

TRƯỜNG BỘI PHONG

**XOA BÓP
CHỮA 38 BỆNH**

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

GIỚI THIỆU NỘI DUNG

“Sinh, bệnh, lão, tử” là quy luật tự nhiên không ai tránh khỏi. Tuy nhiên, thường xuyên rèn luyện, lao động chân tay vừa sức lúc mạnh khỏe, có ý thức về sức khỏe bản thân, hiểu và tự chữa được bệnh những khi “trái gió, trở trời” cũng là cần thiết.

Kinh nghiệm bảo vệ sức khỏe và chữa bệnh của người xưa mênh mông như biển rộng. Chúng tôi cố gắng sưu tầm, tập hợp vào cuốn sách này 38 bệnh thông thường và cách chữa bệnh ở người nhiều tuổi, mong giúp độc giả tinh táo suy nghĩ, mạnh dạn áp dụng tự chữa và phòng bệnh kịp thời, sống vui vẻ, khỏe, hạnh phúc.

Tin tưởng là bí quyết của sự thành công.

Rất mong những ý kiến đóng góp bổ ích của quý vị độc giả.

Xuân Linh

1. BỆNH CẢM CÚM

Bệnh cảm cúm còn gọi là “Thượng phong”. Một năm có bốn mùa, bệnh thường phát vào mùa xuân, mùa thu và mùa đông. Khi ta lao động mệt nhọc, sức đề kháng giảm lại gặp gió lạnh thì dễ mắc bệnh, thời gian mắc bệnh thường ngắn ngày.

Cảm cúm do nhiều hướng nhiễm độc hại gây nên. Nguyên nhân chính là do bộ máy hô hấp kém khả năng lọc sạch, phần lớn do mũi và vùng phụ lưu của mũi bị những vi khuẩn ô nhiễm trong bụi xâm nhập, nằm phục sẵn ở đó 12 - 17 giờ. Khi thể lực ta sút kém hoặc bị viêm màng mũi, viêm hốc mũi, viêm họng; những triệu chứng" cảm cúm xuất hiện.

Bắt đầu bị cảm, hiện tượng tuyến nước bọt bị khô gây cảm giác đau ngứa. Sau thời gian ngắn, ta thấy mũi lạnh, hắt hơi, chảy nước mũi liên tục. Một hai ngày sau sẽ thấy đau đầu, nhức đầu, toàn thân mỏi mệt; hít thở khó, ho khan tiếng, xương ngực đau tức, đi tiểu ít, đờm, nước mũi nhiều hơn. Nước mũi có thể lỏng hoặc đặc, amidan có máu. Bệnh thường xảy ra trong một tuần lễ.

Theo Đông Y, bệnh này là do bị ngoại cảm thâm nhập gây ra phong hàn, hoặc phong nhiệt. Những người thể lực yếu, chính khí thiếu hoặc do lao động mệt mỏi, ngồi nghỉ hóng phải gió lạnh làm tổn thương chính khí mà mắc bệnh. Phổi hít thở chủ yếu liên đới với họng, lỗ mũi; ngoài da có lỗ chân lông, khi ngoại cảm xâm nhập sẽ phát bệnh.

Đối với những người bị phong hàn thường thấy không có mồ hôi, đầu và khớp xương đau, mũi lạnh, khạc ra đờm, họng ngứa, nước mũi loãng, cơ thể sốt hoặc không sốt.

Với những người bị phong nhiệt, thường thấy cảm giác sốt rõ rệt. Nếu bệnh nhẹ hoặc thời gian đầu thường bị đau đầu, họng đau sưng đỏ, khi nuốt vào cảm giác đau rất rõ; miệng khô, hắt hơi nhiều, ho ra đờm, màu vàng chanh đục. Có thể xoa bóp để chữa khỏi bệnh.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Vuốt huyết Ấn đường

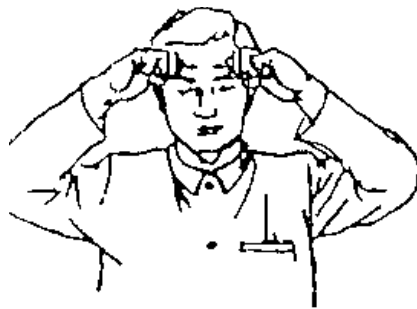
Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón trỏ và ngón giữa, vuốt lên chính giữa hai lông mày khoảng 30 lần (Hình 1).



Hình 1. Vuốt huyết Ấn đường

2. Vuốt trán

Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ, vuốt từ giữa trán sang hai bên cuối huyết Thái dương khoảng 30 lần (Hình 2)



Hình 2. Vuốt trán

3. Day huyết Nghinh hương

Dùng hai đầu ngón- tay giữa day vào huyết Nghinh hương cách hai bên cánh mũi nửa thốn khoảng 50 lần (Hình 3).



Hình 3: Day huyết Nghinh hương

4. Day huyết Thái dương: Dùng hai ngón tay cái hoặc ngón giữa, day vào huyết Thái dương cuối mi mắt khoảng 50 lần (hình 4). Khi day, đặt phần mềm của ngón vào đúng huyết vị day đi day lại, không nên dùng móng tay sắc hoặc ngón tay cọ sát quá mạnh làm hỏng tổ chức da mặt.



Hình 4. Day huyệt Thái dương

5. Vuốt về phía sau Thái dương

Dùng mặt vân hai ngón tay cái từ hai hên huyệt Thái dương theo phía trên điểm tai vuốt về phía sau khoảng 30 lần (Hình 5)



Hình 5. Vuốt về phía sau Thái dương.

6. Day huyệt Phong trì

Dùng hai ngón tay cái ấn vào huyệt Phong trì (vị trí huyệt ở đốt xương gôi giữa phần lõm xuống, nơi gân cổ nổi lên). Day khoảng 15 lần (Hình 6).



Hình 6: Day huyệt Phong trì

7. Day huyệt Khúc trì

Dùng một ngón tay day vào huyệt Khúc trì (ở khuỷu hai tay) thay đổi bên day khoảng 30 lần (hình 7)



Hình 7: Day huyết Khúc trì

8. Bấm huyết Hợp cốc

Dùng ngón tay cái, ngón tay trỏ, ngón giữa bấm vào huyết Hợp cốc (gần hồ khẩu hai tay), thay đổi bên bấm khoảng 10 lần (Hình 8).

Khi bấm, động tác tay bấm theo nhịp một mạnh, một nhẹ động tác vừa phải, lực từ nhẹ tới mạnh.



Hình 8. Bấm huyết Hợp cốc

Dù là day, bấm hay vuốt vào huyết vị, nếu cảm thấy sưng, đau, tê thì thôi.

PHÒNG BỆNH

- 1. Bình thường, nên tham gia lao động chân tay, hoặc luyện tập thể dục, uống thêm vitamin để tăng thể lực.*
- 2. Khi khí hậu, thời tiết thay đổi cần mặc thêm hoặc cởi bỏ bớt quần áo, tránh gió lạnh.*
- 3. Vào mùa, bệnh dịch đến, cần chú ý, đề phòng lây bệnh ở nơi công cộng.*
- 4. Cảm cúm và dịch cảm cúm khác nhau. Dịch là do nhiễm độc lây lan rất nhanh, có hiện tượng sốt cao, mũi họng viêm khó chịu, thời gian mắc bệnh khoảng từ 3 đến 5 ngày. Nếu bệnh nhẹ, ta có thể dùng phương pháp xoa bóp tự chữa hoặc phòng bệnh.*

5. *Người mắc bệnh nên nghỉ ngơi, uống thuốc cảm và uống nhiều nước.*

2. VIÊM KHÍ QUẢN MÃN TÍNH

Viêm khí quản mãn tính phần lớn do bệnh viêm khí quản cấp tính chuyển thành. Đó cũng là bệnh viêm hô hấp kéo dài mà thành (như bệnh thở khò khè, sung khí quản), bệnh kéo dài gây tổn thương tim hoặc khí độc tụ trong cơ thể gây viêm mãn tính. Bệnh viêm khí quản mãn tính chủ yếu biểu hiện ở bệnh ho tái phát nhiều lần, phổi khô háo hoặc bị tràn dịch mà thành. Bệnh hay phát về mùa đông lạnh lẽo, lâu dần thành sung phổi.

Ở người già, đây là bệnh thường gặp; người bệnh do bị cảm cúm chuyển thành viêm khí quản hoặc bị nặng thêm.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day huyết Đản trung

Dùng ngón giữa tay phải áp sát vào huyết Đản trung (điểm giữa hai vú) day đi day lại 100 lần (Hình 9)



Hình 9: Day huyết Đản trung từ trái sang phải, từ trên xuống dưới.

*Khuyết bồn - Thiên đột - Toàn cơ - Nhũ căn - Đản Trung –
Nhũ trung - Kỳ môn - Trung nguyên.*

2. Day huyết Khuyết bồn

Dùng ngón giữa tay phải áp sát vào huyết Khuyết bồn (tuyến giữa vú thẳng lên) day đi day lại hai huyết ở hai bên phải trái ngực khoảng 50 lần (Hình 9).

3. Day huyết Nhũ căn

Dùng ngón giữa tay phải ép sát huyết Nhũ căn (đầu núm vú xuống phía dưới một chút), day đi day lại cả hai huyết hai bên thân thể mỗi bên khoảng 50 lần.

4. Xoa ngực

Trước hết dùng bàn tay phải xoa từ bên phải sang bên trái ngực (Hình 10). Sau đó đổi xoa bằng tay trái. Khi xoa, tay đưa đi đưa lại theo một đường thẳng, không nên lệch về bên này hoặc bên kia.

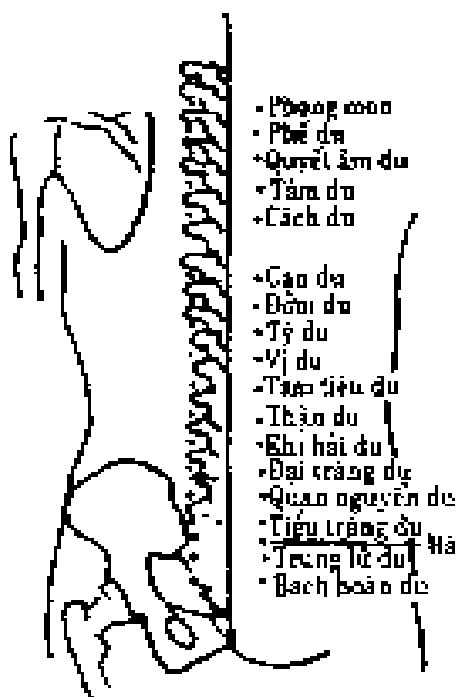


Hình 10: Xoa ngực

Bàn tay xoa phải có lực nhưng không nên ép mạnh quá, làm hồng mặt da. Động tác phải thành thạo, đều đặn, hít thở tự nhiên, không nên ngừng thở. Tốc độ xoa khoảng 100 đến 120 lần/ phút, tới khi ngực nóng lên thì thôi.

5. Day huyết Phong môn

Trước hết, dùng tay phải đưa về phía sau vai trái, ngón tay giữa áp vào huyết Phong môn (ở đốt thứ hai trụ ngực cách xương nhô ra 1,5 thốn), sau đó lại dùng tay trái đưa về phía sau vai phải chỗ huyết Phong môn. Mỗi bên day 50 lần. (Hình 11).



Hình 11

Day huyết bên phải (sau lưng): Định suyễn - Phong môn - Phế du - Tâm du - Thiên trình - Cách du - Can du - Tỳ du - Tam tiêu du - Đại trường du - Trung lữ du

- Bạch hoàn du.

Day huyết giữa cột sống: Đại chùy - Mệnh môn - Trường cường –

Day huyết bên trái: Tuy du - Đởm du - Vị du - Thận du - Hoàn khiêu - Bát liêu.

6. Day huyết Phế du

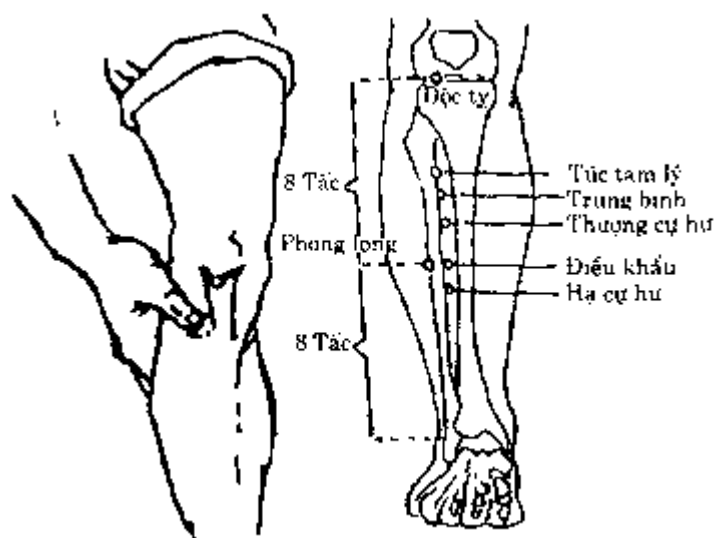
Trước hết, dùng tay phải đưa về phía sau vai trái, dùng ngón giữa áp vào huyết Phế du (móng gai đốt sống lưng thứ ba, ngang ra hai bên 1,5 thốn), lặp lại tương tự với tay trái, mỗi bên day 50 lần.

7. Bấm huyết Hợp cốc:

10 lần như trên (Hình 8).

8. Day huyết Túc tam lý

Dùng ngón tay cái tay phải bấm vào huyết Túc tam lý chân phải (cách đầu gối 3 thốn, cách xương ống về phía ngoài 1 thốn); lặp lại tương tự với tay trái chân trái, mỗi bên day bấm 50 lần (Hình 13). Cũng có thể bấm đồng thời cả hai tay.



Hình 12. Day huyết Túc tam lý

PHÒNG BỆNH

1. *Khống chế nguyên nhân gây bệnh. Bỏ hẳn, không hút thuốc lá. Đối với bệnh này, đây là cách tốt nhất có ý nghĩa đặc biệt quan trọng trong việc phòng chông, chữa bệnh.*
2. *Tăng cường luyện tập thể dục, tăng sức đề kháng, chú ý giữ ấm cơ thể, tránh, gió lạnh gây cảm cúm. Mùa đông ra đường nên đeo khẩu trang.*
3. *Bình thường, nên ăn nhiều những loại thức ăn có vitamin A như cà rốt,*

dầu cá.

4. Khi có bệnh phải chữa kịp thời, tích cực, hạn chế tránh bệnh dịch, cố gắng không để bệnh tái phát, đề phòng các bệnh đường hô hấp.

3. KHÓ THỞ

Khi thở khí quản có tiếng khò khè. Đó là một bệnh thường thấy do nội tính hoặc ngoại tính gây ra, biểu hiện trạng thái phản ứng của cơ thể với bệnh. Nguyên nhân biến đổi do ngoại tính thường do ăn phải sữa, trứng, da hay bì... Nguyên nhân biến đổi do nội tính thường do bị viêm mũi, hốc mũi, đờm dãi... Có khi yếu tố tinh thần bột phát cũng gây cảm giác khó thở.

Khí quản khò khè là do chính nó bị co gập, niêm mạc bị sưng, trong khí quản có dính đờm không khí ra vào bị cản trở phát thành tiếng. Bệnh thường phát bất ngờ trong đêm, người bệnh cảm thấy ngực khó chịu, tức ngực ra mồ hôi nhiều, khó thở. Cảm giác buồn phiền làm người không ngồi thẳng được cứ phải ngã nghiêng, xoay trở.

Việc hít thở phải nhờ đến cơ bắp, thậm chí có khi thấy hoa mắt. Hơi thở dài có tiếng khò khè rõ rệt, lắng nghe là thấy. Khi hắt hơi, thấy rất rõ, lúc đầu thì khô khan, sau ra đờm: cuối cùng lúc hắt hơi ra nhiều đờm thì khỏi bệnh. Thời gian phát bệnh cũng khác nhau, nhanh thì dăm ba phút, chậm thì 1 đến 2 giờ. Khi không phát bệnh thì mọi hiện tượng như biến hết nhưng chỉ chớm bị lạnh, bệnh quay lại ngay.

Nếu đã chữa trong 1 tuần (7 ngày) mà bệnh không khỏi, bệnh mang tên "khó thở".

Giai đoạn chưa phát bệnh, người bệnh cảm thấy bình thường, tới khi bệnh đi vào giai đoạn cuối từ chỗ bắt đầu hơi khó thở, bệnh chuyển sang nặng dần. Nhịp tim chậm lại, hơi thở ra không rõ, yếu dần rồi khò khè như tiếng rít của mũi tên bay. Lúc hít hơi vào sẽ thấy cảm giác ứ đọng, bạch huyết cầu trong máu tăng dần.

Xoa bóp thường xuyên có thể làm cho không khí trong ngực lưu thông tốt hơn. đưa khả năng thở của phổi trở lại bình thường, tiêu đờm phế.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day huyết Thiên đột:

Dùng ngón giữa tay phải áp sát huyết Thiên đột (Hình 9) - đầu xương ngực,

day đi day lại 100 lần.

2. Day huyết Huyền cơ:

Dùng ngón giữa tay phải áp sát huyết Huyền cơ - cách huyết Thiên đột 1 thốn - (Hình 9) day đi day lại 100 lần.

3. Day huyết Đản trung (Hình 9)

Day sang phải, sang trái 100 lần.

4. Xoa ngực:

Với tốc độ xoa 100 đến 120 lần/phút tới khi thấy nóng thì thôi (Hình 10).

5. Vỗ ngực:

Dùng bàn tay phải vỗ ngực bên trái, tiếp theo dùng tay trái vỗ ngực phải, mỗi bên 5 đến 10 lần.

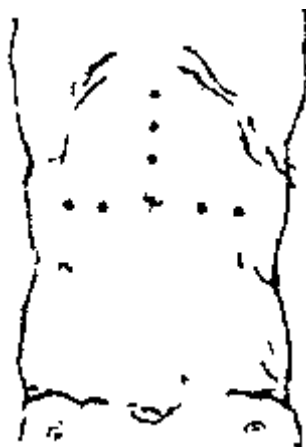
Khi vỗ các ngón tay khép lại. hơi khum tốc độ đều đều, có hơi. (Hình 13).



Hình 13. Vỗ ngực

6. Xoa sườn:

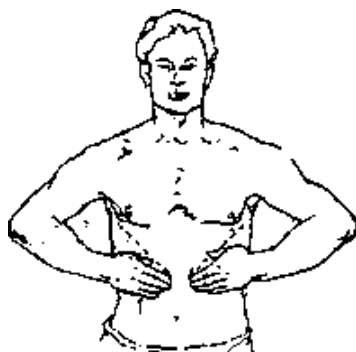
Dùng hai bàn tay xoa từ hai bên sườn xuống từ 30 đến 50 lần (Hình 14)



Hình 14. Xoa sườn

7. Day huyết Quan nguyên:

Dùng bàn tay phải áp lên huyết Quan nguyên (hình 15) bàn tay trái đè lên mu bàn tay phải day đi day lại trong 3 phút.



Hình 15: Day huyết Quan nguyên.

Day chỗ ngang trên; Đại hoành - Thiên khu - Rốn giữa: Khí hải.

Dưới: Quan Nguyệt - Trung cực

8. Day huyết Định xuyên:

Dùng tay phải đưa ra phía sau vai trái, ngón tay giữa ấn vào huyết Định xuyên (cách đốt xương sống thứ 7 từ 0,5 đến 1 thốn), day đi day lại 50 lần. (Hình 11); đổi lại như vậy với tay trái.

9. Day huyết Đại chùy:

Dùng tay phải đưa về phía sau, ngón tay giữa áp vào huyết Đại chùy day 50 lần (Hình 16)



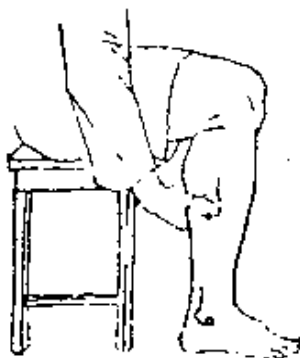
Hình 16. Day huyết Đại chùy

10. Day bấm huyết Túc tam lý

Mỗi bên day bấm 50 lần (Hình 12)

11. Day bấm huyết Phong long

Dùng ngón cái tay phải day bấm huyết Phong long (ở cách ngoài mắt cá chân 8 thôn, cách cạnh 1 thôn), sau đó đổi bên, mỗi bên day bấm 50 lần (Hình 17).



Hình 17: Day bấm Phong long

PHÒNG BỆNH

1. Tăng cường luyện thể lực để tăng sức đề kháng
2. Tránh hít thở phải nơi có dịch cảm
3. Loại bỏ các dạng cảm trong người.
4. Khi bị bệnh, phải tìm ra chính xác nguyên nhân gây bệnh.
5. Người bị bệnh khó thở cảm không được hút thuốc lá. Không tiếp xúc với các chất kích thích, bụi bẩn, không ăn thức ăn ôi thiu, tránh tái phát.

4. BỆNH SUNG PHỔI NGƯỜI GIÀ

Người già bị sung phổi là kết quả của tổ chức cơ thể bị lão hóa, những người ở độ tuổi 60 đến 70 gần như đều bị mắc bệnh này theo mức độ nặng nhẹ khác nhau. Phần lớn, bệnh không thể hiện rõ rệt. Người bị viêm phế quản hay khó thở rất dễ chuyển sang sung phổi, những người bị ho kéo dài thành mãn tính làm cho tế bào phổi bị dẫn nở, tính đàn hồi kém, đờm nhiều, trở ngại cho việc hít thở là nguyên nhân chính phát bệnh hoặc gây thành bệnh nặng.

Người bị bệnh khó thở, hít thở nông, tuần hoàn không khí trong phổi kém làm cho máu thiếu ôxy, móng chân, móng tay và môi tím lại. Người bệnh hít phải không khí bẩn thường xuyên khó thở cũng là nguyên nhân gây bệnh phổi, bệnh tim và suy nhược tâm lực.

Thực hiện xoa bóp thường xuyên có thể làm cho phổi trở lại bình thường, hồi phục sức khỏe.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day huyết Thiên đột 100 lần (Hình 9).
2. Day huyết Đản trung 100 lần (Hình 9)
3. Vỗ ngực 5 đến 10 lần (Hình 13).
4. Vuốt sườn khoảng 30 đến 50 lần (hình 14).
5. Day huyết Quan nguyên trong 3 phút
6. Day huyết Định xuyên hai bên ngực mỗi bên 50 lần (hình 11).
7. Day huyết Phế du mỗi bên 50 lần (hình 11).
8. Vuốt hông lưng:

Dùng hai bàn tay từ dưới vuốt lên hai bên hông lưng, động tác phải nhanh, có lực, vuốt tới khi thấy nóng lên thì thôi (Hình 18).



Hình 18: Vuốt hông lưng.

Dùng bàn tay phải áp lên mặt trong cánh tay trái, vuốt lên, vuốt xuống, sau đó lại áp ra phía ngoài vuốt tương tự. Đổi bên, vuốt cả mặt trong mặt ngoài cánh tay phải tới lúc cánh tay nóng ấm lên thì thôi (hình 19).

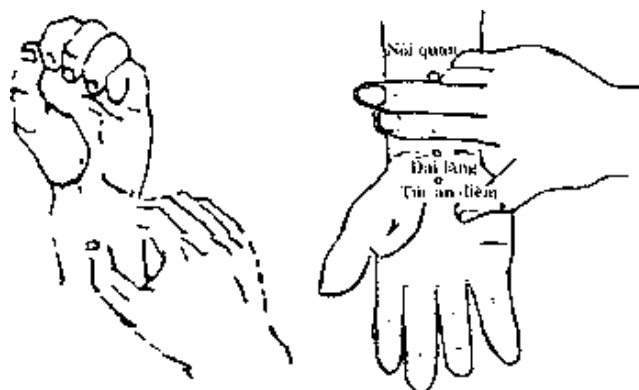


Hình 19. Vuốt cánh tay

9. Vuốt cánh tay:

10. Bấm huyết Nội quan:

Dùng ngón cái tay phải bấm vào huyết Nội quan tay trái (cách huyết Nghinh trường 2 thôn), sau đó đổi tay bấm vào huyết Nội quan tay phải, mỗi bên bấm khoảng 1 phút (Hình 20).



Hình 20. Bấm huyết Nội quan

PHÒNG BỆNH

1. *Tránh hít thở phải không khí bẩn, đề phòng viêm khí quản mãn và khó thở.*
2. *Không hút thuốc lá, kiêng rượu, kiêng muối.*
3. *Nếu thiếu dưỡng khí, cần phải hít dưỡng khí.*
4. *Nếu bị suy tâm lực: nên đến bác sĩ điều trị và dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.*

5. NẮC

Nắc là tiếng kêu ngân trong họng tự phát ngoài ý muốn, làm người bị nắp rất khó chịu. Bệnh thường có nguyên nhân từ dạ dày, ruột, thần kinh. Cũng có khi do sự co bóp bất thường của dạ dày, ruột, màng bụng, thực quản gây nên. Người bị nắp hay bị tức ngực, “nhặt mồm, đắng miệng”, mồm hôi, bí đái...

Bị nắp cũng có khi do thần kinh căng thẳng, uất ức gây ra. Thông thường, tự nhiên cũng bị, nhẹ thì bệnh tự khỏi, nặng thì nắp liên tục. Bệnh chia ra cấp tính và mãn tính. Xoa bóp có thể điều chỉnh tới khi hết nắp.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Bấm huyết Thiên đột:**

Dùng ngón giữa tay phải bấm vào huyết khoảng nửa phút (Hình 9).

2. **Bấm huyết Đản trung:**

Dùng ngón tay giữa tay phải bấm vào huyết khoảng nửa phút (Hình 9).

