TS. LÊ NGUYỆT NGA - TS. NGUYỄN CÚC HOA
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH

100 cách chữa bệnh ĐAU LƯNG

NHÀ XUẤT BẢN
Y HỌC

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

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

Tủ Sách Y Học Thực Hành

100 Cách Chữa Bệnh Đau Lưng

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

100 cách chữa bệnh đau lưng

Trung Tâm Biên Dịch và Xử Lý Thông Tin
DATABANK INFOSTREAM

Chịu trách nhiệm xuất bản
DS. HOÀNG TRỌNG QUANG
BS. TRẦN THÚY HỒNG

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Biên tập
BS. LÊ CƯỜNG
Vẽ bìa:
ĐỖ DUY NGỌC

61 - 616N.5
MS ——————— 836 - 2001
YH - 2001

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng In Ban TT-VH Thành Ủy TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số : 1- 836/XB - QLXB ngày 19/06/2001.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV - 2002.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

LỜI NÓI ĐẦU

Để loại trừ bệnh đau lưng chỉ cần có những kiến thức đơn giản

Đối với loài người bệnh đau lưng là bệnh có tính chất định mệnh. Bệnh đau lưng là một bệnh rất phổ biến trên thế giới. Theo con số thống kê có đến 80% nhân loại trong cuộc đời ít nhất có một lần phải trải qua căn bệnh đau lưng.

Tại sao lại gọi là bệnh định mệnh? Điều này là do loài người đi bằng hai chân không giống các loài động vật khác. Bệnh đau lưng có quan hệ với đặc trưng này rất rõ ràng. Các động vật đi theo lối bò thì xương sống được uốn cong hình chữ C, thể trọng phân tán thành ra 4 điểm đỡ. Loài người lại khác, xương sống tựa như đặt ở trên hai thanh là các khớp xương hông và như vậy nó ở trạng thái không ổn định. Xương sườn tổng cộng có 30 cái, trong đó 7 cái ở đốt cổ, sau đó 12 cái đốt ngực và 5 cái là liên quan trực tiếp đến bệnh đau lưng. Ngoài ra, còn thêm khớp đuôi và khớp trên.

Các xương ở đốt cổ hướng về phía trước, các đốt xương ở phía ngực hướng về phía sau, các đốt ở phần eo hướng về phía trước và chúng đều có sự biến cong. Từ việc đo đạc có thể thấy toàn bộ của cột sống có dạng cong mềm mại hình chữ S, từ đó bảo đảm cân bằng cho phần trên của cơ thể. Phần trên của cơ thể con người chiếm tới 50 - 60% thể trọng chung. Chẳng hạn, khi uốn cong người

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

về phía trước thì điểm đỡ của đòn bẩy sẽ là các đốt eo, nó sẽ tiếp nhận áp lực tăng lên rất nhiều của trọng lượng phần trên của cơ thể. Chúng ta cần biết những kiến thức căn bản này để khắc phục bệnh đau lưng.

Đại đa số các trường hợp đau eo lưng là đau các bắp cơ ở phần eo

Giữa các đốt xương tạo nên cột xương sống có các đĩa nó có tác dụng tương tự như là một vòng đệm. Các đĩa giữa các đốt có các chất có dạng keo và chứa nhiều nước, nó được bao bởi các vòng sợi giao lẫn nhau như sợi dệt. Nhờ vậy có khi chúng ta làm một tư thế chuyển động mạnh sẽ làm cho các đốt ở eo tiếp nhận một áp lực tương đối lớn vẫn không bị đau, điều này chính là do đĩa đệm giữa các đốt có một sự phân tán áp lực bên trong ở một bên, một mặt là phân tán áp lực bên trong, mặt khác có tác dụng đệm những sự xung kích.

Khi đã trưởng thành, các vòng sợi của các đĩa giữa các đốt đã mất đi tính đàn hồi, dần dần bị thương tổn. Như vậy nếu đặt vào lực quá lớn tới các đĩa giữa các đốt thì có thể làm cho các sợi tế bào bị vỡ gãy, từ đó ảnh hưởng tới thần kinh ở cột sống.

Đồng thời với quá trình lão hóa của các đĩa đệm giữa các đốt thì thành phần thủy phân của nó cũng giảm nhỏ và mất đi tính vận động. Những người có tuổi thì các lớp thủy phân sẽ biến thành các chất có hình dạng răng cưa và khô. Người bình thường cao khi già sẽ thấp đi, chủ yếu là do sự biến đổi của các đĩa giữa các đốt này do độ

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

dày bị nhỏ đi. Ở trạng thái này thì các đĩa giữa các đốt sẽ không thể có tác dụng đệm. Giữa các đốt sống sẽ sinh ra hiện tượng va chạm nhau và sinh ra sự kích thích gây đau đớn hoặc là do sự sai lệch vị trí trước sau giữa các sụn. Trường hợp này xảy ra chính là nguyên nhân sinh ra bệnh đau lưng.

Nhưng rất may mắn những người bệnh đau lưng tới khoa ngoại chỉnh hình hầu hết đều là ở chứng bệnh đau lưng. Việc phát hiện ra bệnh đau lưng này thật ra không cố định có lúc tốt, có lúc xấu, dùng tia X để kiểm tra cột sống và các đĩa giữa các đốt cũng không có gì khác thường. Các cơ ở lưng để đỡ các khớp đốt xương sống có hình dạng chữ S và các cơ bụng cũng có tác dụng này cho nên đau lưng cũng có thể nói là đau các cơ vùng lưng. Đa số nguyên nhân là do những tư thế sai không chính xác trong đời sống hàng ngày, cho nên có khi còn gọi nó là bệnh đau lưng do sai tư thế.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Bệnh đau lưng mãn tính và đau cấp tính chỉ cần thông qua các phương pháp đơn giản và chú ý giữ gìn trong đời sống hàng ngày và kiên trì tập luyện là có thể chữa trị. Các phương pháp bảo vệ lưng sẽ có tác dụng rất rõ rệt đối với các bệnh đau lưng nhất là phòng chống tốt việc các đĩa đệm giữa các đốt bị lồi ra.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 1

PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH ĐAU LƯNG THẤT LƯNG VÀ BÍ QUYẾT PHÒNG TÁI PHÁT

Chỉ cần tuân thủ "ứng cấp phương pháp" và "yên tĩnh", sẽ chữa khỏi bệnh đau thắt lưng

Bệnh đau thắt lưng nghĩa là thắt lưng đột nhiên đau nhói kịch liệt, thậm chí không quay người được. Do giống như thắt lưng bị que gậy đánh. Y học gọi "đau thắt lưng có tính đột phát". Nguyên nhân của nó có ba điểm.

1. Đĩa đệm giữa đốt xương sống lưng mất tác dụng đệm bị giãn.

2. Khớp nhỏ ở sau đốt xương sống lưng trật khớp.

3. Dây chằn nối xương sống lưng giãn ra hoặc bị đứt.

Do các dây thần kinh chi phối đĩa đệm giữa đốt xương, khớp xương, dây chằng cũng liên kết với các cơ bắp ở thắt lưng, khi thắt lưng bị đau, các cơ ở thắt lưng co lại mãnh liệt, gây ra co giật nên cơ thể không quay được. Người bị đau thắt lưng, lấy tay sờ vào thắt lưng thấy rất cứng.

Sau khi bị đau, dù cho có mời bác sĩ đến cũng khó đoán là một nguyên nhân gây đau. Đau thắt lưng không giống như đĩa đệm đốt xương bị hỏng (các chất trong dịch

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

keo từ chỗ khe hở thấm ra ngoài, chèn ép dây thần kinh làm cho quanh thắt lưng đau), chỉ cần tĩnh dưỡng một tuần, đau đớn sẽ giảm dần và có thể hoạt động bình thường. Vì thế đi khám bác sĩ chỉnh hình ngoại khoa chưa chắc đã nhanh bằng tĩnh dưỡng ở nhà.

Sau khi bị đau thắt lưng, dùng túi chườm lạnh hoặc khăn lạnh đắp lên chỗ đau, đắp liên tục 1-2 ngày, sự co giật của cơ ngừng hẳn, cảm đau cũng giảm nhẹ.

Qua một thời gian, cần đắp chườm nóng chỗ đau. Đắp nóng có thể điều tiết sự tuần hoàn máu ở chỗ đau và hấp thu những chất gây nên viêm đau, làm cho sự đau đớn dần dần giảm đi.

Khi tĩnh dưỡng nằm nghiêng ở tư thế bên trái hay bên phải, tùy theo sự thích hợp của mỗi người. Lưng cong lại và hai gối cũng cong, giống như tư thế cong của lưng tôm, vì nằm như thế thắt lưng không phải chịu một sức ép nào.

Nhưng nếu có những trường hợp bị đau hơn, so với đau thắt lưng, có khả năng dẫn đến đau thần kinh, cần gọi ngay xe cấp cứu để bác sĩ điều trị.

1. Sau khi bị đau thắt lưng xuất hiện đái gắt hoặc bị tiện

2. Từ đầu ngón chân đến đầu gối, thắt lưng, và dần lên phía trên có cảm giác tê.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

3. Ngón chân cái và bắp chân không có cách gì dùng lực được.

4. Tuy nằm tĩnh dưỡng nhưng tình hình ngày một xấu đi hoặc chẳng thấy chuyển biến chút nào.

Tập xoay cổ một cách thoải mái, có thể nhanh chóng trị bệnh đau sái thắt lưng.

Người vừa bị đau sái thắt lưng, đã đi khám bác sĩ vẫn không đi được, thậm chí còn không đứng được và nếu chỉ nằm yên thì cơn đau cũng không giảm. Lúc đó, có người cẩn thận thử xoay từ từ chỗ đau, nhưng đối với người bị đau sái thắt lưng thì bất kỳ loại đau lưng nào, đều tuyệt đối không nên. Bởi vì kèm với sự đau đớn của cơ thể là lời cảnh cáo "không được động đến chỗ đó". Để cho bệnh chóng hồi phục, cần có ý thức làm một số động tác đơn giản là điều rất quan trọng. Đó chính là "Thể thao pháp".

Trong "Thể thao pháp" điều trị đau sái thắt lưng cần tập cổ và chân nhiều lần. Sau đây xin giới thiệu với các bạn phương pháp có thể tập luyện ở nhà.

Ngồi trên ghế hoặc ngồi trên miếng đệm đều được, cố gắng ngồi ở tư thế thoải mái nhất. Sau đó xoay cổ ra trước, sau, trái, phải. Cũng có thể phối hợp với động tác cố, hoạt động vai, sau lưng và thắt lưng.

Phương pháp chuyển động xoay cổ một cách thoải mái như vậy gọi là "động chẩn".

Nếu thông động qua chẩn, thấy cổ xoay sang bên trái là dễ làm nhất thì có thể từ động tác này bắt đầu đi vào

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

động tác điều trị, rất đơn giản. Nghiên cổ về bên trái trong phạm vi có khả năng và nghỉ độ 3-5 giây, không dùng lực. Cứ thế lập lại 2-3 lần là được.

Yếu lĩnh động tác

1. Xoay cổ ra phía trước, sau, trái, phải, tìm hướng thấy động tác dễ làm nhất.

2. Ở hướng cảm thấy dễ làm nhất, vừa thở ra vừa xoay cổ, cũng có thể phối hợp với động tác cổ, nhẹ nhàng thoải mái hoạt động vai, sau lưng và thắt lưng.

3. Nghẹo cổ đến mức tối đa, để yên 3-5 giây, thả lỏng, không dùng lực. Sau đó lặp lại 2-3 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

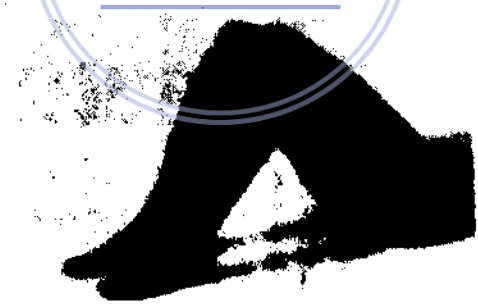
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Người bị đau sái thắt lưng, ngay cả việc nằm nghiêng trên giường cũng thấy khó khăn, nhưng nếu đứng cong 2 chân rồi nằm xuống thì có thể làm được. Nếu làm động tác nằm như thế không khó khăn lắm, thì bạn có thể tập thử theo phương pháp dùng ngón chân để điều trị dưới đây.

Dùng chân chạm đất từ từ lấy gót chân làm điểm tựa, nâng các ngón chân lên đến độ lớn nhất, để yên 3-5 giây sau đó thả lỏng, thả ngón chân xuống, từ từ thở thật sâu, sau đó lặp lại động tác như củ 2-3 lần.

Dù là động tác cổ hay ngón chân đều chỉ cần tiến hành trong phạm vi không đau là được, tuyệt đối không được gượng gắng miễn cưỡng. Cơ thể ở trạng thái thoải mái, để làm các động tác là bí quyết để chữa đau thắt lưng.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



1. Nằm ngửa, hai đầu gối gấp đứng, từ từ nâng đầu ngón chân lên, nếu thấy đau thì nghỉ.

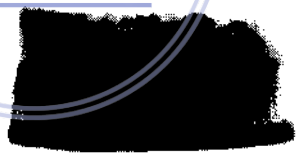
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

2. Nâng ngón chân đến mức độ lớn nhất, nghỉ 3-5 giây, sau đó tự nhiên thả xuống, từ từ thở ra thật sâu một lần. Sau đó làm lại động tác trên 2-3 lần.

Dùng khăn ướt gói đậu phụ lạnh, hạ nhiệt chỗ đau và giảm đau thắt lưng.

Người không chuyên môn cho rằng, thắt lưng bị đau,để ôn hòa chỗ đau nên hơ nóng hoặc là tắm ngâm trong nước nóng, đó là một sai lầm rất lớn. Vì các triệu chứng cấp tính sau khi chịu nóng sẽ càng cấu thêm.



Lấy một vài miếng đậu phụ lạnh (để trong tủ lạnh) cắt ngang cho vào miếng vải bóp nát, trên đây một miếng vải khác để lên chỗ đau. Để yên độ 15 phút, đậu phụ nóng dần do nhiệt độ cơ thể và hút hết nhiệt chỗ đau, khi đậu nóng lên thay miếng khác.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Biện pháp ứng cứu trị liệu đau thắt lưng, khi là đắp lạnh vào chỗ đau, từ đó sẽ giảm nhiệt gây viêm.

Biện pháp giảm nhiệt tốt nhất là "đậu phụ gói trong khăn ướt" chỉ cần đem những miếng đậu lạnh đó gói lại trong miếng vải, đắp lên chỗ đau, để yên độ 15 phút là được.

Trong tủ lạnh nên có sẵn vài miếng cử nhược, dòng bị bệnh sẽ thấy tác dụng ngay.

Cử nhược có đặc tính sau khi chụi nhiệt khô lạnh trở lại và sau khi lạnh cũng khô nóng trở lại giống như khăn ướt. Vì thế trong tủ lạnh thường có vài miếng củ nhược. Căn cứ vào các triệu chứng đau thắt lưng khác nhau, sử dụng nó làm thành khăn ướt nóng hoặc lạnh, có thể nhanh chóng làm dịu đau đớn.

Khi bị đau thắt lưng, xương sống ở thắt lưng bị thương, làm cho xung quanh bị viêm và phát sốt. Lúc đó nếu bắt mạch bệnh nhân sẽ thấy mạch đập nhanh hơn bình thường. Vì thế sau khi bị đau thắt lưng, nên dùng ướp lạnh đắp lên ngay. Đem nướng cử nhược đã để sẵn trong tủ lạnh, vắt bỏ hết nước, lấy khăn gói lại, đắp vào chỗ đau, sau khi cử nhược hết lạnh, thay cái khác, cứ như thế duy trì cả ngày. Tác dụng của việc làm này là loại bỏ chứng viêm.

Sau khi loại trừ chứng viêm, cơ thể hoạt động được, mới bắt đầu sử dụng khăn ướt nóng và khăn ướt lạnh. Khăn ướt nóng, là đem cử nhược cho vào nồi nước đun sôi độ 5 phút, đảm bảo ở trong cũng đều nóng, sau đó

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

dùng khăn hoặc miếng vải bao bên ngoài, nếu sợ nước chảy ra thì dùng ni lông gói lại và đắp vào chỗ đau. Nhiệt độ nên thích hợp có thể thay đổi độ dày các lớp khăn ngoài để điều chỉnh nhiệt độ.

Nếu cử nhược nguội dần thì bỏ dần các lớp khăn ngoài. Nói chung duy trì 15-20 phút, da hơi hồng lên là đạt yêu cầu.

Sau khi đắp khăn ướp nóng, lại dùng khăn ướt lạnh đắp lên 3-4 phút, trong thời gian này đun nóng cử nhược rồi tiến hành chườm. Cứ như thế chườm nóng-lạnh vài lần, chỗ đau sẽ giảm dần.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sử dụng hai miếng cử nhược, loại bỏ nhanh chóng đau thắt lưng

Đau thắt lưng mãn tính	***Đau sái thắt lưng***
Nóng 15-20 phút	Lạnh Lạnh trên một ngày
Nếu chưa hết đau	Sau khi tiêu viêm chỗ đau
Lạnh 3-4 phút	Nóng 15-20 phút
Nóng 15-20 phút	Lạnh 3-4 phút
Lạnh 3-4 phút	Nóng 15-20 phút

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Ngoài ra, cách đắp khăn ướt cử nhược có tác dụng rất lớn, không những đối với đau sái thắt lưng mà đối với đau thắt lưng mãn tính do cơ ở thắt lưng quá căng thẳng cũng có hiệu quả.

Nếu chỉ đau thắt lưng nhẹ chỉ dùng một lần khăn ướt nóng là có thể làm cho máu ở cơ thông suốt, đạt được hiệu quả giảm đau. Khi dùng khăn ướt nóng không khỏi, thì áp dụng biện pháp nóng - lạnh - thay nhau lập lại nhiều lần.

Loại bỏ đau sái thắt lưng và đau thắt lưng cấp tính bằng xoa bóp mu bàn tay.

Đối với đau thắt lưng cấp và đau sái thắt lưng, nhiều người ở ngoài ngành thường áp dụng châm cứu, đó là biện pháp rất nguy hiểm. Song không cần xoa bóp thắt lưng, mà chỉ cần xoa bóp mu bàn tay, là có thể sớm trị được đau thắt lưng, cho dù là người chưa có nhiều kinh nghiệm cũng có thể yên tâm tự điều trị. Ngành đông Y học truyền thống cho rằng: những điểm điều trị trên 14 đường kinh lạc trong cơ thể là các huyệt vị. Các huyệt vị điều trị đau thắt lưng không những chỉ phân bố trên thắt lưng mà còn phân bố ở bụng, chân và mu bàn tay; nhưng vấn đề giới thiệu với các bạn ở đây hơi khác với ý nghĩa đó một chút.

Chuyên gia nghiên cứu về phương pháp châm cứu người Hàn Quốc tên là Liễu Thái Hữu - người đã nghiên cứu ra phương pháp "Cao lệ thủ chỉ châm pháp" cho rằng: các bộ phận của tay tương ứng với các bộ phận

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

trên cơ thể (như hình vẽ biểu thị) và phản ảnh tình hình sức khoẻ. Mối quan hệ tương ứng của tay phải cùng tay trái với các bộ phận cơ thể là tương phản trái phải. Để dễ hiểu, ở đây chỉ dùng tay trái để nói rõ: lòng bàn tay đại diện cho chính diện (phần bụng) mu bàn tay đại diện cho hậu diện (lưng). Ví dụ nói ở vị trí Đỗ Tế của cơ thể có huyệt Thần Khuyết. "Cao lệ thủ chỉ châm pháp" cho rằng: trung tâm của lòng bàn tay tương ứng với Đỗ Tế, cho nên nếu kích thích chỗ này, hiệu quả đưa lại cũng giống như kích thích huyệt Thần Khuyết.

Trong Đông y, huyệt vị thường dùng để chữa bệnh đau thắt lưng cấp và sái thắt lưng, là huyệt Thận du và Đại tràng du nó ở bên trái và bên phải cột sống, huyệt Thận du ở giữa đốt thứ 2 và 3 của xương sống thắt lưng, huyệt Đại tràng du ở giữa đốt thứ 4 và thứ 5. Trong "Cao lệ thư chỉ châm pháp" tương ứng với huyệt Thận du và Đại tràng du là ở chỗ lõm xuống 2 bên của xương ngón tay giữa kéo dài trên mu bàn tay. Vì vậy chỉ cần kích thích ở đây là có thể giảm đau thắt lưng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

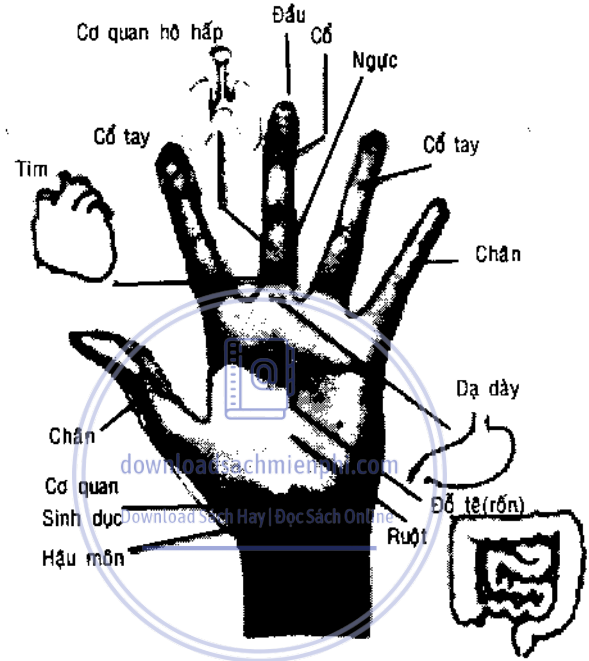
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Huyệt vị có tác dụng đối với đau sái thắt lưng ở chỗ lõm xuống hai bên xương ngón giữa kéo dài xuống trên mu bàn tay khi kẹp vào chỗ đó có cảm giác đau hoặc tê.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



"Cao lệ thủ chỉ châm pháp" cho rằng: các bộ phận của tay tương ứng với các bộ phận trong cơ thể. Điều đó có nghĩa là các huyệt vị trên toàn cơ thể đều có trên tay.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Ngón tay của hai bàn tay đan vào nhau, dựng đứng đầu ngón tay lên giống như nặn mụn nhọt, kích thích huyệt vị.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nếu thắt lưng có thể cử động thì vừa xoa bóp huyệt vị, vừa xoay thắt lưng theo vòng tròn.

Đem hai bàn tay cài vào nhau và nắm lại, chỗ đầu ngón tay kẹp vào hai ngón tay giữa và đúng vào huyệt Thận du và Đại tràng du, vì thế cũng có thể dùng lực 2 tay kẹp đau vào nhau, giống như nặn mụn nhọt ở tay, ấn vào huyệt vị.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Nếu có thể xoay từ từ cơ thể, có thể vừa ấn huyệt vừa xoay thắt lưng theo chiều vòng tròn, hiệu quả càng cao

Chỉ cần dán đồng tiền bằng kim loại vào tay trái, bệnh đau sái thắt lưng sẽ giảm nhẹ.

Nếu nói chỉ cần dán đồng tiền bằng kim loại vào lòng bàn tay và mu bàn tay là có thể hết đau thắt lưng, nói như vậy có người không tin. Nhưng phương pháp "Dị chứng kim thuộc liệu pháp" đã được khoa học chứng minh, hiệu quả rất rõ ràng.

Cấu tạo của cơ thể con người có khoảng 6 vạn tỉ tế bào, có thể nói nó ở trong trạng thái nước muối. Trong dịch bao xung quanh giữa tế bào, thì Natri hoà tan trong đó dưới dạng ion. Cái gọi là "ion" tức là nguyên tử mang điện. Do giữa ion Natri và ion Kali có sự chênh lệch điện thế, thông thường điện thế trong tế bào thấp hơn điện thế ngoài tế bào khoảng 50 milivol.

Khi tế bào hưng phấn thì ion Natri đi vào trong tế bào làm cho điện thế trong tế bào tăng lên. Tế bào thần kinh khi não làm việc và tế bào cơ tim co bóp tạo ra một dòng điện rất nhỏ (điện sinh học) truyền từ tế bào này qua tế bào khác. Làm tăng dòng điện đó lên và ghi nó lại đó là điện não đồ và điện tâm đồ.

Cũng giống như thế, trong cơ thể của chúng ta luôn có giòng điện lưu, do sái thắt lưng làm cho lưng bị đau, nơi đau dòng điện sinh học sẽ bị rối loạn. Cơ thể điều chỉnh sự rối loạn đó bằng cách dùng 3 đồng tiền 1 đồng, 5 đồng và 10 đồng.Kim loại có xu hướng ion hoá đặc tính

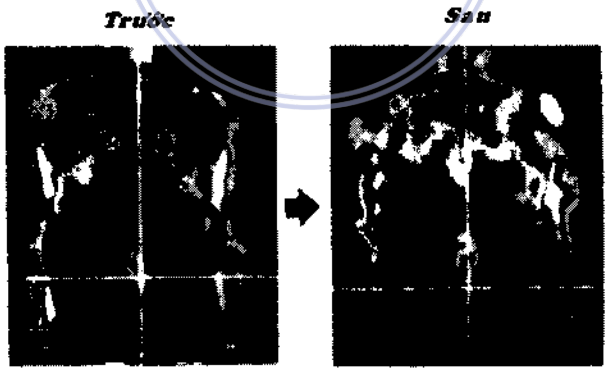
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

mang điện, khuynh hướng ion hoá mạnh nhất là đồng tiền nhôm, kế đến là đồng tiền đồng kẽm và cuối cùng là đồng tiền hợp kim. Vì thế đem 3 đồng tiền này dán vào tay, lợi dụng sự khác nhau về khuynh hướng ion hoá tạo ra sự chênh lệch điện thế, chỉnh lý dòng điện sinh học, đó là phương pháp "Dị chủng kim thuộc liệu pháp".

Đông Y cho rằng, đường trung tâm phía trước cơ thể (phần bụng) là Nhiệm mạch, phía sau (phần lưng) là Đốc mạch. Dỗ tế ở trên Nhiệm mạch là huyệt Thần khuyết, ở giữa hai đốt thứ 2 và thứ 3 xương sống thắt lưng trên Đốc mạch là Mệnh môn, đoạn cuối cùng của xương chậu là huyệt trường cường. Những huyệt này là yếu điểm quan trọng khi điều chỉnh dòng điện sinh học đi qua thắt lưng. Nhưng nếu đem các đồng tiền dán phân tán trên các huyệt vị toàn thân, do khoảng cách giữa các huyệt vị quá xa khó thu được hiệu quả lớn.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Dùng "Dị chủng kim thuộc liệu pháp" cải thiện sự lưu thông máu ở thắt lưng làm cho nhiệt độ cơ thể tăng lên.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Phương pháp "Cao lệ thủ chỉ châm pháp" cho rằng từ xương của ngón tay giữa của tay trái vẽ một đường xuống bàn tay, thì lòng bàn tay tương ứng với Nhiệm mạch và mu bàn tay tương ứng với Đốc mạch và giữa bàn tay tương ứng với huyệt Thần khuyết, đầu tiên dán ở đó một đồng tiểu nhân. Sau đó đối diện với Thần khuyết là huyệt Mạch môn, cho nên ở vị trí đó trên mu bàn tay dán đồng tiền nhân, gần tiếp với huyệt Mạch môn dán đồng tiền đồng và tiếp theo dán đồng hợp kim, đồng này vừa đúng vào huyệt Trường Cương (xem hình).

Hình dưới đây là hình ảnh nhiệt lượng, sự phân bố nhiệt độ bề mặt cơ thể người trước và sau khi tiến hành "Dị chủng kim thuộc liệu pháp". Có thể cho thấy từ cổ xuống đến lưng lấy Đốc mạch làm trung tâm, sự lưu thông của máu được cải thiện rất rõ, nhiệt độ lên cao.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi bị đau lưng bị thất lưng, tay trái dán các đồng tiền. Các đồng tiền không bị bẩn hiệu quả tốt hơn, cho nên tốt nhất trước khi dán, dùng bàn chải đánh sạch các đồng tiền (dùng nước chanh đánh sạch). Khi dán cần chú ý các đồng tiền không chồng lên nhau, có thể dùng băng keo cố định lại, không lo bị cảm nhiễm hoặc ngứa viêm.

Ngoài ra những người đang sử dụng máy cần chú ý, nếu áp dụng phương pháp này để chữa bệnh cần phải có sự chỉ đạo hướng dẫn của bác sĩ điều trị.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dán đồng tiền nhôm lên huyệt Thần khuyết và huyệt Mệnh môn ở nơi đối diện với nó. Trên Đốc mạch (đường thẳng từ ngón giữa kéo xuống) dán đồng hợp kim.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Thường xuyên luyện tập vẩy ngược (với chiều đánh gôn) có thể dự phòng đau sái thắt lưng do chơi gôn gây ra

Nhìn từ góc độ dự phòng đau thắt lưng, môn chơi gôn không phải là môn thể thao vận động đáng được ở rộng. Chỉ cần hơi nghiêng về phía trước thì phần thắt lưng chịu một lực gấp 1,5 lần ở tư thế đứng thẳng, lại thêm

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

vào động tác xoay vặn thân rất mạnh xung lực trong thời gian ngắn tăng lên rất mạnh.

Thế nhưng những người đau sái thắt lưng do đánh gôn đại đa số là xảy ra lúc mới bắt đầu tập. Khi dùng lực để đánh, do cơ bụng dùng lực, áp lực ở bụng tăng lên. Khi đánh nhẹ và đánh ngắn, áp lực ở bụng chưa được tăng lên đầy đủ thì toàn bộ áp lực dễ rơi vào trên chỗ xương sống thắt lưng. Cho nên phải để phòng sái thắt lưng thì dù là đánh bóng ngắn hay dài, cần phải có sự chuẩn bị dùng lực ở bụng rồi hãy đánh.

Ngoài ra điều muốn lưu ý với các bạn là thường xuyên luyện tập vẩy ngược cánh tay. Khi đánh gôn, người cầm cán, tay phải luôn từ bên phải giơ lên, vẩy về phía bên trái, áp lực tăng lên sẽ làm cho thắt lưng biến dạng. Để tránh hiện tượng này, khi luyện tập người cầm cán tay phải cũng có thể dùng tay trái để nắm cán vẩy ngược vài lần. Trước khi bước vào sân cỏ làm động tác chuẩn bị, tập vẩy ngược cán gậy có thể phòng tránh đau sái thắt lưng khi mới bắt đầu chơi.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Những người đã bị đau sái thắt lưng cần chú ý các động tác trong cuộc sống hằng ngày.

Sau khi bị đau sái nhẹ, nghỉ yên một lát cơn đau sẽ giảm dần. Người bị đau sái nặng cơ thể sẽ luôn bị tái phát và tùy thuộc vào sự tổn thương của đĩa đệm các khớp xương, có thể ngày một nặng hơn, làm cho đĩa đệm nhô ra ngoài. Để phòng các tình huống trên, cần cố gắng hết sức phòng tránh đừng để nó tái phát.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Vì thế hằng ngày dù là động tác rất nhỏ cũng cần có ý thức sử dụng đầu gối để giảm bớt áp lực đối với xương sống lưng. Có người sáng sớm rửa mặt vừa mới xoay lưng đã bị sái thắt lưng. Đó là do đĩa đệm giữa các đốt xương sống lưng khi đứng thẳng đã chịu một lực lớn (1000 Niuton), khi thân hơi nghiêng khoảng 20 độ do thắt lưng là điểm đỡ cơ thể, chịu áp lực tăng lên đến 1500 Niuton. Cũng như thế khi rửa mặt chỉ cần hơi cong đầu gối một chút thì áp lực trên đĩa đệm giữa các khớp xương sẽ được giảm nhỏ hơn.

Khi thu gom các vật trên đất, nhất thiết không nên thẳng đầu gối, cong người đi thu nhặt mà phải cong đầu gối, thu nhặt xong mới đứng thẳng lên. Khi xách các hành lý nặng cần phải như thế.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

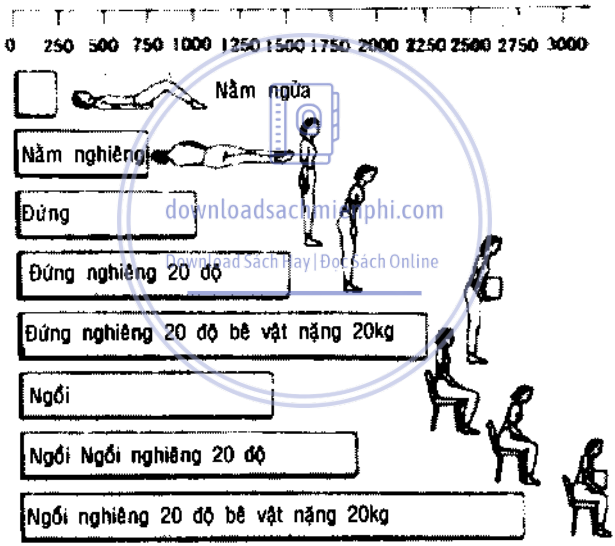
Bây giờ thử xem tình hình vận chuyển túi gạo 5 kg như thế nào: sau khi qui xuống, một đầu gối chống đất xách bao gạo đứng dậy, do xương sống thắt lưng làm điểm đỡ, cơ bắp ở lưng phải chịu lực gấp 5 lần trọng lượng bao gạo; xương sống thắt lưng mà nói phải chịu lực 300 Niuton. Vẫn gấp bao gạo đó, nếu đứng thẳng chân xách bao gạo lên do khoảng cách từ điểm đỡ đến bao gạo gấp 3 lần, lực mà cơ ở lưng cần cũng phải gấp 3 lần, lực tăng thêm vào xương sống thắt lưng tăng đến 800 Niuton.

