

KỶ ANH (biên soạn)
LƯƠNG Y: ĐÌNH CÔNG BẦY (hiệu đính)

XOÀ

BẮM HUYỆT

PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH

THƯỜNG GẶP



NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

KỶ ANH *biên soạn*
Lương y ĐINH CÔNG BẢY *hiệu đính*

XOA BÂM HUYỆT PHÒNG VÀ TRỊ BỆNH

NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG

XOA BẮM HUYỆT - PHÒNG & TRỊ BỆNH
KỶ ANH (biên soạn)
Lương y : ĐINH CÔNG BẢY (Hiệu Đính)

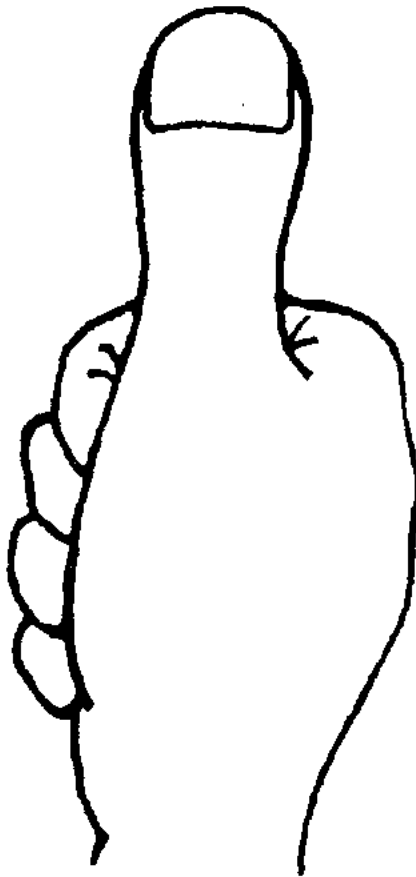
Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám Đốc: **NGUYỄN HỮU CHIẾN**
Tổng Biên Tập: **NGUYỄN ĐỨC HÙNG**
Biên Tập: **NGUYỄN HỒNG TÂM**
Trình bày: **KỶ DUYÊN**
Bìa: **NGỌC KHA**

In 1000 cuốn, khổ 14.5 x 20.5 cm Tại XN in Tân Bình
Giấy ĐKKH Xuất Bản số: 569-2007/CXB/09-57/ĐaN cấp ngày
25/07/2007 ; và Quyết định Xuất Bản số: 662/QĐ-ĐaN Nhà Xuất
bản Đà Nẵng cấp ngày 21 tháng 09 năm 2007. In xong nộp lưu
chiếu quý IV năm 2007.

Lời tựa

Ngày nay, ở các nước tiên tiến, người ta đã nhìn nhận phương pháp xoa bóp huyết là phương trị liệu bổ trợ hữu hiệu cho nhiều căn bệnh. Để đáp ứng như cầu tìm hiểu của nhiều người trong phạm vi gia đình và có tính phổ thông, tập sách "Xoa bóp huyết phòng và trị bệnh" này trình bày một cách đơn giản dễ hiểu và kèm theo hình minh họa rõ ràng. Trong quá trình biên soạn, chúng tôi cố gắng tránh dùng những từ ngữ quá chuyên môn để bạn đọc tiện theo dõi, tuy vậy tập sách vẫn chứa khá đầy đủ những thông tin được đúc kết từ kinh nghiệm của các chuyên gia về bấm huyết của Trung Quốc và Nhật Bản. Xoa bóp huyết là phương pháp bổ trợ điều trị của y học cổ truyền phương đông, để áp dụng đối với mọi người. Mong rằng tập sách sẽ giúp bạn đọc ít nhiều trong việc giữ gìn và phục hồi sức khỏe.



BÉO PHÌ

Chúng béo phì là một chứng di nhiệt lượng thu vào vượt quá mức độ tiêu hao mà tạo thành sự tích tụ chất mỡ trong cơ thể. Y học hiện đại cho rằng, do chức năng hệ thần kinh, hệ nội tiết mất đi hòa gây nên. Đối với hoạt động của cơ thể người béo phì, chức năng điều tiết quá trình chuyển hóa chất đã hấp thu vào cơ thể bị giảm thấp, cho đến nhân tố di truyền, đều có thể dẫn đến phát sinh chứng béo phì. Đối với người có nhân tố nội tiết hoặc nhân tố bệnh về chuyển hóa chưa rõ ràng, thì gọi là chứng béo phì đơn thuần.

Đồng ý cho rằng, ăn bạo, cống bạo, ăn quá nhiều đồ béo ngọt, chế độ lao động nghỉ ngơi không thích đáng khiến cho chức năng vận hóa của tỷ vị mất bình thường, lâu ngày trong cơ thể tích tụ đàm thấp, vì vậy dẫn tới chứng béo phì.

Nói chung, thể trọng vượt quá 20% thể trọng tiêu chuẩn tức là béo phì. Thể trọng tiêu chuẩn được tính như sau:

Nam: chiều cao (cm) - 105 = thể trọng bình thường (kg).

Nữ: chiều cao (cm) - 110 = thể trọng bình thường (kg).

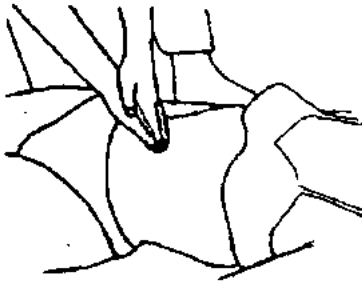
Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa chứng béo phì là kiện tỷ vận vị, hóa đàm khu thấp.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết đứng cạnh người bệnh, dùng một bàn tay hoặc hai bàn tay đặt trên rốn người bệnh xoa vòng thuận và ngược chiều kim đồng hồ, từ nhỏ đến lớn, lại từ lớn đến nhỏ, lực tác động vừa phải, thao tác khoảng 5 phút.

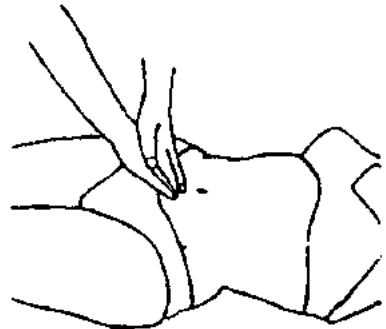
2. Người xoa bấm huyết dùng các ngón của một tay véo nâng các cơ vùng bụng trên (khu vực huyết trung quản) của người bệnh (hình 1), còn tay kia véo nâng cơ các cơ bụng dưới (khu vực huyết

khí hải) (hình 2). Khi thao tác, diện tích nới rộng, dùng lực nên nặng, lấy sức chịu đựng của người bệnh làm tiêu chuẩn mức độ. Trên và dưới đều thao tác 18 lần. Sau khi véo nâng, có thể phối hợp động tác xoa tay.



Huyết trung quản

H.1

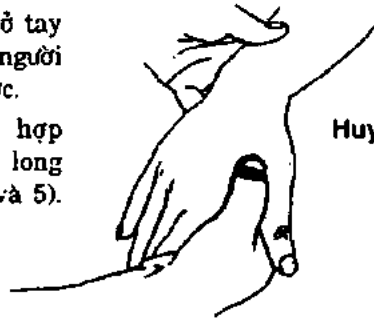


Huyết khí hải

H.2

3. Bấm day các cơ ở tay và chân, lấy tiêu chuẩn người bệnh thoải mái là được.

4. Bấm các huyết hợp cốc, tức tam lý, phong long đều 1 phút. (hình 3, 4 và 5).



Huyết hợp cốc

H.3



Huyết tức tam lý

H.4



Huyết phong long

H.5

5. Dùng góc lòng bàn tay chà xát vai, lưng, eo hông, xương cụt, lấy nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ, và dùng bàn tay bụm vỗ lưng từ trên xuống dưới, thao tác từ 1 - 3 phút.

PHÉP GIA GIẢM:

1. Thể béo phì kèm theo các triệu chứng như bụng đầy trướng, ăn ít, đại tiện lỏng, sắc mặt vàng úa, thân khí mệt mỏi, chân tay lạnh, tiểu tiện ít, chất lưỡi nhạt, rêu trắng trơn, là béo phì dạng tỳ hư đàm thấp, nên kiện tỳ trừ thấp, hóa đàm giải béo.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyệt tỳ du, vị du, tam tiêu du, đều 1 phút. (hình 6, 7 và 8)
- Xoa bóp vùng huyệt trung, ngực, bụng dưới, lưng.



Huyệt tỳ du
H.6



Huyệt vị du
H.7



Huyệt tam tiêu du
H.8

2. Thể béo phì nhất là béo phì nhiều ở nửa người dưới, kèm theo các triệu chứng như eo lưng, lạnh đầu, nước tiểu giảm, tay chân giá lạnh, tinh thần mệt mỏi, sợ gió, sắc mặt trắng bệch hoặc sạm đen, chất lưỡi nhạt, rêu trắng, là béo phì do thận dương suy, nên bổ thận tráng dương, kiện tỳ giảm béo.

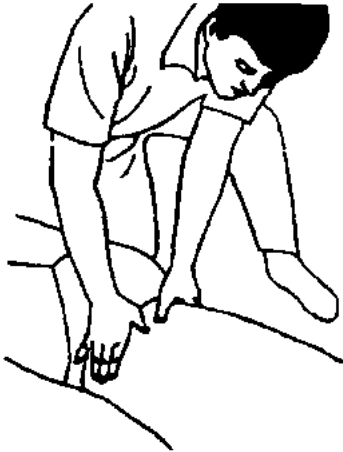
Thủ pháp gia giảm:

- Ấn day bằng đầu chỗ vùng mông và huyết ủy trung từ 1 - 3 phút. (hình 9)

- Bấm day các huyết thận du, tam tiêu du đều 1 phút, lấy nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 10, 11)



Huyết ủy trung
H.9



Huyết thận du
H.10



Huyết tam tiêu du
H.11

– Chà xát vùng huyết mệnh môn, vùng eo và xương cụt, lấy nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

Chú ý:

1. Nên chú trọng dự phòng, bình thường tránh ăn quá nhiều các món ăn có hàm lượng calori cao, ăn ít mỡ.

2. Nên duy trì lượng vận động nhất định như đi bộ, chạy chậm, luyện Thái Cực quyền, v.v...

3. Đối với chứng béo phì đã rõ nguyên nhân, nên phối hợp điều trị bằng thuốc.

BÊ KINH

Con gái đến tuổi 18 mà vẫn chưa thấy kinh nguyệt, hoặc đã thấy kinh rồi nhưng lại liên tục xuất hiện hiện tượng không có kinh, từ 3 tháng trở lên, gọi là bế kinh.

Y học hiện đại gọi trường hợp trước là bế kinh nguyên phát, trường hợp sau là bế kinh kế phát. Nguyên nhân phát bệnh này phức tạp, thường có liên quan tới các nhân tố nội tiết, thần kinh và tinh thần. Thời kì mang thai, thời kì cho con bú và thời kì mang kinh về sau mà không có kinh là thuộc hiện tượng sinh lí bình thường, không thuộc phạm trù bế kinh.

Đông y nhận định rằng, vì cảm thụ hàn tà, tinh khí uất ức, sinh đẻ nhiều, tổ chất cơ thể suy yếu có thể dẫn đến khí huyết hư nhược, cam thận bất túc, hoặc khí trệ huyết ứ, đàm thấp trở trệ, khiến hai mạch xung nhâm không thông, kinh nguyệt không xuống mà phát sinh bế kinh. Bế kinh thường kèm theo các chứng sắc mặt trắng xanh hoặc vàng úa, tim hồi hộp, hơi thở ngắn, tinh thần mệt mỏi, người gầy, sau buổi trưa sốt âm ỉ, mất ngủ nhiều mộng, bứt rứt trong người, tính tình nóng nảy, dễ cáu giận, hoặc ngực sườn đau trướng hoặc bụng dưới lạnh đau, tay chân lạnh, người béo phì, bạch đới tăng nhiều, khó tiêu hóa, v.v...

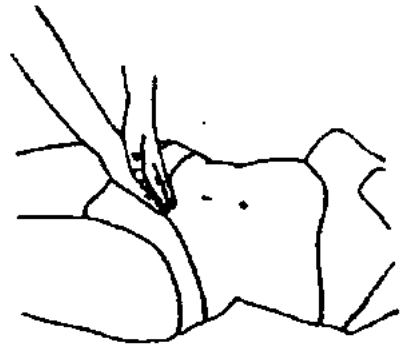
Trường hợp bế kinh do nhân tố tiên thiên như có khuyết tật ở tử cung, buồng trứng, âm đạo, hoặc màng trinh đóng là bệnh

biến do thể chất, không thể dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa trị.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa bế kinh là hành khí hoạt huyết, bổ hư tả thực.

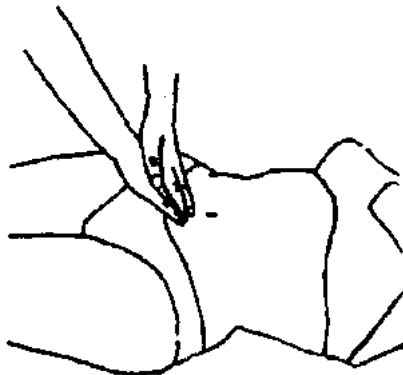
THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Bấm các huyết quan nguyên, khí hải, huyết hải, tam âm giao, túc tam lý mỗi huyết 1 phút. (hình 12, 13, 14, 15 và 16)



Huyết quan nguyên

H.12



Huyết khí hải

H.13



Huyết huyết hải

H.14



Huyết tam âm giao

H.15



Huyết túc tam lý

H.16

2. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết đứng hoặc ngồi bên cạnh, trước tiên dùng một bàn tay chia ra từng giai đoạn dùng lực nhẹ, dùng lực vừa, dùng lực mạnh ấn đè vùng bụng dưới đều 5 - 10 lần. Sau đó bàn tay xoa vùng bụng dưới 5 phút.

3. Véo nâng cơ bụng.

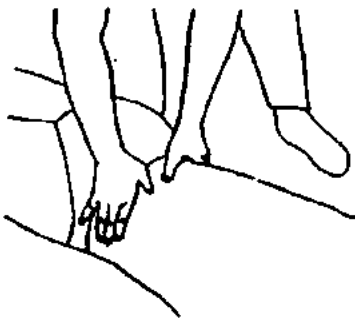
4. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết bấm các huyết can du, tý du, thận du, cách du, mỗi huyết 1 phút. (hình 17, 18, 19 và 20)



Huyết can du
H.17



Huyết tý du
H.18



Huyết thận du
H.19



Huyết cách du
H.20

5. Người bệnh ngồi hoặc nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng các ngón của hai tay vừa đẩy vừa day dọc theo hai bên cột sống từ huyết phế du đến huyết thận du (hình 21, 22), tuần tự từ trên xuống khoảng 3 - 5 phút. Sau đó dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyết phế du
H.21



Huyết thận du
H.22

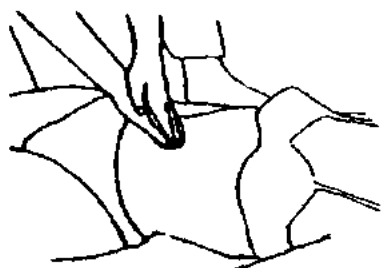
PHÉP GIA GIẢM:

1. Sau khi thấy có kinh rồi lại mất dần, kèm theo các triệu chứng như kém ăn, sắc mặt trắng xanh hoặc vàng úa, chóng mặt, hoa mắt, tim hồi hộp, tinh thần mệt mỏi, lưỡi nhạt rêu mỏng, là bế kinh do khí huyết đều hư, nên ít khí phù tỳ, dưỡng huyết thông kinh.

Thủ pháp gia giảm:

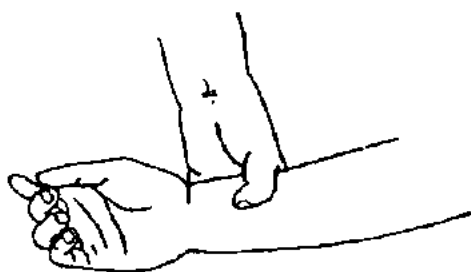
- Hai bàn tay xoa xát vùng bụng dưới 36 lần.
- Xoa huyết trung quản 5 phút. (hình 23).
- Bấm véo huyết nội quan 12 lần. (hình 24)
- Dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

2. Đã quá tuổi mà vẫn chưa thấy kinh nguyệt, hoặc thấy kinh lần đầu tương đối chậm, lượng ít, màu nhạt, dần dần không có



Huyệt trung quản

H.23



Huyệt nội quan

H.24

kinh, kèm theo các triệu chứng như choáng, hoa mắt, eo lưng và đầu gối yếu mỏi, người gầy, lưỡi có thể bình thường, là bế kinh Jo can thận bất túc, nên bỏ ít can thận, dưỡng huyết điều kinh.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa sát vùng bụng dưới 36 lần.
- Đẩy miết dọc theo cột sống, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.
- Dùng lòng bàn tay miết đầy mặt trong đùi, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.
- Bấm huyết mệnh môn 9 lần. (hình 25)

3. Một số tháng không thấy hành kinh, thậm chí lâu năm không thấy, tinh thần uất ức, bứt rứt dễ giận, ngực sườn đầy tức, bụng dưới trướng đau, đè vào khó chịu, chất lưỡi tím đen, rêu lưỡi có điểm ú, là bế kinh do khí trệ huyết ú, nên hoạt huyết khứ ú, lý khí thông kinh.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết chương môn, kỳ môn, đều 24 lần. (hình 26, 27)



Huyệt mệnh môn

H.25



Huyệt chương môn
H.26

- Xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn cuối, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

- Bấm véo huyệt thái xung 9 lần, lấy tê trướng làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 28)

- Bấm đẩy vùng lưng, đè mạnh vuốt vùng đùi sau.



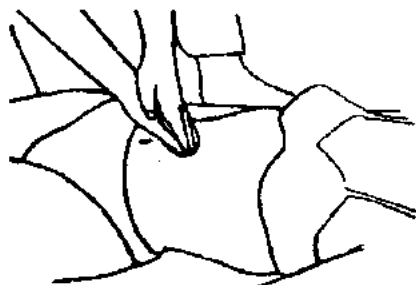
Huyệt kỳ môn
H.27



Huyệt thái xung
H.28

4. Sau khi thấy kinh lại dần dần mất kinh người béo phì, ngực sườn trướng đầy khó chịu, tinh thần mệt mỏi, bạch đới tăng nhiều, nhiều đàm, rêu lưỡi trắng, nhớt, là bế kinh do đàm thấp, nên hành khí hóa đàm, tảo thấp kiện tỳ.

Thủ pháp gia giảm:

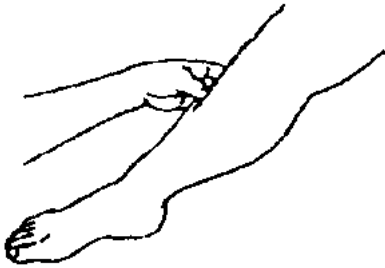


Huyệt trung quản
H.29

- Xoa huyệt trung quản 5 phút. (hình 29)

- Bấm day các huyệt phong long, túc tam lý 12 lần. (hình 30, 31)

- Dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.



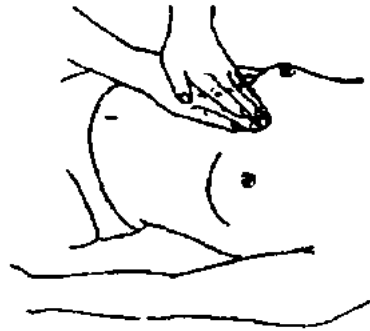
Huyết phong long
H.30

- Xoa day huyết dẫn trung,
9 lần. (hình 32)

5. Kinh nguyệt bế kèm theo các triệu chứng như bụng dưới lạnh đau, ngực bứt rứt, lợm giọng, tay chân lạnh, sắc mặt trắng xanh, bạch đới trắng lượng nhiều, râu lưỡi trắng mỏng, là bế kinh do hàn ngưng huyết ú, nên ôn kinh tán hàn khứ ứ thông kinh.



Huyết tức tam lý
H.31



Huyết dẫn trung
H.32



Huyết đại trừu
H.33

Thủ pháp giữ gìn:

- Chà sát huyết đại trừu, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 33)

- Bấm day các huyết huyết hải, âm lang tuyền, tam âm giao đều 18 lần. (hình 34, 35, 36)

- Miết dây mắt trong đùi, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.



- Xoa xung quanh rốn, chà xát lưng, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

Huyết huyết hải

H.34



Huyết âm lăng tuyền

H.35



Huyết tam âm giao

H.36

Chú ý:

1. Bệnh nhân bế kinh nên tiến hành kiểm tra phụ khoa sớm để tìm ra nguyên nhân bệnh. Đối với trường hợp bế kinh do các nhân tố: bệnh biến về thể chất, hoặc thiếu máu nặng, bệnh lao, viêm thận, bệnh về tim, tử cung, buồng trứng phát triển không tốt và có khối u, dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết là vô hiệu, nên chữa trị bằng phương pháp khác.

2. Tránh để tinh thần căng thẳng, giữ tinh khí ổn định, chú ý phòng rét và tránh dùng các thức ăn kích thích, sống lạnh.

3. Chú ý phân biệt bế kinh với trường hợp mất kinh thời kì đầu mang thai.

CẢM MẠO

Cảm mạo là chứng bệnh do cảm nhiễm vi khuẩn dẫn đến viêm đường hô hấp trên. Có thể chia làm 2 loại: loại thông thường và loại bệnh dịch. Y học hiện đại cho rằng, đặc điểm lâm sàng của bệnh cảm mạo thông thường là do vi khuẩn ở mũi, dẫn đến cảm nhiễm đường hô hấp trên, triệu chứng cục bộ khá nặng, triệu chứng toàn thân nhẹ hơn. Còn cảm mạo bệnh dịch là do cảm nhiễm vi rút gây bệnh dẫn đến một loại bệnh truyền nhiễm ở đường hô hấp, đặc điểm lâm sàng của nó là phát bệnh cấp tính, chứng trạng toàn thân rõ ràng, có thể bộc phát thành dịch. Đông y cho rằng, do thời tiết đột biến, nóng lạnh thất thường, hoặc đang ra mồ hôi mà gặp gió trong tình huống cơ thể mệt mỏi, thể hư, chính khí suy nhược, tá khí lục âm thừa cơ mà dẫn đến cảm mạo. Bốn mùa trong năm đều có thể mắc bệnh cảm mạo, nhưng thời tiết thu đông là thường bị bệnh cảm mạo nhất. Chứng trạng thường gặp gồm sợ rét, phát sốt, nhức đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi, ho, v.v...

Nguyên tắc :oa bấm huyệt chữa cảm mạo là sơ phong giải biểu, tán hàn, thanh nhiệt.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi ngay. Người xoa bấm huyệt đứng hoặc ngồi bên cạnh người bệnh, dùng một ngón tay day bấm các huyệt ấn đường, dương bạch, thái dương, đầu duy, thần đình từ 3 - 5 phút. (hình 37, 38, 39, 40, 41)



Huyệt ấn đường

H.37



HuyệT dương bạch
H.38



HuyệT thái dương
H.39



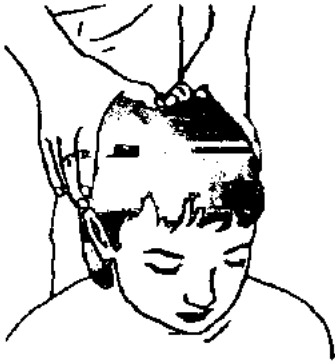
HuyệT đầu duy
H.40



HuyệT thần đình
H.41

2. BắM day các huyệt bách hội, ấn đường, thái dương, nghinh hương, phong trì từ 3 - 5 phút. (hình 42, 43, 44, 45, 46)

3. Day lăn dọc theo gáy và sống lưng.



Huyệt bách hội
H.42



Huyệt ấn đường
H.43



Huyệt thái dương
H.44



Huyệt nghinh hương
H.45

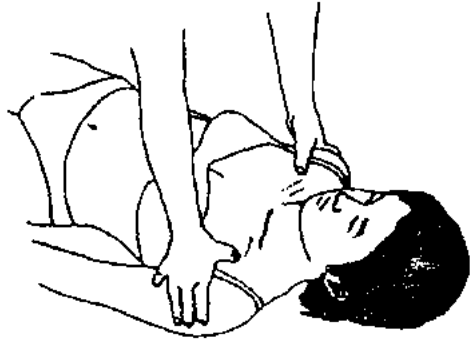


Huyệt phong trì
H.46

4. Day bấm các huyết trung phủ, vân môn, đan trung đều 9 lần. (hình 47, 48, 49)



Huyết vân môn
H.48



Huyết trung phủ
H.47

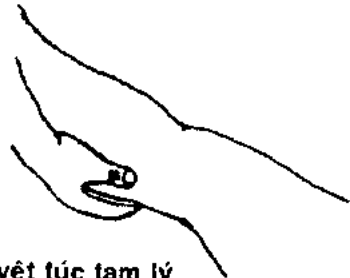
5. Day bấm các huyết hợp cốc, túc tam lý đều 36 lần, xoa xát huyết dưỡng tuyền 64 lần. (hình 50, 51)



Huyết hợp cốc
H.50



Huyết đan trung
H.49



Huyết túc tam lý
H.51

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như rất sợ rét, phát sốt nhẹ, không mồ hôi, nghẹt mũi, chảy nước mũi trong, ho nhiều đàm loãng, nhức đầu, đau chân tay, chất lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, là cảm mạo phong hàn.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng lòng bàn tay chà xát dọc hai bên cột sống, thấy nóng là được.

- Hai tay véo nâng vùng huyết kiên tĩnh 5 - 10 lần. (hình 52)

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như phát sốt nặng, hơi sợ gió rét, ra mồ hôi, nhức đầu, nghẹt mũi, đàm dính khó nhạt, chất lưỡi đỏ, rêu vàng mỏng, là cảm mạo phong nhiệt, nên giải biểu thanh nhiệt.



Huyết kiên tĩnh

H.52

Huyết đại trừ

H.53



Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết đại trừ, đại trừ, phong môn, phé du đều 9 lần (hình 53, 54, 55, 56)



Huyết đại trừ

H.54



Huyết phong môn

H.55

- Bấm bàn tay vỗ dọc hai bên cột sống lên và xuống đều 9 lần, da hơi đỏ là được.

- Xoa day thái dương, day miết phong trì, dùng mười ngón tay làm tiêu chuẩn mức động tác như chải đầu. (hình 57, 58)



Huyết phế du

H.56



Huyết thái dương

H.57



Huyết phong trì

H.58

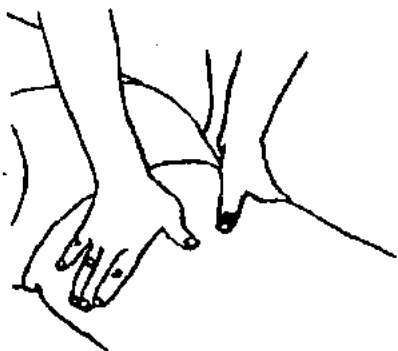
3. Nếu kèm theo các triệu chứng như ho, đàm trắng, mệt mỏi vô lực, hơi ngắn, biếng nói, không có mồ hôi hoặc ra mồ hôi trộm, tay chân lạnh, lưỡi nhạt, rêu vàng, là cảm mạo thể hư nên phủ chính khu tà.

THỦ PHÁP GIA GIẢM:

- Dùng một ngón tay bấm đẩy hai huyệt tý du, thận du, đều 18 lần. (hình 59, 60)

- Chà xát ngang eo lưng, xương cùng 30 lần, thấy nóng là được.

- Xoa vòng quanh rốn, xoa thẳng dọc hai bên cột sống.



Huyết tỳ du
H.59



Huyết thận du
H.60

Chú ý:

1. Người cảm mạo mỗi ngày sớm tối nên xoa bóp huyết hai lần. Nói chung làm từ 5 - 6 lần là có thể khỏi. Người không cảm mạo cũng có thể xoa bóp huyết để tăng cường thể chất, có tác dụng dự phòng.
2. Người cảm mạo bị sốt liên tục, không giảm nên điều trị phối hợp bằng thuốc.
3. Bệnh nhân nên ăn uống thanh đạm, uống nhiều nước, ăn nhiều rau quả tươi, nghỉ ngơi đầy đủ.
4. Lúc bình thường chú ý giữ ấm, tập thể dục đều đặn.

CAO HUYẾT ÁP

Bệnh cao huyết áp còn gọi là cao huyết áp nguyên phát, là một bệnh toàn thân có đặc điểm là huyết áp trong động mạch lên cao, nhất là huyết áp tâm trương. Đây là một bệnh mạn tính về mạch máu.

Cao huyết áp là chỉ việc liên tục tăng cao huyết áp tâm thu và huyết áp tâm trương của hoạt động tuần hoàn máu, ngẫu nhiên tăng cao một lần thì không thể chẩn đoán xác định là các huyết

áp, thông thường là trong cùng một ngày liên tục 3 lần tăng cao. Huyết áp tâm thu (SYS mmHg) là áp suất cuối thời kì tim co bóp đẩy máu đi nuôi các cơ quan; huyết áp tâm trương (DIA mmHg) là áp suất cuối thời kì tim giãn ra hút máu về tim. Huyết áp được xem là lí tưởng theo quan niệm hiện nay là dưới 120/80mmHg. Huyết áp trên 135/85mmHg đã gọi là cao huyết áp. Tùy trường hợp cụ thể, khi bệnh nhân có huyết áp cao trong khoảng 160/90 đến 180-190/100-110 thì phải đi cấp cứu.

Y học hiện đại cho rằng bệnh này có liên quan tới tình trạng căng thẳng tinh thần kéo dài làm rối loạn chức năng vỏ não, trung khu vận động huyết quản mất điều tiết. Đông y cho rằng bệnh này có quan hệ mật thiết đến 2 tạng: can và thận. Triệu chứng bệnh cao huyết áp phần nhiều không điển hình. Nói chung, thời kì đầu không có triệu chứng rõ rệt hoặc chỉ sảy sầm nhức đầu, mất ngủ, giảm trí nhớ, thiếu lực và tim hồi hộp, v.v... Độ nặng nhẹ của triệu chứng không thành tỉ lệ mức độ cao thấp của huyết áp, thường là phải thông qua kiểm tra mới phát hiện được. Bệnh này thuộc phạm trù huyền vựng (choáng, hoa mắt), nhức đầu trong Đông y. Nguyên tắc xoa bấm huyết để chữa cao huyết áp là tư âm bổ thận, bình can tức phong.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi ngay, bấm huyết ấn đường, thái dương, phong trì, nhân nghinh, mỗi huyết nửa phút. (hình 51, 62, 63, 64)



Huyết ấn đường
H.61



Huyết thái dương
H.62



Huyệt phong tri
H.63



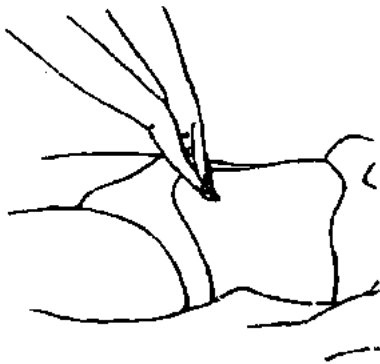
Huyệt nhân nghinh
H.64

2. Dùng góc lòng bàn tay của hai tay đặt vào giữa trán người bệnh, áp sát da, từ từ đẩy ra hai bên, đến huyệt thái dương thì ngừng. Thao tác nhiều lần, khoảng 3 phút.

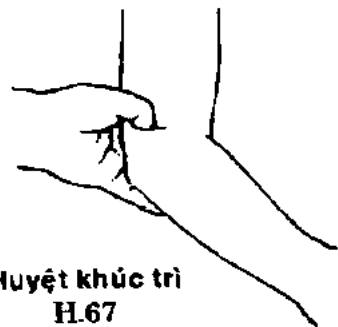
3. Bấm day các huyệt khí hải, thần khuyết, khúc tri, nội quan, thần môn, hợp cốc, túc tam lý, thái xung, mỗi huyệt nửa phút. (hình 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72)



Huyệt khí hải
H.65



Huyệt thần khuyết
H.66



Huyệt khúc tri
H.67



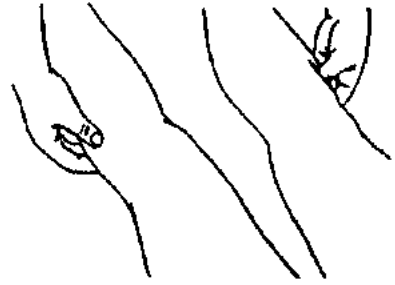
Huyết nội quan
H.68



Huyết thần môn
H.69



Huyết hợp cốc
H.70



Huyết túc tam lý
H.71

7. Người bệnh nằm
ngửa. Người xoa bấm
huyết dùng sức hai tay
chia ra đặt ở vùng xương
sườn cuối, vùng bụng trên,
xoa vỗ lên xương khoảng
2 phút.



Huyết thái xung
H.72

8. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng một ngón tay bấm day các huyết ở dọc hai bên cột sống: tâm du, can du, tý du, thận du; mỗi huyết 1 phút. Sau đó chà xát cho nóng là được. (hình 73, 74, 75, 76)



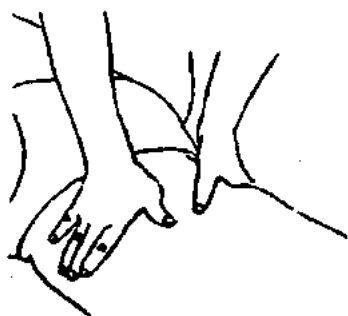
Huyết tâm du

H.73



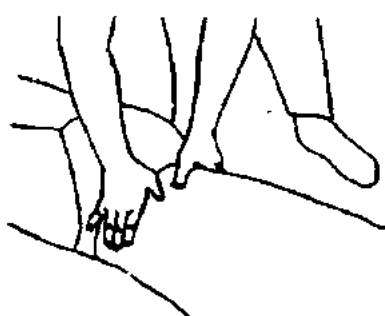
Huyết can du

H.74



Huyết tỳ du

H.75



Huyết thận du

H.76

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như đầu choáng, mắt hoa, căng và nhức đầu, sắc mặt đỏ bừng, tim hồi hộp, hơi thở thô, bứt rứt dễ nổi giận, mất ngủ, nhiều mộng, miệng đắng và khô, tiểu tiện vàng, táo bón, rêu lưỡi vàng, thiếu nước bọt, cạnh lưỡi đỏ,

là bệnh cao huyết áp do can phong thượng kháng, nên bình can tiềm dương, thanh hỏa tức phong.

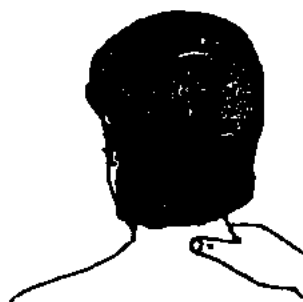
Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm các huyết bách hội, đại trùy; mỗi huyết 18 lần. (hình 77, 78)



Huyết bách hội

H.77



Huyết đại trùy

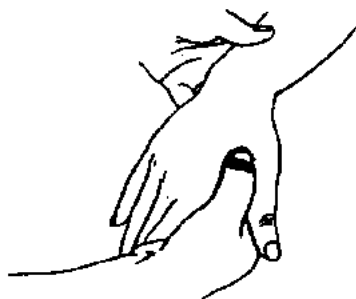
H.78

- Véo huyết hợp cốc 12 lần. (hình 79)

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như đầu choáng nặng, mệt mỏi vô lực, tứ chi phù thũng, chân mềm, bụng ngực bứt rứt căng đầy, khi đi tay chân nặng nề, mất ngủ, nhiều mộng, hay quên, chất lưỡi nhạt, cạnh lưỡi có vết răng, rêu lưỡi nhớt, là bệnh cao huyết áp do tỳ hư can vượng, nên kiện tỳ, bổ hư, bình can giáng nghịch.

