

**TÔKUIRÔ NAMIKÔSI**

# **SIATXU**

**PHƯƠNG PHÁP ÁN HUYỆT CHỮA BỆNH**  
**NHẬT BẢN**  
**ĐINH TIẾN dịch**

**NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT**  
**HÀ NỘI - 1995**

## LỜI NÓI ĐẦU

*Siatxu - phép chữa bệnh bằng tay ấn có thể làm tăng thêm sinh lực cho người lao động trí óc, kích thích đáng kể khả năng của họ. Người giáo viên áp dụng hệ thống này cho mình sẽ có đủ sức lực làm chuyển biến những học sinh yếu thành những nhà khoa học tương lai. Bà vợ biết phương pháp siatxu có thể giành được sự hài hoà trọn vẹn trong quan hệ thân thiết với chồng mình. Nếu bạn thử vận dụng hệ thống siatxu cho chính bản thân thì chẳng mấy trông bạn sẽ khác và bạn sẽ cảm thấy mình khỏe hơn. Siatxu sẽ giúp bạn phòng được cảm mạo, tránh được các rối loạn dạ dày và những bệnh tật khác.*

*Một số bạn có thể nghĩ là tôi đã quá đà trong những phát biểu trên, nhưng xin các bạn đừng cho là khoe khoang, tôi còn muốn nói thêm rằng, hoạt động chuyên nghiệp trong lĩnh vực này 42 năm ròng tôi đã thu được kết quả tốt ở hơn 100 nghìn bệnh nhân. Tôi đã đặt nền móng cho một nhà trường dạy siatxu, trong 28 năm đào tạo được 20 nghìn chuyên gia thành thạo về siatxu. Tôi soạn cuốn sách này nhằm tổng kết những kinh nghiệm lâu năm của mình với một niềm tin vững*

chắc rằng, hệ thống siatxu có thể giúp cho mỗi người làm cho cuộc đời mình khoẻ mạnh và quý giá hơn. Bên cạnh đó, tôi cho rằng ở tuổi chúng tôi, chúng tôi có nhiệm vụ phải truyền đạt cho người khác những gì mình biết. Tôi đã viết xong nội dung cơ bản tất cả những hiểu biết của mình trong cuốn sách này những năm tôi sáu mươi tuổi. Trong sách có nói rõ bản chất của cách điều trị bằng phương pháp siatxu.

Có trường hợp áp dụng siatxu thấy công hiệu ngay, có trường hợp đòi hỏi phải lâu hơn. Mục đích chính cuốn sách của tôi là khẳng định với những ai hiện nay chỉ trông đợi vào thuốc uống hay thuốc tiêm rằng, điều trị dù thời gian ngắn thôi bằng phương pháp siatxu cũng có thể thấy được sức sống thật là lạ thường của cơ thể con người.

Công dụng của cuốn sách là giúp mọi người vượt qua những cảm giác đau đớn hay khó chịu thường ngày, chỉ cho họ cách nâng niu và bảo vệ sức khoẻ, duy trì trạng thái tốt đẹp cho cơ thể. Đọc cuốn sách này chưa đủ để chữa cho những người bị bệnh nặng. Chính tôi là người đã có nhiều kinh nghiệm chữa theo phương pháp siatxu mà với những ca khó bao giờ tôi cũng phải hỏi ý kiến các bác sỹ điều trị trước khi bắt đầu. Chữa bệnh theo phương pháp siatxu đòi hỏi phải có hiểu biết đầy

dù các quá trình xảy ra trong cơ thể người bệnh. Để tránh những biến chứng có thể xảy ra, tôi cần phải nói trước với độc giả những điều sau đây :

1. Không điều trị các bệnh nhân có bệnh nhiễm trùng, bệnh có mũ như bệnh viêm xương - tuỷ, cúm, bệnh dại, chứng vàng da, ỉa chảy do nhiễm trùng, ho gà, sốt vàng, sốt rét, sốt triền sông Nhật Bản, bệnh giun chỉ, sốt nhiệt đới.

2. Không điều trị những bệnh nhân bị rối loạn hoạt động tim, đau gan, thận, phổi nặng.

3. Không điều trị những bệnh nhân bị ban xuất huyết, bệnh ưa chảy máu, loét dạ dày và hành tá tràng, bệnh phình mạch tức là những bệnh nhân dễ xuất huyết.

4. Không điều trị những bệnh nhân bị ung thư (ung thư, saccôm).

5. Không điều trị những bệnh nhân bị gãy xương, tắc ruột.

6. Xin được nhắc thêm rằng đối với những bệnh nhân này dù bệnh tình đang ở mức nguy kịch và chưa được bằng phương pháp siatxu thì cũng chỉ có các chuyên gia giàu kinh nghiệm mới được điều trị.

**Tôkuirô Namikôsi**

## ***PHẦN MỞ ĐẦU***

### **SIATXU**

Siatxu (si - các ngón tay, atxu - ấn) là phương pháp điều trị bằng cách ấn các ngón tay. Luận điểm cơ bản về mặt lý thuyết của phương pháp này mang tính chất kinh nghiệm. Người ta thấy mỏi, chẳng hạn vì chơi thể thao kéo dài, vì ngồi xem ti vi hoặc ngồi đánh máy lâu, thì theo bản năng họ tự đưa tay lên xoa xoa, bóp bóp chỗ đau, chỗ bị chuột rút hoặc bị tê trên thân thể. Bốn mươi năm học tập những thành công cũng như các công trình nghiên cứu trong việc chữa trị, tôi đã phát triển hệ thống siatxu lên thành một hệ thống chẳng những là phương pháp chữa bệnh mà còn giúp cho người bệnh rèn luyện được một sức chịu đựng cao, một tâm hồn thư thái. Lại nữa, hệ thống này còn có thể giúp cho các lứa đôi thực hiện được một cuộc sống gia đình hài hoà hơn. Sau khi chữa khỏi hơn một trăm nghìn bệnh nhân và đào tạo được hơn 20 nghìn học trò tốt nghiệp trường siatxu Nhật Bản, tôi càng thấy rõ rằng, ấn vào những huyệt nhất định sẽ kích

thích được động lực của sự sống hoạt động lên.

## **PHÉP CHỮA BỆNH BẰNG TAY**

Ở đa số các phương pháp chữa bệnh bằng tay (chẳng hạn, phương pháp xoa bóp truyền thống hay phương pháp amma của Nhật Bản) tác dụng thường chỉ là khôi phục hoạt động ở một bộ phận nào đó trên cơ thể nên có tác dụng ở trên bề mặt nhiều hơn nếu đem so với cách tác động sâu khi ấn thẳng phần đệm của các ngón cái xuống theo phương pháp siatxu. Phương pháp siatxu đang áp dụng rộng rãi hiện nay ở Nhật bản được bộ Y tế Nhật giải thích như sau: "Siatxu là một dạng điều trị, trong đó các ngón tay và bàn tay được dùng để đè ép lên những huyết nhất định nhằm khôi phục các quá trình điều tiết trong cơ thể, bảo vệ và cải thiện sức khoẻ. Liệu pháp này cũng giúp chữa trị trong một số bệnh nhất định".

## **SỬ DỤNG CÁC NGUỒN DỰ TRỮ NỘI TẠI CỦA CƠ THỂ**

Hệ thống siatxu bản thân nó có tác dụng chữa bệnh, ngoài ra nó còn đề cao mặt tinh thần của người bệnh, do đó kích thích được sức đề kháng của cơ thể, rất cần thiết cho việc phòng bệnh.

Năm 1953, tôi được mời thuyết trình về cách chữa bệnh bằng tay ở các trường trung học trên nhiều thành phố Mỹ.

Trong buổi tọa đàm ở Lốt Änggiolet một thỉnh giả đặt ra cho tôi câu hỏi như sau : "Tôi là thợ chữa đồng hồ. Tôi cần ba năm học nghề. Làm sao mà Ngài trong ba ngày đã giảng giải xong cách chạy chữa cho cơ thể con người, một cơ thể còn phức tạp hơn đồng hồ nhiều ?". Tôi đã đáp lại là câu hỏi của ông ta rất xác đáng. Tuy nhiên, ông ta chưa tính đến hai điều. Thứ nhất, đồng hồ chỉ là một cái máy. Thứ hai, cơ thể con người có khả năng tái sinh và tự phục hồi mà không thể có cái máy nào lại có thể so sánh với nó được. Chẳng hạn, một vật lạ rơi vào mắt thì ngay lập tức nước mắt chảy ra. Thức ăn, nước uống lọt vào khí quản thì bị đẩy lại. Da bị sây sát chỉ sau vài ngày là khỏi. Như vậy là cơ thể tự khắc phục được một số sự cố mà không cần đến sự can thiệp từ bên ngoài.

Kế đó, tôi nói rằng hệ thống siatxu có thể làm nên điều kỳ diệu thực sự, vì hệ thống đó dựa trên bản năng thiên bẩm của con người là ấn lên vùng đau nhức trên cơ thể thì có thể khơi dậy được năng lực tự đề kháng của nó. Tất nhiên còn một số điều đòi hỏi phải giải thích một cách khoa học, nhưng mục đích buổi

dàm đạo của tôi là trình bày đơn giản về những khả năng và những nguồn dự trữ sẵn có trong cơ thể, về cách đề án lên những chỗ cần thiết để sử dụng những khả năng và các nguồn dự trữ ấy. Có lẽ là tôi đã thuyết phục được người thợ chữa đồng hồ.

Do quen dùng thuốc uống và thuốc tiêm con người hiện đại thường không chú ý đến tầm quan trọng của cách chữa tự nhiên. Hipôcrat - người cha đẻ của ngành y - thực ra đã nghĩ đến cách chữa này khi ông nói tạo hoá chữa trị cho người ta khỏi bệnh chú y học chỉ là kẻ nô bộc của tạo hoá mà thôi.

Số đông những người đến xếp hàng ngồi đây trong các phòng khám bệnh sẽ chóng khoẻ hơn nếu như họ tin vào sức mạnh tự nhiên có sẵn trong cơ thể họ. Hệ thống siatxu sẽ giúp họ làm việc đó.

## **TÁC DỤNG CỦA SIATXU**

Khoảng 450 cơ bắp hám đối xứng vào các xương. Những cơ bắp này cơ bóp tạo ra sự vận động cho cơ thể. Hoạt động cơ bóp của cơ bắp là môi qua trình phức tạp, bắt đầu từ sự tiếp nhận các chất dinh dưỡng vào cơ thể cùng với thức ăn, sau đó là sự đồng hoá các chất ấy trong quá trình tiêu hoá và trong quá trình thẩm thấu vào gan. Ở đây một phần chất dinh dưỡng



được tích lũy lại dưới dạng glycogen. Sau đó chất glucoza và oxi (vào cơ thể lúc thở) được máu đưa đến các cơ bắp tham gia vào các quá trình sinh hoá phóng ra năng lượng cần thiết cho hoạt động co bóp của cơ bắp. Sự co bóp của cơ bắp đồng thời cũng tạo ra axit lactic và khi axit này tích tụ thừa sẽ sinh mệt mỏi cho các mô cơ, tức là khi tích tụ trong các cơ một số lượng axit lactic nào đó thì sự co bóp của các cơ hoặc là khó khăn hơn, hoặc là bị liệt hoàn toàn.

Sự mệt mỏi do tích tụ quá nhiều axit lactic trong các cơ có thể giảm đi nếu tạm đình hoạt động của cơ một thời gian, nói cách khác là nếu có được một sự nghỉ ngơi.

Trong lúc nghỉ, chất axit lactic tích tụ trước đó sẽ được máu đưa đi theo các tĩnh mạch, còn các động mạch thì đưa glucoza và các thành phần khác đến tham gia vào việc giải phóng năng lượng cần thiết cho hoạt động của cơ bắp.

Nếu trạng thái mệt mỏi không bớt đi sau khi đã nghỉ ngơi thì như thế có nghĩa là các cơ bắp đã co bóp không đúng, do đó, đã làm rối loạn ở bộ phận xương - khớp, ở các thành mạch máu, ở các dây thần kinh và ở các mạch bạch huyết trong cơ. Kết quả là đau ở các cơ.

Khi vận dụng cách ấn bằng ngón tay lên một bắp thịt đang hoạt động thì có thể thúc đẩy nhanh việc thải axit lactic thừa ra ngoài. Nó sẽ cắt được cơn nhọc mệt, khôi phục quá trình co bóp bình thường của cơ bắp, giảm đau đớn.

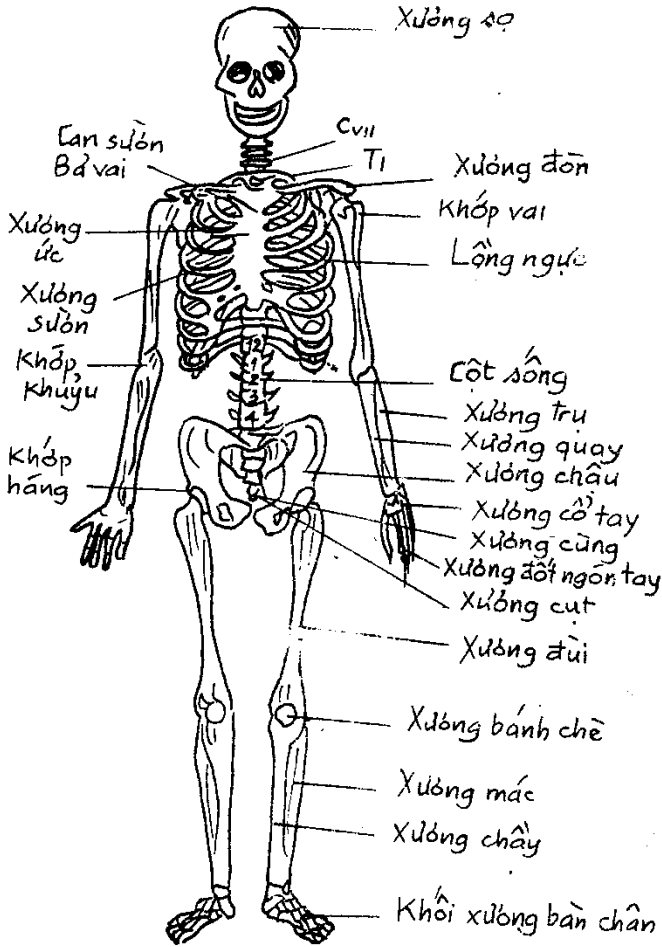
## **PHƯƠNG PHÁP SIATXU AI CŨNG THỰC HIỆN ĐƯỢC**

Phương pháp siatxu có thể áp dụng chữa trong các bệnh phức tạp, cần đến sự chú ý đặc biệt của các nhà chuyên môn giỏi cả về giải phẫu người, (hình 1, 2, 3) giỏi cả về kỹ thuật siatxu. Song nếu nghiên cứu kỹ phương pháp này thì ai cũng có thể tiến hành điều trị dễ dàng cho người khác cũng như cho bản thân mình để chống mệt mỏi, cắt các cảm giác đau vai, đau ngang thắt lưng, đau răng, chữa huyết áp cao, chữa đái dầm ban đêm.

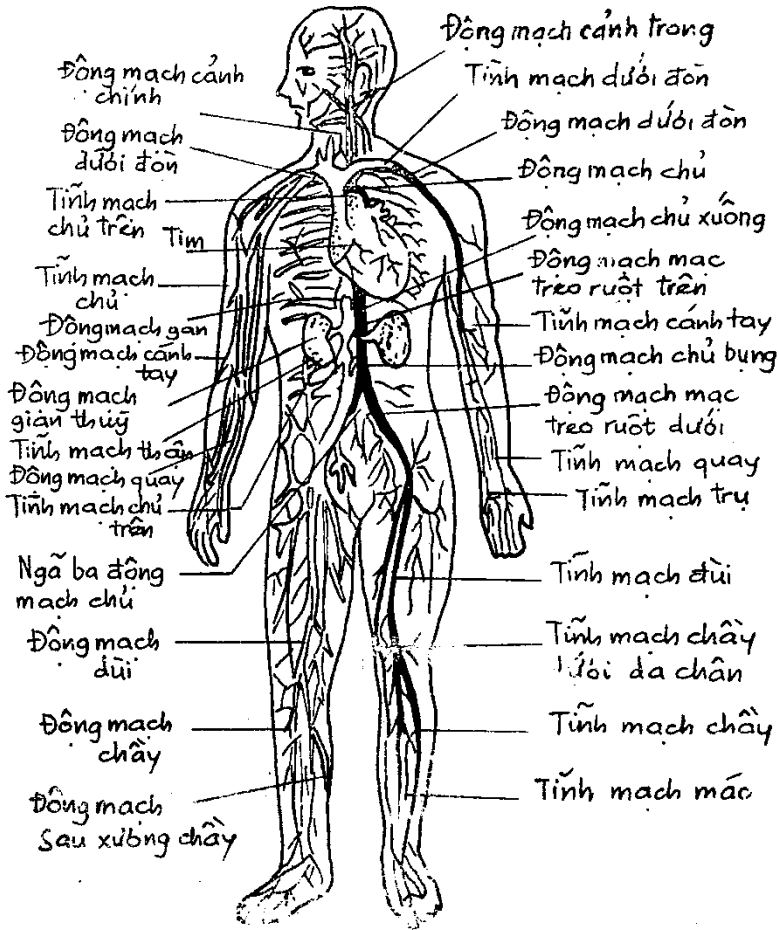
Tôi thường áp dụng phương pháp siatxu mỗi khi tắm rửa. Nó giúp tôi cải thiện đáng kể tình trạng sức khỏe.

