



Thanh Huyền

# mát Xa

cơ thể

TRỊ BỆNH  
QUA HÌNH ẢNH



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Thanh Huyền

**MÁT XA CƠ THỂ TRỊ  
BỆNH QUA HÌNH ẢNH**

## Lời nói đầu

Đôi tay là một trong những bộ phận thể hiện rõ nhất tình trạng sức khỏe cơ thể. Vì thế mà người xưa có thể xem tay biết bệnh. Sở dĩ điều này có thể mang lại những chẩn đoán chính xác là do đôi tay chúng ta cũng như một cơ thể hoàn chỉnh thu nhỏ với đầy đủ các vị trí huyết vị tương ứng với các cơ quan trên cơ thể.

Để giúp bạn đọc có thêm tài liệu tăng cường chăm sóc sức khỏe cho bản thân và người trong gia đình một cách đơn giản mà hiệu quả chúng tôi xin trân trọng giới thiệu ấn phẩm Mát xa cơ thể trị bệnh qua hình ảnh.

Cuốn sách là hệ thống thông tin cơ bản và chính xác về vị trí các huyết vị trên cơ thể cũng như hiệu quả cụ thể khi dùng những phương pháp khác nhau để tác động vào hệ thống các huyết vị này. Ngoài ra, cuốn sách còn giới thiệu phương pháp mát xa cơ thể trị một số bệnh thường gặp để bạn đọc tiện tham khảo và vận dụng.

Nắm rõ phương pháp mát xa cơ thể trị bệnh và biết cách vận dụng một cách chính xác bạn đọc có thể tự điều trị một số bệnh thường gặp. Tuy nhiên mát xa trị bệnh cần kết hợp với phương pháp vận động, ăn

uông thích hợp và trong những trường hợp cần thiết người bệnh cần kịp thời nhờ đến sự can thiệp của các phương pháp điều trị y học để tăng cường hiệu quả trị bệnh.

Trong quá trình biên tập khó tránh khỏi những thiếu sót nhất định, kính mong bạn đọc chân thành đóng góp ý kiến để khi tái bản cuốn sách được hoàn thiện.

Xin trân trọng cảm ơn!

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

**Chương một:**  
**HƯỚNG DẪN ĐỊNH VỊ HUYỆT**  
**VÀ THỰC HIỆN THAO TÁC MÁT XÁ**

**I. PHƯƠNG PHÁP XÁC ĐỊNH HUYỆT VỊ**

**1. Phương pháp xác định huyệt theo đặc điểm trên cơ thể**

*Tiêu chí cố định*

Tiêu chí cố định là tiêu chí tương đối chỉ những điểm hình thành trên các khớp xương và bắp thịt trên cơ thể lồi ra hay lõm vào, lông tóc, ngũ quan, móng tay (chân) đầu vú, rốn, như giữa hai lông mày là huyệt Ấn đường, chính giữa bụng là huyệt Thần khuyệt...

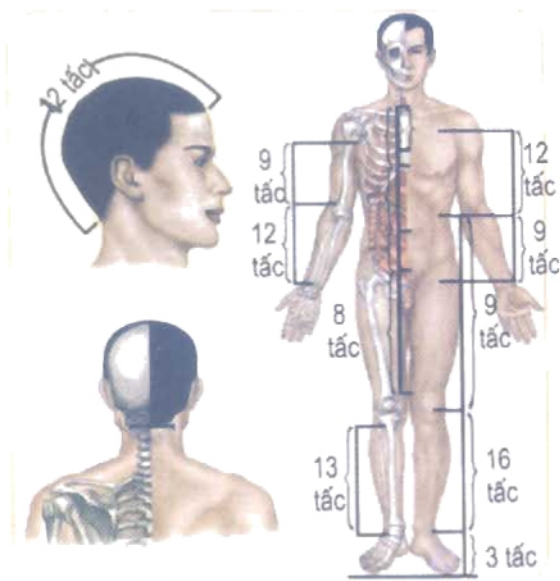
*Tiêu chí hoạt động*

Tiêu chí hoạt động chỉ những khe hở, chỗ lõm vào, nếp nhăn... mà các khớp xương, cơ thịt, gân bắp của các bộ phận theo tư thế hoạt động khác nhau của cơ thể mà xuất hiện, như huyệt Khúc trì, khi co gập khuỷu tay, huyệt nằm ở đầu lằn nếp gập khuỷu, huyệt Hậu khê nằm ở đầu đường chỉ nằm ngang mặt bên khi nắm bàn tay lại...

**2. Phương pháp xác định huyệt theo vị trí xương cốt**

Phương pháp định vị theo vị trí của xương cốt là lấy tiêu chí khớp xương biểu hiện trên toàn cơ thể để

đo lường độ dài và rộng của các bộ phận trên cơ thể, đồng thời căn cứ theo tỉ lệ kích thước đó để tính toán ra tiêu chí của việc tìm huyết. Bất luận là nam, nữ, già trẻ, cao thấp, béo gầy đều phải theo tiêu chuẩn này để phán đoán (hình 1).



Hình 1

### 3. Phương pháp xác định huyết theo đốt ngón tay

#### *Định vị bằng ngón tay giữa*

Ngón tay giữa sử dụng trong thao tác này là lấy khoảng giữa hai đầu vân mặt trong khi gập đốt giữa ngón tay của người bệnh lại làm 1 tấc, cũng có thể dùng đo huyết vị tại tứ chi và huyết tại bộ phận lưng (hình 2).

### *Định vị bằng ngón tay cái*



Hình 2



Hình 3



Hình 4

Ngón tay cái dùng trong thao tác này, chiều ngang của khớp ngón tay cái của người bệnh được coi là 1 tấc, cũng thích hợp áp dụng với tứ chi để tìm huyết (hình 3).

### *Định vị bằng chiều ngang bàn tay*

Chiều ngang bàn tay sử dụng trong thao tác này người bệnh dùng 4 ngón tay là ngón trỏ, ngón giữa, ngón vô danh và ngón út khép khít với nhau, chiều ngang của bốn ngón này được coi là 3 tấc (hình 4).

## **II. TƯ THẾ THƯỜNG DÙNG ĐỂ MÁT XA CƠ THỂ**

### **1. Tư thế nằm ngửa**

Người bệnh nằm ngửa tự nhiên trên giường, hai tay để thẳng hai bên thân hoặc gập trên bụng, 2 chân dưới dang tự nhiên, dưới đầu gối có thể đặt một chiếc gối mềm. Tư thế cơ thể như vậy thích hợp để trị liệu giác hơi cho các bộ phận mặt trong (ngoài) và phía trước của chân, mặt trong (ngoài) của tay, ngực, bụng, đầu (hình 5).



Hình 5

## 2. Tư thế nằm sấp

Người bệnh nằm úp sấp trên giường trong tư thế thoải mái, dưới ngực có thể đặt một chiếc gối mềm (cũng có thể không cần) bên dưới đầu gối cũng có thể đặt một chiếc gối mềm. Thích hợp sử dụng phương pháp trị liệu giác hơi cho mặt sau hai chân và mông, eo, lưng, gáy (hình 6).



Hình 6

## 3. Tư thế nằm nghiêng một bên

Người bệnh nằm nghiêng trên giường, hai chân gấp khúc, dưới vai có thể đặt một chiếc gối mềm. Thích hợp dùng để trị liệu giác hơi cho các bộ phận cổ, vai, sườn, đầu gối, mặt ngoài của chi trên và dưới (hình 7).





Hình 7

#### 4. Tư thế ngồi tựa ghế

Tức là tư thế ngồi giữa mặt, lưng dựa vào ghế tựa. Thích hợp dùng để bấm huyệt các vị trí như đỉnh đầu, cổ, bán cầu não trước, vai, mắt cá chân... (hình 8).



Hình 8



Hình 9

#### 5. Tư thế ngồi khom lưng

Tức tư thế ngồi đầu cúi gập phía sau gáy. Thích hợp dùng để bấm huyệt các vị trí như đỉnh đầu, sau đầu, vai gáy... (hình 9).

### III. THỦ PHÁP THƯỜNG DÙNG TRONG MÁT XA HUYỆT VỊ

#### 1. Phương pháp ấn

Chia thành ấn ngón tay và ấn bàn tay, dùng ngón tay hoặc bàn tay ấn lên các huyệt vị để trị liệu, sau đó dần dần dùng lực để tác động vào sâu bên trong. Sau khi ấn vài phút, cần thả lỏng vài giây, lại tiếp tục ấn, hình thành sự kích thích mang tính quy luật, gọi là phương pháp ấn. Khi dùng lực thẳng đứng, cần thao tác từ nhẹ đến mạnh, chậm vừa liên tục, dần dần tăng thêm lực, kỵ nhất lực quá mạnh.



Hình 10: Phương pháp ấn một ngón cái



Hình 11: Phương pháp ấn hai ngón cái chống lên nhau

- Phương pháp ấn ngón tay: Là thủ pháp dùng đầu, bụng hoặc đốt ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn ấn mạnh lên bề mặt cơ thể. Phương pháp thường dùng là phương pháp ấn ngón tay (hình 10). Khi đầu một ngón tay trỏ không đủ lực, có thể dùng một đầu ngón tay, bụng ngón tay khác liên tiếp đặt lên trên ngón cái để ấn (hình 11).

- Phương pháp ấn bàn tay: Là một phương pháp dùng cùi tay hoặc cả bàn tay để dồn lực ấn lên cơ thể. Khi lực của một bàn tay không đủ, có thể dùng một bàn tay khác để đè lên mu bàn tay này cùng ấn (hình 12).



Hình 12: Phương pháp ấn bàn tay

## 2. Phương pháp mát xa

Dùng đầu ngón tay cái và đầu ngón hoặc bụng của 4 ngón tay khác hoặc toàn bàn tay nhẹ nhàng đặt lên vị trí cần trị liệu, sau đó lay bấp tay (từ cánh tay đến cổ tay) dẫn động cổ tay tạo thành động tác xoay vòng. Bụng ngón tay hoặc bàn tay tạo thành chuyển động mát xa hình cung có tiết tấu trên cơ thể. Động tác phải nhẹ nhàng, mềm mại, áp lực nên hài hòa, tần suất 120 lần mỗi phút là phù hợp nhất.

- Phương pháp mát xa bằng ngón tay: Dùng ngón cái, đầu và bụng của các ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn, ngón út kèm theo việc mát xa cơ thể, gọi là phương pháp mát xa bằng ngón tay (hình 13), bàn tay thích hợp với trị liệu các bộ phận ở ngực, bụng.

- Phương pháp mát xa bằng bàn tay: Lấy lòng bàn tay đặt lên thân tiến hành mát xa xoay vòng, gọi là phương pháp lấy bàn tay mát xa (hình 14), thường dùng để trị liệu chứng bệnh ở phần bụng.



Hình 13: Phương pháp dùng ngón tay mát xa bụng



Hình 14: Phương pháp dùng bàn tay mát xa bụng

### 3. Phương pháp điểm huyết

Dùng lực của đốt ngón tay hoặc bộ phận lõi ra của khớp ngón tay khi gập lại, điểm mạnh lên huyết vị hoặc chỗ bị đau nhức, được gọi là phương pháp điểm huyết. Phương pháp điểm huyết được phát triển từ phương pháp ấn, thuộc phạm trù của phương pháp ấn, khi điểm ấn, lực cần thẳng, trực tiếp đến huyết vị hoặc vị trí bộ phận cần trị liệu. Lực ấn từ nhẹ đến mạnh, sau thời gian vài giây liên tiếp ấn, lại dần dần ấn từ mạnh đến nhẹ, lặp lại vài lần, thực tế có hai cách ứng dụng.

Thứ nhất: Phương pháp điểm huyết bằng đốt ngón tay cái: Tay nắm chặt, ngón cái duỗi thẳng đồng thời tỳ chặt vào đốt thứ 2 của ngón trỏ, dùng lực của đốt ngón cái điểm lên vị trí huyết (hình 15).

Thứ hai: Phương pháp điểm gập ngón tay: Sau khi lấy ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ gập lại, dùng lực của phần khớp lộ ra đầu tiên của đốt ngón tay, ấn lên huyết vị hoặc vị trí cần trị liệu (hình 16).



Hình 15: Phương pháp  
điểm đầu ngón tay



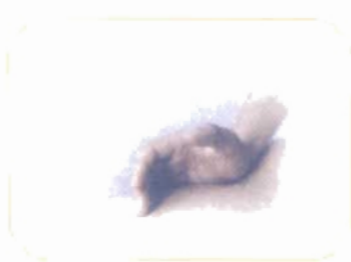
Hình 16: Phương pháp  
điểm gập ngón tay

#### 4. Phương pháp chà xát

So với phương pháp mát xa cần phải tăng thêm áp lực ấn thẳng xuống. Khi vận động xoay tròn khớp cổ tay, bàn tay hoặc ngón tay áp lên bề mặt, khi đó thay đổi vị trí không tương ứng với bề mặt da của bệnh nhân, (tức không có cảm giác cọ xát), mà tác động đến tổ chức sâu bên dưới da. Cùng với động tác xoay vòng khớp cổ tay, là động tác chà xát. Mà phương pháp mát xa này luôn chỉ được biểu hiện bằng động tác xoa vỗ trên bề mặt da của phần cục bộ (động tác vuốt nhẹ), không dẫn đến những động tác ma sát dưới bề mặt da.

- Phương pháp chà xát bằng cổ tay: Dùng cổ tay áp sát lên trên vị trí trị liệu, lấy khớp cổ tay liên kết với vai (thực tế chỉ dùng đến đoạn cổ tay) tạo thành động tác xoay vòng nhẹ nhàng có biên độ (hình 17).

- Phương pháp chà xát bằng ngư tế: Dùng đại ngư tế và tiểu ngư tế để làm bộ phận tiếp xúc, áp sát lên vị trí cần trị liệu, lấy khớp cổ tay liên kết với vai để tạo thành động tác xoay vòng nhẹ nhàng có biên độ (hình 18, 19).



Hình 17: Phương pháp chà xát bằng cổ tay



Hình 18: Phương pháp chà xát ngư tế



Hình 19: Phương pháp chà xát ngư tế



Hình 20: Ngón cái ngón trỏ chà xát huyết phong tri



Hình 21: Chà xát bằng hai ngón trỏ, giữa

- Phương pháp chà xát bằng đầu ngón tay: Dùng phần bụng của đầu ngón tay cái hoặc ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út (tức phần vân tay) đặt lên trên huyết vị hoặc vị trí cần trị liệu, tạo động tác xoay vòng nhẹ nhàng có biên độ một cách mềm mại (hình 20 - 22).

- Phương pháp cọ xát: Phương pháp cọ xát là chỉ trong quá trình thao tác, cùng lúc lấy phương pháp ấn và chà xát vận dụng thành một thủ pháp. Sức mạnh kích thích của nó



*Hình 22: Phương pháp chà xát bằng ngón giữa*

so với phương pháp chà xát vừa mạnh lại vừa sâu hơn, đồng thời có tính nhẹ nhàng hơn phương pháp ấn. Thường xuyên sử dụng hai phương pháp này cùng nhau, có thể có được hiệu quả tốt hơn. Thường dùng có phương pháp cọ xát bằng cổ tay và phương pháp cọ xát bằng ngón tay cái.

### **5. Phương pháp ấn**

Phương pháp ấn so với các phương pháp được nói đến ở trên có sự khác biệt không nhiều, phương pháp ấn khi thao tác sẽ tăng thêm sức mạnh tác động hướng xuống.

Phương pháp này thường dùng khuỷu tay để thực hiện.

Phương pháp ép khuỷu:  
Gập khuỷu, dùng khuỷu tay (thường gọi là đầu nhọn khuỷu) ấn vào vị trí trị liệu, gọi là phương pháp ép khuỷu. Phương pháp này dùng lực lớn, kích thích mạnh, chỉ thích hợp để phát nhiệt cơ bắp, tăng cường sức dẻo dai của các bộ phận như eo hông, nhưng ở những chỗ bắp thịt mỏng yếu như phần ngực thì không nên chọn phương pháp này (hình 23).



*Hình 23: Phương pháp  
ấn khuỷu*

## 6. Phương pháp vê

Dùng ngón cái và ngón trỏ hoặc ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa dùng lực tương đối, kẹp giữ vào một bộ phận nào đó chính là phương pháp vê. Phương pháp này và phương pháp cầm nắm giới thiệu ở phần sau tương tự nhau, chỉ khác là nó dùng lực hơi nhẹ, tạo trên da vết ấn thích hợp (hình 24, 25).



*Hình 24: Phương pháp vê*



*Hình 25: Phương pháp vê*



## 7. Phương pháp bấm

Dùng đầu ngón tay ấn xuống huyết vị hoặc ấn vào bộ phận trên cơ thể gọi là phương pháp bấm. Phương pháp bấm là một thủ pháp kích thích mạnh, khi bấm phải dùng lực từ từ, đạt đến độ sâu, thấu. Chú ý không được làm da trầy xước, sau khi bấm xoa nhẹ chỗ vừa bấm để giải tỏa cảm giác đau (hình 26).



Hình 26: Phương pháp bấm

## 8. Phương pháp nắm

Dùng mặt trong của ngón tay cái cùng với mặt trong của các ngón khác dùng lực tương đối, sau khi kẹp giữ bắp thịt, gân, cùng bóp nặn và kết hợp với động tác cầm nắm hướng lên trên, gọi là động tác nắm. Khi vận dụng động tác nắm, khớp cổ tay phải thả lỏng, dùng phần bụng của ngón tay áp sát và thao tác trên phần da thịt, dùng lực phải từ nhẹ đến mạnh, hoặc từ mạnh đến nhẹ, không được dùng lực quá mạnh.

- Phương pháp nắm Kiên tinh: Người bệnh ngồi thẳng, người điều trị đứng ở phía sau, hai tay tách ra để ở trên vai trái phải của người bệnh, thực hiện động tác nắm huyết Kiên tinh (hình 27).



Hình 27: Phương pháp nắm Kiên tinh



Hình 28: Phương pháp nắm cổ

- Phương pháp nắm cổ: Người bệnh ngồi, người điều trị đứng ở bên, một tay đỡ giữ trước trán người bệnh, phần bụng ngón của ngón cái, ngón trỏ của tay còn lại để ở hai bên trái phải huyết Phong trì làm phương pháp nắm. Một mặt làm phương pháp nắm, một mặt hướng xuống dưới từ từ di chuyển đến phần cuối gáy, di chuyển từ trên xuống dưới lặp lại 5 - 8 lần (hình 28).

- Phương pháp 5 ngón nắm đỉnh: Người bệnh ngồi thẳng, đầu hơi cúi xuống. Người



Hình 29: Phương pháp 5 ngón nắm đỉnh

điều trị đứng ở một bên phía sau, một tay đỡ trước trán người bệnh, một tay 5 ngón tách ra, đặt ở đỉnh đầu, đầu ngón nằm ở phía trước, ngón giữa nằm ở chính giữa đỉnh đầu, sau đó phần bụng của năm ngón dùng lực làm động tác như đang nắm lấy vật (hình 29 - 30), nắm rồi thả, thao tác liên tục, rồi từ từ di chuyển hướng về sau, di chuyển đến khi di chuyển tới phần khuỷu, tay đặt ngang cầm nắm khuỷu, trọng tâm dồn vào ngón cái và ngón trỏ, đến vị trí huyết Phong trì để nắn bóp huyết Phong trì. Tần suất nắn bóp là mỗi phút 80 - 100 lần, dịch chuyển chậm, không nên kéo đầu, tránh làm cho người bệnh phát sinh đau nhức.

Phần trên đã giới thiệu cách nắm Kiên tình, nắm cổ, 5 ngón nắm đỉnh trong phương pháp nắm. Với kỹ thuật này nếu như cách nắm tay, nắm gân... yêu cầu động tác là điều hòa, không nắm chặt một điểm. Hình vẽ dưới đây giới thiệu phương pháp nắm chi trên, nắm gân (hình 31 - 33).



Hình 30: Phương pháp 5 ngón tay nắm đỉnh



Hình 31: Phương pháp nắm tay



Hình 32: Phương pháp nắm tay



Hình 33: Phương pháp nắm gân

### 9. Phương pháp xoa

Phương pháp xoa chủ yếu dùng khi thao tác với phần mặt, khi thao tác cần có trình tự nhất định. Phương pháp cụ thể là: Người bệnh có thể ngồi, người điều trị đứng đối diện, hai tay nhẹ nhàng xoa hai bên đầu người bệnh, hai ngón tay cái ấn vào huyết Ấn đường, luân phiên nhau đến trước trán, lặp đi lặp lại một vài lần. Tiếp đó, phân ra trái phải xoa đến hai bên huyết thái dương và ở huyết này thực hiện động tác day ấn một số lần, theo đường cũ trở lại Ấn đường, lặp lại như vậy một vài lần; lại từ đầu bên trong hai đôi lông mày chia ra men theo từ trong ra ngoài xoa nhấn lặp lại một vài lần; sau đó men theo viền dưới xương gò má xoa từ trong hướng ra ngoài đến huyết Thính cung trước tai, lặp lại một số lần; sau cùng vẫn quay về huyết Ấn đường. Động tác trên cần thao tác liên tục, không nên ngừng. Phương pháp xoa trước mặt thường dùng chữa trị các chứng bệnh như cảm, đau đầu, mất ngủ, cận thị...

Dùng mặt ngón tay cái xát da thịt, xoa theo đường cong hình vòng cung hoặc trên dưới lặp lại, gọi là phương pháp xoa. Khi thao tác yêu cầu vận động chậm và linh hoạt, không nên nặng nề và trì trệ, dùng lực đều đặn, phòng ngừa trong quá trình xoa tạo ra những tổn thương trên da (hình 34).



Hình 34: Phương pháp xoa

### 10. Phương pháp xát

Dùng hai mặt bàn tay kẹp chặt vào một vị trí nhất định, dùng lực tương đối mạnh xoa xát tốc độ nhanh qua lại ngược hướng gọi là phương pháp xát. Phương pháp xát là một thủ pháp thả lỏng, phương pháp này thường dùng ở các bộ phận như vai và chi trên, sườn và chi dưới.

- Phương pháp xát phần vai và phần cánh tay: Thế ngồi của người bệnh là vai thả lỏng, rú xuống tự nhiên. Người điều trị đứng ở mặt bên của người bệnh, thân trên hơi hướng về trước, dùng hai mặt bàn tay phân tách kẹp vào phần trước và sau vai, dùng lực tương đối xát với tốc độ nhanh, dọc cánh tay xuống đến cổ tay. Xát từ trên xuống dưới, lặp lại 3 - 5 lần (hình 35 - 36).



Hình 35



Hình 36

- Phương pháp xoa phần vai và phần lưng: Người bệnh ngồi hoặc đứng, hai tay để tự nhiên. Người điều trị đứng phía sau, hai bàn tay phân tách để ngang bằng ở hai bên lưng vai, sau đó thao tác xoa hai tay một trước một sau, vừa xoa vừa di chuyển dần dần xuống đến hai bên sườn, xoa trong thời gian ngắn, khi dừng lại tiếp tục di chuyển đến phần lưng làm động tác tương tự. Thao tác như vậy từ trên xuống dưới, lặp lại 3 - 5 lần. Tần suất xoa có thể nhanh, biên độ di chuyển và lực nên giữ ở mức độ vừa phải (hình 37 - 38).



Hình 37



Hình 38



Hình 39



Hình 40

- Phương pháp xát chi dưới: Người bệnh nằm ngửa, chân duỗi thẳng, thả lỏng tự nhiên. Người điều trị đứng ở bên cạnh, hai bàn tay đặt ngang bằng trên hai bên xương chậu thuộc phần bụng dưới, sau đó xát một trước một sau, men theo trước đùi, qua đầu gối, mặt trước đùi nhỏ đến mắt cá chân, lặp lại từ trên xuống dưới 3 - 5 lần; tiếp đó, để người bệnh nằm sấp, chân thả lỏng tự nhiên và duỗi thẳng, người điều trị đứng ở mặt bên của người bệnh, hai bàn tay để ngang bằng trên hai bên mông làm động tác xoa xát, qua đùi lớn và bắp chân đến mắt cá chân, xát từ trên xuống dưới, lặp lại từ 3 - 5 lần (hình 39 - 40).

### 11. Phương pháp đánh

Dùng mu bàn tay, gốc bàn tay và mắt cá tay, đầu ngón tay hoặc cành dâu đặc chế kích đánh vào bề mặt cơ thể, gọi là phương pháp đánh, phương pháp đánh dùng lực khá lớn, kích thích mạnh.

- Phương pháp nắm đấm đánh: Tay nắm đấm, cổ tay duỗi thẳng, dùng mặt lưng khớp xương bàn tay của ngón út hoặc mu nắm đấm (khớp xương chỗ nối kết của ngón út và bàn tay) đánh vào bộ phận nhất định hoặc huyết vị. Thường mỗi lần đánh kích một bộ phận hoặc huyết vị 3 - 5 lần (hình 41 - 42).



Hình 41



Hình 42

- Phương pháp dùng gốc bàn tay đánh: Ngón tay duỗi tự nhiên, mu bàn tay hướng lên, dùng gốc bàn tay kích đánh vào thân thể. Mỗi lần kích đánh một bộ phận hoặc một huyết vị 3 - 5 lần (hình 43).

- Phương pháp dùng mắt cá bên bàn tay đánh: Còn gọi là phương pháp đánh bên. Ngón tay duỗi thẳng tự nhiên, dùng mắt cá của một tay hoặc hai tay đánh vào bộ phận cần trị liệu (hình 44).



Hình 43



Hình 44

- Phương pháp đánh bằng ngón tay: Dùng đầu ngón tay của ngón giữa nhẹ điểm đánh lên cơ thể như kiểu mưa rơi (hình 45).



Hình 45

## 12. Phương pháp vỗ

Ngón tay khép lại tự nhiên, các khớp xương của ngón trên bàn tay (khớp xương chổ bàn tay và ngón



tay giao nhau) hơi gập, hình thành một khoảng trống sau bàn tay, nhẹ nhàng đánh vào bề mặt cơ thể, gọi là phương pháp vỗ. Phương pháp này mặt lực lớn, chủ yếu dùng với bệnh phong thấp, đau mỏi. Đánh vỗ vài lần đến khi trên da xuất hiện sung huyết. Thường dùng với phần lưng vai hoặc phần lưng eo. Đối với phần ngực không nên dùng.(hình 46).



Hình 46

### 13. Phương pháp lay động

Dùng một tay hoặc hai tay nắm lấy mắt cá chân hay phần cổ tay của người bệnh, hơi dùng lực làm lay động trên dưới liên tục với biên độ nhỏ, gọi là phương pháp lay động. Phương pháp lay động cũng là một loại thủ pháp thả lỏng, khi lay rung, tần suất phải nhanh, lần thứ hai cố gắng giảm xuống. Phương pháp này đa phần là dùng với tứ chi, sau khi lay động có thể làm cho các khớp xương có cảm giác thoải mái, dễ chịu (hình 47 - 48).



Hình 47: Phương pháp lay động chi trên



Hình 48: Phương pháp lay động chi dưới

#### 14. Phương pháp rung

Dùng ngón tay hoặc mặt bàn tay đặt lên trên bộ phận cơ thể hoặc một huyết vị nhất định rung với tốc độ nhanh liên tiếp không ngừng, gọi là phương pháp rung.

- Phương pháp rung bằng ngón tay: Thường dùng ngón giữa hoặc ngón trỏ hoặc dùng cả hai ngón, áp sát vào huyết đã chọn, khuỷu hơi gập, vận dụng sự co lại của cơ thịt ở phần khuỷu đến tay, dùng lực, tập trung công lực vào đầu ngón tay mà phát rung với tốc độ nhanh. Tần suất mỗi phút có thể đạt đến 300 lần (hình 49).



Hình 49: Phương pháp rung ngón tay



Hình 50: Phương pháp rung bàn tay

- Phương pháp rung bàn tay: Dùng bàn tay ấn vào một vị trí nhất định, các yêu cầu khác cũng giống như phương pháp rung ngón tay.

Khi vận dụng phương pháp rung ngón tay, người điều trị đặc biệt phải chú ý hít thở tự nhiên, kỵ nhất sự bế khí (hình 50).

