

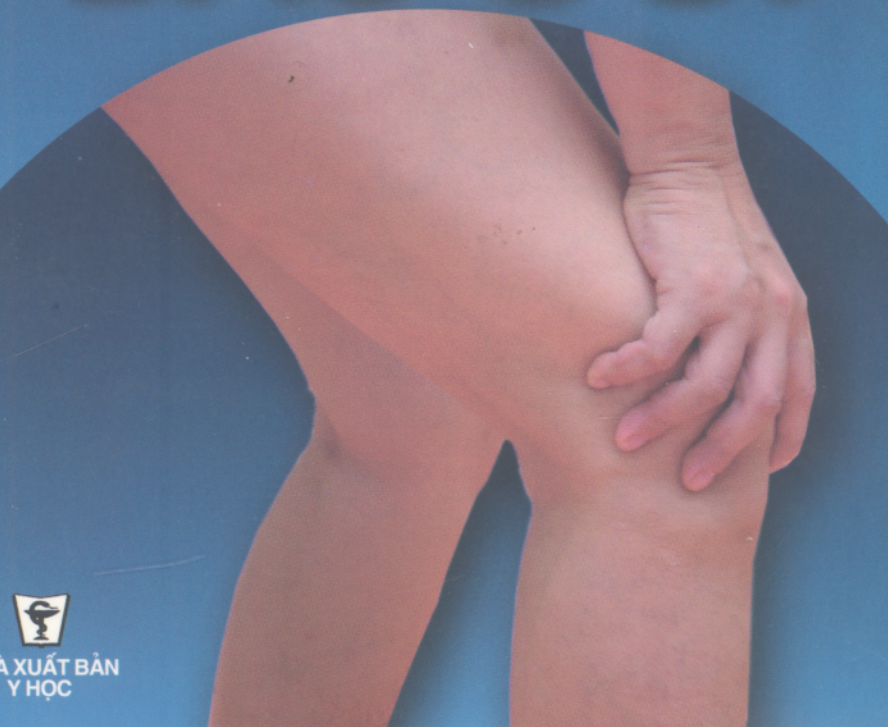
TS. LÊ NGUYỆT NGA - TS. NGUYỄN CÚC HOA  
ĐÌNH CÔNG KỶ - NGUYỄN MINH KHUÊ

**TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH**

**100**

cách chữa bệnh

**ĐAU GỐI**



ĐÀ XUẤT BẢN  
Y HỌC



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

**Tủ Sách Y Học Thực Hành**

# 100 Cách Chữa Bệnh Đau Gối



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

## LỜI NÓI ĐẦU

**K**hi con người bắt đầu đi thẳng bằng hai chân thì người ta đã không tránh khỏi đau lưng và gối, bởi khớp gối với điểm tiếp xúc rất nhỏ, khớp gối đã nâng đỡ được trọng lượng toàn thân. Nói chung, khi đi trên đất bằng thì trọng lực mà khớp gối gánh chịu là bằng 4 lần trọng lượng cơ thể. Khi lên xuống lầu thì trọng lực chịu đựng là bằng 17 lần trọng lượng toàn thân.

Lúc còn trẻ thì cơ thể chịu đựng được phụ tải nặng chẳng khó khăn gì. Nhưng khi con người đến tuổi trung niên, tuổi già, khả năng đệm đã yếu, khó đáp ứng động tác phức tạp; hơn nữa, gân cốt đã lão hóa, làm một động tác mạnh thường dễ dẫn đến đau khớp gối.

Có người nói rằng, sự lão hóa của con người là bắt đầu từ chân. Để sống một cách thoải mái, xin đừng coi nhẹ bất cứ một sự đau khớp nào.

Quyển "**100 cách chữa bệnh đau gối**" xin giới thiệu với độc giả liệu pháp gia đình và đời sống như liệu pháp huyết, liệu pháp thể thao, nhằm giảm nhẹ hoặc loại bỏ đau khớp gối "bệnh tuổi già". Đương nhiên, khi điều trị đau khớp gối mà viêm khớp biến dạng là chính, thì không thể thiếu sự

chẩn đoán của bác sĩ. Nếu kết hợp với liệu pháp gia đình thì càng thu được kết quả cao hơn, nhanh hơn.

Có rất nhiều cách làm giảm đau khớp gối, hơn nữa lại được kiểm soát bởi ăn uống là biện pháp phòng bệnh, tùy độc giả chọn lựa phương pháp. Nhưng nên tuân theo sự hướng dẫn của bác sĩ là tốt nhất.



## Chương 1

# THÔNG QUA KÍCH THÍCH HUYỆT VÀ CÁC VÙNG LÂN CẬN MỘT CÁCH HỮU HIỆU ĐỂ LÀM GIẢM ĐAU KHỚP GỐI

Chỉ cần hàng ngày kích thích huyết Độc tỵ, huyết nhay cảm nhất của gối có thể giảm nhẹ đau khớp gối

**1. Thông qua phương pháp điều chỉnh thở, cải thiện lưu thông máu để kích thích huyết, giảm đau**

Các bệnh như viêm quanh vai, đau lưng, đau gối, tuy không ảnh hưởng đến sức khỏe, nhưng là loại bệnh nan giải. Khi mắc loại bệnh này, chúng ta thường vô ý thức dùng tay nắm hoặc ấn, xoa các chỗ đó. Do đó, nếu như ấn, xoa các huyết đặc biệt có chức năng giảm đau đó một cách có ý thức, thì hiệu quả sẽ như thế nào?

Sự đau nhức một bộ phận nào đó của cơ thể không phải là do xương cốt bị biến dạng gây nên, mà là do cơ bắp bị co rút hoặc quá căng thẳng, dẫn tới máu không lưu thông gây nên. Nếu giữ lâu một tư thế, thì tự nhiên sẽ cảm thấy cơ thể chịu nhiều áp lực. Khi áp lực vượt quá phạm vi chịu đựng của cơ bắp sẽ sinh ra cảm giác căng thẳng và đau đớn. Vai, cổ, lưng, gối là những bộ phận dễ mắc bệnh nhất. Thủ pháp điều trị thông thường là áp

dụng cách kích thích các huyết mạch nhất của những bộ phận đó.

Khi ấn huyết, hô hấp đều là phương pháp căn bản nhất. Thông thường dùng ngón tay để kích thích trực tiếp nơi được xem là huyết. Ngoài ra sử dụng các thứ như bó tấm tre 10 cây, tay nắm, cán bút bi thì càng tốt hơn. Nếu đau ở lưng, ở vai cũng có thể áp dụng phương pháp dùng máy sấy tóc để thổi hơi nóng. Nguyên lý của phương pháp này là tăng nhiệt ở các huyết hoặc vùng chung quanh, thúc đẩy sự tuần hoàn máu.

Đương nhiên, phương pháp kích thích huyết không chỉ thích hợp điều trị đau nhức theo nguyên lý y học Trung Quốc là thông qua điều chỉnh khí lưu thông (kinh lạc) để đạt mục đích điều trị. Kích thích huyết có thể khôi phục sự cân bằng của cơ thể còn hô hấp đều, máu tuần hoàn có thể làm cho thần kinh suy yếu trở thành hưng phấn, làm cho thần kinh quá hưng phấn trở lại bình thường, đồng thời điều chỉnh tiết chất kích thích, đạt được hiệu quả giảm đau cả trong và ngoài cơ thể.

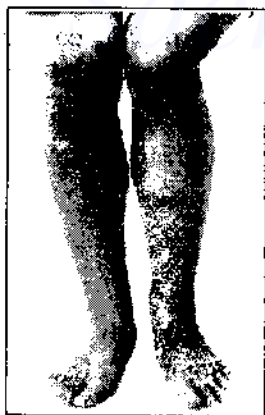
Do đó những người bình thường mà dùng thuốc huyết áp cao thường xuyên, thì có thể kích thích kinh lạc kiểm chế huyết áp. Những người mà số trị chức năng gan cao, thì kích thích kinh lạc gan. Những người bị tim hay hô hấp khó khăn, thì kích thích huyết thuộc kinh lạc bảo vệ tim... Thông qua cuộc sống hàng ngày tự kích thích huyết có thể đạt được mục đích bảo vệ sức khỏe.

## 2. Những nơi có cảm giác dễ chịu chính là huyết

Khi ấn huyết sẽ có cảm giác vừa buốt vừa đau, nhưng lại rất dễ chịu. Toàn thân từ trên xuống dưới có hơn 300 huyết chạy theo kinh lạc, song phân bố không dày. Thử ấn một chỗ cảm thấy dễ chịu lại vừa buốt vừa đau, có thể đó là huyết.

Kích thích đến mức độ nào mới hợp lý? Kỳ thực, cho dù là người không phải trong ngành y cũng không lo kích thích quá mức, bởi vì chỉ cần dùng ngón tay hoặc bàn tay ấn huyết cảm thấy dễ chịu là được.

Khi đau gối, có thể kích thích huyết Độc ty. Huyết Độc ty nằm một bên đầu gối. Khi ngồi trên ghế, cong đầu gối lại sẽ thấy có xương đầu gối nổi lên, quanh đó còn thấy gân. Huyết Độc ty nằm ở phía ngoài gân đầu gối.



*Vị trí huyết độc ty  
điều trị đau gối*

Tay nắm lại, dùng phía ngón út để gõ vào huyết Độc ty. Cũng có thể dùng đít chai bia, bàn chải cũ để gõ. Để đạt mục đích kích thích huyết này lâu dài có thể áp dụng biện pháp bôi dầu Nhân đơn hoặc dán cao Zine Oxide, không hạn chế thời gian, chỉ cần cảm thấy giảm đau, dễ chịu là được.

**Tiến hành liệu pháp làm nóng bằng gừng tươi, thao tác đơn giản ngay tại nhà mà rất hiệu quả**

**1. Liệu pháp kết hợp giữa khái niệm thuốc bắc, y học phương Đông với lý thuyết châm cứu**

Có rất nhiều bệnh nhân mãn tính như viêm quanh vai, đau lưng, đau cổ, đau gối. Muốn điều trị khỏi các bệnh mãn tính này, đòi hỏi mất nhiều thời gian, nhưng mọi người lại còn có công việc, rất bận. Số lần đến bệnh viện điều trị đương nhiên bị hạn chế. Do đó, vừa mới đỡ một chút thì lại tái phát. Hiện tượng đó thường hay xảy ra.

Liệu có cách gì có thể thao tác đơn giản tại nhà, không cần đến bệnh viện? Đó chính là liệu pháp làm nóng bằng gừng tươi, loại vật liệu có sẵn quanh ta.

Nói đến gừng tươi, trong kỹ thuật châm cứu cổ đại, thường xếp ngải cứu lên trên gừng tươi, dùng để đốt thành mồi lửa để chữa bệnh. Trong thực tế ngải cứu khô đốt lên có mùi khó chịu, lại khó điều chỉnh nhiệt độ của nó, nên tương đối khó dùng.

Trong thuốc bắc, gừng tươi có tác dụng thúc đẩy tái tạo, thường dùng làm một vị trong thuốc bắc. Trong y học phương Đông, thực phẩm chia thành hai loại âm dương. Âm có thể giảm thân nhiệt, dương có tác dụng nâng cao thân nhiệt. Gừng tươi thuộc dương, chính vì vậy gừng tươi có tác dụng nâng cao thân nhiệt nên được ứng dụng trong kỹ thuật châm cứu, ta không dùng ngải cứu khô cũng chẳng hề gì.

Tuy gừng tươi có tác dụng nâng cao thân nhiệt, nhưng cũng không thể đắp trực tiếp lên chỗ đau, theo đúng kỹ thuật châm cứu, thì còn phải làm nóng gừng. Kỹ thuật châm cứu là kích thích nóng huyết thúc đẩy sự lưu thông của "khí" trong kinh lạc, nhằm đạt mục đích điều trị.

Tóm lại, nghiên cứu hiệu quả điều trị của gừng tươi là nguyên lý châm cứu, người ta đã tổng kết tìm ra phương pháp làm nóng gừng tươi rồi đắp lên huyết theo kinh lạc, quá là vừa đơn giản, vừa hiệu quả.

## **2. Sử dụng an toàn ngay tại nhà lại không phải tốn nhiều tiền.**

### **◆ Không cần đốt trên da, cũng không có nguy cơ làm bỏng da**

Phương pháp đốt ngải cứu khô đối với người ngoài ngành rất khó thực hiện. Nếu không có kiến thức và kinh nghiệm chuyên môn, nhất định dễ dẫn tới bỏng da. Ngay cả phương pháp làm nóng bằng gừng tươi cũng có độ nóng nhất định, nên cần thao tác cẩn thận.

Dưới đây sẽ nói rõ ưu điểm của phương pháp này:

### **◆ Không khó ngửi**

Dương nhiên, gừng có mùi thơm nhất định, nhưng dễ chịu hơn nhiều so với mùi ngải cứu, hơn nữa mùi thơm của gừng còn có tác dụng an thần, kích thích não.

**◆ Do diện tích đắp thuốc tương đối rộng, cho dù không thật đúng huyết vẫn có thể giảm đau**

Tim được huyết một cách chính xác quả là việc không dễ.

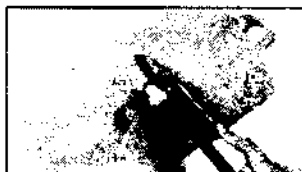
Vì thế, mọi người thấy việc chọn dùng huyết để kích thích tương đối khó, nói chi là chỉ dùng một cây kim để châm huyết. Phương pháp làm nóng bằng gừng tươi, dùng miếng gừng cắt đôi để dán huyết, diện tích tiếp xúc lớn, không mất công tìm dùng huyết, chỉ cần tìm vị trí tương đối dán vào là được, cho dù có lệch tâm huyết nhưng vẫn có thể bao trùm cả huyết.

### **3. Cắt gừng làm đôi, làm nóng dán vào huyết**

Dưới đây nói rõ cách làm và cách dán. Phương pháp hết sức đơn giản, tôi tin rằng mọi người nghe qua sẽ biết làm. Trước tiên cắt gừng thành hai mảnh, dùng túi giấy bóng kính gói miếng gừng lại thả vào nước nóng. Để phòng nước ngấm vào gừng phải dùng túi rộng hơn gói chặt miếng gừng, để trong nước sôi 1-2 phút, sau đó dùng vải hoặc khăn giấy gói khoảng 5 lớp là được gừng nóng.

Khi tăng nhiệt, dùng lò viba thì càng đơn giản. Trong trường hợp đó không lo thành phần dinh dưỡng của gừng bị mất, cũng không cần dùng giấy bóng để gói gừng. Thời gian làm nóng trong lò viba chỉ 40 giây đến một phút là vừa.

**Cách làm và cách đắp gừng tươi**



1. Cắt dọc củ gừng làm đôi.



2. Dùng túi bóng bọc miếng gừng đã cắt cho vào nước sôi 1,5 - 2 phút.



3. Gừng đã làm nóng dùng vải gói lại, cẩn thận kéo bông.



4. Gừng tươi làm nóng đã bao gói xong.



5. Đắp miếng gừng lên chỗ đau hoặc huyết, thời gian 10-15 phút. Nếu cảm thấy quá nóng có thể đệm thêm vải.



6. Thời gian càng lâu thì nhiệt độ của gừng càng giảm, lúc đó lần lượt giảm bớt vải đệm bên dưới.

Phương pháp làm nóng bằng gừng có hiệu quả đặc biệt đối với đau ngoại khoa (nhất là mãn tính) bụng dạ khó chịu, sợ lạnh. Những người bị bệnh như trên rất thích hợp với liệu pháp gia đình này. Cảm giác đau đầu

gối chủ yếu bắt nguồn từ tổ chức phần mềm chung quanh nơi tiếp xúc. Do đó có thể coi chỗ đau là huyết, đặc biệt là phía trong và ngoài, hiệu quả càng tốt.

Liệu pháp này không thích hợp với các trường hợp như chỗ đau ngoài khoa còn nóng hoặc vết thương còn hở miệng, đang chảy máu. Trường hợp trên thì phải chờ hết nóng rồi mới dán gừng. Trường hợp sau phải chờ vết thương kín miệng mới đắp thuốc.

**Vị trí đắp thuốc khi đau đầu gối**



*Cảm giác đau đầu gối chủ yếu là chung quanh khớp gối, do đó có thể coi chỗ đau là huyết.*

Vấn đề cần lưu ý là phải cẩn thận kéo bóng. Như trên đã nói, trước lúc đắp thuốc, dùng vải hoặc khăn giấy gói 5 lớp ngoài miếng gừng.

Lúc bắt đầu có thể chưa cảm thấy nóng, nhưng vải giấy sau sẽ cảm giác nóng rát. Nếu không có gừng tươi có thể thay bằng củ cải.



**Phương pháp chà ngón chân, kích thích ngón chân có liên quan mật thiết đến các bộ phận toàn cơ thể, có thể khắc phục đau khớp gối và cảm giác khó chịu toàn thân**

### **1. Chân có các kinh lạc và huyết rất hiệu quả**

Phương pháp xoa bóp ngón và bàn chân đã xuất hiện từ lâu trong y học Trung Quốc. Ở chân tập trung dày đặc kinh lạc và huyết liên quan mật thiết đến sức khỏe của chúng ta. Trên thực tế, quan hệ giữa da với não còn mật thiết hơn nhiều so với chúng ta tưởng tượng. Kích thích da có thể tăng cường sức khỏe một cách rõ rệt.

Kinh lạc và huyết phân bố tương đối nhiều ở tay và chân, đặc biệt là chân. Trong 12 đường kinh lạc toàn thân thì đã có 6 đường ở chân, do đó có thể hiểu được tính chất quan trọng việc xoa bóp, kích thích da chân.

Dưới đây nói rõ kích thích kinh lạc nào sẽ có hiệu quả đối với chứng bệnh gì.

★ **Tỳ kinh:** Mệt mỏi toàn thân, bệnh đái tháo đường.

★ **Can kinh:** Các loại bệnh gan, cơ quan sinh dục và bệnh mắt.

★ **Vị kinh:** Vị hư, tiêu hóa không tốt.

★ **Đản kinh:** Chứng tiêu hóa không tốt.

★ **Bàng quan kinh:** Bệnh ở bàng quan, viêm quanh vai, đau lưng.

★ **Thận kinh (gan bàn chân):** Bệnh ở thận, huyết áp cao, phù thũng, suyễn.

## **2. Khi kích thích da không nên dùng sức, chỉ chà xát là được**

Dưới đây xin giới thiệu phương pháp xát ngón chân, thao tác đơn giản ngay ở nhà.

Trước tiên mỗi đường kinh lạc xát 3 lần bằng ngón trỏ theo hướng kinh lạc. Ở ngón thứ nhất (ngón chân cái) có Yêu kinh và Can kinh, đẩy từ đầu ngón chân đến móng chân. Trên ngón thứ hai có Vị kinh. Trên ngón thứ tư có Đản kinh. Trên ngón thứ năm có Bàng quan kinh, đẩy từ móng chân đến đầu ngón chân. chân trái thì dùng tay phải, chân phải dùng tay trái để đẩy. Khi chà xát, nơi có cảm giác tê tê hoặc ngứa thì chà xát 21 lần, bệnh tình sẽ được cải thiện.

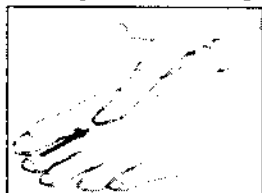
Vì mục đích là kích thích da, cho nên chà xát mạnh chưa chắc đã đạt hiệu quả. Cần chà xát kinh lạc nhẹ nhàng, sau đó xoa bóp các huyết trên kinh lạc sẽ đạt hiệu quả mong muốn. Sự phân bố của huyết trên kinh lạc như ở góc ngón chân, ở móng chân, đốt ngón chân. Trong đó các huyết phản ứng tương đối rõ rệt, bạn đọc có thể tham khảo như thể hiện ở trong hình.

Ngoài ra, ở gan bàn chân còn có Thận kinh, kiểm soát cơ năng của thận. Những người đáí khó, đáí đất, lạnh chân, sưng, phù thũng, huyết áp cao thông qua xoa bóp toàn bộ gan bàn chân, lấy giữa lòng bàn chân làm trung tâm có thể đạt hiệu quả điều trị, đương nhiên cũng có thể điều trị đau khớp gối đi kèm với phù chân.

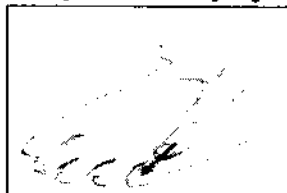
Trên thực tế, mỗi ngày kích thích da một cách đều đặn từ ngón đến móng chân, từ lòng bàn chân đến mu

bàn chân hoặc mặt trước gối. Có người đã điều trị khỏi chứng đau khớp gối biến chứng.

**Phương pháp xoa bóp chân một cách có hiệu quả**



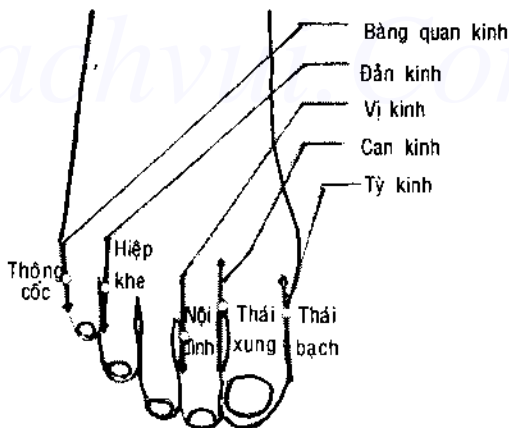
Phương pháp xoa bóp phía ngoài ngón thứ nhất, giữa ngón thứ nhất với ngón thứ hai là từ đầu ngón, xoa về phía góc ngón.



Phương pháp xoa bóp giữa ngón thứ hai với ngón thứ ba, giữa ngón thứ tư với ngón út và phía ngoài ngón út là từ góc ngón xoa ra phía đầu ngón.

**Kinh lạc và huyết xoa bóp ở ngón chân**

Thận kinh (Toàn bộ bàn chân)



**Liệu pháp điều trị bằng huyết như liệu pháp đầu ngón tay đã được khoa học chứng minh tuy rất đơn giản, không những có thể loại trừ đau khớp gối, mà còn có hiệu quả nhất định đối với các chứng bệnh khác**

### **1. Tính hiệu quả của việc kích thích ngón tay đã có từ thời cổ đại**

Trong viện nghiên cứu y học Nhật Bản thường sử dụng phương pháp đặc biệt kết hợp giữa y học hiện đại với châm cứu. Khi hướng dẫn các bệnh nhân sử dụng liệu pháp gia đình cũng đồng thời giới thiệu cho họ phương pháp kích thích ngón tay. Ở ngón tay, bàn tay có phân bố huyết toàn thân là cửa ra của "khí", năng lượng trong cơ thể. Cho nên hàng ngày kích thích các huyết này sẽ có tác dụng tăng cường sức khỏe.

Ví dụ, thông qua kích thích đầu ngón tay hoặc xoa bóp tay, sẽ có hiệu quả điều trị rõ rệt đối với sự phản ứng khác thường do áp lực thần kinh gây nên và các chứng mất ngủ, lãng trí, đái dầm, đái dâm... Khi bị đau dạ dày cấp tính nên thử ấn huyết đau dạ dày, ấn huyết Lao cung và huyết Bất an đều thu được hiệu quả ngoài ý muốn.

Thế thì, sự kích thích này sẽ có hiệu quả gì? Nhân đây xin giới thiệu qua về nguyên lý điều trị. Theo nghiên cứu của Đông y, liệu pháp này có hai loại lý luận, một là lý luận về kinh lạc, đường lưu thông của khí trong cơ thể. Lý luận này đã có từ lâu, là lý luận được đúc kết lại.

Kinh lạc chạy qua tay có 6 đường. Trong đó đi qua bàn tay có Phế kinh, Tâm bao kinh, Tâm kinh. Đi qua mu bàn tay có Đại tràng kinh, Tiểu tràng kinh, Tam tiêu kinh. Các kinh lạc này xuất phát từ móng tay chạy khắp cơ thể. Cho nên kích thích ngón tay sẽ có tác dụng điều trị toàn thân.

Một lý luận khác gọi là lý luận phản ứng nội tạng cục bộ toàn thân. Nghĩa là lòng bàn tay là một bộ phận của cơ thể có thể phản ánh tình trạng sức khỏe toàn thân. Mỗi điểm trong lòng bàn tay đều có liên quan mật thiết đến các bộ phận toàn thân.

## **2. Trước khi kích thích huyết hãy làm nóng tay thì hiệu quả càng tốt**

Hai lý luận trên đây là tổng kết qua kinh nghiệm, còn khoa học chứng minh như thế nào phải chờ nghiên cứu, nhưng đang từng bước được y học hiện đại thừa nhận. Ví dụ khi kích thích huyết chạy qua Tâm kinh có thể phát hiện tim đập mạnh hơn và động mạch vành tăng lên rõ rệt. Thông qua kích thích huyết còn có thể làm thay đổi nhiệt độ và điện trở bề mặt da.

Dưới đây giới thiệu phương pháp kích thích huyết tương đối đơn giản bằng cách bấm vào huyết ở kinh lạc ngón tay.

Lấy ví dụ đau gối thì huyết cần kích thích là Tất thống. Nhưng trước đó cần phải tiến hành thở bằng bụng chậm chậm, sau đó thực hiện la phương pháp kích thích ngón tay khác nhau. Nếu có cảm giác đau hoặc cảm thấy khó chịu thì tiếp tục xoa bóp.

Vừa hô hấp vừa làm ba phương pháp kích thích ngón tay. Lúc đó, thần kinh phó giao cảm sẽ có tác dụng, mao mạch nở ra, huyết lưu thông nhanh hơn, tay sẽ có cảm giác nóng rát, sau đó dùng tay ấn chỗ đau, tăng nhiệt vào chỗ đau.

Tiếp đó, tùy theo bệnh mà xoa bóp các huyết khác. Nếu cảm thấy có hai huyết, thì chọn thời gian thích hợp bấm cả hai huyết với lực giống nhau. Chỗ nào có cảm giác rõ rệt, thì dùng lực mạnh hơn ấn vài cái. Phương pháp bấm thường dùng hai ngón tay bấm vào ngón tay kia, sau đó quay nhẹ. Nếu cảm thấy rất đau, thì có thể dùng móng tay để bấm hoặc dùng đầu ngón tay để kẹp, hiệu quả càng tốt.

**Trước tiên thường thực hiện ba phương pháp kích thích ngón tay**



1. Hai tay chập lại xoa 5 phút.



2. Hai tay giao nhau ở chỗ móng tay, xoa 5 phút.



3. Một tay nắm lấy ngón tay kia bẻ ra theo chiều ngón tay, hết ngón này đến ngón khác khoảng 5 phút.

**Phương pháp cầu huyết cơ bản**



Hai tay ấn huyết, quay tròn nhẹ. Đó là phương pháp cơ bản nhất.



Khi có cảm giác đau mạnh, thì dùng móng tay cấu để tăng cảm giác đau.

**Huyết Tất thông, huyết điều trị đau gối**



Dùng tay vẽ ngón tay, mỗi tay 5 phút

Khi xoa bóp một tay, có thể dùng lực hơi mạnh tăng cảm giác đau, thời gian khoảng 15 phút. Nếu xoa bóp hai tay thì thời gian khoảng 20 phút, làm sao không cảm giác quá mệt mới là được.

Dương nhiên nếu bệnh tình không chuyển, đòi hỏi điều trị chuyên môn, thì nên đến khám ở bệnh viện.

**Tay và não đều có mối quan hệ mật thiết với các nội tạng. Thông qua bề ngón tay sẽ có hiệu quả tốt khác phục bệnh tật**

### **1. Các khí quan toàn thân của con người đều thu gọn ở tay**

“Tay là não lộ ra bên ngoài” đó là danh ngôn của Canterbury nhà triết học nổi tiếng. Vì rằng sử dụng tay và ngón tay sẽ thúc đẩy sự hoạt động của tế bào não làm tăng lượng máu lưu thông lên 30%, nâng cao cơ năng của đại não.

Theo lý luận y học Trung Quốc thì trên tay có phân bố các kinh lạc (đường đi của khí) quan trọng của cơ thể. Trên ngón cái có Phế kinh. Ngón trỏ có Đại tràng kinh. Ngón giữa có Tâm bao kinh. Ngón nhẫn có Tam tiêu kinh. Ngón út có Tâm kinh và Tiểu tràng kinh. Các kinh lạc đều chi phối các khí quan nội tạng tương ứng.

Ông Liễu Thái Tác, chuyên gia châm cứu Hàn Quốc đã phát minh ra “*Phương pháp châm cứu ngón tay Cao Ly*”, để xương tư tưởng “*Ngũ tạng ngũ chỉ*”. Ý là 5 ngón tay của con người có liên quan mật thiết đến 5 khí quan lớn. Ngón cái nối với gan, ngón trỏ nối với tim (bao gồm cả áp lực thần kinh) ngón giữa nối với tỳ (cũng biểu hiện ở mặt trước và sau của cơ thể). Ngón nhẫn nối liền với phổi (hệ thống hô hấp). Ngón út nối liền với thận (bao gồm pho thận, cơ quan tiết niệu, bộ máy sinh dục). Mỗi phần có chức năng riêng.

Căn cứ vào lý thuyết trên đây, hoạt động ngón tay sẽ



kích thích kinh lạc mà y học Trung Quốc đã nói đến hoặc là huyết mà phép châm cứu ngón tay Cao Ly của Hàn Quốc đã chỉ ra, có thể nâng cao hiệu suất làm việc của các khí quan và nội tạng. Ngoài ra còn nói, "Tay là bản đồ thu nhỏ của cơ thể". Năng suất tận dụng tay càng cao, thì não càng phát triển từ đó nâng cao cơ năng của tất cả khí quan và nội tạng trong cơ thể.

## **2. Ngón giữa là trung tâm của cơ thể, phân bố huyết của toàn thân**

Nhân đây, xin giới thiệu với độc giả, phương pháp bẻ ngón tay trái. Cũng là phương pháp tham khảo từ phương pháp ngón tay Cao Ly. Phương pháp này rất đơn giản, chỉ cần nắm vững các yếu lĩnh của nó thì sẽ ứng dụng một cách nhuần nhuyễn. Dưới đây, xin giới thiệu về yếu lĩnh động tác.

Lòng bàn tay tương đương với phía trước thân thể. Mu bàn tay tương đương với nửa thân sau. Ngón giữa từ trên xuống là đầu, cổ, ngực. Ngón trở tiêu biểu cho tay phải. Ngón nhẫn tiêu biểu cho tay trái. Ngón cái và ngón trở lần lượt tiêu biểu chân phải và chân trái. Nói một cách cụ thể, đốt thứ ba của ngón trở và ngón nhẫn tiêu biểu cho cổ tay. Đốt thứ hai tiêu biểu cho khuỷu tay. Đốt thứ nhất tiêu biểu vai. Ngón cái và ngón út cũng tương tự lần lượt thay cho cổ chân, đầu gối, và bộ phận nối liền giữa chân với thân (dùi).

**Yếu linh động tác bẻ ngón giữa rất có hiệu quả điều trị**

1. Mu tay trái lên trên. Đưa thẳng cánh tay và ngón tay ra. Tay phải nắm chặt đầu ngón giữa tay trái; kéo nhẹ ra trước.



2. Mũi thở nhẹ, đồng thời bẻ ngón giữa về phía mu bàn tay. Hít một hơi dài rồi thả ngón giữa.

3. Tiếp đó, ngửa lòng bàn tay lên, thẳng cánh tay ra. Tương tự như trên, song song với thở nhẹ, bẻ ngón giữa về phía mu bàn tay. Động tác trên làm liên tục 3 lần.



Trong đó, cần đặc biệt lưu ý là ngón giữa. Ngón giữa là bộ phận trung tâm của cơ thể. Đường chạy từ đầu ngón tay đến cổ tay phân bố dày đặc các huyết chủ yếu. Do đó, qua bẻ ngón giữa, thực tế đã làm sống các huyết

trên ngón giữa, khiến nó từ điểm kết thành điện, từ điện nối thành đường, giúp năng lượng trong cơ thể lưu thông tự do. Đồng thời, kích thích các huyết khác. Chỉ cần bé ngón giữa là có thể giảm sự khó chịu của toàn thân. Lý lẽ là ở chỗ đó! Phương pháp này đơn giản, thực dụng. Không có kiến thức về huyết cũng chẳng sao. Ví dụ, đau gỏi phải, song song với thực hiện phương pháp trên, bé thêm ngón cái. Nếu đau gỏi trái, thì bé ngón trỏ, hiệu quả điều trị càng tốt.

