

## Tập Thể Dục Và Vận Động Để Trị Bệnh Đau Nhức

Bệnh Đau nhức các khớp xương, hay còn gọi là Phong thấp, mà tiếng Mỹ gọi là Arthritis. Có hai loại Đau nhức: Osteoarthritis, tạm gọi là loại Một (cho các vị cao niên dễ nhớ) và Rheumatoid Arthritis mà ta tạm gọi là loại Hai.

Loại Một gây ra những đau nhức ở cổ, vai, bàn tay, ngón tay, đầu gối, xương chậu... Nguyên nhân thường là do tuổi tác (phụ nữ trên 45 tuổi có thể mắc bệnh này), thoái hóa xương, di truyền, bệnh mạt phổi, hay do những động tác không ngay ngắn được lặp đi lặp lại lâu ngày như ngồi ghế cong lưng, ngồi lái xe mà thắt lưng bị bẻ cong, nghiêng đầu sang một bên, tay đánh máy suốt ngày không thư giãn, đứng một vị thế cong trong nhiều giờ, nhiều ngày.... Trên nước Mỹ có tới 21 triệu người bị đau loại Một.

Loại Hai cũng đau ở các đốt xương, có thể sưng lên, làm biến dạng xương, khó đi đứng, cử động. Loại này có trên 2 triệu người mắc bệnh. Nguyên nhân có thể do hệ thống miễn nhiễm không làm việc tốt, bị di truyền, hay vì thời tiết thay đổi đột ngột.

Nói chung cả hai loại đều gây đau nhức, nhiều người cảm thấy “khôn khổ, khôn nạn” khi bị các cơn đau hành hạ. Hoặc đi một lúc thì cảm thấy nhức chân, rồi đi lệch lạc. Hoặc ngủ không nổi vì khớp xương đầu gối buốt quá. Hoặc ngồi lâu thì tê hai bả vai...

Thường thì có ba (3) cách điều trị các bệnh đau nhức : Thuốc uống (Medication), giải phẫu (Surgery) và Không dùng thuốc (Non-medication). Hai phương pháp đầu tiên, dĩ nhiên, là phải qua Bác sĩ.

Phương pháp thứ Ba: Không dùng thuốc lại gồm ba cách: châm cứu, vật lý trị liệu, và tập luyện (exercise).

Trong ba cách này, Tập Luyện (Exercise) dễ hơn cả và tác dụng lâu bền hơn cả. Châm cứu có tác dụng tức khắc, nhưng cũng hết tác dụng nhanh lắm. Vật Lý trị liệu cũng thế. Khi được Mát xa, thì thấy rất “đã”, nhưng chỉ một ngày sau là lại đau như cũ. Vậy chỉ còn các TẬP LUYỆN lấy một mình, không tốn tiền, không phải giải phẫu, cũng không phiền ai, nhưng chỉ cần Ý CHÍ tự thẳng mà thôi.

Nguyên lý:

Hệ thống thần kinh của con người chạy cùng khắp thân thể, chỗ nào cũng có, từ đầu cho tới ngón tay, ngón chân. Tuy nhiên, theo hình vẽ về hệ thần kinh được treo tại các phòng mạch Tây, Đông Y, ta thấy chùm dây thần kinh đi từ sau óc tỏa ra cánh tay, xuống lưng, qua xương sống, tới hông, đùi, rồi chân (trông như một bó dây điện) là chùm quan trọng nhất. Nếu bị “kẹt” đâu đó, thì đau. “Kẹt”

trên cổ có thể gây đau ra cánh tay, bàn tay. “Kẹt” thấp xuống dưới thì đau bắp thịt lưng, đau thắt lưng, “kẹt” ở chỗ thắt lưng lại gây đau ở đùi, chân... Cho nên, khi bị đau quá vì xương thoái hóa hay vì đụng xe, mà phải giải phẫu, bác sĩ sẽ cân nhắc rất kỹ. Mỏ ở thắt lưng, nếu “xui” chạm giầy thần kinh, có thể bị liệt chân mà thôi, nếu mỏ ở cổ mà bị “xui”, có thể liệt cả người! Vì thế, chỉ những trường hợp đau cổ chịu hết nổi, bắt buộc phải giải phẫu thì phải ký giấy chấp nhận 50/50, một là khỏi, hai là đời xe lăn. Hên thì cũng có thể phải ghép một cây sắt vào trong cổ. Đôi khi phải mổ lại.. Chỉ còn cách Tập Luyện, cho thư giãn thần kinh chỗ gây đau, cho mạnh bắp thịt chỗ đau, cho khớp xương được chuyển động dịu dàng trở lại, kích thích chất nhờn đầu khớp xương phục hoạt, điều chỉnh lại những chỗ lệch lạc xương cốt, thì sẽ .. bớt đau (không phải HẾT đau, vì hệ ngưng tập một thời gian, có thể đau lại).

#### A-CHỮA ĐAU CỔ, ĐAU VAI, ĐAU TAY:

1-Xoay cổ trái phải: nhìn thẳng trước mặt, xoay cổ từ trái sang phải chậm chậm, mắt vẫn nhìn ra đằng trước, từ từ hít vào. Từ từ trả cổ trở lại phía trước, rồi xoay sang bên phải, mắt vẫn nhìn ra đằng trước, thở ra. Nhớ xoay cho hết cỡ, tới khi không xoay được nữa thì thôi. Làm 10 lần.

2-Gập cổ: ngửa cổ lên chậm chậm cho tới hết cỡ, từ từ hít vào. Chậm chậm gập cổ xuống ngực, hết cỡ, thở ra. Làm 10 lần.

3-Bẻ cổ: Mắt nhìn thẳng đằng trước, bẻ cổ nghiêng xuống đầu vai trái, hít vào. Từ từ thở ra, bẻ cổ qua đầu vai bên kia. (Khác với xoay cổ trái phải: ở đây, khi bẻ đầu xuống vai thì đầu vai có hơi nhô lên cho chạm với đầu, còn xoay cổ trái phải thì chỉ quay đầu vào khoảng trống sau vai mà thôi). Làm 10 lần.

4-Xoay cổ vòng tròn: Dùng điểm tựa là cổ, xoay vòng đầu chung quanh cổ, từ phải sang trái 10 lần rồi từ trái qua mặt 10 lần.

#### B-CHỮA ĐAU CÁNH TAY, BÀN TAY:

1-Xoay vai: hai tay buông thõng, dùng đầu vai làm điểm tựa, xoay vai theo một vòng tròn chạy chung quanh đầu vai ( không phải nhô lên, hụp xuống) từ sau ra trước, rồi từ trước ra sau. 10 lần. Trong khi xoay vai, vẫn hít thở đều đặn.

2-Lắc bàn tay: giơ cánh tay ra trước mặt, cúi chỏ ép hai bên thân mình, giữ nguyên cổ tay và cánh tay, hai bàn tay để trước mặt, lòng bàn tay hướng vào phía ngực. Lắc từ trên xuống dưới (như giữ giữ bàn tay) thật mạnh 10 lần. Đổi hướng, cho mu bàn tay lên trên, lòng bàn tay hướng về mặt đất, giữ mạnh bàn tay từ trên xuống dưới. 10 lần. Đổi hướng, hai lòng bàn tay quay vào nhau, giữ mạnh bàn tay từ trái qua phải, từ phải qua trái. Những người thư ký đánh máy,

làm “neo”, thợ may.... phải tập bàn tay thường xuyên, nếu không, có thể bị mỏi cổ tay vì khớp xương cổ tay bị cứng khô lại.

3-Vẽ vòng trên đất: đứng rộng chân ra, một tay vịn vào mặt bàn, người nghiêng xuống cho song song với mặt đất, cánh tay buông thõng, tưởng tượng như đang cầm một cái que, vẽ một vòng tròn tưởng tượng thật to trên mặt đất . Vẽ nhanh 10 lần rồi đổi tay. Hít thở đều hòa.

### C-CHỮA ĐAU THẮT LƯNG, ĐÙI, CHÂN:

1-Xoay thắt lưng theo vòng tròn: hai tay chống hông, ngón tay để ra sau lưng, ngón cái phía trước, các ngón tay ấn mạnh vào thắt lưng, dùng thắt lưng làm điểm tựa, xoay vòng bụng ra trước rồi vòng qua bên phải (bên trái) ra sau, rồi vòng tới trước. Làm liên tục không ngừng, khi ra tới trước, thì bụng phải uốn ra hết cỡ. Khi ra sau thì thắt lưng cong lại cũng hết cỡ. Hít thở chậm chậm theo vòng.

2-Gập lưng: cũng như gập cổ, ngửa lưng ra, hít vào, gập thắt lưng xuống, thở ra. Khi ngửa lên, ngửa hết cỡ, khi gập xuống, cũng gập hết cỡ.

3-Xoay hông: hai tay buông thõng bên sườn, vặn người qua bên trái thì hai cánh tay cũng “văng” theo bên trái, nghĩa là không dùng sức tay, chỉ để cho hai cánh tay “văng” theo mà thôi. Xong, vặn người qua bên phải. Hai cánh tay lại “văng” theo bên phải. Nhớ khi xoay sang bên nào thì xoay gót chân bên đó, và bàn chân bên đó nhấc lên, nghĩa là xoay trên gót chân mà thôi. Mục đích làm cho vòng xoay rộng thêm, nếu giữ nguyên bàn chân trên mặt đất, vòng xoay sẽ ngắn lại. Hít thở chậm chậm.

