

33. MẠNH TỨC : Khe ngón chân trái và ngón thứ 2 kéo xuống gao bàn chân 1 khoát.

*Chữa* : Dạ dày lạnh, đầy hơi.

34. MẠNH TUẾ : Chân trái Bí Huyền 7 vào trong 1/2 thốn.

*Chữa* : Û tai, rứt lưỡi, tai nhức.

35. NHÂM TUẾ : Chân phải, mô ngón cái gao bàn chân.

*Công năng* : Làm thông tiểu tiện.

Giảm viêm sưng mắt, tay.

Kích thích thận.

36. NHẤT THỐN : Mắt cá trong xuống 4 khoát, ra sau 1 khoát.

*Chữa* : Đau dây thần kinh tọa.

37. NGŨ KINH : Từ kẽ ngón 4 và út kéo lên 4 khoát trên mu chân.

*Công năng* : Làm rung chuyển đường gân Bí Huyền và Tả Hậu môn.

*Chú ý* : Cắm bấm khi còn bí tiểu tiện.

38. NGŨ THỐN : Đỉnh mắt cá trong 2 khoát ra sau, lên 4 khoát.

*Công năng* : Chữa bí đại tiện.

39. NGŨ TUYỀN : Đỉnh mắt cá trong lên 3 khoát, ra sau 2 khoát.

*Chữa* : Sưng mu chân.

40. TẢ HẬU MÔN : Dùng ô khoeo chân (kể cả vùng trên và dưới ở khoeo).

*Chữa* : Bí đại tiện, tiểu tiện.

Co quắp chân.

Đau xương sống.

Hãm chân đang run giật.

*Chú ý* : Móc nhẹ Tả Hậu môn, nếu móc mạnh có thể gây tai biến nặng như phù chân, co thắt bàng quang.

41. TẢ NHŨ : Chân trái đỉnh mắt cá ngoài xuống 3 khoát.

*Chữa* : Bong gân cổ chân.