**Thông qua ma sát hai tay, kích thích huyết Lao cung có thể làm giảm đau do phong thấp và viêm khớp gây ra**

### ***Ma sát hai tay không cần dùng sức mạnh***

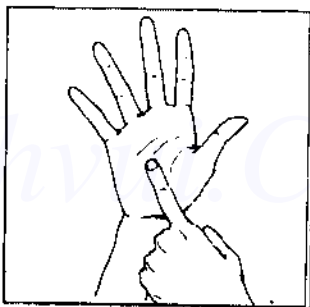
Huyết Lao cung là huyết tích trữ mệt mỏi. Khi mệt mỏi, đặc biệt là mệt mỏi về tinh thần thì cơ thể con người sẽ có các phản ứng.

Mệt mỏi áo là chỉ sự mệt mỏi có tính tiêu hao; như khi mắc bệnh phong thấp, lao phổi, có thể suy nhược gây sốt, sinh ra mệt mỏi. Người khỏe mạnh, khi sốt thì thân nhiệt trong thời gian ngắn sẽ tăng lên rất cao. Điều trị sẽ khỏi ngay, đó gọi là sốt thực. Ngược lại, người cơ thể suy nhược, khi sốt nhiệt lượng tích tụ trong cơ thể không phải một lúc phân ra ngay mà giữ trạng thái sốt thấp. Trạng thái đó gọi là sốt ảo, cũng tức là sốt trong.

Huyết Lao cung nằm trên Tâm bao kinh, mà Tâm bao kinh thuộc hành "thủy". Cũng tức là huyết Lao cung có mối quan hệ với các chứng viêm hoặc bệnh nhiệt bên trong.

Người mắc bệnh phong thấp có cảm giác cứng, đau các khớp toàn thân. Đó là trạng thái nóng ảo, sốt trong điển hình, không những phong thấp mà ngay cả khi cảm cúm bình thường, tình hình đau nhức khớp cũng hay xảy ra. Trong trường hợp đó, biện pháp hữu hiệu nhất để giảm đau nhức khớp gối, khớp khuỷu là kích thích huyết Lao cung.

Phương pháp kích thích rất đơn giản. Hai tay chập lại, không cần dùng sức, lấy huyết Lao cung làm tâm, chà xát hai tay vào nhau đã có hiệu quả tốt. Hơn nữa, cũng không cần phải biết vị trí cụ thể của huyết Lao cung vẫn được.



**Vị trí huyết Lao cung**



**Phương pháp kích thích huyết Lao cung**

Đặt giữa hai lòng bàn tay một quả bóng ten nỉ khi lăn, quả bóng do lồi lõm không đều sẽ kích thích huyết Lao cung

Nhưng, huyết Lao cung ở vị trí lôm sẫm, chỉ đơn thuần chà xát hai tay không đủ kích thích gan, tim. Do đó có thể dùng ngón tay kia chà xát mạnh lòng bàn tay, cũng không cần đắn đo là chỗ lồi hay lôm trên lòng bàn tay.

Tâm bao kinh của huyết Lao cung cũng có liên quan mật thiết với hệ thống bạch huyết. Cho nên, kích thích huyết Lao cung không những có thể tăng sự tuần hoàn của máu mà còn giúp thay thế nước, đặc biệt giúp tuần hoàn bạch huyết.

Những người bị phong thấp, sáng sớm ngủ dậy thường cảm thấy đau và cứng khớp; hay nắm đuôi tay. Đó chẳng qua là sự phản xạ. Hãy làm các hoạt động kích thích huyết Lao cung. Trước khi dậy khỏi giường hãy xoa tay 5 phút, lòng bàn tay nóng lên, thì cảm giác đau và cứng khớp cũng giảm. Quả là rất tiện lợi và hiệu quả, lại còn giúp máu lưu thông; tăng sự tuần hoàn bạch huyết. Không những giảm đau cổ và cánh tay mà ngay cả chứng đau dai dẳng ở đầu gối cũng giảm. Nếu buổi tối, trước khi ngủ cũng làm các vận động đó thì hiệu quả càng tốt.

Ngoài ra, còn có thể áp dụng phương pháp kích thích bằng quả bóng ten nít. Cho quả bóng ten nít vào giữa hai lòng bàn tay vẽ đi vẽ lại. Sự lồi lôm của quả bóng lại có tác dụng kích thích huyết Lao cung.

**Dùng cao dán Titan điều chỉnh hướng dòng điện. Cơ thể có thể nhanh chóng khắc phục sự khó chịu và đau đớn của cơ thể**

### **1. Điều khiển hoạt động của cơ thể bằng dòng điện**

Cơ thể con người được điều khiển nhờ dòng điện. Có thể nhiều người không tin. Cơ thể chúng ta quả tồn tại dòng điện. Đó là dòng điện sinh học. Dường nhiên, so với dòng điện sử dụng hàng ngày ở gia đình, thì đây chỉ là dòng điện quá bé nhỏ. Chính nhờ dòng điện này mà con người điều khiển được sự hoạt động của cơ thể. Nếu dòng điện bị rối loạn thì sẽ làm mất sự cân bằng cơ năng, sinh ra cảm giác khó chịu về bệnh tật.

Y học Trung Quốc nói trong cơ thể người có 14 đường sinh học (con đường lưu thông của năng lượng). Nếu con đường đó bị tắc hoặc rối loạn thì sẽ sinh bệnh.

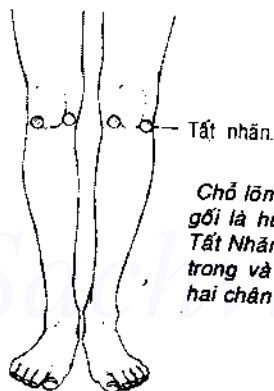
Trong các kinh lạc đó có những điểm quan trọng (huyệt) kích thích các huyệt đó, điều chỉnh sự lưu thông của kinh lạc, từ đó đạt được mục đích chữa bệnh. Phương pháp đó gọi là liệu pháp huyệt. Mọi người đều biết châm cứu, phương pháp ấn ngón tay, đều được hình thành trên nguyên lý này.

Phương pháp xác định trạng thái lưu thông của kinh lạc trước mắt chỉ dựa vào kinh nghiệm, nhưng cùng với sự phát triển nhanh chóng của điện tử và tin học thì mối quan hệ mật thiết giữa dòng điện sinh học với kinh lạc nói trên cũng sẽ dần sáng tỏ. Dòng điện sinh học có tồn

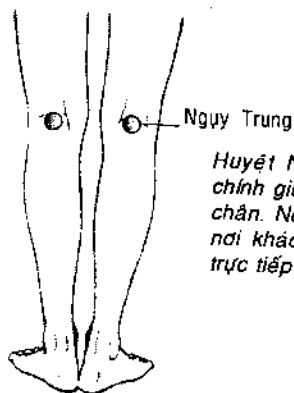
tại không ? Điều này qua thí nghiệm sẽ sáng tỏ.

Hiện nay đã có máy vi tính chẩn đoán kinh lạc mà cả nước Nhật Bản chỉ có 70 chiếc. dùng giám định, chẩn đoán và điều trị rất tốt. Nguyên lý làm việc của nó là cho điện cực vào cơ thể người kiểm tra khả năng đề kháng của dòng điện sinh học trong cơ thể, qua sự phân tích của máy chẩn đoán tình trạng lưu thông của kinh lạc.

**Các huyết điều trị đau gối một cách hiệu quả**



Chỗ lõm phía dưới xương đầu gối là huyết Tất nhãn. Huyết Tất Nhãn chia thành Tất nhãn trong và Tất nhãn ngoài. Cả hai chân gồm 4 huyết.



Huyết Ngụy Trung nằm ở chính giữa chỗ lõm ở khuỷu chân. Nếu có cảm giác đau nơi khác, cũng có thể dán trực tiếp chỗ đau.

Tác dụng dán cao Titan giới thiệu ở đây là nhằm điều chỉnh dòng điện sinh học trong cơ thể từ đó đạt được hiệu quả giảm đau, chữa bệnh.

## **2. Cách dán cao này không chỉ dùng ở huyết mà còn có thể dán ở chỗ đau**

Hiệu quả dán cao Titan thông qua chẩn đoán bằng máy kinh lạc rất tốt. Đối tượng là những bệnh nhân đau cổ, viêm quanh vai. Kết quả chẩn đoán kinh lạc là các triệu chứng Can kinh, Thận kinh suy nhược, Tam tiêu kinh bị xơ cứng. Nguyên nhân là vai nơi đi qua của Tam tiêu kinh bị xơ cứng xuất hiện sự khác thường. Lập tức dán cao Titan lên huyết Can kinh và Thận kinh bị suy nhược. Vài ngày sau lại tiến hành chẩn đoán kinh lạc phát hiện gan, thận và Tam tiêu kinh đã có chuyển biến rõ rệt. Qua đó có thể thấy sau khi dán cao Titan, dòng điện kinh lạc được điều chỉnh, bệnh tình chuyển biến tốt.

Trong quá trình dùng cao Titan điều chỉnh dòng điện sinh học không chỉ cần dán ở huyết điều trị. Ví dụ: đau gối thì dán chỗ lõm dưới gối hoặc huyết Ngục trung (phía trong đầu gối) đồng thời cũng cần dán chỗ cảm thấy đau. Có nhiều hãng sản xuất cao dán Titan, hiệu quả có khác nhau, được bán ở cửa hàng thuốc và cửa hàng dụng cụ thể thao.

Tuy dán cao Titan không có phản ứng dị ứng kim loại, nhưng cũng không nên dán tùy tiện. Cần chú ý các vấn đề dưới đây mới đạt kết quả.



★ Chú ý trạng thái da, cần dán ở nơi da khô, sạch.

★ Dán cao cùng một nơi thì công hiệu sẽ giảm dần. Nguyên tắc cách 2-3 ngày dán lại một lần, giới hạn lâu nhất là một tuần.

★ Về cơ bản dán cao không được làm thương tổn da, nhưng nếu có dị ứng thì ngừng sử dụng. Những người da dễ viêm thì trước lúc làm nên thử phản ứng.

★ Khi dán cao mà tiến hành vận động mạnh, cao dễ bong, nên cố định chặt.

★ Cao dán Titan không phải là vạn năng, nếu các chứng đau lưng, đau gối, viêm quanh vai không chuyển biến thì cần xét tới đi bệnh viện chuyên khoa để điều trị.

## **Gõ vào đùi một cách nhịp nhàng có thể nhanh chóng khắc phục sự khó chịu và đau đớn của cơ thể**

### **1. Kích thích huyết bằng tĩnh điện âm 4000V**

Nhiều người tiến hành liệu pháp điều trị bằng huyết, thường phàn nàn: "Thao tác ở nhà rất khó nắm vững vị trí huyết và mức độ dùng lực". Nhiều người dùng búa hoặc ấn ngón tay giản đơn nhưng hiệu quả không lý tưởng. Muốn đạt được hiệu quả như ý quả là khó.

Ở đây giới thiệu phương pháp dùng gậy có đặc điểm khác hẳn với các phương pháp khác. Đầu gậy được quấn bằng sợi như trong hình, tựa như vải băng cuộn lại. Loại sợi này có thể sinh ra tĩnh điện 4000V.

Khoảnh khắc gậy đánh vào chân, sợi với sợi ma sát vào nhau sinh ra điện áp tĩnh 4000V. Nguyên lý cụ thể không phải nói thêm. Tĩnh điện được sinh ra là ion tự

do, tức điện tử âm, nó sẽ trung hòa với điện tử dương do bệnh tật trong người sinh ra. Y học Trung Quốc gọi đó là điều chỉnh khí. Kết quả sẽ loại bỏ đau đớn khiến hoạt động của cơ thể trở lại bình thường.

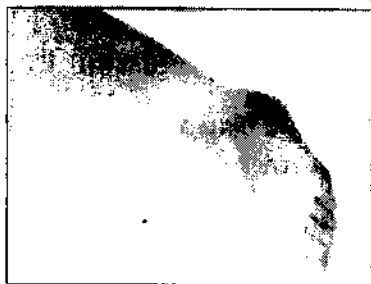
Một phương pháp khác đáng lưu ý là Kim Hoa Mai. Thời cổ ở Trung Quốc người ta buộc mười mấy cái kim lại với nhau để gõ huyết, gọi là Kim Hoa Mai. Đầu gậy bằng sợi cho thêm vài sợi cứng vào sợi mềm, như vậy trên thực tế nó cũng giống như Kim Hoa Mai.

Kim Hoa Mai có diện kích thích rộng cho dù không nắm vững vị trí chính xác của huyết cũng có thể điều trị hiệu quả. Đầu gậy cũng có cùng nguyên lý, lại còn được kích thích thêm bởi tinh điện âm. Ngoài ra, tùy theo mức độ kích thích cũng có thể dùng cán búa phối hợp liệu pháp điều trị huyết ở gia đình.

## **2. Khi đau gối gõ một cách nhịp nhàng vào mắt cá ngoài**

Ở đây xin đặc biệt giới thiệu với độc giả phương pháp dùng gậy gõ toàn bộ chân. Tại sao làm như vậy? Vì chân không những có huyết mà còn có vùng tương ứng với khí quan toàn thân. Cho dù gõ toàn bộ chân thì diện tích không phải là lớn và cũng không mất nhiều thời gian.

Khi dùng gậy để gõ thì cố gắng gõ toàn bộ chân từ gan bàn chân, mu bàn chân, mặt trong mặt ngoài không sót chỗ nào, trọng điểm phải gõ vùng có phản ứng. Khi gõ phải tháo giày và tất, nếu không hiệu quả sẽ giảm.



**Vị trí dùng gậy để gõ**

Chỗ lõm phía dưới mắt cá chân ngoài là trọng điểm khắc phục đau gối.

Những người lớn tuổi đều có bệnh đau gối, đặc biệt là người bị bệnh béo phì. Muốn khắc phục đau gối nên dùng tay sờ mép ngoài chân, phía dưới mắt cá chân ngoài có chỗ lõm, đó chính là dải điều trị đau gối hiệu quả. Lấy vùng này làm trung tâm dùng gậy gõ 20-30 lần, gõ một cách nhịp nhàng mỗi giây 2-3 lần, cũng không cần phải dùng lực. Chỉ cần gõ một cách có tiết tấu cho đến khi vùng da đó hơi đỏ lên. Tiếp đó gõ bấp chân bắt đầu từ phía sau đầu gối gõ xuống khắp một lượt.



Bắt đầu từ bấp chân phía sau gối, gõ khắp một lượt có hiệu quả làm giảm đau gối.

**Điều chỉnh sự lưu thông của "khí", có thể loại bỏ  
cải thiện các triệu chứng khó chịu trong cơ thể**

**1. Duy trì sự cân bằng hai tính chất trong cơ  
thể là vô cùng quan trọng**

Một số người cho rằng, trong cơ thể chúng ta tồn tại hai tính chất đối lập nhau. Tiêu biểu cho tư tưởng này là âm và dương trong y học Trung Quốc.

Âm và dương, nói một cách khác là chính và phụ. Tác dụng lẫn nhau của hai tính chất này quyết định sinh mệnh của chúng ta. Sự cân bằng giữa hai tính chất là trạng thái khỏe mạnh. Ngược lại âm dương mất cân bằng sẽ sinh bệnh. Nếu không được điều chỉnh dẫn đến hỗn loạn làm cho khí trong cơ thể dồn nén thì sẽ chết.

Cơ thể người có ba dòng lưu thông, một dòng là tuần hoàn của máu, dòng thứ hai là lưu thông tử tinh của kinh lạc thần kinh, dòng thứ ba là lưu thông của "khí". Lưu thông của máu dựa vào tác dụng của bơm trong tim. Sự lưu thông tử tinh có ảnh hưởng rất lớn đến thần kinh mà điều quan trọng nhất là kiểm soát sự lưu thông khí trong cơ thể.

Các dòng lưu thông nói trên còn phân ra âm dương, giữ vững mối quan hệ thống suốt, nhịp nhàng, cân bằng sự lưu thông của chúng đó là bảo đảm tuyệt đối để duy trì trạng thái khỏe mạnh.

Phương pháp khí công dùng bàn chải cây cọ giới thiệu ở đây chính là nhằm mục đích đó, tin tưởng sẽ có ích để bảo vệ sức khỏe.

## 2. Chà xát theo chiều lưu thông trong cơ thể

Dùng bàn chải cọ chà xát cơ thể. Đó là thói quen khi tắm. Kỳ thực cũng không có gì mới. Mọi người cần thành thạo dùng liệu pháp bảo vệ sức khỏe như dùng bàn chải cọ vải khô để chà xát.

### *Phương pháp chà xát bằng bàn chải cọ điều trị đau gối*



1. Lấy huyết Ngục trung phía sau gối làm trung tâm, chà xát từ dưới lên trên.



2. Ở vùng cảm thấy dễ chịu chung quanh đầu gối thì xát từ trên xuống dưới.

Phương pháp dùng bàn chải cọ vì nó giúp khí lưu thông được tốt hơn và cũng không thể chà xát linh tinh khắp cơ thể là có tác dụng, nếu ngược với hướng vận

hành âm dương, cản trở sự lưu thông của khí thì sẽ phá vỡ sự cân bằng trong cơ thể.

Những điều nói trên có thể làm bạn cảm giác thao tác khó khăn, nhưng kỹ thực phương pháp rất đơn giản, không đòi hỏi kiến thức gì ghê gớm, chỉ nắm vững phương pháp chà xát bình thường là bảo đảm tăng cường sức khỏe.

Vì dụ phương pháp làm giảm đau đầu gối thì lấy huyết Ngụy trung ở phía sau đầu gối làm trung tâm, chà xát từ dưới lên trên, tiếp đó chà xát xung quanh đầu gối, cho đến lúc có cảm giác dễ chịu lại chà xát từ trên xuống dưới, không hạn chế thời gian và số lần, cho đến khi bạn cảm thấy bớt đau là được.

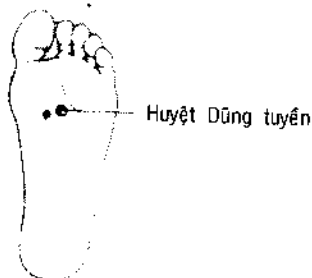
**Dùng bàn chải chà xát gan bàn chân giúp lưu thông khí trong cơ thể, điều trị các chứng sợ lạnh, đau lưng, đau gối, đồng thời còn có thể phòng chống bệnh tuổi già**

Ngày nay, phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng cách dùng bàn chải xoa bóp đã trở nên thịnh hành, gọi là khí công bàn chải.

Khi tắm, dùng bàn chải chà xát nhẹ ngoài da. Nói theo cách nói của khí công thì đây quả là phương pháp tốt "Nhất là khí". Xét từ góc độ y học hiện đại, đây là phương pháp loại bỏ một phần chất đào thải trong bạch cầu, hồng cầu và hoạt động thần kinh. Nguyên nhân đầu tiên gây ra các chứng bệnh đau khớp, bệnh tuổi già chính là do "khí" (năng lượng của sinh mệnh) bị ngưng

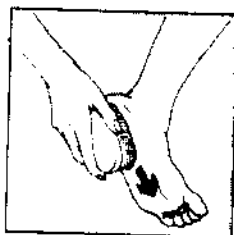
trẻ (lái tạo giấm) gây nên. Phương pháp cải thiện tốt nhất là dùng bàn chải để kích thích.

**Vị trí huyết Dũng tuyến,  
huyết quan trọng ở gan  
bàn chân**

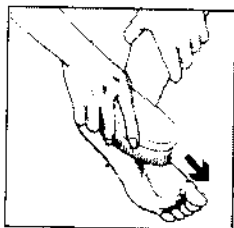


Trong cơ thể, bộ phận dễ dẫn tới kém lưu thông máu là nửa thân dưới. Phù thũng là bệnh có tính tiêu biểu nhất. Sự không lưu thông của máu dẫn dần tích tụ lại, cuối cùng trở thành mệt mỏi mãn tính, sợ lạnh. Trong xã hội hiện đại, con người ngày càng ít di bộ, số người ngồi làm việc lâu ngày càng nhiều, khuynh hướng này ngày càng phát triển.

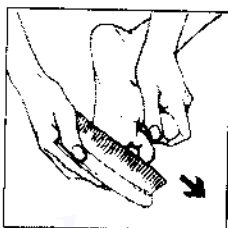
**Phương pháp cơ bản chà xát gan bàn chân**



Hướng cơ bản  
gót chân đến  
ngón chân, chà  
xát 3 lần.



Phía cạnh bàn chân cũng chà xát theo hướng ngón chân, thường xuyên chà xát ngày 2-3 lần.



Ngón chân thì phải chà xát lưng ngón một từ góc ngón ra đầu ngón, chà xát 2-3 lần.

Nửa thân dưới vận khí không thông sẽ dẫn tới các chứng bệnh lưng, chân suy yếu, đau lưng, đau gối, đau thần kinh tọa. Đồng thời, cùng với hiện tượng đảo ngược "đầu lạnh chân nóng" thường dẫn tới mất ngủ và áp lực thần kinh quá nặng. Con người hiện đại càng cần chú ý bảo quản đôi chân. Gan bàn chân là bộ phận quan trọng nhất cần phải thường xuyên bảo dưỡng.

Đương nhiên khí công bàn chân không chỉ hạn chế ở chân, mà các bộ phận khác của cơ thể đều có thể ứng dụng nhưng trong đó nơi cần bảo dưỡng nhất vẫn là gan bàn chân. Vì rằng gan bàn chân là nơi đặc biệt tán phát tà khí (năng lượng không tốt). Sự lưu thông của khí trong cơ từ đầu tỏa đi toàn thân, cuối cùng xuống chân, từ gan



bàn chân thoát ra ngoài. Như thế mới duy trì được cân bằng lưu thông khí. Tại sao chọn dùng bàn chải? Vì ứng dụng nó đơn giản, có thể đồng thời tiến hành khi tắm và có thể duy trì được thường xuyên. Bí quyết bảo vệ sức khỏe chính ở sự kiên trì, cho nên phải biến nó thành một bộ phận hoạt động trong đời sống hàng ngày. Đã có nhiều ví dụ về hiệu quả làm giảm hoặc loại bỏ các chứng bệnh như sợ lạnh, đau lưng, đau gối, viêm quanh vai, tiểu hóa không tốt...

Yếu lĩnh động tác cụ thể của phương pháp dùng bàn chải chà xát gan bàn chân đã nói rõ trong hình. Khi chà xát không cần dùng nhiều sức, chỉ kỹ cọ như giặt quần áo. Dùng lực thích hợp chính là bí quyết. Trong kỹ thuật châm cứu gọi đó là "Châm da".

Trong gan bàn chân cần đặc biệt lưu ý huyết Dũng tuyến, có thể dùng ngón tay để cấu. Khi chà xát toàn bộ chân cần chà xát cẩn thận các khớp. Hướng chà xát cơ bản từ mắt cá ra phía ngón, ở cơ thể thì từ trên xuống dưới. Thông thường sau 3 tuần sẽ có hiệu quả. Kiên trì 2 tháng thì hiệu quả thấy rõ.

## Chương 2

### THÔNG QUA THỂ THAO VÀ CÁC HOẠT ĐỘNG KHÁC GIẢM ĐAU KHỚP GỐI

Trong quá trình điều trị bệnh khớp, thường xuyên thực hiện thể dục bằng dây cao su có thể kích thích cơ bắp một cách thích hợp, hiệu quả

#### 1. Bộ phận thường xảy ra bệnh tật là cổ chân và khớp gối

Khi vận động, bộ phận dễ bị tổn thương nhất là khớp, nghĩa là bong gân do ngoại lực gây nên. Đặc biệt gân mé ngoài cổ chân, do tiếp xúc với mặt đất, chịu lực va đập của cơ thể, khi vận động dễ bị thương. Ngoài ra, đầu gối cũng là nơi cần đặc biệt lưu ý.

Nếu gân bị đứt hoặc sai khớp thì thường dùng biện pháp bó bột hoặc mổ để cố định, nhưng nếu chỉ cơ bắp bị chấn thương, trong quá trình điều trị vẫn thường xuyên hoạt động có thể làm cho cơ bắp bị cố định ở trạng thái kéo căng. Như vậy hậu quả sẽ dễ bị thương lại. Để bảo vệ vùng bị thương, áp lực ở các vùng khác sẽ tăng lên dẫn tới phá vỡ sự cân bằng toàn thân.

Cơ bắp bị thương thì phải điều trị cơ bắp, ngoài ra còn phải làm lạnh mạnh hóa khớp và các cơ xung quanh. Làm lạnh mạnh cơ bắp là nâng cao lực chịu đựng của cơ, dùng lực của cơ để cố định khớp bị thương, nhờ đó phòng ngừa tái phát.

Cơ ở cổ chân tương đối mảnh, nhưng thông qua rèn luyện có thể làm cho cơ trở nên nảy cảm, có lực. Dùng thể dục bằng dây cao su là sự luyện tập mang tính hồi phục, là loại thể dục tự động làm thay đổi gánh nặng của cơ thể. Dùng thể dục bằng dây cao su để kích thích hộp cơ bắp nơi bị thương. Cơ bắp có đặc tính nếu không thường xuyên hoạt động sẽ lão hóa. Thường xuyên hoạt động sẽ bảo đảm sức sống.

So với nam thì cơ bắp nữ tương đối mềm yếu, thiếu lực. Đến một độ tuổi nào đó, do ảnh hưởng của kích thích tố, xương cốt trở nên giòn, rất dễ bị thương. Để sớm khôi phục sức khỏe, mọi người hãy thực hiện thể dục bằng dây cao su.

## **2. Đau nhức lâu ngày, dùng xoa bóp thúc đẩy sự lưu thông của máu có thể đạt được mục đích điều trị**

Các bộ phận thường gây đau nhức mãn tính thường là vai, lưng, gối. Các bộ phận đó và cơ bắp chung quanh dễ có các triệu chứng bị cứng, hoạt động khó khăn, máu không lưu thông, dẫn tới sự tuần hoàn xấu: Do đau dẫn tới không thể hoạt động → khó điều trị khỏi → cơ bắp suy yếu → không thể nâng đỡ cơ thể làm việc, dẫn tới đau nặng thêm.

Muốn thoát khỏi vòng tuần hoàn xấu đó, trước tiên hãy bắt đầu xoa bóp nhẹ cơ bắp, không nên dùng lực quá lớn. Nếu là vai, cổ thì dùng phương pháp xoay vai cổ. Nếu ở lưng thì dùng phương pháp vặn lưng. Nếu ở đầu gối thì áp dụng phương pháp ngồi xuống đứng lên. Qua các

biện pháp đó có thể khắc phục cơ cứng cơ bắp, tăng sự đàn hồi của cơ. Khi tiến hành các biện pháp đó, không nên dùng sức quá mạnh.

Sau khi cơ bắp hoạt động đầy đủ sẽ trở nên mềm mại, nhờ thế cải thiện sự tuần hoàn của máu, mang lại dinh dưỡng đầy đủ cho cơ bắp. Lúc đó kết hợp với thể dục bằng dây cao su để cơ bắp có sự chịu đựng nhất định, làm mạnh cơ, đạt được hiệu quả điều trị.

Muốn khắc phục hiện tượng đau nhức cơ thì việc làm mềm, tăng tính đàn hồi của cơ là rất quan trọng. Các bạn đọc giả vận động kém, béo phì hoặc muốn làm đẹp xin hãy thử tiến hành thể dục bằng dây cao su. Chỉ cần mỗi ngày thực hiện 5 phút có thể đạt hiệu quả rõ rệt.

Động tác thể dục bằng dây cao su nhẹ nhàng, thanh thoát còn có tác dụng an thần, thả lỏng tâm trí. Mỗi ngày trước khi đi ngủ thực hiện một lượt giúp thả lỏng tâm trí, thúc đẩy tuần hoàn của máu, làm ấm tử chi sẽ đi vào giấc ngủ nhẹ nhàng.

Phương pháp thể dục bằng dây cao su có tác dụng làm mạnh cơ bắp đầu gối, loại bỏ đau đớn. Nhưng như trên đã nói, khớp gối nâng đỡ toàn cơ thể, lượng hoạt động rất lớn, rất dễ lão hóa, dễ phát sinh bệnh tật. Để phòng ngừa và khắc phục đau gối, duy trì trạng thái tốt cơ bắp xung quanh khớp gối thì phải tiến hành các hoạt động rèn luyện cần thiết.



**Thế dục bằng dây cao su có hiệu quả để phòng và điều trị đau gối**

1. Đứng hai chân dang bằng vai, đầu ngón chân dẫm chặt dây cao su, cố gắng chùng hết gối, thẳng cơ lưng, hai tay giơ ngang eo, kéo căng dây cao su.



2. Vừa thở vừa từ từ thẳng gối ra. Lúc đó không được cồng lưng, tăng cường cơ bắp ở đầu gối một cách có ý thức.



3. Các động tác trên dây làm liên tục 10 lần. Dây cao su nói ở đây có thể mua được ở cửa hàng bán dụng cụ thể dục thể thao hoặc cửa hàng bảo vệ sức khỏe.

Nếu cơ phía trước đùi (cơ 4 đầu) và cơ phía trong (chùm cơ trong) được rèn luyện sẽ thu được hiệu quả ngoài ý muốn. Sự rèn luyện mang lại sự hồi phục khớp

gối lý tưởng nhất là đi bộ, nhưng khi đau gối thì đi lại rất khó khăn. Lúc đó có thể nằm ngửa làm động tác đi bộ trong không trung.

**Quấn dây cao su lên cơ thể tiến hành một số vận động đơn giản, không những có thể khắc phục đau lưng mà còn loại trừ đau gối**

### ***1. Đau lưng, đau gối có liên quan khác thường đến cơ năng khớp xương cùng***

Chúng ta thường cho rằng viêm quanh vai có liên quan đến vai và cổ. Đau gối là bệnh ở khớp gối. Xem xét chúng riêng biệt nhau. Kỳ thực, nguyên nhân lớn nhất là do sự khác thường cơ năng khớp xương cùng gây nên, khớp xương cùng tựa như nan quạt, liên kết đến các khớp toàn thân. Nếu ở đây có vấn đề thì các khớp khác của cơ thể sẽ sinh ra khác thường, đương nhiên bao gồm cả đau lưng, đau gối, viêm quanh vai.

Do đó, muốn điều trị các chỗ đau này thì phải trị tận gốc mới có thể nhanh chóng loại bỏ đau đớn. Khi tiến hành điều trị viêm quanh vai, đau gối, đau lưng, tôi đã áp dụng phương pháp quấn dây cao su, vận lưng. Xin giới thiệu để độc giả thử xem. Dùng dây cao su quấn để điều trị đau lưng, kết quả khỏi cả đau gối. Ví dụ thực tế đó là kết quả tất yếu không có gì lạ.

Gần đây, trong nghiên cứu điều trị đau lưng, xương chậu thường không được chú ý. Tìm hiểu nguyên nhân là do kiến thức phổ thông về y học cho rằng "xương chậu bất động".

Xương chậu bao lấy xương cùng, nâng xương sống của con người, nối liền với xương tọa, xương mu. Ngoài xương cùng ra còn có ba miếng xương khác cố định xương chậu. Nhưng giữa xương cùng với xương ngực còn có một đốt xương gọi là khớp xương cùng. Mấy năm gần đây có người đưa ra ý kiến là khớp này có hoạt động yếu "vận động trong khớp".

Mọi người đều biết, khi con người tiến hóa đi bằng hai chân, để bảo đảm sự ổn định nửa thân trên, gân chằng quanh xương chậu rất phát triển. Sự hoạt động của khớp xương cùng cũng giảm đến mức tối thiểu. Nhưng nếu có lực ngoài tương đối lớn dẫn đến sai khớp, khả năng biến dạng xương chậu cũng có thể xảy ra.

Người bệnh đau lưng xương chậu thường hoạt động yếu.

## **2. Lợi dụng dây cao su có thể chỉnh sửa xương chậu bị xô dịch vị trí**

60% trọng lượng cơ thể chúng ta là ở nửa thân dưới. Mà xương chậu lại hoàn toàn gánh chịu 60% trọng lượng đó. Qua tác dụng một phần xương cùng, trọng lực đó làm cho xương chậu xô dịch qua phải, qua trái. Đương nhiên, sẽ có lực để kháng đối với phần ngoại lực đó (do gân chằng và cơ bắp sinh ra).

