

B.S. CHU QUỐC TRƯỜNG  
PHAN NHƯ LONG  
B.S. ĐINH NHƯ BÌNH



**BẮM  
HUYỆT  
CHỮA  
BỆNH**



NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN

B.S. CHU QUỐC TRƯỜNG  
PHAN NHƯ LONG  
B.S. DINH NHƯ BÌNH

# BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH

TẬP 1

NHÀ XUẤT BẢN QUÂN ĐỘI NHÂN DÂN  
*Hà Nội — 1987*

## THAY LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Bấm huyết chữa bệnh là một phương pháp chữa bệnh đơn giản, phổ cập đã được biết thành từ lâu trong lịch sử y học và được ứng dụng có kết quả để chữa một số chứng bệnh. Qua nhiều năm thừa kế và nghiên cứu ứng dụng một cách nghiêm túc, các tác giả đã biên soạn cuốn sách này nhằm hệ thống một phương pháp chữa bệnh cổ truyền không dùng thuốc, đồng thời phổ biến kỹ thuật bấm huyết và bấm huyết chữa một số chứng bệnh.

Sách có nội dung thiết thực, trình bày khoa học, dễ hiểu, có giá trị đóng góp vào việc chữa bệnh, kết hợp những kiến thức của y học hiện đại với những kinh nghiệm và lý luận của y học cổ truyền dân tộc.

Chúng tôi rất mong các độc giả và các bạn đồng nghiệp ứng dụng thủ pháp bấm huyết chữa bệnh được nêu trong tập sách và trao đổi kinh nghiệm nhằm hoàn thiện một biện pháp chữa bệnh cổ truyền có hiệu quả của nhân dân ta.

Xin chân thành giới thiệu cùng bạn đọc.

LÊ THẾ TRUNG

Giáo sư Tiến sĩ y học —  
Viện trưởng Học viện Quân y

## I — TÁC DỤNG CỦA BẤM HUYỆT

Từ lâu con người đã biết chữa bệnh bằng chính đôi bàn tay của mình. Từ những động tác đơn giản có tính chất tự phát như gãi, cạo, xoa, bóp, ấn, nặn vào chỗ đau nhức, rồi qua thực tế đúc rút kinh nghiệm, nhiều dân tộc đã tìm được phương pháp chữa bệnh độc đáo, có hiệu quả bằng bấm huyết, xoa bóp, nhất là ở một số nước phương Đông.

Ở Việt Nam, từ thế kỷ thứ XIV, các danh y như Tuệ Tĩnh trong cuốn «*Hồng nghĩa giác tu y thư*», Hoàng Đôn Hòa thế kỷ XVI trong «*Hoạt nhân toát yếu*», Hải Thượng Lãn Ông (Lê Hữu Trác) thế kỷ XVIII trong «*Vệ sinh yếu quyết*» đều đã đề cập đến tác dụng và cách bấm huyết, xoa bóp để chữa bệnh.

Cho đến nay, chúng ta có nhiều thầy thuốc giỏi, chữa khỏi được nhiều chứng bệnh phức tạp bằng phương pháp bấm nắn theo y học cổ truyền. Trong quá trình chữa bệnh, trên thực tế nhiều lương y có những nét độc đáo khác nhau từ quan niệm cho đến phương pháp.

*Theo lý luận của y học cổ truyền dân tộc:*

*Hoạt động của tạng phủ, kinh lạc là cơ sở cho hoạt động sống của cơ thể con người, trong đó hệ kinh lạc giữ vai trò vô cùng quan trọng.*

*Hệ kinh lạc — là hệ thống các đường dọc và ngang, phân bố chằng chịt khắp cơ thể, bên trong vào đến tạng phủ, bên ngoài ra đến cơ, da.*

Nhờ có hệ kinh lạc, khí huyết được tuần hoàn để nuôi dưỡng tạng phủ và các bộ phận khác của cơ thể,

điều hòa âm dương, làm cho cơ thể trở thành một khối thống nhất, thích ứng được với thiên nhiên, chống lại có hiệu quả các quá trình phát sinh, phát triển của bệnh tật.

Khi cơ thể bị suy giảm khả năng tự bảo vệ do chính những rối loạn bệnh lý từ bên trong cơ thể, hoặc do các tác nhân gây bệnh từ bên ngoài; bệnh tà bao giờ cũng thông qua huyết xâm nhập vào các lạc mạch, kinh lạc để vào sâu trong tạng phủ.

Lúc đó, sự tuần hoàn của khí huyết trong kinh lạc bị ứ trệ dẫn đến sự rối loạn hoạt động của các tạng phủ, rối loạn thăng bằng âm dương, phá vỡ sự cân bằng sinh lý trong cơ thể.

Khi điều trị bằng bấm huyết, bằng những tác động hợp lý trực tiếp vào huyết (bỏ hay tá) giúp cho cơ thể làm lưu thông hệ kinh lạc, lập lại sự tuần hoàn của khí huyết, điều hòa các rối loạn chức năng của tạng phủ, nâng cao khả năng tự bảo vệ, đuổi tà khí ra ngoài, khôi phục lại trạng thái cân bằng sinh lý, con người sẽ khỏe mạnh.

#### *Theo lý luận y học hiện đại :*

Từ những thành tựu mới nhất trong lĩnh vực nghiên cứu y sinh học, con người đã hiểu biết sâu sắc hơn nhiều về cơ chế và tác dụng của phương pháp bấm huyết chữa bệnh.

Khi bấm huyết cũng như trong châm cứu, người thầy thuốc tác động trực tiếp vào huyết là những điểm mà kết quả nghiên cứu gần đây cho thấy ở đó tập trung nhiều mạch máu và đặc biệt là nhiều dây, nhánh và thụ cảm thể thần kinh. Hệ thống thần kinh — thể dịch của cơ thể tiếp nhận các tín hiệu kích thích; đồng thời huy động toàn cơ thể đáp ứng lại các kích thích bằng ba loại phản xạ: tại chỗ, tiết đoạn và toàn thân. Các đáp ứng của cơ thể dưới sự điều khiển của hệ thống thần kinh — thể dịch đều nhằm nâng cao khả năng tự bảo vệ, điều hòa các rối loạn bệnh lý.

Tác dụng của bấm huyết đối với các cơ quan trong cơ thể có thể tóm tắt như sau:

### 1. Đối với da và tổ chức dưới da.

Da bao bọc cơ thể với diện tích khoảng 15.000cm<sup>2</sup>; cơ quan nhận cảm và truyền kích thích vào hệ thống thần kinh trung ương và tiếp nhận những đáp ứng của cơ thể đối với những kích thích đó. Bấm huyết có khả năng tăng cường quá trình hô hấp, dinh dưỡng và thải chất cặn bã của da, nhờ đó giúp cho da và tổ chức dưới da nâng cao sức đề kháng, điều chỉnh các rối loạn hoặc tổn thương bệnh lý.

### 2. Đối với hệ thần kinh.

Mọi chức năng hoạt động sống của cơ thể đều do hệ thống thần kinh chi phối. Hệ thống thần kinh bao gồm:

- Hệ thần kinh trung ương gồm có não, tủy sống.
- Hệ thần kinh ngoại vi gồm các dây thần kinh nối não và tủy sống với các cơ quan khác trong cơ thể.
- Hệ thần kinh thực vật chi phối hoạt động của các cơ quan nội tạng gồm có giao cảm và phó giao cảm.

Bấm huyết có khả năng tác động mạnh mẽ tới những hoạt động cơ bản của vỏ não, ảnh hưởng tới quá trình hưng phấn, ức chế; đồng thời có tác dụng điều chỉnh rõ rệt những hoạt động của hệ thần kinh thực vật, cải thiện các chức năng của nội tạng.

Nếu bấm và day huyết với thao tác nhanh, mạnh thì có tác dụng kích thích thần kinh, gây co cơ hoặc làm cho cơ nhẽo được khỏe lên. Nếu bấm day nhẹ, chậm, gây đau êm thì lại có tác dụng an thần, giảm hưng phấn tại chỗ, làm cho cơ gân thư giãn, bớt co cứng, bớt đau.

### 3. Đối với hệ cơ, gân, khớp.

Cơ thể con người có hơn 600 cơ và chiếm 30 — 40% trọng lượng toàn thân. Não và cơ có mối liên hệ hết sức

mật thiết. Bất kỳ cơ nào dù nhỏ nhất cũng không ngưng đưa về não những thông tin về trạng thái của nó và cũng thường xuyên nhận những « chỉ thị » đáp ứng của não. Những xung động sinh học từ cơ đưa về não là những tác nhân kích thích hoạt động của não, làm cho não hưng phấn. Cơ càng căng, càng hoạt động, càng có nhiều xung động đưa về não.

Bấm huyết có tác dụng làm cho những cơ mệt mỏi chóng được hồi phục, cơ được nuôi dưỡng tốt, phòng chống được tình trạng teo cơ, co cứng, phù nề, nâng cao khả năng lao động của cơ.

Các gân cơ, bao khớp và xương có sự liên kết chặt chẽ — xung quanh bao khớp có những dây chằng giữ vững ổ khớp. Trong ổ khớp có bao hoạt dịch chứa nước nhờn để làm giảm ma sát giữa các đầu xương.

Bấm huyết có tác dụng tăng tính co giãn, hoạt động của gân, dây chằng, tác động đến quá trình tiết dịch và tuần hoàn của khớp, có tác dụng chống viêm sưng nề tại ổ khớp, tăng khả năng nuôi dưỡng và phục hồi chức năng vận động của khớp.

#### **4. ĐỐI VỚI HỆ TUẦN HOÀN VÀ HÔ HẤP.**

Hệ thống tuần hoàn và hô hấp bảo đảm sự trao đổi vật chất giữa các tổ chức cơ thể và môi trường bên ngoài, cung cấp oxy cho tế bào chuyển hóa năng lượng, thải thân khí và các sản phẩm chuyển hóa khác.

Bấm huyết có thể làm tăng tốc độ và lượng máu tuần hoàn, tăng cường quá trình trao đổi chất giữa máu và tế bào. Các tổ chức được cung cấp oxy và chất dinh dưỡng tốt hơn, tạo điều kiện thuận lợi cho việc điều chỉnh các rối loạn cơ năng hoặc hồi phục các tổn thương thực thể. Trong chữa bệnh, nếu biết tác động vào các huyết vị phù hợp, có thể làm tăng hay giảm huyết áp, có thể điều chỉnh lại đến mức cân bằng sinh lý.

Khi bấm huyết trên da sẽ tác động tới các trung khu hô hấp, tăng cường khả năng hoạt động của phổi. Bấm huyết có thể làm cho các tiểu phế quản tãn và các phế nang giãn ra hoặc co lại.

Các công trình nghiên cứu cho biết nếu tác động vào các đốt sống cò 4, 5 sẽ gây phản xạ co phổi. Nếu tác động vào các đốt lưng 6, 7, 8 sẽ làm giãn phổi. Vì vậy đối với từng bệnh khi chữa cần phải biết chọn vị trí và phương pháp thích hợp.

#### **5. Đối với hệ bạch huyết.**

Bạch huyết lưu thông trong một hệ thống mao mạch— bạch huyết và hạch bạch huyết. Thành của những mao mạch này có tính thấm thấu cao, có khả năng hấp thu những dung dịch keo và tạp chất.

Bạch huyết lưu thông trong bạch mạch nhờ sự co rút của cơ rồi đi vào tĩnh mạch. Bấm huyết cũng làm tăng cường lưu thông tuần hoàn bạch huyết; có thể là tiêu giảm các hiện tượng sưng, nề, ứ đọng trong cơ thể.

Hạch bạch huyết có ở nhiều nơi khác nhau trên cơ thể. Khi hạch bị sưng đau là có hiện tượng nhiễm trùng, vì khuẩn xâm nhập cơ thể bị giữ lại ở đó và ta không nên bấm mạnh vào các hạch bạch huyết vì có thể làm lan rộng sự nhiễm trùng.

#### **6. Đối với hệ tiêu hóa.**

Bấm huyết có tác dụng tăng cường nhu động của dạ dày ruột, cải thiện chức năng hệ tiêu hóa. Nếu kích thích mạnh có thể làm tăng tiết dịch, kích thích vừa hoặc nhẹ thì làm giảm tiết dịch.

Bấm huyết có thể làm giảm hoặc cắt đứt cơn đau vùng thượng vị, các cơn đau quặn do rối loạn tiêu hóa, do viêm tiêu tràng, viêm đại tràng...



## II – CHỈ ĐỊNH VÀ CHỐNG CHỈ ĐỊNH

Dùng phương pháp bấm huyệt có thể chữa được nhiều chứng bệnh, phạm vi chỉ định rất rộng rãi, nhất là với các chứng bệnh do rối loạn cơ năng.

Đối với các bệnh có nguyên nhân do tổn thương thực thể hoặc tình trạng bệnh lý nặng, thậm chí có nguy cơ đe dọa tính mạng người bệnh, bấm huyệt cũng có thể góp phần làm giảm nhẹ hoặc chấm dứt được nhiều triệu chứng, phối hợp đặc lực với các biện pháp điều trị khác.

Các bệnh thuộc nội khoa, ngoại khoa, nhi, sản, phụ khoa, tai – mũi – họng, răng, mắt... đều có thể chỉ định sử dụng rộng rãi phương pháp bấm huyệt để điều trị hoặc để phối hợp với các phương pháp khác. Phạm vi chỉ định còn phụ thuộc vào khả năng, trình độ, kinh nghiệm của thầy thuốc và sự tin nhiệm của bệnh nhân.

Những chứng bệnh hay gặp nêu trong sách này (phần V), nếu dùng bấm huyệt để điều trị, thường có hiệu quả rất nhanh chóng và tiện lợi.

Tuy vậy, phương pháp chữa bệnh nào cũng có phần giới hạn mà trước mỗi một bệnh nhân, ta phải cân nhắc có nên áp dụng bấm huyệt hay không. Trong nhiều trường hợp *không được áp dụng bấm huyệt* (chống chỉ định), ví dụ như :

— Những bệnh nhân cần phải kịp thời tiến hành xử lý cấp cứu ngoại khoa như viêm ruột thừa, thủng dạ dày, viêm phúc mạc, tắc ruột...

— Những bệnh nhân mắc bệnh truyền nhiễm cấp tính nặng như thương hàn, bạch hầu, dịch hạch, đậu mùa... cần đưa đến các cơ sở cách ly và điều trị chuyên khoa.

— Bệnh nhân ở trạng thái nhiễm trùng huyết.

— Đang có bệnh ngoài da nặng, nhất là da và tổ chức phần mềm nơi định bấm huyệt có mủ, tiết dịch nhiều.

### III – KỸ THUẬT BẮM HUYỆT

#### 1. Cách sử dụng các ngón tay.

— Chủ yếu sử dụng ngón cái và ngón trỏ. Khi cần thiết có thể dùng ngón giữa. Có khi đồng thời bấm một lúc ba huyệt bằng cả ba ngón.

— Khi bấm đặt đầu ngón cái vào đúng vị trí huyệt chính định bấm, ngón trỏ hoặc ngón giữa có thể đặt vào một huyệt nằm gần huyệt chính hoặc đối diện với huyệt chính, có tác dụng phối hợp. Thí dụ: Khi bấm Nội quan (IX 6) bằng đầu ngón cái, thì ngón trỏ có thể đặt ở Ngoại quan (X 5); Hoặc khi bấm Tam âm giao (IV 6) bằng ngón cái, thì ngón trỏ đặt ở Huyền chung (XI 39).

#### 2. Cách sử dụng lực khi bấm.

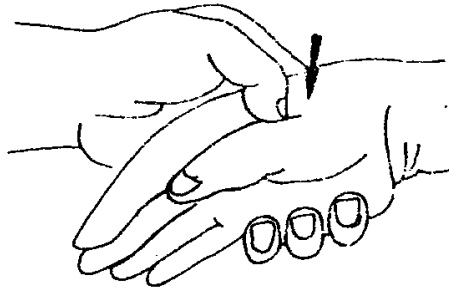
— Đầu ngón cái bao giờ cũng đè vuông góc với mặt da vùng huyệt định bấm. Tùy theo vị trí huyệt bấm mà đốt 1 và 2 ngón cái, có thể trong tư thế vuông góc với nhau hoặc cùng nằm trên một đường thẳng.

— Khi bấm, tập trung lực của tay và sự chú ý vào đầu ngón tay cái, còn lực ở đầu ngón trỏ hay ngón giữa vừa phải để đạt mục đích phối hợp hoặc tạo điểm tựa cho ngón cái (xem hình 1).

— Lực bấm mạnh hay nhẹ, tăng giảm lực bấm nhanh hay chậm tùy thuộc vào thể lực, sức chịu đựng của người bệnh và yêu cầu của điều trị đối với từng chứng bệnh. Thí dụ:

+ Nếu người bệnh trẻ, khỏe, mắc bệnh đột ngột, diễn biến cấp tính, (đau nhức dữ dội, sốt cao, mạch nhanh, mạnh...) thì dùng lực bấm mạnh, tăng giảm lực nhanh (thực chứng cần tả). Cần chú ý lực bấm dù mạnh nhưng ở mức người bệnh chịu được, không gây quá đau, không gây đau đớn, tổn thương.

+ Trường hợp người bệnh thể lực yếu hoặc nhiều tuổi, bệnh mắc đã lâu, điều trị nhiều chưa khỏi, bệnh diễn biến từng đợt hoặc âm ỉ, liên miên, không dữ dội (đau vừa phải, ớn hoặc chườm nóng có khi đỡ đau, mạch chậm hoặc nhanh nhưng yếu), thì dùng lực bấm vừa phải, tăng giảm lực từ từ, thời gian bấm có khi phải lâu hơn (hư chứng cần bỏ).



Hình 1 — Kỹ thuật bấm

— Khi cần tăng cường lực bấm, nếu tay thầy thuốc yếu hoặc mỏi, có thể:

+ Dùng gốc gan tay ngón cái của tay bên kia ấn thêm vào lưng ngón cái đang bấm vào huyết.