3. **Bấm huyết Cách du:**

Dùng ngón tay giữa bàn tay phải đưa ra phía sau lưng bấm vào huyết Cách du (cách đốt trụ ngực 1,5 thốn) khoảng nửa phút (hình 11).

4. **Bấm huyết Nội quan:**

Bên phải, bên trái, mỗi bên bấm 1 phút (hình 21).

Ngoài những phương pháp trên, có thể dùng thêm cách xoa bóp dưới đây để tăng hiệu quả.

- Ngồi thẳng, nhắm mắt, dùng tay bóp mũi 1 đến 2 phút.

Dùng hai gò tay dưới của hai bàn tay áo day vào mắt đến khi mắt nóng bừng thì thôi.

PHÒNG TRÁNH

1. *Kiêng thức ăn ướp lạnh, chú ý ăn uống từ từ.*
2. *Tránh căng thẳng, ức chế thần kinh.*
3. *Tăng cường luyện tập thể lực phòng bệnh mãn tính.*

6. ĐAU VÙNG DẠ DÀY

Đau vùng dạ dày nói ở đây là đau vùng bụng trên với các bệnh thường gặp là viêm dạ dày, đau thần kinh ruột loét dạ dày, sa dạ dày, đau niêm mạc dạ dày...

Viêm dạ dày do nhiều nguyên nhân cấp tính và mãn tính làm thành dạ dày viêm loét. Viêm mãn tính là do viêm cấp chuyển thành do ăn quá nhanh, thiếu ăn (do đau răng chẳng hạn), nhai không kỹ, thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh, ăn nhiều chất kích thích, thường xuyên uống rượu, uống phải các loại thuốc ăn mòn dạ dày.

Loét dạ dày là một chỗ nào đó, trong dạ dày bị loét thành vết hình tròn hay hình bầu dục, do rối loạn chức năng thần kinh dạ dày, và ruột gây nên. Việc tiết dịch trong dạ dày bị rối loạn, không đáp ứng được nhiều độ theo nhu cầu ăn uống

hàng ngày làm bụng đầy hơi, còn cào, buồn nôn, đau bụng. Sa dạ dày là muốn nói tới các dây chằng neo giữa dạ dày bị sa xuống thấp chèn vào ruột, thành vách dạ dày biến dạng làm niêm mạc lồi ra.

Dạ dày bị đau thường làm cái đau lan tỏa ra cả hai bên sườn, lưng, gây tức hơi, ợ chua, buồn nôn, bí đái; thậm chí nôn ra máu, đái ra máu. Các nguyên nhân của bệnh không giống nhau. Bệnh cấp tính, khi nôn được thì dễ chịu, nhẹ đi, bệnh mãn tính thường không có qui luật, có khi do ăn uống, thay đổi thời tiết, người bị kích động, lao động quá mệt mỏi làm bệnh thêm đau. Căn cấp tính lúc đau nhiều, lúc ít, còn loại đau đến khó chịu, thường do đi ngoài và viêm loét ruột. Bệnh kéo dài thường do nguyên nhân thần kinh hoặc do ăn uống (đau lúc đói hoặc sau khi ăn uống 60 phút), do khí hậu, lao động mệt nhọc gây nên. Bệnh có nguyên nhân do rối loạn chức năng thần kinh dạ dày, ruột thường gây mất ngủ, đau đầu, toàn thân mệt mỏi. Dạ dày bị sa gây đau bụng, làm bụng to ra đau tức lâm râm, hay bí đái, người bị nhẹ thì không thấy rõ lắm, thỉnh thoảng mới thấy có biểu hiện bệnh lý, hình thương không thấy đau.

Xoa bóp có thể điều hòa vị khí làm hết đau.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

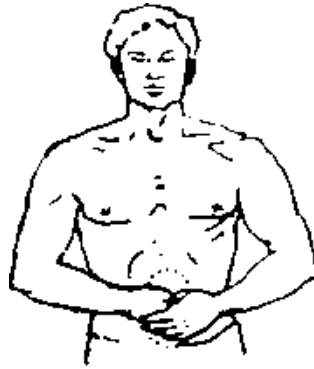
1. **Bấm huyết Nội quan:** Hai bên phải trái mỗi bên 1 phút (Hình 20).
2. **Bấm huyết Túc tam lý:** Mỗi bên 50 lần (Hình 13).
3. **Day trung vị:** Dùng tay phải áp vào dạ dày, day đi day lại 3 phút (Hình 21).
4. **Xoa bụng:** Tay trái để lên mu bàn tay phải úp vào bụng xoa khoảng 2 phút (Hình 22).

PHÒNG BỆNH

1. *Tránh ăn uống những thức ăn có tính kích thích dạ dày.*
2. *Kịp thời chữa khỏi bệnh viêm dạ dày cấp tính.*
3. *Loại bỏ những bệnh truyền nhiễm.*
4. *Không hút thuốc lá, không uống rượu*
5. *Ăn những thức dễ tiêu hóa nhai kỹ*



Hình 21: Xoa Trung Vị vùng giữa dạ dày



Hình 22. Xoa bụng

7. ĐI NGOÀI KÉO DÀI

Bệnh đi ngoài kéo dài nói ở đây là bệnh đau bụng đi ngoài mãn tính (thời gian mắc bệnh từ 2 tháng trở lên).

Bệnh này thường là do hệ thống tiêu hóa viêm dài ngày và một số nguyên nhân khác gây nên. tạo thành căn bệnh đi lỵ do a-míp, kiết lỵ đi ra mũi lẫn máu...

Người bị bệnh lỵ a-míp mãn tính đại đa số do bị nhiễm vi khuẩn lỵ a-míp cấp gây đau bụng đi ngoài liên tục hay không thường xuyên, đi ngoài ra máu hoặc dịch nhầy. Bệnh làm bụng đau, nhất là ở vùng bụng phía trái, xem kỹ phân sẽ thấy tế bào mũ, xác hồng cầu, dịch nhầy chứa vi khuẩn. Người bị bệnh lỵ a-míp phát hay đau quặn bụng dưới, đi ngoài ra phân có máu lẫn dịch nhầy, bị lạnh, do ăn uống, quá mệt mỏi bệnh cũng tái phát. Người bị viêm ruột do kiết lỵ mãn tính thường đau bụng hoặc đau bụng đi ngoài, đi ngoài lặp đi lặp lại, trong phân lẫn máu và mũi.

Người bị kiết lỵ cứ đi ngoài là bị đau và hay bị bí đái, những người này thấy bụng bị đè nặng, đau quặn. Nếu buồn bã, bi quan, bệnh có thể nặng thêm. Bệnh đi ngoài do lí do thần kinh hoặc lỵ tái phát thường xảy ra sau bữa ăn.

Người già bị đi ngoài do ăn phải các thức ăn có vi khuẩn hoặc chất độc dẫn tới mắc bệnh, cũng có khi do vi khuẩn đường ruột mai phục từ lâu trong niêm mạc ruột. Những người bị kiết lỵ do đi ngoài kéo dài gây nên. Người mới bị bệnh đại đường hoặc cấp hoặc mãn tính hay bị đi ngoài nhiều lần. Những người già, đột nhiên thấy sau bữa ăn 15 đến 30 phút bị đau bụng, ít phút sau lại khỏi, đồng thời bị đi ngoài liên tục, thân thể sút cân phải cảnh giác đề phòng thiếu máu do viêm ruột.

Xoa bóp có thể nâng cao sức khỏe, chữa khỏi bệnh.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Xoa Trung vị (giữa dạ dày) hình 21.

2. Xoa huyết Thần khuyết

Tay trái đặt lên mu bàn tay phải dùng sức xoa huyết 3 phút, xoa ngược chiều kim đồng hồ (Hình 15).

3. Xoa huyết Thiên khu

Dùng gan bàn tay phải xoa hai huyết Thiên khu mỗi bên 2 phút, xoa ngược chiều kim đồng hồ (hình 15)

4. Xoa huyết Quan nguyên

Xoa ngược chiều kim đồng hồ 3 phút (hình 15).

5. Vuốt hông lưng đến khi thấy nóng thì thôi (hình 18).

6. Day bấm huyết Túc tam lý

Day bấm hai bên huyết Túc tam lý, phải, trái, mỗi bên 50 lần (Hình 13).

PHÒNG BỆNH

- 1. Ăn những thức ăn dễ tiêu hóa, có điều độ.*
- 2. Đề phòng bị gió lạnh nhiễm vào ruột, dạ dày.*
- 3. Biết cách nghỉ ngơi, tinh thần thoải mái.*
- 4. Mắc bệnh phải điều trị ngay từ lúc bệnh mới phát, tìm đúng nguyên nhân gây bệnh, tích cực điều trị.*

8. BÍ ỈA

Bí ỉa hoặc khó ỉa là loại bệnh thường gặp ở người già, người bị bệnh loại này

đi ngoài táo bón, có khi 48 đến 72 giờ mới đi ngoài một lần. Tuy không phải là bệnh phổ biến nhưng bệnh đặc biệt gây khó chịu.

Nguyên nhân gây ra bệnh thường do người bệnh không đủ sức thải cặn bã thức ăn ra ngoài, vì ăn không đủ lượng tối thiểu trong mỗi bữa ăn, nhu động ruột kém, tinh thần căng thẳng, bực bội, bệnh đái đường, viêm ruột, hẹp u môn chi phối, bệnh có điều kiện phát ra.

Xoa bóp thường xuyên có thể thông đường đại tiện.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Xoa Trung vị** (giữa dạ dày): khoảng 3 phút (Hình 21).
2. **Xoa huyết Thần khuyệt**: Xoa thuận chiều kim đồng hồ một phút (Hình 15).
3. **Xoa huyết Đại hoành**: Dùng gan bàn tay phải xoa huyết Đại hoành hai bên phải trái mỗi bên hai phút (hình 15).
4. **Xoa bụng**: Khoảng hai phút (Hình 22).
5. **Day huyết Đại trường du**: day mỗi bên 50 đến 100 lần. (Huyết ở cách đốt sống lưng thứ 4 - 1,5 thôn) (Hình 11).
6. **Day huyết Túc tam lý**: Mỗi bên 50 lần (Hình 13)

ĐỀ PHÒNG

1. *Nên tạo thành thói quen đi ngoài vào sau bữa ăn điểm tâm.*
2. *Uống nhiều nước lọc đun sôi, ăn nhiều rau hoa quả có nhiều vitamin.*
3. *Điều trị những bệnh dẫn tới việc khó đi ngoài, khi cần thiết dùng thuốc tẩy ruột, thông tiêu hóa.*
4. *Duy trì đều đặn tập thể dục và lao động chân tay vừa sức khỏe.*
5. *Bình thường có thể uống thuốc tẩy để kích thích nhu động ruột, giúp cho bài tiết dễ dàng.*

9. BỆNH LÒI DOM

Người bị đoạn ruột thẳng lòi ra ngoài hậu môn là mắc bệnh lòi dom. Bệnh gặp cả ở người già, phụ nữ, trẻ em, do ho kéo dài, ỉa chảy hay do khó ỉa gây ra.

Khi mới mắc, cửa hậu môn dần to sau những lần rặn đi ngoài lòi ra mà không tự co lại được, dần dà theo đó, mỗi lần đi ngoài xong phải dùng tay đẩy vào cơ thể.

Bệnh tiếp tục phát triển lúc ho, trung tiện, di chuyển hay lao động mạnh đều dẫn đến lòi dom. Điều bất tiện là đi ngoài không triệt để, thái trừ phân không hết hoặc bị sưng đau gây đi tiểu nhiều, chỗ niêm mạc ruột lòi ra bị cọ sát trở thành viêm mãn tính. Nếu bị lòi ra mà không đẩy được vào thì niêm mạc bị sưng đỏ, viêm loét làm hồng ruột, thậm chí gây chết người.

Dùng cách xoa bóp có thể làm co trực tràng về chỗ cũ.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Xoa day huyết Bách hội:

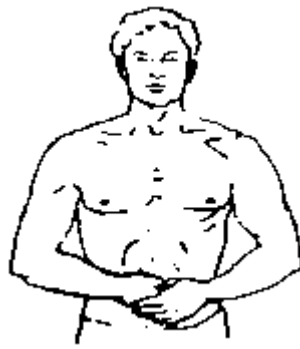
Dùng ngón giữa bàn tay phải ấn vào huyết Bách hội (Hình 23).



Hình 23: Xoa Bách hội từ trên xuống: Bách hội, Dương huyệt - Đông tử liêu - Hạ quan day 100 lần.

2. Day huyết Đan điền

Tay trái đặt lên mu bàn tay phải áp vào cách rốn 3 thốn, day đi day lại khoảng 3 phút (Hình 24).



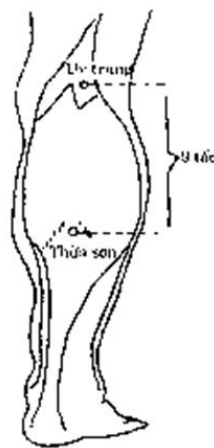
Hình 24. Day Đan điền

3. Day huyết Trường cường:

Dùng ngón giữa bàn tay phải áp vào cuối xương sống chồ huyết Trường cường day khoảng 300 lần (Hình 11)

4. Day huyết Bạch hoàn du:

Dùng hai ngón tay ấn vào huyết day 100 lần (Hình 11)



Hình 25. Day bấm chi dưới từ trên xuống huyết Ủy trung, Thừa sơn

5. Day huyết Thừa sơn:

Chân trái gác thẳng lên chân phải, dùng ngón tay cái bấm vào huyết Thừa sơn (nơi giao hội hai cơ bắp) sau đó làm ngược lại với chân phải mỗi bên day ấn 100 lần (Hình 25)

6. Day bấm huyết Kiên tĩnh:

Vội ngón giữa tay phải bấm huyết Kiên tĩnh vai trái và làm ngược lại với tay trái, mỗi bên day bấm 100 lần (Hình 26)



Hình 26. Day bấm huyết Kiên tĩnh

ĐỀ PHÒNG

1. Loại bỏ mọi nguyên nhân gây lòi dom
2. Khi bị lòi dom phải đưa lại vị trí cũ ngay và nằm nghỉ ngơi.
3. Bình thường nên chú trọng luyện tập, khi đi đại tiện không nên dùng nhiều sức, chú ý vệ sinh sau khi đi đại tiện.

10. VIÊM TÚI MẬT

Nguyên nhân gây ra viêm túi mật là do túi mật bị nhiễm khuẩn và sỏi mật. Bệnh chia ra cấp tính và mãn tính.

Viêm túi mật cấp tính thường thấy ở nữ giới do bị nhiễm vi khuẩn đũa, vi khuẩn liên cầu, vi khuẩn cầu... ở đại tràng. Khi mắc bệnh người bệnh thường bị lạnh, rùng mình, phát nóng, buồn nôn, nôn mửa, chướng khí, bụng phía phải bị sưng đau. Mức độ đau ngày càng kịch liệt, có lúc vùng túi mật đau nhói, cánh tay phải buông xuôi mới dịu đỡ. Những cơn đau nghiêm trọng do sỏi mật hoặc đau vùng bụng thường xảy ra sau bữa ăn no hay ăn nhiều mỡ. Nếu bị viêm túi mật, dùng ngón tay cái ấn kiểm tra vào cạnh sườn vùng túi mật sẽ thấy cảm giác rất đau, người đột nhiên có hiện tượng lịm đi. Có người, ép tay vào bụng phải cũng thấy đau rõ ràng, thịt co cứng.

1/3 người bệnh sẽ thấy túi mật hình quả trứng gà sa xuống sung to, 40% đến 50% người bệnh thấy hiện tượng da vàng, mắt vàng: 70% số người bị sỏi mật.

Viêm túi mật mãn tính là kết quả của viêm túi mật cấp tính hoặc do bị sỏi kéo

dài mà thành. Bệnh đau túi mật rất đa dạng, có khi chỉ phía trên bụng phải sưng đau, có khi lại không có cảm giác gì. Người bệnh ăn không ngon, người nóng bừng, nôn mửa... có khi đau vùng vai phải.

Nếu không phải do nguyên nhân viêm cấp tính thì có thể do viêm loét dạ dày mãn đưa đến, tiêu hóa kém, kiểm tra cơ thể thì thấy:

- Cơ thang bên phải bụng và phần cong của sườn tại giao điểm này có chỗ đau của túi mật bị ép.

-Đốt xương số 8,10 trụ ngực phải có chỗ bị ép đau.

-Dây thần kinh liên sườn phải bị đau.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Bấm huyết Đờ nang:

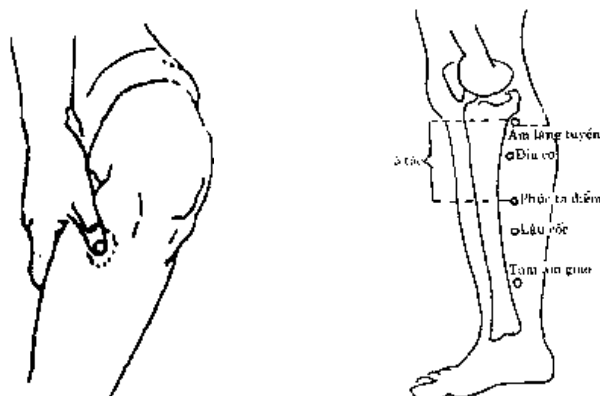
Dùng ngón cái tay phải ấn vào huyết mặt ngoài bắp chân, dưới mặt xương đầu gối, từ đầu xương quay xuống 1 - 2 thốn, ấn Đờ nang chân phải, sau đó chuyển sang chân trái, mỗi chân bấm 1 phút (hình 27).



Hình 27: Bấm huyết Đờ nang

2. Bấm huyết Âm lăng tuyến

Day bấm huyết Âm lăng tuyến ở hai bên chân, mỗi bên 1 phút (hình 28).



Hình 28: Bấm Âm lăng tuyến

3. Bấm day huyết Đởm du:

Dùng ngón giữa hai tay đưa ra phía sau lưng bấm vào huyết Đởm du day khoảng 1 phút (huyết ở cách đốt xương sống thứ 10 - 1,5 thôn) (hình 11).



Hình 29: Vuốt huyết Kiều cung

4. Vuốt huyết Kiều cung:

Dùng ngón cái tay phải vuốt lên cô bên phải, nơi huyết Kiều cung, từ trên xuống 30 lần (hình 29).

5. Vuốt hai bên sườn:

Khoảng 30 - 50 lần (hình 14)

PHÒNG TRÁNH

1. Không nên ăn nhiều bữa, mỗi bữa không nên ăn quá no.
2. Không nên ăn nhiều dầu, mỡ và các thức ăn khó tiêu hóa
3. Không nên ăn nhiều gia vị cay nóng như ớt, hạt tiêu, ít uống rượu.
4. Tạo thành thói quen đi ngoài đúng giờ
5. Uống nhiều nước để phòng và chữa bệnh viêm sỏi mật.

11. VIÊM MŨI CẤP, MÃN TÍNH

Viêm mũi cấp tính là do bị cảm cúm nhiều lần. vi khuẩn xâm nhập niêm mạc mũi gây ra.

- Viêm mũi mãn tính do niêm mạc mũi bị viêm, lỗ mũi bị lạnh xâm nhập, khứu giác kém nhạy rồi thành bệnh.

- Viêm mũi mãn tính có thể chia ra bốn thể loại: Thuần tính, béo dày. Nhạy

cảm, suy sụp.

- Viêm mũi thuần tính gồm phần lớn do bị tái phát của viêm cấp tính kéo dài, cũng do khoang mũi rộng, cát bụi bay vào kích thích gây ra bệnh.

- Viêm mũi mang đặc điểm béo và dày do xương mũi tăng trưởng, sống mũi bị phù nhẹ (như béo) rồi dày lên sau đợt phát bệnh mãn thuần tính.

- Viêm mũi mang tính nhạy cảm là do mũi trở thành mẫn cảm với bụi, thời tiết nóng lạnh, tiết ra chất lỏng trắng trứng...

- Viêm mũi mang tính chất suy sụp: mũi biến dạng do viêm mũi cấp tính thường đi kèm với sốt, cảm giác sợ lạnh, ngứa mũi, chảy nước mũi.

Viêm mũi thuần tính, mũi lạnh, chỉ cần bị kích thích nhẹ hoặc tinh thần căng thẳng, bệnh lập tức nặng lên ngay, dò rỉ mũi nhiều hơn, nước mũi dính có khi lẫn cả máu. Mũi bị viêm mãn tính, trong dịch nhầy mũi có lẫn máu. mũi xưng dày lên có thể dùng thuốc chống viêm mũi dày béo, nước mũi đặc, khứu giác kém, hay nhức đầu. dùng thuốc nhỏ mũi ít tác dụng. Viêm mũi nhạy cảm (hoặc mẫn cảm), mũi chảy nước dịch trắng. hay kèm theo hắt hơi, niêm mạc mũi sưng lên màu hơi trắng. Viêm mũi suy sụp, mũi khô lạnh, nước mũi có mùi hôi, khứu giác kém, niêm mạc mũi co lại, đau đầu từng lúc.

Xoa bóp có thể chữa được bệnh viêm này.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Vuốt huyết Ấn đường:** Khoảng 30 lần (Hình 1)
2. **Vuốt trán:** Khoảng 30 lần (Hình 2)
3. **Day huyết Thái dương:** Khoảng 100 lần (Hình 4)
4. **Day huyết Nghinh hương:** Khoảng 100 lần (Hình 3)
5. **Vuốt huyết Nghinh hương:**

Dùng ngón tay giữa và ngón thứ tư vuốt lên vuốt xuống hai bên mũi khoảng 30 lần (Hình 30)



Hình 30: Vuốt huyết Nghinh hương

6. **Day huyết Phong trì:** Khoảng 15 lần (Hình 6)
7. **Bấm huyết Hợp cốc:** mỗi bên tay 10 lần (Hình 8)

PHÒNG TRÁNH

1. *Tránh cảm gió lạnh, không ăn các chất kích thích, các gia vị cay, nóng (ớt, hạt tiêu...)*
2. *Phương pháp xoa bóp ở trên có hiệu quả tốt với bệnh viêm mũi mãn dạng thuần tính hoặc mãn cảm. Với viêm mũi mãn dạng béo dầy hoặc suy sụp, xoa day chỉ để hỗ trợ thêm cho việc điều trị bằng thuốc.*

12. VIÊM TUYẾN NƯỚC BỌT MÃN TÍNH

Bệnh này là bệnh do hậu quả của viêm niêm mạc họng mãn tính gây ra. Nằm trong những bệnh viêm mãn tính đường hô hấp, bệnh làm người bệnh bị tiêu hao nhiều sức lực do hút thuốc lá, rượu nghiện nặng hoặc phải sống, làm việc trong môi trường quá hanh khô, ẩm ướt, quá lạnh, quá nóng, nhiều bụi bẩn, bụi thuốc, khí độc, khí ga...

Mọi nguyên nhân trên đều dẫn đến viêm tuyến nước bọt mãn tính. Người bệnh nuốt nước bọt thấy đau họng, ho khạc ra đờm, có cảm giác muốn nôn. Kiểm tra họng thấy niêm mạc họng dày, họng viêm đỏ, xung huyết; quanh vùng họng cũng có hiện tượng tương tự. Xoa bóp đúng cách sẽ chữa khỏi viêm họng.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Vuốt hai bên họng:

Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ vuốt hai bên có cạnh họng từ trên xuống

30 đến 50 lần (Hình 31)



Hình 31: Lắc họng, vuốt hai bên họng

2. Lắc họng:

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ tay phải đặt nhẹ hai bên xương sụn họng lắc chậm rãi sang phải, sang trái 30 lần.

3. Xoa day huyết Phong trì: khoảng lỗ lằn (Hình 6)

4. **Xoa huyết Dũng tuyền:** Để chân trái lên đầu gối chân phải dùng tay phải xoa mạnh lòng bàn chân trái, nhanh dần có lực làm nóng huyết Dũng tuyền thì thôi, đổi chân xoa bằng tay trái (Hình 32).



Hình 32: Xoa Dũng tuyền

PHÒNG BỆNH

1. Không hút thuốc lá, không uống rượu kích thích.
2. Không nên gào thét to.
3. Dùng 30g Bồ công anh, 9 gam Hoa cúc đại pha nước súc miệng hoặc dùng thuốc chữa họng.

13. BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Chủ yếu biểu hiện ở huyết áp động mạch bị kéo dài 22664,74 pa/11998,98 pa (170/90mm Hg). Cho tới nay, nguyên nhân gây bệnh vẫn chưa thống nhất. Một số cho rằng huyết áp cao là do hoạt động thần kinh cao cấp bị trở ngại gây ra: về ngoại cảnh, do yếu tố nào đó không ngừng tác động lên vỏ đại não làm cơ năng vỏ đại não rối loạn. Sự tuần hoàn các mạch máu nhỏ dưới lớp vỏ đại não vì vậy phải tự điều tiết, chống trở ngại làm cho cơ năng khu vận động mạch máu kém hoặc mất tác dụng, các mạch máu nhỏ li ti co lại. Thần kinh xung động chiếm ưu thế làm những động mạch quanh đó bị co giật, huyết áp tăng lên.

Thời kỳ cuối bệnh cao huyết áp, hoặc do bị xơ cứng các động mạch nhỏ gây ra thiếu máu, làm ảnh hưởng chức năng thận, sản sinh huyết tăng lên tác dụng tới huyết áp làm huyết áp tăng cao. Đây là bệnh thường gặp ở những người trên 60 tuổi, huyết áp tối đa ở 1700mm Hg, huyết áp tối thiểu ở 80 đến 90mm Hg là những người mắc bệnh huyết áp cao.

