

ĐÔNG A SÁNG

# XOA BÓP HUYỆT VỊ

PHƯƠNG PHÁP  
TRỊ LIỆU  
ĐẶC SẮC  
CỦA Y HỌC  
TRUNG  
QUỐC



NHÀ XUẤT BẢN  
ĐÀ NẴNG

Đông A Sáng

**Xoa Bóp Huyệt Vị**  
Phương Pháp Trị Liệu Đặc Sắc  
Của Y Học Trung Quốc

**NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG**

## *Lời nói đầu*

*Bạn đọc thân mến,*

*Xoa bóp (án ma) là một trong những phương pháp phòng bệnh và chữa bệnh, không dùng thuốc, hợp với tự nhiên, không có tác dụng phụ, đã xuất hiện rất sớm trong lịch sử y học Trung Quốc.*

*Trải qua trên 2 ngàn năm, các danh y, lương y đã không ngừng đúc kết kinh nghiệm, hệ thống phương pháp đặc biệt này. Ngày nay, phương pháp xoa bóp huyệt vị trị liệu đã được phổ biến, áp dụng, ở nhiều nước trên thế giới.*

*Song song với việc ứng dụng đã có nhiều công trình khoa học về xoa bóp đã ra đời, cuốn sách trên tay các bạn là một trong những công trình khoa học dễ hiểu và dễ ứng dụng; sách giới thiệu đến quý bạn gần 200 trường hợp ứng dụng xoa bóp với 4 nội dung :*

- 1. Trị liệu bệnh tật, từ những bệnh thông thường đến những bệnh nan y, từ phòng bệnh đến xoa bóp tiêu trừ mệt nhọc (147 trường hợp).*
- 2. Những bệnh nam nữ thường gặp (23 trường hợp).*
- 3. Những bệnh người cao tuổi thường mắc phải (8 trường hợp)*

#### 4. Phương pháp xoa bóp huyệt vị giành cho phái nữ để giữ gìn sắc đẹp (9 trường hợp).

Ưu điểm của sách là lý luận chặt chẽ, sâu sắc nhưng dễ hiểu, có thể nhìn hình vẽ để ứng dụng, có thể tự xoa bóp hoặc trị liệu cho người khác; tốn ít thời gian nhưng rất hiệu quả.

Mỗi buổi sáng khi thức dậy hoặc buổi tối trước khi đi ngủ, bạn dùng 5- 10 phút để xoa bóp một số huyệt vị, chắc chắn sức khỏe của các bạn sẽ tăng tiến, nhan sắc của quý bạn sẽ càng thêm kiêu diễm, bệnh tật của quý bạn sẽ được đẩy lui.

Hy vọng, cuốn sách trên tay bạn, sẽ là một lương y thầm lặng, chí tình, lúc nào bạn cần sách sẽ lèn tiếng, đó là niềm vui của người viết sách, làm sách.

Mặc dầu chúng tôi đã có nhiều cố gắng trong việc sưu tầm, biên dịch, hệ thống nhưng chắc không tránh khỏi thiếu sót, mong quý bạn thông cảm !

Xin được gửi lời cảm ơn chân thành những tác giả, dịch giả đã có những cuốn sách hay, giúp chúng tôi tham khảo, thuận lợi trong quá trình biên dịch, biên soạn.

DÔNG A SÁNG

*Chương một*

**ĐẠI CƯƠNG VỀ  
XOA BÓP HUYỆT VỊ TRỊ LIỆU**

## A. NGUYÊN LÝ VÀ TÁC DỤNG

### I. KHÍ HUYẾT - KINH LẠC - HUYẾT VỊ

#### 1. Khí huyết - kinh lạc - huyết vị

##### \* Lịch sử :

Thời cổ, các danh y như Biển Thước, Trương Trọng Cảnh, Hoa Đà, Trương Kế Châu rất coi trọng việc trị bệnh bằng xoa bóp các huyết vị.

Đời Hán, sách y học *Ngũ thập nhị bệnh phương* của Mã Vương Đồi đã ghi chữa bệnh sa nang bằng cách dùng những dụng cụ như chùy gỗ (mộc chùy), khăn thuốc (dược cân) hoặc bằng tay để đẩy (một trong những phương pháp xoa bóp); tức phương pháp trị liệu bằng xoa bóp đã phổ biến từ đời Hán.

Đời Minh – Thanh phương pháp trị liệu xoa bóp huyết vị đã lên đến đỉnh cao.

Năm 1933, sách *Hoàng thi y thoại*, danh y Hoàng Hán khẳng định : Trị liệu bệnh tật bằng phương pháp xoa bóp huyết vị là một phương pháp tự nhiên, có nhiều ưu thế hơn trị liệu bằng thuốc men, không có tác dụng phụ.

Ngày nay, phương pháp trị liệu xoa bóp huyết vị đã trở thành một khoa học, được áp dụng rất rộng rãi ở nhiều nước trên thế giới.

##### \* Khí huyết, kinh lạc và huyết vị

Sách *Hoàng Đế nội kinh* cho rằng: Khí - huyết không thuận, phát sinh trăm bệnh (*Khí huyết bất thuận bách bệnh sinh*).

Khí - huyết là nguồn năng lượng chi phối công năng của nội tạng, đường đi của nguồn năng lượng (khí - huyết) gọi là kinh lạc, trên các kinh lạc có những huyệt, còn gọi là huyệt vị.

Nếu công năng của nội tạng khác thường dẫn đến kinh lạc, các huyệt vị có những phản ứng khác thường, sự lưu động của nguồn năng lượng bị hỗn loạn là nguồn gốc sinh bệnh tật.

Mục đích của xoa bóp là kích thích các huyệt vị làm cho khí huyết, nguồn năng lượng lưu thông; là làm cho *tự luật thần kinh* tự điều chỉnh, lấy lại sự điều hòa.

## 2. **Tự luật thần kinh**

Theo các nhà nghiên cứu, người ta không thể khống chế được tự luật thần kinh; công năng của tự luật thần kinh tự động điều tiết các hoạt động của cơ thể như tiêu hóa, tuần hoàn của dịch, hô hấp, bài tiết.

Tự luật thần kinh gồm *thần kinh giao cảm* và *thần kinh phó giao cảm*. Thần kinh giao cảm có tính chất căng, thần kinh phó giao cảm có tính chất chùng; một căng một chùng hỗn tương nhau và tạo sự cân bằng cho cơ thể.

Nếu một trong hai loại thần kinh mất cân bằng sẽ dẫn đến sự mất cân bằng của cơ thể.

\* Ví dụ: Thần kinh giao cảm quá căng làm cho tim đập mạnh, nhịp đập của mạch tăng, mạch máu thu lại và huyết áp cao.

Ngược lại, thần kinh phó giao cảm căng thẳng làm cho tim đập chậm, nhịp mạch giảm, mạch máu giãn và huyết áp hạ thấp.

Nói chung, mọi bệnh tật của cơ thể phát sinh đều có quan hệ ít nhiều với tự luật thần kinh.

### **3. Khi tự luật thần kinh mất điều hòa:**

Như đã nói, công năng của tự luật thần kinh là điều tiết các hoạt động của thân thể, nếu công năng tự luật điều hòa thì thân thể khỏe mạnh, nếu công năng tự luật thần kinh mất điều hòa, sinh bệnh tật. Sau đây là những bệnh tật do tự luật thần kinh mất điều hòa :

- **Toàn thân:** Mỏi mệt, phát nóng, phát phì, gầy ốm, tay chân phát lạnh.
- **Tinh thần:** Bất an, căng thẳng, lo âu, mất ý thức, mất ngủ, trí nhớ giảm sút.
- **Cơ bắp và thần kinh:** Đầu nặng, đau đầu, vai nhức mỏi, đau lưng, tay chân bị tê.
- **Tuần hoàn và khí quan:** Tim hồi hộp, hít thở khó khăn, mạch nhảy không có quy luật, tay chân phát lạnh, cao huyết áp, sưng vú.
- **Hô hấp khí quan:** Ho, hen suyễn.
- **Vị trường:** Ăn uống không ngon, đau bụng, lỵ, đại tiện bón, nặng bụng.
- **Da:** Đổ mồ hôi nhiều hoặc không đổ mồ hôi, viêm da, rụng tóc.
- **Đường tiêu và sinh thực khí quan:** Đi tiêu nhiều lần, tiêu đêm, dương nuy, sinh lý không thuận.
- **Tai, mắt, mũi, miệng:** Mắt mờ, tai điếc, viêm thần kinh mũi, chảy máu mũi, thùy dịch phân tiết khác thường.

#### **4. Sự liên quan giữa da - huyệt vị và nội tạng**

Như trên đã nói, nội tạng liên quan mật thiết với tự luật thần kinh, huyệt vị và da; nếu một nội tạng bất thường thì huyệt quản (liên quan đến nội tạng) căng thẳng, tạo nên sự phản ứng của huyệt vị và da; gọi là da phản ứng nội tạng hoặc khu phản xạ.

Vì vậy, các thầy thuốc chẩn đoán (hoặc nắn) vùng da (khu phản xạ), huyệt vị (liên quan đến một nội tạng) nếu có cảm giác đau đớn sẽ suy đoán được nội tạng đang bị bệnh. Ngược lại, thầy thuốc phát hiện bệnh trạng của nội tạng để suy đoán ra những huyệt vị, khu phản xạ liên quan.

Sau khi chẩn đoán, thầy thuốc tìm cách xoa bóp kích thích huyệt vị, mục đích giảm sự căng thẳng của huyệt quản, tự luật thần kinh tự điều hòa, điều chỉnh, đem lại sự bình thường cho nội tạng liên quan.

## **II. NGUYÊN LÝ VÀ TÁC DỤNG CỦA PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP TRỊ LIỆU**

Y học Trung Hoa lý luận, phương pháp xoa bóp trị liệu có 6 tác dụng cơ bản :

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 1. Điều chỉnh âm dương | 2. Lưu thông kinh lạc |
| 3. Điều hòa dinh vệ    | 4. Bổ hư tả thực      |
| 5. Hoạt máu hóa ứ      | 6. Lý cân chỉnh phục  |

### **1. Điều chỉnh âm dương**

Trung y cho rằng, cơ thể phát sinh bệnh tật, dù ngoại cảm hoặc nội thương, là do âm dương biến hóa mất cân bằng.

Xoa bóp là kích thích các huyệt vị, kinh lạc làm cho khí huyết lưu thông, cân bằng âm dương theo nguyên lý *âm hư thì bổ âm, dương hư thì bổ dương*, khôi phục lại sự quân bình âm dương.

\* Ví dụ: Bụng đau trướng do tích thực, nguyên nhân là công năng của vị mất bình thường. Người ta tìm những huyệt vị tương ứng với vị, xoa bóp trị liệu mục đích khôi phục lại công năng của vị.

### **2. Lưu thông kinh lạc**

Kinh lạc không thông sinh bệnh tật; kinh lạc cục bộ bị trở ngại, bộ phận da thịt, cơ bắp liên quan sẽ sinh ra những bệnh tật và triệu chứng khác nhau như căng, đau nhức, tê, co giật.

Xoa bóp huyệt vị làm cho kinh lạc lưu thông, điều tiết thần kinh cơ bắp, tiêu trừ căng thẳng, co giật, tê, nhức.

\* Ví dụ: Kinh lạc vùng cơ bắp ở một vùng nào đó trên cơ thể không thông, sinh co giật.

Nếu không trị liệu bằng xoa bóp, lâu ngày cơ bắp vùng này sẽ cải biến như bị kết thừng hoặc bị tạo thành nếp nhăn.

### **3. Điều hòa dinh vệ**

Trung y lập luận, mối quan hệ giữa kinh lạc và huyệt vị là quan hệ biểu - lý (biểu là ngoài, lý là trong) rất mật thiết, một nội tạng bị bệnh có thể biểu hiện ở vùng kinh lạc, huyệt vị tương ứng; huyệt vị tương ứng phản ánh bệnh tật của nội tạng.

Ngược lại, vùng kinh lạc, huyệt vị bị bệnh sẽ ảnh hưởng, xâm nhập vào trong nội tạng liên quan.

\* Ví dụ: Túi mật (bên trong) bị viêm; khi ấn vào huyệt vị ở trên bắp chân (bên ngoài), thấy cảm giác đau đớn, tức liên quan đến túi mật bị bệnh.

Các thầy thuốc cũng cho rằng, có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh tật: kinh lạc thất thường, bị trở ngại; hoặc khí huyết vận hành bị trở ngại; hoặc nội thương *thất tình* (hỷ, nộ, ưu, tư, bi, khùng, kinh) hoặc ngoại cảm do *lục đâm* (phong, hàn, thủ, thấp, táo, hỏa); hoặc do dinh vệ bất hợp.

Căn cứ mối quan hệ biểu - lý, thì xoa bóp huyệt vị không chỉ điều hòa được kinh lạc mà còn điều hòa dinh vệ.

#### **4. Bổ hư tả thực**

Công năng sinh lý của nội tạng hạ thấp là hư, công năng sinh lý của nội tạng vượt quá mức bình thường là thực. Xoa bóp kích thích huyệt vị có tác dụng làm cho khí huyết, tân dịch của những tạng phủ tương ứng biến hóa, trên nguyên lý *hư chứng thì bổ hư, thực chứng thì tả thực*.

Nếu công năng sinh lý của nội tạng hạ thấp, dùng ít sức xoa bóp kích thích huyệt vị, mục đích tăng cường công năng sinh lý của tạng, gọi là bổ hư.

Nếu công năng sinh lý của nội tạng vượt quá mức bình thường, dùng sức mạnh hơn khi xoa bóp kích thích huyệt vị, mục đích khống chế công năng sinh lý của nội tạng, gọi là tả thực.

\* Ví dụ: Nếu vị bị bệnh do hư chứng, người ta xoa bóp nhẹ, với thời gian dài, các huyệt liên quan với vị (Tỳ du, Vị du, Khi hải, Trung quản), mục đích tăng cường công năng sinh lý của vị, tức là dùng phương pháp bổ hư.

Nếu vị trường bị bệnh co giật, do thực chứng, người ta xoa bóp mạnh các huyệt vị liên quan, với thời gian ngắn, mục đích khống chế công năng sinh lý của vị trường, tức là dùng phương pháp tả thực.

### **5. Hoạt máu hóa ứ**

Máu bị ứ trệ ảnh hưởng đến cơ thể hoặc công năng của tạng phủ; xoa bóp huyệt vị có công dụng làm cho máu lưu thông, tăng cường công năng của tâm tạng, gọi là hoạt máu hóa ứ, một trong những phương pháp trừ khử bệnh tật.

### **6. Lý căn, chỉnh phục**

Thực nghiệm chứng minh, những người gân, cốt bị thương tổn, dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị để trị liệu, với công dụng lưu thông gân, lạc, xương cốt thông thuận, bệnh tình hồi phục nhanh chóng. Nói cách khác, xoa bóp huyệt vị có lợi cho gân và xương.

## **III. NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHÔNG NÊN DÙNG PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP HUYỆT VỊ TRỊ LIỆU**

Phương pháp xoa bóp huyệt vị là tinh hoa của y học Trung Quốc, có thể trị liệu nhiều bệnh tật nhưng có những bệnh chỉ dùng tạm thời và có những bệnh không nên dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị.

### ❖ Công hiệu

Như trên đã nói, phương pháp xoa bóp huyệt vị có tác dụng làm cho tự luật thần kinh tự điều chỉnh, có thể chữa trị hiệu quả các chứng bệnh: đau đầu, vai đau nhức, chóng mặt, tai ứ, cảm giác mệt mỏi, tay chân phát lạnh, mất ngủ.

Ngoài ra, các chứng bệnh gần như khó xác định nguyên nhân như: không thiết ăn uống, đau nặng chân nhẹ, thân thể vô cớ mềm nhũn, gọi là *bán bệnh nhân*.

Với những bệnh trên dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị để trị liệu ắt mười phần công hiệu.

### ❖ Không công hiệu

Những bệnh do huyết quản não phát sinh, chỉ dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị tạm thời, không thể dùng lâu dài để trị liệu.

Những bệnh không thể dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị để trị liệu là xích bạch lỵ, bệnh vi khuẩn truyền nhiễm, bệnh u bướu.

## **B. NGUYÊN TẮC TRỊ LIỆU BẰNG XOA BÓP HUYỆT VỊ**

Muốn vận dụng phương pháp xoa bóp huyệt vị trị liệu cần phải biết những vấn đề căn bản của Trung y:

1. Nguyên nhân sinh bệnh.
2. Phương pháp chẩn bệnh.
3. Luận về bát cương.
4. Những nguyên tắc trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị.

5. Những điều cần lưu ý khi trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị.

## I. NHỮNG NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN BỆNH TẬT

Y học cổ truyền Trung Hoa cho rằng bệnh tật là quá trình đấu tranh giữa chính khí và tà khí; chính khí là sức đề kháng của cơ thể, tà khí ám chỉ những nhân tố bên ngoài như vi khuẩn, bệnh độc ....

Chính khí - sức đề kháng của cơ thể - mạnh mẽ thì tà khí không thể xâm nhập, thân thể khỏe mạnh; chính khí giảm sút, thì tà khí xâm nhập vào cơ thể sinh bệnh tật.

Trung y cũng chia nguyên nhân sinh bệnh thành 2 loại lớn là những nguyên nhân bên ngoài và những nguyên nhân bên trong.

### 1. Những nguyên nhân bên ngoài - lục đâm

Thế giới tự nhiên có 6 khí gọi là *lục khí* như lạnh (hàn), nắng (thử), gió (phong), khô (táo), ẩm (thấp), nóng (hỏa).

Lục khí bình thường có lợi cho cơ thể, lục khí biến hóa thất thường gọi là lục đâm.

\* Ví dụ: lạnh nhưng quá lạnh, nắng nhưng quá nắng, gió nhưng gió quá to, ẩm nhưng quá ẩm thấp, nóng nhưng quá nóng, có hại cho cơ thể.

Lục đâm là những nguyên nhân bên ngoài ảnh hưởng, xâm nhập vào cơ thể làm cho con người bệnh tật.

## 2. **Những nguyên nhân bên trong - nội thương thất tình**

Ngoài những nguyên nhân chủ quan như ăn uống, làm lụng, buông lỏng tình dục (túng dục) còn một nguyên nhân quan trọng dẫn đến bệnh tật gọi là *nội thương thất tình*.

Thất tình là 7 tình cảm gồm: vui (hỷ), giận (nộ), kinh hãi (kinh), sợ (khủng), lo lắng ( ưu), suy nghĩ nhiều (tư), buồn rầu bi quan (bi).

Thất tình thái quá là quá vui, quá buồn, quá giận ... sẽ làm tổn thương đến nội tạng, sinh bệnh tật.

## **II. PHƯƠNG PHÁP CHẨN ĐOÁN BỆNH TẬT CỦA TRUNG Y**

Trung y truyền thống hình thành 4 phương pháp chẩn bệnh là vọng chẩn, vấn chẩn, văn chẩn và thiết chẩn.

### **1. Vọng chẩn**

Vọng chẩn là quan sát bệnh nhân, mục đích xem sự suy thịnh của chính khí và tà khí, sự biến hóa của bệnh, bệnh nặng hay nhẹ, nội dung quan sát : tinh, khí, thần, rêu lưỡi, chất lưỡi.

\* Ví dụ: Sắc mặt bệnh nhân xanh xao, mắt lờ đờ phản ánh sự trì trệ, nói yếu ớt, tinh thần uể oải, chứng tỏ chính khí (sức đề kháng) bị tổn thương, bệnh nặng.

Sắc mặt bệnh nhân tươi tắn, mắt có thần, tinh thần sáng suốt, nói nồng hoạt bát, chứng tỏ chính khí chưa bị thương tổn, bệnh nhẹ.

Rêu lưỡi trắng xanh, phần nhiều thuộc hư hàn chứng.

Rêu lưỡi vàng, phần nhiều thuộc nhiệt chứng.  
Sắc mặt đỏ, phần nhiều thuộc thực chứng.  
Sắc mặt trắng xanh, phần nhiều thuộc hàn chứng.

## **2. Văn chẩn**

Văn chẩn là hỏi bệnh nhân hoặc người nhà bệnh nhân, mục đích để biết lịch sử của bệnh, quá trình diễn biến của bệnh với nội dung : ăn uống (ăn được hay không được, tiêu hay không tiêu), hàn nhiệt (lạnh hay nóng, lúc nào lạnh, khi nào nóng), đại tiện (bón hay thông, màu sắc của phân) tiểu tiện (màu sắc của nước tiểu, nhiều hay ít), ngủ (ngủ được hay không ngủ được). Nếu là bệnh nhân nữ thì hỏi thêm về kinh nguyệt, bạch đới.

## **3. Văn chẩn**

Văn chẩn là nghe những âm thanh phát ra từ bệnh nhân, gồm: ngôn ngữ, hơi thở.

\* Ví dụ: Nói âm thanh và cao, phần nhiều thuộc thực chứng.

Nói âm thanh trầm, nhỏ, phần nhiều thuộc hư chứng.

Hơi thở khò khè, ho, phần nhiều thuộc thực chứng, nhiệt chứng.

## **4. Thiết chẩn**

Thiết chẩn là bắt mạch, thầy thuốc dùng 3 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn) để vào cổ tay (động mạch) bệnh nhân để.

Mạch bình thường 1 nhịp hít thở, mạch đập 4 - 5 lần, mạch đập chậm nhưng có lực; nếu mạch đập nhanh hơn hoặc chậm hơn tức là cơ thể bị bệnh.

Thông qua việc bắt mạch, kết hợp với vọn chẩn, vấn chẩn, văn chẩn, thầy thuốc có thể phán đoán được bệnh thuộc biểu hay lý, hư hay thực, nặng hay nhẹ.

### III. LUẬN VỀ BÁT CƯƠNG VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

Sau khi đã chẩn đoán (tứ chẩn), thầy thuốc dùng bát cương để tiến hành phân tích và phán đoán bệnh tật, từ đó tìm phương pháp thích hợp để điều trị.

Cương còn gọi là đê cương, bát cương là 8 đê cương, gồm: biểu- lý, hư – thực, hàn – nhiệt, âm – dương.

#### 1. Biểu - lý

Bệnh ở da, cơ bắp, kinh lạc, lạc mạch, gọi là bệnh tại biểu (biểu: bên ngoài).

Bệnh ở trong nội tạng khí quan, kinh mạch gọi là bệnh tại lý (lý : bên trong).

\* Ví dụ: Bệnh ngoại cảm do *lục đâm* (khí hậu biến hóa bất thường), biểu hiện như đau đầu, nghẹt mũi, tay chân nhức mỏi, đổ mồ hôi, phát nóng, phát lạnh.

Là những biểu hiện của biểu chứng. Phương pháp điều trị thích hợp là *giải biểu*.

Bệnh ở biểu, nếu không điều trị kịp thời thì sẽ xâm nhập vào bên trong (lý), phương hại đến nội tạng.

\* Ví dụ: Bệnh cảm mạo (biểu), lâu ngày không chữa trị sẽ dẫn đến viêm phổi (lý).

#### 2. Hư - thực

Công năng sinh lý của cơ thể bị giảm sút, gọi là hư hoặc hư chứng; thường gặp ở những người mắc bệnh mãn tính hoặc bị bệnh lâu ngày.

\* Ví dụ: Sắc mặt bệnh nhân xanh xao, tinh thần uể oải, cơ thể mệt mỏi, tim hồi hộp, khí ngắn, đổ mồ hôi hoặc đổ mồ hôi trộm, bụng đau; lưỡi không có rêu; mạch nhỏ, không có lực.

Bệnh thường thấy ở người cao tuổi, thuộc hư chứng. Phương pháp trị liệu thích hợp là *bổ pháp*.

Tà khí quá thịnh, xâm nhập vào bên trong cơ thể; tà khí và chính khí tương tranh, gọi là thực hoặc thực chứng.

\* Ví dụ: Sắc mặt bệnh nhân đỏ, tai đỏ, nóng cao, bụng ấm thấy đau, nước tiểu ít màu đỏ, đại tiện bón; rêu lưỡi dày. Hoặc bị các chứng nôn mửa, thương thực, thủy thũng, ứ huyết.

Bệnh thường thấy ở tuổi thanh niên, bệnh mới phát, thuộc thực chứng. Phương pháp trị liệu thích hợp là *tả pháp*.

### 3. Hàn - nhiệt

Hàn là lạnh, bệnh do công năng của cơ thể giảm sút hoặc do ngoại cảm hoặc do hàn tà, thuộc hàn chứng.

\* Ví dụ: Sắc mặt bệnh nhân trắng xanh, sợ lạnh, khát nước, tay chân lạnh, tiểu tiện trong, đại tiện lỏng; rêu lưỡi trắng, lưỡi chất nhạt; mạch chậm, trầm.

Là những biểu hiện thuộc hàn chứng. Phương pháp trị liệu thích hợp là *ôn pháp* (ôn: ấm).

Nhiệt là nóng, bệnh do ngoại tà xâm nhập làm cho công năng của cơ thể vượt quá mức bình thường, thuộc nhiệt chứng.

\* Ví dụ: Bệnh nhân sắc mặt đỏ lửng, thân nhiệt cao, tiểu tiện ít và có sắc đỏ, đại tiện bón; rêu lưỡi vàng, lưỡi chất hồng; mạch lớn, có lực, mạch đập nhanh.

Là những biểu hiện của nhiệt chứng. Phương pháp trị liệu thích hợp là *thanh nhiệt*.

#### 4. Âm - dương

Sau khi đã chẩn bệnh và phán đoán bệnh chứng thuộc biểu - lý, hư - thực, hàn - nhiệt, tổng hợp và quy thuộc về âm - dương. Biểu, thực, nhiệt thuộc dương. Lý, hư, hàn thuộc âm.

\* Ví dụ 1: Sắc mặt bệnh nhân u ám, thân thể mệt mỏi, lời nói không có lực, tay chân lạnh, khí ngắn, không thiết nói năng, lười nhạt; mạch trầm là những biểu hiện thuộc âm chứng. Phương pháp trị liệu thích hợp là *điều bổ khí huyết*.

\* Ví dụ 2: Tinh thần bệnh nhân có vẻ phán chấn, thích nói nhiều, thân nhiệt cao; rêu lưỡi vàng, mạch lớn là những biểu hiện thuộc dương chứng. Phương pháp trị liệu thích hợp là làm cho nhiệt lui (thổi nhiệt), an thần. Phương pháp xoa bóp huyệt vị thích hợp là *tả pháp*.

### IV. NHỮNG CĂN CỨ VÀ NGUYÊN TẮC CƠ BẢN

Phương pháp trị liệu xoa bóp huyệt vị được căn cứ trên 4 cơ sở:

- Biểu hiện lâm sàng khác nhau thì phương pháp trị liệu cũng khác nhau.
- Bệnh tật ở trên bộ vị cơ thể khác nhau thì cách chữa trị cũng khác nhau.
- Thể chất mỗi người khác nhau thì phương pháp trị liệu cũng khác nhau.

- Khí hậu (mùa, thời tiết) khác nhau thì cách trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị cũng khác nhau.

Nói cách khác, khi chọn lựa phương pháp trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị nên thích hợp với bệnh tình, bộ vị, cơ thể và thời tiết.

Xoa bóp huyệt vị trị liệu có 3 nguyên tắc cơ bản: Phục chính khử tà, phân biệt gốc ngọn, trị gốc, trị ngọn và bổ hư tả thực.

### **1. Khôi phục chính khí, trừ khử tà khí**

Một trong những mục tiêu của xoa bóp huyệt vị trị liệu là *phục chính khử tà*. Phục chính là khôi phục chính khí, sức đề kháng của cơ thể; khử tà là khử tà khí, loại bỏ những nhân tố bất lợi cho cơ thể.

### **2. Trị gốc, trị ngọn, trị cả gốc và ngọn**

Theo Trung y, muốn trị liệu bệnh tật có hiệu quả cần phải hiểu được tính chất của bệnh, gốc và ngọn của bệnh. Tính chất của bệnh gồm: nhẹ (*khinh*), nặng (*trọng*), gấp (*cấp*), chậm (*hoãn*).

Nguyên tắc trị liệu phân làm 3 phương pháp lớn là trị gốc (bản), trị ngọn (tiêu), trị cả gốc lẫn ngọn (*tiêu bản kiêm trị*).

Bệnh gấp thì trị ngọn, bệnh chậm thì trị gốc (*cấp tắc trị tiêu, hoãn tắc trị bản*); bệnh nặng thì trị gốc (*trọng tại trị bản*).

\* Ví dụ: Bệnh nhán đau đầu, sau khi chẩn đoán biết bệnh nhân thuộc âm hư chứng, do can dương thương kháng; đau đầu chỉ là ngọn, âm hư là gốc.

Phương pháp trị liệu là bình can (trị gốc), thê dương (trị ngọn), đồng thời bổ âm (trị gốc) phối hợp với việc trị đau đầu (trị ngọn). Phương pháp này gọi là vừa trị gốc vừa trị ngọn (*tiêu bản kiêm trị*).

\* **Ghi chú:** Trường hợp bệnh nhân bị bệnh cũ là ngọn, bệnh mới phát sinh là gốc.

### 3. Bổ hư, tả thực

Như đã nói ở trên, công năng tạng phủ, khí quan vượt quá mức bình thường, gọi là thực chứng; công năng tạng phủ, khí quan giảm sút, gọi là hư chứng. Mục đích của phương pháp trị liệu xoa bóp huyệt vị là bổ hư, tả thực.

## V. NGUYÊN TẮC TÌM HUYỆT THEO KINH

Kinh nghiệm thực tiễn, tìm huyệt vị theo nguyên tắc: bệnh thuộc kinh nào thì theo lần theo kinh đó để tìm huyệt trị liệu (*tuần kinh thủ huyệt*).

\* Ví dụ 1: *Trường* bị viêm, bị khuẩn ly, tức vị, *trường* bị bệnh. Lần theo kinh *đại trường* tìm các huyệt liên quan để xoa bóp trị liệu.

\* Ví dụ 2: *Tâm* (tim) bị bệnh. Lần theo kinh *tâm bào* tìm các huyệt (*Nội quan*, *Tâm du*) để xoa bóp trị liệu.

Cách dễ nhớ là *đại trường* bị bệnh thì tìm huyệt trên kinh có chữ *đại trường* (*đại trường kinh*). *Tâm* bị

bệnh thì tìm huyệt trên kinh có chữ *tâm* (tâm bào kinh). Từ đó, suy ra những trường hợp khác.

## VI. NGUYÊN TẮC TÌM NHỮNG LOẠI HUYỆT LIÊN QUAN ĐẾN BỆNH TẬT

Quá trình trị liệu không chỉ là xoa bóp 1 huyệt, đôi khi phải xoa bóp nhiều huyệt vị liên quan, muốn tìm huyệt vị để trị liệu nên theo các nguyên tắc sau:

### 1. Tìm huyệt a thị

Trung y cho rằng, có bệnh tức có điểm (*hữu bệnh tát hữu điểm*); huyệt a thị là điểm nằm trên hệ thống thần kinh, phản xạ trên da, phản ánh nội tạng liên quan bị bệnh, còn gọi là điểm đau (*thống điểm*).

Khi ấn vào huyệt có cảm đau nhưng rồi cảm giác đau biến mất; a thị huyệt di chuyển sang chỗ lân cận; muốn xoa bóp huyệt vị phải tìm a thị huyệt.

### 2. Lấy huyệt ở bộ vị xa

Lấy huyệt ở bộ vị xa là lấy huyệt liên quan đến sự biến hóa bệnh, thường là các huyệt này ở tay, chân.

\* Ví dụ: Khoang dạ dày bị đau (bụng), lấy huyệt *Túc tam lý* (ở chân) để xoa bóp trị liệu.

Hoặc ho (bệnh phổi) nhưng tìm huyệt *Liệt khuyết* (ở tay) để xoa bóp trị liệu.

Hoặc bệnh trĩ (ở hậu môn), lấy huyệt đối xứng là *Bách hội* (ở đỉnh đầu), gọi là đối xứng, để trị liệu.

### 3. Lấy huyệt cục bộ

Huyệt cục bộ là những huyệt gần với bộ vị bị bệnh hoặc liên quan trực tiếp với nội tạng bị bệnh.

\* Ví dụ: Mắt bị bệnh, những huyệt ở trong vùng mắt, liên quan với mắt là huyệt *Tinh minh, Đồng tử*.

Bị bệnh nghẹt mũi; huyệt gần mũi, liên quan đến mũi là huyệt *Nghinh hương*.

### 4. Phối hợp huyệt gần, huyệt xa

Khi xoa bóp huyệt vị trị liệu cần phối hợp những huyệt gần (cục bộ) và những huyệt xa liên quan đến bệnh thì mới đạt được hiệu quả.

\* Ví dụ 1: Vị bị bệnh, lấy huyệt ở gần vị (vùng bụng) là *Thiên khu*, huyệt xa ở chân là *Túc tam lý*.

Xoa bóp trị liệu cả 2 huyệt *Thiên khu* (huyệt gần) và *huyệt Túc tam lý* (huyệt xa).

\* Ví dụ 2: Đau đầu, những huyệt ở vùng đầu là *Thái dương, Bách hội, Phong trì* (huyệt gần) huyệt ở trên tay là *Hợp cốc* (huyệt xa).

Trị liệu xoa bóp các huyệt gần, huyệt xa là *Thái dương, Bách hội, Phong trì và Hợp cốc*.

### 5. Cách lấy huyệt đúng

Muốn xoa bóp đạt công hiệu như ý muốn phải lấy đúng huyệt, sách *Tiêu u phú hướng dẫn* như sau: *Lấy 5 huyệt tìm 1 huyệt, lấy 3 kinh tìm 1 kinh ắt chẳng sai*.

Tức dựa vào 4 huyệt chung quanh để xác định vị trí huyệt muốn tìm, xác định 2 kinh lân cận để xác định kinh mà mình muốn tìm huyệt trên kinh.

## VII. NGUYÊN TẮC VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU

### 1. Nguyên tắc trị liệu

Nguyên tắc trị liệu xoa bóp huyệt vị là *bổ hư tả thực*, tức bệnh thuộc hư chứng (công năng sinh lý của cơ thể hạ thấp) thì dùng phương pháp bổ (bổ dưỡng, tăng thêm sức đề kháng cho cơ thể).

Bệnh thuộc thực chứng (công năng sinh lý của cơ thể vượt quá mức bình thường) thì dùng phương pháp tiết (tả là làm, giảm bớt sự thái quá của công năng sinh lý).

Ngoài ra, còn có phương pháp gọi vừa bổ vừa tả (*bình bổ, bình tả*).

Sự phân biệt của các phương pháp là căn cứ vào sự tuần hành của kinh lạc, đường đi máu huyệt, phương hướng theo chiều quay của kim đồng hồ và thủ pháp xoa bóp. Sau đây là những điều cần biết và ghi nhớ:

### 2. Phương pháp bổ

Xoa bóp huyệt vị thuận theo sự tuần hành của kinh lạc; thuận theo đường đi của máu huyệt từ tim đến các bộ vị; thuận theo chiều kim đồng hồ.

Thủ pháp là dùng lực nhẹ nhàng, chậm khi xoa bóp.

### 3. Phương pháp tả

Xoa bóp huyệt vị ngược theo sự tuần hành của kinh lạc; ngược theo đường đi của máu huyệt, từ bộ vị trở về tim; ngược theo chiều kim đồng hồ.

Thủ pháp là dùng lực mạnh, nhanh khi xoa bóp.

#### **4. Bình bối, bình tà**

Xoa bóp huyệt vị thuận theo chiều kim đồng hồ, sau đó xoa bóp huyệt vị ngược theo chiều kim đồng hồ.

Thủ pháp xoa bóp dùng sức vừa (không nặng, không nhẹ, không nhanh, không chậm).

#### **5. Thời lượng trị liệu**

Người bệnh lâu ngày, thân thể hư nhược, bệnh mãn tính, mỗi ngày trị liệu 1 lần, thời gian trị liệu từ 10 – 20 phút, phương pháp trị liệu thích hợp là bối.

Người bị bệnh cấp tính, mỗi ngày trị liệu 1 lần, mỗi lần khoảng 5 phút.

### **VIII. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý**

Tương tự những phương pháp trị liệu khác, phương pháp trị liệu bệnh tật bằng xoa bóp huyệt vị liên quan đến sức khỏe con người, vì vậy cần phải hết sức thận trọng và chú ý những vấn đề sau:

#### **1. Ứng dụng linh hoạt**

Theo các nhà nghiên cứu, phương pháp trị liệu xoa bóp huyệt vị có thể ứng dụng một cách linh hoạt (hoạt ứng), rộng rãi và công hiệu trong các khoa như nội khoa, phụ khoa, nhi khoa, ngoại khoa ... có những bệnh chỉ dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị trị liệu mà không cần tiến hành thủ thuật.

#### **2. Những trường hợp không dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị**

Như trên đã nói, phương pháp xoa bóp huyệt vị trị liệu không phải là chìa khóa vạn năng có thể chữa trị

được các bệnh tật; có 10 trường hợp không nên dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị trị liệu.

Bệnh cảm nhiễm da mưng mủ.

Bộ vị bị ung bướu.

Da bị bỏng, bị thương chảy máu.

Bệnh truyền nhiễm cấp tính (Viêm gan, da bị bệnh).

Phụ nữ có thai hoặc ở thời kỳ có kinh nguyệt.

Sau khi vận động mạnh, bụng đói (Để phòng bất tỉnh).

Cao huyết áp nghiêm trọng do tâm trạng bị bệnh (Nếu có dùng phương pháp xoa bóp chỉ xoa bóp huyệt vị nhẹ nhàng).

Cảm nhiễm cấp tính, phát nhiệt cấp tính.

Bị bệnh thần kinh (Nếu dùng phương pháp xoa bóp phải hết sức thận trọng).

Viêm thận (Nếu xoa bóp thì không nên xoa bóp huyệt vị ở hai bên cột sống gần thận).

### **3. Những điều cần chú ý trong quá trình xoa bóp huyệt vị**

*Một:* xoa bóp cho người khác hoặc tự mình xoa bóp huyệt vị, phải luyện tập các thao tác, thủ pháp xoa bóp thuần thục.

Quá trình xoa bóp thủ pháp phải nhu hòa, từ nhẹ đến mạnh, từ nông đến sâu; không nên xoa bóp tùy tiện, thô bạo, làm tổn thương da thịt xương cốt.

*Hai:* phải chẩn đoán bệnh chính xác, định huyệt vị chính xác; không rõ bệnh, không biết huyệt vị thì không nên xoa bóp.

*Ba:* trong quá trình xoa bóp, bát cứ ở tư thế nào (nằm, ngồi) thì cơ thể phải buông lỏng, việc xoa bóp huyệt vị mới đạt hiệu quả cao.

*Bốn:* thông thường trong khi xoa bóp huyệt vị cần xoa các loại dầu, điều cần lưu ý là chọn loại dầu có công dụng trị bệnh, phù hợp với bệnh. Không nên dùng các loại dầu, thuốc, không phù hợp với bệnh trạng.

\* Ví dụ: Bệnh tại biểu thì dùng thuốc giải biểu, bệnh thuộc máu ứ thì dùng thuốc hoạt máu; bệnh thuộc hàn thì dùng thuốc ôn nhiệt; bệnh phát nóng thì dùng thuốc có tính lạnh, mát (hàn, lương).

#### **4. Xử lý những trường hợp bất thường trong khi xoa bóp**

Trong quá trình xoa bóp huyệt vị, có những trường hợp bất thường xảy ra với bệnh nhân như bất tỉnh, bệnh thêm nặng, sờn bị đau nhức, người xoa bóp cần phải biết cách xử lý.

##### **❖ Nếu bệnh nhân bất tỉnh:**

Đối với những bệnh nhân thể chất hư nhược, thần kinh suy nhược, khi xoa bóp cần nhẹ nhàng, nếu bệnh nhân đói cho bệnh nhân uống một chút nước đường, để phòng bất tỉnh.

Khi xoa bóp, bệnh nhân có cảm giác tim đập mạnh, đau đầu, hoa mắt phải lập tức ngừng xoa bóp huyệt vị để bệnh nhân nằm nghỉ ngơi. Dùng ngón tay cái xoa nhẹ vào huyệt Nội yêu, nếu bệnh nhân đói, cho bệnh nhân ăn một chút đồ ngọt (hoặc uống một chút nước đường).

Nếu bệnh nhân bất tỉnh, dùng ngón tay vê nắn các huyệt Nhân trung, Trung xung, dùng tay xoa nhẹ ở hai

bên sườn, mục đích làm cho máu huyết tuần hoàn. Trường hợp nặng phải đưa đi cấp cứu.

❖ **Nếu bệnh càng thêm nặng:**

Những chứng bệnh như đau lưng, đau chân, đau vai, khi xoa bóp huyệt vị xong, bệnh nhân có cảm giác đau hơn, bệnh nặng hơn, là chuyện bình thường, một hai ngày sau bệnh sẽ bớt.

Đương nhiên trong quá trình xoa bóp huyệt vị phải nhẹ nhàng, đúng phép tắc. Nếu xoa bóp tùy tiện, thô bạo thì bệnh nặng hơn.

❖ **Nếu đau hai bên sườn:**

Sau khi xoa bóp huyệt vị, bệnh nhân cảm thấy hai bên sườn đau nhức, nguyên nhân khi xoa bóp bệnh nhân không buông lỏng, căng thẳng.

Phối hợp hít thở với vận động chân tay, sẽ giảm đau.



*Chương hai*

**KINH MẠCH - HUYỆT VỊ  
VÀ CÁC THỦ PHÁP TRỊ LIỆU**

## **A. MƯỜI HAI ĐƯỜNG KINH MẠCH VÀ QUY LUẬT CHỦ TRỊ**

Trên các kinh mạch<sup>11</sup> có những huyệt vị, còn gọi là du huyệt, có sách còn gọi là huyệt đạo, Trung y đã tổng kết, hệ thống thành quy luật trị liệu, gọi là quy luật chủ trị.

### **I. THỦ TAM ÂM KINH**

Thủ tam âm kinh, bắt đầu từ ngực tuần hành đến đầu ngón tay, gồm 3 kinh là Thủ thái âm phế kinh, Thủ thiểu âm tâm kinh và Thủ quyết âm tâm bàng.

#### **1. Du huyệt Thủ thái âm phế kinh**

Phần nhiều dùng để trị liệu hệ thống hô hấp bị bệnh.

- Chủ trị: ngực, cổ họng, khí quản, mũi, những bệnh về phổi và những bệnh liên quan đến phổi.

#### **2. Du huyệt Thủ thiểu dương tâm kinh**

Phần nhiều dùng để trị liệu hệ thống tuần hoàn bị bệnh tật và những bệnh về thần chí:

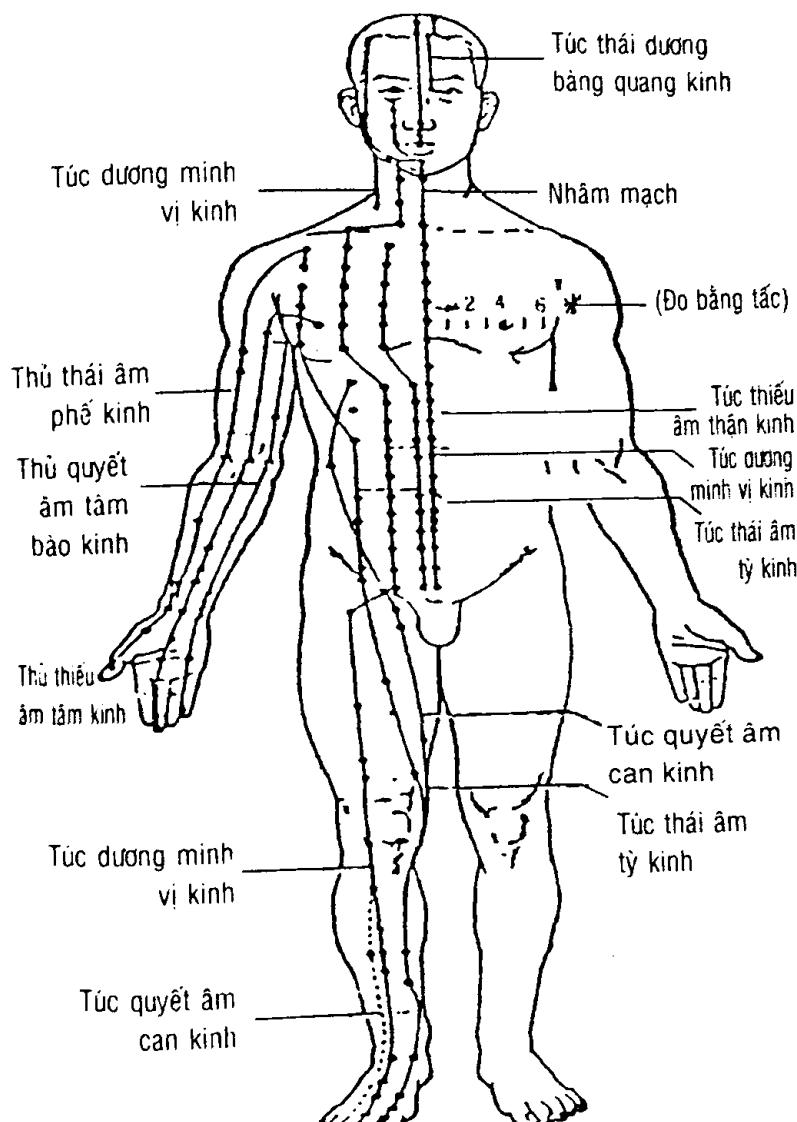
- Chủ trị: Tim, ngực, lưỡi và những bệnh liên quan đến tinh thần, tâm lý.

#### **3. Du huyệt Thủ quyết âm tâm kinh**

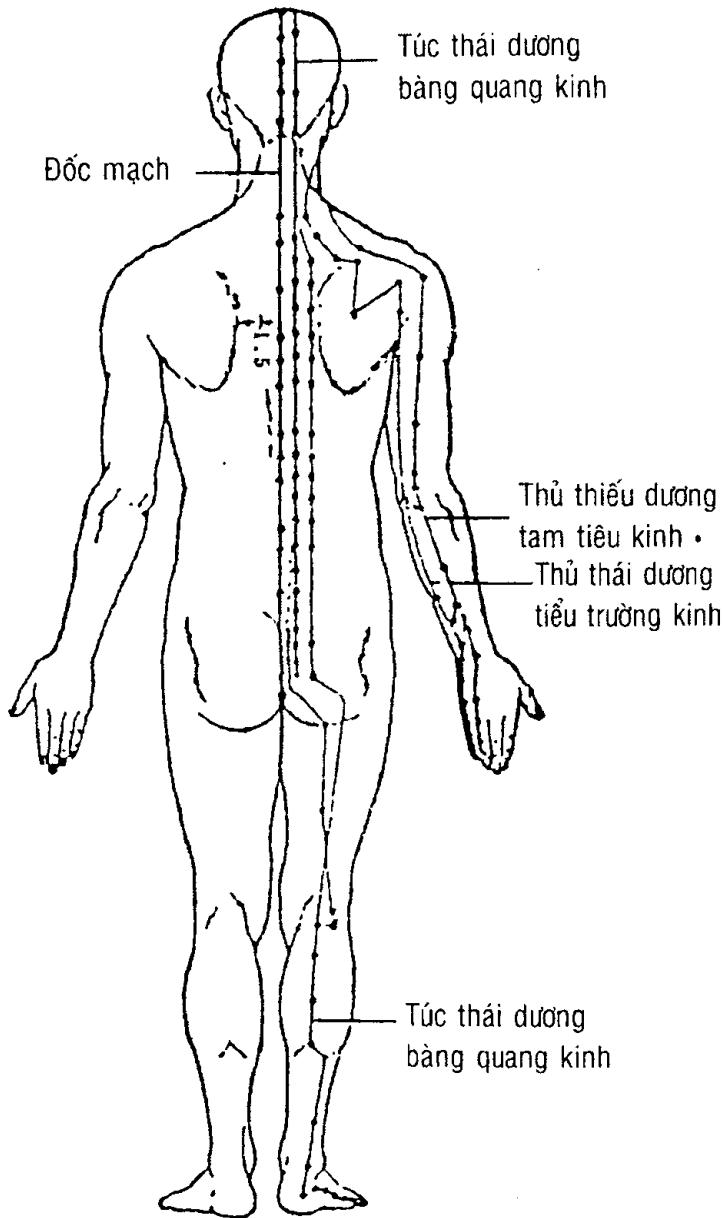
Phần nhiều dùng để trị liệu hệ thống tuần hoàn bị bệnh tật và những bệnh về thần chí.