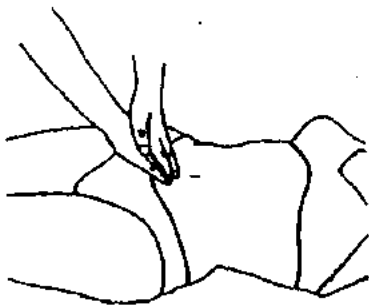
Thủ pháp gia giảm:

- Dùng một ngón tay xoa các huyết khí hải, quan nguyên, mỗi huyết 1 phút. (hình 80, 81)

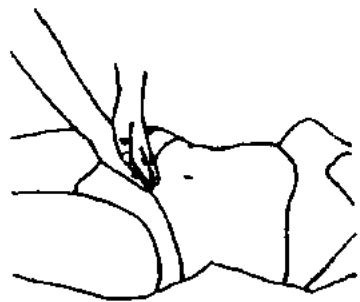


Huyết hợp cốc

H.79



Huyệt khí hải
H.80



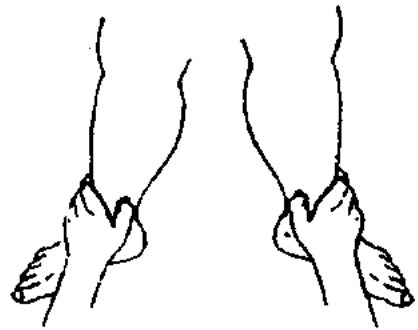
Huyệt quan nguyên
H.81

- Day bấm các huyệt huyết hải, tam âm giao đều 24 lần. (hình 82, 83)

- Xoa vòng quanh rốn.



Huyệt huyết hải
H.82



Huyệt tam âm giao
H.83

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như đầu choáng mắt hoa, mệt mỏi hay quên, eo gối thiếu lực, di tinh, tai ù, lưỡi đỏ ít rêu, là bệnh cao huyết áp do thận âm hư, nên bổ thận tư âm, dưỡng can tức hỏa.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng một ngón tay xoa các huyệt khí hải, quan nguyên, can du, thận du mỗi huyệt 1 phút. (hình 84, 85, 86, 87)

CHƯƠNG NGẠI CHỨC NĂNG TÌNH DỤC Ở NỮ GIỚI

Chương ngại chức năng tình dục là chỉ tình huống giữa hai vợ chồng không thể tiến hành hoạt động giao hợp bình thường. Biểu hiện trên lâm sàng có thể là:

- Tính lạnh cảm, tức là thiếu nhu cầu đòi hỏi, không có hứng thú tình dục, tình cảm lạnh nhạt.

- Thiếu khoái cảm, là chỉ khi giao hợp thiếu khoái cảm và không đạt tới đỉnh điểm cực khoái, không thỏa mãn đối với hoạt động tình dục.

- Khó khăn trong sinh hoạt tình dục, thường là đau đớn trong khi giao hợp, âm đạo co thắt, liệt dương, xuất tinh sớm, v.v.

Một số học giả nghiên cứu hoạt động tình dục nhận định rằng, phần lớn chương ngại về chức năng tình dục là do nhân tố tinh thần dẫn tới, chỉ có một số ít là thuộc loại bệnh biến về thể chất liên quan tới hệ thống cơ quan sinh dục gây ra.

Các nhân tố thường gặp dẫn tới chương ngại chức năng tình dục gồm có:

- Thiếu nhận thức đúng về sinh hoạt tình dục.

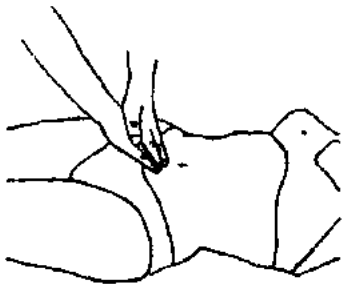
- Tôn tại tâm lý sợ hãi về việc giao hợp mà không có cách né tránh, hoàn cảnh giao hợp không thuận tiện, xấu hổ, nam giới có hành vi quá vội vàng, tình cảm vợ chồng bất hoà, cảm ngại về giao hợp của vợ chồng thiếu phối hợp, trước khi kết hôn mắc tật thủ dâm nặng, v.v... (Chương ngại chức năng tình dục ở nam giới như liệt dương, xuất tinh sớm có thể tham khảo các mục liệt dương, di tinh, v.v...)

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

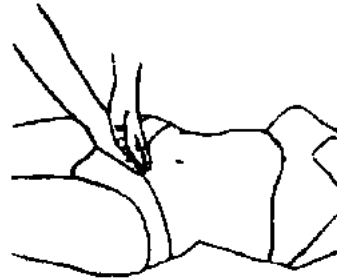
1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết xoa vỗ vùng

bụng dưới, thuận và ngược chiều kim đồng hồ đều 36 lần, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

2. Bấm các huyệt khí hải, quan nguyên, túc tam lý, tam âm giao, đều 2 phút. (hình 90, 91, 92, 93)



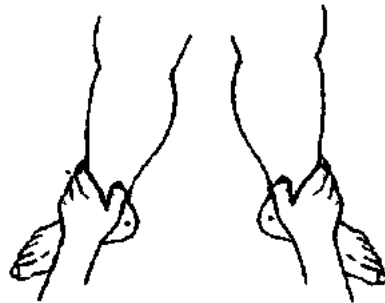
Huyệt khí hải
H.90



Huyệt quan nguyên
H.91



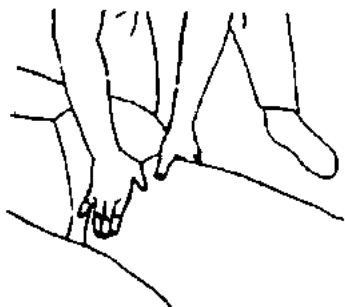
Huyệt túc tam lý
H.92



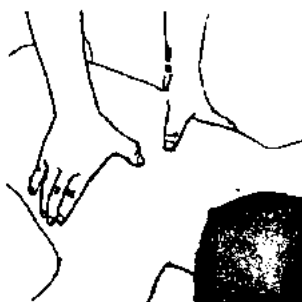
Huyệt tam âm giao
H.93

3. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyệt dùng hai tay bấm day các huyệt thận du, tâm du, can du, mệnh môn, từ 5 - 10 phút. (hình 94, 95, 96, 97)

4. Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyết trạch du
H.94



Huyết tâm du
H.95



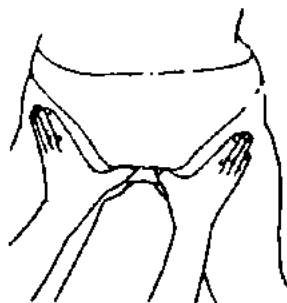
Huyết an du
H.96



Huyết mệnh môn
H.97

5. Bấm huyết hội âm 9 lần.
(hình 98)

6. Day về mé trong đùi.



Huyết hội âm
H.98

PHÉP GIA GIẢM:

1. Hưng phần tinh dục giảm thấp hoặc lãnh đạm, kèm theo các triệu chứng như eo lưng và đầu gối đau yếu, mặt mũi vô lực, tinh thần uể mị, kinh nguyệt kéo dài, thậm chí bế kinh, chất lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, là thận dương hư suy, nên ôn bổ thận dương.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm huyết mệnh môn 36 lần. (hình 99)

- Chà xát quanh vùng rốn 3 phút.

- Dùng góc lêng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.



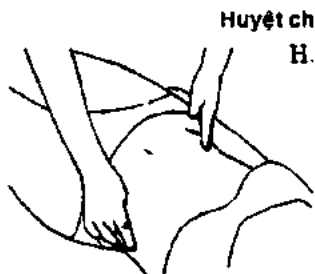
Huyết mệnh môn
H.99

2. Hưng phần tinh dục giảm thấp hoặc lãnh đạm hoặc khi giao hợp có cảm giác đau, âm đạo co thắt, khó hoặc không đạt tới đỉnh điểm cực khoái, kèm theo các triệu chứng như tinh thần uất ức, ngực bức rứt, hai sườn đầy trướng, đau bụng kinh, lưỡi đen, rêu mỏng, là can uất khí trệ, nên sơ can lý khí.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn cuối, đẩy miết vùng bụng trên, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

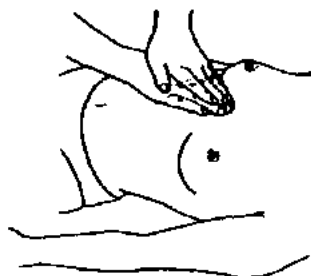
- Bấm các huyết chương môn, kỳ môn, dẫn trung, đều 1 phút (hình 100, 101, 102)



Huyết chương môn
H.100



Huyệt kỳ môn
H.101



Huyệt dãn trung
H.102

3. Hưng phấn tình dục giảm thấp hoặc lãnh đạm hoặc âm đạo co thắt, giao hợp đau, kèm theo các triệu chứng như đầu choáng tai ù, lòng bàn chân bàn tay nóng, kinh nguyệt sớm, lượng nhiều sắc đỏ, hoặc thống kinh dạng lưới đỏ ít cêu, là thận âm bất túc, nên tư âm giáng hoá.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm huyệt thần môn 3 phút. (hình 103)
- Day về mặt trong cẳng chân 3 phút.
- Bấm day các huyệt chiếu hải, chí thất, hành gian, đều 1 phút. (hình 104, 105, 106)



Huyệt
thần môn
H.103

Huyệt
chiếu hải
H.104



Huyệt
chí thất
H.105

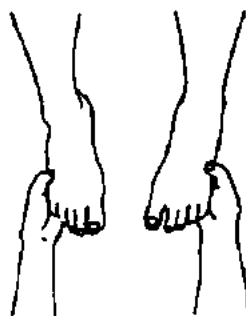


- Xoa vòng quanh rốn, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

4. Hưng phấn tình dục giảm thấp hoặc lạnh đạm, ít hoặc không đạt được đỉnh điểm cực khoái, kèm theo các triệu chứng như tim hồi hộp, dễ cáu giận, đầu choáng, eo lưng đau, kinh nguyệt lượng ít, sắc nhạt, chất trong loãng, chất lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, là tâm thận đều hư, nên bổ ích tâm thận.

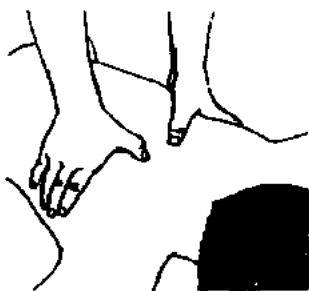
Thủ pháp gia giảm:

- Gia tăng thời gian bấm dẩy các huyết tâm du, thận du. (hình 107, 108)



Huyết hành gian

H.106



Huyết tâm du

H.107

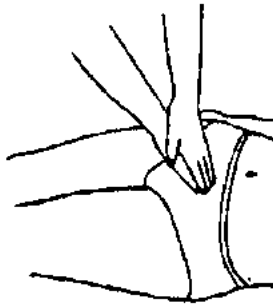


Huyết thận du

H.108

- Bấm các huyết trung cực, thượng liều đều 1 phút. (hình 109, 110)

- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyết trung cực

H.109



Huyết thượng liêu

H.110

Chú ý:

1. Tránh lo nghĩ quá nhiều, giữ tâm trạng thư thái, an tâm tĩnh dưỡng.
2. Mỗi ngày buổi sáng dậy sớm, chọn nơi thông thoáng tập thở sâu, hay tập Thái Cực quyền, lâu ngày thận khí sẽ sung mãn.
3. Bỏ thủ dâm, tiết chế phòng sự, tiết dục 3 - 6 tháng.
4. Năm vững trí thức về việc giao hợp. Hai vợ chồng nên tôn trọng lẫn nhau, hợp tác mật thiết, kích thích tình dục cho hai bên.
5. Chú ý giữ hoàn cảnh giao hợp yên tĩnh, u nhã, thư thái và xếp đặt thời gian giao hợp thích hợp.
6. Đối với người bị chương ngại chức năng tình dục do bệnh biến về thể chất, nên phối hợp điều trị các bệnh có liên quan.

CỨNG CỐ

Cứng cố là một chứng bệnh hạn chế cử động cổ, cổ gáy cứng đơ, do cơ ức đòn chũm, cơ chéo và cơ nâng bả vai bị cơ cứng. Y học hiện đại cho rằng, phát sinh bệnh này phần nhiều do các nhân tố thể chất hư nhược, lao nhọc quá độ, khí ngũ giới đầu cao thấp không thích hợp, tư thế nằm không tốt, khiến cho cơ nhức ở một bên vùng cổ ở vào trạng thái căng thẳng vì duỗi ra quá độ trong thời gian khá dài, thậm chí phát sinh cơ rút.

Đồng y cho rằng, vì ban đêm nằm ngủ vùng cổ gặp gió bị lạnh, khí huyết ngưng trệ, kinh lạc bị cản trở, mà phát thành bệnh. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu của chứng cứng cổ là buổi sáng khi thức dậy, vùng cổ gáy cứng đờ, đau, đầu thường nghiêng về một bên, chuyển động cổ khó khăn, nặng thì đau lan tới vai lưng.

Kiểm tra thì thấy cơ nhục ở vùng cổ gáy một bên bị co rút, có điểm đau rõ nét, sờ vào như sợi dây hoặc hình khối, hoạt động vùng cổ bị hạn chế, bên bị bệnh có điểm đau ở góc trong xương bả vai.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bóp huyết để chữa chứng cứng cổ là thư cân hoạt huyết, giải kinh trấn thống.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Bấm các huyết phong thủ, phong tri, đại trùy, kiên tinh, thiên tông, hậu khuê, mỗi huyết 1 phút. (hình 111, 112, 113, 114, 115, 116)

Huyết
phong thủ
H.111



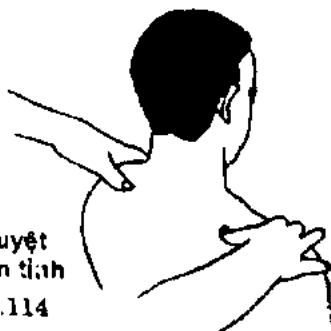
Huyết
phong tri
H.112



Huyết
đại trùy
H.113



Huyết
kiên tinh
H.114





Huyết thiên tông

H.115



Huyết hậu khuê

H.116

2. Người bệnh ngồi thẳng. Người xoa bấm huyết một tay đỡ trước trán người bệnh, tay còn lại dùng phép lăn day nhẹ và phép miết một ngón tay ở vùng vai cổ bên đau, làm người bệnh nhẹ nhàng, từ từ cúi đầu xuống phía trước, từ từ ngửa ra sau và xoay sang trái sang phải, khiến cơ nhục thư giãn. Tiếp đó, thao tác phép lăn, pháp day vùng đau từ 3 - 5 phút. Sau đó, tiến hành véo bấm ở vùng đau khoảng 3 phút.

3. Người bệnh ngồi thẳng, hết sức thả lỏng các cơ vùng cổ. Người xoa bấm huyết dùng hai cẳng tay (mé xương trụ) ép vào hai vai người bệnh, dùng đỉnh hai ngón tay cái đặt vào chỗ lõm ở dưới và sau xương chẩm, 4 ngón của 2 bàn tay giữ lấy hàm dưới, cẳng tay và các ngón tay dùng lực xoay từ từ theo hai chiều qua lại, đồng thời nâng đầu của người bệnh lên; vừa nâng vừa từ từ xoay đầu sang trái sang phải. Rồi để cho đầu từ từ cúi xuống phía trước, ngửa ra sau 2 - 3 lần, sau đó từ từ kéo lên và thả lỏng.

4. Người xoa bấm huyết dùng sức của các ngón tay, đặt vào hai bên cổ gáy người bệnh, nhẹ nhàng xoa xát đối xứng nhau từ sau ót cho đến vùng vai lưng 5 - 7 lần.

5. Bấm các huyết thừa sơn, liệt khuyết đều 1 phút. (hình 117, 118)



Huyệt thừa sơn

H.117



Huyệt liệt khuyết

H.118

PHÉP GIA GIẢM

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như cổ gáy đau cứng đơ.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm nặng vùng cổ gáy, lặn, dẩy; xoay lắc và nâng cổ lên.

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như phía mặt cứng bên tê dại, căng cứng.

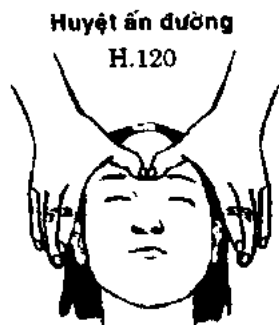
Thủ pháp gia giảm:

- Xoa từ 3 - 5 phút ở vùng mặt, rồi bấm day các huyệt thái dương, ấn đường, hạ quan, giáp xa, đều 1 phút. (hình 119, 120, 121, 122)



Huyệt thái dương

H.119



Huyệt ấn đường

H.120



Huyệt hạc quan

H.121



Huyệt giáp xa

H.122



Huyệt giáp xa

H.123

- Dùng lực kích thích khá mạnh, véo dây huyết hợp cốc, đều 1 phút. (hình 123)

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như cổ gáy đau, đầu không cử động được.

Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm đốt sống cổ ở chỗ và hơi hợp bấm day điểm đau.

- Véo huyết hậu khuê 36 lần, bấm huyết ủy trung 36 lần, véo huyết côn lân 36 lần. (hình 124, 125, 126)

Huyệt
hậu khuê

H.124



Huyệt côn lân

H.126



Huyệt ủy trung

H.125

4. Cứng cổ nặng, đã thực hành các thủ pháp cơ bản mà vẫn không giảm.

Thủ pháp gia giảm:

Người bệnh ngồi ngay. Người xoa bấm huyết đứng trước người bệnh, các ngón của cả hai bàn tay xoè ra đặt vào cơ xung quanh đầu gối, ngón tay cái bấm vào huyết huyết hải (hình 127), đột nhiên dùng lực bấm day từ 3 - 5 lần, khiến cho người bệnh cảm thấy mỗi lần bấm là thân thể đột nhiên chấn động (rùng mình) là tốt.



Huyết huyết hải

H.127

Chú ý:

1. Khi xoay lắc đầu người bệnh, không được vượt quá biên độ sinh lý bình thường, phải nhẹ nhàng chậm rãi.
2. Có thể phối hợp chườm nóng ở vùng cổ gáy và vùng vai.
3. Hay bị cứng cổ, lâu ngày không khỏi, hoặc do ngoại cảm dẫn tới, nên đến bệnh viện chữa trị.
4. Vùng cổ gáy tránh ra gió, để bị lạnh, khi ngủ nên chọn loại gối cao hay thấp cho thích hợp.
5. Người cao tuổi thường bị cứng cổ luôn, có thể xét đến trường hợp đó là triệu chứng báo trước của bệnh liên quan đến đột sống cổ.

DI TINH

Đàn ông chưa thông qua giao hợp mà tinh dịch đã xuất ra, gọi là di tinh. Đàn ông ở tuổi thành niên mà chưa kết hôn hoặc đã kết hôn nhưng ít cơ hội gần gũi, độ 1 - 2 tuần di tinh một lần là hiện tượng sinh lý bình thường.

Di tinh kéo dài và xảy ra mỗi tuần vài lần hoặc mỗi đêm vài lần là trạng thái bệnh lý. Có thể chia ra loại có mộng và

không có mộng; hoặc loại vì hưng phấn tình dục nên dương vật cương lên mà chảy tinh dịch ra gọi là hoạt tinh.

Y học hiện đại cho rằng, di tinh là một trong những rối loạn chức năng tình dục của nam giới, đa số vì tinh thần suy nhược, phóng túng tính dục (như thủ dâm quá độ, giao hợp không điều độ), hoặc do các bệnh thuộc hệ thống thần kinh trung ương đều có thể dẫn đến di tinh, có thể kèm theo phát sinh các chứng giảm sút hưng phấn tình dục, liệt dương, xuất tinh sớm. Nếu nghiêm trọng có thể ảnh hưởng đến sinh hoạt tính dục bình thường và năng lực sinh lý.

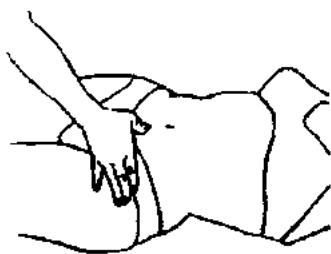
Đồng y nhận định rằng, phát sinh chứng di tinh phần nhiều do thận hư không thể âm hư hoá vượng, hoặc ăn quá nhiều đồ cay béo, thấp nhiệt hạ trí, nhiều động tẩu tinh mà sinh ra di tinh.

Biểu hiện lâm sàng của bệnh là mỗi tuần di tinh 2 lần trở lên, hoặc khi thức tỉnh cũng chảy tinh, kèm theo đầu choáng, mất ngủ, tinh thần u ám, eo lưng và đầu gối yếu mỏi, v.v...

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa di tinh là bổ thận cố tinh.

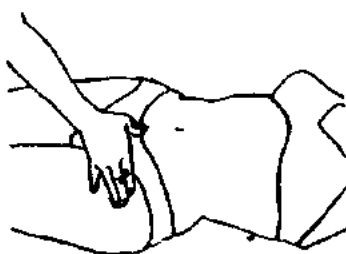
Thủ pháp cơ bản:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết đứng hoặc ngồi bên cạnh người bệnh, đầu tiên dùng một ngón tay bấm day các huyết khí hải, quan nguyên, trung cực đều 2 phút (hình 128, 129, 130). Sau đó dùng bàn tay xoa vùng bụng dưới 5 phút.



Huyết khí hải

H.128



Huyết quan nguyên

H.129



Huyết trung cực
H.130

3. Bấm huyết hội âm 9 lần.
(hình 131)

4. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết trước tiên dùng tay day dẩy các huyết tâm du, can du, thận du, mỗi huyết 2 phút (hình 132, 133, 134). Sau đó dùng phép lăn, nhẹ nhàng mềm mại lần dọc theo hai bên cột sống. Thao tác tới lui lên xuống từ 3 - 5 lần.

2. Dùng hai bàn tay chà xát chéo ra hai bên xương sườn và rãnh bụng đùi, lấy cảm giác hơi nóng ấm là được.



Huyết hội âm
H.131

Huyết can du
H.132



Huyết tâm du
H.133



Huyết thận du
H.134

5. Dùng hai bàn tay xoa vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

6. Bấm day các huyết tam âm giao, địa cơ, thái Khê, đều 1 phút. (hình 135, 136, 137)

7. Véo nâng đều cơ bụng.



Huyết tam âm giao
H.135



Huyết địa cơ
H.136



Huyết thái Khê
H.137

PHÉP GIA GIẢM:

1. Di tinh trong mộng, kèm theo ngủ không yên, mất ngủ, tim hồi hộp, đầu choáng mắt hoa, tinh thần bất an, thân thể mệt, mất sức, tiểu tiện ngắn vàng và nóng, chất lưỡi đỏ, là di tinh dạng âm hư hoá vượng, nên tư âm thanh hoá, an thần cố tinh.

Thủ pháp gia giảm:

- Véo bấm huyết nội quan 12 lần. (hình 138)

- Bấm day huyết túc tam lý 12 lần. (hình 139)

- Chà xát huyết dũng tuyến 12 lần, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 140)

- Xoa rung mé trong đùi.



Huyết nội quan
H.138



Huyệt túc tam lý

H.139



Huyệt đống tuyến

H.40

2. Di tinh nhiều, nặng thì hoạt tinh, sắc mặt vàng úa, hoặc trắng bệch, tinh thần u ám, đầu choáng mắt hoa, tai ù, đau eo lưng, chất lưỡi đỏ, hoặc là di tinh luôn kèm theo các triệu chứng như kém ăn, đại tiện lỏng, chân tay lạnh, sợ rét, chất lưỡi nhạt, là di tinh dạng thận hư, nên bổ thận cố tinh.

Thủ pháp gia giảm:

- Chà xát đường giữa cột sống, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.
- Tăng thời gian xoa day vùng bụng dưới 5 phút.
- Xoa bấm các huyệt âm lăng tuyến, dương lăng tuyến, đều 12 lần. (hình 141, 142)
- Ấn huyệt mệnh môn, ấn rung vùng xương cụt, chà xát ngang vùng eo lưng. (hình 143)

Huyệt âm
lăng tuyến

H.141

Huyệt dương
lăng tuyến

H.142

Huyệt dương
mệnh môn

H.143

3. Di tinh nhiều kèm theo các triệu chứng như thấy có tinh dịch trong nước tiểu, miệng đắng, tim bức rút, ít ngủ, tiểu tiện vàng đỏ, ngứa đau ở trong dương vật, tinh dịch dính đặc, lưỡi đỏ rêu vàng nhớt, là di tinh do thấp nhiệt hạ trí, nên kiện tỳ thanh nhiệt, hoá thấp cố tinh.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng hai ngón tay miết đẩy các huyệt tỳ du, vị du, bàng quang du, đại tràng du, đều 2 phút. (hình 144, 145, 146, 147)



Huyệt tỳ du
H.144



Huyệt vị du
H.145



Huyệt bàng quang du
H.146

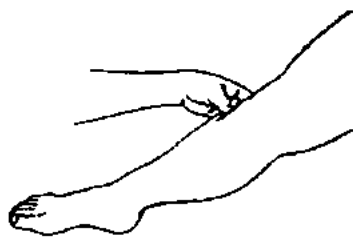


Huyệt đại tràng du
H.147

- Véo bấm các huyết hợp cốc, túc tam lý, đều 12 lần, lấy tế căng làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 148, 149)



Huyết hợp cốc
H.148

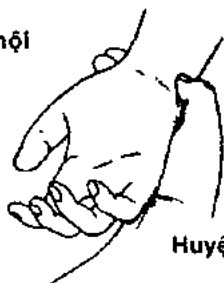


Huyết túc tam lý
H.149

- Day dẩy huyết bách hội 36 lần; bấm các huyết thần môn, nội quan, ngoại quan, đều 18 lần. (hình 150, 151, 152, 153)



Huyết bách hội
H.150



Huyết thần môn
H.151



Huyết nội quan
H.152



Huyết ngoại quan
H.153

- Véo nâng cơ bụng, dùng đầu chỗ ấn day vùng xương cụt.

Chú ý:

1. Di tinh phần nhiều thuộc rối loạn chức năng, xoa bấm huyết có hiệu quả khá tốt. Đối với người có bệnh thể chất dẫn đến di tinh, nên đồng thời điều trị bệnh nguyên phát.

2. Chú ý điều dưỡng tinh thần, bài trừ tạp niệm, tiết chế sinh hoạt tình dục, không lao lực quá độ, khắc phục thói quen thủ dâm quá độ.

3. Chú ý không uống rượu quá nhiều và ăn các thức ăn kích thích.

4. Khi ngủ, tốt nhất là nên nằm nghiêng, tránh mặc quần áo chật, chăn đệm áp sát dương vật.

ĐẦU CHOÁNG MẮT HOA

Hai chứng đầu choáng (chóng mặt) và mắt hoa thường xuất hiện đồng thời, cho nên Đông y gọi chung là "huyễn vựng". Y học hiện đại cho rằng, đầu choáng mắt hoa là chứng ngại cảm giác định hướng của cơ thể đối với quan hệ không gian hoặc chứng ngại cảm giác về thăng bằng, là một loại triệu chứng của nhiều thứ bệnh, thường gặp nhất ở các bệnh thiếu máu, cao huyết áp, xơ cứng động mạch, bệnh về chức năng thần kinh giác quan. Lại còn có một loại huyễn vựng kèm theo tai ù, giảm thính lực giống như hội chứng viêm màng não.

Đông y cho rằng, sự phát sinh của căn bệnh này có quan hệ tới tổ chất cơ thể suy nhược sau khi mắc bệnh, lo nghĩ quá độ, ăn nhiều đồ cay. Người bị huyễn vựng nhẹ, khi nhắm mắt thì triệu chứng dừng. Người bị huyễn vựng nặng thường có các chứng như: khi ngồi xe, đi thuyền thấy cảnh di chuyển bất định, không đứng được, hoặc kèm theo muốn nôn mửa, ra mồ hôi, thậm chí xây xẩm ngã vật xuống.

Nguyên tắc xoa bấm huyết để chữa huyễn vựng là dưỡng huyết bổ hư, sơ điều kinh lạc. . .

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết dùng hai tay day bấm các huyết ấn đường, bách hội, thính cung, ế phong, thao tác đều 1 phút. (hình 154, 155, 156, 157)



Huyết ấn đường

H.154



Huyết bách hội

H.155



Huyết thính cung

H.156



Huyết ế phong

H.157

2. Bấm day các huyết tinh minh, thái dương, tam âm giao, túc tam lý đều 18 lần.

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như ù tai, nhức đầu, thường vì phần nộ hoặc bực bội mà nặng thêm, tim bứt rứt, miệng đắng,

mặt đỏ bừng, dễ cáu giận, ít ngủ, nhiều mộng, ngực bứt rứt, chất lưỡi đỏ, rêu vàng, là huyền vọng dạng can dương thượng kháng, nên bình can tức phong, tiềm dương an thần.

Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm các huyết phong tri, thiên trụ, phong phủ, đều 1 phút. (hình 158, 159, 160)



Huyết phong tri
H.158



Huyết thiên trụ
H.159



Huyết phong thủ
H.160



Huyết thái xung
H.161



Huyết túc lâm khớp
H.162

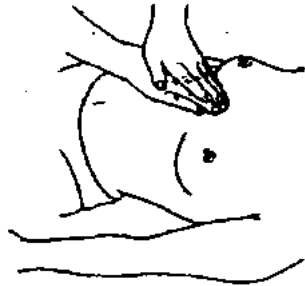
- Day bấm các huyết thái xung, túc lâm khớp đều 1 phút. (hình 161, 162)

- Xoa day các huyết thái dương, dân trung, 1 phút. (hình 163, 164)



Huyết thái dương

H.163



Huyết dẫn trung

H.164

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như lao mệt thì bệnh phát hoặc nặng thêm, sắc mặt trắng bệch, môi, móng tay không sáng nhuận, đầu tóc không nhuận, tim hồi hộp, mất ngủ, tinh thần mệt mỏi, kém ăn, chất lưỡi nhạt, là huyền vũng dạng khí huyết đều hư, nên bổ ích khí huyết.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyết trung cực, khí hải, quan nguyên đều 1 phút, sau đó xoa vùng bụng 3 - 5 phút. (hình 165, 166, 167)

- Xoa sát ngang vùng eo, xương cùng, thấy nóng là được.

Huyết trung cực

H.165



Huyết khí hải

H.166



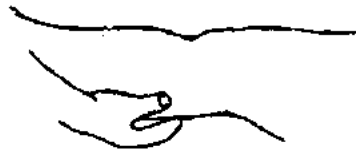
Huyết quan nguyên

H.167



- Xoa dấy ra hai bên ở vùng trán, véo nâng dọc cột sống lưng, bấm day huyết túc tam lý. (hình 168)

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như về buổi chiều, ban đêm càng nặng, tinh thần mệt mỏi, trí nhớ giảm sút, eo gối đau yếu, di tinh, tai ù, tứ chi lạnh, chất lưỡi nhạt, lưỡi đỏ ít rêu, là huyền vạng dạng can thận khuy tổn, nên tư dưỡng can thận.



Huyết túc tam lý

H.168

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết thận du, can du, mệnh môn đều 3 - 5 phút. (hình 169, 170, 171)



Huyết thận du
H.169

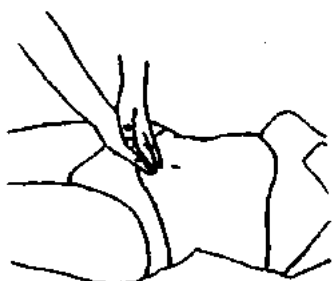


Huyết can du
H.170

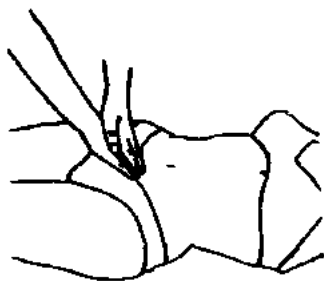


Huyết mệnh môn
H.171

- Xoa các huyết khí hải, quan nguyên đều 1 phút. (hình 172, 173)



Huyệt khí hải
H.172



Huyệt quan nguyên
H.173

- Xoa đẩy ra hai bên vùng trán, xoa thẳng vùng lưng, bấm day túc tam lý. (hình 174)

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như về buổi chiều, ban đêm càng nặng, tinh thần mệt mỏi, trí nhớ giảm sút, eo đầu gối đau yếu, di tinh, tai ù, tứ chi lạnh, chất lưỡi nhạt, lưỡi đỏ ít rêu, là huyền vụng dạng can thận khuy tổn, nên tư dưỡng can thận.



Huyệt túc tam lý
H.168

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyệt thận du, can du, mệnh môn đều 3 - 5 phút. (hình 175, 176, 177)



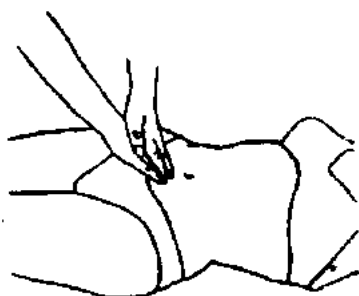
Huyệt thận du
H.175



Huyệt can du
H.176

- Xoa huyết khí hải, quan nguyên đều 1 phút. (hình 178, 179)

- Xoa đẩy ra hai bên vùng trán, véo nâng vùng cổ, xoa thẳng vùng lưng, xoa ngang vùng eo.



Huyết khí hải
H.178



Huyết mệnh môn
H.177



Huyết quan nguyên
H.179

4. Nếu kèm theo các triệu chứng như nặng đầu, ngực bứt rứt, lợm giọng buổi nồm, mệt mỏi, ăn ít ngủ nhiều, râu lược trắng nhớt, là huyền vịnh dạng đàm trọc trung trở, nên hoá đàm hoá trung.

Thủ pháp gia giảm:

- Day lăn các huyết tý du, vị du đều 1 phút. (hình 180, 181)



Huyết tý du
H.180

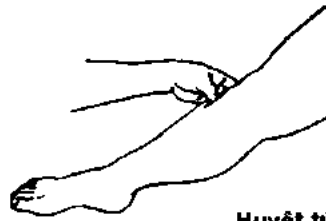


Huyết vị du
H.181

- Bấm các huyết phong long, túc tam lý đều 1 phút (12 lần).
(hình 182, 183)



Huyết phong long
H.182



Huyết túc tam lý
H.183

- Xoa vùng bụng trên, véo nâng huyết kiên tinh. (hình 184)



Huyết kiên tinh
H.184

Chú ý:

1. Khi bắt đầu phát cơn huyết vện, xoa bấm huyết liền có thể giải hoặc không chế cơn.
2. Huyết vện không rõ nguyên nhân, nên đến bệnh viện để kiểm tra tìm nguyên nhân bệnh.
3. Huyết vện do cao huyết áp, nên phối hợp dùng thuốc hạ huyết áp. Huyết vện do thiếu máu nên dùng thuốc bổ trợ.

