

LẠC TRỌNG DAO



SÁCH LIÊN KẾT XUẤT BẢN
& ĐỘC QUYỀN PHÁT HÀNH

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

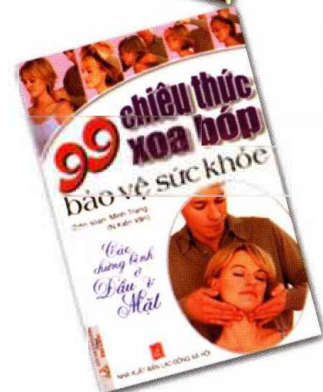
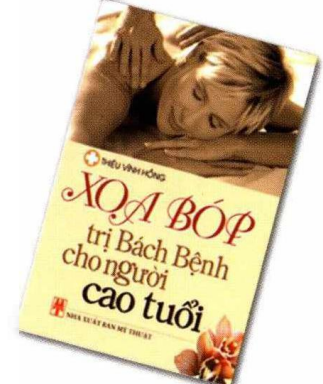
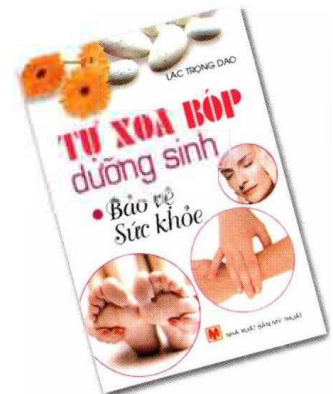
TỰ XOA BÓP

ĐIỀU TRỊ

*các chứng bệnh
thường gặp*



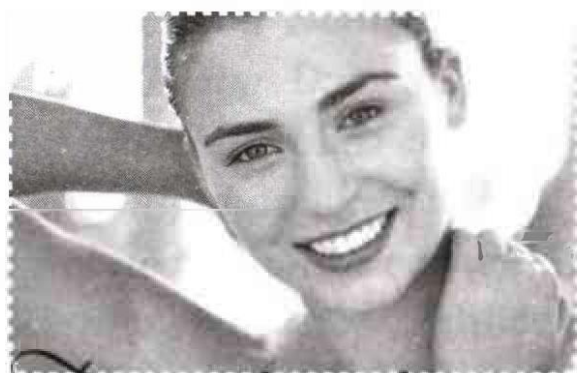
NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT



Tự xoa bóp điều trị
các chứng bệnh
thường gặp

LAC TRỌNG DAO

*Biên dịch: Thuận Nghi Oanh * Kiến Văn*



Tự xoa bóp điều trị
các chứng bệnh
thường gặp



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

Lời nói đầu

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

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

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

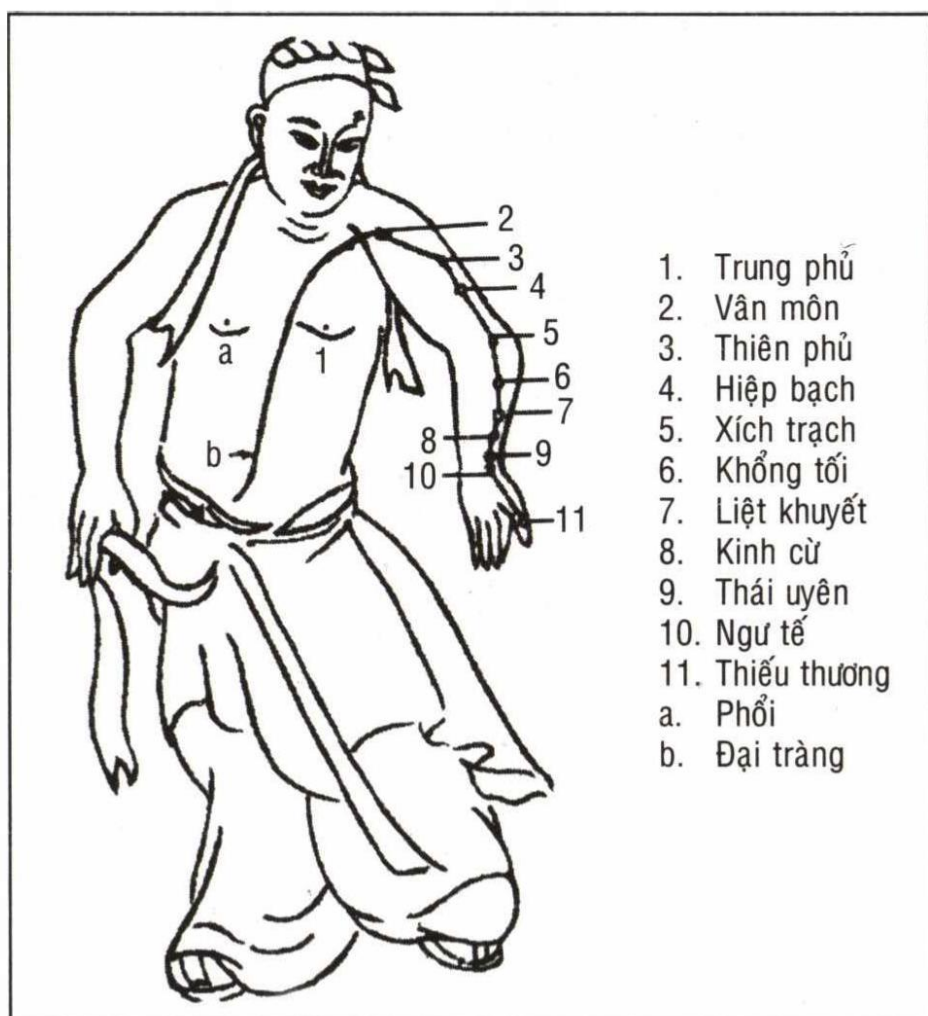
Trung Quốc. Năm 2003 – 2004, nhận lời mời của học viện Y dược truyền thống Á châu Malaysia, giáo sư Lạc Trọng Dao đến Malaysia làm giáo sư thỉnh giảng và bác sĩ lâm sàng, kiêm nhiệm chuyên trang “Sức khỏe hàng đầu” của “Nam Dương thương báo”, mỗi tuần cho đăng hình ảnh phương pháp tự xoa bóp, đồng thời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