## **VIỆC SỬ DỤNG TAY**

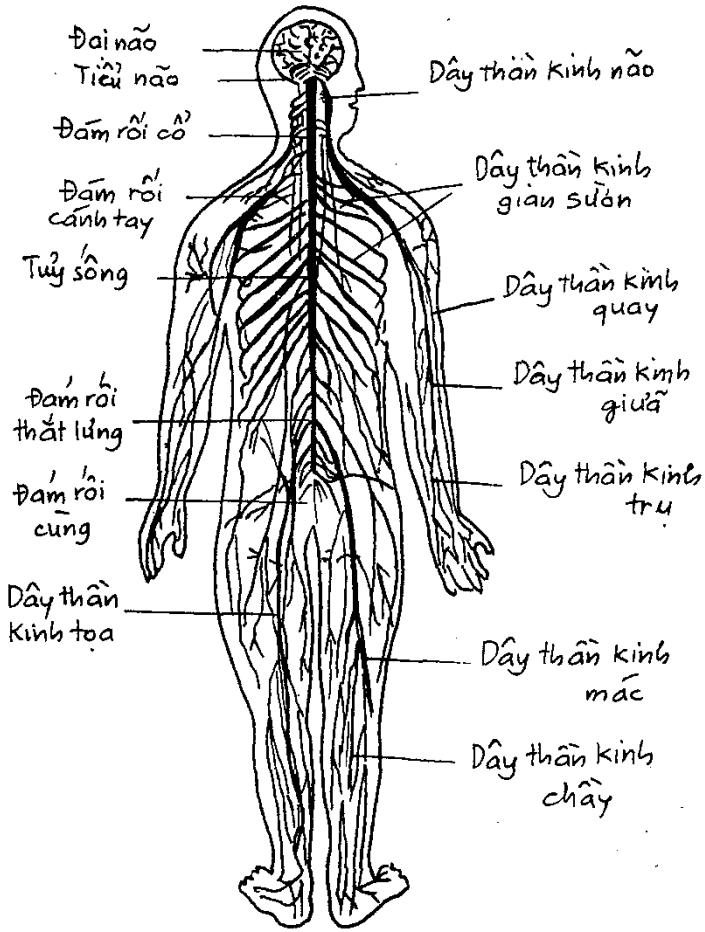
Sự tham gia tích cực của hai tay trong phương



H.1. Sơ đồ biểu diễn bộ xương người



Động mạch và tĩnh mạch trong cơ thể người



H.3. Sơ đồ hệ thống thần kinh người

pháp siatxu nâng cao được hiệu quả điều trị vì nó kích thích tuần hoàn máu dưới các ngón tay và làm tan biến chúng ứ huyết ở các vùng cơ thể. Máu – nguồn nuôi dưỡng cơ thể – dồn đến các bộ phận cơ thể đang hoạt động. Lúc ta ăn uống, máu dồn đến dạ dày và các cơ quan tiêu hoá, khi hoạt động bằng trí óc máu dồn lên não. Vì các đầu dây thần kinh nằm trên các ngón tay có liên hệ trực tiếp với não nên hoạt động của hai bàn tay có tác dụng tốt để an thần, để ngăn chặn mệt mỏi tăng lên ở các trung tâm trên não. Thói quen của người Trung Quốc nắm bóp trong tay mấy trái hồ đào là dựa trên tác dụng chữa bệnh do hoạt động của đôi bàn tay. Nhận rõ cấu kinh là rất bất lợi trong khi bán hàng, nhất là khi phải phục vụ các vị khách khó tính, các thương gia Nhật bản, ví dụ như các lái buôn đồ dệt và đồ tạp hoá, thường xoa xít hai bàn tay với nhau, vì động tác này tạo ra được hiệu ứng an thần.

Việc các đầu ngón tay chịu tác động mạnh khi thực hành phương pháp siatxu tự nó kích thích máu dồn xuống hai tay cũng tạo được điều khiển thuận lợi cho sự giữ gìn thể lực, cho sự bền vững tâm lý và cảm xúc.

### **Các ngón tay cái**

Cần phải chú ý đặc biệt đến kỹ thuật sử dụng các ngón tay cái vì chúng thường được dùng nhiều hơn cả trong điều trị theo phương pháp siatxu. Bao giờ cũng phải ấn thật mạnh bằng phần đệm của ngón theo hướng từ trên xuống thẳng góc với mặt da (hình 4). Không được ấn bằng đầu ngón tay. Ấn bằng đầu ngón tay sẽ chóng mệt, thậm chí có thể gây đau đớn cho tay của bạn. Tình hình các mô của cơ thể và da sẽ được tác động như thế nào phụ thuộc phần lớn vào sự chăm sóc đối với chúng. Mặc dù đã 42 năm hành nghề siatxu, nhưng tôi vẫn có những ngón tay khá nở nang, rất quan trọng đối với nghề của tôi. Đặt tay ấn đúng kiểu khi vận dụng siatxu có thể sẽ có tác dụng rất tốt để tạo nên những bàn tay với những ngón tay như thế.

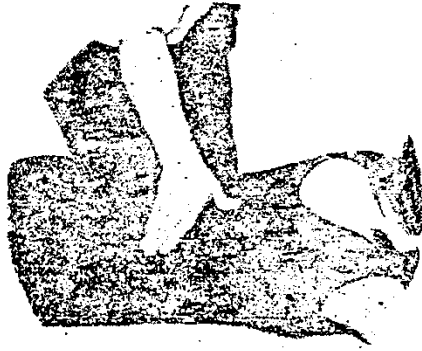
### **Ba ngón tay**

Khi tác động lên vùng mặt, bụng và lưng bạn hãy dùng ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn (hình 5).

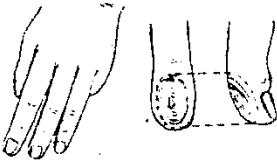
### **Bàn tay**

Bàn tay được dùng để tạo áp lực lên mặt, bụng và được điều trị khi bị chấn thương.

Các bạn hãy nghiên cứu các hình minh họa rồi luyện cho thành thạo những thủ thuật này.



H.4. Ấn bằng ngón cái



H.5. Cách ấn bằng ba ngón và phần đệm của ngón cái



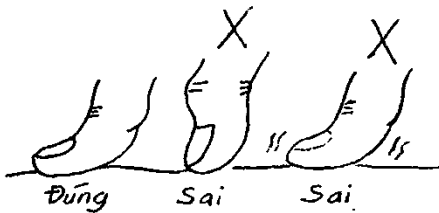
## CÁCH ĐẶT TAY ẤN

Đừng bao giờ ấn lên cơ thể người bệnh bằng đầu ngón tay mà phải ấn thật mạnh bằng phần đệm của các ngón tay, đưa vào đó sức nặng của cả người bạn

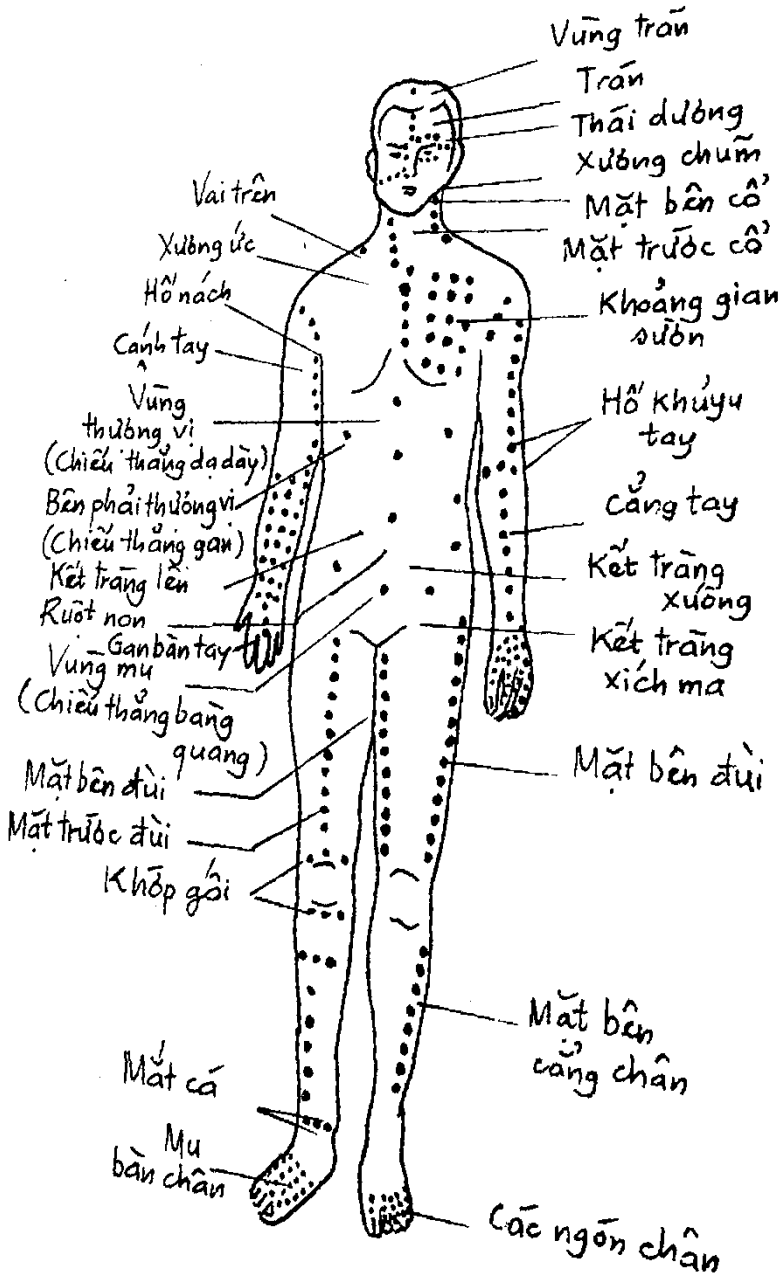
(hình 7). Mức ấn tùy thuộc vào triệu chứng và tình trạng của bệnh nhân, nhưng bao giờ bạn cũng phải



H.6 Ấn bằng bàn tay

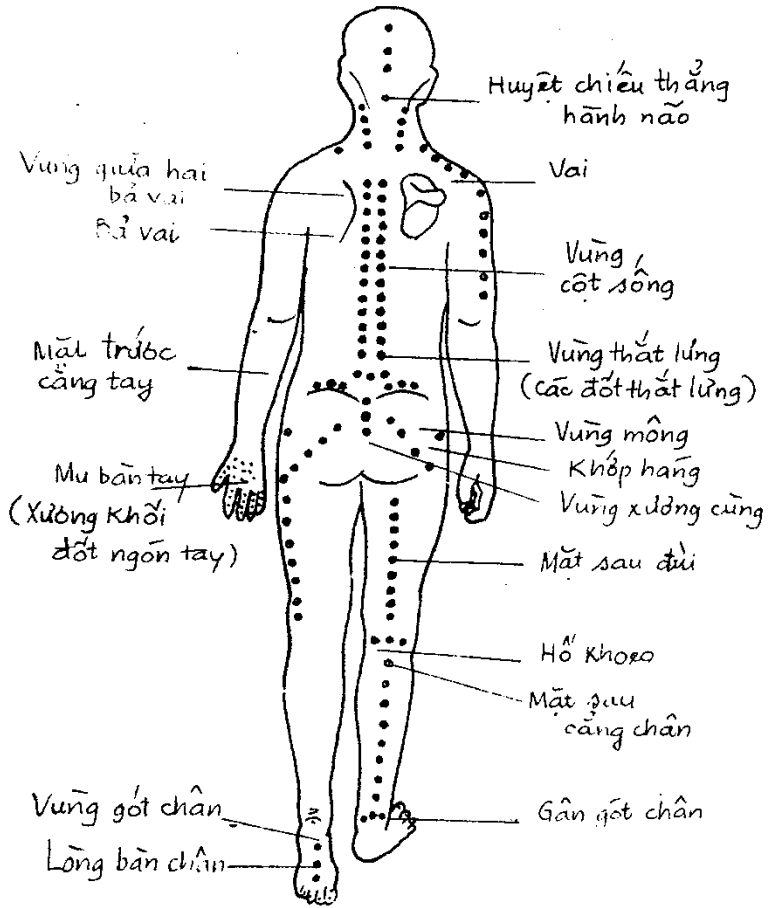


H.7. Cách ấn theo phương pháp siatxu. Cần đặt phần đệm ngón tay cái thẳng xuống bề mặt da để ấn chú không phải để xoa hay day.



H.8. Sơ đồ các huyệt chính

a) Mặt trước thân



H.8. Sơ đồ các huyệt chính  
b) Mặt sau thân

ở tư thế có thể đưa được toàn bộ khối nặng của thân thể lên bàn tay nếu cần. Diện tích tiếp xúc giữa ngón tay cái của bạn với thân thể bệnh nhân phải gần đúng với diện tích dấu mực in trên giấy khi điểm chỉ (xem hình 5). Cần phải ấn một cách thận trọng, thẳng góc với mặt phẳng cần tác động.

## **NHỮNG HUYỆT CHÍNH DÙNG ĐỂ ẤN**

Để đạt được hiệu quả cần thiết nên bắt đầu điều trị bằng cách ấn tuần tự lên tất cả các huyết vé ở hình 8, rồi sau đó căn cứ vào lời kể của bệnh nhân mà vận dụng các huyết bổ sung. Với một số bệnh nhất định thì chỉ cần tác động vào những huyết nằm gần vùng thương tổn, tuy nhiên đôi khi tác động lên các vùng ở xa cũng mang lại một sự cải thiện đáng kể, chẳng hạn ấn lên gan bàn chân khi mắc bệnh thận, ấn lên bàn tay trái để gia cố các cơ tim.

Kinh nghiệm đã xác nhận hiệu quả của siatxu khi ấn lên các bộ phận tương như chẳng có liên quan gì với nhau, cả thực tiễn y học cũng chứng thực điều đó.

Tất cả các huyết để ấn đã được vẽ chi tiết trong từng phần của cuốn sách.

## **MỨC ĐỘ ẤN**

Thời gian mỗi lần ấn lên một huyết kéo dài từ năm đến bảy giây, trừ những huyết ở vùng cổ. Khi dùng phương pháp siatxu tác động lên những huyết ở vùng này không được quá ba giây. Súc ấn không được gây ra cảm giác khó chịu.

Người có tay nghề định lượng được mức ấn để dù có ấn sâu xuống huyết cũng không tạo ra cảm giác khó chịu.

Ở các phòng y tế, thời gian ấn huyết cho những bệnh nhân xem ra còn khỏe thì kéo dài 30 phút, còn đối với những bệnh nhân nào đầy bị nặng thì khoảng một giờ.

Mỗi liệu pháp miêu tả trong cuốn sách này đòi hỏi một thời gian ít nhất là ba phút.

## **ĐỀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE**

### **CẦN ĐẤU TRANH CHỐNG MỆT MỎI**

Nếu sáng ra thức giấc bạn thấy trong người khoan khoái, đầu óc minh mẫn thì bạn là một trong số không nhiều lắm những người hạnh phúc có được một cách sống chấp nhận được, thuận tiện, khỏe mạnh, ổn định về mặt xã hội và tinh thần. Bạn chẳng có lý do gì để lo lắng.

Song người dân thành phố bây giờ thường ngủ không đầy giấc. Chỉ sau ba năm làm việc thôi, nhiều người sáng dậy đã thấy khó khăn rồi. Thậm chí có những người chế độ công tác của họ cho phép làm việc được tự do đôi chút nhưng họ cũng thấy công tác, hoạt động xã hội và công việc gia đình đang dẫn họ đến chỗ căng thẳng, mệt mỏi. Các hội chứng mệt mỏi có khi sau năm, mười hoặc mười lăm năm mới thấy rõ, người mắc bệnh có khi cũng không biết nữa nhưng chúng tôi, những người làm chuyên môn, chúng tôi chỉ nhìn qua cũng thấy được ngay.

Muốn sống được lâu, sung mãn thì đừng để cho cơ thể phải chịu mệt mỏi kéo dài. Người trẻ thì tám tiếng đồng hồ ngủ đã làm tan biến mọi nỗi mệt nhọc, ngay cả khi mệt quá. Hễ còn buồn ngủ, còn uể oải thì rõ ràng ngủ chưa đủ, và đã để mệt giăng dai. Đối với những hội chứng này cần phải chú ý vì tình trạng đó có thể dẫn đến chỗ làm rối loạn nghiêm trọng chức năng cơ thể.

## NẾU BẠN THẤY MỆT MỎI

Khi chân bạn mỏi, bạn hãy ấn lên mỗi ngón chân ba lần (hình 9).

Tiếp theo, bạn hãy dùng phần đệm của ngón tay cái ấn mấy lần xuống vùng giữa các xương trên mu bàn



Thuyết để ấn trên  
mỗi ngón chân.



chân. Sau đó chuyển sang ấn các điểm ở gan bàn chân, rồi quanh mắt cá trong, mắt cá ngoài và gân gót (gân a-sin) (hình 10-12).



H.10. Huyệt để ấn trong lòng bàn chân và gót chân (gân a-sin).



Khi mỏi nhiều ấn ở gan bàn chân chẳng những đỡ mỏi hơn mà còn khôi phục chức năng của thận. Vùng này có quan hệ mật thiết với thận.

Nếu thời gian cho phép, bạn hãy tiếp tục ấn lên các huyệt ở vùng cẳng chân (hình 13 - 14). Bạn hãy tiếp tục ấn lên các huyệt từ chỗ dưới xương bánh chè, chỗ này có tên là xan-ri, hay còn gọi là to-ri-ri (dịch nghĩa là khoảng 7,5 dậm. Vì thời cổ, trên thực tế mọi hình thức giao thông đường bộ ở Nhật đều dựa vào đôi chân, khách đi đường sau một chặng dài đã mệt





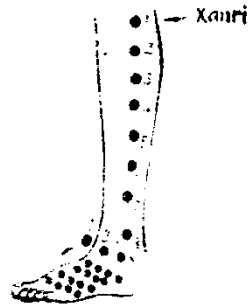
H.11. Huyệt ấn vùng mắt cá



H.12. Huyệt ấn vùng gân gót  
(gân asin)

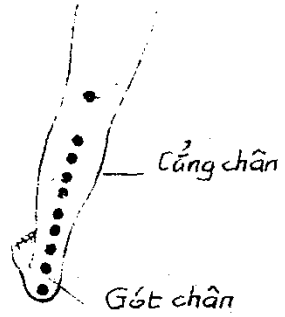


H.13. Huyệt ấn vùng đầu gối

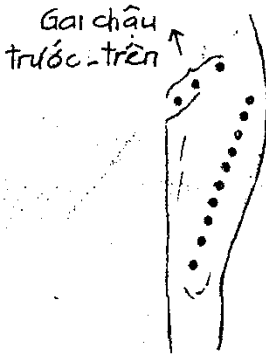


H.14. Các huyệt chính trên cẳng  
chân - huyệt xanri - ấn thêm các  
huyệt bên dưới nếu có thời gian

phải lấy ngón cứu chườm vào chỗ ấy để lấy lại sức). Tiếp theo, bạn dùng hai ngón tay cái ấn lên các huyệt nằm dọc mép trong xương chày. Dùng tất cả các ngón tay làm giãn xương cốt vùng cẳng chân ra, thì sự mệt mỏi nói chung cũng tiêu tan đi (hình 15).



