòng tắm tăng lên. Nhiệt độ khoảng 41-42°C là vừa.

Mỗi người thích nghi với nhiệt độ khác nhau. Cho nên có thể điều chỉnh nhiệt độ sao cho cảm thấy dễ chịu là được.

Có thể quấn khăn tắm khô lên người để nửa thân trên không bị lạnh. Quì trong bồn hoặc ngồi trên ghế để trong bồn đều được, miễn sao nước ngập đến rốn.

"Tư thế ngay ngắn" là bí quyết nâng cao hiệu quả tắm nửa thân dưới: thẳng lưng, bụng hơi uốn ra thu cầm lại, hai mắt hơi nhắm, hơi thở đều.

Thần kinh thực vật thông với xương sống. Cho nên khi xương sống bị vẹo hoặc bị chèn thì chức năng của nó sẽ bị ảnh hưởng dẫn đến làm xấu thêm các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh. Một nguyên nhân quan trọng khó điều trị khỏi là cột sống bị vẹo.

Ngoài ra cần nhớ trong quá trình tắm không ngừng cho thêm nước nóng, nâng cao nhiệt độ nước. Tốt nhất không để nhiệt độ nước giảm trong quá trình tắm.

Y học phương Đông gọi vật lạnh là (-), vật nóng là (+). Thời kỳ mãn kinh chính là lúc lượng tiết kích tố giảm, khiến cơ thể lệch về trạng thái âm. Do đó không được quên nâng cao nhiệt độ nước nhằm kích thích dương của cơ thể.

Sau khi chân, lưng nóng lên, tuần hoàn máu chuyển biến tốt, toàn thân ấm, lúc đó sẽ có cảm giác sáng khoái sau khi tắm. Tiếp đó quì trong bồn tắm 5-10 phút, khi cả người nóng bừng toát mồ hôi. Ra khỏi bồn tắm, dùng khăn mặt bông lau mạnh khắp người phòng ngừa bị lạnh trở lại.

Nếu mỗi ngày đều kiên trì tắm rửa thân dưới như vậy thì các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh như hàn sẽ tự khỏi

Sau khi tắm, dùng quả bóng chày xoa bóp vùng thắt lưng có thể nâng cao hiệu quả tắm.

Sau khi tắm, tiến hành xoa bóp đơn giản vùng thắt lưng sẽ có hiệu quả tốt cải thiện chứng hàn.

Khi tắm ngâm cho người nóng lên, nhân khi hơi nóng còn chưa mất hết, nằm ngửa, hai chân hơi dẹt ra, ngồi thẳng. Sau đó lấy quả bóng chày để dưới vùng thắt lưng, kích thích "yếu sơn bộ" từ thắt lưng đến xương cụt. Vùng này tập trung rất nhiều huyết điều trị chứng hàn và các bệnh phụ khoa khác. Vừa thở ra vừa ép toàn bộ trọng lượng cơ thể lên quả bóng. Nhưng không vì cảm giác dễ chịu mà ép mạnh cả người xuống.

Hình thức xoa bóp vùng thắt lưng này, điều máu chốt nhất là kiên trì tiến hành hàng ngày. Cho dù, không có thời gian tắm ngâm, cũng có thể tiến hành vài phút trước khi đi ngủ.



Chương 2

Giữ gìn đôi chân của bạn

Hàng ngày luôn quan tâm tới "chân" là bí quyết phòng ngừa và điều trị chứng hàn.

Rèn luyện thói quen thường xuyên vận động "nhón chân thẳng lưng" sẽ cải thiện cơ năng chống lạnh của cơ thể.

Hiện nay, số phụ nữ có vóc dáng cao ngày càng nhiều, chị em bận rộn việc gia đình, với chỗ cao như phơi quần áo, lau bàn cao đến phải nhón chân. Nếu biết lợi dụng các động tác trên sẽ có tác dụng cải thiện chứng hàn.

Nguyên nhân gây nên chứng hàn là do rối loạn vận động co giãn mao mạch vì sự bất thường chức năng thần kinh thực vật tạo nên, từ đó phá hoại trạng thái tuần hoàn máu. Do đó những người chức năng thần kinh thực vật không ổn định dễ mắc bệnh này. Đương nhiên cũng sẽ kèm theo các chứng như bài tiết kích tố khác thường, thiếu máu, huyết áp thấp, mức độ tái tạo giảm.

Chứng hàn phần lớn phát sinh ở phụ nữ. Đó là vì kích tố hình thành sinh lý nữ giới sẽ ảnh hưởng đến chức năng thần kinh thực vật. Hạ thủy não trung tâm điều khiển kích tố ở gần trung khu thần kinh thực vật, cho nên nhất định ảnh hưởng lẫn nhau. Chức năng

thần kinh thực vật phản ánh sự nhạy cảm đối với chức năng kích tố.

Điều quan trọng nhất để cải thiện chứng hàn là phải thúc đẩy tuần hoàn máu của cả cơ thể. Do đó, tích cực vận động chân rất có hiệu quả. Hoạt động cơ bắp chân, khi cơ bắp chùng xuống, máu chảy vào, khi cơ căng lên máu bị ép ra. Cơ bắp giống như cái bơm nước, khiến máu bị ứ trệ ở chân và nửa thân dưới lưu thông, nhờ thế thúc đẩy sự tuần hoàn toàn cơ thể.

Hai chân hơi mở ra, hai gót chấn nhón lên cho đến khi có cảm giác nóng hai chân.

Phía gần góc ngón chân có phản xạ Hạ thủy não, điều chỉnh chức năng thần kinh thực vật. Khi vận động "đuối thẳng" nên kích thích vùng này một cách thích hợp.



Vùng phản xạ Hạ thủy não



quán thảo vào tháng 7-9. Hải xong phơi khô.

Chân này gác lên chân kia, hai tay nắm lại day toàn bộ gan bàn chân, khi chân nóng lên, đổi sang chân khác.



Không chỉ có lá mà thân và hoa Lão quán thảo đều có thể sử dụng. Có thể cắt ngang lấy từ rễ trở lên, rửa sạch phơi khô. Lúc bắt đầu phải phơi dưới nắng gắt sau đó phơi ở chỗ râm, thoáng gió.

Sau khi khô hẳn, dùng kéo cắt thành đoạn 2-3cm, cho vào túi khô bịt kín, bảo quản ở nơi râm mát, cũng có thể cho thêm chất hút ẩm. Nếu điều kiện khô ráo bảo đảm thì có thể bảo quản một năm. Lão quán thảo khô có bán ở tiệm thuốc và tiệm thực phẩm bảo vệ sức khỏe.

Phương pháp sắc: Cho một nắm Lão quán thảo vào nồi, đổ ngập nước (600-800ml) để sắc. Người bị táo bón cần uống nước thuốc có nhiệt độ tương đương nhiệt độ cơ thể, mỗi ngày tối thiểu 3 lần, thời gian uống là sau bữa ăn 15-30 phút.

Tuy vị đắng nhưng không nên cho đường. Những người mà đắng quá không uống được thì khi sắc có thể cho thêm ý dĩ.

Ngoài ra cũng có thể cho 20g trà ba bố trà phải sắc riêng, sau đó uống cùng với nước Lão quán thảo sẽ có hiệu quả tốt.

nếu có ý thức đẩy đủ đến vùng này, kích thích nó một cách thích hợp thì hiệu quả càng tốt.

Thực tập vận động đuổi thẳng có thể tiến hành kích thích chân khi ngồi nghỉ trên ghế lúc nhàn rỗi. Một chân gác lên chân kia, hai tay nắm lại day toàn bộ gan bàn chân. Khi chân này nóng lên đổi sang chân kia. Nếu kiên trì kích thích chân hằng ngày thì có thể loại bỏ triệt để khí hàn

Thường xuyên dùng muối thô "ngâm chân" có thể cải thiện tuần hoàn máu, loại bỏ cảm giác lạnh chân.

Những người săn sóc sắc đẹp nói rằng: "không có cơ thể khỏe mạnh thì không có làn da đẹp". Trên cơ sở này, các Mỹ Viện ở Mỹ thường đưa ra lời khuyên làm đẹp bằng cách ngâm chân nước muối thô. Phương pháp sử dụng liệu pháp khỏe mạnh tắm chân này có từ 50 năm trước. Vì thế các chứng bệnh nghề nghiệp đau lưng, đau chân sẽ khỏi hẳn.

Phương pháp tắm chân là liệu pháp khỏe mạnh rất hữu hiệu điều trị chứng hàn của phụ nữ. Những người mắc chứng này phần lớn bụng dưới rốn trở xuống có hàn khí, thường kèm theo đau kinh. Ngoài ra có người thường xuyên chân bị lạnh, suốt đêm ngủ không được. Tóm lại bất kể tình hình nào đều là do máu không tuần hoàn gây nên. Cho nên, nhiệm vụ đầu tiên là phải thúc đẩy tuần hoàn máu. Tắm chân khiến hai chân phát nóng, thúc đẩy sự lưu thông máu đầu ngón chân, có hiệu quả tốt.

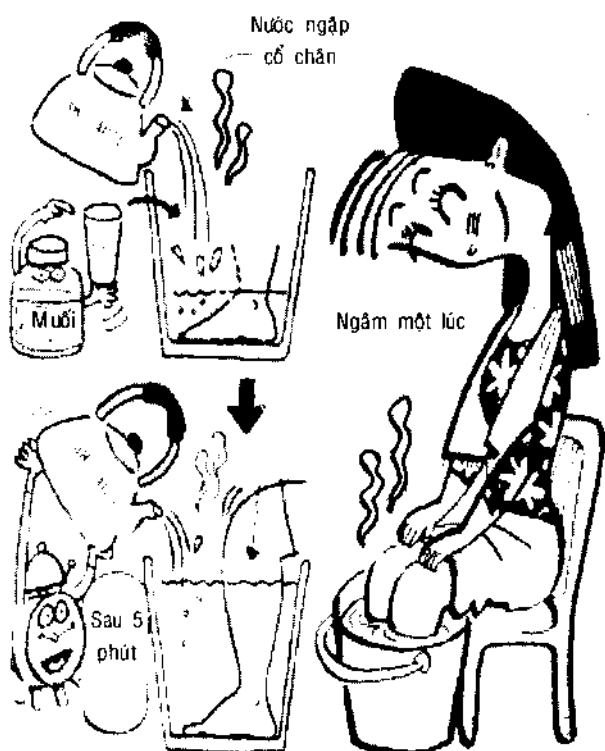
Phương pháp tắm chân như sau. Cho nước nóng 38-40 độ C vào trong thùng, lượng nước ngập cổ chân là được, sau đó cho tiếp nửa ly muối thô vào đảo đều. Trong muối có nước sôi loại nước này sẽ kết tủa chất bẩn trong cơ thể vào trong nước.

Sau khi chuẩn bị xong thì ngồi lên ghế, cho hai chân vào thùng nước. Lưu ý không được ngay một lúc ngâm toàn bộ chân trong nước mà phải cho từ từ đầu ngón chân vào trước, cho đến khi mực nước ngập cổ chân khoảng 2 cm.

Tiếp tục thả chân xuống, năm phút sau, mực nước ngập đến huyết trục tam lý dưới gối, đồng thời bổ sung thêm nước nóng 38-40 độ C.

Thời gian ngâm chân, lúc bắt đầu không chế khoảng 10 phút. Khi hai chân ngâm trong nước nóng 5 phút, toàn thân nóng lên, đổ mồ hôi cảm giác rất dễ chịu.

Những người bình thường tim không tốt, ngâm 5 phút sẽ có cảm giác tim đập mạnh. Lúc đó, có thể cho muối thô hoà tan trong nước ấm, chờ cho nước giảm nhiệt độ xuống ngang nhiệt độ cơ thể mới nhẹ nhàng cho chân vào, mười phút sau, khi cơ thể bắt đầu thích ứng với nước ấm, lúc đó bổ sung thêm nước nóng ngập đến đầu gối.



Tắm chân xong dùng khăn bông khô lau sạch, sau đó dùng nước ấm sạch rửa lại lần nữa cho sạch muối, sau cùng dùng khăn bông lau khô nước. Tiếp đó bôi kem rồi xoa bóp 5-6 lần từ dưới lên trên - Cuối cùng bôi phấn rôm sẽ có cảm giác tan biến hết mệt mỏi ở chân.

Lúc mới bắt đầu có thể khống chế thời gian tắm 5 phút + 5 phút bằng khoảng 10 phút, sau đó kéo dài dần

lên 15-20 phút. Về sau có thể kéo dài thời gian tắm chân với điều kiện sức khoẻ cho phép. Như vậy không những chân không còn mệt mỏi toàn thân sáng khoái mà sức khoẻ cũng chuyển biến tốt.

Những người mắc chứng hàn hãy kiên trì tắm chân ba tuần, nhất định sẽ cảm thấy hàn khí ở chân ở lưng dần dần tiêu tan, tối ngủ yên ổn. Có thể nói cách làm này có hiệu quả rất thiết thực

Không nên mặc minizip quá ngắn để lộ cả đùi. Nên mặc thêm một chiếc quần lót có thể giảm chứng hàn.

Mấy năm gần đây các cô gái mặc minizip ra phố ngày càng nhiều. Nhiều phụ nữ thả chịu lạnh chứ nhất định mặc váy ngắn. Mặc váy quá ngắn đối với người mắc chứng hàn, mùa đông rét mướt không nói làm chi, ngay cả giữa hè nếu để trần hai chân ngồi trên xe điện hoặc vào cửa hàng mua đồ, thời gian lâu hai chân sẽ bị nhiễm lạnh bởi máy điều hoà không khí làm trầm trọng thêm chứng hàn.

Mặc xilip cũng là một vấn đề lớn

Y học phương Đông thường nói "không được để lạnh tiền cốt". Tiền cốt tức là đoạn dưới xương sống, là xương ở thành phía sau, xương chậu, tức xương sống lưng. Vùng này bị lạnh nên tử cung và ruột cũng gián tiếp bị lạnh, thậm chí tử cung và buồng trứng cũng bị ảnh hưởng, kết quả dẫn tới rối loạn chức năng thần kinh thực vật, rối loạn bài tiết kích tố.

Hơn nữa ở vùng bụng dưới tập trung 1/3 máu của cơ

thể nhằm giúp xử lý phế thải do khí quan như bộ máy sinh học bài tiết ra. Cho nên khi vùng này bị lạnh sẽ khiến máu nửa thân dưới ứ trệ. Đó cũng là nguyên nhân chính dẫn đến lạnh toàn thân. Cho nên tốt nhất tránh mặc quần áo ngắn, để trần da thịt quá nhiều.

Các bạn mắc chứng hàn nên mặc quần lót che được cả bụng dưới và mông, sau đó đi vớ liền quần, ngoài mặc quần dài để chống lại không khí lạnh bên ngoài.

Nếu muốn mặc minizip thì có thể mặc hai quần lót, như vậy cũng giảm được phần nào chứng hàn.

Chất liệu quần tốt nhất là sản phẩm bằng bông có tính thông khí, giữ nhiệt tốt. Như vậy, có mặc nhiều chiếc vẫn không cảm thấy bí bức. Mùa đông mặc đồ lót vải bông sẽ ấm hơn sợi hoá học. Hơn nữa đồ lót bằng sợi hoá học tính thông khí rất kém, tốt nhất không nên mặc.

Ngoài ra cần đặc biệt lưu ý là không nên mặc đồ lót dây thun quá chặt. Có người hàn bụng nên buộc chặt dây thun ở thắt lưng. Dây thun ở thắt lưng và đùi quá chặt sẽ chèn ép động mạch bắp đùi và bạch huyết háng, cản trở tuần hoàn máu nửa thân trên, làm trầm trọng thêm chứng hàn.

Khi mặc hai quần lót, nên chọn số lớn một chút, rộng hơn. Đó cũng là bí quyết nhỏ phòng ngừa chứng hàn.

Cơ thể chế tạo "vớ mắt cá chân" có hiệu quả đặc biệt điều trị chứng hàn ngay tại nhà.

Những người mắc chứng hàn thường có cảm giác khó chịu nhất là giữa mùa hè sống trong phòng mở hết máy điều hòa nhiệt độ. Bệnh do điều hòa nhiệt độ gây nên là một trong những nguồn gốc gây phiền muộn cho phụ nữ. Nhiều người do cơ thể phát rét dẫn tới đau kinh, hoặc kinh nguyệt không đều, thậm chí viêm bàng quang.

Mùa đông rét mướt không nói làm chi, việc phòng chống chứng hàn mùa hè hiệu quả nhất chính là "vớ mắt cá chân"

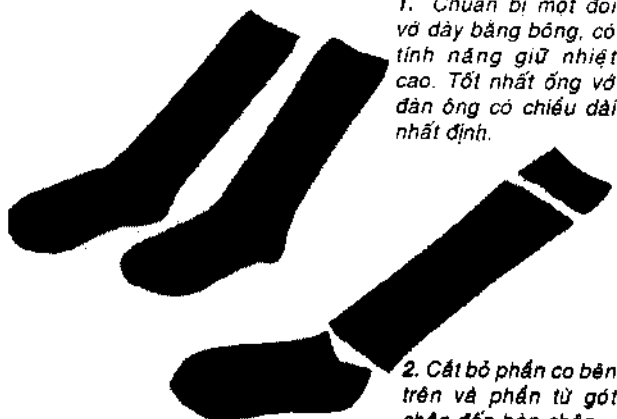
Cách làm hết sức đơn giản. Trước tiên chuẩn bị một đôi vớ dày, cắt bỏ phần co giãn bên trên và phần gót chân, sau đó gấp ống hình tròn còn lại là được. Lồng vớ mắt cá chân đó vào phần cổ chân phía trên mắt cá chân cho che kín phần ống chân không có cơ bắp. Như vậy có thể khắc phục cảm giác chân bị lạnh.

Thế thì tại sao vớ mắt cá chân lại có thể cải thiện chứng hàn?

Trên thực tế, chung quanh cổ chân hầu như không có cơ, cho nên thần kinh và mạch máu ở đoạn này nằm ngay dưới da rất dễ bị kích thích từ bên ngoài.

Mùa đông tiếp xúc với không khí lạnh bên ngoài, hoặc mùa hè ở trong phòng điều hòa nhiệt độ, nơi bị lạnh đầu tiên chính là thần kinh chân. Như vậy qua tác dụng của thần kinh thực vật khiến mạch máu co lại, làm giảm lưu lượng máu từ thắt lưng đến chân. Khi nhiệt độ giảm,

giảm lưu lượng tuần hoàn máu đầu cuối để ngăn ngừa tản nhiệt quá lớn vốn là hình thức cân bằng thân nhiệt, nhưng đây cũng là nguyên nhân gián tiếp gây lạnh chân.



3. Gấp phần ống vớ hình ống lại. Nếu vớ ngắn có thể mang chập hai ống vào một.
4. Mang vớ lên cổ chân từ phía trên mắt cá chân, trùm kín toàn bộ cổ chân không có cơ bắp.

Ngược lại, khi nhiệt độ tăng cao, mạch máu nở, sự tuần hoàn của máu ở đoạn cuối được cải thiện, đổ mồ hôi tản nhiệt, nhờ thế thân nhiệt không quá cao.



Mang vớ mắt cá chân có thể cải thiện tuần hoàn máu, tiêu phù sưng, có tác dụng làm ấm chân lại.



Có thể dùng vớ cũ, cắt thân vớ, rồi may lại theo độ lớn nhỏ cổ chân.

Cũng có thể nói cổ chân bị lạnh là nguyên nhân chủ yếu khiến tử lưng xuống chân bị lạnh.

Y học phương Đông cho rằng chung quanh cổ chân tập trung rất nhiều huyết. Dùng vớ mắt cá chân bao kín cổ chân sẽ có tác dụng kích thích các huyết đó, nhờ thế làm cho khí của kinh lạc (đường thông năng lượng sinh mệnh) được lưu thông, điều chỉnh tình trạng cơ thể, khắc phục chứng lạnh chân.

Kiên trì liên tục dùng vớ mắt cá chân bao kín cổ chân là mấu chốt để nâng cao hiệu quả. Không những ở gia đình mà ngay ở nơi làm việc cũng nên mang vớ mắt cá chân. Đương nhiên, buổi tối cũng có thể mang cả vớ ngủ.

Hầu như những người mắc chứng hàn đều mang cả vớ đi ngủ. Vì vớ bình thường bọc kín cả bàn chân. Khi ngủ thân nhiệt lên cao, rất khó chịu. Còn mang vớ mất cả chân bó chặc cổ chân, có thể khắc phục được nhược điểm đó, giúp bạn ngủ ngon.

Dùng vớ mất cả chân là nhằm giúp tuần hoàn máu hai chân; cho nên phải mang ở cả hai chân. Nếu chỉ mang ở một chân thì sẽ làm cho cơ năng tuần hoàn máu toàn cơ thể trở nên khác thường, cho nên phải mang cả hai chân.

Chất liệu vớ nên dùng loại bông hoặc lông cừu tương đối dày, tính năng giữ nhiệt tốt. Dùng loại vớ dài đàn ông, sau khi gấp đôi vẫn có độ dài nhất định là lý tưởng nhất. Vì phần eo thắt ở đầu không có tác dụng chò nên có thể sử dụng vớ cũ đã mất đàn hồi hoặc phần đầu có lỗ.

Có thể cắt bỏ phần giữa rồi mang lại theo chiều rộng cổ chân. Người cổ chân nhỏ có thể trực tiếp dùng lưới bảo vệ chân khi đánh tennis (loại dây da không quá chặt).

Mỗi ngày "tắm nắng lòng bàn chân" 5 phút sẽ có hiệu quả kỳ diệu điều trị chứng hàn.

Từ xưa đến nay người ta đều nói tắm nắng rất tốt cho sức khỏe; cũng có tác dụng tích cực với điều trị chứng hàn.

Chứng hàn là do mao mạch, cuối ngón chân bị co lại, ảnh hưởng lưu thông máu gây nên. Những người bị nặng,

chân, tay, lưng cảm thấy lạnh như có băng. Thậm chí có người nằm ở giường mà cũng không tài nào ngủ được. Chỉ cần phơi gan bàn chân dưới ánh nắng mặt trời sẽ có thể cải thiện chứng bệnh đó một cách rõ rệt.

Hiệu quả tắm nắng là do tác dụng của tia tử ngoại. Mọi người đều biết, tia tử ngoại có tác dụng sát trùng và giúp sản sinh ra vitamin D trong cơ thể. Ngoài ra, tia tử ngoại còn có thể thúc đẩy tái tạo.

Tăng cường tái tạo ở gan bàn chân thì có thể tăng cường tuần hoàn máu. Như vậy mạch thông suốt sẽ giúp tuần hoàn máu toàn cơ thể thông suốt, cả người nóng lên.

Hơn nữa, gan bàn chân cũng tập trung rất nhiều huyết có liên quan mật thiết đến các khí quan nội tạng toàn thân. Thông qua kích thích các huyết ở gan bàn chân bằng tia hồng ngoại có thể tăng cường cơ năng các khí quan nội tạng. Như vậy, tuần hoàn máu toàn thân càng được tăng cường chứng hàn sẽ giảm thiểu.

Đặc biệt cần nói tới là huyết đông tuyến nằm giữa lòng bàn chân.

Đông Y cho rằng, chứng hàn là trạng thái "khí thiên thần" (lực sinh mệnh bẩm sinh) bị suy yếu. Huyết đông tuyến có tác dụng tăng cường "khí thiên thần" điều trị khỏi hẳn chứng hàn.

Không chỉ tia tử ngoại có tác dụng điều trị chứng hàn mà tia hồng ngoại ánh nắng mặt trời cũng có tác dụng tốt cải thiện chứng hàn.

Tia hồng ngoại là loại tia sáng có hiệu quả sưởi ấm. Khi mọi người phơi nắng cảm thấy thân nhiệt tăng, chính là do tác dụng của tia hồng ngoại. Tiến hành tắm nắng gan bàn chân là lợi dụng tác dụng của tia hồng ngoại làm nóng chân.

Khi tắm nắng gan bàn chân có thể nằm trên ghế dài, hai chân gác ghế để ánh nắng chiếu khắp gan bàn chân. Thời gian khoảng 5-10 phút, có thể căn cứ vào tình hình sức khỏe bản thân để điều chỉnh, cho đến khi cảm giác nóng gan bàn chân là được.

Thời tiết ẩm áp có thể mặc quần đùi hoặc quần dài để không những gan bàn chân mà các bộ phận khác như cổ chân cũng được tắm nắng, hiệu quả càng tốt.

Dán "băng dán mù tạt" tự chế lên chân có thể cải thiện chứng hàn.

Chúng ta có thể lợi dụng đặc tính kích thích mạnh của mù tạt phủ lên mảnh vải nóng ẩm. Ví dụ, cho bột mì cùng số lượng vào mù tạt dạng hồ, phết lên vải dán vào chỗ đau. Đặc tính kích thích của nó có thể thúc đẩy tuần hoàn máu, cải thiện nhức vai đau lưng.

Sự kích thích của keo dán mù tạt cũng tương tự như hiệu quả ống giác, có thể ứng dụng vào liệu pháp huyết. Dán "keo dán mù tạt" có thể kích thích huyết tam âm giao ở cổ chân, rất có ích điều trị bệnh phụ khoa như chứng hàn và bệnh đường máu.