+ Thay đổi lực bấm ở đầu ngón cái (nhấn lên nhấn xuống).

+ Xoay ngón cái theo chiều kim đồng hồ. Chú ý ngón cái không được rời da vùng huyết đang bấm.

### **3. Số lượng huyết trong một lần bấm.**

Có thể bấm nhiều huyết hay ít huyết tùy theo tình trạng bệnh và thể lực của người bệnh, nhưng nói chung không nên quá 10 huyết trong một lần bấm.

**a) Thời gian cho một lần bấm.**

— Bệnh cấp, nếu bấm một lần khỏi thì thôi, chưa khỏi hoặc đỡ ít có thể bấm thêm 1 — 2 lần nữa giữa 2 lần bấm cách nhau từ 2 — 3 tiếng thời gian không nên quá 45 phút cho cả 3 lần.

— Bệnh mạn, một lần bấm có thể từ 25 đến 30 phút.

**b) Liệu trình;**

— Bệnh cấp tính và bệnh nhân còn trẻ, khỏe: ngày có thể bấm 1 — 3 lần.

— Bệnh mạn tính, bệnh nhân yếu; ngày bấm 1 lần hoặc 2 ngày 1 lần.

— Trung bình 7 ngày bấm là một đợt điều trị, nếu bệnh chưa chuyển biến và còn có chỉ định chữa bằng bấm huyết, thì tiếp tục điều trị đợt thứ hai sau khi nghỉ 3 — 5 ngày.

**4. Những vấn đề khác cần chú ý.**

**a) Trước khi bấm huyết cần:**

— Khám xét kỹ người bệnh.

— Sơ bộ xác định chẩn đoán.

— Nếu không có chống chỉ định bấm huyết thì dự kiến huyết bấm, thời gian và liệu trình điều trị.

— Xác định thật chính xác huyết cần bấm.

— Phải cắt ngắn móng tay để tránh làm tổn thương da người bệnh. Tay rửa sạch sẽ. Về mùa đông cần xoa sát tay cho ấm trước khi khám và bấm huyết cho người bệnh.

**b) Trong khi bấm huyết:**

— Theo dõi chặt toàn trạng, sắc mặt, hơi thở và hành động của người bệnh để kịp thời điều chỉnh công thức huyết, cường độ lực bấm, nhịp độ tăng giảm cho phù hợp.

— Nếu người bệnh, nhất là những người mắc bệnh mạn, thể lực yếu, sau 1 — 2 lần bấm thấy đau mỏi toàn thân, mất ngủ, chán ăn, cần giảm số huyết và lực bấm cho phù hợp.

**c) Sau khi bấm huyết:**

— Cần hướng dẫn bệnh nhân chú ý giữ gìn sức khỏe, loại trừ những nguyên nhân làm cho bệnh nặng thêm, để tái phát, khó điều trị khỏi. Thí dụ:

+ Đau dạ dày, chú ý vấn đề ăn uống hợp lý, làm việc điều độ...

+ Đau lưng, đau thần kinh hông, thì trong thời gian điều trị không nên mang vác, lao động quá nặng, thể dục, thể thao đúng mức...

**5. Tự bấm huyết cho mình.**

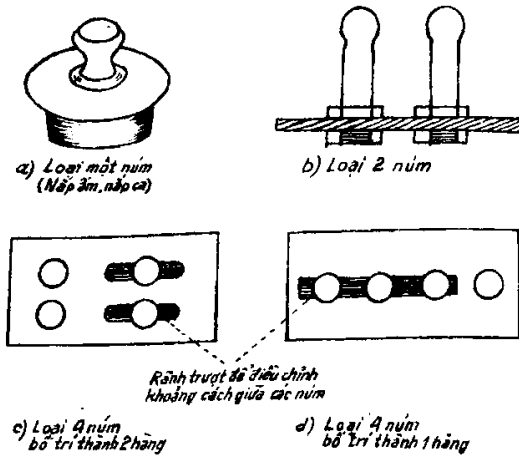
Khi phải tự bấm huyết chữa bệnh, ta có thể tự bấm hay day huyết ở vùng đầu, mặt, cổ hoặc các huyết ở chi trên, chi dưới. Đối với các huyết ở vùng lưng, vùng mông tự bấm lấy thường rất khó. Có thể giải quyết bằng cách tự làm lấy dụng cụ có núm bấm thay cho các đầu ngón tay của thầy thuốc rồi đặt ở dưới lưng hoặc mông hoặc nằm đè lên trên sao cho núm bấm được đặt đúng vào huyết đã chọn.

Các núm bấm có thể làm bằng gỗ, nhựa cứng, bằng sừng, thậm chí bằng kim loại. Đầu các núm bấm bằng các chất liệu cứng có thể phủ bọc bằng cao su cho êm hoặc khi sử dụng thì phủ lên trên núm bấm vải hoặc khăn gấp thành nhiều lớp dày mỏng cho phù hợp.

Đầu núm đặt tiếp xúc vào huyết có thể là *hình nôn* đè bấm sâu vào huyết hoặc *mặt cầu* tròn như viên bi. Núm được gắn với bàn đế có thể là một miếng gỗ hoặc kim loại mỏng (xem hình 2).

Trên một bàn đế có thể gắn một, hai hoặc nhiều núm. Nếu bố trí nhiều núm thì có một số núm cố định, còn một số núm di động được trên các rãnh trượt để có thể điều chỉnh khoảng cách thích hợp giữa các huyết.

Loại 1 núm cố định, dùng khi cần bấm từng huyết như huyết Hoàn khieu, Thừa sơn hoặc 1 điểm đau nào đó cạnh cột sống. Loại 2 núm, dùng khi cần phải ấn hai



Hình 2 — Những dụng cụ dùng để tự bấm huyết

huyết đồng thời như: ấn Phong trì hai bên, như Phế du, Thận du hoặc các diêm đau ở sát hai bên cột sống chẳng hạn. Khi ấn Phong trì, thì gối đầu lên 2 nút và kê gáy hoặc đầu sao cho lực bấm đạt được theo ý muốn. Khi muốn day huyết ở vùng lưng, thắt lưng, vùng xương cụt, có thể gác chân lên đùi chân kia và cử động đầu gối chân phía trên, thì sẽ làm chuyển động cột sống, do đó làm cho nút day vào huyết.

Cũng có thể dùng loại 3 — 4 nút đặt dọc 1 bên cạnh cột sống để ấn các huyết trên các rễ thần kinh cùng một bên hoặc dọc trên một kính bàng quang. Cũng có thể dùng loại 4 nút ấn vào các huyết đối diện nhau dọc 2 bên cột sống.

Trong khi dùng các loại nút để ấn huyết, thực tế sẽ có nhiều sáng kiến để thực hiện. Thí dụ, dùng nắp ca, nắp ấm có nút sẵn để ấn huyết.

Với những điều gợi ý như trên, ta có thể nằm nghiêng hoặc nằm sấp áp các huyết vùng ngực, bụng, vùng mặt lên các núm bấm thích hợp, tận dụng sức nặng của thân mình, của chi thay cho lực bấm của đôi bàn tay. Nếu biết sử dụng hợp lý các núm bấm tác động vào các huyết có tác dụng an thần, ta có thể đi sâu vào giấc ngủ một cách dễ dàng hoặc làm giảm được cơn đau thần kinh hay nội tạng do rối loạn chức năng.

## IV – CÁC HUYỆT THƯỜNG DÙNG

### 1. Cách xác định vị trí huyết.

Có nhiều cách xác định huyết. Trên thực tế, đề tiện lợi và chính xác, cần chú ý hai cách sau:

a) Dùng « tắc » của người bệnh để đo và xác định huyết :

— Người xưa gọi phương pháp đó là « đồng thân thốn » (tắc cùng thân).

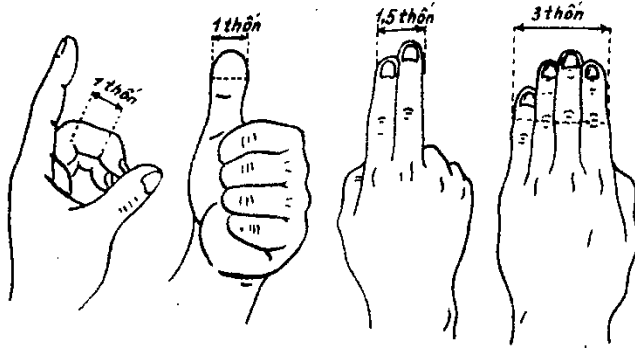
Người bệnh co ngón tay giữa và ngón cái, áp hai đầu ngón tay vào nhau, hai ngón cong thành hình một vòng tròn. Chiều dài nối liền hai đầu nếp gấp ngang hai đầu đốt giữa của ngón tay giữa là chiều dài của một thốn (tắc),

— Có thể tìm chiều dài một thốn (tắc) bằng cách tìm chiều ngang 4 ngón tay. Người bệnh duỗi bàn tay, bốn ngón 2, 3, 4, 5 áp sát vào nhau. Đường ngang từ bờ trong ngón tay út đến bờ ngoài ngón trở đi qua khớp đốt 1 và 2 của ngón tay giữa là chiều dài của 3 thốn (tắc). (xem hình 3).

b) Dựa vào các mốc giải phẫu hay hình thể tự nhiên để xác định huyết :

— Các hình thể cố định như mắt, mũi, tai, lòng mày...

— Các nếp nhăn của da như nếp lằn cổ tay, cổ chân, nếp gấp ở khuỷu, ở khoeo, nếp lằn mông...



Hình 3 — Cách xác định thốn (tấc) của người bệnh

— Đặc điểm của xương: móm chẩm quay, móm chẩm trụ, các bờ xương chày, mắt cá chân, các gai sau của các đốt sống, v.v.

— Đặc điểm bố trí của các cơ gân như khe giữa 2 gân cơ gân tay lớn và gân tay bé, gân gót, bó ức, bó đòn của cơ ức dòm chũm...

*Chú ý:* Khi tìm huyết, chủ yếu sử dụng hai phương pháp trên, có thể bổ trợ thêm bằng cách ấn mạnh lên huyết, kiểm tra cảm giác của người bệnh và của thầy thuốc.

Khi đúng huyết, người bệnh thường có cảm giác ê, tức, chói, khó chịu, hoặc như bị chạm vào dòng điện, có thể lan rộng ra các vùng xung quanh.

Thầy thuốc có thể nhận thấy dưới ngón tay một bó cơ chắc, cứng hơn vùng xung quanh, cổ khi như một khối cứng hay một sợi dây.



## 2. Những huyết thường dùng.

Trong bảng dưới đây, các tên huyết theo tiếng Việt được xếp theo vần chữ cái A, B, C... để tiện tra cứu. Ký hiệu mã số của các huyết được ghi theo đề nghị của Hội nghị Chăm cứu Tây Thái Bình Dương họp tại Manila tháng 11-1982 do WHO tổ chức, trong đó:

— Các huyết được mã hóa bằng chữ số Ả Rập (1,2,3...) thứ tự theo chiều tuần hành của đường kinh.

— Các đường kinh, mạch được mã hóa bằng chữ số La Mã (I, II, III...), thứ tự theo chiều tuần hành của kinh khí trong 24 giờ, cụ thể là:

- I. Kinh phế.
- II. Kinh đại tràng.
- III. Kinh vị.
- IV. Kinh tì.
- V. Kinh tâm.
- VI. Kinh tiểu tràng.
- VII. Kinh bàng quang.
- VIII. Kinh thận.
- IX. Kinh tâm bào.
- X. Kinh tam tiêu.
- XI. Kinh đởm.
- XII. Kinh can.
- XIII. Mạch Đốc.
- XIV. Mạch Nhâm.

Các huyết ngoài đường kinh đều có số 0 đứng trước số Ả Rập để ký hiệu huyết (xem các tranh vẽ cuối sách).

— Chú ý cách sử dụng tranh vẽ: Vì sách nhỏ, các tranh không thể ghi hết tên của tất cả các huyết, mà chỉ ghi bằng ký hiệu mã số. Khi muốn tìm một huyết nào đó (cột 1) trên tranh vẽ thì cần biết huyết đó ở vùng nào của cơ thể (cột 3) để tìm đúng tranh vẽ. Biết mã số (cột 2) thì tìm được vị trí của huyết ở trong tranh vẽ. Chữ số La Mã là tên đường kinh và chữ Ả Rập là tên huyết.

BẢNG TÓM TẮT TÁC DỤNG ĐIỀU TRỊ CỦA MỘT SỐ HUYỆT THƯỜNG DÙNG

TT	Tên huyết	Ký hiệu mã số	Vùng	Vị trí và cách xác định	Tác dụng điều trị
	1	2	3	4	5
1	Á thị	0		Không có vị trí nhất định là điểm đau xuất hiện khi có bệnh.	— Chứng đau cấp tính.
2	Âm lang tuyền	IV 9	Cẳng chân	Chỗ lõm đau trên trong xương chày. Vượt ngược bờ trong xương chày, gặp mấu ngang của xương, nơi ngón tay dừng lại là huyết.	— Bụng đầy chướng, chán ăn. — Đái khó, đái dầm, đi tinh, đau dương vật. — Rối loạn kinh nguyệt. — Đau sưng khớp gối.
3	Ấn đường	0 1	Mặt	Điểm chính giữa đường nối đầu trong hai cung lông mày.	— Đau đầu, tắc mũi, chảy nước mũi. — Cảm mạo, máu cam. — Trẻ em bị co giật. — Chóng mặt, hoa mắt.

	1	2	3	4	5
4	Bách hội	XIII 20	Đỉnh đầu	Lỗm chính giữa đỉnh đầu; Giao điểm của đường nối hai đỉnh vành tai và đường đọc qua giữa đầu.	— Đau đầu, mất ngủ, hay quên. — Ngạt mũi. — Hời hộp, danh trống ngực. — Cao huyết áp. — Trĩ, lời dom, sa trục tràng, sa sinh dục.
5	Bàng quang du	VII 28	Thất lưng cùng	— Từ giữa đốt sống cùng 2 đo ngang ra 1,5 tấc.	— Ỉa chảy, táo bón — Đái dầm, bí đái, đau bàng quang. — Đau dằm rối thần kinh thất lưng cùng, đau thần kinh hông.
6	Bát liêu Thương liêu	VII 31	Thất lưng cùng	4 huyết tương ứng với 4 lỗ xương cùng (tính từ trên xuống, lỗ cùng 1, 2, 3, 4).	— Đau vùng thất lưng cùng, đau thần kinh hông to.
	Thứ liêu	VII 32			— Di tinh, liệt dương.
	Trung liêu:	VII 33			— Bàng huyết, khí hư.
	Hạ liêu	VII 34			— Bí đái, táo bón.

	1	2	3	4	5
7	Bộc tham	VII 61	Bàn chân	Lỗ ở mặt trên, ngoài xương gót thẳng từ huyết Cồn lớn xuống.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau gót chân.</li> <li>— Bị liệt chi dưới, chuột rút, đau lưng.</li> <li>— Tâm thần phân liệt thể kích động.</li> </ul>
8	Cách du	VII 17	Lưng	Từ dưới móm gai sau đốt sống lưng 7 do ngang ra 1,5 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau thắt lưng.</li> <li>— Nấc, kềm an.</li> <li>— Sốt không có mồ hôi.</li> <li>— Ra mồ hôi trộm.</li> <li>— Thiếu máu, huyết nhiệt.</li> </ul>
9	Cách quan	VII 46	Lưng	Từ dưới móm gai sau đốt sống lưng 7 do ngang ra 3 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau cứng lưng.</li> <li>— Nôn mửa, ợ hơi, ăn uống kềm.</li> </ul>
10	Cán du	VII 18	Lưng	Từ dưới móm gai sau đốt sống lưng 9, do ngang ra 1,5 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau lưng, đau cột sống.</li> <li>— Hoa mắt, sưng đau mắt, chảy máu mũi.</li> <li>— Đau tức sườn ngực, vàng da.</li> <li>— Điện cường.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
11	Chi thất	VII 52	Thất lưng	Từ dưới mòm gai sau đốt sống thất lưng 2 đo ngang ra 3 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau vùng thất lưng.</li> <li>— Di mộng tinh, liệt dương.</li> <li>— Đái rất, bí đái, sưng đau sinh dục ngoài.</li> <li>— Ấn chậm tiêu.</li> </ul>
12	Chiếu hải	VIII 6	Mặt trong bàn chân	Bờ dưới mắt cá trong xương 1 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau sưng mắt cá chân, cõ chân.</li> <li>— Rối loạn kinh nguyệt, đau ngứa sinh dục ngoài.</li> <li>— Khò họng, táo bón.</li> </ul>
13	Chương môn	XII 13	Bụng	Ở dưới đầu tự do của xương sườn cột 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau mạng sườn.</li> <li>— Đau ngực, đau lưng.</li> <li>— Đau dạ dày, nôn mửa, đi lỏng, đầy bụng.</li> </ul>
14	Côn lớn	VII 60	Bàn chân	Chỗ lõm phía sau mắt cá ngoài.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau sưng khớp cõ chân.</li> <li>— Đau vùng thất lưng, đau vai gáy.</li> <li>— Đau đầu, hoa mắt.</li> <li>— Kinh giạt trẻ con.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
15	Công tôn	IV 4	Bờ trong bàn chân	Ở chỗ hõm tương ứng với nơi tiếp nối giữa thân và đầu sau xương bàn chân ngón 1 trên đường tiếp giáp da gan chân và mũi chân ở bờ trong bàn chân.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Dẻ khô, sốt rau, bong rau chậm.</li> <li>— Đau dạ dày, đau bụng dưới.</li> <li>— Nôn, chán ăn.</li> <li>— Động kinh.</li> </ul>
16	Cự khuyết	XIV 14	Bụng trên	Dưới mũi kiếm xương ức 2 tấc (dưới cuu vĩ 1 tấc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau bụng, nôn, nấc, ợ chua.</li> <li>— Đau vùng tim, hồi hộp.</li> <li>— Diên cuồng, hay quên.</li> </ul>
17	Dũng tuyền	VIII 1	Gan bàn chân	Chỗ lõm giữa lòng bàn chân. Từ đầu ngón 2 đến gót chia 5. Huyệt ở chỗ nối 2/5 trước và 3/5 sau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Vàng dầu, hoa mắt, mất ngủ, thần kinh suy nhược.</li> <li>— Hôn mê, trụy mạch.</li> <li>— Sung đau họng.</li> <li>— Bí đại sau dẻ.</li> <li>— Đau mặt trong dũi.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
18	Dương bạch	XI 14	Trán	Chính giữa cung lông mày lên trên 1 tấc.	— Đau đầu, đau mắt, mắt mờ, sụp mi, liệt dây thần kinh VII ngoại vi. — Quáng gà, loạn thị.
19	Dương lăng tuyền	XI 34	Cẳng chân	Chỗ lõm giữa đầu trên xương chày và xương mác	— Liệt nửa người, đau khớp gối, đau thần kinh tọa. — Nôn mửa, miệng đắng.
20	Dương phụ	XI 38	Mặt ngoài cẳng chân	Trên mắt cá ngoài 4 tấc, sát bờ trước xương mác.	— Đau đầu, đau mắt, mắt mờ, sụp mi, quáng gà. — Liệt dây VII ngoại vi.
21	Dân trung (Chiên trung).	XIV 17	Ngực	Trên đường dọc giữa xương ức cắt đường thẳng nối 2 núm vú (hoặc đường ngang qua bờ trên 2 khớp ức sườn thứ 5).	— Đau ngực. — Nấc. — Hen suyễn. — Ít sữa.

