

LÝ NGỌC ĐIỂM

**THỰC
HÀNH
BẮM
HUYẾT
CHỮA
BỆNH**



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

THỰC HÀNH BẮM HUYẾT CHỮA BỆNH

G.S LÝ NGỌC ĐIỀM

**THỰC HÀNH
BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH**

Biên dịch: **NGUYỄN HỮU THÌNH**

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

- 2000 -

Biên dịch từ cuốn **"THỰC HÀNH BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH"** của tác giả Lý Ngọc Điểm - NXB Khoa học kỹ thuật Bắc Kinh.

LỜI NÓI ĐẦU

Bâm huyết chữa bệnh là phương pháp chữa bệnh của y học dân tộc, nó được đúc kết qua những kinh nghiệm chữa bệnh của rất nhiều thế hệ chữa bệnh của người xưa.

*Để kế thừa, phát huy tác dụng di sản quý báu này, thoả mãn nhu cầu của quần chúng nhân dân, Giáo sư Lý Ngọc Điểm đã dựa vào những sách y học cổ truyền, kết hợp với những kiến thức học hỏi của bản thân trong nhiều năm thực tiễn trên lâm sàng, thấu nhất ra phần **phương huyết**, tiện cho ứng dụng, chỉnh lý lại và biên soạn thành tập sách này.*

Trong quá trình biên soạn, nội dung sách không thể tránh khỏi thiếu sót. Rất mong ý kiến đóng góp bổ ích của đồng nghiệp và bạn đọc.

CHƯƠNG I

PHÒNG CHỮA BỆNH BẰNG XOA BÓP BẮM HUYẾT

Cơ sở lý luận y học cho rằng, tất cả các cơ quan tổ chức của cơ thể người đều nhờ sự nuôi dưỡng của khí huyết, mới có thể sản sinh được các công năng hoạt động riêng của chúng. Sự vận hành của khí huyết ở trong cơ thể do kinh lạc làm đường dẫn, kinh lạc là một màng lưới ngang dọc, phân bố rộng khắp các bộ phận của cơ thể người, giữa nội tạng với thể biểu, nội tạng với nội tạng, và giữa các bộ phận của thể biểu với nhau, từ đó phát huy được tác dụng phối hợp của chúng. Khi mắc bệnh, bệnh biến nội tạng cơ thể thông qua kinh lạc phản ứng lên một vị trí nhất định của thể biểu, mà ngoại tà

xâm nhập thể biểu cũng có thể qua kinh lạc truyền vào nội tạng.

Huyệt vị trên cơ thể người là nơi ra vào của khí huyết trong kinh lạc, khí huyết ngũ tạng lục phủ đều thông qua những con đường này luân chuyển khi chữa bệnh, có thể chọn số huyệt vị nào đó có liên quan với bệnh trên kinh lạc thể biểu, hoặc những điểm phản ứng đặc biệt trên bộ vị nào đó (như khi chạm phải có cảm ứng nhạy, ấn đau buốt, màu da khác thường, dưới da có dạng vật kết đôt, dạng bó sợi v.v...) Vận dụng đầu ngón tay bấm ấn. Loại kích thích này có thể gây tác dụng hoạt huyết, khử bầm tím, thông kinh mạch, từ đó thu được hiệu quả khí huyết điều hoà, vận hành thông suốt, trừ bệnh cường thân. Loại kích thích này có thể điều chỉnh khí trong cơ thể khiến cho tình trạng quá thừa hoặc quá thiếu, quân bình lại âm dương, tăng cường khả năng chống bệnh, có tác dụng phòng bệnh, bảo vệ sức khoẻ.

Y học hiện đại cho rằng tác dụng của xoa bóp bấm huyệt, chủ yếu là cơ quan cảm thụ thần kinh hoặc thần kinh của bộ phận có huyệt vị được kích thích, đồng thời truyền dẫn đến thần kinh trung ương, điều chỉnh công năng của hệ thống thần kinh,

cải thiện tuần hoàn máu và trao đổi chất, thúc đẩy sự khôi phục và năng lực tái sinh của tổ chức tế bào vùng bệnh, khiến cho công năng bị cản trở được trở lại bình thường, bệnh cũng được chữa khỏi.

CHƯƠNG II

PHƯƠNG PHÁP VÀ YẾU LĨNH CƠ BẢN

Phương pháp cơ bản của bấm huyệt là *bấm, ấn, cầu, gõ*. Căn cứ vào nhu cầu của bệnh tình trên lâm sàng, còn có thể phối hợp các động tác bổ trợ: *day, đẩy, khua*. Muốn nắm vững các phương pháp này, điểm mấu chốt là phải có được lực ngón tay chắc, lấy huyệt chính xác và yếu lĩnh thao tác chuẩn xác.

Bài 1

LUYỆN LỰC NGÓN TAY

Lực ngón tay là điều kiện cơ bản của thao tác. Khi thao tác lực ngón tay phải chắc, bền bỉ, phối hợp linh hoạt các khớp vai, khuỷu tay, cổ tay, thì

mới có thể có được kích thích hữu hiệu. Bởi vậy ta phải năng tập luyện lực ngón tay.

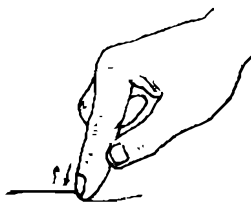
Bài 2

LUYỆN TẬP ĐỐT NGÓN TAY

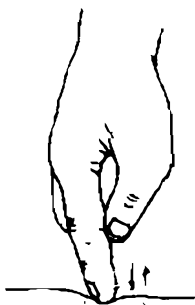
Dùng ngón trỏ, ngón giữa và ngón cái làm đi làm lại động tác bấm, ấn (hình 1, 2, 3, 4), ở trên túi cát, đệm vải hoặc trên huyết vị của mình. Khi tập, yêu cầu phải tập trung tư tưởng và sức lực, ngón bấm chức thẳng, các ngón khác kẹp lấy ngón bấm hoặc tạo điểm tựa cho khớp đốt cuối cùng ngón bấm, dồn lực từ vai, cánh tay, khuỷu tay xuống đầu ngón tay, đồng thời tăng mạnh dần, sau đó giảm lực, từ từ rút ngón tay ra.



Hình 1: Cách bấm ngón giữa



Hình 2: Cách bấm ngón trỏ



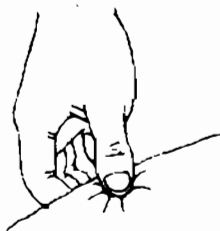
Hình 3: Cách bấm ngón trỏ



Hình 4: Cách bấm ngón cái



Hình 5: Cách khâu bấm ngón cái, ngón trỏ



Hình 6: Cách khâu bấm ngón cái với 4 ngón

Dùng ngón tay cái với ngón trỏ hoặc ngón giữa đối nhau khâu bấm (Hình 5) hoặc ngón cái áp ngang, 4 ngón khác khâu chặt (Hình 6).

Bài 3

LUYỆN TẬP CỔ TAY, NGÓN TAY

Dồn vai xuống, xuôi khuỷu tay, xoay cổ tay làm động tác vận động ngón tay (Hình 7), hoặc cùng với lúc đầu ngón tay cái ấn đệm, làm động tác xoay cổ tay (Hình 8), cũng có thể sử dụng dụng cụ bóp *hình trám* để tập (Hình 9) còn có thể dùng 2 *hạt đậu* hoặc *bóng thép* luôn để ở trong lòng bàn tay bóp cho chuyển động. Những tập luyện này đều có thể tăng thêm công năng của ngón tay và khớp cổ tay.



Hình 7: Cách tập lực cổ tay



Hình 8: Luyện tập ngón tay, cổ tay



Hình 9: Luyện tập ngón tay, bàn tay

Bài 4

HUYỆT VỊ

Huyệt vị (chỗ bấm huyệt) là cơ sở để chữa trị. Đặc điểm phân bố của nó: Huyệt ở trên tuyến giữa thân, cổ, đầu: 1 tên 1 huyệt. Còn ở chỗ đối xứng: 1 tên 2 huyệt (hai bên phải trái đều có 1 huyệt vị cùng tên). Việc chọn huyệt vị phải hợp lý, vừa khớp với bệnh, chuẩn xác, mới có thể thu được hiệu quả chữa trị.

1. Nguyên tắc chọn huyệt vị thông thường:

- Căn cứ vào điểm phản ứng của bệnh để ta định huyệt vị: Như đau đầu, khi chỗ huyệt Thái Dương đau nhất, khó chịu nhất, thì chỗ đó là huyệt vị được chọn.

- Theo điểm phản ứng để nhạy định huyệt vị: Số bệnh nào có thể dẫn đến bộ phận nào đó ở bề mặt cơ thể có cảm giác rất nhạy, như mắc bệnh mắt, ở bờ trước phần trên xương mác bên ngoài cẳng chân, thường có 1 điểm khi ấn cảm thấy rất đau

tức, buồn (đó là huyết Đâm Nang). Một số bệnh có thể gây thành hạch ở một số chỗ dưới tổ chức biểu bì như dạng kết đốt, bó sợi (gọi là điểm phản ứng đặc thù hoặc kết đốt dương tính) thì chỗ đó là huyết vị cần chọn.

- Theo châm cứu học, ta sẽ căn cứ theo kinh lạc để chọn huyết vị: Căn cứ chứng bệnh kinh lạc như đau gan là bệnh hầu của Đâm kinh, thì chọn huyết vị trên Đâm kinh trước.

Ba nguyên tác chọn huyết vị trên đây khi chữa trị, cần vận dụng kết hợp.

2. Phương pháp định huyết đơn giản:

Để tiện việc cho việc chọn huyết vị, sách này cố gắng sử dụng một số phương pháp định huyết vị đơn giản dễ tìm.

a) Lấy bề rộng bộ phận quy định đặc biệt của ngón tay người bệnh làm chuẩn (như bề rộng của một ngón tay cái v.v) để làm tỷ lệ đo huyết vị. phương pháp này cũng gọi là phương pháp *tỷ lượng đồng thân* (đo theo tỷ lệ của bộ phận cùng thân thể). Xem (Hình 10, 11, 12)

b) Lấy một bộ phận nhất định của cơ thể chia đều thành mấy phần (như từ cổ tay đến văn ngang khuỷu tay, chia đều thành 12 phần) để làm căn cứ

xác định huyết vị, gọi là phương pháp đo *chiết* (Hình 13).

c) Với những dấu hiệu đặc biệt ở bề mặt cơ thể như: Ngũ quan, lông tóc, móng, đầu vú, rốn và các dấu hiệu đặc biệt của xương, cơ và vết nhăn của da lõm ở phần bắp do kinh khớp, hoạt động mà xuất hiện để xác định huyết vị.



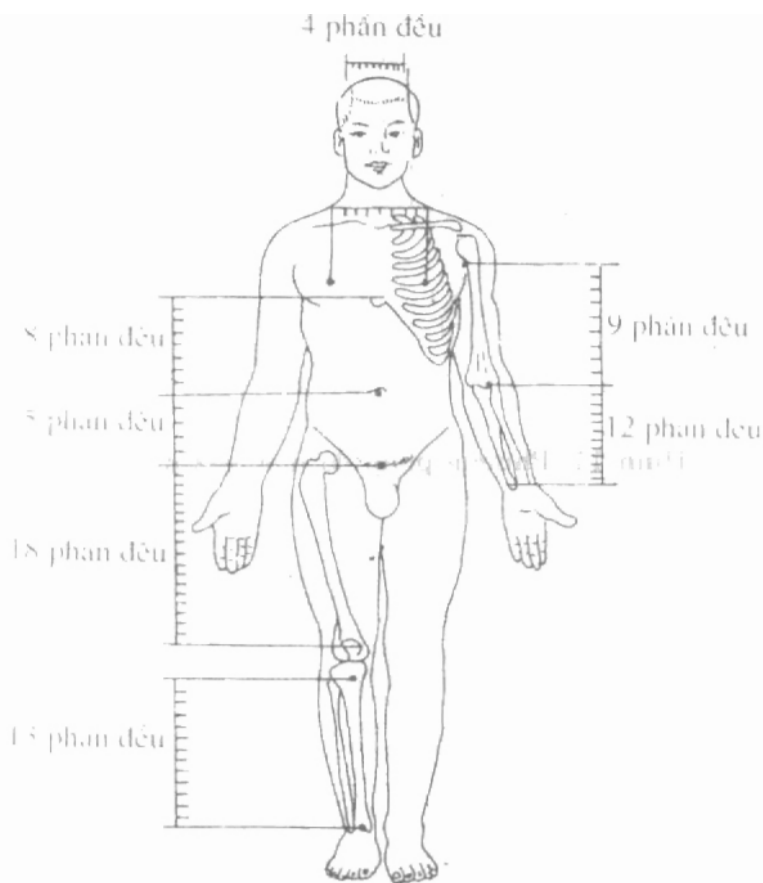
Hình 10: Phương pháp đo ngang ngón cái.



Hình 11: Phương pháp đo ngang 2 ngón



Hình 12: Phương pháp đo ngang 4 ngón



Hình 13: Cách đo chiết (cách đẳng phân)

CHƯƠNG III

KỸ THUẬT BẮM HUYỆT

Kỹ thuật bấm huyệt có thể chia làm 2 loại: *thủ pháp cơ bản* và *thủ pháp phụ trợ*.

I. Thủ pháp cơ bản có 4 loại bấm, ấn, cầu, gõ.

1. Cách bấm:

Phương pháp dùng ngón giữa, ngón trỏ, ngón tay cái bấm, ấn huyệt vị gọi là *cách bấm* hoặc *cách bấm áp* (hình 1, 2, 3, 4); 2 ngón tay đối nhau như gọng kìm để bấm áp huyệt vị gọi là *cách khấu bấm* (Hình 5). Phương pháp này dùng nhiều cho huyệt vị ở thân, thường dùng phối hợp với cách *khua*.

Yếu linh thao tác: Đầu ngón tay bấm vuông góc với mặt phẳng huyệt vị, các ngón khác kẹp lấy ngón bấm hoặc tạo thành điểm tựa cho khớp đốt ngón

cuối của nó, lực thông qua cánh tay, cẳng tay đến đầu ngón tay, với tần suất mỗi giây đồng hồ 1 - 2 nhát, bấm một (áp mạnh một nhát) nhắc một (hơi nhắc ngón) nhịp nhàng. Khi bấm với lực cánh tay đều, khi nhắc khớp đốt tay hơi thả lỏng giảm áp. Cách khâu bấm chủ yếu vận dụng lực của ngón, bàn tay và cổ tay, theo nhu cầu với sự phối hợp lực của cẳng tay, với tần suất mỗi giây 1 - 2 nhát 1 bấm 1 nhấc.

Yêu cầu chung là khiến người bệnh có cảm giác buồn, tê, tức, đau.

Căn cứ vào mức độ dùng lực trên lâm sàng, có thể chia thành 3 bậc: *bấm nhẹ*, *bấm trung*, *bấm nặng*. *Bấm nhẹ* là kích thích độ nhẹ; khi bấm vận dụng lực cẳng tay là chính. *Bấm nặng* là kích thích độ nặng, khi bấm sử dụng lực cánh tay là chính. Khi khâu bấm, bấm nhẹ vận dụng lực của ngón tay, bàn tay và cổ tay; bấm trung và bấm nặng cần phối hợp lực giữa cánh tay và cẳng tay.

2. Cách ấn

Phương pháp dùng bụng (đầu) ngón tay cái, giữa trở ấn sâu xuống huyết vị gọi là *cách ấn* hoặc *cách ấn áp*; 2 ngón đối nhau như gọng kìm ấn áp huyết vị thì gọi là *cách khâu ấn* (Hình 5); loại ấn ngón đẩy di động theo tuyến đường nhất định gọi

là cách *tuần ấn*. Cách ấn là kích thích nặng, dùng nhiều ở chỗ tứ chi hoặc chỗ cơ bắp đầy đặn, thường phối hợp với cách day, đẩy, xoa.

Yếu linh thao tác: Khi dùng bụng ngón tay ấn, ngón ấn duỗi thẳng, đầu ngón chúc thẳng xuống huyết vị, các ngón khác khép lấy hoặc tạo điểm tựa cho khớp đốt cuối ngón ấn. Khi ấn vận dụng lực cánh tay, dồn lực từ cánh tay xuống đầu ngón tay, đồng thời tăng lực dần. Cách khấu ấn chủ yếu dùng lực của ngón, bàn tay, cổ tay, đồng thời phối hợp với lực của cẳng tay, cánh tay. Khi tuần ấn, bụng đầu ngón ấn nên bôi trước một chút dầu ăn hoặc Vadolin, hoạt thạch v.v..., dùng lực và tốc độ di động phải đều, nhanh chậm vừa phải, thường là mỗi giây đồng hồ di động 1 - 2cm.

Yêu cầu chung là khiến người bệnh có cảm giác buồn, tê, tức, đau.

3. Cách cấu

Phương pháp dùng móng tay của ngón cái, ngón trỏ trực tiếp bấm cắt huyết vị gọi là *cách cấu* hoặc *cấu áp*. 2 ngón đối nhau bấm cắt gọi là *cách khấu cấu* (Hình 14), loại cắt áp huyết vị gián đoạn như kiểu gà mổ thức ăn gọi là *cách điểm cấu* (Hình

15, 16, 17, 18). Cách cấu là kích thích mạnh, dùng nhiều cho các huyết vị nhạy cảm. Phản ứng của nó khá mãnh liệt, thích hợp cho cấp cứu ngất, chi thống v.v... thường dùng phối hợp với cách ấn.



Hình 14: Cách khẩu cấu



Hình 15: Cách cấu 1



Hình 16: Cách cấu 2

Yếu linh thao tác: Một tay nắm hoặc nâng phần được chịu bấm, một tay khác ngoài ngón bấm cũng cố gắng trụ ở gần huyết vị (hình 15 - 18), để đảm



Hình 17: Cách bấm cấu bằng ngón tay cái

bảo bộ vị bấm ổn định, sau đó nhắm đúng huyệt vị
cầu áp.



Hình 18: Cách bấm cầu bằng ngón trỏ

Thông thường vận dụng lực của ngón, bàn tay, cổ tay, nếu cần kích thích mạnh hơn có thể vận dụng lực của cánh tay, cẳng tay cùng phối hợp. Bấm cầu với tần suất mỗi giây 1 - 2 nhát, 1 cầu 1 nhắc nhịp nhàng.

Yêu cầu khiến người bệnh có cảm giác buồn, tê, tức, đau.

4- Cách gỡ

Phương pháp dùng ngón giữa hoặc ngón trỏ, giữa, nhân khép vào nhau, hoặc đầu ngón út chụm

lại khép bằng, thông qua cơ duỗi khớp cổ tay gõ huyết vị, gọi là *cách gõ* hoặc *cách gõ kích* (Hình 19, 20). Cách vận dụng ngón cái ngón trỏ phối hợp ấn áp ở đầu cơ bắp lớn gọi là cách *khấu ấn* (Hình 21). Cách này dùng nhiều ở các huyết vị trên đầu, mặt, cổ, vai, lưng, cạnh sống lưng, khớp tứ chi.



Hình 19: Cách gõ bằng ngón giữa

Yếu linh thao tác: Đầu ngón hướng đúng vào huyết vị, với lực do khớp cổ tay co duỗi sản sinh ra là chủ yếu, lực do vận động co duỗi của khớp ngón tay làm phụ trợ, nếu cần kích thích mạnh hơn, thì phối hợp với lực sản sinh từ vận động co duỗi của khớp khuỷu tay, với tần suất mỗi giây 1 - 2 nhát, gõ nhịp nhàng.

Yêu cầu khiến cục bộ sản sinh ra cảm giác buồn tức, đồng thời xuất hiện hừng đỏ, nóng.



Hình 20: Cách gõ bằng nhiều ngón



Hình 21: Cách khấu ấn bằng ngón cái trở



Hình 22: Cách ăn đũa

II. Thủ pháp phụ trợ có 3 cách day, đẩy, khua.

1. Day:

Phương pháp trên cơ sở cách ấn, với vận động khớp cổ tay là chính hoặc vận động khớp khuỷu tay làm phụ trợ phối hợp làm động tác xoay, khiến cho da huyết vị và tổ chức dưới da đó cùng xoay với cổ tay, ngón tay, gọi là *cách day* hoặc *cách ấn day* (Hình 22). Đầu ngón ấn day kích thích mạnh hơn, bụng ngón ấn day kích thích nhẹ hơn. Cách này dùng nhiều ở bộ vị cơ bắp mỏng, nông.

2. Cách đẩy:

Phương pháp trên cơ sở cách ấn, đồng thời kết hợp đẩy sang bên, hoặc lên trên xuống dưới gọi là *cách đẩy*, dùng nhiều ở bộ vị cơ bắp dày dặn.

3. Cách khua

Phương pháp trên cơ sở cách gõ, ấn gõ, đồng thời kết hợp khua gãy sang phải, trái, gọi là *cách khua*. Thường dùng phối hợp với cách ấn day dùng ở bộ vị gân tương đối nổi.

CHƯƠNG IV

TIẾN HÀNH BẤM HUYỆT (THI THUẬT)

I. Lựa chọn thế vị (tư thế cơ thể)

Khi tiến hành bấm huyệt (thi thuật), người bệnh phải có tư thế thích hợp, mới có thể đảm bảo tiến hành chữa trị thuận lợi. Bấm ấn huyệt vị phía trước cơ thể, phải lấy vị nằm ngửa hoặc vị nửa nằm; bấm ấn huyệt vị sau thắt lưng, phải lấy vị nằm sấp hoặc phục trên bàn; bấm ấn huyệt vị ở bộ vị khác, lấy vị ngồi hoặc nằm, không thể lấy vị đứng. Đối với người già, người yếu, và những người mệt nhọc, nhiều mồ hôi hoặc sau khi bị bệnh đi ngoài, tinh thần căng thẳng, người lần đầu tiên chữa trị, chọn tư thế nằm hoặc nửa nằm thì hơn. Bệnh nhân là trẻ em cần có người giúp giữ yên, nhất là việc cố

định cục bộ càng quan trọng. Vị trí của người chữa sẽ là cơ sở cho thủ pháp thao tác (động tác thao tác) làm nguyên tắc.

II- Lựa chọn mức nặng nhẹ của động tác (thủ pháp)

Khi thi thuật, lúc người bệnh cảm thấy cục bộ có buồn tẻ, tức, đau hoặc đồng thời truyền dẫn sang vùng khác, tức là đạt được lượng kích thích hữu hiệu. Lượng kích thích mạnh yếu có liên quan với thủ pháp, thủ pháp nặng thì lượng kích thích mạnh, thủ pháp nhẹ thì lượng kích thích yếu. Do trong số người bệnh có những khác biệt về cá thể và bệnh tật, sự thích ứng với cường độ kích thích hữu hiệu cũng không giống nhau. Thông thường đối với người già, trẻ em, cơ thể yếu và những người mệt nhọc, bụng đói, tinh thần căng thẳng, vã mồ hôi nhiều, có bệnh mãn tính, khi thi thuật động tác phải nhẹ nhàng, khiến kích thích hữu hiệu giữ ở mức người bệnh cảm thấy thích hợp và vừa, nếu như thủ pháp quá nặng, ngược lại sẽ dẫn đến hiệu quả xấu, thường gặp là những phản ứng say kim, váng đầu hoa mắt, tức ngực buồn nôn v.v..., Đối với thanh niên khoẻ, người khoẻ, và chứng bệnh phản ứng gấp (như bụng đau quặn, hôn mê v.v...) thì thủ pháp nên tăng nặng

thích đáng để tăng cường kích thích, nhưng cần phải giữ ở mức độ người bệnh có thể chịu đựng được.

III. Thời gian thi thuật

Cường độ kích thích của các loại thủ pháp có nặng có nhẹ, yêu cầu về thời gian dài ngắn của thi thuật cũng không như nhau. Thông thường, thủ pháp kích thích mạnh, huyết vị phản ứng mạnh, thời gian thi thuật có thể ngắn một chút, ngược lại có thể dài một chút. Cách cấu thường mỗi lần thao tác khoảng 3 phút, hoặc vài nhát đến vài chục nhát. Ở phần tổ chức mềm, mỏng yếu hơn, thời gian còn phải ngắn một chút, ngược lại có thể dài một chút. Cách bấm và cách ấn thông thường mỗi lần thao tác 50 - 100 nhát, khoảng 5 - 10 phút, cũng có thể kéo dài tới 20 phút. Cách gõ thông thường mỗi lần theo tác 30 - 60 nhát, khoảng 3 phút. (Đối với chứng hầu nguy cấp, thời gian thi thuật không nên quá dài. Đối với một số bệnh chứng có thời hạn thi thuật nhất định, điều này xin trình bày tường tận trong *Chữa trị bệnh hữu quan ở phần sau*).

IV. Say kim và việc xử lý

Say kim, thường do thủ pháp người thi thuật quá nặng, kích thích quá mạnh, hoặc tinh thần

người bệnh quá căng thẳng v.v... dẫn đến khí huyết kinh mạch vận hành tạm thời mất thăng bằng mà có phản ứng khác thường. Nếu nhẹ thì sắc mặt trắng nhợt, chân tay lạnh toát, vã mồ hôi, vàng đầu hoa mắt, hoảng hốt, buồn nôn hoặc nôn, loại nặng có thể ngất. Khi xử lý, để người bệnh nằm ngửa không gối, tạm dừng thi thuật, đồng thời an ủi để tháo gỡ nỗi lo lắng, rồi cho uống nước nóng, thường thì có thể hồi phục rất nhanh. Người quá nghiêm trọng có thể áp dụng cách chữa trị "Hôn mê" trong sách này.

*** Những điều cần chú ý:**

1- Móng tay của người chữa phải chăm cắt, rìa móng với mức bằng bờ lưng đầu ngón tay là vừa, giữ cho bằng, rìa trơn tru, nếu không, móng tay quá dài dễ cấu thủng da người bệnh, quá ngắn không tiện cho thao tác, lại dễ tự làm tổn thương đầu ngón tay

2- Tinh thần người chữa phải tập trung, chọn huyết phải chuẩn xác. Trước khi thi thuật phải có căn dặn và giải thích cần thiết, để tháo gỡ mọi lo lắng cho người bệnh, để tăng thêm lòng tin, tranh thủ sự phối hợp tích cực của người bệnh trong chữa trị. Mùa đông người chữa phải xoa hai tay cho ấm,

rồi hãy thi thuật. Sau khi bấm xong rửa sạch tay, để phòng cảm nhiễm giao thoa, lan truyền bệnh tật.

3- Trẻ em da non, để phòng ngừa tổn thương, đầu ngón tay người chữa nên bôi một chút dầu ăn hoặc Vadolin, bột hoạt thạch, để làm trơn đầu ngón tay, rồi hãy thi thuật.

4- Điều thận trọng và cấm kỵ:

Phàm trường hợp da mỏng, trong khoang lại có những cơ quan đặc biệt, nên cẩn thận. Như bộ vị giữa lồng ngực, ngón tay, ngón chân của người mang thai cùng những bộ vị phản ứng nhạy, bấm huyết nên thận trọng, nếu không thể tránh được, thủ pháp cần phải nhẹ nhàng, khéo tay, tuyệt đối, không được làm liều.

Phàm người quá đói, quá no, quá mệt mỏi, say rượu và tinh thần quá căng thẳng; phần đầu trẻ nhỏ, nhất là trẻ chưa liền thóp, người có bệnh ngoài da, nhất là da có lở loét, phụ nữ có thai, nhất là hay bị sẩy thai, một số loại bệnh nhất là bệnh truyền nhiễm cấp tính, như bệnh viêm gan hoàng đả cấp, lao phổi trong thời kỳ ủ bệnh, bệnh phong (hùi) và bệnh tim nặng v.v... đều thuộc loại phải cấm kỵ. Còn chỗ động mạch của bộ vị quan trọng như phân cổ,

phần gáy, nghiêm cấm cùng một lúc bấm các huyệt 2 bên, để tránh xảy ra sự cố bất ngờ.

5. Trong phòng chẩn trị, mùa đông nên giữ ấm, mùa hè giữ cho không khí lưu thông, nhưng phải tránh gió thổi trực tiếp vào người bệnh.

6. Khi chữa trị, người bệnh phải tập trung tư tưởng, tích cực phối hợp, nhất là một số bệnh mang tính công năng như chứng đau, mất ngủ, tim đập rộn ràng, phối hợp với phương pháp nhắm mắt, đếm nhẩm, có thể giúp xoa tan tâm lý căng thẳng hoảng hốt, nâng cao hiệu quả chữa trị.

CHUONG V

PHƯƠNG PHÁP PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

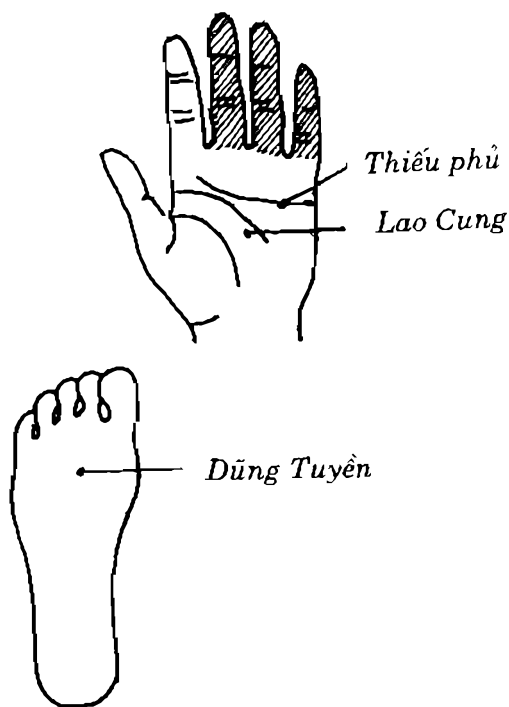
Bài 1

BỆNH TIM

*** Phương pháp xoa bóp I**

(1) Bình thường những lúc cảm thấy đau và cứng ở ngón giữa, ngón vô danh và ngón út thì phải chú ý ngay đến trạng thái tim. Lúc rỗi rãi, xòe 2 tay ra làm động tác tóm bắt đồ vật, hoặc xòe các ngón tay ra rồi lại gập vào, làm đi làm lại vài lần như thế để kích hoạt cảm giác của ngón tay. Nếu các ngón tay không có cảm giác cứng cương thì có nghĩa là tim khỏe.

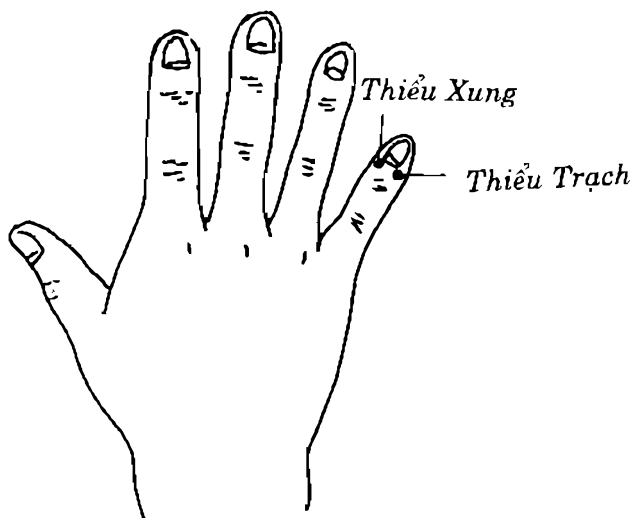
(2) Khi mạch đập nhanh, khó thở, bấm vào huyết lao cung trên lòng bàn tay sẽ công hiệu ngay. Nếu dùng



Hình 23

bụng ngón tay cái ấn vài lần liền thì lại càng hiệu quả .

(3). Nắm chặt ngón chân trở và ngón chân giữa kéo sang phải khoảng mười lần, sau đó xoa bóp huyết Dũng Tuyên ở lòng bàn chân, khi đó tim sẽ khỏe lên, mạch đập và nhịp hô hấp sẽ lại bình thường. Cụ thể xem (hình 23)



Hình 24

*** Phương pháp xoa bóp II:**

(1) Trên ngón chân út xuất hiện chai, điều đó cho thấy tim đang bị suy thoái. Trên ngón chân út có hiện tượng ứ tắc máu thì đó là biểu hiện cho thấy bệnh đã khá nghiêm trọng, cần phải chữa trị ngay. Điểm chữa trị là huyết Thiếu Xung và Thiếu trạch.

(2) Huyết Thiếu Xung thuộc đường kinh tim.

huyệt Thiếu Trạch thuộc đường kinh tiêu tràng, có tác dụng đối với hệ thống tuần hoàn máu đi qua tim và cơ quan tiết niệu. Nếu liên tiếp ấn vào 2 huyệt này sẽ tăng cường cơ năng cho tim. Và khi trên ngón tay út không còn dấu hiệu khác thường có nghĩa tim đã bình phục.

(3) Sau khi ấn 2 huyệt trên, dùng ngón tay cái và ngón tay trở về về đốt ngón út thứ nhất, không những tăng lực cho tim mà còn có tác dụng bài tiết nước tiểu. Xem (hình 24)

*** Phương pháp xoa bóp III:**

(1) Huyệt Lao Cung trên lòng bàn tay, còn gọi là khu Tâm Bao, có liên quan trực tiếp đến đường kinh màng tim. Nếu kích thích khu Tâm Bao sẽ tăng cường cơ năng cho tim và kích thích sự tuần hoàn máu.

(2) Khu vực giữa gốc ngón tay vô danh và gốc ngón tay út, khu này còn gọi là Tinh Tâm. Nó liên kết với đường kinh tim. Hiệu quả xoa bóp khu Tinh Tâm cũng giống như xoa bóp khu Tâm Bao.

(3) Bình thường, xoa 2 tay vào nhau cũng có tác dụng kích thích khu Tinh Tâm và khu Tâm Bao.

(4) Nếu muốn kiểm tra xem tim có vấn đề gì không thì phải xem có bị đau tức ở khu Tinh Tâm và khu Tâm Bao không, hay có nổi nốt mụn ở 2 khu này không, da có bị dày hơn các chỗ khác không?; sờ vào có thấy bị nóng không? Khi ấn vào thịt có tính đàn hồi không? Những hiện tượng trên cho thấy tình trạng sức khỏe của tim. Muốn giữ cho tim khỏe thì nên áp dụng các phương pháp bấm huyệt nói trên. Xem (hình 25)

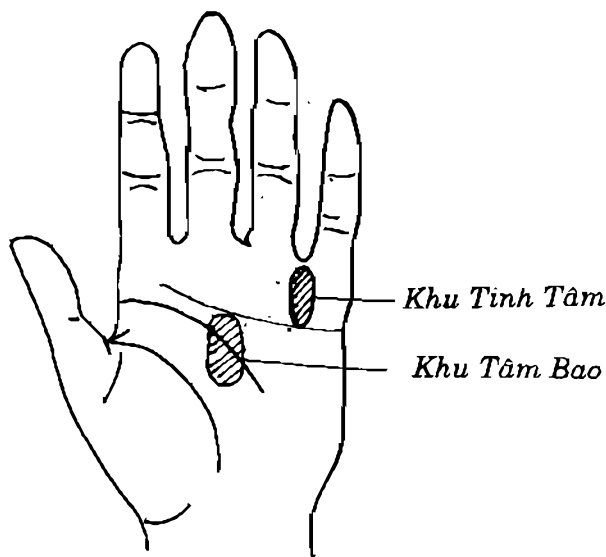
*** Phương pháp xoa bóp IV:**

(1) Huyệt nằm giữa khuỷu tay và cổ tay là huyệt Khích Môn, có tác dụng điều tiết tuần hoàn máu và chữa chứng loạn nhịp tim.

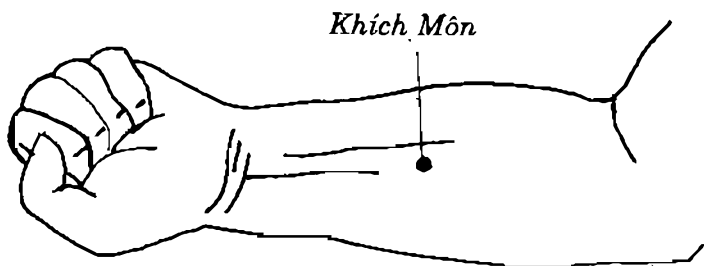
(2) Khi nắm chặt bàn tay lại, ở mặt trong của cổ tay giữa cổ tay và khuỷu tay có 1 bó thịt dài nổi lên, điểm chính giữa trên bó thịt đó là huyệt Khích Môn.

(3) Khi máu dồn lên não đột ngột do xúc động quá, hoặc tức giận quá; hay trong trạng thái tim đập nhanh, huyết quản thắt lại, lúc này ấn huyệt Khích Môn thì máu trong não sẽ giữ được cân bằng. Tốt nhất nên bấm huyệt Khích Môn theo nhịp 3 giây nghỉ 1 giây.

(4) Những người sẵn có tố chất của bệnh thần



Hình 25



Hình 26

kinh thì phải luôn chú ý đến mạch đập. Nếu mạch đập nhanh do bất gặp những sự việc bất ngờ thì bấm ngay huyệt Khích Mẫn sẽ có tác dụng giải tỏa tâm lý đột ngột và giúp nhịp đập của mạch trở lại bình thường. (hình 26)

Bài 2

TIM ĐẬP QUÁ MẠNH.

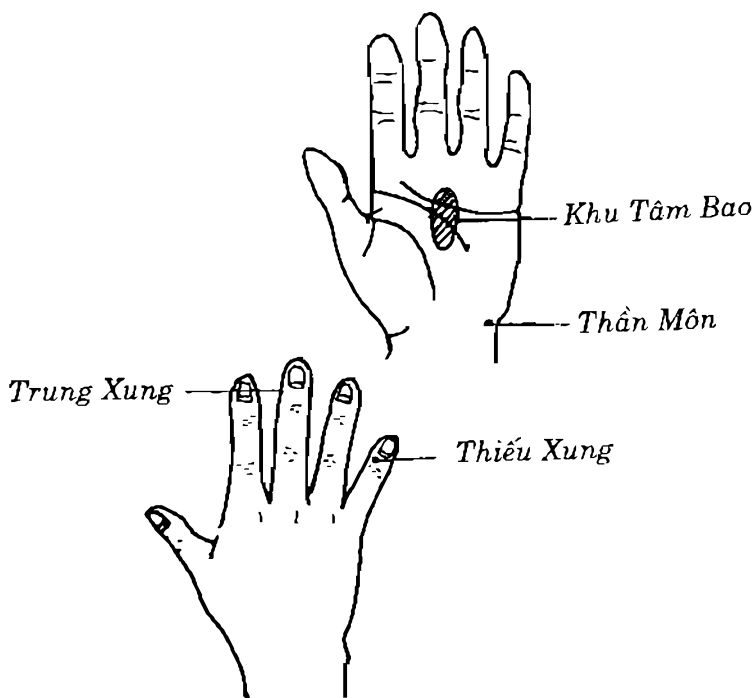
* Phương pháp xoa bóp

(1) Tim đập nhanh, khó thở, có lúc còn cảm thấy ớn lạnh và toát mồ hôi. Những hiện tượng này là hiện tượng sinh lý về tinh thần. Nếu cứ tiếp tục để trạng thái như vậy kéo dài thì rất dễ mắc các loại bệnh tâm lý.

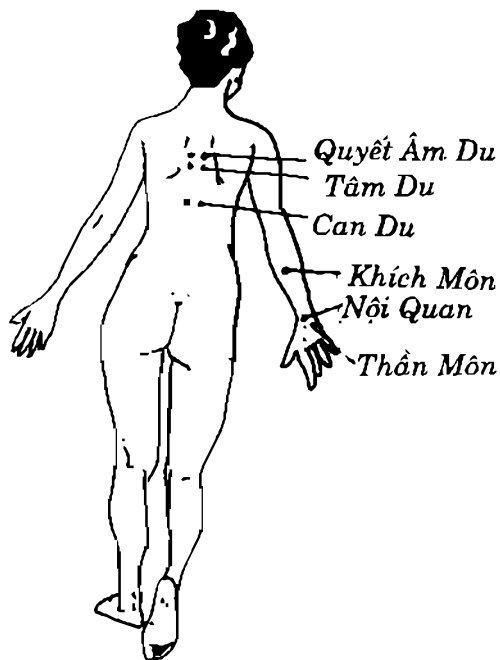
(2) Khu tâm bao trên lòng bàn tay liên quan đến mạch đập của cơ thể. Bấm vào khu tâm bao, không những giải tỏa được trạng thái bất an, nôn nóng, tức giận mà còn có tác dụng bình phục lại nhịp tim và hô hấp. Chú ý khi kích thích chỉ nên ấn nhẹ nhàng.

(3) Ngoài khu tâm bao ra, các huyệt vị khác như: huyệt Trung Xung nằm trên ngón tay giữa, huyệt

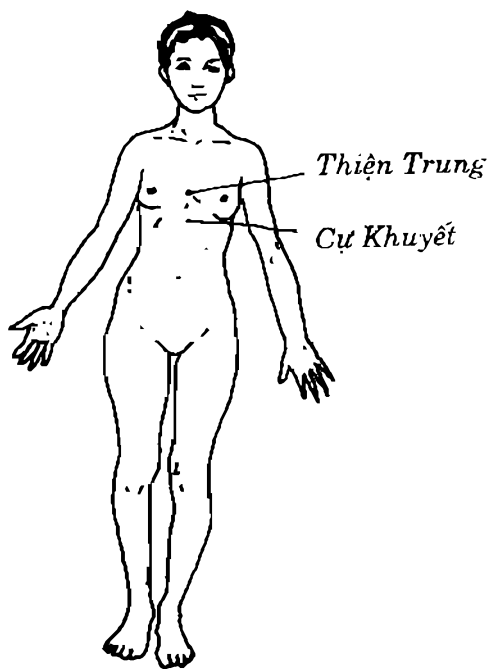
Thiếu Xung trên ngón tay út và huyết Thần Môn trên khớp cổ tay đều có tác dụng ổn định nhịp tim và nhịp hô hấp. Nhẹ nhàng kích thích lên 3 huyết trên, sau 3-5 phút sẽ thấy công hiệu.



Hình 27



Hình 28a



hình 28b

(4) Xoa bóp khu tâm bao trên bàn chân cũng có tác dụng như trên. Xem (hình 27)

*** Phương pháp điểm huyết:**

Tim đập mạnh là do bị tức giận, nôn nóng kéo dài. Lâu dần sẽ dẫn đến bệnh cơ năng của tim bị ngăn cản.

Các huyết cần bấm là: huyết Thân Môn, Kích Môn, Nội Quan, Quyết Âm Du, Tâm Du, Can Du, Thiệu Trung, Cự Khuyết. Xem (hình 28a- 28b)

Bài 3

BỆNH GAN

*** Phương pháp xoa bóp I**

(1) Ngón tay vô danh liên quan chặt chẽ với gan và túi mật. Nếu sự tuần hoàn máu ở 2 bộ phận này kém thì ngón tay sẽ nhỏ đi, cương cứng và huyết sắc sẽ xấu đi. Lúc này bấm vào huyết Quan Xung phía dưới móng tay của ngón vô danh thì sẽ có hiệu quả trị liệu tốt. Khi bấm nếu thấy đau chứng tỏ gan và túi mật đang suy nhược cần phải tiến hành xoa bóp nhiều hơn.

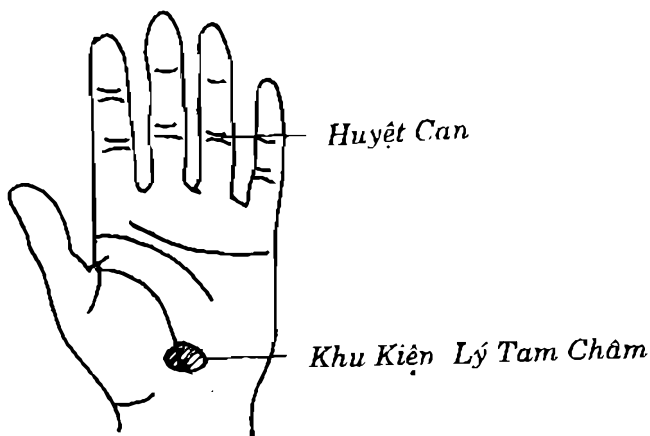
(2) Phương pháp bấm huyệt Quan Xung là dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ xoa day huyệt Quan Xung và đường vân ngang trên khớp ngón tay vô danh. Khi bấm không thấy đau nữa chứng tỏ cơ năng của gan và túi mật đã bình phục.

(3) Xoa bóp hoặc lắc ngón tay vô danh đều có tác dụng tốt. Xem (hình 29)

*** Phương pháp xoa bóp II:**



Hình 29



Hình 30

(1) Ngón tay giữa liên quan rất chặt chẽ với cơ năng của gan. Nếu da của ngón tay giữa và ngón vô danh dày lên thì phải xem xét lại tình trạng của gan. Để khôi phục cơ năng cho gan thì tốt nhất kích thích lên khu Kiện Lý Tam Châm nằm phía dưới tâm bàn tay, đồng thời nên thường xuyên xoa bóp khu này.

(2) Móng tay quặp lại cắm vào thịt là phản ứng của trạng thái gan bị suy thoái. Phương pháp phục hồi

cơ năng gan hữu hiệu nhất là kích thích huyết Can.

(3) Huyết Can nằm ở mặt trong chính giữa vân ngang thứ hai của ngón tay vô danh. Hằng ngày, theo 1 giờ nhất định tiến hành bấm huyết Can sẽ phục hồi cơ năng cho Gan và làm cho móng tay trở lại trạng thái tự nhiên. (hình 30)

Bài 4

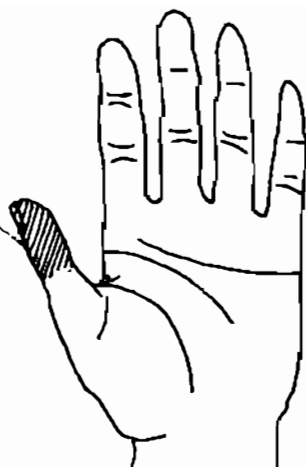
BỆNH PHỔI.

* Phương pháp xoa bóp

(1) Tuyến vân quán quanh ngón tay cái và kéo dài đến cổ tay gọi là Vân Sinh Mệnh. Vân này liên quan chặt chẽ với cơ năng hô hấp như phổi và ngực. Nếu màu sắc của Vân Sinh Mệnh khác thường hoặc vân bị ngắt quãng hay tách thành nhánh nhỏ, sự hô hấp lại không thông suốt thì rất có khả năng đã mắc bệnh phổi.

(2) Để sự hô hấp của phổi không bị ngăn cản, bấm huyết Thiếu Thương (Điểm cuối của đường kinh phổi) ở phía dưới móng tay cái. Sau đó ấn khớp xương thứ nhất của ngón tay cái day trong vài phút. Như vậy sẽ kích

Thiếu Thương



Hình 31

thích được đường kinh của phổi và tăng lực cho phổi.

(3) Huyết Thiếu Thương là điểm cuối hệ thống phổi, khi kích thích phải dùng đầu móng tay, hoặc tăm, hoặc cặp tóc. Dùng các vật này kích thích nhịp nhàng sẽ làm cho tuần hoàn của đường kinh phổi tốt lên, hô hấp cũng tự nhiên dễ dàng hơn. Xem (hình 31)

Bài 5

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG.

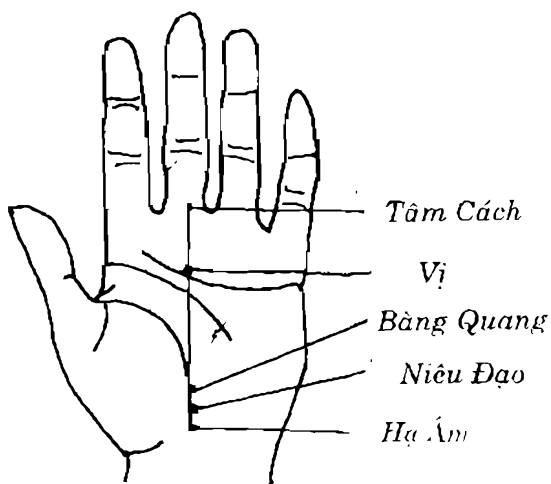
* Phương pháp xoa bóp

(1) Từ điểm chính giữa đường vân ngang gần bàn tay nhất của mặt trong cổ tay kẻ 1 đường thẳng đến điểm chính giữa đường vân ngang đốt thứ 3 của ngón tay giữa, rồi chia đường thẳng đó thành 16 phần. Điểm phân xạ trên bàn tay của bệnh đái đường là điểm thứ 1; 2; 3; 12 và điểm cuối cùng (tức là điểm chính giữa đường vân ngang của đốt thứ 3 ngón tay giữa). 5 điểm phân xạ này lần lượt được gọi là: Hạ âm, niệu đạo, bàng quang, vị, và tâm cách.

(2) Do phạm vi của 5 huyết vị này quá nhỏ nên khi bấm nếu dùng ngón bút, tăm, kim, cặp tóc để kích thích sẽ thu được hiệu quả tốt hơn.

(3) Nhiệt độ cơ thể tăng lên trong khi tắm. sẽ làm giảm hiệu quả kích thích, vì vậy nên chọn thời gian bấm vào khoảng trước và sau khi tắm 1 giờ là tốt nhất.