Mù tạt dùng dán trên vải ẩm có thể là loại mù tạt chứa trong ống mềm bán ở thị trường. Lấy một ít bột mù

tạt rắc trên hai miếng vải hoặc đầu vải vụn. Những người dị ứng da có thể cho thêm bột mì cùng số lượng vào đảo đều mới dùng.

Dán "keo mù tạt" lên huyết tam âm giao cả hai chân, dùng băng keo cố định lại là được.

Huyết tam âm giao nằm cách xương mắt cá chân trong 4 cm về phía trên và ở phía sau xương ống chân (xương chày), ấn ngón tay cảm thấy đau. Đây là huyết nổi tiếng điều trị chứng đường máu. Dán "băng keo mù tạt" vào huyết này sẽ có hiệu quả làm nóng tương tự như kích thích bằng ống giác. Như vậy có thể thúc đẩy tiết tố của phụ nữ, không những có hiệu quả đối với chứng hàn mà còn có tác dụng đối với các chứng bệnh riêng của phụ nữ như kinh nguyệt không đều, bệnh thời kỳ mãn kinh.



Ngoài ra những người lạnh lợng do chứng hàn gây

nên thì song song với kích thích huyết tam âm giao có thể dán "keo dán mù tạt" lên lưng.

Chuẩn bị một mảnh vải mộc hoặc vải vụn có thể bao kín cả toàn bộ eo, bôi bột mù tạt dạng hồ sền sệt và lượng bột mì tương đương đã đảo đều lên vải, sau đó dán miếng vải đó lên phía sau eo rồi dùng khăn ép chặt cố định. Tính chất kích thích của mù tạt có thể thúc đẩy tuần hoàn máu khiến lưng dần dần nóng lên

Kéo duỗi gót chân có thể phòng ngừa chứng hàn do đi giày dép cao gót gây nên.

Chứng hàn là do rối loạn thần kinh thực vật, mất điều hòa bài tiết kích tố và tuần hoàn máu kém gây nên. Nhưng trên thực tế có nhiều nguyên nhân. Do đó điều trị chứng hàn trước tiên cần nghiên cứu rõ nguyên nhân. Trong đó có một điểm chúng ta dễ bỏ qua, đó chính là áp lực đối với chân do đi giày cao gót.

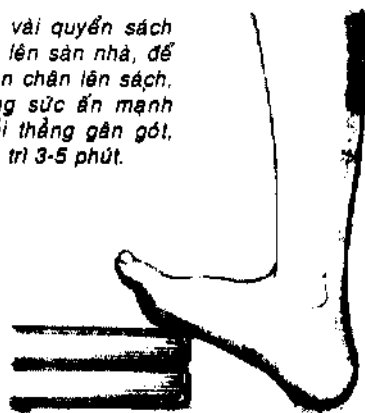
Đi giày dép cao gót khiến gân gót phải nâng lên mạnh còn đầu ngón chân đè xuống. Như vậy để giữ thăng bằng có thể trong tình trạng đó, khớp chân buộc phải tăng sức, kết quả là cổ chân, khớp gối, xương chậu đều cong vẹo, dẫn đến các chứng đau lưng, nhức vai, đau kinh. Đương nhiên, chứng hàn cũng có mối quan hệ rất lớn.

Thường xuyên đi giày dép cao gót thì điểm tiếp xúc giữa xương cẳng chân (xương chày) với xương đùi sẽ hơi lệch về phía trước. Do đó bị ảnh hưởng khiến cơ bắp từ cổ chân đến thắt lưng sẽ cứng hoá, ảnh hưởng máu lưu thông dẫn tới chứng hàn.

Không những thế, người đi dép cao gót do lâu ngày không dùng sức tự nhiên khiến xương ngón chân biến dạng, dẫn tới ngón chân to bè. Điều này cũng có quan hệ lớn đến chứng hàn. Đặc biệt phía ngoài ngón chân út có huyết khí âm liên quan với tử cung. Tăng áp lực mạnh đối với huyết này sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến tử cung, sinh ra hàn khí.

Do đó, biện pháp phòng ngừa chứng hàn tốt nhất là không đi giày, dép cao gót. Nhưng trên thực tế do quan hệ công tác và ảnh hưởng lối sống theo đuổi thời trang, cho nên không thể không đi dép cao gót. Vì thế, tôi xin giới thiệu phương pháp vận động "đuỗi thẳng gân gót".

Đặt vài quyển sách
dày lên sàn nhà, để
ngón chân lên sách,
dùng sức ấn mạnh
đuỗi thẳng gân gót,
duy trì 3-5 phút.



Phương pháp như sau: để vài quyển sách dày lên sàn nhà, đứng thẳng, đặt đầu bàn chân lên sách, dùng sức ấn mạnh, duỗi thẳng gân gót. Tư thế này vừa vận ngược với trạng thái đi dép cao gót. Duy trì 3-5 phút, nếu không thể giữ được thẳng bằng cơ thể thì dựa vào tường. Như vậy có thể nắm chỉnh cong lệch khớp chân, có cảm giác cơ bắp từng bị đông cứng không ngừng được thả lỏng ra, máu lưu thông. Nếu kiên trì thực hiện hàng ngày có thể phòng ngừa chứng hàn do đi giày dép cao gót gây nên.

Nằm trên giường kéo hai chân, có thể thả lỏng toàn thân, hạn chế chứng hàn.

Rất nhiều bệnh phụ khoa mà đứng đầu là chứng hàn, phần nhiều là do rối loạn tiết kích tố, rối loạn cơ năng gây nên. Nguyên nhân dẫn tới rối loạn cơ năng có nhiều, trong đó chủ yếu nhất là do giữ tư thế không tốt quá lâu khiến xương và khớp bị cong lệch gây nên.

Xương và khớp bị vẹo lệch sẽ chèn ép nội tạng dẫn tới các chứng bệnh như máu không lưu thông và các chứng khác. Đặc biệt xương chậu cong vẹo có liên quan mật thiết đến chứng hàn.

Phụ nữ thường xuyên đi dép cao gót cho nên xương chậu, cổ chân, khớp gối, xương sống eo, khớp chân dễ bị cong vẹo, xương chậu, khớp bị cong vẹo dẫn đến mất thăng bằng cơ bắp ảnh hưởng đến tuần hoàn máu và thay nước toàn thân. Cứ vậy kéo dài sẽ dẫn tới chứng hàn.

Do đó chỉ cần hàng ngày kiên trì chỉnh sửa cong vẹo

chân lưng sẽ giảm được chứng hàn.

Nhân đây xin giới thiệu với mọi người phương pháp chỉnh sửa đơn giản có thể tiến hành trên giường vào buổi tối trước khi ngủ.

Nằm ngửa, hít thở đều, nhẹ nhàng dùng sức gót chân kéo thẳng gân. Cố gắng vừa thở ra vừa duỗi thẳng chân. Thở xong thả lỏng toàn thân. Hai chân thay nhau tiến hành. Mỗi chân làm 2-3 lần cho có cảm giác dễ chịu.

Sau khi cảm giác hai chân đại để giống nhau, mỗi chân làm lại hai lần.

Nếu có thể vận động nhịp nhàng theo nhịp thở thì một lúc sau cơ thể sẽ nóng lên. Hít thở từ từ có thể tăng thêm lượng không khí làm giãn nở mao mạch cải thiện tình hình tuần hoàn máu. Vừa thở ra thành tiếng vừa vận động có thể dễ dàng phối hợp nhịp nhàng. Tuy đây chỉ là động tác duỗi chân đơn giản, tiến hành trước khi đi ngủ có thể làm nóng chân tay để chuyển vào giấc ngủ.

Nếu kiên trì thực hiện hàng ngày thì có thể chỉnh sửa được cong vẹo xương chậu và các khớp toàn thân, nhanh chóng khắc phục các chứng bệnh do chứng hàn gây nên.



Nằm ngửa, thở chậm, ở mỗi bàn chân dùng sức kéo dần, khi thở ra hết, sẽ hít hơi để toàn thân thả lỏng, thực hiện thay nhau bên trái và phải đến khi có cảm giác thoải mái mỗi bên chân, có thể lặp lại động tác hai đến ba lần

Những người mắc chứng hàn còn cần lưu ý một điều là hiện tượng phù chân vào lúc chập tối. Phù chứng tỏ rằng nước trong cơ thể mất điều hoà. Nếu không xử lý thì sẽ dẫn tới buổi tối cơ thể phát rét. Đặc biệt đối với các phụ nữ hàng ngày phải đứng làm việc thì chứng phù rất khó chịu. Chúng tôi xin giới thiệu động tác đơn giản khắc phục phù thũng.

Chuẩn bị hai cái ghế đệm ngồi.

Nằm ngửa, đầu gối co tự nhiên. Lúc đó gấp đệm đã chuẩn bị cao khoảng 10 cm đặt dưới đầu và dưới chân. Hai tay đặt ở bụng dưới. Sau đó hít thở lâu, từ từ hai tay đỡ eo lưng lên khiến gót chân tỳ xuống đệm dưới chân, sau khi thở ra xong liền thả lưng xuống.

Làm đi làm lại hai ba lần ngoài việc khắc phục mệt mỏi ở chân còn có thể phòng ngừa lạnh chân vào ban đêm.

Nằm ngửa, thở ra từ từ, gót một chân dùng sức kéo mạnh đùi. Thở ra xong hít một hơi để thả lỏng toàn thân. Hai chân thay nhau thực hiện cho đến lúc cảm thấy dễ chịu, có thể tiến hành 2-3 lần.

Khí lạnh của điều hoà nhiệt độ dễ động lại chân gây nên chứng hàn. Cùng lúc bạn nên sử dụng quạt điện.

Đối với những người mắc chứng hàn, cũng có thể mùa hè còn khó chịu hơn cả mùa đông. Bởi vì đến đâu cũng bị ảnh hưởng khí lạnh của máy điều hoà nhiệt độ.

Thực tế rất nhiều người mắc chứng hàn ở trong phòng có điều hoà nhiệt độ lâu sẽ không chịu được lạnh. Trường hợp nặng dễ gây nên tê cứng chân, đau đầu, thậm chí vai nhức buốt. Y học phương Đông xếp chứng hàn do loại khí lạnh này gây nên vào loại "chứng ứ trệ hàn thấp". Khí lạnh xâm nhập từ ngoài vào cơ thể gây nên bệnh gọi là hàn khí. Thông qua điều hoà không khí, hàn khí dễ xâm nhập vào cơ thể, đặc biệt là những người có chứng "ứ trệ hàn thấp" cũng dễ bị ảnh hưởng của điều hoà nhiệt độ.

Y học phương Đông vốn chủ trương "hàn chứng hạ trị" (chứng hàn thì điều trị vào mùa hè). Bởi vì thời tiết mùa hè tăng cao, nhiệt lượng (dương khí) đưa lại ấm áp cho cơ thể cũng tăng lên trong khí quyển, có thể giúp dương khí tích tụ lại trong cơ thể với hiệu suất cao hơn so với mùa đông. Những người có chứng ứ trệ hàn thấp không những dương khí bản thân không đủ còn dễ bị ảnh hưởng của điều hoà nhiệt độ. Cho nên những người không thể điều trị khỏi chứng hàn trong mùa hè mà có khả năng còn làm trầm trọng thêm. Vì thế mùa hè càng phải đặc biệt chú ý.

Xin giới thiệu với mọi người phương pháp bảo vệ cơ thể chống sự xâm nhập của hàn khí.

Nguyên tắc cơ bản nhất là không để nửa thân dưới bị lạnh. Không nên mặc váy ngắn hoặc quần đùi mà nên mặc quần dài, váy dài, không để lộ hai bắp vế ra ngoài, càng không được đi dép lê không vớ.

Nhiệt độ trong phòng nên điều chỉnh chênh lệch nhiệt độ bên ngoài khoảng 5-6 độ C. Nếu nhiệt độ trong nhà và nhiệt độ bên ngoài chênh lệch nhau quá lớn sẽ ảnh hưởng cơ năng điều tiết thân nhiệt.

Ngoài ra, có thể cùng lúc sử dụng quạt điện, bởi vì không khí lạnh dễ đọng lại ở chân, cho nên có thể đặt quạt điện ở chỗ cao thổi gió xuống sàn nhà. Như vậy, khí lạnh sẽ bị đẩy lên cao. Không khí nóng và không khí lạnh hoà trộn vào nhau.

Đêm mùa hè oi bức, thường mở máy điều hoà nhiệt độ để ngủ. Kỳ thực, khi ngủ tà khí dễ xâm nhập vào cơ thể nhất. Cho nên cố gắng tránh mở máy điều hoà để ngủ. Sử dụng máy điều hoà nhiệt độ nên khống chế thời gian 1-2 giờ nghỉ 1 lần và điều chỉnh nhiệt độ ở mức 28-29 độ C.

Để đề phòng cổ và vai bị lạnh có thể quấn 2 khăn bông hoặc dùng vải nhựa phủ lên vai. Đây cũng là phương pháp tốt.

Chương 3

LIỆU PHÁP ĂN

Lợi dụng thực phẩm ăn hàng ngày đẩy lùi chứng hàn.

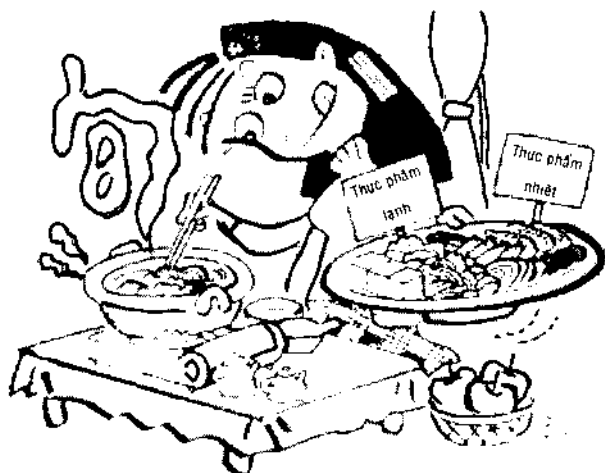
Nắm vững thực phẩm nào thuộc tính mạnh, quan trọng nhất là liệu pháp điều trị bằng ăn.

Kết cấu thức ăn không cân đối, chỉ ăn một số loại thực phẩm khiến cơ thể phát rét thì không thể đạt được hiệu quả điều trị. Cho nên cần phải biết loại thực phẩm nào có thể giúp cải thiện chứng hàn, loại thực phẩm nào có hại cho chứng hàn để ứng dụng kịp thời vào đời sống hàng ngày.

Nguyên tắc cơ bản của liệu pháp ăn là lý luận "âm", "dương". Trong y học Nhật Bản, lý luận âm dương chia vạn vật của giới tự nhiên thành 2 loại lớn: âm và dương. Từ sự vận động của thiên thể đến tiểu thể giới trong cơ thể chúng ta, mọi hiện tượng đều là do sự biến đổi kết cấu âm dương tạo nên. Ví dụ, trong cơ thể người có một loại nhiệt lượng đang tuần hoàn, mà trong nhiệt lượng đó cái làm nóng người gọi là "dương khí". Cái làm lạnh người gọi là "âm khí". Dương khí thúc đẩy tuần hoàn máu. Ngược lại âm khí hạ nhiệt; ức chế hưng phấn. Nếu dương khí và âm khí ở trạng thái cân bằng thì cơ thể khoẻ mạnh. Khi kết cấu của

chúng bị rối loạn, âm khí chiếm ưu thế dẫn tới các bệnh như chứng hàn.

Thức ăn cũng chia thành 2 loại: âm, dương. Thức ăn tính âm có tác dụng khiến cơ thể phát rét, còn thức ăn tính dương có tác dụng làm nóng cơ thể. Đông y gọi thức ăn tính âm là "thức ăn tính lạnh", gọi thức ăn tính dương là "thức ăn tính nhiệt". Đương nhiên, người mắc chứng hàn cố gắng ít ăn "thức ăn tính lạnh" mà nên ăn nhiều "thức ăn tính nhiệt".



Tiêu biểu cho thức ăn tính lạnh: các loại thịt có thịt ngựa, thịt vịt. Rau xanh có cà chua, dưa chuột, củ cải, cải trắng, rau cần, ngưu bàng, cải mām xôi, đại mạch, tiểu mạch, đường cát trắng, sữa bò, rong biển, đậu phụ v...v.. đều được coi là thực phẩm tính lạnh.

Tiêu biểu cho thực phẩm tính nhiệt: các loại thịt có: thịt bò, thịt gà, thịt dê. Rau xanh có cà rốt, hành to, họ,

bí đỏ, hành tây. Ngoài ra trong trái cây ngoài đào, táo to, táo hồng, mận, anh đào ra thì hạt dẻ, hạnh đào cũng là thực phẩm tính nhiệt. Các loại gia vị như gừng tươi, ớt, mù tạt xanh, rượu, giấm, đường đỏ đều là thực phẩm tính nhiệt. Các sản phẩm chế biến bằng sữa như phomát, tuy chế biến từ sữa, nhưng cũng thuộc thực phẩm tính nhiệt.

Trong loài cá tôm thì các động vật duy chuyển chậm như cua, bạch tuộc đều thuộc tính âm. Các loại cá nhanh nhẹn linh hoạt như : cá mòi cá ngừ phần lớn đều thuộc tính dương.

Như vậy, trong thực phẩm tính lạnh có rất nhiều thứ chúng ta vẫn ăn thường ngày. Muốn tránh chúng quá khó khăn, không những thế những loài thực phẩm như bò sữa, đậu phụng chứa protein phong phú hoặc rong biển giàu chất khoáng có thể nói là những thực phẩm cần phải có hàng ngày của chúng ta.

Thế thì chúng ta phải làm sau đây: mấu chốt có 2 điểm: một là phải điều chỉnh cân bằng lạnh, nóng. Song song với ăn thực phẩm tính lạnh thì nhất định phải ăn một số thực phẩm tính nhiệt. Ví dụ, khi nấu có thể cùng lúc cho cả thực phẩm lạnh, nóng vào, ăn ngay khi còn nóng hơi hổi sẽ rất có lợi cho sức khỏe.

Thứ hai: cố gắng ăn rau đúng thời vụ. Trong rau xanh có loại một năm bốn mùa đều có như cà chua. Kỳ thực về cơ bản rau xanh mùa đông phần lớn đều có thể làm ấm người. Còn rau mùa hè phần lớn có tác dụng giảm nóng. Cho nên mùa đông ăn cà chua sống, về mặt lý

thuyết không phải là việc tốt. tóm lại nếu hằng ngày chúng ta hơi lưu ý đến vấn đề ăn uống thì có thể giảm nhẹ chứng hàn.

1. Thực phẩm tính lạnh

Rau: cà chua, cà, dưa chuột, củ cải, xá lách, rau cần, cải trắng củ sen, ngưu bàng, măng tre, lô hội (nha đam - ND)

Trái cây: dưa hấu, mận, hồng, quýt, chuối tiêu, đu đủ, thanh long, xoài, táo tây, quýt hồng bì, bưởi.

Đậu, ngũ cốc: đậu nành, đậu phụ, đại mạch, tiểu mạch.

Thịt: thịt ngựa, thịt vịt.

Các loại tôm cá: cua, hải sâm, bào ngư, hàu, hến.

Rong biển: rêu biển, hải đới.

Gia vị: đường cát trắng, muối, mật ong.

Thức uống: sữa bò, nước quả, trà xanh, bia.

2. Thực phẩm tính nhiệt.

Rau: cà rốt, hành tây, hẹ, bí đỏ, tỏi, tiá tô, ớt, nhục quế, ớt tây.

Trái cây: đào, táo to, mận, táo hồng, anh đào, mơ

Quả: các loại ngũ cốc, hạt dẻ, vừng, hạnh đào, lúa nếp.

Thịt: thịt bò, thịt gà, thịt dê.

Các loại cá tôm: cá mè, cá thu, tôm, hải sâm, cá hồi.

Gia vị: ớt, tiêu, mù tạt xanh, đường đỏ, rượu, giấm, tương, phở mát.

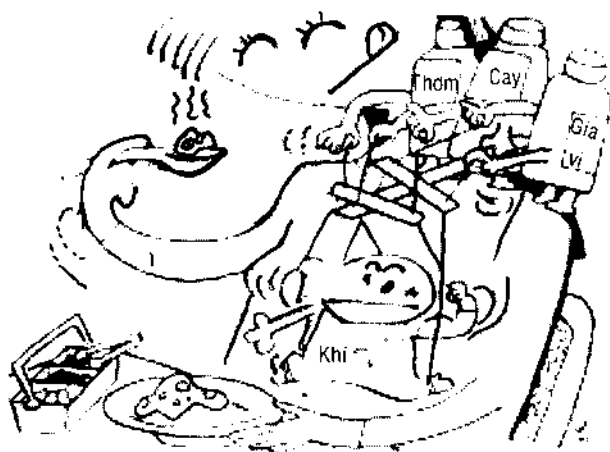
"Gia vị thơm cay" làm ấm cơ thể là thuốc đặc hiệu không thể thiếu để điều trị chứng hàn.

Thực phẩm điều trị chứng hàn không thể thiếu là gia vị thơm, cay.

Gia vị thơm cay, ngày nay chủ yếu dùng để điều chỉnh hương vị thức ăn. Nhưng tác dụng vốn có của nó là tận dụng các thành phần có sẵn để bảo vệ sức khỏe đồng thời giữ gìn vệ sinh thực phẩm. Các hương liệu thơm nồng, cay như tiêu, ớt là tiêu biểu cho gia vị, ngoài tác dụng làm giãn nở mạch máu còn có tác dụng tăng tiết mồ hôi, giúp nhanh tái tạo sức lực. Cho nên dân cư ở các nước nhiệt đới dùng gia vị để làm lạnh cơ thể. Ngược lại các nước xứ lạnh dùng nó làm nóng cơ thể.

Ngoài ra, nhân dân các nước nhiệt đới mà tiêu biểu là Ấn Độ thích dùng tỏi, hành tây nhưng để điều tiết hương vị mà còn tận dụng hiệu quả sát khuẩn của nó để phòng chống bệnh truyền nhiễm như kiết lỵ.

Nếu chúng ta có thể lợi dụng một cách khéo léo hiệu quả các loại hương liệu vào trong ăn uống thì có thể cải thiện chứng hàn.



Các hương liệu có hiệu quả đặc biệt đối với chứng hàn chủ yếu có: tỏi, nghệ, hành, nhục quế... Các hương liệu này có tác dụng tăng tuần hoàn máu, làm ấm cơ thể. Đặc biệt là cây hồng hoa thường được dùng làm nguyên liệu các loại thuốc điều trị chứng hàn. Ngoài ra các hương liệu thơm như bạc hà, gừng tươi, tía tô điều có hiệu quả tốt điều trị chứng hàn.

Cũng có thể nhiều người chưa thể lý giải tại hương vị của hương liệu lại có tác dụng điều trị chứng hàn? Kỳ thực giống như hiệu quả lá thơm dùng trong nước hoa có thể điều chỉnh chức năng thần kinh thực vật, hạn chế mức độ hưng phấn, hương vị hương liệu cũng có hiệu quả giúp bình thường hoá chức năng thần kinh thực vật, thúc đẩy lưu thông máu.

Y học phương Đông cho rằng khi khí (nguồn năng lượng sinh mệnh) không lưu thông thì máu và dịch cũng sẽ bị tắc nghẽn dẫn đến phát sinh các chứng bệnh như chứng hàn. Ngược lại khi khí nóng trong cơ thể lưu thông thì sự tuần hoàn của máu được cải thiện, bệnh tật sẽ lùi. Các hương liệu kể trên đều có tác dụng đó.

Nhưng hương liệu là thực phẩm có tính kích thích. Cho nên nếu một lần ăn quá nhiều sẽ tổn thương nội tạng. Mỗi ngày ăn lượng vừa phải là bí quyết phát huy đầy đủ hiệu quả hương liệu, cải thiện chứng hàn.

Ăn phối hợp thực phẩm tính lạnh với các thực phẩm khác có thể loại bỏ khí của nó.

Có nên và không nên ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm không? Thường nghe nói đến là ăn lươn với mơ khô mặn thì phản ứng giữa chất béo với axit sẽ gây đau bụng. Trên thực tế quả thực có thể kết hợp các loại thực phẩm. Thành phần có sẵn trong loại thực phẩm này sẽ phản ứng hoá học với thành phần có sẵn trong thực phẩm khác, chuyển hoá thành chất có lợi cho sức khoẻ hoặc sinh ra chất độc thực phẩm. Cũng có thể trung hoà thành phần có hại trong thực phẩm. Ví dụ củ cải trộn giấm và cá tươi thái lát, mù tạt xanh đều là những thực phẩm phối hợp được từng bước hình thành nên nhằm tận dụng một cách khéo léo tác dụng tương hỗ của các loại thực phẩm.

Y học phương Đông chia thực phẩm thành 2 loại: thực phẩm khiến cơ thể phát rét (thực phẩm tính lạnh) và

thực phẩm khiến cơ thể phát nóng (thực phẩm tính nhiệt). Cho dù ăn thực phẩm tính lạnh cũng có thể thông qua ăn phối hợp thực phẩm tính nhiệt triệt tiêu tác dụng lạnh của nó. Ví dụ, khi ăn đậu phụ nguội nên kết hợp với gừng tươi và hành. Bởi vì gừng tươi và hành có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu khiến cơ thể phát nhiệt nên có thể triệt tiêu lẫn nhau. Hình thức ăn phối hợp này có rất nhiều.

