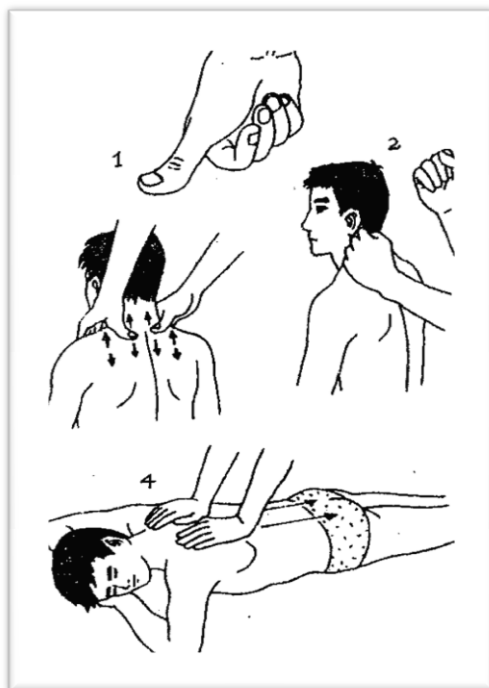


Biên soạn : PHÙNG LỰC SINH - CHU CHÍ KIỆT

Nhà xuất bản Khoa học Thiểm Tây, Trung Quốc

Biên dịch : ĐẶNG BÌNH

PHƯƠNG PHÁP BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Chương 1

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU CÓ HIỆU QUẢ NHẤT BẰNG HUYỆT ĐẠO

- *Bí mật của liệu pháp huyết đạo*
- *Thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết là nguồn gốc của mọi bệnh tật*
- *Trên mặt da xuất hiện dấu vết khác thường*
- *Hiệu quả của liệu pháp huyết đạo được giới khoa học chú ý*
- *Liệu pháp huyết đạo tuyệt đối không phải là vạ nã*

- **Bí mật của liệu pháp huyết đạo**

"Liệu pháp huyết đạo cực kỳ có hiệu quả đối với bệnh tật".

Điều này đã được khá nhiều người nhất trí khẳng định. Trên thực tế, nhìn chung quanh, bên mình chúng ta không thiếu ví dụ về những phương pháp châm cứu, day bằng ngón tay v.v... chữa khỏi bệnh hoặc khiến bệnh tình chuyển biến tốt. Ngoài ra, có không ít những người ưa thích liệu pháp huyết đạo, đã lấy bản thân mình để thử nghiệm hiệu quả của nó.

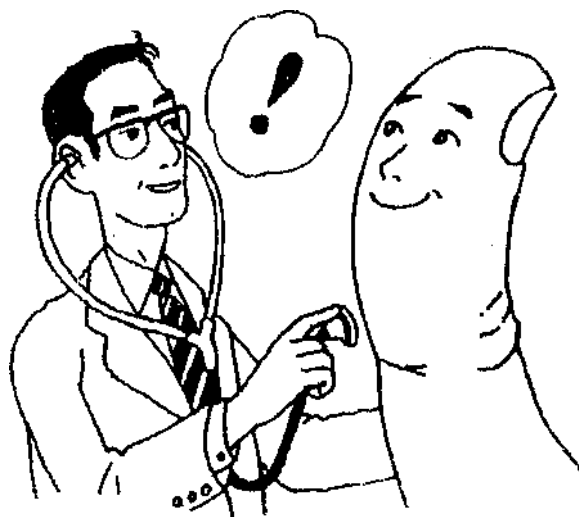
Về liệu pháp trị bệnh, không nói nhiều ở đây, nhưng điều có thể khẳng định, liệu pháp huyết đạo tuyệt đối không phải là lừa bịp, mà hết sức rõ ràng, nó có tác dụng trợ lực rất lớn trong trị liệu bệnh tật.

"Vì sao nó có hiệu quả như vậy" ?

Câu hỏi này, kể cả những người hết lòng ủng hộ về hiệu quả của liệu pháp huyết đạo, cũng sẽ đột nhiên phải ấp úng. Bởi vì, mặc dù hết sức có hiệu quả, nhưng ta vẫn không thể hiểu rõ nguyên nhân đích thực của nó.

Trong y học Trung Quốc, từ xưa đến nay đều sử dụng phương thức suy nghĩ độc đáo của nó để giải thích hiệu quả của liệu pháp huyết đạo. Ví dụ như, trong sách cổ "Hoàng đế nội kinh - Tố vấn" có câu "Khí, huyết không thuận, trăm bệnh sinh ra". Gọi là khí, huyết chính là một loại năng lượng chi phối nội tạng, mà loại năng lượng này nếu như lưu thông hỗn loạn, tất sẽ dẫn đến các loại bệnh tật, đó là tư tưởng truyền thống của y học Trung Quốc từ xưa đến nay.

Huyết vị chính nằm trên con đường của sự lưu thông năng lượng. Con đường lưu thông này gọi là "kinh, lạc", cách gọi chính xác của huyết đạo phải là "huyết kinh". Nội tạng nếu như có hiện tượng khác thường, liền sẽ phản ứng ở một vị trí nào đó có trạng thái khác lạ trên kinh, lạc nội tạng, tiếp đó sẽ phản ứng trên những huyết kinh có năng lượng không thuận. Do đó, kích thích vào huyết đạo, để làm cho năng lượng được lưu thông, mà đạt được hiệu quả trị bệnh. Đó là mục đích của liệu pháp bằng huyết đạo.



Hình 1

Nhưng có một điều đáng tiếc, bất kể đã nghe qua bao nhiêu lời chứng minh về vấn đề này, chúng ta hiện đang sống trong thời đại văn minh, nhưng vẫn không có cách gì tổng kết được vì sao liệu pháp huyết đạo có hiệu quả như vậy. Khi nghe những danh từ khí, huyết mà cảm thấy có điểm không rõ nguyên do, trái lại lại cảm thấy hết sức không khoa học, thậm chí nghi ngờ hiệu quả của liệu pháp chữa trị bằng huyết đạo mà cho rằng có lẽ liệu pháp huyết đạo chỉ là một trong những môn thần bí của y học Trung Quốc mà thôi!

Tuyệt đối không phải như vậy. Sự trị liệu của liệu pháp huyết đạo đối với bệnh tật, quả thực có hiệu quả cực cao, điều này đã được sự công nhận của mọi người, hơn nữa, gần đây nhất cũng đã từng bước nhờ phương pháp khoa học, phân tích hiệu quả của nó.

Kết luận về vấn đề này, nói đơn giản, chính là : Hiệu năng của liệu pháp huyết đạo là dựa vào sự kích thích huyết đạo mà điều chỉnh thần kinh thực vật đạt được mục đích làm mạnh cơ thể. Trung y cho rằng hệ thống tuần hoàn trong cơ thể phát sinh hỗn loạn, liền sẽ sinh bệnh tật mà cái gọi là trạng thái năng lượng rối loạn ở đây, nói theo một cách khác, chính là trạng thái thần kinh thực vật bị mất đi sự cân bằng.

- **Thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết là nguồn gốc của mọi bệnh tật**

Khi cưỡi ngựa, dây cương ở hai tay cần phải duy trì tình trạng thẳng bằng. Nếu như bị mất đi sự thẳng bằng khi cầm dây cương, thì không có cách nào kiểm chế được ngựa, hậu quả của nó có thể suy biết được. Dây thần kinh thực vật cũng là như vậy. Dây thần kinh thực vật không phải ý chí của bản thân chúng ta có thể không chế được, mà là dây thần kinh tự động điều tiết toàn bộ công năng tiêu hóa hoặc sự tuần hoàn của huyết, dịch, bài tiết v.v... Thần kinh thực vật chia thành thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm. Dựa vào những động tác hoàn chỉnh chống đối lẫn nhau của hai loại thần kinh này (một dây căng, một dây chùng) mà đạt được sự cân bằng của cơ năng toàn thân.

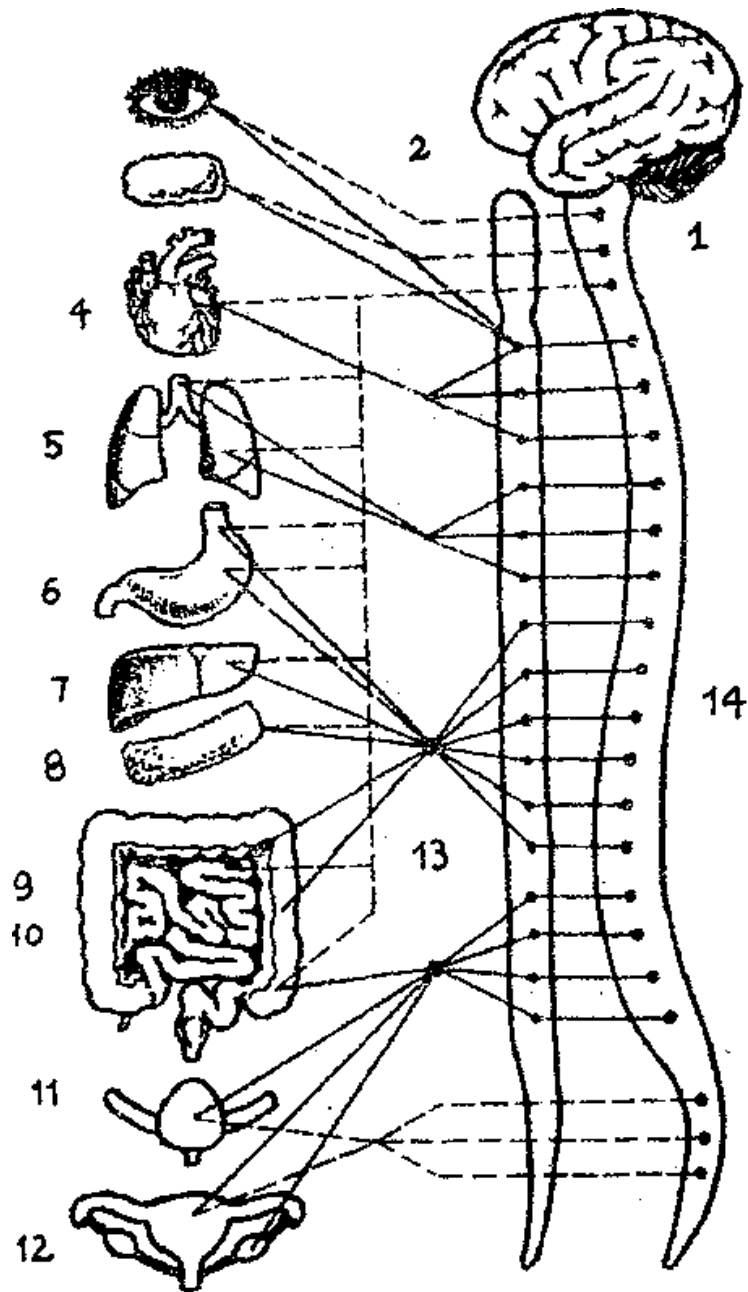
Cụ thể, khi dây thần kinh giao cảm căng, có thể thúc đẩy sự linh hoạt của nhịp tim, làm tăng mạnh tốc độ đập của mạch, huyết quản co lại, huyết áp tăng lên.

Trái lại, dây thần kinh giao cảm bị kiềm chế, khi dây thần kinh phó giao cảm căng, nhịp tim đập chậm lại, mạch đập giảm đi, huyết quản nở ra, huyết, dịch tuần hoàn không được, hay là huyết áp tụt xuống thấp. Chúng ta sau khi ăn cơm, sự tiết ra của nước bọt và dịch vị sẽ tự nhiên linh hoạt, hoạt động tiêu hóa của dạ dày mạnh mẽ, đó cũng là vì dây thần kinh trong tình hình này, có hiệu quả thúc đẩy sự vận hành bình thường của các khí quan.

Khi sự cân bằng của dây thần kinh giao cảm và dây thần kinh phó giao cảm bị mất đi, thì sẽ như thế nào ?

Hoạt động của tim, dạ dày, ruột, huyết quản và các khí quan khác, chịu sự chi phối của những dây thần kinh này, cũng giống như một con ngựa bị tuột dây cương, cơ thể của chúng ta liền sẽ xuất hiện các loại triệu chứng. Cái mà chúng ta gọi là bệnh do thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết chính là để chỉ tình huống này.

Các khí quan trong toàn thân đều bố trí dày đặc dây thần kinh thực vật. Nếu như một khi bị hỗn loạn, trong cơ thể liền sẽ xuất hiện các loại triệu chứng. Dưới đây, chúng ta tham khảo các loại triệu chứng liên quan giữa các bộ vị và dây thần kinh mất đi sự điều tiết.



Hình 2

_____Thần kinh giao cảm, - - - - - Phó thần kinh giao cảm.

1- Chất tủy não giữa; 2- Đại não; 3- Con người; 4- Tim; 5- Khí quản, phổi; 6- Dạ dày; 7- Gan; 8- Tụy; 9- Ruột già; 10- Ruột non; 11- Bàng quang; 12- Tử cung (sinh thực khí); 13- Thần kinh khoang bụng; 14- Cột sống.

1. Triệu chứng toàn thân : Cảm giác mệt mỏi, cảm giác mất sức, phát nóng, béo, gầy, chân tay phát lạnh v.v...
2. Triệu chứng về tinh thần : Bất an, căng thẳng, lo nghĩ, mất ý thức, mất ngủ, suy giảm trí nhớ v.v...

3. Triệu chứng về cơ và thần kinh : Nặng đầu, đau đầu, tê buốt vai, đau eo lưng, chân tay tê dại v.v...
4. Triệu chứng về khí quan tuần hoàn : Tim đập mạnh và loạn nhịp, hô hấp khó khăn, mạch đập không theo qui luật, tay chân phát lạnh, huyết áp cao, phù thũng v.v...
5. Triệu chứng về khí quan hô hấp : Suyễn, ho, nấc.
6. Triệu chứng về dạ dày, ruột : Chán ăn, đau bụng, bệnh lý, bí đại tiện, dạ dày có cảm giác bị đè nặng v.v.\. (Dây thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết cũng dễ dẫn tới loét niêm mạc dạ dày).
7. Triệu chứng về da : Bệnh nhiều mồ hôi, bệnh không có mồ hôi, viêm da dạng đặc biệt, bệnh rụng tóc v.v...
8. Triệu chứng về tiết niệu, cơ quan sinh dục.
9. Triệu chứng về tai, mũi, miệng : Hoa mắt, ù tai, viêm mũi có tính thần kinh, chảy máu mũi, nước bọt và dịch tiết ra khác thường v.v...

Những triệu chứng ở trên, chỉ là đưa ra một cách khái quát, nếu như liệt kê tất cả, thì còn rất nhiều.

"Bệnh về thể xác và tinh thần" cũng là một loại bệnh tật có liên quan đến việc dây thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết. Bệnh này sẽ nguy hiểm đến toàn thân. Ví dụ như đề tài nói chuyện gần đây nhất là bệnh dị ứng tổng hợp của ruột và dạ dày, bệnh mỏi mắt, bệnh thần kinh tim v.v... đều là bệnh về thể xác và tinh thần điển hình.

Tóm lại, bị chup mũ là "Bệnh thời hiện đại", hơn một nửa là có sự liên quan đến việc thần kinh thực vật hoặc nhiều hoặc ít mất đi sự điều tiết.

• **Trên mặt da xuất hiện dấu vết khác thường**

Huyết đạo và dây thần kinh thực vật nói ở trên có sự quan hệ hết sức chặt chẽ. Một nội tạng nào đó khi có điểm khác thường, huyết quản chi phối nội tạng liền căng lên, mà chỗ khác thường của nó sẽ biểu hiện lên mặt da, khi ta ấn vào thấy đau (chỉ cảm giác đau đớn khi ta ấn lên mặt da), gọi là "phản xạ của nội tạng lên mặt da".

Nhìn từ quan điểm y học, chỗ sẽ xuất hiện phản xạ của nội tạng trên mặt da, tất là huyết đạo. Da của loài người không có cách nào thông điện, nhưng sự căng của dây thần kinh giao cảm một khi tăng cao, liền dễ thông điện.

Chỗ dễ thông điện này, được các bác sĩ mệnh danh là "điểm dễ dẫn". Mà những điểm dễ dẫn này về vị trí hoàn toàn giống như các huyết đạo trong truyền

thông từ xưa đến nay.

Nếu như kích thích những huyết đạo này thì sẽ như thế nào ? Huyết đạo một khi được kích thích, dây thần kinh giao cảm đang căng sẽ bị kiềm chế, có thể khôi phục sự cân bằng của dây thần kinh thực vật, có tác dụng điều chỉnh những nội tạng không bình thường. Cho nên, liệu pháp huyết đạo hết sức có hiệu quả.

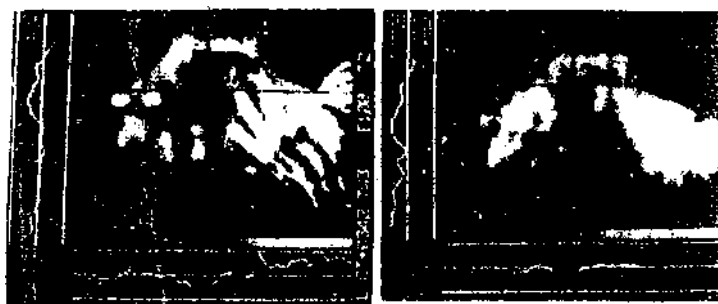


Hình 3

- **Hiệu quả của liệu pháp huyết đạo được giới khoa học chú ý**

Nghiên cứu về liệu pháp huyết đạo, sớm đã có "máy ghi lại nhiệt độ cơ thể", được coi là một loại thiết bị để đo nhiệt độ cơ thể. Sử dụng loại thiết bị này, có thể ghi chép lại một cách kỹ càng nhiệt độ biến hóa trên mặt da, xác nhận hiệu quả của liệu pháp huyết đạo.

Lấy máy ghi lại nhiệt độ cơ thể để quan sát, có thể phát hiện chỗ từ xưa đến nay gọi là huyết đạo, nhiệt độ thường ở trạng thái tương đối cao. Nhưng, đây là tình hình ở những người khỏe mạnh. Người có nội tạng khác thường, loại sai lệch này tất sẽ không được rõ ràng.



Hình 4

Dùng máy ghi lại nhiệt độ cơ thể có thể quan sát được hiệu quả của huyết đạo, khi châm kim vào huyết đạo trên vai, nhiệt độ ở mặt da trên vai sẽ tăng lên, có thể dùng mắt quan sát sự biến hóa của màu sắc.

Còn nữa, châm kim vào huyết đạo, nhiệt độ mặt da lập tức tăng lên. Điều này chứng tỏ, sự căng của dây thần kinh giao cảm bị kiềm chế.

Qua chứng minh ở những điều kể trên, dây thần kinh giao cảm một khi căng lên, đầu mút huyết quản liền co lại, tất nhiên, nhiệt độ của da liền thấp xuống. Nhưng, một khi kích thích vào huyết đạo, sự căng của dây thần kinh giao cảm bị kiềm chế, dây thần kinh phó giao cảm sẽ ở trong trạng thái ưu thế, huyết quản nở ra, huyết dịch lưu động tăng nhanh, nhiệt độ mặt da tăng lên. Khi kích thích huyết đạo sẽ cảm thấy thư giãn muốn ngủ, đó cũng là ưu thế của dây thần kinh phó giao cảm, khiến cho cơ thể và trong lòng đều cảm thấy thoải mái.

- **Liệu pháp huyết đạo tuyệt đối không phải là vạn năng.**

Mục đích của liệu pháp huyết đạo là để điều chỉnh sự cân bằng của dây thần kinh thực vật, cho nên tuyệt đối không phải là bất cứ bệnh tật nào cũng đều có thể chữa trị bằng huyết đạo. Những bệnh ác tính như khối u, ung thư, xích lý (bệnh lý có máu), bệnh truyền nhiễm có tính vi khuẩn như thổ tả v.v... thì không có cách nào mong đợi hiệu quả nhanh chóng ở liệu pháp này.

Những triệu chứng bệnh do huyết quản não đưa đến, mặc dù có thể giảm nhẹ, nhưng cũng không có cách nào chữa khỏi.

Vậy liệu pháp huyết đạo có hiệu quả đối với loại bệnh tật nào ? Như đã nói ở trên, liệu pháp này có hiệu quả đối với những triệu chứng đau đầu, tê buốt vai, hoa mắt, ù tai, cảm giác mệt mỏi, tay chân phát lạnh, mất ngủ v.v... do các dây thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết; những bệnh về thể xác và tinh thần v.v... đưa đến. Hơn nữa, sớm trị liệu y tế đối với những bệnh tật mãn tính, đối với việc làm giảm những triệu chứng bệnh, cũng có tác dụng lớn. Trên thực tế, những triệu chứng và bệnh tật mãn tính này đều là bộ phận không phải sở trường của nền y học hiện đại.

Quan sát rộng ra, có thể phát hiện được khá nhiều nguyên nhân gây bệnh cũng chưa có cách nào xác định được, trái lại lại có những người với những nguyên nhân không rõ ràng, mắc phải những triệu chứng như chán ăn, đầu nặng chân nhẹ, cơ thể mềm nhũn v.v... mà cảm thấy khó chịu.

Đối với loại bệnh này mọi người gọi là "Người bị mắc nửa bệnh", liệu pháp chữa trị bằng huyết đạo lại càng cực kỳ hiệu quả. Không thể so sánh giữa y học hiện đại và y học cổ truyền Trung Quốc, cả hai đều hết sức ưu việt. Y học hiện đại thì chẩn đoán nguyên nhân gây bệnh; y học cổ truyền Trung Quốc thì chú trọng đến triệu chứng, sau đó sẽ trị liệu.

Chương 2

LÀM THẾ NÀO TÌM ĐƯỢC CHÍNH XÁC VỊ TRÍ CỦA HUYỆT ĐẠO

- *Có vô số huyết đạo*
- *Bí quyết tìm huyết đạo*
- *Tổ chức bộ xương vững chắc*

• **Có vô số huyết đạo**

Chúng ta đã nói qua vị trí của huyết đạo nằm ở trên đường thông của năng lượng là "kinh, lạc". Mà trong cơ thể, kinh lạc của lục phủ ngũ tạng có 12 đường "kinh chính" (trên thực tế, đối xứng hai bên phải và trái tổng cộng có 24 đường). Ngoài ra, ở giữa phần chính diện cơ thể có "mạch NHÂM", ở giữa phần mặt sau cơ thể có "mạch ĐỐC", mỗi mạch đều có một đường kinh đặc biệt, chạy dọc theo toàn thân. Tất cả những huyết đạo sắp xếp trên 14 đường kinh này và nhiều đường lạc của nó, được gọi là "huyết chính", tổng cộng có 365 huyết.

Ngoài những huyết đạo ở trên kinh lạc gọi là "huyết chính", người ta còn phát hiện nhiều "huyết mới". Nếu cộng cả những "huyết mới" này vào thì tổng số huyết đạo đã vượt quá con số 1000.

Một người chuyên về huyết đạo cũng không thể nhớ được toàn bộ số huyết đạo này. Trên thực tế, chỉ cần biết những huyết đạo liên quan, thì đã có thể tiến hành liệu pháp huyết đạo.

Điều quan trọng không phải là nhớ nhiều huyết đạo, mà là tìm được đầy đủ những huyết đạo có hiệu quả, và vận dụng thành thực nó. Do đó, cuốn sách này lấy huyết chính làm trung tâm, và lựa chọn những huyết đạo đặc biệt hữu hiệu. Phối hợp với triệu chứng hoặc bệnh tật, vận dụng tốt những huyết đạo này, mỗi người đều có thể tiến hành trị liệu bằng huyết đạo.

• **Bí quyết tìm huyết đạo**

Về việc tiến hành liệu pháp huyết đạo, điều quan trọng nhất chính là tìm được chính xác huyết đạo. Liệu pháp huyết đạo mặc dù rất ưu việt nhưng nếu như không tìm được chính xác huyết đạo, thì không có một ý nghĩa nào. Vấn đề khó nhất của liệu pháp huyết đạo chính là cách tìm huyết.

Không có một phương pháp nào có thể sánh được với liệu pháp huyết đạo trong việc chữa trị tại nhà. Nhưng vì cách tìm huyết đạo khá khó khăn nên không được sử dụng rộng rãi, thật là điều đáng tiếc. Mặt khác, mặc dù những sách về liệu pháp huyết đạo được xuất bản với số lượng lớn, nhưng tựa như không có nhiều sách giới thiệu một cách đơn giản và căn kẽ về cách tìm huyết đạo. Điều này khiến cho những người ngoài ngành y muốn sử dụng liệu pháp huyết đạo, cũng không có cách nào thực hiện được.

Vì vậy, đồng thời với việc tuyển chọn những huyết đạo đặc biệt có hiệu quả, cuốn sách này cũng giới thiệu căn kẽ về phương pháp tìm huyết đạo để bất cứ một người nào cũng có thể thực hiện được.

Cách tìm huyết đạo, sau chương này sẽ trình bày căn kẽ, còn ở đây chỉ giới thiệu đơn giản về những bí quyết tìm huyết nói chung.

Huyết đạo, cũng chính là nơi xuất hiện phản ứng.

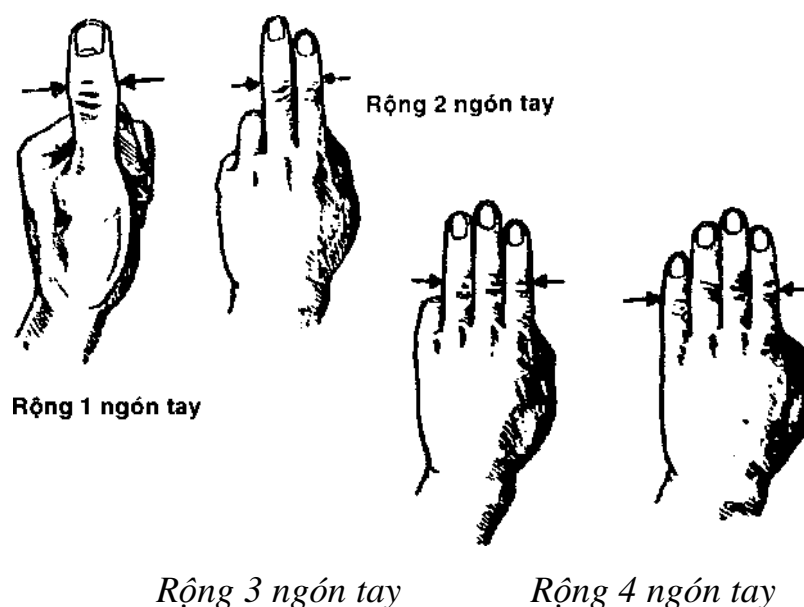
Cơ thể có điểm khác thường, trên huyết đạo sẽ liền xuất hiện các loại phản ứng. Những phản ứng này bao gồm :

1. Dùng ngón tay ấn một cái, sẽ có cảm giác đau (ấn vào thấy đau).
2. Dùng ngón tay sờ vào, thấy khối cứng (ngạnh kết).
3. Hơi kích thích, mặt da liền cảm thấy ngứa (cảm giác nhạy cảm).
4. Xuất hiện trĩ đen, dấu vết (sắc tố, chìm xuống đáy).
5. Có sự chênh lệch nhiệt độ với vùng da chung quanh v.v...

Những phản ứng này có xuất hiện hay không, là những chỉ tiêu quan trọng để phát hiện huyết đạo. Muốn tìm được những huyết đạo, đầu tiên nên ấn, miết một chút lên da để thử xem. Nếu như xuất hiện những phản ứng kể trên, liền có thể phán đoán là có huyết đạo ở đó.

Ngoài ra, trong cách tìm huyết đạo ở cuốn sách này xuất hiện nhiều lần những từ "Rộng hai ngón tay", "Rộng ba ngón tay", đó là tiêu chuẩn cơ bản để tính toán tìm huyết đạo, có thuyết về "thước, tắc đồng thân". Ví dụ như, "Rộng một ngón tay" là chỉ độ rộng của phần to nhất ngón tay cái. "Rộng hai ngón tay" tức là chỉ ngón tay trỏ và ngón tay giữa duỗi thẳng áp sát vào nhau...

Sự lớn nhỏ, độ rộng của ngón tay cái, dựa vào tuổi tác. hình dáng thể trạng, sự khác biệt nam, nữ, mà có sự chênh lệch rất lớn. Khi dùng cách tính này để thăm dò vị trí huyết đạo, cần phải lấy độ rộng của ngón tay người bệnh để tìm.



Hình 5

• Tổ chức bộ xương vững chắc

Để tìm ra được huyết đạo, nhất định cần phải tìm hiểu tổ chức của bộ xương có liên quan trong cơ thể. Tất nhiên, không cần thiết phải thuộc tường tận tất cả các phần của bộ xương. Song, nếu như có thể biết trong thân thể, bộ vị nào có loại xương gì thì sẽ rất dễ dàng trong việc tìm được huyết đạo.

Quan trọng nhất là xương cột sống. Xương cột sống là hệ thống xương chạy dọc chính giữa cơ thể suốt từ phần cổ đến phần mông, từ trên xuống dưới, xếp theo thứ tự là đốt sống cổ (7 đốt), cột sống ngực (12 đốt), xương sống ở thắt lưng (5 đốt), xương cùng, xương cụt. Trên xương cột sống có thể từ phần ngoài sờ được xương lồi, đó là chỗ dựa quan trọng trong khi tìm huyết đạo.

Khi tìm thấy huyết đạo tại phần xương cột sống, đếm xương lồi là có thể phát hiện được huyết đạo. Song, không cần thiết phải bắt đầu đếm từ xương lồi ở mặt trên cùng của xương cột sống. Vì vậy, có thể lợi dụng phương pháp dưới đây tìm ra được móm gai làm tiêu chuẩn cơ bản.

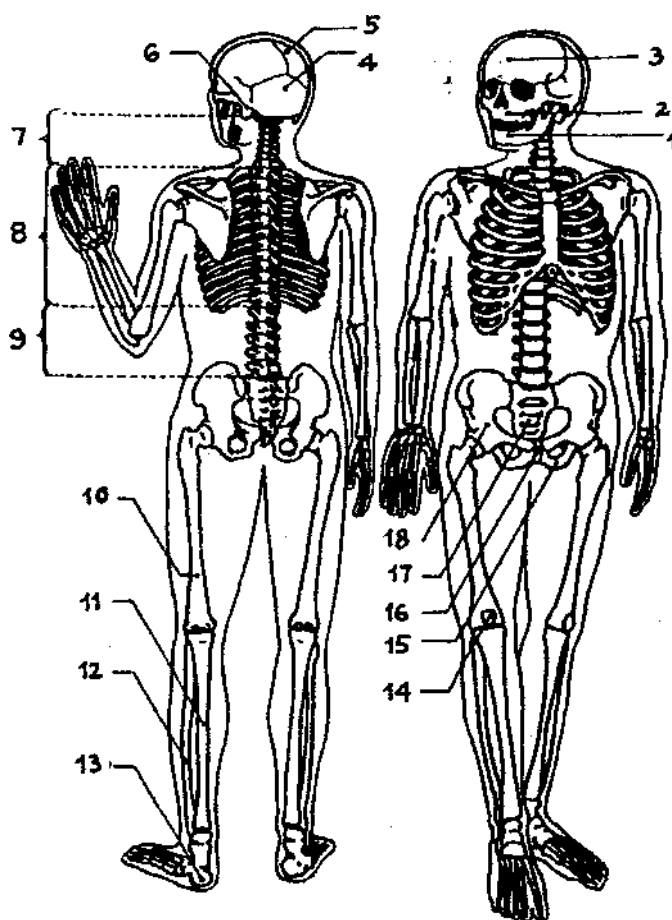
Khi cúi thấp đầu về phía trước, mặt sau cổ lộ ra một khối xương, chính là sọ cổ 7. Mà ở chỗ lồi ra của một chiếc xương lưng phía dưới đốt sống cổ 7, tức là đốt sống ngực 1.

Nếu như lấy từ đầu mút dưới của tuyến liên kết hai bên phải, trái của xương bả vai, chính là chỗ lồi lên giữa xương cột sống ngực 7 và xương cột sống ngực 8.

Hai bên phải, trái eo lưng có xương hông lồi ra, mà tuyến liên kết đầu trên hai bên trái, phải, là chỗ lồi lên của móm gai xương sống thắt lưng 2, đó cũng là vị trí

mà ta hay cài thắt lưng.

Ngoài ra, những xương khác như xương quai xanh, xương bả vai, xương sườn, xương trụ cánh tay, xương hông, xương cung chậu, xương bánh chè (xương đầu gối), xương cẳng chân, v.v... xin xem trên hình 6.



HÌNH 6

1- Xương hàm dưới; 2- Xương hàm trên; 3- Xương trán; 4- Xương chẩm; 5- Xương đỉnh đầu; 6- Xương thái dương; 7- Đốt xương cổ; 8- Cột sống ngực; 9- Xương sống thắt lưng; 10- Xương đùi; 11- Xương bắp chân; 12- Xương mác; 13- Xương gót chân; 14- Xương bánh chè; 15- Xương chậu; 16- Xương cung chậu; 17- Xương cùng; 18- Xương hông.

Chương 3

PHƯƠNG PHÁP KÍCH THÍCH HUYỆT ĐẠO CỰC KỲ CÓ HIỆU QUẢ

- *Kích thích huyết đạo cần phải đúng lúc thở khí ra*
- *Trước khi trị liệu xin chớ hút thuốc*
- *Kích thích huyết đạo người nào cũng có thể biết được*
- *Lợi dụng những vật nhỏ bên mình để kích thích huyết đạo*

• **Kích thích huyết đạo cần phải đúng lúc thở khí ra**

Trong liệu pháp huyết đạo, hô hấp dễ bị coi thường nhất. Tựa như rất ít người biết rằng : Kích thích huyết đạo vào lúc thở khí ra (hô khí) thì sự truyền dẫn kích thích tương đối tốt, có thể đạt được hiệu quả trị liệu với hiệu suất cao.

Khi hít khí vào (hấp khí), cơ co lại cứng ngắc. Lúc này nếu ấn ngón tay vào huyết đạo, cũng có cảm giác đau nhưng không truyền đi được kích thích đối với cơ thể. Trái lại, khi thở khí ra, cơ thả lỏng nên mềm lại, lúc này nếu như kích thích, cảm giác đau giảm nhiều mà kích thích được truyền đi tốt, là một "kích thích" hết sức có hiệu quả.

Do đó, nếu như muốn kích thích huyết đạo, cần phải phối hợp với tần số hô hấp.

• **Trước khi trị liệu xin chớ hút thuốc**

Thuốc lá là một loại "thuốc độc có thể dẫn tới mất mạng". Người ta cho rằng trong khói thuốc lá có thể chứa tới 40 chủng loại ung thư hoặc trên 200 loại bệnh, nhất là hàm lượng ni-cô-tin mà nó chứa là một chất rất độc. Trong thực tế, 60 gam ni-cô-tin có thể giết chết một người đã trưởng thành. Có rất nhiều bệnh tật liên quan tới thuốc lá.

Có các bệnh như ung thư, giãn phế quản, suyễn, viêm nhánh phế quản mạn tính, bệnh tim, huyết áp cao, xơ cứng động mạch, thậm chí có người vì hút thuốc lá mà dẫn tới "bệnh suy giảm thị lực vì thuốc lá". Một số bệnh tật có liên quan mật thiết với thuốc lá, thậm chí bị gọi là "bệnh do thuốc lá". Có một nghiên cứu cho rằng : Nếu như hút một điếu thuốc, tuổi thọ sẽ bị rút ngắn 5 phút 30 giây. Mong rằng bạn nhất thiết phải cai thuốc lá. Nếu như không có cách nào cai được, thì cần

phải giảm bớt số lượng hút đi.

Trước khi tiến hành trị liệu bằng huyết đạo, xin chớ hút thuốc. Ni-cô-tin một khi vào trong cơ thể, dây thần kinh giao cảm căng lên, huyết quản co lại, khiến cho huyết, dịch tuần hoàn không được thông suốt, ảnh hưởng tới hiệu quả của liệu pháp huyết đạo.



Khi hút thuốc, huyết, dịch trong dạ dày biến hóa như thế nào. Một phát hiện khiến mọi người kinh ngạc, chỉ cần hít vào 3 hơi thuốc (không phải 3 điếu thuốc), là đủ để lưu lượng máu trong dạ dày chuyển biến xấu đi tới 70%. Không những liệu pháp huyết đạo vô hiệu, mà cả đến dùng thuốc cũng không có hiệu quả.