(4) Khi trực Huyết đường dần dần khôi phục đến



Hình 32

trạng thái bình thường thì các triệu chứng của bệnh đái đường là khô miệng, đi tiểu tiện nhiều cũng dần giảm đi. Nhưng nếu người bệnh không hạn chế được việc ăn uống thì hiệu quả chữa bệnh sẽ mất dần tác dụng. Vì thế người bệnh phải hết sức chú ý vấn đề này.

(5) Tiến hành chữa bệnh đái đường phương pháp xoa bóp bàn tay có hiệu quả rất nhanh. Nhưng một khi đã mắc bệnh đái đường thì không thể nào chữa khỏi

hoàn toàn được. Chỉ có thể không chế được bệnh, làm cho nó ổn định, không phát triển nữa. Vì vậy, nói về phương diện ổn định trực huyết đường thì phải liên tục tiến hành xoa bóp và bấm huyết bàn tay, chỉ có như vậy mới ngăn chặn được sự phát triển của bệnh đái đường. Xem (hình 32)

Bài 6

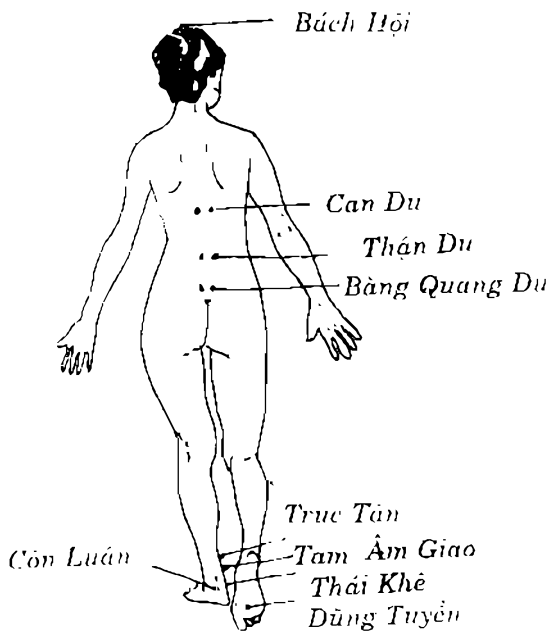
VIÊM THẬN MÃN TÍNH.

* Phương pháp điểm huyết

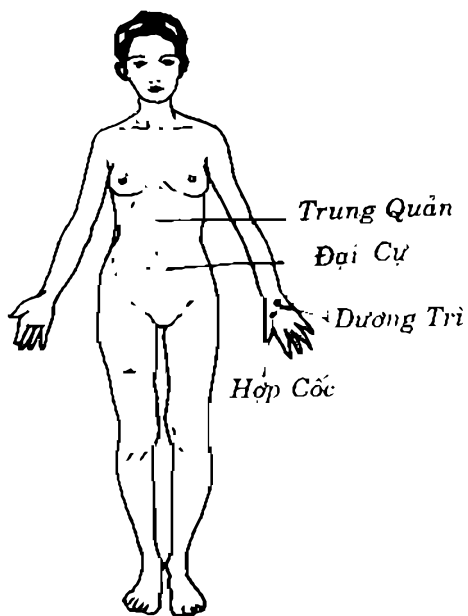
Khi xuất hiện triệu chứng như mặt sưng phù, cơ thể luôn cảm thấy mỏi mệt, khí lực suy nhược, bàn chân phù, táo bón tức là đã mắc bệnh viêm thận mãn tính.

Các huyết vị gồm có: huyết Bách Hội, Cao Du, Thận Du, Bàng Quang Du, Trúc Tân, Dũng Tuyền, Tam Âm Giao, Thái Khê, Côn Luân, Trung Quản, Đại Cự, Dương Trì, Hợp Cốc. Bấm huyết Cao Du, Thận Du ở trên lưng, huyết Trung Quản ở trên bụng có tác dụng lợi tiểu, bấm huyết Tam Âm Giao thì có tác dụng làm ấm chân và điều chỉnh tuần hoàn máu cho cơ thể, bấm huyết Trúc Tân thì có tác dụng giải độc.

Xem (hình 33a- 33b)



Hình 33.



Hình 3.3b

Bài 7

CAO HUYẾT ÁP.

* Phương pháp xoa bóp

(1) Khu phản xạ tay của bệnh cao huyết áp là huyết Dương Khê trên mu bàn tay, nó thể hiện triệu chứng ban đầu của bệnh cao huyết áp. Ví dụ khi gõ vào huyết Dương Khê, nếu cảm thấy đau mạnh thì đó là triệu chứng của bệnh cao huyết áp. Muốn làm cho huyết áp ổn định lại thì có thể dùng đầu nhọn của que tăm, đầu nhọn của móng tay, hoặc đầu kim châm mạnh vào huyết Dương Khê sẽ thấy công hiệu.

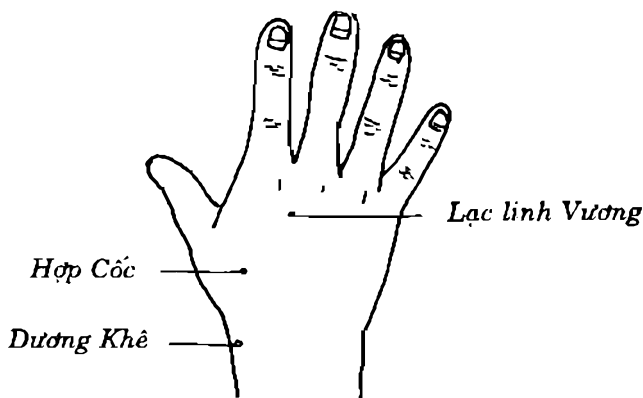
(2) Huyết Dương Khê còn được gọi là khu phản ứng huyết áp, là huyết vị quan trọng của đường kinh ruột già. Nguyên nhân dẫn đến bệnh cao huyết áp là do các chất cặn đọng lại trong huyết quản đã ngăn cản sự lưu thông của máu. Phản ứng trên huyết Dương Khê làm mạch đập không bình thường, và qua đó ta nhận biết được bệnh.

(3) Nếu cao áp ở mức 180-200 thì châm huyết Hợp Cốc, còn nếu cao áp lên đến mức trên 200 thì châm huyết Lạc Linh Vương sẽ ổn định được huyết áp. Xem (hình 34)

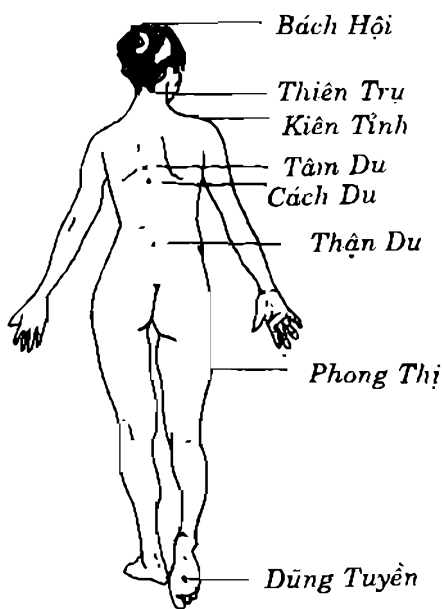
* Phương pháp điểm huyết:

Triệu chứng khó chịu nhất của bệnh cao huyết áp thường là: đau đầu, hoa mắt, ù tai, cứng sau cổ, lưng vai cứng, trướng bụng, báo bón, lạnh chân tay, nóng mặt, dễ bị mệt mỏi và thiếu tính nhẫn nại. Nếu chọn đúng các huyết vị chữa các triệu chứng này thì sẽ chữa được bệnh đau đầu và làm hệ thống tuần hoàn, hệ thống tiêu hóa không bị mệt mỏi làm cho huyết áp ổn định. Các huyết vị để điểm bấm là: Huyệt Bách Hội, Thiên Trụ, Thiên Đột, Cự Khuyết, Khí Hải, Quan Nguyên, Kiên Tĩnh, Tâm Du, Cách Du, Thận Du, Phong Thị, Hợp Cốc, Phúc Lưu, Dũng Tuyền.

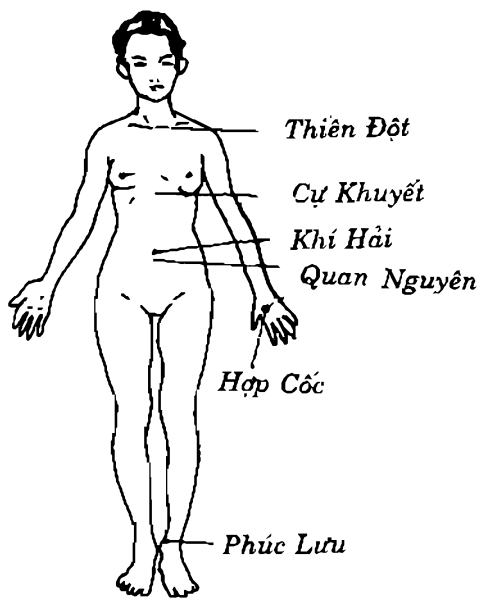
Xem (hình 35a- 35b)



Hình 34



Hình 3.5a



Hình 35b

Bài 8

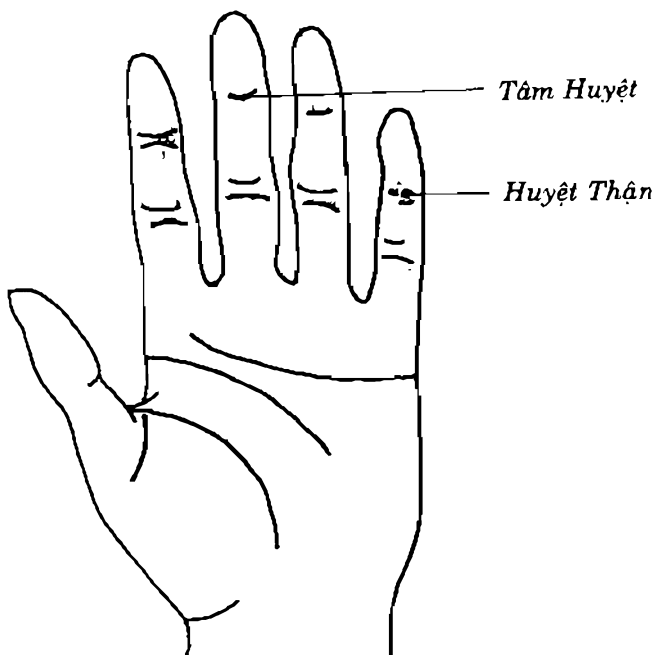
HUYẾT ÁP THẤP.

* Phương pháp xoa bóp I

(1) Cho đến nay vẫn chưa xác định được nguyên nhân gây ra bệnh huyết áp thấp, nhưng nếu xét về mặt thể chất thì nó thuộc loại thể chất yếu. Đây là triệu chứng huyết áp thấp thường thấy nhất. Đặc biệt là những phụ nữ trẻ hay mắc loại bệnh này. Cao áp trung bình thường dưới 100, khi nặng thì tụt xuống khoảng 50.

(2) Triệu chứng thường thấy ở người huyết áp thấp là: thường xuyên mệt mỏi, ù tai, táo bón, thiếu máu, mất cân bằng sinh lý, hoa mắt chóng mặt. Phụ nữ mắc bệnh này thường cảm thấy chân tay lạnh cóng và có triệu chứng sợ lạnh.

(3) Đối với chứng huyết áp thấp, thì huyết thận và huyết tâm là điểm chữa bệnh đặc biệt hiệu quả. Dùng đầu móng tay nhọn, tăm, hoặc cặp tóc châm mạnh vào 2 huyết trên sẽ thúc đẩy sự tuần hoàn máu và sự trao đổi chất, thu được hiệu quả chữa bệnh. Chỉ cần kiên trì chữa trị theo cách này thì khỏi phục được

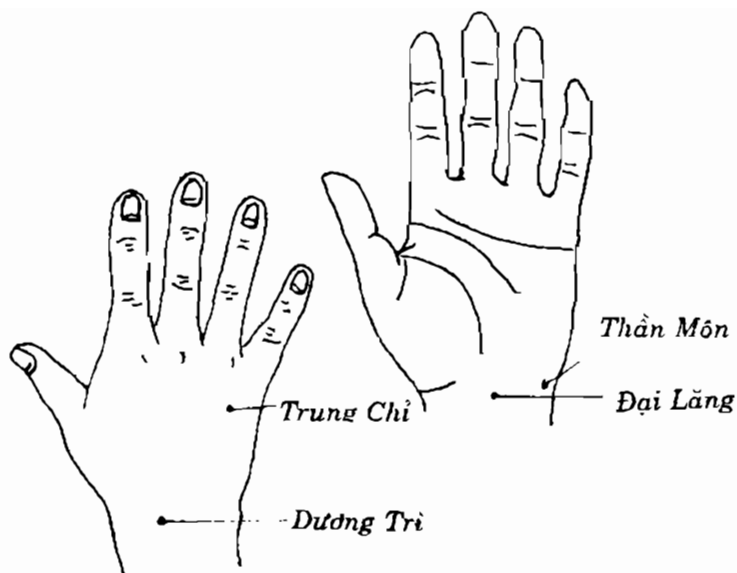


Hình 36

trạng thái bình thường cho huyết áp. Xem(hình 36)

*** Phương pháp xoa bóp II:**

(1) Những người mắc chứng huyết áp thấp thường thì huyết quản rất yếu, máu không truyền được đến các chỗ cuối huyết quản. Chính vì thế mà người bệnh luôn



Hình 37

cảm thấy lạnh chân tay. Nếu kích thích vào các huyết vị liên quan tim thì sẽ kích hoạt được tuần hoàn máu, cải thiện được bệnh tình.

(2) Kinh lạc liên quan chặt chẽ với tim là:

Tâm Kinh, Tâm Bao Kinh và Tam Tiêu Kinh liên

kết với Tâm bao Kinh. Trong đó huyết vị ảnh hưởng đến sự tuần hoàn máu là các huyết Trung Chủ Dương trì trên mu bàn tay và huyết Đại lãng, huyết thần Môn trên đường vân ngang ở cổ tay.

(3) Khi kích thích vào 4 huyết trên thì phải nhẹ và chậm. Lúc đầu thì chỉ nên day từ từ và ấn từ từ. Khi cảm thấy thích hợp mới dần tăng lực ấn. Khi tay không cảm thấy đau tức nữa thì lúc đó huyết áp đã khôi phục lại bình thường. Xem (hình 37)

*** Phương pháp xoa bóp III:**

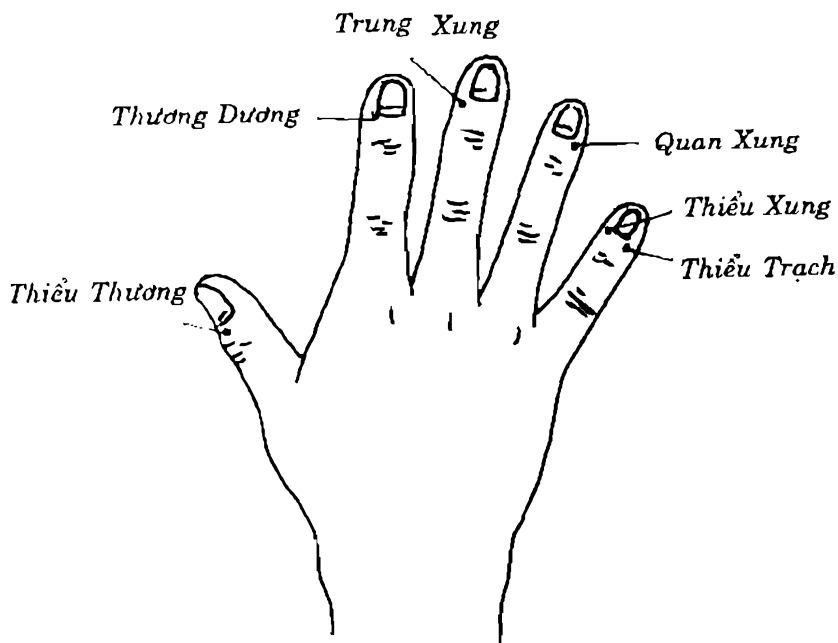
(1) Bất luận là huyết áp cao hay huyết áp thấp thì trước hết đều phải chú ý đến vấn đề tuần hoàn máu. Tuần hoàn máu không chỉ phân bố ở các dây thần kinh cuối của tay mà còn phân bố ở nhiều huyết vị làm cho huyết áp ổn định. Vì vậy kết hợp xoa bóp các huyết vị trên tay và chân thì có thể thúc đẩy lẫn nhau có hiệu quả tốt cho việc điều trị huyết áp thấp.

(2) Kích thích các huyết vị trên 5 ngón tay như huyết Thiếu Thương, Thương Dương, Trung Xung, Quan Xung, Thiếu Trạch, Thiếu Xung, do có thể làm cho huyết quản ở đoạn cuối khuyếch trương làm cho tuần hoàn máu thông suốt, vì thế, có thể làm tăng nhiệt độ cho tay cải thiện cảm giác sợ lạnh.

(3) Do vị trí phân bố huyết vị trên tay rất nhỏ cho nên chỉ cần xoa bóp ấn đầu ngón tay vào các chỗ đã có thể ổn định được huyết áp. Trước khi tắm, xoa xoa các đầu ngón tay và đầu ngón chân sẽ cải thiện được hệ thống tuần hoàn máu của cơ thể. Xem (hình 38)

*** Phương pháp điểm huyết I:**

Dù là huyết áp cao hay huyết áp thấp đều không nên có huyết vị cố định. Có điều, người mắc chứng



Hình 38

huyết áp thấp gây yếu hơn người bình thường nên việc điều trị phải liên tục. Điều cần ghi nhớ ở đây chính là nguyên nhân do chứng huyết áp thấp tạo nên. phương pháp điều trị chứng huyết áp thấp chính là loại bỏ các triệu chứng xuất phát từ các nguyên nhân này, ngoài ra không có cách nào khác.

Vị trí xoa bóp điểm huyết là: huyết: Bách Hội, Thiên Trụ, Hoang Tình, Tâm Du, Thận Du, Dương Khê, Thần Môn, Thái Uyên, Hoang Du, Khí Hải, Đại cù, Dũng Tuyền, Phúc Lưu, Thái Khê. Cụ thể
Xem (hình 39a- 39b)

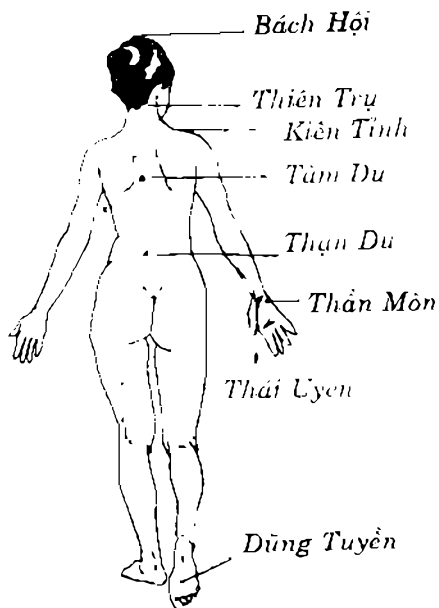
Bài 9:

BỆNH ĐƯỜNG RUỘT.

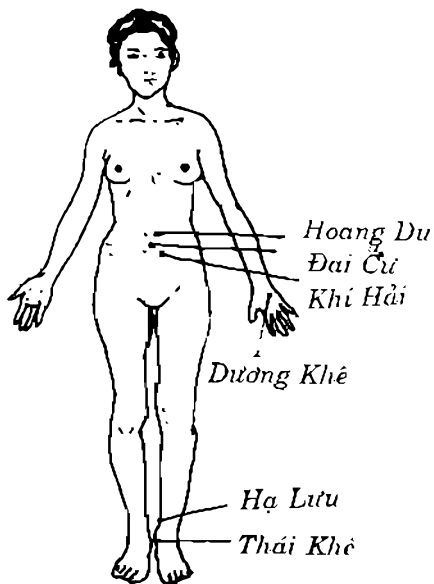
* Phương pháp xoa bóp I

(1) Bề mặt trên của gốc ngón tay cái có mối liên quan chặt chẽ với cơ quan hô hấp, dạ dày, ruột già và tuyến tụy, nếu phần đó nhỏ hoặc màu sắc tím lại như bị tụt máu, thì có nghĩa là hô hấp và chức năng tiêu hóa bị suy nhược.

(2) Trên móng tay xuất hiện vân ngang chứng tỏ



Hình 39a



Hình 39b

chức năng hoạt động của dạ dày và ruột đã bị cản trở. Vân ngang trên móng tay càng nhiều, càng sâu cho thấy thời gian mắc bệnh đường ruột đã lâu và bệnh đã nặng.

(3) Phương pháp tốt nhất là khôi phục chức năng cho hệ thống đường ruột là kích thích huyết huyết Thiếu Thương nằm bên ngoài móng tay cái. Huyết Thiếu Thương thuộc đoạn cuối đường kinh phổi, có thể trực tiếp kích thích lên não, dần dần cải thiện chức năng đường ruột. Nếu tuần hoàn máu tốt, thì vừa phòng tránh được cản trở cho hệ thống tiêu hóa vừa có tác dụng khôi phục trạng thái bình thường cho hệ thống tiêu hóa. Xem (hình 40)

*** Phương pháp xoa bóp II.**

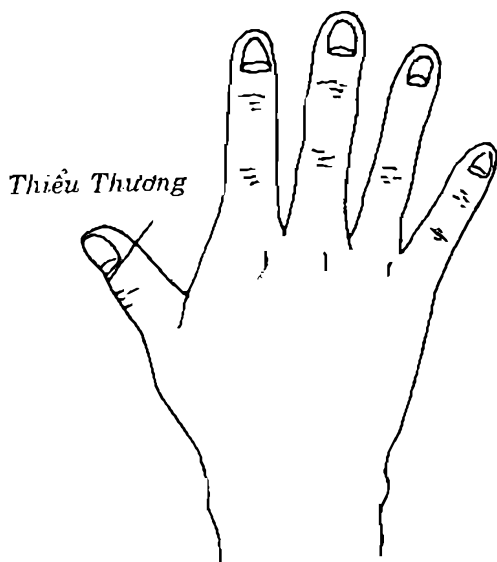
(1) Ngón trở là đoạn cuối trong kinh lạc của ruột già, liên quan trực tiếp đến ruột và dạ dày. Nếu có sự biến đổi về màu sắc, hình dáng và độ mềm dẻo ở ngón trở thì chứng tỏ chức năng của đường ruột đang bị suy nhược. Vì vậy để bảo vệ giữ gìn đường ruột thì phải hết sức chú ý đến quan sát mọi biến đổi của ngón trở.

(2) Nếu trên vòng cung của hình bán nguyệt trên móng tay cái và móng tay trở xuất hiện màu hồng nhạt

thì đó là triệu chứng cho thấy đường ruột bị suy nhược, đường ruột đã phải làm việc quá nhiều.

(3) Phương pháp tốt nhất để khôi phục lại chức năng đường ruột và giữ cho nó được khỏe là kích thích vào huyết Thương Dương nằm ở phía dưới móng tay trở.

Khi bấm huyết, ngoài việc kích thích vào huyết Thương Dương ra, nếu xoa bóp khớp thứ nhất của ngón



Hình 40

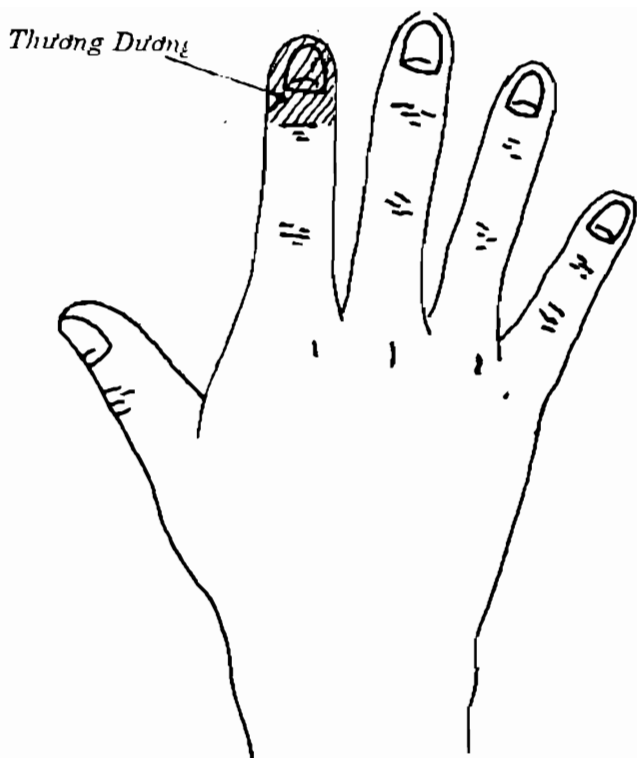
trỏ cũng có tác dụng. Bình thường dùng cặp quần áo kẹp vào ngón trỏ, hoặc lấy tăm, đầu móng tay, cặp tóc kích thích vào huyết Thương Dương cũng giúp tiêu hóa tốt và làm cho đường ruột khỏe hơn. Xem (hình 41)

*** Phương pháp xoa bóp III:**

(1) Đầu vân mà cắt đoạn giữa ngón cái và ngón trỏ, liên quan đến kinh lạc của đại tràng và dạ dày. Vì thế, nếu đầu vân không rõ ràng hoặc bị đứt quãng thì chứng tỏ chức năng của đường ruột có dấu hiệu bất thường.

(2) Vị trí phòng và cải thiện sự phát sinh của bệnh Đường ruột là huyết Thương Dương nằm dưới móng tay trỏ, của đoạn cuối kinh lạc đường ruột. Tay trái tay phải đều có 1 huyết Thương Dương, khi xoa bóp thì tiến hành theo thứ tự trái trước phải sau.

(3) Khi kích thích huyết Thương Dương trên 2 ngón trỏ, nếu kết hợp xoa bóp khớp thứ nhất của ngón trỏ thì sẽ làm tuần hoàn máu của đường ruột, dạ dày được thuận lợi. Nếu bị bệnh nhẹ thì sẽ nhanh chóng bình phục. Còn nếu bệnh nặng thì cũng có phần thuyên giảm. Nhưng chú ý không nên tiến hành xoa bóp tay trong khi đang đói, bởi vì khi xoa bóp như vậy sẽ kích

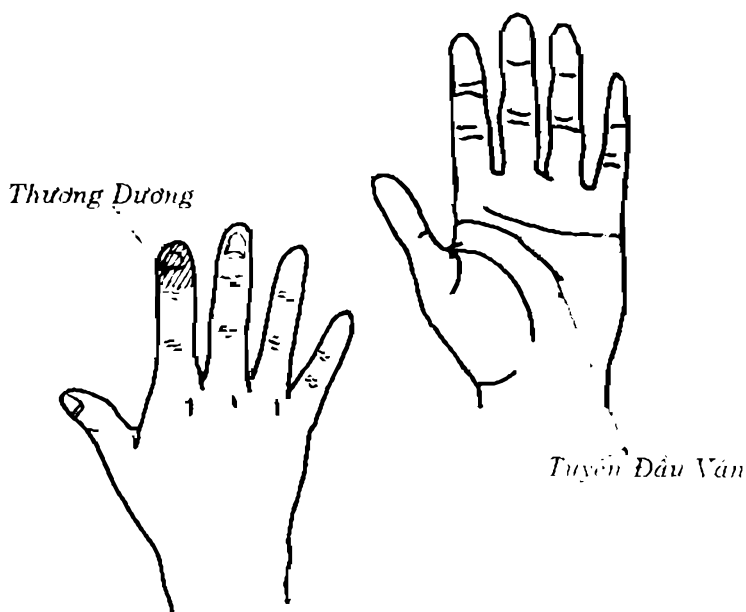


Hình 41

thích tiết dịch chua có hại cho thành dạ dày. Cụ thể
xem (hình 42)

*** Phương pháp xoa bóp IV:**

(1) Nếu đường ruột kém thì sẽ thường xuyên bị đi



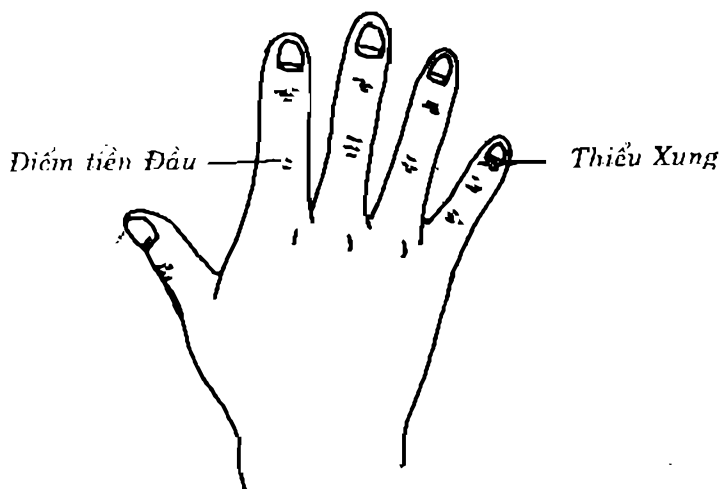
Hình 42

ngoài, là bởi vì sự tuần hoàn máu của ruột non không tốt dẫn đến khả năng hấp thụ tiêu hóa kém.

(2) Nếu chức năng hoạt động của ruột non kém thì nó thể hiện rõ nhất trên ngón út. Ví dụ như biến sắc, cứng ngón tay, tụ máu. Bấm và xoa bóp huyết Thiếu Xung ở phía dưới móng tay út thì sẽ kích thích cơ năng của ruột non.

(3) Điểm tiền đầu nằm trên vân ngang của khớp thứ 2 của ngón tay trở là huyết vị để chữa bệnh viêm đường ruột mãn tính. Bình thường những người có đường ruột không tốt

(4) Do vị trí của điểm tiền đầu rất nhỏ nên khi kích thích phải dùng đầu móng tay, tăm, hoặc cặp tóc. Nếu khi kích thích mà thấy đau thì chứng tỏ đã bị bệnh đường ruột. Nếu khi kích thích liên tục mà hết đau thì chứng tỏ đường ruột đã bình phục. Xem (hình 43)



Hình 43

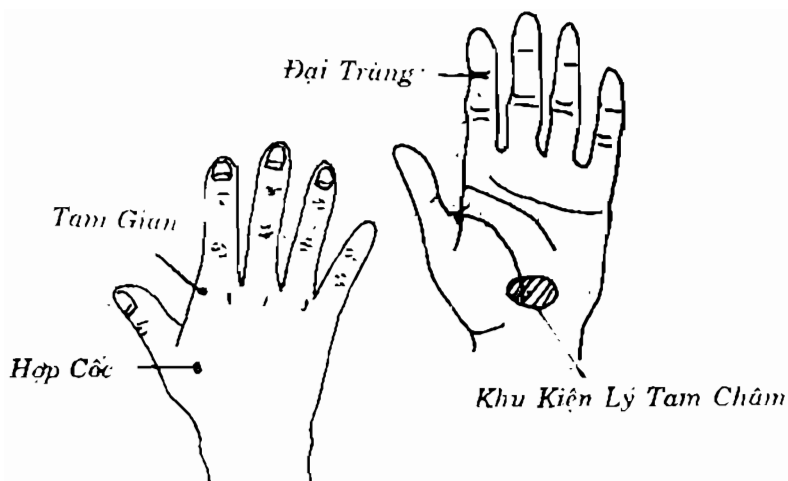
* Phương pháp xoa bóp V

(1) Đa số người mắc bệnh đường ruột là do ăn uống không điều độ. Ăn nhanh quá, ăn không đúng bữa, lúc ăn nhiều lúc ăn ít đều ảnh hưởng xấu đến cơ năng hoạt động của đường ruột, dễ gây ra bệnh đường ruột.

(2) Để cải thiện bệnh đường ruột thì phải kích thích vào khu Kiện Lý Tam Châm nằm hơi lùi xuống dưới so với tâm lòng bàn tay. Như thế sẽ kích thích và điều hòa cơ năng hoạt động của đường ruột và các cơ quan nội tạng.

(3) Kinh lạc đại tràng là đường dẫn đến huyết vị kinh lạc. Đại tràng của tay men theo ngón trở hạ xuống. Giữa đường nối này có huyết Đại Tràng trên khớp thứ nhất của ngón trở, huyết Tam Gian ở đốt thứ 3 trên mu bàn tay và huyết Hợp Cốc ở phía dưới. Khi kích thích vào 3 huyết này sẽ có hiệu quả rõ rệt.

(4) Bình thường, 2 tay vừa cầm 2 quả tạ nhỏ (hoặc nắm 2 quả đào) vừa chuyển động thì cũng trực tiếp xoa bóp vào khu Kiện Lý Tam Châm. Thay thế quả đào bằng quả bóng gôn cũng có tác dụng tương đương. Xem (hình 44)



Hình 44

* Phương pháp xoa bóp VI

(1) Bệnh dạ dày, dạ dày co giập đa số là do ăn uống mất vệ sinh hoặc bị ức chế về tinh thần. Phương pháp chữa hiệu quả nhất là bấm vào khu phản xạ tương ứng của nó.

(2) Điểm Trùng Vị nằm dưới tâm lòng bàn tay và điểm Lạc Linh Vương nằm trên mu bàn tay chỗ dưới

ngón trỏ là huyết vị tốt nhất làm giảm đau đường ruột và giảm sự co giật đường ruột.

(3) Dùng đầu ngón tay, tăm, cặp tóc kích thích vào hai điểm trên sẽ thấy hết đau.

(4) Điểm Tràng Vị liên quan chặt chẽ đến các cơ quan tiêu hóa như dạ dày, ruột. Kích thích điểm tràng Vị sẽ giảm bớt sự dao động của Tràng Vị hoặc hạn chế sự tiết dịch chua của dạ dày, qua đó sẽ giảm bớt sự đau đớn.

(5) Đau Tràng Vị nhiều lần sẽ phát tác thành cấp tính. vì thế thông thường tập trung bấm vào 2 điểm này thì sẽ có tác dụng giảm cơn đau. Phải nhớ kỹ 2 vị trí này, để khi bệnh phát tác thì đã có sự chuẩn bị trước, bằng kích thích nhanh chóng thì sẽ giảm được cơn đau. Xem (hình 45)

Bài 10

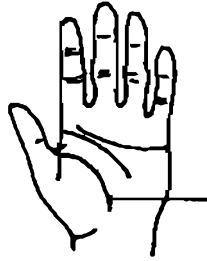
VIÊM TRÀNG MÃN TÍNH

* Phương pháp điểm huyết:

Nếu chốc chốc trong bụng có tiếng lọc xọc, hoặc chỉ trong 1 khoảng thời gian ngắn mà đau bụng đi



Lạc Kinh Vịng



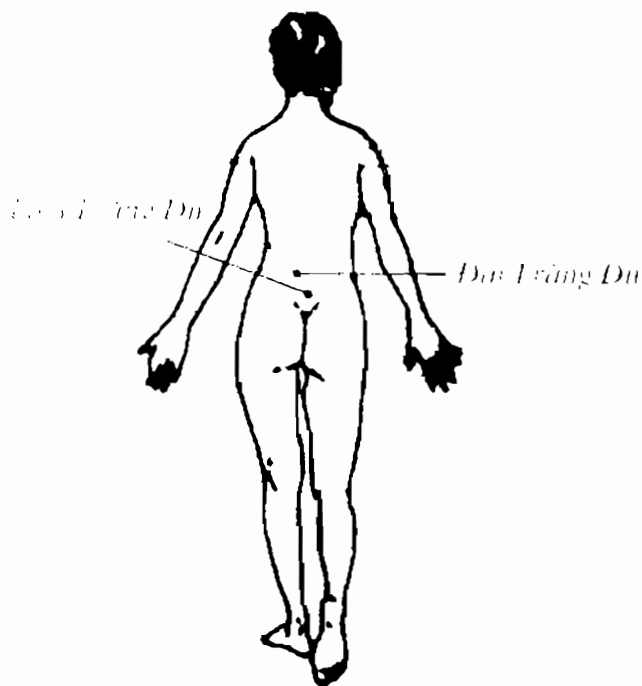
Điểm Vị Tràng

Hình 45

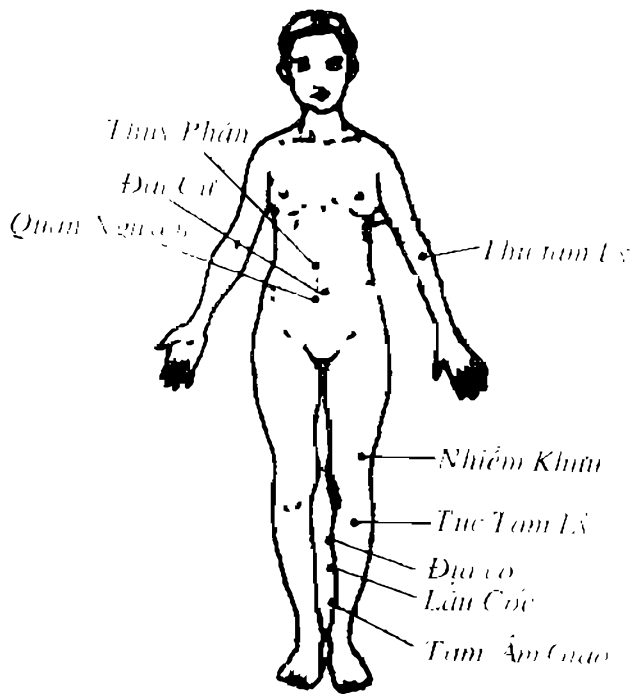
ngoài đến mấy lần, sau đó mới thấy dễ chịu thì đó là triệu chứng của bệnh viêm tiểu tràng. Ngoài ra nếu bụng sôi lọc xọc mà lại không đi ngoài thì đó là triệu chứng của bệnh viêm đại tràng. Khi tiến hành chữa bệnh bằng huyết vị bấm vào huyết Đại Tràng Du, Tiểu Tràng Du trên lưng và các huyết trên bụng như huyết Thiên Khu, Đại Tỵ, Quan Nguyên thì sẽ cải thiện được trạng thái của tràng vị. Nếu Bấm các huyết ở tay chân thì có thể loại trừ hàn khí.

Các huyết vị gồm có: huyết Đại Tràng Du, Tiểu Tràng Du, Tam Âm Giao, Thủ Tam Lý, Thủy Phân.

Thien Khu. Đại Cự, Quan Nguyên, Nhiễm Khu, Tức
Tam Ly, Địa Cơ, Lưu Cốc, Nệm (hình 46a - 46b)



Hình 46a



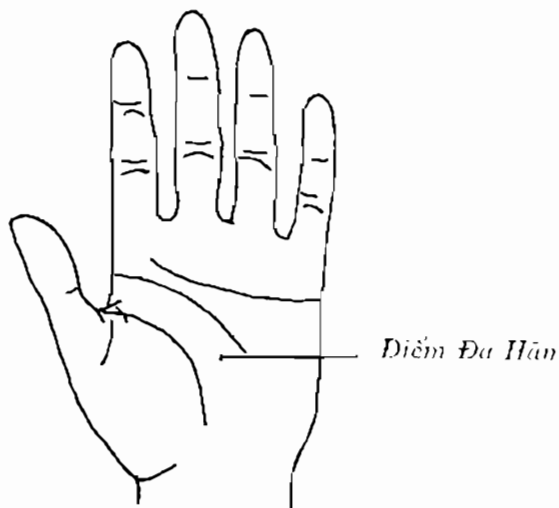
Hình 46b

Bài 11

VIÊM LOÉT DẠ DÀY.

* Phương pháp xoa bóp I

(1) Phần đông những người trong trạng thái căng thẳng mất bình tĩnh đều bị toát mồ hôi tay, đó là do chịu áp lực về mặt tinh thần nhất là khi tinh thần bị căng thẳng trong thời gian dài thì Tràng Vị chính là cơ quan nội tạng chịu ảnh hưởng trước tiên.



Hình 17

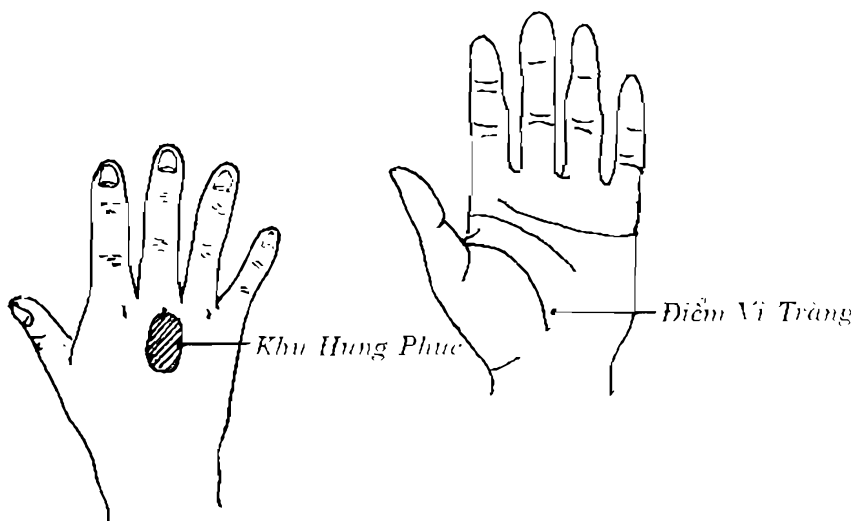
(2) Những người hay bị ra mồ hôi tay thì rất dễ bị mắc bệnh viêm loét dạ dày. Vì vậy giữ cho tay khô và mềm không những làm cho tinh thần bớt căng thẳng mà còn giảm bớt sự tiết dịch chua quá nhanh của dạ dày do trạng thái tinh thần căng thẳng gây nên. Và qua đó không làm tổn hại đến tràng vị.

(3) Điểm Đa Hãn ở giữa lòng bàn tay là điểm trị bệnh ra mồ hôi tay tốt nhất. Dùng bụng ngón tay cái liên tục kích thích vào điểm Đa Hãn, thì sẽ giảm bớt mồ hôi tay, giảm bớt sự ức chế về mặt tinh thần. (hình 47)

* Phương pháp xoa bóp II

(1) Người mắc bệnh dạ dày thường có triệu chứng buồn nôn, và hay ợ chua. Ngoài ra các hiện tượng như khu Hung Phúc (ngực bụng) trên mu bàn tay xuất hiện màu tím ngắt như máu đọng, hoặc do cảm giác cứng và đau đều là triệu chứng của bệnh dạ dày.

(2) Khi phát hiện thấy các hiện tượng khác thường ở khu Hung Phúc (ngực bụng) dùng ngón cái xoa bóp cần thận vào khu đó, không chỉ loại bỏ được triệu chứng biến sắc và cứng, mà còn làm cho thành dạ dày dày lên, phòng tránh được bệnh viêm loét dạ dày.



Hình 48

trên lòng bàn tay, có thể khống chế được sự tiết dịch chua của dạ dày. Cách xoa bóp dùng đầu móng tay, ngòi bút hoặc đầu cặp tóc châm vào điểm Tràng Vị cho đến khi cảm thấy đau thì thôi. Bình thường lúc nhàn

rồi, kích thích nhiều vào điểm Trùng Vị thì sẽ giữ được sức khỏe, khôi phục trạng thái bình thường cho dạ dày. Xem (hình 48)

Bài 12

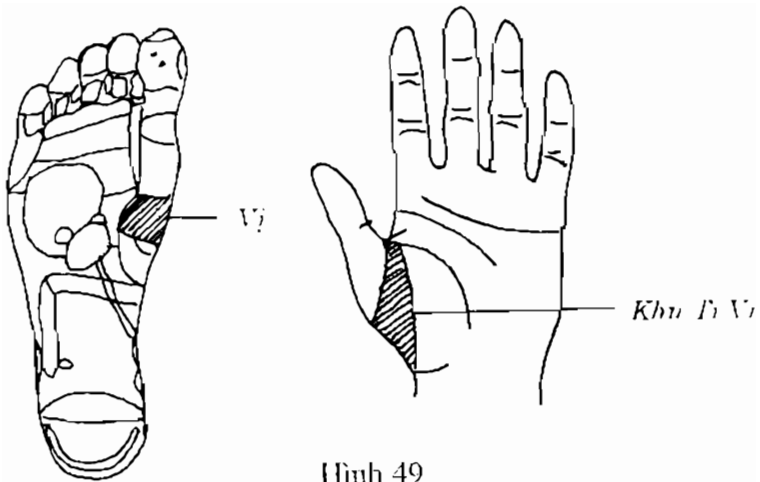
ĐAU DẠ DÀY.

* Phương pháp xoa bóp

(1) Nếu khả năng tiêu hóa của dạ dày không tốt thì thức ăn sẽ bị đọng lại lâu trong dạ dày, lúc thì bụng trướng đau, lúc thì không muốn ăn thỉnh thoảng còn thấy nhức đầu, toàn thân mệt mỏi uể oải.

(2) Người bị đau dạ dày thì khu Tì Vị ở gốc ngón tay cái sẽ xuất hiện màu xanh tím như bị ứ máu. Nếu thường xuyên dùng bụng ngón tay cái xoa bóp phần này thì sẽ giảm được triệu chứng đau dạ dày.

(3) Dùng bụng ngón tay xoa nhẹ lên khu phản xạ dạ dày ở lòng bàn chân cũng có tác dụng giảm đau. Xem (hình 49)



Hình 49

Bài 13

SA DẠ DÀY

* Phương pháp điểm huyết

Bệnh sa dạ dày làm chệch khả năng tiết dịch chua

của cơ thịt ở thành dạ dày suy nhược, dẫn đến tiêu hóa của dạ dày kém. Mà khả năng của cơ thành dạ dày kém đi dẫn đến không muốn ăn và khả năng làm việc của dạ dày kém đi, không đẩy được thức ăn xuống Tiểu Tràng, dẫn đến bệnh sa dạ dày. Để tăng cường khả năng hấp thụ tiêu hóa của Vị Tràng, tránh bị táo bón nên sử dụng phương pháp điều trị bằng huyết vị sẽ thu được hiệu quả tốt.

Các huyết vị đó là: Tì Du, Cách Du, Can Du, Vị Du, Trung Quản, Thiên Khu, Cự Khuyết, Nhiễm Khu, Thương Khu, Túc Tam Lý, Hợp Cốc.

Xem định 50a- 50b)

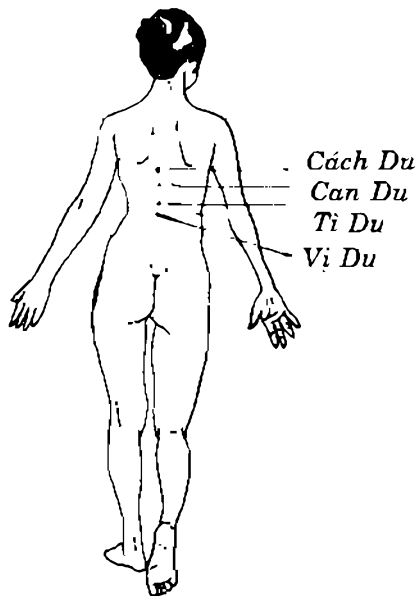
Bài 14

NÓNG RUỘT.

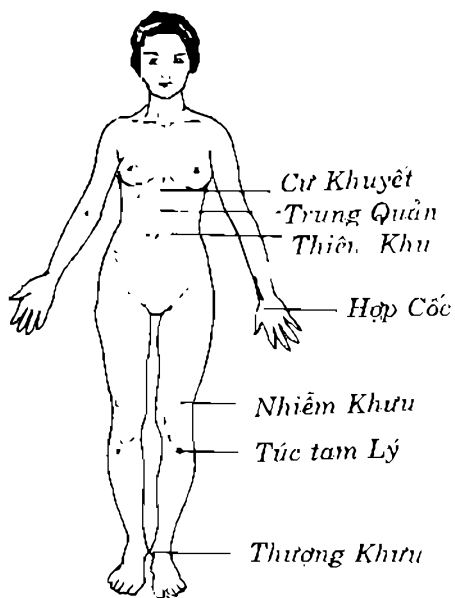
* Phương pháp xoa bóp

(1) Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến cảm giác như có lửa đốt trong dạ dày (thường là lúc đói hoặc sau bữa ăn 1-2 tiếng) là do quá nhiều vị toan (dịch chua).

(2) Nếu muốn làm cho vị toan tiết ra bình thường thì ấn vào điểm vị tràng ở phía dưới điểm Đa Hãn trên lòng bàn tay và khu Hung Phúc giữa mu bàn tay (ngang dưới ngón giữa) sẽ có hiệu quả.



Hình 50a



Hình 50b

(3) Dùng thứ có đầu nhọn như tăm, cặp tóc hoặc đầu móng tay kích thích vào điểm Vị Tràng và khu Hung Phúc thì sẽ có thể tăng cường cơ năng cho Tràng Vị, khống chế sự tiết vị toan, xoa dịu cảm giác nóng ruột.