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

Hình thập tứ kinh

Thủ thái âm phế kinh

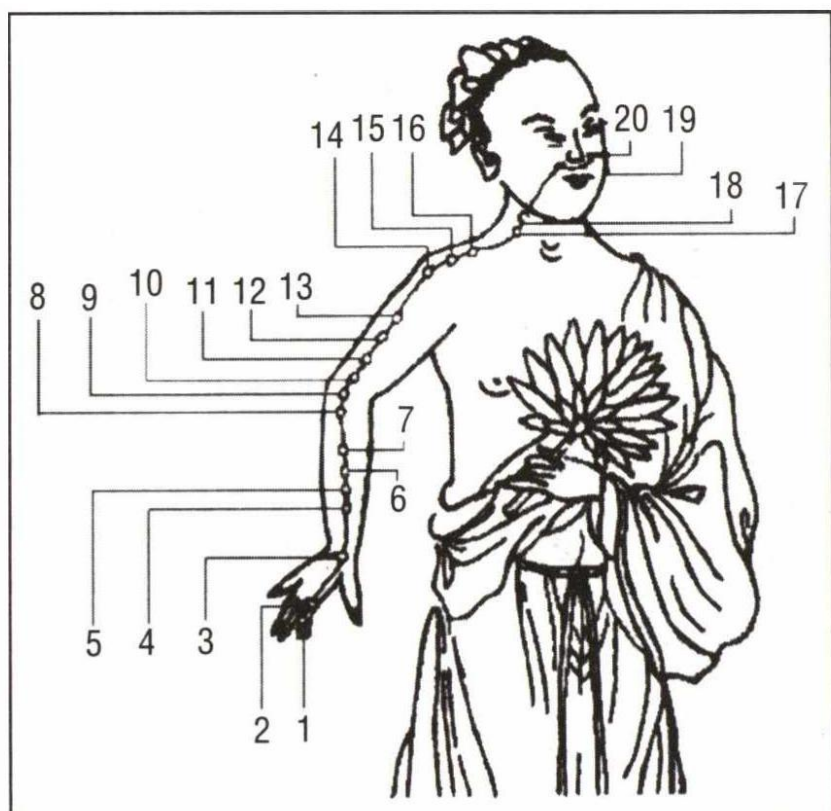
Thủ thái âm phế kinh có tổng cộng 11 huyệt, phân bố ở phía trên bên ngoài vùng ngực, cẳng tay, lòng bàn tay và ngón tay cái. 9 huyệt trong số đó phân bố ở cẳng tay, 2 huyệt phân bố ở vùng ngực trước. Huyệt đầu tiên là Trung phủ, huyệt cuối là Thiếu thương. Tên gọi các huyệt lần lượt là Trung phủ, Vân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