	1	2	3	4	5
15	Công tôn	IV 4	Hở trong bàn chân	Ở chỗ hõm tương ứng với nơi tiếp nối giữa thân và đầu sau xương bàn chân ngón 1 trên đường tiếp giáp da gan chân và mũi chân ở bờ trong bàn chân.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Dè khô, sốt rau, bong rau chậm.</li> <li>— Đau dạ dày, đau bụng dưới.</li> <li>— Nôn, chán ăn.</li> <li>— Động kinh.</li> </ul>
16	Cự khuyết	XIV 14	Bụng trên	Dưới mũi kiếm xương ức 2 tấc (dưới cuu vĩ 1 tấc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau bụng, nôn, nấc, ợ chua.</li> <li>— Đau vùng tim, hồi hộp.</li> <li>— Điện cường, hay quên.</li> </ul>
17	Dũng tuyền	VIII 1	Gan bàn chân	Chỗ lõm giữa lòng bàn chân. Từ đầu ngón 2 đến gót chia 5. Huyệt ở chỗ nối 2/5 trước và 3/5 sau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Váng đầu, hoa mắt, mất ngủ, thần kinh suy nhược.</li> <li>— Hôn mê, trụy mạch.</li> <li>— Sưng đau họng.</li> <li>— Bí đái sau đê.</li> <li>— Đau mặt trong mũi.</li> </ul>



	1	2	3	4	5
18	Dương bạch	XI 14	Trán	Chính giữa cung lông mày lên trên 1 tấc.	— Đau đầu, đau mắt, mắt mờ, sụp mí, liệt dây thần kinh VII ngoại vi. — Quáng gà, loạn thị.
19	Dương lăng tuyền	XI 34	Cẳng chân	Chỗ lõm giữa đầu trên xương chày và xương mác	— Liệt nửa người, đau khớp gối, đau thần kinh tọa. — Nôn mửa, miệng đắng.
20	Dương phụ	XI 38	Mặt ngoài cẳng chân	Trên mắt cá ngoài 4 tấc, sát bờ trước xương mác.	— Đau đầu, đau mắt, mắt mờ, sụp mí, quáng gà. — Liệt dây VII ngoại vi.
21	Dân trung (Chiên trung).	XIV 17	Ngực	Trên đường dọc giữa xương ức cắt đường thẳng nối 2 núm vú (hoặc đường ngang qua bờ trên 2 khớp ức sườn thứ 5).	— Đau ngực. — Nấc. — Hen suyễn. — Ít sữa.

	1	2	3	4	5
15	Công tôn	IV 4	Bờ trong bàn chân	Ở chỗ hõm tương ứng với nơi tiếp nối giữa thân và đầu sau xương bàn chân ngón 1 trên đường tiếp giáp da gan chân và mũi chân ở bờ trong bàn chân.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Dê khô, sớt rau, bong rau chặm.</li> <li>— Đau dạ dày, đau bụng dưới.</li> <li>— Nôn, chán ăn.</li> <li>— Động kinh.</li> </ul>
16	Cự khuyết	XIV 14	Bụng trên	Dưới mũi kiếm xương ức 2 tấc (dưới cửu vĩ 1 tấc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau bụng, nôn, nấc, ợ chua.</li> <li>— Đau vùng tim, hồi hộp.</li> <li>— Diên cuồng, hay quên.</li> </ul>
17	Dũng tuyến	VIII 1	Gan bàn chân	Chỗ lõm giữa lòng bàn chân. Từ đầu ngón 2 đến gót chia 5. Huyết ở chỗ nối 2/5 trước và 3/5 sau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Váng đầu, hoa mắt, mất ngủ, thần kinh suy nhược.</li> <li>— Hôn mê, trụy mạch.</li> <li>— Sưng đau họng.</li> <li>— Bị đái sau đê.</li> <li>— Đau mặt trong đùi.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
18	Dương bạch	XI 14	Trán	Chính giữa cung lông mày lên trên 1 tấc.	— Đau đầu, đau mắt, mắt mờ, sụp mi, liệt dây thần kinh VII ngoại vi. — Quáng gà, loạn thị.
19	Dương lăng tuyền	XI 34	Cẳng chân	Chỗ lõm giữa đầu trên xương chày và xương mác	— Liệt nửa người, đau khớp gối, đau thần kinh tọa. — Nôn mửa, miệng đắng.
20	Dương phụ	XI 38	Mặt ngoài cẳng chân	Trên mắt cá ngoài 4 tấc, sát bờ trước xương mác.	— Đau đầu, đau mắt, mắt mờ, sụp mi, quáng gà. — Liệt dây VII ngoại vi.
21	Đản trung (Chiên trung).	XIV 17	Ngực	Trên đường dọc giữa xương ức cắt đường thẳng nối 2 núm vú (hoặc đường ngang qua bờ trên 2 khớp ức sườn thứ 5).	— Đau ngực. — Nấc. — Hen suyễn. — Ít sữa.

	1	2	3	4	5
22	Dại chùy	XIII 14	Lưng	Chỗ lõm ngay dưới móm gai sau đốt sống cõ 7	— Đau đầu, đau cõ gáy, đau lưng. — Sốt nóng, sốt rét xen kẽ. — Ho, đau tức ngực.
23	Dại đôn	XII 1	Ngón chân cái	Phía ngoài gốc móng chân cái 0,2 tấc	— Băng huyết, sa dạ con, sưng đau tinh hoàn, âm hộ. — Dái dầm, dái dục, dái khô.
24	Dại hoành	IV 15	Bụng	Điểm gặp của đường dọc qua núm vú với đường ngang rốn.	— Đau bụng dưới, rối loạn tiêu hóa, táo bón, kiết lỵ.
25	Dại tràng du	VII 25	Thắt lưng	Dưới móm gai đốt sống thắt lưng 4, đo ngang ra 1,5 tấc	— Đau lưng, liệt 2 chi dưới, đau thần kinh tọa. — Đau bụng, sôi chướng bụng, ỉa chảy, táo bón, kiết lỵ.
26	Dạ thương	III 4	Mặt	Từ mép miệng ra 0,4 tấc trên cơ vòng môi.	— Liệt dây VII ngoại vi. — Đau dây thần kinh số V. — Chảy rãi, chốc mép.

	1	2	3	4	5
27	Độc du	VII 16	Lưng	Dưới móm gai sau đốt sống lưng 6, đo ngang ra 1,5 tấc	— Cứng gáy, vẹo cổ. — Nấc, đau vùng tim.
28	Độc (ty)	III 35	Đầu gối	Lỗm ở góc dưới ngoài xương bánh chè (dễ chân hơi co).	— Đau đầu gối.
29	Ế phong	X 17	Cổ	Ấn dải tai vào rãnh xương chẩm và xương hàm dưới, nơi dải tai ấn vào là huyết.	— Ú tai, nặng tai, điếc. — Liệt dây VII ngoài vi. — Quai bị. — Lao hạch.
30	Giải khe	III 41	Cổ chân	Giữa lằn ngang cổ chân	— Rức đầu, hoa mắt. — Đau bụng, táo bón. — Đau chân, đau cổ chân, đau đầu gối, đau thần kinh tọa.
31	Giáp xa	III 6	Mặt	Ở góc xương hàm dưới, chỗ cơ nổi lên khi cắn răng	— Liệt mặt. — Cứng hàm, đau răng. — Quai bị.

	1	2	3	4	5
22	Dại chùy	XIII 14	Lưng	Chỗ lõm ngay dưới móm gai sau đốt sống cở 7	— Đau đầu, đau cở gáy, đau lưng. — Sốt nóng, sốt rét xen kẽ. — Ho, đau tức ngực.
23	Dại đòn	XII 1	Ngón chân cái	Phía ngoài góc móng chân cái 0,2 tấc	— Băng huyết, sa dạ con, sưng đau tinh hoàn, âm hộ. — Đái dầm, đái đục, đái khô.
24	Dại hoành	IV 15	Bụng	Điểm gặp của đường dọc qua núm vú với đường ngang rốn.	— Đau bụng dưới, rối loạn tiêu hóa, táo bón, kiết lỵ.
25	Dại tràng du	VII 25	Thắt lưng	Dưới móm gai đốt sống thắt lưng 4, đo ngang ra 1,5 tấc	— Đau lưng, liệt 2 chi dưới, đau thần kinh tọa. — Đau bụng, sôi chướng bụng, ỉa chảy, táo bón, kiết lỵ.
26	Dạ thương	III 4	Mặt	Từ mép miệng ra 0,4 tấc trên cơ vòng môi.	— Liệt dây VII ngoại vi. — Đau dây thần kinh số V. — Chảy rai, chốc mép.

	1	2	3	4	5
27	Độc du	VII 16	Lưng	Dưới mòm gai sau đốt sống lưng 6, đo ngang ra 1,5 tấc	— Cứng gáy, vẹo cổ. — Nấc, đau vùng tim.
28	Độc (ty)	III 35	Đầu gối	Lôm ở góc dưới ngoài xương bánh chè (gõ chân hơi cõ).	— Đau đầu gối.
29	Ế phong	X 17	Cổ	Ấn dải tai vào rãnh xương chũm và xương hàm dưới, nơi dải tai ấn vào là huyết.	— Û tai, nặng tai, điếc. — Liệt dây VII ngoài vi. — Quai bị. — Lao hạch.
30	Giải khe	III 41	Cổ chân	Giữa lằn ngang cổ chân	— Rức đau, hoa mắt. — Đau bụng, táo bón. — Đau chân, đau cổ chân, đau đầu gối, đau thần kinh tọa.
31	Giáp xa	III 6	Mặt	Ở góc xương hàm dưới, chỗ cơ nổi lên khi cắn răng	— Liệt mặt. — Cứng hàm, đau răng. — Quai bị.

	1	2	3	4	5
32	Hành gian	XII 2	Ngón chân cái	Từ kẽ ngón chân 1, 2 đo lên 0,5 tấc về phía mu bàn chân.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau ngón chân, bàn chân.</li> <li>— Rối loạn kinh nguyệt.</li> <li>— Đau đầu, mắt ngù, nôn mửa.</li> <li>— Động kinh.</li> </ul>
33	Hậu khê	VI 3	Bàn tay	Đầu trong đường vận tim ở bàn tay, nơi tiếp giáp giữa da gan tay và da mu tay.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ngón tay đau khó co duỗi.</li> <li>— Đau đầu, đau mắt, ù tai, xung gáy.</li> <li>— Sốt rét, động kinh.</li> </ul>
34	Hoàn khiêu	XI 30	Mông	Huyết ở chỗ nối 1/3 ngoài và 2/3 trong đường từ mấu chuyển lớn xương đùi tới mỏm gai đốt sống cùng 4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau thần kinh tọa.</li> <li>— Liệt nửa người.</li> <li>— Đau khớp háng.</li> <li>— Đau ngang thắt lưng.</li> </ul>
35	Hợp cốc	II 4	Bàn tay	Khép ngón cái vào ngón trỏ, huyết ở đỉnh mô cơ vùng hồ khẩu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau tê bàn tay, ngón tay.</li> <li>— Đau họng, đau răng, ù tai, chảy máu mũi.</li> </ul>



	1	2	3	4	5
36	Huyền chung	XI 39	Mặt ngoài cẳng chân	Trên mắt cá ngoài 3 tấc sát bờ trước xương mác.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Liệt mắt.</li> <li>— Sốt cao không ra mồ hôi.</li> <li>— Đau đầu, bế kinh.</li> <li>— Đau cẳng chân, đau khớp gối.</li> <li>— Liệt nửa người.</li> <li>— Vẹo cổ, đau họng, chảy máu cam.</li> <li>— Nhức trong xương.</li> </ul>
37	Huyết hải	IV 10	Đùi	Từ góc trong xương bánh chè đo lên 2 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau mắt trong đùi.</li> <li>— Rối loạn kinh nguyệt.</li> <li>— Dị ứng, mẩn ngứa.</li> </ul>
38	Khí hải	XIV 6	Bụng dưới	Trên dương trắng, từ rốn đo xuống dưới 1,5 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau bụng quanh rốn.</li> <li>— Rối loạn sinh dục, <i>tiết niệu phụ nữ.</i></li> <li>— Tay chân lạnh, mệt mỏi, thiếu sức, trụy tim mạch, hạ huyết áp.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
39	Khi xá	III 11	Cổ	Sát bờ trên xương đòn giữa bờ ức và bờ đòn của cơ ức đòn chũm.	— Hen suyễn, đau <del>buồng</del> <i>họng</i> . — Bướu cổ.
40	Khúc cốt	XIV 2	Bụng dưới	Chính giữa bờ trên xương mu.	— Đái khó, bí đái. — Bế kinh. — Di tinh, liệt dương — Viêm tinh hoàn.
41	Khúc trí	II 11	Khuỷu tay	Tay gấp, huyết ở đầu phía ngoài nếp gấp khuỷu.	— Đau, liệt chi trên. — Sốt cao, viêm họng, mụn nhọt. — Mẩn ngứa, dị ứng.
42	Kiên tinh	XI 21	Vai gáy	Tay giơ ngang, huyết ở chỗ lõm dính vai, tương ứng diềm giữa đường nối gai sau đốt cổ 7 và mỏm cùng vai xương đòn.	— Đau đầu, đau cứng cổ gáy, đau vai, lưng. — Tác tia sữa, viêm đầu vú.
43	Kỳ môn	XII 14	Bụng	Bờ trên xương sườn 7 trên đường núm vú.	— Đau sườn ngực. — Nôn, ợ chua. — Mờ mắt. — Hành kinh bị lạnh gây sốt.

	1	2	3	4	5
44	Lạc chàm	0	Mu bàn tay.	Cách khe liên khớp bàn ngón của ngón trỏ và giữa 1,5 tấc về phía mu bàn tay.	— Vẹo cò, cứng gáy.
45	Lao cung	IX 8	Lòng bàn tay.	Chính giữa lòng bàn tay. Năm bàn tay lại, huyết ở giữa đầu ngón 3 và 4.	— Nôn, khát, hơi miệng. — Co giật, điên cuồng.
46	Mệnh môn	XIII 4	Lung.	Dưới mòm gai sau đốt sống thất lưng 2.	— Đau lưng, thất lưng. — Liệt dương, di tinh.
47	Nghinh hương	II 20	Mặt.	Phía ngoài chân cánh mũi 0,2 tấc trên đường ngang cánh mũi	— Ngạt mũi, chảy nước mũi, máu cam. — Liệt mắt. — Đau răng. — Đái dầm.
48	Ngoại lao cung	0	Mu bàn tay.	Ở phía mu bàn tay đối diện với Lao cung ở phía gan bàn tay.	— Đái dầm.
49	Ngoại quan	X 5	Cẳng tay.	Trên làn cò tay 2 tấc (phía sau) — đối xứng với huyết Nội quan ở bên mặt trong cánh tay.	— Sốt cao, rúc đầu, đau họng, tai ù, điếc. — Viêm tuyến mang tai. — Đau sưng cò tay, đau chi trên.