Thường loại lực đó cân bằng nhau, cũng duy trì sự hoạt động trong khớp của xương cùng.

Nhưng cùng với sự phát triển của văn minh hiện đại, sự vận động của con người ngày càng ít, lực nâng đỡ

xương chậu suy giảm nhanh, khớp xương cũng thường xuyên bị kéo. Tỷ lệ xê dịch xương chậu rất cao. Cho nên có thể nói sự khác thường về cơ năng khớp xương cũng là nguyên nhân chính gây nên các chứng đau gối, viêm quanh vai mà đau lưng là chính.

Liệu pháp dùng dây cao su có độ đàn hồi nhất định quấn quanh xương chậu, hỗ trợ sự hoạt động của gân chằng và cơ bắp, tăng lực cần thiết để duy trì trạng thái bình thường của xương chậu, khôi phục sự cân bằng vốn có.

Cùng với sự hoạt động dần của lưng, sự vận động trong khớp xương cũng sẽ dần bình thường trở lại, điều chỉnh sự khác thường của cơ năng (lúc sự xê dịch vị trí của xương chậu) giảm sự chịu đựng của cơ, gân, mạch máu và thần kinh, khắc phục đau lưng, đau gối. Liệu pháp dùng dây cao su không chỉ là liệu pháp hiệu quả đối với một chứng đau nào đó mà cũng có thể nâng cao khả năng tự điều trị, là phương pháp tốt điều trị bệnh tật, tăng cường sức khỏe.

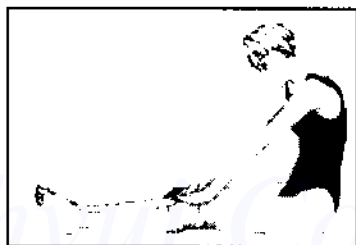
Tóm lại, đau gối và đau lưng gắn liền với nhau. Điều trị đau, trước tiên quấn dây cao su vào chung quanh xương chậu, rồi vận lưng qua phải, qua trái. Sau đó, buộc dây cao su như trong hình, ngồi xuống vận động cơ đuôi. Mỗi lần thực hiện bao lâu, không quy định cụ thể. Điều quan trọng là phải kiên trì làm hàng ngày."



**Phương pháp quấn dây cao su và yếu lĩnh  
động tác điều trị đau gối**



Quấn dây cao su  
trên và dưới gối để  
gối vận động cơ duỗi  
được.



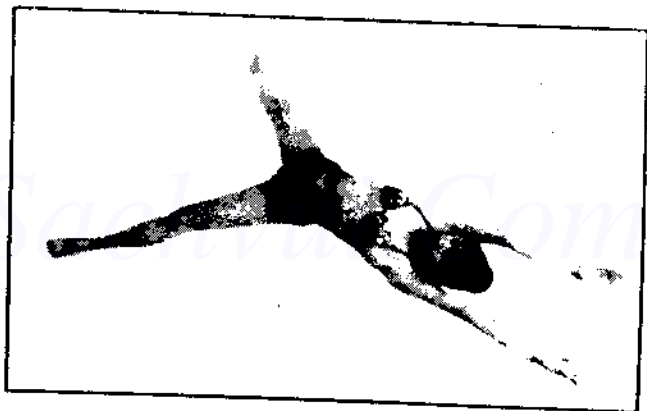
Bảo đảm tư thế ngồi.  
Làm vận động cơ  
duỗi như trong hình  
quan sát hiệu quả.

**Thực hiện thể dục, thể hình đơn giản, tự mình cũng có thể chỉnh sửa biến dạng các khớp, khắc phục bệnh tật**

***Duỗi thẳng đốt thứ tư xương sống lưng có thể giảm đau gối***

Khi quay cổ qua phải, qua trái, bạn có cảm giác khó làm không? Ngoài ra, khi vận lưng sang phải, sang trái, có cảm giác hình như bị niu chặt, chuột rút?

***Trường hợp đau gối và đau lưng***



*Hai chân mở rộng hết cỡ → dang thẳng hai tay uốn ngực thẳng lưng → hít sâu một hơi, nín lại sau cùng thả lỏng toàn thân.*

Nếu có cảm giác đó chứng tỏ cơ thể bị xô dịch vị trí. Ví dụ sai khớp xương cổ, lưng sẽ liên quan lớn đến toàn thân. Nếu bạn cảm thấy khó chịu, cả người đều đau, có thể là bộ phận nào đó của cơ thể bị xô dịch vị trí.

Ở đây, xin tóm lược lại thành bài thể hình đơn giản cho mọi người tiến hành ngay tại nhà, có thể khắc phục

chứng đau gối, đau lưng, đau thần kinh một cách hiệu quả. Ví dụ, sai khớp xương chậu, có thể vận dụng phương pháp hoạt động đốt thử tư xương sống lưng để giảm đau.

Về nguyên tắc, động tác thể dục này nên thực hiện trước khi đi ngủ. Mỗi động tác làm 2-3 lần sẽ có hiệu quả.

**Bí quyết của phương pháp xoa bóp kiểu ngồi, qua động tác đơn giản khôi phục tính mềm dẻo của cơ thể, khắc phục đau đớn và bệnh mãn tính**

### **1. Cơ bắp bị co rút gây sai khớp sẽ ảnh hưởng xấu đến toàn thân**

Hầu hết mọi người đều thừa nhận: "Thể thao có lợi cho sức khỏe". Nhưng nếu bó hẹp theo kiểu thể thao, thể dục phương Tây thì không đúng. Đa số các môn thể thao thể dục của phương Tây, đều nhằm mục đích cạnh tranh, giành thắng lợi trước người khác. Do đó đều có xu hướng vận động quá mức, nói chi rèn luyện thân thể nữa, có lúc còn gây nên đau đớn.

Thể thao, thể dục phương Đông khác hẳn. Thí dụ, thể thao, thể dục mà thái cực quyền, yoga là tiêu biểu đều lấy tăng cường sức khỏe làm mục đích, không phụ thuộc vào tuổi tác và thể lực. Đặc điểm lớn nhất là lấy khả năng của chính mình làm mức. Bất kể người già, người bệnh đều có thể thực hiện.

Liệu pháp đè lưng là một loại lao động thể lực. Liệu pháp này khiến toàn thân phải hoạt động nên không những sinh ra cảm giác mệt mỏi, mà sau khi nghỉ ngơi

vẫn có hiện tượng nhức mỏi toàn thân: đặc biệt là xương sống, không những có cảm giác rất đau mà khi hoạt động thậm chí còn cảm giác nó đang kêu. Khớp gối cũng có cảm giác tương tự.

Không những vậy, sắc mặt bạn còn trở nên khó coi, ăn uống kém, tiêu hóa không tốt. Đương nhiên việc hấp thụ dinh dưỡng cũng kém. Lúc đó, bạn chỉ cảm thấy toàn thân thiếu lực, chỉ muốn thay đổi tình hình trước mắt. Vì thế, làm thay đổi sự chú ý của bạn nên đau nhức khớp lắng dịu.

## **2. Lợi dụng lẫn liên tục để đạt mục đích loại bỏ đau toàn thân**

Thể dục phương Đông rất coi trọng linh mềm dẻo của cơ thể. Nếu cơ thể mềm mại thì máu sẽ tuần hoàn thông suốt, gánh nặng của tim được giảm rất nhiều. Sự chịu đựng của đốt sống lưng và xương sụn cũng giảm nhiều, xương cốt sẽ không biến dạng.

Trước tiên hãy tập lẫn liên tục vài chục lần. Đó là bí quyết làm mềm mại cơ thể thông qua luyện tập làm giảm nguy cơ bị thương. Tôi đưa phương pháp luyện tập này vào trong thể thao, sáng tạo nên phương pháp thể thao xoa bóp kiểu ngồi.

Thể thao xoa bóp kiểu ngồi có tác dụng rất lớn. Yêu cầu cơ bản của nó là trước tiên phải khôi phục tính mềm dẻo toàn thân. Trong xã hội hiện đại người bị cứng lưng rất nhiều. Lấy ví dụ, ngồi xoài trên sàn, hai chân duỗi thẳng ra trước, thân gập về trước, dùng tay sờ sàn. Người

làm được như vậy chắc không nhiều. Những người bị cứng như vậy, nếu làm động tác thể thao xoa bóp kiểu ngồi lộn tục vài tháng thì sau một thời gian, có thể sẽ trở lại mềm mại và sẽ sờ tay xuống sàn được.

Thể thao xoa bóp kiểu ngồi có mấy điểm cần lưu ý sau đây:

**★ Ngậm chặt miệng**

Khi lật ra sau, nếu không khép cằm lại dễ chạm đầu vào sàn. Nếu có đệm hoặc chiếu càng tốt. Tiến hành luyện tập ở chỗ mềm càng hợp, càng an toàn.

**★ Không nên dùng cơ bụng**

Khi lặn, nếu co chặt cơ bụng dễ gây phản tác dụng; chỉ dựa vào sức đẩy của hai chân trong không khí để kéo người lật ra sau.

**★ Khi lật phải thở ra**

Khi thở ra thì cơ được thả lỏng cho nên khi lật ra sau cần thở ra, đừng dậm phải hít vào.

***Yếu lĩnh cơ bản của phương pháp xoa bóp kiểu ngồi***



1. Cằm dưới vươn ra phía trước, vừa thở ra vừa lặn ra sau. Hai tay để ở chỗ mà mình cảm thấy thoải mái.

2. Khi lăn ra sau, nếu không vươn cằm ra để chạm vào ót.



3. Sau khi lăn, dùng lực của chân để đỡ thân dậy. Làm 20-30 lần, giữ tư thế như trong hình 20-60 giây, không nên cử động.



### ★ Thực hiện 20-30 lần là vừa

Tắm xong, nhân cơ thể đang nóng và đang tương đối mềm mại tiến hành tập thì hiệu quả càng tốt. Về số lần thì mỗi ngày thực hiện 20-30 lần là vừa.

Như trên đã nói, mục đích của môn thể thao này là nhằm khôi phục tính mềm mại của cơ thể để khắc phục sự đau đớn do viêm khớp do biến chứng gây nên. Hiệu quả rất tốt. Đây là kết quả điều trị sai khớp xương sống lưng, sai khớp chậu do đau đầu gối gây nên: làm cho khớp mông giữa trong xương chậu và xương sống lưng

được thả lỏng. Cơ bốn đầu nâng đỡ đầu gối được thư giãn, nhờ thế làm giảm đau gối.

**Động tác nắm bắt trên không có thể điều trị mất thăng bằng giữa cơ bắp và khớp, khắc phục đau lưng, đau gối**

### **1. Nguyên nhân cơ bản gây đau hoặc khó chịu là do mất thăng bằng giữa cơ bắp và khớp**

Phép động tác nắm bắt trên không lấy sự mất thăng bằng giữa cơ bắp và khớp là nguyên nhân cơ bản gây đau, làm cơ sở lý luận để điều chỉnh sự cân bằng giữa cơ bắp, khớp, huyết quản, thần kinh, nội tạng, nhờ đó mà khôi phục các vị trí của cơ thể. Trong quá trình điều trị, thông qua hoạt động đầu cuối cơ bắp để khôi phục trạng thái bình thường của cơ bắp nơi đó.

Mà các động tác này không tăng áp lực đáng kể cơ bắp và khớp; cho nên không đau đớn gì. Khắc phục đau khi khớp có tiếng kêu "tặc, tặc" không thể coi là con đường nhanh nhất.

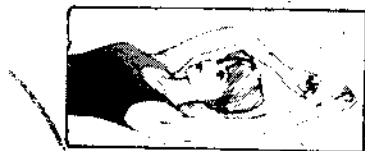
#### **Cách tự kiểm tra cơ thể bị xô dịch vị trí**



**Cách 1.** Quay đầu qua phải, qua trái, chọn cánh tay ở phía quay cảm thấy nhẹ nhàng làm động tác nắm bắt trên không.



**Cách 2.** Ngồi ngay ngắn, hai tay buông xuôi, chọn cánh tay bên phía cảm thấy xuống thấp hơn để thực hiện nắm bắt trên không.



**Cách 3.** Nằm ngửa, hai tay giơ lên, chon cánh tay má khuỷu tay hơi cong, lòng bàn tay ngửa lên trên để thực hiện nắm bắt trên không.

**Yếu lĩnh động tác nắm bắt trên không**  
(Ví dụ thực hiện bằng tay phải)



1. Tay đưa lên trên, lòng bàn tay hướng về phía trước.



2. Đột ngột nắm tay lại.



3. Vừa quay lòng bàn tay vào phía trong, vừa thả cánh tay xuống. Làm động tác từ 1-3 lặp đi lặp lại 17-18 lần, sau đó nghỉ một lát tiếp tục làm 2-3 lần. Làm xong kiểm tra hiệu quả theo phương pháp tự kiểm tra.



Sai khớp có sai qua phải, qua trái, lên trước, ra sau. Những người bị đau đầu, viêm quanh vai, đau lưng, đau gối khằng định là do mất thăng bằng cục bộ gây nên. sự sai khớp (khác thường) của cơ thể thường biểu hiện ở mức độ linh hoạt, biến dạng của chân, tay. Ví dụ, gơ tay lên, quay người thì tay cũng chuyển động theo mà chiều tay trái, tay phải ngược lại.

Sự khác thường của tim, dạ dày cũng là do cơ thể mất thăng bằng gây nên. ruột hấp thu chất dinh dưỡng đưa đến mạch máu. Tim chuyển máu đều khắp cơ thể. Thành phần dinh dưỡng trong máu trở thành năng lượng của tế bào trong cơ thể. cũng tức là nói các khí quan trong nội tạng liên quan lẫn nhau; và nối liền mật thiết với toàn thân. Nếu một khí quan khác thường thì sẽ liên lụy đến toàn thân (như động tác hoặc hình dáng bị khác thường).

Do đó, thông qua tìm hiểu dấu cơ bắp, Đông y đã có thể đại thể nắm được tình trạng khác thường của cơ thể, có lúc, chính bệnh nhân chưa cảm nhận đau, nhưng từ triệu chứng người thầy thuốc đã hiểu được đại khái anh ta mắc bệnh gì. Phải phán đoán sự khác thường trước sau, trái phải bằng phương pháp nhất định, sau đó thông qua phương pháp động tác tương ứng để điều trị.

Nếu sự thăng bằng của cơ thể được khôi phục thì đương nhiên đau đớn cũng tự lui.

## **2. Bí quyết của phép động tác nắm bắt trên không là ở tích tắc khi thu tay về**

Thông thường, khi chúng ta gơ tay lên liền hít một hơi, còn khi thu tay về lại thở ra. Trong thời điểm tay gơ

lên hạ xuống, cơ bắp (cơ duỗi và cơ co) sẽ trực tiếp liên quan đến cơ lưng và cơ chân. Khi vận động tay lên xuống thường quay tay một cách vô ý thức, như vậy có thể điều chỉnh sai khớp của cơ, có tác dụng làm giảm đối với tất cả sự đau đớn.

Động tác hết sức đơn giản, nhưng mấu chốt là ở chỗ sử dụng cánh tay nào. Trước khi bắt đầu động tác cần tự kiểm tra một cách cẩn thận như trong hình. Nếu không rõ nên sử dụng tay nào thì trước tiên tùy ý sử dụng một tay, sau đó tự kiểm tra sẽ phát hiện sự khác nhau của hai tay. Thường sử dụng cánh tay mà cảm thấy lực cản ít, động tác suôn sẻ để thực hiện động tác nắm bắt trên không.

Phép động tác nắm bắt trên không có thể tiến hành ở mọi nơi mọi lúc, cũng không cần dùng nhiều sức, mọi người chỉ cần làm vài lần sẽ có hiệu quả. Vì thế tôi đề nghị mọi người bớt chút thời gian kiên trì thực hiện đều đặn tạo thành thói quen.

**Cách tự kiểm tra cơ thể bị xê dịch vị trí. Đi lại theo kiểu chim cánh cụt có thể thả lỏng thân, thả lỏng cơ bắp đang căng thẳng, loại bỏ các chứng bệnh toàn thân**

**1. Trước tiên giữ thể đứng thả lỏng toàn thân tựa như lịm dần vào giấc ngủ**

Đi kiểu chim cánh cụt là một phương pháp thử nghiệm. Sạm lưng là chỉ dạng đau lưng cấp tính, khi mang vác nặng chuyển mình đột ngột khiến lưng đau mạnh.

Người từng bị sụn lưng, may mắn còn cử động được, nếu đau còn lưng, vất vả lắm mới đi được. Khi nằm xuống nghỉ bỗng phát hiện cơn đau giảm nhiều. Do đó duy trì tư thế đứng ngủ liệu có giảm đau được không?

Tập trung sự chú ý vào xương và cơ ở lưng, dùng cả tay và chân nâng người đứng dậy, các động tác đều không cưỡng ép, cuối cùng đã đứng dậy được.

Quả nhiên sau khi đứng dậy không còn cảm thấy đau, bất giác à lên một tiếng. Lúc đó cảm giác đau lưng giảm đi rất nhiều. Tiếp đó thả hai cánh tay tự nhiên, chùng gối, thân hơi lác lư vẫn không cảm thấy đau.

Sau đó thử bước một bước nhỏ, lưng vẫn không cảm thấy vấn đề gì, giữ tư thế đó vừa thở phi phi nhịp nhàng, vừa bắt đầu đi lại với bước nhỏ trong phòng. Đi khoảng 30 phút, lúc đó cơ thể đã hoàn toàn thoải mái mới chú ý đến lưng, phát hiện đã khỏi hẳn, nhờ thế đã sáng tạo ra động tác này. Vì khi đi lại, bước từng bước nhẹ nhàng, cho nên gọi là bước đi chim cánh cụt.

## **2. Vừa thở thành tiếng vừa lác lư thân mới có hiệu quả**

Trên thực tế động tác này vừa xem đã hiểu, hết sức đơn giản. Tại sao bị sụn lưng lại có thể điều trị khỏi một cách đơn giản như vậy, chắc độc giả không khỏi nghi ngờ.

Trước khi nói đến yếu lĩnh của dòng tác cũng xin nói qua thế nào gọi là ngôn ngữ cơ thể. Cơ thể nói lên mặt thiết với tâm lý. Vấn đề tâm lý như tình cảm sẽ được

biểu hiện ra ngoài qua sắc mặt, âm thanh, giọng nói, tư thế và động tác. Ngược lại thông qua tìm hiểu sự thay đổi của cơ thể cũng có thể nắm được trạng thái kích thích tâm lý.

Ví dụ, trong cuộc sống hàng ngày chúng ta thường trương bụng lên (trương khí). Kỳ thực trương bụng là dạ dày co lên. Qua chụp X-quang có thể thấy hình dạ dày co lên.

Thần kinh kéo dạ dày lên là thần kinh xương sống lấy đốt sống thứ 8 ở lưng làm trung tâm chạy qua cả trước và sau. Khi bức tức, ai cũng đều cảm thấy đau ở đốt sống thứ 8. Cho nên nói phần nọ trước tiên tập trung ở lưng khiến dạ dày cũng nâng lên.

Khi bức tức, ở giữa lưng còn xuất hiện co rút hoặc xê dịch vị trí. Điều này thống nhất với sự lo lắng, sốt ruột và áp lực. Trong trường hợp đó có khi chúng ta cảm thấy khác thường, nghĩa là có thể nghe tiếng trong cơ thể của mình. Nếu dựa vào âm thanh đó để hạn chế đau thì có thể bảo vệ sức khỏe một cách nhẹ nhàng.

### **3. Cách đi kiểu người say có thể tiến hành mọi nơi mọi lúc**

Phương pháp này có thể rèn luyện cơ thể một cách hữu hiệu. Tư thế cơ bản là công lưng tựa như lưng mèo, chó, sau đó cử động thân, như vậy có thể khắc phục sự lạc vị trí của các khí quan nội tạng, giúp khôi phục vị trí vốn có của nó. Điều này rất quan trọng đối với việc bảo vệ sức khỏe của chúng ta. Chỗ khác nhau giữa con người

với động vật về động tác này là con người thực hiện động tác ở tư thế đứng.

Khi đi kiểu người say dơi hơi phải phát ra tiếng. Khi cử động thân cũng phải phát ra tiếng "A. A..." nhẹ nhẹ. Phát ra âm thanh có thể làm giảm áp lực trong cơ thể, thả lỏng cơ làm lui bệnh tật. Không những có vậy mà tinh thần cũng được thư giãn.

### **Phương pháp đi căn bản**



1. Hai tay thả lỏng bằng nhau, giữ cự ly 2-3cm, trọng lượng toàn thân đặt đều trên hai chân, đứng tự nhiên.



2. Thả chùng khớp gối, cử động nhẹ cơ thể, miệng mở tự nhiên, hô hấp nhịp nhàng cùng với sự chuyển động của cơ thể.

3. Vừa phát ra âm thanh "A"



Phonetic or musical notation for the sound 'A'.



Small text at the bottom of the page, possibly a page number or reference.

Nhưng nếu phương pháp rèn luyện không đúng thì sẽ làm cho các chỗ như lưng, đầu gối, mắt cá chân, vai nảy sinh vấn đề. Đi kiểu người say không quy định thời gian cụ thể. Cho dù chỉ đi 2-3 phút cũng có thể đạt được hiệu quả như ý. Môn vận động này là thông qua đối thoại giữa bạn với cơ thể để loại trừ đau đớn, quả thật là phương pháp điều trị nhẹ nhàng.

**Mất thăng bằng cơ thể sẽ gây nên các bệnh đau lưng, đau khớp gối và đau vai. Thể dục thường xuyên có thể điều chỉnh sự cân bằng của cơ thể, ổn định hô hấp, khắc phục đau đớn**

### **1. Bảo vệ sự cân bằng của cơ thể là mấu chốt để duy trì sức khỏe**

Các bộ phận của cơ thể con người đều có mối liên hệ mật thiết. Cho nên bất kể do nguyên nhân nào làm cho một bộ phận cơ thể mất cân bằng thì các bộ phận khác cũng sẽ sinh ra vấn đề. Vấn đề nảy sinh ra nhiều thì sẽ làm mất sự cân bằng của toàn thân.

Làm việc với một tư thế nhất định trong thời gian dài, hay tiến hành vận động thể dục, mang túi xách lên tục một bên vai, tẹo chân, tất cả những cái đó đều là nguyên nhân gây mất cân bằng trong cơ thể. Các nguyên nhân như vậy có rất nhiều. Trong đó khớp nhai của răng không nhịp nhàng cũng được xem là một nguyên nhân.

Khi chúng ta ăn, luôn cố gắng để làm hai hàm răng tiếp xúc nhau nhằm nhai nát thức ăn. Nhưng nếu một răng nào đó nhô lên thì răng đó tiếp xúc trước với thức

ăn (các răng khác tiếp xúc sau), như vậy sẽ dễ làm sai khớp hàm dưới, hoặc làm lệch xương hàm theo chiều răng tương đối thấp. Tóm lại sẽ sinh ra hàng loạt vấn đề.

Tình hình như vậy càng kéo dài sẽ làm cho đầu nghiêng về phía răng thấp. Nếu đầu nghiêng một phía thì trọng tâm của cơ thể sẽ lệch vị trí. Để chống lại lệch trọng tâm, con người thường xê dịch cột sống và xương chậu theo chiều ngược lại. Như vậy vì miễn cưỡng duy trì sự cân bằng cơ thể mà tăng sự chịu đựng lớn cho vai, đầu gối và lưng, gây nên các chứng đau lưng, đau vai, đau khớp gối.

## **2. Thể dục thường xuyên có thể điều chỉnh sự cân bằng cơ thể**

Đương nhiên cũng có người răng có vấn đề nhưng vẫn không làm mất sự cân bằng cơ thể. Chỉ cần tích cực rèn luyện, cho dù cơ thể có vấn đề gì cũng không sợ. Nói gọn một câu: Duy trì sự cân bằng của cơ thể là việc cực kỳ quan trọng. Đó là lý luận BBO (**Bio**: Sinh lý; **Balance**: Cân bằng; **Occlusion**: Khép lại).

Thể dục thường xuyên đặt nền móng trên lý luận đó, khôi phục cơ thể đã mất cân bằng trở lại bình thường. Rốt cuộc nó có công hiệu đến đâu? Chúng ta vừa học tập phương pháp cơ bản vừa tiếp tục nghiên cứu.

Tập thể dục bắt đầu từ động tác khi giơ hai tay lên thì la to lên. Như vậy cảm dưới, vai, xương sống, xương chậu thường xuyên chịu tác dụng của trọng lực sẽ được giải phóng, khôi phục lại vị trí thẳng. Cơ thể được khôi phục



cân bằng làm lạnh mạnh cơ bắp, hiệu chỉnh lại khớp bị sai.

Sau đó giữ tư thế hai tay giơ cao, hít hơi vào, dừng lại. Động tác đó có thể giúp cơ hoành bình thường ít dùng tới sẽ được sử dụng, tăng cường cơ năng của tim, áp lực nào tăng lên, lưu lượng máu tăng, các phế thải trong cơ thể sẽ dễ dàng được đẩy ra ngoài, tăng nhanh tái tạo.

Máu, bạch huyết và tủy sẽ thông suốt, khiến con người có cảm giác thoải mái dễ chịu như vừa mới được xoa bóp.

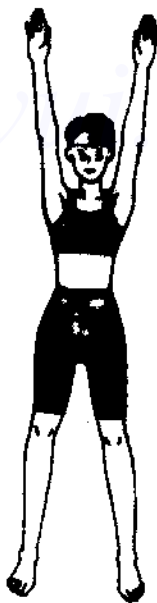
Thể dục thường xuyên có hiệu quả và công dụng cả về thể xác lẫn tinh thần, lại là dạng vận động ai cũng có thể thực hiện. Ngay cả những người không bị bệnh tật hành hạ cũng nên thử tiến hành môn thể dục này sẽ giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm sáng khoái. Mỗi ngày kiên trì luyện tập vài lần sẽ có hiệu quả không ngờ.



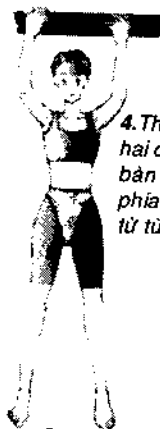
1. Hai chân dang rộng, khoảng cách giữa hai đầu gối bằng khoảng cách hai nắm tay, hơi nhìn lên, uốn ngực.



2. Hít vào chầm chậm, từ từ đưa hai tay lên.



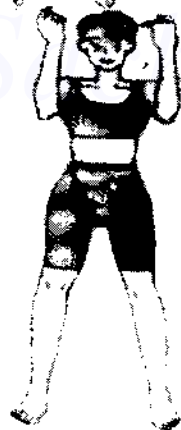
3. Hai tay giơ lên. khiến lưng và eo hoàn toàn duỗi thẳng, hít sâu một hơi, giữ 5-7 giây.



4. Thở ra, thả lỏng hai cánh tay, lòng bàn tay quay về phía trong người, từ từ thả xuống.



5. Khi tay thả xuống trước ngực, thân trên thả lỏng, hơi dừng một chút sau đó khôi phục lại vị trí hình một.



7. Tay từ từ thả xuống đến ngang trước ngực.

6. Thở ra, sau đó ngừng thở 3 giây, tập trung chú ý vào đơn điện. Sáng sớm ngủ dậy, tập 2-3 lượt sẽ có hiệu quả tốt.



**Thể dục kiểu mèo vẩy tay có thể điều chỉnh sự cân bằng của cơ bắp và khớp, loại bỏ đau đớn và khó chịu của cơ thể**

**1. Nếu một chỗ nào đó trong cơ thể có vấn đề thì thường biểu hiện đau hoặc khó chịu**

Người lớn tuổi có đủ loại bệnh nhưng phần lớn biểu hiện đau đầu, đau vai, đau cổ, đau gối, tê chân tay, nội tạng khác thường và huyết áp cao.

Trong rất nhiều nguyên nhân đều có điểm giống nhau, đó là do tư thế không đúng khiến xương sống và xương chậu bị lệch gây nên đau. Đó là cách nhìn nhận chung. Nhưng ở đây xin giới thiệu với mọi người một quan điểm hoàn toàn khác, mong mọi người có thể tiếp nhận.

Tại sao sự khác thường của cơ thể lại biểu hiện đau đớn và khó chịu? Đó là vì xương sống và xương chậu bị lệch thì sự cân bằng của cơ thể bị phá hoại. Cũng có nghĩa là, một bộ phận nào đó của cơ thể lệch vị trí bình thường thì sẽ sinh ra hàng loạt chứng bệnh.

Nơi bị đau chưa chắc đã là nơi có bệnh. Điều quan trọng là trước hết phải tìm ra nơi nào trên cơ thể bị mất thăng bằng, cái gì làm cho cơ thể mất điều hòa? Trong toàn bộ lý luận y học có hai loại phản xạ tay chân và phản xạ toàn thân. Vì hai loại lý luận này đều liên quan tới thể dục kiểu mèo vẩy tay, xin giới thiệu sơ qua dưới đây:

Phản xạ toàn thân là chỉ sự khác thường của cơ thể được biểu hiện sự khác thường ở tay chân.

Xương con người bao gồm cả tay và chân, độ dài cơ bản bằng nhau, nếu có sự khác thường thì đó là do xương chậu hoặc xương sống bị lệch, cơ thể mất cân bằng. Lúc đó chỉ cần quan sát kỹ trạng thái cơ bắp và khớp của tay chân thì có thể phát hiện bệnh tật của cơ thể. Nếu tiến hành điều chỉnh thích hợp thì thân thể có thể khôi phục bình thường. Cơ bắp, khớp, thần kinh, mạch máu và nội tạng đều có thể khôi phục bình thường. Đó chính là phần xạ toàn thân.

Ví dụ, nếu đau lưng thì cần làm rõ đau bên trái hay đau bên phải, tìm hiểu rõ rốt cuộc là cơ bên nào bị co để tiến hành luyện tập đẩy đủ đối với bên bị co cơ. Cũng có nghĩa là phải kéo cơ bên bị co ra. Nhưng trong quá trình kéo sự mất cân bằng của cơ thể có thể tăng thêm, vì thế phải chú ý phương pháp rèn luyện.

Có thể thông qua phương pháp kéo cơ cuối để đạt mục đích cân bằng cơ và khớp, làm cho sự chuyển động các khí quan trong cơ thể trở lại bình thường, từ đó cải thiện tình hình cơ thể.

## **2. Thông qua vẩy tay để khôi phục sự cân bằng của cơ thể**

Thể dục kiểu mèo vẩy tay là loại thể dục đơn giản, người bình thường đều có thể làm. Động tác cơ bản của nó có phần tương tự với phép thể dục nắm bắt trên không. Chỉ cần liên tục vẩy hai tay là được. Nếu thực hiện sai tay cần tiến hành, thì sẽ mang lại hậu quả xấu. Cho nên trước khi rèn luyện cần xác định rõ mình khó chịu bên nào.

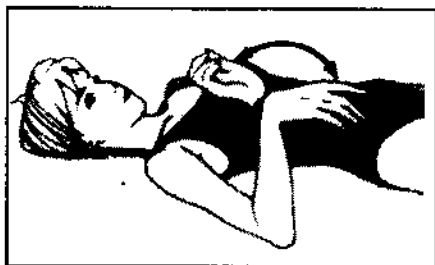
Thế dục kiểu mèo vẩy tay không có yếu cầu riêng về hô hấp. Trong quá trình vẩy tay sẽ hít thở tự nhiên. Nhưng nếu động tác tay quá chậm sẽ khiến thở không đều, không an nhịp với động tác tay.

Thế dục kiểu mèo vẩy tay đòi hỏi dùng tay sẽ kéo theo cổ, vai, lưng, thắt lưng, khiến cơ, khớp, mạch máu, thần kinh, nội tạng khôi phục trạng thái bình thường, cơ thể khôi phục cân bằng. Động tác thế dục này rất đơn giản, mỗi ngày làm mấy lần cũng được.

***Yếu lĩnh động tác thế dục kiểu mèo vẩy tay***



1. Ngồi thẳng, thả lỏng từ khuỷu đến ngón tay khiến tay cử động lên xuống, còn tay kia để trên đùi.



2. Có thể nằm trên giường hoặc trên sàn để tiến hành, cho vai và khuỷu dán chặt xuống mặt sàn, thả lỏng cổ tay để vậy là được.

**Phương pháp sử dụng cơ bắp không đúng sẽ gây nên các chứng như máu không lưu thông hoặc sai khớp xương. Thể dục ngửa mặt có thể khắc phục các chứng đau đó**

### **1. Thể dục thẩm mỹ không thể khắc phục các chứng đau của cơ thể**

Mục đích đầu tiên của môn thể dục này là nhằm khắc phục sự mệt mỏi của chính mình. Cơ thể mệt mỏi, lâu dần thành tật, sinh ra chứng đau lưng, đau vai.