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

Thủ dương minh đại tràng kinh

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



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



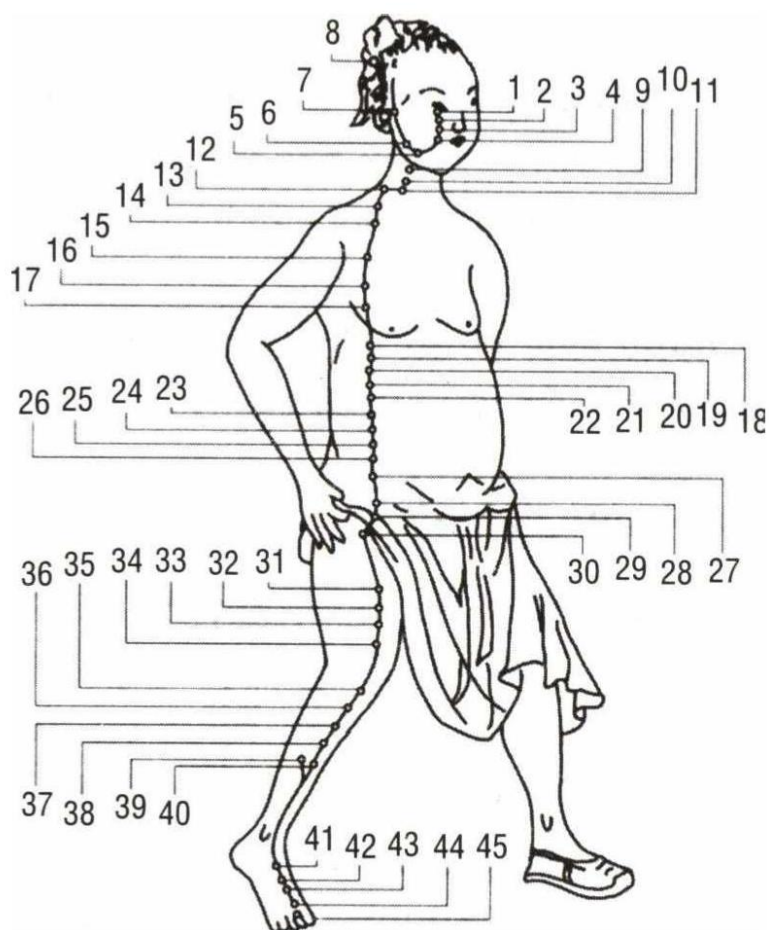
ngung, Cự cốt, Thiên đĩnh, Phù đột, Khẩu hòa liêu, Nghênh hương.

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

☛ *Túc dương minh vị kinh*

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

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



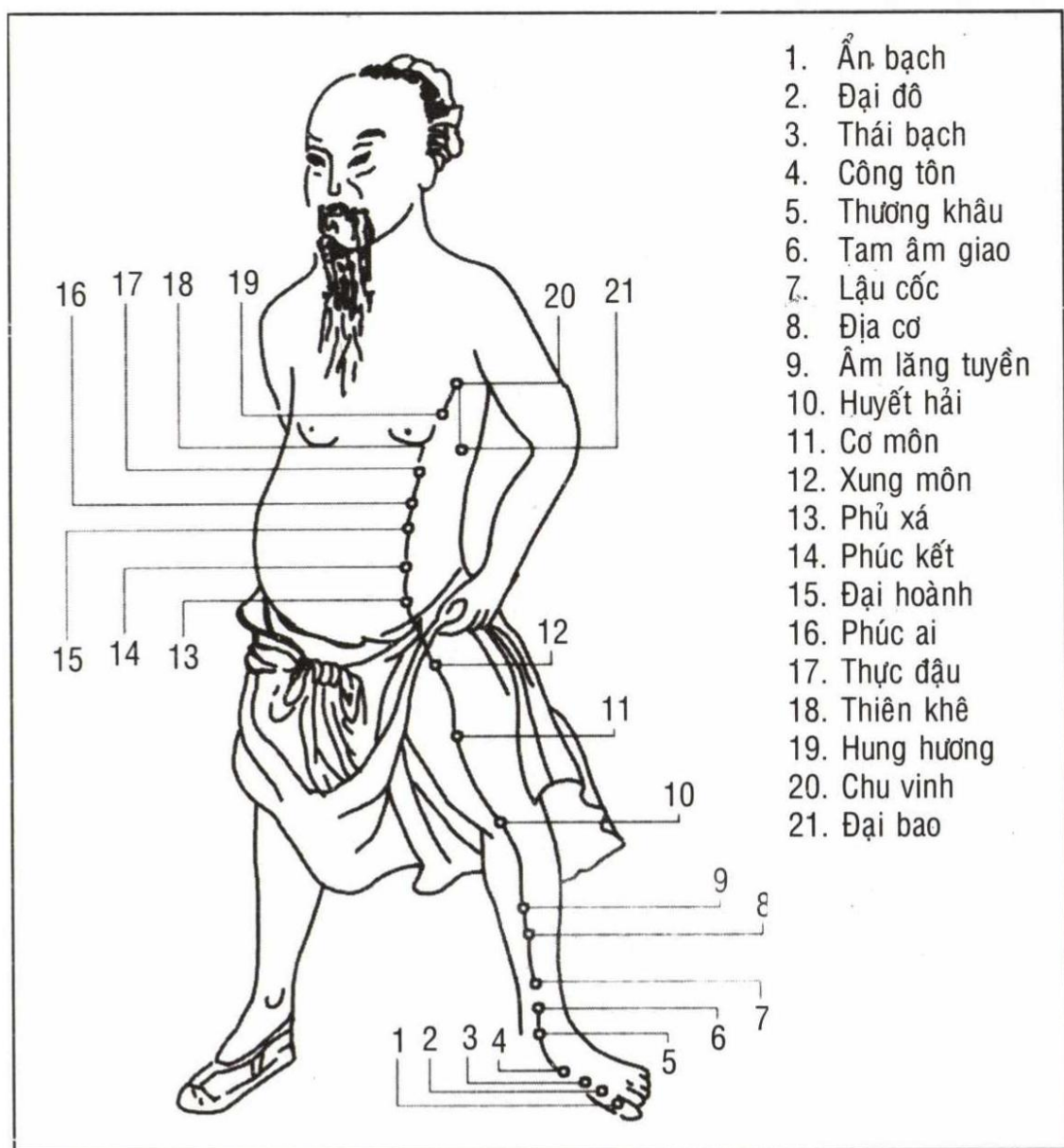
- | | | |
|----------------|-------------------|------------------|
| 1. Thừa khấp | 16. Ứng song | 31. Bễ quan |
| 2. Tứ bạch | 17. Nhũ trung | 32. Phục thổ |
| 3. Cự liêu | 18. Nhũ căn | 33. Âm thị |
| 4. Địa thương | 19. Bất dung | 34. Lương khâu |
| 5. Đại nghênh | 20. Thừa mẫn | 35. Độc tỵ |
| 6.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