	1	2	3	4	5
50	Ngũ yếu	0 3	Lông mày	Chính giữa cung lông mày.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau mắt đỏ.</li> <li>— Nhảm mắt không kín.</li> <li>— Lác.</li> </ul>
51	Nhân chung (Thủy cầu)	XIII 26	Mặt	Điểm nổi 1/3 trên và 2/3 dưới của rãnh Nhân trung.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Méo miệng, giật môi.</li> <li>— Ngất, hôn mê, sốt cao, co giật.</li> <li>— Truy tim mạch.</li> <li>— Động kinh, điên cuồng.</li> <li>— Đau lưng và thất lưng.</li> </ul>
52	Nhĩ môn	X 21	Tai	Ở lõm trên, trước nắp tai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tai ù, điếc, viêm tai giữa.</li> <li>— Liệt mặt.</li> <li>— Đau răng.</li> </ul>
53	Nhiên cốc	VIII 2	Bàn chân	Hõm phía dưới trước mắt cá trong tương ứng bờ dưới xương thuyền nơi tiếp giáp da mu chân và da gan bàn chân.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau sưng các khớp bàn chân.</li> <li>— Rối loạn kinh nguyệt, di tinh, liệt dương, dài dục.</li> <li>— Co giật trẻ em.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
54	Nội đình	III 44	Bàn chân	Từ kẽ ngón chân 2, 3 đo lên 0,5 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau sưng bàn chân.</li> <li>— Đau vùng trước tim, mất ngủ, chảy máu cam.</li> <li>— Đau răng, đau cổ họng.</li> <li>— Đau dạ dày, bụng đầy chướng, đi lì, đi lỏng.</li> <li>— Sốt cao không mồ hôi.</li> </ul>
55	Nội quan	X 6	Cẳng tay	Từ lằn cò tay lên 2 tấc giữa 2 gân cơ gan tay lớn và gan tay bé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau cẳng tay.</li> <li>— Đau vùng trước tim, rối loạn nhịp tim, hồi hộp.</li> <li>— Mất ngủ, diên cuồng.</li> <li>— Nôn, đầy chướng bụng, tiêu hóa kém.</li> </ul>
56	Phế du	VII 13	Lưng	Từ mỏm gai sau đốt sống lưng 3, đo ngang ra 1,5 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau lưng, vẹo cổ.</li> <li>— Ho, hen suyễn, ho ra máu, khó thở.</li> <li>— Sốt âm ỉ, kéo dài.</li> <li>— Ra mồ hôi trộm.</li> <li>— Chấp lẹo.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
57	Phong long	III 49	Mặt ngoài cẳng chân	Lấy ở trên chỗ lồi cao nhất của mắt cá ngoài 8 tấc, trong khe của cơ ruỗi chung các ngón và cơ mác bên ngăn.	— Đau, tê, liệt, mỏi cẳng chân. — Đau bụng, ngực. — Hen suyễn, đờm tích. — Nôn, diên cuồng.
58	Phong phủ	XIII 16	Gáy	Lõm tạo thành giữa bờ dưới của xương châm và bờ trên của dốt cò 1.	— Đau đầu, đau cứng gáy. — Ngạt mũi, máu cam. — Sa tử cung. — Û tai, hoa mắt, hay quên. — Trúng phong.
59	Phong tri	XI 20	Gáy	Lõm ở phía sau gáy tạo thành do bờ ngoài cơ thang bờ trong cơ ức đòn chũm hám vào dây hộp sọ tạo nên, hoặc từ Phong phủ do ra 2 tấc.	— Đau cổ gáy. — Đau nửa đầu, ù tai, hoa mắt. — Sốt cao không ra mồ hôi. — Trúng phong.

	1	2	3	4	5
60	Quan nguyên	XIV 4	Bụng dưới	Ở dưới rón 3 tấc, hoặc cách bờ trên xuống mu 2 tấc (trên đường trắng dưới rón).	— Bở cơ thể. — Cấp cứu trụu tim mạch, tụt huyết áp. — Rối loạn kinh nguyệt. — Di tinh, liệt dương. — Đái rắt, bí đái.
61	Quy lai	III 29	Bụng dưới	Từ huyết Trung cực (XIV 3) đo ngang ra 2 tấc.	— Chậm kinh, đau bụng kinh, khí hư. — Sa sinh dục, viêm phần phụ. — Đau bụng vùng hạ vị. Viêm tinh hoàn, táo bón.
62	Suyễn tức	0 11	Cổ gáy	Từ dưới mỏm gai sau đốt sống cổ số 7, đo ngang ra 1 tấc.	— Khó thở. — Hen suyễn. — Mãn ngứa.
63	Tam âm giao (giag nhau giữa 3 kinh: Can, Tỳ, Thận).	IV 6	Cẳng chân	Từ chòm mắt cá trong lên 3 tấc, ở bờ sau trong xương chày.	— Sưng đau cẳng chân. — Rối loạn kinh nguyệt khí hư, bế kinh, rong kinh. — Di tinh, bí đái, đau dương vật. — Rối loạn tiêu hóa, sôi đầy bụng, phân lỏng.

	1	2	3	4	5
64	Tam tiêu du	VII 22	Lưng	Từ mỏm gai sau đốt sống lưng 1, do ngang ra 1,5 tấc. <i>(sống thất lưng)</i>	— Đau lưng hông, đau thần kinh tọa. — Bụng đầy chướng, đau dạ dày, ăn không tiêu.
65	Tâm du	VII 15	Lưng	Từ mỏm gai sau đốt sống lưng 5, do ngang ra 1,5 tấc.	— Tim nhanh, hơi hộp, hoảng hốt, hay quên, mất ngủ. — Động kinh. — Nôn, nuốt khó.
66	Tất nhân	0 34	Khớp	Chỗ lõm dưới trong xương bánh chè, ngay khớp gối	— Đau khớp gối.
67	Thái bạch	IV 3	Bàn chân	Phía trong bàn chân, ở hõm tương ứng với chỗ nối thân và đầu trước xương bàn ngón 1.	— Đau sưng bàn chân. — Đầy bụng, ăn không tiêu, kiết lỵ, táo bón. — Sốt không ra mồ hôi.
68	Thái dương	0 5	Mặt	Ở lõm phía ngoài dưới mắt 1 tấc.	— Rức đầu. — Đau mắt. — Đau răng. — Cảm mạo.



	1	2	3	4	5
69	Thái khe	VIII 3	Bàn chân	Phía sau mắt cá trong 0,5 tấc, tấn vào chỗ có động mạch đập là huyết đối diện với Cồn lòn ở phía ngoài.	— Đau cở chân, đau lưng. — Rối loạn kinh nguyệt. — Liệt dương, di tinh. — Mất ngủ, ù tai. — Đau họng, đau răng, ho ra máu. — Táo bón.
70	Thái xung	XII 3	Bàn chân	Từ kẽ ngón 1, 2 do lên 2 tấc, hoặc từ Hành gian do về phía mu chân 1,5 tấc.	— Đái đục, đái dầm, đái ra máu, bi đái, đái rất. — Động kinh. — Cao huyết áp. — Trẻ em bị co giật.
71	Thần mạch	VII 62	Bàn chân	Ở lôm dưới mắt cá ngoài 0,5 tấc.	— Đau cở chân, đau lưng. — Váng đầu, hoa mắt. — Ra mồ hôi trộm. — Diên cuồng, động kinh.
72	Thần môn	V 7	Cỏ tay	Trên lằn cỏ tay, lôm giữa xương trụ và xương dậu.	— Đau vùng tim, vật vã, hồi hộp, mất ngủ, hay quên. — Đau khớp cỏ tay.

	1	2	3	4	5
73	Thận du	VII 23	Thất lưng	Từ móm gai sau đốt sống thất lưng 2, do ngang ra 1,5 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau dạ dày, tai ù, hoa mắt.</li> <li>— Đau lưng, đau ngang thất lưng.</li> <li>— Rối loạn kinh nguyệt, khí hư.</li> <li>— Di tinh, liệt dương.</li> <li>— Bệnh thận, đái đục, đái máu, đái dầm, phù thũng.</li> </ul>
74	Thập tuyến	0 20	Ngón tay	Ở đỉnh cao nhất giữa đầu 10 ngón tay.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Sốt cao.</li> <li>— Viêm amidan cấp.</li> <li>— Cấp cứu ngất, hôn mê</li> </ul>
75	Thiên đột	XIV 22	Cổ	Giữa bờ trên xương ức, giữa 2 cơ ức móng.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Viêm thanh quản.</li> <li>— Nấc, hen suyễn.</li> </ul>
76	Thiên khu	III 25	Vùng quanh rốn	Từ rốn do ngang ra 2 tấc	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Bệnh về tiêu hóa, đau dạ dày, viêm đại tràng.</li> <li>— Đau bụng, sỏi i bụng, ỉa chảy, táo bón.</li> <li>— Bí trung đại tiện sau mổ.</li> <li>— Rối loạn kinh nguyệt, khí hư.</li> </ul>

	1	2	3	4	5
77	Thiên tông	VI 11	Lưng	Chính giữa hố dưới xương bả vai ngang với mỏm gai sau đốt sống lưng 4.	— Đau nhức vai, bả vai, đau mặt sau cánh tay, khuỷu tay.
78	Thiên trụ	VII 10	Gáy	Từ dưới mỏm gai sau đốt sống cõ 1 (Á môn) do ngang ra 1,5 tấc.	— Rức đầu, mắt ngủ. — Đau vai gáy. — Cảm mạo.
79	Thiếu trạch	VI 1	Bàn tay	Cách chân móng ngón út (phía trong) 0,1 tấc trên đường tiếp giáp da gan tay và mu tay	— Hôn mê, cứng lưỡi, ngất. — Sốt cao không ra mồ hôi, sốt rét. — Máu cam, đau mắt — Viêm tuyến vú.
80	Thỉnh cung	VI 19	Tai	Ở lõm ngay trước giữa nếp tai.	— Tai ù, điếc.
81	Thỉnh hội	XI 2	Tai	Ở dưới huyết Thỉnh cung, ngang chân nếp tai.	— Tai ù, điếc. — Viêm tuyến mang tai.
82	Thừa phù	VII 36	Lưng	Giữa nếp lằn mông	— Đau lưng, đau thần kinh tọa.

	1	2	3	4	5
83	Thừa sơn	VII 57	Bắp chân	Giữa bắp cẳng chân, ở góc hợp bởi 2 cơ sinh đôi	— Chuột rút. — Đau thần kinh tọa. — Trĩ.
84	Thượng cự hũ	III 37	Cẳng chân	Dưới Túc tam lý 3 tấc (hoặc dưới hõm trước, dưới ngoài xương bánh chè 6 tấc).	— Đau bụng quanh rốn, ỉa chảy, ỉy. — Tiêu hóa kém. — Đau cẳng chân.
85	Thượng tinh	XIII 23	Đau	Lấy đường thẳng từ sống mũi đến Bách hội, từ chân tóc vào trong 0,3 tấc là huyết (điểm chính giữa đường thẳng nối Bách hội và Ấn dương).	— Đau đầu, chảy nước mũi, máu cam, đau mắt, cảm mạo. — Diên cuồng.
86	Trung cự	XIV 3	Bụng dưới	Cách bờ trên xương mu 1 tấc trên đường thẳng giữa dưới rốn.	— Rối loạn tiêu hóa. — Rối loạn kinh nguyệt, đau bụng kinh. — Bí đái, đái dắt.
87	Trung đở	XII 6	Cẳng chân	Ở 1/3 sau mặt trong xương chày và trên mặt cá trong 7 tấc	— Đau bụng dưới. — Đau tinh hoàn. — Viên bàng quang, đái buốt, đái khó.

	1	2	3	4	5
88	Trung phủ	I 1	Ngực	Giữa rãnh tạo thành bởi cơ ngực lớn và cơ den-ta ngang với khoảng liên sườn 2.	— Đau tức ngực, khó thở. — Hen suyễn.
89	Trung quản	XIV 12	Bụng trên	Điểm giữa từ mũi kiếm xương ức đến rốn.	— Đau thượng vị, đau vùng gan. —Ợ chua, nôn mửa, đầy hơi, chướng bụng. — Táo bón, ăn không tiêu.
90	Trung xung	IX 9	Bàn tay	Chỗ cao nhất ở giữa đầu ngón tay giữa cách móng tay 0.2 tấc	— Ngất, hôn mê. — Đau vùng tim. — Sốt không ra mồ hôi.
91	Túc lâm khớp	XI 41	Bàn chân	Từ kẽ ngón 4, 5 do lên 2 tấc.	— Đau mắt, đau đầu. — Đau sườn ngực. — Sưng đau bàn chân.
92	Túc tam lý	III 36	Cẳng chân	Từ bờ dưới xương bánh chè, đo xuống 3 tấc và cách mào xương chày 1 tấc.	— Bò cơ thê. — Bệnh đường tiêu hóa. — Tắc tia sữa, viêm tuyến vú. — Sưng đau đầu gối. — Liệt chi dưới.

	1	2	3	4	5
93	Từ thân thông	0 1	Đầu	Ở 4 phía; trước, sau và 2 bên huyệt Bách hội, cách Bách hội 1 tấc.	— Rức đầu, mất ngủ. — Choáng váng.
94	Tỳ du	VII 20	Lung	Từ dưới mỏm gai sau đốt sống lưng 11, đo ngang ra 1.5 tấc.	— Đau bụng, nôn mửa, ăn kém, ỉa chảy, vàng da. — Phù thũng.
95	Ủy trung	VII 40	Khoeo chân	Chính giữa nếp lằn khoeo chân,	— Đau vùng thắt lưng. — Đau thần kinh tọa. — Đau khớp gối. — Sốt nóng.
96	Vân môn	I 2	Vai Ngực	Chỗ lõm giữa đầu xương cánh tay và xương đòn trong khoảng liên sườn 2	— Đau quanh khớp vai.
97	Vị du	VII 21	Lung	Từ dưới mỏm gai sau đốt sống lưng 12, đo ngang ra 1.5 tấc.	— Đau dạ dày, nôn, ợ hơi, ỉa chảy. — Kém ăn.

	1	2	3	4	5
98	Xích trạch	I 5	Khủy tay	Trên lằn khuỷu tay, sát bờ ngoài gân cơ nhị đầu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Hen suyễn, ho máu, viêm họng.</li> <li>— Người nóng.</li> <li>— Đau tức ngực.</li> <li>— Đau cánh tay, căng tay.</li> </ul>
99	Xung dương	III 42	Chân	Từ Giải khe đo xuống 1,5 tấc, giữa 2 xương bàn chân 1,2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Liệt mặt, đau răng.</li> <li>— Đau bụng.</li> </ul>
100	Y hy	VII 45	Lưng	Từ dưới mỏm gai sau đốt sống lưng 6, đo ngang ra 3 tấc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Đau vai, đau lưng.</li> <li>— Ho, khó thở.</li> <li>— Sa dạ dày.</li> <li>— Sốt không ra mồ hôi.</li> </ul>

## V – BẤM HUYỆT PHÒNG TRỊ MỘT SỐ CHỨNG BỆNH THƯỜNG GẶP

### 1. Ngất.

Thường gặp ở những người cơ thể suy nhược, làm việc nhiều bằng thể lực hoặc phải suy nghĩ quá căng thẳng, trạng thái tinh cảm thay đổi quá đột ngột.

#### *Triệu chứng:*

— Người bệnh đột nhiên té ngã, bất tỉnh hoặc trước đó ít phút thấy hoa mắt, chóng mặt, tức ngực, buồn nôn rồi mới ngã ra không biết gì.

— Khám có thể thấy mắt trắng bệch, chân tay lạnh, cơ nhẽo, đồng tử co, mạch nhỏ, yếu, khó bắt. Có thể ra nhiều mồ hôi, thở yếu hoặc khô khè...

#### *Điều trị:*

— Đề bệnh nhân nằm đầu thấp, nằm nghiêng nếu có nhiều đờm rãi.

— Tay phải: bấm đồng thời hai huyệt Nhân trung (XII 26), Ấp phong (X 17).

— Tay trái: cũng đồng thời bấm hai huyệt Trung phủ (I 4) và Kiên tĩnh (XI 21).

— Nếu chưa tỉnh, thở yếu, mạch còn nhỏ, cần bấm thêm lần lượt các huyệt Nội quan (X 6), Ấn đường (0 4), Thái dương (0 5), Túc tam lý (III 36).

— Lực bấm: tương đối mạnh.

Thời gian bấm: tối đa không quá 20 phút.

— Sau khi người bệnh tỉnh lại, chú ý ủ ấm, cho uống nước chè nóng.

### 2. Say nắng.

Thường gặp trong mùa hè, ở những người đi xa, lao động nặng, luyện tập lâu dưới nắng không có phương tiện che chắn thích hợp.



*Triệu chứng :*

— Nhẹ: đau đầu, chóng mặt, lợm giọng, buồn nôn, khát nước, da nóng, mệt mỏi chân tay như không có sức.

— Nặng hơn: mặt trắng nhợt, ra nhiều mồ hôi, chân tay lạnh ngắt, thở nhanh, nông, có thể bất tỉnh, mê sảng...

*Điều trị :*

— Chuyển ngay người bệnh vào chỗ thoáng mát, nhưng không được nằm chỗ gió lùa hoặc trực tiếp dưới quạt máy.

— Tay trái: bấm đồng thời hai huyệt Nội quan (IX 6) và Ngoại quan (X 5) bằng ngón cái và ngón trỏ.

— Tay phải: lần lượt bấm các huyệt theo thứ tự:

Bách hội (XIII 20), Ấn đường (0 4), Nhân trung (XIII 20), Thái dương (0 5), Phong trì (XI 20), Đại trùy (XIII 14), Thái xung (XII 3).

— Nếu chưa tỉnh hẳn, bấm thêm Hợp cốc (II 4), Nhân trung.

— Nếu vật vã, khát nước nhiều, bấm thêm Dũng tuyền (VIII 1), Tam âm giao (IV 6).

— Nếu bụng đầy chướng, nôn hoặc di lỏng, bấm thêm Túc tam lý (III 36), Trung quản (XIV 12).

— Thời gian bấm: 20 phút. Lực bấm tùy theo thể trạng của người bệnh.

**3. Say nóng.**

Có thể gặp ở những trường hợp chiến đấu, luyện tập hoặc lao động trong điều kiện nhiệt độ cao, thông gió kém (trong xe bọc thép, hầm mỏ, lò cao...), thiếu nước uống, quần áo công tác quá kín, dày, chạt gây khó khăn cho việc thải nhiệt.

*Triệu chứng :*

— Đau đầu, chóng mặt, khát nước, da nóng, không có mồ hôi, sốt cao.

— Nếu để kéo dài, không được xử trí kịp thời có thể chuyển thành mất nhọt nhọt, ra mồ hôi trán, chân tay lạnh, hôn mê, vật vã...

*Điều trị:*

- Chuyển vào chỗ thoáng, mát, tránh gió lùa.
- Tay trái: đồng thời bấm hai huyệt Hợp cốc (II 4) và Hậu Khê (VI 3).
- Tay phải: bấm Công tôn (IV 4), Túc lâm khấp (XI 41).

Tiếp đó bấm ba huyệt: Phong trì (XI 20), Nhĩ môn (X 21), Thái dương (0 5) bằng ba ngón tay cái, giữa, trỏ. Cuối cùng bấm mạnh Thiếu trạch (VI 1).

— Nếu mê sảng, vật vã, ra mồ hôi lạnh, bấm thêm Nội quan (IX 6), Nhân trung (XIII 26).

