

Tác giả: Nhâm Trào
Biên dịch: Mai Hoa - Nguyễn Thị Duyên

MASSAGE

GIA ĐÌNH

Bảo vệ sức khỏe và vẻ đẹp



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

Tác giả: Nhâm Trào
Biên dịch: Mai Hoa - Nguyễn Thị Duyên

MASSAGE

GIA ĐÌNH

Bảo vệ sức khỏe và vẻ đẹp



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

Mục lục

Phần I - Kiến thức cơ bản

I. Kinh lạc huyết vị và giải phẫu	.6
(I) Kinh lạc và huyết vị	.6
(II) Phương pháp tìm huyết	.7
(III) Các huyết vị thường được sử dụng	.11
(IV) Kiến thức giải phẫu thường dùng	.18
II. Các phương pháp mát xa	.20
(I) Phương pháp day	.20
(II) Phương pháp ấn	.21
(III) Phương pháp đẩy	.22
(IV) Phương pháp xoa	.23
(V) Phương pháp cọ xát	.24
(VI) Phương pháp nắn bóp	.25
(VII) Phương pháp vuốt	.26
(VIII) Phương pháp bấm	.27
(IX) Phương pháp lăn	.28
(X) Phương pháp nắm	.29
(XI) Phương pháp xoa bằng hai bàn tay	.30
(XII) Phương pháp kích thích	.31
(XIII) Phương pháp đấm, gõ	.32
(XIV) Phương pháp vỗ	.33
(XV) Phương pháp giật	.34
(XVI) Phương pháp quay, lắc	.35
III. Các biện pháp liên quan trước và sau khi mát xa	.36
(I) Chuẩn bị trước khi mát xa	.36
(II) Xử lý sau khi mát xa	.37
(III) Mát xa và các biện pháp phối hợp	.37

Phần II - Bảo vệ sức khỏe và vẻ đẹp

I. Làm mất nếp nhăn	.40
II. Làm cho da dễ mịn màng	.42
III. Phòng và trị đốm vàng	.44
IV. Làm mất mụn trứng cá	.46
V. Giúp tóc phát triển	.48
VI. Chữa rụng tóc	.50
VII. Bảo vệ đôi mắt sáng	.52
VIII. Làm mất màng mắt	.53
IX. Phòng và trị mắt cận	.54
X. Bảo vệ mũi	.56
XI. Làm chắc răng	.58
XII. Bảo vệ tai	.60
XIII. Phòng và trị bệnh ù tai, điếc tai	.62
XIV. Giảm béo	.64

XV. Làm tăng cân	66
XVI. Làm cho bộ ngực đẹp và săn chắc	68

Phần III - Làm cho cơ thể khỏe mạnh, tăng trí tuệ

I. Làm khỏe não, tăng cường trí tuệ	72
II. Phòng say xe, say sóng	74
III. Phòng và trị bệnh hay quên	76
IV. Giúp nghỉ ngơi gây hưng phấn	78
V. Chữa đau đầu, mệt mỏi	80
VI. Làm khỏe thận, cứng gân	82

Phần IV - Bảo vệ sức khỏe tình dục

I. Phòng và trị bệnh tình dục lãnh cảm	86
II. Phòng và trị bệnh liệt dương	88
III. Phòng và trị chứng xuất tinh sớm	90
V. Phòng và trị chứng di tinh	92

Phần V - Bảo vệ sức khỏe bà mẹ, trẻ em

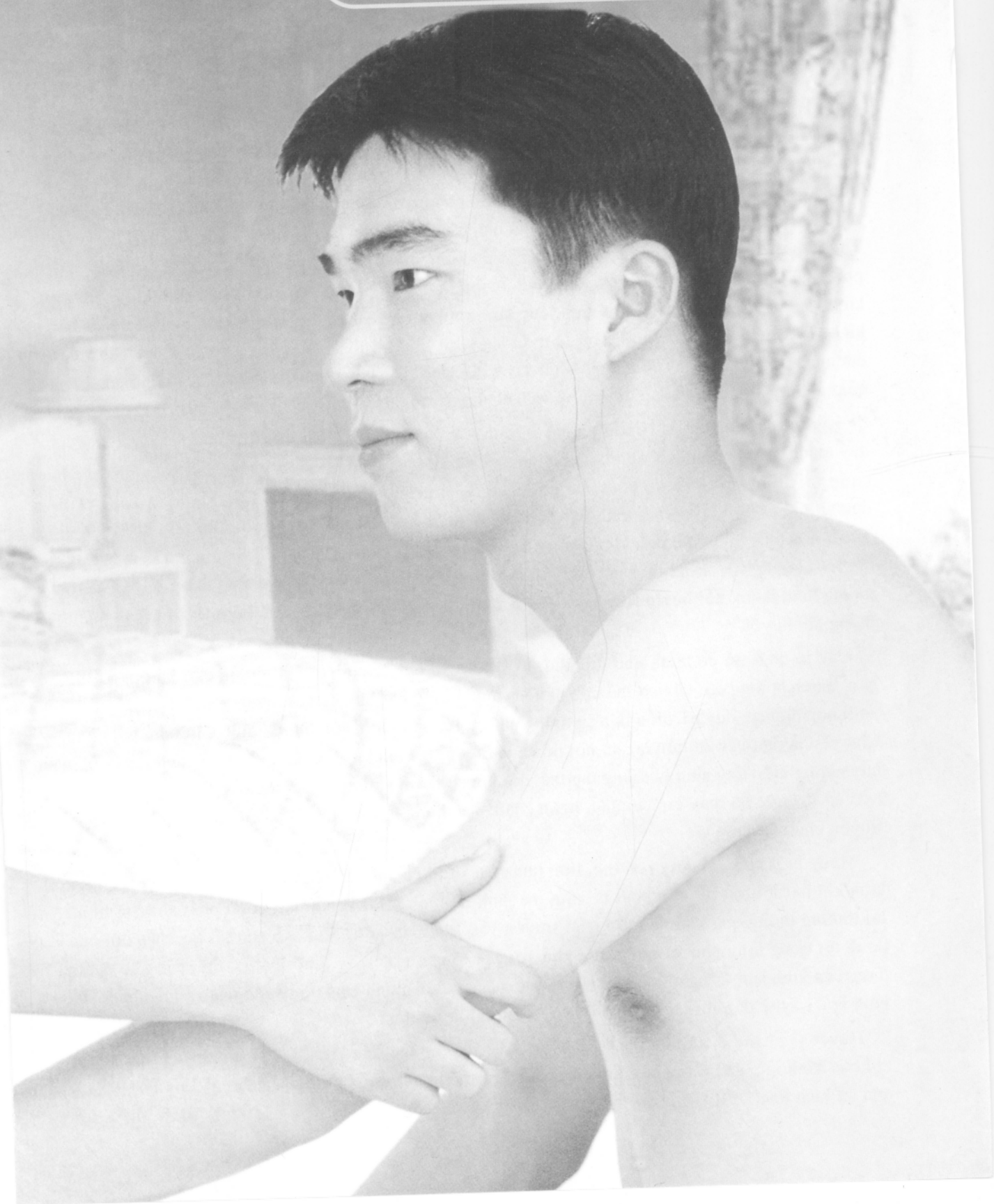
I. Giải tỏa căng thẳng kinh tiền	96
II. Phòng và trị kinh nguyệt không đều	98
III. Phòng và trị chứng đau bụng hành kinh	100
IV. Phòng và trị khí hư tăng nhiều	102
V. Xúc tiến quá trình sinh trưởng phát triển	104
VI. Phòng và trị chứng tiêu hóa kém	106
VII. Phòng và trị chứng trẻ khóc đêm	108
VIII. Phòng và trị bệnh trẻ đái dầm	110
IX. Phòng và trị bệnh ho gà	112
X. Phòng và trị bệnh gù	114

Phần VI - Bảo vệ sức khỏe tuổi già

I. Làm chậm quá trình suy lão	118
II. Phòng và trị chứng chảy nước mắt trước gió	120
III. Phòng và trị chứng run chân tay	122
IV. Phòng và trị bán thân bất toại	124
V. Phòng và trị bệnh sưng tiền liệt tuyến	126



Phần I - Kiến thức cơ bản



I - Kinh lạc, huyết vị và giải phẫu

(I) Kinh lạc và huyết vị

Bộ phận chủ yếu của quá trình xoa bóp và kích thích là huyết vị. Huyết vị trong y học gọi là du huyết (huyết). Kích thích huyết vị để bảo vệ, làm tăng sức khỏe, trừ bỏ bệnh tật là dựa vào sự hiểu biết của chúng ta đối với kinh lạc.

Trong thực tiễn lâm sàng, con người đã từng bước phát hiện được đầy đủ các huyết vị có tác dụng rèn luyện thân thể và điều trị bệnh tật, cùng với mối liên hệ giữa các huyết vị khác nhau và mối liên hệ giữa thể biểu huyết vị và nội bộ tạng phủ. Từ trong nhận thức này từng bước hình thành nên học thuyết kinh lạc, đi đôi với việc chỉ đạo phòng, trị bệnh. Kinh lạc chủ yếu có mười hai kinh mạch và kỳ kinh bát mạch. Mười hai kinh mạch phân thành: Thủ tam âm kinh, Túc tam âm kinh, Thủ tam dương kinh, Túc tam dương kinh. Các kinh lạc này có sự phân biệt và có liên hệ với lục phủ, ngũ tạng của cơ thể con người. Thủ tam âm kinh là: Thủ thái âm phế kinh, Thủ thiếu âm tâm kinh và Thủ quyết âm tâm bào kinh. Túc tam âm kinh là: Túc thái âm tì kinh, Túc thiếu âm thận kinh, Túc quyết âm can kinh. Thủ tam dương kinh là: Thủ thái dương tiểu tràng kinh, Thủ thiếu dương tam tiêu kinh và Thủ dương minh đại tràng kinh. Túc tam dương kinh là: Túc thái dương bàng quang kinh, Túc thái dương đởm kinh và Túc dương minh vị kinh.

Kỳ kinh bát mạch là: Nhâm mạch, Đốc mạch, Xung mạch, Đới mạch, Âm duy mạch, Dương duy mạch, Âm kiều mạch, Dương kiều mạch. Các kinh mạch đều có bộ phận tuần hoàn nhất định, cùng với điểm khởi đầu và điểm kết thúc. Thủ tam âm kinh là từ ngực tới tay, tiếp nối với Thủ tam dương kinh. Thủ tam dương kinh bắt đầu từ tay hướng tới đầu, tiếp nối với Túc tam dương kinh. Túc tam dương kinh từ đầu hướng xuống chân, tiếp với Túc tam âm kinh. Túc tam âm kinh bắt đầu từ chân hướng tới bụng, tiếp nối với thủ tam âm kinh. Như vậy là âm dương xen kẽ, cấu thành đường tuần hoàn, nối liền trong, ngoài, trên, dưới, liên hệ với bộ máy phủ tạng và có tác dụng lưu thông khí huyết.

Các tổ chức và cơ quan như lục phủ, ngũ tạng, tứ chi, bách hài, ngũ quan, cửu khiếu, da thịt, gân, mạch, xương cốt của cơ thể con người vừa có thể phát huy được tác dụng sinh lý. Lại có thể phối hợp hữu cơ, duy trì, điều hòa sự thống nhất, cấu thành một chỉnh thể hữu cơ, liên hệ với nhau. Chủ yếu là dựa vào sự liên lạc và nối liền của hệ thống kinh lạc. Yêu cầu các tổ chức bộ máy phát huy những hiệu ứng sinh lý thông thường, đòi hỏi sự thấm nhuần an dưỡng toàn thân, phát huy vai trò của tổ chức bộ máy dinh dưỡng, ngăn chặn, đề phòng tà ngoại, bảo vệ cơ thể cũng dựa vào sự truyền chú của kinh lạc.

Mạng lưới kinh lạc khắp cơ thể, liên quan tới sự phát sinh mà chuyển biến của bệnh tật. Nếu kinh khí bất lợi, rất dễ gặp phải tà xâm mà sinh ra bệnh tật. Mà sau khi bệnh phát sinh, tà bệnh lại thường thông qua kinh lạc từ ngoài truyền vào trong, từ nông vào sâu cơ thể. Sự biến đổi của bệnh tật trong tạng phủ và giữa tạng phủ với các tổ chức bộ máy ở bề mặt cơ thể, cũng là vì tác dụng của kinh lạc. Cũng giống như vậy thông qua sự điều chỉnh hoạt động công năng của khí huyết kinh lạc, có thể dẫn tới tác dụng điều trị và trừ bỏ tà bệnh rất tốt.

Huyết vị phân bố trên đường tuần hoàn ở bề mặt cơ thể của kinh lạc, là bộ phận vận chuyển khí của kinh lạc. Tác dụng của kinh lạc chủ yếu thông qua huyết vị để thể hiện. Xoa bóp thông qua sự kích thích đối với huyết vị, có thể phát huy tác dụng tương ứng của kinh mạch, điều tiết

công năng của khí huyết, kích thích năng lực kháng bệnh từ bên trong cơ thể, để đạt tới mục đích trừ bỏ bệnh tật, tăng cường sức khỏe.

Huyết vị của cơ thể con người, thuộc về mười bốn kinh mạch (gồm mười hai kinh mạch và nhâm mạch, đốc mạch) gọi là “kinh huyết”, nếu không đưa vào mười bốn kinh mạch được gọi là “kỳ huyết”.

(II) Phương pháp tìm huyết

Mỗi huyết đều có vị trí nhất định, cần phải thông qua một phương pháp đo (trắc lượng) nhất định, hoặc dựa vào tiêu chí giải phẫu để xác định vị trí.

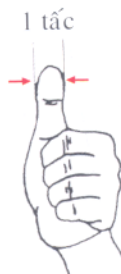
1. Phương pháp dùng ngón tay định vị huyết

Sử dụng ngón tay của người được xoa bóp làm đơn vị đo là một phương pháp xác định huyết vị để xác định vị trí xoa bóp. Căn cứ vào phương pháp sử dụng các ngón tay khác nhau, có thể phân thành phương pháp ngón tay giữa, phương pháp ngón tay cái và phương pháp đo ngang bàn tay.

(1) Phương pháp ngón tay giữa: lấy khoảng cách hai đầu vân hai bên đốt giữa của ngón tay giữa làm đơn vị đo. Khoảng cách đó là 1 tắc (H.1).

(2) Phương pháp ngón tay cái: lấy chiều ngang đốt tay thứ nhất của ngón tay cái làm đơn vị đo. Độ rộng là 1 tắc (H.2).

(3) Phương pháp đo ngang bàn tay: lấy độ rộng của bốn ngón tay là ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út và ngón út khi khép lại làm đơn vị đo. Độ rộng này là 3 tắc (H3).



Hình 1: Đo ngón tay giữa Hình 2: Đo ngón tay cái Hình 3: Đo ngang bàn tay

2. Phương pháp đo độ dài của xương để định vị huyết

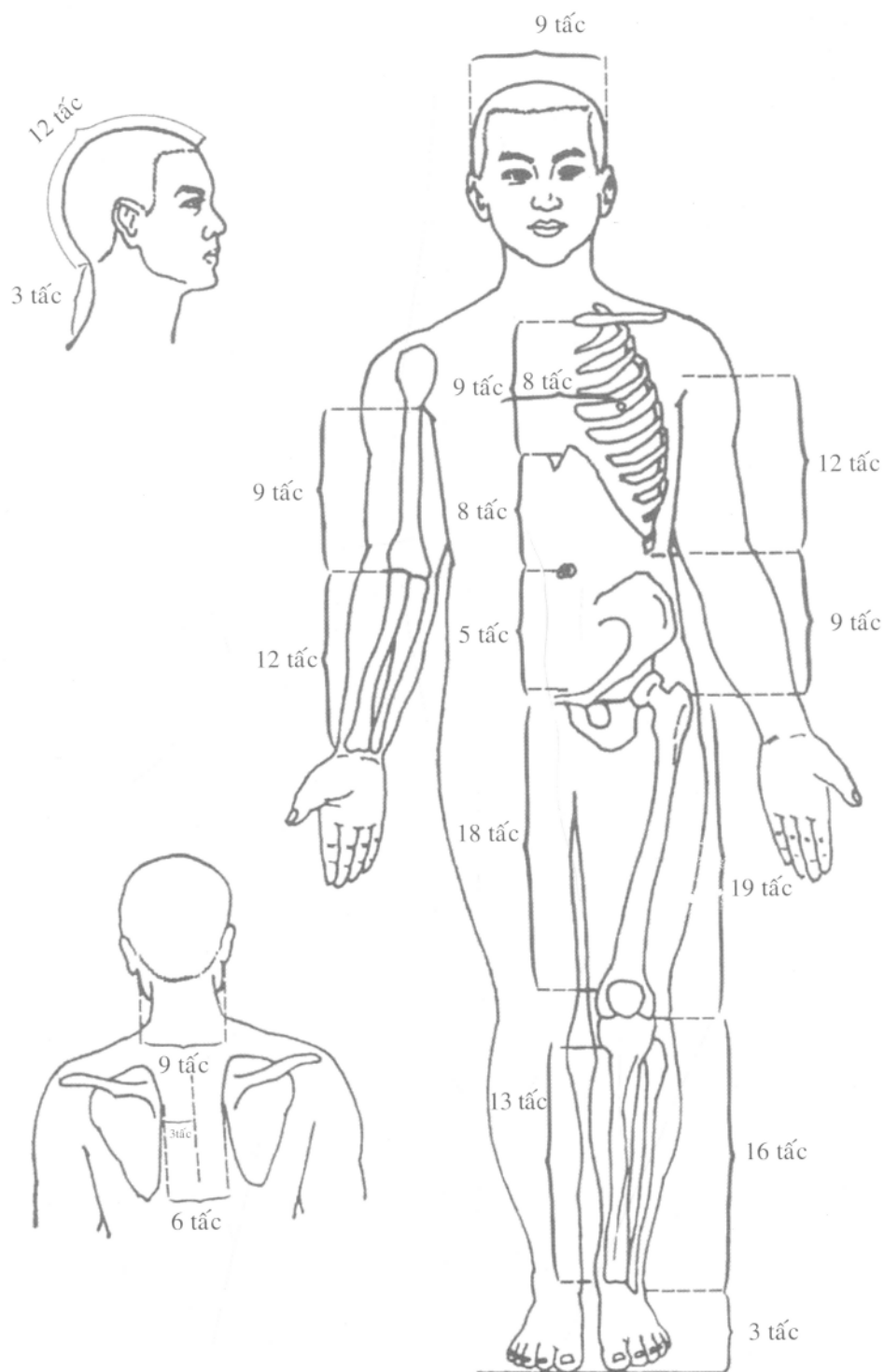
Phương pháp này là cách đo độ dài nhất định của các phần qui định đối với cơ thể con người đã được phân thành một số phần, để lấy nó làm tiêu chuẩn xác định huyết vị. Phương pháp này có thể sử dụng với tất cả mọi người từ người lớn đến trẻ nhỏ hay những người có hình thể gầy, béo hoặc cao, thấp...

Nội dung chủ yếu thể hiện trong bảng dưới đây (H.4 - H.5 - H.6):

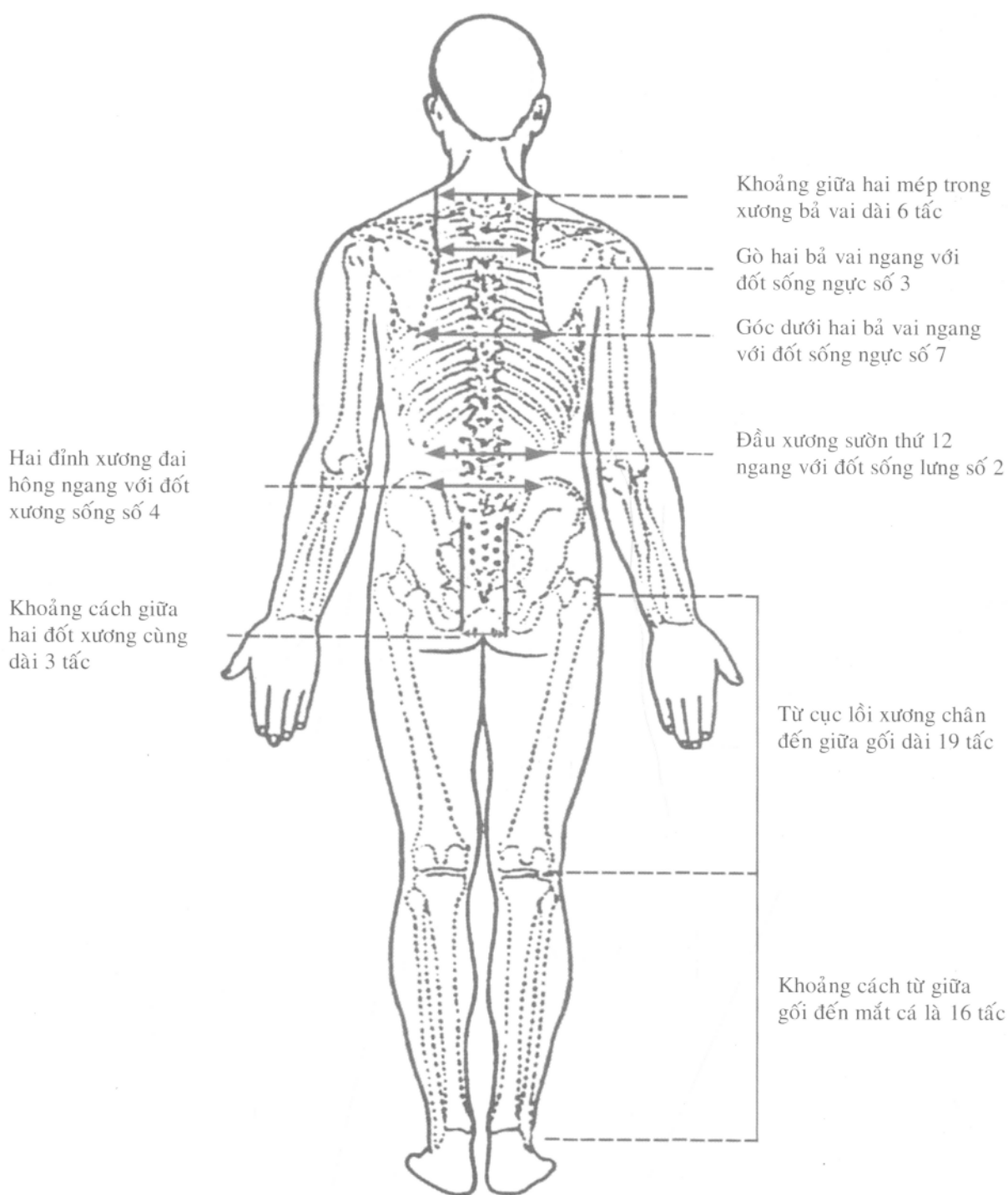
Bảng đo độ dài các khớp xương thường dùng

Bộ phận	Đầu			Ngực bụng			Lưng	Chi trên		Chi dưới			
Điểm bắt đầu và điểm kết thúc	Mép tóc trước đến mép tóc sau	Mép tóc trước đến giữa lông mày	Mép tóc sau đến xương sống lớn	Khoảng cách giữa hai đầu vú	Từ ngực tới giữa rốn	Từ giữa rốn tới mép trên xương cùng	Mép trong xương bả vai tới đường chính giữa lưng	Đầu cơ trước sau nách tới cơ ngang khuỷu tay	Từ cơ ngang khuỷu tay tới cơ ngang cổ tay	Xương chậu đến giữa gối	Mép trên xương cùng đến cực lồi trong xương chân	Từ giữa gối tới mắt cá	Cực lồi trong xương chày đến mắt cá trong
Độ dài	12 tắc	3 tắc	3 tắc	8 tắc	8 tắc	5 tắc	3 tắc	9 tắc	12 tắc	19 tắc	18 tắc	16 tắc	13 tắc
Ứng dụng	Dùng để định vị các huyết ở đầu.			Dùng để xác định vị trí các huyết trên đường tuần hành kinh lạc ở phần bụng ngực	Dùng để định vị các huyết ở phần bụng trên	Dùng để định vị các huyết thuộc phần bụng dưới	Xác định vị trí của huyết trên đường tuần hành kinh lạc ở phần lưng	Dùng để xác định vị trí của huyết thuộc phần trên vai	Dùng để xác định vị trí của các huyết ở phía trước vai	Dùng để xác định vị trí của các huyết ở phía sau, bên ngoài và đằng trước đùi	Dùng để xác định vị trí các huyết bên trong đùi	Dùng để xác định vị trí các huyết ở phía sau, bên ngoài và đằng trước đùi	Dùng để xác định vị trí các huyết bên trong cẳng chân

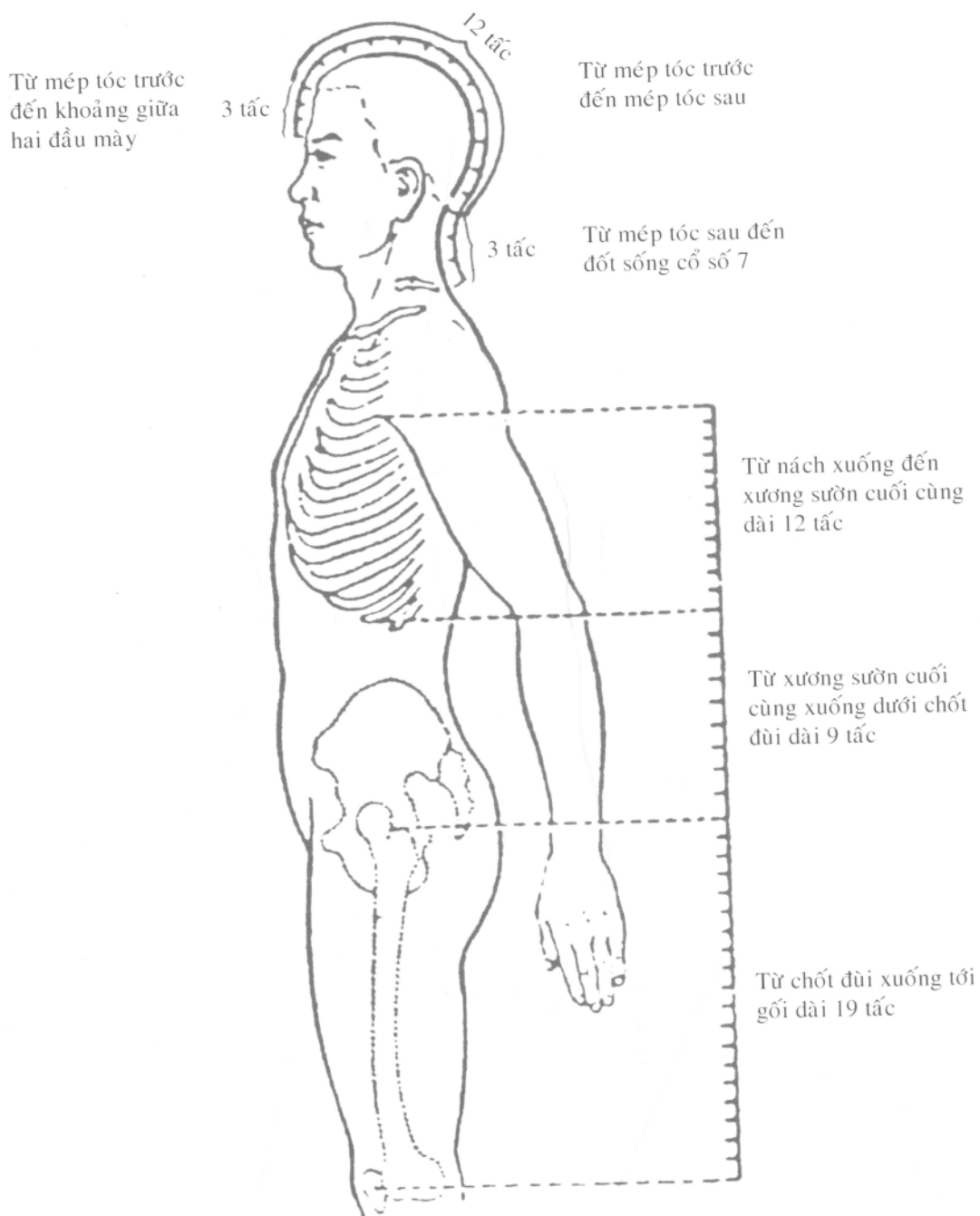
*Tắc là đơn vị đo độ dài của Trung Quốc, 1 tắc bằng khoảng 3,3cm



Hình 4: Phương pháp xác định huyết vị bằng cách đo chiều dài xương



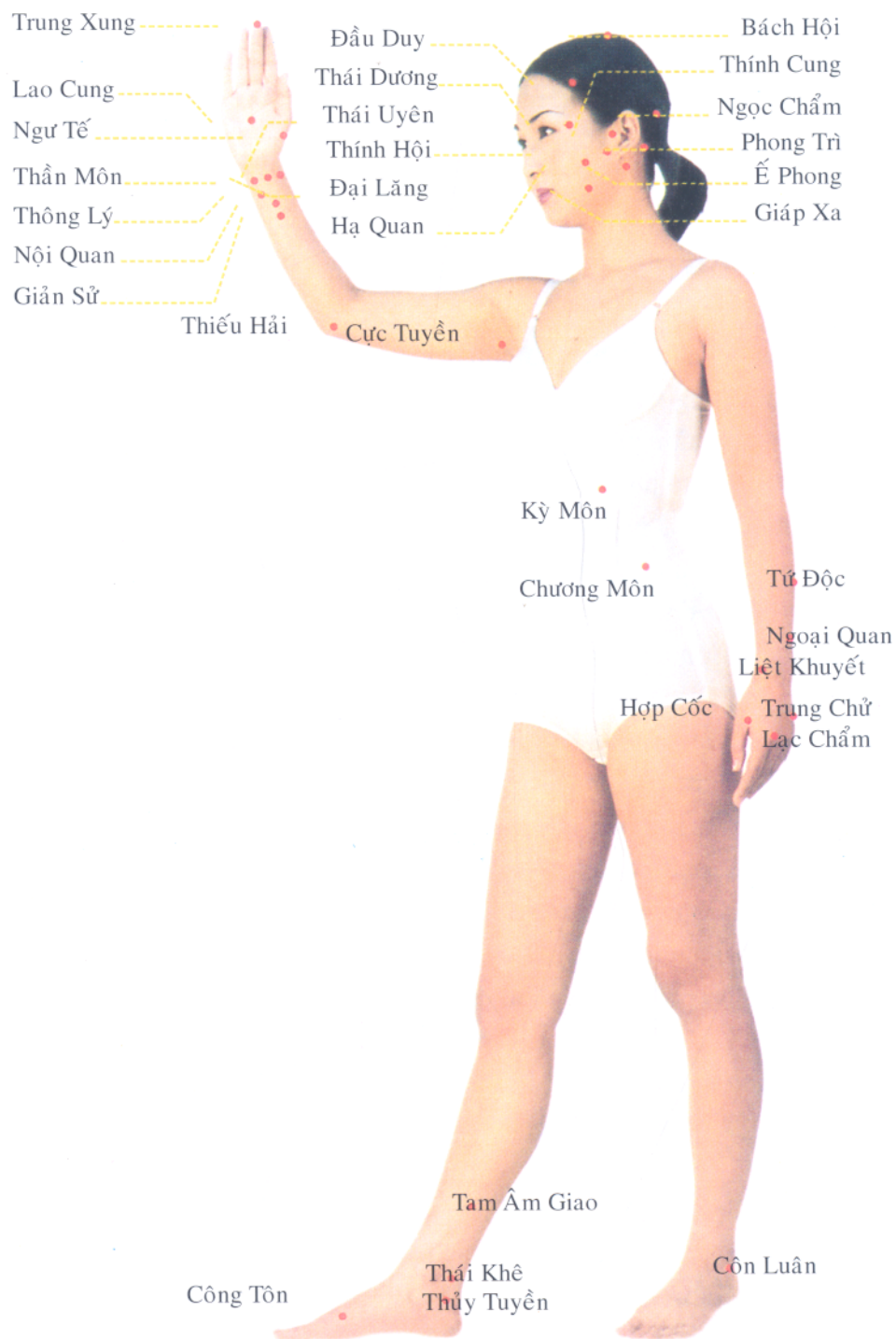
Hình 4: Phương pháp tìm huyệt bằng cách đo xương



Hình 6: Phương pháp xác định huyết vị bằng cách đo xương

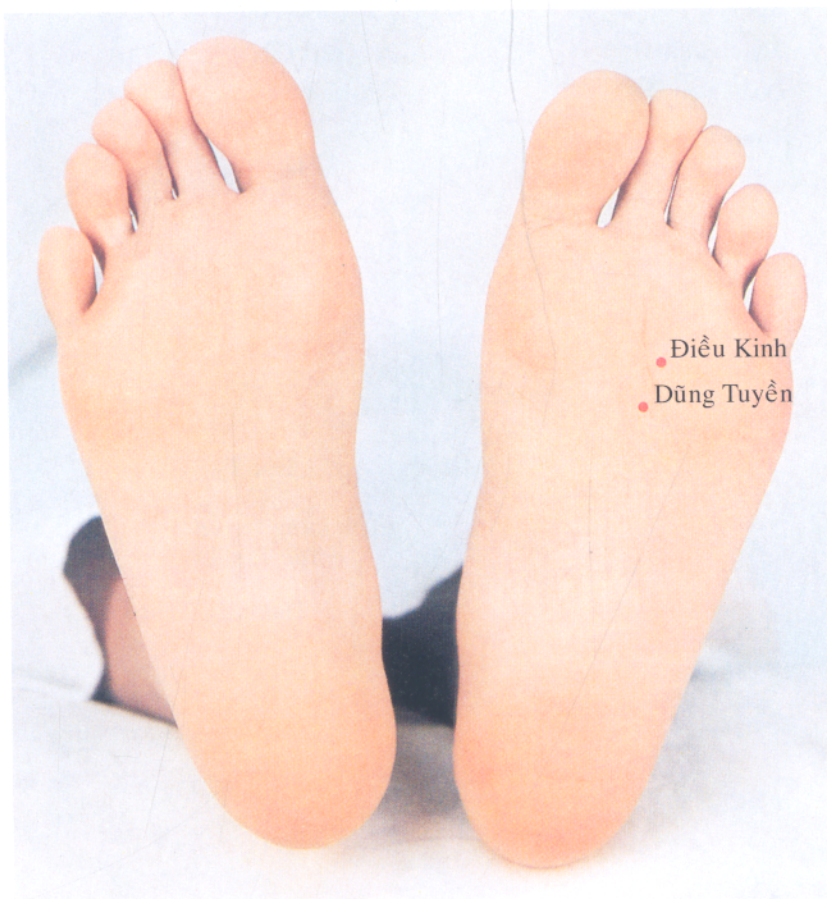
(III) Các huyệt vị thường được sử dụng

1. Huyệt Bách Hội nằm ở phần đỉnh đầu, tại giao điểm giữa hai đường cung của hai tai và đường ngôi của tóc.
2. Huyệt Phong Trì nằm ở phần cổ, phía sau phần xương gối đầu.
3. Huyệt Ấ Phong ở phần tai sau, muốn xác định vị trí của huyệt chỉ cần nén ép daí tai về phía sau. Vị trí của huyệt kề giáp daí tai.
4. Huyệt Ngọc Chẩm nằm ở phía sau đầu, từ giữa mép mái tóc sau thẳng lên trên 2,5 tấc, mở sang bên cạnh 1,3 tấc.
5. Huyệt Đầu Duy nằm phía mép tóc trước, trên phía ngoài của trán vào mép tóc 5 phân, cách đường giữa 4,5 tấc.
6. Huyệt Thái Dương nằm ở phần góc mắt, tại trung điểm của đường nối giữa góc ngoài mắt và đuôi mày hướng về phía sau khoảng một đốt tay.
7. Huyệt Thính Cung nằm phần trước tai.
8. Huyệt Thính Hội nằm phía trước tai, mép sau cục lồi xương cằm.
9. Huyệt Hạ Quan nằm ở phần lõm phía trước của cục lồi xương cằm trước tai.
10. Huyệt Giáp Xa nằm ở phần má.
11. Huyệt Kỳ Môn là tâm điểm từ đầu vú thẳng xuống với khe giữa xương sườn số 6.
12. Huyệt Chương Môn nằm ở đầu xương sườn thứ 11.
13. Huyệt Khổng Tối phía trong cánh tay, cách vân ngang cổ tay 4,5 tấc.
14. Huyệt Liệt Khuyết nằm ở phần trước cánh tay, cách vân ngang cổ tay 1,5 tấc.
15. Huyệt Giản Sử nằm giữa hai vân ngang cổ tay lên trên 3 tấc.
16. Huyệt Nội Quan ở gần bàn tay, giữa hai gân ngang cổ tay thẳng lên 2 tấc.
17. Huyệt Tứ Độc nằm ở phần lưng cánh tay, dưới khuỷu tay 5 tấc.
18. Huyệt Thiếu Hải ở mặt trước khuỷu tay.
19. Huyệt Ngoại Quan nằm giữa xương trụ và xương quay, trên huyệt dương trì 2 tấc.
20. Huyệt Duyệt Lão phía trong cánh tay, sau cổ tay 1 tấc.
21. Huyệt Thông Lý nằm gần bàn tay, phía trên vân ngang cổ tay 1 tấc.
22. Huyệt Đại Lăng nằm phía trước cánh tay, giữa hai gân và giữa vân ngang cổ tay.
23. Huyệt Thần Môn chia vân ngang cổ tay thành 6 phần, thuộc điểm giáp phần thứ nhất với phần thứ hai.
24. Huyệt Thái Uyên nằm ở cổ tay, trên vân ngang cổ tay.
25. Huyệt Ngự Tế nằm bên ngoài ngón tay cái.
26. Huyệt Hợp Cốc nằm ở phần lưng cánh tay, giữa xương bàn tay số 1, số 2, là trung điểm của xương quay và xương bàn tay số 2.
27. Huyệt Lạc Chẩm phần lưng cánh tay, giữa xương bàn tay số 2 và số 3, sau khớp ngón tay 5 phân.
28. Huyệt Trung Chử nằm giữa xương bàn tay, phía sau khớp tay số 4, số 5.