Những người già bị cao huyết áp, thực tế đã có tiền sử ở thời trung niên thường bị xơ cứng động mạch. Huyết áp cao dẫn đến tình trạng dễ bị ngoại cảnh và cuộc sống tinh thần chi phối. Xoa bóp thường xuyên có thể làm huyết áp hạ xuống.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Vuốt huyết Ấn đường:** Khoảng 30 lần(hình 1)
2. **Vuốt trán:** Khoảng 30 lần (Hình 2)
3. **Day huyết Thái dương:** Khoảng 50 lần (Hình 4)
4. **Day vuốt huyết về phía sau Thái Dương:** 15 lần (Hình 5)
5. **Vỗ huyết Bách hội:** Ngồi ngay thẳng, mắt nhìn thẳng, răng ngậm lại, sau đó dùng lòng bàn tay vỗ thành nhịp xung huyết Bách hội, vỗ nhẹ 3 đến 5 lần, sau đó vỗ mạnh hơn từ 3 đến 5 lần (Hình 33).



Hình 33: Vỗ huyết Bách hội

6. **Vuốt huyết Kiều cung:** Mỗi bên vuốt 30 lần (Hình 29)
7. **Day bấm huyết Phong trì:** Khoảng 15 lần (Hình 6).
8. **Day bấm huyết Khúc trì:** Bên phải, bên trái mỗi bên 30 lần (Hình 7).
9. **Xoa bụng:** Khoảng 2 phút (Hình 22)
10. **Xoa huyết Dũng tuyền:** nóng bàn chân thì thôi. (Hình 32).

PHÒNG BỆNH

1. *Có tạo cho tinh thần thoải mái, tâm tính dễ chịu, cử chỉ thanh nhã, sinh hoạt vui tươi.*
2. *Ăn ít muối, uống ít nước, không uống nước lru cũ gây buồn phiền.*
3. *Ăn nhiều thức ăn ít mỡ; lòng trắng trứng, cá thịt nạc, đỗ, đậu, lạc, đạm nguồn gốc thực vật, các thức ăn có hàm lượng vitamin cao, đạm ở cua làm giảm huyết áp và xơ cứng động mạch.*
4. *Kiêng không hút thuốc lá, không uống rượu.*
5. *Khi tắm, nên dùng nước ấm nóng 34 - 40 độ .*
6. *Kết hợp khéo léo giữa làm việc và nghỉ ngơi, tham gia những công việc hợp với sức mình, tập thể dục thường xuyên, đảm bảo chế độ nghỉ và ngủ hợp lý.*
7. *Ăn nhiều hoa quả, thức ăn có chất xơ, duy trì đại tiểu tiện bình thường. Đề phòng tình huống huyết áp biến động, đột ngột gây nhồi máu cơ tim và xung huyết não.*

14. ĐAU ĐẦU

Là loại bệnh thường biểu hiện trong nhiều bệnh khi máu dồn lên mạch máu vào các mạng lưới dây thần kinh, huyết dịch chảy xuống làm mạch máu dẫn ra; huyết đặc, huyết dịch khó thông qua mạch máu gây đau đầu. Đau vùng trán - thường do bệnh ở mắt, mũi và họng. Người thiếu máu thấy đau tai, amidan... đau đầu không cố định. Nếu ở đỉnh đầu bị đau là do trực trặc cơ năng thần kinh (như phụ nữ trước hay sau khi hành kinh, tuổi mãn kinh). Sau gáy bị đau hoặc sáng sớm thấy chỗ nào trên đầu cũng đau là vì huyết áp cao. Nếu trên đầu chỗ nào cũng đau, vị trí không nhất định phải nghĩ tới xơ cứng động mạch não. Đau đầu lặp đi lặp lại do viêm amidan, đau cổ, cao huyết áp. Đau đầu cấp tính do bội nhiễm, bị thương gây chấn thương hộp sọ, trúng gió...

Xoa bóp lưu thông máu tốt sẽ khỏi đau.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Vuốt huyết Ấn đường:** Khoảng 30 lần (hình 1).
2. **Vuốt trán:** Khoảng 30 lần (Hình 2).
3. **Day huyết Thái dương:** Khoảng 50 lần (Hình 4).
4. **Vuốt về phía sau Thái dương:** Khoảng 15 lần (Hình 5).
5. **Bấm day huyết Phong trì:** Khoảng 15 lần (hình 6).
6. **Gõ đầu:** Xoè to mười đầu ngón tay, gõ lên hai bên đầu sau đó chụm các đầu ngón tay lại gõ vào đầu khoảng 3 phút.
Gõ nhịp nhàng, lúc đầu nhẹ, sau nặng dần vừa đủ chịu (Hình 34).
7. **Bấm huyết Hợp cốc:** mỗi bên 10 lần (hình 8)



Hình 34: *Gõ đầu*

PHÒNG BỆNH

1. *Không uống quá nhiều rượu, bia, tốt nhất nên kiêng*
2. *Không để tinh thần bị kích thích, thần kinh căng thẳng.*
3. *Hạn chế không để mắt bị mệt mỏi, không dùng mắt quá sức.*
4. *Duy trì đại tiểu tiện bình thường.*
5. *Chú ý những bệnh gây ra đau đầu, có thể tự đo nhiệt độ, kiểm tra huyết áp, ngủ quan.*

Phương pháp xoa bóp trên rất tốt với bệnh đau đầu mãn tính.

15. MẮT NGỦ

Mất ngủ, ngủ không say, khó ngủ, không nằm yên được là bệnh của những người lao động trí óc và phụ nữ quá thì.

Tinh thần suy nhược gây ra mất ngủ. Quá trình hoạt động thần kinh quá mệt mỏi kéo dài, hưng phấn và ức chế đều làm mất ngủ. Ngoài mất ngủ do suy nhược thần kinh đau đầu liên miên, viêm ngứa, viêm hệ hô hấp, viêm hệ tiêu hóa và viêm các trung khu thần kinh... cũng gây mất ngủ. Người bị mất ngủ đi vào giấc ngủ rất khó khăn hay nằm mơ, quay đi quay lại trăn trở mãi vẫn không ngủ được. Đi đôi với mất ngủ là đau đầu, chóng mặt, mệt mỏi, tâm trạng lo lắng...

Ngủ là phương pháp nghỉ ngơi tốt nhất của mọi người đặc biệt là người già. Khi cảm thấy mệt mỏi, nên đi ngủ. Người già hay đi ngủ sớm, dở chừng tỉnh giấc rồi ngủ lại. Giấc ngủ không liên tục mà bị ngắt đoạn. Vì chống mệt mỏi, cố tình đi nằm ngủ mong lấy lại sức nhưng không ngủ được nên mất ngủ ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe.

Xoa bóp có thể làm an thần, ngủ tốt.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Vuốt huyết Ấn đường:** Khoảng 30 lần (Hình 1)
2. **Xoa day huyết Bách hội:** 100 lần (Hình 23)
3. **Bấm day huyết Phong trì:** 15 lần (Hình 6)
4. **Bấm huyết Nội quan:** mỗi bên khoảng 1 phút (Hình 20).
5. **Bấm huyết Thần môn:**

Dùng ngón cái tay phải bấm vào huyết Thần môn tay trái, sau đó đổi bên bấm tiếp tay phải, mỗi bên bấm day 100 lần (Hình 35). •

6. **Xoa bụng:** khoảng 2 phút (Hình 22)
7. **Xoa vùng Dạ dày:** khoảng 3 phút (Hình 21)
8. **Xoa huyết Thận du:** Dùng hai gan bàn tay áp vào huyết Thận du xoa vòng lên xuống tới lúc nóng lên thì thôi (Hình 36).



Hình 35: Bấm Thần môn



Hình 36: Xoa huyết Thận du

PHÒNG BỆNH

1. Tinh thần thoải mái, loại bỏ các nguyên nhân gây căng thẳng.
2. Không uống chè đặc, hút thuốc lá, kiêng và uống ít rượu.
3. Tập thể dục thường xuyên và làm những việc vừa sức.
4. Ban ngày nên nghỉ ngơi, nên tập thói quen ngủ trưa.

16. CHÓNG MẶT

Chứng bệnh hoa mắt, nhức đầu, xuất hiện sự xoay vần biến ảo vị trí các vật thể xung quanh là biểu hiện của bệnh chóng mặt. Vì cảm giác cân bằng của bản thân với không gian môi trường phát sinh trở ngại làm người bệnh thấy ảo động như người mất trọng lượng, cảm giác thành ảo giác.

Người bệnh như đi trong vô định theo hướng nào đó hoặc có cảm giác quay

cuồng trong đầu óc, cũng có người ốm cảm thấy các thứ xung quanh đang xoay chuyển quanh mình, cảm giác như bị lắc hoặc nâng lên cao mãi.

Bệnh chóng mặt do bệnh ở tai, thường thấy mất cân bằng, xuất hiện do tiền đình bị trở ngại, cao huyết áp, thiếu máu, kém chức năng thần kinh gây nên.

Bệnh có loại mang tính chất bột phát, có loại thường xuyên, có loại như sóng gió, nhiều loại do nhiều nguyên nhân hoặc bệnh lý nào đó sinh ra.

Có khi người bệnh tự cảm thấy mình đang xoay chuyển, muôn nôn mửa, ù tai, nặng tai.

Người bệnh cao huyết áp khi chóng mặt, đầu căng thẳng, đau đầu; tính tình nóng nảy, cáu gắt; sau khi bị kích động, đầu choáng váng thêm, huyết áp tăng.

Người bệnh thiếu máu, cảm thấy chóng mặt hoa mắt, loạn nhịp tim, hơi thở ngắn, mặt biến sắc, mất tinh thần, vô lực, huyết áp hạ.

Chóng mặt do suy nhược thần kinh thường mất ngủ, ù tai, mắt kém đi, trí nhớ giảm...

Ngoài những nguyên nhân trên, ta còn thấy chóng mặt do viêm khớp cổ (do viêm nhẹ động mạnh cổ, người bệnh quay sang phía khác thấy chóng mặt, trở lại vị trí ban đầu thì bình thường, bệnh giảm nhẹ rồi hết dần), bệnh tim, huyết áp thấp, lượng đường máu hạ, chức năng các tuyến nội tiết suy giảm, các bệnh kinh niên khác hợp lại, thường xuyên hút thuốc lá, uống rượu quá nhiều, đeo kính có số không phù hợp cũng chóng mặt.

Xoa bóp có thể an thần, tĩnh não.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Vuốt huyết ấn đường:** khoảng 30 lần (hình 1)
2. **Day huyết Bách hội:** khoảng 100 lần (Hình 23)
3. **Day huyết Phong trì:** 15 lần (hình 6)
4. **Bấm huyết Hợp cốc:** Phải và trái, mỗi bên 10 lần (hình 8)
5. **Bấm huyết Thái xung:** chân trái đưa lên gác vào chân phải, dùng ngón cái tay phải bấm huyết. (Hình 37)



Hình 37: Bấm huyết Thái xung.

PHÒNG BỆNH

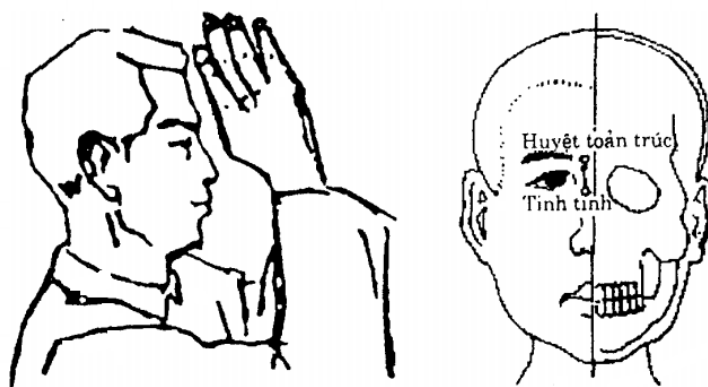
1. Tăng cường trông nom, không cho người bệnh ra ngoài một mình, để phòng bị ngã.
2. Thường xuyên dùng vitamin E, B6, c... hoặc tiêm thêm thuốc bổ.
3. Khi bị bệnh, có thể uống thuốc chống chóng mặt, an thần.
4. Người bị chóng mặt do vùng tai bị bệnh nên uống ít nước, ăn nhạt.
5. Phòng và tránh bệnh huyết áp cao.
6. Nếu bị chóng mặt kéo dài quá 2 tuần, đau đầu, thần kinh mệt mỏi, cần khám bệnh kịp thời phát hiện bệnh tiềm ẩn

17. BỆNH THỊ LỰC NGƯỜI GIÀ

Những người từ 40 tuổi trở lên, đồng thời với việc cơ thể bắt đầu lão hóa, thị lực (sức nhìn) của mắt cũng giảm, nhìn gần không rõ, nhìn xa phải nheo mắt hay đưa ra mới thấy được. Do thủy tinh thể bị đục, độ nhạy của mắt kém đi, việc điều tiết dần dần yếu, tối mắt hẳn sức nhìn. Xoa bóp có thể điều chỉnh cho mắt sáng lại, dưỡng gan bổ thận giúp thị lực cải thiện.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day huyết Phong trì:** Khoảng 15 lần (hình 6)
2. **Day huyết Toàn trúc:** Dùng hai ngón tay cái ấn vào huyết Toàn trúc ở hai mi mắt, mỗi bên 30 đến 50 lần, (hình 38).



Hình 38: Day Toàn trúc

3. Day huyết Tinh minh: Dùng ngón tay cái, ngón trỏ tay phải ấn vào hai bên mặt cách góc mắt 0,1 thốn day 30 đến 50 lần. (hình 39), trước tiên day xuống, sau đó đổi tay day bấm vào, lặp đi lặp lại như vậy.



Hình 39: Day huyết Tinh minh.



Hình 40: Day dưới nhãn cầu

4. Day dưới nhãn cầu: Dùng hai ngón tay cái gập lại day dưới mắt ở hai huyết gần mi dưới, cách 1/4 thốn từ mi ra ngoài, day 30 đến 50 lần (hình 40). Vuốt da mi mắt: Hai ngón tay trở gập lại, dùng đốt giữa của ngón vuốt vào lớp da ngoài mi mắt từ trong ra ngoài, trên mắt trước, dưới mắt sau. làm đi làm lại 30 đến 50 lần (hình 41)



Hình 41: Vuốt da mi mắt

5. Bấm huyết Hợp cốc: mỗi bên 10 lần (hình 8)

6. Day huyết Can du: Hai tay đưa ra sau lưng, dùng ngón tay cái day bấm huyết Can du 50 đến 100 lần (Hình 11). Huyệt ở đốt sống lưng thứ 9, đo ra ngoài 1 thốn

7. Xoa huyết Thận du: Dùng hai lòng bàn tay xoa theo hai vòng tròn ngược chiều nhau tới khi nóng lên thì thôi (hình 37)

PHÒNG BỆNH

Nói chung, khi đã hết tuổi 40 - 50 thị lực sẽ yếu đi, nên chú ý dùng kính và tự mình dùng phương pháp xoa bóp hạn chế giảm thị lực. Phải chú ý phân biệt sự thay đổi của mắt với bệnh đau mắt, nếu có bệnh phải đi điều trị.

18. BỆNH KÉM TAI NGƯỜI GIÀ

Những người trên 60 tuổi bị điếc do thính giác yếu đi dần dần, mất khả năng nghe. Nguyên nhân căn bệnh này tới nay vẫn chưa rõ lắm. Cổ khả năng do thường xuyên phải tiếp xúc với tiếng ồn, hoặc mắc bệnh của hệ thống tuần hoàn có liên quan. Có thể do bị co hẹp dây thần kinh thính giác; vùng thần kinh giữa tới các tuyến thính giác và lớp vỏ đại não bị biến chất, hoặc mất chức năng điều tiết, gây ra điếc.

Với người già, bệnh huyết áp cao, xơ cứng động mạch, chức năng tuyến giáp bị yếu, bệnh đái đường, suy dinh dưỡng, thiếu máu, bệnh máu trắng, viêm thận mãn tính, viêm xương, giun sán.... cũng có thể gây nên điếc tai.

Xoa bóp đúng cách giúp cho bộ phận, thông tai.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day huyết Phong trì:

Khoảng 15 lần (hình 6)

2. Day huyết Ế phong:

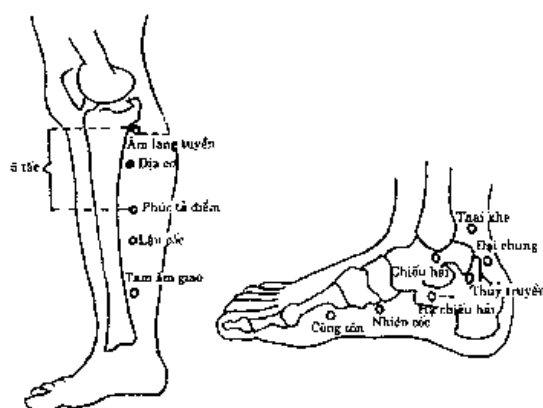
Dùng ngón tay trở ấn vào huyết Ế phong bên dưới dái tai rồi day, cũng có thể dùng cả hai tay cùng day hai bên một lúc, mỗi bên 50 đến 100 lần (hình 42)



Hình 42: Day Ế phong

3. Xoa huyết Thận du: Tới nóng lên thì thôi (hình 36)

4. Day huyết Thái khê: Dùng ngón tay day huyết Thái khê mỗi bên 50 đến 100 lần (hình 43)



Hình 43: Day bấm huyết Tam âm giao, huyết Thái khê

5. Gõ trống tai: Dùng hai bàn tay khum lại, úp lòng bàn tay vào hai bên tai, các ngón tay xuôi về phía sau, ấn thành nhịp một nặng một nhẹ làm thay đổi áp lực trong tai, làm như vậy 30 lần. Sau đó dùng hai ngón trở và giữa gõ vào phía sau tai 30 lần (hình 44).



Hình 44. Gõ trống tai

PHÒNG BỆNH

1. Chú ý giữ vệ sinh tai, lấy ráy tai, không để nước vào tai, vì tai, mũi, họng thông nhau, nếu bị cảm cúm không nên dùng sức quá mạnh xỉ mũi có thể làm nước mũi vào tai tạo cơ hội cho bệnh viêm tai.
2. Có nhiều nguyên nhân gây nên bệnh điếc, khi ở tuổi trung niên nếu bị bệnh nên gắng điều trị cho khỏi.
3. Đề phòng những bệnh nhiễm độc.
4. Những loại thuốc có chứa nhiều độc tố bảng A, B, kí ninh, dễ làm tổn thương thần kinh thính giác. Ngoài ra thuốc lá, rượu, khí than đốt cũng gây tác hại không kém, cần tránh xa.
5. Tuổi già bị điếc phần lớn có liên quan đến bệnh huyết áp cao, huyết áp tăng dần tới xơ cứng động mạch làm ảnh hưởng tới kết cấu trong tai, gây tổn thương thần kinh thính giác, làm yếu khả năng nghe. Tuổi trung niên phát phì (béo) nên chú ý tới vấn đề này, tránh ăn những thức ăn có nhiều mỡ.
6. Các tiếng ồn cũng ảnh hưởng đến kết cấu của tai và thần kinh thính giác, nên tránh nơi ồn ào, náo nhiệt.
7. Bệnh huyết áp cao, bệnh đái đường, viêm thận mạn tính, suy giảm chức năng tuyến giáp, bệnh máu trắng ảnh hưởng nhiều tới tai, nếu mắc bệnh nên sớm đi điều trị.

19. BỆNH ĐAU RĂNG

Sâu răng là bệnh răng thường gặp. Người già bị sâu răng vĩnh viễn, không có khả năng hàn và chữa, để chân răng sâu tồn tại trong hàm, rất bất lợi cho sức khỏe. Lợi răng theo tuổi, tuổi cao thì lợi càng co gây cảm giác như răng mọc dài ra (thật

ra là lợi co lại). Vì thế, răng long dần, nếu vi khuẩn xâm nhập, vệ sinh răng miệng không tốt, viêm chân răng làm mủ, làm đau răng, răng long dần rời rụng. Tuổi cao, người càng già, số răng mất đi càng nhiều, những người mất đi một nửa hoặc cả hàm răng, bị ảnh hưởng nhiều khi ăn uống và càng khó khăn cho tiêu hóa.

Xoa bóp có thể giữ răng chắc lại

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Gõ răng:

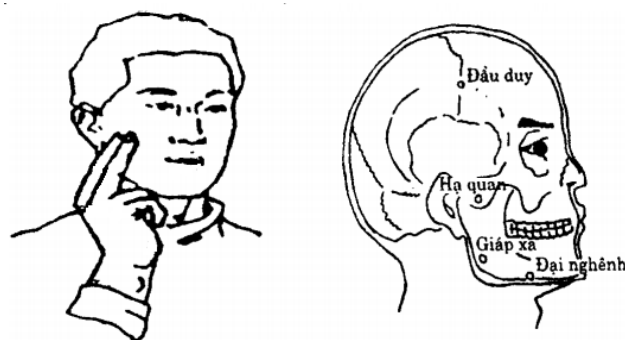
Dùng ngón tay giữa áp vào huyệt Hạ quan (chỗ lõm dưới xương gò má). Ban đầu, dùng một ngón tay gõ, sau có thể dùng hai ngón tay đồng thời gõ vào hai huyệt ở hai bên gò má, mỗi bên 50 lần.

2. Dùng huyệt Hạ quan:

Trước hết gõ răng cửa phía trên, dưới; sau gõ răng bên phải, bên trái, Khi gõ, ngậm hai hàm răng lại, gõ vừa phải, mỗi lần gõ 30 đến 50 lần.

3. Day huyệt Giáp xa.

Dùng ngón tay giữa ấn vào huyệt Giáp xa (khi day dùng sức cắn hàm răng lại làm cho cơ hàm nổi lên, huyệt ở cách phía trên hàm dưới 1 thốn) mỗi bên day 50 lần (hình 45)



Hình 45. Day Giáp xa

4. **Bấm huyệt Hợp cốc:** Mỗi bên 10 lần (hình 8)

5. **Day huyệt Thái khê:** Mỗi bên 50 đến 100 lần (hình 43)

PHÒNG BỆNH

1. Phòng và hạn chế sâu răng bằng cách ăn nhiều thức ăn có chất canxi (Ca)

2. Uống nhiều vitamin A, B, C phòng viêm sâu răng, sưng, chảy máu.
3. Giữ vệ sinh răng miệng, giữ thói quen ăn xong hoặc trước khi đi ngủ đánh răng, tránh co chân răng.
4. Không ăn những thức ăn cứng, dai làm tổn hại tới răng.
5. Chữa, hàn vá kịp thời những răng bị hỏng, những răng không chữa được nhổ bỏ đi.

20. DA MỒI

(Các nốt chàm trên da người già)

Trên mu bàn tay, trên mặt có những vết chàm to nhỏ khác nhau, màu nâu, chủ yếu do chức năng thay cũ, đổi mới của tế bào đã bị kém đi. Trong ăn uống, chất béo có quá nhiều các tế bào trung mạc, không bão hòa được axit béo và ôxy, xảy ra phản ứng làm xuất hiện các chàm làm ảnh hưởng tới cơ năng sinh lý của tế bào, làm tế bào già đi nhanh hơn, không có lợi cho sức khỏe người già.

Phương pháp xoa bóp có thể loại bỏ các vết đó, cải thiện hô hấp của da, có lợi cho tuyến mồ hôi và sự phân bố chất béo trên da, làm da bóng đẹp, đàn hồi tốt hơn.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Xoa mặt:** Dùng hai lòng bàn tay xoa hai gò má, sau đó xoa khắp mặt tới lúc thấy nóng thì thôi (Hình 46)



Hình 46: Xoa mặt

2. **Xoa vùng dạ dày:** Khoảng 3 phút (hình 21)
3. **Xoa bụng:** khoảng 2 phút (Hình 22)
4. **Day huyết Huyết hải:** Dùng ngón tay cái bấm day huyết Huyết hải, có

thê day một bên xong rồi day bên kia, mỗi bên day 50 đến 100 lần (hình 47).



Hình 47: Day Huyết hải

5. **Day huyết Túc tam lý:** Mỗi bên huyết day 50 lần (Hình 13)

PHÒNG BỆNH

1. *Điều chỉnh hàm lượng mỡ trong bữa ăn, giảm bớt lượng mỡ (thường chiếm 20% đến 40% nhiệt năng cơ thể).*
2. *An nhiều loại thực phẩm có hàm lượng chứa vitamin c, E, A, ăn nhiều rau và hoa quả.*

21. BỆNH THOÁT VỊ BỆN

(Sa đì)

Bệnh thoát vị bẹn (Sa đì), bìu to, bìu tàng sinh là một bệnh phát hiện tương đối nhiều ở các cụ ông. Vị trí bìu nam giới ở phía trước bàng quang, đó là một phần lớn ống đái, nó phân chia dịch tích thải và trữ tinh trùng.

Nguyên nhân bệnh có nhiều ý kiến khác nhau, một số cho rằng có sự liên quan đến mất điều tiết nội tiết tố. Thoát vị bẹn đẽ xuống, che miệng bàng quang làm người bệnh tiểu tiện chậm lại hoặc đái són ít một, rất khó khăn, thậm chí có khi bí tiểu tiện. Nước đái bí đọng bên trong đẽ gây nhiễm trùng làm hỏng chức năng của thận, sinh ra cao huyết áp, viêm thận và nhiễm độc nước tiểu.

Xoa bóp có thể thông lợi tiểu.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day huyết Thận du:

Mỗi bên 50 đến 100 lần (Hình 36)

2. Day huyết Bàn quang:

Hai tay nắm lại thành quyền, dùng chỗ xương nhô lên ở ngón tay cái áp vào huyết, day mỗi bên 50 lần (huyết ở cách xương hông thứ hai 1,5 thốn - hình 11).