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

Túc thái âm tỳ kinh

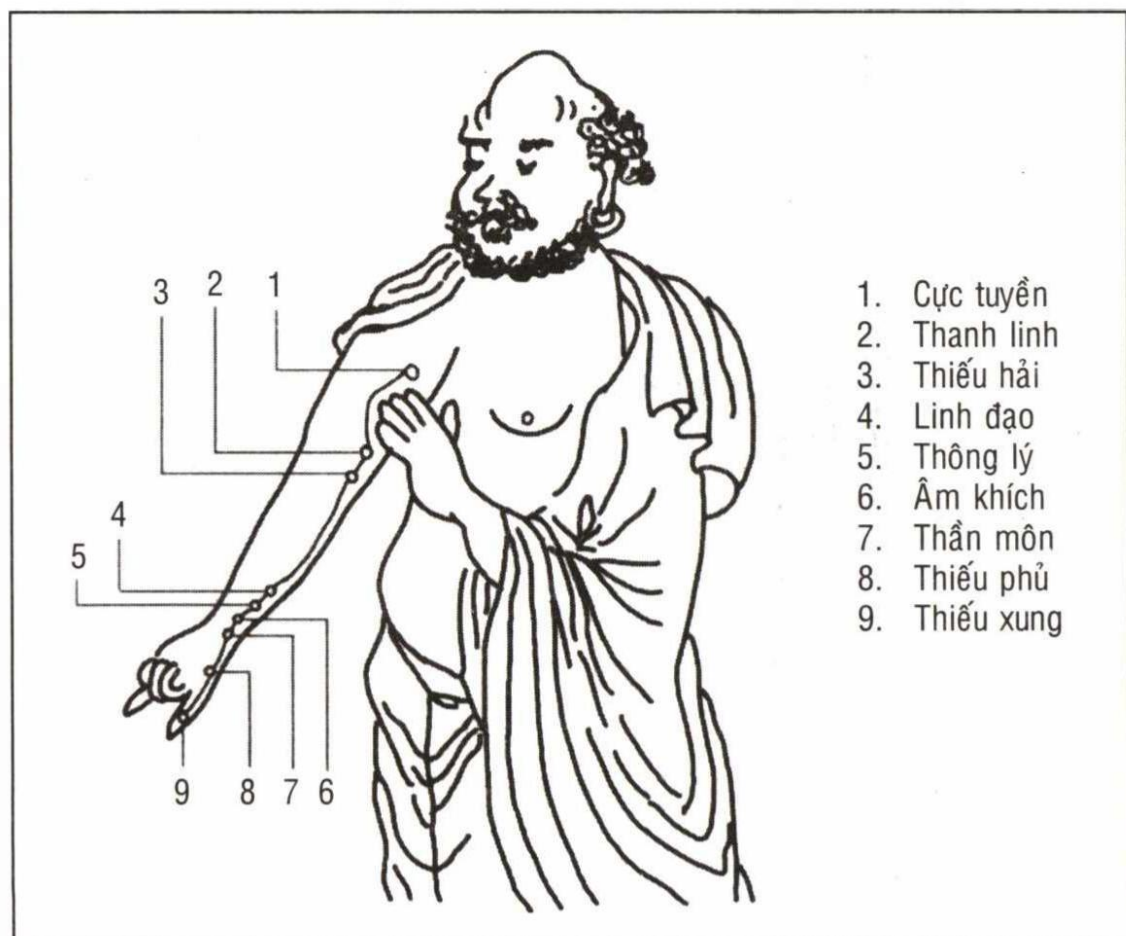
Túc thái âm tỳ kinh có tất cả 21 huyết, 11 huyết trong số đó phân bố ở mặt trong chi dưới, 10 huyết phân bố ở bụng và ngực bên. Huyết đầu tiên là Ấn