Điều mà chúng tôi muốn nhắc nhở thêm là, cho dù là động tác gì trong sinh hoạt hằng ngày, trước khi làm phải để yên một chút, sau khi làm nghỉ một chút rồi làm tiếp, việc này cần tập thành thói quen.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

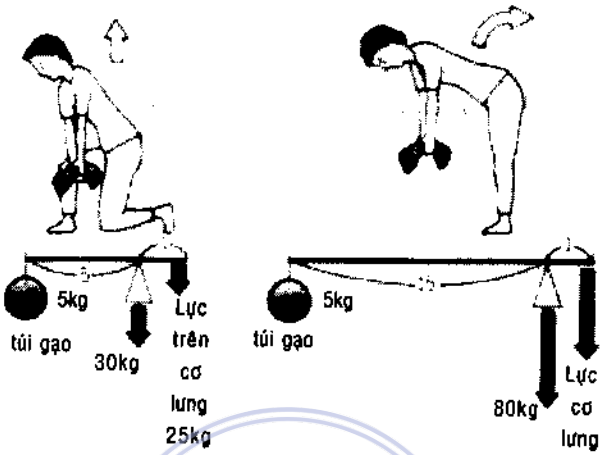
Cơ theo chia làm 2 loại: cơ trong nội tạng không thể thay đổi tùy tiện động tác gọi là cơ "Bất tùy ý"; cơ ở chân tay ..... có thể động tác theo ý muốn gọi là "cơ tùy ý". Cơ ở thắt lưng thuộc dạng cơ tùy ý vận động theo mệnh lệnh của não, thế nhưng nếu là động tác phản xạ do não chưa kịp phản ứng, đã phát ra mệnh lệnh, cơ ở thắt lưng chưa đi vào trạng thái làm việc mà động tác đã bắt đầu thì rất dễ dẫn đến sái thắt lưng.



Áp lực lên thắt lưng (đĩa đệm giữa đốt thứ ba thắt lưng) do tư thế không giống nhau mà có sự khác nhau (hình vẽ là số liệu của người nặng 70kg).

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Áp lực đè lên đĩa đệm xương sống thắt lưng

Gối qui xuống đất, bê bao gạo đứng lên, áp lực đè xuống xương sống thắt lưng gấp 6 lần trọng lượng bao gạo (300 Niuton)

Áp lực đè lên đĩa đệm xương sống thắt lưng 80kg

Khi đứng thẳng gối, áp lực đè lên xương sống thắt lưng gấp16 lần trọng lượng bao gạo (800 Niuton)

downloadsachmienphi.com

Nhất là khi ngồi, cần đặc biệt chú ý đảm trách của thắt lưng khi ngồi lớn hơn khi đứng, chỉ có ngồi trên ghế, tấm đệm giữa các đốt sống sẽ chịu áp lực 1400 Niuton. Khi nghe chuông điện thoại reo, đột nhiên quay người nhấc máy nghe, cộng thêm vào đó lực chuyển người làm cho sái lưng, không thể không nghĩ tới. Lúc đó chỉ cần nhớ chừng một lát, trước khi quay người là có thể bảo vệ thắt lưng của mình.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 2

BÍ QUYẾT DỰ PHÒNG VÀ LOẠI BỎ ĐAU LƯNG DO NGỒI LÁI XE LÂU

Chỉ cần điều chỉnh lại ghế ngồi lái xe một chút có thể, giảm đau thắt lưng khi lái xe.

Trong xã hội hiện đại, xe ô tô là phương tiện vận chuyển không thể thiếu được, nhưng việc lái xe thường gây đau thắt lưng và các bệnh khác. Những người lái xe so với những người cùng trang lứa, tỉ lệ đau lưng chiếm khá cao. Các tài xế lái xe taxi tỉ lệ khám bệnh đau lưng hàng năm đến 24%,trên thực tế cứ 4 người có 1 người vì đau thắt lưng mà đi bệnh viện.

Quan sát sự đau lưng của những tài xế, đại bộ phận bệnh nhân đều cho rằng "Ghế ngồi của tài xế có vấn đề". Ở nước ngoài đã bắt đầu chú ý nghiên cứu ghế ngồi lái xe phòng tránh đau thắt lưng. Sau đây là thí nghiệm so sánh ghế ngồi lái xe tiêu chuẩn hiện nay với "ghế phòng đau lưng".

Ghế ngồi tiêu chuẩn: bề mặt mềm, ngồi trên ghế, mông và đùi trì xuống tự nhiên gọi là trạng thái "Mông thấp". Vốn dĩ tư thế tự nhiên của xương sống thắt lưng là có khuynh hướng nghiêng về phía trước, gọi là "cong phía trước" sinh lý. Nhưng khi ngồi trên ghế tiêu chuẩn

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

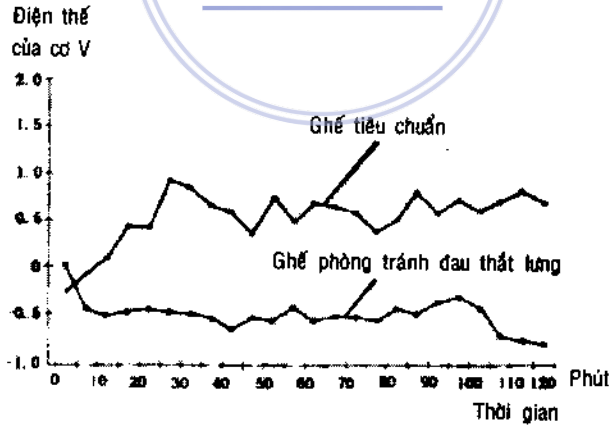
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

do "mông thấp" mà trở thành "lưng mèo", xương sống thắt lưng rất dễ cong về phía sau. Ngược lại mặt ngồi của ghế phòng tránh đau thắt lưng hơi cứng và có đệm tựa lưng, có thể giữ cho xương sống của thắt lưng hơi cong ra trước.

Để điều chỉnh ảnh hưởng của 2 loại ghế ngồi này đối với cơ ở thắt lưng người ta đã chọn ra 6 em học sinh nam khoẻ mạnh thay nhau ngồi trên 2 loại ghế này mỗi loại ngồi 2 tiếng, tất cả là 4 tiếng. Thứ tự ngồi là một nửa ngồi ghế tiêu chuẩn trước và một nửa ngồi ghế phòng tránh đau lưng trước và cắm điện cực vào thắt lưng của mỗi học sinh để đo điện thế, nếu điện thế ở cơ cao thì chứng tỏ cơ ở đây bị căng thẳng, cũng có nghĩa là đảm trách của phần thắt lưng tương đối lớn.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Thí nghiệm so sánh ảnh hưởng của ghế phòng tránh đau thắt lưng và ghế tiêu chuẩn đối với thắt lưng



Hình vẽ trên là kết quả tổng kết của thí nghiệm. Có thể thấy người ngồi trên ghế tiêu chuẩn sau 20-30 phút,

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

cơ ở phần thắt lưng ở trạng thái căng thẳng cao. Ngược lại, ghế phòng tránh đau thắt lưng có thể làm cho cơ ở thắt lưng thả lỏng từ từ. Điều làm mọi người ngạc nhiên sau 2 tiếng đồng hồ, thắt lưng luôn được giữ ở tư thế thả lỏng.

Sau thí nghiệm này tiếp tục tiến hành thí nghiệm với những người lái xe, tiến hành trên 3 tháng ngồi ghế phòng tránh đau lưng, kết quả còn tốt hơn so với dự kiến, có 60% tài xế bị đau lưng đã giảm nhiều.

Tại sao ghế phòng tránh đau lưng có thể giảm nhẹ đau lưng? khi nghiên cứu lý do của nó, điều làm người ta vô cùng thích thú là trong mấy phút đầu khi mới thử điện thế ở cơ của người ngồi ghế phòng tránh đau lưng cao hơn ngồi ở ghế tiêu chuẩn, độ căng thẳng của cơ tăng lên, đó là do khi sử dụng tấm tựa lưng phải điều chỉnh tư thế thả lỏng hàng ngày, lúc mới bắt đầu chưa quen, cơ ở phần thắt lưng bị kích thích, cho nên độ căng thẳng tăng lên. Thế nhưng do tư thế có tấm đệm lưng đỡ nên mức độ căng thẳng giảm dần và cuối cùng là rất thoải mái.

Một lý do khác là độ cứng của mặt ghế ngồi. Hãy tưởng tượng, khi chúng ta bận, luôn luôn không bao giờ giữ nguyên được tư thế ổn định lâu dài, có lúc nghiêng người ra phía trước, có lúc tựa ra sau, có lúc giơ cao cánh tay, hoặc có lúc đứng lên. Tư thế luôn thay đổi, đó là cách biểu hiện, thông qua thay đổi tư thế được nghỉ ngơi, loại bỏ mệt mỏi do ngồi lâu. Khi ngồi lái xe giữ cho tư thế ổn định là rất quan trọng, nhưng các tài xế vẫn luôn

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thay đổi tư thế một chút. Để giảm sự mệt mỏi đau thắt lưng khi lái xe chỉ cần đưa trọng tâm của mông từ bên phải dịch sang bên trái một chút cũng thấy rất dễ chịu, giống như cái ghế đu, tại sao ngồi trên ghế đó thấy rất thoải mái, đó là do mỗi lần di động trọng tâm đem áp lực của cơ thể từ lưng ghế thay đổi ra các hướng của chỗ ngồi, từ đó tránh được áp lực tập trung vào một bộ phận nào đó của cơ thể, các tài xế khi lái xe cũng chuyển dịch trọng tâm một cách không ý thức nhờ đó tránh bớt được sự mệt mỏi đau thắt lưng.

Thế nhưng ngồi trên ghế tiêu chuẩn do mông và đùi đều đè lên ghế, việc di chuyển trọng tâm rất khó. Ghế mềm lúc đầu cho người ta cảm giác êm ái dễ chịu, nhưng khi ngồi lái xe lâu dài làm cho lưng mệt mỏi và đau.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Một bệnh nhân do làm công tác chuyển phát bưu kiện cho nên lái xe cả trở thành việc bắt buộc, sinh ra bệnh đau thắt lưng phải mổ xương sống, sau đó vẫn làm công việc cũ. Do phát hiện ngồi ghế mềm là một trong những nguyên nhân làm đau lưng, cho nên ông ta đã lót khăn lông lên trên đặt tấm ván trên ghế ngồi lái xe, và kết quả thật bất ngờ bệnh đau lưng của ông ta giảm hẳn. Vì vậy những người nào, khi lái xe thấy đau lưng cũng nên dùng thử phương pháp trên, để điều tiết độ cứng của mặt ghế.

Cải tiến ghế ngồi bằng cách dùng khăn lông gấp dày độ 3-5 cm lót đệm ở thắt lưng. Chỉ cần áp dụng bí quyết nhỏ như vậy có thể giảm được đau lưng khi lái xe

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Khi lái xe cảm thấy đau mỏi lưng xoa bóp mu bàn tay hiệu quả rất tốt

Đang lái xe đột nhiên bị đau thắt lưng, đường lại xa không một chỗ đỗ xe, cả đến khi xuống xe nghỉ một chút cũng không được. Lúc đó xin bạn hãy thử xoa bóp mu bàn tay như giới thiệu dưới đây.

Ở phần dưới của mu bàn tay có hai chỗ gọi là huyệt vị Yếu thoái điểm. Một huyệt giáp giữa đốt xương ngón tay chỏ và ngón giữa và

Một huyệt giáp ngón nhẫn và ngón út. Xoè rộng các ngón tay, dùng ngón cái vừa ấn vừa tìm thì sẽ thấy ở giữa mu bàn tay có một cái xương tương đối lớn đó chính là Yếu thoái điểm.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Do khi đau lưng ấn huyệt Yếu thoái thấy đau, cho nên rất dễ tìm trong nhiều trường hợp, người đau thắt lưng bên phải là tay phải, lúc bên trái đau ấn Yếu thoái điểm bên tay trái thấy đau nhất là huyệt vị ở giữa ngón nhẫn và ngón út càng dễ thấy đau.

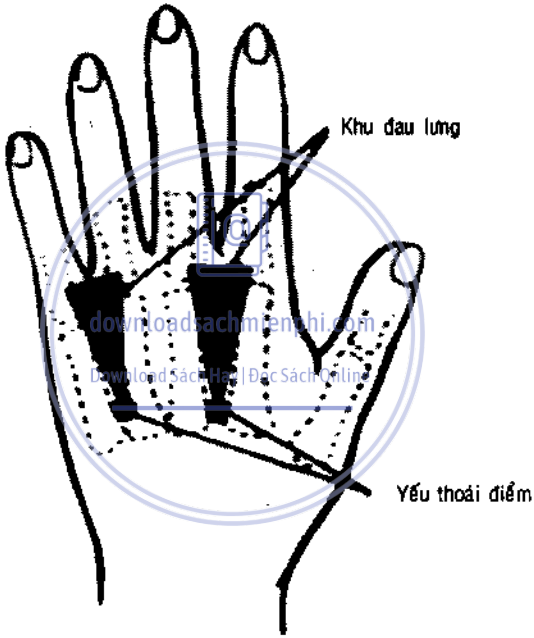
Yếu thoái điểm không phải là huyệt vị truyền thống của y học Đông Dương. Y học Trung Quốc hiện đại cho rằng các cơ quan trong cơ thể tập trung trên bàn tay, có thể thông qua xoa bóp bàn tay gián tiếp điều trị các bệnh trong cơ thể. Đó gọi là "Thủ châm pháp" trong đó cũng đề cập huyệt vị trị liệu đau lưng.

Dùng bụng của ngón tay cái xoa bóp qua lại khu vực từ chỗ giữa 2 ngón tay tách ra đến Yếu thoái điểm. Đem ngón cái đặt lên mu bàn tay, ngón trỏ hoặc ngón giữa

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

đặt vào lòng bàn tay, kẹp chặt bàn tay tiến hành xoa ấn hiệu quả càng rõ ràng hơn. Xoa bóp bàn tay ấn xuống thấy đau độ một, hai phút sẽ cảm thấy lưng dễ chịu giảm đau nhiều.



Yếu thoái điểm giáp nhau giữa ngón trỏ với ngón giữa và ngón nhẫn với ngón út . Khu vực từ chỗ hai ngón tay tách ra đến Yếu thoái điểm có tác dụng đối với đau mỏi lưng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng bụng của ngón cái xoa ấn lui tới vùng giữa từ chỗ hai ngón tay tách ra đến Yếu thoái điểm.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Khi đau nhiều, dùng lực ấn Yếu thoái điểm, liên tục sau 30 giây, nghỉ một chút, lại ấn 30 giây, làm như thế nhiều lần.

Khi đau nhiều, dùng lực ấn mạnh vào Yếu thoái điểm (chỗ mà ấn thấy đau). Ấn 30 giây, nghỉ một chút, cứ thế nhiều lần sẽ làm cho cảm giác đau mỏi, khó chịu giảm dần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Thỉnh thoảng dùng phin cà phê vào tay, chân có thể loại bỏ được đau thắt lưng đập vỡ lái xe

Trên đường lái xe, có rất nhiều tài xế ghé vào các quán cà phê, uống một ly cà phê, nghỉ ngơi một lúc. Trước khi uống xin hãy đợi cho một chút, vì dùng phin cà phê vừa lắc cà phê vừa đập vào tay, chân có thể giảm nhẹ đau lưng do lái xe gây ra.

Nếu dùng phin cà phê hơi nóng thì hiệu quả càng tốt hơn. Đầu tiên đem phin cà phê đặt lên cổ tay phải (phía mu bàn tay) di chuyển lui tới 5 lần vừa lắc lắc vừa đập đập. Mục đích làm như vậy là xoa bóp cổ tay. Phối hợp với phin cà phê thì ở cổ tay cũng cử động lên xuống . Nếu phin cà phê quá nóng thì dùng khăn hoặc miếng vải bao bên ngoài, chú ý đừng để bị bỏng. Cổ tay phải cũng làm như vậy 5 lần.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sau đó dùng phin cà phê đập đập vào mu bàn chân và bắp chân lúc này không lắc phin cà phê nữa; chỉ cần dùng tay đập áp vào là được, để chân và bắp chân trần hiệu quả càng tốt, nhưng nếu quá nóng thì mặc cả quần cũng được.

Cuối cùng dùng phin cà phê nóng đập áp vào thắt lưng chỗ bị đau mỏi. Như thế phần cơ ở thắt lưng dần dần thấy thoải mái dễ chịu, đau đớn cũng giảm dần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng khăn vải ướt nóng có muối loại bỏ đau lưng do mệt mỏi, bị trúng gió, huyết mạch không lưu thông gây ra

Khi lái xe bị đau lưng, phần lớn là do sự mệt mỏi của cơ thắt lưng gây ra. Do cơ bị căng thẳng làm cho tuần hoàn của máu không tốt, chất thải ứ đọng từ đó làm cho vai không có lực, đau mỏi. Nhất là lái xe vào mùa đông, thắt lưng rất dễ bị lạnh, thêm vào đó lưu lượng máu đi vào cơ không đủ, khi xuống xe, thậm chí có lúc lưng không thẳng ra được.

Nếu bạn đã bị trường hợp như thế xin thử áp dụng phương pháp "vải ướt muối nóng", đó chính là đem muối rang nóng đắp vào thắt lưng.

Nhiệt lượng của muối làm cho cơ ở phần thắt lưng từ từ hút nhiệt, các mao tế bào, huyết quản mở rộng ra, máu lưu thông, thông suốt, dần dần lôi kéo chất thải bỏ đi. Cho dù muối có nguội dần hiệu quả chịu nhiệt của cơ vẫn được duy trì cho nên có lúc lái xe lâu dài cũng không bị mỏi, giảm nhẹ đau lưng.

Cách làm khăn vải ướt muối nóng: lấy 1 ly muối hạt, sau khi rang nóng đổ vào miếng giấy dày gói lại. Do nhiệt độ vẫn còn cao nên dùng khăn hoặc miếng vải gấp lại nhiều lớp bao lại để điều tiết nhiệt độ cho đến khi thích hợp rồi đem nó áp vào thắt lưng, chỗ đau từ từ sẽ cảm thấy dễ chịu, không những giảm trạng thái bị lạnh của thắt lưng mà cũng làm việc lái xe cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Muối sau khi dùng xong có thể để lần sau dùng lại. Nếu thời gian sử dụng lâu muối quá nguội, sau khi xuống xe đem rang và làm lại thì càng nhanh chóng hồi phục lại trạng thái bị mệt mỏi.

Ngoài ra phương pháp này không những có tác dụng đối với đau thắt lưng, mà còn có hiệu quả tốt đối với đau mỏi vai, bị lạnh, đau khi hành kinh và vì bị lạnh mà đau bụng đi ngoài, đau bụng ...v...v.

Sau khi lái xe, tập xà đơn một lúc có thể loại bỏ đau lưng

Khi ngồi lái xe lâu, chúng ta thường kéo ghế ngồi ra sau, hoặc là điều chỉnh thành ghế nằm, chân chuỗi thẳng, chỉ có phần trên của lưng là tựa vào ghế, như thế đầu gối thấp hơn khớp đùi làm cho xương sống lưng càng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

cong về phía trước. Một trong những nguyên nhân đau lưng khi lái xe chính là tư thế ngồi không đúng như trên.

Ngồi theo tư thế không đúng đó chỉ cần xe hơi lắc 1 chút rất dễ sinh ra đau lưng. Đó là do đĩa đệm giữa các đốt xương sống có tác dụng dung hoà chấn động khi chịu sức ép trên dưới của đốt xương sống rất dễ gây ra đau. Đồng thời do xương sống không chịu được cong tự nhiên làm cho cơ lưng bị căng thẳng, nếu tình trạng này kéo dài quá lâu, tự nhiên sẽ làm cho cơ đau mỏi.

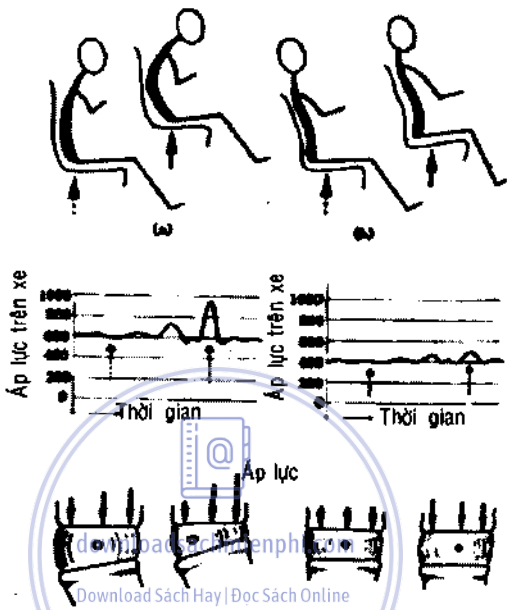
Trong khoảng không gian chật hẹp của buồng lái xe, do ghế ngồi không phù hợp với cơ thể, nhiều giờ rất khó giữ cho tư thế ngồi tốt cho nên sau nhiều giờ lái xe, bạn có thể đến công viên hoặc nơi nào có xà đơn tập một chút. Độ cao của xà đơn chỉ quì hai đầu gối xuống có thể treo người lên là được. Nếu không có xà đơn có thể đu trên cành cây một lúc cũng được.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Một trong những phương pháp điều trị đau lưng ở bệnh viện là phương pháp kéo. Điều chỉnh những tổn thất của đĩa đệm khớp xương sống, áp dụng phương pháp kéo trên dưới xương sống làm cho đĩa đệm nhô ra và biến dạng, từ đó loại bỏ được sự chèn ép đối với thần kinh, do đĩa đệm bị biến dạng. Đu trên xà đơn cũng giống như phương pháp trị liệu bằng cách kéo, giải phóng xương sống dưới tác dụng của trọng lực và kéo dài ở trên và dưới, đồng thời cũng kéo được cơ do lúc ngồi lái xe phải co lại.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình dáng đĩa đệm khớp xương sống

Khi áp dụng tư thế ngồi không tốt (a) Khi lái xe, do đĩa đệm khớp xương sống chịu áp lực nghiêng, cho nên chỉ cần mặt đường lồi lõm chấn động nhẹ cũng làm cho nội áp lực của đĩa đệm khớp xương sống tăng lên dễ gây ra đau lưng. Ngược lại nếu áp dụng tư thế ngồi đúng đắn. (b) Giữ cho xương sống hơi cong để ngồi lái xe, thì đĩa đệm khớp đốt xương sống chịu lực đồng đều như nhau, có thể giảm chấn động.

Sau khi tìm được xà đơn hoặc cành cây có độ cao thích hợp, đu trên xà đơn 30 giây, vừa đu vừa đánh chân ra trước ra sau, co hai gối dùng lực nâng gót chân lên về phía sau, cũng đồng thời thu được hiệu quả đối với rèn luyện cơ bụng và cơ lưng. Sau khi đu 30 giây, nghỉ một lát, nghỉ một lát cứ thế lặp lại 2-3 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Sau khi đu xà đơn, từ từ thả tay và thả cơ thể xuống, đứng thẳng sẽ có cảm giác cơ thể kéo dài ra và thoải mái. Đó là vì tư thế lúc đó đối với phần thắt lưng là tư thế nhẹ nhàng nhất. Để phòng tránh tư thế ngồi không tốt khi lái, nên tập xà đơn để tạo thành thói quen tốt.

Những người lái xe nên tập mang guốc gỗ có thể tránh được đau thắt lưng

Để phòng tránh và cải thiện bệnh đau lưng nên duy trì tư thế ngồi tốt và tăng cường tập luyện cơ lưng và đùi. Tạo cho đường trọng tâm của cơ thể từ tai đi xuống thông qua khớp đùi rơi xuống trước gót chân là tư thế chính xác. Còn gọi là "lưng mèo" sẽ làm cho đường trọng tâm từ khớp đùi đi đến trước. Chúng ta thường thấy "tư thế lưng cong" của người béo, đường trọng tâm của họ rơi vào sau khớp đùi. Nếu trong cuộc sống hàng ngày luôn ở tư thế như thế, thì đĩa đệm để dung hòa áp lực của xương sống sẽ tập trung về phía trước hoặc sau, dễ gây ra đau thắt lưng.

Tại sao có thể hình thành tư thế không tốt như thế? Phần lớn là do cơ dùng để giữ cho cơ thể cân bằng bị co lại. Do xương sống không được rèn luyện, nên việc rèn luyện cho cơ giữ cho xương sống ở tư thế tự nhiên là rất cần thiết.

Cùng với việc sử dụng xe ngày một nhiều, sự thoái hoá các cơ đó ngày càng rõ ràng. Đối với người bình thường ít đi bộ, họ nên tập trung dùng guốc gỗ.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Như thế sẽ kéo đường trọng tâm hơi lệch về phía sau trở về vị trí tự nhiên, nhờ vậy có tác dụng rất tốt, đối với điều chỉnh lưng cong. Tuy thế, nếu đã thành "lưng mèo, đối với người lưng nghiên về phiá trước răng trước, đế trước của guốc chịu áp lực của thế trọng sẽ ngã lộn nhào về phiá trước. Cho nên nếu mang guốc đi đường thì tự nhiên sẽ tập thành tư thế tốt.

Thứ mang guốc đi bộ sẽ thấy rõ, mang guốc dễ mệt mỏi hơn giày, giống như sau khi hoàn thành luyện tập, bắp chân đùi thậm chí cả phần cơ ở bụng và lưng đều rất căng thẳng. Đó chính là khi mang guốc không những đầu ngón chân mà cả cơ ở thắt lưng, đùi cũng được rèn luyện. Vì thế mang guốc so với mang giày có tác dụng rèn luyện cơ thắt lưng, đùi trong thời gian ngắn rất tốt, phương pháp này có tác dụng phòng tránh và cải thiện đau thắt lưng.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Vì vậy các bạn ít đi bộ thích ngồi xe, nên có một đôi guốc gỗ ở cửa dùng để đi trong nhà hoặc khi đi dạo, áp dụng tập luyện cơ thắt lưng và đùi ở tư thế chính xác.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 3

BÍ QUYẾT PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH ĐAU THẮT LƯNG DO LÀM VIỆC QUÁ SỨC GÂY RA

Đi nhanh có tác dụng phòng và loại bỏ đau thắt lưng

Buổi sáng khi đi làm, người ta thường tập thể dục bằng phương pháp đi bộ bước nhanh. Nếu cứ duy trì thói quen "bước nhanh" như vậy có thể phòng và loại bỏ được đau lưng do cả ngày làm việc gây ra.

Khi đi bộ làm cho cơ bụng, lưng, mông, đùi và các cơ nâng đỡ xương sống lưng, xương chậu được rèn luyện toàn diện. Khi đi bộ tay và chân vung vẫy ngược chiều nhau giống như thể dục vặn lưng. Để phòng tránh đau thắt lưng người ta đã nghĩ ra nhiều kiểu luyện tập, thế nhưng đơn giản nhất dễ làm nhất không ngoài việc tập thể dục bằng phương pháp đi bộ.

Đối với phòng tránh bệnh tim, bệnh đái đường mỗi ngày đi bộ 10.000 bước, còn để phòng bệnh đau lưng chỉ cần tập đi bộ 5000 bước là đủ. Muốn đạt được mục đích lâu dài kiên trì đó, không nên đặt mục tiêu quá cao, bắt đầu mỗi ngày tập độ 20 phút đi 2000 bước dần dần tăng lên. Tin rằng bất cứ ai cũng có thể làm được điều này.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng 20 phút để đi 2000 bước, nhưng đối với nam giới, mỗi phút phải đạt tốc độ 90-100 mét, nữ 80-90 mét; như thế cũng là tốc độ nhanh rồi. Đi chậm rất khó đạt được kết quả, các cột điện cách nhau khoảng 50 mét, tốc độ lý tưởng nhất đối với nam giới là cứ 1 phút đi được 3 cột điện.

Tư thế khi đi bộ là thót bụng, cố gắng nâng mông lên, thận hơi nghiêng về phía trước, bước dài. Hô hấp cũng phải có bí quyết, trọng điểm đặt ở lúc thở ra, thở ra 2 hoặc 3 lần thì hít vào một lần. Khi thở ra cơ thả lỏng, máu vận hành lưu thông, vì thế thời gian thở ra kéo dài là rất có lợi.

Giống như môn đi bộ ở thế vận hội Olympic, nâng cao hai đầu gối giống như các tuyển thủ khi thi đi bộ, vừa lắc mông sang hai bên vừa đi. Nếu trong quá trình đi thay đổi phương thức đi càng tốt.

Người ta trước khi đi, chuẩn bị vận động cũng rất quan trọng. Trước khi bắt đầu, đứng thẳng và thóp bụng vào, làm động tác nhón đầu ngón chân 10 lần, sau đó gót chân chạm đất, đầu các ngón chân thay nhau nâng lên 20 lần, làm như thế cơ và gân cũng được chuẩn bị, cho dù là người gối bị yếu cũng yên tâm đi được.

Sau khi đã quen với cách đi bộ như thế, càng ngày càng nâng dần số bước đi bộ lên.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Động tác nắm vòng vịn có thể cải thiện bệnh đau thắt lưng.

Những người ở lứa tuổi trong niên làm ăn "phát tài" thường dẫn đến bệnh bụng to đã trở thành bệnh tim. Thay đổi thể hình cũng là một trong những nguyên nhân làm cho đau thắt lưng.

Xương sống lưng ở trên xương chậu, mà trước và sau xương chậu do cơ bụng và cơ lưng kéo. Người ở tuổi trung niên phát phì, bụng nhão làm cho cơ không phát huy hết tác dụng do vậy làm tăng thêm sự gánh vác của cơ lưng, vả lại do cơ ở bụng yếu, lực mà cơ dùng để kéo phía sau lưng xương chậu tăng lên càng làm cho xương chậu nghiêng về phía trước. Xương sống ở chỗ đó cong ra phía sau. Những người ở lứa tuổi trung niên phát phì, bụng to nhô ra, những thay đổi đó làm cho lưng đau.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

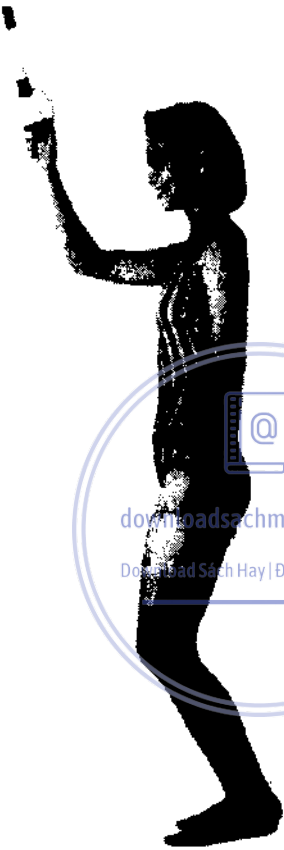
Để loại bỏ đau lưng những người này phải giảm nẹ sự đè nặng làm cho bớt xương chậu nghiêng về phía trước và xương sống lưng bớt cong. Làm việc đó không có gì khó khăn. Ví dụ khi đứng vịn vào vòng vịn tăng thêm một chút động tác và kiên trì tập hàng ngày sẽ có tác dụng rất tốt.

Nắm vào vòng vịn, gối thả lỏng không dùng lực, cơ bụng dùng lực 10-15 giây, sau khi nghỉ một chút, cứ thế lặp đi lặp lại ba lần. Bí quyết của động tác này là dùng lực ở phần bụng dưới, giống như rốn lên phía trần nhà. Thông qua động tác đơn giản như vậy có thể làm cho cơ bụng kéo phần trước của xương chậu lên, để giảm bớt độ

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

cong của xương sống lưng. Cứ làm ba lần là một động tác.



Nắm lấy vòng vịn trên xe, bụng dùng lực kéo phần trước xương chậu lên, sau khi dùng lực 10-15 giây nghỉ một lát, cứ thế lặp lại ba lần. Giống như đưa rốn nâng lên phía trần nhà, dùng lực đối với bụng là bí quyết của động tác này.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Lên xuống cầu thang có tác dụng phòng trị được bệnh đau thắt lưng

Phương pháp luyện tập để nâng đỡ cơ ở thắt lưng, xương sống đơn giản nhất, hiệu quả nhất là đi bộ. Cách luyện tập này nói một cách tương đối so với lên dốc hoặc

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

lên cầu thang hiệu quả tốt hơn một chút, nếu có lười lên xuống cầu thang cũng được.

Những người đi núi điều biết, lúc xuống núi thần kinh thường căng thẳng. Nếu lên được đến đỉnh núi rất phấn khởi nhưng sau đó đầu gối mỏi rã rượi không còn sức nữa. Vì thế lúc xuống dốc hay xuống cầu thang, cần khống chế tốc độ của cơ thể nên đi chậm lại, như thế cần phải bỏ ra lực tương đối lớn. Để cho đầu gối đi không bị cong, cần phải dùng cơ tứ đầu ở đùi nếu không toàn bộ gánh nặng sẽ đè lên đầu gối. Xuống cầu thang không những luyện tập cơ tứ đầu ở đùi còn rèn luyện cho cơ ở mông và cơ ba đầu ở bắp chân những cơ này đều có tác dụng phòng tránh và loại bỏ đau lưng.

Bí quyết của phòng trị đau lưng và sử dụng những cơ này từ từ và có ý thức. Tuy chúng ta đang sống trong thời đại nhiều thang máy, thang cuốn, nhưng vì sức khoẻ của mình nên đi bộ khi lên xuống cầu thang là tốt nhất.

Dùng ghế thấp (đòn) hoặc thùng gỗ để kê chân, có thể giảm nhẹ độ cong của lưng và phòng trị được đau lưng

Bí quyết tránh được bệnh đau lưng chính là không nên để cho đường cong của lưng ở tư thế lõng lẽo khi làm việc quá nhiều. Bàn làm việc thường có độ cao cố định khoảng 70 cm, những người thấp nếu không nâng cao mặt ghế thì không thể ngồi làm việc một cách thoải mái được. Ví dụ như gót chân không chạm đất, hai chân lơ lửng trong không trung, ngồi như thế sẽ làm cho thắn

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

kinh tọa và huyết quản bị chèn ép và làm cho xương sống cong thêm dễ dẫn đến đau mỏi lưng.

Nếu dùng đôn ghế hoặc bất cứ vật gì làm vật gác chân, làm cho đầu gối cao hơn khớp đùi, ngồi như vậy có thể tránh được đùi bị chèn ép. Ngoài ra do đầu gối được nâng lên sẽ kéo phần trước của xương chậu giảm đi và giảm ít độ cong của xương sống.

Ngồi trên các chiếc ghế sa lông mềm, tuy trong thời gian đầu thấy dễ chịu, nhưng tư thế ngồi đó là tư thế không tự nhiên, cho nên ngồi một lúc thấy đau mỏi lưng. Nếu phải ngồi lâu dài thì nên có đệm lót lưng, như vậy ít nhiều có cảm giác dễ chịu hơn một chút.

Cho dù áp dụng tư thế ngồi chính xác như thế nào, thời gian quá lâu cũng đều cảm thấy mệt mỏi sinh ra đau lưng. Vì vậy ngẫu nhiên ra khỏi chỗ ngồi, thay đổi tư thế một chút cũng là một bí quyết giảm đau lưng.