- **Kích thích huyết đạo, người nào cũng có thể học được**

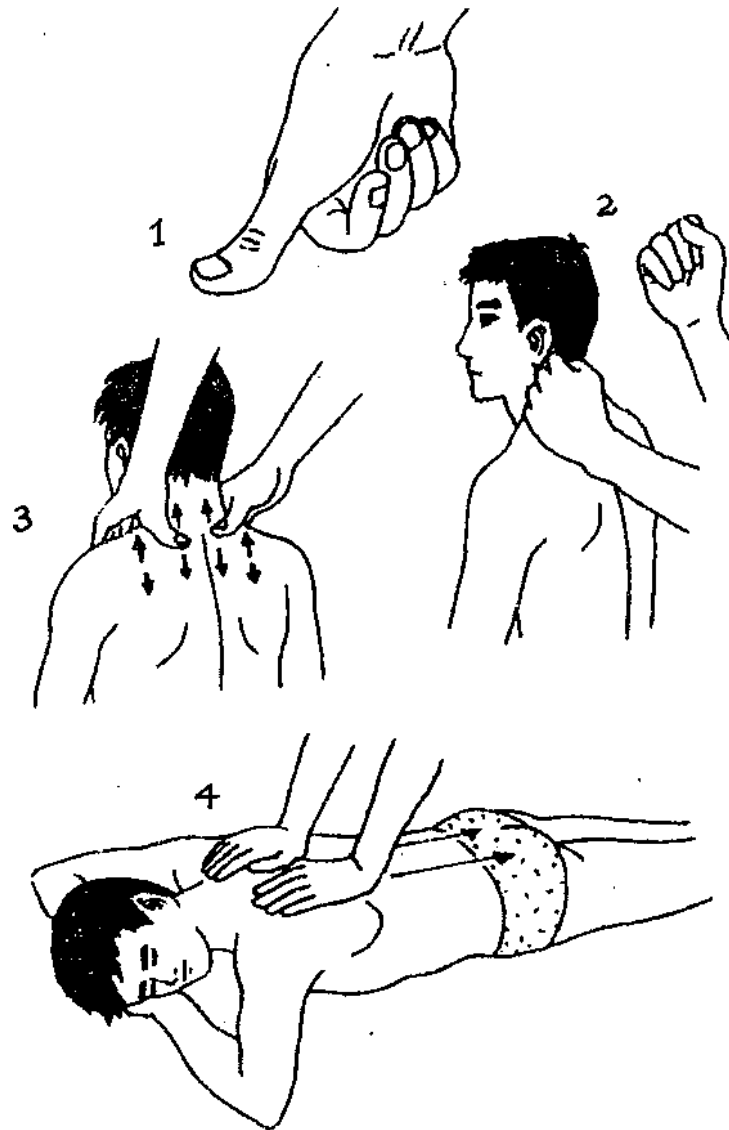
Đầu tiên, bắt đầu giới thiệu từ những phương pháp kích thích huyết đạo có tính tiêu biểu.

Day ấn bằng ngón tay

Trong khi thực hành kích thích huyết đạo tại nhà, phương pháp thường dùng nhất là day ấn bằng ngón tay. Day ấn bằng ngón tay chủ yếu nhất là lợi dụng việc dùng lực dễ dàng của ngón tay cái, ngón tay trỏ, hoặc ngón tay giữa. Lấy xoay chuyển đầu ngón tay, lợi dụng mặt trong ngón tay day ấn là bí quyết của nó. Làm như vậy, có thể tăng nặng áp lực, mà day ấn trong một thời gian dài cũng không cảm thấy mệt mỏi.

Khi thân thể bị suy nhược do những nhân tố của bệnh mạn tính v.v..., thông thường người ta chỉ ấn nhẹ, điều đó gọi là "bổ", tức là bổ sung năng lượng, là một phương pháp kích thích để thúc đẩy các khí quan khôi phục lại trạng thái bình thường.

Thần kinh quá hưng phấn, khi bị đau nhiều, tất phải ấn nặng, điều đó gọi là "tả", tức là phương pháp kích thích kiềm chế năng lượng quá cao. Mặc dù đều gọi là "day ấn bằng ngón tay", trên thực tế dựa vào bệnh tật, bệnh trạng mà có cách làm khác nhau. Thời gian ấn là mỗi lần ấn từ 3-5 giây, nghỉ 2-3 giây, lại ấn tiếp từ 3 - 5 giây, mỗi một vị trí làm đi làm lại từ 3 - 5 lần.



Hình 8

1- Day ấn bằng ngón tay; 2- Xoa bóp (gõ); 3- Xoa bóp (miết);
4- Xoa bóp (day)

Xoa bóp

Khi năm ngón tay cùng sử dụng, có các cách xoa bóp như : "chùy" (gõ), "tha" (chà xát), "nhu" (day), "áp" (ấn) v.v... Trong số đó, chỉ phát triển thủ pháp ấn, chính là cách ấn bằng tay vừa nói ở trên.

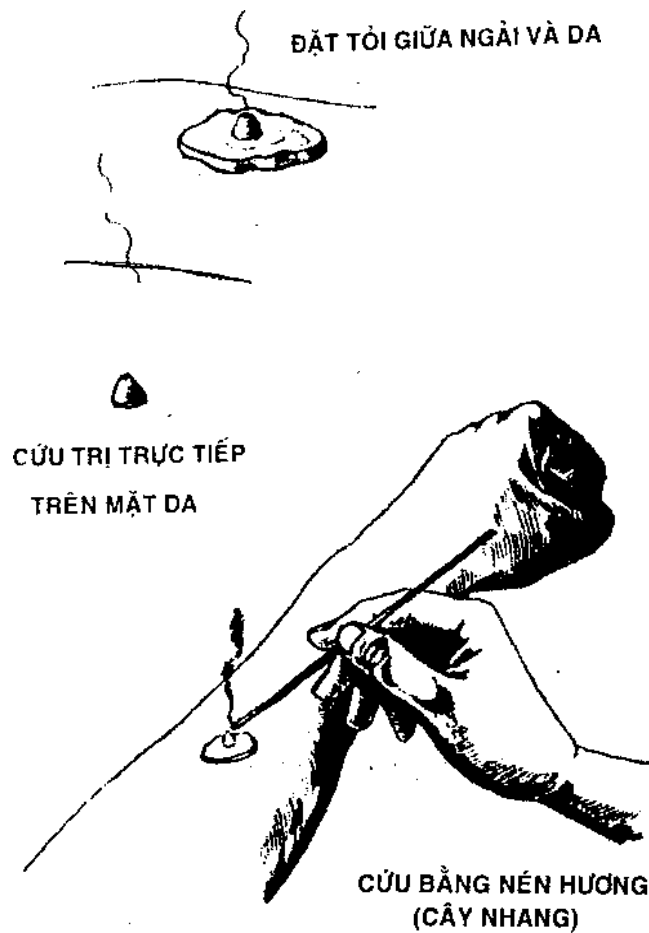
Thông thường, gõ hoặc ấn thuốc về "bỏ", sử dụng khi bị đau thần kinh ghé gớm. Nhẹ nhàng chà xát, day thuốc về "tả", dùng khi chân tay tê dại, thời gian xoa bóp trong khoảng từ 5 - 15 phút.

Kỹ thuật cứu

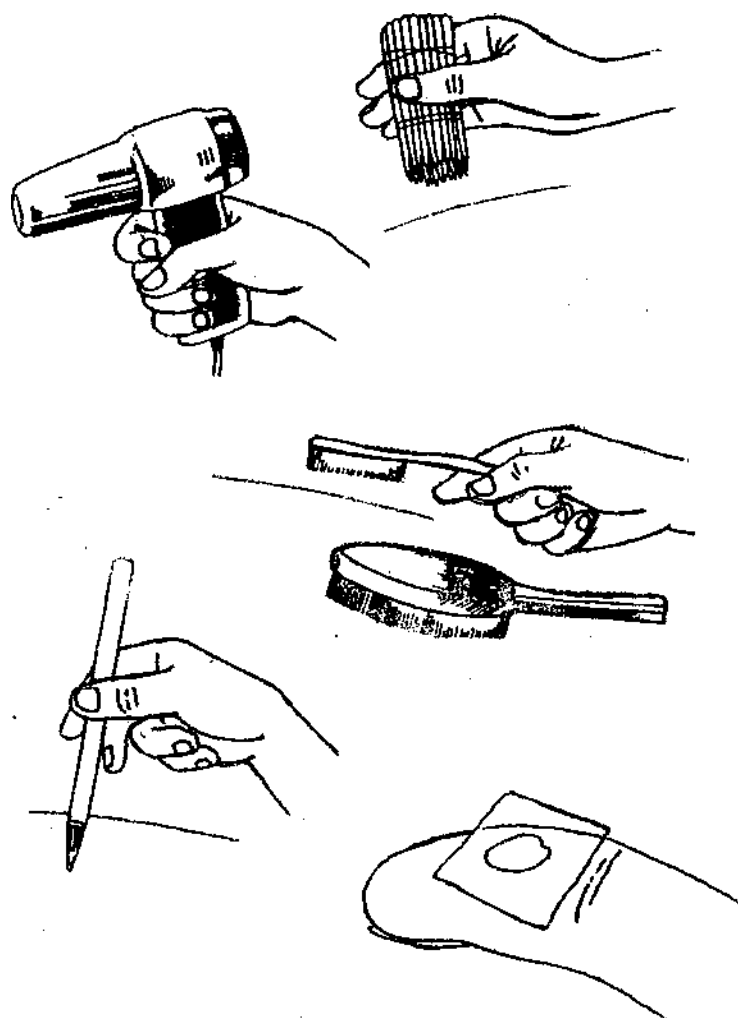
Kỹ thuật cứu là lợi dụng ngải khô kích thích làm cho da nóng lên. về mặt cơ bản, kỹ thuật cứu thuộc về "bỏ", từ xưa đến nay thường được ứng dụng để chữa trị bệnh mạn tính.

Khi ở nhà tiến hành kỹ thuật cứu, đầu tiên đặt ngải khô vào trong lòng bàn tay, và vê nó thành hình nhỏ dài. Sau đó, tại phần đầu ngọn, ngắt xuống khoảng 2 - 3 cm, vê ngải thành hình nón kích thước lớn hơn nửa hạt gạo.

Lấy một ít nước để làm ướt mặt da, đặt ngải đã thuật ở trên lên huyết đạo, nhờ thế ngải mới không bị tuột đi. Sau đó châm nén hương (cây nhang) đốt cháy ngải, khi cảm thấy "nóng" thì đổi ngải mới.



Hình 9



Hình 10

Nếu như không có tình huống gì đặc biệt, trên một huyết đạo tiến hành cứu từ 3 đến 5 lần. Cách làm này là sau khi cảm thấy nóng mới bỏ ngải ra, nên gọi là "tu nhiệt cứu" (cứu bỏng). Do sau khi cứu cháy, sẽ lưu lại sẹo, cho nên có nhiều người không thích. Nếu như vậy thì có thể sử dụng "cứu gián tiếp" (ôn cứu). Cách làm này là đặt lên trên da một lát tỏi hoặc gừng, một lớp muối hoặc mì chính (bột ngọt) v.v... sau đó đốt ngải ở bên trên. Do cách sử dụng những vật khác nhau, có thể gọi là cứu cách tỏi, cứu cách gừng, cứu cách muối v.v...

Loại kích thích bằng nhiệt này hết sức hòa dịu, không phải lo lắng vì để lại sẹo. Liệu pháp cứu đơn giản nhất là cứu bằng cây hương (cây nhang). Chuẩn bị một cây hương, châm lửa, đưa đầu hương vào gần huyết đạo, đến khi cảm thấy nóng, liền rời ra. Một huyết đạo làm đi làm lại từ 5 - 10 lần.

- **Lợi dụng những vật nhỏ bên mình để kích thích huyết đạo**

Chúng ta cũng có thể lợi dụng những vật nhỏ bên mình để kích thích huyết đạo, ví dụ những phương pháp dưới đây hết sức có hiệu quả.

1. Sử dụng tăm

Lấy 5, 6 chiếc tăm dùng dây cao su buộc chặt lại. Dùng phần đầu nhọn liên tục đâm vào huyết đạo. Khi kích thích đã quá mạnh, liền dùng phần đầu tròn (loại tăm một đầu nhọn một đầu tù), phương pháp này về hiệu quả có thể sánh được với liệu pháp châm cứu.

2. Sử dụng máy sấy

Nếu bạn không thích kỹ thuật cứu, có thể lợi dụng gió nóng của máy sấy thổi chuẩn xác vào huyết đạo, để kích thích huyết đạo. Đây tức là một loại cứu gián tiếp (ôn cứu).

3. Sử dụng bàn chải đánh răng

Những đứa trẻ thể chất yếu đuối, da tương đối dễ bị dị ứng, kích thích nhẹ cũng khiến người khác lo lắng, lúc này có thể lợi dụng bàn chải đánh răng chà xát vào huyết đạo.

4. Dùng bàn chải quần áo

Phương pháp này hết sức tiện lợi đối với việc kích thích bộ phận nào có phạm vi rộng như phân lưng chẳng hạn.

5. Dùng bút bi

Khi dùng ngón tay day ấn, nhiều bạn không thể dễ dàng dùng lực nên có thể dùng bút bi hoặc bút chì day ấn vào huyết đạo. Phương pháp là dùng đầu bút bi day ấn lên huyết đạo (động tác giống như day ấn bằng ngón tay). Nói chung, phương pháp này diện tích của bộ phận huyết đạo bị ấn tương đối rộng, kích thích tương đối hòa dịu.

6. Sử dụng hạt gạo

Tại một tấm vải cao su cắt một miếng nhỏ khoảng 1 cm², đặt vào một hạt gạo, sau đó dính lên trên huyết đạo. Như vậy, có thể tạo thành một kích thích rất nhỏ lên huyết đạo trong một thời gian dài. Sau khi day ấn bằng ngón tay hoặc xoa bóp, làm kích thích này thì có thể duy trì công năng hiệu quả của nó.

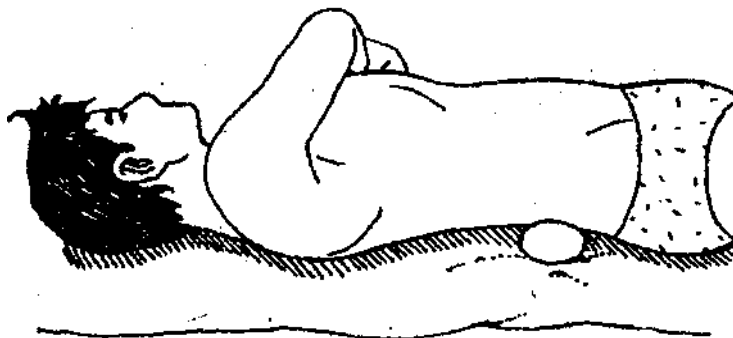
7. Sử dụng quả bóng

Hai bên xương cột sống có khá nhiều huyết đạo, có điều đáng tiếc là bản thân không có cách nào kích thích được chúng. Nhưng nếu như có bóng chày loại mềm thì có thể dễ dàng thực hiện được.

Nằm ngửa, đặt quả bóng tại vị trí huyết đạo phân lưng, dựa vào trọng lượng của cơ thể và tính đàn hồi của loại bóng mềm, huyết đạo sẽ được kích thích đầy đủ. Khi muốn kích thích huyết đạo ở phân lưng, mọi người nên cần phải thử một

chút phương pháp này.

Nhưng loại bóng cứng như bóng gôn, tương đối thích hợp với việc kích thích mặt bên trong bàn chân. Ngồi ở trên ghế tựa, để bóng gôn ở dưới lòng bàn chân và lăn nó, hết sức có hiệu quả đối với huyết DŨNG TUYỀN v.v.



Hình 11

Chương 4

LIỆU PHÁP SỨC KHỎE GIẢI TRỪ ĐAU ĐÓN

- Đau buốt vai
- Bí đại tiện
- Đi ngoài
- Tắc mũi
- Mệt mỏi mắt
- Nấc
- Say xe
- Mất ngủ
- Û tai
- Hoa mắt, cảm giác mệt mỏi
- Đái dầm
- Tê liệt tay, ngón tay
- Cảm mạo
- Tim đập nhanh và loạn nhịp

• Đau buốt vai

Đau buốt vai, nếu chỉ xoa bóp vai thì không được tốt lắm. Khi đau buốt vai, dùng liệu pháp huyết đạo là có hiệu quả nhất.

Dùng ngón tay ấn đè vào huyết KIÊN TỈNH, sự tuần hoàn của huyết, dịch ở trên vai sẽ tốt lên. Vai đang cứng đờ cũng sẽ dần dần được thả lỏng.

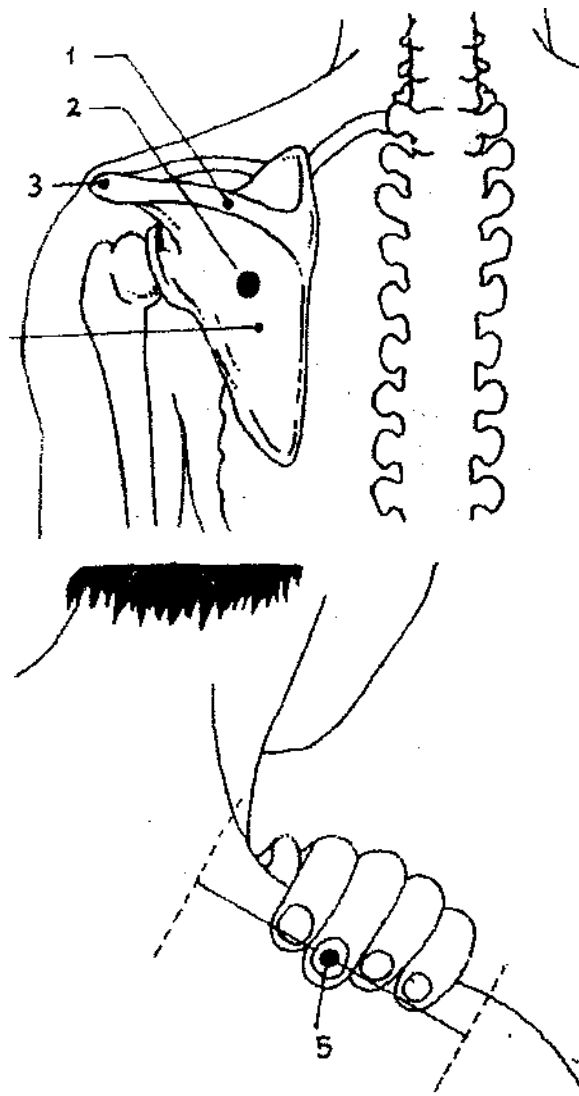
Huyết vị và trị liệu

Huyết KIÊN TỈNH nằm ở chính giữa đường nối giữa phần cổ dưới và bả vai. Khi đè vào huyết KIÊN TỈNH, sẽ cảm thấy hơi đau nhưng dễ chịu, rất dễ tìm.

Nếu như vẫn cảm thấy khó tìm huyết thì xin thử phương pháp dưới đây. Kẹp chặt nách, bốn ngón tay trừ ngón tay cái) chụm vào một bên vai. Lúc này, chỗ ngón tay giữa tiếp xúc với vai chính là huyết KIÊN TỈNH.

Khi đau buốt ở vai truyền tới phần lưng, dùng ngón tay ấn lên huyệt THIÊN TÔNG liền có thể có hiệu nghiệm. Huyệt THIÊN TÔNG là huyệt đạo ở chính giữa xương bả vai, ở mặt sau vai, bên phải, bên trái đều có xương hình tam giác, tức là xương bả vai.

Lấy ngón tay sờ vào giữa xương bả vai, có thể cảm giác biết được chỗ xương hơi mỏng mà lõm xuống, ấn xuống thử xem, nếu như cảm thấy hơi đau, tức là huyệt THIÊN TÔNG. Để nâng cao hiệu quả, có thể kích thích các huyệt khác như huyệt PHONG TRÌ, huyệt THIÊN TRỤ v.v...



HÌNH 12

1- Hố trên đòn; 2- Huyệt THIÊN TÔNG; 3- Môm quạ;
4- xương bả vai; 5- Huyệt KIÊN TỈNH

• Bí đại tiện

"Trữ của" khiến mọi người vui thích, nhưng "trữ phân" có thể làm hao tổn tâm trí. Một khi bí đại tiện, không chỉ bụng trướng lên gây cảm giác khó chịu, mà còn dễ xuất hiện những triệu chứng như đầu nặng chân nhẹ, sốt ruột, cảm giác mệt mỏi, khô da, lên mụn nhọt v.v. Lúc này, có thể ấn vào những huyệt đạo đặc biệt như huyệt THIÊN KHU, huyệt THẦN MÔN v.v... liền có thể nhanh chóng đi ngoài được.

Huyệt vị và trị liệu

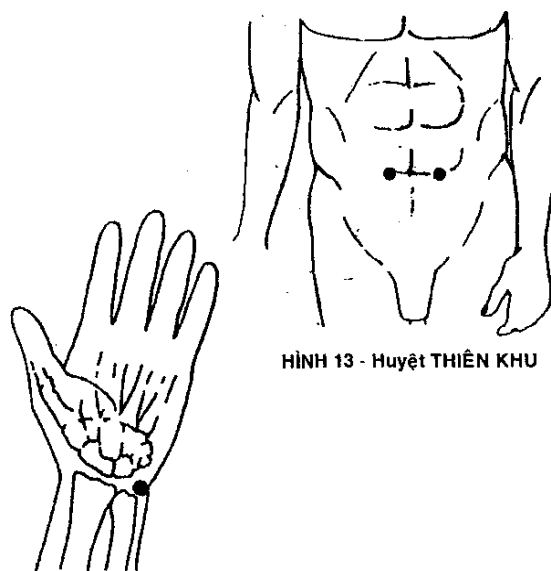
Huyệt THIÊN KHU nằm ở hai bên trái và phải rốn. Từ rốn ngang sang hai

bên trái, phải một khoảng cách bằng chiều rộng hai ngón tay (chiều rộng ngón tay trỏ và ngón tay giữa chụm lại), chính là huyết THIÊN KHU.

Huyết THIÊN KHU có hiệu quả với phần lớn những bệnh tật ở phần bụng. Khi bí đại tiện, xin lập tức lấy ngón tay ấn lên huyết này. Bí quyết khi ấn là : lấy mặt trong ngón tay từ từ day ấn.

Có lẽ bạn sẽ khá bất ngờ khi trên cổ tay cũng có một huyết đạo hết sức hữu hiệu đối với việc bí đại tiện, đó chính là huyết THẦN MÔN. Người có bệnh bí đi ngoài mạn tính, nếu như ngày nào cũng kích thích huyết này, liền có thể đi ngoài dễ dàng.

Lật xem phần cổ tay ở mặt nghiêng lòng bàn tay có mấy lằn ngang thô. số lằn ngang này ở hướng gần ngón tay út có xương nhỏ lồi lên như hình hạt đậu. Chỗ lõm dưới mút xương nhỏ chính là huyết THẦN MÔN.



Hình 14 - Huyết THẦN MÔN

Khi dùng ngón tay ấn vào huyết này, ấn thẳng xuống dưới thì không có hiệu quả. Khi ấn nên ấn mạnh vào huyết THẦN MÔN theo hướng lên phía trên.

Để nâng cao hiệu quả của nó, cũng có thể sử dụng những huyết đạo khác như huyết TRUNG QUẢN, huyết ĐẠI CỰ, huyết ĐẠI TRƯỜNG DU, huyết THỨ LIÊU v.v... (giới thiệu ở phần sau).

• Đi ngoài

Đi ngoài chia làm hai loại, loại phải lo lắng và loại không cần thiết phải lo lắng. Hơn nữa, có thể cần làm ngừng đi ngoài hoặc không cần làm ngừng. Không phải những loại đi ngoài hiện có đều có thể dùng huyết đạo để trị liệu.

Đầu tiên, điều đáng lo lắng là những triệu chứng kèm theo đi ngoài như lên cơn sốt, buồn nôn, ỉa ra máu, đau dữ dội phần bụng. Loại đi ngoài này phần lớn ngầm chứa những loại bệnh lớn, cần phải lập tức đi bệnh viện.

Loại đi ngoài thứ hai, không cần thiết phải lo lắng, chính là vì ăn quá nhiều hoặc ăn những thức ăn không dễ tiêu hóa gây ra. Loại đi ngoài này không cần làm ngừng đi ngoài, nếu như có dùng thuốc thì ngược lại có thể dẫn tới hậu quả không tốt.

Về một mặt khác, có người bị đi ngoài, đó là bệnh đi ngoài mạn tính do bị áp lực dẫn đến. Khi bị nặng, có người vì lo lắng đi ngoài mà không dám đi ô tô. Gần đây bệnh đi ngoài do thần kinh tăng nhiều. Loại này rất thích hợp với liệu pháp huyết đạo.

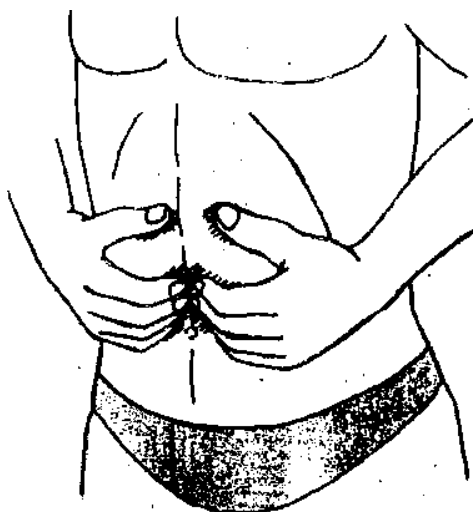
Huyệt vị và trị liệu

Khi đi ngoài, có thể lợi dụng các huyệt như huyệt THỦY PHÂN, huyệt THIÊN KHU (ở phần trên), huyệt ĐẠI CỰ, huyệt TRUNG QUẢN (ở phần sau), v.v...

Vị trí của huyệt THỦY PHÂN là ở chính giữa rốn lên phía trên một khoảng cách bằng chiều rộng ngón tay cái. Khi ấn vào huyệt này, tại phần bụng sẽ có cảm giác đau.

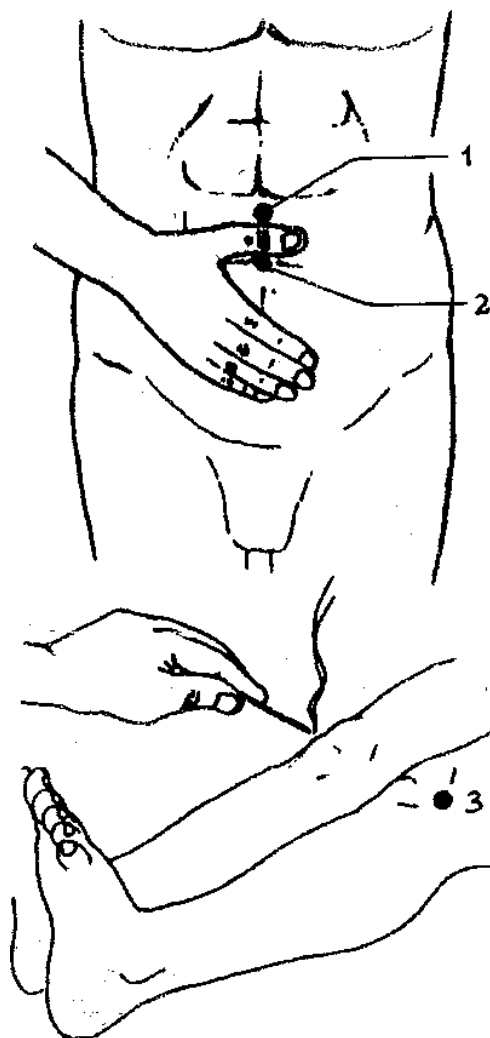
Các huyệt đạo khác cũng ở chung quanh rốn. Khi dùng ngón tay ấn một số huyệt đạo này, theo phương pháp dưới đây.

Bốn ngón tay từ ngón tay trở đến ngón tay út của hai bàn tay chụm lại, những ngón tay ở tư thế đối diện nhau (Hình 15), lấy đầu ngón tay xoa bóp phần bụng, về sau nếu cảm thấy thoải mái thì từ từ tăng áp lực ở đầu ngón tay. Phương pháp này do phạm vi kích thích tương đối rộng, mặc dù không nắm vững chính xác huyệt đạo cũng không việc gì.



Hình 15 - Tay day ấn vào bụng

Mỗi ngày làm đi làm lại phương pháp day ấn ngón tay ở trên, tương đối có hiệu quả đối với việc ngăn chặn bệnh đi ngoài mạn tính.



Hình 16

1- Huyệt THỦY PHÂN; 2- Rốn; 3- Huyệt LƯƠNG KHÂU

Huyệt vị và cách trị liệu hiệu quả nhất

Huyệt LUÔNG KHÂU là huyệt đạo đặc biệt có hiệu quả trong việc chữa trị bệnh đau dạ dày (đọc tham khảo ở phần sau), cũng là huyệt đạo đặc biệt có hiệu quả trong việc chữa bệnh đi ngoài mà được nhiều người biết đến. Chỉ có điều khi bị đau dạ dày thì dùng ngón tay ấn mạnh sẽ thấy hiệu quả, còn khi đi ngoài thì dùng kỹ thuật cứu (cùng vào huyệt LUÔNG KHÂU).

Khi đi ngoài làm thế nào cũng không thể ngừng được, có thể cứu bằng một mỗi ngải khô cỡ bằng nửa hạt gạo (đọc tham khảo phần trên), cứu trị trên huyệt LUÔNG KHÂU ở hai chân từ 10 đến 30 lần (đốt hết một mỗi ngải gọi là một lần). Nếu như đi ngoài nhẹ, khoảng 10 lần là có thể ngừng đi ngoài.

• Tắc mũi

Khi bị cảm, thường sẽ tắc mũi. Tất nhiên mặc dù không gây nguy hiểm đến tính mạng, nhưng bị tắc mũi thì không những hô hấp khó khăn, mà còn ảnh hưởng tới học tập, công tác, lại sẽ bị mất ngủ.

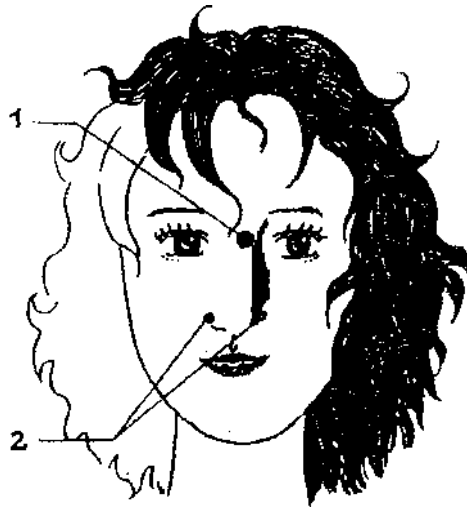
Do đó, khi mũi bị tắc không chịu nổi, có thể liên tục dùng ngón tay ấn vào huyệt NGHÊN HƯƠNG, ÁN ĐƯỜNG v.v... thử xem, mũi sẽ lập tức được thông.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt NGHÊN HƯƠNG, huyệt ÁN ĐƯỜNG đều là huyệt đạo ở trên mặt. Huyệt NGHÊN HƯƠNG ở hai bên cánh mũi. Sau khi biết được vị trí của huyệt, dùng phần trong ngón tay trở của hai bàn tay nhẹ nhàng ấn vào huyệt ở hai bên cánh mũi. Liên tục ấn vào khoảng 10 giây, cơ bản có thể dần dần thông được mũi. Khi làm như vậy mà vẫn chưa thấy hiệu nghiệm, xin ấn vào huyệt ÁN ĐƯỜNG.

Huyệt ÁN ĐƯỜNG ở vào khoảng giữa hai đầu lông mày. Khi muôn ấn vào huyệt ÁN ĐƯỜNG, nếu chỉ ấn thẳng vào là không có tác dụng. Lấy mặt trong ngón tay ấn vào phía trên huyệt, hơi dùng lực đẩy lên phía trên huyệt, rồi từ từ ấn xuống phía dưới. Mấy lần gây áp lực kích thích như vậy, tắc mũi sẽ mất dần đi.

Ngoài ra còn kích thích vào huyệt PHONG TRÌ ở mặt sau cổ (đọc tham khảo phần sau) cũng hết sức hiệu nghiệm.



Hình 17

1- *Huyệt AN ĐƯỜNG*; 2- *Huyệt NGHÊNH HƯƠNG*

• **Mệt mỏi mắt**

Lao động nặng liên tục trong một thời gian dài, bất kể là ai, thân thể đều cảm thấy mệt mỏi. Cũng như vậy, xem ti vi nhiều, đọc sách thâu đêm, v.v... dùng mắt quá độ tất nhiên mắt sẽ mệt mỏi.

Nguyên nhân của sự mệt mỏi mắt lại khá phức tạp và bất ngờ. Không chỉ là sử dụng mắt quá độ mà thôi, khá nhiều nguyên nhân khác cũng dẫn đến sự mệt mỏi của mắt. Có khi những nguyên nhân như : cận thị, viễn thị, mắt hoa, đeo kính với số không phù hợp v.v... cũng dẫn đến sự mệt mỏi mắt. Mệt mỏi mắt cũng là một loại triệu chứng như bệnh mù mắt xanh, bệnh đục thủy tinh thể v.v. Thậm chí cũng là do những nguyên nhân khác như : Huyết áp thấp, thiếu máu v.v...

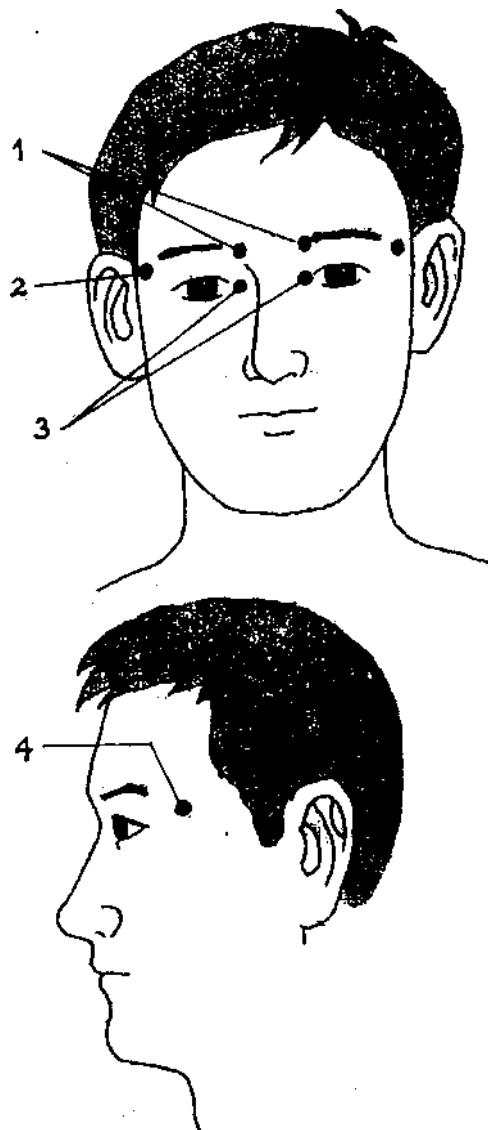
Đối với loại mỏi mắt này, liệu pháp huyết đạo cũng rất có hiệu quả. Đặc biệt là những huyệt như TÌNH MINH, TOÀN TRÚC, THÁI DƯƠNG v.v... có thể tiêu trừ những bệnh dẫn tới mỏi mắt như bệnh đau mắt, sung huyết, thị tuyến mờ hồ, đầu nặng chân nhẹ.

Những người bình thường hay cảm thấy mệt mỏi mắt thì cần phải đến bác sĩ khoa mắt chẩn đoán.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt TÌNH MINH, huyệt TOÀN TRÚC, huyệt THÁI DƯƠNG đều ở phần mặt, hết sức có hiệu quả đối với các bệnh mệt mỏi mắt. Dùng ngón tay sờ vào khóe mắt, phía dưới sống mũi có thể cảm giác thấy một khoang nhỏ lõm xuống, ở

giữa khoang lõm này chính là huyết TINH MINH. Khi ấn vào, bên trong mũi cũng sẽ có cảm giác. Huyết TOÀN TRÚC ở dưới vòng cung lông mày (tựa vào sống mũi). Huyết THÁI DƯƠNG ở phần tóc mai, khi ấn sẽ động ở phần trên, ở giữa đuôi mắt và ngoài đuôi lông mày. Từ tai đi ngang ra một khoảng cách bằng chiều rộng ngón tay cái, chính là huyết THÁI DƯƠNG. Khi ấn vào huyết này, đến cả phần trong đầu cũng thấy đau. Day ấn mấy huyết đạo này, đều có thể tiêu trừ được sự mệt mỏi của mắt. Ngoài ra, kích thích huyết PHONG TRÌ (đọc tham.khảo phần sau), cũng có tác dụng hỗ trợ.



Hình 18

1- Huyết TOÀN TRÚC; 2 và 4- Huyết THÁI DƯƠNG; 3- Huyết TINH MINH

Tập luyện phần mắt đề phòng mắt mỏi mệt

Tập luyện vận động mắt theo phương pháp dưới đây, có tác dụng giúp đỡ đề phòng bệnh mỏi mắt :

1. Nhìn chăm chú về phía trước, con ngươi chuyển động lên trên và xuống dưới.
2. Con ngươi di động sang trái và phải.
3. Con ngươi chuyển động trái, phải, trên, dưới.

Những động tác trên, trái, phải mỗi lần làm đi làm lại từ 5 - 8 lần. Những bạn làm công việc phải hao phí thị lực, mỗi ngày nên tập luyện mắt như trên, có thể bảo vệ sự lành mạnh cho mắt.

Ngoài ra, thường xuyên nhìn ra phía xa, cũng có thể để mắt được nghỉ ngơi.

• Nấc

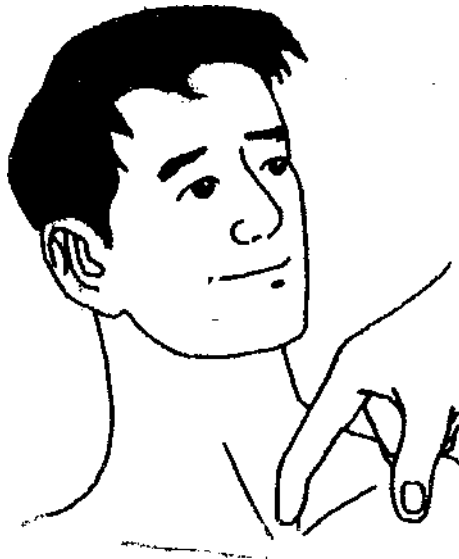
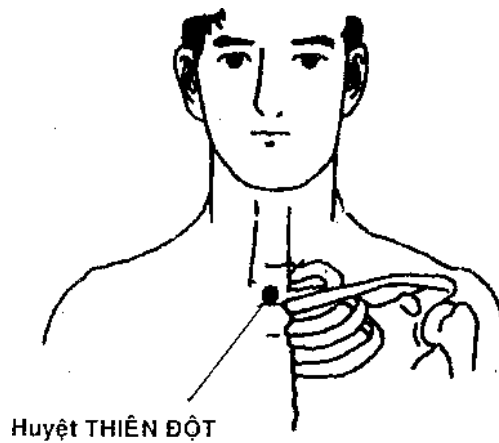
"Hắt xì, hắt xì" những tiếng nấc với âm thanh khác thường được phát ra, dù thế nào cũng không được lịch sự lắm. Do đó, để ngừng ngay tiếng nấc, có khi phải dùng hết biện pháp, nào là uống nước lạnh, nín thở, vỗ vào lưng v.v... nhưng có thể tiếng nấc cũng không vĩ thế mà ngừng hẳn. Nấc, là do hoành cách mô nhất thời co giật dẫn đến. Tiêu trừ loại triệu chứng này dùng liệu pháp huyết đạo sẽ hết sức hữu hiệu. Chỉ cần kích thích vào huyết THIÊN ĐỘT ở cổ họng, lập tức có thể tiêu trừ được tiếng nấc.