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

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

☞ Thủ thiếu âm tâm kinh

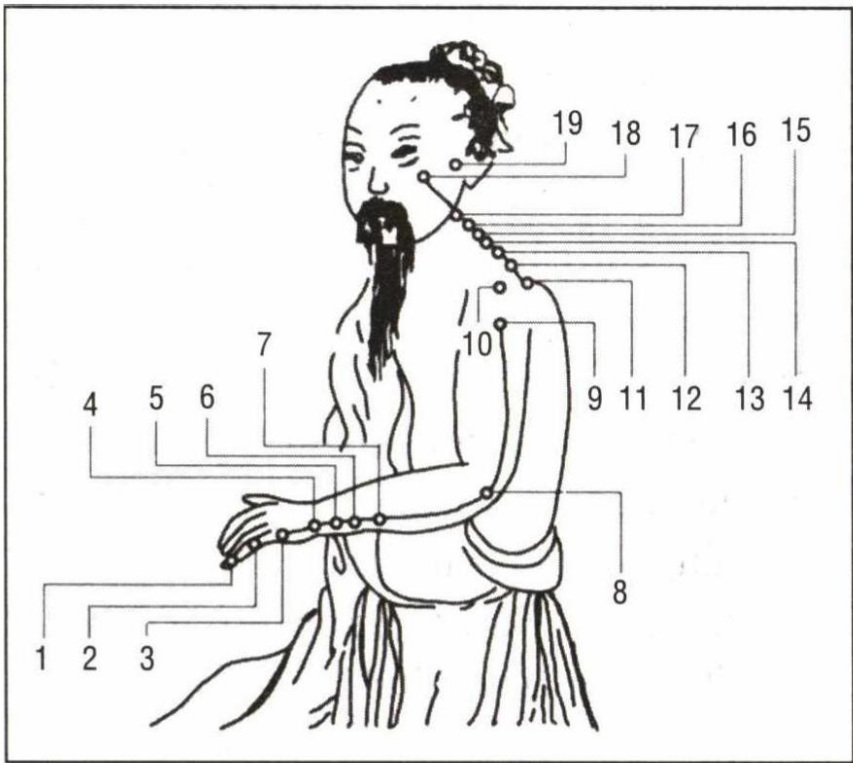


Thủ thiếu âm tâm kinh có tất cả 9 huyệt, 1 huyệt nằm ở hốc nách, 8 huyệt phân bố phía trong chi trên. Huyệt đầu tiên là Cực tuyền, huyệt cuối cùng là Thiếu xung. Tên gọi các huyệt lần lượt là Cực tuyền, Thanh linh, Thiếu hải, Linh đạo, Thông lý, Âm khích, Thần môn, Thiếu phủ, Thiếu xung.

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

Thủ thái dương tiểu tràng kinh

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



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

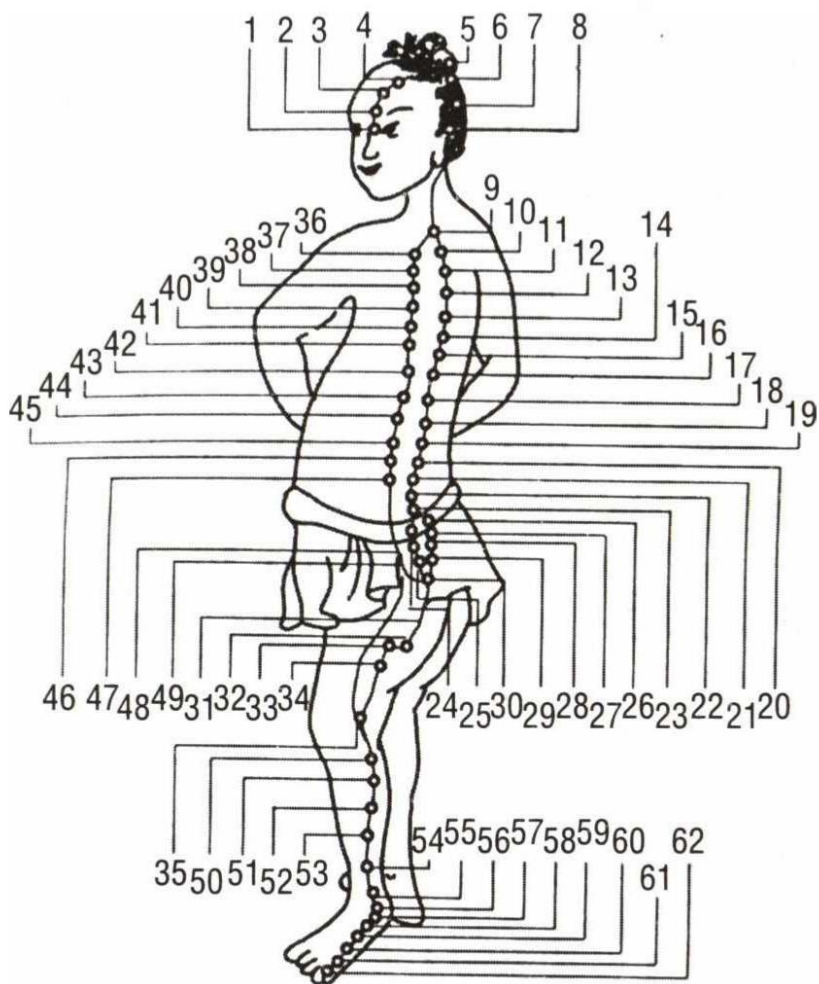
11 huyết phân bố ở vai, cổ, mặt. Huyết đầu tiên là Thiếu trạch, huyết cuối cùng là Thính cung. Tên gọi các huyết lần lượt là Thiếu trạch, Tiền cốt, Hậu khê, Uyển cốt, Dương cốt, Dưỡng lão, Chi chính, Tiểu hải, Kiên trinh, Nhu du, Thiên tông, Bình phong, Khúc viên, Kiên ngoại du, Kiên trung du, Thiên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