— Khi tỉnh, cho uống đủ nước có pha thêm muối.

**4. Cảm lạnh.**

Những người vốn cơ thể đang mệt mỏi, suy nhược, ngồi, đứng lâu nơi có gió lùa (tàu, xe...) hoặc phải tiếp xúc với nước, khí lạnh đột ngột và quá lâu (như bơi đường dài trong chiến đấu, hành quân giữa mùa hè bị mưa lạnh đột ngột).

*Triệu chứng:*

- Thấy ớn lạnh, rùng mình, nổi gai ốc, đau đầu, nôn nao, khó chịu.
- Da lạnh, nhọt nhọt, tay chân run.
- Mạch nhỏ, chìm, đau bụng.

*Điều trị:*

- Đưa ngay vào nơi ấm, kín gió.
- Tay trái: bấm đồng thời Lao cung (IX 8) và Lạc chàm (0).
- Tay phải: lần lượt bấm Túc lâm khấp (XI 41), Thái xung (XII 3), Nội quan (IX 6), Túc tam lý (III 36), Thần du (VII 23), Tam du (VII 15).

— Nếu kèm theo đau bụng vùng thượng vị bấm thêm Vị du (VII 21), Trung quản (XIV 12).

— Nếu đau nhiều vùng quanh rốn bấm thêm Chương môn (VII 13), Thiên khu (III 25), Thượng cự hu (III 37).

— Nếu đau nhiều vùng bụng dưới bấm thêm Đại tràng du (VII 25), Khí hải (XIV 6), Thượng cự hu (III 37).

— Chú ý: Nếu được bấm như trên chưa đỡ, có thể phối hợp cho uống thêm nước hầm nóng 5 lát gừng già, hoặc rang gạo bọc vào khăn đờ trên rốn người bệnh.

### 5. Cảm cúm.

Thường gặp trong mùa đông — xuân, nguyên nhân do siêu vi trùng, lây lan nhanh, có thể phát thành dịch.

#### *Triệu chứng:*

— Đau đầu, phát sốt, gai rét, không có mồ hôi, ngạt mũi hay chảy nước mũi.

— Một số người bệnh sau ít ngày có thể xuất hiện thêm đau họng, ho khan hay có đờm vàng, sốt cao hơn, đau mỏi khắp người, sợ lạnh.

#### *Điều trị:*

— Tay trái: bấm đồng thời Ấn đường (0 4), Tỉnh hội (XI 2).

— Tay phải: bấm lần lượt Hợp cốc (II 4), Hậu Khê (VI 3), Đại chùy (XIII 14), Phong trì (XI 20), Tán du (VII 15), Phế du (VII 13), Đại tràng du (VII 25), Thân du (VII 23).

— Thời gian: 15 — 20 phút.

— Sau khi bấm ra được mồ hôi là tốt.

— Nếu ngạt mũi, bấm thêm Nghinh hương (II 20), Phong trì (XI 20).

— Chú ý: sau khi bấm có thể cho người bệnh xông thêm bằng các loại lá có tinh dầu thơm.

### 6. Sốt cao, co giật.

Thường gặp khi người bệnh mắc các bệnh truyền nhiễm, nhiễm trùng, nhiễm độc nặng. Trẻ em dưới 3 tuổi khi sốt cao thường có xuất hiện co giật kèm theo.

#### *Triệu chứng:*

— Sốt cao, vật vã, mắt đỏ. Có thể kèm theo hôn mê, mắt trợn ngược, hàm răng cắn chặt, co giật toàn thân từng cơn thưa hoặc liên tục, thờ nhanh và nông.

#### *Điều trị:*

— Tay trái: bấm mạnh Hợp cốc (II 4), Hậu Khê (VI 3).

— Tay phải: lần lượt bấm mạnh Nhân trung (XIII 26), Đại chùy (XIII 14), Phong trì (XI 20), Thái xung (XII 3), Thần môn (V 7), Thần mạch (VII 62).

— Chú ý: khi sốt cao, không cho ủ đắp chăn kín, gây trở ngại cho việc thải nhiệt.

Nếu bấm như trên, sốt chưa giảm nhiều, có thể châm nặn máu các huyết Thập tuyến bằng kim tam lăng hoặc kim khâu, kim đóng sách. Vẫn kết hợp bấm mạnh Đại chùy.

### 7. Đau đầu.

Đau đầu làm người bệnh khó chịu, khổ sở. Nguyên nhân gây đau đầu có rất nhiều và có khi thầy thuốc cũng không xác định được ngay nguyên nhân một cách chính xác.

Cần phải tìm rõ nguyên nhân, tinh chất, vị trí đau để có phương pháp điều trị phù hợp.

#### *Triệu chứng và điều trị:*

— Đau vùng trán, nửa đầu phía trước:

Bấm Bách hội (XIII 20), Ấn đường (0 4), Nội đình (III 44).

— Đau vùng gáy, nửa đầu phía sau:

Bấm Bách hội (XIII 20), Phong trì (XI 20), Cồn lớn (VII 60), Hậu Khê (VI 3).

— Đau vùng thái dương, một nửa đầu:

Bấm Thái dương (0 5), Túc lâm khắp (XI 41), Phong trì (XI 20), Bách hội (XIII 20).

- Đau dinh đầu:
- Bấm Bách hội, Tứ thần thông (0 1), Thái xung (XII 3).
- Đau đầu kèm gai rét, sốt nhẹ, đau người, ngạt mũi: Bấm thêm Hợp cốc (II 4), Phong trì, Ủy trung (VII 40).
- Nếu kèm theo hoa mắt, miệng đắng, đau tức hai bên sườn: bấm thêm Kỳ môn (XII 14), Túc lâm khấp, Thái xung.
- Nếu đau đầu từng lúc, đau nhiều khi suy nghĩ, mệt mỏi, lưỡi nổi, ngạt hoạt động: bấm thêm Quan nguyên (XIV 4), Khí hải (XIV 6), Thái bạch (IV 3).
- Nếu kèm theo đầy bụng, ợ chua, buồn nôn: bấm thêm Trung quản (XIV 12), Túc tam lý (III 36), Phong long (III 40).
- Nếu kèm theo hoa mắt, chóng mặt, tai ù, lưng đau, khó ngủ, hồi hộp, đánh trống ngực: bấm thêm Can du (VII 8), Túc tam lý, Chiếu hải (VIII 6), Nội quan (IX 6).

### 8. Đau răng.

Hay gặp ở mọi lứa tuổi. Cần tìm nguyên nhân và chữa nguyên nhân là chính. Trong lúc chưa đi chữa được, có thể bấm huyệt làm giảm đau.

#### *Triệu chứng:*

- Đau răng do sâu răng: tổ chức răng bị hỏng dần, hỏng sâu vào tới tủy, nên rất đau.
- Hoặc lợi răng sưng tấy, không nhai được, má sưng nóng, miệng khát, gặp lạnh đau có giảm.
- Hoặc răng đau ê ẩm, răng lung lay, hai gò má đỏ, họng khô, lưỡi đỏ.

#### *Điều trị:*

- Nếu đau răng hàm trên: bấm từ nhẹ đến mạnh các huyệt: Hạ quan (III 7), Ất phong (X 17), Thỉnh cung (VI 19), Nội đình (III 44).
- Nếu đau răng hàm dưới: bấm Giáp xa (III 6), Nghinh hương (II 20), Thừa tương (XIV 24), Thái khê (VIII 3), Hợp cốc (II 4), bên đối diện.

### 9. Mất ngủ.

Có nhiều nguyên nhân gây mất ngủ: do đau, do sốt, ngộ độc, bệnh mạn tính... trong đó suy nhược thần kinh là nguyên nhân thường gặp nhất.

#### *Triệu chứng:*

— Khó ngủ, ngủ chập chờn, dễ tỉnh dậy vì tiếng động hay kích thích nhẹ. Hoặc ngủ hay mê, giật mình. Mẽ thường thấy những điều sợ hãi, ngủ dậy thấy mệt mỏi, khó chịu.

#### *Điều trị:*

— Lần lượt bấm nhẹ: Bách hội (XIII 20), Ấn đường (0 4), Thái dương (0 5), Phong trì (XI 20), Thần môn (V 7).

— Nếu kèm đau lưng, di tinh, liệt dương, chân tay lạnh: bấm thêm Thần du (VII 23), Mệnh môn (XIII 4), Quan nguyên (XIV 4).

— Nếu hay đau gáy, hay quên, váng đầu, ù tai từng lúc: bấm thêm Thái xung (XII 3), Âm lăng tuyền (IV 6).

— Nếu ăn uống kém, da xanh, mệt mỏi nhiều: bấm thêm Công tôn (IV 4), Túc tam lý (III 36), Huyết hải (IV 10), Chiếu hải (VIII 6).

### 10. Suy nhược thần kinh.

Là bệnh khá phổ biến, làm ảnh hưởng nhiều đến công tác, học tập và sản xuất. Có rất nhiều nguyên nhân gây nên sự rối loạn chức năng của thần kinh trung ương, ảnh hưởng đến quá trình hưng phấn, ức chế của vỏ não.

Bệnh hay gặp ở những người mắc bệnh kinh niên như loét dạ dày, tá tràng, lao phổi, đau tim... lo lắng sức khỏe. Bệnh cũng hay gặp nhất ở những người làm việc nhiều bằng trí óc, tinh thần căng thẳng kéo dài, không được nghỉ ngơi, giải trí, thư giãn thích đáng hoặc buồn phiền, lo nghĩ, uất ức, sợ hãi quá độ.

#### *Triệu chứng:*

— Đau đầu và mất ngủ là hai triệu chứng chính của suy nhược thần kinh. Có khi đau đầu quanh năm không

có giờ giấc nhất định, có khi đau từng cơn như bữa bõ, hay đau về đêm, nơi đau cũng không nhất định. Sau nhiều đêm mất ngủ thấy mệt mỏi bất hoạt toàn thân, thần thờ bề oải, càng mất ngủ, càng đau đầu và ngược lại để làm cho người bệnh thêm lo lắng bi quan.

Những triệu chứng hay gặp khác là: trí nhớ giảm sút, hay quên, tức ngực khổ thở, tim hồi hộp, hoa mắt, chóng mặt, đau bắp thịt, mỗi mệt từ chỉ vận động không tiêu, dễ cáu gắt...

#### *Điều trị:*

— Kết hợp điều trị các chứng đau đầu mất ngủ đã nêu ở trên (điểm 7 và 9). Chọn công thức huyết phủ hợp với từng bệnh nhân. Đặc biệt chú ý các huyết ở vùng đầu như Phong tri, Thiên trụ (VII 10), Thái dương, Bách hội và các huyết vùng lưng như Hoá dã giáp trich, Phế du (VII 13), Tâm du (VII 15), Cản du (XII 13), Thất du (VII 23).

— Cần chú ý kết hợp bấm huyết với điều trị toàn diện, nhất là chế độ làm việc, ăn uống, nghỉ ngơi, thể dục, xoa bóp, vận động liệu pháp phù hợp.

## **II. Cơn cao huyết áp.**

Biểu hiện chủ yếu là huyết áp động mạch tăng cao hơn nhiều so với mức bình thường. Có thể người bệnh thấy mệt, đau đầu thành cơn hoặc liên tục, hoa mắt, ù tai, mất ngủ, bốc hỏa, trí nhớ và khả năng làm việc giảm sút.

Thường gặp ở những người nhiều tuổi (thường 50 tuổi trở lên) hoặc ở những người có sẵn bệnh lý tim mạch.

#### *Điều trị:*

— Dùng cả hai tay bấm mạnh lần lượt các huyết trên mạch Đốc, nằm giữa khe đo gar sau các đốt sống tạo thành, từ đốt cổ 7 tới hết cùng 4.

— Sau đó lần lượt bấm các huyết: Ấn dương (0 4), Bách hội (XIII 20), Phong tri (XI 20), Kiên sinh (XI 21), Khúc trí (II 11), Hợp cốc (II 4), Nội quan (IX 6), Tam âm giao (IV 6), Phong long (III 40), Hành gian (XII 2).

— Nếu mắt ngủ nhiều bấm thêm Thần môn (V 7), Tam du (VII 15), Thần du (VII 23).

— Nếu đau đầu, đắng miệng, ngực sườn đầy tức bấm thêm Chương môn (XII 13) Kỳ môn (XII 14), Can du (VII 18).

— Nếu chân tay lạnh, lưng đau, sợ lạnh nhiều bấm thêm Quan nguyên (XIV 4), Khí hải (XIV 6), Mệnh môn (XIII 4), Thần du (VII 23).

— Thời gian bấm từ 20 đến 30 phút.

— Chú ý:

+ Khi có cơn cao huyết áp cần nghỉ ngơi, làm việc nhẹ, tránh hoạt động thần kinh căng thẳng.

+ Không nên dùng cà phê, rượu, thuốc lá, chè đặc, bia.

+ Ăn hạn chế muối, mỡ và chất ngọt.

+ Khi nằm nên gối cao đầu và cao chân.

## 12. Huyết áp thấp.

Thường gặp ở những người suy nhược cơ thể, nhiễm độc mạn tính, thiếu máu, suy tim...

*Triệu chứng:*

Ngoài chỉ số huyết áp động mạch thấp hơn bình thường (theo lứa tuổi), người bệnh còn có các biểu hiện:

— Nhức đầu, nặng đầu kèm hoa mắt, chóng mặt.

Mệt mỏi, ăn ngủ kém.

-- Trán thường đầm dấp mồ hôi, chân tay như không có sức.

*Điều trị:*

— Cho nằm đầu thấp.

— Dùng cả hai tay bấm nhẹ lần lượt các huyết trên mạch Đốc từ đốt cò 7 đến cùng 4.

— Tiếp đó lần lượt bấm nhẹ các huyết: Nhân trung (XIII 26), Nội quan (IX 6) Bách hội (XIII 20), Khí hải (XIV 6), Túc tam lý (III 36), Phong long (III 40).

— Thời gian: 30 phút.



— Nếu huyết áp thấp thường xuyên bấm thêm: Thận du (VII 23), Can du (VII 18), Huyết hải (IV 10), Dũng truyền (VIII 1), Túc tam lý (III 36).

### 13. NẮC.

Thường do rối loạn thần kinh chức năng, gây co thắt mạch và đột ngột cơ hoành. Có thể tự nhiên xuất hiện hoặc sau khi bị lạnh, ăn nhiều chất cay, nóng, sinh hơi, chậm tiêu, hoặc khi giận dữ, buồn bực quá độ.

Thông thường nấc không cần điều trị cũng tự khỏi nhưng những trường hợp kéo dài nhiều giờ đến vài ngày cần điều trị tích cực.

#### *Triệu chứng:*

— Nấc khi bị lạnh, thích nóng, sợ lạnh, bụng trên lạnh, mạch chậm, huyền.

— Hoặc tiếng nấc mạnh, bụng đầy tức, miệng hôi, mặt đỏ, táo bón, khát, mạch nhanh, rỗng.

— Hoặc tiếng nấc nhỏ, yếu, ngắn. Ăn không ngon, chán ăn, sau khi ăn dễ bị đầy bụng, mệt mỏi, chân tay lạnh. Mạch nhỏ, yếu.

#### *Điều trị:*

— Bấm Khí xá (III 11) cả 2 bên. Bấm mạnh trong 5 phút cho bệnh nhân có cảm giác tê tức lan lên cổ.

— Tiếp theo bấm lần lượt Nội quan (IX 6), Trung quản (XIV 12), Cách du (VII 17), Túc tam lý (III 36).

— Hoặc làm thêm biện pháp thứ hai như sau: Tay phải bấm Thiên đột (XIV 22), tay trái đồng thời bấm Trung quản, sau đó bấm Đản trung (XIV 17), Nội quan, Túc tam lý, Chương môn (VII 13), Cách du.

#### *Chú ý:*

— Trong khi bấm cần kết hợp với liệu pháp tâm lý phối hợp giữa cảm giác đặc khí và âm thị.

— Mỗi ngày làm 1 — 2 lần, mỗi lần 15 — 20 phút. Khi hết triệu chứng thì thôi.

— Những người nấc quá nặng, bệnh tái phát nhiều lần, mức độ ngày một nặng, những phương pháp bấm huyết,

châm cứu không đáp ứng được, cần đi khám xác định nguyên nhân.

#### 14. Nôn mửa.

Có thể xuất hiện sau những bữa ăn thịnh soạn, uống nhiều rượu, gặp lạnh. Cũng hay gặp ở những người có bệnh lý dạ dày, tá tràng, và các trạng thái rối loạn thần kinh khác.

##### *Điều trị:*

ion<sup>+</sup> Bấm Trung quản (XIV, 12); Túc tam lý (III, 36); Nội quan (IX, 6); Công tôn (IV, 4); Nhân trung (XIII, 26).

— Nếu có sốt, mạch nhanh, chất nôn chua, kèm đại tiện táo, bấm thêm Hợp cốc (II, 4), Nội đình (III, 44).

— Nếu nôn ra nước trong, nhiều đờm rãi, ngực bụng đầy chướng, bấm thêm Phong long (II, 40), Đản trung (XIV, 18).

— Nếu do lý do dạ dày, tá tràng bấm thêm Vị du (VII, 21), Tỳ du (VII, 20).

— Nếu do sang chấn tinh thần, làm việc suy nghĩ căng thẳng, bấm thêm Hành gian (XII, 2).

#### 15. Táo bón.

Là trạng thái đại tiện khó khăn, độ phân khô, rắn, thường hai ngày trở lên mới đi một lần. Đây là một triệu chứng do nhiều nguyên nhân khác nhau như do viêm đại tràng, do nằm lâu, sau mổ, hoặc sốt, cao mắt nước, suy nhược cơ thể.

##### *Triệu chứng:*

— Đại tiện khó, phân khô, 3 — 5 ngày đi ngoài một lần, phân như phân dê. Hơi ở miệng hôi, nóng, bụng đầy và đau, nước tiểu vàng.

— Hoặc có người táo bón vài ngày, hoặc vừa là chảy, lại vừa táo bón. Bụng đầy, miệng khô, mặt vàng sạm, đại nhiều...