Dùng đầu tẩy của bút chì chà nhẹ lên bụng, mu bàn tay có thể loại bỏ đau lưng mãn tính

Những người cứ cắm cúi làm việc suốt ngày trên ghế, cuộc sống cứ thế kéo dài, bộ phận suy nhược đầu tiên là cơ bụng. Đại bộ phận người đau lưng ấn vào vùng bụng đều cảm thấy đau. Đó là do huyết dịch ở bụng bị trì trệ, lưu thông không tốt sinh ra ngưng kết. Như thế phần bụng sẽ mất tính đàn hồi, trọng lượng phần trên của cơ thể chỉ dựa vào cơ bụng để nâng đỡ trở thành nguyên nhân gây ra đau lưng mãn tính.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Giữa các giờ làm việc dùng ngón tay ấn xung quanh rốn xem có phải có chỗ cảm thấy đau hoặc ngứa, ngứa cũng giống như đau đều là do huyết dịch bị ứ đọng không thông.

Dùng đầu tẩy (đầu có gôm) của bút chì ấn vào chỗ đau, xoa phần bụng nếu có hơi bị đau hãy cố gắng chịu đựng, ấn 3 giây rồi nghỉ, cứ thế lặp lại 5 lần. Cùng với việc xoa ấn như vậy, đau mỏi cũng sẽ từ từ khỏi, đó là do huyết dịch sau khi được ấn bóp lưu thông trở lại, cơ ở bụng dần dần mềm ra.

Tiếp theo dùng đầu tẩy của bút chì ấn vào các chỗ giữa của các xương ngón tay về phía mu bàn tay. Từ ngón cái đến ngón út có 5 xương ngón tay, chúng tạo thành 4 khe ở giữa. Người bị đau lưng ấn thử tự các vùng trên sẽ thấy đau, đem chỗ đau ấn mạnh, ấn tất cả những khe ở giữa 2 ngón tay (đặc biệt là vùng giữa ngón chỏ và ngón giữa, giữa ngón giữa và ngón đeo nhẫn) ấn 2 lần, phải ấn xoa cẩn thận tỉ mỉ, ấn xoa xong tay trái chuyển qua tay phải cũng làm giống như trên.

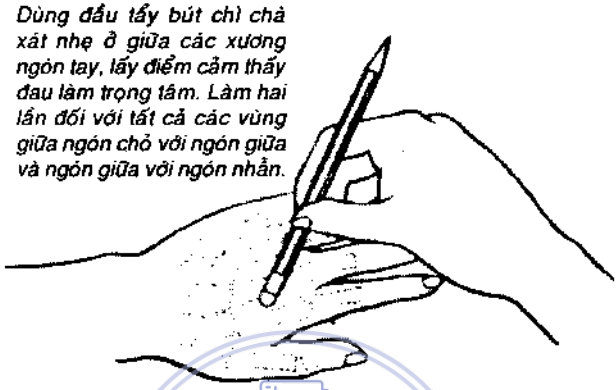
Phối hợp xoa ấn ở bụng và mu bàn tay có thể giảm đau lưng. Sau khi quen với cách làm trên, trước khi làm việc cũng có thể làm động tác này, như thế dần dần sẽ thành thói quen.

Nhưng đối với những người đau dạ dày, gan và tá tràng xoa bóp tùy tiện ở bụng sẽ rất nguy hiểm cho nên chỉ cần xoa ấn ở mu bàm tay là được.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Dùng đầu tẩy bút chì chà xát nhẹ ở giữa các xương ngón tay, lấy điểm cảm thấy đau làm trọng tâm. Làm hai lần đối với tất cả các vùng giữa ngón chỏ với ngón giữa và ngón giữa với ngón nhẫn.

Tập thể dục trên ghế có tác dụng tốt đối với đau lưng do công việc bận rộn gây ra.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cùng với sự phát triển kỹ thuật thông tin, gần đây công việc ở các văn phòng cũng có nhiều thay đổi, do sự phổ cập các máy Fax, điện thoại, E-mail. Vì vậy, những công việc trước đây phải đi mới giải quyết được, cũng chỉ cần thông qua máy tính xử lý một cách nhanh gọn. Những người làm công tác văn phòng càng ngày càng buộc chặt vào ghế.

Hiệu suất công việc được nâng lên đó là điều rất tốt, nhưng điều làm mọi người lo lắng, đó là người bị bệnh đau lưng ngày càng tăng. Sở dĩ nói như vậy là vì mặc dầu ghế ngồi có thoải mái đến đâu, cho dù có đảm bảo được tư thế ngồi tốt nhất, nhưng ngồi quá lâu bản thân cũng trở thành đau lưng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Để khắc phục trọng lực, cơ luôn bị căng thẳng khi giữ ở một tư thế. Hãy thử xem, giơ tay lên cao, chưa đến 1 phút, cơ ở cổ tay sẽ cứng lại và đau. Khi mặt ngồi đối diện với màn hình máy tính, cơ ở sau lưng và thắt lưng cũng phải chịu trạng thái căng thẳng như thế.

Cơ tiếp tục căng thẳng sẽ làm cho mao huyết quản bị chèn ép máu tuần hoàn không tốt, làm cho các sản phẩm tạo ra trong quá trình trao đổi năng lượng - axit lactic dần dần tích tụ lại. Những sản phẩm đó gọi là "vật chất gây mệt mỏi", nó kích thích các cơ ở xung quanh càng làm tăng thêm độ căng thẳng của cơ từ đó làm cho sự tuần hoàn xấu đi. Vì thế không những cảm thấy mệt mỏi mà còn làm cho lưng rất đau không còn sức lực nữa ....

Để đề phòng đau lưng như thế, giữa các giờ làm việc, nên rời chỗ ngồi, đứng lên đi lại một chút, thay đổi tư thế ngồi sẽ làm cho cơ ở bụng và lưng đỡ căng thẳng.

Ngoài ra xin hãy thử làm các động tác đơn giản giới thiệu ở đây "Tập thể dục trên ghế". Những động tác này ngồi trên ghế cũng có thể tập được, có thể kéo cơ ở lưng và bụng bị dồn ép, nó có tác dụng dự phòng và loại bỏ đau lưng.

Trước hết lợi dụng lưng ghế ngửa cong người ra sau độ 10-15 giây, sau đó trở lại vị trí ban đầu, làm như vậy 2-3 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Hai tay vòng ra sau ghế, đan xen kẽ các ngón tay và dùng lực uốn cong người ra sau, giữ ở tư thế đó 10-15 giây, hồi phục trở lại vị trí ban đầu, làm như vậy 2-3 lần. Đồng thời với uốn lưng mặt ngửa lên cao, đó là bí quyết của động tác này.

Sau đó lưng rời khỏi ghế cúi cong người xuống phía trước, hai tay chạm đến đất cũng có thể chạm vào cổ chân, giữ ở tư thế này 10-15 giây lặp lại động tác này 2-3 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chân trái gác chéo lên đùi chân phải, xoay người qua bên phải. Sau khi quay 2-3 lần thì đổi chân và quay người theo hướng ngược lại. Hai chân gác lên nhau có thể làm cho cơ thể cố định nâng cao hiệu quả xoay. Đặt hai tay lên đầu gối làm cũng được

Downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Gập người xuống đến đùi, mu bàn tay chạm đất. Giữ ở tư thế này 10-15 giây, hồi phục lại tư thế cũ, lập lại 2-3 lần động tác này. Cũng có thể dùng tay tiếp xúc với cổ chân.

Sau đó lưng rời khỏi ghế cúi cong người xuống phía trước, 2 tay chạm đến đất cũng có thể chạm vào cổ chân, giữ ở tư thế này 10-15 giây lặp lại động tác này 2-3 lần.

Cuối cùng, 2 đùi gác chéo lên nhau xoay cơ thể qua 2 bên trái và phải, khi chân trái để lên trên thì quay người qua phải 2-3 lần; sau đó đem chân phải để lên trên và quay ngược lại hướng ban nãy làm như vậy 2-3 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Quì xuống đất tập xoay người có tác dụng tốt dự phòng đau lưng

Để bù đắp sự thiếu vận động của các nhân viên bàn giấy, có rất nhiều cơ quan trước khi bắt đầu làm việc hoặc thời gian rảnh rỗi, để cho nhân viên tập thể dục theo đài phát thanh. Dùng các động tác đơn giản để dự phòng đau lưng là điều rất tốt nhưng thời gian không nên tập từ sáng sớm mà nên vào lúc nghỉ trưa.

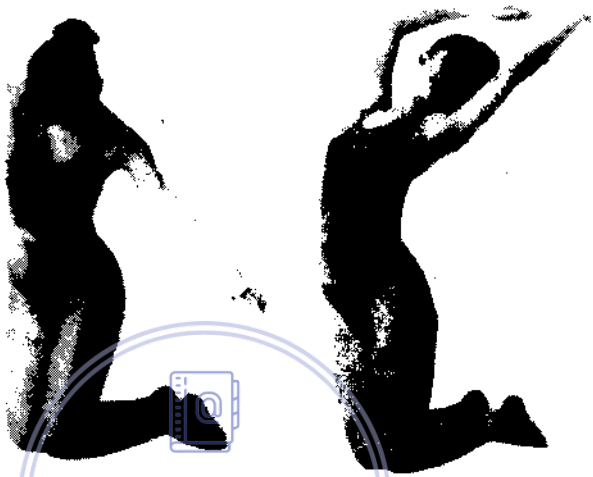
Một trong những động tác tập thể dục theo đài là xoay người. Nó có thể tăng cường cơ bụng cơ lưng ở cột sống nhưng để nâng cao hiệu quả của nó dùng đầu gối qui xuống đất xoay người tốt hơn là đứng làm.

Nhất là khi tập để dự phòng và cải thiện bệnh đau lưng. Trước khi xoay người nửa thân trên, làm động tác chuẩn bị nên làm động tác vặn lưng. Gối qui trên mặt đất, nửa thân trên từ từ xoay về bên trái, nghỉ một lát lại từ từ xoay sang bên phải, cứ thế 3-4 lần không cần phải xoay ra sau, chỉ cần quay qua trái phải là được.

Vặn người xong lại xoay nửa thân trên. Gối qui chấm đất, 2 tay đưa ra trước, lấy thắt lưng làm trung tâm xoay vòng người 360 độ, hai cánh tay xoay giống như hai kim đồng hồ. Lúc bắt đầu vẽ thành một đường tròn phía trên, sau khi cơ thể thích ứng xoay người giống như vẽ thành 1 hình bầu dục, đó là bí quyết của động tác này. Quay bên trái rồi quay bên phải mỗi bên 5-6 lần là được.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com

Sau khi vặn người qua bên trái, bên phải, tiến hành động tác xoay người. Cơ bụng dùng lực xoay người 360 độ.

Hai cánh tay xoay giống như kim đồng hồ. Lúc bắt đầu vẽ thành hình vòng tròn nhỏ ở phía trên sau đó dần dần vẽ thành vòng bầu dục to, đó là bí quyết của động tác này. Sau đây giới thiệu một loại động tác rất hữu hiệu đối với người đau lưng do tập trung làm việc.

Hai chân đứng dạng rộng bằng chiều ngang của vai, hai tay chống nạnh lên thắt lưng, dùng tay xoay thắt lưng về phía trước bên trái bên phải thay nhau, mỗi bên 5-6 lần, động tác này gọi là thể thao, rất có hiệu quả điều chỉnh cột sống và xương chậu bị cong quẹo, vì vậy xin mời các bạn khi nghỉ trưa phối hợp với động tác xoay người có thể thu được hiệu quả bội phần đối với bệnh đau lưng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

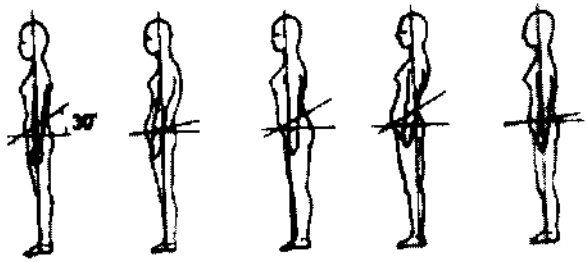
Khi hát karaoke ngồi ở tư thế chính xác có thể dự phòng đau lưng.

Muốn dự phòng đau lưng, giữ ở tư thế chính xác là rất quan trọng. Xương sống của chúng ta không phải thẳng như một cây gậy, xương sống cổ thì cong ra phía trước, xương sống ở ngực thì cong ra sau, xương sống ở thắt lưng cong ra trước, nhìn một bên trông giống như hình chữ S. Giữa 24 đốt sống có đĩa đệm để dung hoà tác động. Nhưng nếu làm cho những chỗ cong đó tăng lên hoặc yếu đi,áp lực sẽ tập trung ở phía trước hoặc phía sau chỗ đĩa đệm đó. Khi xương sống ở vào trạng thái như thế dù cho một động tác nhỏ nào cũng sẽ làm cho đĩa đệm bị tổn thương từ đó dẫn đến đau lưng.

Vậy như thế nào là tư thế chính xác, để giữ cho xương sống có độ cong sinh lý tự nhiên, còn tư thế nào thì sẽ không giữ nó ở tư thế cong sinh lý tự nhiên. Gọi là "lưng mèo" (lưng gù) là do xương sống ở ngực cong ra sau quá nhiều làm cho xương sống có hình chữ C. Tư thế "lập chính" (lưng lõm) mới xem thì giống như tư thế tốt nhưng thực ra cơ thể cong ngược lại làm cho xương sống lưng cong nhiều về phía trước. "Lưng lòi lõm" là phần trên của ngực lại nhô ra, phần thắt lưng lại lõm vào, từ đó làm cho trọng tâm của cơ thể vốn dĩ rơi vào khớp đùi thì lại rơi về phía sau. Trong những người mắc chứng đau lưng đại bộ phận là "lưng lòi lõm" trong đó người béo, bụng to như người có chửa là điển hình nhất.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



1. Tư thế chính xác. 2. Lưng gù (lưng mèo) 3. Lưng lõm (tư thế lập chính). 4. Lưng lồi lõm 5. Lưng phẳng

Trong số những người đau lưng, người lưng lồi lõm thường chiếm đa số.

(Con số là độ nghiêng của xương chậu đối với mặt đất)

Để làm cho cơ thể giữ được tư thế chính xác, dưới đây xin giới thiệu một loại động tác tập luyện "vận động kéo lưng" . Đầu tiên đưa tay vịn lên bàn ngón tay đựng đứng, chú ý không nên ưỡn ngực vừa hít thở vừa thon bụng lại, dùng tay vịn vào bàn cố gắng kéo lưng, như thế mắt nhìn xuống đất về phía trước cách độ 6 mét; giữ ở tư thế này 5 giây. Động tác kéo lưng này làm lúc thấy phấn khởi sẽ cả thấy cải thiện được đau lưng.

Còn một phương pháp giản đơn nữa để thể nghiệm tư thế chính xác của cơ thể, trên thực tế chính là tư thế khi hát Karaoke tay cầm micrô. Đem trọng lượng cơ thể rơi vào đầu ngón chân cái, đứng thẳng lưng, đưa mircô ra trước ngực, để cho âm đi ra từ bụng, bộ phận rốn cũng cần dùng lực, như thế sự gánh vác của lưng giảm nhẹ là tư thế lý tưởng để phòng đau lưng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Bí quyết của bác sĩ chỉnh hình ngoại khoa giới thiệu cách chọn giày phòng chống đau lưng

Xin bạn hãy xem lại gót giày, sau khi bạn mang giày đi làm, nếu có chỗ nào bị mài mòn nghiêm trọng theo một phương hướng nào đó thì chứng tỏ bạn đi bị lệch trọng tâm. Xương sống ở trên xương chậu và do hai chân đỡ (nhưng nếu gót giày chỉ hơi bị mài mòn ở bện ngoài là bình thường).

Phụ nữ thường hay đi giày gót cao, đó là nguyên nhân làm cho phụ nữ hay đau lưng, vì khi nhón gót chân cao, bụng dưới tự nhiên nhô ra trước, như thế lưng cong theo chiều ngược lại, ngực chỉ có thể trở thành lưng mèo mới giữ được cân bằng. Tư thế đó gọi là "lưng lồi lõm", cũng là tư thế thường gặp của người đau lưng. Loại bỏ đau lưng do ngồi lâu, đi bộ là phương pháp có hiệu quả tốt, nhưng nếu mang giày cao thì ngược lại càng làm cho đau thêm. Vì thế để phòng đau lưng khi chọn giày nên chú ý các điểm sau.

1. Khi để giày trên mặt bằng, diện tích chạm đất rộng ổn định

2. Gót giày ở vào trung tâm gót chân, trái phải cân bằng nhau.

3. Chỗ khâu nối tốt, chắc.

4. Cầm giày lên xem, đế giày không có lồi lõm.

5. Uốn cong mũi giày có tính đàn hồi tốt, độ cứng nhỏ.

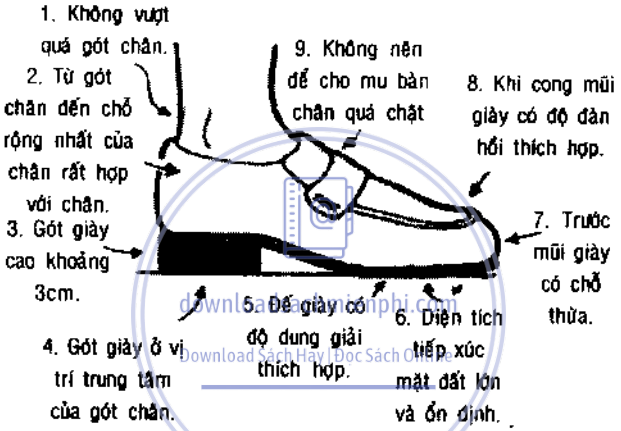
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

6. Gót giày cao 3 cm sẽ không làm mệt mỏi.

7. Từ gót chân đến chỗ to nhất của bàn chân đều thích hợp. Đầu ngón chân có chỗ để hoạt động. Sau khi mang giày ngồi qui thử xem, nếu gót chân thừa ra ngoài hoặc mũi chân thò ra trước đều không thích hợp.

Những yếu điểm khi chọn giày



8. Chỗ cong của giày nên nằm ở gốc ngón chân.

9. Không nên để mu bàn chân bó quá chặt vào trong giày.

10. Đáy giày có độ đệm thích hợp.

11. Độ sâu của má giày không quá gót chân.

Thông thường giữa chân trái và chân phải hơi có độ to nhỏ khác nhau, cho nên cần phải thử cả hai chân và phải rất phù hợp mới được. Ngoài ra, chân của người về tối to ra so với sáng sớm to hơn một chút vì thế nếu mua giầy buổi sáng thì nên chọn số giầy hơi to hơn một chút.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

"Liệu pháp dán đồng tiến kim loại" loại bỏ đau lưng do làm việc nhiều trước máy tính và máy photocopy

Bệnh thường mắc đối với người làm việc bàn giấy là bệnh đau lưng, bởi vì ngồi liên tục làm cho chất gây mệt một tích tụ, nhưng nguyên nhân gây đau lưng không phải chỉ có thế.

Trong cơ thể của chúng ta luôn có dòng điện nhỏ đi qua, gọi là điện sinh học. Trong cuộc sống của con người hiện đại yếu tố gây rối loạn dòng điện sinh học có rất nhiều. Ví dụ Tivi trong nhà, sóng điện từ của các sản phẩm điện tử phát ra tĩnh điện do áo len bằng sợi hóa học, sinh ra. Cũng giống như thế, ở phòng làm việc máy tính cá nhân, máy photocopy, các thiết bị văn phòng v.v... cũng là những thứ gây rối loạn dàn điện sinh học. Thiết bị văn phòng phát ra sóng điện từ gây ảnh hưởng cho sinh vật thể (có thể mua những tài liệu tư vấn hướng dẫn sử dụng bảo hộ các sản phẩm chuyên dụng từ các nhà sản xuất thiết bị văn phòng sẽ được giải đáp.)

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sự rối loạn dòng điện sinh học là nguyên nhân gây ra đủ các loại phiền toái như làm cho đầu đau, mỏi lưng đau, bí tiểu v.v... Vì thế đối với những người phần lớn thời gian làm việc trên máy tính, máy photocopy nếu không điều chỉnh sự rối loạn đó thì khó loại bỏ được bệnh đau lưng.

Ở đây tác giả muốn giới thiệu với những người mắc phải chứng bệnh này phương pháp điều trị "Dị chủng kim thuộc liệu pháp".

Đây là một phương pháp giản đơn chỉ cần dán đồng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

tiền nhôm và đồng hợp kim vào mu bàn tay là được. Lợi dụng sự chênh lệch điện thế giữa nhôm, kẽm, đồng và hợp kim để điều chỉnh dòng điện sinh học.

Đau lưng mãn tính có thể dán 3 đồng tiền. Chỉ cần dán trên mu bàn tay trái một đồng nhôm và đồng .Liệu pháp này có thể dự phòng và giảm đau lưng khi thao tác trên máy tính

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Uốn cong ngược ngón tay giữa

Đưa cổ tay trái ra, mu bàn tay hướng lên trên vừa thở ra vừa từ từ uốn cong ngược ngón giữa. Sau đó mu bàn tay hướng xuống dưới.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Xoa bóp ngón tay giữa

Dùng ngón chỏ và ngón giữa kẹp ngón giữa của tay trái, từ từ vừa kéo, vừa chuyển động, xoa bóp cẩn thận tỉ mỉ.

Lúc này nếu đồng thời uốn ngược ngón tay giữa hoặc xoa bóp ngón giữa xong hãy dán các đồng tiền vào, hiệu quả càng tốt hơn.

Nếu cảm thấy ngại ngùng xấu hổ khi dán các đồng tiền trên mu bàn tay ở phòng làm việc, thì cũng có thể sau khi ăn sáng, trưa hoặc, tối dán 3 phút là được, chỉ cần tập trung thành thói quen cũng có thể điều chỉnh dòng điệu sinh học.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Khi dán các đồng tiền trong thời gian ngắn, chỉ cần dùng máy sấy tóc quạt gió thổi vào chỗ dán 2 - 3 phút thì có thể nâng cao hiệu quả trong thời gian dán ngắn.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 4

PHƯƠNG PHÁP TÌM VÀ KÍCH THÍCH HUYỆT VỊ NHANH VÀ PHÒNG TRỊ ĐAU LƯNG MÃN TÍNH

Bản đồ phân bố huyệt vị phòng trị bệnh đau mỏi lưng mãn tính.

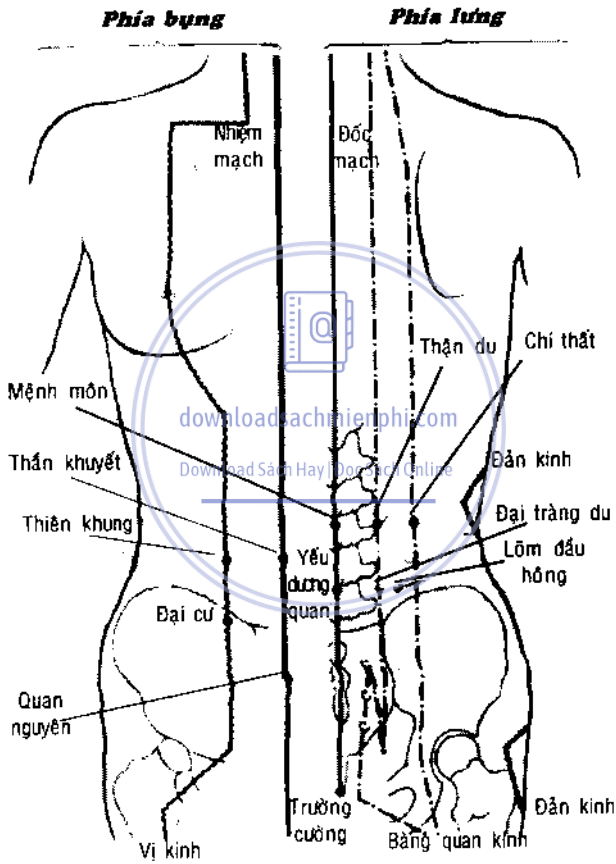
Phương pháp điều trị bằng châm cứu huyệt vị có hiệu quả nhất đối với bệnh đau lưng. Chương 4 và chương 5 chủ yếu giới thiệu phương pháp kích thích các huyệt vị đặc hiệu đối với đau lưng mãn tính. Ở đây trước hết được nói thêm một tý về kinh lạc và kinh huyệt (huyệt vị)

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trong Y học Đông Phương có cách nói "Bất thông tắc thống" có nghĩa là khí huyết không lưu thông sẽ sinh bệnh trong cơ thể có 14 dây gọi là "Kinh lạc" (bao gồm cả nhiệm mạch và Đốc mạch của đường trung tâm cơ thể), khi sự lưu thông của khí bị trở ngại thì sẽ sinh ra đau. Kinh lạc lưu động bình thường thì đau đớn sẽ biến mất. Vì thế trên lâm sàng chọn điểm trị liệu có hiệu quả nhất nằm trên kinh lạc, đó là huyệt vị.

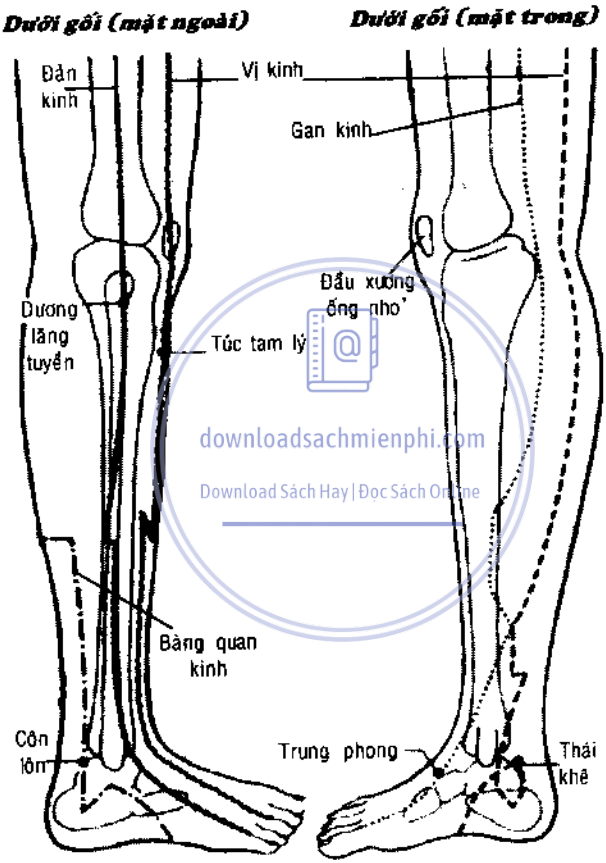
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

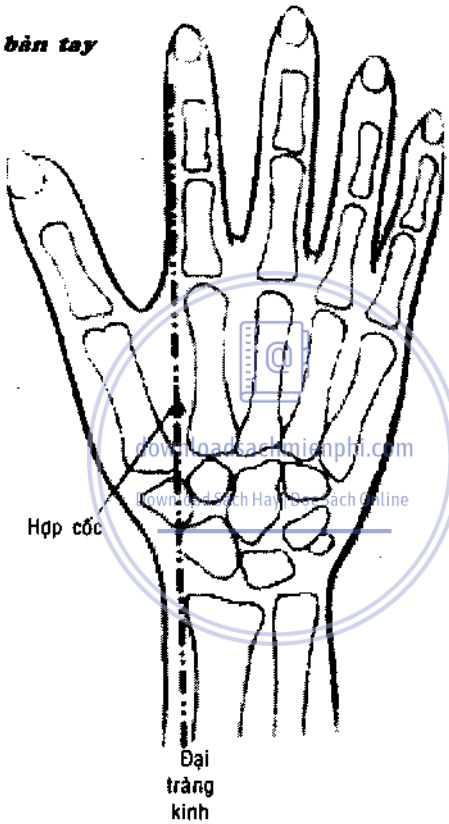
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

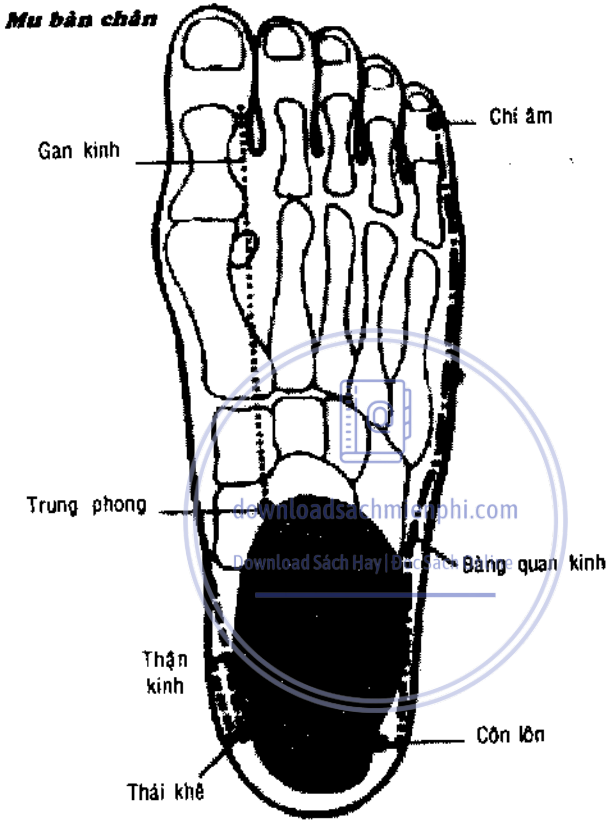
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Kinh lạc có liên quan với đau lưng trừ Bàng quang kinh và Đản kinh đi qua phần lưng ra, còn có Thận kinh, Gan kinh, Vị kinh, Đại tràng kinh v.v... Lấy Đản kinh làm ví dụ, duyệt "Dương lăng tuyền" trị đau lưng không phải ở lưng mà là ở đùi, đó là sự kỳ diệu của y học Đông Phương.

Ở đây, tổng kết các huyệt vị và kinh lạc ở chương 4 và 5 và vẽ ra hình vẽ. Phương pháp tìm các huyệt cụ thể và phương pháp kích thích .

Kích thích huyệt "dũng tuyền" ở lòng bàn chân có tác dụng trị bệnh đau lưng ở người lớn tuổi

Y học Đông Phương cho rằng thận là cơ quan của thất lưng "Thận là cơ quan nội tạng có quan hệ rất sâu sắc với thất lưng" . Thận không chỉ có tác dụng với cơ quan tiết niệu, đồng thời cũng có tác dụng với hệ thống tiết kích thích tố và hệ thống sinh dục và có trách nhiệm điều tiết tân dịch (tên gọi chung của dịch lâm ba, mồ hôi, và dịch vị). Khi thận lão hóa, chức năng của nó cũng suy giảm dần, dẫn đến sự lưu thông của tân dịch cũng không tốt làm cho lưng, chân lạnh, thất lưng dễ đau mỏi. Trên thực tế bệnh đau lưng mãn tính đối với người lớn tuổi thường kèm theo lưng phát lạnh, mất lực, thẩm trọng ... theo Đông y đều là do chức năng của thận suy giảm gây ra.

Để loại bỏ bệnh đau lưng cần phải kích thích các huyệt vị trên kinh lạc "Thận kinh" làm cho thận khỏe mạnh trở lại. "Thận kinh" bắt đầu từ huyệt Dũng tuyền ở

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

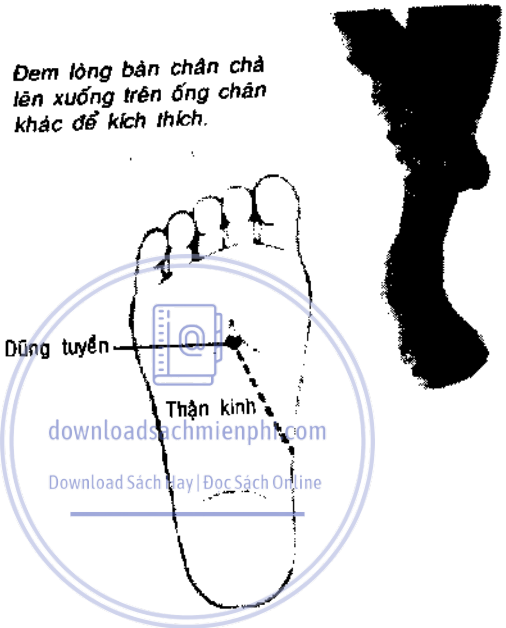
MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

phía trong chân, từ đó đi qua phía trong bàn chân lên đến đùi. Những người bị đau lưng mãn tính khi nghỉ ở nhà có thể dùng nắm tay đấm đập vào huyệt Dũng tuyền, nơi xuất phát điểm hoặc dùng lực ấn bóp nó. Ngoài ra khi đứng nấu ăn ở bếp có thể chà lòng bàn chân vào bếp chân khác, cũng có tác dụng kích thích tốt. Sau khi thần kinh được cải thiện đau mỏi sẽ giảm nhẹ.

Có thể chà lòng bàn chân vào bếp chân khác, cũng có tác dụng kích thích tốt.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Huyệt Dũng tuyền ở trên đường kéo dài từ chỗ giữa hai ngón chân thứ hai và thứ ba gần với tâm lòng bàn chân, ở trên đỉnh cách tâm bàn chân độ 1cm của hình chữ nhân (^) mà do 5 gốc ngón chân hình thành. Thận kinh khởi điểm từ huyệt Dũng tuyền chạy ven theo phía bên trong bàn chân.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Huyệt thận du ở sau lưng là huyệt đầu tiên thường để chữa đau lưng

Khi tiến hành bấm huyệt hoặc châm cứu nên xem triệu chứng và các dạng đau lưng để chọn một số huyệt, nhưng trong số đó cho dù đau lưng theo kiểu gì, huyệt phát huy tác dụng nhiều nhất là huyệt Thận du.

Đông Y cho rằng, con đường mà khí lưu thông cung cấp cho lục phủ (ruột già, ruột non, mật, bàng quang, dạ dày, tam tiêu), ngũ tạng (phổi, tim, gan, thận, tì) ở trong cơ thể gọi là "Kinh lạc". Huyệt Thận du là huyệt vị quan trọng trên Bàng quang kinh.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Miễn Phí Sách Online

Huyệt Thận du ở sau lưng chỗ điểm giao nhau giữa đường nối hai xương sườn bên trái và bên phải với đường xương sống, dịch qua hai bên độ hai đốt ngón tay (đúng sau rốn).

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chúng ta thường nói "Thận là cơ quan của thắt lưng". Như vậy bạn sẽ hỏi : đau thắt lưng làm sao lại có liên quan với Bàng quang kinh ? Đông Y cho rằng, giữa lục phủ ngũ tạng có quan hệ âm dương với nhau, khi chọn điểm điều trị, có lúc cần lợi dụng quan hệ đó. Cơ quan có quan hệ âm dương với thận là bàng quang, theo kinh nghiệm huyệt vị trên bàng quang kinh có hiệu quả cao đối với đau lưng là Thận du.