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

Túc thái dương bàng quang kinh

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





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

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

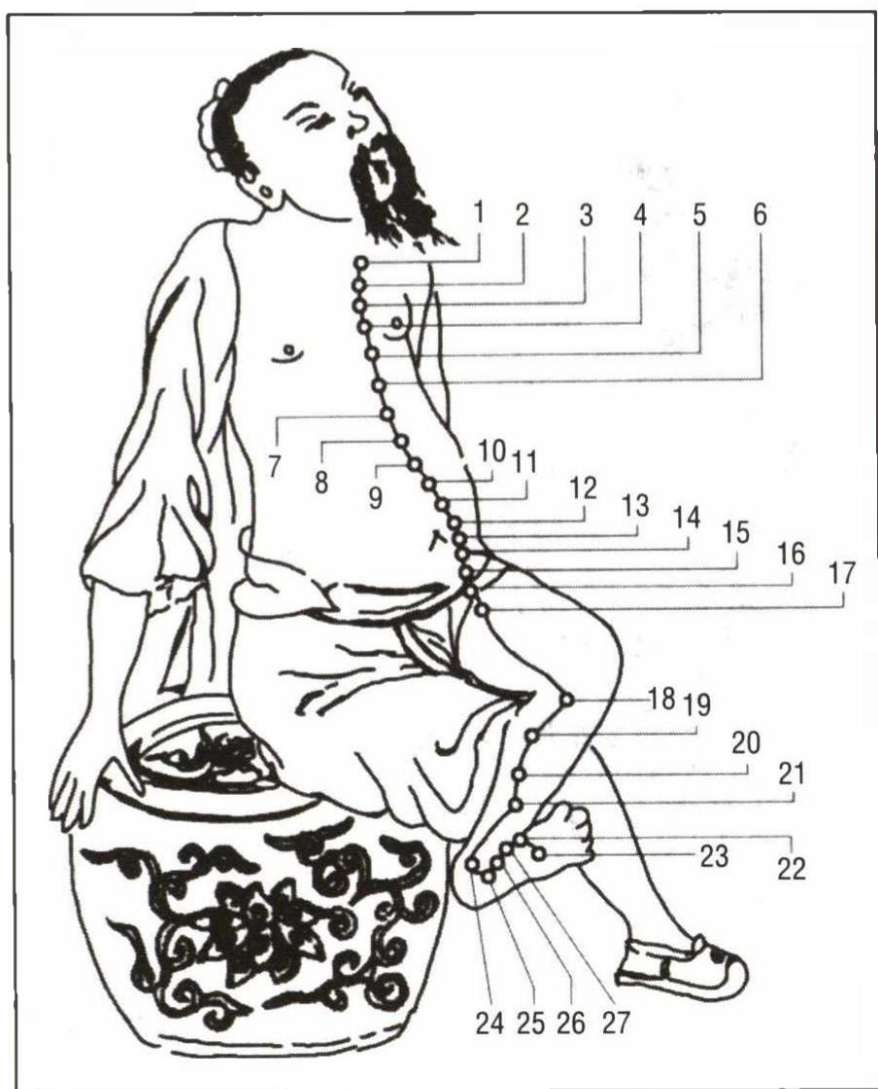
Kinh và huyết này có thể trị các chứng bệnh về hệ tiết niệu sinh dục, hệ thần kinh, hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa và bệnh nhiệt, cũng như những bệnh ở các vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như động kinh, đau đầu, bệnh mắt, bệnh mũi, đái dầm, tiểu tiện khó và chứng đau nhức ở vùng phía sau chi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