Mọi người đều quen trộn vừng với cải bó xôi. Cải bó xôi không những chứa nhiều sinh tố A, sinh tố C mà còn chứa xenlulô thực phẩm phong phú có tác dụng điều trị táo bón, nhưng cũng có nhược điểm gây lạnh, cho nên phải trộn thêm vừng thuộc tính nhiệt. Trong trộn rau nguội còn có dưa chuột, thịt gà xé trộn vừng, giấm. 96% trọng lượng dưa chuột là nước, ăn sống khiến cơ thể phát lạnh, còn thịt gà, vừng, giấm đều có tác dụng nóng, triệt tiêu lẫn nhau.

Trong rau xanh thì măng tây và rau cần đều thuộc thực phẩm tính lạnh làm món xào hương vị độc đáo. Cho dầu vào nồi rồi cho măng tây đã cắt khúc vào xào chín. Thêm muối, tiếp đó cho nước sôi khoảng một phút, rồi gạn nước ra cho cần đã thái khúc, bột thịt cua, hành, gừng tươi vào xào, thêm muối, tiêu, rượu, cuối cùng cho bột năng hoà nước vào dầu thơm làm thành nước xào là được. Trong đó hành, gừng tươi, dầu thơm, rượu mùi đều có tác dụng làm ấm vị.

Củ cải sống cũng thuộc loại thực phẩm tính lạnh, cho nên có thể nấu cùng khoai tây, bí đỏ, thịt gà, thịt lợn

cộng với hiệu quả tăng nhiệt, tác dụng làm nóng của thịt gà, bí đỏ sẽ triệt tiêu tác dụng hàn lạnh của củ cải. Ngoài ra thịt bò nấu với gừng cũng rất tốt. Gừng cũng thuộc thực phẩm tính lạnh. Thịt bò thuộc thực phẩm tính nhiệt có tác dụng triệt tiêu lẫn nhau.

Trên đây chỉ là một số ví dụ, mọi người có thể tham khảo bảng phân loại thực phẩm để nghiên cứu kỹ phương pháp phối hợp thực phẩm.

Cách chế biến rau xanh tươi thành thực phẩm tính nhiệt.

Tiêu biểu cho thực phẩm tính lạnh là rau tươi. Do đó những người mắc chứng hàn cố gắng tránh ăn rau sống. Tuy nói vậy, nếu không ăn tý rau tươi nào sẽ làm mất điều hoà kết cấu dinh dưỡng, tổn hại sức khoẻ.

Những người mắc chứng hàn cần nấu rau để ăn. Ăn rau sống sẽ làm cơ thể sinh lạnh, còn rau xanh đã nấu chín thì tác dụng lạnh được giảm nhiều. Cà chua sống là một trong các loại thực phẩm khiến cơ thể phát lạnh nhưng sau khi nấu ví dụ như tương cà chua sẽ trở thành thực phẩm tính nhiệt.

Ngoài ra xin giới thiệu với mọi người phương pháp xào dầu và tương. Cà xào tương là một ví dụ. Dầu và tương là thực phẩm làm ấm bao tử. Hàng ngày chúng ta sử dụng nhiều món ăn xào đã thể hiện ăn uống kết hợp với điều trị.

Đối với móm rau sống chúng ta có thể bỏ thêm ít công sức. Kỳ thực rất đơn giản, chỉ cần cho thêm gừng tươi, tỏi

có tác dụng ấm vị vào món salad bình thường hoặc cho thêm tíá tô chứa nhiều chất sắt là được.

Hàng ngày tích cực hấp thu vitamin E sẽ có công hiệu tốt dự phòng và cải thiện chứng hàn.

Theo đà tăng mạnh về ý thức bảo vệ sức khoẻ của mọi người, số người thích uống vitamin E cũng càng nhiều. Bình thường trong túi xách tay của nhiều phụ nữ có thuốc vitamin. Tùy theo chủng loại, tác dụng của vitamin cũng khác nhau, nhưng vitamin E là loại có hiệu quả tốt nhất đối với chứng hàn.

Nguyên nhân sinh ra chứng hàn là do mao mạch nơi bị lạnh co thắt, tuần hoàn máu bị cản trở. Mao mạch co thắt lại do rối loạn chức năng thần kinh thực vật gây nên.

Khi thần kinh giao cảm trong thần kinh thực vật chiếm ưu thế thì mao mạch bị co còn khi thần kinh phó giao cảm chiếm ưu thế, mao mạch nở ra. Nếu hai loại thần kinh mất điều hoà, thần kinh giao cảm chiếm ưu thế thì mao mạch sẽ lâm vào trạng thái bị co thắt lâu dài, khiến cơ thể sinh ra hàn khí.

Vitamin E có thể giúp mao mạch nở ra, máu lưu thông. Cho nên nếu mỗi ngày hấp thu đủ lượng vitamin E cần thiết thì ở mức độ nhất định có thể phòng ngừa chứng hàn do rối loạn chức năng thần kinh thực vật gây nên.

Ngoài ra vitamin E còn gọi là "vitamin chống lão hoá". Ở một ý nghĩa nào đó mà nói thì không thể hấp thu lượng vitamin quá lớn, nếu không sẽ làm cho cơ quan

sinh dục như tinh hoàn và buồng trứng bị teo và lão hoá nhanh. Kết luận này đã được kiểm nghiệm qua thí nghiệm trên chuột bạch.

Cơ quan đòi hỏi lượng vitamin E lớn là tuyến thượng thận và buồng trứng, lượng vitamin E cần thiết gấp khoảng 10 lần so với các cơ quan nội tạng khác. Đặc biệt đối với phụ nữ do phải tiết kích tố nữ phức tạp cho nên nếu vitamin E trong các khí quan này không đủ, sẽ dẫn tới các chứng khó chịu như kinh nguyệt không đều, hàn, nhức vai, tim đập mạnh, mất ngủ. Đứng trên góc độ này, việc bổ sung vitamin E là vô cùng quan trọng.

Lượng sử dụng vitamin E nhằm cải thiện chứng hàn: người khoảng 20 tuổi, lượng dùng 100 mg/ngày. Người khoảng 30 tuổi: 200-300 mg/ngày. Cần lưu ý là không phải chỉ uống khi thời tiết lạnh chứng hàn trầm trọng mà phải bắt đầu uống trước đó 2-3 tháng.

Trong hạt thực vật chứa nhiều vitamin E. Các loại quả, củ chứa hàm lượng dầu phong phú như đậu phộng càng có nhiều vitamin E. Người bị chứng hàn hàng ngày nên tích cực ăn uống các loại thực phẩm đó. Cũng có thể thông qua uống viên vitamin hoặc ăn các thực phẩm bảo vệ sức khỏe chứa nhiều vitamin E để bổ sung đủ lượng cần thiết. Những ngày sang đông, thì nên bắt đầu uống vitamin từ tháng 9. Những người mùa hè cảm thấy khó chịu với khí lạnh của máy điều hoà thì ngay từ tháng 4 đã bắt đầu uống vitamin E để dự phòng.

Thực phẩm chứa vitamin E phong phú**HẢI SẢN**

Cá hồi	10.6
Hải sâm	10.4
Cá thoi đóng hộp (ngâm dầu)	8.7
Lươn (xào)	4.9
Cá dưa	4.7
Mực	4.7

NGŨ CỐC

Cơm gạo (giã trắng)	0.7
Cơm gạo lức	0.4
Cơm gạo trắng	0.2
Bánh mỳ đen	0.6

HẠT HOA GŨA

Hạnh nhân	29.3
Trần tử	22.6
Đậu phộng	11.6
Vừng	1.4
Ô liu	4.6
Lê	3.3
Quýt vàng	3.0

RAU

Bí đỏ (nấu)	4.6
Tía tô	3.7
Cải bó xôi (xào)	3.1
Hẹ	2.8
Súp lơ	1.6
Ớt tây	1.5



Ghi chú: các số liệu trên đây là hàm lượng (mg) vitamin E trong 100g

Xin giới thiệu món điểm tâm bằng khoai tây, hạt dẻ, đậu phộng với bệnh nhân mắc chứng hàn và thiếu máu.

Từ xưa đến nay mọi người đều dùng "món ăn ngọt" làm điểm tâm. Món ăn ngọt theo Đông y có tác dụng tăng cường chức năng dạ dày, giảm mệt mỏi.

Đông y chia mùi vị thức ăn thành "ngũ vị": can (ngọt), tân (cay), chua, đắng (chát), mặn. Mỗi loại đều có quan hệ mật thiết với "lục phủ, ngũ tạng".

"Lục phủ ngũ tạng" nói tới đây có sự khác nhau với khái niệm nội tạng trong Tây y. Chúng không những bao gồm nội tạng mà còn bao gồm các chức năng của hệ thống thần kinh và hệ thống bài tiết. Chua với "can, đởm", cay với "phế, đại tràng"; đắng với "tâm, tiểu tràng", mặn với "thận, bàng quang"; ngọt với "tỳ, vị" đều có quan hệ trực tiếp, có thể thúc đẩy chức năng của chúng.

Song, những người bị chứng hàn khi thức ăn ngọt cần lưu ý trong thực phẩm có cách phân loại gọi là "ứ, khí". Đây là chia theo tính chất nóng, hàn vị. Cụ thể chia ra 4 loại "hàn, lương, ôn, nhiệt". Loại thực phẩm trung tính không thuộc "lương" cũng không thuộc "ôn" gọi là "bình". Trong bánh ga tô, kem, kẹo sôcôla cho thêm nhiều đường cát trắng. Đường cát trắng là một trong những đại diện của thực phẩm tính hàn. Cho nên những người mắc chứng hàn nếu hàng ngày ăn thực phẩm này thì sẽ tăng khả năng sinh hàn khí trong cơ thể. Mọi người hãy dùng khoai lang nướng, khoai lang hấp thay thế các loại thực phẩm tính hàn lương. Đông y chia khoai lang thuộc loại "can, bình". Tuy tác dụng làm ấm vị của nó không mạnh nhưng tính chất của nó ôn hoà, cho nên có thể ăn bất cứ lúc nào không phụ thuộc vào thời tiết và tình trạng sức khoẻ.

Trong "bản thảo cương mục thập di", sách y Trung Quốc năm 1765 có ghi tác dụng khoai lang: "Bổ tỳ vị,

giúp hành huyết, làm ấm vị, dưỡng ngũ tạng". Nó có thể bảo dưỡng khí quan tiêu hoá như dạ dày, tăng cường thể lực, thúc đẩy tuần hoàn máu. Đứng về góc độ này, khoai lang có hiệu quả tối điều trị chứng hàn và thiếu máu.

Cùng loại thực phẩm này còn có hạt dẻ, bí đỏ. Khi ăn có thể dùng chúng để nấu hoặc nướng, như vậy có thể làm nóng toàn thân, loại bỏ hàn khí.

Thực phẩm như khoai lang nướng, hấp là món ăn khoái khẩu của phụ nữ. Cho nên đối với những người bị chứng hàn và thiếu máu thì khoai lang quả là thang thuốc tốt.

Những người đau đầu do chứng hàn gây nên khi vào bữa ăn, tốt nhất uống 1 ly trà ô long.

Chúng ta thường uống một ngụm trà khi cảm thấy mỏi mệt, giúp tỉnh táo tinh thần. Bạn là người thích uống trà xanh phải không? Nếu bây giờ bạn đang lo lắng bởi chứng hàn, tôi đề nghị bạn hãy đổi trà xanh thành trà ô long nóng. Vì rằng trà ô long có tác dụng làm nóng vị.

Từ trước đến nay đều chia lá trà thành 2 loại "Ôn tính và lương tính" Ôn tính có tính chất làm nóng cơ thể. Còn dương tính có tính chất làm lạnh cơ thể.

Trà ô long và trà đen thuộc ôn tính, còn trà xanh thuộc lương tính. Do đó những người cơ thể có hàn khí thì uống trà ô long và trà đen sẽ làm cho người nóng lên. Ngược lại những người thuộc nhiệt thì uống trà xanh có

tác dụng khử nhiệt.

Trong trà ô long có loại "thủy tiên" nổi tiếng có tính ôn rất mạnh, hương vị thơm nồng, đặc biệt giữ được mùi hương lâu. Ngoài ra những người bị chứng thiếu máu thì cơ thể dễ sinh hàn khí. Trong trà ô long có loại "Thiết quan âm" sinh trưởng ở những vùng đất chứa sắt phong phú, cho nên hàm lượng sắt rất lớn, thích hợp với những người mắc chứng hàn có hiện tượng thiếu máu.

Tuy nguyên nhân có thể làm nóng người của trà ô long chưa được chứng minh rõ ràng nhưng qua lên men trà ô long và lên men trà đen, đều thuộc tính ôn có thể thấy rằng chúng nhất định có mối quan hệ mật thiết với sự lên men. Ngoài ra trong lá trà ô long sấy khô còn chứa 3,5% caffeine. Lượng caffeine thích hợp có thể giúp tuần hoàn máu cho nên cũng có tác dụng làm ấm vị.

Cách pha trà ô long không phức tạp lắm, nhưng các bạn hãy pha được ấm trà vừa thơm vừa ngon. Xin giới thiệu qua với các bạn bí quyết pha.

Trước tiên chọn lá trà: chọn lá màu đen độ đàn hồi lớn, hình dáng hơi uốn cong là tốt nhất; loại cuống ít, lá nhiều là hảo hạng.

Tiếp theo là cách pha: Cho lá trà vào nước sôi ngâm 20 giây rồi đổ bỏ nước nhằm loại bỏ các vị lạ trong quá trình pha trà, nghĩa là tiến hành tiệt trùng. Sau đó đổ nước sôi vào và ủ 4-5 phút, chờ cho lá trà nở hết đổ nước ra ly. Trà ô long đợt thứ 5 thứ 6 thì vị trà tốt nhất.

Các bạn mắc chứng hàn phải uống trà ô long nóng mới có hiệu quả làm ấm vị: Xin lưu ý điều này, nếu uống trà nguội không có tác dụng gì.

"Rượu hành" vừa có thể làm ấm người vừa có thể khắc phục các chứng đau do hàn lạnh gây nên.

Chứng hàn khí đã làm cho con người khó chịu, hơn nữa nó thường là nguyên nhân dẫn tới đau thần kinh.

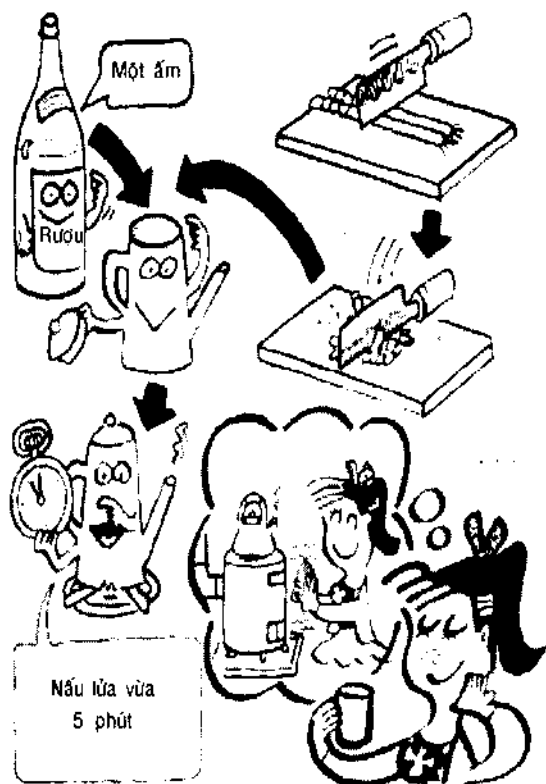
Rượu hành có thể phát huy hiệu quả tốt khi đau mạnh do rét gây nên. Đây là bài thuốc dân gian được mọi người sử dụng rộng rãi từ xưa đến nay. Uống xong rượu hành cơ thể nóng lên. Bởi vì hành có tác dụng cải thiện tuần hoàn máu, khiến cơ thể nóng lên từ bên trong, cộng thêm tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu của rượu nên thành phần thuốc trong hành sẽ thấm sâu toàn thân, có hiệu quả rõ rệt loại bỏ các chứng đau lưng, gối, nhức mỏi, đau thần kinh, đau khớp do hàn lạnh gây nên.

Cách làm rất đơn giản

★ Lấy hai thân cây hành lớn, tươi (có cả rễ) cắt thành khúc nhỏ rồi dùng sống dao đập dập.

★ Trộn hành đã đập dập với rượu mùi, nấu sôi 5 phút

Nếu cảm thấy phương pháp trên quá phiền phức, có thể chuẩn bị nhiều hành, thái nhỏ, sau đó cho rượu nóng vào là được.



Uống xong rượu hành sẽ có cảm giác nóng người, nhưng khác với cảm giác nóng từ bên ngoài khi hơi bên lò sưởi, cho nên hết sức dễ chịu. Mùa đông, mọi người hãy dùng cách này để đẩy lùi hàn khí khiến tay chân bạn năng động hơn.

Mỗi buổi sáng ăn một bát "súp tương hành" có thể khử hàn khí.

Từ xưa đến nay Trung Quốc chia thực phẩm thành "tứ khí, ngũ vị" kết hợp giữa các loại thực phẩm nấu thành món ăn có ích cho sức khỏe và lý tưởng nhất.

Gọi "khí" là chỉ sau khi ăn một loại thực phẩm nào đó, có thể có cảm giác: "nhiệt, ôn, lương, hàn". "Ngũ vị" là cảm giác sau khi ăn chia ra như sau: "cam (ngọt) tân (cay), chua, đắng, mặn". Mỗi loại đều tương ứng với một chức năng nội tạng của cơ thể.

Những người mắc chứng hàn nên ăn nhiều thực phẩm có tính (ôn, tân) mà tiêu biểu là hành. "tân" có tác dụng đối với nâng cao chức năng phế và đại tràng, có thể tăng cường sức đề kháng của cơ thể ngăn chặn sự thâm nhập của hàn khí. Ngoài ra, tính ôn cũng phát huy tác dụng, có thể làm ấm cơ thể ngay từ bên trong, thậm chí đạt đến hiệu quả ra mồ hôi.

Hàng ngày chúng tôi thường lợi dụng tính chất này, dùng hành làm thuốc trị cảm rất tốt. Hành còn là thực phẩm tốt nhất để cải thiện chứng hàn.

Sáng sớm mỗi ngày khi ăn xúp cho thêm nhiều hành. Lúc bình thường cũng nên tích cực ăn hành có thể khử hàn khí một cách hiệu quả.

Xin giới thiệu với người mắc chứng hàn loại nước quả đặc biệt pha chế từ gừng tươi và cà rốt.

Chứng hàn là chứng do tuần hoàn máu không tốt gây nên. Người bệnh đồng thời còn có các triệu chứng thiếu máu, cơ quan tiêu hoá yếu. Để cải thiện cơ bản thể chất hàn lạnh này, xin giới thiệu nước quả đặc biệt pha chế từ cà rốt và gừng tươi. Trong gừng có chứa dầu gừng, đó chính là thành phần có vị cay mà chúng ta cảm nhận được khi ăn. Nó có tác dụng giữ nhiệt, tăng cường tuần hoàn máu, thúc đẩy chức năng tiêu hoá của dạ dày, còn có tác dụng phát hàn giải nhiệt, giải độc, sát khuẩn, chống viêm, trừ ho. Ngoài ra còn có công hiệu đặc biệt tiêu viêm.

Mọi người chắc cũng cảm thấy máu thuận khi cùng lúc có tác dụng giữ nhiệt. Thực ra khi có nhiệt bên trong thì gừng tươi có tác dụng khử nhiệt, nhưng khi có thể hàn khí thì gừng tươi lại có tác dụng làm ấm vị. Đông y lợi dụng tính chất này của gừng để bào chế thành thuốc điều trị.

Thế thì một vị chính khác trong nước quả đó là cà rốt sẽ có tác dụng gì? Từ xưa đến nay người ta đều biết cà rốt là loại thực phẩm ấm vị ninh thần, tăng cường chức năng dạ dày và ruột. Xét từ góc độ dinh dưỡng học, cà rốt chứa vitamin B, vitamin C và carotin phong phú, cùng với khoáng chất cần thiết cho cơ thể như canxi. Ngoài ra trong cà rốt có thành phần keo, bảo vệ thành ruột, còn chất gỗ có tác dụng điều trị viêm ruột.

Dưới đây xin giới thiệu cách làm nước quả.

★ Lấy một củ cà rốt rửa sạch, nửa quả táo bóc vỏ, tất cả thái thành miếng nhỏ. Cà rốt không cần bỏ vỏ.

★ Cho hai thứ trên vào máy sinh tố xay nhỏ thành nước, rồi cho nửa ly trà gừng đã thái thành sợi vào là được. Người bị hàn khí nặng thì lượng gừng sợi có thể tăng lên đến một ly trà, hiệu quả càng tốt.

Cho thêm táo là nhằm làm tăng thêm hương vị và màu sắc. Nếu không có máy xay sinh tố thì có thể mài trên máy mài cho thành sợi rồi đảo đều. Lúc đó không cần ép lấy nước mà trực tiếp ăn sợi mài ra là được.

Lượng gừng sử dụng nên tùy theo sở thích từng người. Người sợ cay có thể giảm bớt lượng cũng không hề gì?

Để khắc phục chứng hàn, tốt nhất sáng tối mỗi ngày uống một ly nước quả này. Cần pha chế theo khẩu vị của mình như vậy mới bảo đảm uống một cách thoải mái dễ chịu.

Chương 4

PHƯƠNG PHÁP KÍCH THÍCH HUYỆT

"Phương pháp kích thích huyết" có thể điều trị chứng hàn vừa nhanh vừa tốt.

Dùng chai bia gỗ huyết Dững tuyền ở lòng bàn chân có thể loại bỏ hàn khí và mệt mỏi ở chân.

Những người mắc chứng hàn, ngoài cơ thể bị lạnh ra còn kèm theo nhiều loại bệnh khác, ví dụ chân tay lạnh ngủ không được, toàn thân vô lực, dễ bị cảm, đau đầu, thiếu máu, hoa mắt, váng đầu rất khó chịu

Nếu bị hàn nhẹ thì có thể thông qua làm ấm người là có thể khắc phục được nhưng bị hàn nặng, chỉ dựa vào phương pháp đó không giải quyết được vấn đề. Cho nên, trên cơ sở hiểu rõ bệnh tình của mình, mỗi người nên chọn liệu pháp thích hợp.

Mức độ hàn có thể kiểm tra sơ qua bằng phương pháp làm ấm lưng. Bọc thảm quanh lưng hoặc hơi bên lò, một lúc sau cảm thấy từ đầu tới chân bắt đầu nóng lên. Điều đó chứng tỏ bệnh tình tương đối nhẹ. Nhưng nếu dù làm nóng lưng đến đâu, chân tay vẫn lạnh buốt, chúng ta có thể đoán chắc chứng hàn của người đó đã tương đối trầm trọng. Những người như vậy có thể áp dụng phương pháp kích thích bằng chai bia gỗ lòng bàn chân nhất định có hiệu quả.

Trước tiên chuẩn bị một chai bia không, dùng vỏ chai đồ gỗ chính giữa lòng bàn chân. Giữa lòng bàn chân, chỗ nếp nhăn có hình chữ nhân (I) ở lòng bàn chân là huyết Dũng tuyến rất hiệu nghiệm điều trị chứng hàn. Dùng vỏ chai to một chút để gõ lòng bàn chân sẽ kích thích cả huyết Dũng tuyến, cho nên không cần phải tìm vị trí huyết.

Gõ lòng bàn chân tốt nhất tiến hành trước khi đi ngủ vào buổi tối, số lần không hạn chế. Trong quá trình gõ, khi cảm thấy lòng bàn chân bắt đầu nóng lên thì dừng lại. Mấu chốt ở chỗ phải gõ sao không mạnh không yếu, cảm giác dễ chịu.

Huyết Dũng tuyến,
huyết đặc biệt điều trị
chứng hàn nằm ở
giữa lòng bàn chân
nơi có nếp nhăn hình
chữ nhân "Λ".

Dùng vỏ chai
bia gõ lòng bàn
chân lấy huyết
Dũng tuyến
làm tâm



Dũng tuyến



Song song với gõ lòng bàn chân dùng tay kia xoa bóp mu bàn chân và phía ngoài cẳng chân có tác dụng tăng

cường hiệu quả điều trị. Như vậy, tuần hoàn máu được cải thiện, hàn khí bị đẩy lùi, nhức mỏi chân tiêu tan, nhất định sẽ ngủ ngon.

Dùng máy hút bụi và các huyết ở chân tay điều trị chứng hàn lâu năm.

Các bệnh khó chịu như chứng hàn phần lớn là do máu đục, tuần hoàn không tốt gây nên.