Để khắc phục các chứng đau đó, lần lượt tiến hành thể dục theo dài, thể dục bằng dụng cụ, thể dục thẩm mỹ, đồng thời cũng rèn luyện chạy bộ nhưng đều không có kết quả tốt. Tại sao như vậy? Sự mất điều hòa của cơ thể trên thực tế là do phương pháp sử dụng cơ bắp không đúng gây nên. Phương pháp sử dụng cơ bắp không đúng rốt cuộc như thế nào?

Mỗi người đều có thói quen của mình, ví dụ có người quen dùng tay trái, có người quen dùng tay phải. Luôn

quen mang túi ở vai phải; thường đặt chân trái lên trên chân phải... Chi phối các động tác đó chính là cơ bắp. Duy trì lâu một thói quen thì cơ bắp giúp thực hiện động tác đó sẽ biến đổi tương ứng gây nên biến dạng cơ. Nếu nói nghiêm trọng hơn rất có thể gây nên co rút cơ nửa thân bên trái, không thể giãn ra được nữa, từ đó làm mất thăng bằng cơ thể. Thể dục thẩm mỹ và thể dục theo đài không nghiên cứu tới ảnh hưởng của cơ bắp mà chỉ là sự luyện tập đơn giản, khô cứng, đương nhiên không thể cải thiện tình trạng sức khỏe.

## **2. Sử dụng cơ bắp không cẩn thận lâu dần sẽ gây nhiều bệnh tật**

Tại sao phải sửa đổi phương pháp sử dụng sai cơ bắp?

Trên thực tế, phương pháp sử dụng cơ bắp tốt hay xấu có liên quan mật thiết đến sự phát sinh bệnh tật.

Sự cân bằng cơ bắp bị phá vỡ thì dễ dẫn đến mệt mỏi. Nếu coi nhẹ tình hình ấy, vẫn tiếp hành lặp đi lặp lại một động tác thì sự mệt mỏi cơ bắp sẽ càng tăng; thậm chí dần dần sẽ trở nên cứng. Như vậy, mạch máu trong cơ bắp bị chèn ép, ảnh hưởng đến tuần hoàn máu, đương nhiên sẽ gây nên các chứng như đau vai, đau đầu, mỏi mắt, đau lưng, khớp gối v.v... các loại bệnh tật cũng liên tiếp xảy ra.

Nếu tình hình ấy kéo dài sẽ ảnh hưởng đến sự khỏe mạnh của xương cốt. Cơ bắp ở chỗ máu không lưu thông sẽ trở nên cứng, dần dần không chịu sự điều khiển nữa, làm trầm trọng mất thăng bằng của cơ thể. Xương cốt là



để bảo vệ nội tạng. Xương cốt biến dạng sẽ chèn ép nội tạng, dẫn tới các loại bệnh tật.

Cho nên, xin giới thiệu với mọi người phương pháp thể dục ngừa mặt có công hiệu tối. Môn thể dục này nhằm mục đích phát huy khả năng miễn dịch vốn có của cơ thể.

Cơ thể con người chứa đựng tiềm tàng khả năng tự điều trị bệnh tật. Ngủ là một ví dụ. Các tư thế ngủ chính là động tác khắc phục mệt mỏi cơ bắp trong ngày. Chỉ có hình thức khắc phục mệt mỏi này được tiến hành ở tình trạng vô ý thức.

Các động tác này là nhằm lợi dụng chức năng vận động tự nhiên: khiến cơ bắp bị co sẽ co thêm, tăng biên độ lưu thông của máu, thúc đẩy tuần hoàn máu. Như vậy sẽ làm cho các bộ phận ít hoạt động sẽ được hoạt động; thả lỏng các cơ ở trạng thái cứng lâu.

Thể dục ngừa mặt là một môn thể dục, nhưng về cơ bản không vận động, không lãng gánh nặng cho tim. Cho nên cũng thích hợp với người già. Những động tác bình thường không để ý, nay lưu ý thực hiện có thể khôi phục khả năng tự miễn dịch của cơ thể: dần dần khôi phục sự cân bằng toàn thân.

Trước lúc thực hiện các động tác phải kiểm tra sự xê dịch vị trí của cơ thể. Phương pháp rất đơn giản. Nằm ngửa, hai chân dang rộng bằng vai. Hai tay để trước bụng, thả lỏng toàn thân. Sau đó uốn cong nửa thân trên qua trái, qua phải. Sẽ có một bên uốn cong dễ dàng, một

bên cảm thấy tương đối khó.

Bên có cảm giác uốn cong dễ dàng chính là do máu không lưu thông tốt. Cũng tức là người nào uốn cong sang trái dễ dàng, thì có thể bên trái của người đó tồn tại triệu chứng không tốt. Người nào uốn cong bên phải dễ dàng thì phía phải người đó có thể tồn tại bệnh tật không tốt. Thực hiện thể dục nằm ngửa đối với bên uốn cong tương đối dễ, chỉ cần từ từ thay đổi vị trí của tay là được.

Trạng thái thay đổi theo thời gian: Thực hiện môn thể thao này chỉ cần một ngày làm một, hai lần là đủ. Nói chung, thực hiện trước khi đi ngủ là tốt nhất. Động tác không cần mạnh, chỉ dựa vào cảm giác của những tốt hay xấu là được.

**Phương pháp kiểm tra xô dịch vị trí của cơ thể**



1. Nằm ngửa, chân dang rộng bằng vai. Hay tay đỡ eo. Quay lưng để xoa bóp từ cổ đến ngón tay.



2. Từ động tác ở hình 1, quá độ sang uốn cong thân trên qua phải. Lúc đó chú ý góc uốn và mức độ dễ uốn.



3. Thực hiện kiểm tra chiều ngược lại cùng với các động tác trên. Bên để uốn cong sẽ thực hiện các động tác tiếp theo.

### **Thể thao ngựa mạt giảm đau lưng, đau gối**



1. Dùng lực cấu xương chụ. Co hai chân lại sau đó duỗi ra.

2. Hai đầu gối khép lại rồi cho đổ nghiêng về phía để uốn cong, cho đến tận mặt giường.



3. Làm chiều ngược lại một lượt nữa, cho đến khi cảm thấy thông suốt là được. Sau đó duỗi thẳng chân, trở lại trạng thái nằm ngựa, thả

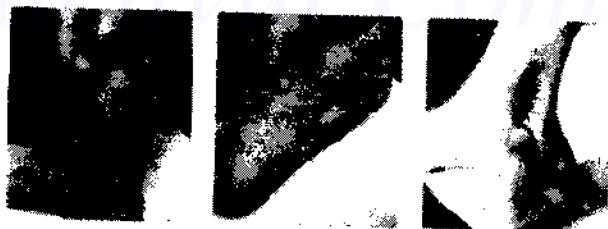
Dùng ngón tay ấn vị trí cảm thấy đau ở chân, gọi là “Phương pháp xoa chân” cũng có thể điều trị tốt các chứng bệnh buồn bực bất định, bệnh thường gặp ở người già là chứng đau chân

### **1. Chân có liên quan đến sức khỏe toàn thân**

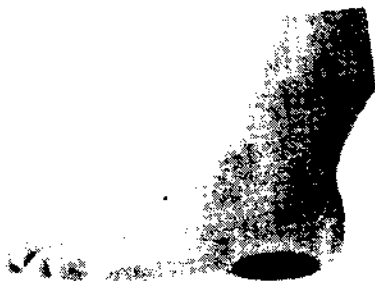
Các độc giả quan tâm đến sức khỏe đều nghe nói chân là tim thứ hai của con người. Cách nói đó rất đúng. Song đáng tiếc là hàng ngày chúng ta có quá ít thời gian để chăm sóc đôi chân.

Hy vọng mọi người hãy chú ý bảo vệ đôi chân. Nhân đây, xin giới thiệu với mọi người phương pháp xoa bóp chân bằng kiểu xoa chân rất hiệu quả với hình thức đơn giản dễ hiểu. Hy vọng có thể cung cấp để mọi người tham khảo.

#### ***Yếu lĩnh động tác phương pháp xoa chân***



Lấy chỗ cảm giác đau làm trung tâm, dùng lòng ngón tay để ấn xoa. Lưu ý phải ấn xoa cả hai chân. Mỗi nơi cần ấn xoa chúng 3 phút. Số lần xoa ấn không hạn chế, chú ý không dùng sức để tránh gây thương tổn da.

**Điểm điều trị đau gôi**

*Giải lôm lén phía trước mai ca chạn ngoài của ca nai chân.*

Chân nối liền với toàn thân, vì chính chân là phần cuối của thần kinh toàn cơ thể. Rất nhiều thần kinh gặp nhau ở chân, nối liền chặt chẽ với các bộ phận toàn thân. Ngoài ra, chân tương đối xa tim. Điều đó thể hiện không thể tách rời sự tuần hoàn của máu trong cơ thể.

Xuất phát từ các thực tế đó, chúng ta có thể suy đoán sự tương ứng giữa các bộ phận của chân với toàn cơ thể. Do đó có thể khẳng định tính hiệu quả của phương pháp xoa bóp chân này, cũng tức là chỗ dựa về lý luận của liệu pháp. Thông qua liệu pháp phản xạ chân, thu được hiệu quả rõ rệt trong điều trị hàng ngày.

## **2. Ấn nơi có cảm giác đau chính là đối tượng xoa bóp**

Thế thì xoa bóp như thế nào? Trước tiên hãy quan sát, ấn thử một số vị trí ở chân, tự mình phán đoán. Điều này rất quan trọng. Bất kể là đối với chân hay đối với toàn bộ cơ thể, thì tự chẩn đoán đều có cùng lý lẽ. Nếu kiên trì làm hàng ngày thì càng hiểu rõ sức khỏe của mình.

Biến dạng, sưng tấy, viêm quanh vai đều là các bệnh rất phổ biến. Ấn một chỗ nào đó ở chân mà cảm giác đau thì đó chính là chỗ thân thể có vấn đề. Nếu chúng bệnh rõ ràng thì cảm giác đau càng mạnh.

Lấy chỗ có cảm giác đau làm tâm, dùng lòng ngón tay ấn. Đó là nguyên tắc cơ bản của phương pháp xoa chân. Nếu nơi ấn không chính xác cũng không có phản ứng xấu. Do đó tự mình có thể ấn mỗi nơi một lượt. Nơi có cảm giác khác thường, thì nên kích thích nhiều hơn.

Đau đầu gối có thể xoa ấn chỗ lõm lệch phía trước mắt cá ngoài sẽ có kết quả không ngờ. Song bất cứ bệnh gì cũng đều có nhiều nguyên nhân. Do đó các bộ phận khác cũng nên ấn xoa một lượt. Nơi có cảm giác khác thì nên ấn xoa nhiều lần.

Sachvui.Com

## Chương 3

### LIỆU PHÁP GIA ĐÌNH, LIỆU PHÁP DÂN GIAN ĐIỀU TRỊ ĐAU GỐI

**Liệu pháp dân cao có thể giảm đau các chứng bệnh mãn tính như đau khớp gối**

**1. Liệu pháp dân cao một lần có thể loại trừ các chứng khó chịu, đau đớn**

Khi cảm thấy trong người khó chịu ắt sẽ nghĩ cách điều trị. Đó là hành vi có tính bản năng của con người. Có thể biện pháp đầu tiên mà con người nghĩ tới không phải là uống thuốc, chích, mà là dùng tay sờ mó nơi đau. Hành vi đó là "Sự bắt đầu của liệu pháp nóng", đó là điểm khởi đầu của điều trị.

Qua kinh nghiệm của người xưa được biết: Chỉ cần làm nóng chỗ bị đau thì đau đớn có thể giảm hoặc mất hẳn. Để làm nóng nơi bị đau, người ta không chỉ dùng lòng bàn tay mà còn dùng đá nung nóng. Có người dùng than hoặc nước nóng cho vào bình chữa rồi dùng bình đó làm nóng chỗ đau. Thật là muôn hình muôn vẻ. Khăn tay nóng và dán cao cũng là những thứ mà nhiều người thường dùng.

Trong vô vàn liệu pháp điều trị, liệu pháp dân cao một lần là phương pháp rất đơn giản mà tự người bệnh có thể làm được. Liệu pháp điều trị nóng trước đây có nhiều

chỗ khiếm khuyết, không những chuẩn bị mất nhiều thời gian, hơn nữa nhiệt độ thống nhất không giữ được lâu, sử dụng cũng rất phiền phức. Nhưng dán cao một lần đơn giản hơn nhiều. Bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, bất cứ người nào đều có thể thực hiện. Chỉ cần nhiệt độ thích hợp, nhiệt lượng được giữ rất lâu, giá lại rẻ.

Gần đây lại xuất hiện loại cao dán bề mặt có chất keo chỉ cần dính nó vào nơi thích hợp trên quần áo là được, không cần phải dán vào da. Như vậy mặc cho hoạt động như thế nào cũng không sợ cao bị nhàu nát, bong ra, phương pháp sử dụng càng đơn giản.

## **2. Dán cao một lần phải điều trị cách lớp áo lót**

Tại sao dùng cao dán một lần làm nóng cơ thể thì bệnh tật lại khỏi? Lý luận y học giải thích như thế này: Sau khi cơ thể được làm nóng, tuần hoàn máu được cải thiện, tế bào được hoạt hóa, khả năng tái tạo tăng lên. Còn có các giải thích khác: thông qua điều trị có thể điều chỉnh sự vận động của thần kinh làm thư giãn cơ vốn đã bị căng thẳng của toàn thân.

Liệu pháp dán cao một lần gần giống với liệu pháp huyết của y học Trung Quốc. Khi tiến hành liệu pháp huyết, trước tiên phải tìm chính xác huyết, sau đó dùng kim hoặc lửa để kích thích huyết. Chỉ có những người hiểu kỹ thuật y học mới có thể thực hiện liệu pháp điều trị đó.

Còn liệu pháp dán cao một lần đơn giản hơn nhiều, vì nó có thể bao trùm lên diện tích rộng, cho nên chỉ cần tìm được vị trí đại khái nơi bị đau là được.



Do chủng loại cao dán một lần khác nhau, kích thước và thời gian duy trì nhiệt lượng cũng khác nhau, nhưng chúng đều có đặc điểm sau khi cất bỏ túi bao gói bên ngoài rồi tiến hành ma sát có thể sinh ra nhiệt lượng. Giá cả cũng khác nhau nhưng đều rất rẻ, hơn nữa chỉ cần dán nó lên quần áo là được. Thật là vừa tiện lợi vừa rẻ.

Tùy theo chỗ đau đơn to nhỏ để chọn kích thước cao thích hợp. Nếu đau ở bụng hoặc lưng thì chọn miếng cao tương đối lớn có thể phủ kín được nhiều huyết. Điều duy nhất cần nhắc nhở là không được dán cao một lần trực tiếp vào da. Thông thường, nhiệt độ cao dán một lần cao nhất lên tới 50°C, sờ tay không có cảm giác nhưng dán lâu một chỗ dễ gây nên "bỏng nhiệt độ thấp" cho nên không được dán trực tiếp vào da.

Khi sử dụng cao dán một lần tốt nhất có quần áo lót dày một chút để bảo vệ, hoặc dùng khăn mặt hoặc khăn mùi xoa bọc lấy cao dán.

Trong quá trình điều trị nếu cảm giác nóng quá thì có thể bọc cao lại rồi tiếp tục điều trị.

### **3. Đau trong và ngoài khớp gối thì nên dán cao ở nhiều chỗ khác nhau**

Lấy ví dụ về điều trị đau khớp gối để giới thiệu cụ thể phương pháp dán cao. Những người đau khớp gối phần lớn là do cơ bốn đầu ở bắp đùi bị cứng gây nên. Chỉ cần làm sao để phần cơ bị cứng đó mềm mại trở lại thì đau sẽ hết. Lúc đó chỉ cần dán cao lên phía trên gối thì cơ bắp sẽ mềm trở lại, đau sẽ khỏi.

**Khi đau ngoài khớp gối có thể dán cao lên vị trí đó**



*Khi đau ngoài khớp gối có thể dán cao phía ngoài trên đùi, cách đùi 5cm, nên dán theo chiều xuống.*

Đa số bệnh nhân nói rằng phía ngoài đầu gối của tôi bị đau, lên cầu thang càng đau. Trong trường hợp đó có thể dán cao mé ngoài phía trên đùi, đau sẽ giảm. Bởi vì phía bên đùi có huyết Cự liêu. Dán cao vào huyết này không những có thể điều trị đau ngoài khớp gối mà còn có thể giảm mệt mỏi ở chân.

Những người khi xuống cầu thang, cảm thấy đau ở trong đùi thì có thể dán cao phía trong háng. Nơi đây có huyết cấp mạch, dán cao vào huyết này thì đau phía trong gối sẽ giảm.

**Liệu pháp túi đá giảm đau, làm thông mạch máu, có thể cải thiện một cách hữu hiệu các chứng bệnh mãn tính như đau khớp gối**

### **1. Liệu pháp chườm lạnh có hiệu quả điều trị không ngờ**

Nhiều người nghe nói “Dùng liệu pháp chườm lạnh điều trị chứng sợ lạnh và đau vai” đều cảm thấy lạ. Nhưng chúng ta hãy nghĩ kỹ xem khi bị bỏng lửa, nước, chúng ta đều biết dùng nước đá để giảm đau. Trong giới thể thao, dùng chất phun lạnh để giảm đau cũng rất phổ biến. Ở các nước Âu, Mỹ, khi bị sốt, người ta còn tắm nước lạnh để giảm sốt.

Liệu pháp làm lạnh này lẽ nào không thích hợp với nhiều chứng bệnh khác? Kết quả đúng như dự đoán, liệu pháp túi đá có thể giảm nhẹ rất nhiều bệnh. Cho đến nay ngoài các bệnh đau lưng, đau cơ ra, liệu pháp này còn có thể điều trị khỏi các bệnh nội tạng. Nói chung, tất cả các nơi trên cơ thể bị viêm dùng liệu pháp túi nước đá đều có tác dụng.

Gọi các chứng viêm tức là chỉ một chỗ nào đó trên cơ thể sự lưu thông máu quá nhiều, sinh ra nhiệt lượng lớn. Nhiệt lượng phá hoại tế bào tổ chức của nội tạng và xương mềm. Cho nên mấu chốt điều trị chứng viêm chính là làm nguội những nơi bị nóng. Vì thế liệu pháp túi nước đá có tác dụng rất tốt. Ngoài ra liệu pháp này còn làm tăng tuần hoàn máu, giúp khôi phục sức khỏe.

## **2. Có hiệu quả rõ rệt đối với chứng đau khớp gối của người già**

Xoa bóp, châm cứu, liệu pháp làm nóng đều nhằm mục đích thúc đẩy sự tuần hoàn của máu. Nguyên tắc cơ bản là lắng nhiệt vào chỗ bị bệnh để đạt mục đích điều trị. Nhưng các biện pháp đều tăng nhiệt từ ngoài cơ thể, khác với các phương pháp đó, chúng ta tìm cách lợi dụng chính tiềm lực bên trong cơ thể để làm nóng người. Vận động có thể đạt được mục đích đó. Một phương pháp nữa là liệu pháp làm lạnh.

Tắm nước lạnh hoặc lợi dụng điều hòa không khí để giảm nhiệt độ đều có thể dẫn tới cảm, còn liệu pháp làm lạnh do tốt để xương hoàn toàn khác. Khi bị gió thổi, thân nhiệt giảm xuống nhiều nhất là từ 0-2°C, và không đạt được hiệu quả điều chỉnh thân nhiệt. Cho dù miễn cưỡng giảm thấp được thân nhiệt thì sự lưu thông của máu cũng không ảnh hưởng gì.

Nguyên tắc của liệu pháp làm lạnh là nhiệt độ chất làm nguội bên ngoài với thân nhiệt chênh lệch 25-30°C. Khi đạt được tiêu chuẩn đó thì có thể đắp chất làm lạnh vào chỗ bệnh để nhanh chóng hạ nhiệt độ. Nếu nhiệt độ trong và ngoài lớn hơn tiêu chuẩn đó, nơi bị bệnh chịu kích thích quá lớn thường gây nên hiệu quả ngược lại. Nơi bị nóng được làm nguội, tuần hoàn máu được cải thiện thì chứng viêm sẽ dần dần khỏi.

Cách làm đơn giản, dễ hiểu. Dùng túi đá (có bán ở tiệm thuốc hoặc cửa hàng dụng cụ thể thao) dán vào chỗ

bị đau, bên ngoài cố định bằng băng keo hoặc các thứ khác. Nếu mua không được túi băng chuyên dụng thì có thể tự làm lấy túi băng. Cách làm túi băng: đặt hai túi băng chồng lên nhau, ở giữa đặt máy cục nước đá buộc lại là được. Cũng có thể dùng tất dài ống cũ để thay thế băng keo cố định.

Sau khi cố định túi băng 1-2 phút đầu, có thể cảm thấy đau khiến bạn lo lắng nhưng 7 phút sau thì mọi thứ sẽ bình thường.

Liệu pháp túi băng rất có hiệu quả điều trị đau khớp gối. Sự chịu đựng của xương và cơ gối là vô cùng lớn. Cho nên dù không sử dụng hai gối với cường độ lớn như các vận động viên, nhưng con người khi đến tuổi trung niên, tuổi già đều có khả năng đau gối. Trước đây thường sử dụng thuốc giảm đau để điều trị bệnh này. Nhưng nếu uống thuốc giảm đau lâu dài dễ sinh ra nhờn thuốc. Khi mới uống thuốc có thể có tác dụng, nhưng trước và sau khi uống thuốc không những đau không giảm, ngược lại còn nặng thêm.

Nếu có thể thì cố gắng không uống thuốc giảm đau vẫn hơn.

**Mẫu chốt điều trị đau gối**

*Dùng túi nước đá buộc vào gối và bụng chân trong khoảng 20 phút, thỉnh thoảng chuyển túi băng để làm lạnh phía trong gối.*

Bộ phận quan trọng để điều trị đau gối là phía trong và ngoài gối và ở bụng chân. Khi điều trị có thể ép túi băng phía ngoài gối khoảng 20 phút là có thể đạt được hiệu quả tốt. Tác dụng của liệu pháp làm lạnh rất rõ rệt, nhưng những người bị tắc mạch máu cục bộ hoặc những người dị ứng với lạnh thì phải thận trọng.

**Dán một mảnh giấy lên chỗ đau ở gối, ở lưng vừa đơn giản, vừa hiệu quả**

**1. Giấy là loại vật liệu giữ nhiệt tốt, cần sử dụng một cách hiệu quả**

Thời kỳ chiến tranh thế giới thứ hai, ở những vùng rét, có thể thấy giấy là loại vật liệu giữ nhiệt tốt. Ngày xưa ở Nhật có loại giấy gọi là "Chỉ tử" chuyên dùng để may quần áo cho sư sãi. Bạn có nghe nói lời không?

**100 cách chữa bệnh đau gối**

Liệu pháp dán giấy là lợi dụng đặc tính giữ nhiệt của giấy để cải thiện tình hình sức khỏe. Bản thân cơ thể con người có khả năng tự điều tiết thân nhiệt. Tác dụng của giấy là giúp cơ thể phát huy cơ năng đó. Nếu một bộ phận nào đó của cơ thể sợ lạnh, thì có thể dùng 2-3 mảnh giấy dán chồng lên chỗ đó. Như vậy có thể ngăn ngừa thân nhiệt ở nơi đó tiếp tục giảm, để bảo đảm thân nhiệt luôn ở 35°C-36°C.

Khi lạnh nếu có bình nóng, thì sẽ rất dễ chịu. Nhưng đó là tăng nhiệt cho cơ thể từ bên ngoài, ở mức độ nào đó có khả năng làm yếu chức năng tự điều chỉnh thân nhiệt của cơ thể. Liệu pháp dán giấy là vận dụng khả năng tự điều tiết của cơ thể để đạt mục đích điều trị.

Giấy nên dán ở nơi cảm thấy đau. Y học cho rằng, căn cứ vào lý luận phản xạ thần kinh, nếu một bộ phận của cơ thể bị đau rất có thể dẫn tới đau chỗ khác, như vậy khi điều trị sẽ rất phức tạp. Liệu pháp dán giấy rất đơn giản, cho dù dán không chính xác vị trí cũng không gây ảnh hưởng xấu.

## **2. Nếu đau trước gối phải, thì hãy thử dán giấy sau gối trái**

Liệu pháp dán giấy không những thích hợp trong mùa lạnh mà còn thích hợp với cả mùa hè. Gần đây rất nhiều người cảm thấy buồn bực bởi máy điều hòa nhiệt độ, ngay cả những người khỏe mạnh ra ngoài hoạt động, thân đầy mồ hôi. Khi vào phòng có máy lạnh đều cảm thấy rét lửng lơ. Điều đó không có lợi cho sức khỏe.

Dán giấy sẽ có tác dụng trợ giúp rất tốt. Dán giấy lên da có thể từ từ thấm hết mồ hôi, nhờ thế đạt được hiệu quả giảm được nhiệt độ. Giấy không ảnh hưởng đến sự hô hấp của da, cũng không khiến người sử dụng cảm thấy nóng. Khác với các dụng cụ đặc biệt khác, nhà nào cũng có giấy. Những người bận bịu suốt ngày nhưng vẫn có đủ thời gian để dán giấy lên người. Mảnh giấy đó có thể giúp bạn giải thoát khỏi đau lưng, đau vai, đau gối, sao không thử xem.

Khi đau khớp gối, dán giấy lên phía ngoài gối sẽ có hiệu quả tốt, nhưng cũng có khi dán giấy lên phía trong gối hiệu quả càng rõ rệt. Tùy từng người. Mỗi người một khác. Trước tiên, dùng tay đỡ lấy gối bị đau, co duỗi chân vài lần, sau đó lại đỡ tay vào phía trong gối duỗi chân lại vài lần, kiểm tra tình hình đau khớp gối, như vậy có thể chọn giấy dán thích hợp.

**Phương pháp đơn giản kiểm tra các vùng đau**



1. Đặt tay ở chỗ đau trên đầu gối gấp đầu gối.





2. Sau đó tay đặt ở phía sau của khớp gối, xác định thấy trong trường hợp đó việc đau có giảm đi.

**Phương pháp dán giấy**



Nếu đặt tay lên đầu gối phải mà cảm giác đau giảm, thì hãy căn cứ như trong hình dán giấy lên đầu gối phải, sau đó dán một mảnh giấy khác phía trong gối trái. Nếu giấy dễ tuột thì cố định bằng keo.

Giả thử chúng ta đặt tay lên gối phải, cảm thấy đau giảm, chúng ta có thể gấp tờ giấy thành hai lớp dán lên gối phải, một tờ giấy khác, cũng gấp làm đôi dán vào

bên trong gối trái. Cứ làm như vậy, cho dù chỉ có một chân đau, cũng phải dán giấy lên cả hai chân mới đạt hiệu quả.

Điều trị theo phương pháp dưới đây nhất định sẽ giảm đau.

★ Dặt tấm giấy vào trong đồ lót hoặc dưới tất trực tiếp tiếp xúc với da.

★ Nếu miếng giấy luôn bị nhăn, có thể dùng băng keo để cố định tạm thời.

★ Khi cố định bằng băng keo thì dán nhẹ 4 góc tấm giấy là được.

Trên đây là mấy điểm mấu chốt về liệu pháp dán giấy.

**Túi ngải cứu có tác dụng làm giảm đau lưng, đau chân mãn tính, đặt túi ngải cứu vào nơi đau, làm nóng chỗ đau**

### **1. Liệu pháp gia đình trừ hàn làm giảm đau**

Các chứng bệnh đau lưng, đau chân hệ gặp lạnh là tái phát. Ngày nay tuy lò sưởi đã phổ biến nhưng thời kỳ đầu mùa đông đến đầu mùa xuân, những người mắc bệnh đau lưng, đau chân cũng không được lơ là.

Các bệnh đau lưng, đau chân nan giải sẽ được cải thiện dưới tác dụng của túi ngải cứu.

Túi ngải cứu là dùng ngải cứu phơi khô cho vào túi may lại. Chỉ cần đặt nó vào chỗ đau là được. Ngoài ra đặt túi ngải cứu vào nơi sợ lạnh sẽ có tác dụng trừ hàn.

Nhưng túi ngải cứu không phải có nhiệt lượng như các loại lò khác. Nó có hiệu quả giữ nhiệt lớn, khi ép vào chỗ đau thì sự đau đớn do lạnh gây ra sẽ dần dần tiêu tan, bệnh lui dần.

Tác dụng giữ nhiệt của ngải cứu đã được phát hiện từ lâu. Nghe nói, người xưa dùng ngải cứu làm chăn. Đắp loại chăn này rất dễ chịu, bởi vì nó không làm mất nhiệt của cơ thể, người ngủ trong chăn rất ấm áp.

## **2. Dùng chun buộc túi ngải cứu có thể giúp bạn sử dụng túi ngải cứu một cách thoải mái suốt cả ngày**

Túi ngải cứu vừa đơn giản, tác dụng lâu, là công cụ điều trị rất tiện lợi. Có người dùng ngải cứu làm thành bao nhỏ buộc quanh lưng. Nhưng muốn làm như vậy phải cần nhiều ngải cứu. Cho nên làm thành đệm nhỏ thì vừa tiết kiệm ngải cứu, vừa nhỏ gọn, sử dụng tiện lợi. Hơn nữa, làm chăn chỉ có thể dùng vào ban đêm khi ngủ còn túi ngải cứu có thể dùng từ sáng đến tối hiệu quả tốt. Nếu khuỷu tay và đầu gối bị đau thì có thể gắn dây cao su vào ngoài túi ngải cứu, như vậy suốt ngày có thể dùng túi ngải cứu vẫn không ảnh hưởng công việc. Nếu dùng ở lưng thì có thể cố định bằng thắt lưng.

Túi ngải cứu có thể dùng lại miễn là không bị ướt. Chỉ có khi sử dụng quá lâu, ngải cứu hút mồ hôi, trở nên cứng. Sử dụng khoảng một năm thì ngải cứu khô bên trong bị giấm nên thay ngải cứu mới. Sử dụng túi ngải cứu này có thể phòng ngừa chân tay sợ lạnh, đồng thời khắc phục bệnh tật.

## **Dán băng keo bằng vải theo chiều vân tay có thể tạo nên áp lực thích hợp, tăng cường sức khỏe**

### **1. Thông qua kích thích tay làm khí huyết lưu thông**

Gọi phương pháp tăng cường sức khỏe bằng băng keo vân tay là chi băng keo rộng khoảng 5mm dán theo vân tay có thể cải thiện tình trạng sức khỏe. Tại sao dán keo lại có thể khắc phục được sự khó chịu của cơ thể? Dưới đây xin giải thích trên ba mặt.

- ★ Tình quan trọng của tay trong Y học Trung Hoa.
- ★ Đặc trưng của tay trong y học phương Tây.
- ★ Sự nhất trí giữa tương tay với y học.

Y học Trung Hoa gọi chung khí và huyết thành "khí huyết". Cho rằng nếu khí huyết điều hòa cơ thể mới khỏe mạnh. "Khí" là thứ mà mắt con người không nhìn thấy được, giống như sóng điện từ, sóng điện, năng lượng quang học trong tự nhiên. Tuy mắt thường không nhìn thấy nhưng chúng lại khống chế cả vũ trụ.

Trong cơ thể người cũng tồn tại năng lượng sinh mệnh, nó khống chế tình trạng của cơ thể và liết hoặc môn. Y học Trung Hoa gọi nguồn năng lượng đó là khí, con đường chuyển vận khí là kinh lạc. Nếu khí có thể tuần hoàn một cách thông suốt trong toàn thân thì cơ thể sẽ khỏe mạnh. Nếu sự tuần hoàn của khí không thông suốt thì cơ thể có bệnh.

Từ xưa đến nay, y học Trung Hoa đều cho rằng có 6 tạng (gan, tim, lị, phế, thận và tâm bao) và 6 phủ (dờm,

tiểu, tràng, vị, đại tràng, bàng quan, tam tiêu) để duy trì sinh mệnh. Thông qua kinh lạc, khí huyết được chảy đến lục tạng lục phủ. Kinh lạc rải khắp cơ thể, mỗi loại có một đường nối với lục tạng lục phủ, tổng cộng có 12 đường. Chúng đều có tên riêng gọi chung là "Mười hai chính kinh". Có sáu đường kinh lạc bắt đầu từ tay.