**Điều trị:**

— Bấm lần lượt Túc tâm lý (III 36), Khí hải (XIV 6), Tam âm giao (IV 6), Chiếu hải (VIII 6), Thái bạch (IV 3), Đại hoành (IV 15), Thương liêu (VII 31).

— Nếu táo gây chảy máu bấm thêm Tâm du (VII 15), Phong long (III 40).

— Nên phối hợp xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50 vòng và chú ý chế độ ăn uống thích hợp.

**16. Căn đau dạ dày, tá tràng.**

Nguyên nhân thường do viêm loét dạ dày hoặc viêm loét hành tá tràng, sa dạ dày...

**Triệu chứng:**

Đau vùng trên rốn, trước hoặc sau bữa ăn. Đau kèm theo ợ hơi hoặc ợ chua, bụng đầy, chướng tiêu, táo bón...

**Điều trị:**

— Bấm mạnh Nhân trung (XIII 26), Kỳ môn (XII 14), Nội quan (IX 6), Túc tâm lý (III 36), Dương lăng tuyền (XI 34).

— Nếu bệnh đã lâu, bụng hay đầy, chướng tiêu, bấm thêm Tỳ du (VII 20), Công tôn (IV 4).

— Nếu có kèm nôn ra nước trong, thức ăn chua, người gầy sút, bấm thêm Khí hải (XIV 6), Quan nguyên (XIV 4), Công tôn (IV 4), Y hy (VII 45), Cách quan (VII 46).

Khi bấm Y hy và Cách quan, cần tạo cho người bệnh có cảm giác nóng ở vùng dạ dày.

— Chú ý: Không bấm huyết để các cơn đau (dạ dày, tá tràng). Khi người bệnh có triệu chứng thành bụng co cứng như gỗ, gõ vang vùng gan, hoặc huyết áp tụt thấp, mạch nhanh, nhỏ, nôn ra máu hoặc đi ngoài phân đen. Cần phải chuyển tuyến trên để chẩn đoán và điều trị kịp thời.

chăm cứu không đáp ứng được, cần đi khám xác định nguyên nhân.

#### 14. Nôn mửa.

Có thể xuất hiện sau những bữa ăn thịnh soạn, uống nhiều rượu, gặp lạnh. Cũng hay gặp ở những người có bệnh lý dạ dày, tá tràng, và các trạng thái rối loạn thần kinh khác.

##### *Điều trị:*

✦ Bấm Trung quản (XIV 12); Túc tam lý (III 36); Nội quan (IX 6); Công môn (IV 4); Nhân trung (XIII 26).

— Nếu có sốt, mạch nhanh, chất nôn chua, kèm đại tiện táo, bấm thêm Hợp cốc (II 4), Nội đình (III 44):

— Nếu nôn ra nước trong, nhiều đờm rãi, ngực bụng đầy chướng, bấm thêm Phong long (II 40), Đan trung (XIV 18):

— Nếu do lý do dạ dày, tá tràng bấm thêm Vị du (VII 21), Tỳ du (VII 20):

— Nếu do sang chấn tinh thần, làm việc suy nghĩ căng thẳng, bấm thêm Hành gian (XII 2).

#### 15. Táo bón.

Là trạng thái đại tiện khó khăn, độ phân khô, rắn, thường hai ngày trở lên mới đi một lần. Đây là một triệu chứng do nhiều nguyên nhân khác nhau như do viêm đại tràng, do năm lâu, sau mửa hoặc sốt, cao mất nước, suy phược cơ thể.

##### *Triệu chứng:*

— Đại tiện khó, phân khô, 3 — 5 ngày đi ngoài một lần, phân như phân dê. Hơi ở miệng hôi, nóng, bụng đầy và đau, nước tiểu vàng...

— Hoặc có người táo bón vài ngày, hoặc vừa tả chảy, lại vừa táo bón, Bụng đầy, miệng khô, mặt vàng sạm, đại nhiều...

**Điều trị:**

— Bấm lần lượt Túc tam lý (III 36), Khí hải (XIV 6), Tam âm giao (IV 6), Chiếu hải (VIII 6), Thái bạch (IV 3), Đại hoành (IV 15), Thương liêu (VII 31).

— Nếu táo gây chảy máu bấm thêm Tâm du (VII 15), Phong long (III 40).

— Nếu phối hợp xoa bụng theo chiều kim đồng hồ, mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 50 vòng và chú ý chế độ ăn uống thích hợp.

**16. Căn đau dạ dày, tá tràng.**

Nguyên nhân thường do viêm loét dạ dày hoặc viêm loét hành tá tràng, sa dạ dày...

**Triệu chứng:**

Đau vùng trên rốn, trước hoặc sau bữa ăn. Đau kèm theo ợ hơi hoặc ợ chua, bụng đầy, chướng tiêu, táo bón...

**Điều trị:**

— Bấm mạnh Nhân trung (XIII 26), Kỳ môn (XII 14), Nội quan (IX 6), Túc tam lý (III 36), Dương lăng tuyền (XI 34).

— Nếu bệnh đã lâu, bụng hay đầy, chướng tiêu, bấm thêm Tỳ du (VII 20), Công tôn (IV 4).

— Nếu có kèm nôn ra nước trong, thức ăn chua, người gầy sút, bấm thêm Khí hải (XIV 6), Quan nguyên (XIV 4), Công tào (IV 4), Y hy (VII 45), Cách quan (VII 46).

Khi bấm Y hy và Cách quan, cần tạo cho người bệnh có cảm giác nóng ở vùng dạ dày.

— Chú ý: Không bấm huyết để các cơn đau (dạ dày, tá tràng). Khi người bệnh có triệu chứng thành bụng cứng như gỗ, gõ vang vùng gan, hoặc huyết áp tụt thấp, mạch nhanh, nhỏ, nồn ra máu hoặc đi ngoài phân đen. Cần phải chuyển tuyến trên để chẩn đoán và điều trị kịp thời.

### 17. Bí đái.

Là tình trạng bàng quang căng đầy nước tiểu nhưng không đi tiểu được. Có thể gặp sau mổ, sau chấn thương, sau những sang chấn tinh thần hoặc ở những người bị viêm bàng quang, viêm niệu đạo cấp...

*Điều trị:*

— Bấm lần lượt Thái xung (XII 3), Tam âm giao (IV 6), Quan nguyên (XIV 4), Khúc cốt (XIV 2), Bàng quang du (VII 28).

— Nếu đi tiểu nhiều lần, mỗi lần chỉ được chút ít, bấm thêm Âm lăng tuyền (IV 9), Khí hải (XIV 6).

### 18. Đái dầm.

Khi ngủ đái ra quần mà không biết. Thường gặp ở trẻ nhỏ. Một số ít thanh niên hoặc người già cũng có thể mắc chứng này.

*Nguyên nhân:*

— Ở trẻ em, chủ yếu do hệ thần kinh chưa ổn định, mãi chơi, không đi tiểu trước khi đi ngủ. Khi ngủ dễ bị kích thích do giun kim, mần ngứa...

— Ở người lớn, chủ yếu thường do tình trạng suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể.

*Điều trị:*

— Bấm và day các huyết Bách hội (XIII 20), Ngoại lao cung (đầu của khe tạo thành bởi đầu trên của xương bàn ngón 3 và 4 phía mu tay: 0), Bàng quang du (VII 28), Thận du (VII 23), Tam âm giao (IV 6).

— Chú ý: Cần hướng dẫn cho trẻ ăn, ngủ, uống nước, đi tiểu đúng giờ, điều độ.

### 19. Di tinh, liệt dương.

— Di tinh là khi ngủ say tự nhiên xuất tinh (hoạt tinh) hoặc nằm mê có giao hợp mà xuất tinh (mộng tinh).

— Liệt dương là dương vật không cương cứng được khi giao hợp.

Các chứng bệnh này thường gặp ở những người suy nhược thần kinh, suy nhược cơ thể hoặc sau khi bị các bệnh nhiễm trùng, nhiễm độc nặng, thiếu máu hoặc các bệnh mạn tính khác. Còn có thể gặp ở thanh niên do thủ dâm hoặc phòng sự quá độ gây nên.

*Điều trị:*

— Bấm nhẹ và day lần lượt Tam du (VII 15), Thận du (VII 23), Tam âm giao (IV 6), Hành gian (XII 2), Thần môn (V 7).

— Nếu hoạt tinh, thêm Thái khê (VIII 3).

— Nếu liệt dương, thêm Mệnh môn (XIII 4), Túc tam lý (III 36), Chí thất (VII 52).

— Thời gian bấm 30 phút. Mỗi ngày 1 – 2 lần.

— Chú ý: Cần kết hợp điều trị tích cực các bệnh, bồi dưỡng nâng cao thể trạng, điều chỉnh lại nếp sống, sinh hoạt cho phù hợp.

**20. Rối loạn kinh nguyệt.**

Có thể gặp những biểu hiện như: Kỳ kinh đến (trước 28 ngày) hay muộn (thậm chí kéo dài tới 35 – 40 ngày), hoặc có tháng muộn, tháng sớm.

Đồng thời số lượng, màu sắc cũng thay đổi, (nhiều hoặc ít hơn, nhiều máu đen, máu cục...).

*Nguyên nhân:*

— Bệnh toàn thân, mạn tính đang tiến triển.

— Rối loạn nội tiết (thời kỳ tiền mãn kinh).

— Hoạt động thần kinh, thể lực quá căng thẳng, kéo dài.

— Thay đổi nơi ở, điều kiện làm việc...

*Điều trị:*

Bấm các huyệt sau: Bách hội (XIII 20), Thái xung (XII 3), Tam âm giao (IV 6), Khí hải (XIV 6).

— Nếu hành kinh muộn, bấm thêm: Thiên khu (III 25), Quy lai (III 29 — từ huyệt Trung cực đo ngang ra 2 tấc).

— Nếu sớm hoặc muộn không nhất định, bãm thêm: Thận du (VII 23), Tỳ du (VII 20), Túc tam lý (III 36), Chú ý: Điều trị tích cực toàn thân.

## 21. Thống kinh.

Là tình trạng người phụ nữ thấy đau ở bụng dưới trước và trong những ngày hành kinh. Có nhiều nguyên nhân như do viêm tử cung, viêm ống dẫn trứng, buồng trứng, khối u tử cung, lệch tử cung...

Yếu tố thần kinh và nội tiết cũng là nguyên nhân rất quan trọng.

### Triệu chứng:

— Khi có kinh nguyệt thấy đau ở vùng bụng dưới lan sang ngang lưng, đến vùng hông, bọng đái và hậu môn. Thường đau trước khi thấy kinh, hoặc đau vào ngày đầu thấy kinh, hoặc vào ngày thứ 2, thứ 3.

— Đau âm ỉ hoặc đau từng cơn. Có thể kèm theo nôn óe, nhức đầu, đi ngoài, ớn sốt.

### Điều trị:

— Bãm và day Trung cực (XIV 3), Khí hải (XIV 6), Quan nguyên (XIV 4), Quy lai (III 29), Tam âm giao (IV 6), Thận du (VII 23), Tam tiêu du (VII 22).

→ Phối hợp với xoa bóp vùng bụng dưới, vùng lưng, nhất là vùng thắt lưng - cụt. Chú ý: điều trị tích cực các chứng bệnh phụ khoa nếu có.

## 22. Bế kinh.

Con gái đã đến tuổi dậy thì nếu trong 2 tháng liền không có kinh nguyệt thì gọi là bế kinh. Có nhiều nguyên nhân gây ra bế kinh như do có bệnh ở âm hộ, âm đạo, ở tử cung, buồng trứng... hoặc do rối loạn thần kinh và tinh thần. Cũng có thể do ăn uống thiếu thốn, nhiễm độc, nhiễm trùng.



**Triệu chứng:**

- Không thấy kinh nguyệt, Có thể kèm theo chóng mặt, nhức đầu, ù tai, hoa mắt, đau ngang lưng
- Có thể có rối loạn thần kinh, tiêu hóa khó khăn.

**Điều trị:**

- Bấm Thân du (VII 23), Tam tiêu du (VII 22), Tỳ du (VII 20), Cách du (VII 17), Bàng quang du (VII 28)
- Sau đó bấm Khí hải (XIV 6), Quan nguyên (XIV 4), Quy lai (III 29), Tam âm giao (IV 6), Túc tam lý (III 36) Hợp cốc (II 4), Nội quan (IX 6).
- Phối hợp với xoa bóp vùng bụng, vùng thắt lưng — cùng, và tích cực điều trị các bệnh phụ khoa nếu có.

**23. Liệt mắt. (liệt dây thần kinh VII người bệnh)**

Có thể gặp sau khi bị lạnh, ngồi nơi gió lùa hoặc sau cơn sốt, sang chấn sâu mô hay bị thương tích, vỡ xương đá.

**Triệu chứng:**

- Một mắt nhắm không kín, miệng mèo không huyết sáo được. Khi ăn thức ăn hay giắt bên liệt, uống nước trào ra ngoài.
- Có thể kèm theo ù tai, chảy nước mắt, hay khô mắt, lưỡi mất cảm giác với ngọt, mặn.

**Điều trị:**

- Bấm Ấ phong (X 17), Giáp xa (III 6), Thái dương (0 5), Ngục yếm (0 3), Địa thương (III 4), Nhãn trung (XIII 26).
- Nếu có chảy nhiều nước mắt, bấm thêm Nghinh hương (II 20).
- Có sốt kèm theo, bấm thêm Hợp cốc (II 4), Khúc trí (II 11)
- Kèm theo sợ lạnh chảy nước mũi, bấm thêm Phong trì (XI 20), Nghinh hương (II 20).
- Ngày bấm 2 lần. Có thể phối hợp xát, vẽ, miết vùng mặt bên liệt. Trường hợp chỉ có mí mắt đơn

thuần, dù có kèm theo liệt nửa người hay không, cần chuyên đi khám chuyên khoa thần kinh, trước khi quyết định điều trị bằng bấm huyệt.

#### **24. Vẹo cổ.**

Là chứng đau do cơ ở cổ gáy bị co rút, làm cho người bệnh không vận động được khớp cổ. Thường do khi ngủ, gối không thích hợp hoặc nằm một bên quá lâu. Hoặc ngủ nơi bị lạnh, gió lùa hoặc do bị va chạm hoặc do động tác vận động đột ngột của chi trên, hít hơi mạnh, cúi gập cổ quá mức...

##### *Triệu chứng:*

— Đau vùng cổ gáy, đau lan lên đầu, xuống vai, khớp cổ vận động bị hạn chế, cơ bị co rút.

— Sờ nắm khối cơ thang hay cơ ức đòn chũm có thể phát hiện thấy có diềm đau nhỏi.

— Nếu nhẹ có thể vài ngày khỏi, nếu nặng thì kéo dài ngày. Nếu đè càng lâu càng đau và ảnh hưởng đến vận động của cổ.

##### *Điều trị:*

— Tay trái bấm nhẹ Huyền chung (XI 39) bên không đau. Tay phải bấm mạnh Huyền chung bên đau.

— Tiếp đó hai tay đồng thời bấm mạnh hai huyệt Lạc chàm (0).

Bảo bệnh nhân vận động cổ nhẹ nhàng.

— Nếu chưa khỏi hoặc mới đỡ ít, bấm thêm Phong trì (XI 20), Kiên tinh (XI 21) bên đau và Hợp cốc (II 4), Thái xung (VII 3) bên không đau.

— Nếu vẫn chưa đạt kết quả mong muốn thì bật và day thêm Đốc du (VII 16). Tại vùng cơ thang cách mỏm gai sau đốt sống lưng 6 ngang ra 1,5 tấc thường tìm thấy một dây nhỏ nằm chéo từ trên xuống và từ trong ra ngoài. Dùng ngón cái ấn vào sợi dây này, người bệnh thấy đau tức, chói xuyên lên vai thì bật mạnh nó vào

trong và ra ngoài, sau đó day tại chỗ một phút. Bảo người bệnh tập vận động cò.

— Chú ý: Lực bấm phải nhẹ nhàng, tăng từ từ, làm đau êm, dễ chịu. Không nên gây đau đớn quá, nhất là ở những bệnh nhân thể trạng yếu.

#### **25. Đau quanh khớp vai.**

Là chứng đau xuất hiện khi các tổ chức phần mềm quanh khớp vai bị viêm hoặc bị tổn thương, thường gặp ở người lớn tuổi.

##### *Triệu chứng:*

— Đau ê ẩm hay đau chói khi vận động khớp vai. Đau có thể lan xuống cánh tay hay lên vai. Đau tăng về đêm và khi vận động.

— Vận động khớp vai bị hạn chế. Tay bên đau không chải đầu, đánh răng được, khó đưa tay ra phía sau, không dấm lưng được.

##### *Điều trị:*

— Lần lượt bấm Hợp cốc (II 4), Khúc trì (II 11) Thiên tông (VI 11), Kiên tinh (XI 21), Vân môn (I 2), Á thị huyết.

— Khi dang đau nhiều, ngày bấm hai lần, mỗi lần 15 phút.

— Khi đã đỡ đau, cần phối hợp luyện tập vận động khớp vai.

#### **26. Đau lưng cổp.**

Hay gặp ở người lao động mang vác nặng, kéo dài hoặc đột ngột cúi xuống bê vác đồ vật trong tư thế không thích hợp hoặc chưa được chuẩn bị trước, hoặc mang vác quá nặng làm sai gân, gây cơ cơ, đau.

##### *Triệu chứng:*

— Người bệnh đột ngột thấy đau chói vùng thắt lưng, lưng như bị cứng lại. Khi đi lại hoặc xoay chuyển người

đều thấy đau. Đau tăng khi ho, hắt hơi hay thở mạnh. Khi đau dữ dội làm hạn chế khả năng vận động của lưng.

— Khám thấy cơ lưng co cứng, nổi vồng lên, co kéo làm vẹo cột sống. Tìm thấy rõ những điểm đau ở bên cạnh đốt sống hay ở một nhóm cơ đốt sống thắt lưng 4 và 5 hoặc thắt lưng 5 và cùng 1.