### D-CHỮA ĐAU ĐẦU GỐI:

1-Xoay gối trái phải: đứng vừa phải, hai bàn tay đặt trên đầu gối, thấp người xuống, xoay đầu gối theo một vòng tròn về phía phải (theo vòng kim đồng hồ) 10 lần rồi đổi hướng quay theo bên trái.

2-Xoay gối trong ngoài: đứng rộng chân ra, hai tay đặt trên đầu gối, thấp người xuống, xoay đầu gối từ ngoài vào trong rồi từ trong ra ngoài.

Các thể đầu gối này, mới đầu thì chỉ thấp người xuống một chút, sau đó, mỗi ngày càng thấp người xuống hơn, công lực sẽ mạnh hơn. Chỉ cần làm 10 phút, là đã thở mạnh, toát mồ hôi rồi. Người nhức đầu gối ban đêm phải tập trước khi lên giường ngủ.

Lưu ý:

-Những thể tập này chỉ được áp dụng với người chưa giải phẫu xương lần nào. Nếu đã giải phẫu cổ thì không được tập cổ. Nếu giải phẫu lưng rồi mà muốn tập lưng, phải hỏi bác sĩ, xem phim X-ray có trở ngại gì không..

-Phối hợp vừa châm cứu, vừa mát xa, vừa tập luyện thì rất tốt.

-Trường hợp đau kinh niên vì xương rời, có thể uống thêm Glucosamine có bán tại các tiệm thuốc Tây để kích thích chất nhờn đầu xương và xương.

-Mua một cái máy mát-xa nhỏ cầm tay để chà xát chung quanh chỗ bắp thịt đau sẽ hiệu nghiệm nhanh hơn.

## **MỘT VÀI HIỆU BIẾT VỀ XOA BÓP BẮM HUYỆT**

Xoa bóp đã có từ lâu đời, khi mà con người còn chưa biết dùng đến thuốc. Như nhiều dân tộc khác trên thế giới, nước ta cũng sớm có môn xoa bóp dân tộc cổ truyền được nhắc đến trong kho sách Hán Nôm cổ mà tiêu biểu là Hải Thượng Y Tông tâm lĩnh. Trải qua thán năm, cùng với các tiến bộ khoa học, môn xoa bóp trở thành một trong những người bạn của Đông Y có tác dụng tích cực trong việc bảo vệ tăng cường sức khỏe con người.

Người ta có thể tự xoa bóp để phòng bệnh và chữa một số chứng bệnh. Tuy phạm vi và tác dụng chữa bệnh của nó còn có những hạn chế song cũng có thể giúp ích rất nhiều trong những trường hợp đột xuất. Sau đây là những hướng dẫn mang tính chất khái yếu.

- Bấm huyết: Dùng ngón tay cái, ngón trỏ hoặc ngón giữa (ngón tay phải được cắt móng để không làm rách da khi bấm) ấn vào huyết với một áp lực đủ mạnh làm đau, tê, tức mà người được bấm vẫn chịu được khoảng từ 4-10 giây.

- Day huyết: Có nghĩa là vẫn giữ áp lực như trên và không dời chỗ, vận động đầu ngón tay đã bấm chung quanh điểm bấm theo chiều kim đồng hồ độ 5-10 giây (dùng đầu ngón phía gan tay để bấm và day, không bấm day đầu ngón phía mu tay).

Một số huyết tăng cường chức năng bộ tiêu hóa

1. Huyết hợp cốc: Vị trí và cách lấy huyết ngón tay cái và ngón tay trỏ xò ra, lấy nếp gấp giữa đốt 1 và đốt 2 của ngón tay bên kia để vào hố khẩu tay này, đặt áp đầu ngón tay cái lên mu bàn tay, giữa 2 xương bàn tay 1 và 2, đầu ngón tay cái ở đâu chỗ đó là huyết.

Tác dụng: Trị đau đầu, đỏ mắt, chảy máu cam, đau răng, điếc tai, liệt mặt, hầu họng sưng đau, ngón tay co giật, đau cánh tay, hàm răng cắn chặt, sốt không có mồ hôi, mồ hôi ra nhiều, bé kinh.

*Kiêng:* Phụ nữ có thai không bấm.

2.Huyệt tam túc lý: Vị trí ở dưới đầu gối 3 tấc, huyệt ở bờ ngoài xương chày 1 tấc, ở dưới và ở ngoài lồi của xương chày 1 khoát ngón tay.

*Cách lấy huyệt:* Người tự bấm huyệt ngồi co chân lại, để lòng bàn tay ôm xương bánh chè, ngón tay giữa để ngoài xương chày 1 khoát ngón tay, đầu ngón tay giữa là huyệt.

Tác dụng: Tăng cường sức khỏe chung, chủ trị đau dạ dày, bụng đầy, tiêu hóa kém, tiêu chảy, táo bón, gối và căng chân đau nhức, bại liệt. Đây là huyệt phòng bệnh và nâng cao sức đề kháng của cơ thể.

3.Huyệt công tôn: Vị trí ở sau đốt 1 ngón chân 1 tấc, trước mắt cá trong, lấy ở trên đường tiếp giáp da gần chân với da mu chân ở bờ trong bàn chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu sau xương bàn chân.

Tác dụng: Trị đau hoặc nóng gan bàn chân, đau bụng dưới, đau dạ dày, không muốn ăn, nôn, động kinh.

Hằng ngày day bấm các huyệt trên một lần vào buổi sáng, cứ làm 20 ngày rồi nghỉ 3 ngày.

### **Một số huyệt có tác dụng tăng cường chức năng của tạng phủ.**

1.Huyệt đản trung:

Vị trí: Điểm gặp nhau giữa ngực và đường nối 2 đầu vú, chỗ lõm ngay khe liên sườn 4.

Tác dụng: Trị hen suyễn, đau ngực, thở kém, nấc, sản phụ thiếu sữa.

2.Huyệt thần môn:

Vị trí: Bàn tay để ngửa, huyệt ở trên lằn nếp trên cổ tay, chỗ lõm khi nắm chặt ngón tay út.

Tác dụng: Trị lòng bàn tay nóng, đau vùng tim, tim đập mạnh hồi hộp, mất ngủ, hay quên, ngớ ngẩn, động kinh.

3.Huyệt thái xung : Vị trí: Ở góc khe giữa của hai xương bàn chân thứ 1 và thứ 2.

Tác dụng: Trị đau phía trước mắt cá trong, tiểu đục, tiểu rắt, bí tiểu, kinh phong trẻ em, tăng huyết áp.

4.Huyệt chương môn: Vị trí ở phía bên bụng, ngay đầu xương sườn cụt thứ 12.

Tác dụng: Trị đau mạng mỡ, đau cạnh sườn, bệnh đường mật, đầy bụng, tiêu chảy.

5. Huyết dũng tuyến: Vị trí ở điểm giáp 1/3 trước với 2/3 sau của lòng bàn chân (không kể ngón). Khi co bàn chân lại thì chỗ lõm rõ lên, đó là huyệt.

Tác dụng: Trị nóng hay lạnh gan bàn chân, hạ huyết áp, đau đầu, chóng mặt, đau sung họng, đại tiện khó, bí tiểu tiện, cấp cứu chết đuối.

6. Huyết tam âm giao: Vị trí trên mắt cá trong 3 tấc, ở bờ sau xương chày. Đây là huyệt giao nhau giữa 3 kinh tỳ vị hư nhược, sôi bụng, đầy bụng, phân lỏng, rối loạn tiêu hóa, kinh nguyệt không đều, rong kinh, khí hư, bế kinh, di mộng tinh, tiểu khó, tiểu buốt, đái dầm, toàn thân đau nhức, mất ngủ.

### **Một số huyệt có tác dụng bổ khí**

Lúc mệt, yếu hơi, tiếng nói yếu ớt, sức khỏe suy nhược thì nên dùng hai huyệt khí hải và quan nguyên. Đây là 2 huyệt cường tráng.

1. Huyết khí hải: Vị trí ở dưới rốn 1,5 tấc.

Tác dụng: Đau bụng quanh rốn, bệnh về hệ sinh dục và kinh nguyệt, của phụ nữ, khí hư, ngũ tạng hư, tay chân quyết lạnh.

2. Huyết quan nguyên: Vị trí ở dưới rốn 3 tấc

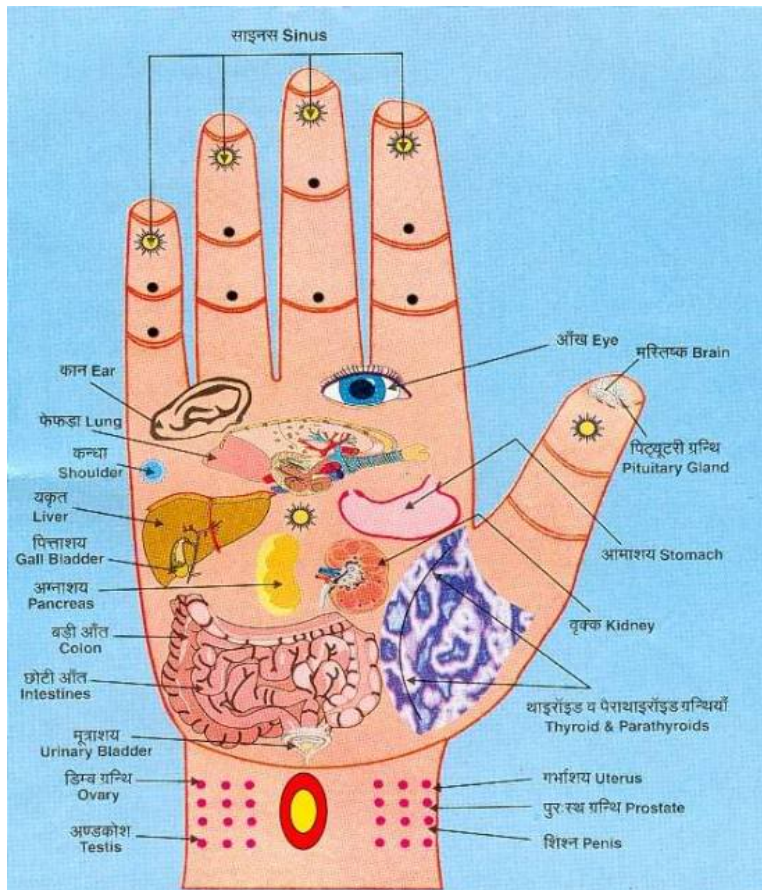
Tác dụng: Bệnh về kinh nguyệt, khí hư, vô sinh, di mộng tinh, liệt dương, đau bụng dưới, tiêu chảy, tiểu rắt, tiểu buốt, cấp cứu chứng thoát của trứng phong huyệt, dùng để bổ các chứng hư tổn.