H.15. Huyệt ấn mắt sau đầu gối và cẳng chân

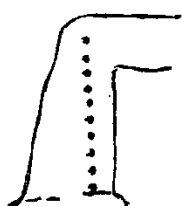


H.16. Huyệt vùng bẹn và mắt trước đùi

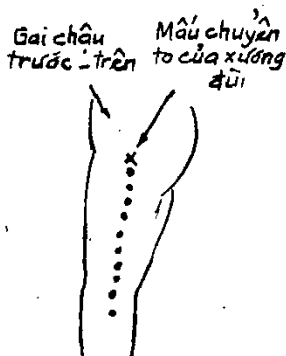
Tác động bằng phương pháp siatxu lên đùi và vùng bẹn giúp cho giữ được trương lực chung (hình 16). Chuyển xuống dưới, bạn hãy ấn dọc theo chiều dài của cả bắp đùi, lúc đầu từ trong ra, sau đó từ ngoài vào (hình 17 - 18). Tiếp theo, dùng 4 ngón tay ấn mặt sau hai chân và hai bên mông (hình 19).

Khi thấy da ở vùng bẹn nhăn nheo, nhất là ở chị em trẻ thì nghĩa là đã có sự rối loạn nghiêm trọng trong cơ thể cần phải chữa chạy kịp thời.

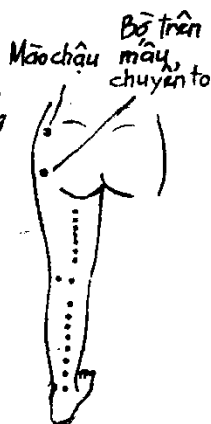
Ấn lên dây thần kinh tọa trong vòng bốn phút (xem hình 3) có thể ngăn ngừa được hoặc có thể góp



H.17. Huyết áp mặt trong đùi



H.18. Huyết áp mặt ngoài đùi



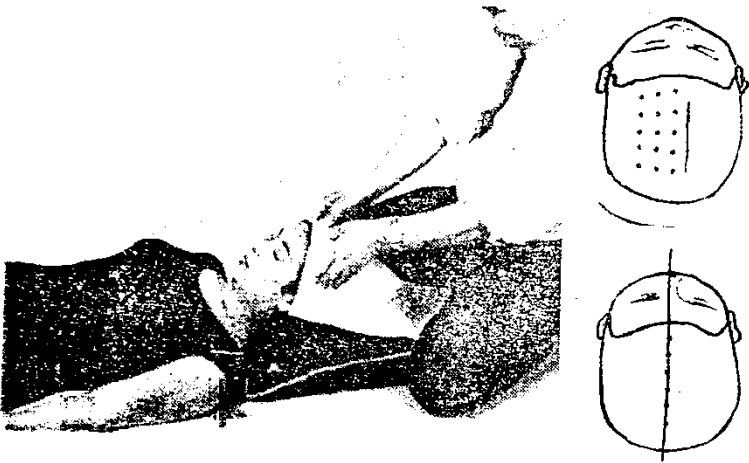
H.19. Huyết áp vùng mông và mặt sau chân

phần điều trị viêm dây thần kinh tọa. Sau đó nằm ngửa, đỡ hai tay thẳng dọc theo đầu, hai chân thẳng ra, tay chân cùng vươn duỗi. Vươn duỗi toàn thân thật mạnh ba, bốn lần.

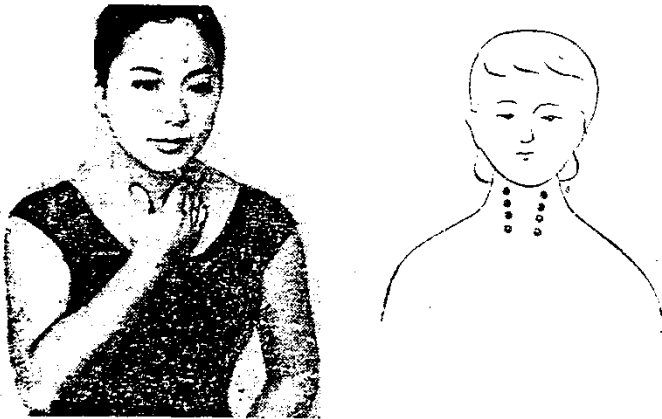
## ĐẦU NẶNG

Tôi nghĩ rằng một số bạn sẽ quen với trạng thái sáng ra ngủ dậy đầu nặng chịch, thân thể uể oải, khó chịu, bực bội. Nguyên nhân là do có sự ứ máu trong các tĩnh mạch vùng đầu. Có thể khắc phục tình trạng này dễ dàng bằng cách tác động theo phương pháp siatxu để kích thích tăng cường máu tươi. Bạn hãy ấn lên vùng đỉnh đầu (hình 20) - đầu bạn sẽ dần dần nhẹ nhàng trở lại. Sau đó bạn dùng phần đệm của ngón cái nhẹ nhàng lên động mạch cảnh bên phải rồi bên trái vài lần (hình 21). Tiếp theo ấn từ hàm dưới rồi hạ dần xuống đến xương đòn. Ấn lên những huyết này sẽ có tác dụng mở rộng mạch máu, tăng cường máu tươi cho não và do đó giúp cho cơ thể được dễ chịu hơn.

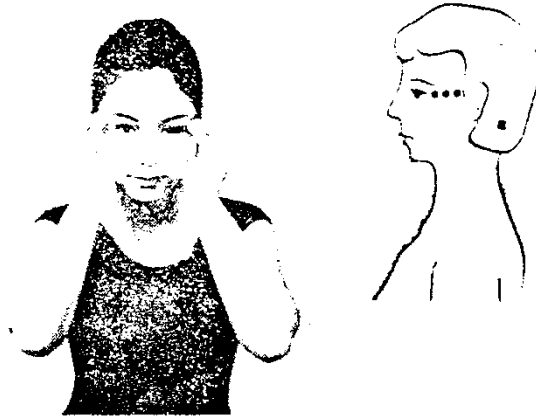
Cũng với cách ấn như thế lại có thể làm dịu đi sự căng ở cổ, làm giảm mệt mỏi đầu óc. Chính sự mệt mỏi đầu óc làm hạ thấp năng suất lao động, làm giảm sự trong sáng của tư duy. Ấn lên vùng thái dương bằng ba ngón tay (hình 22), ấn lên mặt sau cổ bằng bốn



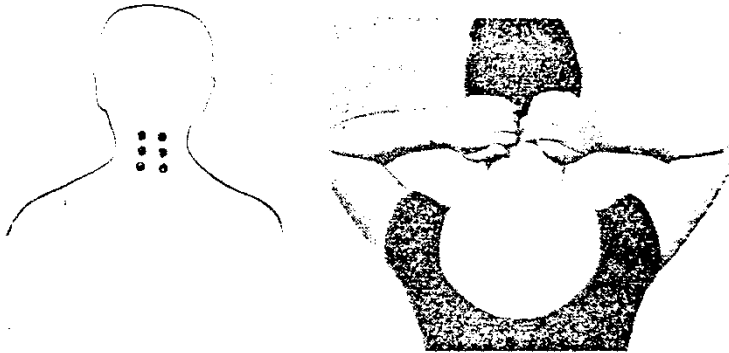
H.20. Các huyệt để ấn vùng đỉnh đầu



H.21. Các huyệt để ấn động mạch cảnh và tuyến giáp



H.22. Huyệt để ấn vùng thái dương



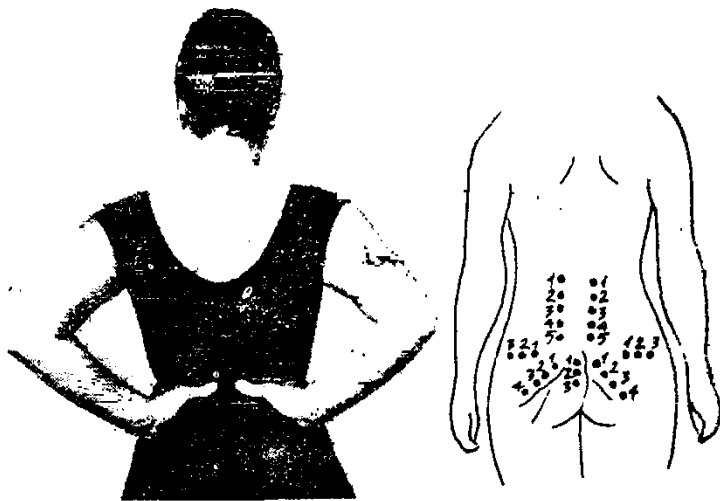
H.23. Huyệt ấn vùng gáy và vùng hành não

ngón tay (hình 23) ấn lên gáy bằng hai ngón tay cái khôi phục được khả năng làm việc, cho phép thực hiện các công việc đã định vừa nhẹ nhàng vừa nhanh chóng hơn.

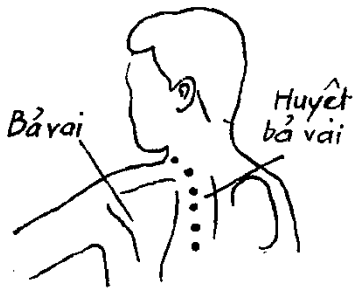
## MỎI LUNG

Con người ta vào những năm đôi mươi đầu biết đến những đau mỏi ở vùng thắt lưng. Nhưng cùng với năm tháng những dấu hiệu xuống cấp ở dây chằng quan tâm đặc biệt. Bởi phần này của cột sống phải thực hiện những vận động quan trọng như giữ thẳng người, uốn nghiêng hay quay ngoặt thân mình. Cột sống cũng tham gia vào việc đi bộ. Lưng phải uốn cong quá gây nên tình trạng quá tải, làm rần các bắp lưng lại, tạo ra chứng loạn vận động cho các cơ quan bên trong. Lạnh rét, mệt mỏi, tinh thần căng thẳng, rối loạn vận động do tăng thân nhiệt, thoát vị đĩa đệm đều dẫn đến chỗ làm rối loạn chức năng của đoạn cột sống này, dẫn đến chứng đau thắt lưng.

Khi ngồi làm việc lâu mà thấy đau ở dây, có thể làm giảm đau bằng cách : ngồi cho đúng tư thế, đến khi thấy mỏi thì lấy hai ngón tay cái ấn dọc theo các đốt thắt lưng và các đốt xương cùng (hình 24).



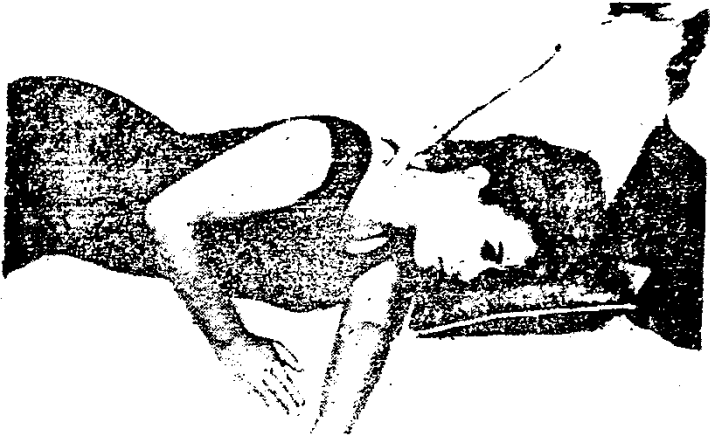




H.25. Huyệt để ấn vùng trên hai bả vai, vùng giữa hai bả vai khi đau mỗi vai

cái ấn lên vùng trên bả vai năm sáu lần, mỗi lần ba giây. Sau đó ấn ba lần lên các huyệt vùng giữa hai bả vai, ấn phía bên phải rồi bên trái (hình 25).

Tiếp theo, người giúp đặt hai ngón tay cái lên hai huyệt trên cùng, nằm bên phải và bên trái vùng giữa hai bả vai này, đặt các ngón còn lại trên xương đòn (xem hình 25) rồi ấn đồng thời cả mười ngón tay xuống. Sau đó nắm chặt các bắp thịt nằm trên hai bả vai kéo lên trong một giây (xem các hình 25 - 26). Làm đi làm lại theo cách này ba lần.



H.26. Tư thế người bệnh



H.27. Cầm hai tay giữ cao của người bệnh kéo thân oải ra sau



H.28. Cầm hai vai kê nâng người bệnh lên

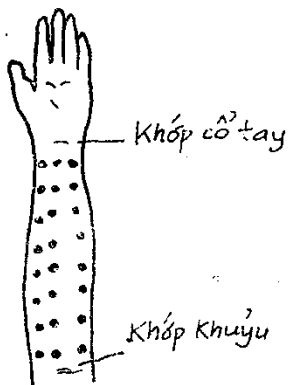
Tiếp nữa, người giúp điều trị cầm hai tay giờ cao của người bệnh kéo cho mình họ oải ra phía sau trong thời gian ba giây (hình 27). Sau cầm hai vai khẽ nâng cả người bệnh lên (hình 28).

Xong rồi dùng hai bàn tay xoa vuốt cơ ngực, xoa vuốt từ trên xuống dưới và để kết thúc xoa vuốt nhẹ nhàng hai bên sống lưng (ba lần).

## **MỎI TAY**

Nên chữa đau mỏi tay ngay khi nó mới xuất hiện, vì đau mỏi ở đây có thể trở thành đau mỏi của những chứng bệnh nặng hơn. Những người chơi đàn Piano, những người đánh máy, các nhân viên điện báo, thu ngân, kế toán, tài vụ hoặc thư ký mỗi khi thấy đau tay đều chữa được nếu biết tác động bằng phương pháp siatxu lên các huyết vẽ trên hình từ 29 đến 34.

Những người bán hàng hoặc làm các nghề khác buộc phải đứng nhiều, khi mỏi nên ấn theo phương pháp siatxu lên các huyết ở hai bàn chân và hai bên mông.



H.29. Huyệt để ấn mắt trong cẳng tay



H.30. Huyệt để ấn vùng khớp vai

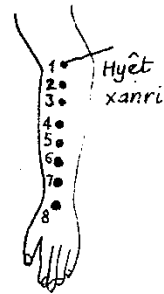


H.31. Huyệt để ấn mắt ngoài cánh tay

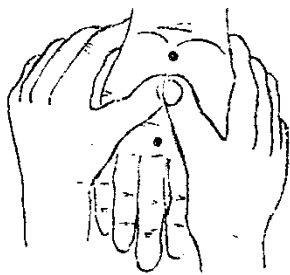




H.32. Huyêt dể ấn mặt trong cánh tay

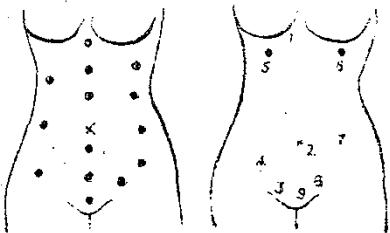


H.33. Huyêt dể ấn mặt ngoài cẳng tay



H.34. Huyệt ấn ở lòng bàn tay

## BẢO VỆ VÀ CƯỜNG CỐ CHỨC NĂNG CỦA DẠ DÀY VÀ RUỘT



H. 35. Huyệt ấn để tác động  
lên dạ dày



H.36. Huyệt ấn mặt trước  
khoang bụng

Ăn uống kém hoặc không ngon miệng cho thấy có những rối loạn nghiêm trọng trong cơ thể. Ăn ngon miệng là dấu hiệu của sự khoẻ mạnh. Tác động bằng phương pháp siatxu lên vùng bụng có thể khôi phục khả năng ăn ngon. Chỉ cần sáng sủa, trước khi vùng dậy khỏi giường, thực hiện tròn vòng ba phút một số thủ thuật nhất định bạn sẽ cảm thấy khí thoát ra ngoài dễ dàng hơn, đồng thời bổ xung được máu tươi cho khoang bụng làm chuyển hoá chất tốt hơn. Cách điều trị này có thể giúp phòng ngừa bệnh loét và các bệnh khác ở dạ dày, ở hành tá tràng.

Khi tự làm lấy các thủ thuật siatxu thì phải nằm duỗi chân, dùng ngón trỏ, ngón giữa và ngón tay đeo nhẫn của cả hai bàn tay ấn lên vùng thượng vị ba lần, mỗi lần ba giây. Sau đó dịch hai tay thấp xuống phía dưới, lại ấn ba lần lên bụng. Tiếp theo dịch thấp xuống dưới nữa, cũng ấn thêm ba lần. Xong rồi ấn ba lần lên hai huyệt ở bên phải bụng và ba lần lên hai huyệt bên trái, tức là lúc đầu ấn lên vùng gan sau đó ấn lên vùng lá lách. Đến đây, đặt bàn tay phải lên vùng dạ dày rồi đặt bàn tay trái lên ấn thêm khoảng 30 giây (hình 35-36).

Khi tác động bằng phương pháp siatxu lên người bệnh có thành bụng yếu, bạn phải bảo họ nằm sấp.

Bạn ngồi bên trái họ, đặt hai ngón tay cái (ngón no trên ngón kia) lên vùng nằm giữa cạnh đáy của bả vai trái với cột sống (hình 37). Khi đạt được một sự thay đổi nào đó thì vùng này sẽ căng ra.