---

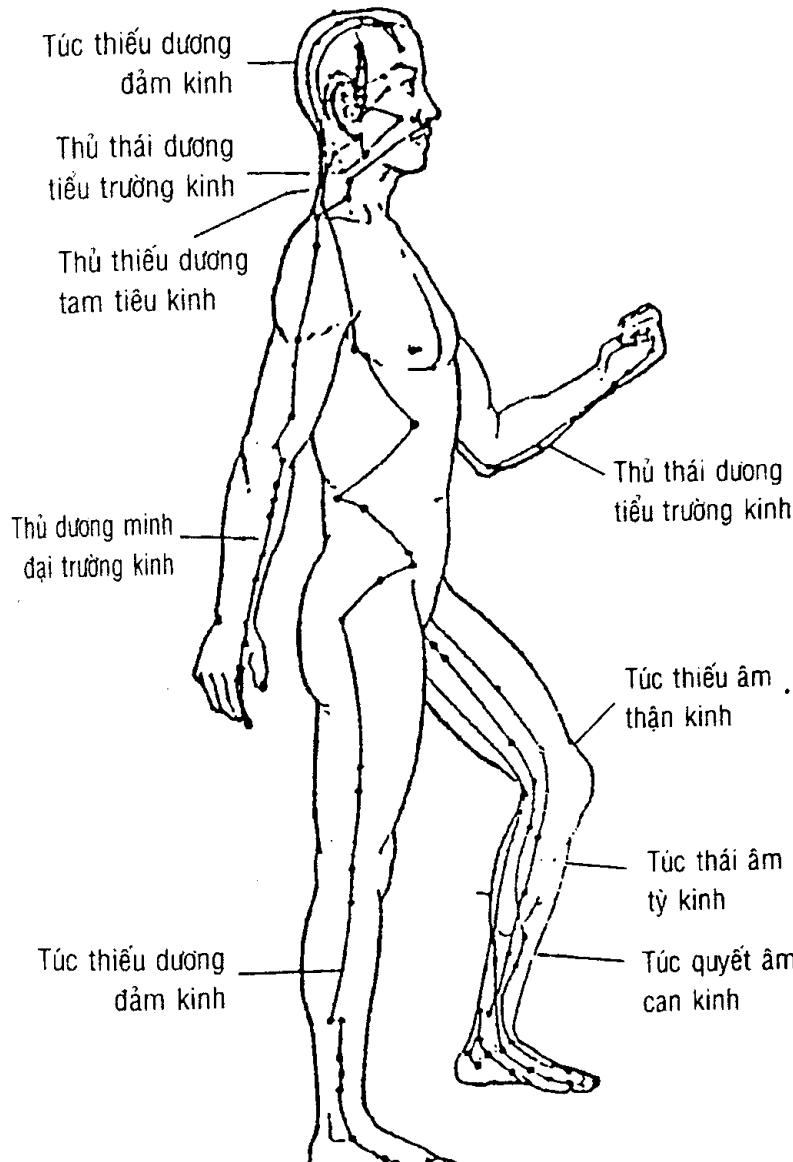
<sup>11</sup> Giới thiệu 14 đường kinh mạch bằng hình vẽ (trang sau)



14 đường kinh mạch (phía trước)



14 đường kinh mạch (phía sau)



14 đường kinh mạch (phía bên)

- Chủ trị: Tâm bào, tim, ngực, sườn, vị và những bệnh thuộc tinh thần và tâm lý.

## II. THỦ TAM DƯƠNG KINH

Thủ tam dương kinh, bắt đầu từ ngón tay tuần hành lên mặt, đầu; gồm Thủ dương minh đại trường, Thủ thiếu âm tam tiêu và Thủ thái dương tiểu trường.

### 1. **Du huyệt Thủ dương minh đại trường kinh**

- Chủ trị: Đau đầu, mặt, tai, mắt, răng, mũi, yết hầu và toàn thân bị bệnh do nhiệt chứng.

### 2. **Du huyệt Thủ thiếu âm tam tiêu kinh**

- Chủ trị: Đau đầu, tai, mắt, yết hầu, má, ngực, sườn và những bệnh có tính nhiệt.

### 3. **Du huyệt Thủ thái dương tiểu trường kinh**

- Chủ trị: Đau đầu, cổ, tai, mắt, cổ họng; những bệnh thuộc về nhiệt và những bệnh liên quan đến tinh thần, tâm lý.

## III. TÚC TAM ÂM KINH

Túc tam âm kinh bắt đầu từ ngón chân tuần hành lên bụng, ngực; gồm Túc thái dương tỳ kinh, Túc thiếu âm thận kinh và Túc quyết âm can kinh.

### 1. **Du huyệt Túc thái dương tỳ kinh**

Phần nhiều dùng để trị liệu hệ thống tiêu hóa, tiết niệu bị bệnh.

- Chủ trị: Bụng, tỳ, vị, trường những bệnh liên quan về máu và về tỳ.

## **2. *Du huyệt Túc thiếu âm thận kinh***

Phần nhiều dùng để trị liệu những bệnh về hệ thống sinh thực, tiết niệu, xương cốt.

- Chủ trị: Bụng dưới, yết hầu, tai, răng, mắt; những bệnh liên quan đến thận và tinh thần.

## **3. *Du huyệt Túc quyết âm can kinh***

Phần nhiều dùng để trị liệu những bệnh về tình chí và hệ thống thận kinh.

- Chủ trị: Bên bụng, sườn, gan, mật, âm khí, đầu, cổ, mắt và những bệnh tật liên quan đến gan.

# **IV. TÚC TAM DƯƠNG KINH**

Túc tam dương kinh, bắt đầu từ đầu, mặt tuần hành đến đầu ngón chân, gồm Túc dương minh vị kinh, Túc thái dương bàng quang kinh và Túc thiếu dương đầm kinh.

## **1. *Du huyệt Túc dương minh vị kinh***

Phần nhiều dùng để trị liệu các bệnh về hệ thống tiêu hóa.

- Chủ trị: Đau đầu, cổ, mặt, miệng, răng, yết hầu, vị, trường, những bệnh liên quan đến vị và những bệnh liên quan đến tinh thần.

## **2. *Du huyệt Túc thái dương bàng quang kinh***

- Chủ trị: Đau đầu, cổ, mũi, mắt, lưng, hậu môn; những bệnh thuộc về nhiệt chứng và trị những bệnh liên quan đến tinh thần.

### 3. **Du huyệt Túc thiếu dương đàm kinh**

- Chủ trị: Đau bên đầu, tai, mũi, mắt, mặt, sườn; những bệnh liên quan đến nhiệt tính.

## **V. QUY LUẬT CHỦ TRỊ CỦA DU HUYỆT KỲ KINH BÁT MẠCH**

### **1. Công năng của kỵ kinh bát mạch**

Như đã nói, 12 kinh mạch trực tiếp liên quan đến lục phủ ngũ tạng, những kinh mạch không liên quan trực tiếp đến tạng phủ gọi là kỵ kinh, gồm 8 kinh mạch, gọi là kỵ kinh bát mạch.

- **Bát mạch (8 mạch) gồm:** Đốc mạch, Nhâm mạch, Xung mạch, Đới mạch; Âm nghiêu<sup>(1)</sup> mạch, Dương nghiêu mạch, Âm duy mạch và Dương duy mạch.

Kỵ kinh bát mạch ngang dọc, đan chéo với 12 kinh, với công năng là điều tiết kinh khí của 12 kinh.

#### **❖ Đốc mạch**

Đốc mạch, được gọi là biển của dương mạch, *dương mạch chi hải*; Đốc mạch liên quan với các dương mạch; quan hệ với thận, não, kinh gan; công năng của Đốc mạch là điều tiết kinh khí và chân nguyên của các dương kinh.

#### **❖ Nhâm mạch**

Nhâm mạch được gọi là biển của âm mạch, *âm mạch chi hải*; Nhâm mạch có công năng nuôi dưỡng và tổng điều tiết các âm kinh.

---

<sup>(1)</sup> Có sách phiên âm là kiểu

Nhâm mạch còn được gọi là chủ bào thai; Nhâm mạch quan hệ mật thiết đến việc thai sản, kinh nguyệt, bạch đới, âm huyết của phụ nữ.

#### ❖ Xung mạch

Xung mạch, Đốc mạch và Nhâm mạch gọi chung là một nguồn ba nhánh, *nhất nguyên tam kỳ*. Xung mạch quan hệ với Túc thiếu dương thận kinh, Túc thái minh vị kinh; tức liên quan mật thiết với thận và vị.

Thận là gốc của tiên thiên (bẩm sinh) là nguồn phát sinh nguyên khí; vị là gốc của hậu thiên (do ăn uống), là nguồn của sinh hóa, vì vậy xung mạch được gọi là biển của 12 kinh mạch, *thập nhị kinh mạch chi hải*.

#### ❖ Đới mạch

Công năng của Đới mạch là ước thúc các kinh và điều tiết kinh khí.

#### ❖ Âm nghiêu mạch và Dương nghiêu mạch

Nghiêu mạch được phân bố phía bên trong và bên ngoài chi dưới (chân); Âm nghiêu mạch chủ trì các âm kinh (bên trong hạ chi), Dương nghiêu mạch chủ trì các dương kinh (bên ngoài hạ chi).

Nghiêu mạch có tác dụng là thống suất và điều hòa các âm kinh và dương kinh thuộc hạ chi.

#### ❖ Âm duy mạch và Dương duy mạch

Âm duy mạch và dương duy mạch còn có duy hê và duy lạc, quan hệ với âm kinh, dương kinh toàn thân.

Dương duy mạch chủ trì dương mạch, bên ngoài thân (biểu); âm duy mạch chủ trì âm mạch, bên trong thân (lý).

## 2. Quy luật chủ trị của kinh bát mạch

### ❖ Du huyệt Đốc mạch

- Chủ trị: Thượng bộ là đau đầu, đau vai và những bệnh liên quan đến tinh thần, tâm lý.

Trung bộ là tim, phổi, tâm bào, gan, mật, tỳ, vị và xương sống; đối với trị liệu các bệnh thuộc tạng phủ, thường dùng các du huyệt tương ứng ở vùng lưng.

Hạ bộ là thận, bàng quang, đại tiểu trườn, hậu môn, lưng; đối với trị liệu các bệnh thuộc tạng phủ, thường dùng các du huyệt tương ứng ở vùng vai.

### ❖ Du huyệt Nhâm mạch

- Chủ trị: Phần hạ bộ là tiết niệu, sinh thực, hệ thống tiêu hóa và những bệnh liên quan đến hàn tính hoặc nguyên dương, nguyên khí không đủ.

Du huyệt ở vùng bụng chủ trị vị, trướng, đường tiêu hóa bị bệnh.

Du huyệt phần ngực chủ trị tim, phổi, ngực, yết hầu và lưỡi.

### ❖ Giao hội huyệt

Là những huyệt ở nơi giao hội của kinh bát mạch với 12 kinh chính, đều nằm ở tứ chi; công dụng là trị bệnh thuộc 12 kinh và 8 mạch:

Đốc mạch là huyệt Hậu khê.

Nhâm mạch là huyệt Liệt khuyết.

Xung mạch là huyệt Công tôn.

Đới mạch là huyệt Lâm khấp.

Âm nghiêu mạch là huyệt Chiếu hải.

Dương nghiêu mạch là huyệt Thân mạch.

Âm duy mạch là huyệt Nội quan.

Dương duy mạch là huyệt Ngoại quan.

## VI. QUY LUẬT CHỦ TRỊ CỦA ĐU HUYỆT THUỘC CÁC BỘ VỊ

### 1. **Du huyệt vùng đầu gồm đầu, mặt, mắt, tai**

#### ❖ **Du huyệt vùng đầu**

- Chủ trị: Những bệnh cục bộ thuộc vùng đầu.

Ngoài ra, còn dùng để trị liệu các bệnh khác

\* Ví dụ: Huyệt Bách hội có tác dụng tức phong, thanh não.

#### ❖ **Du huyệt vùng mặt**

- Chủ trị: Những bệnh cục bộ vùng mặt.

#### ❖ **Du huyệt vùng mắt**

- Chủ trị: Những bệnh về mắt.

#### ❖ **Du huyệt vùng tai**

- Chủ trị: Những bệnh về tai.

### 2. **Du huyệt vùng cổ**

- Chủ trị: Bệnh cục bộ về cổ, cổ họng, lưỡi.

Ngoài ra một số huyệt có tác dụng khác

\* Ví dụ: huyệt Thiên đột có tác dụng trấn ho, định suyễn, hạ đờm. Huyệt Phong phủ có tác dụng khử phong thuộc đầu. Huyệt Phong trì có tác dụng thanh não, sáng mắt.

### **3. *Du huyệt vùng vai***

- Chủ trị: Những bệnh thuộc vai; những huyệt tương ứng với tạng phủ, chủ trị những bệnh liên quan đến tạng phủ.

Ngoài ra, một số huyệt có những tác dụng khác

\* Ví dụ: Huyệt Đại chày có tác dụng thoái nhiệt giải biểu. Huyệt Mệnh môn có công dụng tráng chân dương. Huyệt Phong môn có công dụng khử phong.

### **4. *Du huyệt vùng ngực và bụng***

#### **❖ *Vùng ngực***

- Chủ trị: Những bệnh thuộc ngực. Ngoài ra những huyệt vùng ngực có những tác dụng khác; ví dụ : huyệt Đản trung có tác dụng định suyễn, thông sữa, điều khí. Huyệt Kỳ môn có tác dụng lưu gan lý khí, bình can giải uất. Huyệt Chương môn có tác dụng điều gan, tỳ, lưu gan khí. Huyệt Trung phủ có tác dụng điều bổ khí phổi.

#### **❖ *Vùng bụng***

- Chủ trị: Những huyệt tương ứng với tạng phủ có tác dụng trị liệu các tạng phủ liên quan.

### **5. *Du huyệt vùng chân tay***

- Chủ trị: Du huyệt vùng chân chủ trị thuộc chân; du huyệt vùng tay chủ trị những bệnh thuộc tay.

Ngoài ra, một số huyệt còn có tác dụng trị liệu những bệnh tật liên quan khác

\* Ví dụ: Huyệt Hợp cốc trên bàn tay có thể trị sưng cổ họng. Huyệt Dõng tuyễn ở dưới bàn chân có thể dùng để trị bệnh đau đầu, hoa mắt.

## **B. THỦ PHÁP XOA BÓP HUYỆT VỊ TRỊ LIỆU**

### **I. HUYỆT**

#### **1. Du huyệt, khí huyệt, khổng huyệt**

Sách *Tố vấn*, thiên *Linh khu* cho rằng, huyệt là nơi thần khí ra vào hoặc là nơi sinh ra mạch khí.

Có sách định nghĩa, huyệt là nơi trống không, là chỗ khí của mạch lạc, là nơi tạng phủ thấu ra ngoài cơ thể. Huyệt còn gọi là du huyệt, khí huyệt hoặc khổng huyệt.

Ngày nay, y học hiện đại cho rằng, huyệt là đại diện của một kết cấu thần kinh, mạch máu, cơ gân ... xuất chiểu trên mặt cơ thể.

#### **2. Kinh huyệt, kinh ngoại kỵ huyệt và a thi huyệt**

Người ta chia huyệt ra làm 3 loại: *kinh huyệt*, *kinh ngoại kỵ huyệt* và *a thi huyệt*.

❖ *Kinh huyệt* (huyệt của kinh), gồm *huyệt kép* và *huyệt đơn*; huyệt kép ở trên 12 kinh mạch, bên phải và bên trái thân thể; huyệt đơn ở trên mạch Nhâm và mạch Đốc ở chính giữa phía trước và phía sau cơ thể.

❖ *Kinh ngoại kỵ huyệt* (huyệt ngoài kinh) còn gọi là *biệt huyệt*, là huyệt không nằm trên 14 kinh mạch vừa nêu. Tuy có một số huyệt nằm trên đường tuần hành của kinh mạch nhưng không thuộc vào đường kinh mạch.

Lấy chỗ đau làm du huyệt gọi là *a thi huyệt*, không có vị trí cố định, thường xuất hiện bằng điểm đau khi

có bệnh và mất đi khi khỏi bệnh. A thị huyệt còn được gọi là *bất định huyệt* hoặc *thông ứng huyệt* hoặc *thống huyệt* (huyệt đau).

### **3. Số lượng huyệt**

Như đã nói, trên thân thể có 12 kinh và 2 mạch Nhâm, Đốc; gọi là chính kinh, gồm 365 huyệt vị, nếu tính 12 kinh ở hai bên thân thể, thì tổng số là 730 huyệt.

Ngày nay, các thầy thuốc còn tìm ra những huyệt mới, gọi là tân huyệt, cả huyệt mới, huyệt cũ tổng số trên 1000 huyệt.

### **4. Cách đặt tên huyệt**

Xưa nay, người ta thường dựa vào một số đặc điểm sau đây để đặt tên huyệt:

#### **❖ Dựa vào cảnh vật tự nhiên**

\* Ví dụ 1: Huyệt Cửu vĩ, giữa mũi xương ức, hình dạng mũi xương như đuôi con chim cưng nên gọi là Cửu vĩ.

\* Ví dụ 2: Huyệt Côn lôn, chỗ xương mắt cá nhô lên như núi Côn Lôn.

#### **❖ Dựa vào tên một bộ phận cơ thể**

\* Ví dụ 1: Nhũ trung, giữa núm vú.

\* Ví dụ 2: Tín hội là thóp thở.

#### **❖ Dựa vào tên một bộ phận cơ thể**

\* Ví dụ 1: Huyệt Nhĩ môn, là huyệt ngay trước tai, cửa tai.

\* Ví dụ 2: Huyệt Thừa khấp, ngay dưới mắt, chỗ nước mắt chảy qua, là nơi đón lệ, đón nước mắt.

❖ **Dựa vào tác dụng chữa bệnh của huyệt**

\* Ví dụ: Quang minh (sáng mắt) Nghinh hương (đón mùi hương).

❖ **Dựa vào quan hệ của huyệt với lý luận y học Trung Quốc (âm - dương)**

\* Ví dụ: Âm cốc, Dương cốc (quan hệ âm dương)

**5. Đơn vị đo huyệt vị**

Đơn vị đo huyệt vị gọi là thốn (tấc), có 3 cách đo và lấy huyệt vị.

*Thứ nhất:* lấy chiều ngang của đốt thứ 2 của ngón tay cái là 1 thốn (tấc ta).

*Thứ hai:* lấy chiều ngang của 2 ngón tay trỏ và ngón tay giữa là 1.5 thốn.

*Thứ ba:* lấy chiều ngang đốt thứ hai của 3 ngón tay trỏ, ngón giữa và ngón tay đeo nhẫn và ngón tay út là 3 thốn<sup>(1)</sup>.

## **II. NHỮNG CÁCH LẤY HUYỆT**

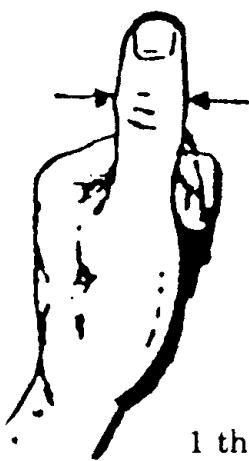
### **1.Theo cách đo**

Theo sách *Linh khu* thì chiều cao của cơ thể là 75 tấc thì đầu dài 10 tấc, lưng dài 30 tấc.

Tức chia cơ thể ra từng đoạn dùng để lấy huyệt theo chiều dọc (đầu, ngực, bụng, tay, chân) và lấy huyệt theo chiều ngang (đầu, ngực), đơn vị đo là ngón tay của

---

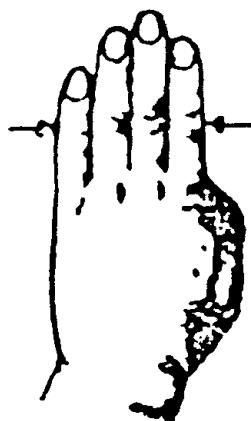
<sup>(1)</sup> xem hình trang sau



1 thốn (tấc)



1.5 thốn (tấc)



3 thốn (tấc)

Đơn vị đo huyết vị

người bệnh (đốt ngón tay giữa, hoặc chiều ngang ngón tay cái ...)

## **2. Dựa vào các mốc giải phẫu, hình thái tự nhiên của cơ thể**

Huyệt thường ở chỗ lõm cạnh một đầu xương, một u xương hoặc giữa khe hai xương, khe cơ gân giáp nhau, trên nếp gấp của da.

## **3. Dựa vào các điểm cố định trên cơ thể**

\* Ví dụ: tai, mắt, mũi, lông mày là những điểm cố định, căn cứ vào điểm cố định để lấy huyệt.

## **4. Dựa vào nếp nhăn trên da**

\* Ví dụ: nếp gấp trên cổ tay.

## **5. Dựa vào đặc điểm xương**

\* Ví dụ: các đốt xương cột sống, xương mắt cá.

## **6. Dựa vào đặc điểm cơ gân**

\* Ví dụ: kiềng gót chân, cơ sinh đôi sê nổi rõ.

## **7. Dựa vào tư thế hoạt động của một số bộ phận của cơ thể**

\* Ví dụ: người bệnh đứng thẳng, hai tay buông thẳng áp vào đùi, chỗ ngang với ngón tay giữa là huyệt Phong thị.

## **III. NHỮNG PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP HUYỆT VỊ**

Thông thường, người ta thường gọi tắt là phương pháp xoa bóp (án ma) huyệt vị nhưng thực tế có rất nhiều phương pháp, tổng cộng có 18 phương pháp căn bản.

Mỗi phương pháp có những phương pháp phụ, có công dụng nhất định, ứng dụng ở những huyệt, những bộ vị nhất định; mỗi phương pháp đều tùy thuộc vào thủ pháp trị liệu.

### 1. Án pháp (ấn : ấn, đè)

#### ❖ Thủ pháp và công dụng

Thủ pháp là hành khí ngừng đau. Công dụng là lưu thông kinh lạc, hoạt máu ngừng đau, ôn trung tán hàn, hành khí ngừng đau

Ứng dụng đè, ấn vào các huyệt vị đau; thường được kết hợp với phương pháp xoa (nhu pháp).

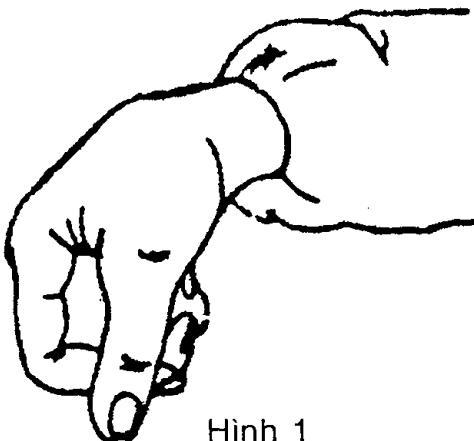
*Gồm 3 phương pháp:* Ấn bằng ngón tay, ấn bằng bàn tay và ấn bằng cùi chõ.

#### ❖ Ấn bằng ngón tay

*Ứng dụng:* kết hợp với phương pháp xoa (nhu pháp), ấn xoa các bộ vị, các huyệt đau (trên toàn thân).

*Động tác:* dùng lòng ngón tay cái hoặc lòng ngón tay giữa hoặc lòng ngón tay trỏ để đè vào huyệt vị, điểm bị đau.

Dùng lực từ nhẹ đến mạnh nhưng không nên quá mạnh, ấn vào huyệt vị một vài giây, nhấc ngón tay ra và tiếp tục ấn.  
(xem hình 1)

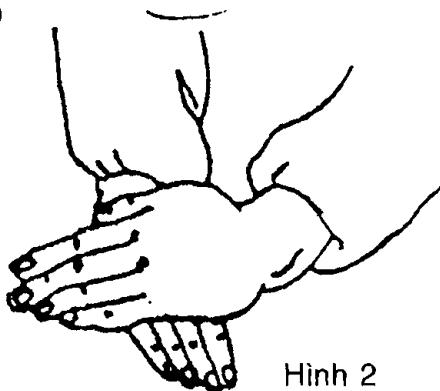


Hình 1

### ❖ **Ấn bằng lòng bàn tay**

*Động tác:* dùng gốc bàn tay hoặc cạnh bàn tay, hoặc dùng lòng một bàn tay hoặc dùng lòng cả hai bàn tay chồng lên nhau ấn, đè vào huyệt vị, bộ vị bị đau.

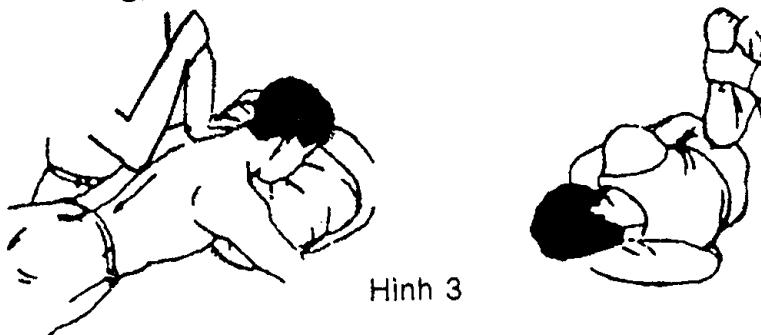
Ấn, đè từ nhẹ đến mạnh nhưng không nên quá mạnh; ấn đè một vài giây, nhấc tay lên và tiếp tục ấn. (xem hình 2)



Hình 2

### ❖ **Ấn bằng cùi cánh tay**

*Ứng dụng và động tác:* co cánh tay, dùng cùi chỏ ấn, đè vào chỗ huyệt vị có da thịt dày (lưng hoặc mông), phương pháp trị liệu này thích hợp với những người trai tráng, có sức khỏe. (xem hình 3)



Hình 3

## 2. Ma pháp (ma: vuốt nhẹ, xoa)

### ❖ Thủ thuật, công dụng, ứng dụng

Thủ pháp là hành khí. Công dụng là hành khí hoạt máu, điều lý khí cơ.

Ứng dụng vào việc trị liệu nội khoa và hệ thống tiêu hóa.

Thường kết hợp với phương pháp ấn (án pháp) và đẩy (thôi pháp).

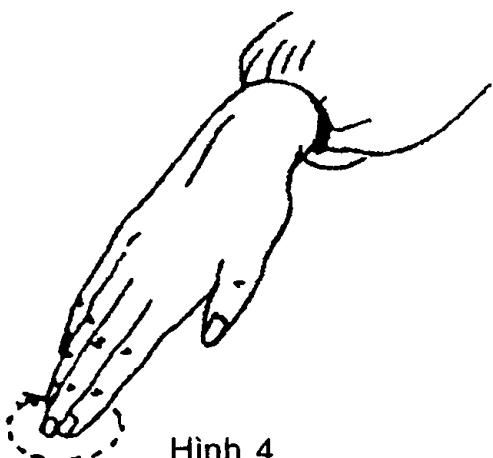
*Gồm 2 phương pháp: Xoa bằng ngón tay và xoa bằng lòng bàn tay.*

Theo lâm sàng xoa chậm là bổ, xoa nhanh là tả. Xoa thuận theo kim đồng hồ là bổ, xoa ngược theo kim đồng hồ là tả.

Nếu trị liệu theo phương pháp trị *bình bổ bình tả*, xoa, vuốt thuận theo kim đồng hồ, sau đó xoa ngược theo chiều kim đồng hồ, tần suất 120 lần, mỗi phút.

### ❖ Xoa bằng ngón tay

*Động tác:* áp sát các ngón tay trỏ, ngón giữa và ngón tay đeo nhẫn vào nhau, áp nhẹ bụng các ngón tay trên vào huyệt vị, dùng lực cánh tay, cổ tay để xoa, vuốt, di chuyển trên huyệt vị, bộ vị. (xem hình 4)

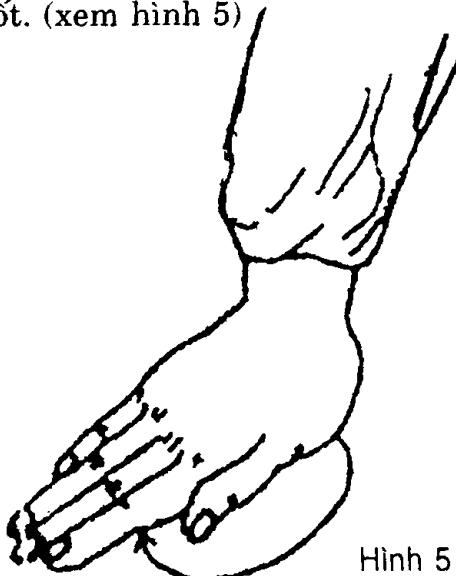


Hình 4

Dùng lực trước nhẹ sau nặng, tốc độ trước chậm sau nhanh, bình ối; không nên quá nặng, quá chậm hoặc quá nhanh.

❖ **Xoa bằng lòng bàn tay**

*Động tác:* duỗi thẳng lòng bàn tay, áp ngang với bộ vị, huyệt vị, dùng lực của vai và gốc của lòng bàn tay để xoa, vuốt. (xem hình 5)



Hình 5

**3. Nhu pháp** (nhu: vò, dụi)

❖ **Thủ pháp và công dụng**

Thủ pháp là giải kinh (kinh : co giật). Công dụng là khoan trung lý khí, hoạt huyết hoá ứ, thông lạc tán kết, ngừng đau, ngừng co giật.

*Gồm 4 phương pháp :* Vò bằng lòng bàn tay, vò bằng cạnh bàn tay, vò bằng ngón tay giữa và vò bằng cánh tay trước.

### ❖ Vò bằng lòng bàn tay

*Ứng dụng:* các vùng cơ thể ngang bằng như bụng, vùng lưng, những vùng cơ bắp dày trên tứ chi bị phù thũng.

*Công dụng:* bài trừ co giật của vị trường, giải trừ da thịt bị đau nhức hoặc hệ thống tỳ vị bị tổn thương.

*Động tác:* dùng gốc lòng bàn tay để vò lên huyệt vị, bộ vị; khi vò, cổ tay nên buông lòng cổ tay, dùng lực nhẹ, tần suất 120-160 lần, mỗi phút. (xem hình 6)



Hình 6

### ❖ Vò bằng cạnh bàn tay

*Ứng dụng:* các bộ vị đầu, mặt, bụng, xương cốt thuộc tứ chi sưng đau cục bộ; thích hợp với người cao tuổi sức yếu và trẻ em.

*Động tác:* dùng cạnh bàn tay (gọi là vùng đại ngư tế); dùng lực nhẹ nhàng nhu hòa, tần suất 200 lần, mỗi phút. (xem hình 7)

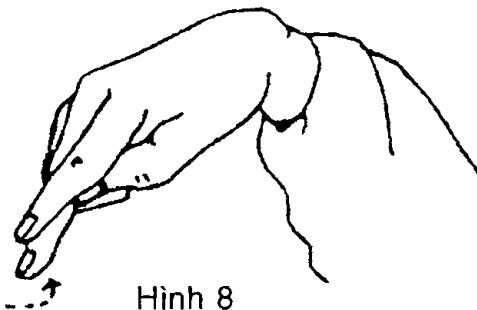


Hình 7

❖ **Vò bằng ngón tay**

*Ứng dụng:* vò cột sống, xương cổ; thích hợp với trị liệu cho trẻ em.

*Động tác:* dùng bụng hoặc ngón tay của ngón tay cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn để vò huyệt vị, bộ vị, tần suất 100-120, mỗi phút. Dùng lực nhu hoà nhưng tập trung và sâu xuống. (xem hình 8)



Hình 8

❖ **Vò bằng cánh tay trước**

*Ứng dụng:* vò vùng lưng, vùng vai, vùng có cơ bắp dày trên tứ chi, trị liệu bệnh tê, ma mộc.

*Động tác:* dùng cánh tay trước để vò lên huyệt vị, bộ vị; tần suất 80-100 lần, mỗi phút. (xem hình 9)



Hình 9

#### 4. **Thôi pháp** (thôi : đẩy)

##### ❖ **Thủ pháp và công dụng**

Thủ pháp là giải kinh (kinh: co giật). Công dụng là thông kinh lạc tứ chi, kiện tỳ vị, lý khí ôn trung, trị đau ngực.

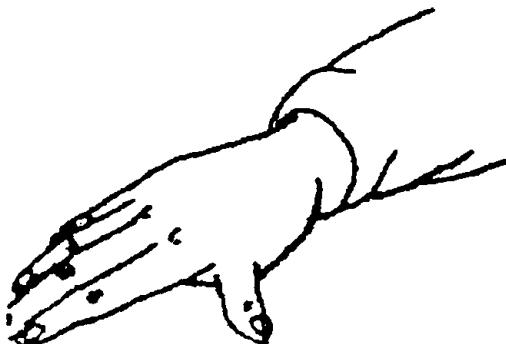
*Gồm 4 phương pháp chính:* Đẩy bằng ngón tay cái, đẩy bằng bốn ngón tay, đẩy bằng lòng bàn tay, đẩy bằng gốc lòng bàn tay.

##### ❖ **Đẩy bằng ngón tay cái**

*Ứng dụng:* có thể ứng dụng cho các bộ vị toàn thân.

*Công dụng:* bụng trên co giật, hư tổn, bệnh phong thấp, bị ma mộc.

*Động tác*, dùng bụng ngón tay cái đẩy huyệt vị theo đường đi của kinh lạc hoặc theo đường phân chia các bộ vị. Cánh tay thả lỏng, cùi tay thẳng, cổ tay như cái kim treo, ngón tay cái thẳng, đẩy nhẹ nhàng nhưng tập trung lực, chậm. (xem hình 10)



Hình 10

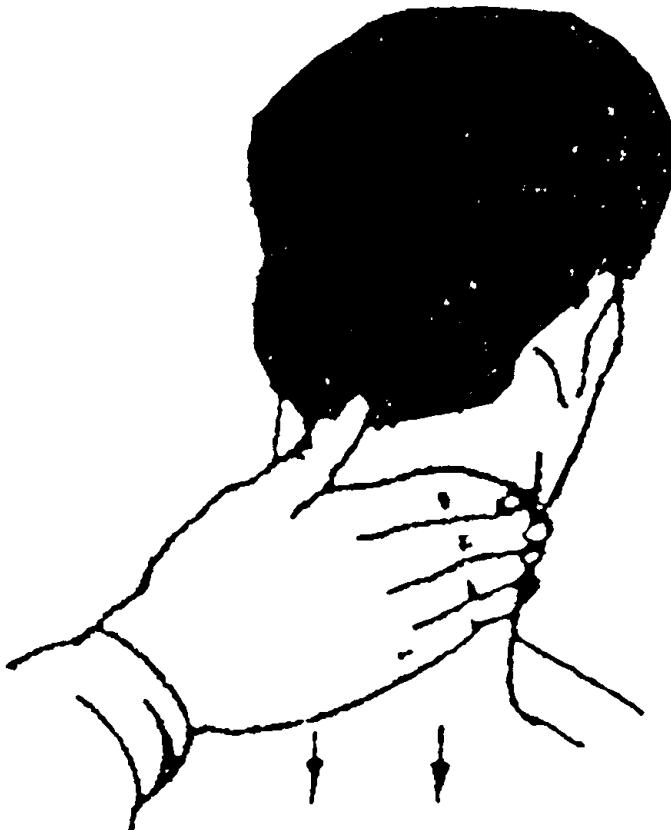
❖ **Đẩy bằng 4 ngón tay**

*Ứng dụng:* đẩy các bộ vị cổ, lưng, tứ chi.

*Công dụng:* hoạt huyết, tán ứ, ngừng đau.

*Động tác:* bốn ngón tay cái, trỏ, giữa và ngón tay đeo nhẫn áp sát nhau, dùng bụng 4 ngón tay đẩy huyệt vị, bộ vị. Bốn ngón tay để ngược chiều với đường đi của kinh mạch.

\* **Chú ý:** muốn đổi hướng, bốn ngón tay không nên rời da thịt, vùng huyệt vị. (xem hình 11)



Hình 11

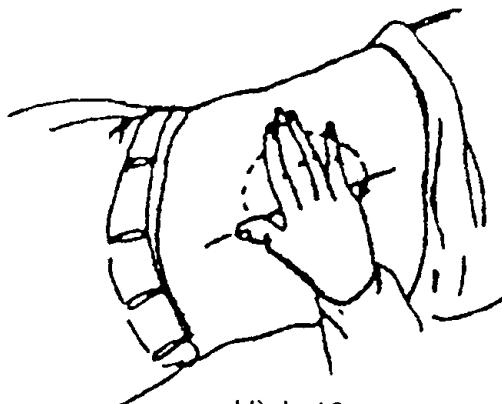
❖ **Đẩy bằng lòng bàn tay**

*Ứng dụng:* đẩy các bộ vị lưng, vai, sườn.

*Công dụng:* thông gan lý khí, kiện tỳ vị, dùng trị liệu hệ thống tiêu hóa bị bệnh, đau sườn, sườn bị sưng.

*Động tác:* nắm ngón tay khép chặt lại, dùng lòng bàn tay đẩy huyệt vị, bộ vị.

Nếu muốn dùng lực mạnh hơn, thì dùng hai hai bàn tay chồng lên nhau. (xem hình 12)



Hình 12

❖ **Đẩy bằng gốc bàn tay**

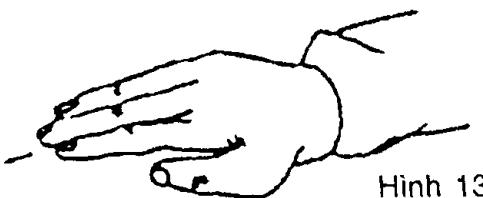
*Ứng dụng:* dùng để đẩy các bộ vị thuộc tứ chi bị thương tổn, ngực.

*Công dụng:* giải trừ đau ngực, bệnh tê lâu ngày, phong thấp, bị ma mộc.

*Động tác:* dùng gốc bàn tay (gọi là tiểu ngư tể, đại ngư tể) đẩy huyệt vị.

Đẩy nên có nhịp điệu, tiết tấu; lực đẩy không nên quá mạnh.

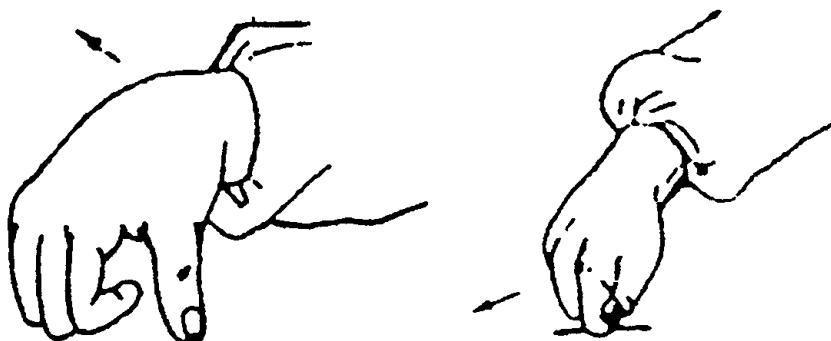
Khi đẩy những huyệt vị, bộ vị ở chân, ở lưng, người ta dùng cả hai bàn tay để nắm, dùng hai gốc bàn tay để đẩy. (xem hình 13)



Hình 13

### ❖ **Những phương pháp khác**

Ngoài những phương pháp trên, còn dùng phương pháp đẩy bằng cách để ngón tay cái thẳng hoặc nắm tay lại thành quyền, dùng lưng các ngón tay để đẩy. (xem hình 14)



Hình 14

### **6. Cầm pháp (cầm: nắm, bắt)**

#### ❖ **Thủ pháp và công dụng**

Thủ pháp là phát tán. Công dụng là giải biểu thanh nhiệt, điều hòa khí huyết.

Cầm pháp thường dùng cả hai tay để nắm bắt các bộ vị cần trị liệu, có hai phương pháp là dùng 3 ngón tay (ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn) và nắm cả nắm ngón tay.

#### ❖ **Nắm bằng 3 ngón tay**

Hai tay, nắm 3 ngón tay dùng trị liệu các huyệt vị, bộ vị ở đầu cổ, hai vai, tay, chân. (xem hình 15)



Hình 15

#### ❖ **Nấm bằng 5 ngón tay**

Hai tay, nấm bằng 5 ngón tay và nâng lên, dùng trị liệu các huyệt vị, bộ vị ở chỗ cơ bắp dày như bắp chân, bắp đùi.

\* **Lưu ý** : khi nấm bắt ở vùng cơ ở bụng nên nhẹ nhàng.

#### **7. Niết pháp** (niết: nặn)

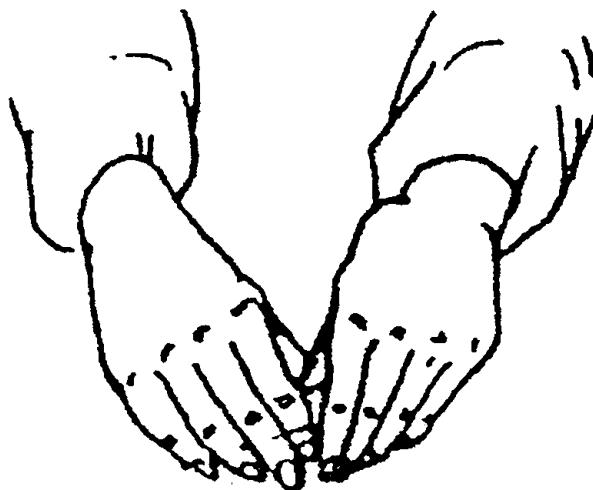
#### ❖ **Thủ pháp và công dụng**

Thủ pháp là hành khí. Công dụng là lưu phong giải biểu, tiết hỏa thanh nhiệt, tán hàn ngừng đau, hành khí hoạt huyết.

Phương pháp là dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ hoặc ngón tay trỏ và 4 ngón còn lại để nặn. (xem hình 16)

- *Nguyên tắc nặn theo nhịp*: một cẳng - một buông lồng, theo hướng đi của kinh lạc hoặc theo chiều phân chia vùng cơ bắp. Dùng lực nhẹ, nặn liên tục, có tiết tấu.

\* *Lưu ý*: khi nặn không để móng tay làm tổn thương da thịt. (xem hình 16)



Hình 16

### 8. Cổn pháp (cổn: lăn)

#### ❖ Thủ pháp, công dụng và ứng dụng

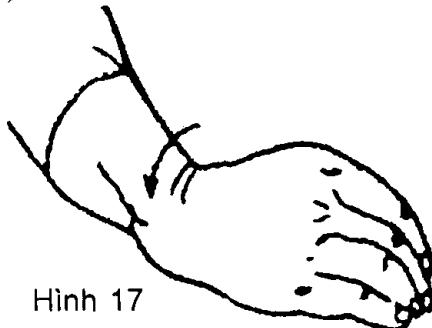
Thủ pháp là giải kinh. Công dụng là giải kinh trấn đau, lợi cho xương cốt.

Ứng dụng rộng rãi ở các bộ vị có da thịt dày, tứ chi, lưng, vai.

*Gồm 3 phương pháp*: Lăn bằng gốc bàn tay, lăn bằng lưng bàn tay và lăn bằng cạnh bàn tay. Tần suất phương pháp lăn 120-160 lần, mỗi phút.

❖ **Lăn bằng gốc bàn tay**

*Động tác:* các ngón tay co lại một cách tự nhiên, vai buông lỏng, dùng gốc bàn tay lăn trên huyệt vị và bộ vị. (xem hình 17)



Hình 17

❖ **Lăn bằng lưng bàn tay**

*Động tác:* cổ tay duỗi thẳng, lăn nhẹ nhàng và liên tục lên huyệt vị, bộ vị. (xem hình 18)



Hình 18

❖ **Lăn bằng cạnh bàn tay**

*Động tác:* cổ bàn tay thẳng, lăn nhẹ nhàng và liên tục lên huyệt vị, bộ vị. (xem hình 19).



Hình 19

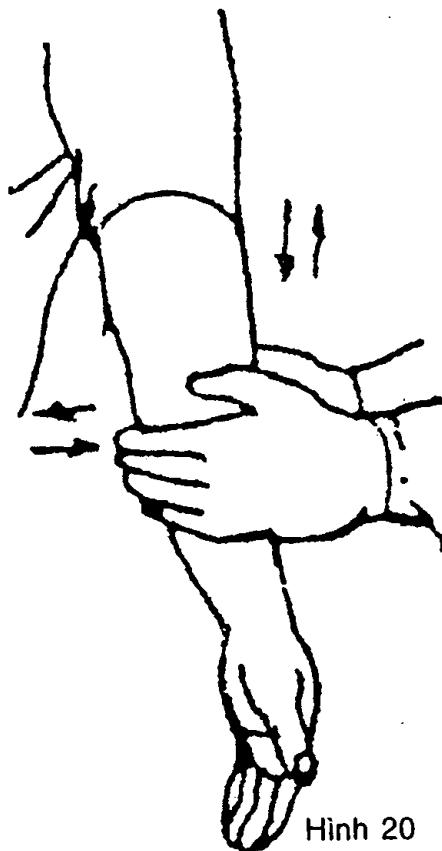
#### **9. Tha pháp (tha: vuốt)**

❖ Thủ pháp, công dụng, ứng dụng, kết hợp và động tác

Thủ pháp là hành khí. Công dụng là hành khí hoạt máu, thông kinh lạc, buông lỏng cơ bắp; vuốt tứ chi, sườn, vai.

*Kết hợp với nhu pháp (vò) vuốt vò vùng vai:* phương pháp kéo (đầu pháp) khi vuốt vò tay; kết hợp với phương pháp đẩy (thôi pháp) và nǎm (cầm pháp) để kích thích cơ thể.

*Động tác:* vai và cổ tay buông lỏng, cùi tay hơi cong, hai bàn tay vuốt huyệt vị, bộ vị, chuyển động nhịp nhàng theo hướng thuận và hướng ngược lại, lực sâu, không nên quá nhanh hoặc quá chậm, liên tục, không nên nghỉ nửa chừng. (xem hình 20)



Hình 20

### 10. Đầu pháp (dẫu: kéo, giật)

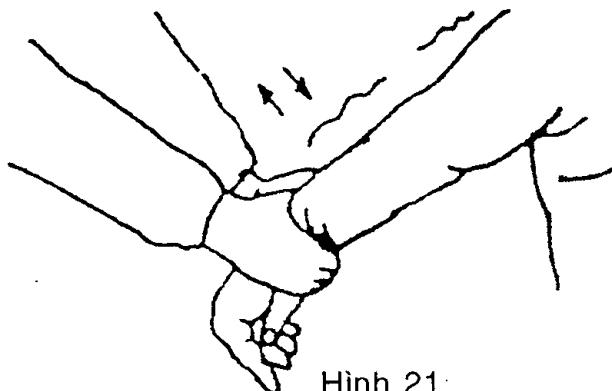
#### ❖ Thủ pháp, công dụng, ứng dụng

Thủ pháp là hành khí. Công dụng là lợi gân cốt, buông lỏng, thư giãn; trị liệu vai, xương cốt bị trở ngại, xương đùi, xương đầu gối bị đau, cổ tay, cổ chân bị đau, co duỗi khó khăn.

*Gồm 3 phương pháp: giật chi trên, giật chi dưới, giật cổ tay.*

### ❖ Giật chi trên

Người bệnh ngồi, tay buông lỏng. Người trị liệu dùng hai tay nắm tay bệnh nhân, giật liên tục, tần suất 180 lần, mỗi phút. (xem hình 21)



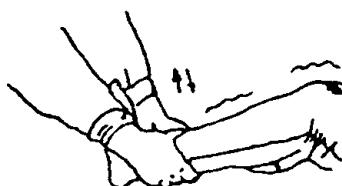
Hình 21

### ❖ Giật chi dưới

Người bệnh ngồi, buông lỏng chân. Người trị liệu dùng hai tay giật chân, tương tự giật tay. (xem hình 22)

### ❖ Giật cổ tay

Người bệnh buông lỏng cổ tay. Người trị liệu dùng bốn ngón tay (2 ngón cái và 2 ngón trỏ), giật bàn tay, trị liệu cổ tay. (xem hình 23)



Hình 22



Hình 23

## 11. Khẩu kích pháp (khẩu kích: gõ, đánh)

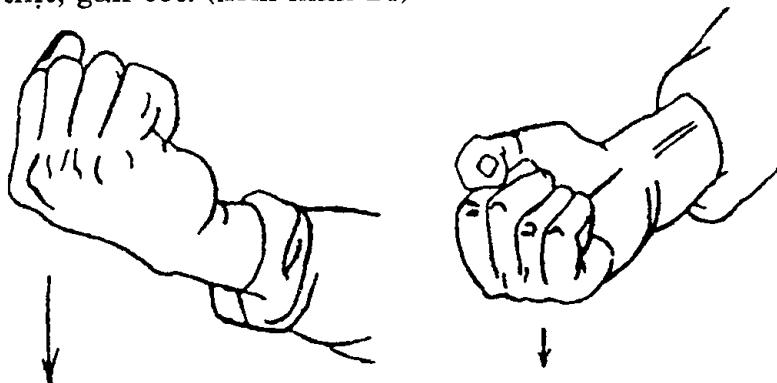
### ❖ Thủ pháp, công dụng, ứng dụng

Thủ pháp là khai khiếu. Công dụng là thư giãn hoạt huyết, xúc tiến sự tuần hoàn máu huyết; gõ vào đầu, vai, tứ chi, lưng.

*Gồm 3 phương pháp:* Gõ đánh bằng nắm tay, gõ đánh bằng ngón tay và gõ đánh bằng lòng bàn tay.

### ❖ Gõ đánh bằng nắm tay

*Động tác:* nắm bàn tay lại thành quyền, lưng bàn tay dể ngang, đánh gõ vào huyệt vị, bộ vị; tần suất hơi nhanh. Lưu ý không đánh mạnh, tránh tổn thương da thịt, gân cốt. (xem hình 24)



Hình 24

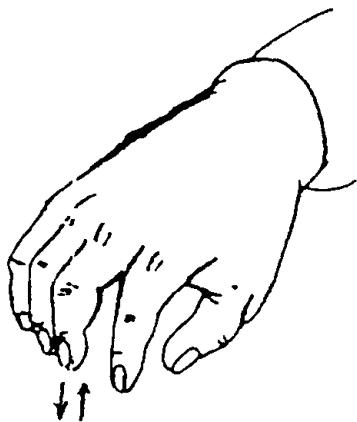
### ❖ Gõ bằng 4 ngón tay (xem hình 25)

*Động tác:* co 5 ngón tay thành trảo, dùng 5 ngón tay gõ đánh vào huyệt vị bộ vị.

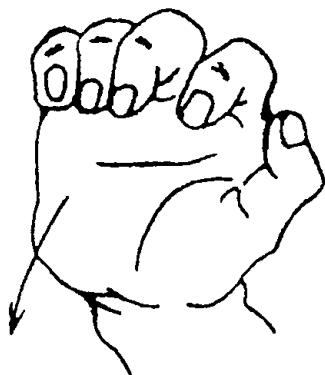
Khi gõ đánh cổ tay buông lỏng, thẳng như kim treo. Phát lực ở cổ tay, gõ đánh nhịp nhàng có tiết tấu.

❖ **Gõ bằng gốc bàn tay** (xem hình 26)

Ngón tay buông lỏng, có thể dùng lòng bàn tay, cạnh bàn tay hoặc gốc lòng bàn tay gõ đánh vào huyệt vị, bộ vị. Gõ đánh nhịp nhàng có tiết tấu.