ĐAU RĂNG

Đau răng là chứng trạng thường gặp trong các bệnh khoang miệng và các bệnh về răng. Y học hiện đại cho rằng, sâu răng, viêm nha chu do cấu bản, viêm răng khôn, v.v... hoặc do tính quá mẫn của răng đều có thể dẫn đến đau răng. Đông y cho rằng, tý vị có nhiệt, uất mà hoá hoả, thận âm hư tổn, hư hoả thượng viêm đều dẫn đến đau răng.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa đau răng là tư âm tả hoả, thanh nhiệt chỉ thống.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm ngửa hoặc ngồi. Người xoa bấm huyết dùng một ngón tay miết từ huyết thái dương đến huyết hạ quan và giáp xa, qua lại 6 lần. (hình 185, 186, 187)
2. Day véo huyết hợp cốc (cả hai bên) 1 - 3 phút, cho đến khi tê căng là được. (hình 188)



Huyết thái dương
H.185



Huyết hạ quan
H.186



Huyệt giáp xa
H.187



Huyệt hợp cốc
H.188

3. Bấm day các huyệt phong trì, phong phú, đều 24 lần. (hình 189, 190)

4. Véo nâng huyệt kiên tinh. (hình 191)



Huyệt phong trì
H.189



Huyệt phong thủ
H.190



Huyệt kiên tinh
H.191

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như đau răng kịch liệt, miệng hôi, khát, tiểu tiện vàng, táo bón, là đau răng dạng vị hoả, nên thanh vị tả hoả.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day huyết ngoại quan 1 phút. (hình 192)
- Véo day huyết nội đình 24 lần. (hình 193)



Huyết ngoại quan

H.192



Huyết nội đình

H.193

- Dùng một ngón tay miết các huyết tý du, vị du, cao du, đều 9 lần. (hình 194, 195, 196)



Huyết tý du

H.194



Huyết vị du

H.195

- Véo bấm các huyết túc tam lý, thừa sơn, đều 9 lần.
(hình 197, 198)

- Xoa vùng bụng trên.



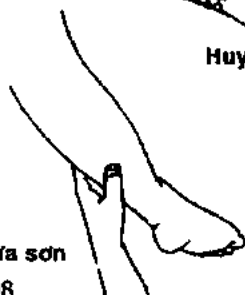
Huyết túc tam lý

H.197



Huyết can du

H.196



Huyết thừa sơn

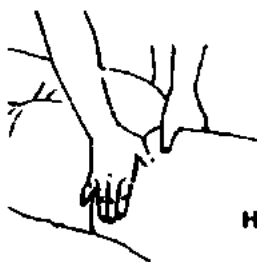
H.198

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như đau răng âm i, răng lung lay, miệng không hôi, tinh thần mệt mỏi, chất lưỡi nhạt, là đau răng dạng thận hư, nên tư âm tả hoá.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa sát các huyết thận du, mệnh môn 36 lần, nóng nhiều là được. (hình 199, 200)

Huyết thận du
H.199



Huyết mệnh môn
H.200



- Xoa sát huyết đông tuyến 72 lần, nóng ẩm là được. (hình 201)

- Véo dây các huyết thái xung, hành gian đều 1 phút. (hình 202, 203)

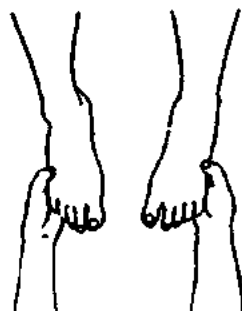
- Xoa sát vùng xương cụt cho nóng ẩm là được.



Huyết
đông tuyến
H.201



Huyết thái xung
H.202



Huyết hành gian
H.203

Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa đau răng có hiệu quả khá tốt, đối với chứng sâu răng có tác dụng giảm đau tạm thời.
2. Trường hợp răng sưng và có mủ nên phối hợp điều trị bằng thuốc.
3. Bình thường cần chú ý giữ gìn vệ sinh khoang miệng, trước khi ngủ, sau khi ngủ, sau khi ăn nên súc miệng đánh răng.

ĐAU DẠ DÀY

Đau dạ dày là chứng bệnh ở đường tiêu hoá mà triệu chứng chủ yếu là đau vùng vị quản bụng trên gần tim. Y học hiện đại cho rằng, phát sinh đau dạ dày phần nhiều là phản ứng viêm thành dạ dày do các nhân tố hoá học, vật lý và vi khuẩn kích thích mà thành bệnh. Bệnh này bao hàm và có liên quan bệnh loét dạ dày, co thắt dạ dày, rối loạn chức năng thần kinh dạ dày.

Đồng y nhận định rằng, ăn uống thức sống lạnh, tính tình nóng nảy hoặc lo nghĩ quá độ đều có thể dẫn đến phát sinh bệnh này. Khi đau thường lan tới sườn hông hoặc kèm cảm giác bứt rứt ở bụng ngực, buồn nôn, kém ăn, ợ hơi, nôn chua, đại tiện lỏng hoặc bón.

Nguyên tắc dùng phương pháp xoa bấm huyết để chữa đau dạ dày là kiện tỳ, hoà vị, lý khí chỉ thống.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng phép lăn thao tác tới lui dọc theo hai bên cột sống 5 - 10 phút, đồng thời phối hợp bấm day các huyết tỳ du, vị du, can du, tam tiêu du. (hình 204, 205, 206, 207)



Huyết tỳ du
H.204



Huyết vị du
H.205

**Huyết can du**

H.206

**Huyết tam tiêu du**

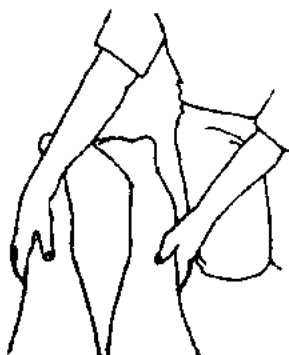
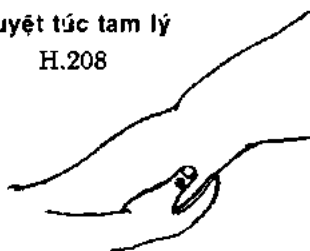
H.207

2. Bấm, day, vê, véo các huyết tức tam lý, uỷ trung, thừa sơn, mỗi huyết 1 phút. (hình 208, 209, 210)

3. Dùng gốc lòng bàn tay xoa vùng bụng trên 5 - 10 phút.

Huyết tức tam lý

H.208

**Huyết uỷ trung**

H.209

**Huyết thừa sơn**

H.210

PHÉP GIA GIẢM:

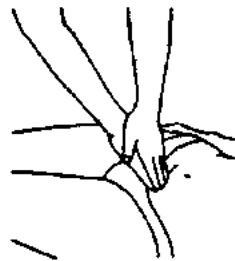
1. Nếu kèm theo các triệu chứng như cảm giác đầy trướng, ăn xong đau dữ dội, ợ hơi nôn chua, giọng buồn nôn, nôn thức ăn chưa tiêu, tiểu tiện vàng, táo bón, rêu nhớt, là đau dạ dày do tỳ vị uất nhiệt, nên thanh vị tiết nhiệt.

Thủ pháp gia giảm:

- Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết hai tay đè lên nhau dùng các ngón tay ấn huyết trung cực, hai tay dùng lực ấn vào giữa huyết rồi đẩy xuống vùng bụng dưới từ 5 - 10 lần. (hình 211)

- Tăng thêm thời gian xoa vùng bụng trên từ 5 - 10 phút.

- Bấm day tức các huyết tức tam lý, đại trường du 24 lần. (hình 212, 213)



Huyết trung cực

H.211



Huyết tức tam lý

H.212



Huyết đại trường du

H.213

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như cảm giác dạ dày đầy trướng, lan tới sườn, ợ hơi luôn, khi xúc động hay lo nghĩ thì thường phát cơn, chướng đờ, là đau dạ dày do can uất khí trệ, nên sơ can lý khí, hoà vị chỉ thống.

Thủ pháp gia giảm:

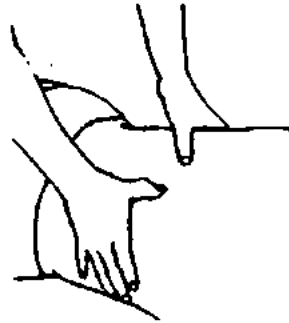
- Xoa bấm các huyết vùng chính giữa xương ức, lấy huyết đan trung làm chủ yếu, đều 2 phút. (hình 214)

- Bấm day các huyết can du, đâm du, cách du ở phần lưng đều 9 lần. (hình 215, 216, 217)



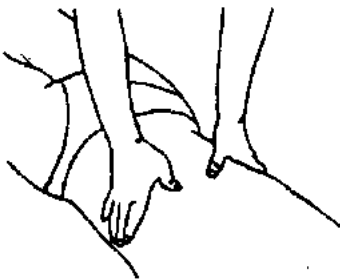
Huyết đân trung

H.214



Huyết can du

H.215



Huyết đâm du

H.216



Huyết cách du

H.217

- Bấm các huyết dương lăng tuyền, thái xung đều 9 lần. (hình 218, 219)

- Chà xát chéo ra hai bên sườn, lấy nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ, phối hợp day nhẹ các huyết chương môn, kỳ môn đều 9 lần. (hình 220, 221)



Huyệt dương lăng tuyền
H.218



Huyệt thái xung
H.219



Huyệt chương môn
H.220



Huyệt kỳ môn
H.221

Chú ý:

1. Khi dùng phương pháp trị liệu xoa bóp huyệt để chữa đau da dày, nói chung là khá hữu hiệu, nhưng trong trường hợp da dày xuất huyết (nôn máu, phân có máu) hoặc thủng da dày, thì cấm dùng phương pháp trị liệu xoa bóp huyệt.

2. Nên ăn uống tiết chế, nhất là không được bao ăn bao uống, kiêng rượu, thuốc lá, đồng thời nên giữ tâm tình thoải mái, rộng lượng, không lo nghĩ quá độ, tránh câu gắt nổi giận.

ĐAU BỤNG KINH

Đau bụng kinh (thống kinh) là chỉ phụ nữ ở thời gian trước hoặc sau thời kỳ kinh nguyệt hoặc ngay trong thời gian hành kinh, bụng dưới và vùng eo lưng đau, thậm chí đau dữ dội, thường kèm theo các triệu chứng toàn thân như sắc mặt trắng xanh, đầu ra mồ hôi lạnh, tay chân giá lạnh, lợm giọng nôn mửa, bụng trướng, bầu vú cứng khó chịu, v.v... và thường xảy ra theo chu kỳ kinh nguyệt. Bệnh này phần nhiều gặp ở phụ nữ trẻ.

Y học hiện đại chia làm 2 loại: thống kinh nguyên phát và thống kinh kế phát. Thống kinh nguyên phát hay gặp ở phụ nữ chưa kết hôn, vì nhân tố tiên thiên như tử cung nghiêng về phía trước hay phía sau, tử cung phát triển không tốt mà phát sinh chứng bệnh này. Thống kinh kế phát hay gặp ở phụ nữ đã có chồng, phần nhiều do các nhân tố hậu thiên như viêm tử cung, polype tạo thành.

Đông y nhận định rằng, thống kinh là do tà khí phong hàn thấp ngoại cảm, hoặc thất tình nội thương, khí trệ huyết ứ, làm kinh lạc trở trệ không thông, hoặc khí huyết hư nhược, bào mạch thất dưỡng tạo thành bệnh.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa thống kinh là sơ can bổ thận, hành khí hoạt huyết, điều nhiếp hai mạch xung nhâm.

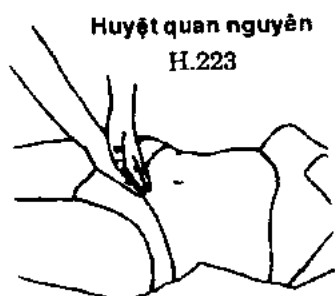
Thủ pháp cơ bản:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết ngồi hoặc đứng cạnh người bệnh, bấm các huyết khí hải, quan nguyên, trung cực, huyết hải, túc tam lý, tam âm giao, mỗi huyết nửa phút. (hình 222, 223, 224, 225, 226, 227)

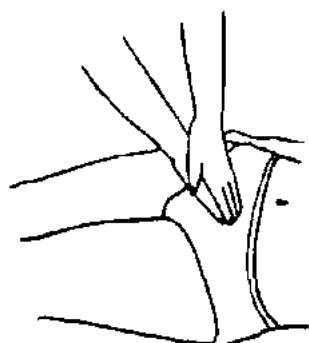
2. Tiếp đó lấy huyết quan nguyên làm trung tâm, dùng một hoặc hai bàn tay ấn xoa vùng bụng dưới, thuận và ngược chiều kim đồng hồ đều 36 lần, lấy cảm giác cục bộ nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyệt khí hải
H.222



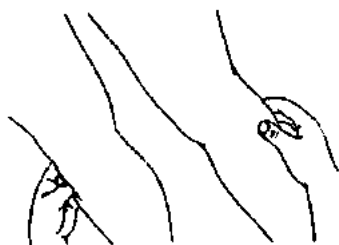
Huyệt quan nguyên
H.223



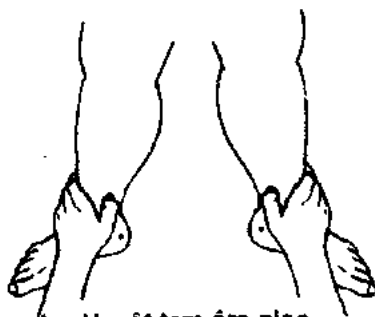
Huyệt trung cực
H.224



Huyệt huyết hải
H.225



Huyệt túc tam lý
H.226

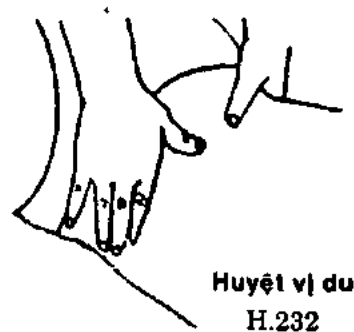


Huyệt tam âm giao
H.227

3. Rời dùng bàn tay xoa từ vùng rốn di động dần dần đến khớp liên hợp xương mu; dùng một ngón tay day dầy vùng bụng dưới 24 lần, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

4. Sau cùng, véo nâng từ dưới móm xương ức theo đường nhâm mạch đến bụng dưới, làm 7 lần. Thao tác nên từ từ, nặng nhẹ nên thích nghi tùy theo người bệnh.

5. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết ngối hoặc đứng cạnh người bệnh, bấm các huyết can du, thận du, cách du, tý du, vị du, khí hải du, đại trường du, mỗi huyết 1 phút. (hình 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234)



PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như đau trương bụng dưới, lượng kinh ít mà khó chịu, màu kinh tím bầm hoặc ứ thành khối, khối ứ ra được thì trạng thái đau bụng cũng giảm, ngực sườn và bầu vú căng trướng, chất lưỡi tím đen, rìa lưỡi có điểm ứ, là thống kinh do khí trệ huyết ứ, nên hành khí hoạt huyết.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng bàn tay và ngón tay bấm day các huyết chương môn, kỳ môn, can du, cách du, đều 24 lần. (hình 235, 236, 237, 238)



Huyệt chương môn

H.235



Huyệt kỳ môn

H.236



Huyệt can du

H.237



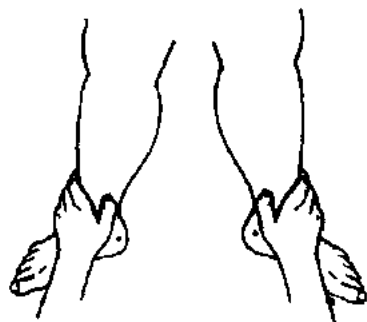
Huyệt cách du

H.238

- Véo day các huyết huyết hải, tam âm giao, âm lăng tuyến, đều 24 lần. (hình 239, 240, 241)

- Véo nâng cơ bụng; day về đùi trong.

- Dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.



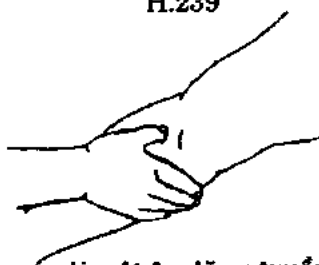
Huyết tam âm giao

H.240



Huyết huyết hải

H.239



Huyết âm lăng tuyến

H.241

2. Trước kỳ kinh hoặc đúng ngay kỳ kinh kèm theo các triệu chứng như bụng dưới đau lạnh, thậm chí xuyên ra eo lưng, được chườm nóng thì đỡ, hành kinh lượng ít, màu đen có khối, sợ lạnh, rêu trắng nhớt, là thống kinh do hàn thấp ngưng trệ, nên tán hàn lợi thấp, ôn thông huyết mạch.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng dòn tay chà xát miết dọc theo đốc mạch, vùng lưng; dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy các huyết thận du, mệnh môn làm chủ yếu, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 242, 243)

- Bấm day các huyết huyết hải, tam âm giao, đều 24 lần. (hình 244, 245)



Huyệt thận du
H.242



Huyệt mệnh môn
H.243



Huyệt huyết hải
H.244



Huyệt tam âm giao
H.245

- Bấm huyệt mệnh môn; dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt; xoa xung quanh rốn.

3. Trước kỳ kinh, hoặc đã sạch kinh mà bụng lười đau liên miên, ấn vào thì giảm, màu kinh nhạt, chất loãng, sắc mặt trắng xanh, đầu choáng, tai ù, tinh thần mệt mỏi, hơi thở ngắn, ngại nói, cử động thì mệt, lưỡi nhạt, rêu mỏng, là thống kinh do khí huyết hư nhược, nên điều bổ khí huyết.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát dọc theo cột

sống lưng và dọc theo hai bên cột sống, từ huyết tỳ du đến đại trường du, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 246, 247)



Huyết tỳ du

H.246



Huyết đại trường du

H.247

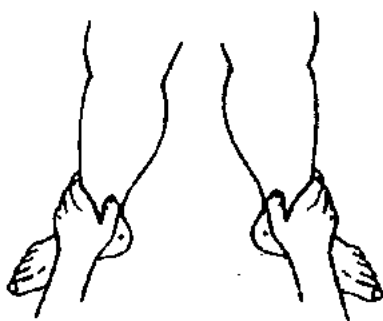
- Bấm day các huyết huyết hải, tam âm giao, đều 24 lần. (hình 248, 249)

- Chà xát ngang vùng bụng trên, véo nâng cơ bụng.



Huyết huyết hải

H.248



Huyết tam âm giao

H.249

Chú ý:

1. Xoa bấm huyết 2 lần trước kỳ kinh một tuần, một ngày hoặc cách ngày. Về sau mỗi tháng, xoa bấm huyết 2 lần trước kỳ kinh một tuần, liên tục trong 3 tháng.

2. Trong kỳ hành kinh chú ý giữ ấm, tránh để bị lạnh.
3. Chú ý giữ gìn vệ sinh trong kỳ hành kinh, nghỉ ngơi thoải mái, không nên làm việc quá mức.
4. Giữ tinh thần thoải mái, tránh lo nghĩ, cáu gắt, ưu uất.
5. Nếu là bệnh biến loại thể chất dẫn đến thống kinh, nên phối hợp điều trị bằng thuốc.

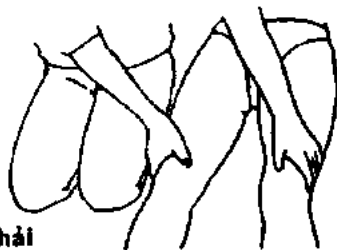
ĐAU BỤNG SAU KHI SINH

Đau bụng sau khi sinh là ý nói về trường hợp bụng dưới đau do tử cung co cứng tạo thành. Nói chung, do sau khi đẻ khí huyết hư nhược, hoặc hàn ngưng huyết ở mà thành. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là đau bụng liên tục, kèm theo dấu choáng mắt hoa, chân tay rời rã.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa chứng đau bụng sau khi sinh là bổ ích khí huyết, ôn kinh hoạt huyết.

Thủ pháp cơ bản:

1. Xoa vùng bụng dưới 5 phút.
2. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết ngồi hoặc đứng bên cạnh người bệnh, dùng một bàn tay đặt ngang trên rốn, còn bàn tay kia đặt ngang trên xương mu, tùy theo nhịp thở mà hai bàn tay nhấc lên đặt xuống thao tác xoa ấn, nặng nhẹ cho thích hợp, đồng thời chú ý có nhịp điệu, thời gian thao tác từ 3 - 5 phút.
3. Bấm các huyết huyệt hải, tam âm giao, túc tam lý, đều 1 phút. (hình 250, 251)
4. Xoa lăn vùng đùi trong.



Huyết huyết hải

H.250

**PHÉP GIA GIẢM:**

1. Nếu có các triệu chứng như bụng dưới lạnh đau, sờ vào đau hơn, kèm theo nước ối chưa ra hoặc lượng ối ít, tay chân lạnh, rêu lưỡi trắng trơn, là sản hậu đau bụng do hàn ngưng huyết ứ, nên ôn kinh tán hàn.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa vê và véo cơ nhục eo lưng cả hai bên 36 lần.
- Xoa ngang vùng cạnh rốn.

Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà sát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

2. Nếu có các triệu chứng như đau bụng dưới, sờ vào thấy dờ, nước ối lượng ít, màu nhạt, đầu choáng, mắt hoa, mệt vô lực, chất lưỡi nhạt, là sản hậu đau bụng do huyết hư, nên bổ huyết hành huyết, sơ kinh thông lạc.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng một ngón tay đẩy miết các huyệt quan nguyên, khí hải. Thao tác qua lại 10 lần. (hình 252, 253)
- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay xoa dọc vùng lưng, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.



- Bấm day các huyết tỳ du, thận du, đều 2 phút. (hình 254, 255).



Huyết tỳ du
H.254



Huyết thận du
H.255

Chú ý:

1. Người bệnh phải ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ. Giữ vệ sinh tốt thời kỳ ở cũ.
2. Chú ý giữ ấm cơ thể, tránh để cảm lạnh.
3. Tăng cường dinh dưỡng trong thời kỳ cho con bú.

ĐỐI HẠ

Phụ nữ còn trẻ, trước thời kỳ kinh nguyệt, hoặc trong thời gian mang thai, từ trong âm đạo bài tiết ra một lượng nhỏ chất niêm dịch không có mùi hôi đặc thù, có màu trắng hoặc màu vàng nhạt, có tác dụng làm trơn nhuận niêm mạc của âm đạo là dạng bạch đới bình thường. Nếu chất tiết ở âm đạo tăng nhiều, liên miên không dứt và có biến đổi chất và màu sắc thì gọi là bệnh đới hạ (còn còn là bệnh huyết trắng).

Y học hiện đại cho rằng, do bệnh tật ở bộ phận sinh dục nữ như viêm âm đạo, viêm cổ tử cung và các dị vật trong âm đạo, v.v... làm biến đổi mức độ kích thích tố nữ trong cơ thể, có thể gây nên bệnh đới hạ.

Đông y nhận định rằng, đới hạ có quan hệ mật thiết đối với sự mất điều hoà chức năng của 3 tạng: tỳ, can, thận và sự cảm

thụ thấp độc. Trường hợp đờ đỉ hạ tương đờ đỉ gặp nhiều là có màu trắng, lượng ít, mùi tanh hoặc hôi thối và kèm theo các triệu chứng như ngứa ở âm bộ hoặc đau và nóng rát, đau eo lưng, đau trương bụng dưới.

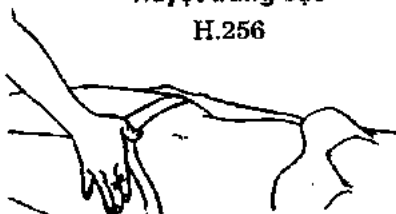
Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa đờ đỉ hạ là bổ thận kiện tỳ, trừ thấp chỉ đờ đỉ.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người xoa bấm huyết nằm ngứa. Người xoa bấm huyết đứng hoặc ngồi bên cạnh, dùng một bàn tay ấn, day, xoa vùng bụng 12 lần, sau đó thao tác rung 3 phút.

2. Dùng một ngón tay miết đẩy các huyết trung cực, khí hải, quan nguyên, thao tác qua lại 6 lần. (hình 256, 257, 258)

Huyết trung cực
H.256



Huyết khí hải
H.257



Huyết quan nguyên
H.258



Huyết
chương môn
H.259

3. Bấm day các huyết chương môn, kỳ môn, tam âm giao, âm lăng tuyền, mỗi huyết 1 phút. (hình 259, 260, 261, 262)

4. Người bệnh ngồi thẳng hoặc nằm ngứa. Người xoa bấm huyết dùng hai ngón

tay cái đặt trên huyết huyết hải (hình 263), còn 4 ngón kia bám vào cơ dẫu gối, đồng thời thao tác các thủ pháp bấm, véo, day. Thời gian khoảng 3 - 5 phút.



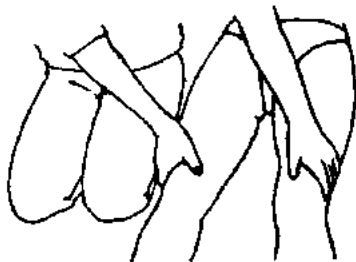
Huyết kỳ môn
H.260



Huyết tam âm giao
H.261



Huyết âm lăng tuyền
H.262



Huyết huyết hải
H.263

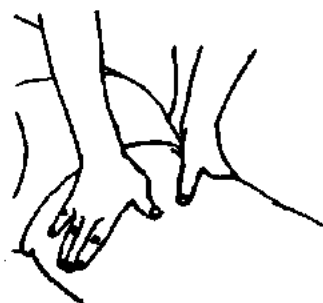
5. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng một ngón tay miết đẩy các huyết can du, tý du, thận du đều 2 phút. Sau đó lăn về dọc theo hai bên cột sống. (hình 264, 265, 266)

6. Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà sát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

6. Bấm huyết hội Âm 9 lần. (hình 267)



Huyết can du
H.264



Huyết tý du
H.265



Huyết thận du
H.266



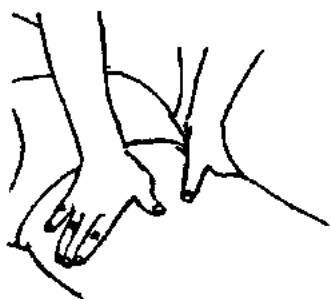
Huyết hội âm
H.267

Phép gia giảm:

1. Đối hạ có màu trắng chất nhạt, không mùi, sắc mặt trắng bệch, hoặc vàng úa, chân tay lạnh, tinh thần mệt mỏi, ăn ít, bụng dưới xệ trương, đại tiện lỏng, lưỡi nhạt, rêu trắng, là tý hư đới hạ, nên kiện tỳ chỉ đới.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day miết các huyết tý du, thận du, đều 12 lần. (hình 268, 269)



Huyết tỳ du
H.268

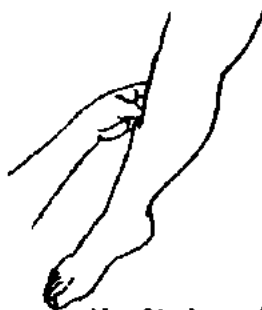


Huyết thận du
H.269

- Bấm day các huyết túc tam lý, phong long. (hình 270, 271)
- Xoa vùng bụng dưới.



Huyết túc tam lý
H.270



Huyết phong long
H.271

2. Đới hạ lượng nhiều, có màu vàng hoặc đỏ kèm trắng, kèm theo các triệu chứng như ngứa âm bộ, nặng thì cảm giác đau nóng rất, bứt rứt dễ giận, đầu choáng mắt hoa, tai ù, tim hồi hộp, mất ngủ, đau eo lưng, ra mồ hôi, chất lưỡi đỏ, ít rêu, là đới hạ dạng âm hư để hạ, nên tư âm giáng hoá.

Thủ pháp gia giảm:

- Chà xát huyết dừng tuyến, lấy nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 272)
- Bấm day huyết bách hội 3 phút. (hình 273)
- Xoa vòng quanh rốn, dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay

chà xát vùng eo lưng, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

- Bấm huyết mệnh môn 9 lĩn. (hình 274)



Huyết dũng
tuyến
H.272



Huyết bách hội
H.273



Huyết mệnh môn
H.274

3. Bạch đới lượng nhiều, chất lỏng tiết ra suốt ngày không dứt, kèm theo các triệu chứng như đau eo lưng như muốn gãy, bụng dưới lạnh, tiểu tiện luôn và trong dài, đại tiện lỏng, rêu lưỡi trắng mỏng, là đới hạ dạng dương hư, nên ôn thận tráng dương.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết thận du, mệnh môn, đều 36 lĩn. (hình 275, 276)

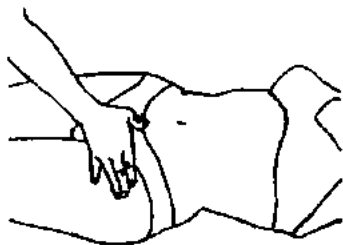


Huyết thận du
H.275



Huyết mệnh môn
H.276

- Bấm huyết quan nguyên 1 phút. (hình 277)
- Bấm day huyết bách hội 3 phút. (hình 278)



Huyết quan nguyên

H.277



Huyết bách hội

H.278

- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

- Miết đẩy bấm đùi ngoài; xoa vùng bụng dưới; lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

4. Đới hạ có màu đỏ hoặc trắng kèm đỏ, vàng, xanh lá cây, chất đặc dính, có mùi hôi, tiết ra suốt ngày không dứt, kinh nguyệt sớm trễ không có định kỳ, tính tình dễ cáu gắt, ngực sườn đầy trướng, miệng đắng họng khô, chất lưỡi đỏ, rêu mỏng, là đới hạ dạng can uất, nên sơ can tả hoá.

Thủ pháp gia giảm:

- Chà xát chéo ra hai bên xương sườn, lấy nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

- Véo huyết thái xung 5 lần, lấy tê trướng làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 279)



Huyết thái xung

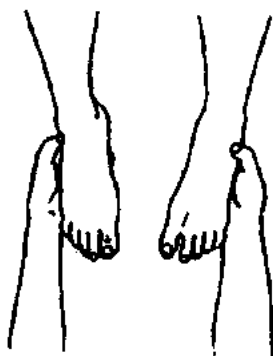
H.279

5. Đới hạ lượng nhiều, có màu vàng lục như mù, dính đặc hoặc đục như nước gạo, có bọt, có mùi hôi, kèm theo các triệu chứng như ngứa âm hộ, đau bụng dưới, tiểu tiện ngắn đỏ, táo bón kết,

chất lưỡi đỏ, rêu vàng nhớt, là đối hạ dạng thấp nhiệt, nên thanh nhiệt lợi thấp.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết khâu khu, địa cơ, đều 1 phút. (hình 280, 281)



Huyết khâu khu

H.280



Huyết địa cơ

H.281

- Dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

Chú ý:

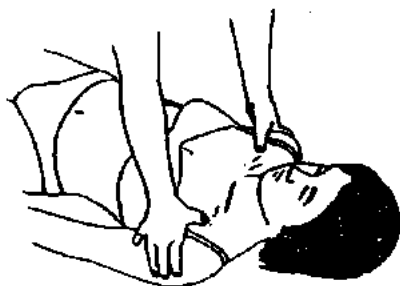
1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết chữa trị đối hạ có hiệu quả khá tốt, nhưng đối với các bệnh khác như viêm âm đạo dẫn tới đối hạ thì nên phối hợp điều trị bằng thuốc.
2. Tiết chế sinh hoạt tình dục, giữ gìn vệ sinh âm hộ.
3. Tinh thần nên lạc quan, giữ tâm tình thư thái, chú ý kết hợp vận động nhẹ như tập Thái Cực quyền, khí công, v.v..
4. Kiêng ăn các thức ăn sống lạnh, cay, béo ngọt.

HO

Ho là một trong những triệu chứng thường gặp ở các bệnh về phổi như viêm phế quản cấp và mạn tính, giãn phế quản, v.v... Nhiều loại nhân tố như do ngoại tà xâm nhập hoặc tạng phủ nội thương đều có thể dẫn tới ho. Ho do ngoại cảm gây ra phần nhiều là cấp tính, bệnh trình ngắn, lúc đầu thường kèm theo triệu chứng nóng lạnh, nhức đầu nghẹt mũi, đau nhức các khớp xương. Nội thương gây ra ho nói chung là từ từ, bệnh sử ho kéo dài, có kèm theo những chứng trạng ở các tạng phủ khác như choáng, tim hồi hộp, miệng khô, khát, hoặc ngực bứt rứt, người nóng, v.v... Nguyên tắc xoa bấm huyết để chữa ho là tuyên giáng phế khí, chỉ khái hoá đàm.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Day bấm các huyết trung phủ, vân môn, dẫn trung đều 1 phút. (hình 282, 283)



Huyết trung phủ

H.282



Huyết vân môn

H.283

2. Xoa sát ngang vùng ngực trên 1 phút, thấy nóng là được.
3. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng một ngón

tay chà xát dọc theo hai bên cột sống, trọng điểm là huyết phế du, thao tác 5 phút. (hình 284)

4. Bấm huyết túc tam lý, phong long, thiên đột đều 1 phút. (hình 285, 286, 287)



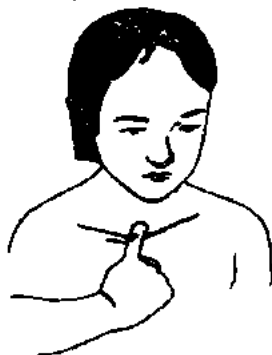
Huyết phế du
H.284



Huyết túc tam lý
H.285



Huyết phong long
H.286



Huyết thiên đột
H.287

PHÉP GIA GIẢM:

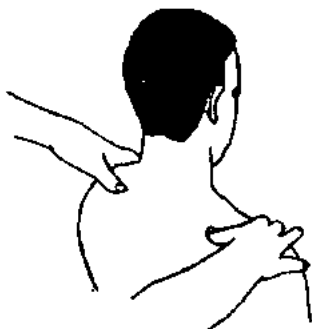
1. Nếu kèm theo các triệu chứng như đàm trắng, nghẹt mũi, mũi chảy nước trong, hoặc kèm nhức đầu, sợ rét, phát sốt, không có mồ hôi, chất lưỡi đỏ nhạt, rêu trắng mỏng, là ho dạng phong hàn, nên sơ tán phong hàn, tuyên thông phế khí.

Thủ pháp gia giảm:

- Véo các huyết phong tri, kiên tinh, hợp cốc, đều 10 lần. (hình 288, 289, 290)



Huyết phong tri
H.288



Huyết kiên tinh
H.289

- Day bấm các huyết
nginh hương, phong phủ,
phong môn, đều 10 lần. (hình
291, 292, 293)



Huyết hợp cốc
H.290



Huyết nginh hương
H.291



Huyết
phong thủ
H.292

- Tăng thêm thời gian chà xát dọc hai bên cột sống.

2. Ho nặng và thương xuyên, kèm theo hơi thở thô, hoặc ho tiếng khàn, họng khô đau, khạc đàm dính hoặc vàng đặc, khi ho ra mồ hôi, mũi chảy nước vàng, miệng khát, nhức đầu, sợ gió, người nóng, rêu lưỡi vàng mỏng, là ho dạng phong nhiệt, nên sơ phong thanh nhiệt.

Thủ pháp gia giảm:

- Tăng thời gian lăn day hai bên cột sống.
- Day bấm các huyệt phế du, tỳ du đều 1 phút. (hình 294, 295)



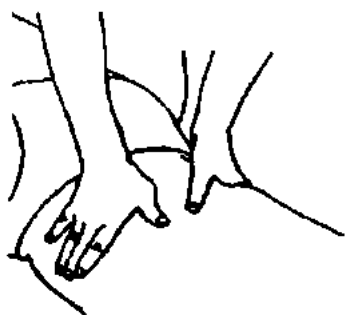
Huyệt phong môn

H.293



Huyệt phế du

H.294



Huyệt tỳ du

H.295

Huyệt
xích trạch

H.296



- Bấm các huyệt xích trạch, liệt khuyết đều 1 phút. (hình 296, 297)

- Xoa véo huyệt hợp cốc. (hình 298)



Huyệt liệt khuyết
H.297

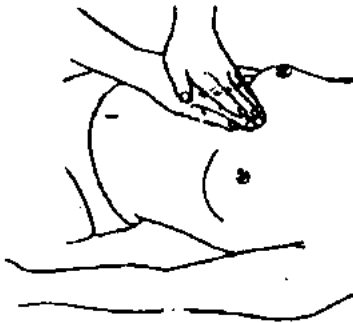


Huyệt hợp cốc
H.298

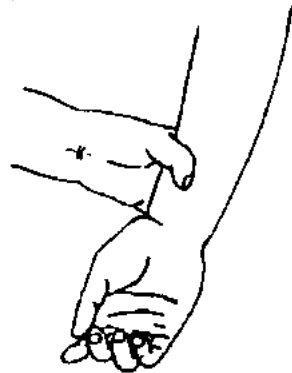
3. Ho có nhiều đàm, đàm trắng loãng kèm ngực bụng bứt rứt, kém ăn, chất lưỡi nhạt, rêu trắng nhớt, là ho dạng đàm thấp, nên tảo thấp hoá đàm, chỉ khái.