### **BẮM HUYẾT KIỂM TRA SỨC KHOẺ**

Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật đem đến cho con người nhiều lợi ích về mặt thể xác. Thế nhưng người ta quá dựa vào những thiết bị này và quên đi những ‘quà tặng’ trời cho để có thể giúp phòng và tránh nhiều bệnh tật.

Chúng tôi giới thiệu một số phương pháp của bác sĩ Cerney trong sách ‘Acupressure by acupressure’ (tạm dịch là châm bằng cách bấm huyệt), nhà xuất bản New York 1982. Đó là những gì kinh nghiệm mà ông thu thập được sau 25 năm theo học và nghiên cứu về Đông y ở Trung Quốc, vì vậy, những kinh nghiệm này rất quý và có hiệu quả tốt mà chúng tôi đã thực hiện từ năm 1985 đến nay

Mỗi buổi sáng, trước khi bắt đầu bước vào sinh hoạt hằng ngày, bạn chỉ cần bỏ ra chừng 10 phút để kiểm tra một số bộ phận cơ quan phủ tạng quan trọng và khi phát hiện sớm các rối loạn (nếu có) và điều chỉnh ngay, sẽ mau phục hồi.



### 1. Kiểm tra Tim.

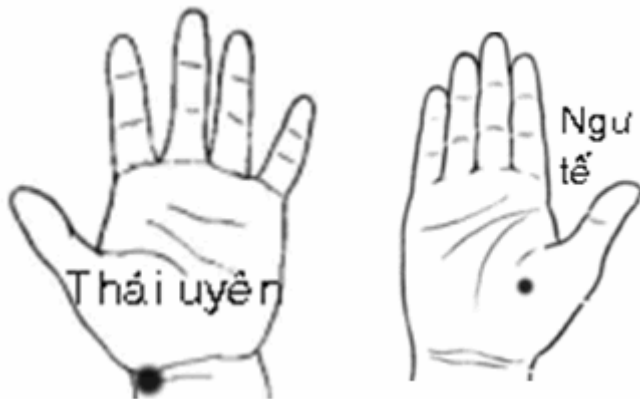
Ngửa bàn tay, ấn tìm ở kẽ xương ngón tay thứ 4 và 5 (huyệt Thiếu phu). Huyệt này cho biết những biểu hiện của tim. Hoặc nắm vào góc móng tay út, phía ngón áp út tức huyệt Thiếu xung, nếu huyệt này đau chứng tỏ tim làm việc quá sức. Nhớ rằng khi kích thích huyệt này có ảnh hưởng đến tim. Nắm 2 ngón tay vào huyệt này thật chặt, day mạnh và như lắc tay, có thể tăng sức khoẻ.



Hoặc đặt ngón cái vào lòng bàn tay, chỗ khe xương ngón thứ 4 và 5 (Thiếu phủ). Ngón trở đặt ở phía đối diện (ở mu bàn tay - tức huyệt Trung chủ). Xoa và bóp, không những trợ lực cho tim mà còn tăng sức cho cơ thể nữa.

## 2. Kiểm tra Phổi.

Ngửa bàn tay, dùng ngón tay ấn vào chỗ lõm đầu lằn chỉ cổ tay (dưới ngón cái) tức huyệt Thái uyên, đồng thời gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay trở chạm vào vùng thịt ở mô ngón cái (huyệt Ngư tế) để kiểm tra phổi. Day 2 huyệt này làm lượng ôxy trong phổi lưu thông qua đường kinh Phế.



## 3. Kiểm tra Ruột già

Khép ngón tay cái vào sát ngón trỏ, chỗ cao nhất của thịt lồi lên là huyệt ( tức huyệt Hợp cốc ), day và ấn vào huyệt này, nếu đau là ruột già không được tốt lắm.



Nên ăn thức ăn nhẹ và dễ tiêu. Trong khi đó ấn vào huyệt này cho đến khi dưới ngón tay thấy hết đau. Huyệt đặc biệt này không những làm tan những chất độc tụ ở ruột già mà còn làm cho khỏi mất ngủ. Mỗi tối nên xoa ấn huyệt này là con mệ mỗi sẽ tiêu bớt.

## 4. Kiểm tra Thận và Sinh thực tuyến (sinh dục).

Để tăng lực hoạt động cho thận, bàng quang và sinh thực tuyến: Nắm chặt lấy gân gót chân và bấm mạnh, (tương đương các huyệt Côn lôn, Bộc tham của kinh Bàng quang, Chiếu hải, Thái khê của kinh Thận), ở đây mà thấy đau đều tương ứng với rối loạn ở thận, bàng quang, bộ phận sinh dục.





Nhiều người thấy có dấu hiệu khoái cảm cao độ ở điểm này mà không rõ lý do tại sao. Dùng lòng bàn tay cup vào gót chân (phía lòng bàn chân) bóp mạnh và sâu vào. Nếu ở đây thấy đau là sinh thực tuyến bị yếu. Ngược lại ấn vào điểm này sẽ tăng cường lực cho sinh thực tuyến. Điểm này cũng làm hết đau lưng và giữ một vai trò trong việc làm cho đầu gối hết cứng.

Huyệt đặc biệt này không những làm tan những chất độc tụ ở ruột già mà còn làm cho khỏi mất ngủ. Mỗi tối nên xoa ấn huyệt này là con mệt mỏi sẽ tiêu bớt.

## 5. Kiểm tra gan



Ấn sâu vào chỗ lõm giữa ngón chân cái và ngón thứ 2 (huyệt Thái xung), nếu thấy hơi khó chịu là gan hoạt động yếu. Day mạnh để điều chỉnh.

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ đè vào gốc móng chân cái (cả 2 chân), day ấn khoảng 10 lần, để điều chỉnh đường kinh Can và Tỳ.

## 6. Kích thích Lưng

Có thể nằm ngửa trên giường, hoặc ngồi dựa vào ghế và thực hiện như sau: Nắm đấm bàn tay vào rồi đặt vào máu đốt sống lưng, song song cột sống. Động tác này không những làm cho háng bớt đau mà còn làm cho thần kinh tọa giảm đau.

Co chân lên, duỗi ra. Giơ tay lên khỏi đầu duỗi ra, khi thực hiện động tác này thì thở sâu. Với cách thức này sẽ cảm thấy 1 cảm giác ấm chạy suốt thân thể. Vùng đau sẽ biến mất, vùng háng đang chịu đau sẽ bớt đau, cảm giác đau ở lưng, cột sống và vùng bụng trên, dưới sẽ bị vô hiệu hoá. Dùng tay ấn vào các đốt sống sẽ làm cho các chất độc ở đây tan đi.

### 7. Kích thích Gan, Mật

Đặt bàn tay vào vùng sườn bên phải, vị trí của gan mật, cong tay bóp nhẹ, lần đầu tiên làm có hơi đau. Đau là dấu hiệu cho thấy có sự rối loạn bệnh lý ở gan. Sau vài lần kích thích, gan mạnh lên sẽ hết đau (đây là dấu hiệu cho thấy chúng ta thực hiện đúng phương pháp). Lần lên đến giữa xương ức (chấn thủy) cong tay lại, nắm chặt rồi thả ra 3 lần để kích thích mật. Tác động này cũng đẩy bớt hơi xả ra khỏi ống dẫn mật cũng như để tăng lực cho mật.

Chuyển sang đến phía đối diện vùng bụng, dưới sườn trái. Nắm vào nhả ra 3 lần một cách từ từ.

Cần nhớ là mỗi bộ phận ở bụng do thần kinh tuỷ sống điều khiển, nghĩa là cũng phải ấn vào những điểm điều khiển ở cột sống (đọc hai bên cột sống)

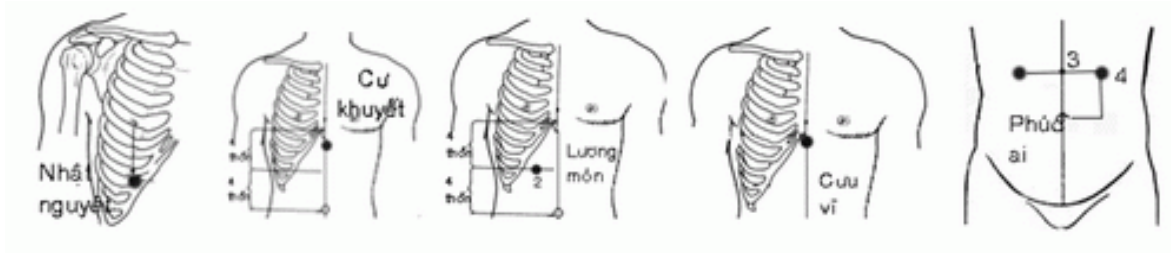
Thí dụ: Khi mật tắc nghẽn sẽ có 1 điểm đau giữa vùng mật. Đây là huyết phản ứng (a thị huyết), cần xoa dịu huyết này, ngoài ra còn phản ứng đau ở quãng ngay cột sống lưng thứ 5-9 (D5 - D9), có thể dùng 1 trái banh lông để lăn hoặc nhờ một người khác ấn ngón tay cái vào khi bạn nằm sấp.