Hình 25



Hình 26

**12. Phách pháp** (phách: đánh)

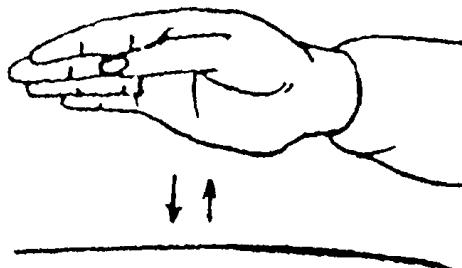
❖ **Thủ pháp, công dụng, ứng dụng và phối hợp**

Thủ pháp là khai khiếu. Công dụng là thư cân hoạt lạc, hoạt máu khử trệ, ngừng đau. Đánh vào các bộ vị vai, xương lưng; chi dưới vùng bị ma mộc; khi thấy tinh thần căng thẳng.

Thường phối hợp với phương pháp nấm (cầm pháp), đánh nấm để tăng cường sức khỏe.

Bàn tay thẳng, buông lỏng, cổ tay hơi cong, đánh vào huyệt vị, bộ vị.

Đánh chậm có tiết tấu. Không nên dùng lực quá mạnh. (xem hình 27)



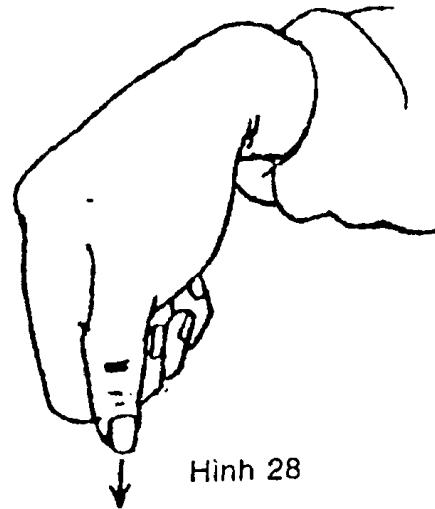
Hình 27

### 13. Cáp pháp (cáp : bấm)

#### ❖ Thủ pháp, công dụng, ứng dụng

Thủ pháp là khai khiếu. Công dụng là dùng để cấp cứu, hôn mê, hưng phấn, bệnh điên, bị trúng nắng. Thường bấm vào đầu, mặt, tay chi.

*Động tác*, dùng đầu móng tay (ngón cái hoặc ngón giữa) ấn vào huyệt vị; trước nồng sau sâu, 4- 5 lần. Thường dùng để cấp cứu, không nên bấm lâu. (xem hình 28)



Hình 28

## 14. Dao pháp (dao: lắc, dong đưa)

### ❖ Thủ pháp, công dụng, ứng dụng

Thủ pháp là chỉnh phục (điều chỉnh, khôi phục). Công dụng là cải thiện công năng xương cốt, lợi xương cốt, thư cân (thư giãn gân cốt).

*Ứng dụng:* lắc xương cốt tứ chi, cổ; xương cốt cùa, đuôi bất lợi, vùng xương cốt bị viêm, bị trẹo.

*Phương pháp chung là:* dùng hai tay để ở hai vị trí thích hợp từng bộ vị, dùng lực hai tay ngược nhau, nhẹ nhàng khi lắc, thông thường lắc sang bên trái trước, lắc sang bên phải sau.

\* **Chú ý:** Lắc bộ phận nào thì người bệnh cần buông lỏng bộ phận đó, tư thế (ngồi, đứng, nằm) thích hợp với việc trị liệu.

### ❖ Lắc xương cổ

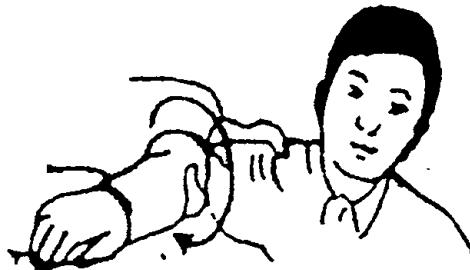
Bệnh nhân ngồi, thả lỏng cổ. Người trị liệu, một tay để dưới cằm bệnh nhân, một tay để trên đầu, dùng lực ngược nhau, nhẹ nhàng lắc cổ bệnh nhân về phía trái, về vị trí cũ, sau đó lắc về phía phải. (xem hình 29)



Hình 29

### ❖ Lắc cánh tay dưới

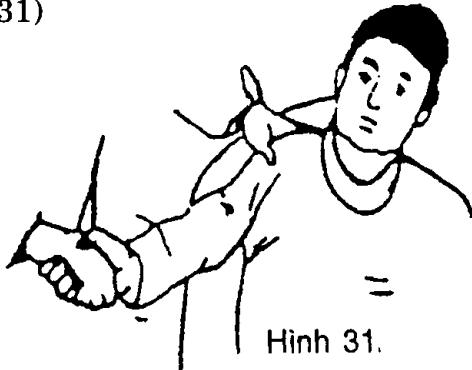
Bệnh nhân buông lỏng cánh tay, vai. Người trị liệu một tay nắm dưới cổ tay, một tay nắm vai, lắc thuận theo cánh tay vòng từ trên xuống.(xem hình 30)



Hình 30

### ❖ Lắc cánh tay trên

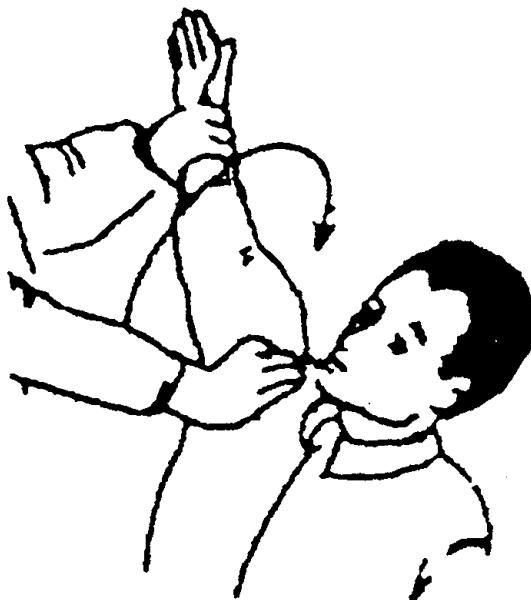
Người trị liệu một tay nắm vai, một tay nắm cổ tay bệnh nhân, lắc cả cánh tay theo vòng dưới lên trên. (xem hình 31)



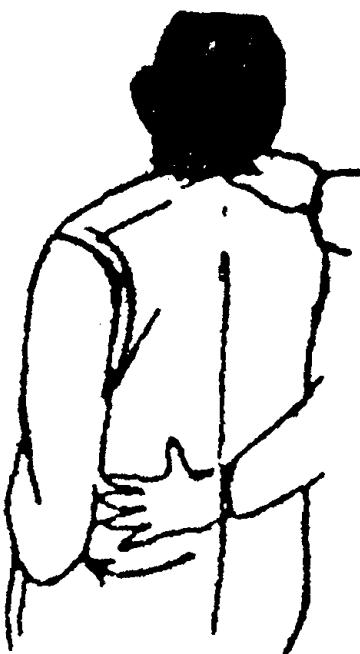
Hình 31.

### ❖ Lắc cả cánh tay

Người trị liệu, một tay nắm vai bệnh nhân, một tay nắm lòng bàn tay bệnh nhân, lắc theo vòng từ trên xuống. (xem hình 32)



Hình 32



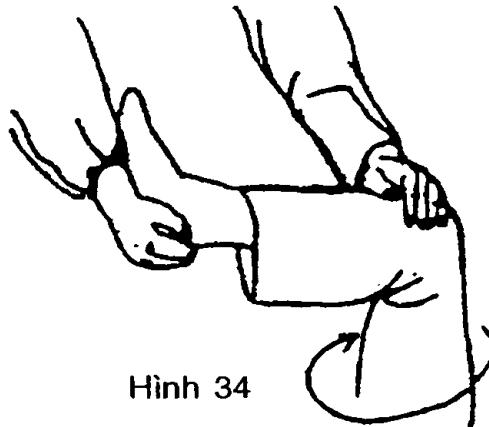
Hình 33

### ❖ Lắc lưng

Người trị liệu, một tay để lên vai gần cổ bệnh nhân, một tay tựa lưng bệnh nhân, lắc chậm nhẹ sang trái và ngược lại. (xem hình 33)

### ❖ Lắc xương đầu gối

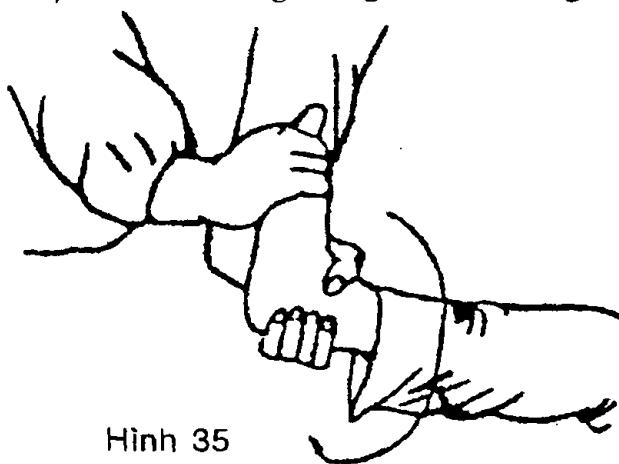
Người bệnh nằm, buông lỏng chân. Người trị liệu, một tay nắm gót chân người bệnh, một tay nắm vùng xương bánh chè, lắc theo vòng từ trong ra ngoài. (xem hình 34)



Hình 34

### ❖ Lắc cổ chân

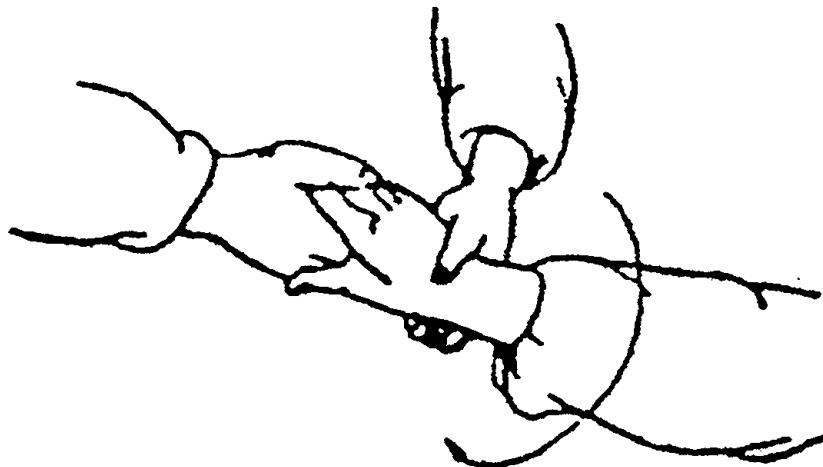
Người bệnh nằm, buông lỏng châm cổ chân. Người trị liệu, -một tay nắm bàn chân bệnh nhân, một tay nắm gót chân, lắc theo vòng từ ngoài vào trong. (xem hình 35)



Hình 35

### ❖ Lắc cổ tay

Người bệnh thả lỏng cổ tay, tay. Người trị liệu một tay nắm bàn tay, một tay nắm cổ tay bệnh nhân lắc theo vòng từ trên xuống. (xem hình 36)



Hình 36

### 15. Bạt thân pháp (bạt thân: kéo thẳng)

#### ❖ Thủ pháp, công dụng, ứng dụng

*Thủ pháp:* là chỉnh phục.

*Công dụng:* là khôi phục công năng xương cốt, giải trừ đau đớn.

*Ứng dụng:* kéo chở xương gân bị thương, công năng xương tứ chi bị trở ngại.

*Gồm các phương pháp:* kéo thẳng xương cổ, xương lưng, xương vai, xương cổ tay, xương ngón tay, xương đầu gối.

❖ **Kéo thẳng xương cổ (thế ngồi)**

Người bệnh ngồi, thả lỏng cổ. Người trị liệu đứng sau lưng bệnh nhân, dùng một tay vòng qua cổ, một tay đeo sau đầu, kéo xương cổ từ từ, trước nhẹ sau mạnh. (xem hình 37)



Hình 37

❖ **Kéo thẳng xương cổ (thế nằm)**

Người bệnh nằm, thả lỏng xương cổ. Người trị liệu đứng bên cạnh, một tay giữ dưới đầu bệnh nhân, một tay đeo ở dưới cằm bệnh nhân, dùng lực trước nhẹ sau mạnh hơn một chút để kéo xương cổ. (xem hình 38)



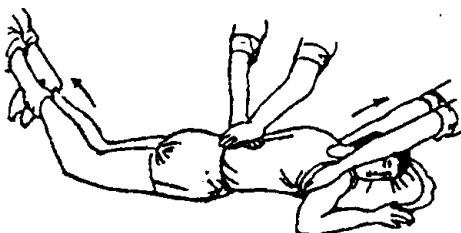
Hình 38

#### ❖ Kéo xương lưng

Để bệnh nhân nằm, buông lỏng cơ thể. Thường là hai người, một người đứng trên đầu giường bệnh nhân, người đứng sau giường bệnh nhân, hai người dùng lực nhẹ kéo, thư giãn xương lưng bệnh nhân. (xem hình 39)

#### ❖ Kéo xương vai ra trước

Bệnh nhân ngồi, thả lỏng vai. Người trị liệu nắm tay bệnh nhân kéo trước nhẹ sau nặng một chút. (xem hình 40)



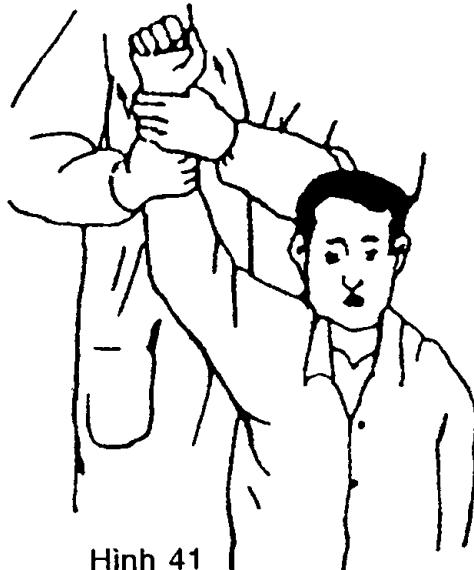
Hình 39



Hình 40

### ❖ Kéo xương vai lên trên

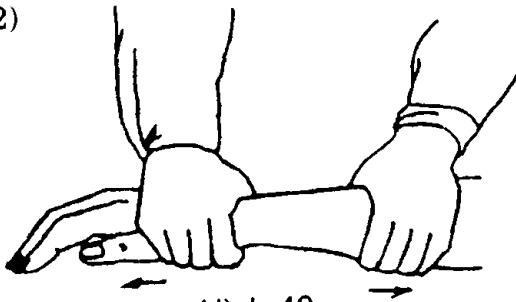
Bệnh nhân ngồi, thả lỏng vai. Người trị liệu, hai tay nắm cổ tay bệnh nhân, nhẹ nhàng kéo lên. (xem hình 41)



Hình 41

### ❖ Kéo xương cổ tay

Một tay nắm cổ tay bệnh nhân, một tay nắm gần cùi tay bệnh nhân, kéo nhẹ nhàng ra hai chiều. (xem hình 42)



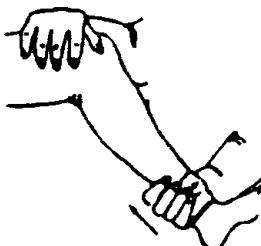
Hình 42

### ❖ Kéo xương đầu gối

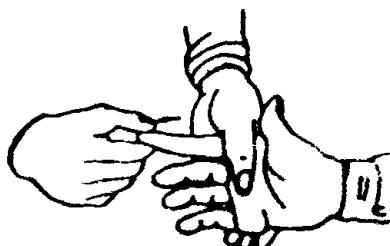
Bệnh nhân ngồi, thả lỏng chân. Người trị liệu một tay giữ đầu gối bệnh nhân, một tay nắm cổ chân bệnh nhân, dây vào và kéo ra. (xem hình 43)

### ❖ Kéo ngón tay

Một tay nắm bàn tay bệnh nhân, tay khác dùng để kéo các ngón tay. (xem hình 44)



Hình 43



Hình 44

### 16. Đàn pháp (đàn: búng)

#### ❖ Thủ pháp, công dụng

Thủ pháp là khai khiếu. Công dụng là khai khiếu tinh thần, hoạt huyết, ngừng đau, khai thông bể tắc.

Động tác, phổi hợp ngón tay cái và ngón trỏ hoặc ngón tay giữa để bung vào huyệt vị, bộ vị. (xem hình 45)

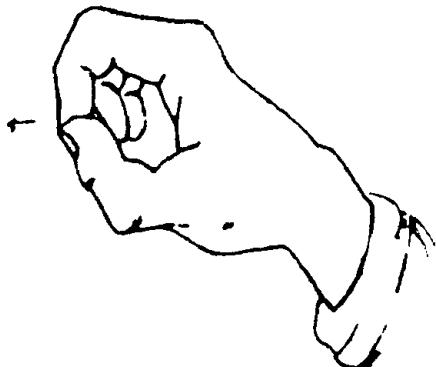
### 17. Quát pháp (quát: cao gió) (xem hình 46)

#### ❖ Thủ pháp, công dụng, ứng dụng

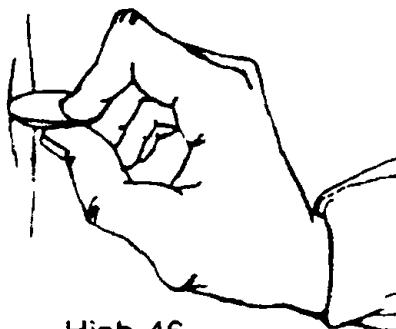
Thủ pháp là phát tán. Công dụng là lưu phong giải biểu, hoạt huyết hóa ứ, thông kinh lạc; trị liệu bệnh phát nhiệt, trúng nắng, cảm mạo, khí trệ không thông.

Ứng dụng, cao gió vùng cổ, vai, sườn, tứ chi.

Phương pháp, người ta thường dùng đóng tay băng  
bắc dê cạo gió, cạo những bộ vị bị đau vừa nêu trên.



Hình 45



Hình 46

**18. Điểm án huyệt vị pháp** (điểm là điểm huyệt, án là  
dê, vừa điểm vừa dê)

❖ **Công dụng, ứng dụng**

**Công dụng:** là điều chỉnh âm dương, lưu thông khí  
huyệt, bao vệ sức khỏe.

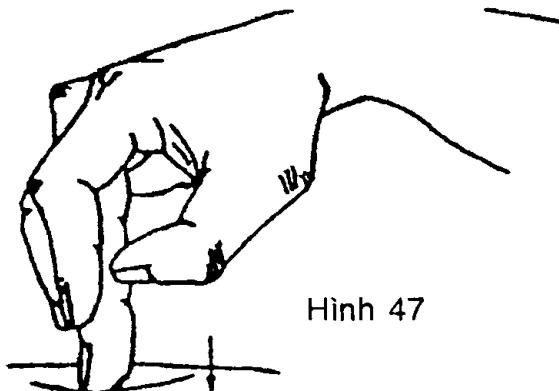
**Ứng dụng:** có thể điểm án những huyệt vị liên  
quan đến bộ vị bị đau, bệnh tình khác nhau thì ứng  
dụng khác nhau.

• **Ví dụ:** Điểm án vào huyệt Đan nang (hà chi) để  
trị bệnh đan nang. Điểm án vào bộ vị Thừa sơn để trị  
bệnh bắp chân bị co giật. Điểm án vào huyệt Công tôn,  
Nội quan dê trị bệnh tâm tạng.

**Gồm 3 phương pháp:** dùng ngón tay để điểm, ấn;  
dùng lưng ngón tay giữa điểm án và dùng vật cứng ấn,  
điểm vào huyệt.

❖ **Dùng ngón tay điểm, ấn vào huyệt vị** (xem hình 47)

Ngón tay giữa duỗi thẳng, co các ngón khác lại, bàn tay để thẳng, dùng ngón tay giữa ấn vào huyệt; tiết tấu: buông lỏng - ấn - vuốt (nhu pháp); dùng lực cân bằng trong quá trình thực hiện tiết tấu.



Hình 47

❖ **Dùng lưng ngón tay giữa điểm - ấn vào huyệt vị** (xem hình 48)

Dùng lưng ngón tay giữa ấn vào huyệt vị theo tiết tấu: buông lỏng - điểm - vê (nhu pháp).

❖ **Dùng vật cứng điểm vào huyệt vị** (xem hình 49)

Thông thường người ta bó chặt 10 cây tăm, xỉa răng để điểm ấn vào huyệt vị, không nên ấn sâu.



Hình 48



Hình 49

*Chương ba*

**SỰ TUẦN HÀNH  
CỦA KINH - LẠC VÀ BỆNH CHỨNG**

# I. KINH - MẠCH, KỲ KINH VÀ LẠC MẠCH

Như đã nói ở phần trên, kinh là theo chiều dọc, lạc là theo chiều ngang, hệ thống kinh lạc bao gồm *kinh mạch* và *lạc mạch*; gồm có 12 kinh mạch, 8 mạch kỵ kinh và 15 lạc mạch (tính chung là 1 lạc); tổng cộng có 21 đường kinh lạc.

## 1. Mười hai kinh mạch

### \* Tên gọi

Muốn xác định một kinh mạch, cần phải biết tên gọi; tên gọi của kinh mạch dựa trên 3 căn cứ sau:

- *Thứ nhất*: nơi bắt nguồn hoặc là mút cuối của kinh mạch (chân hoặc tay).

- *Thứ hai*: thuộc âm hay dương. Âm chỉ những kinh mạch chạy ở phía trong tay hoặc chân. Dương chỉ những kinh mạch chạy phía ngoài tay (hoặc chân).

Âm dương còn hàm nghĩa chỉ sự thịnh suy của khí thuộc kinh mạch.

Âm khí bắt đầu gọi là *thiếu âm*, âm khí thịnh gọi là *thái âm*. Trung gian giữa thiếu âm và thái âm gọi là *quyết âm*.

Dương khí bắt đầu gọi là *thiếu dương*, dương khí thịnh gọi là *thái dương*, dương khí quá thịnh gọi là *dương minh*.

Theo vị trí, âm chỉ những kinh mạch phân bố ở phía trong tứ chi, *thiếu âm* chỉ kinh mạch phía sau cơ thể, *thái âm* chỉ kinh mạch phía trước cơ thể, *quyết âm* chỉ kinh mạch ở giữa cơ thể.

Cũng theo vị trí, dương chỉ những kinh mạch phân bố phía bên ngoài tứ chi, *thiểu dương* chỉ kinh mạch ở giữa cơ thể, *thái dương* ở phía sau cơ thể, *dương minh* ở phía trước cơ thể.

- *Thứ ba*: mỗi kinh mạch thuộc về một trong ngũ tạng (tim, gan, phổi, thận, phế) hoặc thuộc một trong lục phủ (vị, mật, đại trường, tiểu trường, bàng quang, tam tiêu)

\* Ví dụ: Thủ thái dương phế kinh.

Có thể phân tích theo tên kinh: Thủ (bắt nguồn ngực đi đến tay) thái dương (đi bên ngoài tay, khí dương thịnh) phế kinh (thuộc về phổi, một trong ngũ tạng).

Suy ra, có thể phân tích các kinh khác tương tự như trên

#### ❖ **Mười hai kinh mạch**

1. Thủ thái âm phế kinh.
2. Thủ dương minh đại trường kinh.
3. Túc dương minh vị kinh.
4. Túc thái âm tỳ kinh.
5. Thủ thiếu âm tâm kinh.
6. Thủ thái dương tiểu trường kinh.
7. Túc thái dương bàng quang kinh.
8. Túc thiếu âm thận kinh.
9. Thủ quyết âm tâm bào kinh.
10. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh.

11. Túc thiếu dương đảm kinh.

12. Túc quyết âm can kinh.

#### ❖ **Cách phân loại và sắp xếp**

- *Có nhiều cách phân loại và sắp xếp 12 kinh mạch thành từng nhóm: sắp xếp căn cứ theo âm dương (thiếu âm, quyết âm, thái âm; thiếu dương, dương minh, thái dương); sắp xếp căn cứ theo tay (Thủ dương minh đại trường, Thủ thái dương phế kinh); hoặc căn cứ theo chân (Túc thái dương bàng quang kinh, Túc thiếu âm thận kinh); hoặc sắp xếp theo quan hệ biểu lý.*

#### ❖ **Quan hệ biểu lý giữa kinh mạch**

Quan hệ biểu-lý là gồm quan hệ âm dương, trong ngoài và quan hệ tạng phủ, hai kinh mạch có quan hệ biểu-lý hỗ tương, chế ước, cùng dựa vào nhau để tồn tại.

\* Ví dụ: Thủ thái âm phế kinh và Thủ dương minh đại trường.

- *Hai kinh có các mối quan hệ: trong và ngoài (ngoài cánh tay - trong cánh tay), quan hệ âm dương (thái âm – dương minh), quan hệ tạng - phủ (phổi – đại trường).*

Xét về Thái âm phế kinh có thể gọi tắt là *thuộc phế, lạc đại trường*; xét về Thủ dương minh đại trường có thể gọi tắt *thuộc đại trường, lạc phế*. Nói chung, diễn tả mối quan hệ mật thiết giữa hai kinh mạch.

\* *Sau đây là cách sắp xếp 12 kinh mạch theo từng cặp quan hệ biểu - lý, thành 6 cặp:*

1. Thủ thái âm phế kinh.

Thủ dương minh đại trường kinh.

2. Túc dương minh vị kinh.  
Túc thái âm tỳ kinh.
3. Thủ thiếu âm tâm kinh.  
Thủ thái dương tiểu trướng kinh.
4. Túc thái dương bàng quang kinh.  
Túc thiếu âm thận kinh.
5. Thủ quyết âm tâm bào kinh.  
Thủ thiếu dương tam tiêu kinh.
6. Túc thiếu dương đảm kinh.  
Túc quyết âm can kinh.

### **2. Kỳ kinh bát mạch**

Như trên đã nói, 12 kinh mạch liên quan đến trực tiếp đến ngũ tạng, lục phủ, ngoài ra có 8 mạch, tuy liên thông với 12 kinh mạch nhưng không liên quan trực tiếp đến ngũ tạng, lục phủ, gọi là kỳ kinh bát mạch.

\* *Gồm: Đốc mạch, Xung mạch, Đái mạch, Âm nghiêu mạch, Dương nghiêu mạch, Âm duy mạch, Dương duy mạch.*

### **3. Mười lăm lạc mạch**

Mỗi đường kinh mạch có một đường lạc mạch, 12 kinh mạch có 12 đường lạc mạch, cộng thêm 3 đường mạch Nhâm, mạch Đốc và lạc mạch của vị, tổng cộng 15 đường lạc mạch.

## **II. CÔNG NĂNG CỦA KINH LẠC**

\* *Chương Kinh mạch, thiên Linh khu, cho rằng: Kinh mạch quyết định sự sống chết, xử lý trăm bệnh, điều hòa hư thực, thầy thuốc không thể không thông.*

Tức muốn làm nghề thầy thuốc, muốn trị liệu bệnh tật không thể không biết về kinh mạch, không thể không biết về công năng của kinh lạc.

\* *Theo Trung y, kinh lạc có 3 công năng chính: Sinh lý, bệnh lý và nguyên lý phán đoán bệnh.*

### **1. Công năng sinh lý của kinh lạc**

Công năng của kinh lạc để kháng với tà khí, chống lại sự kích thích của ngoại giới, mục đích bảo vệ cơ thể.

Kinh lạc là những con đường trọng yếu của sự lưu thông khí, huyết, các vật chất dinh dưỡng cơ bản để nuôi dưỡng cơ thể.

### **2. Công năng bệnh lý của kinh lạc**

Theo kinh nghiệm lâm sàng, các thầy thuốc Trung Hoa đã căn cứ trên sự tuần hành của kinh mạch để tìm ra bộ vị, tang phủ bị bệnh, đặc điểm của bệnh lý và đã tổng kết thành quy luật; tên bệnh thường gắn liền với tên kinh mạch. Là tác dụng công năng bệnh lý của kinh lạc.

\* Ví dụ: *Dương minh kinh* đi qua trước trán, nếu đau đầu vùng trán gọi là bệnh đau đầu Dương minh (*Dương minh đau bệnh*).

*Thái âm kinh* tuần hành phía sau ót (xương chẩm), nếu đau đầu vùng sau ót gọi là bệnh đau đầu Thái dương (*Thái dương đau bệnh*).

*Thiếu dương kinh* tuần hành ở bên đầu, nếu đau đầu vùng bên cạnh đầu gọi là bệnh đau đầu Thiếu dương (*Thiếu dương đau bệnh*).

### **3. Công năng phán đoán bệnh tật**

Các nhà nghiên cứu cho rằng, Trung y đã dựa vào kinh lạc để tổng kết được quy luật phát bệnh và đặc điểm của bệnh tật, dù ngoại cảm hoặc nội thương. Có 3 căn cứ để tìm đặc điểm bệnh lý :

*Một:* một kinh mạch bị bệnh thì liên quan đến một tạng phủ và những vùng liên quan.

\* Ví dụ: Tâm kinh bị bệnh thì vùng ngực (tim), vùng vai đau nhức.

*Hai:* kinh khí của một kinh lạc thất thường sẽ xuất hiện những hiện tượng thất thường.

\* Ví dụ: Bàng quang kinh bị bệnh, người bệnh cảm thấy đau đầu, nóng lạnh.

*Ba:* một hoặc hai kinh cùng bị bệnh thì sinh ra những triệu chứng tổng hợp.

\* Ví dụ: Kinh gan và kinh vị bị bệnh, triệu chứng tổng hợp là người bệnh cảm thấy ngực đau, nôn mửa, đi tả.

## **III. LUẬN BỆNH TẬT THEO SỰ TUẦN HÀNH CỦA KINH LẠC**

### **1. Thủ thái âm phế kinh**

#### **❖ Tuần hành**

Bắt đầu từ trong ngực, qua ngực (Trung phu) đi chéch ra phía trước mặt trong chi trên, đến đầu ngón tay cái (Thiếu thương).

### ❖ **Liên quan**

Thuộc phổi, lạc đại trường; liên quan với vị và khí quản.

### ❖ **Chủ trị**

Hô hấp, hệ thống tiêu hóa, da, những bộ vị trên ngực và tay.

\* Ví dụ: ho, suyễn, tức ngực, sưng yết hầu, ho ra đờm, đau ngực, đau vai.

### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Ho, suyễn; đau ngực, hít thở ngắn, phát nóng lạnh; vai cánh tay đau, lòng bàn tay nóng.

### ❖ **Phân tích**

Kinh phế, *nhiều khí ít huyết*, kinh khí bị uất trệ làm cho phế hạch xuống thất thường, phát sinh: ho, đau ngực, hít thở ngắn.

Kinh phế thuộc về lông (lỗ chân lông), nếu bị phong hàn phát nóng, lỗ chân lông mở ra, làm đổ mồ hôi khác thường.

Kinh phế gắp tà, khí huyết tuần hành không thông thuận làm cho vai, cánh tay bị đau, lòng bàn tay nóng.

Nếu, kinh khí thịnh thuộc về thực chứng, biểu hiện: đau vai, bả vai; cảm mạo phong hàn tự đổ mồ hôi, thương phong, tiểu tiện nhiều lần, miệng mũi thở ra khí.

Nếu kinh khí hư, không đủ thuộc hư chứng, biểu hiện: vai đau nhức, khí ngắn, hít thở gấp, nước tiểu thay đổi màu.

## 2. Thủ dương minh đại trường kinh

### ❖ Tuần hành

Bắt đầu từ Thương dương ở đầu ngón tay trỏ, đi lên phía trước mặt ngoài chi trên, qua cổ, mặt, vào hàm dưới, bắt chéo ở Nhân trung, sang cạnh mũi bên kia (Nghinh hương).

### ❖ Liên quan

Thuộc đại trường, lạc phế; liên quan hệ với vị.

### ❖ Chủ trị

Tiêu hóa, hô hấp, hệ thống thần kinh, đầu ngực, tay.

\* Ví dụ: Đau đầu, sưng cổ họng, đau vị, đau bụng, đau vai, những bệnh về nhiệt, hôn mê, bán thân bất toại.

### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Đau răng, đau cổ, yết hầu; chảy nước mũi, mũi xuất huyết; mắt vàng; vai, bả vai đau, ngón tay cái, ngón tay trỏ hoạt động khó khăn, sợ lạnh.

### ❖ Phân tích

Kinh Đại trường *nhiều máu, nhiều khí*; kinh Đại trường bị bệnh máu khí không thông hỏa nhiệt sinh ở bên trong, sinh đau răng, sưng cổ, yết hầu bệnh.

Đại trường kinh và lạc phế quan hệ biểu lý, kinh Đại trường bị tà (bệnh) sẽ ảnh hưởng đến phế, biểu hiện chảy nước mũi hoặc xuất huyết.

Đại trường kinh nhiệt thịnh, biểu hiện: mắt vàng.

Đại trường kinh máu huyết không thông, biểu hiện: vai, bả vai đau, ngón tay cái và ngón tay trỏ hoạt động khó khăn.

Những huyết vị thuộc Đại trường kinh chủ trị về những bệnh thuộc về tân (nước bọt, mô hôi).

Nếu kinh khí thịnh thuộc thực chứng, biểu hiện: những bộ phận liên quan đến kinh phát nóng, sưng.

Nếu kinh khí hư, thiếu, thuộc hư chứng, biểu hiện: sợ lạnh.

### **3. Túc dương minh vị kinh**

#### **❖ Tuần hành**

Bắt đầu từ Thừa khấp vòng quanh mặt, tới trước cổ, vào ngực, bụng, dọc phía ngoài mặt trước hi dưới, đến đầu ngón chân thứ hai (Lệ đào).

#### **❖ Liên quan**

Thuộc vị, lạc tỳ; liên quan với tim, tiêu trường và đại trường.

#### **❖ Chủ trị**

Tiêu hóa, hô hấp, tuần hoàn và hệ thống thần kinh.

\* Ví dụ: Đau đầu, đau răng, sưng cổ họng, miệng mót méo, đau ngực, đau dạ dày, đau chân.

#### **❖ Biểu hiện lâm sàng**

Nhiệt cao, đổ mồ hôi; môi bị chẩn, cổ sưng, yết hầu đau, đau răng; vị đau; ngực, bụng, đùi, lưng ngón chân bị đau, ngón chân giữa trở ngại.

### ❖ Phân tích

Vị kinh nhiều khí, nhiều huyết; kinh Dương minh vị bị bệnh thì dương hóa nhiệt; bén trong nhiệt cao, truy bức mồ hôi tiết ra ngoài; hỏa của vị thịnh thương lên làm cho môi bị chẩn, cổ sưng, yết hầu đau, rát đau.

Vị bị hư hàn, công năng vận hóa bị trở ngại, vị sè bị đầy; nước, dịch dừng tụ ở bụng trương nước.

Kinh vị bị trúng phong, dẫn đến miệng méo. Nếu tà khí ngưng trệ ở kinh vị, khí kinh sè bất lợi, phát sinh ngực, hai bên bụng, hai bên trước dùi, lưng, ngón chân bị bệnh, ngón chân giữa bị trở ngại.

### 4. Túc thái âm tỳ kinh

#### ❖ Tuần hành

Bắt đầu từ Ân bạch ở góc trong đầu ngón chân cái đi lên giữa mặt trong cẳng chân, dọc phía trước mặt trong dùi, đến phía ngoài bụng và ngực (Đại bao).

#### ❖ Liên quan

Thuộc Tỳ, lạc vị; liên hệ với tim, phổi, trường.

#### ❖ Chủ trị

Tiêu hóa, tuần hoàn, hệ thống tiết niệu, sinh thực khí quan.

\* Ví dụ : Đau vị, đau bụng, bụng tả, đại tiện bón, thống kinh, kinh nguyệt không đều, bí tiểu.

#### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Ăn uống không ngon, vị đau, đầy bụng; thủy thùng, đại tiện lỏng; nôn mửa; cứng lưỡi; thân nặng, dùi vể sưng, ngón chân cái bị trở ngại.

### ❖ Phân tích

Tỳ kinh ít máu, khí vượng; tỳ vận hóa thất thường thì bất lợi cho khí cơ, khiến ăn uống không ngon, vị đau, bụng đầy.

Nếu nước ẩm dừng ở bên trong vị, đại tiện lỏng, bị thủy thũng. Nếu vị khí đi ngược lên sinh nôn mửa.

Tỳ kinh quan hệ với lưỡi, nếu kinh khí của tỳ bất lợi lưỡi sẽ cứng.

Khí huyết của tỳ vận hành không thông thuận, dẫn đến thân nặng, đùi vế sưng, ngón chân cái bị trở ngại.

## 5. Thủ thiêu âm tâm kinh

### ❖ Tuần hành

Bắt đầu từ tim, qua hố nách (Cực tuyền), đi ra phía sau mặt trong chi trên, đến đầu ngón tay út (Thiếu xung).

### ❖ Liên quan

Thuộc tim, lạc tiểu trường; liên quan với phổi, thận.

### ❖ Chủ trị

Tuần hoàn, tiêu hóa và hệ thống thần kinh.

\* Ví dụ: đau ngực, bệnh tâm tạng, mất ngủ, hay quên, động kinh.

### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Khô cổ, khát nước; đau ngực, tay đau, lòng bàn tay nóng; mắt bị vàng.

### ❖ Phân tích

Tâm kinh ít máu, nhiều khí; Tâm kinh bị bệnh khí sinh hỏa làm tổn thương âm dịch, khiến cổ khô, khát nước.

Tà khí ứ trệ ở tâm kinh, phát sinh đau ngực, phía bên trong cánh tay đau lạnh hoặc lòng bàn tay nóng.

Tâm kinh liên quan đến mắt, tâm hỏa thượng lên nóng, khiến mắt bị vàng.

## **6. Thủ thái dương tiểu trường kinh**

### **❖ Tuần hành**

Bắt đầu từ Thiếu trạch, ở ngón tay út phái ngoài, đi lên phía sau, mặt ngoài chi trên, qua vai, cạnh cổ, đến mặt, liên hệ với mắt (Thính cung).

### **❖ Liên quan**

Thuộc tiểu trường, iạc tim; liên quan hệ với vị.

### **❖ Chủ trị**

Hệ thống tiêu hóa và hệ thống thần kinh.

\* Ví dụ: Những bệnh liên quan đến đầu, mặt, mắt, khoang miệng; cổ, vai, tay bị bệnh.

### **❖ Biểu hiện lâm sàng**

Tai điếc, mắt vàng; cổ, má, vai, cùi tay đau.

### **❖ Phân tích**

Kinh Tiểu trường *vốn ít khí nhưng nhiều máu*, liên quan đến tai, mắt, cổ, má, vai, cùi tay. Kinh Tiểu trường bị bệnh sẽ dẫn đến tai điếc, mắt vàng; cổ, má, vai, cùi tay đau.

## **7. Túc thái dương bàng quang kinh**

### **❖ Tuần hành**

Bắt đầu từ Tình minh ở đầu mắt, qua đầu gáy đi ở lưng, thắt lưng, rồi chia làm hai nhánh đi xuống, dọc qua mặt chi sau, chi dưới, đến chân đầu ngón chân út (Chí âm).

### ❖ **Liên quan**

Thuộc bàng quang; lạc não, thận.

### ❖ **Chủ trị**

Thần kinh, hô hấp, tuần hoàn, tiêu hóa và hệ thống tiết niệu sinh thực khí quan.

\* Ví dụ: Mắt, đầu, vai, lưng, chân bị bệnh, những bệnh liên quan đến ngũ tạng.

### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Nghẹt mũi, chảy nước mũi, xuất huyết mũi; đau mắt, chảy nước mắt, mắt vàng, đau các bộ vị : vai, lưng, đùi, ngón chân, ngón chân út bị trở ngại.

### ❖ **Phân tích**

Kinh Bàng quang liên quan với đầu, mắt, mũi, vai, lưng, bắp vế, ngón chân út.

Kinh Bàng quang bị ngoại tà xâm phạm vào lỗ chân lông, sinh ra phát nhiệt, ác hàn làm cho nghẹt mũi, chảy nước mũi, đau mắt chảy nước mắt.

Kinh Bàng quang bị ngoại tà nhập lý, nhiệt tà quấy nhiễu sinh mắt vàng, mũi xuất huyết, bị bệnh trĩ.

Kinh Bàng quang bị ngoại tà xâm nhập cũng phát sinh đau các bộ vị: vai, lưng, đùi, ngón chân, ngón chân út bị trở ngại.

## **8. Túc thiếu âm thận kinh**

### *Tuần hành*

Bắt đầu từ dưới ngón chân út đi qua Dõng tuyền ở gan bàn chân, lên phía sau mặt chân chi dưới, đến phía trong bụng và ngực (Du phủ).

### ❖ **Liên quan**

Thuộc thận, lạc bàng quang; liên quan với gan, phổi, tim.

### ❖ **Chủ trị**

Sinh thực khí quan và hệ thống thần kinh.

\* Ví dụ: Kinh nguyệt không đều, thống kinh, bí tiểu, đái són; những bệnh thuộc thần kinh.

### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Mặt nám đen, hoa mắt; ăn uống không ngon, đi tã, bị hoàng đản; miệng nóng, lưỡi khô, ho ra máu, suyễn; tinh thần thiếu phấn chấn, buồn ngủ; cột sống, vế, bàn chân đau, lạnh.

### ❖ **Phân tích**

Thận kinh liên quan mật thiết với thận; thận tinh hư thiếu, không lên đến mặt, khiến mặt bị nám đen, hoa mắt.

Thận bị bệnh ảnh hưởng đến Tam tiêu, làm cho ăn uống không thấy ngon, bụng tã, bị chứng hoàng đản.

Thận âm không đầy đủ, làm cho hư hỏa sinh viêm, khiến miệng nóng, lưỡi khô, ho ra máu, bị bệnh suyễn.

Thận dương hư suy nên tinh thần thiếu phấn chấn, buồn ngủ.

Thận kinh bị âm hàn, tà khí xâm phạm khiến âm khí bị tổn thương, làm cho cột sống, vế, bàn chân đau và lạnh.

## **9. Túc quyết âm tâm bào**

### ❖ **Tuần hành**

Bắt đầu từ trong ngực, cạnh vú (Thiên trì) di ra giữa mặt trong chi trên, đến đầu ngón tay giữa (Trung xung).

### ❖ **Liên quan**

Thuộc tâm bào, lạc tam tiêu.

### ❖ **Chủ trị**

Hệ thống tâm huyết quản, thần kinh, hệ thống hô hấp.

\* Ví dụ: Đau ngực, đau tâm giao, đau vị, nôn mửa, những bệnh liên quan đến thần kinh.

### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Tim bệnh, tim đập thất thường, tâm thần không an, bức bối; mặt đỏ, mắt vàng; sườn đau, nách bị phù thũng, cùi tay co giật, lòng bàn tay nóng.

### ❖ **Phân tích**

Kinh tâm bào bị bệnh khiến khí kinh bất lợi, sự vận hành của khí huyết bị trở ngại, dẫn đến: tim bệnh, tim đập thất thường, tâm thần không an, bức bối.

Tâm hỏa vượng khiến mặt đỏ, mắt vàng. Tâm kinh bị bệnh, khí vận hành bị trở ngại, khiến sườn đau sưng, nách bị thũng, cùi tay giật, lòng bàn tay nóng.

## **10. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh**

### ❖ **Tuần hành**

Bắt đầu từ Quan xung ở góc ngón tay đeo nhẫn, đi lên giữa mặt ngoài chi trên, qua cổ, gáy, sau tai, thái dương đến mặt, phần dưới mắt, còn một nhánh từ sau tai ra trước tai đến phía ngoài đuôi mắt (Ty trúc không).

### ❖ **Liên quan**

Thuộc Tam tiêu, lạc tâm bào.

### ❖ **Chủ trị**

Hô hấp, hệ thống tuần hoàn.

\* Ví dụ: Đau đầu, tai ù điếc, sưng cổ họng, đau vai, đầy bụng, thủy thũng, đái són, tiểu nhiều, tiểu gấp, tiểu bí đau.

### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Đau đầu, tai ù điếc, sưng cổ họng, đổ mồ hôi; các bộ vị bị đau : sau tai, cổ, vai, tay; ngón tay út hoạt động khó khăn.

### ❖ **Phân tích**

Kinh Tam tiêu quan hệ với tai, cổ họng, vai, bụng; kinh Tam tiêu bị nhiệt khiến đau đầu, tai ù điếc, sưng cổ họng, tân dịch theo dương khí thoát ra ngoài sinh đổ mồ hôi.

Kinh Tam tiêu bệnh (do tà xâm nhập) khiến các bộ vị bị đau: sau tai, cổ vai, tay, ngón tay út hoạt động khó khăn.

## **11. Túc tiêu dương đảm kinh**

### ❖ **Tuần hành**

Bắt đầu từ đuôi mắt (Đồng tử liêu) qua thái dương, ra sau tai, xuống vai, đia cạnh sườn, eo lưng, dọc giữa mặt ngoài chi dưới đến đầu ngón chân thứ tư (Khiếu âm).

### ❖ **Liên quan**

Thuộc đảm, lạc gan.

### ❖ **Chủ trị**

Thần kinh, hệ thống tiêu hóa.

\* Ví dụ: Đau đầu, bán thân bất toại, viêm gan, viêm túi mật, sỏi mật.

#### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Miệng đắng, mặt iu, da thịt không sáng; cổ đau, nách sưng; đau đầu, đau cổ, đau sườn; chân ngón chân bị đau, ngón chân thứ tư cử động khó.

#### ❖ Phân tích

Mật không thư giãn, bị uất, nước mật thượng lên khiến miệng đắng, mặt iu, da thịt không sáng.

Khí cơ không thuận lợi, đờm, đờm khí tích tụ khiến cổ bị đau, nách bị sưng.

Kinh Đảm bị bệnh, kinh khí không thông thuận phát sinh đau đầu hoặc đau cổ hoặc đau sườn, chân ngón chân đau, ngón chân thứ tư cử động khó.

### 12. Túc quyết âm can kinh

#### ❖ Tuần hành

Bắt đầu từ Đại đôn ở góc ngoài đầu ngón cái, qua mu bàn chân phía trước mặt trong cẳng chân đến giữa mặt trong đùi, vòng qua bộ phận sinh dục ngoài, lên cạnh sườn (Kỳ môn)

#### ❖ Liên quan

Thuộc gan, lạc đàm; liên quan với dạ dày, phổi, não, mắt.

#### ❖ Chủ trị

Thần kinh, tiêu hóa, hệ thống tiết niệu, sinh thực khí quan.

\* Ví dụ: đau bên đầu, mắt tai bị bệnh, ngực bụng bị đau, chân đau.

#### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Đau lưng; khô cổ, tức ngực, sặc mặt ỉu; nôn mửa, bụng tersed, dai són.

#### ❖ Phân tích

Can kinh bị bệnh, dẫn đến đau lưng không cùi xuống, ngẩng lên được.

Can khí không tiết ra được, đi ngược lên làm cho khô cổ, tức ngực, sặc mặt ỉu.

Can khí đi ngang xâm phạm đến tỳ vị, làm cho khí tỳ vị lên xuống thất thường, sinh nôn mửa, bụng tersed; can kinh bị bệnh ảnh hưởng đến âm khí (quan), bụng dưới, phát sinh dai són. Vị trí phân bố của kinh bát mạch

### 13. Đốc mạch

#### ❖ Tuần hành

Từ tầng sinh môn, qua Trường cường đi giữa lưng, lên gáy rồi xuống sống mũi, chỗ giáp lợi và môi trên.

#### ❖ Liên quan

Não, tủy, gan, thận, tử cung.

#### ❖ Chủ trị

Thần kinh, tuần hoàn, hệ thống tiết niệu sinh thực khí quan.

Những du huyệt Đốc mạch ở ngang cột xương sống 1-7 (cổ), chủ trị những bệnh về tim phổi.

Những du huyệt Đốc mạch ở ngang cột xương sống 8-12 (ngực), chủ trị những bệnh về gan, tỳ, vị.

Những du huyệt Đốc mạch ở ngang cột xương sống 1-5 (lưng), chủ trị những bệnh về thận, bàng quang, trường.

Những du huyệt Đốc mạch dưới cột sống chủ trị những bệnh về tiết niệu, sinh thực khí quan.

Những du huyệt Đốc mạch vùng đầu, chủ trị các bệnh đau đầu, đau mặt và những bệnh liên quan đến tinh thần.

#### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Tứ chi co giật, động kinh; cứng sống lưng, điên, gù lưng, đái són, phụ nữ không con, bệnh trĩ.

#### ❖ Phân tích

Đốc mạch bị phong tà hoặc đờm đục làm trở ngại, kinh khí bất lợi sẽ phát sinh tứ chi co giật hoặc bệnh động kinh phát tác.

Đốc mạch chủ về dương khí, khi khí của Đốc mạch mất điều hòa, khí trong thuộc dương không đi lên được, sẽ sinh ra các bệnh: sống lưng bị cứng, bị bệnh điên (người lớn), động kinh (trẻ em), bụng bị co rút, gù lưng, đái són, phụ nữ không con, bệnh trĩ.

### 14. Nhâm mạch

#### ❖ Tuần hành

Từ Hội âm qua trước bụng, ngực, lên mặt, đến dưới mắt.

#### ❖ Liên quan

Phổi, tử cung và tạng khí.

#### ❖ **Chủ trị**

Tiết niệu, sinh thực, thần kinh, hô hấp, tiêu hóa, hệ thống tuần hoàn.

\* Ví dụ: phổi bệnh, tim bệnh, vị bệnh, tiêu trường bệnh, xích bạch đới hạ.

#### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Âm trung đau dữ dội, di tinh, tiểu tiện khó, đái són, kinh nguyệt không đều, xích bạch đới hạ, không con.