Thủ pháp gia giảm:

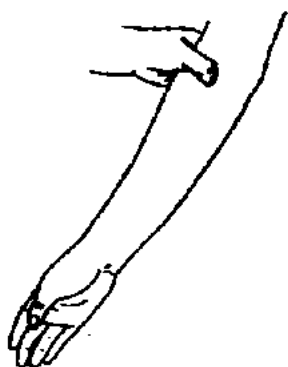
- Bấm các huyệt dẫn trung, nội quan, xích trạch đều 1 phút. (hình 299, 300, 301)
- Bấm mạnh kiên tinh 15 lần. (hình 302)



Huyệt Jãn trung
H.299



Huyệt nội quan
H.300



Huyệt xích trạch
H.301



Huyệt kiên tinh
H.302

- Xoa vùng bụng trên.

4. Họ có nhiều đàm, đàm màu vàng đặc, ngực bứt rứt, mình nóng miệng khát, tiểu tiện vàng, chất lưỡi đỏ, rêu vàng nhớt, là ho dạng đàm nhiệt, nên thanh nhiệt hóa đàm chỉ khái.

Thủ pháp gia giảm:

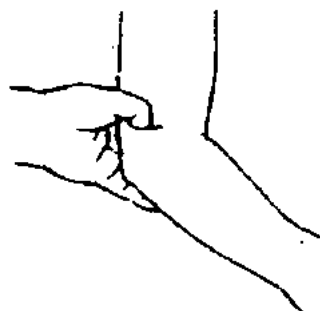
- Bấm day các huyệt phong trì, khúc trì, hợp cốc đều 1 phút. (hình 303, 304, 305)

- Bấm dẫn trung 1 phút. (hình 306)

- Xoa sát ngực sườn 1 - 3 phút.



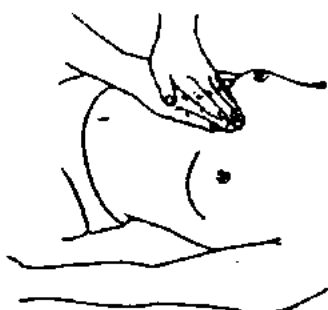
Huyệt phong trì
H.303



Huyệt khúc trì
H.304



Huyệt hợp cốc
H.305



Huyệt đăn trung
H.306

- Dùng ngón trỏ, ngón giữa, ngón cái véo day mềm nhô đốt sống cổ (từ huyệt đại trùy đến huyệt thiên trụ thì ngừng) và véo day cơ nhục dọc hai bên cột sống, qua lại 5 lần. (hình 307, 308)



Huyệt đại trùy
H.307



Huyệt thiên trụ
H.308

5. Ho dẫn tới đau sườn, mặt đỏ, họng khô, tính tình nóng nảy, miệng đắng, mắt đỏ, tiểu tiện vàng, táo bón, chất lưỡi đỏ, là ho dạng can hoá vượng, nên thanh can giáng hoả, nhuận phế hoá đàm.

Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm các huyệt chương môn, kỳ môn đều 1 phút. (hình 309, 310)



Huyệt chương môn
H.309

- Xoa sát nhẹ xương sườn, hơi nóng là được.

- Bấm huyệt thái xung 9 lần. (hình 311)

6. Ho lúc phát lúc không, kéo dài không khỏi, đàm dài trong loãng, đầu choáng, tim hồi hộp, sợ lạnh, ra mồ hôi trộm, ho khan không đàm hoặc có đàm ít dính đặc; miệng lưỡi khô ráo hoặc khắc ra huyết, lưỡi nhạt hoặc đỏ, rêu trắng hoặc ít rêu, là ho dạng thận hư, nên bổ thận tráng dương, tư âm nhuận phế.

Thủ pháp gia giảm:

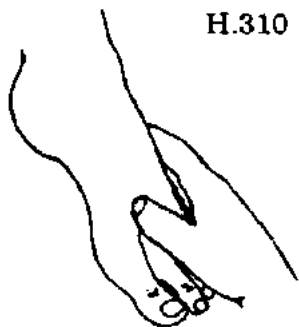
- Bấm day các huyệt thận du, mệnh môn đều 24 lần. (hình 312, 313)



Huyệt thận du
H.312



Huyệt kỳ môn
H.310



Huyệt
thái xung
H.311



Huyệt mệnh môn
H.313

- Bấm các khí hải, quan nguyên 1 phút. (hình 314, 315)
- Chà xát ngang vùng eo, xương cụt thấy nóng là được.



Chú ý:

- Xoa bấm huyệt đều đặn có tác dụng dự phòng.
- Cấm hút thuốc, tránh khói bụi, cấm ăn quá mặn và các chất kích thích cay.
- Chú ý giữ ấm, tăng cường rèn luyện thể chất.

HYSTERIA

Còn gọi là bệnh thần kinh hysteria, thường gặp ở tuổi trung niên và tương đối gặp nhiều ở nữ giới hơn. Phần lớn bệnh này phát sinh do tác dụng của nhân tố tinh thần. Biểu hiện lâm sàng của bệnh này bao gồm nhiều triệu chứng khác thường về mặt tinh thần, thần kinh và cơ thể. Bệnh tình tương đối ngắn, dễ tái phát nhiều lần, nói chung có tiên lượng tốt. Căn cứ vào biểu hiện lâm sàng có thể chia làm 2 loại: loại hình phân ly và loại hình chuyển đổi.

Loại hình phân ly có biểu hiện triệu chứng tinh thần là chủ yếu, ví dụ như tình cảm bạo phát, ý thức mờ lung, hay quên, ngủ mê, trạng thái cơ thể cứng nhắc, khờ ngốc dạng trẻ con, v.v... hoặc thay đổi nhân cách, trong thời gian khác nhau có thể xuất hiện hai loại thể nghiệm thân phận khác nhau hẳn.

Loại hình chuyển đổi có biểu hiện chương ngại chức năng vận

động, cảm giác, phản xạ, và thần kinh thực vật. Chứng ngại cảm giác có thể là chứng ngại thị lực (nhìn kém), diếc tai dạng hysteria, cảm giác da có thể quá mẫn cảm hoặc giảm sút, đôi khi mất cảm giác. Chứng ngại vận động thể hiện ở tình trạng các cơ bị cứng đơ, có thể rung rung, cơ nhục có lại và tê liệt, bước đi khó khăn hoặc không đi được, không nói hoặc mất tiếng. Chứng ngại cơ năng thần kinh thực vật, có thể thấy là tình trạng nấc cục luôn, nôn mửa, ngáp nhiều, v.v..

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết chữa bệnh hysteria là lý khí thanh tâm, tả hoả giáng trực.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Bấm các huyết thần môn, nội quan, đều 1 phút. (hình 316, 317)



Huyết thần môn
H.316



Huyết nội quan
H.317

2. Xoa day huyết bách hội, thuận và ngược chiều kim đồng hồ, đều 36 lần. (hình 318)

3. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng ngón một ngón tay đẩy miết hoặc dùng phép vè lăn dọc hai bên cột sống người bệnh, trọng điểm tại các huyết tâm du, can du, cách du, từ 3 - 5 phút. (hình 319, 320, 321)

4. Bấm day các huyết tam âm giao, túc tam lý, đều 2 phút. (hình 322, 323)



Huyệt bách hội
H.318



Huyệt tâm du
H.319



Huyệt can du
H.320



Huyệt cách du
H.321



Huyệt tam âm giao
H.322



Huyệt túc tam lý
H.323

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như cảm thấy khí từ bụng dưới xông lên cổ họng, cảm giác bồn chồn, như muốn chết, sau đó lại bình thường. Theo Đông y đó là khí bôn đôn, nên lý khí giáng đôn.

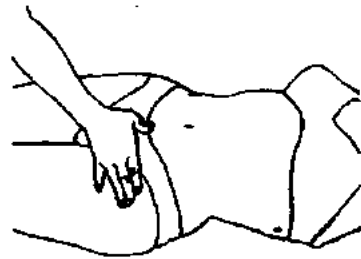
Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyệt trung cực, quan nguyên, đều 2 phút. (hình 324, 325)

- Xoa ấn vùng bụng trên.



Huyệt trung cực
H.324



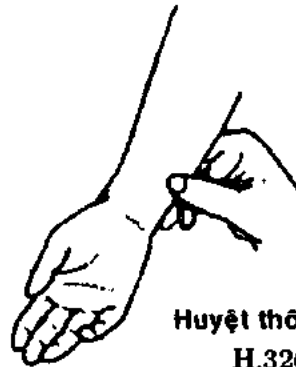
Huyệt quan nguyên
H.325

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như hay buồn thương muốn khóc, giống như bị ma quỷ ám, theo Đông y gọi là tạng táo, nên giáng táo trừ bứt rứt.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyệt thông lý, chiếu hải đều 2 phút (hình 326, 327), phối hợp đẩy miết mạnh huyệt tâm du. (hình 328)

- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà sát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ



Huyệt thông lý
H.326



Huyết chiếu hải
H.327



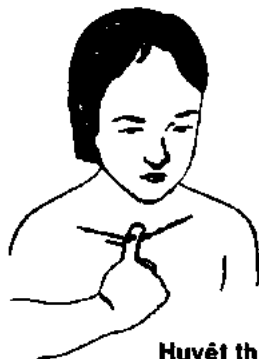
Huyết tâm du
H.328

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như trong huyệt như có vướng thứ gì, nuốt không xuống, khạc không ra, nên lý khí lợi yết.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day huyệt thiên đột 3 phút; và bảo người bệnh thường nuốt nước bọt xuống. (hình 329)

- Đẩy miết mé trong cẳng tay, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyệt thiên đột
H.329

Huyệt nhân trung
H.330



4. Đối với người đột nhiên sảy sấm ngã vật xuống, bất tỉnh nhân sự, nhưng phần nhiều chóng tỉnh lại, Đông y gọi là ý bệnh do khí huyết, trọng điểm là véo các huyệt nhân trung, lao cung, dũng tuyến và phối hợp với cách ám thị bằng lời nói. (hình 330, 331, 332)



Huyết lao cung
H.331



Huyết đũng tuyến
H.332

Bệnh nhân hysteria bỗng nhiên câm hoặc điếc, ngoài việc dùng các thủ thuật nói trên, nên bấm day thêm các huyết tình minh, cự liêu, dương bạch, thái dương, thiên đột, liêm tuyến, ế phong, thính cung; và phối hợp âm thị bằng lời nói. (hình 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340)



Huyết tình minh
H.333



Huyết cự liêu
H.334



Huyết dương bạch
H.335



Huyết thái dương
H.336

Huyệt
thiên đột
H.337



Huyệt
liêm tuyến
H.338



Huyệt
ế phong
H.339



Huyệt
thích cung
H.340



Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyệt chữa hysteria thường có hiệu quả làm người ta kinh ngạc. Nếu phối hợp phương pháp ám thị bằng lời nói thì hiệu quả càng rõ nét.

2. Đối với bệnh nhân đột nhiên xây xẩm ngã vật xuống, bỗng nhiên mù, điếc hoặc câm, cần phải đến bệnh viện kiểm tra để xác định xem có bệnh biến gì khác hay không.

3. Nếu hysteria tái phát nhiều lần, nên tùy theo điều kiện sinh hoạt và tâm lý mà phối hợp thêm phương pháp điều trị khác.

4. Nên giữ trạng thái lạc quan, tâm tình thư thái, tham gia nhiều các hoạt động giải trí lành mạnh và tập cách môn như Thái Cực quyền, khí công, v.v...

KINH NGUYỆT KHÔNG ĐỀU

Kinh nguyệt không đều là chủ yếu nói đến chu kỳ kinh nguyệt, lượng kinh nguyệt, màu sắc kinh nguyệt, chất kinh xuất hiện, có tính khác thường. Chứng thường gặp gồm có kinh nguyệt sớm, kinh nguyệt trễ, kinh nguyệt sớm trễ bất định.

Y học hiện đại cho rằng, kích tố tuyến nội tiết trong cơ thể không điều hoà, rối loạn chức năng thần kinh thực vật, các kích thích tinh thần, thời tiết lạnh giá, lao động mệt nhọc, và một số bệnh toàn thân nào đó, thay đều có thể dẫn đến kinh nguyệt không đều.

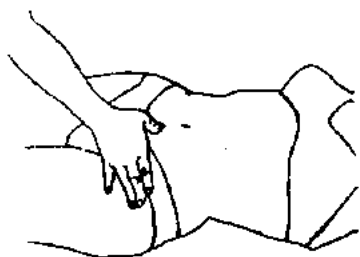
Đồng y nhận định rằng, bệnh này là do lo nghĩ, lao nhọc quá độ, ngoại cảm phong hàn, hoạt động tình dục không tiết độ, trong thời kỳ hành kinh không chú ý giữ gìn vệ sinh, thay đều có thể làm cho khí huyết tân dịch ở hai mạch xung và nhâm vận hoá khác thường mà phát sinh kinh nguyệt không đều. Kinh nguyệt không đều thường kèm theo triệu chứng bụng dưới đầy trướng, đau eo lưng, tim bút rút, hồi hộp, dễ cáu giận, đầu choáng, mất ngủ và các triệu chứng toàn thân khác.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa kinh nguyệt không đều là lý khí hoạt huyết, dưỡng huyết điều kinh.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Bấm các huyết khí hải, trung cực, quan nguyên, tâm âm giao, túc tam lý, huyết hải, nội quan, thái xung, mỗi huyết 1 phút. (hình 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348)

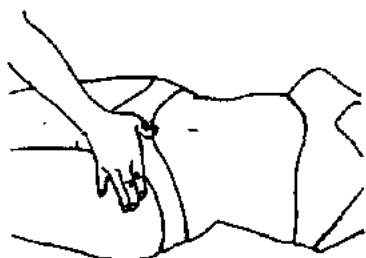
2. Dùng các ngón của cả hai tay xoa vòng tròn với biên độ lớn ở vùng bụng xung quanh rốn từ phải vòng sang trái, thời gian 5 phút.



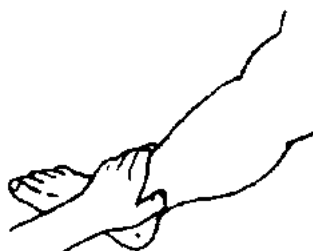
Huyệt khí hải
H.341



Huyệt trung cực
H.342



Huyệt quan nguyên
H.343



Huyệt tam âm giao
H.344



Huyệt túc tam lý
H.345



Huyệt huyết hải
H.346

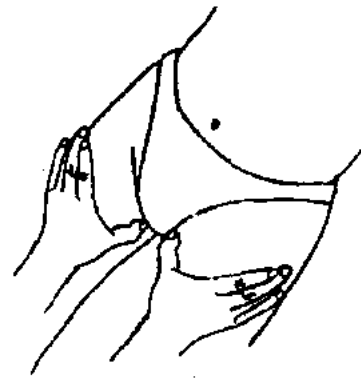
**Huyết nội quan**

H.347

**Huyết thái xung**

H.348

3. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết dùng ngón tay cái đặt ở mé trong vùng đùi, 4 ngón tay còn lại đặt ở mé ngoài vùng đùi, bấm véo day từ huyết âm liêm ở mé trên đùi trong dọc xuống huyết huyết hải, đến âm lăng tuyền thì ngừng. Thao tác lên xuống qua lại từ 3 - 5 phút. (hình 349, 350, 351)

**Huyết âm liêm**

H.349

**Huyết huyết hải**

H.350

**Huyết âm lăng tuyền**

H.351

4. Bấm các huyệt thận du, tỳ du, mệnh môn, can du, cách du, mỗi huyệt 1 phút. (hình 352, 353, 354, 355, 356)



Huyệt thận du
H.352



Huyệt tỳ du
H.353



Huyệt mệnh môn
H.354



Huyệt can du
H.355



Huyệt cách du
H.356

5. Dùng lực đặt nguyên bàn tay ở vùng eo lưng, xương cụt và huyết thượng liêu của người bệnh mà chà xát ngang dọc qua lại cho da hơi đỏ, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 357)

PHÉP GIA GIẢM:

1. Kinh nguyệt sớm, lượng nhiều, màu đỏ bầm hoặc tím, chất đặc, kèm theo các triệu chứng như bứt rứt nóng nảy không yên, lưỡi đỏ rêu vàng, là kinh nguyệt không đều do huyết nhiệt, nên thanh nhiệt lương huyết.



Huyết thượng liêu

H.357

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyết khúc tri, thần môn, đều 1 phút. (hình 358, 359)
- Chà xát huyết dũng tuyến 3 - 5 phút. (hình 360)
- Xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn cuối, xoa bóp mạnh vùng đùi ngoài.



Huyết khúc tri

H.358



Huyết thần môn

H.359



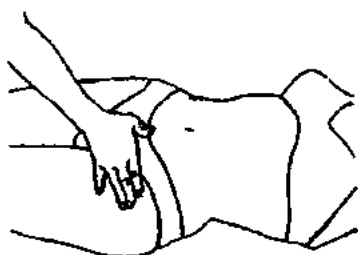
Huyết dũng tuyến

H.360

2. Kinh nguyệt sớm, hoặc sớm trễ bất định, lượng nhiều, màu đỏ nhạt, chất loãng, tứ chi mệt mỏi, sắc mặt trắng bệch, tim hồi hộp, hơi thở ngắn, chất lưỡi nhạt, là kinh nguyệt không đều do khí hư, nên bổ khí nhiếp huyết.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng bàn tay xoa toàn bụng 3 phút. Sau đó đặt gốc lòng bàn tay vào các huyệt quan nguyên, khí hải, thao tác rung từ 1 - 3 phút. (hình 361, 362)



Huyệt quan nguyên

H.361



Huyệt khí hải

H.362

- Bấm huyệt thái khuê 1 phút. (hình 363)
- Véo nâng cơ bụng.
- Dùng hai bàn tay xoa vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.
- Bấm đay túc tam lý 1 - 3 phút. (hình 364)



Huyệt thái khuê

H.363



Huyệt túc tam lý

H.364

3. Kinh nguyệt trễ, lượng ít, màu đỏ sậm, đau bụng dưới, chườm nóng thì giảm đau, tay chân lạnh, sợ rét, lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, là kinh nguyệt không đều do huyết hàn.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa miết hai bên bụng dưới, và rãnh bụng đùi, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ. Thời gian khoảng 5 phút.

- Xoa vòng quanh rốn, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

- Dùng hai bàn tay xoa vùng eo lưng, xương cụt; lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

4. Kinh nguyệt trễ, lượng ít, màu bình thường hoặc đỏ sậm, đau bụng dưới, ngực bứt rứt khó chịu, vú sưng, sườn đau, chất lưỡi tím ám, rêu vàng mỏng, là kinh nguyệt không đều do khí trệ, nên sơ can lý khí.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm huyết dẫn trung 1 phút. (hình 365)

- Dùng hai bàn tay xoa vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

- Xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn cuối, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyết dẫn trung

H.365

5. Kinh nguyệt sớm trễ bất định, lượng ít, đau eo lưng, đầu choáng, tai ù, lưỡi nhạt, rêu mỏng, là kinh nguyệt không đều do thận hư, nên bổ thận khí, điều hai mạch xung nhâm.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyệt tý du, can du, thận du, mệnh môn; dùng hai bàn tay xoa vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 366, 367, 368, 369)

- Véo nâng cơ bụng, thao tác 1 - 3 phút.



Huyết tỳ du
H.366



Huyết can du
H.367



Huyết thận du
H.368



Huyết mệnh môn
H.369

- Bấm huyết mệnh môn, thao tác 1 -3 phút.

Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa kinh nguyệt không đều nên bắt đầu từ ngày thứ 10 sau khi kinh hết, mỗi ngày một lần cho đến kỳ kinh nguyệt sau thì ngừng. Khi thời kỳ kinh sau hết thì lại tái thao tác.

2. Chú ý giữ gìn vệ sinh trong kỳ kinh nguyệt. Cấm ăn đồ sống lạnh hoặc chất cay và các chất kích thích. Không được hút thuốc lá, uống rượu. Đồng thời tránh các kích thích về tinh thần.

LIỆT DƯƠNG

Liệt dương là chỉ việc đàn ông chưa tới thời kỳ suy kiệt chức năng tinh dục mà xuất hiện chứng rối loạn cương dương (dương vật không thể cương cứng hoặc cương lên mà không bền). Y học hiện đại cho rằng, ngoại trừ những bệnh biến có tính thể tạng ở cơ quan sinh dục, đa số là do võ não tăng cường ức chế đối với sự hưng phấn tinh dục, hoặc do rối loạn cơ năng trung khu tuỷ sống mà thành liệt dương. Có thể chia làm hai loại: liệt dương do thể chất và liệt dương do tinh thần. Liệt dương do tinh thần lại chia làm hai loại là: liệt dương do uất ức và liệt dương do lơ buồn.

Đồng y nhận định rằng, táo hôn, tinh dục phóng túng, tuổi trẻ phạm thói thủ dâm hoặc lao nhọc, sợ hãi có thể dẫn đến tâm tỳ đều hư, mệnh môn hoá suy mà thành liệt dương. Liệt dương thường kèm theo hưng phấn tinh dục giảm sút, tinh thần mệt mỏi, eo gối yếu mỏi, đầu choáng mắt hoa.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa liệt dương là ôn thận tráng dương, phần chấn chức năng tinh dục.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Bấm các huyết khí hải, quan nguyên, trung cực, túc tam lý, tam âm giao, âm cốc, mỗi huyết nửa phút. (hình 370, 371, 372, 373, 374, 375)

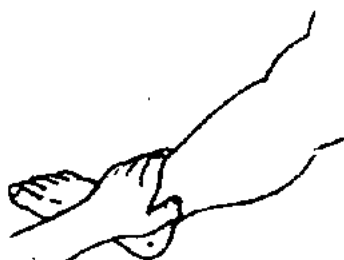




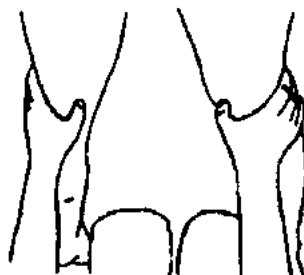
Huyết trung cực
H.372



Huyết túc tam lý
H.373



Huyết tam âm giao
H.374



Huyết âm cốc
H.375

2. Hai bàn tay thay nhau day rung vùng bụng trên và vùng bụng dưới, mỗi vùng 3 phút.

3. Hai ngón tay (trỏ và giữa) chia thẳng đè xuống trên khớp liên hợp xương trụ (tức vùng háng hai bên bụng dưới) chà xát tới lui 3 phút.

4. Bấm các huyết phong phủ, phế du, quyết âm du, thận du, mệnh môn, mỗi huyết nửa phút. (hình 376, 377, 378, 379, 380)



Huyết phong phủ
H.376



Huyệt phế du
H.377



Huyệt quyết tâm du
H.378



Huyệt thận du
H.379



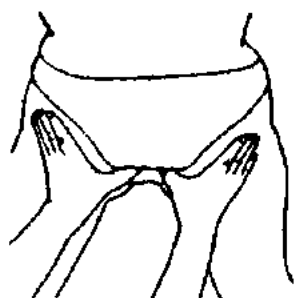
Huyệt mệnh môn
H.380

5. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyệt dùng hai tay nắn bóp nhẹ dương vật 64 lần. Sau đó dùng tay vuốt đầu dương vật hướng ra ngoài, vừa nâng lên 9 lần.

6. Bấm tay nâng âm nang lên theo nhịp lên xuống 9 lần.

7. Bấm huyệt hội âm 9 lần. (hình 381)

8. Véo dây các huyệt âm lăng tuyến, dương lăng tuyến và tam âm giao đều 18 lần. (hình 382, 383, 384)



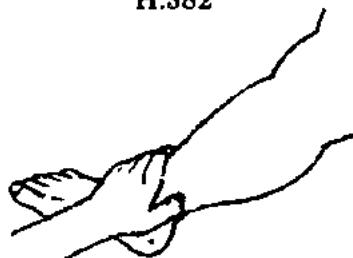
Huyết hội âm
H.381



Huyết âm lăng tuyến
H.382



Huyết dương lăng tuyến
H.383



Huyết tam âm giao
H.384

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như tinh ít mà trong lỏng, chóng mặt mắt hoa, sắc mặt trắng bệch, tinh thần tiêu cực, tay chân lạnh, eo gối yếu mỏi, chất lưỡi nhạt, là liệt dương do thận dương hư suy, nên ôn thận tráng dương.

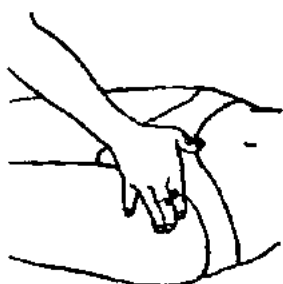
Thủ pháp gia giảm:

- Tăng thời gian xoa bấm các huyết khí hải, quan nguyên, thận du. (hình 385, 386, 387)

- Xoa dọc đường giữa cột sống lưng, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

Huyết khí hải
H.385





Huyết quan nguyên
H.386



Huyết thận du
H.387

- Dùng hai tay đè ấn huyết mệnh môn 9 lần. Dùng hai góc lòng bàn tay ấn vuốt ra hai bên vùng eo lưng. Dùng đầu chỏm tay rung vùng xương cùng. (hình 388)

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như tinh thần bất an, đêm ngủ không yên, sắc mặt vàng úa, tiêu hóa không tốt, lưỡi nhạt, là liệt dương do tâm tỳ đều hư, nên bổ ích tâm tỳ.



Huyết mệnh môn
H.388



Huyết tâm du
H.389

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng một ngón tay miết đẩy các huyết tâm du, tỳ du, thượng liêu đều 2 phút. (hình 389, 390, 391)

- Xoa thuận, xoa ngược chiều kim đồng hồ vùng bụng 5 phút.



Huyệt tý du
H.390



Huyệt thượng liêu
H.391

- Bấm day các huyệt nội quan, thần môn, đều 9 lần. (hình 392, 393)



Huyệt nội quan
H.392



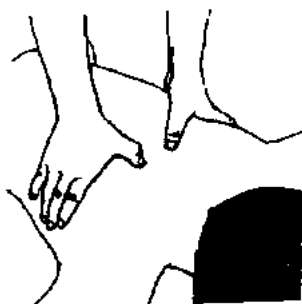
Huyệt thần môn
H.393

- Xoa ngang ra hai bên vùng cạnh rốn, véo nâng cơ bụng. xoa lần mé trong đùi, dùng hai gốc lòng bàn tay ấn vuốt ra hai bên vùng eo lưng.

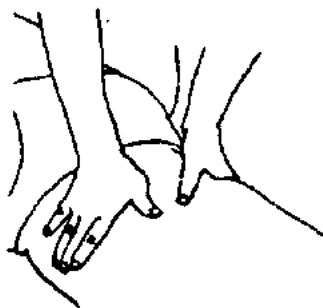
3. Nếu kèm theo các triệu chứng như tinh thần u ám, hay giật mình lo lắng, mất ngủ, tim hồi hộp, nhiều mộng, ngực bứt rứt, sườn đau, rêu lưỡi nhớt, là liệt dương do can uất tâm hư, nên sơ can giải uất, dưỡng tâm an thần.

Thủ pháp gia giảm:

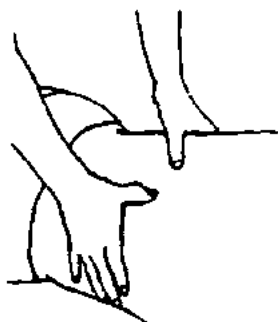
- Dùng một ngón tay đẩy miết các huyệt tâm du, tý du, can du, đả du, mỗi huyệt 2 phút. (hình 394, 395, 396, 397)



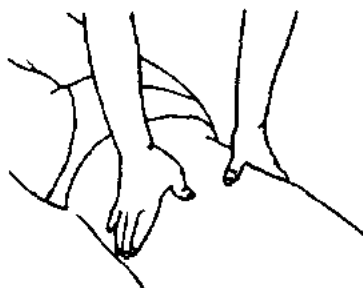
Huyệt tâm du
H.394



Huyệt tý du
H.395



Huyệt can du
H.396



Huyệt đả du
H.397

- Bấm day các huyệt nội quan, thần môn đều 18 lần.
(hình 398, 399)

- Dùng hai tay đè ấn huyệt mệnh môn, dùng hai góc lòng bàn tay ấn vuốt ra hai bên vùng xương cụt, xoa rung cơ ngực, xoa rung mé trong cơ đùi.
(hình 400)



Huyệt nội quan
H.398



Huyết thân môn
H.399



Huyết mệnh môn
H.400

4. Nếu kèm theo các triệu chứng như tiểu tiện vàng đỏ, âm nang sưng ngứa, lưỡi đỏ rêu vàng nhớt, là liệt dương do thấp nhiệt hạ trú, nên thanh nhiệt trừ thấp.

Thủ pháp gia giảm:

- Hai tay thay nhau chà ngang huyết bát liêu, cảm giác nóng cục bộ là được.

- Dùng bàn tay bụm thay nhau vỗ vùng eo và xương cụt 5 - 7 lần.

- Bấm hai bên mé trong khớp xương chậu (phía ngoài vùng bụng dưới), xoa vùng bụng trên, day về mé trong đùi.

Chú ý:

1. Liệt dương đa số là do rối loạn chức năng, vì vậy nên giữ vững niềm tin, dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa chứng này có hiệu quả rất tốt.

2. Trong thời kỳ xoa bấm huyết cấm không được động phòng, hàng ngày chú ý sinh hoạt có quy luật.

3. Tập thể dục, Thái Cực quyền đều đặn.

4. Ăn ít thức ăn cay, béo. Cấm hút thuốc lá, uống rượu.

5. Nên giữ tâm tình thư thái, an tâm tĩnh dưỡng.

MẠCH VÀNH TIM

Bệnh mạch vành tim là cách gọi tắt bệnh của tim có động mạch vành xơ cứng dạng vữa hoá. Đó là chỉ một loại bệnh tim do động mạch vành xơ vữa làm cho lòng mạch bị hẹp hoặc bế tắc, dẫn đến cơ tim bị thiếu oxy. Đông y cho rằng, do tâm khí bất túc, hàn tà ngưng trệ kinh mạch, hoặc nội thương thất tình, khí trệ không thông, huyết mạch ứ toả đều có thể dẫn đến bệnh mạch vành tim. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu của bệnh động mạch vành tim là: đầu choáng mắt hoa, tim hồi hộp, ngực bứt rứt, hơi thở ngắn, vùng trước và sau tim đau nhói, rối loạn nhịp tim, ra mồ hôi trộm, môi miệng tím tái, chất lưỡi đỏ tối. Nhưng cũng có trường hợp không có triệu chứng rõ ràng, không đặc trưng, nhưng khi kiểm tra mới phát hiện bệnh; hoặc chỉ có chứng ngực bứt rứt, tim hồi hộp, vùng trước tim đau nhói, v.v... mà không có triệu chứng gì đặc biệt, qua điện tâm đồ cũng không có dấu hiệu gì chuẩn xác.

Nguyên tắc xoa bấm huyết để chữa bệnh mạch vành tim là hoạt huyết hoá ứ, lý khí khoan hung.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi hoặc nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng ngón tay cái bấm day huyết tâm du và nặn đẩy tới huyết cách du đều từ 3 - 5 phút. (hình 401, 402)



Huyết tâm du
H.401



Huyết cách du
H.402

2. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết dùng bàn tay xoa vùng ngực, đặc biệt là ngực bên trái. Thời gian 3 - 5 phút.

3. Dùng bàn tay bụm khum vỗ vùng vai lưng 1 phút.

4. Bấm các huyết nội quan, ngoại quan (cả hai bên) đều 1 phút. (hình 403, 404)

5. Bấm huyết cực tuyến 1 phút. (hình 405)



Huyết nội quan

H.403



Huyết ngoại quan

H.404



Huyết cực tuyến

H.405

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như đau nhói vùng tim, hai sườn căng đau, hơi thở ngắn, tim bức rứt bất an, chất lưỡi có điểm ú, hoặc đốm tím, là bệnh mạch vành tim do tâm huyết ú trở, nên hoạt huyết khu ú, thông lợi huyết mạch.

Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm huyết dẫn trung 1 - 3 phút. (hình 406)

- Hai bàn tay xoa miết và đẩy hai bên sườn 3 phút.

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như ngực bức rứt hoặc ngực đau, béo phì, thân nặng thiếu lực, rêu dày nhớt hoặc cấu bẩn, là

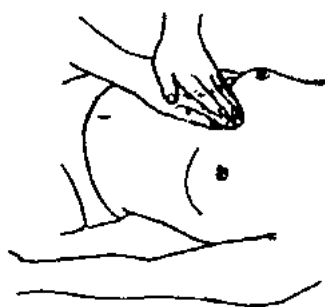
bệnh mạch vành tim do đàm trọc nội trở, nên khu đàm hoá trọc, thông dương tuyên tỳ.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa bằng lòng bàn tay vùng bụng trên 3 phút.

- Bấm các huyệt túc tam lý, phong long đều 1 phút. (hình 407, 408)

- Véo nâng dọc theo cột sống.

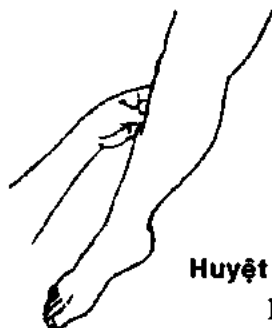
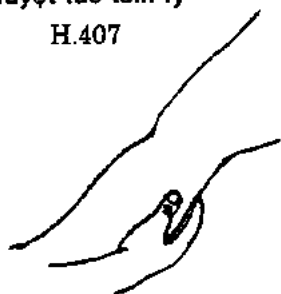


Huyệt đăn trung

H.406

Huyệt túc tam lý

H.407



Huyệt phong long

H.408

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như đau tim, hơi thở ngắn, tim hồi hộp, mồ hôi trộm, miệng khô thiếu nước bọt, chất lưỡi đỏ ít rêu, là bệnh động mạch vành tim do khí và âm đều hư, nên ích khí dương âm, thông lợi huyết mạch.



Huyệt thần môn

H.409

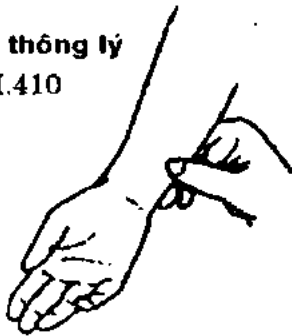
Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyệt thần môn, thông lý, túc tam lý, huyết hải 1 phút. (hình 409, 410, 411, 412)

- Day bấm và xoa huyết dũng tuyến 3 phút. (hình 413)

- Xoa vuốt ngực sườn.