Chú ý: Lúc nào cũng thật nhẹ tay. Nếu đau ở bất cứ huyết nào, ấn nhẹ cho đến khi hết đau. Nếu vẫn còn đau không ngừng, tạm ngưng để ngày khác sẽ làm.

### 8. Giữ cho tiêu hoá tốt

Vì thức ăn là một nguồn lực cho cơ thể, do đó việc tiêu hoá phải được duy trì để bảo tồn những nguyên tố của sức sống.

Cụp các ngón tay của cả 2 bàn tay lại dưới phía sườn bên phải ấn vào vùng này là huyết Nhật nguyệt (kinh Đờm), Phúc ai (kinh Tỳ). Nắm chặt vào đếm đến 3, buông ra, thở mạnh, ấn vào lần nữa, đếm đến 3, làm 5 lần. Làm qua phía bụng bên phải, nơi huyết Lương môn (kinh Vị - Rốn lên 4 thốn ra ngang 2 thốn). Rồi tới vùng chấn thủy, nơi huyết Cựu vĩ và Cựu khuyết (mạch Nhâm) cũng làm như vậy. Động tác này giúp tiêu hoá hoạt động, các tế bào được phục hồi, sức khoẻ phục hồi.



### 9. Kích thích Rôn

Đặt ngón tay thứ 3 (ngón giữa) vào lỗ rôn, ấn sâu vào, ấn vào vùng thấy đau, xoa quanh rôn nhẹ nhàng đến những vùng chung quanh. Việc xoa quanh rôn làm giảm tác động đau và bớt mức độ mệt mỏi. Bây giờ đặt lòng bàn tay vào bụng, tay phải ở bụng phải, tay trái ở bụng trái lấy tay kéo và đẩy về phía cột sống làm 10 lần thật đều. Đẩy bụng dưới lên hướng sườn, làm nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, có thể cảm thấy hoặc nghe thấy tiếng òng ọc là tốt. Dừng lại và nghỉ một chút rồi dậy uống một ly nước nóng.

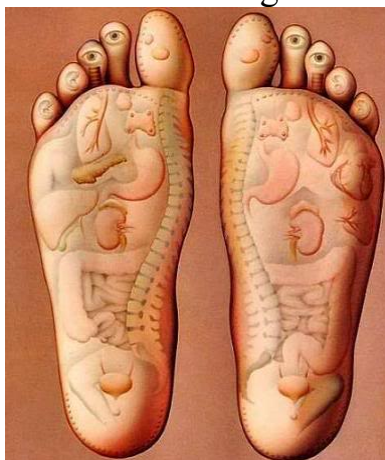
### Mười phút để làm tăng sức khỏe

Theo phương pháp của bác sĩ Cerney : Bất cứ lúc nào cơ thể cảm thấy mệt mỏi, mất sức, chỉ cần hơn kém 10 phút áp dụng thủ pháp kích thích dưới đây, có thể làm cho cuộc đời thay đổi hơn.

#### 1. Kích thích đường kinh Tâm:

Nắm chặt ngón tay út và xoay qua xoay lại. Ngừng lại, kéo lên, cong về phía lòng bàn tay rồi xoay lại 1 lần nữa, làm vậy 5 giây. Bây giờ bóp mạnh đầu ngón tay giữa. Nắm chặt, thả ra, làm 3 lần, mỗi lần 3 giây.

2. Ấn vào khu 'tim' ở lòng bàn chân, có một vùng phản xạ mạnh ở ngang dưới đầu xương ngón chân thứ 4, chân trái. Dùng huyết này để tăng lực tối đa, nên làm vào buổi sáng khi thức dậy.



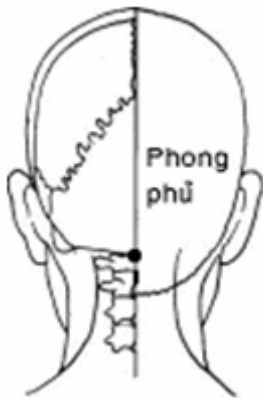
3. Sờ vào những vùng căng cứng (đau) ở ngực trái. Đôi khi bên phải cũng có

một ít, có thể có khối u nhỏ ở trong bắp thịt quanh tim, thường ở trên đường thẳng núm vú. Ấn và xoa cho đến khi chúng tan đi. Ở hố nách cánh tay trái dài xuống phía trong cũng làm vậy. Có thể làm cả cánh tay phải. Áp dụng xoa ấn trên đường kinh Tâm, cứ làm cách quãng, dài xuống ngón tay út.

4. Đặt tay vào vùng chân thủy ấn vào 3 giây, thả ra, thở mạnh, rồi lại ấn, thả ra... làm 5 lần.

Đứng dựa lưng vào cạnh khung cửa. Đặt những chỗ đau giữa thăn thịt giữa cột sống, ấn mạnh lưng và làm như vậy để kích thích thần kinh cột sống đối với tim. Đây là một cách tự động tạo nên 1 tín hiệu truyền lên não, từ đó truyền xuống tim khiến tim hoạt động mạnh hơn.

Ở đáy sọ (chằm) sẽ sờ thấy một điểm đau hoặc nhiều hơn, dài xuống cột sống. Ấn vào những huyết này vì mỗi huyết sẽ tăng lực cho cơ thể hoạt động.



Sau cùng, tới vùng đáy sọ (huyết Phong phủ), dùng ngón tay cái và ngón giữa ấn, xoa, bóp cho đến khi hết đau. Rồi chạy tay dài xuống 2 bên cột sống làm cho bắp thịt bớt căng thẳng.

### **Xoa bóp bàn chân có lợi cho sức khỏe**



Bàn chân có mối liên quan mật thiết tới lực phủ ngũ tạng, ảnh hưởng tới sức khỏe của con người. Thí dụ : Mu ngón chân út có liên quan đến bàng quang, mu ngón chân thứ hai có liên quan đến dạ dày,

ngón thứ tư có liên quan đến gan, ngón chân cái có liên quan đến gan, tim, lòng bàn chân có liên quan đến thận...

Xoa bóp hai bàn chân không những thúc đẩy máu cục bộ lưu thông, cải thiện việc trao đổi chất dinh dưỡng, làm cho cơ, xương, khớp mềm mại, dẻo dai, mà còn làm thông kinh hoạt lạc, tăng cường sức đề kháng và chống các bệnh tật của toàn thân.

Khi day hoặc bấm các huyệt vị ở bàn chân còn có tác dụng chữa được bệnh, phòng bệnh, kéo dài tuổi xuân và tăng thêm tuổi thọ...

Sau đây là kỹ thuật xoa bóp bàn chân giúp bạn đọc tham khảo, áp dụng:

**Xoa bóp gan bàn chân**

Tư thế ngồi, chân trái đặt lên trên đầu gối chân phải, tay trái giữ bàn chân, tay phải áp sát vào gan bàn chân xoa và xát theo chiều dọc bàn chân 20 lần, làm từ nhẹ đến mạnh, từ chậm đến nhanh. Bàn chân sẽ nóng dần lên là tốt. Sau đó dùng hai ngón tay cái và trở bóp nhẹ các ngón chân, bóp dần xuống đến gót khoảng 5 phút. Dùng ngón tay trở day ấn vào huyệt dũng tuyền (giữa gan bàn chân). Sau đó để đầu ngón tay cái vuông góc với gan bàn chân, ấn vào thấy tức là được, day nhẹ nhàng huyệt theo chiều kim đồng hồ. Huyệt này có tác dụng hạ huyết áp, bổ thận, chữa đau lưng mỗi gối.

**Đổi bàn chân, trình tự làm như trên.**

**Xoa bóp mu bàn chân**

Tư thế ngồi, chân trái co lại, gập đầu gối, bàn chân để áp bằng trên ghế. Dùng lòng bàn tay phải áp lên mu bàn chân, tay trái xoa dọc lên khớp cổ chân 20-30 lần. Sau đó dùng ngón tay cái và trở (hai tay) bóp nhẹ các ngón day vào kẽ ngón chân 5 phút, ấn dọc lên mu chân theo từng ngón, sau đó vỗ nhẹ lên mu chân.

Tiếp đó dùng ngón cái ấn lên giữa nếp lằn cổ chân, giữa kẽ ngón 1, 2 dịch lên 2 đốt ngón tay, giữa kẽ ngón 4, 5 dịch lên 2 đốt. Mỗi lần ấn khoảng 1 phút.

Thay đổi hai chân, xoa bóp khoảng 20 phút mỗi lần trong ngày. Ngày làm hai lần. Ngoài ra kết hợp đi bộ. Nên đi chân đất và giẫm vào những hòn sỏi nhỏ, có tác dụng như ấn vào huyệt ở vùng gan bàn chân.