Trên kinh lạc có huyết. Huyết phân bố trên các đường chỉ da, ở cơ, khớp, thần kinh, vv... Nếu một bộ phận nào đó của cơ thể xuất hiện khác thường thì ở các huyết liên quan với bộ phận ấy cũng sẽ xuất hiện khác thường. Ngược lại, nếu chúng ta kích thích huyết thì các khí quan nội tạng liên quan với huyết đó sẽ được cải thiện.

## **2. Xét từ góc độ giải phẫu học và sinh lý học, tay cũng là khí quan đặc biệt**

Chúng ta thường dùng tay cầm đồ đạc, viết chữ đều rất tự nhiên. Không những y học phương Đông xem tay là khí quan quan trọng tập trung tới 6 đường kinh lạc mà ngay cả y học phương Tây cũng thừa nhận tình quan trọng của tay, cho rằng không thể coi nhẹ.

Ví dụ, khi con người căng thẳng thì lòng bàn tay đổ mồ hôi. Điều đó chứng tỏ tình trạng tinh thần của con người có ảnh hưởng đến tay. Tay tập trung nhiều thần kinh nhạy cảm. Tay còn được gọi là não thứ hai. Có nghiên cứu cho rằng thông qua hoạt động của tay sẽ kích thích đại não phát triển, duy trì thanh xuân và sức khỏe.

Xét về phương tiện kết cấu, da ở lòng bàn tay là loại da đặc biệt khác với các nơi khác của cơ thể. Da ở lòng

bàn tay rất dày, lại không có lông và màu sắc của cơ thể. Dưới da có tổ chức mỡ đàn hồi, nhưng mỡ dưới da ở ch tay rất ít. Da ở lòng bàn tay dính sát màng gân. Điều này rất đặc biệt về mặt sinh lý học và bệnh lý học.

Chắc mọi người đều biết, ngay từ trong bào thai, thànhi đã biết nắm tay, gờ tay? Đó là hoạt động bản năng có thể kích thích mao mạch tăng tuần hoàn máu. 18 tuần sau khi mang thai, chỉ tay và tướng tay đã bắt đầu hình thành.

### **3. Dán băng dán thích hợp lên tay sẽ nâng cao tính liên tục**

Như trên đã nói: Y học phương Đông cho rằng tay là nơi quan trọng bắt đầu khí huyết và tập trung huyết. Sinh lý học và giải phẫu học của y học phương Tây cũng có cách lý giải tương tự, cho rằng tay là khí quan hết sức đặc biệt. Do đó chúng ta dễ dàng tưởng tượng ra rằng, nếu kích thích tay thì sự khỏe mạnh của cơ thể sẽ được cải thiện. Thế thì kích thích tay như thế nào cho thích hợp?

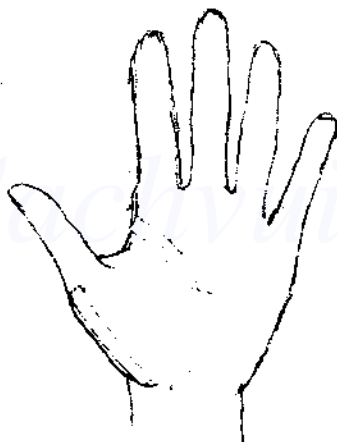
Kích thích huyết và trị liệu dây thần kinh nội tạng đều là phương pháp trị liệu hiệu quả, người bệnh tự thực hiện, được đánh giá rất cao. Nhưng nếu xác định không đúng vị trí huyết thì rất phiền phức. Có khi do bị quên hoặc ngại phiền phức mà làm ảnh hưởng điều trị.

Vì thế nghiên cứu phương pháp bảo vệ sức khỏe vừa đơn giản vừa có kết quả lại dễ kiên trì. Sau này trong quá trình điều trị cho nạn nhân, các nhà y học phát hiện

ra rằng huyết ở tay và đường vân tay khi xem tướng hoàn toàn nhất trí với nhau. Cho dù không nhất thiết nhớ rõ từng huyết vẫn có cách điều trị.

Nghiên cứu dụng cụ kích thích lòng bàn tay: Kim châm giao cho người bệnh sử dụng tương đối khó khăn, thường do không thành thạo kỹ thuật hoặc kích thích quá mạnh dẫn tới tác dụng phụ. Dùng keo dính bằng vải rộng 5mm để dán là phương pháp đơn giản, hiệu quả tốt. Có ba điểm chính khi dùng keo dán:

**Vị trí dán keo khi đau gối**



Đường sinh mệnh

★ Nếu trong tay không có keo dán hợp lý thì có thể dùng keo dán to cắt ra.

★ Có thể phân biệt rõ đường chỉ tay của chính mình, dán keo dán theo đường chỉ tay rất đơn giản.

★ Áp lực nhờ dán keo dán tạo ra sẽ kích thích huyết một cách hợp lý đem lại hiệu quả rõ rệt.

Keo dán lên tay, hiệu quả điều trị của nó sẽ được giữ mãi. Sự kích thích vừa phải này cũng có hiệu quả tương tự như kích thích mạnh trong thời gian ngắn. Dán keo theo đường chỉ tay có thể cải thiện một cách hiệu quả các chứng bệnh cấp mãn tính, đồng thời có thể tăng cường sức khỏe, được coi là một phương pháp bảo vệ sức khỏe gia đình rất tốt. Hơn nữa, phương pháp điều trị này cũng có thể tiến hành cùng lúc với các phương pháp khác.

Vị trí dán keo cần tùy theo bệnh mà quyết định, ví dụ đau khớp gối thì nên dán cao ở hai chỗ "góc ngón cái và cổ tay" là nơi điều chỉnh đường sinh mệnh nội tiết và là điểm đau gối, đau lưng. Ngoài đau do sai khớp hoặc bong gân ra còn đa số đau gối là do khớp gối bị biến dạng gây nên. Người bệnh khi lên xuống cầu thang đều cảm thấy rất đau. Phương pháp bảo vệ sức khỏe này có thể cải thiện một cách hữu hiệu tình trạng đau đó.

## **Phương pháp cắt thuốc vải ẩm thành miếng nhỏ dán vào chỗ thích hợp, sẽ giảm nhanh sự đau đớn của cơ thể**

### **1. Mấu chốt điều trị là ở chỗ sử dụng vải ẩm lạnh**

Khi đau vai hay bị bong gân một chỗ nào đó chỉ cần cắt một miếng thuốc vải ẩm dán vào chỗ đau không những có thể cải thiện đau đớn mà còn có tác dụng điều trị các bệnh viêm dạ dày, đau đầu, v.v...

Thuốc vải ẩm chia ra hai loại: Vải ẩm lạnh và vải ẩm nóng. Gọi vải ẩm lạnh là chỉ chất thuốc ở bề mặt vải ẩm



ngấm vào da sẽ phát huy tác dụng. Tác dụng kích thích của thuốc có thể hạn chế viêm, giảm đau. Dán thuốc vải ẩm có các ưu điểm sau:

★ Không cản trở hô hấp của da, có hiệu quả điều trị nhanh.

Cắt thuốc vải ẩm thành miếng nhỏ dán vào chỗ sưng, như vậy có thể nhanh chóng làm nguội miệng vết thương đang nóng. Cho dù kích thước miếng thuốc dán có lớn một chút cũng không ảnh hưởng đến sự hô hấp của da.

★ Không làm lạnh quá mức.

Sẽ có người lo rằng, nếu kích thước miếng thuốc dán to quá thì những chỗ không cần làm lạnh cũng bị lạnh.

★ Không cần phải tìm hiểu các kiến thức phức tạp về huyết, ai cũng có thể thực hiện. Cách làm cụ thể xin giới thiệu dưới đây, nhưng nói chung không có gì khó. Chỉ cần nắm vững mình bị sưng ở đâu dán thuốc vải ẩm vào đó là được.

★ Kinh tế, thực dụng.

Một tấm thuốc vải ẩm có thể cắt thành nhiều miếng, rất tiết kiệm.

## **2. Dán miếng thuốc vải ẩm tương đối mỏng lên chỗ đau là được**

Dưới đây xin giới thiệu phương pháp điều trị bằng miếng thuốc vải ẩm, một phương pháp rất đơn giản. Trước tiên cắt từ tấm thuốc vải ẩm lạnh ra những miếng nhỏ như hạt gạo (5-10mm) vuông hoặc tròn đều được, đó là công việc chuẩn bị đầu tiên.

Dán thuốc vải ẩm cơ thể hiệu quả với ba loại bệnh sau:

★ Các bệnh ngoại khoa hoặc chính hình (tê bong gân, đau cơ).

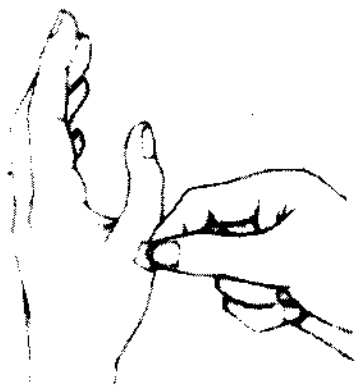
★ Các bệnh nội khoa (đau đầu, viêm dạ dày).

★ Bệnh ở khoang miệng, bệnh nha khoa (đau răng và viêm khoang miệng v.v...)

Khi điều trị loại bệnh thứ nhất, chỉ cần dán miếng thuốc lên chỗ sưng đau là được. Chỗ viêm là chỉ chỗ đau phát nóng. Dán một miếng thuốc 1-5mm lên đó là được.

Dán lên thì miếng thuốc dán sẽ dần dần bong ra, để nó tự nhiên là được. Vì rằng, chỉ khi thuốc hết tác dụng thì miếng dán mới tuột ra. Khi dán lại, nếu viêm và đau đã giảm thì có thể thu nhỏ diện tích dán.

**Phương pháp cơ bản cắt dán thuốc vải ẩm**



Cắt tấm thuốc vải ẩm lạnh ra miếng nhỏ bằng hạt gạo (5-10mm) dán vào chỗ đau nóng. Chỉ cần biết đại khái chỗ đau là được

Lấy ví dụ cụ thể: Nếu đau gối, thậm chí đã sưng, thì dán một miếng thuốc vái ấm vào mé trong xương đùi. Người nhiều tuổi, phần lớn bị đau khớp gối biến chứng. Cả hai gối đều đau và phù nước, rất khó khôi phục, loại thuốc dán này rất công hiệu với bệnh người già này.

Điều trị loại bệnh tật thứ hai và thứ ba thì phải liên quan đến huyết học. Chúng có mấy điểm chung sau đây:

- ★ Sử dụng vật liệu không gây ô nhiễm.
- ★ Sử dụng vật liệu có tính đàn hồi tương đối mỏng.
- ★ Người bệnh có bệnh ngoài da như dị ứng thì phải cẩn thận.
- ★ Sau khi đỡ viêm phải tiến hành điều trị theo lời bác sĩ.

Liệu pháp dán thuốc vái ấm đơn giản dễ thực hiện. Những người bệnh đến châm cứu ở bệnh viện chúng tôi đều được khuyên nên dùng biện pháp này tiến hành điều trị hồi phục ở nhà, hiệu quả rất tốt. Bạn hãy thử xem.

## **Phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng giấy trơn, nhét giấy trơn mặt vào giữa các kẽ chân có thể khắc phục bệnh tật**

### **1. Ngón chân suy yếu sẽ dẫn tới làm giảm cơ năng toàn thân**

Ngón chân của bạn có thể hoạt động tự do không?

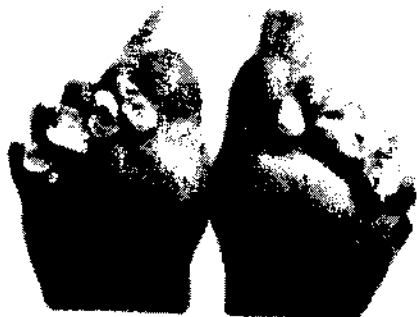
Trong thời đại hiện nay, thời gian đi giày của con người càng ngày càng lâu. Thời gian hoạt động tự do của

ngón chân càng ít. Ngón chân bị bó chặt. Đế giày cứng ngắc không thể kích thích ngón và lòng bàn chân. Điều đáng nói là các cô gái trẻ đi giày cao gót hoặc giày mồm nhọn rất dễ gây biến dạng ngón chân. Điều này chắc ai cũng biết.

Các chuyên gia về y học thần kinh và các nhà sinh lý học đại não đều luôn luôn nói đến tính quan trọng của ngón tay; ngược lại bỏ qua tính quan trọng của ngón chân. Nếu không hoạt động ngón chân thì sẽ giảm thấp cơ năng của cơ thể, dẫn tới các loại bệnh tật. Vì thế cần cải thiện tình hình đi giày bó chân như hiện nay.

Y học Trung Hoa coi trọng cả ngón tay và ngón chân. Cho rằng trong cơ thể con người có đường thông nguồn năng lượng sinh mệnh gọi là kinh lạc. Nếu khí huyết vận hành thông suốt thì cơ thể khỏe mạnh. Ngón chân cũng là nơi bắt đầu và là nơi kết thúc của kinh lạc, hội tụ rất nhiều huyết quan trọng. Nếu kích thích các huyết ấy thì khí huyết toàn thân càng lưu thông.

Trong quá trình điều trị thực tế, thường dùng phương pháp châm cứu, xoa bóp kích thích chân cho bệnh nhân. Nhờ thế mà điều trị khỏi bệnh. Các ví dụ như vậy có rất nhiều. Ví dụ, có tới 80% bệnh nhân nữ mắc chứng sợ lạnh, họ đều tiến hành xoa bóp chân, kết quả đã khỏi bệnh. Qua đó có thể thấy đôi chân có quan hệ mật thiết đến sức khỏe con người.



*Cách làm cơ bản của phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng cách nhét giấy vào kẽ chân.*

## **2. Kích thích chân có thể tăng cường sức hoạt động của cơ thể**

Những người ít hoạt động hãy thực hiện một số hoạt động của ngón chân như xoa bóp, duỗi ra co vào. Để ý các cô gái khi sơn móng chân thường nhét giấy trơn mặt vào kẽ chân để tránh dính sơn, từ đó phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng nhét giấy trơn vào kẽ chân được thực hiện rộng rãi.

Một số người thực nghiệm phương pháp này, bệnh sợ lạnh liền chuyển biến tốt: đau lưng, đau gối giảm, chứng đau nửa đầu mất hẳn. Kiên trì mỗi ngày xoa bóp ngón chân một lần, kết quả giảm được mệt mỏi, phù thũng cũng hết.

Tại sao có kết quả rõ rệt như vậy? Chúng ta hãy tìm hiểu xem. Nhét giấy trơn vào kẽ chân sẽ sinh ra kích thích khiến máu lưu thông. Nhờ thế sức sống toàn thân tăng lên.

Phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng nhét giấy vào kẽ ngón chân rất đơn giản. Lấy một tờ giấy trơn gấp lại, sau đó lại gấp làm tư; rồi cuộn tròn lại nhét vào giữa kẽ ngón chân là được. Đó là phương pháp cơ bản. Còn cuộn giấy to nhỏ thì tùy theo từng người.

Ngoài giấy trơn ra còn có thể dùng giấy báo, giấy tạp chí hoặc vải vụn. Thậm chí còn có thể dùng đậu vụn, bi thủy tinh hoặc bút chì. Loại sau tương đối cứng kích thích ngón chân cũng tương đối mạnh, hiệu quả càng tốt.

Thời gian tiến hành bao lâu không có quy định cụ thể, tạm thời xác định 10-15 phút là tốt nhất. Nếu thời gian ngắn quá thì sẽ không có hiệu quả. Tối thiểu phải thực hiện 5 phút. Có người hiệu quả rất nhanh, rất rõ rệt, nhưng đa số thì hiệu quả từ từ, thỉnh thoảng mới có hiệu quả đột xuất. Nếu kiên trì rèn luyện thì sẽ có hiệu quả khiến bạn hài lòng.

## **Đắp bột mù tạt ngay ở nhà, có thể điều trị chứng phong thấp và đau khớp**

***Vải đắp làm bằng nước mù tạt cùng bột tiểu mạch có hiệu quả đặc biệt đối với chứng đau***

Chắc mọi người đều biết loại cây xanh mù tạt? Thường dùng để xào thịt bò, tương tự như gừng tươi, có vị cay độc đáo. Ở châu Âu được dùng làm nước gia vị, có vị thuốc quen thuộc.

Mù tạt mà chúng ta sử dụng là phần rễ của loại cây này. Lá của nó giống như lá củ cải. Khi ăn thức ăn sống,

người Nhật thích dùng mù tạt làm gia vị. Bột mù tạt là loại gia vị không thể thiếu trong món ăn Nhật.

Thông thường dùng rễ mù tạt, nhưng rễ của nó không phải như màu xanh lục thường thấy mà là màu vàng có các đốm trắng, mù tạt rất có tác dụng đối với phong thấp và đau khớp do rét gây nên.

Rễ mù tạt có tác dụng giảm đau, trừ viêm. Người phương Tây từ lâu đã biết tác dụng của nó. Họ thường dùng nước Mù tạt để đắp ướm điều trị đau khớp và phù nề chân. Đặc biệt ở Pháp, số người sử dụng rất nhiều.

Phương pháp làm vải đắp bằng mù tạt rất đơn giản. Lấy rễ mù tạt rửa sạch cho vào máy thái nhỏ, sau đó nghiền nát, cho thêm ít bột mỳ đảo đều làm thành dạng hồ, đắp nó lên chỗ đau, bên ngoài buộc vải là được.

Nếu cảm thấy làm như vậy phiền phức thì có thể dùng dao cắt nhỏ rễ mù tạt, trực tiếp đắp vào chỗ đau, hiệu quả cũng khá. Rễ mù tạt có hai lớp, lớp ngoài tương đối cay, cạo bỏ nó đi càng tốt. Rễ mù tạt không những có hiệu quả đối với chứng viêm khớp, bệnh phong thấp mà cũng có hiệu quả tốt điều trị viêm Amidan và côn trùng cắn.

Thành phần gì có tác dụng giảm đau? Chắc không ngoài thành phần cay? Vừa cắt vừa ép, thành phần cay của mù tạt sẽ giảm rất nhiều, cho dù đắp nó lên chỗ đau thì tác dụng kích thích cũng không quá mạnh, có người vẫn còn bị dị ứng. Cho nên trước khi đắp thuốc tốt nhất phải thử phản ứng của da.

Cuối thu đến đông là mùa thu hoạch mù tạt. ở quầy thực phẩm trong các cửa hàng đều có bán, hy vọng mọi người có dịp sử dụng loại cây này.

**Liệu pháp nóng ẩm có thể ổn định thần kinh, giúp lưu thông máu, loại bỏ mọi khó chịu của cơ thể**

**1. Bầu rượu là dụng cụ thích hợp nhất để kích thích nóng ẩm**

Liệu pháp nóng ẩm là một trong các liệu pháp có tác dụng điều trị tốt đối với các chứng đau và khó chịu của cơ thể. Liệu pháp nóng ẩm là gì?

Sự thay đổi của thân nhiệt và hoạt động của nội tạng đều được điều khiển bởi thần kinh thực vật. Thần kinh thực vật chia làm hai loại: một là thần kinh giao cảm khiến cơ thể ở vào trạng thái hưng phấn. Loại thứ hai là thần kinh phó giao cảm có tác dụng ngược lại với thần kinh giao cảm khiến cơ thể luôn ở trạng thái nghỉ ngơi, tích trữ năng lượng để sử dụng vào ngày hôm sau.

Sau khi cơ thể cảm thấy ấm áp sẽ tự nhiên thư giãn, sự tuần hoàn của máu ở bề mặt cơ thể được cải thiện. Đó là tác dụng của thần kinh phó giao cảm sau khi cảm thụ nhiệt độ thay đổi, còn tác dụng của thần kinh giao cảm bị hạn chế.

Việc phát sinh đau đớn và khó chịu của cơ thể là do thần kinh giao cảm quá căng thẳng gây nên. Nếu thần kinh giao cảm quá căng thẳng, huyết áp sẽ tăng. Có thể nói rằng bệnh huyết áp cao là do thần kinh giao cảm bị căng thẳng lâu dài gây nên.



Chính vì vậy, nếu chúng ta luôn giữ thân thể ấm áp, hoạt động của thần kinh giao cảm sẽ được hạn chế. Ngược lại thần kinh phó giao cảm sẽ linh hoạt hẳn lên thì sự khó chịu của cơ thể sẽ được cải thiện. Mà dụng cụ để làm nóng cơ thể thích hợp nhất chính là bầu rượu bằng sứ. Dưới đây xin giới thiệu tí mĩ đặc điểm của bầu rượu bằng sứ.

★ Bề mặt dụng cụ bằng sứ trơn bóng, tiếp xúc với cơ thể người rất dễ chịu.

★ Giữ nhiệt lâu, năng lượng giữ được lâu.

★ Đổ sứ sau khi cho nhiệt sẽ phát ra tia hồng ngoại truyền nhiệt lượng vào sâu trong da.

★ Bầu rượu miệng nhỏ sẽ không đổ ra ngoài.

★ Ngoài tăng nhiệt ra còn có thể dùng để gõ, mà sát đạt mục đích kích thích.

Trước tiên cần uống cạn rượu trong đó, sau đó mới dùng bầu rượu chữa bệnh. Người không biết uống rượu hoặc không muốn uống rượu thì có thể cho nước nóng vào, nước nguội phải thay, làm sao bảo đảm chỗ đau luôn được kích thích nhiệt.

## **2. Khi đau chân có thể trực tiếp đặt bầu rượu nóng vào chỗ đau**

Nhiệt độ bầu rượu không quy định rõ. Chỉ cần cơ thể người chịu đựng được, không nên quá nóng.

Thời gian nóng cũng không quy định rõ. Nếu thời gian quá lâu, bầu rượu sẽ tự nguội. Nó không hề có ảnh hưởng

phụ nào. Nhưng nếu nó đã nguội, chi bằng lấy ra sớm vì có sử dụng nữa cũng không còn tác dụng.

· Khi ém những chỗ mà mình không nhìn thấy được như ở lưng, tốt nhất lấy hết rượu ra, như vậy không còn lo rượu tràn ra ngoài. Do đồ sứ có đặc tính giữ nhiệt, lợi dụng nhiệt lượng còn lại cũng đủ làm nóng chỗ đau.

Đối với bệnh viêm khớp gối của người già có thể trực tiếp đặt bầu rượu vào chỗ đau là được. Những người đau khớp gối tốt nhất nên hoạt động khớp gối nhiều. Nếu cảm thấy đau mà không hoạt động sẽ làm cứng gối, tạo nên sự tuần hoàn xấu: càng đau càng không hoạt động, càng không hoạt động lại càng đau.

Trong tình hình ấy nếu dùng bầu rượu làm ấm quanh khớp thì có thể giảm đau, sẽ hoạt động được khớp đã cứng. Liệu pháp này là biện pháp quan trọng điều trị đau khớp gối. Nhưng nếu khớp bị phù thũng hoặc nóng thì không nên tiếp tục tăng nhiệt. Trường hợp này không thích hợp dùng liệu pháp bầu rượu nóng.

**“Liệu pháp pin cúc áo” dán pin cúc áo vào huyết có thể khắc phục các chứng đau gối, lưng**

**1. Điện trường của pin có thể kích thích vừa phải huyết tay**

Liệu pháp pin cúc áo đã thu được hiệu quả lâm sàng tốt ở viện chúng tôi. Đây là một loại liệu pháp huyết, lợi dụng điện trường của pin để kích thích huyết, nhờ thế đạt mục đích điều trị.

Cụm từ "điện trường" có vẻ xa lạ. Nó chỉ không gian mà điện cực phát huy tác dụng; mắt thường không nhìn thấy được. Khi chưa thông mạch, pin vẫn phóng điện từ yếu ra ngoài, hình thành điện trường.

Cơ thể người cũng có dòng điện. Khi một bộ phận nào đó của cơ thể khó chịu, dòng điện sinh học của nơi đó bị ngưng trệ. Nếu cho điện trường lên chỗ đau để kích thích huyết thì dòng điện bị ngưng sẽ được khôi phục, sự khó chịu của cơ thể cũng mất.

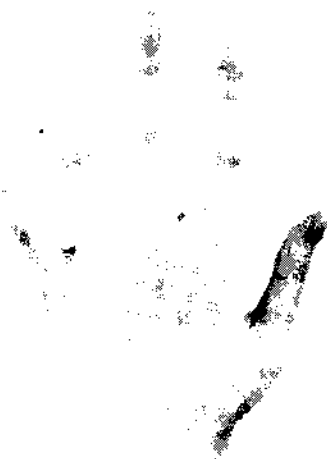
**Phương pháp dán pin cực âm**



*Cực dương của pin tiếp xúc với da, dùng băng y tế cố định. Nếu bên phải cơ thể khó chịu thì dán pin tay phải. Nếu bên trái khó chịu thì dán tay trái. Nếu khó chịu cả người thì dán cả hai tay. Nên dán cho đến khi khỏi bệnh.*

Tại sao không dán pin cực âm vào chỗ đau mà lại dán ở tay? Từ sơ đồ châm cứu huyết ở tay của Đông y, tôi biết huyết tập trung ở mu bàn tay và khớp ngón tay có quan hệ mật thiết với các chứng đau của cơ thể. Chỉ cần dán pin lên tay là có thể khắc phục đau ở thân.

*Vị trí dán pin cúc áo khi điều trị đau chân, khớp gối.*



Pin có nhiều loại, pin cúc áo thường dùng ở đồng hồ và máy tính điện tử. Loại pin đó nếu chỉ dùng vào liệu pháp bảo vệ sức khỏe này thì một cục pin có thể dùng 10 năm vừa rẻ, vừa dễ mua, lại chỉ dùng một miếng keo nhỏ là có thể cố định. Từ những ưu điểm đó, nó rất thích hợp với liệu pháp bảo vệ sức khỏe gia đình.

## **2. Cứ đeo mãi trên tay cho đến khi hết bệnh**

Tác dụng của pin cúc áo cũng giống như các máy điều trị bằng điện khác. Dòng điện của nó có thể kích thích huyết. Mỗi huyết tương ứng với một bộ phận cơ thể khác nhau. Nó ưu việt hơn máy móc điều trị bằng điện khác ở chỗ khi điều trị, người ta không có cảm giác phiền toái.

Chính vì vậy, có người nói rằng dùng pin cục áo không có cảm giác là mình đang điều trị. Xét từ góc độ khác, sự điều trị mà không có cảm giác này không phải rất thích hợp với cuộc sống bình thường của bạn đó sao?

Phương pháp điều trị bằng pin cục áo không có bất cứ một yêu cầu khó khăn nào. Bất kể người nào đều có thể thực hiện, mà làm mấy phút, mấy giờ cũng được cho đến khi hết bệnh mới thôi. Nhưng khi thực hiện cần lưu ý mấy điểm sau đây:

★ Dùng băng y tế để cố định cực dương của pin với da cho chắc.

★ Có thể tiến hành bất cứ lúc nào, không kể sáng, trưa, tối.

★ Bất cứ khi nào, khi ngủ, khi ăn đều có thể tiến hành.

★ Giữa đường ngắt ra, sau đó lại dán vào cũng không sao.

★ Có thể liên tục đeo mấy giờ liền.

★ Để cải thiện nhiều loại bệnh, có thể dán vài cục pin.

Những người viêm khớp và phong thấp có thể dán pin lên khớp thứ hai ở ngón tay trở (Xem hình). Đường kính pin nên chọn loại 1cm là tốt nhất.

Những người dị ứng kim loại và keo dán hoặc những người đang thực hiện phương pháp điều trị khác thì có thể bàn với bác sĩ điều trị của mình để có cách giải quyết. Nếu bệnh vẫn không khỏi thì tốt nhất nên đi bệnh viện khám.

**Nhẹ nhàng châm kim nhỏ vào da có thể điều trị một số chứng đau. Đây là một phương pháp bảo vệ sức khỏe hữu hiệu**

**1. Trước khi ngủ châm kim vào huyết có thể giảm đau**

Nhiều người, hễ nghe nói đến kim đã cảm thấy sợ; Thừa nhận hiệu quả của nó nhưng không dám dùng. Kỳ thực, kim là công cụ tốt có thể trị đau. Nhưng, kim cũng gây nên sự đau nhẹ. Tôi còn phát hiện chỗ kỳ diệu của kim về mặt điều trị đau khớp. Thế là tôi sáng tạo ra phương pháp điều trị bằng kim nhỏ. Tên chính thức là liệu pháp kim hạt nhỏ PIA. Dùng băng keo có gắn kim rất nhỏ dán vào chỗ đau là được, vừa không đau lại có hiệu quả nhanh.

Trước khi ngủ đem băng keo có dính đầu kim nhỏ dán vào huyết tương ứng với bệnh tật là được. Đương nhiên, nếu phương pháp dán không đúng cũng sẽ không có hiệu quả. Trước khi dán cần làm sạch da. Nếu dị ứng hoặc thấy đau, ngứa thì cần ngừng điều trị.

★ Thực hiện ngay trước khi đi ngủ, hiệu quả tương đối tốt. Buổi tối, trước khi đi ngủ dán vào, sáng sớm ngủ dậy lấy ra.

★ Không được dán liên tục nhiều ngày. Nếu dán liên nhiều ngày thì da sẽ phản ứng với kim, làm mất hiệu quả điều trị. Nếu chỉ thực hiện ban đêm mà một tuần cũng không có kết quả thì cần ngừng điều trị, hãy cùng bác sĩ hay nhân viên chăm cứu tìm rõ nguyên nhân.

★ Chỉ châm ở các huyết chỉ định, không nên châm ở huyết khác.

★ Nếu dán nhiều nơi thì hiệu quả không tốt.

★ Nếu khi tắm vẫn mang băng kim thì không nên kỳ sát nơi có kim, cũng không nên xả xả phòng vào chỗ đó.

**Phương pháp dán đầu kim hạt nhỏ**



*Dán nhẹ keo dán tròn vào huyết. Không nên ấn vào nơi có kim như vậy sẽ không thấy đau.*

★ Đầu kim hạt nhỏ nói chung không đau. Khi dán, nếu có cảm giác đau thì nên chuyển vị trí dán.

★ Bất kể đã sử dụng lâu mau, hễ kim đã sử dụng thì nên vứt bỏ. Khi vứt, nên dùng băng keo dính kim lại, ngoài bọc thêm, phòng châm phải người khác.

★ Bảo quản kim cần tránh ánh nắng trực tiếp, không để nơi ẩm thấp.

## Vị trí đâm kim nhỏ khi đau đầu gối



1. Dùng ba ngón tay giữa đo từ góc lòng bàn tay. Vị trí ngón giữa chính là huyết Nội quan.



2. Có thể đâm kim phía dưới gối 1cm hoặc gần chỗ đau.



3. Huyết Công khùng nằm ở nơi nổi lên giữa góc ngón chân cái với gót chân.

Dưới đây tôi xin giới thiệu phương pháp chữa đau gối bằng kim nhỏ. Đau gối thường là đau mé trong gối. Trường hợp đó có thể dùng kim ở ba nơi: một là huyết Nội quan mé trong cổ tay; hai là huyết Công khùng góc ngón chân cái; ba là chỗ đau ở gối.

Đau gối trái thì châm phía phải, đau gối phải thì châm phía trái. Có nghĩa là kim cần châm ở phía không đau.



## Chương 4

# THÔNG QUA ĂN UỐNG CÓ THỂ PHÒNG NGỪA ĐAU LƯNG, CHÂN, CẢI THIỆN TÌNH HÌNH BỆNH

**Canh gà chứa Protein và chất nhờn phong phú. Ăn thường xuyên có thể giảm đau khớp, thúc đẩy tuần hoàn máu**

### *1. Canh nấu bằng cánh gà chứa Protein và chất nhờn phong phú*

Nhiều người đều than phiền khổ sở vì bị đau lưng và chân. Có thể do thiếu Protein và chất nhờn gây đau. Cơ thể con người không thể thiếu Protein và chất nhờn. Xương, khớp, da, nội tạng đều chứa nhiều Protein. Nó có tác dụng kết dính tổ chức với tổ chức, tế bào với tế bào.

Nếu xem xương như lầu cao, canxi là bê tông, Protein và nhờn là cốt sắt. Cho nhiều bê tông mà không có cốt sắt thì trụ của nhà cao cũng dễ bị gãy. Cũng cùng lý lẽ, tuy có nhiều canxi nhưng không được bổ sung chất Protein và nhờn thì xương vẫn không chắc. Cũng có nghĩa là chất Protein và chất nhờn làm cho canxi bám chắc vào xương, khiến xương chắc khỏe.