Huyệt thông lý
H.410



Huyệt túc tam lý
H.411



Huyệt huyết hải
H.412



Huyệt dũng tuyền
H.413



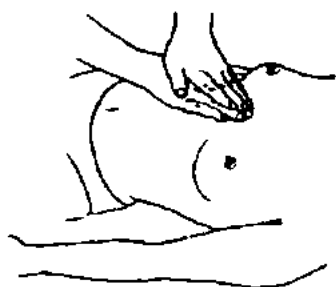
4. Nếu kèm theo các triệu chứng như đau vùng trước tim hoặc đầy tức bứt rứt sau xương ức, hơi thở ngắn, tim hồi hộp, ra mồ hôi trộm, sợ lạnh, giữa đêm hay tỉnh giấc, sắc mặt trắng bệch, mệt mỏi vô lực, chân tay phát lạnh, chất lưỡi tím ám hoặc đầu lưỡi đỏ rêu trắng hoặc thiếu nước bọt, là bệnh mạch vành tim do âm dương đều hư, nên tư bổ âm dương, hồi dương cứu nghịch.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm thần môn, dẫn trung đều 1 phút. (hình 414, 415)
- Xoa vuốt cơ ngực, vùng bụng trên.



Huyệt thần môn
H.414



Huyệt đân trung

H.415

Chú ý:

1. Đối với phần lớn người mắc bệnh mạch vành tim, nhất là loại hình ổn định, thì trị liệu bằng phương pháp xoa bấm huyết có hiệu quả khá rõ nét, chứng trạng có thể giảm dần hoặc mất hẳn. Nhưng đối với người bệnh cơ tim ngành tắc, hoặc bệnh màng tim thì hiệu quả trị liệu bằng phương pháp xoa bấm huyết ít rõ nét.

2. Sớm và tối xoa bấm huyết đều đặn 1 lần, có thể phòng được bệnh mạch vành tim phát cơn về đêm. Người bình thường xoa bấm huyết đều đặn cũng có tác dụng dự phòng.

3. Người bị bệnh mạch vành tim nên kiểm tra để biết rõ diễn biến của căn bệnh, nặng thì nên phối hợp điều trị nội khoa.

4. Nên ăn uống thanh đạm, kiêng thực phẩm có nhiều mỡ, nhiều cholesterol, nhiều nước.

5. Sinh hoạt điều độ, di dưỡng tính tình, tránh vui quá hay giận quá.

MẤT NGỦ

Mất ngủ là chỉ một chứng bệnh có đặc trưng là thường xuyên không đạt được giấc ngủ bình thường. Phần nhiều chứng này hay gặp ở bệnh về thần kinh giác quan, ở người tuổi cao. Đông y cho rằng, nguyên nhân mất ngủ có quan hệ đến tâm, tỳ, can, thận và âm huyết bất túc. Trình độ nặng nhẹ của chứng mất ngủ không đồng nhất; người bệnh nhẹ thì khó vào giấc ngủ hoặc ngủ không ngon giấc, lúc ngủ, lúc tỉnh, tỉnh rồi thì không thể ngủ lại; người nặng có thể suốt đêm không ngủ được, thường kèm theo huyền vưng, nhức đầu, tim hồi hộp, hay quên, tâm thần bất an. Nguyên tắc xoa bấm huyết để chữa mất ngủ là ích tâm an thần, dưỡng huyết nhu can, thanh nhiệt hạ vị.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm thẳng. Người xoa bấm huyết dùng ngón tay day bấm từ ấn đường đến thần đình 6 lần. Lại từ ấn đường theo hai đường vòng cung lông mày đến thái dương qua lại 6 lần. (hình 416, 417, 418)

Huyết
ấn đường
H.416



Huyết thần đình
H.417



Huyết thái dương
H.418



2. Day các huyết phong trì, kiên tĩnh. (cả hai bên) đều 18 lần. (hình 419, 420)

Huyết phong trì
H.419



Huyết kiên tĩnh
H.420



3. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng phép véo lần thao tác dọc theo hai bên cột sống và phối hợp bấm day các huyết tâm du, quyết âm du, tỳ du, vị du, thận du, độ 5 phút. (hình 421, 422, 423, 424, 425)



Huyết tâm du

H.421



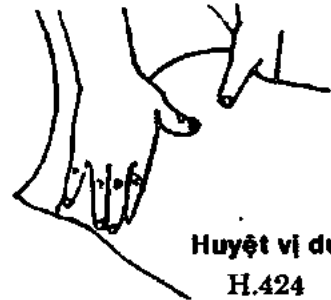
Huyết quyết âm du

H.422



Huyết tỳ du

H.423



Huyết vị du

H.424

4. Xoa hai mắt.

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như tính tình nóng nảy, dễ cáu giận, biếng ăn, miệng khát thích uống, mắt đỏ, miệng đắng, tiểu tiện vàng đỏ, táo bón, chất lưỡi đỏ, rêu vàng, là mất ngủ do can uất hoá hoá, nên sơ can giải uất, thanh tâm an thần.



Huyết thận du

H.425

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyệt đầu duy, bách hội, thái xung, dương lăng tuyền, đều 9 lần. (hình 426, 427, 428, 429)



Huyệt đầu duy

H.426



Huyệt bách hội

H.427



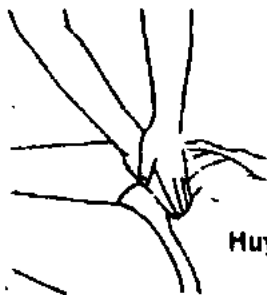
Huyệt thái xung

H.428



**Huyệt
dương lăng
tuyền**

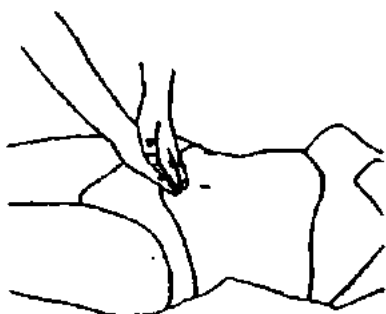
H.429



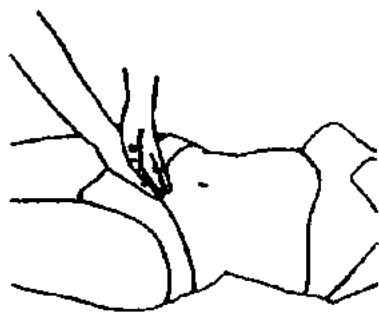
Huyệt trung cực

H.430

- Bấm day các huyệt trung cực, khí hải, quan nguyên, 3 - 5 phút. (hình 430, 431, 432)



Huyết khí hải
H.431



Huyết quan nguyên
H.432

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như đầu nặng, đàm nhiều, ngực bứt rứt, biếng ăn, ợ hơi chua, lợm giọng, miệng đắng, mắt hoa, rêu lưỡi vàng nhớt, là mất ngủ do đàm nhiệt nội kháng, nên thanh nhiệt trừ đàm, ninh tâm an thần.

Thủ pháp gia giảm:

– Day lăn bấm các du huyệt ở lưng, bấm nặng phế du, tỳ du, can du, tâm du, độ 5 phút. (hình 433, 434, 435, 436)

Huyệt
phế du
H.433



Huyệt tỳ du
H.434



Huyệt tâm du
H.436



Huyệt can du
H.435



- Bấm các huyết phong long, thiên đột, đều 9 lần. (hình 437, 438)

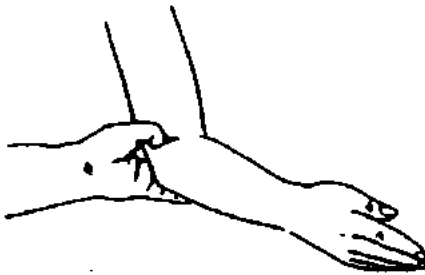


Huyết phong long
H.437



Huyết thiên đột
H.438

- Bấm véo các huyết khúc trì, hợp cốc, đều 9 lần. (hình 439, 440)
- Xoa khu vực vòng quanh rốn.



Huyết khúc trì
H.439

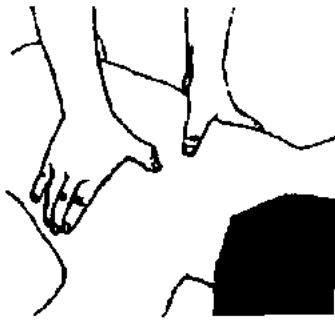


Huyết hợp cốc
H.440

3. Nếu thêm theo các triệu chứng như bứt rứt, khó ngủ, tim hồi hộp không yên, đầu choáng, ù tai, hay quên, đau eo lưng, mộng tinh, di tinh, miệng khô thiếu nước bọt, chất lưỡi đỏ, là mất ngủ do âm hư hoá vượng, nên tư âm thanh nhiệt.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết tâm du, can du, thận du, túc tam lý, tam âm giao, đều 3 - 5 phút. (hình 441, 442, 443, 444, 445)



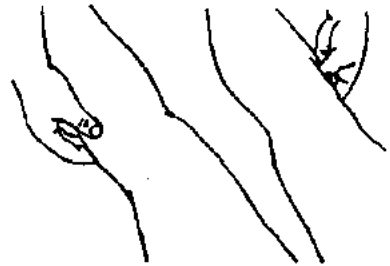
Huyết tâm du
H.441



Huyết can du
H.442



Huyết thận du
H.443



Huyết túc tam lý
H.444

- Xoa vùng bụng dưới, day xoa vùng eo và xương cụt.

4. Nếu kèm theo các triệu chứng như nhiều mộng dễ tỉnh, tim hồi hộp, hay quên, đầu choáng mắt hoa; hoặc tinh thần và tứ chi mệt mỏi, ăn uống không ngon, sắc mặt kém tươi, chất lưỡi nhạt, rêu mỏng, là mất ngủ do tâm tỳ đều hư, nên bổ ích tâm tỳ.



Huyết tam âm giao
H.445

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa sát các huyết tâm du, tỳ du, vị du, đều 30 lần cho nóng lên. (hình 446, 447, 448)



Huyết tâm du

H.446



Huyết tỳ du

H.447

- Day bấm huyết bách hội 18 lần. (hình 449)

- Xoa ngang vùng bụng trên, véo nâng cơ bụng, bấm day túc tam lý. (hình 450)



Huyết vị du

H.448



Huyết bách hội

H.449



Huyết túc tam lý

H.450

5. Nếu kèm theo các triệu chứng như ngực bứt rứt, bụng đầy, ợ hơi chua, ngủ không yên giấc, rêu lưỡi vàng mỏng nhớt, là mất ngủ do thực trệ không tiêu, nên tiêu thực đạo trệ, kiện tỳ hoà vị.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa vùng bụng trên, thuận và ngược kim đồng hồ đều 36 lần.
- Xoa lăn thẳng dọc hai bên sống lưng.

Chú ý:

1. Khi xoa bấm huyết, người bệnh phải thả lỏng toàn thân, mắt nhắm lại.

2. Người thường bị mất ngủ nếu kiên trì xoa bấm huyết, sớm tối đều 1 lần, có hiệu quả rất tốt.

3. Nếu trước khi xoa bấm huyết, người bệnh đã thường dùng thuốc an thần, sau khi áp dụng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết, nên chú ý giảm dần lượng thuốc an thần cho đến ngừng thuốc.

4. Mất ngủ do bệnh biến về khí chất, nên điều trị bệnh đã gây ra mất ngủ.

5. Bình thường nên tập thể dục đều đặn, không nên để tinh thần dao động, ít ăn các chất kích thích, sinh hoạt nên có quy luật.

NHỨC ĐẦU

Nhức đầu là một triệu chứng thường gặp trong lâm sàng, nhất là ở lứa tuổi trung niên và lão niên. Y học hiện đại cho rằng nhức đầu là triệu chứng do thần kinh, mạch máu và màng não bị ảnh hưởng một số nhân tố không tốt dẫn tới. Nói chung có thể chia nhức đầu ra làm 5 loại chính, đó là: nhức đầu do mạch máu, nhức đầu có nguồn gốc cơ, nhức đầu do huyết áp, nhức đầu do ngoại thương, nhức đầu do các bệnh tật về khí quan như mắt, mũi, tai, v.v... Đông y cho rằng, đầu là nơi tụ hội của chư dương, là nơi thông bát mạch, không những là nơi kinh lạc giao nhau, mà còn là nơi tương thông các khiếu trong và ngoài như: mắt, tai, mũi, miệng.

Ngoại cảm lục dâm hoặc nội thương thất tình đều có thể dẫn tới nhức đầu. Nhức đầu có thể xuất hiện đơn độc, cũng có thể xuất hiện trong nhiều loại bệnh cấp tính và mạn tính.

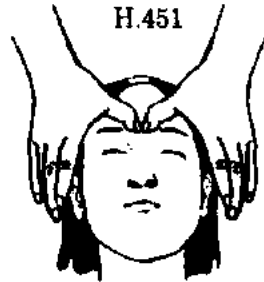
Nguyên tắc trị liệu nhức đầu trong môn xoa bấm huyết là hoạt huyết, thông lạc, khu phong, chỉ thống.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi ngay. Người xoa bấm huyết dùng ngón tay day các huyết ấn dương, toàn trúc, dương bạch, thái dương, đầu duy, thần đình, bách hội đều 30 lần. Sau đó bấm các huyết nói trên đều 9 lần. (hình 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457)

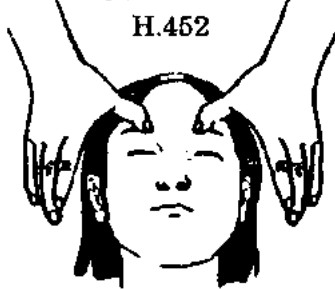
Huyết ấn dương

H.451



Huyết toàn trúc

H.452



Huyết dương bạch

H.453



Huyết thái dương

H.454



Huyết đầu duy

H.455



Huyệt thần đình

H.456



Huyệt bách hội

H.457

2. Véo các huyệt phong tri, phong phủ, thiên trụ, kiên tinh đều 9 lần. (hình 458, 459, 460, 461)



Huyệt phong tri

H.458



Huyệt phong phủ

H.459



Huyệt thiên trụ

H.460



Huyệt kiên tinh

H.461

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo nhức đầu có các triệu chứng như sợ rét, mũi nghẹt, chảy nước mũi, gặp lạnh thì bệnh tăng lên, nhạt miệng, rêu lưỡi trắng, thì nên theo nguyên tắc khu phong, tán hàn, chỉ thống.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm nắn phong môn, phế du đều 18 lần. (hình 462, 463)
- Chà xát dọc theo hai bên cột sống, thấy nóng lên là được.



Huyệt phong môn
H.462



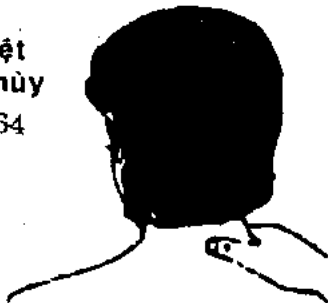
Huyệt phế du
H.463

2. Nếu kèm theo nhức đầu có các triệu chứng như phát sốt, miệng khát, ra mồ hôi, cổ đàm vàng, tiểu tiện ít đỏ, rêu lưỡi vàng mỏng, thì nên theo nguyên tắc sơ phong, tán nhiệt, chỉ thống.

Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm các huyệt đại chùy, phế du, phong môn đều 18 lần. (hình 464, 465, 466)
- Bấm khúc trì 24 lần. (hình 467)

Huyệt đại chùy
H.464



Huyệt phế du
H.465





Huyết phong môn

H.466



Huyết khúc tri

H.467

- Xoa day hai bên thái dương, phong trì, hợp cốc 9 lần. (hình 468, 469, 470)



Huyết thái dương

H.468



Huyết phong trì

H.469

3. Nếu kèm theo nhức đầu có các triệu chứng như nặng đầu, ngực bức rút, mặt mỏi, rêu lưỡi nhớt, thì nên khử phong trừ thấp.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng bàn tay chà xát ngang vùng trán 36 lần, nóng lên là được.



Huyết hợp cốc

H.470

- Day véo hai huyết nội quan, ngoại quan. (hình 471, 472)



Huyết nội quan
H.471



Huyết ngoại quan
H.472

- Day lăn gáy và dọc theo sống lưng.

4. Nếu kèm theo nhức đầu có các triệu chứng như lưng gối đau nhức vô lực, đàn ông di tinh, phụ nữ đới hạ, rêu mỏng, thì nên bổ khí ích thận.

Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm các huyết phế du, thận du, mệnh môn, túc tam lý, tam âm giao, đều 9 lần. (hình 473, 474, 475, 476, 477)



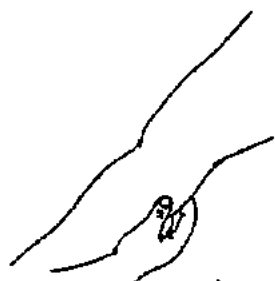
Huyết phế du
H.473



Huyết thận du
H.474



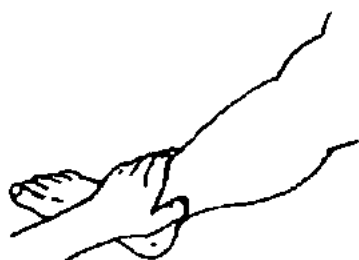
Huyết mệnh môn
H.475



Huyết túc tam lý
H.476

- Xoa hai huyết khí hải, quan nguyên đều 5 phút, thấy nóng là được. (hình 478, 479)

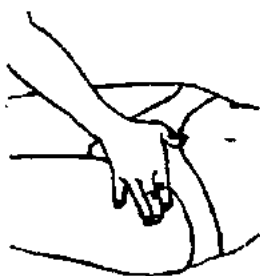
- Xoa vuốt ngang eo, dùng lòng bàn tay bấm huyết mệnh môn. (hình 480)



Huyết tam âm giao
H.477



Huyết
khí hải
H.478



Huyết quan nguyên
H.479



Huyết mệnh môn
H.480

5. Nếu kèm theo nhức đầu có các triệu chứng như bứt rứt, dễ giận, đầu choáng mắt hoa, mặt và tai đỏ, ngủ không yên giấc, râu lưỡi khô vàng, thì nên bình can giáng hỏa.

Thủ pháp gia giảm:

- Véo huyết thái xung 12 lần. (hình 481)



Huyết thái xung
H.481



Huyết dừng tuyến
H.482

- Xoa xát huyết dừng tuyến 24 lần. (hình 482)

- Dùng ngón cái bấm huyết bách hội 30 lần. (hình 483)



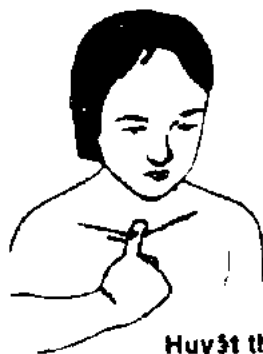
Huyết bách hội
H.483

6. Nếu kèm theo nhức đầu có các triệu chứng như choáng váng hoa mắt, mặt xạm lại, ngực đầy, nôn ra đàm dãi, rêu lưỡi trắng nhớt, thì nên khử thấp hoá đàm.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng hai bàn tay bấm, xoa xát, véo nâng huyết thiên đột 5- 10 lần. (hình 484)

- Xoa vùng bụng trên.



Huyết thiên đột
H.484

7. Nếu kèm theo nhức đầu có các triệu chứng như hoa mắt, tinh thần mệt mỏi, hơi thở ngắn vô lực, sắc mặt trắng xanh, không thèm ăn, chất lưỡi nhạt, thì nên bổ ích khí huyết.

Thủ pháp gia giảm:

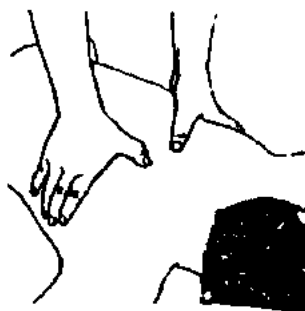
- Day bấm các huyết tâm du, cách du, huyết hải, túc tam lý, tam âm giao, đều 24 lần.
(hình 485, 486, 487, 488, 489)



Huyết cách du
H.486



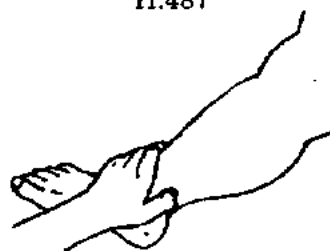
Huyết túc tam lý
H.488



Huyết tâm du
H.485



Huyết huyết hải
H.487



Huyết tam âm giao
H.489

- Dùng lòng bàn tay chà xát hai bên dọc theo sống lưng từ khoảng huyết tâm du đến thận du, lấy nóng nhiều là được. (hình 490, 491)

**Huyết tâm du**

H.490

**Huyết thận du**

H.491

Chú ý:

1. Người thường xuyên nhức đầu mỗi ngày có thể xoa bóp huyết từ 1 - 3 lần.

2. Những người có kèm bệnh biến về tim mạch thì hiệu quả bấm huyết chữa chứng nhức đầu kém và chậm, nhưng đối với chứng nhức đầu do nguyên nhân cơ nhục thì hiệu quả khá nhanh.

3. Người nhức đầu thường xuyên nên đến bệnh viện kiểm tra và điều trị.

4. Khi chà xát nên bôi chút dầu như phong tinh du, thanh lương du, hiệu quả càng tốt.

RỐI LOẠN THỜI KỲ MÃN KINH

Phụ nữ thời kỳ mãn niên do rối loạn chức năng tuyến nội tiết nên xuất hiện một loạt triệu chứng gọi là "chứng tổng hợp ở tuổi mãn niên". Thời kỳ phụ nữ mãn niên là chỉ giai đoạn trước và sau khi mãn kinh, tùy theo tình huống sinh lý của từng phụ nữ (khoảng 47 - 52 tuổi). Y học hiện đại cho rằng, rối loạn thời kỳ mãn kinh chủ yếu là do rối loạn hệ thần kinh và hệ nội tiết.

Đông y nhận định rằng, do hai mạch xung nhâm hư suy, âm dương mất điều hoà mà dẫn đến.

Chứng tổng hợp ở phụ nữ mãn niên thường biểu hiện là rối loạn hành kinh, chóng mặt, bưng nóng, tai ù, tim hồi hộp, mất ngủ, bứt rứt nóng nảy dễ giận, ra mồ hôi, hoặc phù thũng, đại tiện lỏng, đau eo lưng, đau xương, mệt mỏi vô lực, có khi xuất hiện tình trạng tâm lý tình cảm khác thường.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa chứng tổng hợp ở phụ nữ mãn niên là tư âm bổ thận, điều hoà âm dương.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi ngay. Người xoa bấm huyết đứng bên người bệnh, một tay giữ đầu vai, còn tay kia lấy bàn tay đặt vào phía trên trước ngực, theo đường giữa hai vú mà miết đẩy chéo xuống ra hai bên.

2. Bấm các huyết phong trì, thái dương, bách hội, nội quan, hợp cốc, huyết hải, túc tam lý, tam âm giao, thái xung, kiên tĩnh, tâm du, can du, thận du, mỗi huyết nửa phút. (hình 492 - 504)

Huyệt
phong trì
H.492



Huyệt
thái dương
H.493



Huyệt
bách hội
H.494



Huyệt
nội quan
H.495





Huyệt hợp cốc
H.496



Huyệt huyệt hải
H.497



Huyệt túc tam lý
H.498



Huyệt tam âm giao
H.499



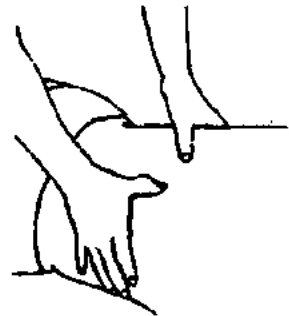
Huyệt thái xung
H.500



Huyệt kiên tình
H.501



Huyết tâm du
H.502



Huyết can du
H.503

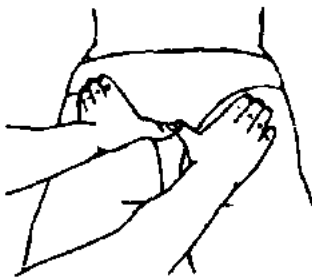
3. Hai bàn tay đặt ở vùng bụng, thay nhau dùng lực, xoa từ phải sang trái hoặc từ trái sang phải bằng góc lòng bàn tay khoảng 1 - 2 phút.

4. Xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn cuối, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

5. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết véo và xoa về các cơ mặt trong của chân từ 5 - 10 lần. Rồi miết dầy lại mặt trong và ngoài của tứ chi, để lấy nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyết thận du
H.504



Huyết trường cường
H.505

6. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa của cả hai tay dờ ngang và nâng huyết trường cường (hình 505) ở vùng xương cồng.

Hai tay thay nhau theo đường giữa cột sống miết dầy lên phía trên, đồng thời hai ngón tay nhẹ nhàng xoa về da và véo nâng lên,

về đến đâu thì miết đẩy đến đấy, đẩy lên tới huyết đại trùy thì ngừng. (hình 506) Thao tác tới lui từ 3 - 5 lần.

PHÉP GIA GIẢM:

1. Trước sau thời kỳ mãn kinh, nếu có các triệu chứng như đầu choáng mắt hoa, bứt rứt, dễ cáu giận, tính khí thất thường, lòng bàn tay bàn chân nóng, hoặc kinh nguyệt lượng nhiều hoặc rỉ rả, tai ù, tim hồi hộp hoặc sốt hâm hấp, mồ hôi trộm, má đỏ miệng khô, chất lưỡi đỏ ít rêu, là rối loạn dạng thận âm hư nên tư âm tiềm dương, bổ ích can thận.



Huyết đại trùy
H.506



Huyết mệnh môn
H.507

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

- Bấm huyết mệnh môn 9 lần. (hình 507)

- Xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn; chà xát lòng bàn chân; lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

2. Nếu có các triệu chứng như đầu choáng mắt hoa, nặng tai, ù tai, đau eo lưng, chân phù thũng, thích nóng ghét lạnh, tiêu chảy, tiểu tiện trong dài, hoặc bạch đới trong lạnh, kinh nguyệt kéo dài, bụng dưới lạnh, lưỡi bệu, rêu mỏng, là rối loạn dạng thận dương hư, nên ôn thận bổ dương.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết thận du, mệnh môn, đều 2 phút. (hình 508, 509)



Huyết thận du
H.508



Huyết mệnh môn
H.509

- Véo huyết thái xung 2 phút. (hình 510)
- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.
- Xoa miết cơ đùi, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.
- Bấm day huyết túc tam lý 9 lần. (hình 511)



Huyết thái xung
H.510



Huyết túc tam lý
H.511

3. Phụ nữ trước sau thời kỳ mãn kinh, dần dần tính tình trở nên thất thường, mừng giận bất chợt, hoặc tự nói lầm nhảm, hoặc buồn vui vô cớ, sắc mặt không tươi, ăn uống không ngon, hoặc kinh nguyệt ít, lưỡi đỏ nhạt, là rối loạn dạng tâm huyết hư.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyết thần môn, tâm du, đều 2 phút. (hình 512, 513)



Huyết thần môn
H.512



Huyết tâm du
H.513

- Chà xát huyết dũng tuyến 36 lần. (hình 514)
- Bấm day huyết huyết hải 2 phút. (hình 515)
- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.
- Véo day huyết nội quan 9 lần. (hình 516)
- Dùng hai tay xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn cuối.



Huyết dũng tuyến
H.514



Huyết huyết hải
H.515



Huyết nội quan
H.516

Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết chữa chứng tống hợp ở phụ nữ tuổi vẫn niên có hiệu quả khá tốt, nên trị liệu lâu. Nói chung từ 20 - 30 lần là có thể khỏi hẳn.

2. Nên giữ tinh thần tình cảm lạc quan, nên để tâm nhiều về một số sở thích như tập Thái Cực quyền, đi tản bộ, nghe nhạc, v.v...

SA DẠ DÀY

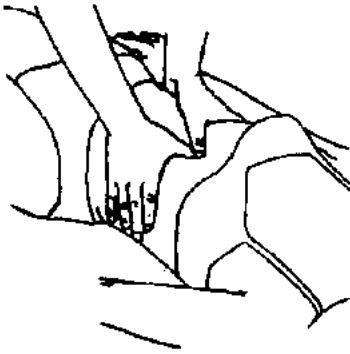
Sa dạ dày là chỉ trương lực của cơ dạ dày giảm sút, vị trí của dạ dày bị hạ thấp, ở vị trí không bình thường. Đó là một trong những chứng sa nội tạng tương đối thường gặp. Y học hiện đại cho rằng, vị trí bình thường của đại bộ phận dạ dày là ở vùng xương sườn cuối bên trái, số ít ở vùng bụng trên. Vì các nhân tố làm cơ thể suy nhược khiến áp lực thành bụng giảm thấp, lực treo cách mạc không đủ mà phát sinh sa dạ dày, phần nhiều thường gặp ở những người gầy yếu có lồng ngực hẹp. Chuẩn đoán bệnh này chủ yếu dựa vào X quang và kiểm tra bằng siêu âm.

Đồng ý cho rằng, nguyên nhân bệnh này phần nhiều do tiên thiên bất túc, thể chất hư nhược, tỳ vị không kiện toàn, trung khí thiếu lực nâng, hoặc hậu thiên thiếu dinh dưỡng, nội thương tích lao, hư tổn lâu ngày không hồi phục, trung khí hạ hãm. Sa dạ dày có một nhiều triệu chứng về đường tiêu hoá như: trướng bụng (sau khi ăn càng tăng mạnh, khi nằm yên thì giảm), lợm giọng, nôn mửa, ợ hơi, đau dạ dày, táo bón hoặc tiêu chảy, giảm thèm ăn, kèm theo gầy gò, choáng và hoa mắt, mất sức, tim hồi hộp, v.v... Nguyên tắc dùng phương pháp xoa bấm huyết để chữa sa dạ dày là bổ trung ích khí, thăng dương đề khí.

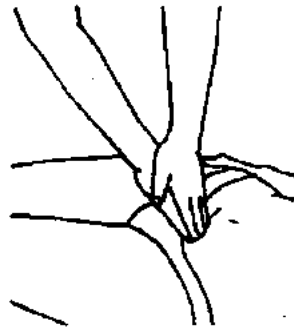
Thủ pháp cơ bản:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết đứng bên cạnh người bệnh, đầu tiên nhẹ nhàng mềm mại xoa day vùng bụng trên, lấy các huyết cứu vĩ, trung cực làm chủ yếu. (hình 517, 518)

Sau đó di chuyển xuống vùng bụng quanh rốn, lấy các huyệt thiên khu, khí hải làm chủ yếu. (hình 519, 520) Thao tác 5 phút.



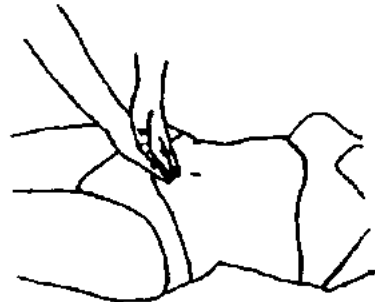
Huyệt cứu vĩ
H.517



Huyệt trung cực
H.518

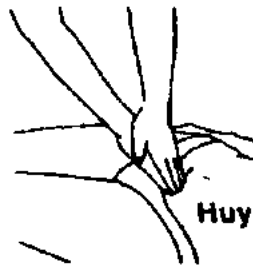


Huyệt thiên khu
H.519



Huyệt khí hải
H.520

2. Các ngón của hai tay chống lên nhau đặt vào bụng dưới (khoảng vị trí huyệt trung cực) của người bệnh đẩy theo nhịp thở từ từ lên phía trên, lên đến vùng ngang rốn thì lại đẩy xuống. Thao tác lên xuống 5 - 10 lần. (hình 521)



Huyệt trung cực
H.521

Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết chữa chứng tổng hợp ở phụ nữ tuổi mãn kinh có hiệu quả khá tốt, nên trị liệu lâu. Nói chung từ 20 - 30 lần là có thể khỏi hẳn.

2. Nên giữ tinh thần tình cảm lạc quan, nên để tâm nhiều về một số sở thích như tập Thái Cực quyền, đi tản bộ, nghe nhạc, v.v...

SA DẠ DÀY

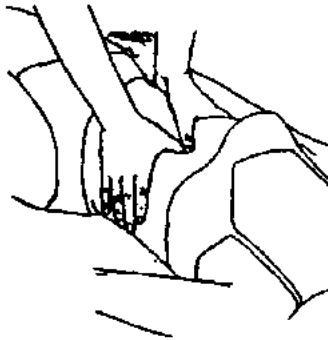
Sa dạ dày là chỉ trương lực của cơ dạ dày giảm sút, vị trí của dạ dày bị hạ thấp, ở vị trí không bình thường. Đó là một trong những chứng sa nội tạng tương đối thường gặp. Y học hiện đại cho rằng, vị trí bình thường của đại bộ phận dạ dày là ở vùng xương sườn cuối bên trái, số ít ở vùng bụng trên. Vì các nhân tố làm cơ thể suy nhược khiến áp lực thành bụng giảm thấp, lực treo cách mạc không đủ mà phát sinh sa dạ dày, phần nhiều thường gặp ở những người gầy yếu có lồng ngực hẹp. Chuẩn đoán bệnh này chủ yếu dựa vào X quang và kiểm tra bằng siêu âm.

Đồng ý cho rằng, nguyên nhân bệnh này phần nhiều do tiên thiên bất túc, thể chất hư nhược, tỷ vị không kiện toàn, trung khí thiếu lực nâng, hoặc hậu thiên thiếu dinh dưỡng, nội thương tích lao, hư tổn lâu ngày không hồi phục, trung khí hạ hãm. Sa dạ dày có một nhiều triệu chứng về đường tiêu hoá như: trướng bụng (sau khi ăn càng tăng mạnh, khi nằm yên thì giảm), lợm giọng, nôn mửa, ợ hơi, đau dạ dày, táo bón hoặc tiêu chảy, giảm thèm ăn, kèm theo gầy gò, choáng và hoa mắt, mất sức, tim hồi hộp, v.v... Nguyên tắc dùng phương pháp xoa bấm huyết để chữa sa dạ dày là bổ trung ích khí, thăng dương để khí.

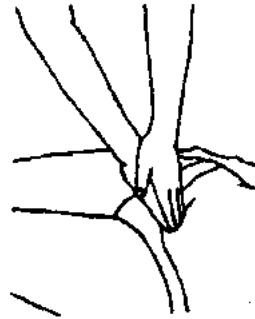
Thủ pháp cơ bản:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết đứng bên cạnh người bệnh, đầu tiên nhẹ nhàng mềm mại xoa day vùng bụng trên, lấy các huyết cầu vị, trung cực làm chủ yếu. (hình 517, 518)

Sau đó di chuyển xuống vùng bụng quanh rốn, lấy các huyết thiên khu, khí hải làm chủ yếu. (hình 519, 520) Thao tác 5 phút.



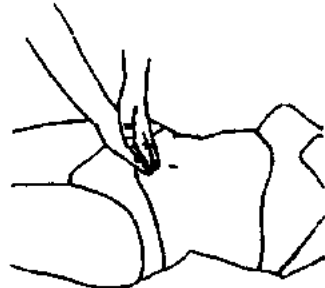
Huyết cứu vĩ
H.517



Huyết trung cực
H.518

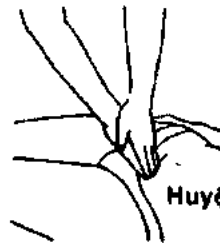


Huyết thiên khu
H.519



Huyết khí hải
H.520

2. Các ngón của hai tay chống lên nhau đặt vào bụng dưới (khoảng vị trí huyết trung cực) của người bệnh đẩy theo nhịp thở từ từ lên phía trên, lên đến vùng ngang rốn thì lại đẩy xuống. Thao tác lên xuống 5 - 10 lần. (hình 521)



Huyết trung cực
H.521

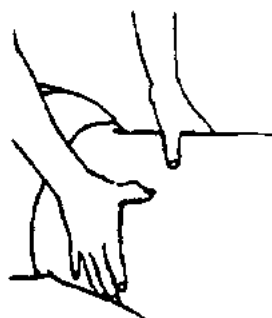
3. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng phép lăn nhẹ nhàng thao tác dọc theo hai bên cột sống và bấm day các huyết tỳ du, vị du, can du, tam tiêu du, 10 phút. (hình 522, 523, 524, 525)



Huyết tỳ du
H.522



Huyết vị du
H.523



Huyết can du
H.524



Huyết tam tiêu du
H.525

4. Người bệnh ngồi hoặc đứng. Người xoa bấm huyết đứng phía sau người bệnh dùng 4 ngón tay móc vào góc dưới xương bả vai, theo hướng chéo lên phía trên, thao tác qua lại trái phải 3 lần, liên tục từ 1 - 2 phút. Lấy cảm giác da dày như được nâng lên là được.