## **Cách tự bấm huyệt chữa bệnh**

*Một số chứng bệnh hay gặp như hội hộp tâm lý, nghẹt mũi, đau răng... tuy không nguy hiểm đến tính mạng nhưng lại gây cảm giác rất khó chịu. Chúng ta có thể tự chữa những bệnh này bằng cách bấm huyệt.*

**Hội hộp sinh lý**

Khi gặp một chuyện quan trọng, xem một cuốn truyện hay phim ly kỳ hấp dẫn, tim ta đập gấp, có khi đập thành thịch, có thể thoảng qua cũng có thể lặp đi lặp lại, kéo dài khiến ta khó chịu. Huyệt Thần môn có thể giúp ta điều chỉnh những

rối loạn sinh lý này. Vị trí huyết nằm phía trên cổ tay, nơi nếp gấp phía dưới và về phía ngón tay út. Đưa ngón tay dọc theo ngón tay út lên phía trên, huyết nằm trên phần lồi trên ở phía trước cổ tay, ngay trên nếp gấp. Ấn và chà xát mạnh vào đó.



*Huyết Thần môn*

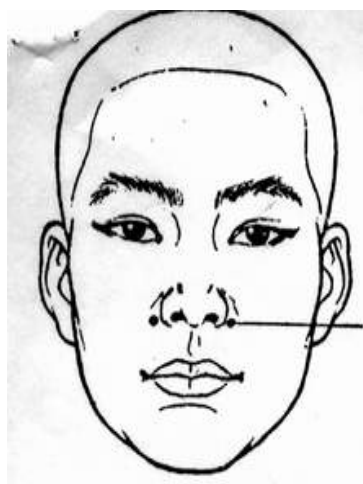
### Nghẹt mũi

Thường gặp vào mùa lạnh, là triệu chứng đầu tiên của cảm cúm. Cũng có thể gặp trong một số bệnh mạn tính ở mũi và vùng phụ cận như viêm xoang, viêm mũi... Người bệnh bị hắt hơi sổ mũi liên tục, có thể có sốt.

*Có thể chữa trị bệnh này ở hai huyết:*

*Huyết thượng tinh:* Là huyết chính nằm ở trên trán, ngay trên đường thẳng dọc giữa trán, cách chân tóc phía trước khoảng 1-1,5cm. Để xác định huyết, lấy một ngón tay đặt dọc theo sống mũi và đi dọc lên phía trên, luôn luôn giữ đúng đường trung tuyến, đến chân tóc gặp một chỗ trũng, đó là huyết cần tìm, ấn và chà xát mạnh vào đó.

*Huyết nghinh hương:* Là huyết phụ được sử dụng thêm bên cạnh huyết chính. Huyết nằm ở dưới tận cùng của cánh mũi, nằm ở góc cánh mũi và môi. Nghẹt mũi phải thì chà xát huyết bên phải, nghẹt mũi trái thì chà xát huyết bên trái (nhớ xoa thêm dầu cao nóng).



*Huyết Nghinh Hương*

### Chân bị sưng phồng

Do đi lại nhiều, đi giày chật, đứng nhiều làm máu dồn xuống chân khiến chân phồng lên Cùng với việc nghỉ ngơi xoa bóp, nằm gác chân lên cao, bạn có thể vừa xoa bóp vừa bấm vào huyết thái xung (nằm trên mu bàn chân giữa hai ngón cái và ngón trỏ, cách gốc ngón chân cái khoảng 2-3cm) chân bạn sẽ hết phù.

### Đau răng

Phần lớn do hỏa bốc lên, viêm lợi, sâu răng... Mỗi khi uống nước lạnh hay nóng lại buốt, đau rất khó chịu. Để khắc phục, bấm vào huyết Hợp cốc nằm ở chỗ lõm giữa ngón cái và ngón trỏ, về phía ngón trỏ. Một mặt gõ răng thành tiếng, một mặt dùng ngón tay cái bấm vào huyết này



*Huyết Hợp cốc*

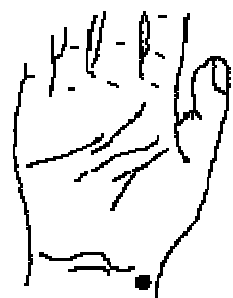
Răng bên trái đau bấm vào huyết bên phải, răng bên phải đau bấm vào huyết bên trái, răng cả hai bên đau thì bấm huyết cả hai tay. Nếu đau răng hàm trên có thể bấm thêm huyết giáp xa (nằm cách mép dưới dái tai khoảng 1,5-2cm).

### Bị mất tiếng

Thường do cảm cúm, hoặc do la hét nói nhiều quá, cũng có thể do bệnh lý vùng họng làm tê liệt thanh quản, viêm thanh quản...

Có hai huyết có thể làm giảm chứng bệnh khó chịu này:

*Huyết giản sử:* Nằm phía trên khớp cổ tay, cách nếp gấp cổ tay khoảng một bàn tay, huyết nằm trên đường trung tuyến.



*Huyết thái uyên:* Được xác định bằng cách để ngửa bàn tay, huyết nằm ở chỗ gặp nhau của lằn ngang cổ tay phía ngón tay cái và rãnh mạch quay. Khi hơi co bàn tay vào phía cẳng tay, tại bờ ngoài lằn chỉ cổ tay, gân xương tay quay, tạo thành 1 chỗ rỗng (thái) lõm, như 1 cái hố sâu (uyên), vì vậy, gọi là Thái Uyên.

*Huyết Thái uyên*



*Huyết Giản sử*

### Chóng mặt

Thường là di chứng của một chấn động vào đầu, cảm nắng, say tàu, say xe... Những lúc như thế, bấm huyết Ấn đường nằm ở giữa giao điểm của hai đầu lông mày và sống mũi. Dùng đầu ngón tay cái hoặc giữa vừa ấn vừa day sang hai bên phải trái. Nếu sắc mặt có chuyển biến tốt chứng tỏ khí đã thông.

Bấm thêm huyết Nhân trung nằm ở 1/3 trên của rãnh nhân trung mũi, hoặc huyết Bách hội ở giữa đỉnh đầu càng có hiệu quả tốt.



*Huyết Ấn Đường*

### Ù tai

Ù tai có thể do nguyên nhân ở tai như viêm tai mạn... có thể bị ảnh hưởng của các chấn thương như chấn thương não, đầu bị sang chấn, chóng mặt...

Các huyết được sử dụng để chữa là Nhĩ môn, Thính cung, Thính hội.





Huyệt Nhĩ môn nằm ở chỗ lõm trước rãnh bình tai khi ta há miệng. Từ chỗ lõm lui xuống 0,5 tấc là huyệt Thính cung, từ Thính cung lui xuống 0,5 tấc là Thính hội. Dùng ngón cái bấm huyệt Thính cung trước rồi đến huyệt Nhĩ môn, Thính hội. Sau đó úp chặt hai lòng bàn tay lên hai tai ấn mạnh, bỏ ra. Làm liên tục như vậy, hoặc cho ngón tay trở vào lỗ tai xoay tròn một lúc.

*Huyệt Nhĩ môn*

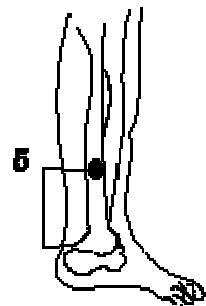
## CÁCH DAY BẤM HUYỆT PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH SUY GIẢM THỊ LỰC

Vị trí và tác dụng của huyệt:

Phượng nhãn: là kỳ huyệt (huyệt có tác dụng đặc biệt), vị trí ở đầu mút ngoài của lần chỉ giữa ngón tay cái. Có tác dụng chữa bệnh suy giảm thị lực, quáng gà... Có lẽ do tác dụng đặc thù chữa các bệnh về mắt nên tiền nhân đặt tên huyệt là Phượng nhãn, với hàm ý là sáng như mắt phượng!



Quang minh: là huyệt thuộc Túc thiếu dương Đờm kinh và là lạc huyệt nối với kinh Túc quyết âm Can. Quang = rực rỡ. Minh = sáng. Huyệt có tác dụng làm cho mắt sáng lên, vì vậy, gọi là Quang Minh. Vị trí Trên đỉnh mắt cá ngoài 5 thốn, gần bờ trước xương mác, trong khe duỗi chung các ngón chân và cơ mác bên ngấn. Có tác dụng điều can, minh mục (điều hòa tạng can, làm sáng mắt). Quan niệm của cổ nhân cho rằng: Can khai khiếu ra mắt, vì vậy thông qua một số biểu hiện của mắt có thể chẩn đoán bệnh ở gan và ngược lại, thường dùng các huyệt ở Can kinh để chữa những bệnh về mắt.



Huyệt vị này thường được chỉ định chữa các bệnh về mắt như: bệnh suy giảm thị lực, quáng gà, teo thần kinh thị giác... Các châm cứu gia người Pháp còn cho rằng châm huyệt vị này có tác dụng đến thùy trước tuyến yên, là một tuyến nội tiết quan trọng của cơ thể.



Kinh nghiệm của tiền nhân thường trọng dụng huyệt vị này để trị các bệnh về mắt. Có thể phối hợp với huyệt hợp cốc, tinh minh chữa bệnh suy giảm thị lực; Phối hợp với huyệt địa ngũ hội trị đau mắt; Phối hợp với huyệt phong trì chữa viêm thần kinh thị giác.