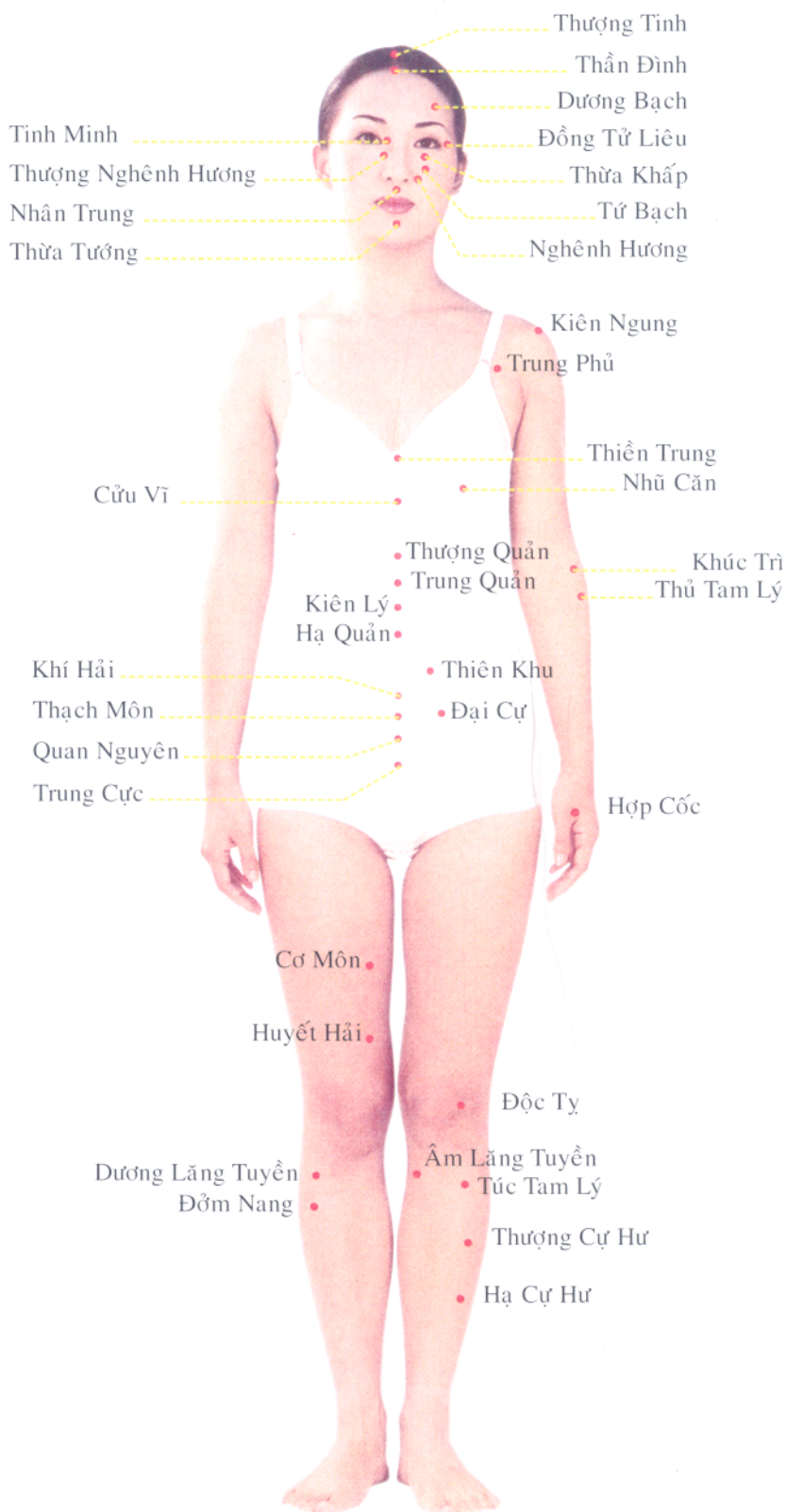


Hình 7: Vị trí các huyệt thường dùng của mặt bên

29. Huyệt Cực Tuyền nằm ở giữa nách.
30. Huyệt Lao Cung nằm ở phần bàn tay.
31. Huyệt Trung Xung nằm ở đầu ngón tay giữa cách móng tay khoảng 10mm.
32. Huyệt Tam Âm Giao ở mép sau xương chày, phía trên mắt cá trong 3 tấc.
33. Huyệt Phục Lưu nằm ở phía trên huyệt Thái Khê 2 tấc.
34. Huyệt Thái Khê nằm trong phần lõm giữa màng gót và mắt cá trong của chân.
35. Huyệt Thủy Tuyền nằm phía trong chân, phía sau dưới mắt cá trong, dưới huyệt Thái Khê thẳng xuống 1 tấc.
36. Huyệt Công Tôn nằm tại bờ trước gianh giới hạt trắng đỏ ở dưới xương bàn chân.
37. Huyệt Côn Luân nằm giữa màng gót với mắt cá ngoài.
38. Huyệt Dũng Tuyền nằm ở lòng bàn chân.
39. Huyệt Điều Kinh nằm trên huyệt Dũng Tuyền 1 tấc.
40. Huyệt Thần Đình nằm phía trên mép tóc trước 0,5 tấc.
41. Huyệt Thượng Tinh ở phần trán, từ giữa mép tóc trước vào 1 tấc.
42. Huyệt Dương Bạch ở phần trán, khi mắt nhìn thẳng, nó nằm phía trên lông mi thẳng với con ngươi.



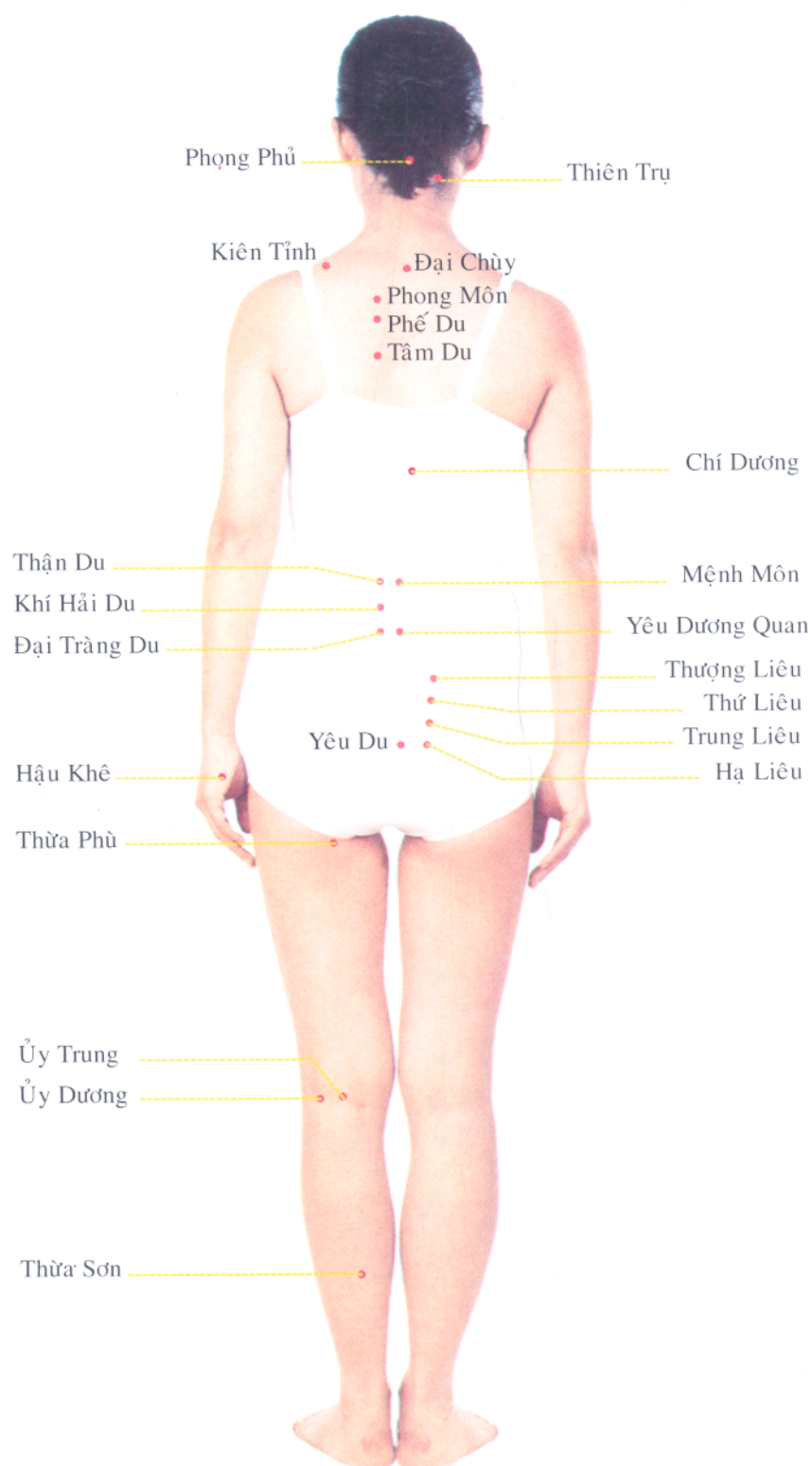
Hình 8: Huyệt vị thường dùng dưới lòng bàn chân



Hình 9: Huyệt vị thường dùng ở mặt chính

43. Huyệt Tinh Minh nằm giữa mép trong vành mắt và mép trong mi mắt.
44. Huyệt Thừa Khấp nằm giữa mắt cầu và mép dưới vành mắt.
45. Huyệt Đồng Tử Liêu nằm phía ngoài đuôi mắt, cách đuôi mắt 5 phân.
46. Huyệt Tứ Bạch nằm ở phần lõm dưới vành mắt, từ đồng tử thẳng xuống 1 tấc (khi mắt nhìn thẳng).
47. Huyệt Thượng Nghênh Hương dưới huyệt Tinh Minh 3 phân, gần sống mũi.
48. Huyệt Nghênh Hương ở phần mũi, điểm giữa của mép ngoài cánh mũi hướng ra ngoài 5 phân.
49. Huyệt Nhân Trung nằm ở điểm giao trên 1/3 và dưới 2/3 khe Nhân Trung dưới sống mũi.
50. Huyệt Thừa Tương nằm ở phần lõm giữa môi và cằm.
51. Huyệt Trung Phủ nằm giữa đường trước sang bên 6 tấc.
52. Huyệt Thiển Trung ở phần ngực, thuộc trung điểm của đường nối hai đầu vú.
53. Huyệt Nhũ Căn nằm từ đầu vú thẳng xuống khe giữa xương sườn số 3.
54. Huyệt Cửu Vĩ nằm ở phần bụng trên.
55. Huyệt Thượng Quản nằm ở đường chính giữa, phía trên rốn 5 tấc.
56. Huyệt Trung Quản nằm trên đường chính giữa, trên rốn 4 tấc.
57. Huyệt Kiên Lý thuộc đường giữa bụng, trên rốn 3 tấc.
58. Huyệt Hạ Quản trên đường giữa bụng, trên rốn 3 tấc.
59. Huyệt Thiên Khu nằm bên cạnh rốn, cách 2 tấc.
60. Huyệt Khí Hải nằm trên đường giữa bụng, dưới rốn 1,5 tấc.
61. Huyệt Thạch Môn nằm trên đường giữa bụng, dưới rốn 2 tấc.
62. Huyệt Đại Cự thuộc phần bụng dưới, dưới rốn 2 tấc, cách đường chính giữa 2 tấc.
63. Huyệt Quan Nguyên trên đường giữa bụng, dưới rốn 3 tấc.
64. Huyệt Trung Cự dưới rốn thẳng xuống 4 tấc.
65. Huyệt Khúc Trì thuộc phần khuỷu tay. Khi ngửa tay co khuỷu thành góc 450, huyệt ở vị trí đầu vân, ngay khuỷu tay bên xương quay khớp khuỷu.
66. Huyệt Thủ Tam Lý phía trước cánh tay.
67. Huyệt Độc Ty phía dưới xương bánh chè.
68. Huyệt Dương Lăng Tuyền.
69. Huyệt Âm Lăng Tuyền.
70. Huyệt Túc Tam Lý, nằm dưới mắt gối 3 tấc.
71. Huyệt Thượng Cự Hư phía dưới mắt gối 6 tấc, giữa xương chày và xương mác.
72. Huyệt Hạ Cự Hư nằm dưới mắt gối 9 tấc, giữa xương chày và xương mác.
73. Huyệt Cơ Môn từ mép trên phía trong xương bánh chè thẳng lên 8 tấc.
74. Huyệt Huyết Hải trên mép phía trong xương bánh chè 2 tấc.
75. Huyệt Đổm Nang nằm trên điểm mẫn cảm dưới huyệt Dương Lăng Tuyền từ 1-2 tấc.

76. Huyệt Phong Phủ nằm ở phần gáy, giữa mép tóc sau thẳng lên một tấc.
77. Huyệt Thiên Trụ ở phần cổ, giữa mép tóc sau thẳng lên 5 phân, chệch sang bên 1,3 tấc.
78. Huyệt Đại Chùy nằm trong phần lõm dưới xương sống cổ thứ 7.
79. Huyệt Kiên Tĩnh phần trung điểm của đường nối đỉnh vai với đốt sống cổ thứ 7 (trên vai).
80. Huyệt Kiên Ngung nằm mép dưới đầu đỉnh vai, thuộc trung tâm của phần trên cơ tam giác.
81. Huyệt Phong Môn bên cạnh xương ngực số 2 cách 1,5 tấc.
82. Huyệt Phế Du bên cạnh xương ngực số 3 cách 1,5 tấc.
83. Huyệt Tâm Du bên cạnh xương ngực số 5 cách 1,5 tấc.
84. Huyệt Chí Dương nằm trên đường giữa lưng, góc dưới bả vai.
85. Huyệt Mệnh Môn nằm ở phần lõm dưới sống lưng số 2.
86. Huyệt Thận Du cách huyệt Mệnh Môn về bên cạnh 2 tấc.
87. Huyệt Khí Hải Du dưới xương sống lưng thứ 3, cách rốn 1,5 tấc về phía dưới.
88. Huyệt Đại Tràng Du dưới xương sống lưng số 4, cách bên 1,5 tấc.
89. Huyệt Yêu Dương Quan thuộc đường giữa phía sau, trong phần lõm xuống của đốt sống lưng thứ 9.
90. Huyệt Yêu Du.
91. Huyệt Bát Liêu, là tên gọi chung của huyệt Thượng Liêu, Thử Liêu, Trung Liêu và Hạ Liêu.
92. Huyệt Hậu Khê nằm dưới khớp ngón tay thứ 5.
93. Huyệt Thừa Phù thuộc trung tâm vân ngang của mép dưới phần mông.
94. Huyệt Ủy Dương bên ngoài vân ngang gối.
95. Huyệt Thừa Sơn ở phía dưới bụng trái chân, đầu dưới điểm giao hai cơ bụng trái chân.



Hình 10: Vị trí các huyết thường dùng ở mặt lưng

(IV) Kiến thức giải phẫu thường dùng

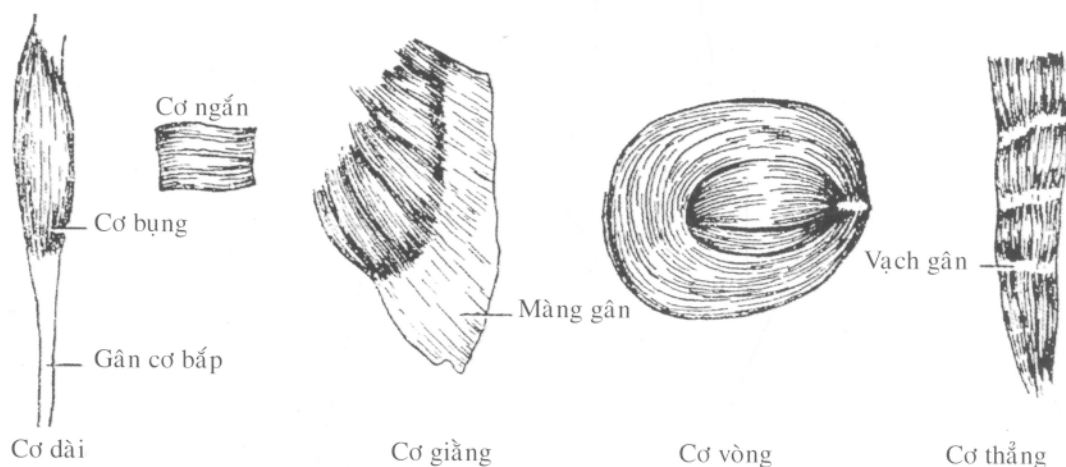
Từ tổ chức kết cấu cơ thể con người mà nói, có bộ xương và cơ bắp. Từ cơ năng hình thái mà nói thì cơ thể con người có các hệ thống như hệ vận động, hệ thần kinh, hệ tuần hoàn, hệ tiêu hóa, hệ nội tiết và hệ sinh sản. Mỗi hệ thống lại bao gồm một số cơ quan, bộ máy. Tất cả các cơ quan, bộ máy và hệ thống đó đều ở dưới sự chủ đạo của vỏ não, trong sự điều tiết của dịch thần kinh để tiến hành các hoạt động của sự sống.

Trong bài giới thiệu sơ lược về mát xa cần phải nhận biết và phân biệt rõ về bộ xương và cơ bắp.

1. Cơ bắp

Cơ bắp được phân thành hai loại là cơ tùy ý và cơ không tùy ý. Cơ không tùy ý chỉ chịu sự chi phối của thần kinh tự luật, con người không thể dựa vào ý chí của mình để chỉ huy sự vận động của nó. Loại cơ này phân bố ở nội tạng. Cơ tùy ý thì chịu sự chi phối của thần kinh vận động. Con người có thể dựa vào ý chí của mình để chỉ huy sự vận động của nó. Loại cơ này phân bố ở cổ, trên thân người và ở tứ chi, bám trên hai khối xương mặt hoặc bên trên hai khối đó. Vượt qua một hoặc giữa vài khớp xương, bắp thịt co lại khiến cho bộ xương biến đổi theo, tạo ra sự vận động.

Cơ tùy ý trên cơ thể có thể phân thành năm loại là cơ dài, cơ ngắn, cơ giăng, cơ vòng và cơ thẳng. Cơ dài phần lớn là hình cây, phân bố ở tứ chi, sức co mạnh, khi cơ co biên độ vận động lớn. Vị trí của các cơ ngắn nằm sâu trong thân người, khi cơ co biên độ vận động nhỏ nhưng có thể kéo dài. Cơ giăng mỏng và rộng, phân bố ở thân người có tác dụng vận động thân thể. Vị trí cơ vòng nằm ở xung quanh mắt và miệng. Khi cơ co khiến mắt và miệng nhắm lại.



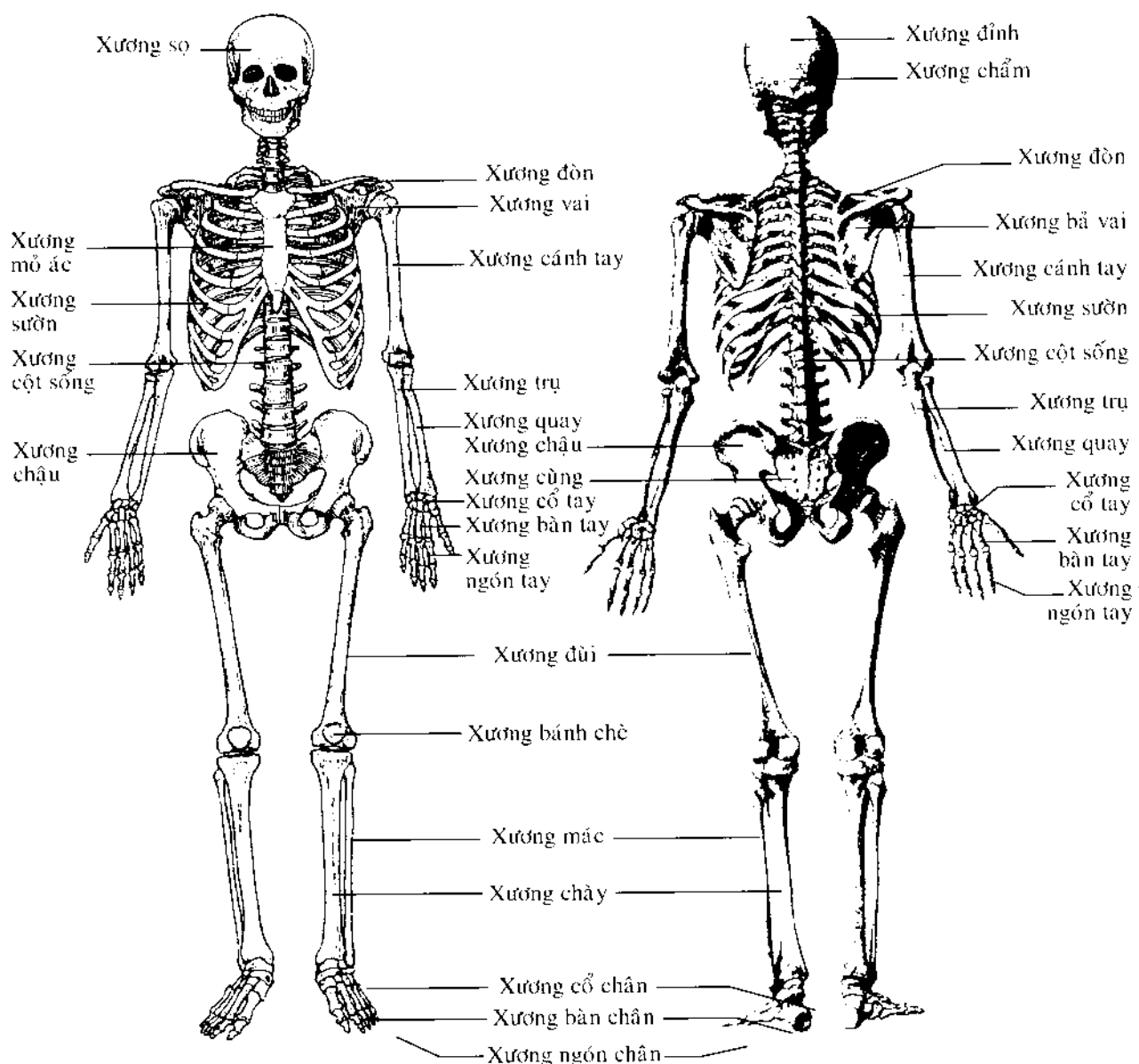
Hình 11: Hình thái cơ.

2. Bộ xương

Bộ xương có thể phân thành: xương trục giữa và xương tứ chi (H.12 - H.13)

(1) Xương trục giữa bao gồm xương thân và xương sọ. Phía trước bao gồm 26 khối xương cột sống, 24 khối xương sườn, một khối xương mỏ ác. Mặt sau bao gồm 15 khối xương mặt não, 8 khối xương sọ não và 6 khối xương tai nhỏ.

(2) Xương tứ chi bao gồm 64 khối xương chi trên và 62 khối xương chi dưới.



Hình 12: Chính diện bộ xương toàn thân.

Hình 13: Mặt lưng bộ xương toàn thân.

II - Các phương pháp mát xa

(I) Phương pháp day

1. Cách thực hiện động tác day

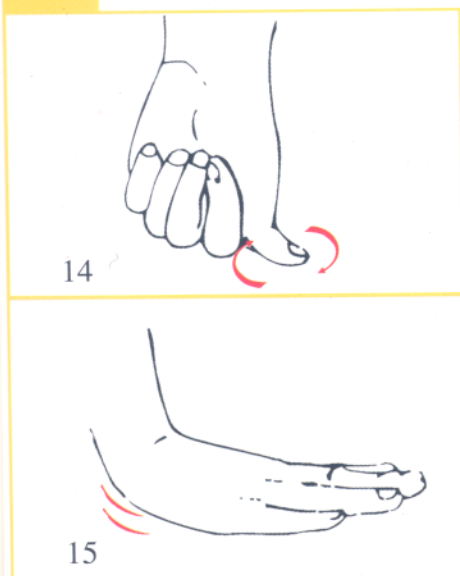
Có hai phương pháp day: day bằng ngón tay và day bằng bàn tay.

(1). Phương pháp day bằng ngón tay: dùng bụng ngón tay đặt trên một vị trí nhất định. Cánh tay và cổ tay thả lỏng, lấy khuỷu làm điểm tựa. Trước khi thực hiện động tác day, cánh tay chủ động lúc lắc, kéo theo cổ tay và bàn tay cũng nhẹ nhàng lắc theo (H.14 - H.16).

(2). Phương pháp day bằng bàn tay: dùng bàn tay đặt trên vị trí nhất định, cánh tay và cổ tay thả lỏng, lấy khuỷu làm điểm tựa. Trước khi thực hiện động tác, cánh tay chủ động lắc để cho cổ tay cũng nhẹ nhàng lắc theo (H.15).

2. Tác dụng

Phương pháp day có tác dụng làm cường gân, thông máu, kích thích quá trình tiêu hóa. Có thể dùng để trợ giúp sự sinh trưởng của tóc, làm cho bộ ngực khỏe đẹp, gây hưng phấn làm cho con người tỉnh táo, phòng trị say tàu xe, đồng thời có thể trợ giúp việc phòng trị bệnh cận thị, liệt dương, di tinh, đái dầm, xuất tinh sớm, ho gà, cảm mạo, loét dạ dày thành tá tràng, viêm đường ruột và viêm thận mãn tính, xơ gan, táo bón, mất ngủ, viêm khớp, lòi dom, chứng dính ruột sau khi mổ và các di chứng sau chấn thương não...



(II) Phương pháp ấn

1. Cách thực hiện động tác ấn

Khi ấn xuống, dần dần dùng lực nén sâu thêm. Căn cứ vào cách dùng ngón tay hay bàn tay mà có thể phân thành cách ấn ngón tay và cách ấn bàn tay.

(1). Cách ấn ngón tay: dùng ngón tay cái, cũng có khi sử dụng ngón tay trỏ hoặc các ngón tay khác. Điểm trợ lực là phần bụng ngón tay. Khi dùng ngón trỏ làm động tác ấn nén, để làm cho sức nén gia tăng, có lúc người ta đặt ngón giữa trên lưng ngón trỏ, dùng lực của cả hai ngón tay (H.17 - H.20).

(2). Cách ấn bàn tay: điểm trợ lực là lòng bàn tay. Có thể dùng một bàn tay, cũng có thể dùng hai bàn tay đặt chồng lên nhau để thực hiện động tác (H.18 - H.19).

2. Tác dụng

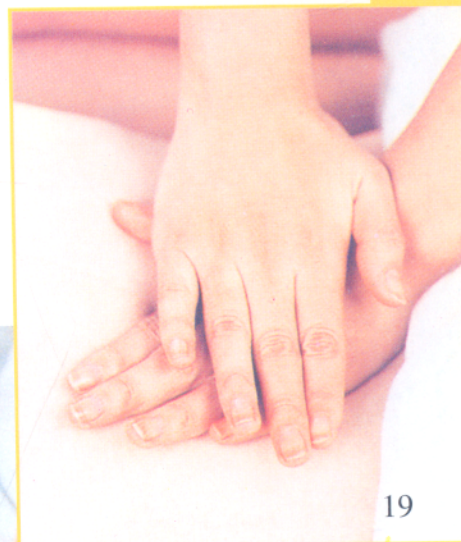
Phương pháp này có tác dụng thông máu, giảm đau, khai thông sự bế tắc. Đó là thủ pháp mát xa thường được sử dụng nhất để trừ khử bệnh tật, bảo vệ và tăng cường sức khỏe, tăng cường thị lực, phòng trị đau bụng hành kinh, khí hư tăng nhiều, tứ chi run rẩy, ho gà, giãn phổi, viêm dạ dày, sa dạ dày, rối loạn dạ dày, viêm túi mật, mất ngủ, viêm khớp vai, sái cổ...



17



18



19



20

(III) Phương pháp đẩy

1. Cách thực hiện động tác đẩy

Sử dụng lực của ngón tay, bàn tay hoặc khuỷu tay để đẩy mạnh về một hướng. Có thể dùng ngón tay để đẩy (H.21 - H.26), cũng có thể bấm đốt ngón tay để đẩy (H.22), dùng phần cuối của bàn tay đẩy mạnh (H.23), dùng cả bàn tay đẩy (H.24), dùng khuỷu tay đẩy (H.25).

Khi thực hiện động tác đẩy, cơ chi trên phải thả lỏng, vai chìm, khuỷu tay buông, cổ tay treo lỏng sao cho ngón tay, bàn tay, hoặc khuỷu tay dán chặt vào cơ thể để tập trung lực. Khi làm động tác đẩy cần chú ý sao cho động tác chậm và nhịp nhàng.

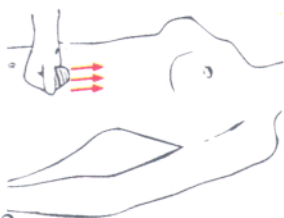
Nếu dùng ngón tay thực hiện động tác đẩy, nên chú ý dùng cổ tay lắc làm cho ngón tay cái cũng lắc theo, khiến cho lực đẩy sinh ra đều và kéo dài.

2. Tác dụng

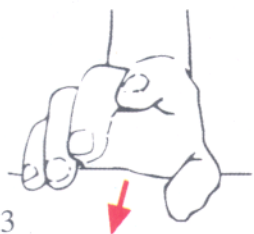
Phương pháp mát xa này có tác dụng cường gân, thông máu làm dịu cơn đau và điều lý dạ dày. Người ta thường sử dụng nó để làm cho bộ ngực khỏe đẹp và trị bệnh trẻ khóc đêm, bệnh gù, bệnh viêm phế quản mãn tính, hen suyễn, sưng cuống phổi, bệnh sa dạ dày, bệnh táo bón và bệnh động kinh.



21



22



23



24



25



26

(IV) Phương pháp xoa

1. Cách thực hiện động tác xoa

Có hai cách thực hiện đó là dùng các đầu ngón tay hoặc dùng cả hai bàn tay.

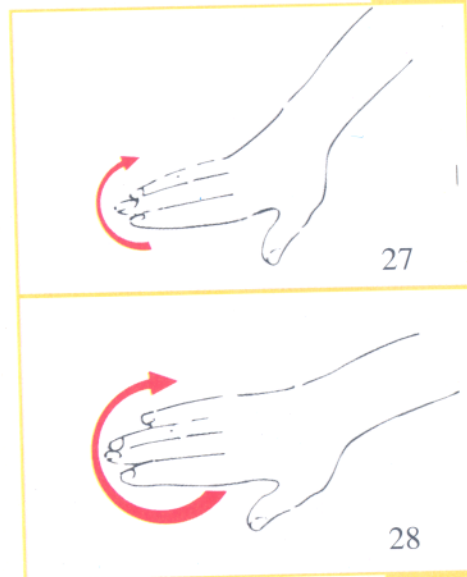
(1). Cách sử dụng các đầu ngón tay để xoa là sử dụng một hoặc ba ngón tay là ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út đặt trên vị trí nhất định. Cùng với khớp cổ tay kéo theo cánh tay về phía trước, động tác xoa xoay tròn, có nhịp điệu liên tục và duy trì lâu dài (H.27).

(2). Cách xoa lòng bàn tay là sử dụng mặt bàn tay đặt trên vị trí nhất định, cũng khớp cổ tay kéo theo cánh tay về phía trước, các động tác xoa nhẹ nhàng, xoay vòng mà có nhịp điệu, nối liền nhau và duy trì lâu dài (H.28 - H.29).

Khi thực hiện động tác xoa cần phải chú ý khớp khuỷu tay co tự nhiên, phần cổ tay thả lỏng, ngón tay và bàn tay duỗi thẳng tự nhiên, động tác chậm, nhẹ nhàng.

2. Tác dụng

Phương pháp xoa có tác dụng thông máu, điều dưỡng da dày, trung hòa lý khí, đồng thời có thể làm cho trí não mạnh khỏe, làm chậm quá trình suy lão, phòng trị chứng đau đầu, mệt mỏi, chứng kinh nguyệt không đều, tình dục yếu, điều trị chứng bệnh viêm phế quản mãn tính, chứng rối loạn chức năng dạ dày.



(V) Phương pháp cọ xát

1. Cách thực hiện động tác cọ xát

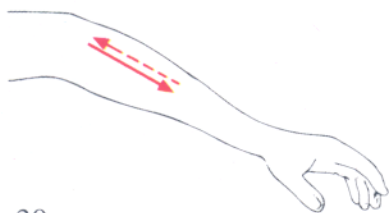
Dùng lòng bàn tay hoặc phần cuối bàn tay đặt áp trên vị trí của tay, chân, lưng và ngực để tiến hành cọ xát qua lại trên đường thẳng (H.30 - H.31 - H.32 - H.33). Khi mát xa tự ta có thể lấy phần bụng của ngón tay cái để làm động tác cọ xát. Khi thực hiện động tác này nên chú ý duỗi thẳng khớp cổ tay, khiến cho cánh tay và tay tiếp cận ngang bằng với nhau về phía trước. Chú ý phần trợ lực cần phải dán chặt vào da, nhưng không sử dụng áp lực để tránh làm tổn thương da. Khi làm động tác cọ xát nên thực hiện lặp lại trên đường thẳng, lực dùng phải ổn định, động tác nên đều và liên tục.

2. Tác dụng

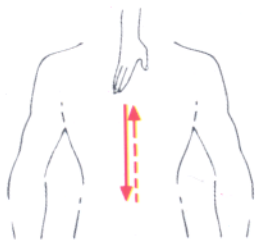
Phương pháp này có tác dụng điều dưỡng tinh khí, làm bộ ngực nở nang, ổn kinh thông lạc, tăng thính giác, khứu giác, chắc răng, xương cốt khỏe mạnh, đồng thời còn có thể phòng trị ù tai, điếc tai, liệt dương, di tinh, kinh nguyệt không đều, đau bụng hành kinh, khí hư nhiều, tứ chi run rẩy, sưng tiền liệt tuyến, trẻ con đái dầm, cao huyết áp, cảm mạo, viêm phế quản, hen suyễn, sưng cuống phổi, ho ra máu, giãn phổi, táo bón, viêm gan mãn tính, xơ gan viêm túi mật, viêm thận mãn tính, tiểu đường, suy nhược thần kinh, trĩ, đau đầu, đau răng, và di chứng sau chấn thương não.



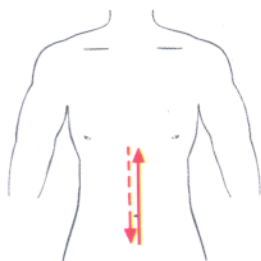
33



30



31



32

(VI) Phương pháp nắn bóp

1. Cách thực hiện động tác nắn bóp

Nắn bóp là phương pháp sử dụng hợp lực hình thành từ ngón tay cái với ngón tay trỏ và ngón giữa, hoặc ngón tay cái với cả bốn ngón tay còn lại. Bộ phận bị trợ lực nằm dưới sự chuyển động liên tục của ngón tay nắn bóp.

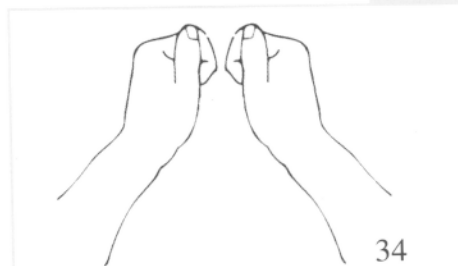
Căn cứ vào cách sử dụng các ngón tay khi thao tác mà có thể phân thành hai kiểu nắn bóp khác nhau, đó là cách nắn bóp bằng ba ngón tay và cách nắn bóp bằng cả năm ngón tay.

(1). Nắn ba ngón tay là dùng ngón tay cái, tay trỏ và ngón tay giữa để kẹp lấy phần được nắn bóp (H.34 - H.45).

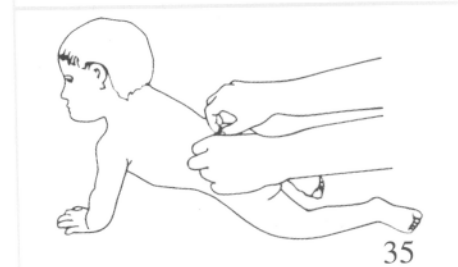
(2). Cách dùng năm ngón tay nắn bóp là sử dụng hợp lực của ngón tay cái và bốn ngón tay còn lại để thực hiện động tác (H.36 - H.37). Khi thực hiện động tác nắn bóp nên chú ý duy trì nhịp điệu trung bình, liên tục và lặp đi lặp lại nhiều lần.

2. Tác dụng

Phương pháp này có tác dụng lưu thông kinh lạc, điều hòa âm dương và làm cho tì vị được khỏe mạnh. Đồng thời có những trợ giúp nhất định đối với việc làm tiêu trừ bệnh đau đầu, mệt mỏi, phòng trị cận thị, viêm loét dạ dày, viêm loét thành tá tràng, thoái hóa đốt sống cổ, chứng hay quên, chứng rối loạn tiêu hóa và chứng dính ruột sau khi phẫu thuật.



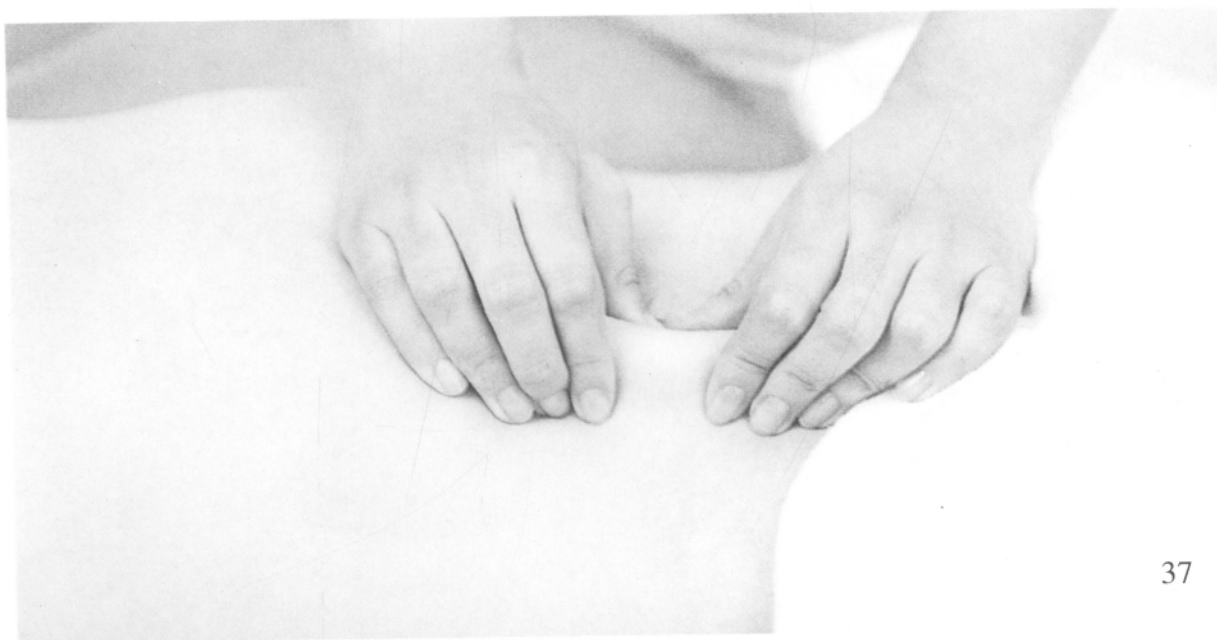
34



35



36



37

(VII) Phương pháp vuốt

1. Cách thực hiện động tác vuốt

Dùng lòng một bàn tay hoặc hai bàn tay cùng với phần bụng của ngón tay cái. Để làm những động tác di chuyển qua lại theo đường cong hình cung (H.38) hoặc theo hướng từ phải qua trái, từ trên xuống dưới (H.39 - H.40) lên phần được vuốt. Khi thao tác sử dụng sức lực vừa phải, động tác chậm rãi, nhẹ nhàng. Để tránh vuốt rách da, cũng có thể xoa một chút dầu lên vị trí thực hiện.

38



39



2. Tác dụng

Phương pháp mát xa này có tác dụng điều dưỡng tâm thần, điều hòa khí huyết. Cũng có thể sử dụng để trừ bỏ nếp nhăn, làm da dễ mịn màng, bảo vệ và làm cho khỏe mắt, bộ ngực khỏe đẹp. Đồng thời còn xúc tiến quá trình sinh trưởng và phát triển, phòng và trị tình dục yếu, căng thẳng thần kinh, phòng và trị bệnh cao huyết áp, mất ngủ, thần kinh suy nhược, đau đầu, mệt mỏi và những di chứng sau chấn động não.

40



(VIII) Phương pháp bấm

1. Cách thực hiện động tác bấm

Sử dụng đầu ngón tay cái để tiến hành động tác bấm xuống (H.41). Khi thực hiện động tác thì ngón tay cái ổn định không động, sức lực tập trung vào đầu ngón tay. Có hai cách bấm: lặp đi lặp lại động tác bấm xuống nâng tay lên hoặc bấm kéo dài không động, liên tục trong vài giây (H.42).

Phương pháp này dễ gây rách da và bấp thịt, vì vậy khi thao tác nên đặt một lớp vải mỏng, sạch sẽ lót vào vị trí cần bấm, khi thao tác xong cần xoa nhẹ phần da đó để hoá giải sự đau đớn.

2. Tác dụng

Phương pháp bấm này làm sáng khoái tinh thần, lưu thông kinh mạch, và giảm sự đau đớn. Ngoài ra nó còn trợ giúp làm cho bộ ngực khỏe đẹp, thần kinh tỉnh táo, phòng chứng đau đầu khi ngồi tàu xe và chữa chứng rụng tóc. Đồng thời phương pháp bấm còn phòng trị bệnh: kinh nguyệt không đều, đau bụng hành kinh, sưng tiền liệt tuyến, huyết áp cao, viêm phế quản, hen suyễn, sưng cuống phổi, viêm gan mãn tính, xơ gan, viêm túi mật, suy nhược thần kinh, đau dây thần kinh tọa, viêm khớp xương, lồi dom, đau đầu, trứng nắng, động kinh và di chứng sau chấn động não.



41



42

(IX) Phương pháp lăn

1. Cách thực hiện động tác lăn

Sử dụng mép cạnh của ngón tay út phần gần mu bàn tay, hoặc bộ phận khớp bàn tay của ngón tay út, ngón áp út và ngón tay giữa lên một vị trí, hoặc tại huyết vị. Thông qua hoạt động co duỗi liên tục của khớp cổ tay, cùng với quá trình xoay chuyển của cánh tay, mu bàn tay sẽ lăn chuyển, khiến cho công lực sinh ra lúc nặng, lúc nhẹ xen kẽ nhau, không ngừng có tác dụng đối với vị trí thực hiện động tác (H.43 - H.44 - H.45 - H.46).