5. Véo bấm huyết hợp cốc, bấm day huyết túc tam lý đều 10 lần. (hình 526, 527)



Huyết hợp cốc
H.526



Huyết túc tam lý
H.527

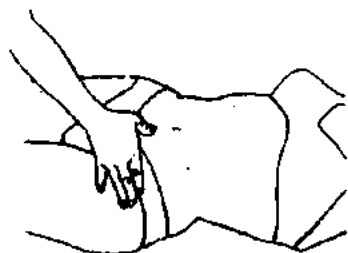
PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như cảm giác bụng sôi ùng ục, hoặc táo bón và sôi bụng thay nhau xuất hiện, ợc hoặc thức ăn không xuống, là sa dạ dày do tỳ hư vị trệ, nên ôn dương kiện tỳ, bổ trung ích khí.

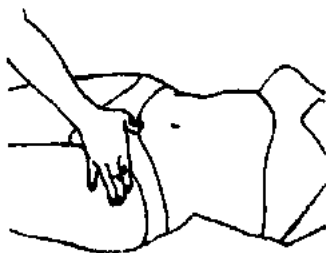
Thủ pháp gia giảm:

- Day véo cơ bụng 12 lần. Sau đó dùng bàn tay đẩy ngang qua lại vùng bụng trên từ 5 - 10 lần.

- Xoa các huyết khí hải, quan nguyên, thiên khu đều 1 - 2 phút. (hình 528, 529, 530)



Huyết khí hải
H.528



Huyết quan nguyên
H.529

- Dùng một bàn tay hoặc hai bàn tay chồng lên nhau đặt ở dưới rốn dùng lực đè ấn và rung từ dưới lên từ 1 - 3 phút.

- Chà xát vùng xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như gầy ốm, đầu choáng mắt hoa, mệt mỏi, mất sức, lưỡi nhạt, rêu mỏng, là sa dạ dày do khí huyết đều hư, nên bổ ích khí huyết, thăng cử dương khí.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa huyết trung cực 5 phút. (hình 531)

- Chà xát ngang lưng eo, vùng xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

- Xoa day huyết dẫn trung lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 532)



Huyết thiên khu

H.530



Huyết trung cực

H.531



Huyết dẫn trung

H.532

Chú ý:

1. Người sa dạ dày bất luận nặng hay nhẹ đều nên kiên trì xoa bấm huyết một thời gian dài. Người không sa dạ dày nếu thường xoa bấm huyết như thuật ở trên thì có tác dụng phòng bệnh.

2. Khi dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa sa dạ dày, nên tăng cường rèn luyện cơ bụng (như nằm ngửa ngồi dậy) và rèn luyện thể chất (như tập thể dục, Thái Cực quyền, khí công) có thể tăng thêm hiệu quả điều trị.

3. Nên ăn ít và nhiều bữa, cấm kỵ ăn bạo, uống bạo, kiêng các chất cay và các món ăn khó tiêu hoá.

4. Sinh hoạt nên có quy luật, luôn giữ trạng thái tinh thần thư thái.

5. Nếu dạ dày có vết loét đang hoạt động, chứng viêm cấp hoặc xuất huyết vị tràng thì cấm dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết và vận động vùng bụng.

SA TỬ CUNG

Sa tử cung (còn gọi là sa dạ con) là chỉ trường hợp tử cung từ vị trí bình thường theo đường âm đạo sa xuống tới mức miệng ngoài cổ tử cung ngang bằng với mấu xương ụ, thậm chí toàn bộ tử cung ra ngoài âm đạo.

Y học hiện đại cho rằng, vì gây ốm sức yếu, sinh đẻ nhiều hoặ: sau khi sinh đẻ nghỉ ngơi điều dưỡng không thoả đáng, và lại ngồi xổm quá nhiều và ho dữ dội, v.v... tạo áp lực thành bụng quá lớn, day chằng giữ tử cung, sức đàn hồi của tổ chức cơ nhục giảm sút mà tạo thành bệnh.

Đông y nhận định rằng, do trung khí bất túc, hoặc thận khí khuỵu tổn, hai mạch xung nhâm không kiên cố, đới mạch lỏng lẻo mà thành bệnh.

Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là cảm giác như trong âm đạo có vật gì thoát ra, kèm đau eo lưng, bụng dưới xê trương, hay có cảm giác mót đại tiện, tiểu tiện luôn, hoặc táo bón, tiểu tiện khó v.v...

Có thể chia sa tử cung làm 3 mức độ:

Mức độ 1: cổ tử cung sa tới ngang mấu xương ụ trở xuống, nhưng chưa vượt quá lỗ âm đạo.

Mức độ 2: cổ tử cung và một phần tử cung ra khỏi lỗ âm đạo.

Mức độ 3: toàn bộ tử cung ra khỏi lỗ âm đạo.

Nguyên tắc dùng phương pháp xoa bóp huyết để chữa sa tử cung là thẳng dương, điều lý tỳ thận.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi thẳng. Người xoa bóp huyết đứng bên cạnh bấm day huyết bách hội, thuận và ngược chiều kim đồng hồ đều 72 lần. (hình 533)

2. Véo nâng cơ bụng.

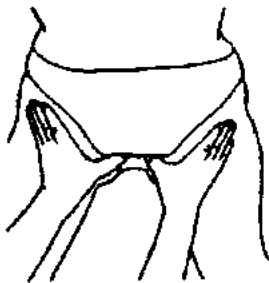
3. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bóp huyết ngồi hoặc đứng bên cạnh, dùng hai góc bàn tay ấn day tử mật trong hông chỗ giáp xương mu hướng lên phía bụng 18 lần. Sức ấn nhu hoà, đồng thời người bệnh hít vào thật sâu.

4. Bấm huyết hội âm 9 lần. (hình 534)

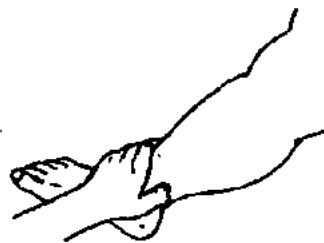
5. Day bấm các huyết tam âm giao, tức tam lý, âm lăng tuyền, đều 1 phút. (hình 535, 536, 537)



Huyết bách hội
H.533

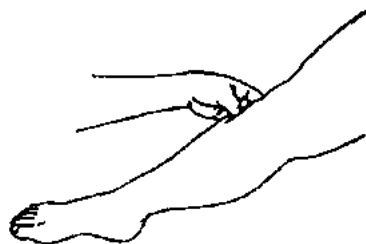


Huyết hội âm
H.534



Huyết tam âm giao
H.535





Huyết túc tam lý
H.536



Huyết âm lăng tuyền
H.537

6. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng ngón tay bấm day các huyết tý du, thận du đều 1 phút; sau đó dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

7. Bấm huyết đê thác (từ huyết quan nguyên đo ra 4 thốn), huyết tử cung (từ huyết trung cực đo ra 3 thốn) đều 1 - 3 phút.

PHÉP GIA GIẢM:

1. Cảm giác vùng âm bộ, bụng dưới xê xuống, hoặc cảm thấy có vật gì tắc nghẽn trong âm đạo, nằm giường nghỉ ngơi phần nhiều có thể hồi phục. Nhưng tới kỳ kinh, ho dữ, khí đại tiện hay nín hơi, đứng lâu, sau khi lao động nặng mà thấy xê bụng, kèm theo các triệu chứng như sắc mặt vàng úa hoặc trắng xanh, tinh thần mệt mỏi, tim hồi hộp, ngắn hơi, tự ra mồ hôi, tiểu tiện luôn, bạch đới tăng nhiều màu trắng loãng, lưỡi nhạt, rêu trắng, là sa dạ con do trung khí hạ hãm, thường là bệnh nhân sa dạ con nhẹ, nên bổ khí thăng đề.

Thủ pháp gia giảm:

- Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng hai ngón tay vừa véo vừa vỗ, bắt đầu từ huyết trường cường theo đường giữa cột sống, dần hướng lên huyết đại trùy thì ngừng. Thao tác lên 10 lần. (hình 538, 539)

- Xoa huyết khí hải 5 phút. (hình 540)

- Xoa vỗ lưng.



Huyết đại tràng
H.539



Huyết
trường cường
H.538



Huyết khí hải
H.540

2. Cảm giác bụng dưới, âm hộ căng trương, tử cung sa đến của âm đạo hoặc thoát ra ngoài âm đạo, kèm theo các triệu chứng như cơ thể sợ lạnh, đầu choáng tai ù, đau eo lưng và tay chân, tiểu tiện luôn, đại tiện lỏng, lưỡi nhạt rêu trắng, là sa dạ con do thận khí suy tổn, thường thấy ở bệnh nhân sa dạ con độ nặng, nên bổ thận, ích khí thăng dề.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà sát vùng eo lưng, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

- Bấm huyết mệnh môn 3 lần. (hình 541)

- Xoa day đùi, xoa bụng dưới, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyết mệnh môn
H.541

3. Tử cung thoát ra, âm hộ sưng đỏ đau, kèm theo ngứa, loét chảy nước, có tiết chất lẫn máu, kèm tiểu tiện vàng, đại tiện và buồn đau, bạch đới tăng nhiều có màu trắng vàng pha đỏ, chất đặc mùi hôi, phát sốt miệng khát, lưỡi đỏ rêu vàng nhớt, là sa dạ con do cảm thụ thấp nhiệt, thường gặp ở bệnh nhân sa dạ con dạng kể phát cảm nhiễm, nên thanh nhiệt lợi thấp, ích khí thăng đề.

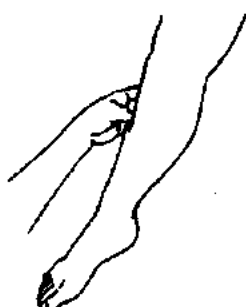
Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyệt túc tam lý, phong long, đều 1 phút. (hình 542, 543)



Huyệt túc tam lý

H.542



Huyệt phong long

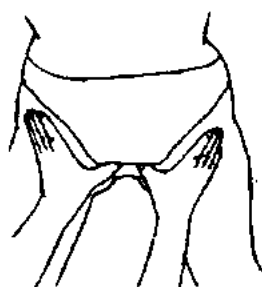
H.543

- Miết đẩy mặt trong đùi, lấy nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.
- Véo nâng dọc theo cột sống lưng; Dùng góc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà sát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

4. Bất luận sa dạ con dạng nào trước tiên đều có thể dùng phương pháp khí công xoa bấm huyệt như dưới đây:

- Dùng ngón giữa tay trái nâng chỗ huyệt hội âm, góc lòng bàn tay đặt trên khớp xương mu, trong thời gian một lần thở ra, dùng ngón tay nâng lên 3 lần, sau 3 lần hô hấp, đổi sang tay phải làm 3 lần nữa. (hình 5-44)

- Dùng góc lòng bàn tay trái ấn trên khớp xương mu, đi



Huyết hội âm

H.544

chuyển vòng đầy lên 10 lần. Sau đó đổi sang tay phải, cũng thao tác như vậy 10 lần.

- Dùng các ngón tay trái ấn ở mé mông bên phải của người bệnh, lấy ngón tay giữa dùng lực đẩy chéo lên hướng sang trái đến vùng cột sống 10 lần. Sau đó đổi tay phải cũng thao tác như vậy 10 lần.

Chú ý:

1. Người bệnh sa dạ con nên rèn luyện thân thể bằng cách luyện Thái Cực quyền, luyện khí công, thể dục, v.v...
2. Người sa dạ con kèm theo viêm nhiễm nên đồng thời phối hợp điều trị bằng thuốc.

THIẾU SỮA

Thiếu sữa là chỉ trường hợp sản phụ trong thời kỳ cho con bú, sữa tiết ra quá ít, hoặc hoàn toàn không có.

Y học hiện đại cho rằng, phần nhiều do tuyến vú phát triển không tốt, hoặc sau khi đẻ mất nhiều máu, sự dinh dưỡng không thoả đáng, các kích thích về tinh thần, lao động quá độ mà bị chứng thiếu sữa.

Đồng ý cho rằng, sữa do huyết hoá sinh ra, nhờ có khí mà vận hành được, sữa có quan hệ mật thiết với khí huyết. Tỷ vi hư nhược, tinh chí uất ức, đều có thể dẫn đến thiếu sữa.

Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là sữa quá ít hoặc hoàn toàn không có, hoặc do bầu vú căng trướng mà sữa không vận hành, kèm theo tim hồi hộp, hơi thở ngắn, ngực sưng đầy trướng, v.v...

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa chứng thiếu sữa là kiện tỳ dưỡng huyết, sơ can lý khí.

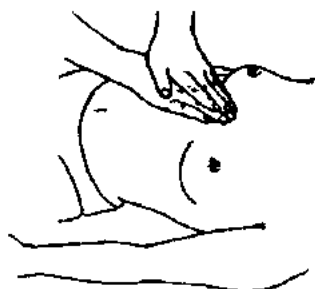
THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi hoặc nằm ngửa. Người xoa bấm huyết ngồi hoặc đứng bên cạnh người bệnh, dùng hai bàn tay xoa nhẹ xung quanh bầu vú 1 - 3 phút.

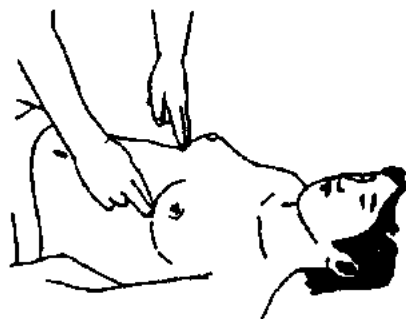
2. Xoa day huyết đăn trung 1 - 3 phút. (hình 545)

3. Véo day dầu vú 1 - 2 phút.

4. Người bệnh ngồi thẳng. Người xoa bấm huyết dùng ngón tay trỏ, ngón tay giữa ấn day huyết nhũ căn 2 phút. (hình 546)

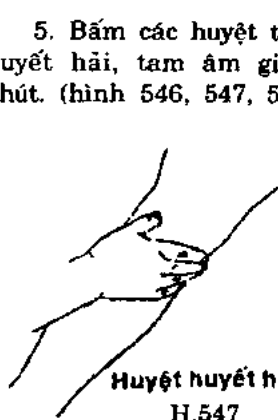


Huyết đăn trung
H.545

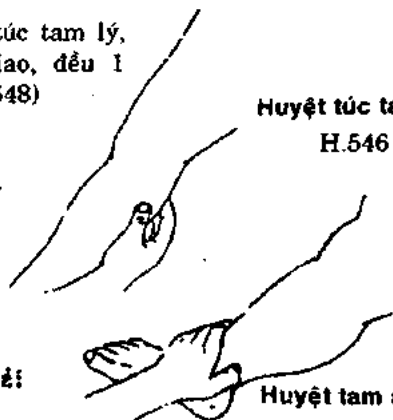


Huyết nhũ căn
H.546

5. Bấm các huyết túc tam lý, huyết hải, tam âm giao, đều 1 phút. (hình 546, 547, 548)



Huyết huyết hải
H.547



Huyết túc tam lý
H.546

Huyết tam âm giao
H.548

PHÉP GIA GIẢM:

1. Thiếu sữa hoặc không có, sữa trong loãng, bầu vú mềm, không đầy trương, sắc mặt không tươi, tim hồi hộp, hơi thở ngắn, chất lưỡi đỏ nhạt, là thiếu sữa do khí huyết đều hư, nên bổ ích khí huyết.

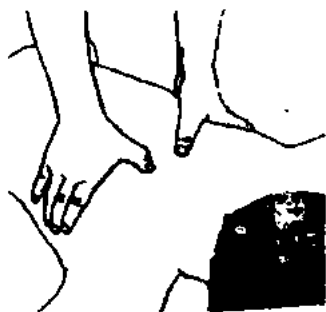
Thủ pháp gia giảm:

– Dùng một ngón tay đẩy miết các huyết phế du, tâm du, tỳ du, vị du, đều 1 phút. (hình 549, 550, 551, 552)



Huyết phế du

H.549



Huyết tâm du

H.550



Huyết tỳ du

H.551



Huyết tâm du

H.552

- Bấm day các huyết hợp cốc, thần môn, thái xung, đều 1 phút. (hình 553, 554, 555)

- Xoa vùng bụng trên, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.



Huyết hợp cốc
H.553



Huyết thần môn
H.554



Huyết thái xung
H.555

- Véo day các huyết nội quan và ngoại quan 1- 3 phút. (hình 556, 557)



Huyết nội quan
H.556



Huyết ngoại quan
H.557

2. Sữa không chảy ra kèm theo các triệu chứng như bầu vú căng trương và đau, ngực sưng đầy tức, kém ăn, nặng thì sợ gió,

phát sốt, rêu lưỡi vàng mỏng, là thiếu sữa do can uất khí trệ, nên sơ can lý khí.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết chương môn, kỳ môn, dương lăng tuyền, thái xung, đều 1 phút. (hình 558, 559, 560, 561)

- Dùng các ngón tay xoa chải ra hai bên vùng xương sườn cuối. Xoa rung vùng lưng và vùng ngực.



Huyết chương môn

H.558



Huyết kỳ môn

H.559



Huyết dương lăng tuyền

H.560



Huyết thái xung

H.561

Chú ý:

1. Sản phụ nên ăn các món ăn giàu chất dinh dưỡng và dễ tiêu hoá, ăn ít đồ cay, uống nhiều nước.
2. Giữ tinh thần vui vẻ lạc quan, cởi mở, không lao lực quá độ, chú ý nghỉ ngơi và làm việc điều độ.

TÊ LIỆT THẦN KINH MẶT

Tê liệt thần kinh mặt là chứng trạng phát sinh do thần kinh mặt (còn gọi là dây thần kinh số 7) bị một số nhân tố rào đó làm tổn thương. Biểu hiện chủ yếu là trở ngại vận động các cơ mặt. Có thể chia làm hai loại là: liệt mặt ngoại biên và liệt mặt trung khu. Y học hiện đại cho rằng, nguyên nhân phần nhiều do viêm dây thần kinh mặt cấp tính trong lỗ của mỏm xương chũm chưa hoá mủ dẫn đến liệt mặt. Nói chung, có khả năng là các huyết quản, các dây thần kinh dinh dưỡng do bị phong hàn mà co cứng dẫn đến thiếu máu, hơn nữa là do thủy thũng chèn ép vào dây thần kinh số 7 mà thành chứng tê liệt. Đông y nhận định rằng, bệnh này là do ngoại cảm phong hàn xâm nhập đường kinh lạc ở mặt dẫn đến khí của kinh lạc lưu thông mất bình thường, khí huyết không điều hoà làm trở ngại vận động của cân nhục mà tạo thành bệnh.

Biểu hiện lâm sàng chủ yếu của chứng bệnh này là:

Phát bệnh đột ngột, sau khi ngủ dậy bệnh nhân phát hiện một bên mặt của mình bị cứng tê, không thể nhú lông mày, nhăn trán, răng bị hở lỏ, má phồng lên, góc miệng lệch sang một bên.

Bên có bệnh không nhắm được mắt, thường hay chảy nước mắt, mắt nếp nhăn trán, rãnh mũi và môi trên bị xoá. Một số bệnh nhân khi bệnh mới phát có chứng đau sau tai, dưới tai và mặt, lại còn có thể xuất hiện tình trạng giảm vị giác ở khoảng 2/3 trước của lưỡi hoặc mất hẳn vị giác; thính giác lại quá mẫn cảm, v.v... Chứng bệnh này phần nhiều phát sinh vào lúc có thời tiết mát lạnh, bất kỳ lứa tuổi nào cũng có thể mắc bệnh, nhưng phần nhiều gặp ở tuổi trung niên trở lên, ở nam giới nhiều hơn ở nữ giới. Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa chứng bệnh liệt thần kinh mặt là cải thiện tuần hoàn máu cục bộ, tiêu viêm giải kính, thúc đẩy việc hồi phục cơ năng thần kinh.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết điểm day các

huyệt phong trì, dương bạch, toàn trúc, tứ bạch, địa thương, giáp xa, ế phong, nghinh hương, hợp cốc, túc tam lý, thái xung, mỗi huyệt 1 phút. (hình 562 - 572)



Huyệt phong trì
H.562



Huyệt dương bạch
H.563



Huyệt toàn trúc
H.564



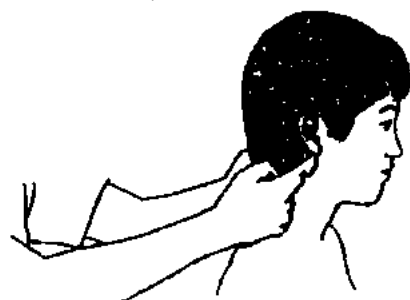
Huyệt tứ bạch
H.565



Huyệt địa thương
H.566



Huyệt giáp xa
H.567



Huyệt ế phong
H.568



Huyệt nghinh hương
H.569



Huyệt hợp cốc
H.570



Huyệt túc tam lý
H.571



Huyệt thái xung
H.572

2. Người xoa bấm huyệt tác động lực vào các ngón của hai tay xoa miết vùng trán, khuôn mặt, vùng má. Hai tay chia ra ở trước, ở sau, phối hợp với nhau để thao tác; và lấy bên có bệnh làm trọng điểm. Thủ pháp nên nhẹ nhàng, mềm mại, thao tác từ tốn qua lại trong 5 phút.

3. Người xoa bấm huyệt dùng phần bụng của ba ngón tay: ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn áp chặt vào giữa trán người bệnh, miết dẩy sang hai bên. Thao tác 3 phút.

4. Người xoa bấm huyết dùng sức của ngón tay cái, ngón trỏ, ngón giữa của cả hai tay nhẹ nhàng xoa và vè nâng cơ mặt vùng có bệnh, theo nhịp "một thả, một bóp". Thao tác trong 5 phút.

5. Véo nâng các huyết phong trì, kiên tinh, hợp cốc đều 10 lần. (hình 573, 574, 575)



Huyết phong trì

H.573



Huyết kiên tinh

H.574



Huyết hợp cốc

H.575

6. Dùng gốc lòng bàn tay chà xát nhẹ vùng má, trán, với lực thích hợp, lấy mặt có cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn.

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như sợ lạnh, phát sốt, nhức đầu, nghẹt mũi nặng, lưỡi nhạt, rêu trắng mỏng, là phong hàn xâm phạm cơ biểu, nên khu phong giải biểu, tuyên phế tán hàn.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa xát: huyết đại trùy và dọc hai bên cột sống, nóng nhiều là được. (hình 576)

- Xoa vuốt mặt má cho nóng ấm lên.

**Huyệt
đại trừ**
H.576



2. Nếu kèm theo các triệu chứng như phát sốt, ra mồ hôi, nhức đầu, nghẹt mũi, mũi chảy nước đục, miệng khát, hồng sung đỏ, rêu lưỡi vàng, là phong nhiệt phạm thể, nên giải biểu thanh phế thấu nhiệt.

Thủ pháp gia giảm:

- Véo các huyệt nội quan, ngoại quan (cả hai bên) 10 lần.
(hình 577, 578)



Huyệt nội quan
H.577



Huyệt ngoại quan
H.578

- Véo day huyệt xích trạch 5 lần. (hình 579)
- Bấm huyệt đại trừ 5 lần. (hình 580)



Huyệt xích trạch
H.579



Huyệt đại trừ
H.580

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như đầu thân nặng nề, bụng ngực bứt rứt, tiêu hóa kém, tinh thần mệt mỏi, ho đàm trắng loãng, lưỡi nhạt, rêu trắng nhớt, là tỳ hư thấp trệ, nên kiện tỳ trừ thấp.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng một ngón tay miết từ huyết phế du đến thận du, thao tác như vậy 6 lần. (hình 581, 582)



Huyết phế du

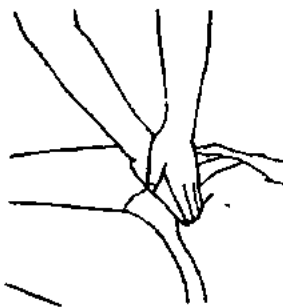
H.581



Huyết thận du

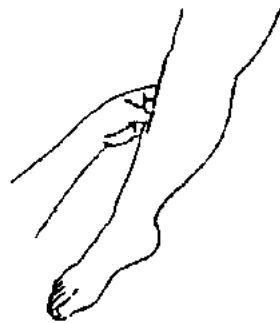
H.582

- Dùng bàn tay chà xát huyết trung cực 5 phút. (hình 583)
- Bấm day huyết phong long 12 lần. (hình 584)



Huyết trung cực

H.583



Huyết phong long

H.584

Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bóp huyết để chữa liệt thần kinh mặt càng sớm càng tốt. Nói chung hiệu quả xoa bóp huyết rất rõ nét, nhưng nếu là trường hợp bệnh biến mạch máu não hay u não, liệt mặt dạng trung khu, thì hiệu quả trị liệu bằng phương pháp xoa bóp huyết sẽ kém và chậm hơn.

2. Khi thao tác các thủ thuật, lấy bên có bệnh làm chủ, bên khoẻ làm phụ, thủ pháp nên nhẹ nhàng, mềm mại, chú ý tránh làm trầy da mặt. Trước khi xoa bóp huyết, tay của người xoa bóp huyết nên rửa sạch, để tránh gây viêm mao nang.

3. Chú ý giữ ấm, tránh phong hàn và tránh lao nhọc quá độ.

4. Thường dùng nước nóng rửa mặt, hoặc dùng thủ pháp xoa bóp huyết nói trên cũng có tác dụng dự phòng.

TIÊU CHẢY

Tiêu chảy là chỉ số lần đi tiêu tăng nhiều, chất phân lỏng hay nhão, dung lượng gia tăng, hoặc kèm có niêm dịch, máu mủ và các chất mỡ không tiêu hoá. Y học hiện đại cho rằng, phần nhiều do nhiễm vi khuẩn và chức năng vị tràng trở ngại mà thành bệnh. Có thể chia làm hai loại: cấp tính và mạn tính. Tiêu chảy cấp tính phát bệnh gấp, số lần nhiều, kèm theo đau bụng, phát sốt, chán ăn, lợm giọng, v.v... thường gặp ở bệnh viêm nhiễm đường ruột cấp tính. Tiêu chảy mạn tính thời gian kéo dài, khó khỏi, thường hình thành chứng suy dinh dưỡng, thiếu vitamin và thiếu abumin, bệnh thường gặp ở chứng thiếu chất vị toan, các chứng hấp thu tiêu hóa không tốt, lý trực khuẩn mạn tính, lao ruột, v.v...

Đông y nhận định rằng, bệnh biến chủ yếu của tiêu chảy là ở bộ phận tỳ vị và đại tiểu trường. Các nguyên nhân gây bệnh bao gồm cảm nhiễm ngoại tà, thương tổn do ăn uống, tinh thần tình cảm mất điều hoà, tỳ thận dương hư, v.v...

Chứng trạng thường gặp trong lâm sàng là đau bụng, sôi

bụng, mỗi ngày đại tiện từ 3 – 5 lần trở lên, kém thèm ăn, kèm theo mất sức toàn thân, eo lưng và đầu gối thiếu lực, v.v...

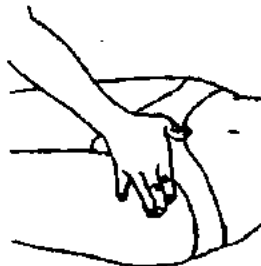
Nguyên tắc dùng phương pháp xoa bấm huyết để chữa tiêu chảy là điều lý tỳ vị, ôn dương chỉ tả.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết đứng bên cạnh người bệnh, dùng phép đẩy từ huyết trung cực dẫn xuống phía dưới đến huyết quan nguyên, lên xuống qua lại 3 – 5 lần. Sau đó đẩy xuống bụng dưới 10 phút. (hình 585, 586)



Huyết trung cực
H.585

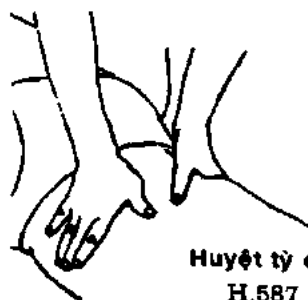


Huyết quan nguyên
H.586

2. Người xoa bấm huyết dùng hai bàn tay chống lên nhau ấn đè và rung vùng bụng của người bệnh khoảng 1 phút, rồi hai bàn tay đột nhiên nhấc lên, thao tác theo nhịp một ấn, một thả như vậy từ 5 – 10 lần.

3. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng phép lăn dọc theo hai bên cột sống từ huyết tỳ du đến huyết đại trường du, mỗi huyết 1 phút. (hình 587, 588)

Sau đó bấm day các huyết tỳ du, vị du, đại trường du, trường cường, thao tác lên xuống



Huyết tỳ du
H.587

3 - 5 lần. Rối chà xát vùng lưng bên trái, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ, khoảng 10 phút. (hình 589, 590, 591, 592)



Huyết đại trường du
H.588



Huyết tý du
H.589



Huyết vị du
H.590



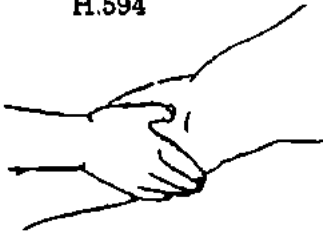
Huyết đại trường du
H.591



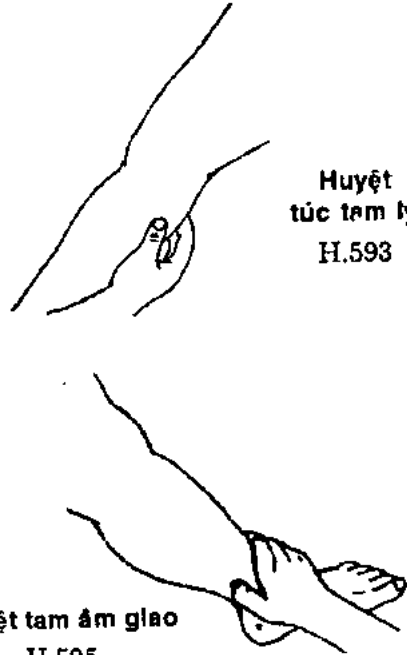
Huyết trường cường
H.592

4. Dùng ngón tay day các huyệt túc tam lý, âm lăng tuyền, tam âm giao (cả hai bên), lấy cảm giác tê căng làm tiêu chuẩn mức độ, mỗi huyệt khoảng 1 phút. (hình 593, 594, 595)

Huyệt âm lăng tuyền
H.594



Huyệt
túc tam lý
H.593



Huyệt tam âm giao
H.595

PHÉP GIA GIẢM:

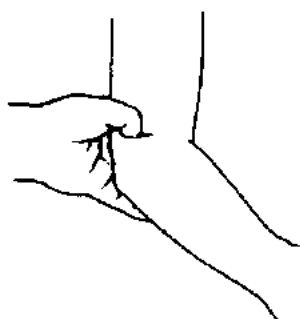
1. Tiêu chảy nếu kèm theo các triệu chứng như phân trong loãng, thậm chí như nước lã, đau bụng, sôi bụng, kèm sợ rét, phát sốt, tay chân đau mỏi, rêu lưỡi trắng nhớt hoặc vàng nhớt. là tiêu chảy do hàn thấp thương tỳ, nên tán han, trừ thấp, hoà vị chỉ tả.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyệt phong phủ, khúc trí 18 lần. (hình 596, 597) Véo các huyệt kiên tĩnh, hợp cốc đều 18 lần (hình 598, 599). Sau đó chà xát huyệt đại trùy thấy nóng là được. (hình 600)

Huyệt
phong phủ
H.596





Huyệt khúc tri
H.597



Huyệt kiên tinh
H.598



Huyệt hợp cốc
H.599

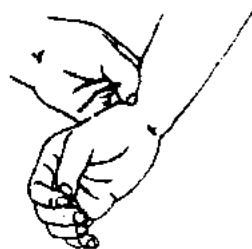


Huyệt đại trụ
H.600

- Dùng phép đẩy từ huyệt đại lăng hướng ra hai bên đến huyệt thái uyên và huyệt thần môn 36 lần. Bấm ngoại lao cung 64 lần. (hình 601, 602, 603, 604)



Huyệt đại lăng
H.601



Huyệt thái uyên
H.602



Huyệt thần môn
H.603



Huyệt lao cung
H.604

Đẩy từ huyệt lao cung hướng đến huyệt nội quan 64 lần. (hình 605, 606) Đẩy từ huyệt thương dương đến huyệt hợp cốc 64 lần. (hình 607, 608)

Huyệt lao cung
H.605



Huyệt nội quan
H.606



Huyệt
thương dương
H.607



Huyệt
hợp cốc
H.608

Đẩy từ huyết thiếu xung đến huyết đại lãng 64 lần, (hình 609, 610) đẩy từ huyết thái uyên đến huyết khúc tri 64 lần. (hình 611, 612)

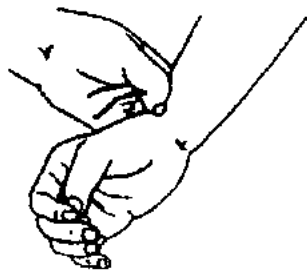
- Day bằng đầu chỗ vùng xương cụt.



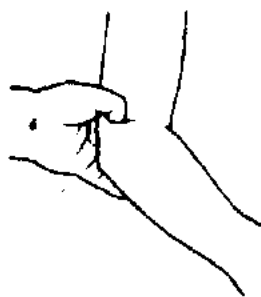
Huyết thiếu xung
H.609



Huyết đại lãng
H.610



Huyết thái uyên
H.611



Huyết khúc tri
H.612

2. Tiêu chảy phân có mùi như trứng thối, sau khi đi tả thì giảm đau bụng, kèm theo các triệu chứng như ợ mùi hôi, nôn chua, không muốn ăn uống, bụng đau trương, rêu lưỡi nhớt bẩn, là tiêu chảy do ăn uống tích trệ, nên tiêu thực đạo trệ.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa vùng bụng theo hai chiều thuận và ngược kim đồng hồ 36 lần.

- Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng ngón tay cái và tay trỏ vê miết các cơ vùng xương cùng với nhịp một thả, một vê, di động dần lên phía trên, thẳng tới huyết đại trùy thì ngừng. Thao tác 5 - 10 lần. (hình 613)



Huyết đại trùy
H.613

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như lúc bình thường hay trương bụng, ợ hơi, ăn ít, mỗi khi uất ức, phẫn nộ hoặc căng thẳng thì phát sinh đau bụng tiêu chảy, sôi bụng, rêu lưỡi mỏng, là tiêu chảy do can vị bất hoà, nên ức can phù tỳ, hoà vị chỉ tả.