Ở chỗ khớp như khớp gối có lớp xương mềm trơn bóng, dân hồi gọi là sụn. Thành phần chủ yếu của nó là chất nhờn xương. Trên thực tế, chứng đau khớp gối biến

chứng phổ biến hiện nay chính là do thiếu chất Protein.

Xương sụn có tác dụng như lò xo, có thể kiểm soát sự co duỗi của khớp, đồng thời cản trở sự tấp kích từ bên ngoài. Nếu thiếu chất Protein, chất nhờn, sụn khớp sẽ mỏng, xương hai đầu tiếp xúc trực tiếp với nhau gây biến dạng khớp và các biến chứng khác. Đương nhiên, có nhiều nguyên nhân gây viêm khớp kiểu biến chứng trong đó thiếu Protein, chất nhờn chỉ là một nguyên nhân.

Trong cơ thể chúng ta có loại tế bào tạo chất nhờn gọi là tế bào sợi. Nhưng tác dụng và sức sống của loại tế bào này rất yếu. Chất nhờn trong cơ thể luôn ở trạng thái thiếu. Ngoài ra, tất cả chất nhờn trong cơ thể đều sẽ lão hóa. Do đó, không ngừng bổ sung chất nhờn từ ngoài vào.

Để tăng cường sự liên kết vững chắc của xương, để phòng đau khớp cần tích cực bổ sung chất nhờn. Trên thị trường có bán các chất keo dạng dung dịch hoặc bột rất tiện lợi. Nhưng kỹ thực trong thức ăn hàng ngày đã có đủ chất keo bổ sung chất nhờn.

## **2. Thực phẩm nấu càng lâu thì càng có nhiều chất keo**

Trên thực tế ăn canh nấu bằng cánh gà có thể bổ sung nhiều chất keo. Trong xương và cánh gà chứa chất keo phong phú. Khi nấu chất keo hòa tan trong nước canh.

Ví dụ canh gà, cánh gà nấu với rau xanh đều là những thứ chúng tôi muốn giới thiệu với độc giả. Đặc biệt những

người không thích ăn thịt gà thì ăn một ít canh gà chắc cũng không sao. Khi nấu canh gà, có thể nấu với số lượng từ một tuần đến 10 ngày, rất tiện.

Canh gà nấu xong, thông thường ăn một ngày một ly nhỏ (khoảng 100ml). Cho vào tủ lạnh, canh gà sẽ đông lại, mỗi lần ăn đun nóng lại mới ăn. Để dễ ăn có thể cho vào canh ba loại gia vị: chanh, muối, tiêu. Sau khi uống hết nước, cánh gà còn lại vẫn có thể làm món ăn tốt.

Nếu mỗi ngày đều ăn canh gà thì có thể làm khỏe xương, khắc phục đau khớp như lưng, gối, khuỷu tay, cơ thể cũng cần được khôi phục khỏe mạnh. Ngoài ra nếu ăn nóng có thể làm ấm cơ thể, giúp máu lưu thông có hiệu quả tốt đối với chứng viêm khớp do lạnh gây nên.

### **Phương pháp chế biến**

◆ *Nguyên liệu:* (lượng dùng cho một tuần đến 10 ngày) cánh gà 1kg, gừng tươi một miếng (dây khoảng 2-3cm) hành tây nửa củ.

◆ *Cách làm:* Trước tiên cho cánh gà vào nước sôi đun to lửa, nấu khoảng 5 phút, rồi làm sạch mỡ và các chất bẩn.

★ Cho nước vào nồi ngập cánh gà.

★ Tăng nhiệt cho đến sôi sau đó đun lửa nhỏ. Trong quá trình nấu, chất keo trong xương cánh gà sẽ hòa tan trong nước, còn chất mỡ và các thứ nổi lên trên không phải là chất keo, có thể vớt ra.

★ Nấu khoảng 1,5 đến 2 giờ, tắt lửa, vớt cánh gà, gừng và hành ra.

Canh gà nấu xong cho vào bảo quản trong tủ lạnh.

**Nước dừa (thơm) không béo là kho báu chất nhờn xương, có thể phòng ngừa lão hóa xương và cơ, một cách hiệu quả, phòng và điều trị đau gối**

**1. Thức uống bảo vệ sức khỏe lấy phòng chống lão hóa của cơ thể làm mục đích chính**

Nước keo dừa là một loại thức uống hỗn hợp dùng keo động vật bán trên thị trường cho vào trong nước dừa. Là loại thức uống bảo vệ sức khỏe mới ra đời, nó dần dần được mọi người chú ý.

Tại sao nó có lợi cho sức khỏe? Một trong các nguyên nhân là do tác dụng của keo động vật. Nguyên liệu của keo động vật là chất nhờn chứa nhiều chất Protein, được phân bố ở da, xương, giữa các khớp. Do đó dùng keo động vật để bổ sung chất nhờn sẽ có các hiệu quả sau.

★ Phòng lão hóa cơ.

★ Tạo xương, răng, móng tay cứng.

★ Giảm đau khớp.

Ngoài ra keo động vật là món ăn cho người bệnh hoặc những người sau phẫu thuật đã được sử dụng rộng rãi từ lâu. Bởi vì trong keo động vật không có chất béo, nhiệt lượng thấp, thuộc loại chất Protein động vật dễ tiêu hóa.

Trong Đông y, keo động vật gọi là Adao có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, cầm máu.

## 2. Men trong sữa là thuốc dẫn của keo động vật

Nói đến keo động vật thì mọi người đều có ấn tượng đó là chất đông kết, mềm như bông, cho vào trong nước sữa có thể làm nó khó đông, bạn không cảm thấy lạ sao?

Nguyên nhân do men trong sữa có tác dụng phân giải chất Protein. Keo động vật là một loại Protein. Do đó sau khi cho vào trong sữa, chất Protein bị phân giải thành các phân tử nhỏ không đông kết được nữa. Căn cứ vào tính năng trên, nước keo sữa có các ưu điểm sau đối với cơ thể người. Các ưu điểm này đã được chứng minh trong thực nghiệm với động vật.

- ★ Tạo thành chất Protein dễ hấp thụ, dễ tiêu hóa.
- ★ Nó là một loại dung dịch, con người có thể hấp thụ được nhiều so với chất đông kết bình thường.
- ★ Có tác dụng bảo vệ niêm mạc đường tiêu hóa
- ★ Hạn chế huyết áp tăng.

Không chỉ gối và lưng mà tất cả các cơ năng của con người đều sẽ tự nhiên thoái hóa theo đà tăng lên của tuổi tác. Do đó ăn uống loại thực phẩm có chứa keo này là hết sức quan trọng nhằm bổ sung Protein, đặc biệt đối với người già, người bệnh, người bị lão hóa. Hy vọng mọi người đều có thể thực hiện.

### Phương pháp chế biến

- ◆ Nguyên liệu: (cho một lần uống) keo động vật bán ở thị trường 5g (không được dùng các sản phẩm khác để

thay thế), nước sôi 100ml, dứa 200g (khoảng 1/4 quả).

◆ **Cách làm:** Cắt nhỏ dứa, cho vào túi vải vắt lấy nước (có thể dùng máy ép).

Cho 100ml nước sôi vào trong bình chữa bằng thủy tinh, rồi cho keo động vật vào đảo làm thành dung dịch keo động vật. Khi dung dịch keo động vật đang nóng cho nước dứa vào để 5 phút cho men có tác dụng, như vậy là nước dứa Adao đã làm xong.

Nếu người cũng không sao, nhưng sau khi làm xong nên uống ngay.

## **Tự chế rượu đậu đen có thể làm nóng cơ thể, giảm các chứng đau do lạnh gây nên**

**1. Khi trời lạnh, bạn có cảm thấy thỉnh thoảng bị đau người không?**

Khi trời lạnh người kêu đau lưng, chân, thần kinh ngày càng nhiều. Nhưng lúc đau nếu uống một ly "rượu đậu đen" sẽ cảm thấy ấm lên nhiều, cơn đau giảm nhẹ.

Đông y cho rằng đậu đen có tác dụng tốt nhất đối với tỳ, thận.

Tỳ hấp thu chất dinh dưỡng sau đó chuyển đi khắp cơ thể. Nếu cơ năng tỳ không tốt thì khả năng hấp thu tiêu hóa của cơ thể sẽ suy yếu. Dinh dưỡng không được hấp thu đầy đủ, sức đề kháng sẽ giảm dần.

Thận là nguồn năng lượng của sinh mệnh. Sở dĩ con người có thể duy trì sự sống là nhờ tác dụng của thận.

Chức năng thận không tốt, chúng ta gọi thận suy. Sau khi thận suy có nghĩa là nguồn năng lượng bắt đầu giảm, cơ thể bắt đầu lão hóa.

Hơn nữa quan hệ giữa thận với xương rất mật thiết. Thận suy, các khớp, lưng, chân sẽ sinh ra đau. Trời lạnh cơn đau tăng lên.

Ngoài ra thận còn có tác dụng quan trọng điều tiết thành phần nước. Nếu thận không thể điều tiết nước một cách bình thường, thì cơ thể sẽ phù thũng, gây nên các chứng đau. Chất dinh dưỡng không được hấp thu đầy đủ, sức sống giảm, cơ thể suy yếu dần, đau lưng, đau chân liên tục xuất hiện, khả năng tái tạo giảm đi, cơ thể phù nề. Tất cả đó là kết quả do chức năng thận kém gây nên.

Chứng đau lưng, chân do thận suy gây nên, khi lạnh, sự tuần hoàn của máu bị hạn chế thì các chứng đau này càng trầm trọng.

## **2. Một ly rượu đậu đen có thể mang lại hiệu quả khiến bạn hài lòng**

Rượu đậu đen có thể giúp tăng cường cơ năng tỳ, thận, không những có thể chống lạnh mà còn có thể phòng bệnh, đặc biệt là giảm đau lưng, chân do lạnh gây nên, đương nhiên cũng có tác dụng đối với chứng đau thần kinh do lạnh.

Đậu đen chứa dinh dưỡng phong phú. Nó không những có nhiều Protein mà còn chứa axit Linoli có thể giảm Cholesterol. Ngoài ra trong đậu đen còn chứa Lecithin

tăng cường mạch máu, thúc đẩy sự tuần hoàn của máu, phòng xơ cứng động mạch.

Rượu đậu đen tuy có thể làm ấm người, nhưng đó không phải là do tác dụng của đậu đen mà là do rượu. Rượu có khả năng tăng nhiệt mạnh. Chế biến đậu đen thành rượu đậu đen không những có thể làm ấm người, mà còn giúp tuần hoàn máu, dần dần khắc phục đau do lạnh gây nên.

Phương pháp làm rượu đậu đen không khó lắm, dùng 400g đậu đen, 1,8 lít rượu trắng. Sử dụng loại đậu đen hạt lớn hiệu quả càng tốt. Nhưng nếu không có thì sử dụng đậu đen thường cũng được. Rượu trắng nào cũng được, kể cả rượu nấu cũng không sao, chỉ cần pha chế theo lượng quy định là được.

Trước tiên cần làm sạch đậu, có thể dùng vải ướt để lau, cũng có thể rửa bằng nước. Nhưng khi rửa không nên dùng sức quá mạnh, vì như vậy có thể làm mất nhiều chất dinh dưỡng. Sau đó cho đậu vào nồi rang, đến khi vỡ nứt, mùi thơm tỏa ra là được. Nếu rang quá mức thì vị thơm sẽ giảm.

Đậu đen đã rang cho vào bình có nắp, cho rượu trắng vào bảo quản ở nơi lạnh. Nếu bình chứa bằng nhựa thì cần để phản ứng hóa học với nhựa. Cho nên chỉ nên dùng bình thủy tinh.

Qua một đêm, các thành phần trong đậu đen đã khuếch tán vào rượu. Lúc đó dùng vải hoặc khăn giấy lọc, chỉ còn lại rượu đậu đen. Loại rượu này có thể bảo quản



trong tủ lạnh được 2-3 tháng. Nếu bạn có thời gian hãy làm nhiều để uống dần.

Mỗi tối chỉ cần uống một ly nhỏ là được. Uống xong, người nóng lên giúp tuần hoàn máu, ngoài ra còn có thể giảm đau do viêm khớp. Không chỉ có vậy, sau khi uống rượu tinh thần phấn chấn, việc điều tiết nước sẽ tốt, làm mát phù thũng.

Nhưng những người bị phong thấp nặng cần lưu ý không được uống rượu, vì rượu làm tăng viêm. Trừ những người bị phong thấp ra, những người bị đau khớp khác đều có thể uống rượu đen này, sẽ có tác dụng điều trị kỳ diệu đối với các chứng đau.

## **Cá con khô ngâm giấm có thể bổ sung canxi, phòng ngừa loãng xương cốt, điều trị đau lưng và chân**

### **1. Giấm có công dụng điều trị đau lưng và chân**

Khi tiến hành thực nghiệm sinh lý trên động vật đã chính thức tiếp xúc với giấm. Một trong những loại bệnh tiêu biểu của người có tuổi là xơ cứng động mạch. Nguyên nhân dẫn đến xơ cứng động mạch là do trong cơ thể sinh ra một loại chất gọi là Peroxyt béo. Tiến hành thực nghiệm trên chuột để tìm hiểu xem giấm có thể làm giảm chất đó không. Thực nghiệm chứng tỏ sau khi chuột uống giấm thì chất Peroxyt béo rất khó phát triển.

Giấm không phải là thuốc mà là một loại thực phẩm. Đúc kết các thành quả của nhiều nhà nghiên cứu khác, chúng ta biết được giấm có nhiều công hiệu hóa thường. Dưới đây xin giới thiệu sơ qua.

Trước tiên, giấm có thể chuyển hóa nhanh chóng đường được hấp thu vào cơ thể thành nguồn năng lượng của sự sống. Giấm có thể hạn chế sự phát triển của các chất dễ gây nên mệt mỏi tích tụ trong cơ thể. Cũng tức là nói, ăn giấm có thể giảm mệt mỏi. Khôi phục nhanh sức khỏe. Từ đó có thể hy vọng chữa khỏi các bệnh đau vai, đau lưng, đau chân do mệt mỏi gây nên.

Giấm còn có thể tăng thêm ăn, thúc đẩy tiêu hóa, giảm huyết áp, giảm Cholesterol, tăng chức năng gan. Tất cả những thứ đó tuy mới đúc kết được qua thực nghiệm trên động vật, nhưng giấm có lợi cho sức khỏe con người là sự thực. Cho nên đề nghị mọi người hãy sử dụng giấm trong đời sống hàng ngày.

## **2. Cá con ngâm giấm có thể bù đắp canxi**

Tác dụng của giấm sẽ được phát huy bằng cách sử dụng giấm chung với các dược phẩm khác. Xin giới thiệu với các bạn cá con ngâm giấm có thể bổ sung canxi cho cơ thể một cách có hiệu quả.

Trên thực tế, giấm có tác dụng thúc đẩy hấp thu canxi. Nếu cơ thể cũng lúc được bổ sung giấm và canxi thì dưới tác dụng của axit Axetic thì canxi dễ chuyển thành canxi Axetat, nên được hấp thu. Thực nghiệm trên chuột đã chứng minh công hiệu đó của giấm. Lúc đó hai con chuột nuôi đều đã rệu rã xương cốt, sau đó qua điều trị bổ sung canxi, lượng Canxi cung cấp như nhau, nhưng trong đó một con được cung cấp thêm giấm.

Sau đó lần lượt kiểm tra cường độ xương của chúng.

Con chuột ăn giấm cường độ xương được tăng cường rõ rệt. Giấm có thể giúp hấp thụ canxi đã được rút ra qua thực nghiệm này.

Trong cơ thể người Nhật rất thiếu canxi. Hiện nay, các bệnh viện đều đề ra biện pháp bổ sung canxi. Nếu canxi trong cơ thể không đủ sẽ dễ làm mềm xương, dễ viêm khớp, tăng nhanh quá trình lão hóa.

Giấm trộn với cá con làm thành cá con khô ngâm giấm có tác dụng lớn bổ sung canxi cho cơ thể. Song song với ăn rau ngâm giấm hãy ăn cả cá con ngâm giấm rất có lợi cho sức khỏe.

Dưới đây xin giới thiệu phương pháp cơ bản làm cá con ngâm giấm.

◆ Nguyên liệu: Cá khô lượng vừa phải (Mỗi con dài 3-4cm), giấm vừa phải (giấm gạo, giấm đen, nhưng không dùng giấm lỏng hợp).

◆ Cách làm: Cá khô nếu to quá có thể bỏ đầu, bỏ nội tạng. Nếu cá nhỏ có thể trực tiếp cho vào bình có nắp.

★ Cho giấm vào ngập cá, đậy nắp bảo quản trong tủ lạnh.

Qua một đêm giấm sẽ ngấm hết vào trong cá con. Ngày thứ hai có thể ăn được. Nếu ngâm thêm 4-5 ngày càng ngấm.

Ngâm được đầy đủ đương nhiên là tốt nhưng hãy ăn hết trong 10 ngày.

**Cá con chứa nhiều canxi, bột cá làm từ cá con có thể khắc phục đau khớp, phòng bệnh cao huyết áp và ung thư**

**1. Việc hấp thu canxi có quan hệ mật thiết đến sức khỏe của bạn**

Việc ăn uống của người Nhật rất phong phú, nhưng cái thiếu duy nhất chính là lượng canxi quá ít. Mỗi ngày, lượng canxi cần thiết của người trưởng thành là 600mg. Bình quân mỗi ngày tối thiểu phải đưa vào cơ thể 500mg.

Nhưng theo điều tra trong 5 cô gái tuổi chừng 20 thì có một người lượng canxi tương đương với lượng canxi cần thiết của người 50 tuổi. Như vậy, cùng với sự tăng tuổi tác, xương bị loãng, việc đau lưng và chân là không thể tránh khỏi.

Có nhiều loại thực phẩm bổ sung canxi hữu hiệu. Cá con là một loại vừa kinh tế vừa thực dụng, có thể ăn cả xương. Qua phơi khô, Vitamin D trong xương cá con tăng lên. Vitamin D có tác dụng giúp hấp thu canxi.

Đầu thế kỷ này bệnh gù hoành hành ở Anh. Nguyên nhân là do thời kỳ phồn vinh, than sử dụng bữa bãi, khói than che kín bầu trời khiến ánh sáng mặt trời không chiếu xuống mặt đất. Vitamin D thiếu trầm trọng, nên không thể hấp thu được canxi, từ đó gây nên bệnh gù.

Cá con đem phơi khô còn có cái lợi khác. Cá chứa nhiều nước, sau khi phơi khô các chất rắn trừ nước đều được cô đặc. Trong đó nồng độ dinh dưỡng như Protein nâng cao rất nhiều.

Tỷ lệ hấp thu canxi của người 30 tuổi đạt tới mức cao nhất. Về sau tỷ lệ hấp thu giảm dần. Cho dù có chú ý đến mấy thì trong một năm cũng sẽ giảm khoảng 2%. Nếu không coi trọng thì mỗi năm mật độ xương giảm 4%. Tình trạng đó kéo dài sẽ làm loãng xương, cuối cùng dẫn tới đau lưng đau chân.

Vì lẽ đó mỗi người đều phải bổ sung canxi. Ăn bột cá làm từ cá con là phương pháp bổ sung canxi tương đối lý tưởng. Bột cá không những có thể rắc lên cơm để ăn mà còn có thể cho thêm muối làm thành canh hoặc trộn với thịt làm thịt viên. Có nhiều cách ăn, bạn hãy tìm tòi khám định sẽ làm ra nhiều món ăn ngon.

Canxi có thể tăng cường đàn hồi của mạch máu, phòng ngừa và cải thiện bệnh huyết áp cao. Điều tra đối với người bệnh huyết áp cao đã chứng tỏ điều đó. Lượng hấp thu canxi của họ thường thấp hơn người bình thường 22%.

Gần đây, xuất hiện ung thư đại tràng, nếu tăng cường lượng hấp thu canxi thì có thể phòng ngừa hiệu quả.

### **Phương pháp chế biến**

Nếu cho vào bột cá một ít rong biển tươi sẽ tăng thêm Vitamin A, ngoài ra cho thêm vừng chữa nhiều xenlulo thực phẩm có thể giúp cân bằng dinh dưỡng của cơ thể.

◆ Nguyên liệu: Cá con 60g, rong biển tươi 30g, vừng đen 40g, vừng trắng 40g.

◆ Cách làm: Vừng rang, lưu ý không để cháy vỏ. Có thể mua vừng đã rang.

★ Cho vừng vào cối giã nát.

★ Cá con cũng cho vào cối giã. Nếu cá nhỏ thì không cần giã.

★ Tất cả nguyên liệu cho vào bình chứa lớn, trộn thật đều.

★ Cho vào bình bảo quản để dùng dần.

Mỗi chén cơm cho khoảng hai thìa bột cá là được. Nếu một ngày ba bữa thì một bình có thể ăn một tuần.

## **Hải đới ngâm giấm có thể phòng ngừa và cải thiện loãng xương đau khớp**

### **1. Hải đới là nguồn bổ sung Vitamin, khoáng chất và Xenlulo**

Từ rất lâu chúng ta đã ăn hải đới (hải đới đông y gọi là "Côn bố" là một loại rong biển). Đó là món quà mà biển cả ban tặng cho chúng ta. Trên thực tế, hải đới chứa thành phần dinh dưỡng phong phú. Trong hải đới không một thứ gì bỏ đi. Thành phần dinh dưỡng của nó có ba đặc điểm sau đây:

★ Hải đới là kho báu vì Vitamin và khoáng chất.

Trong hải đới chứa nhiều Xenlulo thực phẩm, phong phú nhất là Axit Alginic, nó có thể giúp bài tiết muối Natri thừa ra khỏi cơ thể, nhờ thế có tác dụng phòng ngừa, cải thiện chứng huyết áp cao. Ngoài ra nó còn có thể phòng táo bón, giảm Choleterol.

★ Có năng lượng vi lượng

Hải đới không có chất béo, cho nên hầu như không có nhiệt lượng, ăn nhiều cũng không sợ béo mà lại thu được nhiều Vitamin và khoáng chất.

## **2. Giấm có thể làm tăng hiệu quả của hải đới. Hải đới ngâm giấm là loại thực phẩm bảo vệ sức khỏe**

Có thể nói hải đới và giấm là hai thứ hỗ trợ lẫn nhau, có hương vị độc đáo, ngoài tăng cường sự thèm ăn ra còn có thể tăng cường sức khỏe của bạn.

Axit hữu cơ trong giấm giúp tiết dịch vị, nhờ thế biến hải đới từ một chất khó tiêu hóa thành chất dễ tiêu hóa. Dưới tác dụng của giấm, Kali trong hải đới sẽ trở nên dễ hấp thu, nhờ thế có thể phòng ngừa loãng xương, đau lưng, đau chân.

Axit hữu cơ có tác dụng cải thiện tái tạo. Nó có thể phòng ngừa, loại bỏ tích tụ chất gây mệt mỏi do thiếu Vitamin B<sub>1</sub>. Đặc biệt mùa mưa dầm và mùa hè dễ sinh ra các chất gây mệt mỏi. Cho nên đây là mùa ăn hải đới ngâm giấm thích hợp nhất. Tác dụng của hải đới ngâm giấm thật đa dạng.

Cách làm hải đới ngâm giấm rất đơn giản. Cắt hải đới thành đoạn thích hợp, cho vào bình sạch sau đó đổ giấm ngập hải đới. Ngâm vài ngày khi hải đới mềm là ăn được.

Hàng ngày tôi rất thích ăn hải đới ngâm giấm. Canh hải đới đặc cũng là một cách ăn hải đới tốt, hiệu quả cũng giống như ăn hải đới ngâm giấm.

Dưới đây tôi xin giới thiệu qua cách làm canh hải đới để tham khảo.

Cho 5g hải đới và một lít nước vào nồi nấu sôi 40-50 phút, cho đến lúc đặc sệt như hồ. Lúc đó các thành phần dinh dưỡng đã hòa tan gồm Axit Alginate, Canxi, Kali, Vitamin B<sub>1</sub> và B<sub>2</sub>.

Sau khi để nguội cho vào bình chứa, bảo quản ở tủ lạnh. Cũng tức là bảo quản canh hải đới đông. Khi ăn, ăn chung cả đá.

Hải đới có tác dụng tốt đối với các bệnh béo phì, huyết áp cao và mỡ trong máu. Trong canh hải đới tuy không cho giấm, nhưng chất dinh dưỡng trong hải đới hòa tan vào nước, cho nên ăn loại canh này sẽ rất tốt cho cơ thể.

## **Sữa bò, vừng là thực phẩm lý tưởng phòng loãng xương, giảm đau lưng, gối**

### **1. Cơm gạo lức với vừng là thực phẩm bảo vệ sức khỏe, tăng tuổi thọ**

Ở Nhật cứ đến ngày lễ, ngày tết, thường nấu cơm gạo lức. Trên cơm đều rắc thêm vừng. Như vậy không những tăng thêm hương vị mà từ xưa đến nay còn được coi là thực phẩm bảo vệ sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Nghe nói nó còn mang lại may mắn cho con người. Qua phân tích khoa học, vừng chứa thành phần dinh dưỡng phong phú, có tác dụng phòng ngừa bệnh tật.

Vừng chứa dầu thực vật phong phú. 80% các chất



trong dầu vừng là Axit béo không bão hòa có nhiều giá trị như Axit Linoli. Axit béo không bão hòa có thể loại bỏ Cholesterol lắng đọng lên thành huyết quản, có tác dụng phòng chống xơ cứng động mạch.

Ngoài ra, trong vừng còn chứa các thành phần như Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin E và Lecithin. Các chất này cũng có tác dụng tương tự như Axit béo không bão hòa có tác dụng tăng cường tuần hoàn máu, phòng chống nhồi máu cơ tim và tắc mạch máu não.

## **2. Vừng có tác dụng kiểm chế Oxy hoạt tính**

Thời cổ đại khi làm xác ướp, người Ai Cập cổ bôi dầu vừng lên xác ướp. Dầu vừng có tác dụng chống mục rữa rất mạnh. Thời đó con người đã biết lý lẽ này.

Sở dĩ dầu vừng có thể chống mục rữa, bởi vì nó có tác dụng chống Oxy hóa. Các chất chứa trong vừng có tác dụng cản trở sự xâm nhập của Oxy hoạt tính vào trong cơ thể, nhờ thế đạt hiệu quả chống mục rữa.

Tác dụng chống Oxy hóa của vừng có thể chống lại sự phát sinh bệnh tật ở người già, phòng lão hóa. Oxy là chất không thể thiếu của cơ thể. Nhưng mệt mỏi, áp lực, hút thuốc và ô nhiễm môi trường sẽ khiến không khí biến thành Oxy hoạt tính độc hại, đối với tế bào cơ thể, gây nên các chứng viêm và xơ cứng động mạch, là nhân tố quan trọng gây nên các bệnh ở người trưởng thành và chống lão hóa. Nó còn là kẻ thù gây nên bệnh ung thư.

Các thành phần trong vừng có thể chống lại tác dụng phá hoại của Oxy hoạt tính, nhờ thế phòng ngừa được

lão hóa và sự phát sinh bệnh tật ở người trưởng thành. Đặc biệt trong vừng chứa Vitamin B<sub>2</sub> và Vitamin E. Cả hai loại sử dụng cùng lúc, thì tác dụng chống Oxy hoạt tính sẽ cao gấp 3 lần so với sử dụng riêng từng loại.

### **3. Vừng + Sữa bò là thức uống tốt nhất để tăng cường sức khỏe**

Vừng + Sữa bò có thể bổ sung nhiều chất dinh dưỡng cho sức khỏe của bạn.

Sữa bò là thức uống giàu dinh dưỡng chứa nhiều Protein và Canxi.

Đúng như các bạn đã biết: Protein là nguyên liệu tạo máu và thịt, cũng là vật liệu quan trọng của men duy trì cơ năng của cơ thể.

Canxi là khoáng chất mà người Nhật Bản rất thiếu. Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, lượng Canxi mất đi nhiều gây nên các chứng loãng xương. Điều này là bài học sâu sắc đối với chúng ta. Loãng xương xuất hiện thì dễ dẫn tới gãy hoặc đau lưng, đau chân. Canxi cũng có ảnh hưởng quan trọng đến sự co giãn cơ và sự truyền dẫn thần kinh, ngoài ra còn có tác dụng trấn tĩnh thần kinh, giảm áp lực.

Trên thị trường có thể mua được bột vừng (hai loại đen và trắng) cho sữa bò hoặc sữa chua vào đó, sau đó cho thêm mật ong sẽ được vừng + sữa bò, không những mùi vị thơm ngon mà dinh dưỡng phong phú, là thức uống bảo vệ sức khỏe rất tốt.

**Khắp nơi ở Nhật, đâu cũng có nho đại. Dùng loại nho này làm rượu, pha trà có thể điều trị đau khớp và phù nề hiệu quả**

**1. Ngay từ thời xưa, nho đại đã có tác dụng giảm đau, chống phù nề**

Nho đại là loại cây dùng làm thuốc, đường kính quả 1-5mm. Tên chính thức là nho Hoang. Nó còn có nhiều tên khác như nho Mèo, nho Đười ươi, nho Độc. Nho đại là tên gọi của vùng Fuku Shima ở Nhật.

Qua các tên gọi của nó, chúng ta có thể thấy trước đây loại nho đại này đã phân bố khắp Nhật Bản, là loại cây quen thuộc đối với người Nhật. Bất cứ ở nông thôn hay ở thành phố lớn đều thấy cây này. Ngay cả những người chưa hề nhìn thấy, nếu một ngày nào đó gặp phải, sẽ khẳng định "À, đây chắc là nho đại!".

Nhưng ít người biết được nho đại luôn được làm một vị thuốc dân gian. Ở một số vùng nó luôn được dùng làm thuốc đắp ngoài. Kỳ thực nó có tác dụng giảm đau, chống phù thũng.

Có rất ít văn bản ghi chép về loại cây này mà sử dụng nó làm thuốc cũng chỉ hạn chế ở một số thôn vùng núi hẻo lánh ở huyện Fuku Shima. Nhân dân ở đó cắt dây nho đại, lấy nước của nó làm thuốc đau mắt. Dùng quả nát trộn với bột mỳ làm thành thuốc cao dán đắp ngoài điều trị viêm. Người địa phương chủ yếu dùng nho đại làm thuốc đắp ngoài, hiệu quả rất tốt. Ở những thôn không có thấy thuốc này, thì nho đại được coi là thuốc quý.

## **2. Nho đại cũng có hiệu quả đặc biệt đối với bệnh mãn tính như phong thấp, viêm gan**

Người Trung Quốc còn gọi nho đại là Nho rần. Trong các văn tự liên quan đến thuốc dân gian có ghi chép tỉ mỉ về dược tính của cây nho đại. Nó có tác dụng lợi tiểu, tiêu viêm, cầm máu, giải độc, chống đau, tiêu phù, thanh nhiệt, hoạt huyết, tán ứ. Sau khi uống có thể điều trị các bệnh: Viêm thận, viêm gan mãn tính, lao phổi, phong thấp. Đặc biệt công hiệu đối với chấn thương do ngã. Chỉ cần dân miếng thuốc cao thấm nước nho đại, vết thương sẽ nhanh chóng lành miệng. Trong y học phương Đông hiện đại nho đại còn được dùng làm thuốc chống ung thư.

Nho đại có tác dụng rõ rệt điều trị phong thấp, đau thần kinh, đau khớp ở lưng, chân, đồng thời cũng có hiệu quả đối với các chứng dị ứng, viêm gan, trĩ. Điều này chứng tỏ nho đại có tác dụng tiêu viêm, giải độc, giảm đau hoạt huyết, hóa ứ.

Mấy năm trước, trạm nghiên cứu khoa học thực vật thuộc trung tâm nghiên cứu khai thác Nhật Bản đã tiến hành thực nghiệm trên chuột con. Thực nghiệm chứng tỏ nho đại có tác dụng rõ rệt điều trị viêm gan. Trước đây nho đại chỉ ứng dụng trong dân gian. Ngày nay, khoa học hiện đại chứng minh nho đại là loại thuốc tốt không những có thể dùng đắp ngoài (làm thành cao) mà có thể dùng để uống (Ngâm, pha với rượu, với trà để uống) dưới đây tôi giới thiệu qua cách làm rượu nho đại và trà nho đại.