Mục minh: cũng là kỳ huyệt, vị trí nằm ở trước trán, là giao điểm của bờ chân tóc với đường thẳng nối từ con người





(đồng tử mắt) thẳng lên. Có tác dụng trị bệnh suy giảm thị lực, viêm kết mạc (đau mắt đỏ)...

#### Thủ pháp day bấm huyết

Bạn có thể dùng đầu ngón tay cái hoặc đầu ngón trỏ day bấm vào các huyết vị nói trên (xem minh họa vị trí và cách day bấm của từng huyết). Khi kích thích huyết Phượng nhãn, có thể dùng vật có đầu tù như đầu bút, đầu dũa... day ấn vuông góc vào huyết. Ở tư thế ngồi thoải mái, dùng đầu ngón cái day bấm huyết Quang minh 2-3 phút. Khi bấm huyết Mục minh, nên dùng cả 2 ngón tay trỏ day bấm cùng lúc vào 2 huyết.

Hàng ngày có thể day bấm tác động vào các huyết vị nói trên 1-2 lần. Mỗi huyết vị day bấm 1-3 phút. Hãy giành 10 phút mỗi ngày trước hoặc sau khi làm việc trên máy vi tính để phòng và tự chữa bệnh suy giảm thị lực này.

Kinh nghiệm thực tiễn cho thấy: Kiên trì day bấm huyết kết hợp với ăn các loại hoa quả có chứa nhiều carotene như cà rốt, cà chua, hồng, gấc... chắc chắn sẽ mang lại hiệu quả cao trong việc phòng và chữa căn bệnh suy giảm thị lực, góp phần nâng cao khả năng và hiệu quả công việc (do suy giảm thị lực sẽ làm bạn chóng mặt mỗi hơn).

### **Day bấm huyết chữa đau đầu.**

Đau đầu y học cổ truyền gọi là đau thống. Do nhiều nguyên nhân khác nhau gây ra, nhưng không ngoài ngoại nhân do ngoại tà (phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa) hoặc nội nhân (do thất tình gây ra).



Nếu đau đầu do phong hàn gây ra thường có biểu hiện: Đau đầu, cứng cổ, gặp gió đau tăng, đau nhức mình mẩy, không ra mồ hôi, miệng không khát, rêu lưỡi trắng mỏng. Để điều trị phải dùng phép sơ phong tán hàn.

Nếu đau đầu do phong nhiệt gây ra, thường có biểu hiện: Đau đầu nặng như muốn vỡ ra, phát sốt, khát nước, mặt đỏ, rêu lưỡi vàng mỏng. Để điều trị phải dùng phép sơ phong thanh nhiệt.

Nếu đau đầu do can dương thương cương thường có biểu hiện: Đau một bên, chóng mặt, mắt, mặt nóng đỏ, miệng đắng, phiền táo, dễ giận dữ. Để điều trị phải dùng phép bình can tiềm dương.

Nếu đau đầu do đàm trọc thường có biểu hiện: Đau một bên đầu, tinh thần không tỉnh táo, bụng đầy, ngực tức, lợm giọng, buồn nôn, ăn kém. Để điều trị phải dùng phép hóa đàm, giáng nghịch.

Y học cổ truyền có thể chữa đau đầu bằng thuốc, đồng thời có thể day bấm huyết, xoa bóp chữa đau đầu có hiệu quả. Sau đây xin giới thiệu cách chữa đau đầu bằng day, bấm huyết:

Thao tác: Để người bệnh ngồi hay nằm, thầy thuốc đứng phía sau người bệnh hay ngồi phía đầu giường, lần lượt thực hiện các động tác: phân, hợp vùng trán, thái dương. Làm từ trên xuống từ trong ra ngoài. Day vùng cổ gáy xuống tới đốt sống 3. Mỗi động tác 3 - 5 phút, sau đó bấm huyết phong trì, bách hội, thái dương, ấn đường và hợp cốc, thời gian làm 20 - 30 phút, ngày 1 lần, có thể làm 1 - 7 lần.

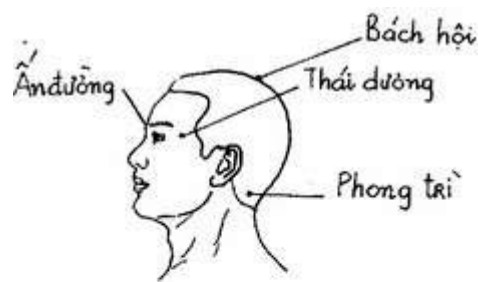
Phân, hợp: Khi phân thì dùng ngón tay cái hay đầu 3 ngón 2, 3, 4 hoặc ô mô út, đặt sát nhau, kéo đều ra 2 bên. Nếu từ 2 bên kéo vào là hợp. Động tác phân hợp có thể làm trên trán, đầu mắt, bụng, lưng, ngực.

Day: Lấy ô mô cái, ô mô út hay gốc bàn tay ấn xuống da vùng huyết người bệnh, di động theo đường tròn thuận chiều kim đồng hồ. Tay thầy thuốc và da người bệnh như dính vào nhau, làm cho da người bệnh di động theo tay thầy thuốc, làm khoan thai: sức ấn vừa sức chịu đựng của người bệnh, có thể tác động trực tiếp vào nơi đau.

Day và xoa hay dùng trong điều trị đau sưng.

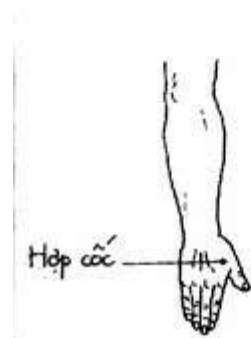
Bấm, điểm: Dùng đầu ngón tay cái hay đầu ngón tay trỏ, cả 2 bên phải và trái, tác động lên huyết, hay vị trí nhất định của cơ thể. Chú ý móng tay phải cắt ngắn, tránh gây xước, rách da. Muốn tạo lực bấm sâu cần gấp vuông góc đốt ngón 1 và 2. Bấm và điểm có tác dụng thâm sâu: tuy nhiên bấm thì giữ lực ấn lâu hơn, điểm thì lực tăng dần tác động nhanh, đột ngột hơn.

### Huyết vị cần tác động để chữa đau đầu



**Bách hội:** Nằm ở giao điểm giữa đường ngang qua đỉnh vành tai và đường dọc qua giữa đầu, sờ vào đó có 1 khe lõm nhỏ.

**Thái dương:** Phía sau điểm giữa đoạn nối đuôi lông mày và đuôi mắt, ước chừng 1 thốn nơi chỗ hõm sát cạnh ngoài. Mỏm ổ mắt xương gò má.

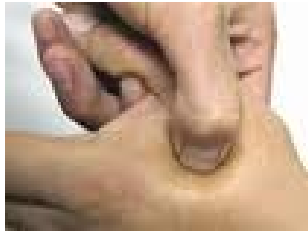


**Phong trì:** Huyết nằm ở chỗ hõm do bờ trong cơ ức đòn chũm và bờ ngoài cơ thang bám vào đáy hộp sọ tạo nên.

**Hợp cốc:** Giữa 2 xương bàn tay thứ 1 và thứ 2, ở mu bàn tay gần điểm giữa bên quay của

xương bàn tay thứ 2.

**Ấn đường:** Giữa đường nối 2 đầu lông mày.



*Huyết Hợp cốc*



*Huyết Phong trì*

### **Ấn huyết chữa say tàu xe**

Nhiều người mỗi lần đi ô tô, tàu thủy, máy bay... là mỗi lần khốn khổ vì tình trạng say tàu, say xe, đầu choáng, mắt hoa, ngực và bụng nhộn nhạo không yên, buồn nôn hoặc nôn thốc nôn tháo...

Tất cả những triệu chứng nói trên ảnh hưởng không ít đến sức khỏe và công việc. Có nhiều cách chữa, xin giới thiệu với bạn đọc một cách ấn huyết đơn giản, dễ thực hiện. Các huyết cần tác động là hợp cốc, quan xung, thần môn và tam âm giao, khu thủ tâm trên lòng bàn tay.

Huyết hợp cốc nằm trên đường kinh đại trường, có công dụng giải biểu tán tà, thanh nhiệt, giảm đau, thông kinh hoạt lạc.

Vị trí huyết: Khép chặt hai ngón tay cái và ngón tay trỏ, huyết nằm ở điểm cao nhất của khối cơ nổi lên giữa hai xương bàn tay 1 và 2.

Cách bấm: Dùng ngón cái của tay bên kia bấm huyết thật mạnh vào huyết, ngón tay trỏ đặt vào khu thủ tâm ở lòng bàn tay (huyết hợp cốc ở mu bàn tay, khu thủ tâm ở đối diện với huyết hợp cốc ở lòng bàn tay), lực bấm càng mạnh càng tốt, sao cho xuất hiện cảm giác tê tức đến mức rất khó chịu là được.

Duy trì bấm day luân phiên liên tục từ 10-15 phút. Có thể tự mình day bấm từng bên hoặc nhờ người khác day bấm đồng thời cả hai huyết ở hai bên. Hiệu quả cao của thao tác được đánh giá bằng sự giảm hoặc mất các biểu hiện chóng mặt, buồn nôn.

Huyết thần môn nằm trên kinh tâm: tác dụng chữa đau khớp cổ tay, chống hội hộp, mất ngủ, vật vã, hay quên, đau vùng tim, có tác dụng chống stress.

Vị trí huyết trên lằn cổ tay, chỗ lõm giữa xương trụ và xương đậu.

Cách bấm: Bàn tay phải ôm lấy cổ tay trái, ngón tay cái bấm vào huyết, vừa bấm vừa day, bấm khoảng từ



5-10 phút.