Thủ pháp gia giảm:

- Chà xát chéo hai bên sườn lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

- Day nhẹ các huyết chương môn, kỳ môn 20 lần. (hình 614, 615)



Huyết chương môn
H.614



Huyết kỳ môn
H.615

- Bấm day các huyết can du, đả du, thái xung, hành gian, đều 12 lần. (hình 616, 617, 618, 619)



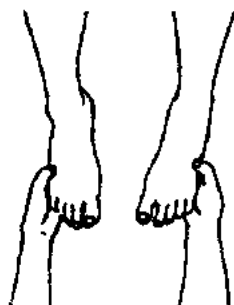
Huyệt can du
H.616



Huyệt đả du
H.617



Huyệt thái xung
H.618



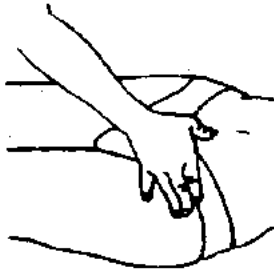
Huyệt hành gian
H.619

- Xoa ngang vùng cạnh rốn, xoa chéo cơ bụng, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

4. Nếu kèm theo các triệu chứng như đại tiện khi nhào khi lỏng, kèm có thức ăn không tiêu hoá, phản nhiều gân sáng thì tiêu chảy, hệ sỏi bụng là đi tả, đi tả xong thì êm, bụng sợ lạnh, eo và đầu gối tê yếu, lưỡi nhạt rêu trắng, là tiêu chảy do tỳ thận dương hư, nên ôn thận kiện tỳ, cố sáp chỉ tả.

Thủ pháp gia giảm:

- Tăng thời gian xoa các huyết khí hải, quan nguyên và vùng bụng. (hình 620, 621)



Huyết khí hải
H.620



Huyết quan nguyên
H.621

- Chà xát các huyết thận du, mệnh môn, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 622, 623)



Huyết thận du
H.622

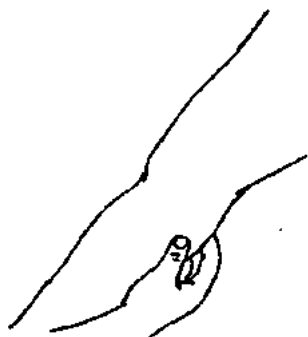


Huyết mệnh môn
H.623

- Bấm day các huyết túc tam lý, lương khâu, đều 12 lần. (hình 624, 625)

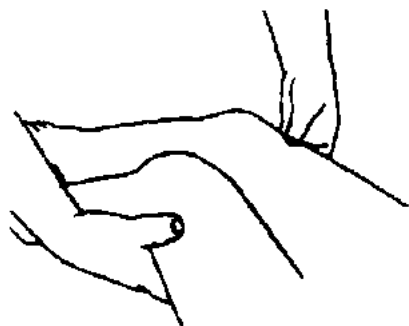
- Chà xát huyết dũng tuyến 3 phút. (hình 626)

- Xoa ngang vùng eo lưng.



Huyết túc tam lý

H.624



Huyết lương khâu

H.625

Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa tiêu chảy, nhất là tiêu chảy do rối loạn chức năng vị tràng và kết tràng quá mãn cảm, có hiệu quả khá tốt.

2. Khi bị tiêu chảy, nên kiểm tra tìm nguyên nhân bệnh, sau đó căn cứ vào phép gia giảm để xoa bấm huyết tương ứng.

3. Người bị tiêu chảy nên nghỉ ngơi thích đáng, người bị mất nước nghiêm trọng nên kịp thời dùng cách điều trị khác.

4. Chú ý ăn uống vệ sinh, kiêng ăn nhiều tinh bột (ví dụ khoai môn), kiêng thức ăn có dầu mỡ và các thức ăn sống lạnh, các gia vị kích thích, các chất khó tiêu hoá.

5. Chú ý giữ ấm, tránh lao nhọc quá độ, sinh hoạt có quy luật.



Huyết đũng tuyến

H.626

TÁO BÓN

Táo bón là chỉ một loại chứng bệnh đại tiện khó, không thông, và gián đoạn, thời gian kéo dài, hoặc muốn đại tiện mà phân khô, rít khó tống ra.

Y học hiện đại cho rằng, nguyên nhân phần nhiều là do động lực bài tiện giảm sút (như cách mạc, cơ bụng suy yếu, đường ruột nhận kích thích không đủ (chủ yếu do thức ăn gây tác dụng đối với đại tràng, hoặc các kích thích hoá học không đủ), niêm mạc phản ứng không nhạy cảm với sự kích thích (do các bệnh biến của niêm mạc ruột, như bệnh lý, v.v...) mà tạo thành táo bón.

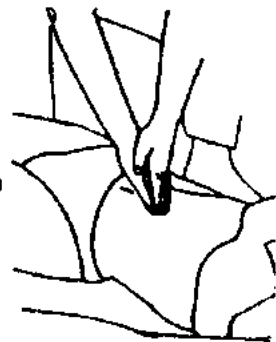
Đông y cho rằng, ăn quá nhiều cao lương mỹ vị, nhiệt bệnh làm khô ráo đại trường, tinh thần lo lắng không thoải mái, hoặc thể chất âm hư suy nhược, sau khi có bệnh hạ nguyên hư tổn, thấy đều có thể làm cho chức năng vận hoá thăng giáng của đại tràng không bình thường mà gây ra chứng táo bón. Táo bón thường kèm chứng bụng dưới trướng, bụng trên khó chịu, kém thèm ăn, xây xẩm, khí kém, vô lực...

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyệt để chữa táo bón là nhuận tràng thông tiện.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

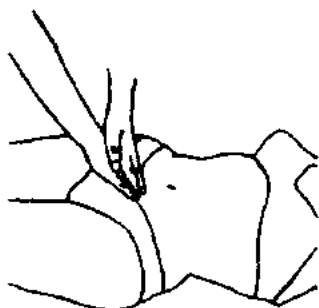
1. Người bệnh nằm ngửa.
Người xoa bấm huyệt dùng ngón tay thao tác đẩy tại khu vực các huyệt trung uẩn, thiên khu, quan nguyên, mỗi huyệt 1 phút. Sau đó xoa vùng bụng 5 phút. (hình 627, 628, 629)

Huyệt
trung uẩn
H.627





Huyết thiên khư
H.628



Huyết quan nguyên
H.629

2. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết dùng một ngón tay đẩy miết, hoặc dùng hai ngón tay vẽ lần dọc theo hai bên cột sống, bắt đầu từ các huyết phế du, qua tý du, vị du, tam tiêu du, thẳng đến huyết thượng liêu thì ngừng. Thao tác lên xuống qua lại 5 - 10 phút, đồng thời bấm day các huyết kể trên mỗi huyết 1 phút. (hình 630 - 634)



Huyết phế du
H.630



Huyết tý du
H.631



Huyết vị du
H.632



Huyết tam tiêu du
H.633



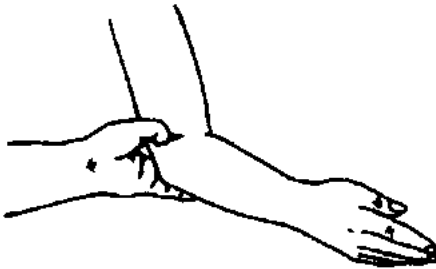
Huyết thượng liêu
H.634

PHÉP GIA GIẢM:

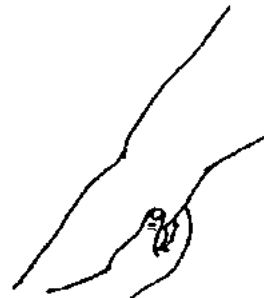
1. Nếu kèm theo các triệu chứng như tiểu tiện ngắn đỏ, mặt đỏ, thân nhiệt, miệng khô, tim bứt rứt, bụng đầy trướng, lưỡi đỏ, rêu vàng khô, là táo bón do vị nhiệt trướng táo, nên thanh nhiệt nhuận tràng.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyết khúc trí, túc tam lý đều 24 lần. (hình 635, 636)



Huyết khúc trí
H.635



Huyết túc tam lý
H.636

- Dùng hai tay véo nâng các cơ mặt trong dùi 3 - 5 phút, phối hợp bấm các huyệt âm lăng tuyền, tam âm giao, lấy cảm giác tê căng làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 637, 638)

- Véo nâng cơ bụng, xoa vỗ cơ lưng.



Huyệt âm lăng tuyền
H.637



Huyệt
tam âm giao
H.638

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như muốn đi cầu mà không được. Bụng sườn trướng khó chịu, ợ hơi, kém ăn, nặng thì trong bụng trướng đau, rêu lưỡi mỏng nhớt, là khí trệ tiện bí, nên thuận khí đạo trệ.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day các huyệt chương môn, kỳ môn, đều 24 lần. (hình 639, 640)

- Dùng một ngón tay đẩy miết các huyệt dẫn trung, cách du, phế du, đều 1 phút. (hình 641, 642, 643)

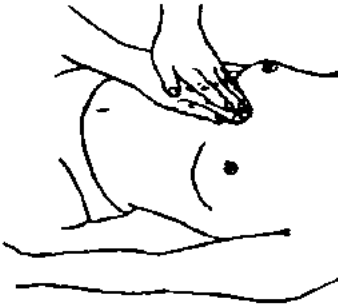


Huyệt chương môn
H.639



Huyệt kỳ môn
H.640

- Xoa huyết khí hải 3 phút. (hình 644)
- Dùng gốc lòng bàn tay áp lên hai bên sườn rồi đẩy ra.



Huyết đăn trung
H.641



Huyết cách du
H.642



Huyết phế du
H.643

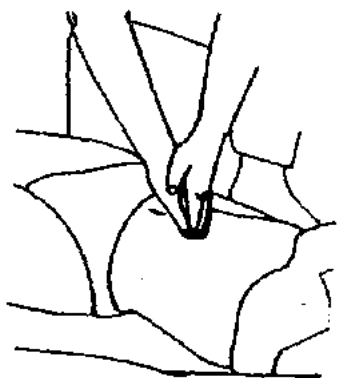


Huyết khí hải
H.644

3. Đại tiện khô hoặc không khô, tuy muốn đi cầu mà không được, thiếu sức, ngán hơi, ra mồ hôi, sắc mặt không tươi, tinh thần tay chân mệt mỏi, lưỡi nhạt rêu trắng, là khí hư tiện bí, nên kiện tỳ ích khí.

Thủ pháp gia giảm:

- Day xoa huyết trung uyển 5 phút. (hình 645)
- Bấm day các huyết thận du, mệnh môn, tỳ du, đều 24 lần. (hình 646, 647, 648)



Huyết trung uyển
H.645



Huyết thận củ
H.646



Huyết mệnh môn
H.647



Huyết tý du
H.648

- Day các huyết khí hải, tam âm giao 24 lần. (hình 649, 650)

- Chà xát vùng xương cụt, bấm day huyết túc tam lý, lấy cảm giác nóng chiu làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 651)



Huyết khí hải
H.649



Huyệt
tam âm giao
H.650



Huyệt
túc tam lý
H.651

4. Táo bón kèm theo các triệu chứng như sắc mặt không tươi, tim hồi hộp, đầu choáng mắt hoa, môi lưỡi nhợt nhạt, là huyết hư tiện bí, nên dưỡng huyết bổ hư.

Thu pháp gia giảm:

- Bấm day các huyệt thận du, mệnh môn, tý du đều 24 lần. (hình 652, 653, 654)



Huyệt thận du
H.652

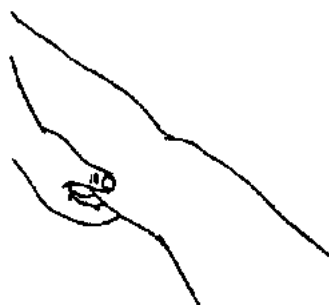


Huyệt mệnh môn
H.653



Huyệt tý du
H.654

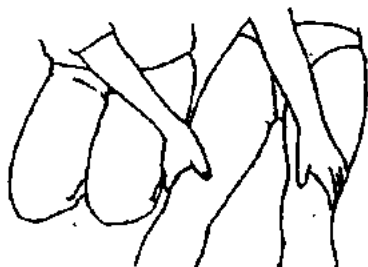
- Bấm day các huyệt túc tam lý, tam âm giao, huyết hải; (hình 655, 656, 657) chà xát huyết dưỡng tuyến, bấm huyết khúc trí đều 1 phút. (hình 658)



Huyệt túc tam lý
H.655



Huyệt tam âm giao
H.656



Huyệt huyết hải
H.657



Huyệt khúc tri
H.658

- Xoa vòng quanh rốn, xoa rung cơ lưng và cơ ngực.

5. Đại tiện rít và khó, bài tiết khó khăn, kèn: tiểu tiện trong nhiều, sắc mặt trắng bệch, tay chân lạnh, sợ lạnh thích ấm, bụng đau lạnh, lưng eo đau lạnh, lưỡi nhạt rêu trắng nhuận, là dương hư tiện bí.

Thủ pháp gia giảm:

- Chà xát ngang vai vùng lưng eo và các huyệt thận du, mệnh môn; xoa thẳng dọc theo hai bên cột sống, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (lĩnh 659, 660)

- Xoa chéo xương vùng bụng dưới cho có cảm giác ấm nóng thì ngừng.



Huyết thận du

H.659



Huyết mệnh môn

H.660

- Bấm day các huyết tam âm giao, túc tam lý, đều 24 lần.
(hình 661, 662)

- Ấn tay huyết mệnh môn, vùng trong xương chậu, chà xát ngang vùng bụng trên.



Huyết tam âm giao

H.661



Huyết túc tam lý

H.662

Chú ý:

1. Dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết có thể thúc đẩy nhu động ruột, có hiệu quả rất tốt, nhất là chứng táo bón do thói quen.

2. Bình thường nên sinh hoạt có quy luật, dưỡng thành thói quen đại tiện theo thời gian ấn định.

3. Sáng sớm ngủ dậy có thể uống nước muối nhạt, bình thường ăn nhiều rau xanh, trái cây, cấm ăn các loại gia vị cay nóng.

4. Thường luyện tập Thái Cực quyền, thể dục ngoài trời, tập luyện cơ bụng.

VIÊM MŨI MẠN TÍNH

Viêm mũi mạn tính là chứng viêm niêm mạc xoang mũi và tầng dưới niêm mạc do nhiều nhân tố dẫn đến. Đông y cho rằng, do ngoại cảm lục dâm, nội thương thất tinh, tạng phủ hư tổn làm cho tà trọc trệ lưu tý khiếu, mạch lạc bị trở trệ, khí trệ huyết ú, nghẹt mũi không thông, biểu hiện lâm sàng chủ yếu là nghẹt mũi gián đoạn hoặc liên tục, thường là hai bên thay nhau bị nghẹt. nước mũi tăng nhiều, có thể là mủ hoặc niêm dịch. Nếu không điều trị kịp thời có thể làm giảm khứu giác, tai ù, tai điếc, bị chứng chóng mặt và nhức đầu.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Dùng ngón tay cái và tay trỏ vuốt dọc theo hai bên sống mũi, xoa bấm từ trên xuống 36 lần, sau đó bấm hai bên cánh mũi day theo đường vòng tròn độ 5 phút.

2. Bấm day các huyệt bách hội, toàn túc, ấn dương, thái dương, nghinh hương, đều 12 lần. (hình 663, 664, 665, 666, 667)



Huyệt bách hội
H.663



Huyệt toàn túc
H.664



Huyệt ấn đường
H.665



Huyệt thái dương
H.666

Huyệt
nginh hương
H.667



3. Véo nâng các huyệt
phong trì, hợp cốc, kiên
tinh, đều 12 lần. (hình
668, 669, 670)



Huyệt phong trì
H.668



Huyệt hợp cốc
H.669

4. Dùng một ngón tay miết từ huyết bách hội qua tiền đình rồi ngừng ở thần đình, qua lại từ 3 - 5 lần.

5. Dùng một ngón tay miết từ ấn dương, toản trúc, thái dương, đầu duy, đến thần đình rồi ngược lại và ngừng ở ấn dương.



Huyết
kiên tĩnh
H.670

Phép gia giảm:

1. Nếu kèm theo các triệu chứng như chảy nước mũi trong, hai lỗ mũi thay nhau nghẹt, hoặc mũi nghẹt từng lúc, giảm khứu giác, nặng thì nhức đầu, nặng đầu, gặp lạnh thì triệu chứng gia tăng, rêu trắng, là viêm mũi mạn tính dạng phong hàn, nên sơ phong tán hàn.

Thủ pháp gia giảm:

- Xoa sát dọc theo đường giữa cột sống và dọc theo hai bên cho nóng là được.

- Xoa sát ngang vùng hai huyết thận du, mệnh môn, nóng nhiều là được. (hình 671, 672)



Huyết thận du
H.671



Huyết mệnh môn
H.672

- Day miết huyết phong trì. (hình 673)

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như nghẹt mũi liên tục, mũi có nước mũi, đầu căng nặng khó chịu, tim bức rứt, tai ù, rêu trắng, là viêm mũi mạn tính dạng phong nhiệt, nên sơ phong thanh nhiệt.



Huyết phong trì

H.673



Huyết thái dương

H.674

Thủ pháp gia giảm:

- Day miết huyết thái dương hai bên khoảng 3 phút. (hình 674)
- Bấm đè huyết cự liêu khoảng 1 phút. (hình 675)
- Day miết phong trì. (hình 676)



Huyết cự liêu

H.675



Huyết phong tr.

H.676

3. Nếu kèm theo các triệu chứng như xoang mũi khô ráo, nước và vẩy khá nhiều, dễ chảy máu mũi, miệng đắng và có mùi hôi, tim bức rứt, mất ngủ, lưỡi đỏ rêu vàng, là viêm mũi mạn tính

dạng âm hư, thường gặp ở chứng viêm mũi khô, nên dưỡng âm lợi khiếu.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm day phế du, can du, tỳ du, thận du, đều 18 lần. (hình 677, 678, 679, 680)

- Xoa ngang vùng eo lưng, bấm day túc tam lý. (hình 681)



Huyệt phế du
H.677



Huyệt can du
H.678



Huyệt tỳ du
H.679



Huyệt thận du
H.680



Huyệt túc tam lý
H.681

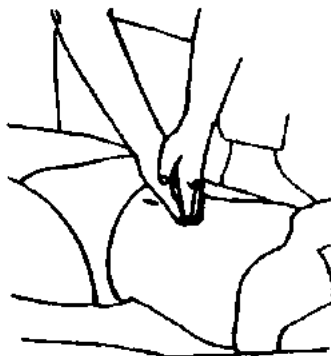
4. Nếu kèm theo các triệu chứng như nghẹt mũi, nước mũi trắng hoặc vàng đặc, lượng nhiều, giảm khứu giác, tinh thần mệt mỏi, sắc mặt vàng úa, đại tiện lỏng, rêu đồ nhạt, là viêm mũi mạn tính dạng tý hư, nên kiện tý khai khiếu.

Thủ pháp gia giảm:

- Day bấm tý du 10 lần. (hình 682)
- Dùng một ngón tay miết huyết trung uyển 3 phút. (hình 683) Sau đó lấy trung uyển làm trung tâm, xoa quanh vùng bụng 5 phút.



Huyết tý du
H.682



Huyết trung uyển
H.683

- Véo bấm túc tam lý, tam âm giao đều 10 lần. (hình 684, 685)



Huyết túc tam lý
H.684



Huyết tam âm giao
H.685

Chú ý:

1. Phương pháp trị liệu xoa bóp huyết đối với viêm mũi mạn tính có hiệu quả khá tốt. Mỗi ngày sáng tối thực hành đều 1 lần, có thể tùy lúc mà xoa bóp huyết khi nghẹt mũi.

2. Bình thường chú ý giữ ấm, phòng cảm mạo, đồng thời tập thể dục đều đặn.

3. Nếu mũi có polype, xoang mũi hẹp, dị dạng, nên hỏi ý kiến bác sỹ để điều trị bằng phẫu thuật.

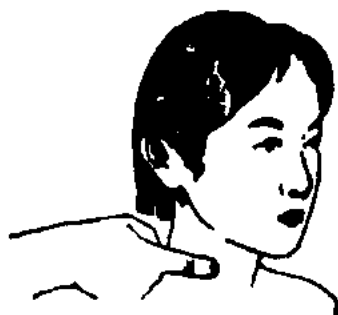
VIÊM HỌNG MẠN TÍNH

Viêm họng mạn tính là chứng viêm mạn tính ở niêm mạc, tầng dưới niêm mạc và tổ chức lympho ở bộ phận họng; thường là một trong những chứng viêm mạn tính đường hô hấp trên, phần nhiều do bị viêm họng cấp tính nhiều lần mà chuyển thành mạn tính, cũng có thể do mắc các bệnh về mũi, vì nghẹt mũi nên thở bằng miệng lâu ngày, nước mũi ở khoang mũi chảy xuống, hoặc do hít bụi phấn lâu ngày hoặc các nhân tố vật lý hoá học như các loại acid, khí chlore, khí ammoniac, uống rượu, hút thuốc quá độ đều có thể dẫn đến bệnh này. Đông y cho rằng, do không điều trị nhiệt tà phong hoá, hoặc dư tà của bệnh chưa chữa trị hết, kéo dài nhiều ngày, v.v... hoặc do thất tình uất kết, ăn uống không điều độ, dùng nhiều rượu, thuốc lá, chất cay khiến phế âm, thận âm tiêu hao tân dịch, hư hoá thượng viêm, mà hình thành viêm họng mạn tính. Nói chung, khi vùng họng cảm thấy khó chịu như có dị vật, cảm giác ngứa, cảm giác nóng rát, cảm giác kích thích, hoặc cảm thấy đau, là đã bị viêm họng. Bệnh này thường dẫn tới ho khan, lợm giọng muốn nôn. Các chứng kể trên thường do sử dụng họng quá nhiều hoặc thời tiết đột biến mà gia tăng. Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bóp huyết để chữa viêm họng mạn tính là tư âm thanh nhiệt, thanh lợi yết hầu.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Véo day hai bên yết hầu và thủy đột khoảng 2 phút. (hình 696)

2. Dùng một ngón tay miết các huyết phòng trì, phế du, trung phủ, đều 1 phút. (hình 687, 688, 689)



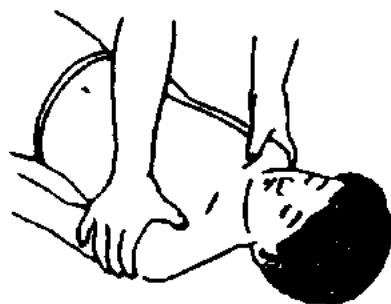
Huyết thủy đột
H.686



Huyết phong trì
H.687



Huyết phế du
H.688



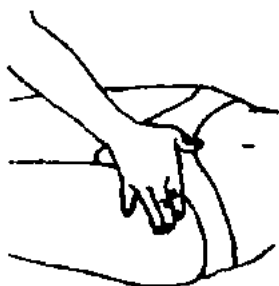
Huyết trung phủ
H.689

3. Day bấm các huyết khí hải, quan nguyên, đều 1 phút. (hình 690, 691) Xoa vùng bụng 5 phút.

4. Véo các huyết kiên tinh, khúc trì, hợp cốc, đều 18 lần. (hình 692, 693, 694)



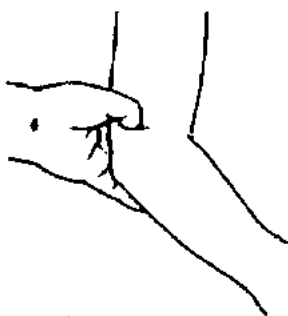
Huyết khí hải
H.690



Huyệt quan nguyên
H.691



Huyệt kiến tinh
H.692



Huyệt khúc trí
H.693



Huyệt hợp cốc
H.694

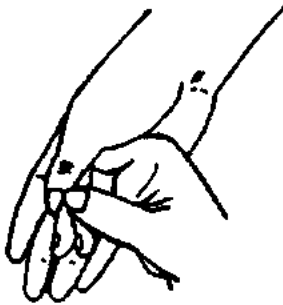
5. Chà xát vùng eo lưng và xương cụt, nóng nhiều là được.

PHÉP GIA GIẢM:

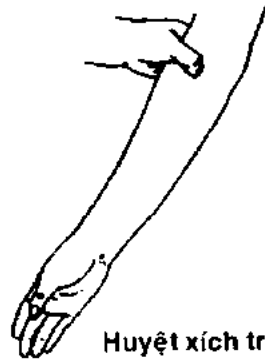
1. Nếu kèm theo các triệu chứng như lúc mới phát bệnh sợ rét phát sốt, đau đầu, họng đau sưng đỏ, nuốt khó, miệng khô nóng rát, chất dịch tiết tăng nhiều, lưỡi đỏ rêu vàng, là viêm họng dạng phong nhiệt, hay gặp ở thời kỳ cấp tính, nên thanh phế tiết nhiệt, tiêu thũng lợi yết hầu.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm huyệt thiếu thương 6 lần. (hình 695)
- Bấm day huyệt xích trạch 12 lần. (hình 696)



Huyệt thiếu thương
H.695



Huyệt xích trạch
H.696

2. Nếu kèm theo các triệu chứng như miệng họng khô ráo, đau ngứa, nóng rát, tiếng khàn, ho khan, hơi thở ngắn, đàm đặc và ít, sốt nóng, mặt đỏ, lưỡi đỏ ít rêu, là viêm mạn tính do âm hư, nên tư âm thanh nhiệt.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm huyệt thái khê 10 lần.
(hình 697)
- Bấm day huyệt ngư tế 20 lần. (hình 698)
- Xoa sát huyệt dũng tuyến 1 phút. (hình 699)
- Xoa vỗ lưng, xoa sát ec lưng.



Huyệt
thái khê
H.697



Huyệt
ngư tế
H.698



Huyệt
dũng tuyến
H.699

Chú ý:

1. Người kèm theo viêm amidan có mủ, nên phối hợp điều trị bằng thuốc.
2. Cấm hút thuốc, uống rượu và ăn chất cay nóng kích thích.
3. Thận trọng tránh nơi bụi bặm, kiên trì tập luyện Thái Cực quyền, khí công.

VIÊM KHUNG CHẬU MẠN TÍNH

Viêm khung chậu mạn tính là nói các bộ phận trong khung chậu như vòi trứng, tử cung, buồng trứng, phúc mạc khung chậu và tổ chức liên kết trong khung chậu bị viêm mạn tính.

Y học hiện đại cho rằng, bệnh này phát sinh do bị viêm nhiễm trong một số tình huống, thường là trong khi sinh đẻ, phẫu thuật và thể chất suy nhược, sức đề kháng giảm sút. Có thể là do viêm khung chậu cấp tính không điều trị kịp thời hoặc triệt để nên chuyển thành bệnh mạn tính; hoặc bệnh đang ở thời kỳ cấp tính, chứng trạng không rõ nét nên xử lý sai lầm, kéo dài mà thành mạn tính. Bệnh biến chủ yếu phần nhiều cục bộ ở vòi trứng, buồng trứng và tổ chức liên kết trong khung xương chậu.

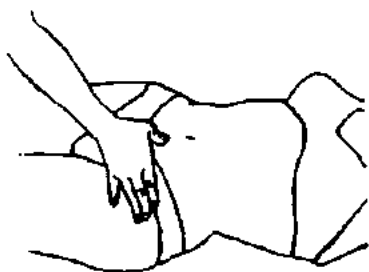
Đồng ý nhận định rằng, phần nhiều do thấp nhiệt, hàn thấp, ứ huyết lưu trệ ở bào cung tạo thành. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu của bệnh này gồm có: bụng dưới xệ trương, mà thường là sau khi lao động, giao hợp, đại tiện và trước sau kỳ hành kinh thì nặng thêm, có thể lượng kinh nguyệt tăng nhiều, hoặc âm đạo chảy máu không quy tắc; có lúc kèm theo thống kinh, bạch đới tăng nhiều. Khi kiểm tra phụ khoa, trong vòm khung chậu có thể sờ thấy vật hình sợi dây dính vào thành khung chậu hoặc có khối sưng và có điểm đau.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa viêm khung chậu mạn tính là tán hàn trừ thấp, hoạt huyết hoá ứ.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết đứng hoặc ngồi

bên cạnh, bấm các huyết khí hải, đở mạch, trung cực, thủy đạo, tam âm giao, âm lăng tuyền, huyết hải, mỗi huyết 1 phút. (hình 700 - 706)



Huyết khí hải
H.700



Huyết đở mạch
H.701



Huyết trung cực
H.702



Huyết thủy đạo
H.703



Huyết
tam âm giao
H.704



Huyết âm lăng tuyền
H.705

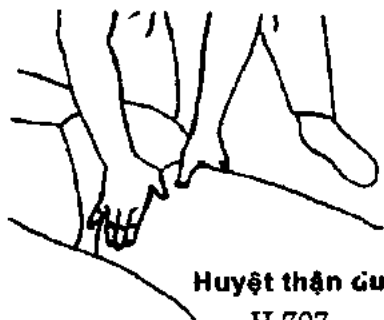


Huyết huyết hải
H.706

2. Véo nâng cơ bụng dưới 12 lần.

3. Hai bàn tay thay nhau xoa day toàn bụng 3 - 5 phút. Sau đó dùng hai bàn tay xoa sát ngang qua lại từ bờ trong xương chậu bên trái hoặc bên phải, đến bờ trong xương chậu đối diện, thao tác khoảng 5 phút.

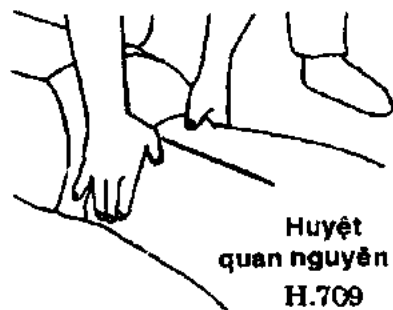
4. Người bệnh nằm sấp. Người xoa bấm huyết đứng hoặc ngồi bên cạnh, bấm các huyết thận du, mệnh môn, quan nguyên du, tiểu trường du, hội âm, trường cường, mỗi huyết 1 phút. (hình 707 - 712)



Huyết thận du
H.707



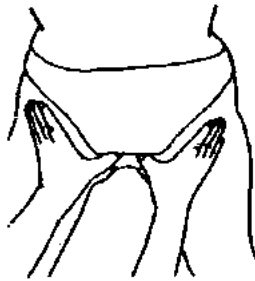
Huyết mệnh môn
H.708



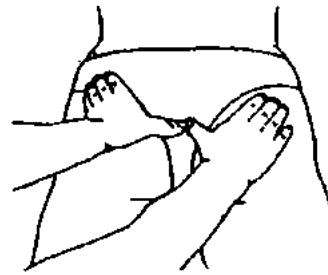
Huyết
quan nguyên du
H.709



Huyết
tiểu trường du
H.710



Huyệt hội âm
H.711



Huyệt trường cường
H.712

5. Dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

6. Xoa vùng bụng trên, lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

7. Xoa day đùi, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu có các triệu chứng như eo lưng đau, bụng trướng, hai bên bụng dưới có cảm giác xệ trướng, đến thời kỳ hành kinh và lúc làm việc thì nặng thêm, bạch đới tăng nhiều, sốt âm ỉ từng lúc, ngực bứt rứt, ăn kém, miệng khô, kinh nguyệt càng lúc càng sớm, bạch đới có màu vàng và mùi hôi, tiểu tiện vàng ngắn, chất lưỡi đỏ, rêu mỏng vàng nhớt, là viêm khung chậu do thấp nhiệt ứ kết, nên thanh lợi thấp nhiệt, hoạt huyết hoá ứ.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm các huyệt tam âm giao, âm lăng tuyền 1 phút. (hình 713, 714)

- Miết đẩy cột sống từ huyệt đại trùy đến xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 715)



Huyệt
tam âm giao
H.713



Huyệt âm lăng tuyền
H.714

- Day về đùi trong; xoa vuốt ra hai bên vùng xương sườn cuối; vỗ đùi và bóp về chân; lấy cảm giác nóng ấm làm tiêu chuẩn mức độ.

2. Nếu có các triệu chứng như bụng dưới đau âm ỉ, xệ trương mà lạnh, được ấm thì giảm, vùng eo lưng và xương cụt đau, kinh nguyệt trễ, hành kinh thì đau vú, lượng kinh ít và có màu tím, bạch đới trong loãng, chất lưỡi nhạt, rêu trắng nhớt, là viêm khung chậu do hàn ngưng khí trệ, nên ôn kinh tán hàn, hành khí hoạt huyết.



Huyệt đại trụ
H.715

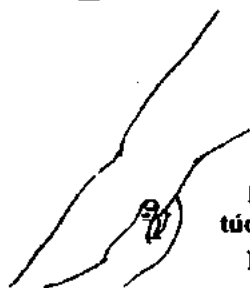


Huyệt quan nguyên
H.716

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng các ngón tay ấn rung huyệt quan nguyên từ 1 - 3 phút. (hình 716)

- Bấm các huyệt túc tam lý, thái xung, đều 1 phút. (hình 717, 718)



Huyệt
túc tam lý
H.717



Huyệt thái xung
H.718

– Chà xát ngang ra hai bên vùng cạnh rốn; dùng gốc lòng bàn tay, cạnh bàn tay chà xát vùng eo lưng, xương cụt, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ.

Chú ý:

1. Giữ gìn vệ sinh âm hộ, tiết chế sinh hoạt tình dục.
2. Tập thể dục, Thái Cực quyền, hoặc khí công đều đặn.
3. Chú ý sinh hoạt có quy luật, giữ tâm tình thư thái.

VIÊM TIỀN LIỆT TUYẾN

Viêm tiền liệt tuyến là một loại bệnh thường gặp về hệ tiết niệu. Triệu chứng thường thấy của bệnh là tiểu luôn, tiểu són, tiểu gắt, hoặc tiểu mãi không dứt, lỗ niệu đạo thường tiết ra chất màu trắng, nặng thì dẫn đến giảm sút hưng phấn tình dục, liệt dương, di tinh.

Y học hiện đại cho rằng, bệnh này phần nhiều do vi khuẩn xâm nhập vào tuyến tiền liệt mà sinh ra bệnh. Bệnh này có quan hệ đến các trường hợp như giao hợp không tiết độ, uống rượu quá nhiều, tổn thương vùng hội âm, viêm niệu đạo cấp tính, v.v...

Đồng y nhận định rằng, bệnh này do thận khí hư tổn, hoặc 'hấp nhiệt hạ trí mà thành.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa bệnh viêm tiền liệt tuyến là cố thận lợi thấp.

THỦ PHÁP CƠ BẢN:

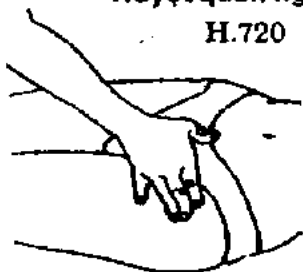
1. Người bệnh nằm ngửa. Người xoa bấm huyết dùng một hoặc hai bàn tay dè dặt ở các huyết khí hải, quan nguyên, và xoa vẽ di động đến vùng xương mu. Thao tác lên xuống qua lại 3 - 5 phút. (hình 719, 720)

2. Người bệnh nằm sấp. Người



Huyết quan nguyên

H.720



xoa bấm huyết đứng bên cạnh, dùng hai tay ấn day và xoa vùng xương cồng.

3. Bấm day các huyết thân du, mệnh môn, thượng liêu, đều 1 phút. (hình 721, 722, 723)



Huyết thân du

H.721



Huyết mệnh môn

H.722



Huyết thượng liêu

H.723

5. Bấm day các huyết âm lăng tuyến, tam âm giao, đều 1 phút. (hình 724, 725)



Huyết âm lăng tuyến

H.724



Huyết tam âm giao

H.725

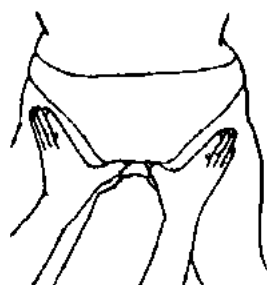
6. Bấm huyết hội âm 9 lần. (hình 726)

PHÉP GIA GIẢM:

1. Tiểu luôn và kèm theo các triệu chứng như nước tiểu có màu đỏ, tiểu tiện cảm thấy đau, miệng đắng, tim bức rứt, ít ngủ. Vùng eo xương cụt, hội âm và đùi cảm giác khó chịu, lưỡi đỏ rêu vàng nhớt, là viêm tuyến tiền liệt do thấp nhiệt hạ trí, nên kiện tỳ thanh nhiệt trừ thấp.