(4) Những thức đồ ngọt, khó tiêu và đồ uống như rượu đều kích thích niêm mạc dạ dày, thúc đẩy sự tiết vị toan, vì thế người mắc chứng nóng ruột phải hết sức hạn chế ăn uống các thức đồ đó. Xem (hình 51)

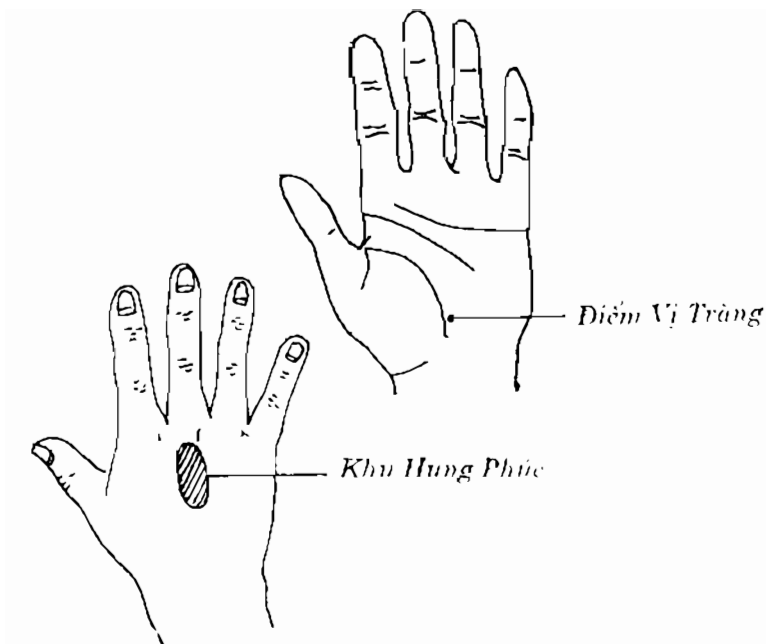
Bài 15

BỆNH NÔN THỔ MÃN TÍNH.

* Phương pháp xoa bóp

(1) Theo các huyết vị của kinh lạc trong châm cứu thì huyết Nội Quan nằm trên cổ tay là huyết không chế nôn thổ mãn tính đặc biệt hiệu quả. Huyết Nội Quan có thể điều trị được mọi triệu chứng của bệnh nôn thổ.

(2) Hạng tuyến là giao tuyến giữa hạ duyên của tay và cổ tay. Từ điểm giữa của Hạng Tuyến (mặt trong cổ tay) kẻ 1 đường thẳng đến khớp khuỷu tay. Từ trung điểm của đường thẳng này chéch sang bên cạnh

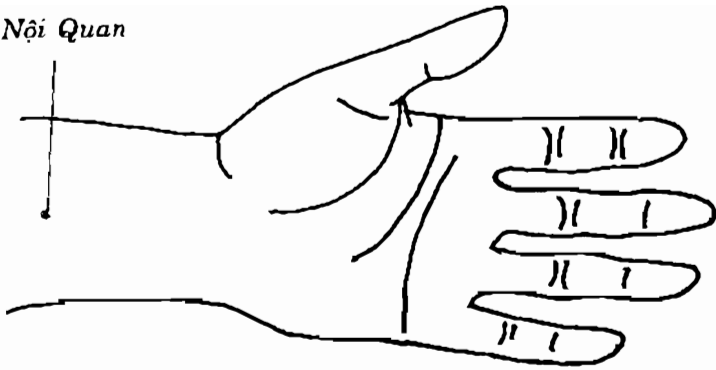


Hình 51

3 đốt ngón tay, đó chính là huyết Nội Quan. Nội Quan là tên gọi ngược lại với huyết Ngoại quan.

(3) Cách kích thích huyết Nội Quan là dùng đầu ngón tay trở hoặc đầu tăm kích thích hơi mạnh theo

Nội Quan



Hình 52

phương pháp ấn 3 giây nghỉ 1 giây và tiến hành trong vòng 3 phút. Ngoài ra dùng bụng ngón tay cái để ấn cũng có hiệu quả tốt. Cũng áp dụng phương pháp ấn 3 giây nghỉ 1 giây trong vòng 3 phút, hiệu quả khá rõ. Xem (hình 52)

Bài 16

BỆNH NÔN THỔ.

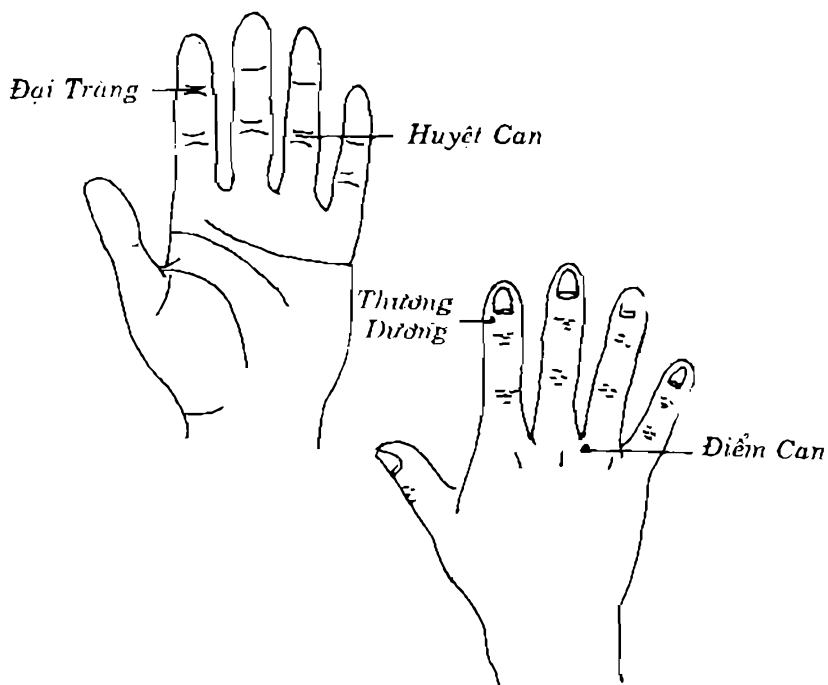
* Phương pháp xoa bóp

(1) Các hiện tượng thải chất thải ra ngoài của cơ thể bao gồm: tiểu tiện, đại tiện, toát mồ hôi. Nôn cũng là 1 hiện tượng thải chất thải của cơ thể.

(2) Trong khi nôn sau khi uống rượu, hơi rượu không ngừng xông lên, nếu lúc đó tiến hành bấm huyệt tay sẽ kích thích cơ năng hoạt động của tràng vị, làm cho sự bài tiết thuận lợi dễ dàng và tự nhiên sẽ hết nôn.

(3) Bộ phận không chế chứng nôn thổ tốt nhất là ngón trỏ. Ngón trỏ liên quan chặt chẽ với đại tràng và thông với dạ dày. Khi kích thích ngón trỏ sẽ làm tăng cường khả năng hấp thụ tiêu hóa của tràng vị, có tác dụng thúc đẩy bài tiết.

(4) Huyệt Thương Dương nằm phía dưới móng tay trỏ, huyệt Đại Tràng nằm trên khớp thứ nhất của bụng ngón trỏ. Khi bị nôn do ăn uống ngấu nghiến, nếu bấm vào 2 huyệt này sẽ tiêu giải được. Ngoài ra điểm Can



Hình 53

nằm giữa gốc ngón giữa và ngón vô danh là huyết trị liệu phụ trợ vì nó có tác dụng kích thích gan giải độc. Xem (hình 53)

*** Phương pháp điểm huyết.**

Nói chung, những người khỏe mạnh, tình hình thoải mái có bị nôn thì cũng không có gì đáng lo ngại. Nhưng đối với người phẫu thuật xong, bệnh tái phát và bị nôn do ngoại thương phần đầu thì rất nguy hiểm. Trong trường hợp đó phải lập tức đi khám bác sĩ chuyên khoa, phải khám và điều trị thật cẩn thận. Tiến hành điều trị bằng phương pháp bấm huyết rất có hiệu quả đối với chứng nôn thổ nói chung.

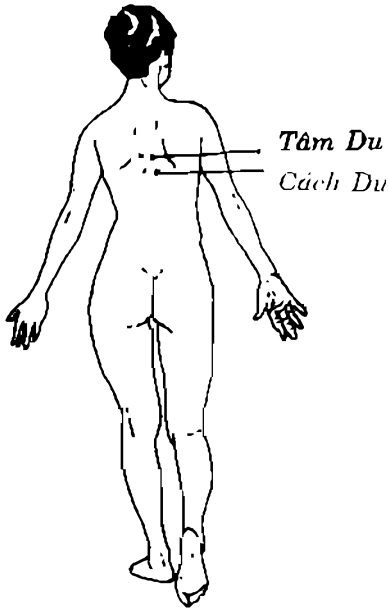
Các huyết bấm gồm có: huyết Thiên Đình, Khí Xả, Cự khuyết, Tâm Du, Cách Du, Xích Trạch, Hợp Cốc. Xem (hình 54a- 54b)

Bài 17

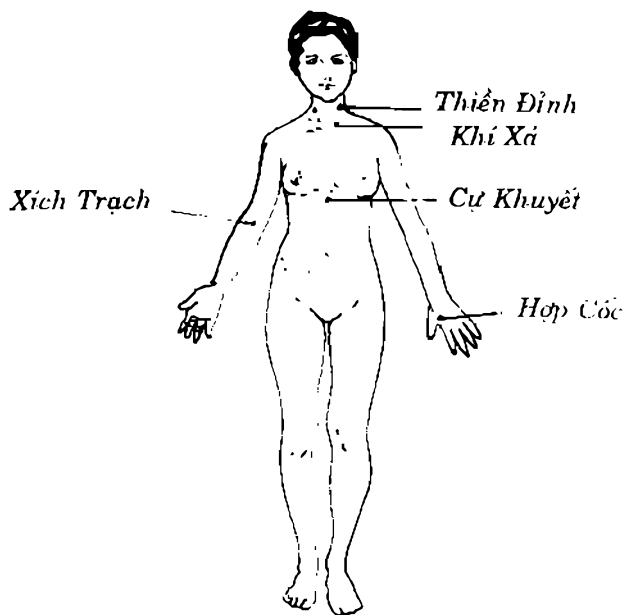
BỆNH TRƯỚNG ĐẦY BỤNG.

*** Phương pháp xoa bóp**

(1) Đầy bụng là 1 trong những hiện tượng tiêu hóa kém. Do khả năng hấp thụ tiêu hóa kém dẫn đến thức ăn trong tràng vị sản sinh ra tác dụng lên men bất thường, làm cho người bệnh cảm thấy lạnh và đầy bụng. Và hay thải khí thối từ bụng ra (tức là đánh



Hình 54a



Hình 54b

rất), tạo cảm giác khó chịu trong người.

(2) Khi điều trị bệnh đầy bụng thì trước tiên phải khôi phục chức năng cho vị tràng. Cách tốt nhất là bấm vào các vị trí như huyết đại tràng, Nhị Gian và khu huyết của dạ dày, tì, đại tràng.

(3) Huyết Đại Tràng và huyết Nhị Gian là 2 huyết trong kinh lạc của đại tràng. Khu huyết của dạ dày, tì, vị tràng, có mối liên quan chặt chẽ với Vị tràng. Dùng bụng ngón tay ấn nhẹ vào các vị trí này thì có thể chữa được triệu chứng đầy bụng và tiêu hóa kém.

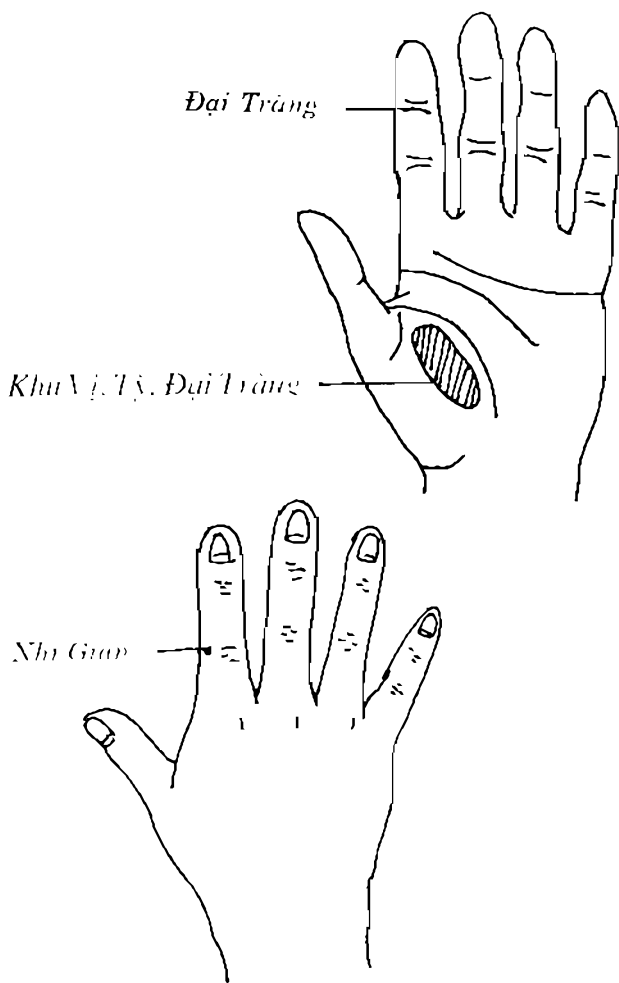
(4) Ngón chân trở là vị trí chủ yếu khi tiến hành chữa bệnh bằng phương pháp xoa bóp chân. Dùng tay xoa bóp ngón chân trở thì việc điều trị bệnh đầy bụng sẽ có hiệu quả. Xem (hình 55)

Bài 18

BỆNH ĐAU BỤNG ĐI NGOÀI.

* Phương pháp xoa bóp I

(1) Khi bị đau bụng đi ngoài do bị lạnh hoặc tiêu hóa kém, nếu dùng bụng ngón tay cái ấn nhẹ vào tâm lòng bàn tay thì sẽ giảm được triệu chứng bệnh.



Hình 55

(2) Gập ngón trỏ, ngón giữa và ngón vô danh lại, dùng đốt tay thứ 2 ma sát vào khu phản xạ đại tiểu tràng trên lòng bàn chân theo hướng từ trên xuống dưới. Làm như vậy sẽ rất hiệu quả. Xem (hình 56)

*** Phương pháp xoa bóp II**

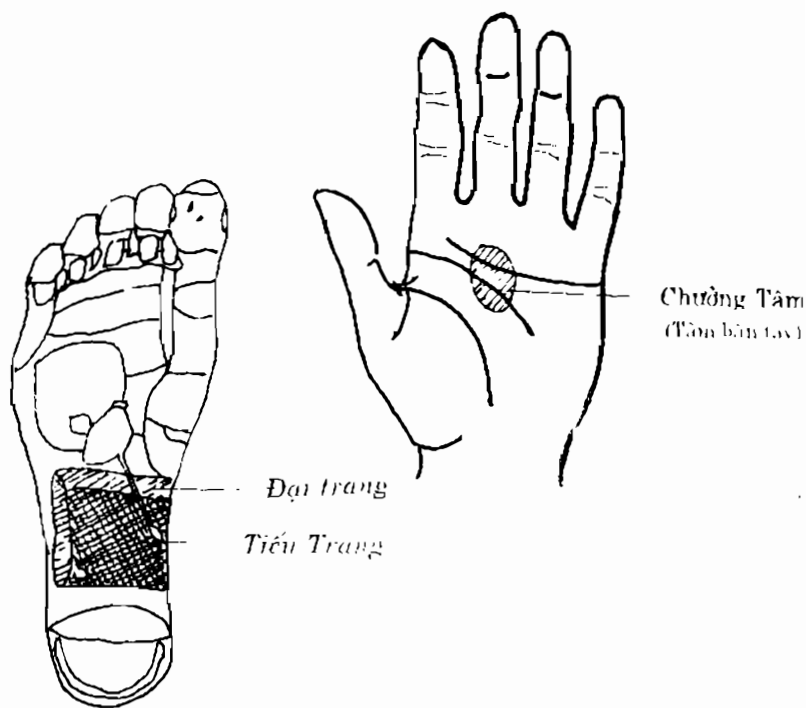
(1) Thường thì bệnh đau bụng đi ngoài là do khả năng hấp thụ tiêu hóa của vị tràng kém hoặc do ăn phải thức ăn đã biến chất gây nên. Muốn chữa khỏi bệnh đau bụng đi ngoài thì phương pháp điều trị tốt nhất là tăng cường cơ năng cho vị tràng.

(2) Trên mu bàn tay có điểm Lạp Lị nằm giữa bàn tay ngay dưới ngón giữa. Đây là điểm ngăn chặn hiện tượng đau bụng đi ngoài rất hữu hiệu. Khi có cảm giác sắp đau bụng đi ngoài thì lập tức dùng đầu ngón tay bấm vào điểm này sẽ thấy công hiệu ngay.

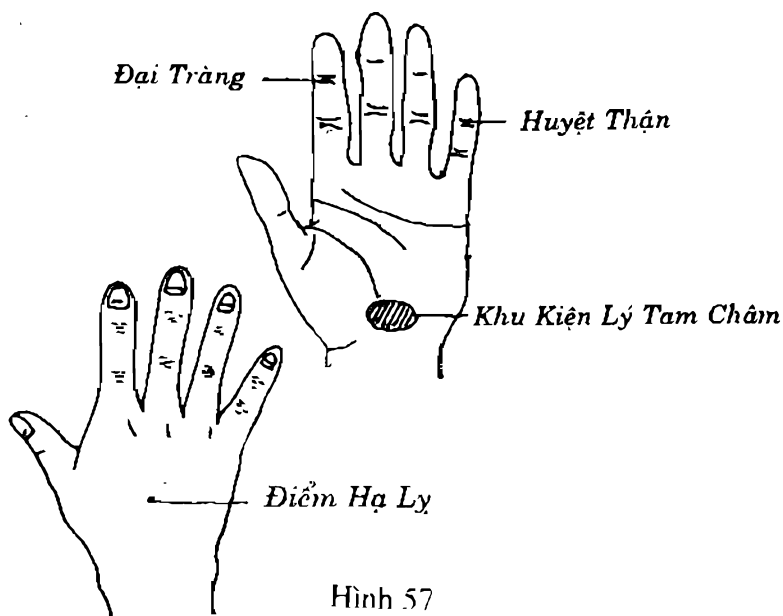
(3) Huyệt Đại Tràng (kinh lạc Đại Tràng) nằm ở khớp thứ nhất trên bụng ngón trỏ và huyệt Thận (kinh lạc Tiểu Tràng) nằm trên khớp thứ nhất của bụng ngón tay út đều rất hữu hiệu trong việc điều chỉnh và tăng cường khả năng hoạt động cho vị tràng.

(4) Khu Kiện Lý Tam châm nằm ở gốc ngón tay cái, nó có thể kích thích Đại Tràng hoạt động, tăng khả

năng hấp thụ của Đại tràng, được dùng làm khu điều trị phụ. Xem (hình 57)



Hình 56



Hình 57

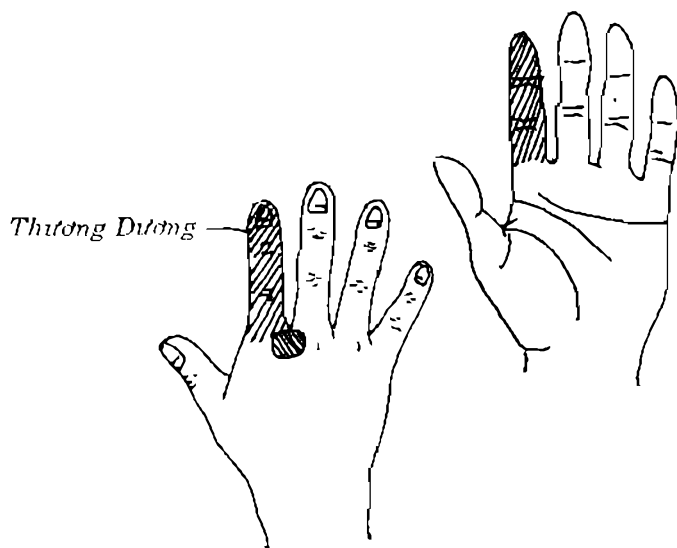
Bài 19

BỆNH VIÊM RUỘT THỪA.

* Phương pháp xoa bóp

(1) Khi bệnh viêm ruột thừa cấp tính phát tác có

thể chữa trị bằng phẫu thuật. Có thể nhận thấy triệu chứng của bệnh viêm ruột thừa mãn tính trên giao điểm giữa ngón trỏ và ngón giữa trên mu bàn tay. Nếu ở chỗ này xuất hiện nốt mụn màu tím hoặc nốt máu ú màu tím thì chứng tỏ trong người đã mang mầm mống của bệnh viêm ruột thừa, vì thế phải chú ý và phòng tránh kịp thời.



Hình 58

(2) Trước tiên phải xoa bóp gốc ngón tay trở, sau đó bấm huyết Thương Dương phía dưới móng tay trở. Nếu nốt mụn trên mu bàn tay tiêu đi có nghĩa bệnh viêm ruột thừa đã khỏi.

(3) Khi bệnh viêm ruột thừa phát tác, ấn vào huyết Thương Dương sẽ giảm đau, nhưng phải đưa ngay đến bệnh viện cấp cứu. Xem (hình 58)

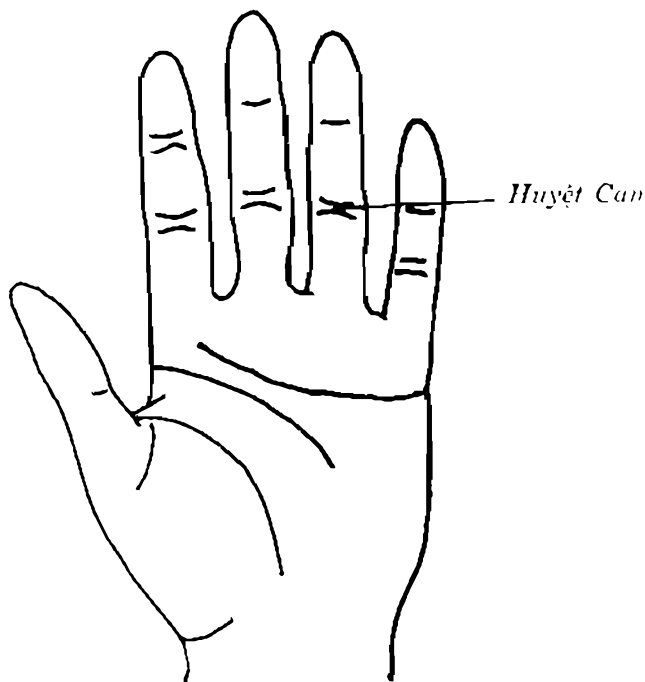
Bài 20

BỆNH VIÊM TÚI MẬT

Phương pháp xoa bóp

(1) Đường kinh của mật là kinh lạc có tác dụng điều khiển túi mật, vai và 2 bên đầu. Đường kinh của mật còn bổ sung hỗ trợ cho gan đúng như câu thành ngữ "Chăm sóc nhau như gan với mật". Nó luôn phân giải độc tố cho cơ thể trong mọi trường hợp và là kinh lạc bổ trợ cho gan.

(2) Điểm phẫu xạ của túi mật là huyết Can nằm trên khớp thứ 2 của bưng ngón tay vô danh. Nếu có cảm giác đau tức trên huyết Can, chứng tỏ túi mật có vấn đề. Để nhanh chóng tiêu giải mọi biến chứng trên



Hình 59

huyết Can thì dùng bụng ngón tay bấm vào huyết Can hoặc dùng đầu ngón tay châm vào đó.

(3) Kích thích huyết Can không những chỉ có tác dụng chữa bệnh cho túi mật mà còn hiệu quả khi chữa

đau ngực, đau đầu, đau nửa đầu, mỏi vai, mỏi cổ. Vì thế huyết Can là 1 huyết có tác dụng trên phạm vi lớn. Xem định 59)

Bài 21

BỆNH TÁO BÓN.

* Phương pháp xoa bóp I

(1) Khu Thái Xung và Khúc Tuyền trên kinh lạc của gan có thể phòng và chữa bệnh táo bón.

(2) Nếu cảm thấy cứng và tê ngón chân thứ tư thì có nghĩa là gan, tì, túi mật và đại tràng có vấn đề.

Dùng ngón tay vê vê ngón chân cái và ngón chân thứ 4 sẽ tăng cường cơ năng cho nội tạng.

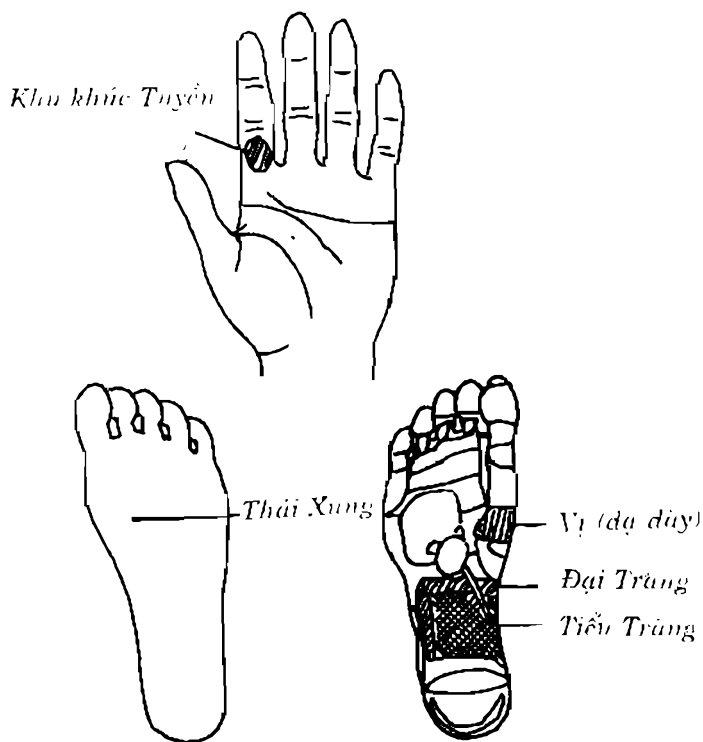
(3) Phần gót chân thuộc lòng bàn chân là khu phân xạ của tràng vị. Ngón chân trở và ngón chân giữa nối liền với đường kinh của dạ dày. Xoa bóp các phần này sẽ điều hòa vị tràng, kích thích tràng vị co bóp, chữa hiện tượng táo bón.

(4) Khi cảm thấy gốc ngón tay trở cương cứng, chứng tỏ trong tràng vị đang có chứa phân và nước tiểu. Nếu tiến hành xoa bóp phần gốc ngón tay đó sẽ

kích thích tràng vị co bóp nhanh chóng thải phân và nước tiểu ra ngoài. Xem (hình 60)

*** Phương pháp xoa bóp II**

(1) Khi xòe 5 ngón tay ra 1 cách tự nhiên thoải



Hình 60

Điểm Nhị Gian



Hình 61

mái mà cảm thấy cứng và đau ở gốc ngón giữa (phần gần với gốc ngón trỏ) thì đó là triệu chứng của bệnh táo bón. "Điểm Nhị Gian" có thể dùng làm điểm kiểm tra và chữa bệnh táo bón.

(2) Nếu cảm thấy đau ở điểm Nhị Gian của tay trái thì chứng tỏ người bệnh đã ăn quá nhiều thịt động vật, còn nếu đau ở điểm Nhị Gian của tay phải thì

chứng tỏ người bệnh đã uống rượu cồn và ăn thịt động vật quá nhiều. Căn cứ vào sự khác nhau của vị trí đau để điều chỉnh khẩu phần ăn sau này, tránh mắc lại bệnh.

(3) Phương pháp xoa bóp điểm Nhị Gian là dùng ngón tay trỏ xoa nhẹ men theo xương ngón tay và huyết vị ở giữa, mỗi ngày xoa khoảng 10 phút sẽ thấy công hiệu. Xem (hình 61)

Bài 22

BỆNH KHÔNG MUỐN ĂN.

* Phương pháp xoa bóp

(1) Thường những người mắc bệnh không muốn ăn là những cô gái trẻ muốn có thân hình đẹp. Để thân hình thon thả các cô cố hết sức nhịn ăn nhịn uống trong một thời gian dài. Cuối cùng đã mắc chứng bệnh "Cháu ăn".

(2) Nếu bệnh không muốn ăn thuộc loại khả năng tiêu hóa của tràng vị kém thì ấn vào phần chứa móng của ngón tay cái và khu dạ dày, từ đại tràng nằm phía dưới ngón trỏ. Khi ấn phải kích thích nhẹ, từ từ, như

vậy sẽ kích thích chức năng làm việc của bộ máy tiêu hóa, giúp ăn ngon miệng.

(3) Khi tinh thần bị ức chế cần được giải tỏa, cách tốt nhất là ấn nhẹ nhàng vào tâm của lòng bàn tay. Như vậy, sẽ giải tỏa được sự ức chế về tinh thần, tự nhiên thấy thoải mái và sẽ ăn ngon miệng, muốn ăn hơn.

(4) Khi xoa bóp thì chủ yếu là kích thích nhẹ nhàng, giữ nhịp thở bình thường. Tiến hành ấn ngón tay từ từ theo nhịp thở. Xem (hình 62)

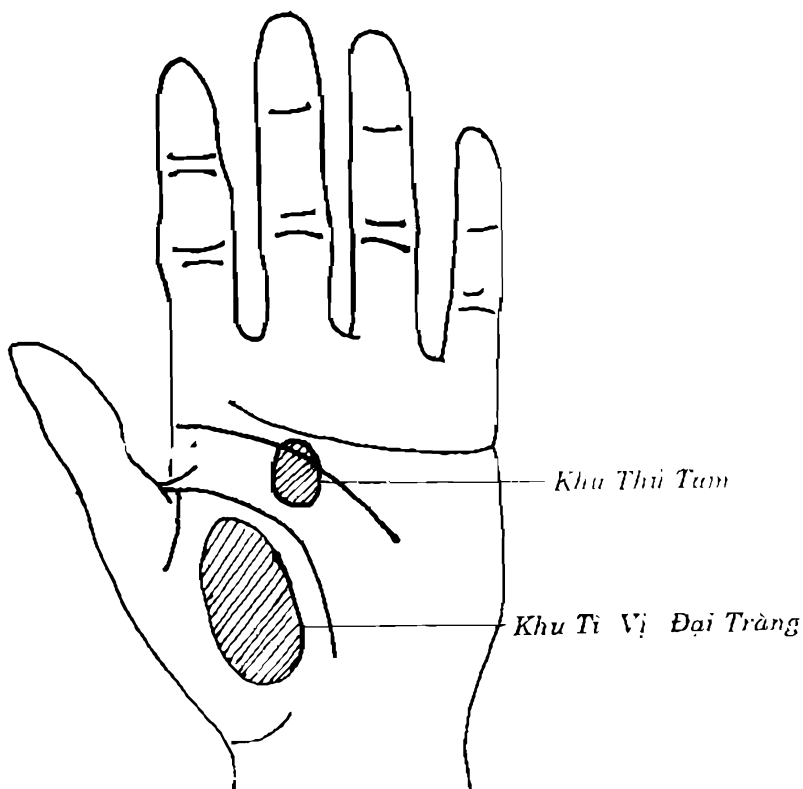
Bài 23

BỆNH BÁN THÂN BẤT TOẠI

* Phương pháp điểm huyết

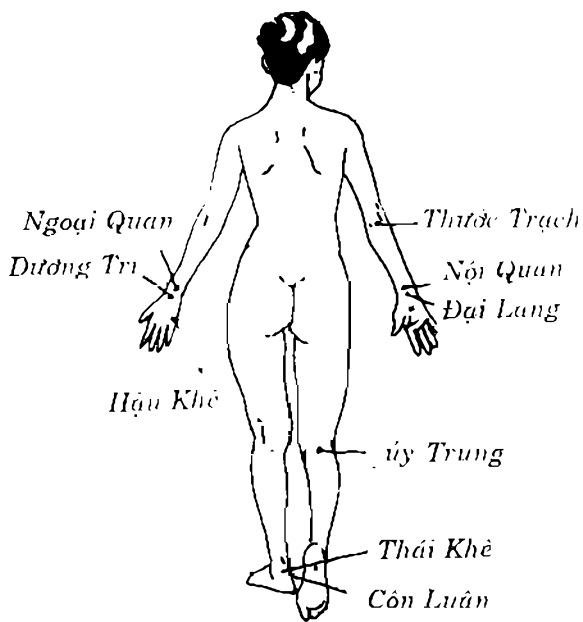
Bệnh bán thân bất toại ở mức độ nhẹ và các loại chứng bệnh khác có nguyên nhân do não bị đè nén thì tốt nhất là nên điều trị bằng phương pháp xoa bóp huyết vị.

Các huyết xoa bóp gồm: huyết Dương Trì, Thước Trạch, Ngoại Quan, Nội Quan, Hậu Khê, Đại Lăng, Ủy

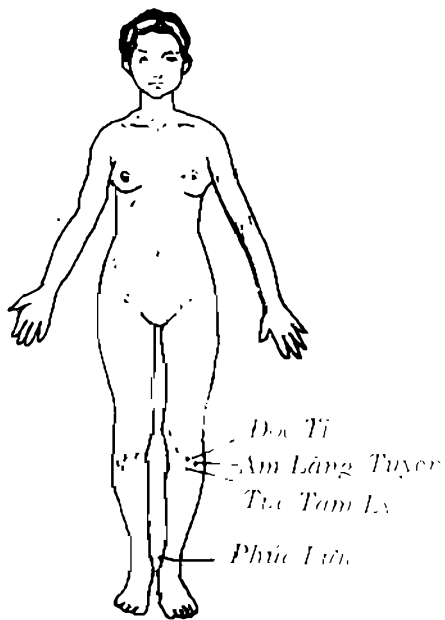


Hình 62

Trung, Phúc Lưu, Thái Khê, Côn Luân, Âm Lăng
Tuyền, Độc Tị, Túc Tam Lý. Xem (hình 63a- 63b)



Hình 63a



Hình 6.3b

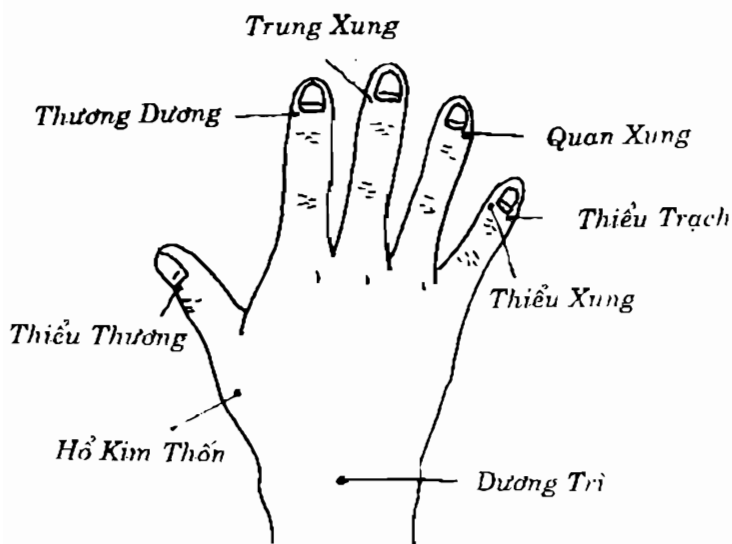
Bài 24

BỆNH VIÊM KHỚP.

* Phương pháp xoa bóp

(1) Những lúc chuyển mùa và thay đổi thời tiết mà cảm thấy hơi đau nhức ở phần khớp xương thì đó là triệu chứng của bệnh viêm khớp ở giai đoạn đầu.

(2) Bệnh viêm khớp thường đau từ khớp nhỏ rồi lan dần ra khớp to hơn. Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến



Hình 64

bệnh viêm khớp là do sự tuần hoàn máu không thông suốt và sự bài tiết hoóc môn không đều. Vì vậy phải tập trung xử lý sự bế tắc của hệ thống tuần hoàn máu và điều chỉnh nội tiết.

(3) Trước tiên phải day các điểm cuối của các đường kinh trên 5 ngón tay, làm cho máu lưu thông và truyền được đến đầu ngón tay. Làm được như vậy sẽ có hiệu quả cao trong việc chữa bệnh viêm khớp sơ kỳ.

(4) Hồ Kim Thốn nằm trên khớp thứ 2 của ngón cái và huyết Dương Trì nằm trên khớp cổ tay có tác dụng dứt cơn đau của các khớp. Nếu tiến hành bấm vào 2 vị trí này thì sẽ hết đau khớp. Xem (hình 64)

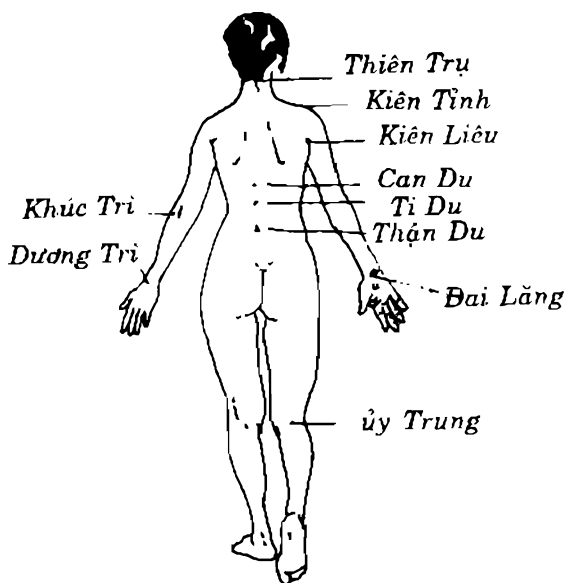
Bài 25

BỆNH VIÊM KHỚP MÃN TÍNH

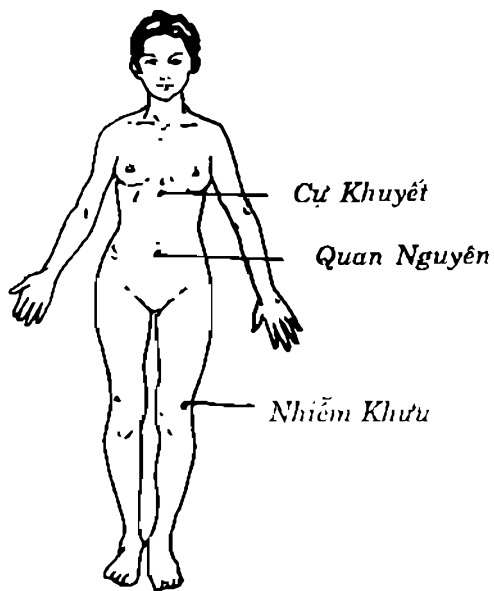
* Phương pháp điểm huyết

Các hiện tượng như toàn thân mệt mỏi, ăn không ngon miệng, táo bón do bệnh viêm khớp mãn tính gây ra đều có thể điều trị bằng phương pháp điểm huyết. Các huyết điểm gồm: huyết Thiên Trụ, Kiên Tĩnh, Kiên Liêu, Khúc Trì, Dương Trì, Can Du, Tì Du, Thận Du, Nhiễm Khu, Ủy Trung, Cự Khuyết, Thước Trạch, Quan Nguyên, Đại Lăng.

Huyệt Can Du và Tì Du trên lưng có tác dụng cải thiện trạng thái cơ thể, huyệt Cự Quan có thể phòng và chữa bệnh thiếu ngủ do khớp bị tấy sốt và đau gây ra. Khớp khác bị đau thì bấm vào huyệt tại khớp đó sẽ khỏi. Xem (hình 65a- 65b)



Hình 65a



Hình 65b

Bài 26

BỆNH ĐAU CỔ.

* Phương pháp xoa bóp (sai cơ cổ)

(1) Nếu tư thế ngủ không tự nhiên rất dễ tổn thương đến cơ cổ, làm cho phần cơ từ phía sau đầu đến vai bị căng thẳng hoặc co giật, tạo cảm giác đau và khó chịu.

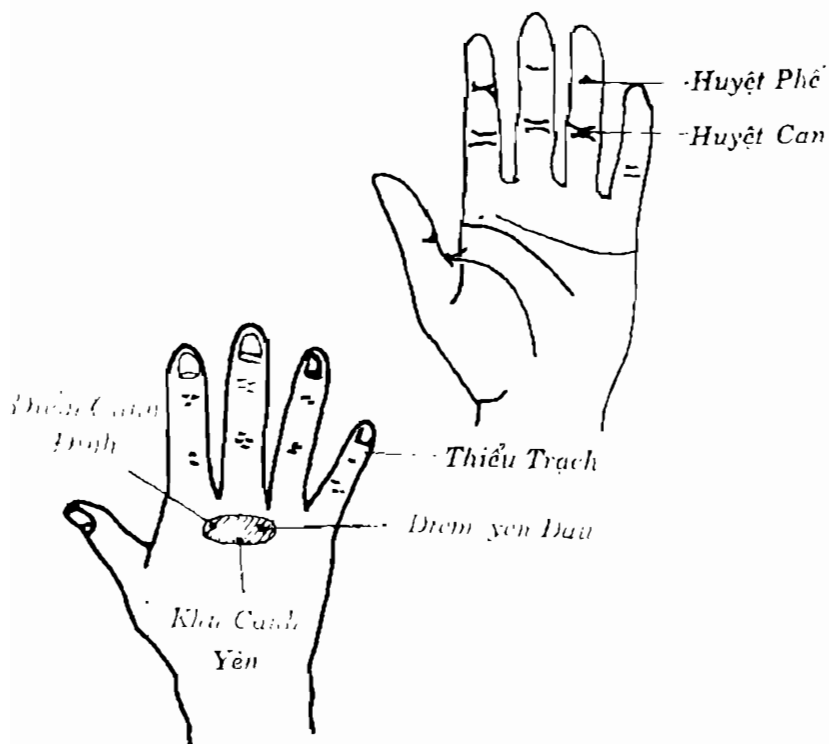
(2) Khi cổ bị cứng không cử động được thì kích thích vào huyệt Thiếu Trạch bên dưới móng tay út, điểm chính giữa của khu Cảnh Yên nằm trên mu bàn tay chỗ dưới ngón tay giữa hoặc điểm Cảnh Đỉnh nằm gần góc ngón tay trỏ. Kích thích vào các điểm trên bệnh sẽ đỡ.

(3) Huyệt Thiếu Trạch là điểm đầu của kinh lạc tiểu tràng, mà kinh lạc tiểu tràng lại chạy qua vùng từ cổ đến vai, vì thế khi kích thích vào huyệt Thiếu Trạch sẽ giảm bớt độ căng thẳng cho cơ cổ.

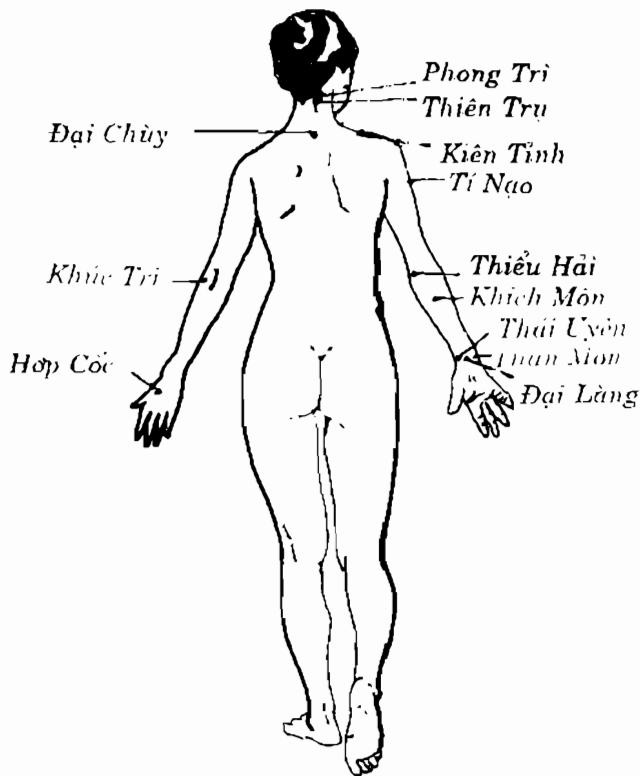
Còn nếu bệnh nhẹ, bấm huyệt Thê và huyệt Can trên đường kinh Tam Tiêu, hoặc dùng các vật có đầu nhọn như cặp tóc, đầu móng tay chạm vào 2 huyệt trên

thì có thể chữa chứng cơ giật cơ. Xem (hình 66)

*** Phương pháp điểm huyết (sái xương cổ)**



Hình 66



Hình 67

Cùng với sự gia tăng của tai nạn giao thông thì số vụ tai nạn dẫn đến sứt xương cổ cũng nhiều thêm. Sau 3-4 ngày tĩnh dưỡng, người bệnh sẽ không cảm thấy đau dữ dội nữa. Lúc đó kinh lạc từ vai đến cánh tay sẽ

có thể bị tê môi. Đến đến lúc hết tê môi thì tiến hành trị liệu bằng huyết vị.

Các huyết vị bao gồm: huyết Đại Chùy, Kiên Tinh, Tí Nạo, Khúc Trì, Thái Uyên, Đại Lăng, Hợp Cốc, Phong Trì, Thiên Trụ, Khích Môn, Thiểu Hải, Thần Môn. Xem (hình 67)

Bài 27

BỆNH LẠC CHẤM.

* Phương pháp xoa bóp

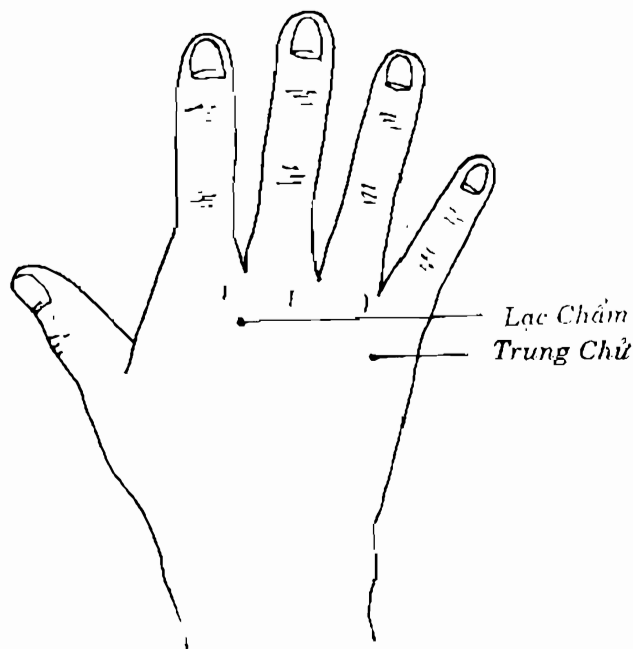
(1) Khi ngủ dậy thấy cổ cứng nhức không quay sang trái sang phải được, ngoài cảm giác đau khó chịu ra, có lúc còn bị nhức đầu, ngạt mũi, sốt. Đó là bị mắc bệnh Lạc Chấm.

(2) Đa số bệnh Lạc Chấm là do huyết quản ở phần cổ bị trúng gió hoặc do khí ngủ cơ thể di chuyển liên tục làm tổn thương các cơ thịt nên dẫn đến bệnh Lạc Chấm.

(3) Dùng đầu móng tay, tăm hoặc cặp tóc kích thích vào huyết Lạc Chấm trên mu bàn tay, đồng thời

xoay cổ như vậy sẽ rất hiệu quả. **Huyệt Lạc Châm** nằm trên mu bàn tay phía dưới ngón tay trở và ngón tay giữa. (Cách đầu xương giữa của tay 5 phân)

Ngoài ra, ấn vào huyệt **Trung Chủ** cũng có tác dụng kích thích tuần hoàn máu. Xem (hình 68)



Hình 68

Bài 28

BỆNH CƯƠNG CỨNG VAI CỔ.

* Phương pháp xoa bóp

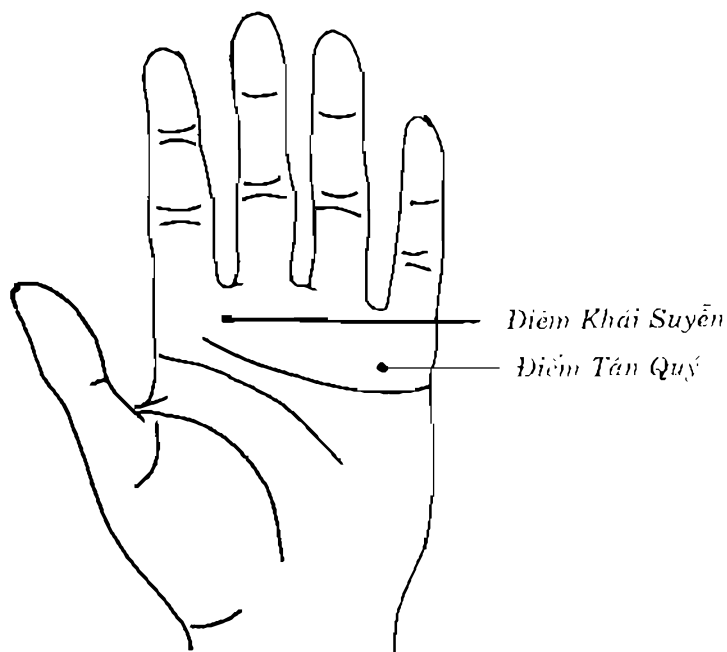
(1) Bộ phận chính giữa bệnh cương cứng vai cổ hữu hiệu nhất là huyết Hợp Cốc trên tay.

(2) Huyết Hợp Cốc nằm trên chỗ nối giữa xương ngón tay cái và xương ngón tay trỏ. ấn mạnh huyết này sẽ giảm bớt mỗi vai cứng cổ.

(3) Bệnh mỗi vai do các bệnh nội tạng gây nên, thì bấm điểm khải Suyễn sẽ đỡ.

(4) Bị mỗi vai do cơ quan sinh dục bất thường thì chọn điểm Tâm Quý nằm giữa gốc ngón tay út và ngón vô danh làm điểm chữa bệnh.