☛ *Túc thiếu âm thận kinh*

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

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



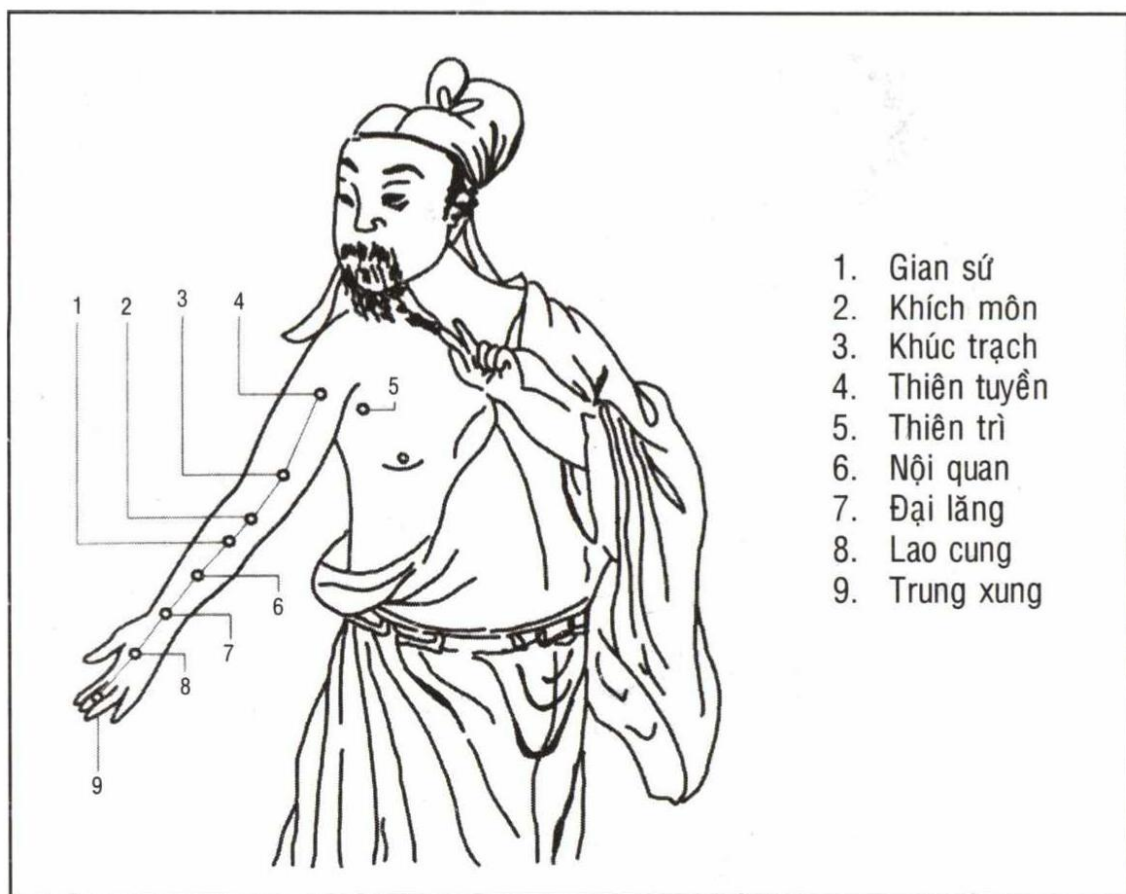


1. Du phủ
2. Hoặc trung
3. Thần tàng
4. Linh khư
5. Thần phong
6. Bộ lang
7. U môn
8. Thông cốt
9. Âm đô
10. Thạch quan
11. Thương khúc
12. Manh du
13. Trung chú
14. Tứ măn
15. Khí huyết
16. Đại hách
17. Hoành cốt
18. Âm cốt
19. Trúc tân
20. Giao tín
21. Phục lưu
22. Nhiên cốt
23. Dững tuyến
24. Chiếu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

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

☞ Thủ quyết âm tâm bao kinh

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



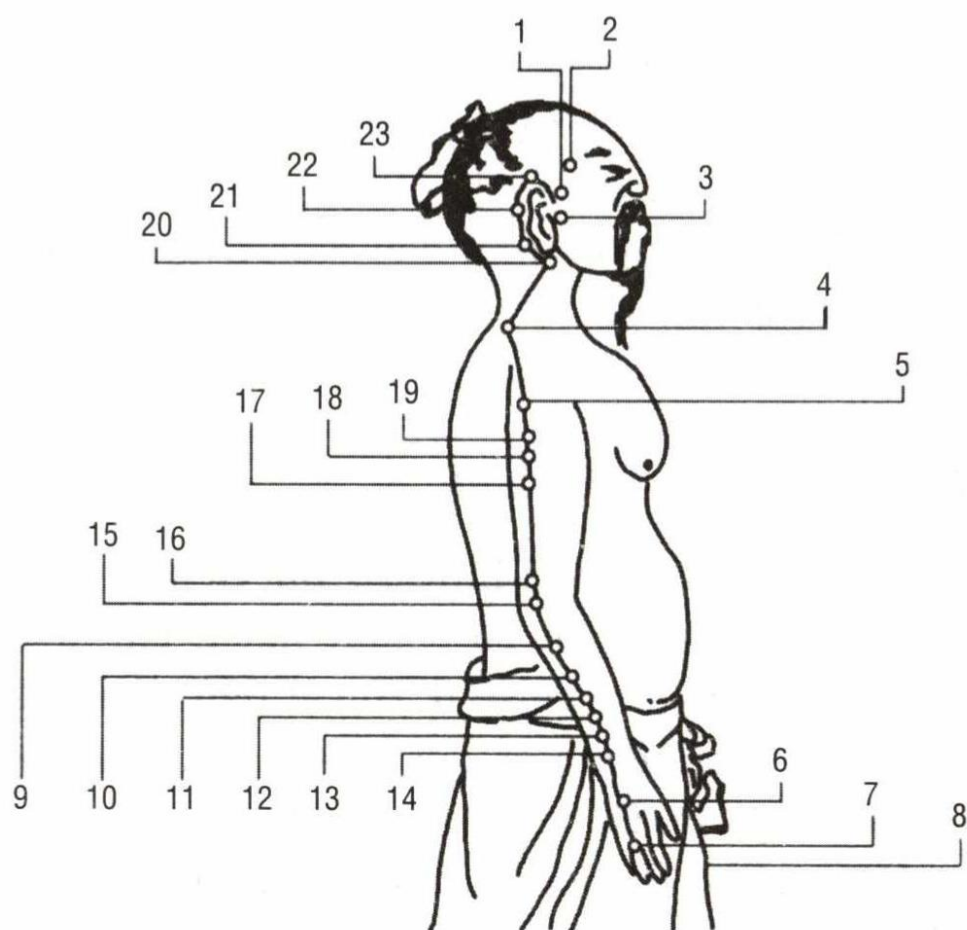
tuyền, Khúc trạch, Khích môn, Gian sứ, Nội quan, Đại lăng, Lao cung, Trung xung.