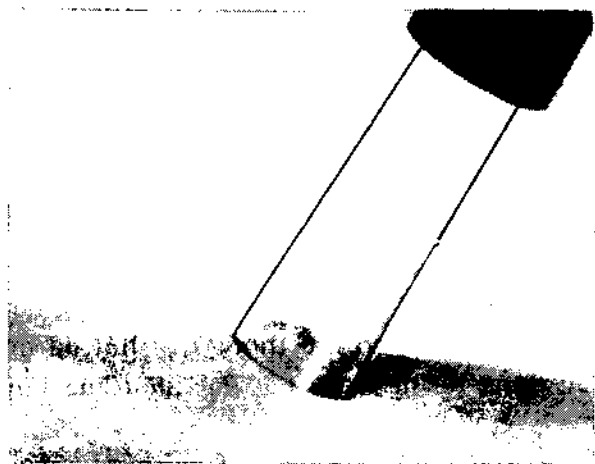
Vì thế lâu nay liệu pháp châm cứu đều áp dụng "Liệu pháp hút" tức là dùng ống thủy tinh tròn đặt trên da, thông điện cho ống thủy tinh ở vào trạng thái chân không, hút da, nên còn gọi là "Liệu pháp làm sạch máu bằng chân không".

Máu từ tim thông qua động mạch được đưa đến các mao mạch toàn thân rồi từ tĩnh mạch quay về làm sạch phổi và thận, trở về tim. Do đó máu chủ yếu có tác dụng làm sạch phổi và thận. Đồng thời da cũng tiến hành làm sạch máu, giống như phổi hút oxy có tác dụng làm sạch máu "Liệu pháp hút" có thể thông qua hút da mà thúc đẩy chức năng hô hấp của da, đạt hiệu quả làm sạch máu.

Đồng thời còn có tác dụng khiến máu ngưng trệ ở mao mạch biểu bì xuất huyết nội một cách nhân tạo "Xuất huyết nội" là chỉ máu từ trong mạch máu thấm ra ngoài. Máu thấm ra sẽ được mạch máu hấp thu lại như rác rưởi. Cũng có thể nói trong quá trình hấp thu lại máu ứ trệ trong mao mạch, máu một lần nữa lại phát huy tác

dụng, kết quả làm cho tuần hoàn máu được cải thiện, chứng hàn không trị mà khỏi.

Áp dụng "Liệu pháp hút" có hiệu quả đặc biệt này cho gia đình, thành "Liệu pháp hút mỡ bằng máy hút bụi", kỳ thực là lợi dụng lực hút của máy hút bụi, phương pháp đơn giản này cũng không phải dùng lực. Từ tác dụng giúp thúc đẩy tuần hoàn máu toàn thân của nó có thể nói đây là một phương pháp tốt nhất điều trị chứng hàn.



Dùng máy hút bụi hút nổi da lên có thể đạt được hiệu quả giống như "Liệu pháp hút".

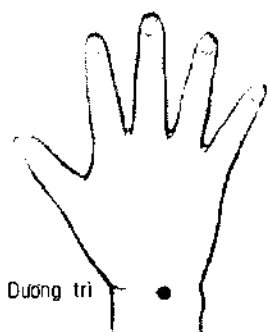
Thao tác như sau: tháo phần đầu máy hút bụi, đầu nổi của nó trực tiếp để lên da cho hút dưới huyết là trung tâm. Các huyết điều trị là huyết Dũng tuyến và huyết Dương trì.



Miệng máy hút bụi nhằm
đứng huyết Dũng tuyến
quay một vòng tròn, hút
3-5 giây cả hai chân 10-
15 lần.

Khi tay có hân khí,
cần hút huyết Dương
trì phương pháp giống
như huyết Dũng
tuyến.





Huyết Dương trì nằm ở mu bàn tay khi lật cổ tay huyết nằm giữa nếp nhăn ngang, gần phía ngón tay út.



Huyết Dũng tuyến nằm ở giữa nếp nhăn hình chữ nhân "Λ" lòng bàn chân.

Muốn loại bỏ hàn khí ở chân thì hút huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân. Huyết Dũng tuyến nằm ở chính giữa nếp nhăn hình chữ nhân "Λ" ở lòng bàn chân. Người bị hàn nặng thì tay cũng có hàn khí, có thể hút huyết Dương trì ở tay. Huyết Dương trì nằm ở mu bàn tay, khi lật cổ tay thì huyết nằm trên nếp nhăn ngang gần phía ngón tay út.

Miệng hút máy hút bụi nhắm vào phần da có huyết, thời gian hút 3-5 giây, hai tay làm 10-15 lần.

Phương pháp này có hiệu quả tốt. Hút xong chân tay liền cảm thấy ấm áp. Nếu hàng ngày kiên trì thực hiện có thể cải thiện chứng hàn.

Ngoài ra, cường độ hút có thể điều chỉnh yếu đi một chút. Phần trên có nói đến "Làm cho nó xuất huyết nội

nhân tạo" nhưng cần chú ý rằng không phải dùng lực mạnh gây xuất huyết nội thực sự.

Chân đạp "tre xanh" giống như trượt nước trên biển, có thể cải thiện chứng hàn.

Đông y cho rằng chân tay lạnh là do thận suy gây nên, "thận" ngoài chức năng kích tố và cơ quan sinh dục nói tới trong Tây y ra, còn điều khiển hệ thống điều tiết nước. Do đó chức năng "thận" bị khác thường sẽ ảnh hưởng đến chức năng bài tiết nước, khiến nước thừa trong cơ thể tích tụ làm cho cơ thể sinh hàn khí. Điểm xuất phát điều trị "Thận kinh" khác thường đó nằm ở huyết Dũng tuyến dưới gang bàn chân. Áp dụng phương pháp đạp "tre xanh" để kích thích sẽ có hiệu quả.

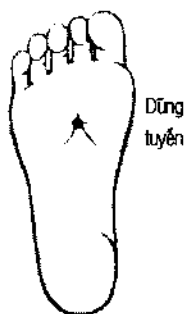
Hai chân đạp dọc trên tre xanh để kích thích huyết Dũng tuyến, tay giữ ghế, chân đạp tre, tư thế giống như trượt nước trên biển.



Huyết Chi âm nằm mép ngoài ngón chân út. Huyết Nội Chi âm nằm mép trong.



Dùng ngón tay kẹp chặt góc ngón chân út xoa bóp huyết Chi âm và huyết Nội Chi âm



Huyết Dũng tuyến nằm chính giữa nếp nhăn hình chữ nhân "Λ" ở lòng bàn chân.

Hai chân dậm dọc trên tre xanh để kích thích huyết Dũng tuyến. Tay giữ ghế chân đập liên tục. Thực hiện vào buổi tối sau khi tắm, trước khi đi ngủ hiệu quả tốt.

Ngoài ra song song với khắc phục chứng hàn cũng phải kích thích huyết của "Bàng quang kinh". Nó có quan hệ thống nhất biến lý với "Thần kinh" có công hiệu lâm ấm vị. Mép ngoài móng ngón chân út là huyết Chí âm, mép trong là huyết nội Chí âm. Sau khi dậm tre xanh, dùng móng ngón tay kẹp chặt góc ngón chân út, ấn hai huyết này 3-4 phút. Nếu kiên trì thực hiện hàng ngày sẽ có hiệu quả cải thiện thể chất hàn.



Cong ngón chân vào phía lòng bàn chân, lòng bàn chân xuất hiện nếp nhăn hình chữ nhân "A". Huyệt Dūng tuyền nằm ở chỗ lõm nhất của nếp nhăn đó.



Mép ngoài ngón chân út sát với móng chân là huyệt Chí âm.

Dùng "búa xoa bóp" kích thích huyết ở tay chân, làm nóng toàn thân.

Búa xoa bóp là dụng cụ xoa bóp dễ dàng mua được ở thị trường, không chỉ dùng để gõ vai và lưng mà còn có tác dụng hỗ trợ điều trị chứng hàn.

Huyết tiêu biểu điều trị hiệu quả chứng hàn là huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân. Huyết này đúng như tên của nó là "Suối nguồn của nhiệt lượng tràn ra" rất có hiệu quả điều trị chứng hàn và bệnh phụ khoa.

Phương pháp tìm huyết này rất đơn giản. Cong lòng bàn chân về phía trong sẽ có nếp nhăn. Huyết Dũng tuyến nằm ở chỗ lõm nhất, kích thích huyết này có thể giúp tái tạo nguồn năng lượng của thận kinh (đường thông nguồn năng lượng sinh mệnh) khiến toàn thân nóng lên.

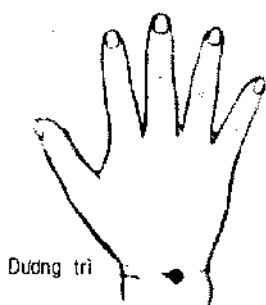
Ngoài ra mép ngoài móng chân ngón út có huyết Chí âm, rất có hiệu quả điều trị chứng hàn. Bởi vì, Chí âm nối liền với Bảng quang kinh. Kích thích nó một cách thích hợp khiến bài tiết nước trong cơ thể trở nên thông suốt, nở mao mạch, lượng máu tăng thêm, kết quả là cơ thể bắt đầu phát nhiệt, hàn khí tự nhiên bị đẩy lùi.

Còn có một huyết không thể bỏ qua khi điều trị chứng hàn. Đó là huyết Dương trì ở mu bàn tay. Khi lật bàn tay, trên cổ tay xuất hiện nếp nhăn. Huyết Dương trì nằm giữa nếp nhăn đó về phía ngón út.

Phương pháp kích thích như sau: lần lượt tiến hành ấn huyết Dương trì đến huyết Chí âm đến huyết Dũng tuyến hiệu quả rất tốt.

Trước tiên dùng búa xoa bóp ấn vào phần nổi lên của huyết Dương trì. Ấn 3 giây thả ra, lặp lại như vậy 7-15 lần. Tiếp đó kích thích huyết Chí âm bằng phương pháp trên, cuối cùng dùng búa nhỏ gõ một cách nhịp nhàng vào huyết Dũng tuyến, hàn khí trong cơ thể giảm dần.

Huyết Dương trì là huyết điều trị chứng hàn. Mu bàn tay hướng lên trên, năm ngón tay xòe ra, trừ ngón cái ra, còn 4 ngón khác, gân tập trung ở một chỗ, huyết nằm giữa khớp cổ tay hơi lệch về phía ngón út.



Dùng đầu lõi của búa xoa bóp ấn huyết Dương trì 3 giây, sau thả ra. Làm như vậy 7-15 lần, sau đó xoa bóp theo thứ tự huyết Chí âm đến huyết Dũng tuyến.

Gỗ huyết Túc tam lý ở chân có thể cải thiện tuần hoàn máu ở chân, loại trừ hàn khí và hỏa khí trong cơ thể.

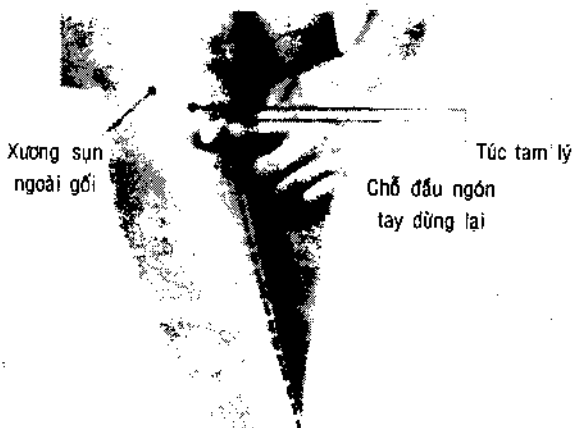
Khi các bộ phận khác của cơ thể không cảm thấy lạnh, chỉ có tay, chân, lưng có cảm giác khó chịu triệu chứng đó thường gọi chung là chứng hàn. Ngược lại không phát sốt nhưng mặt, đầu cảm thấy nóng bừng thì gọi là chứng nhiệt.

Chứng hàn và chứng nhiệt đều là do rối loạn chức năng thần kinh thực vật và mất điều hòa bài tiết kích tố gây nên. Những xét trên góc độ y học phương Đông thì cả hai loại có liên quan mật thiết đến sự tuần hoàn của máu trên và dưới trong cơ thể bị cản trở.

Y học phương Đông gọi là triệu chứng chân, lưng lạnh, đầu nóng là "Thượng thực hạ hư", đây có thể nói là triệu chứng điển hình tuần hoàn máu trên dưới cơ thể bị cản trở.

Điều trị chứng hàn hoặc nhiệt này cần tìm điểm điều trị ở chân nơi máu dễ bị tắc nghẽn. Trong đó kích thích huyết Túc tam lý là những phương pháp hiệu quả nhất.

Cách tìm huyết này như sau: co gối, đầu ngón tay để trên xương chày (xương cẳng chân), di động ngón tay từ cổ chân đến gối, sờ đến chỗ xương gồ lên tự nhiên dừng lại. Điểm giữa nối từ điểm này đến đầu xương sụn phía ngoài xương bánh chè là huyết Túc tam lý. Ấn ngón tay vào huyết này, cả cẳng chân sẽ có cảm giác tê tê.



Cơ gối, ngón tay để trên xương chày (xương cẳng chân) di động từ cổ chân lên gối, khi sờ tới đầu xương gối lên thì dừng lại. Điểm giữa của đường nối từ điểm này với xương sụn mép ngoài xương bánh chè là huyết Túc tam lý. Ấn ngón tay vào huyết, toàn bộ cẳng chân sẽ có cảm giác tê tê.

Dùng nắm đấm gỗ mạnh vào huyết khoảng 10-15 lần, gõ chân phải xong chuyển sang chân trái.



Dùng nắm tay gõ vào huyết Túc tam lý. Khi nắm tay khớp ngón giữa hơi lồi ra để nhắm đúng huyết, dùng sức gõ.



Chân này đặt lên đầu gối chân kia. Tay nắm chân quay cổ chân từ từ với vòng quay lớn. Hai chân quay 2-3 phút. Sau đó dùng tay nắm chặt từng ngón chân quay đi quay lại sẽ có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, hiệu quả rất tốt.

Tiếp đó, gác một chân lên gối chân kia, dùng tay nắm chặt chân vận cổ chân, tiến hành từ từ với biên độ rộng. Mỗi chân vận 2-3 phút. Sau đó dùng ngón tay cầm chặt từng ngón chân vận đi vận lại có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu hiệu quả càng tốt.

Áp dụng phương pháp này sẽ có hiệu quả ngay. Cho nên khi cảm thấy có thể phát lạnh hoặc phát nóng xin hãy thực nghiệm thử xem.

Dùng ngón tay ấn huyết Tam âm giao phía trong mắt cá chân có thể điều trị chứng lạnh lưng và chân lâu năm.

Các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh là bệnh đặc thù của phụ nữ trước và sau khi tắt kinh, gồm các bệnh như sợ lạnh, đau đầu, mất ngủ, buồn phiền, nhức vai, mỏi mắt. Mức độ mỗi người một khác. Bởi vì các chứng bệnh này không phải một lúc mà điều trị khỏi. Ở đây, xin giới

thiệu phương pháp kích thích huyết Tam âm giao có tác dụng điều chỉnh bài tiết bên trong.

Về mặt ý nghĩa, Tam âm giao là nơi giao hội của kinh lạc quan trọng (đường thông của nguồn năng lượng sinh mệnh) gồm "Tỳ kinh" "Thận kinh" "Can kinh" quán xuyên các chi dưới. Có thể nói là đầu mối giao thông. Kích thích huyết này có thể cùng lúc điều chỉnh ba kinh lạc. Ba đường kinh lạc này có quan hệ mật thiết với, cơ quan sinh dục và bài tiết bên trong, cũng có liên quan đến tuần hoàn máu, cung cấp dinh dưỡng và hoạt động tinh thần. Huyết này nằm ở mép phía sau xương chày (xương cẳng chân) cách phía trên mắt cá chân bốn thân ngón tay. Cách ấn ngón tay đối với huyết này như sau: bàn tay nắm chặt cổ chân, ngón cái ấn huyết, dùng lực ấn rồi thả lỏng làm 10 lần như vậy. Cả hai chân đều phải ấn, nếu cảm thấy đau nên ấn thêm vài lần. Ngoài ra còn có phương pháp không mỹ quan lắm, có thể dùng gót chân này chà sát huyết Tam âm giao chân kia.



Tam âm giao nằm ở mép sau xương chày, từ cổ chân lên bốn thân ngón tay. Ấn vào đây sẽ có cảm giác đau mạnh cho nên rất dễ tìm.

Cùng lúc kích thích huyết Túc tam lý làm phương pháp hỗ trợ có thể nâng cao hiệu quả ấn huyết Tam âm giao. Huyết Túc tam lý nằm phía ngoài cẳng chân, dưới gối.



Tay nắm chặt cổ chân, ngón tay cái ấn huyết dùng lực ấn rồi thả lỏng, làm 10 lần như vậy.

Ngón tay đặt lên xương cẳng chân di chuyển theo cẳng chân lên phía đầu gối. Khi sờ đến móm xương nhô lên tự nhiên dừng lại. Điểm giữa đường nối từ điểm này đến xương sụn tròn nhô lên ở phía dưới ngoài đầu gối là huyết Túc tam lý.



Túc tam lý

Ngón tay đặt xương ống chân di động theo ngón chân đến đầu gối, khi sờ đến đầu xương gồ lên tự nhiên dừng lại. Điểm giữa đường nối điểm này với xương sụn tròn gồ lên ở phía dưới ngoài gối chính là huyết Túc tam lý. Ấn tay vào đây, toàn bộ cẳng chân sẽ có cảm giác tê tê. Nếu

có thể cùng lúc ấn hai huyệt này thì chứng hàn sẽ được cải thiện triệt để.

"Giác gừng tươi" vào lưng và eo có thể đẩy lùi hàn khí, làm ấm toàn thân.

Trong phương pháp điều trị chứng hàn có liệu pháp "giác hơi" mà từ xưa đến nay mọi người đều áp dụng. Hễ nói đến "giác hơi" mọi người sẽ nghĩ tới ngải cứu. Ở đây xin giới thiệu với mọi người liệu pháp giác gừng tươi có hiệu quả rất mạnh đối với chứng hàn lâu ngày và đau nhức vai, khớp.

Gừng tươi có tác dụng giữ nhiệt, có thể làm nóng toàn thân cải thiện tuần hoàn máu. Khi giác, đặt gừng tươi dưới ngải cứu, qua tác dụng giữ nhiệt của gừng, thúc đẩy hấp thu nước, cộng với sự kích thích nhiệt của giác nóng, khiến cơ thể nhanh chóng nóng lên. Do đó có thể thúc đẩy sự tuần hoàn của máu đã bị ngưng trệ, khắc phục các chứng bệnh hàn, nhức vai, đau lưng, đau gối và vô sinh.

Gừng tươi dùng để giác có thể chọn gừng tươi bán ở cửa hàng rau hoặc siêu thị, cắt gừng thành miếng hình vuông dày khoảng 5-6 mm, cạnh bên 2-3 mm nếu cắt quá mỏng, tuy nhiệt lượng có thể truyền dẫn nhanh, nhưng chỉ có thể kích thích bề mặt da không thể đạt hiệu quả làm ấm toàn thân. Ngoài ra, nếu chiều dày miếng gừng cắt không đều thì da cảm giác nóng khác nhau, cho nên cố gắng cắt đều.

Cho gừng đã cắt vào ngâm trong nước sạch, như vậy

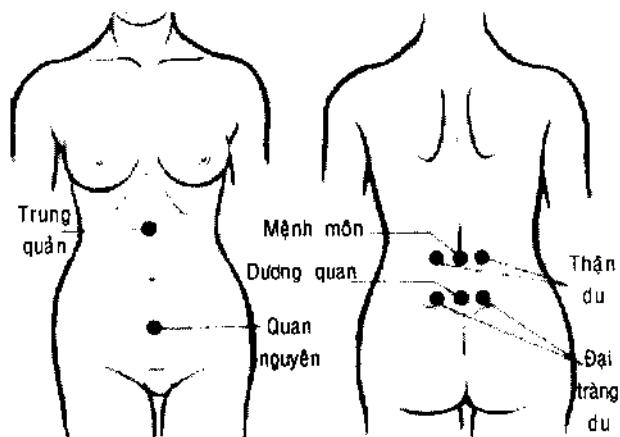
lượng nước hấp thụ của gừng có thể thông qua ngải cứu được tăng nhiệt, biến thành hơi nước, khiến kích thích nhiệt giảm nhanh hơn.

Gừng thái miếng sau khi ngâm, trước khi sử dụng cần vớt từ trong nước ra cho vào rổ kim loại. Mùa đông gừng miếng vừa lấy trong nước ra sẽ rất lạnh, cho nên cần làm nóng gừng trong lòng hấp lên đến nhiệt độ cơ thể mới sử dụng.

Đặt giắc lên lưng và eo có tác dụng cải thiện tuần hoàn máu - lưng có các huyết tiêu biểu như Mệnh môn, Thận du Dương quan, Đại tràng du. Phần bụng có huyết Trung quản, Quan nguyên.

Vị trí các huyết như sau: huyết Mệnh môn ở lưng nằm ở phía sau rốn - cách phía ngoài Mệnh môn hai thân ngón tay mỗi bên có một huyết Thận du - Huyết Dương quan cách phía dưới xương sống eo ba thân ngón tay. Huyết Đại tràng du nằm hai bên huyết Dương quan, cách hai thân ngón tay. Các huyết ở bụng như: huyết Trung quản nằm ở điểm giữa đường nối mổ ác với rốn. Huyết Quan nguyên nằm cách phía dưới rốn bốn thân ngón tay.

Sau khi tìm được vị trí huyết, quần ngải cứu thành hình chóp để lên trên gừng rồi đặt vào huyết đốt bằng hương. Không nên cho nhiều ngải cứu một lần, khi ngải cứu cháy hết một nửa lại cho thêm một ít. Bởi vì trong ngải cứu chứa nhiều không khí. Cho nên lúc bắt đầu cho nhiều ngải cứu thì thời gian đốt sẽ tăng lên mà nhiệt lượng lại khó truyền đến da.



Huyệt Mệnh môn ở sau lưng ngang với rốn. Phía ngoài Mệnh môn hai thân ngón tay mỗi bên một huyệt Thận du. Huyệt Dương quan ở ngay phía dưới đốt sống eo, cách ba thân ngón tay. Huyệt Đại tràng du nằm hai bên huyệt Dương quan cách hai thân ngón tay. Huyệt Trung quản nằm ở điểm giữa đường nối liền mỏ ác với rốn. Huyệt Quan nguyên nằm chính giữa dưới rốn cách bốn thân ngón tay.

Đốt 3-4 phút thì nhiệt lượng của ngải cứu, chất thuốc của gừng sẽ hoà trộn cùng hơi nước ngấm dần vào da. Khi ngải cứu cháy hết, không bốc khói nữa, gừng cũng nguội, lúc đó lấy ra.

Ngoài ra, liệu pháp giác gừng tươi trên mỗi người sẽ có hiệu quả khác nhau. Giác xong da vẫn có cảm giác nóng vừa phải là tốt nhất. Cho nên phải tùy theo bệnh của từng người để điều chỉnh lượng ngải cứu sử dụng và thời gian đốt.

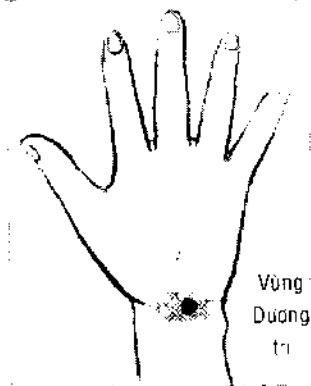
Mu bàn tay hai bên chà sát vào nhau là phương pháp kích thích đơn giản khắc phục chứng hàn.

Vào mùa đông, khi hai tay đông cứng khó chịu, chúng ta sẽ thổi hơi nóng vào tay hoặc hai tay quặp lấy nhau. Như vậy có thể thúc đẩy tuần hoàn máu đầu cuối, khiến hai tay đông cứng ấm trở lại. Các phương pháp đó cũng rất có hiệu quả cải thiện chứng hàn.

Huyệt Dương trì ở mu bàn tay là huyệt điều trị chứng hàn có kết quả. Chữ "Dương" trong Dương trì tức là nhiệt. Cũng có nghĩa là "bế tích nhiệt" kích thích huyệt Dương trì có thể truyền nhiệt lượng tích tụ trị ở đó đến toàn thân. Như vậy cơ thể sẽ nóng lên, hàn khí bị đẩy lùi.

Để sắp bàn tay, ngón xòe hết sức, có thể nhìn thấy trên mỗi ngón tay đều có đường gân chạy về cổ tay - Ngoài ngón cái ra, gân 4 ngón khác đều gặp nhau một chỗ. Giữa cổ tay hơi lệch về phía ngón út là huyệt Dương trì.

Ngoài ra "Kinh tam tiêu" liên quan đến khí quan phá nhiệt của cơ thể cũng đi qua ở đây. Cho nên quanh huyệt Dương trì là vùng điều trị khử hàn hiệu quả nhất.



Phương pháp kích thích như sau: lấy huyết Dương trì làm tâm, hai tay đặt chéo nhau sát nhẹ mu bàn tay. Như vậy song song với máu chảy về đầu ngón tay và ngón chân, nhiệt lượng cơ thể tăng lên, thời gian duy trì nhiệt lượng cũng lâu hơn.

Trong những đêm không ngủ, lưng, chân lạnh hoặc khi đi ra ngoài đều có thể kích thích vùng này.

Dùng bàn chải đánh răng kích thích Tam âm giao hoặc trán có thể khôi phục cơ năng bài tiết trong, cải thiện chứng hàn.