Xin hãy xác định vị trí của thận du : đem hai tay đặt lên chỗ co thắt lưng, chỉ có ngón cái đặt về phía sau lưng và ấn mạnh xuống sẽ đụng phải đầu xương sườn. Nối 2 đầu xương sườn cắt ngang đường xương sống (đúng phía sau rốn) dịch qua hai bên trái và phải độ 2 đốt ngón tay chính là huyệt Thận du.

Trong Tây Y huyệt này nằm giữa đốt xương thứ hai và thứ ba của 5 đốt xương sống thắt lưng. Đau lưng thường là do cơ ở thắt lưng quá căng thẳng gây ra. Bàng quang kinh từ cổ dọc theo cột sống xuống đến mông, theo Tây Y thì nó phủ kín cả khu vực có liên quan đến đau lưng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Đem nắm tay dùng lực đấm vào chỗ huyệt Thận du để cho cơ thể cảm thấy có hồi âm

Khi đau lưng, ấn xung quanh Thận du sẽ thấy cứng như xương. Khi cảm thấy đau người ta thường nắm bàn tay lại đấm vào chỗ đau, đó là phản ứng tự nhiên của cơ thể , muốn loại bỏ cục đau.

Đương nhiên cho dù đấm gõ như thế nào đều cũng không bằng gõ chính xác vào huyệt Thận du, đem nắm tay đập vào huyệt Thận du. Tiếng gõ "Tung tung" làm cho cơ thể có tiếng hồi âm. Gõ bên trái 2 - 3 phút rồi gõ bên

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

phải 2 - 3 phút. Chỉ cần làm như thế lưng sẽ cảm thấy nhẹ nhõm rất nhiều và tập thành thói quen thường xuyên ngày làm vài lần.

Ấn ngón tay cũng rất có hiệu quả, hai người có thể giúp đỡ nhau, một người nằm sấp, một người dùng ngón tay dùng lực ấn hai bên huyệt Thận du độ 10 - 20 giây nghỉ một lúc lại ấn tiếp, cứ làm như thế 10 - 12 lần.

Nếu làm như vậy thấy hiệu quả chưa tốt lắm thì cứu nóng sẽ có hiệu quả hơn. Đem các hạt ngãi khô viên nén thành hình chóp, để cho nó khỏi bị rơi ra, thấm một ít nước, ở dưới đáy rồi đặt lên huyệt Thận du, dùng hương hơ nóng, một ngày làm 5 - 7 lần, bệnh sẽ khỏi.

Căn cứ vào các triệu chứng đau lưng khác nhau chọn sử dụng Năm huyệt dưới đầu gối

downloadsachmienphi.com

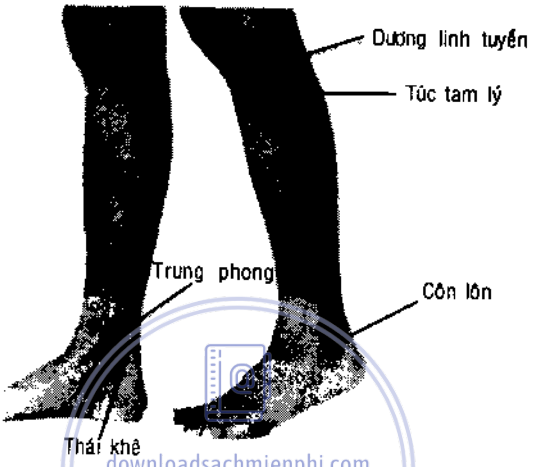
Ở chân phân bố rất nhiều huyệt vị có tác dụng với bệnh đau lưng mãn tính, trong đó đại bộ phận tập trung ở dưới gối tự mình có thể kích thích các huyệt vị đó. Vì thế ghi nhớ vị trí và đặc trưng các huyệt vị này, khi đau lưng rất có tác dụng.

Đối với tư thế do làm việc không tốt, suốt ngày tập trung cúi vớt công việc như lái xe, làm cho đau lưng cơ, thì huyệt có hiệu quả nhất là huyệt "Dương Linh Tuyền". Từ dưới đầu gối ra ngoài độ một ngón tay, gặp một cái xương to bằng hạt đậu khía ngón chân út (đầu nhỏ của xương sườn) Huyệt Dương Linh Tuyền ở dưới đầu xương đó.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Các huyệt vị ở chân có tác dụng đối với đau lưng mãn tính tập trung nhiều ở dưới đầu gối.

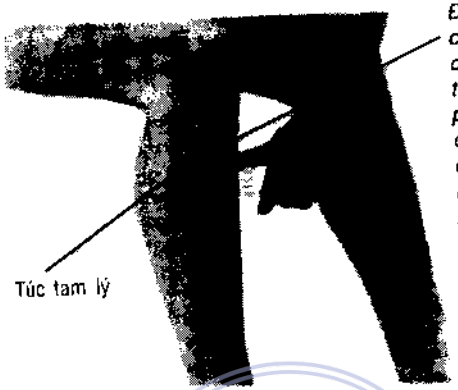


downloadsachmienphi.com

Khi phát sinh đau lưng do cơ, có thể kích thích huyệt này, cũng có lúc căn cứ vào bệnh phối hợp với huyệt "Côn lôn" huyệt "Trung Phong". Khi không thể hoặc chỉ hơi cong lưng ra trước sau một chút đã đau nên phối hợp với huyệt Côn Lôn. Khi ngủ đau lưng đến nỗi không lật qua bên trái bên phải, hoặc xoay người một tý cũng rất đau thì nên chọn ấn huyệt Trung Phong.

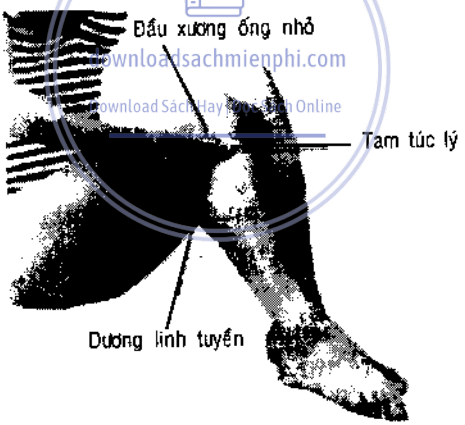
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Đặt đốt thứ nhất của ngón tay chỏ trên xương tương đối to ở phía trước xuống ống chân, từ từ di lên phía trên, khi ngón tay gặp xương dưới đầu gối thì dừng lại. Lúc đó vị trí mà đầu ngón tay chỉ là Túc tam lý.

Phương pháp tìm huyệt Túc Tam Lý



Huyệt Dương linh tuyền có tác dụng tốt đối với bệnh đau lưng mãn tính (phía ngoài đầu gối ở dưới chính giữa chỗ nhô của xương). Lấy huyệt Dương linh tuyền làm huyệt cơ bản. Căn cứ các dạng đau lưng chọn phối hợp thêm các huyệt Côn lôn, Trung phong, Túc Tam Lý để kích thích.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Huyệt Côn Lôn ở chỗ lõm xuống dưới đường gân chân phía ngoài gót chân. Huyệt Trung Phong ở dưới trước phía trong gót chân. Nếu dùng ngón tay ấn xung quanh để tìm thì sẽ thấy đau, cho nên rất dễ tìm thấy.

Có lúc tay là đau lưng mãn tính, nhưng nguyên nhân không phải là do cơ mà là do khớp giữa đĩa đệm các đốt sống ở lưng hoặc xương bị tổn thương, lúc này nên bấm huyệt Thái Khê. Ngoài ra nếu cũng không phải là xương sống lưng cũng không phải là vùng xung quanh mà là do cơ quan tiêu hóa suy nhược hoặc do đau khi hành kinh, lúc này nên kích thích huyệt "Túc Tam Lý"

Huyệt thái khê ở chỗ lõm dưới gân gót chân bên phía trong, ở vị trí đối xứng với huyệt Côn lôn cùng gân gót chân. Muốn tìm huyệt Túc tam lý...thì dùng đốt thứ nhất ngón tay chỏ đặt ngược với ống chân (như dùng tay trái sờ vào chân phải) trên chỗ ống xương thô, từ từ đi lên phía trên. Khi ngón tay đụng phải đoạn cuối của đầu xương gối, thì vị trí mà đầu ngón tay chỉ là huyệt Túc tam lý.

Phương pháp kích thích ngoài việc dùng tay ấn, có thể dùng khói hương để kích thích nóng.

Ấn huyệt Hợp cốc có thể phòng trị bệnh đau lưng do ít vận động gây ra

Con người hiện nay ít vận động, đối với lưng mà nói thì đó cũng là vấn đề khó giải quyết. Vận động ít làm cho bụng mềm nhão, tác dụng của cơ bụng yếu đi, làm cho cơ lưng phải chịu lực nhiều hơn cơ từ lưng đến bụng dần dần cứng lại, là một trong những nguyên nhân làm cho đau lưng. Đồng thời các cơ nội tạng như ruột thoái hóa, đường ruột mềm nhão rất dễ gây ra bí đại tiện.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Những người mà hàng ngày tập trung vào công việc ít đi lại, hoặc các quí bà suốt ngày ngồi trước ti vi ít vận động, đau lưng sẽ ngày càng nặng hơn. Đau ở phạm vi lớn bắt đầu từ trên lưng xuống đến thắt lưng chính là bệnh này. Khi mắc bệnh đau lưng như thế, dùng ngón tay bấm huyệt Hợp cốc trên kinh lạc Đại tràng kinh sẽ thấy có hiệu quả. Tìm huyệt Hợp cốc rất dễ, chỉ cần xòe ngón cái và ngón chỏ thành góc vuông, chỗ lõm xuống giữa hai xương ngón tay tiếp giáp nhau là huyệt Hợp cốc.

Phương pháp ấn huyệt Hợp cốc cần có kỹ xảo : ấn từ ven mép ngón tay chỏ hướng về phía ngón út hiệu quả tốt hơn là ấn từ trên xuống. Ấn tay trái 5 - 7 giây sau đó ấn tay phải 5 - 7 giây, cứ thế thay nhau ấn độ 3 phút. Chỉ cần mỗi ngày 2 lần sẽ làm cho bệnh đau lưng giảm đi nhiều.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Đặt phía bụng của ngón cái vào huyệt Hợp cốc, từ mép viền của ngón chỏ hướng về phía ngón út ấn xuống là bí quyết của phương pháp này.

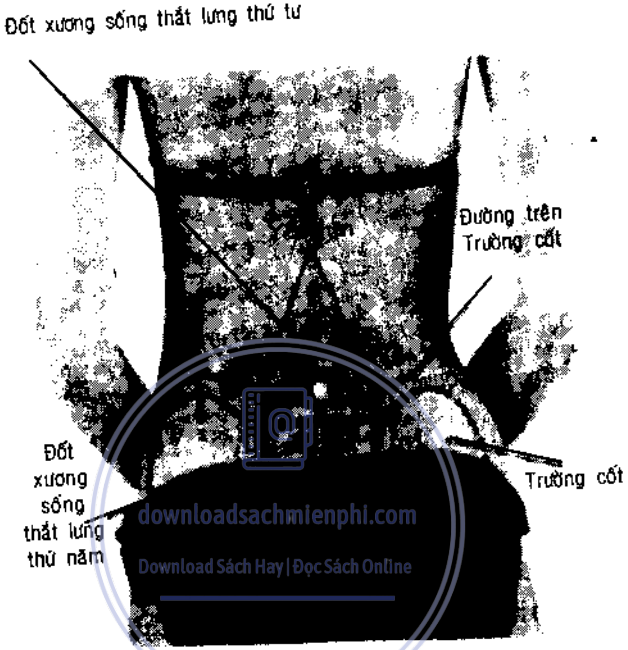
Phương pháp đơn giản bấm huyệt Yếu nhãn nhanh chóng trị hết đau mỏi lưng

Trong 5 đốt xương sống ở thắt lưng, sử dụng nhiều nhất là hai đốt dưới tức là đốt thứ 4 và đốt thứ 5. Vì thế cơ ở xung quanh đốt thứ 4 và đốt thứ 5 thường xuất hiện đau mỏi. Biện pháp hữu hiệu phòng trị đau mỏi lưng do cơ mỏi mệt là bấm huyệt Yếu nhãn.

Tìm được huyệt Yếu Nhãn hơi công phu. Trước hết dùng ngón tay mò phía sau xương sườn (về phía sau lưng) sau khi xác định được đoạn cuối của xương sườn, từ đó dùng ngón tay dịch xuống dưới có thể gặp mép trên của xương ruột. Trên đường nối hai đỉnh trên của xương ruột sau lưng (vừa đúng điểm giữa của đốt xương thứ 4 và đốt xương thứ 5 của thắt lưng đi qua), cách cột sống lưng 3 đốt ngón tay chính là Yếu nhãn.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Huyệt Yếu nhãn ở trên đường nối mép Trường bên trái, bên phải, từ giữa cột xương sống đến bên độ ba ngón tay.

Đặt hai tay trên thắt lưng, ngón cái để ở phía sau lưng đầu ngón cái mò thấy hai huyệt Yếu nhãn. Cố định ngón cái ở hai huyệt Yếu nhãn từ từ vặn lưng qua bên phải bên trái. Khi vặn lưng qua bên trái thì Yếu nhãn bên phải tự nhiên sẽ bị ngón tay ấn xuống, cũng thế khi vặn lưng qua phải thì yếu nhãn bên trái sẽ bị ngón tay ấn xuống có thể kích thích huyệt này. Khi lưng đau cứng tiến hành tập mỗi bên 30 lần sẽ cảm thấy nhẹ nhàng đi nhiều.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Hai tay đặt lên eo, ngón cái để ra phía sau, ngón cái vừa đúng vào huyệt Yếu nhãn. Giữ ở tư thế đó vặn lưng về bên trái thì huyệt Yếu nhãn bên phải sẽ được kích thích. Vặn lưng qua bên phải, huyệt Yếu nhãn bên trái sẽ được kích thích.

Ngoài ra kích thích huyệt Yếu nhãn cũng có kết quả tốt đối với bệnh nhân đau lưng do bị lạnh và tinh lực suy nhược.

Nắn bóp các cơ mềm nhão ở bụng và giảm nhẹ ba huyệt vị xung quanh rốn, có thể chữa trị đau lưng

Các huyệt vị có tác dụng điều trị đau lưng mãn tính ngoài phần ở thắt lưng ra, ở bụng cũng có những huyệt vị. Trong bệnh đau lưng mãn tính các cơ từ sau lưng đến thắt lưng bị quá căng thẳng, chiếm tỷ lệ lớn làm cho việc

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

sinh bệnh đau lưng mãn tính cũng chiếm phần lớn. Các cơ bị căng thẳng làm cho máu lưu thông không tốt, các chất gây mệt mỏi tích lũy lại nhiều, sự kích thích của nó làm cho cơ mệt mỏi đau lưng. Vốn dĩ tác dụng bảo vệ thắt lưng là do cơ lưng và cơ bụng cùng đảm nhận. Nhưng do phương thức sống của con người hiện nay vận động ít làm cho các cơ bụng mềm nhão khiến cơ lưng phải tăng cường sự gánh vác đó. Cho nên kích thích các cơ ở bụng sẽ hồi phục sự cân bằng giữa cơ lưng và cơ bụng, giúp loại bỏ được đau lưng mãn tính.

Huyệt vị có hiệu quả nhất là 3 huyệt Thiên xu Đại cự, Quan nguyên ở bụng. Huyệt Thiên xu và Đại cự ở trên đường kinh lạc Vị kinh còn huyệt Quan nguyên thì ở trên đường Nhiệm mạch đường chính giữa cơ thể. Huyệt Thiên xu ở hai bên rốn cách độ hai ngón tay, huyệt Đại cự ở dưới huyệt Thiên xu hai ngón tay, còn huyệt Quan nguyên ở dưới rốn độ 4 ngón tay.

Phương pháp kích thích cứu nóng là hiệu quả tốt nhất, tự mình có thể làm được, đặc biệt là đối với những người khi đi bộ phần bụng to nhô ra ngoài, xin hãy thử phương pháp kích thích trên sẽ cảm thấy kết quả ngay.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 5

BÍ QUYẾT DÙNG CÁC DỤNG CỤ SẴN CÓ QUANH MÌNH ĐỂ LOẠI TRỪ BỆNH ĐAU LƯNG

"Mã nhục cứu" có thể làm cho nhiệt lượng đi vào cơ thể có tác dụng tốt, đối với bệnh đau lưng mà không để lại dấu vết

Nhiệt cứu có thể thông qua kích thích huyệt vị làm cho khí ở kinh lạc lưu thông, đồng thời cũng làm cho cơ thư giãn, có tác dụng điều chỉnh huyệt dịch vận hành. Khi lưng đau, vai mỏi, các cơ từ thắt lưng đến sau lưng, vai đều căng thẳng, máu lưu thông không tốt, cho nên nhiệt cứu sẽ có tác dụng tương đối tốt. Khi điều trị bằng nhiệt cứu tuy cơ bị nhiệt kích thích tạm thời bị căng thẳng, nhưng sau khi cứu xong dần dần sẽ mềm trở lại hồi phục lại trạng thái ban đầu.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Do hiện nay rất nhiều bệnh nhân điều trị bằng châm cứu thường để lại các vết tích trên da, cho nên ngành y luôn nghiên cứu phương pháp cứu gián tiếp.

Ví dụ như từ trước đến nay, phương pháp cứu gián tiếp là dùng lát tỏi hoặc lát gừng đặt lên huyệt, sau đó đốt hương ngải. Nhưng trên thực tế khi cứu nóng, có người cảm thấy tỏi hoặc gừng dần dần teo lại làm cho người ta thấy cũng không thoải mái. Phương pháp "Mã

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

nhục cứu" nhiều thử nghiệm, được các bệnh nhân đánh giá rất tốt.

"Mã nhục cứu" không để lại dấu vết gì mà còn làm cho toàn bộ nhiệt lượng đi vào chỗ đau của cơ thể tạo ra tác dụng tốt. Khi cứu tiên cốt (một phần của xương sống và phần dưới xương sống thắt lưng) có bệnh nhân nữ cảm thấy cả ở phần tử cung cũng nóng lên.

Tại sao lại dùng thịt ngựa? Đó là vì trước đây trong phương pháp điều trị dân gian người ta dùng thịt ngựa, mỡ ngựa làm thuốc đắp bên ngoài cho các vết thương bị bỏng và bị đứt. Thịt ngựa cũng có thể sử dụng làm thuốc ướt có công dụng giảm đau, khi bị trẹo gân viêm đau. Bản thân "Mã nhục cứu" có tác dụng giảm đau lại thêm kích thích nhiệt độ do đốt hương ngải làm tăng thêm hiệu quả gấp đôi có tác dụng làm giảm đau lưng rõ rệt.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cách làm rất đơn giản, chỉ cần có thịt ngựa bất kỳ ai cũng có thể làm được. Đem thịt ngựa cắt thành miếng mỏng vuông độ 2cm, đặt miếng thịt ngựa lên huyệt, đốt hương ngãi cứu là được, khi đốt cảm thấy hơi nóng ở huyệt vị là được, có thể dùng độ dày của lát thịt để điều chỉnh nhiệt độ.

Sau khi cứu ở các huyệt Thận du ở thắt lưng huyệt Thiên xu ở bụng thì máu ở các cơ bụng, lưng lưu thông nhanh và các cơ đó tự điều chỉnh cân bằng nhờ đó mà hết đau lưng.

Một huyệt vị có thể cứu 4 - 5 lần, sau khi cứu ở huyệt vị nào đó sẽ cảm thấy rất dễ chịu, phần thắt lưng cảm thấy nhẹ nhỏm, cũng có thể kéo dài cứu 6 - 7 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Có thể đem miếng thịt ngựa cắt ra thành từng miếng vuông cho vào ngăn đá tủ lạnh cất giữ, khi nào dùng lấy ra giải đông rồi sử dụng, rất thuận tiện.

"Hương yên cứu" (cứu thuốc lá thơm) có tác dụng đặc hiệu đối với đau bụng hành kinh

Gần đây có chủ trương "Yếm yên quyền", những người thích hút thuốc hình như không còn hồn khí, nhưng thuốc thơm không phải là thứ hoàn toàn không có ích. Châm điếu thuốc thơm để gần vào huyệt sẽ cảm thấy có tác dụng như là nhiệt cứu.

Ví dụ lúc đau lưng, kích thích huyệt Túc Tam Lý sẽ nhanh chóng thấy hết đau, đó là huyệt có tác dụng dự phòng. Đem đầu điếu thuốc có lửa hơ gần vào huyệt vị, khi cảm thấy nóng thì lấy ra. Lặp đi lặp lại như vậy độ 7 lần ở hai chân trái và phải, đặc biệt là nếu đau lưng bên nào thì kích thích bên huyệt Túc Tam Lý bên đó. Kích thích đối với Huyệt Túc Tam Lý, cân bằng là điều rất quan trọng, nhất là đối với phụ nữ trong khi hành kinh bị đau bụng có thể trước khi hành kinh đến 1 - 3 ngày bắt đầu cứu nóng sẽ có tác dụng dự phòng không đau khi hành kinh8.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng máy sấy, quạt gió kích thích vùng rộng lớn các huyệt ở dưới đầu gối có tác dụng tốt

Từ vùng dưới gối cho đến gót chân phân bố các huyệt như Dương Linh Tuyền, Trung Phong, Côn Lôn, Túc Tam Lý v.v... là các huyệt vị có tác dụng đối với chữa trị bệnh đau lưng. Các nhân viên kỹ thuật căn cứ vào các dạng đau lưng sẽ phân biệt sử dụng các huyệt này; nhưng khi ở nhà điều trị có người cảm thấy tìm được vị trí chính xác và các đặc điểm của các huyệt vị ấy rất phức tạp. Để giảm những phiền toái ấy có thể dùng máy sấy tóc quạt gió kích thích, chỉ cần nhớ đại khái các huyệt Dương Linh Tuyền, Túc Tam Lý ở phía ngoài dưới gối, huyệt Côn Lôn ở sau gót ngoài và huyệt Trung Phong ở trước gót phía trong. Đem máy sấy quạt gió thổi vào các khu vực ấy, khi thấy nóng thì lấy ra, làm như thế 5 - 10 lần, không cần quá câu nệ vị trí chính xác của huyệt, giống như hơ nóng cả phần dưới gối là được.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng máy sấy cho gió thổi vào các khu vực dưới gối, khi thấy nóng thì lấy ra, như thế ở mỗi khu vực làm 5-10 lần.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

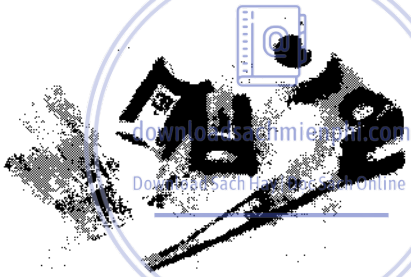
Đem thuốc nhân đơn dán vào các huyệt vị, điều trị đau lưng mãn tính rất có hiệu quả

Trong Y học Đông Phương ngoài phương pháp chữa trị bằng châm cứu, kích thích mạnh trong thời gian ngắn ra, còn có biện pháp chữa trị bằng kích thích liên tục lâu dài các huyệt vị với áp lực nhỏ. Khi các huyệt vị bị kích thích với áp lực nhỏ thì cơ thể sẽ sinh ra phản ứng gọi là "Áp phản xạ", cải thiện sự lưu thông khí ở các kinh lạc bị

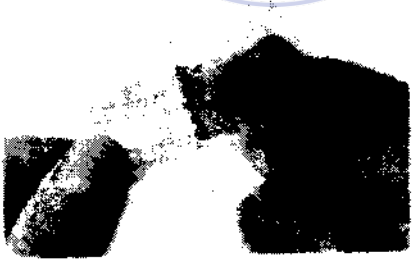
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

trị trệ, nhờ đó làm giảm đau lưng. Khi ở gia đình áp dụng "Áp phản xạ" để chữa bệnh đau lưng, vật dụng thích hợp và cũng rất quen thuộc với mọi người là nhân đơn. Đem nhân đơn dán vào các huyệt vị ở thắt lưng. Dùng nhân đơn là viên thuốc nhỏ phù hợp với cách chữa trị bằng "Áp phản xạ", ngoài ra bản thân nhân đơn dùng để chữa bệnh hôi miệng do nó có các thành phần như bạc hà và các dược liệu khác. Sau khi dán có cảm giác mát mẻ nhẹ nhõm, đó là ưu điểm cơ bản của nhân đơn.



Chỉ cần có nhân đơn, băng keo và kéo là có thể bắt đầu. Nhân đơn ngoài màu bạc ra còn có loại màu hồng, màu xanh lục, chọn loại nào cũng được.

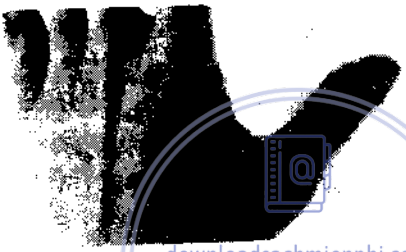


1. Sau khi bóc một nửa miếng giấy ở lớp ngoài của băng keo dán (sau này rất khó bóc) dùng kéo cắt một miếng đặt vào giữa một hạt nhân đơn.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

2.Đem hạt nhân đơn đặt đúng vào huyệt, dùng ngón tay vừa ấn vừa dán.



3. Chỉ cần dán vào đúng huyệt sẽ có tác dụng, nếu thường xuyên ấn từ trên xuống tiến hành kích thích thì hiệu quả càng tốt.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

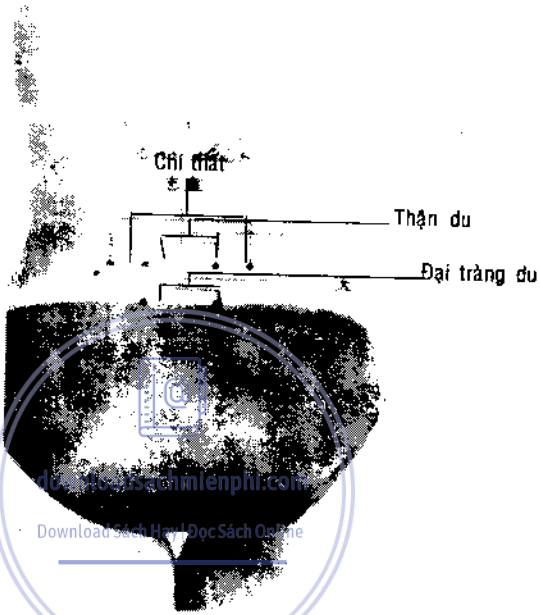
Các huyệt vị quan trọng dán nhân đơn là các huyệt vị đại diện để điều trị đau lưng trên bàng quang kinh như huyệt "Thận du", huyệt "Chí thất", huyệt "Đại tràng du", ở hai bên có tất cả 6 điểm, ngoài ra ở chỗ đau hoặc chỗ ấn xuống thấy đau cũng có thể dán tự do, như vậy có thể tăng thêm hiệu quả.

Phương pháp dán là dùng kéo cắt vải keo dán để vào đó một hạt nhân đơn, cẩn thận dán vào chỗ huyệt vừa dùng ngón tay ấn vừa dán. Tự bản thân mình rất khó dán chính xác vào huyệt vị ở thắt lưng cho nên cần nhờ người khác dán hộ. Ngoài ra nếu có không khí trong miếng vải dán sẽ làm cho chỗ dán ngứa hoặc viêm, cho nên khi dán phải thật chặt. Đối với người có da quá

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

nhạy cảm với keo dán có thể dùng giấy dán (thuốc dá bên ngoài).



Huyệt Thận du khởi điểm ở chính giữa phía sau rốn về hai bên độ hai ngón tay. Huyệt Chí thất thì ở ngoài huyệt Thận du độ hai ngón tay. Huyệt Đại tràng thì ở dưới huyệt Thận du ba ngón tay, cao bằng xương thắt lưng. Đem nhân đơn dán vào 6 vị trí trên và dán vào những chỗ đau hoặc ấn thấy đau, hiệu quả càng tốt.

Dán nhân đơn cho đến khi nó tự rơi ra, điều đó có thể có liên quan với nhiệt độ ở cơ thể, tự nó có thể tan dần. Sau khi tắm xong thay miếng khác, như thế càng có hiệu quả.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Buộc dây vào ngón út của chân có thể loại bỏ được bệnh đau lưng

Chúng ta thường biết xoa bóp các huyệt vị làm cho cảm thấy rất dễ chịu thoải mái, nhưng tự mình làm cảm thấy hơi phiền phức, nhất là những người công việc bận rộn không có thời gian để làm. Nếu bạn rơi vào hoàn cảnh như vậy xin hãy thử dùng phương pháp buộc dây vào ngón chân út xem sao.

Kinh lạc có liên quan mật thiết với bệnh đau lưng là Bàng quang kinh. Trên hai ngón út của hai chân ở cuối Bàng quang kinh có "Chí âm". Sau khi buộc dây vào hai huyệt đó có thể kích thích huyệt Chí âm, cải thiện được khí lưu ở Bàng quang kinh có tác dụng loại bỏ được bệnh đau lưng mãn tính.

downloadsachmienphi.com

Huyệt Chí âm ở cách mép móng chân ngón út về phía gốc ngón chân độ 2cm. Chuẩn bị một đoạn dây dài độ 10cm (dùng dây thả diều càng tốt) quấn quanh ngón chân út vài ba vòng, buộc hai đầu dây thành 2 - 3 gút. Gút dây để lên phía trên huyệt và nhét vào chỗ vòng buộc để kích thích huyệt vị, sau đó cắt bỏ dây thừa.

Bí quyết của phương pháp kích thích này là buộc chặt dây nếu quá lỏng khi thay bít tất có thể làm cho chỗ buộc rơi ra hoặc xê dịch sẽ không có tác dụng, tuy nhiên cũng không nên quá chặt làm ảnh hưởng đến lưu thông của máu có thể làm cho ngón chân bầm tím

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Ở gia đình dùng khăn lông hấp nóng để tiến hành chữa bệnh theo "Phương pháp ôn nhiệt"

Phương pháp chữa bệnh bằng cách tăng nhiệt độ ở phần thắt lưng là một trong những phương pháp chữa trị đau lưng thường dùng ở bệnh viện. Gần đây ngoài cách dùng tia hồng ngoại và máy tăng nhiệt ra, cũng thường sử dụng phương pháp vi sóng và sóng nên âm để tăng nhiệt sâu vào chỗ đau. Khi đưa những phương pháp này về làm ở gia đình bí quyết của nó là phân biệt chính xác sử dụng "nhiệt khô và nhiệt ướt". Nhiệt khô là phương pháp gia nhiệt dùng lò, dùng lò điện, tia hồng ngoại v.v... ngược lại nhiệt ướt là nguồn nhiệt tăng thêm phần ướt như khăn lông hấp nóng tắm nóng. Lấy việc tắm nóng làm ví dụ so với phương pháp nhiệt khô thì phương pháp tắm nóng là tăng nhiệt từ nội bộ chỗ đau, làm cho máu huyết lưu thông.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

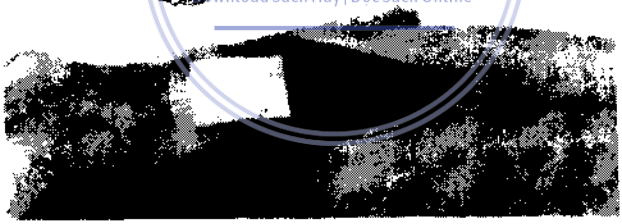
Phương pháp chữa bệnh bằng ôn nhiệt có tác dụng đối với bệnh đau lưng do cơ mỏi mệt gây ra, ngoài ra đối với các bệnh gai cột sống, thần kinh tọa đem khăn lông hấp nóng đắp lên trên, dùng nhiệt ướt để tăng nhiệt cũng rất có hiệu quả.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Lấy 5-6 cái khăn lông hấp nóng độ 30 phút, lấy ra để nguội sao cho khi đắp lên không bị bỏng da là được, đặt lên chỗ thắt lưng. Để phòng hơi nước bốc nhanh, có thể phủ lên một lớp ni lông. Nhưng nếu vì bị cảm lạnh mà làm cho đau lưng, thì không dùng phương pháp này xin hãy dùng phương pháp nhiệt khô.

Không những chỉ có phần ở thắt lưng mà đắp khăn nóng ở phần bụng và lòng bàn chân có thể nâng cao hiệu quả điều trị. Sự kích thích nhiệt đối với bụng và lòng bàn chân đối với các loại đau lưng nào cũng thích hợp.



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Vấn đề cần chú ý là do bị lạnh làm cho đau lưng dùng phương pháp nhiệt ướt không có hiệu quả. Sau khi gia nhiệt, hơi nước bốc lên hút nhiệt lượng và làm cho chỗ đau bị lạnh. Mùa hè dùng máy lạnh chính là nguyên nhân điển hình gây ra đau lưng. Lúc này tốt nhất vẫn sử dụng phương pháp cũ là dựa vào nhiệt khô để tăng nhiệt chỗ đau.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng bàn chải đánh răng chà xung quanh rốn có thể loại bỏ được đau lưng

Nhà nào cũng có những bàn chải đánh răng cũ, có thể dùng vào việc đánh giầy hoặc chà rửa các vật khác và cũng có thể dùng nó làm dụng cụ để điều trị đau lưng mãn tính, xin hãy thử xem.

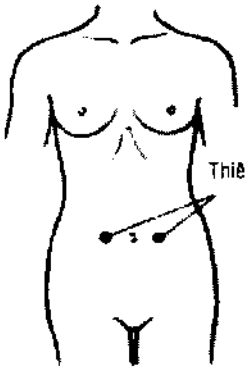
Cơ bụng và cơ lưng cùng hợp tác với nhau nâng cao áp lực ở bụng và bảo vệ phần thắt lưng. Nhưng sau khi bước vào giai đoạn từ 40-60 tuổi do chức năng của cơ bụng bị thoái hóa, nên các đảm trách đều dồn hết vào cơ lưng và đã trở thành nguyên nhân của đau lưng. Dù cho cơ luyện tập cũng khó duy trì được lâu dài. Tuy nhiên chỉ cần tiến hành giản đơn kích thích các huyệt vị có thể hoạt hóa lại các cơ bụng khôi phục lại sự hợp tác giữa nó với cơ lưng. Huyệt vị để kích thích là huyệt Thiên xu ở cách hai bên rốn độ 3 ngón tay.