#### ❖ **Phân tích**

Nhâm mạch bị âm hàn ngưng tụ hoặc máu trệ, khí ứ sẽ dẫn đến các bệnh: âm trung đau dữ dội, hoặc di tinh, tiểu tiện khó, đái són, kinh nguyệt không đều, xích bạch đới hạ, không con.

### **15. Xung mạch**

#### ❖ **Tuần hành**

Từ Hội âm qua nếp bẹn, hợp với kinh Túc thiếu âm đi lên bụng, ngực, hợp với mạch Nhâm lên mặt, vòng quanh môi vào vòm miệng, đến dưới mắt.

Từ nếp bẹn dọc theo mặt trong chi dưới, đến mắt cá trong, đến gan bàn chân, một nhánh tách ra từ mắt cá trong ra đến mu bàn chân đến ngón chân cái; hợp với mạch Đốc ở lưng.

#### ❖ **Liên quan**

Thận và mạch Nhâm.

#### ❖ **Chủ trị**

Đau ngực, bụng, sôi bụng, hôn mê, các bệnh về kinh nguyệt, không con.

### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Kinh nguyệt không đều, không con, ngực bụng đau.

### ❖ **Phân tích**

Khí Xung mạch mất điều hòa sẽ dẫn đến những bệnh bất thường đối với phụ nữ như kinh nguyệt không đều.

Khí Xung mạch bị hư không giữ được sẽ dẫn đến bệnh không con; khí Xung mạch đi ngược lên sinh chứng ngực bụng đau.

## **16. Đới mạch**

### ❖ **Tuần hành**

Từ đốt thắt lưng thứ hai vòng quanh bụng và lưng.

### ❖ **Liên quan**

Đảm kinh, Can kinh, Tỳ kinh, vị kinh và 2 mạch Nhâm, Đốc.

### ❖ **Chủ trị**

Kinh nguyệt không đều, xích bạch đới hạ, chân mềm nhão, đau quanh bụng, lưng lạnh.

### ❖ **Biểu hiện lâm sàng**

Đầy bụng, xích bạch đới hạ, lưng gối đau; chân mềm nhão, bị liệt.

### ❖ **Phân tích**

Đới mạch bị bệnh, kinh khí không thông phát sinh các chứng bệnh như đầy bụng, xích bạch đới hạ, lưng gối đau; chân mềm nhão, bị liệt.

## 17. Âm nghiêu <sup>(1)</sup> mạch

### ❖ Tuần hành

Từ mắt cá trong, qua mặt trong chi dưới, sinh dục ngoài, phần trong ngực, đến họng, lên đầu mắt, hợp với mạch Dương kiếu (nghiêu) đến sau tai và não.

### ❖ Liên quan

Thận kinh, Bàng quang kinh và Dương nghiêu kinh.

### ❖ Chủ trị

Đại tiện khó; sinh khó, hôn mê; thổ tả, náu.

### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Chân bị co giật hoặc buồn ngủ, không muốn dậy.

### ❖ Phân tích

Âm nghiêu mạch bị bệnh, do âm hàn thịnh ở bên trong, khiến cho kinh mạch bị câu thúc, khiến cho chân co giật hoặc buồn ngủ không muốn dậy.

## 18. Dương nghiêu mạch

### ❖ Tuần hành

Từ mắt cá ngoài, qua mặt ngoài chi dưới, phân bố cạnh sườn, vòng qua vai, lên mép đầu mắt, hợp với mạch Âm kiếu (nghiêu) đến sau tai, vào não.

### ❖ Liên quan

Bàng quang kinh, Đảm kinh, Tiểu trường kinh, Đại trường kinh, Vị kinh và Dương kiếu (nghiêu) mạch.

### ❖ Chủ trị

Lưng đau cứng, tự đỗ mô hôi, đau đầu, đau tai, đau mũi, động kinh, đau gân cốt.

---

<sup>(1)</sup> Ghi chú: có sách dịch là kiếu

### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Chân bị co giật, khó ngủ, động kinh.

### ❖ Phân tích

Dương kiếu (nghiêu) mạch bị bệnh khiến khí dương bị trở ngại, kinh mạch bị câu thúc, làm cho chân bị co giật hoặc rất khó ngủ hoặc động kinh phát tác.

## 19. Âm duy mạch

### ❖ Tuần hành

Khí của mạch khởi từ các kinh âm, từ mặt trong đùi, qua bụng, ngực, đến hai bên họng, rồi hợp với mạch Nhâm.

### ❖ Liên quan

Thận kinh, Tỳ kinh, Can kinh và mạch Nhâm.

### ❖ Chủ trị

Tâm tạng bệnh, vị bệnh, ngực bị bệnh, sôi bụng đi tả, bụng tích thành khôi, sờn đau, bức bối.

### ❖ Biểu hiện lâm sàng

Tim bệnh, vị bệnh, ngực bụng bệnh; tinh thần không phấn chấn, cơ thể mệt mỏi không có sức lực.

### ❖ Phân tích

Âm dương trong cơ thể mất điều hòa, âm duy mạch và dương duy mạch không thể hỗn tương lẫn nhau, dương khí bị hao tán, khiến tinh thần không phấn chấn. Âm dịch suy kiệt làm cho cơ thể cảm thấy mệt mỏi, không có sức lực.

## **20. Dương duy mạch**

### **❖ Tuần hành**

Khí của mạch khởi ở các kinh dương từ mặt ngoài của gối, chân, qua phía ngoài của bụng, ngực, đến vai, lên sau tai, ra gáy hợp với mạch Đốc.

### **❖ Liên quan**

Bàng quang kinh, Đám kinh, Tiểu trường kinh, Tam tiêu kinh và mạch Đốc.

### **❖ Chủ trị**

Phát lạnh, phát nóng, lưng đau, xương tay chân bị đau, đỉnh đầu đau, lòng bàn tay nóng, tự đổ mồ hôi, tay chân không có lực.

### **❖ Biểu hiện lâm sàng**

Phát nóng, sợ lạnh.

### **❖ Phân tích**

Dương duy mạch liên quan đến biếu, nên Dương duy mạch bị tà (bệnh) xâm nhập sẽ phát sinh nóng, sợ lạnh.

## **IV. BỆNH TẬT VÀ HUYỆT VỊ TRỊ LIỆU**

Qua thực nghiệm chứng minh, các nhà nghiên cứu đã nêu những bệnh tật liên quan đến huyết vị trên các đường kinh lạc cần trị liệu, theo bảng thống kê tổng quát sau:

Bệnh	Huyệt vị trị liệu
1. Viêm mũi	Nghinh hương, Thượng tinh, Hợp cốc, Nhân trung, Phong phủ, Bách hội, Phong trì, Đại chày, Hòa liêu.
2. Viêm họng	Thiếu thương, Hợp cốc, Phong phủ, Gian sử, Giáp xa.
3. Viêm amidan	Thiếu thương, Giáp xa, Kinh cù, Hợp cốc, Dũng tuyến, Quan xung, Thái khê, Thiên đột, Xích trạch.
4. Viêm họng cấp tính	Thiên đỉnh, Thiên đột, Can du, Phong trì, Đại trũ, Hợp cốc.
5. Viêm khí quản cấp tính	Phong trì, Á môn, Thân trụ, Đại trũ, Phế du, Hợp cốc.
6. Viêm chi khí quản, mân tính	Thiên trụ, Phong trì, Đại trũ, Phong môn, Liệt khuyết, Thái uyên, Xích trạch, Phế du.
7. Hen suyễn	Thiên trụ, Hợp cốc, Liệt khuyết, Thái uyên, Túc tam lý, Thái xung, Phong môn, Ngư tể, Côn lôn, Thiên đột, Phế du, Đản trung, Linh đài, Khí hải, Quan nguyên.

8. Viêm phổi	Liệt khuyết, Xích trạch, Dũng tuyến, Phế du, Cách du, Cự khuyết, Mệnh môn, Hợp cốc, Đào đạo, Tỳ du.
9. Viêm dạ dày cấp tính	Vị du, Công tôn, Nội quan Túc tam lý, Xích trạch, Thượng quản, Phúc kết, Đại trǔ, Can du, Ngư tế, Trung quản, Ân bạch.
10. Dạ dày bị co thắt	Trung quản, U môn, Thiên trụ, Phúc ai.
11. Nôn mửa (do thần kinh)	Nội định, Thái xung, Hợp cốc, Khúc trạch.
12. Ruột bị co thắt, bệnh sa nang	Tam âm giao, Khí hải, Chương môn, Trung cực.
13. Di niệu (đái són), dương nuy	Thận du, Đại trường du, Quan nguyên, Khí hải, Đại đôn, Tâm du, Trung quản, Tiểu trường du, Phong trì
14. Tiểu đường	Nhân trung, Thừa tương, Thần môn, Nhiên cốc, Nội quan, Tam tiêu du, Trung quản, Khí hải, Mệnh môn.

15. Nuy hoàng bệnh	Cự khuyết, Trung quản, Cách du, Thận du, Gian sử.
16. Bệnh cước khí	Phong thị, Tam âm giao, Huyền chung, Dương phụ, Dương lăng tuyễn, Dũng tuyễn, Côn lôn, Chiếu hải, Ủy trung, Âm thị.
17. Đổ nhiều mồ hôi	Thiếu thương, Liệt khuyết, Khúc trì, Dông tuyễn, Nhiên cốc, Xung dương, Đại đôn, Côn lôn.
18. Đổ mồ hôi trộm	Thận du, Phục lưu, Trung cực, Hợp cốc.
19. Xuất huyết não	Hợp cốc, Khúc trì, Âm phụ, Dương lăng tuyễn, Nội đình, Nội phủ, Á môn, Túc tam lý, Phong trì, Địa thương.
20. Tam thoa thần kinh bị bệnh	Hợp cốc, Khúc trì, Giáp xa, Địa thương, Thừa tương, Đồng tử liêu, Ế phong, Thính hội.
21. Thần kinh mặt bị tê	Địa thương, Thính hội, Khúc sai, Thần đình, Giáp xa, Nhân trung.

22. Thần gian thần kinh bị bệnh	Đại trứ, Phế du, Thận du, Can du, Chương môn.
23. Tọa cốt thần kinh bị bệnh	Ủy trung, Hoàn khiêu, Côn lôn, Thận du, Đại Trường du, Thừa phù, Túc tam lý.
24. Đau đầu mãn tính	Hợp cốc, Thiên trụ, Thượng tinh, Phong trì, Thiếu hải, Côn lôn, Bách hội.
25. Trẻ em cấp (bị viêm trường vị, đại tiện bón, lỵ, truyền nhiễm cấp tính)	Thiếu thương, Khúc trì, Nhân trung, Đại chày, Dũng tuyến, Trung quản, Ủy trung, Thừa tương, Bách hội.
26. Thiên đầu bệnh	Đầu duy, Ty trúc không, Toán trúc, Phong trì, Thượng đỉnh, Thượng tinh.
27. Suy nhược thần kinh	Quan nguyên, Trung quản, Cự khuyết, Tâm du, Cách du, Vị du, Bách hội, Á môn.
28. Mất ngủ	Thái uyên, Công tôn, Ẩn bạch, Thận du, Dương lăng tuyến, Tam âm giao.
29. Thần kinh đầu gối bị bệnh	Tất nhẫn, Âm lăng tuyến, Khúc tuyến, Hoàn khiêu, Huyền chung.

30. Tay bị co giật hoặc tê	Túc tam lý, Kiên liêu, Vấn sử, Hậu khê, Hợp cốc.
31. Chân bị co giật hoặc tê	Hành gian, Khâu khư, Côn lôn, Dương phụ, Dương lăng tuyền, Túc tam lý.
32. Viêm Amidan	Ngư tể, Xích trạch, Hợp cốc, Thiếu thương, Nhiên cốc,
33. Bệnh liên quan đến hệ thống hô hấp	Liệt khuyết, Xích trạch, Lao cung, Thiên đột, Kiên tiền, Đại trũ, Phong môn, Phế du, Cách du, Phụ phân, Cao hoang, Đản trung.
34. Những bệnh liên quan đến vị trường	Xích trạch, Nội quan, Khúc trạch, Kiến lý, Thiếu hải, Túc tam lý, Ẩn bạch, Công tôn, Tam âm giao, Thái khê, Trung quản, Thượng quản, Cự khuyết, Thần khuyết, Âm giao, Thạch môn, Quan nguyên, Trung khu.
35. Trần tỉnh, an giấc ngủ	Lao cung, Thái uyên, Thần môn, Dũng tuyền, Túc tam lý, Bách hội,

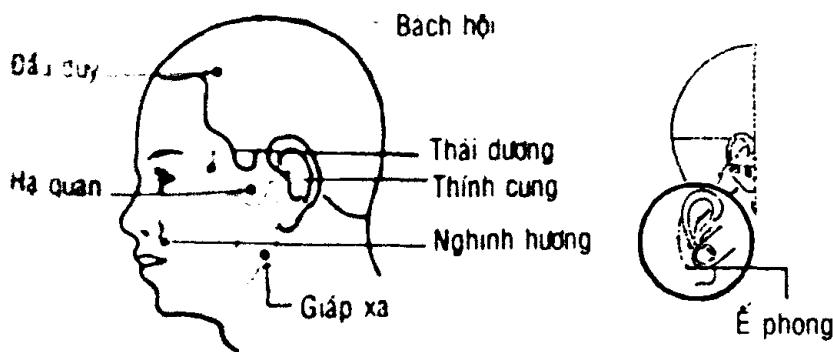
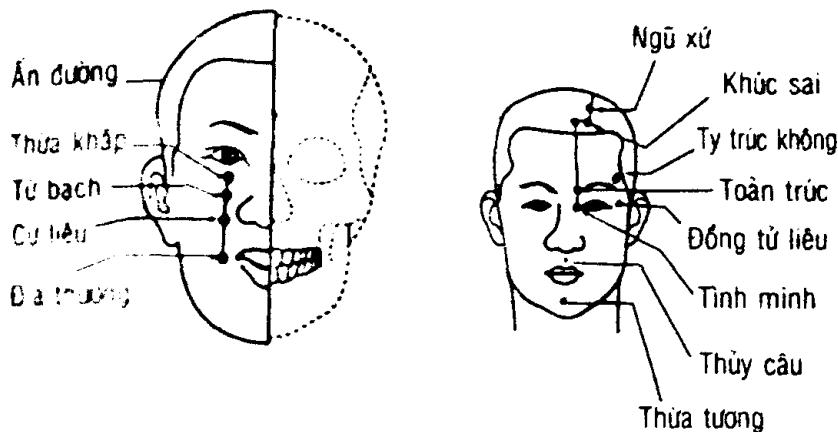
	Phong phủ, Á môn, Đại chuy, Đào đạo, Linh dài, Thận du.
36. Những bệnh về âm bộ	Thùa sơn, Mệnh môn, Dương quan, Trường cường, Hội dương, Quan nguyên, Trung khu, Khúc cốt, Hoành cốt, Phủ xá.
37. Bệnh về tỳ	Kinh cù, Đại chày, Đào đạo, Linh dài, Thận du.
38. Ngừng mưa	Thái uyên, Nội quan, Kiến lý, Công tôn.
39. Lui nhiệt	Kinh cù, Liệt khuyết, Hợp cốc, Thái dương, Đại chày, Đào đạo, Linh dài ...
40. Những bệnh thuộc về phụ nữ	Tam âm giao, Huyết hải, Thạch môn, Trung khu, Chiếu hải, Túc tam lý, Quan nguyên ...
41. Xuất mồ hôi	Phục lưu, Hợp cốc, Âm đô, Ngư tế, Phế du, Khúc trì, Túc tam lý, Thiếu thương, Liệt khuyết.

*Chương bốn*

## **HUYỆT VỊ VÙNG ĐẦU**

## I. VÙNG ĐẦU VÀ NHỮNG HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG

### 1. Những huyệt vùng mặt (xem hình 1)

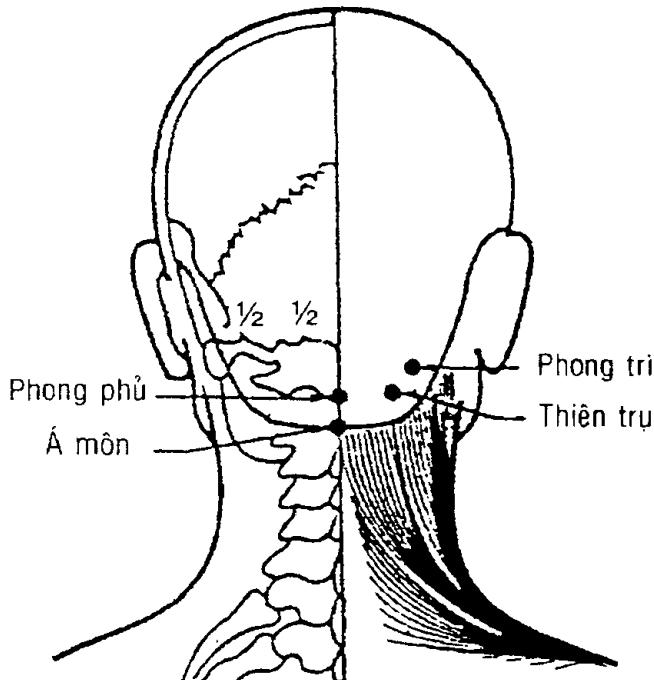


Hình 1

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Bách hội	Giữa bờ dưới chân tóc, sau gáy thẳng lên 7 tấc.
2	Ấn đường	Giữa đường nối hai đầu lông mày.
3	Toản trúc	Bờ xương trên mi mắt, dưới vòng cung lông mày về phần mũi.
4	Thừa khấp	Điểm gap nhau của bờ dưới hố mắt và đường thẳng từ con ngươi xuống.
5	Tứ bạch	Đồng tử thẳng xuống, trong chỗ lõm dưới khung xương má.
6	Địa thương	Điểm gap nhau của rãnh mũi mép và đường ngang qua 2 mép.
7	Tinh minh	Trong khoang hố mắt, khói mắt bên trong lên 0.1 tấc.
8	Nghinh hương	Trong rãnh mũi mép, cách cánh mũi 0.5 tấc.
9	Thủy câu	Điểm 1/3 trên và 2/3 dưới của rãnh Nhân trung dưới sống mũi.
10	Đồng tử liêu	Mé ngoài xương khoang mắt, chỗ cuối cùng của đường vân góc mắt ngoài.
11	Thái dương	Chỗ lõm phía dưới ngoài đuôi lông mày 1 tấc.
12	Thính cung	Trước cửa tai, giữa chân bình tai.
13	Hạ quan	Trước bình tai chiều ngang một ngón tay, chỗ lõm giữa bờ dưới xương gò má và bờ trước lồi cầu xương hàm dưới.

14	Ế phong	Sau dái tai, sát bờ trước cơ ức đòn chũm.
15	Giáp xa	Trước góc hàm dưới, chiều ngang khoảng 1 ngón tay.

## 2. Những huyệt sau đầu và gáy (xem hình 2)



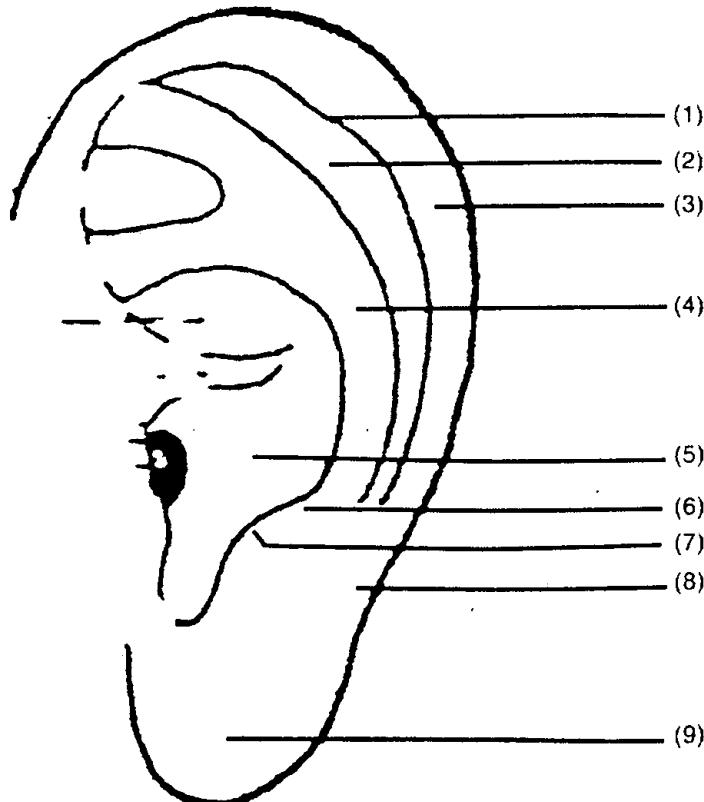
Hình 2

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Phong trì	Phía sau mõm chũm, bờ ngoài cơ gáy, ngang với dái tai.

2	Á môn	Chỗ lõm sau gáy, trên mép tóc 0.5 tấc, đốt sống cổ 1.
3	Thiên trụ	Từ huyệt Á môn đo ra phía ngoài 1.3 tấc.

## II. VÙNG TAI VÀ NHỮNG HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG

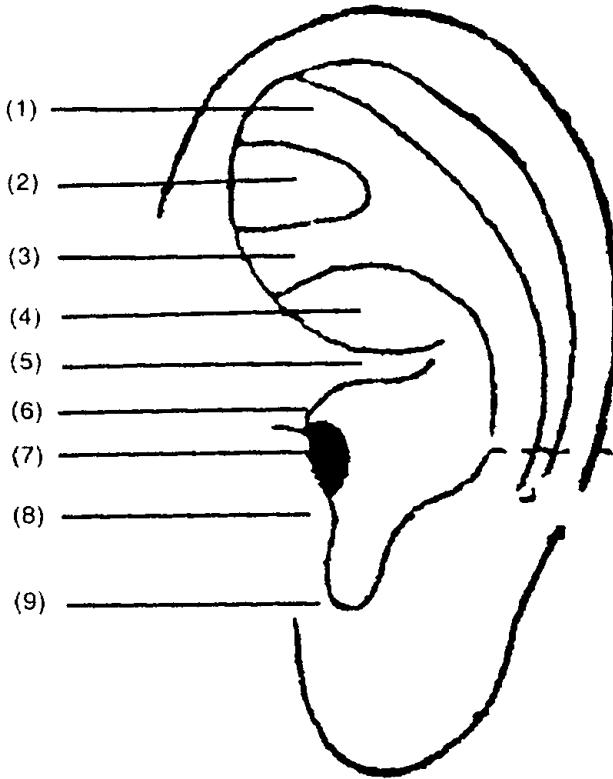
### 1. Tên các vùng trên tai (xem hình 3,4)



Hình 3

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. Nhĩ luân kết tiết | 2. Châu         |
| 3. Nhĩ luân          | 4. Đối nhĩ luân |

- 5. Nhĩ giáp xoang
  - 6. Bình luân thiết tích
  - 7. Đồi nhĩ bình
  - 8. Nhĩ luân vĩ
  - 9. Nhĩ thùy



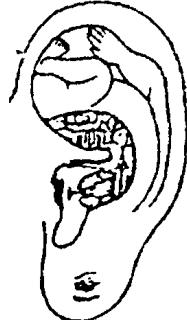
Hình 4

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. Đồi nhĩ luân thượng cước | 2. Tam giác oa            |
| 3. Đồi nhĩ luân hạ cước     | 4. Nhĩ giác đỉnh          |
| 5. Nhĩ luân cước            | 6. Bình thượng thiết tích |
| 7. Ngoại nhĩ đạo khẩu       | 8. Nhĩ bình               |
|                             | 9. Bình gian thiết tích   |

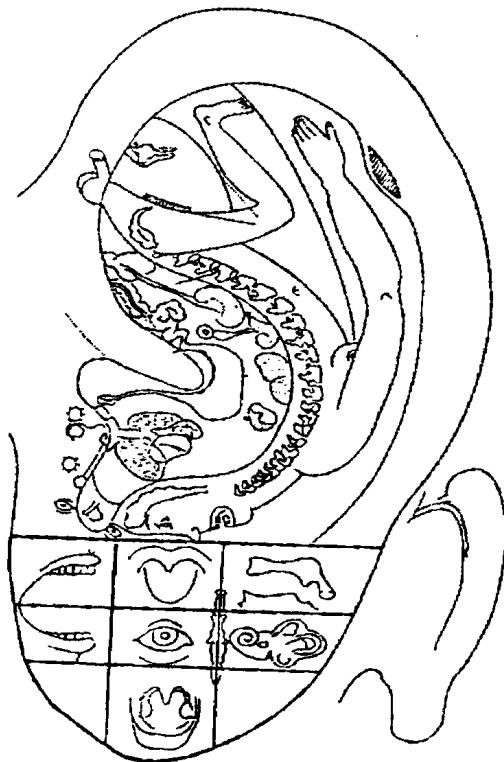
## 2. Quy luật phân bố huyệt vị trên tai (xem hình 5)

Theo hình vẽ, trong vành tai tương tự có một thai nhi nằm trong bụng mẹ, đối chiếu cứ thế nằm của thai nhi, huyệt vị của thai nhi tương ứng với các huyệt vị phân bố trên vành tai quy luật sau:

Đầu và mặt tương ứng với các huyệt vị ở nhĩ thùy và vùng lân cận. Hai tay tương ứng với những huyệt vị ở nhĩ châú.



Tai và thai nhi



Liên quan giữa tai và các bộ phận cơ thể

Hình 5

Thân và chân tương ứng với những huyệt vị nhĩ luân, nhĩ luân thượng cước và nhĩ luân hạ cước.

Nội tạng tương ứng với huyệt vị phần nhiều tập trung nhĩ đinh và nhĩ giáp khoang.

Đường tiêu hóa ở chu vi nhĩ luân cước.

### **3. Nhĩ châm và dụng cụ**

Châm cứu các bộ vị trên vùng tai, gọi là nhĩ châm, những loại kim được dùng gồm 6 loại: hào châm, nhĩ hào châm, khấm châm, quả lạp thức bì nội châm, hoàn trị bì nội châm, tam lăng châm.

Ngoài ra người ta còn dùng ngón tay, các loại hạt (tiểu lăng, vương bất lưu hành, lục đậu, cao lương) để đè ép vào các huyệt vị trên tai để trị liệu bệnh tật.

### **4. Phương pháp nhĩ châm**

Trường hợp đi du lịch, đi dã ngoại, bị bệnh cấp tính, có thể dùng móng tay để ấn, xoa bóp trị liệu các chứng: đau dạ dày, đau gối, thần kinh sườn bị bệnh, sái (treo) xương cốt, gãy xương, náu.

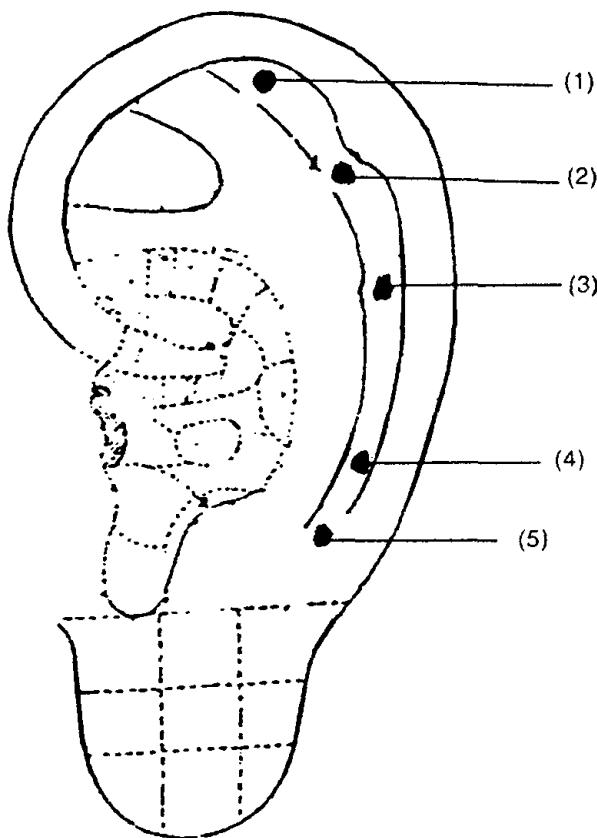
Trong quá trình trị liệu bệnh tật (nội khoa, ngoại khoa, nhi khoa ..), người ta có thể dùng các loại hạt (thường là đậu xanh) bỏ vào trong một cái túi (0, 6.0, 6 mm) để xoa bóp những huyệt vị ở tai.

Việc cần thiết là nhớ các huyệt vị hoặc luôn có sẵn hình vẽ vị trí các huyệt vị liên quan đến bệnh tật.

## 5. Những huyệt vị vùng tai

### ❖ Nhĩ châú (xem hình 6)

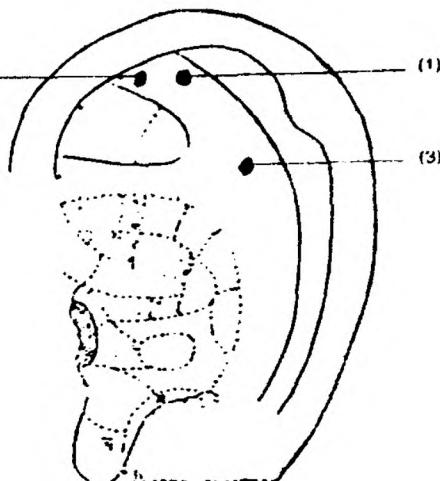
1. Chỉ (vùng ngón tay)
2. Oản (vùng cổ tay)
3. Trūu (vùng cùi tay)
4. Kiên quan tiết (vùng vai)
5. Tiêu cốt (vùng cổ)



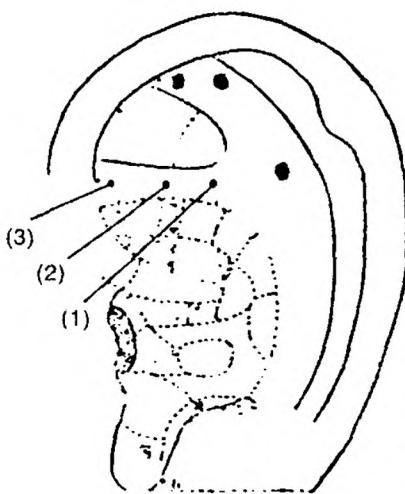
Hình 6

❖ **Đối nhĩ luân thượng cước (xem hình 7)**

1. Chỉ (ngón chân)
2. Hòa (mắt cá)
3. Tất (đầu gối)



Hình 7



Hình 8

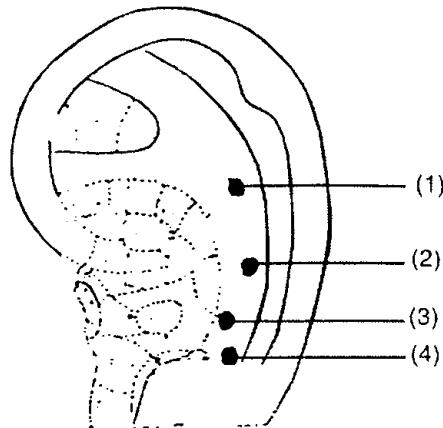
❖ **Đối nhĩ luân hạ cước**

(xem hình 8)

1. Đồn (hông)
2. Toạ cốt
3. Hạ cước doan  
(giao cảm)

❖ **Đối nhĩ luân** (xem hình 9)

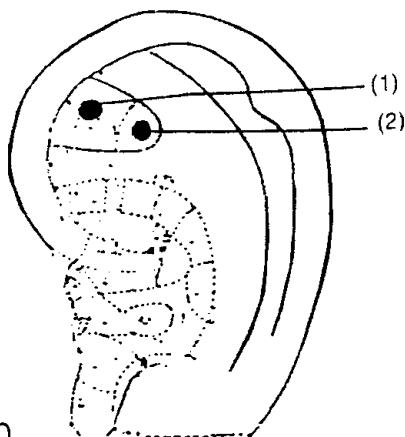
1. Phúc (bụng)
2. Hung (ngực)
3. Cảnh (cổ)
4. Tích trùy



Hình 9

❖ **Tam giác oa** (xem hình 10)

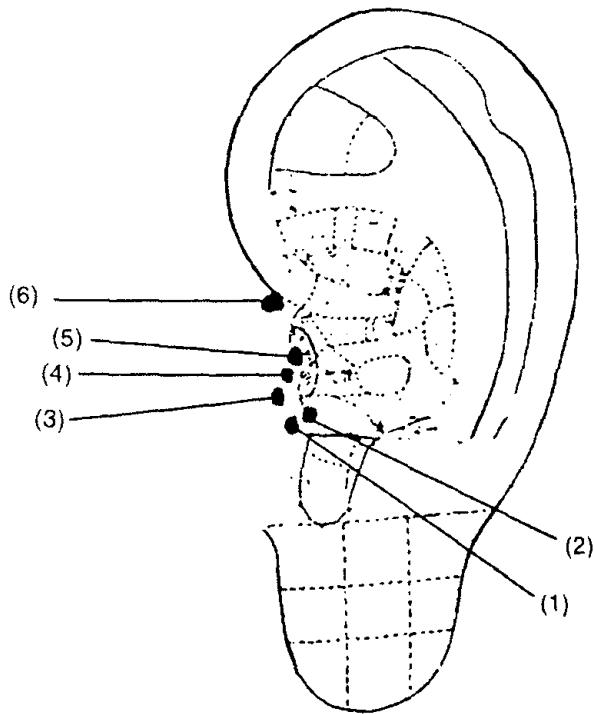
1. Tử cung
2. Thần môn



Hình 10

❖ Nhĩ bình (xem hình 11)

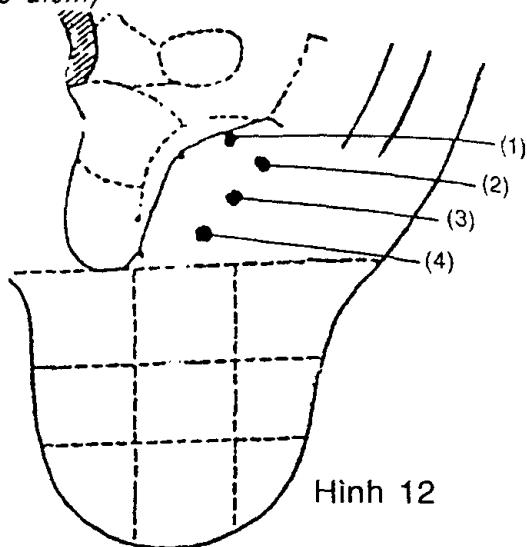
1. Nội ty
2. Hạ bình tiêm
3. Ngoại ty
4. Yết hầu
5. Thượng bình tiêm
6. Ngoại nhĩ



Hình 11

❖ **Đối nhĩ bình** (xem hình 12)

1. Duyên trung (não điểm)
2. Chẩm (Ót, gáy)
3. Nhiếp
4. Ngạch (Trán)

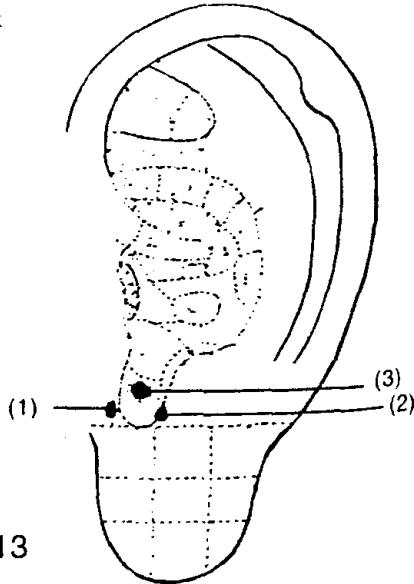


Hình 12

❖ **Bình gian thiết tích**

(xem hình 13)

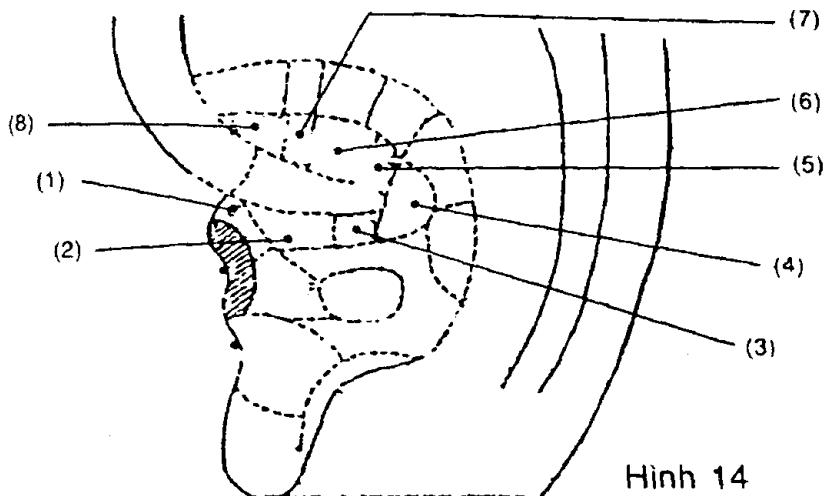
1. Mục 1 (mục: mắt)
2. Mục 2
3. Bình gian



Hình 13

❖ Nhĩ luân cước chu vi (xem hình 14)

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| 1. Khẩu (miệng)        | 2. Thực đạo    |
| 3. Bí môn              | 4. Vị          |
| 5. Thập nhị chỉ trường | 6. Tiểu trường |
| 7. Lan vĩ              | 8. Đại trường  |

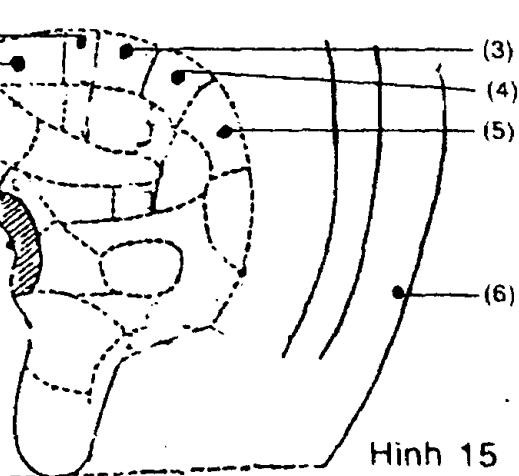


Hình 14

❖ Nhĩ giáp đinh

(xem hình 15)

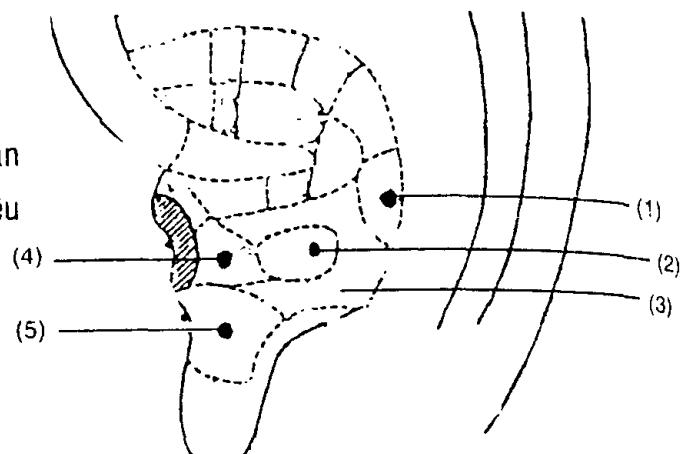
1. Bàng quang
2. Thâu niệu quản
3. Thận
4. Di (đảm; di; tuy)
5. Can (gan)



Hình 15

❖ **Nhĩ giáp xoang** (xem hình 16)

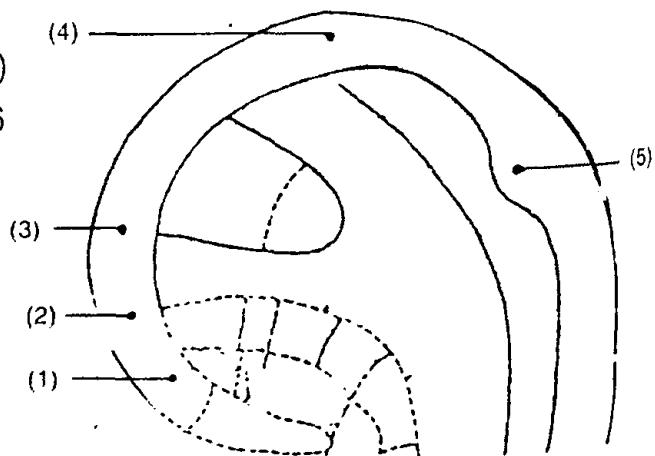
1. Tỳ
2. Tâm
3. Phế
4. Khí quản
5. Tam tiêu



Hình 16

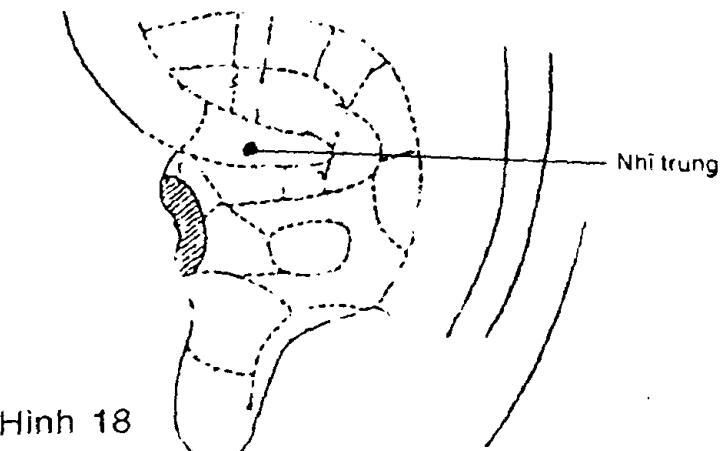
❖ **Nhĩ luân** (xem hình 17)

1. Trực tràng hạ đoạn
2. Niệu đạo
3. Ngoại sinh thực khí
4. Nhĩ tiêm
5. Can (gan)
6. Luân 1- 6



Hình 17

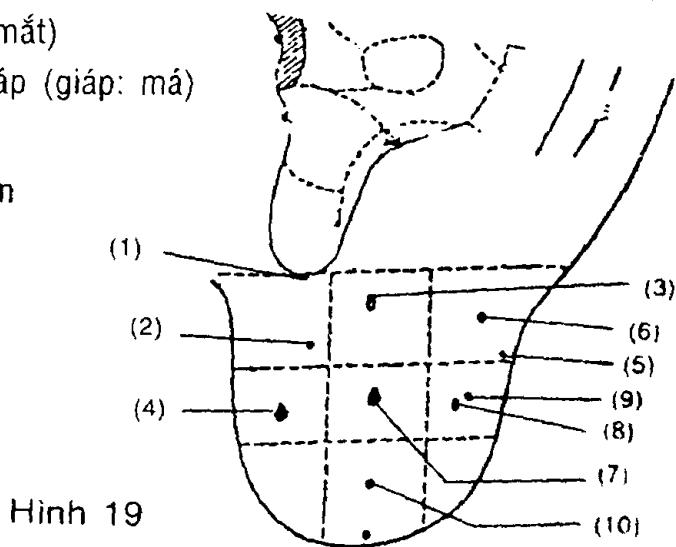
❖ Nhĩ trung (xem hình 18)



Hình 18

❖ Nhĩ luân cước (xem hình 19)

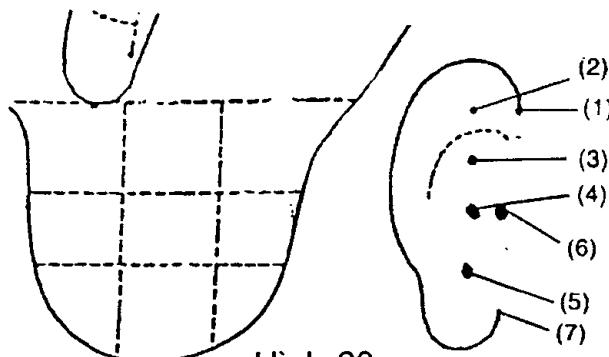
- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. Thăng áp điểm         | 2. Nha thống điểm 1<br>(nha thống: đau răng) |
| 3. Thiệt (luối)          | 4. Nha thống điểm 2                          |
| 5. Thương hàm (cầm trên) | 6. Hạ hàm (cầm dưới)                         |
| 7. Nhän (mắt)            |  |
| 8. Diện giáp (giáp: má)  |  |
| 9. Nội nhĩ               |  |
| 10. Amiđan               |  |



Hình 19

❖ **Nhĩ quách bối diện** (xem hình 20)

1. Thượng nhĩ căn
2. Giáng áp cầu
3. Thượng nhĩ bối
4. Trung nhĩ bối
5. Hạ nhĩ bối
6. Nhĩ mê căn
7. Hạ nhĩ căn



Hình 20

### III. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU (35 BỆNH)

#### 1. Cận thị

❖ **Biểu hiện:**

Bệnh khá phổ biến ở những người làm việc bằng mắt (đọc sách, ngồi máy tính) hoặc dùng mắt quá sức, tuổi cao.

Bệnh nặng, nhãn cầu sinh lồi lõm, cần phải trị liệu.

❖ **Huyệt vị**

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. Ăn đường   | 2. Tinh minh |
| 3. Toản trúc  | 4. Tứ bạch   |
| 5. Thái dương | 6. Phong trì |

7. Can du

8. Quang minh

9. Hợp cốc

❖ **Phương pháp**

a. Dùng hai ngón tay cái đẩy huyệt nhiều lần huyệt Án đường.

b. Vẽ, ấn các huyệt: Tình minh, Toản trúc, Tú bạch, Thái dương.

c. Vẽ, nắn các huyệt: Phong trì, Can du, Quang minh, Hợp cốc.

❖ **Tự xoa bóp trị liệu**

a. Điểm và vẽ (nhu pháp) các huyệt: Toản trúc, Ngưu yêu, Thừa tương, Tú bạch, Tình minh; mỗi huyệt 1 phút.

b. Vẽ nắn từ hốc mắt đến huyệt Thái dương 1-2 phút.

c. Dùng ngón tay cái, ngón tay trỏ nắn chung quanh hốc mắt 1-2 phút.

d. Nhấm mắt, chuyển động nhẹ nhẫn cầu, 1 phút.

e. Nhấm mắt, dùng ngón tay trỏ và ngón tay giữa vỗ, xoa nhẹ nhẫn cầu 1-2 phút.

f. Đè huyệt Hợp cốc, Phong trì; mỗi huyệt 1 phút.

g. Dùng ngón tay cái, ngón trỏ, nắn vẽ dái tai sau khi phát nhiệt, vẽ nắn thêm 1 phút.

**2. Kim châm mắt (Trường châm nhẫn)**

❖ **Biểu hiện:**

Trên hoặc dưới mí mắt xuất hiện một nhọt cứng như hạt lúa mạch, mắt bị đau như như bị cái kim châm vào mắt, nên gọi là trường châm nhẫn.

Nhọt mưng mủ 2-3, chảy mủ và hết, dân gian gọi bệnh này là thâu châm nhᾶn (thâu là trộm, dòm trộm). Dân gian Việt Nam gọi là *mut leo*.

❖ **Huyệt vị**

- |              |            |
|--------------|------------|
| 1. Tình minh | 2. Ngư yêu |
| 3. Tứ bạch   | 4. Ngư tế  |

❖ **Phương pháp**

a. Người bệnh nằm ngửa, người trị liệu dùng hai ngón tay giữa ấn, xoa nhẹ vào các huyệt vị Tình minh, Ngư yêu, Tứ bạch, mỗi huyệt 1 phút, sẽ bớt đau nhức.

b. Dùng 2 ngón tay cái ấn, vê 2 góc mắt, trước vê nhẹ sau vê nặng, mỗi bên vê 1 phút, sẽ bớt nhức.

c. Dùng bộ vị Ngư tế (cạnh bàn tay) hai bàn tay đè vào vùng da góc mắt; tiếp theo, vuốt đẩy xuống ra phía sau (phía sau não), vuốt đẩy 20 lần, làm cho vùng da mắt thư giãn.

d. Dùng ngón tay cái ấn và bấm vào đầu ngón chân giữa (cả hai bàn chân), sẽ cảm thấy bớt đau nhức.

\* **Chú ý:**

- Khi nhọt mới mưng mủ không nên nặn mủ, để phòng nhiệt độc lan rộng. Nên dùng khăn sạch, thấm nước nóng đắp vào mắt, ngày 2-3 lần, mỗi lần đắp 15 phút.

- Bệnh nhẹ, có thể dán các loại cao, loại thuốc chữa mắt, không cần phải trị liệu bằng xoa bóp.

- Không nên ăn những thực phẩm cay nóng như tiêu, hành, gừng.

### **3. Sụp mí mắt (Nhân liêm hạ thùy)**

#### **❖ Biểu hiện**

Mí mắt trên sụp xuống không thể mở mắt ra được, ảnh hưởng đến thị lực; có hai nguyên nhân gọi là tiên thiên và hậu thiên. Tiên thiên là do di truyền, hậu thiên là do vùng da mắt bị thương hoặc bị bệnh cục bộ.

#### **❖ Huyệt vị**

1. Dương bạch
2. Ngư yêu
3. Phong trì
4. Tam âm giao
5. Hâm cốc

#### **❖ Phương pháp**

a. Người bệnh nắm ngửa, người trị liệu dùng ngón tay cái vê nắn vùng trán và vùng hốc mắt nhiều lần.

b. Dùng ngón tay cái, ngón tay trỏ và ngón tay giữa vê, nắn nhiều lần các huyệt: Dương bạch, Ngư yêu, Phong trì, Tam âm giao và Hâm cốc.

### **4. Choáng váng (Mỹ ni nị)**

#### **❖ Biểu hiện**

Bệnh choáng váng do tai (*nhĩ tính huyền vụng*) hoặc do bên trong tai (*nội nhĩ huyền vụng bệnh*) phát sinh.