H.37. Huyệt để điều trị rối loạn chức năng dạ dày và ruột

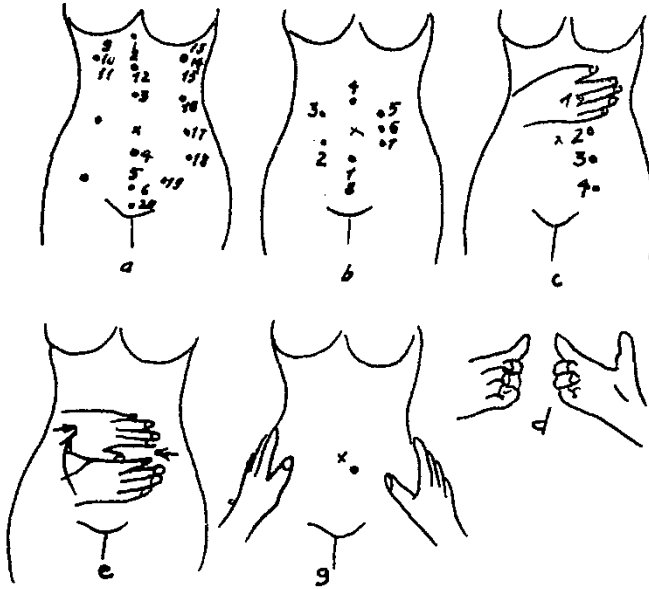


H.38. Xoa bụng

Lúc đầu người bệnh có thể thấy đau, nhưng cơn đau dần dần sẽ qua đi. Sau khi ấn lên các huyệt này năm hay sáu lần bạn lại ấn thêm khoảng ba giây cho mỗi huyệt trong số chín huyệt nằm bên trái dọc theo cột sống từ trên xuống dưới. Những huyệt này cách nhau khoảng 25 mm ấn ba lần. Sau đó làm như thế với các huyệt ở bên phải.

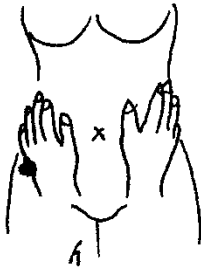
Bây giờ yêu cầu bệnh nhân nằm ngửa, bạn ngồi





H.39 Huyệt để tác động lên toàn bộ vùng bụng

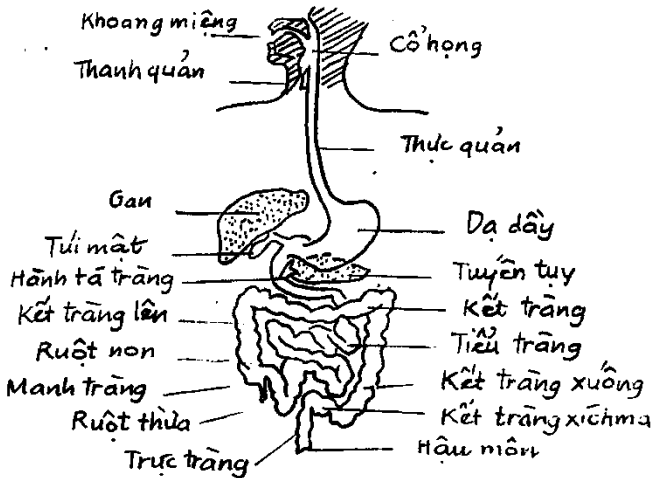
- a) Ấn ba ấn lên mỗi huyệt trong số 20 huyệt này
- b) Ấn ba ấn lên mỗi huyệt trong số 8 huyệt này để tác động lên tiểu tràng
- a) Ấn ba ấn lên mỗi huyệt trong số 4 huyệt này để tác động lên kết tràng
- d) Dùng các ngón của cả hai tay ấn mười lần lên các đốt của vùng thắt lưng: làm động tác như là nâng các đốt sống vùng thắt lưng lên
- e) Đặt phần đệm của các ngón tay và hai bàn tay lên vùng rốn vừa xoa vừa ấn xuống kết tràng
- g) Ấn mười ấn lên vùng eo
- h) Khẽ nâng như là nâng nhẹ bụng lên ba lần, sau đó xoa day vùng rốn mười lần



bên phải dùng bàn tay xao cần thận vùng thượng vị bên phải trong vòng năm giây (hình 38). Xoa đi xoa lại năm lần. Ở hình 39 đã đánh dấu các huyết để ấn và trình tự ấn.

Ấn ở vùng bụng cần cần thận. Nếu thấy người bệnh đau ở phần nào đó mà ở chỗ đó các ngón tay cảm thấy cơ căng cứng như bị thấm nhiễm, thì hãy ấn cần trọng để xoa tan chỗ thấm nhiễm đó đi.

## TÁO BÓN



H.40. Sơ đồ hệ thống các cơ quan tiêu hoá

Thức ăn được hấp thụ và thải các chất bã bình thường là những nhân tố cơ bản của một cơ thể khoẻ mạnh (hình 40).

Để chữa táo bón mãn tính, mỗi buổi sáng trước khi ra khỏi giường, bạn hãy làm theo hướng dẫn dưới đây.



H.41. Huyệt để ấn lên kết tràng xích ma

Phân có khuynh hướng đọng lại ở kết tràng xích ma, nằm bên trái rốn theo một đường chéo xuống (hình 41). Với người có bệnh táo bón mãn tính thì ở vùng này thấy cứng, dùng phương pháp ba ngón (xem hình 5) và lấy cả hai tay xoa, day lên vùng này độ ba phút (xem hình 41). Khi trong kết tràng bắt đầu có nhu động, bạn sẽ thấy muốn đi ngoài. Tiếp theo, nên uống một cốc nước muối loãng. Dùng liệu pháp

này vào mỗi buổi sáng, chức năng của kết ràng xích ma ắt được khôi phục.

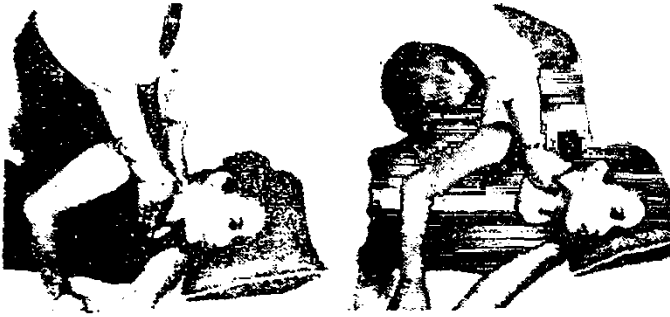
## MẤT NGỦ

Người ngủ tốt thường khoẻ mạnh, vì một giấc ngủ ngon làm tiêu tan mọi mệt nhọc tích tụ trong ngày. Ngủ được lâu hay không còn phụ thuộc vào cơ thể và tình trạng mệt mỏi của mỗi người. Thường thì ngủ từ 6 tiếng đến 8 tiếng đồng hồ là đủ.

Na-pô-lê-ông, dù cho huyền thoại về ông rằng chỉ ngủ 3 tiếng một ngày có đúng hay không, thì hai lời khuyên sau đây vẫn là có ích cho những người mất ngủ. Ông ta nói, một là, khi đã đi ngủ thì đóng ngay lập tức tất cả các ô kéo trong hộp não lại rồi thả mình vào một giấc ngủ sâu. Quên hết và ngủ thiếp ngay được dù chỉ trong một thời gian ngắn cũng còn tốt cho cơ thể nhiều hơn là 10 giờ đồng hồ trần trọc không yên. Hai là, vùng dậy ra khỏi giường ngay sau khi thức giấc. Uể oải trên giường hàng giờ sau một giấc ngủ hữu hiệu là một thói quen có hại không đem lại điều gì tốt lành cho cơ thể.

Ngoài các lời khuyên bổ ích trên đây, còn có thể khuyên thêm những người mất ngủ thực hiện một liệu pháp mang tính chất thể lực làm thư giãn và tạo điều

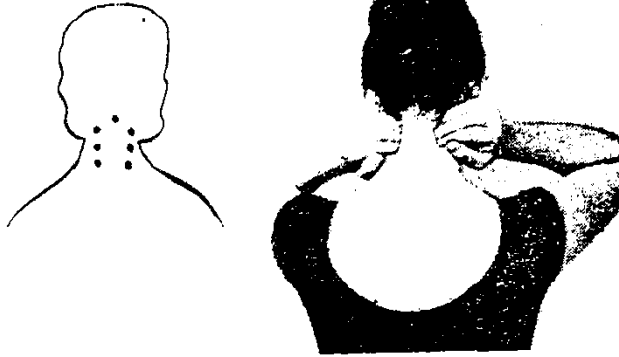
kiện cho một giấc ngủ ngon. Dưới đây là liệu pháp đã.



H.42. Huyết ấn mặt trước và mặt bên cổ

Dùng ngón tay cái ấn lên mặt trước cổ (hình 42) dọc theo động mạch cảnh ở bốn điểm hướng xuống xương đòn. Ấn đi ấn lại ba lần mỗi bên. Dùng phương pháp ba ngón ấn trong thời gian ba giây lên từng huyết trong số ba huyết tương ứng với hành não (xem hình

43 và 50). Sau đó ấn lên ba điểm nằm dọc các cơ ở hai bên cột sống mặt sau cổ, từ vùng hành não đến đỉnh lai. ấn ba lần, mỗi lần ba giây.



H.43. Huyết ấn chữa mất ngủ

Duỗi hai chân, co và duỗi tối đa các ngón cái trên hai bàn chân để kích thích máu chảy trong các chi dưới. Sau đó, lấy phần đệm các ngón ấn lên 20 huyết đã đánh dấu ở hình 39-a.

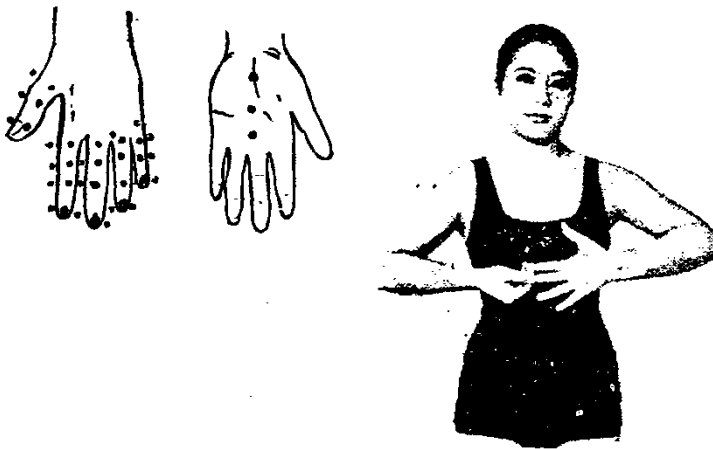
## **BẢO VỆ VÀ CỨNG CỐ CHỨC NĂNG CỦA CÁC CƠ QUAN NỘI TẠNG**

Như đã nói ở trên các ngón tay có liên hệ mật thiết với các cơ quan nội tạng, đặc biệt là với vỏ não,

vì vậy, tập luyện và chăm sóc chúng sẽ có tác dụng tốt đối với trạng thái chung của cơ thể.

Ở những người có bệnh tim, các ngón út thường yếu, đôi khi yếu đến mức không co duỗi được. Tập luyện ngón út cải thiện được hoạt động của tim.

Tập luyện ngón đeo nhẫn khôi phục lại được chức năng của gan. Tập luyện ngón giữa hạ thấp được huyết áp, cải thiện được chức năng của ruột. Những người có ngón tay trở yếu thường hay đau dạ dày. Người có ngón cái to khoẻ thường có ý chí mạnh mẽ, vì vậy phát triển tốt của ngón cái ảnh hưởng tốt đến vỏ não.



H.44 Huyết ấn để phát triển sức mạnh của hai bàn tay

Tập tành hàng ngày theo phương pháp siatxu và thực hiện các bài luyện tập cho hai bàn tay đến mức tối đa có tác dụng tốt để tăng cường sức khoẻ.

Hãy dùng ngón trỏ và ngón cái tay phải cầm lấy ngón cái tay trái, vừa kéo vừa ấn lên ba đốt từ chân lên đầu ngón kể cả phần đệm của ngón. Đầu tiên ấn phía trước và phía lưng ngón, sau đó ấn hai bên, ở những ngón khác cũng làm như thế, nhưng vì chúng dài hơn, nên ấn thành bốn huyết (hình 44).

Xong lại làm như vậy cho các ngón của bàn tay phải.

## LUYỆN SỨC BỀN

Sống trong thế giới sôi động ngày nay chỉ khoẻ riêng về trí tuệ hoặc thể lực là chưa đủ. Cần phải có cả sức chịu đựng nữa. Mặc dù người ta đang quảng cáo hàng hà sa số các phương thuốc tăng cường lực nhằm tăng cường sức chịu đựng nhưng tôi vẫn khẳng định rằng không nhất thiết phải tìm kiếm nghị lực bằng con đường đó. Ta sẽ có nghị lực, sẽ có sức bền cao nếu biết vận dụng phương pháp siatxu.

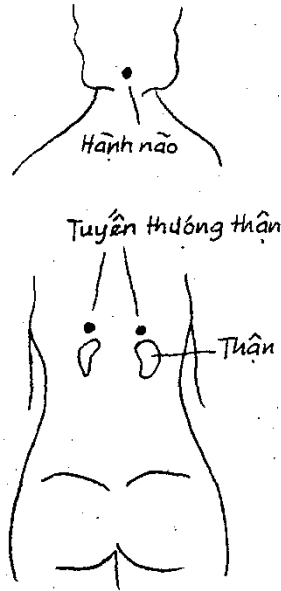
Liệu pháp ấn lên vùng hành não có tác động đến não trung gian, chữa được các di chứng của stress thích làm tăng lên được sức chịu đựng. Các đầu m.





H.45. Huyệt ấn để tăng cường sức chịu đựng

thần kinh tụ lại chi chít ở sâu trong gáy khớp với vùng hành não tức là nằm ở phần thấp nhất của đại não. Hành não nhận thông tin từ tất cả các vùng trên thân thể báo về rồi truyền tiếp cho các tế bào thần kinh ở từng phần vỏ não. Bằng cách đó hành não điều khiển mọi chức năng quan trọng cơ thể như nuốt,

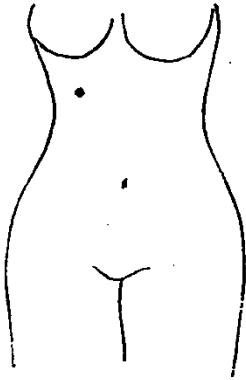


thở và sự làm việc của tim. Vai trò của cơ quan này to lớn đến mức chẳng hạn chỉ một chiếc kim nhỏ châm vào hành não của mèo hay chó sẽ làm con vật chết ngay lập tức. Các võ sỹ Tây ban nha thi đấu thắng được những con bò đực chẳng qua là biết dùng guom đâm trúng hành não của nó.

Tuyến thượng thận là nguồn cung cấp các hoóc môn, chúng nằm ở vùng các đốt sống ngực 11 và 12, chúng cũng đóng vai trò quan trọng trong phát triển sức bền. Muốn kích thích chúng hoạt động thì bằng phương pháp siatxu ấn lên hai bên cột sống trên các huyết số 6, 7, 8 ở lưng (xem hình 8 và hình 45). Về ảnh hưởng của các tuyến này đến chức năng sinh dục xin xem mục " siatxu trong lĩnh vực tình dục".

## **TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG GAN**

Mười lần ấn lên vùng gan (bàn tay nọ đặt trên bàn tay kia) (hình 46) trong thời gian ba phút, mỗi sáng khi còn nằm trên giường, sẽ góp phần làm cho chức năng gan tốt hơn. Lúc bắt đầu điều trị có thể bạn cảm thấy đau đau vì đó là do đã có sự rối loạn trong hoạt động của gan. Đau sẽ giảm dần đi khi điều trị bằng phương pháp siatxu. Phương pháp này cũng giúp chữa cồn cào trong bụng. Cười kích thích cơ hoành



H.46. Huyệt để ấn lên gan

hoạt động, hoạt động của cơ hoành lại làm cho hoạt động của hệ tiêu hoá và hệ thống hít thở tích cực hơn. Nhờ đó mà cười cũng có tác dụng phục hồi chức năng gan đồng thời làm cho bạn cả ngày có khí sắc vui tươi.

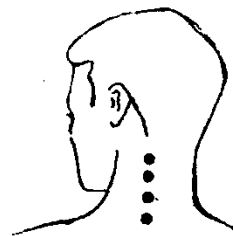
## TINH THẦN HƯNG PHẤN

Có thể tạo ra một tinh thần phấn chấn, một ý chí chiến thắng, một sức bền bỉ dẻo dai, có thể cởi bỏ những căng thẳng về trí óc và thể lực khi công việc gấp gáp bằng tác động theo phương pháp siatxu lên vùng

trên của hai vai và lên huyết nằm giữa hai bả vai (xem hình 25). Người được nhờ điều trị phải ấn lên bên phải và bên trái các đốt sống cổ của người bệnh. Mức ấn vừa phải.



H.47. Huyệt để ấn mặt trước và mặt bên cổ

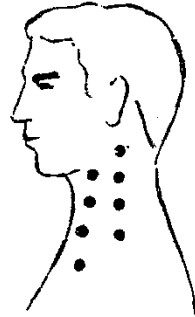


H.48. Huyệt để ấn mặt sau cổ

Ấn lên các huyết vùng cổ cũng góp phần làm cho tinh thần phấn chấn lên. Lấy ngón tay cái của tay trái ấn bốn lần lên phía bên trái mặt trước cổ. Sau đó lấy bốn ngón ấn lên mặt sau cổ, mỗi bên ba lần. Dịch bốn ngón tay cao lên gáy rồi lấy phần đệm hai ngón cái ấn lên từng huyết trong số bốn huyết nằm cạnh gáy từ vành tai xuống (hình 47 - 48) ba lần.

## HẠ HUYẾT ÁP

Có nhiều cách để hạ áp lực cao của động mạch nhằm ngăn ngừa chứng xơ vữa động mạch, tránh đột quỵ do chấn thương mạch máu não. Tác dụng chung



H.49. Huyêt để ấn vùng dưới hàm, vùng mặt trước và mặt bên cổ



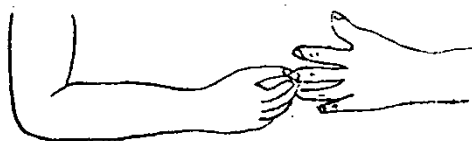
H.50. Huyêt để ấn mặt sau cổ nhằm tác động lên hành não

của phương pháp siatxu là góp phần bảo tồn tính đàn hồi cho tất cả các cơ và do đó còn giữ cho các mạch máu có được tính đàn hồi nữa. Những thủ thuật dưới đây thêm vào nhằm giữ gìn trạng lực cơ nói chung.

Lấy phần đệm của ngón cái ấn lên huyết nằm ngay dưới cằm ở chỗ có mạch đập của động mạch cảnh, vừa ấn vào đếm đến mười (hình 49). Sau đó, buông tay, hít vào rồi lại ấn tiếp. Sau ba lần ấn ở bên trái thì chuyển sang ấn như thế ở bên phải có thể điều hoà được huyết áp.