3. Day huyết Quan nguyên:

Dùng ngón giữa tay phải ấn vào huyết Quan nguyên day 50 lần (hình 15)

4. Day huyết Tam âm giao:

Bàn chân trái gác lên gối chân phải dùng ngón cái tay phải bấm vào huyết Tam âm giao (cách mắt chân 3 thốn), sau đó đổi chân bấm bên phải. Mỗi bên bấm day 50 lần (hình 43).

PHÒNG BỆNH

- 1. Người mới bị thoát vị bẹn, chưa bị tích lưu nước tiểu, thận chưa bị tổn thương, có thể dùng kích thích tố dạng hormon điều trị.*
- 2. Tiểu tiện khó khăn kèm theo bí đái cùng với bệnh sỏi thận, sưng thận phải đi phẫu thuật càng sớm càng tốt.*

22. BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

Bệnh đái đường là bệnh nội tiết hay gặp, do loạn phân tiết, bệnh hình thành: trong nước tiểu bệnh nhân có chứa đường. Người già bị bệnh đái đường, thật ra ở tuổi trung niên hay sau tuổi về hưu đã mắc bệnh rồi, lúc đó bệnh khó phát hiện hoặc chủ quan không biết. Nam giới mắc bệnh này nhiều hơn nữ giới, lứa tuổi trung niên mắc bệnh nhiều hơn ở 40 đến 60 tuổi, tỷ lệ mắc bệnh lên tới 60%.

Nguyên nhân gây bệnh là do ăn nhiều chất béo, sự phân tiết Insulin tăng làm thần kinh bị kích thích, bộ não sinh bệnh, công năng giữa thần kinh cấp cao và vùng thần kinh chức năng mất đi sự điều tiết, làm rối loạn sự chuyển hóa đường trong cơ thể. Phụ nữ nhiều lần mang thai, nhiễm cảm hay dùng thuốc kích thích tuyến thượng thận, tăng nặng gánh cho khâu chế biến Insulin làm sự phân tiết Insulin thiếu hụt, ở người khỏe mạnh, trong tụy và tuyến tụy có nhiều Insulin, những tế bào Insulin phân tiết kết hợp với các bon thành dưỡng khí. Khi Insulin phân tiết nồng độ đường glucô không thể hòa tan hết, làm nồng độ đường glucô

tăng; một phần được cơ thể hấp thụ, phần còn lại bị thải ra ngoài, thoát đi theo đường bài tiết.

Bệnh nhân đái đường, có đặc điểm ăn nhiều, uống nhiều, tiểu tiện nhiều, một số béo ra nhưng phần lớn ngày càng gầy thêm. Với độ tuổi trung niên, bệnh thường nhẹ, phát triển chậm. Có người chỉ cảm thấy hơi mệt mỏi, có người vì trúng độc do bị nhiễm độc da, đi kiểm tra huyết áp vào lúc đói buổi sáng, huyết áp lên tới 160 đến 180mm - Hg mới phát hiện ra bệnh.

Người bị bệnh đái tháo đường sẽ xơ cứng động mạch viêm thận, hạch phổi... khi phát bệnh, chất béo và abumin trong bị rối loạn chuyển hóa đường. Các chất béo, được sinh ra trong các khoáng vật tạo dựng qua chuyển hóa dinh dưỡng bị hao hụt nhanh, cơ thể trúng độc mệt đến ngất xỉu.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day huyết Tụy du:

Dùng ngón giữa tay phải bấm vào huyết Tụy du (cách đốt xương sống lưng thứ 8 về bên trái, 1,5 thốn).

Sau đó đổi tay bấm ngược lại. Mỗi bên day bấm 50 đến 100 lần (hình 11)

2. Day huyết Phế du: Mỗi bên 50 lần. (Hình 11)

3. Day huyết Tỳ du:

Hai tay nắm thành quyền, ngón tay cái ấn vào huyết Tỳ du (cách đốt xương sống thứ 11, sang hai bên 1,5 thốn). Mỗi bên day 50 đến 100 lần. Xem hình 11.

4. Day huyết Thận du:

Hai tay nắm lại thành quyền, dùng gò xương ngón tay cái ấn vào huyết Thận du day 50 đến 100 lần (hình 48).



Hình 48. Day Thận du

5. **Xoa vùng Đan điền:** Khoảng 3 phút (hình 24)
6. **Day huyết Túc tam lý:** Mỗi bên day 50 lần (Hình 13)
7. **Day huyết Thái khê:** Mỗi bên day 50 đến 100 lần (hình 43)

PHÒNG BỆNH

1. *Tránh sự kích thích thần kinh.*
2. *Tăng cường tập thể dục, tăng thể lực, tránh nhiễm dịch.*
3. *Ăn uống điều độ, không để béo quá, người bệnh nhẹ tập trung chủ yếu không chế ăn uống, thuốc D860 và tiêm Insulin (theo chỉ dẫn của bác sĩ) là lượng đường giảm. Người ở độ tuổi trung niên hoặc tuổi già, sau khi dùng thuốc thời gian ngắn bệnh thuyên giảm. Người già cần chú trọng chế độ ăn uống, ăn hạn chế theo công thức.*

- *Trứng gà: 1 quả/ ngày - Thịt nạc: 3 lạng /ngày.*

- *Rau xanh tươi 1 kg/tháng*

- *Dầu ăn: 2kg 1 tháng*

4. *Đề phòng bị viêm tuyến tụy, khi chớm mắc bệnh nên điều trị ngay.*

5. *Phương pháp xoa bóp chữa đái đường, có hiệu quả rất cao. Đối với người bệnh đã phải dùng thuốc, nên nghiêm túc tuân theo hướng dẫn chữa trị, bệnh sẽ giảm dần, thuốc cũng sử dụng giảm theo, tới lúc có thể bỏ hẳn.*

Người già chữa bệnh này kết quả cao hơn người ở tuổi trung niên.

6. *Bệnh đái đường không dễ gì trị tận gốc nên phải tuân thủ nghiêm túc, kiên trì chữa.*

23. CÁC BỆNH KHÁC

(Bệnh tổng hợp lâu năm)

Bệnh tồn tại nhiều năm thường hay phát sinh vào lúc tiền mãn kinh. Người phụ nữ đến tuổi nội phân tiết thay đổi, trong người thường có cảm giác khó chịu.

Có khoảng 10% đến 20% số phụ nữ tới thời kỳ tiền, hậu mãn kinh hay đau đầu, chóng mặt, loạn nhịp tim, đoản hơi, dễ mệt mỏi, tê buồn như kiến bò, đổ mồ hôi, mất ngủ, tính tình nóng nảy, thần kinh suy nhược, tư tưởng không tập trung, trí nhớ kém. Những bệnh đó được gọi là bệnh tổng hợp thời kỳ tiền mãn kinh.

Ngoài ra, nam giới ở tuổi trung niên, cơ thể lão hóa, quá trình già đi cũng

phát sinh các bệnh tương tự trừ những bệnh thuộc hệ thống tâm huyết quản và hệ thống thần kinh; thuốc lá hút tăng lên. khả năng sinh dục giảm đi.

Xoa bóp có thể điều chỉnh tạng phủ, điều hòa bổ sung khí huyết.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Xoa vùng Trung nguyên (Giữa dạ dày):

Khoảng 3 phút (hình 21).

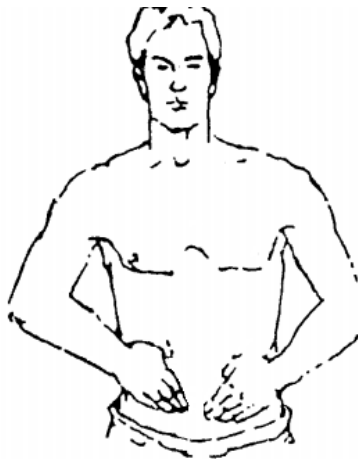
2. Xoa vùng bụng: Khoảng 2 phút (hình 22)

3. Day xoa vùng Đan điền: 3 phút (hình 24).

4. Vuốt sườn: Khoảng 30 đến 50 lần (hình 14)

5. Vuốt bụng dưới:

Dùng hai gan bàn tay vuốt từ trên xuống tới khi nóng thì thôi (Hình 49).



Hình 49. Vuốt bụng dưới

6. Xoa huyết Thận du: Tối khi nóng thì thôi (hình 36).

7. Day huyết Huyết hải: Mỗi bên 50 đến 100 lần (hình 47).

8. Day huyết Tam âm giao: Mỗi bên 50 đến 100 lần (hình 43).

PHÒNG BỆNH

1. Phản ứng phát ra các bệnh ở tuổi trung niên là dấu hiệu đang bước vào tuổi già, có quan hệ mật thiết với các yếu tố tinh thần, tâm lý, các trạng thái bệnh. Do đó cần giữ thăng bằng nội phân tiết.

2. Nên thường xuyên tham gia vận động thể dục làm thần kinh khỏe mạnh, thanh toán bệnh mất ngủ.

3. *Tự tạo ham thích vui tươi, lành mạnh, khắc phục tính nóng nảy.*
4. *Đảm bảo vệ sinh phụ nữ sạch sẽ, cách 3 đến 6 tháng đi kiểm tra phụ khoa một lần.*
5. *Nam giới có thể uống thuốc điều chỉnh nội tiết tố nam hàng ngày, kéo dài trong khoảng 1 tháng (theo hướng dẫn của bác sĩ).*

24. SA TỬ CUNG

Tử cung thấp hơn vị trí bình thường gọi là sa tử cung. Nguyên nhân chủ yếu của bệnh là do dây chằng bị nhão, tổ chức giữa âm đạo và âm hộ bị thương tổn chưa liền lại được sau khi sinh nở, phải lao động nặng quá sớm, thể chất kém, hồi phục sức khỏe chậm...

Sa tử cung chia ra làm 3 độ.

- Độ 1: Tử cung sa xuống lộ ra ngoài âm đạo.
- Độ 2: Tử cung sa xuống nhưng vẫn nắm trong âm đạo.
- Độ 3: Toàn bộ tử cung sa hẳn ra ngoài âm đạo.

Khi tử cung bị sa ra ngoài, thì thành âm đạo và một phần bàng quang lòi ra theo. Do đó, bệnh này còn gọi là sa bàng quang hay sa trực tràng (có trường hợp cả trực tràng cũng sa theo) rất nghiêm trọng. Người bệnh cảm thấy hạ bộ vương, di chuyển đi tiểu khó khăn; kiểm tra thấy tử cung ở vị trí khác hẳn, nếu phải dùng sức thì độ sa tăng lên, ở độ 3, toàn bộ tử cung lòi hẳn ra ngoài, niêm mạc tử cung và âm đạo dày lên bị khô, còn có thể bị loét.

Xoa bóp có thể làm lợi khí, kéo lên.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day huyết Bách hội:** 100 lần (hình 23).
2. **Xoa vùng Trung nguyên** (Giữa dạ dày):
Khoảng 3 phút (hình 21).
3. **Xoa vùng bụng:** Khoảng 3 phút (hình 22)
4. **Day huyết Tam âm giao:**
Mỗi bên 50 lần (hình 43).

PHÒNG BỆNH

1. Phụ nữ có mang và sau khi sinh nên chú ý nghỉ ngơi.
2. Giữ gìn không làm tổn thương đường sinh sản, nếu bị phải đi khám ngay. Sau khi sinh nở, nên tập vận động cơ bắp chân. Khi lao động, tránh làm việc nặng quá sức, khi làm việc không để vật nặng đè lên bụng, giữ cho đại tiện bình thường.
3. Sau khi đẻ, nên nằm nhiều, tránh bệnh sa tử cung.
4. Tử cung bị lòi ra, nên đẩy nhẹ vào, sau đó nên dùng phương pháp xoa, day bấm, mông chổng cao. (Hình 50)
5. Kiểu nằm chổng mông sau khi xoa bóp 20 phút.



Hình 50: Nằm sấp chổng mông

25. BỆNH BẠI LIỆT

Bại liệt, bán thân bất toại, liệt nửa người, trúng phong, mắt lác, méo mồm, lưỡi cứng là những biểu hiện của bệnh bại liệt. Bệnh mắc khá nhiều ở người già, phần lớn do hậu quả của bệnh huyết áp cao.

Trúng phong phần nhiều do bất ngờ bị ứ máu trong mạch máu não, bị chảy máu não hoặc thiếu máu gây ra. Khi não bị chảy máu tụ dưới màng não, gây thiếu máu do tắc ứ mạch... Việc bất ngờ chảy máu não hoặc tắc mạch máu não có liên quan với nhau.

Chảy máu não hoặc xung huyết não vì vỡ mạch máu não, máu chảy tràn vào não làm mất đi hoạt động bình thường của tổ chức não. Tắc mạch máu não dần dần bị hẹp gây ứ tắc. Một mạch nào đó bị tắc các mạch khác không được cấp đủ máu, tai biến xảy ra. Tắc mạch máu não do tim bị phong thấp, không khí và mỡ thâm nhập vào sự tuần hoàn của máu làm nghẽn mạch.

Bị trúng gió chính là bị tắc mạch máu não, nếu nhẹ thì vì một bộ phận nào đó trong não tạm thời không được cấp đủ máu, trong thời gian ngắn vài phút, không quá 24 giờ, ít người bị tắc kéo dài 1 đến 3 ngày, đó chính là hiện tượng báo trước của bệnh bại liệt.

Xoa bóp có thể lưu thông máu, thúc đẩy chức năng hoạt động của chân tay thân thể, khôi phục sức khỏe.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Xoa bóp hai tay: Dùng lòng bàn tay bóp từ vai xuống hết cánh tay từ 3 đến 5 lần (hình 51).



Hình 51: Vuốt tay

2. Vuốt xoa hai tay: Dùng lòng bàn tay vuốt xoa từ vai xuống cả mặt ngoài và mặt trong thì thôi.

3. Vặn lắc cổ: Đứng vặn quay cổ từ bên phải sang bên trái, từ trái sang phải 16 lần (Hình 52).



Hình 52: Xoay cổ

4. Vung tay: Hai tay vung lên, bàn tay phải vỗ vào vai phải, mỗi bên vỗ 16 lần (hình 53).



Hình 53: Vung tay

5. Quay cổ tay: Hai tay quay chuyển động từ ngoài vào trong, từ trong ra ngoài 16 lần (hình 54).



Hình 54: Quay cổ tay

6. Vê ngón tay: Dùng hai ngón tay trỏ, và ngón tay cái nắm vê từng đốt của từng bàn tay 3 đến 5 lần (hình 55).



Hình 55: Vuốt ngón tay (Vê ngón tay)

7. Nắm buông hai bàn tay: Nắm các ngón tay lại rồi xoè các ngón tay ra, nắm buông như vậy 16 lần (hình 56).



Hình 56: Nắm xoè hai bàn tay

8. Xoay bóng trên lòng bàn tay: Hai tay. mỗi lòng bàn tay nắm hai quả bóng cỡ như quả bóng bàn (bằng gỗ, đá, vật tròn...). Sau đó chuyển động nó bằng lòng bàn tay và các ngón tay làm các quả bóng xoay tròn trong 3 phút (hình 57)



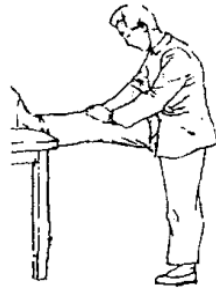
Hình 57: Xoay bóng (bi)

9. Quay lưng: Quay vùng lưng từ phải sang trái (Hình 58).



Hình 58: Quay lưng

10. Gác chân cong lưng: Chân gác lên cao, tay ấn đầu gối, cúi lưng xuống 16 lần (hình 59).



Hình 59: Gác chân gấp lưng

11. Day đùi: Dùng gan bàn tay ấn day trên xuống từ 3 đến 5 lần (hình 60).



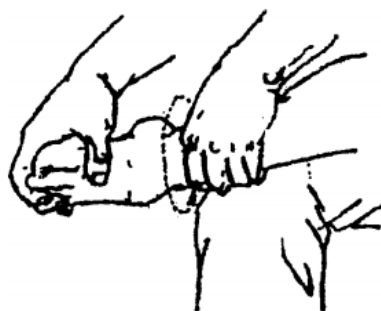
Hình 60. Day đùi

12. Vỗ bấp chân: Dùng hai bàn tay vỗ từ trên xuống 3 đến 5 lần (hình 61).



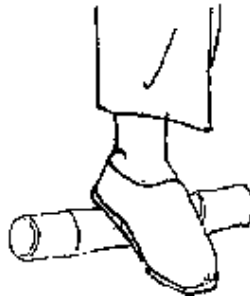
Hình 61: Vỗ bấp chân

13. Quay cổ chân: Gác chân lên đùi, dùng tay quay cổ chân (hình 62).



Hình 62: Quay cổ chân

14. **Lăn ống:** Đe chân lên ống tròn (bằng tre, gỗ) sau đó ngồi co gối lăn đi lăn lại 3 phút (hình 63).



Hình 63: Lăn ống

PHÒNG BỆNH

1. Ăn gạo xay giã, tránh ăn gạo sát bằng máy quá trắng và các loại quả, hạt nhiều dinh dưỡng, không hút thuốc lá, uống rượu.
2. Hết sức tránh tình huống căng thẳng, phiền muộn, kích thích đột ngột
3. Tránh làm việc quá mệt nhọc nơi gió lạnh, gió lùa, lạnh lẽo.
4. Tự xoa bóp khi bị trúng gió, huyết áp đã ổn định.
5. Lúc đầu, chưa tự thao tác được có thể nhờ người khác xoa bóp hộ các động tác lắc đầu, duỗi thẳng, vặn mình, quay các khớp.

26. BỆNH LIỆT THẦN KINH MẶT

(Tê liệt thần kinh mặt)

Tê liệt thần kinh do tổn thương dây thần kinh mặt thấy rõ trong vận động các cơ mặt. Bệnh thường gặp nhất là phong thấp gây tê thần kinh mặt và viêm tai trong. Thường chỉ bị tê liệt một bên mặt, rất ít khi bị cả hai bên. Khi bị liệt, mắt không nhắm lại được, nước mắt chảy dàn dụa, mí không khép, nét nhăn trên trán mất đi, cơ mặt lỏng, môi mũi như bằng nhau, (góc miệng) khoé miệng méo, nói chuyện hơi phì cả ra ngoài, nước dãi chảy không kìm được. Thức ăn đọng lại trong mồm rất khó chịu vì mất phản xạ nuốt. Mắt lúc nào cũng đau, riêng hoạt động của nhãn cầu không bị ảnh hưởng gì cả, ít thấy sốt.

Xoa bóp có thể chữa được, thông khí thông mạch.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Dùng huyết Hạ quan:** (Hình 23)

2. **Day huyết Dương bạch:** (Hình 23)

Dùng ngón tay giữa day huyết (ở trên mí mắt một thôn) từ 3 đến 5 phút (hình 23).

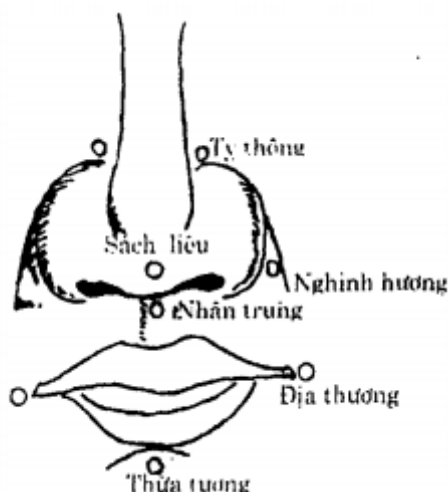
3. **Day huyết Thái dương:** 50 lần (hình 4)

4. **Day huyết Tứ bạch:** Dùng ngón tay trở ấn day huyết (dưới nhãn cầu mắt 1 thôn), day 100 lần (hình 64).



Hình 64: Day huyết Tứ bạch

5. **Day huyết Địa thương:** Dùng ngón tay giữa day huyết (cách đuôi mép 4 thôn, khoảng 3 đến 5 phút (hình 65).



Hình 65: Từ dưới lên Thừa tương, Địa Thương, Nghinh hương

6. **Day huyết Ế phong:** Mỗi bên day 50 đến 100 lần (hình 42).

7. **Day huyết Phong tri:** Khoảng 15 lần (hình 6).
8. **Day huyết Hợp cốc:** Mỗi bên 10 lần (hình 8).
9. **Xoa mặt:** Tới khi thấy nóng thì thôi (hình 46).

PHÒNG BỆNH

1. *Tránh bị cảm lạnh*
2. *Có bệnh viêm tai nên chữa sớm.*

27. ĐAU THẦN KINH TAM THOẢ

Đau thần kinh tam thoa là đau ở khu vực phân bố dây thần kinh tam thoa gây ngứa, bệnh hay gặp ở người già và phụ nữ.

Nguyên nhân sinh ra đau tập trung ở khu I, ít khi đau ở khu II. và III. Có khi đau toàn bộ (chủ yếu ở khu I, phía trên khu II, phía dưới khu III): chỉ cần 1 khu đau sẽ đau lan ra cả 3 khu. thành đau toàn bộ), cơn đau bất ngờ, mỗi va chạm nhỏ đến da mặt hoặc niêm mạc mồm, chỗ va đau như dao cắt làm người bệnh phải nghiến răng chảy nước mắt, dùng tay xoa nhẹ một lúc lại hết đau.

Khi không phát bệnh, chỗ đau chỉ hơi tê, mỗi ngày có thể đau đến chục lần, mỗi lần 1 đến 2 phút: có khi đau kéo dài vài tháng, có khi thỉnh thoảng mới đau một lần.

Có trường hợp đau kéo dài vài tuần, vài tháng giảm dần rồi khỏi nhưng hay tái phát. Khi bị đau, nên cố chịu đựng, duy trì ăn uống, không nóng nảy làm ảnh hưởng thêm đến thần kinh. Người bị đau thần kinh tam thoa thường có liên quan đến các bệnh truyền nhiễm, cảm lạnh, đau răng do nhiễm trùng. Nhưng bộ phận đau có liên quan mặt, mũi, răng miệng. Xoa bóp có thể lưu thông kinh lạc, khí huyết

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day huyết Thái dương:** Khoảng 50 lần (hình 4)
2. **Day huyết Toàn túc:** Mỗi bên 30 đến 50 lần (hình 38).
3. **Day huyết Tứ bạch:** Mỗi bên 50 lần (hình 64)
4. **Day huyết Hạ quan:** Mỗi bên 50 lần (hình 23)
5. **Day huyết Thừa tương:** Bằng ngón tay giữa khoảng 50 lần (hình 65)

6. **Day huyết Hợp cốc:** Mỗi bên 10 lần. (hình 8)
7. Day huyết Thái xung: Mỗi bên 1 phút (hình 37).

PHÒNG BỆNH

1. *Tránh gió lạnh vào mắt*
2. *Tạo tinh thần thoải mái, tránh nóng giận.*
3. *Nếu cảm thấy cảm giác khác lạ, nên đi kiểm tra ngay không để đau thần kinh tam thoa.*
4. *Nếu dùng xoa bóp không có kết quả, nên dùng châm cứu, khi cần thiết phải điều trị bằng phẫu thuật.*

28. BỆNH CƠ GIẬT CƠ MẶT

Cơ mặt không tự co mà co giật trái qui ước, không khống chế được là biểu hiện của bệnh co giật cơ mặt.

Bệnh này xảy ra với người già và phụ nữ, mới đầu co giật xảy ra ở bên mặt, dần dần lan ra toàn bộ mặt, khoé miệng. Nguyên nhân gây bệnh là vì tinh thần căng thẳng, bị kích thích, lao động mệt mỏi. Khi đi ngủ, các cơn co cơ hết ngay. Cơ mặt bị co giật một thời gian dài sẽ dẫn lỏng vô lực. người mắc bệnh nên chữa cho hết co giật.

Co giật cơ mặt có thể tuyến thông lộ lên thần kinh mặt, bộ phận nào đó bị kích thích gây ra. Đó là một dạng viêm thần kinh mặt. Xoa bóp có thể thông kinh lạc, thông khí giải kinh.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day huyết Tứ bạch:** Khoảng 100 lần (hình 64).
2. **Day huyết Thái dương:** Khoảng 50 lần (hình 4).
3. **Day huyết Ấ phong:** Mỗi huyết 50 đến 100 lần (hình 42)
4. **Day huyết Hạ quan:** Mỗi huyết 50 đến 100 lần (hình 23)
5. **Day huyết Giáp xa:** Mỗi huyết 50 đến 100 lần (hình 45)
6. **Xoa mặt:** Tới khi thấy nóng thì thôi (hình 46).
7. **Bấm day huyết Hợp cốc:** Mỗi bên 10 lần (hình 8)

PHÒNG BỆNH

1. Giảm bớt, tránh những kích thích gây căng thẳng thần kinh.
2. Tránh lao động mệt mỏi.
3. Tránh ăn thứ đắng cay,
4. Chú ý giữ đủ ấm, tránh gió lạnh.

29. CỘT SỐNG, NGỰC, SƯỜN BỊ ĐAU

Ngực sườn bị đau ở bên trong là nội dung của phần này.

Khi ta mang nặng, giơ nặng, vác nặng hoặc động tác sai lệch, bị va đập làm chấn thương một chỗ nào đó ở ngực, lúc ấy khí huyết dễ tổn thương.

Sau va đập, cảm giác đau tạm thời mất đi nhưng lúc nghỉ ngơi lại thấy trước ngực, sau lưng đau khắp, không định được vị trí cụ thể. Tùy theo mức độ nặng nhẹ mà sau khi chấn thương thấy đau ngay hoặc đau không rõ ràng, ngực khó chịu, hít thở hắt hơi cũng đau, có khi còn thấy như bị sưng ở phần nào đó. Y học hiện đại gọi những biểu hiện đó là đau tổ chức sụn ngực, gần giữa ngực và sườn.