Đặc điểm, tự nhiên phát bệnh, bệnh phát tác như trời rung đất chuyển, không đứng vững; tai điếc, thính lực giảm sút, buồn nôn, đổ mồ hôi; bệnh phát tác vài phút và cũng có lúc kéo dài cả ngày.

Nguyên nhân sinh bệnh có thể là do giận dữ hoặc lo âu quá độ hoặc không tiết chế trong việc ăn uống.

### ❖ **Huyệt vị**

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. Hợp cốc   | 2. Ế phong   |
| 3. Phong trì | 4. Nội quan  |
| 5. Thái khê  | 6. Thái xung |

### ❖ **Phương pháp**

a. Dùng ngón tay cái (cả hai tay) đè và vê các huyệt Hợp cốc, Nội quan, mỗi huyệt 1 phút.

b. Để bệnh nhân ngồi thẳng; dùng ngón giữa của 2 bàn tay vê nắn hai huyệt Ế phong ở sau tai, thời gian 1 phút.

c. Để bệnh nhân ngồi thẳng; dùng tay nắn huyệt Phong trì, cổ; dùng lực nhẹ, hơi chậm; thời gian 2 phút.

d. Yêu cầu bệnh nhân nằm ngửa; xoa bụng bệnh nhân thuận theo kim đồng hồ, thời gian 5 phút, bệnh nhân có cảm giác thư giãn hơn là tốt.

e. Yêu cầu bệnh nhân nằm ngửa; dùng gốc 2 bàn tay để trước ngực bệnh nhân (vùng lõm, tâm oa), đẩy gốc 2 bàn tay thuận chiều với xương ngực; đẩy chậm, lực hơi mạnh; tiến hành liên tục 20- 25 lần.

f. Dùng 2 ngón tay cái, ấn, vê vào huyệt Thái khê, Thái xung (thuộc chân bệnh nhân); mỗi huyệt 1 phút.

### ❖ **Tự trị liệu**

Ấn vào huyệt Bách hội 1 phút.

Nắn nhẹ và chậm huyệt Thần thông 1 phút.

Dùng lược gỗ để chải đầu, tốc độ chậm, chải 2 phút.

Dùng 5 ngón tay (cả hai tay) ấn đè lên đầu, vùng mạch Nhâm Đốc (đường giữa đầu) từ 1-2 phút.

Vẽ nắn huyệt Phong trì và cổ cho phát nóng, tự lắc vùng cổ.

Dùng 2 tay đối nhau ấn vào huyệt Nội quan, có cảm giác đau tê.

Dùng 2 tay đè lên đầu; kết thúc việc trị liệu.

## **5. Ù tai (Nhĩ minh)**

### **❖ Biểu hiện**

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh ù tai: do hoàn cảnh sinh sống ồn ào, hoặc tâm lý, hoặc ăn uống thiếu sinh tố, hoặc bệnh tật (cao huyết áp), hoặc nội phân tiết hỗn loạn, do bị thương ở đầu.

Ngoài ra có những nguyên nhân khác như làm lụng mệt mỏi, thần kinh bị căng thẳng, ngủ không đầy đủ, căng thẳng trong sinh hoạt.

Người bị bệnh ù tai, nghe ù ù rất khó chịu, ảnh hưởng đến sức khỏe và công việc; cần phải được trị liệu.

### **❖ Huyệt vị**

- |                     |             |
|---------------------|-------------|
| 1. Thính cung       | 2. É phong  |
| 3. Phong trì        | 4. Hạ quan  |
| 5. Hợp cổ cốc       | 6. Nội quan |
| 7. Dương lăng tuyền |             |
| 8. Tam âm giao      |             |

### ❖ Phương pháp

- a. Bệnh nhân ngồi thẳng; dùng lòng ngón tay giữa (hai tay) áp vào huyệt Thính cung, 1 phút; tiếp theo, xoa bóp thuận theo kim đồng hồ 36 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 36 lần.
- b. Tiếp tục, ấn và xoa bóp các huyệt Ế phong, Phong trì, Hạ quan, thủ pháp tương tự như xoa bóp huyệt Thính cung. Mỗi ngày trị liệu 2-4 lần.
- c. Bệnh nhân ngồi thẳng; dùng bụng ngón tay cái ấn vào huyệt Hợp cốc 1 phút; tiếp theo xoa bóp thuận theo kim đồng hồ 36 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 36 lần.
- d. Tiếp tục, ấn, xoa bóp huyệt Nội quan, tương tự như xoa bóp huyệt Hợp cốc.
- e. Bệnh nhân ngồi thẳng; dùng ngón tay giữa ấn huyệt Dương lăng tuyền 1 phút; tiếp theo xoa bóp theo chiều kim đồng hồ 36 lần, xoa bóp ngược theo chiều kim đồng hồ 36 lần.
- f. Tiếp tục, ấn, xoa bóp huyệt Tam âm giao, tương tự như ấn và xoa bóp huyệt Dương lăng tuyền.

Nếu mỗi ngày, ấn xoa bóp nhiều lần các huyệt và các huyệt Dương lăng tuyền và huyệt Tam âm giao (theo phương pháp nêu trên) thì hiệu quả rất tốt.

### ❖ Tự trị liệu

Nhắm mắt, lấy hai bàn tay xoa vào nhau phát nóng, áp vào tai; tiếp theo lấy 3 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn) gõ vào phía sau ót (sinh điểm), nghe tiếng tiếng

thùng thùng (gọi là trống trời), đánh có tiết tấu 49 tiếng. Mỗi sáng tập 10 phút, kiên trì tập sẽ thấy hiệu quả.

Dùng lòng hai ngón tay (ngón cái và ngón trỏ) và đầu các ngón tay còn lại, nắm cánh tay còn lại, theo cầm pháp (nắm) từ đầu các ngón tay, lên cổ tay, lên đến cùi tay, lên vai. Đổi tay, nắn tương tự như trên. Mỗi ngày tập 5-10 phút, sẽ thấy công hiệu.

## **6. Đột nhiên tai bị điếc (Đột phát nhĩ lung)**

### **❖ Biểu hiện**

Tai nghe không rõ, có thể điếc 1 tai hoặc cả 2 tai, nguyên nhân điếc tai rất phức tạp nhưng có thể quy về hai nguyên nhân chính:

*Một:* do bị lạnh, bị nóng, mệt nhọc, thần kinh bị kích thích, mẫn cảm, nội phân tiết mất điều hòa, làm cho công năng thực vật thần kinh mất điều hòa ... máu dịch tuần hoàn không thuận, cung ứng máu không đủ cho tai, có thể phát sinh sưng tai, xuất huyết, huyết quản co giật sinh điếc tai, gọi là *tai điếc cảm âm tính*.

*Hai:* cảm nhiễm bệnh độc, đường hô hấp bị cảm nhiễm, tuyến má bị viêm lưu hành tính ... say rượu, có thai, thủ thuật (nhổ răng, cắt viêm đào thải), đầu bị thương, tai bị viêm, dẫn đến tai điếc.

### **❖ Huyệt vị**

1. Phong trì
2. Thái dương

### ❖ Phương pháp

Hai tay, dùng 3 ngón tay: Hai ngón trỏ ấn vào huyệt Phong trì, 2 ngón trỏ đè vào 2 lỗ tai, 2 ngón giữa ấn vào huyệt Thái dương.

Động tác, sáu ngón tay vừa ấn vừa xoa chậm và nhẹ thuận theo chiều kim đồng hồ, mỗi ngày xoa bóp 2-4 lần, sẽ thấy công hiệu.

### ❖ Huyệt vị tự trị liệu 1

- |             |              |
|-------------|--------------|
| - Ấn đường  | - Thái dương |
| - Nhĩ môn   | - Thính cung |
| - Thính hội | - É phong    |
| - Phong trì |              |

### ❖ Phương pháp tự trị liệu 1

a. Ngồi thẳng trước kính (để thấy các huyệt vị), dùng 2 ngón tay giữa ấn vào huyệt Ấn đường khoảng 1 phút; tiếp theo dùng bụng ngón tay giữa xoa huyệt Ấn đường thuận theo chiều kim đồng hồ 36 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 36 lần.

b. Tiếp theo xoa xuống huyệt Thái dương, qua các huyệt khác và đến huyệt Phong trì; mỗi huyệt xoa bóp nhiều lần.

Mỗi ngày sáng, chiều nên trị liệu 1 lần.

### ❖ Huyệt vị tự trị liệu 2

Hạ quan, Chi câu, Hội tông, Tam dương lạc, Tứ độc.

### ❖ Phương pháp tự trị liệu 2

a. Ngồi thẳng, dùng đầu ngón tay cái của bàn tay phải, ấn lên huyệt Ngoại quan khoảng 1 phút; tiếp

theo dùng bụng bàn tay xoa theo chiều kim đồng hồ 36 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 36 lần.

b. Sau đó, ấn xoa bóp các huyệt Chi câu, Hội tông, Tam dương lạc, Tứ độc; tương tự như xoa bóp huyệt Ngoại quan; tiếp tục xoa bóp các huyệt từ trên xuống dưới 3- 5 lần.

Mỗi ngày, trị liệu 3 lần, sáng, trưa, tối; sau 10 ngày thấy công hiệu.

#### ❖ Phương pháp trị liệu 3

Có thể trị liệu bằng châm cứu huyệt ở tai, trên các bộ vị: Thận, Chẩm, Nội nhĩ, Ngoại nhĩ, Thần môn; phối hợp với Thận thượng tuyến, Nội phân tiết.

### 7. Chảy máu mũi

#### ❖ Biểu hiện

Trung y gọi bệnh xuất huyết mũi là *ty nục*, chúng ta thường gọi là chảy máu cam; nguyên nhân chính là bên trong cơ thể nóng, phát sinh.

Biểu hiện, chảy nước mũi, trong mũi có máu, nặng thì chảy máu; miệng khô thích uống đồ lạnh, tiểu tiện vàng, mặt đỏ, đau đầu, tính gấp gấp dễ nóng giận.

Bệnh gồm cấp tính và mãn tính, nếu gấp thì cầm máu là chính, nếu bệnh chậm thì trị gốc là chính.

#### ❖ Huyệt vị

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. Ấn đường | 2. Hợp cốc  |
| 3. Vùng tai | 4. Cánh tay |
| 5. Mũi      |             |

### ❖ Phương pháp

- a. Người bệnh ngồi thẳng, đầu ngửa ra sau; người trị liệu dùng hai ngón tay cái ấn vào huyệt Ân đường, trước nhẹ sau mạnh, ấn khoảng 30 giây.
- b. Dùng hai ngón tay cái, cùng áp vào lỗ tai, khoảng 1 phút.
- c. Khép 4 ngón tay (trỏ, giữa, deo nhẫn, ngón út), nhúng nước lạnh hoặc dùng khăn ướt áp vào trán khoảng 1 phút.

Dùng 3 phương pháp trên để cầm máu.

- d. Người bệnh ngồi thẳng, người trị liệu dùng hai tay xoa bóp hai bên vai, gần cột sống, khi nào thấy da thịt đỏ hồng thì ngừng.
- e. Dùng 2 ngón tay cái, ấn vê huyệt Hợp cốc, trước nhẹ sau mạnh khoảng 1 phút.
- f. Người bệnh ngồi thẳng, hai tay buông xuống tự nhiên; người trị liệu dùng tay chà xát tay bệnh nhân, từ cánh tay đến cổ tay; chà xát hai tay.
- g. Nếu mũi xuất huyết nghiêm trọng, để bệnh nhân ngồi ngửa ra sau, dùng khăn mát áp vào trán vừa dùng nước nóng rửa chân.

Dùng đầu ngón tay giữa ép vào lỗ mũi, nếu chảy máu ở lỗ mũi phải thì ép vào lỗ mũi trái, nếu chảy máu lỗ mũi trái thì ép vào lỗ mũi phải; nếu cả hai lỗ mũi đều chảy máu thì dùng 2 ngón tay ép vào 2 cánh mũi.

### ❖ Huyệt vị

1. Cự liêu

2. Chân răng

### ❖ Phương pháp tự trị liệu

Ngồi thẳng trước gương, dùng hai ngón tay giữa ép vào huyệt chân răng, huyệt Cự liêu khoảng 1 phút; tiếp theo dùng bụng bàn tay xoa thuận theo chiều kim đồng hồ, công dụng cầm máu.

Nếu xuất huyết mũi, do ngoại thương cũng có thể dùng phương pháp này để trị liệu.

## 8. Nghẹt mũi

### ❖ Biểu hiện

Nghẹt mũi do niêm mạc khoang mũi bị sưng, làm cho lỗ mũi hẹp lại.

Mục đích trị liệu là làm cho niêm mạc khoang mũi thu lại.

### ❖ Phương pháp trị liệu

Dùng hai gót chân đánh vào xương đuôi hai bàn chân, mỗi lần đánh 2- 3 phút, mỗi ngày trị liệu nhiều lần.

## 9. Viêm mũi

### ❖ Biểu hiện

Bệnh thường phát ở mùa đông hoặc ở những người sống ở đô thị hoặc do khí hậu viêm nhiệt phát sinh. Biểu hiện, chảy nước mũi, nước mũi có mùi hôi; bệnh tuy không nghiêm trọng nhưng rất khó chịu.

### ❖ Huyệt vị

1. Nghinh hương
3. Ấn đường

2. Hợp cốc
4. Bách hội

5. Trán

6. Phong trì

7. Da đầu

❖ **Phương pháp**

a. Ngồi thẳng, dùng 2 ngón tay cái đè vào chỗ lõm hai bên cánh mũi, xoa bóp chậm đến huyệt Nghinh hương khoảng 3 phút, lực xoa từ nhẹ đến mạnh.

b. Ngồi thẳng, tay này nắm tay kia vê, nắn huyệt Hợp cốc 30 - 40 lần, sau đó đổi tay.

c. Nằm ngửa, gối đầu cao, dùng ngón tay cái ấn vén huyệt Án đường, khoảng 1 phút.

Tiếp theo, ấn xoa từ huyệt Án đường lên huyệt Bách hội 20 lần, sức xoa vừa phải, không nhẹ không mạnh.

Tiếp tục, dùng 2 ngón tay cái ấn, xoa vùng trán khoảng 2 phút.

d. Nằm ngửa, dùng 2 ngón tay giữa vê huyệt Phong trì phía sau cổ, khoảng 1 phút.

e. Nằm ngửa, xát nóng hai bàn tay xoa vùng da đầu, cảm giác nóng thì ngừng.

❖ **Huyệt vị tự trị liệu**

- Án đường

- Ty thông

- Nghinh hương

- Phong trì

- Thái dương

- Bách hội

- Hợp cốc

- Thiếu thương

❖ **Phương pháp tự trị liệu**

a. Xoa, ấn các huyệt Án đường, Ty thông, Nghinh hương, 2 phút.

- b. Dùng 2 ngón tay cái xát lên nhau phát nóng, ép vào 2 cánh mũi và xoa cho nóng 2 cánh mũi.
- c. Xoa bóp huyệt Phong trì khoảng 2 phút.
- d. Dùng tay đẩy trán khoảng 1 phút.
- e. Dùng ngón tay cái, ngón trỏ, vê hai cánh mũi 1-2 phút.
- f. Nếu đau đầu, vê các huyệt Thái dương, Bách hội 1 phút.
- g. Nắn huyệt Hợp cốc 1 phút.
- h. Dùng ngón tay cái ấn vào huyệt Thiếu thương khoảng  $\frac{1}{2}$  phút, ấn mạnh tay một chút.
- j. Dùng 2 bàn tay xoa vào nhau phát nóng, áp vào mặt, hai bên cánh mũi, kết thúc quá trình trị liệu.

#### ❖ Phương pháp nhĩ châm

Chọn các huyệt vị: Nội ty, Phế, Thận thương tuyến, Nội phân tiết.

### 10. Viêm mũi dị ứng

#### ❖ Biểu hiện

Viêm mũi mãn cảm còn được gọi là viêm mũi biến thái phản ứng, nguyên nhân là niêm mạc của mũi phản ứng khác thường phát sinh. Viêm mũi dị ứng được chia làm hai loại một là do tuổi tác và thời tiết.

Do tuổi tác cao, mũi thường dị ứng với bụi bặm, mùi hôi của động vật, khói thuốc, các loại thịt, cá.

Thời tiết, nhiệt độ tăng đột ngột từ 20 - 32° C; hoặc vào tháng có loại hoa phấn bay làm cho người ta viêm mũi dị ứng.

### ❖ **Huyệt vị**

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. Bách hội     | 2. Ân đường  |
| 3. Nghinh hương | 4. Ty thông  |
| 5. Hợp cốc      | 6. Phong trì |
| 7. Phế du       |              |

### ❖ **Phương pháp**

- a. Người bệnh nằm ngửa; người trị liệu dùng 2 ngón tay cái chà xát 2 bên cánh mũi phát nóng; xoa bóp các huyệt: Bách hội, Ân đường, Nghinh hương, Ty thông, Hợp cốc.
- b. Tiếp theo, dùng ngón tay trỏ vê nắn vùng cổ nhiều lần và vê nắn Phong trì, Phế du.
- c. Tự trị liệu tương tự phương pháp vừa nêu.

### ❖ **Phương pháp châm cứu tai**

Chọn các bộ vị ở tai: Nội ty, Phế, Thận thương tuyến. Nếu chảy nước mũi lâu nên châm cứu thêm bộ vị thuộc thận.

## **11. Mũi cà chua (Tao túu)**

### ❖ **Biểu hiện**

Bệnh thường thấy ở tuổi trung niên, chót mũi đỏ, Trung y gọi là bệnh bã rượu (tao túu) hoặc hồng ty đầu, đầu mũi đỏ, ta thường gọi là mũi cà chua; phụ nữ gặp bệnh này rất là buồn khổ vì ảnh hưởng đến sắc đẹp.

Sách *Chu bệnh nguyên hậu luận* cho rằng, do uống rượu nhiệt xung lên mặt hoặc gặp gió lạnh phát sinh.

Ngày nay, người ta chứng minh bệnh còn nhiều nguyên nhân: uống rượu, ăn thức ăn cay nóng, bị nóng lạnh kích thích, tinh thần căng thẳng, tâm lý bị kích động, kinh nguyệt không điều hòa, công năng vị trường bị trở ngại, nội phân tiết hỗn loạn, lỗ chán lông bị bệnh.

❖ **Huyệt vị**

Túc tam lý

❖ **Phương pháp**

a. Người bệnh ngồi, người trị liệu dùng ngón tay cái tay phải đeo ấn huyệt Túc tam lý ở chân trái bệnh nhân khoảng 1 phút; sau đó dùng bụng ngón tay xoa theo chiều kim đồng hồ 36 lần.

b. Đổi tay trái, đổi huyệt Túc tam lý ở chân phải, phương pháp trị liệu như trên.

❖ **Huyệt vị tự trị liệu**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| - Tố liêu      | - Nghinh hương |
| - Thiếu thương | - Hợp cốc      |
| - Khúc trì     |                |

❖ **Phương pháp tự trị liệu**

a. Dùng ngón giữa ấn, xoa bóp huyệt Tố liêu, 1 phút. Ấn huyệt Nghinh hương 1 phút, tiếp theo xoa bóp thuận theo kim đồng hồ 36 lần.

b. Dùng đầu ngón tay cái ấn huyệt Thiếu thương, Hợp cốc, Khúc trì ; mỗi huyệt 1 phút. Tiếp đến, dùng lòng ngón tay cái xoa bóp các huyệt trên thuận theo chiều kim đồng hồ, mỗi huyệt 36 lần.

### ❖ Châm cứu tai

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. Vị (dạ dày)    | 2. Gan               |
| 3. Ngoại ty       | 4. Thận thương tuyễn |
| 5. Nội phân tiết. |                      |

### 12. Đau cổ họng

#### ❖ Biểu hiện

Đau cổ họng do nhiều nguyên nhân: cảm mạo, ho, viêm amidan, viêm họng. Biểu hiện cổ họng đau, khô cổ.

#### ❖ Huyệt vị

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. Khúc trì  | 2. Dương khê   |
| 3. Hợp cốc   | 4. Nghinh nhân |
| 5. Phong trì |                |

#### ❖ Phương pháp

- a. Dùng ngón tay cái xoa bóp huyệt Khúc trì và huyệt Dương khê, mỗi huyệt 1 phút. Tiếp theo vê đẩy những vùng chung quanh 2 huyệt Khúc trì và Dương khê 1 phút.
- b. Một tay nắm cổ tay bệnh nhân, một tay nắn huyệt Hợp cốc 1 phút.
- c. Dùng 3 ngón tay (ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn) vê nắn huyệt Nghinh nhân 3- 5 phút.
- d. Dùng tay vê nắn từ cùi tay đến cổ tay, vè nắn cả 2 tay bệnh nhân.
- e. Bệnh nhân ngồi thẳng, dùng tay nắn huyệt Phong trì 1 phút. Kết thúc trị liệu.
- f. Nếu bệnh đã lui, không nên trị liệu tiếp.

#### ❖ **Huyệt vị tự trị liệu**

Thiên đột

#### ❖ **Phương pháp tự trị liệu**

Ngồi thẳng trước gương soi, dùng tay bụng ngón tay trỏ (ngón tay phải) ấn vào huyệt Thiên đột khoảng 1 phút. Tiếp tục xoa bóp theo chiều kim đồng hồ 36 lần, mỗi ngày trị liệu 1 lần.

#### ❖ **Châm cứu tai**

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 1. Đầu tai       | 2. Amidan   |
| 3. Yết hầu       | 4. Phế      |
| 5. Nội phân tiết | 6. Thần môn |

### **13. Mất âm**

#### ❖ **Biểu hiện**

Bệnh thường thấy ở những người sống bằng nghề ca hát, nói nhiều. Nguyên nhân do cảm mạo hoặc viêm amidan hoặc viêm họng.

Biểu hiện, nói năng khó khăn, nói không ra tiếng.

#### ❖ **Huyệt vị**

Cổ họng, các huyệt vị liên quan đến bệnh đau cổ họng.

#### ❖ **Phương pháp**

a. Nằm ngửa, dùng 4 ngón tay nhúng nước lạnh, rẽ ra 2 bên cổ họng, vuốt nhẹ cổ họng từ trên xuống khoảng 5 phút.

b. Nằm ngửa, dùng 2 cạnh bàn tay ấn xát hai bên ngực, hướng từ trên rẽ ra hai bên, khoảng 3 phút.

c. Kết hợp với phương pháp trị liệu đau cổ họng đà nêu.

**\* *Chú ý:***

Nắn huyệt Phong trì 3- 5 phút, thảo tác nhẹ nhàng; người bệnh nên thả lỏng vùng cổ.

**❖ Châm cứu tai**

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| 1. Phế        | 2. Thận thương tuyến |
| 3. Thần môn   | 4. Tâm               |
| 5. Bì chất hạ | 6. Nội phân tiết     |

**\* *Chú ý:***

Không nên nói to, hút thuốc, ăn những thực phẩm quá cay nóng.

**14. Đau răng**

**❖ Biểu hiện**

Đau răng có 5 nguyên nhân: Gốc răng bị bệnh (viêm mẫn tinh, gốc răng mẫn cảm). Nha chu tích tụ (sâu răng, ngoại thương, những chất hóa học ... làm cho nha chu sưng). Những vùng phụ cận răng bị bệnh (viêm tai cấp tính, má viêm). Hệ thống thần kinh bị bệnh (đau tam xoa thần kinh). Toàn thân bị bệnh (lưu cảm, thần kinh suy nhược).

**❖ Huyệt vị**

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. Hợp cốc   | 2. Giáp xa  |
| 3. Phong trì | 4. Thái khê |

**❖ Phương pháp**

- a. Dùng 2 ngón tay cái ấn vào huyệt Hợp cốc 1 phút, dùng lực trước nhẹ sau nặng; huyệt vị có cảm giác đau.

- b. Dùng 2 ngón tay cái ấn huyệt Giáp xa 1 phút.
- c. Nếu đau răng trên, dùng ngón tay cái nắn huyệt Phong trì 1 phút. Nếu đau răng dưới bệnh thì nắn huyệt Thái khê, 1 phút.
- d. Không nên ăn những thực phẩm cay, quá lạnh hoặc quá nóng.

**❖ Huyệt vị tự trị liệu**

- |                |              |
|----------------|--------------|
| - Giáp xa      | - É phong    |
| - Thừa tương   | - Quyền lữ   |
| - Hạ quan      | - Nhân trung |
| - Nghinh hương | - Hợp cốc    |

**❖ Phương pháp tự trị liệu**

- a. Dùng ngón tay cái ấn, vê huyệt Giáp xa  $\frac{1}{2}$ - 1 phút. Phối hợp xoa bóp các huyệt É phong và Thừa tương.
- b. Dùng ngón tay cái ấn huyệt Quyền lữ, Hạ quan, mỗi huyệt  $\frac{1}{2}$  - 1 phút. Phối hợp xoa bóp huyệt Nhân trung và Nghinh hương.
- c. Đau răng trên hoặc răng dưới, phối hợp xoa bóp huyệt Hợp cốc 1 phút.
- d. Rửa sạch tay, cắt móng tay, lấy ngón tay xoa bóp và chân răng 1-2 phút, sau đó dùng nước muối để súc miệng.
- e. Vẽ nắn 2 bên dái tai.

**❖ Châm cứu tai**

- |             |          |
|-------------|----------|
| 1. Răng     | 2. Má    |
| 3. Thần môn | 4. Miệng |

## 15. Rụng tóc - hói đầu

### ❖ Biểu hiện

Trung y gọi bệnh rụng tóc, hói đầu là *bệnh quý cao đầu*, sau một đêm rụng những mảng tóc lớn. Nhiều nguyên nhân dẫn đến rụng tóc nhưng quy về các nguyên nhân chính sau :

- *Nhân tố tinh thần*: thần kinh suy nhược, tinh thần bị kích thích, lo lắng quá nhiều.
- *Nhân tố di truyền*: người ta thống kê 20-30 % người bị rụng tóc, hói đầu là do nhân tố di truyền.
- *Tự thân miễn dịch* tức là tính miễn dịch của cơ thể bị bệnh.
- *Những nhân tố khác*: nội tiết mất điều hòa, công năng tỳ vị bị suy nhược, can khí không thuận. Đặc biệt, thận khí không đủ, thận tinh bị hư tổn làm cho tóc khô, rụng.

### ❖ Huyệt vị

1. Can du
2. Thận du
3. Phế du
4. Cách du

### ❖ Phương pháp

- a. Bệnh nhân nằm sấp, người trị liệu dùng ngón tay xoa bóp các huyệt vị trên (hai bên cột sống), mỗi huyệt vị xoa bóp 1 phút.
- b. Tiếp theo, xoa bóp mỗi huyệt theo chiều kim đồng hồ 36 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 36 lần.

c. Xoa bóp chung các huyệt vị nêu trên, xoa nhanh và nhẹ.

❖ **Huyệt vị tự trị liệu**

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. Huyệt hải   | 2. Túc tam lý |
| 3. Tam âm giao | 4. Phong trì  |
| 5. Thiên trụ   | 6. Ngọc châm  |
| 7. Bách hội    |               |

❖ **Phương pháp tự trị liệu**

a. Ngồi thẳng, dùng ngón tay giữa ấn các huyệt Huyệt hải, Túc tam lý, Tam âm giao, mỗi huyệt 1 phút.

b. Tiếp theo, xoa bóp các huyệt vị vừa nêu, mỗi huyệt theo chiều kim đồng hồ 36 lần, ngược chiều kim đồng hồ 36 lần.

c. Tiếp tục, dùng lòng 2 ngón tay cái ấn huyệt Phong trì, Thiên trụ, Ngọc châm, Bách hội, mỗi huyệt 1 phút.

Tiếp đó, dùng đầu ngón tay giữa đè huyệt Thiên trụ 1 phút, có cảm giác đau thì dừng lại và xoa vào hướng trung tâm 36 lần.

d. Xoa bóp lần nữa các huyệt vừa nêu trên, mỗi huyệt 1 phút, trước khi kết thúc trị liệu.

❖ **Châm cứu vùng tai**

1. Thận
2. Phế
3. Nội phân tiết
4. Can huyệt

## **16. Công năng xương quai hàm bị hỗn loạn**

### **❖ Biểu hiện**

Mở miệng hoặc khép miệng lại rất khó khăn, đau dưới vùng má, có khi răng bị đau nhức; có trường hợp hả miệng không khép lại được hoặc không mở miệng ra được.

Nguyên nhân, có thể ăn những thức ăn quá cứng thương tổn công năng xương quai hàm hoặc do hàn lạnh kích thích sinh bệnh.

### **❖ Huyệt vị**

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. Hạ quan | 2. Hợp cốc   |
| 3. Giáp xa | 4. Phong trì |

### **❖ Phương pháp**

1. Bệnh nhân ngồi thẳng, người trị liệu dùng ngón tay cái xoa bóp các huyệt Hạ quan, Giáp xa, Hợp cốc; mỗi huyệt 1 phút.

2. Người trị liệu 2 dùng cạnh bàn tay (ngư tể) áp vào tai người bệnh, các ngón tay xoa bóp quanh vùng xương quai hàm, theo phản xạ miệng bệnh nhân khép mở.

3. Tiếp đó, dùng ngón tay xoa bóp, vê nắn huyệt Phong trì và vùng phụ cận, phát hiện điểm đau, ấn vào điểm đau.

4. Sau cùng, dùng 2 cạnh bàn tay (ngư tể) xoa hai bên sườn, cổ, mặt, khoảng 2 phút.

## 17. Lạc châm (Trẹo cổ )

### ❖ Biểu hiện

Cổ, đầu, vai cảm thấy đau; cổ cứng thẳng, khi cúi xuống, ngược lên, quay sang bên phải, quay bên trái rất khó khăn.

Nguyên nhân, khi ngủ gối đầu không đúng tư thế làm cho cổ bị treo.

### ❖ Huyệt vị

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. Phong trì     | 2. Kiên tĩnh  |
| 3. Đại truy      | 4. Cảnh trung |
| 5. Kiên ngoại du | 6. Tuyệt cốt  |
| 7. Lạc châm      |               |

### ❖ Phương pháp

- Dùng 2 ngón tay cái vê, nắn huyệt Phong trì 2-3 phút.
- Dùng ngón tay giữa vê huyệt Kiên tĩnh 2- 3 phút.
- Nắn bắt cơ bắp vùng vai 3- 5 phút.
- Dùng không tâm chưởng đánh nhẹ vào 2 bên vai 1-2 phút.
- Người bệnh buông lỏng cổ, tự động lắc cổ.
- Hai lòng tay chà xát phát nhiệt, áp vào huyệt Đại truy và xoa bóp huyệt Đại truy.
- Xoa bóp thêm các huyệt Cảnh trung, Kiên ngoại du, Tuyệt cốt, Lạc châm.

### ❖ Phương pháp bổ trợ

- Dùng ngón tay cái đẩy nhiều lần từ trên cổ xuống, thuận theo gân, thịt.

- b. Dùng ngón tay trỏ ấn vào những điểm cảm thấy đau.
- c. Một tay ấn vào điểm đau, một tay vỗ nhẹ vào đỉnh đầu; từ từ vận động cổ bằng cách ngẩng lên, cúi xuống, xoay phải, trái.
- d. Một tay để dưới cầm bệnh nhân, một tay để trên đầu bệnh nhân, hai tay ngược chiều nhau; bệnh nhân thả lỏng cổ, người trị liệu quay cổ, nghe tiếng kêu của xương cổ. Làm ngược lại động tác trên. Chú ý nhẹ tay.

❖ **Phương pháp nhĩ châm**

- 1. Cảnh trùy
- 2. Thần môn

3. Cảnh

\* **Chú ý:**

- a. Khi ngủ không nên gối đầu quá cao.
- b. Có thể dùng thêm thuốc *Tán phong hoạt lạc hoàn* để uống, phối hợp với xoa bóp trị liệu.

**18. Cảnh trùy bị bệnh**

❖ **Biểu hiện**

Cảnh trùy bệnh còn được gọi là Cảnh trùy tổng hợp chứng, biểu hiện đau đầu, chóng mặt, vai bị đau, cử động khó.

Nguyên nhân, xương cốt cổ bị tổn thương, dẫn đến truy động mạch, gốc thần kinh, giao cảm thần kinh và một đoạn cột sống bị tổn hại, nên gọi là tổng hợp chứng.

❖ **Huyệt vị**

- 1. Thiên tông
- 2. Phong trì
- 3. Cảnh đỉnh
- 4. Kiên tinh

### ❖ Phương pháp

- a. Bệnh nhân ngồi thẳng, người trị liệu dùng 2 ngón tay cái vê nắn, trước nhẹ sau mạnh huyệt Thiên tông 10 lần.
  - b. Tiếp theo dùng, hai tay xoa bóp huyệt Phong trì, Cảnh đỉnh, Kiên tinh khoảng 3 phút.
  - c. Dùng 2 cạnh bàn tay xoa vùng cơ ở cổ và vai, yêu cầu người bệnh thả lỏng vùng vai, cổ.
  - d. Hai ngón tay cái ấn huyệt Phong trì, 4 ngón tay còn lại ôm vùng dưới cổ, dùng lực nâng cổ cúi xuống, nâng cổ ngẩng lên; thời gian càng nhiều càng tốt.
  - e. Nắn hai tay bệnh nhân, lắc 2 tay bệnh nhân theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.
  - f. Tiếp, xoa bóp nhanh huyệt Phong trì, Kiên tinh khoảng 2 phút; dùng cạnh bàn tay (ngư tể) thay nhau xoa bóp cổ vai khoảng nửa phút, kết thúc trị liệu.
- ### ❖ Tự trị liệu
- a. Thả lỏng vùng cổ, dùng ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn xoa từ cổ ra hai bên vai đến cánh tay khoảng 2-3 phút.
  - b. Dùng ngón tay cái vê nắn hai bên ngực 3 - 5 phút, làm nóng da thịt.
  - c. Hai tay thay nhau nắn phần vai, từ vai ra hai bên 2- 3 phút.
  - d. Dùng lòng ngón tay giữa, nắn theo thớ cơ bắp vùng vai 3- 5 phút.

e. Dùng 2 lòng bàn tay chà xát huyệt Đại truy, phát nóng, không nên chà xát mạnh.

f. Dùng ngón tay cái vê huyệt Phong trì 1 phút.

g. Từ từ cúi đầu xuống, ngẩng cổ lên 5- 6 lần, từ phạm vi hẹp đến rộng.

h. Dùng hai lòng bàn tay để chéo nhau sau cổ, bóp hai bên cổ 2-3 phút.

j. Dùng hai lòng bàn tay thay đổi nhau, đánh vào hai vai 1-2 phút.

k. Dùng hai bàn tay thay nhau vỗ vài vai, kết thúc trị liệu.

\* **Chú ý:**

a. Hoạt động vùng cổ.

b. Nếu làm việc hay cúi xuống lâu phải ngẩng lên duỗi cổ phòng bệnh cản truy; 1 giờ vận động cổ 10 phút.

c. Khi ngủ không nên dùng gối quá cao.

d. Nên thường xoa bóp những bộ vị ở lòng bàn chân liên quan đến cổ.

## **19. Đau đầu - đau nặng**

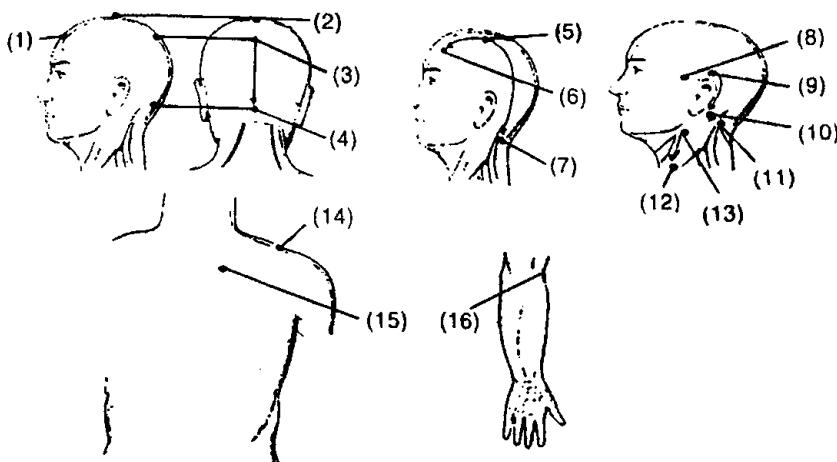
### **❖ Biểu hiện**

Đau đầu, đau nặng có nhiều nguyên nhân: cảm mạo, thần kinh bị bệnh, sinh lý khác thường, đau răng, đau tai.

Nặng phải đi bệnh viện chẩn trị, nhẹ có thể dùng xoa bóp.

### ❖ **Huyệt vị** (xem hình 1)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Thần đình   | 2. Bách hội    |
| 3. Hậu dĩnh    | 4. Phong phủ   |
| 5. Thông thiên | 6. Khúc sai    |
| 7. Thiên trụ   | 8. Khúc phát   |
| 9. Giác tôn    | 10. Nguyên cốt |
| 11. Thiên dung | 12. Khí xá     |
| 13. Phong trì  | 14. Kiên tĩnh  |
| 15. Phế du     | 16. Khúc trì   |



Hình 1

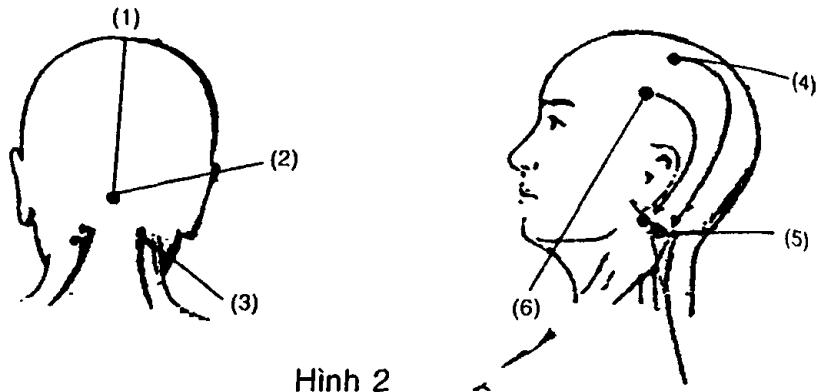
### **20. Thần kinh phía sau đầu bị bệnh**

#### ❖ **Biểu hiện**

Phía sau đầu bị đau, lan ra vùng cổ, vùng vai, gọi là **hậu đầu thần kinh bị bệnh**. Nguyên nhân là bị sung máu, máu ở đầu không được thông thuận.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 2)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. Bách hội   | 2. Phong phủ  |
| 3. Thiên trụ  | 4. Thiên tông |
| 5. Phong trì  | 6. Hàm áp     |
| 7. Nguyên cốt |               |



Hình 2

### ❖ Phương pháp

1. Trước tiên, dùng 4 ngón tay (ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn) hoặc cả bàn tay xoa bóp huyệt Bách hội đến huyệt Thiên trụ.
2. Từ từ xoa bóp các huyệt vị từ trên xuống dưới (theo các hình vẽ).

## 21. Tam thoả thần kinh bị bệnh

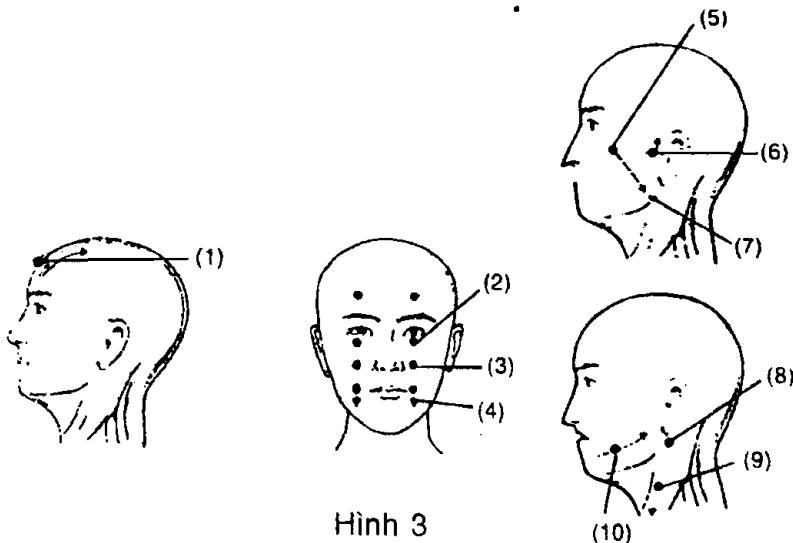
### ❖ Biểu hiện

Bệnh thường thấy ở trung niên và phụ nữ; biểu hiện bên mặt như bị co lại, đầu và phía sau vai bị đau, không nói được, không ăn được.

Bệnh nặng phải đi bệnh viện, nhẹ thì có thể tiến hành trị liệu bằng xoa bóp.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 3)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. Dương bạch | 2. Tứ bạch     |
| 3. Cự liêu    | 4. Địa thương  |
| 5. Quyền liêu | 6. Hạ quan     |
| 7. Giáp xa    | 8. Ế phong     |
| 9. Thiên đỉnh | 10. Đại nghinh |



❖ **Phương pháp**

- a. Trước tiên dùng khăn nước ấm, xoa nhẹ mặt làm cho mặt ấm lên.
- b. Tiếp theo là xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

## 22. Mắt bị co giật

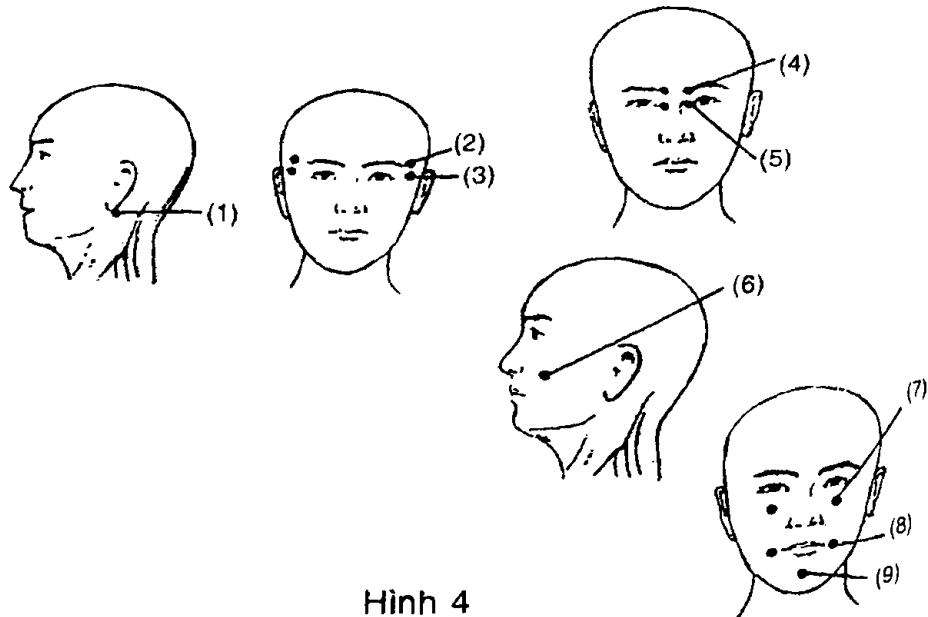
### ❖ Biểu hiện

Người đang suy nghĩ, thay chung quanh mắt hoặc miệng bị co giật, nguyên nhân cơ năng thần kinh mặt bị hưng phấn.

Hoặc thần kinh tam thoa và thần kinh da mặt tạo nên sự co giật, tạo cảm giác đau đớn.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 4)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1. É phong      | 2. Ty trúc không |
| 3. Đồng tử liêu | 4. Toản trúc     |
| 5. Tinh minh    | 6. Quyền liêu    |
| 7. Tú bạch      | 8. Địa thương    |
| 9. Thừa tương   |                  |



Hình 4

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các huyệt vị trên, thứ tự theo hình vẽ.

#### 23. Mặt bị tê

### ❖ Biểu hiện

Khi ngủ dậy, thấy mặt bị tê cứng, nói cười khó khăn; bệnh nặng thì không ăn được, không mở mắt được.

Nguyên nhân, mặt bị lạnh quá lâu, hoặc thân tâm quá mệt nhọc, làm cho thần kinh mặt bị suy nhược, phát sinh bệnh.

Bệnh nặng phải đi bệnh viện chẩn đoán, bệnh nhẹ có thể trị liệu bằng xoa bóp.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 5)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. Thần đình     | 2. Đầu duy      |
| 3. Dương bạch    | 4. Toản trúc    |
| 5. Ty trúc không | 6. Đồng tử liêu |
| 7. Tinh minh     | 8. Tứ bạch      |
| 9. Thính cung    | 10. Ế phong     |
| 11. Giáp xa      | 12. Đại nghinh  |
| 13. Địa thương   | 14. Tam tiêu du |
| 15. Thận du      | 16. Trung quản  |
| 17. Quan nguyên  |                 |

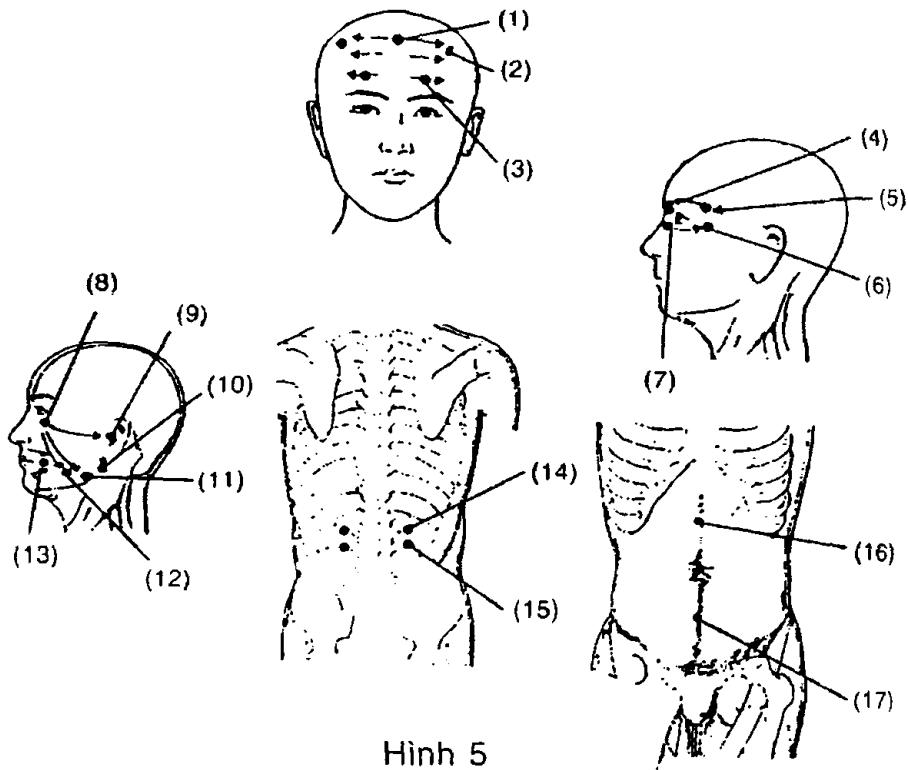
### ❖ Phương pháp

a. Dùng khăn nước nóng áp vào mặt trước khi xoa bóp trị liệu.

b. Lần lượt xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

c. Xoa bóp xong, đứng trước gương tập mím cười  
biểu đạt những tình cảm của gương mặt.

Mỗi buổi sáng, chiều trị liệu 5- 10 phút.



Hình 5

## 24. Tai bị bệnh

### ❖ Biểu hiện

Tai bị đau trong tai hoặc ngoài tai bị viêm phát sinh, người bị đau tai rất khó ngủ.

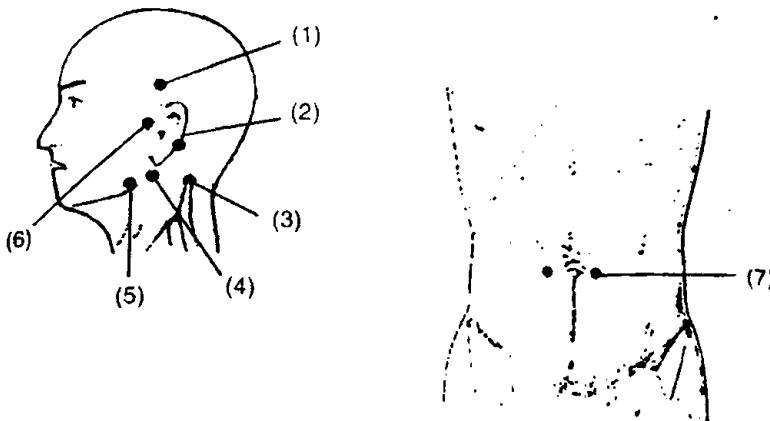
### ❖ Huyết vị (xem hình 6)

1. Giác tồn

2. Khiếu âm

- 3. Phong trì
- 5. Giáp xa
- 7. Hoang du

- 4. Ế phong
- 6. Nhĩ môn



Hình 6

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

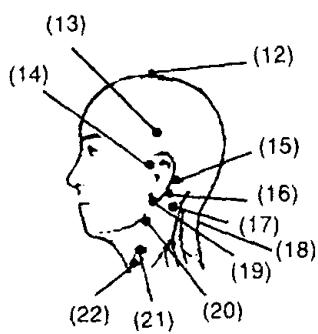
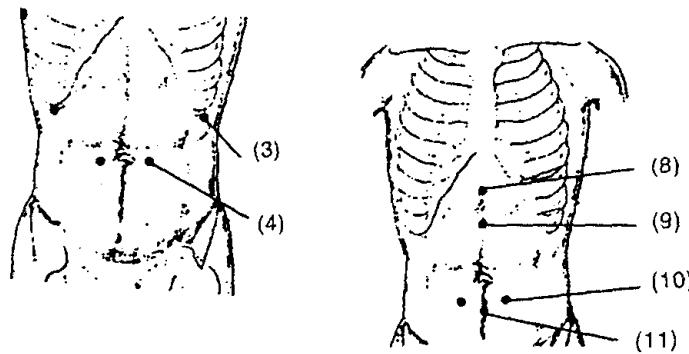
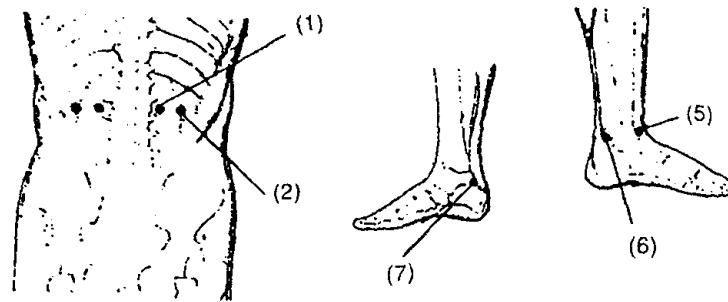
**25. Bệnh nặng tai**

❖ **Biểu hiện**

Bệnh nặng tai (nói to mồi nghe), nguyên nhân thận yếu, thể lực suy nhược phát sinh, bệnh thường thấy ở người cao tuổi.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 7)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. Thận du  | 2. Chí thất |
| 3. Kinh môn | 4. Hoang du |
| 5. Giải khê | 6. Côn lôn  |



Hình 7

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 7. Thái khê     | 8. Cự khuyết      |
| 9. Trung quản   | 10. Đại cự        |
| 11. Quan nguyên | 12. Bách hội      |
| 13. Giác tôn    | 14. Nhĩ môn       |
| 15. Khiếu âm    | 16. Kế (thể) mạch |
| 17. Phong trì   | 18. Thiên trụ     |
| 19. Ế phong     | 20. Thiên dung    |
| 21. Thiên đĩnh  | 22. Khí xá        |

❖ **Phương pháp**

- Xoa bóp các huyệt vị vừa nêu (theo hình vẽ).
- Tiếp tục xoa bóp thứ tự các huyệt vị thuộc tai và đầu (theo hình vẽ).
- Nếu đau đầu, xoa bóp thêm các huyệt vị thuộc vùng đầu (xem phương pháp trị liệu bệnh đau thống).
- Luôn giữ bàn chân được ấm, vì chân quan hệ với tai.