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

☯ Thủ thiếu dương tam tiêu kinh

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





- | | | |
|------------------|---------------------|---------------|
| 1. Nhĩ hòa liêu | 9. Tứ độc | 17. Tiêu lạc |
| 2. Tì trúc không | 10. Tam dương lạc | 18. Nhu hội |
| 3. Nhĩ môn | 11. Hội tông | 19. Kiên liêu |
| 4. Thiên dũ | 12. Chi câu | 20. Ế phong |
| 5. Thiên liêu | 13. Ngoại quan | 21. Khế mạch |
| 6. Trung chủ | 14. Dương trì | 22. Lư tức |
| 7. Dịch môn | 15. Thiên tỉnh | 23. Giác tôn |
| 8. Quan xung | 16. Thanh lãnh uyên | |

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

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

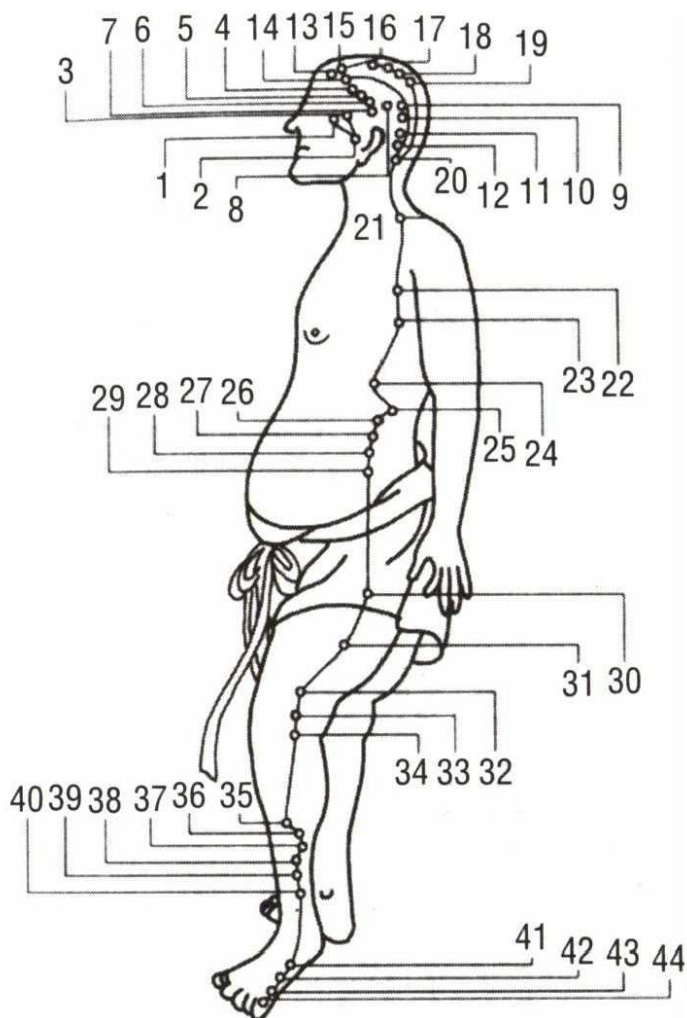
Kinh và huyết này trị các bệnh ở vùng ngực, tim, phổi, đầu, bệnh nhiệt và bệnh ở các vùng mà đoạn kinh mạch này đi qua, như đau đầu, ù tai, điếc, mắt sưng đỏ, sưng má, phù thũng, tiểu tiện khó, đái dầm và chứng đau nhức phía ngoài vai.

☛ *Túc thiếu dương đảm kinh*

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

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





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

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

☞ **Túc quyết âm can kinh**

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