#### *Điều trị:*

— Để bệnh nhân nằm sấp. Lần lượt bấm và day Thái Khê (VIII 3), Cồn lớn (VII 60), Thừa sơn (VII 57), Túc tam lý (III 36), Ủy trung (VII 40).

Tay phải bấm mạnh các huyết cùng bên với khối cơ lưng bị co cứng. Tay trái bấm nhẹ hơn bên đối diện.

Tiếp đó tìm ở vùng huyết Cách du (VII 17), có thể thấy một khối cơ co cứng, chạy dài như sợi dây, ấn vào thấy đau tức hay chói. Bật và day khối cơ co cứng này trong vài phút.

— Cuối cùng bấm, day và kết hợp bật gân tại điểm đau nhất trên cơ vùng thắt lưng bên đau.

Nếu vẫn chưa cũi được nhiều hoặc còn cảm giác căng ở mông, thì bấm và bật thêm gân tại khối cơ co cứng ở phía dưới mào chậu sau trên bên đau.

#### *Chú ý:*

+ Lực bấm tăng từ từ, tránh gây đau đớn nhiều.

+ Phối hợp xem xét, day nhẹ 2 bên cột sống.

+ Nếu điều trị vài lần không đỡ, nên chuyển về tuyến trên để chẩn đoán và điều trị phù hợp hơn.

### **27. Đau thần kinh hông (thần kinh tọa):**

Là hội chứng đau dọc theo dây thần kinh ở bàn thân, dây thần kinh hoặc rễ của dây thần kinh hông bị kích thích có thể do lạnh, viêm, chèn ép, sang chấn...

#### *Triệu chứng:*

— Đau ngang thắt lưng lan xuống mông, mặt sâu đùi, mặt sau và mặt ngoài cẳng chân, bàn chân. Có thể đau tăng khi đi lại, ho, hắt hơi, đi ngoài.

— Nếu đau đã lâu, cơ bên đau bị nhão và nhỏ hơn bên lành. Có thể teo cơ ở mông và chi dưới.

— Có thể đau vùng thắt lưng — mông là chính (nếu đau rễ thần kinh) hoặc đau dọc theo đùi là chính (nếu đau dây thần kinh).

— Càng đau nhiều càng ảnh hưởng đến vận động.

#### *Điều trị:*

— Lần lượt bấm day bằng cả hai tay: Thái xung (XII 3), Chiếu hải (VIII 6), Túc lam khấp (XI 41), Côn lôn (VII 60), Huyết hải (IV 10), Ủy trung (VII 40), Hoàn khiêu (XI 30), Đại tràng du (VII 25).

— Đang đau, bấm mạnh ngày 2 lần. Khi đã có teo cơ, rời loạn dinh dưỡng cần bấm nhẹ hơn, ngày 1 lần.

— Chú ý phối hợp với xoa bóp và vận động thích hợp.

#### **28. Đau khớp gối do bong gân.**

Bong gân là loại bệnh lý vết thương phần mềm, bị tổn thương ở chỗ gân bám vào xương. Nguyên nhân do khớp đột ngột vận động quá mạnh hoặc quá mức, hoặc do ngã đập gối xuống đất hoặc bị vật nặng va vào gối...

#### *Triệu chứng:*

— Đau, sưng nóng khớp gối. Đau tăng khi vận động. Khám thấy những điểm đau chói, thường ở xung quanh xương bánh chè.

— Vận động khớp gối bị hạn chế.

#### *Điều trị:*

— Bất động khớp gối trong thời gian sưng đau nhiều.

— Bấm: Huyết hải (IV 10), Túc tam lý (III 36), Dương lăng tuyền (XI 34), Ủy trung (VII 30), Âm lăng tuyền (IV 9).

— Khi đã đỡ sưng nề, bấm nhẹ nhàng: Đệ ty (III 35), Tất nhân (0 34).

— Khi đang sưng đau nhiều, bấm ngày 2 lần. Khi đỡ bấm ngày 1 lần.

#### — *Chú ý:*

+ Phối hợp day giết nhẹ từ gối ra xa để làm lưu thông khí huyết, giảm sưng.

+ Tập vận động cơ dưới nhẹ nhàng, chân đau tránh động tác quá mạnh gây đau đớn.

+ Trong thời gian điều trị người bệnh cần được nghỉ ngơi, tránh đi lại nhiều.

### **29. Đau do vẹo khớp cò chân.**

Hay gặp do đi lại vấp ngã, trượt chân, làm tổn thương dây chằng khớp cò chân, gây phù nề, đau. Thường bị tổn thương ở phía mắt cá ngoài nhiều hơn phía mắt cá trong.

#### *Triệu chứng:*

— Đau sưng cò chân, đau phía trong hay phía ngoài. Đau tăng khi đi lại, vận động.

— Cò chân sưng nề. Có thể thấy những đám xuất huyết dưới da do mạch máu nhỏ bị tổn thương máu chảy và ứ lại dưới da.

#### *Điều trị:*

— Bất động khớp cò chân trong thời gian sưng nề nhiều, đau nhiều.

— Nếu đau chủ yếu ở mắt cá ngoài, bấm Huyền chung (XI 39), Huyết hải (IV 10), Thân mạch (VII 62), Cồn lớn (VII 60), Bộc tham (VII 61).

— Nếu đau nhiều ở mắt cá trong: Tam âm giao (IV 6), Thái khê (VIII 3), Chiếu hải (VIII 6), Giải khê (III 41), Nhiên cốc (VIII 2).

— Lực bấm từ nhẹ tăng dần. Tránh bấm vào chỗ xuất huyết. Có thể miết, xoa nhẹ từ nơi đau ra xung quanh có tác dụng giảm phù nề, giảm đau.

### **30. Chuột rút.**

Thường gặp khi làm việc căng thẳng, kéo dài, phải thực hiện những động tác lặp đi lặp lại nhiều lần làm cơ mệt mỏi quá mức (đi, chạy, bơi...) nhất là hoạt động khi trời lạnh, đói, mệt.

**Triệu chứng:**

— Thường thấy cơ co cứng ở phía sau cẳng chân và cung bàn chân (bắp chân, cơ dưới gan bàn chân).

— Đau tê khó chịu nơi chuột rút và hạn chế cử động của chân.

**Điều trị:**

— Nếu chuột rút ở cẳng chân: bấm mạnh Thừa sơn (VII 57), vừa bấm vừa cố gắng duỗi thẳng chân. Day vài phút.

— Nếu chuột rút ở cung bàn chân: bấm mạnh Công tôn (IV 4), vừa bấm vừa gấp bàn chân về phía cẳng chân. Day huyết vài phút.

— Đề phòng chuột rút: Cần ăn đủ no và khởi động tốt trước khi luyện tập, bơi. Quá trình bơi đường dài, cần linh hoạt thay đổi kiểu bơi.

**31. Hen phế quản.**

**Triệu chứng:**

Biểu hiện chính của bệnh là những cơn khó thở, chủ yếu khó thở ra, chậm, thường xuất hiện về đêm hoặc khi thời tiết thay đổi, lạnh ẩm nhiều. Người bệnh thường hoảng hốt, đang ngủ phải ngồi dậy, tìm tư thế dễ thở nhất. Khi đang có cơn khó thở, gõ vùng ngực, lưng thấy vang, nghe phổi có nhiều ran rít, ran ngáy. Mỗi cơn có thể kéo dài từ nửa giờ đến vài giờ, sau cơn người bệnh thường khạc ra nhiều đờm trắng dính.

**Điều trị:**

Bấm huyết có tác dụng cắt, hoặc giảm các cơn khó thở nhẹ và trung bình; trường hợp người bệnh có các cơn khó thở nặng, liên tục, kéo dài nhiều ngày, cần sớm được đưa đến các trung tâm y tế có điều kiện hồi sức tích cực.

— Lần lượt bấm mạnh các huyết:

Suyễn túc	(0 11)	(cả 2 bên)
Phế du	(VII 13)	(cả 2 bên)

Khí xa (III 11) (cả 2 bên)

Thiên đột (XIV 22)

— Nếu có nhiều đờm dãi, thở khò khè, bấm thêm:

Phong long (III 40),

— Nếu mặt đỏ, sốt nhẹ, bấm thêm: Hợp cốc (II 4)

— Nếu người bệnh chân tay lạnh, sợ lạnh, trời lạnh thường lên cơn, sau khi bấm có thể dùng mọi ngài cứu cứu bỏ tại các huyết trên

— Thời gian bấm: 20 phút.

— Có thể bấm trước cơn 30 phút đến 60 phút (nếu có quy luật thời gian hoặc dấu hiệu báo trước). Ngoài các đợt khó thở, hàng ngày có thể bấm các huyết trên, phối hợp luyện thở theo phương pháp dưỡng sinh.

Cần chú ý điều trị tích cực.

## VI — KẾT HỢP BẤM HUYỆT VỚI XOA BÓP, BỒI BÒ SỨC KHỎE VÀ PHÒNG CHỐNG MỆT MỎI

Bấm huyết để chữa bệnh, đồng thời bấm huyết có tác dụng phòng bệnh như bổ khí huyết, bổ tạng phủ, tăng cường sinh lực, nâng cao sức chống đỡ và thích nghi của cơ thể với ngoại cảnh.

Kết hợp bấm huyết và xoa bóp toàn thân hoặc một bộ phận cơ thể có tác dụng phòng chống mệt mỏi, bồi bổ sức khỏe rất có hiệu quả?

Bấm huyết làm tăng hiệu quả của xoa bóp và ngược lại. Quá trình bấm huyết và xoa bóp sẽ có hiệu quả tối đa cho bệnh nhân đồng thời thay đổi linh hoạt các thao tác cho thầy thuốc đỡ mệt mỏi.

Những thủ thuật chính giới thiệu dưới đây nếu làm lần lượt đủ tất cả, mất khoảng 20 — 30 phút.



### 1. Bấm huyết và xoa bóp vùng lưng.

Bệnh nhân nằm sấp, gối thấp đỡ cằm, hai tay xuôi theo người hoặc để ngang tầm vai sao cho các cơ ở vùng lưng được thư giãn. Tĩnh thần thoải mái, ở trạng thái thiêu thiêu ngủ, bình tâm, dễ chịu, loại trừ căng thẳng thần kinh.

Thầy thuốc ngồi ở phía thuận lợi cho việc thao tác, lần lượt làm các động tác sau đây :

— Vuốt và miết dọc hai bên cột sống từ cổ đến thắt lưng 5 — 7 lần. Vuốt dọc 2 bên thẩn lưng.

— Dùng 2 ngón tay cái hoặc các ngón 2, 3, 4 bật các thớ cơ, các khối cơ vùng lưng tìm các điểm đau bệnh lý và những nơi cổ cơ dọc hai bên cột sống và dọc theo hai khối cơ cùng lưng.

— Bấm, ấn và day các điểm đau, các cơ gân bị căng đau. Day bằng ngón tay hoặc bằng gốc bàn tay, mô cái, mô út (thay đổi nhau cho đỡ mỏi). Chú ý đến các điểm dọc hai bên cột sống (Hoa Đà giáp tích) và các huyết du ở kinh Bàng quang (Phế du, Can du, Cách du, Tâm du, Thận du...).

— Xoa bóp cơ vùng lưng từ vùng thắt lưng đến vai :

+ Nhào bóp da và cơ theo chiều ngang lưng.

+ Xoăn da hoặc véo da.

+ Cuốn da từ thắt lưng lên vùng vai rồi rung nhẹ.

— Ấn và day Hoàn khiêu, Thừa phù.

— Kéo vặn cột sống : 2 tay đặt ở hai vị trí mông bên này, sườn bên kia, dày ngược chiều nhau rồi đến nách — sườn (cả hai bên) với lực vừa phải, không gây đau hoặc làm chuyển động cột sống quá mạnh đột ngột.

### 2. Bấm huyết và xoa bóp chi trên.

Bệnh nhân nằm ngửa, toàn thân thư giãn, lần lượt làm từng chi một :

— Bấm và day Hợp cốc.

— Kéo giãn rộng các ngón tay hết mức nhưng không gây đau, kéo, vuốt các ngón tay.

— Chụm các ngón tay, bàn tay bệnh nhân lại như bóp sen. Hai tay thầy thuốc bóp chặm và sâu bàn tay, ngón tay bệnh nhân rời buông từ từ, làm nhiều lần.

— Vận động đồng thời các khớp ngón tay, bàn tay, cò tay bằng cách lật bàn tay bệnh nhân ngửa và sắp tạo thành hai chữ z ngược nhau.

— Bấm day Nội, Ngoại quan hoặc Thần Môn, Thái uyên.

— Vận căng tay: hai bàn tay thầy thuốc nắm chặt căng tay bệnh nhân cách nhau vài phân, rồi xoay ngược chiều nhau (như vắt áo khi giặt) làm cho phần mềm xoắn vặn xung quanh trục xương gáy cảm giác đau nhẹ, dễ chịu.

— Bấm, day Khúc trì.

— Xoa bóp cơ cánh tay và vùng vai.

### 3. Bấm và day huyết vùng cò.

Trong tư thế bệnh nhân nằm ngửa, tay thầy thuốc luôn đỡ cò bệnh nhân, dùng các ngón 2, 3, 4 lần lượt ấn, day các lỗm cạnh cột sống cò từ C1 đến C7, tương ứng với các rễ dây thần kinh từ tủy sống cò đi ra. Chú ý day nhiều những điểm đau tìm được khi ấn.

— Bấm, day các huyết Phong trì, Thiên trụ, Đại chùy bằng cách ấn móc từ dưới lên đỡ mất sức cho thầy thuốc (dùng đồng thời các ngón 2 hoặc 3 ấn, day hai bên).

Bấm huyết vùng này có tác dụng điều trị khi đau chi trên, đau vai, gáy, cò, đau đầu, vùng chàm...

### 4. Bấm huyết và xoa bóp vùng đầu, mặt.

Day cùng một lúc 2 huyết Thái dương, miết lên vùng trán, hợp lại ở Ấn đường (4, 5 lần), vượt Ấn đường bằng ba ngón 1, 2, 3. Véo lông mày từ Ấn đường ra hai bên.

— Ấn Bách hội, ~~Lục~~ thần thông, Đầu duy từ trường hợp.

— Lay chân tóc : các ngón tay thầy thuốc lùa sát chân tóc (sát da). Tóc bệnh nhân được lùa vào các khe ngón. Nằm bàn tay lại sao cho tóc được kéo đều nhau rồi lay nhẹ vài lần. Làm lần lượt các vùng trên đầu, có tác dụng an thần.

— Kéo tai :

+ Kéo phần trên loa tai lên phía trên. Kéo đến mức gây đau nhẹ và êm.

+ Kéo dãi tai xuống phía dưới.

+ Kéo phần giữa loa tai ra phía sau rồi kéo lật ra phía trước.

+ Ấn từ từ nắp tai vào lỗ tai rồi từ từ buông ra.

### **5. Bấm huyết và xoa bóp chi dưới.**

— Kéo đoãng hết mức các ngón chân theo chiều ngang và chiều trước sau.

— Bóp bàn chân. Các ngón và bàn cũng ở tư thế chụm lại như ở tay. Vận bàn chân vào trong và ra ngoài.

— Vận động thụ động các khớp ngón, bàn, cò chân : để căng chân gấp vào đùi 90 độ, bàn chân để sát mặt giường, một tay đè lên các ngón chân bệnh nhân, một tay kéo giắt gót ra phía trước (lực vừa phải) làm chuyển động đột ngột tất cả các khớp ngón, bàn, cò chân.

— Xoa bóp căng chân (chân vẫn ở tư thế trên) :

+ Bóp cơ bắp chân theo chiều trước sau từ trên xuống dưới.

+ Vận khối cơ chuyển động quanh trục xương.

+ Bóp và vượt cơ bằng cả bàn tay hoặc bằng hai ngón 1, 2 từ trên đến tận gần gót.

+ Bấm, day Tam âm giao, Huyền chung hoặc Phong long.

— Xoa bóp đầu gối và khoeo chân :

+ Đè chân thẳng mặt giường.

+ Một bàn tay áp mặt khoeo, hơi nâng lên. Một bàn tay úp vào xương bánh chè ép xuống và xoay chậm (hai chiều) làm cho xương bánh chè chuyển động về các phía.

Nắn các gân khớp gối. Bấm, day Ủy trung, Độc ty, Túc tam lý.

— Xoa bóp vùng đùi:

+ Vận, rung các khối cơ ở đùi quay quanh trục xương.

+ Bóp chặm và sâu rôi buồng từ từ các khối cơ.

+ Bấm, day Phục thổ, Huyết hải, Lương khâu.

#### 6. Kéo dãn các khớp xương toàn thân.

— Vận động thụ động chi dưới lần lượt từng bên:

+ Chân bệnh nhân để thả lỏng.

+ Thầy thuốc cầm bàn chân bệnh nhân làm từ từ động tác ba gấp: căng vào đùi, đùi vào bụng, bàn chân gấp vào căng chân.

+ Ấn thêm bàn chân vài lần cho các bộ phận chi gấp mạnh hơn.

+ Kéo duỗi thẳng chân từ từ, làm 3 — 4 lần cho mỗi chi.

— Kéo chi trên:

+ Bệnh nhân vẫn nằm ngửa, toàn thân thả lỏng.

+ Nắm bàn tay bệnh nhân kéo thẳng nâng nửa thân trên khỏi mặt giường rồi đột ngột thả xuống và lại đột ngột kéo lên làm cho các khớp xương chi trên và cột sống chuyển động, được kéo dãn, dễ chịu.