Thủ pháp gia giảm:

- Dùng một ngón tay ấn miết các huyết tý du, vị du, bàng quang du, đại trường du, đều 2 phút. (hình 727, 728, 729, 730)



Huyết hội âm
H.726



Huyết tý du
H.727



Huyết vị du
H.728



Huyết
bàng quang du
H.729



Huyết
đại trường du
H.730

- Xoa lăn mé trong đùi, véo nâng cơ bụng.

2. Tiểu tiện dài kho dút, đau eo lưng, bụng dưới và vùng hội âm căng trương, đầu choáng, tai ù, giảm thèm ăn, liệt dương, di tinh, chất lưỡi nhạt, là viêm tiền liệt tuyến do thân khí khuỵ tổn, nên bổ thân ích khí.



Huyết
mệnh môn
H.731



Huyết thân du
H.732



Huyết đũng tuyến
H.733

Thủ pháp gia giảm:

- Chà xát các huyết mệnh môn, thân du, lấy cảm giác nóng nhiều làm tiêu chuẩn mức độ. (hình 731, 732)
- Chà xát huyết đũng tuyến từ 1 - 3 phút. (hình 733)
- Xoa ngang vùng eo lưng, day vé mé trong đùi.

Chú ý:

1. Sinh hoạt nên có quy luật, không lao động quá độ. Cấm thuốc lá, rượu, ít ăn thức ăn cay và có tính kích thích.
2. Bỏ thói quen thủ dâm và sinh hoạt tình dục quá độ.
3. Mỗi tối có thể dùng nước nóng tắm ngồi một lần.

VIÊM TUYẾN VÚ CẤP TÍNH

Viêm tuyến vú cấp tính là loại viêm nhiễm bầu vú do vi khuẩn xâm nhập tuyến vú và ống dẫn sữa, phần lớn là do viêm nhiễm tụ cầu khuẩn vàng. Nói chung, bệnh này thường phát sinh trong thời kỳ phụ nữ cho con bú, nhất là phụ nữ sinh con lần đầu.

Đồng y gọi chứng này là nhũ ung và cho rằng bệnh này do chất sữa ứ tích, nhũ lạc không thông, ngoại cảm phong hàn hoặc can vị uất nhiệt, khiến độc ứng tích chứa mà thành.

Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là bầu vú đỏ, sưng, nóng đau, có thể sờ thấy kết hoặc cứng thành khối, bài tiết sữa khó khăn, hạch lympho ở nách sưng to, đau, phát sốt, sợ lạnh, nhức đầu, v.v... lâu ngày hình thành mủ.

Nguyên tắc dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết để chữa viêm tuyến vú cấp là thanh nhiệt giải biểu, tiêu thũng tán kết.

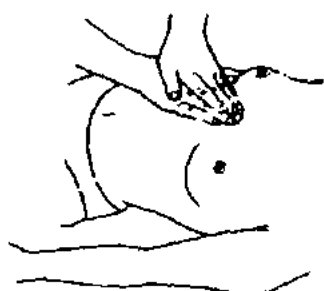
THỦ PHÁP CƠ BẢN:

1. Người bệnh ngồi ngay. Người xoa bấm huyết một tay nâng bầu vú người bệnh, tay kia dùng cả 4 ngón và lòng bàn tay áp sát vào, xoa miết từ trước và sau vùng dưới nách, dưới xương đòn, cạnh xương ức và bờ các xương sườn rồi xuôi đến đầu vú. Thủ pháp trước nhẹ sau nặng dần. Mỗi hướng thao tác từ 5 - 7 lần. Khi xoa miết xuôi đến đầu vú có thể thấy sữa chảy ra.

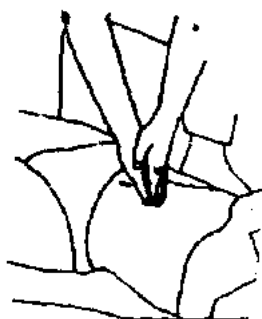
2. Vệ dáy bầu vú từ 1 - 3 phút.

3. Bấm day các huyết dẫn trung, trung uyển, thiên khu, khí hải, đều 1 phút. (hình 734, 735, 736, 737)

4. Người xoa bấm huyết một tay đỡ bầu vú, dùng bụng các ngón tay cào nhẹ vào quanh vú, kéo vuốt ra độ 3 phút.



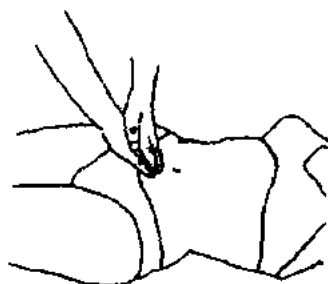
Huyết đản trụ: g
H.734



Huyết trung uyển
H.735



Huyết thiên khu
H.736



Huyết khí hải
H.737

5. Bấm các huyết chương môn, kỳ môn, iểu trạch, hợp cốc, kiên tinh, mỗi huyết đều 1 phút. (hình 738, 739, 740, 741, 742)



Huyết chương môn
H.738



Huyệt kỳ môn
H.739



Huyệt thiếu trạch
H.740



Huyệt hợp cốc
H.741



Huyệt kiên tinh
H.742



Huyệt can du
H.743

6. Dùng ngón tay dẩy niết các huyệt can du, tý du, vị du, đều 2 phút. (hình 743, 744, 745) Sau đó bấm day dọc theo hai bên cột sống 3 lần, lấy tê trường làm mức độ.

7. Day về vùng trước nách khoảng 1 - 3 phút.



Huyết tỳ du
H.744



Huyết vị du
H.745

PHÉP GIA GIẢM:

1. Nếu có các triệu chứng như bầu vú sưng đỏ, da hơi đỏ hoặc không đỏ, khối sưng có hoặc không có, chất sữa chảy ra khô khan, kèm sợ rét, phát sốt, nhức đầu, ngực bứt rứt, rêu lưỡi vàng mỏng hoặc vàng nhợt, là dạng viêm tuyến vú mới phát, nên sơ can thanh nhiệt, thông nhũ tiêu thũng.

Thủ pháp gia giảm:

- Bấm huyết phong trì 1 phút. (hình 746)
- Bấm day huyết đại trùy 2 phút. (hình 747)



Huyết phong trì
H.746



Huyết đại trùy
H.747

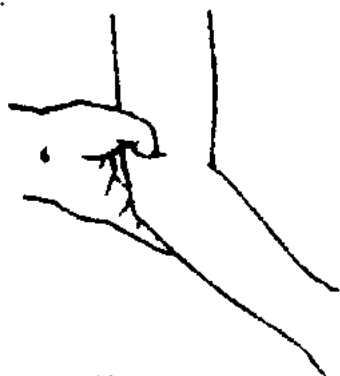
2. Khối sưng ở bầu vú lớn dần, màu da đỏ ửng, đau tăng kịch liệt, hoặc cứng vùng xung quanh, ở giữa mềm dần, bấm vào có cảm giác làn sóng, rêu lưỡi vàng, là viêm tuyến vú thời kỳ hoá mủ, nên thanh nhiệt giải độc.

Thủ pháp gia giảm:

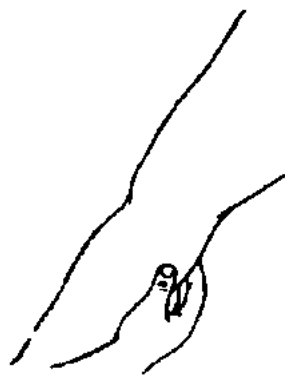
- Lấy lược bằng sừng sát chải nhẹ đầu vú, thao tác từ ngoài vào trong 3 - 5 phút.

- Bấm các huyệt khúc tri, túc tam lý, thái xung, hành gian, mỗi huyệt 1 phút. (hình 748, 749, 750, 751)

- Miết đẩy mé trong cẳng tay.



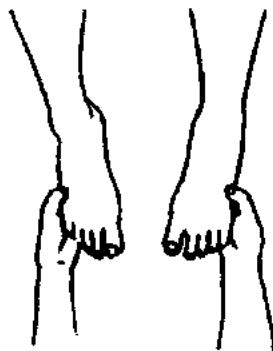
Huyệt khúc tri
H.748



Huyệt túc tam lý
H.749



Huyệt thái xung



Huyệt hành gian

3. Sau khi chỗ viêm vỡ loét, chảy mủ, nói chung sốt lui, giảm sưng, cảm giác đau giảm dần, vết loét liền dần và khô. Nếu sau khi loét vỡ, thân nhiệt không lui, khối sưng đau không tiêu là dư độc chưa hết. Có thể tham khảo cách chữa trị ở mục 1

4. Nếu viêm tuyến vú đã qua điều trị bấm huyết, cục bộ sưng rần không tiêu, hơi đau mà không phát sốt, rêu lưỡi trắng mỏng, thì nên sơ can lý khí, ôn dương tiêu thũng. Trước khi dùng phương pháp trị liệu xoa bấm huyết nên chườm nóng cục bộ, sau đó thực thi các thủ pháp nói trên.

Chú ý:

1. Viêm tuyến vú cấp tính mới phát, trước khi chưa thành mủ, mỗi ngày xoa bấm huyết 2 lần. Nói chung 2 - 3 ngày có thể khỏi.

2. Bệnh nhân viêm tuyến vú cấp tính đã thành mủ, nên phải hợp dùng thuốc để chữa trị.

3. Thủ pháp xoa bấm huyết nên nhẹ nhàng mềm mại và nhanh. Cấm dùng lực mạnh xoa day cục bộ.

4. Giữ bầu vú sạch sẽ, sau khi trẻ bú, sữa vẫn chưa ra hết, có thể dùng máy hút sữa hoặc dùng tay nặn cho sữa ra hết, phòng ứ tích sữa.

CÁC HUYỆT THƯƠNG DÙNG

Âm cốc

Vị trí: Gấp đầu gối, mé trong khớp chân, giữa chỗ bám của cơ bán cân và chỗ bám của cơ bán mạc.

Chủ trị: Liệt dương, sao khí, băng lậu, tiểu tiện bất lợi, đau vùng đầu gối.

Âm lăng tuyến

Vị trí: Mé dưới móm chân, chỗ lõm bờ trong xương chày.

Chủ trị: Trương bung, tiêu chảy, thuy thũng, vàng da, tiểu tiện không tự chủ, đau đầu gối.

Âm liêm

Vị trí: Huyệt khúc cốt đi ra 2 thôn.

Chủ trị: Kinh nguyệt không đều, đới hạ, đau bụng dưới.

Ấn đường

Vị trí: Điểm giữa của đường nối hai đầu lông mày.

Chủ trị: Đau đầu, chóng mặt, chảy máu mũi, viêm mũi, mất ngủ.

Bách hội

Vị trí: Ở giao điểm 2 đường, đường chính giữa từ chân tóc sau thẳng lên và đường từ 2 đỉnh tai kéo lên.

Chủ trị: Đau đầu, chóng, trúng phong mất tiếng, cao huyết áp, mất ngủ, sa cơ quan nội tạng.

Bàng quang du

Vị trí: Dưới móm nhỏ đốt sống cùng thứ 2 đo ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Tiểu tiện bất lợi, đái dầm, tiêu chảy, bí đại tiện, lưng eo cứng đau.

Dãn trung

Vị trí: Trên đường chính giữa trước người, ngang với khe liên sườn thứ 4 của nam giới; gần điểm giữa đường nối hai đầu vú.

Chủ trị: Ho, suyễn, tim hồi hợp, thiếu sữa, nôn mửa, nấc.

Chiếu hải

Vị trí: Ở chỗ lõm bờ dưới của mắt cá trong.

Chủ trị: Bí đại tiện, vết hầu khô đau, mất ngủ.

Chương môn

Vị trí: Đầu đốt xương sườn thứ 11.

Chủ trị: Trường bụng, tiêu chảy, đau sườn, gan, sưng lá lách.

Cực tuyến

Vị trí: Ở chính giữa ổ nách, chỗ có động mạch nách đập.

Chủ trị: Đau tim, họng khô phiền khát, đau sườn và đau cánh tay.

Dũng tuyến

Vị trí: Ở giữa lòng bàn chân, chỗ chia 1/3 trước, khi gấp các ngón chân thì xuất hiện chỗ lõm.

Chủ trị: Đau đầu, mất ngủ, đau choáng, hoa mắt, vết hầu sưng đau, mất tiếng, bí đại tiện.

Dương bạch

Vị trí: Mắt nhìn thẳng, từ đồng tử thẳng lên, trên lông mày 1 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, đau mắt, nhìn không rõ, sụp mí mắt.

Dương lăng tuyền

Vị trí: Ở dưới mồm chân trước của xương mắt cá có chỗ lõm.

Chủ trị: Đau sườn, đặng miệng, nôn mửa, chầy tê đau, vàng da.

Đại trùy

Vị trí: Dưới mồm nhỏ đốt sống lưng 1.

Chủ trị: Bệnh nhiệt, ho, suyễn, mổ hồi trộm, đau gáy cứng đau.

Đại trử

Vị trí: Dưới mồm nhỏ đốt sống lưng thứ 1 do ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Ho, phát sốt, cứng gáy, đau vai lưng.

Đại trường du

Vị trí: Dưới mồm nhỏ đốt sống eo lưng thứ 4 do ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Trưởng bụng, tiêu chảy, bí đại tiện, đau eo lưng.

Đầu duy

Vị trí: Ở chân tóc, góc trán thẳng lên 0,5 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, hoa mắt, đau miệng, chảy nước mắt và
không mắt giật động.

Địa thương

Vị trí: Từ góc miệng đo ra 0,5 thốn.

Chủ trị: Méo miệng, chảy nước dãi, mí và không mắt giật động.

Ế phong

Vị trí: Ở dưới và trước mồm chằm xương chũm, sau thùy châu tai, kéo sang chỗ lõm.

Chủ trị: Tai ù, tai điếc, nôm mắt méo xệch, hàm răng cắn chặt, đau răng, sưng má.

Giáp xa

Vị trí: Phía trước và trên của xương hàm dưới một đốt ngón tay có chỗ lõm. Khi nhai, cơ nhai hạ xuống thì điểm lõm nhất là huyết.

Chủ trị: Méo miệng, đau răng, sưng má, miệng mắt méo xệch.

Hạ quan

Vị trí: Ở trước tai, bờ dưới cung gò má có chỗ lõm.

Chủ trị: Tai điếc, tai ù, đau răng, sưng má, miệng mắt méo xệch.

Hành gian

Vị trí: Ở mu bàn chân, đầu chót lần ranh giữa ngón chân cái và ngón chân thứ 2.

Chủ trị: Đau đầu, hoa mắt, mắt đỏ sưng đau, méo mồm, đau sườn, đái dầm, băng lậu, kinh nguyệt không đều, buồn nôn, trẻ con kinh phong, chân teo và tê.

Hợp cốc

Vị trí: Ở lưng bàn tay, giữa xương bàn tay thứ 1 và thứ 2 (tương ứng với ngón cái và ngón trỏ) ở khoảng điểm giữa xương bàn tay thứ 2.

Chủ trị: Đau đầu, mắt đỏ sưng đau, chảy máu mũi, đau răng, hàm răng cắn chặt, mắt méo lệch, tai điếc, yết hầu sưng đau, bệnh nhiệt, không mồ hôi, mồ hôi nhiều, đau bụng, bí đại tiện, bế kinh.

Huyệt hải

Vị trí: Bờ trên xương chày do lên 2 thốn.

Chủ trị: Kinh nguyệt không đều, băng lậu, bế kinh.

Kiên tinh

Vị trí: Điểm giữa của đường nối huyệt đại chùy và móm vai.

Chủ trị: Đau gáy cứng đau, vai lưng đau, tay khó cử động, viêm tuyến vú.

Khâu khư

Vị trí: Ở trước và dưới mắt cá ngoài có chỗ lõm.

Chủ trị: Ngực sườn sưng đau, chân tê đau.

Khí hải

Vị trí: Dưới rốn 0,5 thốn.

Chủ trị: Đau bụng tiêu chảy, bí đại tiện, đái dầm, di tinh, kinh nguyệt không đều, bế kinh.

Khúc trì

Vị trí: Gấp khuỷu tay thành góc thẳng lấy điểm giữa từ đầu chót ngoài lần ngang khuỷu tay và móm châm trên xương quay.

Chủ trị: Yết hầu sưng đau, đau răng, đau mắt đỏ, bệnh nhiệt, tay khó cử động, cánh tay sưng đau, đau bụng thổ tả, cao huyết áp.

Kỳ môn

Vị trí: Đầu vú kéo thẳng xuống, ở khe liên sườn thứ 6.

Chủ trị: Ngực sườn sưng đau, trướng bụng, nôn mửa, viêm tuyến vú.

Lao cung

Vị trí: Ở giữa xương bàn tay thứ 2 và thứ 3, trên lằn vân qua tâm lòng bàn tay.

Chủ trị: Đau tim, nôn mửa, loét miệng, hôi miệng.

Liêm tuyến

Vị trí: Đỉnh yết hầu thẳng lên 1 thốn.

Chủ trị: Dưới lưỡi sưng đau, chảy nước rãi, lưỡi cứng khó nói, nuốt khó.

Liệt khuyết

Vị trí: Ở trên gò xương quay, từ lằn cổ tay đo lên 1,5 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, cứng gáy, ho, suyễn, yết hầu sưng đau, mắt lèch, đau răng.

Mệnh môn

Vị trí: Dưới môn nhỏ đốt sống eo lưng thứ 2.

Chủ trị: Liệt dương, di tinh, đới hạ, kinh nguyệt không đều, tiêu chảy, đau eo lưng.

Nghinh hương

Vị trí: Điểm giữa mép ngoài cánh mũi đo ra 0,5 thốn.

Chủ trị: Tắc mũi, chảy nước mũi, méo miệng, ngứa, ngứa mắt, giun chui ống mắt.

Ngoại quan

Vị trí: Từ lằn ngang cổ tay ngoài đo lên 2 thốn, giữa xương quay và xương trụ.

Chủ trị: Bệnh nhiệt, đau đầu, mắt đỏ sưng đau, tai ù, tai điếc, đau sườn, tay tê và đau.

Ngư tế

Vị trí: Điểm giữa xương bàn tay thứ 1, chỗ ranh giới thịt trắng và đỏ.

Chủ trị: Ho, ho ra máu, yết hầu sưng đau, mất tiếng, phát sốt.

Nhân trung

Vị trí: Trên đường giữa mũi và môi ở chỗ 1/3 dưới.

Chủ trị: Hôn mê, mồm mắt méo xệch, lưng eo cứng đau.

Nhũ căn

Vị trí: Bầu vú thẳng xuống, ở khe liên sườn thứ 5.

Chủ trị: Ho, suyễn, nấc, viêm tuyến vú, thiếu sữa, đau ngực.

Nhũ trung

Vị trí: Ở giữa đầu vú.

Chủ trị: Đầu vú lõm hãm, thiếu sữa.

Nội đình

Vị trí: Điểm chót đường lằn vân giữa ngón chân thứ 2 và thứ 3 ở mu bàn chân.

Chủ trị: Đau răng, sưng họng, méo miệng, chảy máu mũi, đau dạ dày, nôn chua, tiêu chảy, lỵ, bệnh nhiệt, mu bàn chân sưng đau.

Nội quan

Vị trí: Từ lằn cổ tay trong đo lên 2 thốn, giữa gân cơ bàn tay và cơ gấp chung các ngón tay.

Chủ trị: Đau tim, hồi hộp, ngực phiền, bứt rứt, đau dạ dày, nôn mửa, tay tê dại, mất ngủ, chóng mặt, thiên đầu thống.

Phong long

Vị trí: Là điểm giữa đường liên tuyến từ huyết độc ty đến điểm cao nhất của mắt cá ngoài.

Chủ trị: Đau đầu, choáng váng, ho nhiều đờm, nôn mửa, bí đại tiện, thủy thũng, chân tay teo và tê.

Phong môn

Vị trí: Dưới mỏm nhô đốt sống lưng thứ 2, đo ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Ho, suyễn, sốt hãm hấp, mồ hôi trộm, tắc mũi, thổ huyết.

Phong phủ

Vị trí: Ở đường giữa sau đầu, từ chân tóc sau đo lên 1 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, cứng gáy, chóng mặt, yết hầu sưng đau, mắt tiêng, trúng phong.

Phong tri

Vị trí: Chỗ lõm giữa cơ ức đòn chũm và cơ chéo, ngang bằng với huyết Phong phủ.

Chủ trị: Đau đầu, chóng mặt, đau mắt đỏ, viêm mũi, tai ù, cảm mạo, đau cứng đầu, trúng phong, bệnh nhiệt.

Phù đột

Vị trí: Yết hầu đo ra 3 thốn.

Chủ trị: Ho, suyễn, yết hầu sưng đau, khản giọng.

Quan nguyên

Vị trí: Dưới rốn 3 thốn.

Chủ trị: Đái dâm, tiểu tiện luôn, bí tiểu tiện, tiêu chảy, đau bụng, di tinh, liệt dương, kinh nguyệt không đều, đới hạ, suy nhược, gầy.

Quan xung

Vị trí: Từ góc ở góc móng ngón tay thứ 4 đo ra 0,1 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, mắt đỏ, tai điếc, yết hầu sưng đau, sốt hôn mê.

Quyển liêu

Vị trí: Góc kẻ đuôi mắt ngoài thẳng xuống, chỗ lõm bờ dưới xương gò má.

Chủ trị: Răng sưng đau, liệt thần kinh mặt.

Tam âm giao

Vị trí: Từ điểm cao nhất của mắt cá trong chân đo lên 3 thốn, bờ trong mặt sau của xương chày.

Chủ trị: Sởi ruột, trướng bụng, tiêu chảy, kinh nguyệt không đều, đới hạ, sa dạ con, không thụ thai, di tinh, liệt dương, mất ngủ.

Tâm du

Vị trí: Dưới môm nhỏ đốt sống lưng thứ 5, đo ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Vàng da, đắng miệng, đau sườn, sốt hãm hấp.

Tiểu hải:

Vị trí: Gấp khuỷu tay, chỗ lõm giữa mấu trên xương trụ và môm chân trong và trên của xương quay.

Chủ trị: Khuỷu, cánh tay đau.

Tiểu trường du

Vị trí: Dưới mỏm nhô đốt sống cùng thứ 1 đo ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Đau bụng, tiêu chảy, lỵ, đại đấm, di tinh, đới hạ, đau eo lưng.

Tinh minh

Vị trí: Từ góc trong của mắt đo ra 1,0 thốn.

Chủ trị: Mắt đỏ sưng đau, chảy nước mắt, nhìn vật không rõ, cận thị, hoa mắt.

Tích trung

Vị trí: Dưới mỏm nhô đốt sống lưng thứ 11.

Chủ trị: Tiêu chảy, vàng da, trĩ, lòi dom, cam tích.

Thái dương

Vị trí: Từ đôi lông mày và góc ngoài mắt hướng ra sau ước độ 1 thốn, có chỗ lõm.

Chủ trị: Đau đầu, các bệnh về mắt.

Thái uyên

Vị trí: Trên lần ngang cổ tay, chỗ lõm cạnh xương quay, bên cạnh rãnh lõm của động mạch quay.

Chủ trị: Ho, suyễn, ho ra máu, đau ngực, yết hầu sưng đau.

Thân trụ

Vị trí: Dưới mỏm nhô đốt sống lưng thứ 3.

Chủ trị: Ho, suyễn, cột sống cứng đau.

Thần đình

Vị trí: Ở đường chính giữa, từ chân tóc trước đo lên 0,5 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, viêm mũi.

Thần khuyết

Vị trí: Chính giữa rốn.

Chủ trị: Đau bụng, tiêu chảy, lòi dom, thủy thũng.

Tuần môn

Vị trí: Đầu chót của lần ngang cổ tay, chỗ lõm bên gân cơ gấp cổ tay, khi gấp cổ tay lại thì huyết hiện rõ.

Chủ trị: Đau tim, bứt rứt, hồi hộp, sợ hãi, hay quên, mất ngủ, động kinh, ngực sườn đau.

Thận du

Vị trí: Dưới mồm nhô đốt sống lưng thứ 2 đo ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Di tinh, đái dầm, liệt dương, kinh nguyệt không đều, bạch đới, tai ù, tai điếc, đau eo lưng.

Thiên dung

Vị trí: Sau góc xương hàm dưới, trước cơ ức đòn chũm.

Chủ trị: Yết hầu sưng đau, phát âm khó, tai ù tai điếc, cổ gáy đau.

Thiên khu

Vị trí: Từ giữa rốn đo ra 2 thốn.

Chủ trị: Ruột sôi, đau bụng, đau quanh rốn, bí đại tiện, tiêu chảy, kinh nguyệt không đều, lỵ.

Thiên đột

Vị trí: Ở đường chính giữa người, chỗ lõm trên xương ức.

Chủ trị: Ho, suyễn, đau ngực, yết hầu sưng đau, nấc, khản giọng.

Thiên tinh

Vị trí: Gấp khuỷu tay, trên máu ở trên (mỏ chim) xương trụ 1 thốn có chỗ lõm.

Chủ trị: Thiên đầu thống, tai điếc.

Thiên trụ

Vị trí: Ở đường chính giữa, từ chân tóc sau đo thẳng lên 0,5 thốn đo ra 1,3 thốn, trong chỗ lõm ở bờ ngoài cơ chéo.

Chủ trị: Đau đầu, cứng gáy, tắc mũi, vai lưng đau, bệnh nhiệt.

Thiếu hải

Vị trí: Gấp khuỷu tay, điểm giữa đường nối từ đầu chót trong lằn ngang khuỷu tay và mồm chân xương cẳng tay.

Chủ trị: Đau tim, khuỷu cánh tay đau, đầu gáy đau, nách sườn đau.

Thiếu phủ

Vị trí: Ở giữa xương bàn tay thứ 4 và thứ 5, khi nắm bàn tay, huyết ở đầu chót lằn ngón tay út và ngón tay đeo nhẫn.

Chủ trị: Tim hồi hộp, đau ngực, tiểu tiện bất lợi, đái dầm, ngứa bộ phận sinh dục, ngón tay út đau nhức.

Thiếu trạch

Vị trí: Từ góc ngoài móng ngón tay út đo ra khoảng 0,1 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, màng mỏng mắt, yết hầu sưng đau, sưng vú, thiếu sữa, hôn mê, bệnh nhiệt.

Thiếu thương

Vị trí: Cách góc trong móng tay ngón cái ước độ 0,1 thốn.

Chủ trị: Yết hầu sưng đau, ho, chảy máu mũi, phát sốt.

Thiếu xung

Vị trí: Cách góc trong của móng ngón tay út độ 0,1 thốn.

Chủ trị: Tim hồi hộp, đau tim, ngực sườn đau, diên cuồng, sốt, hôn mê.

Thính cung

Vị trí: Ở góc xương hàm dưới, trước cơ ức đòn chũm.

Chủ trị: Tai ù, tai điếc, đau răng.

Thính hội

Vị trí: Từ nhĩ bình đến trước thùy chày tai, há miệng có chỗ lõm.

Chủ trị: Tai ù tai điếc, đau răng.

Thủ ngũ lý

Vị trí: Trên đường liên tuyến từ khúc trí đến kiên ngưng đo từ khúc trí lên 3 thốn.

Chủ trị: Khuỷu cánh tay đau.

Thủy đạo

Vị trí: Dưới rốn 3 thốn, từ đường chính giữa trước đo ra 2 thốn.

Chủ trị: Bụng dưới đầy trướng, tiểu tiện không lợi, thống kinh không thụ thai.

Thương dương

Vị trí: Từ góc góc móng tay dưới và ngoài ngón trở đo ra 0,1 thốn.

Chủ trị: Tai điếc, đau răng, yết hầu sưng đau, sưng hàm, tê ngón tay, bệnh nhiệt, hôn mê.

Thượng liêu

Vị trí: Giữa lỗ sau của xương cụt thứ 1, khoảng điểm giữa đường nối năm trên mào chậu sau và đốc mạch.

Chủ trị: Đại, tiểu tiện bất lợi, kinh nguyệt không đều, đới hạ, sa dạ con, di tinh, liệt dương, đau eo lưng.

Thượng quan

Vị trí: Bờ trên cung gò má cho chỗ lõm, điểm giữa của đường nối khước mắt ngoài với nhĩ bình.

Chủ trị: Đau mắt, đau đầu, ù tai, miệng mắt méo xệch.

Thượng quản

Vị trí: Trên rốn 5 thốn.

Chủ trị: Đau dạ dày, nôn mửa, trướng bụng.

Thượng tinh

Vị trí: Ở đường chính giữa, từ chân tóc trước thẳng lên 1 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, chóng mặt, đau mắt, viêm mũi, chảy máu mũi nhiệt bệnh.

Thừa khắp

Vị trí: Mắt nhìn thẳng, từ con ngươi thẳng xuống, ở điểm giữa mép dưới khuôn mắt và nhân cầu.

Chủ trị: Mắt đỏ sưng đau, chảy nước mắt, quáng gà, mí mắt máy động, miệng mắt méo xệch.

Thừa sơn

Vị trí: Duỗi thẳng các ngón chân, huyết ở chính giữa lần vân hình chữ bát của cơ bụng cẳng chân.

Chủ trị: Cơ bụng chân co quắp, eo lưng đau, tê liệt chân, đại tiện bí, sa trực tràng.

Thừa tương

Vị trí: Ở đường chính giữa bộ mặt, bờ dưới môi thẳng xuống điểm ở chỗ lõm.

Chủ trị: Méo miệng, răng sưng đau, chảy nước dãi, khản giọng.

Toàn trúc

Vị trí: Trong chỗ lõm ở hai đầu lông mày.

Chủ trị: Đau đầu, miệng mắt méo xệch, nhìn không rõ, chảy nước mắt, mắt đỏ sưng đau, sụp mí mắt.

Trung cực

Vị trí: Dưới rốn 4 thốn.

Chủ trị: Đái dầm, tiểu tiện không lợi, sản khí, di tích, kinh nguyệt không đều, liệt dương, bàng lậu, đới hạ, không thụ thai, sa dạ con.

Trung phong

Vị trí: Trước mắt cá trong 1 thốn, bờ trong của gân cơ trước xương cẳng chân (xương chày).

Chủ trị: Sán khí, di tinh, tiểu tiện bất lợi, đau bụng.

Trung phủ

Vị trí: Từ đường chính giữa trước đo ra 6 thốn, ngang với khoảng liên sườn thứ nhất.

Chủ trị: Ho, suyễn, đau ngực, đau vai lưng.

Trung quản

Vị trí: Trên rốn 4 thốn.

Chủ trị: Đau dạ dày, nôn mửa, trướng bụng, tiêu chảy, vàng da.

Trung xung

Vị trí: Ở giữa đầu chót ngón tay giữa.

Chủ trị: Đau tim, hôn mê, lưỡi cứng sưng đau, bệnh nhiệt.

Túc khiếu âm

Vị trí: Từ góc ngoài của móng ngón chân thứ 4 đo ra 0,1 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, mắt đỏ sưng đau, tai điếc, yết hầu sưng đau, bệnh nhiệt, mất ngủ, đau sườn, khái nghịch, kinh nguyệt không đều.

Túc lâm khắp

Vị trí: Ở phía trước làn liên hợp xương bàn chân thứ 4 và thứ 5 ngoài chỗ bám gân, đuôi ngón chân út có chỗ lõm.

Chủ trị: Mắt đỏ sưng đau, ngực sườn đau, kinh nguyệt không đều, đau vú, đau cổ chân.

Túc ngũ lý

Vị trí: Từ huyết khúc cốt đo ra 2 thốn, thẳng xuống 3 thốn.

Chủ trị: Đau bụng dưới, tiểu tiện không thông, tuyến nước bọt sưng đau.

Túc tam lý

Vị trí: Dưới huyết độc ty 3 thốn, từ bờ trước xương chày đo ra 1 đốt ngón tay.

Chủ trị: Đau dạ dày, nôn mửa, ách nghịch, trướng bụng, tiêu chảy, lý, bí đại tiện, viêm tuyến vú, viêm ruột, chân tê và đau, thủy thũng, gãy yếu.

Tứ bạch

Vị trí: Mắt nhìn thẳng, từ con ngươi thẳng xuống, dưới bờ dưới khung mắt ở điểm có chỗ lõm.

Chủ trị: Mắt đỏ sưng đau, khung mắt giạt động, miệng mắt méo xệch, đau đầu, chóng mặt.

Tứ thần thông

Vị trí: Có 4 huyết, đều cách huyết Bách hội ở đỉnh đầu, trước sau, trái phải đều cách 1 thốn.

Chủ trị: Đau đầu, chóng mặt.

Tỳ trúc không

Vị trí: Chỗ lõm ở đuôi lông mày.

Chủ trị: Thiên đầu thống, hoa mắt, đau mắt, mắt đỏ, mí mắt máy động, đau răng.

Tỳ du

Vị trí: Dưới móm nhô đốt sống lưng thứ 11, đo ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Trương bụng, vàng da, nôn mửa, tiêu chảy, lỵ, đại tiện ra máu, thủy thũng, đau lưng.

U môn

Vị trí: Trên rốn 6 thốn, từ đường chính giữa phía trước người đo ra 0,5 thốn.

Chủ trị: Đau bụng, trướng bụng, nôn mửa, tiêu chảy.

Vân môn

Vị trí: Từ đường chính giữa phía trước người đo ra 6 thốn, ở chỗ lõm bờ dưới xương đòn.

Chủ trị: Ho, suyễn, đau ngực, đau vai.

Vị du

Vị trí: Dưới móm nhô đốt sống lưng thứ 11, đo ra 1,5 thốn.

Chủ trị: Trương bụng, vàng da, nôn mửa, tiêu chảy, lỵ, đại tiện ra máu, thủy thũng, đau lưng.

Xích trạch

Vị trí: Ở lằn ngang khuỷu tay, ở mép chỗ bám của cơ nhị đầu tay.

Chủ trị: Ho, suyễn, sốt hãm hấp, ngực đầy trướng, đau họng, thổ tả, cánh và khuỷu tay cơ rút, đau.

MỤC LỤC

❖ Lời tựa.....	5
❖ Béo phì.....	7
❖ Bề kinh.....	11
❖ Cảm mạo.....	19
❖ Cao huyết áp.....	25
❖ Chương ngại chức năng tinh dục ở nữ giới.....	34
❖ Cứng cổ.....	40
❖ Di tinh.....	45
❖ Đau choáng mắt hoa.....	52
❖ Đau răng.....	60
❖ Đau dạ dày.....	65
❖ Đau bụng kinh.....	70
❖ Đau bụng sau khi sinh.....	77
❖ Đói hạ.....	78
❖ Áo.....	87
❖ Hysteria.....	95
❖ Kinh nguyệt không đều.....	102
❖ Liệt dương.....	110
❖ Mạch vành tim.....	118
❖ Mất ngủ.....	122
❖ Nhức đầu.....	130
❖ Rối loạn thời kỳ mãn kinh.....	139
❖ Sa dạ dày.....	146
❖ Sa tử cung.....	151
❖ Thiếu sữa.....	156
❖ Tê liệt thần kinh mặt.....	161
❖ Tiêu chảy.....	167
❖ Táo bón.....	178
❖ Viêm mũi mạn tính.....	187
❖ Viêm họng mạn tính.....	193
❖ Viêm khung chậu mạn tính.....	197
❖ Viêm tiền liệt tuyến.....	202
❖ Viêm tuyến vú cấp tính.....	206
❖ Các huyết thương dùng.....	211