Huyệt nội quan nằm trên kinh tâm bào, nằm ở mặt trước cẳng tay. Tác dụng: Chữa đau vùng cẳng tay, đau vùng trước tim, rối loạn nhịp tim, hồi hộp, chóng nôn, đầy trướng bụng, tiêu hóa kém, mất ngủ.

Vị trí: Nằm ở mặt trước cẳng tay, khe giữa 2 gân cơ gan tay, gân cơ gấp dài ngón cái, gân cơ gấp chung ngón cái, cơ gấp vuông. Thân dây thần kinh giữa, thần kinh trụ, từ lằn cổ tay đo lên 2 tấc giữa 2 gân cơ gang tay lớn và gang tay bé.

Cách bấm: Tay trái ngửa, bốn ngón tay phải ôm lấy cổ tay, ngón cái bấm vào vị trí huyệt, thời gian bấm nhẹ nhàng, thời gian từ 5-10 phút.



Huyệt Tam âm giao: Đây là huyệt giao nhau của 3 kinh tâm, tỳ, thận.

Tác dụng: Sưng đau vùng cẳng chân, đau do thoát vị, tiêu hóa kém, ăn không tiêu, sôi bụng, đầy bụng, chóng nôn. Toàn thân đau nhức, nặng nề, khó ngủ.

Vị trí: Ở mặt trong cẳng chân; Bờ trước cơ gấp dài các ngón và cơ cẳng chân sau; Các nhánh vận động của dây thần kinh chày sau + dây thần kinh hiển trong. Cách lấy từ chỗ lồi cao nhất của mắt cá trong đo lên 3 tấc. Huyệt ở bờ sau trong xương chày.

Cách bấm: Tay phải ôm lấy cổ chân phải, ngón cái bấm vào huyệt, bấm nhẹ nhàng, ấn dần từ nông đến sâu, người bệnh cảm thấy căng tức. Thời gian bấm từ 5-10 phút.



Huyệt Quan xung vị trí ở dưới phía ngoài móng tay của ngón tay vô danh (ngón tay thứ 4 hay còn gọi là ngón đeo nhẫn).

Cách bấm: Bàn tay trái úp bàn tay phải ôm lấy 4 ngón tay, ngón cái bấm vào vị trí huyệt, vừa bấm vào huyệt vừa day, bấm khoảng từ 5-10 phút.



Khu Thủ tâm: Nằm trên lòng bàn tay, đối diện với huyệt hợp cốc ở mu bàn tay.

Trước khi đi tàu xe 30 phút, bấm nhẹ nhàng các huyệt trên, hoặc đặt một ít gạo trộn với dầu cao vào khu thủ tâm, sau khi lên xe dùng ngón tay bóp nhẹ vào các huyệt trên thì sẽ tránh được say tàu, xe, đồng thời cần tránh ăn no hoặc đói quá, cần ăn trước khi đi tàu xe khoảng 60 phút, uống đủ nước.

## **Day huyết chữa chứng vọp bẻ.**

Một số cách hướng dẫn dưới đây có thể tự làm hoặc nhờ người khác làm hộ để chữa chứng vọp bẻ.

Nguyên nhân

Chứng vọp bẻ, hay chứng co rút của cơ bắp chân (cơ sinh đôi), thường là do chi dưới quá mệt, bị chấn thương, thiếu kali... Chứng này cũng thường xảy ra ở người cao tuổi có thể trạng gầy yếu, các chức năng sinh lý suy giảm, sự tuần hoàn bị rối loạn và bị nhiễm lạnh.

Triệu chứng chính là: cơ bắp chân thành linh bị co cứng và rất đau, bệnh nhân không di chuyển được, sờ bắp chân thấy phồng và cứng. Chứng vọp bẻ thường làm bệnh nhân thức giấc lúc đang ngủ.

Cách chữa

Xoa bóp, day bấm huyết có tác dụng làm êm dịu cơ, giảm co thắt, kích thích sự lưu thông máu và giảm đau. Có thể tự làm hoặc nhờ người khác làm hộ khi bị chuột rút.

\* Tự làm: Duỗi chân và ngón chân - nếu chứng vọp bẻ xảy ra trong lúc ngủ, thì nằm ngửa, gập chân bị vọp bẻ lên, để ở tư thế duỗi thẳng, đồng thời duỗi các ngón chân (về phía lưng bàn chân) làm thế từ 1-2 phút, thì thường chứng co rút sẽ giảm ngay (hình 1); hoặc vỗ cơ bắp chân: ngồi xổm xuống, ấn mạnh gót chân xuống sàn nhà, căng chân nghiêng tối đa về phía trước, co nhẹ hai bàn tay, dùng cườm tay vỗ mạnh vào cơ sinh đôi trong 1 đến 2 phút (hình 2), chứng vọp bẻ sẽ giảm ngay; vắn bắp chân: ngồi, gác bàn chân bên bị vọp bẻ lên đùi chân bên kia, dùng 2 bàn tay giữ lấy các cơ phía sau của cẳng chân, làm động tác vắn bóp và nhào trong 5 phút (hình 3).

Nếu chứng vọp bẻ cứ tái phát vào ban đêm, khi đi ngủ nên nằm nghiêng và giữ đừng để bị nhiễm lạnh; với người cao tuổi nên đặt 1 túi nước nóng ở cẳng chân vào ban đêm trong lúc ngủ.

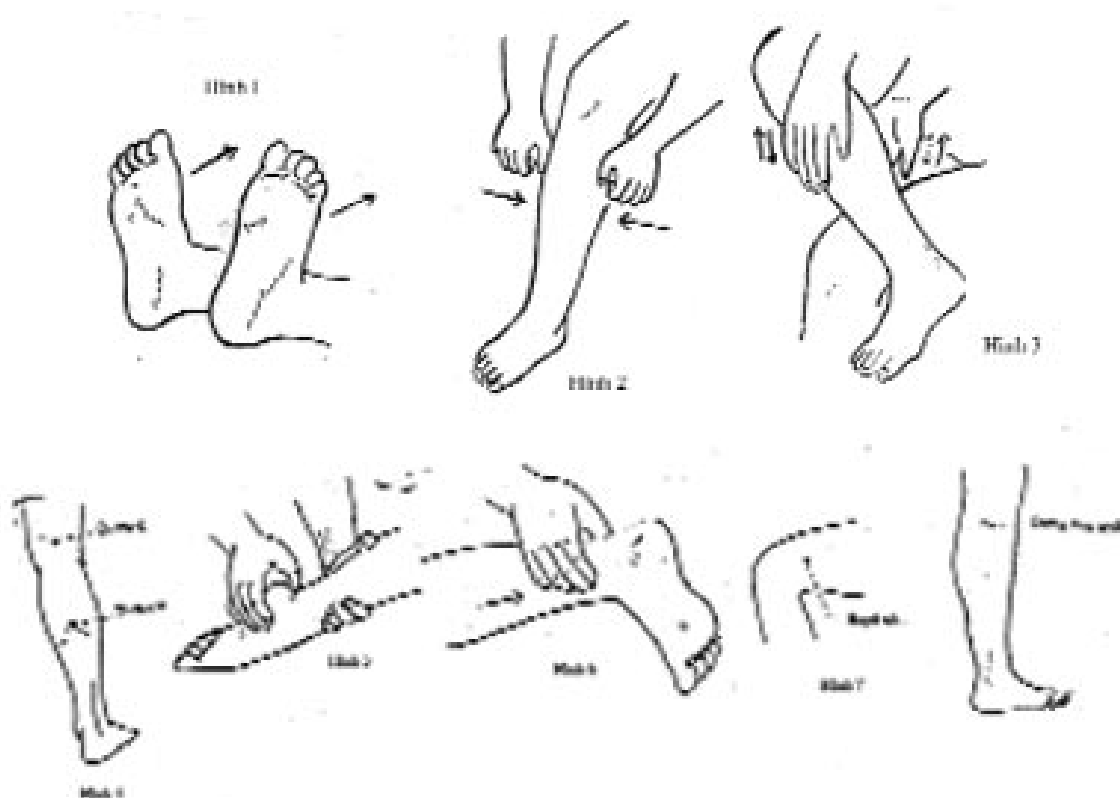
Những cách chữa vọp bẻ

\* Nhờ người khác làm: Người bị vọp bẻ nằm sấp, người kia đứng cạnh, điêm các huyết thừa sơn (ở chính giữa mặt sau cẳng chân), huyết ủy trung (ở mặt sau đầu gối, ở giữa nếp nhượng chân). Mỗi huyết được tác động trong 1 đến 2 phút, cho đến khi có cảm giác căng và tê tại chỗ lan xuống đến bàn chân (hình 4).

Cách bấm gân Achilles: người bị vọp bẻ nằm sấp, người thao tác đứng bên cạnh dùng đầu ngón tay bấm và đẩy các gân Achilles (gân gót) trong 1 phút (hình 5).

Đẩy và nhào cẳng chân: người bị vọp bẻ nằm sấp, người thao tác luân phiên dùng 2 bàn tay đẩy và nhào mặt sau của cẳng chân bị vọp bẻ từ trên xuống dưới trong 5 phút (hình 6).

Điêm và nhào các huyết huyết hải và dương lăng tuyền: người bị vọp bẻ nằm ngửa, người thao tác đứng cạnh, làm các động tác điêm và nhào các huyết huyết hải bên bị vọp bẻ (ở phía trên bờ trong xương bánh chè 2 thôn tay), huyết dương lăng tuyền (trong chỗ lõm trước và dưới đầu xương trâm - xương mác). Mỗi huyết làm khoảng 1 phút (hình 7).