H.51. Huyết để ấn vùng thượng vị



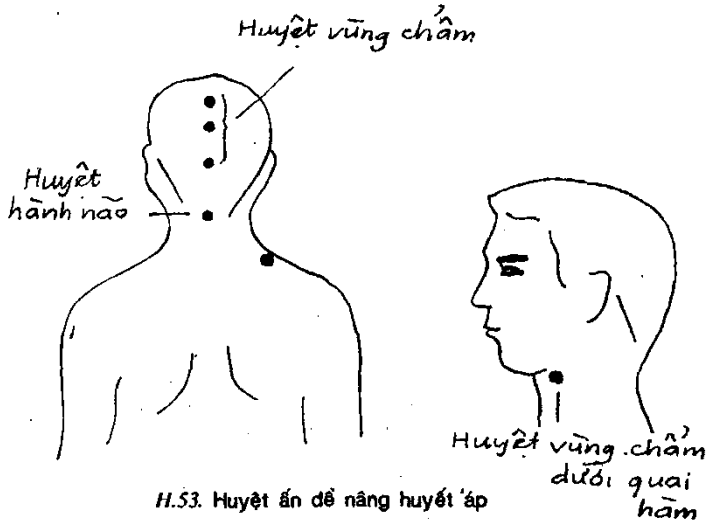
H.52. Kéo các ngón giữa

Sau đó, dùng ngón tay giữa của cả hai bàn tay ấn lên vùng hành não ba lần (hình 50), mỗi lần đếm đến mười thì thôi. Tiếp theo, dùng ba ngón tay của cả hai bàn tay ấn lên vùng đáy xương chẩm với ba huyết ở đó. Làm đi làm lại ba lần, lần sau ấn mạnh hơn lần trước. Dùng ba ngón tay ấn lên cả hai bên mặt sau cổ hướng từ trên xuống (xem hình số 43 và 50). Ấn lên mỗi huyết ba lần.

Dùng ba ngón tay ấn lên hai bên vùng thượng vị (hình 51) đếm đến mười thì buông tay ra. Ấn như thế mười lần. Sau đó vừa bóp mạnh vừa kéo ngón giữa bên tay trái (hình 52) rồi chuyển sang bóp, kéo ngón giữa bên tay phải.

## **NÂNG HUYẾT ÁP**

Huyết áp giảm chút ít so với bình thường không phải là điều đáng lo lắng. Thậm chí có những người có huyết áp như vậy tuổi thọ có thể lại cao. Nhưng khi huyết áp xuống nhiều sẽ kéo theo rối loạn chức năng tim, có thể gây ra rối loạn tuần hoàn não. Mệt mỏi, suy nhược, chóng mặt, mắt mờ, mất ngủ, hay nhức đầu, khó tập trung tư tưởng, đánh trống ngực, khó thở hoặc đau nhức trong lồng ngực hoặc ở vùng thượng vị đều là những dấu hiệu của bệnh huyết áp thấp.



H.53. Huyết ấn để nâng huyết áp

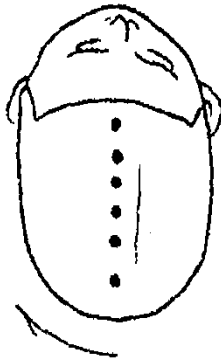
Những hội chứng không phải lúc nào cũng ổn định trên đây có khi làm người ta chỉ chẩn đoán là triệu chứng của các suy nhược thần kinh hoặc do thiếu máu hoặc có khi chỉ coi là cơn chóng mặt nhất thời (suy nhược huyết áp thể đứng) xuất hiện mỗi khi vội vàng đứng dậy hay mỗi khi phải nâng vật nặng. Thực ra thì triệu chứng ấy chỉ rõ có rối loạn chức năng của hệ thần kinh thực vật, một hệ thống làm nhiệm vụ điều tiết huyết áp. Khi thấy những hiện tượng như vậy thì trước hết hãy ấn lên động mạch cảnh sau đó ấn lên gáy, lên vùng hành não, vùng trên vai và cả huyết nằm giữa hai bả vai (hình 53).



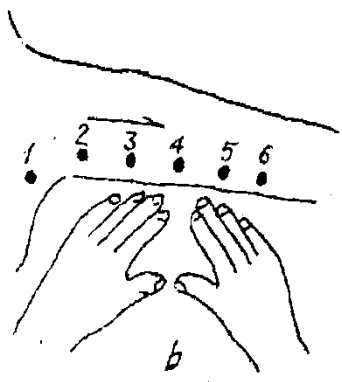
## DUỠNG TIM



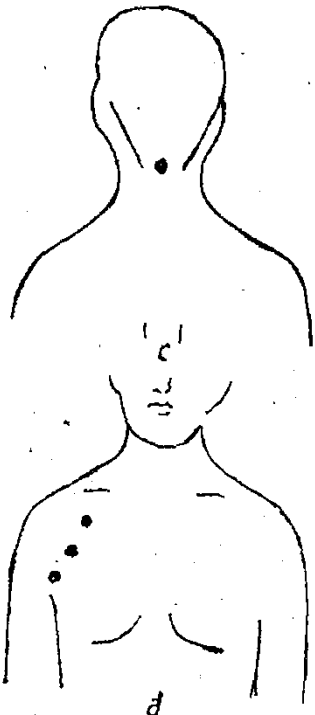
Lối sống hiện đại căng thẳng thường làm cho người ta đánh trống ngực, khó thở, cảm thấy khó chịu ở vùng tim, có khi thấy đau và các hội chứng khác thường gặp trong những bệnh nội tạng, chẳng hạn trong tổn thương van tim, trong trạng thái sau nhồi máu cơ tim. Do có sự rối loạn chức năng của trung tâm vận mạch nằm ở vùng dưới đồi thị trong thân não nên đã gây ra những hội chứng thần kinh này. Chúng làm rối loạn tuần hoàn máu trên toàn cơ thể, chúng



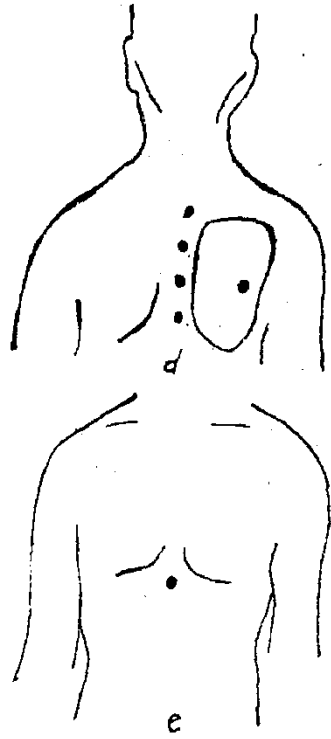
a



b



c



d

H.5.4. Huyết ấn để bảo vệ tim  
 a) Huyết ở đỉnh đầu. b) Huyết ở mắt trong chi trên. c) Huyết ở hành não.  
 d) Huyết trên bả vai phải và gần đường sống lưng.  
 e) Huyết nằm ở vùng trước bắp delta.  
 e) Huyết ở vùng thượng vị

tác động trực tiếp đến tim và, khi gây ra mất đồng bộ trong hoạt động của các trung tâm thần kinh ở vùng dưới đồi thị gây khó thở, sốt, vã mồ hôi. Thân não là bộ phận truyền đạt tất cả các dạng cảm giác cho nên mọi phản ứng về mặt cảm xúc đều có ảnh hưởng đến tim. Và ngược lại, bất kỳ một sự rối loạn nào ở tim, dù mang tính chất thần kinh cũng gây ra lo nghĩ. Lo nghĩ lại làm mất đồng bộ thêm ở thân não.

Lối thoát hay nhất để thoát khỏi cái vòng luẩn quẩn này là tránh mọi sự mệt mỏi quá sức về trí óc và thể lực, đừng để thiếu hụt, chớ ăn uống quá độ, hút sách, đồng thời thực hiện một lối sống điều độ. Có thể dùng phương pháp siatxu khắc phục các hội chứng trên khi thấy chúng xuất hiện bằng cách tác động lên đầu, lên chi trên, lên vùng hành não, vùng bả vai (đặc biệt là bả vai trái), vùng nối bắp ngực lớn, vùng thượng vị. Hãy dùng cả hai bàn tay ấn sâu xuống nhưng phải ấn một cách thận trọng (hình 54 từ a đến e).

# **SIATXU**

## **VỚI LĨNH VỰC TÌNH DỤC**

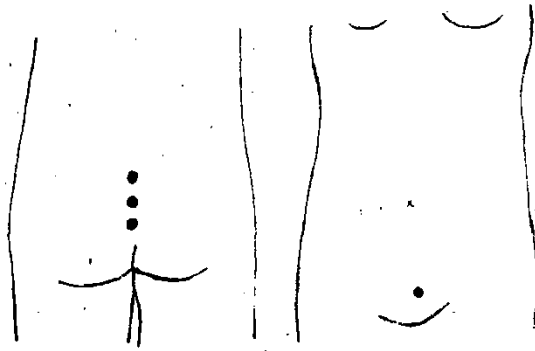
### **SINH HOẠT TÌNH DỤC LÀNH MẠNH**

Các thủ thuật siatxu dưới đây có thể làm tăng thêm sự đắm say của tình dục và nhờ đó tạo điều kiện có được các mối quan hệ thân tình, hài hoà, êm ái.

### **TĂNG CƯỜNG TIỀM NĂNG TÌNH DỤC CHO NAM GIỚI**

#### **Xương cùng**

Để ngăn ngừa hu hao của hoạt động tình dục nên áp dụng phương pháp siatxu, ấn lên vùng thất lung cùng (hình 55), nơi có đám rối thất lung cùng đi qua. Ấn nhẹ nhàng lên các huyết ở các đốt sống vùng thất lung và vùng xương cùng, mỗi huyết mười lần trong thời gian ba giây sẽ làm cho các dây thần kinh đi qua đây thêm vững mạnh. Ngay cả đối với những cầu thủ đánh gôn bị chấn thương ở vùng này, khả năng sinh dục bị giảm, ấn như thế cũng có tác dụng.



H.55. Ba huyết để ấn vùng xương cùng

H.56. Huyết để ấn ở vùng mu.

### Vùng thượng vị

Ấn lên vùng thượng vị bằng ba ngón (xem hình 51) mười lần, mỗi lần năm giây sẽ có ảnh hưởng phản xạ lên đám rối thất lưng cùng, cũng có tác dụng nâng cao được mức độ hoạt động tình dục.

### Gan

Bệnh đau gan thường gặp ở những người lao động trí óc là nguyên-nhân làm giảm khả năng tình dục. Ấn thường xuyên ở dưới cung sườn bên phải (xem hình 46) cũng nâng cao được mức độ hoạt động tình dục.

Triết lý Trung Hoa có câu "phần nộ chỉ tổ hại gan". Vì vậy, tức giận hay nổi cơn thịnh nộ cũng làm

giảm cơ năng tinh dục.

### **Kết tràng xích ma**

Táo bón làm yếu tất cả các chức phận của cơ thể, kể cả chức phận tinh dục. Để khắc phục bệnh táo bón nên xoa bóp cẩn thận vùng bụng từ bên trái rốn xuống dưới, tức là xoa bóp vùng ruột xích ma (xem hình 41).

### **Bàng quang**

g giữa rốn và vùng mu sẽ kích thích chức năng của bàng quang và hệ quả là tăng cường được phản ứng về tinh dục (hình 56).

### **Hậu môn và đáy chậu**

Ấn đi ấn lại chung quanh hậu môn, sau đó ấn lên vùng đáy chậu giữa hậu môn và búi dái cũng kích thích phản ứng tinh dục.

### **Tinh hoàn**

Xoa bóp các dây chằng mu trên, nằm cạnh xương mu làm tăng sự thụ cảm của tinh hoàn.

Nắn bóp tinh hoàn cũng có tác dụng kích thích, đặc biệt là đối với người có tuổi (theo người Nhật thì số lần nắn bóp tương ứng với số tuổi).

## **PHÓNG TINH SỚM**

Hiện tượng phóng tinh sớm thường thấy ở những người đàn ông trẻ tuổi do thiếu kinh nghiệm sinh hoạt tình dục. Thế nhưng ngay cả những người đàn ông từng trải mỗi khi bị kích thích mạnh cũng khó có khả năng kéo dài cuộc giao hợp một cách bình thường. Áp dụng phương pháp siatxu tác dụng thường xuyên lên vùng thượng vị và vùng xương cụt có thể chữa khỏi hiện tượng này (xem hình 51-55).

Bằng những thủ thuật trên sẽ giúp cho các đấng lang quân dù đã ngoại tứ tuần có mây mưa mấy cuộc cũng chỉ cần xuất có một lần, vì ai nấy đều biết tung ra một lượng nhiều tinh tử quá có thể làm kiệt suy cơ thể.

## **TÁC ĐỘNG VÀO KHU VỰC GIỚI TÍNH CỦA PHỤ NỮ**

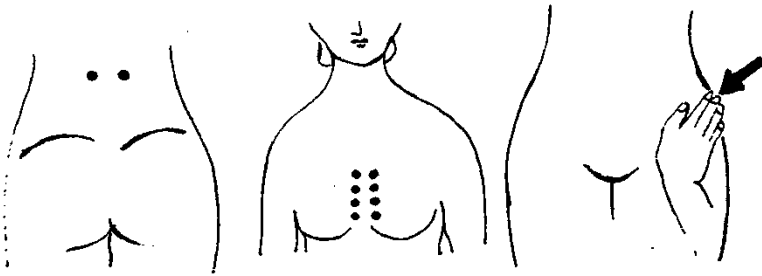
Bên cạnh các huyết viết trong nhiều sách về tình dục học tôi đã phát hiện thêm hàng loạt huyết nếu dùng phương pháp siatxu sẽ có tác dụng phản xạ lên các tuyến nội tiết và những vùng kích thích cảm xúc tình dục.

Các huyết ở tuyến giáp nằm ở mặt trước cổ trên

xương đòn (hình 21).

Huyệt của tuyến thượng thận - ở ngang xương sườn XI - XII (hình 57) (ấn lên những huyệt này bằng cách nắm bàn tay lại). Huyệt của tuyến nội tiết ở chỗ xương ức (hình 58). Các huyệt vùng bẹn ở mặt trong đùi (hình 59).

Ấn lên vùng xương cụt của phụ nữ cũng đem lại tác dụng như nam giới (xem hình 55).



H.57 Huyệt để tác động lên tuyến thượng thận    H.58. Huyệt để tác động lên tuyến nội tiết    H.59. Cách tác động lên các huyệt vùng bẹn

## LÃNH CẢM TÌNH DỤC

Với lãnh cảm tình dục thì tác động như sau :

1) Người phụ nữ năm sắp.



2) Theo hướng từ trên xuống, lấy toàn bộ sức nặng của thân thể ấn theo phương pháp siatxu lên các huyết nằm hai bên các đốt sống lưng III, IV và V (đốt thắt lưng II nằm ngang eo lưng) của người phụ nữ.

3) Ấn thận trọng lên những huyết ở vùng mông (xem hình 24).

4) Để kết thúc, tác động theo đúng phương pháp siatxu lên mặt trước cổ (vùng tuyến giáp), lên những huyết ở vùng hành não, ở vùng tuyến sữa và ở mặt trong đùi.

Tác động lên những huyết này có thể vào bất cứ thời gian nào, ban ngày, ban đêm và ở bất cứ địa điểm nào miễn là không bất tiện. Nó có vai trò quan trọng trong việc bảo vệ sự say mê tình tự của quan hệ vợ chồng. Nên biết rằng, một cảnh sống yên ổn, có nề nếp cũng giúp cho sự say mê ấy tăng thêm.

## **TÁC ĐỘNG LÊN TUYẾN GIÁP**

Ấn lên huyết của các tuyến nội tiết sẽ kích thích việc sản xuất hoóc môn nhờ nó mà da dẻ đẹp đẽ, dáng vóc được giữ gìn. Hơn bốn nghìn năm trước đây các cung phi người Hồi giáo đã dùng cách này để kéo dài vẻ tươi mát, hấp dẫn của cơ thể họ.

Tác động lên các tuyến nội tiết có thể bằng cách sau đây. Khẽ cúi cổ về phía trước, đồng thời lấy phần đệm của ngón cái ấn lên huyết thứ ba trên cổ (vùng tuyến giáp) trong hai giây (xem hình 21). Ấn mỗi bên cổ năm lần như vậy. Lại ấn lại bên trái rồi bên phải, mỗi bên ba lần. Tác động lên những huyết ấy cũng có thể ngăn ngừa bạc tóc sớm. Vận dụng phương pháp này lúc tắm rửa cũng đem lại kết quả tốt.

Sức quyến rũ của mỗi người phần lớn là do sức truyền cảm của đôi mắt. Để giữ cho mắt được trong sáng và thêm điển cảm để nhanh chóng chữa khỏi đau mắt, đau đầu và căng nặng trong óc mỗi khi phải làm việc trong phòng kín, phải đọc sách hay xem tivi quá lâu thì bạn hãy thực hiện những lời căn dặn dưới đây :

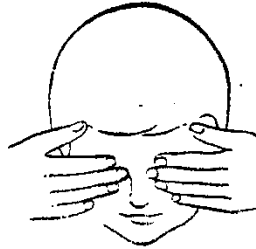
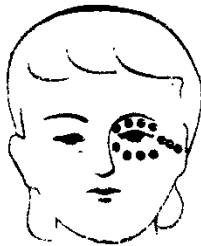
1) Đặt ba ngón tay dọc theo mép trên của ổ mắt, ấn lên phía lông mày ba lần. Cần thận dùng để móng tay chạm vào da (hình 60).

2) Ấn ba lần lên cạnh dưới của ổ mắt, ấn từ trên xuống.

3) Lấy phần đệm các ngón cái ấn lên mí mắt khoảng mười giây. Đến đây bạn hãy làm lại tất cả các liệu pháp siatxu đối với vùng mặt.

Nếu thời gian cho phép có thể dùng ba ngón tay

ấn thêm lên xương gò má (dây thần kinh sinh ba) hoặc hai bên thái dương. Nếu các cách tác động này vẫn chưa đem lại hiệu quả cần thiết thì ấn lên vùng nằm giữa góc trên với bờ trong của mỗi bả vai.