Giống như vẽ một cái vòng tròn, dùng bàn chải chà nhẹ huyệt Thiên xu bên trái và bên phải, do phần bụng mềm nhão người mà bị đau lưng khi chà vào huyệt Thiên xu sẽ thấy đau nhưng xin cố gắng chịu đựng. Nếu tập thành thói quen mỗi ngày trước khi bước xuống giường "xoa bụng" mỗi bên huyệt độ 3 - 4 phút sẽ làm cho huyết dịch vận hành lưu thông, cơ bụng sẽ được cải thiện tốt.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Huyệt Thiên xu là huyệt vị ở bụng thường dùng để điều trị bệnh đau lưng, nằm ở hai bên rốn cách rốn khoảng ba ngón tay.

Giống như vẽ một vòng tròn nhỏ, dùng bàn chải đánh răng chà nhẹ hai bên rốn. Mỗi ngày tập chà mỗi bên 3-4 phút, so với xoa bóp hiệu quả gấp nhiều lần, làm cho cơ bụng hoạt hóa trở lại.

downloadsachmienphi.com

Dùng kẹp quần áo, kẹp các đầu ngón tay có thể giảm đau lưng ngay tức khắc

Các bà nội trợ thường phải làm các công việc trong nhà như giặt phơi quần áo, lau nhà cửa v.v... đều dễ dẫn đến đau lưng, vì thế việc chữa bệnh cũng nên tiến hành hàng ngày mới khỏi được. Vì vậy cứ mỗi lần phơi quần áo

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng bàn chải đánh răng chà xung quanh rốn có thể loại bỏ được đau lưng

Nhà nào cũng có những bàn chải đánh răng cũ, có thể dùng vào việc đánh giầy hoặc chà rửa các vật khác và cũng có thể dùng nó làm dụng cụ để điều trị đau lưng mãn tính, xin hãy thử xem.

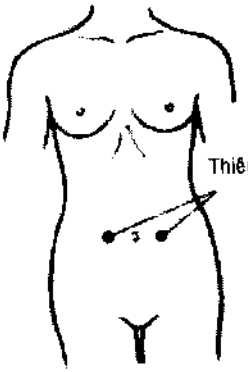
Cơ bụng và cơ lưng cùng hợp tác với nhau nâng cao áp lực ở bụng và bảo vệ phần thắt lưng. Nhưng sau khi bước vào giai đoạn từ 40-60 tuổi do chức năng của cơ bụng bị thoái hóa, nên các đảm trách đều dồn hết vào cơ lưng và đã trở thành nguyên nhân của đau lưng. Dù cho cơ luyện tập cũng khó duy trì được lâu dài. Tuy nhiên chỉ cần tiến hành giản đơn kích thích các huyệt vị có thể hoạt hóa lại các cơ bụng khôi phục lại sự hợp tác giữa nó với cơ lưng. Huyệt vị để kích thích là huyệt Thiên xu ở cách hai bên rốn độ 3 ngón tay.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Giống như vẽ một cái vòng tròn, dùng bàn chải chà nhẹ huyệt Thiên xu bên trái và bên phải, do phần bụng mềm nhão người mà bị đau lưng khi chà vào huyệt Thiên xu sẽ thấy đau nhưng xin cố gắng chịu đựng. Nếu tập thành thói quen mỗi ngày trước khi bước xuống giường "xoa bụng" mỗi bên huyệt độ 3 - 4 phút sẽ làm cho huyết dịch vận hành lưu thông, cơ bụng sẽ được cải thiện tốt.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



Huyệt Thiên xu là huyệt vị ở bụng thường dùng để điều trị bệnh đau lưng, nằm ở hai bên rốn cách rốn khoảng ba ngón tay.

Giống như vẽ một vòng tròn nhỏ, dùng bàn chải đánh răng chà nhẹ hai bên rốn. Mỗi ngày tập chà mỗi bên 3-4 phút, so với xoa bóp hiệu quả gấp nhiều lần, làm cho cơ bụng hoạt hóa trở lại.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Dùng kẹp quần áo, kẹp các đầu ngón tay có thể giảm đau lưng ngay tức khắc

Các bà nội trợ thường phải làm các công việc trong nhà như giặt phơi quần áo, lau nhà cửa v.v... đều dễ dẫn đến đau lưng, vì thế việc chữa bệnh cũng nên tiến hành hàng ngày mới khỏi được. Vì vậy cứ mỗi lần phơi quần áo

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thử dùng phương pháp "Kẹp phơi quần áo" có thể chữ bệnh đau lưng rất có hiệu quả.

Cách làm rất giản đơn, chỉ cần dùng kẹp quần áo kẹ vào 10 đầu ngón tay ngồi nghỉ ngơi một chút hoặc ngồ nghe nhạc khoảng 5 phút có thể dự phòng được bện đau lưng khi bị đau lưng cũng có thể làm giảm đau rấ nhiều.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

1. Dùng các kẹp phơi quần áo kẹp vào 10 đầu ngón tay (chỗ móng tay)

2. Ngồi nghỉ ngơi như thế này 3-5 phút

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Bí quyết là ở chỗ chọn được kẹp thích hợp. Kẹp mới thì do lò xo còn mới nên hơi chặt không tốt bằng kẹp cũ đã dùng qua, lò xo hơi lỏng một chút như vậy cường độ kích thích phù hợp.

Không chỉ làm khi phơi quần áo mà hằng ngày đều kẹp 1 - 2 lần tập thành thói quen như vậy sẽ thấy rất thoải mái.

Dùng máy hút bụi vào thắt lưng, làm cho máu lưu thông giảm nhẹ đau lưng

Trong các tư thế ngồi, đứng, nằm; đối với thắt lưng mà nói thì tư thế ngồi chịu gánh vác nhiều nhất, còn ít nhất là tư thế nằm. Đối với những người làm việc tất bật suốt ngày làm cho lưng đau, sau khi nằm nghỉ ngơi một lúc, lưng được thư giãn, điều đó không có gì đáng lo, còn ngồi liền mấy tiếng đồng hồ trong các rạp hát mới gây tác hại cho thắt lưng.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Muốn chữa trị đau lưng có thể tận dụng máy hút bụi, hút vào chỗ đau. Cấu tạo của máy hút bụi là làm cho ống hút bụi gần như ống chân không để hút các vật thể. Đem đầu ống hút bụi đặt lên chỗ đau giống như giác hơi bằng cốc thủy tinh làm cho máu bị ứ đọng trong huyết quản lưu thông cuốn đi những vật chất gây mệt mỏi tích động trong cơ, nhờ đó cải thiện được việc đau lưng.

Bỏ đầu ống hút ra, đem ống hút trực tiếp tiếp xúc với da, lấy huyệt vị làm trung tâm. Các huyệt gồm có huyệt "Thận du" và huyệt "Yếu dương quan". Huyệt Thận du ở trên đường xương sống thắt lưng cách chính giữa đường độ hai ngón tay về hai bên trái và phải. Huyệt "Yếu

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

dương quan" nằm trên giữa đốt thứ 4 và 5 của xương sống thắt lưng.

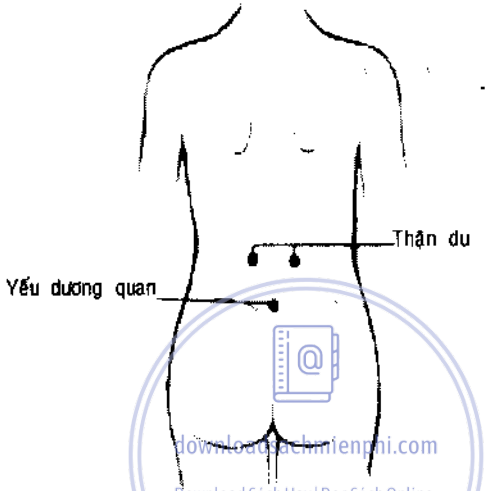
Hơi kéo miệng ống hút lên nhưng không cách rời da vừa di chuyển lên - xuống, trái - phải vừa hút 5 - 7 giây. Cứ như thế mỗi huyệt vị làm 5 - 6 lần. Sở dĩ vừa lắc vừa hút là vì làm như vậy có thể ấn cơ ở chỗ thắt lưng làm cho máu lưu thông. Sau khi hút một lát sẽ cảm thấy rất nhẹ nhàng.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sau khi dùng ống máy hút bụi hút, thịt sẽ nổi phồng lên giống như dùng phương pháp "giác".

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

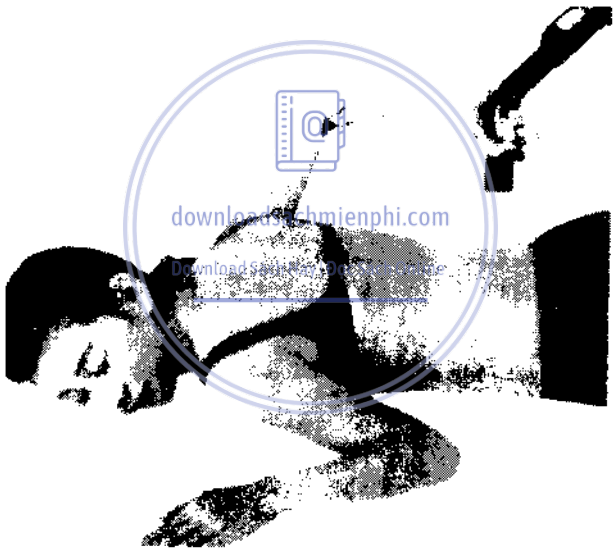
Huyệt Thận du nằm hai bên cách cột sống đường thắt lưng độ hai ngón tay. Huyệt Yếu dương quan nằm ở giữa đường nối mép trên xương chậu (giữa đốt sống xương sống thắt lưng thứ tư và năm).

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Để cho máu lưu thông, điều chỉnh máy hút bụi vào nút "yếu". Nếu thấy chỗ da bị bầm thì chứng tỏ hút quá mạnh vì vậy cần chú ý điểm này.

Ngoài ra đối với những người đang điều trị gai cột sống hoặc người quá gầy thì không nên hút huyệt "Yếu dương quan"



Nằm sấp, đặt đầu ống máy hút lên huyệt, hơi kéo thẳng lên nhưng miệng ống hút không rời da mà chỉ nghiêng lên - xuống, trái - phải vừa hút đó 5-7 giây.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 6

BÍ QUYẾT "NGỦ" VÀ "TẮM" LÀM GIẢM ĐAU LƯNG HIỆU QUẢ RẤT TỐT

Dùng bàn chải tắm chà sát phần thắt lưng, bệnh đau lưng cũng sẽ được loại trừ.

Phương pháp dùng bàn chải tắm để chữa bệnh đau lưng. Tuy chỉ là phương pháp rất đơn giản khi tắm dùng bàn chải có cán gỗ và mặt bàn chải chà vào thắt lưng, sợi lông bàn chải có tác dụng kích thích như các kim châm vào các huyệt vị trong phạm vi rộng. Ưu điểm của nó là cho dù không biết huyệt vị nằm ở đâu nhưng cũng thu được kết quả.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phương pháp kích thích này so với châm cứu tương đối nông cạn và ôn hòa nhưng nhờ có đồng thời luyện tập cho da cho nên làm cho máu lưu thông giống như mát - xa.

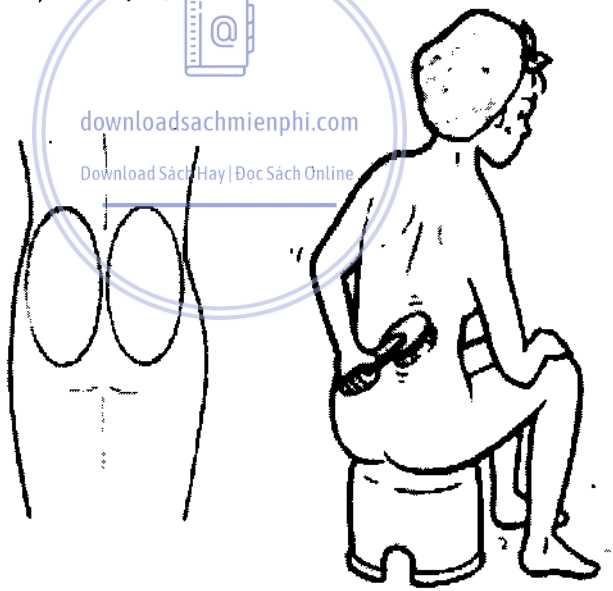
Phương pháp này rất giản đơn : Dùng bàn chải có cán chà mặt bàn chải vào chỗ đau (giống như dùng bàn chải, chải quần áo dạ), chà khắp cả phần thắt lưng từ trên xuống dưới. Bàn chải bằng lông lợn có cảm giác thoải mái hơn bàn chải bằng sợi ni - lông và lại không sợ làm xây sát da. Thời gian chà khoảng 3 phút. Sau khi chà thấy da ửng hồng là vừa. Nếu cảm thấy da hơi đau là quá mạnh.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng các bàn chải có cán, lông bàn chải làm từ lông thú tự nhiên như ngựa, lợn giúp cho da có cảm giác dễ chịu hơn. Ngoài ra nên dùng bàn chải cán rời có thể tháo lắp sẽ thuận lợi hơn.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online



Gõ trọng tâm vào chỗ đau ở thắt lưng sau khi xoa bóp xong, từ trên thắt lưng cho đến mông, chà xát cả phần thắt lưng từ trên xuống dưới.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

"Ngồi quì" trong bồn tắm làm cho các cơ lưng, thắt lưng, đùi thư giản có thể phòng tránh đau lưng

Trừ các bộ phận không thể gia nhiệt ở thời kỳ đau lưng cấp tính ra, tắm là thói quen tốt để làm giảm đau lưng. Do có lực nổi có thể giải phóng các cơ ở thắt lưng, đùi dưới tác dụng của trọng lực làm cho các cơ được thư giãn và máu lưu thông, giảm đi mệt mỏi tích tụ trong các cơ.

Sau khi cơ thể nóng dần lên, thử ngồi quì trong bồn tắm, khi ngồi quì xương sống hơi cong giống như lúc ta đứng ở tư thế đứng thẳng. Nhất là đối với người bị đau lưng, rất nhiều người cơ ở đùi bị dúm lại một nơi, khi quì ngồi có tác dụng kéo các cơ đó thẳng ra. Tuy đối với những người đầu gối không được tốt, quì ngồi là một tư thế rất khó khăn, nhưng đối với những người ấy ngồi quì trong bồn tắm không ảnh hưởng gì đến gối, hơn nữa nhờ áp lực của nước áp vào bụng làm cho áp lực ở bụng tăng lên. Đối với những người mà cơ bụng bị thoái hóa còn có tác dụng thư giản cơ lưng.

Ngoài ra, nếu hằng ngày có cơ hội ngồi quì, thì nên cố gắng tận dụng. Ngồi quì lên mông, vừa giảm nhẹ trọng lượng cho đầu gối, lại vừa duy trì được ở tư thế tương đối vững.

Sau khi tắm tiến hành luyện tập eo, đùi rất có tác dụng đối với điều trị đau lưng

Trong số người vì đau lưng đi bệnh viện khám bệnh, có đến 80% người là xương sống không có vấn đề gì khác

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thường, cũng không có bệnh gì đặc biệt, chỉ có thể gọi chung là bệnh "đau lưng". Đặc điểm của đau lưng là thỉnh thoảng đau không rõ ràng như là lưng bị cứng lại. Nguyên nhân vì tư thế không tốt, quá béo, ít vận động, mệt mỏi tích tụ lâu ngày, bị căng thẳng v.v...

Cho dù là nguyên nhân gì cũng đều do cơ ở phần thắt lưng quá căng thẳng gây nên. Để giải quyết vấn đề đó cần loại bỏ sự căng thẳng của các cơ ở thắt lưng và cơ đùi nâng đỡ cơ ở thắt lưng.

Sau đây xin giới thiệu hai thao tác luyện tập sau khi tắm xong để làm thư giãn các cơ bắp toàn thân.

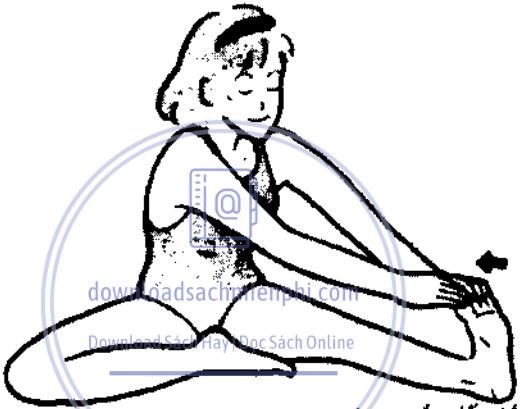
Cái gọi là "tập thể dục" ở đây khác với tập thể dục hàng ngày mà chúng ta tập vào buổi sáng chỉ là trong phạm vi cho phép thư giãn nhẹ nhàng cơ bắp, có thể nói chỉ là một biện pháp tạm thời giữ ở tư thế yên tĩnh nào đó. Cách làm cụ thể như sau :

Trước hết nằm ngửa, có 1 chân lên, 2 tay ôm lấy đầu gối chân co, từ từ kéo về ngực. Có thể cảm thấy các cơ từ đùi cho đến mông được thư giản, sau đó giữ ở tư thế này 30 giây. Lúc đó nếu có thể duỗi bàn chân thẳng vuông góc với đầu gối để kéo dài gân gót chân thì hiệu quả càng tốt. Làm xong chân này đổi qua chân kia.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

1. Khi hai tay ôm đầu gối từ từ đưa lên ngực, giữ ở tư thế này 30 giây. Đưa bàn chân thẳng góc với đầu gối kéo gân gót chân, tác dụng càng tốt.



2. Ngồi thẳng lưng, hạ thấp người, hai tay nắm lấy các đầu ngón chân kéo về trước mặt. Kéo dài cơ ở bắp chân và đùi, để yên ở tư thế đó 30 giây. Nếu ai không với tới các ngón chân, thì đạp bàn chân vào tường.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Sau đó ngồi dậy (ngồi dưới nền nhà) duỗi chân trái ra, gập chân phải sao cho bàn chân phải tiếp xúc với đùi của chân trái. Cố gắng thẳng lưng, nửa thân trên hơi nghiêng về phía chân trái, hai tay nắm lấy đầu ngón chân kéo về phía trước mặt, kéo các cơ bắp chân và đùi, để yên như thế 30 giây, chân kia cũng làm như vậy.

Những động tác này có thể thả lỏng các cơ bắp thịt bị co rút hoặc cứng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Sau khi kéo thẳng các cơ xong, để cơ ở tư thế hoàn toàn thả lỏng 30 giây, cho nên bất cứ động tác kéo cơ bắp nào bí quyết của nó cũng duy trì 30 giây.

Sau mỗi lần tắm xong, nên phối hợp tập luyện hai thao tác trên, sau 3 tháng sẽ khỏi.

Ở trên giường có thể nằm ở tư thế thả lỏng như tư thế "ếch nằm ngủ"

Có lúc chỉ làm những động tác nhỏ trong sinh hoạt hàng ngày cũng có thể làm cho ta đau lưng. Ví dụ khi chúng ta thu dọn các đồ đạc rơi dưới đất, mọi người sẽ làm động tác như thế nào nhỉ ? Chúng ta sẽ cong đầu gối cúi xuống nhặt đồ đạc xong rồi đứng dậy, nhưng phần lớn mọi người đều cảm thấy làm như vậy hơi phiền. Khi tay phải nhặt đồ đạc, nếu chân trái ở phía trước thì sự gánh vác của thắt lưng không lớn lắm; nhưng nếu chân phải ở phía trước thì trọng lực của phần thắt lưng tăng lên tương đối nhiều. Những động tác không hợp lý nhỏ nhặt như vậy tích lũy dần làm cho cột xương sống và xương chậu biến dạng là nguyên nhân làm cho đau lưng.

Nếu thắt lưng có những động tác không hợp lý, sau khi kết thúc một ngày làm việc, dùng một ít thời gian nghỉ ngơi để nó thư giãn trở lại. Động tác giới thiệu dưới đây có thể làm trước khi đi ngủ. Vì vậy xin tập thành thói quen luyện hằng ngày.

Nằm sấp xuống giường từ từ thả lỏng toàn thân. Co một chân lên ngang sườn, chú ý không được quá mức, co

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

đến mức cơ thể cho phép là được. Để mặt, tay, vai và lưng ở vị trí tự nhiên cảm thấy thích và dễ chịu nhất.

Thử làm cả hai chân trái và phải, xem thử bên chân nào lưng không đau hoặc cảm thấy dễ chịu, thì tiến hành trị liệu bên đó.

Khôi phục lại tư thế ban đầu và làm giống như trên co một chân lên gần ngực, sau khi nghỉ 3 - 5 giây thả lỏng toàn cơ thể. Nằm nghiêng như vậy trông giống như con ếch nằm, vừa thở 2 - 3 lần vừa nghỉ, lại khôi phục lại trạng thái ban đầu. Lặp đi lặp lại 2 - 3 lần, vấn đề quan trọng ở đâu là sau khi thả lỏng thở 2 - 3 lần, cố gắng thả lỏng và thở sâu.

Kiểu nằm nghỉ như ếch nhằm tránh đau mỏi, thông qua sự vận động nhẹ nhàng để đạt được mục đích toàn thân thả lỏng.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nhưng khi nằm co đầu gối lên gần sườn, hai bên đều thấy đau, hoặc là nằm sấp thấy khó khăn, thì không nên điều trị theo kiểu này và nên tìm chuyên gia để tư vấn.

Nằm sấp thả lỏng cơ thể, co một chân lên đến ngang sườn, đưa chân lên đến giới hạn không quá mức, để yên 3-5 giây, thả lỏng toàn thân, từ từ thở sâu 2-3 lần. Cứ thế lặp lại 2-3 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tối trước khi ngủ gõ vào "khu vực phản xạ" dưới bàn chân, có thể nhanh chóng loại bỏ mệt mỏi ở lưng

Khi bất cứ chỗ nào của cơ thể cảm thấy không bình thường, do quá căng thẳng các bộ phận khác có liên quan với nó cũng cảm thấy đau đó là hiện tượng thường thấy xảy ra, gọi đó là "phản xạ".

Ở dưới bàn chân có "khu vực phản xạ" có thể phản ứng tình hình bệnh tật của các bộ phận trong cơ thể. Những người bị đau lưng mãn tính, từ bên mép trong của lòng bàn chân, cho đến bên phía ngón chân út rộng khoảng 5cm thường hay xuất hiện phản xạ khi ấn xuống có cảm giác đau. Nếu thắt lưng bị cứng, thì sẽ thấy có nốt sần cứng.

downloadsachmienphi.com

Những người bị đau lưng dùng nắm tay hoặc cái chùy gõ vào khu vực phản xạ dưới lòng bàn chân, lúc đầu rất đau làm cho người ta có thể nhảy cẫng lên. Sau đó cố gắng chịu đựng và nếu vẫn tiếp tục gõ, tuy có đau, nhưng dần dần cảm thấy dễ chịu. Sau đó ít lâu các cảm giác đau sẽ hết và đau lưng cũng giảm dần.

Xin mời hãy thử cả hai chân. Phía bên trong của lòng bàn chân là khu vực phản xạ của cột sống, bên phải và trái của lòng bàn chân là khu vực phản xạ lưng. Đem lòng bàn chân đối chiếu với bộ phận đau lưng, tìm ra điểm tương ứng với chỗ đau, gõ trọng tâm vào chỗ đó.

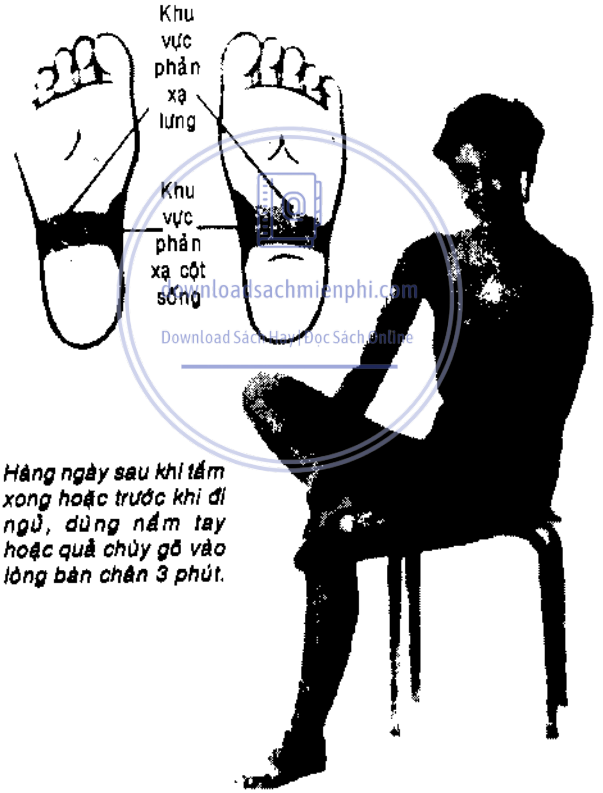
Nhưng không phải đau lưng bên phải là gõ chân phải

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

mà phải gõ đồng thời cả hai chân. Hai chân phải được kích thích như nhau.

Mỗi ngày làm 1 - 2 lần, mỗi lần khoảng 3 phút. Tốc độ gõ mỗi giây 1 - 2 cái, gõ nhịp nhàng đều đặn. Tốt nhất là hằng ngày tiến hành thực hiện sau khi tắm xong hoặc trước khi ngủ có thể loại bỏ được mệt mỏi sau một ngày làm việc, lưng cũng sẽ thấy nhẹ nhàng.



Hàng ngày sau khi tắm xong hoặc trước khi đi ngủ, dùng nắm tay hoặc quả chùy gõ vào lòng bàn chân 3 phút.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Nằm nghiêng khi ngủ cũng chữa được bệnh đau lưng

Xương sống ở chỗ thắt lưng hơi cong về phía trước, xương chậu cũng hơi nghiệng về phía trước một góc khoảng 30 độ, đó là tư thế tự nhiên. Còn người bị đau lưng thì xương sống ở chỗ thắt lưng cong về trước hơi nhiều, độ nghiêng của xương chậu hơi lớn. Vì vậy khi ngủ để cho phần thắt lưng được nghỉ ngơi, giảm bớt xương sống ở thắt lưng cong về trước, giảm bớt độ nghiêng của xương chậu là rất quan trọng.

Có người trước khi ngủ nằm sấp xem sách, tư thế nằm đó càng tăng thêm độ cong của thắt lưng, độ nghiệng về phía trước của xương chậu. Đó là tư thế nằm không tốt đối với lưng. Nếu nằm như thế ngủ mơ mơ màng thì càng tác hại. Còn khi nằm ngửa để ngủ, cơ lưng và đùi rất thoải mái, cảm thấy dễ chịu. Có người khi thấy thắt lưng hơi nặng xuống, lúc nằm kê thêm gối dưới eo hoặc ngồi, làm như vậy lưng càng cong thêm, không có lợi cho.

Để đề phòng và loại bỏ đau lưng, khi ngủ nên nằm nghiêng, nếu có thể cong đầu gối lại hoặc hơi cong lưng thì sẽ giảm nhẹ được hiện tượng cột sống ở thắt lưng cong về phía trước và ngủ nhẹ nhàng. Có người thấy nằm nghiêng cảm thấy hơi khó chịu để giảm đau lưng tư thế nằm đó cho nên cố gắng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Khi ngủ kẹp gối vào giữa đầu gối và đùi có thể giảm được đau lưng

Để đề phòng đau lưng, khi ngủ nên cố gắng hết sức làm cho lưng được nghỉ ngơi, giảm nhẹ sức nặng của eo, đó là việc không nên coi thường. Vì thế cần chú ý tránh dùng nệm giường quá mềm hoặc quá cứng. Ở đây muốn giới thiệu biện pháp không phải dùng gối để gối đầu mà là dùng gối kẹp vào đầu gối.

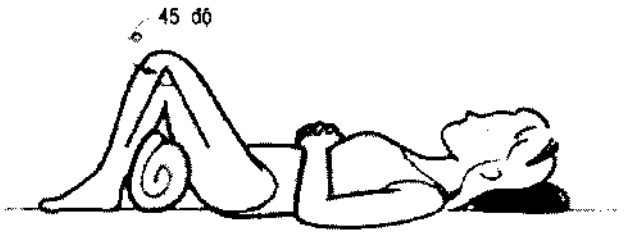
Khi ngủ, tư thế thường gặp là nằm ngửa, xem ra, nằm ngửa toàn bộ lưng được tiếp xúc với mặt giường, trên thực tế thì chỉ có hai điểm là mông và phần giữa của lưng sau. Thử sờ tay vào chỗ eo sẽ thấy rất rõ điều đó, ở đây có một khoảng không gian. Vì xương sống chỗ thắt lưng cong hình cung, nếu co đầu gối lại độ 45 độ, sờ tay dưới chỗ thắt lưng sẽ không thấy có khoảng trống nữa, xương sống tiếp xúc với mặt giường. Vì vậy đặt cái gối kẹp dưới đầu gối, gối co lên thành một góc 450 nằm ngủ sẽ khiến cho chỗ cong ở thắt lưng không còn nữa làm cho sức nặng của thắt lưng giảm nhẹ, nghỉ ngơi thoải mái.

Sau khi bị bệnh đau lưng, phản ứng tự nhiên của cơ thể để bảo vệ thắt lưng là các cơ bắp ở thắt lưng (cơ từ thắt lưng đến đùi) và các cơ ở phía trong đùi rất căng thẳng, luôn có cảm giác như cứng. Khi đặt gối kẹp vào đầu gối sẽ làm cho các cơ trên đỡ căng thẳng. Nếu không có gối, thì chỉ cần dùng chăn cũ gấp lại, tự tạo thành cái gối, nếu dùng chăn cuộn lại thì cuộn chặt, bên ngoài dùng khăn tắm quấn lại, chiều cao của nó sao cho khi gấp đầu

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

gối vào thành 45 độ là được. Gối đặt dưới đầu gối rất có hiệu quả đối với đau lưng cấp tính. Phương pháp này chỉ cần ngủ 4 - 5 lần, sẽ cảm thấy dễ chịu tự nhiên.



Chọn loại giường ngủ tốt sẽ giúp cho việc loại bỏ mệt mỏi ở lưng

Những đồ dùng khi ngủ có ảnh hưởng rất lớn đối với bệnh đau lưng. Trong một đêm ngủ chúng ta trở mình khoảng 30 - 40 lần. Với những chiếc giường nệm hơi mềm, mỗi lần chúng ta trở mình đều làm cho lưng phải mất đi một ít lực, điều đó làm giảm một phần hiệu quả xóa bỏ sự mệt mỏi trong giấc ngủ, tất nhiên đối với lưng cũng không tốt.

Chúng ta nằm ngửa trên nệm mềm, sau lưng và xương chậu lõm xuống, xương sống có dạng như chữ W. Vì vậy càng làm cho phần xương sống ở thắt lưng cong ra trước. Còn nằm nghiêng thì lại sinh ra cái gọi là "vẹo nghiêng". Thậm chí có người khi trở mình do xương chậu nằm lõm xuống vặn cả thắt lưng, thậm chí có lúc làm đau nhói lưng.

Để bảo vệ lưng xin, bạn nên dùng đệm giường và chăn hơi cứng một chút. Cái gọi là "đệm bánh nướng" có

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

nhược điểm hút ẩm kém, không thoáng, nên không hút được mồ hôi, cho nên, chọn loại có độ cứng một chút có độ cứng thích hợp, khi nằm ngửa đệm chỉ lún xuống độ 2cm và có tính hút ẩm tốt.

Ngoài ra, trước đây thường hay nói : Gối 3 tấc có thể kéo dài tuổi thọ. Để cho khi ngủ xương sống (bắt đầu từ chỗ cổ) không phải chịu sức đè gối nên chọn cao độ 9 - 10cm là lý tưởng.

Chỉ cần bỏ không mặc quần lót, người bị đau lưng sẽ cảm thấy bớt đau

Hỏi thăm một số người đau lưng mãn tính mà không rõ nguyên nhân : Lúc nào thấy đau nhiều nhất, sáng sớm vừa mới ngủ dậy hay là vừa mới vận động thấy đau ? Nếu như vừa mới vận động thấy đau thì có thể nguyên nhân là do xương sống, nếu vừa mới ngủ dậy thấy đau có lẽ là do nguyên nhân nào đó không lường trước được đó chính là do dây chun quần lót gây nên.

Đau lưng do dây chun quần gây ra có hai dạng : Một dạng thường xảy ra với người gầy, những người này thường mặc quần đùi tương đối dài dưới háng, dây chun quần vừa vặn ở chỗ thắt lưng, dùng tay ấn hai bên xương sống ở vị trí đó có cảm giác đau. Xung quanh chỗ thắt lưng có dây chun quần cảm thấy như là nóng rực và đa số lấy đầu ngón tay bấm vào thấy đau khác thường.

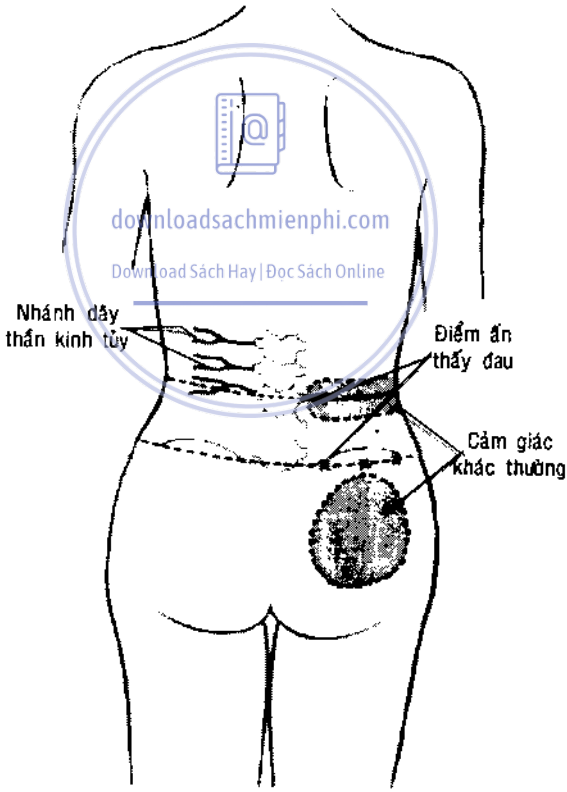
Từ độ cao của thắt lưng, nếu nhìn từ xương sống mà nói thì đốt xương sống thắt lưng thứ 3 là nơi dây thần kinh tủy từ cột sống tách ra. Do nó thường xuyên bị dây chun

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

quần lót quá chặt vào, làm cho khu vực mà dây thần kinh này chỉ huy (Từ cột sống đến sườn bụng) sẽ làm cho lưng đau. Cho nên những ai do dây chun quần đùi trong quá chặt làm cho da vùng đó nổi lằn hoặc những người da ở vùng lưng quá mỏng, cần đặc biệt chú ý.