Huyết vị và trị liệu

Huyết THIÊN ĐỘT hết sức hữu hiệu đối với việc làm ngừng tiếng nấc, có thể dựa vào cách làm dưới đây để tìm huyết. Từ cổ họng thuận theo ngón tay vượt thẳng xuống, có thể phát hiện bên trong xương quai xanh có một chỗ lõm sâu xuống. Huyết THIÊN ĐỘT ở chính giữa chỗ lõm đó.

Kích thích vào huyết này, cần phải có một bí quyết. Lấy đốt xương 1 của ngón tay trở hoặc ngón tay giữa (đốt xương ở gần đầu ngón tay) và đốt xương 2 cong lại như hình lưỡi câu, đầu ngón tay ấn vào huyết đạo, hướng về phía phần móng, ấn chéo xuống phía dưới (Hình 19).

Do huyết này ở cổ, cho nên không thể ấn thẳng xuống, cũng không thể dùng lực quá mạnh. Dùng một cường độ thích hợp ấn vào huyết này, về mặt cơ bản, tiếng nấc sẽ hoàn toàn ngừng hẳn.



HÌNH 19

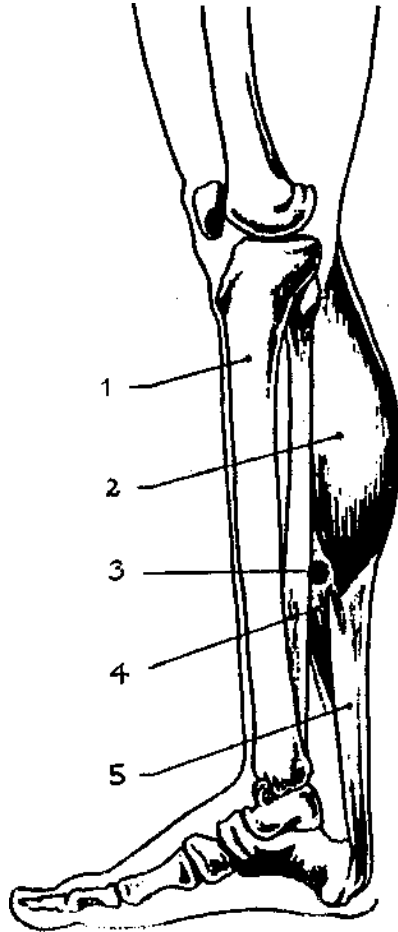
Nếu như, khi vẫn không có cách nào làm ngừng tiếng nấc, thì có thể dùng lực ở gần phần cuối ngón tay cái (nghiêng trên mu bàn tay) ấn vào huyệt HỢP CỐC (đọc tham khảo ở phần sau). Huyệt THIÊN ĐỘT không chỉ hữu hiệu đối với nấc, mà những bệnh tật ở phần họng như sung cổ họng, ho, suyễn đều có hiệu quả.

- **Say xe**

Cảm giác cân bằng của chúng ta là do được sự duy trì của "Tam bán khí quan" ở phần sâu trong tai. Song, khi ngồi trong những phương tiện giao thông bị lắc mạnh, chỗ đó dễ bị kích thích, không những làm rối loạn cảm giác cân bằng, mà còn tác động cả đến dây thần kinh thực vật, dẫn đến những triệu chứng như hoa mắt, ra mồ hôi lạnh, buồn nôn v.v. Đó chính là say xe. Trong những người dạ dày và ruột không tốt hoặc có một số người do thể chất bẩm sinh, mà rất dễ bị say xe. Số người này, nếu như trước khi đi xe được kích thích trước vào huyệt TRÚC TÂN, liền có thể ngăn ngừa được chứng say xe.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt TRÚC TÂN hết sức hữu hiệu đối với bệnh say xe, nằm ở mặt trong cẳng chân, từ chỗ cao nhất của mắt cá bắt đầu đo lên phía trên một khoảng cách bằng chiều rộng 5 ngón tay (độ rộng của 5 ngón tay chọn lại từ ngón tay út đến ngón tay cái) từ rìa sau xương ống chân, lại đo tiếp một khoảng cách bằng chiều rộng ngón tay giữa về phía bụng cẳng chân, chính là huyệt TRÚC TÂN.



Hình 20

1- Xương ống chân; 2- Cơ bắp chân; 3- Huyệt TRÚC TÂN;
4- Cơ bắp; 5- Cơ gót chân.

Song dựa vào chiều dài của chân, vị trí cũng sẽ có sự khác nhau đối với từng người. Có thể ấn thử xem ở vùng gần đó một chút, chỗ bị đau chính là huyệt TRÚC TÂN. Nếu như tìm được chính xác, tất sẽ tương đối hiệu nghiệm.

Huyệt này nếu khi đang say xe mới kích thích vào, thì đã quá chậm. Có thể vào buổi tối trước ngày đi xe, dính mấy hạt gạo vào vải cao su hoặc cao trị thương, đem nó dán vào huyệt TRÚC TÂN ở chân phải, cho đến khi chuyển đi xe kết thúc. Làm như vậy, trên đường dù cho ngồi trên các phương tiện giao thông khác nhau

cũng không bị say.

Bí quyết của liệu pháp này là : Chỉ có thể sử dụng huyết đạo một cách chính xác và sử dụng huyết TRÚC TÂN ở bên chân phải.

Nếu như đã sớm kích thích huyết này, nhưng khi vẫn cảm thấy say xe, xin dùng ngón tay ấn vào huyết NỘI QUAN (đọc tham khảo ở phần sau). Kích thích huyết này, có thể cũng kiềm chế được bệnh say xe.

• **Mất ngủ**

Cơ thể chúng ta, bình thường thì về ban đêm là tự nhiên muốn ngủ. Song, có người đã chui vào chăn, cố gắng thế nào cũng không thể ngủ được. Những người này một lòng muốn ngủ, nhưng trái lại nó đã khiến cho thần kinh càng thêm hưng phấn, mà không có cách nào ngủ được. Đó là do sự cân bằng của dây thần kinh thực vật không tốt gây ra.

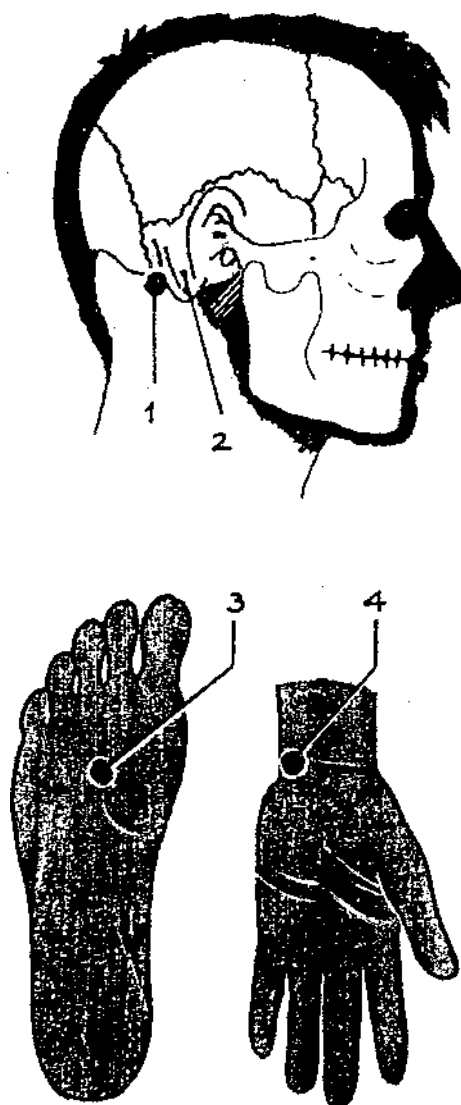
Thay thần kinh thực vật, có thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm, tức là do hai nhóm thần kinh có động tác trái ngược nhau, mà có tác dụng điều chỉnh các khí quan hoặc toàn bộ huyết quản ở toàn thân v.v.... Trong đó, tác động của dây thần kinh giao cảm tăng mạnh, tất làm cho cơ căng lên, tạo thành trạng thái cơ thể dễ hoạt động (trạng thái tỉnh táo).

Trái lại, thần kinh giao cảm bị kiềm chế, khi tác dụng của dây thần kinh phó giao cảm được tăng mạnh, sự tuần hoàn của huyết, dịch tương đối tốt, cơ đang căng sẽ được chùng xuống, mà có trạng thái nghỉ ngơi hoặc buồn ngủ. Tóm lại, nếu như thần kinh thực vật không được ổn định, đều là do tác động của thần kinh giao cảm tăng mạnh, cơ thể liền ở trong trạng thái tỉnh táo, cố gắng thế nào để ngủ cũng không thể ngủ được.

Huyết vị và trị liệu

Khi thần kinh hưng phấn thì không có cách nào để ngủ được, nếu kích thích huyết đạo sẽ tương đối có hiệu quả.

Đặc biệt là huyết HOÀN CỐT, ở mặt nghiêng phía sau đầu, có thể điều chỉnh thần kinh thực vật, hiệu quả làm dễ ngủ.



Hình 21

1- Huyết HOÀN CỐT; 2- Nhũ đọt; 3- Huyết DỮNG TUYỀN
4- Huyết THẦN MÔN

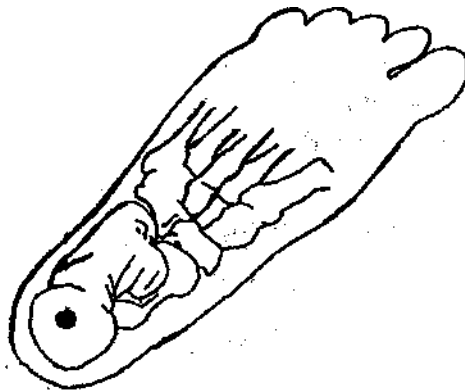
Sờ vào phía dưới dái tai, có một xương nhỏ lồi lên - Nhũ đọt. Từ mút dưới Nhũ đọt dọc theo mép sau sờ lên phía trên, có thể sờ thấy một hõm nông, một khi ấn vào, chỗ có cảm giác chân động chính là huyết HOÀN CỐT. Dùng ngón tay cái của hai bàn tay, cẩn thận day ấn vào hai huyết HOÀN CỐT ở cả hai bên phải và trái, không biết từ lúc nào, cảm giác buồn ngủ đã đến.

Các huyết khác như huyết THIÊN TRỤ (xem phần sau), huyết THẦN MÔN (xem phần trước), huyết DỮNG TUYỀN (phần sau), đối với việc giải trừ bệnh mắt ngủ cũng đều có hiệu nghiệm, xin bạn thử một chút với số huyết này.

Huyết THẮT MIÊN ở gót chân

Dưới gót chân có một huyết đạo gọi là huyết THẮT MIÊN. Huyết THẮT

MIÊN có ý "lấy lại giấc ngủ đã mất", cho nên, không có cách nào ngủ được thì kích thích nó, hết sức hữu hiệu.



Hình 22

Huyệt THÁT MIÊN ở lòng bàn chân

Huyệt THÁT MIÊN (mắt ngủ) ở giữa gót chân, huyệt này có thể dùng đầu nắm đấm đánh vào để kích thích, nhẹ nhẹ đánh đi đánh lại nhiều lần. Huyệt này còn được gọi là "huyệt BÁCH XAO" (trăm gõ). Chỉ cần gõ một trăm lần vào huyệt này, liền có thể ngủ một cách ngon lành.

- **Ù tai**

Không nghe được âm thanh là một việc rất đau khổ. Nếu như đơn thuần chỉ là tiếng ồn từ ngoại cảnh dội đến thì cắt đứt nguồn âm là được, nhưng ù tai lại không làm được như vậy. Trong y học hiện đại, ù tai hầu như đã trở thành một đại danh từ về một bệnh tật khó chữa trị, có khá nhiều người phải chịu cái khổ của việc ù tai 10 năm, 20 năm.

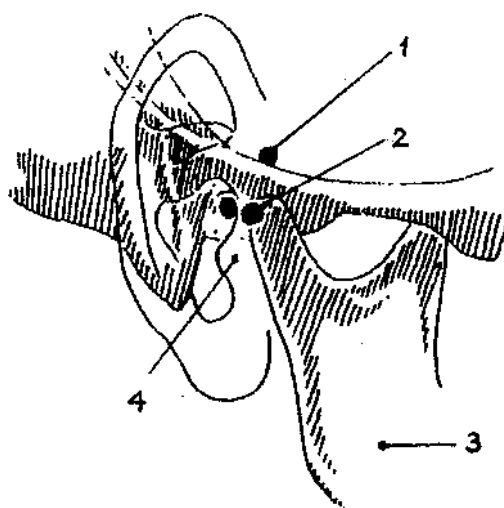
Dùng liệu pháp huyệt đạo không phải là bất kể loại ù tai nào cũng có thể chữa khỏi, song nếu như mỗi ngày đều kích thích những huyệt đạo đặc hiệu như huyệt THÍNH CUNG, huyệt NHĨ MÔN v.v..., thì nó sẽ có hiệu quả trị bệnh rất tốt. Vấn đề sở trường nhất của liệu pháp huyệt đạo chính là có thể chữa khỏi loại bệnh ù tai mà y học hiện đại nhiều lúc phải chịu bó tay.

Huyệt vị và trị liệu

Ở mặt trước lỗ tai có một vật nhỏ mà mềm lồi lên, thuật ngữ chuyên môn gọi là "bình tai". Gần mặt trước bình tai có một chỗ lõm, lấy ngón tay ấn vào, khi há miệng ra, chỗ lõm sẽ càng sâu, rất dễ tìm thấy, ở chính giữa chỗ lõm đó chính là

huyệt THÍNH CUNG.

Huyệt NHĨ MÔN ở bên cạnh huyệt THÍNH CUNG hơi hướng lên phía trên một chút. Đầu ngón tay ấn ở huyệt THÍNH CUNG dịch lên trên một chút, liền có thể sờ thấy khớp xương cằm. Sau đó, từ chỗ ấy di chuyển lên phía trên một chút, sờ thấy rìa bên của mé trên khớp xương, chính là huyệt NHĨ MÔN. Dùng đầu ngón tay ấn một cái, sẽ có cảm giác hơi đau. Dùng lực ấn nhẹ những huyệt đạo này khoảng 10 lần, sau đó lại cẩn thận xoa bóp bốn bên tai, tất có thể nâng cao hiệu quả. Ngoài ra, những huyệt khác, như huyệt HOÀN CỐT, huyệt KIÊN TĨNH (xem phần trên), huyệt THÂN TRỤ (phần sau) v.v..., cũng có hiệu quả.



HÌNH 23

- 1- Huyệt NHĨ MÔN; 2- Huyệt THÍNH CUNG
3- Xương hàm dưới; 4- Huyệt NHĨ CHÂU



Hình 24 – Huyệt Kiên Tĩnh

- **Hoa mắt**

Có khi đang ngồi trên ghế đứng lên, đột nhiên chóng mặt hoa mắt, trước mắt là một khoảng đen ngòm mà không có cách nào đứng lên được. Khi loại hoa mắt này phát sinh, xin lập tức ấn vào huyệt TRUNG CHỮ ở lòng bàn tay, không lâu có thể khắc phục được hoa mắt.

Hoa mắt là do các loại nguyên nhân như huyết áp cao, huyết áp thấp, thiếu máu, bệnh dây thần kinh thực vật mất đi sự điều chỉnh, v.v... dẫn đến. Nhưng bất kể trong tình huống nào, trong trị liệu bệnh hoa mắt, huyệt TRUNG CHỮ vẫn là một huyệt đạo quan trọng không thể thiếu được.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt đạo đặc biệt có hiệu quả đối với bệnh hoa mắt - huyệt TRUNG CHỮ, có thể tìm được theo phương pháp dưới đây : giữa xương ngón tay thứ 4 và xương ngón tay út trên mu bàn tay khép lại hướng về phía cổ tay, xương bàn tay sẽ do hai bên biến to ra, khe của kẽ xương trái lại sẽ bị thu hẹp. Ở chỗ xương bàn tay của ngón tay thứ 4 hơi lùi vào phía trong (hướng về phía cổ tay), tức là huyệt TRUNG CHỮ. Một khi ấn vào, sẽ có cảm giác đau.



Hình 25

1- Huyết TRUNG CHỦ; 2- Xương ngón tay

Khi hoa mắt, xử lý khẩn cấp có thể dùng ngón tay cái ấn vào huyết này, triệu chứng liền có thể mất đi.

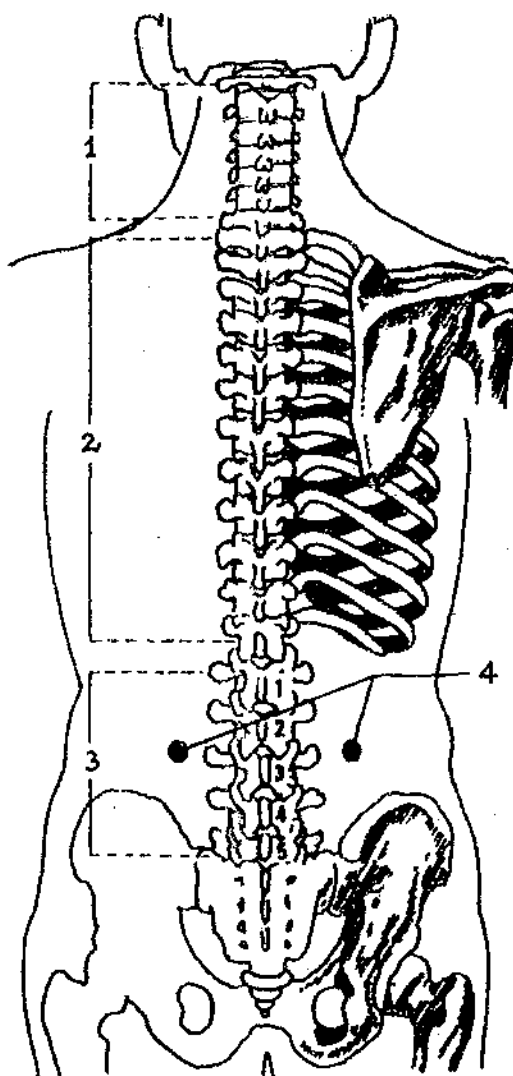
Ngoài ra, những huyết khác như huyết BẠCH HỘI, huyết THIÊN TRỤ, huyết PHONG TRÌ (xem phần sau), huyết NHI MÔN (xem phần trước) v.v..., cũng đều có hiệu quả. Người có triệu chứng nghiêm trọng có thể mỗi ngày đều kích thích vào những huyết này. Người có triệu chứng hoa mắt, tốt nhất trước khi làm trị liệu huyết đạo, thì phải được sự kiểm tra sức khỏe của bác sĩ để xác định nguyên nhân của bệnh, đó là điều rất quan trọng.

- **Cảm giác mệt mỏi**

Thường khi đến đầu xuân, giữa hè, loại cảm giác uể oải ai cũng không thể quên được. Khi cơ thể mệt mỏi, nghỉ ngơi đầy đủ có thể khôi phục lại được sức

khỏe, nhưng trong tình trạng mệt mỏi tích tụ quá nhiều, thì có khả năng nghỉ ngơi cũng không có tác dụng, trái lại còn tăng thêm cảm giác mệt mỏi.

Chân và eo lưng là nơi dễ xuất hiện triệu chứng mệt mỏi nhất. Cơ chân và eo lưng dùng hết sức mà không có lực, đó chính là triệu chứng về việc cơ thể tích trữ quá nhiều mệt mỏi. Lúc này, sử dụng liệu pháp huyết đạo, liền có thể nhanh chóng "đuôi mệt mỏi" ra ngoài cơ thể.



Hình 26

1- Đốt sống cổ; 2- Cột sống ngực; 3- Xương sống thắt lưng
4- Huyết CHÍ THẤT

Huyết vị và trị liệu

Eo lưng là chỗ nguy hiểm trên cơ thể. Eo tích trữ nhiều mệt mỏi, cơ năng của nó một khi tụt xuống thấp, sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe toàn thân. Do đó, từ xưa đến nay, khi thân thể đau buốt, những huyết đạo liên quan đến eo lưng đều rất được coi

trọng, trong đó hiệu quả nhất là huyết CHÍ THẤT. Nó nổi tiếng về việc tăng cường sinh lực.

Huyết CHÍ THẤT ở hai bên của xương sống eo lưng (phần eo của xương lưng), tuyến liên kết của chỗ cao nhất xương eo lưng phải và trái, chỗ lồi ở trên nó là xương sống eo lưng 3, chỗ lồi tiếp theo phía trên là xương sống eo lưng 2. Bắt đầu từ giữa xương sống thắt lưng 2 và 3, ngang ra hai bên phải và trái một khoảng cách rộng bằng 4 ngón tay (độ rộng của bốn ngón tay chụm lại từ ngón tay trở đến ngón tay út), chính là huyết CHÍ THẤT.

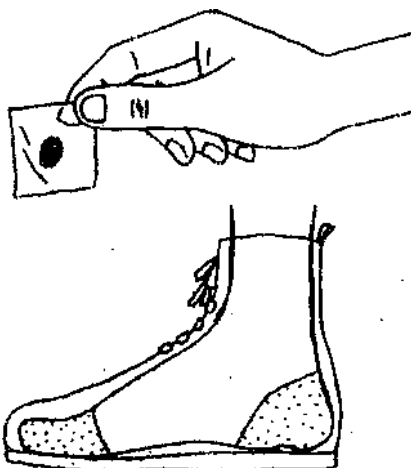
Ở huyết CHÍ THẤT và những huyết khác cũng ở phần eo lưng như huyết THẬN DU, huyết ĐẠI TRƯỜNG DU (xem tham khảo phần sau) v.v... tiến hành kỹ thuật cứu, hết sức có hiệu quả đối với việc giải trừ cảm giác mệt mỏi. Mồi ngải kích cỡ bằng khoảng nửa hạt gạo, có thể sử dụng cứu gián tiếp (đọc tham khảo phần trên), nếu cảm thấy phiền phức, sử dụng cứu bằng nén hương cũng được.

Cách dán đậu đỏ vào lòng bàn chân để giải trừ mệt mỏi

Lòng bàn chân có huyết DŨNG TUYỀN (xem tham khảo phần trên), Huyết này cũng rất có hiệu quả trong việc giải trừ mệt mỏi. Do đó, nếu như dán hạt đậu đỏ lên trên huyết DŨNG TUYỀN, khi đi đường, vô tình kích thích vào huyết đạo đó, bước chân nặng nề sẽ dần dần được nhẹ nhõm. Hạt đậu đỏ có thể dùng băng dính hoặc vải sao su dán dính vào.

Tất nhiên, nếu không dùng hạt đậu đỏ dán lên trên huyết DŨNG TUYỀN cũng được, mà dán vào bằng một vật to hơn thì kích thích quá mạnh, sẽ làm cản trở bước đi.

Về giải trừ sự mỏi chân, ngoài những huyết trên còn có những huyết khác như huyết TÚC TAM LÝ, huyết ÂM GIAO (xem tham khảo phần sau) cũng có hiệu quả.



Hình 27

- **Đái dầm**

Tuổi tác tăng lên, thì sẽ càng "gần nhà vệ sinh". Đó là do những bệnh vì lão hóa mà khiến cho cơ bàng quang suy yếu đi hoặc sưng tấy tuyến tiền liệt gây ra.

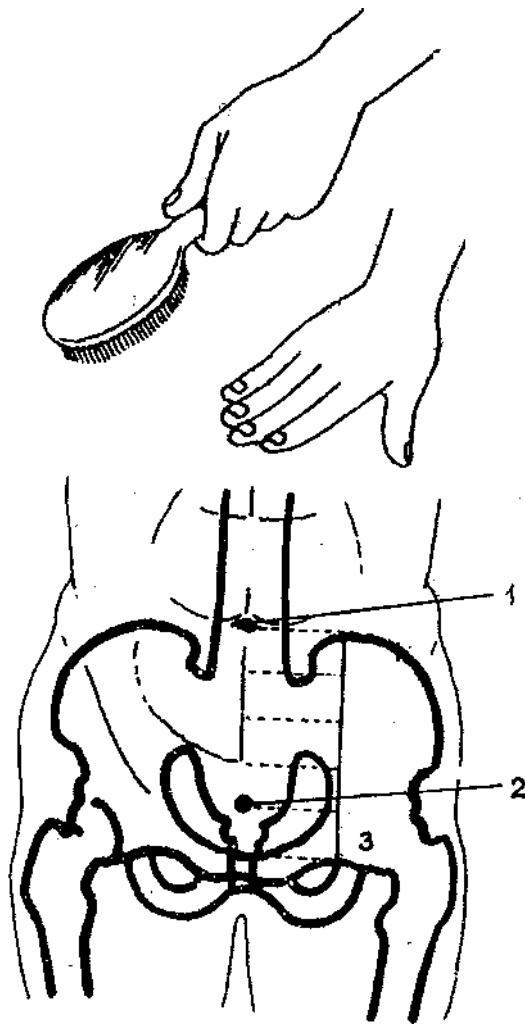
Bệnh đái dầm khiến mọi người khó chịu nhất là vào lúc giữa đêm, sau khi đã chui vào chăn ấm, dẫn đến không thể ngủ ngon được, đặc biệt là đi đái dầm vào đêm lạnh.

Nếu như bạn cũng phải lo lắng vì bệnh đái dầm, thì xin giới thiệu với bạn liệu pháp huyết đạo. Tất nhiên, tuyệt đối không phải chữa bằng liệu pháp huyết đạo là có thể ngăn chặn được sự lão hóa của bàng quang (bọng đái), song nó cũng có tác dụng giúp đỡ khắc phục triệu chứng. Nhất là ngày nào cũng kích thích vào huyết TRUNG CỰC, là huyết có hiệu quả đặc biệt khác thường trong việc bài tiết, thì có thể thấy được số lần đi đái đêm giảm dần từ 3 lần, 2 lần xuống còn một lần.

Huyết vị và trị liệu

Nằm ngửa theo phương thức dưới đây, sờ vào phần bụng để tìm huyết đạo. Từ rốn sờ xuống phía dưới, có thể biết được ở chỗ lông bộ phận sinh dục mọc ra, hoặc giữa đám lông có một khối xương, gọi là xương cung chậu. Từ mé trên xương cung chậu đến rốn chia làm 5 phần bằng nhau, từ xương chậu lên phía trên chỗ 1/5 tức là huyết TRUNG CỰC. Huyết này có hiệu quả đối với những bệnh tật về cơ quan sinh dục hoặc bộ máy tiết niệu. Đối với những bệnh như viêm niệu đạo, viêm bàng quang, bệnh đái đêm, liệt dương, cũng có hiệu quả. Khi tình hình bài tiết nước tiểu kém, nó cũng có tác dụng thúc đẩy sự bài tiết.

Phương pháp kích thích đơn giản nhất là ấn bằng ngón tay, nhưng có người khi ấn bằng ngón tay không có cảm giác thích hợp, thì lấy lòng bàn tay nhẹ nhàng xoa bóp, hoặc dùng bàn chải day xát. Để nâng cao hiệu quả, cũng nên ấn luôn những huyết khác như THẬN DU, THỨ LIÊU, QUAN NGUYÊN (xem tham khảo phần sau), DŨNG TUYỀN (xem phần trước).



Hình 28

1- Rón; 2- Huyệt TRUNG CỰC; 3- Xương cung chậu

- **Tê liệt tay, ngón tay**

Do sự biến hình hoặc khác thường của đốt sống cổ, mà đè đến tầng thần kinh của cánh tay hoặc ngón tay, dẫn đến tê liệt tay hoặc ngón tay. Hoặc do cơ vai hoặc cơ cánh tay sử dụng quá độ, không chỉ là vai đau, có khi cũng bị tê buốt vai do tê liệt cánh tay dẫn đến.

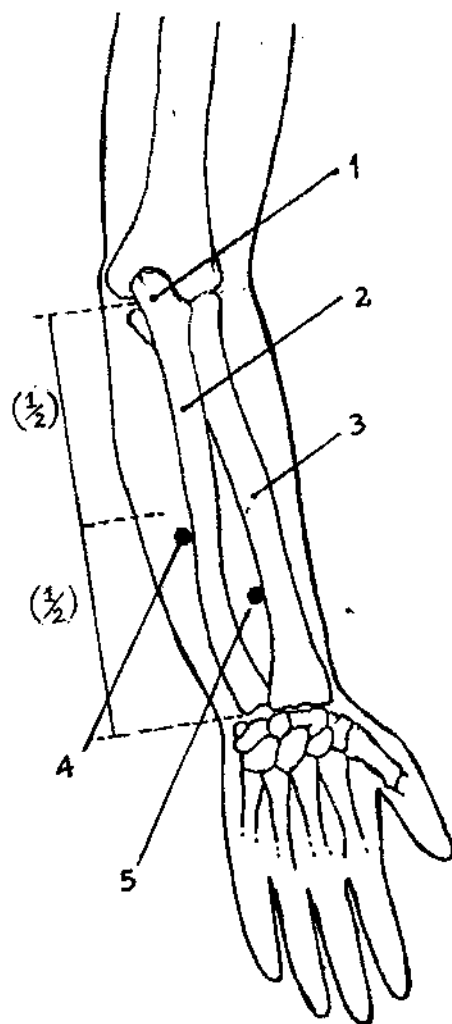
Lúc này, ấn vào huyệt NGOẠI QUAN, huyệt CHI CHÍNH hết sức có hiệu quả.



Hình 29

Huyệt vị và trị liệu

Vị trí của huyệt NGOẠI QUAN là ở phần giữa bắp tay trước, từ cổ tay của mặt nghiêng mu bàn tay đo lên trên về phía khuỷu tay một khoảng cách bằng chiều rộng 3 ngón tay (độ rộng của ba ngón tay : ngón tay trỏ, ngón tay giữa, ngón tay thứ 4 chụm lại) (Hình 30).



Hình 30 - Mặt sau cánh tay

- 1- Khuỷu tay; 2- Xương trụ cẳng tay; 3- Xương trụ cánh tay
4- Huyệt CHI CHÍNH; 5- Huyệt NGOẠI QUAN

Huyệt CHI CHÍNH ở phía trên huyệt NGOẠI QUAN một chút. Tại khoảng giữa cổ tay và khuỷu tay của mặt sau bắp tay trước, lấy một điểm giả định nào đó, từ điểm này đo một khoảng cách bằng chiều rộng ngón tay cái tới rìa bên xương trụ cánh tay, hướng về phía cổ tay (hướng xuống dưới), điểm tìm được chính là huyệt CHI CHÍNH.

Phương pháp kích thích dùng kỹ thuật cứu là hay nhất, nhưng ấn bằng ngón tay cũng được, chỉ cần chú ý là : không ấn mạnh bằng ngón tay cái, mà ấn nhẹ nhàng từ từ.

Ngoài ra, sử dụng cùng một lúc để tăng cường hiệu quả còn có những huyệt như KHÚC TRÌ, HỢP cốc v.v... (Xem tham khảo ở phần sau).

Cần chú ý là một trong những triệu chứng của bệnh tật trong thời kỳ mãn kinh có khi cũng làm chân tay tê liệt. Khi gặp tình huống này, có thể sử dụng

những huyệt như HUYẾT HẢI, TAM ÂM GIAO, CHIỀU HẢI v.v... (xem tham khảo phần sau).

• **Cảm mạo**

Căn cứ theo thống kê, mỗi người một năm trung bình bị cảm khoảng 6 lần. Cảm mạo là một loại bệnh thường thấy nhất trong các loại bệnh tật, nhưng tuyệt đối không thể coi thường, có rất nhiều ví dụ về việc cứ để mặc nó phát triển mà dẫn đến bị bệnh nặng như viêm phổi v.v...

Cảm mạo vẫn không hồ thẹn là "nguồn gốc của bách bệnh", cho nên vấn đề quan trọng là phải sớm chữa trị khi cảm mạo vẫn còn đang ở giai đoạn đầu.

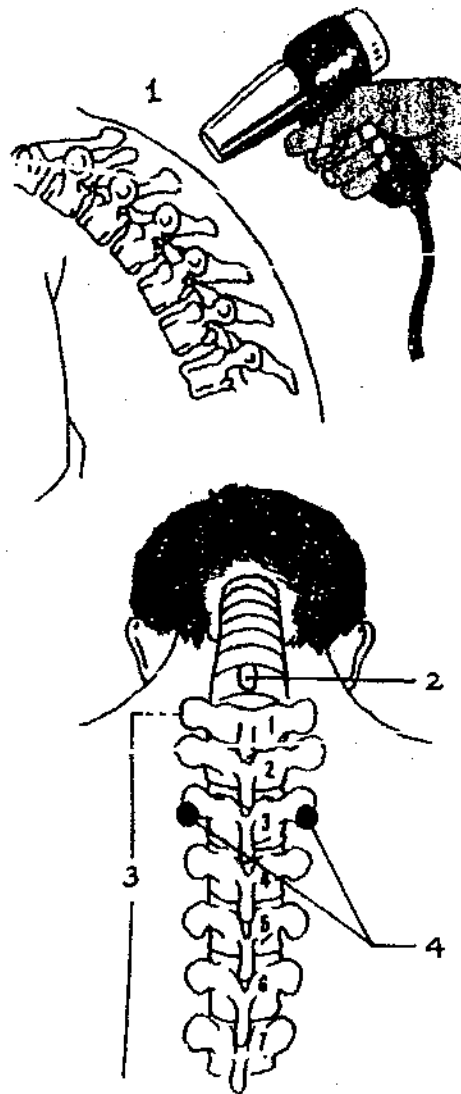
Huyệt vị và trị liệu

Từ xưa, chữa trị bệnh cảm mạo ở giai đoạn đầu có hiệu quả là huyệt PHONG MÔN, điều này đã được định luận. Đúng như tên chữ đã nói, "Phong môn" (cửa gió), chính là cái cửa để cho cảm mạo xâm nhập, khi kích thích huyệt này, liền có thể trước khi cảm mạo vào trong cơ thể đã đuổi nó ra trước.

Huyệt PHONG MÔN ở vào khoảng giữa xương bả vai của phần lưng. Dùng sức cúi đầu về phía trước; từ sau đầu sờ xuống mặt sau cổ, phần cuối cổ có thể chạm thấy một khối xương lưng lồi hẳn lên (đốt sống cổ 7). Từ đốt sống cổ 7 đếm xuống phía dưới hai chiếc xương lưng lồi ra (xương cột sống ngực 2) và mặt dưới chiếc xương lưng lồi ra thứ 3 (xương cột sống ngực 3), ngang ra hai bên phải và trái một khoảng cách bằng chiều rộng 2 ngón tay, chính là chỗ huyệt PHONG MÔN.

Khi bị cảm, bộ phận này sẽ cứng đờ, ấn vào một cái, sẽ có cảm giác đau, rất dễ tìm được. Khi phần lưng bị lạnh khiến người run lẩy bẩy, cảm thấy có khí lạnh, chính là dấu hiệu cảm mạo thời kỳ đầu. Lúc đó càng cần phải kích thích huyệt PHONG MÔN. Phương pháp kích thích dùng kỹ thuật cứu là hiệu quả nhất. Nhưng xoa bóp bằng bàn chải, hoặc cứu bằng nén hương cũng hiệu nghiệm.

Dùng gió nóng của máy sấy để kích thích huyệt PHONG MÔN cũng là một phương pháp hay. Nói chung, những huyệt đạo có chữ "PHONG" đều hữu hiệu đối với bệnh cảm. Ví dụ như huyệt PHONG TRÌ ở phía sau cổ (tham khảo phần sau), cũng là một trong những huyệt đạo đặc biệt có hiệu quả đối với cảm mạo. Cảm mạo trong giai đoạn đầu, xin kích thích cùng một lúc cả huyệt PHONG MÔN lẫn huyệt PHONG TRÌ này. Sử dụng những huyệt đạo như TRUNG PHỦ, QUAN NGUYÊN, THÂN TRỤ v.v... (tham khảo phần sau) cũng có hiệu quả.



Hình 31

1- Phần lưng; 2- Đốt sống cổ 7; 3- Cột sống ngực
4- Huyệt PHONG MÔN

• Tim đập mạnh và loạn nhịp

Do bệnh tim nhanh chóng tăng lên, vì thế những người quan tâm tới bệnh tim càng ngày càng nhiều. Nói ví dụ, có người chỉ hơi phát sinh tim đập mạnh và loạn nhịp, thì đã buồn phiền không biết mình có bị chết vì bệnh tim hay không.

Quả thực, tim đập mạnh và loạn nhịp là một trong những tín hiệu nguy hiểm về bệnh tim. Khi thường bị phát sinh tim đập mạnh và loạn nhịp, điều quan trọng là phải đi bác sĩ kiểm tra sức khỏe, để xác định tim có khác thường hay không. Song, cũng có nhiều trường hợp tim không có một chút gì khác thường lại phát sinh bệnh tật. Giống như bệnh thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết, bệnh thần kinh tim chính là như vậy. Loại bệnh nhân này mặc dù các bác sĩ cố chứng minh tim không có gì khác thường, mỗi lần phát sinh tim đập mạnh và loạn nhịp, họ lại cảm thấy trong lòng không được yên.