### 15. Phương pháp lắc

Vận động từ từ các khớp xương, vận động tròn xoay bị động có tiết tấu gọi là phương pháp lắc.

- Lắc vùng cổ: Dùng một tay nâng đỡ phía sau đỉnh đầu người bệnh, tay còn lại đỡ dưới cằm, thực hiện động tác lắc chuyển vòng tròn (hình 51 - 52).



Hình 51: Phương pháp  
lắc cổ (1)



Hình 52: Phương pháp  
lắc cổ (2)

- Lắc khớp xương vai: Người điều trị một tay để ở phần vai người bệnh, tay còn lại nắm giữ cổ tay hoặc nắm giữ phần khuỷu làm động tác lắc theo vòng tròn (hình 53 - 54).



Hình 53: Phương pháp  
lắc vai 1



Hình 54: Phương pháp  
lắc vai 2

- Lắc khớp xương đầu gối: Người bệnh nằm ngửa, khớp đầu gối gập, xương hông gập, người điều trị một tay giữ ở phần gót chân, tay còn lại giữ ở đầu gối, thực hiện động tác lắc vòng tròn (hình 55 - 56).



Hình 55: Phương pháp  
rung ngón tay



Hình 56: Phương pháp  
rung ngón tay

- Lắc khớp xương mắt cá chân: Người điều trị một tay giữ ở phần gót chân của người bệnh, tay còn lại nắm lấy khớp nối giữa bàn chân và ngón chân, sau đó kéo nhẹ xuống, lắc quay vòng khớp xương mắt cá chân (hình 57 - 58).



Hình 57: Phương pháp rung ngón tay



Hình 58: Phương pháp rung ngón tay

## 16. Phương pháp xoa nóng

Thường áp dụng sau khi trị liệu. Phương pháp xoa nóng cũng có thể làm giảm nhẹ những phản ứng không tốt phát sinh ở bộ phận tương ứng sau kích thích.

Phương pháp xoa nóng là: Dùng những loại thuốc Đông y có khả năng khử phong tán hàn, ôn kinh thông lạc, hoạt huyết chỉ thống. Thuốc để trong túi vải cho vào nồi đun sôi. Thấm ướt khăn tay, vào nước thuốc rồi vắt khô, gập thành hình vuông, xoa vào bộ phận cần xoa nhiệt. Thường thay đổi 3 - 5 lần (hình 59 - 60).



Hình 59: Phương pháp rung ngón tay



Hình 60: Phương pháp rung ngón tay

Khi thực hiện xoa nóng nên để lộ bộ phận cần xoa nóng; khăn tay phải gấp nếp bằng phẳng, khiến cho nhiệt lượng thấm đều vào da, như vậy cũng không dễ làm da bị bỏng. Chỗ da bị tổn thương không nên áp dụng, trong quá trình xoa nóng không thực hiện phương pháp ấn, phần đã được xoa nóng cũng không nên áp dụng các thủ pháp khác nữa, nếu không sẽ dễ làm tổn thương da; Nhiệt độ xoa nên giới hạn trong phạm vi người bệnh chịu đựng được, phòng trừ da bị bỏng. Đối với da thịt ở chỗ không nhạy cảm cần hết sức chú ý; để bảo đảm da của người bệnh không bị tổn thương, phương pháp xoa nóng nên tiến hành sau cùng trong các thao tác trị liệu.

### 17. Phương pháp cọ xát

Dùng lòng bàn tay hoặc mắt cá nhỏ hoặc mắt cá lớn ở tay làm vị trí tiếp xúc, hơi dùng lực ép xuống, vận động đi lại thành đường thẳng trên da, phát sinh ma sát, làm cho phần bị ma sát phát sinh cảm giác phát nhiệt, gọi là phương pháp cọ xát.

Dùng lòng bàn tay làm phương pháp cọ xát, gọi là phương pháp cọ xát bàn tay; dùng mắt cá lớn làm phương pháp cọ xát gọi là phương pháp cọ xát mắt cá lớn; dùng mắt cá nhỏ cọ xát gọi là phương pháp cọ xát mắt cá nhỏ (hình 61 - 64).



Hình 61: Phương pháp  
cọ xát bằng mắt cá nhỏ (1)



Hình 62: Phương pháp  
cọ xát bằng mắt cá nhỏ (2)



Hình 63: Phương pháp  
cọ xát bằng mắt cá lớn (1)



Hình 64: Phương pháp  
cọ xát bằng mắt cá lớn (2)

Khi vận dụng phương pháp cọ xát, cần phải di chuyển qua lại theo đường thẳng, không nên hoạt động trái phải; động tác phải liên tục không ngừng, di chuyển qua lại (tính là 1 lần) mỗi phút đạt 100 - 200 lần. Nên dùng lực thích hợp, không nên quá mạnh hoặc quá nhẹ.

Ngoài ra, thực hiện phương pháp cọ xát cần chú ý 3 vấn đề: Một là, để lộ phần cọ xát; hai là khi da có tổn thương hoặc da có cảm nhiễm nên tránh áp dụng cọ xát; ba là phải dùng thuốc bôi trơn, dược tính thuốc bôi trơn phải lành, như những vật chất có hàm

chứa tính dầu: Dầu hoa hồng, dầu gió... Như vậy vừa có thể phòng ngừa được tổn thương da khi thực hiện phương pháp cọ xát, còn có thể tăng cường hiệu quả trị liệu.

### 18. Phương pháp lưng

Người điều trị và người bệnh đứng thẳng, dựa lưng vào nhau, hai khuỷu tay của người điều trị lồng giữ lấy khúc cong ở khuỷu của người bệnh, sau đó lưng cong, gập đầu gối, uốn mông, nhấc hai chân người bệnh khỏi đất, kéo dẫn cột sống ở lưng người bệnh, nhanh chóng làm động tác uốn mông, duỗi đầu gối, đồng thời ở phần mông dùng lực rung rung hoặc dao động phần lưng của người bệnh. Khi thao tác, rung ở phần mông và động tác gập duỗi hai đầu gối kết hợp hài hoà (hình 65 - 66).



*Hình 65: Cong lưng,  
gập gối, uốn mông*



*Hình 66: Duỗi gối  
nâng mông*

### 19. Phương pháp gõ

Phương pháp gõ là phương pháp dùng đầu ngón tay, mắt cá lớn ở tay, cổ tay phối hợp với nhau, tiến hành gõ có nhịp điệu vào vị trí cần điều trị.



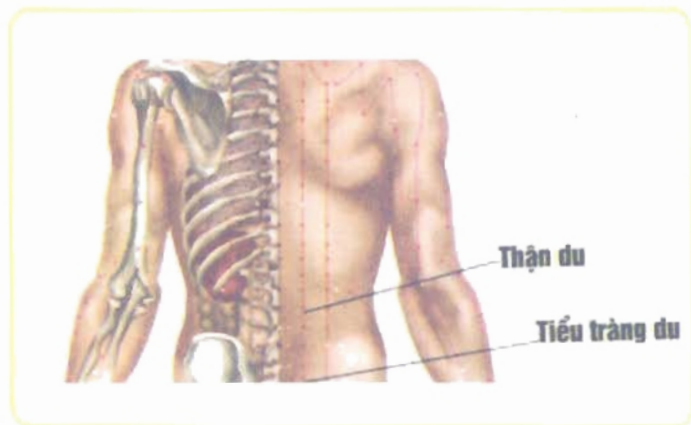
Khi thao tác ngón tay khép lại, cổ tay linh hoạt, phần vai thả lỏng, động tác nhanh nhẹn, có tính đàn hồi cao, đều đặn, nhẹ nhàng. Đầu tiên nên ghì vai xuống, mở rộng khuỷu, thả lỏng cổ tay, ngón tay khép gập lại, đầu ngón tay dùng lực đánh gõ vào bộ phận cần trị liệu.

Phương pháp gõ phân thành phương pháp gõ ngón tay, phương pháp gõ bàn tay... chủ yếu là có công hiệu thông tai sáng mắt, an thần, định trí, lưu thông khí huyết, khử phong tán huyết, tiêu trừ mệt mỏi. Thích hợp sử dụng ở phần đầu, phần đầu vai, tứ chi...

#### IV: SƠ ĐỒ HUYỆT VỊ CƠ THỂ TRÊN CƠ THỂ

##### 1. Thận du

[**Phương pháp lấy huyết**]: Bên dưới phần nhô ra của đốt sống thứ 2, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 67).



Hình 67

[**Chủ trị**]: Đái són, di tinh, liệt dương, kinh nguyệt không đều, bạch đới, phù thũng, ù tai, điếc, đau lưng.

## 2. Tiểu tràng du

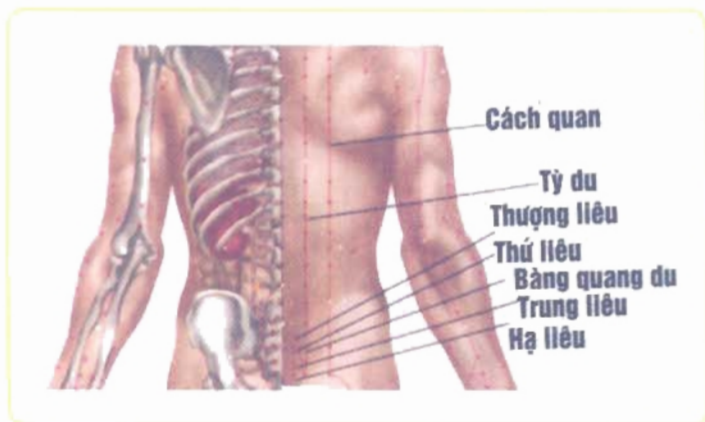
[**Phương pháp lấy huyết**]: Bên dưới phần nhô ra của đốt xương cùng thứ nhất, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 67).

[**Chủ trị**]: Đau bụng, tiêu chảy, bệnh lỵ, đái són, tiểu ra máu, trĩ, di tinh, bạch đới, đau lưng.

## 3. Tỳ du

[**Phương pháp lấy huyết**]: Bên dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 11, mở ra bên cạnh 1.5 tấc, ở phần lưng (hình 68).

[**Chủ trị**]: Viêm vị tràng, viêm gan, viêm dạ dày, vết loét, tiêu hoá kém, bệnh lỵ, bệnh xuất huyết mạn tính, băng lậu, phù thũng, nổi mề đay.



Hình 68

#### 4. Bàng quang du

[Phương pháp lấy huyết]: Từ hậu môn mở ra bên cạnh 1.5 tấc, ngang lỗ hậu môn (hình 68).

[Chủ trị]: Tiểu tiện khó, đường tiết niệu viêm nhiễm, tiểu ra máu, liệt dương, di tinh, tiêu chảy, tiện bí, đái tháo đường, đau thắt lưng.

#### 5. Thượng liêu

[Phương pháp lấy huyết]: Ở trung điểm giữa mạch Đốc và sau đốt xương trên xương hông (hình 68).

[Chủ trị]: Đại tiểu tiện khó, kinh nguyệt không đều, đới hạ (khí hư), âm đình, di tinh, liệt dương, đau lưng.

#### 6. Thứ liêu

[Phương pháp lấy huyết]: Ở giữa đường chính giữa sau và phần đốt xương trên sau xương hông ở phần dưới mông, đối ứng với chỗ lõ sau của xương cùng thứ 2 (hình 68).

[Chủ trị]: Tiện bí, tiêu chảy, tiểu tiện khó, kinh nguyệt không đều, đới hạ, đau lưng.

#### 7. Trung liêu

[Phương pháp lấy huyết]: Ở trong lỗ sau xương cùng thứ 3, khoảng giữa Lữ du và mạch Đốc (hình 68).

[Chủ trị]: Khơi thông thủy dịch, kiện tỳ trừ thấp.

#### 8. Hạ liêu

[Phương pháp lấy huyết]: Ở giữa đường chính giữa sau và phần gai trên sau xương hông thuộc

phần hông, đối ứng với lỗ sau của đốt xương cùng thứ 4 (hình 68).

[Chủ trị]: Tiệt bí, tiêu chảy, tiểu tiện khó, kinh nguyệt không đều, đới hạ, đau lưng.

### 9. Cách quan

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 7, mở ra bên cạnh 3 tấc (hình 68).

[Chủ trị]: Chán ăn, nôn mửa, ợ nấc, tức ngực, đau sống lưng.

### 10. Ủy trung

[Phương pháp lấy huyết]: Ở giữa phần mặt sau của đầu gối, giữa gân cơ bán gân và cơ nhị đầu (hình 69).

[Chủ trị]: Đau thắt lưng, đau thần kinh tọa, đau khớp xương gối, đau bụng, thổ tả.

### 11. Phù kích

[Phương pháp lấy huyết]: Nằm ở đầu bên ngoài vân ngang, trên Ủy dương một tấc, mặt trong của cơ nhị đầu (hình 69).

[Chủ trị]: Tê đầu gối, co quắp, tê liệt chân, đau bụng, thổ tả.

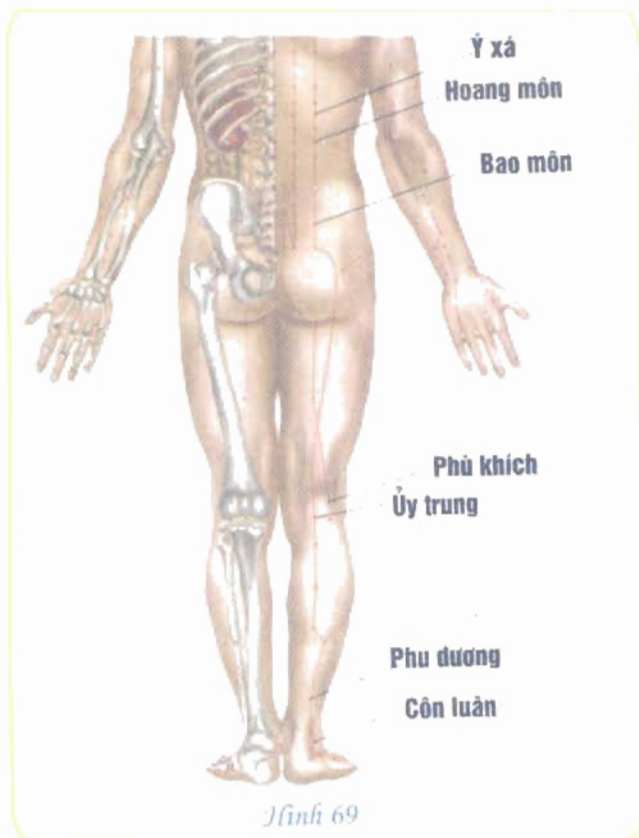
### 12. Hoang môn

[Phương pháp lấy huyết]: Bên dưới phần nhô ra của đốt sống lưng thứ nhất, mở ra bên cạnh 3 tấc (hình 69).

### 13. Ý xá

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 11, mở ra bên cạnh 3 tác (hình 69).

[Chủ trị]: Trưởng bụng, sôi bụng, nôn mửa, tiêu chảy.



### 14. Bào hoang

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt xương cùng thứ 2, mở ra 3 tác (hình 69).

[Chủ trị]: Sôi bụng, trướng bụng, tiện bí, đau thất sống lưng.

### 15. Côn luân

[Phương pháp lấy huyết]: Sau mắt cá chân bên ngoài chân, ở chỗ rãnh lõm xuống giữa gân gân cạnh và đầu mắt cá ngoài (hình 69).

[Chủ trị]: Đau thất ở cổ, đau thất lưng, đau thần kinh tọa, tê liệt chi dưới, đau chân, chóng mặt, chảy máu cam, sốt rét, khó sinh.

### 16. Phu dương

[Phương pháp lấy huyết]: Ở mặt ngoài phía sau bắp chân, trên mắt cá ngoài của chân 3 tấc, hoặc lấy ở chỗ huyết Côn luân thẳng lên 3 tấc (hình 69).

[Chủ trị]: Đau đầu, đau thất lưng, tê liệt chi dưới, sưng đau mắt cá chân ngoài.

### 17. Thừa sơn

[Phương pháp lấy huyết]: Chính giữa dưới phần bụng của bắp chân, khoảng giữa huyết Ủy trung và huyết Côn luân (hình 70).

[Chủ trị]: Trĩ, hôi chân, tiện bí, đau thất lưng.

### 18. Hợp dương

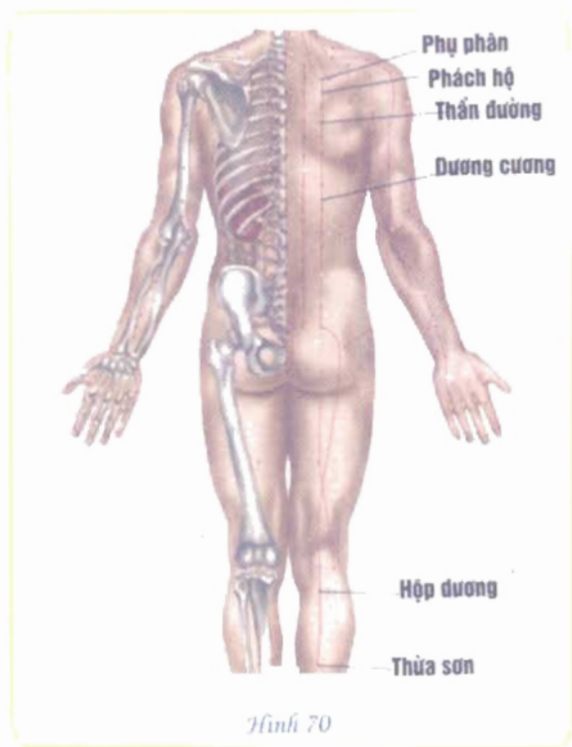
[Phương pháp lấy huyết]: Ở giữa phía sau đầu gối (huyết Ủy trung) thẳng xuống 2 tấc (hình 70).

[Chủ trị]: Đau thất sống lưng, tê liệt chân, bệnh sa nang, băng lậu.

## 19. Phách hộ

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 3, mở ra bên cạnh 3 tấc (hình 70).

[Chủ trị]: Ho, hen suyễn, phổi kết hạch, viêm màng não, đau cổ, đau vai lưng.



## 20. Dương cương

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 10, mở ra bên cạnh 3 tấc (hình 70).

[Chu trị]: Đau bụng, trướng bụng, tiêu chảy, đau sống lưng.

### 21. Thần đường

[Phương pháp lấy huyết]: Ở bộ phận lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 5, mở ra bên cạnh 3 tác (hình 70)

[Chủ trị]: Tim đập nhanh, tim đau thắt, ho, suyễn, đau thắt sống lưng.

### 22. Phụ phân

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 2, mở ra bên cạnh 3 tác, viền phía đầu trong của vai (hình 70)

[Chủ trị]: Đau thắt ở cổ, đau thắt lưng vai, tê liệt khớp vai.

### 23. Ủy dương

[Phương pháp lấy huyết]: Đầu ngoài của vân ngang, viền trong của cơ nhị đầu (hình 71).

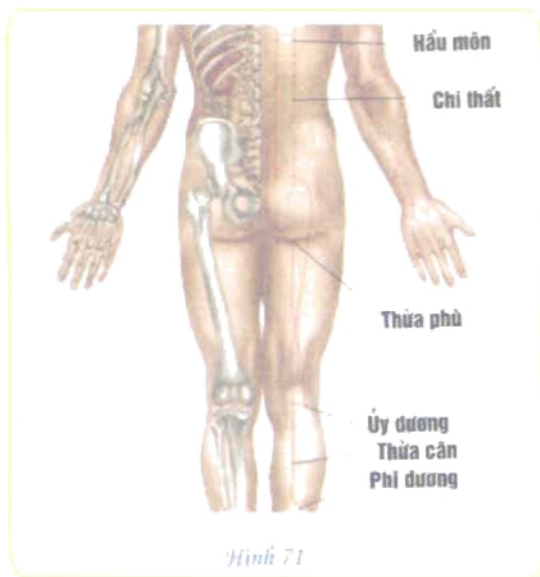
[Chủ trị]: Đầy bụng, tiểu tiện khó, đau thắt lưng, chân đùi tê đau.

### 24. Thừa phủ

[Phương pháp lấy huyết]: Ở mặt sau của đùi, giữa vân ngang dưới mông (hình 71).

[Chủ trị]: Đau lưng, xương cụt, mông, đùi, đau dây thần kinh toạ, trĩ, tê liệt, di chứng sau viêm chất xám tủy sống.





## 25. Phỉ dương

**[Phương pháp lấy huyết]:** Mặt sau bắp chân, sau mắt cá ngoài, thẳng huyết Côn luân lên 7 tấc, dưới huyết Thừa sơn 1 tấc (hình 71).

**[Chủ trị]:** Đau đầu, chóng mặt, chảy máu cam, ngạt mũi, đau thắt lưng, chân không có lực, tê liệt, đau đốn, liệt cơ, viêm thận.

## 26. Chí thất

**[Phương pháp lấy huyết]:** Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống lưng thứ 2, mở ra bên cạnh 3 tấc (hình 71).

**[Chủ trị]:** Liệt dương, di tinh, tuyến tiền liệt tăng sinh, viêm tuyến tiền liệt, tiểu tiện khó, phù thũng, đau thắt lưng.

### 27. Thừa cân

[Phương pháp lấy huyết]: Ở mặt sau bắp chân, trên đường nối giữa Ủy trung và Thừa sơn, giữa bụng bắp chân, dưới Ủy trung 5 tấc (hình 71).

[Chủ trị]: Đau bắp chân, tê liệt bắp chân, đau thắt lưng, trĩ.

### 28. Hôn môn

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 9, mở ra 3 tấc (hình 71).

[Chủ trị]: Đau sườn ngực, nôn mửa, tiêu chảy, đau lưng.

### 29. Cao hoàng du

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 4, mở ra bên cạnh 3 tấc (hình 72)

[Chủ trị]: Ho, thở dốc, lao phổi, sức yếu, di tinh, tiêu hóa kém.

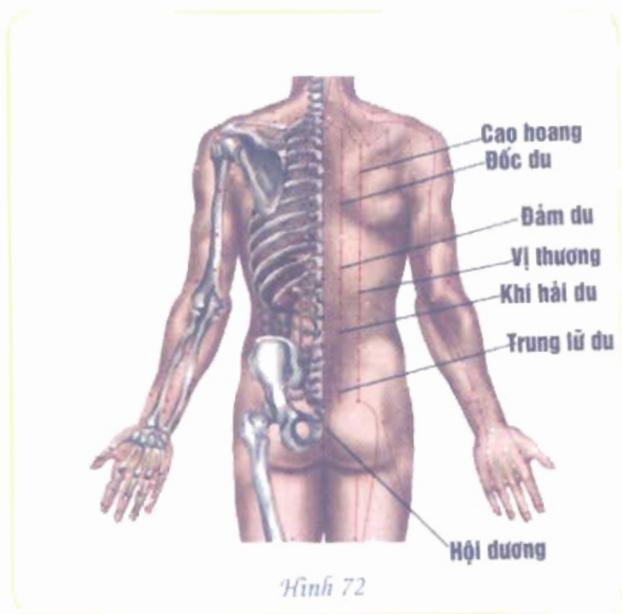
### 30. Vị thương

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 12, mở ra bên cạnh 3 tấc (hình 72).

[Chủ trị]: Đau dạ dày, nôn mửa, trướng bụng, tiện bí, đau thắt lưng, phù thũng.

### 31. Trung lữ du

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt xương cùng thứ 3, mở ra bên cạnh 15 tấc (hình 72).



[**Chủ trị**]: Tiêu chảy, sa nang, đau thắt vùng thắt lưng.

### **32. Hội dương**

[**Phương pháp lấy huyết**]: Hai bên xương cụt, phần cơ đầu của vai, cách Đốc mạch 0,5 tấc (hình 72).

[**Chủ trị**]: Tiêu chảy, sa nang, đau thắt vùng thắt lưng.

### **33. Khí hải đư**

[**Phương pháp lấy huyết**]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống lưng thứ 3, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 72).

[**Chủ trị**]: Đau lưng, đau tê chi dưới, đau dây thần kinh, vết loét, chứng hư.

### 34. Đả du

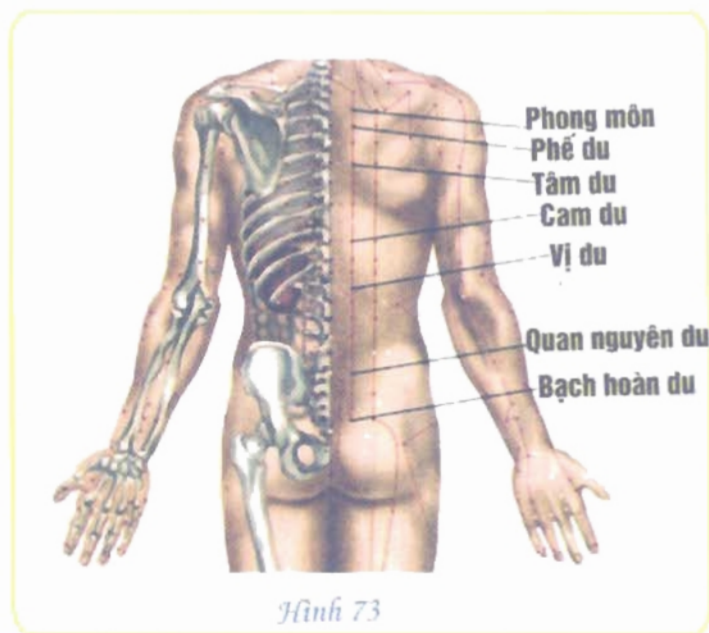
[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 10, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 72).

[Chủ trị]: Vàng da, miệng đắng, đau sườn, lao phổi, trào nhiệt.

### 35. Đốc du

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 6, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 72).

[Chủ trị]: Nhịp tim không đều, tim đau thắt, tức ngực, trướng bụng, đau bụng, sôi bụng, sặc nấc.



### 36. Tâm du

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 5, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 73).

[Chữ trị]: Đau tim, hồi hộp, ho, thổ huyết, mất ngủ, suy nhược, ra mồ hôi trộm, mộng du, động kinh.

### 37. Phong môn

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 2, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 73).

[Chữ trị]: Cảm mạo, ho, đau thắt vùng cổ, hen suyễn, đau lưng, ngực, nổi mề đay.

### 38. Can du

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 9, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 73).

[Chữ trị]: Bệnh gan mật, dạ dày, bệnh về mắt, thần kinh suy nhược, đau dây thần kinh liên sườn.

### 39. Quan nguyên du

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống lưng thứ 5, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 73).

[Chữ trị]: Đau lưng, tiểu tiện khó, đái dầm, viêm đường tiết niệu, bệnh đái tháo đường, chứng hư.

### 40. Vị du

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 12, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 73).

[Chủ trị]: Đau sườn ngực, đau khoang dạ dày, nôn mửa, trướng bụng, sôi bụng.

#### **41. Phế du**

[Phương pháp lấy huyết]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 3, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 73).

[Chủ trị]: Ho, thở dốc, thổ huyết, ra mồ hôi trộm, ngạt mũi.

#### **42. Bạch hoàn du**

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần xương cùng, cách chính giữa xương cùng 1.5 tấc, ngang với hõm sau xương cùng thứ 4 (hình 73).

[Chủ trị]: Di tinh, bệnh kinh nguyệt, bạch đới, viêm nội mạc tử cung.

#### **43. Ân môn**

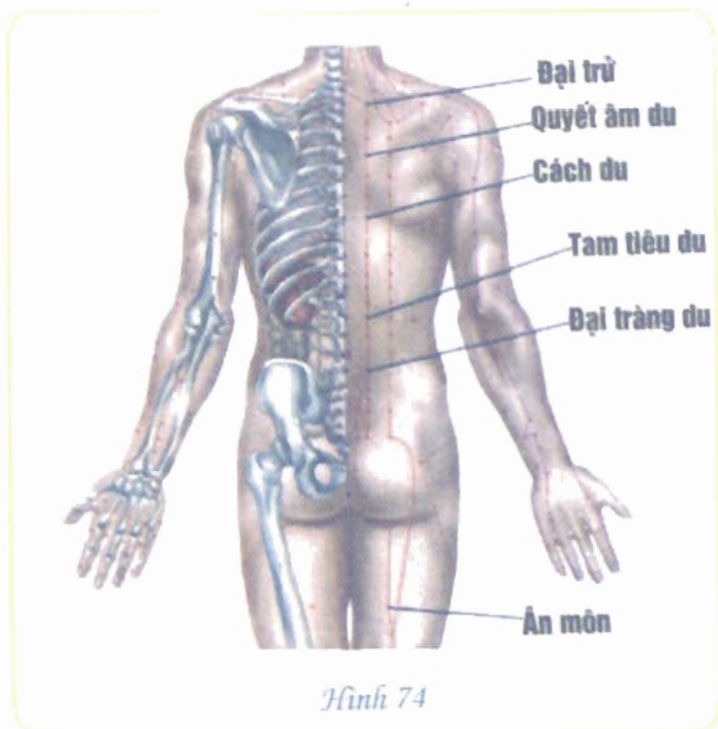
[Phương pháp lấy huyết]: Trên đường nối tiếp giữa rãnh môn đến giữa mặt sau của đùi, bên dưới huyết Thừa phù 6 tấc (hình 74).

