

phối. Nếu ta hiểu được sự vận khí (NGŨ VẬN LỰC KHÍ) có ảnh hưởng nhiều đến cơ thể chúng ta như «vở vận» thuộc mộc, mộc vượng thái quá vào các năm nhâm và khí thụ cao điểm ở kinh huyết âm phong mộc—với kinh nghiệm của những người ở xứ lạnh, họ thường ăn những món ăn có chất béo thuộc họ protid và glucid cốt để sinh năng lượng cần thiết để giữ nhiệt độ trong cơ thể ít thay đổi. Xưa kia ông cha chúng ta cũng biết áp dụng theo thời. «Thu ăn măng trúc, Đông ăn giá. Xuân tắm hồ sen, Hạ tắm ao».

Ở miền Bắc ta thấy có 4 mùa rõ rệt : Xuân, Hạ, Thu, Đông. Mỗi mùa khí lưu hành mỗi khác ; Âm trưởng thì Dương tiêu, Dương trưởng thì Âm sẽ tiêu. Âm tăng lên đến chỗ cực thịnh, thì Dương sẽ phát sinh và Âm sẽ thoái dần. Dương cực nhất, Âm sinh. Đây là lẽ tuần hoàn của Âm Dương trong trời đất. Như mùa Đông khí âm nhiều nên lạnh, cuối Đông âm khí thịnh thì dương khí bắt đầu phát sinh. Qua Xuân, dương khí mới phát sinh nên còn non, khí hậu ấm áp dần đến Hạ, dương khí tăng trưởng và nóng. Cuối Hạ, dương khí cực thịnh khí nóng bức, và âm khí phát sinh. Qua Thu, âm khí còn non nên khí mát tăng trưởng dần và cứ như thế dần dần thay đổi.

Trong một ngày cũng thế, cao điểm của khí âm «thái âm» là 12 giờ đêm, giờ Tí ; cao điểm của khí dương vào lúc 12 giờ trưa, giờ Ngọ, cả 2 khí ở cao điểm tức cực âm hay cực dương, sẽ phát sinh luân chuyển «Dương cực nhất Âm sinh».

Trong khoa điểm huyết này gọi khoảng thời gian từ 10 - 12 giờ là NHÂM THIỀN, ý nghĩa cũng chẳng phức tạp gì, chỉ nói rằng nếu ta sử dụng hệ thống huyết này vào giờ đó e khó tránh được sự nguy hại : ngất xỉu, chóng mặt, huyết áp tăng..., sự kích thích lại tùy nhiệt độ nữa. Vậy thời gian trong khoa này dùng để chữa bệnh lý tưởng nhất là vào lúc 6 giờ—9 giờ sáng.