Do đó, những người hết sức cẩn thận để ý đến việc tim đập mạnh và loạn nhịp, ngoại trừ việc tiếp nhận sự kiểm tra của bác sĩ, xin hãy kích thích vào huyết THIẾU XUNG, huyết KHÍCH MÔN thử xem, tim đập mạnh và loạn nhịp lập tức ổn định.

Huyết vị và trị liệu

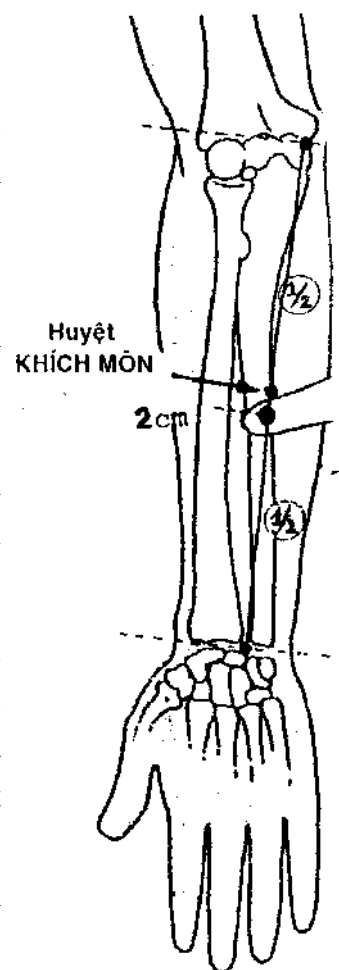
Muốn tìm huyết THIẾU XUNG rất đơn giản, huyết đạo này nằm ở gần mép gốc móng tay út về phía ngón đeo nhẫn (ngón tay thứ 4).

Nếu như muốn đề phòng tim đập mạnh và loạn nhịp có thể một ngày kích thích huyết THIẾU XUNG từ 2 đến 3 lần, mỗi lần lấy ngón tay ấn vào huyết này khoảng 20 giây. Nhưng, khi tim đập mạnh và loạn nhịp rất mạnh, có thể dùng răng cắn nhẹ vào ngón tay út, để kích thích huyết này. Trong thời gian cắn, tim đập mạnh và loạn nhịp sẽ bị kiềm chế.

Huyết THIẾU XUNG ở hai tay đều có, nhưng giải trừ tim đập mạnh và loạn nhịp có hiệu quả là huyết THIẾU XUNG ở tay trái. Huyết KHÍCH MÔN cũng là huyết đạo hữu hiệu. Huyết này ở trên cánh tay. Lấy một đường nối từ phần giữa lằn ngang mặt trong cổ tay với mé bên lằn ngang mặt trong khuỷu tay. Chỗ cách điểm chính giữa đường này khoảng 2cm về phía trên chính là huyết KHÍCH MÔN (Hình 33).

Dùng ngón tay ấn vào huyết đạo này, đến cả phần cổ tay cũng cảm thấy đau, rất dễ tìm được. Huyết này lấy ngón tay cái ấn kích thích. Khi tim đập mạnh và loạn nhịp, dùng lực nhẹ ấn vào huyết KHÍCH MÔN, có thể làm ngừng triệu chứng. Huyết này kích thích vào cẳng tay trái hiệu quả tốt hơn.

Hai huyết THIẾU XUNG và KHÍCH MÔN, đều có hiệu quả đối với triệu chứng tim đập mạnh và loạn nhịp, người bị bệnh có thể tùy tình hình cụ thể để lựa chọn.



HÌNH 33

Chương 5

LIỆU PHÁP CHỮA TRỊ BỆNH MẠN TÍNH

- *Huyết áp cao*
- *Bệnh thận*
- *Bệnh gan*
- *Bệnh tiểu đường*
- *Sa dạ dày*
- *Trĩ*
- *Huyết áp thấp*
- *Hen*

• **Huyết áp cao**

Nhiều người đã biết, nguyên nhân dẫn đến huyết áp cao là do quá béo (mập), lạnh, áp lực tinh thần v.v... gây ra.

Liệu pháp huyết đạo hết sức có hiệu quả trong việc làm giảm huyết áp tăng cao do bị áp lực về tinh thần. Kích thích những huyết vị thì tác dụng của dây thần kinh phó giao cảm (một loại của dây thần kinh thực vật - đã nói ở phần trên) sẽ được nâng cao, huyết quản nở ra, sự tuần hoàn của huyết, dịch tốt lên, thân thể và tinh thần được nhẹ nhõm sẽ làm tụt ngay huyết áp cao xuống.

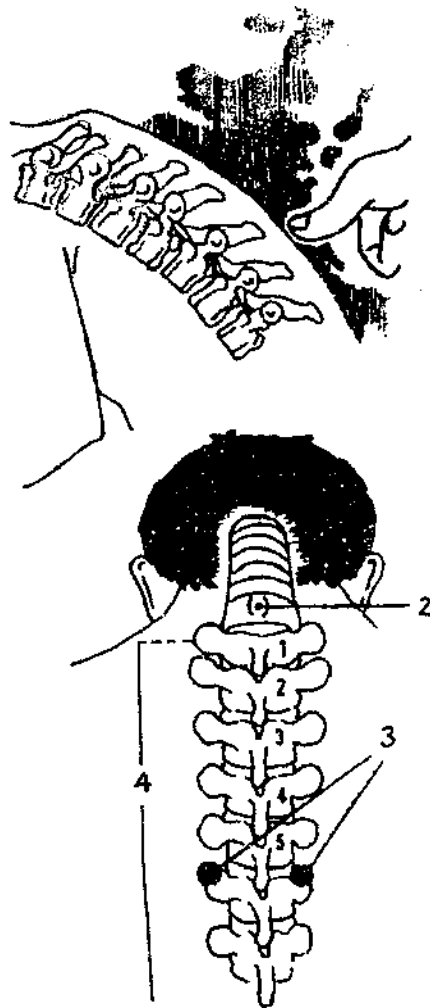
Người có bệnh huyết áp cao dễ dàng dẫn đến bị trúng phong (trúng gió) hoặc bệnh tim (khi trưởng thành) v.v....

Huyết vị và trị liệu

Những huyết như TÂM DU, BÁCH HỘI, THIÊN TRỤ, KHÚC TRÌ v.v... rất hữu hiệu đối với việc đề phòng bệnh huyết áp cao. Ở đây chỉ nói kỹ cách tìm huyết TÂM DU (những huyết còn lại sẽ giới thiệu ở phần sau).

Huyết TÂM DU ở hai bên cột sống. Khi đầu nghiêng về phía trước, tại phần cuối của cổ, sẽ xuất hiện một khối xương lồi lớn, khối lồi đó gọi là "đốt sống cổ 7". Từ chỗ đó hướng xuống dưới có sắp xếp 12 đốt sống ngực. Đếm từng đốt xương lồi của cột sống từ trên xuống dưới, sẽ tìm được đốt sống ngực 5 và đốt

sống ngực 6. Ở giữa hai đốt xương lồi này, ngang ra hai bên bằng chiều rộng 2 ngón tay (độ rộng của ngón tay trỏ và ngón tay giữa) chính là vị trí của huyết TÂM DU (Hình 34).



Hình 34

1- Phần lưng; 2- Đốt sống cổ 7; 3- Huyết TÂM DU; 4- Cột sống ngực

Khi ấn bằng ngón tay vào huyết TÂM DU thì dùng mặt trong của ngón tay cái ấn vào với một lực mà cơ thể cảm thấy thoải mái là được. Khi tiến hành liệu pháp huyết đạo, huyết áp có thể sẽ tụt ngay xuống, nhưng nếu sau đó lại không để ý, để mặc nó thì huyết áp sẽ lại tăng cao. Cho nên, trước khi huyết áp chưa được hoàn toàn ổn định, cần phải liên tục vào buổi sáng và buổi tối mỗi ngày, tiến hành liệu pháp huyết đạo.

• Bệnh thận

Thận là nhà máy xử lý vật phế thải của cơ thể chúng ta. Đưa những vật vô

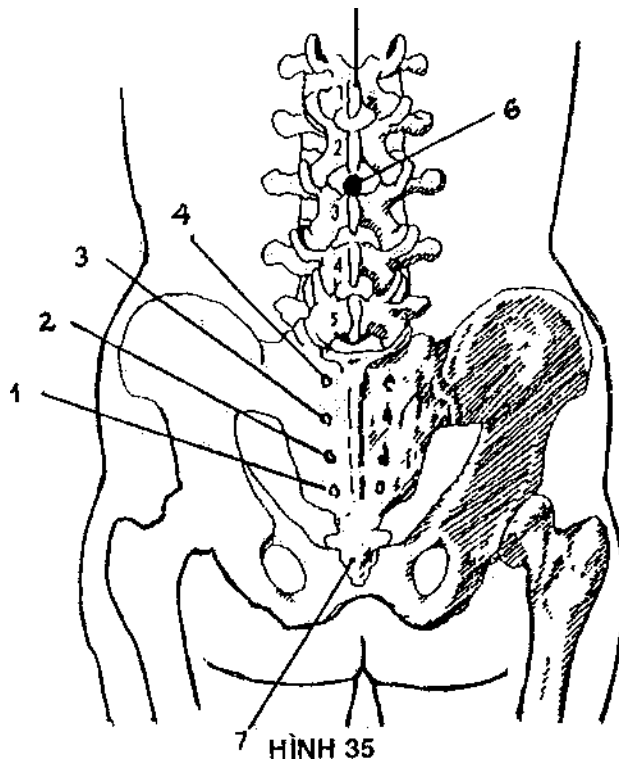
dụng tập trung ở thận, sau đó vận chuyển qua niệu quản (ống dẫn nước tiểu), từ bàng quang tống ra ngoài cơ thể. Do đó khi tác dụng của thận không được tốt, vật phế thải sẽ tích tụ ở trong huyết, dịch, tổ chức của toàn thân và các khí quan sẽ không có cách nào vận hành được bình thường.

Nếu như công năng của thận yếu đi, xin làm theo liệu pháp huyết đạo giới thiệu dưới đây cùng với sự chẩn đoán và chữa trị của bác sĩ. Tiến hành liệu pháp huyết đạo, có thể khiến thân thể và tinh thần nhẹ nhõm, điều chỉnh tình trạng của cơ thể, để ngăn chặn cơ năng của thận suy thoái.

Huyết vị và trị liệu

Những huyết như MỆNH MÔN, THẬN DU (xem phần sau), BÀNG QUANG DU (phần sau), TAM ÂM GIAO (phần sau), DŨNG TUYỀN (phần trước) v.v.. hết sức có hiệu quả đối với bệnh thận. Có thể sớm, tối mỗi ngày, cần thận, thông thả dùng ngón tay ấn vào những huyết vị này. Nếu cảm thấy dùng ngón tay xoa bóp quá phiền phức thì cũng có thể dùng bàn chải. Bí quyết của trị liệu, vấn đề quan trọng nhất là không được nôn nóng, phải kiên trì.

Ở đây giới thiệu kỹ cách tìm huyết MỆNH MÔN. Huyết MỆNH MÔN là một huyết vị ở trên xương sống thắt lưng. Khi cài thắt lưng ở phần eo lưng, thắt lưng ở phía trên xương eo lưng. Ở chỗ xương eo lưng cao nhất hai bên trái và phải gần nó, lấy một đường nối, đường nối này vừa đi qua đốt sống thắt lưng 4. Một xương lồi ở mặt trước nó là đốt sống thắt lưng 3, xương lồi tiếp theo ở phía trên gọi là đốt sống thắt lưng 2, mà huyết MỆNH MÔN ở vào vị trí của phần giữa hai xương lồi đó (Hình 35).



1- Lỗ cùng sau 4; 2- Lỗ cùng sau 3; 3- Lỗ cùng sau 2; 4- Lỗ cùng sau 1;
5- Mỏm gai; 6- Huyết MỆNH MÔN; 7- xương cùng

• Bệnh gan

Trong những loại bệnh về gan, tiêu biểu nhất vẫn là viêm gan. Mặc bệnh viêm gan cấp tính sẽ dễ mệt mỏi, không muốn ăn, buồn nôn v.v... Thoạt nhìn, xuất hiện triệu chứng gần giống như bị cảm. Lúc này, cần phải tuân theo chỉ bảo của bác sĩ, tiếp nhận chữa trị.

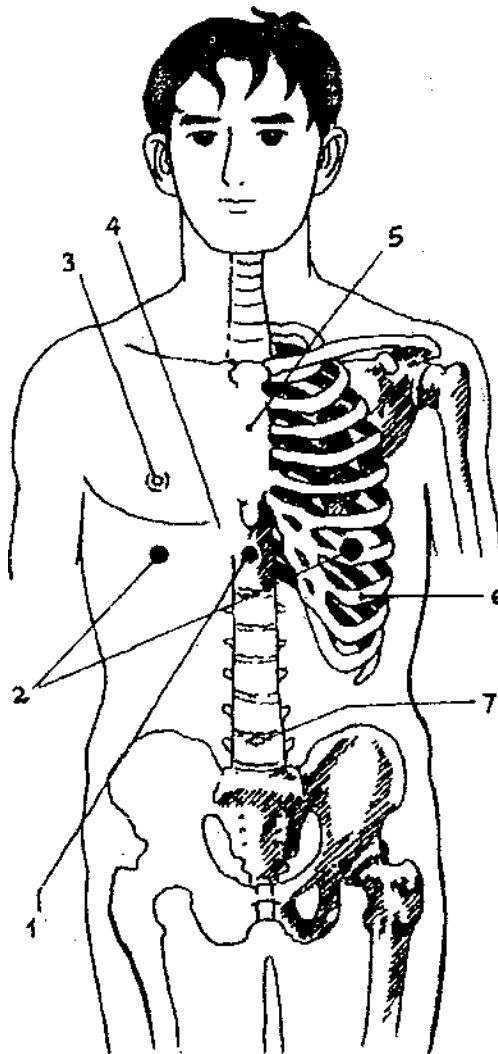
Song, trong viêm gan cấp tính, cũng có loại dễ chuyển sang mạn tính.

Viêm gan một khi chuyển sang mạn tính, về trị liệu hết sức phiền phức. Hiện nay còn chưa có thuốc đặc hiệu, cho nên người bệnh cần phải chung sống "hòa bình" với viêm gan. Nếu như có thể mỗi ngày đều chữa trị bằng liệu pháp huyết đạo, trong một thời gian dài, sẽ có tác dụng làm giảm viêm gan.

Huyết vị và trị liệu

Huyết KỶ MÔN, HÀNH GIAN, hết sức hữu hiệu đối với bệnh viêm gan. Khi muốn tìm huyết KỶ MÔN, xin tìm huyết CỰ KHUYẾT trước, ở phần trên vùng tim, bắt đầu từ chỗ hai bên xương sườn phải, trái giao nhau, lùi xuống phía dưới 2 tấc ngón tay (độ rộng của ngón tay trỏ và ngón tay giữa), chính là huyết CỰ KHUYẾT.

Sau đó, từ đầu vú vạch một đường song song với cột sống, chỗ cắt của đường này với đường thẳng vuông góc với nó đi qua huyết CỤ KHUYẾT ở giữa một xương sườn, chính là huyết KỶ MÔN bên phải (đối diện qua cột sống là huyết KỶ MÔN bên trái) (Hình 36).

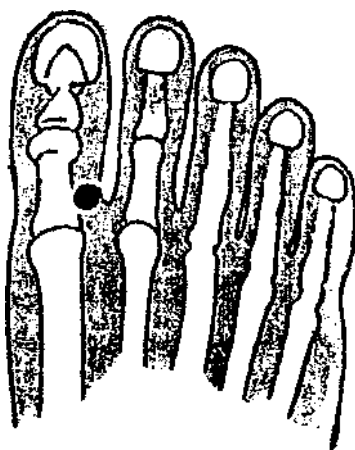


Hình 36

1- Huyết CỤ KHUYẾT; 2- Huyết KỶ MÔN; 3- Đầu vú; 4- Vùng tim;
5- xương ngực; 6- xương sườn; 7- Rốn

Huyết HÀNH GIAN ở trên bàn chân. Bắt đầu tính từ phần giữa kẽ ngón chân cái và ngón chân thứ 2, gần về phía mé ngón chân cái, chính là huyết HÀNH GIAN (Hình 37). Khi ấn vào chỗ này, sẽ rất đau, rất dễ nhận biết huyết. Ấn ngón tay vào những huyết kể trên, hoặc dùng kỹ thuật cứu trị liệu đều có hiệu quả. Nhưng không phải khi mới tiến hành liệu pháp này, lập tức có thể kiến hiệu, đây là một phương pháp điều trị sức khỏe trong một thời gian dài, cần phải liên tục tiến hành liệu pháp huyết đạo.

Ngoài ra, có thể sử dụng huyết CAN DU (xem tham khảo phần sau).



Hình 37 - Huyết HÀNH GIAN

Thuốc Đông y hữu hiệu đối với bệnh viêm gan

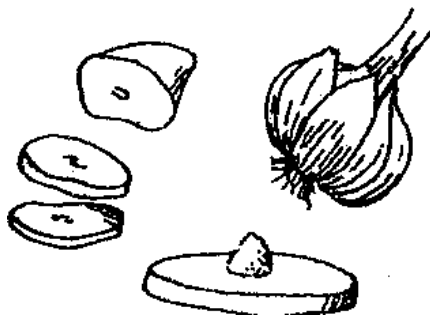
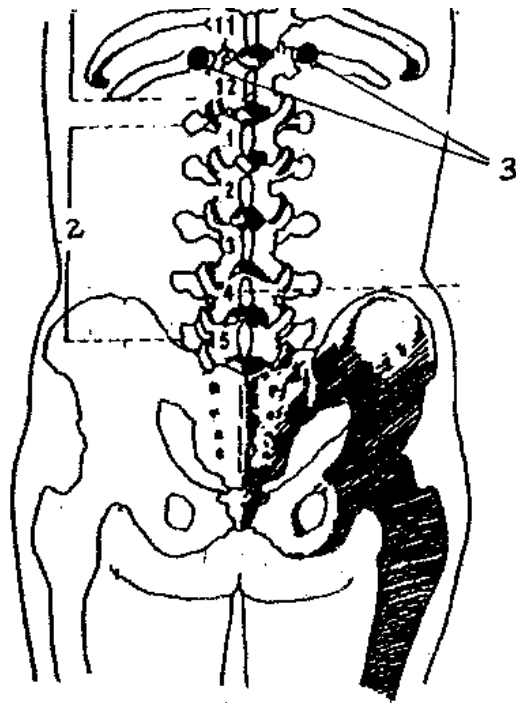
Thang Tiểu sài hồ, hết sức hữu hiệu đối với viêm gan, đã được nhiều người biết tới. Gần đây nhất, trong việc kê đơn thuốc về bệnh gan, số bác sĩ sử dụng thuốc Đông y càng ngày càng nhiều. Nhưng, tuyệt đối không phải là thang Tiểu sài hồ hữu hiệu đối với tất cả những người mắc bệnh viêm gan mạn tính. Thang Tiểu sài hồ có thể phát huy tác dụng của nó đối với những triệu chứng nhẹ như không muốn ăn, buồn nôn, có cảm giác mệt mỏi, cảm giác đau ngực, bụng.

Đối với những người bệnh có những triệu chứng như có cảm giác đau nhiều ở ngực, bụng, mất ngủ, tê buốt vai, bí đại tiện v.v..., thì thay Đại sài hồ tương đối có hiệu quả.

- **Bệnh tiểu đường**

Khi tụy tiết ra chất In-su-lin, công hiệu không được tốt, hàm lượng đường trong huyết, dịch sẽ tăng lên. Do đó, khi nước pha loãng đường glucô, lập tức người sẽ muốn uống nước (miệng khát), uống nhiều nước, sẽ tống ra khá nhiều nước tiểu. Thế là, cùng với nước tiểu, lượng đường còn thừa sẽ bị tống ra ngoài (tức là tiểu đường), mà cơ thể chưa thể sử dụng đầy đủ năng lượng - phân đường, người sẽ có cảm giác mệt mỏi.

Như vậy, sẽ xuất hiện triệu chứng thời kỳ đầu của bệnh tiểu đường - miệng khát, tiểu nhiều (tiểu đường), cảm giác mệt mỏi. Do đó, một khi phát hiện những triệu chứng trên, xin đến ngay bệnh viện kiểm tra. Nếu cứ để bệnh tiểu đường tiếp tục phát triển, một khi phát thành các loại bệnh, sẽ không còn cách nào cứu vãn !



Hình 38

Cột sống ngực; 2- Xương sống thắt lưng; 3- HuyệT TỶ DU

HuyệT vị và trị liệu

Những huyệT như TỶ DU, TÚC TAM LÝ (phần sau), DƯƠNG LĂNG TUYỀN (phần sau), KHÚC TRÌ (phần sau), ÂM LĂNG TUYỀN (phần sau), TAM ÂM GIAO (phần sau), v.v... đều có hiệu quả đối với bệnh tiểu đường. Đặc biệt là huyệT TỶ DU rất có hiệu quả trong việc nâng cao công năng của tụy.

HuyệT TỶ DU ở hai bên cột sống. Khi cài thắt lưng da, thắt lưng da ở phía trên xương eo lưng, lấy đường nối chỗ cao nhất hai bên phải và trái xương eo lưng. Đường nối này, vừa đi qua xương đốt sống thắt lưng 4 (khối lồi ở xương sống). Từ chỗ đó, hướng lên phía trên 4 khối lồi tức là đốt sống ngực 12, lên phía trên một khối lồi tức là đốt sống ngực 11. HuyệT TỶ DU nằm ở phần giữa hai khối lồi đó, ngang ra hai bên 2 tác ngón tay. Người mắc bệnh tiểu đường, chỉ cần hơi có một vết thương nhỏ, cũng rất dễ sinh mủ, cho nên dấu vết sau khi bị viêm có khả

năng biến thành viêm da. Do đó, khi kích thích huyết đạo, sử dụng ngón tay ấn, xoa bóp hoặc các loại cứu gián tiếp như cứu cách tởi, cứu cách gừng v.v.. sẽ rất tốt.

- **Sa dạ dày**

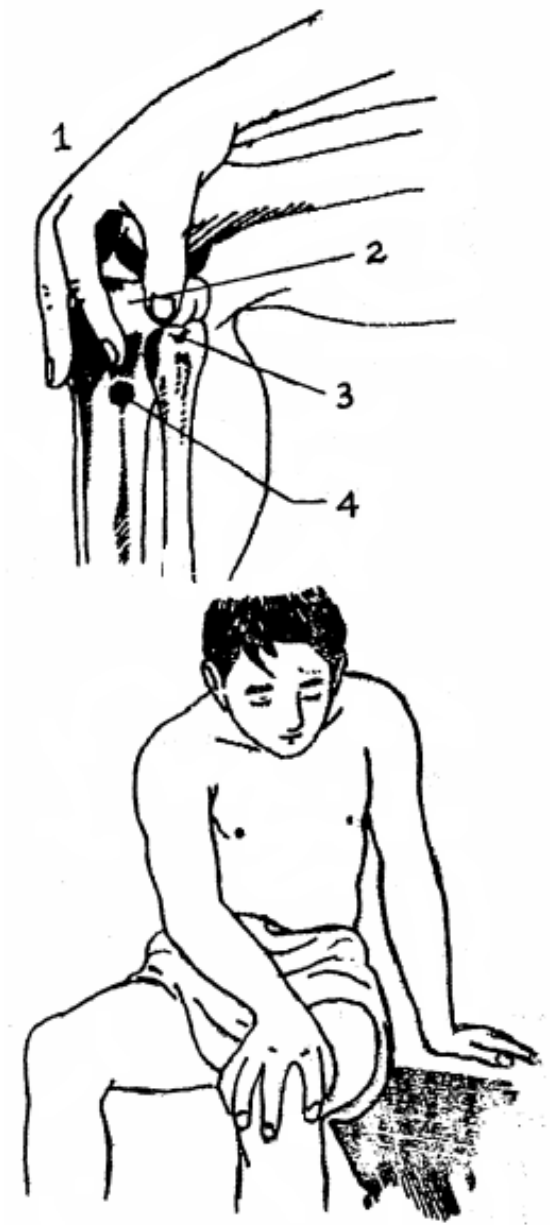
Dạ dày nếu như tụt xuống phía dưới rốn, khoảng 2, 3 ngón tay chiều rộng, liền bị gọi là "sa dạ dày". Nhưng, tuyệt đối không phải là sau khi dạ dày tụt xuống, sẽ lập tức phát sinh khác thường. Mặc dù dạ dày tụt xuống, nhưng nếu như vẫn thích hợp, thì tất không thành vấn đề. Thành dạ dày (cơ của dạ dày) lỏng lẻo thì tác dụng của nó lập tức bị ngưng trệ, gọi là "dạ dày dịu lại". Kết quả của việc dạ dày dịu lại này sẽ dẫn đến sa dạ dày. Cùng với sa dạ dày, thường có những triệu chứng kèm theo như tiêu hóa không tốt, đau dạ dày v.v. Lúc này, nếu như mỗi ngày dùng ngón tay ấn vào huyết TỨC TAM LÝ, thì có thể nâng cao công dụng của dạ dày, giải trừ những điều không tốt do bị sa dạ dày.

Huyết vị và trị liệu

Huyết TỨC TAM LÝ ở trên cẳng chân. Lấy chân trái làm ví dụ, cách tìm rất dễ dàng. Ngồi ỗ trên ghế, co đầu gối, nhẹ nhàng mở tay phải ra, phần giữa bàn tay phải ấn lên phần giữa xương đầu gối, sau đó túm chặt đầu gối. Lúc này, ngón tay giữa của bàn tay phải ở trên xương ống chân duỗi thẳng ra. Từ đầu ngón tay giữa hướng về phía bên ngoài cẳng chân (hướng ngón chân út của bàn chân) vạch một đường ngang. Tiếp theo, từ đầu ngón tay trở đặt vuông góc với mu bàn tay vạch một đường thẳng xuống phía dưới, chỗ hai đường cắt nhau, chính là huyết TỨC TAM LÝ (Hình 39).

Cũng có thể sử dụng phương pháp dưới đây : từ dưới lên trên sờ tới phần bên ngoài của cẳng chân, mặt dưới của xương bánh chè, đầu gối trái, có thể sờ thấy khối lồi (đầu khớp xương mặt ngoài xương ống chân). Từ chỗ đó lại hướng ra phía ngoài, hơi kéo chéo xuống phía dưới một chút, lại có một khối lồi (đầu nhỏ xương mác). Kéo một đường nối hai khối lồi đó, lấy đường này làm cạnh đáy, kéo xuống phía dưới tạo thành một tam giác đều, mà đỉnh của tam giác này (đỉnh phía dưới) chính là huyết TỨC TAM LÝ.

Ngoài ra những huyết như TRUNG QUẢN, TỖ DU (xem tham khảo phần sau) v.v... cũng rất có hiệu quả.



Hình 39

1- Mặt ngoài chân trái (mặt ngoài khớp xương chân) 2- Mặt ngoài xương ống chân; 3- Đầu nhỏ xương mác 4-Huyệt TÚC TAM LÝ

- **Trĩ**

Trĩ có mấy loại, nhưng loại trĩ hạch là nhiều nhất. Chung quanh hậu môn có khá nhiều tĩnh mạch và mắt lưới lưu thông, nhưng nếu như bị ứ máu, liền sẽ sinh ra một vật như hình cái bướu nhỏ gọi là "nhọt tĩnh mạch", trạng thái loại này, gọi là trĩ hạch.

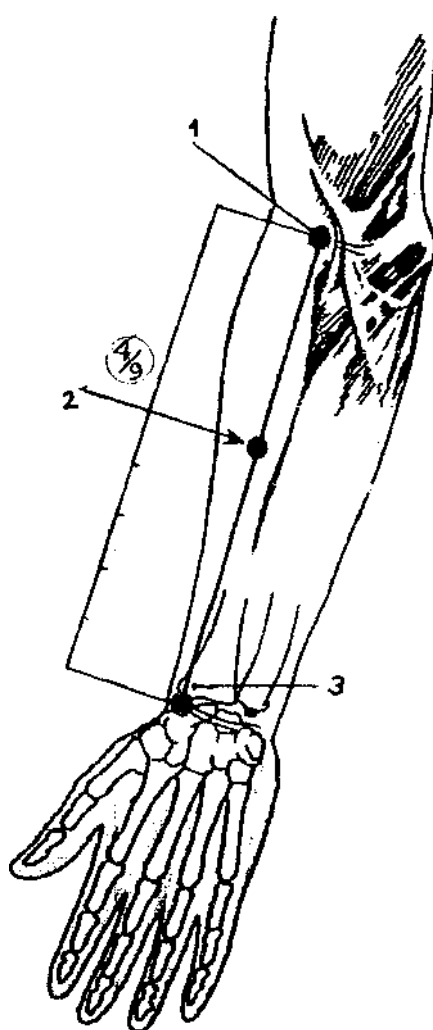
Trĩ hạch phát sinh ở bên ngoài hậu môn gọi là trĩ hạch ngoài (ngoại trĩ hạch), phát sinh ở bên trong hậu môn gọi là trĩ hạch trong (nội trĩ hạch) thông thường gọi

là "trĩ bứu", chính là chỉ trĩ hạch trong (nội trĩ hạch - trĩ nội).

Liệu pháp huyết đạo không thể nói là có hiệu quả đúng đối với tất cả các loại trĩ bứu, nhưng nếu như trong thời kỳ đầu của trĩ bứu, chỉ cần kích thích vào huyết KHÔNG TỐI thì có thể làm giảm nhẹ sự đau đớn mà vì nó khiến cho người bị bệnh rất khó chịu.

Huyết vị và trị liệu

Huyết KHÔNG TỐI ở trên cánh tay, muốn tìm huyết này, xin tìm huyết XÍCH TRẠCH trước. Khi phần khuỷu tay co lại, chính giữa bên trong khuỷu tay có một sợi gân rất cứng. Ở rìa ngoài sợi gân này, chính là huyết XÍCH TRẠCH. Từ huyết XÍCH TRẠCH tới lằn ngang của mặt trong cổ tay, vạch một đường thẳng, chia đường này thành 9 đoạn bằng nhau, từ huyết XÍCH TRẠCH đo xuống phía dưới khoảng $\frac{4}{9}$ đường nói đó, chính là huyết KHÔNG TỐI (Hình 40).



Hình 40 - Mặt trong cánh tay

1- Huyết XÍCH TRẠCH; 2- Huyết KHÔNG TỐI; 3- Ống cổ tay

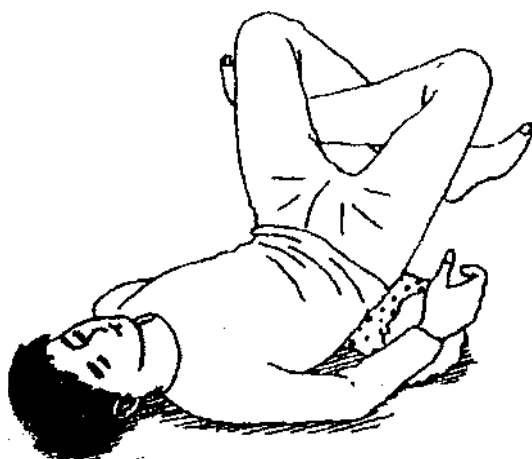
Người mắc bệnh trĩ, khi ấn vào huyết rất đau, rất dễ nhận biết. Huyết KHÔNG TỐI nổi tiếng là huyết trị bệnh trĩ nên được nhiều người biết tới.

Lấy nén hương nhiều lần kích thích huyết KHÔNG TỐI, cũng có hiệu quả tốt.

Ngoài ra, những huyết khác như BÁCH HỘI (phần sau), ĐẠI TRƯỜNG DU (phần trước), THỨ LIÊU (phần trước), TỨC TAM LÝ (phần sau) cũng đều hữu hiệu, xin sử dụng cùng một lúc.

Tư thế trị bệnh trĩ

Nếu là trĩ bướt thì thời kỳ đầu, trong khi thực hành không muốn bị bí đi ngoài hoặc ỉa chảy, đồng thời với việc tắm rửa, luôn luôn giữ gìn sạch sẽ hậu môn, thúc đẩy sự tuần hoàn của huyết, dịch, v.v...



Hình 41

Buổi sáng và buổi tối làm tư thế dưới đây có khi sẽ bất ngờ nhanh chóng chữa được trĩ bướt.

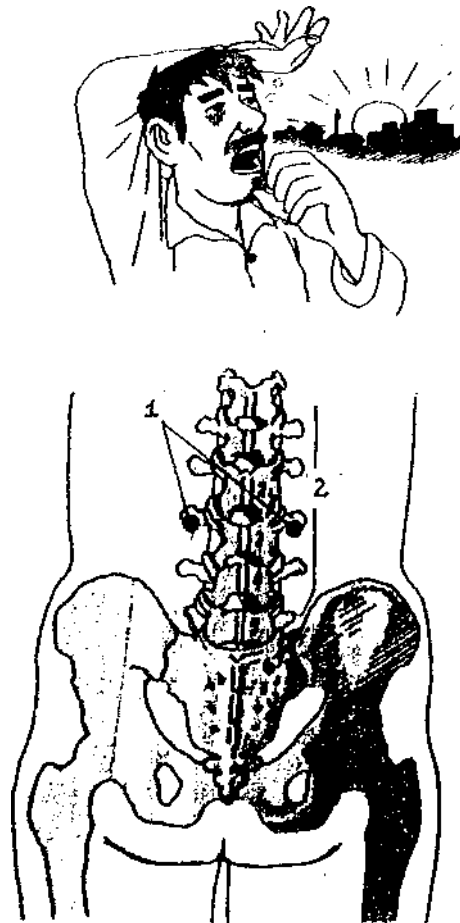
Đầu tiên, nằm ngửa, ở phần thắt lưng đặt một cái gối, đệm cao phần mông. Tiếp theo, nâng cao hai chân bắt chéo như ngòi bắt chân vòng tròn. Khi nâng cao phần mông không dùng lực, thả lỏng cơ hậu môn, duy trì tư thế này từ 2 đến 3 phút (Hình 41). Làm động tác này mỗi ngày sau khi dậy và trước khi đi ngủ. Khi làm tư thế này, phần mông cao hơn tim, dễ loại trừ toàn bộ máu ứ ở phần mông, có thể thả lỏng cơ hậu môn, thúc đẩy sự tuần hoàn của huyết, dịch.

- **Huyết áp thấp**

Người có huyết áp thấp, tựa như thường "chịu thiệt thòi". Do bị huyết áp

thấp, buổi sáng thường là đầu nặng chân nhẹ hoặc ngầy người ra, người khác rất dễ cho rằng đó là người đầu óc chậm chạp, không có một chút sức lực. Hơn nữa người có huyết áp thấp, do gây mà tổ chất thần kinh, dễ có triệu chứng : không muốn ăn, cảm giác mệt mỏi, cảm giác suy giảm, hoa mắt, đau đầu, khi đứng lên thì bị choáng đầu, v.v.

Trái lại, người có huyết áp thấp thì sự gánh vác nhiệm vụ của huyết quản sẽ được giảm đi nhiều, cơ hội những người trưởng thành bị bệnh trúng phong não, bệnh tim, v.v... cũng tương đối ít. Từ xưa đã có thuyết nói người huyết áp thấp sống lâu, nguyên nhân của nó có lẽ là ở đó. Vấn đề là các loại triệu chứng không tốt do huyết áp thấp dẫn đến. số triệu chứng này nêu như có thể dùng phương pháp kích thích vào những huyết như huyết THẬN DU,... mà giải trừ được, thì người có huyết áp thấp có thể biến khuyết điểm thành điểm mạnh được.



Hình 42

1- Huyết THẬN DU; 2- Cột sống

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt THẬN DU nằm ở hai bên xương sống. Lấy một đường nối liền phần cao nhất xương eo trái và phải. Đường này sẽ đi qua xương đốt sống thắt lưng 4 hơi cao lên phía trên một chút.

Từ xương đốt sống thắt lưng 4 này tính lên khối lồi của sống lưng, khối lồi thứ nhất là xương đốt sống thắt lưng 3, khối lồi thứ hai là xương đốt sống thắt lưng 4. Huyệt THẬN DU nằm ở phần giữa xương đốt sống thắt lưng 2 và xương đốt 3, ngang ra hai bên phải và trái một khoảng cách bằng chiều rộng 2 ngón tay.

Huyệt THẬN DU có tác dụng nâng cao tổ chất hoóc-môn (Hormone) để tăng cường tinh lực, hoặc tăng mạnh sức đề kháng đối với áp lực, điều chỉnh tình hình toàn thân, có hiệu quả rất quan trọng. Kích thích cùng với huyệt này những huyệt khác như huyệt BÁCH HỘI (phần sau), huyệt PHONG TRÌ (phần sau), huyệt TÚC TAM LÝ (phần trước), huyệt TRUNG QUẢN (phần sau), huyệt CHIẾU HẢI (phần sau), sẽ có công hiệu cải thiện triệu chứng huyết áp thấp.

• Hen

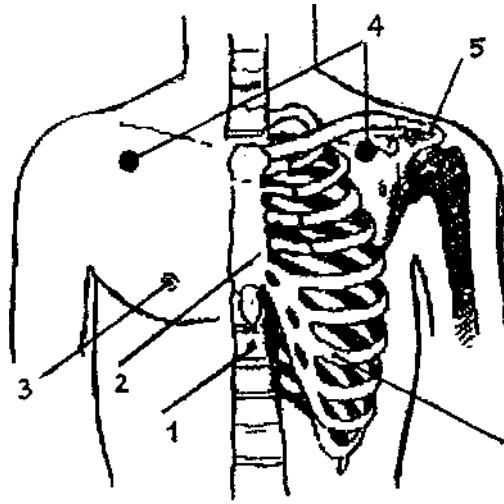
Nhánh khí quản của người mắc bệnh hen hết sức nhạy cảm, khi bị một số kích thích từ bên ngoài, nhánh khí quản co lại, khiến cho không khí đã hít vào không có cách nào thở hết ra được, liền có sự phát tác. Đó chính là nguyên nhân khi bệnh hen phát tác, cần phải dùng thuốc để làm nở nhánh khí quản.