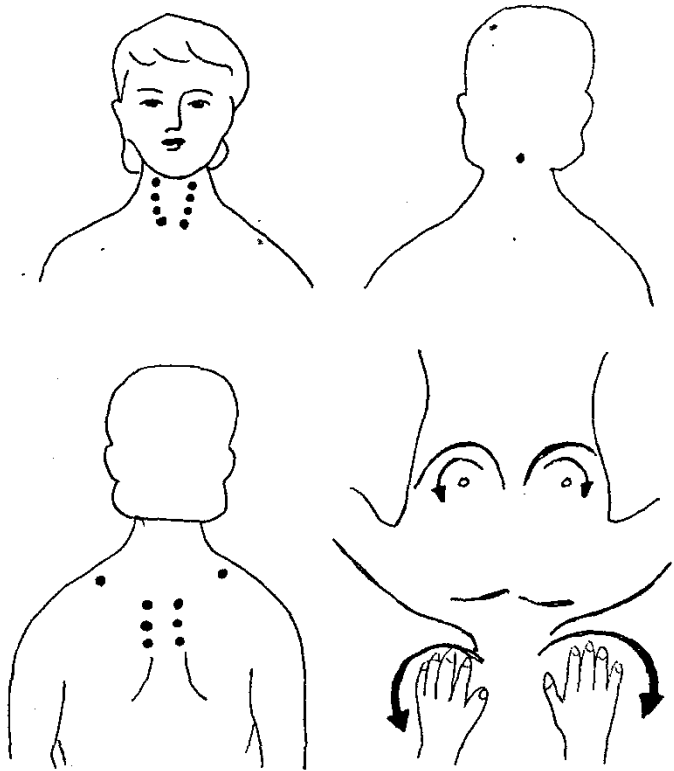


H.60. Huyệt để ấn tăng cường vẻ đẹp cho mắt và chữa căng nặng cho mắt

## TĂNG TUYẾN SỮA

Điều trị hiệu quả nhất theo phương pháp siatxu để tăng tuyến sữa là ấn lên vùng tuyến giáp, vùng hành

não, hai vai, cánh tay (hình 61). Xoa bóp tuyến sữa không những có tác dụng tăng sữa, mà còn có tác dụng giữ gìn vẻ đẹp của bộ ngực.

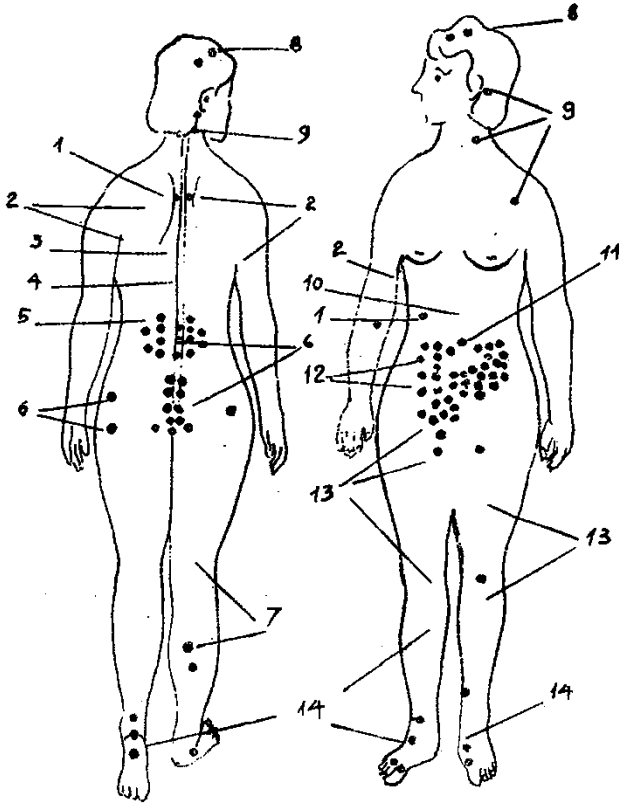


H.61. Huyệt ấn để tăng tuyến sữa

- a) Các huyệt trên tuyến giáp ; b) Huyệt trên hành não , c) Huyệt ở vai và ở giữa hai bả vai ; d) Cách xoa bóp vùng vú

## RỐI LOẠN LÚC MÃN KINH

Mãn kinh là một hiện tượng tự nhiên vì sự thay đổi theo tuổi tác là điều không tránh khỏi. Tuy nhiên, những diễn biến của hiện tượng này còn phụ thuộc vào sự phát triển thể lực, phụ thuộc vào số lần chữa đẻ, phụ thuộc vào sự ăn uống của mỗi người... Nó thường bắt đầu rối loạn chu kì kinh nguyệt có khi kéo dài nhiều năm liền. Tuỳ mức teo của buồng trứng theo lứa tuổi, sự phát triển của tế bào trứng và việc rụng trứng trở nên thất thường rồi sau đó ngừng hẳn. Đi kèm với hiện tượng mãn kinh này thường là sự ú tụ và chúng loạn thần kinh chức năng, kết hợp với sự xuất hiện những dấu hiệu thay đổi theo lứa tuổi bởi đã có sự mất đồng bộ và rối loạn chức năng của các tuyến nội tiết (đặc biệt của tuyến trước tuyến yên, của tuyến giáp, của tuyến thượng thận và của tuyến tụy) thậm chí bởi đã có cả sự rối loạn trong hệ thần kinh thực vật làm nhiệm vụ giám sát các tuyến trên. Sự căng thẳng của nhóm thần kinh giao cảm và phó giao cảm trong hệ thần kinh thực vật cũng làm cho các dây thần kinh vận động rối loạn, gây ra chóng mặt, nặng đầu, nhức đầu thường xuyên, hay ra mồ hôi, gây ra bệnh istêri (còn gọi là ý bệnh - ND), gây ù tai, gây ra chứng cao huyết áp thời kỳ tất dục, làm cho tim hoặc đập nhanh hơn



H.62. Huyết dễ ứ khi có rối loạn ở thời kỳ mãn kinh.

1. Từ đốt sống ngực III đến đốt V, vai (tâm, vai). 2. Xương đòn và mặt trong của chi trên (vùng da dày, cơ quan sinh dục). 3. Từ đốt sống ngực VI đến VIII và hai bên các đốt sống này (dạ dày, gan). 4. Các đốt sống ngực X và XI và huyết ở hai bên các đốt sống này (thượng vị, hệ thần kinh, trung ương). 5. Vùng thắt lưng (thận, bụng, cơ quan sinh dục). 6. Từ đốt thắt lưng III đến V, xương cụt, mông (các tuyến sinh dục). 7. Tuyến giữa bụng chân, khoeo (suy nhược thần kinh). 8. Vùng đỉnh đầu, mặt trước cổ, hố nách, khuỷu tay (cơ quan sinh dục, hệ thần kinh thực vật, tuyến giáp). 9. Cổ (túi mật, bàng quang, tuyến yên). 10. Góc cung sườn (dạ dày, gan). 11. Vùng dạ dày (ittêri). 12. Vùng rốn, tiểu tràng (cơ quan nội tạng). 13. Vùng bụng, bẹn, mặt trong đùi (cơ quan sinh dục nữ). 14. Mặt trước hai đầu gối, các mắt cá, hai mu bàn chân, gan bàn chân (túi mật, dạ dày, gan).

hoặc đập chậm lại, gây đỏ mặt, cương máu, ăn kém, rối loạn vị giác, ỉa chảy hoặc táo bón kéo dài, gây trầm uất, bực bội, sầu muộn, mất ngủ, giảm trí nhớ.

Để chữa hoặc làm thuyên giảm những hiện tượng trên hãy sử dụng cách sau đây của phương pháp siatxu :

1. Lúc đầu ấn lên mặt trước cổ (cụ thể là ấn lên hõm huyết của tuyến giáp) (xem hình 21).

2. Sau đó ấn lên vùng hành não, đai vai, hai cánh tay, bụng cánh tay, bụng, vùng thượng vị và vùng bụng dưới (hình 62).

# **SIATXU VỚI MỘT SỐ BỆNH**

## **ĐAU DẠ DÀY**

Đột nhiên đau nhói trong dạ dày thường cho thấy có viêm và cơ bản là do thần kinh. Nếu thấy đau ở bên phải vùng thượng vị thì nên nghĩ đến có rối loạn chức năng ở túi mật.

1. Đặt bệnh nhân nằm sấp.
2. Đứng bên cạnh rồi đặt ngón cái tay phải lên



*H.63. Huyệt ấn để nhanh chóng cắt cơn đau dạ dày*



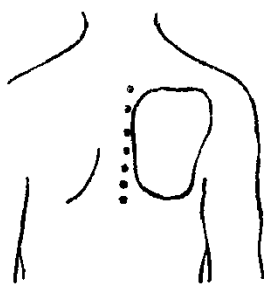
huyết thứ năm nằm giữa hai bả vai (hình 63).

3. Đặt ngón cái tay trái lên ngón cái tay phải rồi dùng toàn bộ khối lượng của thân thể ấn trong thời gian năm giây. Ấn năm, sáu lần như vậy.

4. Nếu vẫn còn đau thì ấn hai bên cột sống bắt đầu từ chỗ huyết thứ năm đi ra 25 mm, ấn xuôi xuống phía dưới đến đốt sống thất lưng V. Ấn năm, sáu lần, mỗi lần ba giây (hình 64).

5. Yêu cầu bệnh nhân nằm ngửa. Dùng bàn tay phải ấn nhẹ nhàng lên vùng thượng vị (xem hình 51). Sau năm, sáu phút tác động như vậy, cơn đau sẽ hết.

Bằng phương pháp trên, tôi đã giúp ngôi sao điện ảnh là Đgiôdimaghiô Mêrilin Môn-rô trong chuyến đi du lịch cùng chồng tại Tôkiô hưởng tuần trăng mật thoát cơn đau dạ dày. Bà Môn-rô còn bị những cơn co thắt trong dạ dày. Tôi đã điều trị bằng phương pháp siatxu và cách chữa này đã thu được kết quả mỹ mãn.



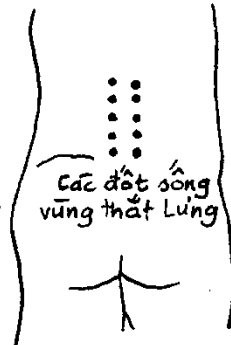
H.64. Bảy (mười) huyết để ấn vùng giữa cột sống và bả vai.

## ỈA CHẢY

Ruột nhu động quá mức - đặc trưng của ỉa chảy - là hậu quả của một sự kích thích quá độ thành ruột, niêm mạc quá nhạy cảm, hoặc là hậu quả của rối loạn chức năng trong hệ thần kinh thực vật làm nhiệm vụ điều tiết sự quá mức. Đôi khi có thể do ăn hoặc uống quá độ, do niêm mạc ruột bị khối lượng phân tích đọng gây kích thích, do tinh thần (như sợ hãi), do dị ứng thức ăn, do dạ dày (như thiếu dịch tiêu hoá), do bị lạnh ban đêm hoặc do cảm mạo. Ở những thể nghiêm trọng hơn của bệnh này như do viêm ruột, do mắc bệnh truyền nhiễm (ly, thổ tả), thậm chí do lao, do viêm loét kết tràng, do ung thư trực tràng, do rối loạn các tuyến nội tiết vì đã mắc các bệnh ở tuyến giáp, mắc bệnh Adixôn hoặc do các độc tố tạo thành khi sung phổi, khi bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc thì cần đi khám bác sỹ ngay.

Để giảm nhẹ bệnh ỉa chảy do nguyên nhân tinh thần thì hãy dùng phương pháp siatxu chữa theo hướng dẫn sau :

1. Ấn lên mặt sau cổ (chỗ chiếu thẳng vào hành não điều khiển phản xạ của hệ thần kinh) (xem hình 50).



H.65. Huyệt để ấn mặt bên xương chậu và vùng thắt lưng

2. Ấn lên các huyệt quanh xương bả vai và hố nách để tạo ra một sự kéo căng trong các cơ vùng bả vai làm cho dạ dày và ruột được củng cố vững chắc (xem hình 25).

3. Ấn lên vùng thắt lưng và xương cụt (hình 65).

4. Ấn lên các huyệt ở đùi nằm bên trên mẫu chuyển lớn xương đùi - đó là các huyệt chủ yếu cần tác động khi bị ỉa chảy (xem hình 65).

5. Dùng các ngón cái ấn mạnh lên huyệt giữa khe ngón chân cái và ngón thứ hai. Ấn năm sáu lần lên mỗi chân là đủ (hình 66).



H.66. Huyệt ấn khe giữa ngón cái và ngón thứ hai.

6. Dùng bàn tay ấn thận trọng lên vùng kết tràng và phần bụng dưới.

## **SA DẠ DÀY**

Những người hoạt động nghề nghiệp đòi hỏi phải đứng hay ngồi lâu trong một tư thế (lái xe, cắt tóc, thầy giáo...) trông có vẻ gầy yếu, xanh xao, ấy là bị chứng sa dạ dày. Ăn quá no hoặc dùng quá nhiều thuốc, quá nhiều các thứ kích thích tiêu hoá, hoặc có khi do cơ thể yếu cũng tạo điều kiện cho phần dưới của dạ dày sa thấp xuống ngang rốn (nặng thì xuống tận xương chậu) do đó mà chèn ép các cơ quan nội tạng khác.

Với phụ nữ thì tình trạng này kéo theo cả sa buồng trứng và dạ con.

Người bệnh thường thấy nặng và trướng ở dạ dày, ăn không ngon, mệt mỏi, chóng mặt nhức đầu, người gầy yếu. Đó là những người hay đau kinh, hay lo lắng, bán khoán, sống thu mình lại với bệnh tật của mình. Điều đầu tiên cần nhớ là phải thuyết phục người bệnh rằng bệnh ấy có thể chữa được. Trước hết cần phải nâng cao thể lực toàn thân. Dùng phương pháp siatxu tăng cường các cơ bụng và phúc mạc. Ở đây nhân tố quan trọng là khôi phục chức năng bình thường của dạ dày, vì chứng chậm tiêu và táo bón thường đi kèm

vời bệnh này.

Những vùng đòi hỏi phải chú ý là vai và cổ mà ở những người hay bần tính thường bị căng kích và mỏi, thậm chí phải chú ý cả lồng ngực, trên bắp lớn ở đây đôi khi thấy cơ bị nhiễm cứng như có hạch. Những hạch này cần được xoa bóp tích cực tuy nhiên nên thận trọng.

Để nâng cao thể lực chung và rút ngắn quá trình điều trị khi bị sa dạ dày nên tác động vào các huyết sau đây :

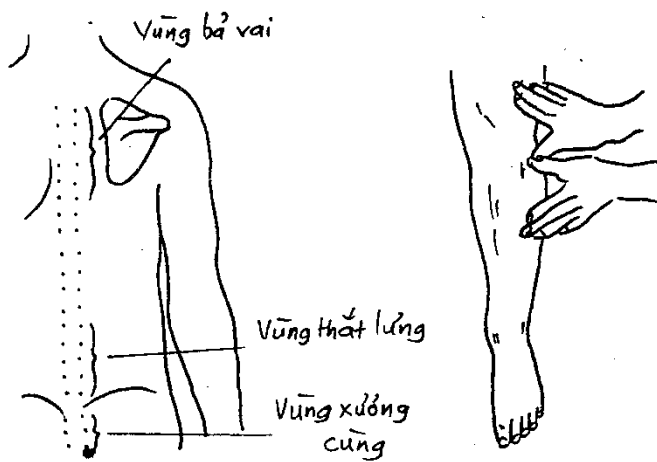
1. Các huyết ở đốt sống ngực VI, VII và VIII và cả các mô chung quanh - làm hồi phục chức năng của dạ dày và gan (hình 67).

2. Các huyết từ đốt sống ngực IX đến XII để khôi phục chức năng của thận.

3. Các huyết vùng thượng vị, bả vai, vùng lưng trên, vùng bắp lớn nhất trên lưng (ở phần lưng dưới và vùng trước vai) để chữa các triệu chứng thần kinh.

4. Các huyết ở đốt thắt lưng IV, ở hai hông, mặt ngoài đùi ở cẳng chân, mặt trước cổ để nâng cao trương lực cho giây thần kinh phế vị (xem hình 58, 68, 69).

Thế ấn ở giai đoạn kết thúc khó hơn, đó là thế



H.67. Huyệ̣t để ậ́n dọc các độ́t sống ngực, thắt lưng và xương cồng

H.68. Huyệ̣t để ậ́n mặt đũị và ống chân.



H.69. Thệ̣ kết thúc điều trị sa dạ dày

dùng bàn tay ấn nhẹ nhàng lên vùng thượng vị (xem hình 51). Để làm cho dạ dày trở lại vị trí vốn có của nó thì ấn day khéo léo từ dưới lên, từ bụng dưới lên đến rốn. Dùng dùng sức. Tiếp theo, nhẹ nhàng ấn lên vùng bẹn. Sau đó dùng các ngón cái tác động lên huyết san-ri để chữa mệt mỏi và chịu lạnh kém là hai đặc trưng của bệnh sa dạ dày.

*huyết san-ri xem #14*

## **CẢM LẠNH**

Trên thực tế khó có ai tránh được cảm sốt khi thân thể bị lạnh, chẳng hạn trong lúc ngủ, khi nhiệt độ trong người hạ thấp, các mao mạch ngoài da giãn rộng. Do mất cân bằng nên cơ thể bị nhiễm lạnh. Vì vậy ban đêm đắp chăn ngủ kể cả khi trời ấm là việc quan trọng. Mức độ chịu lạnh của mỗi người phụ thuộc phần lớn vào thể chất và sức đề kháng của cơ thể người đó.

Những dấu hiệu bị lạnh (sổ mũi, viêm họng, đau bụng) chưa hẳn đã coi là bệnh được mà mới chỉ là những tín hiệu báo động rằng cơ thể đã không đủ khả năng thích ứng với điều kiện bên ngoài hoặc không thể chống lại khả năng nhiễm vi rút nữa. Vận dụng phương pháp siatxu trong trường hợp này nhằm nâng cao sức đề kháng của toàn thân chứ không phải là để

điều trị từng bộ phận riêng biệt. Tác động bằng phương pháp siatxu lên mặt trước cổ, vùng vai, vùng giữa hai bả vai, vùng thắt lưng, đùi, ống chân và bụng làm giảm đi được các triệu chứng cảm mạo (xem hình 21, 36, 39a).