Khi thao tác, cánh tay và vai buông lỏng, khớp khuỷu tay và cổ tay hơi co lại, đặt về phía trước. Khi thực hiện động tác lăn thì mu bàn tay, mép cạnh ngón tay út phải dán chặt với vị trí thực hiện, không đập hoặc ma sát qua lại. Động tác thực hiện nên nhịp nhàng, đều đặn, tần suất mỗi phút khoảng 140 lần.

2. Tác dụng

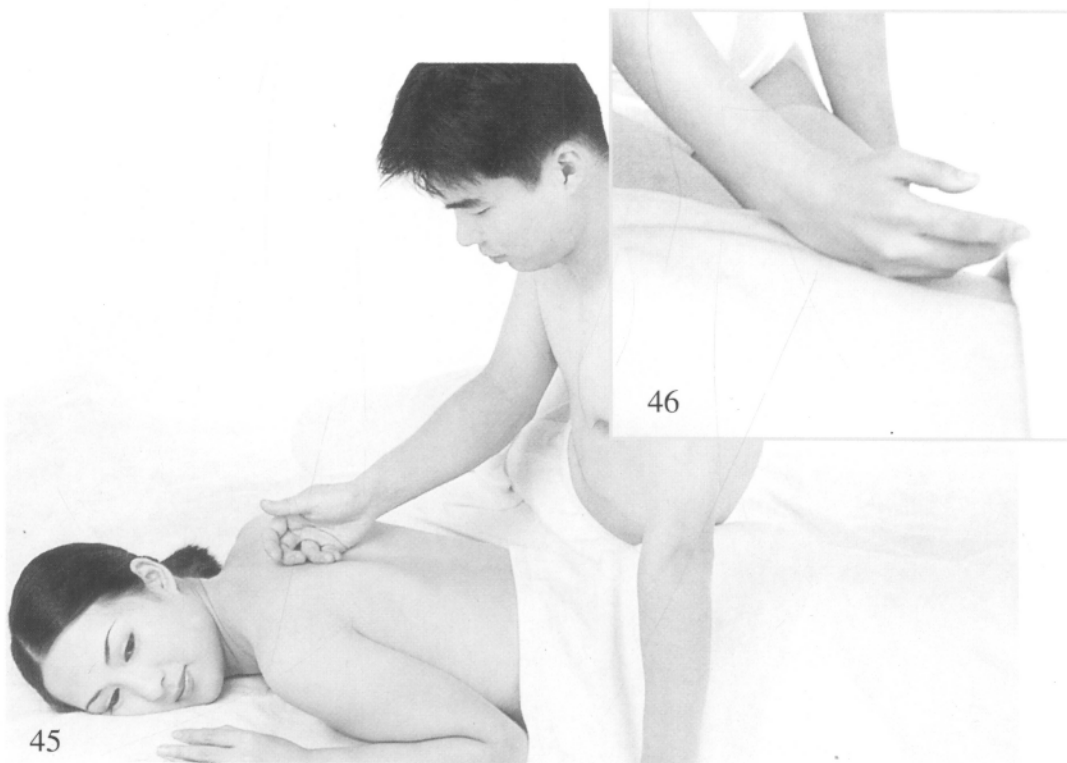
Phương pháp lăn có tác dụng cứng gân, thông máu, hóa giải sự đau đớn, và tiêu trừ mệt mỏi. Phương pháp này thích hợp với các vị trí ở gần lưng, tay, chân. Nó có thể được dùng để phòng trị bệnh đau dây thần kinh tọa...



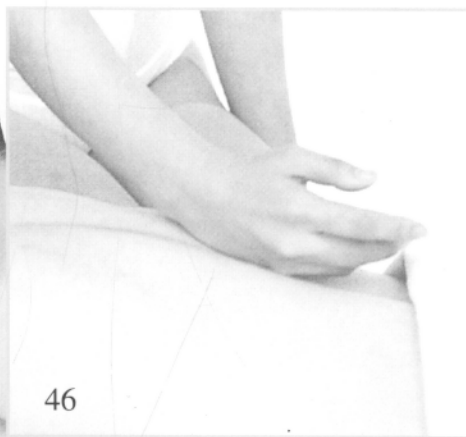
43



44



45



46

(X) Phương pháp nắm

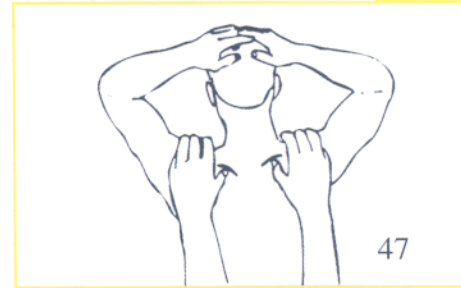
1. Cách thực hiện động tác nắm

Dùng lực của phần bụng ngón tay cái và bốn ngón tay khác của một hoặc cả hai bàn tay, để cầm nắm cơ, bắp, da, bộ phận điều trị.

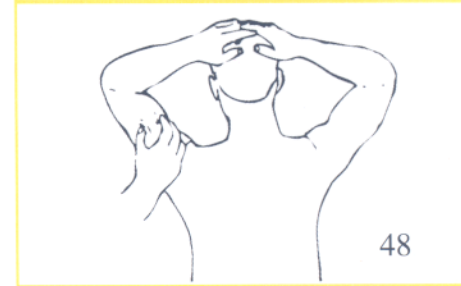
Khi thao tác, các ngón tay nên duỗi thẳng, dùng mặt ngón tay làm trợ lực đặt trên da. Dùng lực của các đầu ngón tay để hình thành động tác giống như một cái kìm. Động tác phải liên tục không đứt đoạn, chắc chắn và nhẹ nhàng. Khi nắm, dùng lực từ nhẹ đến nặng rồi ngược lại. Kết hợp giữa nâng lên và dừng nghỉ để phần được nắm trở lại vị trí ban đầu (H.47-H.48-H.49-H.50).

2. Tác dụng

Phương pháp nắm có tác dụng làm cho gân cốt thư giãn, kinh lạc thông hoạt, máu lưu thông, giảm đau và phòng trị bệnh bán thân bất toại, bệnh đốt sống cổ, viêm khớp vai.



47



48



49

50

(XI) Phương pháp xoa bằng hai bàn tay

1. Cách thực hiện động tác xoa bằng hai bàn tay

Sử dụng lòng hai bàn tay hoặc các ngón tay để kẹp vào vị trí cần xoa, với một lực tương đối để chà xát với tốc độ nhanh, đồng thời di chuyển lên xuống (H.51 - H.52 - H.53 - H.54 - H.55). Động tác cần phải khéo léo, từ nhẹ tới mạnh, biên độ từ nhỏ tới lớn, liên tục.

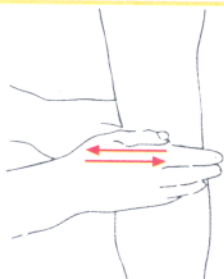
2. Tác dụng

Phương pháp xoa bằng hai bàn tay có tác dụng giãn gân, giải trừ chứng chuột rút, co giật, hoạt thông kinh lạc và điều hòa khí huyết, giảm béo, làm cho cơ thể khỏe mạnh, phòng trị chứng viêm khớp.

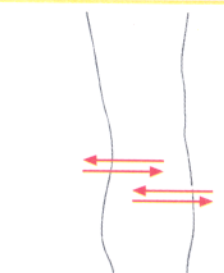
51



52



53



55



54



(XII) Phương pháp kích thích

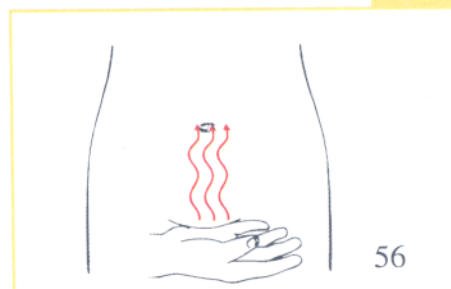
1. Cách thực hiện động tác kích thích

Sử dụng các đầu ngón tay (H.57) hoặc cả bàn tay (H.56 - H.58) đặt trên huyệt vị hoặc một vị trí nhất định của cơ thể, làm rung động, kích thích với tốc độ nhanh.

Người thực hiện động tác mát xa dùng cánh tay trước và bộ phận cơ tay tĩnh phối hợp co lại, để cho lực tập trung tại phần ngón tay, làm lực được sản sinh ra có tần suất nhanh mà biên độ rung động lại cực nhỏ có tác dụng kích thích.

2. Tác dụng

Phương pháp kích thích có tác dụng lưu thông máu, làm mất cơn đau, làm bổ tỳ, tiêu hóa thức ăn, điều dưỡng dạ dày, phòng và trị viêm dạ dày, viêm thận, tiểu đường và táo bón.



56



57

58

(XIII) Phương pháp đấm, gõ

1. Cách thực hiện động tác đấm, gõ

Phương pháp đấm, gõ là cách sử dụng phần rỗng của nắm tay, phần lưng nắm tay, phần cuối bàn tay, hoặc chắp hai bàn tay, cạnh sống bàn tay, khe ngón tay và gậy đặt trên một vị trí nào đó của cơ thể con người để thực hiện động tác.

(1). Đấm bằng khoảng rỗng của nắm tay: Người thực hiện nắm tay lại, cổ tay duỗi thẳng, dùng lực xung quanh khoảng trống của nắm tay hoặc là lực mặt bên của nắm tay (H.59 - H.63).

(2). Đấm bằng phần mu nắm tay: Người thực hiện nắm tay, cổ tay duỗi thẳng, dùng phần mu nắm tay bằng phẳng để làm động tác đấm. Cũng có thể nắm một tay, đặt trên lòng một bàn tay kia, sau đó dùng mu nắm tay để đập xuống (H.60).

(3). Dùng phần cuối bàn tay để thực hiện động tác: Người mát xa duỗi thẳng tự nhiên các ngón tay, cổ tay cũng duỗi thẳng. Sau đó dùng phần cuối bàn tay để làm động tác đập xuống (H.61).

(4). Đấm bằng hai bàn tay chắp lại: dùng hai bàn tay khép hờ, nắm ngón cách đều, phần ngón tay và cổ tay thả lỏng, dùng sống bên của ngón tay út để đập xuống cơ thể.

(5). Đấm bằng sống bàn tay: Các ngón tay duỗi thẳng tự nhiên, cổ tay và mu bàn tay hơi co lại. Có thể dùng một hoặc cả hai tay để thực hiện động tác.

(6). Động tác gõ bằng các đầu ngón tay: Người thực hiện sử dụng các đầu ngón tay nhẹ nhàng gõ xuống phần cơ thể cần mát xa, tạo cảm giác giống những hạt mưa rơi xuống.

(7). Động tác dùng gậy để gõ: Vật dụng thường dùng là mấy cành dâu. Khi thực hiện động tác, lực sử dụng cần nhanh, đều và có nhịp điệu, thời gian ngắn, thẳng góc, không kéo rút.

2. Tác dụng

Đấm, gõ là một phương pháp mát xa có tác dụng lưu thông máu và kinh lạc, điều hòa khí huyết, chữa phong hàn, làm trấn tĩnh thần kinh, ngừng đau và co giật. Đồng thời nó còn có thể sử dụng để làm chắc răng, giảm béo và phòng trị các bệnh như đau dây thần kinh tọa...

59



60



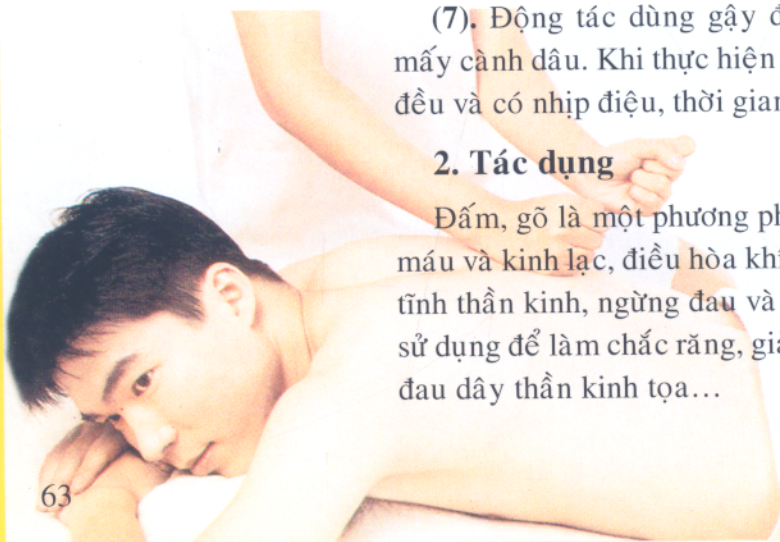
61



62



63



(XIV) Phương pháp vỗ

1. Cách thực hiện động tác vỗ

Dùng năm ngón tay khép lại, cổ tay lắc tự nhiên làm động tác vỗ nhịp nhàng có tiết tấu êm và ổn định lên bộ phận cần mát xa (H.64 - H.65 - H.66 - H.67). Khi thực hiện động tác vỗ, lực dùng phải đều, ngón tay và bàn tay đặt tại bộ phận bị đau, để toàn bộ phần mát xa phát sinh chấn động nhẹ. Khi lớp da khu vực mát xa ửng đỏ, có sự rung động nhẹ, cảm giác thư giãn, thoải mái là được. Tuyệt đối không vỗ mạnh một cách bừa bãi.

2. Tác dụng

Phương pháp này có tác dụng điều hòa khí huyết, điều dưỡng kinh lạc, cắt giảm cơn đau và co giật. Đồng thời có thể sử dụng phương pháp này để tăng cân, bảo vệ vẻ đẹp cơ thể, tiêu trừ đau đầu, mệt mỏi và phòng trị đau bụng hành kinh, bán thân bất toại, tiêu hóa kém, dẫn phổi.



(XV) Phương pháp giật

1. Cách thực hiện động tác giật

Dùng hai tay nắm giữ một phần cơ thể hoặc chân tay của người được mát xa để lay, giật, khiến cho tổ chức thân thể, chân tay theo đó mà lên xuống giống như sóng gợn, đồng thời truyền tới những bộ phận khác.

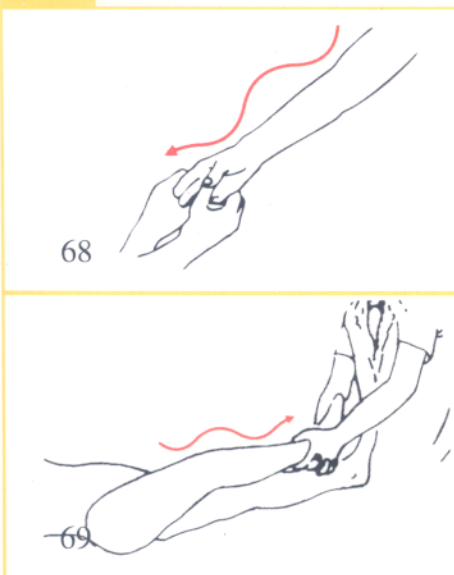
Khi thực hiện động tác giật chi trên, người được mát xa có thể chọn tư thế ngồi hoặc đứng, thả lỏng phần vai, tay thả xuống tự nhiên. Người mát xa đứng đối diện và cách người được mát xa một chút. Hai tay nắm lấy phần cổ tay hoặc cổ chân người đó rồi dùng lực yếu làm động tác giật liên tục khi lên khi xuống với biên độ nhỏ, thông thường mỗi phút là 200 đến 300 lần, khiến cho sự rung động chuyển dần tới phần vai, toàn bộ phần chi trên sẽ nảy sinh cảm giác thoải mái dễ chịu (H.68 - H.70).

Khi thực hiện động tác giật cổ tay, người mát xa dùng hai tay nắm lấy phần dưới cánh tay của người được mát xa để làm động tác lay, giật lên xuống liên tục với biên độ nhỏ, khiến cho phần cổ tay, bàn tay và ngón tay cũng rung động theo.

Khi giật chi dưới, người được mát xa nằm ở tư thế ngửa, người mát xa đứng ở phía đầu chân, hai tay nắm chắc phần mắt cá chân, từ chi dưới thẳng tới đùi nâng cao lên vị trí 30^0 , rồi làm động tác giật phần cẳng chân, động tác lên xuống liên tục với biên độ nhỏ.

2. Tác dụng

Phương pháp giật có tác dụng giãn gân thông máu, làm lỏng sự kết dính, trơn các khớp. Đồng thời có thể dùng phương pháp này để làm giảm sự căng thẳng thần kinh, phòng trị tứ chi run rẩy, viêm khớp vai, viêm khớp bánh chè.



(XVI) Phương pháp quay, lắc

1. Cách thực hiện động tác quay, lắc

Quay, lắc là phương pháp dùng một tay để nắm giữ hoặc kẹp giữ phần đầu chân, tay của người được mát xa, tay còn lại nắm giữ đầu kia của chân, tay họ, rồi làm động tác chuyển động vòng tròn chậm rãi. Người thực hiện động tác chọn tư thế đứng, dùng cung bộ hoặc mã bộ cùng hoạt động với khớp cổ tay, khuỷu tay và khớp vai.

(1). Lắc cổ: Dùng một tay giữ phần dưới cằm của người được mát xa, tay kia đỡ phần sau đầu của họ rồi làm động tác quay, lắc xoay tròn (H.71).

(2). Lắc vai: Dùng một tay nắm lấy phần vai của người được mát xa, tay kia cầm cổ tay đỡ cẳng tay và khuỷu tay của họ rồi làm động tác vận động xoay vòng tròn (H.72).

(3). Quay, lắc khuỷu tay: Dùng một tay nắm cổ tay người được mát xa, tay kia đỡ khuỷu tay của họ rồi làm động tác xoay vòng với biên độ nhỏ (H.73).

(4). Quay, lắc cổ chân: Dùng một tay nắm đầu trên cổ chân của người được mát xa, tay kia nắm bàn chân của họ rồi làm động tác xoay lắc hoặc giật sang bên phải, bên trái.

(5). Lắc phần mắt cá chân: Dùng một tay nắm lấy cổ chân phần sát gót của người được mát xa, tay kia nắm bàn chân của họ rồi làm động tác chuyển động xoay tròn (H.74 - H.75).

2. Tác dụng

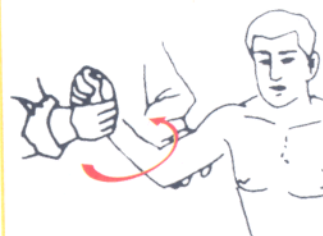
Phương pháp quay, lắc có tác dụng làm trơn các khớp, tăng cường khả năng hoạt động của khớp. Có thể sử dụng phương pháp này để phòng trị bệnh run chân tay, bán thân bất toại, đau thần kinh tọa, thoái hóa đốt sống cổ và các chứng viêm khớp.



71



72



73



74



75

III - Các biện pháp liên quan trước và sau khi mát xa

Trước khi mát xa, người thao tác và người tiếp nhận sự thao tác phải làm tốt công tác chuẩn bị. Sau khi mát xa cũng phải làm tốt việc xử lý tương ứng. Có như thế, mát xa mới đạt được hiệu quả tốt. Bởi thế, việc chuẩn bị và xử lý trước và sau khi mát xa là những bước tất yếu cần phải rất coi trọng.

(I) Chuẩn bị trước khi mát xa

1. Tốt nhất nên mát xa vào những lúc con người cảm thấy thoải mái, vui vẻ, tránh những lúc quá đói hoặc quá no.
2. Người thao tác và người được mát xa đều phải chú ý giữ vệ sinh. Trước hết phải đặc biệt chú ý rửa sạch tay chân, để cho khô ráo. Sau đó cần vệ sinh sạch sẽ bộ phận được mát xa. Da để sạch sẽ khô ráo sẽ có tác dụng trợ giúp cho quá trình mát xa, làm tăng sức khỏe. Sau khi tắm gội là thời gian tốt nhất thực hiện mát xa.
3. Người thao tác nên kiểm tra móng tay, nếu như móng tay dài, phải cắt ngắn, sửa lại móng tay, tuyệt đối không được sử dụng móng tay cạo xát, nếu không sẽ làm tổn thương da thịt của người được mát xa. Nên tháo bỏ nhẫn đeo ở tay trước khi thao tác.
4. Nên để nhiệt độ căn phòng thích hợp. Tốt nhất là đóng cửa phòng. Nếu trời quang đãng có thể mở cửa sổ, cho ánh sáng mặt trời chiếu tới.
5. Người thao tác cần phải chú ý giữ ấm đôi tay. Nếu trời lạnh cần phải xoa hai bàn tay vào nhau cho nóng rồi mới làm động tác mát xa. Trang phục của người thao tác phải đơn giản, trang nhã, rộng rãi.
6. Bộ phận mát xa nên để lộ. Những chỗ tạm thời chưa mát xa dùng chăn đắp phủ lên.
7. Giữ yên tĩnh nơi mát xa, tránh sự quấy rối từ bên ngoài. Không nên vừa xem phim, sách báo vừa mát xa. Nên rút phích điện thoại để khỏi bị làm phiền.
8. Người thao tác cần cố gắng bình thản, còn người được mát xa cũng cần thư thái.
9. Nên dùng chất môi giới tốt cho da để mát xa. Chất môi giới thường sử dụng là nước, rượu, dầu, bột phấn... Khi mát xa, xoa chất xúc tác lên phần được mát xa, không những có thể giảm ma sát đối với da, mà còn tăng cường hiệu quả mát xa. Các loại nước như nước gừng, hành và tỏi, dầu mù tạt, có trợ giúp phát tán phong hàn, phòng trị cảm mạo; nước mát, dầu dừa trợ giúp thanh nhiệt, điều trị nhiệt độ cao; rượu và dầu hoa hồng giúp lưu thông máu, trị vết thương. Bột hoạt thạch, phấn rôm giúp da nhẵn bóng, thanh nhiệt, phòng tổn thương và chống ngứa. Khi sử dụng thuốc nước, thuốc sữa được bán ra trên thị trường, phải chú ý tới thành phần và phẩm chất của nó, để tránh những thành phần có

hại, không sạch, làm tổn hại đến sức khỏe và làn da. Cần tham khảo ý kiến của những người có chuyên môn.

10. Chuẩn bị vài miếng vải đệm để đặt dưới những chỗ cần thiết như phần cổ, eo, gối.

11. Chuẩn bị dụng cụ mát xa: căn cứ nhu cầu mát xa để lựa chọn dụng cụ thích hợp.

12. Căn cứ vào yêu cầu của bộ phận mát xa khác nhau mà người được mát xa sẽ chọn tư thế ngồi, đứng hoặc nằm miễn là cơ thể thả lỏng, tự nhiên, thoải mái là được. Người mát xa căn cứ vào yêu cầu của quá trình mát xa mà chọn một tư thế tương ứng.

(II) Xử lý sau khi mát xa

Tác dụng của mát xa không phải là lập tức kết thúc sau khi thao tác của người mát xa dừng lại mà nó còn có những ảnh hưởng và tác dụng tiếp sau đó, cùng với các biện pháp phối hợp khác. Vì thế cần lưu ý các điểm sau đây:

1. Mát xa là biện pháp làm tăng cường sức khỏe và vẻ đẹp cho cơ thể con người nên không chỉ cần chất xúc tác thích hợp, mà còn cần phải chú ý rửa sạch chất xúc tác sau khi hoàn thành công việc. Sau đó nên dùng kem dưỡng da thích hợp để bôi lên. Khi lựa chọn chất dưỡng da nên căn cứ vào đặc tính da của mỗi người cho thích hợp.

2. Sau khi mát xa, người được mát xa cần một chút thời gian để dần dần hướng tới trạng thái ổn định bình thường. Trong thời gian này, họ nên nghỉ ngơi yên tĩnh, khi toàn thân và các bộ phận đều cảm thấy thư thái, dễ chịu, có thể tiếp tục hoạt động bình thường.

3. Sau quá trình mát xa có những biện pháp xử lý khác nhau dựa vào những tình huống khác nhau, có liên quan tới việc bảo vệ sức khỏe, vẻ đẹp và phòng trị bệnh tật. Ngoài những điều đã được đưa ra và giải thích rõ ràng, mọi người cần phải chú ý tới từng chi tiết nhỏ của mỗi việc.

(III) Mát xa và các biện pháp phối hợp

Mát xa đối với việc bảo vệ sức khỏe, vẻ đẹp cơ thể cũng như việc phòng trị bệnh tật, đều rất có hiệu quả. Song nó cũng không phải là biện pháp duy nhất hay vạn năng, mà nó còn có những điều cấm kỵ. Dưới đây sẽ đưa ra những nguyên tắc để mọi người ứng dụng khi thực hiện mát xa cùng với biện pháp phối hợp của nó.

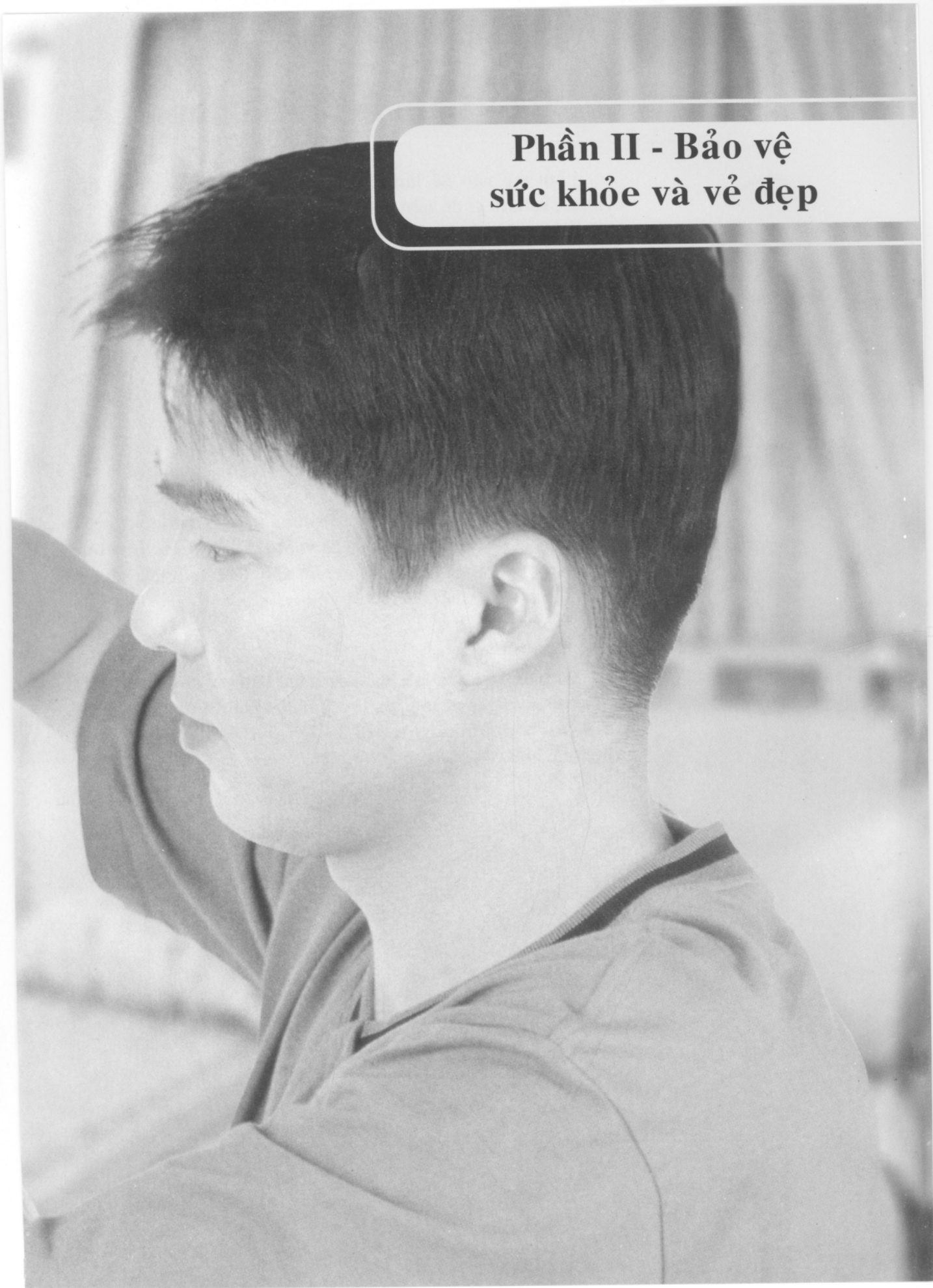
1. Đối với những bệnh tổn thương ngoài da, hay những tổn thương ở tổ chức dưới da thì không thể chọn phương pháp mát xa. Ví dụ ghẻ, phát ban, hắc lào, hay gãy xương... đều là cấm kỵ mát xa, nên chọn cách điều trị chuyên khoa.

2. Đối với các chứng bệnh cấp tính như viêm gan cấp tính, kết hạch, xuất huyết dạ dày... cũng không nên làm mát xa mà trước hết nên tới bác sĩ chuyên khoa chẩn trị.

3. Trong phạm vi phòng trị và bảo vệ sức khỏe, vẻ đẹp của mát xa, cũng nên chú ý và phối hợp với các biện pháp phòng trị, bảo vệ khác.



**Phần II - Bảo vệ
sức khỏe và vẻ đẹp**



I - Làm mất nếp nhăn

Làm thế nào để làm chậm sự xuất hiện của những nếp nhăn, và làm gì để tiêu trừ những nếp nhăn đã xuất hiện? Đó là cái khó khi đi tìm lời giải đáp cho những người yêu cái đẹp. Mát xa là một phương pháp rất tiện lợi có thể tiến hành.

(I) Vị trí mát xa

Toàn bộ khuôn mặt.

(II) Phương pháp mát xa

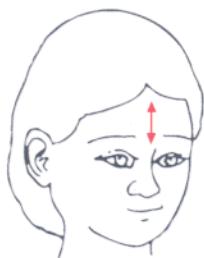
1. Vuốt trên trán

Người được mát xa nằm ngửa, người thao tác đứng phía sau đầu. Bốn ngón tay của hai bàn tay người thao tác đặt nhẹ hai bên đầu, hai ngón tay cái đặt trên vùng trán. Dùng lực của hai ngón tay cái tiến hành vuốt trước vuốt sau hướng tới mép tóc, bắt đầu từ giữa mày tới mép tóc thì dừng lại, vuốt nhẹ nhàng liên tục trong 2 phút (H.76 - H.77 - H.78).

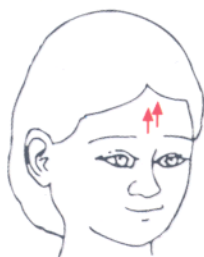
2. Vuốt phần mặt

Hai bàn tay khép lại, phần cuối hai bàn tay nhẹ nhàng đặt vào trán, dùng lực của ngón tay làm động tác vuốt nhẹ từ giữa sang hai bên, đến gần tóc mai thì dừng lại. Làm động tác vuốt liên tục như vậy khoảng 10 lần (H.79 - H.82).

76



77



78



Sau đó, hai tay di chuyển xuống dưới một chút, đặt ở hai bên phần mũi, làm động tác vuốt nhẹ hướng ra hai bên gò má, vuốt tới tai thì dừng lại, làm như vậy liên tục 10 lần (H.80 - H.83).

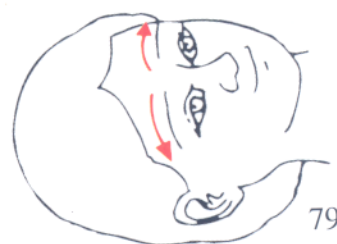
Sau cùng là thực hiện động tác vuốt vùng cằm. Hai bàn tay đặt tại cằm dưới môi, làm động tác vuốt nhẹ hướng sang hai bên, vuốt tới cuối tai, làm liên tục 10 lần như vậy (H.81).

(III) Những điều chú ý

1. Trước tiên cần rửa sạch mặt, bôi sản phẩm làm ẩm da rồi mới mát xa.

2. Người được mát xa có thể nhắm mắt để dưỡng tinh thần, người thực hiện mát xa cần giữ tĩnh tâm, cơ thể thoải mái, động tác nên chậm rãi, nhẹ nhàng.

3. Tự mình có thể thực hiện động tác mát xa mặt. Trước khi mát xa, thở một hơi vào lòng bàn tay, sau đó mới làm động tác vuốt xoa mặt, bởi vì nước bọt trong miệng chính là chất bôi trơn da tốt nhất.



79



80



81



82

II - Làm cho da dễ mịn màng

Thông qua sự kích thích trực tiếp của quá trình mát xa đối với làn da, có thể làm tăng khả năng bảo vệ của da, chống lại sự xâm hại của các loài vi sinh vật, các nhân tố hóa học và vật lý, có tác dụng quan trọng đối với việc bảo vệ và làm đẹp cho làn da, làm cho da mịn màng.

(I) Vị trí mát xa

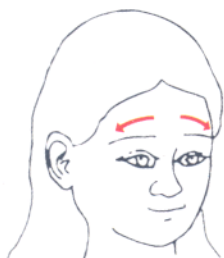
Thực hiện trên khuôn mặt hoặc tay chân.

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa, vuốt mặt

Hai bàn tay nhẹ nhàng vuốt má, từ giữa hướng sang hai bên. Trước tiên thực hiện ở phần trán, xoa từ giữa vuốt tới tóc mai, vuốt nhẹ 10 lần liên tục (H.84). Tiếp đến là ở phần mắt và mũi, vuốt từ giữa hướng sang hai gò má, tới gần tai, liên tục 10 lần như vậy (H.85). Sau đó thực hiện động tác vuốt, xoa cằm và má cho tới phần cuối tai, vuốt 10 lần liên tục (H.86 - H.87).

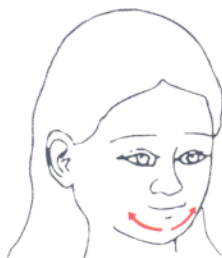
84



85



86



87

2. Mát xa chân tay

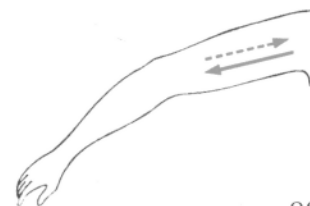
Tự ta có thể thực hiện động tác. Khi mát xa tay, lấy lực của bàn tay, trước tiên xoa một tay, rồi chuyển sang hai tay, làm động tác mát xa tay còn lại. Động tác bắt đầu từ bả vai, di chuyển dần tới các đầu ngón tay (H.88 - H.89). Khi làm động tác xoa chân, có thể dùng hai tay cùng mát xa một chân, bắt đầu từ phần bẹn đùi, dần di chuyển tới ngón chân thì dừng lại (H.90 - H.91 - H.92).

(III) Những điều chú ý

1. Có thể thực hiện trên nền của mát xa toàn thân, phối hợp với biện pháp chọn dùng căn bản.

2. Sử dụng sức lực với biên độ thích hợp, động tác thực hiện nên chậm rãi. Khi xoa vuốt mặt nên chú ý nhẹ nhàng, khi vuốt xoa ở phần chân tay thì phải sử dụng lực lớn hơn.

3. Khi mát xa chân tay, nếu có người khác thực hiện động tác thì có thể cọ xát, vuốt bằng cả hai tay một lúc.



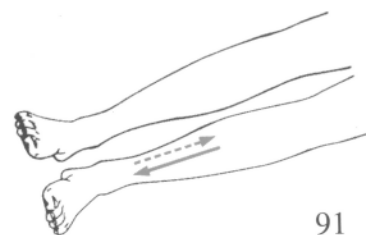
88



89



90



91



92

III - Phòng và trị đốm vàng

Đốm vàng là kẻ thù của vẻ đẹp. Nó biểu lộ ở phần mặt, với những đốm có màu be, màu xám, độ lớn không đều và hình dạng không đồng nhất: có thể là hình tròn, hình sợi, hoặc cũng có lúc dung hợp. Nhìn chung, thường hay xuất hiện đốm vàng hình dạng bướm. Đốm vàng làm tổn hại da, khi phát triển tới mức độ nhất định nó sẽ ngừng mở rộng, không sưng tấy, cũng không tiêu thoát. Thông qua mát xa có thể điều tiết công dụng của phủ tạng, xúc tiến khí huyết vận hành, lưu thông kinh lạc của mặt, có thể tiêu trừ đốm vàng trên da.

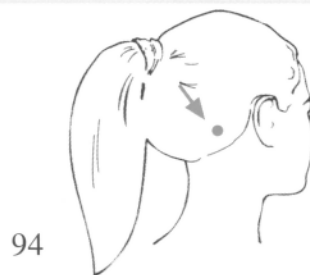
(I) Vị trí mát xa

Mát xa mặt, kích thích huyết Phong Trì và huyết Hợp Cốc. Huyết Phong Trì nằm ở gần cổ (H.93), huyết Hợp Cốc nằm ở phần mu bàn tay, giữa xương bàn tay số 1 và số 2 (H.96).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyết Phong Trì

Người được mát xa ngồi quay lưng về phía người thao tác. Người thao tác đặt nhẹ đầu ngón tay cái của một bàn tay vào vị trí của huyết Phong Trì nằm ở phía sau xương chẩm. Sử dụng đầu ngón tay làm động tác bấm huyết, cứ mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục như vậy 21 lần (H.94 - H.95).

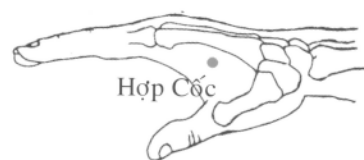


2. Xoa, bóp huyết Hợp Cốc

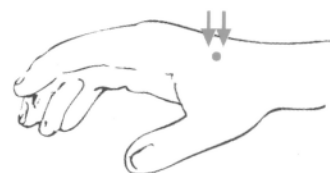
Người thao tác đặt đầu ngón tay cái vào vị trí huyết Hợp Cốc của người được mát xa. Bốn ngón tay kia co lại, dùng lực của đầu ngón tay cái làm động tác bấm, mỗi lần bấm, lại một lần thả lỏng, bấm liên tục như vậy 21 lần (H.97). Tiếp đó dùng bụng ngón tay cái làm động tác vuốt, xoa liên tục trong 1 phút (H.98).

(III) Những điều chú ý

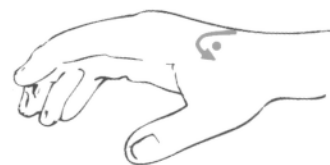
1. Khi mát xa mặt, trọng điểm của điểm bấm dựa trên cơ sở của huyết Nghênh Hương.
2. Nên chú ý điều chỉnh tình cảm, bài trừ lo lắng, giữ gìn trạng thái tâm thần tốt đẹp, lạc quan và vui vẻ.
3. Khi mát xa cần chú ý bình hòa tâm tính, không nên nôn nóng, hấp tấp hoặc lo nghĩ.