(5) Huyết Hợp Cốc là bộ phận chữa chứng đau mỗi vai và cổ hữu hiệu nhất. Phương pháp chữa chứng mỗi đau vai là dùng đầu móng tay, tăm, đầu ngòi bút kích thích vào huyết Hợp Cốc. Mỗi lượt kích thích từ 3-7 lần, từ lượt thứ 2 trở đi sẽ thấy hiệu quả rõ. Xem (hình 69)



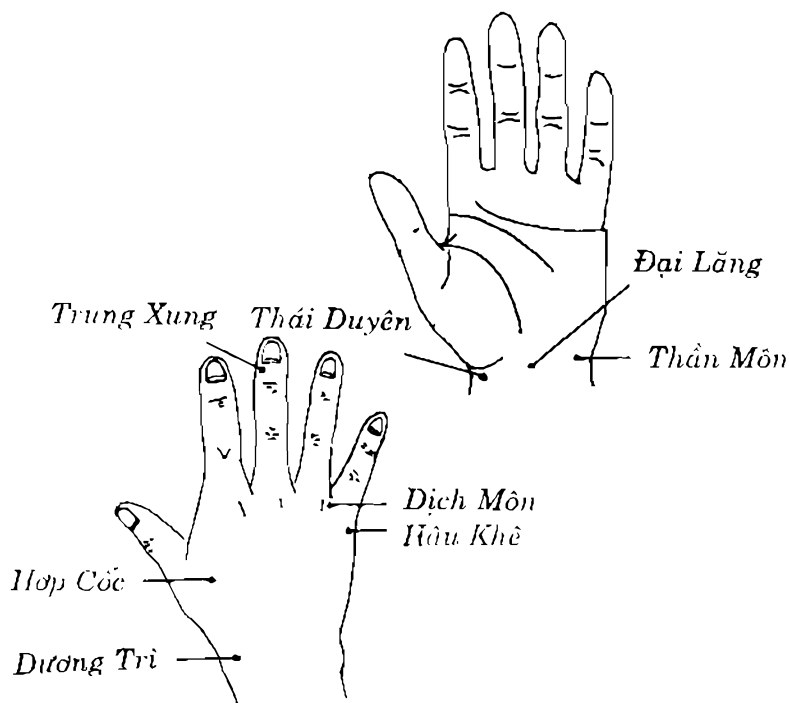
Hình 69

Bài 29

BỆNH VAI NGƯỜI GIÀ (VIÊM CƠ VAI)

* Phương pháp xoa bóp I:

(1) Các huyệt vị chữa bệnh này là: huyệt Hợp Cốc



Hình 70

trên mu bàn tay (hệ thống Đại Trạng), huyết Dương Trì (đường kinh Đại Trạng), huyết Trung Xung (đường kinh màng tim), huyết Dịch Môn (đường kinh Tam Tiêu), huyết Hậu Khê (đường kinh Tiểu Trạng) và các huyết trên khớp cổ tay như huyết Thần Môn (đường

kinh tim), Đại Lãng (đường kinh màng tim). Thái Duyên (đường kinh phổi).

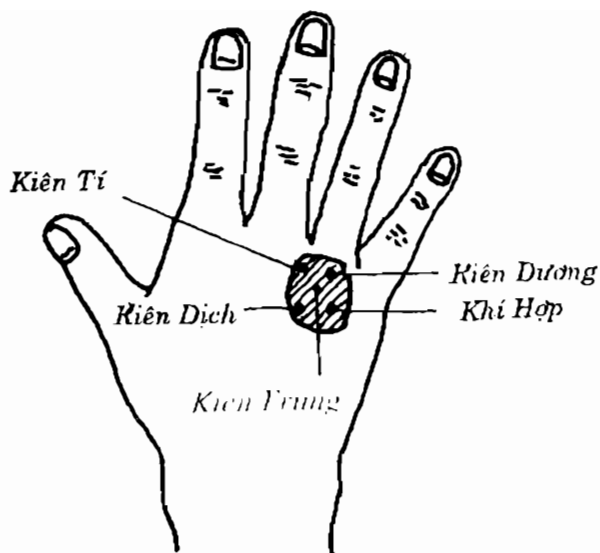
(2) Đặc trưng của bệnh này là không dơ được tay lên cao, hoạt động khó khăn. Thỉnh thoảng, hoạt động hoặc cầm vào vai thì thấy đau rõ rệt. Nguyên nhân dẫn đến bệnh này rất phức tạp, vì vậy khi chữa trị, kích thích vào các huyết vị nói trên cũng có tác dụng đối với các bệnh khác.

(3) Khi bấm huyết, tốt nhất nên dùng các thứ nhọn như đầu móng tay, tăm, ngòi bút. Nếu cảm thấy đau thì có nghĩa là việc điều trị đã có tác dụng. Xem (hình 70)

* Phương pháp xoa bóp II

(1) Ngón tay vô danh nối liền với dây thần kinh ở phần khớp trên của cánh tay. Vì khớp vai nằm ở phần cuối của khớp cánh tay, nên điểm chữa bệnh vai người già nằm trên khớp thứ 3 của ngón tay vô danh.

(2) Giữa khớp thứ 3 của ngón tay vô danh có huyết Kiên Trung, xung quanh nó có các điểm Kiên Tí, Kiên Dương, Khí Hợp, Kiên Dịch. Dùng đầu móng tay, ngòi bút hoặc tăm châm vào các điểm trên, chỗ nào châm thấy đau là chỗ có huyết.



Hình 71

(3) Khi kích thích, mỗi huyệt châm 10 lần một lượt, sau mỗi lượt, nâng cánh tay lên rồi hạ xuống, hoạt động các khớp. Làm như vậy dần dần sẽ đỡ. Xem (hình 71)

Bài 30

ĐAU LƯNG

* Phương pháp xoa bóp

(1) Khu phản xạ của tay chữa bệnh đau lưng là khu xương sống, lưng và đùi trên mu bàn tay. Hai huyết song song trên khu này gọi là điểm Yêu Thoái:

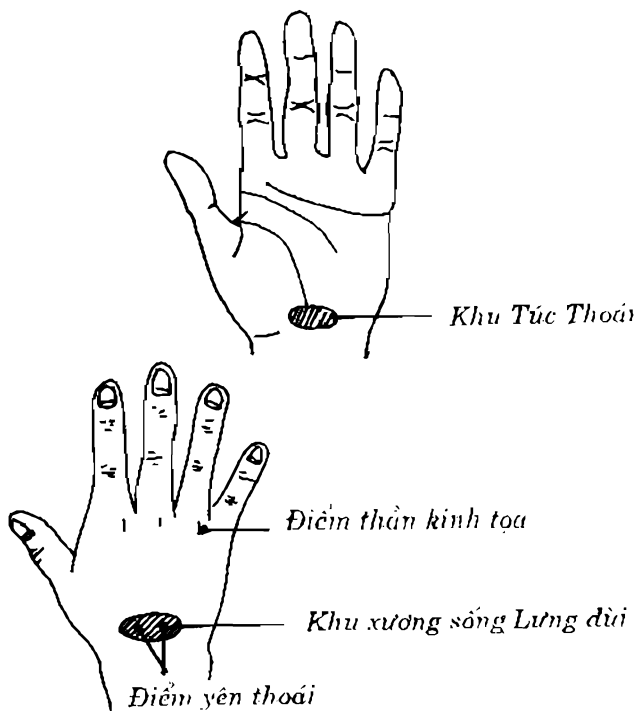
(2) Điểm Yêu Thoái thứ nhất nằm dưới ngón tay trỏ, nó đặc biệt có tác dụng trong việc chữa đau lưng do thần kinh tọa gây nên. Điểm Yêu Thoái còn lại nằm phía dưới ngón vô danh, nó đặc biệt hữu hiệu chữa đau lưng do bị tổn thương cơ lưng gây nên.

(3) Khi xoa bóp điểm Yêu Thoái phải nhẹ nhàng chậm rãi, mỗi lần ấn 3 giây nghỉ 2 giây, mỗi lượt ấn 10-15 lần.

(4) Phương pháp chữa đau thần kinh tọa hữu hiệu nhất là kích thích vào điểm thần kinh tọa. Điểm thần kinh tọa nằm giữa phần gốc của ngón tay vô danh và ngón út. Phương pháp kích thích là dùng đầu móng tay, tăm, ngòi bút, cặp tóc kích thích liên tục vào điểm

đó. Làm như vậy có tác dụng hết đau.

(5) Phía dưới gốc ngón tay cái có khu Túc Khoái, đây là khu phụ, giúp chữa trị chứng đau lưng. (hình 72)

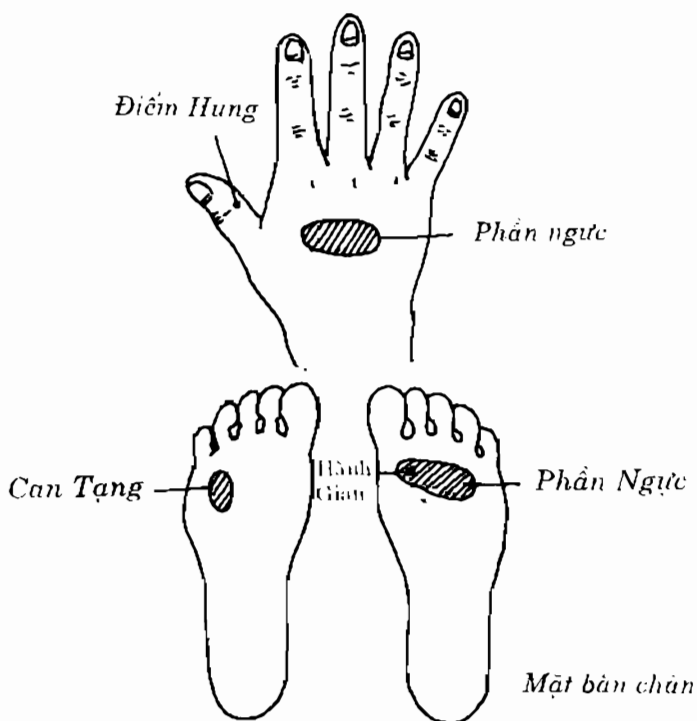


Hình 72

Bài 31

BỆNH ĐAU THẦN KINH CƠ XƯƠNG.

* Phương pháp xoa bóp



Hình 73

1- Bệnh đau thần kinh cơ xương là loại bệnh bị đau đột ngột, dữ dội khắp xương sườn, lát sau lại hết đau. Đây cũng là 1 loại bệnh đau - đau thần kinh.

2- Kích thích mạnh vào điểm Hung hoặc day xoa khu phản xạ phần ngực sẽ có tác dụng giảm đau.

3- Ngoài khu phản xạ phần ngực nằm trên chân ra Can tạng và huyết Hành Gian trên mặt bàn chân cũng có tác dụng lập tức làm giảm đau. Xem (hình 73)

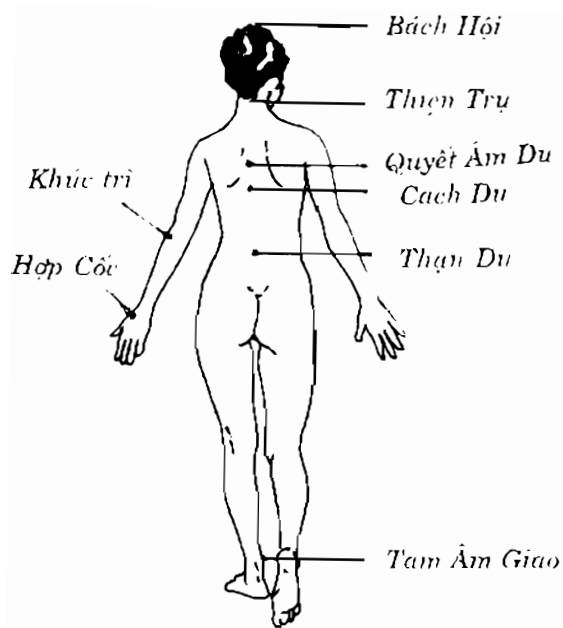
Bài 32

BỆNH CƠ NĂNG THẦN KINH BỊ NGĂN CẢN.

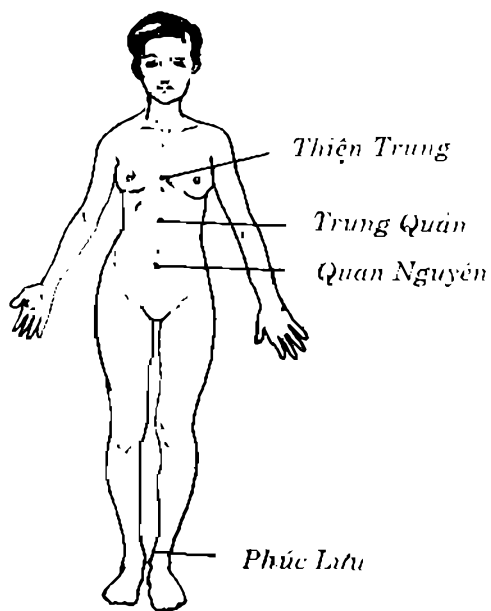
* Phương pháp điểm huyết

Bệnh chứng của hệ thống thần kinh thường xuất hiện ở hệ thống tuần hoàn và hệ thống tiêu hóa. Bấm huyết Quyết Âm Du hoặc huyết Thiện Trung thì sẽ ổn định ngay được nhịp đập của tim và dễ thở. Bấm huyết Trung Quán sẽ cải thiện được bệnh đường ruột. Ngoài ra cũng phải kết hợp bấm các huyết Thận Du, Hợp Cốc, Khúc Trì, Tam Âm Giao.

Các điểm huyết gồm có: huyết Bách Hội, Thiên Trụ, Quyết Âm Du, Cách Du, Thận Du, Hợp Cốc, Khúc trì, Tam Âm Giao, Phức Lưu, Thiện Trung, Trung Quán, Quan Nguyên. Xem (hình 74a- 74b)



Hình 74.a



Hình 74b

Bài 33

BỆNH ĐAU THẦN KINH CẢNH TAY.

* Phương pháp điểm huyết

Bệnh đau thần kinh do bị phong hàn, ẩm khí hoặc mệt mỏi kéo dài nói chung áp dụng liệu pháp huyết vị là hữu hiệu nhất. Các huyệt cần điểm là: huyệt Kiên Tĩnh, Kiên Liêu, Thiên Tông, Cách Du, Thận Du, Trung Phủ, Tí Nạo, Thiếu Hải, Thước Trạch, Khúc Trì, Khích Môn, Thần Môn, Dương Khê, Dương trì. Xem (hình 75a- 75b)

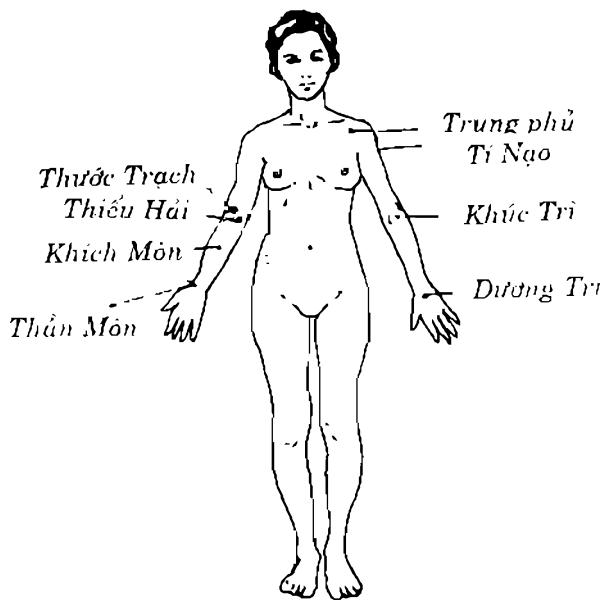
Bài 34

BỆNH MỎI MẮT.

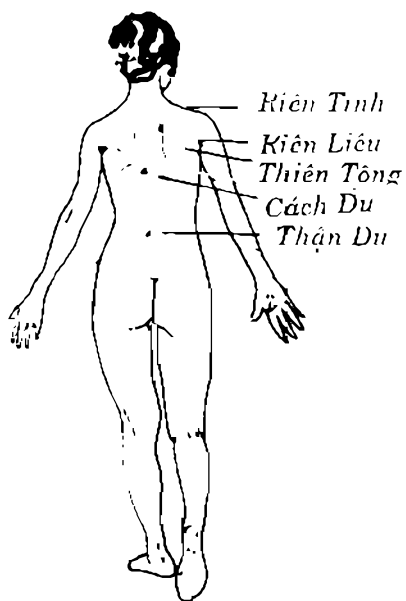
* Phương pháp xoa bóp:

1- Mắt nối liền với kinh lạc của Đại Tràng, Tiểu Tràng, Dạ dày, Màng tim. Nếu mắt bị mỏi thì 4 kinh lạc này cũng bị ảnh hưởng.

2- Huyệt Thái Dương (điểm cuối của kinh lạc Đại



Hình 75a



Hình 75b

tràng). huyệt Thiếu Xung (điểm cuối của kinh lạc Tiểu Tràng) và khu Tâm Bao nằm giữa lòng bàn tay là khu phần xạ chữa mọi mắt. Phương pháp kích thích là dùng đầu ngón tay, ngòi bút, tăm để kích thích. Kích thích vào 3 vị trí trên sẽ kích thích vị tràng co bóp, tiêu hóa nhanh, có lợi cho mắt.

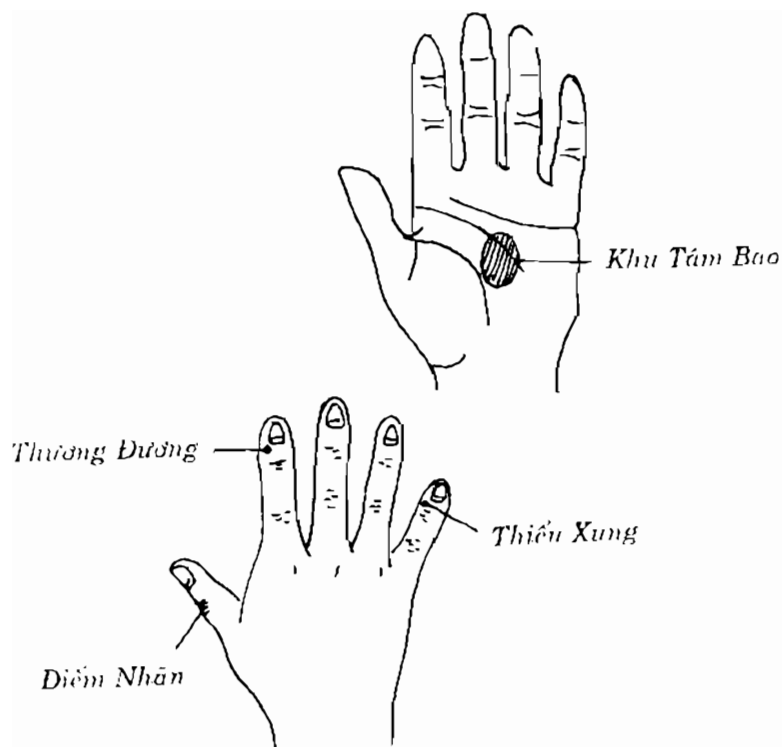
3- Khi mắt bị mỏi do làm việc quá nhiều thì nhắm mắt lại và nghỉ 1 lát sẽ khôi phục trạng thái bình thường cho mắt. Nếu mắt cảm thấy đau nhói và cộm vướng thì là do Thần kinh căng thẳng, ảnh hưởng đến khu Tâm Bao và kích thích lên mắt. Chính vì thế nên kích thích vào khu Tâm Bao và điểm Nhân trên khớp thứ nhất của ngón tay cái sẽ có tác dụng giải tỏa chứng mỏi nhức cho mắt. Xem (hình 76)

Bài 35

BỆNH CẬN THỊ GIẢ.

*** Phương pháp xoa bóp:**

1- Mắt giảm sút và mờ do đọc sách và làm việc, chính là bệnh cận thị giả. Sau khi bệnh trạng xuất



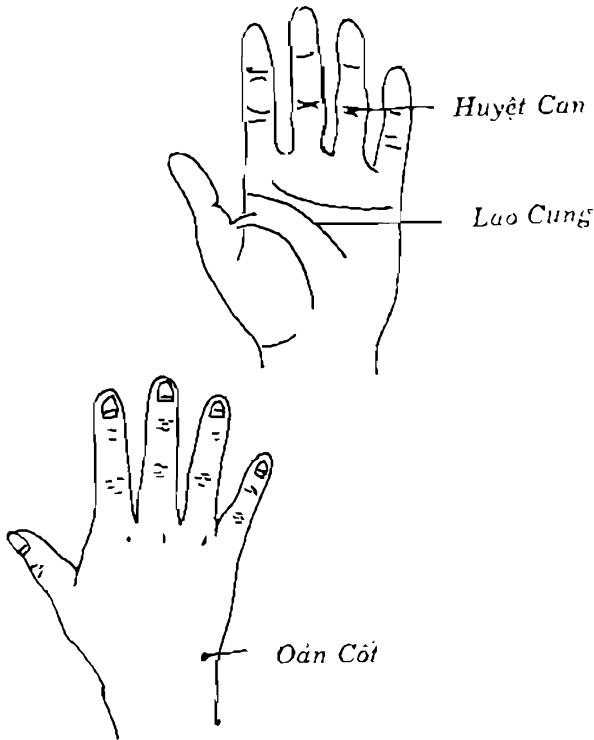
Hình 76

hiện, trong vòng nửa năm duy trì xoa bóp, ấn thì nhất định sẽ có thể hồi phục thị lực như bình thường.

2- **Huyệt Lao Cung** nằm ở khu tâm bao giữa bàn tay là bộ vị có hiệu quả nhất để chữa trị bệnh cận thị

giả. Ngón tay út trên bàn tay và huyết Oản Cốt nằm ở phía trên khớp xương cổ tay cũng là huyết vị có liên quan với cận thị.

3- Khi gan mất thăng bằng cũng có thể dẫn đến mắt mờ mệt giảm sút và thị lực. Lúc này nếu lấy



Hình 77

huyệt Can nằm ở trên đốt thứ 2 của bọng ngón tay vô danh làm huyệt vị chữa trị phụ trợ của huyệt Oản Cốt và huyệt Lao Cung, hiệu quả càng rõ ràng hơn, nổi bật hơn.

4- Việc xoa bóp, ấn để chữa trị cận thị giả, thì cần tiến hành hàng ngày, chỉ cần duy trì thì sẽ có hiệu quả. Nhưng, liệu pháp này không hiệu nghiệm đối với bệnh cận thị có tính di truyền. Xem (hình 77)

Bài 36

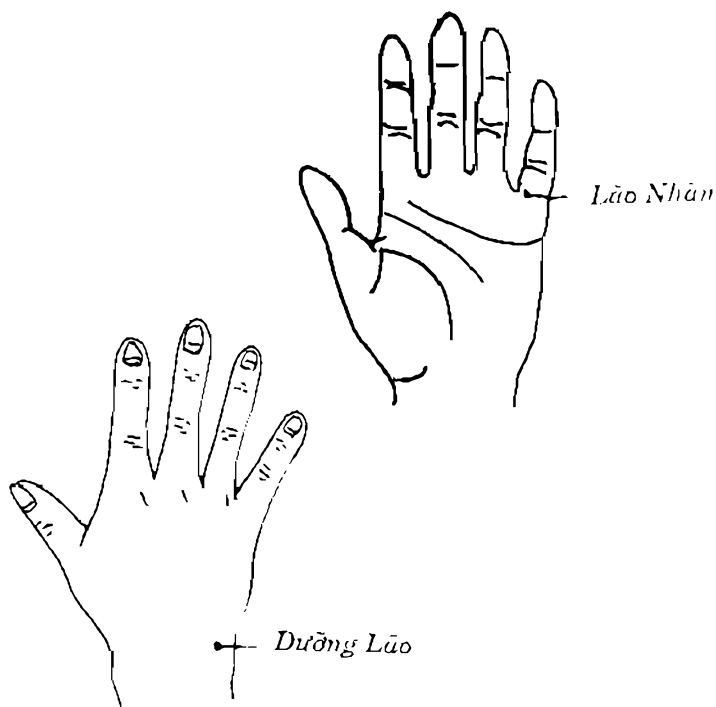
BỆNH VIỄN THỊ.

* Phương pháp xoa bóp

1- Nói chung, sự lão hóa của con người đều bắt đầu từ sự lão hóa của chân và mắt. Sức lực của chân không giống như khi còn trẻ, thị lực cũng dần dần suy giảm, xuất hiện hiện tượng hoa mắt. Đặc biệt đôi mắt trở thành cửa sổ của tâm hồn, một khi thị lực bắt đầu xấu đi thì sẽ bắt đầu làm cho người ta cảm thấy nhiều điều bất tiện.

2- Trên khớp xương cổ tay ở bên cạnh ngón út trên mu bàn tay có 1 huyệt Dưỡng Lão, huyệt vị này

đối với việc chữa trị bệnh trạng như mắt mệt mỏi và bệnh hoa mắt của người già thì rất có hiệu quả. Đối với bệnh trạng như mắt thiếu máu, mắt mờ mệt của con người nói chung thì cũng có hiệu quả chữa trị rất tốt.



Hình 78

3- Bộ phận gốc ngón tay út của tay có 1 điểm - Lão Nhân, nó đối với việc chữa trị bệnh hoa mắt của những người dưới 40 tuổi thì đặc biệt rất có hiệu quả. Hiệu quả này và hiệu quả của huyết Dương Lão tương đồng.

4- Phương pháp ấn là dùng bụng ngón tay ấn mỗi ngày 20 lần thì có thể dành được hiệu quả tốt. Xem (hình 78)

Bài 37

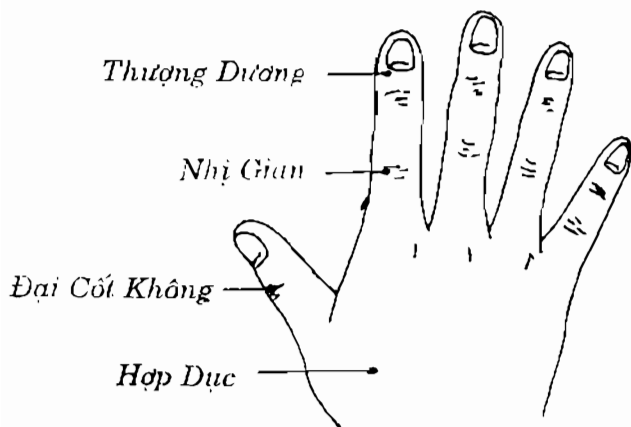
VIÊM TUYẾN MÍ MẮT.

*** Phương pháp xoa bóp**

1- Bề mặt đốt xương thứ 1 trên mu ngón tay cái có 1 huyết vị gọi là Đại Cốt Không, huyết vị này rất có hiệu quả đối với các bệnh viêm và gây đau do các dị vật xâm nhập vào mắt. Kích thích huyết Đại Cốt Không, dị vật sẽ có thể tự động ra khỏi mắt. Ngoài ra, còn có thể làm cơ năng của tràng vị sinh động. Huyết Thương Dương ở vào đoạn cuối kinh lạc Đại Tràng cũng là điểm trị liệu chủ yếu của bệnh viêm tuyến mí mắt.

2- Viêm tuyến mí mắt cũng còn gọi là lệo mắt hoặc chấy, cũng là bệnh viêm mà mí mắt gây ra do vi khuẩn đã xâm nhập vào chân lông mí. ấn huyết Nhị Gian và huyết Hợp Du, có thể làm tan biến chỗ sưng tấy đau.

3- Khi ấn, dùng móng tay nhọn và tằm, dùng lực kích thích, càng đau càng tốt. Làm như vậy 2 lần, mỗi lần 3-5 phút. Xem (hình 79)



Hình 79

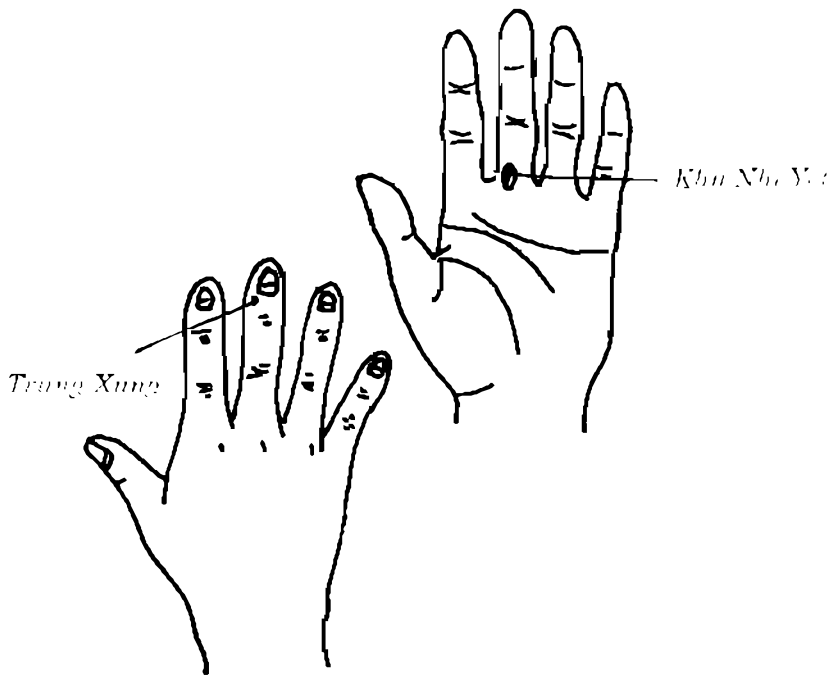
Bài 38

VIÊM TAI GIỮA

* Phương pháp xoa bóp

1- Thời tiết biến đổi nhiều dễ gây ra cảm mạo. Sau khi cảm mạo 1 thời gian dài, bộ vị gốc ngón tay giữa (khu Nhĩ Yết) sẽ xuất hiện ứ máu. Cũng giống như sắc mặt vậy, kiểu ứ huyết này có thể biểu thị ra một cách rõ ràng mức độ cảm cúm, đồng thời nó cũng chịu ảnh hưởng viêm tai giữa.

2- Khi khu Nhĩ Yết có ứ huyết màu tím rõ ràng, thì cho thấy bệnh viêm tai giữa đã nghiêm trọng, và cảm giác đau đốn trên vùng ứ huyết thì rất mạnh. Sau khi ấn khu Nhĩ Yết, dùng những thứ nhọn giống như quân bút, que tăm, móng tay, kích thích huyết Trung Xung ở dưới móng tay ngón giữa. Mỗi ngày 2 lần, sau 3 ngày bệnh dần dần sẽ giảm nhẹ, cho thấy hiệu quả chữa trị.



Hình 80

3- Phương pháp trị liệu này cũng có hiệu quả tương tự đối với bệnh viêm tai giữa do các nguyên nhân khác gây ra. Xem (hình 80)

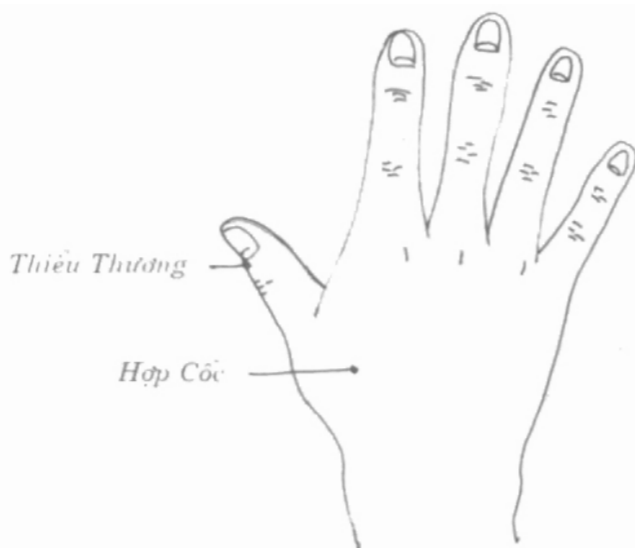
Bài 39

VIÊM TUYẾN TAI DƯỚI (*VIÊM TUYẾN MANG TAI*)

* Phương pháp xoa bóp

1- Viêm tuyến tai dưới là bệnh truyền nhiễm do một bệnh mắc phải gây ra. Loại bệnh này dù thấy nhiều ở trẻ em nhưng người lớn cũng mắc phải. Tục ngữ có câu: "Trư Đầu Bị".

2- Viêm tuyến mang tai phát bệnh vào mùa xuân và mùa đông. Lúc mới phát bệnh thì sẽ đau đầu, rét lạnh, phát sốt, sau đó mang tai sưng tấy, xuất hiện đau, đồng thời làm hại cho cổ và hàm, thậm chí lúc nhai thức ăn cũng cảm thấy khó khăn. Ngoài ra, còn có các trạng thái như nước bọt ít, miệng khát. Khi chữa trị, nói chung bệnh sốt nóng từ 3-7 ngày cũng có thể giảm dần. Nhưng, khi phát sốt còn có chứng bệnh như táo bón, mê man, tùy theo tình trạng không giống nhau của người bệnh thì khi phát sốt còn xuất hiện



Hình 81

trạng thái như sưng vù lên, có khi còn tiếp tục xuất hiện 1 loạt bệnh đau sưng tinh hoàn.

3- Huyệt Hợp Dục trên mu bàn tay có thể giảm sốt ngừng đau. Dùng tăm kích thích mạnh huyệt Hợp Dục trên 2 bàn tay, sẽ nảy sinh hậu quả đặc biệt. Kích thích 1 lần khoảng 20 giây. Xem (hình 81)

Bài 40

Ù TAI.

* Phương pháp xoa bóp:

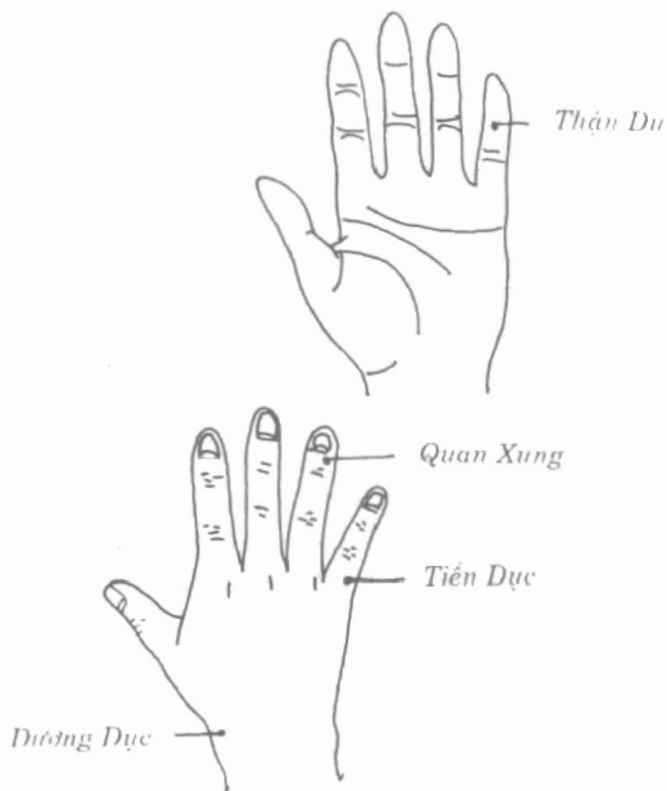
1- Bệnh ù tai ngoài nhân tố của bệnh tim, cũng có thể vì nguyên nhân bên ngoài gây ra. Ngoài ra, kinh lạc Thận yếu cũng dẫn đến ù tai. Cái nhóm mà bị kinh lạc thận ràng buộc đã gây ra những cái khác thường của kinh lạc thận, thì cơ năng của tai cũng có thể bị ảnh hưởng. Nguyên lý của Trung Y "Dĩ Nhĩ Đoan Thận" và điều này đều giống nhau.

2- Huyệt vị mà loại bỏ được bệnh ù tai là huyệt Thận, huyệt Tiên Dục, huyệt Dương Dục và huyệt Quan Xung. Huyệt Quan Xung là điều đầu của kinh lạc Tam Tiêu, 3 huyệt vị còn lại đều là huyệt vị trên kinh lạc Tiểu Tạng.

Kinh lạc Tam Tiêu và hệ thống Tiểu Tạng thông qua từ tai giữa, có liên hệ với kinh lạc Tâm Bao, vì vậy nó có hiệu quả rất lớn đối với việc cải thiện bệnh ù tai.

3- Khi ấn các huyệt vị trên, cần tăng cường lực một cách thỏa đáng, cho đến khi cảm thấy đến lúc bớt đau thì dừng lại, tốt nhất là hàng ngày tiến hành liên

tục, trong thời gian ngắn, người bệnh có thể cảm thấy sự giảm nhẹ của bệnh trạng. Xem (hình 82)



Hình 82

Bài 41

VIÊM MŨI DO MẢN CẢM (VIÊM MŨI DỊ ỨNG)

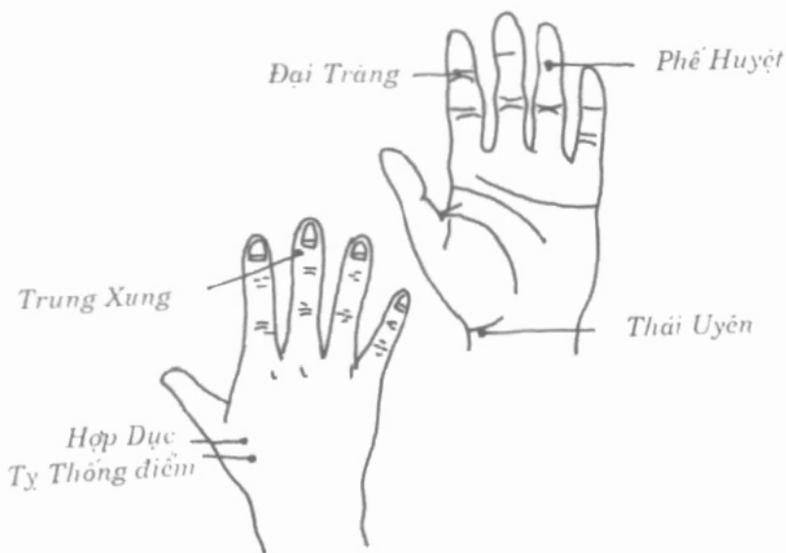
* Phương pháp xoa bóp

1- Huyệt Hợp Dục trên mu bàn tay và điểm Ty Thống nằm ở ngay phía dưới chính là huyệt vị trên kinh lạc Đại Tràng. Kinh lạc Đại tràng, khoang mũi và hệ thống hô hấp có mối quan hệ mật thiết. Kích thích 2 bộ vị này, có thể cải thiện được tình trạng viêm mũi do mãn cảm.

2- Trên đốt thứ nhất của ngón tay trỏ có huyệt Đại Tràng. Đây cũng là huyệt vị trên kinh lạc Đại Tràng. Phế huyệt ở trên đốt thứ nhất của ngón tay vô danh, huyệt Thác Uyên ở góc ngón tay cái và huyệt Trung Xung ở trên mu ngón tay giữa, đều là huyệt vị có liên quan đến bệnh tật khoang mũi.

3- Khi bệnh viêm mũi do mãn cảm phát tác, dùng lực mạnh kích thích 6 bộ vị trên, thì sẽ có thể cải thiện

bệnh trạng số nước mũi, hắt hơi. Khi kích thích 1 lần không thấy hiệu quả, có thể tiến hành kích thích liên tục, cho đến khi mình cảm thấy có thể chịu đựng được thì dừng lại. Xem (hình 83)



Hình 83

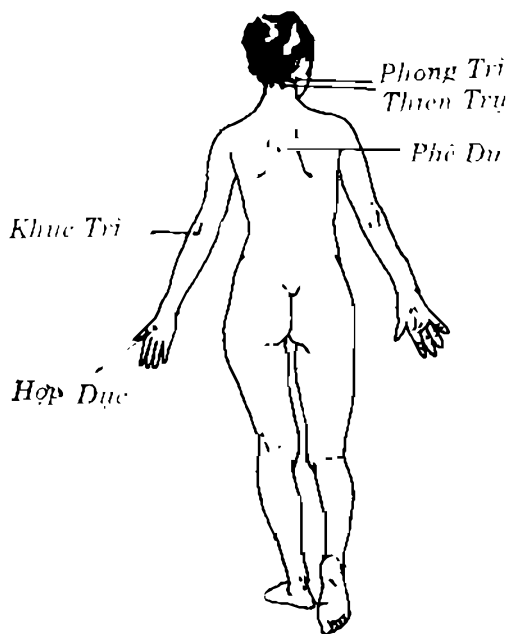
Bài 42

TẮC MŨI, VIÊM XOAN MŨI.

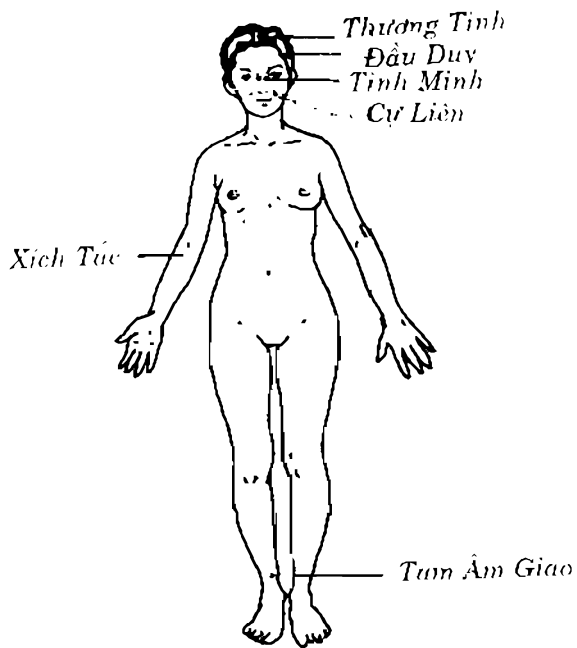
*** Phương pháp điểm huyết chữa bệnh:**

Ấn các huyết vị như huyết Hợp Dục, Đại Chùy Phong Trì, thì rất có hiệu quả đối với việc chữa trị tắc mũi.

Viêm khoang mũi cũng cần chọn các huyết phù hợp để tiến hành chữa trị. Huyết vị ấn điểm huyết là các huyết: Hợp Dục, Khúc Trì, Xích Tắc, Tinh Minh, Thượng Tinh, Đầu Duy, Phong Trì, Thiên Trụ, Cự Liêu, Phế Du, Tam Âm Giao. Xem (hình 84a- 84b)



Hình 84a



Hình 84b

Bài 43

VIÊM KHOANG QUANH XOANG MŨI.

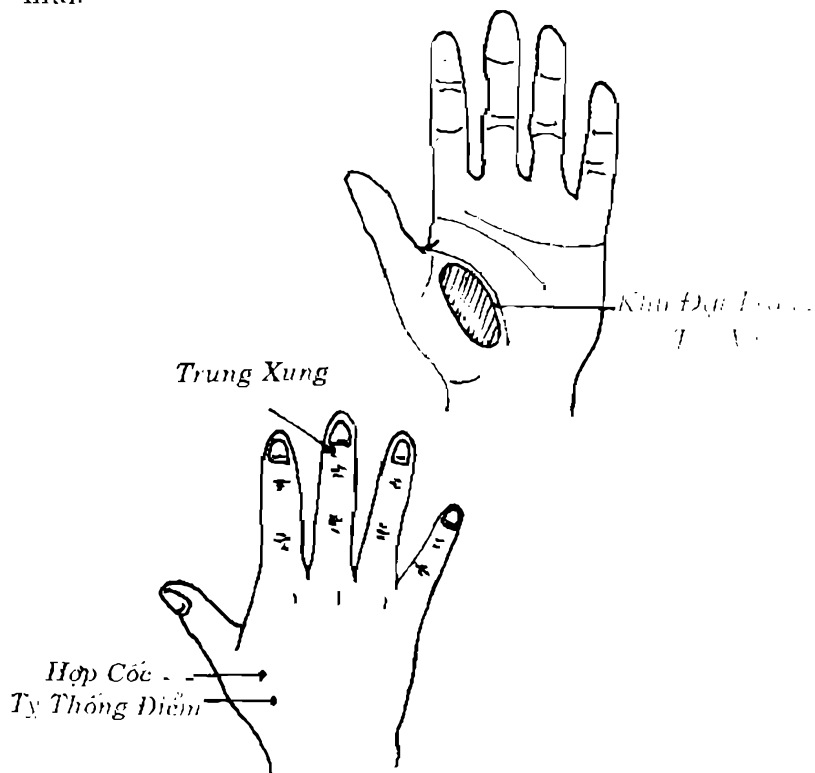
* Phương pháp xoa bóp

1- Viêm khoang quanh xoang mũi là do viêm mạc trong khoang mũi không bình thường nên dẫn đến hiện tượng nhiều nước mũi. Nhưng, có khi nguyên nhân viêm mạc này sinh dị thường lại chính là vì tụy đã nảy sinh những thứ không bình thường.

2- Người béo thường dễ mắc bệnh viêm khoang xung quanh mũi. Bệnh viêm khoang xung quanh mũi có thể lấy điểm chữa trị bệnh dạ dày, tụy làm chủ. Ngoài ra có thể lấy phương pháp dùng móng tay, đầu que tăm, hoặc đầu quần bút kích thích vào khu đại tràng, dạ dày và lá lách của phần bụng. Nếu hàng ngày duy trì kích thích thì có thể giảm bớt sự thèm ăn mà còn làm cho gánh nặng của nội tạng giảm nhẹ.

3- Các huyết vị có liên quan với khoang mũi là

huyết Hợp Dục, huyết Trung Xung và điểm Ty Thống - Dùng 1 vật nhọn kích thích vào những điểm này thì có thể làm cho nước mũi tích tụ trong khoang mũi nhanh chóng chảy ra, cải thiện bệnh viêm khoang xung quanh mũi.



Hình 85

4- Đồng thời ấn ngón chân cái và ngón thứ 2 trên bàn chân có thể trở thành phương pháp phụ trợ chữa trị bệnh viêm khoang xung quanh mũi. Xem (hình 85)

Bài 44

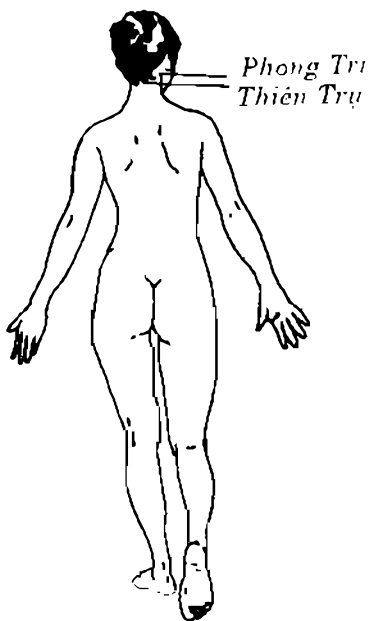
VIÊM HỌNG.

*** Phương pháp điểm huyết**

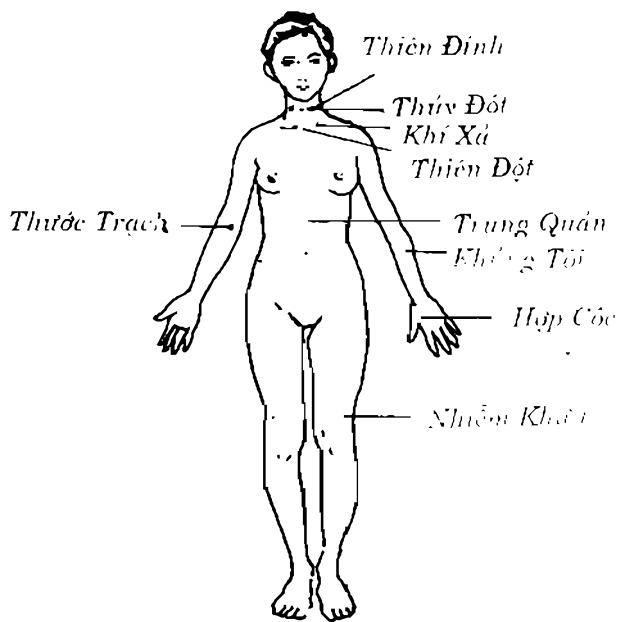
Trong đời mình, chắc chắn ai cũng đã từng bị viêm họng. Chữa trị bệnh viêm họng bằng phương pháp điểm huyết rất có hiệu quả, nhất là khi trong cơ thể không bị mắc chứng bệnh khác.

Có thể bấm các huyết sau để chữa trị: huyết Thủy Đột, Khí Xả, Thiên Đột, Trung Quản, Thước Trạch, Khung Tồi, Hợp Cốc, Nhiêm Khưu, Thiên Trụ, Phong Trì, Thiên Đình.