## NGẠT MŨI

Có thể chữa bệnh ngạt mũi bằng cách sau :

1. Xoa mạnh lên mặt trước cổ.
2. Dùng ngón giữa đè lên đầu ngón trỏ rồi ấn cấn lại hai bên mũi từ gốc mũi đến cánh mũi.

Tự mình xoa bóp thì có thể chỉ dùng một ngón giữa (hình 70), nhưng ấn bằng hai ngón nâng cao được hiệu quả điều trị.



H.70. Chữa ngạt mũi.

## KHẢN TIẾNG

Có thể chữa khản tiếng bằng cách sau :

1. Ấn lần lượt lên các huyệt thứ ba và thứ tư ở mặt trước cổ.

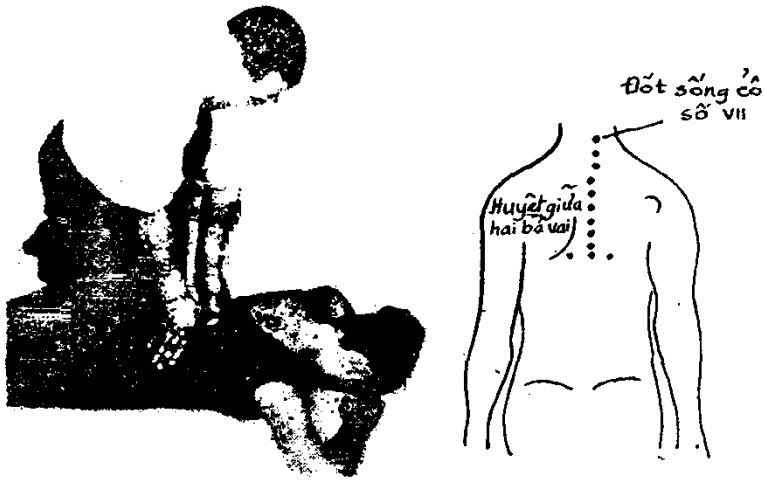


2. Ấn thận trọng theo phương pháp siatxu lên vùng gáy, vùng hai vai và vùng đám rối động mạch (dương) (vùng thượng vị).

## ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Bệnh đái tháo đường phổ biến ở cả lứa tuổi trẻ cũng như ở những người có tuổi gây ra yếu kém về đường sinh dục, hay mệt, thể hiện ngay trong hoạt động hàng ngày của con người. Bệnh phát sinh là do tuyến tụy không tiết đủ số lượng insulin và nâng theo đó mức glucoza trong máu. Thường thì khi bị đái tháo đường người ta tiếp insulin lấy từ tuyến tụy của những loài gia súc lớn có sừng. Liệu pháp này dù cho nhất thời có triệt tiêu được các triệu chứng bệnh nhưng vẫn chưa giải quyết được vấn đề. Tác động bằng phương pháp siatxu lên những huyết then chốt trên cơ thể giúp tuyến tụy phục hồi chức năng quan trọng của nó.

Đặt người bệnh nằm sấp, rồi tìm đốt sống cổ VII (gồ lên cao nhất). Đếm từ đó xuống mười đốt sẽ thấy một cơ bất động căng ra ở cả hai bên cột sống. Cơ này cần được làm mềm ra bằng phương pháp siatxu để tăng cường chức năng cho tuyến tụy (hình 71). Đồng thời cũng ấn lên cả huyết vùng thượng vị. (xem hình 51).



H.71. Huyệt để <sup>C</sup> vùng giữa hai bả vai.  
V

## ĐAU RĂNG

Đau răng do bị sâu, do chảy mủ chân răng, do viêm lợi, do bệnh viêm quanh răng và do viêm tủy răng cần đến khám ngay ở bác sỹ nha khoa. Đôi khi sự quá tải về thần kinh cũng gây ra đau răng, một kiểu đau giống như khi có rối loạn nội tạng. Với những trường hợp này tác động bằng phương pháp siatxu có thể giảm đau, đôi khi lại cắt đau hoàn toàn.

1. Ấn lên động mạch cảnh chỗ dưới hàm dưới, bên có răng đau (hình 72)

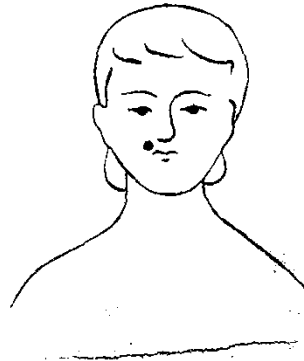
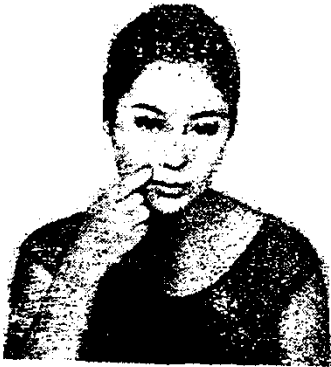


H.72. Huyệt để tác động lên động mạch cảnh.



H.73. Huyệt để ấn lên khớp thái dương và xương hàm dưới.

a



H.74. Ấn lên chỗ răng đau

2. Ấn lên điểm chiếu thẳng vào khớp giữa thái dương và xương hàm (hình 73).

3. Ấn mạnh bằng ba ngón tay lên thái dương. Ấn hai, ba lần.

4. Ấn lâu lâu bằng ba ngón tay lên má chỗ đau đầu (hình 74).

Ấn như thế sẽ có tác dụng giảm đau.

## **NHỨC ĐẦU**

Nhức đầu thường đi kèm với đau răng. Dù nhức đầu do nguyên nhân gì chăng nữa, thì siatxu vẫn là cách chữa hiệu quả làm vợi nó đi.

1. Hãy đặt người bệnh nằm ngửa rồi ngồi phía đầu giường, mặt nhìn vào đỉnh đầu bệnh nhân.

2. Ấn lên những huyết chủ chốt trên đường ngôi giữa, chạy từ chân tóc trước mặt lên đỉnh đầu (hình 75). Ấn lên cả sáu huyết, ba lần.

3. Ấn lên ba huyết chủ chốt bên trái và bên phải đỉnh đầu bốn lần (xem hình 20).

4. Làm lại động tác 2, ấn đồng thời lên tất cả các huyết vùng đỉnh đầu bốn lần.

5. Làm lại động tác 2.

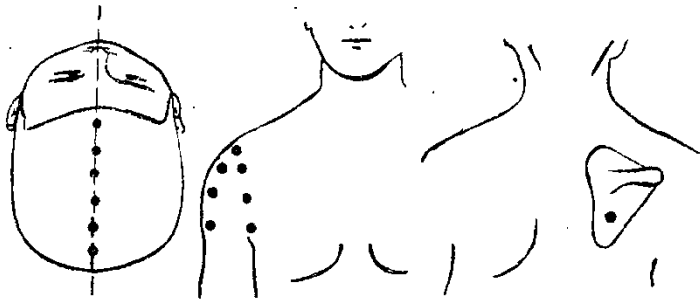
## ĐAU VAI VÀ LƯNG

Đau ở vùng vai và lưng người Nhật gọi "lung tứ tuần và vai ngũ tuần" vì bệnh thường gặp ở những người vào lứa tuổi này. Có thể chữa được bằng phương pháp siatxu.

### Đau vai

Vai đau có thể chữa bằng cách sau :

1. Để người bệnh ngồi thẳng rồi đứng quỳ một chân bên cạnh họ.
2. Trước tiên ấn lên ba huyết chủ yếu của cơ den-ta trên vai sau đó xoa bóp vùng vai theo hướng từ trên xuống (hình 76). Ấn lại ba lần, mỗi lần hai giây lên mỗi huyết. Căn cứ vào phản ứng của người bệnh mà tìm điểm đau nhất. Ấn tiếp lên điểm này sẽ làm giảm đau và làm giãn cơ.
3. Đặt người bệnh nằm nghiêng rồi ngồi bên lưng
4. Đặt ngón cái nọ lên ngón cái kia rồi ấn lên ba huyết ở dưới hố dưới bả vai (hình 77). Vì vùng này rất nhạy cảm, nên lúc đầu ấn nhẹ tay thôi, dần dà mới ấn mạnh thêm.
5. Một đợt điều trị cần khoảng 20 lần chữa. Tám



H.75. Huyết để ấn ở  
đỉnh đầu

H.76. Huyết để ấn trên  
cơ đen-ta

H.77. Huyết ấn dưới  
hố bả vai

nước nóng sau mỗi lần chữa cũng làm tăng hiệu quả điều trị.

### **Đau lưng**

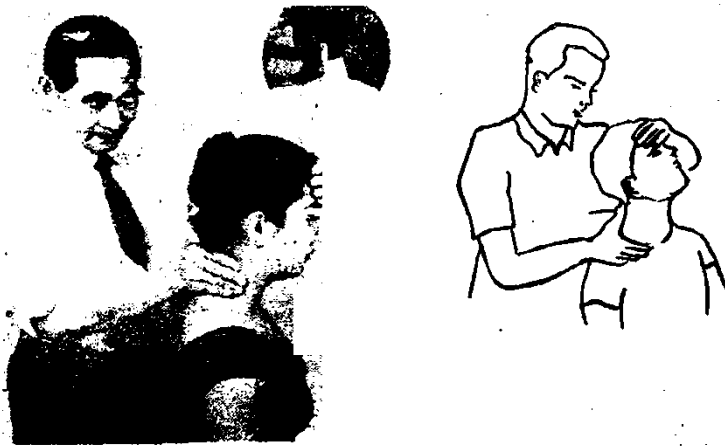
Đau ở thắt lưng thường thấy nhiều nhất ở những người trung niên do phải làm việc lâu ở tư thế đứng hay ngồi. Có thể làm giảm đau bằng các thủ thuật sau :

1. Đặt người bệnh nằm sấp, ngồi bên cạnh họ.
2. Dùng ba ngón tay ấn nhẹ nhàng lên đốt thắt lưng V. Lúc này đau sẽ tăng lên.
3. Dùng hai ngón cái ấn song song lên các cơ nằm dọc cột sống. Khi cơ đã bớt căng thì ấn lên cột sống. Ấn mãi cho đến khi người bệnh thấy dễ chịu thì thôi.
4. Đặt người bệnh nằm ngửa.
5. Lấy bàn tay ấn nhẹ nhàng lên bụng từ vùng

thượng vị xuống đến kết tràng (xem hình 39c). Lại ấn lên tất cả các vùng căng kích. Khi bụng được dẫn ra, bớt căng đi thì đau ở vùng thất lưng sẽ hết.

## CHẢY MÁU CAM

Phụ nữ có thể bị chảy máu cam vào tháng chửa thứ sáu hay thứ bảy, vào thời kỳ mãn kinh, khi xúc động hoặc lúc có biến động lớn về dinh dưỡng.



H.78. Ấn lên vùng hành não để cho cầm chảy máu cam

Những cơn sung huyết đột ngột trên đầu (có cả

ở cuối thời kỳ mang thai), đầu nặng ê ẩm, mắt đỏ thường là do loạn thần kinh mạch mà ra. Nếu máu ở mũi chảy ra thường xuyên thì phải đi khám bác sỹ, còn nếu máu chảy do tăng huyết áp, do sự điều hoà kinh nguyệt hoặc do xúc cảm cao độ thì có thể tự điều chỉnh tại nhà được. Để cầm máu, lấy bông nòn hoặc vải băng, sô màn bịt lỗ mũi lại, nếu máu vẫn chảy thì lấy khăn mặt thấm nước lạnh đặt lên gốc mũi. Để áp dụng phương pháp siaxu người bệnh phải ngửa mặt lên (1) (hình 78). Người điều trị lấy tay trái giữ trán, lấy ngón cái bên phải xoa ấn các huyết ở vùng hành não của người bệnh cho đến khi máu ngừng.

## **ĐAU LÚNG CẤP**

Đau ở vùng cổ do nằm ngủ không đúng tư thế tự nhiên hoặc đau ở các bộ phận khác trên người do vận động mạnh hay do mang nặng thường là bị đau cấp và bị căng ở các bắp chung quanh. Những triệu chứng này tuy thế, chỉ là những thể hiện bề ngoài của một sự rối

---

(1) Khi in lại lần thứ tư cuốn sách này NXB "Đại học" chú thích thêm vào nguyên bản rằng nếu máu chảy đặc biệt do tăng huyết áp thì không nên để người bệnh ngửa mặt lên. Lúc này phải giữ đầu thẳng (ND).



loạn sâu hơn. Chính sự rối loạn đó mới dẫn đến mất đồng bộ trong thao tác của các cơ. Dùng sức mà ấn lên những vùng tổn thương chỉ làm tăng thêm đau đớn và gây viêm nhiễm.



H.79. Điều trị hội chứng cổ vai

1. Khi điều trị cần tác động lên các cơ phía ngoài đang bị căng kéo đồng thời cũng tác động lên những cơ đã bị tổn thương ở sâu bên trong. Để xác định ổ khu trú của thương tổn thì ấn nhẹ nhẹ lên vùng đau (hình 79). Nếu thấy chỗ nào đau nhiều thì làm giãn chỗ ấy ra bằng cách lấy tay xoa cho nóng lên hoặc đắp

bằng khăn mặt tẩm nước nóng.

2. Cần áp dụng cách tác động bằng phương pháp siatxu một cách thận trọng vì dùng sức ở đây có thể có hại.

3. Ấn thận trọng cho đến khi chỗ đau nhức ở phía ngoài và những chỗ tổn thương ở bên trong hết đi. Sau mấy ngày những chỗ đau nhức mới khỏi được. Tuy nhiên bằng phương pháp siatxu, ngay ngày đầu tiên đã làm giảm đau ở vùng cơ thể bị tổn thương. Bao giờ cũng nên điều trị ngay hiện tượng đau mỗi vai khi nó mới bắt đầu xuất hiện. Chính nó là nguồn khởi đầu của một chứng đau lưng nặng hơn.

## **CHẠM THƯƠNG VÀ BONG GÂN**

Trượt tuyết cũng như các hoạt động thể thao khác tạo điều kiện tốt cho việc rèn luyện sức khoẻ, nhưng mỗi năm chúng lại làm tăng thêm con số những trường hợp bị bọc máu, bị gãy xương, chạm thương, bong gân... Triệu chứng chạm thương nhìn bề ngoài thì không có gì đáng kể. Người bệnh cũng chẳng để ý đến nữa. Nhưng chạm thương rồi sẽ phát triển thành rối loạn trong các mạc liên kết mô, trong các mao mạch. Những rối loạn đó có khả năng làm sưng tấy, làm chảy máu dưới da và gây viêm nhiễm. Vì vậy, khi

bị chạm thương nên  
chữa ngay để đề phòng  
các hiện tượng trên.

Bong gân do tác  
động mạnh lên khớp  
hoặc do vận động không  
đúng, quá sức ở khớp,  
dẫn đến làm thương tổn  
các bao và các dây chằng  
ở khớp, gây đau đớn  
khùng khiếp. Mặc dù chỉ



H.80. Điều trị khi bị chạm thương  
hoặc bong gân

ít lâu sau sẽ qua đi  
nhưng đến một lúc nào đó nó lại đau lại. Lúc này  
muốn chữa phải mất thời gian lâu hơn.

1. Dùng một bàn tay ấn lên chỗ đau, vì khi chạm  
thương hay bong gân thì bao giò cũng nhìn thấy ngay  
chỗ sưng đau nhất.

2. Ấn nhẹ lên toàn vùng cơ thể bị tổn thương cho  
đến khi mất đi cảm giác đau tức.

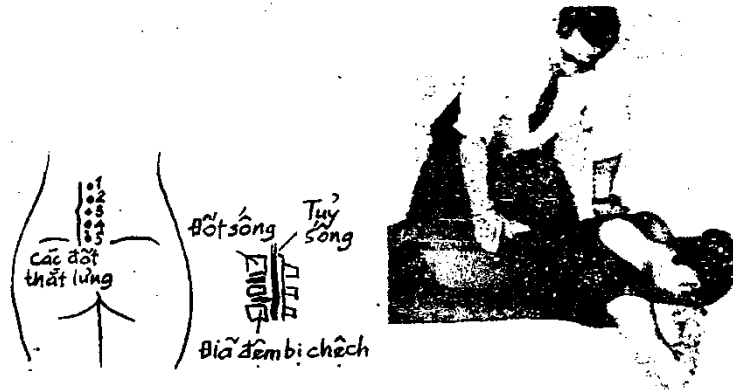
3. Tiến hành cách điều trị theo phương pháp  
siatxu, bắt đầu từ huyết phía trên chỗ bị đau.

4. Thực hiện tác động bằng phương pháp siatxu  
một cách thận trọng lên những cơ có liên quan với  
vùng bị đau (hình 80). Cách điều trị này sẽ làm khỏi

bệnh nhanh chóng.

## THOÁT VỊ ĐĨA ĐỆM

Thoát vị đĩa đệm kéo theo sự chèn ép lên cấu trúc của tủy sống. Bệnh này thường xảy ra do nâng hạ vật nặng, do quay mình đột ngột hoặc trái chiều. Nên chữa bằng cách sau :



H.81. Điều trị chệch đĩa đệm

1. Đặt người bệnh nằm sấp. Xác định chỗ đau. Đau thường là ở các đốt thắt lưng IV và V, nhưng cần biết rõ đau chính là ở bên trái hay bên phải của đốt (hình 81).

2. Ta giả định là bệnh khu trú ở bên trái đốt thắt

lung IV. Thế thì hãy lấy các ngón cái trường kỳ tác động lên phía bên trái đốt sống này, dùng ấn mạnh, để làm mất đi sự căng kéo ở đây.

3. Sau đó, lấy phần đệm của ngón giữa ấn nhẹ lên chỗ lõm giữa hai đốt IV và V. Nếu lúc ấn người bệnh thấy đau nhói thì đúng đấy là chỗ bị thoát vị. Ấn tiếp lên chỗ đó năm lần, mỗi lần một giây. Ấn nhẹ nhàng.

4. Đặt người bệnh nằm ngửa. Dùng các ngón và cả bàn tay ấn theo phương pháp siatxu lên bụng, nhất là lên vùng thượng vị (xem hình 36, 39a).