Xoa bóp có thể chỉnh lý, hành khí thông huyết.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

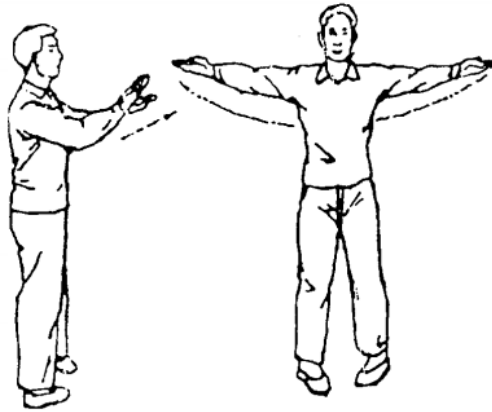
1. Vuốt sườn: Vuốt hai bên sườn tới nóng lên thì thôi (hình 15)
2. **Vỗ ngực:** 5 đến 10 lần (hình 13)
3. **Day huyết Chương môn:** Dùng ngón tay giữa ấn vào huyết Chương môn (đầu đoạn xương sườn số 11) dày khoảng 50 ián (hình 66).



Hình 66: Day huyết Chương môn.

4. **Day huyết Kỳ môn:** Dùng ngón tay giữa day huyết Kỳ môn (gần xương sườn thứ 6) day 50 lần (hình 9).
5. **Uởn ngực:** Hai tay để trước ngực, bàn tay ngửa lên dang ra hai bên hoặc

hai tay ôm lấy sau gáy. uốn ngực, (hình 67).



Hình 67. Uốn ngực

PHÒNG BỆNH

1. Khi lao động hoặc vận động không nên cố sức quá.
2. Luyện tập các động tác dẫn ngực.
3. Người bị đau ngực, thấy điểm đau cố định một chỗ nên đề phòng bị đau xương sườn.

30. ĐAU CỔ

Đau cổ, đau gáy, đau nơi gôi đầu là đau cơ bắp cổ hoặc gân cổ khó hoạt động.

Khi ta ngủ, tư thế đầu trên gối hoặc cao quá, hoặc thấp quá làm cho cơ cổ bị kéo dài quá lâu. đầu nghiêng về một bên thời gian dài hoặc dùng hai tay lao động quá sức kéo dài, người yếu, bị gió, quay cổ quá mạnh... cũng là nguyên nhân gây đau cổ, lúc đó cơ bắp cổ co giật, các dây thần kinh phụ đau. Xoa bóp có thể giải đau.

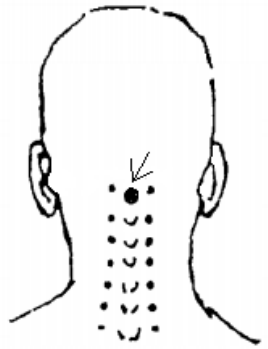
PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Xoa cổ:** Dùng bàn tay xoa vào cổ tới khi thấy nóng thì thôi, (hình 68).



Hình 68: Xoa cổ

2. **Day huyết Giáp tích:** Dùng ngón tay giữa đưa về phía gáy bấm vào huyết phía gáy - huyết Giáp tích (cách xương sống 0,5 đến 1 thốn) từ 3 đến 5 lần (hình 69).



Hình 69. Huyết Giáp tích ở gáy

3. **Day huyết Kiên tinh:** Mỗi bên 100 lần (hình 26).

1. **Bấm huyết Lạc châm:** Dùng ngón tay cái bấm vào huyết Lạc châm (giữa ngón tay trỏ và ngón giữa, cách khớp ngón 0.5 thốn) vừa ấn tay vừa cử động (hình 70).



Hình 70: Huyết Lạc châm

2. **Bấm huyết Hậu khê:** Dùng ngón tay cái bấm vào huyết Hậu khê (nắm nhẹ tay, huyết ở bên dưới mặt ngoài ngón út) vừa ấn vừa day (hình 71).



Hình 71: Huyết Hậu khê

PHÒNG BỆNH

1. Khi đi ngủ, gối đầu dùng loại có chiều cao vừa phải, không cao hoặc thấp quá.
2. Không nên bắt ngờ quay cổ mạnh, tránh gió lạnh.

31. ĐAU XƯƠNG CỔ

Bệnh này muốn nói tới sự thay đổi của xương sống cổ (như đốt xương cổ mọc dài ra, xương cổ hẹp, sụn đệm đốt sống biến dạng) tổ chức phần sụn có bệnh (như lao, vôi hóa) hợp lại thành các bệnh của xương cổ thường gặp ở tuổi trung niên và tuổi già.

Xương cổ bị đau, khó cử động ở hai bên gáy. Khi đau cổ còn thấy vai cánh tay, bàn tay tê dại đi. Do đau xương sống cổ, các đốt sống chèn ép các bộ phận khác, bệnh nặng nhẹ biểu hiện khác nhau.

Xoa bóp có thể thông kinh lạc, hành khí hoạt huyết.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day xương sống cổ:

Dùng ngón giữa tay phải bấm day vào giữa các đốt xương sống cổ từ trên xuống khoảng từ 3 đến 5 phút.

2. Day huyết Giáp tích cô:

Bấm day ỗ lần (hình 69).

3. **Day huyết Kiên tinh:** 100 lần (hình 26).
4. **Ấn day huyết Cực tuyền:** Dùng ngón tay giữa ấn day vào huyết 3 đến 5 lần (hình 72).



Hình 72: Ấn day huyết Cực tuyền

5. **Ấn day huyết Tiểu hải:** Dùng ngón tay giữa day huyết Tiểu hải từ 3 đến 5 lần (hình 73).



Hình 73: Ấn Tiểu hải. Thiếu hải

6. **Xoa vuốt hai tay:** xoa nóng lên thì thôi (hình 19).
7. **Vỗ hai tay:** Nắm tay lại thành quyền, vỗ nhẹ lên cơ bắp cánh tay 3 đến 5 lần (hình 74).



Hình 74. Vỗ cánh tay

8. **Vuốt ngón tay:**

Dùng ngón tay cái và trỏ, lần lượt vuốt từng ngón của từng bàn tay. (Hình 55)

PHÒNG BỆNH

1. Làm việc, không cúi đầu quá lâu, gối đầu không cao quá, giữ người đủ ấm.
2. Bệnh đau cổ dẫn tới bước đi không vững, tứ chi tê dại, cảm giác trở ngại, thậm chí xương sống cổ cũng bị tê liệt, cần phải điều trị bằng phẫu thuật.

32. VIÊM QUANH KHỚP VAI

Khớp vai là khớp nhạy cảm nhất của cơ thể con người, viêm quanh khớp vai gây đau vai. Bệnh đau vai chủ yếu làm trở ngại cho sự vận động cơ thể, là bệnh thường thấy ở những người trên 50 tuổi nên bệnh còn gọi là “Bệnh 50”.

Đông y gọi viêm quanh khớp vai là Lậu kiên phong, do tuổi già sức yếu, bị phong hàn hay tổn thương lao động mãn tính.

Tắc kinh lạc, suy khí huyết gây nên.

Xoa bóp có thể giúp thông kinh lạc, khớp trơn nhạy.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. Day ấn huyết Kiên ngưng:

Dùng ngón tay giữa bấm day huyết Kiên ngưng từ 3 đến 5 phút (hình 75).



Hình 75: Bấm day Kiên ngưng

2. Bấm day huyết Kiên nội lãng:

Dùng ngón tay giữa bấm day huyết Kiên nội lãng 3 lần đến 5 phút (hình 76).



Hình 76: Bấm day Kiên Nội lãng

3. Bấm day huyết Kiên tinh:

Dùng ngón tay giữa bấm day huyết Kiên tinh từ 3 đến 5 phút (hình 77).



Hình 77: Bấm day Kiên tinh

4. Vuốt vai:

Dùng bàn tay vuốt xuôi từ vai xuống hết cánh tay tới khi nóng lên thì thôi (hình 78)



Hình 78: Vuốt vai

5. Vung tay: Mỗi bên 16 lần (hình 79)



Hình 79: Vung tay

6. Leo tường:

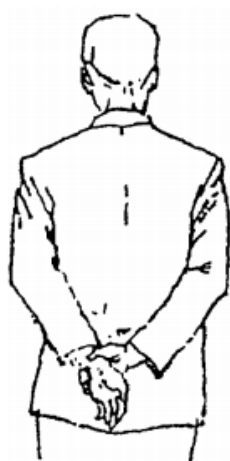
Mặt đứng đối với tường, 5 ngón tay thứ tự bám vào tường như leo lên (hình 80).



Hình 80. Leo tường

7. Kéo tay ra đằng sau người:

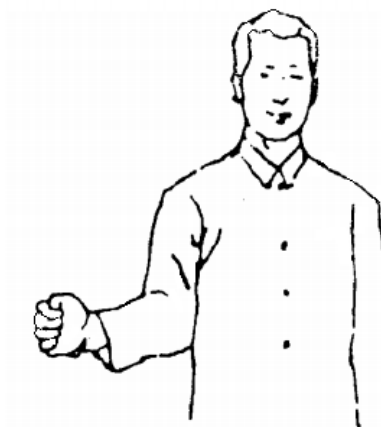
Hai tay đưa ra đằng sau: bàn tay nắm cổ tay từ từ kéo lên 16 lần (hình 81).



Hình 81: Kéo tay ra sau

8. Co khuỷu tay ra ngoài: Hai tay nắm thành quyền co khuỷu tay cử động

hướng ra phía ngoài 16 lần (hình 82).



Hình 82: Co khuỷu tay

PHÒNG BỆNH

1. Phòng tránh cảm lạnh, tối ngủ cần đắp cao quá vai.
2. Thời kỳ đầu của bệnh, dùng phương pháp xoa bóp chữa là chính. Nếu là thời kỳ sau của bệnh, phương pháp xoa bóp chỉ là hỗ trợ tự vận động.

33. VIÊM BÊN NGOÀI XƯƠNG KHUỶU TAY

Viêm bên ngoài xương khuỷu tay là thuộc tính của các xương đầu bên ngoài khuỷu:

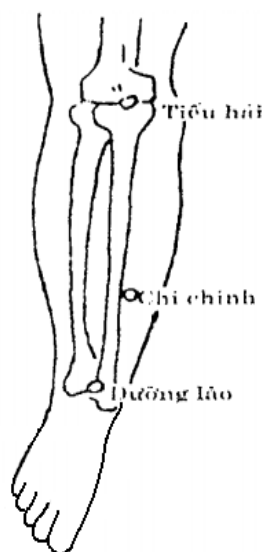
Khớp khuỷu tay do đầu dưới xương ống nối liền với đầu trên xương cánh dưới, giữa lồi ra một cục là đầu khớp xương quay cùng các cơ bắp dài ngắn, co duỗi hợp thành.

Do tham gia chuyển động trong thời gian dài, hoạt động của cơ duỗi có thể bị tổn thương làm các gân biến dạng, đầu xương quay bị viêm gây đau đớn.

Đông y coi viêm đầu xương quay là do viêm gân. Tây y gọi là vận khớp tay, viêm đầu xương quay... khi bị viêm, phía ngoài khuỷu sưng đau. duỗi tay ra cũng khó khăn, nắm tay hoặc quay chuyển cũng vậy. Sau khi lao động, đau càng nặng hơn, khi đau cánh tay buông xuôi, như vô lực. Xoa bóp có thể thông kinh hoạt lạc. chữa khỏi đau.

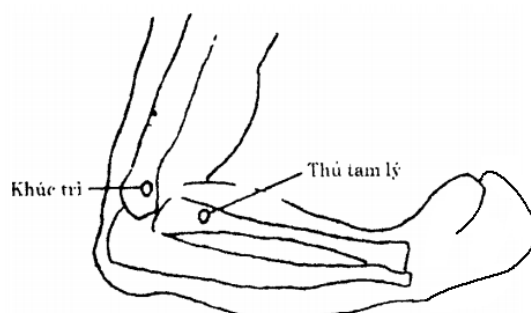
PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day huyết Khúc trì:** Mỗi bên 30 lần (hình 7)
2. **Day huyết Thiên tĩnh:** Dùng ngón tay giữa day bấm 3 đến 5 phút (hình 83).



Hình 83: Từ trái sang: Khúc trì, Thiên tĩnh, Tiểu hải.

3. **Day huyết Tiểu hải:** Dùng ngón tay giữa day bấm 3 đến 5 phút (hình 83).
4. **Xoa cánh tay:** Dùng lòng bàn tay xoa trên cánh tay xuống tới chỗ đau, xoa tới khi thấy nóng lên thì thôi (hình 84).



Hình 84. Xoa cánh tay

PHÒNG BỆNH

1. Tránh, không nên chỉ hoạt động một bên khớp khuỷu tay.
2. Khi bị đau khớp vận động phải nhẹ nhàng, hoặc nghỉ hẳn không hoạt động.

3. *Bình thường, cần tập luyện cử động khớp khuỷu vừa phải, không tập quá sức.*

4. *Viêm bên ngoài xuống khuỷu tay, day bấm huyết Khúc tri là chính, viêm bên trong chỉ nên day huyết Tiểu hải, viêm xương ống tay day huyết Thiên tinh.*

34. VIÊM HẸP HỆ GÂN TAY

Viêm hệ thống gân tay là viêm hẹp, sau khi bị thương, hệ gân tay hẹp lại, dễ bị viêm nhiễm vi khuẩn. Viêm gân hẹp thường xảy ra ở phần xương quay cổ tay và ngón tay. Nguyên nhân gây ra bệnh viêm hệ thống gân là do thường xuyên xoay chuyển cổ tay, ngón tay theo hướng gấp khúc quá độ mang trọng lượng nặng, sự cọ sát kéo dài làm tổn thương gây phù nề, xung huyết, thậm chí gân cơ bị căng, xoắn vặn đứt. Viêm gân ngón tay, do hoạt động của ngón tay theo cách cực đoan làm các sợi gân dày lên, gân hẹp cơ bắp, đốt ngón tay to ra. Người bị viêm hẹp hệ thống gân thấy xương tự nhiên sưng đau, cánh tay và ngón tay cái cầm vật nắm không chặt, hoạt động ngón tay cái bị hạn chế, cổ tay nắm lại cũng thấy đau. Viêm gân ngón tay, các ngón đau vì các đầu khớp bị sưng, co duỗi ngón tay khó khăn, không thấy các ngón còn sức bật. Viêm cổ tay, viêm gân ngón tay, đông y coi là bệnh đau gân. Bệnh viêm mãn tính là do không chữa bệnh cấp tính triệt để mà thành.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

* *Chữa viêm cổ tay*

1. Day huyết Dương khê:

Dùng ngón tay cái bấm day huyết Dương khê day từ 1 đến 5 phút (hình 85)



Hình 85: Huyết Dương khê

2. Day huyết Liệt khuyết:

Dùng ngón tay cái bấm vào huyết Liệt khuyết (nơi giao nhau của hủ khẩu) theo cách để hai tay áp vào nhau, ngón tay trở đặt vào chỗ lõm xuống cổ tay, day từ 3 đến 5 phút (Hình 86).



Hình 86: *Huyết Liệt khuyết*

3. **Day bấm huyết Hợp cốc:** Mỗi hên 10 lần (hình 8)
4. **Xoa cổ tay:** Dùng bàn tay xoa tới khi có tay nóng lên thì thôi.

*** *Chữa viêm gân ngón tay***

1. **Vê ngón tay:** (Hình 55)
2. **Vuốt ngón tay:** (Hình 55)

Dùng ngón trỏ, ngón giữa kẹp ngón tay muốn vuốt vào giữa, lần lượt vuốt từng ngón của từng bàn tay, sau đó chuyển sang tay kia.

PHÒNG BỆNH

1. *Tránh làm các động tác với ngón tay và cổ tay bằng lực quá mạnh.*
2. *Cần giữ gìn độ ẩm cho bàn tay, không để tay bị lạnh.*
3. *Luyện tập cổ tay và ngón tay vừa sức.*

35. SƯNG GÂN

Sưng hệ thống ở các đầu khớp xương và vùng lân cận. là bệnh hay gặp ở thanh niên khỏe mạnh và phụ nữ. Đó là biểu hiện biến hóa, xuống cấp các tổ chức liên kết giữa khớp và gân. Các chất dịch trong khớp bị biến hình làm sưng tấy, khớp và gân lộ ra ngoài. Việc cử động khớp theo các động tác quay quá mạnh dẫn đến sưng khớp, sai khớp.

Sưng có thể ở dạng đơn, dạng đa phong ít gặp hơn nhưng nặng hơn, chỗ sưng nổi lên những hạt to như hạt đậu mềm, đẩy đi đẩy lại dễ dàng; các hạt này to dần

làm khớp đau, cứng, vô lực rồi đau lan ra xung quanh. Tổn thương về gân liên quan đến sức lao động.

Xoa bóp có thể tiêu sưng, tán kết.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day chỗ sưng:** Dùng phần mềm ngón tay cái day vào chỗ sưng 3 đến 5 phút.
2. **Ép vào chỗ sưng:** Ép phần mềm ấn đè xuống chỗ sưng từ trên xuống.
3. **Xoa chỗ bị sưng:** Dùng ngón tay cái xoa vào chỗ sưng đau và vùng xung quanh 10 đến 15 lần.
4. **Sau khi ấn tan:** Có thể dùng băng ép băng chặt.

PHÒNG BỆNH

1. *Tránh làm các khớp vì hoạt động nhiều bị tổn thương.*
2. *Nếu chỗ sưng bị cứng lại; sau khi ấn day không tan có thể dùng kim châm xung quanh, trên dưới vài lễ sau đó băng ép lại hoặc dùng cách gõ nhẹ cho vết sưng tan dần.*
3. *Khi khỏi sưng, không nên để bệnh tái phát.*

36. BỆNH XÓP XƯƠNG

Bệnh xóp xương là bệnh của người phụ nữ mãn kinh. Thành phần tổ chức xương của người bệnh bị thiếu hụt (kiểm tra bằng X quang thấy các chất khoáng thiếu 30% đến 50%). Nên hụt mất 30%, theo ước tính cần từ 5 đến 10 năm. Phát hiện sớm, thì con số người mắc bệnh còn nhiều hơn. Xương bị lão hóa theo tuổi tác, nghiêm trọng hơn do vi êm khớp kéo dài làm bệnh thành nặng hơn. Những người phải dùng thạch cao bó cố định thì 70% trong số đó bị xóp xương do thiếu chất lòng trắng trứng và vitamin c làm ảnh hưởng. Phụ nữ mãn kinh và nam giới trên 55 tuổi do các kích thích tố giảm sút, thành phần phát triển tế bào mới cũng bị giảm làm xóp xương. Ngoài ra, do bệnh rối loạn nội tiết tố, các chất hấp thụ thiếu, thuốc bôi lên da cũng là nhân tố ảnh hưởng tới bệnh. Nguyên nhân chủ yếu gây bệnh xóp xương chính là thiếu hoạt động thể lực, còn lại do các bệnh tật khác và do suy dinh dưỡng. Người bị xóp xương cảm thấy xương cổ, xương chậu sưng đau, thậm chí duỗi chân tay, vặn mình, cúi lưng, ngồi hoặc nằm cũng thấy đau; tại cột sống, xương nhô lên, lồi ra, chiều cao của cơ thể thấp dần.

Xoa bóp có thể thông kinh lạc, chỉnh lại xương.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day cột sống lưng:** Dùng ngón tay cái day vào chỗ khớp xương lồi từ trên xuống dưới 5 đến 10 lần.
2. **Đấm lưng:** Hai tay nắm lại thành quyền đấm nhẹ vào hai bên các đốt sống lưng từ 3 đến 5 phút (hình 87).
4. **Vỗ chân:** Từ trên xuống dưới từ 3 đến 5 lần (hình 61).
5. **Vận lưng uốn ngực:** Cần thường xuyên tập động tác vận lưng uốn ngực, gối đầu cần đệm cao và rộng thêm.

PHÒNG BỆNH

1. Thường xuyên tập thể dục mềm dẻo và thể lực,
2. Ăn thêm lòng trắng trứng, các loại vitamin, đậu, trứng, thịt nạc, rau, nước hoa quả tươi.
3. Khi xoa bóp, tay thao tác mềm mại, không vụng về, nặng quá sức.

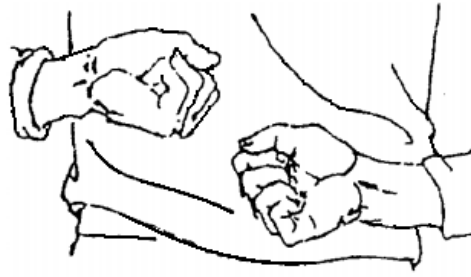
37. ĐAU LƯNG

Lao động, suốt thời gian làm việc phải cúi lưng thành một tư thế bất buộc, thường xuyên sẽ dẫn tới đau lưng. Bệnh đau lưng làm cho cử động bị hạn chế. điểm đau không nhất định, cơ bắp lưng thấy đau rõ ràng.

Xoa bóp giúp thông kinh lạc, hoạt huyết, tiêu viêm.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day đốt sống lưng:** Hai tay nắm thành quyền, dùng ngón tay cái day vào các đốt xương sống nhô ra từ trên xuống 5 đến 10 lần.
2. **Đấm lưng:** 3 đến 5 phút (hình 87).



Hình 87. Đấm lưng

3. **Vuốt lưng:** Dùng gan bàn tay cọ sát vào lưng xoa tới khi lưng nóng lên (hình 18).

4. **Day huyết Ủy trung:** Dùng ngón tay giữa bấm vào phía sau đầu gối chỗ lõm xuống và huyết Ủy trung 5 đến 10 lần (hình 25).

5. **Nằm ưỡn ngực:** Nằm sấp người xuống, đầu, hai tay, hai chân cong lên (hình 88).



Hình 88: Nằm ưỡn ngực

PHÒNG BỆNH

1. Tăng cường luyện tập phần lưng: tập Yoga.
2. Tránh bị lạnh hoặc làm việc ở động tác còng lưng quá lâu.

38. ĐAU DÂY THẦN KINH HÔNG

Dây thần kinh hông bị sưng đau do các dây thần kinh vùng xương hông bị tổn thương. Viêm thần kinh hông do phong thấp, làm vùng giữa sống lưng và xương chậu bị bệnh. Phần lớn, bệnh nhân bị đau một bên hông, bệnh rất hay xảy ra với nam giới ở tuổi trung niên và người già. Đau dây thần kinh hông có nhiều nguyên nhân, giữa xương chậu với các khớp xương lân cận khi viêm dây thần kinh chậu, chèn ép gây đau. Bệnh đái đường hay tiêm mông quá nhiều cũng dẫn đến đau thần kinh hông.

Đau dây thần kinh hông cũng chia ra cấp tính và mãn tính. Bị trúng gió lạnh hoặc ngoại cảm, mới đầu thấy đau ở hông hoặc dưới lưng, sau đau lan tới đùi, xương chậu, gót chân. Cũng có khi đau lên ngực, đau như khi bị kim châm, lửa đốt, lúc ho hoặc đi đại tiện thấy đau dội lên. Đứng dậy thấy đau một phía, thậm chí không đứng dậy đi được. Đặc biệt vào buổi tối, người bệnh thích nằm nghiêng, bên bị đau thích co chân lên, dây thần kinh hông bị đè ít đau hơn. Kiểm tra sẽ thấy dây thần kinh xương chậu bị sưng đau, đặc biệt ở phần giữa mông, tuyến mông, kheo chân, bắp chân. Khi người bệnh nằm xuống, chân duỗi thẳng, các khớp duỗi ra, từ từ nâng chân lên cao 30° đến 40° lúc đó sẽ bị đau.

Thông thường, không cảm thấy trở ngại nhưng có khi duỗi chân, da gót chân có cảm giác. Bệnh phát lên thì chỉ mấy ngày sau, đau dữ dội ngay. Những lần bệnh tái phát không thấy gì báo trước, bệnh thường kéo dài nhiều tuần hoặc nhiều tháng mới khỏi.

Xoa bóp có thể làm thông khí huyết, kinh lạc.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP

1. **Day huyết Thận du:** Mỗi bên 100 lần (hình 48)
2. **Day huyết Bạch hoàn du:**
3. **Dùng huyết Hạ quan:** 100 lần (hình 11)
4. **Bấm day huyết Hoàn khiêu:** Tay nắm lại thành quyền, dùng ngón tay cái ấn vào huyết Hoàn khiêu 10 đến 15 lần (hình 89).



Hình 89: Huyết Hoàn khiêu

5. **Bấm day huyết Ủy trung:** Bấm huyết bằng ngón tay giữa 5 đến 10 lần (hình 25)
6. **Day huyết Thừa sơn:** 100 lần (hình 25).

7. Võ chân: Từ trên xuống dưới 3 đến 5 lần (hình 61).

8. Gác chân, uốn lưng: 16 lần (hình 59).

PHÒNG BỆNH

1. Tránh gió lạnh, khí hậu ẩm thấp, thỉnh thoảng vận nhẹ lưng, xoay người khi làm việc.

2. Khi nằm nghỉ ngơi, lúc bị bệnh cấp tính kết hợp luyện tập phân lưng.

3. Tìm ra nguyên nhân gây bệnh, tích cực điều trị.

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP BẢO VỆ SỨC KHỎE

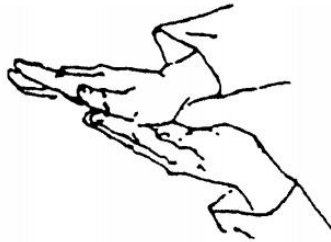
1. **Gãi đầu:** Hai tay xoè mười ngón tự nhiên, dùng sức ngón tay từ phía trước trán gãi về sau gáy, tốc độ hơi nhanh, chải từ 3 đến 5 lần, khi gãi móng tay bám sát da đầu (hình 90)



Hình 90: Gãi đầu

2. **Vỗ đầu:** Hai tay dang ra tự nhiên, dùng đầu ngón tay gõ vào đầu, trước tiên gõ vào trán, sau gõ về hai bên, tiếp theo gõ từ đằng trước ra đằng sau 3 đến 5 lần (hình 34).