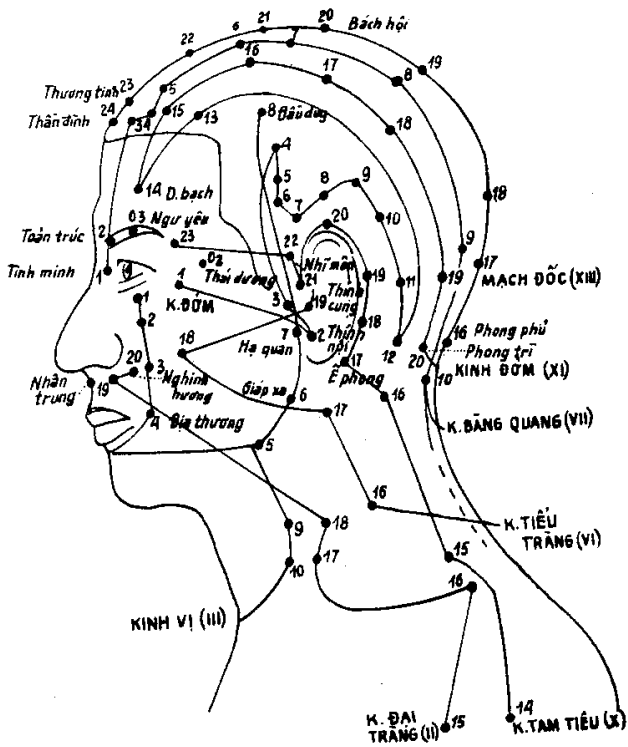
— Kéo vận cột sống:

+ Bệnh nhân nằm nghiêng, chân dưới hơi co, chân trên co lên một chút, tay phía trên để thả lỏng ở phía bụng.

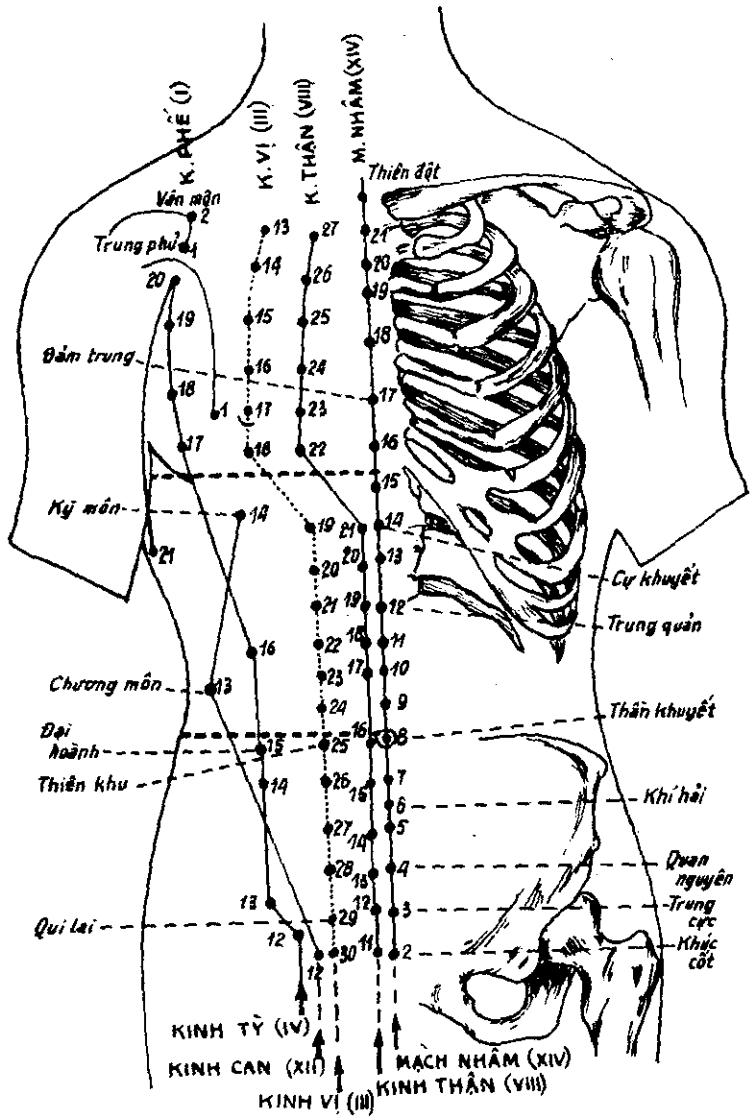
+ Một tay hoặc một bàn chân của thầy thuốc ấn *mông* xuống phía trên của bệnh nhân về phía trước.

+ Một tay nắm bàn tay bệnh nhân kéo ngược chiều lên làm vận cột sống và chuyển động các khớp khác.

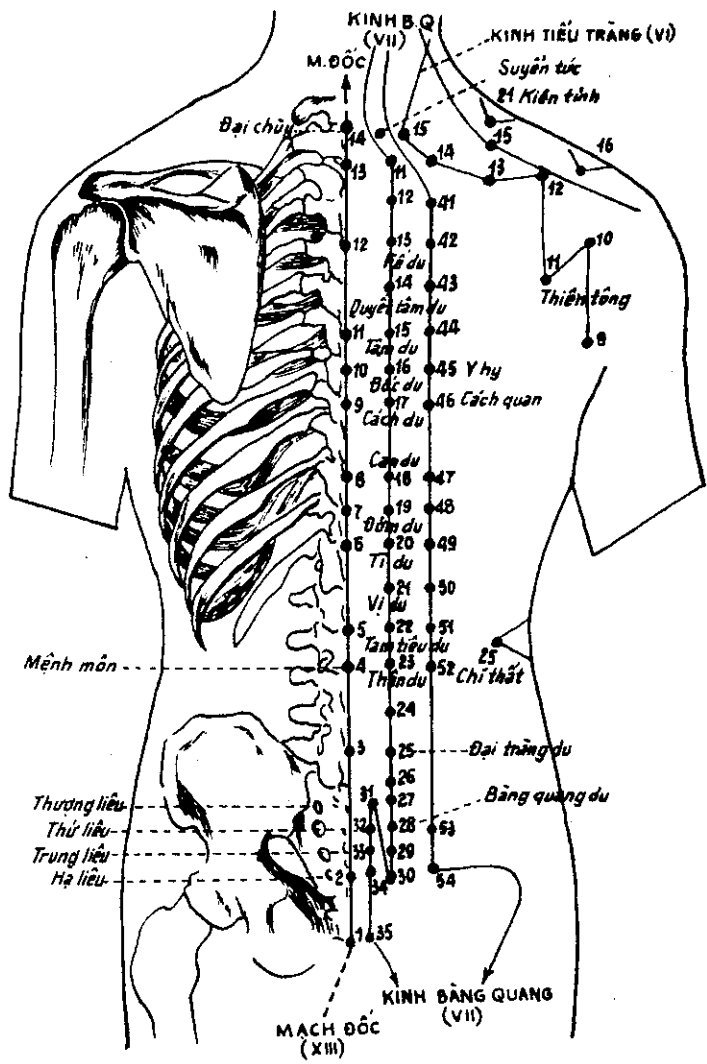
Động tác hơi đột ngột vừa phải, không gây đau cho bệnh nhân. Đối với người già yếu, làm thận trọng hơn và không nên áp dụng đối với trẻ em.



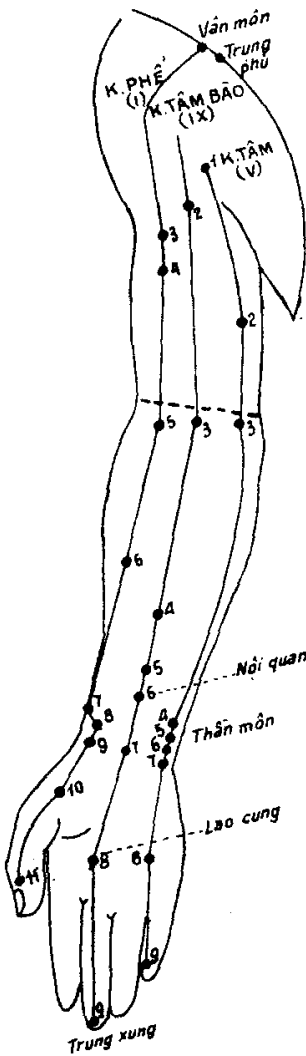
Hình 4 — Huyệt vùng đầu, mặt, cổ



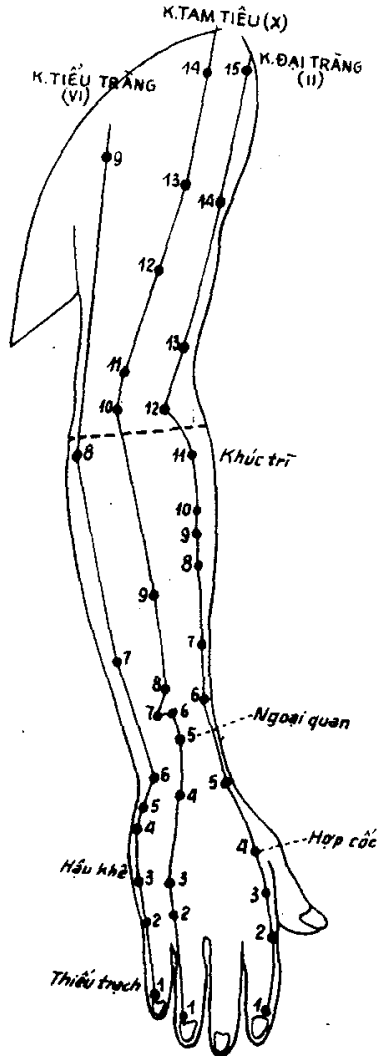
Hình 5 — Huyệt vùng ngực bụng



Hình 6 — Huyết vùng lưng

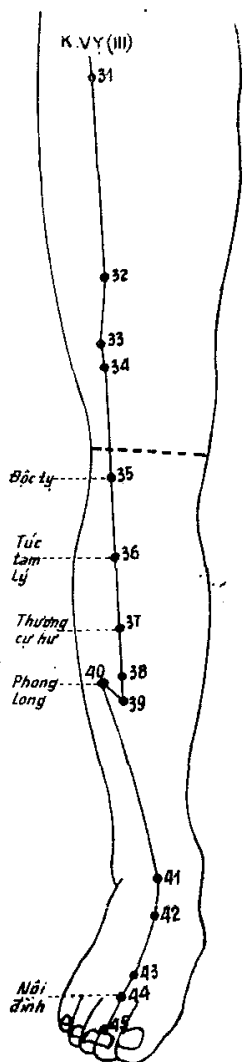


Hình 7  
Huyệt mặt trước chi trên

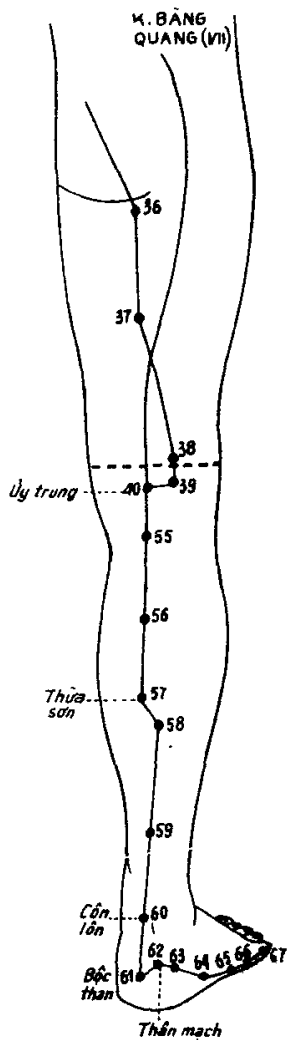


Hình 8  
Huyệt mặt sau chi trên

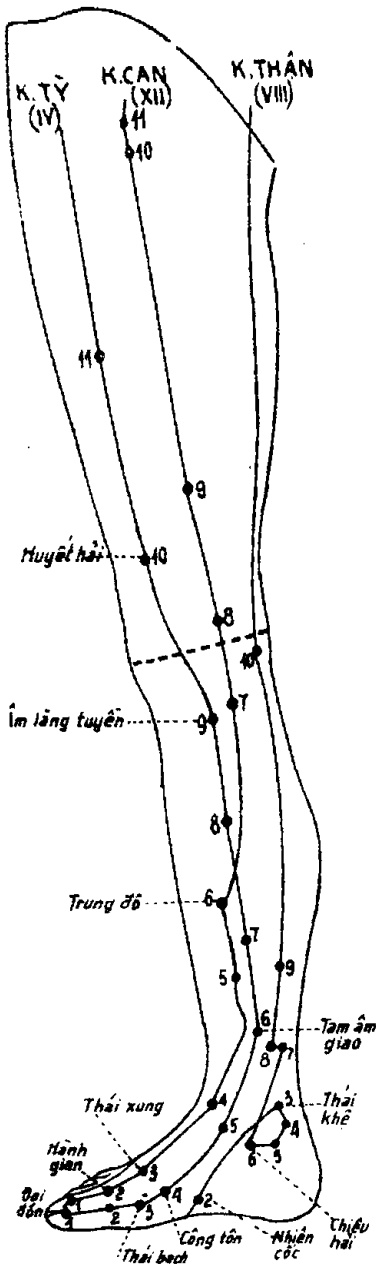




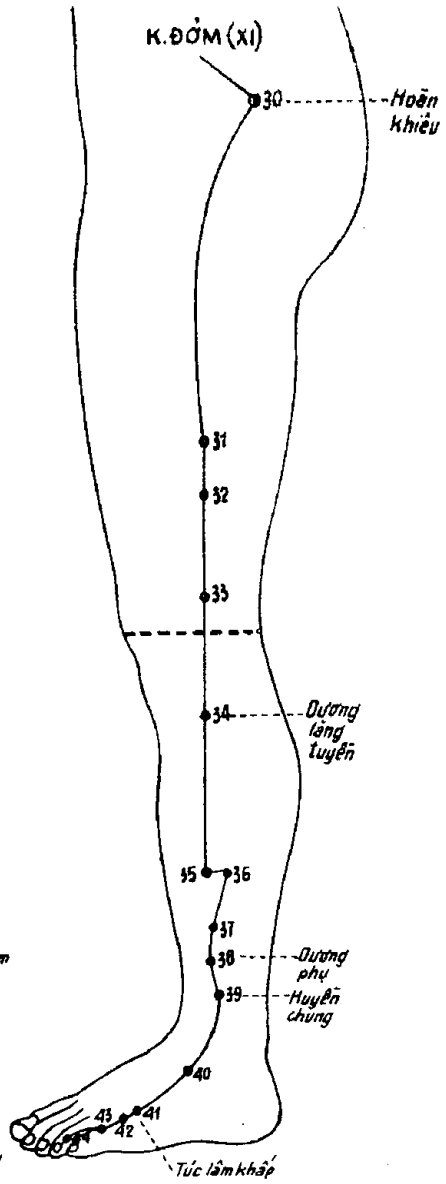
Hình 9  
Huyệt mặt trước chi dưới



Hình 10  
Huyệt mặt sau chi dưới



Hình 11  
Huyệt mặt trong chi dưới



Hình 12  
Huyệt mặt ngoài chi dưới

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thế Trung — Những kinh nghiệm bước đầu trong công tác thừa kế và kết hợp hai nền y học tại Học viện Quân y.

— Tài liệu báo cáo chính thức tại Hội nghị kết hợp hai nền y học toàn quân, 10-1986.

— 2. Gava Lypsan — Nhìn chung về liệu pháp phân xạ phương đông (tiếng Nga) — Nhà xuất bản Khoa học Novôxibiéc, 1980.

3. Табеева — Д.М. — Chăm phân xạ liệu pháp (tiếng Nga) — Nhà xuất bản Y học Matxcova, 1980.

4. Đại cương về chăm cứu Trung Quốc (tiếng Anh) — Nhà xuất bản Bắc Kinh, 1970

5. Bệnh viện Thiên Tân và Bệnh viện giao thông Thạch Gia Trang — Ấn ma (tiếng Trung Quốc) — Nhân dân Vệ sinh xuất bản xã, 1974.

6. Tập tranh chăm cứu — Phòng Y học dân tộc Cục Quân y, 1983.

# DÍNH CHÍNH

Quyển « Bấm huyết chữa bệnh »

Trang	Dòng	In sai	Sửa lại
18	6 dl	01	04
22	10 ↓	Mũi chân	mu chân
28	2 ↓	đau bụng	đau họng
31	12 ↓	X 6	IX 6
34	3 ↓	sống lưng	sống thắt lưng
42	14 ↑	XII 26	XIII 26
43	14 ↓	XIII 20	XIII 26
45	4 ↓	VII 13	XII 13
47	6 ↓	XIII 14	XII 14
47	16 ↓	VII 8	VII 18
48	17 ↓	IV 6	IV 9
49	16 ↓	VII 13	VII 18
52	15 ↓	XIV 18	XIV 17
58	7 ↑	VII 3	XII 3
61	8 ↑	VII 30	VII 40
65	12 ↓	nơi có cơ	nơi cơ cơ
66	16 ↑	luôn dưới cõ	luôn dưới cõ
66	2 ↑	Lý thần thông	Tứ thần thông
68	6 ↑	xuống	móng

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
* Thay lời Nhà xuất bản	3
I. Tác dụng của bấm huyết	4
II. Chỉ định và chống chỉ định	9
III. Kỹ thuật bấm huyết	10
IV. Các huyết thường dùng	15
V. Bấm huyết phòng trị một số chứng bệnh thường gặp	42
VI. Kết hợp bấm huyết với xoa bóp bồi bổ sức khỏe và phòng chống mệt mỏi	64
* Bộ tranh vẽ	

---

---

### BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH

Chịu trách nhiệm bản thảo :  
Trình bày, Sưu bản in

VŨ TRỌNG HÙNG  
PHẠM VĂN BẢNG

Bìa :  
Nhà xuất bản Quân đội nhân dân,

TRƯƠNG HIẾU  
23 Lý Nam Đế, Hà Nội,

D.N: 55766

---

Bắt đầu in : Tháng 5-1987. In xong : Tháng 9-1987. Nộp lưu chiểu : Tháng 9-1987.  
Khổ sách : 13x20. Số trang : 76. Số lượng : 100.000 c. Số xuất bản : 69/xb.  
Sắp chữ, in và đóng sách tại Nhà máy in Quân đội 1. Số in : 7109/S4.