**26. Chân răng chảy máu**

❖ **Biểu hiện**

Chân răng đỏ, sưng chân răng, chảy mủ, máu; bệnh nặng sinh hôi miệng, đau nhức, cần đi bệnh viện trị liệu.

Bệnh nhẹ có thể xoa bóp trị liệu.

❖ **Huyệt vị (xem hình 8)**

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1. Nghinh hương | 2. Hoà liêu   |
| 3. Đại nghinh   | 4. Thiên trụ  |
| 5. Thừa tương   | 6. Trung quản |
| 7. Hoang du     | 8. Can du     |

9. Thận du

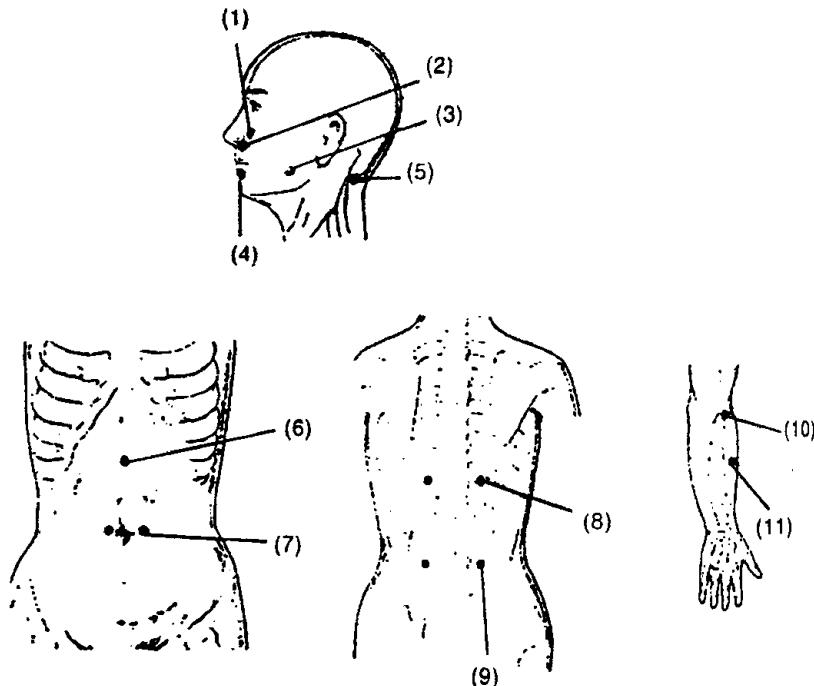
10. Khúc trì

11. Thủ tam lý

❖ Phương pháp

a. Trước hết, xoa bóp chung quanh miệng, tiếp ấn huyệt Thiên trụ.

b. Tiếp theo xoa bóp các huyệt theo thứ tự hình vẽ.



Hình 8

**27. Viêm khoang miệng**

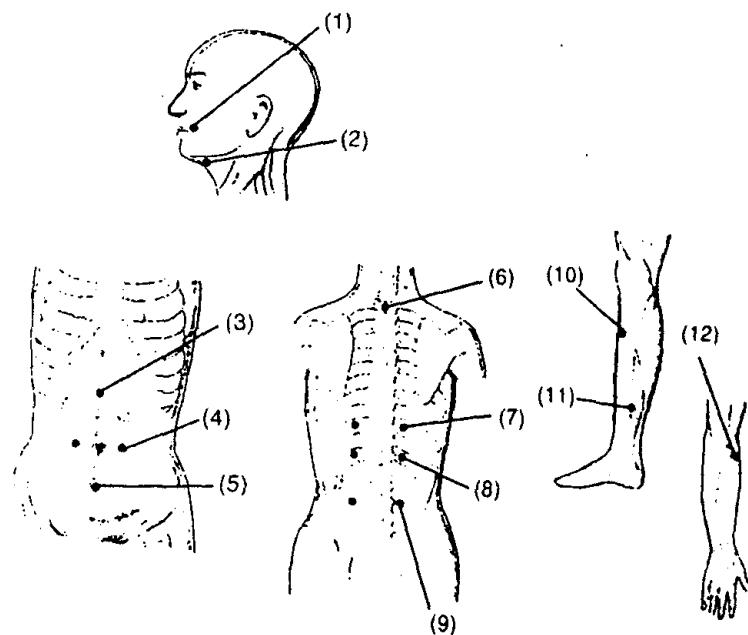
❖ Biểu hiện

Niêm mạc miệng sinh những điểm trắng, gọi là viêm khoang miệng, ăn uống khó khăn.

Có nhiều nguyên nhân: thiếu máu, tự luật thân kinh mất điều hòa, ăn uống.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 9)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. Địa thương   | 2. Liêm tuyến  |
| 3. Trung quản   | 4. Thiên khu   |
| 5. Quan nguyên  | 6. Thiên trụ   |
| 7. Can du       | 8. Tỳ du       |
| 9. Thận du      | 10. Túc tam lý |
| 11. Tam âm giao | 12. Khúc trì   |



Hình 9

### ❖ Phương pháp

a. Trước tiên, xoa bóp các huyệt vị Địa thương, Kiêm tuyền.

b. Tiếp theo, xoa bóp các huyệt vị thứ tự theo hình vẽ.

### 28. Miệng bị mẩn (Chẩn tử)

#### ❖ Biểu hiện

Do công năng của dạ dày không tốt, vị trường, khí quan tiêu hóa khác thường, làm cho miệng khô nóng phát sinh chẩn tử (chẩn: mẩn, sởi). Người bệnh cảm thấy bức bối, ăn uống không ngon, thân thể mỏi mệt.

Chủ yếu trị liệu là điều chỉnh công năng của dạ dày.

#### Huyệt vị (xem hình 10)

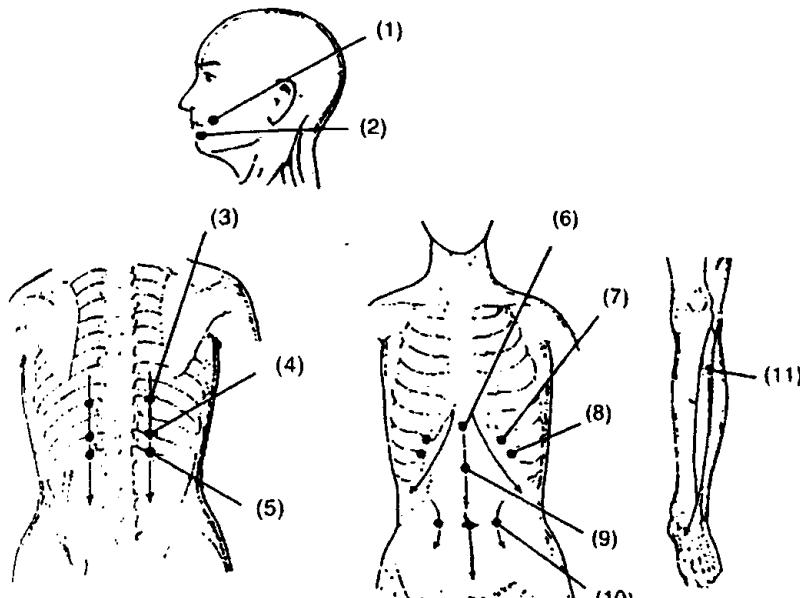
- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. Địa thương  | 2. Thừa tương |
| 3. Can du      | 4. Tỳ du      |
| 5. Vị du       | 6. Cự quan    |
| 7. Bất dung    | 8. Kỳ môn     |
| 9. Trung quản  | 10. Thiên khu |
| 11. Túc tam lý |               |

#### ❖ Phương pháp

a. Trước tiên, xoa bóp huyệt Địa thương và huyệt Thừa tương.

b. Tiếp theo xoa bóp các huyệt vị vùng lưng, bụng theo thứ tự (hình vẽ). Công dụng phục hồi công năng của dạ dày.

c. Cuối cùng, xoa bóp huyệt Túc tam lý (chân), kết thúc trị liệu.



Hình 10

## 29. Nấc (Đả cách)

### ❖ Biểu hiện

Bệnh này đã nói ở trên, không nghiêm trọng nhưng nấc không ngừng thì rất khó chịu.

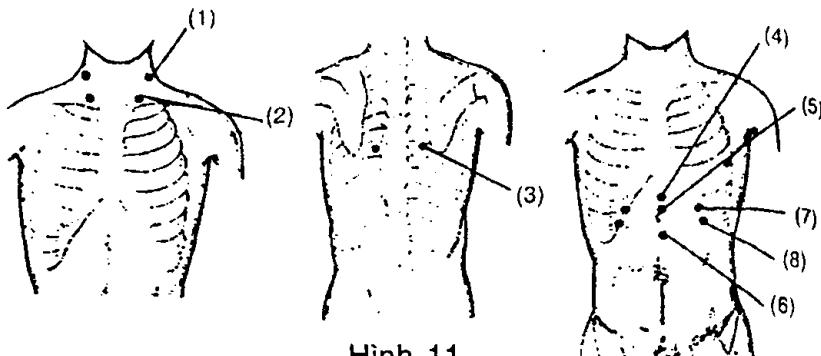
### Huyệt vị (xem hình 11)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. Thiên đỉnh | 2. Khí xá     |
| 3. Cách du    | 4. Cửu vĩ     |
| 5. Cự quan    | 6. Trung quản |
| 7. Bất dung   | 8. Kỳ môn     |

### ❖ Phương pháp

- a. Trước tiên, xoa bóp các huyệt Thiên đỉnh, Khí xá.

b. Tiếp theo, xoa bóp nhẹ các huyệt vùng lưng, vùng bụng (thứ tự theo hình vẽ).



Hình 11

### 30. Đau vai

#### ❖ Biểu hiện

Những nguyên nhân dẫn đến bệnh đau vai: do làm việc quá nhiều hoặc do máu huyết tuần hoàn không thông thuận là bệnh nhẹ; có thể dùng khăn, xoa bóp, rửa sê giảm đau.

Những nguyên nhân khác, vai bị thương, thể chất suy nhược hoặc cao huyết áp, cũng có thể sinh đau vai, cử động bất tiện.

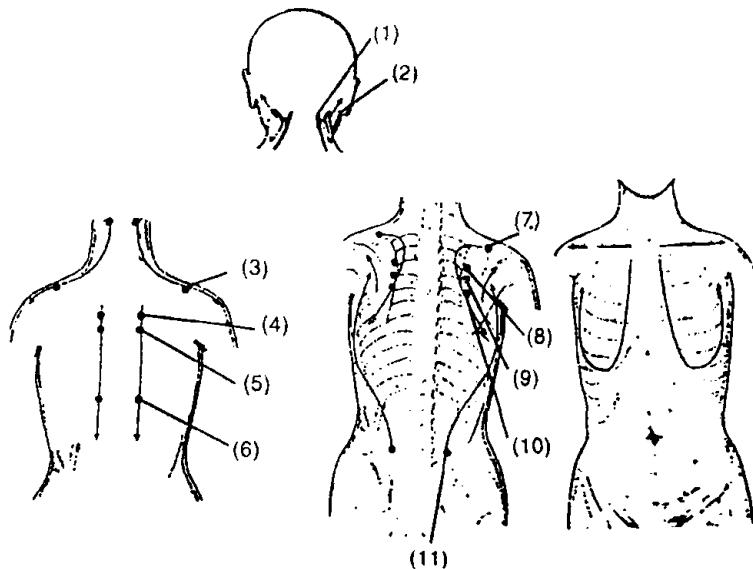
Nếu làm lưng mệt nhọc, vai bị đau, đầu nặng, mắt mờ, cơ thể không có khí lực, ăn uống không ngon, khó ngủ, có thể dùng phương pháp xoa bóp trị liệu.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 12)

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. Thiên trụ   | 2. Phong trì |
| 3. Kiên tĩnh   | 4. Phế du    |
| 5. Quyết âm du | 6. Thận du   |

- 7. Khúc viền
- 9. Cao hoang
- 11. Đại trường du

- 8. Phách hộ
- 10. Thần đường



Hình 12

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị theo thứ tự hình vẽ.

**31. Vẹo cổ**

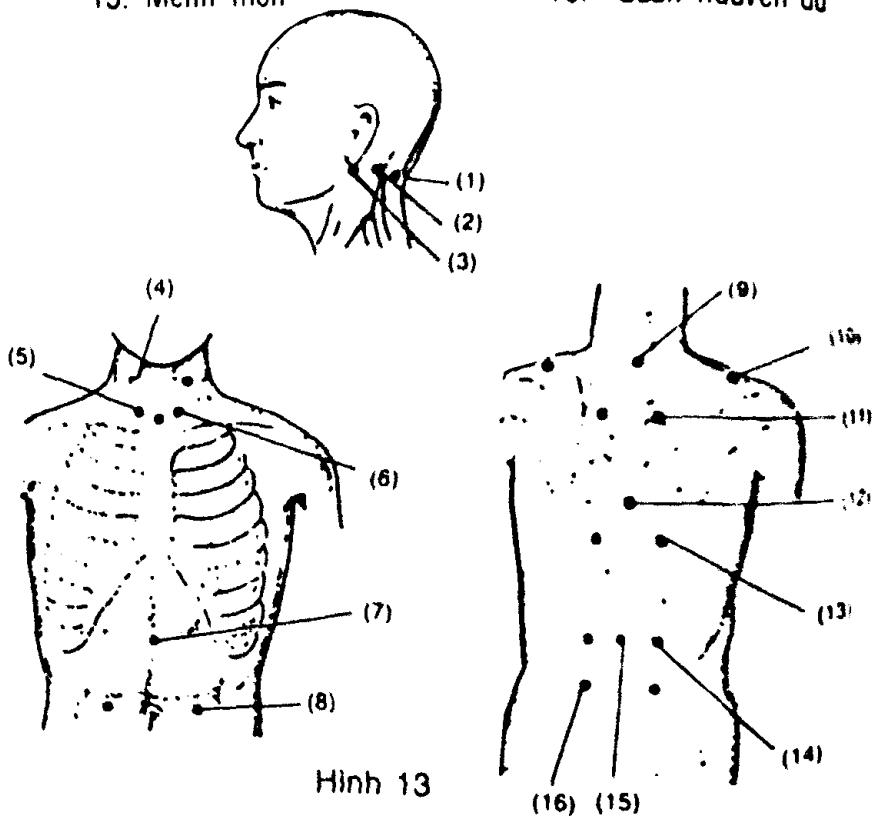
❖ **Biểu hiện**

Bệnh thường thấy ở trẻ em, cổ bị cứng cử động thiếu linh hoạt, có thể bị chứng thũng lụu (u bướu), cần phải đem đi bệnh viện chẩn đoán.

Ở thời kỳ đầu, có thể phối hợp với trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị, bệnh sẽ nhanh chóng hồi phục.

❖ Huyệt vị (xem hình 13)

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1. Thiên trụ  | 2. Phong trì       |
| 3. É phong    | 4. Thiên đỉnh      |
| 5. Khí xá     | 6. Thiên đột       |
| 7. Trung quản | 8. Thiên khu       |
| 9. Thiên truy | 10. Kiên tĩnh      |
| 11. Phế du    | 12. Chí dương      |
| 13. Can du    | 14. Thận du        |
| 15. Mệnh môn  | 16. Quan nguyên du |



Hình 13

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị thứ tự, theo hình vẽ.

**32. Thân kinh liên sườn bị bệnh**

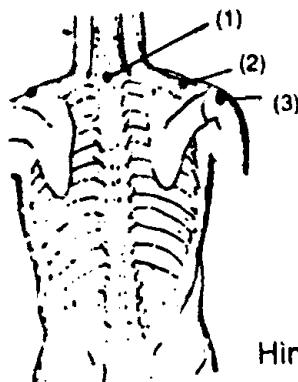
❖ **Biểu hiện**

Do làm việc mệt nhọc hoặc bị cảm mạo hoặc do vận động xương sườn số 11 -12 bị đau. Biểu hiện: hít thở sâu thấy đau, nhiệt cao; đau vú, bên bụng đau.

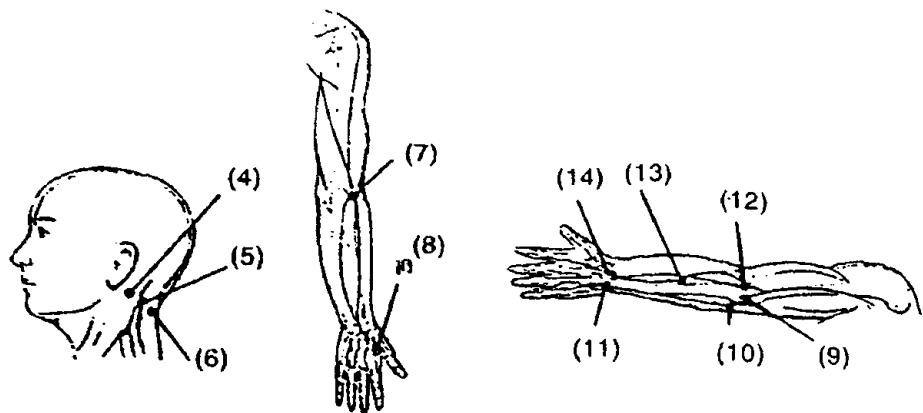
Cần đi bệnh viện chiếu X quang, phối hợp với xoa bóp trị liệu.

❖ **Huyệt vị (xem hình 14a, 14b)**

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. Đại truy   | 2. Kiên tĩnh   |
| 3. Kiên khòng | 4. Nguyên cốt  |
| 5. Phong trì  | 6. Thiên trụ   |
| 7. Khúc trì   | 8. Hợp cốc     |
| 9. Khúc trạch | 10. Thiếu hải  |
| 11. Thần môn  | 12. Xích trạch |
| 13. Khích môn | 14. Đại lăng   |



Hình 14a



Hình 14b

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị thứ tự theo hình vẽ.

**33. Thiên than (Di chứng trúng phong)**

Thiên than là liệt, do di chứng của bệnh trúng phong, biểu hiện: miệng méo, nói khó, khóe miệng chảy nước bọt. Chân tay mềm nhão không có sức lực, nếu lâu ngày tay chân sẽ biến thành dị dạng.

Sau khi bệnh đã ổn định, đặc biệt là người cao tuổi, có thể kết hợp xoa bóp với các phương pháp khác trong quá trình trị liệu.

❖ **Huyệt vị**

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. Thủ tam lý | 2. Hợp cốc    |
| 3. Khúc trạch | 4. Thiếu hải  |
| 5. Thần môn   | 6. Xích trạch |
| 7. Khích môn  | 8. Đại lăng   |

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 9. Đản trung   | 10. Thiên trì  |
| 11. Cự quyết   | 12. Kỳ môn     |
| 13. Trung quản | 14. Thủy phân  |
| 15. Huyết hải  | 16. Lương khâu |

❖ **Phương pháp**

a. *Xoa bóp huyệt ở tay*: Bệnh nhân nằm ngửa, hai tay dang ra ngang vai. Người trị liệu dùng ngón tay cái đẩy theo các huyệt ở tay: Thủ tam lý, Hợp cốc, mỗi huyệt nửa phút.

b. *Xoa bóp cánh tay*: Tiếp theo, bóp xương và lắc vai bệnh nhân; dùng hai tay vê nắn từ cổ tay lên vai bệnh nhân, vê nắn ngược lại từ vai xuống cổ tay, khoảng 1 phút (Trọng điểm là vê nắn các huyệt Khúc trạch, Thiếu hải, Thần môn, Xích trạch, Khích môn, Đại lăng).

Khi vê nắn chú ý dùng lực vừa phải, xoa bóp cả hai tay bệnh nhân.

c. *Xoa bóp vùng ngực*: Tiếp theo, dùng 2 ngón tay giữa ấn vào hai huyệt Trung phủ (giữa ngực), dùng lực trước nhẹ sau mạnh, khoảng 1 phút; xoa bóp vùng ngực (Trọng điểm là xoa bóp các huyệt Đản trung, Cự quyết, Kỳ môn, Trung quản, Thủy phân).

d. *Xoa bóp bắp vế*: Tiếp theo, dùng hai tay nắm bắp vế bệnh nhân, vê nắn từ trên xuống dưới rồi từ dưới lên trên, trọng điểm là vê nắn các huyệt Huyết hải, Lương khâu; khoảng 2 phút.

Tiếp là vê nắn bắp vế bệnh nhân, bệnh nhân có cảm giác đau là tốt.

e. *Xoa bóp cổ chân*: Bệnh nhân nằm ngửa, co chân để trên giường, người trị liệu dùng tay nắm cổ chân bệnh nhân, co duỗi chân bệnh nhân 10 lần, tiếp là lắc vùng xương cổ chân bệnh nhân.

f. *Xoa bóp xương sống*: Bệnh nhân nằm sấp, người trị liệu dùng ngón tay cái và lòng bàn tay vê đẩy hai bên cột xương sống bệnh nhân từ trên xuống dưới 3- 5 lần.

Tiếp, dùng 2 lòng bàn tay đẩy vùng lưng bệnh nhân. Tiếp, dùng tay ấn, nắn 2 vai bệnh nhân.

### **34. Bất tỉnh nhân sự**

#### **❖ Biểu hiện**

Bệnh nhân mặt trắng xanh, tay chân phát lạnh, đổ mồ hôi lạnh. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bất tỉnh nhân sự nhưng cần xoa bóp để cấp cứu.

#### **❖ Huyệt vị**

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. Nhân trung | 2. Quan nguyên |
| 3. Hợp cốc    | 4. Tâm oa      |
| 5. Dõng tuyến |                |

#### **❖ Phương pháp**

a. Để bệnh nhân nằm, đầu nghiêng, gối thấp hơn đầu, để miệng nhô ra hết đờm, nước dãi.

b. Dùng ngón tay cái ấn vào huyệt Nhân trung liên tục 20 lần.

Tiếp, dùng 2 ngón tay ấn vào huyệt Quan nguyên, dùng lực vừa phải, kích thích bệnh nhân hồi tỉnh.

c. Nắm cổ tay bệnh nhân, ấn vào huyệt Hợp cốc 20 lần.

- d. Xoa bóp từ khuỷu tay đến cổ tay 5- 10 lần.
- e. Dùng hai ngón tay ấn giữa tâm oa (vùng dưới ngực, xương rẽ ra hình chữ bát) đẩy xuống và rẽ ra hai bên, 10 lần.
- f. Dùng cạnh bàn tay (ngư té) chà xát hai huyệt Dũng tuyền, phát nóng.

### **35. Bị trúng nắng**

#### **❖ Biểu hiện**

Do nắng, nhiệt, bức xạ phát sinh; biểu hiện: đau đầu, tức ngực, buồn nôn, miệng khát, đổ mồ hôi.

Bệnh nhẹ, chỉ cần ngồi chỗ mát, uống nước pha chút muối, xoa dầu vào huyệt Thái dương sẽ hồi phục.

Bệnh nặng, đổ mồ hôi nhiều, mặt trắng xanh, tim đập thất thường, co giật, hôn mê.

Sau đây là phương pháp trị liệu trúng nắng, choáng váng, lảo đảo, bất tỉnh; trước khi trị liệu để bệnh nhân nằm nơi thoáng mát.

#### **❖ Huyệt vị**

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. Nhân trung  | 2. Nội quan   |
| 3. Hợp cốc     | 4. Thái xung  |
| 5. Đại chày    | 7. Xích trạch |
| 8. Kiên tĩnh   | 9. Thần môn   |
| 10. Thái dương |               |

#### **❖ Phương pháp**

- a. Dùng móng ngón tay cái ấn vào huyệt Nhân trung, tiếp theo ấn các huyệt Nội quan, Hợp cốc, Thái xung. Công dụng, làm cho bệnh nhân hồi tỉnh.

- b. Cong ngón tay hoặc dùng móng tay trổ, dùng lực vê đè vào huyệt Đại truy, Xích trạch, thay xanh tím hoặc lấm tấm hạt đỏ là tốt.
- c. Bệnh nhân tinh, ngồi; người trị liệu xoa bóp nhẹ vào 2 huyệt Kiên tinh.
- d. Bệnh nhân ngồi thẳng, người trị liệu dùng lòng bàn tay chà xát hai bên cột sống từ trên xuống dưới, thay do đỏ hồng là tốt.
- e. Bệnh nhân ngồi, dùng 2 ngón tay cái ấn vào huyệt Thần môn 1 phút; tiếp theo xoa nhẹ 2 huyệt Thái dương.
- f. Dùng 2 cạnh bàn tay (ngư tê) thay nhau đánh nhẹ vào vai 30 lần.

### **36. Say rượu**

#### **❖ Biểu hiện**

Uống nhiều rượu, say rượu, đau đầu, chóng mặt, nôn mửa.

#### **❖ Huyệt vị**

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. Nội quan  | 2. Trung quản |
| 3. Thiên khu | 4. Thái dương |

#### **❖ Phương pháp**

- a. Người say ngồi thẳng, người trị liệu dùng tay xoa bóp huyệt Nội quan 1 phút, có thể sinh nôn ợ.
- b. Người say nằm ngửa, người trị liệu dùng 2 ngón tay (trổ và giữa) khép lại, ấn vào huyệt Trung quản và Thiên khu, mỗi huyệt 1 phút.

c. Người say nằm ngửa, người trị liệu dùng lòng bàn tay xoa thuận theo chiều kim đồng hồ vùng bụng trên người say, khoảng 1 phút.

d. Người say nằm ngửa, người trị liệu đứng phía trên đầu người say, dùng lòng 2 ngón tay cái đẩy trước trán người say, 1 phút.

e. Tiếp theo, dùng 2 cạnh bàn tay (đại ngư tể) áp vào 2 huyệt Thái dương nắn nhẹ 1 phút.

f. Tiếp theo, dùng 5 ngón tay chộp vào đầu người say, động tác nhẹ và liên tục, 1 phút.

### **37. Bệnh mất ngủ**

#### **❖ Biểu hiện**

*Bệnh nhẹ*: khó ngủ, trằn trọc, ngủ không say, tỉnh rồi ngủ lại.

*Bệnh nặng*: đau đầu, tim đập thất thường, hay quên.

*Nguyên nhân*: tinh thần căng thẳng, lo lắng, giận giữ hoặc do nội thương, ngoại thương, tuổi cao.

#### **❖ Huyệt vị**

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1. Ngư yêu  | 2. Ẩn đường   |
| 3. Bách hội | 4. Dũng tuyến |

#### **❖ Phương pháp**

a. Trước khi đi ngủ, người mất ngủ nhắm mắt, người trị liệu dùng 2 ngón tay cái ấn, vê huyệt Ngư yêu 1 phút, xoa lên xuống 30 lần.

b. Tiếp đẩy huyệt Ẩn đường đến huyệt Bách hội và ngược lại 30 lần.

- c. Tiếp theo, xoa 2 hốc mắt theo hình số 8, 20 lần.
- d. Tiếp đó, dùng 4 ngón tay (trừ ngón cái) chải đầu từ trước ra sau, 1 phút.

e. Người mất ngủ nằm sấp, người trị liệu dùng tay vê nắn cột sống từ vùng lưng đến cổ 10 lần.

f. Chà xát huyệt Dũng tuyền, phát nóng là tốt.

\* **Chú ý:** Những thao tác xoa bóp cần nhẹ nhàng, nếu quá mạnh sẽ phản tác dụng.

#### ❖ **Huyệt vị tự xoa bóp**

Túc tam lý, Tam âm giao, Thái dương, Dũng tuyền, Phong trì.

#### ❖ **Phương pháp**

a. Dùng 2 ngón tay cái ấn, vê huyệt Túc tam lý, Tam âm giao, Dũng tuyền, mỗi huyệt 30 giây.

b. Co hai ngón tay cái, dùng lưng 2 ngón tay cái, đưa ra sau lưng, đẩy 2 bên xương sống vùng lưng từ trên xuống dưới 2 phút.

c. Nằm ngửa, hai lòng bàn tay chồng lên nhau, xoa vùng trung tâm bụng theo chiều kim đồng hồ và ngược lại 3 phút.

d. Dùng 2 gốc bàn tay xát nhẹ huyệt Thái dương theo chiều kim đồng hồ và ngược lại 1 phút.

Tiếp đó, dùng 2 ngón tay cái ấn huyệt Phong trì 1 phút; dùng ngón tay trỏ, ngón giữa đẩy lên xuống vùng trán 1 phút.

e. Hơi cong các ngón tay xoa toàn vùng đầu 2 phút.

*Chương năm*

## **HUYỆT VỊ VÙNG TAY**

## A. VÙNG TAY VÀ NHỮNG HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG

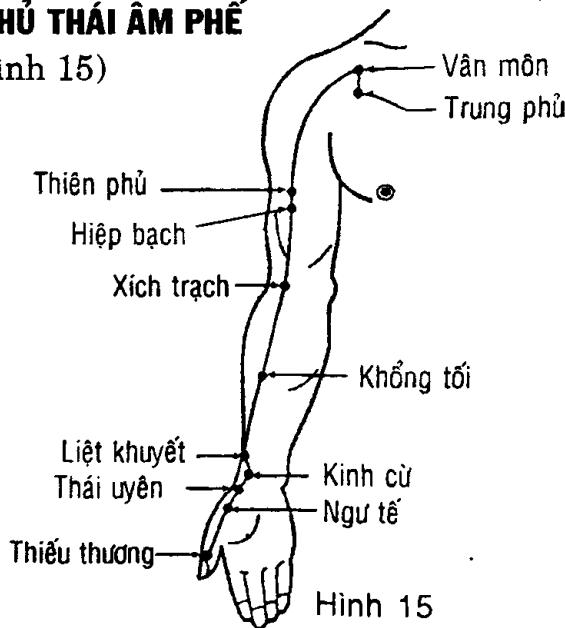
Trên cơ thể 12 kinh mạch, trong đó có 6 đường kinh mạch bắt nguồn hoặc quy về bàn tay, gồm:

1. Thủ thái âm phế kinh
2. Thủ dương minh đại trường kinh
3. Thủ thiểu âm tâm kinh
4. Thủ thái dương tiểu trường kinh
5. Thủ quyết âm tâm bao kinh
6. Thủ thiểu dương tam tiêu kinh

Sau đây là bảng kê các huyệt trên mỗi đường kinh và những huyệt thường dùng

### I. KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ

(xem hình 15)



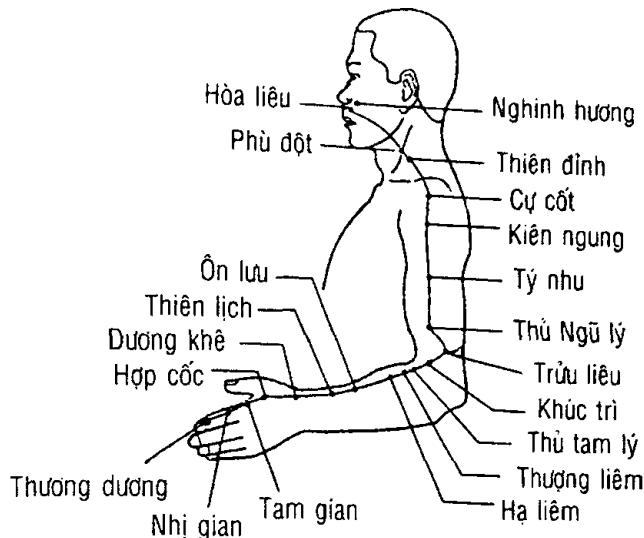
Hình 15

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Trung phủ	Trong kẽ xương sườn thứ 2 và thứ 3, rãnh delta ngực, từ xương đòn do xuống 1 tấc.
2	Xích trạch	Trên lằn ngang khuỷu tay, bờ ngoài gân cơ 2 đầu cánh tay.
3	Liệt khuyết	Lằn chỉ cổ tay trên 1.5 tấc, phía trên mỏm chân quay
4	Kinh cù	Rìa trong mỏm chân quay, trong rãnh mạch quay.
5	Thái uyên	Khe khớp cổ tay, bờ trong của gân duỗi ngón cái.
6	Ngư tể	Chỗ tiếp giáp da gan bàn tay và mu bàn tay.
7	Thiếu thương	Cách gốc móng tay cái khoảng 0.1 tấc về phía ngoài chỗ tiếp giáp giữa da vân bàn tay và mu bàn tay.

## II. KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG (xem hình 16)

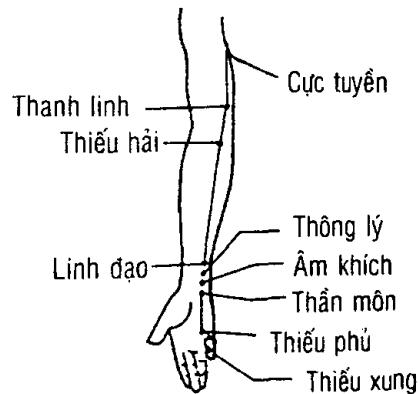
TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thương dương	Các gốc móng tay trở về phía ngón tay cái khoảng 0.2 tấc.

		trên đường tiếp giáp da gan ngón tay và mu ngón tay.
2	Nhị gian	Chỗ lõm trên đốt 1, các khớp ngón trở bàn tay 0.3-0.4 tấc, trên đường tiếp giáp da gan ngón tay và mu ngón tay.
3	Tam gian	Trên mu bàn tay, chỗ lõm đầu dưới xương đốt tay thứ hai về phía ngón cái.
4	Hợp cốc	Trên mu bàn tay, giữa hai xương đốt tay 1 và 2, gần điểm giữa bên xương quay của xương đốt bàn tay 2.
5	Dương khê	Giữa hai gân cơ duỗi dài và duỗi ngắn của ngón cái, trong khớp cổ tay, chỗ lõm sát đầu xương quay.
6	Thủ tam lý	Huyệt Khúc trì xuống 2 tấc.
7	Khúc trì	Đầu ngoài nếp gấp khuỷu tay.
8	Tý nhu	Từ huyệt Khúc trì lên 7 tấc.
9	Kiên ngung	Giữa mõm vùng vai và mấu động lớn xương cánh tay.
10	Nghinh hương	Trong rãnh mũi mép, cách mũi 0.5 tấc.



Hình 16

### III. KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM (xem hình 17)



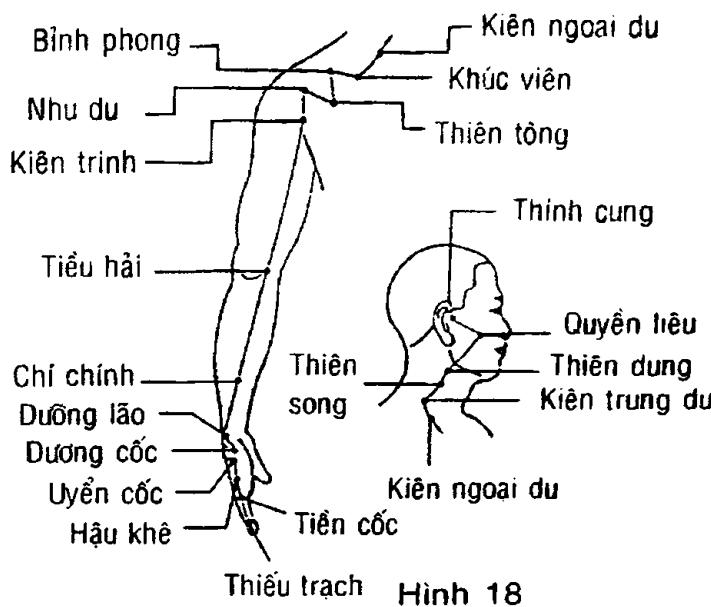
Hình 17

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thiếu hải	Đầu nếp gấp khuỷu tay, trên mõm rồng rọc cánh tay.
2	Linh đạo	Lăn chỉ cổ tay lên 1.5 tấc, trong khe gân cơ trụ trước và sau gân cơ gấp chung các ngón.
3	Thần môn	Mặt trong cẳng tay, chỗ lõm ở lăn chỉ cổ tay về phía xương trụ, tại khe khớp tay.
4	Thiếu phủ	Trong lòng bàn tay 0.5-0.8 tấc.
5	Thiếu xung	Cách mép gốc ngón tay út 0.2 tấc về phía ngón tay đeo nhẫn.

#### IV. KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIẾU TRƯỜNG (xem hình 18)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thiếu trạch	Mé ngoài ngón tay út, cạnh gốc móng tay.
2	Tiền cốc	Mé ngoài ngón tay út, trước đốt thứ nhất.
3	Hậu khê	Giữa đốt thứ nhất ngón út và đầu xương đốt bàn tay.
4	Uyển cốt	Mé ngoài bàn tay, cách bờ xương trụ 1.2 tấc.
5	Dương cốc	Mé ngoài khớp cổ tay.

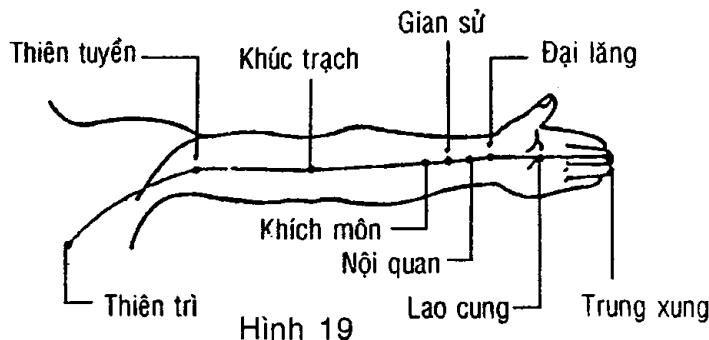
6	Dương lão	Mặt ngoài cẳng tay, từ lăn cổ tay lên khoảng 1 tấc, phía trên xương trụ, dính vào đầu xương quay.
7	Chi chính	Trên huyệt Dương lão 5 phân.
8	Tiểu hải	Trên huyệt Dương lão 7 phân.



## V. KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO (xem hình 19)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Khúc trạch	Chỗ lõm chính giữa nếp gấp khuỷu tay, sát mép ngoài gân cơ lớn.

2	Khích môn	Từ lăn chỉ cổ tay lên 5 tấc.
3	Gian sử	Giữa lăn chỉ cổ tay lên 3 tấc.
4	Nội quan	Mặt trong cánh tay, giữa lăn chỉ cổ tay lên 2 tấc.
5	Đại lăng	Mặt trong cổ tay, chính giữa lăn cổ tay.
6	Lao cung	Chính giữa lòng bàn tay, trong khe giữa xương đốt bàn tay 3 và 4.
7	Trung xung	Điểm cao nhất đầu ngón tay giữa, cách móng tay 0.2 tấc.

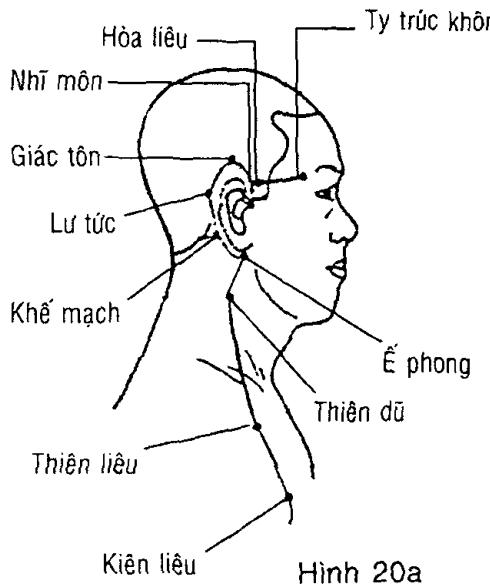


Hình 19

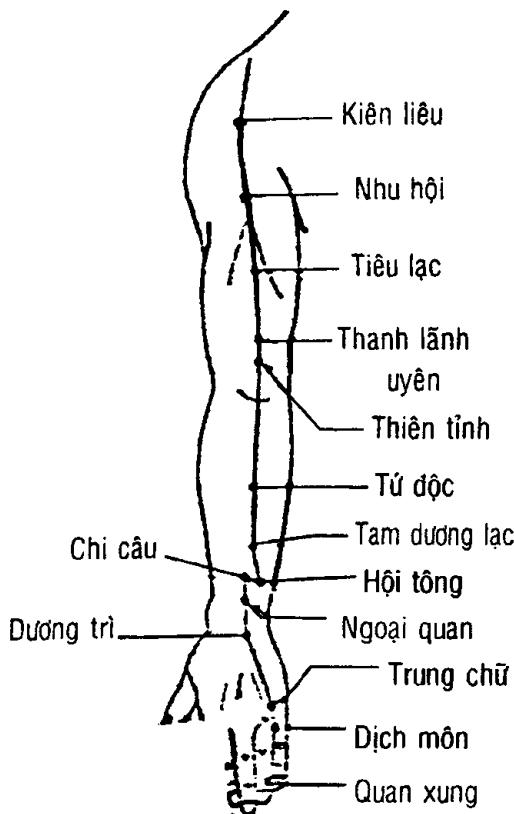
## VI. THỦ THIẾU DƯƠNG TAM TIẾU KINH (xem hình 20a, 20b)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Quan xung	Đầu ngón tay đeo nhẫn, gốc móng tay, phía ngón tay út.
2	Dịch môn	Trên mu bàn tay, đầu trên đốt thứ nhất ngón tay út.

3	Trung chữ	Giữa kẽ xương bàn tay thứ 4 và thứ 5.
4	Dương trì	Giữa lằn cổ tay, phía mu bàn tay.
5	Ngoại quan	Mặt ngoài cẳng tay, giữa xương quay và xương trụ.
6	Chi câu	Mặt ngoài cẳng tay, trên lằn cổ tay 3 tấc.
7	Hội tông	Ngang với huyệt Chi câu, cách lằn chỉ cổ tay 3 tấc.
8	Tam dương lạc	Trên huyệt Chi câu 1 tấc.
9	Tứ độc	Giữa xương quay và xương trụ, co cùi tay đếm xuống 5 tấc.



Hình 20a



Hình 20b

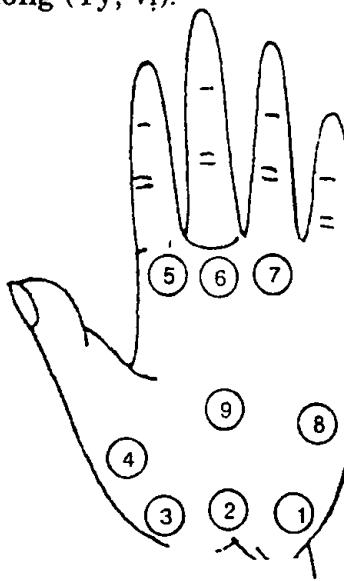
## B. NHỮNG BỘ VỊ VÀ HUYỆT TRÊN BÀN TAY

### I. TÁM CUNG<sup>(1)</sup> VÀ NỘI TẠNG (xem hình 21)

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Càn (Đại trường) | 2. Khǎm (Bàng quang) |
| 3. Cấn (Tỳ, vị)     | 4. Chấn (Gan, mật)   |

<sup>(1)</sup> Ghi chú: Chia lòng bàn tay theo phương vị bát quái của Kinh Dịch

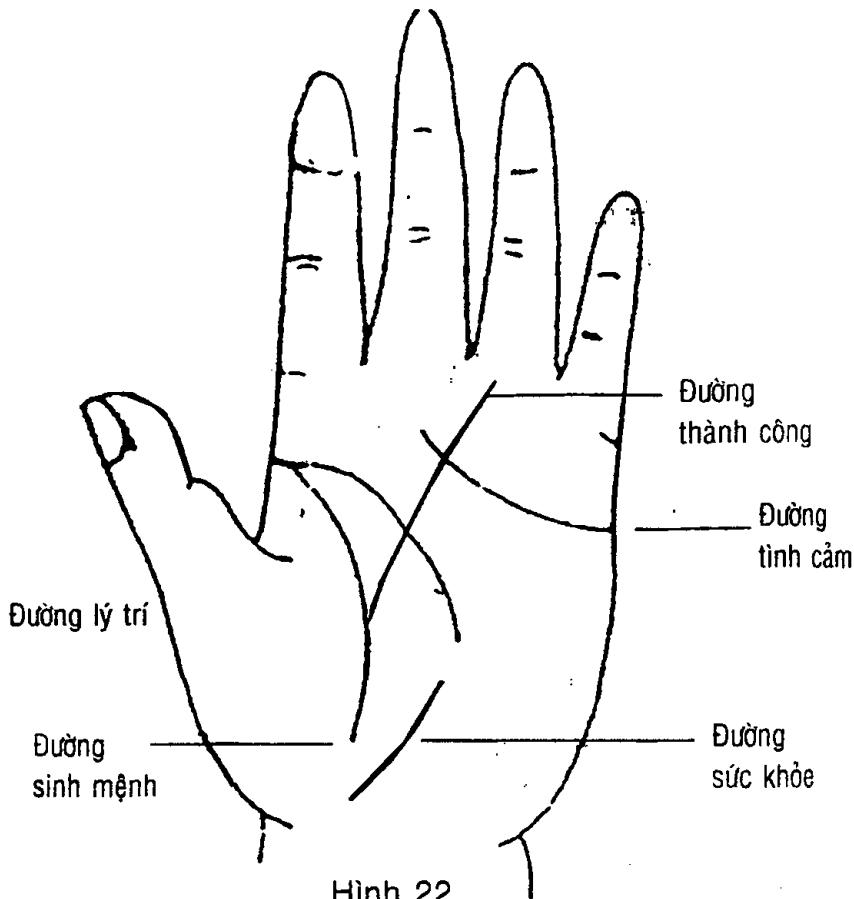
5. Tốn (Gan, mật)
6. Ly (Tim, tiểu trướng)
7. Khôn (tỵ, vị)
8. Đoài (Phổi, đại trướng)
9. Minh đường (Tỵ, vị).