Các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh khiến không ít người phiền lòng. Phương pháp kích thích bằng bàn chải đánh răng không những có tác dụng hòa hoãn các chứng bệnh đó mà còn có hiệu quả.



Lấy vùng huyết Dương trì làm tâm chừa sát nhẹ lẫn nhau hai mu bàn tay, khi máu chảy về phía ngón chân, ngón tay, nhiệt lượng cơ thể tăng lên, thời gian giữ nhiệt cũng lâu hơn.

Huyết cần kích thích là huyết Tam âm giao ở gần cổ chân. Đây là huyết Giao hội của ba đường kinh lạc (đường thông của nguồn năng lượng sinh mệnh) "Tỳ kinh" "Can kinh", "Thận kinh" Bởi vì cả ba đường này đều tập trung về âm hộ. Cho nên kích thích Tam âm giao có thể gián tiếp phát huy tác dụng đối với hệ thống bài tiết trong, cơ quan tiết niệu và cơ quan tiêu hóa. Có thể dùng cán bàn chải để đứng ấn huyết. Mỗi lần ấn 7-8 giây, làm 7-8 lần.

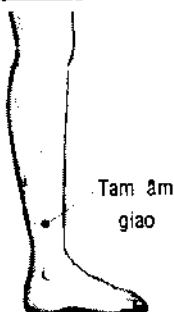
Còn có một nơi cần kích thích, là đường chân tóc trước trán, sẽ đạt hiệu quả tốt. Sở dĩ nói như vậy vì y học phương Đông cho rằng các bộ phận của cơ thể đều đối ứng lẫn nhau với nội tạng, mà trán là nơi đối ứng với cơ quan sinh dục. Cho nên, kích thích ở đây có thể đạt hiệu quả cải thiện rối loạn bài tiết trong, nắm bắt cán bàn chải dùng đầu bàn chải gõ cần thận vào trán, có thể cải thiện chứng hàn.



Dùng cán bàn chải để đứng ấn huyết Tam âm giao, kích thích 7-8 giây, thực hiện 7-8 lần.



Nắm đầu chuôi bàn chải, gõ nhẹ đầu bàn chải vào chân tóc ở trán.



Huyệt Tam âm giao nằm ở mép sau xương chày, cách mắt cá trong 4 thân ngón tay.

Giác gừng tươi vào huyệt dưới gối, có thể cải thiện ngay các chứng hàn

Gừng là gia vị không thể thiếu được khi nấu nướng. Từ xưa đến nay, mọi người đã biết được tính của gừng. Từ xưa người ta đã nói về hiệu quả tốt của gừng đối với cải thiện chứng hàn, ho, tăng tiết mồ hôi. Nhật Bản và Trung Quốc cũng xem gừng là dược liệu làm ấm vị, thường cho vào canh đậu phụ. Dùng gừng để giác huyệt ở đùi có thể đạt hiệu quả cải thiện chứng hàn.

Rất nhiều huyệt có tác dụng điều trị chứng hàn. Trong đó phần lớn tập trung ở đoạn từ đầu gối đến gan bàn chân. Huyệt tiêu biểu nhất là huyệt Dũng tuyền. Huyệt Dũng tuyền nằm ở gang bàn chân, ngay chính giữa nếp nhăn hình chữ nhân (I) cong ngón chân vào lòng bàn chân thì chỗ lõm nhất là huyệt Dũng tuyền.

Ngoài ra huyết Phục lưu và Tam âm giao cũng là những huyết có tác dụng điều trị chứng hàn. Huyết Phục lưu nằm chính giữa tứ mắt cá trong đến gân gót, từ gân gót lên ba thân ngón tay. Tam âm giao nằm ở mép trên mắt cá trong đi lên 4 thân ngón tay, chỗ mép trong xương chày, khi ấn có cảm giác đau.

Tùy theo mức độ hàn khí có thể cùng lúc hoặc tiến hành giác gùng riêng lẻ đối với huyết Phục lưu và Tam âm giao sẽ có hiệu quả tốt.

Từ đầu gối đến lòng bàn chân tập trung nhiều huyết có tác dụng điều trị chứng hàn. Những người chân có hàn khí thì có thể dùng giác gùng kích thích các huyết này.



Ngoài ra, huyết Túc tam lý và Huyền trung cũng có tác dụng điều trị chứng hàn.

Phương pháp tìm huyết Túc tam lý như sau: co gối, đặt ngón tay lên xương chày (xương cẳng chân), di chuyển từ cổ chân đến đầu gối, sờ đến chỗ xương gồ lên tự nhiên dừng lại. Điểm giữa đường nối từ điểm này đến xương sụn phía ngoài gối, chính là huyết Túc tam lý vào huyết này sẽ có cảm giác cả cẳng chân, cho nên rất dễ tìm.

Ngoài ra, huyết Huyền trung nằm trên đường nối từ mắt cá ngoài đến đầu nhỏ xương sụn, bằng 1/5 đường đó về phía mắt cá chân. Giắc gừng tươi vào các huyết này, khi nóng lên thì đổi sang vị trí khác, có thể đổi 3-4 lần, kiên trì thực hiện có thể cải thiện chứng hàn một cách triệt để.

Chân tay lạnh buốt, suốt đêm mất ngủ, tiến hành "Kích thích bằng quạt gió" có thể giúp bạn ngủ ngon.

Những phụ nữ mắc chứng hàn phần lớn còn kèm theo các chứng huyết áp thấp, thiếu máu.

Người khoẻ mạnh, khi cơ thể bị lạnh có thể thông qua cơ năng điều chỉnh tự động thân nhiệt chuyển máu đến mao mạch chân tay nơi dễ bị lạnh nhất. Nhưng những người huyết áp thấp hoặc thiếu máu khi chuyển máu đến các mao mạch thì sự cung cấp máu của nội tạng sẽ thiếu hụt. Không thể làm việc bình thường. Cho nên, để bảo đảm chức năng nội tạng, cơ năng điều tiết tự động sẽ có tác dụng ngược lại tức khi cơ thể bị lạnh vẫn không chuyển máu đến các mao mạch. Vì vậy chân tay càng lạnh buốt.

Dùng máy sấy tóc kích thích huyết sẽ có tác dụng tốt để cải thiện chứng hàn này.

Có rất nhiều huyết điều trị chống hàn. Trước tiên phải kể đến huyết Dũng tuyền ở lòng bàn chân. Dũng tuyền là "Nguồn năng lượng" cho nên kích thích huyết này có thể làm nóng toàn thân. Ở chân còn có huyết Chỉ

âm nằm mép ngoài móng ngón chân út. Cùng lúc kích thích hiệu quả càng tốt.

Ngoài ra, huyết "Yêu nhân" ở lưng và huyết Thần quyết ở rốn cũng là những huyết quan trọng. Người đứng thẳng, lưng thẳng thì chỉ lôm hai bên phía trên xương chậu là huyết Yêu nhân. Huyết Thần quyết chính là rốn. Dùng khí nóng của máy sấy tóc điện kích thích các nơi này, nóng lên di chuyển chỗ khác, làm như vậy 5-10 lần.

Ngoài ra, huyết Mệnh môn ở lòng bàn tay và huyết Dương trì Quan xung ở mu bàn tay đều là huyết điều trị chứng hàn. Chính giữa lòng bàn tay là khu vực có hiệu quả điều trị tốt nhất.



Dùng máy sấy tóc điện thổi hơi nóng vào huyết và vùng chung quanh, khi huyết nóng lên thì chuyển máy ra xa, sau đó lại cho vào gần làm 5-10 lần.



Chi âm
Huyết Chi âm nằm ở mép ngoài móng chân ngón út.

Cơ ngón chân, lòng bàn chân sẽ nhả chỗ lôm nhất là huyết Dũng tuyến.



Yêu nhân
Khi người đứng thẳng hoặc nằm sấp, lưng thẳng thì chỗ lôm hai bên phía trên xương chậu là huyết Yêu nhân.



Thần quyết
Rốn chính là huyết Thần quyết. Thần quyết là "nơi ở của thần" cho nên là huyết rất quan trọng.

Lấy các huyết đó làm tâm, dùng máy sấy tóc thổi hơi nóng vào lòng bàn tay và mu bàn tay.

Lưng chân bị lạnh, khó ngủ thì dùng máy sấy tóc kích thích huyết, cơ thể nóng lên, bạn có thể chuyển vào giấc ngủ ngon lành.

"Liệu pháp đồng tiền kẽm dán bàn tay", trên bàn tay dán các đồng tiền kẽm, qua một đêm có thể làm chân tay ấm lên.

Y học phương Đông cho rằng, trong cơ thể người có nguồn năng lượng chi phối chức năng nội tạng và mạch máu, gọi con đường mà nguồn năng lượng đó đi qua là "kinh lạc".

Một bộ phận nào đó của cơ thể xuất hiện khác thường thì nguồn năng lượng chi phối nơi đó sẽ tắc nghẽn, sự phản ứng của nó biểu hiện lên kinh lạc - Các điểm biểu hiện đó tức là "huyệt". Một bộ phận nào đó của cơ thể xuất hiện khác thường thì các huyệt tương ứng sẽ có phản ứng đau nhức.

Huyệt không những có thể thông báo sự khác thường trong cơ thể mà thông qua kích thích huyệt có thể đạt hiệu quả điều trị. Mấy năm gần đây nhà nghiên cứu châm cứu Hàn Quốc Liên Thái Tác đã sáng tạo ra "liệu pháp ngón tay" được nhiều người chú ý.

Theo liệu pháp ngón tay, ngón tay tập trung các huyệt đối ứng với huyệt toàn thân. Cho nên kích thích huyệt ngón tay sẽ giống như kích thích huyệt toàn thân, hiệu quả như nhau. Ví dụ xem xét bàn tay trái: đầu ngón giữa tương đương với đỉnh đầu, ngón tay trở tương đương tay phải, ngón đeo nhẫn tương đương tay trái, ngón cái tương đương chân phải, ngón út tương đương chân trái. Mu bàn tay đối ứng với vùng lưng đến eo. Hơn nữa trên lòng bàn

tay cũng có thể tìm thấy các vị trí tương ứng toàn thân.

***Tay tập trung các huyết đối ứng với
huyết toàn thân***



Bách hội

Khiêm tuyến

Thiên đột

Cự quyết

Thần quyết

Hội âm



Bách hội

Phong phủ

Đại chùy

Chí âm

Mệnh môn

Trường cường



Trên cơ sở lý luận này, dán đồng tiền cứng vào huyết hoặc kẹp ở khe ngón tay có thể loại trừ các chứng hàn toàn thân. Đó chính là "Liệu pháp đồng tiền cứng lòng bàn tay".

Thế thì, tại sao dân đồng tiền cứng lên tay có thể khắc phục được các chứng hàn.

Trong cơ thể con người có dòng điện nhỏ, tên thuật ngữ là "Dòng điện sinh học". Dòng điện sinh học này chính là một trong các nguồn năng lượng chi phối nội tạng và chức năng của các khí quan vừa nói đến ở trên. Dòng điện sinh học hoạt động bình thường thì cơ thể khỏe mạnh. Nếu vì lý do nào đó, dòng điện sinh học rối loạn thì cơ thể sẽ sụp đổ. Nếu để mặc trạng thái đó kéo dài thì bộ phận suy nhược của cơ thể sẽ xuất hiện trạng thái rối loạn dòng điện, sinh ra khó chịu, dẫn đến bệnh tật.

Tác dụng của đồng tiền cứng là điều chỉnh dòng điện sinh học khỏi rối loạn.

Nguyên tử cấu tạo thành kim loại mang điện tích âm và điện tích dương. Chúng ta gọi điện tử mang điện đó là ion. Mức độ khó để chuyển nguyên tử thành ion gọi là khuynh hướng ion hóa. Khuynh hướng ion hoá khác nhau tùy theo loại kim loại. Mọi người đều biết, tiền bằng kẽm và tiền bằng kim loại. Cho nên hai loại đồng này dân lên tay có thể lợi dụng hiệu điện thế do khuynh hướng ion hóa sinh ra để điều chỉnh nhiều dòng điện, cải thiện các chứng khó chịu. Đó là biện pháp đồng tiền cứng.

Liệu pháp này rất có hiệu quả điều trị chứng hàn. Vì thông qua đồng tiền cứng điều chỉnh dòng điện sinh học, có thể cải thiện tình trạng tuần hoàn máu của cơ thể một cách nhẹ nhàng.

Hàn khí cơ thể thường biểu hiện "ở hai bên ngón tay, vì rằng ở đó có động mạnh. Dùng tay này nắm chặt hai bên ngón tay kia, nếu là người có chứng hàn sẽ có cảm giác lạnh tê buốt. Có thể dùng đồng tiền kim loại đặt vào những chỗ cảm giác khó chịu đó, kẹp chặt đồng tiền kim loại bằng hai ngón tay. Ví dụ, nếu ngón giữa và ngón đeo nhẫn tay trái của bạn cảm thấy khó chịu, cho đồng tiền kim loại vào kẹp giữa ngón giữa với ngón đeo nhẫn.

Khi cơ thể có hàn khí thì tuần hoàn máu bị cản trở, lúc đó cần bắt đầu từ mao mạch. Bởi vì chỉ cần điều chỉnh sự lưu thông máu đầu ngón tay thì tình hình tuần hoàn máu sẽ chảy tự nhiên từ đầu ngón tay, đến lòng bàn tay rồi đến trung tâm cơ thể, nên được cải thiện toàn diện. Cho nên dùng đồng tiền kim loại có khuynh hướng ion hóa mạnh nhất, có thể thúc đẩy tuần hoàn máu tốt nhất đặt vào đầu ngón tay. Đồng tiền kẹp vào góc ngón tay khoảng 2-3 phút sẽ cảm thấy hai tay bắt đầu nóng lên, 15 phút sau, cảm giác nóng sẽ truyền đi khắp toàn thân.

Những đêm hàn khí nặng, khó ngủ, chúng ta có thể kẹp đồng tiền kẽm vào giữa ngón đeo nhẫn, ở góc ngón tay đó kẹp đồng tiền kẽm nhỏ hơn, sau đó dùng băng keo dán lại, đi ngủ.

Không nên dùng đồng tiền kẽm cũ, bẩn, phải dùng đồng tiền mới.

Ngoài ra, giữa lòng bàn tay có huyết Thần quyết có chức năng điều khiển thần kinh thực vật, đặc biệt là thần kinh phó giao cảm, thúc đẩy tuần hoàn máu. Trước

lúc tiến hành kẹp đồng tiền kẽm nên dùng ngón tay ấn huyết này, hiệu quả tăng lên rất nhiều.

đồng tiền kẽm lớn

đồng tiền
kẹp nhỏ



Hai bên ngón tay cảm thấy đau và tê chứng tỏ có hàn khí. Ở các ngón tay có hàn khí đó kẹp đồng kẽm. Góc ngón tay kẹp đồng kẽm nhỏ hơn.

Trước khi kẹp đồng kẽm, dùng ngón tay cái kích thích huyết Thần quyết ở lòng bàn tay.



đồng tiền kẽm lớn

đồng tiền kẽm nhỏ

Những đêm hàn khí nặng, không ngủ được, chúng ta có thể kẹp đồng kẽm vào đầu ngón giữa, ngón trỏ với ngón nhẫn, kẹp đồng kẽm nhỏ hơn vào góc các ngón đó, sau đó dùng băng keo cuộn lại.

Dán cao dán 1 lần vào bụng có thể lập tức giảm nhẹ nổi khổ lạnh cồng tay chân.

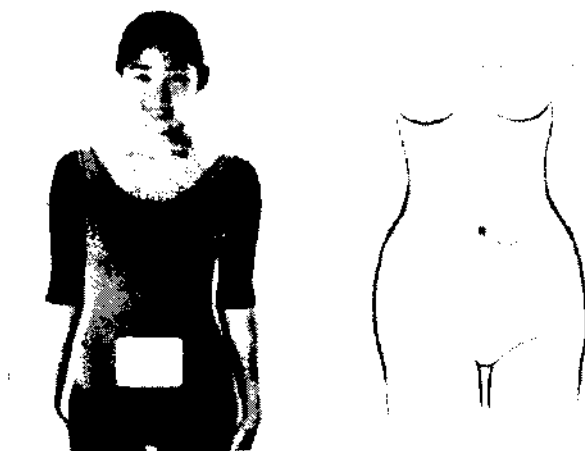
"Liệu pháp" dán cao 1 lần là phương pháp điều trị chứng hàn đơn giản dễ thực hiện. Có rất nhiều liệu pháp làm nóng, nhưng đặc điểm của liệu pháp "làm nóng một lần" là nhiệt độ thích hợp, thời gian duy trì từ

lâu, lại có thể thực hiện bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu.

Vật liệu cần chuẩn bị là cao dán 1 lần có bán ở thị trường. Gắn đây một số loại cao dán có mặt dính để dán vào quần áo, keo dán nóng, này có thể phòng ngừa rơi hoặc di chuyển lệch vị trí, rất tiện lợi.

Những người mắc chứng hàn có thể đặt mép miếng cao dán lên ngay rốn rồi dán ngang qua bụng. Như vậy, thì cảm giác lạnh chân tay sẽ giảm rất nhiều.

Cách rốn 2 cm về phía dưới là huyết âm giao, xuống 2 cm nữa là huyết thạch môn, đều là huyết đặc biệt điều trị bệnh phụ khoa. Cho nên dán cao nóng vào sẽ có tác dụng kích thích các huyết đó.



Lấy rốn làm tâm của mép trên cao dán, dán ngang bụng.

Ngoài ra, mấu chốt để cải thiện chứng hàn là phải cố gắng làm nóng bụng dưới trên phạm vi rộng. Sự tuần

hoàn máu của cơ thể là do thần kinh thực vật điều khiển. Chức năng thần kinh thực vật rối loạn sẽ dẫn tới máu không thể lưu thông bình thường đến mao mạch.

Dùng cao dán nhiệt làm nóng toàn bộ bụng dưới có thể điều chỉnh chức năng thần kinh thực vật, thúc đẩy tuần hoàn máu toàn thân, từ đó loại bỏ hết chứng hàn.

Ngoài ra, khi thực hiện liệu pháp dán cao một lần cần lưu ý không được để da tiếp xúc trực tiếp với cao nóng.

Thông thường, nhiệt độ cao nhất của cao dán một lần có thể lên tới 50°C, sẽ không cảm giác nóng lắm. Nhưng nhiệt độ thấp để lâu ở một vị trí sẽ gây bỏng. Cho nên cần dán nó lên quần lót tương đối dày, hoặc bọc bằng khăn mặt, khăn mù xoa rồi để lên người.

Lấn lượt quấn hai sợi dây chuyền bằng vàng, bạc lên ngón tay và ngón chân sẽ có hiệu quả cải thiện chứng hàn do các bệnh thời kỳ mãn kinh gây nên.

Chứng hàn lưng, chân thời kỳ mãn kinh thường sau khi điều trị lại tái phát. Mỗi lần đều phải đi bệnh viện thì quả là phiền phức. Xin giới thiệu với các bạn liệu pháp quấn dây chuyền lên ngón chân ngón tay.

Chắc có người nghĩ, quấn mấy sợi dây chuyền lên ngón tay có thật sự điều trị khỏi chứng hàn không? thực tế, đã có nhiều người áp dụng liệu pháp này và đều đạt hiệu quả tốt. Dùng hai loại kim loại khác tính chất quấn lên ngón tay thì cơ năng tự điều chỉnh ion sinh học trong cơ thể được nâng cao, nhờ thế cải thiện được chứng hàn.

Khi điều trị quán dây lên ngón trỏ ở tay và ngón chân thứ hai (tương đương với ngón trỏ). Rất nhiều bệnh thời kỳ mãn kinh là do các khí quan vùng xương chậu như buồng trứng và tử cung bị cản trở gây nên. Cho nên muốn cải thiện các chứng bệnh đó thì cần điều chỉnh đốt sống eo thứ 4 có hệ thống thần kinh xuyên suốt xương chậu. Kinh lạc nối liền với đốt sống lưng thứ 4 chính là ngón trỏ của chân và tay.

Cần chuẩn bị một sợi dây chuyền bằng vàng và một sợi bằng bạc dài 20-30 cm. Nếu không có dây chuyền bạc có thể thay thế bằng bạc kim hoặc inox.

Dùng sợi dây chuyền bằng vàng hoặc bạc quán lên ngón tay, sẽ có 4 phương pháp phối hợp.

1. Vàng chân trái, bạc tay trái.
2. Vàng tay phải, bạc tay phải
3. Vàng tay trái, bạc chân phải
4. Vàng chân phải, bạc tay trái

Phần lớn bệnh nhân đều áp dụng phương pháp (1). Nếu khi hiệu quả điều trị không rõ rệt, có thể lần lượt thử các phương pháp khác.

Mấy trường hợp đo thử dưới đây có thể giúp bạn tìm được phương pháp tốt nhất cho mình.



Trước tiên, hai chân hơi dang ra, cánh tay dang thẳng ngang, cố dùng sức không để cánh tay sệ xuống, có thể nhờ người khác giúp ấn xuống và ghi lại lúc ấn mình đã dùng bao nhiêu sức. Nếu chỉ có một mình có thể đưa hai cánh tay về phía trước, dùng tay này để ấn cánh tay kia để cảm giác lực cánh tay.

Sau khi theo thứ tự từ 1-4 trên đây có thể quấn sợi dây chuyền rồi lặp lại các động tác trên, nếu phương pháp kết hợp nào thích hợp với bạn thì lực cánh tay tự nhiên được tăng cường. Khi thực hiện do thử, có thể quấn dây chuyền ở góc ngón tay trở hoặc ngón chân thứ 2 rồi cố định bằng băng keo.

Sau khi tìm được phương pháp kết hợp với mình thì bắt đầu tiến hành điều trị. Trước khi ngủ quấn sợi dây chuyền lên ngón chân, ngón tay, quấn từng vòng một nhẹ nhàng rồi cố định bằng băng keo, để qua đêm, sáng hôm sau ngủ dậy tháo ra.

Điều cần lưu ý là, lúc đó trên cơ thể không được mang theo kim loại nào khác. Các loại kim loại như dây chuyền, nhẫn, đồng hồ phải tháo ra trước khi tiến hành điều trị.

Sau khi tiến hành điều trị được 3-4 ngày thì hiệu quả bắt đầu xuất hiện. Nếu kiên trì được 1 tuần thì có thể điều trị khỏi chứng hàn lâu ngày, các trường hợp cong vẹo xương sống, xương chậu thời kỳ mãn kinh gây nên cũng sẽ tự khỏi. Khi chứng hàn đã được cải thiện thì ngừng điều trị, nếu bệnh tái phát lại tiếp tục điều trị. Mọi người hãy thử xem

Chương 5

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

Phương pháp xoa bóp, thể thao có thể khắc phục triệt để chứng hàn

Ba ngón tay ấn góc đùi có thể lập tức cải thiện chứng hàn ở lưng đùi.

Dưới đây giới thiệu với mọi người phương pháp ấn ngón tay điều trị chứng hàn lưng, chân.

Trước tiên, dùng hai tay sờ góc đùi ở bụng dưới, kiểm tra xem cơ bắp có căng chặt như khi đau nhức vai không. Bởi vì người mắc chứng hàn, lưu thông máu kém, bụng bị ứ máu, cho nên mới xuất hiện các triệu chứng hàn ở lưng, ở chân. Nói chung những người có hàn khí ở chân thì bụng dưới bên phải căng cứng. Chân trái có hàn khí thì bụng dưới bên trái bị căng cứng và mất tính đàn hồi.

Cho nên phương pháp ấn ngón tay có thể giảm cảm giác đau nhức ở góc đùi, giúp máu bị tắc nghẽn lưu thông trở lại, khiến chân ấm hơn. Cải ngón trỏ, ngón giữa và ngón nhẫn hai tay vào với nhau, đặt lên góc đùi có hàn khí để ấn. Mỗi lần ấn 3 giây, thả ra cứ thế tiến hành một cách nhịp nhàng. Khi lưng bị hàn có thể ấn cùng lúc góc đùi hai chân. Thời gian ấn 2-3 phút.



Ngón trỏ, ngón giữa, ngón nhẫn của hai tay chụm lại đặt lên góc đùi có hàn khí, dùng lực ấn mỗi lần 3 giây, sau đó thả ra rồi lại tiếp tục ấn, làm đi làm lại một cách nhịp nhàng.

Mỗi ngày kiên trì thực hiện, chứng hàn ở lưng và chân sẽ tự khỏi.

"Xoa bóp bằng muối nóng" ở rốn, lưng, lòng bàn chân nhẹ nhàng giúp bạn giải thoát chứng hàn.

Thời kỳ trước và sau khi tắt kinh của phụ nữ gọi là thời kỳ mãn kinh. Các chứng bệnh xuất hiện ở các bộ phận của cơ thể vào thời kỳ này gọi là bệnh tổng hợp thời kỳ mãn kinh, gồm rất nhiều bệnh như : đau đầu, nhức vai, đau lưng, mất ngủ, buồn bực, phát nóng, hoa mắt. Trong đó, làm cho người ta buồn bực nhất là chứng hàn lưng, chân.

Muốn cải thiện chứng hàn đó thì điều đầu tiên phải làm nóng người, từ đó thúc đẩy sự tuần hoàn máu của mao mạch. "Xoa bóp bằng muối nóng" quả là phương pháp tốt.