[Chủ trị]: Đau thắt lưng, đau dây thần kinh tọa, đau sau đầu, tê liệt chân.

#### **44. Đại tràng du**

[Phương pháp lấy huyết]: Bên dưới phần nhô ra của đốt sống lưng thứ 4, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 74).

[Chủ trị]: Tiêu chảy, tiện bí, đau lưng.



Hình 74

#### 45. Quyết âm du

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 4, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 74).

[Chủ trị]: Tức ngực, đau sườn ngực, tim đau thắt, tim đập mạnh, ho, nôn mửa, suy nhược thần kinh.

#### 46. Tam tiêu du

[Phương pháp lấy huyết]: Ở phần lưng, dưới phần nhô ra của đốt sống lưng thứ nhất, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 74).

[**Chủ trị**]: Tiểu tiện khó, viêm thận phù thũng, sôi ruột, tiêu chảy, tiêu hoá không tốt, nôn mửa, bệnh lỵ, đau vùng cổ.

#### **47. Đại trữ**

[**Phương pháp lấy huyết**]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 1, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 74)

[**Chủ trị**]: Viêm khí quản, cảm mạo, sốt, viêm màng ngực, viêm phổi, đau cơ lưng...

#### **48. Cách du**

[**Phương pháp lấy huyết**]: Dưới phần nhô ra của đốt sống ngực thứ 7, mở ra bên cạnh 1.5 tấc (hình 74).

[**Chủ trị**]: Nôn mửa, sặc nắc, thở dốc, ho, thổ huyết, ra mồ hôi trộm.



## Chương hai: MÁT XA TRỊ BỆNH

### 1. Đau sườn ngực

Đau sườn ngực là một loại bệnh do ngoại thương ảnh hưởng đến cơ quan hô hấp ở phần ngực, xuất hiện đau thắt phần ngực, tức ngực, không khoẻ, khi ho hoặc thở đau nhiều hơn, kéo theo cả bộ phận lưng đau là triệu chứng chủ yếu của bệnh này. Lâm sàng thường thấy là do dùng lực không đều hoặc động tác không hài hoà gây ra tổn thương các khớp xương hay phần cơ mềm ở vùng ngực dẫn đến đau ngực. Dưới đây là phương pháp mát xa kết hợp điều trị bệnh này.

#### ① Phương pháp điểm, ấn

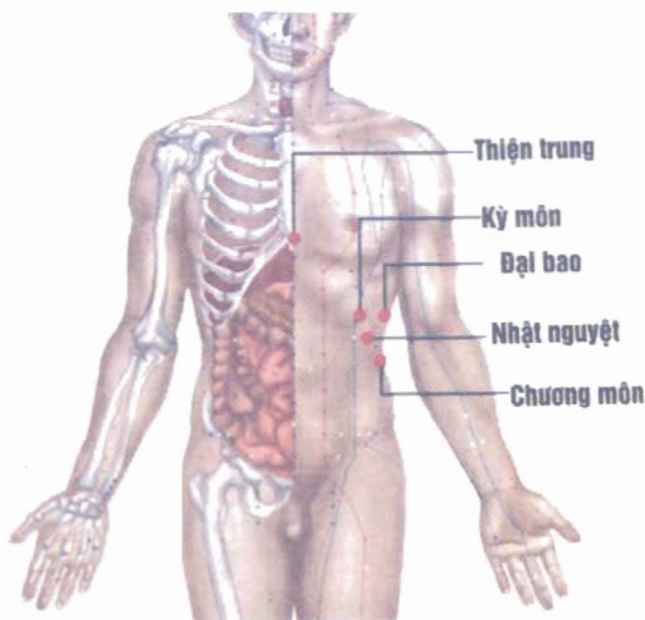
Người bệnh nằm thẳng, dùng ngón cái điểm, ấn các huyệt Chương môn, Kỳ môn, Đại bao, Thiện trung, Nhật nguyệt và tương ứng với huyệt Bàn quang du của phần lưng, mỗi huyệt từ 30 giây - 1 phút (hình 75).

#### ② Phương pháp xoa, dụi

Dùng bàn tay dụi, xoa hoặc xát chỗ đau từ 50 - 100 lần nhằm giải trừ tê liệt phần cơ thịt.

#### ③ Phương pháp gõ, đánh

Thuộc nhóm động tác dùng lực hít khí, với gốc bàn tay trái đánh gõ vào chỗ đau, kết hợp hít thở sâu.



Hình 75

**[Tự mình thực hiện]**

(1) Hai tay xoa hai bên sườn ngực.

(2) Mỗi ngày 3 lần vận động vùng ngực, mỗi lần kéo dài không ít hơn 1 phút.

(3) Điểm day huyệt Thien trung 1 phút.

[Điểm cần chú ý]: Tránh nằm đệm, nữ khi ngủ nên thả lỏng nút áo ngực. Bệnh này cũng cần phân biệt với đau ngực do viêm màng ngực dẫn đến. Người già nên bài trừ u bướu xương sống và các bệnh xương khớp khác, khi cần thiết nên đi chụp X quang để kiểm tra.

## 2. Viêm ruột thừa mạn tính

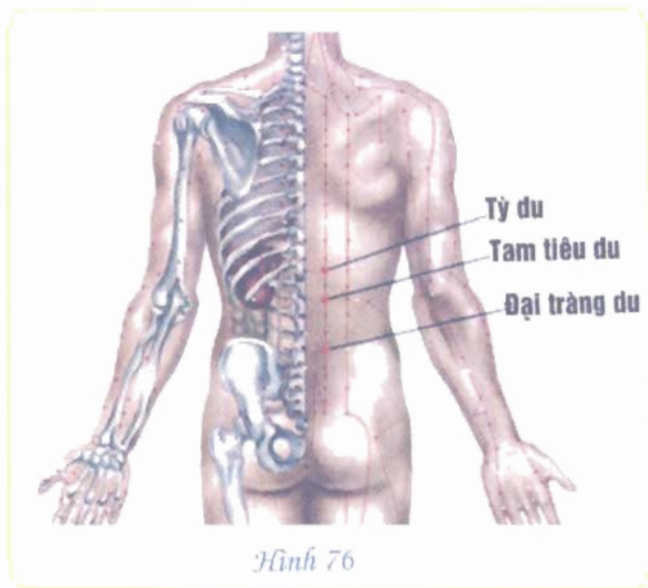
Viêm ruột thừa mạn tính là do nhiễm vi khuẩn dẫn đến phía dưới vùng bụng bên phải đau. Đây cũng là biểu hiện chính của bệnh. Bệnh này thường do ăn thức ăn không tốt hoặc sau khi ăn vận động mạnh gây ra.

### [Thao tác]

(1) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng gốc bàn tay xoa ấn, phần bụng thuận chiều vài lần (hình 76).

(2) Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng gốc bàn tay ấn dụi phần lưng một vài lần.

(3) Điểm ấn 3 huyệt Tỳ du, Đại tràng du, Tam tiêu du, mỗi huyệt 1 phút.



Hình 76

[Tác động thêm huyết theo bệnh]

(1) Đau bụng dữ dội tăng cường điểm huyết Cư liêu, Lan vĩ phải.

(2) Người nôn mửa lấy thêm huyết Nội quan, Thần quyết.

(3) Người bị sốt lấy thêm huyết Hợp cốc, Khúc trì.

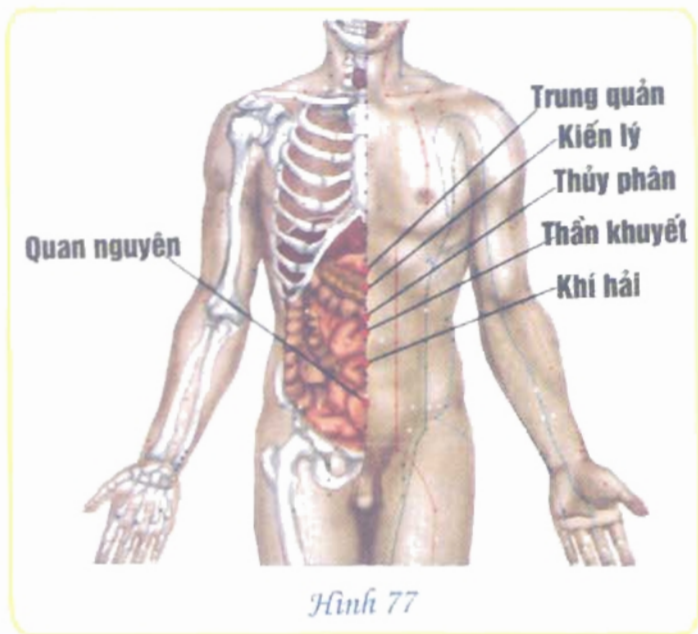
### 3. Tiêu chảy (tả)

Tiêu chảy là chỉ bệnh đi đại tiện nhiều lần, phân loãng hoặc có dạng nước. Lâm sàng phân thành hai loại tiêu chảy cấp tính và tiêu chảy mạn tính. Tiêu chảy cấp tính, phát bệnh khá nhanh, theo xu thế mạnh, bệnh thường xuất hiện trong thời gian ngắn, đại tiện tăng lên nhiều lần có thể đạt đến hơn 10 lần/ngày, kèm theo các triệu chứng: Buồn nôn, nôn mửa, đau bụng hoặc sốt. Tả mạn tính biến, bệnh phát khá chậm, hoặc do tả cấp tính chuyển thành. Số lần đi ngoài ít hơn so với tả cấp tính, có thể kéo dài vài tháng hoặc vài năm không khỏi, cũng có thể phát tác gián đoạn.

[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa của một tay ấn dụi các huyết Trung quản, Kiến lý, Thủy phân, Thần quyết, Khí hải, Quan nguyên... mỗi huyết 1 phút (hình 77).

(2) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị đứng ở một bên của người bệnh, dùng bàn tay day lên phần bụng trên 5 phút, phần bụng dưới 5 phút. Day đến khi cảm thấy vùng bụng nóng lên là được.



Hình 77

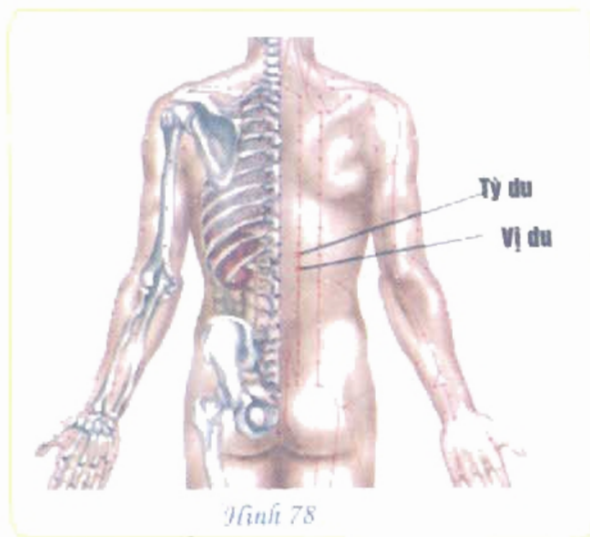
(3) Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng phương pháp ấn ngón cái vào huyệt Tỳ du, huyệt Vị du, mỗi huyệt 2 phút; lại dùng ngón trỏ hoặc ngón giữa ấn huyệt Trường cường 2 phút; tiếp tục dùng phương pháp mát xa huyệt Bát liêu (hình 78).

#### [Tự mình thực hiện]

(1) Ấn xoa trị bệnh tiêu chảy, có hiệu quả khá tốt với bệnh tả mạn tính do công năng của dạ dày và ruột bị rối loạn, viêm đại tràng cấp tính dạng nhẹ. Nếu như tả lâu ngày không khỏi, lại kèm theo có dạng nhầy hoặc cục máu, cần sớm làm các xét nghiệm cần thiết. Nhất là khi người bệnh là người già, cần cảnh giác với ung bướu.

(2) Thức ăn nên thanh đạm, kỵ những vị nóng, đồ chiên rán, đồ ngậy, thức ăn sống lạnh, nên hạn chế thực phẩm loại tinh bột, như khoai lang... Ăn uống phải định thời gian và định lượng.

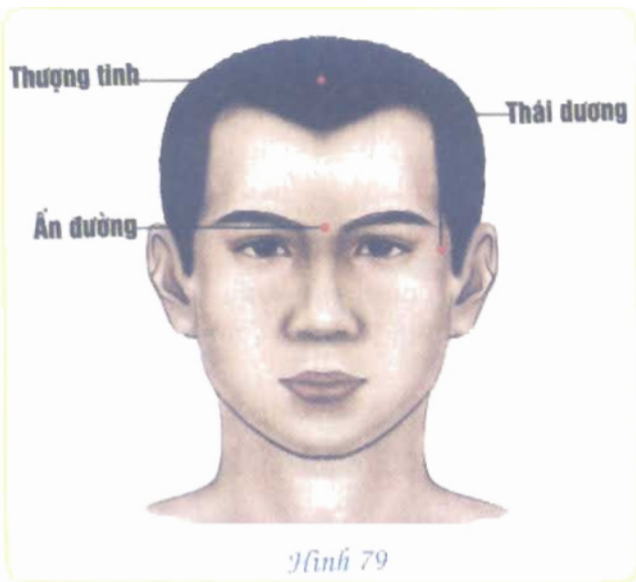
(3) Chú ý giữ ấm phần bụng, không nên để cơ thể mệt mỏi quá độ.



Hình 78

#### 4. Túc ngực

Túc ngực là chứng bệnh thường gặp ở người già, tinh thần căng thẳng, ngủ không đủ sẽ khiến cho chức năng thần kinh thực vật rối loạn và chức năng của tim không kiện toàn, dẫn đến thiếu dưỡng khí gây ra túc ngực. Ở người bệnh tim, viêm khí quản mạn tính, bệnh tâm phế cùng với phiền não, huyết áp thấp... bình thường cũng có thể xuất hiện chứng túc ngực.



### [Thao tác]

Người bệnh nằm ngửa, người điều trị đứng ở bên cạnh, dùng hai ngón cái day Ấn đường đẩy đến huyệt Thượng tinh 3 - 5 lần. Lại dùng hai ngón cái day từ giữa hai lông mày đến Thái dương, điểm day Ấn đường, Thượng tinh, Thái dương, mỗi huyệt nửa phút (hình 79).

### 5. Bệnh sa trực tràng

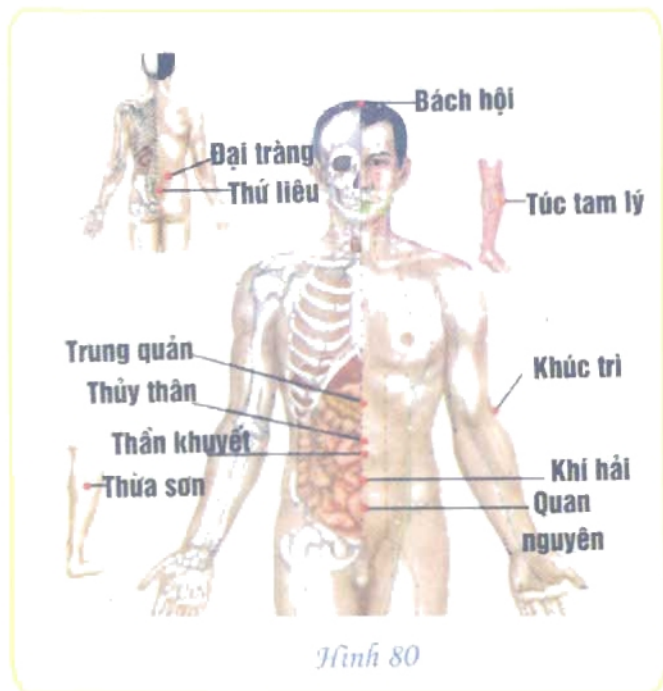
Sa trực tràng là tình trạng thoát xuống của phần trên trực tràng qua hậu môn ra ngoài. Người già thường mắc bệnh này. Đông y cho rằng, trung khí không đủ, khí huyết bị tổn thương, hai bên thận hư là nguyên nhân phát bệnh. Biểu hiện là khi đi đại tiện màng trực tràng lộ ra ngoài. Người

bị nhẹ sau khi đi ngoài phần trực tràng lồi ra có thể tự thu lại được, người nặng trực tràng lồi hẳn ra, đi ngoài khó khăn, hậu môn ngứa ngáy, ở kì đầu có thể ấn xoa, có tác dụng làm ôn thận, bổ trung ích khí, giúp phòng trị bệnh.

[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm sấp duỗi thẳng người, người điều trị dùng hai bàn tay day ở phần xương cùng 3 - 5 phút (hình 80).

(2) Dùng một bàn tay làm phương pháp sát xoa ngang ở Bát liêu với tốc độ nhanh trong khoảng 2 - 3 phút.



Hình 80



(3) Hai ngón tay cái ấn ép các huyết Đại tràng du, Thứ liêu, Hội âm, Thừa sơn, mỗi huyết 1 phút.

(4) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng hai bàn tay làm động tác day bụng, kết hợp thực hiện phương pháp nắm 2 - 3 phút, lại dùng ngón cái ấn huyết Bách hội, Khúc trì, Trung nguyên, Khí hải, Quan nguyên, Túc tam lý mỗi huyết 1 phút.

## 6. Thoát vị đĩa đệm

Thoát vị đĩa đệm hay còn gọi là chứng dây chằng của đĩa đệm bị thoái hóa, là do nguyên nhân bên trong như bản thân đĩa đệm thoái hoá hoặc do xương chậu có khiếm khuyết, hay do nguyên nhân bên ngoài như ảnh hưởng của các nhân tố: Bị thương, làm việc vất vả, bị lạnh... dẫn đến dây chằng của đĩa đệm tách ra hoàn toàn hoặc không hoàn toàn.

[Biểu hiện của chứng bệnh]

(1) Đau đớn ở phần lưng nhiều lần trong vài tuần hoặc vài tháng, hay có phát tác đau lưng lặp lại, mức độ đau thường giảm nhẹ sau khi nghỉ ngơi, khi dùng sức ho, hắt hơi, hoặc đại tiện thì thấy đau dữ dội.

(2) Chi dưới đau nhói, chi dưới khu thần kinh xương chậu đau là triệu chứng của bệnh này, cũng có thể xuất hiện đau đớn ở thần kinh tọa.

(3) Hoạt động ở phần lưng gặp trở ngại, hoạt động mọi mặt đều bị ảnh hưởng, nhất là động tác cúi gập trở ngại rõ rệt.

(4) Xương sống bị cong vẹo, đa số bị cong xương sống lưng ở mức độ khác nhau.

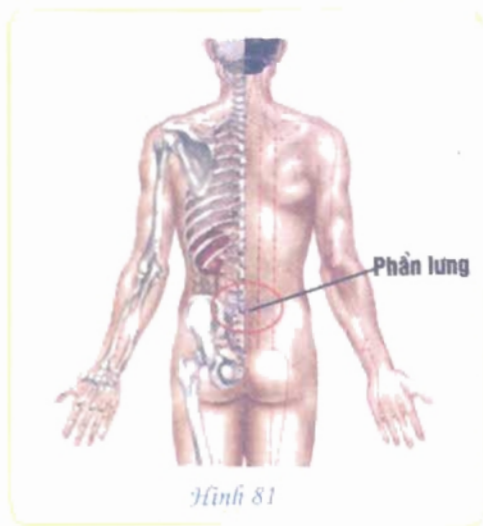
(5) Cảm thấy tê liệt, cảm giác tê liệt xuất hiện ở bên ngoài, phía sau đùi nhỏ, mu bàn chân, cổ chân hoặc bàn chân.

(6) Nhiệt độ của chân đau giảm xuống, chân đau xuất hiện cảm giác lạnh, kiểm tra thấy nhiệt độ chân bị bệnh thấp dưới mức bình thường.

**[Thao tác]**

(1) Phương pháp nằm sấp ấn và lăn, lăn nhẹ và ấn phần lưng mông bên đau cùng với chi dưới từ 8 - 12 phút, để giải trừ tê liệt cơ thịt phần lưng mông (hình 81).

(2) Phương pháp nằm ngửa kéo, dùng thủ pháp hoặc dụng cụ tiến hành kéo giãn các khớp xương, từ đó kéo rộng khe hở xương sống, giảm thiểu áp lực.



Hình 81

(3) Phương pháp nằm sấp vận, đầu tiên người điều trị dùng hai tay ấn ép có nhịp điệu vào phần lưng, sau đó yêu cầu người bệnh kết hợp cố định bộ phận đau, dùng phương pháp vận hai chân duỗi ra sau, khiến cho phần lưng căng ra.

(4) Phương pháp vận nghiêng và phương pháp xoay vòng lại vị trí cũ: Dùng phương pháp vận nghiêng hoặc xoay vòng về vị trí cũ, cải thiện quan hệ của gốc dây thần kinh và phần nhô ra ở phần lưng, lại ở tư thế nằm ngửa, đùi đưa lên cao, duỗi thẳng, kéo dãn dây thần kinh đầu gối và dây thần kinh toạ, có thể giải toả sức căng cơ.

(5) Các phương pháp lăn, ấn, điểm, day, nắm... sau cùng men theo gốc dây thần kinh bị tổn thương và các vùng phân bố của chúng dùng thủ pháp lăn, ấn, điểm, day, nắm... 5 - 8 phút, giúp tăng cường tuần hoàn khí huyết, làm cho các cơ thịt co rút và dây thần kinh tê liệt được khôi phục chức năng bình thường.

[Tự mình thực hiện]

(1) Nằm nghiêng, hai chân duỗi thẳng, khép chặt, ngón tay cái men theo viền ngoài của cơ xương cùng ấn trượt đến phần lưng hông từ 5 - 10 lần.

(2) Ngón cái mát xa men theo bên ngoài cơ xương cùng đến phần lưng hông.

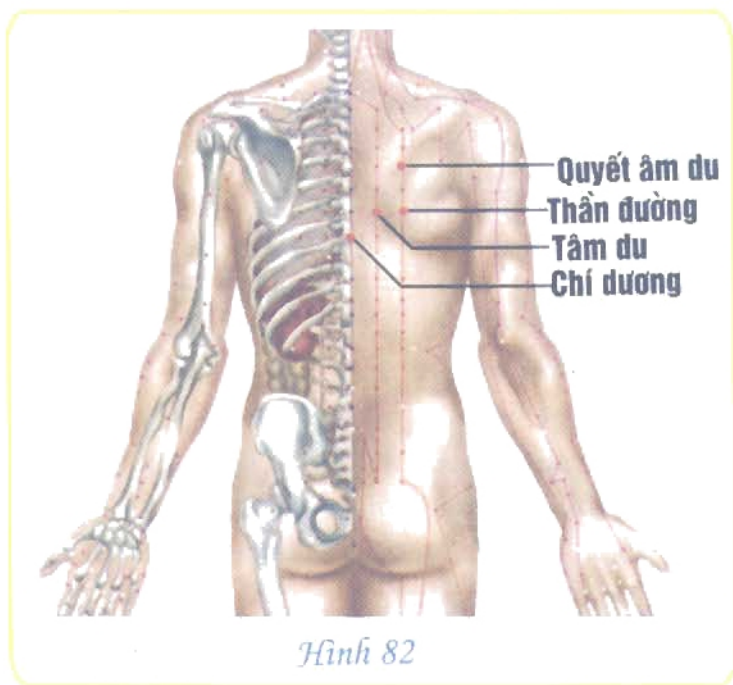
(3) Ngồi trên giường hai đùi duỗi thẳng, tay nắm lại đánh gõ vào bên ngoài hai đùi nhỏ và bên ngoài trước đùi nhỏ, đến khi cảm thấy mỏi là được.

(4) Hai tay men theo cơ thịt của 4 đầu đùi từ đùi lớn kéo đến khớp xương đầu gối từ 10 - 15 lần.

(5) Nằm ngửa, hai chân thay nhau gập gối lại đến giới hạn cao nhất, sau đó duỗi thẳng từ 10 - 15 lần, động tác trước chậm sau nhanh.

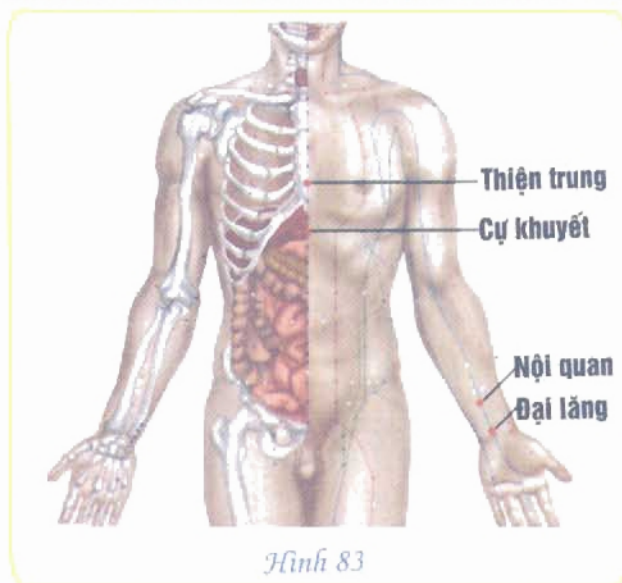
[Lưu ý]

Thời gian trị liệu người bệnh phải nằm giường, phần cứng, chú ý giữ ấm phần lưng; bàn giữa xương sống lưng nhô ra không nên tiến hành trị liệu xoay vòng lại vị trí cũ ngược. Trước khi nắm đẩy trị liệu cần loại trừ biến chứng của bệnh xương sống lưng.



## 7. Nhịp tim thất thường

Nhịp tim thất thường là chỉ tần suất đập hay nhịp tim có những biến đổi. Chỉ số lần tim đập tăng nhiều hoặc giảm nhiều lần so với bình thường, có thể gây ra do các bệnh về tâm tạng, cũng có thể dẫn đến trở ngại cho chức năng. Nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh này là cơ thể suy nhược, hoặc cơ thể người bệnh suy yếu lâu ngày dẫn đến, hoặc do tác động từ môi trường bên ngoài không lành mạnh, sự kích động tâm lý, tác hại của rượu bia dẫn đến mắc bệnh.



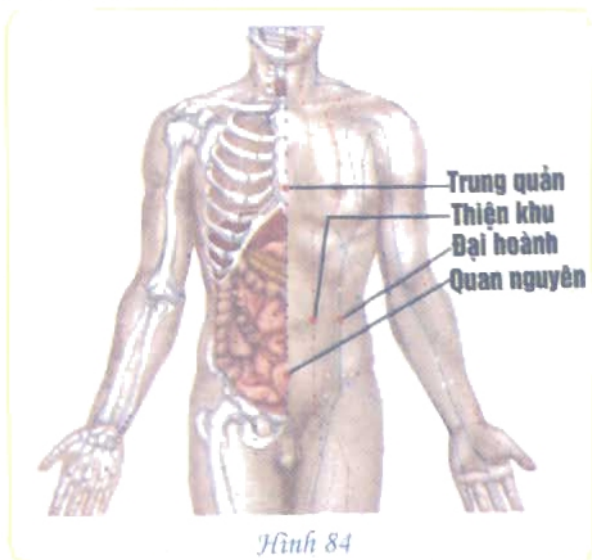
Hình 83

### [Thao tác]

(1) Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng mu bàn tay tiến hành phương pháp đẩy 3 - 5 lần.

(2) Dùng ngón tay cái ấn ép xuống huyết Tâm du, Quyết âm du, Thần đường, Chí dương.