## Phòng chống táo bón hãy day huyết thiên khu

Hiếm có ai trong đời lại không có một lần mắc chứng táo bón, thậm chí bệnh trở thành "kinh niên", nhất là ở người có tuổi. Khi lâm vào tình trạng này, mỗi lần đi vệ sinh các bạn hãy hết sức bình tĩnh và tiến hành một thao tác rất đơn giản là day bấm huyết Thiên khu, một huyết vị châm cứu có công năng thông tiện hết sức đặc biệt.

Tại sao gọi là "thiên khu"? "Thiên" có nghĩa là trời, ý nói đến phần trên của bụng, "khu" có nghĩa là chốt. Rốn chia bụng thành hai phần, phần trên rốn là "thiên", phần dưới rốn là "địa". Huyết thiên khu nằm ngang với rốn, được xem như là chốt điều hành chức năng thông khí của tràng vị nên có tên gọi là thiên khu (chốt trên). Huyết này còn có các tên khác như: *trường khê, cốc môn, tuần nguyên, phát nguyên, thiên xu...* Đây là một trong những huyết vị quan trọng của đường kinh túc dương minh vị, có công dụng hòa vị thông tràng, kiện tỳ lý khí, điều kinh đạo trệ, thường được dùng để chữa các bệnh lý như viêm phúc mạc, viêm loét dạ dày hành tá tràng, viêm ruột cấp và mạn tính, liệt ruột, kiết lỵ, đau thắt lưng, kinh nguyệt không đều, hành kinh đau bụng... và táo bón.



*Huyết thiên khu.*

Vậy cách xác định vị trí của huyết và phương thức tác động như thế nào? Huyết thiên khu nằm ở hai bên rốn, từ rốn đo ngang ra 2 thốn, mỗi bên một huyết. Khi tác động, đặt hai ngón tay cái vào hai huyết, các ngón còn lại ôm lấy thân mình, tiến hành vừa day vừa bấm với một lực tương đối mạnh trong 2 phút. Nếu đại tiện chưa thông thoáng có thể tiến hành vài ba lần như vậy. Để nâng cao hiệu quả trị liệu, có thể kết hợp day bấm thêm hai huyết Đại chùy và Chi câu.

Cách xác định huyết Đại chùy: cúi đầu, phần dưới cột sống cổ sẽ nổi lên 1 - 3 u xương tròn, đặt lên mỗi u xương một ngón tay rồi tiến hành cúi, ngửa và quay đầu vòng tròn, đốt nào dưới ngón tay nhiều nhất là đốt sống cổ 7, huyết nằm ở chỗ lõm ngay dưới đầu móm gai đốt sống này.

*Huyết Đại Chùy*



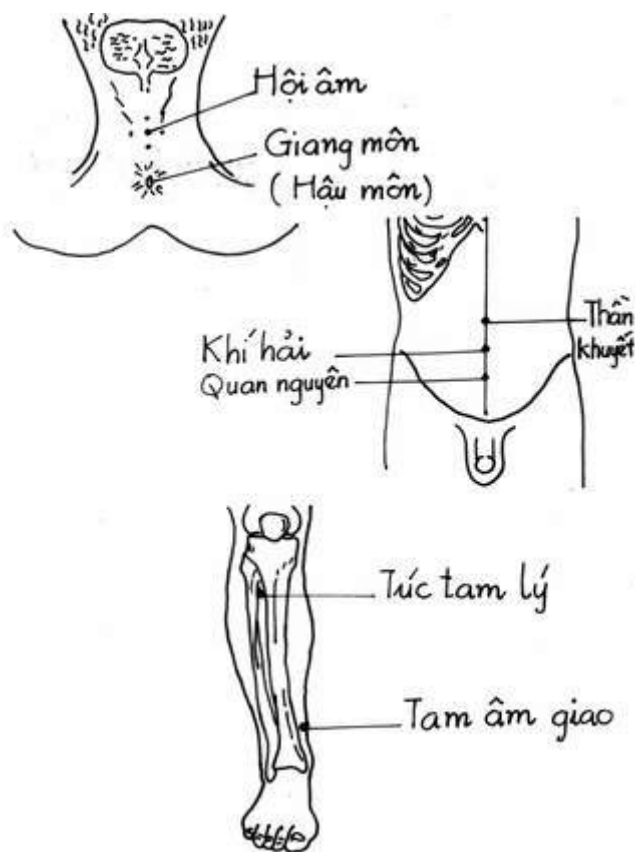
Cách xác định huyết Chi câu: xác định một điểm nằm ở trên nếp gấp của mặt sau khớp cổ tay, giữa gân cơ ruỗi chung ngón tay và gân cơ ruỗi riêng ngón út (phía trên thẳng với ngón nhẫn, gần mắt cá tay), từ điểm này đo lên trên 3 thốn là vị trí của huyết, nằm ở khe giữa xương quay và xương trụ. Phương thức tác động: dùng ngón tay giữa hoặc ngón tay cái day bấm các huyết với một lực vừa phải, sao cho đạt cảm giác căng tức là được, mỗi huyết day trong 2 phút.

Ngoài việc thực hành ngay trong khi đi ngoài, mỗi ngày bạn nên day bấm các huyết theo cách thức như trên 2 lần vào sáng sớm khi ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ thì hiệu quả thu được sẽ nhanh chóng và chắc chắn hơn. Dĩ nhiên, bạn vẫn có thể kết hợp với việc thực hiện các biện pháp khác như dùng thuốc, thay đổi chế độ ăn, tập luyện khí công dưỡng sinh... mà không sợ có các tác dụng không mong muốn nào.



*Huyết Chi câu*

### Tự xoa bóp để phòng, trị yếu sinh lý.



Liệt dương là tình trạng dương vật không cương cứng được hoặc có cương nhưng không bền bỉ khi phòng sự, thường kèm theo một số triệu chứng như đầu choáng, mắt hoa, lưng đau gối mỏi, ăn ngủ kém, sợ lạnh, đại tiện lỏng loãng... Trong y học cổ truyền, liệt dương thuộc phạm vi chứng dương nuy thường do nhiều nguyên nhân gây nên như tỳ vị hư tổn, khí huyết bất túc, tôn suy. Khó có thể kể kết các phương pháp điều trị căn bệnh này của y học cổ truyền nhưng có một biện pháp mà người bệnh nào cũng có thể làm được là tiến hành các thao tác tự xoa bóp để đề phòng và chữa trị có hiệu quả để bạn đọc tham khảo và vận dụng khi cần thiết.



Xát lưng chữa liệt dương.

Day ấn huyết thần khuyết: Dùng ngón tay cái hoặc góc bàn tay day nhẹ huyết thần khuyết trong 3 phút.

Day ấn huyết khí hải: Dùng ngón giữa day huyết khí hải trong 2 phút.

Day ấn huyết quan nguyên: Dùng ngón giữa day huyết quan nguyên trong 2 phút.

Xoa bụng dưới: Dùng bàn tay xoa bụng dưới theo chiều kim đồng hồ với một lực vừa phải trong 2 phút sao cho tại chỗ nóng lên là được.

Vê dương vật và tinh hoàn: Dùng hai bàn tay lần lượt vê dương vật vài phút, sau đó dùng ngón tay vê nhẹ mào tinh hoàn và tinh hoàn trong 3 - 5 phút, miễn sao không cảm thấy đau là được.

Xát đùi: Dùng bàn tay xát bên trong đùi theo hướng từ trên xuống và ngược lại, mỗi bên 20 - 30 lần.

Day huyết hội âm: Dùng ngón giữa day huyết hội âm trong 2 phút.

Day ấn huyết túc tam lý: Dùng 2 ngón cái day hai huyết cùng một lúc trong 2 phút.

Day ấn huyết tam âm giao: Dùng hai ngón cái day ấn hai huyết tam âm giao trong 2 phút.

Xát lưng và xương cùng cụt: Dùng hai bàn tay xát phía sau thắt lưng dọc theo 2 khối cơ cạnh cột sống, xát từ trên xuống dưới và ngược lại trong 1 phút, sau đó tiếp tục dùng một bàn tay xay xát vùng xương cùng cụt trong 1 phút sao cho tại chỗ nóng lên là được.

Điều cần lưu ý là người bệnh không nên quá phiền não, tinh thần phải được thư giãn và luôn luôn tin tưởng sẽ khôi phục lại được sự hứng khởi mạnh mẽ. Có thể dùng thuốc Đông y kết hợp theo chỉ dẫn của thầy thuốc. Khi bệnh tình đã hồi phục thì rất cần sự tiết chế phòng sự một cách hợp lý.

Vị trí huyết

Thần khuyết: Ở chính giữa rốn.

Khí hải: Dưới rốn 1,5 tấc.

Quan nguyên: Dưới rốn 3 tấc hoặc trên bờ trên xương mu 2 tấc.

Hội âm: Nằm giữa hậu môn và bộ phận sinh dục.

Túc tam lý: Sờ bờ trước xương ống chân (xương chày) từ dưới cổ chân lên, đến gần khớp gối, ngón tay bị mắc ở đâu thì đó là lồi củ trước xương chày, từ đây đo ngang ra một khắc (khoát) ngón tay là vị trí của huyết. Ấn có cảm giác tê, tức lan xuống bàn chân.

Tam âm giao: Ở trên mắt cá trong 3 tấc, ngay sau bờ trong xương chày.