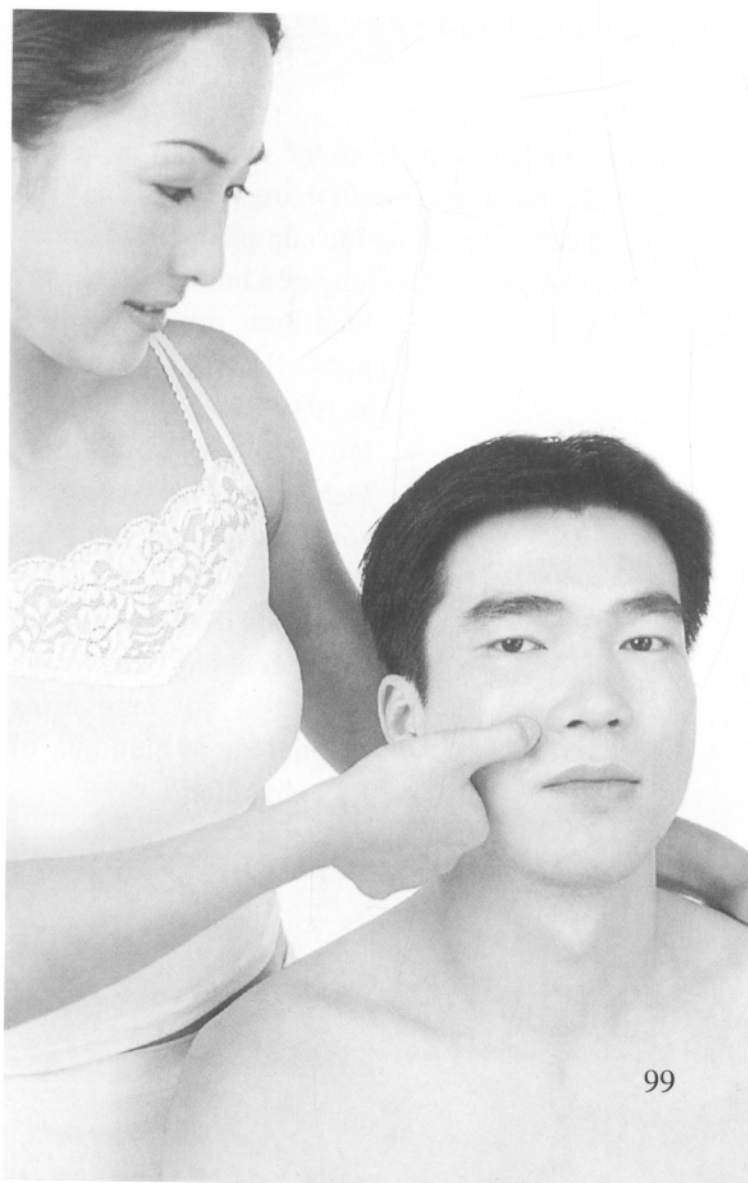
96



97



98



99

IV- Làm mất mụn trứng cá

Mụn trứng cá là một loại mụn xuất hiện ở mặt, nó là một chứng bệnh viêm tuyến bã nhờn mãn tính. Biểu hiện của nó là trên lớp da mặt nổi lên những mụn đỏ, có thể nặn ra được. Khi thực hiện động tác chà xát nhẹ ở phần mặt, đồng thời chà xát mạnh ở phần lưng và huyết Khúc Trì, có thể giúp làm mất mụn trứng cá.

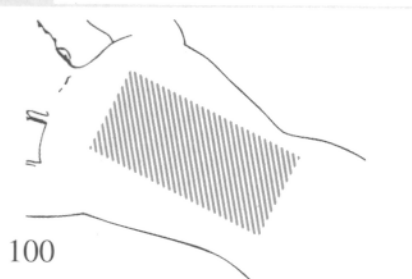
(I) Vị trí mát xa

Trên mặt, thực hiện động tác mát xa cơ bản, phối hợp với việc cọ xát phần lưng (H.100) và huyết Khúc Trì nằm ở vị trí khuỷu tay. Khi tìm huyết, ngửa bàn tay lên, co khuỷu tay thành một góc 450, khi đó huyết Khúc Trì nằm ở phần đầu cơ ngang khuỷu tay, bên cạnh khớp quay của khuỷu tay (H.104).

(II) Phương pháp mát xa

1. Chà xát lưng

Người được mát xa nằm sấp, để cơ thể vào vị trí thoải mái nhất. Người thao tác, hai bàn tay duỗi thẳng, lòng bàn tay đặt vào hai bên xương cột sống. Dùng lực của phần cuối bàn tay thực hiện động tác chà xát từ phần lưng trên hướng xuống phía lưng dưới trong khoảng 3 phút (H.101 - H.102 - H.103). Khi thực hiện động tác chà xát, trọng điểm kích thích là hai bên xương sống lưng, rộng sang hai bên từ 1,5 đến 3 tấc. Đây cũng là vị trí tuần hành của Túc thái dương bàng quang kinh. Đối với mụn trứng cá, mát xa có hiệu quả trị liệu nhất định.



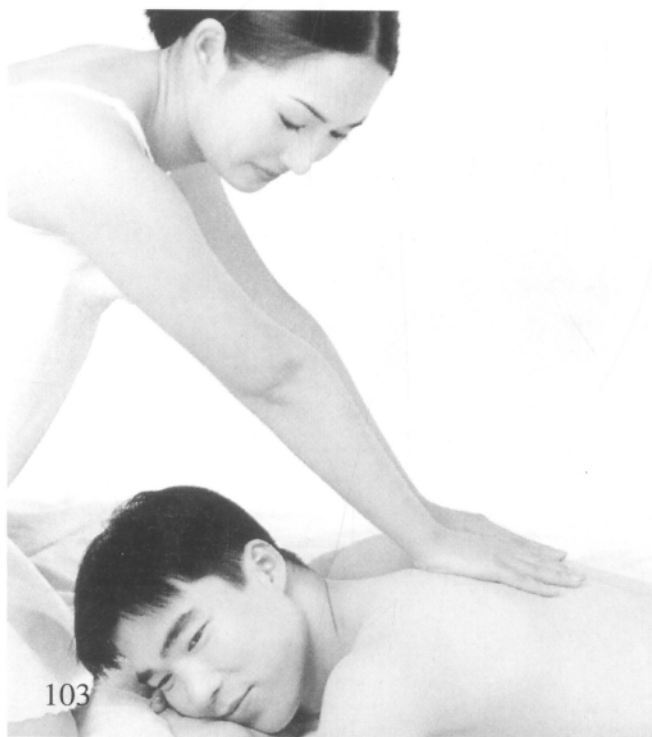
100



101



102



103

2. Chà xát huyết Khúc Trì

Người thao tác đặt đầu ngón tay cái của một bàn tay vào vị trí huyết Khúc Trì của khuỷu tay người được mát xa, để làm động tác chà xát mạnh và chậm rãi, liên tục như vậy trong khoảng 3 phút (H.105). Cùng với quá trình chà xát, có thể phối hợp làm động tác bấm điểm, bấm liên tục 36 lần (H.106 - H.107)

(III) Những điều chú ý

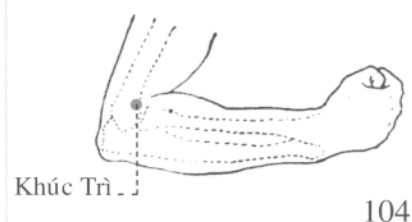
1. Động tác mát xa phải nhẹ nhàng, chậm rãi, không được lôi kéo mạnh biểu bì da.

2. Khi mát xa cục bộ, không bóp nặn mụn trứng cá, để phòng tiếp tục phát sinh cảm nhiễm.

3. Rửa mặt thật sạch, bảo vệ da sạch sẽ, không nên sử dụng xà bông có tính kiềm mạnh và các sản phẩm dưỡng da có tính dầu mạnh.

4. Nên ăn uống nhẹ, thức ăn dễ tiêu, không nên ăn loại thức ăn nhiều dầu mỡ, cay; cấm uống trà đặc, cà phê, rượu và tuyệt đối không hút thuốc lá.

5. Đối với những người có làn da dễ bị cảm nhiễm nên tạm ngừng mát xa để làm công tác điều trị, trừ bỏ viêm nhiễm.



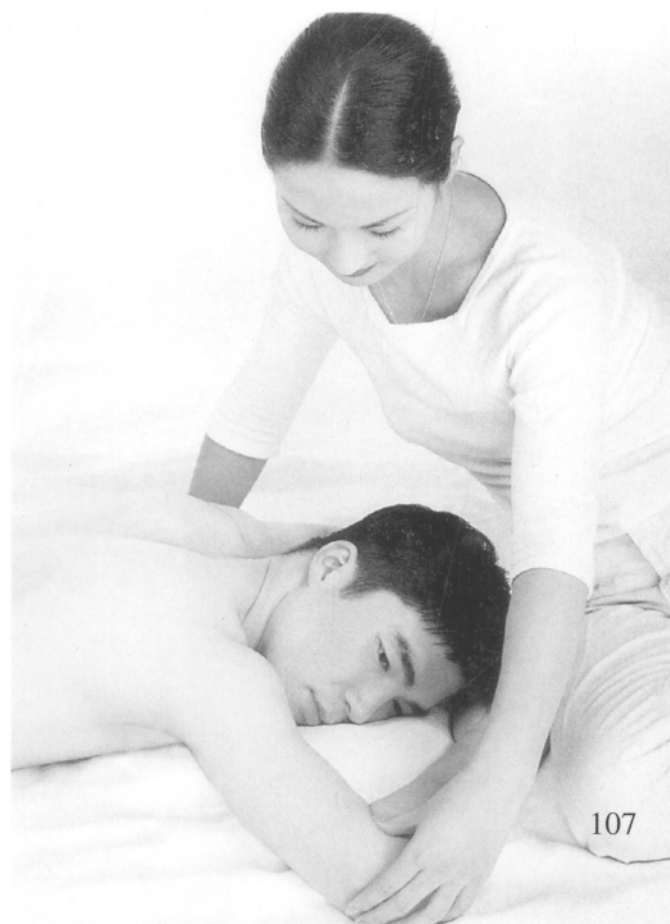
104



105



106



107

V- Giúp tóc phát triển

108



Thông qua mát xa da đầu, có thể kích thích cơ da đầu, khiến cho khí huyết điều hòa, lưu thông, bộ máy sinh lý có thể đạt được sự phát huy bình thường, khiến cho tóc mọc dày. Tóc mọc thưa có liên quan tới quá trình hấp thụ kém hoặc là không đủ dinh dưỡng. Mát xa có thể làm tăng công năng dạ dày, xúc tiến tiêu hóa, hấp thụ dinh dưỡng, có thể trợ giúp sự sinh trưởng của tóc.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa ở đầu nơi tóc che phủ.

(II) Phương pháp mát xa

1. Kéo tóc

Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng ở phía sau người đó, hai tay đồng thời nắm tóc ở hai bên đầu, tiến hành động tác lôi kéo. Sau vài lần như vậy chuyển động tác từ trước tới sau, từ giữa sang hai bên, cứ thế mát xa hết khắp cả mái tóc (H.108 - H.109).

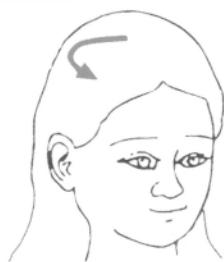


109

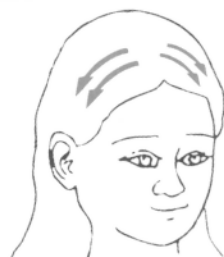
2. Vò đầu

Người được mát xa ngồi ngay ngắn. Người thao tác đứng ở phía sau, bốn ngón tay cùng khép lại, đặt nhẹ lên phần đầu của người được mát xa. Dùng bụng ngón tay làm động tác dụi, vò vùng sinh trưởng của tóc. Sau vài động tác dụi, vò như vậy, tiếp tục di chuyển tới một điểm khác cho tới khi vò khắp toàn bộ da đầu. Có thể thực hiện bằng một hoặc hai tay (H.110 - H.112).

Trên cơ sở kéo tóc, vò đầu, còn có thể phối hợp co ngón tay lại chải đầu. Phương pháp thực hiện là: Co các ngón tay của hai tay lại làm lược, dùng lực của đầu các ngón tay chải vuốt lên da đầu. Trước tiên là chải từ trước ra sau, rồi chải từ giữa sang hai bên đầu, và chải khắp cả đầu (H.111). Khi thực hiện động tác chải có thể dùng lực mạnh hơn một chút.



110



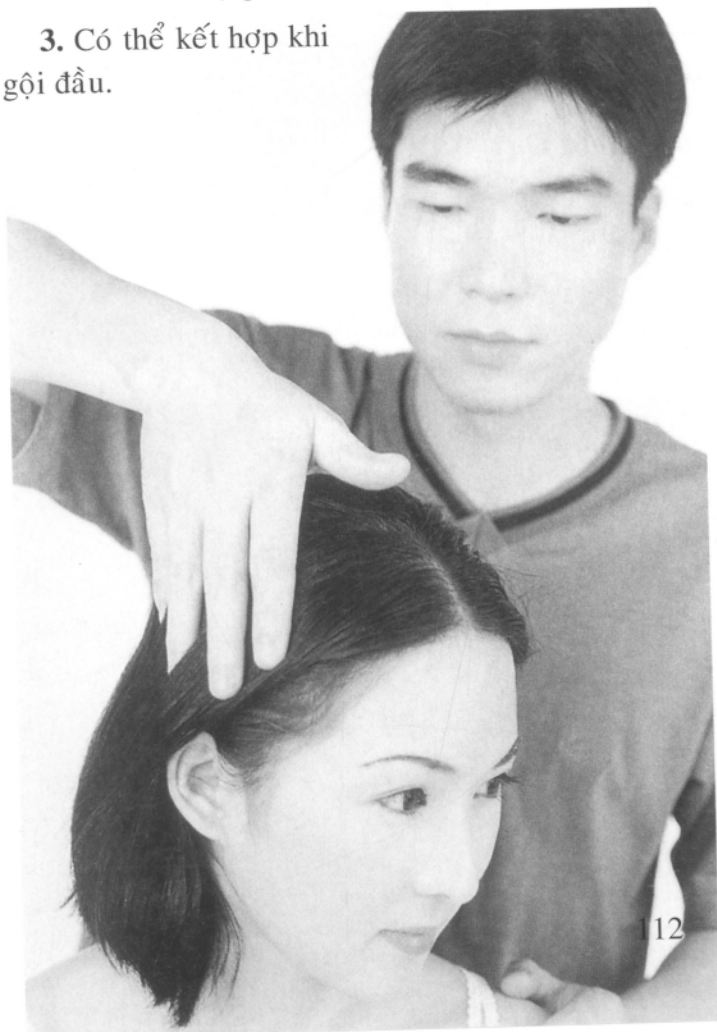
111

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác kéo tóc nên nắm tay, dùng lực vừa phải để không gây đau đớn.

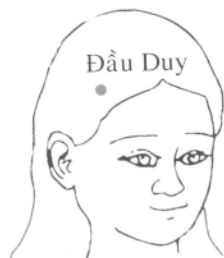
2. Thực hiện động tác vò với biên độ không quá lớn, để tránh chân tóc bị quăn lại.

3. Có thể kết hợp khi gội đầu.

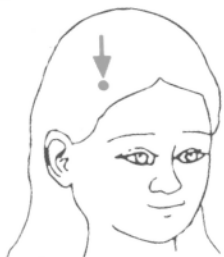


VI - Chữa rụng tóc

113



114



Bệnh rụng tóc là hiện tượng tóc rụng mang tính cục bộ, thường đột nhiên phát sinh. Bệnh thường xuất hiện khi con người ở trạng thái mệt mỏi quá độ, thiếu ngủ, tinh thần căng thẳng, hoặc sau những kích thích. Đa số tóc rụng thành mảng, hình tròn, hoặc không thành hình dạng nào; nhỏ thì như móng tay, lớn thì như đồng tiền, hoặc là to hơn một chút, số lượng không đều; chỗ tóc rụng, da đầu có màu đỏ, bóng. Có thể điều trị bằng những thuốc đặc hiệu, hoặc sử dụng biện pháp mát xa phòng trị bệnh.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa chỗ tóc rụng và xung quanh chỗ đó, đồng thời tăng cường kích thích huyết Đầu Duy và huyết Phong Phủ.

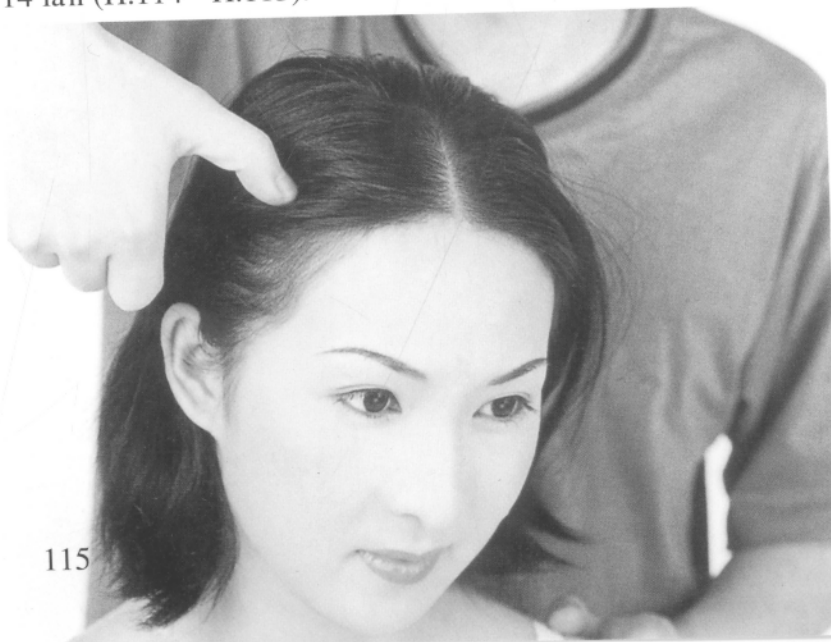
Huyết Đầu Duy nằm ở phía ngoài, bên trên trán, cách mép tóc trước 5 phân, và cách đường giữa ngôi tóc 4,5 tấc (H.113). Huyết Phong Phủ nằm ở gáy, giữa mép tóc sau, thẳng lên trên 1 tấc (H.116).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyết Đầu Duy

Người được mát xa ngồi thẳng, đầu hơi ngẩng lên, người thao tác đặt đầu ngón tay cái vào vị trí huyết Đầu Duy của người được mát xa. Dùng lực của ngón tay làm động tác bấm xuống, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục như vậy 14 lần (H.114 - H.115).

115



Có thể dùng hai tay cùng bấm huyết.

2. Xoa, bấm huyết Phong Phủ

Người thao tác dùng đầu ngón tay cái đặt vào vị trí huyết Phong Phủ của người được mát xa làm động tác ấn bấm huyết. Cứ mỗi lần bấm lại một lần làm động tác nắn bóp, bấm liên tục như vậy 4 lần (H.119). Sau đó dùng bụng ngón tay làm động tác cọ xát, làm liên tục trong khoảng 3 phút (H.117 - H.118).

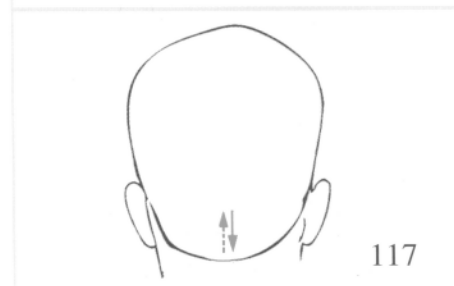
Trên cơ sở bấm huyết Đầu Duy, và huyết Phong Phủ, có thể phối hợp làm động tác mát xa đầu, bằng cách xòe bàn tay, để lòng bàn tay đặt vào đầu, tiến hành xoa bóp chậm rãi, nhẹ nhàng toàn bộ đầu, đặc biệt lặp lại nhiều lần nơi rụng tóc. Khi xoa bóp có thể sử dụng một tay, có thể dùng cả hai tay, lấy lực của mặt bàn tay. Tại vị trí tóc rụng nên dùng một tay để làm động tác mát xa, có thể dùng lực của lòng bàn tay.

(III) Những điều chú ý

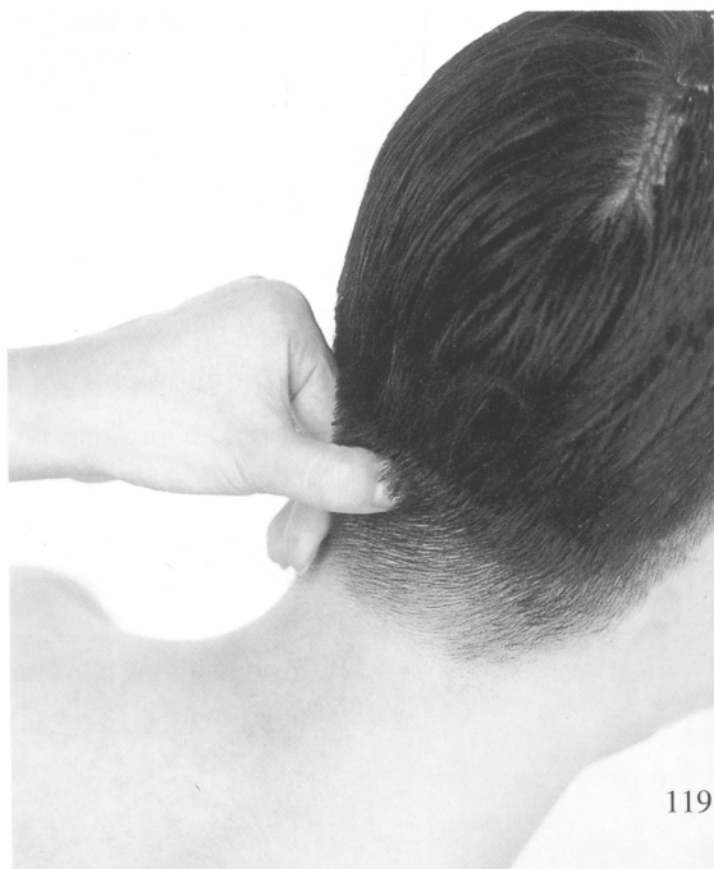
1. Trước khi tiến hành mát xa ở chỗ tóc rụng, có thể sử dụng nước gừng để xoa vào đó.
2. Mỗi ngày thực hiện mát xa từ 2 đến 3 lần, trong khoảng từ 2 đến 3 tháng như vậy có tác dụng như một đợt trị liệu.
3. Nên hạn chế ăn thức ăn cay, tăng cường ăn rau và thức ăn tươi.



116



117



119



118

VII - Bảo vệ đôi mắt sáng

Mát xa mắt là một thao tác bảo vệ, giữ gìn và phòng trị cận thị cho mắt có hiệu quả, là một phương pháp được đúc rút từ những tinh hoa của phương pháp mát xa cổ đại.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa trán (H.120), trên, dưới hốc mắt và huyệt Dương Bạch.

Huyệt Dương Bạch nằm ở phần trán, từ con ngươi thẳng lên, cách phía trên vùng lông mày 1 tấc (H.123).

(II) Phương pháp mát xa

1. Vuốt đẩy trán

Người thao tác đứng phía sau lưng người được mát xa, bốn ngón tay của hai bàn tay khép lại, đặt trên trán của người được mát xa. Dùng sức của bụng ngón tay làm động tác vuốt đẩy lên phía trên, làm liên tục như vậy trong 3 phút (H.121 - H.124).

2. Kéo dẫn hốc mắt, bấm huyệt Dương Bạch

Bốn ngón tay hơi co lại, dùng đầu ngón tay trở kéo dẫn phía trên, phía dưới hốc mắt. Trước tiên là kéo dẫn phía trên hốc mắt, bắt đầu từ khoảng giữa hai bên lông mày, kéo dẫn sang hai đầu lông mày, làm liên tục 21 lần. Sau đó làm động tác dẫn hốc mắt dưới tương tự như vậy 21 lần (H.122). Đặt đầu ngón tay cái, hoặc ngón tay trở vào vị trí huyệt Dương Bạch, dùng lực của đầu ngón tay làm động tác bấm nhẹ, cứ mỗi lần bấm lại một lần buông lỏng, làm liên tục như vậy 21 lần (H.123).

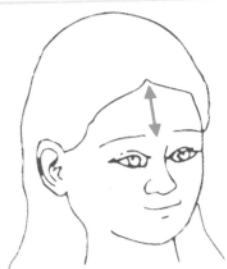
(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác kéo dẫn cần có lực nhất định.

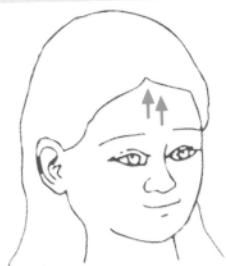
2. Khi mát xa tại huyệt Dương Bạch cũng có thể sử dụng phương pháp xoa bóp.

3. Lúc bình thường cần chú ý vệ sinh đôi mắt.

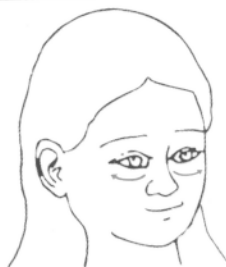
120



121



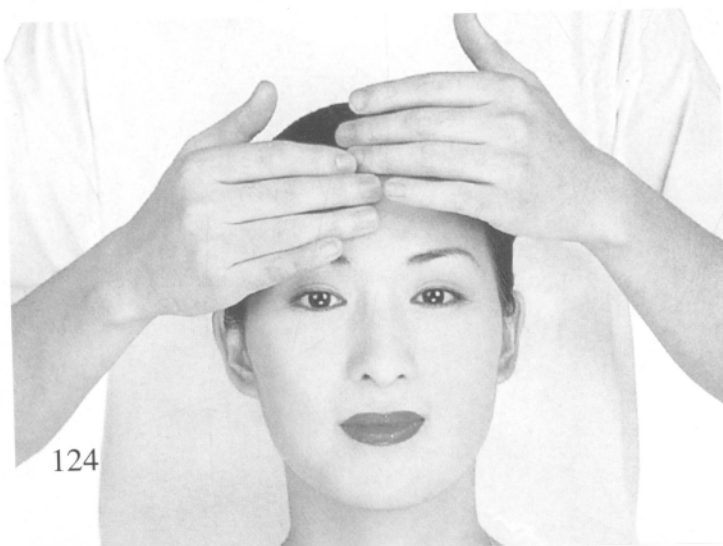
122



123

Dương
Bạch

124



VIII - Làm mất màng mắt

Con người khi sống tới một độ tuổi nhất định sẽ xuất hiện màng mắt. Mát xa có thể giúp đẩy lùi sự xuất hiện của màng mắt, bảo vệ sức khỏe và vẻ đẹp của đôi mắt.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa trong, ngoài đuôi mắt và huyết Thái Dương. Huyết Thái Dương nằm ở góc mắt, từ trung điểm đường nối liền góc mắt ngoài với đuôi mắt, hướng về phía sau điểm lõm khoảng một đốt tay (H.126).

(II) Phương pháp mát xa

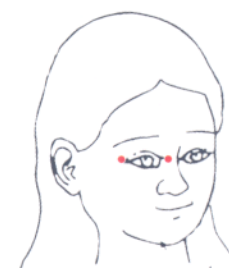
Dùng ngón tay cái đặt ở huyết Thái Dương và ngón tay trỏ đặt dưới lòng quyền, dùng lực của các đầu ngón tay để làm động tác mát xa.

Xoa liên tục trong 3 phút. Tiếp đó xoa hai góc mắt ngoài (H.127 - H.129). Cuối cùng dùng ngón tay cái bấm huyết Thái Dương, làm liên tục trong 3 phút (H.128).

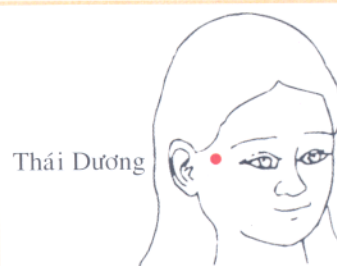
(III) Những điều chú ý

1. Khi mát xa vừa phải có lực, lại phải đảm bảo không làm tổn thương đôi mắt.

2. Khi thực hiện động tác mát xa nên cố gắng thư giãn.



125

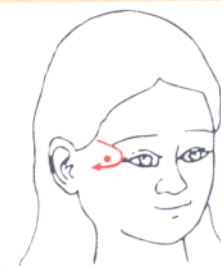


Thái Dương

126



127



128



129

IX - Phòng và trị cận thị

Cận thị là một loại bệnh nhãn khoa thường thấy. Mắt cận nhìn gần mới thấy rõ, nhìn xa chỉ thấy lẫn lộn, không rõ. Bệnh thường hay phát sinh ở tuổi thanh thiếu niên, khi hoàn cảnh và môi trường học tập, công tác thiếu ánh sáng, hoặc là ngồi đọc sách, viết chữ không đúng tư thế, mục tiêu cách mắt không đúng tiêu chuẩn. Nếu giữ mãi khoảng cách nhìn gần, sức nhìn suy giảm. Bệnh cũng có liên quan tới di truyền, bẩm sinh.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa phần hốc mắt và huyết Dương Bạch

Huyết Dương Bạch nằm ở phần trán, từ trên con ngươi trở lên cách lông mày 1 tấc (H.130).

(II) Phương pháp mát xa

1. Điểm huyết Dương Bạch

Dùng hai đầu ngón tay cái đặt vào hai bên huyết Dương Bạch, làm động tác bấm huyết. Cứ sau một lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục như vậy trong 1 phút (H.131 - H.132).

130



131



132



2. Dẫn hốc mắt

Hai ngón tay cái đặt vào hai bên hốc mắt, dùng bụng ngón tay làm động tác kéo dẫn từ trong ra ngoài. Trước hết, thực hiện ở vành mắt trên, rồi mới chuyển xuống vành mắt dưới. Tại mỗi vị trí, thực hiện động tác kéo dẫn trong vòng 3 phút (H.133 - H.135).

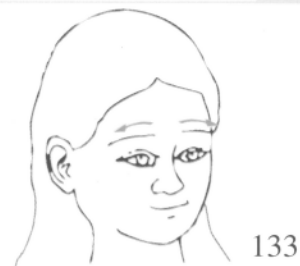
Trên cơ sở dẫn hốc mắt và xoa nắn góc mắt trong, có thể dùng hai ngón tay cái hoặc ngón trỏ xoa, bóp hai góc mắt ngoài huyết Thái Dương, xoa liên tục 1 phút (H.134).

(III) Những điểm chú ý

1. Khi thực hiện động tác mát xa phải tránh để móng tay gây tổn thương mắt.

2. Lúc bình thường nên chú ý vệ sinh mắt, không nên nằm giường xem sách. Tránh đọc sách ở nơi ánh sáng đèn quá mạnh hoặc quá tối. Sau một giờ đọc sách, viết chữ, nên nhắm mắt lại để nghỉ ngơi, thư giãn, và nhìn xa trong khoảng khắc.

Có thể phối hợp với phương pháp điều trị châm cứu để nâng cao hiệu quả phòng và trị bệnh.



133



Thái Dương

134



135

X - Bảo vệ mũi

Giữ gìn, bảo vệ mũi là cách thức dự phòng cảm mạo có hiệu quả và là một phương pháp trọng yếu để phòng và trị các bệnh về mũi như viêm mũi mãn tính, thịt thừa ở mũi, tắc mũi, chảy nước mũi, suy giảm khứu giác. Có thể sử dụng phương pháp mát xa bảo vệ mũi để tiến hành phòng và trị bệnh.

(I) Vị trí mát xa

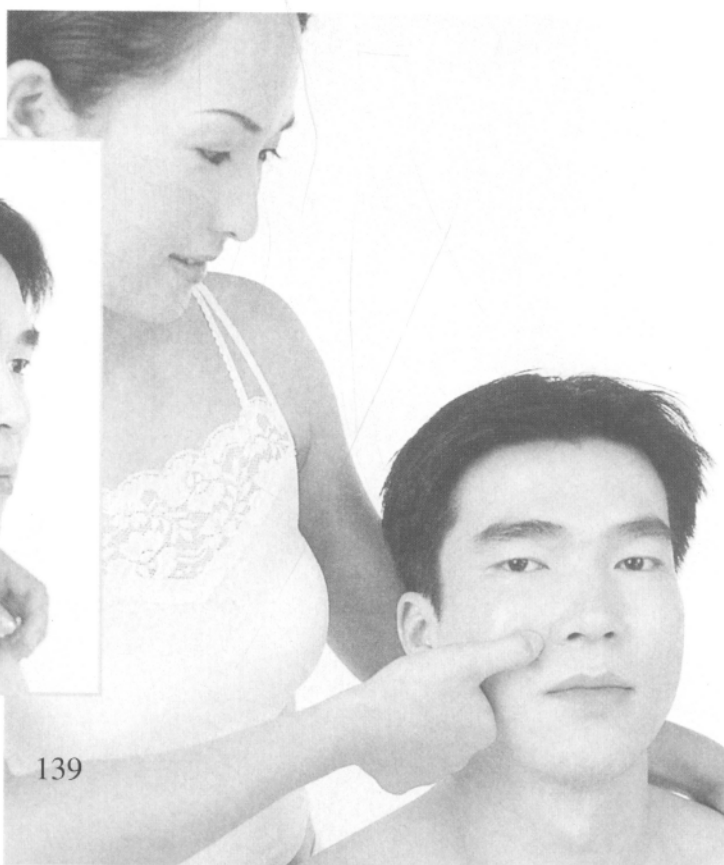
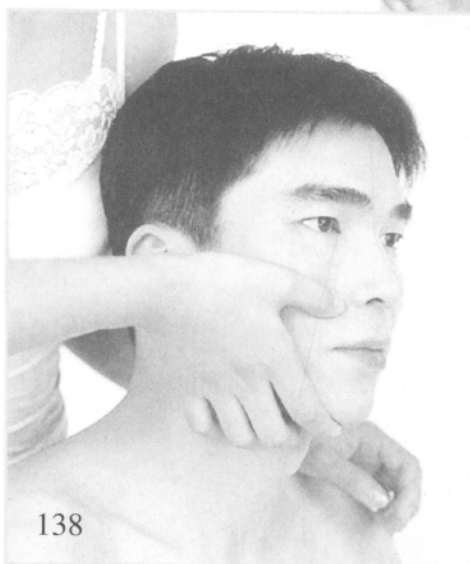
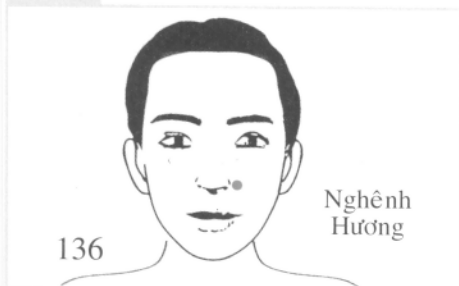
Mát xa tại huyết Nghênh Hương.

Vị trí huyết Nghênh Hương nằm ở phần mũi, tại trung điểm của mép ngoài cánh mũi hướng ra ngoài 5 phân (H.136).

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa bấm huyết Nghênh Hương

Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng ở bên cạnh, phía sau, dùng đầu ngón tay cái đặt vào huyết Nghênh Hương bên cạnh cánh mũi. Dùng đầu ngón tay xoa nắn huyết, làm liên tục trong 2 phút (H.137 - H.138). Dùng đầu ngón tay cái ấn bấm huyết Nghênh Hương bên cạnh cánh mũi. Sau mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục 21 lần (H.139).



2. Chà xát mũi

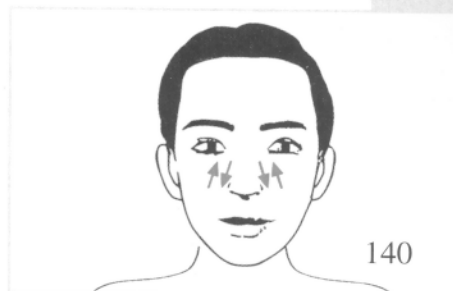
Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng ở bên cạnh, dùng đầu ngón tay cái đặt vào cạnh cánh mũi, làm động tác cọ xát lên xuống liên tục trong 3 phút (H.140 - H.141)

Trên cơ sở của phương pháp này, có thể phối hợp nắn mũi. Dùng lực ứng đối của một ngón tay trỏ và một ngón tay cái để làm động tác nắn sống mũi, từ dưới lên trên, nắn liên tục 3 lần.

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác ấn hoặc cọ xát cần phải có một sức lực nhất định.

2. Cùng với phương pháp này có thể trợ giúp việc phòng và trị bệnh viêm mũi mãn tính.



XI - Làm chắc răng

Răng lung lay là hiện tượng của chứng bệnh suy não, thường thấy ở độ tuổi trung, lão niên. Thông qua phương pháp mát xa có thể khiến chân răng vững chắc, phòng tránh răng lung lay, đồng thời có thể trợ giúp việc phòng và trị các bệnh về răng.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại bộ phận lợi, răng và phần gò má.

(II) Phương pháp mát xa

1. Gõ răng

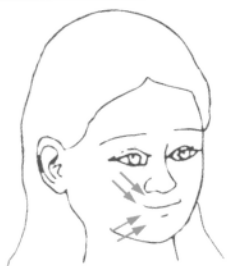
Có thể ngồi hoặc đứng, răng trên, răng dưới cắn chặt vào nhau, môi hơi khép lại. Hai bàn tay hơi co, dùng bốn đầu ngón tay làm động tác gõ phía trên phía dưới môi, gõ liên tục trong 3 phút (H.142 - H.143). Khi thực hiện động tác nên dùng lực hơi mạnh. Tiếp đó là làm động tác gõ hàm răng trên với hàm răng dưới. Miệng có thể há ra hoặc khép lại đều được. Làm động tác gõ liên tục trong 3 phút (H.144). Khi gõ, tần suất cần đạt nhanh, lực phải hơi mạnh, có thể phát ra tiếng kêu. Khi thực hiện động tác phải có ý thức gõ đều một lượt mỗi răng.



143



144

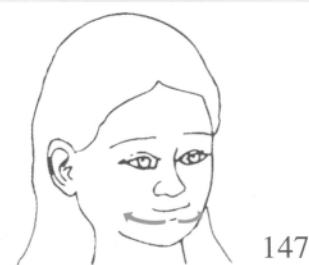
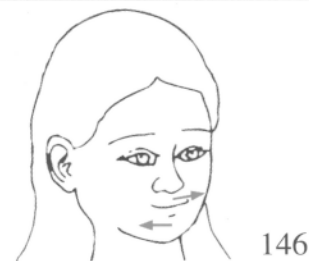
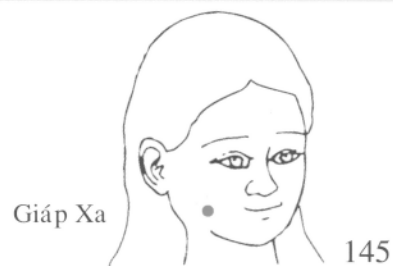


2. Xoa bóp mặt

Trước hết phải xoa, chà xát môi trên, môi dưới và phần gò má. Hai ngón tay cái đặt ở vị trí của huyệt Giáp Xa ở hai bên gò má làm điểm cố định, lấy ngón trỏ của bàn tay trên mát xa vùng da môi trên, dùng ngón trỏ của bàn tay đặt dưới mát xa phần da môi dưới. Hai tay cùng thực hiện, hướng động tác về hai bên, làm liên tục trong khoảng 1 phút (H.146). Tiếp đó hai bàn tay nắm lại thực hiện động tác mát xa đồng thời môi trên và môi dưới. Tại vị trí mồm, mũi làm động tác mát xa từ trong hướng ra hai bên. Làm liên tục 1 phút (H.147 - H.148).

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác gõ răng cần phải làm chậm rãi, nhẹ nhàng, có lực nhất định.
2. Cần chú ý ăn uống nhẹ, không nên nhai thức ăn quá cứng.
3. Chú ý tới việc vệ sinh răng miệng, sau khi ăn phải tích cực súc miệng, đánh răng.



XII - Bảo vệ tai

Bảo vệ, giữ gìn tai là một kiểu dưỡng sinh mà mọi thời đại đều coi trọng. Ngoài các biện pháp bảo vệ sức khỏe đôi tai có hiệu quả của người xưa, còn sử dụng phương pháp mát xa huyết vị, huyết tai. Biện pháp này có hiệu bảo vệ thính lực, phòng và trị bệnh tai, điều tiết chức năng nội tạng.

(I) Vị trí mát xa

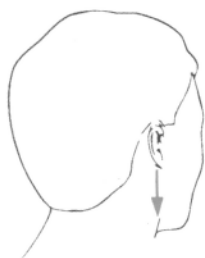
Mát xa tại vị trí tai ngoài, dái tai và vành tai.

(II) Phương pháp mát xa

1. Kéo dái tai

Trước hết kéo dái tai xuống, mỗi lần kéo lại một lần buông lỏng, liên tục kéo 7 lần (H.149). Tiếp đến là kéo vành tai hướng ra ngoài. Một lần kéo lại một lần buông lỏng, kéo liên tục 7 lần (H.150 - H.152). Sau đó là động tác kéo vành tai ngoài lên, mỗi lần kéo lại một lần buông lỏng, liên tục 7 lần (H.151 - H.153). Tự ta có thể làm động tác mát xa này.