(3) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng bàn tay đặt ở ngực tiến hành phương pháp đẩy, day 3 - 5 lần, ngón cái ấn ép huyết Thiện trung, Cự khuyết, Nội quan, Đại lãng (hình 82 - 83).



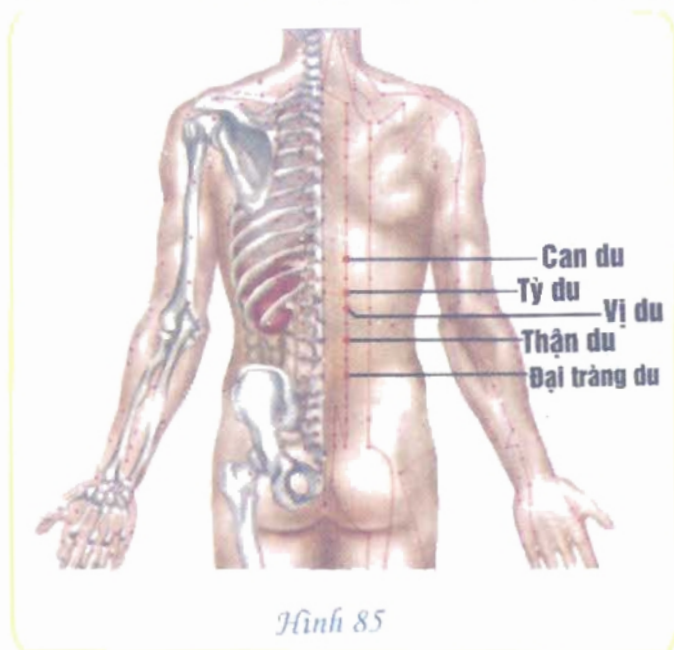
## 8. Tiệt bí

Thường là đại tiện vón cục không thông, thời gian giữa các lần bài tiện kéo dài hoặc muốn đại tiện mà không đi được, đó chính là biểu hiện của chứng tiệt bí. Người tiệt bí thời gian bài tiện thường kéo dài (thường khoảng trên 2 ngày), bài tiện khó khăn, chất bài tiện ra khô, cứng, người tiệt bí lâu ngày xuất hiện tình trạng bụng trướng rõ rệt, kèm theo trung tiện, không muốn ăn, ngủ không yên giấc, phiền não...

### [Thao tác]

(1) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng ngón cái hoặc ngón trỏ thực hiện phương pháp day, phân tách day các huyết Trung nguyên, Thiên khu, Quan nguyên, Đại hoành mỗi huyết 3 phút; sau đó dùng phương pháp xoa, xoa phần bụng trên, bụng dưới, mỗi phần 10 phút.

(2) Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng ngón cái ấn hai bên các huyết Can du, Tỳ du, Vị du, Thận du, Đại tràng du, mỗi huyết 1 phút (hình 84 - 85).



Hình 85

### [Tự mình thực hiện]

(1) Uống nhiều nước đun sôi (có thể uống nước muối loãng vào buổi sớm), ngày thường ăn nhiều rau

xanh, hoa quả, không ăn thức ăn cay nóng và những thực phẩm có chất kích thích.

(2) Thực hiện hoạt động ngoài trời thích hợp, lặp lại nhiều lần các động tác đứng lên ngồi trên ghế và nằm ngửa gập xương chậu, gập đầu gối.

[Tác động thêm huyết theo bệnh]

(1) Đại tiện khô với kèm theo người nóng, sau khi dùng các phương pháp trị liệu cơ bản, dùng tiếp ngón cái ấn day hai huyết Khúc trì và Nội đình, mỗi huyết 1 phút, tiếp đó chà xát dọc xương sống, đến khi phát nhiệt là được.

(2) Đại tiện khô vón kèm theo hoa mắt, miệng đắng, sau phương pháp trị liệu cơ bản, lại lấy ngón cái ấn day hai huyết Thái xung và Khí hải, mỗi huyết 2 phút.

(3) Đại tiện kết khô kèm theo hoa mắt, chóng mặt, người không có sức thì sau phương pháp trị liệu cơ bản lại dùng ngón trỏ và ngón giữa ấn day huyết Kiến lí 2 phút; sau đó dùng phần bụng ngón cái ấn day hai bên Túc tam lí 2 phút.

### **9. Viêm túi mật mạn tính**

Viêm túi mật mạn tính nguyên nhân chủ yếu là do sỏi mật gây tắc tạo thành dịch mật tích tụ. Sau khi nhiễm khuẩn, người nặng phát sinh viêm túi mật cấp tính, biểu hiện là bên sườn phải trướng đau, khó chịu, có thể đau lan sang cả phần vai phải, đồng thời kéo theo cảm giác no trướng bụng, buồn nôn, trung tiện, tiêu hoá không tốt, ấn vùng

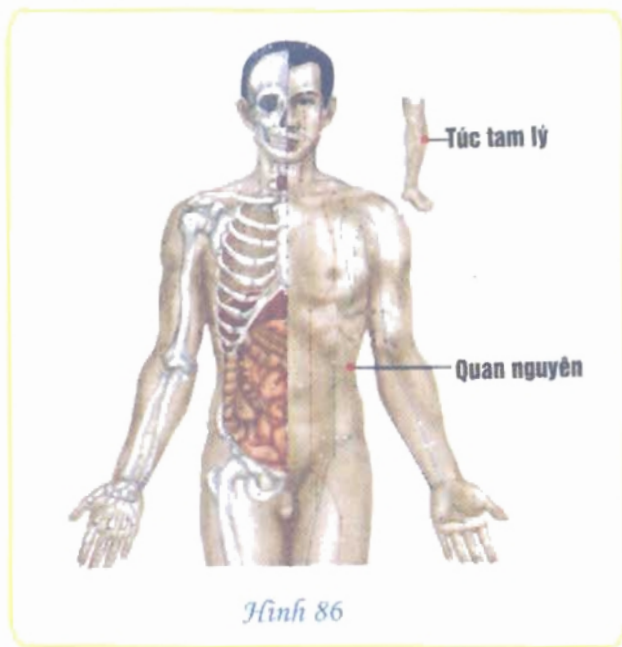


túi mật thấy đau. Thường do ăn thức ăn chứa dầu mỡ ngấy mà tăng thể trọng, cũng có những triệu chứng bệnh không rõ ràng.

**[Thao tác]**

(1) Người bệnh cần nằm ngửa, người điều trị dùng bàn tay mát xoa men theo đường cong sườn phải 3 - 5 lần, dùng hai tay nắn phần bụng 3 - 5 lần. Dùng ngón cái ấn day các huyết Trung nguyên, Nhật nguyệt, Kỳ môn, Chương môn, Túc tam lý, Đả lang mỗi huyết 1 phút.

(2) Người bệnh nằm sấp, người điều trị tiến hành phương pháp dùng bàn tay đẩy ở phần lưng từ 3 - 5 lần (hình 86).



[Tự mình thực hiện]

(1) Người bụng trướng, buồn nôn, hoa mắt, chóng mặt, chân tay cử động nặng nề, miệng đắng: Ấn day huyết Tỳ du, nắm Hợp cốc, day ấn Thủ tam lý, ấn day Tam âm giao.

(2) Người đại tiện bí kết, cảm sốt, nước tiểu vàng, miệng đắng mà khô, da vàng: Cần ấn các huyết Khúc trì, Chi câu, điểm ấn Đại chùy, day ấn Kỳ môn, nắm ấn Thừa sơn và Phong long, day ấn Tam âm giao.

(3) Người có khí âm, miệng chua, buồn nôn, ăn không ngon, tức ngực, dễ nổi nóng: Ấn day Vị du, nắm Hợp cốc, ấn day Tam âm giao.

(4) Người mà bên phải sườn đau nhói, lưỡi môi tím tái: Nắm day Khúc trì, day ấn Huyết hải và Tam âm giao, day ấn huyết Đả nang.

### 10. Viêm ống thận mạn tính

Viêm ống thận mạn tính là chỉ tình trạng viêm nhiễm đường niệu trên mạn tính dẫn đến nhiễm khuẩn. Lâm sàng nữ mắc nhiều hơn, phụ nữ mang thai dễ mắc phải bệnh này, triệu chứng chủ yếu có phát nhiệt, đau lưng, đi tiểu nhiều, gấp.

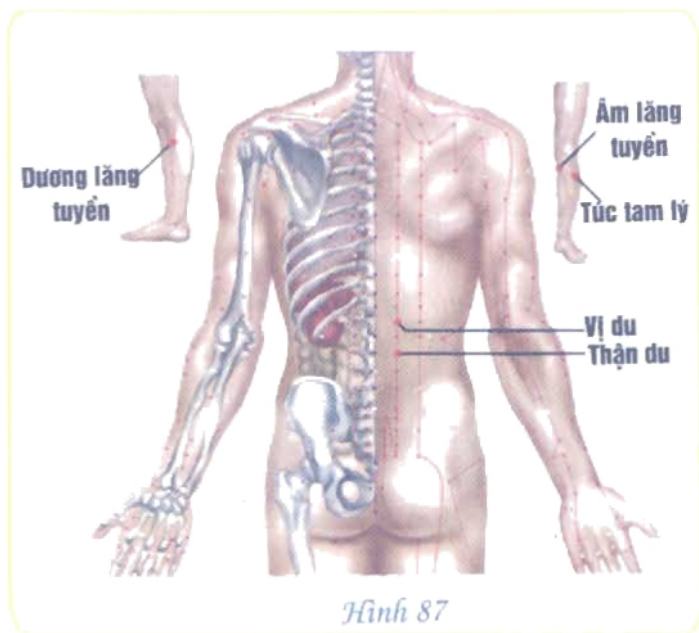
[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng bàn tay day xát phần lưng hông, đến khi phát nhiệt là được, sau đó điểm, ấn, day Tam tiêu du, Thận du, Bát liêu mỗi huyết 1 phút.

(2) Cầm day đùi nhỏ, day ấn tam âm giao, Thái khê, bàn tay xoa huyết Dũng tuyến, mỗi huyết 1 phút.

(3) Người bệnh nằm ngửa, xát day các huyết Quan nguyên, Thạch môn, mỗi huyết 1 phút dùng bàn tay day bụng vài lần.

(4) Day ấn các huyết Âm lăng tuyến, Dương lăng tuyến, Túc tam lý, mỗi huyết 1 phút (hình 87).



Hình 87

### [Tự mình thực hiện]

(1) Người chóng mặt, ù tai, đầu gối, lưng mỏi yếu, khô môi, khô cổ, đi tiểu nhiều mà nước tiểu ít, tiểu tiện đau buốt, thấp nhiệt, ấn thêm huyết Chí thất, Quan nguyên, Thái khê, Côn luân, Thái xung, mỗi huyết 1 phút.

(2) Mặt sưng phù, trướng bụng, chóng mặt ù tai, đi tiểu nhiều lần, đại tiện lỏng dầy ấn thêm huyết Tỳ du, Vị du, dầy sát huyết Đại chùy, xoa huyết Trung quản, dầy huyết Thần khuyết, mỗi huyết 1 phút.

### 11. Bệnh trĩ

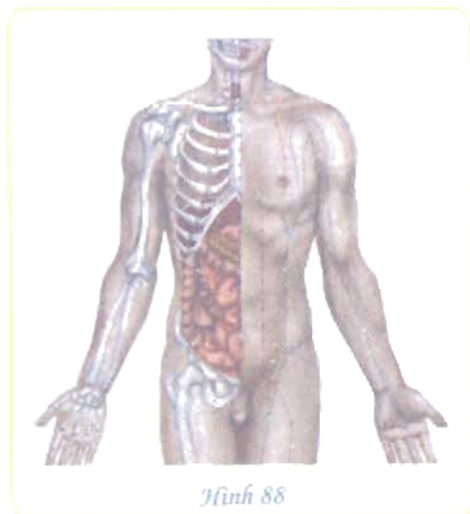
Bệnh trĩ là bệnh mà tĩnh mạch đầu dưới trực tràng của hậu môn phát sinh khúc cuộn hình thành búi tĩnh mạch, căn cứ vào vị trí búi trĩ xuất hiện ở những vị trí khác nhau mà phân thành trĩ nội, trĩ ngoại. Người bị bệnh trĩ thường có biểu hiện là ra máu sau khi đại tiện, màu máu đỏ tươi, không lẫn vào trong phân khi đại tiện, hạch trĩ có thể theo đại tiện ra ngoài lỗ hậu môn, người bị nặng phần hậu môn thường ngứa và đau.

[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm sấp, người điều trị đứng bên cạnh, dùng ngón tay cái điểm hoặc day các huyết Trường cường, Bạch hoàn du, Đại tràng du, Tam tiêu du, Thừa sơn, Tam âm giao và nắn huyết Côn luân, mỗi huyết 2 phút.

Tiếp động tác trên, người điều trị đứng ở bên cạnh, dùng cổ tay day vào phần lưng hông, lực từ nhẹ đến mạnh, duy trì trong 3 phút.

(2) Người bệnh nằm sấp, người điều trị đứng bên cạnh, dùng bàn tay thuận thế châm xoa phần bụng trên, bụng dưới, mỗi phần xoa trong 5 phút; lại dùng ngón cái ấn day các huyết Khí hải, Quan nguyên, Trung cực, mỗi huyết 2 phút (hình 88).



Hình 88

### [Tự mình thực hiện]

(1) Bình thường cần ăn nhiều rau xanh, duy trì đại tiện bình thường. Nên ăn ít những thực phẩm có chất kích thích.

(2) Mỗi ngày tự thực hiện động tác cơ lỗ hậu môn 100 lần.

(3) Duy trì tinh thần thoải mái, ưỡn ngực thu bụng và ngồi ngay ngắn.

## 12. Tổn thương cơ lưng mạn tính

Tổn thương cơ lưng mạn tính là do duy trì trong thời gian dài vị trí không thẳng bằng hoặc phần lưng mềm sau khi tích tụ tổn thương cấp tính chưa trị liệu hoặc trị chưa khỏi triệt để, hoặc do di dạng bẩm sinh mà dẫn đến phần lưng hông bị lệch hay hai bên đau nhức, khó chịu. Chứng bệnh kéo dài không khỏi. Lâm sàng có đau lưng thời gian

dài, đau phát tác, sau khi lao động mệt đau mỗi càng nhiều, sau khi nghỉ ngơi thì cơn đau giảm nhẹ. Khí hậu cũng có liên quan đến cơn đau, cả những người mắc bệnh phong thấp, bộ phận đau ưa nóng sợ lạnh, cả phần da thô ráp hoặc cảm giác không nhạy.

[Thao tác]

(1) Phương pháp nằm sấp: Người điều trị đứng ở một bên, men theo phần lưng hai bên bàng quang người bệnh dùng phương pháp lăn hơi mạnh, trên dưới lặp lại 5 - 6 lần.

(2) Phương pháp ấn, day, dùng lực kích thích hơi mạnh ấn day huyết Đại tràng du, Bát liêu, Trật biên, mỗi huyết từ 0,5 - 1 phút.

(3) Phương pháp xát, xát thẳng nhẹ hai bên bàng quang, xát ngang phần lưng hông, đều đặn đến khi phát nhiệt là được.

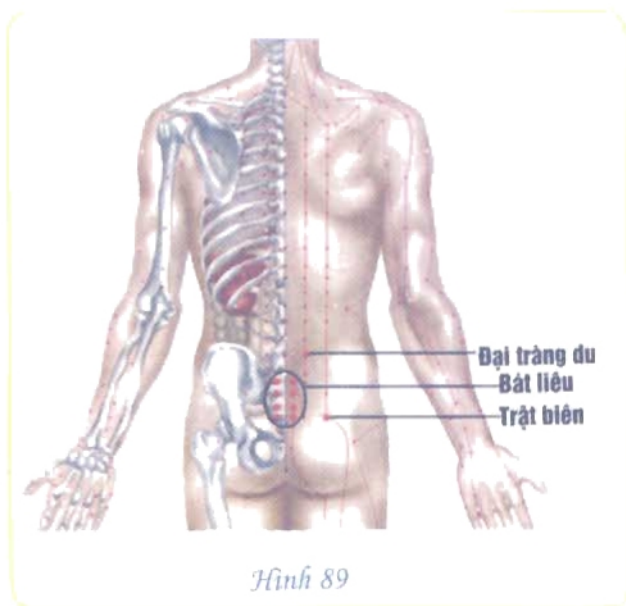
(4) Phương pháp vỗ đánh sau cùng vỗ đánh hai bên cơ mông ở phần lưng, đến độ da hơi đỏ lên là được, Người bị đau mỗi nặng kết hợp với xoa nóng (hình 89).

[Tự mình thực hiện]

(1) Người bệnh nằm sấp: Thế phi yến, có tác dụng rèn luyện công năng của cơ lưng, mỗi lần thực hiện 30 lượt.

(2) Người bệnh ngồi: Thả lỏng người, hai tay để trên đầu gối, phần lưng là trục tâm, vận động xoay vòng các phương hướng trái, phải, trên, dưới, trước, sau từ 30 - 50 lần.

(3) Mỗi ngày đi lùi 10 phút.



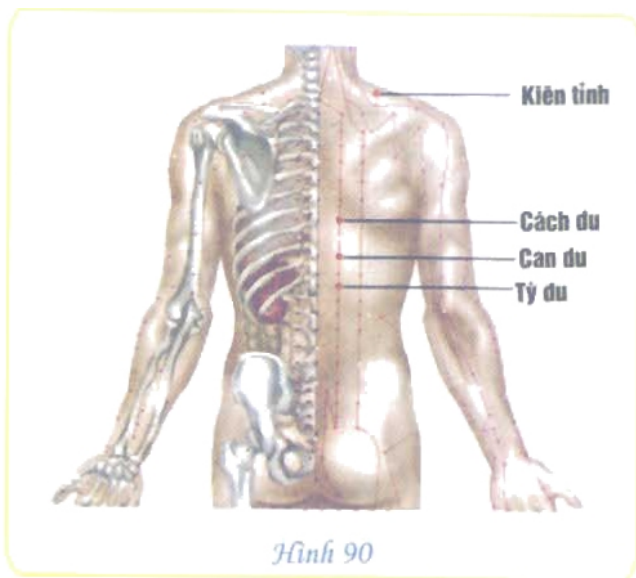
Hình 89

**[Lưu ý]**

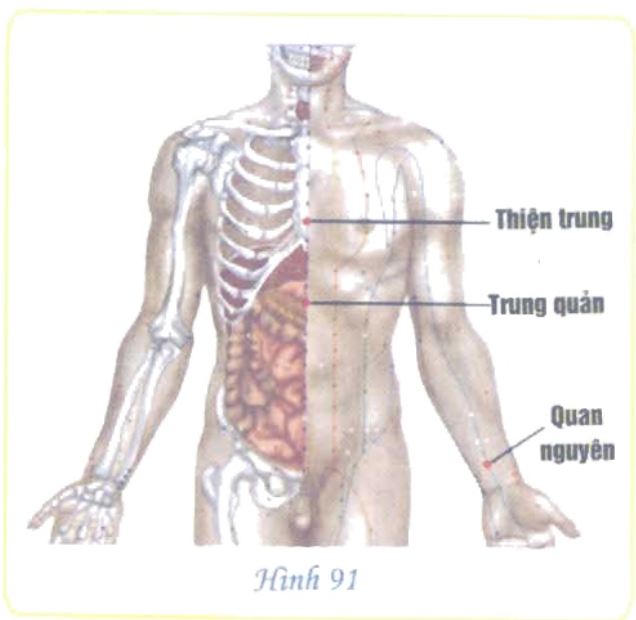
Trong khi lao động cố gắng thay đổi tư thế, chú ý rèn luyện thay đổi những tư thế không tốt; dùng đai lưng rộng để thắt lưng, nên ngủ giường cứng; tăng cường rèn luyện cơ thịt ở phần lưng.

**13. Bệnh nấc**

Bệnh nấc thường xuất hiện cùng các chứng bệnh khác, đa phần là do ăn uống không điều độ, sau khi ăn cảm thấy bị phong hàn hay do bệnh của các mô cơ, dạ dày và các cơ quan gây ra. Biểu hiện là nấc liên tiếp không ngừng. Người nhanh thì vài phút, người bị lâu có thể kéo dài đến hàng giờ, ảnh hưởng đến hoạt động thường ngày và nghỉ ngơi của cơ thể.



Hình 90



Hình 91



[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng mu bàn tay làm phương pháp đẩy 3 - 5 lần, lại dùng bàn tay day 3 - 5 lần.

(2) Dùng ngón cái day điểm các huyệt Cách du, Can du, Tỳ du, Kiên tỉnh.

(3) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng đầu nhọn của bàn tay làm phương pháp đẩy phần rốn 5 - 10 lần.

(4) Ngón cái ấn ép các huyệt Thiện trung, Nội quan, Trung quản, mỗi huyệt 1 phút (hình 90 - 91).

#### **14. Bệnh thiếu máu cơ tim**

Bệnh thiếu máu cơ tim là do yêu cầu máu của cơ tim và sự lưu thông máu ở động mạch vành không cân bằng gây ra biến đổi tuần hoàn của động mạch vành dẫn đến tổn hại đến cơ tim. Trước đây gọi là bệnh tâm tạng có tính xơ cứng động mạch vành. Người bệnh tức ngực, thường cảm thấy khí ngán, thiếu sức, thở gấp, khi đau có hiện tượng như co rút, châm chích, đau cố định ở một vùng, có thể kèm theo ra mồ hôi, sắc mặt trắng xanh, người bệnh phải ngừng hoạt động.

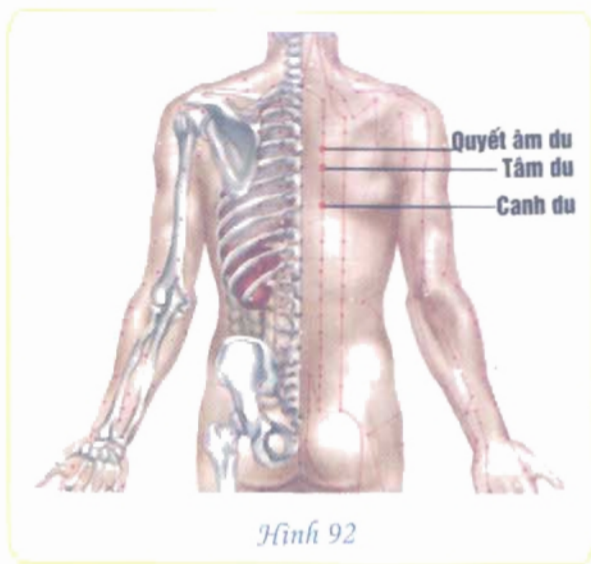
[Thao tác]

(1) Để người bệnh ngồi, hai cánh tay để trên bàn, người điều trị đứng ở một bên của người bệnh, dùng ngón tay cái ấn day các huyệt phế du, quyết âm du, tâm du, cách du, đầu tiên thực hiện với bên trái sau chuyển sang phải, mỗi huyệt 2 phút; theo dùng mắt

cá lớn ở tay phân tách, day nhẹ từ từ từ trên xuống dưới men theo xương vai day từ 8 - 10 lần.

(2) Người bệnh ngồi, người điều trị đứng bên người bệnh, dùng ngón cái phân tách, ấn day hai bên huyết uyển dịch, triếp cân, mỗi huyết 2 phút; tiếp đó lại dùng ngón tay cái ấn day hai bên huyết Nội quan, Gian sử, mỗi huyết 2 phút.

(3) Người bệnh ngồi, người điều trị đứng bên cạnh, dùng mắt cá nhỏ phân tách sát hai bên huyết phế du đến huyết Cách du, đến khi phát nhiệt là được (hình 92).



Hình 92

### [Tác động thêm huyết theo bệnh]

Có những triệu chứng như dưới đây, đầu tiên nên trị liệu cho mình, tiếp đó áp dụng các phương pháp trị liệu cơ bản.

(1) Khi phát tác cơn đau thắt cơ tim cấp tính, trong các huyệt Phế du, Tâm du, Cách du, Quyết âm du tìm ra huyệt mãn cảm nhất, đầu tiên dùng phương pháp ấn day đến khi giải toả được cơn đau ngực.

(2) Người tim đập loạn nhịp nghiêm trọng có thể ấn day thêm hai bên huyệt Thiếu phủ, Thần môn, Khích môn, mỗi huyệt 2 phút.

### 15. Phi đại tuyến tiền liệt

Tuyến tiền liệt phình to là một chứng bệnh của hệ thống tiết niệu mà đàn ông lớn tuổi thường gặp. Phát bệnh kì đầu thường không có triệu chứng rõ ràng, tiếp đó tuyến tiền liệt không ngừng to lên, làm niệu đạo gặp trở ngại lớn, xuất hiện tiểu khó, đi tiểu nhiều lần.

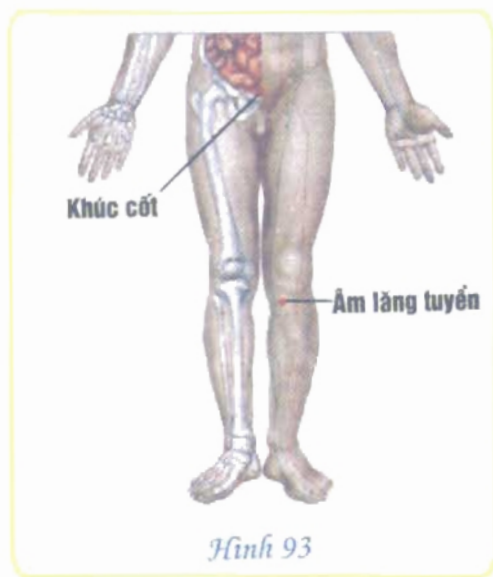
[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị đứng bên cạnh, dùng bàn tay day lên phần bụng trên và phần bụng dưới mỗi phần 10 - 15 phút, tiếp đó dùng ngón giữa và một ngón bất kỳ của một tay, điểm ấn huyệt Khúc cốt, dùng lực điểm ấn 1 phút, khiến cho phần Hội âm có cảm giác tức mỗi.

(2) Tiếp theo, người điều trị đứng bên cạnh, ngón cái tách ấn day hai bên huyệt Âm lăng tuyến 2 phút (hình 93).

[Tự mình thực hiện]

(1) Phát tác chứng phì đại tuyến tiền liệt phải kết hợp với trị liệu bằng kháng sinh.



(2) Bình thường cần chú ý vệ sinh cá nhân, phòng ngừa viêm nhiễm đường tiết niệu.

(3) Mỗi ngày có thể chất nước thuốc (xà sàng tử 15g, thổ đại hoàng 20g, nhân trần 10g, thổ nưư cái 20g, sắc lấy dịch loãng) ngâm tắm 1 - 2 lần sẽ giúp tiêu trừ chứng viêm dẫn đến tuyến tiền liệt phình to, cơ thịt niệu đạo đàn hồi, đảm bảo tiểu tiện lưu thông. Chú ý ngồi ngâm khi nước thuốc còn ấm, cũng cần tránh quá nóng làm bỏng da.

(4) Không nên uống rượu và ăn những thực phẩm có tính cay.

### **[Điều trị theo triệu chứng bệnh]**

Người bệnh trong tình huống dưới đây, sau khi thực hiện các phương pháp trị liệu cơ bản còn phải áp dụng thêm các phương pháp cụ thể. Chẳng hạn:

(1) Tiểu tiện nhiều lần mà nước tiểu ít, tiểu gấp mà nước tiểu có màu vàng đỏ, dùng ngón tay cái ấn day các huyệt Tam âm giao, Bàng quang du, Trung cực mỗi huyệt 1 phút; lại dùng phương pháp chà xát làm phát nhiệt huyệt Bát liêu.

(2) Nước tiểu đục mà có màu đỏ hoặc vàng đỏ, trong người phiền khát, miệng khô, ngủ nhiều mộng, dùng ngón cái ấn day huyệt Chương môn, Kỳ môn, Thái khê, Nhân trung, mỗi huyệt ấn khoảng nửa phút, đến độ mỗi trường là được, lại xát dọc hai sườn, đến khi vùng này phát nhiệt là được.