Các dây chun quần lót trong, nén ép thần kinh sẽ gây ra bệnh đau lưng



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dạng thứ hai thì ngược lại thường xảy ra với người béo, những người này do bụng và mông to, phần háng hơi ngắn chỉ có dựa vào xương hông để kéo dây chun quần lên và cũng để lại những dấu lằn dưới vị trí đó. Tuy là cùng đau lưng, nhưng dạng đau này thường đau ở vùng gần dưới mông.

Nếu nhìn từ cột sống mà nói thì dây thần kinh trên mông và dây thần kinh bụng dưới tràng cốt đi qua đốt sống thắt lưng thứ 5 bị dây chun ép chặt. Người càng béo thì dây chun càng chặt nên vùng từ mông cho đến sau đùi chịu dây thần kinh này chỉ huy sẽ cảm thấy rất đau hoặc cảm thấy khác thường.

Thực ra điều trị các dạng đau lưng này rất đơn giản - chỉ cần giải phóng dây thần kinh bị dây chun buộc ép chặt quá là được vì thế tốt nhất không mặc quần lót vào ban đêm, chỉ ít thì tốt không nên mặc, nếu không được thì mặc áo khoát hoặc mặc những loại có dây chun lỏng.

Đồng thời ban ngày cũng chỉ nên mặc quần áo có dây chung lỏng hoặc nới rộng của dây chun ra,làm như vậy, người bệnh nhẹ sau 1 tuần nhiều lắm 1 - 3 tháng sẽ khỏi đau lưng.

Dùng động tác nằm ngửa xoay đầu ngón chân để kiểm tra bệnh đau lưng

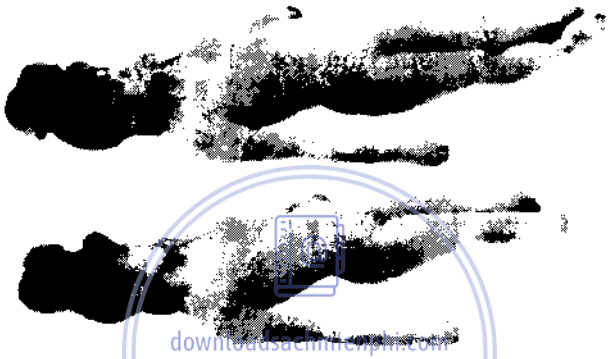
Nếu thắt lưng là trục của cơ thể thì chân là cơ sở để đỡ thân. Chân làm cơ sở bị đau, biến dạng sẽ ảnh hưởng đến lưng và ngược lại sự biến dạng của lưng cũng thông qua chân biểu hiện ra bên ngoài. Vì vậy xin giới thiệu với

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

bạn phương pháp kiểm tra tình hình sức khỏe của lưng, thông qua xoay chuyển đầu ngón chân ở trong chăn trước lúc ngủ và sau khi ngủ dậy.

Phương pháp nằm xoay đầu ngón chân



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

1. Nằm ngửa, các đầu ngón chân khép kín, thủ chuyển qua bên trái, bên phải. Nếu động tác cả hai bên không linh hoạt và có đau lưng, cần hỏi chuyên gia để điều trị.

2. Nếu chỉ có một bên động tác không linh hoạt thì làm động tác điều trị ở bên ngược với nó. Vừa từ từ thở ra, vừa xoay đầu ngón chân ở bên thấy dễ làm, trong phạm vi cho phép, dừng 3-5 giây sau đó thả lỏng.

Nằm ngửa, các ngón chân khít vào nhau xoay chuyển từ trái sang phải. Khi xoay ngón chân, bộ phận xung quanh đùi cho đến thắt lưng đều có thể chuyển động tự nhiên, đồng thời bạn chỉ cần thay đổi góc độ cổ, vai và cổ tay sao cho nó chuyển động nhẹ nhàng là được. Thông qua xoay chuyển đầu ngón chân có thể phát hiện chỗ nào ở lưng không đau, động tác tương đối nhẹ nhàng ở

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Nếu hai bên đều không linh hoạt, thắt lưng đều đau khó chịu thì nên đi tìm bác sĩ để có biện pháp điều trị thích hợp. Ngược lại nếu hai bên đều xoay chuyển được dễ dàng là biểu hiện thắt lưng của bạn khỏe mạnh.

Nhưng trong cuộc sống ngày nay nhìn chung những người có hiện tượng một bên động tác không linh hoạt tương đối nhiều và động tác xoay chuyển đầu ngón chân cũng có tác dụng trị đau lưng. Vì vậy xin đề nghị những ai bị đau lưng, sáng và tối thử xoay chuyển bên cảm thấy dễ chịu như thế nào, vừa từ từ thở ra, vừa xoay đầu ngón chân. Nếu xoay chuyển bên phải thấy không linh hoạt dễ dàng thì chuyển sang bên trái nhưng không cần dùng đầu ngón chân chạm đất.

Nhất thiết không nên gượng ép, trong phạm vi cho phép nghỉ 3 - 5 giây, sau đó thả lỏng. Cứ như thế chuyển cùng một bên 2 - 3 lần.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Buổi sáng tập động tác "Mèo vươn vai" có thể tăng cường cơ bụng, cơ lưng, để phòng bệnh đau lưng

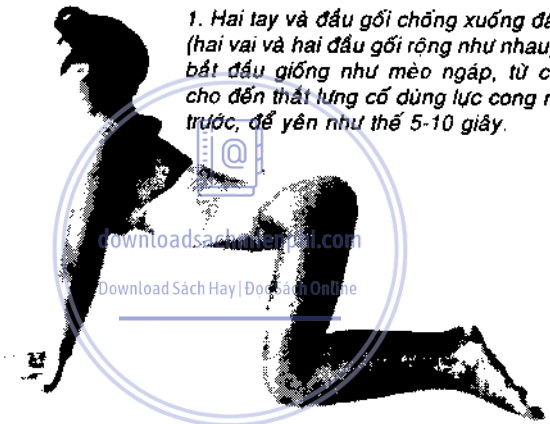
Theo điều tra của Mỹ thì trong số bệnh nhân đau lưng có đến 80% là do ít vận động làm cho cơ thể mềm yếu, các lực của cơ đều giảm. Các cơ có liên quan đến đau lưng là cơ bụng và cơ lưng, hai dạng cơ bắp này không hợp tác với nhau để phát triển, hoặc tư thế của cơ thể không được hợp lý lắm, đều làm cho các đĩa đệm giữa các khớp xương sống nhô ra, lưng đau tương đối nặng.

Người ít vận động, trong cuộc sống hàng ngày cần chú ý có ý thức sử dụng các cơ bụng và cơ lưng. Vì vậy mong mọi người cố gắng tập cho mình có thói quen sáng sớm khi ngủ dậy tập động tác "Mèo vươn vai". Đó là động tác

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

mà mèo khi ngủ dậy thường làm. Hai tay, hai gối chống xuống đất, hai gối qui rộng bằng hai vai. Bắt đầu từ tư thế đó giống như mèo ngáp, từ cổ đến thắt lưng cố gắng cong ra phía trước, sau khi duy trì ở tư thế này 5 - 10 giây, đầu kẹp vào giữa hai cánh tay, dùng lực bụng dùng lực làm cho cổ cong ra sau. Lúc này sẽ cảm thấy cơ bụng ít được vận động. Làm như thế không kể là mấy lần, chỉ cần tinh thần thấy thoải mái là được.



1. Hai tay và đầu gối chống xuống đất (hai vai và hai đầu gối rộng như nhau), bắt đầu giống như mèo ngáp, từ cổ cho đến thắt lưng cố dùng lực cong ra trước, để yên như thế 5-10 giây.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

2. Sau đó kẹp đầu vào giữa hai cánh tay, giống như mèo vươn vai, bụng dùng lực, cong lưng lên, làm như thế nhiều lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 7

BÍ QUYẾT TẬP LUYỆN EO, ĐÙI THÍCH VÀ XOA BÓP LOẠI BỎ BỆNH ĐAU LƯNG

Kiểm tra mức độ đau lưng để có thể luyện tập thể thao chữa bệnh được không

Hiệu quả của thể thao là luyện tập cơ bụng và cơ lưng cải thiện bệnh đau lưng. Nhưng đối với những người lớn tuổi ít vận động, ngay lập tức luyện tập thể thao không, những không tốt mà còn làm cho đau thân. Ngoài ra, những người đau do gai cột sống không nên tập thể thao vì rất nguy hiểm.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Vì vậy trước khi tập luyện thể thao nên kiểm tra lại mức độ đau lưng của mình trước. Phương pháp làm là : Nằm ngửa trên giường, duỗi thẳng chân từ từ đưa một chân lên khoảng độ 60 độ thấy bắt đầu đau lưng thì không nên giơ cao lên nữa, và có khả năng là bị bệnh đau lưng, cần nên đi kiểm tra ở Khoa chỉnh hình ngoại khoa. Nếu hai chân đều có thể giơ cao đến 90 - 120 độ thậm chí có thể giơ cao sát gần bụng thì rất yên tâm là lưng của bạn không có vấn đề gì.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Đối với những người vì đau lưng, chân chỉ giơ cao khoảng 60 độ, cần phải lưu ý, hỏi ý kiến của các chuyên gia, tránh vận động mạnh hoặc tập thể thao.

Hàng ngày tập động tác "bất đảo ông" có thể cải thiện bệnh đau lưng phần lớn

Đau lưng mãn tính đại bộ phận là do ít vận động gây ra. Do vận động ít, nên lực của cơ bụng giảm yếu, đồng thời tăng sự gánh vác của cơ lưng. Cơ lưng quá căng thẳng sẽ làm cho đau lưng. Một nguyên nhân không lường trước được ảnh hưởng đến đau lưng là do cơ của đùi giảm yếu. Cơ ở trước và sau đùi không cân bằng nhau, tư thế của cơ thể tự nhiên không được vững vàng, đó là nguyên nhân tiềm ẩn của đau lưng.

Để luyện tập hiệu quả các cơ bắp có liên quan đến bệnh đau lưng trong thời gian ngắn, cải thiện được bệnh, xin giới thiệu với các bạn 3 thao tác luyện tập dưới đây:

Đầu tiên là thao tác "Bất đảo ng". Nằm ngửa, gập hai đùi, hai cánh tay ôm lấy gối, với tư thế như thế lắc giống như đưa nôi ra phía trước, phía sau độ 1 phút. Tuy

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

là động tác rất đơn giản, nhưng nó có tác dụng kéo giãn cơ lưng và cường hóa cơ bụng đã bị giảm yếu.

Sau đó tiến hành động tác loại bỏ cảm giác mỏi ở khớp gối. Nằm sấp chống tay xuống đất chống thẳng cánh tay lên, từ từ cong ngược cơ thể, sau khi đạt đến mức độ cong lớn nhất nghỉ 3 - 5 giây, lại nằm sấp. Làm như vậy vài ba lần, khi làm như vậy mắt nhìn lên trên, có ý thức thư giãn cơ lưng và cơ bụng.

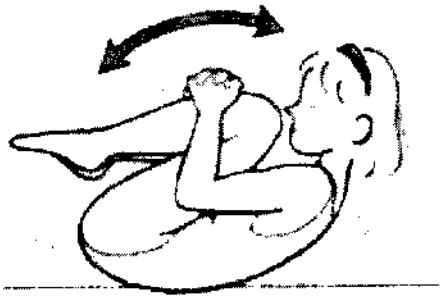
Cuối cùng là động tác cong thẳng đùi. Đứng thẳng hai chân dang rộng bằng 2 vai, từ từ ngồi xuống rồi đứng dậy, không tính là làm bao nhiêu lần. Vấn đề quan trọng là khi ngồi xuống không ngã nghiêng về phía trước, cố gắng hết sức không để cho gót chân tách rời mặt đất, sau đó hai đùi cố gắng dang ra hai bên kéo giãn cơ phía trong của đùi. Động tác này làm trong phạm vi không thấy quá mệt mỏi và hai chân thay nhau làm.

downloadsachmienphi.com

Nhưng nếu thấy có các tình huống sau, trước khi bắt đầu luyện tập phải hỏi ý kiến chuyên gia.

Thao tác "Bắt đảo ông"

Nằm ngửa co hai gối lên, hai tay ôm lấy đầu gối với tư thế như vậy lắc ra trước và sau như lắc nôi.



Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

1- Lưng rất đau.

2- Cột sống bị biến dạng hoặc đĩa đệm giữa các đốt sống tổn thương.

3- Huyết áp cao

4- Các chức năng nội tạng suy yếu

5- Khi tập lưng lại đau.

Động tác luyện tập "phòng trị đau lưng" một cách đơn giản và hiệu quả

Nếu đem cây bút chì đặt lên bàn tay nó sẽ lung lay đu đưa, rất khó đứng vững. Có thể đem bàn tay so với xương chậu, cây bút so với cột sống. Nhưng cột sống không phải là cây gậy thẳng đứng mà là do 24 đốt sống liên kết với nhau tạo thành một dây sống có hình cong chữ S. Sở dĩ dây sống này có thể đứng vững trên xương chậu là nhờ các cơ nối tiếp giữa hai đầu nối các đốt sống lại và nâng đỡ nó.

Cơ ở lưng và ở bụng ngoài chức năng đó ra còn phải giữ áp lực bên trong bụng (áp lực xoay bụng và xoay ngực) để phòng cột sống không bị xô đẩy. Nếu cơ lưng và cơ bụng yếu đi, thì cột xương sống ở thắt lưng sẽ chịu sự áp lực rất lớn và rất dễ bị tổn thương.

Trong thử nghiệm nói trên, cho dù bút chì có đứng yên, nhưng chỉ cần bàn tay hơi lệch một tý thì bút chì sẽ bị đổ ngay. Trong trạng thái bình thường, xương chậu hơi nghiêng về phía trước so, với mặt đất 30 độ, nếu độ nghiêng đó tăng lên hoặc giảm đi, do mất cân bằng,

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

đường cong của xương sống sẽ lệch về một hướng nào đó trở thành nguyên nhân của đau lưng.

Những người bị đau lưng nếu không điều chỉnh góc độ của xương chậu không tăng cường cơ nâng đỡ cột sống, thì rất khó điều trị khỏi bệnh đau lưng. Bác sĩ chỉnh hình ngoại khoa có tiêm chích hoặc cho uống thuốc cũng chỉ là biện pháp tạm thời ức chế đau mỏi mà thôi, không thể trừ được tận gốc đau lưng. Vì vậy ở đây xin giới thiệu với các bạn thể thao dựa vào sức của mình để điều trị đau lưng. Tuy chỉ là do 3 động tác rất giản đơn nhưng tác dụng của nó không nên xem thường các động tác này, có thể đưa trọng tâm về gân cốt mà hàng ngày ít sử dụng đến để điều chỉnh góc độ của xương chậu. Ngoài ra thêm vào động tác thở nâng cao được áp lực ở bụng và ngực cho nên nó có tác dụng tăng cường bảo hộ xương sống.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

1. Đứng thẳng thư giãn cơ lưng, hai chân nhảy lên; Yếu lĩnh động tác là cơ thể, đặc biệt là phần vai, thả lỏng, bởi vì cơ được thả lỏng làm cho huyết dịch vận chuyển nhanh.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

3. Ngồi trên thế, thư giãn cơ lưng, hai tay để trước bụng (trước rốn); sau khi hít thở sâu, dùng lực ở bụng vừa từ từ thở ra, vừa cúi đầu nhìn xuống dưới bụng.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

2. Hai chân dang ra rộng bằng vai, đứng thẳng, hai bàn tay đan chéo vào nhau đưa lên khỏi đầu, uốn người về bên trái, bên phải làm cho chỗ cơ sườn bụng có cảm giác kéo xoắn lại. Yếu lĩnh của động tác này là đầu gối và khuỷu tay hoàn toàn thả lỏng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chỉ có đau lưng thôi thì thể thao là phương pháp điều trị rất tốt. Hàng ngày bạn hãy xem tình trạng sức khỏe của mình để luyện tập một cách thiết thực.

Thường xuyên luyện tập "Đẩy tường" có thể giảm nhẹ lưng bị cong

Với sự phát triển phổ cập của xe này, con người hiện nay dần dần ít đi bộ. Từ khi có lịch sử loài người cho đến nay, thời đại ít thấy đi bộ như thế này chưa thấy bao giờ. Xương sống của con người trong quá trình tiến hóa của động vật từ chỗ đi bằng 4 chân trở thành đi hai chân đã đạt được hình dạng thích nghi nhất. Cho nên cuộc sống không có đi bộ sẽ ảnh hưởng không tốt đến cột xương sống.

Cột xương sống của chúng ta có hình uốn lượn chữ S, cột sống ở chỗ thắt lưng cong về phía trước có nghĩa là có hình cung ngược về phía trước. Xương sống thắt lưng ở trên, tiên cốt phía sau xương chậu, xương chậu nghiêng về phía trước càng lớn thì độ cong của xương sống thắt lưng càng lớn. Phần lớn người bị đau lưng so với người bình thường, xương châu càng nghiêng về phía trước càng nhiều thì độ cong của xương sống thắt lưng càng lớn.

Xương chậu nối liền với cơ lưng và cơ bụng để nâng đỡ cột sống, ngoài ra phần trước của xương chậu cũng nối liền với khớp xương đùi cong và cơ đầu gối thẳng, phía sau thì nối liền với khớp đùi thẳng và cơ đầu gối cong. Khi đi bộ hoặc chạy những cơ này luôn co giản, còn cơ lưng và cơ bụng đồng thời đỡ thân trên làm cho xương

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

sống thắt lưng không bị cong so với xương chậu. Đồng thời khớp cơ và các cơ co giản ở đầu gối cũng có tác dụng giảm bớt của xương chậu để nghiêng về phía trước. Điều đó có nghĩa là đi bộ hoặc chạy bộ là động tác bao hàm sự điều chỉnh góc độ của xương chậu, duy trì đường cong của xương sống thắt lưng.

Tuy lợi ích như thế, nhưng đối với người thường ít đi bộ không nên bắt đầu đi bộ ngay một cách quá mức. Bởi vì đối với những người ít vận động xương và cơ đều suy yếu, vận động mạnh ngay lập tức dễ dẫn đến làm trật gân, gãy xương. Vì thế các chuyên gia giới thiệu với những người thuộc diện ít vận động, động tác tập "Co giản gân cốt" bắt đầu nhẹ nhàng từ từ, động tác đẩy tường.

Trước hết mặt đối diện với tường, một chân bước ra sau thẳng đầu gối, chân trước đầu gối hơi cong, hai gót chân không tách rời mặt đất, hai bàn tay giơ cao ngang ngực đẩy vào tường, khuỷu tay cong, mặt gần với tường, dùng lực đẩy. Lúc này xương ống và xương chậu thành một đường, có thể cảm thấy gân gót chân sau kéo giãn ra. Sau khi đẩy khoảng 5 giây thay chân, lặp đi lặp lại 5 lần. Mặt đối diện với tường, hai cổ tay thẳng áp vào tường. Yếu lĩnh của động tác này là làm cho cột sống thẳng ra và cần chú ý không làm cho cột sống cong ngược trở lại.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Động tác mẫu (động tác dấy tường). Yếu lĩnh của động tác là mặt đối với tường, cổ tay áp thẳng vào tường.

Động tác này giống như đi bộ hoặc chạy bộ, kéo phần sau của xương chậu về phía dưới và phần trước về phía trên, có tác dụng giảm bớt mức độ cong về phía trước của xương sống thắt lưng và có tác dụng đề phòng giảm nhẹ đau lưng. Các bạn thường ngày ít có điều kiện đi bộ và vận động nên áp dụng phương pháp này, hàng ngày luyện tập phần thắt lưng, nó có hiệu quả tốt với rèn luyện gân gót chân.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Phương pháp bước dẫm lên thanh tre chữa trị đau lưng

Thần kinh chỉ huy chân là dây thần kinh đi từ cột sống thông qua chùm thần kinh tách ra. Nhánh thần kinh từ đốt sống thắt lưng thứ 4 và thứ 5 và Tiên cốt thứ nhất hầu như chi phối toàn bộ chân. Đối với người bị gai cột sống do dây thần kinh đó bị chèn ép có lúc làm cho chân bị tê hoặc lực của cơ suy yếu. Vì vậy bác sĩ chỉnh hình ngoại khoa khi chẩn đoán bệnh đối với người bị đau lưng thường, là kiểm tra chân trước. Thông qua việc kiểm tra chân có thể suy đoán ra lưng đau ở chỗ nào.

Như thế chân thông qua thần kinh có liên quan mật thiết với lưng. Nói ngược lại nếu kích thích tốt chân có thể cải thiện được bệnh đau lưng.

Tác giả đã lấy phương pháp dẫm chân lên thanh tre để làm một trong những phương pháp dự phòng và điều trị cho người bị đau lưng, đã thu được kết quả rất tốt, được rất nhiều bệnh nhân hoan nghênh. Tuy đó chỉ là phương pháp rất đơn giản thông qua dẫm chân lên thanh tre để kích thích bàn chân, nhưng nó không chỉ giúp loại bỏ nhanh chóng đau lưng mà còn phòng tránh được đau nhói thắt lưng tái phát.

Có hai cách dẫm chân tương đối có kết quả : Một cách là dùng ngón chân và gót dẫm lên thanh tre. Gót chân dùng lực chống xuống đất, hai chân trái và phải thay nhau. Làm như thế kéo giãn gân gót chân, điều chỉnh góc độ xương chậu rất tốt. Nên lặp đi lặp lại nhiều lần, kéo thẳng đầu gối, dẫn chân hơi nhấc các đầu ngón chân lên.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cách khác là dùng lực các ngón chân dẫm đạp lên đỉnh cao của thanh tre, kích thích mạnh cong ngược lên. Động tác này luyện tập cho ngón chân làm cho nó mềm mại, vì thế cho dù tư thế của lưng không tự nhiên cũng có thể giữ cho cơ thể cân bằng không dễ gì làm cho lưng đau.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

"Tập cong về bên phải" có thể chữa được cột sống bị lệch bên phải, nhanh chóng giảm đau lưng

Rất nhiều nguyên nhân đau lưng là do cột sống biến dạng. Cột sống biến dạng thường là thể hiện xương sống thắt lưng bị cong ra sau (thắt lưng cong ngược) hoặc là xương sống thắt lưng cong về phía trước quá mức; ngoài những dạng ấy ra, cột sống hoặc xương chậu biến dạng sang bên trái hoặc phải cũng cần phải để ý.

Những người làm việc bàn giấy hoặc học sinh xin hãy chú ý đến tư thế ngồi trước bàn làm việc của mình. Do hiện nay các tài liệu sách báo đều viết theo hàng ngang cho nên khi tay phải cầm bút, rất nhiều người để sách vở, giấy đặt hơi xiên về trước bên phải, khi viết vai bên phải lại hơi cao.

downloadsachmienphi.com

Còn lúc xách túi xách thì thế nào ? Tuy là khi xách tay bên này mỏi thì đổi tay khác, nhưng có lúc túi rất nặng thường dùng tay phải để xách, để giữ cân bằng trọng tâm dễ tạo thành nhược điểm vai bên phải hơi lệch cao.

Những thói quen không tốt đó dễ làm cho cột sống biến dạng nhô vẹo sang bên phải nên có tên gọi là "Cong bên phải".

Nếu không có tư thế duy trì chính xác, bệnh "cong bên phải" sẽ rất dễ gây ra các bệnh trong sinh hoạt hàng ngày. Ví dụ như khi các bạn gái ngồi hai chân bỏ qua một bên về phía bên trái sẽ làm tăng thêm độ cong cột sống về bên phải, khi ngồi bắt chéo 2 chân trên ghế

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

cho dù là chăn nào gác lên trên cũng đều làm cho cột sống cong về bên phải. Khi nằm xem ti vi cũng thường nằm chống tay phải lên đầu thay gối, cổ xiên bên trái còn cột sống cong bên phải.

Trong cuộc sống những người thuận tay phải Đa số đều có nhược điểm cột sống cong bên phải, cho dù mức độ có khác nhau, các cơ xung quanh đó đều ở trạng thái căng thẳng, từ đó làm cho cơ đau mỏi. Trên thực tế có đến 60% người bị đau lưng cột sống đều cong bên phải (chỉ có số ít là cong bên trái).

Hãy thử, nằm sấp xuống nền nhà, nhờ người khác xem; cho dù bản thân muốn nằm thật thẳng, nhưng đại đa số chân đều hơi lệch về bên trái. Do xương chậu có xu hướng xiên về bên phải, cho nên không ít người chân trái dài hơn chân phải 1 - 2cm.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Cũng có thể dùng phương pháp dưới đây tự kiểm tra cột sống của mình có bị lệch hay không. Trước hết tham khảo các động tác trong hình làm 5 lần.

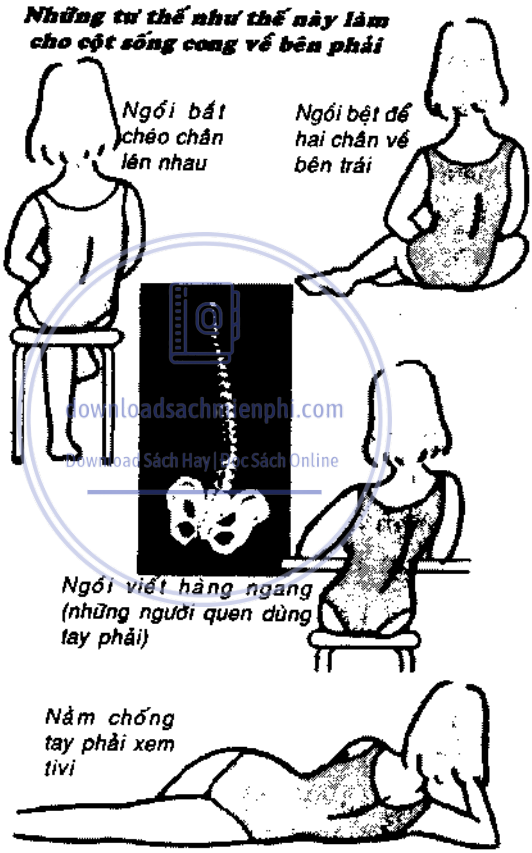
Do khi cong về bên phải các cơ bên phải cột sống bị kéo giãn ra, các cơ bên trái thì co lại, cho nên phải cong về bên phải kéo giãn cơ ở bên trái. Sau đó lại làm theo hướng ngược lại "động tác cong bên trái".

Cong về bên phải hoặc bên trái bên nào dễ hơn ? Nếu cong về bên trái dễ làm hơn thì cột sống vẹo bên phải; và ngược lại cong về bên phải dễ hơn thì cột sống vẹo bên trái. Tuy người thuận làm tay trái tương đối ít, sang cũng gặp trường hợp người thuận tay trái có cột sống vẹo trái.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

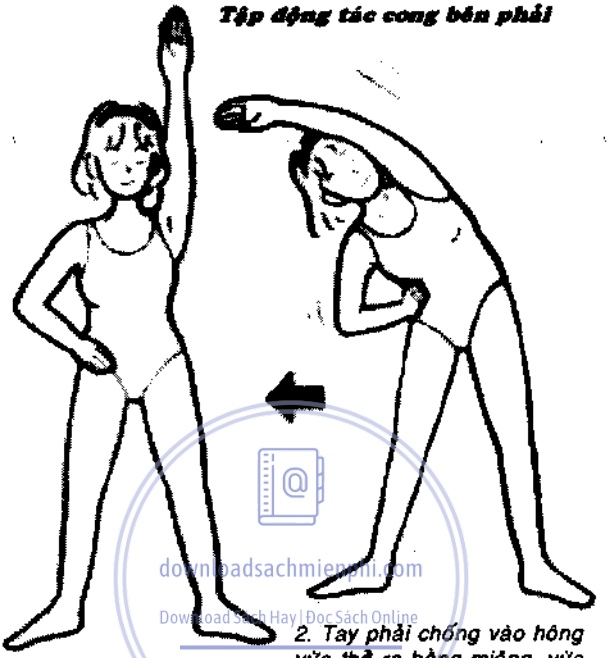
Khi phát hiện cột sống nghiêng vẹo về bên nào, thì chú ý luyện tập bên đó. Nếu là cột sống cong bên phải thì chỉ cần tiến hành tập luyện cong bên phải, không cần tập cong bên trái nữa.



Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tập động tác cong bên phải



1. Hai chân đứng dang ra rộng bằng ngang vai, thẳng cơ lưng, tay trái giơ cao, tay phải chống vào hông (trên xương chậu).

2. Tay phải chống vào hông vừa thở ra bằng miệng, vừa từ từ cong người về bên phải, dừng lại ở vị trí cong nhiều nhất. Cứ như thế trong vòng 2 phút lặp đi lặp lại 5 lần (một nhóm).

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Yếu lĩnh của động tác tập cong bên phải là uốn cong về phía bên phải, nghỉ một tý, dùng mũi hít khí và thở ra bằng miệng, thở sâu từ từ 3 lần.

Uốn cong cơ thể 5 lần gọi là một nhóm động tác. Chỉ cần hàng ngày tập độ 5 nhóm động tác, thì có thể điều chỉnh cột sống và xương chậu, bệnh đau lưng cũng sẽ giảm đi nhiều.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Ngồi trên ghế làm một số "thao tác điều chỉnh tư thế" có thể phòng trị bệnh đau lưng

Một trong những nguyên nhân đau lưng mãn tính là do tư thế không được chuẩn xác. Cột sống có hình cong như chữ S, xương sống ở chỗ thắt lưng có hình cung cong về phía trước, xương chậu nghiêng về trước khoảng 30 độ, gọi là tư thế không chuẩn xác là chỉ những đường cong và góc độ nghiêng tự nhiên đó bị biến dạng và trong số những người bị bệnh đau lưng, tình trạng xương sống thắt lưng và xương chậu nghiêng về phía trước hơi nhiều, là hiện tượng tương đối phổ biến.

Trong số những người ít đi bộ, thời gian ngồi một chỗ tương đối dài. Vì thế các chuyên gia sẽ giới thiệu với bạn động tác ngồi trên ghế để "điều chỉnh tư thế". Những động tác này có tác dụng rất tốt đối với điều chỉnh tư thế, loại bỏ biến dạng của cong xương sống thắt lưng, đặc biệt là đối với những người xương đã cứng, cơ bụng và cơ đùi suy yếu.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

(1) Ưỡn ngực

Mục đích của động tác tập này lấy kéo giãn cơ thắt lưng đã bị co nhỏ. Ngồi vững trên ghế, hai tay chống mạnh ngang hông đẩy người ra phía trước đồng thời ưỡn ngực, thư giản toàn thân. Yếu lĩnh của động tác là vừa thư giãn cơ lưng vừa từ từ hít vào.

(2) Cúi nhìn vào bụng

Đây là động tác giảm bớt sự nghiêng quá mức về phía trước của xương chậu. Hai đùi dang ra ngang với vai,

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thóp bụng lại cong lưng xuống, nhìn vào rốn, yếu lĩnh của động tác này là đồng thời từ từ thở ra.

(3) Ôm đầu gối

Đây là động tác làm mềm khớp chân, giảm ít xương sống thắt lưng cong về phía trước. Hai tay ôm đầu gối một chân kéo áp sát vào sườn. Làm như vậy thay phiên chân trái và chân phải. Yếu lĩnh của nó kéo áp đầu gối vào sát người không nên gượng ép".

(4) "Cúi đầu"

Đây là động tác thư giãn cơ lưng bị co rút. Hai cánh tay vòng lại, hai chân ngồi dang rộng bằng vai, làm động tác như cúi chào, đưa trọng tâm của đầu đặt về phía trước cơ thể, cúi người. Yếu lĩnh của động tác là vừa từ từ thở ra bằng mồm vừa hạ thấp cơ thể.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Ưỡn ngực
Hai tay chống vào hông, đẩy người ra phía trước vừa ưỡn ngực vừa từ từ thở

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Cúi nhìn vào bụng

Hai chân ngồi hơi rộng hơn vai một chút, thóp bụng, cong lưng, vừa nhìn vào rốn, vừa từ từ thở ra.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

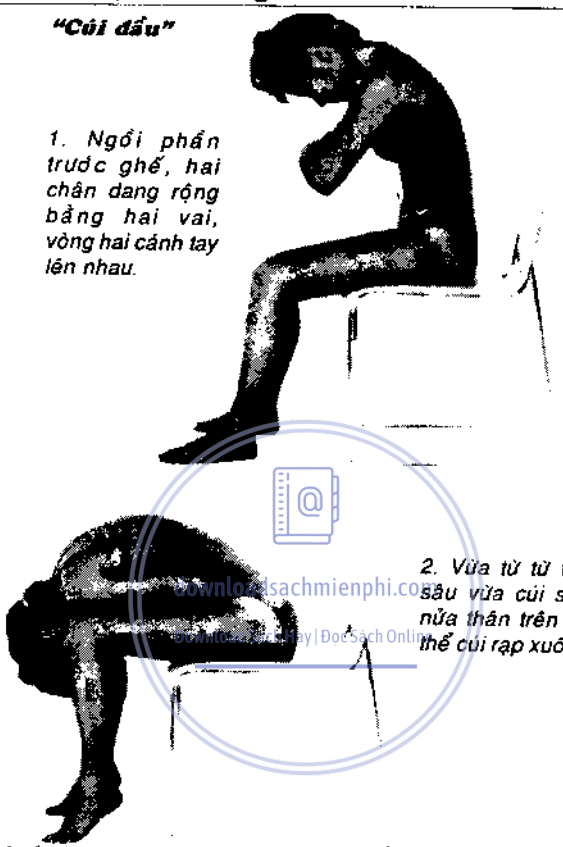
Ôm đầu gối

Hai tay ôm đầu gối kéo sát dưới sườn, hai chân trái và phải thay nhau.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

"Cúi đầu"



1. Ngồi phần trước ghế, hai chân dang rộng bằng hai vai, vòng hai cánh tay lên nhau.

2. Vừa từ từ thở sâu vừa cúi sát, nửa thân trên cơ thể cúi rạp xuống

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Với bất cứ động tác nào cũng đều lặp đi lặp lại 3 - 5 lần, chỉ cần bỏ ra ít thời gian, làm một hoặc hai động tác cũng đều được.