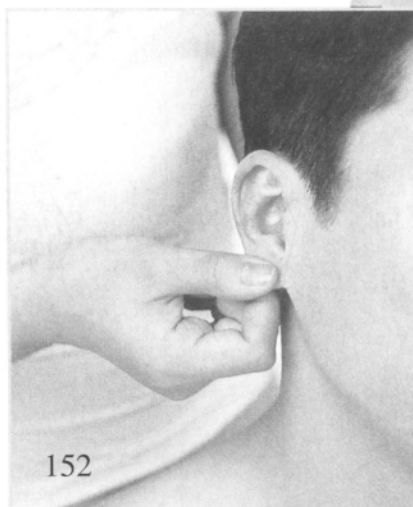
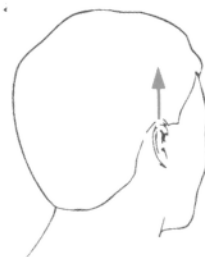
149



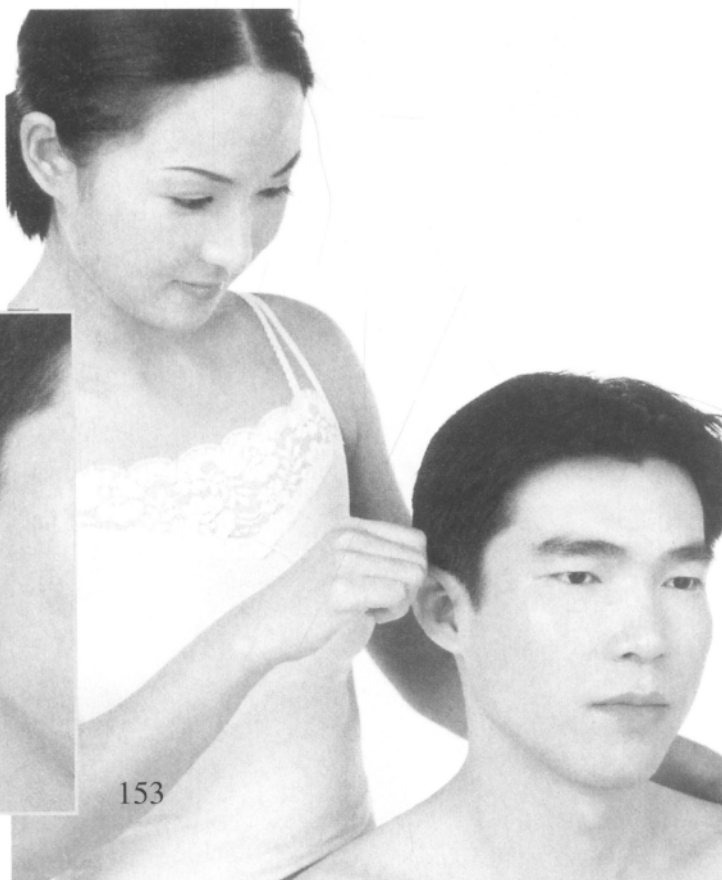
150



151



152



153

2. Xoa nắn vành tai

Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng bên cạnh, dùng bụng ngón tay nhẹ nhàng xoa nắn vành tai, thực hiện liên tục có nhịp điệu trong một phút (H.154 - H.155 - H.157). Khi thực hiện động tác, có thể làm từ trên xuống dưới hoặc từ dưới lên trên. Nếu tự thực hiện động tác mát xa, phải hướng lên trên để xoa nắn, nếu người khác thực hiện, thì động tác có thể bắt đầu từ trên xuống dưới.

Xoa nắn vành tai và kéo da tai, có thể phối hợp với việc bấm các huyệt vị xung quanh vành tai như huyệt Thính Cung, huyệt Thính Hội, huyệt Nhĩ Môn, huyệt Giác Tôn, huyệt Ế Phong... làm thành những trọng điểm kích thích. Mỗi huyệt vị có thể bấm mạnh 14 lần, rồi làm động tác xoa trong nửa phút.

(III) Những điều chú ý

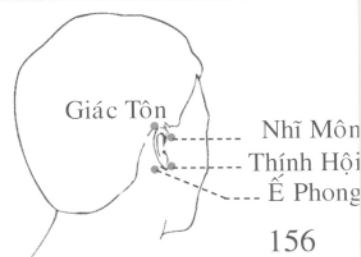
1. Động tác kéo hoặc xoa, nắn đòi hỏi phải có lực nhất định.
2. Động tác kéo cần phải chú ý tới phương hướng chính xác không được lẫn lộn.
3. Có thể thực hiện động tác xoa, nắn hoặc kéo hai tai cùng một lúc.



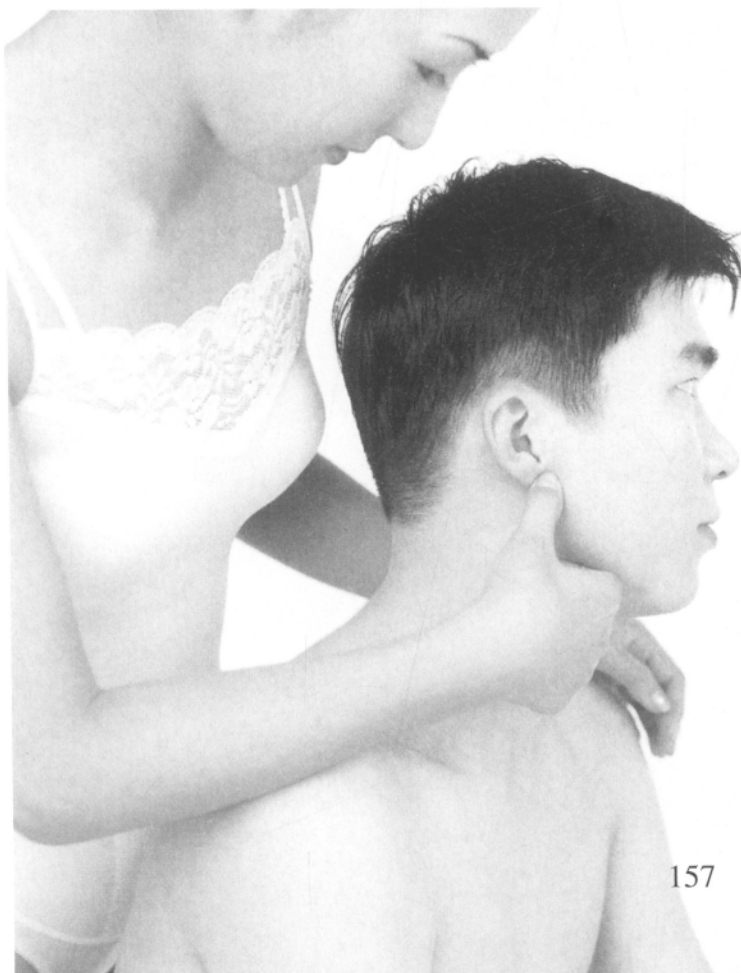
154



155



156



157

XIII - Phòng và trị bệnh ù tai, điếc tai



158



159



160

Ù tai là chỉ những âm thanh hỗn tạp trong tai, điếc tai là chỉ sự giảm khả năng nghe ở những mức độ khác nhau. Cả hai hiện tượng này đều là một trong những bệnh trạng của tai. Nó có thể làm thành một loại bệnh tật. Có thể chọn phương pháp mát xa để phòng và trị hai chứng bệnh này.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại huyệt Ấp Phong và huyệt Thính Hội ở vùng tai. Huyệt Thính Hội nằm ở phía trước Bình Nhĩ, từ huyệt Thính Cung thẳng xuống, mép sau cục lồi xương cằm (H.158). Huyệt Ấp Phong nằm ở tuyến tai dưới, trong lõm sau dải tai. Khi ta ép dải tai về phía sau thì mép bên dải tai là vị trí của huyệt này (H.162).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyệt Thính Hội

Người thao tác đặt một ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ vào vị trí huyệt Thính Hội phía sau tai của người được mát xa. Dùng đầu ngón tay làm động tác bấm huyệt, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục như vậy 14 lần (H.159 - H.161). Sau đó dùng bụng ngón tay làm động tác ấn và xoa trong 3 phút (H.160).



161

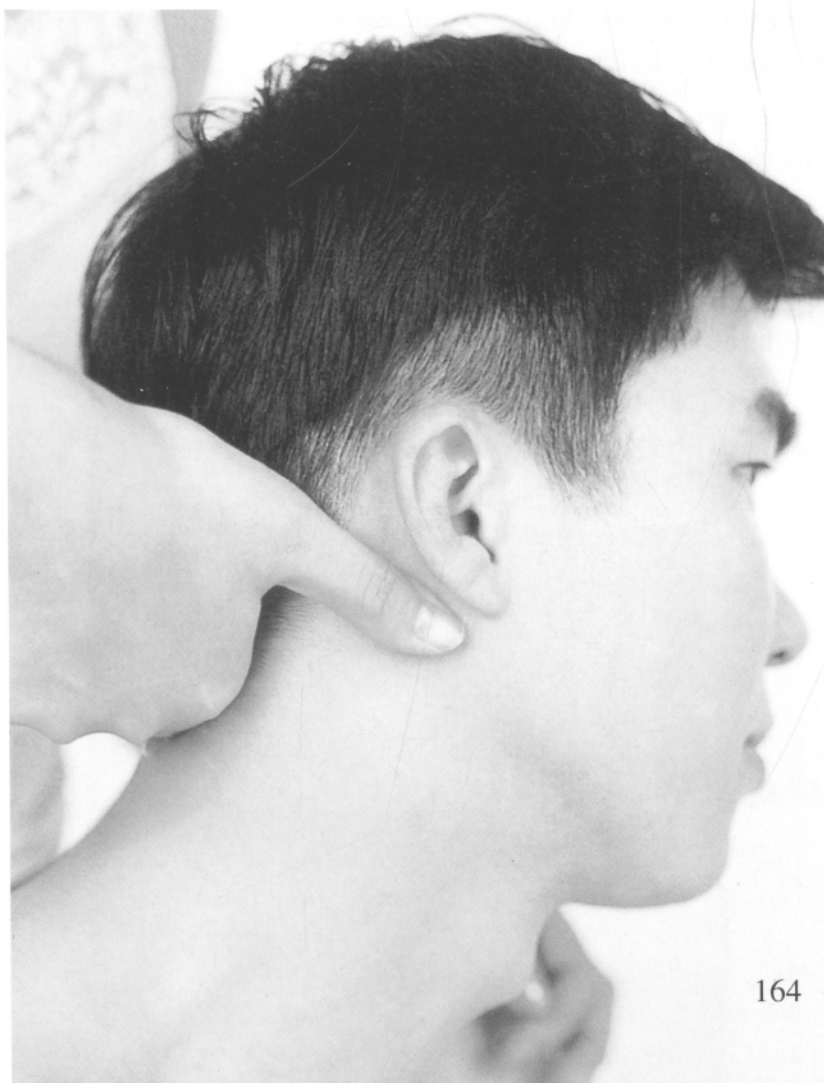
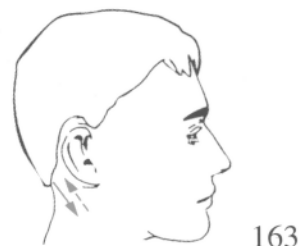
2. Xoa bóp huyết Ế Phong

Người thao tác dùng một bàn tay hoặc một ngón tay đặt vào vị trí huyết Ế Phong phía sau dái tai của người được mát xa làm động tác đẩy chà xát, động tác phải chậm rãi, làm liên tục như vậy trong 1 phút (H.163 - H.164).

Ngoài việc bấm huyết Thính Hội và xoa bóp huyết Ế Phong, còn có thể phối hợp xoa bóp vành tai và tai ngoài. Dùng một bàn tay hoặc gân cuối nắm tay làm động tác chà xát toàn bộ phần vành tai, tiếp đến dùng lực đối ứng của ngón trỏ và ngón cái, để nắn bóp dái tai và tai ngoài.

(III) Những điều chú ý

1. Cố gắng tìm ra nguyên nhân dẫn tới ù tai, điếc tai, tích cực điều trị chứng bệnh này.
2. Cách xa những nơi có âm thanh lớn làm tổn hại đối với tai.



XIV - Giảm béo

Người béo phì có hình thể to lớn, lớp mỡ dưới da tích nhiều, bụng và đùi to, rốn sâu, thường thở dốc khi vận động, rất bất lợi đối với sức khỏe. Ngoài ra, còn dẫn tới huyết áp cao, máu nhiễm mỡ, bệnh tim. Kiên trì mát xa có thể giúp giảm béo, làm cho cơ thể khỏe mạnh.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại bộ phận chân, tay và phần lưng.

(II) Phương pháp mát xa

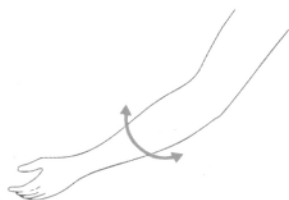
1. Nắn bóp tay chân

Người được mát xa nằm thẳng, người thao tác đứng hoặc ngồi bên cạnh, dùng một tay hoặc hai tay nắn vuốt cơ bắp ở phần tay của người được mát xa, hướng ra ngoài làm động tác kéo, sau mỗi lần nắn lại một lần buông lỏng. Thực hiện động tác từ trên xuống dưới, hoặc từ dưới lên trên, từ trong ra hai bên ngoài (H.165 - H.169).

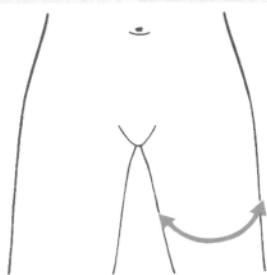
Sau đó dùng phương pháp giống như vậy để bấm nắn hai đùi và cánh tay còn lại (H.166 - H.167 - H.168).

Cuối cùng, có thể phối hợp phương pháp xoa, vê bằng hai bàn tay. Phương pháp thực hiện là: Người thao tác dùng lực đối ứng của hai tay làm động tác xoa trước, sau hai chân, hai tay, dùng lực hơi mạnh, xoa khắp chân dưới.

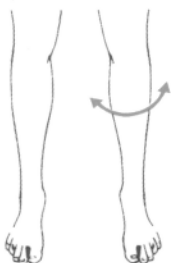
165



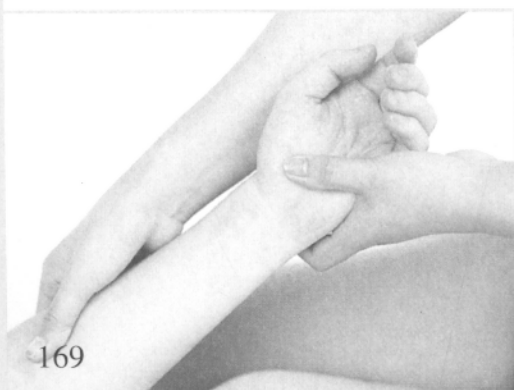
166



167



169



168



2. Đập gõ trên dưới

Người được mát xa nằm sấp, người thao tác đứng bên cạnh, dùng hai sống tay, hoặc hai nắm tay làm động tác gõ xuống lưng, vai, đùi, bắt đầu từ trên xuống dưới, làm liên tục ba lần (H.170 - H.171).

Khi dùng nắm tay thực hiện động tác gõ, nên chú ý dùng khoảng rỗng của nắm tay gõ xuống (H.172). Nếu dùng bàn tay để thực hiện động tác, nên chú ý thẳng bàn tay, dùng sống bàn tay để gõ thẳng xuống (H.173) với nhịp điệu vừa phải. Sau đó, có thể phối hợp phương pháp chà xát. Phương pháp thực hiện là dùng hai bàn tay làm động tác cọ xát, dùng lực (nên mạnh) từ trên xuống dưới hoặc từ dưới lên trên đều được. Cọ xát khắp lưng, sau đó chuyển đổi tư thế nằm ngửa, dùng một hoặc hai bàn tay đặt vào bụng, thực hiện động tác cọ xát từ phần ổ tim tới liên kết xương mu, bắt đầu từ trên xuống dưới, làm trong một phút, rồi lại thực hiện từ dưới lên trên trong thời gian 1 phút.

(III) Những điều chú ý

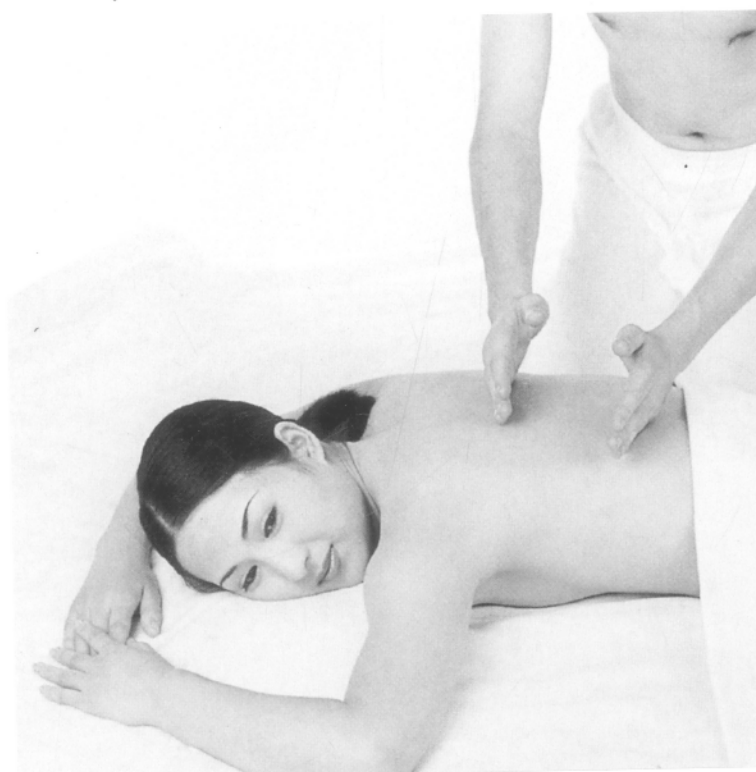
1. Phối hợp cùng phương pháp mát xa toàn thân.
2. Khi thực hiện động tác ấn, bấm và gõ, động tác di chuyển không nên quá nhanh. Chú ý kích thích tới mỗi vị trí của lưng, bụng hoặc chân, tay.
3. Kết hợp với việc ăn uống giảm chất béo, điều độ sẽ có một thân hình cân đối.



170



171



172

173

XV- Làm tăng cân

Cho dù mọi người rất thích giảm cân để có một cơ thể thanh thoát nhưng nếu như quá gầy thì cũng không phải là điều tốt. Bởi vì, một thể hình gầy yếu thì thể chất cũng bị suy giảm dẫn tới việc xuất hiện một loạt những hiện tượng xấu như sắc mặt khô héo, cơ thể uể oải, kém ăn, nôn nóng, bất an, tính khí thất thường, dễ nổi giận. Thông qua mát xa cơ thể sẽ được tăng cường trao đổi chất, xúc tiến quá trình hấp thụ, làm tăng cân, cơ thể khỏe mạnh, đồng thời cải thiện chứng bệnh xanh xao, vàng vọt.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại vùng eo mông (H.177), trọng điểm kích thích là huyết Đại Tràng Du.

Huyết Đại Tràng Du nằm ở dưới đốt xương sống thứ 4 cách 1,5 tấc (H.174).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyết Đại Tràng Du

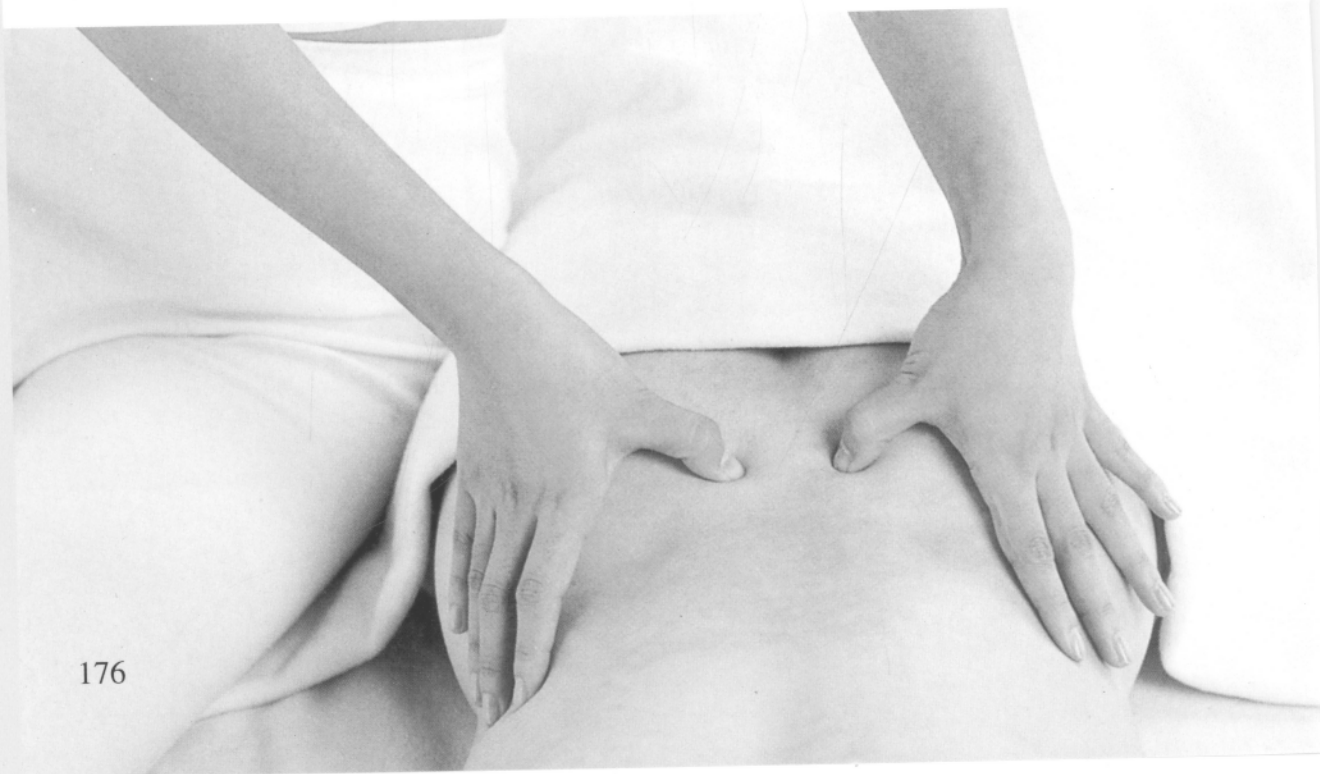
Người được mát xa nằm sấp, người thao tác đứng bên cạnh, dùng hai đầu ngón tay cái đặt vào huyết Đại Tràng Du làm động tác bấm huyết. Sau mỗi lần bấm lại một lần buông lỏng, bấm liên tục như vậy 14 lần (H.175). Có thể bấm từng huyết



174



175



176

một hoặc đồng thời bấm hai huyệt Đại Tràng Du cùng một lúc (H.176).

2. Đẩy eo hông

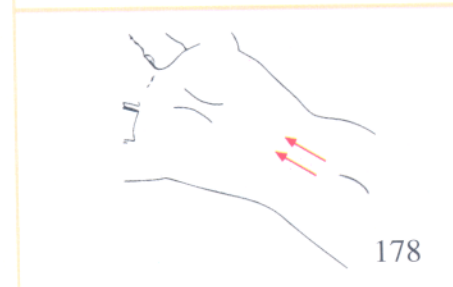
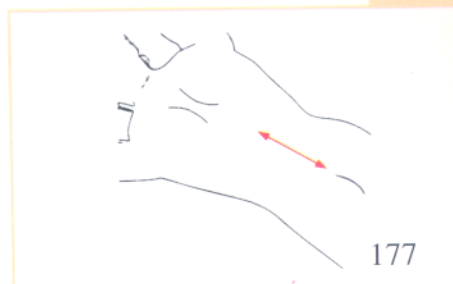
Người được mát xa nằm sấp, người thao tác đứng hoặc ngồi bên cạnh, đặt hai ngón tay cái vào hai bên xương cùng (xương cụt) của người được mát xa rồi dùng sức đẩy lên trên, đẩy liên tục trong 3 phút (H.178).

Sau đó, duỗi hai bàn tay, đặt vào hai bên xương cột sống ở phần lưng, làm động tác đẩy cọ xát từ dưới lên trên, đẩy thẳng tới phần eo, làm liên tục trong 3 phút (H.179). Có thể phối hợp với động tác vỗ hai tay vào phần eo lưng (H.180).

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác mát xa cần dùng lực ở mức độ thích hợp, từ nhẹ đến mạnh, đến khả năng có thể chịu đựng được thì dừng lại.

2. Đối với những người kém ăn uống, có thể phối hợp mát xa huyệt Thiên Khu ở vị trí cách rốn 2 tấc.



XVI - Làm cho bộ ngực đẹp và săn chắc

Bộ ngực khỏe đẹp là một trong những điều kiện cần thiết để có hình thể gợi cảm của người phụ nữ. Thông qua mát xa, có thể khiến cho bộ ngực cao, đầy đặn, không bị xệ, có tính đàn hồi tốt, tăng sức hấp dẫn đặc biệt của phái nữ.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại phần sườn ngực, trọng điểm kích thích là huyết Nhũ Căn và huyết Trung Phủ.

Huyết Trung Phủ nằm cách đầu đường chính giữa 6 tấc, khe giữa của xương sườn số 1. Huyết Nhũ Căn nằm ở khe giữa xương sườn số 3 từ đầu vú thẳng xuống (H.184).

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa, đẩy xương ngực

Người được mát xa nằm ngửa, duỗi thẳng, người thao tác đứng hoặc ngồi bên cạnh, dùng bụng ngón tay bấm, xoa phần xương ngực. Động tác bắt đầu từ trên xuống dưới, tới phía dưới phần kiềm nhô lên thì dừng lại, làm liên tục trong 3 phút (H.181 - H.183). Sau đó, dùng phần cuối hai bàn tay đặt ở phần xương ngực, men xương đòn đẩy tách từ trong ra ngoài



183



tới phía dưới nách, sau mỗi lần đẩy 3 lần, sẽ di chuyển tới một xương sườn khác, lần lượt xoa đẩy toàn bộ các xương sườn ngực (H.182).

2. Bấm huyết Trung Phủ và huyết Nhũ Căn

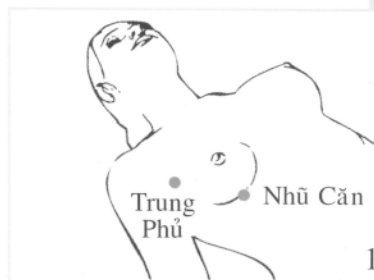
Người thao tác dùng một đầu ngón tay cái đặt vào vị trí huyết Trung Phủ của người được mát xa, dùng sức của đầu ngón tay làm động tác ấn bấm huyết, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục như vậy 14 lần (H.186). Bấm xong dùng bụng ngón tay làm động tác xoa huyết Trung Phủ trong khoảng 1 phút.

Sau đó, đặt đầu ngón tay cái vào huyết Nhũ Căn rồi làm động tác bấm, vừa bấm vừa thả lỏng, liên tục 14 lần (H.185 - H.187). Bấm xong dùng bụng ngón tay xoa huyết, động tác ấn, xoa chậm, nhẹ nhàng, liên tục trong 1 phút. Nhũ Căn là huyết vị có hiệu quả bảo vệ sức khỏe bộ ngực, phòng và trị các bệnh tuyến vú. Vì vậy bấm xoa huyết vị này có thể trợ giúp đối với việc làm cho bộ ngực săn chắc và khỏe, đẹp.

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện xoa, đẩy xương ngực, có thể dùng lực hơi mạnh một chút.

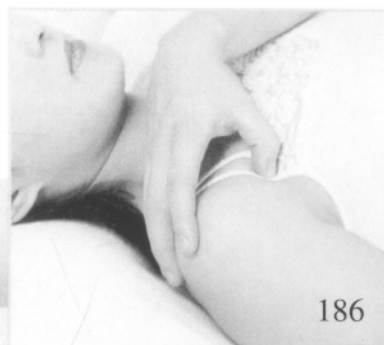
2. Khi mát xa không nên chạm vào núm vú.



184



185



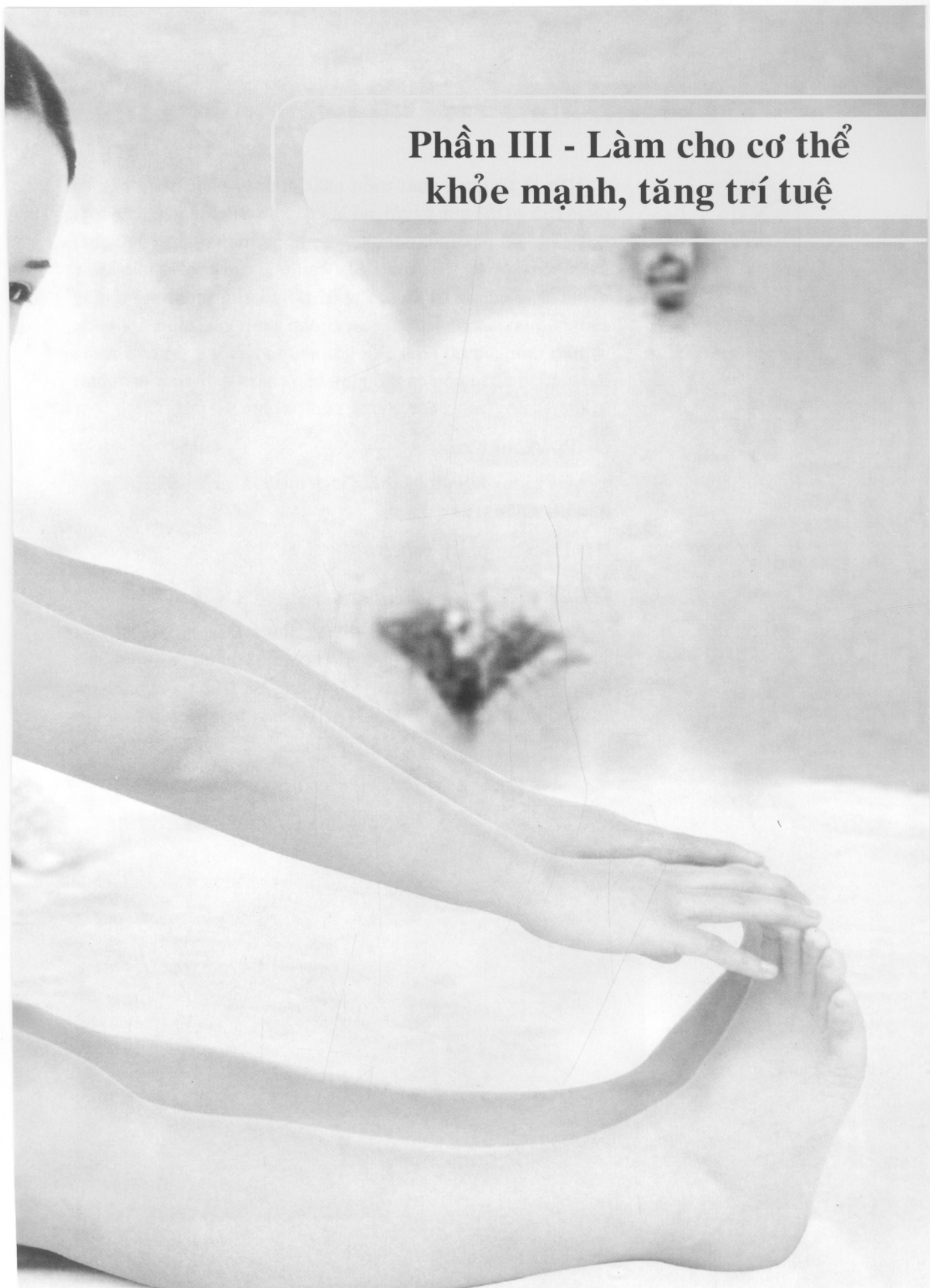
186



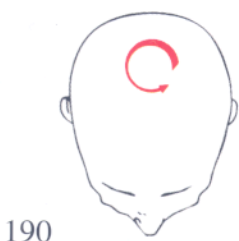
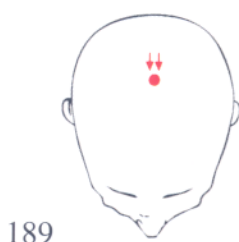
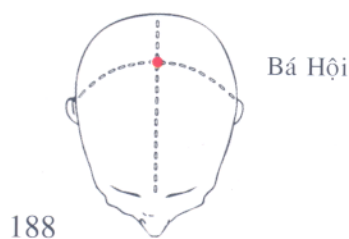
187



Phần III - Làm cho cơ thể khỏe mạnh, tăng trí tuệ



I - Làm khỏe não, tăng cường trí tuệ



Não là cơ quan phát triển nhất, tinh tế nhất trong các cơ quan của cơ thể con người, nó là cơ quan chủ thể, chỉ đạo hoạt động các bộ phận toàn thân. Não khỏe mạnh thì trí lực phát triển, não suy thì trí lực cũng suy giảm. Làm cho bộ não khỏe mạnh tăng cường trí lực có vị trí rất quan trọng trong dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe. Mát xa có thể giúp giải tỏa từng bước sự mệt mỏi của bộ não. Đối với những người ở độ tuổi trung lão niên, mát xa còn có thể giúp kéo chậm thời gian suy thoái trí lực, phòng và trị các chứng bệnh trí lực.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại đầu, trọng điểm kích thích là huyết Bá Hội nằm trên đỉnh đầu (H.188).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm xoa huyết Bá Hội

Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng phía sau, xòe một bàn tay, năm ngón tay duỗi thẳng tự nhiên, đặt bụng ngón trỏ hoặc ngón cái vào huyết Bá Hội, dùng lực bấm xuống, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục 14 lần



(H.189 - H.192). Dùng lòng một bàn tay đặt vào đúng vị trí của huyết vị, để khớp cổ tay kéo theo bàn tay làm động tác mát xa, liên tục trong 1 phút (H.190 - H.191). Khi làm động tác xoa, dùng lực của phần bụng ngón cái, hoặc một ngón trỏ, hoặc khếp ba ngón tay giữa lại, để thực hiện động tác.

2. Mát xa đầu

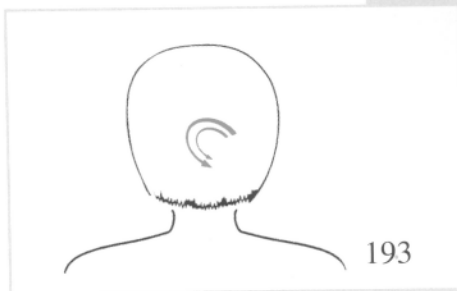
Người thao tác dùng lực của một hoặc hai lòng bàn tay, làm động tác xoa đầu của người được mát xa. Bắt đầu từ mép tóc trước tới mép tóc sau thì dừng lại (H.193 - H.194). Rồi từ giữa hướng dần sang hai bên, xoa tới vành tai, tới điểm cuối mép tóc thì dừng lại (H.195).

Cùng với động tác mát xa đầu, có thể phối hợp với động tác mát xa chải đầu. Phương pháp là: co các ngón tay của hai bàn tay, dùng ngón tay làm lược, trước tiên chải khắp một lượt từ phía trước ra phía sau, rồi chải một lượt từ phải sang trái.

(III) Những điều chú ý

1. Mát xa không nên quá mạnh, nếu không sẽ có cảm giác ngứa trệ cục bộ.

2. Khi mát xa nên tĩnh tâm, toàn thân thả lỏng, không nghĩ đến việc khác, thở đều.



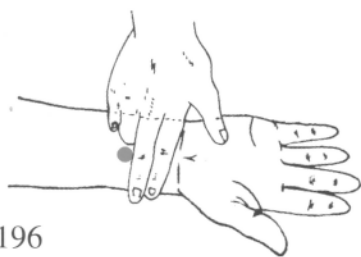
193



194

195

II - Phòng say xe, say sóng



196



197



198

Có một số người khi ngồi trên tàu xe thường bị đau đầu, buồn nôn, cảm giác rất khó chịu. Trên thực tế, phương pháp khắc phục nó rất đơn giản. Sau khi lên tàu xe, dùng phương pháp mát xa có thể giúp phòng ngừa và điều trị chứng say tàu xe.

(I) Vị trí mát xa

Có thể tự làm động tác mát xa huyết Nội Quan ở tay và huyết Túc Tam Lý ở chân.

Huyết Nội Quan nằm ở phía trước cánh tay, chính giữa vân ngang cổ tay, giữa hai gân thẳng lên trên 2 tấc (H.196). Huyết Túc Tam Lý nằm ngoài mắt bánh chè xuống dưới 3 tấc (H.200).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm, ấn huyết Nội Quan

Trước tiên là bấm huyết Nội Quan: Người thao tác đặt đầu ngón tay cái vào huyết Nội Quan của người được mát xa để bấm huyết, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục như vậy 21 lần (H.197 - H.199). Tiếp đó là động tác xoa, ấn huyết Nội Quan, lấy đầu ngón tay cái ấn, xoa trong 3 phút (H.198).



199

2. Bấm xoa huyết Túc Tam Lý

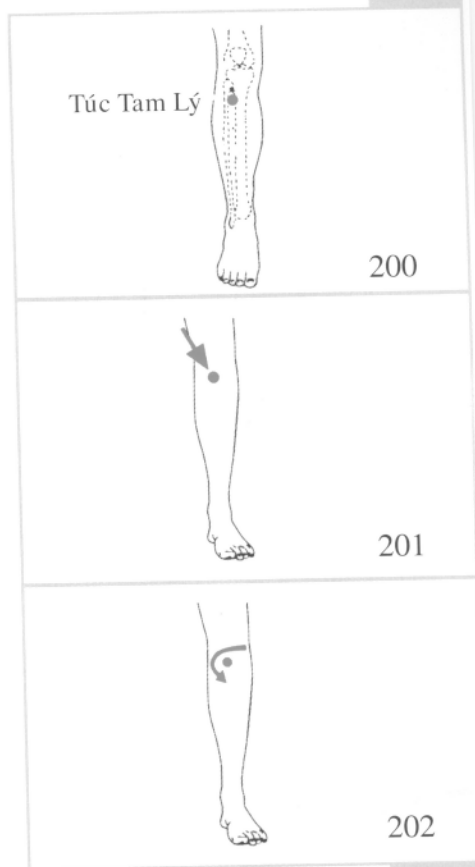
Người thao tác dùng đầu một ngón tay cái đặt vào vị trí huyết vị của người được mát xa để làm động tác bấm, cứ mỗi lần bấm lại một lần buông lỏng, bấm liên tục trong 3 phút (H.201 - H.203).

Sau đó làm động tác xoa. Cần xoa chậm rãi, nhẹ nhàng, liên tục trong 3 phút (H.202).

(III) Những điều chú ý

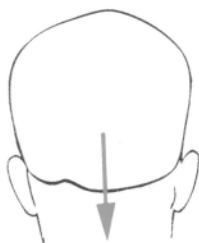
1. Sử dụng phương pháp mát xa này có thể khắc phục được tình trạng say tàu xe.

2. Nên mát xa xen kẽ hai bên huyết vị.



III - Phòng và trị bệnh hay quên

204



Hay quên chỉ một loại bệnh giảm trí nhớ. Những biểu hiện thường là vầng đầu, ù tai, hoa mắt, nhìn mọi vật không rõ, hai đầu gối và toàn thân mệt mỏi. Tùy theo mức độ tuổi tác, trí não dần dần suy giảm, nên sẽ xuất hiện chứng hay quên. Nếu kiên trì mát xa, có thể khiến cho khí huyết lưu thông, tạng phủ khỏe mạnh, bộ máy đại não được điều chỉnh, có tác dụng tăng trí lực.

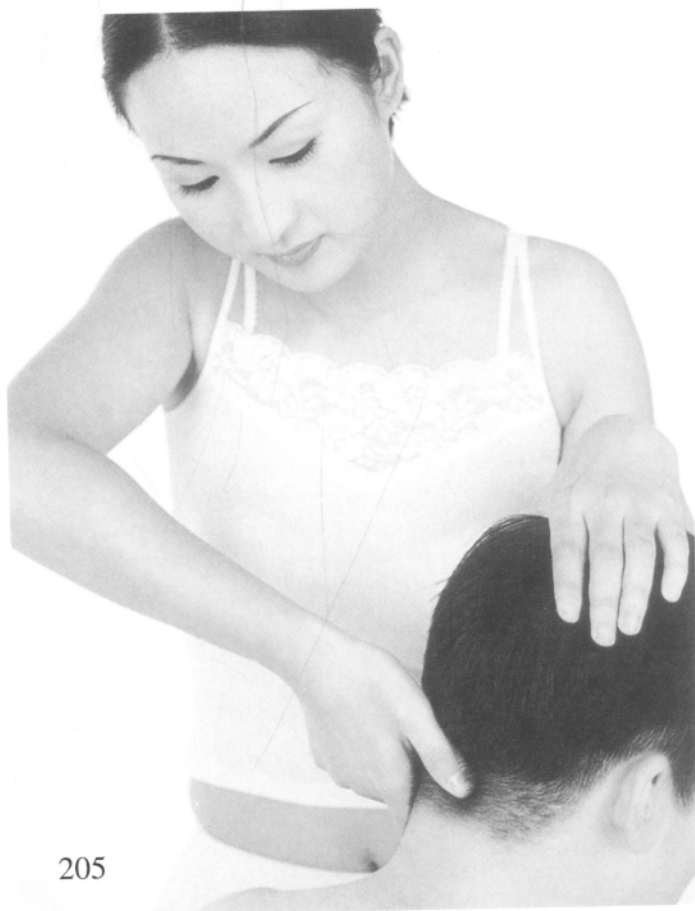
(I) Vị trí mát xa

Mát xa bộ phận đầu, mặt, trọng điểm kích thích là phần phía sau cổ.