### 16. Bệnh mạch vành

Bệnh này phát sinh là do động mạch vành bị xơ cứng hoá, tính đàn hồi của thành động mạch thấp, ống động mạch hẹp... là nhân tố dẫn đến trở ngại tuần hoàn động mạch vành, gây ra thiếu máu cơ tim. Người bị bệnh nhẹ không có triệu chứng rõ rệt. Người bị bệnh nặng có biểu hiện ở vùng trước tim (đa phần là sau xương sườn) đột nhiên ép xuống. Cảm giác bức bối khó chịu, chứng đau đốn có thể kéo dài từ 3 - 5 phút. Đa phần bệnh phát sinh trong tình huống lao động mệt, ăn no, bị lạnh, bị kích động... Bệnh thường phát sinh sau tuổi 60, đàn ông mắc bệnh này nhiều hơn phụ nữ, tỷ lệ người lao động trí óc mắc bệnh cũng khá nhiều. Nguyên nhân gây bệnh vẫn chưa được làm rõ. Trong dịch máu có chứa hàm lượng các chất khác

thường, huyết áp tăng cao, đái tháo đường, béo phì, ít vận động đều là những nhân tố chủ yếu dễ gây bệnh hay những nhân tố nguy hiểm. Lâm sàng phân thành 5 loại: Bệnh mạch vành dạng tiềm ẩn, bệnh mạch vành dạng đau thắt, bệnh mạch vành dạng xơ cứng, bệnh mạch vành dạng nhĩ tim thất thường và suy tim, bệnh mạch vành dạng đột tử.

[Thao tác]

① Đối với cơn đau thắt tim

(1) Một ngón đẩy vào điểm đau phía bên trái phần lưng 3 phút.

(2) Một ngón ấn vào huyết Tâm du, Phế du, Cách du, Quyết âm du ở phần lưng, trước trái sau phải, mỗi huyết 2 phút.

(3) Ấn, day huyết Chí dương 2 phút.

(4) Day hai bên Bàng quang du cạnh xương sống, từ trên xuống dưới 3 - 5 lần.

(5) Chà sát theo chiều ngang vùng có huyết Tâm du, Phế du, Cách du ở vùng lưng và vùng lưng hông, đến khi phát nhiệt là được.

(6) Ấn, day huyết Mệnh môn, Thận du, mỗi huyết 1 - 2 phút.

(7) Ấn, day bên trái huyết Ốc ế, Uyên dịch, mỗi huyết từ 1 - 2 phút.

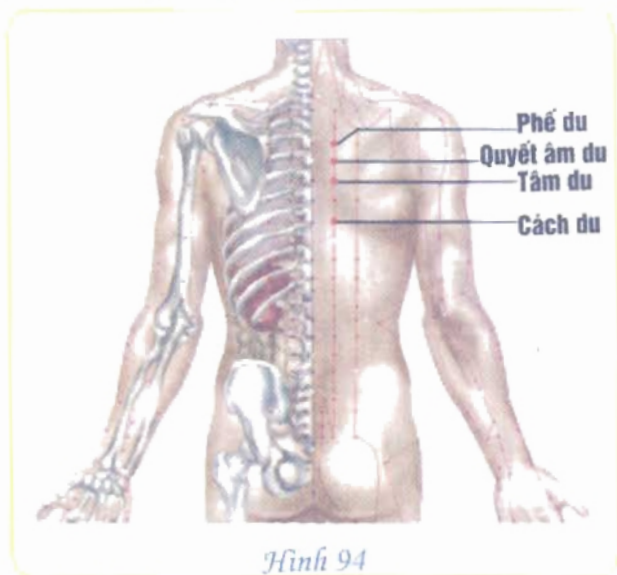
(8) Ngón tay ấn đẩy huyết Nội quan, trước trái sau phải, mỗi lần 2 phút.

(9) Ấn, day hai bên Thần môn 1 phút; hai bên Túc tam lí, trước trái sau phải, mỗi huyết 2 phút (hình 94).

## ② Đối với cơn đau tim kéo dài gián đoạn

(1) Hai tay luân phiên xoa ngang vùng ngực, các ngón đẩy phần ngực từ trên xuống dưới, sau đó thuận theo xương sườn dùng phương pháp đẩy từ 5 - 10 phút.

(2) Lòng bàn tay ấn vào vùng trước ngực (hoặc huyết Thiện trung), day ấn xoay vòng thuận nghịch 49 lần; một tay nắm bàn tay, lấy mặt bàn tay đánh kích vào huyết A thị (bên bị đau) 49 lần; hai ngón tay cái điểm ấn mạch Nhiệm của phần ngực theo chiều từ trên xuống dưới trong vòng 10 phút.



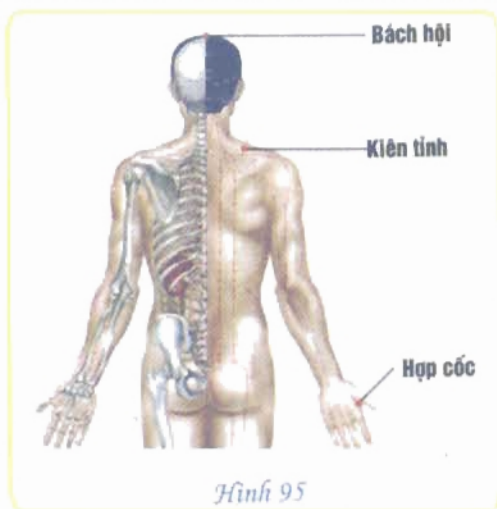
Hình 94

(3) Dùng bàn tay đẩy hai bên xương sống lưng 10 phút; hai bàn tay hoặc hai gốc bàn tay day bên trong xương bả vai lấy bên trái là trọng điểm, ấn day 49

lần; hai ngón tay cái ấn Quyết âm du đến Phế du và huyết A thị ở phần lưng, lấy bên trái là trọng điểm, day ấn 5 phút.

(4) Nắm, day khớp xương vai đến khớp xương cổ tay, đầu tiên là từ trên xuống dưới, tiếp lại từ dưới lên trên, lặp lại 10 lần; điểm ấn huyết Nội quan, Thần môn, Tâm du, Trung phủ, mỗi huyết 0,5 - 1 phút.

(5) Day nhẹ các huyết Bách hội, Thái dương, nắm Kiên tinh, Hợp cốc, mỗi huyết 20 - 30 lần (hình 95).



Hình 95

### [Tự mình thực hiện]

(1) Nằm ngửa hoặc ngồi thẳng, hai tay xát vào nhau đến khi có nhiệt, dùng hai tay đẩy hai bên phần ngực và trước ngực từ trên xuống dưới 5 - 10 phút.

(2) Day huyết Thần môn, Nội quan mỗi huyết 1 phút.

(3) Hai tay chống nạnh, hít thở sâu, khi thở ra, tay chống nạnh có thể rung hơi nhẹ, thao tác trong 5 phút.



(4) Đứng thẳng, hai chân và vai mở rộng, hai mắt nhìn thẳng, hai cánh tay ngang bằng, lòng bàn tay hướng ra trước, thực hiện vận động mở rộng ngực 10 - 20 lần.

[Tác động thêm huyết theo bệnh]

(1) Người nhịp tim đập chậm: Ấn day bên trái huyết Quyết âm du từ 3 - 5 phút

(2) Người tức ngực rõ rệt: Ấn, day Trung phủ, Vân môn mỗi huyết 1 - 2 phút.

### **17. Chứng bệnh giảm thiểu tế bào bạch cầu**

Chứng giảm thiểu tế bào bạch cầu là chỉ số lượng bạch cầu liên tục giảm, thường biểu hiện các triệu chứng: Chóng mặt, yếu sức, tứ chi mềm nhũn, dễ mệt mỏi, nhu cầu ăn uống giảm, thấp nhiệt... hoặc kèm theo triệu chứng cảm mạo lặp đi lặp lại.

[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm sấp, người điều trị ngồi ở một bên của người bệnh, ngón tay cái của hai bàn tay ấn day các huyết Tâm du, Cách du, Can du, Tỳ du và Thận du, mỗi huyết 2 phút, vừa trị liệu xong một bên lại trị liệu tiếp bên kia.

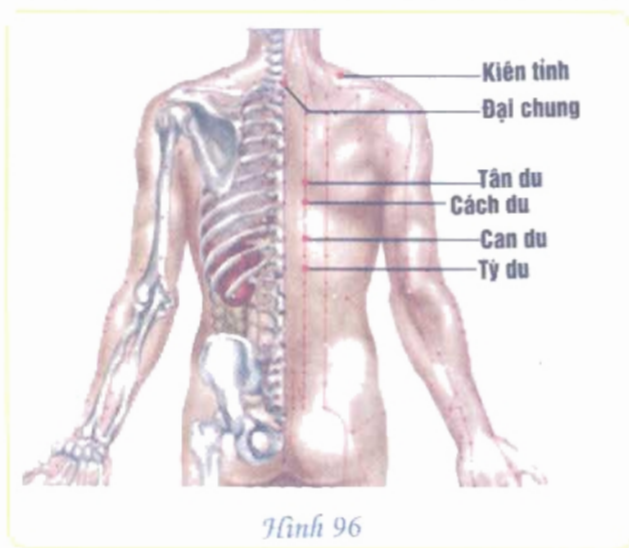
(2) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị ngồi cạnh người bệnh, ngón cái của một tay ấn day vào các huyết Khí hải du, Quan nguyên, Trung cực, mỗi huyết 5 phút.

(3) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị đứng ở bên cạnh, dùng ngón cái day huyết huyết hải 3 phút, trị liệu xong một bên lại tiếp tục trị liệu bên còn lại.

(4) Người bệnh ngồi trên ghế, người điều trị đứng ở bên cạnh, dùng phần bụng ngón cái ấn huyết Đại chùy 5 phút.

(5) Người bệnh ngồi, người điều trị đứng bên cạnh, dùng ngón cái tách ra ấn hoặc day hai bên huyết Nội quan, mỗi huyết day 2 phút.

(6) Người bệnh ngồi, người điều trị đứng sau lưng, hai tay nắm huyết Kiên tinh 2 phút (hình 96 - 97)

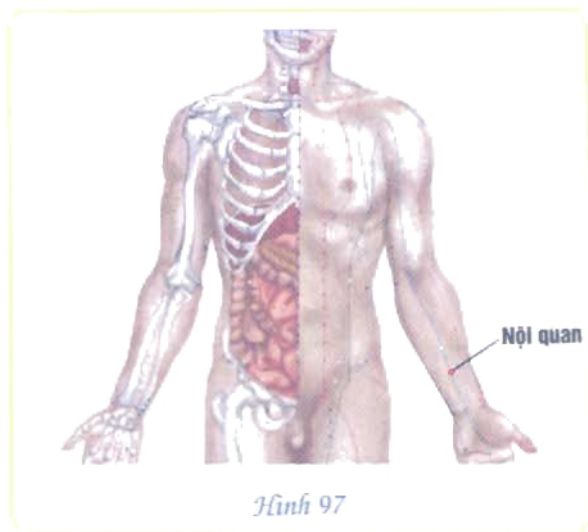


Hình 96

### [Điều trị theo triệu chứng bệnh]

Người có các triệu chứng dưới đây có thể thực hiện thao tác tương ứng để hoàn thiện phương pháp trị liệu cơ bản.

Chóng mặt mất sức, tứ chi mỏi mệt: Có thể dùng ngón cái ấn day huyết Trung quản, Quan nguyên, Túc tam lý, Huyền chung, mỗi huyết 2 phút.



### 18. Chứng bệnh cường tuyến giáp

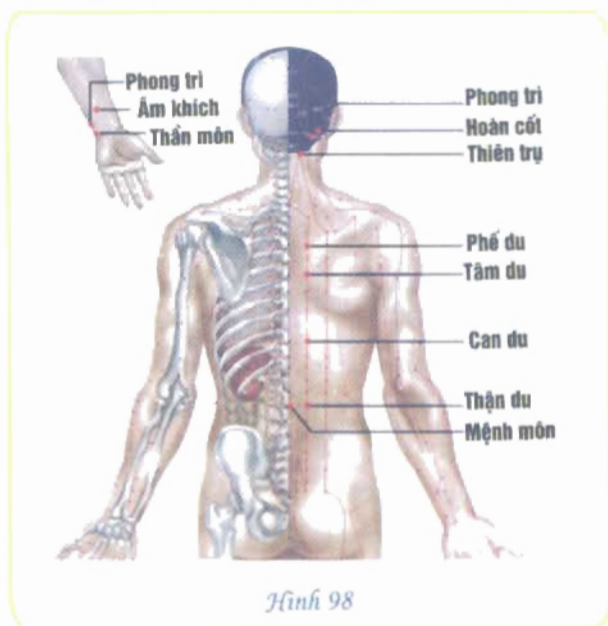
Đây là chứng bệnh gây nên bởi sự dư thừa kích thích tố tuyến giáp trạng tạo thành những hưng phấn cao và cơ năng sinh lý quá mức bình thường ở hệ thống thần kinh huyết quản của cơ thể. Thường biểu hiện các triệu chứng như: Ăn nhiều, dễ đói, hao gầy, mất sức, sợ nóng, ra nhiều mồ hôi, tim đập nhanh, hưng phấn, dễ bị kích động.

#### [Thao tác]

(1) Người bệnh ngồi thẳng, người điều trị đứng ở một bên, ngón tay cái ấn day huyết Hoàn cốt, Phong trì, Thiên trụ, Thủy đột, mỗi huyết 2 phút.

(2) Người bệnh nằm sấp, người điều trị lấy đầu ngón cái ấn huyết Phế du, Tâm du, Can du, mỗi huyết duy trì 2 phút; sau đó dùng mắt cá nhỏ xát ngang vùng huyết Thận du, Mệnh môn, đến khi phát nhiệt là được.

(3) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị đứng ở một bên lấy đầu ngón tay cái ấn day huyết Gian sử, Nội quan, Thần môn, Âm khích, mỗi huyết 1 phút. Điều trị xong một bên lại trị tiếp bên còn lại (hình 98).



Hình 98

### [Tự mình thực hiện]

(1) Trạng thái tinh thần và bệnh trạng của người bệnh có liên quan mật thiết với nhau, vì vậy, cần cố gắng khống chế tinh thần, tình cảm của mình.

(2) Mát xa trị liệu đối với bệnh này chỉ là phương pháp hỗ trợ, khi sử dụng thuốc phải tuân thủ nghiêm ngặt chỉ dẫn của bác sỹ.

**[Điều trị tùy theo triệu chứng bệnh]**

Người có các triệu chứng như dưới đây trước khi tiến hành phương pháp trị liệu cơ bản nên hoàn thành các phương pháp trị liệu tương ứng.

(1) Người bệnh, dễ nổi máu, mắt đỏ, miệng đắng: Dùng ngón tay cái ấn day huyết Kỳ môn, Thái xung mỗi huyết 1 phút.

(2) Người bệnh ho khan khản tiếng, cổ họng nuốt khó: Dùng ngón tay trỏ hoặc ngón giữa tách ra day lên huyết Thiên đột, Thiệu trung, mỗi huyết 2 phút.

(3) Người bệnh mất ngủ kèm theo tim đập nhanh: Dùng phần bụng ngón cái điểm huyết Thần môn, Khích môn, Thận du, Dương lăng tuyền, mỗi huyết 2 phút đến khi cảm thấy mỗi trường là được.

**19. Viêm tuyến tiền liệt**

Viêm tuyến tiền liệt là bệnh do hệ thống tiết niệu bị viêm nhiễm hoặc đường huyết bị cảm nhiễm dẫn đến chứng viêm đường tiết niệu. Đường hô hấp bị viêm nhiễm, lao động quá sức, ngoại thương, sỏi thận... đều có thể dẫn đến bệnh này, nếu thời gian kéo dài có thể dẫn đến viêm tuyến tiền liệt mạn tính. Trong khá nhiều trường hợp viêm tuyến tiền liệt mạn tính không trải qua quá trình viêm tuyến tiền liệt cấp tính.

Viêm tuyến tiền liệt cấp tính biểu hiện lâm sàng chủ yếu là thân nhiệt cao, rùng mình, đi tiểu nhiều, tiểu buốt, thậm chí đi tiểu ra máu, đau thắt phần thắt lưng, hội âm, nghiêm trọng có thể phát sinh sỏi thận. Khi chẩn bệnh có thể phát hiện lỗ hậu môn tê liệt, tuyến tiền liệt phì đại và có hiện tượng đau thắt. Viêm tuyến tiền liệt mạn tính do tuyến tiền liệt phì đại dẫn đến bụng dưới, hội âm, âm nang hoặc phần lưng hông vận động trường đau, mức độ nhẹ thì đi tiểu nhiều, niệu đạo ngứa ngáy, đầu và cuối dòng nước tiểu có chất màu trắng tiết ra, có thể kèm theo công năng gặp trở ngại, nhu cầu giảm sút, mức độ nhẹ thì liệt dương, mệt mỏi, mất ngủ...

[Thao tác]

(1) Dùng cả bàn tay day bụng dưới 10 - 20 lần.

(2) Ngón tay cái điểm huyết Trung cực, Hoàn cốt, Lãi câu, Âm lăng tuyến, Tam âm giao, Hành gian, mỗi huyết 1 - 2 phút.

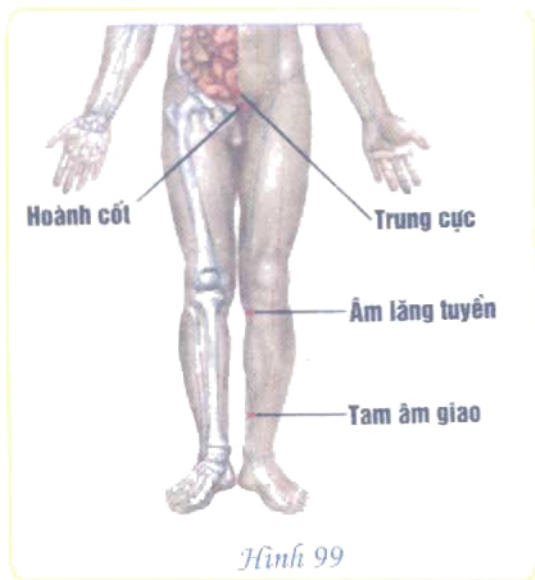
(3) Bàn tay xát vào phần lưng hông 5 - 10 lần, đến khi phát nhiệt là đủ.

(4) Ấn day huyết Tỳ du, Thận du, Thử liêu, Chí thất, Thái khê, Dũng tuyến, mỗi huyết 1 phút.

(5) Xát day mặt trong của đùi và bắp chân 3 - 5 lần (hình 99 - 100).

[Tự mình thực hiện]

(1) Ấn day phần bụng dưới 30 - 50 lần.



Hình 99

(2) Điểm ấn huyết Trung cực, Quan nguyên, Khí hải, Âm lăng tuyền, mỗi huyết 0,5 - 1 phút. Xát day phần lưng hông đến khi phát nhiệt là được.

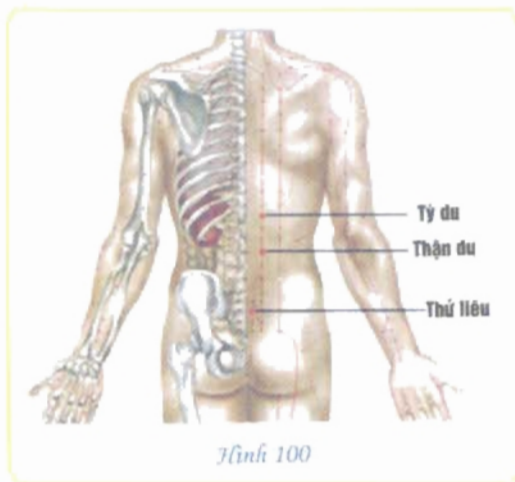
(3) Ấn day huyết Thận du, Bát liêu, mỗi huyết 1 phút.

(4) Ấn day Nội quan, Ngoại quan, Tam âm giao, chà xát Trung quản, mỗi huyết 1 phút.

(5) Xát day hai bên bụng dưới, đến khi phát nhiệt là được.

#### **[Điều cần chú ý]**

Tránh ăn uống những thực phẩm có chất kích thích cay nóng như: Ót, rượu...; tăng cường vệ sinh sạch sẽ, trong thời gian trị liệu hạn chế sinh hoạt tình dục; phối hợp với uống thuốc, châm cứu.



### [Điều trị theo triệu chứng bệnh]

(1) Người bệnh bụng dưới bị trướng đau, nước tiểu đục thì ấn huyết Tam tiêu du, Bàn quang du, Phong long, Thừa sơn, mỗi huyết 1 phút.

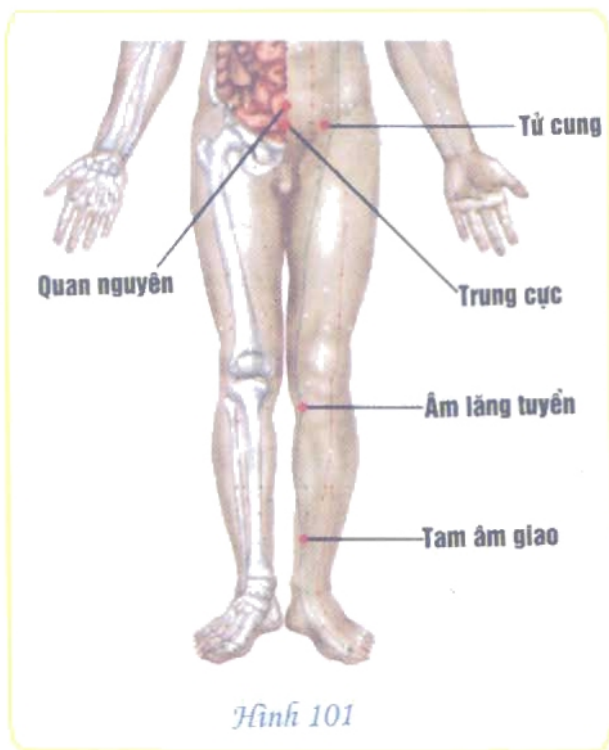
(2) Bụng dưới có cảm giác khó chịu, đi tiểu nhiều lần, tiểu gắp, đi tiểu đau nên tăng cường day vùng Yêu nhân, Thái xung, Thái khê, mỗi huyết 1 phút.

(3) Cơ thể yếu, hoa mắt, chóng mặt, thần kinh mỗi mệt ấn thêm huyết Tam tiêu du, Vị du, Túc tam lý, Trung quản, mỗi huyết 1 phút.

### 20. Chứng vô sinh ở nữ giới

Chứng vô sinh là chỉ tình trạng phụ nữ sau khi lấy chồng quan hệ tình dục diễn ra bình thường, sức khỏe sinh sản người nam bình thường, nữ giới không sử dụng các phương pháp tránh thai nhưng vẫn không thể mang thai.





Hình 101

### [Thao tác]

(1) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị đứng một bên, dùng phần bụng ngón cái day huyết Khí hải, Quan nguyên, Trung cực, Tử cung, mỗi huyết 2 phút.

(2) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị đứng bên cạnh, một bàn tay làm động tác rung phần bụng dưới 2 phút; sau đó ngón cái tách ta ấn day hai bên huyết Tam âm giao, mỗi bên 2 phút.

(3) Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng ngón cái day hai bên các huyết Tỳ du, Thận du, mỗi

huyệt 2 phút; tiếp sau chà xát vào huyệt Bát liêu đến khi phát nhiệt là được (hình 101).

[Tự mình tập luyện]

(1) Người mắc chứng bệnh vô sinh, đầu tiên nên đến bệnh viên chuyên khoa để kiểm tra phụ khoa, loại trừ nguyên nhân do ung bướu, sau đó bắt đầu trị liệu mát xa.

(2) Tránh bị lạnh, hạn chế quan hệ tình dục, phòng ngừa nóng giận.

[Tác động thêm huyệt theo bệnh]

(1) Nếu kèm theo kinh nguyệt ít, màu nhạt, ham muốn tình dục giảm sút, mỗi thất lưng, sau khi hoàn thành phương pháp trị liệu cơ bản lại cho ngón tay cái ấn day huyệt Khứu khư, Dũng tuyến, mỗi huyệt 2 phút.

(2) Nếu như kèm theo kỳ kinh có triệu trứng vú và bụng dưới trướng đau, tinh thần dễ kích động, lồng ngực trướng đầy, sau khi hoàn thành phương pháp trị liệu cơ bản lại tiếp tục dùng ngón tay cái day hai bên huyệt Chương môn, Kỳ môn, mỗi huyệt 2 phút. Tiếp tục day hai bên huyệt Lãi câu, Thái xung, mỗi huyệt 2 phút.

(3) Nếu như hành kinh kèm theo có máu cục, bụng đau, sau khi hoàn thành phương pháp trị liệu cơ bản để người bệnh nằm ngửa, dùng bàn tay day hoặc xoa bụng dưới 10 phút; sau đó lại dùng ngón cái day huyệt Huyết hải, mỗi huyệt 2 phút.

## 21. Tăng sinh tuyến tiền liệt

Tăng sinh tuyến tiền liệt là chứng bệnh do tuyến tiền liệt phình to chèn ép dẫn đến số lần đi tiểu tăng lên, gây ra bệnh bài niệu khó khăn, là bệnh thường thấy ở hệ thống tiết niệu của nam giới tuổi trung lão niên. Nguyên nhân gây bệnh này không rõ ràng. Đối với người già có thể do hormon mất điều hoà, có liên quan đến việc kích thích không ngừng tuyến tiền liệt phình to. Biểu hiện lâm sàng: Thời kỳ đầu vì tuyến tiền liệt kích thích xung huyết dẫn đến số lần đi tiểu tăng nhiều, tiểu đêm; tiểu khó, thời gian bài niệu kéo dài, đường tiểu yếu, dẫn đến nước tiểu nhỏ giọt, không có lực. Nước tiểu đọng nhiều, khả năng co bóp của bàng quang mất đi, có thể dần dần dẫn đến sỏi thận. Đồng thời kéo theo mất ngủ, nhiều mộng, trí nhớ suy giảm...

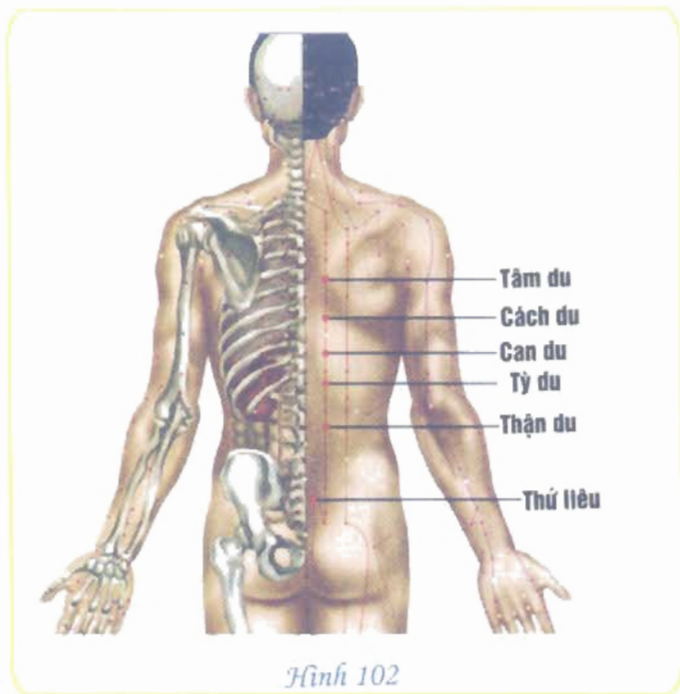
[Thao tác]

(1) Ấn day phần lưng hông, 5 - 10 lần; điểm ấn Can du, Thận du, Tỳ du, Mệnh môn, Thứ liêu, Dũng tuyến, mỗi huyết 1 phút.

(2) Xát bàn tay vào phần huyết Bát liêu đến khi phát nhiệt.

(3) Tiếp theo day phần bụng dưới từ 5 - 10 lần; điểm ấn Quan nguyên, Trung cực, Âm lăng tuyến, Tam âm giao, Thái Khê, mỗi huyết 1 phút.

(4) Xát day bên trong đùi 5 - 10 lần (hình 102 - 103).