Thuốc chữa hen trong lúc khẩn cấp, hết sức hữu hiệu, nhưng vẫn có tác dụng phụ. Khi chữa trị bệnh hen, điều quan trọng là phải bồi dưỡng thể chất để thở ra được dễ dàng, mà liệu pháp huyệt đạo có tác dụng trợ giúp điều đó.

Ở hai bên ngực có huyệt TRUNG PHỦ, nếu như có thể mỗi ngày cần thận xoa bóp huyệt đó, thì bệnh hen không dễ phát tác.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt TRUNG PHỦ ở phần ngực, gần vai, ở trên đường ngang từ phần dưới cổ tới đầu vai, có xương quai xanh hình chữ s tựa như có phần lỏng lẻo. về phía đầu vai có thể thấy xương quai xanh, mé ngoài của nó lồi lên nối liền với xương mỏm quạ. Sờ tới chỗ đầu mé ngoài dưới xương quai xanh, thấy có một khối lồi gọi là mỏm lồi (duyên đột). Ở phần giữa mặt trong của mỏm lồi, có thể tìm được huyệt TRUNG PHỦ. Vùng ở gần huyệt TRUNG PHỦ của người mắc bệnh hen hết sức cứng, khi ấn sẽ có cảm giác đau, rất dễ tìm (Hình 43).



HÌNH 43

1- Vùng tim; 2- Xương ngực; 3-
Đầu vú; 4- Huyệt TRUNG PHỦ
5- Mỏm quả; 6- xương sườn

Vận động hô hấp giúp cho việc bảo vệ cơ ngực, song người mắc bệnh hen có cơ ngực đại thể không mạnh mà lại cứng đờ. Đặc biệt là cơ ở vùng gần huyệt TRUNG PHỦ có khi trở thành một khối cứng. Khi cơ ngực yếu, hô hấp không được thông, rất dễ phát tác bệnh hen. Cho nên nếu như mỗi ngày lấy huyệt TRUNG PHỦ làm trung tâm, cẩn thận xoa bóp phần ngực, sự tuần hoàn của huyết, dịch sẽ chuyển biến tốt lên, cơ cũng có thể khôi phục lại được độ mềm dẻo, hô hấp được thông suốt. Làm được như vậy, bệnh hen sẽ không dễ phát tác, mà cho dù có phát tác, cũng chỉ bị nhẹ mà thôi.

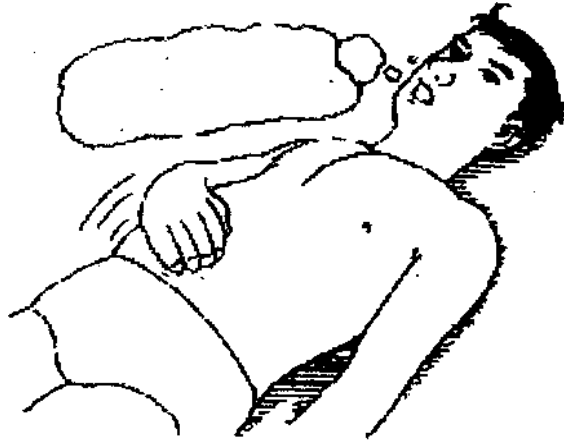
Những huyệt như CHÍ THẮT (phần trước), TÂM DU (phần trước), THÂN TRỤ (phần sau), KHỔNG TÔI (phần trước), v.v... cũng hết sức hữu hiệu, có thể sử dụng tất cả.

Hít thở bằng bụng có thể khiến bệnh hen không tái phát

Người bị bệnh hen, phần lớn đều được các bác sĩ khuyên làm một loại liệu pháp để rèn luyện - hô hấp bằng bụng. Vận động hô hấp bằng bụng là một phương pháp hết sức hữu hiệu đối với việc chữa trị bệnh hen. Làm vận động này, có thể điều chỉnh dây thần kinh thực vật, khiến cho bệnh hen không dễ phát tác.

Gọi là hô hấp bằng bụng, chính là phương pháp hô hấp làm cho bụng phồng lên, co lại, bí quyết là phải làm chậm chậm. Những bạn không biết làm, có thể nằm ngửa, đặt một cuốn sách trên bụng, khi nhả khí (hô - thở), sách không tụt

xuống. Khi hít khí (hấp khí), sách không dâng lên. Sau khi làm quen như vậy, không cần để sách cũng làm được.



HÌNH 44 - Hít thở bằng bụng

LIỆU PHÁP LÀM NGỪNG ĐAU

- Đau đầu
- Đau eo lưng
- Đau buốt vai
- Đau răng
- Đau đầu gối
- Đau dây thần kinh tam thoa
- Đau dây thần kinh hông
- Đau thần kinh sườn
- Đau họng
- Co gân cẳng chân
- Đau dạ dày
- Trẹo gân khi ngủ

- **Đau đầu**

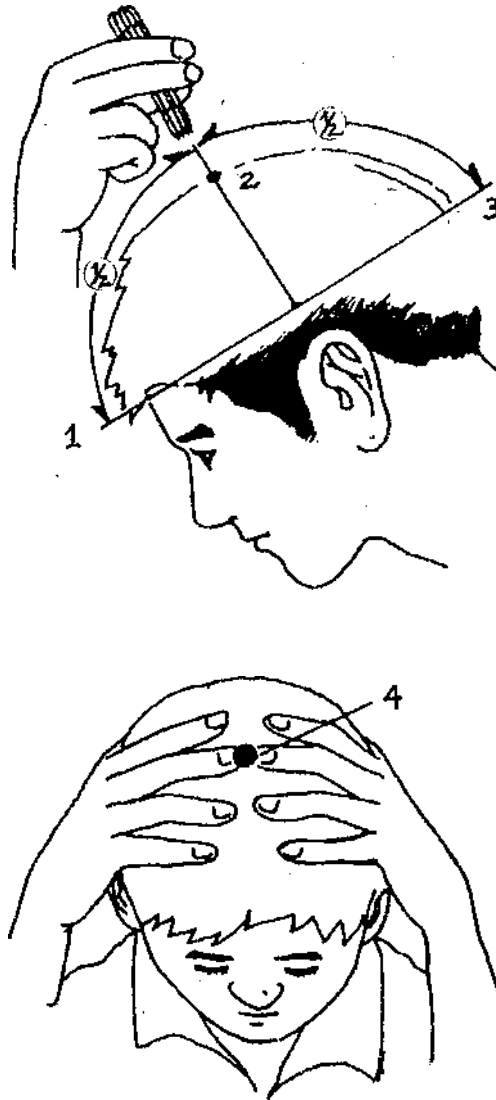
Huyệt BÁCH HỘI hết sức hữu hiệu đối với việc chữa trị đau đầu, xưa nay đã được công nhận. "Đỉnh trán châm một kim" (Đỉnh môn nhất châm) câu ngôn ngữ này mọi người đều biết, "túm lấy chỗ bệnh, khuyến khích trưng trị nghiêm khắc" chính là ý nghĩa của câu nói này. Dùng kim châm cứu kích thích huyệt BÁCH HỘI ở phía trên đỉnh đầu, rất hữu hiệu đối với việc chữa trị đau đầu. Đến nay vẫn còn giữ lại được những ghi chép rằng nhiều vị Hoàng đế cổ đại khi bị đau đầu ghé góm, do châm cứu vào huyệt BÁCH HỘI mà chữa khỏi.

Huyệt vị và trị liệu

Tuyến chính giữa cơ thể, gọi là "tuyến chính giữa", sờ vào tuyến chính giữa phía sau xuống dưới tới phần gáy, có thể thấy khối lồi hình tròn (chỗ lồi ngoài gáy). Nằm ở phía trên đường trung trực của đoạn thẳng nối khối lồi ngoài gáy tới mép tóc trước trán, chính là huyệt BÁCH HỘI (Hình 45),

Có một cách tìm đơn giản hơn (bản thân tự tìm lấy) : Đầu tiên, đưa ngón tay

cái vào trong lỗ tai, ngón tay giữa của hái bàn tay vươn thẳng về phía đỉnh đầu. Sau đó, giống như là bao bọc chung quanh đầu, ngón tay trỏ của hai bàn tay ấn vào phần đầu. Lúc này, chỗ hai bàn tay chồng lên nhau (tiếp xúc nhau) hoặc là chỗ đầu ngón tay giữa của 2 bàn tay chạm vào nhau, chính là vị trí của huyết BÁCH HỘI. Dùng ngón tay ấn vào chỗ đó, sẽ cảm thấy hơi đau, rất dễ tìm.



Hình 45

1- Mép tóc; 2 và 4- Huyết BÁCH HỘI; 3- Chỗ lồi ngoài gáy

Nếu như muốn tìm huyết BÁCH HỘI của người khác có thể theo cách sau đây : Dùng ngón tay giữa của bạn ấn ở trên tai của người đó, lấy ngón tay cái của hai bàn tay bao bọc đỉnh đầu anh ta, chỗ ngón tay cái của hai bàn tay tiếp xúc nhau, chính là vị trí của huyết BÁCH HỘI.

Ấn bằng ngón tay là phương pháp kích thích đơn giản nhất.. Song có thể sử dụng 5, 6 chiếc tăm buộc chặt lại để kích thích huyết đạo, cũng có được hiệu quả ngoài ý muốn.

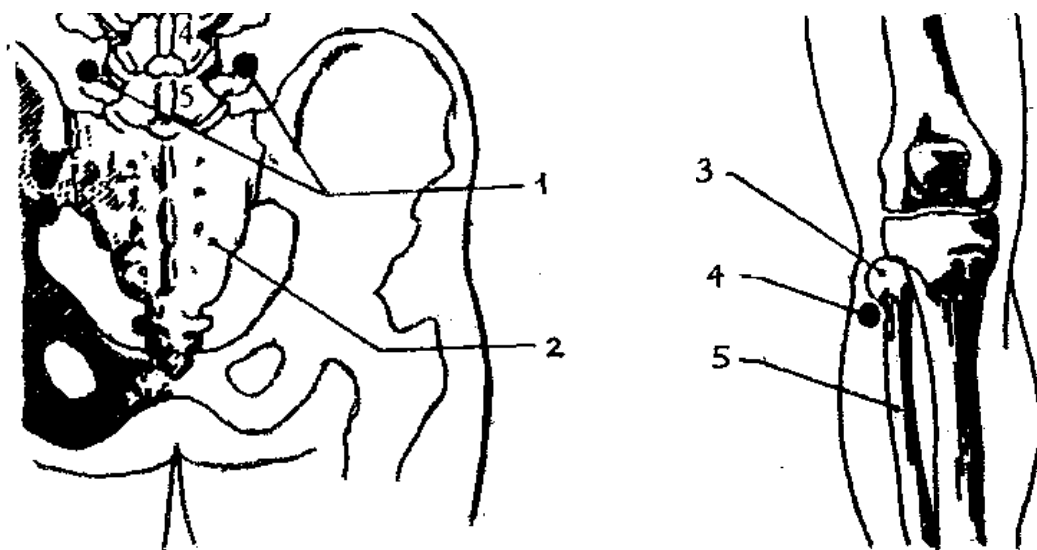
Ngoài ra, những huyệt như PHONG TRÌ (phần sau), THIÊN TRỤ (phần sau), HOÀN CỐT (phần trước), KIÊN TỈNH (phần trước), THÁI DƯƠNG, v.v.. cũng hết sức hữu hiệu đối với bệnh đau đầu.

• Đau eo lưng

Trong lịch sử từ trước đến nay, chỉ có hai loài sinh vật cảm thấy đau eo lưng : một là con người, thứ hai là hồ Mã tấu đã bị tuyệt diệt thời cổ đại.

Gọi là hồ Mã tấu vì ở trên vòm họng có răng lớn như hình mã tấu, mà chiếc răng này không ngừng gách vác trách nhiệm cho sống lưng, cho nên mới dẫn tới đau eo lưng. Còn con người là do dùng hai chân để đứng thẳng, trọng lượng ở nửa phần trên cơ thể tập trung hết ở trên eo lưng, do đó phần eo lưng trở thành một điểm yếu.

Muốn đề phòng không bị đau eo lưng thì lúc nào cũng phải chú ý đến tư thế của thân thể. Tư thế xấu không những ảnh hưởng không tốt tới nội tạng, mà còn khiến cho eo lưng mệt mỏi, là nguyên nhân lớn nhất dẫn tới bệnh đau eo lưng.



Hình 46

1- Huyệt ĐẠI TRƯỜNG DU; 2- Xương cù; 3- Đầu nhỏ xương mác;
4- Huyệt DƯƠNG LĂNG TUYẾN; 5- xương mác

Huyệt vị và trị liệu

Những huyệt như ĐẠI TRƯỜNG DU, CHÍ THẤT (phần trước), THẬN DU

(phần trước), DƯƠNG LĂNG TUYỀN (phần sau), DŨNG TUYỀN (phần trước), v.v..., đều hết sức hữu hiệu đối với việc chữa trị đau eo lưng.

Huyệt ĐẠI TRƯỜNG DU nằm ở hai bên xương sống. Lây đường nối liền phần cao nhất của xương eo lưng. Đường này đại thể sẽ đi qua phần trên của mỏm gai đốt sống eo lưng 4 (khối lồi của sống lưng). Mà khối lồi phía dưới đốt sống eo lưng 4, chính là đốt sống eo lưng 5. Huyệt ĐẠI TRƯỜNG DU nằm ở phần giữa hai đốt xương lồi này, ngang ra hai bên phải và trái một khoảng cách bằng chiều rộng 2 ngón tay (*Hình 46*).

Huyệt DƯƠNG LĂNG TUYỀN ở trên cẳng chân. Bắt đầu từ mé ngoài mắt cá chân, sờ lên phía trên, ở gần mặt dưới đầu gối, có một xương lồi hình tròn khoảng 2 cm (đầu nhỏ xương mác). Huyệt DƯƠNG LĂNG TUYỀN ở đằng trước phía dưới xương này. Phương pháp kích thích sử dụng cứu bằng nén hương hoặc ấn bằng ngón tay hoặc xoa bóp.

• Đau buốt vai (Ngũ thập kiên)

Hơi động tay một chút, liền cảm thấy rất đau, thế là tay không thể nâng lên phía trên, cũng không thể đu đưa qua lại. Hoặc là vai hoặc cánh tay bị đau từng hồi, quả là không có cách gì trị tận gốc. Đó đều là triệu chứng đau buốt vai. Những người bị bệnh này thường thấy từ tuổi ngoài 40 đến ngoài 50, nên gọi là Ngũ thập kiên (đau vai ở tuổi 50). Gọi chính xác là "viêm chung quanh khớp vai".

Đau buốt vai sau khi trải qua kỳ cấp tính, sẽ có vấn đề. Qua kỳ cấp tính với những cơn đau kịch liệt, đến kỳ đau mạn tính mới chữa trị thì đã quá muộn.

Khi bị đau buốt vai được trị liệu bằng huyệt đạo cũng hết sức có tác dụng. Kích thích vào huyệt KIÊN NGUNG, KIÊN LIÊU, v.v... thì có thể ngăn chặn sự đau đớn của vai.

Huyệt vị và trị liệu

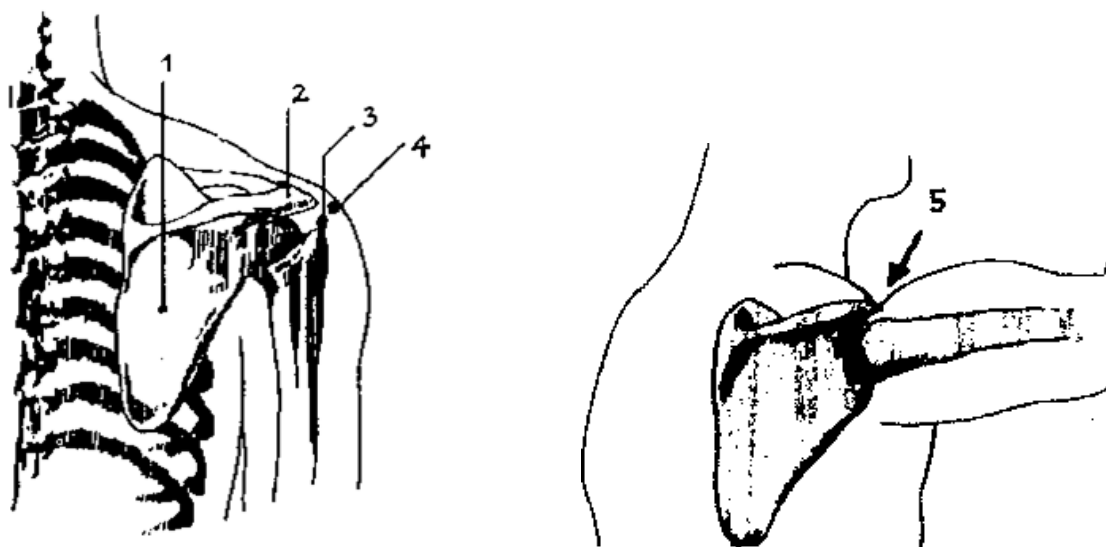
Ở phần trên bên trái và phải phần lưng, có một xương lớn hình tam giác - xương bả vai. Phần lồi lên ở phía trên xương bả vai, gọi là "hố trên đòn". Mé ngoài của hố trên đòn (về phía đầu vai), gọi là "mỏm quạ". Huyệt KIÊN NGUNG, huyệt KIÊN LIÊU, nằm ở phía dưới mỏm quạ.

Có một cách tìm đơn giản hơn : cánh tay hơi đưa lên phía trên. Chỗ tiếp giáp giữa vai và cánh tay, trước, sau sẽ xuất hiện hai chỗ lõm. Chỗ lõm trước là huyệt KIÊN NGUNG, chỗ lõm sau là huyệt KIÊN LIÊU (*Hình 47*).

Phương pháp kích thích bằng kỹ thuật cứu là hay hơn cả, nhưng ấn bằng ngón tay cũng được. Khi ấn bằng ngón tay tuyệt đối không sử dụng lực mạnh ấn thẳng vào, bí quyết là nhẹ nhàng, thông thả, để day ấn.

Những huyết như CHI CHÍNH (xem phần trước), KIÊN TỈNH (phần trước), HỢP CỐC (phần dưới) cũng nên kích thích cùng một lúc. Kích thích số huyết đạo này, có thể khiến cho sự tuần hoàn của huyết, dịch ở phần vai tốt lên, giảm nhẹ đau đớn, để tiện cho việc chữa trị sớm.

Điều cần chú ý là, trong thời kỳ bệnh cấp tính, không thể ấn đè huyết đạo phần vai. Khi bị đau dữ dội thời kỳ đầu, có thể sử dụng những huyết ở trên cánh tay như CHI CHÍNH, NGOẠI QUAN, HỢP CỐC.



Hình 47

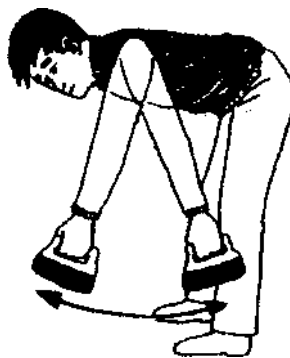
1- Xương bả vai; 2- Mỏm quạ; 3- Huyết KIÊN LIÊU;
4- Huyết KIÊN NGUNG; 5- Xuất hiện chỗ lõm

Phương pháp thể dục bằng bàn là (bàn ủi) cũng rất có hiệu quả.

Cơn đau buốt vai mạn tính là ở trạng thái cứng đờ. Lúc đó, nhiệt độ cơ thể là rất quan trọng. Tiếng Anh của đau buốt vai (ngũ thập kiên) là "Frozen shoulder", là có ý "lạnh cóng vai". Vì vậy, tốt nhất là nên tắm rửa hoặc vận động, để "hòa tan" sự đông kết nhiệt độ ở phần vai.

Trong liệu pháp vận động để chữa trị đau buốt vai, phương pháp tập luyện thể dục với bàn là hết sức nổi tiếng. Nửa phần trên cơ thể ở trong tư thế cúi xuống, thả lỏng toàn thân, vai kéo căng ra, mỗi tay cầm một bàn là, lắc về phía trước và phía sau. Bài tập này cần phải làm 2 lần vào buổi sáng và tối, mỗi lần khoảng 5

phút. Nếu cảm thấy khác thường thì có thể túm vào cột hoặc mép bàn.



Hình 48 - Thế dục bằng bàn là (bàn ủi)

- **Đau răng**

Nửa đêm đột nhiên đau răng, rất khó chịu. Lúc này, nếu như thuốc làm ngừng đau trong tủ thuốc của bạn đã hết, cần phải làm như thế nào ?

Bạn hãy sử dụng liệu pháp huyết đạo, thì có thể yên tâm vượt qua được. Khi đau răng, xin ấn vào huyết HỢP CỐC, huyết ÔN LƯU. Sự đau đớn sẽ dần dần bị mất đi.

Huyệt vị và trị liệu

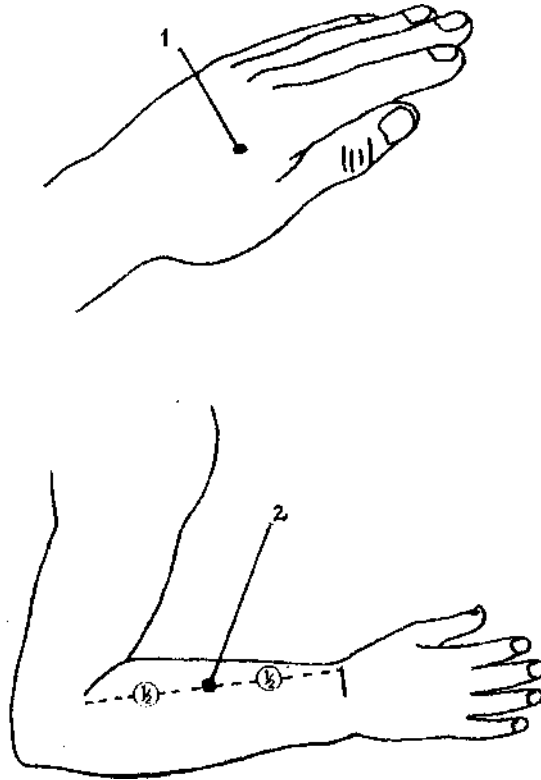
Huyệt HỢP CỐC ở gần phần cuối ngón tay cái trên mu bàn tay. Ngón tay cái và ngón tay trở vươn thẳng về phía trước, khép kín lại, thế là giữa ngón tay cái và ngón tay trở sẽ xuất hiện nếp nhăn, chung quanh nó là chỗ lồi lên. Khi ngón tay cái dùng lực một chút, chỗ lồi đó càng rõ ràng. Huyệt HỢP CỐC là ở điểm cao nhất của chỗ lồi gần ngón tay trở của nếp nhăn đó (*Hình 49*).

Khi co cánh tay lại, phía trong phần khuỷu tay cũng sẽ xuất hiện một lần ngang. Mút trước của lần ngang này (mé ngón tay cái), nối liền với phần cuối ngón tay cái, phần giữa của đường này (đường lần ngang từ khuỷu tay đến cổ tay) chính là huyết ÔN LƯU.

Bí quyết khi dùng ngón tay ấn vào huyết HỢP CỐC là hướng về phía ngón tay út, sử dụng ngón tay cái dùng lực ấn xuống, ấn một cái, sẽ có cảm giác rất đau (cảm giác đau cảm thấy khi ấn). Có như vậy dùng ngón tay ấn nhiều lần, sự đau đớn sẽ giảm đi nhiều.

Huyệt ÔN LƯU thì hướng về trung tâm cánh tay, bạn dùng sức ấn xuống.

Khi sử dụng huyệt HỢP CỐC, huyệt ÔN LƯU mà vẫn vô hiệu, có thể sử dụng thêm huyệt TỨC TAM LÝ (phần trước), huyệt KHÚC TRÌ (phần sau) v.v...



Hình 49

1- Huyệt HỢP CỐC; 2- Huyệt ÔN LƯU

• Đau đầu gối

Người bị đau đầu gối đều muốn tránh đi đường, điều này tuy không thể chê trách, nhưng đau mà không đi lại, thì sẽ khiến cho chân càng thêm suy yếu. Đặc biệt là những người có tuổi, lão hóa phần chân là kẻ thù lớn nhất. Từ đó càng thúc đẩy tốc độ lão hóa toàn thân, hơn nữa, tình huống xấu nhất sẽ trở thành "sống mà như chết", chỉ có thể nằm được. Để tránh dẫn đến việc xấu đó có thể dùng liệu pháp huyết đạo để kiểm chế sự đau đớn của đầu gối, nghỉ ngơi đầy đủ và tích cực sử dụng chân.

Huyệt vị và trị liệu

Những huyệt như ÂM LĂNG TUYỀN, DƯƠNG LĂNG TUYỀN (phần trước), HUYẾT HẢI (phần sau), LƯƠNG KHÂU (phần sau), v.v... hết sức hữu hiệu đối với việc chữa trị đau đầu gối. ở đây, chỉ giới thiệu kỹ về cách tìm huyệt

ÂM LĂNG TUYỀN.

Bắt đầu từ mé sau mắt cá của mặt trong ống chân, sờ lên phía trên tới mé sau xương ống chân, ở gần khớp xương bánh chè (đầu gối), có một khối xương lồi rất thô, gọi là "đầu khớp mặt trong xương ống chân" (lồi cầu trong), là nơi mở rộng hình loa kèn của mé trong xương ống chân, huyết ÂM LĂNG TUYỀN ở xương bên cạnh của khối xương lồi này (*Hình 50*).

Ấn nhẹ vào huyết này liền có hiệu quả, nhưng lấy bàn chải chà xát hoặc dùng máy sấy kích thích huyết này, càng hữu hiệu..

Rèn luyện cơ đùi

Những người quá mập muốn giảm mập nhanh, có thể dùng phương pháp dưới đây, rèn luyện cơ đùi, cũng có thể giải trừ được sự đau đớn đầu gối. Đổ 1 - 2 kg gạo vào trong một chiếc tất sợi (chiếc vớ) làm thành một cái túi trọng lượng. Sau đó, ngồi ở trên ghế tựa, đưa túi này buộc ở trên cổ chân, đầu gối duỗi thẳng, mũi chân làm 10 lần động tác nâng cao chân. Mặc dù dễ bị đau đầu gối một chân, khi làm động tác, cũng cần phải làm cả hai chân. Điều quan trọng nhất là phải kiên trì.

Loại vận động này, có thể làm mạnh cả phía trong đùi (cơ tứ đầu đùi), làm ổn định đầu gối, giảm nhẹ gánh nặng, chặn đứng sự đau đớn. Nên làm cùng một lúc với liệu pháp huyết đạo.



Hình 50

*1- Đầu khớp mặt trong xương ống chân, 2- Huyệt ÂM LĂNG TUYẾN;
3- Xương bắp chân*

- **Đau dây thần kinh tam thoa (Dây thần kinh 5)**

Trong các loại đau đớn, không có loại đau nào ghê gớm bằng đau dây thần kinh tam thoa, do đó, nó được gọi là "Vua của các loại đau". Theo diễn tả của người bị bệnh : cảm giác như có hàng trăm chiếc kim đâm vào, giống như bị dao cắt.

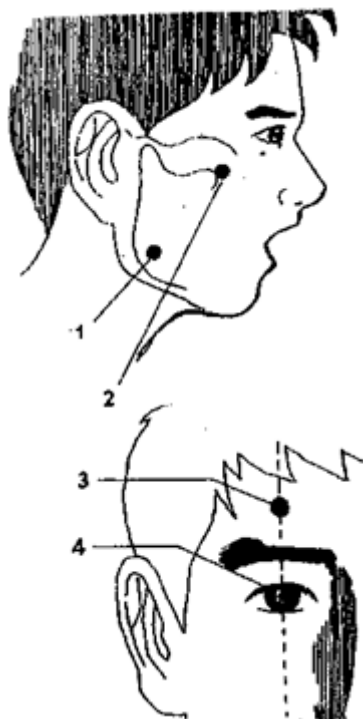
Mặc dù những kích thích rất nhẹ như ăn, nói chuyện, v.v... loại đau đớn này cũng ập đến, khiến người bệnh rất khó chịu.

Đối với bệnh đau dây thần kinh tam thoa, dùng thuốc uống hoặc dùng thuốc tiêm cản trở thần kinh đều có hiệu quả. Gọi là thuốc tiêm cản trở thần kinh, tức là sử dụng thuốc tê tiêm trực tiếp vào dây thần kinh hoặc vùng gần đó, để cản trở sự truyền dẫn hưng phấn của dây thần kinh. Phương pháp này nếu thành công, cảm giác đau đớn sẽ lập tức mất đi. Chữa trị đau dây thần kinh tam thoa bằng thuốc cản trở thần kinh, chỉ sử dụng sau khi đã sử dụng liệu pháp huyết đạo hoặc thuốc tây và thuốc đông y mà không có hiệu quả.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt HẠ QUAN, huyệt DUỜNG BẠCH, huyệt GIÁP XA, cả huyệt HỢP CỐC (phần trên), đều có hiệu quả đối với bệnh đau dây thần kinh tam thoa.

Vừa mở miệng, khép miệng, vừa từ mặt trước lỗ tai, dọc theo cung xương gò má (má dưới xương gò má, giống như hình cánh cung), sờ về phía mũi. Trên đường sờ, khi há miệng, sẽ có chỗ lõm xuống, chỗ đó chính là huyệt HẠ QUAN



Hình 51

1- Huyệt GIÁP XA; 2- Huyệt HẠ QUAN ở góc xương hàm dưới 3- Huyệt DUỜNG BẠCH; 4- Trung tâm con người

Huyệt GIÁP XA ở trên phần góc của xương cằm dưới, cũng chính là từ bên má của cằm dưới, hướng về phía mũi, chỗ lõm ở chéo bên trên cách đó khoảng 1 cm.

Khi hai mắt nhìn thẳng về phía trước, bắt đầu từ mé trên lông mày, đường đi qua chính giữa con ngươi mắt, hướng lên phía trên khoảng 2 cm là huyệt DUỜNG BẠCH.

Khi ấn bằng ngón tay, dùng mặt trong ngón tay trỏ hoặc ngón tay cái, dùng lực nhẹ ấn từ từ, hoặc dùng 5, 6 chiếc tăm đã được buộc chặt để kích thích huyệt đạo cũng rất hữu hiệu.

Thuốc Đông y hữu hiệu đối với các bệnh đau dây thần kinh tam thoa

Phương thức trị liệu y học hiện đại, cùng sử dụng một lúc với thuốc Đông y "Ngũ linh tán", có thể nâng cao hiệu quả. Thuốc Tây thường có tác dụng phụ không tốt và không nên sử dụng với số lượng nhiều.

Ngược lại thuốc Ngũ linh tán có tác dụng phụ ít, có thể yên tâm sử dụng trong thời gian dài. Đặc biệt là có tác dụng kích thích khát nước. Hấp thụ một lượng nước lớn nhưng lượng nước tiểu lại ít. Những người dễ bị những triệu chứng' như choáng đầu, phù thũng, hoa mắt, sử dụng Ngũ linh tán thì hết sức hữu hiệu.



Hình 52

- **Đau dây thần kinh hông**

Dây thần kinh hông là dây thần kinh to nhất và dài nhất trong cơ thể. Hệ thống lưới đường lạc của nó từ eo lưng, qua phần xương chậu, thông qua mặt sau đầu gối, vươn về phía đầu ngón chân. Do đó, một khi dây thần kinh này đau, sự đau đớn có thể truyền khắp eo lưng, đùi, đầu gối, cẳng chân, khiến người bệnh rất khó chịu. Nguyên nhân của loại bệnh này có rất nhiều, nhưng thường là do bị đau eo lưng sung phần sụn đệm cột sống.

Muốn thử xem có bị đau dây thần kinh hông không, có thể theo kiểm nghiệm dưới đây. Người bệnh nằm ngửa, đầu gối duỗi thẳng, gơ bên chân bị đau lên. Lúc này, mặt sau đùi nếu như cảm thấy đau ghê gớm, hoặc đau khiến không có cách nào gơ chân lên được, có thể phán đoán chắc chắn là đau thần kinh hông. Điều này gọi là "ra sing test".

Huyệt vị và trị liệu

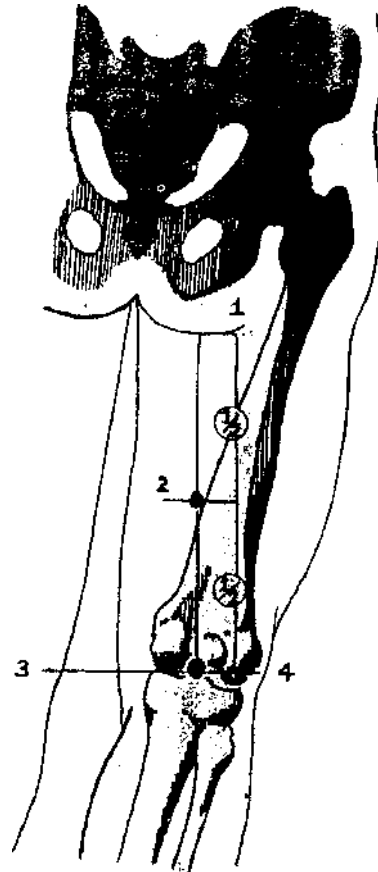
Chữa trị đau dây thần kinh hông bằng huyệt ỦY TRUNG, huyệt AN MÔN, v.v... đều có hiệu quả.

Huyệt ỦY TRUNG ở phía trong đầu gối. Phía trong đầu gối có một lần

ngang lớn, huyết ỦY TRUNG ở phần giữa lằn ngang đó (Hình 53). Khi kích thích huyết đạo này, dùng ngón tay xoa bóp kéo mặt da tốt hơn là dùng ngón tay ấn vào huyết đạo.

Cũng có thể cùng kích thích những huyết đạo khác như huyết THẬN DU (phần trước), ĐẠI TRƯỜNG DU (phần trước), THỪA SƠN (phần sau), v.v.

Đau dây thần kinh hông như đã thuật ở trên và đau eo lưng có quan hệ mật thiết. Chân và eo lưng cùng đau kịch liệt thì sử dụng những huyết đạo hữu hiệu trị đau eo lưng đã trình bày ở phần đau eo lưng thuộc chương này.



Hình 53 - Mặt sau đùi

1- Phần mông; 2- Huyết AN MÔN; 3- Huyết ỦY TRUNG; 4- Mặt ngang bên trong đầu gối

• Đau thần kinh sườn

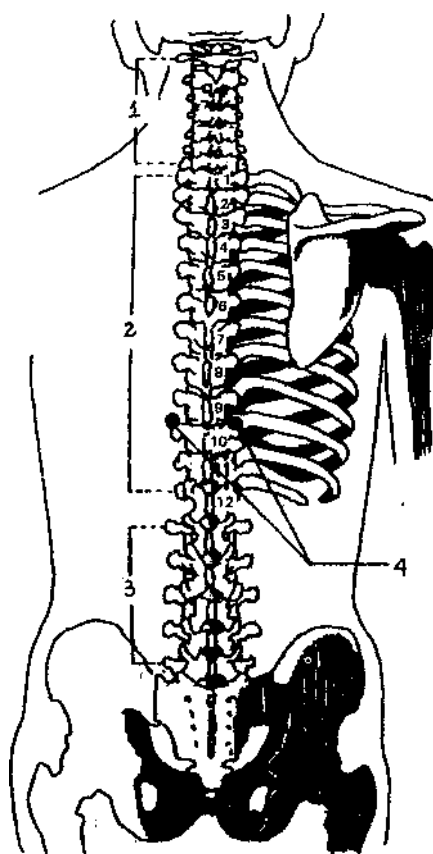
Đau thần kinh sườn là sự đau đớn dọc theo xương sườn ở phần ngực mở rộng ra. Thông thường phát sinh ở một bên sườn nào đó (ở bên phải hoặc trái của ngực), khi hô hấp sâu hoặc ho, hắt hơi, sẽ dẫn tới sự đau đớn. Phần lớn nguyên nhân không được rõ ràng, có khi là do vi rút (mụn nước mẩn thành từng mảng như bệnh đậu mùa, thủy đậu, v.v...) gây ra.

Sự đau đớn trải qua khoảng từ 2 - 3 tuần, tự nhiên giảm nhẹ. Có khi cho rằng bị đau thần kinh sườn, nhưng thực tế lại đau do bệnh tim dẫn đến. Cho nên phải kiểm tra rõ nguyên nhân đích thực của bệnh là một vấn đề rất quan trọng.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt ĐÁN TRUNG (xem phần sau), huyệt CAN DU hết sức có hiệu quả đối với bệnh đau thần kinh sườn. Huyệt ĐÁN TRUNG ở phần giữa của ngực, bắt đầu từ đường chính giữa tuyến nối hai đầu vú phải và trái, hơi lên phía trên một chút, khi ấn vào sẽ cảm thấy rất đau, hô hấp khó khăn.

Muốn tìm huyệt CAN DU, đầu tiên lấy đường nối mút dưới hai xương bả vai phải và trái, tìm ra điểm giao nhau giữa nó và cột sống. Điểm giao nhau này nằm ở giữa xương đốt sống ngực 7 và xương đốt sống ngực 8. Từ đốt sống ngực 8 đếm xuống phía dưới, xương lồi thứ nhất là đốt sống ngực 9, xương lồi thứ hai là đốt sống ngực 10, huyệt CAN DU ở giữa đốt sống ngực 9 và đốt sống ngực 10, ngang ra hai bên phải và trái một khoảng cách bằng chiều rộng hai đốt ngón tay (Hình 54)



Hình 54

1- Đốt sống cổ; 2- Cột sống ngực; 3- Xương sống ở thắt lưng 4- Huyệt CAN DU

Ngoài huyệt ĐẪN TRUNG, huyệt CAN DU, cũng nên sử dụng thêm huyệt KỶ MÔN (phần trên), huyệt TÂM DU (phần trên). Khi ấn bằng ngón tay thì ấn nhẹ vào huyệt đạo ở phần ngực, huyệt đạo ở phần lưng cần phải dùng lực mạnh hơn một chút.