Phương pháp xoa bóp muối nóng này mỗi người đều có thể tiến hành ngay tại nhà mình vẫn thu được hiệu quả tốt. Cho nên mỗi người hãy thử làm xem. Muối dùng có thể là muối tinh, muối thiên nhiên hoặc muối đã tăng cường canxi. Bất kỳ loại muối nào đều được.

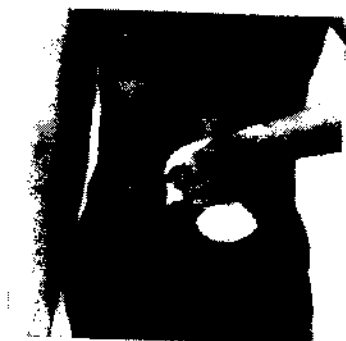
Đặc điểm lớn nhất của phương pháp xoa bóp bằng muối nóng nghĩa là kích thích nhiệt bằng muối sau khi đã làm nóng không những chỉ nhằm đúng một bộ phận nào đó đã xác định trong cơ thể, mà còn có thể di chuyển sang các bộ phận quan trọng khác. Cộng với sự kích thích da khi ma sát, hiệu quả kích thích nóng của muối sẽ được lâu.

Liếm bộ phận đã xoa bóp qua sẽ có cảm giác hơi mặn. Điều đó chứng tỏ muối từ trong túi xoa bóp ngấm ra, trực tiếp kích thích mao mạch ở da, nhờ thế đạt được hiệu quả thúc đẩy tuần hoàn máu.

Cách rang muối rất đơn giản. Trước tiên dùng một ly nước đổ vào rồi rang, rang 5-10 phút cho đến khi màu sắc của muối thay đổi. Muối nóng lên, dùng giấy (có thể dùng túi phế phẩm hay vải chéo bán trên thị trường) gói lại cho vào túi vải làm bằng vải trắng hay khăn mùi xoa, dùng dây thun buộc chặt miệng. Muối rang có thể sử dụng nhiều lần.

Có thể xoa bóp bằng muối nóng ở 3 bộ phận dưới đây để điều trị chứng hàn. Cần tiến hành kích thích cùng lúc ba nơi: rốn, eo lưng và lòng bàn chân thì hiệu quả điều trị chứng hàn mới tốt.

Trước tiên đặt hai túi muối nóng vào rốn và eo lưng, có thể kẹp trong quần lót hoặc dùng thắt lưng giữ chặt trước sau, 10 phút sau lấy ra. Đồng thời đặt túi muối còn lại lên lòng bàn chân. Dùng muối xoa bóp cho đến khi ngույւթ. Sau khi lòng bàn chân nóng lên nên mặc thêm vợ (tất), như vậy hiệu quả giữ nhiệt càng lâu. Nếu tiến hành trước khi đi ngủ thì suốt đêm 2 chân sẽ không lạnh.



Đặt hai túi nước nóng lên rốn và eo lưng, có thể kẹp trong quần lót hoặc dùng thắt lưng giữ trước, sau 10 phút lấy ra.



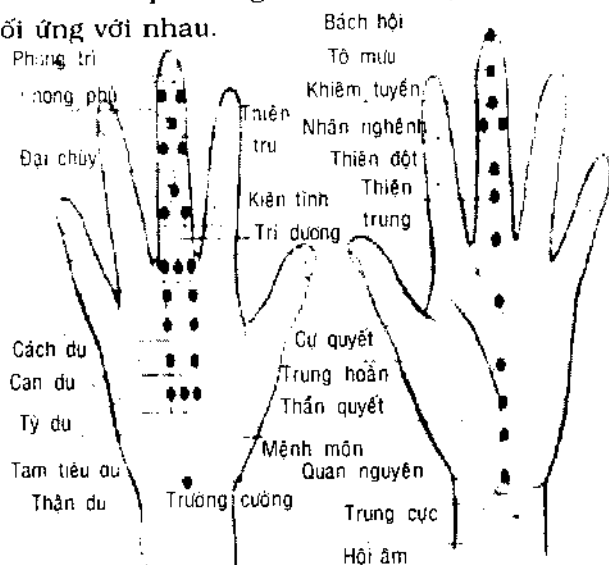
Đặt túi muối còn lại vào lòng bàn chân, xoa bóp trên đó cho đến khi muối nguội.

Hãy tiến hành xoa bóp bằng muối nóng ở ba vị trí đó, mỗi ngày 2-3 lần không những có thể điều trị chứng hàn thời kỳ mãn kinh gây nên mà còn có hiệu quả cải thiện chứng hàn đối với bệnh nhân ở các lứa tuổi khác.

Phương pháp "Bẻ ngược ngón tay giữa bàn tay trái" và "kích thích huyết giữa kẽ ngón tay".

Y học phương Đông cho rằng tay là nơi tập trung của kinh lạc. Ngón tay cái nối liền với Phế kinh; Ngón trỏ với Đại tràng kinh; ngón giữa với Tâm bao kinh; ngón đeo nhẫn với Tam âm giao; ngón út với Tâm kinh và liểu tràng kinh, chi phối các khí quan và nội tạng của cơ thể.

Ngoài ra thuyết Ngũ hành của y học phương Đông và "Phương pháp châm cứu bằng ngón tay" của Liêu Thái Tác, nhà châm cứu Hàn Quốc đều có cách nối "Ngũ chỉ ngũ tạng", tức 5 ngón tay có liên quan mật thiết với 5 nội tạng, lần lượt là ngón cái với "can", ngón giữa với "tỳ", ngón nhẫn với "phế", ngón út với "thận" trở với "tâm", đều đối ứng với nhau.



"Phương pháp châm cứu bằng ngón tay" cho rằng ngón giữa tương đương với bộ phận trung ương của cơ thể. Đường nối liền đầu ngón giữa với cổ tay tập trung nhiều huyết quan trọng.

Do đó bất kể là y học phương Đông từ xưa đến nay hay là "Phương pháp" châm cứu bằng ngón tay, hiện đại đều chỉ ra rằng hoạt động ngón tay có thể gián tiếp nâng cao chức năng của nhiều nội tạng.

Đặc biệt phải coi trọng là ngón giữa. "Phương pháp châm cứu bằng ngón tay" cho rằng ngón giữa tương đương với bộ phận trung ương của cơ thể. Đường nối giữa ngón giữa với cổ tay tập trung nhiều huyết quan trọng. Bắt đầu từ đầu ngón tay giữa phía lòng bàn tay (tương đương với đầu) lần lượt có các huyết nửa thân trước, còn phía mu bàn tay là huyết nửa thân sau. Do đó kích thích một cách hợp lý các vị trí đó có thể làm hoạt động toàn thân, thúc đẩy tuần hoàn máu và cải thiện nhiều chứng bệnh khó chịu bao gồm cả chứng hàn. Cho nên, xin giới thiệu phương pháp "Bẻ ngược ngón giữa bàn tay trái" được nghiên cứu ra trên cơ sở "Phương pháp châm cứu bằng ngón tay" của Hàn Quốc.

Phương pháp như sau: trước tiên đặt mu bàn tay lên trên, duỗi thẳng về phía trước. Tay phải nắm chặt ngón giữa bàn tay trái, vừa kéo về phía trước vừa từ từ bẻ ngược chiều với mu bàn tay. Lúc đó mũi miệng cần thở ra từ từ với hơi dài, sau đó tắt cả thả lỏng, thở nhẹ nhằm thả lỏng cơ bắp để ngón tay càng dễ uốn cong.

Tiếp đó ngửa lòng bàn tay lên trên, cổ tay trái duỗi thẳng, song song với thở nhẹ bẻ ngón tay giữa về hướng ngược mu bàn tay, phải giữ khuỷu tay thẳng bằng, thở cả miệng mũi. Động tác này thực hiện ba lượt.

Song song với bề ngón tay giữa bàn tay trái, những người mắc chứng hàn còn có thể tiến hành "Kích thích huyết kê ngón tay". Phương pháp này là hai tay đau vào nhau, dùng lực trên để kích thích phần kê giữa các ngón tay. Vì huyết giữa ngón tay với ngón tay là huyết "Chỉ gian", cho nên phương pháp này gọi là phương pháp kích thích huyết kê ngón tay. Về huyết "Chỉ gian" xin nói thêm rằng đó chính là huyết Chỉ gian thứ nhất giữa góc ngón tay này và góc ngón tay kia; cách nó 1cm về phía cổ tay là huyết "Chỉ gian" thứ 2.

Thế thì, tại sao kích thích huyết Chỉ gian lại có tác dụng điều trị chứng hàn?

Cơ thể chúng ta là do thần kinh thực vật chi phối. Thần kinh thực vật bao gồm thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Sự rối loạn về kết cấu của chúng sẽ dẫn tới tình trạng xấu của cơ thể. Chứng hàn cũng vậy, do nguyên nhân nào đó, khiến thần kinh giao cảm căng thẳng, ức chế chức năng thần kinh phó giao cảm, kết quả làm co thắt mao mạch, máu không tới não chảy đến mao mạch ở chân tay, khiến chân tay phát lạnh.

Thần kinh giao cảm men theo động mạch hai bên ngón tay dẫn tới não. Cho nên ép hai bên ngón tay có thể giảm sự căng thẳng của thần kinh giao cảm khiến thần kinh phó giao cảm ở vào trạng thái ưu thế, làm nở mao mạch, ấm toàn thân.

Nguyên nhân kích thích huyết giữa các ngón tay có thể điều trị chứng hàn không chỉ có vậy.

Phương pháp bẻ ngón giữa bàn tay trái



Cánh tay trái đưa thẳng ra, mu bàn tay ở trên kết hợp với thở bẻ ngón giữa tay trái, rồi thả ra. Mu bàn tay chuyển xuống dưới cũng làm các động tác như trên.

Kích thích các huyết giữa kẽ tay



Trước tiên kích thích huyết Chỉ gian thứ nhất: hai tay đan chéo nhau sau cho góc ngón tay sát nhau, đầu ngón tay duỗi thẳng, sau đó cả hai tay dùng lực kẹp chặt góc ngón tay.

Tiếp đó, đầu ngón tay quắp vào tiến hành kích thích huyết Chỉ gian thứ hai ở góc ngón tay. Cố gắng cong ngón tay hết mức, không để khe hở ở góc ngón tay. Chỗ móng tay ép vào chính là huyết Chỉ gian thứ hai.

Thông thường trên mạch máu lớn giữa động mạch với tĩnh mạch đều nối với mao mạch. Còn động mạch với tĩnh mạch và tĩnh mạch với tĩnh mạch, động mạch với động mạch trên huyết giữa các ngón tay đều liên hệ trực

tiếp với nhau. Các bộ phận mạch máu nối liền trực tiếp với mạch máu như vậy giải phẫu học gọi là "ăn khớp". Trên huyết giữa các ngón tay tập trung sự ăn khớp giữa động mạch với tĩnh mạch nối trực tiếp động mạch với tĩnh mạch. Thực nghiệm chứng minh rằng vùng này tiết nhiều chất điều tiết giãn nở mạch máu, máu lưu thông và huyết áp.

Do đó, kích thích huyết giữa các ngón tay có thể cải thiện tình hình tuần hoàn máu toàn thân, kết quả chứng hàn giảm hẳn.

Phương pháp kích thích huyết giữa các ngón tay như sau: trước tiên kích thích huyết Chỉ gian thứ nhất.

Đầu tiên đan chéo cho góc ngón tay hai tay sát vào nhau, đầu ngón tay thẳng ra, sau đó song song với dùng sức ép góc ngón tay của cả hai tay, làm đi làm lại ba lần.

Tiếp đó là đầu ngón tay quắp lại ấn vào huyết chỉ gian thứ hai ở góc ngón tay để kích thích. Thực hiện ba lần. Lúc đó cố gắng cong ngón tay lại không để có khe hở ở góc ngón tay. Mấu chốt là hai nách khép chặt, vừa thở vừa tiến hành như vậy hiệu quả càng tốt.

Các bạn bị chứng hàn nhất định cần phải cùng lúc tiến hành bẻ ngược ngón giữa bàn tay trái và kích thích huyết giữa các ngón tay sẽ thu được hiệu quả tốt

Phương pháp "Đạp tre xanh" bằng hai thanh tre có thể khôi phục sự cân bằng chức năng thần kinh thực vật cải thiện thể chất hàn.

Các bạn mắc chứng hàn thường có triệu chứng "đầu nóng chân lạnh" cũng tức là đầu phát nóng còn hai chân phát lạnh. Đó là do rối loạn thần kinh thực vật, cơ quan điều tiết tuần hoàn máu, máu không thể cung cấp cho tay chân và eo lưng gáy nên. Cho nên, mấu chốt của việc điều trị là khôi phục sự cân bằng của thần kinh thực vật.

Phương pháp "đạp tre xanh" bằng hai cây tre rất có hiệu nghiệm.

Trước tiên đặt ngang hai khúc tre, kích thích huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân. Huyết Dũng tuyến nằm ở phía trước lòng bàn chân, ở chỗ lõm nếp nhăn hình chữ nhân. Cho nên khi đạp, phải làm sao để huyết tỳ lên tre xanh. Huyết Dũng tuyến đúng như tên gọi của nó, là huyết "nước sinh mệnh tràn ra ngoài" cho nên kích thích huyết này khiến hai chân nóng lên đồng thời còn có thể tăng nguyên khí toàn thân. Sau đó, đặt 2 đoạn tre dọc lại. Một chân kích thích gót chân, còn chân kia kích thích góc ngón chân. Mọi người đều biết, hai nơi đó đều có tác dụng tốt điều trị chứng hàn. Cho nên kích thích cả hai nơi thì hiệu quả sẽ tốt hơn kích thích một mình huyết Dũng tuyến.



Các vị
trí có
tác
dụng
điều
trị
chứng
hàn

Bộ phận điều trị hiệu quả chứng hàn là huyết Dūng tuyến góc ngón chân cái và gót chân.

Dùng hai đoạn tre, một đoạn kích thích gót chân, đoạn khác kích thích góc ngón chân cái của chân kia.



Nếu sau khi tắm hàng ngày hoặc khi việc nhà nhân rồi kiên trì thực hiện thì sẽ dần dần khắc phục được chứng hàn.

Tư thế để tay sau lưng và gang bàn chân có thể giảm hoãn chứng hàn.

Y học phương Đông gọi là nguồn năng lượng sinh mệnh ẩn chứa trong cơ thể là "nội khí". Nếu nội khí mất điều hòa hoặc bị tắt nghẽn thì dẫn đến nhiều chứng đau và

các chứng khó chịu khác. Ở đây xin giới thiệu liệu pháp điều trị chứng hàn tận dụng lòng bàn tay nhạy cảm với khí khiến khí toàn thân lưu thông. Gọi đơn giản là liệu pháp "khí công".

Trước tiên chúng ta cần tạo "khí" trên lòng bàn tay.

Thả lỏng cơ thể, đứng vững tự nhiên, xoa nhẹ hai lòng bàn tay, mu bàn tay và ngón tay cho đến lúc cảm thấy nóng hai tay. Tiếp đó xoa bóp một lượt từ gốc đến đầu tất cả các ngón tay. Sau đó dùng ngón cái và ngón trỏ của tay này kẹp chặt hai bên móng tay từng ngón kia và kéo thẳng về phía đầu ngón tay. Sau cùng hai tay đan chéo nhau, xoa bóp nhau, kéo lòng bàn tay của hai tay ra khoảng 2-3 cm sẽ có cảm giác giữa lòng bàn tay này với lòng bàn tay kia có một chất đang lưu thông. Đó chính là "khí cảm".

Dùng hai bàn tay đã có "khí cảm" chúng ta sẽ tiến hành bước điều trị tiếp theo.

Ngồi lên ghế, thả lỏng toàn thân. Chân trái để lên đùi chân phải, đồng thời đặt huyết "Lao cung" chính giữa lòng bàn tay phải nhẹ nhàng lên huyết Dũng tuyền ở lòng bàn chân trái. Sau đó đặt huyết Lao Cung ngoài chiều ngược lại với huyết Lao Cung (chính giữa mu bàn tay) của tay trái nhằm dùng huyết Thận du ở lưng.

Như tư thế trong hình, điều chỉnh hô hấp đều để yên 3 phút, sau đó đổi tay lại để yên 3 phút. Phía có cảm giác nóng hoặc có vật gì đó đang di chuyển trong cơ thể thì có thể làm lại động tác trên,



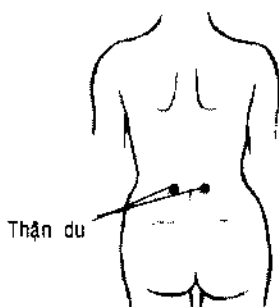
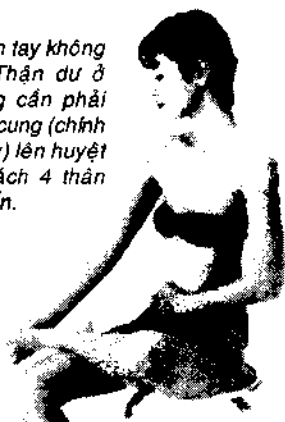
Để yên 3 phút, hô hấp đều, sau đó đổi tay cũng để yên 3 phút, lòng bàn tay cả hai tay sẽ có cảm giác bị hút hoặc cả người nóng bừng lên. Phía có cảm giác đó mạnh thì cần để yên tiến hành thở đều, lặp lại động tác trên 10 phút.

Lòng bàn chân của chân để trên sàn nhà bắt đầu nóng lên, cảm giác như có cái gì tích tụ lại, có thể ấn

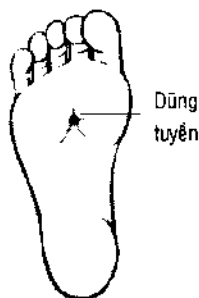
lòng bàn chân xuống khiến phần giữa lòng nâng lên, chất tích tụ sẽ thoát ra qua huyết Dũng tuyến. Như vậy nội khí sẽ thông suốt, toàn thân có cảm giác khí nóng xuyên qua.

Nếu kiên trì thực hiện hàng ngày và nắm được bí quyết trong đó thì hiệu quả điều trị càng tốt.

Người mà mu bàn tay không với đến huyết Thân dư ở lưng cũng không cần phải lo, đặt huyết Lao cung (chính giữa lòng bàn tay) lên huyết Quan nguyên cách 4 thân ngón tay dưới rốn.



Khi ngón chân cong vào, lòng bàn chân sẽ có nếp nhăn chỗ lõm nhất ở lòng bàn chân lúc đó là huyết Dũng tuyến.



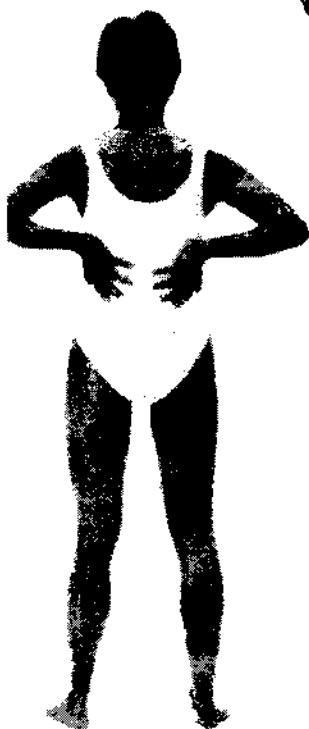
Huyết Thân Dư nằm cách đốt sống lưng hai thân ngón tay ở hai bên, đối diện với rốn.

"Xoa bóp khí công" điều chỉnh sự lưu thông nội khí trong cơ thể, cải thiện chứng hàn.

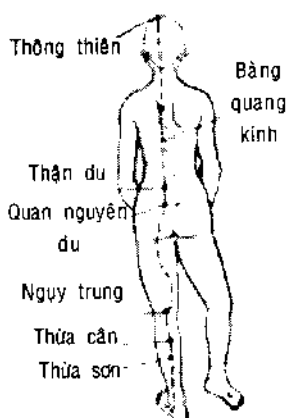
Y học phương Tây cho rằng thận là cơ quan sản sinh ra nước tiểu còn Đông y gọi thận là "thủy tạng" ngoài điều khiển thay thế nước trong cơ thể ra còn chi phối hệ thống sinh dục và hệ thống bài tiết trong là nội tạng rất quan trọng tích trữ "tinh khí" (nguồn năng lượng sinh mệnh).

Các chứng bệnh tổng hợp thời kỳ mãn kinh như chứng hàn, đau lưng phần lớn là do thận suy gây nên. Vì thế, muốn cải thiện các chứng bệnh đó chúng ta phải nâng cao chức năng thận. Tiến hành xoa bóp "thận kinh" "bàng quang kinh" là phương pháp hiệu quả nhất. Gọi thận kinh tức là con đường thông của khí nối liền với thận (kinh lạc). Có rất nhiều huyết điều trị bệnh phụ khoa hiệu quả như Dũng tuyền, Nhiên cốt, Âm cốt, Khí huyết. Bàng quang kinh là kinh lạc có mối quan hệ thống nhất biến lý với thận kinh. Ở đó các huyết như Thông thiên, Thận du, Quan nguyên du, Ngự trung Thừa cân, thừa sơn, xoa bóp hai đường kinh lạc này khiến khí lưu thông để khí tích lại đầy đủ trong thận làm hoạt động cơ năng của nó, nhờ thế cải thiện được chứng hàn.

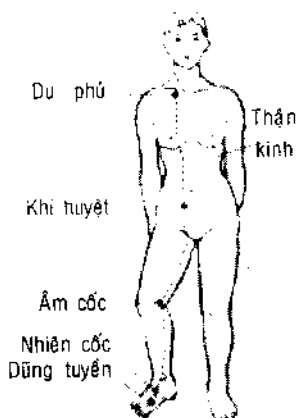
Xuyên qua hai nách, hai tay
đặt sau lưng xoa bóp theo
Bảng quang kinh dọc hai
bên sống lưng đi xuống.



Xoa từ cuống họng, mắt
đến mắt. Hai tay xuyên
qua tóc về đến cổ.



Thận kinh: Một trong các đường thông của khí, ở đó có các huyết nổi tiếng như huyết Dũng tuyến, Nhiên cốt, Âm cốt, khí huyết, Thận du, phần lớn đều liên quan mật thiết với bệnh phụ nữ.

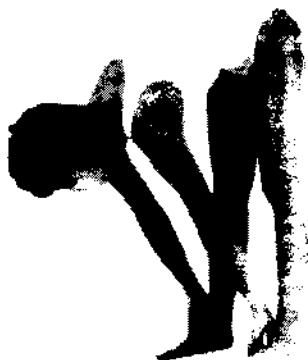


Bàng quang kinh: Một trong các đường của khí, có quan hệ biểu lý với thận kinh bên phải. Ở đó có các huyết Thông thiên, Thận du, Quan nguyên du, Ngục trung, Thừa cân, Thừa sơn.

*Xoa bóp theo Bàn quang
kinh từ móng đến gót chân
phía trong chân, cuối cùng*



Khi mới bắt đầu chưa quen, có thể một lần làm ba lượt rồi tăng dần dần lên với mục tiêu một lần 8 lượt. Bắt đầu dùng tay xoa bóp trực tiếp lên cơ thể, hàng ngày đều kiên trì làm, khi cảm thấy trong cơ thể đã có khí lưu thông thì có thể hơi lùi tay ra.



*Hai chân dang ra
rộng bằng eo,
nửa thân trên gấp
xuống, hai tay để
nhẹ xuống lòng
bàn chân, eo
lưng cố gắng duỗi
thẳng.*



*Xoa bóp các huyết
Nhiên cốc, Âm cốc
khí huyết, du phủ
theo Thận kinh, sau
đó đến phía trong
đùi, bụng và ngực.*

Xoa bóp khiến tay chân đã lạnh cóng ấm áp trở lại

Điều tra trên 1000 phụ nữ, kết quả cho thấy rằng có tới 55% phụ nữ bị chứng hàn. Có thể nói đối với phụ nữ thì chứng hàn quả là chứng nghiêm trọng, có lúc chân tay lạnh đến mức suốt đêm không ngủ khiến đức ông chồng cũng phải khổ lây.

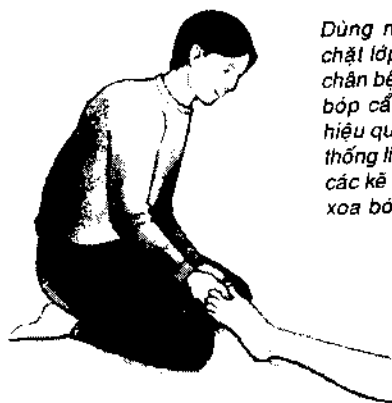
Xin giới thiệu với các bạn phương pháp xoa bóp nhờ chồng giúp chúng ta thực hiện.