3. **Xoa bàn tay:** Xoa hai lòng bàn tay vào nhau nóng lên thì thôi (hình 91).



Hình 91: Xoa lòng bàn tay

4. **Xoa mặt:** Sau khi xoa hai lòng bàn tay vào nhau thấy nóng thì xoa tiếp vào mặt (khi hai lòng bàn tay còn nóng) từ trên xuống (hình 92)

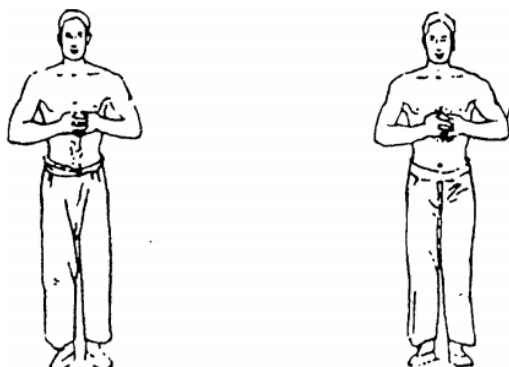


Hình 92: Chườm mắt

5. **Xoa mắt (chườm mắt):** Nhân lúc tay còn nóng, xoa tiếp vào mắt (hình 40) day vào đồng tử (hình 23), huyết Toàn trúc (hình 38), Thái dương (hình 5).
6. **Vuốt trán:** Hai tay nắm lại thành quyền, dùng ngón trỏ vuốt sang hai bên 30 lần (hình 2)
7. **Đánh trống tai:** Khoảng 30 lần (hình 44).
8. **Gõ răng:** Gõ các răng với nhau 36 lần.
9. **Uốn lưỡi:** Đưa lưỡi lên hàm trên, hàm dưới, uốn vào trong, thè ra ngoài, nuốt xuống.
10. **Xoa gáy:** Dùng hai bàn tay, tay phải trước, tay trái sau xoa sau gáy.
11. **Xoa ngực:** Tới khi nóng thì thôi (hình 10)
12. **Vỗ ngực:** Khoảng 10 lần (hình 13)
13. **Xoa hai bên sườn:** Tới khi nóng thì thôi (hình 14).
14. **Xoa bụng:** Khoảng 15 lần (hình 22)
15. **Xoa bụng trên:** Tới khi nóng thì thôi (hình 21)
16. **Đấm lưng:** Bằng hai quyền đấm sau lưng 3 - 5 phút (hình 88)
17. **Day huyết Thận Du:** Khoảng 100 lần (hình 48)
18. **Đấm vùng thắt lưng:** Khoảng 100 lần (hình 86)
19. **Vuốt lưng:** Tới khi nóng lên thì thôi (hình 18)
20. **Xoa huyết Dũng tuyền:** Tới khi nóng thì thôi (hình 32).

PHƯƠNG PHÁP XOA BỤNG

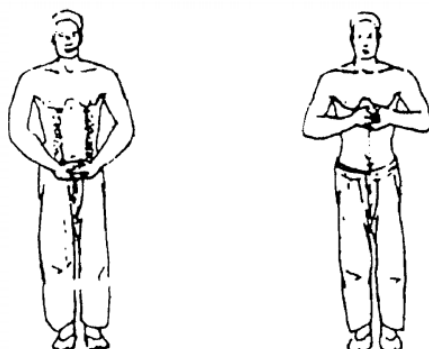
1. Các ngón tay trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn hai bàn tay lồng vào nhau, tỳ sát lòng bàn tay vào bụng theo chiều kim đồng hồ day 21 lần (hình 93)



Hình 93: Xoa Trung nguyên Hình 94: Xoa toàn bụng

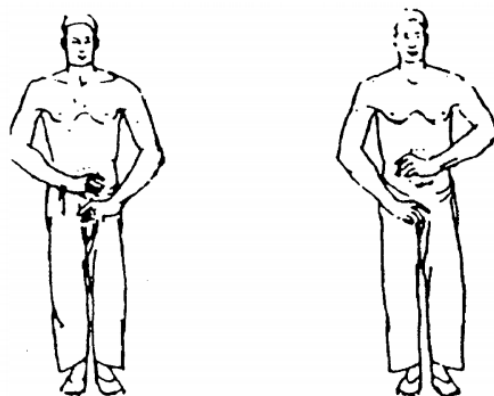
2. Tư thế tay như trên, sau khi day xong bụng trên thì theo chiều kim đồng hồ quay xuống day bụng dưới (hình 94).

3. Tiếp theo, di tay xuống day phần Trung nguyên, hai tay vẫn lồng vào nhau như trước (hình 95).



Hình 95: Xoa hai bên bụng Hình 96: Vuốt bụng

4. Tiếp theo, hai tay vẫn lồng nhau, đè sát bụng vuốt xuống 21 lần (hình 96).



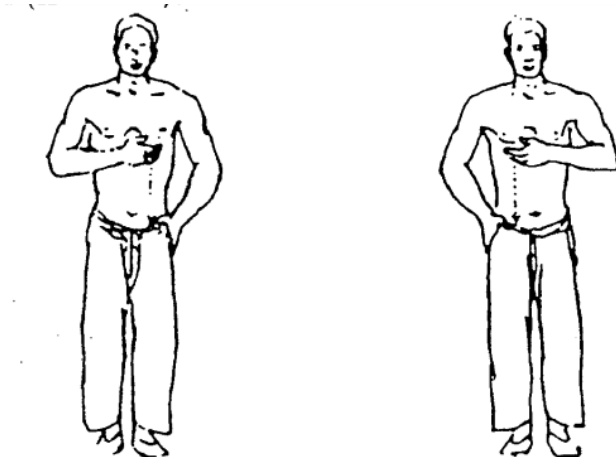
Hình 97: Xoa chiều

Hình 98: Xoa ngược chiều

5. Ngón tay trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn của tay phải theo chiều kim đồng hồ day huyết Thần khuyết 21 lần (hình 97)

6. Cũng dùng 3 ngón tay trên bàn tay trái day huyết Thần khuyết theo ngược chiều kim đồng hồ 21 lần (hình 98).

7. Tay trái chông lên thắt lưng trái, dùng 3 ngón tay trên vuốt từ vú bên phải xuống bụng dưới 21 lần (hình 99).



Hình 99. Vuốt bên trái, phải ngực, bụng

8. Tay phải chông lên thắt lưng phải, dùng 3 ngón tay trên vuốt từ vú bên trái xuống dưới 21 lần (hình 99)

9. Ngồi xếp bằng tròn khoanh chân, hai tay nằm quyền tì lên hai đầu gối, mười đầu ngón chân co lại sau đó quay lưng từ trái sang phải về phía sau 21 lần, làm ngược lại quay từ phải sang trái về phía sau 21 lần (hình 101)



Hình 100. Vặn eo lưng

BÁT ĐOẠN CẨM

Bài “Bát Đoạn cẩm” giới thiệu bạn đọc ở đây là Bát Đoạn cẩm của Đạo Gia.

Đó là tám phép tập đả thông kinh mạch, lưu thông khí huyết, cường kiện thân thể. Bài tập trung nhẹ nhàng nhưng sâu sắc, thâm thúy, tác dụng vô cùng to lớn Tập đúng cách, thường xuyên, sẽ cải tạo được sức khỏe, chiến thắng bệnh tật, kéo dài tuổi thọ. Rèn luyện dài ngày sẽ vô bệnh, thân tâm hợp nhất. Nên quyết tâm tin tưởng rèn luyện.



Hình 101. Năm chặt tay quyền

Trước hết, dùng hai bàn tay xoa nóng tay, sau đó ép vào tai, hai ngón tay trở dùng sức đập vào sau não thành tiếng gõ ù tai, hai tay cùng gõ 24 lần (hình 104), đầu cúi xuống, cổ quay đi quay lại, vai lắc bên phải bên trái 24 lần(hình 105)

Bài tập diễn biến theo trình tự sau.

Mời các bạn bắt tay vào luyện tập.

✓ **Đoạn 1:** Ngồi tĩnh tâm, hàm răng ngậm lại. Ngồi xếp khoanh chân, hai mắt nhắm chặt, hai tay nắm thành quyền (ngón cái co lại, bốn ngón kia nắm bên ngoài).



Hình 102. Ôm gáy

Tư tưởng tập trung loại bỏ mọi suy tư (hình 103). Gõ răng trên răng dưới va vào nhau 36 lần. Mười ngón tay lồng vào nhau ôm lấy hai bên gáy, bàn tay bịt lấy tai, hít thở 9 lần (hình 102).



Hình 103. Gõ trống tay

- ✓ **Đoạn 2:** Tay phải, tay trái gõ “Trống tai” 24 lần, lưng làm trụ (hình 103)
- ✓ **Đoạn 3:** ý tưởng như đang ngồi dưới nước, mồm ngậm đầy “nước thần” chia ra là 3 lần nuốt xuống. Đưa đầu lưỡi lên hàm trên, dưới lưỡi quét hai hàm răng bên phải, bên trái làm cho nước bọt ứa ra đầy mồm, ngậm lại súc miệng 36 lần, rồi chia ra là 3 lần nuốt xuống, ý nghĩ nuốt nước tới hạ Đan điền (Huyệt Quan nguyên) (hình 105).



Hình 105: Quay cổ, vai, nuốt nước bọt.

- ✓ **Đoạn 4:** Nín thở xoa nóng lòng bàn tay, một hơi xoa hết lưng xuống thắt lưng tưởng lưng như lửa đốt.

Hít hơi vào, giữ hơi trong ít giây, xoa nóng hai lòng bàn tay rồi xoa vào hai bên, vùng thắt lưng (vùng thận), vừa xoa vừa thở ra từ từ (hình 106). Sau đó, nắm tay lại thành quyền để lên gối.



Hình 106. Xoa Tĩnh môn

Hít hơi vào, nghỉ giây lát, nghĩ trong tâm thấy quanh vùng Đan điền nóng lên như có lửa đốt, từ từ thở ra (hình 107).



Hình 107

✓ **Đoạn 5:** Quay sang phải, sang trái: đầu cúi xuống vặn hai vai 36 lần (hình 108)



Hình 108. Quay vặn vai

✓ **Đoạn 6:** Hai bàn chân duỗi thẳng, hai tay móc chéo nhau, đầu cúi xuống bàn chân góc lên.

Duỗi thẳng chân, 10 ngón tay giao nhau đẩy lên 9 lần (hình 109) khi đẩy lên, ý tưởng như phải đẩy lên một phiến đá nặng, lưng cần thẳng. Sau đó buông tay ra, ngả về phía trước, hai tay nắm hai bàn chân dùng sức kéo 12 lan. làm xong tay nắm thành quyền ngồi lại như cũ.



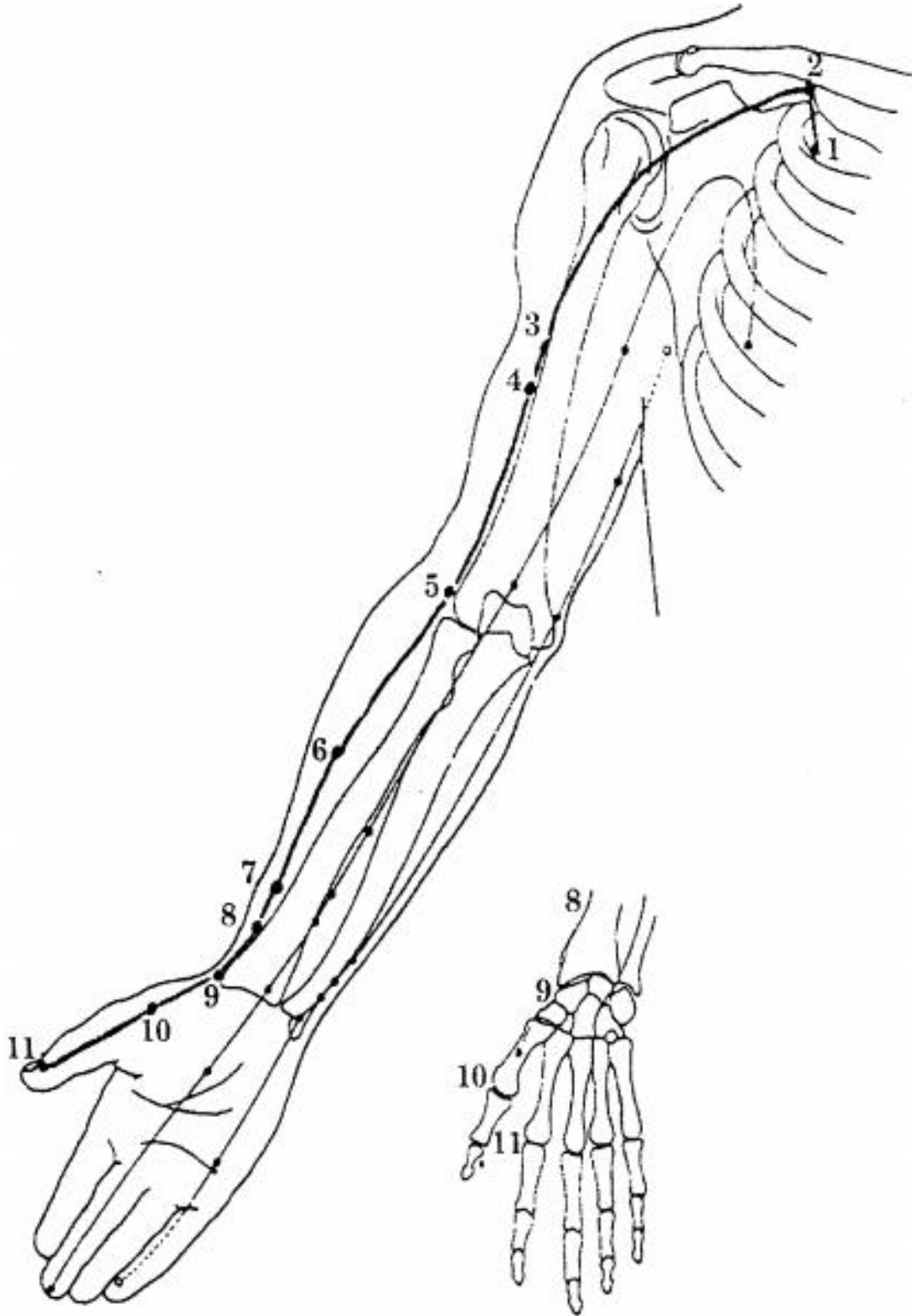
Hình 109: Chống trời

✓ **Đoạn 7:** "Dẫn nước ngược lên", xúc miệng nuốt xuống 3 lần "nước thần" xuống 9 lần nghe như có tiếng kêu óc ách, bách mạch tự chính. Tiếp tục lại dùng lưỡi quét vào răng làm nước bọt chảy ra đẩy mềm. súc miệng 36 lần, chia ra làm 3 nuốt xuống.

✓ **Đoạn 8:** "Tát hết nước hồ ao, toàn thân phát nhiệt". Vặn lưng sang bên phải, bên trái 20 lần. rồi vặn lại vai mỗi bên 24 lần, bụng thâm nghĩ "như có lửa đốt", thu môn đứng dậy.

PHỤ LỤC

SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG ĐỂ XOA BÓP

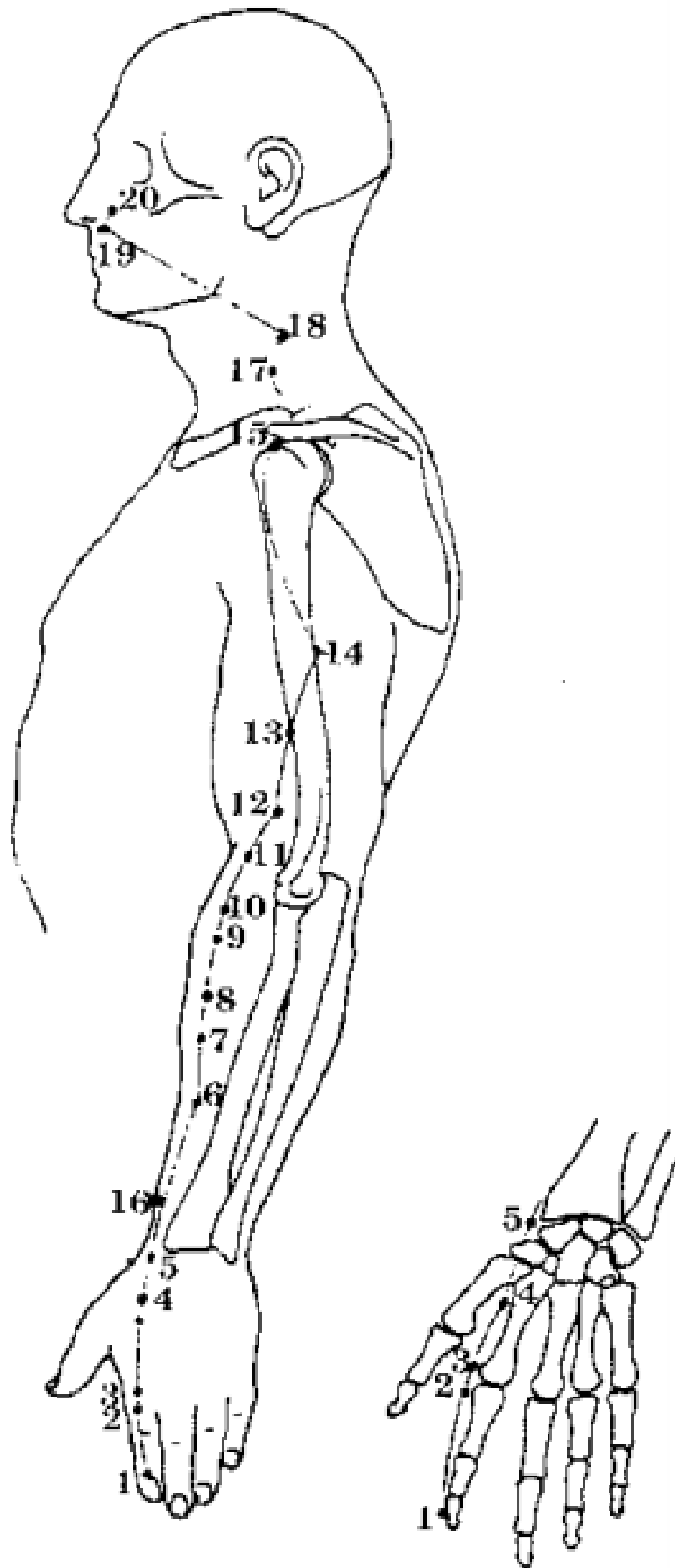


Hình 1. Kinh Thủ thái âm Phế - 11 huyệt

CHÚ THÍCH HÌNH 1

Kinh Thủ thái âm phế - 11 huyệt

- | | |
|--------------|------------------|
| 1. Trung phủ | 7. Liệt khuyết |
| 2. Vân môn | 8. Kinh cừ |
| 3. Thiên phủ | 9. Thái uyên |
| 4. Hiệp bạch | 10. Ngư tế |
| 5. Xích bạch | 11. Thiếu thương |
| 6. Không tở | |

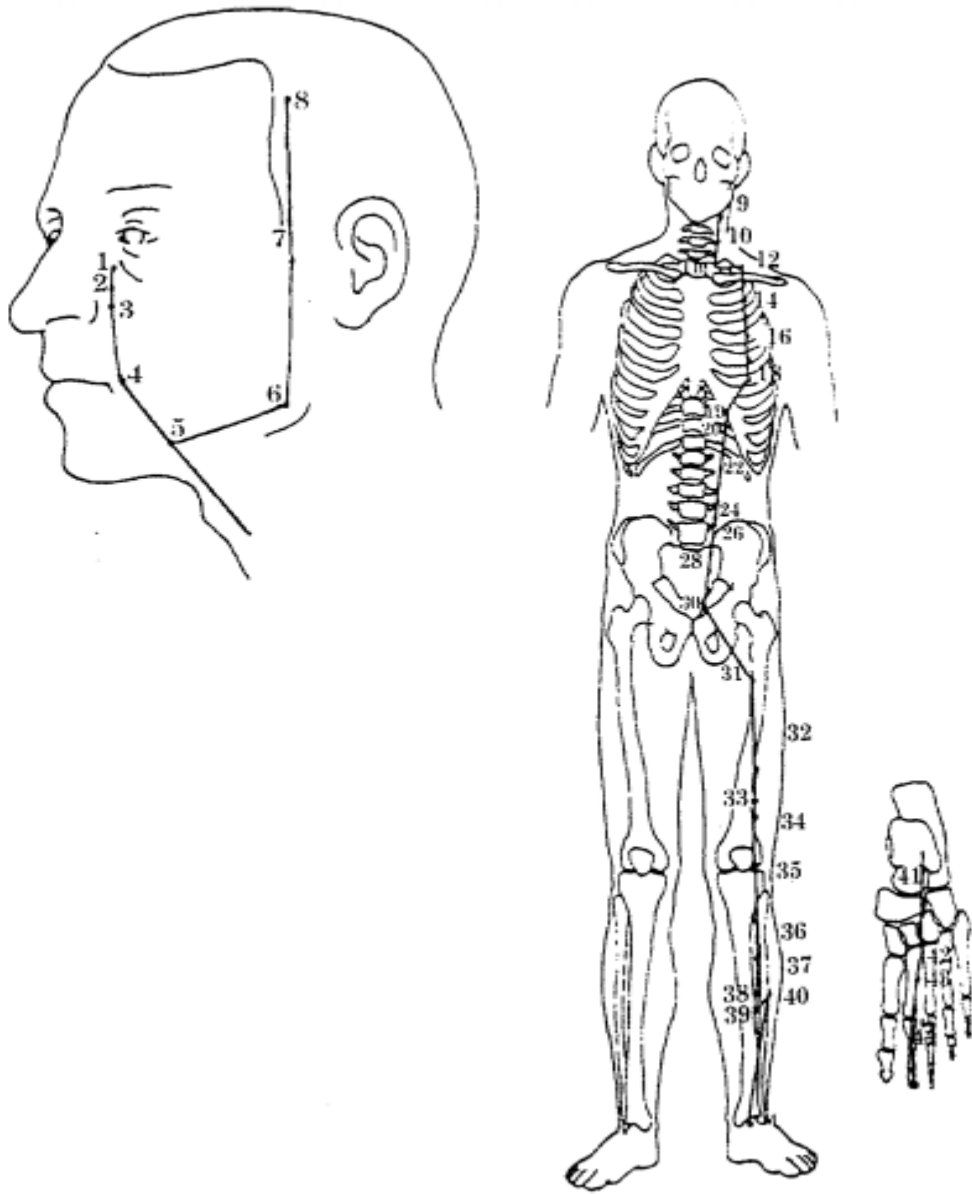


Hình 112: Kinh Thủ dương minh đại trường - 20 huyệt

CHÚ THÍCH HÌNH 2

Kinh Thủ dương minh Đại trường - 20 huyệt

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. Thượng dương | 11. Khúc trì |
| 2. Nhị gian | 12. Trửu liêu |
| 3. Tam gian | 13. Thủ ngũ lý |
| 4. Hợp cốc | 14. Tỷ nhu |
| 5. Dương Khê | 15. Kiên ngung |
| 6. Thiên lịch | 16. Cự cốt |
| 7. Ôn lưu | 17. Thiên đình |
| 8. Hạ liêm | 18. Phù đột |
| 9. Thượng liêm | 19. Hòa liêu |
| 10. Thủ tam lý | 90 Nghinh hương |