Khi cần thiết muốn chữa ngay bệnh viêm họng thì bấm huyết Thiên Đình, Thủy Đột nằm 2 bên cổ và huyết Khí Xả nằm ở phía trước cổ. Nếu vừa bị viêm họng vừa bị đau đầu thì bấm huyết Thiên Trụ. Xem (hình 86a- 86b)



Hình 86a

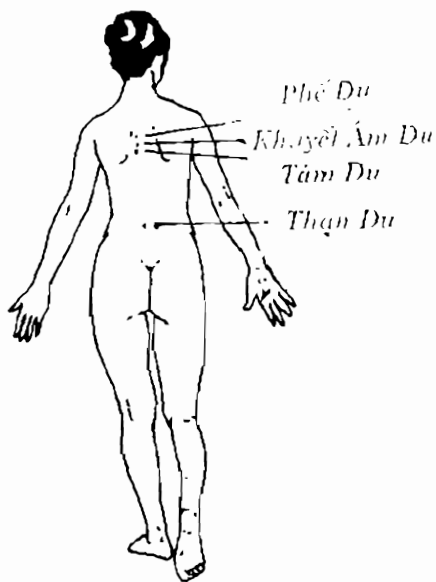


Hình 86b

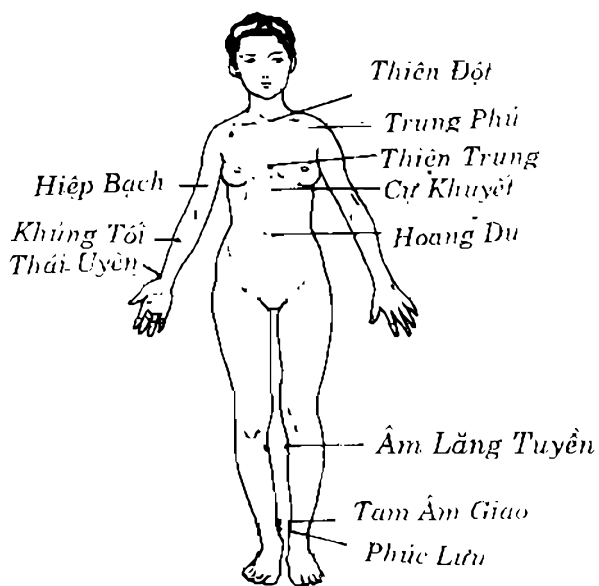
Bài 45

VIÊM PHẾ QUẢN.

* Phương pháp châm huyết



Hình 87a



Hình 87b

Những người phải làm việc nhiều ở những nơi có bụi, khí độc như trong công xưởng, hầm mỏ, hoặc những người hút nhiều thuốc lá, cơ thể suy nhược thì rất dễ bị viêm phế quản. Nếu bấm, điểm vào các huyệt cảm thấy đau, thấy cương cứng thì sẽ có tác dụng.

Có thể bấm các huyệt sau: huyệt Phế Du, Khuyết Âm Du, Tâm Du, Thận Du, Thiên Đột, Trung Phủ,

Thien Trung, Cự Khuyết, Hoang Du, Hiệp Bạch, Khung Tồi, Thái Uyên, Âm Lăng Tuyên, Tam Âm Giao, Phúc Lưu. Xem (hình 87a- 87b)

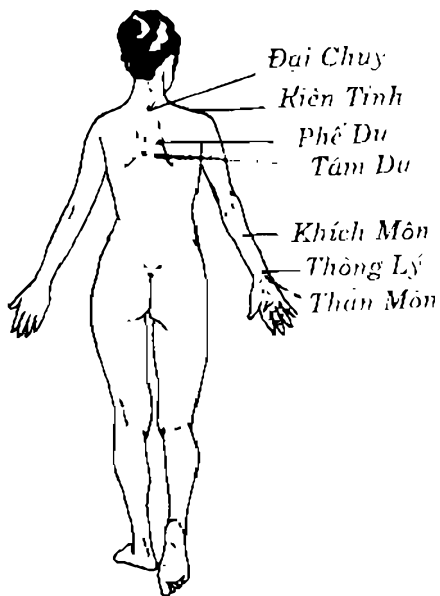
Bài 46

BỆNH KHÓ THỞ.

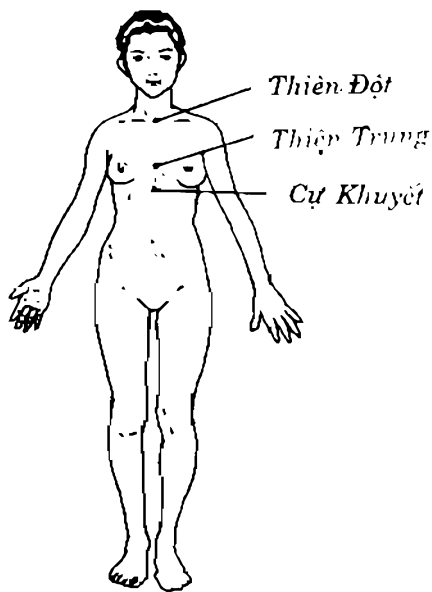
* Phương pháp điểm huyệt I:

Có thể bấm các huyệt: Thiên Đột, Thiên Trung, Cự Khuyết, Thần Môn, Khích Môn, Thông Lý, Đại Chùy, Kiên Tĩnh, Phế Du, Tâm Du.

Đặc biệt khi bấm vào huyệt Đại Chùy nằm dưới đốt xương nhô cao nhất ở sau cổ, sẽ cảm thấy đau dữ dội. Khi trị liệu chứng khó thở cho trẻ em, ngoài huyệt



Hình 88a



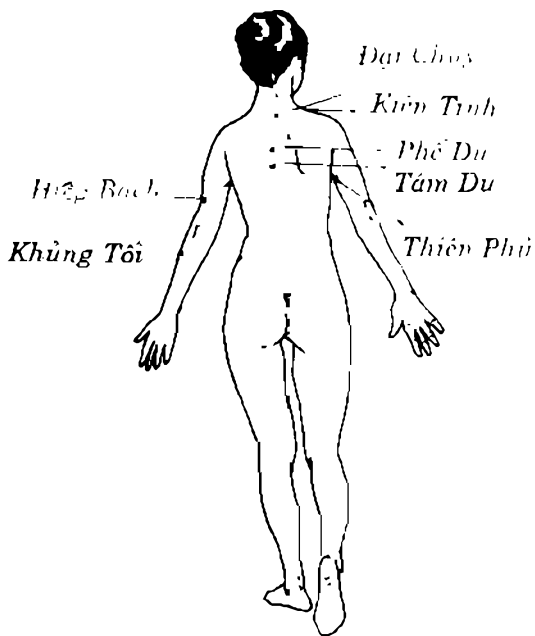
Hình 88b

Đại Chùy còn phải ấn nhiều lần vào huyệt Phế Du. Nếu cùng lúc có cảm giác tê cứng vai thì tốt nhất bấm huyệt Kiên Định. Ngoài ra, khi cảm thấy khó chịu, tức ở phần ngực, bấm huyệt Tâm Du sẽ rất hữu hiệu.
Xem (hình 88a- 88b)

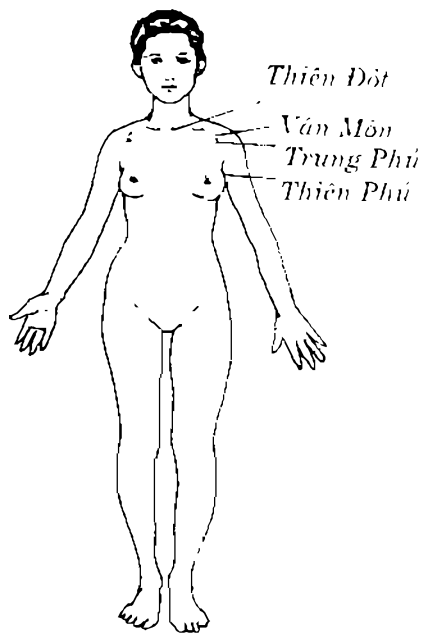
*** Phương pháp điểm huyệt II:**

Khi chứng bệnh khó thở trở nên trầm trọng sẽ làm tiêu hao rất nhiều khí lực của cơ thể, thường ngay cả người bên cạnh nhìn thôi cũng cảm thấy rất khổ sở. Nếu tiến hành trị liệu tại các huyệt Đại Chùy, Phế Du, Thiên Đột, Tâm Du, Trang Phủ thì sẽ thu được kết quả tốt. Các huyệt trên từ trước đến nay là các huyệt dùng để chữa chứng bệnh khó thở. Nếu kích thích các huyệt Kiên Tĩnh, Khung Tối, Hiệp Bạch, liên tục trong khoảng 3 tuần liền thì sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

Các huyệt có thể bấm là: huyệt Thiên Đột, Vân Môn, Thiên Phủ, Trung Phủ, Hiệp Bạch, Khung Tối, Đại Chùy, Kiên Tĩnh, Phế Du, Tâm Du.
Xem (hình 89a- 89b)



Hình 89a



Hình 89b

Bài 47

ĐAU ĐẦU.

* Phương pháp xoa bóp:

1- Đau đầu nhiều và cơ dặt huyết quản có mối liên quan khá lớn với nhau. Vì thế kích thích các huyết vị trên kinh lạc Tâm Bao sẽ có thể phòng và chữa chứng bệnh đau đầu.

2- Huyệt Tâm nằm ở chính giữa khớp thứ nhất của ngón tay giữa thuộc các huyết trên kinh lạc Tâm Bao. Khi tiến hành bấm huyết, dùng các vật có đầu nhọn như đầu móng tay, tăm, ngòi bút, cặp tóc để kích thích thì sẽ đỡ đau đầu.

3- Khi bị đau đầu thì căn cứ vào vùng bị đau để bấm huyết. Ví dụ:

a- Đau cả đầu: thì bấm điểm Tiên Đầu

b- Đau giữa đầu: bấm điểm Đỉnh Đầu.

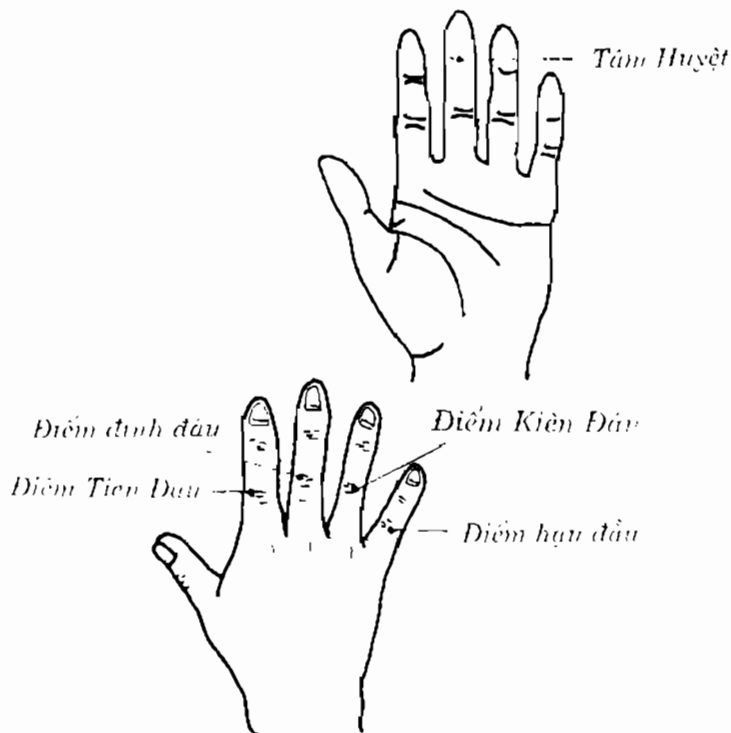
c- Đau bên đầu: bấm điểm Biên Đầu

d- Bị nhức đầu do ăn uống bữa bãi, hoặc say rượu

thì bấm điểm Tiên Đầu là chính.

e- Đau phần sau đầu: bấm điểm Hậu Đầu.

4- Nếu bấm các vị trí nói trên mà không có hiệu quả gì chứng tỏ trong não có vấn đề. Lúc này phải ngay tức khắc đi khám bác sĩ. Xem (hình 90)

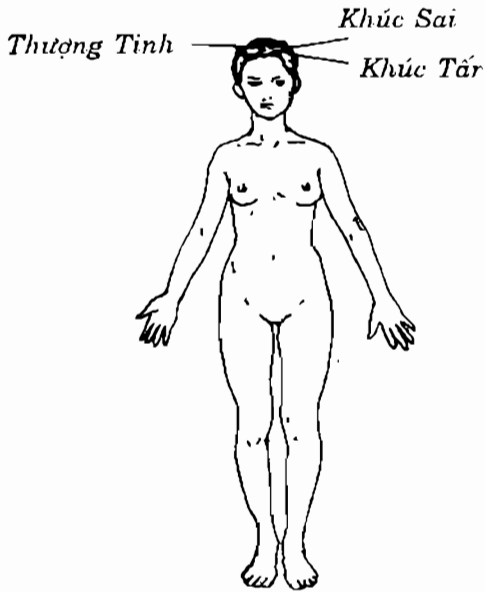


Hình 90

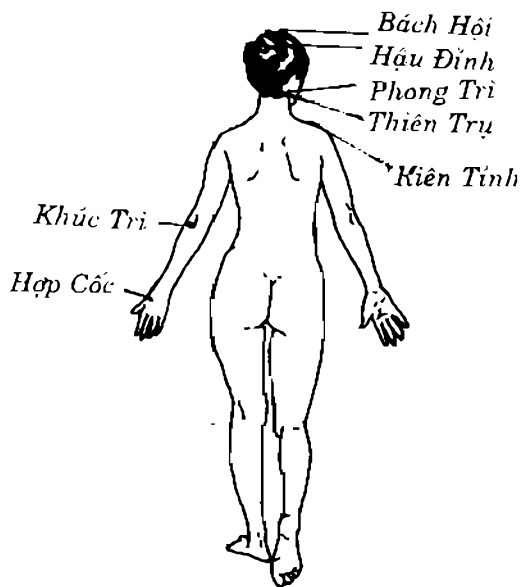
Bài 48

ĐAU ĐẦU, NẶNG ĐẦU.

*** Phương pháp điểm huyệt:**



Hình 91a



Hình 91b

Khi bị đau ở đỉnh đầu và cả đầu thì tốt nhất là xoa bóp các huyệt Bách Hội và huyệt Hậu Đỉnh; khi bị xổ mũi thì bấm huyệt Thượng Tĩnh, Bách Hội. Đau bên đầu thì bấm huyệt Khúc Sai. Vùng quanh tai bị đau thì bấm huyệt Khúc Tấn. Các triệu chứng của đau đầu, nặng đầu đều có thể tiến hành trị liệu ở huyệt Thiên Trụ, Phong Trì.

Có thể bấm các huyệt sau: huyệt Kiên Tĩnh, Khúc Trì, Hợp Cốc, Bách Hội, Thượng Tĩnh, Hậu Đỉnh, Khúc Sai, Khúc Tấn, Thiên Trụ, Phong Trì.
Xem (hình 91a- 91b)

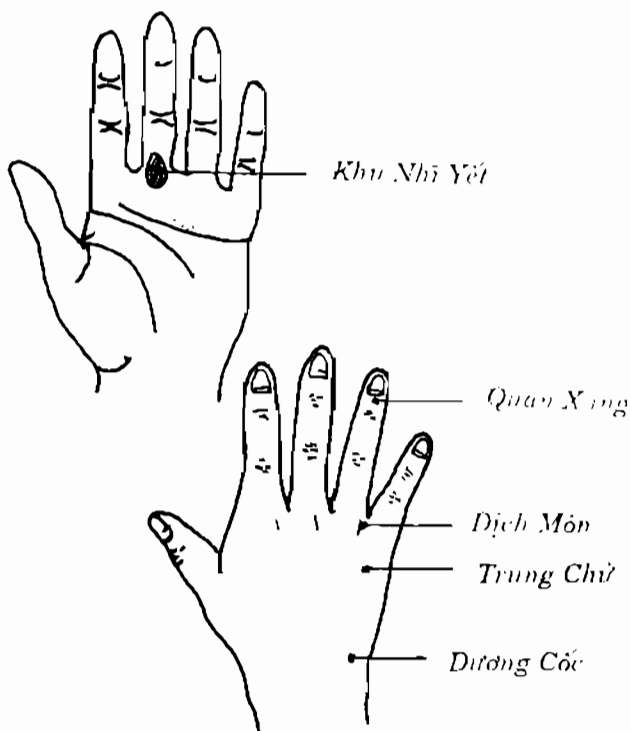
Bài 49

VÁNG ĐẦU.

* Phương pháp xoa bóp:

1- Phương pháp tốt nhất làm giảm bớt chứng váng đầu là kích thích huyệt Quan Xung ở phía dưới móng tay ngón vô danh trong khu phản xạ của mu bàn tay. Đây là điểm cuối của kinh lạc Tam Tiêu, nhánh của kinh lạc nối liền với tai.

2- Do sự cân bằng thần kinh bị cơ quan tam bán của tai trong hạn chế nên kích thích huyết Quan Xung thì sẽ khôi phục được cơ năng cho cơ quan tam bán qua đó khôi phục cân bằng thần kinh.



Hình 92

3- Vì chứng váng đầu có liên quan với tai, nên kích thích khu Nhĩ Yên cũng rất hữu hiệu, song phải mất 1 thời gian dài mới phục hồi được trạng thái bình thường.

4- Bộ phận phụ trợ trị liệu bệnh váng đầu là huyết Dịch Môn nằm trên mu bàn tay giữa gốc ngón tay út và gốc ngón tay vô danh; huyết Trung Chủ nằm gần phía dưới huyết Dịch Môn; huyết Dương Cốc nằm trên khớp cổ tay về phía ngón út.

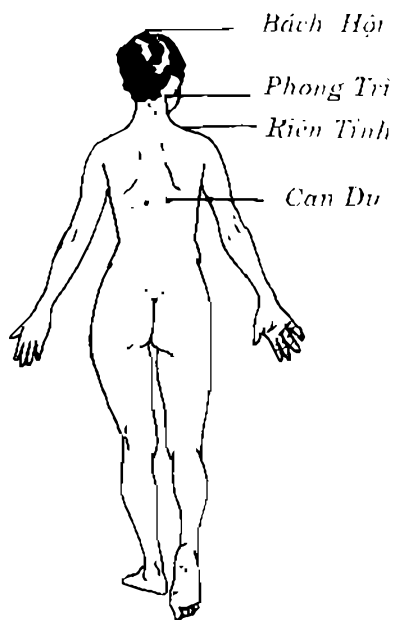
Nếu kích thích các huyết vị này đều có tác dụng phòng và chữa bệnh váng đầu. Xem (hình 92)

*** Phương pháp điểm huyết I:**

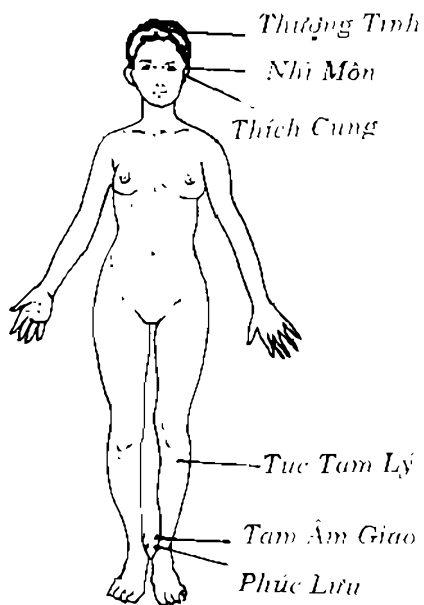
Các triệu chứng như mệt mỏi, đôi thường có thể dẫn đến váng đầu hoặc hoa mắt. Nguyên nhân dẫn đến các triệu chứng trên nói chung có thể phân thành 2 loại sau: Thứ nhất, là sự mất cân bằng của dây thần kinh tự chủ và sự điều tiết hoóc môn tạo ra chướng ngại cho cơ thể; Thứ 2, là do bị huyết áp cao hoặc huyết áp thấp nên máu không lưu thông. Khi cúi người mạnh hoặc đứng dậy đột ngột, nhanh cũng bị váng đầu hoa mắt.

Có thể bấm các huyết: Bách Hội, Thượng Tinh, Thích cung, Nhĩ Môn, Phong Trì, Kiên tỉnh, Can Du.

Túc Tam Lý, Tam Âm Giao, Phục Lưu.
Xem (hình 93a- 93b)

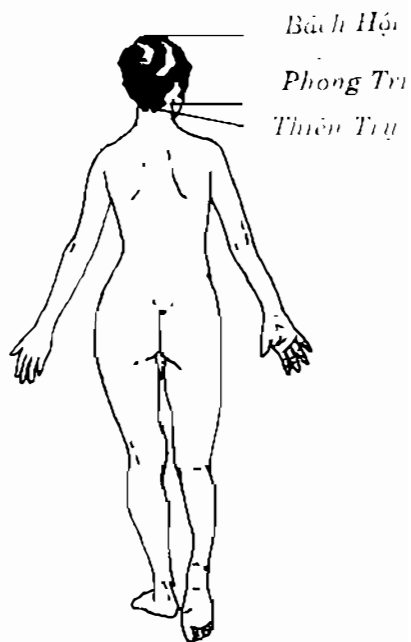


Hình 93a

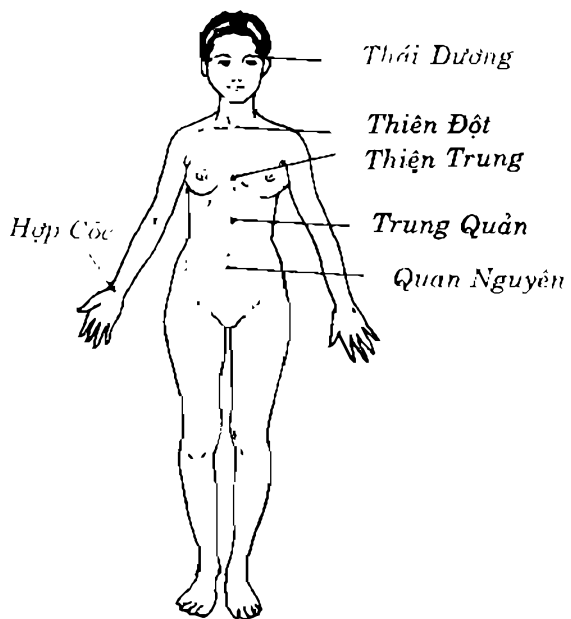


Hình 93b

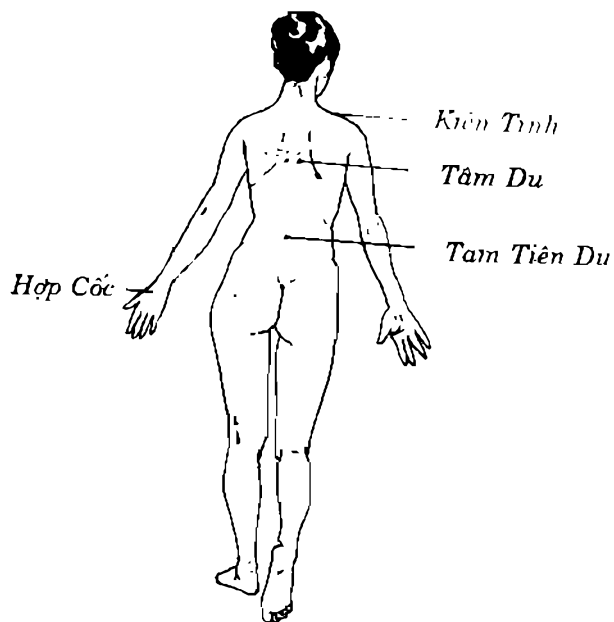
*** Phương pháp điểm huyết II:**



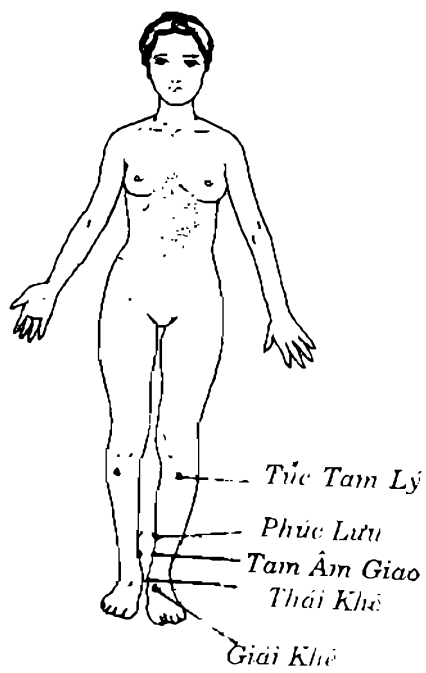
Hình 94a



Hình 94b



Hình 95a



Hình 95b

Thường khi bị váng đầu phần chân sẽ lạnh, vì thế không chỉ bấm huyệt Bách Hội, Thiên Trụ, Phong Trì và Thiên Đỉnh ở đầu mà còn phải bấm thêm các huyệt Thiên Trung, Trung Quán, Quan Nguyên.

Các huyệt cần bấm là: Bách Hội, Thiên Trụ, Phong Trì, Thái Dương, Thiên Đột, Thiên Trung, Trung Quán, Quan Nguyên, Kiên Tĩnh, Tân Du, Hợp Cốc, Túc Tam Lý, Tam Âm Giao, Phúc Lưu, Tam Tiêu Du, Thái Khê, Giải Khê.

Xem (hình 94a- 94b) và (hình 95a- 95b)

Bài 50

SAY XE.

*** Phương pháp xoa bóp**

1- Bị say xe, say thuyền là sự phản ứng thể hiện sự bất thường của tràng vị, tai trong và bộ máy tam đại của tim, vì thế muốn phòng chữa bệnh say xe, say thuyền thì phải kích thích vào kinh lạc liên quan bộ máy tam đại này.

2- Huyệt Quan Xung nằm phía dưới móng tay vô

danh, khu Thủ Tâm trên lòng bàn tay và huyết Thần Môn trên khớp cổ tay cạnh ngón tay út là khu phản xạ phòng chữa bệnh say xe, say tàu thuyền.

3- Phương pháp bấm, trước khi đi tàu xe 30 phút, kích thích nhẹ nhàng các huyết trên, hoặc đặt 1 ít gạo trộn với dầu cao vào khu Thủ Tâm, sau khi lên xe dùng bụng ngón tay xoa bóp nhẹ thì sẽ tránh được say tàu, xe.

4- Đi xe nhiều thì sẽ đỡ bị say xe nhưng nhân tố gây ra bệnh say xe vẫn còn. Nếu kiên trì kích thích thường xuyên các vị trí kể trên, thì sẽ dần dần loại trừ được chứng bệnh say xe. Xem (hình 96).

Bài 51

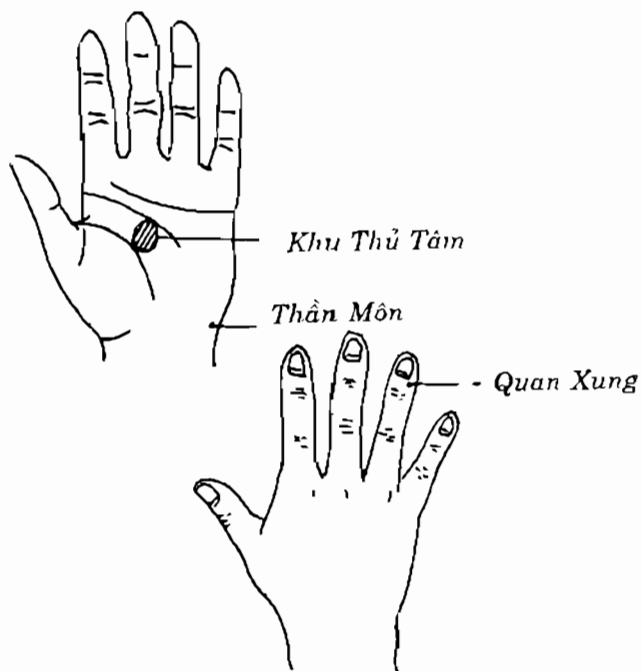
CẢM CÚM.

* Phương pháp xoa bóp I

1- Người nào mà khớp ngón tay cái nhô lên là do cơ nâng của cơ quan hô hấp có chỗ bị hỏng nên rất dễ bị cảm cúm. Bình thường, chỉ cần bấm vào khớp này và huyết Ngư Tế ở cạnh ngón tay cái là có thể cải thiện trạng thái cơ thể và giảm bớt số lần bị cảm cúm.

2- Huyết Hợp cốc nằm ở gốc ngón tay cái và ngón

tay trở thông với kinh lạc Thực Đạo và Hàm dưới. Khi bị viêm họng, nếu dùng các vật thể có đầu nhọn như đầu móng tay, tăm hoặc ngòi bút, cặp tóc kích thích vào huyết Hợp Cốc thì có thể giảm đau chữa viêm.

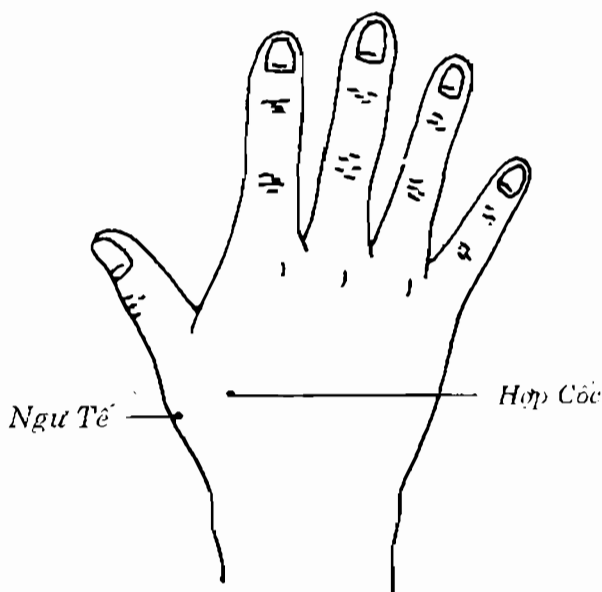


Hình 96

3- Phần xung quanh huyết Dũng Tuyên ở lòng bàn chân là khu phản xạ của cơ quan hô hấp. Dùng bụng ngón tay ấn vào huyết này sẽ có thể tăng cường cơ năng cho cơ quan hô hấp.

4- Ngón chân thứ tư nối liền với phổi. Sau khi tiến hành xoa bóp ngón chân thứ tư có thể tăng cường cơ năng cho phổi. Xem (hình 97).

*** Phương pháp xoa bóp II:**



Hình 97

1- Phần hình cầu của ngón cái là phần nhô lên từ dưới ngón cái đến khớp cổ tay. Kinh lạc Phổ thông qua 1 điểm trên phần này. Phần hình cầu của ngón cái có quan hệ chặt chẽ với khu phản xạ của hệ thống hô hấp - khoang ngực, khu cơ quan hô hấp. Nếu phần hình cầu của ngón cái đầy đặn cho thấy cơ quan hô hấp bình thường; nếu bị khô không cân đối chứng tỏ cơ năng hô hấp đã bị ngăn cản.

2- Nếu phần cầu của ngón cái xuất hiện vết tụ máu là đã bị mắc bệnh cảm cúm. Khi đó bấm vào khu khoang ngực, khu cơ quan hô hấp, bấm đến khi cảm thấy hơi đau thì sẽ có tác dụng.

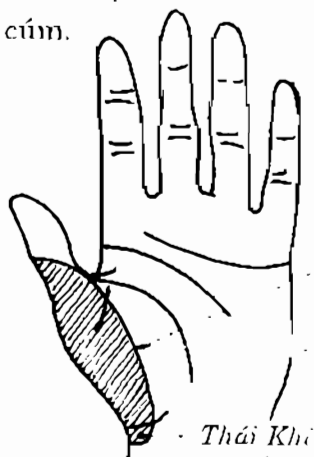
3- Huyệt Thái Khê thuộc kinh lạc Phôi, nằm ở khớp cổ tay phía dưới phần hình cầu của ngón cái. Bấm huyệt Thái Khê có thể phòng chứng hắt xì hơi và xổ mũi. Xem (hình 98)

*** Phương pháp xoa bóp III:**

1- Nếu người có tuổi mà bị cảm cúm có thể bấm vào phần hình cầu của ngón cái và huyệt Thái Khê. Đối với đứa trẻ mà kinh lạc vẫn chưa hoàn toàn phát triển, sức đề kháng kém thì có thể dùng ngón trỏ để kiểm tra trạng thái sức khỏe của nó.

2- Chia ngón tay trỏ của đứa trẻ thành 3 phần: phần dưới cùng gọi là Phong Quan, phần giữa gọi là Khí Quan, phần trên cùng gọi là Mệnh Quan.

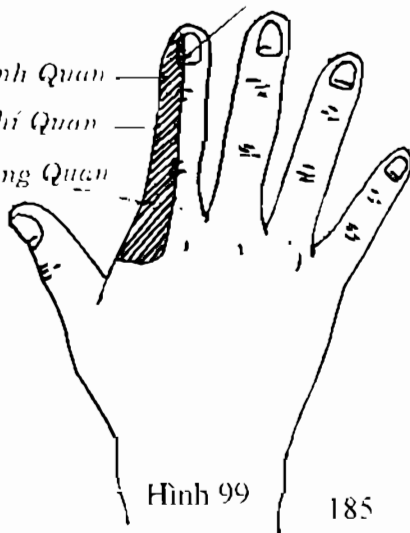
3- Khi trẻ con bị cảm cúm thì phần ngón trỏ gần ngón cái sẽ có thể xuất hiện vết máu tụ. Những vết máu tụ này sẽ di chuyển dần lên đầu ngón tay tùy theo mức độ nặng hay nhẹ của bệnh, nếu phần Mệnh Quan xuất hiện màu tím thì chứng tỏ đã bị mắc chứng cảm cúm.



Hình 98

Khoang ngực
Khu cơ quan hô hấp

Mệnh Quan
Khí Quan
Phong Quan



Hình 99

4- Nếu đứa trẻ bị mắc chứng cảm cúm ở giai đoạn đầu, thì bấm vào huyệt Thương Dương ở phía dưới móng tay trở, cho đến khi cảm thấy đau thì dừng.

5- Khi khám bệnh cảm cúm cho trẻ, mặc dù có nguyên tắc "Nam tả Nữ hữu" - tức là con trai thì khám ngón tay trở trái, con gái thì khám ngón tay trở phải, nhưng nói chung vẫn nên khám qua tay còn lại. Xem (hình 99).

Bài 52

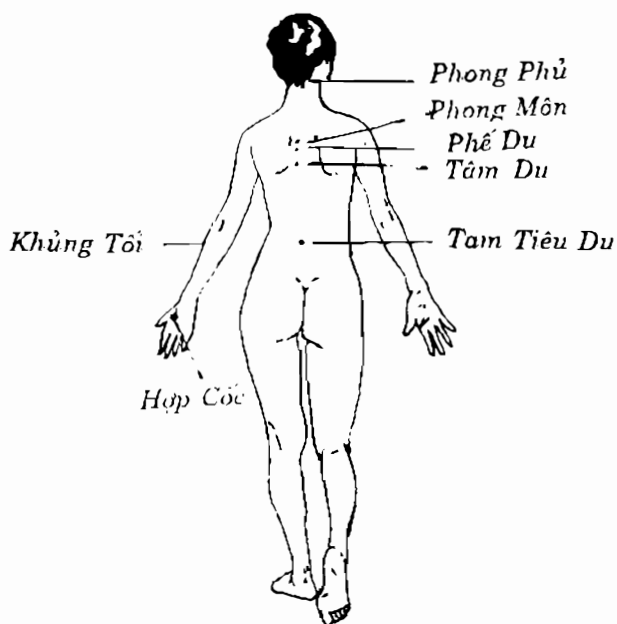
BỆNH CẢM (CẢM GIÓ)

* Phương pháp điểm huyệt

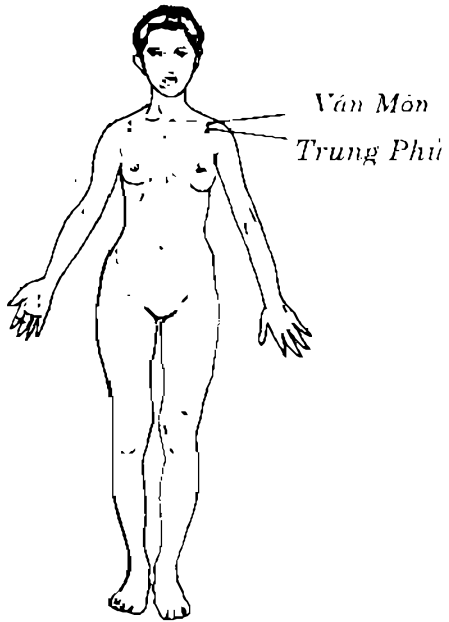
Cảm gió có nghĩa là người bị nhiễm phải tà khí trong luồng gió. Bệnh cảm này thường dẫn đến chứng dát cổ và xổ mũi. Ban đầu cảm gió ở huyệt Phong Môn, có nghĩa là toàn bộ tà khí tụ tại huyệt Phong Môn. Khi bị cảm gió có thể áp dụng phương pháp bấm huyệt.

Có thể bấm các huyệt sau: huyệt Phong Phù, Phong Trì, Trung Phù, Vân Môn, Phong Môn, Phế Du,

Tâm Du, Tam Tiêu Du, Hợp Cốc, Khùng Tồi.
Xem hình 100a- 100b)

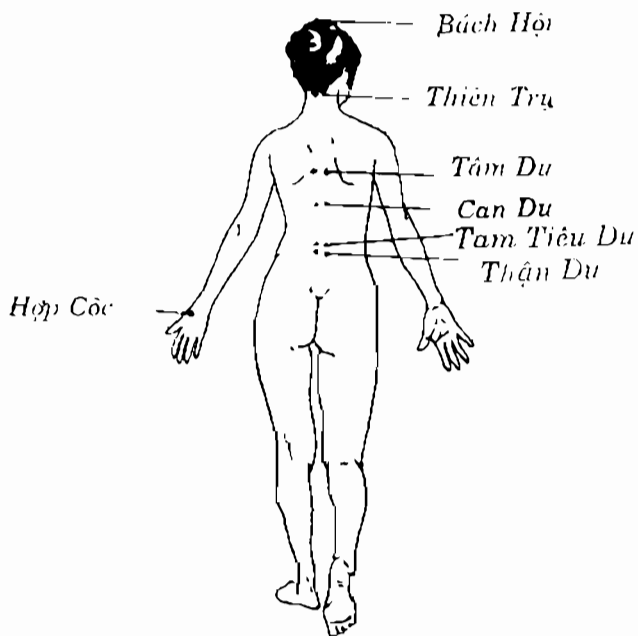


Hình 100a



Hình 100b

bách dược". Nhưng uống quá nhiều rượu thì rất dễ bị nhiễm độc của rượu cồn. Do say rượu thường làm giảm cơ năng của gan vì thế người nào mắc chứng nghiện rượu thì ít ra mỗi tuần phải nhịn rượu 2 ngày. ngoài ra tốt nhất nên tiến hành trị liệu bằng phương pháp bấm huyệt.



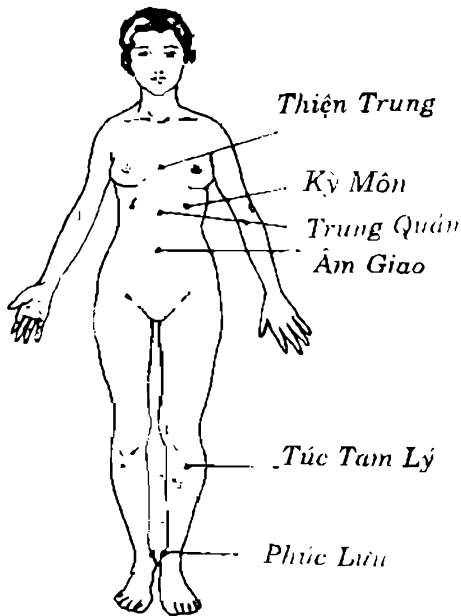
Hình 101b

Bài 53

BỆNH SAY RƯỢU

* Phương pháp điểm huyệt

Mặc dù có 1 câu nói là: "Rượu là sự kết hợp của



Hình 101a

Có thể bấm các huyệt: Bách Hội, Thiên Trụ, Thiên Trung, Kỳ Môn, Trung Quán, Âm Giao, Hợp Cốc, Túc Tam Lý, Phúc Lưu, Tâm Du, Gan Du, Tam Tiêu Du, Thận Du. Xem (hình 101a- 101b)

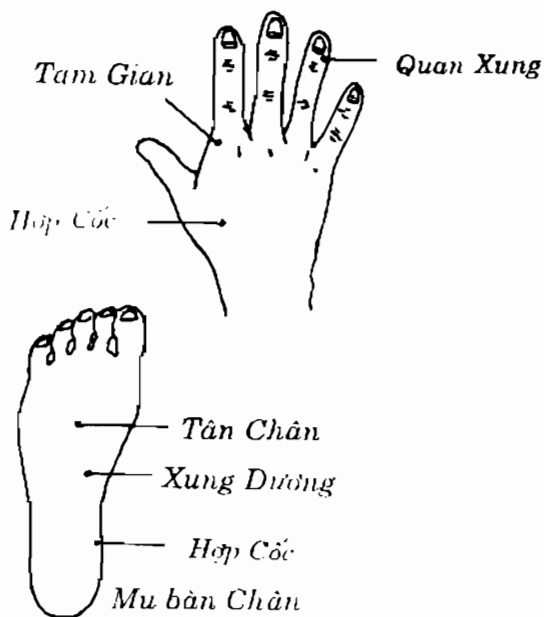
Bài 5

ĐAU RĂNG.

* Phương pháp xoa bóp I

1- Nói chung các hiện tượng ngôn ngữ bị gặp chướng ngại do các bệnh của khoang miệng mà xoa bóp khu phản xạ. Yết Hầu nằm ở giữa phần chân và huyệt Quan Xung nằm dưới móng tay vô danh thì có thể chữa được.

2- Những người có ngón tay trở nhỏ và nhọn đa số là bị bệnh đau răng. Vì đây là hiện tượng cấu tạo răng không tốt bẩm sinh, vì thế bấm huyệt Hợp Cốc, huyệt Tam Gian trên mu bàn tay và huyệt Xung Dương của kinh lạc Vị trên mu bàn chân sẽ làm cho gốc răng chắc khỏe hơn và qua đó sẽ bảo vệ được răng.



Hình 102

3- Nếu bị nhức răng do bị viêm lợi và sưng mọng răng gây nên thì chọn ngón cái chân út và khu túc Tâm làm vị trí trị liệu, sẽ cải thiện được kết cấu răng, làm gốc răng chắc lên và tự nhiên sẽ giữ cho răng khỏe và không bị đau. Xem (hình 102)

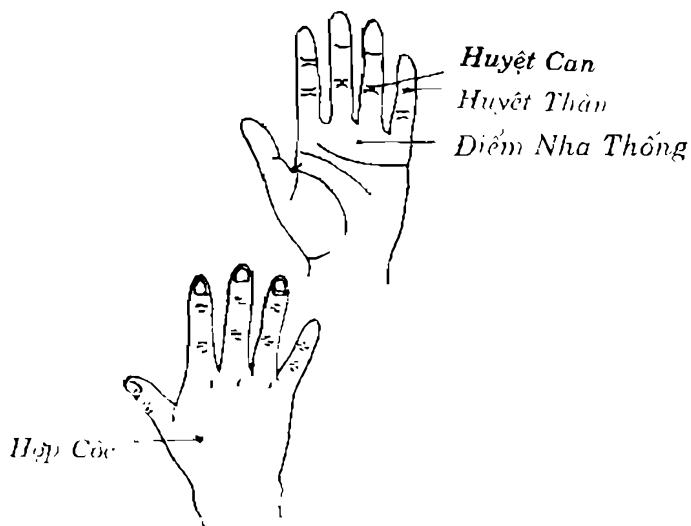
*** Phương pháp xoa bóp II:**

1- Khi bị nhức răng do sâu răng thì phương pháp

chữa tốt nhất là bấm huyết Thân trên khớp thứ nhất của bụn ngón tay út. Dùng đầu móng tay, ngòi bút, đầu tăm kích thích huyết Thân đến khi cảm thấy hơi đau thì thôi.

2-Khi bị đau răng do viêm lợi thì chọn huyết Hợp Cốc trên mu bàn tay làm huyết vị trị liệu. Huyết Hợp Cốc có tác dụng gây tê vì thế có thể hết đau.

3- Phần tiếp xúc của ngón tay giữa và ngón tay



Hình 103

vô danh là điểm liên quan đến đau răng (điểm Nha Thống). Nó cũng có tác dụng chữa bệnh viêm lợi.

4- Bị nhức bề mặt răng là khó chịu nhất. nguyên nhân dẫn đến bị nhức răng này rất nhiều. Có thể tiến hành trị liệu ở huyệt Can nằm trên khớp thứ 2 của ngón tay vô danh.

5- Các huyệt kể trên chỉ có tác dụng làm hết đau. Còn muốn chữa hẳn bệnh đau răng thì phải đi khám ở bệnh viện, hoặc nhổ răng hoặc hàn răng.
Xem (hình 103)

*** Phương pháp xoa bóp III:**

1- Huyệt Hợp Cốc nối giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ nằm trên mu bàn tay là huyệt vị trị liệu hữu hiệu nhất lại có tác dụng rộng rãi đối với mọi hiện tượng đau từ phần cổ trở lên. Bất kể là đau đầu, hay đau họng hoặc đau răng đều có thể chữa tại huyệt này.

2- Khi bị đau răng thì trước tiên bấm mạnh huyệt Hợp Cốc trong vòng 3-5 phút, hoặc dùng đầu móng tay, ngòi bút, cặp tóc hoặc đầu tăm kích thích. Làm như vậy có thể đỡ đau. Song, mặc dù đã đỡ đau cũng vẫn phải đi khám để chữa trị tận gốc.

3 - Khi bị nhức răng quá thì phương pháp đơn

giàn nhất là dùng ngón tay cái ấn vào khớp thứ nhất của ngón tay giữa. Khớp thứ nhất ngón tay giữa tương đương với phần đầu, phần xung quanh khớp tương đương với miệng. Khi bị đau răng thì má cũng ít nhiều bị đau. Vì phần này khá nhỏ nên tốt nhất là gập ngón tay giữa lại và dùng móng tay của ngón tay cái (trên cùng 1 bàn tay) ấn. Khi bấm phải bấm ở mức độ thấy hơi nhói đau.

4- Khi bị mỏi đau vai do nhức răng thì tốt nhất là kích thích huyết Hợp Cốc và vị trí tương đương với đầu trên khớp thứ nhất của ngón tay giữa, sau đó ấn vào 2 cạnh của khớp thứ 3 (cùng ngón tay giữa), khớp thứ ba tương đương với phần vai.

5- Dùng ngón giữa và ngón trỏ của bàn tay còn lại kẹp khớp thứ 3 của ngón tay giữa và ấn. ấn theo nhịp kẹp 3 giây nghỉ 1 giây. Sau khoảng 1 phút thì sẽ hết nhức răng. Phương pháp này cũng có hiệu quả đôi với bệnh mỏi vai bình thường. Xem (hình 104)

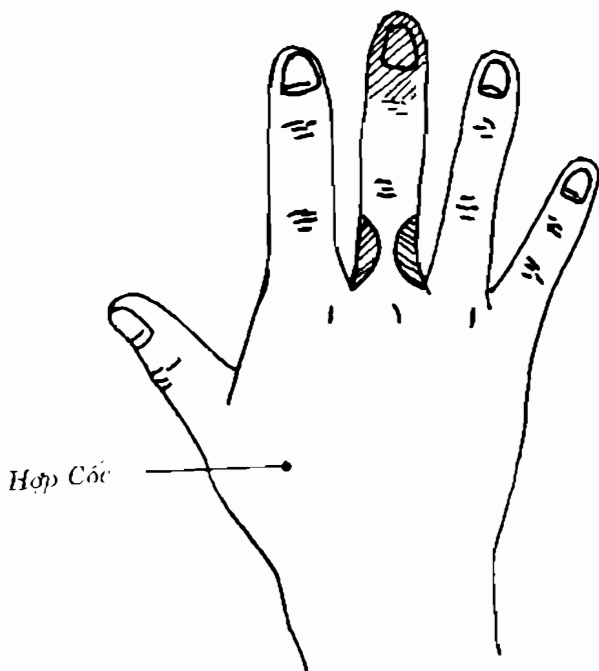
Bài 55

VIÊM KHOANG MIỆNG.

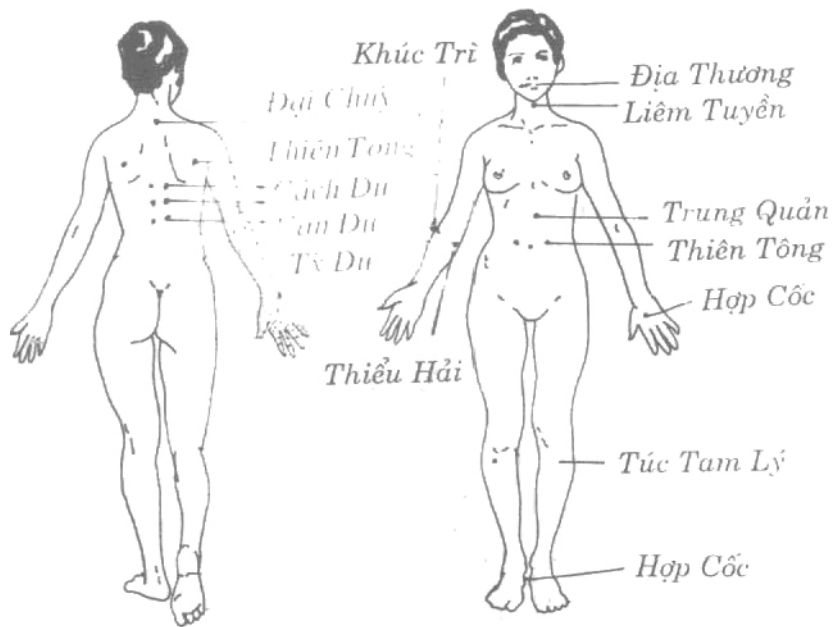
*** Phương pháp điểm huyết**

Khoang miệng bị viêm hoặc bị hôi đều do tràng vị tiêu hóa không tốt, và do ảnh hưởng của khí hậu. Những người quá nhạy cảm với thời tiết cũng rất dễ mắc loại bệnh này. Ngoài phương pháp bấm huyệt ra, dùng phương pháp châm cứu cũng rất hữu hiệu.