Hình 21

## II. NHỮNG ĐƯỜNG CHÍNH TRÊN BÀN TAY (xem hình 22)

1. Đường sinh mệnh (Line of life)
2. Đường lý trí (Line of Head)
3. Đường tình cảm (Line of Heart)
4. Đường mệnh vận (Line of Fate)
5. Đường thành công (Line of Sun)
6. Đường sức khỏe (Line of Health)



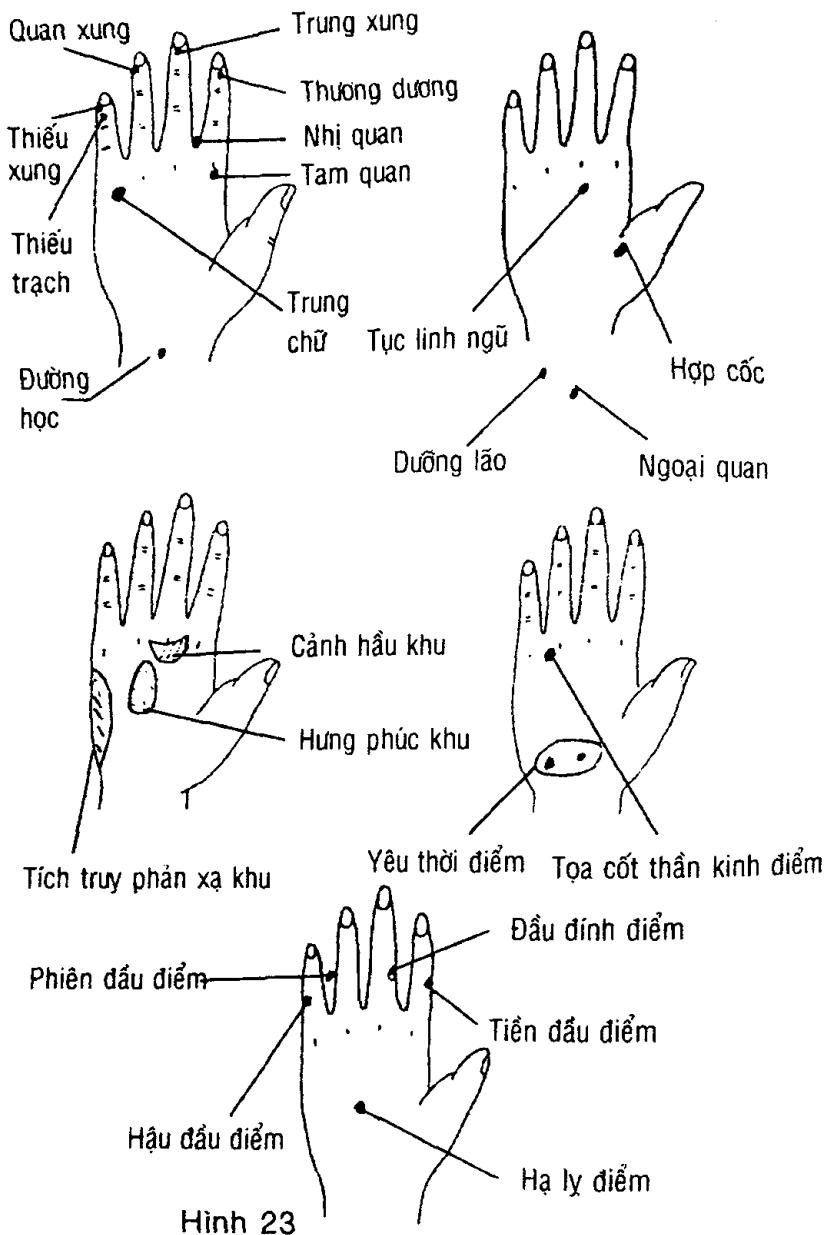
Hình 22

❖ **Bàn tay và những huyệt vị thường dùng**

**III. LƯNG BÀN TAY VÀ NHỮNG HUYỆT VỊ** (xem hình 23)

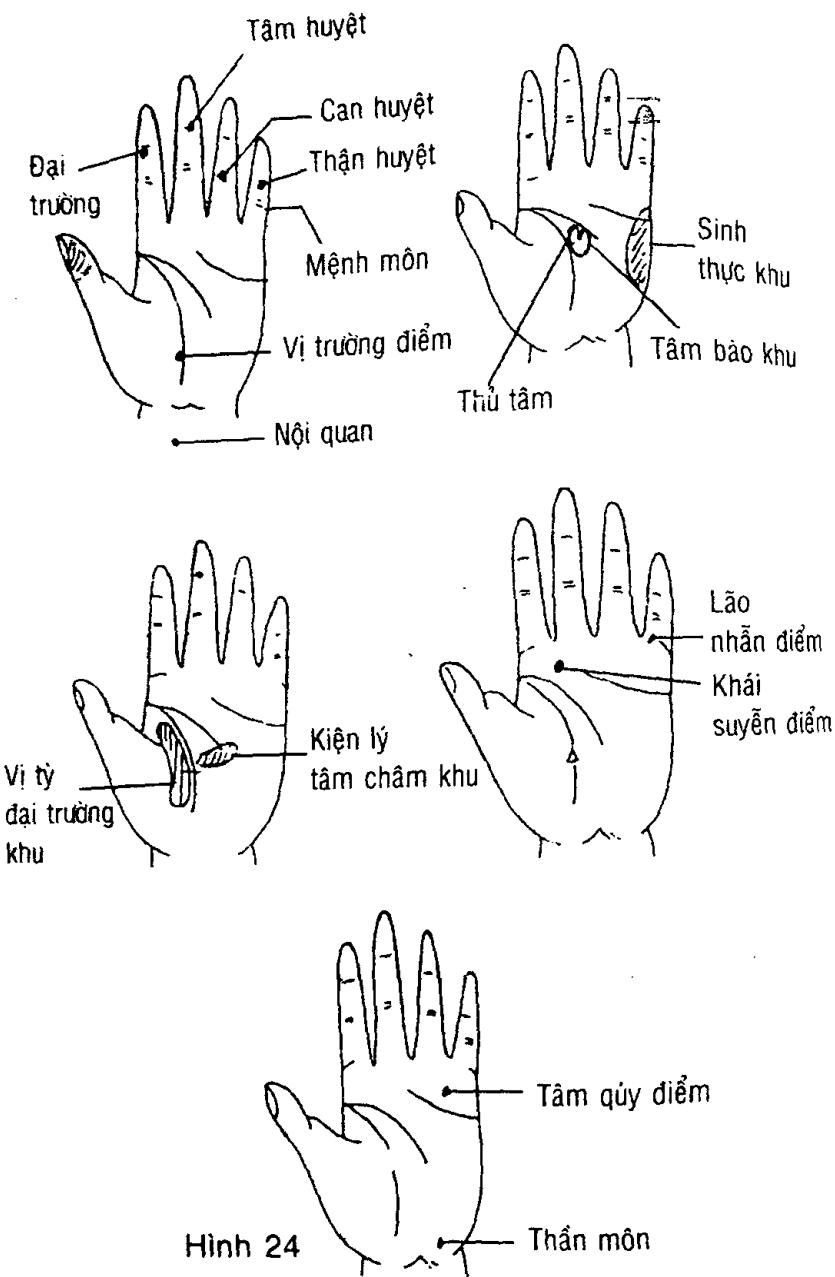
TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Trung xung	Dưới gốc móng ngón tay giữa.
2	Thiếu xung	Dưới gốc móng ngón tay út.
3	Thiếu trạch	Dưới móng ngón tay út.
4	Thương dương	Dưới móng ngón tay trỏ.

5	Nhị gian	Bên ngoài gốc ngón tay trỏ.
6	Tam gian	Gốc ngón trỏ.
7	Trung chữ	Giữa ngón tay đeo nhẫn và ngón út, chuyển xuống hướng cổ tay khoảng 2mm.
8	Lạc linh ngũ	Dưới gốc và giữa 2 ngón tay trỏ và ngón tay giữa.
9	Sinh thực khu	Cạnh bàn tay, vùng dưới ngón tay út.
10	Cánh, hầu khu	Dưới gốc ngón tay trỏ và ngón tay giữa.
11	Úc, phúc khu	Giữa lưng bàn tay.
12	Tích trùy phản xạ khu	Lưng bàn tay, vùng dưới ngón tay út.
13	Tiền đầu điểm	Lóng tay thứ hai, ngón trỏ.
14	Đầu đỉnh điểm	Lóng tay thứ hai, ngón giữa.
15	Phiến đầu điểm	Lóng tay thứ hai, ngón đeo nhẫn.
16	Hậu đầu điểm	Lóng tay thứ hai, ngón tay út
17	Hạ lỵ điểm	Giao điểm từ ngón tay đeo nhẫn hạ xuống, nửa bàn tay ngang qua.
18	Tích, yêu, thối điểm	Thẳng dưới ngón tay đeo nhẫn và ngón út, từ cổ tay lên 2-3 mm.
19	Tọa cốt thần kinh	Giữa ngón tay đeo nhẫn và ngón út, từ điểm gốc tay do xuống 2-3 mm.



#### IV. LÒNG BÀN TAY VÀ NHỮNG HUYỆT VỊ (xem hình 24)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thận huyệt	Đường vân ngang đốt thứ nhất, ngón tay út.
2	Can huyệt	Đường vân ngang đốt thứ nhất, ngón đeo nhẫn.
3	Tâm huyệt	Đường vân ngang đốt thứ nhất, ngón tay trỏ.
4	Mệnh môn	Đường vân ngang đốt thứ 2, ngón tay út.
5	Phế kinh	Vùng đốt thứ nhất, ngón tay cái.
6	Chưởng tâm	Lòng bàn tay.
7	Đại trường	Giữa đường vân ngang, ngón tay trỏ.
8	Sinh thực khu	Cạnh bàn tay, vùng dưới ngón tay út.
9	Tỳ, vị, đại trường khu	Dưới đường chỉ tay số 1 (đường sinh mệnh)
10	Kiện lý tam châm khu	Dưới lòng bàn tay gần cổ tay.
11	Tâm bào khu	Giữa lòng bàn tay.
12	Vị trường điểm	Điểm gấp từ cổ tay và đường chỉ tay 1 (đường sinh mệnh).
13	Lão nhân điểm	Giữa đường vân ngang 3 ngón tay út
14	Khái suyễn điểm	Giữa ngón tay trỏ và ngón tay giữa đo xuống hướng cổ tay 1mm.

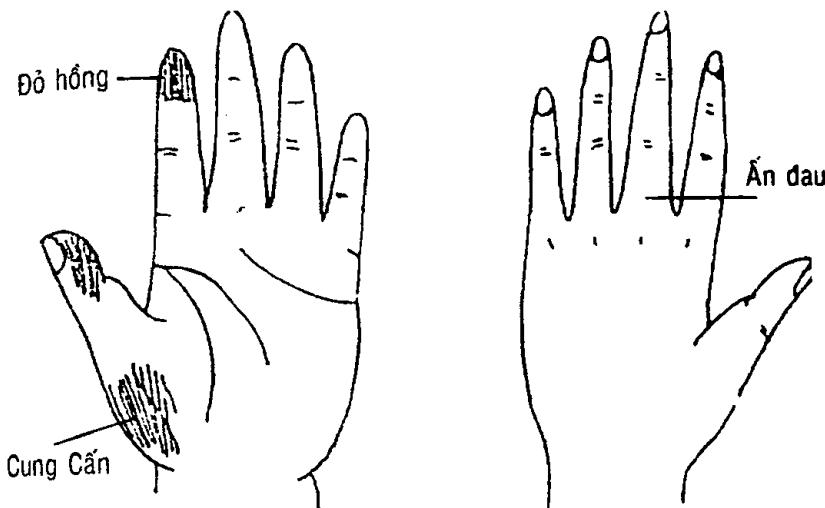


Hình 24

## C. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU (28 BỆNH)

### 1. Hó

❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 25)



Hình 25

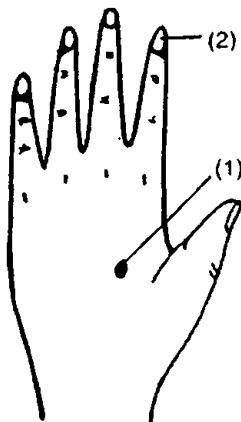
Bụng ngón tay trỏ đỏ hồng (thuộc phế kinh đại trường kinh).

Bộ vị thuộc cung Cảnh đỏ, gân xanh nổi rõ.

Lưng ngón tay giữa, phía dưới, ấn thấy đau.

❖ Huyệt vị (xem hình 26)

1. Hợp cốc
2. Thương dương



Hình 26

❖ **Phương pháp**

Ấn mạnh huyệt Hợp cốc, Thương dương 10-20 lần

**2. Họ lâu ngày**

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 27)

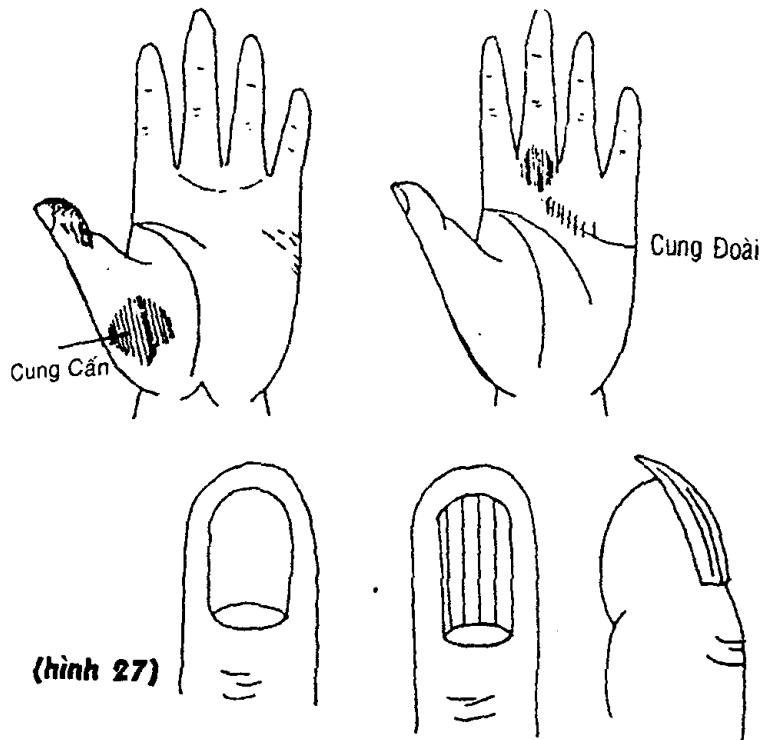
Ngón tay cái và ngón tay trỏ đỏ hồng.

Bộ vị thuộc cung Cấn đỏ hồng (chứng tỏ bệnh mới); nếu sắc u ám, giữa những đường vân có màu xanh ứ trê, chứng tỏ bệnh đã lâu ngày.

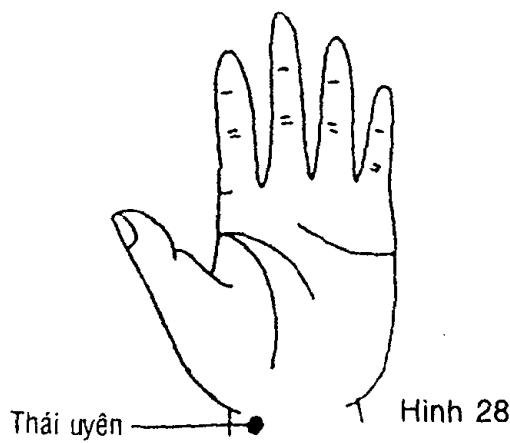
Gốc ngón tay giữa màu xanh u ám.

Bộ vị thuộc cung Đoài có đường vân chạy ngang.

Móng tay cái, ngón tay trỏ dài ra, có những đường sọc; chứng tỏ bệnh đã lâu ngày.



❖ **Huyệt vị: Thái uyên (xem hình 28)**



### ❖ Phương pháp

Dùng ngón tay ấn, kích thích huyệt Thái uyên 10 . 15 lần, làm cho huyệt nóng là tốt.

### 3. Suyễn

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 29)

Cung Đoài có những đường vân hỗn loạn, có một đường vân chạy ngang.

Cung Ly màu u ám, có một hạt tương tự tổ kén sắc sáng nổi lên, nếu người có thể chất mẫn cảm sẽ có 9 đường vân nổi lên.

Thường thấy móng tay người bệnh dài ra, trên móng tay cái và ngón tay trỏ có những đường sọc.



❖ **Huyệt vị**

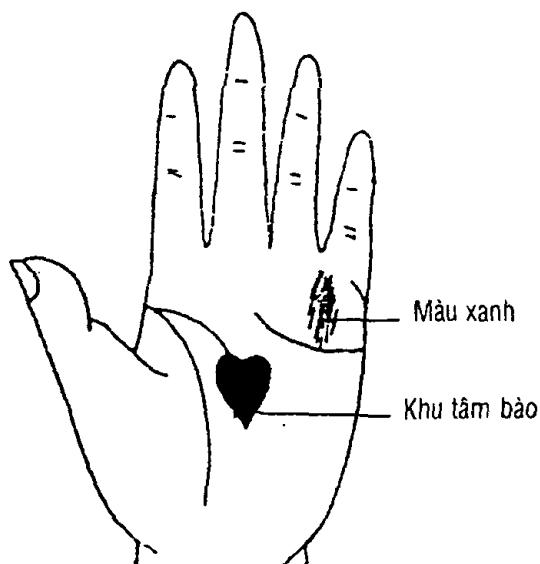
1. Khái suyễn điểm
2. Hung xoang hô hấp khí khu
3. Xích trạch (ở nếp gấp khuỷu tay, bờ ngoài gân cơ nhị đầu)

❖ **Phương pháp**

- a. Xoa bóp Khu khoang ngực, Hô hấp khí.
- b. Xoa bóp huyệt Xích trạch.
- c. Kiên trì trị liệu sẽ thấy hiệu quả,

**4. Tim đập mạnh**

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 30)



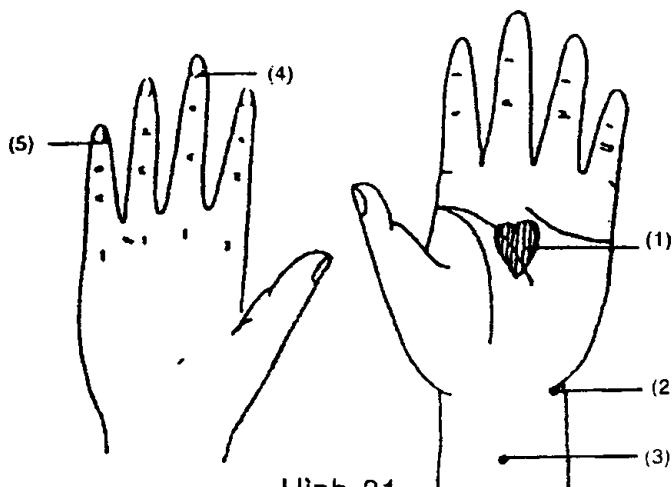
Hình 30

Khu tâm bào kinh màu u ám, có lúc xuất hiện những đường vân.

Vùng giữa ngón tay đeo nhẫn, ngón tay út có màu xanh, có lúc xuất hiện những đường vân.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 31)

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| 1. Khu tâm bào kinh | 2. Thần môn   |
| 3. Nội quan         | 4. Trung xung |
| 5. Thiếu xung       |               |



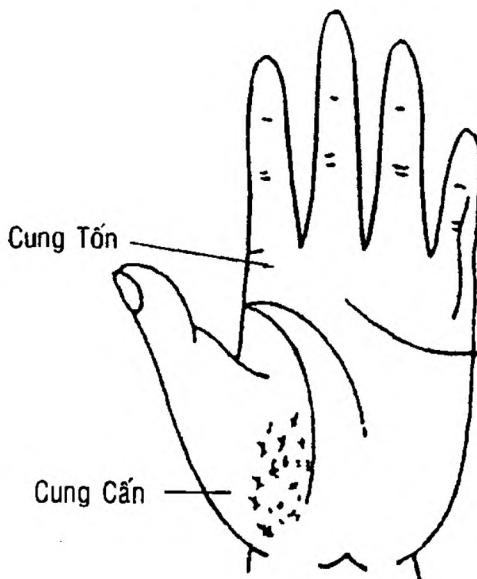
Hình 31

❖ **Phương pháp**

- Xoa bóp, đẩy, nắn Khu tâm bào kinh cho đến khi vùng này phát nóng và đỏ.
- Xoa bóp kích thích huyệt Nội quan (bên tay trái và tay phải).
- Xoa bóp các huyệt Thần môn, Trung xung, Thiếu xung.

## 5. Không tinh ngủ

❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 32)



Hình 32

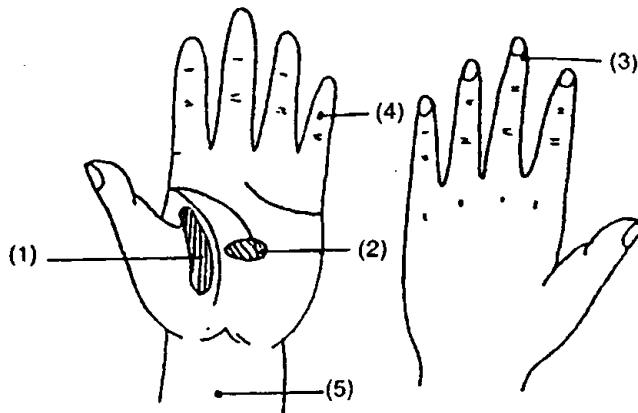
Lòng bàn tay thường là hình tròn, da thịt đều đặn, sắc trắng.

Cung Cấn dày, thường thấy những đường vân, không được mịn.

Cung Tốn gân xanh nổi lên.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 33)

1. Vị tỳ đại trường khu
2. Kiện lý tam châm khu
3. Trung xung
4. Thận huyệt
5. Nội quan



Hình 33

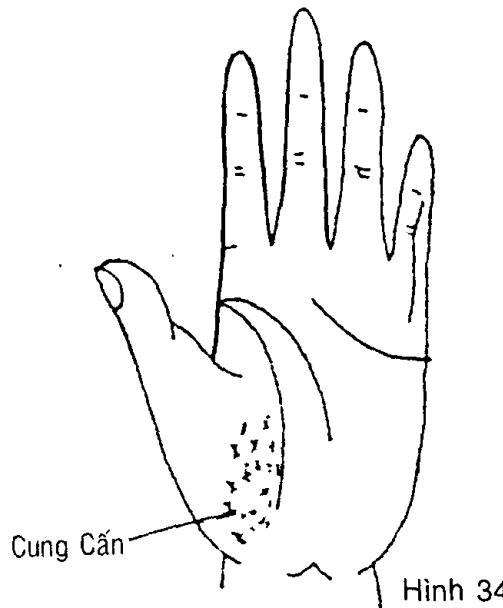
❖ **Phương pháp**

- a. Trước tiên xoa bóp các bộ vị: Vị, Tỳ, Đại trườngh khu và Kiện lý tam châm khu; công dụng kiện tỳ, dưỡng vị, điều tiết công năng của tỳ, vị,
- b. Xoa bóp huyệt Trung xung, Thận huyệt, Nội quan Mỗi ngày xoa bóp các bộ vị và huyệt vị 20 lần.

**7. Mắt ngủ**

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 34)

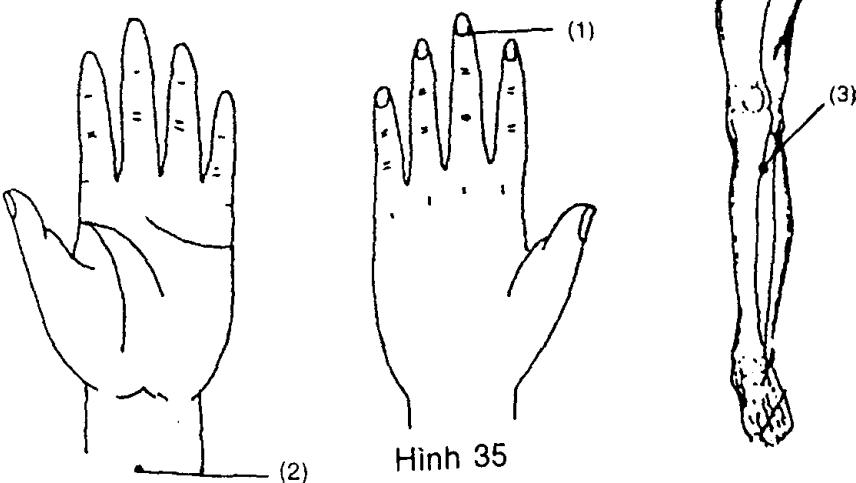
Sắc bàn tay u ám, vùng đại tiểu ngư khuyết hăm. Cung Cấn có những đường văn hỗn loạn. Lòng bàn tay xanh tím, đè thấy đau.



Hình 34

❖ **Huyệt vị** (xem hình 35)

- 1. Trung xung
- 2. Nội quan
- 3. Túc tam lý



Hình 35

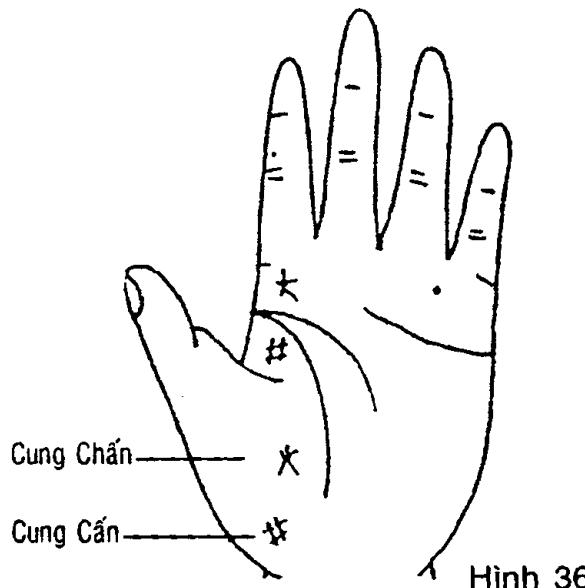
### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp, vê kích thích huyệt Trung xung, Nội quan; mỗi lần tập 10 -20 lần.
- b. Có thể xoa bóp thêm huyệt Túc tam lý để tăng thêm hiệu quả trị liệu.

Nên xoa buổi tối, trước khi đi ngủ nhưng lưu ý không nên kích thích quá mạnh, kiên trì trị liệu sẽ có hiệu quả.

### 8. Nắn cứt

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 36)



Sắc lòng bàn tay trắng xanh lẩn lộn; cung Chấn hiện rõ màu vàng nhạt, thịt mềm nhão, bị khuyết hăm, cung Cấn hiện rõ màu xanh, da thịt nhão.

Cung Chấn có đường văn hình chữ tinh, hình sao.

Cung Cấn có đường văn hình chữ tinh hoặc hình sao.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 37)

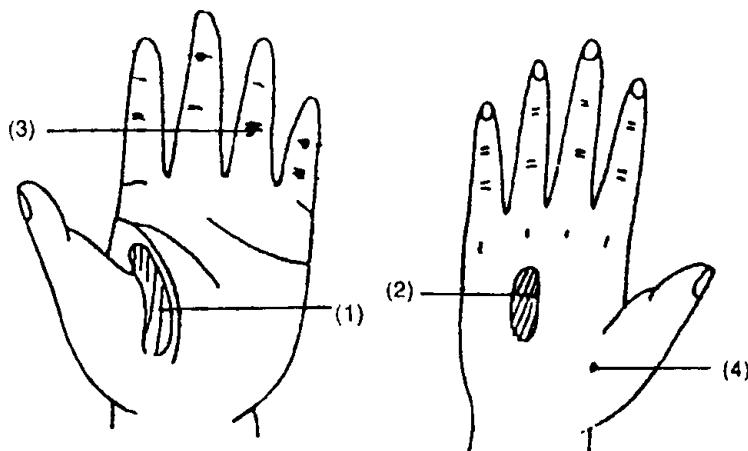
1. Vị tỳ, đại trường khu

2. Hung phúc khu

3. Can huyệt

4. Hợp cốc

5. Nội quan



Hình 37

❖ **Phương pháp**

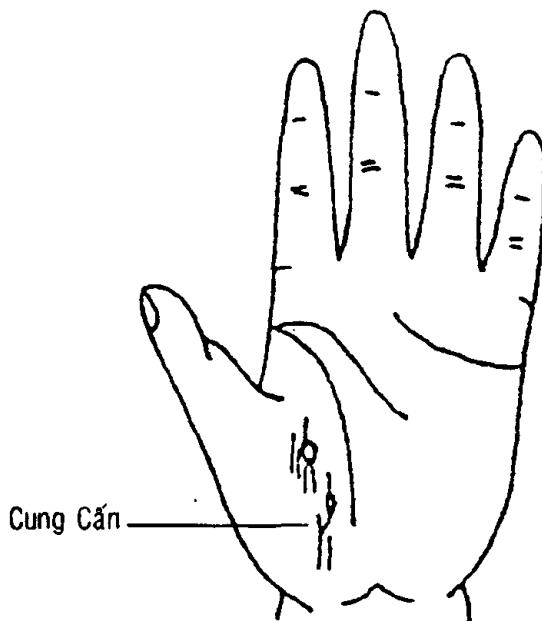
a. Trước tiên ấn xoa các huyệt Hợp cốc, Nội quan; đến khi có cảm giác đau tê.

b. Nếu không bớt nắc cụt, xoa bóp tiếp các khu: Tỳ, Vị, Đại trường, Hung phúc khu.

c. Có thể xoa bóp thêm khu vùng ngực để hỗ trợ cho việc trị liệu.

## 9. **Đây bụng**

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 38)**



Hình 38

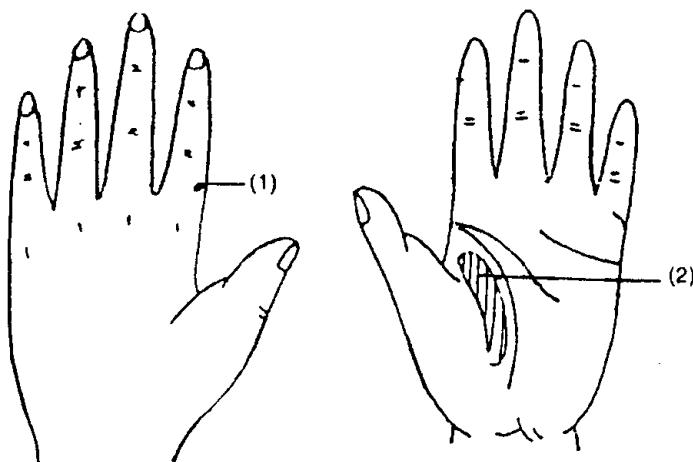
Sắc vùng cung Cấn trắng xanh; có hình đảo.

Ấn vào mặt ngón tay trỏ, cảm giác đau.

❖ **Huyệt vị (xem hình 39)**

1. Nhị gian

2. Vị, tỳ, đại trường khu



Hình 39

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp Tỳ, Vị, Đại trườn khu, mỗi ngày xoa bóp 10-20 lần. Nếu bụng càng đau xoa bóp thêm huyệt Nhi vấn.

Người cao tuổi hay bị chứng đầy bụng, bụng đau dữ dội, nên thường xuyên xoa, bóp, đẩy làm nóng Tỳ, Vị, Đại trườn khu.

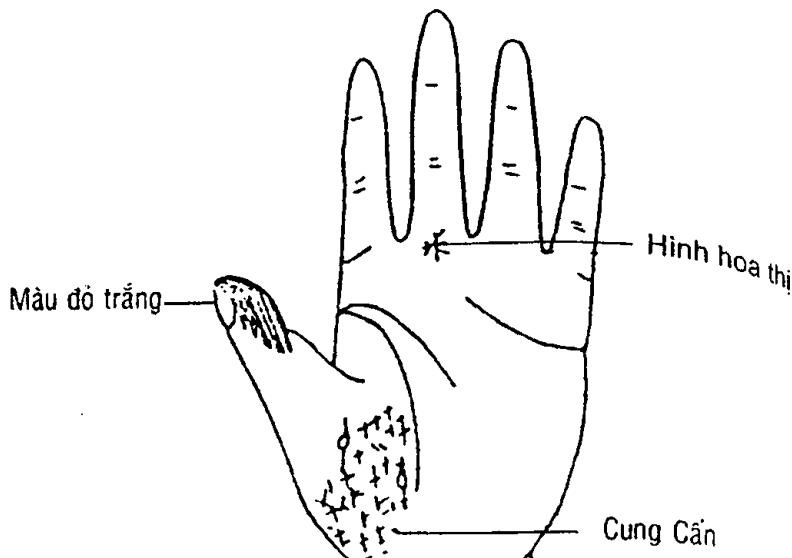
**10. Mũi bị dị ứng**

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 40)

Sắc lòng bàn tay đỏ hồng hoặc trắng xanh

Cung Cấn có những đường vân hỗn loạn.

Bụng ngón tay cái có những đường vân màu đỏ trắng xen kẽ.



Hình 40

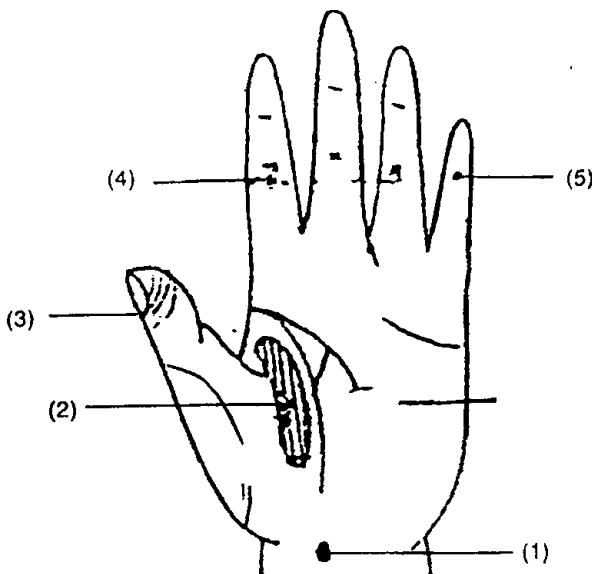
Gốc ngón tay giữa có hình hoa thị.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 41)

1. Thái uyên
2. Hung xoang, hô hấp khí khu
3. Phế kinh
4. Đại trường kinh (lòng ngón tay trỏ)
5. Thận huyệt

❖ **Phương pháp**

1. Dùng ngón tay đè chung quanh huyệt Thái uyên khi có cảm giác nóng ấm
2. Hung xoang hô hấp khí khu, phế kinh, Đại trường có cảm giác nóng, đỏ hồng, tăng cường công năng hô hấp, phòng phong hàn



Hình 41

3. Nếu bệnh lâu ngày, ấn thận huyệt, công dụng đề cao nếu miễn dịch

### 11. Tâm ma chẩn

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay

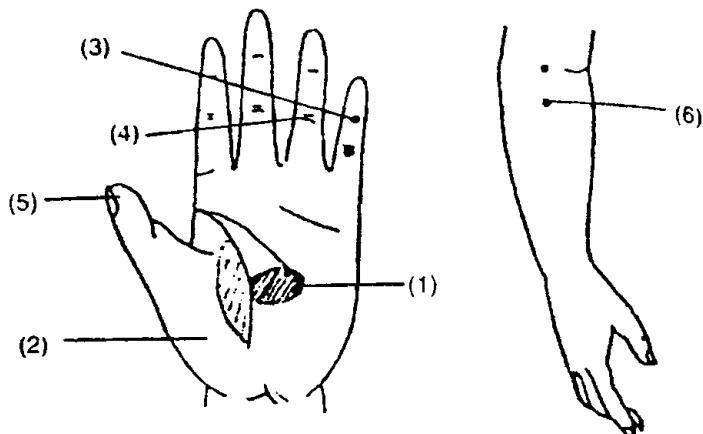
Sắc lòng bàn tay trắng hoặc xanh, màu u ám.

Cung Cán đường vân hỗn loạn hoặc có hình đảo xuất hiện.

Ấn vào lưng ngón tay có cảm giác đau.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 42)

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. Kiện lý tam châm khu | 2. Tỳ, vị đại trường kinh |
| 3. Thận huyệt           | 4. can huyệt              |
| 5. Phế kinh             | 6. Thủ tam lý             |



Hình 42

❖ Phương pháp

- Xoa bóp đỏ hồng Kiện lý tam châm khu 10 -20 lần.
- Ấn, xoa huyệt Thủ tam lý, Tỳ, Vị, Đại trường 7- 10 lần.
- Xoa bóp các huyệt Thận, Can, Phế để tăng cường công năng của thận, gan, phổi.

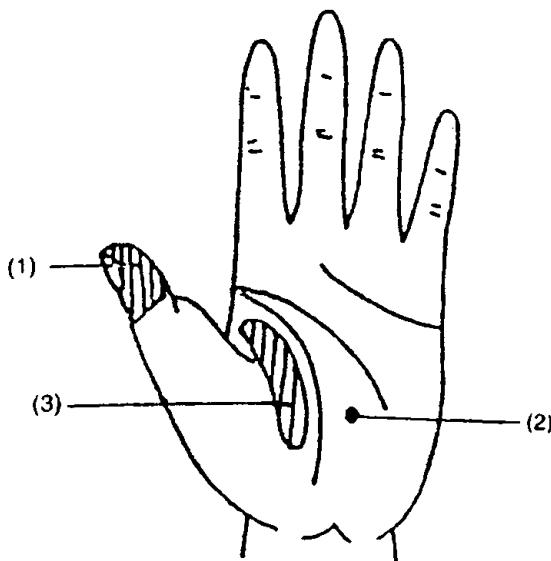
**12. Hồi nách**

❖ Chẩn đoán qua bàn tay

Bụng ngón tay cái có nhiều đường vân hình tròn ốc; lòng bàn tay đổ nhiều mồ hôi.

❖ Huyệt vị (xem hình 43)

- Phế kinh
- Đa hân điểm (điểm mồ hôi)



Hình 43

### 3. Vị, tỳ, đại trường khu

#### ❖ Phương pháp

Bệnh mãn tính, xoa bóp, nắn vùng đồ mồ hôi nhiều (đa hẵn điểm) vị tỳ đại trường kinh, mỗi vị trí xoa bóp 20-30 lần; khoảng 3 ngày, sẽ giảm bệnh hôi nách, xoa bóp thêm phế kinh.

\* **Chú ý:** Không nên ăn nhiều thực phẩm có nhiều mỡ, đường, nên ăn nhiều rau quả. Nên tắm rửa sạch sẽ.

### 13. Nhọt ở mắt

#### ❖ Biểu hiện

Bệnh thường thấy ở tuổi thanh niên.

Mí mắt ngứa, sau đó xuất hiện hạt nhỏ cứng, sưng mưng mủ, góc mắt đau dữ dội. Có thể sinh nóng, lạnh.

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay**

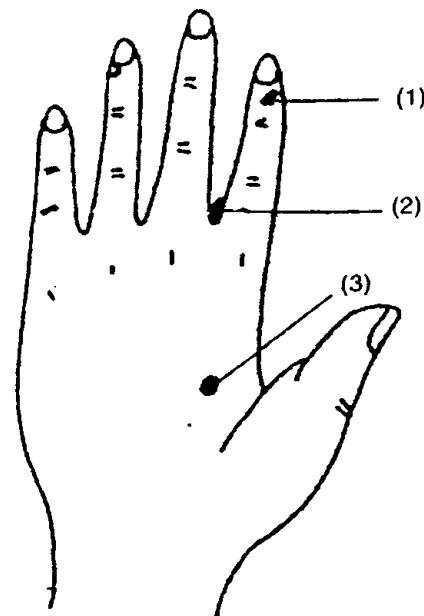
Lòng bàn tay đỏ hồng, các khu vị, tỳ, đại trườnng nóng đỏ hoặc xen kẽ đỏ trắng.

Ấn vào vùng vị trườnng có cảm giác đau.

Vùng vị, tỳ, đại trườnng thường thấy hình đảo, đường vân đỏ.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 44)

1. Thương dương
2. Nhị gian
3. Hợp cốc



Hình 44

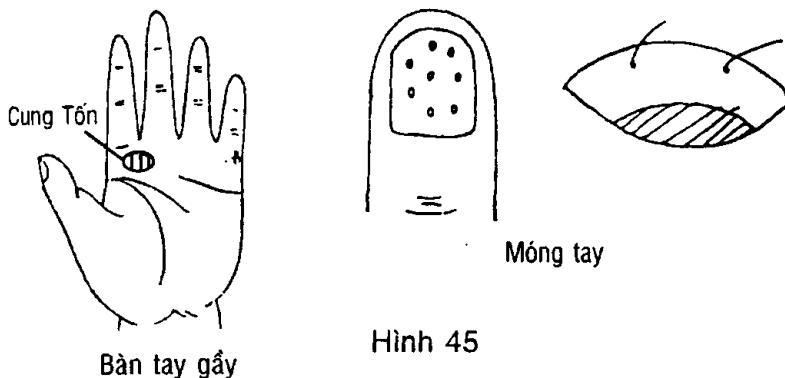
### ❖ Phương pháp

Xoa bóp huyệt 10 - 20 lần: Thương dương, Nhị gian, Hợp cốc; khoảng 3 ngày sẽ khỏi bệnh.

\***Chú ý:** Không nên ăn uống những thực phẩm cay, nóng. Ăn uống điều độ.

### 14. Biếng ăn

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 45)



Bàn tay gầy, gân cốt nổi lên, ngón tay dài.

Cung Tốn có đường gân xanh chạy lên ngón tay trỏ; chứng tỏ bệnh đã lâu ngày.

Cung Cấn sắc xanh, da thịt nhão.

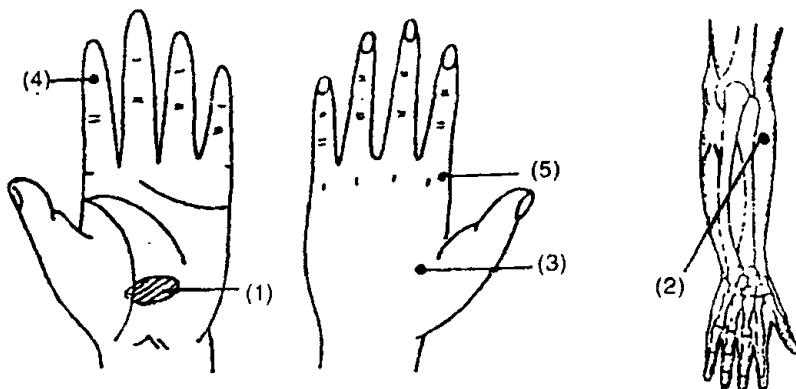
Cổ tay lộ gân xanh.

Móng tay mỏng, dễ gãy, trên móng tay có những khối nhô

Nếu lúc còn là thai nhi, thiếu dinh dưỡng, đường chỉ tay số 2 phát sinh đường rẽ ngắn, đứt đoạn.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 46)

1. Kiện lý tam châm khu
2. Túc tam lý
3. Hợp cốc
4. Đại trường



Hình 46

❖ **Phương pháp**

- a. Xoa bóp, đẩy mỗi huyệt vị 8-10 lần: Hợp cốc, Kiện lý tam châm khu, Đại trường.
- b. Phối hợp xoa bóp huyệt Túc tam lý.

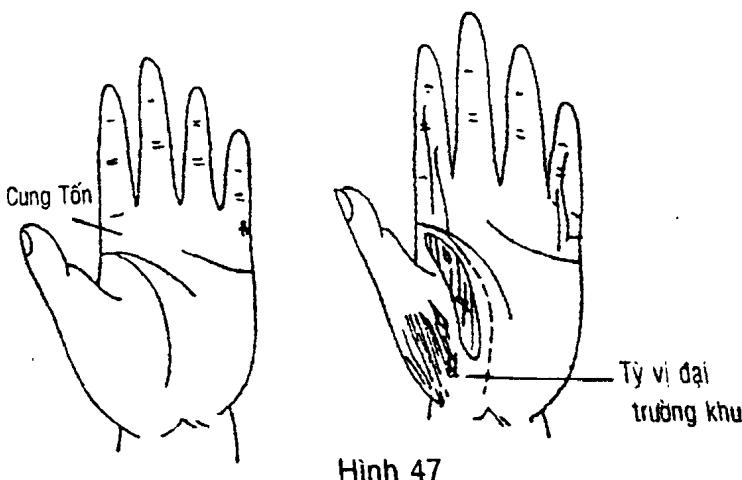
\* **Chú ý:**

Ăn uống thuận theo tự nhiên: không nên đói quá không nên ăn no quá.

Có chế độ dinh dưỡng hợp lý, hợp với thể trạng, nghề nghiệp. Nên ăn có thô (gạo lứt) có tinh (gạo tinh).

## 15. Trẻ em bị tà

### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 47)



Hình bàn tay gầy, gân cốt lộ rõ.

Cung Tốn có 1-2 đường gân xanh lộ ra.

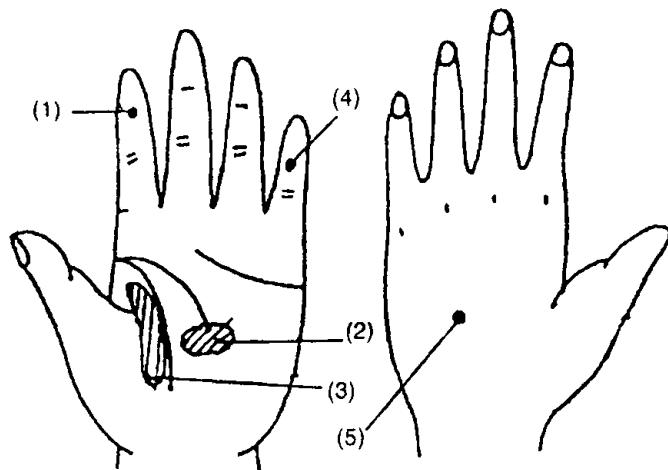
Đường chỉ tay thứ 3 (đường tình cảm) nồng, ngắn, đứt đoạn.

Móng tay mỏng, dễ gãy, màu trắng xanh hoặc xanh tím.

Khu tỳ, vị, đại trường sắc u ám, có những hình đảo hoặc có những đường vân đỏ (hỏa văn).

### ❖ Huyệt vị (xem hình 48)

- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 1. Đại trường | 2. Kiện lý tam châm khu   |
| 3. Thận huyệt | 4. Vị, tỳ, đại trường khu |
| 5. Hạ ly điểm |                           |



Hình 48

❖ Phương pháp

a. Nếu bệnh mới phát sinh, xoa bóp các khu và các huyệt vị : Đại trườn, Kiện lý tam châm khu, Thận huyệt; Vị, Tỳ, mỗi khu mỗi huyệt xoa bóp 10 lần.

b. Nếu bệnh đã 1- 2 ngày, xoa bóp các khu, huyệt vừa nêu, 5 phút (cho mỗi huyệt, mỗi khu), bệnh sẽ thuyên giảm.

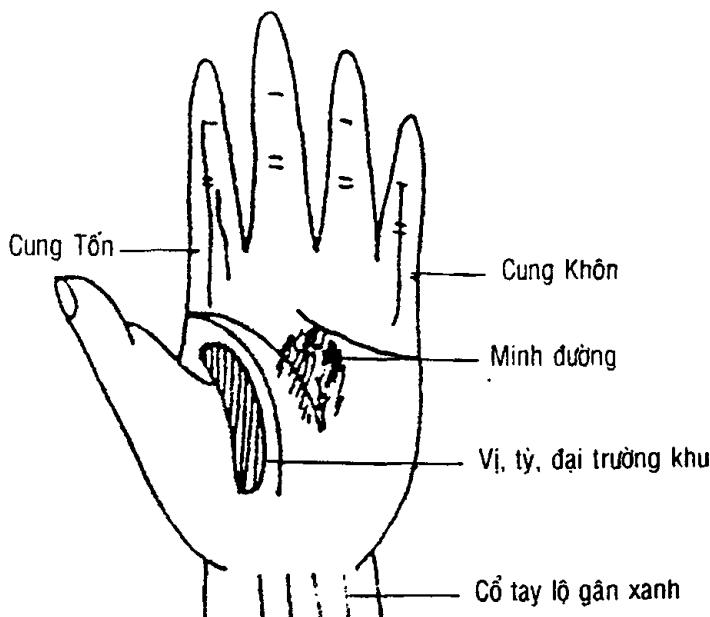
Bụng tâ do tỳ vị yếu, mỗi ngày nên xoa bóp, vê nắn các khu : Tỳ, Vị , Đại trườn, Kiện lý tam châm khu, có công dụng kiện tỳ, vị phòng bụng tâ.

\* **Chú ý:** Việc ăn uống phải hợp vệ sinh.

**16. Trẻ em khóc đêm (khóc dạ đê)**

❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 49)

Cung Tốn lộ rõ 1-2 đường gân xanh.



Hình 49

Cung Khôn lộ rõ 1 đường gân xanh.

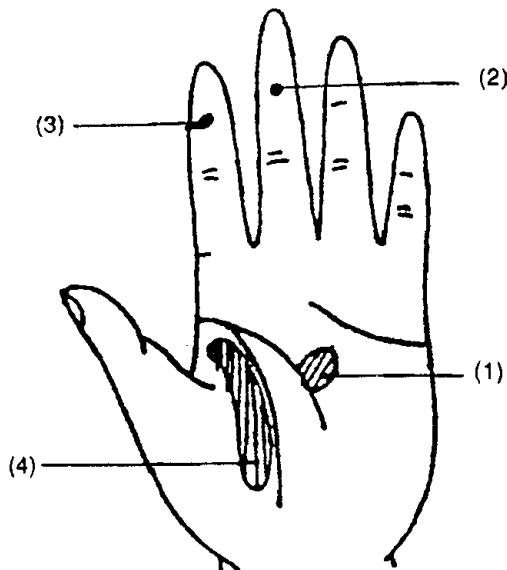
Cổ tay lộ gân xanh.

Vị, tỳ, đại trường khu sắc u ám.

Bộ vị Minh đường u ám hoặc có hình đảo.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 50)

1. Thủ tâm
2. Tâm huyệt
3. Đại trường
4. Vị, tỳ, đại trường khu



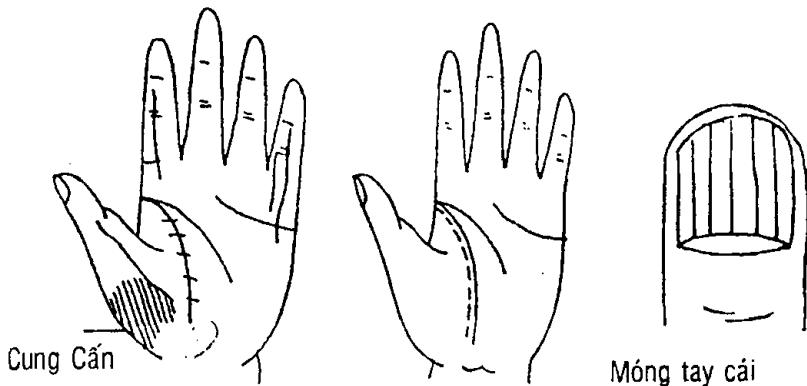
Hình 50

❖ Phương pháp

- Xoa bóp các huyệt các khu: tâm huyệt, lòng bàn tay. Động tác nhẹ nhàng, xoa bóp từ 10-15 lần.
  - Nếu trẻ khóc đêm do tỳ lạnh, vê đẩy Tỳ, Vị, Đại trường khu, đến khi bộ vị này đỏ hồng.
  - Nếu trẻ khóc đêm do tâm nhiệt, ngoài việc xoa bóp lòng bàn tay, tâm huyệt, nên dùng tay xoa nhẹ Tâm kinh, Tiểu trường kinh.
  - Nếu trẻ em khóc đêm vì sợ hãi, nên tăng cường việc xoa bóp kích thích tâm huyệt.
- \* *Chú ý:* Nếu trẻ em khóc đêm do tỳ lạnh, nên đắp chăn ấm, nếu trẻ khóc đêm do tâm nhiệt, không nên đắp chăn quá ấm. Nếu trẻ khóc đêm do sợ hãi, nên giữ yên tĩnh.

## 17. Trẻ em đại tiện bón

❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 51)



Hình 51

Tình mạch bàn tay lộ gân xanh, căng, do phân định trệ tại đường ruột.