### Phương pháp chế biến

◆ *Nguyên liệu:* Quả, lá, dây, rễ nhỏ đại tổng cộng 300-400g, rượu nấu 1,8 lít, bình rộng miệng.

★ Quả có thể ăn sống, dùng nước rửa sạch sau đó đem phơi khô.

★ Lá, thân cây, rễ có thể dùng khô, cũng có thể dùng tươi, cắt thành đoạn dài 5-10cm, rễ phải bóc vỏ.

★ Cho quả, lá, thân, rễ vào bình rộng miệng, sau đó đổ ngập rượu, không cần cho thêm chất ngọt.

★ Đậy kín nắp, bảo quản ở nơi lạnh, nửa năm sau có thể uống. Nếu bảo quản 1-2 năm, hiệu quả càng tốt.

Quả, lá, thân, rễ có thể ngâm riêng, khi uống trộn vào nhau là được, hiệu quả không thay đổi. Loại rượu này có thể bảo quản 2-3 năm.

#### ◆ *Cách làm*

★ Chuẩn bị 30g lá, thân, rễ nhỏ đại, nước 720ml, ấm pha trà bằng đất nung (Không được dùng ấm pha trà bằng kim loại), vỉ lọc trà.

★ Dùng kéo cắt nhỏ lá, thân nhỏ đại, cắt rễ thành đoạn dài 5mm.

★ Cho lá, thân rễ đã cắt vào ấm khoảng 30g là được.

★ Cho 720ml nước vào ấm, sau đó cho lên bếp đun, không nên đậy nắp.

Nấu khoảng 30 phút cho đến khi còn lại 1/2 nước là được.

Dùng cái lọc, lọc lấy nước, một ngày uống 3 lần: Sáng, trưa, tối, mỗi lần uống khoảng 120ml.

**Vây cá có chứa thành phần phòng chống bệnh người già, đặc biệt hiệu quả đối với bệnh đau gối**

**1. Có tác dụng làm khỏe gân cốt, còn có thể điều trị đau khớp như khớp gối, khuỷu tay**

Cho đến nay vây cá chưa có giá trị sử dụng nào, thường bị vứt bỏ.

Nhưng qua phân tích thành phần của nó, thì thấy rất có tác dụng đối với sức khỏe con người. Trong vây cá có chứa chất nhờn xương và Hydroxyapatite. Chúng là nguyên tố quan trọng tạo thành xương.

Xương là do keo xương dạng sợi lưới và lân Canxi tạo thành, giống như bê tông cốt thép. Keo xương là cốt thép, Photphat Canxi là xi măng. Nhưng nếu sự tái tạo keo xương bị hạn chế, keo xương kết hợp lại với nhau, không có không gian cho Photphat Canxi thì xương trở nên giòn.

Khớp nối giữa xương với xương là dựa vào xương sụn làm chất đệm, giảm sự va đập từ bên ngoài. Nhưng sự đàn hồi của sụn có liên quan mật thiết đến chất nhờn. Nếu sự tái tạo chất nhờn bị phá hoại thì tổ chức xương sụn sẽ cứng, chỉ cần một va chạm nhỏ cũng dễ bị thương, khiến xương va vào nhau gây nên đau khớp như khớp gối, khuỷu. Cơ bắp giữ các khớp có chứa nhiều chất keo xương. Do đó muốn giữ các khớp khỏe mạnh, thì phải

tích cực bổ sung chất keo, thúc đẩy sự tái tạo chất keo của cả sụn và cơ bắp.

Canxi đóng vai trò chủ yếu được cung cấp từ máu, sau khi lão hóa chuyển vào máu hoàn thành tái tạo, quá trình đó có thể làm cứng xương. Nếu lượng Canxi thu hút không đủ thì lượng Canxi ở xương sẽ bị mất vì còn phải bổ sung Canxi trong máu.

Mỗi ngày, người trưởng thành cần hấp thu 600mg Canxi. Điều này khó đáp ứng được trong thói quen ăn uống của người Nhật. Gần đây, thực phẩm bổ sung Canxi càng ngày càng nhiều. Số người sử dụng thực phẩm này cũng nhiều. Canxi bổ sung phần lớn lấy từ Canxi Cacbon ở vỏ trứng. Tỷ lệ hấp thu loại Canxi này rất thấp, chỉ khoảng 5%. Tỷ lệ hấp thu Hydroxyapatite tương đối cao, được xương hấp thụ nhanh, hiệu quả tốt.

Giữ xương, sụn, cơ bắp luôn khỏe mạnh có thể phòng ngừa các bệnh tật. Sử dụng thực phẩm bảo vệ sức khỏe có thể bổ sung chất keo và Canxi của cơ thể. Qua các thành phần lấy từ vây cá đã chứng tỏ có thể bổ sung đầy đủ chất keo và Canxi cần thiết của cơ thể. Cho nên mọi người hãy ăn vây cá.

## Chương 5

### THÔNG QUA TẮM VÀ DÙNG THUỐC ĐÔNG Y ĐỂ CẢI THIỆN SỰ KHÓ CHỊU CỦA CƠ THỂ.

Thời tiết trở nên lạnh, liệu pháp tắm có thể khắc phục đau đớn một cách hiệu quả chứng viêm khớp gối đối chứng.

#### 1. Người đau khớp gối thì 90% là viêm khớp gối biến chứng

Những năm gần đây người bị đau khớp gối càng nhiều, nổi bật nhất là lớp trung niên và người già. Có nhiều nguyên nhân gây nên đau gối. Trong đó nguyên nhân chủ yếu nhất là viêm khớp gối biến chứng, trên 90% những người đau gối đều mắc chứng này.

Viêm khớp gối biến chứng là 1 dạng đau khớp do xương sụn khớp trong gối bị tổn thương gây nên. Có thể còn có người chưa biết xương sụn khớp nằm ở đâu. Xương sụn khớp đóng vai trò vô cùng quan trọng.

Sức chịu đựng tải trọng của khớp gối thật khó tưởng tượng. Đứng, đi lại, lên xuống cầu thang . . . trọng lượng mà khớp gối phải chịu đựng trong cuộc sống hàng ngày lên tới gấp mấy lần trọng lượng cơ thể. Xương sụn nổi



liền giữa các đầu xương khớp với nhau, làm giảm sự va đập từ bên ngoài, tránh ma sát trực tiếp giữa 2 đầu xương.

Xương sụn rất trơn lại có lực đàn hồi tốt, cho nên trọng lượng mà khớp gối chịu đựng đã được hóa giải một cách nhẹ nhàng, tránh ma sát trực tiếp giữa xương với xương. Chính nhờ có xương sụn khớp mà khớp không xảy ra vấn đề.

Nếu xương sụn bị tổn thương thì sự ma sát bề mặt khớp tăng lên sẽ sinh ra chất ma sát. Nếu chất ma sát đó xuất hiện trong khớp gối, sinh ra viêm, con người sẽ cảm giác đau đớn. Nếu tình trạng đó nặng lên thì sẽ trở thành viêm khớp gối biến chứng. Dưới đây xin nêu vài nguyên nhân dẫn tới viêm khớp gối biến chứng. Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, sụn bị lão hóa, gánh nặng hai gối của những người bị bệnh béo phì càng lớn, sụn khớp bị tổn thương, người cơ thể suy nhược dễ dẫn tới viêm khớp gối biến chứng.

Triệu chứng ban đầu của viêm khớp gối biến chứng là sáng sớm khi ngủ dậy vận động cảm thấy đau, càng lâu ngày đi lại, đứng lên xuống cầu thang đều cảm thấy đau.

## **2. Liệu pháp tẩm là phương pháp bảo vệ sức khỏe hữu hiệu có thể tiến hành ở gia đình**

Đau tăng lên thì sẽ ảnh hưởng cuộc sống hàng ngày, cuối cùng dẫn tới viêm khớp gối biến chứng. Cần tiến hành điều trị sớm khi chưa xảy ra viêm khớp gối biến chứng. Có 3 cách để điều trị đó là: bằng thuốc, bằng vật

lý trị liệu và vận động. Điều trị bằng thuốc là chỉ uống thuốc hoặc đắp thuốc ngoài. Vật lý trị liệu là cách chữa bệnh có thể tiến hành tại nhà, nên phổ biến rộng rãi, nguyên tắc cơ bản là làm ấm chỗ đau.

Làm ấm chỗ đau là phương pháp tốt để giảm đau. Những người viêm khớp gối biến chứng, nếu có thể thì một ngày tắm 2 lần sáng, tối. Cả người nóng lên thì đau đỡ tự giảm. Đặc biệt là mùa lạnh, để giảm đau cần chú động tắm.

Nếu khớp gối phát nóng, sưng thì không cần làm nóng chỗ đau nữa mà nên tìm cách làm lạnh. Dùng túi nước đá hoặc cho vài cục đá vào túi bóng, cũng có thể mua túi đá ở thị trường, dùng khăn mặt bọc lại để lên chỗ đau là được. Tùy theo mức độ viêm, đắp lạnh vài lần. Thông thường mỗi ngày đắp 2 - 3 lần, mỗi lần 20 - 30 phút. Sau khi đắp lạnh một tiếng có thể đi tắm. Trong bất cứ tình hình nào, người bị viêm khớp gối biến chứng đều có thể dùng hình thức tắm để giảm đau hiệu quả.

Nội dung cơ bản của liệu pháp vận động là luyện tập cơ bắp, tiến hành thể thao, đi bộ, nên tiến hành luyện tập dưới sự chỉ đạo của chuyên gia. Về mặt thể thao thì để nghị nên tiến hành cơ duỗi khớp sau khi tắm. Đây là động tác thể dục vừa đơn giản vừa hiệu quả.

Cuối cùng mong mọi người ghi nhớ mấy điểm liên quan đến liệu pháp vận động: Nếu ngừng vận động thì vẫn có thể xảy ra đau khớp gối, đồng thời giảm cơ năng

khớp gối, bệnh tình trầm trọng hơn, tuần hoàn xấu xuất hiện.

Để ngăn ngừa, xin hãy kiên trì rèn luyện, nhưng đừng tự mình chẩn đoán mà phải kết hợp với thầy thuốc. Liệu pháp bảo vệ sức khỏe ở gia đình chỉ nên là liệu pháp bổ trợ.

**Ngồi thẳng ngay ngắn có thể giảm đau gối. Điều chỉnh hô hấp co duỗi hai chân, hoạt động hai tay tạo thành sóng nước.**

### 1. Ngồi đúng là cách ngồi độc đáo của người Nhật

Ngồi đúng cũng là giữ trên mặt đất. Đó là cách ngồi độc đáo của người Nhật. Người Trung Quốc, Ấn Độ, Indonexia cũng có thói quen ngồi ~~đứng~~ nhưng họ ngồi hai chân tự nhiên, không phải bất động như người Nhật.

Khi chúng tôi phẫu thuật khớp gối, nếu người bệnh là Au - Mỹ, chỉ cần cho gối cao 90° là họ thỏa mãn rồi. Còn trong con mắt người bệnh là Nhật, như vậy chưa thỏa mãn yêu cầu. Họ yêu cầu gối của mình phải cong vào đến mức như ngồi đúng.

Ngồi đúng, đòi hỏi gối phải gập hoàn toàn. Trọng lượng toàn thân dồn lên hai đùi. Như vậy, sự tuần hoàn máu bị ảnh hưởng.

Cách ngồi đó không thích hợp với người bệnh đau gối.

Ngồi đúng chỉ tiêu biểu một loại văn hóa truyền thống của Nhật Bản, là động tác thường tiếp xúc trong đời sống hàng ngày của người Nhật.

## 2. Hai chân co duỗi phối hợp với hồ hấp.

Ngồi đứng có thể làm cho cơ bắp hàng ngày ít dùng tới sẽ co dần tích cực hơn. Cơ dọc xương sống, cơ đầu gối được kéo dãn, khớp gối cũng duỗi theo chiều nhất định, ngay cả cơ nhỏ phía sau chân cũng được kéo căng.

Như trên đã nói, khi quỳ thẳng trên mặt đất thì toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn lên trên hai cẳng chân phía dưới đầu gối. Đó là gánh nặng rất lớn. Nếu khi tắm ngồi đứng, nhờ có sức nổi của nước nên gánh nặng đó được giảm bớt, tuần hoàn máu không bị cản trở. Những người ở bên ngoài không thể ngồi đứng, nhờ tác dụng của nước nóng có thể ngồi đứng, do đó đạt được hiệu quả rèn luyện cơ chân.

### **Các động tác tiến hành trong bốn tắm**

1. Trước hết ngồi đứng để tắm. Những người bình thường không ngồi đứng được, khi vào bốn tắm, do tác dụng lực nổi của nước nên có thể nhẹ nhàng ngồi đứng. Đó là loại thể thao tốt.



2. Co duỗi hai chân trong nước nóng, điều chỉnh thở đều, khi thở ra thì co chân vào.

3. Khi hít vào thì duỗi chân ra. Hai tay khoát nước tạo thành sóng để kích thích da.



Thực hiện trong bồn tắm, ở nước nóng hoặc bể bơi đều được.

Khi tiến hành vận động trong nước nóng cần chú ý mấy điểm sau đây:

- ★ Do tác dụng của lực nổi, gánh nặng của cơ thể giảm bớt, cơ bắp được thả lỏng, sử dụng linh hoạt.
- ★ Nước nóng làm cho mao mạch ở da nở ra, thúc đẩy tuần hoàn máu có thể khắc phục mệt mỏi, giảm đau.
- ★ Sức cản của nước có thể kích thích da và cơ bắp.
- ★ Cùng với sự hoạt động của cơ thể sẽ sinh ra dòng chảy và sóng nước, kích thích bề mặt da.

Dưới đây tôi xin giới thiệu làm thêm các động tác khi ngồi đứng tắm.

Sau khi ấm người, đau lưng đau chân sẽ giảm. Lúc đó có thể chuyển từ tư thế ngồi đứng sang duỗi thẳng hai chân, tiếp đó thẳng hai đầu gối. Nếu không gian đủ lớn có thể quay phải quay trái, quay trước quay sau. Ngoài ra còn có thể dùng tay khoát nước, tạo sóng. Các động tác đó có thể làm tăng hiệu quả kích thích.

Khi duỗi thẳng hai gối nên điều chỉnh hô hấp đều đặn. Khi hít sâu thì duỗi gối, khi thở ra thì co gối, luyện tập nhiều lần theo nhịp đó. Sau khi quen có thể tăng tốc độ hô hấp và co duỗi. Động tác này tuy không thanh nhả, nhưng có tác dụng thiết thực đối với bệnh tật, giúp làm mềm cơ, tăng cường xương cốt đã lão hóa.

**Cho dầu tẩm có tác dụng giữ nhiệt mạnh vào bốn tấm không những giảm đau khớp hiệu quả mà ngồi đứng tẩm cũng trở nên dễ dàng.**

**Bạn có thể hưởng thụ từ dầu tẩm qua nước nóng.**

Ở viện điều dưỡng suối nước nóng có phương pháp điều trị đặc biệt, gọi là tẩm vận động, rất thích hợp với người mắc bệnh viêm khớp mãn tính, phong thấp, đau thần kinh. Viêm khớp gối biến chứng, tắc nghẽn mạch máu não. Nắm tay vịn làm sẵn bên suối nước nóng tiến hành tập luyện có thể giúp khắc phục trở ngại của cơ năng vận động.

Đau khớp thường là do khớp bị biến dạng, gây nên hoạt động khó khăn, dẫn tới viêm. Đau sẽ không hoạt động → Không hoạt động cơ bắp teo lại → Cơ năng vận động giảm → Khớp dần dần mất linh hoạt. Tuần hoàn xấu đó sẽ lần lượt xuất hiện. Phương pháp tốt nhất để đoạn tuyệt tuần hoàn xấu, đó là ngâm nước nóng.

Nước nóng làm nở mạch máu dưới da, lưu lượng máu tăng tuần hoàn máu tăng. Tuần hoàn máu trong cơ bắt đầu tăng lên, chất gây mệt mỏi bị đẩy lùi, đau nhức cơ bắp sẽ từng bước được khắc phục, nhờ thế, chân tay sẽ hoạt động tự do.

Tắm suối nước nóng, cơ thể nóng liên tục, hiệu quả tốt.

Dầu tắm nhân tạo cho vào bồn tắm giữ được nhiệt độ nước nóng lâu; nhờ thế đạt hiệu quả như tắm suối nước nóng, khoa học hiện đại đã chứng minh: dầu tắm có hiệu quả giữ nhiệt rất mạnh. Trong dầu tắm có chứa các thành phần như Axit Cacbonnic sôđa, Sunfat natri, v.v... Có thể giúp tuần hoàn máu; giữ nhiệt lâu.

Cho dầu tắm vào bồn tắm rồi ngâm mình trong nước nóng thì đau mình, mệt mỏi được cải thiện rõ rệt. Nếu kết hợp cả dầu tắm với ngồi đứng tắm, hiệu quả sẽ càng tốt.

Nếu sờ chỗ đau mà thấy đau hoặc phát sốt thì không nên tắm. Nhiệt độ nước trên 42°C sẽ làm huyết áp tăng; tinh thần căng thẳng, cho nên đừng tắm nước nóng quá. Ngâm từ từ, từ bụng trên xuống chân là phương pháp tắm khoa học nhất.

**Tắm lá khô giúp tái tạo, bài tiết chất độc trong cơ thể, đồng thời có hiệu quả thần kỳ đối với phong thấp và đau thần kinh.**

### **1. Nước tắm lá cải khô vừa kinh tế, vừa hiệu quả.**

Nước tắm dào, nước tắm xương bồ dân là nước tắm thuốc. Nghe nói từ thời đại Bình An, người ta đã bắt đầu tắm loại nước tắm này. Bao đời này vẫn là thứ người Nhật yêu thích. Nước tắm bằng lá củ cải phơi khô cũng có chất thuốc tốt.

Có câu nói từ ngày xưa truyền lại rằng: "Củ cải được mùa, thầy thuốc mất việc" Là củ cải có tác dụng đặc biệt điều trị phong thấp, viêm khớp, đau thần kinh. Lượng sử dụng: Tắm bình thường 50 - 100g. Để điều trị thì tăng lượng sử dụng lên khoảng 500g. Cho lá củ cải vào túi vải, ngâm vào bồn tắm, để các chất có ích hòa tan trong nước.

Nhiệt độ nước tắm không nên cao quá. Nếu ngâm lâu trong nước khoảng 40°C thì sau khi ra khỏi bồn tắm cơ thể vẫn nóng. Thời gian ngâm càng lâu thì các chất có ích càng dễ ngấm vào cơ thể, thúc đẩy tái tạo, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

Nhưng thời gian tắm phải tùy người, thường ngâm 5 - 6 phút lại ra nghỉ một lát, làm đi làm lại như vậy vài lần. Nếu miễn cưỡng ngâm lâu sẽ không có lợi cho cơ thể.

Thông thường dùng nước tắm ngâm lá củ cải để rửa mặt gội đầu không việc gì. Nhưng nếu cảm thấy cay quá thì tốt nhất dùng nước này rửa mặt.

## **2. Nếu phương pháp ngâm tốt có thể nâng cao hiệu quả của thuốc.**

Nước tắm bằng lá củ cải tuy có hiệu quả tốt, nhưng nếu cơ thể mắc các bệnh viêm nhiễm, mưng mủ, đau mạnh, nhiễm trùng, sốt cao, phù nề thì không nên tắm nước này. Người dị ứng da thì trước khi tắm nên thử da để tránh xảy ra vấn đề.

Thời gian tắm nước lá củ cải không quy định cụ thể. Tắm sẽ tăng sự tuần hoàn của máu trong nội tạng, cho nên tránh tắm trước bữa ăn. Tốt nhất tắm trước khi ngủ.



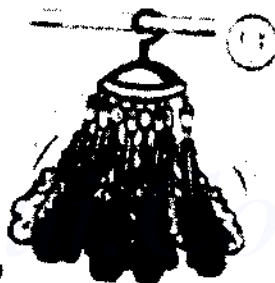
Sau khi tắm tinh thần sẽ thoải mái. Lưu ý tuyệt đối không được tắm sau khi uống rượu.

Về vấn đề số lần tắm, mỗi ngày có thể tắm 2 - 3 lần để đạt được mục đích loại bỏ độc chất trong cơ thể. Nếu chỉ nhằm mục đích bảo vệ sức khỏe thì một ngày tắm một lần là được.

Sau khi tắm tốt nhất nằm nghỉ 30 phút - 1 giờ.

**Cách ngâm nước tắm bằng lá củ cải**

1. Phơi lá củ cải khoảng một tuần cho khô hẳn.



2. Cho lá củ cải khô vào trong túi vải.

3. Cho túi vải vào bồn tắm sau đó cho nước nóng ở nhiệt độ thích hợp để tắm.



**Tắm than củi chứa nhiều tia hồng ngoại và khả năng hút mạnh, có hiệu quả điều trị cao.**

**1. Hiệu quả ẩn chứa trong than gỗ đã bắt đầu thu hút sự chú ý.**

Năm năm trước Trung Quốc đã khai quật một mộ cổ có từ 2000 năm trước. Xác chết từ trong mộ cổ lấy ra sắc mặt vẫn không đổi, chung quanh xác chứa đầy than gỗ, gây sự chú ý đối với mọi người.

Xác chết hơn 2000 năm trước mà vẫn bảo quản nguyên vẹn cho đến ngày nay có phải do tác dụng của than củi không? Khoa học chưa thể giải thích được tất cả các hiện tượng, nhưng xác chết khai quật được đã chứng minh cho mọi người về uy lực của than củi.

Gần đây, người ta phát hiện ra rằng than củi có tác dụng giữ gìn sức khỏe. Mọi người dần dần thích thú với than củi. Gỗ sau khi đốt thành than sẽ có tác dụng rất kỳ diệu. Giới thiệu với mọi người tắm than củi. Thực tế chứng minh than củi rất có hiệu quả điều trị tê liệt và bệnh thần kinh.

Có nhiều cách tận dụng than củi. Tôi cho rằng tắm than củi là cách tốt nhất. Người bị xuất huyết não thực hiện tắm than củi sẽ có tác dụng tốt để điều trị khôi phục sau khi ra viện. Có ông cụ bị trúng gió không nói được. Sau khi tắm than củi đã nói được bình thường.

**2. Than củi có chứa tia hồng ngoại và khả năng hút mạnh, nhờ thế cải thiện được bệnh tật.**

Thế thì tại sao than gỗ có tác dụng như vậy? Thứ nhất, than củi chứa tia hồng ngoại. Tia hồng ngoại xa có thể xuyên qua da và tổ chức dưới da, nhờ thế cải thiện tuần hoàn máu, hơn nữa mao mạch cũng nhờ thế mà nở ra tăng tuần hoàn máu.

Tắm than củi ngoài tác dụng của than còn có tác dụng do tắm tăng tuần hoàn máu. Vì thế tắm than củi có hiệu quả đặc biệt điều trị các chứng đau.

Thứ hai, than củi có khả năng hút mạnh. Than có vỏ số lỗ nhỏ có thể thu hút các chất độc hại. Cho nên khi tắm, các chất bẩn, chất phế thải từ cơ thể ra đều được than hút hết.

Dưới đây tôi xin giới thiệu cách ngâm than củi:

★ Lần đầu tiên sử dụng hãy dùng bàn chải đánh sạch, sau đó nấu sôi 10 phút rồi để vào chỗ thông gió cho khô.

★ Than đã hong khô cho vào túi lưới rồi đặt vào trong bồn tắm đá có nước nóng.

★ Sau khi cho than vào là có thể tắm, sau đó vớt than ra, để khô, dùng lần sau.

Một tháng dùng bàn chải rửa than 1 - 2 lần thì than có thể dùng được lâu. Nhưng lâu quá thì than dễ vỡ vụn. Lúc đó nên thay thứ khác.

**Cho 2 thìa lớn muối vào bốn ấm để tắm, hiệu quả giống như tắm suối nước nóng.**

**1. Muối ăn cổ thành phần tương tự như nước biển, từ xưa đến nay vẫn được coi là nước tắm tốt.**

Nguồn nước nóng ở Nhật Bản còn được gọi là bãi tắm nóng. Từ lâu người Nhật đã biết tận dụng suối nước nóng để chữa bệnh. Châu Âu hiện nay rất thịnh hành liệu pháp tắm nước biển, nước biển đun nóng để tắm. Lý thuyết cơ bản của nó cũng tương tự như liệu pháp tắm suối nước nóng của người Nhật.

Tuy theo thành phần hóa học, suối nước nóng chia thành mấy loại; trong đó tiêu biểu nhất là suối mặn, chứa muối biển phong phú, loại suối này phân bố rộng rãi ở Nhật. Tất cả suối nóng có chứa muối thì đều là suối nóng muối. Suối nước nóng biển cũng là suối muối.

Đặc trưng của suối muối là có hiệu quả giữ nhiệt tốt. Suối nước nóng muối có thể nóng vào trong cơ thể, cho nên còn có tên "canh nóng". Ngâm suối nước nóng muối, toàn thân sẽ hình thành lớp muối bao bọc. Tuyến mồ hôi cũng được bịt kín, thân nhiệt không thể thoát ra ngoài, nên toàn thân nóng lên.

Thường nghe người ta nói tắm suối nước nóng muối để đổ mồ hôi. Song bản thân muối không có tác dụng kích thích ra mồ hôi. Sở dĩ đổ mồ hôi là do cơ thể quá nóng. Để giảm thân nhiệt nên cơ thể tiết mồ hôi. Do đó, nói rằng tắm suối nước nóng muối để đổ mồ hôi là không chính xác.

Cơ thể ấm lên, tái tạo được cải thiện. Tốc độ tuần hoàn máu tăng; nhờ thế các chất thải trong cơ thể được đẩy ra ngoài kịp thời. Các chất gây đau cũng được đẩy ra ngoài cùng với chất phế thải, nhờ thế khắc phục được đau đớn.

Cơ thể ấm lên, khớp, cơ bắp trở nên mềm mại. Suối nước nóng muối quá có tác dụng đặc biệt với các bệnh đau cơ, đau khớp, phong thấp.

**2. Có thể làm thành suối nước nóng muối nhỏ ngay tại nhà.**

Cho muối vào bồn tắm nhà mình là có thể tạo ra suối nước nóng muối, hiệu quả rất kỳ diệu. Tôi khuyến mọi người hãy thử xem.

Cho một thìa lớn muối vào bồn tắm nhà mình là được. Nếu nồng độ muối cao quá cũng không tốt. Nhiệt độ nước tắm giữ mức 37-38°C là vừa. Thời gian cũng không cần lâu quá, chỉ tắm khoảng 20 phút là được.

Tắm nước nóng chỉ có thể làm nóng phần ngoài cơ thể, không ảnh hưởng vào bên trong. Hơi nước bốc lên khiến nước màu lạnh. Mọi người hãy tích cực tắm nước ấm.

Gần đây xuất hiện muối thiên nhiên, muối tự nhiên. Thành phần Natri trong muối giảm. Các chất khoáng như Canxi, Kali, Manhê tăng lên.

Các chất khoáng khi gặp nước dễ đóng kết lại trên da, có tác dụng chống nước. Như vậy, sau khi tắm xong, nhiệt lượng của cơ thể không bị hao phí. Cho nên tắm

nước sôi nóng làm bằng muối tự nhiên càng có hiệu quả tốt.

## **Tắm ấm chân một cách mềm mại, khắc phục được đau lưng, và chân.**

### **1. Liệu pháp tắm ấm có thể tăng hoạt tính tế bào, giúp tuần hoàn máu.**

Tắm là việc bình thường trong cuộc sống. Y học đã chứng minh tắm rất có lợi để bảo vệ sức khỏe. Nhân đây, xin giới thiệu tắm ấm chân. Chúng ta hãy xem rõ cuộc tắm ấm có hiệu quả gì?

Công hiệu tắm ấm chủ yếu ở bốn mặt: hiệu quả làm ấm, hiệu quả áp lực nước tĩnh, hiệu quả thư giãn và hiệu quả làm sạch. Đáng lưu ý là hai hiệu quả đầu: tức hiệu quả làm ấm và hiệu quả áp lực nước tĩnh.

Hiệu quả làm ấm là chỉ nhiệt lượng nước có thể nâng cao hoạt tính tế bào, thúc đẩy tuần hoàn máu, kiểm chế hưng phấn, vừa có thể cải thiện tái tạo, nâng cao sức sống cơ thể, đồng thời có tác dụng trấn tĩnh tinh thần.

Chúng ta có thể chia hiệu quả làm ấm thành hai loại: làm ấm sâu bên trong và làm ấm biểu bì. Nhiệt lượng thấm vào cốt tủy bên trong, nâng cao khả năng tạo máu. Đó là làm ấm sâu bên trong. Khi nhiệt lượng chỉ tác động đến bề ngoài cơ thể, nâng cao hoạt tính của tế bào nơi chịu nhiệt, kích thích thần kinh, cải thiện tuần hoàn của máu. Đó là làm ấm biểu bì.

Dưới đây nói về hiệu quả áp lực nước tĩnh. Hiệu quả

này là do khi vào tắm, áp lực nước tác động lên các bộ phận trên cơ thể khác nhau sinh ra. Nửa thân dưới chịu áp lực tương đối lớn; cho nên tuần hoàn máu tĩnh mạch nửa thân dưới tương đối lớn; cho nên tuần hoàn máu tĩnh mạch nửa thân dưới tương đối nhanh. Bình thường máu rất khô đều chân, nhưng nhờ tác động của áp lực nước nên máu dễ dàng chảy xuống chân.

## 2. Tắm ấm chân có thể đạt hiệu quả làm ấm êm dịu.

Liệu pháp tắm ấm chia ra tắm toàn thân và tắm từng bộ phận. Tắm ấm chân là dạng tắm từng bộ phận. Cũng có thể nói là loại tắm đơn giản nhất, chỉ cần ngâm chân vào nước ấm là được; không phải cởi quần áo, chỉ cần có chậu nước ấm là có thể thực hiện mọi nơi, mọi lúc. Tắm ấm chân có tác dụng gì?

Hiệu quả của liệu pháp này rất dễ chịu. Nhiệt lượng khuếch tán từ từ theo máu; nên đạt hiệu quả như làm nóng sâu. Về mặt hiệu quả của áp lực nước tĩnh, thì tắm ấm chân cũng tương tự như tắm toàn thân. Tóm lại, tắm ấm chân có thể tăng tuần hoàn máu, nâng cao hoạt tính tế bào, điều chỉnh thần kinh thực vật.

Tắm ấm chân có thể cải thiện các bệnh đau lưng, đau chân, sợ lạnh, táo bón, mất ngủ, bệnh phụ khoa, huyết áp cao, phù, thận mạn tính, trĩ, v.v... Có thể còn có người không tin lắm, nhưng kích thích chân rõ ràng có thể truyền đến toàn thân.

Sau cùng, chúng ta hãy nghiên cứu xem hiệu quả làm ấm được thực hiện như thế nào. Nhiệt bên ngoài truyền

vào trong cơ thể, sẽ kích thích các tế bào nảy nở.

Tắm ấm chân vừa hiệu quả vừa dễ thực hiện. Tác dụng cũng giống như tắm toàn thân. Nhưng tắm chân thì không thể có hiệu quả thả lỏng và làm sạch cả người như tắm toàn thân.

Mỗi người có thể thực hiện riêng biệt hai cách tắm đó. Từ tắm ấm chân, có thể liên tưởng đến các cảnh tắm từng bộ phận khác. Ví dụ, người đau lưng, đau chân có thể chỉ tắm nửa thân dưới. Như vậy, có thể chọn lựa cách tắm thích hợp với mình.

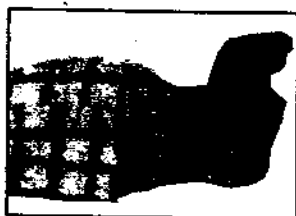
## **Tư thế ngủ cũng có thể loại trừ đau đớn**

**1. Sau khi ngủ, con người sẽ tự điều chỉnh tư thế ngủ.**

Tư thế khi ngủ của người ta sẽ như thế nào? Chắc không ngoài ba tư thế: nằm ngửa, nằm nghiêng, nằm sấp. Nhưng người luôn giữ một tư thế ngủ cũng không ít.

Chúng ta thường ngủ theo tư thế mà mình thích. Kết quả, có nhiều cách ngủ. Điều đó chứng tỏ mỗi người có tư thế ngủ riêng. Vì bệnh của mỗi người một khác. Sau khi ngủ, con người sẽ tự điều chỉnh tư thế ngủ của mình.