(II) Phương pháp mát xa

1. Đẩy phía sau cổ

Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng bên, một tay đặt nhẹ trên đầu người được mát xa, ngón tay cái của

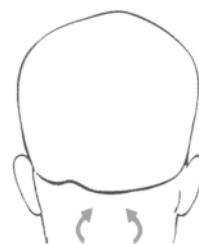


205

bàn tay kia đặt vào phía sau chẩm, làm động tác đẩy, từ trên xuống dưới, đẩy liên tục trong 1 phút (H.204 - H.205).

2. Bấm sau chẩm

Người thao tác dùng lực đối ứng của bốn ngón tay và ngón tay cái của một bàn tay, bấm vào phần sau chẩm, mỗi lần bấm lại một lần buông lỏng, bấm liên tục trong 3 phút (H.206 - H.208). Cùng với động tác bấm sau cổ và bấm sau chẩm, chú ý kích thích đối với huyết Ngọc Chẩm. Huyết Ngọc Chẩm nằm phía sau đầu, từ giữa mép tóc sau thẳng lên 2,5 tấc, sang bên 1,3 tấc, phần lõm của mép lồi phía ngoài Bình Chẩm (H.207). Kích thích tại điểm này có thể giúp khỏe não, phòng và trị chứng hay quên. Trong quá trình bấm cổ sau, có thể làm động tác bấm xoa tại huyết vị này, mỗi lần bấm lại một lần buông lỏng, bấm liên tục 14 lần. Sau đó, dùng bụng ngón tay làm động tác xoa trong 1 phút.



206



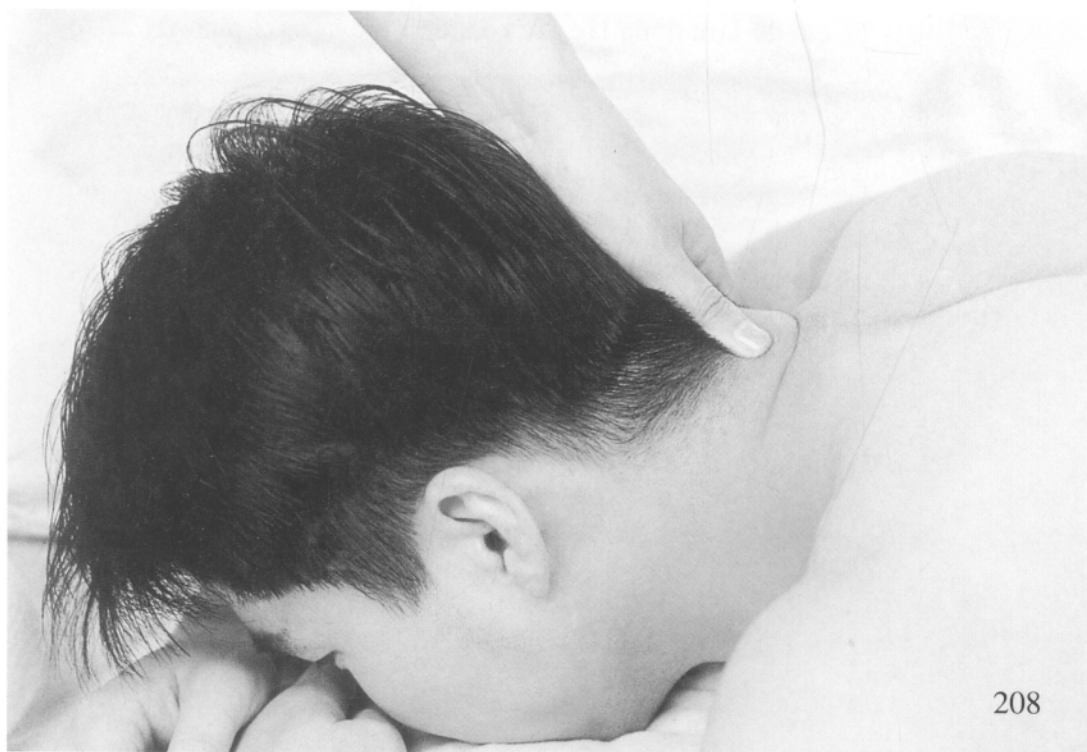
207

(III) Những điều chú ý

1. Nên phối hợp phương pháp mát xa với các phương pháp điều trị khác trên cơ sở dùng thuốc.

2. Động tác đẩy và nắn, bấm phải nhịp nhàng, chậm rãi.

3. Lúc bình thường nên tích cực động não, tích cực tham gia hoạt động xã hội và rèn luyện thân thể.



208

IV - Giúp nghỉ ngơi gây hưng phấn



209



210

Do công việc đơn điệu kéo dài, do cuộc sống có nhiều căng thẳng hoặc phiền toái, do thần kinh bị kích thích đột ngột, người ta dễ bị đau đầu, mất ngủ, suy giảm trí nhớ. Những lúc như vậy nếu được mát xa các huyệt ở đầu và ở tay sẽ giúp người được nghỉ ngơi, thư giãn, gây hưng phấn.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại đầu, trọng điểm kích thích là huyệt Thiên Trụ. Huyệt này nằm ở phần gáy, giữa mép tóc sau thẳng lên trên 5 phân hướng ra bên ngoài 1,3 tấc (H.209).

(II) Phương pháp mát xa

1. Nắn cổ

Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng phía sau. Bốn ngón tay và ngón tay cái của một bàn tay đặt phân biệt tại hai bên cổ. Dùng lực đối ứng làm động tác nắn. Mỗi lần nắn lại một lần thả lỏng, nắn liên tục như vậy trong 3 phút (H.211). Cùng với động tác bấm cổ, có thể phối hợp bấm huyệt Thiên Trụ. Trước hết, dùng đầu ngón tay bấm xuống, sau mỗi lần bấm lại buông lỏng, bấm liên tục 14 lần. Rồi lại dùng bụng ngón tay cái để làm động tác ấn, xoa, liên tục trong 3 phút (H.210).



211

2. Cọ xát tay chân

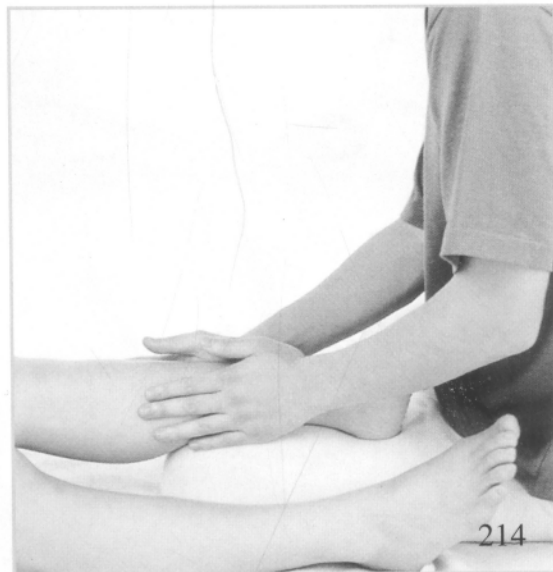
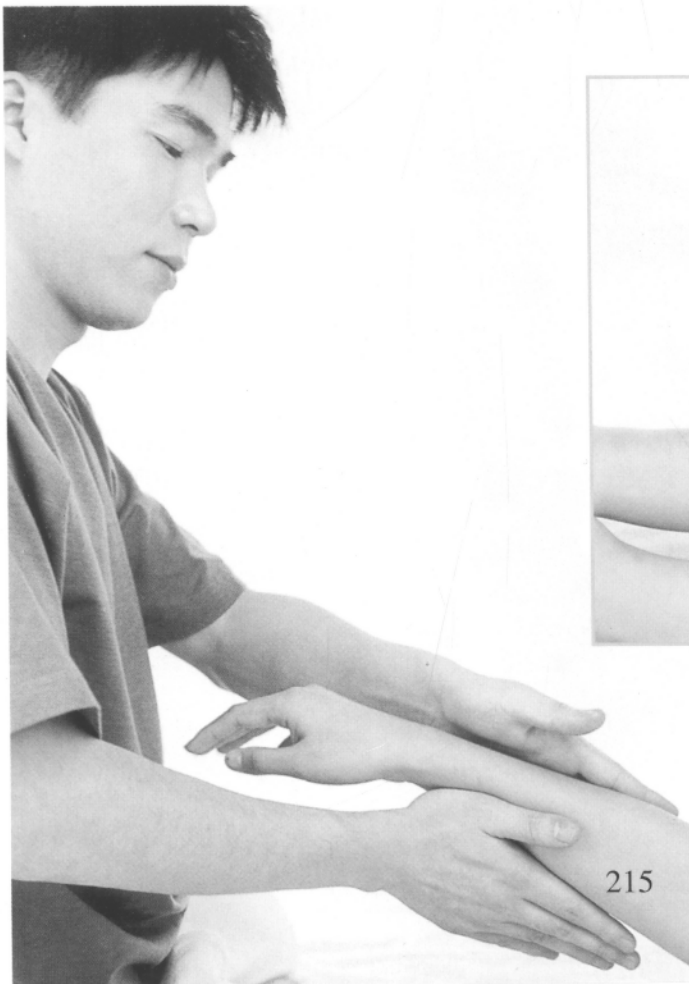
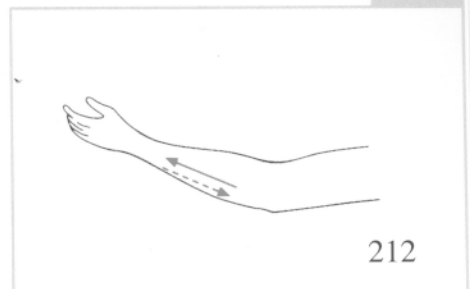
Trước hết thực hiện động tác đẩy, cọ xát một tay. Người thao tác duỗi thẳng tay, thực hiện động tác đẩy, cọ xát tại phần tay của người được mát xa, bắt đầu từ trên xuống dưới, rồi lại từ dưới lên trên (H.212 - H.215). Sau đó, thực hiện tiếp đối với hai chân và cánh tay còn lại (H.213, H.214). Sau mỗi lần chà xát lại di chuyển một chút cho tới khi đều cả tay, chân thì dừng lại. Có thể tự thực hiện hoặc để người khác thao tác cho.

Cùng với phương pháp đó, có thể phối hợp với động tác giật tay, chân. Khi giật tay, hai tay nắm khớp cổ tay, nâng cánh tay lên, làm động tác giật lên xuống. Sau đó chuyển động tác xuống chân. Hai tay nắm vào khớp mắt cá chân, nâng chân lên, thực hiện động tác giống như trên. Mỗi bộ phận thực hiện 1 phút.

(III) Những điều chú ý

1. Có thể phối hợp xoa bóp huyết Thái Dương và bấm huyết Hợp Cốc.

2. Khi bấm, dùng lực không quá mạnh, nhưng khi chà xát có thể dùng lực hơi mạnh một chút.



V - Chữa đau đầu, mệt mỏi

Đau đầu là chứng bệnh thường hay xuất hiện, nhất là khi con người cảm thấy mệt mỏi, đặc biệt đối với những người thể chất suy nhược. Chọn phương pháp mát xa có thể giúp loại trừ căn bệnh đó.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa đầu và phần xương đuôi lông mày.

(II) Phương pháp mát xa

1. Nắn đầu lông mày và gốc mắt trong

Dùng ngón cái và ngón trỏ đặt vào giữa hai đầu lông mày phía trên mũi, lấy lực đầu ngón tay làm động tác ấn, nắn. Mỗi lần nắn lại một lần thả lỏng, nắn liên tục trong 1 phút (H.216). Cũng có thể dùng đầu hai ngón trỏ, hoặc đầu hai ngón cái đặt vào hai đầu mày để làm động tác.

Dùng ngón cái và ngón trỏ đặt vào hai góc trong mắt, làm động tác nắn, bấm, vừa ấn vừa buông lỏng, làm liên tục trong 1 phút (H.217 - H.218).

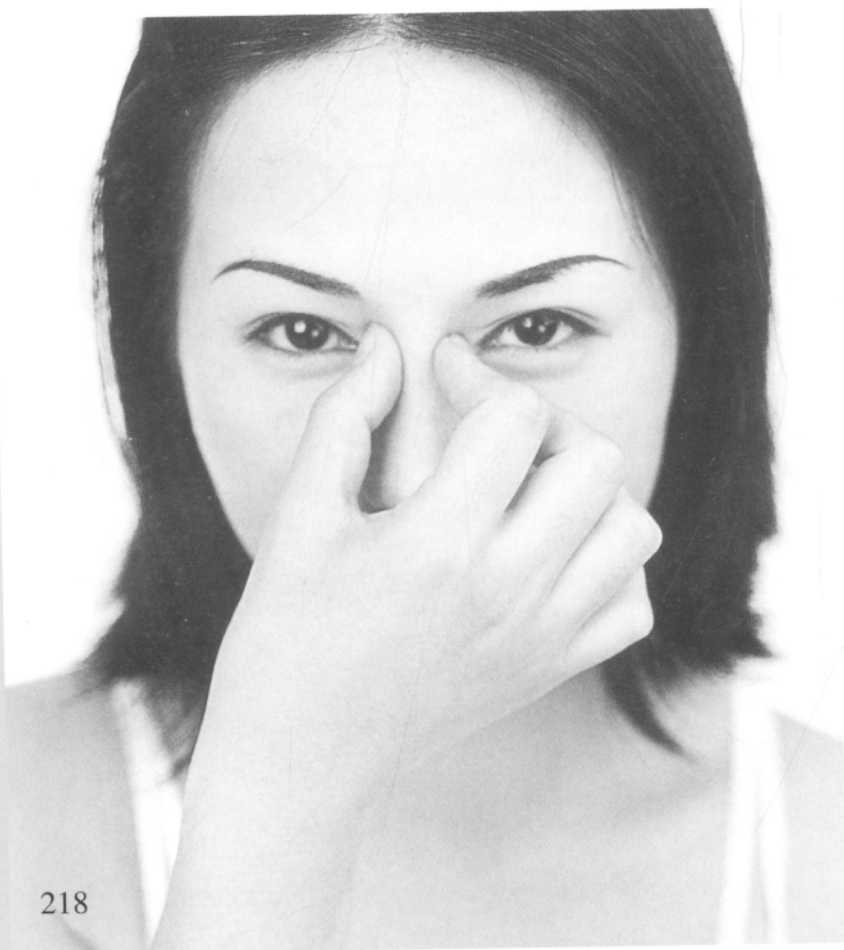
216



217



218



2. Xoa đầu chải tóc

Đặt một hoặc hai tay lên đầu, dùng lực của bụng ngón tay hoặc lòng bàn tay làm động tác xoa chậm và nhẹ nhàng, khắp cả đầu (H.221). Tiếp đó co các ngón tay lại làm lược chải từ đường giữa đầu hướng sang hai bên mép tóc, rồi từ trán chuyển dần về phía sau, chải cả đầu (H.219 - H.220 - H.222).

Cùng với động tác xoa đầu, chải tóc, có thể khép bốn ngón tay của hai bàn tay lại, dùng bụng các ngón tay thực hiện động tác vuốt trán, vuốt liên tục trong 3 phút.

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác cần phải chậm rãi và có lực.
2. Khi mát xa cần chú ý tĩnh tâm.

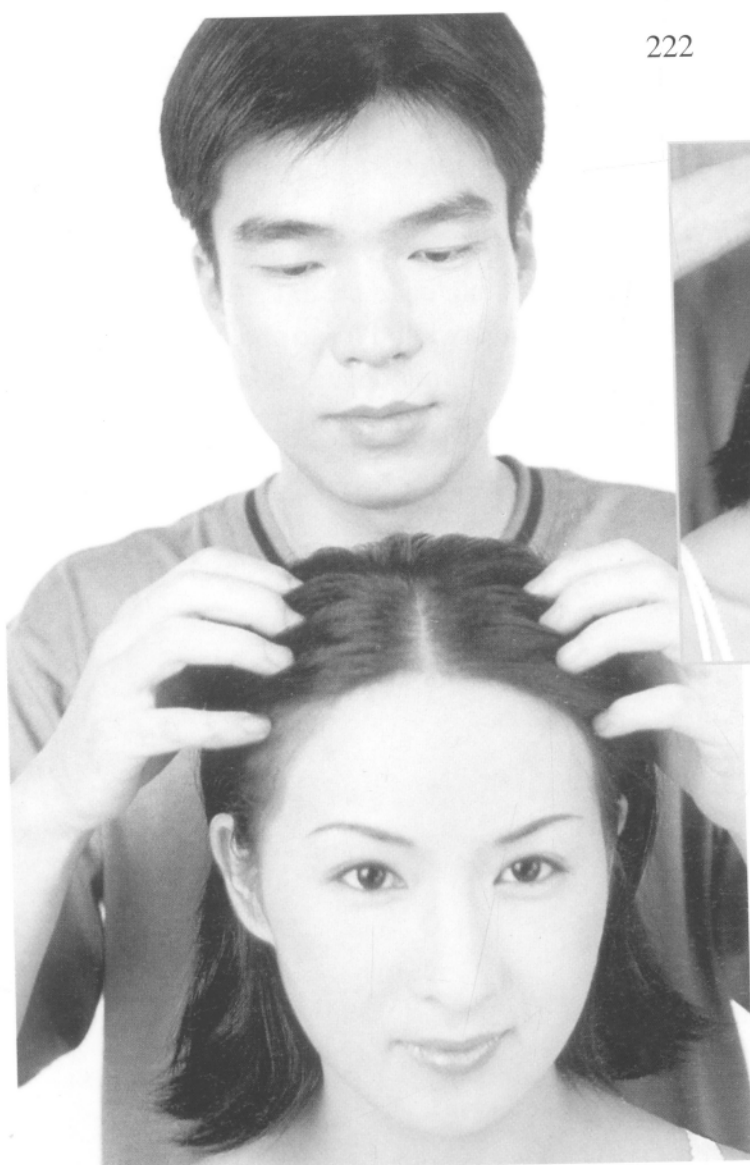


219



220

222



221

VI. Làm khỏe thận, cứng gân

Biểu hiện của sự suy nhược gân cốt là đi đứng khó khăn, khi hoạt động hay làm việc hơi mệt là lưng, gối mỏi rã rời, hai chân bủn rủn, mệt mỏi không thể chịu nổi. Đối với hiện tượng này, có thể chọn phương pháp mát xa để phục hồi sức khỏe.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại phần chân và eo lưng, trọng điểm kích thích là huyết Dũng Tuyền và huyết Mệnh Môn.

Huyết Dũng Tuyền nằm ở phần đáy bàn chân, giao điểm của 1/3 lòng bàn chân theo chiều ngang và 1/3 lòng bàn chân theo chiều dọc (H.223).

Huyết Mệnh Môn nằm ở phần lõm dưới xương cột sống thứ hai (H.227)

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyết Dũng Tuyền

Tự làm ở tư thế ngồi, một chân co, đặt gác trên đầu gối của chân kia. Đồng thời nắm tay lại, đặt sao cho ngón trỏ đặt đúng vào huyết Dũng Tuyền để làm động tác bấm. Mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục 21 lần (H.225). Sau đó dùng lực

Dũng Tuyền

223

224

225

bụng ngón tay cái để xoa bóp huyết Dũng Tuyền, thực hiện liên tục trong 1 phút (H.224).

Đồng thời, có thể dùng hai tay xoa bóp khắp bàn chân và mu bàn chân. Đến khi có cảm giác nóng toàn bộ thì dừng lại.

2. Gập chân, bấm huyết Mệnh Môn

Người ngồi dưới đất, hai chân duỗi thẳng về trước, thân trên cúi xuống, hai tay cũng duỗi thẳng về phía trước, kéo gập các ngón của hai bàn chân. Sau đó buông lỏng hai tay, mỗi lần kéo gập, lại thả lỏng một lần, làm liên tục 14 lần (H.226 - H.229). Khi hai tay duỗi thẳng về phía trước, có thể đặt vào mu bàn tay chà xát da, mu bàn chân hướng tới các ngón tay, khi buông lỏng, có thể đặt trên mu bàn chân thu về.

Dùng ngón tay cái đặt vào huyết Mệnh Môn, lực đầu ngón tay làm động tác bấm huyết, một lần bấm lại một lần buông lỏng, làm liên tục 21 lần (H.228).

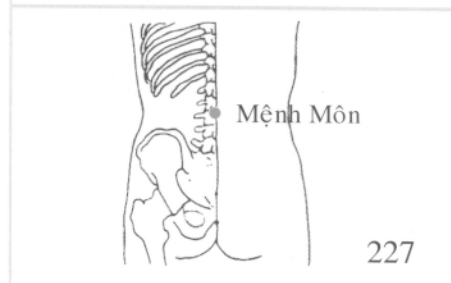
(III) Những điều chú ý

1. Nên thường xuyên làm mát xa chân, mỗi ngày một lần xoa bóp phần dưới mắt cá chân.

2. Chú ý giữ ấm phần cơ, khi trời lạnh nên xoa hai tay với nhau cho ấm, sau đó mới thực hiện mát xa.



226



227

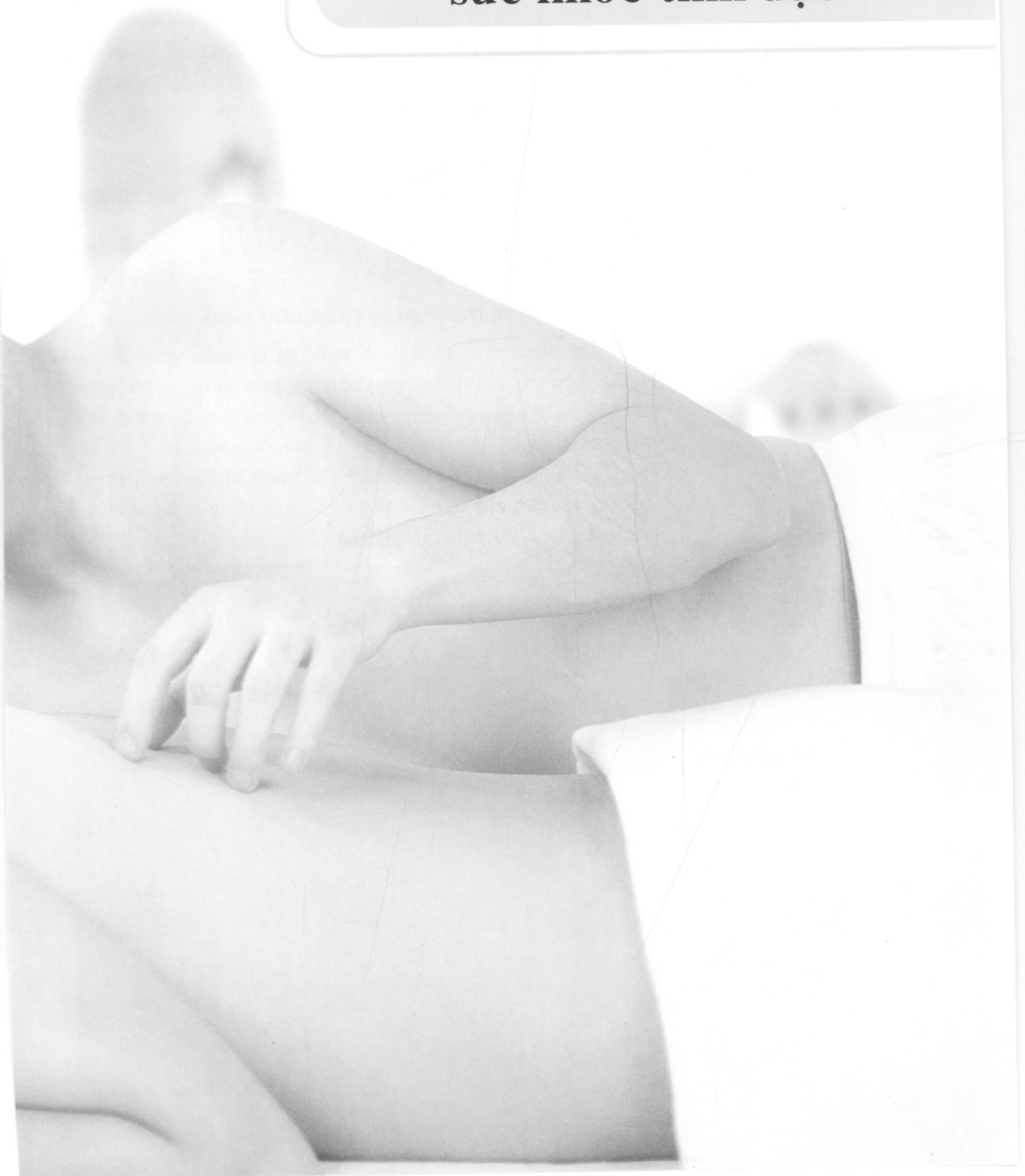


228

229



Phần IV - Bảo vệ sức khỏe tình dục



I. Phòng và trị chứng lãnh cảm tình dục

230



231



Biểu hiện của chứng lãnh cảm tình dục là thái độ lạnh nhạt, thờ ơ đối với việc sinh hoạt tình dục bình thường, mất đi cảm hứng, không còn sự nhiệt tình, ham muốn. Dùng biện pháp xoa nhẹ và chà xát mạnh để kích thích những vùng mất cảm tình dục, có thể giúp gọi lên ham muốn tình dục, cải thiện sự lãnh cảm, đồng thời có thể giúp phòng và trị chứng bệnh này.

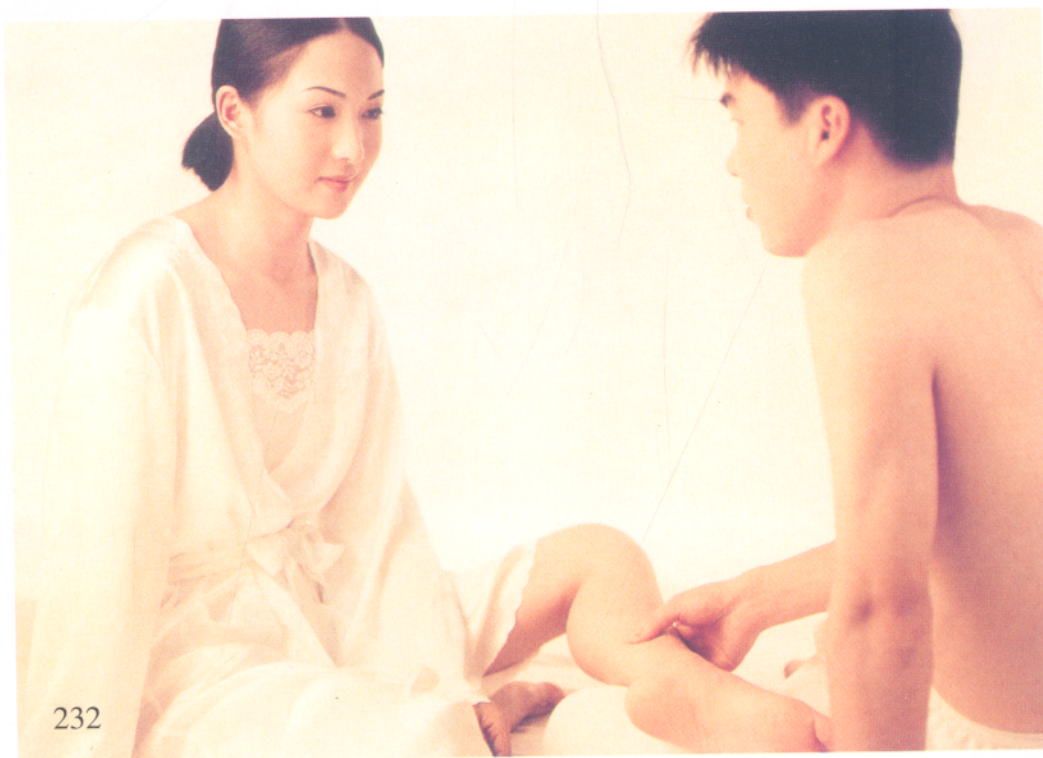
(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại phía trong cẳng chân, phần ngực, bụng và phần lưng.

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa bóp phía trong cẳng chân (đùi non)

Người được mát xa có thể ngồi thẳng hoặc nằm thẳng. Người thao tác duỗi thẳng một bên tay, bốn ngón tay khép lại, dùng phần bụng các ngón tay nhẹ nhàng vuốt ve bộ phận phía trong cẳng chân, tiến hành đẩy và xoa bóp xen kẽ (H.230 - H.231). Động tác thực hiện cần phải nhẹ nhàng, mềm mại. Sau đó, lại nhẹ nhàng bấm vào bên trong cẳng chân, lần lượt bấm phía trên rồi phía dưới (H.232).



232

2. Mát xa ngực bụng và vuốt lưng

Người thao tác dùng bề mặt bàn tay làm động tác xoa vào phần sườn phía ngực của người được mát xa, bắt đầu từ phần trên xương ngực hướng tới bộ ngực, động tác xen kẽ giữa hai bên, đồng thời vuốt hai bên sườn, vuốt khắp toàn bộ phần ngực và sườn ngực (H.233). Sau đó, nhẹ nhàng xoa xuống phần bụng, xoa khắp cả phần bụng. Rồi dùng mặt bàn tay làm động tác xoa hoặc đẩy vuốt phần lưng (H.234 - H.235).

(III) Những điều chú ý

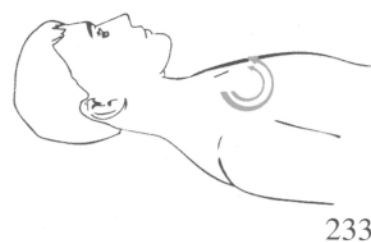
1. Phương pháp này tiến hành giữa vợ và chồng. Khi mát xa nên lựa chọn thời cơ, trang trí sắp đặt căn phòng hợp lý, ấm cúng, tâm tình và biểu đạt nguyện vọng yêu thương.

2. Tư thế của phương pháp mát xa có thể tùy ý lựa chọn, không cần quá coi trọng. Trong quá trình mát xa, nếu như không muốn chuyển đổi tư thế thì tay dùng mát xa có thể chuyển hướng tới những phần cần mát xa. Lúc này có thể dùng lực hơi mạnh, hoặc vuốt mạnh xuống phần xương cụt.

3. Môi trường mát xa nên yên tĩnh, không có sự quấy rối từ bên ngoài.

4. Sau khi thực hiện từng bước mát xa nên đụng chạm nhẹ nhàng vào những bộ phận mẫn cảm tình dục khác.

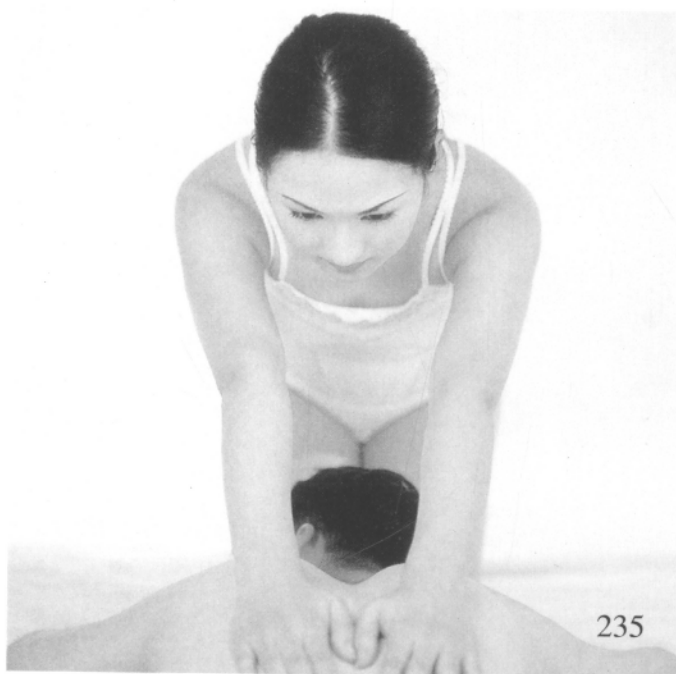
5. Cùng với phương pháp mát xa, nên phối hợp với việc dẫn phát và tích cực sinh hoạt tình dục.



233



234



235

II - Phòng và trị bệnh liệt dương

Liệt dương là một loại bệnh mà dương vật không thể cương cứng lên, không thể duy trì sinh hoạt tình dục một cách bình thường. Nguyên nhân phát sinh chứng liệt dương tương đối phức tạp như tinh thần, khí chất và các nhân tố mang tính nhất thời khác (tâm lý căng thẳng, thiếu tự tin, vợ chồng bất hòa)... Đối với những nguyên nhân tinh thần và nhân tố mang tính nhất thời mát xa có thể đạt được hiệu quả phòng và trị bệnh. Đối với loại nguyên nhân khí chất thì mát xa chỉ có tác dụng cải thiện tình hình.

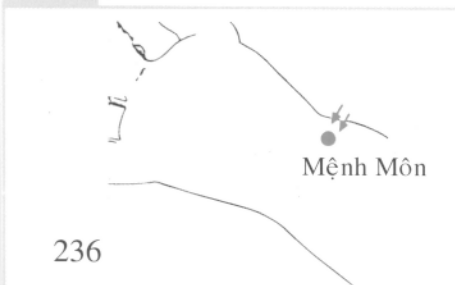
(I) Vị trí mát xa

Mát xa phần eo lưng, trọng điểm kích thích ở huyết Mệnh Môn. Huyết này nằm ở phần lõm dưới khoảng giữa đốt sống lưng thứ hai (H.236).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyết Mệnh Môn

Người thao tác dùng lực của bụng ngón cái bấm vào huyết Mệnh Môn của người được mát xa. Sau mỗi lần bấm lại buông lỏng, bấm liên tục 36 lần (H.238). Có thể phối hợp làm động tác xoa bóp huyết vị này bằng cách sử dụng phần bụng ngón tay hoặc phần cuối bàn tay, thực hiện liên tục trong 3 phút (H.237).



236



237



238

2. Xoa phần eo lưng

Người thao tác duỗi hai bàn tay, đặt vào eo lưng của người được mát xa. Dùng phần cuối bàn tay làm động tác đẩy, vuốt giữa eo, vuốt dần sang hai bên, làm liên tục trong 1 phút (H.239). Sau đó xoa eo lưng, khi xoa dùng lực của phần cuối bàn tay để thực hiện động tác, làm liên tục trong 2 phút (H. 240 - H.241).

(III) Những điều chú ý

1. Ngoài phương pháp mát xa trình bày trên đây, có thể trực tiếp chạm vào dương vật khiến cho nó cương cứng.

2. Nếu điều trị không đúng hướng có thể dẫn tới bệnh huyết quản và bệnh tiểu đường. Hết sức hạn chế, hoặc không sử dụng các loại thuốc kích dương.

3. Nên bỏ hẳn uống rượu, hút thuốc.



III - Phòng và trị chứng xuất tinh sớm

Xuất tinh sớm là hiện tượng khi giao phối, trong thời gian rất ngắn đã xuất tinh, không thể khiến cho đối phương đạt đến cao trào tình dục. Bệnh này thường là do nguyên nhân tinh thần tạo nên, ngoài ra cũng có liên quan tới thể chất, hoặc do một số loại bệnh khác như viêm tiền liệt tuyến, viêm niệu đạo, viêm cơ quan sinh dục... Do các bệnh viêm kích thích, khiến cho sự hưng phấn tình dục tăng cao, vì vậy thường dẫn tới hiện tượng xuất tinh sớm. Dùng phương pháp mát xa có thể giúp phòng và trị bệnh này.

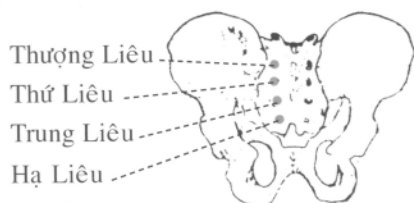
(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại lưng, trọng điểm kích thích là huyết Bát Liêu ở phần xương cùng của lưng. Phần này bắt đầu từ khe trong sau xương cùng số 1 đến khe trong sau xương cùng số 4 (H.242 - H.243).

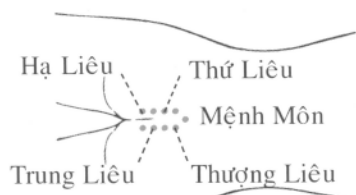
(II) Phương pháp mát xa

1. Bốn xương cùng sống lưng

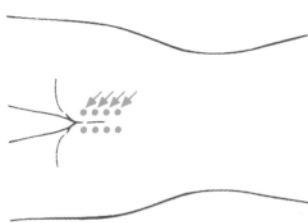
Người được mát xa nằm sấp. Người thao tác dùng hai ngón tay cái đặt hai bên phía trên huyết Bát Liêu của phần xương cùng sống lưng, làm động tác bấm huyết... Trước tiên là bấm huyết Hạ Liêu 7 lần, tiếp đến là bấm huyết Trung Liêu 7 lần, sau đó bấm huyết Thứ Liêu 7 lần. Cuối cùng bấm huyết Thượng Liêu 7 lần (H.244 - H.245).



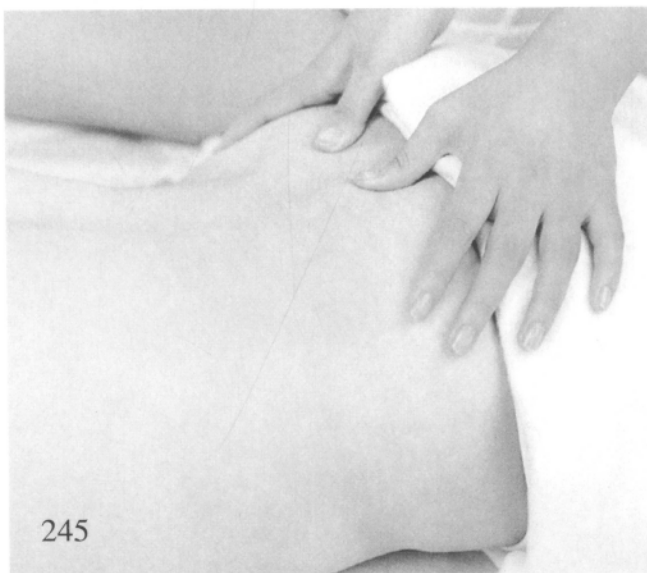
242



243



244



245

2. Đẩy lưng

Người được mát xa nằm sấp. Người thao tác duỗi hai bàn tay, dùng bề mặt hai bàn tay làm động tác đẩy vuốt hai bên xương cột sống ở phần lưng, bắt đầu từ phần xương cùng của sống lưng cho tới vai thì dừng lại, làm liên tục trong 3 phút (H.246 - H.247 - H.248).

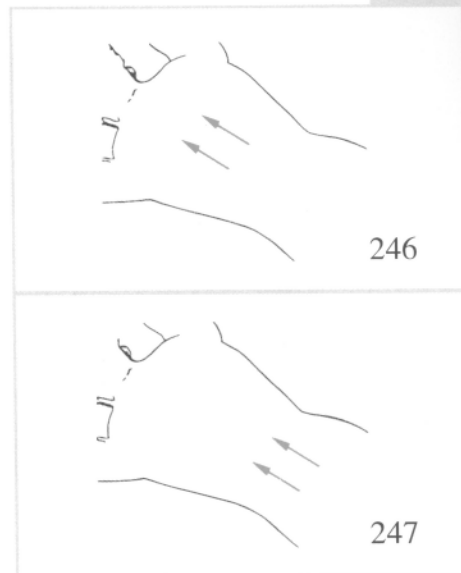
(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác bấm huyết Bát Giao, cần dùng lực hơi mạnh một chút. Khi thực hiện động tác đẩy vuốt cũng có thể tiến hành bấm đồng thời.

2. Tăng cường bảo vệ sức khỏe và tâm lý. Người vợ nên tâm tình, động viên tinh thần giúp người chồng giải tỏa gánh nặng tâm lý.