**[Tự mình thực hiện]**

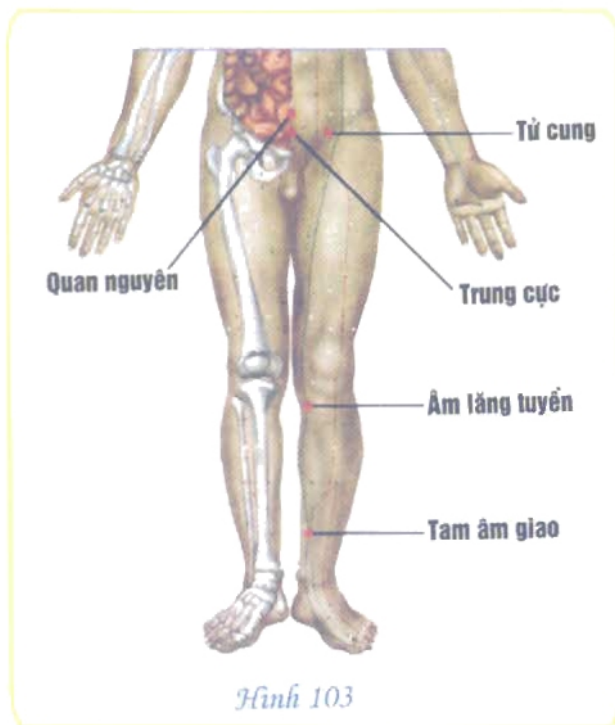
(1) Ấn day phần bụng dưới, điểm ấn huyết Trung cực, Quan nguyên, Khí hải, Âm lăng tuyến, mỗi huyết 1 phút.

(2) Ấn day huyết Nội quan, Ngoại quan, Tam âm giao, chà xát, day huyết Trung quản, mỗi huyết 1 phút.

(3) Day xát hai bên bụng dưới, đến khi phát nhiệt là có thể dừng lại.

(4) Day xát phần lưng hông đến khi phát nhiệt là được.

(5) Ấn day huyết Thận du, Bát liêu, mỗi huyết 1 phút



Hình 103

**[Lưu ý]**

Kỵ nhịn tiểu, chú ý duy trì đại tiện, tránh kích thích cổ bàng quang dẫn đến tuyến tiền liệt sưng huyết, phù thũng. Cần chú ý vận động thích hợp, giảm thiểu sinh hoạt tình dục, ăn uống nên thanh đạm, ăn ít đồ cay, kỵ rượu; có thể phối hợp với chườm nóng cục bộ, uống thuốc và các phương pháp thủ thuật trị liệu.

**[Điều trị theo triệu chứng bệnh]**

(1) Đau bụng dưới, tiểu tiện bất lợi: Điểm huyết Khí hải, Trung cực, mỗi huyết 1 phút.

(2) Bệnh sỏi thận: Đẩy phần bụng, mặt trong của đùi 3 - 5 lần; ấn day huyết Quan nguyên, Trung cực, Khí hải, Thủy đạo, Âm lăng tuyền, Tam âm giao, mỗi huyết 1 phút.

## 22. Đau khoang dạ dày

Triệu chứng chủ yếu là đau đốn vùng dạ dày gần tim, Đông y gọi là đau khoang dạ dày, chính là bệnh viêm dạ dày cấp, mạn tính trong Tây y...

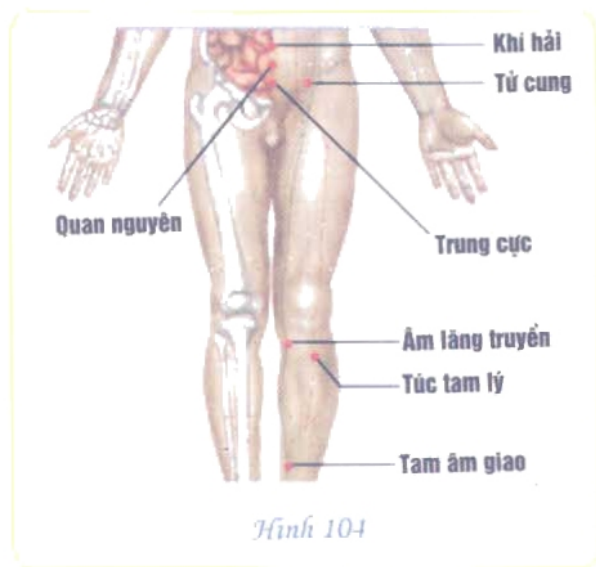
Người đau khoang dạ dày thường có biểu hiện đau phần bụng trên, sôi bụng, ợ nấc, mệt mỏi... Triệu chứng của người bị nặng có thể là thổ huyết hoặc đại tiện phân đen.

[Thao tác]

(1) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị ngồi bên phải người bệnh, dùng phần bụng ngón giữa bên phải day huyết Trung quản 3 phút; mặt bàn tay phải để ở phần bụng trên của người bệnh xoa theo phương thuận trên bụng, trong 10 phút (xoa đến khi có cảm giác nóng là được): Dùng phần bụng ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út và ngón út của hai tay vuốt từ phía dưới sườn lên, từ hai bên hướng vào chính giữa kéo dần dần đến phần rốn. Phương pháp vuốt phần bụng trên, từ dưới sườn đến rốn tính là 1 lần, vuốt khoảng 10 lượt. Phần bụng ngón cái tách ra thực hiện phương pháp day huyết Khí hải, Quan nguyên, mỗi huyết day 3 phút.

(2) Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng phần bụng ngón tay cái, đầu tiên làm phương pháp ấn (30 giây), sau dùng phương pháp day (1 phút) tách ra để trị liệu hai bên huyết Túc tam lý.

(3) Người bệnh nằm sấp, người điều trị ngồi hoặc đứng bên cạnh người bệnh, dùng phần bụng ngón tay cái ấn day hai bên huyết Can du, Đả du, Tỳ du, Vị du, mỗi huyết 30 giây (hình 104).



Hình 104

### [Tự mình thực hiện]

(1) Người bệnh mỗi ngày có thể tự thực hiện phương pháp ấn xoa một lần. Khi thực hiện người bệnh có thể nằm ngửa hoặc ngồi thẳng. Phương pháp cụ thể là: ❶ Mặt bàn tay đặt ở phần bụng trên của người bệnh, tay còn lại đặt chồng lên trên, đầu bàn

tay thuận thời day lên bụng trên 3 - 5 phút. ❷ Dưới phần đầu nhọn ở bụng ngón giữa, ngón áp út, ngón út của hai tay men theo cạnh sườn tách ra, hướng nghiêng ra ngoài đến chỗ xương hông (tức là chỗ hai bên xương hông của đai lưng), dùng phương pháp vuốt từ trên xuống dưới 15 - 20 lần. ❸ Mặt của một bàn tay đặt ở phần bụng dưới, dùng phương pháp xoa phần bụng thuận theo đầu nhọn.

(2) Sinh hoạt phải có quy luật, duy trì tâm trạng thoải mái, giữ lạnh ấm phù hợp.

(3) Kỵ thức ăn sống lạnh và thực phẩm có tính kích thích.

(4) Có thể dùng gạo nếp, đậu tằm, táo đỏ (theo tỷ lệ 2:5:1) nấu thành cháo nhuyễn, mỗi lần ăn một bát, ngày ăn từ 1 - 2 lần, ăn lúc cháo còn nóng.

(5) Khi gặp hiện tượng nôn ra máu hoặc đi đại tiện phân có màu như nhựa đường hoặc đau thậm chí mát xa cũng không có tác dụng nên nhanh chóng đến bệnh viện để được điều trị.

#### [ Điều trị theo triệu chứng bệnh ]

(1) Nếu đau đớn kịch liệt, nên tìm cách giảm đau bằng phương pháp trị liệu (3) Phần Thao tác. Lực của thủ pháp có thể tăng mạnh thích hợp (với người bệnh có khả năng chịu được mức độ lực đó), đến khi đau đớn giải toả thì dừng. Tiếp sau hoàn thành các thao tác (1) và (2). Bị lạnh sẽ làm cho khoang dạ dày đau nặng hơn, sau khi đủ nhiệt lại có thể giải toả cơn đau của người bệnh, sau khi hoàn thành phương



pháp thao tác (1) và (2) trên, có thể dùng phương pháp rung bàn tay (hình 104) thực hiện trị liệu ở phần bụng trên 2 phút, tiếp tục hoàn thành phương pháp (3). Tiếp theo đó ở phần hai bên xương sống mở rộng ra hai bên 1.5 tấc, từ huyệt Phế du đến huyệt Thận du, dùng mắt cá nhỏ làm phương pháp chà xát đến khi, phát nhiệt là được.

(2) Người sau khi ăn tức bụng, sau khi tăng thêm 15 phút mát xa phần bụng trên theo phương pháp (1), tiếp tục hoàn thành phương pháp trị liệu cơ bản.

(3) Người có triệu chứng kèm theo buồn nôn, nôn mửa, sau khi hoàn thành thao tác (1) và (2), có thể dùng phần bụng ngón cái thực hiện phương pháp ấn day, tách ra ấn hai bên huyệt Nội quan, mỗi huyệt 2 phút. Sau đó lại hoàn thành thao tác (3).

### 23. Kinh nguyệt không đều

Kinh nguyệt không đều là một bệnh phụ khoa phổ biến, biểu hiện là chu kỳ kinh nguyệt, lượng máu, chất kinh, màu sắc... phát sinh bất thường. Chứng này còn gọi là kinh nguyệt không điều hoà.

[Thao tác]

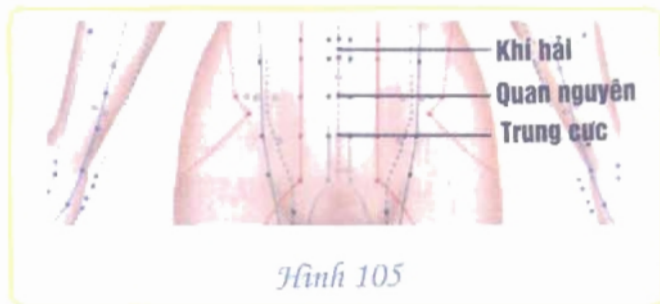
#### ❶ Thao tác phần bụng

(1) Lấy huyệt: Quan nguyên, Khí hải, Trung cực.

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp mát xa, phương pháp day.

(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm ngửa, người điều trị ngồi bên phải người bệnh. Đầu tiên dùng

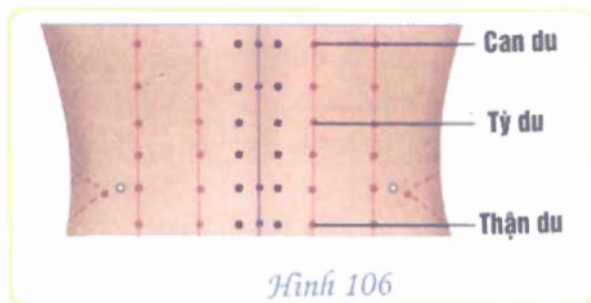
phương pháp đẩy một tay vào các huyết Khí hải, Quan nguyên, Trung cực..., mỗi huyết đẩy khoảng 1 phút đến khi thu được khí là được. Sau đó dùng phương pháp mát xa xoa bụng dưới thuận theo hướng đầu nhọn, thời gian khoảng 5 phút (hình 105).



### ❷ Thao tác phần lưng

(1) Xác định huyết: Tý du, Can du, Thận du.

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp ấn, phương pháp day, phương pháp đẩy một tay.



(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm sấp, người điều trị dùng phương pháp đẩy một tay thực hiện ở hai bên bàng quang kinh, trọng điểm là huyết Tý du, Can du, Thận du..., thời gian thực hiện khoảng 3 - 5

phút. Tiếp sau đó dùng phương pháp mát xa các huyết Tỳ du, Thận du, Can du, mỗi huyết khoảng 1 phút, đến khi thu được khí thì dừng lại (hình 106).

## 24. Đau bụng kinh

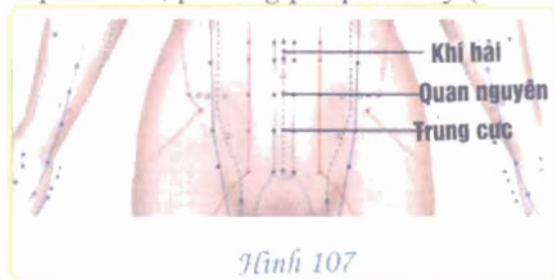
Phụ nữ trước sau kỳ kinh, xuất hiện chứng đau bụng dưới, hoặc đau đến vùng lưng hông, thậm chí, cơn đau bụng dữ dội kèm theo sắc mặt trắng xanh, mồ hôi nhiều, chân tay lạnh ngắt, buồn nôn... Đây là những biểu hiện của bệnh đau bụng kinh hay còn gọi là bệnh đau kinh.

[Thao tác]

### ❶ Thao tác phần bụng

(1) Xác định huyết: Huyết Khí hải, Quan nguyên, Trung cực.

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp mát xa, phương pháp ấn day (hình 107).



(3) Cách thực hiện: Để người bệnh nằm ngửa, người điều trị ngồi bên phải, dùng phương pháp mát xa ấn thuận theo hướng đầu nhọn trị liệu phần bụng dưới, thời gian khoảng 5 phút; sau đó dùng phương pháp đẩy một tay hoặc phương pháp ấn day các

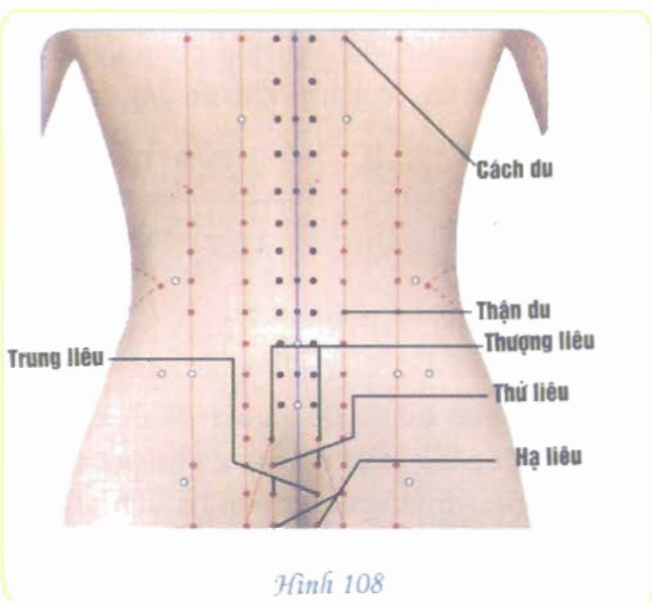
huyệt Khí hải, Quan nguyên, Trung cực, mỗi huyệt khoảng 2 phút.

### ④ Thao tác phần lưng

(1) Xác định huyệt vị: Cách du, Thận du, Bát liêu

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp lăn, phương pháp ấn, phương pháp xát.

(3) Cách thực hiện: Để người bệnh nằm sấp, người điều trị đứng ở bên phải, dùng phương pháp lăn ở hai bên xương sống lưng và phần xương cụt, thời gian khoảng 5 phút, sau đó dùng phương pháp đẩy một tay hoặc phương pháp ấn các huyệt cách du, Thận du, Bát liêu, đến khi cảm thấy trướng mủi là được, lại dùng phương pháp trị liệu chà xát ở huyệt Bát liêu, đến khi phát nhiệt là được (hình 108).



Hình 108

## 25. Chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh

Là chỉ phụ nữ khi đến một độ tuổi nhất định (45 - 55 tuổi), do công năng của buồng trứng, lượng hormon giảm thiểu mà xuất hiện một loạt những hiện tượng tổng hợp lâm sàng có liên quan đến tuổi mãn kinh. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu là rối loạn công năng hệ thần kinh thực vật. Người bệnh đa số là phụ nữ sau khi tắt kinh hoặc sau tuổi 40.

[Thao tác]

① Thao tác ở phần bụng ngực

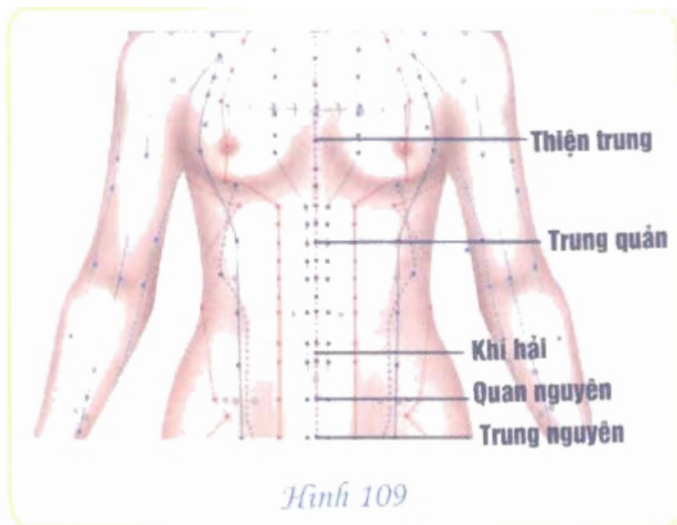
(1) Xác định huyết vị: Thiện trung, Trung quản, Khí hải, Quan nguyên, Trung cực.

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp ấn một tay, phương pháp day xoa.

(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm ngửa, người điều trị ngồi bên phải người bệnh, tay phải dùng phương pháp đẩy một tay thực hiện ở vùng huyết Thiện trung, Trung quản, Khí hải, Quan nguyên, Trung cực, mỗi huyết 2 - 3 phút. Tiếp đó dùng phương pháp day xoa thuận theo đầu nhọn của tay thực hiện ở phần vị quản và bụng dưới, mỗi vùng 5 phút (hình 109).

② Thao tác ở phần lưng

(1) Xác định huyết vị: Quyết âm du, Cách du, Can du, Tỳ du, Thận du, Mệnh môn, mạch Đốc ở phần lưng, nhánh thứ nhất thuộc bàng quang kinh ở phần lưng.



Hình 109

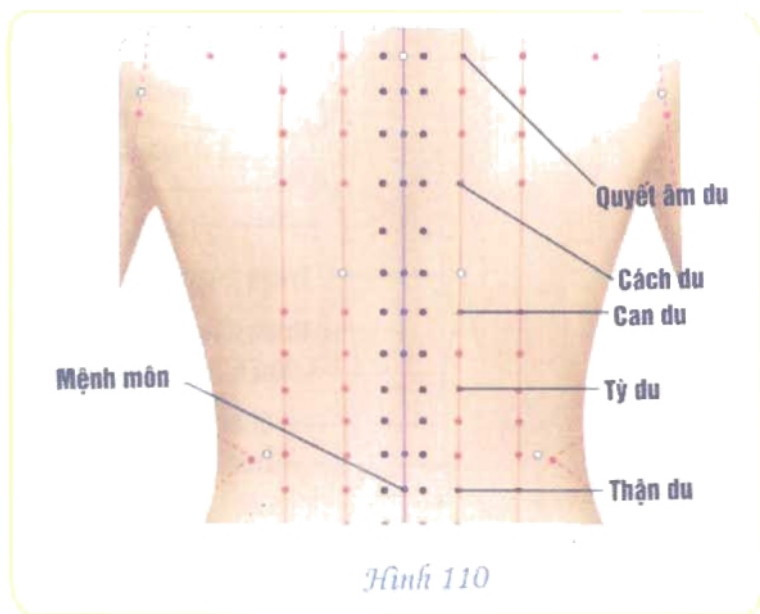
(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp ấn day, phương pháp xát.

(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm sấp, người điều trị ngồi hoặc đứng ở bên cạnh, dùng phương pháp đẩy một tay hoặc phương pháp day ấn ngón cái ở phần Quyết âm du, Cách du, Can du, Tỳ du, Thận du, Mệnh môn, mỗi huyết 2 phút. Sau đó dùng mắt cá nhỏ xát vào kinh mạch đốc và kinh bàng quang ở phần lưng và các huyết Thận du, Mệnh môn, đến khi phát nhiệt là được (hình 110).

[Lưu ý]

Thời kỳ mãn kinh là quá trình sinh lý mà mỗi người phụ nữ đều sẽ phải trải qua. Ở thời kỳ này nên điều hoà tốt tâm lý, thái độ, cần lạc quan, tích cực. Người bệnh nên tăng cường rèn luyện sức khỏe, lựa chọn cho mình một môn thể thao ưa ưa thích để kiên

trì tập luyện trong thời gian dài, cùng nhiều bạn bè nói chuyện tâm sự, kết hợp với làm các công việc nhẹ nhàng, điều chỉnh trạng thái tâm lý và công năng của thần kinh, cải thiện giấc ngủ, ăn uống nên thanh đạm. Duy trì sinh hoạt ổn định, bình thường cũng giúp cho khoẻ mạnh về tâm sinh lý, đẩy lùi quá trình lão hoá.



Hình 110

## 26. Viêm tuyến vú

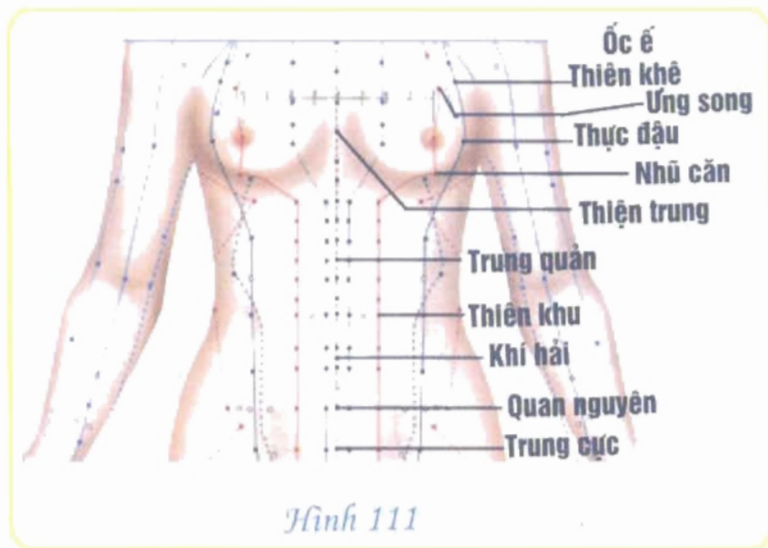
Viêm tuyến vú đa phần phát sinh ở phụ nữ thời kỳ cho con bú hoặc sau khi sinh lần đầu 3 - 4 tuần. Phần đầu vú sưng đỏ kèm theo đau, đồng thời xuất hiện triệu chứng sốt, đau đầu... lâu ngày tạo thành mưng mủ.

[Thao tác]

❶ **Thao tác ở phần bụng ngực**

(1) Xác định huyết vị: Nhũ căn, Thiên Khê, Thực đậu, Ốc ế, Ứng song, Thiện trung, Trung quản, Thiên khu, Khí hải.

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp day, phương pháp xoa.



Hình 111

(3) Cách thực hiện: Để người bệnh ngồi, người điều trị dùng một tay day nhẹ vùng vú bị sưng đỏ, phương pháp xoa thực hiện ở các huyết: Nhũ căn, Thiên Khê, Thực đậu, Ốc ế, Ứng song, Thiện trung ở xung quanh và vùng vú khoảng 2 phút, tiếp tục từ phần gốc vú đẩy lên đầu vú một vài lần, sau đó lại dùng ngón cái, ngón trỏ của tay phải ấn nhẹ đầu vú, đồng thời tay trái ấn ép huyết nhũ trung, lại dùng hai



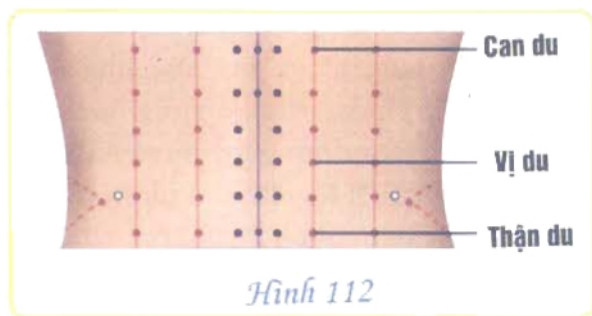
tay thay đổi ấn nhẹ nhũ phòng. Tiến hành lặp lại thao tác 3 - 5 lần, như vậy có thể làm phần dịch tích tụ trong vú bài tiết ra ngoài. Sau đó người bệnh nằm ngửa, người điều trị ấn day các huyệt Trung quản, Thiên khu, Khí hải, mỗi huyệt 2 - 3 phút, dùng phương pháp xoa ở phần bụng và phần vị quản, mỗi phần 5 phút (hình 111).

### ❶ Thao tác ở phần lưng

(1) Xác định huyệt vị: Huyệt Can du, Tỳ du, Vị du

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp ấn, phương pháp day.

(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm sấp, người điều trị ngồi hoặc đứng bên, dùng phương pháp đẩy một tay men theo đường thứ nhất, thứ hai kinh bàng quang ở phần lưng. Lặp lại thao tác, sau đó lại dùng ngón cái ấn vào các huyệt can du, Tỳ du, Vị du, mỗi huyệt 2 phút, đến khi thấy trướng mủ là được (hình 112).



Hình 112

## 27. Tắc sữa

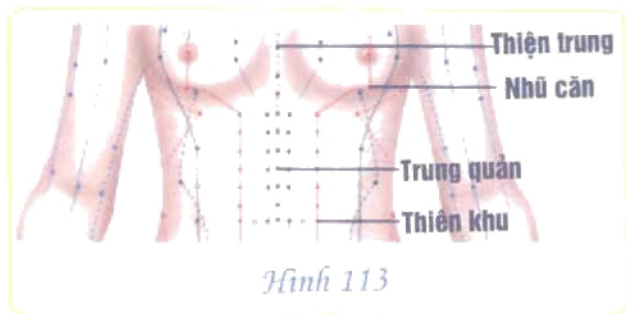
Tắc sữa còn gọi là chứng tăng sinh tuyến sữa là chứng tình trạng sữa bị, tích tụ bên trong tuyến

sữa gây sưng đau. Triệu chứng lâm sàng xuất hiện đau trướng đầy, lúc đau nhẹ lúc đau nặng, số ít có thể phát sinh ung thư.

[Thao tác]

### ❶ Thao tác ở phần bụng, ngực

(1) Xác định huyệt vị: Nhũ căn, Thiện trung, Trung quản, Thiên khu, Khí hải (hình 113).



(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp day, phương pháp xoa.

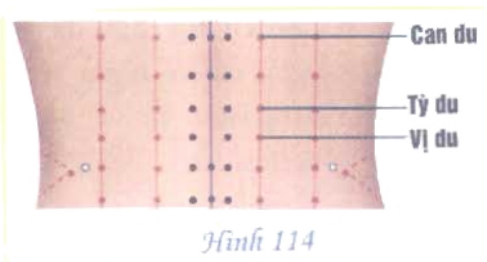
(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm ngửa, người điều trị dùng phương pháp day xoa nhẹ nhàng các huyệt vị Nhũ căn, Thiện trung ở xung quanh vú, mỗi huyệt 2 phút. Tiếp tục ấn day huyệt Trung quản, Thiên khu, Khí hải, mỗi huyệt 2 - 3 phút, tiếp đó dùng phương pháp xoa đầu ngón tay thuận theo ở phần bụng và phần vị quản, mỗi phần 5 phút.

### ❷ Thao tác ở phần lưng

(1) Xác định huyệt vị: Can du, Tỳ du, Vị du

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp ấn, phương pháp day

(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm sấp, người điều trị ngồi hoặc đứng bên cạnh, dùng phương pháp đẩy một tay men theo phần nhánh thứ nhất, thứ hai kinh bàng quang ở phần lưng, thao tác lặp lại, sau đó dùng phương pháp ấn day ngón cái vào huyết Can du, Tỳ du, Vị du, mỗi huyết 2 phút, đến độ tức mỗi là được (hình 114).



## 28. Sa tử cung

Sa tử cung là chỉ tử cung từ vị trí bình thường men theo âm đạo thoát xuống dưới cổ tử cung, dưới xương chậu, dẫn đến toàn bộ tử cung rủ xuống ngoài cửa âm đạo. Bệnh thường kèm theo biểu hiện thành trước và sau âm đạo phình ra, tỷ lệ phát bệnh khá cao.