Ba tư thế "Ngọc ngà" nhanh chóng khắc phục bệnh đau lưng

Thực ra tư thế "Ngọc ngà" từ động tác rất phức tạp cho đến các động tác đơn giản nhất của Ấn Độ, ai cũng có thể làm ngay. Xin giới thiệu với cán bạn bị đau lưng 3

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

cách đơn giản để khắc phục có hiệu quả bệnh đau lưng. Thử làm một lần xem để tìm cho mình một tư thế thấy nhẹ nhàng thoải mái nhất.

Trước hết mọi người có thể hoàn thành "tư thế giãn eo". Nằm ngửa, tay trái giơ lên, chân trái hạ xuống, dùng lực kéo dài, cố gắng kéo dài eo bên trái, đồng thời với kéo co từ từ thở ra bằng miệng, sẽ cảm thấy cơ ở thắt lưng bị co lại lâu nay được kéo ra, bên trái bên phải thay phiên nhau làm mỗi bên 5 lần.

Kế đến là "Tư thế Thượng quyển nguyệt". Cũng nằm ngửa hai tay đưa nhẹ lên đầu, vừa thở ra từ mồm vừa vặn nửa thân trên qua bên trái. Phối hợp mũi hít không khí vào miệng thở ra nhẹ nhàng, tách 2 đùi ra và vặn qua bên trái. Không nên gượng ép khi thắt lưng thấy hơi đau thì dừng lại, cảm nhận cảm giác đó và khôi phục lại tư thế ban đầu. Sau đó theo phương pháp như trên làm sang bên phải. Tư thế này đứng cũng có thể làm được, nhưng chú ý là không nên vặn eo.

"Tư thế giãn eo"

1. Nằm ngửa, tay trái đưa lên đầu, chân trái duỗi thẳng ra. Yếu lĩnh của động tác là vừa giãn thẳng, vừa từ từ thở ra.

2. Sau đó cũng làm giống như trên, đưa tay phải lên, duỗi thẳng chân phải, cứ như thế thay nhau mỗi bên làm 5 lần.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

"Tư thế vân tước"

1. Đầu các ngón chân chấm đất, đầu gối quì xuống đất từ từ thẳng lưng lên.

2. Duỗi chân trái ra sau, trọng tâm thất lưng đặt lên gót chân phải.

3. Vừa hít không khí vào, vừa giang hai cánh tay lên cao như đôi cánh chim, uốn ngực và thẳng lưng.

4. Vừa thở ra từ miệng, vừa từ từ hạ tay xuống, làm như vậy 2 lần.

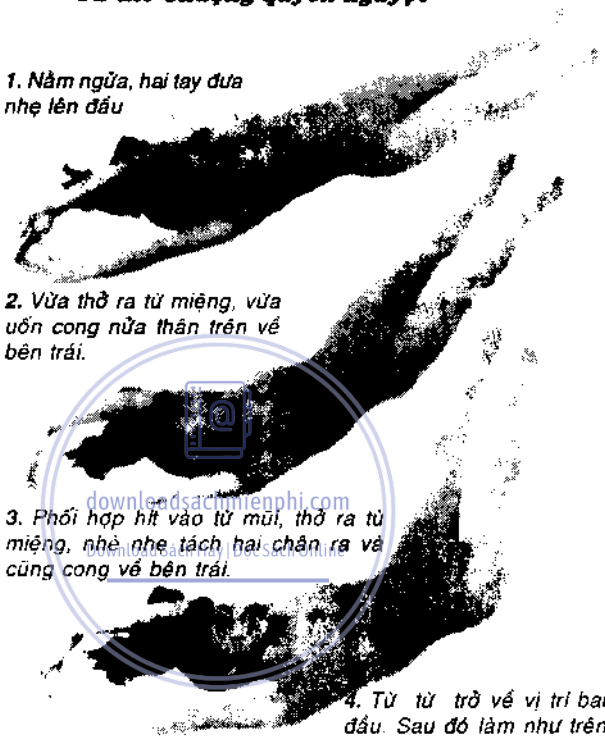
5. Đổi chân và làm như trên 2 lần.

downloadsachmienphi.com

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

"Tư thế Thượng quyển nguyệt"



Cuối cùng là các đầu ngón chân chạm đất, đầu g
quì xuống "Tư thế Vân tước" . Tư thế này làm cho m
trong nội tạng vận hành nhanh và làm cho chức nă
các cơ quan hô hấp, cơ quan tiêu hóa được điều chỉn
rất có hiệu quả đối với bệnh đau lưng do các cơ của
quan nội tạng bị xơ cứng gây nên.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Đùi chân trái dủi thẳng ra sau, chân phải giống như ngồi quì đưa trọng tâm của eo đặt lên gót chân phải. Nếu cảm thấy tư thế này khó làm, thì cứ để eo ở tư thế tự nhiên, vừa dùng mũi hít không khí vào vừa giang hai cánh tay lên cao như hai cánh chim "vân tước", ưỡn ngực, lưng thẳng. Miệng thở ra hai tay từ từ hạ xuống. Làm như thế 2 lần, đổi sang bên trái cũng làm hai lần.

Với tư thế nào thì yếu lĩnh đều làm cho bụng hít thở đầy đủ, giúp loại bỏ đau lưng. Khi hít không khí vào, dùng lực đẩy rốn ra, có cảm giác như bụng trương lên và hít vào tự nhiên. Trước khi ngậm miệng nghỉ hô hấp, thóp bụng lại và thở ra.

"Động tác vặn lưng" của người cao tuổi để tập các cơ bắp ở thắt lưng

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi có tuổi thì những người cao tuổi đều cảm thấy dù ít dù nhiều đều có đau mỏi lưng, đó là do cơ thể lão hóa làm cho cơ bắp bảo vệ xương sống thắt lưng suy yếu, các khớp xương hóa cứng. Để loại bỏ những phiền toái đó, xin giới thiệu một số "động tác vặn lưng" người cao tuổi yên tâm cứ theo đó mà luyện tập.

Trước hết, nằm ngửa duỗi thẳng đầu gối. Sau đó khép kín các ngón chân và đầu gối lại vặn thắt lưng, chuyển động qua trái qua phải cho đến đầu gối chạm đất. Lúc mới bắt đầu tập đầu gối khó chạm đất, lúc này không nên gượng ép, xoay chuyển đến mức độ có thể xoay là được.

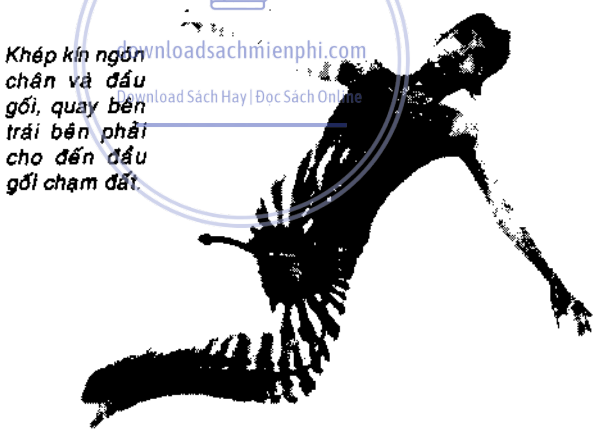
Cũng không giới hạn làm mấy lần, chỉ cần vận động phù hợp với sức mình, một chân chuyển động một lần

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

gọi là một lượt. Lúc mới bắt đầu làm 50 lượt là được, sau đó tăng dần lên 200 - 300 lượt.

Sau đó khôi phục lại tư thế nằm ngửa, hai chân tách ra, chân trái chân phải thay nhau, cong đùi vào phía trong cho đến đầu gối chạm đất. Lúc này cũng không gượng ép, lúc đầu xoay đến vị trí có thể đạt là được. Một chân xoay coi như một lượt, lúc đầu làm với số lần có thể làm được, sau đó tăng dần 200 - 300 lần, hàng ngày để kiên trì dần dần sẽ quen và đầu gối sẽ chạm đất.



Khép kín ngón chân và đầu gối, quay bên trái bên phải cho đến đầu gối chạm đất.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Tách hai chân, chân trái và phải thay nhau, đùi quay vào trong cho đến khi đầu gối chạm đất.

Tập " dang đùi" có thể làm mềm khớp đùi, giảm nhẹ đau lưng

Nghe nói khi đấu vật, các lực sĩ đều bị đánh vào thắt lưng với một lực rất lớn. Tuy như thế nhưng ít nghe nói có lực sĩ nào bị đau lưng. Đó là do một phần tác dụng của vải quấn bụng. Vải quấn bụng được buộc chặt làm cho không khí chứa đầy trong xoang bụng giống như quả bóng bơm căng làm cho áp lực ở bụng tăng lên, nhờ đó dung hòa những sự va chạm vào thắt lưng. Mặt khác khi luyện tập rất coi trọng việc tập dạng chân đùi.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Như mọi người đều biết, động tác dạng đùi là tách hai chân ra gần như 180 độ, mông hạ xuống, nửa thân trên nghiêng về phía trước làm cho cơ thể dính chặt vào mặt đất. Trong môn đấu vật bước vào cửa là bắt đầu luyện tập này. Các học viên môn này mới khoảng 10 tuổi, lúc mới bắt đầu không có cách nào làm, cho ngực áp sát đất được, đặc biệt là các tuyển thủ nước ngoài lại càng khó khăn hơn. Rất nhiều tuyển thủ vật nổi tiếng của Nhật Bản đều trải qua quá trình luyện tập gian khổ.

Luyện tập gian khổ để đạt trình độ như thế, chính là để bảo vệ điểm tựa của thắt lưng.

Động tác dạng chân không những làm cho khớp chân được mềm mại, mà còn kéo giãn cơ bắp bên phía trong gối thường ngày không sử dụng đến. Tuy là bình thường vẫn có thể cong đùi, nhưng hàng ngày rất ít khi chú ý đến động tác kéo giãn chân, có thể dung hòa được những va chạm mà thắt lưng gánh chịu để duy trì sự mềm mại của phần dưới cơ thể.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Để làm cho mặt gần sát với mặt đất, cơ bụng cũng cần phải dùng lực, tập dạng chân ra cũng luyện cho cơ bụng nâng cao áp lực cho nên cũng có tác dụng bảo vệ xương sống.

Đối với những người tuổi từ cơ thể bị dần dần xơ cứng, để đề phòng và loại bỏ đau lưng, thông qua tập dạng chân có thể làm cho cơ thể khôi phục lại mềm mại, khi mới bắt đầu tập mức độ dạng không nên quá rộng, sao cho khả năng cơ thể có thể chịu được là đủ.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Lúc đầu tập độ 10 phút, sau này quen dần từ từ kéo dài thời gian ra, kiên trì tập sau 2 tháng thì chân có thể dạng ra rất rộng.

Yếu lĩnh của động tác này là cho dù mức độ dạng chưa nhiều hoặc chưa có thể cúi người nhiều về phía trước nhưng nhất thiết không được cong đầu gối, bởi vì khi co đầu gối thì cơ đùi không thể kéo giãn ra được, cũng không luyện được cơ bụng. Cho nên tốn bao nhiêu công sức mà không được kết quả gì.

Một tác dụng khác của tập dạng chân là đồng thời với luyện cơ bụng cũng loại bỏ được táo bón. Vậy xin mời các bạn bệnh đau lưng, táo bón làm cho cơ thể mỏi mệt hãy bắt đầu luyện tập từ hôm nay.

Tập đi bộ trong nước có thể giảm đau lưng

downloadsachmienphi.com

Những phụ nữ có thai thường bị đau lưng làm cho khó chịu mệt mỏi. Để tránh đau lưng khi có thai, tác dụng của bơi khiến cho mọi người phải chú ý. Tác dụng của bơi để trị bệnh không chỉ riêng đối với phụ nữ có thai. Ở Châu Âu và Mỹ bên cạnh các bệnh viện thường xây dựng các bể bơi, thường trị liệu các bệnh như đau lưng, phương pháp trị liệu bơi được áp dụng rộng rãi.

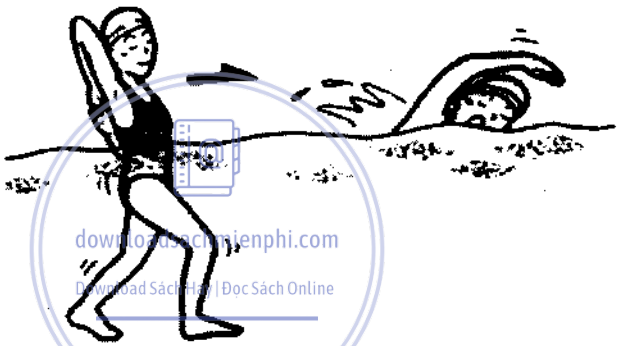
Bơi rất có lợi cho chữa bệnh đau lưng, sẽ làm cho những người không biết bơi bực bội, thực ra chỉ cần người có bệnh đi trong nước cũng có tác dụng tốt.

Bình thường phần thắt lưng của chúng ta có thể chịu được một lực 1000 Niutơn, khi nằm ngửa cũng có thể chịu lực đến 250 Niutơn. Ở trong nước, do có liên quan

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

với lực nổi làm cho áp lực của cơ thể đối với thắt lưng giảm đi nhiều. Đồng thời lực cản trong nước so với trên mặt đất tăng lên 5 - 8 lần. Đẩy được lực cản đó để bước đi không những không làm cho khớp xương đau mà còn tập luyện cho các cơ bắp xung quanh. Các cơ được rèn luyện khi đi bộ trong nước bảo vệ được thắt lưng, tránh được áp lực "túi bụng tự nhiên" cho nên giảm dần đau lưng được vấn đề đau lưng.



Hai cánh tay nắm về phía sau lưng, bước đi trong nước (cấp II).

Dưới đây các chuyên gia sẽ giới thiệu với bạn một phương pháp đi bộ trong nước có thể tự cải thiện bệnh đau lưng của bạn trong các bể bơi ở thành phố và những thời gian rãnh rỗi.

Tập luyện này chia làm 3 cấp từ dễ đến khó, có thể bắt đầu từ đơn giản trước.

Cấp I

Từ từ đi lại trong bể bơi ở chỗ có mức nước sâu đến đầu ngực. Hai cánh tay giơ lên hai bên, cao khỏi mặ

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

nước, vừa vung vẩy tay qua hai bên trái phải vừa bước đi cho thăng bằng. Phối hợp với hai tay vung vẩy đồng thời vặn lưng ở trong nước. Sau khi giơ tay lên khơi mặt nước, các ngón tay đan vào nhau vòng trước ngực, như thế vừa khuỷu tay ra hai bên vừa đi. Phương pháp thở khi đi là: bước tới trước mũi hít không khí, khi đổi động tác tạm thời từ miệng thở ra.

Cấp II

Tay phải từ vai vòng ra sau lưng nắm lấy tay trái từ dưới đưa lên, bước đi 9xem hình).

Nếu cơ thể hơi cứng, không thể nắm tay phía sau lưng, thì đem hai tay cài vào nhau vòng dưới thắt lưng. Sau khi đi vài bước thì đổi tay, tay trái vòng trên vai, tay phải từ dưới đưa lên nắm vào nhau.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Nắm hai tay đi như thế, đồng thời với việc làm cho khớp vai mềm, thắt lưng sẽ điều khiển nhịp nhàng, so với cấp 1. Các cơ bắp ở xung quanh được rèn luyện đạt hiệu quả khá cao. Cũng đi đi lại lại như thế trong bể bơi, cần chú ý tốc độ đi nhanh hơn trong cấp I một chút.

Cấp III

Sau khi làm xong động tác nói trên, bước vào động tác cấp 3, vừa tính thời gian vừa đi khắp cả bể bơi 50m. Phương pháp tính giờ là một ngày ở trong bể bơi 50m đi lại được mấy lần hoặc là trong mấy phút đi được bao nhiêu mét, xin tự đặt mục tiêu. Mỗi lần tính thời gian, trong phạm vi sức khỏe cho phép, thực hiện rút ngắn dần thời gian.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Phương pháp này được thực hiện cho nhiều bệnh nhân nằm viện, kết quả những người kiên trì thực hiện theo sự chỉ đạo, bệnh đau lưng đã chuyển biến tốt. Ngoài ra lặn dưới nước đạp mạnh đáng kể, rồi nổi lên mặt nước hoặc vịn vào thành bể, đá chân ra v.v... đều là những động tác vận động có lợi cho việc cải thiện đau lưng.

"Động tác luyện tập ngón tay" có thể loại bỏ được bệnh đau lưng, mỏi vai

Trong thời gian đứng ngồi không yên người ta thường hay bẻ ngón tay. Nếu sự sốt ruột đó ngày càng gia tăng thì hai tay đan vào nhau giống như cầu nguyện điều gì, ngón tay đặt trên mu bàn tay cọ sát vào nhau nắm bóp. Sự kích thích đó đối với tay không những thông qua đại não điều chỉnh tình trạng tâm lý mà còn điều chỉnh trạng thái cơ thể rất tốt.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

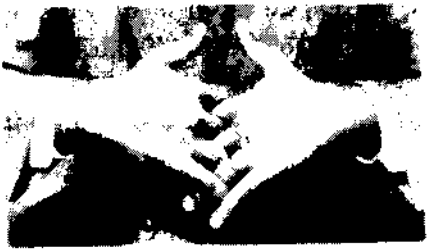
Vì thế, phương pháp thể thao ngón tay gọi là "Nhu Niết Kiện Khang Pháp" sau đây xin giới thiệu với mọi người.

Bộ phương pháp này gồm có nhiều động tác họp lại, ở đây chỉ giới thiệu 3 động tác có tác dụng loại bỏ đau lưng mỏi vai.

Trước hết lấy lòng bàn tay chà xát lên nhau "Xoa bóp bàn tay". Các ngón tay đan vào nhau (cài vào phía trong) chà sát mặt bên của các ngón tay. Dùng lực chà sát cho đến khi thấy nóng bàn tay. Yếu lĩnh của động tác này là dùng lực chà vào da tay phát ra âm thanh và thấy có cảm giác đau nhất định.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



1. "Chà xát bên trong bàn tay" kích thích nhiệt và lực các góc ngón tay và mặt bên ngón tay.

2. Động tác mẫu "ấn mu bàn tay". Bất kỳ một động tác nào cần phải dùng ngón cái của tay phải để ở gần trước, đó là vấn đề cơ bản. Nhưng khi thấy để như thế không thích hợp thì để ngược lại cũng được.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc sách Online

3. Khi bị đau vai tiến hành "Xoa bóp ngoài ngón tay" cần chú ý kích thích góc các ngón tay nơi tập trung nhiều huyệt vị, có tác dụng giảm đau mỏi vai.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Khi bắt đầu chà sát từ ngón út đến ngón chỏ, sau đó hơi cong bàn tay nhớ quên cũng chà sát mặt bên của ngón chỏ và ngón cái. Các ngón tay đan vào nhau luôn di động lên xuống, làm cho các khớp đốt ngón tay từ dưới kẻ tay lên đến đầu ngón tay đều được kích thích.

Sau đó cài sát các ngón tay xuống tận kẻ tay, dùng lực của các ngón tay ấn mạnh vào gốc ngón tay nhiều lần.

Khi phối hợp với hai động tác sau đây, thì động tác "xoa bóp lòng bàn tay" chỉ cần 3 giây là được, nhưng nếu làm đơn độc một động tác này, thì thời gian dài hơn.

Động tác tiếp theo là "ấn mu bàn tay". Ngược với động tác trên, cái các ngón tay về phía mu bàn tay. Ví dụ khi dùng tay phải kích thích tay trái, thì duỗi thẳng các ngón tay trái ra, các đầu ngón tay phải cong đè lên giữa mu bàn tay, dùng lực ấn mạnh vào kẻ giữa các xương ngón tay. Yếu lĩnh của động tác này là các ngón tay cài chặt vào nhau, cổ tay của tay bị ấn cong về phía mu bàn tay, bàn tay dùng để ấn xuống hơi cong về lòng bàn tay.

Dùng lực ấn vào mu bàn tay cho đến khi thấy hơi nóng. Khi chưa quen ngón cái rất khó ấn mạnh vì vậy xin hãy chú ý ấn ngón cái và ngón chỏ. Tay trái và tay phải thay nhau ấn một lần gọi là một lượt, ấn tất cả 10 lượt.

Động tác này là dùng để kích thích "cơ giữa xương" nối liền giữa ngón tay với mu bàn tay. Ở chỗ này tập trung nhiều huyệt có tác dụng loại trừ bệnh đau lưng và đau vai.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Cuối cùng là "xoa bóp bên ngoài ngón tay". Cũng giống như xoa bóp bên trong lòng bàn tay, đây cũng là động tác chà sát gốc ngón tay với mặt bên của ngón tay, chỉ khác ở chỗ hướng cái ngón tay thì ngược lại, tức là các ngón tay cái vào đến một bên mu bàn tay.

Từ gốc ngón tay cho đến đầu ngón có 3 đốt khớp, tuần tự chà xát mặt bên của nó làm cho các ngón tay va đập vào nhau. Khi phối hợp với hai động tác trên, ở mỗi đốt ngón tay chà sát 10 lần.

Việc "xoa bóp bên ngoài ngón tay" không những chỉ có tác dụng đối với đau lưng mà cả đau mỏi vai cũng có tác dụng. Vì vậy kiến nghị với các bạn bị đau vai nên chịu khó tập luyện động tác này. Yếu lĩnh của động tác là lấy mặt bên của ngón tay làm trung tâm luôn thay đổi góc độ, chà xát đầy đủ.

Download sách hay | Đọc sách online

Thả lỏng khớp cổ ngón tay, có thể làm cho các cơ ở thắt lưng, các khớp được thả lỏng tự nhiên, nhờ đó mà giảm đau

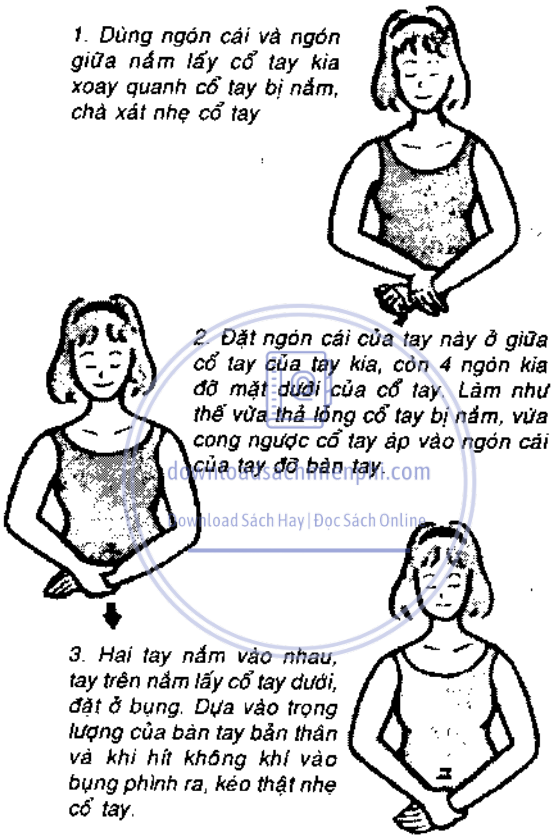
Các "bộ phận" của cơ thể con người có liên quan chặt chẽ với nhau, chỉ có các bộ phận đều phát huy đầy đủ tác dụng của mình nói có được một cơ thể khỏe mạnh. Nếu một "bộ phận" nào đó có triệu chứng đau hoặc trục trặc, thì ảnh hưởng xấu của nó sẽ lan truyền khắp cơ thể, thể hiện ra đủ các loại bệnh.

Đau lưng cũng có thể xem là một trong những chứng bệnh, nguyên nhân đau lưng không phải chỉ giới hạn ở phần thắt lưng. Ví dụ khi cổ chân bị bong gân, đế báo

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

vệ chân đó thì lại phải tăng áp lực của đầu gối chân kia, làm cho xương chậu bị biến dạng và dẫn đến đau lưng ...



Trị liệu theo "chỉnh thể pháp" là tìm cho ra "bộ phận" biến dạng gây ra nguyên nhân gây bệnh và tiến hành điều chỉnh nó, đó là phương pháp trị liệu điều tiết toàn bộ cơ thể. Nhưng đối với người đau lưng mãn tính rất khó tìm ra nguyên nhân rõ ràng, như bị trật gân ở chân. Lúc

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

này một trong những "bộ phận" được bác sĩ để ý đến là khớp cổ tay.

Cổ tay là bộ phận có liên quan mật thiết với thắt lưng, rất nhiều người bị đau lưng mãn tính đều nhận thấy rằng khớp cổ tay của mình rất cứng và các cơ xung quanh đó như là chặt lại. Vì thế các bạn bị đau lưng hàng ngày nên luyện tập xoa bóp khớp cổ tay.

Đầu tiên là chuẩn bị vận động. Dùng ngón cái và ngón giữa làm thành một vòng nắn cổ tay của bàn tay kia, chuyển động xung quanh cổ tay tiến hành xoa bóp. Làm như vậy cả hai tay, sau khi làm cho máu ở cổ tay lưu thông tốt, tiến hành xoa bóp như sau : Đặt ngón tay cái của tay này lên giữa cổ tay (phía mu bàn tay) của tay kia (bên cạnh của cục xương lồi ra) , dùng 4 ngón tay còn lại đỡ nhẹ nhẹ mặt kia. Như vậy cổ tay bị nắm vừa để xuống vừa xoay. Bí quyết lúc này là tay bị nắm phải thả lỏng. Ngón cái của tay đỡ bàn tay cảm thấy khớp cổ tay hoàn toàn thả lỏng là được. Sau khi thả hai tay, cổ tay sẽ tự nhiên cong ra phía ngoài. Hai tay đều làm như thế vài lần.

Cuối cùng hai tay để vào nhau, tay trên nắm lấy cổ tay dưới. Hai tay để vào bụng, sau đó dựa vào trọng lượng của bàn tay mình, hít khí vào bụng như chương to lên, kéo nhẹ cổ tay, khoảng độ 1 phút thay đổi tay khác và làm động tác như trên.

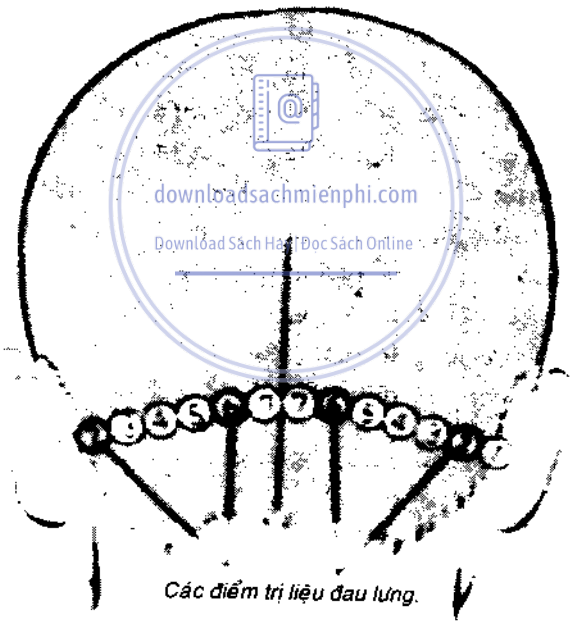
downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Dùng ngón tay xoa bóp vào "Áp thống điểm" ở sau cổ, đau lưng sẽ giảm dần

Mọi người khi đau mỏi cổ, vai hoặc là làm việc mệt mỏi đều thường gõ "tung tung" vào sau đầu. Ở các thẩm mỹ viện hoặc các hiệu cắt tóc, sau khi cắt tóc xong thường ấn ngón tay vào sau cổ cảm giác rất dễ chịu.


downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Các điểm trị liệu đau lưng.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

downloadsachmienphi.com

Đem ngón tay chỏ đặt vào vị trí (2), dùng lực xoa như vẽ một vòng tròn nhỏ, làm 30-50 lần. Sau khi kết thúc vị trí (2) làm giống như vậy ở vị trí (6). Vấn đề quan trọng là đối xứng hai bên, đồng thời dùng ngón tay xoa bóp.

Xương đầu chia là 4 khu vực : Xương trước đầu, xương đỉnh đầu, xương bên đầu và xương sau đầu. ở dưới xương sau đầu tập trung rất nhiều dây thần kinh chi phối xương sống cổ, thắt lưng và các cơ xung quanh cho đến các cơ quan nội tạng. Tuy mọi người thường nói rằng vấn đề cột sống và xương chậu là nguyên nhân dẫn đến đau lưng, nhưng nếu kích thích các bộ phận chi phối nó giống như kích thích bộ chỉ huy ở xương sau đầu, các chứng bệnh sẽ được cải thiện. Phương pháp có hiệu quả là phương pháp xoa bóp xương sau đầu.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Nếu lấy điểm ở dưới xương Phát Tế ở sau hai tai gọi là điểm số 1 và lấy hai bên ở phía dưới chỗ nhô cao của xương sau đầu (chỗ nhô của xương giữa đầu) gọi là điểm số 7, thì điểm trị liệu có tác dụng đặc biệt cải thiện đau lưng là các điểm 2 và điểm 6 ở bên cạnh cách nhau độ 1 ngón tay. Khi đau lưng, ấn vào xung quanh điểm 2 và điểm 6 sẽ có cảm giác cứng và đau cho nên rất dễ tìm thấy. Đặt đầu ngón tay vào các điểm đó dùng lực xoa như vẽ một vòng tròn nhỏ độ 30 - 50 lần.

Hai người xoa bóp cho nhau có thể ức chế hoàn toàn đau lưng

Khi đau lưng người ta thường nằm sấp xuống giường bảo người kia xoa bóp chỗ thắt lưng. Dùng ngón tay ấn tuy làm cho người đau thấy nhẹ nhàng nhưng có lúc làm đau thêm khớp giữa các đốt sống thắt lưng, vì vậy xoa bóp lung tung là điều không nên.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phương pháp xoa bóp ở gia đình rất có tác dụng đối với bệnh đau lưng mãn tính.

Người được xoa bóp nằm ngửa, cố gắng hết sức không dùng lực, thả lỏng toàn bộ cơ thể. Người xoa bóp nắm lấy tay bệnh nhân đem hai ngón tay cái đặt lên cổ tay phía mu bàn tay, dùng ngón cái vuốt ra trước và sau, đồng thời lắc cổ tay lên xuống. Bí quyết của động tác này là bên tiến hành xoa bóp cũng không cần dùng lực nhẹ nhàng và mềm mại xoa bóp càng có hiệu quả hơn.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Yếu lĩnh động tác

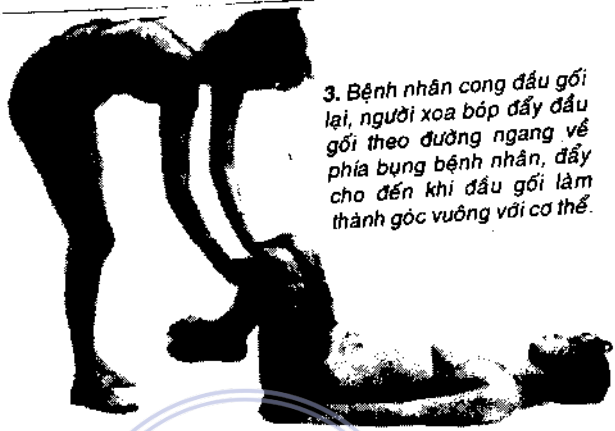
1. Người bệnh nằm ngửa, thả lỏng, người xoa bóp kéo cổ tay bệnh nhân ra, nắm nhẹ cổ tay

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

2. Người xoa bóp đem hai ngón tay cái đặt lên giữa cổ tay phía mu bàn tay của bệnh nhân, vuốt ra trước và sau và lắc cổ tay lên xuống. Bí quyết là người xoa bóp không dùng lực.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com



3. Bệnh nhân cong đầu gối lại, người xoa bóp đẩy đầu gối theo đường ngang về phía bụng bệnh nhân, đẩy cho đến khi đầu gối làm thành góc vuông với cơ thể.

4. Người xoa bóp nâng hai đùi của bệnh nhân lên từ từ xoay tròn 5-6 vòng. Khi xoay, bên phải và bên trái đồng đều nhau, chỉ cần làm nhẹ nhàng là được.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi khớp cổ tay lỏng ra nghe như có tiếng kêu cọt kẹ
là được. Do khớp xương cổ tay có liên quan mật thiết vớ
xương chậu và thắt lưng, cho nên sau khi khớp cổ tay v
cơ được thả lỏng thì sự xơ cứng ở cơ và khớp thắt lưn
cũng sẽ được loại bỏ.

Tiếp theo co hai đầu gối đẩy về phía bụng, lại nắm lấ
hai đầu gối xoay tròn từ từ và nhẹ nhàng 5 - 6 lầ
Nhưng dù là đẩy gối hay xoay đầu gối đều không đượ
gượng ép. Trong phạm vi có thể tiến hành cong và xo
được tiến hành là tốt nhất.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Chương 8

BÍ QUYẾT DÙNG THUỐC ĐÔNG Y CẢI THIỆN ĐAU LƯNG MÃN TÍNH VÀ ĐAU SÁI THẤT LƯNG

"Độc bộ hoàn", sản xuất ở Trung Quốc là thuốc dùng để chữa trị đau lưng sớm nhất

Ở Trung Quốc cách đây hơn 1.300 năm về trước, trong trước tác của danh y nổi tiếng Khổng Tư Mao đời nhà Đường có lưu lại thang thuốc gọi là "Độc hoạt ký sinh thang". Đó là bài thuốc chữa trị các bệnh đau lưng, đau chân, tê chân, chân bị lạnh v.v..., trên cơ sở của bài thuốc đó đã chế ra một loại gọi là "Độc bộ hoàn" nó là bài thuốc được chọn lựa đầu tiên để chữa bệnh đau lưng cho người cao tuổi, hiện nay cũng được ứng dụng rộng rãi.

Độc Bộ Hoàn lấy vị thuốc đường độc hoạt (rễ của cây độc hoạt) và cây sống tầm gửi trên cây dâu (lá và cành) làm thành phần chính, phối chế với địa hoàng, đương qui, thược dược, xuyên khung, đảng sâm, phục linh, cam thảo, phòng phong, tế hạnh, sinh khương, ngưu đẳng, đỗ trọng, quế bì, tần hoàn, tất cả có 16 vị thuốc thực vật.

Trong đó địa hoàng, đương qui, thược dược, xuyên khung lại có thể phối chế thành "Tứ vật thang". "Tứ vật

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thang" là thuốc thường dùng cho phụ nữ vì thiếu máu mà da mặt xanh xao, da khô nhám, mắt mờ, chóng mặt...

Ngoài ra, đảng sâm có tác dụng như nhân sâm lại thêm phục linh và cam thảo là 3 vị thuốc chủ yếu trong "Tứ quân tử thang". Tứ quân tử thang là thuốc thường dùng chữa các bệnh chức năng dạ dày suy nhược, kém ăn, tinh thần uể oải.