Có thể bấm các huyệt sau: huyệt Địa Thương, Đại



Hình 104



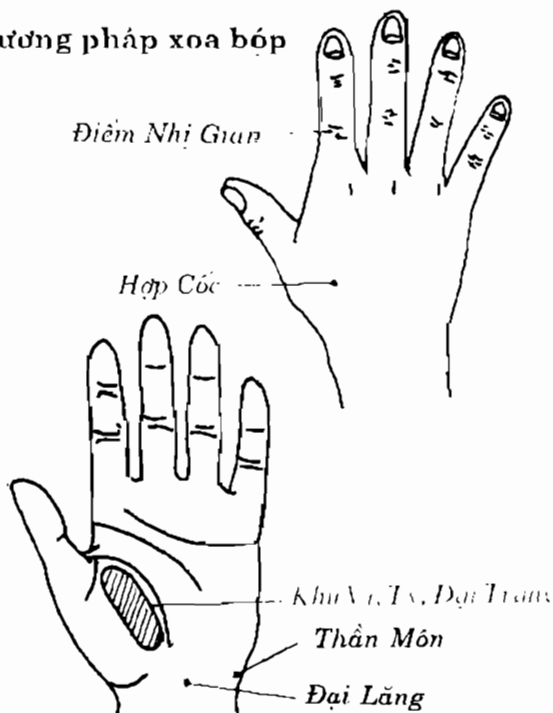
Hình 105

Chùy, Thiên Tông, Cách Du, Can Du, Tì Du, Trung
Quản, Hợp Cốc, Thiếu Hải, Khúc Trì, Túc Tam Lý,
Nhiên Cốc, Liêm Tuyền. Xem (hình 105)

Bài 56

DỊ ỨNG.

* Phương pháp xoa bóp



1- Đối với tuổi trẻ thì dị ứng là 1 hiện tượng không máy ai thích bị. Bị dị ứng khắp mặt thật là khó cử động và cảm thấy hết sức khó chịu.

2- Nguyên nhân dẫn đến hiện tượng dị ứng kéo dài là do ăn uống không hợp và sinh hoạt không điều độ. Vì vậy muốn chữa bệnh dị ứng thì phải hồi phục khả năng hoạt động cho cơ quan tiêu hóa như phần ruột. phương pháp tốt nhất để đạt được mục đích này là kích thích huyết Hợp Cốc trên mu bàn tay.

3- Huyết Hợp Cốc thuộc kinh lạc của Đại Tràng, nếu dùng vật nhọn như móng tay, cặp tóc, ngòi bút thì sẽ thải được các chất thải tích đọng trong cơ thể, qua đó sẽ chữa và phòng được sự phát sinh của bệnh dị ứng.

4- Ngoài ra các huyết Thần Môn, Đại Lăng, điểm Nhị Gian và khu Vị, Tì, Đại Tràng cũng có thể chọn làm vị trí phụ chữa bệnh dị ứng. Xem (hình 106)

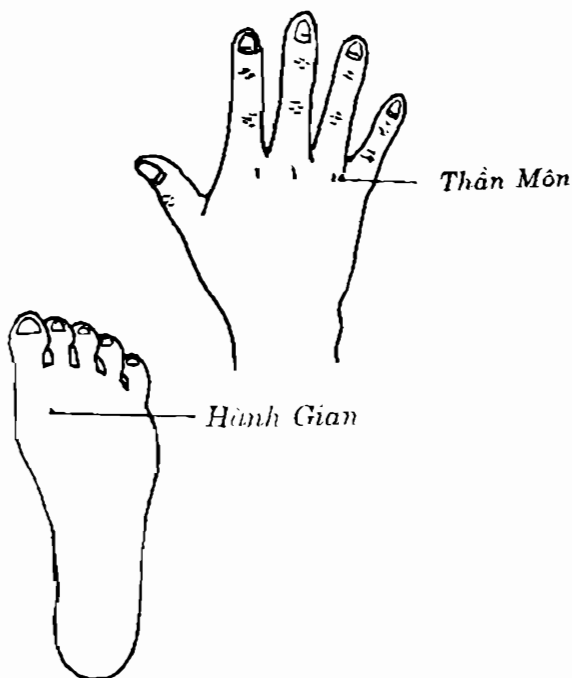
Bài 57

BỆNH HÔI NÁCH.

* Phương pháp xoa bóp

1- Hôi nách là hiện tượng phát sinh bất bình thường của tuyến mồ hôi, vì thế mồ hôi tiết ra sau khi phân giải sẽ toát ra 1 mùi rất hôi.

2- Người bị hôi nách nếu xoa bóp huyết Dịch Môn nằm trên mu bàn tay giữa ngón út và ngón vô danh thì sẽ rất hữu hiệu. Ngoài ra có thể đồng thời xoa bóp huyết Hành Gian trên mu bàn chân. Xem (hình 107)

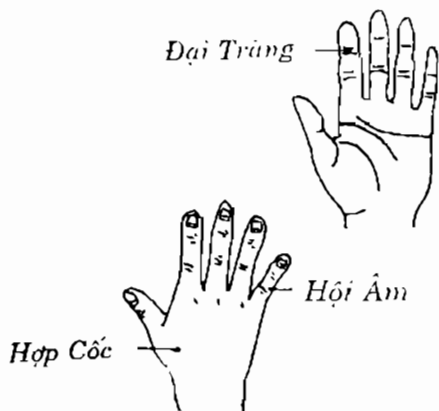


Bài 58

BỆNH TRỊ.

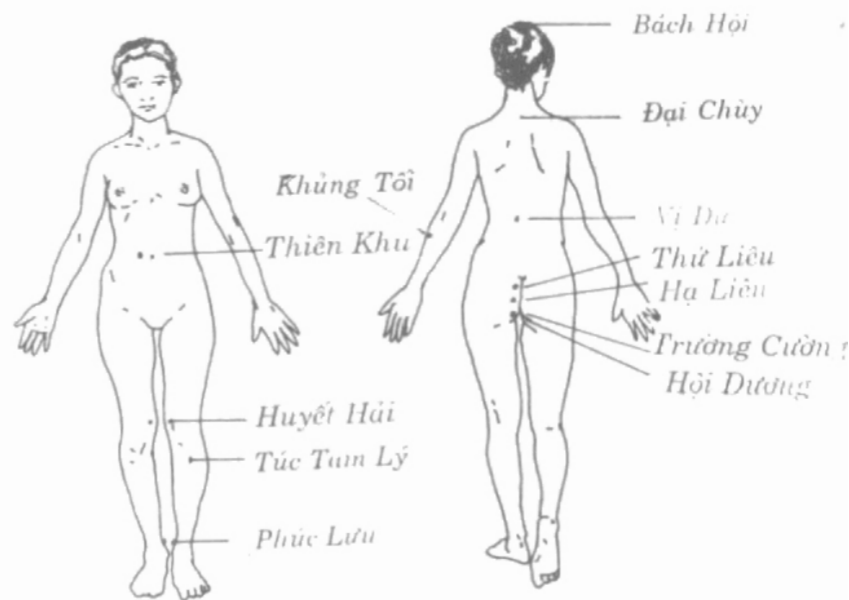
* Phương pháp xoa bóp:

1- Điểm Hội Âm là điểm tương ứng ở trên tay của bệnh trĩ. Điểm Hội Âm nằm ở khớp thứ 2 của ngón út. gần ngón vô danh trên mu bàn tay. Điểm này rất hữu hiệu để chữa bệnh trĩ. Những lúc rảnh rỗi, ấn day vào điểm này, làm cho nó nóng lên, cứ như vậy sẽ thu được kết quả vượt ngoài ý muốn.



Hình 108

2- Đối với bệnh trĩ ở mức độ bình thường thì dùng móng tay, ngòi bút, tăm kích thích điểm Hội Âm là được. Nhưng nếu tĩnh mạch và hậu môn bị chảy máu thì phải dùng phương pháp đốt thuốc lá, tức là đưa đầu thuốc lá đốt nóng gần vào điểm Hội Âm, nếu ngón tay cảm thấy nóng thì lùi điều thuốc ra xa. Mỗi lần chữa làm trên 10 lần.



Hình 109

3- Kích thích huyết Hợp Cốc trên mu bàn tay, huyết Đại Tràng trên khớp thứ nhất của ngón trở cũng có thể chữa bệnh trĩ. Xem (hình 108)

*** Phương pháp điểm huyết.**

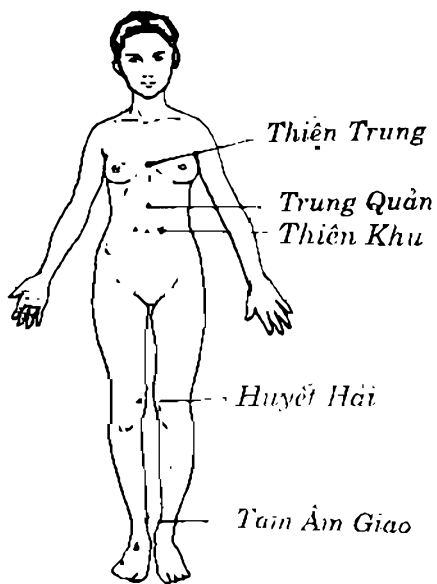
Ngoài bệnh trĩ lậu do vi trùng ra thì sử dụng phương pháp bấm huyết để trị liệu bệnh trĩ cũng rất có hiệu quả. Có thể bấm các huyết: Khung Tồi, Thiên Khu, Huyết Hải, Phúc Lưu, Bách Hội, Đại Chùy, Vị Du, Thử Liền, Hạ Liền, Hội Âm, Trường Cường. Huyết Bách Hội nằm ở đỉnh đầu huyết Trường Cường nằm ở phần hạ bộ của thân thể. Huyết Đại Chùy nằm ở phần sau cổ, huyết Hội Dương nằm ở hạ bộ của lưng. Các huyết vị này đều là các huyết vị có tác dụng chữa trị bệnh trĩ. Nếu bị trĩ nhẹ thì tốt nhất là nên day và xoa bóp xung quanh huyết vị khi đi tắm. Xem (hình 109)

Bài 59

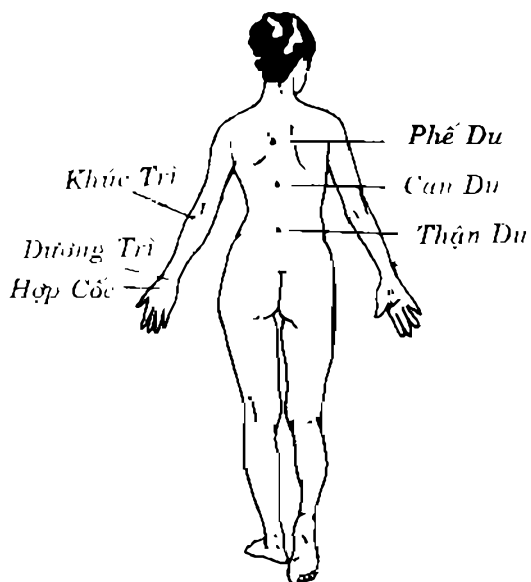
BỆNH NẼ DA.

*** Phương pháp điểm huyết**

Những khi mùa đông đến, nếu phải tiếp xúc với



Hình 110a



Hình 110b

nước nhiều, hay phải làm việc ngoài trời hoặc leo núi, trượt tuyết, trượt băng thì rất dễ bị nẻ. Khi bị nẻ cũng có thể áp dụng phương pháp điểm huyết để tăng cường thể lực, thúc đẩy sự tuần hoàn máu, điều chỉnh trạng thái thân thể và qua đó phòng được bệnh nẻ.

Có thể bấm các huyết: Huyết Hải, Tam Âm Giao, Thiện Trung, Trung Quản, Thiên Khu, Phế Du, Can Du, Thận Du, Khúc Trì, Dương Trì, Hợp Cốc.

Nem (hình 110a- 110b)

Bài 60

BỆNH MẮN NGỨA.

* Phương pháp điểm huyết.

Người bị bệnh mẩn ngứa da số là do bị nhiễm độc thức ăn hoặc thuốc uống ở mức độ nhẹ. Hóa mỹ phẩm và các loại thuốc ngoài da kích thích vào da cũng dễ dẫn đến bị mẩn ngứa. Bệnh mẩn ngứa thường do nguyên nhân như: thể xác và tinh thần mệt mỏi, phơi nắng lâu, thời tiết thay đổi gây ra đều có thể dẫn đến bệnh tình càng nặng, vì vậy, ngoài việc áp dụng phương pháp xoa bóp điểm huyết thì còn phải hết sức

chú ý các nhân tố làm cho bệnh tình nặng thêm. Có thể bấm các huyệt sau: Bách Hội, Đại Chùy, Khúc Trì, Dương Khê, Thủ Tam Lý, Dương Trì, Tì Du, Vị Du, Tam Tiêu Du, Thận Du, Thiện Trung, Trung Quán, Túc Tam Lý. Xem hình 111a- 111b)

Bài 61

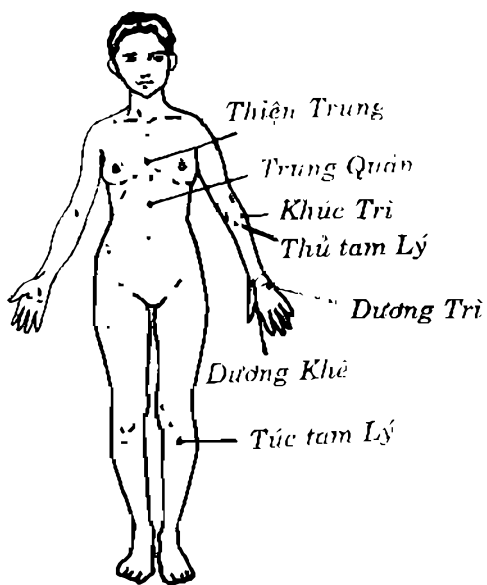
BỆNH MỀ ĐAY.

*** Phương pháp xoa bóp**

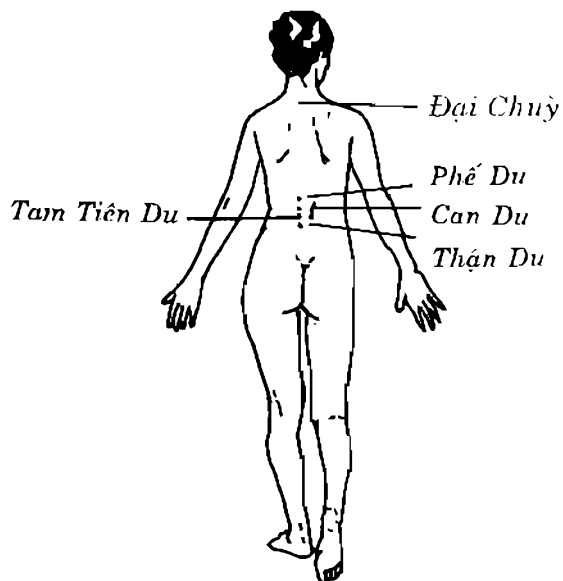
1- Hiện nay người ta vẫn chưa tìm được nguyên nhân dẫn đến bệnh mềm đay. Nhưng thường là do gan, thận yếu không bài tiết được các chất thải trong cơ thể ra ngoài nên biểu hiện ra thành bệnh mềm đay.

2- Bộ phận trị liệu bệnh mềm đay hữu hiệu là chỗ liên quan với gan và thận. Huyệt Tâm và huyệt Dương Trì nối liền với thần kinh cũng là huyệt vị hữu hiệu trong việc trị liệu bệnh mềm đay.

3- Kích thích huyệt Gan, Thận, Phế có thể thúc đẩy sự bài tiết chất thải, phát huy được các cơ năng bình thường. Sau đó thả lỏng thần kinh, ấn huyệt Tiểu

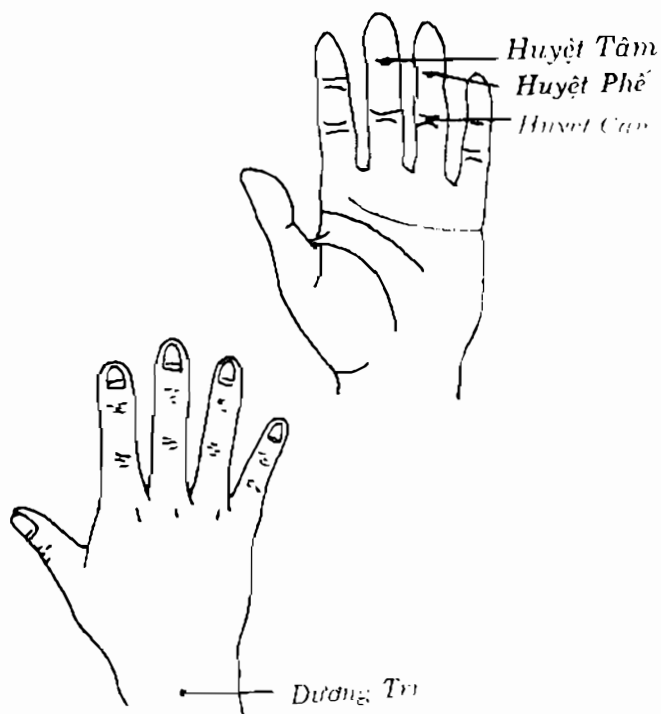


Hình 111a



Hình 111b

Hồ, Dương Trì thì có thể hạn chế được sự phát sinh của bệnh mê đay. Dùng ngón Long và ngón Phụng kích thích mạnh. Xem (hình 112)



Hình 112

Bài 62

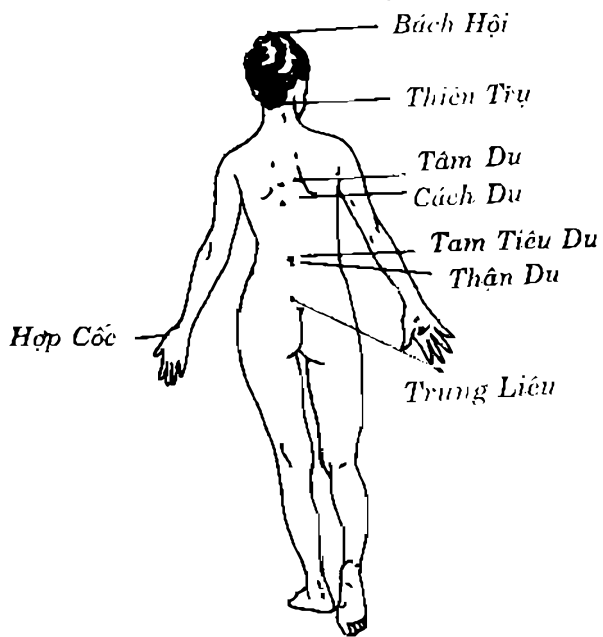
BỆNH PHÙ CHÂN.

* Phương pháp điểm huyết.

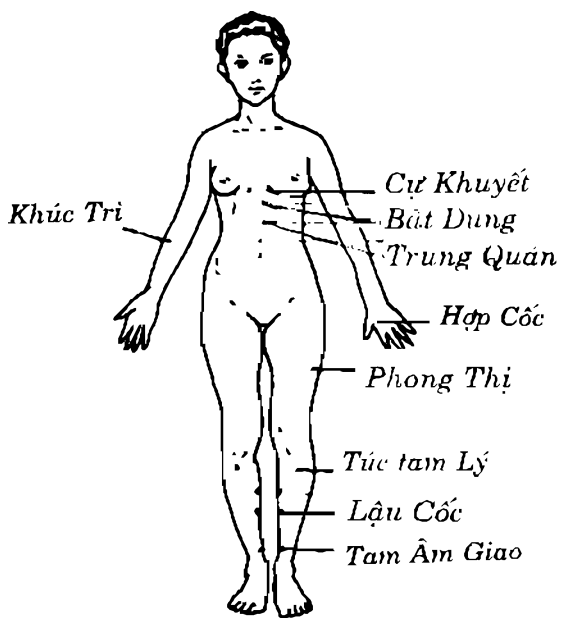
Mấy năm gần đây, số người ăn thực phẩm tái sống tăng lên làm cho số người mắc bệnh phù chân cũng tăng lên do bị mất cân bằng dinh dưỡng (có 1 mức độ nhất định). Phương pháp trị liệu là ăn nhiều các thực phẩm dinh dưỡng làm cân bằng, trong đó Vitamin B1 là không thể thiếu được, và dựa trên cơ sở đó áp dụng phương pháp bấm huyết, như vậy sẽ có thể tiêu diệt được triệu chứng bệnh.

Có thể bấm các huyết sau: Bách Hội, Thiên Trụ, Thiệu Trung, Bát Dung, Trung Quán, Phong Thị, Túc Tam Lý, Địa Cơ, Lậu Cốc, Giải Khê, Tâm Du, Cách Du, Tam Tiêu Du, Thận Du, Trung Liêu.

Xem (hình 113a- 113b)



Hình 113a



Hình 113b

Bài 63

MẮT CÂN BẰNG SINH LÝ.

* Phương pháp xoa bóp I

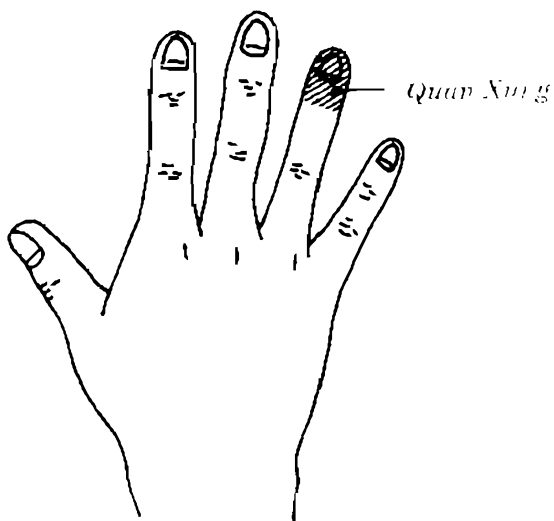
1- Ngón tay vô danh là đoạn cuối của kinh lạc Tam Tiêu Kinh, nó liên quan chặt chẽ với cơ năng sinh lý. Vì thế, nếu chú ý 1 chút đến màu sắc biến đổi của bán nguyệt trên ngón tay vô danh thì có thể biết được là cơ năng sinh lý có bị mất cân bằng hay không.

2- Nếu bán nguyệt của ngón tay vô danh chuyển từ màu trắng sang màu đỏ thì cho thấy cơ thể bị gặp lạnh quá hoặc nóng quá, làm cơ thể bị mất cân bằng. Phương pháp hữu hiệu nhất để khôi phục cơ năng sinh lý cho cơ thể là ấn vào huyết Quan Xung nằm dưới móng tay vô danh.

3- Huyết Quan Xung là điểm cuối của Kinh Tam Tiêu, nếu thường xuyên xoa bóp, ấn vào huyết Quan Xung sẽ linh hoạt được các cơ quan nội tạng. Nếu có thể

cùng lúc ấn khớp thứ nhất của ngón vô danh thì cơ thể làm cân bằng cơ năng sinh lý cho cơ thể, làm cơ thể không dễ bị ảnh hưởng của thời tiết. Xem (hình 114)

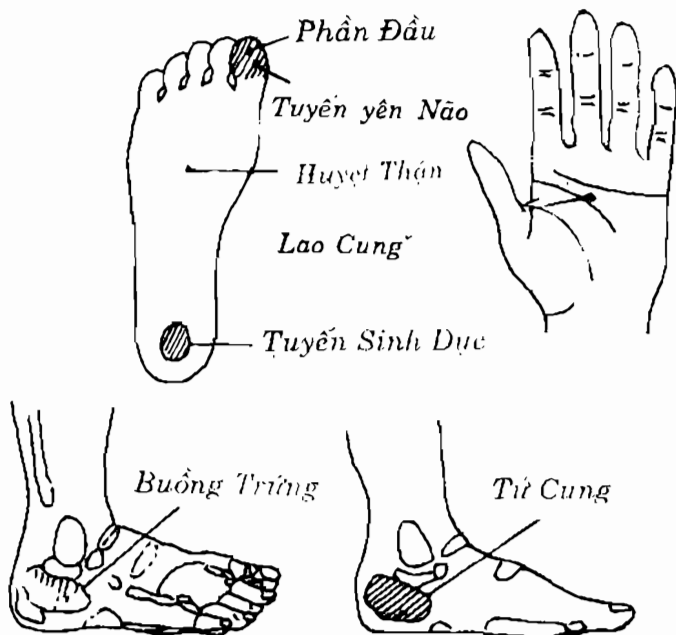
*** Phương pháp xoa bóp II.**



Hình 114

1- Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng mất cân bằng sinh lý là do sự bất ổn định của thần kinh và tinh thần, dẫn đến sự bất thường trong bài tiết hoóc môn và sự rụng trứng không điều độ của buồng trứng. Huyệt Lao Cung trên lòng bàn tay và huyết Thận trên bàn chân là điểm tương ứng làm cân bằng tâm lý.

2- Ngoài ra, xoa bóp các khu phản xạ của buồng



trúng, tử cung, tuyến Yên não, tuyến sinh dục, phần đầu cũng rất có hiệu quả. Xem (hình 115)

Bài 64

CHƯƠNG NGẠI BIẾN ĐỔI THEO NIÊN KỲ.

* Phương pháp xoa bóp.

1- Triệu chứng của căn bệnh này biểu hiện ở mỗi người khác nhau, có người thể hiện rất rõ rệt, có người biểu hiện không rõ lắm. Nhưng cho dù triệu chứng thể hiện nặng hay nhẹ thì đều liên quan đến sự bài tiết hoóc môn.

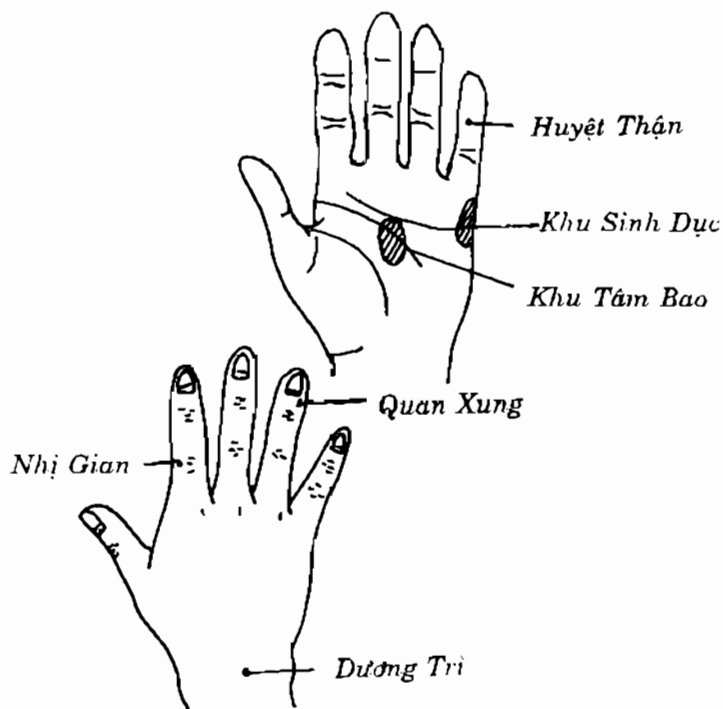
2- Huyệt Thận nằm trên ngón tay út là huyết vị làm cho thần kinh ổn định, kích thích sự bài tiết hoóc môn và có liên quan với cơ quan sinh dục.

3- Bấm huyết Thận, kết hợp bấm khu sinh dục trên sườn của bàn tay và khu Tâm Bao trên tâm bàn tay thì càng có hiệu quả.

4- Nếu cùng lúc bấm và xoa bóp huyết Quan Xung, huyết Nhị Gian và huyết Dương Trì trên mu bàn tay thì thu được hiệu quả cao hơn nữa.

5- Đối với những phụ nữ ở tuổi trung niên thì

phần lớn là do con cái của họ xa nhà, khiến tâm tư của họ trở nên lãnh đạm, vì thế rất dễ nảy sinh ra cảm giác nôn nóng không yên, lo lắng cho con cái. Trong trường hợp đó thì sự an ủi, khuyến khích của người chồng là phương pháp trị liệu quan trọng nhất giảm bớt sự buồn khổ của họ. Xem (hình 116)



Bài 65

SUY THẬN.

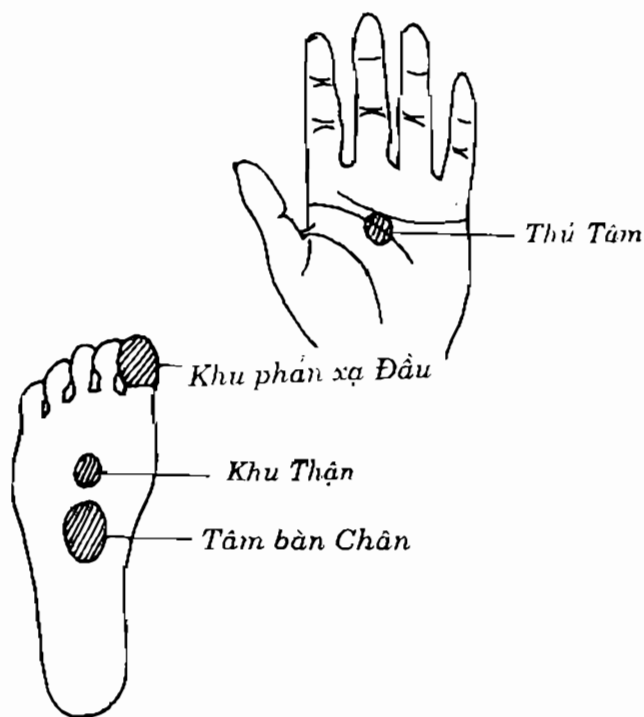
* Phương pháp xoa bóp

1- Trong Đông Y đặc biệt coi trọng vấn đề thiếu đủ Thận Thủy và Thận Khí, vì vấn đề này liên quan đến trạng thái tinh thần và sự thịnh nhược nguyên khí của một người. Nếu thận khí không đủ thì lưng sẽ bị đau, 2 chân yếu đi, tinh thần mệt mỏi, mất khả năng đàn ông...

2- Mệt mỏi quá, uống rượu quá nhiều, hút thuốc quá nhiều đều là nguyên nhân gây ra thiếu thận khí. Vì thế, ngoài việc chú ý nghỉ ngơi ra, còn phải ăn uống điều độ và tốt nhất là chọn khu phản xạ của tâm bàn tay, tâm bàn chân, Thận, đầu làm vị trí để xoa bóp. Sau khi xoa bóp, uống một cốc nước sôi thì sẽ kích thích sự trao đổi vật chất của thận.

3- Suy thận và cơ năng của thận bị suy nhược là

hai chứng bệnh khác nhau. Bệnh suy thận đa số là do sự quá mệt mỏi về mặt sinh lý, sự suy nhược về mặt tinh thần, sự ảnh hưởng về mặt tâm lý gây ra, nó ảnh hưởng trực tiếp đến sinh hoạt tình dục. Xem (hình 117)



Hình 117

Bài 66

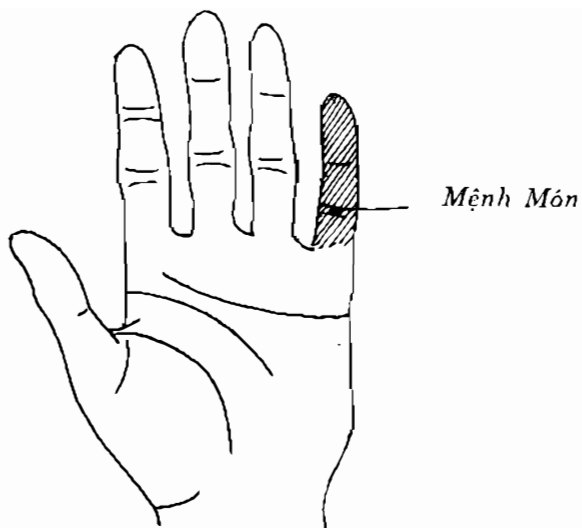
CƠ QUAN SINH DỤC BẤT THƯỜNG

* Phương pháp xoa bóp.

1- Huyệt Mệnh Môn là điểm tương ứng với Bàn Quan, Tinh Hoàn và Tử Cung. Nếu cơ quan sinh dục nảy sinh sự khác thường thì trên huyệt Mệnh Môn sẽ có phản ứng rất mãnh cảm.

2- Khi ấu huyệt Mệnh Môn, nếu có cảm giác đau dữ dội thì chứng tỏ cơ quan sinh dục có hiện tượng khác thường. Dùng đầu móng tay, cặp tóc hoặc các vật nhọn, hoặc dùng phần bụng ngón tay ấn vào huyệt Mệnh Môn thì sẽ có công hiệu. Nếu thấy hết đau thì có nghĩa là cơ quan sinh dục trở lại trạng thái bình thường.

3- Bấm huyệt Mệnh Môn, không chỉ khôi phục được trạng thái bình thường cho cơ quan sinh dục mà còn hữu hiệu trong việc trị bệnh đái dầm cho trẻ con. Nhưng ngày nào cũng phải kích thích huyệt Mệnh Môn



Hình 118

và phải xoa bóp cả ngón tay út thì mới có hiệu quả.
Xem (hình 118)

Bài 67

CHƯƠNG NGẠI BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

*** Phương pháp xoa bóp**

1- Ngón út có liên quan chặt chẽ với cơ quan bài tiết như tim, thận, Bàng Quan. Nếu sự bài tiết gặp chướng ngại, thì trên ngón út sẽ có hiện tượng cương cứng, có vết máu tụ khác thường. Đây là tín hiệu cho thấy sự khác thường của nội tạng.

2- Phương pháp tốt nhất để khôi phục trạng thái



Hình 119

bình thường cho cơ quan bài tiết là bấm huyết Thiếu Xung nằm dưới móng tay út và huyết Thiếu Trạch (tiểu tràng kinh) nằm dưới móng tay út, điều tiết sự tuần hoàn máu của hệ thống tiết niệu. Như vậy có thể đạt được ý muốn.

3- Phương pháp bấm huyết là dùng ngón tay xoa, day hoặc dùng móng tay, cặp tóc, ngòi bút kích thích vào huyết. Mỗi ngày thực hiện 2 lần, mỗi lần khoảng 15 phút là được. Cứ làm như vậy thì nhất định phục hồi cơ năng của hệ thống tiết niệu. Xem (hình 119)

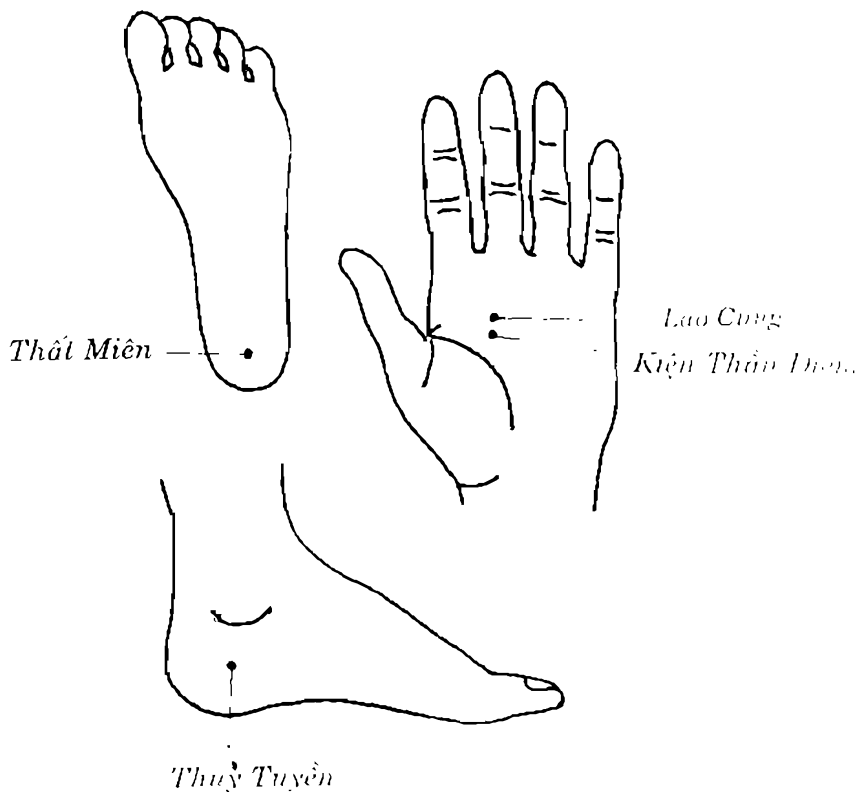
Bài 68

BỆNH MẤT NGỦ.

*** Phương pháp xoa bóp I.**

1- Mất ngủ có liên quan đến sự xung huyết của não và sự hưng phấn của thần kinh. Vì vậy khi chữa bệnh mất ngủ thì thần kinh phải thả lỏng, giải trừ sự xung huyết của não. Khu phản xạ của bàn chân lấy não, tì thận, thượng tuyền, tủy sống làm trung tâm. Nếu bấm điểm Kiện Thần trên bàn tay cũng rất hữu hiệu.

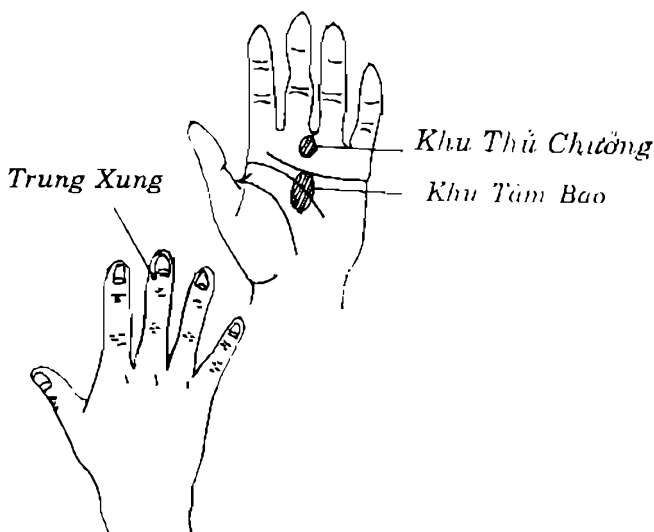
2- Phương pháp xoa bóp là dùng bụng ngón tay hoặc dùng móng tay, cái dùi gỗ kích thích mạnh, thực hiện trước khi ngủ 20 phút thì rất có hiệu quả.



Hình 120

3- Bệnh mất ngủ cũng có liên quan đến thận tạng thuộc hệ thống Bàng Quan. Cơ năng thận không khỏe, không thải được chất thải ra ngoài sẽ dẫn đến bệnh tật và ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nếu xoa bóp huyết Thủy Tuyền ở dưới mắt cá chân mặt trong và huyết Thất Miên trên gót chân, thì sẽ tăng cường cơ năng của thận, giảm bớt nhân tố gây ra mất ngủ. Xem (hình 120)

*** Phương pháp xoa bóp II.**



Hình 121

cuối của kinh lạc Tâm Bao - tức huyết Trung Xung nằm ở đầu ngón tay giữa. Kích thích liên tục trong vòng 3-5 phút thì sẽ cải thiện được trạng thái mất ngủ.

3- Kinh lạc nằm dưới huyết Trung Xung có khu Tâm Bao và khu Thủ Chương. dùng bụng ngón tay ấn vào 2 khu này thì sẽ thấy hiệu quả rõ rệt.

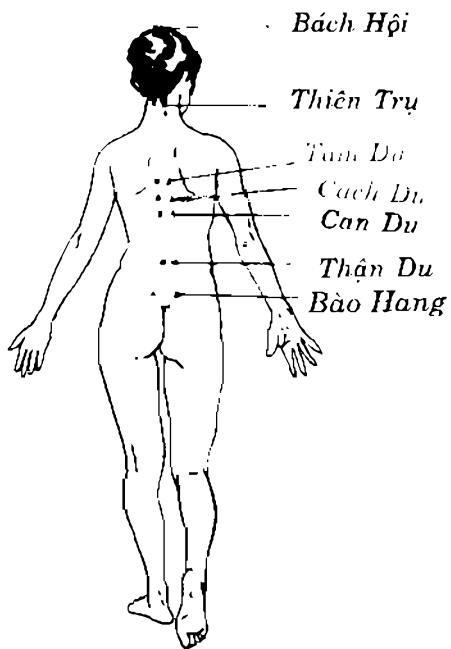
4- Những người bị mất ngủ thời gian dài, trước khi ngủ nên ngâm hoặc tắm nước nóng sẽ dễ ngủ. Nhưng nước không được nóng quá, tốt nhất là khoảng 43⁰C, ngoài ra thời gian ngâm mình cũng không được quá dài, chỉ giới hạn khoảng 20 phút. Xem (hình 121)

Bài 69

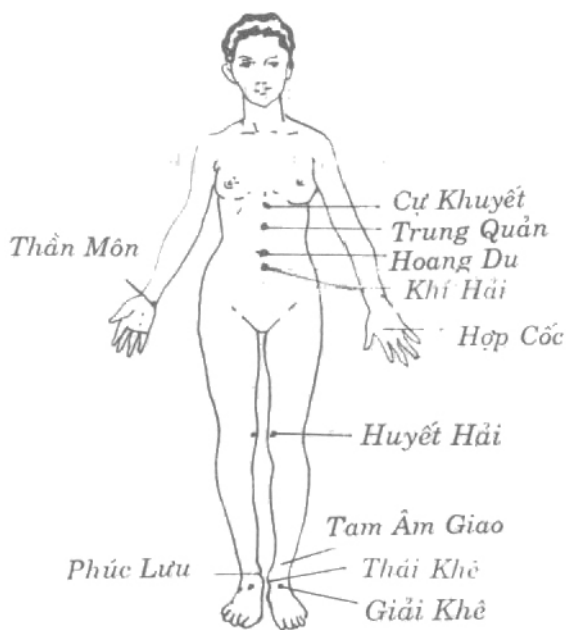
CHỨNG BỆNH TÂM THẦN.

* Phương pháp điểm huyết.

Đối với chứng bệnh này thì hiện nay vẫn chưa tìm được loại thuốc đặc hiệu. Theo cách nói của Đông Y thì đây là hiện tượng mất cân bằng sinh lý do tuần hoàn khí huyết không tốt. Bên cạnh đó có người cho rằng, chứng bệnh này có thể là do sinh hoạt tình dục không điều độ. Nếu bấm huyết Bách Hội, Thiên Trụ thì



Hình 122a



Hình 122b

có thể bắt đầu đầu, nặng đầu và đau sau cổ.

Có thể bấm các huyệt sau: Bách Hội, Thiên Trụ, Thần Môn, Hợp Cốc, Tam Âm Giao, Phúc Lưu, Thái Khê, Giải Khê, Cự Khuyết, Hoang Du, Khí Hải, Trung cực, Huyết Hải, Can Du, Tâm Du, Cách Du, Thận Du, Bào Hoang. Cụ thể xem (hình 122a- 122b)

Bài 70

NÔN NÓNG KHÔNG YÊN.

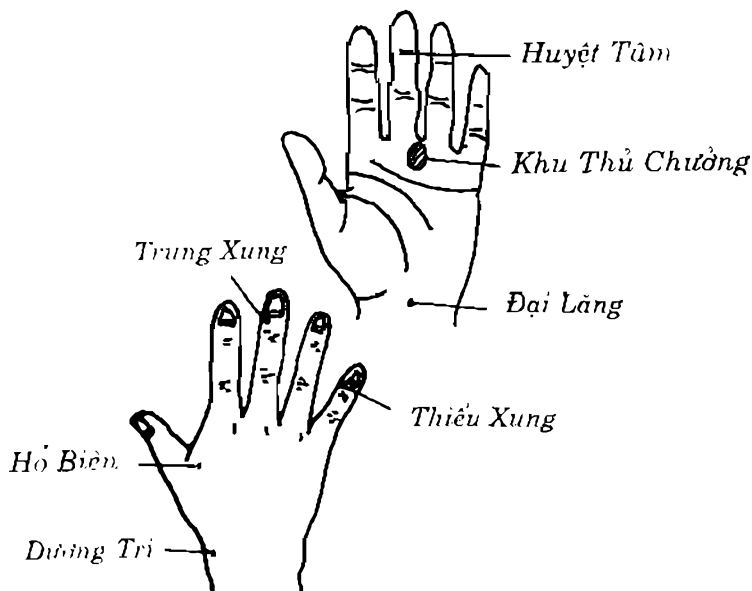
* Phương pháp xoa bóp.

1- Nghiên cứu nguyên nhân dẫn đến hiện tượng nôn nóng không yên thì thấy rằng đa số là do trong lòng có một mong muốn gì đó nhưng không đạt được mục đích khiến cho cảm thấy hỗn loạn. Hơn nữa loại bệnh này thường là triệu chứng của các căn bệnh thuộc chức năng thần kinh, loét niêm mạc dạ dày, bệnh tim, cao huyết áp, vì thế phải hết sức chú ý.

2- Những lúc cảm thấy nôn nóng không yên, bấm huyệt Trung Xung (Tâm Bao kinh) nằm dưới móng tay giữa và huyệt Thiếu Xung (Tâm Kinh) nằm dưới móng

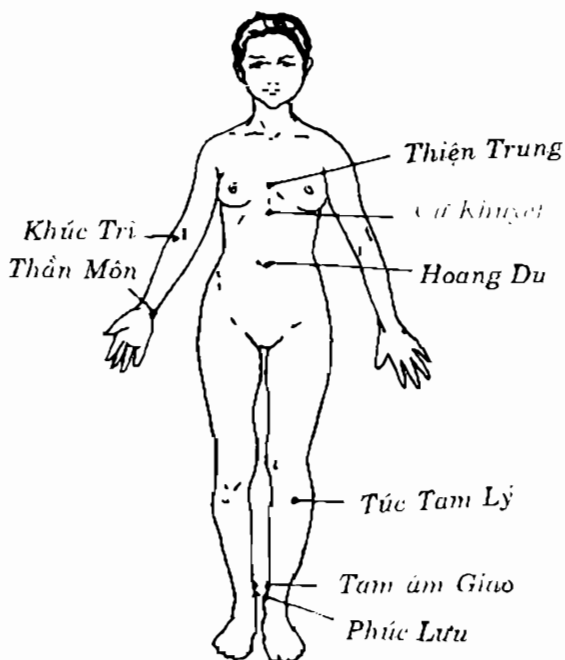
tay út thì sẽ đỡ. Tâm kinh và Tâm Bao kinh có liên quan đến việc trấn tĩnh tim và khôi phục tinh thần ổn định, vì vậy bấm điểm cuối của ngón tay thì sẽ có thể loại trừ được chứng bệnh nôn nóng.

3- Phương pháp bấm huyết là dùng 2 đầu ngón tay tiến hành kích thích vào huyết vị. Tiến hành trên cả 2 tay. Ngoài huyết Trung Xung và huyết Thiếu Xung ra, khi Thủ Chương, huyết Tâm, huyết Đại Lăng, huyết Hồ Biên hoặc huyết Dương Trì đều có thể coi là

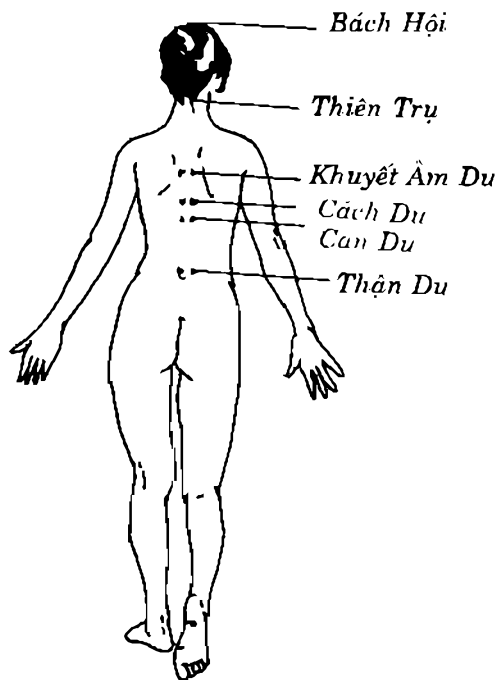


Hình 123

vị trí phụ trợ liệu bệnh nôn nóng (Huyết Hồ Biên đặc biệt hữu hiệu trong việc trị bệnh động kinh). Cụ thể xem (hình 123)



Hình 124a



Hình 124b

*** Phương pháp điểm huyết.**

Một khi phải chịu áp lực về mặt tinh thần, hoặc thần kinh hưng phấn, huyết áp tăng đều dễ dàng ảnh hưởng đến sức khỏe. Có thể bấm các huyết: Thiên Trụ, Bách Hội, Khúc Trì, Thần Môn, Túc Tam Lý, Tam Âm Giao, Phúc Lưu, Thiện Trung. Cự Khuyết, Hoang Du, Khuyết Âm Du, Cách Du, Can Du, Thận Du. Hai huyết Bách Hội và Thiên Trụ có thể trị bệnh nặng đầu. Bấm huyết Cách Du có thể trị bệnh nôn nóng. Bấm huyết Túc Tam Lý và Tam Âm Giao, có tác dụng kích thích công năng tiêu hóa và hấp thụ của dạ dày. Cụ thể xem (lunh124a- 124b)

Bài 71

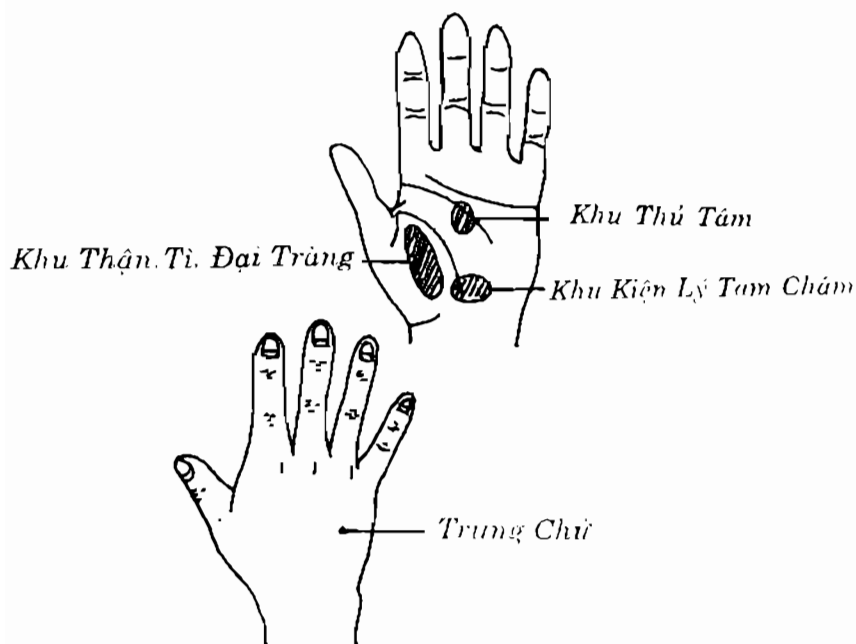
MỆT MỎI.