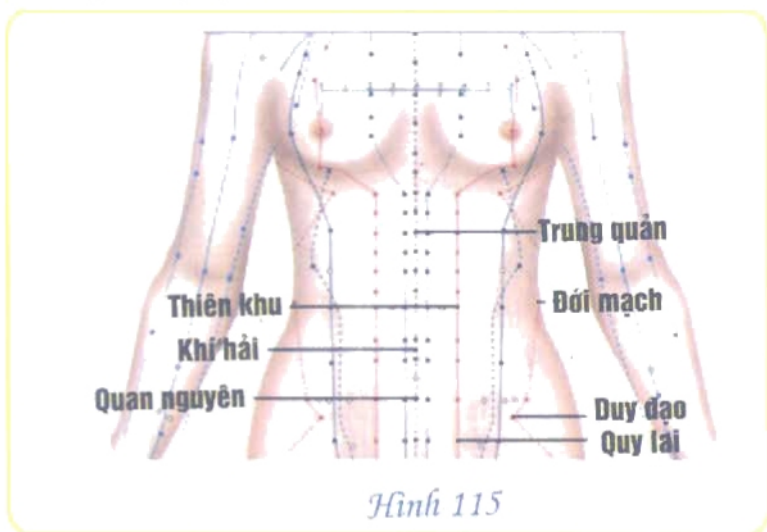
[Thao tác]

### ❶ Thao tác ở phần bụng ngực

(1) Xác định huyết vị: Trung quản, Khí hải, Quan nguyên, Duy đạo, Quy lai, Đới mạch.

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp day, phương pháp xoa, phương pháp ấn day, phương pháp đẩy, phương pháp cầm nắm.

(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi gập, người điều trị đứng một bên, dùng phương pháp đẩy một tay hoặc phương pháp ấn day men các huyệt Trung quản, Khí hải, Quan nguyên khoảng 5 phút, sau đó trọng điểm ở bụng dưới tiến hành xoa bụng, day rốn 10 phút. Ấn day các huyệt Duy đạo, Quy lai, Đối mạch, mỗi huyệt nửa phút. Dùng gốc bàn tay từ viển xương chậu đẩy lên đến rốn, lặp lại 20 lần, dùng ngón cái và ngón trỏ, ngón giữa tách ra dùng lực đối xứng nắm về hai bên cơ nghiêng bên ngoài bụng từ 3 - 5 lần (hình 115).

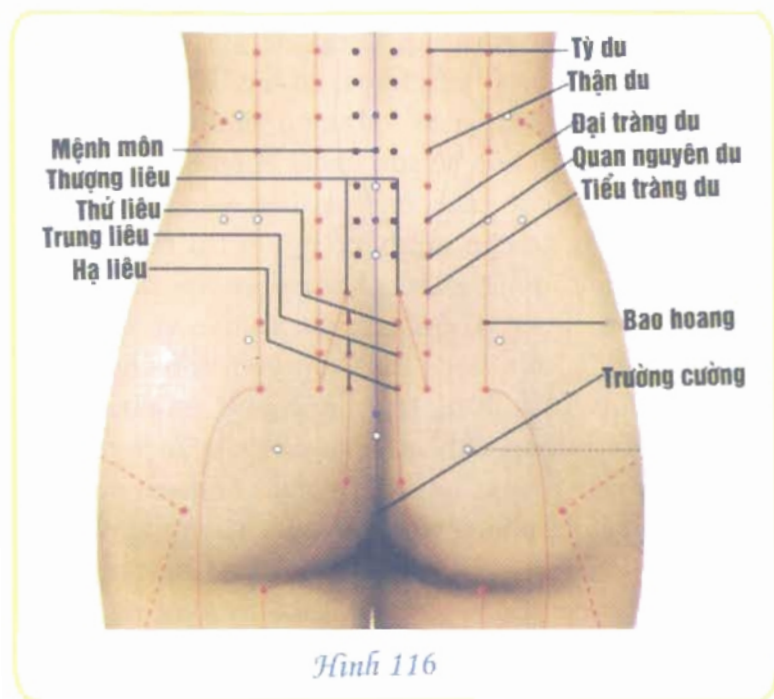


### ☉ Thao tác phần lưng

(1) Xác định huyệt vị và bộ phận: Tỳ du, Thận du, Đại tràng du, Tiểu tràng du, Quan nguyên du, Bào hoang, Mệnh môn, Bát liêu, Trường cường, Đốc mạch.

(2) Thủ pháp chủ yếu: Phương pháp đẩy một tay, phương pháp ấn day, phương pháp chà xát.

(3) Cách thực hiện: Người bệnh nằm sấp, người điều trị đứng một bên, dùng phương pháp đẩy một tay thực hiện ở huyết Tỳ du, Thận du, Đại tràng du, Quan nguyên du, Tiểu tràng du, Bao hoang, Trường cường, mỗi huyết nửa phút. Sau đó chà xát thẳng vào mạch đốc, ngang Mệnh môn, Bát liêu, đến khi phát nhiệt là được (hình 116).



Hình 116

## Chương ba: **MÁT XA ĐỂ LÀM ĐẸP VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE**

Mát xa để làm đẹp và tăng cường sức khỏe cơ thể là phương pháp bảo vệ cơ thể bằng cách thực hiện những tác động thích hợp. Có rất nhiều phương pháp, động tác nhẹ nhàng mềm mại, vận dụng linh hoạt, các thao tác đơn giản, áp dụng rộng không kể nam nữ, già trẻ, thể chất yếu khỏe, có hay không có bệnh đều có thể vận dụng các phương pháp khác nhau, thực hiện mát xa bảo vệ sức khỏe. Hiện nay có những người đã học được cách mát xa bảo vệ cơ thể để tự thực hiện mát xa cho mình, có người thì mời chuyên gia đến nhà thường xuyên hoặc đến các trung tâm chăm sóc sức khỏe. Hiện tại mát xa bảo vệ sức khỏe chưa phổ biến, đây là do một số người còn chưa hiểu biết đầy đủ về tác dụng của nó. Ngoài ra, sự khuyết thiếu người hướng dẫn mát xa cũng là một nguyên nhân của tình trạng này. Hi vọng cùng với sự phát triển ngày càng phong phú của cuộc sống vật chất và tinh thần, mát xa nhất định sẽ đáp ứng được nhu cầu cần thiết trong chăm sóc sức khỏe thường ngày của mọi người.

### **1. Mát xa làm đẹp chân**

Mát xa, day ấn, giữ cho đôi chân đẹp, mềm mại.

### [Thao tác]

1. Chuẩn bị một chiếc ghế và để lưng ghế dựa vào tường. Đầu tiên lấy một lượng thích hợp dầu mát xoa bôi vào phần đùi, bắp chân, phần bụng và mông, sau khi nằm xuống hai đùi gơ lên, gót chân đặt nhẹ trên ghế.

2. Đầu tiên đùi phải gơ lên, dùng hai tay day ấn trượt với biên độ lớn từ mắt cá chân lên đến phần lưng. Lặp lại động tác này 7 lần, trình tự các bước mát xa đùi trái cũng tương tự như vậy.

### [Trình tự]

1. Đầu tiên ngồi trên sàn, hai đùi để ở khoảng giữa chân ghế, hơi dang ra hai bên trái phải. Hai tay duỗi về phía sau lưng. Lúc này có cảm giác căng các cơ thịt và dây thần kinh mé ngoài đùi.



2. Tiếp đó dùng phần Hổ khẩu của hai tay ở thế nắm chặt để trên đùi, để ngón cái tách ra khỏi 4 ngón còn lại trong trạng thái khép chặt để bằng.

3. Sau khi mát xa 2 - 3 lần, hai đùi lại duỗi đến ngoài chân ghế, sau đó gây áp lực từ trong ra ngoài, người được mát xa sẽ cảm giác thấy cơ thịt bên trong đùi căng cứng.

4. Giống như phương thức mát xa từ dưới lên trên, ấn ép bên trong đùi lớn và tăng cường mát xa 2 - 3 lần.



### *Trừ lượng nước dư thừa nhằm giảm hiệu tượng phù thũng*

1. Nằm thẳng trên nền, đầu gối gập lại cùng với bàn chân dùng lực đẩy mông lên, không cần để lưng nhấc lên quá cao. Hai tay nắm lại ấn ép từ dưới lên trên: Đùi, mông, hai bên lưng và phía dưới phần bụng, đồng thời chú ý cơ thắt cơ bụng.



2. Sau khi kết thúc mát xa, toàn thân duỗi thẳng, hai chân để thẳng, tiếp đó đầu hơi nhô lên, cơ thịt ở phần hông vận động theo phương thức vừa co vừa duỗi, bàn tay nắm lại ấn ép phần hông.

## **2. Mát xa làm đẹp ngực**

*Làm săn chắc cơ thịt bộ phận ngực, tăng sự hấp dẫn*

1. Hai tay để ở dưới nách, men theo xung quanh bên ngoài vú mát xa thành hình tròn.

2. Hai tay từ dưới vú tách ra kéo sang hai bên trái phải, thẳng đến vị trí xương quai xanh.

3. Để tay ở bên trên quầng vú mát xa theo hình xoáy ốc hướng lên trên.

4. Mỗi một động tác lặp lại 8 - 10 lần.

Công hiệu: Săn chắc cơ phần vú, tăng cường tính đàn hồi, giữ cho khuôn ngực càng đẹp.

Kích thích tổ chức của bộ phận ngực, để bầu vú lớn dần lên.

1. Ngón tay của hai tay ôm lấy tất cả các phần quanh vú, giữ nguyên tư thế trong 3 phút.

2. Hai tay mở rộng, tách ra ấn ép từ Nhũ căn đến bên dưới bầu vú, thẳng đến bên ngoài vú.

3. Giữa hai vú thực hiện mát xa theo hình chữ "bát" (八).

4. Mỗi động tác lặp lại 20 lần.

Công hiệu: Kích thích tổ chức vùng ngực, khiến cho vú to dần lên.



*Co duỗi cơ thịt dưới nách, nâng cao đường cong phần ngực*

1. Sau khi giữ tư thế thân đứng thẳng, giơ tay phải lên, duỗi thẳng, chân phải thẳng, hơi mở rộng.
2. Tiếp tục sau 5 giây, đổi tay trái, chân trái, để thân duỗi thẳng hết mức.
3. Trái phải luân phiên duỗi thẳng mỗi bên 5 lần
4. Mỗi động tác lặp lại 8 - 10 lần.

Công hiệu: Kéo căng cơ thịt từ phần ngực dưới nách đến bộ phận phổi, vận động phần vú, nâng cao đường cong phần ngực.

*Giữ cơ ngực săn chắc*

Từ giữa vú bắt đầu xoa vòng tròn, từ trên thẳng đến chỗ xương quai xanh.

1. Bắt đầu từ bên ngoài vú mát xa theo phương thức vòng tròn nhỏ xoay ốc.



2. Hai bàn tay nhẹ nhàng nắm giữ hai bên vú, hơi kéo giãn hướng lên trên, nhưng không nên dùng lực về quá mạnh.

3. Mỗi động tác lặp lại 8 - 10 lần.

Công hiệu: Làm cho phần ngực không bị chảy xệ.

### **3. Mát xa bảo vệ sức khỏe sau khi sinh**

*Khí huyết hư nhược, không đủ sữa*

Đông y cho rằng, dịch sữa là do khí huyết sinh hoá mà thành, sau khi sinh sữa mẹ đủ và tuyến sữa thông suốt trẻ sẽ được ăn no, cơ quan sinh sản của người mẹ cũng có thể nhanh chóng hồi phục.

Mát xa bầu vú nên tiến hành trong vòng 48 giờ sau khi sinh.

1. Dùng một bàn tay đặt từ phần gốc vú kéo lên, bàn tay còn lại dùng phương pháp đẩy theo phương hướng của đầu vú khoảng 20 lần.

2. Dùng 3 ngón tay, ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa túm lấy đầu vú, nhẹ nhàng kéo ra ngoài, tiếp đó hai tay luân phiên nhau xoa vòng phần đầu vú trong nửa phút.

3. Hai tay phủ kín cả phần vú, nhẹ nhàng rung lắc vú, sau đó day vú theo phương hướng của mỗi ngón tay trên tay; 3 phương pháp này đều có tác dụng hoạt huyết, hoá ứ.

4. Dùng ngón cái điểm ấn huyết Thiện trung, Nhũ căn, Túc tam lý, mỗi huyết nửa phút, để kích thích nguồn khí huyết sinh hóa. Vị trí huyết Thiện trung ở ngực, chỗ trung điểm nối giữa hai đầu vú; huyết Nhũ căn nằm thẳng dưới chỗ khe hở của xương sườn thứ 5; vị trí huyết Túc tam lý nằm ở dưới đầu gối 3 tấc bên ngoài ống chân.

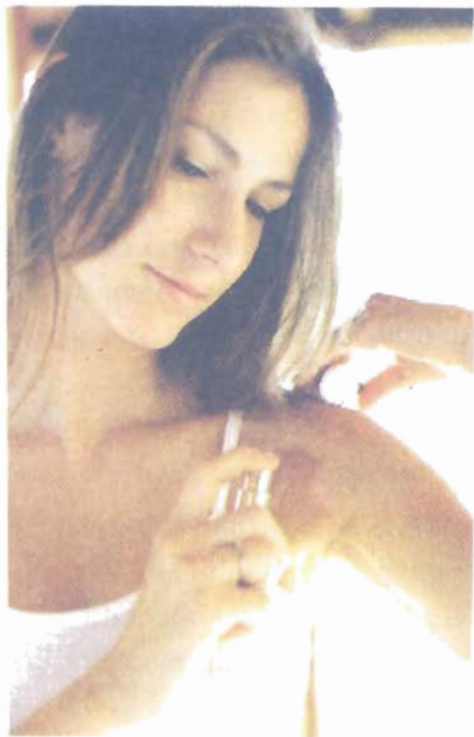
#### *Béo bụng, thân hình béo phì*

Khi mang thai, để nuôi dưỡng bào thai, sau khi sinh để bổ sung dinh dưỡng và tăng thêm sữa cho con, các bà mẹ đã bổ sung không ít những thực phẩm dinh dưỡng. Đó chính là nguyên nhân gây ra béo phì ở phụ nữ sau sinh.

Phương pháp mát xa phần bụng tiêu mỡ

1. Hai tay chà xát cho đến khi nóng lên. Trong bàn tay nhỏ vài giọt tinh dầu (hoặc dầu mát xa) sau

đó thoa dầu đều lên phần bụng, lấy rốn làm trung tâm, trên âm mao là giới hạn dưới, khoanh vùng thành một hình chữ nhật, theo hướng thuận, men theo hình chữ nhật này từ trái sang phải, tiếp đó dùng động tác day vê, nhẹ nhàng mát xa phần bụng. Mỗi ngày thực hiện thao tác trên một lần, mỗi lần thực hiện khoảng 5 phút. Mát xa phần bụng có thể nâng cao nhiệt độ của da, tiêu hao lượng lớn năng lượng, thúc đẩy co thắt ruột, giảm thiểu sự hấp thụ dinh dưỡng của đường ruột.



2. Ấn day các huyệt Thiên khu, Khí hải, thúc đẩy sự đổi mới và tuần hoàn huyết dịch. Vị trí huyệt Thiên khu nằm ở phần rốn mở ra hai bên tam hoành chỉ, Khí hải nằm ở 1,5 tấc dưới rốn.

*Trị táo bón, trị tài phát*

Các bà mẹ sau khi sinh thông thường khí huyết đều bị tổn thương, lại thêm bồi bổ khá nhiều, hoạt động ít dẫn đến tiểu bí, gây ra bệnh trĩ.

Phương pháp mát xa thông tiện.

1. Hai tay thay nhau mát xa phần bụng vùng quanh rốn khoảng 5 phút. Sản phụ dễ mỏi cần chú ý mức độ của lực, có thể tiến hành sau 1 tuần tháo chỉ.

2. Dùng ngón cái day ấn huyệt Chi câu, Dương lăng tuyền, ấn ép hướng xuống dưới huyệt vị và mát xa theo dạng vòng tròn. Huyệt Chi câu là huyệt đặc hiệu trị liệu tiểu bí, vị trí của nó nằm ở mu bàn tay, huyệt Dương lăng tuyền nằm ở chỗ hõm xuống bên dưới trước đầu nhỏ xương bấp chân của đùi nhỏ.

3. Xát ngang hai bên thắt lưng, đến khi cảm thấy toàn bộ vùng này sinh nhiệt thì dừng lại.

*Mát xa tiêu trừ quang mắt thâm, vân đuôi cừ*

Sau khi sinh do bận bịu chăm sóc trẻ mà sinh hoạt bình thường của người mẹ bị đảo lộn, đặc biệt là một số trường hợp trẻ quấy khóc, khiến cho người mẹ cảm thấy mệt mỏi tình trạng mất ngủ kéo dài. Tình trạng trên sẽ khiến cho đuôi mắt hằn những nếp nhăn, quang mắt thâm quầng.



### Phương pháp mát xa phần mắt:

1. Ngón áp út để ở phần bụng mắt, dùng lực nhẹ đẩy hướng ra ngoài, sau đó xoa ngang đến huyết Thái dương, lại hướng ra sau lệch phía trên  $45^{\circ}$  kéo đến đó thì dừng lại vài giây sau đó lặp lại.

2. Dùng ngón giữa và ngón áp út để bằng ở góc trong mắt, kéo hướng ra ngoài, lên trên đến huyết Thái dương, tay còn lại ở đuôi mắt luân phiên nhau xoa nhẹ nhàng.

3. Dùng ngón áp út của hai tay đánh vỗ nhẹ nhàng ở vùng bụng mắt khoảng 15 phút, tăng tuần hoàn huyết dịch, thư giãn cơ thịt phần mắt, giảm thiểu vết thâm ở quầng mắt.

#### 4. Mát xa hằng ngày bảo vệ sức khoẻ

*Làm đẹp khi gội đầu*

Hai lòng bàn tay ấn xuống trước trán, hơi dùng lực xát đến phần dưới trán, lại vòng đến trên hai tai, nhẹ nhàng xát qua đỉnh đầu, lại quay về trước trán.

Lặp lại khoảng 10 lần như vậy, đồng thời dùng phần bụng ngón tay day đều toàn bộ chân tóc của phần đầu 10 lần. Như vậy có thể điều hoà bách mạch, khiến khí huyết không suy, sắc mặt hồng hào, giảm thiểu nếp nhăn.

*Gõ huyết Toàn trúc tốt cho mắt*

Dùng phần khớp ngón cái gập cong trái phải thay nhau gõ kích lên hai bên huyết Toàn trúc (vị trí trong hõm đầu mày), mỗi huyết 15 - 20 lần, dùng lực đến khi hơi cảm thấy khó chịu là đủ độ. Có tác dụng tiêu trừ đau vùng trán, sưng mắt, hồi phục thị lực.

*Luyện tập cho mắt*

Ngồi thẳng, hai mắt xoay hướng nhìn sang trái 5 lần, sau đó nhìn chăm chú ra phía trước trong giây lát, lại xoay hướng sang phải 5 lần, nhìn ra trước trong giây lát, làm như vậy sẽ rất tốt đối với việc bảo vệ thị lực của mắt.

*Mát xa giúp sáng mắt*

Hai ngón trỏ tách ra điểm ấn hai bên huyết Tinh minh (phía trên 0.1 tấc tại góc trong của mắt) khoảng 15 - 30 giây, đến khi cảm thấy hơi khó chịu là đủ độ, có tác dụng ngăn ngừa đau mắt và sáng mắt.



*An Thái dương giúp kiện não*

Dùng đầu ngón trỏ của hai tay tách ra ấn ở hai bên huyệt Thái dương xoay vòng lên, đảo ngược day ấn 10 - 15 lần, sẽ có tác dụng chặn cơn đau và làm tỉnh táo đầu óc.

*Động tác nhịp gõ răng thúc đẩy tiêu hoá*

Miệng khép nhẹ, răng hàm trên và dưới nhịp gõ nhẹ 20 - 30 lần. Có thể phòng ngừa được chứng lung lay răng, có tác dụng thúc đẩy tiêu hoá.

*Xoa sát sống mũi phòng ngừa cảm mạo*

Dùng phần lưng ngón cái dùng lực xoa sát hai bên sống mũi đến khi toàn bộ phát nhiệt. Có tác dụng thông khí, để phòng cảm mạo.

*Vuốt mặt giảm huyết áp*

Các ngón của hai tay khép chặt lại với nhau, vuốt mặt 20 - 30 lần từ phần trán hướng xuống dưới. Động tác này có tác dụng giảm áp, giúp trí não tỉnh táo.

*Động tác đầu ngón đau, giảm áp*

Đầu ngón tay của hai tay tiếp xúc với da đầu, từ trán đến sau gáy, từ đỉnh đầu đến hai bên Thái dương tiến hành động tác như chải đầu thao tác đến khi phần đầu phát nhiệt. Động tác này có tác dụng hạ huyết áp, ngưng đau, tỉnh mắt.

*Cổ Minh thiên giúp kiện não*

Hai lòng bàn tay ấn chặt hai lỗ tai, 3 ngón giữa nhẹ nhàng kích vào phần gáy 10 lần, sau đó lòng bàn

tay ấn lỗ tai, ngón tay nhẹ nhàng ấn giữ sau phần gáy rồi đột nhiên thả ra, ấn liên tiếp 10 lần. Sau cùng 2 ngón trỏ chọc vào trong lỗ tai xoay 3 lần, lại đột nhiên rút ra. Thao tác lặp lại khoảng 3 - 5 lần. Có tác dụng kiện não, tăng cường trí nhớ, tăng khả năng nghe, phòng ngừa bệnh về tai.

*Day ngực giúp giải tỏa mệt mỏi*

Hai bàn tay ấn phương trên bên ngoài hai vú, day vòng tròn, đổi day theo hai chiều thuận nghịch mỗi chiều 10 lần. Động tác này có tác dụng tăng khả năng lưu thông máu, giảm thiểu mệt mỏi cơ ngực.

*Nắm cơ vai tiêu trừ mệt mỏi*

Ngón cái ngón trỏ ngón giữa của tay phải kết hợp với nhau vẽ trên cơ của vai trái, tay trái vẽ trên cơ của vai phải, tiến hành chéo nhau, mỗi bên 10 lần. Động tác có tác dụng thư giãn cơ vai, loại trừ mệt mỏi.

*Điểm Thiện trung giúp thuận khí, trừ đau*

Dùng phần bụng ngón cái hơi dùng lực ấn xuống trung điểm nối giữa hai đầu vú (tức là huyết Thiện trung), sau khoảng 30 giây đột ngột bỏ ra, lặp lại như vậy 5 lần. Động tác này có tác dụng làm nở ngực, thuận khí, giảm đau, ngừng hen suyễn.

*Tập hít thở làm khoẻ phổi, thuận khí*

Ngồi thẳng, tinh tâm, hít sâu một hơi, sau đó từ từ thở ra, lặp lại như vậy 10 lần. Động tác có tác dụng nở cũ nập mới, kiện phổi thuận khí, cải thiện công năng của hệ hô hấp.



*Đẩy ấn ngực giúp thuận khí, ngưng ho*

Hai tay hơi mở rộng, 5 ngón tay để ở trên thành ngực của hai bên ngực, đầu ngón tay men theo khe hở của sườn từ trong trượt ra ngoài, lặp lại 10 - 15 lần. Động tác có tác dụng nở ngực, thuận khí, ngưng ho, ngưng suyễn.

*Cò thắt đai tràng, thúc đẩy tiêu hoá*

Một tay chống nạnh, tay còn lại 5 ngón mở rộng, đầu ngón hướng xuống, từ ngực men theo hai bên rốn hướng xuống phần bụng dưới, lại hướng sang phải lên đến dưới sườn phải lại hướng sang trái. Động tác này chính là men theo hướng đi của đai tràng xát day 10 lần. Có tác dụng khơi thông đai tràng, tăng cường tiêu hoá, ngăn ngừa tiện bí.

*Day quanh rốn giúp thuận khí tiêu trưởng*

Lấy rốn làm trung tâm, Hồ khẩu của hai tay tương ứng, để ngang hai bên trái phải của rốn, hai tay day trong ngoài, tổng cộng 10 lần. Động tác này có tác dụng thuận khí, tiêu trưởng, tăng cường công năng tiêu hoá.

*Day huyết Hoàn khiêu giúp tráng gân, hoạt lạc*

Ngồi hoặc đứng, đầu ngón cái của tay trái day bên trái huyết Hoàn khiêu, lại dùng đầu ngón cái của tay phải day bên phải huyết Hoàn khiêu, tiến hành chéo nhau, mỗi bên thực hiện 10 lần. Có tác dụng thông kinh, hoạt lạc, tráng gân cường cốt.

*Xát hai bên thắt lưng có tác dụng khoẻ lưng cường thận*

Hai tay ấn chặt hai bên thắt lưng, dùng lực hướng xuống dưới xát đến phần đuôi xương cụt, tay trái phải một lên một xuống tiến hành đồng thời tổng cộng 30 lần. Động tác này có tác dụng khoẻ lưng, cường thận, phòng trị bệnh đau lưng.

*Vùng hai tay, thông suốt khí huyết*

Hai cánh tay buông xuống tự nhiên, vùng từ trước hướng ra sau 30 - 50 lần. Động tác này có tác dụng thư giãn vùng vai, cánh tay, các khớp xương ngón tay, thông suốt khí huyết, tăng cường công năng của cánh tay.

*Đảm hai vai giúp hoạt lạc khớp xương*

Tay trái phải nắm lại, vùng từ vai đến cổ tay dùng tay đối diện đồng thời dấm 20 - 30 lần. Động tác này có tác dụng thông kinh hoạt lạc, linh hoạt xương khớp, phòng ngừa viêm khớp xương và đau mỏi cánh tay.

*Đẩy 10 ngón tay giúp bảo vệ tay, kiện não*

Lòng hai bàn tay áp sát nhau, hai tay trái phải dùng lực đẩy tổng cộng 10 lần. Động tác này có tác dụng vận động các khớp xương ngón tay, thúc đẩy công năng của phần tay.

*Vê Hồ khẩu giúp bảo vệ sức khoẻ phần mặt*

Ngón cái, ngón trỏ của tay phải vê Hồ khẩu của tay trái, lại dùng ngón cái và ngón trỏ của tay trái vê Hồ khẩu của tay phải, mỗi bên lặp lại động tác 10 lần. Động tác này có tác dụng tăng cường công năng bộ phận tay, trị liệu các bệnh phần đầu.

*Xoay đầu gối khử phong hàn*

Hai lòng bàn tay ấn chặt hai đầu gối, đầu tiên xoay hướng ra ngoài 10 lần, tiếp tục lại xoay hướng

vào trong 10 lần. Động tác này có tác dụng giải trừ phong hàn, làm linh hoạt gân cốt, tăng cường công năng phần đầu gối và phòng ngừa các bệnh viêm khớp xương.

*Xát vùng đùi giúp làm khoẻ mạnh cơ đùi*

Hai tay ôm chặt một bên phần gốc đùi lớn, dùng lực ấn xuống đến đầu gối, sau đó xát quay lại phần gốc đùi lớn, lặp lại tổng cộng 20 lần. Động tác này có tác dụng thúc đẩy hoạt động của các khớp xương, làm khoẻ cơ đùi, phòng ngừa các bệnh về đùi...

*Day bốp đùi nhỏ giúp lưu thông khí huyết*

Hai bàn tay kẹp chặt bụng đùi nhỏ của một bên chân day động xoay vòng, mỗi bên thực hiện 30 lần. Động tác này có tác dụng lưu thông khí huyết, tăng cường lực của cơ bắp.

*Bóp bấm gân gót chân giúp cơ thể khoẻ mạnh*

Với ngón cái, ngón trỏ bấm gân gót chân, mỗi bên bấm 20 lần. Có tác dụng cải thiện cộng năng phần chân, tiêu trừ nhức mỏi chân, tăng cường lực ở chân.

*Xát lòng bàn chân giúp khỏe gan, sáng mắt*

Hai tay sau khi xoa nóng, dùng tay xát vào hai gan bàn chân, xát mỗi bên trái phải 80 lần. Có tác dụng dẫn hư hỏa, làm khỏe gan, sáng mắt.