**Tư thế ngủ điển trị đau lưng**

*Đau lưng phải thì nằm nghiêng bên phải.  
Đau lưng trái thì nằm nghiêng bên trái.  
Co gối, góc co có liên quan đến vị trí  
đau lưng. Do đó, thử co chân từ vị trí nào  
cảm thấy đau giảm, đó là vị trí tốt nhất.*

Tại sao cơ thể người lại xuất hiện sự mất cân bằng? Vì rằng trong đời sống hàng ngày, con người không thể sử dụng đều các bộ phận của cơ thể. Người thuận tay phải thì thường sử dụng nhiều nửa thân phải. Như vậy cơ bắp bên phải luôn ở trạng thái căng thẳng. Những người đó khi ngủ thường nghiêng nửa bên phải xuống.

Ví dụ đau vai. Chỉ cần hơi ấn vào đó, đau sẽ giảm. Cho nên, khi ngủ, vai phải sẽ nằm dưới. Người nằm nửa thân bên phải xuống dưới là nhằm lợi dụng trọng lượng cơ thể để làm giảm sự căng thẳng của cơ bắp bên phải. Lúc đó, nếu đệm thêm chăn hoặc nằm trên giường nệm, do quá hầm, cơ thể lùn xuống sẽ làm giảm hiệu quả phương pháp ấn bằng ngón tay. Nếu cứng quá thì cơ thể lại chóng mệt mỏi.

**Tư thế ngủ điều trị đau gối**

Khi đau gối phải nằm ngửa (1) thu chân phải, (2) gối phải đổ nghiêng ra ngoài, (3) gối phải đổ nghiêng vào trong. Chọn hình thức trên, chọn hình thức thích hợp nhất để ngủ.

Ngược lại, phần cơ thể phía dưới sẽ xuất hiện khó chịu. Nếu tư thế ngủ không khác với lúc thường thì bộ phận đó của cơ thể sẽ không cảm thấy mệt mỏi. Do đó cần kiểm tra lại thói quen sinh hoạt của chính mình.

## **2. Thời kỳ đầu mới đau, thì khi ngủ cho phía đau xuống dưới.**

Thế thì, khi cơ thể cảm thấy khó chịu, đặc biệt nơi đau, nên giữ tư thế ngủ như thế nào có lợi cho giảm đau? Nói một cách đơn giản, đau thường do hai nguyên nhân.

Một là đau thời kỳ đầu do tổ chức biến đổi gây nên. Hai là chỗ đau sưng lên gây biến chứng. Căn cứ vào mức độ đau để quyết định tư thế ngủ.

Nói chung, đau thời kỳ đầu do tổ chức biến đổi gây nên, nếu cảm thấy thần kinh quá hưng phấn thì nên đè phần đó dưới thân để ngủ. Dùng một phần trọng lượng cơ thể làm tác dụng ấn ngón tay, làm giảm sự căng thẳng cơ bắp, giảm đau.

Ngược lại, những người đau mãn tính do bệnh tật ở tổ chức gây nên thì không nên nằm đè lên bộ phận đau mà nên để phần đó lên trên khi nằm ngủ.

Dưới đây giới thiệu tư thế ngủ điều trị đau lưng gối (thời kỳ đầu) để bạn đọc tham khảo.

**Người bị bệnh loãng xương cần uống thuốc bắc. Người có chứng hàn uống Bát vị hoàn, người không có chứng hàn uống Lục vị hoàn hiệu quả cực tốt.**

**1. Trong y học phương Đông, loãng xương được xem là thận suy.**

Loãng xương, chính là triệu chứng xương cốt bị xốp, giòn. Kiểm tra xương bằng X quang theo y học phương Tây sẽ thấy ngay. Còn y học phương Đông chẩn đoán theo triệu chứng biểu hiện bên ngoài thì không thể phán đoán ra bệnh này.

Nói như vậy, không có nghĩa y học phương Đông không có cách điều trị loại bệnh này. Những người mắc chứng loãng xương thì xương trở nên giòn, hoặc biến dạng, thường

dẫn tới đau khớp lưng, gối. Đông y cũng có cách điều trị bệnh này, nhưng điều trị có hết hẳn không, thật khó nói, song chắc chắn có thể giảm.

Đông y cho rằng, các chứng đau gối, đau lưng, gãy xương, đau răng do loãng xương gây nên đều là vì thận suy. Thận là căn nhà của sinh mệnh. Nếu hiệu suất giảm thì sinh mệnh suy kiệt, tức thận suy.

Ngoài đau lưng, đau gối ra, còn có các chứng như lưng, chân vô lực, tiểu tiện khó khăn, đái đêm, tinh lực suy giảm, v.v... đều do thận suy gây nên. Do đó, đông y điều trị loãng xương chủ yếu là áp dụng phương pháp cải thiện thận suy.

Mọi người đều biết, thuốc bắc điều trị thận suy gồm có bát vị hoàn và lục vị hoàn. Hai loại thuốc này rất công hiệu với chứng đau khớp lưng, gối mà chẩn đoán là do loãng xương gây nên. Ngoài ra, còn có "độc hoạt ký sinh" thang. Dưới đây giới thiệu sơ về phương pháp dùng thuốc.

★ Bát vị hoàn chủ trị đau nhức, toàn thân vô lực, tiểu tiện nhiều. Người chứng hàn có thể sử dụng. Nói chung thích hợp với người da trắng nhợt.

★ Lục vị hoàn cũng chủ trị các chứng bệnh trên, nhưng dùng cho người không có chứng hàn. Người bị vàng đàu cũng dùng được. Thường thích hợp với người có da đen.

★ "Độc hoạt ký sinh" thang chủ trị thận suy. Đặc biệt những người đau gối, đau lưng có thể dùng thang thuốc này. Độc hoạt là rễ và thân cây độc hoạt. Ký sinh

là chỉ cây tầm gửi, lá và cành. Hai loại cây này đều có công hiệu giảm đau.

Lục vị hoàn và bát vị hoàn đều có thuốc bào chế. Còn độc hoạt ký sinh thang chỉ là thuốc bắc truyền thống. Các loại thuốc này đều có tác dụng phụ như vị suy, sa dạ dày, buồn nôn, ăn kém. Trường hợp đó cần uống thuốc dạ dày.

Nếu uống thuốc không hiệu quả thì nên hỏi thầy thuốc hoặc dược sĩ chuyên môn.

**Liệu pháp tiêm mỡ tinh rắn biển có tác dụng thần kỳ đối với cải thiện lưu thông máu, điều trị các chứng đau mãn tính như viêm khớp gối.**

**1. Do máu không lưu thông, tái tạo chậm dẫn đến các chứng đau.**

Liệu pháp tiêm mỡ là dùng mỡ rắn biển chế biến, chiết xuất thành thuốc tiêm dưới da để kích thích; có tác dụng điều trị rộng rãi các bệnh đau lưng, đau gối, viêm quanh vai, đau đầu cùng các chứng như suy nhược cực độ, sợ lạnh, dị ứng phấn hoa, suyễn, đái tháo đường, bệnh gan.

Các bệnh nhân là những người viêm khớp, đau lưng, viêm quanh vai, chỉ dùng 2 - 3 lần đã có chuyển biến. Sau năm lần dùng thuốc đã giảm đau, tỉ lệ khỏi đạt khoảng 80%.

Đau nhức là do máu lưu thông kém, tái tạo khó khăn gây phù cơ, tăng dung tích gây nên lượng máu chảy vào

mạch máu (máu động mạch) và lượng máu chảy ra phải cân bằng mới là trạng thái tốt. Nhưng nếu máu trong tĩnh mạch bị ứ trệ, không chảy về tim thì lượng máu tương ứng từ động mạch chảy đến các mao mạch sẽ giảm.

Liệu pháp xoa bóp nói chung là dùng kích thích vật lý để ép máu ứ trong tĩnh mạch, cũng làm cho động mạch được bổ sung máu mới. Áp dụng liệu pháp tiêm mỡ có nghĩa tiêm mỡ rắn biến vào chỗ để tích tụ máu trong động mạch, khiến máu càng tập trung nhiều ở đó để đạt tác dụng làm sạch máu ở tĩnh mạch.

Nói gây nên viêm cơ thể khiến độc giả hiểu nhầm. Viêm do tiêm mỡ rắn là vô cùng nhỏ. Nhưng dù sao động mạch cũng có khả năng trương ra, cho nên gọi là viêm. Nhưng chỉ sau vài giờ, lâu nhất cũng chỉ hai, ba ngày. Viêm tự hết.

## **2. Hiệu quả mỡ tinh rắn biến bán ở thị trường cũng tương đối tốt.**

Dưới đây xin giới thiệu cụ thể về điều trị bằng tiêm mỡ.

Khi người bệnh nói mình bị đau gối, trước tiên cần kiểm tra bằng X quang khớp gối có bị biến dạng. Phụ nữ đau gối thường là do sưng gây nên. Xương bánh chè điều chỉnh hoạt động của khớp bị mòn quá, gân dài quá, khớp khó chịu đựng nổi trọng lượng nặng. Vì thế gây viêm.

Liệu pháp tiêm mỡ tức bơm mỡ rắn biến vào bề mặt khớp hoặc chỗ đau, nhằm kích thích chỗ đau. Điều trị

ba, bốn lần, viêm sẽ chuyển từ khớp ra bề mặt khớp. Máu lưu thông nhanh hơn. Viêm, mệt mỏi các chất thải lão hóa bị hút hết, nhờ thế giảm đau. Phù thũng, sưng đỏ và nước tích tụ ở khớp gối sẽ dần dần tiêu tan.

Dùng kim tiêm dung lượng 1 ml bơm mỡ tinh rắn biển tiêm vào lớp giữa tổ chức di da và cơ. Lượng sử dụng tối đa cho mỗi nơi ở gối là 3 ml.

Sau khi tiêm xong, cần làm nóng chỗ đó một chút bằng viba giúp nở mạch máu và hấp thu mỡ. Mỗi tuần điều trị một lần, thực hiện tất cả năm lần. Những người mà phạm vi đau tương đối rộng hoặc có bệnh thời kỳ mãn kinh hoặc bệnh không rõ ràng thì mỗi tháng điều trị một lần, hiệu quả cũng tốt.

Những người mắc bệnh mỡ trong máu cao, Cholesterol và hàm lượng mỡ trung tính trong máu cao, để duy trì trạng thái sau điều trị, để nghị nên tiếp tục uống Keo tinh rắn biển vì có chứa EPA (Axit Eicosendioie), có tác dụng tăng tuần hoàn máu.

Bản điều tra của Hiệp hội dinh dưỡng Nhật Bản về số liệu lâm sàng cho tinh rắn biển vào sẽ làm tăng cường độ xương cho thấy tinh rắn biển có hiệu quả rõ rệt đối với phòng loãng xương. Bệnh viện triển khai liệu pháp chích mỡ chưa nhiều, hơn nữa phương pháp cũng tương đối phức tạp. Do đó để nghị độc giả hãy uống Keo tinh rắn biển.

**Liệu pháp dấu tay, không ngừng giao tay nhau, ấn xoa hai tay có thể tăng cường tuần hoàn máu và chức năng nội tạng, khắc phục bệnh tật.**

**1. Liệu pháp dấu tay đã có từ lâu, hiệu quả rất tốt.**

Từ lâu người ta đã biết, cho dù tuổi tác đã cao, nếu kiên trì hoạt động ngón tay thì con người vẫn minh mẫn. Hoạt động mười ngón tay, lòng bàn tay, mu bàn tay có tác dụng phòng bệnh và kéo dài tuổi thọ rất tốt, còn có thể nâng cao khả năng miễn dịch.

Liệu pháp dấu tay là thông qua xoa bóp lẫn nhau giữa hai tay để đạt mục đích khắc phục sự khó chịu của cơ thể. Đây là liệu pháp do tôi đúc kết được qua quá trình nhiều năm rèn luyện võ thuật.

Trên tượng Bồ tát, Như lai, chúng ta phát hiện nhiều hình tuy kỳ thú như ngón cái ngón trở tạo thành vòng tròn, ba ngón còn lại thẳng ra. Các kiểu ngón tay như vậy vừa thể hiện triết lý tôn giáo vừa tượng trưng Phật tổ. Dấu tay mà tôi giới thiệu là dấu tay có thể chữa bệnh do sơn khuê giáo, tôn giáo nguyên thủy thời cổ của Nhật Bản khởi xướng. Đây là kinh nghiệm đúc kết được qua nhiều năm chuyên tâm tu hành trong núi sáu.

**2. Thông qua kích thích ngón tay có thể cải thiện cơ năng toàn thân.**

Tay của con người là loại công cụ tinh tế, xuất sắc. Thực tế nó có chức năng rất quan trọng. Có người nói rằng: Tay là bộ não thứ hai. Tay là đoạn trước của đại



não. Tay là sơ đồ thu nhỏ của cơ thể, là tấm phản xạ của cơ thể. Cho nên có thể thông qua dấu tay để đạt mục đích điều trị bệnh tật.

Chắc có người sẽ nói: Tại sao ngón tay nhỏ nhỏ lại có thể là sơ đồ thu nhỏ của cơ thể? Tại sao dấu ngón tay lại có thể chữa bệnh? Dưới đây tôi xin giải thích: Kích thích tay có thể truyền đến chỗ sâu trong cơ thể. Trước tiên là từ da đến đầu thần kinh, mạch máu, Lymphô, sau đó vào xương, đến thần kinh xương tủy. Kích thích đầu thần kinh và thần kinh xương tay, cuối cùng sẽ đến thần kinh trung khu đại não.

Não được kích thích sẽ phát chỉ lệnh điều chỉnh khôi phục các vị trí của cơ thể trở lại bình thường. Có thể nói, ngón tay nối liền trực tiếp với thần kinh trung khu. Mà thần kinh cuối ở ngón tay nối liền với thần kinh giao cảm (điều chỉnh sự hoạt động của mạch máu và nội tạng) của thần kinh thực vật. Cho nên, thông qua hoạt động của ngón tay cơ thể điều chỉnh sự không thích hợp của cơ thể, khôi phục cơ năng nội tạng.

Y học phương Đông cho rằng con đường của khí trong cơ thể là kinh lạc. Trên kinh lạc có nhiều huyết, chỉ cần kích thích các huyết đó thì khí bị ngưng trệ sẽ lưu thông nhờ thế đạt hiệu quả phòng bệnh, chữa bệnh. Trên tay có nhiều huyết. Thông qua xoa ấn tay sẽ tăng khỏe mạnh.

Mọi nơi, mọi lúc đều có thể thực hiện liệu pháp dấu tay. Chỉ cần tìm hiểu rõ nguyên lý của nó thì sẽ đạt hiệu quả tốt.

Mục đích của liệu pháp đầu tay là kích thích mạnh ở tay, sao cho đến tận xương ngón tay. Mỗi động tác đều phải dừng lại 3 - 5 giây để năng lượng truyền dẫn tập trung. Không những chỉ cần hoạt động ngón tay, lòng bàn tay mà phải hoạt động cả tay. Như vậy mới kích thích mạnh. Tốt nhất tiến hành kích thích vào sáng sớm sau khi ngủ dậy.



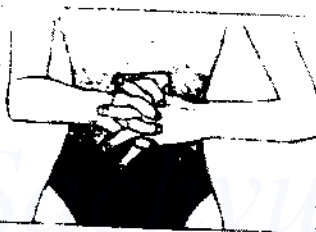
**Trái:** Dùng ngón trở tay phải ấn phía dưới lòng bàn tay trái.



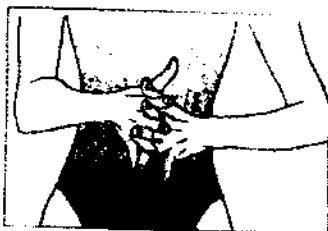
**Phải:** Dùng ngón cái tay phải ấn phía dưới, ngoài ngón cái tay trái (chỗ cổ tay).

**Phương pháp tay cơ bản**

1. Hai tay giao nhau, lưu ý không giao nhau vào sát góc ngón tay. Khớp chống khớp, tinh thần tập trung, dừng 3-5 giây.



2. Khuỷu tay phải quay ra sau, ấn ngón tay phải; dừng lại 3-5 giây. Lúc đó chuyển động tác thẳng thành động tác nghiêng, hiệu quả càng tốt.



3. Hai tay nắm chặt nhau. Tinh thần tập trung; dừng 3-5 giây. Sau đó dùng đầu ngón tay ấn tay kia để nguồn năng lượng truyền vào cơ thể một cách kết quả.

# MỤC LỤC

<b>CHƯƠNG 1 : THÔNG QUA KÍCH THÍCH HUYỆT VÀ CÁC VÙNG LÂN CẬN MỘT CÁCH HIỆU HIỆU ĐỂ LÀM GIẢM ĐAU KHỚP GỐI.....</b>	<b>7</b>
Chỉ cần hàng ngày kích thích huyết Độc tỵ, huyết nhạ cảm nhất của gối có thể giảm nhẹ đau khớp gối .....	7
Tiến hành liệu pháp làm nóng bằng gừng tươi, thao tác đơn giản ngay tại nhà mà rất hiệu quả .....	10
Phương pháp chà ngón chân, kích thích ngón chân có liên quan mật thiết đến các bộ phận toàn cơ thể, có thể khắc phục đau khớp gối và cảm giác khó chịu toàn thân .....	15
Liệu pháp điều trị bằng huyết như liệu pháp đầu ngón tay đã được khoa học chứng minh tuy rất đơn giản, không những có thể loại trừ đau khớp gối, mà còn có hiệu quả nhất định đối với các chứng bệnh khác .....	18
Tay và não đều có mối quan hệ mật thiết với các nội tạng. Thông qua bề ngón tay sẽ có hiệu quả tốt khắc phục bệnh tật .....	22
Thông qua ma sát hai tay, kích thích huyết Lao cung có thể làm giảm đau do phong thấp và viêm khớp gây ra.....	25
Dùng cao dán Titan điều chỉnh hướng dòng điện. Cơ thể có thể nhanh chóng khắc phục sự khó chịu và đau đớn của cơ thể ....	28
Gõ vào đùi một cách nhịp nhàng có thể nhanh chóng khắc phục sự khó chịu và đau đớn của cơ thể .....	31
Điều chỉnh sự lưu thông của "khí", có thể loại bỏ, cải thiện các triệu chứng khó chịu trong cơ thể .....	34
Dùng bàn chải chà xát gan bàn chân giúp lưu thông khí trong cơ thể, điều trị các chứng sợ lạnh, đau lưng, đau gối, đồng thời còn có thể phòng chống bệnh tuổi già .....	36

**CHƯƠNG 2 : THÔNG QUA THỂ THAO VÀ CÁC HOẠT ĐỘNG KHÁC GIẢM ĐAU KHỚP GỐI ..... 40**

Trong quá trình điều trị bệnh khớp, thường xuyên thực hiện thể dục bằng dây cao su có thể kích thích cơ bắp một cách thích hợp, hiệu quả ..... 40

Quấn dây cao su lên cơ thể tiến hành một số vận động đơn giản, không những có thể khắc phục đau lưng mà còn loại trừ đau gối ..... 44

Thực hiện thể dục, thể hình đơn giản, tự mình cũng có thể chỉnh sửa biến dạng các khớp, khắc phục bệnh tật ..... 48

Bí quyết của phương pháp xoa bóp kiểu ngồi, qua động tác đơn giản khôi phục tính mềm dẻo của cơ thể, khắc phục đau đớn và bệnh mãn tính ..... 49

Động tác nắm bắt trên không có thể điều trị mất thăng bằng giữa cơ bắp và khớp, khắc phục đau lưng, đau gối ..... 53

Cách tự kiểm tra cơ thể bị xê dịch vị trí. Đi lại theo kiểu chim cánh cụt có thể thả lỏng thân, thả lỏng cơ bắp đang căng thẳng, loại bỏ các chứng bệnh toàn thân ..... 56

Mất thăng bằng cơ thể sẽ gây nên các bệnh đau lưng, đau khớp gối và đau vai. Thể dục thường xuyên có thể điều chỉnh sự cân bằng của cơ thể, ổn định hô hấp, khắc phục đau đớn ..... 61

Thể dục kiểu mèo vẩy tay có thể điều chỉnh sự cân bằng của cơ bắp và khớp, loại bỏ đau đớn và khó chịu của cơ thể ..... 66

Phương pháp sử dụng cơ bắp không đúng sẽ gây nên các chứng như máu không lưu thông hoặc sai khớp xương. Thể dục ngựa mặt có thể khắc phục các chứng đau đó ..... 69

Dùng ngón tay ấn vị trí cảm thấy đau ở chân, gọi là "Phương pháp xoa chân" cũng có thể điều trị tốt các chứng bệnh buồn bực bất định, bệnh thường gặp ở người già là chứng đau chân ..... 74

**CHƯƠNG 3 : LIỆU PHÁP GIA BÌNH, LIỆU PHÁP DẪN GIẢN ĐIỀU TRỊ ĐAU GỐI ... 77**

Liệu pháp dán cao có thể giảm đau các chứng bệnh mãn tính như đau khớp gối ..... 77

Liệu pháp túi đá giảm đau, làm thông mạch máu, có thể cải thiện một cách hữu hiệu các chứng bệnh mãn tính như đau khớp gối ..... 81

Dán một mảnh giấy lên chỗ đau ở gối, ở lưng vừa đơn giản, vừa hiệu quả.....	84
Túi ngải cứu có tác dụng làm giảm đau lưng, đau chân mãn tính, đặt túi ngải cứu vào nơi đau, làm nóng chỗ đau.....	88
Dán băng keo bằng vải theo chiều vân tay có thể tạo nên áp lực thích hợp, tăng cường sức khỏe.....	90
Phương pháp cắt thuốc vải ẩm thành miếng nhỏ dán vào chỗ thích hợp, sẽ giảm nhanh sự đau đớn của cơ thể.....	94
Phương pháp bảo vệ sức khỏe bằng giấy trơn, nhét giấy trơn mặt vào giữa các kẽ chân có thể khắc phục bệnh tật.....	97
Đắp bột mù tạt ngay ở nhà, có thể điều trị chứng phong thấp và đau khớp.....	100
Liệu pháp nóng ẩm có thể ổn định thần kinh, giúp lưu thông máu, loại bỏ mọi khó chịu của cơ thể.....	102
"Liệu pháp pin cúc áo" dán pin cúc áo vào huyết có thể khắc phục các chứng đau gối, lưng.....	104
Nhẹ nhàng châm kim nhỏ vào da có thể điều trị một số chứng đau. Đây là một phương pháp bảo vệ sức khỏe hữu hiệu.....	108

#### **CHƯƠNG 4 : THÔNG QUA ĂN UỐNG CÓ THỂ PHÒNG NGỪA ĐAU LƯNG, CHÂN, CẢI THIỆN TÌNH HÌNH BỆNH..... 111**

Canh gà chứa Protein và chất nhờn phong phú. Ăn thường xuyên có thể giảm đau khớp, thúc đẩy tuần hoàn máu.....	111
Nước dừa (thơm) không béo là kho báu chất nhờn xương, có thể phòng ngừa lão hóa xương và cơ, một cách hiệu quả, phòng và điều trị đau gối.....	114
Tự chế rượu đậu đen có thể làm nóng cơ thể, giảm các chứng đau do lạnh gây nên.....	116
Cá con khô ngâm giấm có thể bổ sung canxi, phòng ngừa loãng xương cốt, điều trị đau lưng và chân.....	119
Cá con chứa nhiều Canxi, bột cá làm từ cá con có thể khắc phục đau khớp, phòng bệnh cao huyết áp và ung thư.....	122
Hải đới ngâm giấm có thể phòng ngừa và cải thiện loãng xương đau khớp.....	124

Sữa bò, vừng là thực phẩm lý tưởng phòng loãng xương, giảm đau lưng, gối .....	126
Khắp nơi ở Nhật, đầu cũng có nho dại. Dùng loại nho này làm rượu, pha trà có thể điều trị đau khớp và phù nề hiệu quả .....	129
Vây cá có chứa thành phần phòng chống bệnh người già, đặc biệt hiệu quả đối với bệnh đau gối .....	132

## **CHƯƠNG 5 : THÔNG QUA TẮM VÀ DÙNG THUỐC ĐÔNG Y ĐỂ CẢI THIỆN SỰ KHỎ CHỊU CỦA CƠ THỂ .....**

Thời tiết trở nên lạnh, liệu pháp tắm có thể khắc phục đau đớn một cách hiệu quả chứng viêm khớp gối đối chúng .....	134
Ngồi tắm ngay ngắn có thể giảm đau gối. Điều chỉnh hồ hấp co duỗi hai chân, hoạt động hai tay tạo thành sóng nước .....	137
Cho dầu tắm có tác dụng giữ nhiệt mạnh vào bồn tắm không những giảm đau khớp hiệu quả mà ngồi đúng tắm cũng trở nên dễ dàng .....	140
Tắm lá khô giúp tái tạo, bài tiết chất độc trong cơ thể, đồng thời có hiệu quả thần kỳ đối với phong thấp và đau thần kinh .....	141
Tắm than củi chứa nhiều tia hồng ngoại và khả năng hút mạnh, có hiệu quả điều trị cao .....	144
Cho 2 thìa lớn muối vào bồn tắm để tắm, hiệu quả giống như tắm suối nước nóng .....	146
Tắm ấm chân một cách mềm mại, khắc phục được đau lưng, và chân .....	148
Tư thế ngủ cũng có thể loại trừ đau đớn .....	150
Người bị bệnh loãng xương cần uống thuốc bắc. Người có chứng hàn uống Bát vị hoàn, người không có chứng hàn uống Lục vị hoàn hiệu quả cực tốt .....	153
Liệu pháp tiêm mỡ tinh rắn biển có tác dụng thần kỳ đối với cải thiện lưu thông máu, điều trị các chứng đau mãn tính như viêm khớp gối .....	155
Liệu pháp dẫu tay, không ngừng giao tay nhau, ấn xoa hai tay có thể tăng cường tuần hoàn máu và chức năng nội tạng, khắc phục bệnh tật .....	158

Đã có vùng là trục chính vì trục chính là trục chính của trục chính  
127

..... (đi) .....  
128

..... (đi) .....  
129

..... (đi) .....  
130

..... (đi) .....  
131

..... (đi) .....  
132

..... (đi) .....  
133

..... (đi) .....  
134

..... (đi) .....  
135

..... (đi) .....  
136

..... (đi) .....  
137

..... (đi) .....  
138

..... (đi) .....  
139

..... (đi) .....  
140

..... (đi) .....  
141

..... (đi) .....  
142

..... (đi) .....  
143

..... (đi) .....  
144

..... (đi) .....  
145

..... (đi) .....  
146

..... (đi) .....  
147

..... (đi) .....  
148

..... (đi) .....  
149

..... (đi) .....  
150

..... (đi) .....  
151

..... (đi) .....  
152

..... (đi) .....  
153

..... (đi) .....  
154

..... (đi) .....  
155

..... (đi) .....  
156

..... (đi) .....  
157

..... (đi) .....  
158

..... (đi) .....  
159

..... (đi) .....  
160

..... (đi) .....  
161

..... (đi) .....  
162

..... (đi) .....  
163

..... (đi) .....  
164

..... (đi) .....  
165

..... (đi) .....  
166

..... (đi) .....  
167

..... (đi) .....  
168

..... (đi) .....  
169

..... (đi) .....  
170

..... (đi) .....  
171

..... (đi) .....  
172

..... (đi) .....  
173

..... (đi) .....  
174

..... (đi) .....  
175

..... (đi) .....  
176

..... (đi) .....  
177

..... (đi) .....  
178

..... (đi) .....  
179

..... (đi) .....  
180

..... (đi) .....  
181

..... (đi) .....  
182

..... (đi) .....  
183

..... (đi) .....  
184

..... (đi) .....  
185

..... (đi) .....  
186

..... (đi) .....  
187

..... (đi) .....  
188

..... (đi) .....  
189

..... (đi) .....  
190

..... (đi) .....  
191

..... (đi) .....  
192

..... (đi) .....  
193

..... (đi) .....  
194

..... (đi) .....  
195

..... (đi) .....  
196

..... (đi) .....  
197

..... (đi) .....  
198

..... (đi) .....  
199

..... (đi) .....  
200

**CHƯƠNG 5: THÔNG ĐIỆP VÀ DỮ LIỆU TRONG MÔI TRƯỜNG SỐNG**

..... (đi) .....  
201

..... (đi) .....  
202

..... (đi) .....  
203

..... (đi) .....  
204

..... (đi) .....  
205

..... (đi) .....  
206

..... (đi) .....  
207

..... (đi) .....  
208

..... (đi) .....  
209

..... (đi) .....  
210

..... (đi) .....  
211

..... (đi) .....  
212

..... (đi) .....  
213

..... (đi) .....  
214

..... (đi) .....  
215

..... (đi) .....  
216

..... (đi) .....  
217

..... (đi) .....  
218

..... (đi) .....  
219

..... (đi) .....  
220

..... (đi) .....  
221

..... (đi) .....  
222

..... (đi) .....  
223

..... (đi) .....  
224

..... (đi) .....  
225

..... (đi) .....  
226

..... (đi) .....  
227

..... (đi) .....  
228

..... (đi) .....  
229

..... (đi) .....  
230

..... (đi) .....  
231

..... (đi) .....  
232

..... (đi) .....  
233

..... (đi) .....  
234

..... (đi) .....  
235

..... (đi) .....  
236

..... (đi) .....  
237

..... (đi) .....  
238

..... (đi) .....  
239

..... (đi) .....  
240

..... (đi) .....  
241

..... (đi) .....  
242

..... (đi) .....  
243

..... (đi) .....  
244

..... (đi) .....  
245

..... (đi) .....  
246

..... (đi) .....  
247

..... (đi) .....  
248

..... (đi) .....  
249

..... (đi) .....  
250

..... (đi) .....  
251

..... (đi) .....  
252

..... (đi) .....  
253

..... (đi) .....  
254

..... (đi) .....  
255

..... (đi) .....  
256

..... (đi) .....  
257

..... (đi) .....  
258

..... (đi) .....  
259

..... (đi) .....  
260

..... (đi) .....  
261

..... (đi) .....  
262

..... (đi) .....  
263

..... (đi) .....  
264

..... (đi) .....  
265

..... (đi) .....  
266

..... (đi) .....  
267

..... (đi) .....  
268

..... (đi) .....  
269

..... (đi) .....  
270

..... (đi) .....  
271

..... (đi) .....  
272

..... (đi) .....  
273

..... (đi) .....  
274

..... (đi) .....  
275

..... (đi) .....  
276

..... (đi) .....  
277

..... (đi) .....  
278

..... (đi) .....  
279

..... (đi) .....  
280

..... (đi) .....  
281

..... (đi) .....  
282

..... (đi) .....  
283

..... (đi) .....  
284

..... (đi) .....  
285

..... (đi) .....  
286

..... (đi) .....  
287

..... (đi) .....  
288

..... (đi) .....  
289

..... (đi) .....  
290

..... (đi) .....  
291

..... (đi) .....  
292

..... (đi) .....  
293

..... (đi) .....  
294

..... (đi) .....  
295

..... (đi) .....  
296

..... (đi) .....  
297

..... (đi) .....  
298

..... (đi) .....  
299

..... (đi) .....  
300



---

# 100 cách chữa bệnh đau gối

---

**Trung Tâm Biên Dịch và Xử Lý Thông Tin**  
**DATABANK INFOSTREAM**

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

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

---

61 - 616N.9

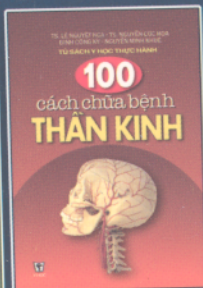
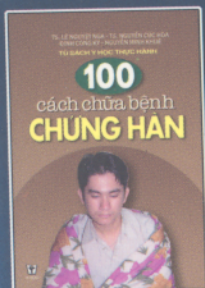
MS \_\_\_\_\_ 836 - 2001

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.

## Mời các bạn tìm đọc:



### TỔNG PHÁT HÀNH

- CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II

140B NGUYỄN VĂN TRỖI - PN - TP. HCM

ĐT: 8457061-8441409 - FAX: 8440168

Email: savinatphcm@hcm.vnn.vn

- TRUNG TÂM PHÁT HÀNH SÁCH MIỀN NAM

6A AN DƯƠNG VƯƠNG - Q.5 - TP. HCM - ĐT: 83013

- NHÀ SÁCH LÊ LỢI

44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069