Trước tiên người được xoa bóp nằm ngửa, thả lỏng toàn thân. Người xoa bóp nắm chân bệnh nhân để lên đầu gối của mình rồi kéo đi kéo lại (xem hình). Ở đây vấn

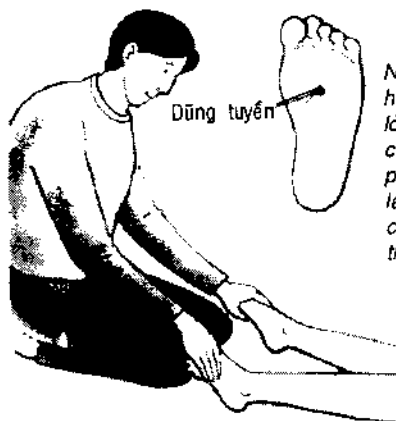
đề quan trọng nhất là phương pháp nắm chân. Ngón tay đút vào trong kẽ ngón chân bệnh nhân dùng sức nắm chặt, hiệu quả càng tốt.

Tiếp đó dùng tay xoa bóp nhẹ nhàng kẽ ngón chân bệnh nhân (khi xòe ngón chân ra, lớp da mỏng ở góc ngón chân) (xem hình). Xoa bóp theo phương pháp này có thể có cảm giác hơi đau, nhưng cần cố gắng chịu đựng.

Đặt chân bệnh nhân lên đùi, ngón tay cho vào trong kẽ ngón chân của bệnh nhân, hoạt động khớp ngón chân. Tiến hành đều cả hai chân, biên độ hoạt động cần lớn.



Dùng ngón tay kẹp chặt lớp da kẽ ngón chân bệnh nhân, xoa bóp cẩn thận sẽ có hiệu quả điều tiết hệ thống lim pho. Tất cả các kẽ chân đều cần xoa bóp khắp lượt.



Ngón cái đặt nhẹ lên huyết Dūng tuyến ở lòng bàn chân cả hai chân, để yên 2-3 phút, như vậy có thể làm cho lưng, chân của bệnh nhân ấm trở lại.

Động tác xoa bóp trên đây có thể điều chỉnh bạch cầu và sự tuần hoàn máu của tĩnh mạch, từ đó thúc đẩy tuần hoàn máu của động mạch, đạt hiệu quả làm ấm toàn thân.

Tiếp đó, xoa bóp huyết Dūng tuyến ở lòng bàn chân. Huyết Dūng tuyến từ lâu được coi là huyết điều trị chứng hàn cho nên ai cũng biết nó có thể làm cho bụng và hệ thống lim phô ở háng căng lên, thúc đẩy máu từ tim chảy đến chân.

Phương pháp thực hiện như sau: ngón tay cái đặt nhẹ lên huyết Dūng tuyến ở lòng bàn chân cả hai chân, để yên 2-3 phút, không cần dùng sức để ấn hoặc xoa bóp. Chỉ cần như vậy cũng đủ làm cho chân, lưng của người được xoa bóp có cảm giác dòng khí nóng đi qua.

"Thể đục xương chậu" nhẹ nhàng thoát mái có thể khắc phục chứng hàn thời kỳ mãn kinh.

Tuy tình hình cụ thể của mỗi người khác nhau, nhưng đối với phụ nữ trước và sau khi mãn kinh sẽ có một thời kỳ rối loạn chức năng cơ thể, dẫn tới các chứng bệnh tổng hợp thời mãn kinh.

Nguyên nhân dẫn tới các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh tương đối trầm trọng thì phần lớn xương chậu và cơ bắp chung quanh đều có hiện tượng sai lệch vị trí. Những người sai khớp xương chậu hoặc hai chân không dài bằng nhau hoặc lưng hơi bị vẹo. Tất cả đều do khớp xương chậu bị co rút hay giãn nở quá mức gây nên, xương chậu có nhiều khớp, chung quanh có thần kinh và mạch máu. Nếu một bộ phận nào đó của xương chậu bị giãn quá mức thì sẽ có ảnh hưởng không tốt đến thần kinh mạch máu, thậm chí cả tử cung và buồng trứng trong khung chậu làm giảm chức năng của chúng.

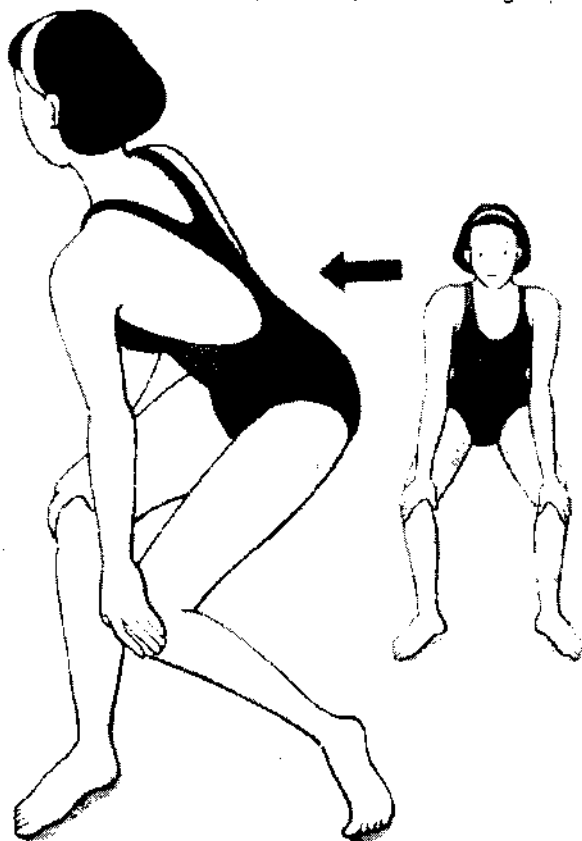
Cho nên, nếu có thể cải thiện được kết cấu xương chậu đã bị sai khớp thì có thể khôi phục được trạng thái bình thường cho tử cung và buồng trứng làm giảm các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh như lạnh lưng, lạnh chân.

Xin giới thiệu với các bạn môn thể thao có thể cải thiện kết cấu xương chậu.

Hai chân mở rộng bằng vai, hai tay dùng sức nắm chặt hai gối. Đầu gối hơi cong, hạ lưng, sau đó thẳng lưng, từ từ vận người sang trái hoặc sang phải, lần lượt vận sang hai bên



Những người cúi xuống khó khăn thì nằm
ngửa tiến hành thực hiện vận động cũng
đạt hiệu quả cải thiện kết cấu xương chậu.



Bên có cảm giác quay dễ thì có thể quay 4-5 lần. Như vậy, bên quay khó cũng sẽ dễ quay theo (xem hình)

Nếu cúi xuống tương đối khó khăn có thể nằm ngửa, hai đầu gối xếp ngang một bên. Như vậy, phần eo lưng cũng sẽ nâng cao theo sự vận động của chân. Dừng lại ở mức độ thích hợp và giữ tư thế đó 3-5 giây, sau đó hít một hơi dài, thả lỏng toàn thân, khôi phục trạng thái cũ. Tiến hành lần lượt cả hai bên, bên dễ thực hiện làm 2-3 lượt.

"Thế dục ngón tay kiểu sư tử" có thể cải thiện các chứng ngại của tuần hoàn máu gây nên chứng hàn.

Môn "thế thể dục ngón tay kiểu sư tử" này rất có hiệu quả cải thiện chứng ngại tuần hoàn máu gây nên chứng hàn khiến máu lưu thông đến các mao mạch ở tay ở chân. Sở dĩ gọi ngón tay kiểu sư tử là vì hình dáng ngón tay lúc thực hiện động tác hoàn toàn giống như sư tử leo vách cao. Phương pháp ngón tay này từng xuất hiện trong "tay thú" môn múa cổ truyền và múa tay không của Nhật Bản và trong quyền pháp Trung Quốc phương pháp làm như sau: có hai dáng đứng và ngồi. Người thể lực tốt thì nên thực hiện ở tư thế đứng.

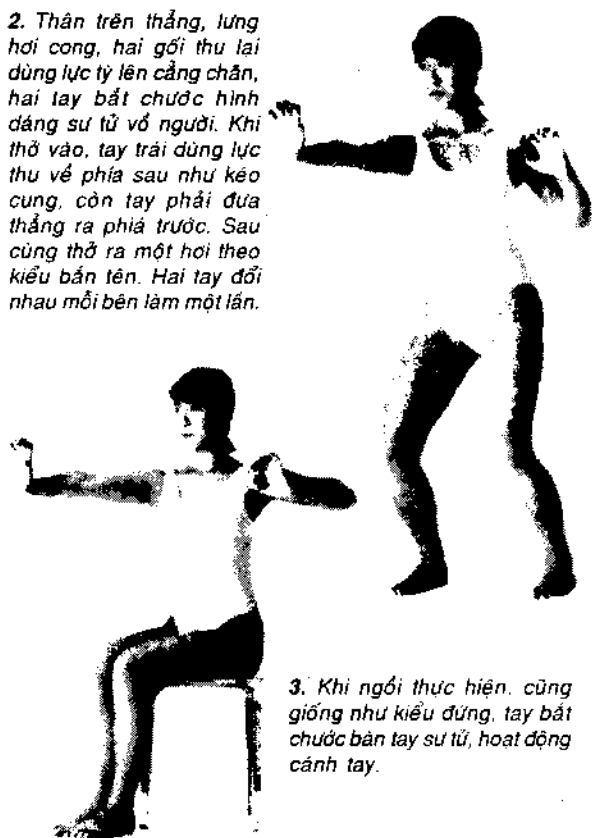
Trước tiên giới thiệu phương pháp ngón tay ở tư thế đứng. Hai chân đứng hơi hẹp hơn vai, hai tay để chéo nhau phía trước người, dùng lực ở ngón cái chân uốn cong về lòng bàn chân. Nửa người trên thẳng, hơi khom lưng, đầu gối thu gọn dùng lực đè lên cẳng chân.

Sau đó giữ tư thế này, hai tay bắt chước hình dáng sụ tử vồ người. Cùng lúc hít hơi, dùng lực tay trái thu về phía sau tựa như kéo cung, sau đó đưa tay thẳng về phía trước. Từ khi bắt đầu cho đến khi kết thúc có thể đếm từ từ 10 lần. Đếm xong thở ra nhẹ nhàng tựa như bắn mũi tên đi. Hai tay thay nhau, làm lại lần nữa, tiếp đó đảo người qua phải qua trái rồi làm lại động tác trên.



1. Hai chân dang ngang hơi hẹp so với vai, hai tay để chéo trước người.

2. Thân trên thẳng, lưng hơi cong, hai gối thu lại dùng lực tỳ lên cẳng chân, hai tay bắt chước hình dáng sư tử vỗ người. Khi thở vào, tay trái dùng lực thu về phía sau như kéo cung, còn tay phải đưa thẳng ra phía trước. Sau cùng thở ra một hơi theo kiểu bắn tên. Hai tay đổi nhau mỗi bên làm một lần.



3. Khi ngồi thực hiện, cũng giống như kiểu đứng, tay bắt chước bàn tay sư tử, hoạt động cánh tay.

Khi thực hiện động tác ngồi, có thể ngồi trên ghế hoặc giường và hoạt động theo hai cánh tay theo yếu lĩnh trên. Bí quyết để nâng cao hiệu quả môn thể dục này là dùng lực ở bụng dưới để có cảm giác khoảng cách giữa rốn với hậu môn đang được rút ngắn trong quá trình tiến hành. Hai cánh tay kẹp chặt còn có hiệu quả.

Số lần thực hiện mỗi ngày không cố định, có thể tiến hành ngay trong chần hoặc khi đi toilet hay vào thời gian giải lao của công, tóm lại chỉ cần lợi dụng từng chút thời gian, kiên trì thực hiện lâu dài thì sẽ đẩy lùi chứng hàn thành công.

Dùng ngón tay xoa bóp chỗ ấn đau ở cổ, có thể khắc phục chứng hàn

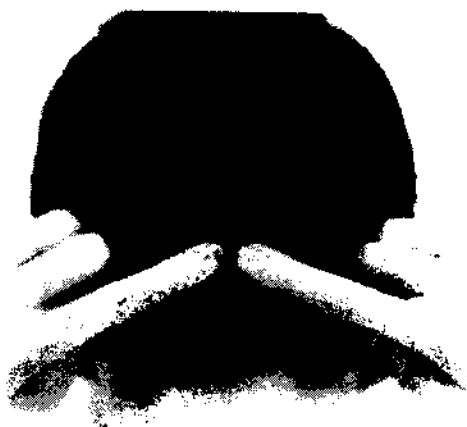
Khi đau cổ hoặc nhức mỏi vai, chúng ta thường xuyên dùng lực gõ vào phía sau đầu, bởi vì như vậy có thể dễ chịu hơn nhiều.

Phía sau đầu có xương đầu, dưới đó là cổ, tập trung thần kinh chi phối cơ bắp của xương sống và sau cùng chung quanh từ cổ đến thắt lưng, thậm chí cả khí quan nội tạng. Cho nên khi các bộ phận của cơ thể như nội tạng, lưng, gối xuất hiện bất thường thì ở bộ phận đó sẽ xuất hiện đau nhức hoặc điểm ấn đau (nơi ấn ngón tay có cảm giác đau). Ngoài ra qua kích thích các chỗ đó (xoa bóp), còn có thể đạt được hiệu quả như trực tiếp điều trị nội tạng và các khí quan khác.

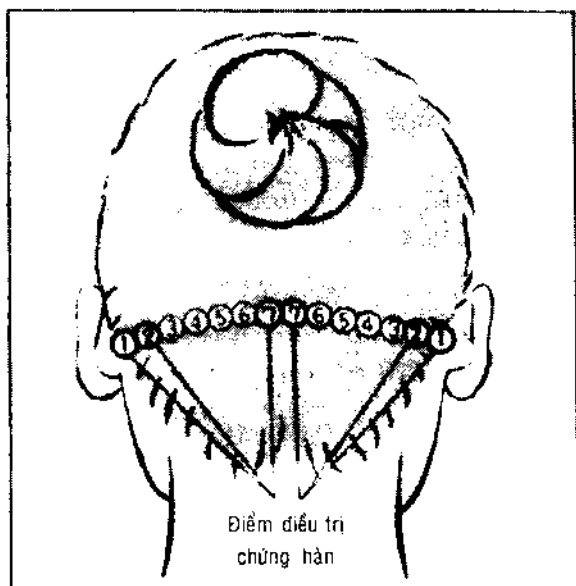
Dùng ngón tay ấn mạnh điểm điều trị cách phía dưới rốn 5cm có thể đạt hiệu quả điều trị chứng hàn, đặc biệt thích hợp với người có hàn khí nửa thân dưới.



Phía dưới xương đầu có một đường ngang, cả hai bên đều có 1-7 điểm. Mỗi điểm đều có chứng bệnh tương ứng với các khí quan và nội tạng. Điểm ấn ngón tay điều trị chứng hàn nằm ở chỗ lõm xương sau đầu gồ lên (cục xương gồ lên chính giữa xương sau đầu). Điểm 1-2 không những có thể thúc đẩy sự tuần hoàn máu của cơ thể mà còn có hiệu quả chỉnh kết cấu thần kinh thực vật. Ngoài ra điểm 7 là điểm ấn ngón tay của tử cung rất có hiệu quả đối với các bệnh phụ nữ như đau kinh, kinh nguyệt không đều, các bệnh tổng hợp thời kỳ mãn kinh. Các loại bệnh phiền muộn do chứng hàn khi ấn các điểm 1,2,7 nhất định sẽ có cảm giác đau, cho nên rất dễ tìm.



Đặt bụng ngón tay trở vào điểm 1 cả trái cả phải, dùng lực xoay vòng tròn hoặc xoa 30-50 lần. Xoa xong ở điểm 1 chuyển sang điểm 2 và điểm 7 với cùng phương pháp. Mấu chốt là ở chỗ khi xoa bóp cùng lúc tiến hành đối xứng bằng cả hai tay.



Dùng bụng ngón tay trỏ trái hoặc phải ấn thành vòng tròn ở đó, dùng lực ấn hoặc xoa 30-50 lần.

Ngoài ra sau khi xoa bóp gáy, còn có thể dùng ngón tay cái ấn mạnh vào điểm điều trị cách phía dưới rốn 5cm, có tác dụng hỗ trợ cải thiện chứng hàn.

Nơi đây tập trung nút thần kinh ổ bụng, thông qua ấn bằng ngón tay có thể điều chỉnh cơ năng làm tăng thân nhiệt.

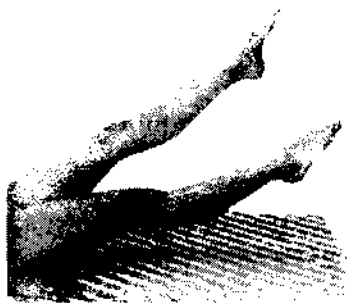
"Đung đưa chân trên không" có thể thúc đẩy tuần hoàn máu nửa thân dưới, loại trừ chứng hàn do vận động không đủ gây nên.

Có thể nói, phần lớn chứng hàn là do vận động không đủ gây nên. Làm việc bên bàn lâu, luôn giữ cùng một tư thế, nhất định sẽ dẫn tới tình trạng tuần hoàn máu kém ở nửa thân dưới. Chân xa tim nhất, nằm ở phần thấp nhất của cơ thể tuần hoàn máu rất dễ bị tắt nghẽn.

Để phòng ngừa chân và đầu gối bị lạnh, nhiều người thích dùng thảm. Thực ra đó chẳng qua cũng giải quyết nhất thời. Không vận động cơ bắp chân, cải thiện tuần hoàn của nó thì không thể đạt hiệu quả điều trị.

Xin giới thiệu phương pháp thể dục đơn giản giúp tuần hoàn máu ở chân.

Động tác đầu tiên là thể dục đung đưa chân trên không. Nằm ngửa, hai chân đưa thẳng lên không, đầu gối thẳng, hoạt động hai chân kể từ khớp hông. Làm 20 lần, giải lao rồi làm tiếp 20 lần nữa.



Đung đưa chân trên không

Nằm ngửa, hai chân đưa lên cao, đầu gối thẳng, hoạt động hai chân lên xuống kể từ khớp hông trở ra. Mấu chốt ở chỗ phải hoạt động ngay từ góc đùi.

Nằm ngửa, hai tay chống
hông, hoạt động hai chân
trên không như đạp xe đạp.



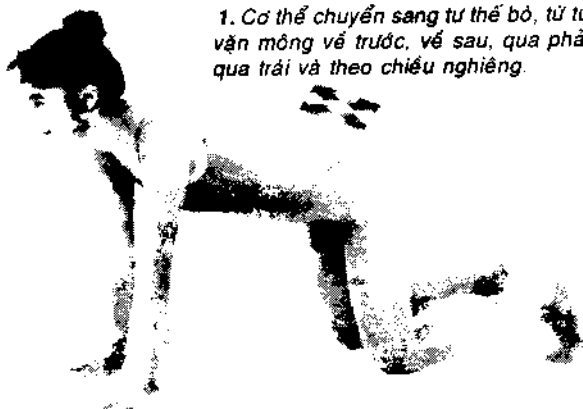
Động tác thứ hai là "cưỡi xe trên không". Nằm ngửa, dùng tay đỡ hông hoạt động 2 chân trên không như cưỡi xe đạp, làm 20 lần, giải lao xong làm tiếp 20 lần. Nếu cơ thể không cho phép thì chỉ làm thể dục đứng đưa chân.

"Vận mông" có thể điều chỉnh cong queo cơ thể một cách nhẹ nhàng, điều trị chứng hàn.

Thời cổ đại, nghe nói tổ tiên loài người cũng đi bằng 4 chân như các động vật khác. Về sau không biết bắt đầu từ thời đại nào mà đứng được bằng 2 chân và biết dùng 2 tay không để thao tác các công cụ. Như vậy quả là không vững so với đi bằng 4 chân, khó giữ thăng bằng nên rất dễ bị cong lệch. Cơ thể bị cong, lệch sẽ dẫn tới nhiều chứng bệnh khó chịu. Chứng hàn là một trong số đó. Cơ thể cong, lệch sẽ chèn ép mạch máu, cản trở máu lưu thông, chèn ép thần kinh dẫn tới chứng hàn.

Cho nên muốn cải thiện chứng hàn, điều quan trọng nhất là phải sửa chữa các vị trí của toàn cơ thể. Sửa chữa không phải như trị đau. Vận mông về hướng dễ vận có thể đạt hiệu quả điều trị. Trước tiên chuyển sang tư thế bò, khoảng cách giữa 2 tay rộng bằng vai, điều chỉnh các vị trí của cơ thể, nâng gót chân lên, đầu ngón chân trụ lên sàn nhà. Sau đó từ từ hoạt động mông về phía trước, phía sau, bên trái bên phải và chiều nghiêng. Lưng và cánh tay cũng có thể hoạt động theo sự vận mông. Qua quá trình hoạt động vận mông sẽ tìm được hướng không tổn sức cũng không có cảm giác đau.

1. Cơ thể chuyển sang tư thế bò, từ từ vận móng về trước, về sau, qua phải qua trái và theo chiều nghiêng.



2. Tìm được hướng vận dễ chịu nhất thì vận móng theo hướng đó, dừng lại để có cảm giác trong chốc lát.



3. Sau đó, thả lỏng toàn thân, cánh tay đỡ cơ thể một cách tự nhiên. Mấu chốt của động tác này là trong quá trình vận, nghe được âm thanh hoạt động của cơ thể.



Tiếp đó liền có thể vận mông theo hướng đó, khi cơ thể cảm thấy thoải mái nhất thì dừng lại, lạng lẽ thể hiện cảm giác đó. Sau cùng thả lỏng toàn thân, tay đỡ người một cách tùy ý. Mấu chốt của động tác này là trong quá trình vận nghe âm thanh hoạt động của cơ thể.

Sáng sớm có thể thực hiện 2-3 lượt ngay trên giường sẽ đạt hiệu quả cải thiện chứng hàn.

Chương 6

SỬ DỤNG THUỐC BẮC MỘT CÁCH KHÉO LÉO

SỬ DỤNG THUỐC BẮC MỘT CÁCH KHÉO LÉO ĐIỀU TRỊ CHỨNG HÀN LÂU NĂM

"Tứ vật thang" bài thuốc kỳ diệu của phụ nữ, uống sáng tối có thể điều trị khỏi tận gốc chứng hàn và các bệnh tổng hợp thời kỳ mãn kinh.

Từ xưa đến nay, "tứ vật thang" bài thuốc tốt điều trị bệnh phụ khoa rất được phụ nữ ưa chuộng, có hiệu quả rộng điều trị các bệnh phụ khoa như cái thien chứng hàn. Các chứng thời mãn kinh, kinh nguyệt không đều.

Kinh nguyệt là hiện tượng sinh lý đặc biệt của giới nữ. Cho nên giới nữ dễ xuất hiện sự bất thường về tuần hoàn máu. Chân tay lạnh cũng do máu tuần hoàn kém, hoặc bị tắc nghẽn gây nên. Đông y gọi "ứ máu" lấy tay ấn phía dưới rốn nếu có cảm giác đau chứng tỏ cơ thể bị ứ máu.

Về mặt ý nghĩa, "tứ vật thang" bao gồm 4 loại dược liệu Dương quy, Thược dược, Xuyên khung, Địa hoàn.

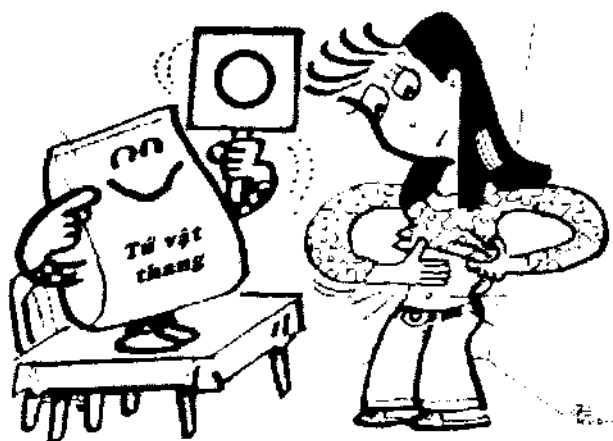
Dương quy, Địa hoàn có tác dụng bổ máu, giúp tuần hoàn máu, có thể loại bỏ ứ máu. Đặc biệt trong dương quy có sinh tố B12, axit Folic có liên quan mật thiết với cơ năng bổ máu. Sinh tố B12 đóng vai trò quan trọng tạo

hồng cầu trong máu. Ngoài ra axit Folic và protein tổng hợp có liên quan mật thiết đến tạo axit nucleic không thể thiếu được, cho nên cũng có quan hệ tạo hồng huyết cầu. Do đó thiếu sinh tố B12 hoặc axit Folic đều dẫn tới giảm hồng cầu, gây thiếu máu ác tính.

Chúng ta có thể thông qua chẩn đoán ở bụng, xác định "tứ vật thang" có phù hợp với bạn không. Để tay lên trên rốn, nếu cảm thấy có tiếng động "ục, ục ...", chứng tỏ "tứ vật thang" phù hợp với bạn. Còn có một tiêu chuẩn để phân đoán khác tức là da có bóng không. Nghĩa là nếu da thô ráp, bụng mềm thì người đó uống "tứ vật thang" thích hợp.

Những người thể lực suy nhược rõ rệt thì không được uống "Tứ vật thang" chỉ có người dạ dày tốt mới có thể uống. Bởi vì thuốc có địa hoàn cho nên người yếu chức năng về ruột và dạ dày thì sau khi uống thuốc sẽ gây gánh nặng cho dạ dày. Nói chung thuốc bắc uống khi bụng đói tương đối có hiệu quả, nhưng "tứ vật thang" tốt nhất uống sau bữa ăn.