**Chương bốn:**  
**TỰ MÁT XA BẢO VỆ**  
**VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE**

Tự mình mát xa bảo vệ và tăng cường sức khỏe là dùng thủ pháp nắm đẩy tại một bộ phận nào đó hay ở huyết vị nào đó trên cơ thể, đạt đến hiệu quả phòng ngừa và trị bệnh, mục đích là tăng cường sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Do đó, phương pháp thao tác đơn giản, dễ học, dễ thực hiện, hiệu quả rõ rệt, ích lợi với cả người già đến trẻ nhỏ mà không bị hạn chế bởi thời gian, địa điểm. Thời gian mỗi lần thực hiện là 20 - 30 phút, mỗi ngày tiến hành 1 lần.

**1. Tự mát xa phần đầu**

*Hai bàn tay ấn đầu*

Ngồi trên ghế, dùng hai lòng bàn tay phân tách để ở hai bên thái dương, dùng lực ấn khoảng 1 phút. Phương pháp này có tác dụng kiện não, định thần, ngừng đau, thường dùng trị liệu các chứng bệnh suy nhược thần kinh, đau đầu, huyết hư, huyết áp thấp, chóng mặt...

*Day ấn huyết Não không*

Ngồi trên ghế, dùng phần mặt vân tay của ngón cái ở hai tay phân tách ấn day hai bên huyết Não

không khoảng 20 lần, đến khi thấy trướng mới là được. Các ngón tay khác để ở hai bên hỗ trợ lực. Phương pháp này có tác dụng phòng trị các bệnh đau đầu, hoa mắt, đau thắt vùng cổ...

*Ấn day huyết Phong trì*

Ngồi trên ghế, dùng mặt vân tay của ngón cái của hai tay phân tách ấn day hai bên huyết phong trì 20 lần, đến khi thấy tức mới là được, các ngón khác đặt ở bên cạnh hỗ trợ lực. Phương pháp này có tác dụng khai thông não bộ, có thể phòng trị các chứng bệnh đau đầu, hoa mắt, đau mắt đỏ, ù tai, trúng gió, đau thắt vùng cổ....

*Vỗ đánh đỉnh đầu*

Ngồi trên ghế, mắt nhìn thẳng về phía trước, răng cắn chặt, dùng lòng bàn tay của một tay để ở Tân môn đánh gõ trái phải có nhịp điệu khoảng 10 lần. Phương pháp này có tác dụng an thần, tỉnh não, tiêu trừ mệt mỏi ở đại não, thường dùng để phòng và điều trị các chứng bệnh: Đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, tức ngực, hồi hộp...

*Dùng ngón tay gõ đầu*

Ngồi trên ghế, 10 ngón tay của hai bàn tay gập cong tự nhiên thành hình móc câu, khoảng cách giữa các ngón tay tách ra tự nhiên, hai tay luân phiên nhau gõ điểm từ bên ngoài trước đầu đến phía sau, lặp lại động tác 3 - 5 lần. Tác dụng phòng trị các bệnh giống như phương pháp trên.



*Vuốt vùng trước trán*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng ngón cái của hai tay cong thành hình cung, dùng mặt lưng của đốt xương ngón tay thứ hai từ chính giữa trước trán hướng ra hai bên vuốt đến vùng giáp với mép tóc khoảng 20 lần. Phương pháp này có tác dụng tỉnh não, an thần, bôi trơn da đầu phần trán. Phòng trị các chứng bệnh như đau đầu, chóng mặt, mất ngủ...

*Ngón tay vuốt đường cong lông mày*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng mặt có vân tay của ngón giữa và ngón trỏ của hai tay để ở huyệt Tân thúc của chỗ lõm xuống hai đầu lông mày, men theo đường cong lông mày từ trong ra ngoài đuôi lông mày, vuốt lặp lại 8 - 10 lần. Ngón cái của hai tay để ở vị trí hai bên má để trợ lực. Phương pháp này có tác dụng làm sáng mắt, có thể phòng trị các chứng bệnh đau đầu và các bệnh về mắt.

*Ấn day Ấn đường*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng ngón giữa của một tay day ấn huyệt Ấn đường 30 lần, phương pháp này có thể phòng trị đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, sức khỏe suy giảm, chảy nước mũi và chảy máu cam...

*Điểm ấn Toàn trúc*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng đầu ngón cái của hai tay để ở vị trí huyệt Toàn trúc ở đầu hai lông mày, hơi dùng lực điểm ấn 30 lần, đến khi cảm thấy tức mũi là được. Phương pháp này có tác dụng làm sáng

mắt, tỉnh táo, tán phong, thanh nhiệt, thường dùng để phòng trị chứng bệnh đau đầu, chóng mặt và các bệnh về mắt.

*Điểm ấn Ngự yêu*

Ngồi hoặc nằm giữa, đầu ngón cái của hai tay để ở vị trí huyệt Ngự yêu ở trung điểm của hai lông mày, dùng lực nhẹ điểm ấn xuống huyệt 20 lần, đến khi trướng mắt là được. Phương pháp này có thể phòng và trị các chứng bệnh: Đau xương gờ mắt, sụp mí mắt, co giật mí mắt, đau mắt đỏ, mắt kéo màng...

*Dùng ngón tay vuốt Tinh minh*

Ngồi hoặc nằm giữa, dùng móng của ngón tay cái và ngón tay trỏ của một tay vuốt hai bên huyệt Tinh minh khoảng 30 lần, đến khi cảm thấy trướng mắt là được. Phương pháp này có tác dụng làm sáng mắt, tỉnh táo, tiêu phong, thanh nhiệt, thường dùng phòng trị chứng bệnh như đau đầu, chóng mặt và các bệnh về mắt.

*Ấn day Tứ bạch*

Ngồi hoặc nằm giữa, dùng mặt có vân tay của ngón trỏ ở hai tay tách ra day ấn hai bên huyệt Tứ bạch khoảng 20 lần, đến khi cảm thấy tức mắt là được. Phương pháp này có thể phòng trị những bệnh như đau ngứa, đỏ mắt, mí mắt co giật, mắt kéo màng...

*Ấn day Thái dương*

Ngồi hoặc nằm giữa, dùng ngón giữa của hai tay phân tách day ấn hai bên huyệt Thái dương 30 lần,

đến khi cảm thấy tức mỗi là đủ. Phương pháp này thường dùng trị các bệnh: Đau đầu, chóng mặt, bệnh về mắt, cảm mạo... Ngoài ra còn có thể tăng cường lực căng của vùng da ngoài mắt, phòng ngừa và giảm thiểu xuất hiện nếp nhăn góc ngoài mắt.

*Dùng ngón tay vuốt Bao nhãn*

Ngồi hoặc nằm ngửa, hai mắt khép hờ dùng hai ngón trỏ và giữa của hai tay để ở trên, dưới hai mí mắt, từ trong ra ngoài men theo trên vành mắt, xoa viên dưới 10 lần. Phương pháp này ngoài thường dùng điều trị các bệnh về mắt còn có tác dụng phòng ngừa sụp mí.

*Dùng lòng bàn tay áp vào mắt*

Ngồi hoặc nằm ngửa, hai mắt khép nhẹ, lòng hai bàn tay sau khi sát nhiệt, phân tách đặt ở trên hai cầu mắt, từ từ ép xuống dưới, đợi khi cầu mắt có cảm giác hơi tức thì nhấc tay ra, lặp lại như vậy 3 - 5 lần. Phương pháp này thường dùng phòng trị các bệnh về mắt.

*Nắm vé sống mũi*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng ngón trỏ và ngón cái của một tay phân tách để trên hai bên sống mũi, sau đó nắm vé phần cơ thịt, sống mũi 10 - 15 lần. Phương pháp này có tác dụng thông mũi, hoạt lạc, chỉ thống. Có thể dùng phòng trị các bệnh về mũi và đau vùng trước trán.

*Day đẩy phân mũi*

Nằm hoặc ngồi, dùng ngón cái của hai tay đồng thời day ấn hai bên huyệt Nghênh hương 30 lần, sau đó ngón tay trỏ và ngón giữa của hai tay duỗi thẳng khép chặt, từ hai bên huyệt Nghênh hương phân tách day ấn hướng lên hai bên cạnh mũi đến sống mũi 30 lần, khiến cho tất cả vùng nắm đấm có cảm giác sinh nhiệt hơi nhẹ. Phương pháp này có tác dụng thông mũi, tăng cường sức nở của cơ thịt phần mặt. Thường dùng phòng trị các bệnh về mũi và tê liệt thần kinh mặt.

*Ấn day huyết Giáp xa*

Ngồi hoặc nằm ngửa, ngón trỏ và ngón giữa của hai tay khép chặt, duỗi thẳng và ấn day hai bên huyệt Giáp xa 30 lần, đến khi cảm thấy tức mũi thì dừng lại. Phương pháp này thường dùng trị các bệnh đau răng, miệng mất méo lệch, sưng má, cấm khẩu...

*Dùng lưỡi mát xa khoang miệng*

Ngồi hoặc nằm ngửa, miệng khép, để lưỡi ở trên, hàm dưới và lợi tiến hành mát xa lưỡi 3 - 5 lần. Phương pháp này có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu, làm sạch răng, tiêu nhiệt, trừ đau. Thường dùng trị liệu các bệnh viêm lợi, co rút lợi ở người già và tất cả các bệnh về răng.

*Đập nhẹ hai hàm răng*

Ngồi hoặc nằm ngửa, miệng khép nhẹ, răng hàm trên và dưới nhẹ nhàng gõ đánh 30 lần. Phương pháp này

có thể cải thiện tuần hoàn huyết dịch của phần lợi, phòng ngừa các bệnh về răng, thường dùng trị các chứng bệnh lung lay răng và rụng răng sớm ở người già.

*Kích gõ Minh thiên*

Ngồi trên ghế, hai lòng bàn tay ấn chặt hai bên lỗ tai, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út, đồng thời nhẹ nhàng đánh kích xương phía sau đầu 30 lần, sau đó ngón tay ấn chặt xương gối sau đầu, lòng bàn tay dùng lực ấn chỗ lỗ tai, lại đột nhiên bỏ hai tay ra, liên tiếp lặp lại 10 lần. Phương pháp này có tác dụng làm thông tai, giúp nghe rõ hơn. Thường dùng trị các bệnh điếc, ù tai...

*Day vê phần tai*

Ngồi trên ghế, ngón cái, ngón trỏ phân tách đuôi thẳng để ở trước sau vành tai, men theo đầu nhô ra của tai day vê vòng đến phần dái tai, day vê lặp lại 3 - 5 lần. Phương pháp này có tác dụng khơi thông tai, làm tỉnh táo đầu óc, thân thể khỏe mạnh, thường dùng trị các bệnh điếc, ù tai, chóng mặt, phù não...

*Day ấn phần tai*

Ngồi trên ghế, ngón giữa và ngón trỏ của hai tay tách ra, ngón giữa đặt ở huyết Thính cung, ngón trỏ tách ra đặt ở huyết Ế phong, ấn day đồng thời hai huyết, lặp lại 30 lần. Phương pháp này có tác dụng tỉnh táo đầu óc, tăng cường thính giác, thường dùng trị các bệnh đau đầu, điếc, ù tai....

### *Kéo về dải tai*

Ngồi trên ghế, dùng ngón cái và ngón trỏ của hai tay kẹp về hai bên dải tai, sau khi tiến hành day về 10 lần lại hơi dùng lực kéo xuống 10 lần. Phương pháp này có tác dụng khai thông trí óc, giải độc mắt gan, bổ thận hạ hỏa, thường dùng trị các bệnh đau mắt đỏ, ù điếc tai, ngứa tai...

### *Tay xát vùng mắt*

Ngồi hoặc nằm ngửa, đầu tiên dùng hai tay xoa nóng, sau đó hai lòng bàn tay áp chặt trước trán, dùng lực xát từ trên xuống dưới đến dưới miệng thì dừng, lặp lại thao tác 10 lần. Phương pháp này có tác dụng làm tỉnh táo đầu óc, láng mịn da, có thể làm cho sắc mặt hồng hào, da mặt mịn màng, thường dùng phòng trị tê liệt thần kinh mặt, lão hoá phần mặt.

## **2. Tự mát xa phần cổ**

### *Ấn day phần cổ*

Ngồi trên ghế, ngón tay trỏ, ngón giữa, ngón áp út của một tay khép chặt, dùng mặt có vân tay của 3 ngón cùng day ấn bên phần cổ, từ huyết Phong trì phía sau day ấn đến mặt huyết Đại chùy thì dừng. Lặp lại thao tác 5 lần, sau đó đổi tay day ấn phía cổ còn lại, sau cùng ấn day đường chính giữa sau gáy, từ huyết Phong trì đến huyết Đại chùy. Phương pháp này có thể trị bệnh đau cơ cổ, lạc chỗ, bệnh đốt sống cổ.

*Mát xa vùng ngang cổ*

Ngồi trên ghế, lòng bàn tay của một tay để ở huyết Phong trì ở một bên cổ, dùng lực mát xa hướng về phía huyết Phong trì ở bên kia cổ, xoa lặp lại một số lần. Sau đó từ từ hướng xuống dưới, mát xa hai bên cổ lặp lại, đến phía trên huyết Đại chùy thì dừng. Phương pháp này có tác dụng ôn kinh khứ hàn, hoạt lạc chỉ thống, trị liệu khá tốt các bệnh lạc chỗ, đau cổ, bệnh đốt sống cổ, đau cơ cổ do ngoại cảm dẫn đến.

*Nắm và cơ cổ*

Ngồi trên ghế, ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa của một tay, đặt phân tách hai bên huyết Phong trì, sau đó dùng phương pháp nắm men theo cơ cổ từ trên đến phần gáy thì dừng, thực hiện lặp lại 3 - 5 lần. Phương pháp này có tác dụng giải trừ tê liệt, ngưng đau, phát tán phong hàn, thường dùng trị các chứng bệnh: Đau đầu, phong hàn, lạc chỗ, đau, tổn thương cơ cổ, bệnh đốt sống cổ, chóng mặt...

*Đẩy xoa vùng xương quai xanh*

Ngồi trên ghế, đầu nghiêng sang một bên, mặt bên ngón cái của một tay men theo cơ nhô ra của xương quai xanh đẩy xoa từ trên xuống dưới 30 lần sau đó tiếp tục với bên còn lại. Phương pháp này có thể hạ thấp huyết áp, giảm chậm nhịp tim, thường dùng phòng trị các bệnh như cao huyết áp, tim đập nhanh... Điều đặc biệt cần chú ý khi thực hiện phương pháp này là tuyệt đối không được thao tác

đồng thời hai bên, cũng không nên áp dụng với người huyết áp thấp hay người nhịp tim chậm. Khi thực hiện thủ pháp yêu cầu động tác chậm, nhẹ nhàng.

### **3. Tự mát xa phần bụng, ngực**

#### *Ấn điểm Thiên đột*

Ngồi hoặc nằm, ngón trỏ của một tay gập cong thành dạng móc câu, đầu ngón trỏ để ở huyệt Thiên đột, men theo hướng của khí quản xuống dưới điểm ấn 10 lần, khi điểm ấn sẽ có cảm giác tức mỗi. Phương pháp này có thể điều tiết đường khí, thanh nhiệt, điều hòa hơi thở, thường dùng trị các chứng bệnh: Ho, thở gấp, đau ngực, vết hầu sưng đau,...

#### *Điểm ấn xương ngực*

Nằm ngửa hoặc ngồi, ba ngón là ngón trỏ, ngón giữa, ngón áp út của một tay khép chặt, bắt đầu từ huyệt Huyền cơ dẫn hướng xuống điểm ấn đến huyệt Trung đình thì dừng, thực hiện lặp lại 3 - 5 lần. Phương pháp này có tác dụng tốt với hoành cách mô, nở ngực, giúp cho dạ dày ngừng sôi, thường trị các bệnh tức ngực, đau ngực, ợ hơi, buồn nôn...

#### *Ấn day Thiện trung*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng mắt cá lớn của tay trái hoặc tay phải ấn day huyệt Thiện trung 20 lần. Thủ pháp này có tác dụng hoạt huyết, thông khí, nở ngực, thường dùng phòng trị các chứng bệnh tức ngực, đau ngực, ho, thở dốc, tâm bất an...



*Xoa ấn Trung phủ, Vân môn*

Nằm ngửa hoặc ngồi, bốn ngón tay của một bàn tay khép lại để ở một bên viền xương ngực, men theo khe hở của sườn xoa trải rộng đến huyết Trung phủ, Vân môn, lặp lại động tác một số lần. Sau đó, bốn ngón tay này lại đặt vào huyết Trung phủ, Vân môn ấn trong khoảng 1 phút. Sau đó tiếp tục với bên còn lại. Khi xoa cần chú ý dùng lực đều đặn, từ từ, đến khi da hơi đỏ thì dừng lại, khi ấn áp dùng lực cần từ nhẹ đến mạnh, kỵ dùng lực thô bạo. Phương pháp này có thể giúp lí khí giảm nghịch, thông lạc tuyên phế, thường dùng phòng trị các chứng bệnh: Ho, thổ độc, phổi căng đầy, đau ngực...

*Cọ xát xương sườn*

Ngồi trên ghế, gót hai bàn tay đặt ở hai bên xương sườn, xát với tốc độ nhanh theo chiều trước sau, xát đến khi phát nhiệt là được. Phương pháp này có tác dụng mát gan, giải độc, hiệu quả rất tốt đối với chứng trúng độc gan.

*Xoa phân bụng*

Ngồi hoặc nằm ngửa, bốn ngón tay của hai bàn tay phân tách để đầu nhọn hướng xuống dưới, từ bên trong hướng ra ngoài men theo viền dưới của sườn ấn xoa 20 lần. Động tác này có tác dụng tốt với tỳ, thận, gan, thường dùng phòng trị các chứng tức ngực, đau sườn, ợ nấc, trướng bụng, chán ăn, tiêu hoá kém.

*Dùng bàn tay đẩy phần bụng*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng gốc bàn tay phần đầu nhọn bàn tay hướng xuống dưới, từ trên hướng xuống dưới từ huyệt Vị quan đến huyệt Quan nguyên phía dưới rốn thì dùng, thực hiện lặp lại 20 lần. Phương pháp này thường dùng phòng trị trướng bụng, tiêu hoá kém, ăn không ngon giúp giảm béo phần bụng.

*Ấn day Trung quản*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng mặt có vân tay của ba ngón ngón giữa, ngón trỏ, ngón áp út của một tay ấn vào huyệt Trung quản, dùng lực phải từ từ, day xoay vòng trong 1 phút. Phương pháp này có tác dụng kiện tỳ vị, thường dùng phòng trị các chứng bệnh: Trướng bụng, tiêu chảy, đau dạ dày, buồn nôn, nuốt khó...

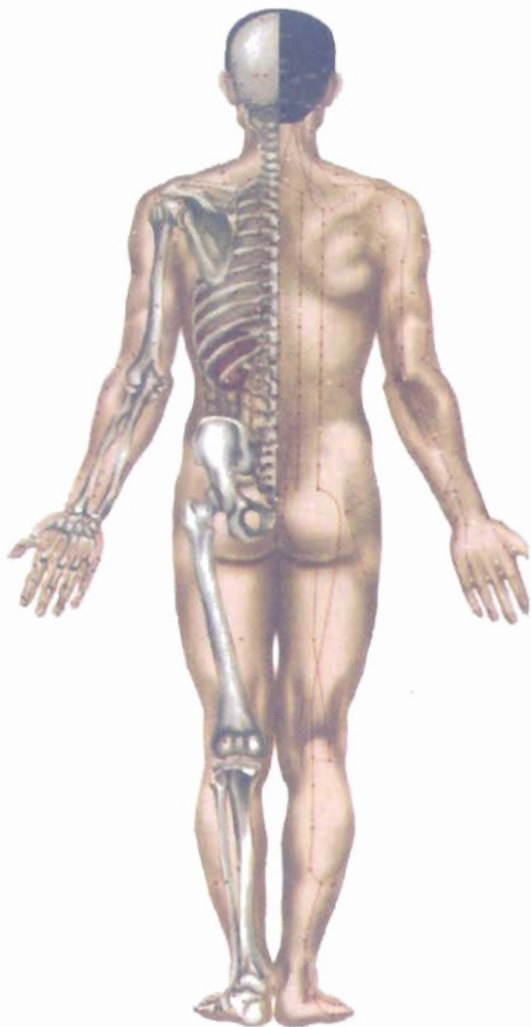
*Ấn day phần rốn*

Ngồi hoặc nằm ngửa, lòng bàn tay của một tay để ở vị trí rốn, day xoay vòng thuận theo đầu nhọn của bàn tay 1 phút, dùng lực từ từ. Phương pháp này thường phòng trị các bệnh tiêu chảy, đau bụng, tiêu hoá kém, sa trực tràng...

*Chi ấn Thiên khu*

Ngồi hoặc nằm ngửa, mặt có vân tay của ngón cái và ngón trỏ của một tay phân tách ấn vào huyệt Thiên khu ở hai bên rốn, ấn khoảng 1 phút. Ngón tay ấn dùng lực phải từ nhẹ đến mạnh, ấn đến độ cảm thấy khó chịu thì dừng lại, hai ngón dùng lực phải

đều nhau. Phương pháp này có tác dụng, kiện tì, chỉ thống, thường dùng để phòng trị các bệnh: Trương bụng, sôi bụng, tiêu chảy, kinh nguyệt không đều...



*Ấn day Quan nguyên*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng gốc bàn tay của một tay ấn day huyết Quan nguyên 1 phút, khi cảm thấy vùng này nóng lên thì hiệu quả mới tốt. Phương pháp này có tác dụng bồi bổ thận, ích nguyên khí, thường dùng để phòng trị các bệnh: Đái són, tiểu tiện nhiều lần, di tinh, liệt dương, kinh nguyệt không đều, bạch đới, gầy yếu...

*Vỗ kích phần bụng*

Ngồi hoặc nằm ngửa, dùng lòng bàn tay luân phiên vỗ kích phần bụng khoảng 30 lần. Phương pháp này giúp phòng trị các bệnh trướng bụng, tiêu hoá kém, chán ăn, có tác dụng giảm mỡ ở phần bụng.

## MỤC LỤC

Lời nói đầu ..... 5

**Chương một:**  
**HƯỚNG DẪN ĐỊNH VỊ HUYỆT**  
**VÀ THỰC HIỆN THAO TÁC MÁT XA**

**I. Phương pháp xác định huyết vị ..... 7**

1. Phương pháp xác định huyết theo đặc điểm trên cơ thể ..... 7  
2. Phương pháp xác định huyết theo vị trí xương cốt ..... 7  
3. Phương pháp xác định huyết theo đốt ngón tay ..... 8

**II. Tư thế thường được dùng để mát xa cơ thể ..... 9**

1. Tư thế nằm ngửa ..... 9  
2. Tư thế nằm sấp ..... 10  
3. Tư thế nằm nghiêng một bên ..... 10  
4. Tư thế ngồi ngửa tựa ghế ..... 11  
5. Tư thế ngồi khom lưng ..... 11

**III. Thủ pháp thường dùng trong mát xa huyết vị ..... 12**

1. Phương pháp ấn ..... 12  
2. Phương pháp mát xa ..... 13  
3. Phương pháp điểm huyết ..... 14  
4. Phương pháp chà xát ..... 15  
5. Phương pháp ép ..... 17  
6. Phương pháp vỗ ..... 18  
7. Phương pháp bấm ..... 19

8. Phương pháp nắm .....	19
9. Phương pháp xoa .....	22
10. Phương pháp xát .....	23
11. Phương pháp đánh .....	25
12. Phương pháp vỗ .....	26
13. Phương pháp lay .....	27
14. Phương pháp rung .....	28
15. Phương pháp lắc .....	29
16. Phương pháp xoa nóng .....	31
17. Phương pháp cọ xát .....	32
18. Phương pháp lưng .....	34
19. Phương pháp gõ .....	34

**IV. Sơ đồ huyết vị thường dùng trên cơ thể..... 35**

1. Thận du .....	35
2. Tiểu tràng du .....	36
3. Tỳ du .....	36
4. Bàng quang du .....	37
5. Thương liêu .....	37
6. Thử liêu .....	37
7. Trung liêu .....	37
8. Hạ liêu .....	37
9. Cách quan .....	38
10. Ủy trung .....	38
11. Phủ kích .....	38
12. Hoang môn .....	38
13. Ý xâ .....	39

14. Báo hoang .....	39
15. Côn luân .....	40
16. Phu dương .....	40
17. Thừa sơn .....	40
18. Hợp dương .....	40
19. Phách hộ .....	41
20. Dương cương .....	41
21. Thần dương .....	42
22. Phụ phản .....	42
23. úy dương .....	42
24. Thừa phu .....	42
25. Phi dương .....	43
26. Chi thất .....	43
27. Thừa càn .....	44
28. Hỗn môn .....	44
29. Cao hoang du .....	44
30. Vị thương .....	44
31. Trung lữ du .....	44
32. Hội dương .....	45
33. Khi hải du .....	45
34. Đảm du .....	46
35. Đốc du .....	46
36. Tâm du .....	46
37. Phong môn .....	47
38. Càn du .....	47
39. Quan nguyên du .....	47

40. Vị du .....	47
41. Phế du .....	48
42. Bạch hoàn du .....	48
43. Ẩn môn .....	48
44. Đại tràng du .....	48
45. Quyết âm du .....	49
46. Tam tiêu du .....	49
47. Đại trữ .....	50
48. Cách du .....	50

### **Chương hai: MÁT XA TRỊ BỆNH**

1. Đau sườn ngực .....	51
2. Viêm ruột thừa mạn tính .....	53
3. Tiêu chảy (tả) .....	54
4. Tức ngực .....	56
5. Bệnh sa trực tràng .....	57
6. Thoát vị đĩa đệm .....	59
7. Nhịp tim thất thường .....	63
8. Tiền bi .....	64
9. Viêm túi mật mạn tính .....	66
10. Viêm ống thận mạn tính .....	68
11. Bệnh trĩ .....	70
12. Tổn thương cơ lưng mạn tính .....	71
13. Bệnh nấc .....	73
14. Bệnh thiếu máu cơ tim .....	75
15. Phì đại tuyến tiền liệt .....	77
16. Bệnh mạch vành .....	79



17. Chứng bệnh giảm thiểu tế bào bạch cầu .....	83
18. Chứng bệnh tăng tuyến giáp .....	85
19. Viêm tuyến tiền liệt .....	87
20. Chứng vô sinh .....	90
21. Tăng sinh tuyến tiền liệt .....	93
22. Đau khoang da dày .....	96
23. Kinh nguyệt không đều .....	99
24. Đau bụng kinh .....	101
25. Chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh .....	103
26. Viêm tuyến vú .....	105
27. Tịch sữa .....	107
28. Sa tử cung .....	109

### **Chương ba:**

#### **MÁT XA ĐỂ LÀM ĐẸP VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE**

1. Massage làm đẹp chân .....	112
2. Massage làm đẹp ngực .....	115
3. Massage bảo vệ sức khỏe sau khi sinh .....	117
4. Massage hăng ngày bảo vệ sức khỏe .....	122

### **Chương bốn:**

#### **TỰ MÁT XA BẢO VỆ VÀ TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE**

1. Tự massage phần đầu .....	129
2. Tự massage phần cổ .....	136
3. Tự massage phần bụng ngực .....	138

**NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI**

**Nhà B15, Mỹ Đình 1 - Từ Liêm - Hà Nội**

**Điện thoại: 0462872630**

---

**MÁT XA CƠ THỂ TRỊ BỆNH QUA HÌNH ẢNH**

**THANH HUYỀN**

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**NGUYỄN THANH**

Biên tập: **MINH ĐỨC**

Vẽ bìa: **MINH LÂM**

Trình bày: **MINH LÂM**

Sửa bản in: **MINH ĐỨC**

---

In 2.000 cuốn, khổ 13x19 cm. Tại DNTN in Hà Phát.

Số đăng ký KHXB: 242-2011/CXB/43/23-07/TĐ.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2011.



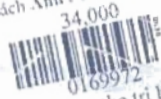
**PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÃ.**

52 Hai Bà Trưng - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 043. 9 427 393. ĐT/Fax: 043. 9 427 407- 043.9 387 36

Website: nsminhlam.com.vn - Email: nsminhlam@gmail.com

Liệu Sách Anh Minh-Số 7 Đinh L.  
34.000



45\_mat xa co the tri benh qua



GIÁ: 45.000Đ