- **Đau họng**

Họng do 3 bộ phận gồm a-mi-dam, cổ họng và hầu cấu tạo thành. Đau họng là do một chỗ nào đó trong 3 bộ phận này phát viêm (kèm theo triệu chứng sưng, nhiệt, đau v.v...) dẫn đến. Ví dụ như, do sự xâm nhập của vi rút cảm mạo mà khiến phần họng biến đổi bệnh lý, thế là khiến cổ họng sưng đỏ, khi nói chuyện hoặc ăn vật gì, sẽ bị đau. Khi vi rút xâm nhập đến phần hầu, thanh đới sưng tấy, đau cổ họng, đồng thời sẽ bị khản tiếng.

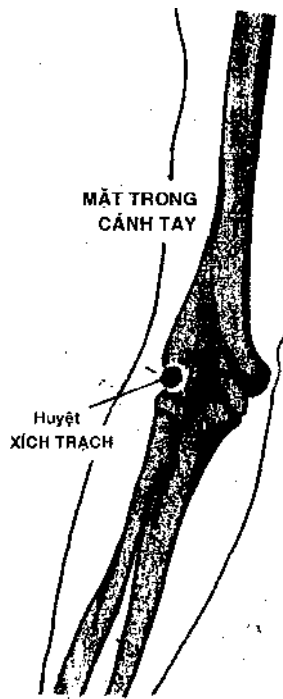
Nói chuyện quá to, uống rượu quá độ, hút thuốc quá nhiều, cũng đều dẫn đến đau họng.

Loại đau này một khi chuyển thành mạn tính thì rất khó trị khỏi. Khi bị đau họng trong một thời gian dài không khỏi, xin kích thích vào huyệt XÍCH TRẠCH hoặc huyệt THIÊN ĐỘT (phần trước) thử xem. Bất kể là đau họng loại nào, đều có thể ngừng đau.

Huyệt vị và trị liệu

Cách tìm huyệt XÍCH TRẠCH : huyệt này nằm phía trong khuỷu tay. Khi khuỷu tay hơi cong lại, phía trong sẽ xuất hiện lằn ngang lớn. Sờ vào phần giữa lằn ngang này, có thể thấy một sợi gân thô thặng. Huyệt XÍCH TRẠCH ở mé ngoài sợi gân này (phía ngón tay cái) (*Hình 55*).

Sờ nhẹ vào huyệt này có thể cảm thấy nhịp đập của mạch, dùng sức ấn vào mé trước tay sẽ có cảm giác đau như tê dại.



HÌNH 55

Huyết XÍCH TRẠCH do ở vào vị trí khúc khuỷu, cho nên phương pháp kích thích bằng xoa bóp là thích hợp nhất. Dùng mắt trong ngón tay cái ấn vào huyết XÍCH TRẠCH, day ấn vừa đủ lực.

Vì sao kích thích huyết đạo này, liền có thể giảm nhẹ sự đau đớn cổ họng ? Đó là vì dựa vào sự kích thích huyết đạo, có thể kiểm chế tác dụng của dây thần kinh phó giao cảm thuộc dây thần kinh thực vật (dây thần kinh thực vật không liên quan tới ý chí mà lại có tác dụng chi phối nội tạng và huyết quản), khiến huyết quản nở ra, sự tuần hoàn huyết, dịch của cổ họng biến chuyển tốt, mà nhanh chóng tiêu viêm.

Nếu như sử dụng cùng với huyết HỢP CỐC (phần trước), huyết KHÔNG TỐI (phần trước), v.v... hiệu quả sẽ càng tốt.

- **Co gân căng chân**

Câu chuyện này xảy ra cách đây mấy năm, trong cuộc thi chạy Ma-ra-tông. Tuyển thủ nọ chạy được một nửa đường, đột nhiên bị co gân căng chân. Thông thường khi phát sinh sự cố như vậy, đành phải bỏ dở cuộc thi. Song, người tuyển thủ này lập tức cầm lấy một chiếc kim gài trên tấm vải số áo của mình, vừa châm vào chỗ đau vừa chạy, đã chạy được hết cả chặng đường thi đấu. Không biết chị ta có hiểu liệu pháp huyết đạo hay không, song, đó quả thực là một sự ứng biến hết sức tốt đẹp.

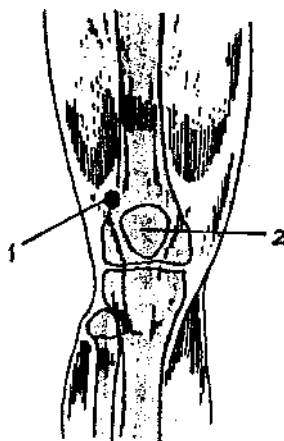
Huyệt vị và trị liệu

Co gân đùi là do cơ bắp chân (cơ căng chân) co giật dẫn đến. Khi phát sinh loại co gân này thì có thể kích thích vào huyệt THỪA SƠN, sự co giật sẽ tự nhiên mất đi.

Huyệt THỪA SƠN ở trên mặt trong đùi, ở phần giữa lằn ngang mặt trong đùi có huyệt ỦY TRUNG (phần trên). Bắt đầu từ huyệt ỦY TRUNG tới chỗ lồi lên ở giữa mặt ngoài mắt cá chân, ở phần giữa của mặt sau chân vạch một đường thẳng, chỗ chính giữa đường này xuống phía dưới 2cm, chính là huyệt THỪA SƠN (Hình 56). Thuộc lòng liệu pháp huyệt đạo, để tiện xử lý trong tình huống khẩn cấp, là một điều hết sức tiện lợi.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt LƯƠNG KHÂU ở gần xương bánh chè (đầu gối). Dùng lực duỗi thẳng chân ra, mặt ngoài xương bánh chè (hướng về phía ngón chân út), sẽ xuất hiện chỗ lõm của cơ nhỏ, dài. Hướng về phía đùi dùng lực ấn vào phần bên trên chỗ lõm thử xem, sẽ có cảm giác chấn động, đó chính là huyệt LƯƠNG KHÂU. Lấy ngón tay ấn vào huyệt này, khi tăng lực ấn về phía đùi, chấn động tương đối mạnh, có thể sử dụng ngón tay cái để ấn. Bí quyết của phương pháp này là để biết mức độ đau khi ấn mạnh.



Hình 57 - Mặt ngoài chân

1- Huyệt LƯƠNG KHÂU; 2- Xương bánh chè

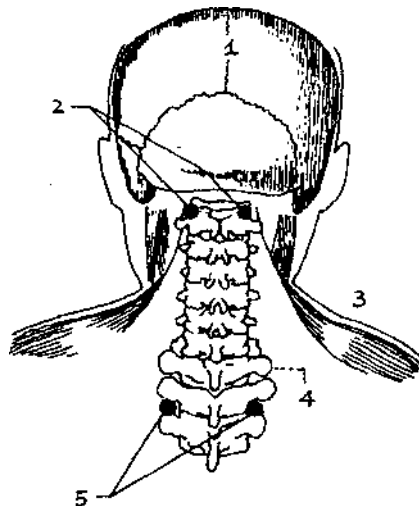


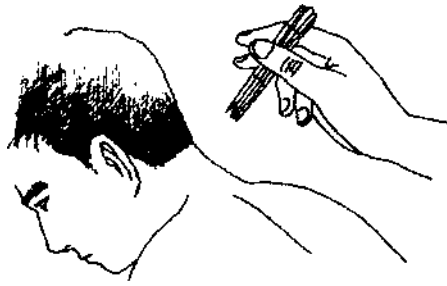
HÌNH 58

Mỗi lần ấn khoảng 20 giây, nghỉ 5 giây lại tiếp tục. Cứ như vậy lặp đi lặp lại mấy lần, sự đau đớn sẽ mất dần đi. Nhưng, như những điều kể trên, kích thích huyết LƯƠNG KHÂU chỉ là một loại cứu hộ khẩn cấp, tuyệt đối không phải là khi ngừng đau thì tất cả mọi vấn đề đã được giải quyết. Vùng tim sẽ còn đau, vẫn là do một nguyên nhân nào đó cho nên bạn hãy đến bệnh viện để khám rõ nguyên nhân căn bệnh là một điều hết sức cần thiết.

- **Trẹo gân khi ngủ**

Ở Trung Quốc, bị trẹo gân cổ khi ngủ gọi là "lạc chẩm" (rơi xuống gôi). Đúng như từ này biểu thị, tư thế rơi từ gôi xuống tựa như không được tự nhiên, khiến cho trong thời gian ngủ bị trẹo khớp xương cổ, làm cho vẹo cổ.





HÌNH 59

*1- Xương đầu; 2- Huyệt THIÊN TRỤ; 3- Cơ hai bên cổ
4- Đốt sổng cổ; 5- Huyệt ĐẠI TRŨ*

Bị vẹo cổ chỉ xảy ra khi ngủ, do cơ được thả lỏng, chỉ cần có một động tác hoặc tư thế sai, sẽ khiến xương cổ xuất hiện sự khác thường.

Huyệt vị và trị liệu

Khi vẹo cổ, có thể kích thích những huyệt như THIÊN TRỤ, ĐẠI TRŨ, ĐẠI CHŨY (phần sau), HOÀN CỐT (phần trước), KIÊN TỈNH (phần trước), lập tức sẽ có hiệu quả. ở đây chỉ giới thiệu cách tìm hai huyệt, là huyệt THIÊN TRỤ và huyệt ĐẠI TRŨ.

Đầu tiên sờ vào chỗ lồi nhất ở phần gáy (chỗ lồi ngoài gáy), lại sờ xuống phần dưới, có chỗ lõm. Đó chính là THIÊN TRỤ ở hố sau gáy lùi xuống phía dưới 2 cm, hai "hố sau gáy" mà chúng ta thường nói, huyệt bên cổ, khi ấn vào, sẽ có cảm giác rất đau (Hình 59).

Cổ nghiêng về đằng trước, từ phần gáy sờ nghiêng về phía sau cổ, phần dưới cùng của cổ có một đốt xương lớn lồi lên (đốt sổng cổ 7). Bắt đầu từ giữa một đốt sổng lồi phía dưới nó (đốt sổng ngực 1) và đốt sổng lồi thứ hai tiếp theo (đốt sổng ngực 2), ngang ra hai bên trái và phải một khoảng cách bằng chiều rộng 2 ngón tay, chính là vị trí của huyệt ĐẠI TRŨ

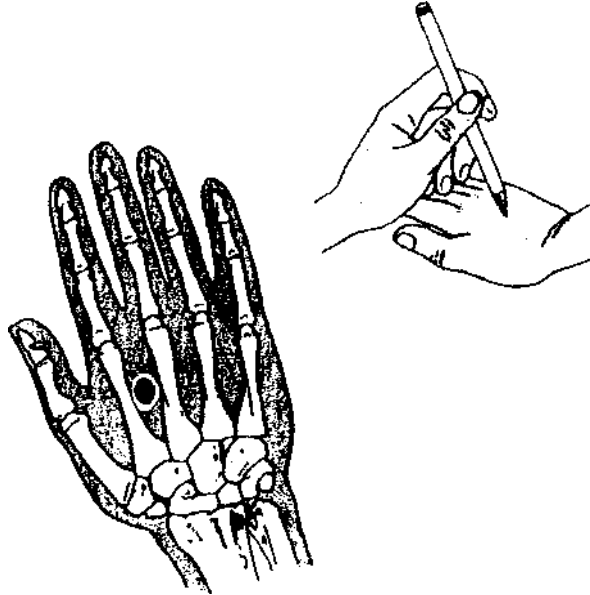
Khi vẹo cổ, dùng 5, 6 chiếc tăm tre buộc chặt, liên tục đâm vào huyệt đạo sẽ khỏi.

Huyệt LẠC CHĂM hết sức hữu hiệu đối với vice treo cổ khi ngủ

Huyệt LẠC CHĂM là huyệt đạo có hiệu quả đặc biệt đối với việc treo cổ khi ngủ, do đó mà được mệnh danh là huyệt LẠC CHĂM.

Huyệt LẠC CHĂM ở trên mu bàn tay ở giữa xương ngón tay trỏ và ngón tay giữa của mu bàn tay, dùng ngón tay sờ về phía cổ tay, bắt đầu từ chỗ xương nhỏ lại của đầu ngón tay, cách một khoảng bằng chiều rộng một ngón tay (về hướng cổ

tay), khi ấn vào, chỗ bị đau nhất, chính là huyết LẠC CHÂM (Hình 60).



Hình 60. Huyết LẠC CHÂM

Dùng mặt trong ngón tay trỏ, hoặc dùng đầu bút bi (không phải đầu nhọn) ấn vào trên huyết này, dùng lực nhẹ kích thích nó, vẹo cổ sẽ được nhẹ nhõm đi nhiều.

Chương 7

LIỆU PHÁP LÀM MẠNH TINH THẦN VÀ CƠ THỂ

- *Ngủ như say rượu*
- *Cường tráng*
- *Tăng cường sự thèm ăn*
- *Tăng cường sức nhớ*
- *Liệt dương*
- *Lão thị, đục thủy tinh thể*
- *Xuất tinh sớm*

- **Ngủ như say rượu**

Trong sách thời cổ, có ghi chép một động tác rất thú vị. Đó là trong khi giao hợp, ngón tay cái của người đàn ông thường sẽ kích thích mạnh vào một điểm trên bàn chân của người đàn bà. Điều này có ý nghĩa gì ? Thực tế, chỗ người đàn ông dùng ngón tay cái kích thích vào là huyệt DŨNG TUYỀN, Huyệt này nổi tiếng trong việc nâng cao tính dục, làm mạnh thể lực. Trong sách miêu tả động tác có ý thức đó của người đàn ông, thực tế là kích thích huyệt này, để nâng cao ham muốn tính dục của người đàn bà.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt DŨNG TUYỀN là rỏ ý chi "nguồn nước tràn đầy sức sống". Huyệt đúng như tên gọi của nó, là một huyệt đạo hết sức hữu hiệu trong việc tăng cường thể lực. Người nào cảm thấy thể lực hoặc tinh thần bị suy giảm thì hãy thử kích thích huyệt này.

Tìm huyệt DŨNG TUYỀN hết sức đơn giản : dùng bàn tay nắm lấy mu bàn chân, lòng bàn chân sẽ biến cong thu lại. Đầu ngón tay cái sẽ chạm vào huyệt DŨNG TUYỀN {Hình 61}.

Hoặc tìm huyệt theo each khác : huyệt DŨNG TUYỀN nằm ở điểm 1/3 trên và 2/3 dưới của đoạn thẳng nối đầu ngón chân 2 với điểm giữa bờ sau gót chân

(theo cuốn Châm cứu giản yếu 1(2))

Sớm, tối bằng một cường độ mà mình cảm thấy dễ chịu, dùng ngón tay ấn vào huyệt này, hoặc đập chân lên đoạn ống tre, để kích thích huyệt DŨNG TUYỀN cũng là một phương pháp tốt. Mỗi ngày liên tục kích thích, thể lực và tinh lực đều sẽ có chuyển biến tốt.

Những huyệt đạo khác như CHÍ THẤT (phần trước), KHÍ HẢI (phần sau), QUAN NGUYÊN (phần sau), TRUNG CỰC (phần trước), cũng nên được kích thích cùng một lúc. Gần đây nhất huyệt DŨNG TUYỀN cũng được sử dụng là một huyệt

Đề phòng triệu chứng ung thư



Hình 61 - Huyệt DŨNG TUYỀN

- **Tăng thêm sự thèm ăn**

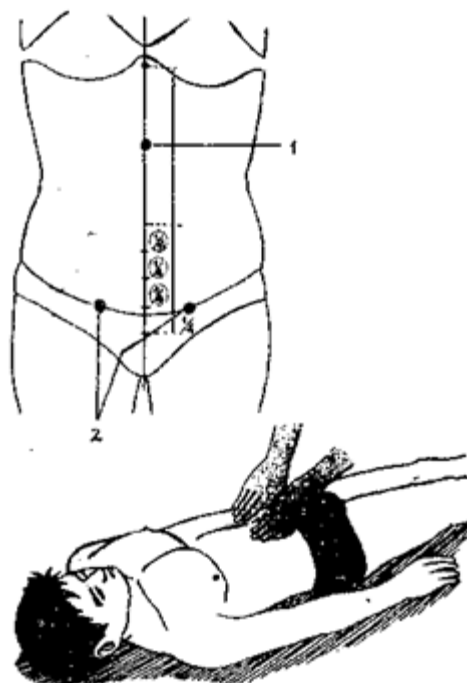
Đồ ăn nào dù chán đến đâu, chỉ cần bụng đói, đều có thể trở thành món ăn ngon. Có thể nói nguyên liệu điều hòa gia vị tốt nhất để làm nổi bật mùi vị thức ăn, chính là sự thèm ăn. Hơn nữa có sự thèm ăn, trong một ý nghĩa nào đó, cũng là bằng chứng về sự khỏe mạnh. Những người có thể ăn say sưa hứng thú, ăn uống một cách thoải mái, quả thực là những người hạnh phúc.

Huyết vị và trị liệu

Để nâng cao sự thèm ăn, những huyết như TRUNG QUẢN, ĐẠI CỰ, TỶ DU (phần trước), TỨC TAM LÝ (phần trước), CAN DU (phần trước) v.v... đều có hiệu quả.

Trong đó, huyết TRUNG QUẢN và huyết ĐẠI CỰ đều là huyết đạo ở phần bụng. Muốn tìm hai huyết đạo này, đầu tiên từ vùng tim đến xương cung chậu vạch một đường thẳng, đường thông qua tuyến chính giữa cơ thể gọi là "tuyến chính giữa". Xương cung chậu ở mé bên hoặc trong nơi mọc lông của bộ phận sinh dục, khi ấn vào có thể sờ thấy xương cứng. Ở vào chỗ giữa của đường giữa cơ thể nối từ mé trên vùng tim, tới rốn, chính là vị trí huyết TRUNG QUẢN (Hình 62).

Thứ đến, đem chia đường chính giữa cơ thể nối từ phía trên xương cung chậu tới rốn thành 4 phần bằng nhau, ở điểm bằng 3/4 đường đó, đánh một dấu hiệu, từ chỗ đánh dấu hiệu ngang sang hai bên phải và trái cự ly khoảng bằng chiều rộng 3 ngón tay (độ rộng của ngón tay trở, ngón tay giữa và ngón tay thứ 4), chính là vị trí của huyết ĐẠI CỰ.



Hình 62

Huyết Trung Quản và Đại Cự

Khi dùng ngón tay ấn vào phần bụng, có thể tiến hành như sau : Bốn ngón tay từ ngón tay trở đến ngón tay út của hai bàn tay chụm lại, đầu ngón tay của hai bàn

tay đối xứng nhau, lay mặt trong ngón tay bằng một cường độ thích hợp ấn từ từ vào phần bụng. Phương pháp này có thể kích thích một phạm vi tương đối rộng, cho nên, nếu như không có cách nào tìm được chính xác vị trí của huyết đạo thì cũng không ngại gì.

• Tăng cường sức nhớ

Theo sự tăng lên của tuổi tác, cùng với việc tích lũy tri thức và kinh nghiệm, làm cho sự hoạt động của bộ não cũng càng thêm tốt hơn. Song, có một điều, là trí nhớ thường giảm đi. Hiện tượng lão hóa bộ não cũng hết sức rõ ràng, ở đây, đối với những bạn thường hay quên, xin áp dụng thử liệu pháp huyết đạo dưới đây. Chỉ cần ngày nào cũng làm, không chỉ là bộ não, đối với việc ngăn chặn sự lão hóa của cơ thể cũng có tác dụng rất lớn.



Hình 63

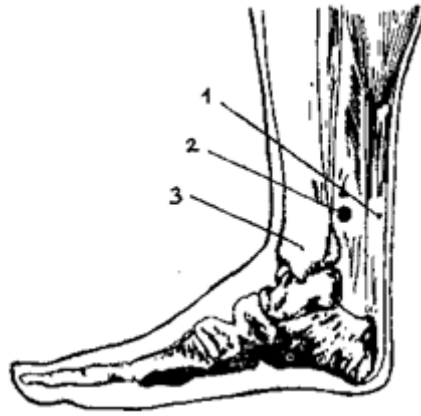
Huyệt vị và trị liệu

Đồng ý cho rằng, công năng của thận yếu đi, sức nhớ cũng theo đó suy giảm. Thận được người ta cho rằng có ngầm chứa một sức sống, nếu như không phần chấn, không chỉ là sức nhớ, cơ năng của thân thể cũng theo đó mà suy yếu đi.

Do đó, muốn làm tăng sức nhớ, xin kích thích vào hai huyết có thể làm mạnh cơ năng của thận đó là huyết PHỤC LƯU và huyết BÁCH HỘI.

Những huyết có khả năng thúc đẩy sự tuần hoàn của huyết, dịch như huyết THIÊN TRỤ (phần trước), huyết PHONG TRÌ v.v.

Huyệt PHỤC LƯU ở mé trong cẳng chân, bắt đầu từ phần giữa mé trong mắt cá chân, lên phía trên một khoảng cách bằng chiều rộng 2 ngón tay (độ rộng của ngón tay trở và ngón tay giữa), giữa xương cẳng chân và cơ gót chân ở vị trí đó, có một chỗ lõm, đó chính là huyết PHỤC LƯU (Hình 64).



Hình 64 – Mặt trong chân

1- Cơ gót chân; 2- Huyệt PHỤC LƯU 3- Phần giữa mặt trong mắt cá chân

Kích thích vào huyệt PHỤC LƯU, hoặc cứu bằng nén hương, cứu gián tiếp, v.v... tương đối có hiệu quả. Dùng mặt trong ngón tay cái, cẩn thận xoa bóp cũng rất hữu hiệu. Ngoài ra, tại phần giữa của một miếng vải cao su khoét một lỗ nhỏ vào khoảng 1 cm², đặt vào một hạt gạo, đem nó dán vào trên huyệt PHỤC LƯU, có thể duy trì được hiệu quả kích thích thích hợp trong một thời gian khá dài.

Thường xuyên đi bộ có thể phòng ngừa lão hóa bộ não

Loài người do hai chân đứng thẳng nên phần đại não đặc biệt lớn và rất phát triển. Cũng có thể nói, dựa vào hai chân đứng thẳng, mà 2 tay được tự do sử dụng, khiến cho bộ não phát triển.

Lão hóa bắt đầu từ phần chân. Sự lão hóa của chân là bước ngoặt chuyển hóa sự suy nhược của toàn thân. Trên thực tế, cơ của toàn thân có tới 70% là tập trung ở phần chân. Điều này có ý nghĩa gì? Nếu như không dùng chân thì sự tuần hoàn của huyết, dịch toàn thân sẽ xấu đi, mà tốc độ lão hóa sẽ càng nhanh.



Hình 65

Bộ não cũng không ngoại lệ. Không dùng chân, sự tuần hoàn huyết, dịch của bộ não cũng sẽ chậm đi, tế bào não dễ dàng lão hóa. Để ngăn chặn lão hóa bộ não, vấn đề quan trọng nhất là phải ráng sức đi bộ nhiều. Đi bộ nhiều, lượng huyết, dịch trong bộ não sẽ tăng lên, sự hoạt động của tế bào não khi ngủ có thể nâng cao tới 10%.

Trung niên và người già cả, mỗi ngày có thể bỏ ra từ 10 đến 20 phút đi bộ, khi rỗi rãi, nên hoạt động nhiều hơn.

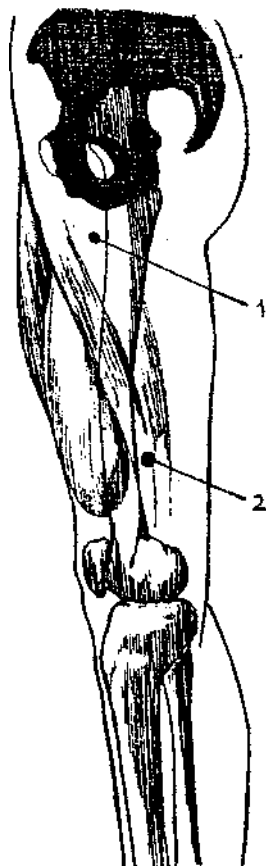
• **Liệt dương**

Những người đàn ông có năng lực công tác cao, tựa như đầu có ý nguyện "về mặt tính dục cũng rất muốn mạnh mẽ". Song, mặc dù mong như vậy, nhưng một khi sắp tới đàn bà thì có thể lại không có cách nào hứng khởi lên được, đó chính là bệnh liệt dương. Gần đây bệnh này đã tăng lên rất nhiều. Người đàn ông hiện đại thường bị áp lực tinh thần rất lớn, thường sẽ vì nhiều nhân tố về tinh thần, mà "nhụt" mất năng lực bản tính của người đàn ông.

Để cơ thể của người đàn ông được khỏe mạnh, thư giãn về mặt tinh thần là một vấn đề hết sức quan trọng. Nếu như quá lo lắng, không yên tâm, sẽ không có cách nào làm mạnh lên được, hoặc chỉ là hứng khởi một cách tạm thời. Người bị bệnh liệt dương, không nên quá phiền não, mỗi ngày làm liệu pháp huyết đạo để điều hòa sự cân bằng về cơ thể và tinh thần, không lâu hy vọng sẽ khôi phục lại được sự hứng khởi mạnh mẽ.

Huyệt vị và trị liệu

Huyệt ÂM BAO và huyệt ÂM LIÊM có thể nâng cao được năng lực hứng khởi, được nhiều người biết đến. Những bạn do bị liệt dương mà không có sự tự tin về tính dục, xin hãy thử hai huyệt đạo này. Trong đùi (về hướng ngón tay cái). Từ mé trong đầu gối sờ lên phía trên, có một xương lồi (lồi cầu trong của xương đùi), từ mé trên xương lồi này, đo lên phía trên một khoảng cách bằng chiều rộng 4 ngón tay (chiều rộng của 4 ngón tay từ ngón tay trỏ đến ngón tay út chụm lại), chỗ giao giới của hai khối cơ chính là vị trí của huyệt ÂM BAO, khi ấn vào sẽ thấy đau (Hình 66).



Hình 66

1-Huyệt ÂM LIÊM ; 2- Huyệt ÂM BAO

Huyệt ÂM LIÊM, bắt đầu từ khối cơ cứng khoảng giữa mé trong phần đầu đùi, hướng về phía đầu gối, đo xuống phía dưới một khoảng cách bằng chiều rộng 2 ngón tay, là vị trí của huyệt này.

Dùng ngón tay, bằng một lực khiến cơ thể cảm thấy dễ chịu, ấn vào huyệt

ÂM BAO và huyết ÂM LIÊM. Dùng bàn chải day xát hai huyết đạo này, HÌNH 66 - Mặt nghiêng bèn cũng là một phương pháp tốt trong dùi

Cũng có thể kích thích luôn vào (phần sau), CHÍ THẮT (phần trước), TAM ÂM GIAO (phần sau) và huyết DŨNG TUYỀN (phần sau), MỆNH MÔN (phần trước),...

- **Lão thị, đục thủy tinh thể**

Khi trên da xuất hiện nếp nhăn của tuổi già, đầu tóc bắt đầu đốm bạc, mắt cũng sẽ xuất hiện hiện tượng lão hóa. Trong cặp mắt, đặc biệt dễ lão hóa nhất là phần thủy tinh thể.

Nếu như coi con mắt là một cái máy ảnh thì thủy tinh thể chính là ống kính, điều chỉnh độ dài của nó để khi chụp ảnh vật gì thì nhằm đúng vào tiêu cự của nó. Nhưng nó cũng theo sự tăng lên của tuổi tác, tính đàn hồi dần dần mất đi, suy thoái năng lực điều tiết, người bị suy thoái sớm là vào khoảng trên dưới 40 tuổi, những vật thể ở gần rất khó nhìn rõ, đó chính là lão thị.

Tuổi tác tăng lên (mặc dù về mức độ mỗi người mỗi khác), thủy tinh thể sẽ biến thành màu trắng đục, gọi là "đục thủy tinh thể của người già".

Lão hóa mắt xảy ra cùng với tuổi tác tất ai cũng phải trải qua, không có cách nào tránh được.



Hình 67

Trong xã hội hiện đại có rất nhiều việc phải cần đến mắt, nghiên cứu để làm chậm lại sự lão hóa của mắt là một điều hết sức cần thiết. Chúng ta hãy chú ý đến những phương pháp bảo vệ sức khỏe cho cặp mắt. Đầu tiên, đừng bao giờ sử dụng mắt quá độ. Thứ nữa, quan trọng nhất là giữ được sự cân bằng dinh dưỡng. Cặp mắt cũng là một bộ phận của cơ thể, ăn kiêng sẽ khiến cho cặp mắt sớm lão hóa. Chúng tôi cho rằng tuổi tác của những người bị lão thị chính đang tụt xuống

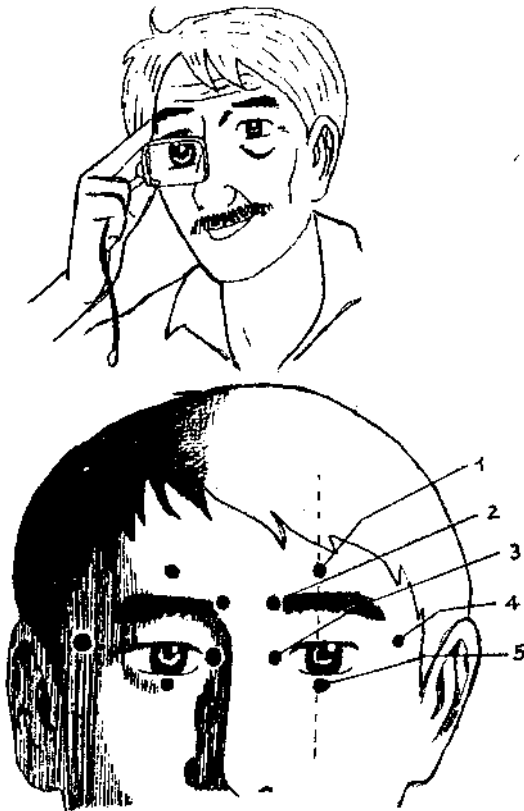
(người ít tuổi hơn so với trước đây đã bị lão thị), cho nên cần chú ý đến việc giữ gìn đôi mắt là một điều hết sức quan trọng.

Kích thích những huyết ở chung quanh mắt như huyết THỪA KHẬP, v.v... có thể thúc đẩy sự tuần hoàn huyết, dịch ở phần mắt, tiêu trừ mệt mỏi, không chỉ có thể giữ gìn sức khỏe, mà còn có sự trợ giúp đối với việc làm chậm sự lão hóa của cặp mắt.

Huyết vị và trị liệu

Huyết đạo có tác dụng trong việc giúp đỡ làm chậm sự lão hóa của cặp mắt có các huyết ở bốn phía xung quanh mắt như : huyết DƯƠNG BẠCH (phần trên), huyết TOẢN TRÚC (phần trên), huyết TÌNH MINH (phần trên), huyết THÁI DƯƠNG (phần trên), v.v...

Bắt đầu từ trung tâm con người khi nhìn thẳng về phía trước, kéo 'một đường thẳng xuống phía dưới, chỗ cắt của đường này với hốc mắt, chính là huyết THỪA KHẬP. Nhìn thẳng về phía trước, dùng ngón tay vào mé bên của hốc mắt, lập tức sẽ rõ (Hình 68).



Hình 68

1- Huyết DƯƠNG BẠCH; 2- Huyết TOẢN TRÚC; 3- Huyết TÌNH MINH;
4- Huyết THÁI DƯƠNG; 5- Huyết THỪA KHẬP

Những huyệt đạo khác : Huyệt DUỜNG BẠCH khi nhìn thẳng về phía trước, bắt đầu từ mé trên lông mày của đường trung tâm con người, vạch một đường tròn đường kính 2 cm, chỗ cắt của đường tròn này với đường trung tâm con người, chính là huyệt DUỜNG BẠCH. Huyệt TOẢN TRÚC ở phía trên mé trong lông mày trái và phải (phía gần mũi).

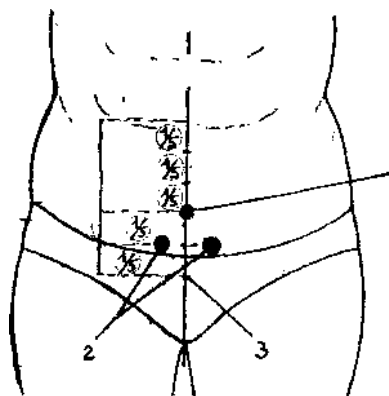
Huyệt TÌNH MINH là huyệt đạo ở khước mắt, từ khước mắt hướng về phía mũi, ấn thử, chỗ có cảm giác đau chính là huyệt.

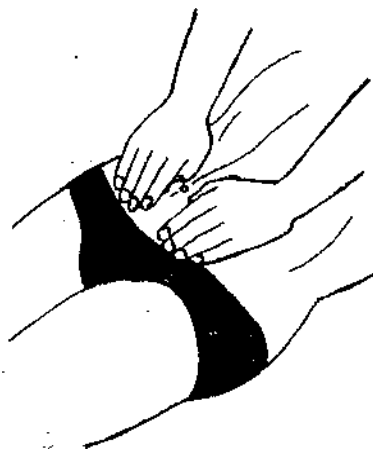
Huyệt THÁI DUỜNG : bắt đầu từ chỗ lồi ở giữa đuôi mắt và mé ngoài lông mày, hướng về phía tai, cách chỗ lồi một khoảng bằng chiều rộng ngón tay cái là vị trí của huyệt này.

Khi ấn vào các huyệt thì đến cả mặt trong của đầu cũng sẽ cảm thấy chấn động, dùng một lực vừa đủ để kích thích tạo thành một cảm giác đau dễ chịu và cẩn thận xoa bóp các huyệt đạo này, sớm, tối xoa bóp 2 lần.

• **Xuất tinh sớm**

Có những người đàn ông chỉ vì sự xuất tinh sớm mà buồn khổ không thôi. Nhưng, một số người không biết được mình có thật bị xuất tinh sớm hay không. Xuất tinh sớm là tình trạng người đàn ông khi mới giao hợp, đã sớm xuất tinh. Nếu chỉ đơn thuần là người đàn ông và người đàn bà thiếu sự trùng hợp ở thời điểm cực khoái cảm thì không phải là xuất tinh sớm.





Hình 69

1- *Huyệt QUAN NGUYÊN*; 2- *Huyệt ĐẠI HÁCH*; 3- *Xương cung chậu*

Huyệt vị và trị liệu

Người đàn ông sớm xuất tinh sẽ không có cách nào làm vừa lòng được người đàn bà. Xin hãy kích thích vào huyệt ÂM BAO (phần trên), ÂM LIÊM (phần trên), huyệt QUAN NGUYÊN, huyệt ĐẠI HÁCH.

Huyệt QUAN NGUYÊN là huyệt đạo quan trọng trong việc quản lý "Tiên thiên nguyên khí" có từ khi con người mới sinh ra, có hiệu quả trong việc bổ sung khí công, thể lực. Huyệt ĐẠI HÁCH có thể trực tiếp làm cho bản thân người đàn ông mạnh mẽ hơn.

Huyệt QUAN NGUYÊN và huyệt ĐẠI HÁCH đều nằm trên bụng. Muốn tìm 2 huyệt đạo này, cần phải vạch một đường từ rốn xuống phía trên xương cung chậu. Chia đường này thành 5 phần bằng nhau, từ rốn kéo xuống điểm 3 phần, chính là huyệt QUAN NGUYÊN (Hình 69).

Tiếp theo, từ rốn kéo xuống 4/5 đường, lấy một điểm. Từ điểm này ngang sang hai bên phải và trái, chỗ cách đó một khoảng bằng chiều rộng ngón tay cái, chính là huyệt ĐẠI HÁCH.

Dùng 4 ngón tay của hai bàn tay, từ ngón trỏ đến ngón út chụm lại, những đầu ngón tay của hai bàn tay ở tư thế đối diện nhau, đầu ngón tay ấn vào phần bụng. Dùng một lực mà mình cảm thấy dễ chịu, từ từ ấn vào phần bụng (đọc thêm ở mục ĐI NGOÀI chương 4).

- **Ngủ như say rượu**

Có người chỉ ăn cơm xong là đã ngủ say tít.

Khi nồng độ vị toan tụt xuống, năng lực sát khuẩn trong dạ dày sẽ yếu đi, thế là có khi con men sẽ dính vào trong dạ dày. Nếu như lúc này ăn cơm vào thì sẽ ra sao ? Rượu sinh ra là do con men phân giải gạo (chất đường) mà thành. Cũng giống như vậy, con men ở trong dạ dày, có thể từ cơm chế thành rượu cồn (rượu ê-ti-lic).