5. Ấn thận trọng nhưng sâu xuống vùng bên trái rốn. Nếu lúc ấy thấy đau ở vùng thắt lưng thì tiếp tục ấn chính chỗ đó mười lần, mỗi lần khoảng ba giây.

6. Sau khi điều trị như trên rồi, người bệnh phải nằm bất động một lúc lâu và trong những ngày sau tránh không cúi và quay mình.

## **VIÊM SỎI THẬN**

Colexterin và các chất khác sau khi đã trở thành sỏi trong túi mật sẽ gây ra đau đốn, đau lan ra cả các bộ phận khác trên cơ thể (vai phải, bả vai phải, các huyết số ba, bốn, năm và số sáu ở vùng hai bả vai).

Khi bị viêm sỏi thận thì điều trị như sau sẽ có hiệu nghiệm.

1. Đặt bệnh nhân nằm nghiêng bên trái.
2. Ấn theo phương pháp siatxu lên toàn bộ vùng từ phần trên của vai phải, bao gồm cả bả vai phải, vùng giữa hai bả vai đến xuống tận thắt lưng.
3. Đặt bệnh nhân nằm ngửa rồi ấn vài lần lên vùng dưới xương sườn phải (xem hình 46).

## **ĐÁI DẦM BAN ĐÊM**

Không giữ được tiểu tiện do có rối loạn phản ứng co bóp (nén) của bàng quang. Dùng nhiều nước uống hoặc bị giảm thể nhiệt trong lúc ngủ cũng dẫn đến đái dầm ban đêm. Nếu mắc chứng bệnh này thì điều trị như sau :

1. Ấn lên năm huyệt ở hai bên vùng thắt lưng, sau đó ấn lên ba huyệt chỗ xương cụt (xem hình 67).
2. Dùng bàn tay ấn lên vùng bụng dưới, đặc biệt vùng bàng quang (xem hình 56).
3. Ấn lên vùng hành não (xem các hình 50 và 78).

## **CHĂM SÓC TRÉ ĐANG BÚ**

Áp dụng siatxu lúc thay tả cho trẻ hoặc tắm cho các cháu sẽ giúp các cháu ăn ngon miệng, tiêu hoá tốt do đó chóng lớn, mau phát triển.

1. Đặt lòng bàn tay lên vùng rốn của trẻ rồi ấn dần dần tay xuống trong chừng mười giây. Sau đó ấn lại như thế năm lần, mỗi lần hai giây.

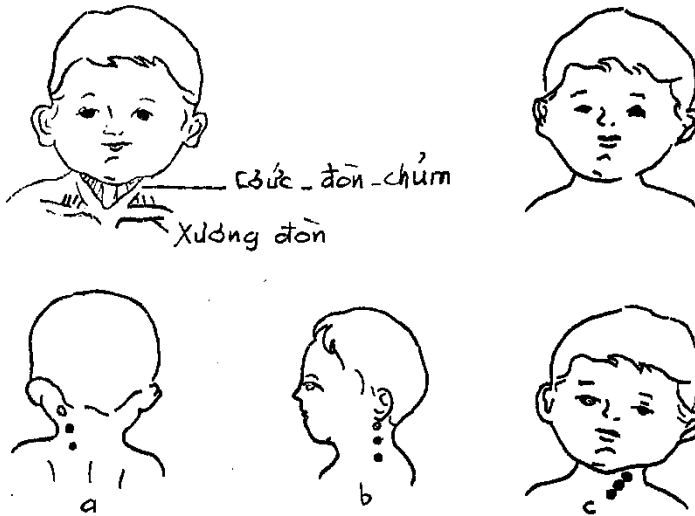
2. Dùng phần đệm các ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn ấn nhẹ nhàng lên vùng thượng vị. Ấn đi ấn lại ba lần, mỗi lần hai giây.

3. Dùng phần đệm của các ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn ấn nhẹ ba lần lên vùng dưới rốn và vùng bàng quang.

4. Dùng cả bàn tay ấn năm lần lên vùng rốn.

## **VEO CỔ**

Bệnh vẹo cổ ở trẻ em có thể là do bẩm sinh mà cũng có thể do đặt các cháu ngủ không đúng cách, để các cháu nằm chỉ có một bên. Bắt tay vào chữa ngay, chữa sớm theo phương pháp siatxu có thể tránh làm cho cơ ức-đòn-chũm bị co cứng nhiều thêm (cơ này đi từ mỏm chũm nằm sau dái tai đến xương đòn và xương ức), nó là nguyên nhân tạo ra chứng bệnh này (hình 82).



H.82. Các huyệt chữa vẹo cổ  
a) Mặt sau cổ. b) Mặt bên cổ. c) Mặt trước cổ

1. Dùng một ngón cái vừa ấn vừa xoa lên chỗ cơ đang căng ra trên xương theo phương pháp siatxu.

2. Ấn mười lần lên ba huyệt nằm ở mặt bên cổ từ vành tai xuống đến vai.

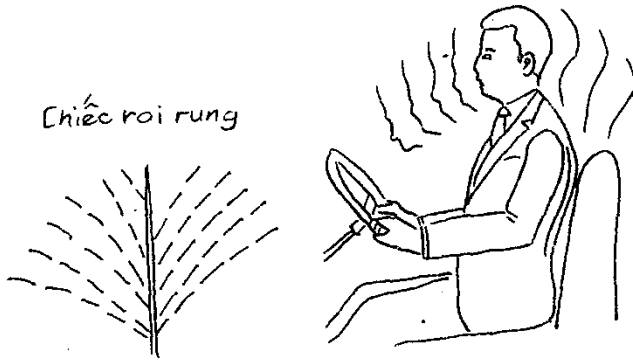
3. Ấn mười lần lên ba huyệt nằm ở mặt bên cổ.

Mỗi ngày ấn như thế ba lần. Điều trị bệnh này phải tỷ mỷ, kiên trì và rất thận trọng.

## CHẤN THƯƠNG THỂ ROÌ

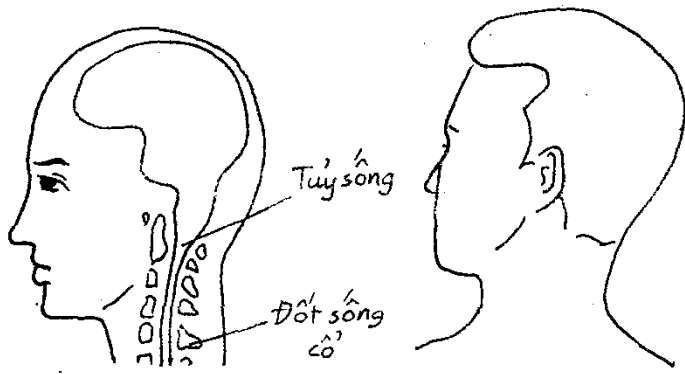
Đặc điểm của các chấn thương hiện đại là hay bị





H.83. Chuyển động của người lái xe khi xe dừng bất thình giồng như chuyển động của chiếc roi rung

chệch đốt sống cổ VII do chấn động mạnh, do va đập khi đi xe bất ngờ phải dừng lại hay bất ngờ bị sự cố



H.84. Veo cổ - một trong những hậu quả của chấn thương thể roi

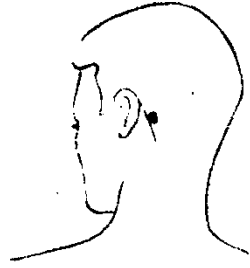
(hình 83). Hệ quả là các dây thần kinh cổ bị nén lại (hình 84) làm cho nhức đầu, chóng mặt, đau cổ, tê tay, đôi khi kéo dài. Nếu do tai nạn mà bị ngắt thì phải đưa ngay đến bác sỹ. Còn nếu chỉ là những chấn thương thể roi, có hậu quả dai dẳng thì dùng các thủ thuật s•u dây để chữa.

1. Ấn lên mặt bên rồi mặt sau cổ và vùng từ hành não xuống đến cuống cổ. Làm như thế sẽ đưa được các cơ bắp ở cổ và do đó đưa được các xương đã bị chệch trở về vị trí vốn có của chúng.

2. Đôi khi dùng điện quang cũng không phát hiện ra những rối loạn gây nên hội chứng đau. Vì vậy, với bất kỳ tổn thương nào khi đã nghi là do chấn thương thể roi thì chữa ngay bằng phương pháp siatxu đều có lợi.

## **SAY TÀU XE, SAY SÓNG**

Nếu say tàu xe, say sóng là do tự kỷ ám thị bởi bản thân đã bị chứng loạn thần kinh chức năng, hoặc có khi là do tiêu hoá kém thì trước hết, ấn lên xương chũm (sờ thấy được ở sau tai, hình 85), sau đó ấn lên khu vực hành não, gáy, hai vai và vùng giữa hai bả vai. Những chỗ căng kéo ở vùng này hết đi thì cơn buồn nôn cũng mất.



H.85. Ấn lên xương chũm khi say tàu xe

Hiện tượng say tàu xe, say sóng đôi khi cũng xuất hiện do nhạy cảm cao đối với mùi étsăng. Trong trường hợp này cần làm thông gió, đảm bảo đủ khí trời. Nếu xe dừng đột ngột, rẽ đột ngột hoặc chạy với tốc độ lớn, chạy trên đường xấu cũng dễ gây ra hiện tượng say. Khi đó nên ra khỏi xe một lát, lấy tay ấn lên xương chũm và vùng thượng vị.

Đi tàu hoá bị say thì thường do đói, do thiếu ngủ thậm chí còn do ngồi quá lâu ở tư thế mà máu không vận chuyển lên não được đủ, ú đọng lại ở tứ chi. Muốn cơn say nhẹ đi mau chóng thì ấn lên huyết xan-ri (xem hình 14) ở hai ống chân, ấn lên gan bàn chân, lên khu

vực hành não và gáy.

Say máy bay mang tính chất tâm lý nhiều hơn, cho nên tốt nhất là nên trò chuyện với một hành khách bên cạnh hoặc là đọc sách. Cảm giác khó chịu ở tai do thay đổi áp lực không khí sẽ mất đi nếu nhai một chiếc kẹo cao su, ngậm một miếng đường phèn, nói chuyện hoặc ăn cái gì đó. Lúc nuốt, chênh lệch áp lực trong máy bay và trong tai được cân bằng trở lại.

Ấn theo phương pháp siatxu lên xương chũm, lên hai thái dương, lên khu vực hành não và gáy cũng có hiệu quả. Khi bị say sóng thì ấn lên xương chũm, lên bụng (đặc biệt là lên vùng dạ dày) lên hai vai và cột sống làm như thế sẽ cải thiện được sức khoẻ, ăn ngon miệng.

## **VIÊM XOANG**

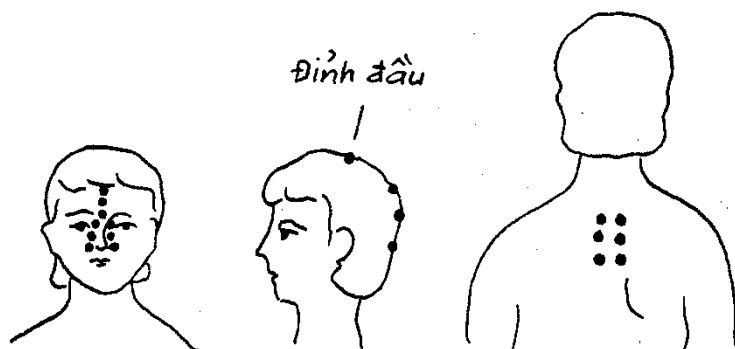
Mủ tích đọng trong các bệnh viêm ở các xoang, các đường ngách quanh mũi (thông với mọi xoang và cả với xoang hàm trên), gây ra một trạng thái có tên là bệnh viêm xoang. Lúc đó thấy nước mũi màu xanh chảy ra, thấy mũi ngạt, nhức đầu, khả năng lao động trí óc giảm, trí nhớ kém.

Để làm giảm nhẹ trạng thái đó hãy ấn lên cả hai

bên mũi, lên trán, lên xương đỉnh (hình 86), lên mặt trước, hai mặt bên và mặt sau cổ, lên khu vực hành não và lên hai vai.

## HEN PHẾ QUẢN

Để giảm ho và ngạt thở mỗi khi lên cơn hen hãy ấn lên thân mình phía bên phải và phía bên trái, ấn lên vùng giữa hai bả vai, lên mặt sau cổ (ba huyết mỗi bên) và các đốt sống ngực (xem hình 53, 67, 87).



H.86. Huyệt ấn làm nhẹ trạng thái viêm xoang

H.87. Huyệt ấn làm nhẹ cơn hen phế quản

1. Khi có cơn, đặt bệnh nhân nằm ngửa, đầu không gối. Ấn cùng lúc ngón cái lên một huyết ở mặt

trước và bốn ngón kia lên ba huyệt ở mặt sau cổ.

2. Đặt một chiếc gối dưới đầu bệnh nhân rồi dùng cả hai bàn tay ấn xoay tròn trên lồng ngực người ấy. Làm đi làm lại mười lần, sau đó ấn hai lần thẳng xuống lồng ngực để giúp thở ra dễ dàng. Để kết thúc, ấn thêm lên vùng bụng.

## CHỨNG LOẠN CHỮ VIẾT

Chúng co thắt lúc viết gây ra loạn chữ viết có thể xảy ra khi các cơ bắp ở cánh tay quá mỏi đã thành mãn tính. Hiện tượng này thấy nhiều nhất ở các nhà văn, ở các họa sỹ.

1. Ấn lên huyệt ở mặt trước, mặt bên và mặt sau cổ, ở hai vai và ở hố nằm bên bả vai.

2. Xoa bóp cẩn thận tay, đặc biệt là cánh tay và huyệt xan-ri trên tay và cả bàn tay (mặt sau, mặt trước bàn tay, các ngón tay)

3. Ấn lên lưng bàn tay (giữa các đốt ché ngón tay) tại ba huyệt ở khe giữa mỗi ngón tay, sau đó ấn lên tất cả các huyệt của mỗi ngón bắt đầu từ ngón cái. Tiếp theo, ấn lên ba huyệt ở lòng bàn tay (xem hình 34, 44).

## CO RÚT Ở BẮP CHÂN

Co rút cơ bụng chân là hệ quả của sự mệt mỏi quá của cơ, là sự rối loạn hoạt động của các cơ quan nội tạng, là do bị lạnh ở các chi dưới hoặc ở vùng thắt lưng hoặc do tổn thương dây thần kinh tọa.

1. Ấn mạnh lên mấu chuyển to của xương đùi.
2. Ấn lên ba huyết ở mặt sau đùi và vùng hố khoeo.
3. Ấn lên tám huyết ở vùng ống chân xuôi xuống phía mắt cá ngoài (xem hình 14)
4. Ấn lên huyết xan-ri, rời ống chân, mắt cá và lòng bàn chân.

Áp dụng thường xuyên siatxu để tác động lên toàn thân và đặc biệt là lên nửa thân dưới giúp ngăn ngừa được những cơ giật này.

## TÊ CHÂN

Tê chân do quý hay ngồi xồm lâu thì duỗi chân ra rồi ấn mạnh theo phương pháp siatxu lên tám huyết ở ống chân, dùng cả hai tay xoa bóp sáu huyết quanh bụng chân (hình 88) ấn lên huyết xan-ri, sau đó lên các huyết ở mắt cá và lòng bàn chân (xem hình 14).



H.88. Làm giãn bắp chân khi bị tê



## MỤC LỤC

	Trang
Lời nói đầu	3
<b>PHẦN MỞ ĐẦU</b>	
Siatxu	6
Phép chữa bệnh bằng tay	7
Sử dụng các nguồn dự trữ nội tại của cơ thể	7
Tác dụng của siatxu	9
Phương pháp siatxu ai cũng thực hiện được	11
Việc sử dụng tay	11
Các ngón tay cái	
Ba ngón tay	
Bàn tay	
Cách đặt tay ấn	18
Những huyết chính dùng để ấn	21
Mức độ ấn	21
<b>ĐỂ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE</b>	
Cần đấu tranh chống mệt mỏi	23
Nếu bạn thấy mệt mỏi	24
Đầu nặng	29
Mỏi lưng	32
Đau mỏi vai	33
Mỏi tay	36

Bảo vệ và củng cố chức năng của dạ dày và ruột	39
Táo bón	43
Mất ngủ	45
Bảo vệ và củng cố chức năng của các cơ quan nội tạng	47
Luyện sức bền	49
Tăng cường chức năng gan	51
Tinh thần hưng phấn	52
Hạ huyết áp	54
Nâng huyết áp	56
Dưỡng tim	58

### **SIATXU VỚI LĨNH VỰC TÌNH DỤC**

Sinh hoạt tình dục lành mạnh	61
Tăng cường tiềm năng tình dục cho nam giới	61
Phóng tinh sớm	63
Tác động vào khu vực giới tính của phụ nữ	64
Lãnh cảm tình dục	65
Tác động lên tuyến giáp	66
Tăng tuyến sữa	68
Rối loạn lúc mãn kinh	70

### **SIATXU VỚI MỘT SỐ BỆNH**

Đau dạ dày	73
------------	----

Ỉa chảy	75
Sa dạ dày	77
Cảm lạnh	80
Ngạt mũi	81
Khản tiếng	81
Đái tháo đường	82
Đau răng	83
Nhức đầu	85
Đau vai và lưng	86
Chảy máu cam	88
Đau lưng cấp	89
Chạm thương và bong gân	91
Thoát vị đĩa đệm	93
Viêm sỏi thận	94
Đái dầm ban đêm	95
Chăm sóc trẻ đang bú	95
Veo cổ	96
Chấn thương thể roi	97
Say tàu xe, say sóng	99
Viêm xoang	101
Hen phế quản	102
Chứng loạn chữ viết	103
Cơ rút ở bắp chân	104
Tê chân	104
<b>Mục lục</b>	<b>106</b>

Chịu trách nhiệm xuất bản : **TÔ ĐĂNG HẢI**

Biên tập : **PHẠM HẠNH**

Trình bày và sửa chế bản : **PHẠM THÁI**

Vẽ bìa : **CẨM HÀ**

---

In 1.500c khổ 13x19 tại xí nghiệp In Hải Phòng 50 Đinh Tiên Hoàng

Số xuất bản 236 CXB cấp ngày 10-06-95.

In xong và nộp lưu chiểu tháng 12-1995