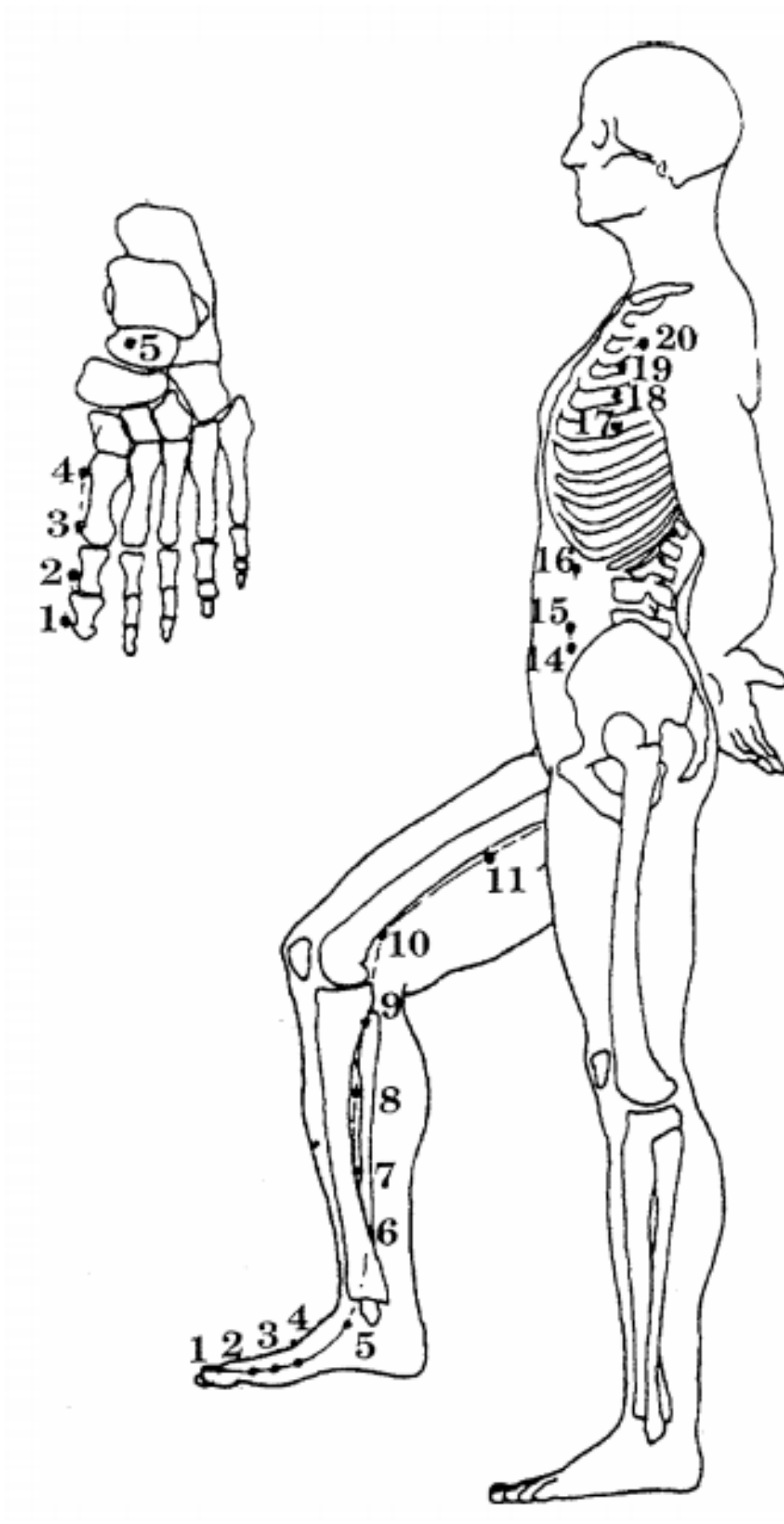


Hình 3. Kinh Túc Dương minh Vị - 45 huyệt

CHÚ THÍCH HÌNH 3

Kinh Túc Dương minh Vị - 45 huyệt

- | | | |
|----------------|-------------------|------------------|
| 1. Thừa khấp | 16. Ưng song | 31. Bể quan |
| 2. Tứ bạch | 17. Nhũ trung | 32. Phục thố |
| 3. Cự liêu | 18. Nhũ căn | 33. Âm thị |
| 4. Địa thương | 19. Bất dung | 34. Lương khâu |
| 5. Đại nghinh | 20. Thừa mẫn | 35. Độc ty |
| 6. Giáp xa | 21. Lương môn | 36. Túc tam lý |
| 7. Hạ quan | 22. Quan môn | 37. Thượng cự hu |
| 8. Đầu duy | 23. Thái át | 38. Điền khẩu |
| 9. Nhân nghinh | 24. Hoạt nhục môn | 39. Hạ cự hu |
| 10. Thủy đột | 25. Thiên khu | 40. Phong long |
| 11. Khí xá | 26. Ngoại lãng | 41. Giải Khê |
| 12. Khuyết bồn | 27. Đại cự | 42. Xung dương |
| 13. Khí hộ | 28. Thủy đạo | 43. Hãm cốc |
| 14. Khí phòng | 29. Qui lai | 44. Lệ đài |
| 15. Ốc ế | 30. Khí xung | 45. Nội đình |

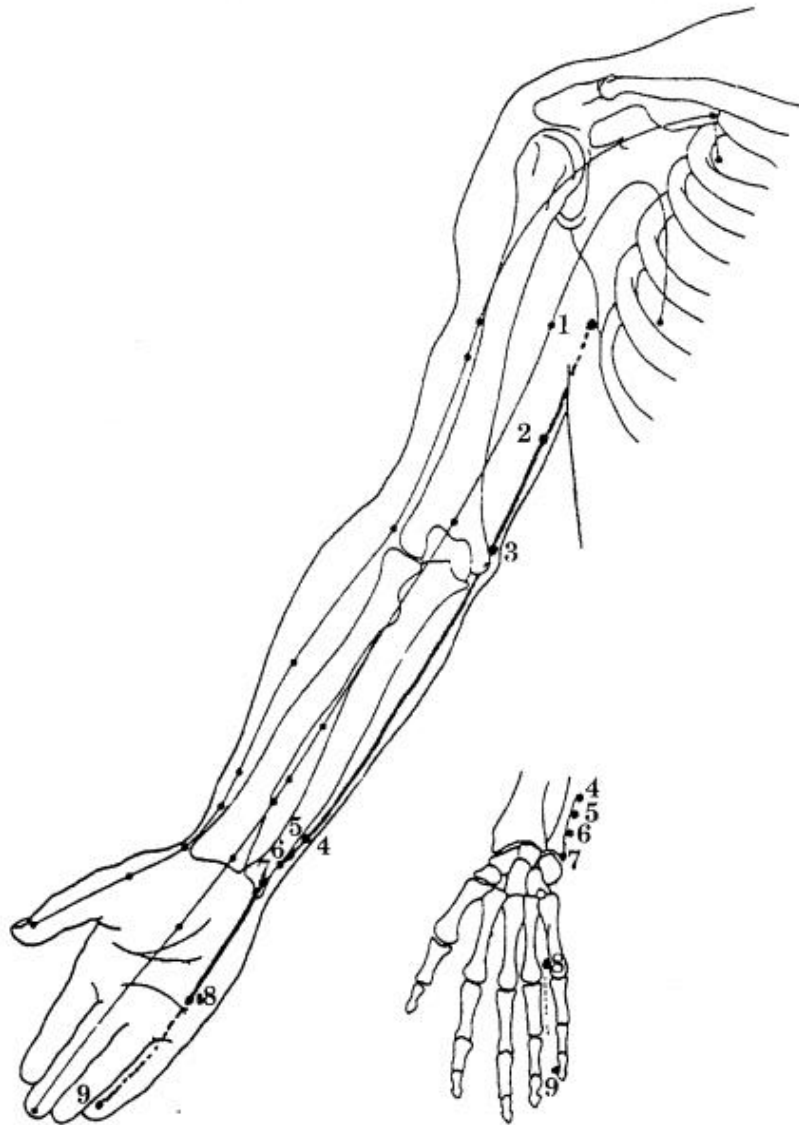


Hình 4. Kinh Túc thái âm Tỳ - 21 huyết

CHÚ THÍCH HÌNH 4

Kinh Túc thái âm Tỳ - 21 huyết

- | | | |
|----------------|------------------|----------------|
| 1. Ân bạch | 8. Địa cơ | 15. Đại hoành |
| 2. Đại đô | 9. Âm lăng tuyền | 16. Phúc ai |
| 3. Thái bạch | 10. Huyết hải | 17. Thục đậu |
| 4. Công tôn | 11. Cơ môn | 18. Thiên Khê |
| 5. Thương khâu | 12. Xung môn | 19. Hung hương |
| 6. Tam âm giao | 13. Phú xá | 20. Chu vinh |
| 7. Lậu ốc | 14. Phúc kết | 21. Đại bao |

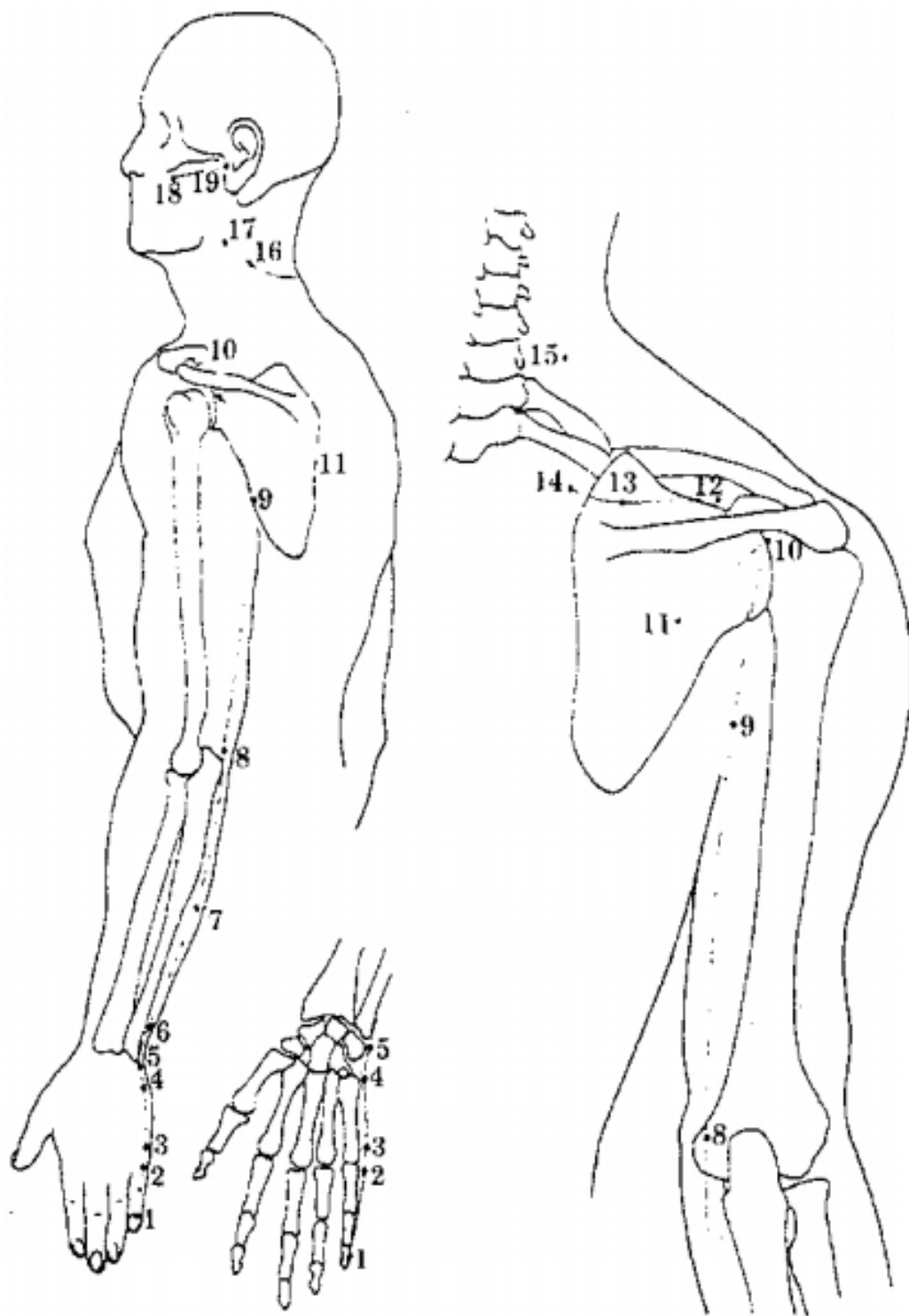


Hình 5. Kinh Thủ thiếu âm Tâm – 9 huyệt

CHÚ THÍCH HÌNH 5

Kinh Thủ thiếu âm Tâm – 9 huyệt

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Cực tuyền | 6. Thông lý |
| 2. Thanh linh | 7. Âm kích |
| 3. Thiếu hải | 8. Thần môn |
| 4. Linh đạo | 9. Thiếu phủ |
| 5. Thiếu xung | |

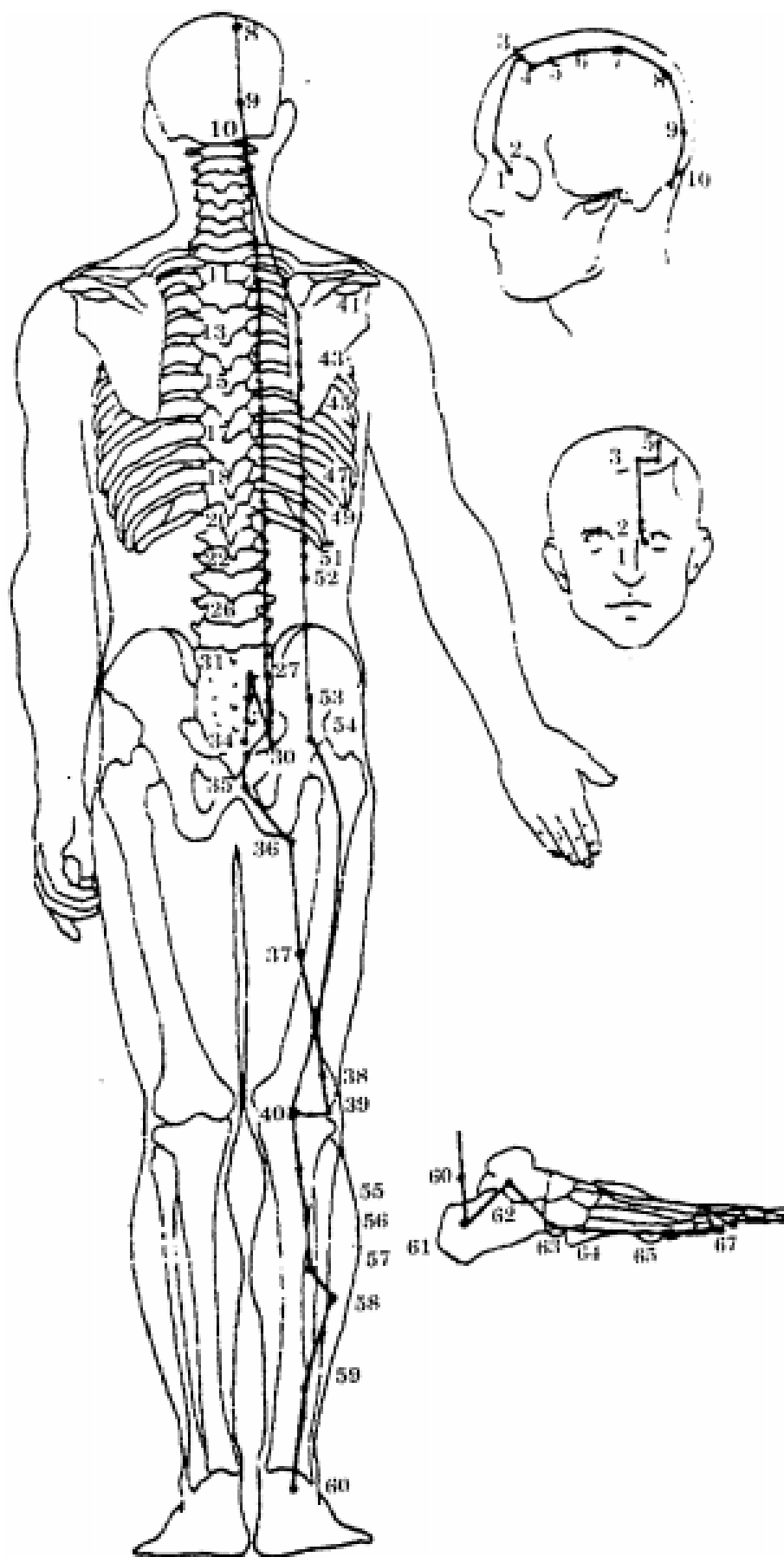


Hình 6: Kinh Thủ thái dương Tiểu trường - 19 huyết

CHỦ THÍCH HÌNH 6

Kinh Thủ thái dương Tiểu trường - 19 huyết

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Thiếu trạch | 11. Thiên tông |
| 2. Tiền cốt | 12. Bình phong |
| 3. Hậu Khê | 13. Khúc viên |
| 4. Uyển cốt | 14. Kiên ngoại du |
| 5. Dương cốt | 15. Kiên trung du |
| 6. Dưỡng lão | 16. Thiên song |
| 7. Chi chính | 17. Thiên dung |
| 8. Tiểu hải | 18. Quyền liêu |
| 9. Kiên trinh | 19. Thính cung |
| 10. Nhu du | |

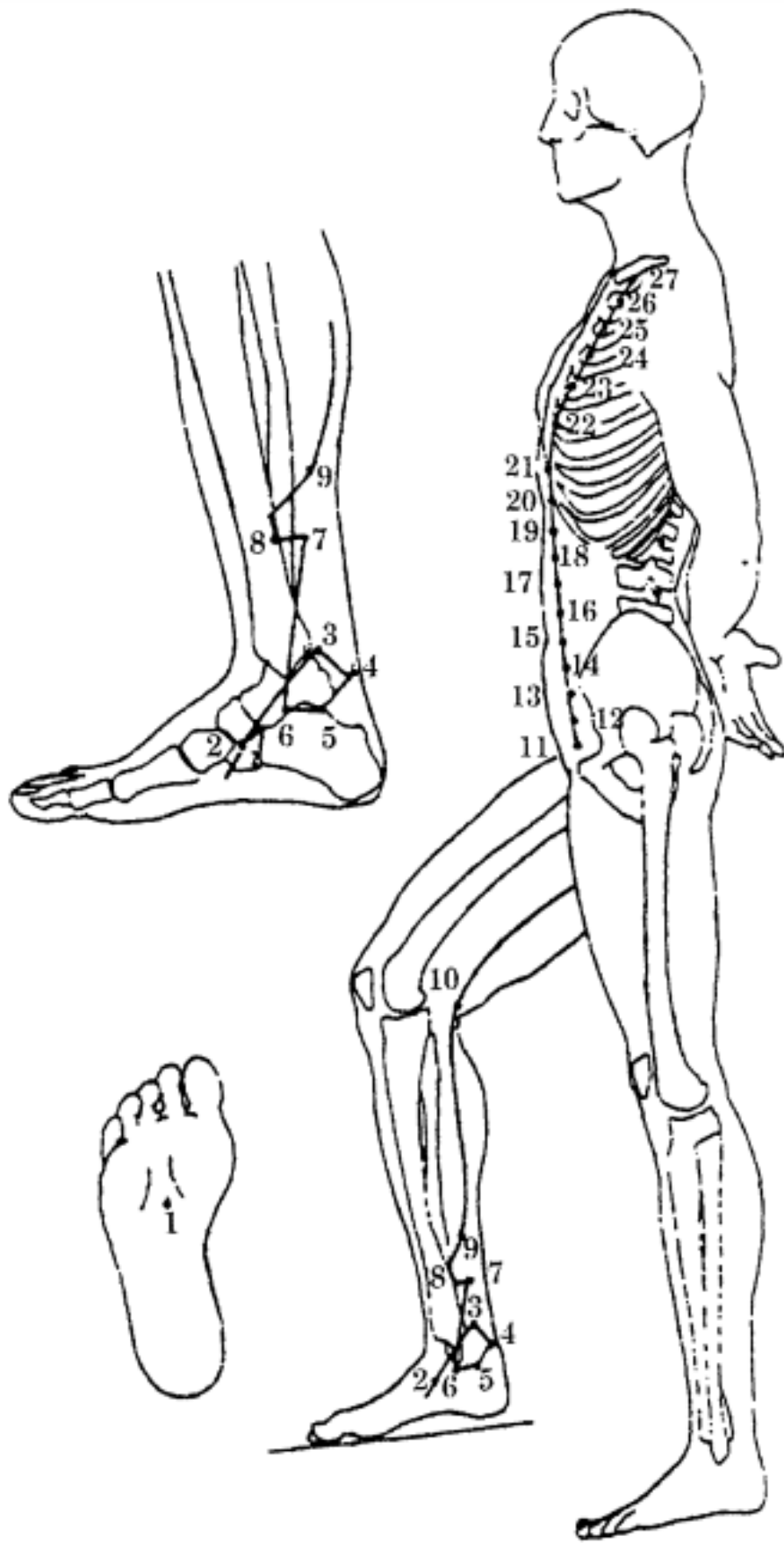


Hình 7: Kinh Túc thái dương Bàn quang – 67 huyệt

CHÚ THÍCH HÌNH 7

Kinh Túc thái dương Bàn quang – 67 huyết

- | | | |
|-----------------|--------------------|-----------------|
| 1. Tình minh | 24. Khí hải du | 46. Cách quan |
| 2. Toán trúc | 25. Đại trường du | 47.-Hồn môn |
| 3. My xung | 26. Quan nguyên du | 48. Dương cương |
| 4. Khúc sai | 27. Tiểu trường du | 49. Y xá |
| 5. Ngũ xú | 28. Bàn quang du | 50. VỊ thương |
| 6. Thừa quang | 29. Trung lữ du | 51. Hoang môn |
| 7. Thông thiên | 30. Bạch hoàn du | 52. Chí thất |
| 8. Lạc khước | 31. Thượng liêu | 53. Bào hoang |
| 9. Ngọc chảm | 32. Thứ liêu | 54. Trật biên |
| 10. Thiên trụ | 33. Trung liêu | 55. Hợp dương |
| 11. Đại trử | 34. Hạ liêu | 56. Thừa cân |
| 12. Phong môn | 35. Hội dương | 57. Thừa sơn |
| 13. Phế du | 36. Thừa phù | 58. Phi dương |
| 14. Quyết âm du | 37. An môn | 59. Phụ dương |
| 15. Tâm du | 38. Phù khích | 60. Côn lân |
| 16. Đốc du | 39. ủy dương | 61. Bộc tham |
| 17. Cách du | 40. ủy trung | 62. Thân mạch |
| 18. Can du | 41. Phụ phân | 63. Kim môn |
| 19. Đởm du | 42. Phách hộ | 64. Kinh cốt |
| 20. Tỳ du | 43. Cao hoang du | 65. Thúc cốt |
| 21. Vị du | 44. Thần đường | 66. Thông cốt |
| 22. Tam tiêu du | 45. Y hy | 67. Chí âm |
| 23. Thận du | | |

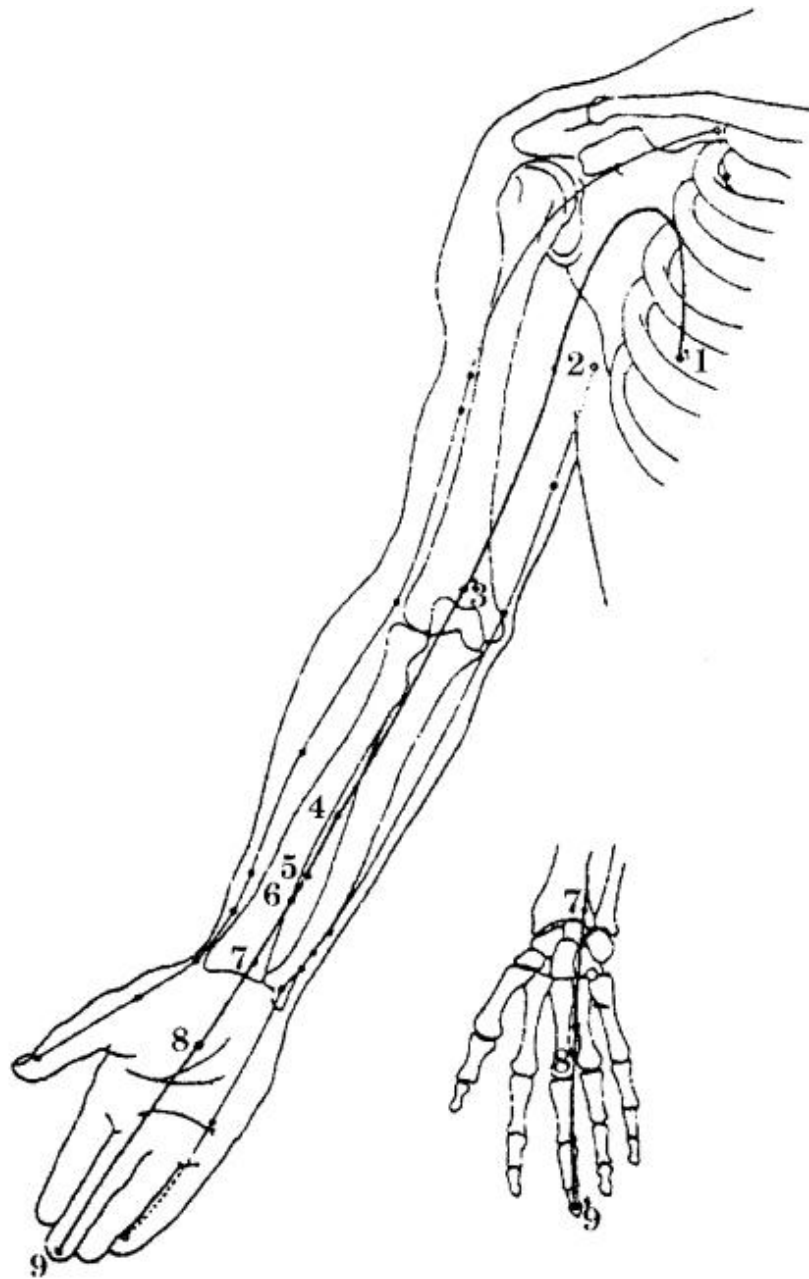


Hình 8. Kinh Túc Thiếu âm Thận – 27 huyết

CHÚ THÍCH HÌNH 8

Kinh Túc Thiếu âm Thận – 27 huyệt

- | | | |
|---------------|-----------------|----------------|
| 1. Dũng tuyền | 10. Âm cốt | 19. Âm đô |
| 2. Nhiên cốt | 11. Hoàng cốt | 20. Thông cốt |
| 3. Thái Khê | 12. Đại hách | 21. u môn |
| 4. Đại chung | 13. Kỉnh huyết | 22. Bộ lang |
| 5. Thủy tuyền | 14. Tứ mẫn | 23. Thần phong |
| 6. Chiếu hải | 15. Trung chữ | 24. Linh khu |
| 7. Phục lưu | 16. Hoang du | 25. Thần tàng |
| 8. Giao tín | 17. Thương khúc | 26. Quắc trung |
| 9. Trúc tân | 18. Thạch quan | 27. Du phủ |