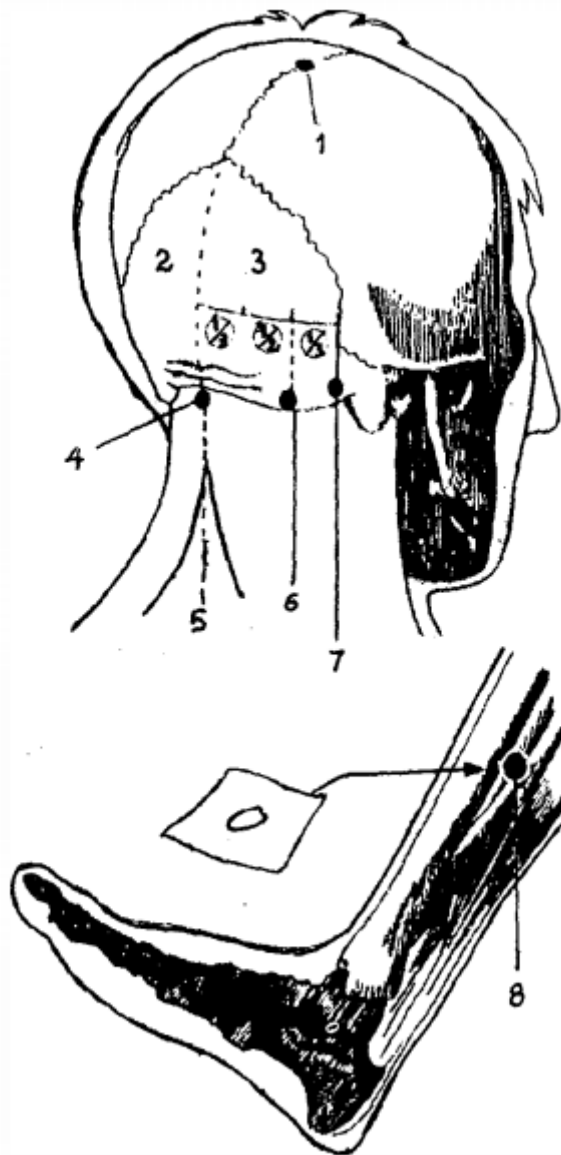
Dạ dày có thể khiến cho những vật được ăn vào trộn lẫn với nhau, và có độ ẩm thích hợp cho sự lên men của rượu cồn. Cho nên, ở một ý nghĩa nào đó, dạ dày cũng là nơi ở tốt của men rượu. Một khi hấp thụ rượu cồn trong dạ dày tạo ra, không cần phải uống rượu, chúng ta cũng sẽ có hiện tượng như say rượu.

Huyệt vị và trị liệu

Ngủ như say rượu là một điều rất không tốt. Cách ngày hôm sau thường thấy đầu đau, buồn nôn, từ vùng tim đến rốn đều cảm thấy khó chịu. Tình trạng này, sử dụng liệu pháp huyệt đạo có thể lập tức tỉnh lại trong khi đang ngủ say mê mệt.



Muốn giải trừ ngủ như say rượu, xin kích thích vào những huyệt ở phần đầu, như huyệt PHONG TRÌ, huyệt BÁCH HỘI (phần trên), huyệt THIÊN TRỤ (phần trên).



Hình 70

1- *Huyệt BÁCH HỘI*; 2- *Gân*; 3- *Chỗ lồi ngoài gáy*; 4- *Hố cổ* 5- *Tuyến chính giữa*; 6- *Huyệt PHONG TRÌ*; 7- *Huyệt HOÀN CỐT* 8- *Huyệt TRÚC TÂN*

Khi muốn tìm huyệt PHONG TRÌ, có thể tìm huyệt HOÀN CỐT trước đã (tham khảo phần trên). Sờ vào mặt sau dái tai, có một xương lồi gọi là "Nhũ đọt", từ phía dưới xương này dọc theo mé sau, sờ vào xương ở phía trên, có một chỗ hơi lõm. Khi ấn vào, lập tức có cảm giác chấn động, đó chính là huyệt HOÀN CỐT.

Từ huyệt HOÀN CỐT tới lỗ cổ chia thành 3 phần bằng nhau, bắt đầu từ huyệt HOÀN CỐT ngang ra 1/3 phần là huyệt PHONG TRÌ. Khi ấn vào, sẽ có cảm giác chấn động mãnh liệt, rất dễ cảm thấy. Lỗ cổ là bắt đầu từ chỗ lồi ra nhất của phần gáy (chỗ lồi ngoài gáy), hướng xuống phía dưới tụt vào trong tạo thành chỗ lõm.

Dùng lực đầu ngón tay ấn vào số huyệt đạo này. Tiếp theo, cũng dùng lực ngón tay ấn vào các huyệt như TRUNG QUẢN (phần trước), KỶ MÔN (phần trước), THIÊN KHU (phần trước) v.v. Cuối cùng dùng hạt gạo dán lên trên huyệt TRÚC TÂN (phần trên). Chỉ cần kích thích số huyệt đạo này, các loại triệu chứng do ngủ như say rượu dẫn đến, đều có thể nhanh chóng được giải trừ.

Chương 8

LIỆU PHÁP CHỮA TRỊ BỆNH TẬT Ở NỮ GIỚI VÀ NHI ĐỒNG

- *Đau do sinh lý*
- *Trở ngại vào thời kỳ mãn kinh*
- *Chân tay lạnh buốt*
- *Chứng bệnh vô sinh*
- *Nôn (ói) khi thai nghén*
- *Chứng đái dầm*
- *Choáng váng hoa mắt*
- *Trẻ em thể chất yếu ớt*

- **Đau do sinh lý**

Đàn bà có nỗi khổ mà người đàn ông khó có thể hiểu nổi, đó chính là sự đau đớn hoặc triệu chứng khó chịu do kinh nguyệt gây ra, về mức độ tuy mỗi người có khác nhau, nhưng đại thể phụ nữ đều phải trải qua.

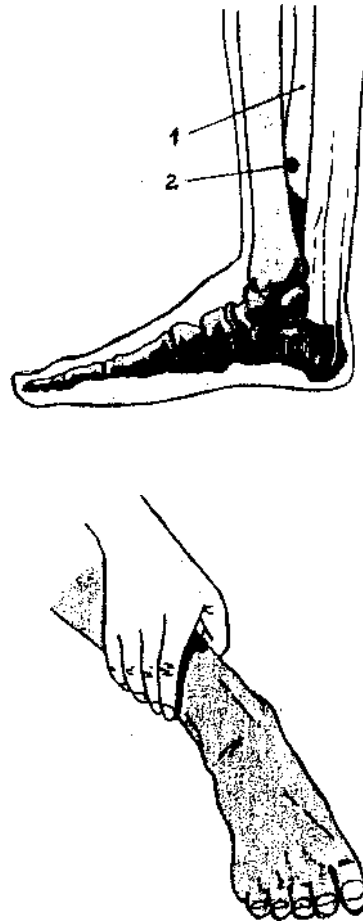
Khi bị đau một cách nghiêm trọng, tất ngầm chứa những nguy cơ như bệnh sung màng tử cung, sung cơ tử cung, v.v... Cho nên, việc quan trọng đầu tiên là phải đến khoa phụ sản để kiểm tra. Nếu chỉ đau định kỳ do sinh lý thì có thể dùng liệu pháp huyết đạo kích thích vào huyết TAM ÂM GIAO. Nếu như mỗi ngày đều kích thích vào huyết đạo này thì đau sẽ dịu đi nhiều.

Huyết vị và trị liệu

Huyết TAM ÂM GIAO ở mé trong cẳng chân (hướng về phía ngón tay cái). Bắt đầu từ phần giữa mé trong mắt cá chân, hướng về phía đầu gối, đo lên phía trên một khoảng cách bằng chiều rộng 4 ngón tay (độ rộng của 4 ngón tay từ ngón tay trở đến ngón tay út), đánh dấu điểm đó. Rồi ấn vào mé sau xương cẳng chân vùng gần điểm đó thử xem, chỗ cảm thấy đau nhất, chính là huyết TAM ÂM GIAO (Hình 72).

Gọi là huyết "TAM ÂM GIAO", là chỉ chỗ giao nhau của 3 đường kinh : kinh tỳ, kinh thận và kinh can. Trong Đông y, huyết này hết sức được coi trọng, nó

lại có cái tên là "NỮ TAM LÝ", chỉ cần là bệnh về phụ nữ, thì bất kể bệnh đau nào cũng đều có hiệu quả.



*Hình 72 - Mặt nghiêng bên trong cổ chân phải
1- Xương mác; 2- Huyệt TAM ÂM GIAO*

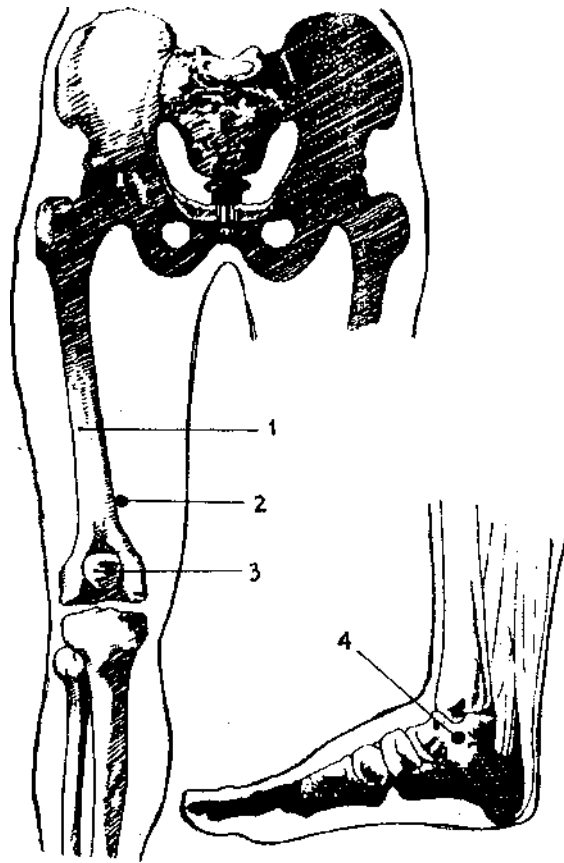
Khi kích thích huyệt TAM ÂM GIAO, dùng những phương pháp như kỹ thuật cứu (cứu gián tiếp, cứu bằng nén hương) tương đối hữu hiệu. Bắt đầu trước khi có kinh nguyệt từ 5 - 6 ngày, mỗi ngày đều kích thích huyệt này, có hiệu quả hơn rất nhiều nếu sau khi bị đau mới kích thích. Có thể sử dụng luôn các huyệt đạo như HUYẾT HẢI (phần sau), QUAN NGUYÊN (phần trước), ĐẠI TRƯỜNG DU, v.v.

Huyệt TAM ÂM GIAO là huyệt có hiệu quả đặc biệt đối với bệnh phụ nữ, nhưng đồng thời nó cũng là huyệt có tác động lớn đến việc đẻ non, giống như huyệt HỢP CỐC. Người xưa thường lợi dụng hai huyệt này để phá thai. Trên thực tế có kết quả này hay không thì cũng chưa được khẳng định, song những người phụ nữ có mang (bầu) ở những tháng đầu thì không nên sử dụng huyệt TAM ÂM GIAO.

- **Những trở ngại vào thời kỳ mãn kinh**

Đàn bà từ khoảng 45 - 50 tuổi, tác dụng của buồng trứng dần dần suy thoái, để bước vào thời kỳ mãn kinh. Trong thời kỳ này, hoóc-môn do buồng trứng tiết ra giảm đi nhiều, làm tổn hại tới sự cân bằng của dây thần kinh thực vật, phát sinh ra nhiều loại triệu chứng khiến người đàn bà rất khó chịu, đó chính là những trở ngại vào thời kỳ mãn kinh.

Triệu chứng của những trở ngại vào thời kỳ mãn kinh có rất nhiều, như đau đầu, tê buốt vai, cảm giác mệt mỏi, hoa mắt, choáng váng, chân tay lạnh buốt, mất ngủ, ù tai, v.v... Để làm giảm những triệu chứng trên, có thể sử dụng liệu pháp huyết đạo nhằm làm ổn định thần kinh thực vật.



Hình 73- Mặt trong chân

*1- Xương đùi; 2- Huyệt HUYẾT HẢI; 3- Xương bánh chè
4- Huyệt CHIẾU HẢI*

Huyệt vị và trị liệu

Có thể trị liệu bằng các huyệt như HUYẾT HẢI, CHIẾU HẢI, TAM ÂM GIAO, BÁCH HỘI (phần trước), KIÊN TỈNH (phần trước), QUAN NGUYÊN (phần trước), THẬN DU (phần trước).

Trong số' này, huyệt HUYẾT HẢI ở trên đùi, huyệt CHIẾU HẢI ở bên mé trong mắt cá chân. Muốn tìm huyệt HUYẾT HẢI, đầu tiên duỗi thẳng chân ra, tìm rìa bên mé trong xương bánh chè (đầu gối). Từ chỗ đó đo lên phía trên một khoảng cách bằng chiều rộng 3 ngón tay (độ rộng của ngón tay trỏ, ngón tay giữa và ngón tay thứ 4 chụm lại), dùng ngón tay ấn vào vùng ở gần điểm đó thử xem, chỗ nào cảm thấy đau nhất, là huyệt HUYẾT HẢI (Hình 73).

Bắt đầu từ phía dưới mé trong mắt cá chân, đo xuống phía dưới một khoảng cách bằng chiều rộng ngón tay, khi sờ vào, có thể sờ thấy một chỗ lõm nhỏ, lõm nhỏ này chính là huyệt CHIẾU HẢI, khi ấn vào, ngay cả đến ngón tay cái cũng cảm thấy chấn động.

Số huyệt đạo này, mỗi ngày đều có thể cứu gián tiếp, cứu bằng nén hương hoặc xoa bóp để tiến hành trị liệu.

• Chân tay lạnh buốt

Nói đến kẻ thù của người đàn bà, phải kể đến bệnh "chân tay lạnh buốt". Thường thì trong hai người phụ nữ, có một người bị chứng bệnh này. Có người do quá phiền não về việc chân tay lạnh buốt mà dẫn tới bệnh mất ngủ, còn có những người mà ngay cả đến mùa hè cũng không rời được áo ấm hoặc bị tất dày, rất dễ dẫn đến kinh nguyệt không đều hoặc đau do sinh lý.

Nguyên nhân của bệnh chân tay lạnh buốt là do huyết áp thấp hoặc thiếu máu, v.v. Song nhiều nhất vẫn là do dây thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết, liệu pháp huyệt đạo sẽ điều chỉnh dây thần kinh thực vật, nên rất có hiệu quả trong việc chữa trị bệnh này.

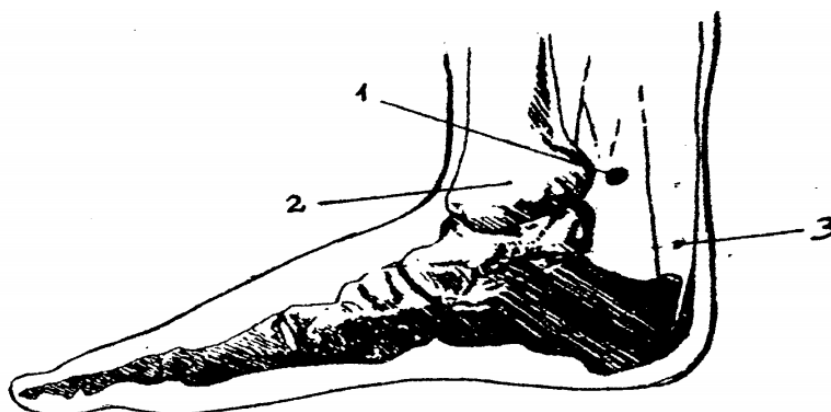
Huyệt vị và trị liệu

Huyệt THÁI KHÊ có hiệu quả trong việc chữa trị bệnh chân tay lạnh buốt. Những bạn buồn phiền về chứng bệnh này, xin hãy kích thích huyệt THÁI KHÊ trước khi đi ngủ, ngày nào cũng kích thích huyệt này nhiều lần.

Huyệt THÁI KHÊ ở bên cạnh mé trong mắt cá chân. Bắt đầu từ mé trong mắt

cá, sờ xuống phía sau ngón chân cái, ở phần giữa mé trong mắt cá chân và cơ gót chân, có một chỗ lõm lớn. Giữa chỗ lõm đó, có một điểm có thể cảm nhận được nhịp đập của động mạch, chính là huyết THÁI KHÊ (Hình 74).

Có thể sử dụng cứu gián tiếp, cứu bằng nén hương hoặc cần thận xoa bóp kích thích trên huyết THÁI KHÊ, đều có hiệu quả trị bệnh.



Hình 74 - Mặt nghiêng bên trong ống chân

1- Huyết THÁI KHÊ; 2- Mặt nghiêng bên trong mắt cá chân

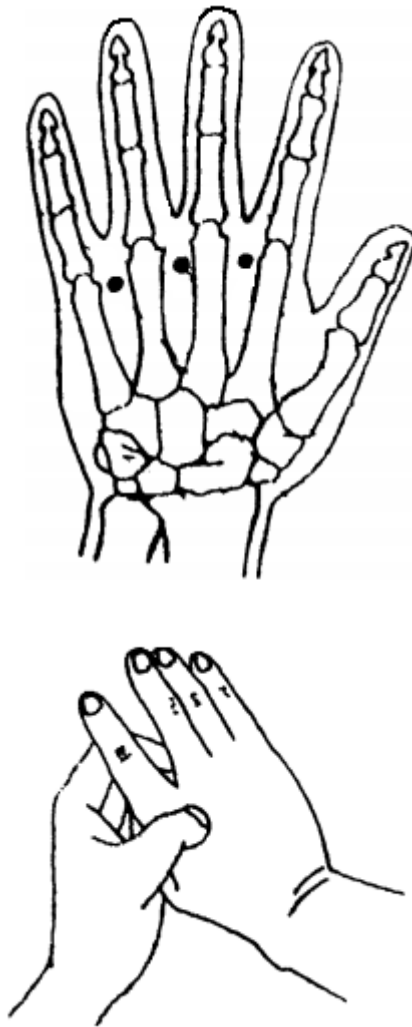
3- Cơ gót chân

Ban ngày, có thể dán hạt gạo lên trên huyết này, làm như vậy, có thể duy trì được hiệu quả trị bệnh trong một thời gian dài. Nếu có thể kích thích luôn vào các huyết khác như THỨ LIÊU (phần sau), DŨNG TUYỀN (phần trước), TAM ÂM GIAO, v.v..., hiệu quả càng tốt.

Huyết CHỈ GIAN ở trên mu bàn tay

Một huyết khác cũng có hiệu quả đặc biệt đối với bệnh chân tay lạnh buốt. Huyết này ở phần giữa từ ngón tay trở đến ngón tay út, chỗ đường rẽ của các ngón tay, hơi dựa vào rìa mu bàn tay, là huyết CHỈ GIAN (có 3 huyết CHỈ GIAN).

Dùng đầu ngón tay với lực nhẹ day ấn vào những chỗ rẽ của ngón tay (các huyết CHỈ GIAN) từ 1 đến 2 phút, bàn tay từ trước còn lạnh cứng, sẽ dần dần được ấm lên, huyết này có tác dụng rất tốt trong việc giải trừ chân tay lạnh buốt.



Hình 75

Huyết Chi Gian

- **Chứng bệnh vô sinh**

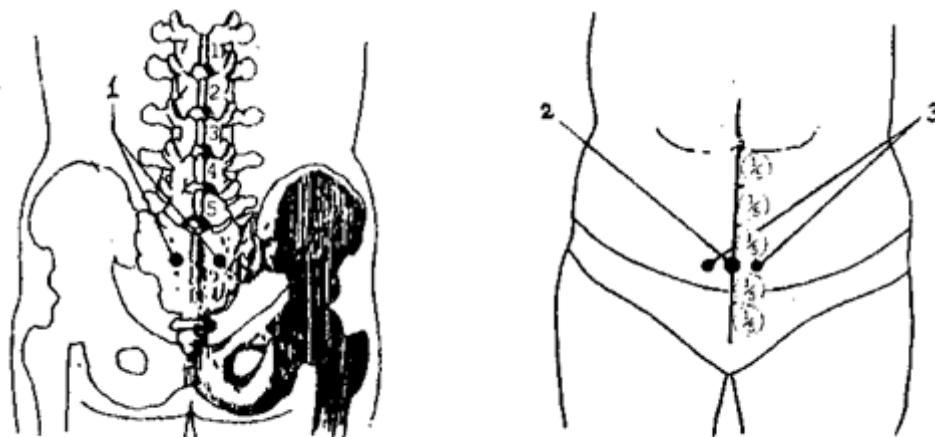
Ngày xưa có câu : "Lấy chồng ba năm không có con, tất bị bỏ". Người đàn bà không sinh được con thường là rất buồn khổ. Hiện nay chứng bệnh vô sinh, theo sự tiến bộ của y học, có rất nhiều trường hợp chữa khỏi. Dựa vào những phương tiện của nền y học hiện đại, các loại nguyên nhân liên quan tới chứng bệnh vô sinh, đã dần dần được mọi người biết đến. Tuy nhiên vẫn còn có một số trường hợp mà kiểm tra thể nào cũng không tìm được nguyên nhân. Loại chứng vô sinh này, y học hiện đại thường khó có cách chữa khỏi, nhưng dùng liệu pháp huyết đạo có thể lại thành công.

Huyết vị và trị liệu

Đối với chứng bệnh vô sinh, chỉ cần kiên nhẫn kích thích những huyết như THỨ LIÊU, KHÍ, QUAN NGUYÊN (phần trước), THẬN DU (phần trước).

Huyết THỨ LIÊU ở phần lưng, lấy một đường nối chỗ cao nhất của xương lưng phải và trái, đường này sẽ đi qua đốt sống thắt lưng 4, một chiếc xương lồi phía dưới đốt sống thắt lưng 4 chính là đốt sống thắt lưng 5. Ở phía dưới đốt sống thắt lưng 5, tìm một chiếc xương nhỏ. Từ dưới chiếc xương lồi này, ngang sang hai bên phải và trái một khoảng cách bằng chiều rộng của ngón tay cái, là huyết THỨ LIÊU (Hình 76).

Huyết KHÍ ở bên cạnh huyết QUAN NGUYÊN. Từ rốn đến phía trên xương cung chậu (sờ ấn vào mé bên chỗ lông bộ phận sinh dục, hoặc xương cứng ở chỗ lông) vạch một đường thẳng, chia đường này thành 5 phần bằng nhau, từ rốn xuống phía dưới 3/5 đường này, tức là huyết QUAN NGUYÊN. Bắt đầu từ huyết QUAN NGUYÊN, ngang ra hai bên bằng chiều rộng ngón tay cái, chính là huyết KHÍ.



Hình 76

1- Huyết THỨ LIÊU; 2- Huyết QUAN NGUYÊN; 3- Huyết KHÍ

Số huyết đạo này, có thể cứu gián tiếp hoặc cứu bằng nén hương, kích thích trong một thời gian dài.

- **Nôn (ói) khi thai nghén**

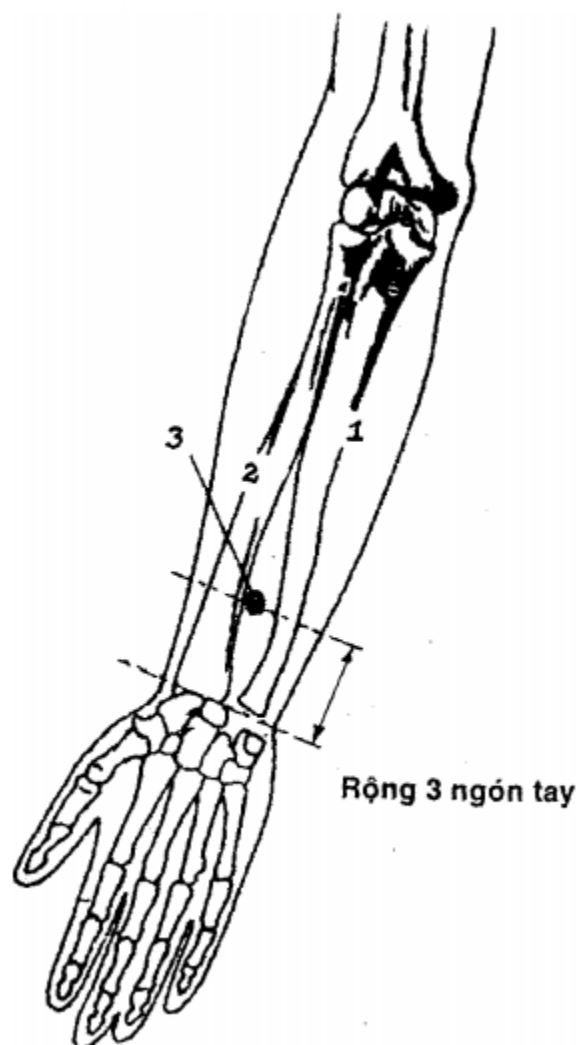
Nôn khi thai nghén vì sao phát sinh, còn chưa được rõ lắm. Giai đoạn nôn khi thai nghén là ở trong thời kỳ đầu có thai, bào thai trong bụng cũng đang ở trong trạng thái không ổn định. Khi có thai không nên miễn cưỡng làm việc hoặc vận

động nặng, chú ý giữ gìn cơ thể của mình.

Mức độ nôn khi thai nghén tùy theo từng người mà có sự khác nhau, nhưng cũng đều ảnh hưởng đến tính cách và tinh thần của người mang thai. Những người quen dựa vào người khác, những người mang thai mà trong lòng bất an, những người không được vui vẻ, triệu chứng bệnh càng mạnh.

Có người nôn thai nghén quá dữ dội, không ăn được gì, trọng lượng cơ thể tụt xuống. Với chứng bệnh này thì chữa trị bằng uống hoặc tiêm thuốc là một điều tất yếu.

Nhưng, nếu như chỉ là nôn thai nghén bình thường, thì chỉ cần kích thích vào huyết NỘI QUAN cũng sẽ cảm thấy dễ chịu nhiều.



Hình 77 - Mặt trong cánh tay

1- Xương trụ cẳng tay; 2- Xương trụ cánh tay; 3- Huyết NỘI QUAN

Huyệt vị và trị liệu

Mé trong cổ tay có lằn ngang thô, từ phần giữa lằn ngang này, đo về hướng khuỷu tay một khoảng cách bằng chiều rộng 3 ngón tay (ngón tay trỏ, ngón tay giữa và ngón tay áp út chụm lại), huyệt NỘI QUAN ở giữa hai chiếc gân thời (Hình 77). Khi ấn vào, sẽ thấy rất đau.

Ở trên huyệt NỘI QUAN của hai tay, mỗi tay 5 đến 6 lần cứu bằng nén hương, cảm giác khó chịu sẽ được mất đi. Hoặc là sử dụng đầu ngón tay, dùng sức ấn mạnh vào huyệt NỘI QUAN, cũng có hiệu quả.

Nếu kích thích cùng với huyệt TRÚC TÂN, huyệt TỨC TAM LÝ (đều ở phần trên), sẽ càng hữu hiệu.

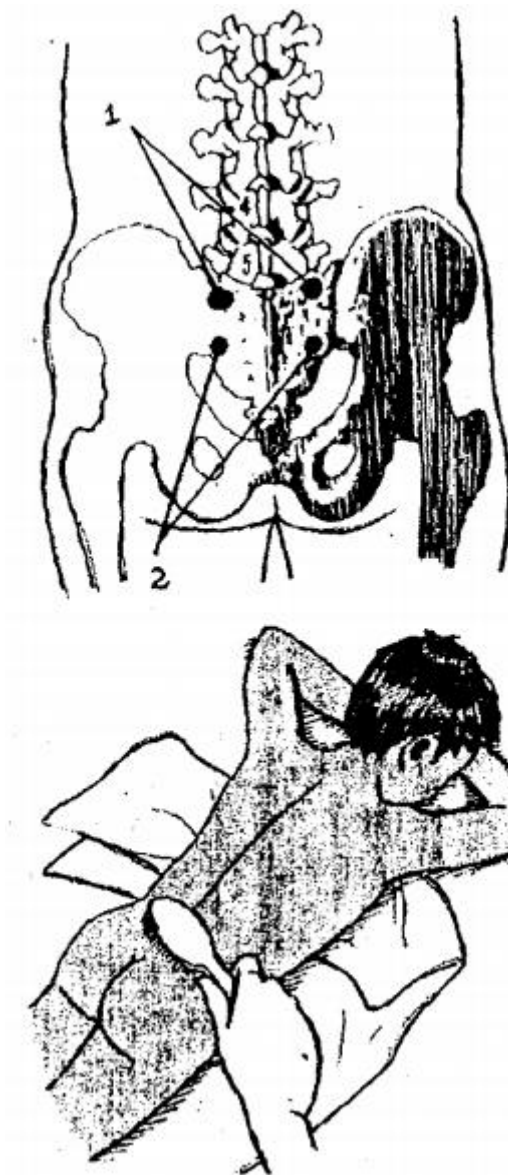
• Chứng đái dầm

Trẻ nhỏ khoảng từ 3 đến 4 tuổi, đã có thể khống chế thận và bàng quang (bọng đái), không đái khi ngủ. Nếu trẻ đã hơn 4 tuổi trong khi ngủ mà vẫn tự nhiên đái là đã mắc "chứng đái dầm". Loại chứng đái dầm, đứa trẻ cũng rất khó chịu, song buồn phiền nhất vẫn là người mẹ. Người mẹ cần phải động viên đứa trẻ, và thử một chút liệu pháp huyệt đạo, chắc rằng sẽ có kết quả tốt.

Huyệt vị và trị liệu

Trị liệu chứng đái dầm của trẻ em, sử dụng những huyệt như KHÍ HẢI, TRUNG CỰC (phần trên), TIỂU TRƯỜNG DU, BÀNG QUANG DU, THẬN DU (phần trên), từ xưa đến nay đã được khẳng định.

Huyệt TIỂU TRƯỜNG DU, huyệt BÀNG QUANG DU đều ở phần lưng. Lấy một đường nối liền chỗ cao nhất của xương eo lưng phải và trái, đường này sẽ đi qua đốt sống eo lưng 4 (khối lồi của sống lưng). Bắt đầu từ đốt sống eo lưng 4, hướng xuống phía dưới có một khối lồi là đốt sống eo lưng 5. Huyệt TIỂU TRƯỜNG DU ở phía dưới đốt sống eo lưng 5, bắt đầu từ một chiếc xương lồi nhỏ, ngang ra hai bên một khoảng cách bằng chiều rộng hai ngón tay (Hình 78).



Hình 78

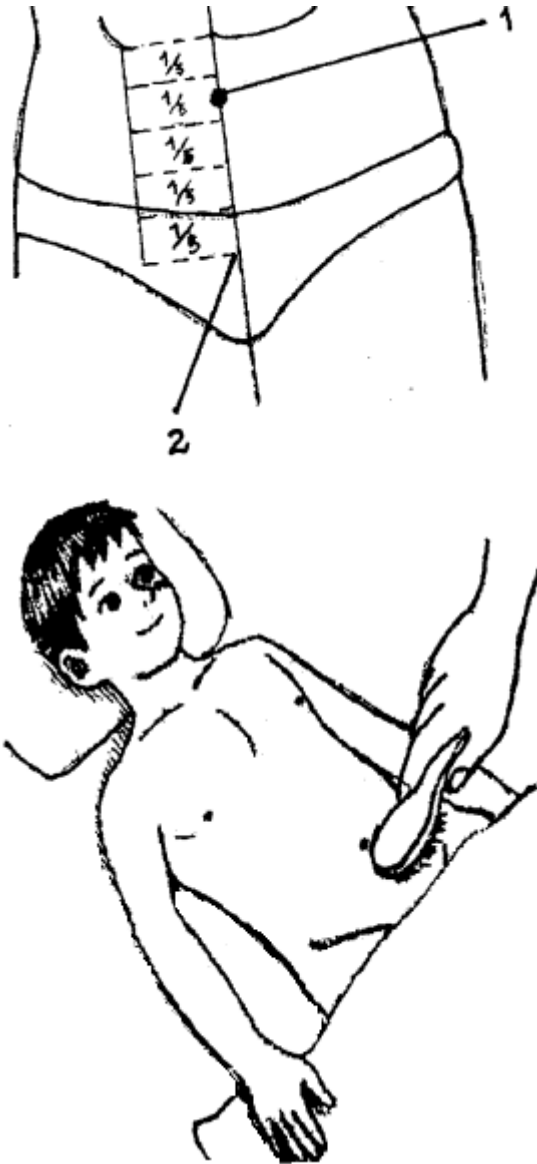
1- Huyệt TIỂU TRƯỜNG DU; 2- Huyệt BÀNG QUANG DU

Huyệt BÀNG QUANG DU cũng ở phía dưới đốt sống eo lưng 5, mặt dưới của chiếc xương lồi nhỏ ở phía dưới huyệt TIỂU TRƯỜNG DU, đi ngang ra hai bên một khoảng cách bằng chiều rộng hai ngón tay. Khi tìm huyệt đạo của đứa trẻ, cần phải lấy chiều rộng ngón tay đứa trẻ làm chuẩn, không dùng chiều rộng ngón tay của người lớn.

Kích thích bằng cách dùng bàn chải đánh răng nhẹ nhàng day xát mặt da ở vùng hai huyệt đạo này.

Huyệt KHÍ HẢI nằm ở phần bụng. Đầu tiên từ rốn đến phía trên xương cung chậu vạch một đường thẳng. Tiếp theo bắt đầu từ rốn xuống phía dưới, chính giữa của đoạn 1/5 và 2/5 của đoạn thẳng kể trên là huyệt KHÍ HẢI (*Hình 79*).

Không cần thiết phải tìm được vị trí chính xác, chỉ cần bắt đầu từ huyết KHÍ HẢI và huyết TRUNG CỰC ở dưới rốn tới xương cung chậu, nhẹ nhàng dùng bàn chải chà xát, mỗi ngày hoặc cách nhật kích thích lên các huyết trên là được.



Hình 79

1- Huyết KHÍ HẢI; 2- Xương cung chậu

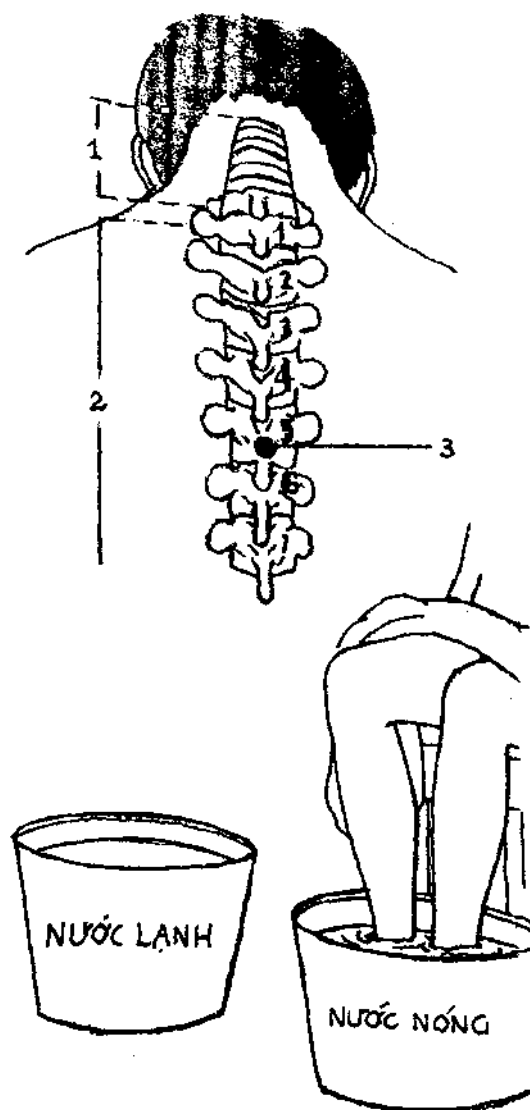
- **Choáng váng, hoa mắt**

Trạng thái phát nhiệt giống như uống rượu, phát hồng, hưng phấn không có cách nào trấn tĩnh gọi là "choáng váng, hoa mắt". Khi bị cảm hoặc huyết áp cao, cũng sẽ dẫn tới loại choáng váng, hoa mắt này. Khi không tìm được nguyên nhân đặc thù của nó, thì hầu như là do dây thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết gây ra.

Huyệt vị và trị liệu

Khi choáng váng, hoa mắt, những huyệt như THẦN ĐẠO, KIÊN TỈNH, PHONG TRÌ (phần trước), DŨNG TUYỀN (phần trước) đều có hiệu quả.

Huyệt THẦN ĐẠO ở trên cột sống, khi nghiêng cổ về phía trên, phần dưới cùng của gáy xuất hiện một khối xương lồi lớn, gọi là đốt sống cổ 7, hướng xuống phía dưới còn sắp xếp 12 đốt sống ngực. Xin đếm từng chiếc xương lồi, tìm ra đốt sống ngực 5 và 6. Huyệt THẦN ĐẠO ở chính giữa hai đốt xương đó (Hình 80).
cần thận dùng ngón tay ấn, hoặc sử dụng cứu gián tiếp để kích thích huyệt đạo sẽ càng có hiệu quả.



Hình 80

1- Đốt sống cổ; 2- Cột sống ngực; 3- Huyệt THẦN ĐẠO

Phương pháp rửa chân để thúc đẩy sự tuần hoàn của huyết, dịch

Phương pháp rửa chân có thể khiến cho sự tuần hoàn của huyết, dịch được thông suốt, giải trình sự phát nóng trên mặt.

Cách làm như sau : Chuẩn bị 2 chậu rửa mặt hoặc thùng nước, 1 chậu đựng nước nóng vào khoảng 45 độ, 1 chậu đựng nước lạnh.

Ngâm chân vào nước nóng 5 phút, tiếp theo lại ngâm nước lạnh 1 phút, làm đi làm lại như vậy từ 4 đến 5 lần.

• Trẻ em thể chất yếu ớt

Trẻ em gần đây, nhìn từ bề ngoài, hình dáng thể trạng hết sức khỏe mạnh, nhưng những đứa trẻ yếu ớt cũng dần dần tăng lên.