*** Phương pháp xoa bóp.**

1- Khi có thể quá mệt mỏi, không những khó ngủ, mà còn ngủ không sâu. Tình trạng mệt mỏi quá độ này nếu tiếp tục kéo dài thì tình trạng sức khỏe sẽ xấu đi và tinh thần cũng bị ảnh hưởng.

2- Khi toàn thân mệt mỏi, không ngủ được, dùng đầu ngón tay ấn kích thích 7, 8 lần vào huyết Trung Chủ nằm trên mu bàn tay phía dưới gốc ngón tay út, làm như vậy dần dần sẽ ngủ được. Nếu tiến hành kích thích trước khi đi ngủ thì hữu hiệu hơn.

3- Nếu bị mệt mỏi do tinh thần suy nhược, bấm khu thủ tâm (vị trí có thể thư giãn tinh thần căng



Hình 125

thẳng) khu vị, tì, đại tràng (các vị trí kích hoạt cơ năng của nội tạng) và khử Kiện Lý Tam Châm sẽ có thể giải trừ được trạng thái mệt mỏi, lại vừa giữ được trạng thái ổn định của tinh thần. Cụ thể xem (hình 125)

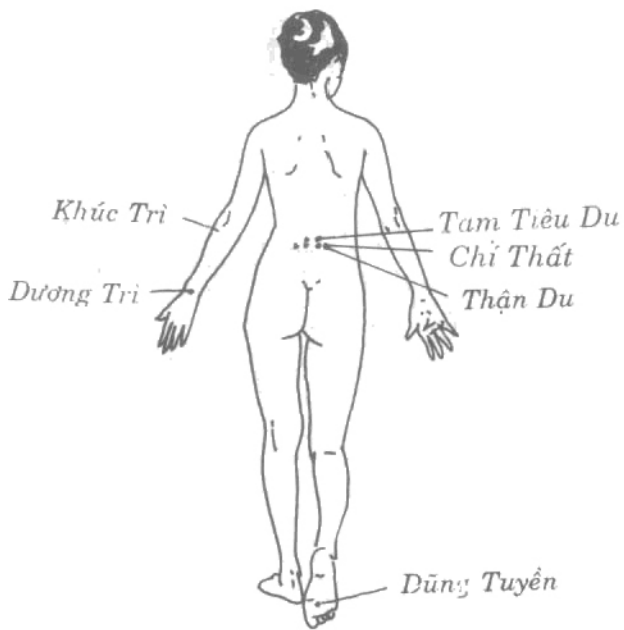
Bài 72

ĐỂ MỆT MỎI.

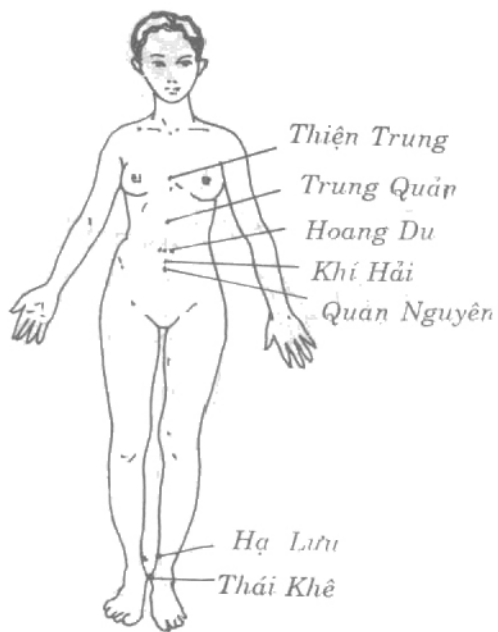
* Phương pháp điểm huyết.

Tình trạng dễ bị mệt mỏi, trong Đông Y gọi là chứng suy Thận. Có thể bấm các huyết: Tam Tiêu Du, Thận Du, Chí Thất, Khúc Trì, Dương trì, Thiện Trung, Trung Quản, Khí Hải Hoang Du, Quan Nguyên, Phúc Lưu, Dũng Tuyên.

Khi đỡ mệt mỏi thì chọn huyết Thận Du hoặc huyết Tam Tiêu Du làm trọng điểm. Tập trung bấm 2 huyết này sẽ làm cho cơ thể tràn đầy tinh lực, giữ cân bằng cho toàn thân, thể lực dồi dào và không dễ bị mệt mỏi. Cụ thể Xem (hình 126a- 126b)



Hình 126a



Hình 126b

Bài 73

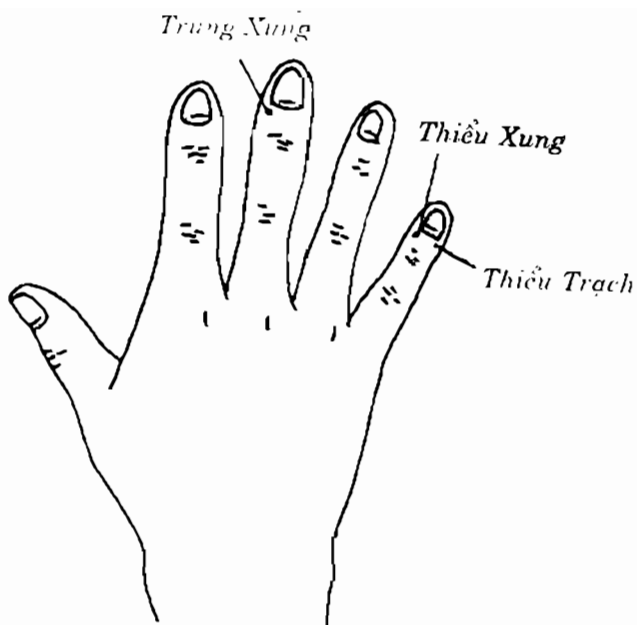
SUY NHƯỢC TINH LỰC.

* Phương pháp xoa bóp.

1- Bộ phận phía dưới gốc ngón tay út gọi là cầu ngón út, nó liên quan với tim, tiểu tràng, tử cung, tinh hoàn Thận và cơ quan tiết niệu. Nếu phần cầu ngón út này mà hồng hào, đầy đặn thì cho thấy cơ năng của tim rất khỏe.

2- Do cầu ngón út thể hiện cơ năng của nội tạng có khỏe hay không, vì thế để làm cho huyết mạch ở trên ngón tay út lưu thông thì ấn huyết Thiếu Xung trên ngón út, huyết Thiếu Trạch trên ngón út và huyết Trung Xung trên ngón giữa, bấm các huyết này tự nhiên sẽ làm cho cơ năng nội tạng trở lại trạng thái hoạt động bình thường. Ngoài ra còn tăng khả năng về sinh lý.

3- Khi bắt tay với người khác, phần cầu ngón út mà tác dụng thì có thể hình thành một hình thức luyện tập gián tiếp, và cũng từ đó mà tinh thần sẽ dồi dào, thoải mái hơn. (hình 127)



Hình 127

Bài 74

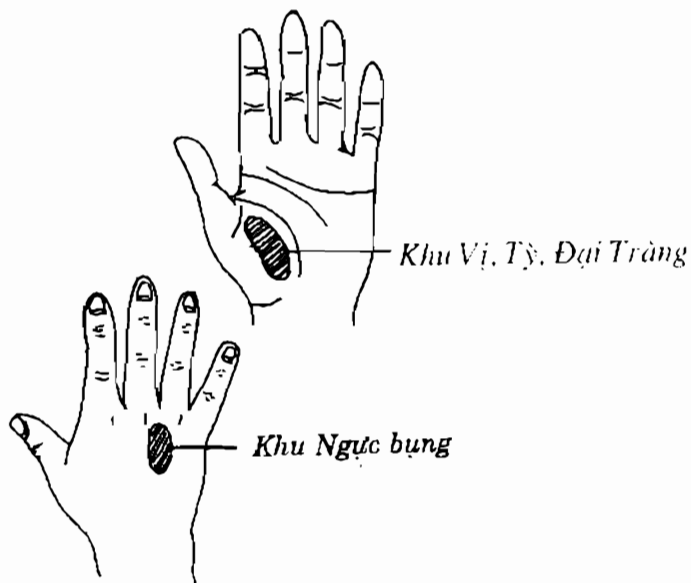
BỆNH BÉO PHÌ

* Phương pháp xoa bóp

1- Phương pháp giảm béo tự nhiên nhất, hiệu quả

nhất là ấn vào khu Vị, Tỳ, Đại Trạng ở lòng bàn tay phía dưới ngón giữa và ngón trỏ (trên phần cầu ngón cái).

2- Phương pháp bấm là dùng đầu móng tay, cặp



Hình 128

tóc, tắm để kích thích, kích thích đến khi thấy đau thì thôi, hoặc dùng ngón Long, ngón Phượng ấn cũng rất hữu hiệu.

3- Ngoài ra khu ngực bụng ở trên mu bàn tay cũng là khu phản xạ làm giảm béo, bấm vào khu này thì có thể khống chế được sự tiết hoóc môn, và có thể cải thiện được tình trạng béo phì.

4-Bệnh béo phì nhìn bề ngoài tuy không đẹp lắm, nhưng nếu giảm sút gầy quá thì cũng có vấn đề. Khi giảm béo tới mức tiêu chuẩn là được, sau đó ăn kiêng, và giữ cho cơ thể của mình ở mức mà mình mong muốn. Cụ thể xem (hình 128)

Bài 75

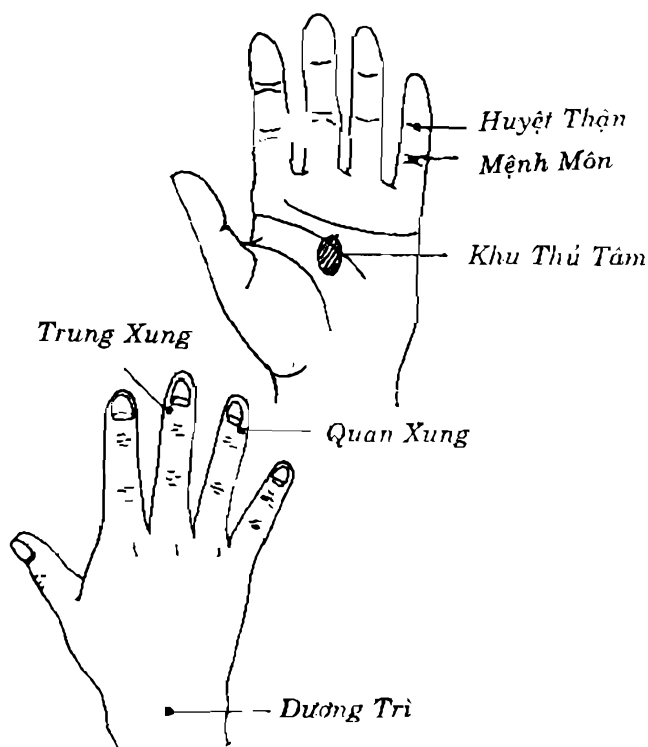
BẠC TÓC.

* Phương pháp xoa bóp.

1- Nguyên nhân chủ yếu của bệnh bạc tóc là do cơ năng của tuyến Thượng Thận bị suy nhược. Để phòng bệnh bạc tóc thì phải giữ được sức sống cho cơ năng của tuyến Thượng Thận.

2- **Huyết Thận** ở trên khớp thứ nhất của ngón út và **huyết Mệnh Môn** trên khớp thứ 2 của ngón út liên quan chặt chẽ với 2 bên thận và thượng tuyến của thận. Nếu chịu khó bấm huyết Thận và huyết Mệnh Môn sẽ tăng cường cơ năng cho thận và làm cho tóc khỏe lại.

3- Khu phản xạ phụ để trị bệnh bạc tóc là **Khu Thủ Tâm**, huyết **Trung Xung**, huyết **Quan Xung** và



Hình 129

huyệt Dương Trì. Khi chữa bệnh nếu kết hợp dùng các vị trí này thì hiệu quả sẽ tốt hơn. Nhưng nếu thời gian bấm quá lâu thì lại kích thích tóc bạc. Vì vậy phải hết sức chú ý. Cụ thể xem (hình 129)

Bài 76

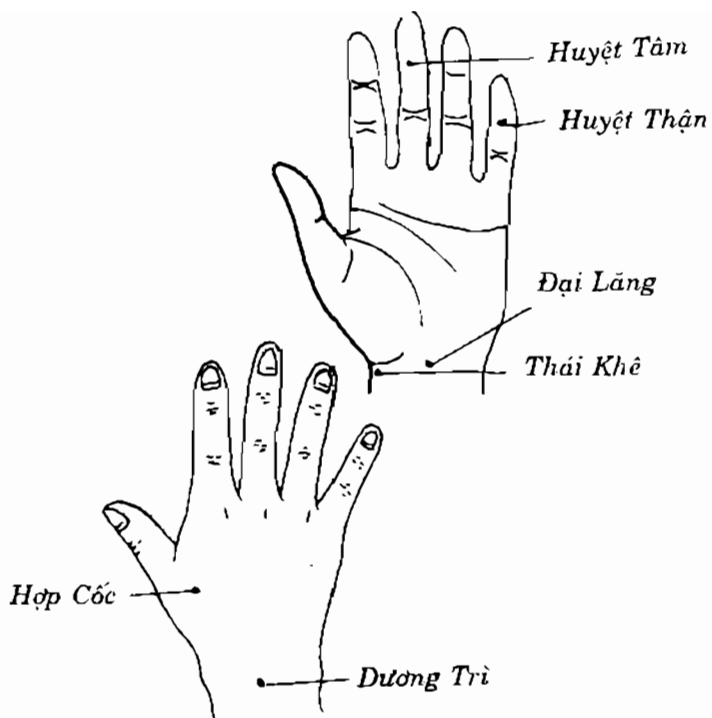
BỆNH RỤNG TÓC.

* Phương pháp xoa bóp.

1- Bệnh rụng tóc do tinh thần căng thẳng là do hoóc môn không điều hòa làm tóc không nhận được dinh dưỡng cần thiết, kết quả là tóc bị bạc và gãy, dẫn đến hiện tượng rụng tóc. Vì vậy muốn phòng bệnh rụng tóc, trước hết phải điều hòa được sự bài tiết hoóc môn, làm cho bài tiết hoóc môn trở lại bình thường.

2- Huyệt Thận nằm trên khớp thứ nhất của ngón tay út và huyệt Dương Trì là 2 huyệt quan trọng nhất điều tiết được hoóc môn.

3- Huyệt Tâm nằm trên khớp thứ nhất của ngón giữa và huyệt Đại Lãng nằm giữa cổ tay có thể coi là huyệt phụ để trị chứng rụng tóc. Dùng móng tay, cặp tóc, tăm - các vật có đầu nhọn, kích thích vào 2 huyệt



Hình 130

này thì sau 3 thang tóc sẽ đen khỏe trở lại. cụ thể xem (hình 130)

*** Phương pháp điểm huyết.**

Trong cuộc sống, hoặc bị áp lực về tinh thần hay

bị bệnh thần kinh đều dễ dàng dẫn đến bệnh tóc cuốn tròn và rụng, từ đó làm cho tóc rụng liên tục như bị nhổ. Đối với chứng bệnh này, dùng phương pháp trị liệu bằng bấm huyết là hữu hiệu nhất. Có thể bấm các huyết sau: Trung Quán, Quan Nguyên, Bách Hội, Thiên Trụ, Phong Phủ, Phong Trì, Phế Du, Can Du, Thận Du, Khủng Tồi, Thái Khê. Xem (hình 131a- 131b)

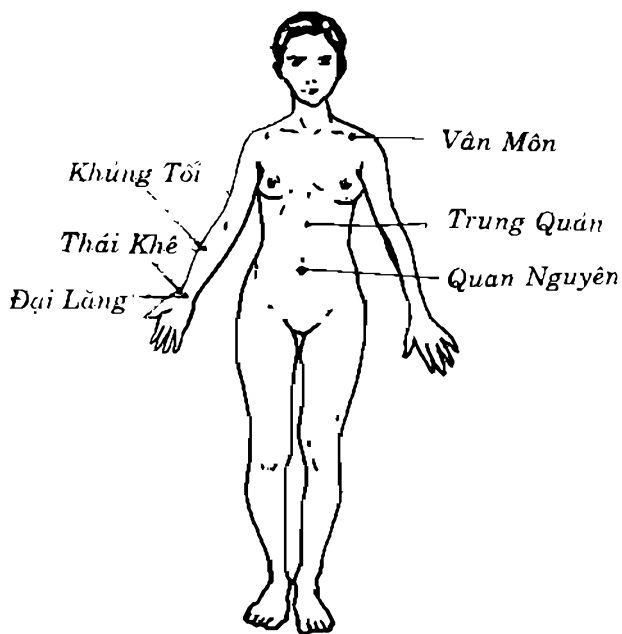
Bài 77

BỆNH THIẾU MÁU.

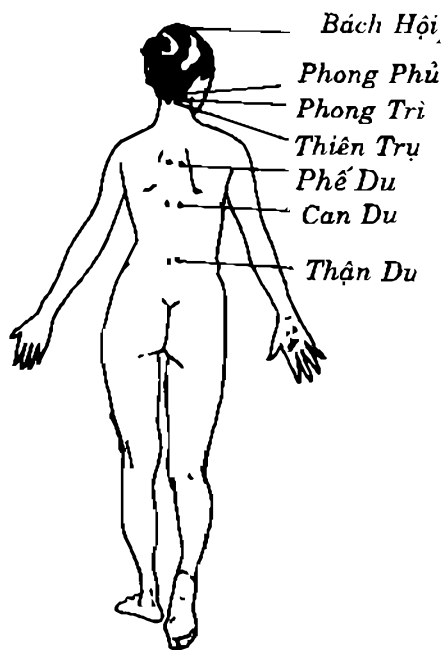
* Phương pháp xoa bóp.

1- Người bị bệnh thiếu máu thì thường là dạ dày kém. Do khả năng tiêu hóa và hấp thụ kém, dinh dưỡng không đủ dẫn đến không nhận được đầy đủ cung cấp thì tự nhiên sự tuần hoàn máu sẽ chậm chạp và dẫn đến chứng thiếu máu.

2- Khi phòng và chống bệnh thiếu máu, trước hết phải ấn các điểm cuối của kinh lạc nằm dưới các móng tay khoảng 10 phút, sau đó xoa bóp khớp thứ nhất của các ngón tay, làm như vậy sẽ tăng tốc độ tuần hoàn máu.

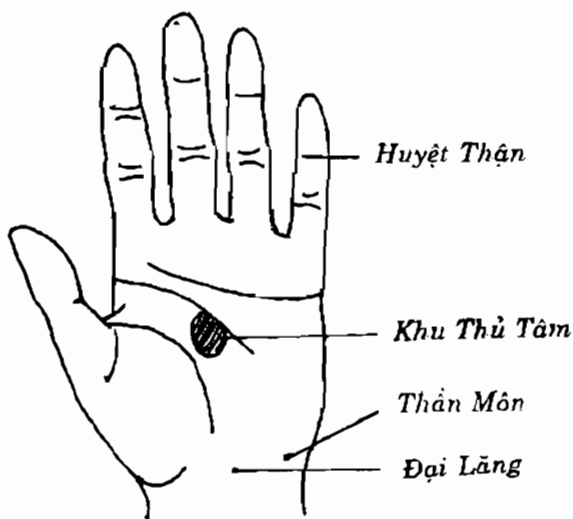


Hình 131a



Hình 131b

3- Day và xoa bóp nhẹ nhàng, từ từ lên huyết Thần Môn. Đại Lăng nằm trên khớp cổ tay và huyết Thận, huyết Thủ Tâm nằm trên khớp thứ nhất của ngón tay út có thể điều chỉnh được tuần hoàn máu, tăng khả năng tiêu hóa hấp thụ cho tràng vị, vì vậy có thể cải thiện được hiện tượng thiếu máu. Cụ thể xem (hình 132)



Hình 132

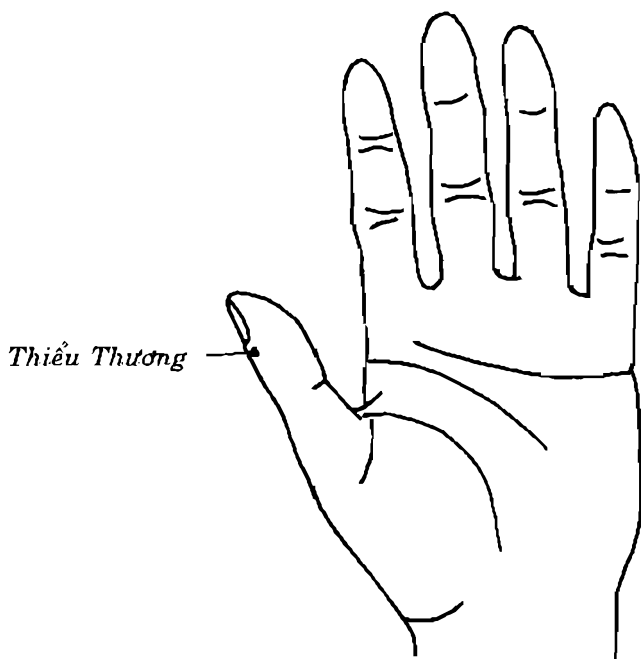
BỆNH SUY NHƯỢC THỂ CHẤT.

* Phương pháp xoa bóp.

1- Khi phần cầu ngón cái bị cương cứng hoặc xuất hiện vết máu tụ bầm tím thì chứng tỏ cơ năng của hệ hô hấp không bình thường. Lúc này, hô hấp không dễ dàng, tim thì như bị bóp thắt lại, đây chính là hiện tượng của tình trạng thể chất bị suy nhược.

2- Khi mà Phế Kinh khác thường thì bấm vào huyệt Thiếu Thương sẽ thấy đau. Hiện tượng này có thể là do cơ năng hô hấp bị cản trở.

3- Để điều chỉnh cơ năng hô hấp thì tốt nhất là ấn huyệt Thiếu Thương nằm dưới móng tay cái. Huyệt Thiếu Thương là điểm cuối của kinh lạc Phôi. ấn huyệt này có tác dụng nhất định đối với phổi. Do bấm huyệt có thể làm cho phổi khỏe lên, hô hấp được thuận lợi và tự nhiên làm cho cơ thể khỏe lên, nên sẽ cải thiện được



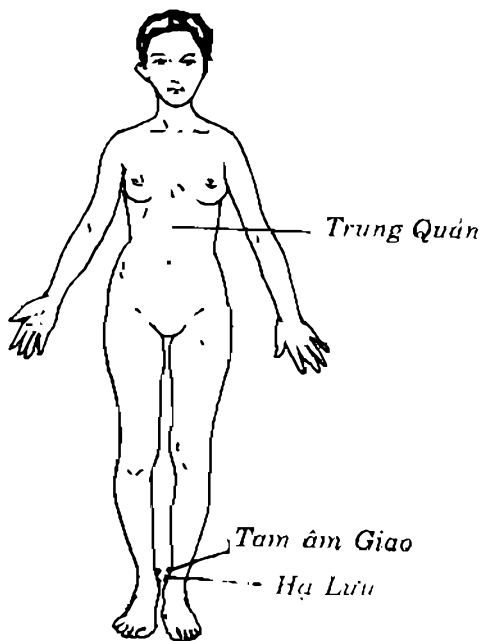
Thiếu Thương

Hình 133

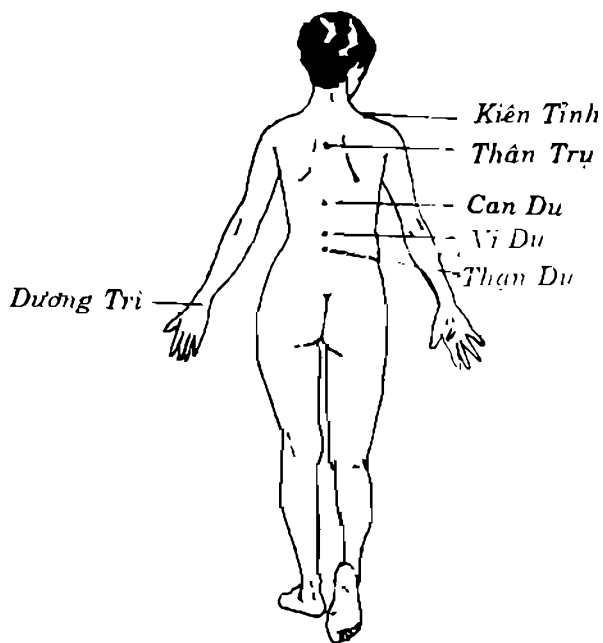
tình trạng thể chất bị suy nhược. Cụ thể xem (hình 133)

Phương pháp điểm huyết.

Những đứa trẻ có thể chất suy nhược thì sắc mặt sẽ không tươi, dễ bị mệt mỏi, không muốn ăn, hay mắc bệnh cảm và đau bụng. Và cũng do ăn không điều độ, không đúng giờ nên thể lực yếu, người gầy. Đối với



Hình 134a



Hình 134b

những đứa trẻ như vậy thì thái độ của người cha người mẹ rất quan trọng, không được nuông chiều chúng quá mức, mà phải gặp các bác sĩ để có lời khuyên thích đáng, sắp xếp sinh hoạt hàng ngày cho hợp lý. Cùng với việc bồi dưỡng về chất, còn phải cho chúng tập thể dục, đây là yếu tố quan trọng nhất.

Có thể bấm các huyệt sau: Kiên Tỉnh, Can Du, Vị Du, Thận Du, Trung Quản, Đại Cự, Dương Trì, Tam Âm Giao. Cụ thể xem (hình 134a- 134b)

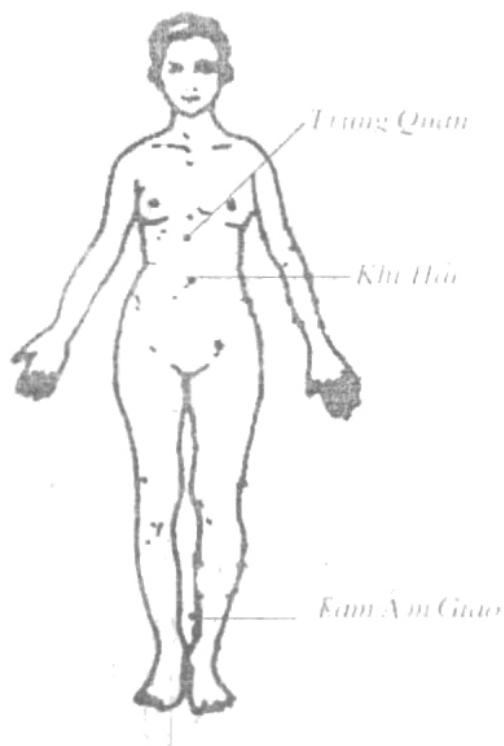
Bài 79

TRẺ CON KHÓC ĐÊM.

*** Phương pháp điểm huyệt.**

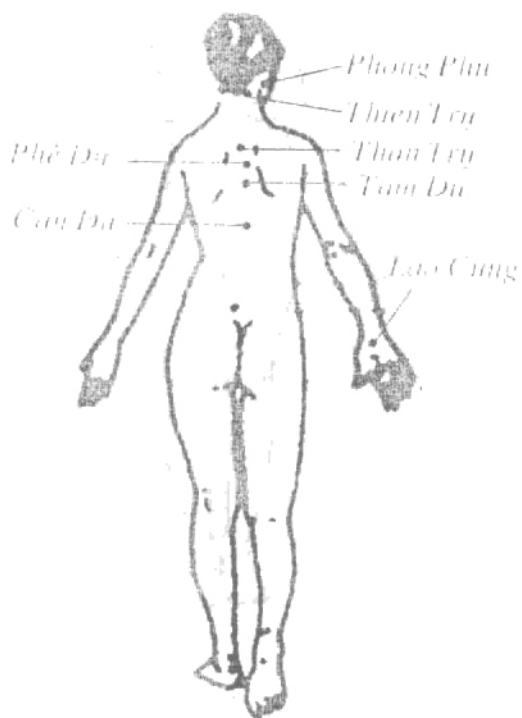
Không ít trẻ con tự nhiên nửa đêm khóc thét lên, thậm chí còn gào lên, thường làm cho mọi người trong nhà giật mình không yên. Nếu lúc này áp dụng phương pháp điểm huyệt thì sẽ thu được kết quả tốt. Khi bấm phải chú ý không dùng lực quá mạnh.

Có thể bấm các huyệt sau: Phong Phủ, Thiên Trụ, Lao Cung, Tam Âm Giao, Trung Quản, Khí Hải, Thân



Hình 135c.

Tru. Phê Du, Tâm Du, Can Du. Cụ thể xem (hình 135a - 135b)



Hình 135b

Bài 80

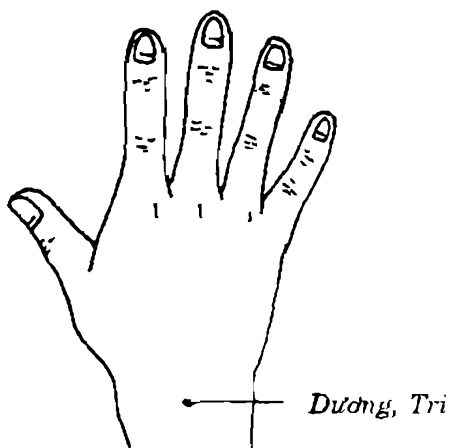
CHỨNG SỢ LẠNH.

* Phương pháp xoa bóp I.

1- Tam Tiêu Kinh là trung tâm phát nhiệt của Thượng Trung, Hạ Tam Tiêu của toàn thân. Khi chứng sợ lạnh và bị lạnh cóng phát tác hoặc nội tạng của bộ phận nào đó có vấn đề thì đều ảnh hưởng đến cơ năng điều hòa nhiệt độ cơ thể của Tam Tiêu Kinh.

2- Huyệt Dương Trì là điểm tập hợp các khớp xương trên mu bàn tay, nó có thể điều tiết kinh lạc của Tam Tiêu Kinh làm cho cơ quan nội tạng trở lại trạng thái bình thường có hiệu quả rõ rệt trong việc chữa bệnh cảm, tràn vị, bệnh thận, bệnh khó thở.

3- Phương pháp kích thích huyệt Dương Trì rất đơn giản: 2 tay nắm lại, mu bàn tay áp vào nhau lấy huyệt Dương Trì làm trung tâm ma sát lên xuống. Khi ma sát mu bàn tay nóng lên thì cũng là lúc nhiệt tỏa từ huyệt Dương Trì đến Tam Tiêu Kinh, từ đó kích thích



Hình 136

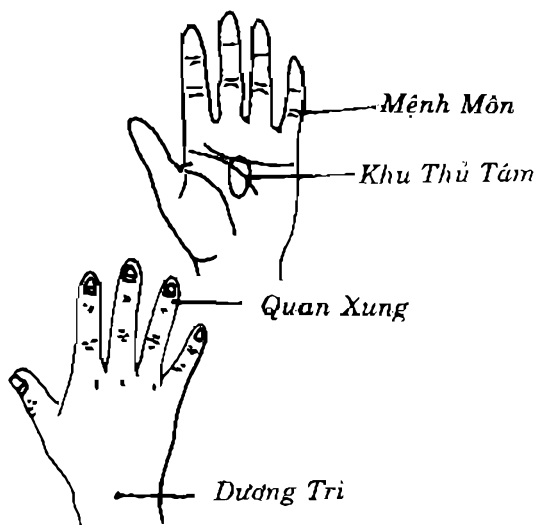
lên Tam Tiêu Kinh và trị liệu các nội tạng bị phát bệnh. Ngoài ra, ma sát như vậy cũng có tác dụng làm cho cơ thể nóng lên. Cụ thể xem (hình 136)

*** Phương pháp xoa bóp II.**

1- Duỗi thẳng tự nhiên 5 ngón tay, chỗ men theo ngón tay út thuộc mặt trong của ngón vô danh là vị trí của huyệt Dương Trì.

2- Huyết Dương Trì là huyết vị quan trọng chi phối sự tuần hoàn máu và bài tiết hoóc môn của toàn thân. Ma sát huyết Dương Trì có thể làm cho tuần hoàn máu được lưu thông, duy trì sự cân bằng của hoóc môn đồng thời làm cho thân thể ấm lên.

3- Ma sát huyết Dương trì cần thiết phải kiên trì và nhẫn nại. Nếu tự mình xoa bóp thì dùng 2 tay là



Hình 137

được. Dùng ngón tay giữa của tay này ấn huyệt Dương Trì của tay kia, phương pháp hết sức đơn giản.

4- Trừ huyệt Dương Trì ra, xoa bóp huyệt Quan Xung nằm dưới móng tay vô danh, huyệt Mệnh Môn nằm trên khớp thứ nhất của ngón út đều có tác dụng trị chứng sợ lạnh. Tuy vậy, vẫn nên lấy huyệt Dương Trì làm huyệt chính. Cụ thể xem (hình 137)

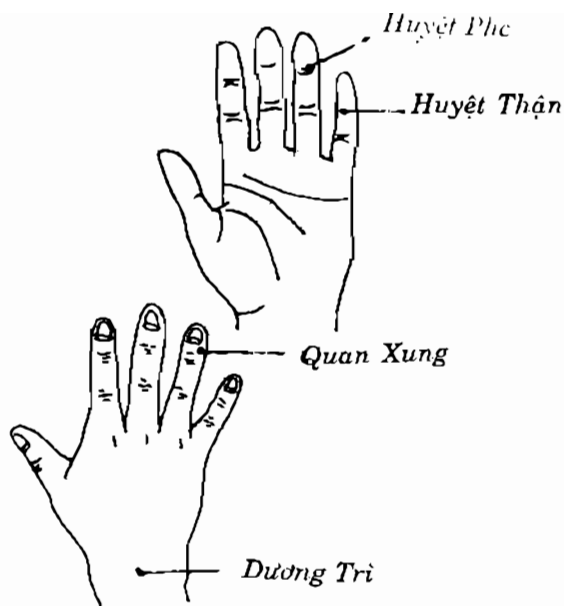
Bài 81

DA BỊ LÃO HÓA.

* Phương pháp xoa bóp.

1- Có 2 nguyên nhân dẫn đến lão hóa da: thứ nhất là do cơ năng bài tiết hoặc môn của thận suy nhược; thứ 2 là do sự tuần hoàn của bộ vị cuối của da không tốt. Do đó, muốn phòng chống sự lão hóa của da phải bắt đầu chữa từ hai mặt này.

2- Huyệt Thận nằm trên khớp thứ nhất của ngón út, nó là điểm cuối của kinh lạc Thận, có quan hệ chặt chẽ với Thận. Tam Tiêu Kinh cũng có mối liên quan với da. Huyệt dương trì, huyệt Phế, huyệt Quan Xung là các huyệt vị trên kinh lạc Tam Tiêu, có tác dụng trực



Hình 138

tiếp làm mềm da, từ đó có thể thấy rõ muốn phòng bệnh lão hóa da thì tốt nhất là kích thích 3 huyết này.

3- Phương pháp bấm là dùng các vật nhọn như đầu móng tay kích thích tay trước rồi đến tay phải, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần ấn 10-15 cái. Cụ thể xem (hình 138)

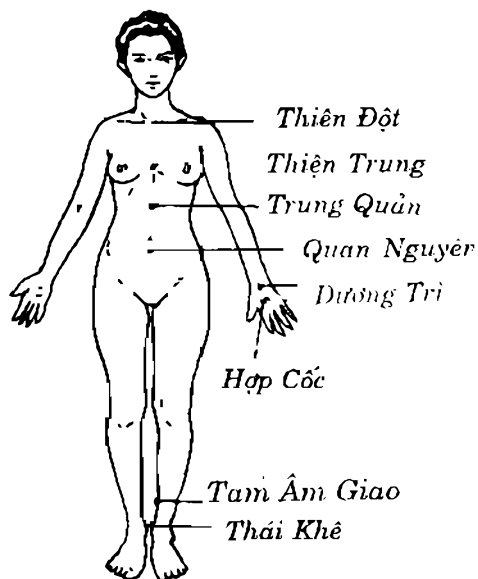
Bài 82

DA BỊ KHÔ RÁP.

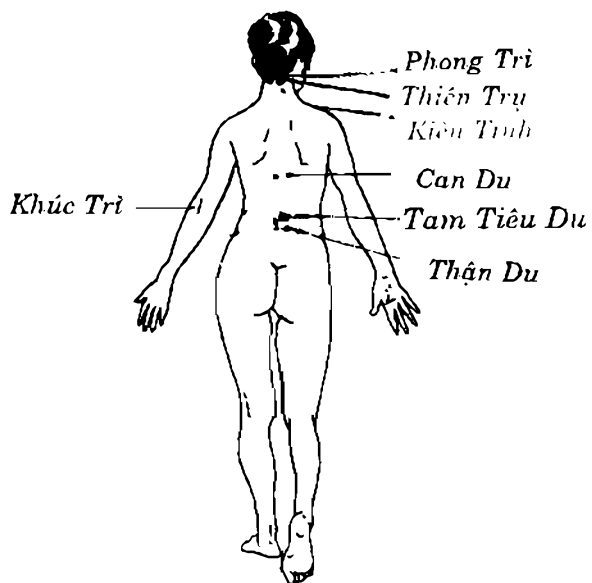
* Phương pháp điểm huyết.

Người nào mà không thể tiêu hóa nổi các thức ăn bình thường, hay nội tạng không có khả năng sản sinh dinh dưỡng hoặc dinh dưỡng không thể chuyển đến khắp cơ thể thì tự nhiên da sẽ không tươi tắn và mất tính đàn hồi. Trong trường hợp này có thể bấm huyết Thận và huyết Tam Âm Du, huyết Quan Xung ở phần bụng thì có thể điều chỉnh cơ năng của tràng vị, kết hợp bấm huyết Dương Trì trên cổ tay và huyết Thái Khê trên chân thì có thể tăng cường cơ năng cho nội tạng, tăng cường cơ năng trao đổi chất.

Có thể bấm các huyết sau: Thiên Đột, Thiên Trụ, Phong Trì, Kiên Tĩnh, Can Du, Tam Tiêu Du, Thận Du, Thiện Trung, Trung Quán, Quan Nguyên, Khúc Trì, Dương trì, Tam Âm Giao, Thái Khê. Cụ thể xem (hình 139a- 139b)



Hình 139a



Hình 139b

Bài 83

ĐAU CẤP TÍNH

1- Nói chung trị liệu loại bệnh này trước hết phải dò xem người bệnh có thể chịu đựng được mức độ đau nhất không, từ đó mới tiến hành chữa bệnh. Như vậy mới có tác dụng dứt cơn đau và giải tỏa căng thẳng thì chữa bệnh mới có hiệu quả.

2- Nếu khi bấm huyết mà người bệnh cảm thấy đau thì chứng tỏ việc chữa trị đã có hiệu quả. Người bệnh có cảm thấy đau hay không chính là chỉ tiêu để phán đoán xem việc chữa trị có hiệu quả hay không. Do lúc này mục đích của việc trị liệu là dứt cơn đau nên không cần thiết phải kích thích lâu.

3- Bắt đầu tiến hành làm sao để cho người bệnh không cảm thấy đau hơn. Trước hết phải xác định được vị trí trị liệu cơ bản và thời gian trị liệu, tiến hành kích thích vài giây, tại bộ phận đang đau thì sẽ thu được

hiệu quả tốt nhất. Khi người bệnh cảm thấy đau dữ dội, hay quá mệt mỏi hoặc suy nhược về mặt tinh thần, thì kích thích nhẹ, chỉ cần làm cho người bệnh không cảm thấy đau dữ dội hơn là được.

4- Đối với những người bị đau cấp tính (bệnh tràng vị, đau tai, đau thần kinh, tổn thương, nhức răng, đau lưng, bệnh trĩ xuất huyết), trước hết phải làm sao để giảm đau. Dùng ngón tay kích thích lực đều đặn trong vòng 2-3 phút lên khu phản xạ của phần bị đau. Nếu là đau tạm thời thì có thể giảm hoặc dứt được cơn đau bởi vì sự rối loạn của khu phản xạ đã được giải tỏa.

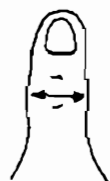
CHƯƠNG VI

HUYỆT VỊ

Bài 1

MỘT THỐN

Một thốn ở trên huyết vị bằng độ rộng của ngón tay cái của người đó, hoặc bằng khoảng cách từ khớp thứ nhất đến khớp thứ 2 khi gập ngón giữa lại. Cụ thể xem (hình 140)



Ngón cái



Ngón giữa

Hình 140

Bài 2

CỘT SỐNG

Cột sống bao gồm đốt xương cổ (7 đốt) cột sống ngực (12 đốt) xương sống lưng (5 đốt) xương cùng (5 đốt) xương cụt (1 đốt).

+ Khi đầu cúi về phía trước, khớp xương nhô cao sau cổ chính là đốt xương cổ thứ 7.

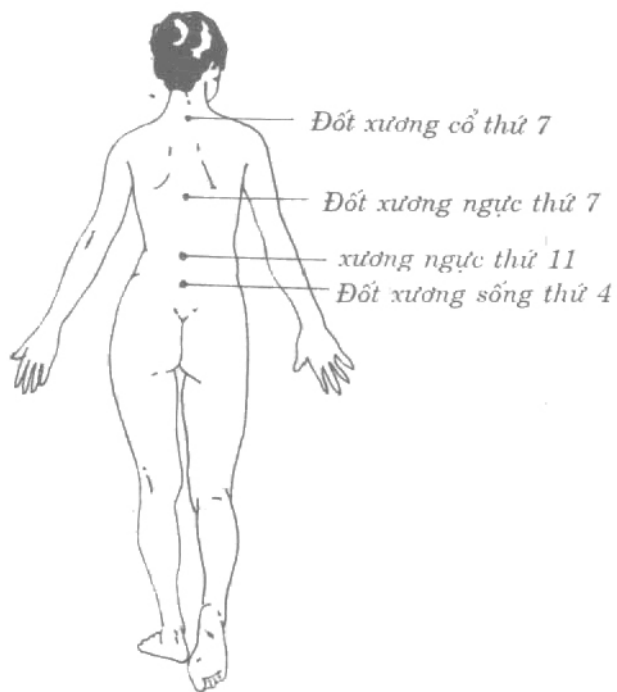
+ Phía dưới đốt xương cổ thứ 7 là đốt xương ngực thứ nhất, cho dù cổ quay nhưng đốt xương này không chuyển động.

+ Đốt xương ngực thứ 7 nằm ở chỗ giao nhau giữa cột sống và tuyến nối 2 xương bả vai.

+ Đốt xương ngực thứ 11 nối vai và xương sườn, nó nằm ở chỗ giao với cột sống.

+ Đốt xương sống thứ 4 nối phần trên của 2 bên xương sống, nằm ở chỗ giao với cột sống.

Cụ thể xem hình 1-11)



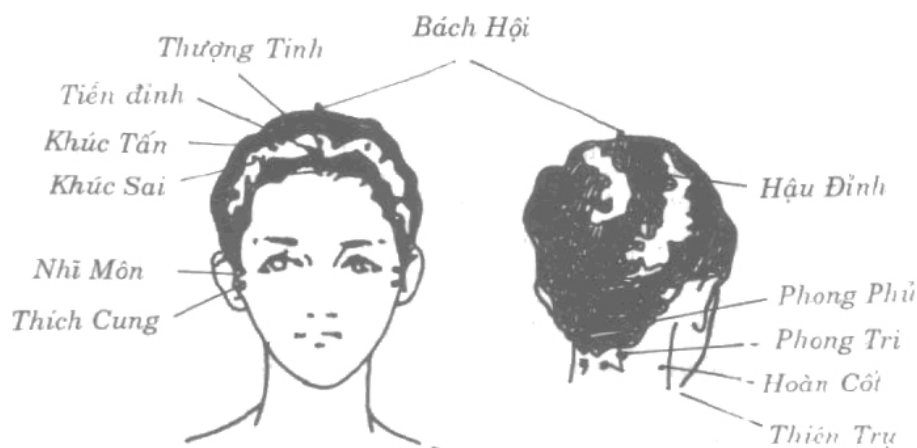
Hình 141

Bài 3

VỊ TRÍ CỦA HUYỆT VỊ VÀ TÁC DỤNG CỦA NÓ

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phần đầu.	Bách Hội	Nằm ở phần đỉnh đầu trên điểm giao nhau giữa tuyến nối tai trái tai phải và tuyến nối mũi với cột sống.	Đau đầu, thị lực kém, cao huyết áp, mắt ngù, bệnh khoang mũi, trĩ.
	Thượng Tinh	Nằm trên đường viền của tóc thẳng ra phía trước 1 thốn từ huyệt Bách Hội.	Viêm xoang, viêm mũi, đau đầu, bệnh về mắt.
	Tiền Đỉnh	Nằm ở phần trán trước huyệt Bách Hội 1 thốn 5 phân.	Cảm, vầng đầu, đau đầu, bệnh động kinh trẻ em.
	Hậu đỉnh	Nằm cách huyệt Bách Hội về phía sau 1 thốn 5 phân.	Cao huyết áp, thấp huyết áp, đau đầu, vầng đầu.
	Phong Phù	Nằm ở giữa phần viền dưới của phần tóc.	Cảm, vận động chậm chạp, cứng cổ, loạn thần kinh.

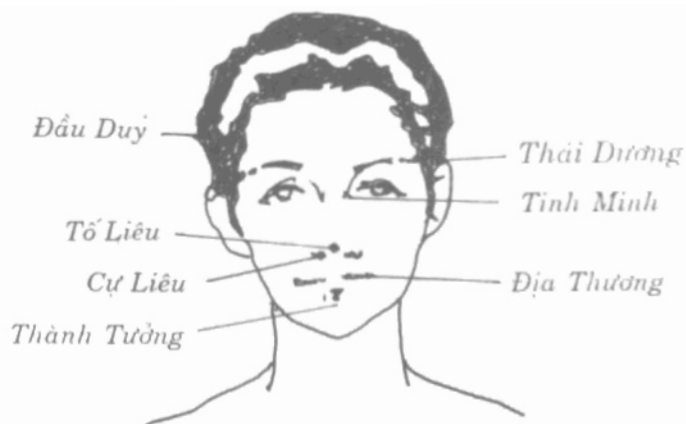
Phân đầu	Thiên Trụ	Nằm ở chỗ lõm sau tai chỗ viền tóc.	Đau đầu, mỏi mắt, bệnh tai, bệnh về hệ thống thần kinh não.
	Phong Trì	Nằm ở chỗ lõm 2 bên huyết Phong Phủ phía sau đầu.	Bệnh về mắt, tai, mũi, cao huyết áp.
	Khúc Sai	Nằm ở trên mũi. chỗ viền tóc lùi trên 1 thốn 5 phân	Chứng bệnh về mũi.
	Nhĩ Môn	Nằm ở chỗ lõm dưới mắt.	Viêm tai trong, ù tai, đau răng, đau đầu, đau mắt.
	Thích Cung	Là chỗ lõm phía trước dưới mắt, dưới huyết Nhĩ Môn, chỗ lõm mà xương hàm dưới nhô lên.	Bệnh về tai, đau đầu, vầng đầu, giảm thị lực, giảm trí nhớ.
	Hoàn Cốt	Nằm sau tai, chỗ lõm lùi xuống 4 phân từ viền của tóc.	Mất ngủ, thiên đầu thống, sau gáy cương cứng, các chứng bệnh về hệ thống thần kinh não.