3. Trước khi động phòng, tránh sự kích thích quá sớm tới bộ phận sinh dục, có thể hạ thấp giới hạn tình dục.

4. Nên kiểm tra các bệnh hệ tiết niệu, để kịp thời phát hiện và điều trị.



IV - Phòng và trị chứng di tinh

Di tinh là hiện tượng xuất tinh khi không sinh hoạt tình dục, thường xảy ra với những người mắc bệnh viêm nhiễm bộ máy sinh sản. Do sự kích thích của bệnh, khiến cho sự hưng phấn tình dục của bộ máy sinh sản tăng cao, cùng với sự tác động của các nhân tố kích thích khác như tư duy về sinh hoạt tình dục, sự va chạm xác thịt, khiến cho sự hưng phấn tình dục đạt tới mức độ xuất tinh mà phát sinh di tinh, đặc biệt khi xem tiểu thuyết hoặc băng hình kích dục.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa gần bụng dưới, trọng điểm kích thích là huyết Khí Hải. Huyết này nằm trên đường giữa bụng, từ rốn thẳng xuống dưới 1,5 tấc (H.249).

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa huyết Khí Hải

Người được mát xa nằm ngửa, người thao tác dùng một ngón tay cái đặt vào vị trí huyết Khí Hải, dùng bụng ngón tay làm động tác xoa, ấn chậm rãi, nhịp nhàng trong 3 phút (H 250 - H.251).

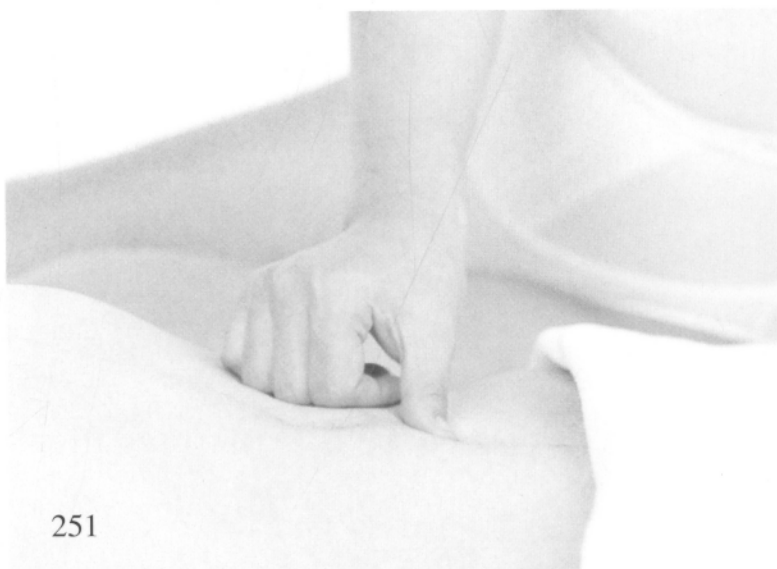
Cùng với xoa có thể tiến hành bấm huyết. Trước tiên đặt đầu ngón tay cái vào huyết Khí Hải, làm động tác bấm, sau mỗi lần bấm lại thả lỏng tay, bấm liên tục 36 lần, sau đó tiếp tục làm động tác xoa nhẹ nhàng.



249



250



251

2. Chà xát bụng dưới

Người thao tác dùng một hoặc hai bàn tay, để lòng bàn tay vào phần bụng dưới làm động tác chà xát liên tục xoa trong 3 phút (H.252 - H.254). Sau đó dùng mặt bàn tay cọ xát phần bụng dưới trong 3 phút (H.253).

Có thể phối hợp làm động tác mát xa bụng. Dùng một tay hoặc để hai tay chồng lên nhau, mặt bàn tay đặt vào phần rốn, xoa ngược chiều kim đồng hồ liên tục trong 3 phút.

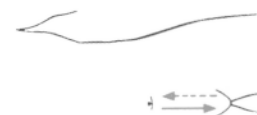
(III) Những điều chú ý

1. Khi mát xa cần dùng lực hơi mạnh, khi xoa bóp nên làm cho phần bụng dưới phát sinh cảm giác nóng.

2. Nếu như không mắc chứng viêm cơ quan sinh sản, đối với những thanh niên chưa kết hôn, trong mỗi tháng xuất hiện từ hai đến ba lần di tinh thì thuộc về hiện tượng sinh lý bình thường, không cần phải điều trị.



252



253



254



**Phần V - Bảo vệ
sức khỏe bà mẹ, trẻ em**



I - Giải toả căng thẳng kinh tiền



Căng thẳng kinh tiền là chỉ những hiện tượng tâm, sinh lý khác thường như dễ nổi nóng, hay nôn nóng, sốt ruột... xuất hiện trước ngày kinh nguyệt. Sau những ngày kinh nguyệt đó, hiện tượng này cũng sẽ tự mất đi. Nguyên nhân của bệnh chủ yếu là do sự kích thích hoặc kìm chế tinh thần quá lâu. Mát xa có thể bình hành âm dương, điều chỉnh chức năng thần kinh thực vật, giúp cho việc an thần, giải tỏa sự căng thẳng.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa phần đầu, trọng điểm kích thích là huyết Bá Hội và huyết Thần Đình.

Huyết Thần Đình nằm ở giữa trán, từ mép tóc trước thẳng lên trên 0,5 tấc. Huyết Bá Hội nằm trên đỉnh đầu (H.255). Huyết Thái Dương nằm ở góc mắt, từ trung điểm của đường nối liền góc mắt ngoài với đuôi lông mày hướng về sau điểm lõm khoảng một đốt tay (H.259).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm xoa huyết Thần Đình, huyết Bá Hội

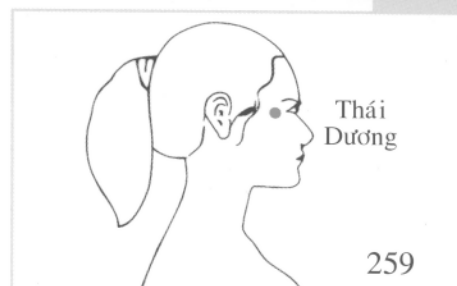
Trước tiên là bấm huyết Thần Đình: Người thao tác dùng đầu một ngón tay cái đặt vào huyết Thần Đình, lấy lực của đầu ngón tay làm động tác bấm, vừa bấm vừa thả lỏng, làm liên tục trong 1 phút (H.256).



Sau đó thực hiện bấm huyết Bá Hội: Dùng đầu ngón tay cái đặt vào huyết làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục trong một phút (H.257). Có thể phối hợp làm động tác xoa bóp trong vòng 3 phút với mỗi huyết. Dùng phần bụng ngón tay để, xoa bóp huyết Thần Đình, rồi chuyển tới huyết Bách Hội (H.258).

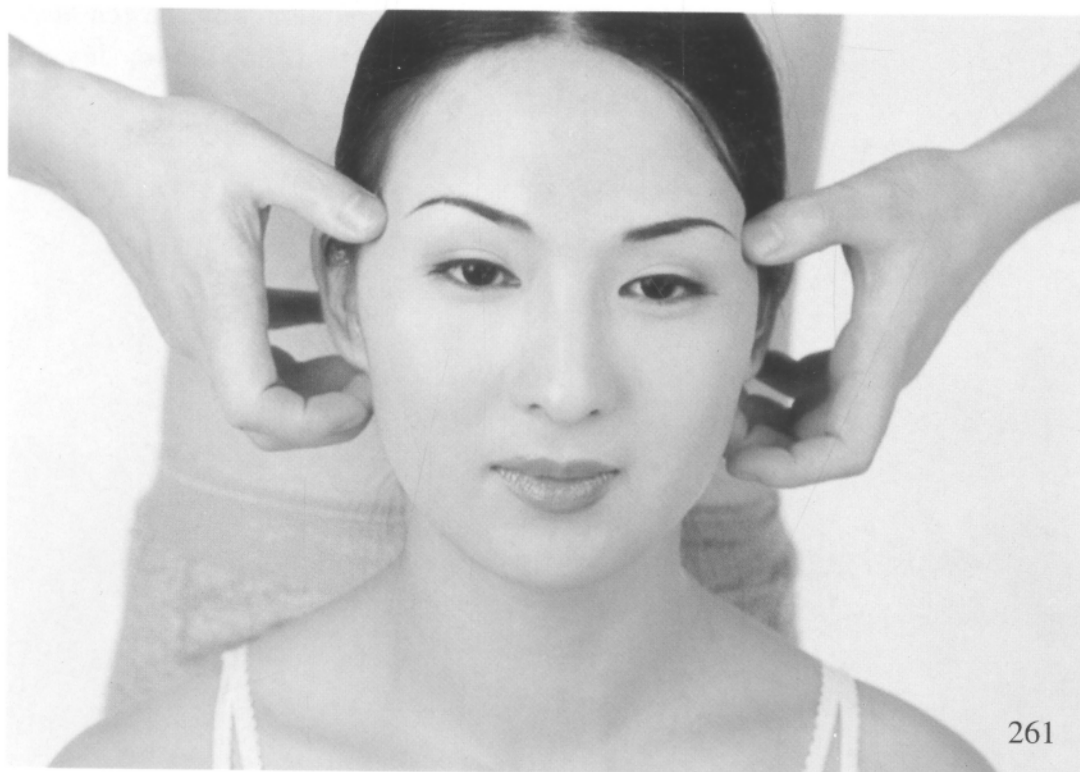
2. Xoa bóp huyết Thái Dương

Người thao tác dùng hai ngón tay cái đặt vào vị trí hai bên huyết Thái Dương. Dùng phần bụng ngón tay làm động tác xoa bóp nhẹ nhàng, chậm rãi, liên tục trong 3 phút (H.260 - H.261). Cùng với mát xa đầu, có thể phối hợp co ngón tay làm động tác chải vuốt da đầu, từ trước đến sau, rồi từ giữa sang hai bên.



(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện bấm và xoa đầu, cần dùng lực vừa phải không nên quá mạnh.
2. Trước ngày kinh nguyệt nên để cho tinh thần thoải mái, dành thời gian thư giãn nghệ thuật.
3. Cần có nhận thức đúng đắn về sinh lý kinh nguyệt, và giữ vệ sinh trong thời kỳ có kinh.



II - Phòng và trị kinh nguyệt không đều

Nữ giới đến tuổi dậy thì cũng bắt đầu có kinh. Thường khoảng 28 ngày là một chu kỳ. Có trước hoặc sau quá 7 ngày, liên tục từ hai chu kỳ trở lên tức là kinh nguyệt không đều.

Đối với hiện tượng này, cùng với việc chú ý sinh hoạt đều đặn, cần phải kiên trì mát xa. Mát xa có thể giúp điều chỉnh chu kỳ kinh nguyệt, giảm bớt các hiện tượng đau bụng kinh, thống kinh.

(I) Vị trí mát xa

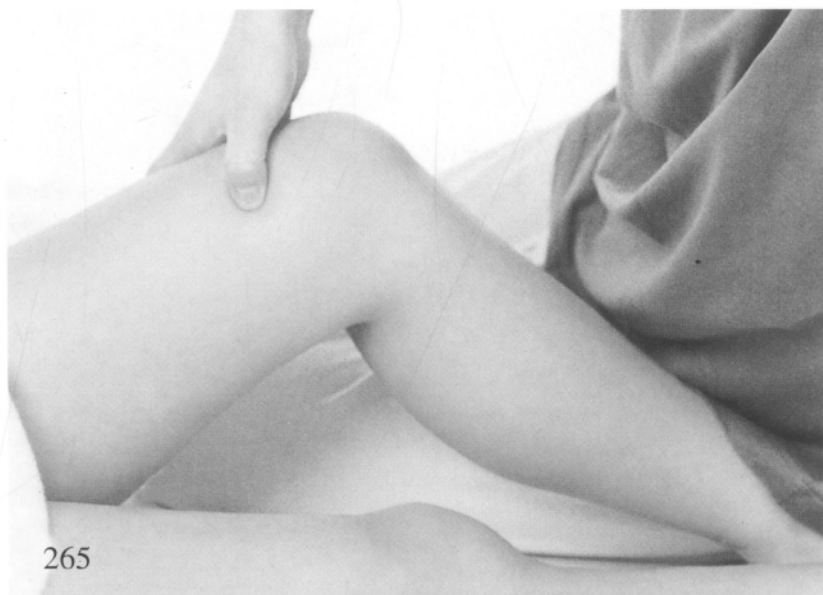
Mát xa tại phần đùi, phần bụng (H.266), trọng điểm kích thích là huyết Huyết Hải.

Huyệt này nằm ở vị trí mép trong xương bánh chè, cách phía trên bánh chè 2 tấc (H.262).

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa, bấm huyệt Huyết Hải

Người thao tác dùng đầu một ngón tay cái đặt vào huyệt Huyết Hải của người được mát xa, dùng lực đầu ngón tay làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục 14 lần (H.263 - H.265). Sau đó thực hiện động tác xoa huyệt Huyết Hải: Dùng bụng ngón tay cái làm động tác xoa đẩy, xoa liên tục trong 3 phút (H.264).



265



262



263



264

Sau khi thực hiện động tác xoa, bấm huyết, có thể tiến hành động tác xoa, đẩy phía trong cẳng chân và đùi, trước hết là xoa phía trong đùi, rồi mới tới phía trong cẳng chân, xoa đều trên dưới.

2. Xoa bụng

Người thao tác duỗi một hoặc hai bàn tay, đặt vào bụng của người được mát xa, làm động tác xoa nhẹ nhàng, chậm rãi. Cũng có thể đặt hai tay lên nhau cùng thực hiện động tác xoa, liên tục trong thời gian trong 3 phút (H.267 - H.269).

Cùng với việc xoa bụng có thể phối hợp làm động tác nén ép xuống dưới, mỗi lần nén ép lại một lần thả lỏng, ép liên tục như vậy 36 lần (H.268).

(III) Những điều chú ý

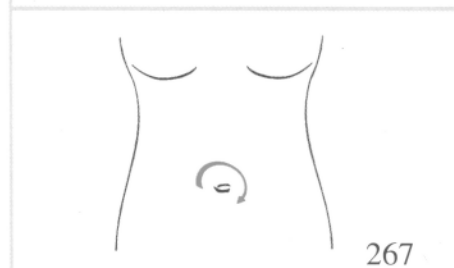
1. Khi thực hiện động tác bấm hoặc xoa, nên dùng lực lớn một chút.

2. Trước ngày kinh nguyệt, động tác mát xa nên thực hiện nhẹ nhàng, theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. Sau khi kinh nguyệt xuất hiện, động tác mát xa cần mạnh hơn, theo chiều kim đồng hồ.

3. Cùng với phương pháp mát xa có thể phối hợp với việc điều dưỡng bằng thuốc.



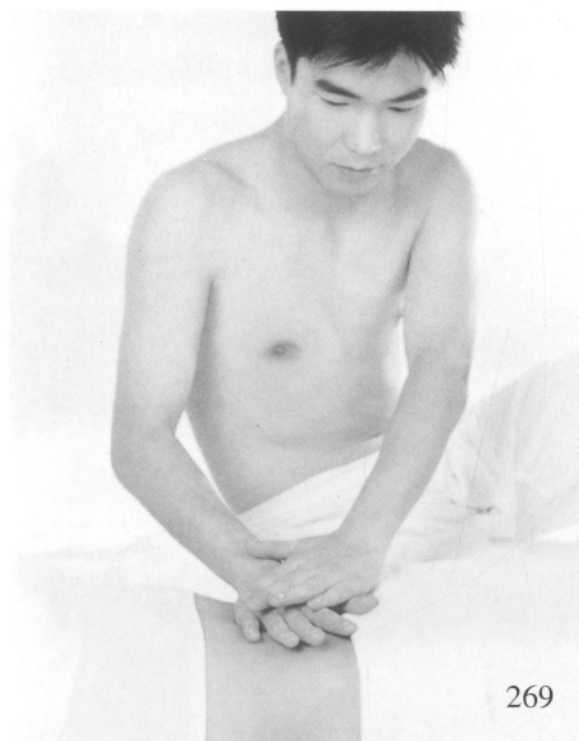
266



267



268



269

III - Phòng trị chứng đau bụng hành kinh

Đau bụng hành kinh chỉ hiện tượng đau ở phần bụng dưới trước và sau khi có kinh nguyệt. Nếu nhẹ thì kéo theo hiện tượng nhức mỏi lưng, hai vú cương cứng, có cảm giác đau tức. Nếu nặng thì dẫn tới cảm giác đau đốn kịch liệt, buồn nôn, váng đầu, tay chân buồn bực, sinh ra chán nản. Mát xa có thể tăng cường thể chất, tiêu trừ sự sợ hãi, và căng thẳng, giúp phòng và trị bệnh.

(I) Vị trí mát xa

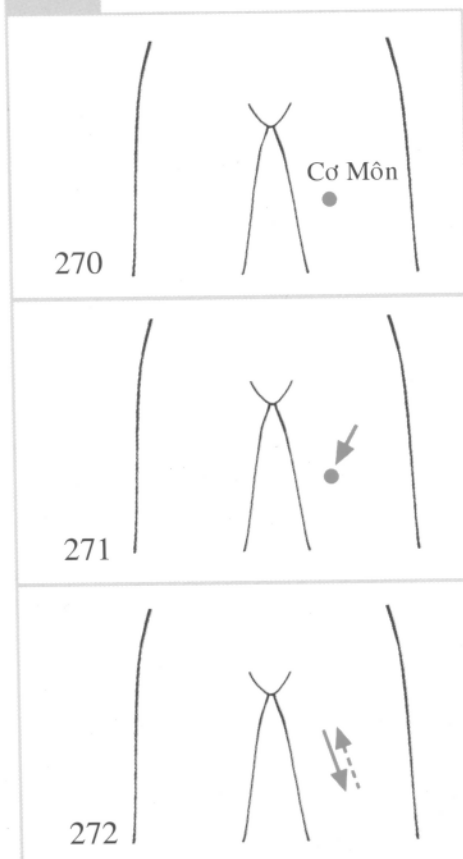
Mát xa phần đùi, trọng điểm kích thích là huyết Cơ Môn và huyết Điều Kinh.

Huyết Cơ Môn nằm ở phần mép trong đùi, cách xương bánh chè thẳng lên 8 tấc (H.270). Huyết Điều Kinh nằm phía trên huyết Thông Tuyến 1 tấc (phần đáy bàn chân) (H.274).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm, xoa huyết Cơ Môn

Người được mát xa nằm ngửa, thẳng người. Người thao tác dùng một ngón tay cái đặt vào huyết vị, dùng đầu ngón tay làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần buông lỏng, làm liên tục 14 lần (H.271). Tiếp đó lấy bụng ngón tay cái làm động tác xoa, đẩy chậm rãi, liên tục trong 3 phút (H.272).



Sau đó, có thể dùng một bàn tay làm động tác xoa đẩy bên trong đùi, nên dùng lực mạnh, liên tục trong 3 phút (H.273).

2. Xoa, ấn huyết Điều Kinh

Đặt đầu một ngón tay cái vào huyết Điều Kinh ở phía trước đáy bàn chân. Dùng đầu ngón tay làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần buông lỏng, làm liên tục trong 1 phút (H.275 - H.277).

Sau đó dùng phần bụng ngón tay cái làm động tác xoa nhẹ huyết vị trong khoảng 3 phút liên tục (H.276).

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện bấm xoa huyết Cơ Môn, lực ma sát nên mạnh.
2. Khi chứng đau bụng hành kinh chưa xuất hiện, nên tích cực xoa bấm huyết Điều Kinh.
3. Nên thực hiện mát xa trước ba ngày hành kinh, kiên trì tới khi kinh nguyệt dừng thì thôi. Đối với những người thường đau đớn nhiều thì nên phối hợp mát xa với các phương pháp giảm đau khác.



IV- Phòng và trị khí hư tăng nhiều

Khí hư nhiều là biểu hiện của bệnh viêm khoang chậu. Khí hư có màu hơi trắng hoặc vàng, có mùi hôi, kèm theo hiện tượng nhức mỏi đau bụng dưới, hoặc phần xương cùng, đái dắt, đau bụng, thời hạn kinh nguyệt kéo dài... Mát xa có thể giảm nhẹ hoặc trừ bỏ bệnh viêm khoang chậu, làm giảm khí hư.

278



279



(I) Vị trí mát xa

Mát xa phần bụng dưới, trọng điểm kích thích là huyệt Khí Hải. Huyệt này nằm trên đường giữa bụng, từ rốn xuống 1,5 tấc (H.278).

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa bấm huyệt Khí Hải

Người thao tác dùng đầu một ngón tay cái đặt vào huyệt Khí Hải của người được mát xa, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục như vậy 14 lần (H.278).

Sau đó, làm động tác xoa huyệt Khí Hải: Dùng phần bụng của ngón tay cái làm động tác xoa, đẩy từ huyệt vị lên trên, động tác chậm rãi, nhịp nhàng, liên tục 21 lần (H.279 - H.280).

280



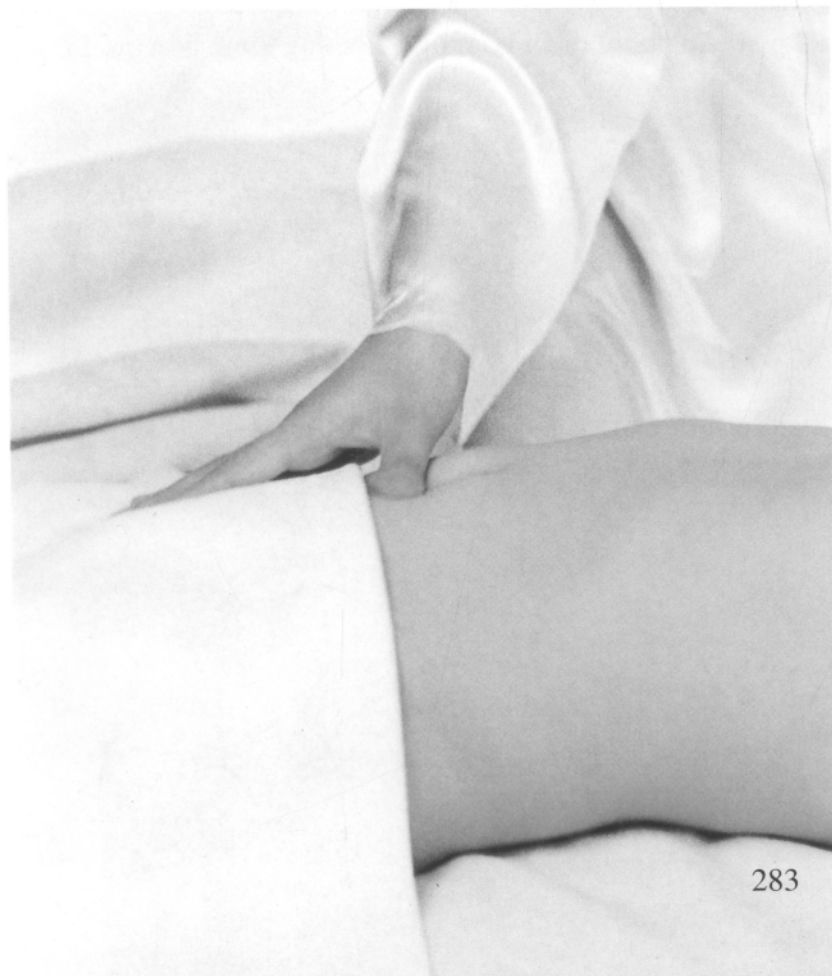
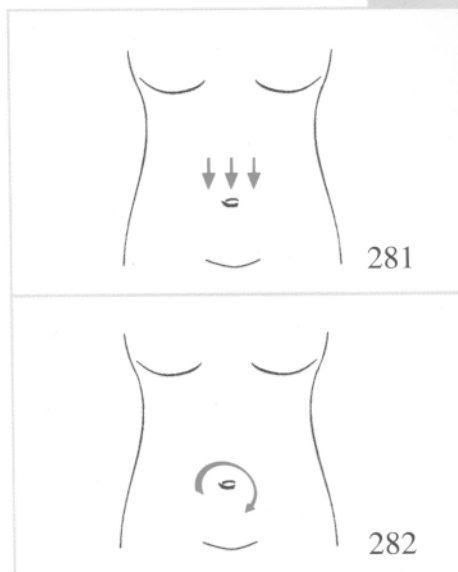
2. Bấm bụng rốn

Người thao tác dùng hai tay hoặc một tay đặt vào phần bụng rốn của người được mát xa, làm động tác ép, bấm xuống dưới, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, liên tục trong 3 phút (H.281 - H.283). Có thể thực hiện bấm xuống khi thở ra, thả lỏng khi hít vào.

Cùng với việc bấm bụng rốn, có thể đặt chồng hai tay lên nhau, theo chiều kim đồng hồ làm động tác chà xát, dùng lực từ nhẹ đến mạnh, liên tục trong 3 phút (H.282).

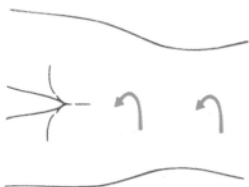
(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác mát xa cần có lực nhất định.
2. Khi xoa huyết Khí Hải, nếu thấy khí hư nhiều, màu nhạt không có mùi hôi, thì nên xoa hướng lên trên. Nếu thấy lượng khí hư không nhiều, đặc dính, có mùi hôi thì nên xoa hướng xuống dưới.
3. Hạn chế ăn thức ăn cay, nhiều dầu mỡ.
4. Cùng với phương pháp mát xa, nên nhờ bác sĩ phụ khoa chẩn trị.



V- Xúc tiến quá trình sinh trưởng và phát triển

284



285



Bậc làm cha mẹ ai cũng muốn con cái mình có thể phát triển tốt, lớn lên thành người khỏe mạnh. Ngoài ăn uống, điều dưỡng, mát xa có tác dụng làm bổ tỳ vị, lưu thông khí huyết, làm tăng khả năng ăn uống, giúp cơ thể khỏe mạnh. Mát xa nâng cao tố chất của cơ thể, xúc tiến quá trình phát triển của thanh, thiếu niên.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa phần lưng và phần bụng.

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa bóp cột sống

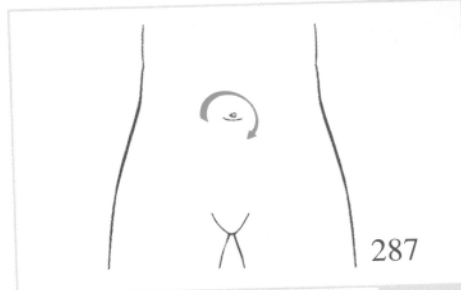
Để trẻ nằm sấp, người thao tác dùng một ngón tay cái hoặc là phần cuối bàn tay đặt vào phần sống lưng, làm động tác xoa bóp từ trên xuống dưới, tới phần xương cụt thì dừng lại, làm liên tục ba lần (H.284). Lần thứ nhất, động tác thực hiện nhẹ nhàng, lần thứ hai dùng lực mạnh lên, lần thứ ba lại từ mạnh trở về nhẹ. Sau đó dùng ngón tay cái hoặc đầu ngón trỏ làm động tác ấn, mỗi lần ấn lại một lần buông lỏng, liên tục 21 lần (H. 285).



286

2. Xoa bụng

Để trẻ nằm ngửa, người thao tác dùng mặt bàn tay làm động tác xoa nhẹ phần bụng của bé chiều kim đồng hồ, làm liên tục trong 3 phút, sau đó làm động tác ngược chiều kim đồng hồ, thời gian cũng 3 phút. Động tác nên nhẹ nhàng, chậm rãi, xoa bóp toàn bộ phần bụng của bé (H.287 - H.288).



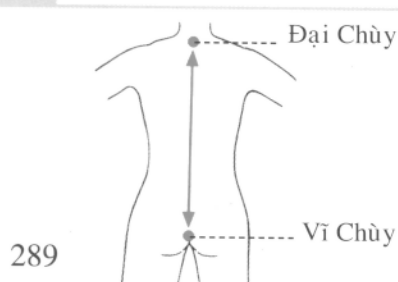
(III) Những điều chú ý

1. Nên thực hiện mát xa khoang bụng sau bữa ăn khoảng một tiếng đồng hồ trở lên.

2. Có thể dùng phần cuối bàn tay để xoa hoặc ấn, lực kích thích nên ở mức độ vừa phải.



VI - Phòng và trị chứng tiêu hóa kém



289

Khi còn nhỏ, trẻ phát triển chưa đầy đủ, cơ năng điều tiết của thần kinh chưa ổn định, vì vậy thường dễ xuất hiện tiêu hóa kém, hay rối loạn tiêu hóa. Biểu hiện của chứng tiêu hóa kém là đau bụng, đi ngoài, trướng bụng, buồn nôn, ăn không ngon, thể trọng không tăng hoặc giảm nhẹ. Đối với chứng kém tiêu hóa này thì phương pháp mát xa sống lưng và bấm xương cột sống có tác dụng phòng bệnh và trị bệnh rất tốt.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại phần lưng (H.289).

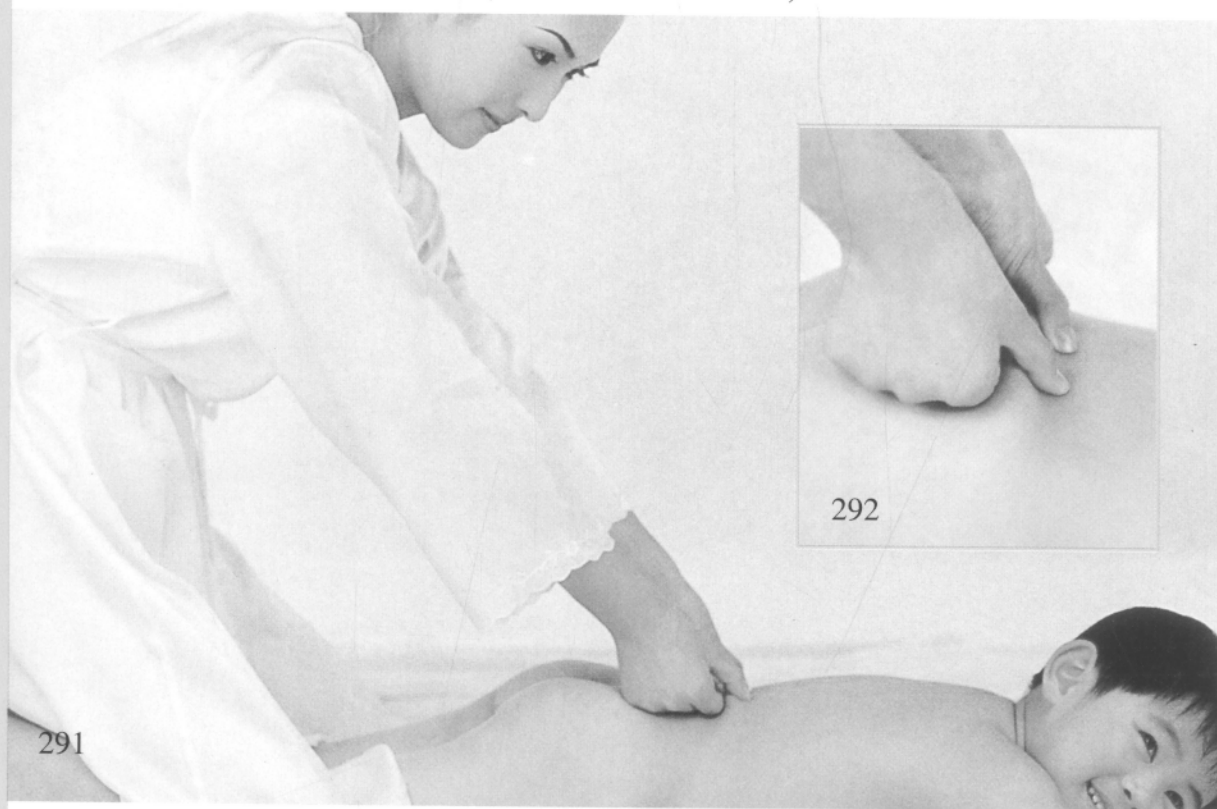
(II) Phương pháp mát xa

1. Nắm véo xương cột sống

Để bé nằm sấp. Người thao tác đứng ngay sau bé, dùng lực đối ứng của bốn ngón tay và ngón tay cái của cả hai bàn tay, nắm lấy phần thịt giữa sống lưng kéo hướng lên trên, động tác bắt đầu từ phần xương cùng, cho tới vị trí huyệt Đại Chùy thì dừng lại. Động tác thực hiện từ dưới dần hướng lên trên trong 3 lần (H.290 - H.291 - H.292).



290



291

292

2. *Đẩy, cọ xát xương cột sống*

Người thao tác dùng bụng ngón tay cái đặt vào vị trí giữa sống lưng của bé, làm động tác đẩy từ trên xuống dưới, liên tục trong 3 phút (H.293 - H.295).

Có thể phối hợp dùng mặt bàn tay ấn, xoa. Để mặt bàn tay áp vào sống lưng làm động tác ấn xuống bắt đầu từ phần xương cùng hướng dần lên trên. Mỗi lượt ấn 7 lần, sau đó làm động tác xoa trong 1 phút, bắt đầu từ dưới chuyển dần lên đến huyết Đại Chùy thì dừng lại, xoa đều một lượt (H.294).

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện động tác mát xa cần dùng lực nhẹ nhàng.
2. Khi thực hiện động tác nắm xương cột sống nên dùng lực đều, dùng hai tay nắm phần da thịt, thực hiện kéo da lên ở mức độ thích hợp.
3. Nên chú ý đến việc vệ sinh ăn uống, không nên ăn thức ăn quá cứng, khó tiêu hóa, và thức ăn nguội lạnh, thức ăn nhiều dầu mỡ để tổn thương tì vị.



VII - Phòng và trị chứng trẻ khóc đêm



296



297

Trẻ khóc đêm là hiện tượng ban ngày trẻ vẫn bình thường, nhưng đến đêm thì thường kêu khóc, ngủ không yên giấc. Trẻ có thể khóc vào một thời gian nhất định mỗi đêm, thậm chí khóc suốt cả đêm. Mát xa có thể phòng và trị chứng khóc đêm của trẻ.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại phần tay và phần lưng của bé.

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa mu bàn tay

Người thao tác dùng phần bụng của ngón tay cái tại vị trí đối xứng với lòng bàn tay trên mu bàn tay của bé, xoa bóp theo chiều kim đồng hồ, làm liên tục trong 3 phút, sau đó đổi hướng ngược lại, thực hiện trong thời gian 3 phút (H. 296 - H.297 - H.298).



298

2. Đẩy vuốt lưng

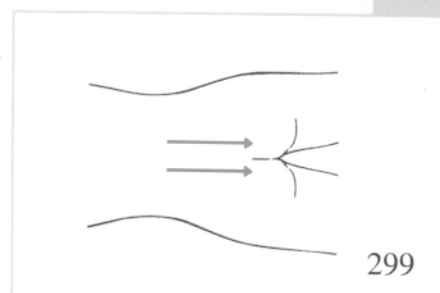
Để bé nằm sấp, người thao tác duỗi hai bàn tay, đặt vào hai bên xương sống của trẻ, làm động tác đẩy từ trên xuống dưới, liên tục trong 3 phút (H.299 - H.300).

Đồng thời với động tác xoa bóp tay, đẩy vuốt lưng, có thể phối hợp với bấm huyết Trung Quản.

Khép ba ngón tay giữa, dùng lực của bụng ngón tay làm động tác xoa bấm chậm rãi theo chiều kim đồng hồ, trong thời gian 3 phút, sau đó đổi chiều ngược lại, thực hiện trong 3 phút nữa.

(III) Những điều chú ý

1. Tốt nhất nên tiến hành mát xa trước lúc trẻ ngủ.
2. Nên tạo cho trẻ thói quen ngủ tốt, chăm sóc hợp lý.
3. Khi trẻ ngủ cần giữ gìn sự yên tĩnh, tránh làm cho bé bị kinh động.



299



300

VIII - Phòng và trị bệnh trẻ đái dầm

Đái dầm là chứng bệnh trong giấc ngủ trẻ không thể khống chế mà tự động bài xuất ra. Nếu đến 3 tuổi mà trẻ vẫn thường phát sinh đái dầm, tức là bệnh trạng.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại phần bụng và xương sống, trọng điểm kích thích là huyết Khí Hải.

Huyết Khí Hải nằm trên đường giữa bụng, từ rốn thẳng xuống 1,5 tấc (H.301).

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa bấm huyết Khí Hải

Đặt trẻ nằm ngửa. Người thao tác đứng cạnh bé, dùng một ngón tay cái đặt vào vị trí huyết Khí Hải, dùng bụng ngón tay làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục 21 lần (H.303). Sau đó, dùng lực ngón tay làm động tác xoa theo chiều kim đồng hồ, xoa trong 3 phút, tiếp tục đổi chiều xoa tiếp trong 3 phút (H.302).



301



302



303

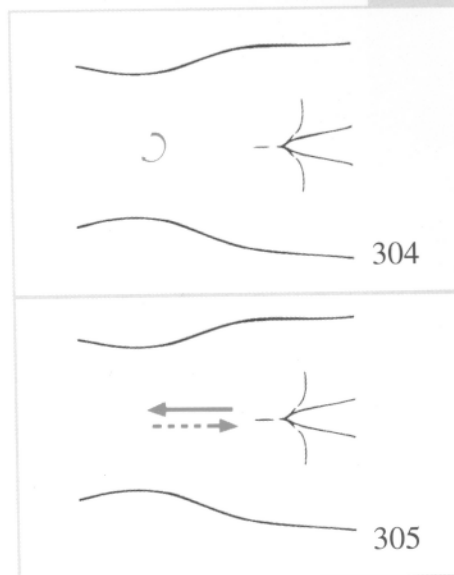
2. Xoa xương sống lưng

Đặt bé nằm sấp. Người thao tác duỗi thẳng bàn tay, đặt phần cuối bàn tay vào phần sống lưng của bé, làm động tác xoa ấn. Lấy huyệt Mệnh Môn làm trung tâm, thực hiện động tác liên tục trong 3 phút (H.304 - H.306).

Có thể phối hợp động tác đẩy, cọ xát sống lưng bằng cách duỗi bàn tay đặt vào phần xương cụt, làm động tác đẩy lên trên tới phần sống lưng thì dừng lại, xoa liên tục trong 3 phút (H.305). Đái dầm do thể chất trẻ bị suy nhược. Có thể thực hiện đẩy cọ xát từ dưới lên trên, đồng thời nên thực hiện xoa bóp phần xương cụt liên tục trong 3 phút.

(III) Những điều chú ý

1. Khi mát xa nên dùng lực đều các ngón tay.
2. Trước khi ngủ cho trẻ uống ít nước, quan sát thời gian đái dầm thường ngày của trẻ, dần dần sửa chữa thói quen này.
3. Chú ý dạy trẻ thói quen sinh hoạt, bài niệu đúng giờ, thực hiện chế độ sinh hoạt hợp lý.
4. Khi hiệu quả mát xa không tốt, nên mời bác sĩ khoa nhi kiểm tra, xác định nguyên nhân dẫn tới bệnh trạng để chọn phương pháp điều trị phù hợp.



IX - Phòng và trị bệnh ho gà

Bệnh do một loại vi khuẩn truyền nhiễm đường hô hấp cấp tính. Đặc trưng lâm sàng của bệnh là ho thành cơn, sau mỗi cơn ho, khi hít thở phát ra tiếng kêu đặc thù, có thể kéo dài tới vài tháng.

(I) Vị trí mát xa

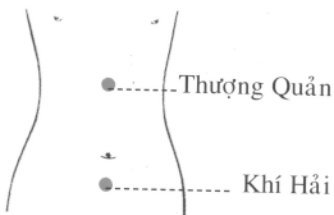
Mát xa tại bộ phận ngực, bụng: trọng điểm là huyết Thượng Quản và huyết Khí Hải.

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa bóp huyết Thượng Quản

Người thao tác dùng đầu ngón tay trỏ đặt trên huyết Thượng Quản, lấy lực đầu ngón tay bấm xuống, sau mỗi lần bấm lại thả lỏng tay, bấm liên tục 36 lần (H.308 - H.310 - H.311). Dùng đầu ngón tay trỏ hoặc phần cuối bàn tay làm động tác xoa, liên tục trong 3 phút (H.309).