Nếu kiên trì uống sáng, tối mỗi ngày không những có thể làm da mịn màng mà còn có thể điều trị chứng lạnh tay chân, đau kinh và bệnh thời kỳ mãn kinh.



Thuốc bắc thích hợp với thể chất khác nhau có hiệu quả đặc biệt điều trị chứng hàn do điều hòa nhiệt độ mùa hè gây nên.

Mùa hè nóng nực, trong phòng có điều hoà nhiệt độ vốn rất dễ chịu, nhưng trong người sẽ có hàn khí. Nhiều người đã từng có thể nghiệm đó. Muốn tăng nhiệt độ điều hoà không khí lên thì lại sợ những người chung quanh ngại nóng. Đi bệnh viện điều trị thì Tây y không có phương pháp rõ ràng.

Lúc đó sao không thử thuốc bắc xem. Nhân đây tôi xin giới thiệu với mọi người các thang thuốc thích hợp với thể chất khác nhau điều trị chứng hàn do điều hòa không khí mùa hè gây nên.

Trước tiên hãy phân đoán chứng bệnh của mình thuộc loại A hay loại B

Loại A

Thuộc thể chất hàn, da trắng, sắc mặt kém, có hiện tượng thiếu máu, thường xuyên nhức vai, đau đầu, luôn uống thuốc giảm đau, chập tối thường hay sưng chân kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh.

Loại B

Không phải chứng hàn bẩm sinh, nhưng sắc mặt kém khi trong người có hàn khí, thì bụng và lưng đau, có khi đau thần kinh tọa; ruột, dạ dày yếu; thường ở trong phòng có điều hòa nhiệt độ.

Người mắc bệnh loại A thì có thể uống "Đương qui, Thuộc dược" đây là loại thuốc bột đáng lý phải uống với rượu, nhưng hiện nay trên thị trường có bán loại viên, tiện hơn nhiều. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 5-6 viên. Có thể uống trước bữa ăn hay giữa bữa ăn, hai tuần sau sẽ có kết quả. Có người sau khi uống thuốc ngón chân nóng lên "vốn mang hai lớp vớ bây giờ chỉ mang một lớp là được rồi".

"Đương qui, Thuộc dược" vốn là thuốc tốt điều trị phụ khoa, thường điều trị chứng vô sinh. Ngoài ra, phụ nữ có thai sau khi uống thuốc có thể giảm đau khi sinh, chống phát phì hậu sản, cho nên cũng là thuốc dưỡng thai.

Thang thuốc thích hợp với người mắc chứng bệnh loại B là "Ngũ tích tán".

Từ tên gọi chúng ta cũng có thể biết đây là thang thuốc bột, nhưng cũng đã có thuốc viên bán. Mỗi ngày 3 lần, mỗi lần 5-6 viên uống giữa hoặc trước bữa ăn.

Từ tính chất thích hợp với người mắc chứng bệnh loại B có thể thấy thang thuốc này thích hợp với người sống trong môi trường lạnh, cho nên ở vùng lạnh tiêu thụ lượng lớn. Nhưng cho dù không phải là vùng lạnh nếu bạn làm việc lâu ở nơi có khí lạnh, hoặc đi bơi, tắm nước biển thì tốt nhất mang theo thuốc.

"Ngũ tích tán" sau khi uống 20 ngày mới có kết quả. Vì trong "ngũ tích tán" có phối hợp 18 vị thuốc, lượng dùng mỗi vị điều rất có ít cho nên được tính phát huy chậm, nhưng không phải được lực, "Ngũ tích tán" yếu.

Hai loại thuốc bắc giới thiệu trên đều thuộc loại dự phòng, điều trị và cải thiện thể chất. Muốn thấy hiệu quả ngay thì nên uống "Chân vũ thang".

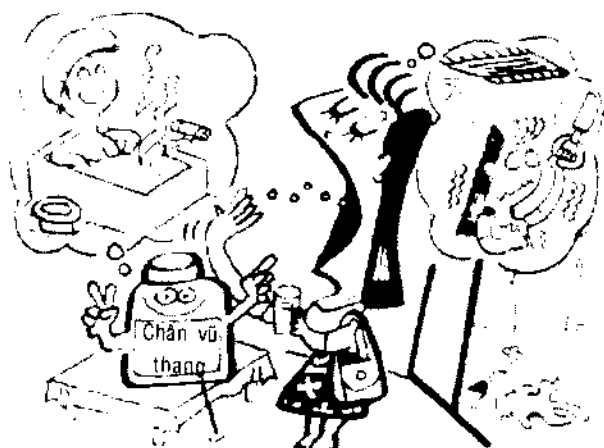
"Chân vũ thang" gồm Phục linh, Thuộc dược, Sinh khương, Bạch truật, Phụ tử sắc thành. Hiện nay đã có thuốc viên bán, cho nên có thể mang theo người dùng kịp thời. Mỗi lần 5-8 viên. Người mắc chứng bệnh A, B đều dùng được.

Thời gian có hiệu quả của "Chân vũ thang" thật đáng kinh ngạc. Sau khi uống 10 phút cơ thể bắt đầu nóng lên, giống như vừa tắm nước nóng. Có thể thấy rằng hiệu quả của Chân thật rõ rệt.

Ngoài hiệu quả nhanh ra, thời gian hiệu lực lâu cũng là một đặc điểm của "Chân vũ thang", sau khi uống vài giờ cơ thể vẫn nóng.

Nếu khi bạn đi làm ngồi xe điện điều hòa nhiệt độ quá

lạnh, chỉ đi được một lúc, chân lạnh buốt, tê, có thể trước khi ra khỏi nhà uống "Chấn vũ thang"



Ngoài ra còn có "Tứ nghịch thang", thang thuốc má hiệu quả càng mạnh hơn, có thể uống khi hàn thời gian khí nghiêm trọng.

Mùa đông, không may bị rơi xuống sông xuống biển, thân nhiệt giảm đột ngột, có thể uống "Tứ nghịch thang". Dương nhiên đây chỉ là ví dụ cá biệt. Ví dụ, mùa hè ngủ qua đêm trong phòng máy lạnh, sáng hôm sau thức dậy cơ thể lạnh buốt không muốn cử động. Lúc đó có thể uống "Tứ nghịch thang".

"Tứ nghịch thang" gồm cam thảo, can khương (gừng tươi sao phơi khô) và phụ tử tạo thành. Can khương và phụ tử có tác dụng làm nóng dạ dày rất mạnh.

Nhưng loại thuốc này không có thuốc viên bán, cho nên phải mua các vị thuốc về tự sao hoặc phối hợp uống nước tỉnh của mỗi vị thuốc. Khi uống cần hỏi ý kiến lương y.

Thang thuốc "Quỳnh Ngọc Cao" có tác dụng đặc biệt điều trị chứng hàn.

Đông y gọi chứng hàn là bệnh về đường máu, là loại bệnh thường có ở phụ nữ. Gần đây đàn ông cũng mắc bệnh này. Chứng hàn không phân biệt thời tiết, là loại bệnh thường phát sinh, đặc biệt là mùa đông. Nằm trên giường, nếu không mặc áo ngủ, không đắp chăn thì lưng, chân sẽ lạnh cóng, thậm chí có người suốt đêm không ngủ.

Thuốc tốt nhất để điều trị chứng hàn chính là thuốc bắc mà một trong các loại đó là "Quỳnh Ngọc Cao"

Quỳnh Ngọc Cao có lịch sử lâu đời. Bài thuốc này đã có ghi trong sách thuốc đời Minh ở Trung Quốc. Ngoài ra nó rất nổi tiếng vì được dùng làm thuốc dự phòng thường xuyên của các hoàng đế Triều Minh.

Ngày nay người Hàn Quốc rất quen thuộc là bài thuốc này và coi là thuốc quý, bởi vì trong đó vị thuốc chính là "Sâm Cao Ly". Các bạn cũng biết sâm cao ly là "vua của thuốc bắc"

Ngoài ra trong "Quỳnh Ngọc Cao" còn có một vị thuốc đó chính là "Địa Hoàng" và phải là dược liệu tươi. Loại địa hoàng này là vị thuốc chủ yếu của "Bát vị Địa hoàng hoàn" là bài thuốc Đông Y nổi tiếng.

Trong "Quỳnh Ngọc Cao" còn có phục linh. Đó là loại nấm mọc ở gốc cây thông già, từ xưa đến nay vẫn được gọi là "tiên dược".

Ngoài các thứ đó ra, trong "Quỳnh Ngọc Cao" còn có Thiên Môn Đông, địa cốt bì (rễ của củ khởi). Để phát huy hiệu lực của các vị thuốc này một cách đầy đủ và giảm sự kích thích của chúng đối với thận nhằm hấp thu được hết thành phần có ích cho nên trong thuốc cho thêm mật ong nguyên chất, rồi bào chế theo phương pháp đặc biệt thành dạng hồ.

Sở dĩ "Quỳnh Ngọc Cao" có tác dụng đặc biệt điều trị chứng hàn, bởi vì nó có tác dụng nâng cao các cơ năng của cơ thể.

Khoẻ mạnh nghĩa là chỉ trạng thái mà 60 triệu tế bào trong cơ thể chúng ta đều thuộc cơ năng tốt. Nhiều khi không được như vậy. Ví dụ như: áp lực công việc, dinh dưỡng không đủ, ngủ kém điều dẫn tới làm giảm cơ năng. Nếu một bộ phận nào đó của cơ thể có sự cố, cũng có thể là bị bệnh, để điều trị khỏi bệnh thì máu sẽ tập trung chảy đến nơi có sự cố, dẫn tới các khí quan nội tạng khác thiếu máu, làm giảm cơ năng. Khi cơ thể con người lâm vào trạng thái đó sẽ không có cảm giác bệnh trầm trọng hoặc đau đớn mà sẽ cảm, giác lạnh toàn thân. Nghĩa là chứng hàn là chứng bệnh tự cảm phản ánh cơ năng toàn thân giảm thấp.

Đương nhiên, người mắc chứng hàn không chỉ cảm giác toàn thân lạnh buốt mà còn kèm theo chứng đau

đầu, nhức vai. Có khi còn xuất hiện rối loạn chức năng dạ dày, đường ruột như ăn uống không ngon, táo bón hoặc bị ỉa. Có một số người vừa cảm giác lạnh lưng vừa đau nhức toàn thân.

Lúc đó uống "Quỳnh Ngọc Cao". Địa hoàng làm giãn nở mạch máu, nhân sâm có tác dụng làm sạch mạch máu, thúc đẩy tuần hoàn máu mao mạch.

Ngoài ra, 80% máu đều tập trung ở tĩnh mạch. Các vị thuốc trong "Quỳnh Ngọc Cao" sẽ phát huy tác dụng tương trợ lẫn nhau, khiến máu trong tĩnh mạch nhanh chóng trở về tim, giúp máu có chứa nhiều oxy chuyển đến toàn thân.

Như vậy, thông qua thúc đẩy tuần hoàn máu toàn thân, "Quỳnh Ngọc Cao" đã khắc phục được chứng hàn. Không những có vậy, do máu chảy đến các nội tạng trong cơ thể cho nên cũng có tác dụng khôi phục nguyên khí toàn thân.

Từ "Quỳnh Ngọc" trong "Quỳnh Ngọc Cao" có nghĩa là "Ngọc đẹp nhất trong ngọc". "Quỳnh Ngọc Cao" không những có thể khắc phục chứng hàn mà còn có hiệu quả dưỡng thân, phòng ngừa lão hoá, thật xứng đáng là "Quỳnh Ngọc" bảo vệ sức khỏe.

"Hải mã bổ thận hoàn" bài thuốc đông y nổi tiếng có hiệu quả đặc biệt đối với các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh như chứng hàn.

Phụ nữ thường ở tuổi 30-40 bắt đầu xuất hiện giảm cơ năng buồng trứng, khoảng tuổi 50 là thời kỳ mãn kinh,

mấy năm sau đó, buồng trứng sẽ kết thúc tiết chất kích thích. Các bệnh tổng hợp thời mãn kinh là chỉ các loại bệnh xảy ra trước, sau thời kỳ mãn kinh, chủ yếu là do mất điều hoà bài tiết kích tố và rối loạn thần kinh thực vật gây nên. Các chứng bệnh cụ thể : kinh nguyệt không đều, chứng nhiệt, phát hàn, đau nhức vai, mắt mắt, đau lưng, mất ngủ. Ngoài các chứng ở cơ thể ra còn kèm theo các chứng buồn bực, dễ cáu giận, tinh thần uể oải. Đó đều là đặc trưng của các bệnh tổng hợp thời kỳ mãn kinh.

Đông y cho rằng, các chứng bệnh đó đều là do giảm chức năng gan thận gây nên. Gan có tác dụng tích trữ máu đã làm sạch và quản lý chất lượng, lưu lượng máu. Do đó chức năng gan bị giảm thấp dẫn tới máu không được làm sạch hết, chất lượng máu kém. Ngoài ra, máu không lưu thông đương nhiên dẫn tới cơ thể phát hàn hoặc phát nhiệt, thậm chí máu mới không chảy tới cơ bắp được gây đau cơ. Thiếu máu cũng dẫn tới làm giảm chức năng não gây buồn phiền, tức giận và mất ngủ. Ngoài ra còn dễ dẫn tới các bệnh phụ khoa như "bệnh đường máu".

"Thận" nói tới trong y học phương Đông ngoài chức năng của thận như Tây y ra còn có chức năng của hệ thống bài tiết nội và hệ thống sinh dục, là khí quan nội tạng tích trữ nguồn năng lượng sinh mệnh. Vì thế Đông y gọi tất cả hiện tượng lão hóa suy nhược của cơ thể là "thận suy", nghĩa là chức năng của thận suy giảm. Các triệu chứng cụ thể của thận suy có chức năng sinh dục

giảm, răng, xương giòn yếu do không đủ canxi, thần kinh suy nhược, mất ngủ, lý mẩn tính da dất, rụng tóc, bạc tóc. Ngoài ra do thận ở vùng eo lưng cho nên suy thận cũng dẫn tới đau lưng.

Từ xưa đến nay đều có câu rằng "can thận yếu", có thể nói gan thận là cơ sở quan trọng của cơ thể, là cái căn bản để duy trì sinh mệnh.

Đến thời kỳ mãn kinh sinh mệnh con người đã qua được một nửa, ngoài cơ quan sinh dục ra, gan và thận trong "can thận yếu" cũng dần dần bắt đầu suy yếu.

Thuốc khôi phục chức năng gan thận, đặc biệt điều trị các chứng thời kỳ mãn kinh là "Hải mã bổ thận hoàn" có nghĩa là loại thuốc này có tác dụng bổ thận, cường gan làm chậm lão hóa, ngoài ra còn thường dùng để điều trị chứng hàn, đau lưng.

Đặc trưng của "Hải mã bổ thận hoàn" là chứa nhiều vị thuốc động vật có hiệu quả nhanh so với các vị thuốc thực vật và được tinh mạnh.

"Hải mã bổ thận hoàn" gồm 20 loại dược liệu, trong đó 1/2 là động vật. Có "hải mã" được lấy làm tên bài thuốc còn có lộc nhung, đuôi tắc kè, thận hải cẩu (cơ quan sinh dục của hải cẩu đực) lộc thận (cơ quan sinh dục của hươu đực) lừa thận (cơ quan sinh dục của lừa đực, tằm tươi có tác dụng cải thiện chức năng thận giúp tái tạo. Ngoài ra còn có lộc cân (gân tử chi hươu) và hoa long cốt (hoá thạch các loại động vật có vú) có thể giúp làm mạnh gân, khỏe cốt, có tác dụng khắc phục đau lưng, đau chân, cải thiện cơ thể suy nhược.

Ngoài các vị thuốc động vật kể trên còn có các vị thuốc thực vật có tác dụng hỗ trợ như nhân sâm, hoàng kỳ, thực địa hoàng, cầu kỷ tử, đào nhân.

"Hải mã bổ thận hoàn" là bài thuốc hiệu quả nhanh, điều trị các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh như chứng hàn mà y học hiện đại khó giải quyết được. Nhưng do dược lực rất mạnh cho nên phải hỏi ý kiến lương y mới được dùng.

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1 : PHƯƠNG PHÁP "TẮM THUỐC" 7

Ngày nay tắm nước nóng, hãy để cơ thể nóng đến mức biến tắm nước thành "tắm thuốc" 7

Tắm "Thuốc giấp cá" làm nóng toàn thân, có thể làm giảm các ảnh hưởng do sung tấy, mụn nhọt gây nên cho da. 8

Xin giới thiệu "Tắm nước muối" đơn giản, tiện lợi, có hiệu quả giữ nhiệt với các bệnh nhân mắc chứng hàn và đau thần kinh. 10

"Tắm nước tỏi" làm ấm toàn thân, giúp bạn ngủ ngon 12

"Tắm Suối axit cacbonic" có thể giúp cơ năng điều tiết thân nhiệt trở lại bình thường, cải thiện một cách cơ bản chứng hàn. 13

Dùng bàn chải hoặc đá xát nhẹ gan bàn chân có thể cải thiện chứng hàn bẩm sinh. 17

Cho thuốc bắc thích hợp với cơ thể bạn vào nước nóng, làm thành nước "tắm thuốc" thực sự, có thể cải thiện chứng hàn. 19

Quý trọng bốn tắm, "tắm nửa thân dưới" có thể điều trị chứng hàn tuổi mãn kinh. 21

Sau khi tắm, dùng quả bóng chày xoa bóp vùng thắt lưng có thể nâng cao hiệu quả tắm. 23

CHƯƠNG 2 : GIỮ GÌN ĐÔI CHÂN CỦA BẠN 24

Hằng ngày luôn quan tâm tới "chân" là bí quyết phòng ngừa và điều trị chứng hàn. 24

CHƯƠNG 3 : LIỆU PHÁP ĂN..... 46

Lợi dụng thực phẩm ăn hàng ngày đẩy lùi chứng hàn. 46

"Gia vị thơm cay" làm ấm cơ thể là thuốc đặc hiệu không thể thiếu để điều trị chứng hàn. 50

Ăn phối hợp thực phẩm tính lạnh với các thực phẩm khác có thể loại bỏ khí của nó. 52

Cách chế biến rau xanh tươi thành thực phẩm tính nhiệt. 54

Hàng ngày tích cực hấp thu vitamin E sẽ có công hiệu tốt dự phòng và cải thiện chứng hàn.	55
Xin giới thiệu món điểm tâm bằng khoai tây, hạt dẻ, đậu phộng với bệnh nhân mắc chứng hàn và thiếu máu.	58
Những người đau đầu do chứng hàn gây nên khi vào bữa ăn, tốt nhất uống 1 ly trà ô long.	60
"Rượu hành" vừa có thể làm ấm người vừa có thể khắc phục các chứng đau do hàn lạnh gây nên.	62
Mỗi buổi sáng ăn một bát "súp tương hành" có thể khử hàn khí.	64
Xin giới thiệu với người mắc chứng hàn loại nước quả đặc biệt pha chế từ gừng tươi và cà rốt.	65

CHƯƠNG 4 : PHƯƠNG PHÁP KÍCH THÍCH HUYỆT 67

"Phương pháp kích thích huyết" có thể điều trị chứng hàn vừa nhanh vừa tốt.	67
Chân đạp "tre xanh" giống như trượt nước trên biển, có thể cải thiện chứng hàn.	73
Dùng "búa xoa bóp" kích thích huyết ở tay chân, làm nóng toàn thân.	76
Gõ huyết Túc tam lý ở chân có thể cải thiện tuần hoàn máu ở chân, loại trừ hàn khí và hỏa khí trong cơ thể.	78
Dùng ngón tay ấn huyết Tam âm giao phía trong mắt cá chân có thể điều trị chứng lạnh lưng và chân lâu năm.	80
"Giác gừng tươi" vào lưng và eo có thể đẩy lùi hàn khí, làm ấm toàn thân.	83
Mu bàn tay hai bên chà xát vào nhau là phương pháp kích thích đơn giản khắc phục chứng hàn.	86
Dùng bàn chải đánh răng kích thích Tam âm giao hoặc trán có thể khôi phục cơ năng bài tiết trong, cải thiện chứng hàn.	87
Giác gừng tươi vào huyết dưới gối, có thể cải thiện ngay các chứng hàn.	89
Chân tay lạnh buốt, suốt đêm mất ngủ, tiến hành "Kích thích bằng quạt gió" có thể giúp bạn ngủ ngon.	91

"Liệu pháp đồng tiền kẽm dán bàn tay", trên bàn tay dán các đồng tiền kẽm, qua một đêm có thể làm chân tay ấm lên.	94
Dán cao dán 1 lần vào bụng có thể lập tức giảm nhẹ nỗi khổ lạnh cóng tay chân.	98
Lần lượt quấn hai sợi dây chuyền bằng vàng, bạc lên ngón tay và ngón chân sẽ có hiệu quả cải thiện chứng hàn do các bệnh thời kỳ mãn kinh gây nên.	100
CHƯƠNG 5 : PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP	104
Phương pháp xoa bóp, thể thao có thể khắc phục triệt để chứng hàn	104
"Xoa bóp bằng muối nóng" ở rốn, lưng, lòng bàn chân nhẹ nhàng giúp bạn giải thoát chứng hàn.	106
Phương pháp "Bẻ ngược ngón tay giữa bàn tay trái" và "kích thích huyết giữa kẽ ngón tay".	109
Phương pháp "Đập tre xanh" bằng hai thanh tre có thể khôi phục sự cân bằng chức năng thần kinh thực vật cải thiện thể chất hàn.	114
Tư thế để tay sau lưng và gang bàn chân có thể giảm hoãn chứng hàn.	115
"Xoa bóp khí công" điều chỉnh sự lưu thông nội khí trong cơ thể, cải thiện chứng hàn.	119
Xoa bóp khiến tay chân đã lạnh cóng ấm áp trở lại	123
"Thế dục xương chậu" nhẹ nhàng thoải mái có thể khắc phục chứng hàn thời kỳ mãn kinh.	126
"Thế dục ngón tay kiểu sư tử" có thể cải thiện các chuồng ngại của tuần hoàn máu gây nên chứng hàn.	128
Dùng ngón tay xoa bóp chỗ ấn đau ở cổ, có thể khắc phục chứng hàn	131
"Dùng đưa chân trên không" có thể thúc đẩy tuần hoàn máu nửa thân dưới, loại trừ chứng hàn do vận động không đủ gây nên.	134
"Vận móng" có thể điều chỉnh cong queo cơ thể một cách nhẹ nhàng, điều trị chứng hàn.	136

CHƯƠNG 8 : SỬ DỤNG THUỐC BẮC MỘT CÁCH KHÉO LÉO 139

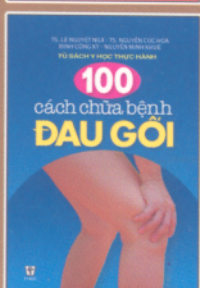
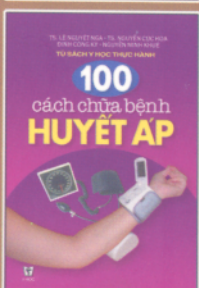
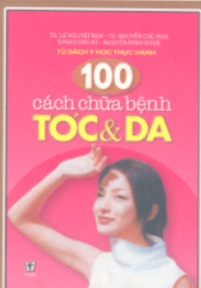
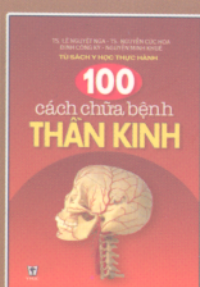
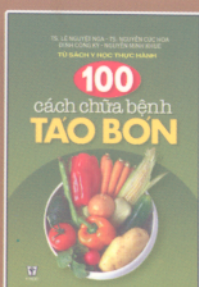
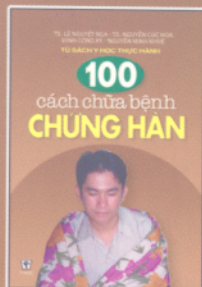
**SỬ DỤNG THUỐC BẮC MỘT CÁCH KHÉO LÉO ĐIỀU TRỊ CHỨNG HÀN
LÂU NĂM..... 139**

Thuốc bắc thích hợp với thể chất khác nhau có hiệu quả đặc biệt
điều trị chứng hàn do điều hòa nhiệt độ mùa hè gây nên. 141

Thang thuốc "Quỳnh Ngọc Cao" có tác dụng đặc biệt điều trị chứng
hàn. 145

"Hải mã bổ thận hoàn" bài thuốc đông y nổi tiếng có hiệu quả đặc biệt đối
với các chứng bệnh thời kỳ mãn kinh như chứng hàn. 147

Mời các bạn tìm đọc:



TỔNG PHÁT HÀNH

- **CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II**
140B NGUYỄN VĂN TRỖI - PN - TP. HCM
ĐT: 8457061-8441409 - FAX: 8440168
Email: savinatphcm@hcm.vnn.vn
- **TRUNG TÂM PHÁT HÀNH SÁCH MIỀN NAM**
6A AN DƯƠNG VƯƠNG - Q.5 - TP. HCM - ĐT: 8301303
- **NHÀ SÁCH LÊ LỢI**
44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069

ĐSX 11.3
11.11.13

YH.0207000006
GIÁ: 15.000đ
100 CÁCH CHỮA BỆNH
CHUNG HẠN