Đông y cho rằng, cái gọi là "khí" là chỉ chức năng của nội tạng, "huyết" là chỉ huyết dịch. Khi bình thường dễ mệt mỏi và có xu hướng thiếu máu, do khi huyết kém cho nên có tên gọi là "Khí huyết lưỡng hư". Tứ vật thang là thuốc bổ máu, Tứ quân tử thang là thuốc bổ khí, vì thế mà thuốc "Độc bộ hoàn" bao gồm cả hai thang thuốc trên, có tác dụng bổ cường khí huyết lưỡng hư. Đặc điểm của thuốc này là nâng cao chức năng của dạ dày, tăng thêm huyết dịch, tăng cường thể lực, lấy đó làm cơ sở loại bỏ đau mỏi và chống lạnh.

Đường độc hoạt, Tang ký sinh, Tần cửu, Phòng phong, Tế hạnh, Sinh khương là thuốc chấn thống. Đường độc hoạt có thể làm cho chỗ đau hết viêm, mở rộng huyết quản, thúc đẩy máu lưu thông. Tang ký sinh có thể cải thiện sự tuần hoàn máu, làm cho cơ bắp có lực khí. Những vị thuốc này trong Đông Y gọi là "Khứ phong thấp dược" có thể khử trừ nguyên nhân "Phong" "Thấp" làm đau lưng. Có lúc đau lưng trước lúc trời mưa, thời tiết ẩm đau nhiều hơn, Đường độc hoạt, Tang ký sinh có tác dụng lợi tiểu, đưa nước thừa trong người tống ra ngoài, loại trừ phù thũng, bảo vệ thắt lưng không bị ảnh hưởng

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

thấp khí. Ngoài ra cái gọi là "phong" là chỉ sự di động, sở dĩ nó không những có tác dụng đối với đau lưng, mà còn đối với đau thần kinh tọa, phong thấp, thống phong, những đau mỏi cơ thể di chuyển khắp các chỗ trong cơ thể cũng có tác dụng tốt.

Ngưu đằng, đỗ trọng là thuốc bổ gan ích thận, cường tráng gân cốt. "Gan" mà trong Đông y chỉ là cơ quan dự trữ máu và thông qua máu để nuôi dưỡng cơ và gân cốt. Thận thì như "Yếu vị thận dung" (có nghĩa là thắt lưng là cơ quan chứa thận). Thắt lưng là cơ quan chứa thận, còn thận là nội dung của thắt lưng, chúng có quan hệ mật thiết với nhau. Ngoài ra cũng còn có cách nói "Thận tư cốt", thận yếu thì cốt cũng yếu, cốt yếu thì thắt lưng đầu gối cũng đau. Ngưu đằng và đỗ trọng tăng cường chức năng của gan thận, làm cho thắt lưng và đùi cường kiện, giảm đau lưng và đầu gối, đồng thời nó cũng giống như Đường độc hoạt và Tang ký sinh có tác dụng chấn thống đối với nửa thân dưới của cơ thể.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Còn lại vị cuối cùng là quế bì, nó có thể làm ấm cơ thể là thuốc Đông y, có tác dụng khử hàn tương đối mạnh.

Tóm lại với những phân tích trên, thuốc "Độc bộ hoàn" có thể trị các bệnh do thiếu máu làm cho cơ thể mệt mỏi, thể lực kém, lưng, đùi chân lạnh, đau mỏi. Đương nhiên cũng thích hợp với bệnh đau sái lưng do xương cốt ở xung quanh thắt lưng suy nhược gây ra.

Nhưng, như phần trên đã nói do "Độc bộ hoàn" ở Trung Quốc là thuốc được chọn đầu tiên để chữa đau

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

lưng cho người trung niên và người già, cho nên cũng thích hợp với nhiều người. Tuy là bài thuốc có từ 1.300 năm trước đây, nhưng đối với những người trong cuộc sống hiện nay chịu áp lực tinh thần của xã hội làm cho chức năng của gan thận bị suy giảm, nó vẫn là bài thuốc được ứng dụng rộng rãi.

Độc bộ hoàn, ngày uống 2 lần, mỗi lần 9 viên, uống lúc bụng đói giữa các bữa ăn. Tuy có thuốc Đông y có v làm hỏng ruột dạ dày, nhưng do độc bộ hoàn có phố hợp với các vị thuốc thúc đẩy chức năng của dạ dày và ruột cho nên có thể an tâm sử dụng. Nhưng vì có tá dụng tăng cường hoạt lực, tăng nhanh tuần hoàn má cho nên những người huyết áp cao, phụ nữ có thai khôn được dùng, cần phải hỏi ý kiến của bác sĩ.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

"Hải mã bổ thận hoàn" có tác dụng đặc biệt làm chậm sự lão hóa và trị bệnh đau lưng

Từ xưa đến nay, ở Trung Quốc việc nghiên cứu đối vớ vấn đề hạn chế các triệu chứng lão hóa đã tiến hàn khá sâu sắc. Ví dụ như Vua Càn Long đời Thanh tậ trung các thầy thuốc nổi tiếng trong cả nước về cun đình, chuyên nghiên cứu chế tạo ra loại thuốc kháng lã kéo dài tuổi thọ và họ đã nghiên cứu ra bài thuốc "Than cung Thọ Đại Hoàn" theo bài thuốc đó họ đã chế r thuốc viên. Vua Càn Long đã sống đến 89 tuổi, đó là điề ít thấy lúc bấy giờ, kết quả có liên quan với việc uống lo thuốc trên. "Hải mã bổ thận hoàn" là thuốc kéo dài tu thọ được nghiên cứu điều chế từ thời Nhà Thanh cá đây hơn 200 năm.

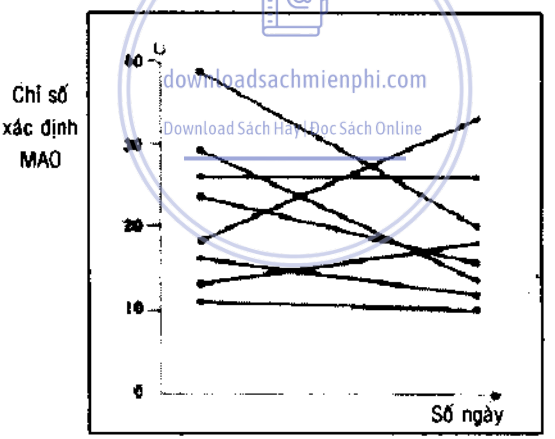
Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

MAO (là loại men làm cho cơ thể chóng già) ở trong não nếu tăng lên, thì tác dụng của chất truyền đạt thần kinh, có tác dụng liên hệ giữa các tế bào não với nhau bị cản trở, sẽ làm tăng nhanh sự lão hóa. So sánh hoạt tính của MAO trong máu trước và sau khi uống "Hải mã bổ thận hoàn" có xu hướng giảm thấp.

"Hải mã bổ thận hoàn" không những có tác dụng với bệnh đau lưng, do lão hóa gây ra, mà còn có tác dụng đối với các bệnh đau đầu, mỏi vai, mờ mắt, ù tai, mất ngủ, phát lạnh ở thời kỳ cách niên và các loại bệnh khó xác định ở phụ nữ.

Sự ức chế hoạt tính của MAO ở trong máu sau khi dùng "Hải mã bổ thận hoàn"



downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trên thực tế, dùng "Hải mã bổ thận hoàn" và cảm nhận hiệu quả của nó đối với chữa trị bệnh đau lưng kéo dài tuổi thọ. Mỗi ngày sáng và chiều uống 2 lần, mỗi lần 6 viên. Uống như thế chỉ có 10 ngày bệnh đau lưng giảm nhiều.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

"Hải mã bổ thận hoàn" gồm có 20 vị thuốc bắc, nhưng đặc điểm của nó có đến hơn một nửa là thuốc động vật. Bao gồm hải mã, nhung hươu, hải cẩu thận, tôm sú tươi, đuôi tắc kè, hoa long cốt, những vị thuốc động vật so với các vị thuốc thực vật, có hiệu lực nhanh và mạnh hơn.

Trong Đông y cho rằng: hiện tượng lão hóa là thể hiện chức năng của thận bị suy yếu. Ngoài ra "Yếu vị thận dung", tình hình của vùng thắt lưng cũng có liên quan mật thiết với chức năng của thận. Tóc bạc và đau lưng có thể xem là chức năng của thận bị suy giảm, và chức năng của thận bị suy giảm thì phải dùng "thuốc bổ thận", để tăng cường. Thuốc bổ thận có hai loại: một loại hiệu quả tương đối chậm gọi là "Bình bổ", một loại hiệu quả nhanh gọi là "Tuấn bổ" "Hải mã bổ thận hoàn" là đại diện của "Tuấn bổ", đó là do tác dụng của thuốc Đông y động vật tạo nên.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Trong chỉ dẫn sử dụng của thuốc thì một ngày uống 2 lần, mỗi lần 10 viên, nhưng phải xem cường độ tác dụng của thuốc, có thể mỗi ngày 2 lần, mỗi lần chỉ 5-6 viên, sau khi hết đau lưng rồi có thể giảm xuống 3-5 viên/lần.

Ngoài ra bài thuốc này thích hợp đối với cơ thể lạnh, tinh lực suy thoái, người bị bệnh đái đường và đi đái nhiều lần. Không thích hợp đối với người chân tay nhiệt nóng, huyết áp cao, cần hỏi bác sĩ để sử dụng.

"Ngưu xa thận khí hoàn" có tác dụng tốt đối với bệnh chân lạnh, đau gối, đi tiểu nhiều lần

Do thắt lưng suy yếu làm cho các bậc cao tuổi đau lưng, đứng ngồi khó khăn, khi bước xuống cầu thang, gối

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

run đau mỏi v.v... Ngoài ra chân lạnh thường hay xuất hiện chứng thức giấc dậy nửa đêm.

Trong Đông y xem các triệu chứng ở nửa thân dưới là biểu hiện chức năng thận duy yếu; thậm khí kém (tinh lực kém) biểu thị "Thận hư". Thận hư chia làm hai loại: Thận dương khí kém gọi là "Thận dương hư" và thận âm khí hư gọi là "Thận âm hư". Nếu thận dương hư thì sự tuần hoàn thể dịch không tốt, đặc biệt là sự trao đổi nước phần dưới cơ thể bị trì trệ, và làm cho chân lạnh bàn chân hay phù nề và đầu gối đau.

Thuốc có tác dụng tốt để chữa bệnh cho thận dương hư làm đau lưng là "Ngưu xa thận khí hoàn".

Ngưu xa thận khí hoàn là thuốc được điều chế trên cơ sở bài thuốc "Bát vị địa hoàng hoàn" thêm hai vị nữa là Xa tiền tử và Ngưu đằng để tăng cường hiệu lực. Bát vị địa hoàng hoàn là gồm 8 vị thuốc: địa hoàng, sơn thù du, mẫu đơn bì, phục linh, sơn dược, trạch tả, quế chi, phụ tử. Bản thân thuốc này cũng dùng đối với bệnh đau lưng do lão hóa. Trong đó phục linh, mẫu đơn bì, trạch tả, sơn thù du có tác dụng lợi tiểu, loại bỏ phù nề ở chân.

Ngoài ra quế chi và phụ tử gọi là "đại nhiệt dược" làm ấm cơ thể, khử hàn. Thuốc "Bát vị địa hoàng hoàn" thêm vào thuốc bổ thận dương khí, làm cho thể dịch tuần hoàn lưu thông và các vị thuốc giảm đau: Xa Tiền tử, ngưu đằng, tạo thành Ngưu xa thận khí hoàn.

Có một vị sư 70 tuổi, ông ta bị đau lưng và đau khớp gối, ngay cả việc ngồi xuống cũng không thể được. Ông

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

đến bệnh viện để điều trị. Ông cho biết đầu gối đã tích nước nhiều nên biến dạng, châm cứu rất nhiều mà vẫn không khỏi. Sau khi chẩn đoán phát hiện ông ta bị phù nề nước, bệnh này thuộc bệnh thận dương hư điển hình. Vì thế giới thiệu cho ông uống Ngưu xa thận khí hoàn, dùng mấy ngày thấy hiện tượng phù ở chân tiêu tan hết. Cùng với việc trao đổi nước được cải thiện, bệnh đau lưng cũng giảm nhiều, kiên trì dùng trong 3 tháng đầu gối cũng hết đau và có thể ngồi xuống nhẹ nhàng.

"Ngưu xa thận khí hoàn" có tác dụng rất tốt đối với các bệnh đau gối, chân tay mất lực, tê, phù nề, ban đêm đi tiểu nhiều lần. Ngoài ra đối với các bệnh mờ mắt, ù tai và bệnh hoa mắt của người già cũng có hiệu quả.

Như trên đã nói trong thuốc "Ngưu xa thận khí hoàn" có vị thuốc đại nhiệt: Quế chi và Phụ tử là thuốc thích hợp với người chân tay bị lạnh. Đối với người chân tay không bị lạnh, lại dễ phát nhiệt nếu sử dụng có thể làm cho bốc nóng và tim đập nhanh. Điều này cần lưu ý. Địa hoàng có lúc cũng làm ảnh hưởng đến dạ dày và ruột. Lúc này nên dùng kèm với thuốc dạ dày "Nhân sâm thang" sẽ giảm bớt tác hại cho dạ dày và ruột.

Căn cứ vào thể chất của mình chọn thuốc Đông y chữa trị đau lưng

Trong Đông y, khi khảo sát các dạng thể chất của bệnh nhân, thường dùng các tiêu chuẩn : "Biểu-hắc", "Hàn-nhiệt", "Hư-thực", "Âm-dương", trong đó tiêu chuẩn quan trọng nhất là phân biệt được "Hư-thực".

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Cái gọi là "Hư-thực" là hai quan điểm chia thể chất thành "Thực chứng hình" và "Hư chứng hình". Nói một cách đơn giản những người thể lực sung sức, có sức đề kháng chống lại những mầm mống bệnh tật trong cơ thể là những người thuộc dạng "Thực chứng hình" và ngược lại những người thể lực yếu, không có nguyên khí, sức đề kháng chống đỡ với bệnh tật kém, thuộc dạng "Hư chứng hình". Nếu không phân loại thể chất mà tùy tiện dùng thuốc thì sẽ không đạt hiệu quả, có lúc còn có một số tác dụng phụ khác như: bị đau bụng, ỉa chảy, tim đập nhanh.

Sau đây là bảng lập ra biểu xác định phán đoán bạn thuộc dạng thể chất nào (xem biểu sau). Bạn tự thấy mình thích ứng ở mục nào thì vẽ vòng tròn "O" vào đó. Số vòng "O" trên 23 cái, là người thuộc dạng "Thực chứng hình" ở giữa 7-22 vòng tròn là dạng trung gian, dưới 6 vòng tròn là "Hư chứng hình". Ở trang sau sẽ giới thiệu các vị thuốc Đông y có tác dụng đối với bệnh đau sái lưng và đau lưng mãn tính theo phân loại thể chất. Dựa theo dạng hình thể chất của bạn để kê đơn thuốc là thích hợp với bạn. Có thể lấy đó để tham khảo, sau khi hỏi thầy thuốc ở cửa hàng thuốc rồi hãy chọn thuốc mua.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Biểu trắc nghiệm có thể phân loại bạn thuộc dạng thể chất nào

1 Thể hình rắn chắc, nhìn qua đã thấy cường tráng	
2 Thuộc dạng cơ chất	
3 Vai xuôi	
4 Cổ to	
5 Ngón tay to	
6 Đi, đứng cơ lưng trải ra, thân thể thẳng	
7 Nói chuyện âm thanh to, có lực	
8 Dễ ra mồ hôi	
9 Đưa tay ấn vào bụng, có lực đàn hồi lớn	
10 Rốn tương đối sâu to	
11 Béo - gầy vừa phải	
12. Mặt đầy đặn	
13. Hai hàm nhô ra	
14. Mặt đỏ	

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

15. Mắt to, thần sắc có lực	
16. Đường nét thân thể không nhỏ mà thô	
17. Da ẩm ướt, trơn bóng, huyết sắc tốt	
18. Sau khi làm thấy mệt, ngủ một đêm đến sáng thấy dễ chịu	
19. Mặt nóng, tay trơn bóng có màu phấn hồng	
20. Nhiệt, dễ bốc lửa, dễ sốt	
21. Dạ dày, ruột khỏe mạnh	
22. Dễ táo bón	
23. Uống thuốc đi ngoài bụng cũng không sôi, rất là nhuận tràng	
24. Uống thuốc Apperin dễ ra mồ hôi, không ảnh hưởng dạ dày	
25. Thích ăn thức ăn, uống lạnh hơn là thức ăn, uống nóng	
26. Không sợ những thứ dằng	
27. Sức đề kháng cơ thể tốt	
28. Tính cách hoạt bát	

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tổng cộng

Căn cứ vào số vòng "O" ở biểu trên, tham khảo các nội dung dưới đây chọn thuốc để dùng.

Các thuốc Đông y có thể chữa hoàn toàn hết đau sái thắt lưng

♦ Thực chứng hình, những người có số vòng "O" trên 23 Thang cát căn.

Đối với những người thực chứng hình, khi bị đau sái lưng, thang thuốc giới thiệu là thang thuốc chúng ta rất quen thuộc cảm mạo dược cát căn thang. Cát căn thang thích hợp với bệnh cảm mạo, cảm run, ác hàn, không ra mồ hôi, đau đầu và đau mỏi từ cổ cho đến sau lưng. Thang thuốc này không những có tác dụng loại bỏ hết những hiện tượng đau mỏi trên mà bệnh đau sái lưng cũng có kết quả tốt.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khi bị đau sái lưng, các cơ xung quanh chỗ đau rất căng thẳng, phát cứng lên. Sau khi làm cho cơ hết căng thẳng, đau mỏi cũng tự nhiên sẽ khỏi. Cát căn thang có công dụng hòa giải trạng thái căng thẳng đó của cơ làm cho máu vận chuyển lưu thông.

Cách dùng: Ngày uống 2-3 lần uống giữa các bữa ăn.

♦ Trung gian hình, những người có số vòng "O" từ 7-22 - Thược dược cam thảo thang.

Thược dược cam thảo thang là dùng thược dược và cam thảo với số lượng bằng nhau để phối chế, là thuốc

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

giảm đau được ứng dụng rộng rãi. Có tác dụng với các bệnh tay chân đau mỏi, bị bệnh sỏi mật, sỏi thận làm cho đau bụng, đau khi hành kinh, đau răng... Do nó có tác dụng hòa giải trạng thái căng thẳng của cơ kéo cho nên đối với các cơ do vận động mà bị sái lưng, nó đều có tác dụng tốt. Trên đây cũng xin nói trong cát căn thang dùng cho thực chứng hình cũng có thể cho thêm thược dược và cam thảo.

Ngoài ra thang thuốc này còn gọi là thang thuốc giảm đau được dùng rất rộng rãi. Cho nên bất cứ ai muốn ức chế đau với bất cứ dạng đau lưng nào, đều có thể dùng nó làm thang thuốc tạm thời.

Cách dùng: Ngày uống 2-3 lần, uống giữa các bữa ăn, dùng có tính chất tạm thời cho các loại bệnh khác, khi bị đau uống một lần.

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

♦ Hư chứng hình, đối với những người có số vòng tròn "O" dưới 6 - Thược dược, cam thảo, phụ tử thang.

Thược dược, cam thảo, phụ tử thang là thang thuốc thược dược cam thảo cho thêm phụ tử.

Phụ tử ngoài tác dụng chấn thống còn có tác dụng cường tráng trong Đông y nó được liệt vào "đại nhiệt dược" cho nên có tác dụng ôn hòa cơ thể.

Thược dược, cam thảo, phụ tử thang cũng giống như thược dược, cảm thảo thang thông qua hòa giải sự căng thẳng các cơ để dung hòa đau sái lưng, nhưng do người hư chứng hình có thể lực kém chân tay hay bị lạnh, cho nên cho thêm phụ tử sẽ hiệu quả hơn.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Cách dùng: Một ngày uống 2-3 lần, uống giữa các bữa ăn.

Các thuốc Đông y có thể loại bỏ hoàn toàn đau lưng mãn tính

♦ Thực chứng hình, người có trên 23 vòng tròn "O" - Lục vị địa hoàng hoàn + độc bộ hoàn.

Trong Đông y gọi trạng thái chức năng thận suy nhược là "Thận hư". Đau lưng mãn tính cũng là do "Thận hư" gây nên. Thuốc bổ tăng cường chức năng thận, cải thiện thận hư gọi là "Bổ thận dược". Một trong những thuốc đại diện của bổ thận dược là Lục vị địa hoàng hoàn, nó có công dụng với đau lưng mãn tính thực chứng hình.

Thuốc cũng dùng để chữa bệnh đau lưng mãn tính là Bát vị địa hoàng hoàn. Hai loại thuốc này dễ lẫn lộn với nhau. Trên thực tế Bát vị địa hoàng hoàn là Lục vị địa hoàng hoàn cho thêm hai vị thuốc quế chi và phụ tử có tác dụng làm ôn hòa cơ thể, thích hợp cho người chân tay bị lạnh. Nhưng thuốc này đối với người tay chân nóng nhiệt, có máu nóng, không nên dùng, điểm này cần chú ý. Đối với bệnh đau lưng mãn tính thực chứng hình, đồng thời với uống thuốc Lục vị địa hoàng hoàn uống kèm với độc bộ hoàn có tác dụng chấn thống thúc đẩy huyết dịch lưu thông, thì có thể chữa trị bệnh khỏi nhanh hơn.

Cách dùng: Lục vị địa hoàng hoàn ngày uống 3 lần, uống giữa các bữa ăn với nước ấm. Độc bộ hoàn ngày uống 2 lần, uống giữa bữa ăn hoặc lúc bụng đói.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

♦ Trung gian hình, người có số vòng tròn từ 7-22 - Ngưu xa thận khí hoàn

Trong thang thuốc Bát vị địa hoàng dùng cho thực chứng hình cho thêm hai vị ngưu đầy và xa tiền tử là ngưu xa thận khí hoàn, rất có tác dụng điều trị đau lưng mãn tính ở dạng trung gian hình.

Trong Đông y cho rằng "Bất thông tức thống" (vì không lưu thông được nên đau) khi khí huyết trong cơ thể vận hành bị ách tắc, sẽ làm cho cơ thể bị đau. Đau lưng mãn tính cũng được xếp vào một trong những bệnh đó. Ngưu đẳng có công dụng "hoạt huyết thông kinh" hòa giải sự căng thẳng các cơ. Xa tiền tử có công dụng tiêu viêm, giải nhiệt, lợi tiểu có thể loại trừ viêm ở chỗ đau.

Cách dùng: Ngày uống 3 lần, giữa các bữa ăn.

♦ Hư chứng hình, người có dưới 6 vòng tròn "O" - Hải mã bổ thận hoàn

Đối với đau lưng mãn tính thuộc hư chứng hình, hải mã bổ thận hoàn rất có công dụng. Hải mã bổ thận hoàn gồm có 20 vị thuốc hợp thành, đặc điểm của thuốc này có hơn một nửa là các vị thuốc động vật. Vì thế công dụng bổ cường thận và ôn hòa cơ thể rất mạnh, đối với cải thiện đau lưng rất có công dụng. Đặc biệt đối với những người thường hay bị mệt và bị lạnh đây là bài thuốc đáng được quan tâm.

Cách dùng: Một ngày uống 2 lần, sáng tối trước khi ăn cơm uống với nước ấm. Sau khi uống, nếu thấy dạ dày tiêu hóa không tốt, giảm bớt lượng hoặc uống kèm với thuốc bổ dạ dày.

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1 : PHƯƠNG PHÁP TRỊ BỆNH ĐAU LƯNG THẤT LƯNG VÀ BÍ QUYẾT PHÒNG TÁI PHÁT. 7

Chỉ cần tuân thủ "ứng cấp phương pháp" và "yên tĩnh", sẽ chữa khỏi bệnh đau thắt lưng 7

Tập xoay cổ một cách thoải mái, có thể nhanh chóng trị bệnh đau sái thắt lưng. 9

Dùng khăn ướt gói đậu phụ lạnh, hạ nhiệt chỗ đau và giảm đau thắt lưng. 12

Trong tủ lạnh nên có sẵn vài miếng cử nhược, dòng bị bệnh sẽ thấy tác dụng ngay. 13

Loại bỏ đau sái thắt lưng và đau thắt lưng cấp tính bằng xoa bóp mu bàn tay. 15

Chỉ cần dán đồng tiền bằng kim loại vào tay trái, bệnh đau sái thắt lưng sẽ giảm nhẹ. 20

Thường xuyên luyện tập vẫy ngược (với chiều đánh gôn) có thể dự phòng đau sái thắt lưng do chơi gôn gây ra 23

Những người đã bị đau sái thắt lưng cần chú ý các động tác trong cuộc sống hằng ngày. 24

CHƯƠNG 2 : BÍ QUYẾT DỰ PHÒNG VÀ LOẠI BỎ ĐAU LƯNG DO NGỒI LÁI XE LÂU .. 28

Chỉ cần điều chỉnh lại ghế ngồi lái xe một chút có thể, giảm đau thắt lưng khi lái xe. 28

Khi lái xe cảm thấy đau mỏi lưng xoa bóp mu bàn tay hiệu quả rất tốt 32

Thỉnh thoảng dùng phin cà phê vào tay, chân có thể loại bỏ được đau thắt lưng đập vỗ lái xe 36

Dùng khăn vải ướt nóng có muối loại bỏ đau lưng do mệt mỏi, bị trúng gió, huyết mạch không lưu thông gây ra 37

Sau khi lái xe, tập xà đơn một lúc có thể loại bỏ đau lưng 38

Những người lái xe nên tập mang guốc gỗ có thể tránh được đau thắt lưng 41

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

CHƯƠNG 3 : BÍ QUYẾT PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH ĐAU THẮT LƯNG DO LÀM VIỆC QUÁ SỨC GÂY RA 43

Đi nhanh có tác dụng phòng và loại bỏ đau thắt lưng 43

Động tác nắm vòng vịn có thể cải thiện bệnh đau thắt lưng. .. 45

Lên xuống cầu thang có tác dụng phòng trị được bệnh đau thắt lưng 46

Dùng ghế thấp (đòn) hoặc thùng gỗ để kê chân, có thể giảm nhẹ độ cong của lưng và phòng trị được đau lưng 47

Dùng đầu tẩy của bút chì chà nhẹ lên bụng, mu bàn tay có thể loại bỏ đau lưng mãn tính 48

Tập thể dục trên ghế có tác dụng tốt đối với đau lưng do công việc bận rộn gây ra. 50

Quì xuống đất tập xoay người có tác dụng tốt dự phòng đau lưng 55

Khi hát karaoke ngồi ở tư thế chính xác có thể dự phòng đau lưng. 57

Bí quyết của bác sĩ chỉnh hình ngoại khoa giới thiệu cách chọn giày phòng chống đau lưng 59

"Liệu pháp dán đồng tiền kim loại" loại bỏ đau lưng do làm việc nhiều trước máy tính và máy photocopy 61

CHƯƠNG 4 : PHƯƠNG PHÁP TÌM VÀ KÍCH THÍCH HUYỆT VỊ NHANH VÀ PHÒNG TRỊ ĐAU LƯNG MÃN TÍNH 65

Bản đồ phân bố huyệt vị phòng trị bệnh đau mỏi lưng mãn tính. 65

Kích thích huyệt "dùng tuyến" ở lòng bàn chân có tác dụng trị bệnh đau lưng ở người lớn tuổi 70

Huyệt thận du ở sau lưng là huyệt đầu tiên thường để chữa đau lưng 73

Căn cứ vào các triệu chứng đau lưng khác nhau chọn sử dụng Năm huyệt dưới đầu gối 76

Ấn huyệt Hợp cốc có thể phòng trị bệnh đau lưng do ít vận động gây ra 79

Phương pháp đơn giản bấm huyệt Yếu nhân nhanh chóng trị hết

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

đau mỏi lưng 81

Nắn bóp các cơ mềm nhão ở bụng và giảm nhẹ ba huyệt vị xung quanh rốn, có thể chữa trị đau lưng 83

CHƯƠNG 5 : BÍ QUYẾT DÙNG CÁC DỤNG CỤ SẴN CÓ QUANH MÌNH ĐỂ LOẠI TRỪ BỆNH ĐAU LƯNG 85

"Mã nhục cứu" có thể làm cho nhiệt lượng đi vào cơ thể có tác dụng tốt, đối với bệnh đau lưng mà không để lại dấu vết 85

"Hương yên cứu" (cứu thuốc lá thơm) có tác dụng đặc hiệu đối với đau bụng hành kinh 87

Dùng máy sấy, quạt gió kích thích vùng rộng lớn các huyệt ở dưới đầu gối có tác dụng tốt 88

Đem thuốc nhân đơn dán vào các huyệt vị, điều trị đau lưng mãn tính rất có hiệu quả 89

Buộc dây vào ngón út của chân có thể loại bỏ được bệnh đau lưng 93

Ở gia đình dùng khăn lông hấp nóng để tiến hành chữa bệnh theo "Phương pháp ôn nhiệt" 94

Dùng bàn chải đánh răng chà xung quanh rốn có thể loại bỏ được đau lưng 96

Dùng kẹp quần áo, kẹp các đầu ngón tay có thể giảm đau lưng ngay tức khắc 97

Dùng máy hút bụi vào thắt lưng, làm cho máu lưu thông giảm nhẹ đau lưng 99

CHƯƠNG 6 : BÍ QUYẾT "NGỦ" VÀ "TẮM" LÀM GIẢM ĐAU LƯNG HIỆU QUẢ RẤT TỐT 103

Dùng bàn chải tắm chà sát phần thắt lưng, bệnh đau lưng cũng sẽ được loại trừ. 103

"Ngồi quỳ" trong bồn tắm làm cho các cơ lưng, thắt lưng, đùi thư giản có thể phòng tránh đau lưng 105

Sau khi tắm tiến hành luyện tập eo, đùi rất có tác dụng đối với điều trị đau lưng 105

ở trên giường có thể nằm ở tư thế thả lỏng như tư thế "ếch nằm ngủ" 108

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tối trước khi ngủ gỏ vào "khu vực phản xạ" dưới bàn chân, có thể nhanh chóng loại bỏ mệt mỏi ở lưng 110

Nằm nghiêng khi ngủ cũng chữa được bệnh đau lưng 112

Khi ngủ kẹp gối vào giữa đầu gối và đùi có thể giảm được đau lưng 113

Chọn loại giường ngủ tốt sẽ giúp cho việc loại bỏ mệt mỏi ở lưng 114

Chỉ cần bỏ không mặc quần lót, người bị đau lưng sẽ cảm thấy bớt đau 115

Dùng động tác nằm ngửa xoay đầu ngón chân để kiểm tra bệnh đau lưng 117

Buổi sáng tập động tác "Mèo vươn vai" có thể tăng cường cơ bụng, cơ lưng, để phòng bệnh đau lưng 119

CHƯƠNG 7 : BÍ QUYẾT TẬP LUYỆN EO, ĐÙI THÍCH VÀ XOA BÓP LOẠI BỎ BỆNH ĐAU LƯNG 121

Kiểm tra mức độ đau lưng để có thể luyện tập thể thao chữa bệnh được không 121

Hàng ngày tập động tác "bất đảo ông" có thể cải thiện bệnh đau lưng phần lớn 122

Động tác luyện tập "phòng trị đau lưng" một cách đơn giản và hiệu quả 124

Thường xuyên luyện tập "Đẩy tường" có thể giảm nhẹ lưng bị cong 127

Phương pháp bước dẫm lên thanh tre chữa trị đau lưng 130

"Tập cong về bên phải" có thể chữa được cột sống bị lệch bên phải, nhanh chóng giảm đau lưng 132

Ngồi trên ghế làm một số "thao tác điều chỉnh tư thế" có thể phòng trị bệnh đau lưng 136

Ba tư thế "Ngọc ngà" nhanh chóng khắc phục bệnh đau lưng 139

"Động tác vặn lưng" của người cao tuổi để tập các cơ bắp ở thắt lưng 143

Tập " dang đùi" có thể làm mềm khớp đùi, giảm nhẹ đau lưng 145

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Tập đi bộ trong nước có thể giảm đau lưng 147
"Động tác luyện tập ngón tay" có thể loại bỏ được bệnh đau lưng, mỏi vai 150
Thả lỏng khớp cổ ngón tay, có thể làm cho các cơ ở thắt lưng, các khớp được thả lỏng tự nhiên, nhờ đó mà giảm đau 153
Dùng ngón tay xoa bóp vào "Áp thống điểm" ở sau cổ, đau lưng sẽ giảm dần 156
Hai người xoa bóp cho nhau có thể ức chế hoàn toàn đau lưng 158

CHƯƠNG 8 : BÍ QUYẾT DÙNG THUỐC ĐÔNG Y CẢI THIỆN ĐAU LƯNG MÃN TÍNH VÀ ĐAU SÁI THẮT LƯNG 161

"Độc bộ hoàn", sản xuất ở Trung Quốc là thuốc dùng để chữa trị đau lưng sớm nhất 161
"Hải mã bổ thận hoàn" có tác dụng đặc biệt làm chậm sự lão hóa và trị bệnh đau lưng 164
"Ngưu xa thận khí hoàn" có tác dụng tốt đối với bệnh chân lạnh, đau gối, đi tiểu nhiều lần 166
Căn cứ vào thể chất của mình chọn thuốc Đông y chữa trị đau lưng . 168
Biểu trắc nghiệm có thể phân loại bạn thuộc dạng thể chất nào 170
Các thuốc Đông y có thể chữa hoàn toàn hết đau sái thắt lưng 172
Thực chứng hình, những người có số vòng "O" trên 23 Thang cát căn. 172
Các thuốc Đông y có thể loại bỏ hoàn toàn đau lưng mãn tính 174

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com

MORE EBOOKS: https://bookykhoa.com

Mời các bạn tìm đọc:

downloadsachmienphi.com
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

TỔNG PHÁT HÀNH

- CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II
  140B NGUYỄ... ...CM
  ĐT: 8457061-...
  Email: Savina...
- TRUNG TÂM ... ...N NAM
  6A AN DƯƠNG ... ...M - ĐT: 8301303
- NHÀ SÁCH LÊ LỢI
  44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069

100 cách chữa bệnh đau lưng
1 002121 100798
18.000 VND

YH 0207000007
GIÁ:18.000đ
100 CÁCH CHỮA BỆNH ĐAU LƯNG

Download Ebook Tai: https://downloadsachmienphi.com