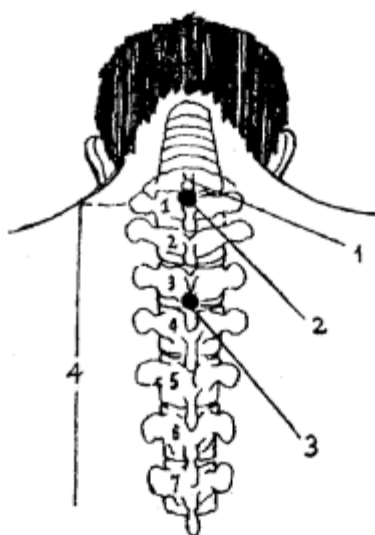
Những đứa trẻ có thể chất yếu đuối, không chịu được áp lực, chỉ bị ngoại cảnh kích thích một chút, dây thần kinh thực vật đã bị rối loạn, dẫn đến các loại triệu chứng như mất ngủ, không muốn ăn, tính tình không ổn định, tiêu hóa không tốt, có cảm giác mệt mỏi v.v...

Trẻ em có thể chất yếu đuối này, trách nhiệm của cha mẹ rất lớn. Quá yêu con nhưng vượt quá mức độ cũng không thể được, bảo vệ quá mức sẽ khiến đứa trẻ mất đi sự đề kháng, trở thành người có thể chất yếu đuối.

Giới thiệu liệu pháp huyết đạo để bạn thử làm xem. Mỗi ngày đều kích thích huyết đạo, có thể tăng cường quan hệ giữa cha, mẹ và con và có thể làm cho đứa trẻ khỏe mạnh hơn.

Huyết vị và trị liệu

Muốn chữa trị trẻ em thể chất yếu đuối, có thể sử dụng huyết ĐÀI CHÙY, huyết THÂN TRỤ, huyết CAN DU, v.v. Trong số này, huyết ĐÀI CHÙY và huyết THÂN TRỤ nằm ở trên cột sống.



Hình 81

1- Đốt sống cổ 7; 2- Huyệt ĐẠI CHÙY; 3- Huyệt THÂN TRỤ; 4- Cột sống ngực

Khi phần cổ nghiêng về phía trước, trên phần dưới cùng của mặt sau cổ, sẽ xuất hiện một khối xương lớn. Khối xương lồi này gọi là đốt sống cổ 7, phía dưới nó có sắp xếp 12 đốt sống ngực. Huyệt ĐẠI CHÙY ở giữa đốt sống cổ 7 và khối xương lồi cột sống phía dưới nó (đốt sống ngực 1). Bắt đầu từ đốt sống cổ 7, huyệt THÂN TRỤ ở vào phần giữa khối lồi cột sống thứ 3 (đốt sống cổ 3) và khối lồi cột sống thứ 4 (đốt sống cổ 4) (*Hình 81*).

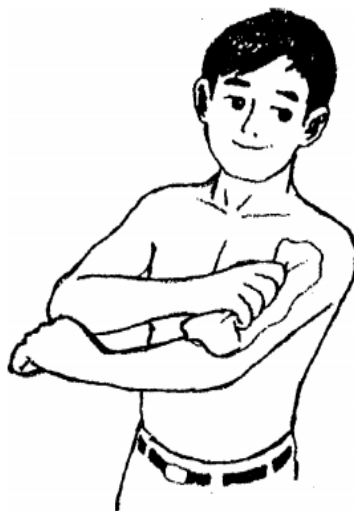
Phương pháp kích thích có thể sử dụng bàn chải kích thích trên mặt da, đơn giản lại có hiệu quả. Không cần phải xác định chính xác vị trí của huyệt, dùng bàn chải đánh răng xát nhẹ lên cột sống từ huyệt ĐẠI CHÙY đến huyệt THÂN TRỤ. Cũng làm như vậy, day xát hai bên xương sống từ huyệt CAN DU tới huyệt TỶ DU.

Dùng vải khô chà xát cổ hiệu quả trị bệnh

Chà xát bằng vải khô có thể kích thích dây thần kinh thực vật, có tác dụng điều chỉnh công năng của nó, rất thích hợp với những đứa trẻ có thể chất yếu ớt, và cũng không dễ bị cảm.

Cũng có đứa trẻ ngại sự phiền phức khi chà xát bằng vải khô, nhưng chỉ cần làm từ 3 đến 5 phút là được. Để nâng cao thể chất của trẻ nhỏ, nhất định phải để cho đứa trẻ thực sự tự làm lấy, ngày nào cũng làm, đứa trẻ sẽ trở thành thói quen.

Chà xát bằng vải khô cần phải để trần nửa người trên. Những đứa trẻ quá yếu ớt thì bề mặt da cũng tương đối mỏng nếu dùng khăn mặt chà xát thì có thể bị kích thích quá mạnh, có khi làm thương tổn da. Do đó đối với những đứa trẻ mà da quá nhạy cảm (hay bị dị ứng), không cần dùng khăn mặt, chỉ cần dùng bàn tay chà xát lên mặt da là được.



Hình 82

LIỆU PHÁP LÀM ĐẸP DÁNG VẼ CON NGƯỜI

- *Trứng cá, bướu*
- *Nếp nhăn của người già, da thô nhám*
- *Rụng tóc*
- *Quá béo, quá gầy.*

- **Trứng cá, bướu**

Nguyên nhân của trứng cá là do hoóc-môn nam tính, nhưng trứng cá không phải là "độc quyền" của nam giới. Hoóc-môn nam tính của nữ giới do màng tuyến thượng thận và buồng trứng tiết ra, còn của nam giới do màng tuyến thượng thận và tinh hoàn tiết ra.

Khi đến tuổi thanh niên, tác dụng của hoóc-môn nam tính sẽ càng thêm linh hoạt, cho nên tuyến bã nhờn (tiết ra "bã nhờn", chỗ da có nhiều chất dầu) phát triển, mặt của người thanh niên sẽ có nhiều chất dầu, bã nhờn tiết ra tương đối nhiều ở phần mặt và phần lưng. Nếu như lỗ chân lông bị tắc, xuất hiện nhiều vi khuẩn, thì sẽ hình thành trứng cá.

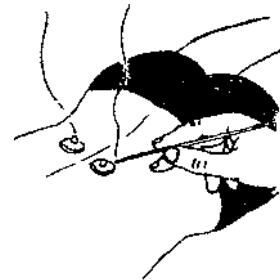
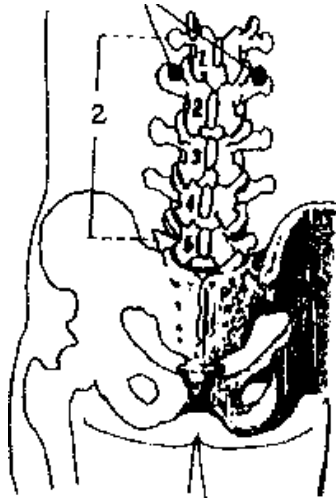
Trứng cá, thường cho là biểu tượng của thời kỳ thanh niên, nhưng dù không ở tuổi thanh niên, cũng vẫn có người bị trứng cá. Ví dụ như, nữ giới khi bước vào thời kỳ mãn kinh, hoóc-môn nữ tính giảm đi nhiều, hoóc-môn nam tính trở thành ưu thế, thì cũng dễ bị có trứng cá. Có người, mặc dù không liên quan tới tuổi tác, nhưng do bị áp lực cũng sẽ ảnh hưởng tới hoóc-môn nam tính, mà mọc ra trứng cá, thậm chí thành trứng cá ác tính.

Huyệt vị và trị liệu

Những huyệt như TAM TIÊU DU, HỢP CỐC (phần trên), CAN DU (phần trên), v.v... đều có hiệu quả đối với bệnh trứng cá.

Huyệt TAM TIÊU DU ở phần lưng. Khi cài thắt lưng, thắt lưng ở trên xương eo lưng phải và trái. Vạch một đường nối liền chỗ cao nhất của xương eo lưng phải và trái, đường này đi qua đốt sống thắt lưng 4, từ xương này hướng lên phía trên cách 2 chiếc xương lồi tức là đốt sống thắt lưng 2, xương lồi thứ 3 là đốt sống

thắt lưng 1. Huyết TAM TIÊU DU bắt đầu từ giữa 2 chiếc xương lồi này, ngang ra hai bên một khoảng cách bằng chiều rộng 2 ngón tay (Hình 83).



HÌNH 83

1- Huyết TAM TIÊU DU; 2- Đoạn cột sống ở thắt lưng

Phương pháp kích thích là sử dụng cứu gián tiếp hoặc cứu bằng nén hương tương đối có hiệu quả. Mỗi ngày 1 lần, liên tục kích thích trong một tuần.

Huyết HỢP CỐC đối với bất kể bệnh tật nào từ phần cổ trở lên, đều có hiệu quả. Nó không chỉ hạn chế trong việc chữa đau răng, mà đối với bệnh sưng tấy, làm mủ trên mặt cũng hết sức hữu hiệu.

• Nếp nhăn của người già, da thô nhám

Làm đẹp làn da, điều quan trọng là phải làm khỏe mạnh bên trong cơ thể, dù có bôi xoa dung dịch sữa, kem dưỡng da thế nào đi nữa, nhưng nếu như tình trạng cơ thể không được tốt thì không thể làm đẹp được da.

Mặt da thường được ví như tấm gương để soi nội tạng, không sai một chút nào. Khi công năng của nội tạng không tốt, sự tuần hoàn của huyết, dịch xấu đi nhiều, tiến tới sự trao đổi chất của da cũng bị suy thoái, làn da mềm mại cũng sẽ mất đi. Do đó, làn da đẹp đẽ, cũng có thể nói là bảo đảm của sự khỏe mạnh.

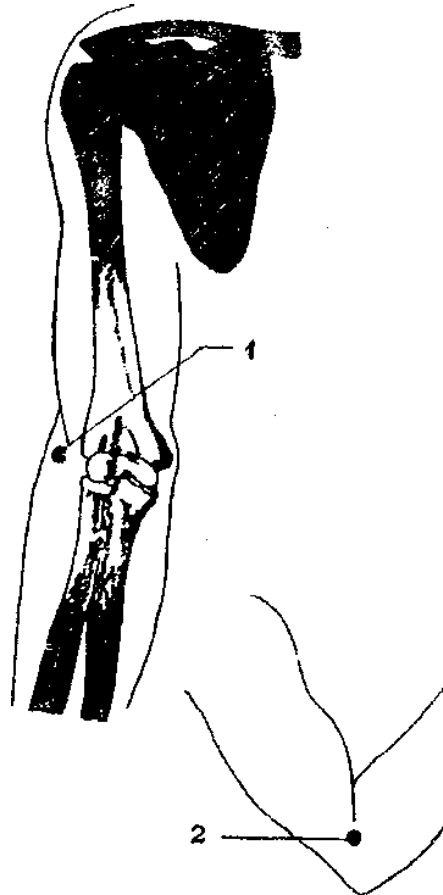
Huyết vị và trị liệu

Chữa trị nếp nhăn của người già, da thô nhám, có thể sử dụng các huyết như KHÚC TRÌ, TRUNG QUẢN (phần trên), TAM ÂM GIAO (phần trên), HỢP

CỐC (phần trên), TAM TIÊU DU.

Kích thích số huyết đạo này, có thể điều chỉnh tình trạng của cơ thể, hết sức hữu hiệu trong việc giải quyết sự phiền não trên mặt da.

Huyết KHÚC TRÌ là huyết đạo ở trên cánh tay. Co cánh tay lại, mé trong khuỷu tay sẽ xuất hiện một lằn ngang lớn, trên rìa bên mé ngoài lằn ngang này (hướng về phía ngón tay cái), chính là huyết KHÚC TRÌ (Hình 84).



HÌNH 84

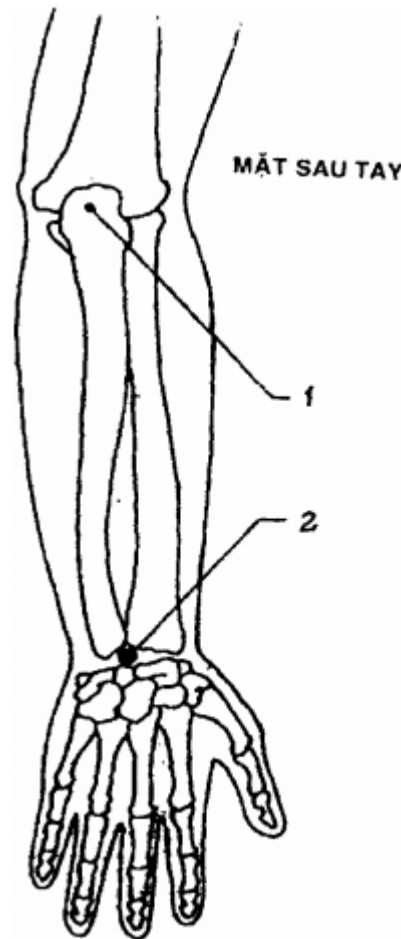
1- Huyết KHÚC TRÌ; 2- Mé trước lằn ngang

Dùng cứu gián tiếp, cứu bằng nén hương, hoặc dùng ngón tay ấn, xoa bóp các huyết đạo này.

Song, tuyệt đối không phải là chỉ kích thích số huyết đạo này một lần mà mặt da biến thành đẹp ngay, nhất là nếp nhăn của người già, sắc tố một khi chìm xuống đáy, thì rất khó tiêu tan hết. Không thể nghĩ trong một thời gian ngắn có thể khiến cho mặt da tốt ngay được, mà phải kiên trì trong một thời gian dài.

Mặt khác, muốn ngủ được đầy giấc, ăn uống được cân bằng, để giảm nhẹ áp lực, cũng cần phải vận động nhiều, sống khỏe mạnh cả về thể xác lẫn tinh thần, mới là điều mấu chốt của "người đẹp".

- **Rụng tóc**



Hình 85

1- Khuỷu tay; 2- Huyệt DƯƠNG TRÌ

Đếm số tóc rụng khi gội đầu, hoặc tóc rụng dính ở trên lược. Tóc cứ rụng như vậy, mỗi ngày, mỗi ngày. Người buồn phiền vì bị rụng tóc và cảm thấy không được yên tâm.

Thực ra, tóc rụng với mức độ vừa phải thì chưa cần thiết phải lo lắng. Tóc trên đầu tổng cộng tới gần 10 vạn sợi, bình thường mỗi ngày rụng 50 đến 60 sợi để thay tóc. Người có nhiều tóc, mỗi ngày rụng 100 sợi cũng là điều chưa đáng lo ngại.

Quá lo lắng không phải là một việc tốt, càng lo lắng trái lại sẽ càng rụng nhiều hơn. Rụng tóc, vốn là một sự thải bỏ thay đổi tự nhiên, cho nên phải coi nó là một việc hết sức bình thường. Liệu pháp huyết đạo có thể giúp bạn giảm rụng tóc.

Huyệt vị và trị liệu

Để đề phòng rụng tóc, tăng cường tóc đẹp, có thể sử dụng các huyệt như BÁCH HỘI, THIÊN TRỤ, THẬN DU, TRUNG QUẢN, QUAN NGUYÊN, THÁI KHÊ (phần trên) và huyệt DUƠNG TRÌ.

Trong số đó, huyệt DUƠNG TRÌ ở trên cổ tay. Bắt đầu từ phần giữa cổ tay (mé trong lòng bàn tay), sờ đến chỗ hơi gần về phía ngón tay út, có thể sờ thấy 2 sợi gân cứng, huyệt DUƠNG TRÌ chính ở trên chỗ lõm giữa 2 sợi gân đó (Hình 85). Cần thận dùng ngón tay ấn vào huyệt này, hoặc sử dụng 5, 6 chiếc tăm tre đã được buộc chặt, liên tục kích thích, cũng rất có hiệu quả.

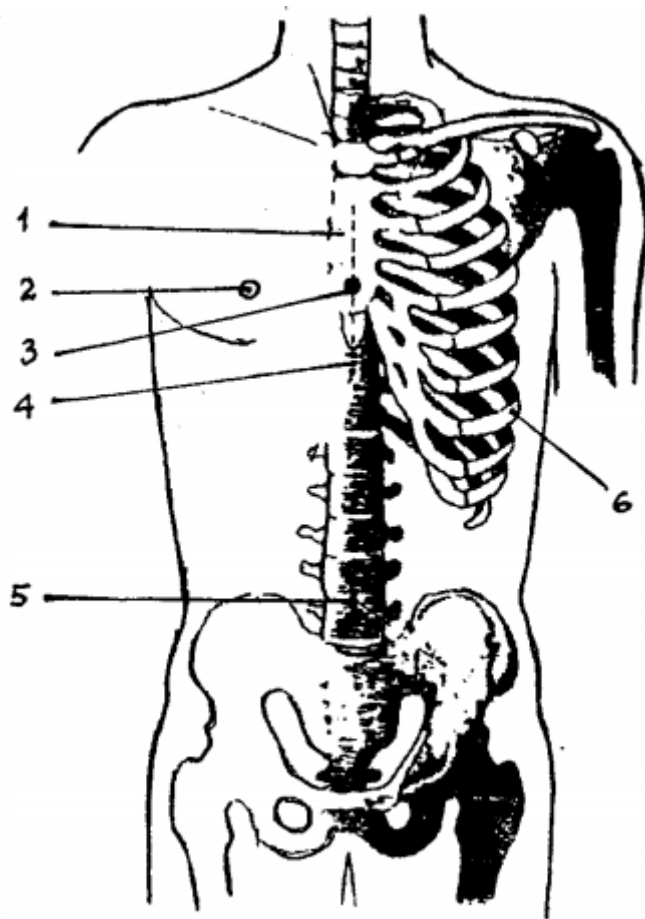
Kích thích huyệt đạo xong, tiếp theo cần thận xoa bóp toàn bộ phần đầu. Điều quan trọng khi xoa bóp như sau : đầu tiên dùng bàn tay gõ nhẹ toàn bộ da đầu; tiếp theo, dùng đầu ngón tay nhẹ nhàng xoa bóp phần đầu; cuối cùng, đầu ngón tay dùng lực nhẹ day xát da đầu.

Làm liệu pháp huyệt đạo hoặc xoa bóp theo kiểu này, có thể điều chỉnh trạng thái cơ thể, thúc đẩy sự tuần hoàn huyết, dịch của da đầu, khiến cho sự trao đổi chất được mạnh mẽ, ngăn ngừa rụng tóc, tiến tới có thể làm cho tóc khỏe, đẹp.

- **Quá béo (mập), quá gầy (ốm)**

Trọng lượng cơ thể lý tưởng là không béo, không gầy. Bởi vì quá béo dễ trở thành bước ngoặt chuyển hóa của bệnh khi bước vào tuổi thành niên; còn quá gầy, sức đề kháng trong cơ thể yếu, dễ sinh bệnh. Gần đây, có những người trẻ tuổi rất muốn gầy, đó là một việc làm thiếu hiểu biết.

Ở đây giới thiệu liệu pháp huyệt đạo, để đề phòng quá béo, quá gầy, hoàn toàn không liên quan tới "Thuật giảm béo, gầy của cơ thể", mà là vì sức khỏe, tạo nên những cơ thể đẹp.



Hình 86

1- Xương ngực; 2- Đầu vú; 3- Huyệt ĐÀN TRUNG;
4- Vùng tim; 5- Rốn; 6- Xương sườn

Huyệt vị và trị liệu

Quá béo, quá gầy, đều có thể sử dụng huyệt ĐÀN TRUNG, huyệt TRUNG QUẢN, huyệt QUAN NGUYÊN, huyệt CAN DU, huyệt TAM ÂM GIAO (đều ở phần trước).

Trong số đó, huyệt ĐÀN TRUNG ở trên phần ngực. Lấy một đường nối giữa hai đầu vú, chỗ cắt nhau giữa đường này và đường chính giữa cơ thể, đặt một dấu ký hiệu. Lấy điểm đánh dấu này làm tâm, ấn thử trong vòng 2 cm, chỗ nào đau nhất chính là huyệt ĐÀN TRUNG (Hình 86).

Huyệt ĐÀN TRUNG có thể cứu gián tiếp, cứu bằng nén hương, cũng có thể dùng hạt gạo dán vào. Liên tục làm liệu pháp huyệt đạo này, thể chất sẽ dần dần thay đổi, dần dần tiếp cận đến trọng lượng cơ thể lý tưởng.

Người hiện đại vì sao vận động không đủ ?



Hình 87

Nguyên nhân quan trọng của người béo, nhất định là do vận động không đủ, nguồn năng lượng cần phải tiêu phí đi không được tiêu phí, liền tích tụ ở trong cơ thể, do đó mà phát phì.

Muốn giải trừ vận động không đủ, hiện nay rất thịnh hành các câu lạc bộ sức khỏe. Thật ra, không cần thiết phải đến những nơi đó cũng có thể giải quyết được việc thiếu vận động. Mỗi ngày, chỉ cần thường xuyên đi bộ là được. Người vận động không đủ, phần lớn là do không thường xuyên dùng chân đi bộ. Trong thời kỳ chưa có ô tô, thang điện v.v... tuyệt đối không có vấn đề vận động không đủ, cũng chính vì quên dùng chân đi bộ, mà khiến cho con người dễ bị mắc những chứng bệnh như quá béo, hoặc bệnh tim, đái đường v.v... khi thành niên.

Sau khi hiểu được đầy đủ nguyên nhân của nó, xin hãy chú ý đến tính chất quan trọng của việc đi bộ. Bắt đầu từ ngày hôm nay, 10 phút cũng được, 20 phút cũng được, chỉ cần có thời gian trống, mong chúng ta hãy đi bộ thử xem.

Phu lục

NHỮNG HUYỆT CHÍNH VÀ CHỦ TRỊ

Huyệt **BÁCH HỘI** (Hình 45)

Đau đầu, đầu nặng chân nhẹ, trĩ, huyết áp cao, huyết áp thấp, ngủ như say rượu, hoa mắt, mất ngủ, nôn nóng.

Huyệt **TỶ DU** (Hình 38)

Cảm giác mệt mỏi, miệng khát, chán ăn, bệnh đái đường.

Huyệt **BÀNG QUANG DU** (Hình 78)

Bệnh đái đêm, bệnh tật về bàng quang (bọng đái) - thận.

Huyệt **MỆNH MÔN** (Hình 35)

Đau eo lưng, bệnh tật về thận, khóc dạ đề, tinh lực suy giảm, cảm giác mệt mỏi, nếp nhăn người già, trứng cá.

Huyệt **PHONG MÔN** (Hình 31)

Cảm mạo, tê buốt cổ - vai

Huyệt **PHONG TRÌ** (Hình 70)

Đau đầu, đầu nặng chân nhẹ, mệt mỏi mắt, tê dại phần cổ, vẹo cổ khi ngủ, mất ngủ, ngủ như say rượu.

Huyệt **PHỤC LƯU** (Hình 64)

Tăng cường tinh lực, giảm trí nhớ, chân tay lạnh buốt, chân tay phù thũng.

Huyết ĐẠI HÁCH (Hình 69)

Liệt dương, xuất tinh sớm, bệnh tật về bàng quang.

Huyết ĐẠI CỰ (Hình 62)

Chủ trị : Tháo dạ, bí đại tiện, tăng thêm sự thềm ản, đau eo lưng, đau kinh nguyệt.

Huyết ĐẠI CHÙY (Hình 81)

Trẻ em thể chất yếu ớt, hen, tê buốt cổ - vai, đau cánh tay, tê dại.

Huyết ĐẠI TRỮ (Hình 59)

Vẹo cổ khi ngủ, đau lưng, đau cổ họng.

Huyết ĐẠI TRƯỜNG DU (Hình 46)

Đau eo lưng, tháo dạ, bí đại tiện, đau khớp xương.

Huyết THÁI KHÊ (Hình 74)

Chân, tay lạnh buốt, sinh lý không thuận, tăng cường sinh lực, chân, tay không có lực.

Huyết ĐẢN TRUNG (Hình 86)

Đau phần ngực, bụng, tim đập mạnh và loạn nhịp, hô hấp khó khăn, ho, quá béo, quá gầy.

Huyết THIÊN ĐỘT (Hình 19)

Nấc, ho, bệnh tật về cổ họng.

Huyết THÍNH CUNG (lánh 23)

Ù tai, đau dây thần kinh tam thoa, đau đầu, hoa mắt.

Huyệt THIÊN TRỤ (Hình 59)

Đau buốt cổ, vẹo cổ khi ngủ, đau vai, huyết áp cao, hoa mắt, đau đầu, mệt mỏi mắt.

Huyệt THIÊN KHU (Hình 13)

Bí đại tiện, táo dạ, tiêu hóa không tốt, buồn nôn.

Huyệt THIÊN TÔNG (Hình 12)

Đau buốt vai, đau vai.

Huyệt NỘI QUAN (Hình 77)

Chủ trị : Nôn nghén, say xe, đau cánh tay, đau đầu, sung huyết mắt, buồn nôn.

Huyệt LƯƠNG KHÂU (Hình 57)

Đau dạ dày, táo dạ, đau - phù thũng đầu gối.

Huyệt QUAN NGUYÊN (Hình 69)

Bệnh mất ngủ, chân tay lạnh buốt, bệnh mẽ đay, sinh lý không thuận, tinh lực suy thoái, quá gầy, quá béo.

Huyệt CAN DU (Hình 54)

Bệnh dạ dày, ruột; đau phần ngực, bụng; bệnh gan, nếp nhăn người già, da thô nhám, mất ngủ.

Huyệt KHÔNG TỐI (Hình 40)

Hen, ho, trĩ, đau khuỷu tay, đau cổ họng.

Huyệt HỢP CỐC (Hình 49)

Răng, đau lợi, trứng cá, bứu, đau dây thần kinh tam thoa, mệt mỏi mắt, đau

cổ họng, ù tai, tê dại thần kinh phần mặt, nấc.

Huyết HÀNH GIAN (Hình 37).

Bệnh gan, ngủ như say rượu, đau răng, tê dại thần kinh phần mặt.

Huyết KIÊN NGỪNG (Hình 47)

Đau buốt vai, tê dại cánh tay, đau đớn.

Huyết GIÁP XA (Hình 51)

Đau dây thần kinh tam thoa, đau răng, tê dại thần kinh phần mặt.

Huyết KIÊN TỈNH (Hình 12)

Đau buốt vai, đầu; đầu nặng chân nhẹ, mệt mỏi mắt, ù tai, huyết áp cao, vẹo cổ khi ngủ.

Huyết KIÊN LIÊU (Hình 47)

Đau buốt vai; tê dại, đau cánh tay.

Huyết TÌNH MINH (Hình 18)

Mệt mỏi mắt, tật ở mắt, đau dây thần kinh tam thoa.

Huyết KHÍ HẢI (Hình 79)

Bệnh phụ khoa, đau eo lưng, chán ăn, bệnh đái dầm, trẻ em phát dục không tốt.

Huyết KHÍ (Hình 76)

Sinh lý không thuận, đau eo lưng, chứng bệnh lãnh cảm.

Huyết KỶ MÔN (Hình 36)

Bệnh gan, đau phần ngực, bệnh mê đay.

Huyệt KHÚC TRÌ (Hình 84)

Nếp nhăn người già, thô nhám da, đau khuỷu tay, tật ở mắt, đau răng.

Huyệt HẠ QUAN (Hình 51)

Đau răng, đau dây thần kinh tam thoa, khó há miệng.

Huyệt KHÍCH MÔN (Hình 33)

Tim đập mạnh và loạn nhịp; bệnh dạ dày, ruột.

Huyệt HUYẾT HẢI (Hình 73)

Sinh lý không thuận, đau đầu gối, trở ngại thời kỳ mãn kinh, đau do sinh lý.

Huyệt TIÊU TRƯỜNG DU (Hình 78)

Sưng đau phần bụng dưới; sưng tấy chân, chứng bệnh đái dầm.

Huyệt TÂM DU (Hình 34)

Đau đầu, choáng váng hoa mắt tim đập mạnh và loạn nhịp, huyết áp cao.

Huyệt CHÍ THẮT (Hình 26)

Cảm giác mệt mỏi, đau eo lưng, chứng bệnh lãnh cảm.

Huyệt CHI CHÍNH (Hình 30)

Đau phần cổ; tê dại tay, ngón tay, đau dây thần kinh cánh tay.

Huyệt CHIẾU HẢI (Hình 73)

Sinh lý không thuận, lạnh buốt chân tay, trở ngại thời kỳ mãn kinh.

Huyệt TRÚC TÂN (Hình 20)

Say xe, đau đầu, buồn nôn.

Huyệt TRUNG QUẢN (Hình 62)

Bệnh dạ dày, chán ăn, hoa mắt, ù tai, trứng cá, tăng cường tinh lực.

Huyệt TRUNG CỰC (Hình 28)

Bệnh tật về cơ quan sinh dục - tiết niệu, dai dẳng, bệnh sinh lý, sinh lý không thuận, tăng cường tinh lực, chứng bệnh lãnh cảm.

Huyệt TRUNG CHŨ (Hình 25)

Hoa mắt, khi đứng thì chóng mặt mắt hoa, ù tai.

Huyệt TRUNG PHŨ (Hình 43)

Hen, ho, cảm mạo.

Huyệt XÍCH TRẠCH (Hình 55)

Đau cổ họng, cảm mạo, hen, đau khuỷu tay, cánh tay, tim đập mạnh và loạn nhịp.

Huyệt THỪA SƠN (Hình 56)

Co gân đùi, mệt mỏi chân - đầu gối, bí đại tiện.

Huyệt THỪA KHẤP (Hình 68)

Mệt mỏi mắt, chảy nước mắt, lão thị, đục thủy tinh thể.

Huyệt THIẾU XUNG (Hình 32)

Tim đập mạnh và loạn nhịp, đau cổ họng, đau ngực.

Huyệt THÂN TRỤ (Hình 81)

Khóc dạ đề, động kinh, trẻ em thể chất yếu ớt, cảm mạo, hen, bệnh đái đêm, đau vai.

Huyệt THẦN ĐẠO

(Hình 80)

Choáng váng hoa mắt, đau buốt cổ - vai tim đập mạnh và loạn nhịp, hô hấp khó khăn, tính tình không ổn định, chứng bệnh mặt đỏ.

Huyệt THẦN MÔN (Hình 14)

Đau ngực, bí đại tiện, nôn nóng, tim đập mạnh và loạn nhịp, mất ngủ, chán ăn.

Huyệt THẬN DU (Hình 42)

Đau eo lưng, bệnh thận, huyết áp cao, huyết áp thấp, ù tai, tinh lực suy giảm.

Huyệt THỦY PHÂN (Hình 16)

Tháo dạ, phù thũng, báng nước (nước trong bụng).

Huyệt TÚC TAM LÝ (Hình 39)

Bệnh tật về khí quan tiêu hóa, đau đầu, đau răng, đau dây thần kinh, bệnh tật phần mũi, bệnh tim, bệnh tật về khí quan hô hấp.

Huyệt TOÀN TRÚC (Hình 18)

Chảy nước mắt, sung huyết mắt, mệt, mỏi mắt.

Huyệt THỨ LIÊU (Hình 76)

Chứng bệnh lãnh cảm, bệnh phụ khoa, bệnh đái dầm, bệnh tật về bàng quang.

Huyệt TAM ÂM GIAO (Hình 72)

Đau do sinh lý, sưng tấy gan bàn chân, quá béo - quá gầy, sinh lý không thuận, chày tay lạnh buốt, chứng bệnh lãnh cảm.

Huyệt TAM TIÊU DU (Hình 83)

Sốt, đau eo lưng, tinh lực suy giảm, trứng cá, bướu.

Huyệt AN ĐƯỜNG (Hình 17)

Bệnh tật phần mũi, hoa mắt.

Huyệt ÂM BAO (Hình 66)

Tinh lực suy giảm, liệt dương, sinh lý không thuận, tê dại chân.

Huyệt AN MÔN (Hình 53)

Đau dây thần kinh hông, đau phần eo lưng - lưng.

Huyệt ÂM LIÊM (Hình 66)

Sinh lý không thuận, phát lạnh, liệt dương.

Huyệt ÂM LĂNG TUYẾN (Hình 50)

Đau đầu gối, choáng váng hoa mắt, đau bụng, chán ăn, đau eo lưng.

Huyệt NGHÊN HƯƠNG (Hình 17)

Tắc mũi, bệnh về mũi, đau răng.

Huyệt DƯƠNG TRÌ (Hình 85)

Đau cổ tay, rụng tóc

Huyệt DƯƠNG BẠCH (Hình 51)

Đau dây thần kinh tam thoa, mệt mỏi mắt.

Huyệt DƯƠNG LĂNG TUYẾN (Hình 46)

Đau eo lưng, đau đầu gối, tê dại chân, tiêu hóa không tốt.

Huyệt ỦY TRUNG (Hình 53)

Đau dây thần kinh hông, đau hoặc mệt mỏi phía trong ống chân - cổ eo lưng - hông, đau đầu gối.

Huyệt ÔN LƯU (Hình 49)

Đau răng, sưng cổ họng, đau tay chân.

Huyệt NGOẠI QUAN (Hình 30)

Tê dại tay chân, đau khuỷu tay - cánh tay.

Huyệt HOÀN CỐT (Hình 21)

Mất ngủ đau dây thần kinh tam thoa, thiên đầu thống, đau buốt phần cổ.

Huyệt DŨNG TUYỀN (Hình 21)

Tinh lực suy giảm, cảm giác mệt mỏi, bệnh phụ nữ, mất ngủ, chói sáng mắt hoa, nôn nóng.

Huyệt NHĨ MÔN (Hình 23)

Ù tai.

Huyệt THÁI DƯƠNG (Hình 18)

Đau đầu, mệt mỏi mắt, đau răng.

Huyệt LẠC CHÂM (Hình 60)

Vẹo cổ khi ngủ.

Huyệt CHỈ GIAN (Hình 75)

Chân tay lạnh buốt.

Huyệt THẤT MIÊN (Hình 22)

Mất ngủ, tinh lực suy giảm.

Mục lục

NHỮNG PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU CÓ HIỆU QUẢ BẰNG HUYỆT ĐẠO....	
• Bí mật của liệu pháp huyết đạo.....	2
• Thần kinh thực vật mất đi sự điều tiết là nguồn gốc của mọi bệnh tật.....	4
• Trên mặt da xuất hiện dấu vết khác thường.....	6
• Hiệu quả của liệu pháp huyết đạo được giới khoa học chú ý.....	7
• Liệu pháp huyết đạo tuyệt đối không phải là vạn năng.....	8
LÀM THẾ NÀO TÌM ĐƯỢC CHÍNH XÁC VỊ TRÍ CỦA HUYỆT ĐẠO.....	
• Có vô số huyết đạo.....	9
• Bí quyết tìm huyết đạo.....	9
• Tổ chức bộ xương vững chắc.....	11
PHƯƠNG PHÁP KÍCH THÍCH HUYỆT ĐẠO CỰC KỲ CÓ HIỆU QUẢ.....	
• Kích thích huyết đạo cần phải đúng lúc thở khí ra.....	13
• Trước khi trị liệu xin chờ hút thuốc.....	13
• Kích thích huyết đạo, người nào cũng có thể biết được.....	14
• Lợi dụng những vật nhỏ bên mình để kích thích huyết đạo.....	17
• Đau buốt vai.....	20
• Bí đại tiện.....	22
• Đi ngoài.....	24
• Tắc mũi.....	26
• Mệt mỏi mắt.....	27
• Nấc.....	29
• Say xe.....	30
• Mất ngủ.....	32
• Ù tai.....	34
• Hoa mắt.....	36
• Cảm giác mệt mỏi.....	37
• Đái dầm.....	40
• Tê liệt tay, ngón tay.....	41
• Cảm mạo.....	44
• Tim đập mạnh và loạn nhịp.....	45
• Huyết áp cao.....	47

• Bệnh thận	48
• Bệnh gan	50
• Bệnh tiểu đường	52
• Sa dạ dày	54
• Trĩ.....	55
• Huyết áp thấp	57
• Hen.....	59

LIỆU PHÁP LÀM NGỪNG ĐAU

• Đau đầu	62
• Đau eo lưng	64
• Đau buốt vai (Ngũ thập kiên).....	65
• Đau răng.....	67
• Đau đầu gối	68
• Đau dây thần kinh tam thoa (Dây thần kinh 5).....	70
• Đau họng	75
• Co gân cẳng chân.....	76
• Trẹo gân khi ngủ.....	78

LIỆU PHÁP LÀM MẠNH TINH THẦN VÀ CƠ THỂ

• Ngủ như say rượu	81
• Tăng thêm sự thèm ăn.....	82
• Tăng cường sức nhớ	84
• Liệt dương	86
• Lão thị, đục thủy tinh thể	88
• Xuất tinh sớm	90
• Ngủ như say rượu	91

LIỆU PHÁP CHỮA TRỊ BỆNH TẬT Ở NỮ GIỚI VÀ NHI ĐỒNG

• Đau do sinh lý	95
• Những trở ngại vào thời kỳ mãn kinh	97
• Chân tay lạnh buốt.....	98
• Chứng bệnh vô sinh.....	100
• Nôn (ói) khi thai nghén.....	101
• Chứng đái dầm	103
• Choáng váng, hoa mắt	105
• Trẻ em thể chất yếu ớt	107

LIỆU PHÁP LÀM ĐẸP DÁNG VẼ CON NGƯỜI

- Trứng cá, bướu 110
- Nếp nhăn của người già, da thô nhám 111
- Rụng tóc 113
- Quá béo (mập), quá gầy (ốm) 114

PHƯƠNG PHÁP BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH

NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

Chịu trách nhiệm xuất bản :

BS. NGUYỄN VĂN CÙ

Biên tập :

BS. TÔ ĐÌNH QUỲ

Trình bày sách và bìa : DOÃN DOÃN

Sửa bản in : THU LINH

In 1,500 bản, khổ 14,5 X 20,5 cm, tại Xí nghiệp in số 9. TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số 1185/CXB ngày 2-12-97 và Giấy trích ngang KHXB số: 22/XBYH ngày 20-1-98. In xong và nộp lưu chiểu tháng 4-1998.