Hình 142

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phân mặt	Tinh Minh	nằm ở chỗ lõm thấp giữa mắt và mũi.	Các loại bệnh về mắt
	Tố Liêu	nằm ở chóp mũi	Các loại bệnh về mũi.

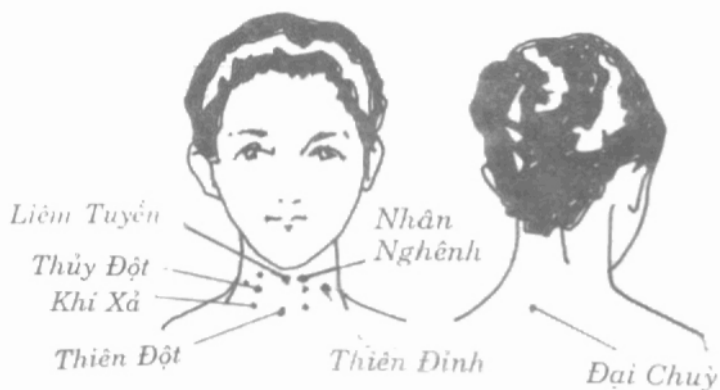
Thành Tương	giữa đầu môi dưới và đầu cằm dưới.	chữa bệnh đau thần kinh phần mặt, nói ngọng hoặc cản trở về ngôn ngữ, đau răng.
Thái Dương	Chỗ lõm giữa đôi lông mày và phần đỉnh của vành tai.	Chữa bệnh đau đầu, Thiên đầu thống, cảm, đau thần kinh phần mặt bệnh phần mặt.
Đầu Duy	nằm phía trên huyệt Thái Dương. chỗ gặp của đường viên tóc.	đau đầu, giảm thị lực, xung huyết não.
Cự Liêu	Bên ngoài lỗ mũi, cách 8 phân.	Chữa bệnh mắt, đau răng, sưng lợi, đau thần kinh phần mặt, đau thần kinh tam xoa.
Địa thương	Cách khế môi 4 phân.	Cao huyết áp, bị cản trở về ngôn ngữ do trúng gió, đau thần kinh mặt.



Hình 143

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phần Cổ	Liên Tuyến	điểm giữa của đầu cằm và cổ.	Chữa các bệnh về lưỡi, hầu, khí quản.
	Thiên Đột	chỗ lõm cuối cùng của cổ	chữa bệnh về viêm họng, viêm phế quản, ho.

Nhân nghênh	nằm ở cổ trước, lệch sang bên 1 thốn 5 phân.	chữa bệnh viêm khí quản, họ viêm amidan.
Thủy Đột	nằm ở phía ngoài cổ trước, phía dưới huyết Nhân Nghênh.	viêm họng, viêm khí quản, thở dốc.
Khí Xả	nằm ở phía ngoài cổ trước, chỗ giữa bên trong xương quai xanh.	viêm amidan, viêm họng, viêm khí quản, khản giọng.
Thiên Đỉnh	gần kề sát chỗ trung tâm bên ngoài cổ.	đau răng, viêm amidan, môi vai.
Đại Chùy	điểm giữa phân cổ sau, trên đốt sống cổ thứ nhất,	cổ phát cứng, vai cứng, đau đầu, chảy máu cam, thời kỳ đầu cảm cúm, viêm khí quản, ho.



Hình 144

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phần lưng	Kiên	cánh tay khi duỗi thẳng trên bả vai xuất hiện chỗ lõm.	chữa bệnh đau tay nhức tay, vai người già.
	Kiên Tĩnh	giữa bả vai và gốc xương cổ phía sau.	Chữa: huyết áp cao, chướng ngại cơ năng thần kinh não, đau răng, ù tai, vai người già, mỗi vai.

Phân lưng (tiếp)	Kiên Liêu	Lúc 2 tay nâng đầu lên, bên ngoài xương bả vai xuất hiện chỗ lõm.	Viêm xung quanh vai, bệnh phong thấp.
	Thiên Tống	kê dưới trung ương xương bả vai 1 thốn 5 phân	đau bả vai, viêm tuyến sữa, phù mắt.
	Phong Môn	dưới xương ngực thứ 2 ở thất lưng hướng ra ngoài 1 thốn 5 phân.	cảm mạo phát sốt, đau đầu, không thèm ăn, ho.
	Thân Trụ	phần dưới chỗ đoạn xương ngực thứ 3 nhô ra.	bệnh tâm thần, trẻ em nóng nảy hấp tấp.
	Phế Du	Phần dưới xương ngực thứ 3 hướng ra ngoài 1 thốn 5 phân.	bệnh khí quản, hệ thống hô hấp, ho viêm khí quản, mất mỗi mệ, vai cứng, tức ngực.
	Quyết Dương Du	phần dưới đốt xương ngực thứ 4 hướng ra ngoài 1 thốn 5 phân.	bệnh khí quản, hệ thống hô hấp, ho, bệnh tim, vai cứng.

Phân lưng (tiếp)	Tâm Du	giữa đốt xương sống thứ 5 và thứ 6 hướng ra ngoài 1 thốn 5 phân.	bệnh tim tức ngực, đau bụng thần kinh không bình thường, tim đập mạnh và loạn nhịp, thờ dốt.
	Trí Dương	phần dưới đốt ngực thứ 7.	Bệnh khí quản, hệ thống hô hấp, không thèm ăn, tiêu hóa không tốt.
	Cách Du	phần dưới đốt ngực thứ 7 chéch ra ngoài 1 thốn 5 phân	Hô hấp khó khăn, tim đập nhanh, trở ngại thần kinh cơ năng, tâm thần, mất ngủ.
	Cân Thúc	phần dưới đốt xương ngực thứ 9	Tâm thần, tính khí nóng nảy hấp tấp, bệnh co giật.
	Can Du	phần dưới đốt xương ngực thứ 9 hướng ra ngoài 1 thốn 5 phân.	mãn tính dạ dày yếu, thị lực suy giảm, đau đầu, mất ngủ, trúng gió, bệnh gan.
	Tì Du	Phần dưới đốt xương ngực thứ 11	bệnh đường hô hấp, đại đường ăn

Phân lưng (tiếp)		hướng ra ngoài 1 thốn 5 phân.	không ngon, dễ mỏi mệt, không có sức chịu đựng.
	Vị Du	phần dưới đốt xương ngực thứ 12 ở thắt lưng chéch ra ngoài ra ngoài 1 thốn 5 phân.	Cơ quan tiêu hóa.
	Tam Tiêu Du	phần dưới đốt xương sống thắt lưng chéch ra ngoài 1 thốn 5 phân.	đau đầu, hệ thống hô hấp, hệ thống bí đái, say xe.
	Mệnh Môn	phần dưới đốt xương sống thứ 2 ở thắt lưng	sinh lý không bình thường tăng thể lực
	Thận Du	Giữa xương sống thắt lưng thứ 2,3 chéch ra ngoài 1 thốn 5 phân.	bệnh gan, viêm bàng quan, đau thần kinh xương hông, ăn không ngon, tâm thần.

Phần lưng (tiếp)	Chỉ Thất	Giữa đốt xương sống thứ 2, 3 Chếch ra ngoài 3 thốn	đau lưng, bệnh tiết niệu và cơ quan sinh dục.
	Đại Tràng Du	phía dưới đốt xương sống thứ 4 hướng chếch ra ngoài 1 thốn 5 phân	táo bón, kiết lỵ, đau lưng đau thần kinh xương hông chân tê liệt, trĩ đỏ.
	Tiểu Tràng Du	phía dưới xương cùng thứ 1 chếch ra ngoài 1 thốn 5 phân.	kiết lỵ, táo bón, bệnh tiết niệu.
	Bàng Quang Du	xương cùng thứ 2 chếch ra ngoài 1 thốn 5 phân.	viêm bàng quang, đái dầm ần khi bàng quang (bọc đái) đau
	Bào manh	xương cùng thứ 2 chếch ra ngoài 3 thốn.	bệnh phụ khoa, ần khi bàng quan đau.



Hình 145

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phân bụng	Thử Liêu	dốt (lỗ) xương cùng thứ 2	bệnh tật cơ quan sinh dục nam, đau lưng, bệnh

		trĩ, bệnh tiết niệu.
Trung Liêu	bên ngoài đốt xương cùng thứ 3 cách 6-7 phân.	Cơ quan sinh dục nam, đau thần kinh xương hông, tê liệt lưng, bệnh thận, bệnh bàng quang.
Hạ Cường	Đốt (lõ) xương cùng thứ 4.	cơ quan sinh dục nam, cơ quan tiết niệu, hậu môn và thực tràng.
Trường Cường	phía dưới đỉnh nhọn xương cùng	viêm thận mãn tính, bệnh trĩ, yếu thận.
Hội Dương	Đỉnh nhọn xương cùng bên ngoài 5 phân	Kiết ly, trĩ.
Vân Môn	Chỗ lõm ngoài xương quai xanh, trên huyết Trung Phủ 1 phân	Hô hấp khó khăn, cảm, bệnh tim, ho phát sốt.
Trung Phủ	Chỗ lõm dưới bên ngoài xương quai xanh dưới 1 phân.	Hô phát sốt, thờ khó, cảm. bệnh tim.

Phản bụng (tiếp)	Thiện Trung	giữa ngực, trung điểm của 2 núm vú.	thở khó, đau ngực, thần kinh, tâm thần, đau thần kinh xương sườn, tức ngực, tim đập mạnh đánh trống ngực.
	Cự Khuyết	nằm ở buồng tim	tim đập mạnh đánh trống ngực, chóng ngại cơ năng thần kinh, tiêu hóa không tốt, bệnh suyễn
	Bát Dung	Hai bên buồng tim, trên biên xương sườn	đau thần kinh xương sườn, bệnh dạ dày, nấc, ợ.
	Kỳ Môn	Bên ngoài huyết Bát Dung, phía dưới núm vú,	Bộ ngực, mất ngủ, đau sườn.
	Trung Quân	trên rốn 4 thốn.	Say rượu, say xe, bệnh gan, mất ngủ, trúng cá.
	Thủy Phân	trên rốn 1 thốn.	bệnh thận, viêm đại tràng, viêm màng ổ bụng.

Phân bụng (tiếp)	Thần Khuyết	giữa rốn.	tiêu hóa không tốt, bệnh phụ khoa, mệt mỏi toàn thân
	Hoang Du	Bên ngoài rốn 5 thốn	Bệnh tràng vị, táo bón, bệnh phụ khoa, tăng cường thể lực.
	Âm Giao	dưới rốn 1 thốn	bệnh cơ quan sinh dục, mất thăng bằng sinh lý, đau thần kinh xương hông.
	Đại Cự	ngoài rốn 1 thốn, dưới 2 tấc.	táo bón, tê liệt, thận, mất thăng bằng sinh lý, bí đái.
	Thiên Khu	ngoài rốn 2 thốn.	tê liệt, sinh lý không bình thường, táo bón, tinh lực giảm sút, cơ quan sinh dục không bình thường, mệt mỏi.
	Thủy Đạo	ngoài rốn 3 thốn, dưới 4 thốn.	bệnh đường ruột, đau bụng dưới.
	Khí Hải	dưới rốn 1 thốn 5 phân	thần kinh suy nhược, tâm thần,

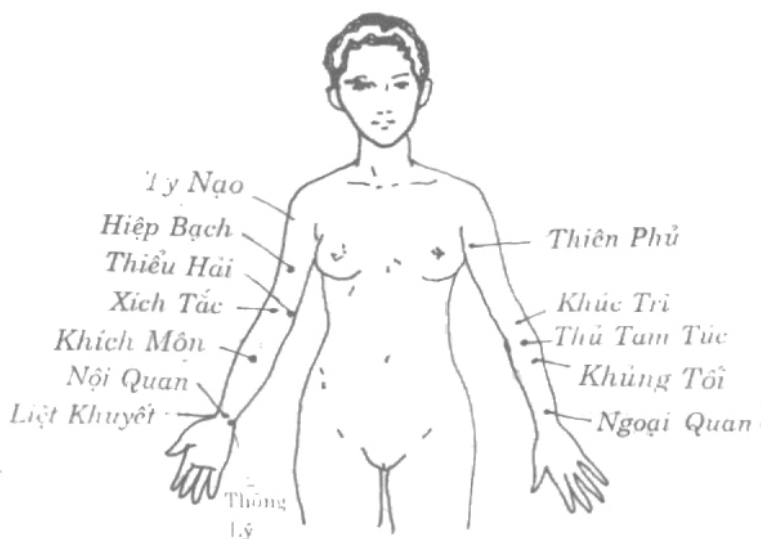
Phân bụng (tiếp)			bệnh thận, bệnh bàng quang, viêm đường ruột.
	Quan Nguyên	dưới rốn 3 thốn	bệnh phụ khoa, cơ quan sinh dục nam, cơ quan tiết niệu.
	Trung Cấp	dưới rốn 4 thốn	bệnh khí sinh dục, cơ quan tiết niệu, mất thăng bằng sinh lý, tinh lực giảm sút.



Hình 146

Phần cánh tay	Tý Nạo	Bên ngoài cánh tay trên, trên Khúc Trì 7 thốn.	đau khớp xương vai, vai người già, đau thần kinh tay.
	Thiên Phủ	mặt tiền cánh tay trên cách khuỷu tay 3 thốn.	chảy máu cam, áp huyết cao, thờ gấp (suyễn).
	Hiệp Bạch	Trên 5 thốn bên trong khớp xương khuỷu tay.	khó thở, tức ngực, ho.
	Xích Tắc	giữa chỗ gấp khúc khớp xương khuỷu tay.	bệnh mắt và mũi, tức ngực, đau cánh tay, đau khớp khuỷu tay.
	Thiếu Hải	Bên trong khớp xương khuỷu tay mé bên ngón út.	đau đầu, đau răng, đau cánh tay, đau khớp xương khuỷu tay, đau cổ.
	Khúc Trì	Bên ngoài đường ngang chỗ gấp khúc khớp khuỷu tay.	bệnh mắt, đau răng, bệnh da, tay tê, bán thân bất toại, sinh lý

Phân cánh tay			không thẳng bằng, bệnh yết hầu, vết lở.
	Thủ Tam Lý	Bên trong khớp xương khuỷu tay (bên mé ngón tay cái) chỗ kể xương cổ tay 2 phần.	viêm amidan, bán thân bất toại, đau thần kinh cánh tay, tê liệt.
	Không Tối	Trong khớp xương khuỷu tay (biên mé ngón cái) chỗ kể xương cổ tay 3 thốn.	bệnh cơ quan hô hấp, viêm phổi, viêm khí quản, viêm màng ngực.
	Khích Môn	chỗ giữa khớp xương khuỷu tay và xương cổ tay bên trong cánh tay.	suy nhược thần kinh và bệnh tim, phổi, mũi, dạ dày.
	Liệt Khuyết	Bên trong cánh tay (biên ngón tay cái) từ xương cổ tay đến khớp xương khuỷu tay 1 thốn 5 phân, có thể cảm thấy mạch đập.	đau thần kinh mặt, thở khó, tê liệt cánh tay.
	Nội Quan	giữa thớ ngang bên trong khớp xương cổ tay hướng ra khuỷu tay 2 thốn.	bệnh tim, mất tình thần, tim đập mạnh.

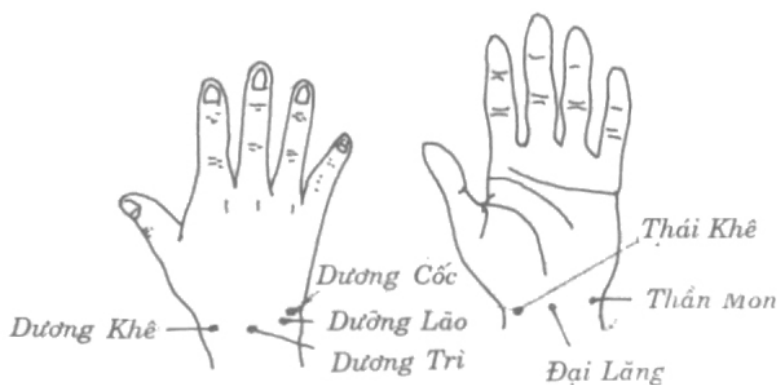


Hình 147

Ngoại Quan	giữa thớ ngang bên ngoài khớp xương cổ tay hướng ra khuỷu tay 2 thốn.	đau khớp thượng chi, tê liệt, sốt cao, cảm, ù tai, đau nửa đầu, lạc châm.
Thông Lý	Phía trên huyết Thần Môn của xương cổ tay 1 thốn	bệnh tim, thần kinh suy nhược, hoa mắt, ho.

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phân xương cổ tay	Thần Môn	biên mé ngón út trong khớp xương cổ tay.	thở khó, chướng ngại cơ năng thần kinh, bệnh tim, mất ngủ, say xe.
	Thái Uyên	đầu xương cổ tay khớp xương ngón cái bên trong xương khuỷu tay.	bệnh về cơ quan tiêu hóa và hô hấp, viêm màng ngực, bệnh tim, tăng thêm cơ năng tràng vị, lao phổi.
	Đại Lãng	chính giữa bên trong khớp xương khuỷu tay.	đau tay, tê tay, viêm khớp xương tính phong thấp, đau đầu, suy nhược thần kinh, đau ngực.
	Dương Khê	Khớp xương mu cổ tay, chỗ lõm cạnh ngón cái.	đau đầu, răng, tai.
	Dương Cốc	chỗ lõm giữa đầu xương trụ cẳng tay	đau tai, răng, đau thần kinh sườn, trẻ

		với ngón út, phía bắc xương cổ tay.	con động kinh.
Dương Trì	Trung ương bên xương cổ tay.		đau thần kinh, đái đường, bệnh về cơ quan tiêu hóa, cơ quan bài tiết.
Dương Lão	Trung ương đầu xương trụ cổ tay và mu xương cổ tay.		đau cánh tay, viêm khớp xương vai.

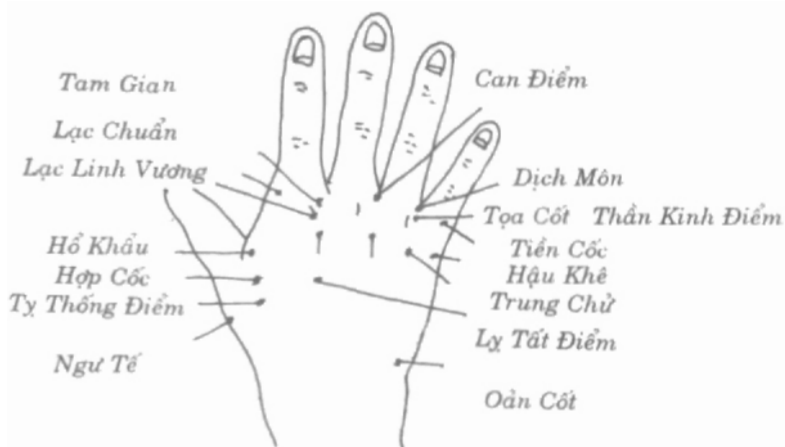


Hình 148

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phần mu bàn tay	Ngư Tế	đối diện Hợp Cốc, bên ngoài ngón cái.	tim đập loạn nhịp, đau đầu.
	Hợp Cốc	chỗ giao hợp xương tay bên trong ngón trỏ và xương tay bên trong ngón cái chéch chỗ lõm về phía ngón giữa.	mắt mệt mỏi, ù tai, huyết áp cao, đau răng, đau họng.
	Hổ Khâu	chỗ hợp khâu ngón trỏ và ngón cái.	tiêu hóa không tốt, tâm tư bất an.
	Ty Thống Điểm	chỗ đầu xương bàn tay ngón trỏ và ngón cái kề với xương cổ tay.	chảy nước mũi trong, hắt xì hơi.
	Cảnh Đình Điểm	1 bên ngón cái, đầu mút xương bàn tay gốc ngón trỏ.	ơ cổ tổn thương.

Phân mu bàn tay	Ly Tất Điểm	mặt dưới ngón trỏ, giữa lòng bàn tay.	bệnh ly a míp, tăng cường tiêu hóa và cơ năng hô hấp.
	Tam Gian	chỗ đốt xương thứ 3 của ngón trỏ kề ngón cái.	sốt cao cấp tính, ho, tê liệt thân kinh, bệnh tai, mũi, họng.
	Lạc Châm	đầu mút xương tay trong ngón giữa và ngón trỏ cách cổ tay 5 phân	lạc chẩm, đau nửa đầu, đau dạ dày, đau yết hầu, đau vai
	Lạc Linh Vương	khớp thứ 3 đầu xương tay ngón trỏ kề với ngón giữa.	cao huyết áp, ổn định huyết áp.
	Yết Hầu Điểm	đầu xương bàn tay gốc ngón giữa kề ngón vô danh.	tổn thương cơ cổ.
	Dịch Môn	giữa đốt 3 ngón út và ngón vô danh.	bệnh mắt, mũi, tai, tuyến mồ hôi.

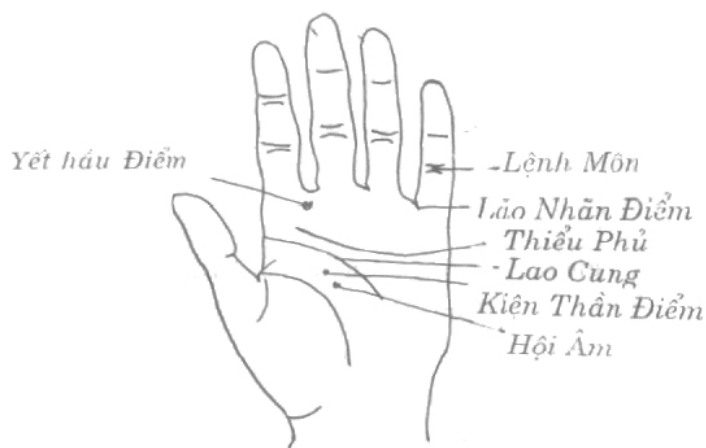
Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phần niu bàn tay (tiếp)	Can Điểm	chỗ giao hợp giữa gốc ngón giữa với gốc ngón vô danh.	tác dụng giải độc gan.
	Tọa Cốt Thần kinh Điểm	đầu xương tay khớp 3 ngón vô danh kể ngón út.	đau lưng.
	Hậu Khê	nắm chặt tay, chỗ đường ngang bên ngoài đốt thứ 3 ngón út.	mát, mũi, tai, đầu, bấp tay nhỏ tê liệt.
	Tiền Cốt	điểm giữa thớ ngang khớp xương gốc ngón út.	tai, mũi, họng.
	Trung Chử	ngón út và đốt 3 ngón vô danh cách cổ tay 1 thốn.	bệnh tai, mắt, họng, đau đầu, đau bấp tay nhỏ, say xe.
	Oân cốt	giữa xương tay ngón út và xương có dáng hình hạt.	đau răng, bệnh tai, đau thần kinh xương sườn, trẻ em động kinh.



Hình 149

Bộ phận	Huyết vị	Vị trí	Chữa bệnh
Lòng Bàn Tay	Lao Cung	chỗ móng tay ngón giữa gập vào lòng bàn tay.	tiêu hóa không tốt, mệt mỏi quá độ, tâm tư bất an, động kinh.

Kiên Thân	Dưới huyết Lao Cung cách cổ tay 1 phần.	mắt mờ mịt, viêm kết mạc.
Yết Hầu Điểm	đốt 3 xương trụ ngón giữa và ngón trỏ.	vai, cổ, cứng đờ.
Thiếu Phủ	Trung tâm đường Tâm đạo (đường tình cảm) giữa ngón út và ngón vô danh.	Bệnh tim, hô hấp khó khăn.
Da Hãn Điểm	Trung tâm xương trụ ngón vô danh kể bên ngón giữa.	mồ hôi nhiều, tâm tư bất an, loét dạ dày.
Mệnh Môn	trên đốt xương thứ 2 phần bụng ngón út.	Tình lực giảm sút, xuất huyết tử cung, trĩ xuất huyết, ruột xuất huyết, mũi xuất huyết.
Lão Nhân Điểm	gốc ngón tay út	mắt kém, thị lực thấp, nhìn vật không rõ.



Hình 150

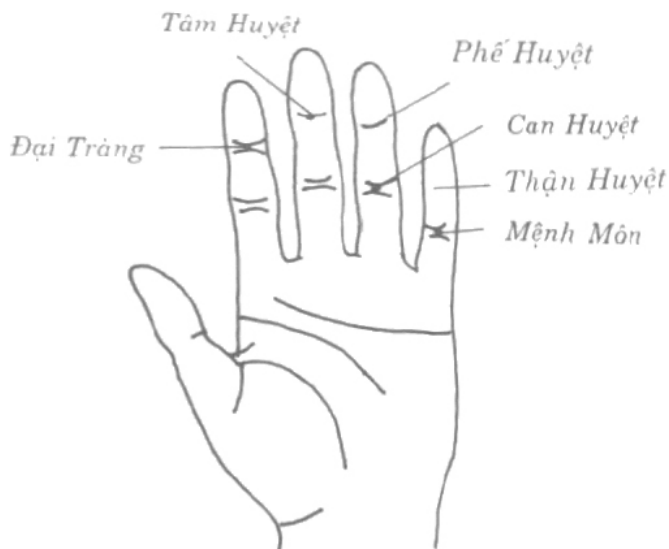
Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phần Ngón Tay	Hung Điểm	trên đốt xương thứ 1 mu ngón tay cái kề với ngón trỏ.	đau ngực, đau thần kinh xương sườn.
	Nhãn Điểm	trên đốt thứ 1 ngón cái phần mu bàn tay.	mắt mờ mịt, bệnh đường ruột.

Phân Ngón Tay (tiếp)	Hỗ Kim Thốn	khớp thứ 1 mu ngón cái.	Viêm khớp.
	Đại Cốt Không	trong khớp thứ 1 ngón cái	Viêm mí mắt.
	Nhị Gian	chỗ vân ngang xuất hiện khi đốt thứ 2 ngón cái nám lầy tay.	Viêm kết mạc đại tràng, cảm, đau họng, đau răng, ù tai.
	Thương Dương	Chỗ móng tay ngón trỏ kề bên ngón cái 1 phân.	cảm, ù tai, viêm amidan.
	Tiền Đâu Điểm	đốt thứ 2 ngón trỏ kề bên ngón cái.	Viêm ruột mãn tính, say rượu, đau đầu.
	Đại Tràng	đốt thứ 1 phần bên trong ngón trỏ.	bệnh đường ruột, cơ năng cơ quan tiêu hóa suy giảm.
	Mệnh Quan	giữa móng tay và đốt thứ nhất ngón	Bệnh trẻ em (nếu trên huyết

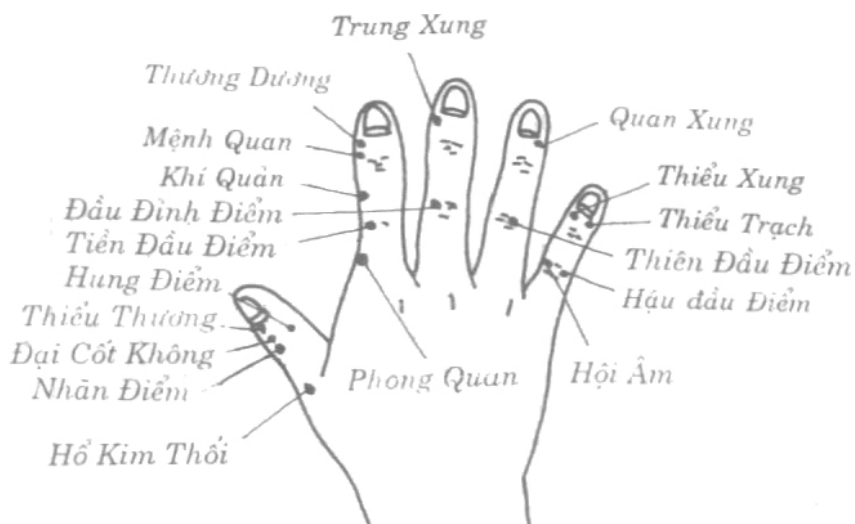
Phân Ngón Tay (tiếp)		trở về phía bên ngón cái.	xuất hiện màu tím, biểu hiện đã mắc bệnh cảm.
	Khí Quan	chỗ giữa đốt 2 và đốt 3 ngón trở về ngón cái	Bệnh trẻ em (Bệnh nặng)
	Phong Quan	chỗ giữa đốt 3 ngón trở về và xương trụ cổ tay kê vào 1 bên ngón cái.	Bệnh trẻ em (ngghi bệnh khó)
	Tâm Huyết	Trên đốt 1 ngón giữa.	Huyết áp thấp, ù tai, táo bón, thiếu máu.
	Trung Xung	móng tay ngón giữa kê với 1 bên ngón trở.	bệnh tim, sốt cao khó chịu.
	Đầu Đỉnh	Khớp thứ 2 ngón giữa kê với 1 bên ngón trở.	đau đầu, cơ năng thần kinh kém.
	Quan Xung	góc móng tay ngón vô danh về phía bên ngón út.	mắt, họng, hoa mắt (hoàng vãng, sưng mắt, sốt, đau đầu, bệnh gan.

Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phân Ngón Tay (tiếp)	Can Huyệt	đốt thứ 2 phần bụng ngón vô danh	bệnh gan, thủ đẩy tuần hoàn máu.
	thiên Đầu Điểm	Trên đốt thứ 2 phần mu ngón vô danh.	Thiên Đầu Thống.
	Thân Huyệt	khớp thứ 1 phần bụng ngón út.	Huyết áp thấp. mất cân bằng sinh lý.
	Thiếu Trạch	Bên ngoài góc móng tay út 1 phần.	Bệnh tật về phần đầu, bệnh tim.
	Thiếu Xung	Bên trong móng tay út 1 phần.	bệnh tim, bệnh cơ quan hô hấp. trầm tư bất an.

Phân Ngón Tay (tiếp)	Hậu Đầu Điểm	Trên đốt thứ 2 mu ngón út.	Hậu Đầu Thống
	Hội Dương	Đốt 2 ngón út về phía ngón vô danh.	Trĩ
	Mệnh Môn	đốt thứ 2 phần bụng ngón út.	bệnh bàng quang, sinh lý mất thăng bằng, bệnh tinh hoàn.



Hình 151a



Hình 151b

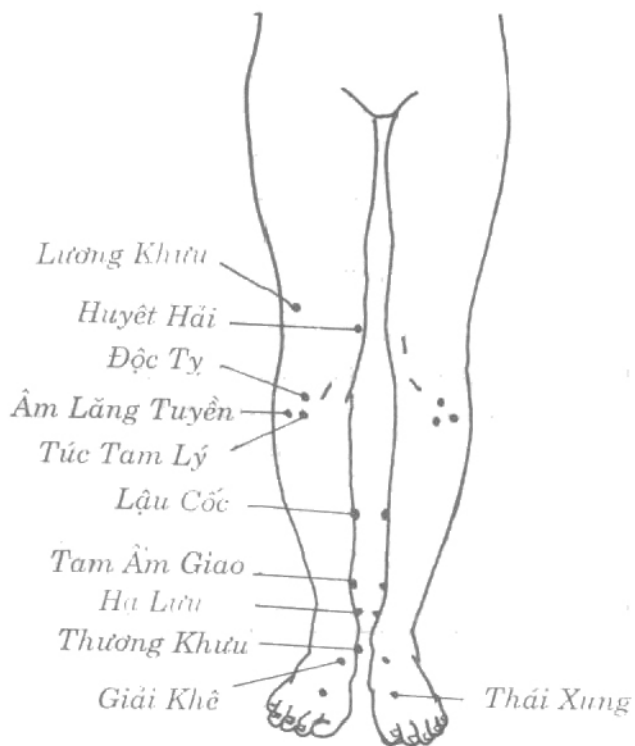
Bộ phận	Huyệt vị	Vị trí	Chữa bệnh
Phân Chân	Phong Thị	khi duỗi thẳng tay xuôi xuống dọc theo thân thì là chỗ móng tay	chỉ dưới tê liệt, đau thần kinh, chân mỏi.

	ngón giữa chạm vào chân	
Huyết Hải	Phía trên đầu gối 2 thốn 5 phân phần bên trong đùi.	mắt thẳng bằng sinh lý.
Lương Khuu	Trên đầu gối 2 thốn; phía ngoài mắt trước của xương đùi, khi chân duỗi thẳng là chỗ lõm ở bên ngoài đầu gối.	Tê liệt, đau dạ dày, đau đầu gối, đau lưng, viêm khớp tính phong thấp (thấp khớp).
Ủy Trung	Trên trung tâm chỗ lõm khớp đầu gối.	đau đầu gối, đau thần kinh xương hông, trĩ, sốt cấp tính, cao huyết áp, xuất huyết não, viêm xương.
Độc Ty	chỗ lõm lúc gập cong đầu gối, giữa xương đầu gối và xương bấp chân.	Viêm khớp đầu gối, viêm khớp tính phong thấp (thấp khớp)

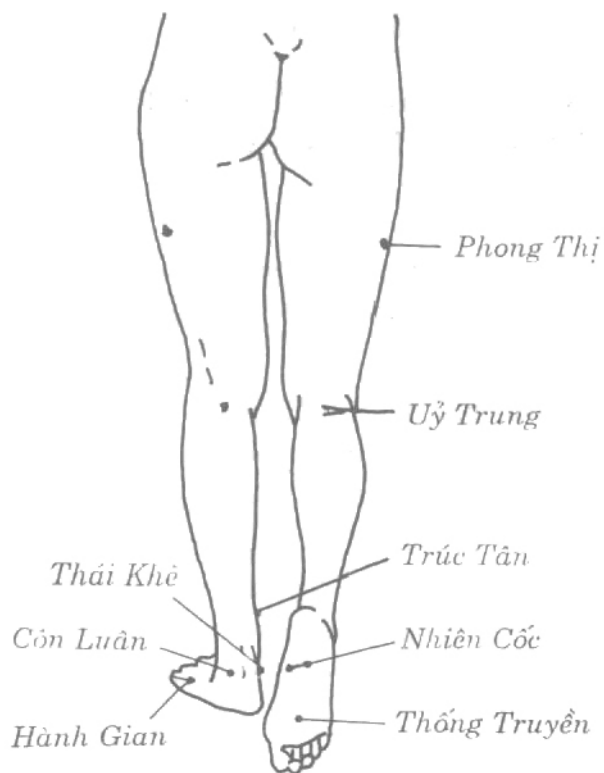
Phân Chân	Âm Lãng Tuyên	chỗ vòng bên trong xương bấp chân dưới đầu gối.	đau lưng, đau đầu gối, đau bụng, ăn không ngon, tiết niệu, cơ quan sinh dục.
Phân Chân	Túc Tam Lý	dưới đầu gối 3 thốn bên ngoài bộ bấp chân.	có thể trị bách bệnh, trong đó chuyên trị bệnh sa dạ dày, bán thân bất toại, ăn không ngon, môi chân.
	Lậu Cốc	Phía trên mắt cá chân 6 thốn ở trong xương bấp chân.	Bệnh vai, sưng tấy, cao huyết áp, tim đập mạnh, đau đầu, choáng váng, bệnh phụ khoa, tăng cường tinh lực.
	Trúc Tân	Trong ngón chân út trên xương mắt cá chân 5 thốn.	Bệnh động kinh, chứng chuột rút (túc bấp chân bị phong rút)
	Tam Âm Giao	Trong ngón chân út trên xương mắt cá chân 3	Bệnh phụ khoa, bệnh cơ quan sinh dục, suy nhược thể

Phân Chân (tiếp)		thốn.	chất bệnh đường ruột.
	Hạ Lưu	Trong ngón chân út trên xương mắt cá chân 2 thốn.	cơ quan sinh dục, cơ quan tiết niệu, bệnh tim, cao huyết áp, hệ thống thần kinh, đau lưng.
	Thái Khê	Trong ngón út, phía sau xương mắt cá chân.	chứng sợ lạnh, bệnh thận, táo bón, viêm amidan.
	Giải Khê	Chỗ lõm giữa trung ương của mặt trước khớp chân.	cổ chân bị thương, viêm khớp, phong thấp, đau đầu bệnh tâm thần.
	Thương Khu	chỗ lõm phần trong phía trước xương mắt cá chân.	cơ quan hô hấp, bệnh thần kinh, sa dạ dày, cơ quan sinh dục.
Côn Luân	chỗ lõm phần ngoài phía sau xương mắt cá chân.	đau lưng, đau chân, đau mắt, đau đầu, choáng váng.	

Phân Chân (tiếp)	Nhiên Cốc	chỗ lõm trước xương mắt cá chân bên trong bàn chân.	bệnh phụ khoa, bệnh yết hầu, bệnh tim, sinh lý mắt thẳng bằng, viêm bàng quang.
	Hành Gian	là chỗ khớp ngón chân giữa khớp ngón chân thứ 2 và khớp ngón chân cái.	đau lưng, đau bụng, báo bón, chân lạnh.
	Thống Tuyền	chỗ lõm lúc gập xương ngón chân, gan bàn chân.	thận, sưng tấy, cao huyết áp, tim đập mạnh, đau đầu, choáng váng, bệnh phụ khoa.



Hình 152a



Hình 152b

CHƯƠNG VII

NHỮNG ĐIỀU CHÚ Ý VỀ LIỆU PHÁP KÍCH THÍCH KHU PHẢN XẠ THỦ HUYẾT.

1- Sau khi kết thúc xoa bóp, khi miệng khô, uống 2 cốc nước ấm, trong nước tốt nhất cho thêm 1 ít lá chanh.

2- Người mắc bệnh thận nặng sau khi xoa bóp, nếu tiểu tiện thấy nước tiểu đen hoặc xuất hiện màu đỏ, hoặc là trong nước tiểu có (vết máu, sợi máu), thì đây chính là 1 hiện tượng tốt, mỗi lần như vậy đều nên ghi chép theo dõi cẩn thận. Khi tiếp tục duy trì xoa bóp, trong khoảng 9-14 ngày nếu xuất hiện trạng thái sốt, thì đây cũng là 1 hiện tượng tốt. Nó cho thấy thân thể có sức đề kháng.

3- Người bị bệnh đau lưng xoa bóp đến 3-4 ngày, đột nhiên cảm thấy càng đau hơn trước, đây là hiện tượng rất tốt. Nếu qua ngày cảm thấy đau hơn thì bệnh

sẽ giảm đi 1 nửa. Vì loại bệnh đau này cho thấy tuần hoàn máu đã đột phá chướng ngại vốn có.

4- Nếu xoa bóp khu phản xạ Hạch cũng phát sốt, thì đây cũng là một hiện tượng phản ứng bình thường.

5- Sau khi xoa bóp mấy lần, có lúc chân xuất hiện phát ban, bệnh chàm hoặc phù, điều này biểu thị độc tố đã từ miệng bài tiết ra ngoài. Bộ vị bài tiết có liên quan với bệnh biến nội tạng, người thành thạo châm cứu đều hiểu điểm này.

6- Hiện tượng như nấc, ngủ gật, đánh rấm, ra dử mắt, chảy máu cam, thối chân, đau hoặc ngứa những chỗ không ngờ đến, lượng rấm tăng nhiều... đều là phản ứng tất nhiên của hiệu quả nảy sinh xoa bóp, là hiện tượng tốt. Nếu tiếp tục xoa bóp, nhất định sẽ thu được hiệu quả rõ rệt.

7- Người mắc chứng ung thư, hoặc người chữa khỏi khối u, khi xoa bóp nhất định phải chú ý cách ngoại. Người mắc bệnh u sâu trước tiên nên trị khỏi bệnh tính rồi mới bắt đầu xoa bóp.

Bệnh trạng trước kia đã tiếp nhận chữa trị, mà còn tự mình nhận thấy người đã khỏi hẳn rồi, sau khi xoa bóp, những bệnh chưa diệt trừ tận gốc (hoặc bệnh tính còn tiềm ẩn) sẽ phát lại. Lúc này không nên hoảng

hốt. có thể tạm thời ngừng xoa bóp. đầu tiên điều trị bệnh. sau khi chữa khỏi bệnh triệt để thì mới tiến hành xoa bóp.

8- Thời gian xoa bóp mỗi lần tốt nhất không quá 30 phút, dài nhất không quá 50 phút.

9- Phụ nữ mắc bệnh bạch đới hoặc các bệnh vẫn chưa chữa khỏi, phụ nữ có thai, phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt thì không nên tiến hành xoa bóp.

10- Nếu lượng canxi trong cơ thể không bình thường hoặc khi bộ xương thâm tím, nên ngừng xoa bóp, dù sao cũng không nên ép vào bộ phận bị thương.

11- Nên tránh xoa bóp quá mạnh ở bộ xương, nếu không thì sẽ dẫn đến viêm màng xương.

12- Đối với bộ phận bị thương, nên tránh dùng lực ấn ép, nếu không thì sẽ dẫn đến việc chân bị tấy đỏ hoặc viêm màng xương.

13- Lúc xoa bóp, một khi hiệu quả tuần hoàn máu dễ lưu chuyển, lượng máu tuần hoàn trong tĩnh mạch cũng sẽ tăng. Đây là hiện tượng tốt. Trước khi ngủ, hãy gác chân lên cao hơn đầu khoảng 5 phút, máu sẽ nhanh chóng quay về tim, giảm hiện tượng giãn tĩnh mạch. Nếu phụ nữ trẻ em xuất hiện 1 số tình trạng này, nên mặc áo bó vào thân có tính đàn hồi. Nếu tóc

độ tuần hoàn máu nhanh, cũng có thể giảm bớt hoặc phòng được hiện tượng giãn tĩnh mạch.

14- Người mắc bệnh đái đường nghiêm trọng, bệnh gan, bệnh tim phải chú ý thêm 2 điều dưới đây:

1.- Thời gian mỗi lần xoa bóp không quá 10 phút, dù sao cũng không được kéo dài thời gian xoa bóp.

2.- Sau khi xoa bóp uống 1 chút nước lọc, phải ngồi nghỉ 15 phút. Phải sử dụng phương pháp tĩnh tọa để nghỉ ngơi để điều chỉnh tốt nhịp thở.

15- Có lúc sau khi xoa bóp lại tăng cảm giác đau đây là cơn đau do dung dịch máu bài trừ chướng ngại mà gây nên. Do vậy lúc này không nên ngừng xoa bóp.

16- Có lúc sau khi xoa bóp cũng xuất hiện tình trạng sốt trong thời gian ngắn, đây là hiện tượng tăng độ ấm cơ thể do bạch huyết cầu và vi khuẩn mai phục trong cơ thể giao chiến với nhau mà gây nên. Lúc xoa bóp khu phần xạ Hạch dễ dàng xuất hiện trạng thái này. Vì thế không cần phải lo lắng.

17- Một số người có bộ phận trong cơ thể không cân bằng, sau khi xoa bóp sẽ đau hơn trước, thậm chí cổ chân cũng hơi sưng, lúc này nên tiếp tục xoa bóp, không nên ngừng.

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
Lời nói đầu	5
Chương I: Phòng chữa bệnh bằng xoa bóp bấm huyệt	7
Chương II: Phương pháp và yếu linh cơ bản	10
Bài 1. Luyện lực ngón tay	10
Bài 2. Luyện tập đốt ngón tay	11
Bài 3. Luyện tập cổ tay, ngón tay	14
Bài 4. Huyệt vị	16
Chương III: Kỹ thuật bấm huyệt	21
Chương IV: Tiến hành bấm huyệt	31
Chương V: Phương pháp phòng và chữa bệnh	37
Bài 1. Bệnh tim	37
Bài 2. Tim đập quá mạnh	43
Bài 3. Bệnh gan	47
Bài 4. Bệnh phổi	50
Bài 5. Bệnh đái đường	52
Bài 6. Viêm thận mãn tính	54
Bài 7. Cao huyết áp	57
Bài 8. Huyết áp thấp	61

Bài 9. Bệnh đường ruột	66
Bài 10. Viêm tràng mãn tính	77
Bài 11. Viêm loét dạ dày	81
Bài 12. Đau dạ dày	84
Bài 13. Sa dạ dày	85
Bài 14. Nóng ruột	86
Bài 15. Bệnh nôn thở mãn tính	89
Bài 16. Bệnh nôn thở	92
Bài 17. Bệnh trướng đầy bụng	94
Bài 18. Bệnh đau bụng đi ngoài	97
Bài 19. Bệnh viêm ruột thừa	101
Bài 20. Bệnh viêm túi mật	103
Bài 21. Bệnh táo bón	105
Bài 22. Bệnh không muốn ăn	108
Bài 23. Bệnh bán thân bất toại	109
Bài 24. Bệnh viêm khớp	113
Bài 25. Bệnh viêm khớp mãn tính	114
Bài 26. Bệnh đau cổ	117
Bài 27. Bệnh lạc chẩm	120
Bài 28. Bệnh cương cứng vai cổ	122
Bài 29. Bệnh vai người già (viêm cơ vai)	123
Bài 30. Đau lưng	127
Bài 31. Bệnh đau thần kinh cơ xương	129

	<i>Trang</i>
Bài 32. Bệnh cơ năng thần kinh bị ngăn cản	130
Bài 33. Bệnh đau thần kinh cánh tay	133
Bài 34. Bệnh mỏi mắt	133
Bài 35. Bệnh cận thị giả	136
Bài 36. Bệnh viễn thị	139
Bài 37. Viêm tuyến mí mắt	141
Bài 38. Viêm tai giữa	143
Bài 39. Viêm tuyến tai dưới	145
Bài 40. Û tai	147
Bài 41. Viêm mũi do mẫn cảm	149
Bài 42. Tắc mũi	151
Bài 43. Viêm xoang quanh xoang mũi	154
Bài 44. Viêm họng	156
Bài 45. Viêm phế quản	159
Bài 46. Bệnh khó thở	161
Bài 47. Đau đầu	167
Bài 48. Đau đầu, nặng đầu	169
Bài 49. Váng đầu	171
Bài 50. Say xe	180
Bài 51. Cảm cúm	181
Bài 52. Bệnh cảm	186
Bài 53. Bệnh say rượu	189
Bài 54. Đau răng	191

	<i>Trang</i>
Bài 55. Viêm khoang miệng	195
Bài 56. Dị ứng	198
Bài 57. Bệnh hôi nách	199
Bài 58. Bệnh trĩ	201
Bài 59. Bệnh nẻ da	203
Bài 60. Bệnh mẩn ngứa	206
Bài 61. Bệnh mề đay	207
Bài 62. Bệnh phù chân	211
Bài 63. Mất cân bằng sinh lý	214
Bài 64. Chứng ngại biến đổi theo niên kỷ	217
Bài 65. Suy thận	219
Bài 66. Cơ quan sinh dục bất thường	221
Bài 67. Chứng ngại bài tiết nước tiểu	222
Bài 68. Bệnh mất ngủ	224
Bài 69. Chứng bệnh tâm thần	227
Bài 70. Nôn nóng không yên	230
Bài 71. Mệt mỏi	234
Bài 72. Dễ mệt mỏi	236
Bài 73. Suy nhược sinh lực	239
Bài 74. Bệnh béo phì	240
Bài 75. Bạc tóc	242
Bài 76. Bệnh rụng tóc	244
Bài 77. Bệnh thiếu máu	246

	<i>Trang</i>
Bài 78. Bệnh suy nhược thể chất	250
Bài 79. Trẻ con khóc đêm	254
Bài 80. Chứng sợ lạnh	257
Bài 81. Da bị lão hóa	260
Bài 82. Da bị khô ráp	262
Bài 83. Đau cấp tính	265
Chương VI: Huyết vị	267
Bài 1. Một thốn	267
Bài 2. Cột sống	268
Bài 3. Vị trí của huyết vị và tác dụng của nó	270
Chương VII: Những điều chú ý về liệu pháp kích thích khu phản xạ thủ huyết	308

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

62 Bà Triệu - Hà Nội - ĐT: 8254044 - 8259413; Fax. (84-4) 8229078

Chi nhánh: 270 Nguyễn Đình Chiểu - Q3 TP. Hồ Chí Minh. ĐT: (08) 8.222262

THỰC HÀNH BẤM HUYẾT CHỮA BỆNH

Tác giả: G.S Lý Ngọc Điềm

Biên dịch: NGUYỄN HỮU THỈNH

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VĂN NGỢI

Biên tập:

ĐỨC THỊNH

Trình bày bìa :

ĐẠI THẮNG

Sửa bản in:

NGỌC THỤY

In 700 cuốn, khổ 13 x 19cm, Tại Xưởng in Giao thông
Giấy phép xuất bản số 26/903 CXB cấp ngày 17 - 8 - 2000.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 10 năm 2000.

Thực hành bấm huyệt chữa bệnh

Thực hành bấm huyệt chữa bệnh là phương pháp chữa bệnh của y học dân tộc. Nguyên lý dùng tay bấm, ấn, cấu vào các huyệt vị tương ứng vùng bệnh trên cơ thể. Bấm huyệt có tác dụng hạt huyết, thông kinh mạch, điều hoà khí huyết, quân bình âm dương, cải thiện tuần hoàn máu và trao đổi chất, thúc đẩy sự khôi phục và năng lực tái sinh của tổ chức tế bào vùng bệnh, khiến cho công năng bị cản trở được trở lại bình thường. Do vậy bệnh tật cũng được chữa khỏi.

Tổng phát hành:

- Nhà sách Thanh Thịnh 39 Lý Thường Kiệt - Hà Nội
Điện thoại: (04) 9344955 - (04) 8633980

299n

050490

Giá: 32.000đ