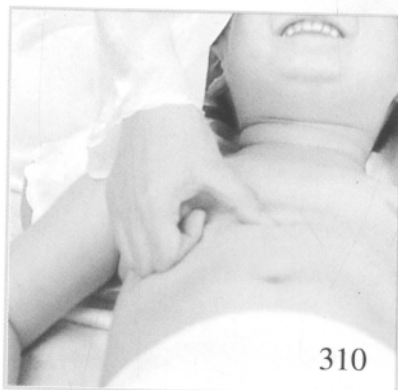
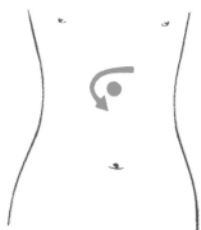
307



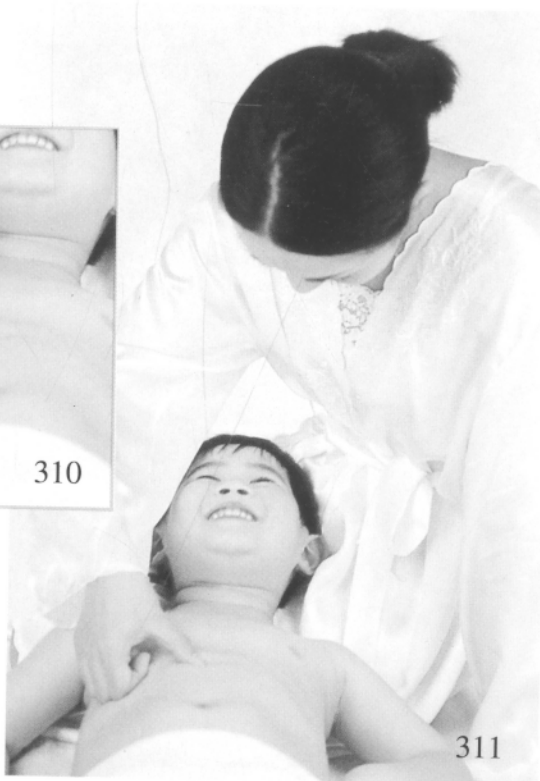
308



309



310



311

2. Xoa, bấm huyết Khí Hải

Người thao tác dùng đầu ngón tay cái đặt trên vị trí của huyết. Lấy lực bụng ngón tay làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục 7 lần (H.312). Sau đó, làm động tác xoa bấm theo chiều kim đồng hồ, động tác chậm rãi, nhịp nhàng, liên tục trong 3 phút (H.313 - H.310). Khi thực hiện bấm và xoa huyết, có thể duỗi bàn tay, dùng mặt bàn tay để tiến hành.

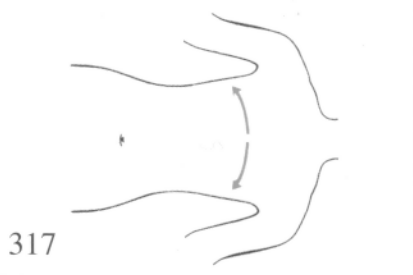
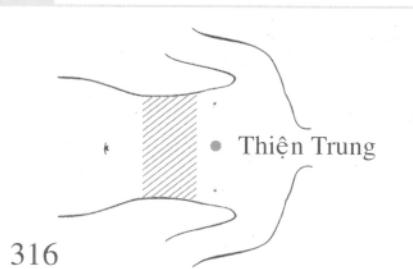
Đồng thời có thể phối hợp với phương pháp đẩy vuốt phần ngực, bụng. Thực hiện như sau: Hai tay duỗi thẳng, hai ngón tay cái đặt ở phần xương ngực, bốn ngón tay còn lại đặt hai bên sườn. Lấy lực của ngón tay cái và mặt bàn tay làm động tác đẩy vuốt sang hai bên, mỗi lần đẩy dần xuống dưới một chút, cho tới phần bụng dưới thì dừng lại. Thực hiện liên tục 3 lần (H.314).

(III) Những điều chú ý

1. Hạn chế dùng các loại thức ăn nhiều dầu mỡ và thức ăn khó tiêu.
2. Đối với người nhiều đờm không nên dùng phương pháp “lê hấp đường phèn cách thủy” của dân gian.
3. Nên tránh sự kích thích của khói, bụi, sương, phấn.
4. Cần chú ý phối hợp với các cách thức điều trị khác để tăng cường hiệu quả chữa trị.



X - Phòng và trị bệnh gù



Bệnh gù là do thiếu vitamin D khiến cho sự trao đổi của canxi và photpho trong cơ thể diễn ra thất thường. Từ đó, mà dẫn tới tật toàn thân, cản trở bộ xương phát triển bình thường. Biểu hiện thường thấy của bệnh là khi ngủ dễ bị kinh động, nôn nóng bất an, nửa đêm ra nhiều mồ hôi, răng mọc chậm. Mát xa, kích thích nhẹ nhàng, có tác dụng phòng bệnh rất tốt. Nếu như bệnh đã phát sinh, nên tiến hành chữa trị tổng hợp dưới sự chỉ đạo của bác sĩ khoa nhi.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa bộ phận ngực, bụng (H.316) và phần lưng.

(II) Phương pháp mát xa

1. *Đẩy rẽ ngực bụng*

Để trẻ nằm ngửa. Người thao tác duỗi thẳng hai tay đặt dưới xương đòn của ngực trẻ, hai ngón tay cái đặt ở phần xương ngực. Lấy sức của mặt bàn tay và bụng ngón tay cái, làm động tác đẩy rẽ sang hai bên, mỗi lần đẩy di chuyển xuống một xương sườn, làm liên tục 3 lần (H.317 - H.318).

Bấm kích thích huyết Thiện Trung nằm ở trung điểm hai vú. Trước hết, dùng đầu ngón tay cái bấm xuống, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục 21 lần. Tiếp đến dùng ngón tay cái làm động tác xoa trong thời gian 1 phút.



2. Đẩy rẽ phần lưng

Khi thực hiện động tác đẩy, kết hợp giữa đẩy ngang và đẩy xuống. Người thao tác khếp hai ngón tay cái đặt vào lưng, làm động tác đẩy ngang từ cột sống sang hai bên, bắt đầu từ cổ xuống huyết Đại Chùy, đến phần xương cùng thì dừng lại. Thực hiện liên tục 3 lần (H.319 - H.321 - H.322).

Dùng lực một tay hoặc hai tay làm động tác đẩy xuống dưới, bắt đầu từ cổ, đẩy xuống phần xương cùng thì dừng lại, đẩy liên tục 3 lần (H.320).

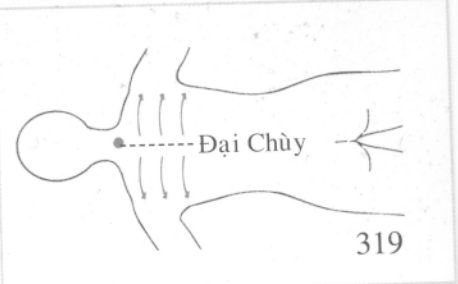
(III) Những điều chú ý

1. Nên dùng lực vừa phải, động tác nên chậm rãi, nhẹ nhàng.

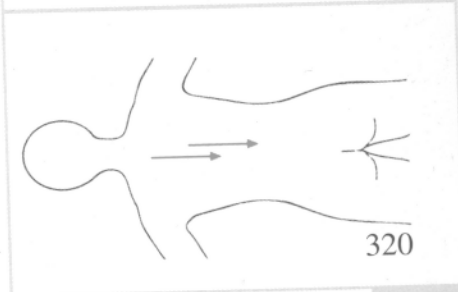
2. Dưới sự chỉ đạo của bác sĩ, bổ sung vitamin D và chất canxi.

Chú ý cho trẻ ăn uống điều độ, tăng cường ăn trứng, gan động vật, rau xanh, hoa quả, cá và thịt.

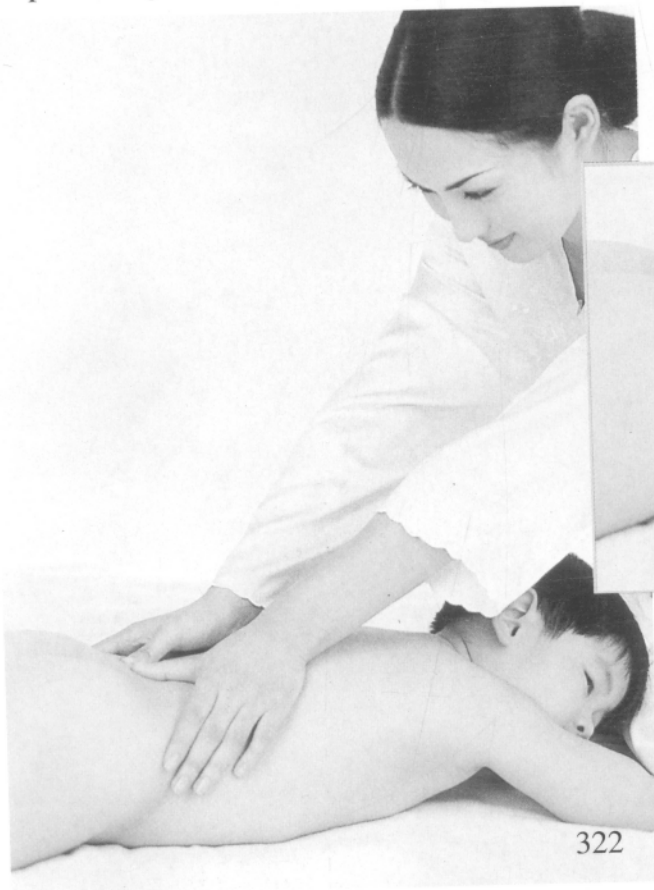
3. Thường xuyên đưa trẻ tới các điểm sinh hoạt ngoài trời để phơi nắng.



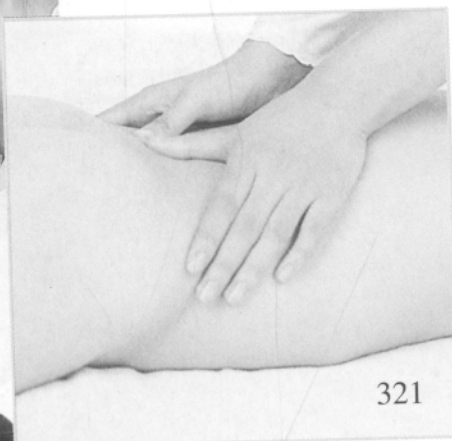
319



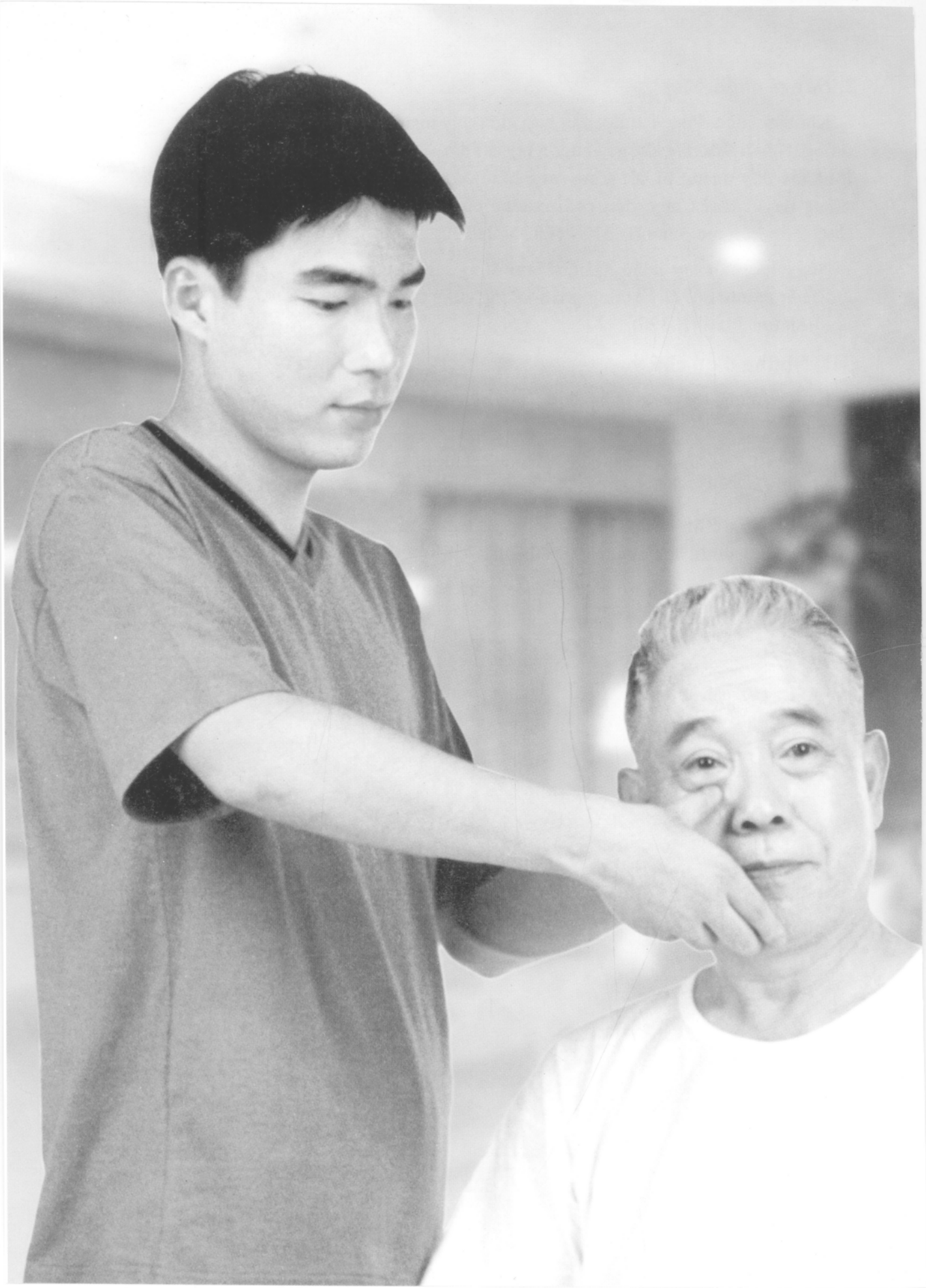
320



322



321



Phần VI - Bảo vệ sức khỏe tuổi già



I - Làm chậm quá trình suy não

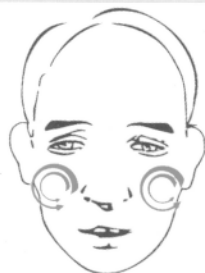
323



324



325



Căn cứ vào quy luật của sinh học, tuổi thọ tự nhiên của nhân loại phải là từ 100 tuổi trở lên. Nhưng trên thực tế, người có tuổi thọ như thế chiếm một số lượng rất ít. Làm tốt công tác dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe, phòng và trị bệnh, là bằng chứng có sức thuyết phục của việc nâng cao tuổi thọ, bảo vệ sức khỏe. Mát xa có thể lưu thông kinh lạc, vận hành khí huyết, xúc tiến sự trao đổi chất của cơ thể, điều hòa chức năng tạng phủ, tăng cường sức đề kháng, giảm trừ bệnh tật, làm cho cơ thể khỏe mạnh, kéo dài tuổi thọ.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa khuôn mặt và phần bụng.

(II) Phương pháp mát xa

1. Xoa bóp mặt

Trước hết là cọ xát mặt. Dùng hai bàn tay hoặc ngón tay làm động tác xoa mặt, bắt đầu từ trán (H.323), tiếp đến là phần mắt mũi, rồi tới cằm, miệng. Xoa đều sang hai bên. Chú ý dùng lực hơi mạnh và làm liên tục trong vòng 3 phút.

Sau đó dùng lòng bàn tay hoặc bụng ngón tay làm động tác xoa đều, nhẹ nhàng toàn bộ khuôn mặt, làm liên tục trong 1 phút (H.325 - H.326).

326



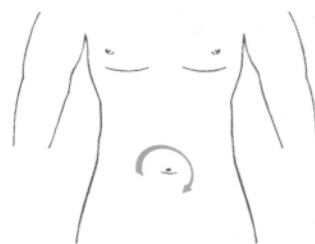
2. Xoa bụng rốn

Để hai bàn tay xếp chồng lên nhau, lòng bàn tay đối xứng với rốn. Lấy rốn làm trung tâm, dùng lực của cả hai tay làm động tác xoa theo chiều kim đồng hồ. Xoa liên tục trong vòng 3 phút (H.327 - H.329). Đối với những người đại tiện phân lỏng có thể thực hiện động tác xoa ngược chiều kim đồng hồ.

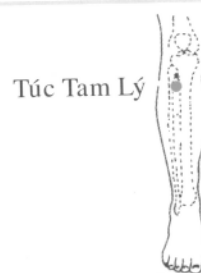
Sau đó, mát xa huyết Túc Tam Lý (H.328). Dùng đầu một ngón tay đặt vào huyết Túc Tam Lý, làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, làm liên tục 36 lần. Lại dùng bụng ngón tay xoa huyết Túc Tam Lý, dùng lực hơi mạnh, động tác nhẹ nhàng, chậm rãi, xoa liên tục trong vòng 3 phút.

(III) Những điều chú ý

1. Khi thực hiện mát xa, nên nhẹ nhàng.
2. Động tác xoa bóp mặt nên nhẹ nhàng, động tác xoa rốn mạnh hơn.



327



Túc Tam Lý

328



329

II - Phòng và trị chứng chảy nước mắt trước gió



330



331

Chảy nước mắt trước gió là một bệnh thường thấy, nhất là ở người già. Khi gặp gió, nước mắt không tự ngăn cản được, chảy đầm đìa trên mặt. Bệnh này thường gặp ở những người bị viêm ống dẫn lệ mãn tính, viêm màng lệ, co giật ống dẫn lệ nhỏ. Mát xa có thể giúp phòng và trị chứng bệnh này.

(I) Vị trí mát xa

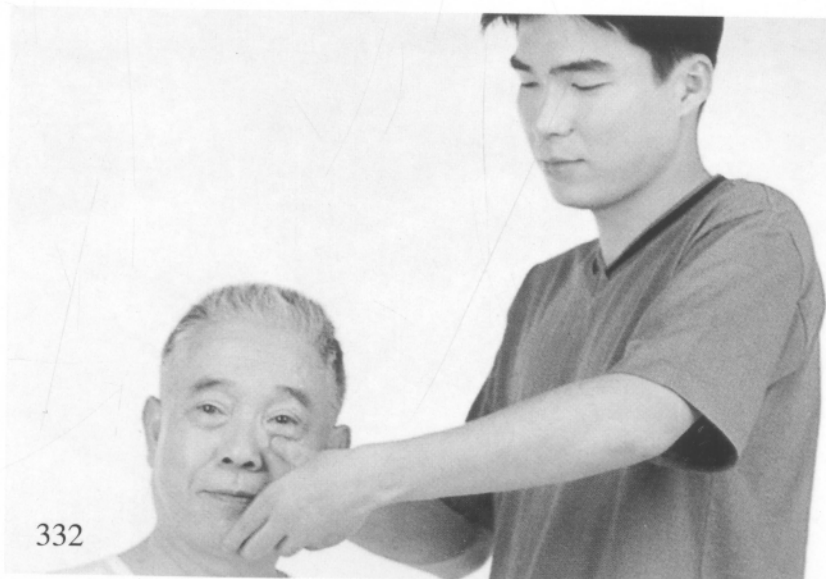
Mát xa tại huyệt Thừa Khấp, huyệt Thần Đình và huyệt Thượng Tinh.

Huyệt Thừa Khấp nằm giữa mép dưới vành mắt khi nhìn thẳng, nó nằm ở vị trí từ con ngươi thẳng xuống (H.330). Huyệt Thần Đình nằm ở phần trán (H.333). Huyệt Thượng Tinh nằm ở phần trán, sâu vào giữa mép tóc trước 1 tấc.

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyệt Thừa Khấp

Người được mát xa ngồi thẳng, người thao tác đứng bên cạnh, một tay đặt cố định phía sau đầu người được mát xa. Đầu ngón tay cái của bàn tay còn lại đặt vào huyệt Thừa Khấp. Dùng đầu ngón tay bấm xuống, mỗi lần bấm, lại một lần buông lỏng, bấm liên tục 14 lần (H.331 - H.332). Khi thực hiện động tác, cần đặc biệt chú ý. Không được làm tổn hại tới nhãn cầu. Có thể dùng hai tay đồng thời bấm hai bên huyệt Thừa Khấp.



332

Dùng bụng ngón tay làm động tác xoa chậm rãi nhẹ nhàng, liên tục trong 1 phút. Đồng thời, nên xoa nhẹ một lượt trên, dưới vành mắt.

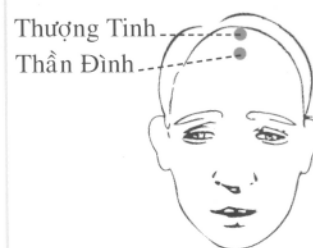
2. Bấm huyết Thần Đình, huyết Thượng Tinh

Dùng đầu một ngón tay cái đặt vào huyết Thần Đình, lấy đầu ngón tay bấm xuống, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục 14 lần (H.334 - H.336). Sau đó, di chuyển lên trên nửa tấc, bấm huyết Thượng Tinh. Cũng làm như trên, bấm liên tục 14 lần (H.335).

Thực hiện xong, nên dùng lực của bụng ngón tay làm động tác đẩy và xoa giữa hai huyết. Từ huyết Thần Đình tới huyết Thượng Tinh, đẩy liên tục trong 1 phút, sau đó chuyển động tác xoa trong 1 phút.

(III) Những điều chú ý

1. Dùng lực của ngón tay để bấm huyết, động không nên quá mạnh.
2. Bình thường nên thường xuyên vuốt trán, kéo giãn vành mắt
3. Cùng với sự chỉ đạo của bác sĩ khoa mắt, phối hợp với các cách làm khác để phục hồi sức khỏe đôi mắt.



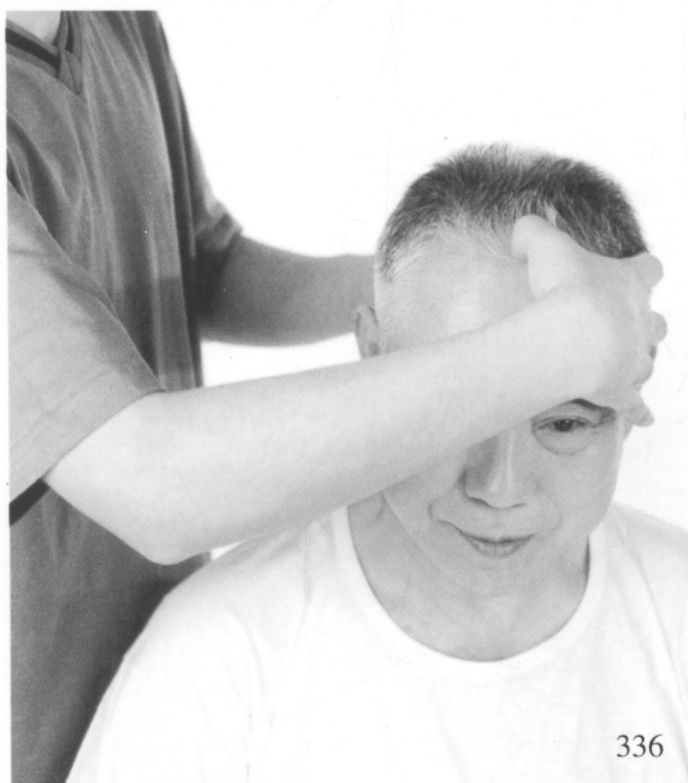
333



334



335



336

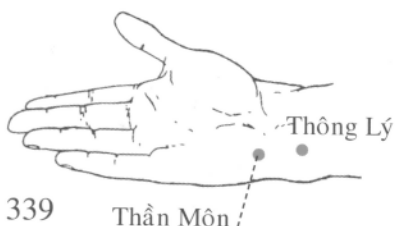
III - Phòng và trị chứng run chân tay



337



338



339

Thần Môn

Chứng run chân tay thường bắt đầu ở một bên của chi trên. Ban đầu tay run rẩy có tính nhịp điệu, có biên độ nhỏ, sau lan truyền tới chi dưới, ảnh hưởng tới đầu, cằm và môi, khiến cho vận động toàn thân gặp nhiều trở ngại, nhai nuốt khó khăn. Nếu kiên trì mát xa, có thể giải trừ chứng bệnh.

(I) Vị trí mát xa

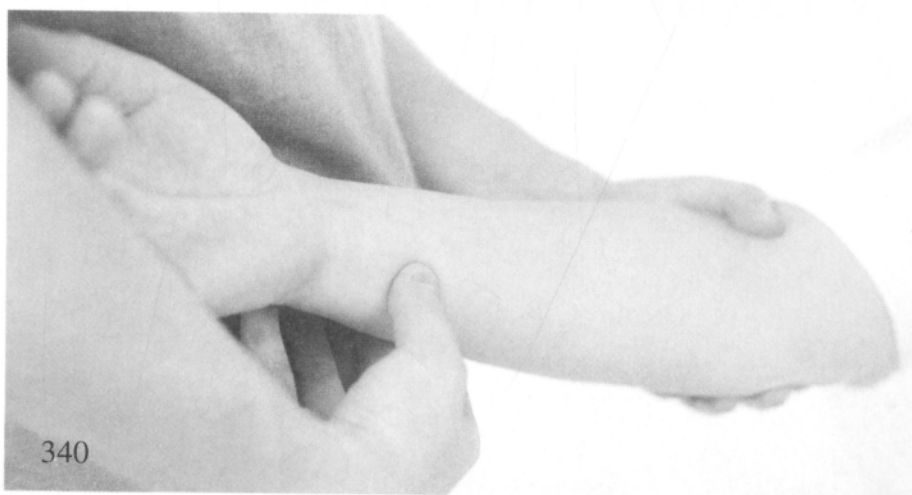
Mát xa huyết Thong Ly và huyết Túc Tam Ly.

Huyết Thong Ly nằm trước cánh tay gần bàn tay, trên vân ngang cổ tay 1 tấc (H.337). Huyết Túc Tam Ly, nằm dưới mắt bánh chè 3 tấc (H.341).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyết Thong Ly

Người thao tác đặt bụng ngón tay cái vào huyết vị, làm động tác bấm, mỗi lần bấm là một lần thả lỏng, bấm liên tục 14 lần (H. 338 - H.340). Khi thực hiện động tác bấm, bốn ngón tay đặt ở phía dưới, để tăng cường lực khi bấm huyết. Đồng thời có thể phối hợp bấm huyết Thần Môn (H.339). Nên làm động tác xoa đẩy giữa huyết Thong Ly và huyết Thần Môn. Khi bấm huyết Thần Môn, dùng lực đầu ngón tay, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, bấm liên tục 36 lần. Sau đó, là động tác xoa đẩy, bắt đầu từ huyết Thần Môn đến huyết Thong Ly, đẩy liên tục như vậy trong 1 phút.



340

2. Cọ xát huyết Túc Tam Lý

Người thao tác đặt đầu một ngón tay cái vào huyết vị Túc Tam Lý. Dùng bụng ngón tay xoa đẩy, động tác hướng dần xuống dưới, liên tục trong 1 phút (H.342). Khi xoa đẩy, dùng tay kia nắm giữ gối cố định cẳng chân của người được mát xa, khiến cho lực xoa, đẩy tương đối mạnh.

Sau đó dùng bàn tay đẩy, xoa phần dưới gối, dùng lực mạnh, động tác chậm rãi, từ khớp gối đến khớp mắt cá chân, xoa đẩy liên tục trong 3 phút (H.343 - H.344).

(III) Những điều chú ý

1. Khi mát xa cần có lực nhất định.
2. Dùng hai tay xoa bấm đều các huyết vị của chân.
3. Chú ý tìm nguyên nhân của bệnh, phối hợp với các cách điều trị khác.



341



342

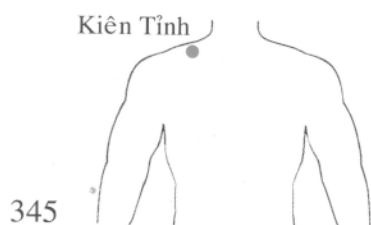


343

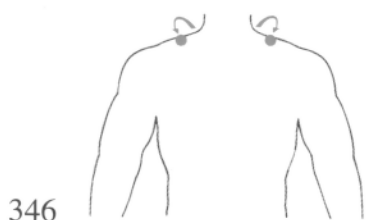


344

IV- Phòng và trị bán thân bất toại



345



346

Bán thân bất toại là di chứng thường gặp sau khi bị trúng gió. Nếu như thấy một bên chân, tay không làm theo sự chỉ đạo của não, hành động khó khăn, thì có thể thông qua phương pháp mát xa tiến hành điều trị.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa tại phần vai, tay chân, trọng điểm kích thích là huyết Kiên Tĩnh.

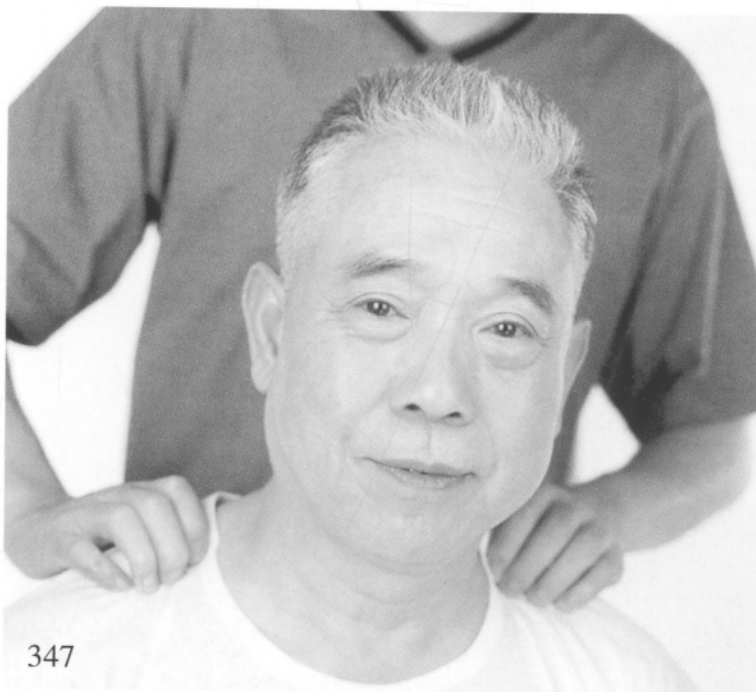
Huyết Kiên Tĩnh nằm trên vai, trung điểm của đường nối liền đỉnh vai với khoảng giữa xương sống cổ thứ 7 (H.345).

(II) Phương pháp mát xa

1. Nắn huyết Kiên Tĩnh

Người được mát xa ngồi thẳng. Người thao tác đứng phía sau, dùng bốn ngón tay của hai bàn tay để phía trước, ngón tay cái để sau, nắn huyết Kiên Tĩnh 21 lần (H.346 - H.347).

Khi làm động tác nắm nắn, ngón tay cái đặt ở huyết Kiên Tĩnh, dùng lực từ nhẹ đến mạnh, rồi lại từ mạnh đến nhẹ. Đồng thời phối hợp với động tác xoa khớp vai và khớp khuỷu tay, khớp cổ tay và khớp ngón tay, mỗi khớp xoa trong 1 phút.



347

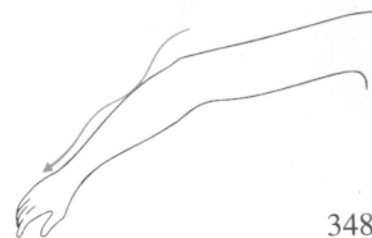
2. Giật, lắc chân tay

Trước tiên thực hiện ở tay. Người thao tác dùng hai tay nắm giữ phần khớp cổ tay của một tay người được mát xa, hơi kéo tay hướng ra ngoài, sau đó làm động tác giật chậm rãi, làm liên tục trong 1 phút (H.348 - H.351), khiến cho sự rung động chuyển tới phần vai, toàn bộ phần chi trên phát sinh cảm giác thư thái, dễ chịu. Tiếp đó, làm động tác với cánh tay còn lại. Sau đó chuyển xuống phần chi dưới. Người được mát xa nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng. Người mát xa đứng ở đầu chân, dùng hai tay nắm chắc phần mắt cá chân, nâng chi dưới của người được mát xa lên cao 300, làm động tác giật liên tục lên xuống với biên độ nhỏ trong 1 phút (H.349), khiến cho sự rung động chuyển tới phần xương chậu, toàn bộ chi dưới phát sinh cảm giác thoải mái, dễ chịu. Tiếp đó, dựa theo phương pháp này thực hiện với chân còn lại.

Nên phối hợp động tác xoa, đẩy hai chân, hai tay, dùng lực có thể hơi mạnh, động tác từ trên xuống dưới, xoa, đẩy qua lại liên tục trong 3 phút (H.350).

(III) Những điều chú ý

1. Không nên nóng vội mà kiên trì tập luyện trong thời gian dài.
2. Khi mát xa nên dùng lực ở mức độ không quá mạnh.
3. Khi nắn huyết Kiên Tĩnh tiến hành đồng thời cả hai tay. Khi giật chân tay nên làm đều một lượt hai chân, hai tay.
4. Phối hợp dùng thuốc điều trị và các cách tập luyện phục hồi sức khỏe khác.



348



349



350



351

V- Phòng và trị bệnh sưng tiền liệt tuyến

Sưng tiền liệt tuyến thường phát sinh ở nam giới nhất là với những người cao tuổi. Biểu hiện chủ yếu của bệnh này là bài tiết khó khăn, đường niệu nhỏ, bài niệu tốn sức lực. Nghiêm trọng hơn sẽ xuất hiện hiện tượng bí đái.

(I) Vị trí mát xa

Mát xa phần cẳng chân, trọng điểm kích thích là huyết Tam Âm Giao. Huyết này nằm phần trên mắt cá chân 3 tấc (H.352).

(II) Phương pháp mát xa

1. Bấm huyết Tam Âm Giao

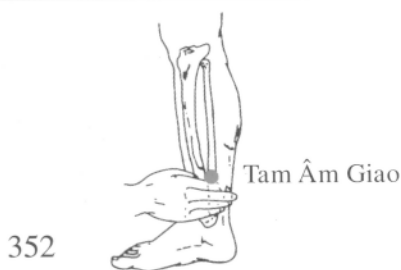
Ở tư thế ngồi, đặt đầu một ngón tay cái vào huyết vị, dùng lực của đầu ngón tay làm động tác bấm, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, động tác liên tục 36 lần (H.353 - H.355).

Có thể phối hợp với động tác bấm huyết Dương Lăng Tuyền và huyết Âm Lăng Tuyền (H.354).

Trước tiên dùng đầu ngón tay cái đặt vào huyết Dương Lăng Tuyền phía bên ngoài cẳng chân, bấm liên tục 36 lần, vừa bấm vừa thả lỏng. Tiếp đến chuyển tới huyết Âm Lăng Tuyền bên ngoài cẳng chân, thực hiện động tác tương tự, bấm liên tục 36 lần.



355



2. Xoa căng chân

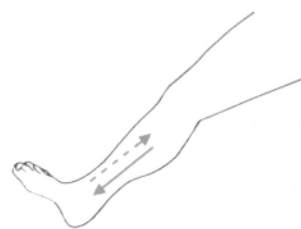
Duỗi hai tay, dùng mặt bàn tay xoa, đẩy căng chân, bắt đầu từ khớp gối, hướng xuống. Động tác xoa, đẩy chậm rãi, liên tục trong 3 phút (H.356 - H.359).

Đồng thời, có thể kích thích bắp thịt bên trong căng chân. Cùng với động tác xoa căng chân, tăng cường kích thích lòng bàn chân. Có thể chọn phương pháp bấm hoặc xoa, đẩy. Khi bấm, có thể dùng lực đầu ngón tay cái để, mỗi lần bấm lại một lần thả lỏng, liên tục 21 lần (H.357).

Khi xoa, đẩy dùng lực phần cuối bàn tay, làm động tác liên tục 3 trong phút (H.358).

(III) Những điều chú ý

1. Mỗi ngày ít nhất thực hiện động tác mát xa hai lần, dù bấm hay xoa đều phải có lực nhất định.
2. Mát xa đều một lượt cả hai đùi.
3. Chú ý phối hợp với các phương pháp điều trị khác.



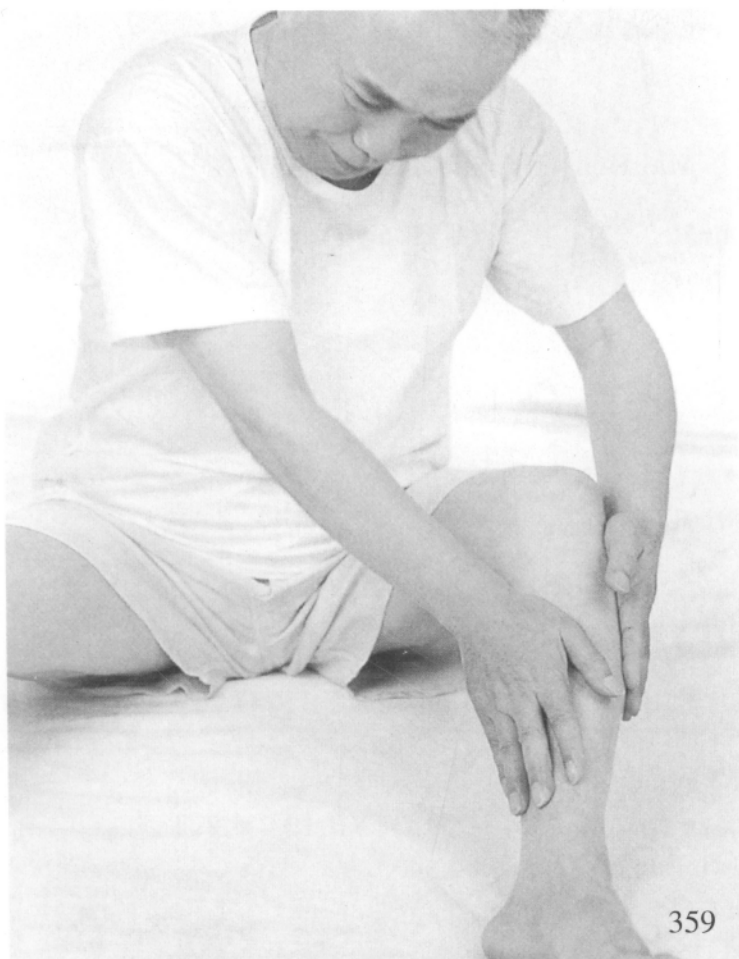
356



357



358



359

MASSAGE GIA ĐÌNH

BẢO VỆ SỨC KHỎE VÀ VẺ ĐẸP

Nhâm Trào

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội ĐT: 9 712448 - 9 719512

Chịu trách nhiệm XB: **Bùi Việt Bắc**

Chịu trách nhiệm bản thảo: **Phạm Ngọc Luật**

Biên tập: **Đan Tâm**

Biên dịch: **Mai Hoa - Nguyễn Thị Duyên**

Thiết kế mỹ thuật: **Tô Hồng Thủy**

PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH TRĂNG AN

242 Tôn Đức Thắng - Đống Đa - Hà Nội ĐT: 5 117548/0912215757 - FAX: 8 522878

In 500 cuốn, khổ 19x27cm tại Xí nghiệp in bao bì

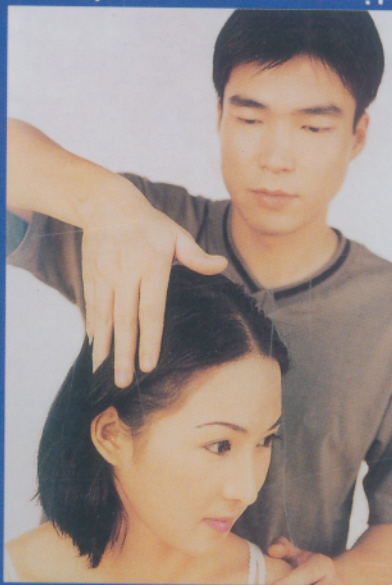
Căn cứ vào giấy đăng ký kế hoạch xuất bản 1477-XB-QLXB/108-VHTT

13/10/2004. In xong và nộp lưu chiểu Quý IV - 2004.

MASSAGE

GIA ĐÌNH

Bảo vệ sức khỏe và vẻ đẹp



0517 711



PHÁT HÀNH TẠI

NHÀ SÁCH TRĂNG AN

Tel - Fax : 5 113040 - 5 117576

NHÀ SÁCH TRĂNG AN
Massage gia đình - 70.000



019207

Nhóm: 016

70.000đ