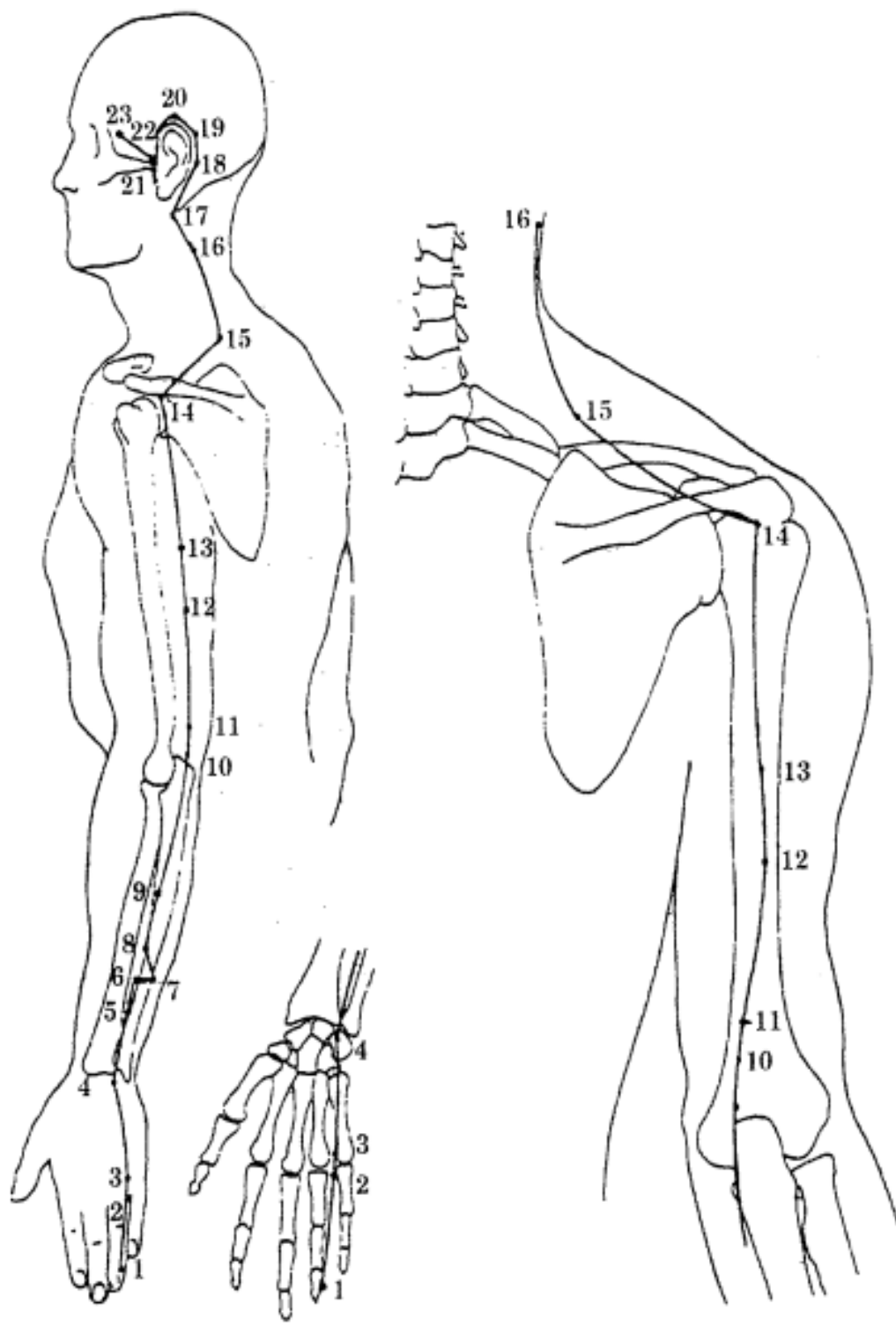


Hình 9. Kinh Thủ quyết âm Tâm bào – 9 huyết

CHÚ THÍCH HÌNH 9

Kinh Thủ quyết âm Tâm bào – 9 huyết

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. Thiên trì | 5. Gian sử |
| 2. Thiên tuyền | 6. Nội quan |
| 3. Khúc trạch | 7. Đại lãng |
| 4. Khích môn | 8. Lao cung |
| | 9. Trung xung |

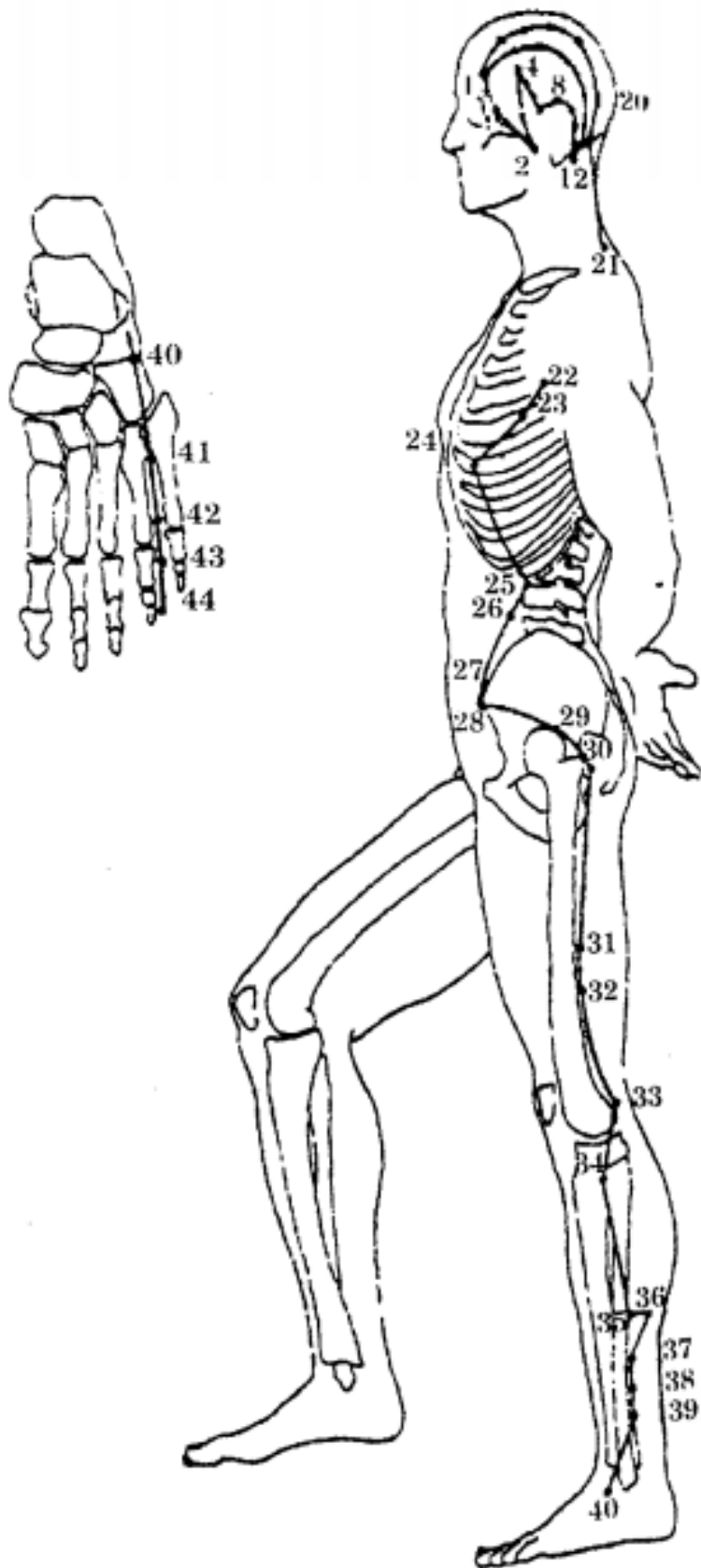


Hình 10. Kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu - 23 huyệt

CHÚ THÍCH HÌNH 10

Kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu - 23 huyệt

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. Quan xung | 13. Nhu hội |
| 2. Dịch môn | 14. Kiên liêu |
| 3. Trung trử | 15. Thiên liêu |
| 4. Dương trì | 16. Thiên dù |
| 5. Ngoại quan | 17. E phong |
| 6. Chi câu | 18. Khê mạch |
| 7. Hội tông | 19. Lư tức |
| 8. Tam dương lạc | 20. Giác tôn |
| 9. Tứ độc | 21. Nhĩ môn |
| 10. Thiên tinh | 22. Hòa liêu |
| 11. Thanh lãnh uyên | 23. Ty trúc không |
| 12. Tiêu lạc | |

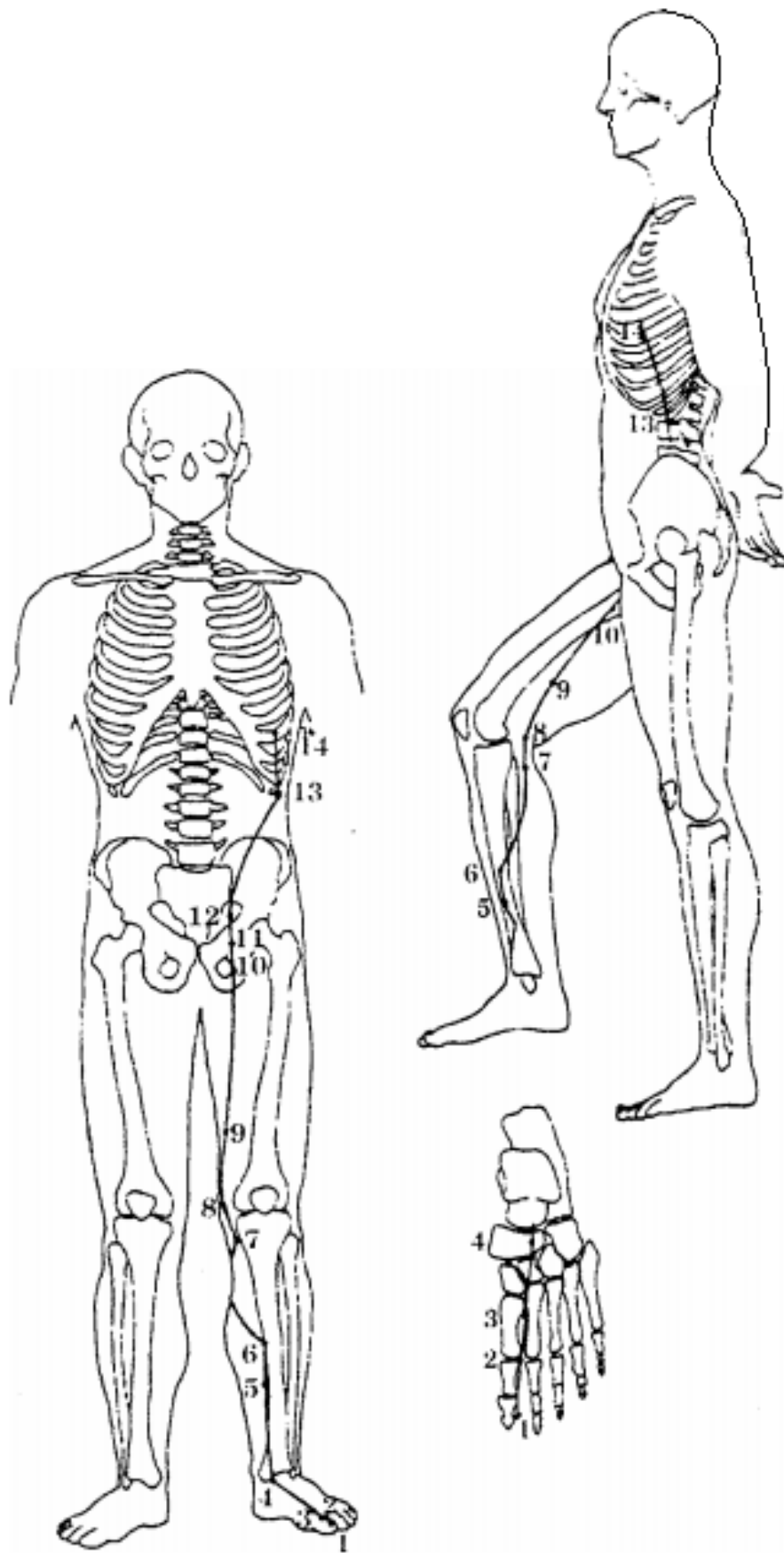


Hình 11. Kinh Túc thiếu dương Đờm – 44 huyết.

CHÚ THÍCH HÌNH 11

Kinh Túc thiếu dương Đờm - 44 huyệt

- | | | |
|--------------------|-----------------|----------------------|
| 1. Đồng tử liêu | 16. Mục song | 30. Hoàn khiêu |
| 2. Thính hội | 17. Chính danh | 31. Phong thị |
| 3. Thượng quan | 18. Thừa linh | 32. Trung độc |
| 4. Hàm yên | 19. Não không | 33. Dương quan |
| 5. Huyệt lư | 20. Phong trì | 34. Dương lăng tuyền |
| 6. Huyệt ly | 21. Kiên tỉnh | 35. Dương giao |
| 7. Khúc tân | 22. Uyển dịch | 36. Ngoại khâu |
| 8. Suất cốc | 23. Triếp căn | 37. Quang minh |
| 9. Thiên xung | 24. Nhật nguyệt | 37. Dương phụ |
| 10. Phù bạch | 25. Kinh môn | 39. Huyệt chung |
| 11. Khiêu âm (đầu) | 26. Đới mạch | 40. Khâu khư |
| 12. Hoàn cốt | 27. Ngũ khu | 41. Túc lâm khắp |
| 13. Bản thân | 28. Duy đạo | 42. Địa ngũ hội |
| 14. Dương bạch | 29. Cự liêu | 43. Hiệu Khê |
| 15. Lâm khắp (đầu) | | 44. Túc khiêu âm |

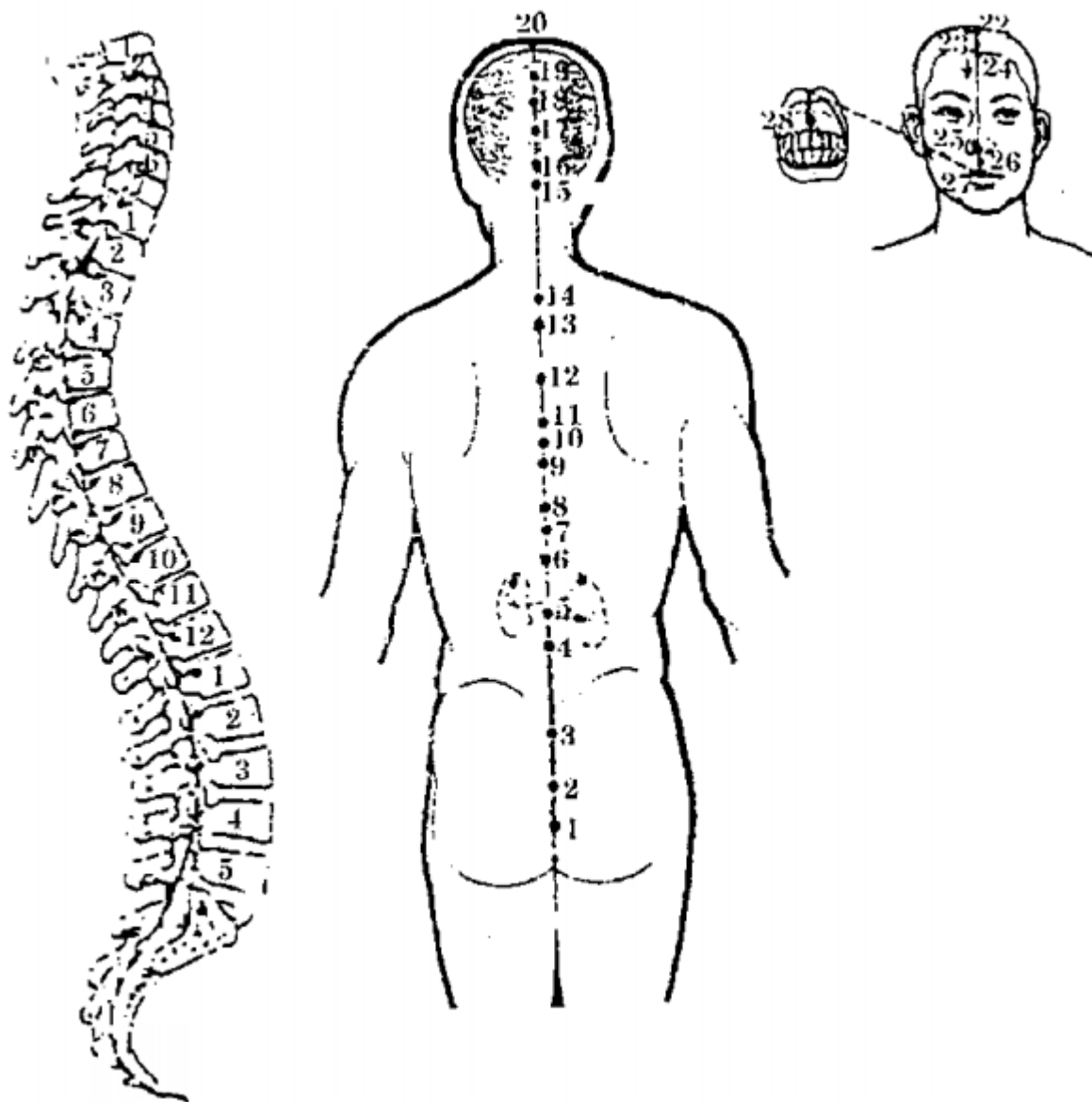


Hình 13: Kinh Túc quyết âm Can - 12 huyết

CHÚ THÍCH HÌNH 13

Kinh Túc quyết âm Can - 12 huyệt

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. Đại môn | 8. Khúc tuyền |
| 2. Hành gian | 9. Âm bao |
| 3. Thái xung | 10. Ngũ lý |
| 4. Trung xung | 11. Âm liêm |
| 5. Lãi câu | 12. Cấp mạch |
| 6. Trung đô | 13. Chương môn |
| 7. Tất quan | 14. Kỳ môn |

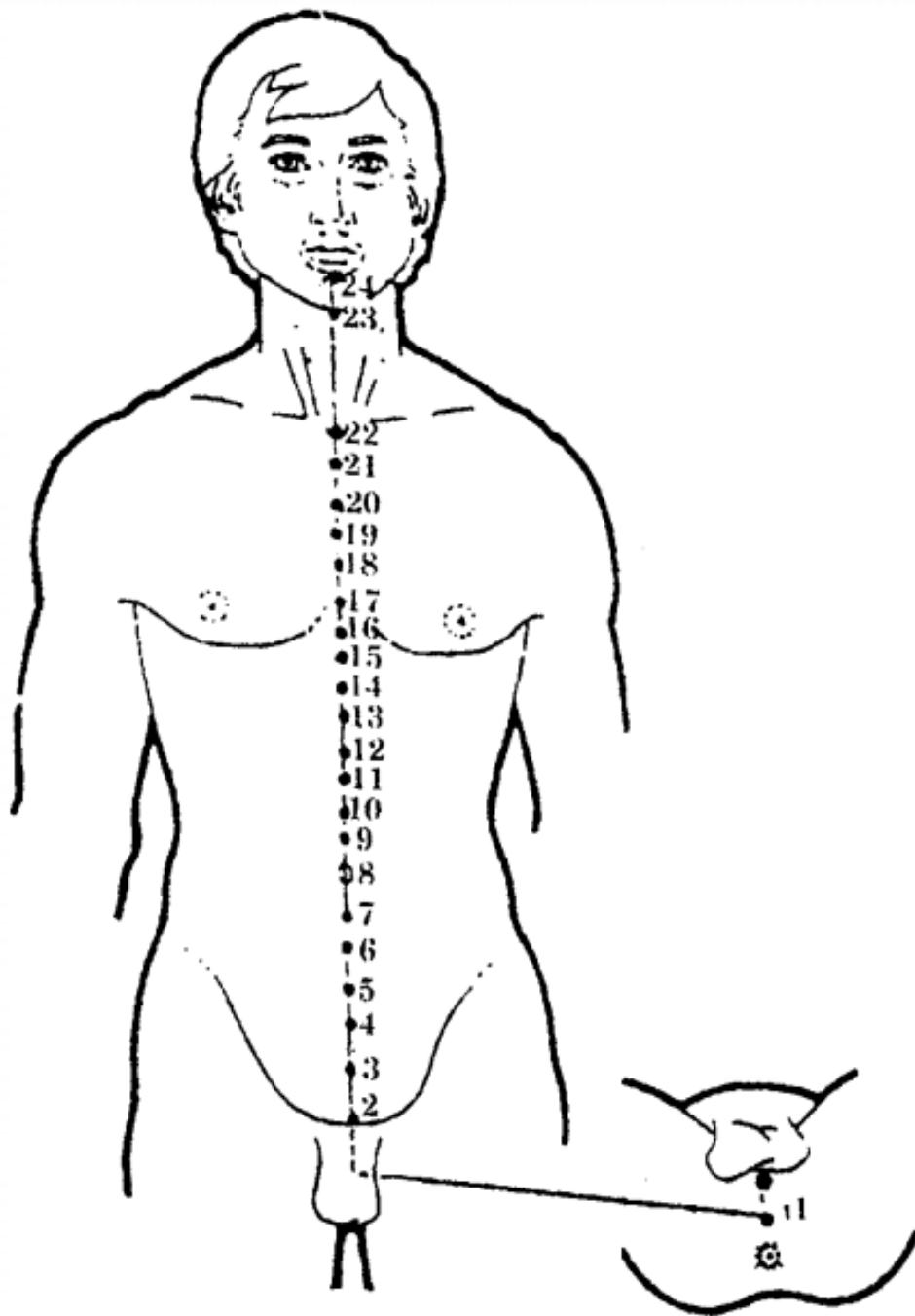


Hình 13. Mạch đốc - 28 huyết

CHÚ THÍCH HÌNH 13

Mạch Đốc - 28 huyết

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------|
| 1. Trường cường | 11. Linh đài | 21. Tiên đình |
| 2. Yên du | 12. Thân trụ | 22. Tín hội |
| 3. Dương quan | 13. Đào đạo | 23. Thượng tinh |
| 4. Mệnh môn | 14. Đại chùy | 24. Thân đình |
| 5. Huyền khu | 15. Á môn | 25. Tổ liêu |
| 6. Tích trung | 16. Phong phủ | 26. Nhân trung |
| 7. Trung khu | 17. Não hộ | 27. Đài đoan |
| 8. Cân súc | 18. Cường gian | 28. Ngân giao |
| 9. Chí dương | 19. Hậu đỉnh | |
| 10. Linh đài | 20. Bách hội | |



Hình 14. Mạch Nhâm - 28 huyết

CHÚ THÍCH HÌNH 14

Mạch Nhâm - 24 huyết

- | | | |
|----------------|-----------------|----------------|
| 1. Hội âm | 9. Thủy phân | 17. Đản trung |
| 2. Khúc cốt | 10. Hạ quản | 18. Ngọc đường |
| 3. Trung cực | 11. Kiên lý | 19. Tử cung |
| 4. Quan nguyên | 12. Trung quản | 20. Hoa cái |
| 5. Thạch môn | 13. Thượng quản | 21. Toàn cơ |
| 6. Khí hải | 14. Cự khuyết | 22. Thiên đột |
| 7. Âm giao | 15. Cưu vĩ | 23. Liêm tuyên |
| 8. Thần khuyết | 16. Trung đình | 24. Thừa tương |

MỤC LỤC

XOA BÓP	1
1. BỆNH CẢM CÚM	Error! Bookmark not defined.
2. VIÊM KHÍ QUẢN MÃN TÍNH	9
3. KHÓ THỞ	12
4. BỆNH SỪNG PHỔI NGƯỜI GIÀ.....	15
5. NẮC	17
6. ĐAU VÙNG DẠ DÀY	18
7. ĐI NGOÀI KÉO DÀI	20
8. BÍ ỈA.....	21
9. BỆNH LÒI DOM.....	23
10. VIÊM TÚI MẬT.....	25
11. VIÊM MŨI CẤP, MÃN TÍNH	27
12. VIÊM TUYẾN NƯỚC BỌT MÃN TÍNH	29
13. BỆNH CAO HUYẾT ÁP.....	31
14. ĐAU ĐẦU.....	32
15. MÁT NGỦ.....	34
16. CHÓNG MẶT	35
17. BỆNH THỊ LỰC NGƯỜI GIÀ.....	37
18. BỆNH KÉM TAI NGƯỜI GIÀ	39
19. BỆNH ĐAU RĂNG.....	41
20. DA MỒI	43
21. BỆNH THOÁT VỊ BỆN	44
22. BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG	45
23. CÁC BỆNH KHÁC	47
24. SA TỬ CUNG	49
25. BỆNH BẠI LIỆT.....	50
26. BỆNH LIỆT THẦN KINH MẶT.....	55
27. ĐAU THẦN KINH TAM THOÀ	57
28. BỆNH CƠ GIẬT CƠ MẶT	58
29. CỘT SỐNG, NGỰC, SƯỜN BỊ ĐAU	59
30. ĐAU CỔ.....	60

31.	ĐAU XƯƠNG CỔ.....	62
32.	VIÊM QUANH KHỚP VAI	64
33.	VIÊM BÊN NGOÀI XƯƠNG KHUYU TAY	67
34.	VIÊM HẸP HỆ GÂN TAY.....	69
35.	SUNG GÂN.....	70
36.	BỆNH XÓP XƯƠNG	71
37.	ĐAU LƯNG	72
38.	ĐAU DÂY THẦN KINH HÔNG	73
	PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP BẢO VỆ SỨC KHỎE.....	76
	PHƯƠNG PHÁP XOA BỤNG	78
	BÁT ĐOẠN CẨM	80
	PHỤ LỤC	84

In 3.000 cuốn khổ 13 X 19cm. Tại Công ty cổ phần in An Dương. Đăng ký KHXB: số 289 * 2012/CXB/07 - 10/ThaH, cấp ngày 13 tháng 03 năm 2012. Quyết định XB: Số 310/QĐ-ThaH, cấp ngày 15 tháng 11 năm 2012. In xong nộp lưu chiểu Quý 1/2013.