Cung Cấn có sắc xanh tím, gân xanh lộ rõ.

Đường chỉ tay thứ 3 (đường tình cảm) có nhiều đường vân và có đường phụ.

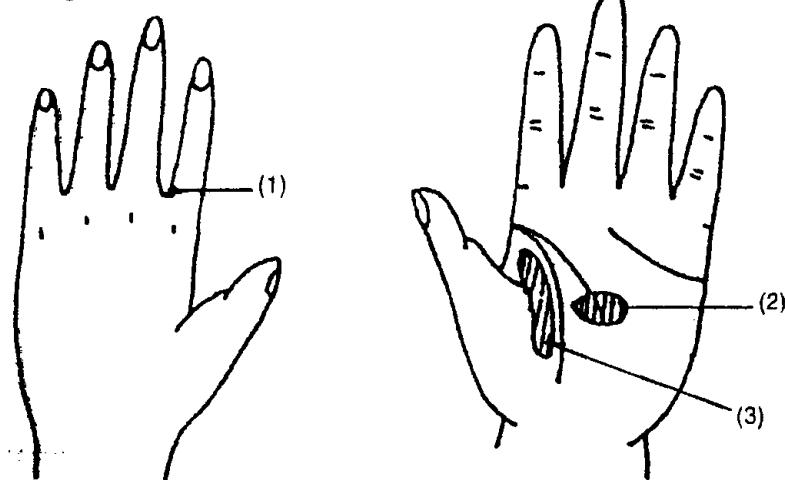
Móng tay màu xanh, xám tro. Móng ngón tay cái gấp ghênh, có nhiều đường dọc.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 52)

1. Nhị gian
2. Kiên lý tam chân khu
3. Vị, tỳ, đại trường khu

### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp huyệt Nhị gian và các khu: Kiện lý tam châm, Tỳ, Vị, Đại trườn từ 10 -20 lần.
- b. Trẻ em thường hay bị bón, trước khi đi ngủ nên xoa bóp, nắn các khu: Tỳ, Vị, Đại trườn 20 -30 lần, để phòng đại tiện bón.



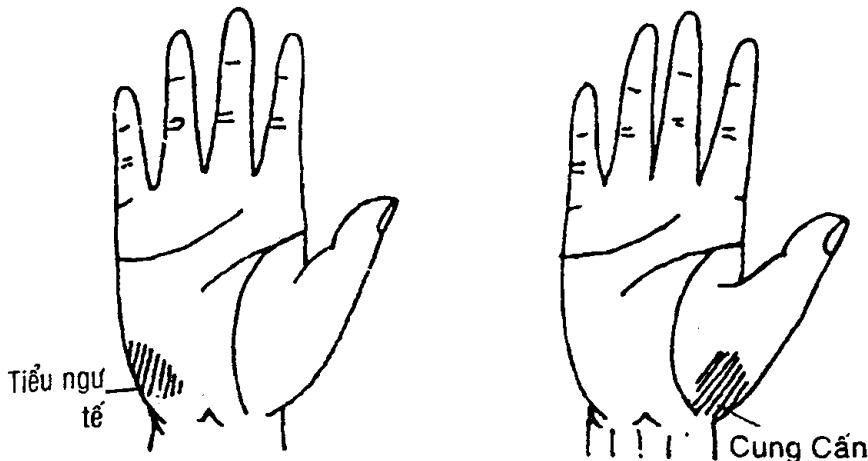
Hình 52

### 18. Bệnh đau đầu (Phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt)

#### ❖ Biểu hiện

Thường thấy ở tuổi trung niên, người cao tuổi, phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt.

Biểu hiện là tinh thần uể oải, mất ngủ, thị lực trở ngại (mắt tối sầm, hoa mắt); đau ở đỉnh đầu, phía trước đầu hoặc phía sau đầu; mắt sưng; bệnh kéo dài 1-2 ngày. Có thể phát sinh buồn nôn, nôn mửa, chảy nước mắt, kết mạch mắt sưng.



hình 53

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 53, 54)

Sắc bàn tay hồng, có những nốt ban phân bố trên lòng bàn tay. Phụ nữ trung niên vùng tiểu ngư sắc đỏ hồng.

Cổ tay lộ gân xanh. Cung Cấn màu trắng xanh.

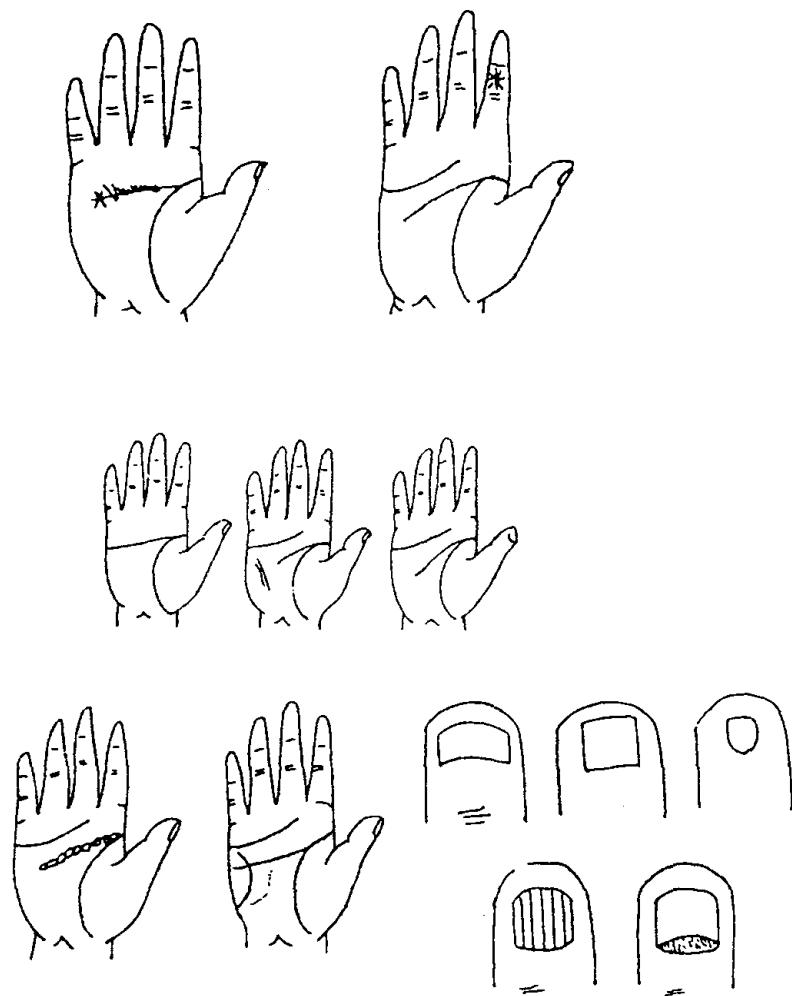
Đường chỉ tay số 2 có đường vân nhỏ.

Đốt thứ 2 ngón tay trỏ có những đường vân.

Đường chỉ tay số 2 (đường trí tuệ) có những đường như móc xích.

Cung Đoài xuất hiện đường vân ngắn, đi lên trên nhập vào đường chỉ tay số 2.

Móng tay thường thấy là ngang bằng, hình vuông, móng tay nhỏ, trên có những dọc, gốc móng tay màu xanh tím.

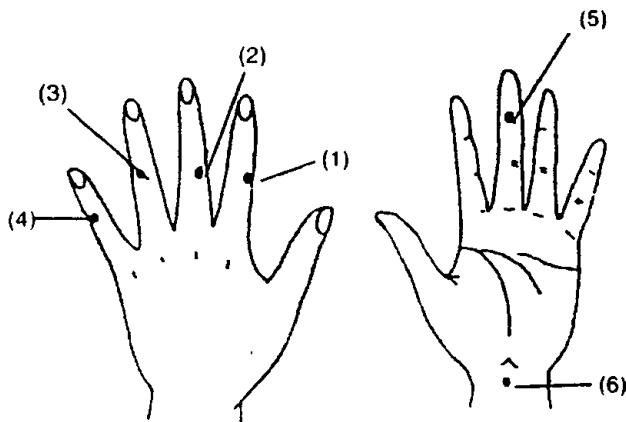


Móng tay

Hình 54

❖ **Huyệt vị** (xem hình 55)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. Tiền đầu điểm  | 2. Đầu đỉnh điểm |
| 3. Phiến đầu điểm | 4. Hậu đầu điểm  |
| 5. Tâm huyệt      | 6. Thái lăng     |



Hình 55

❖ **Phương pháp**

a. Xoa bóp các điểm: Tiền đầu điểm, Đầu đỉnh điểm, Phiến đầu điểm, Hậu đầu điểm. Ngoài ra, xoa bóp các huyệt : Tâm huyệt, Thái lăng.

b. Xoa bóp, đẩy các điểm, huyệt theo chiều kim đồng hồ 10 lần, xoa bóp, đẩy ngược chiều kim đồng hồ 10 lần, tốc độ chậm. Hai tay thay đổi để xoa bóp, đẩy (nếu tự trị liệu).

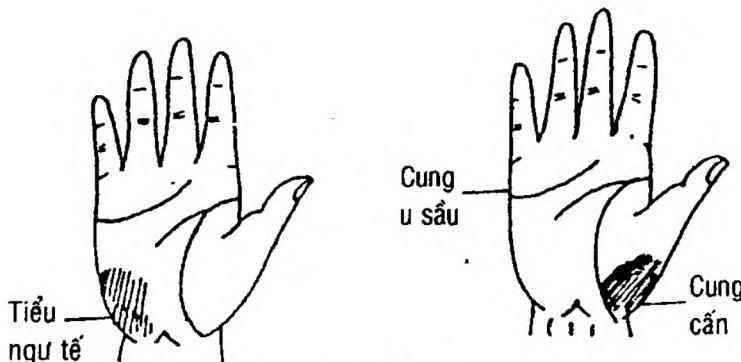
## 19. Thiên đầu thống

### ❖ Biểu hiện

Bệnh thường thấy ở tuổi thanh niên, phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt, sau một số ngày bệnh phát tác 1 lần; biểu hiện đau đầu, mất ngủ, thị lực bị trở ngại.

Có thể sinh nôn mửa, chóng mặt, chảy nước mắt, chảy nước mũi.

### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 56)



Hình 56

Sắc bàn tay đỏ, có những điểm trắng. Nữ, tuổi trung niên vùng tiểu ngư tể lộ rõ sắc đỏ.

Cổ tay nổi rõ gân xanh, cung Cấn sắc trắng xanh.

Đường chỉ tay thứ 2 (đường trí tuệ) có những đường vân nhỏ.

Ngón tay cái, đốt thứ hai có nhiều đường vân nhỏ.

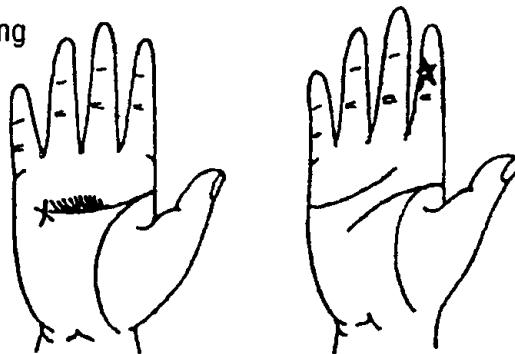
Có đường chạy ngang bàn tay (quán thông).

Cung Đoài có đường vân ngắn, thăng gấp đường chỉ tay thứ 2.

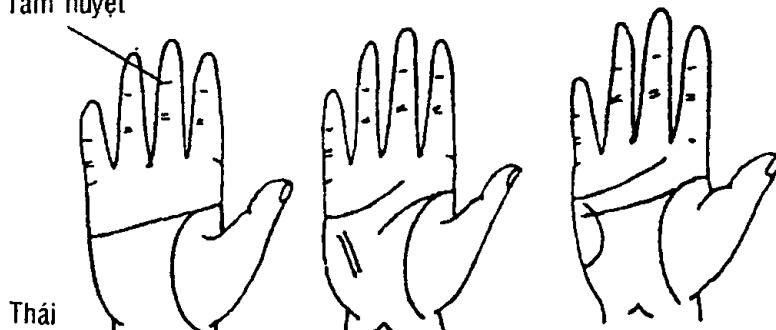
Móng tay ngang bằng, hình vuông, móng nhỏ, có những đường dọc, gốc móng tay có màu xanh tím.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 57)

1. Phiến đầu điểm
2. Tâm huyệt
3. Thái lăng



Tâm huyệt



Hình 57

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các điểm, các huyệt: Phiến đầu điểm, Tâm huyệt, Thái lăng. Xoa bóp thuận theo kim đồng hồ 10 lần, ngược chiều kim đồng hồ 10 lần.

Xoa bóp hơi nặng tay, hai tay thay đổi khi xoa bóp (nếu tự trị liệu).

## 20. Trẹo cổ

### ❖ Biểu hiện

Bệnh trẹo cổ thường thấy ở những người 20 tuổi trở lên; không rõ nguyên nhân sinh bệnh hoặc cổ bị thương.

Biểu hiện, cổ cứng, cảm thấy người nặng nề, nếu làm việc mệt nhọc, bệnh sinh nặng, gặp gió lạnh bệnh nặng hơn.

Đau đầu hoặc đau nửa đầu, chóng mặt, hoa mắt.

Áp tay vào vùng cổ thấy đau, gân cốt căng; hoạt động khó khăn.

Người 40 tuổi trở lên, bị đau hoặc bị tê vùng vai, cánh tay; cử động cảm giác đau đớn.

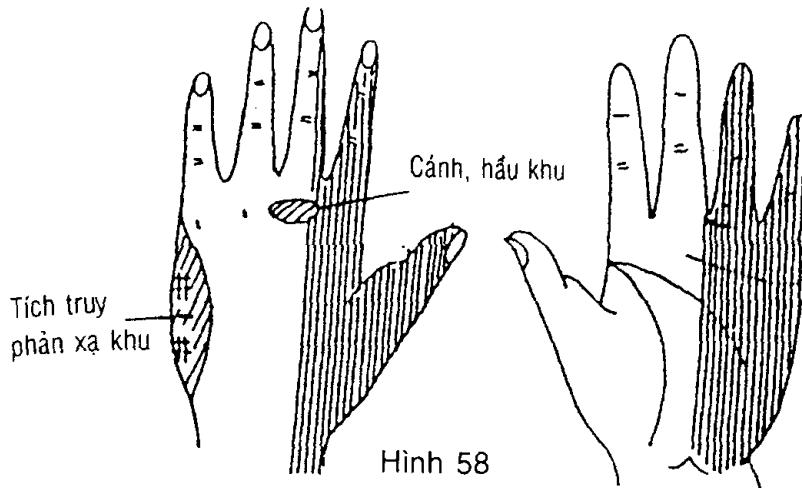
### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 58)

Khu phản xạ xương sống màu u ám, có hình chữ tinh.

Khu biểu thị vùng cổ, vùng hầu (yết hầu), ấn vào cảm giác đau.

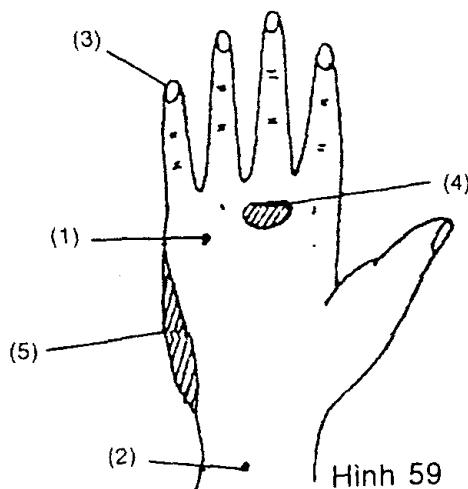
Lòng bàn tay đổ mồ hôi.

Ngón tay bị tê hoặc nửa ngón tay trỏ, ngón tay giữa, ngón tay đeo nhẫn, ngón tay út bị tê.



❖ **Huyệt vị** (xem hình 59)

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| 1. Trung chữ             | 2. Dương trì     |
| 3. Quan xung             | 4. cảnh, lầu khu |
| 5. Tích truy phản xạ khu |                  |



### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các huyệt Trung chũ, Dương trì, Quan xung; mỗi huyệt xoa bóp 8-10 lần.
- b. Phối hợp với việc xoa bóp dò Khu phản xạ, Khu họng.
- c. Phối hợp với việc cúi xuống, ngẩng lên 12 lần.

### 21. Trẹo cổ do ngủ (Lạc chấn)

#### ❖ Biểu hiện

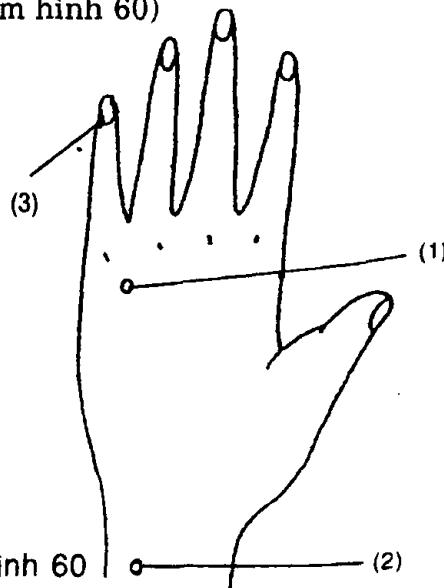
Sau một đêm, ngủ dậy cổ cảm đau, do khi ngủ bị phong hàn xâm phạm, cổ đau phát nóng lạnh, đau đầu. Sau 2-3 ngày bệnh thuyên giảm nhưng cử động rất khó khăn.

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay

Cảm thấy đau khi ấn vào khu phản xạ xương sống (ở lưng bàn tay).

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 60)

1. Trung chũ
2. Dương trì
3. Quan xung



Hình 60

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp huyệt Trung chüz, Phong trì, Quan xung, xoa bóp mỗi huyệt 20 - 30 lần.

Tốc độ xoa bóp chậm nhưng dùng lực hơi mạnh.

\* **Chú ý:** Khi ngủ dùng gối hơi thấp, nằm ngửa, để trị liệu và đề phòng bệnh lạc chẩm.

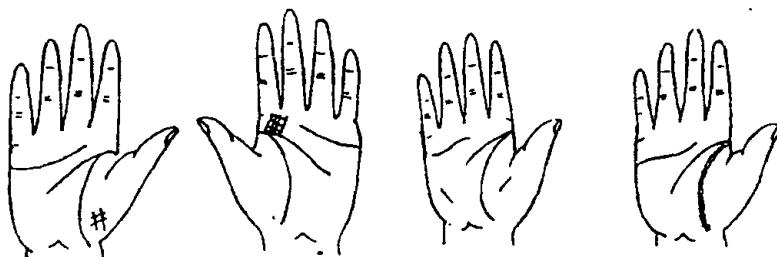
## 22. Dạ dày bị bệnh

### ❖ Biểu hiện

Nhiều ngày, ăn no bụng trên cảm thấy đau, đầy bụng, tim nóng, biểu hiện tiêu hóa không tốt.

Dạ dày bị viêm, người gầy, thiếu máu dẫn đến viêm lưỡi.

### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 61)



Hình 61

Sắc cung Chấn vàng nhạt, da thịt nhão, ấn thấy đau; sắc cung Cấn trắng xanh, da thịt nhão.

Khép 5 ngón tay lại, xương ngón tay lộ, ra trông giống xương con chim tặc, gọi là bàn tay có hình con chim tặc. Bộ vị đại tiểu nguy tể có nhiều đường vân, da bàn tay sắc trắng xanh; lòng bàn tay có nhiều đường vân nhỏ, có các hình tam giác.

Khép cả mười ngón tay lại, khe hở giữa các gốc ngón bàn tay khá lớn, tương tự nấm cái gì cũng chảy ra bẳng hết.

Cung Chấn có hình chữ tinh, cung Cấn có hình chữ tinh sâu. Cung Tốn (tay trái) đường vân hỗn loạn.

Đường chỉ tay số 1 đường sinh mệnh ngắn, sâu, bị đứt đoạn.

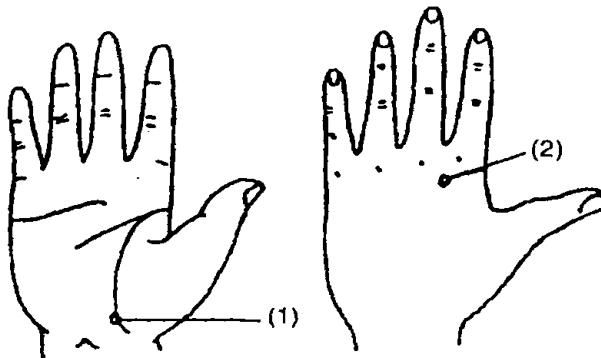
Đường chỉ tay số 3 có hình dây xích, chứng tỏ tiên thiền (bẩm sinh) không tốt dẫn đến dạ dày bị bệnh.

Móng tay thường là hình vuông, móng ngón tay trỏ có hình vuông rõ nhất.

Móng tay yếu dễ gãy, không được sáng nhuận, trên móng tay có những vết ban trắng.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 62)

1. Vị trường điểm
2. Lạc linh ngũ



Hình 62

### ❖ Phương pháp

a. Xoa bóp các vị trí: Vị trường điểm, Lạc linh ngũ.

Nếu dạ dày bị viêm cấp tính, đau bụng dữ dội, xoa bóp các vị trí, huyệt vị: vị trường điểm, Lạc linh ngũ, thuận theo chiều kim đồng hồ 10-15 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 10-15 lần. Bụng sẽ bớt đau.

b. Nếu do ăn uống nhiều, dẫn đến vị bị bệnh xoa bóp vị trí vị trường điểm là chính. Nếu vị bị bệnh do thần kinh thì xoa bóp vị trí Lạc linh ngũ là chính.

## 23. Viêm vùng vai

### ❖ Biểu hiện

Viêm vùng vai được chia làm 3 loại: phong hàn hình, đông kết hình và tổn thương huyết ứ hình.

*Phong hàn hình* là vùng vai bị phong hàn ẩm tà xâm phạm vùng vai. Biểu hiện là vùng vai đau nhức, lâu ngày không khỏi, cử động khó khăn; thường sợ lạnh, cơ bắp như bị teo lại, gân cốt cứng, rêu lưỡi trắng mỏng hoặc trắng trơn dày.

*Đông kết hình*, bệnh thường thấy ở người cao tuổi, nhất là phụ nữ. Biểu hiện, đôi khi không rõ nguyên nhân sinh bệnh nhưng cử động rất khó khăn; bệnh hay phát vào buổi tối, đêm đau dữ dội ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Lâu ngày, cơ bắp vùng vai teo lại, gân cốt cứng, không thể dùng tay chải dầu, mặc áo được.

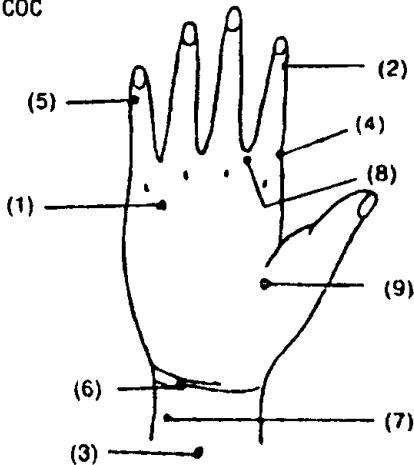
*Tổn thương ứ huyết hình*, bệnh thường thấy ở trẻ em 5- 7 tuổi. Biểu hiện, vai đột nhiên phát bệnh, sưng cục bộ, ấn vào thấy đau, cử động rất khó.

### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay

Bệnh mới bắt đầu không xuất hiện rõ trên bàn tay, lâu ngày thì mới hiện rõ trên lòng bàn tay: Lòng bàn tay trắng xanh, gân cốt vùng đại tiểu tể như co lại, tĩnh dàn hồi ít.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 63)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. Trung chử   | 2. Thương dương  |
| 3. Ngoại quan  | 4. Nhị gian      |
| 5. Thiếu trạch | 6. Dương trì     |
| 7. Dương lão   | 8. Hạn định điểm |
| 9. Hợp cốc     |                  |



Hình 63

### ❖ Phương pháp

- Viêm vai phong hàn hình*, xoa bóp các huyệt sau, mỗi huyệt 50 - 80 lần: Trung chử, Thương dương, Ngoại quan, Nhị gian, Thiếu trạch, Dương trì, Dương lão.

Phối hợp với việc dùng tay dẩy, xoa theo đường đi của Thủ dương minh đại trường kinh và Thủ thái dương tiểu trường kinh; xoa, dẩy khi nào thấy da đỏ hồng thì dừng lại.

b. *Viêm vai đông kết hình*, xoa bóp các huyệt sau, mỗi huyệt 50 - 100 lần: Trung chũ, Ngoại quan, Nhị gian, Dưỡng lão, dùng lực hơi mạnh..

c. *Viêm vai tổn thương ứ huyết hình*, xoa bóp các huyệt: Trung chũ, Ngoại quan, Nhị gian. Phối hợp vê nắn huyệt. Hợp cốc, Hạng đinh điểm.

## **24. Đau lưng**

### **❖ Biểu hiện**

*Đau lưng gồm 3 loại*: lao tổn, hàn thấp và tuổi cao.

*Lao tổn*: Thường bị ngoại thương, lưng đau lúc nặng, lúc nhẹ, cử động rất khó, xoa bóp thì bệnh giảm, sau đó lại tái phát.

*Lao tổn và hàn thấp*: Bị phong hàn và thấp tà xâm nhập, lúc mưa gió thì bệnh nặng, lưng đau như bị gãy.

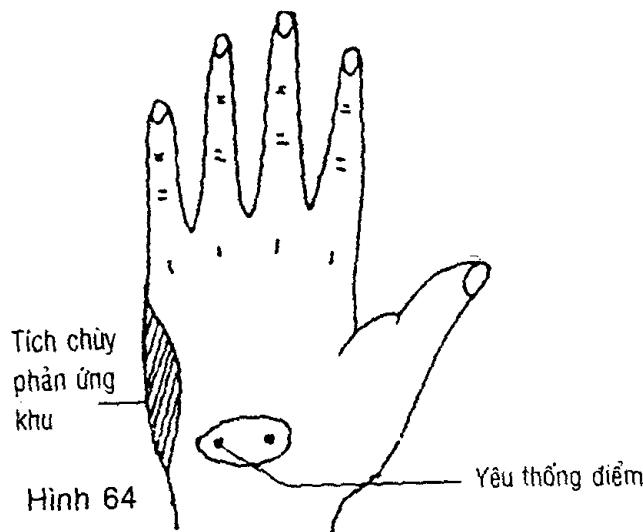
*Cao tuổi*: Thường 50 tuổi trở lên bị chứng đau lưng, lưng cử động thiếu linh hoạt, ngày càng nặng.

### **❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 64)**

Lòng bàn tay trắng xanh, ẩm.

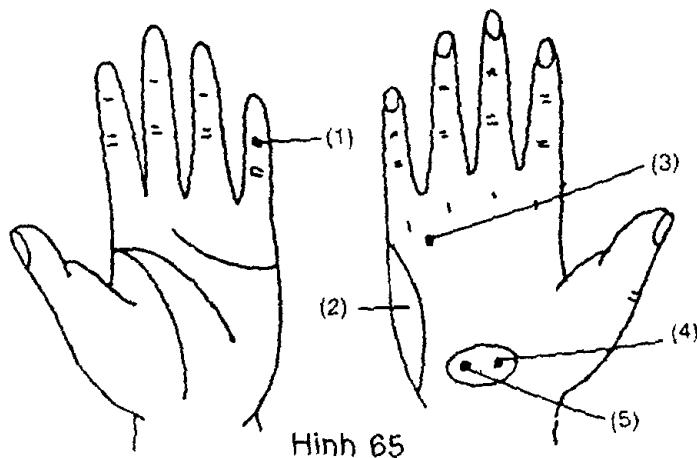
Khu phản ứng Tích chùy màu xanh u ám, có những đường vân hoặc chữ tinh.

### **❖ Huyệt vị (xem hình 65)**



1. Thận huyệt
2. Tích chày phản ứng khu
3. Tọa cốt thần kinh điểm
4. Yêu thống điểm
5. Tích, yêu, thối khu

❖ **Phương pháp**



a. *Lao tốn*: Dùng đầu ngón tay cái ấn vào Yếu thống điểm 50- 100 lần, thao tác là nâng lên ấn xuống tốc độ chậm. Tiếp, đẩy xoa Tích chùy phản ứng khu 30-50 lần, da đỏ hồng. Tiếp đó, xoa bóp Toạ cốt thần kinh điểm.

b. *Cao tuổi*: Ấn vào Yếu thối điểm 50- 80 lần (hoặc có thể châm cứu). Tiếp theo, xoa bóp Tích chùy phản ứng khu, thấy da đỏ hồng, lưng giảm đau.

\* **Chú ý**: Buổi sáng nên tập vận động lưng, kết hợp với xoa bóp trị liệu.

## 25. Lưng cứng (Tù yêu)

### ❖ Biểu hiện

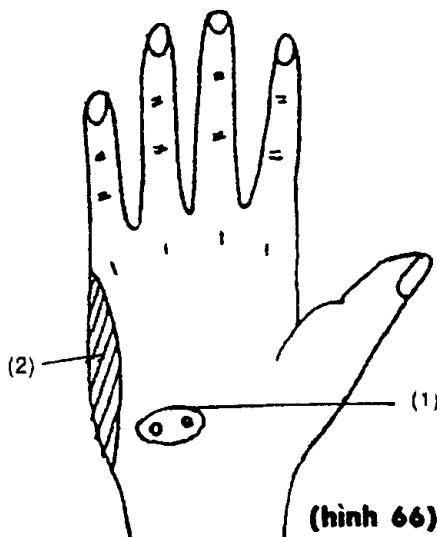
Lưng đau dữ dội, nếu nghỉ ngơi thì giảm đau; nếu ho, dùng lực thì đau; đi đứng rất khó, có khi nằm không dậy được.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến đau lưng:  
Lưng bị cứng, cơ bị tổn thương, lưng bị trẹo, trẹo xương sống.

Bệnh phát cấp tính nên không thể luận đoán qua bàn tay.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 66)

1. Tích, yêu, thống khu
2. Tích chùy phản ứng khu



### ❖ Phương pháp

- a. Bệnh nhẹ, lồng cử động được, dùng 2 ngón tay trỏ ấn vào Yêu thống điểm, thao tác nhẹ, ngón tay nâng lên ấn xuống, 20 -50 lần 1 ngày.
- b. Bệnh nặng, dùng ngón tay út ấn mạnh vào Yêu thống điểm.
- c. Ngoài ra xoa bóp các huyệt vị nêu trên để bổ trợ.

## 26. Thần kinh vai bị bệnh

### ❖ Biểu hiện

Do làm lụng mệt nhọc, gấp hàn lạnh, khiến từ vai đến cánh tay bàn tay, ngón tay bị đau, có lúc đau dữ dội.

*Gồm 3 loại:* Nghiêu cốt thần kinh bị bệnh, Trung chính thần kinh bị bệnh và Xích cốt thần kinh bị bệnh.

Nghiêu cốt thần kinh bị bệnh: Đau vùng cổ, trên vai đến trước vai.

Chính trung thần kinh bị bệnh: Đau từ vai trên đến vai trước, đến lòng bàn tay.

Xích cốt thần kinh bị bệnh: Đau từ vai trước đến ngón tay út.

Phương pháp chung là kinh lạch nào đau thì xoa bóp theo đường kinh lạc đó.

### ❖ Phương pháp trị liệu

- a. Ấn mạnh theo đường kinh lạc bị đau, chú ý nhấn mạnh những điểm đau.
- b. Bệnh nhẹ, có thể dùng khăn nước ấm, chà xát nhẹ theo đường kinh lạc bị bệnh.

d. Xoa bóp các huyệt vị dọc theo đường kinh lạc bị bệnh.

## **27. Bị tê vai, cánh tay**

### **❖ Biểu hiện**

Bệnh thường thấy ở phụ nữ sau khi đi du lịch, leo núi về, vai tay bị tê đau, khó cử động, khó co duỗi. Tê đau từ gốc cổ xuống vùng giữa ngực (giữa 2 vú); từ vai (gốc cánh tay) xuống nách; từ vai xuống tay.

Căn cứ nơi phát sinh tê đau, được phân thành 2 loại: Bên vai, từ trên vai phát sinh gọi là thượng vị hình. Từ cùi tay phát sinh gọi là hạ vị hình.

### **❖ Phương pháp**

a. Dùng khăn nước ấm đắp xoa nhẹ từ vai đến cánh tay, 20 phút.

b. Xoa bóp các huyệt vị trên đường kinh lạc liên quan đến nơi xuất phát tê đau.

## **28. Ngón tay bị tê**

### **❖ Biểu hiện**

Đầu ngón tay bị tê gồm 3 tình huống: cột sống vùng cổ biến hình (từ đốt 1- 7); sự tuần hoàn của máu huyết; thiếu máu.

1. Ngón tay cái ngón tay trỏ bị tê: do đốt xương sống 5- 6 biến hình; ngón tay giữa bị tê, do đốt xương sống 6-7 biến hình; ngón tay đeo nhẫn và ngón út bị tê, do đốt xương 7 - 1 biến hình.

2. Đầu các ngón tay bị tê, do máu huyết tuần hoàn từ không tốt.

3. Đầu ngón tay bị tê, cùng có thể do thiếu máu.

❖ **Phương pháp**

a. Tê tay do cột sống: Xoa bóp nhẹ nhàng từ chỗ lõm sau đầu, theo hướng hai bên cột sống (cánh chày) đến phát nóng.

b. Tê đầu ngón tay do máu huyết tuần hoàn không tốt: Dùng khăn nóng đắp xoa vai, cánh tay, ngón tay.

c. Xoa bóp kinh lạc, huyệt vị hai bên cổ tay.

d. Có thể dùng nước ấm ngâm 2 bàn tay, xúc tiến sự tuần hoàn của máu huyết.

**29. Xương cốt bị phong thấp mãn tính**

❖ **Biểu hiện**

Buổi sáng ngủ dậy, tay cảm thấy tê cứng, người bâi hoái, là triệu chứng phong thấp. Ở thời kỳ đầu những ngón tay (xương nhỏ) bị đau, từ từ những khớp xương (xương lớn) bị đau, khó cử động; gấp tiết trời thay đổi mưa gió cảm thấy đau.

Phụ nữ, 20 tuổi trở lên dễ dẫn đến phong thấp mãn tính; trẻ em bị phong thấp dễ dẫn đến phong thấp nhiệt cấp tính, xâm hại đến tâm tượng.

❖ **Phương pháp chung**

a. Đau xương cốt vùng nào thì xoa bóp các huyệt vị liên quan để trị liệu, việc trị liệu cần kiên trì.

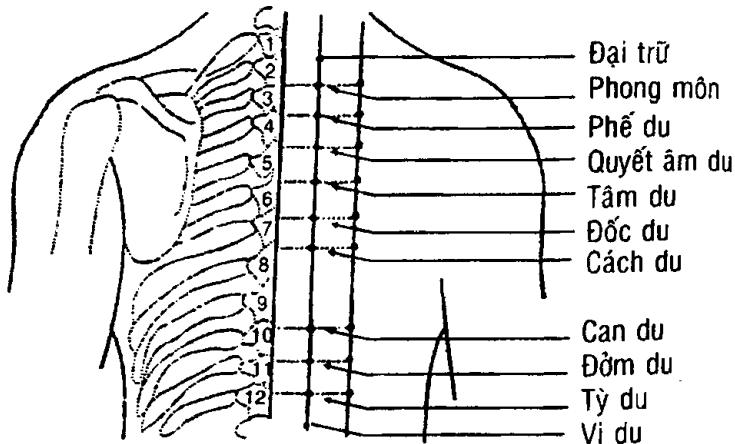
b. Dùng khăn nước ấm, áp xoa vào vùng bị đau trước khi xoa bóp huyệt vị.

# HUYỆT VỊ VŨNG THÁN

*Chuông 6*

## A. VÙNG THÂN VÀ NHỮNG HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG

### I. HUYỆT VỊ VÙNG ĐỐT SỐNG LƯNG (xem hình 67)



Hình 67

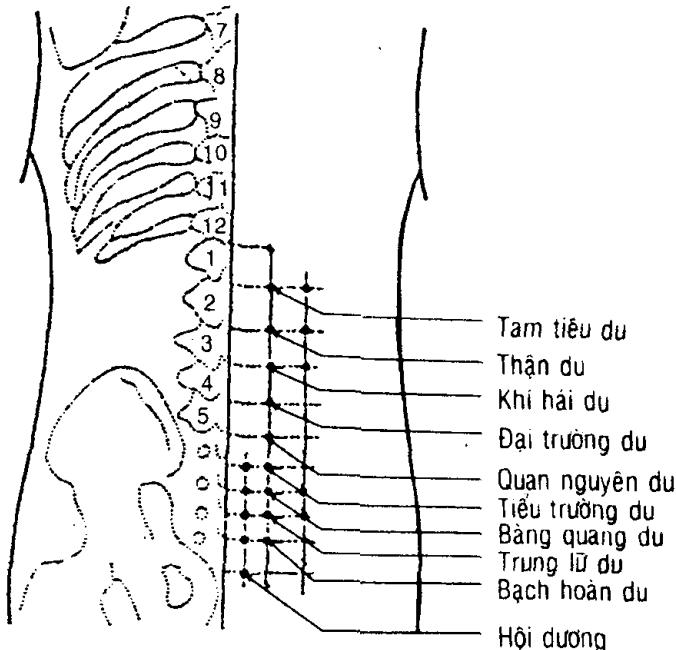
TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Đại trũ	Mỏm gai đốt sống lưng 1, ngang ra 1.5 tấc.
2	Phong môn	Mỏm gai đốt sống lưng 2, ngang ra 1.5 tấc
3	Phế du	Mỏm gai đốt sống lưng 3, ngang ra 1.5 tấc.
4	Quyết âm du	Mỏm gai đốt sống lưng 4, ngang ra 1.5 tấc.

5	Tâm du	Mỏm gai đốt sống lưng 5, ngang ra 1.5 tấc.
6	Đốc du	Mỏm gai đốt sống lưng 6, ngang ra 1.5 tấc.
7	Cách du	Mỏm gai đốt sống lưng 7, ngang ra 1.5 tấc.
8	Can du	Mỏm gai đốt sống lưng 9, ngang ra 1.5 tấc
9	Đởm du	Mỏm gai đốt sống lưng 10, ngang ra 1.5 tấc.
10	Tỳ du	Mỏm gai đốt sống lưng 11, ngang ra 1.5 tấc.
11	Vị du	Mỏm gai đốt sống lưng 12, ngang ra 1.5 tấc.

## II. VÙNG ĐỐT SỐNG THẮT LƯNG VÀ ĐỐT SỐNG XƯƠNG CÙNG, LỖ XƯƠNG CÙNG (xem hình 68)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Tam tiêu du	Gai đốt sống thắt lưng 1, ngang ra 1.5 tấc.
2	Thận du	Mỏm gai đốt sống thắt lưng 2, ngang ra 1.5 tấc.
3	Khí hải du	Mỏm gai đốt sống thắt lưng 3, ngang ra 1.5 tấc

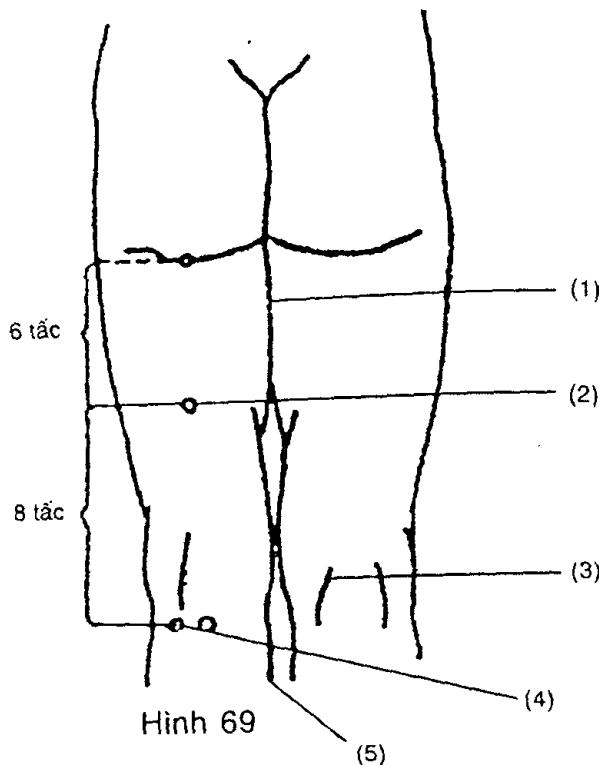
4	Đại trường du	Mỏm gai đốt sống thắt lưng 4, ngang ra 1.5 tấc.
5	Quan nguyên du	Mỏm gai đốt sống thắt lưng 5, ngang ra 5 tấc.
6	Tiểu trường du	Mỏm gai đốt sống cùng 1, ngang ra 1.5 tấc.
7	Bàng quang du	Mỏm gai đốt sống cùng 2, ngang ra 1.5 tấc.
8	Trung lữ du	Mỏm gai đốt sống cùng 3, ngang ra 1.5 tấc.
9.	Bạch hoàn du	Mỏm gai đốt sống cùng 4, ngang ra 1.5 tấc.
10	Thượng liêu	Ngay lỗ cùng thứ nhất.
11	Thứ liêu	Ngay lỗ cùng thứ hai.
12	Trung liêu	Ngay lỗ cùng thứ ba.
13	Hạ liêu	Ngay lỗ cùng thứ tư.
14	Hội dương	Trên đường ngay qua đầu dưới xương cụt, cách mạch Đốc 4 tấc.



Hình 68

### III. VÙNG MÔNG, BẮP ĐÙI (xem hình 69)

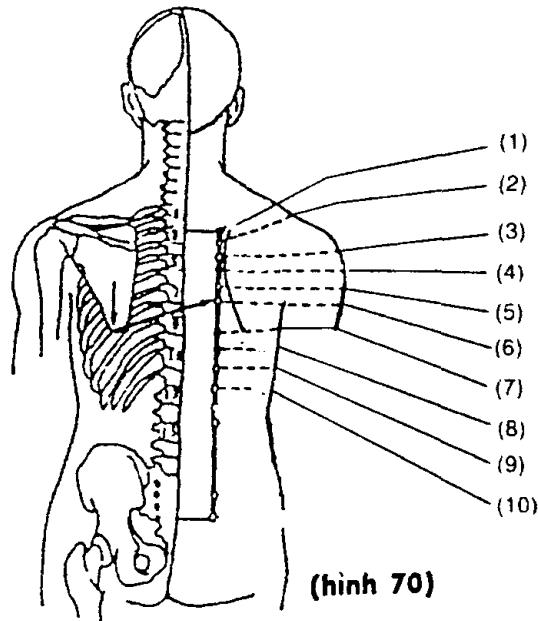
TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thừa phù	Giữa lăn ngang rìa dưới mông, giáp bắp đùi.
2	Ân môn	Giữa lăn ngang dưới mông thẳng xuống 6 tấc.
3	Phù khích	Trên huyệt Ủy trung 1 tấc.
4	Ủy dương	Đầu ngoài lăn khoeo chân, bờ trong cơ nhị đầu đùi và cơ sinh đôi ngoài.
5	Ủy trung	Chính giữa lăn khoeo chân.



#### IV. VÙNG ĐỐT SỐNG LƯNG (xem hình 70)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Phụ phân	Mỏm gai đốt sống lưng 2, ngang ra 3 tấc.
2	Phách hộ	Mỏm gai đốt sống lưng 3, ngang ra 3 tấc.
3	Cao hoang du	Mỏm gai đốt sống lưng 4, ngang ra 3 tấc.
4	Thần đường	Mỏm gai đốt sống lưng 5, ngang ra 3 tấc.

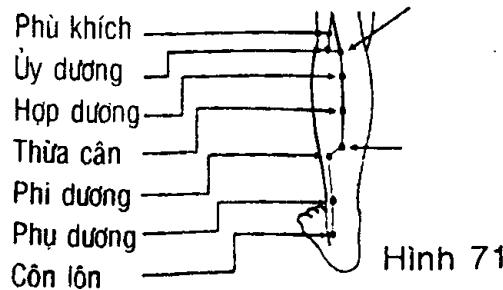
5	Ý hy	Mỏm gai đốt sống lưng 6, ngang ra 3 tấc.
6	Cách quan	Mỏm gai đốt sống lưng 7, ngang ra 3 tấc.
7	Hồn mòn	Mỏm gai đốt sống lưng 9, ngang ra 3 tấc.
8	Dương cương	Mỏm gai đốt sống lưng 10, ngang ra 3 tấc.
9	Ý xá	Mỏm gai đốt sống lưng 11, ngang ra 3 tấc.
10	Vị thương	Mỏm gai đốt sống lưng 12, ngang ra 3 tấc.

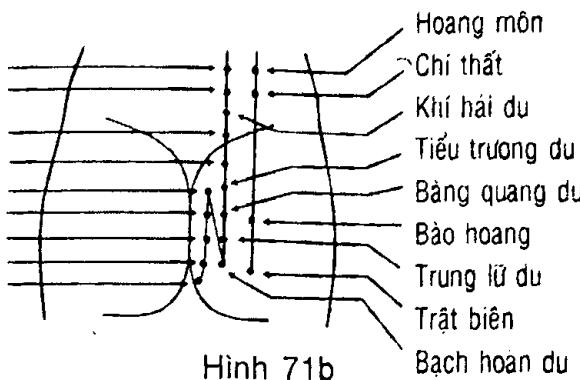


## V. VÙNG ĐỐT SỐNG THẮT LUNG, XƯƠNG CÙNG, CHÂN

(xem hình 71a, 71b)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Hoang môn	Mỏm gai đốt sống thắt lưng 1, ngang ra 3 tấc.
2	Chí thắt	Mỏm gai đốt sống thắt lưng 2, ngang ra 3 tấc.
3	Bào hoang	Ngang lỗ cùng thứ 2, cách mạch Đốc 3 tấc.
4	Trật biên	Mỏm gai đốt sống xương cung 4, ngang ra 3 tấc.
5	Hợp dương	Thẳng dưới huyệt Ủy trung 2 tấc.
6	Thừa cân	Trong chỗ lõm giữa mé bắp chân.
7	Thừa sơn	Dưới bắp cơ sinh đôi, điểm giữa khoảng cách giữa gót chân và khoeo chân.
8	Phi dương	Trên huyệt Côn lôn 7 tấc.
9	Phụ dương	Trên huyệt Côn lôn 3 tấc.
10	Côn lôn	Khoảng giữa mắt cá ngoài và bờ ngoài gân gót.





Hình 71b

## VI. NHỮNG HUYỆT VÙNG NGỰC, BỤNG

### a. Những huyệt dựa vào xương sườn hoặc đầu gối để xác định

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Phong phủ	Xương sườn 2, hướng ra ngoài vai.
2	Ưng song	Từ đầu vú lên thẳng xương sườn 3.
3	Nhū trung	Giữa đầu vú.
4	Thiên khê	Ngoài đầu vú 2 tấc.
5	Nhū căn	Dưới đầu vú, giữa xương sườn 4- 5.
6	Thần phong	Khoảng gian xương sườn 4, từ huyệt Đản trung ngang ra 2 tấc.
7	Bất dung	Đầu chót xương sườn 8.
8	Kỳ môn	Thẳng từ đầu vú xuống, ngang xương sườn thứ 9.
9	Nhật nguyệt	Từ huyệt Kỳ môn xuống 5 phân.
10	Chương môn	Đầu chót đốt xương sườn 11.

11	Kinh môn	Đầu chót xương sườn 12.
12	Âm kiều	Gốc trong bắp vẽ do xuống 2 tấc.
13	Âm bào	Đầu gối đo lên trên 4 tấc.
14	Huyết hải	Từ xương đầu gối đo lên trên (hướng trong) 2 tấc.

**b. Những huyệt vị dựa vào rốn làm cơ sở xác định.**

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Nhân nghinh	Yết hầu ngang ra ngoài 1.5 tấc.
2	Thiên đột	Chỗ lõm giữa 2 đầu xương đòn.
3	Đản trung	Giữa ngực, ngang 2 đầu vú.
4	Cửu vĩ	Trên rốn 7 tấc.
5	Cự khuyết	Dưới mũi kiềm xương ức 2 tấc.
6	Trung quản	Trên rốn 4 tấc, trên đường thẳng với tâm oa.
7	Lương môn	Từ huyệt Trung quản đo ra ngoài 2 tấc.
8	Thần khuyết	Giữa rốn.
9	Thiên khu	Từ rốn, đo ra ngoài 2 tấc
10	Hoang du	Từ rốn đo ngoài 5 phân.
11	Thủy đạo	Dưới rốn 4 tấc, đo ra ngoài 2 tấc.
12	Phúc kết	Từ rốn ra ngoài 4.5 tấc.
13	Âm giao	Dưới rốn 1 tấc.
14	Đại cự	Dưới rốn 2 tấc, đo ra ngoài 2 tấc.
15	Quan nguyên	Từ rốn xuống 3 tấc

16	Trung cực	Dưới rốn 4 tấc.
17	Khúc cốt	Thẳng rốn, trên xương khung chậu.
18	Xung môn	Từ rốn đo xuống 5 tấc, từ đó đo ra ngoài 4 tấc.
19	Đại hách	Từ rốn đo xuống 4 tấc, từ đó đo ra 5 phân.
20	Khí xá	Từ huyệt Thiên đột đo ra phía ngoài 1.5 tấc.

## B. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU (47 BỆNH)

### 1. Đau bụng (Đầy bụng)

#### ❖ Biểu hiện

Nói đến đau bụng là nói bao gồm đại tiện bón, bị ợ, bụng đầy và đau vùng bụng.

Nguyên nhân là tự luật thần kinh mất điều hòa hoặc đại tràng bị chứng dị ứng hoặc đại tràng bị tích tụ.

Biểu hiện là phần bụng đau dữ dội, phần bụng dưới như quặn lại.

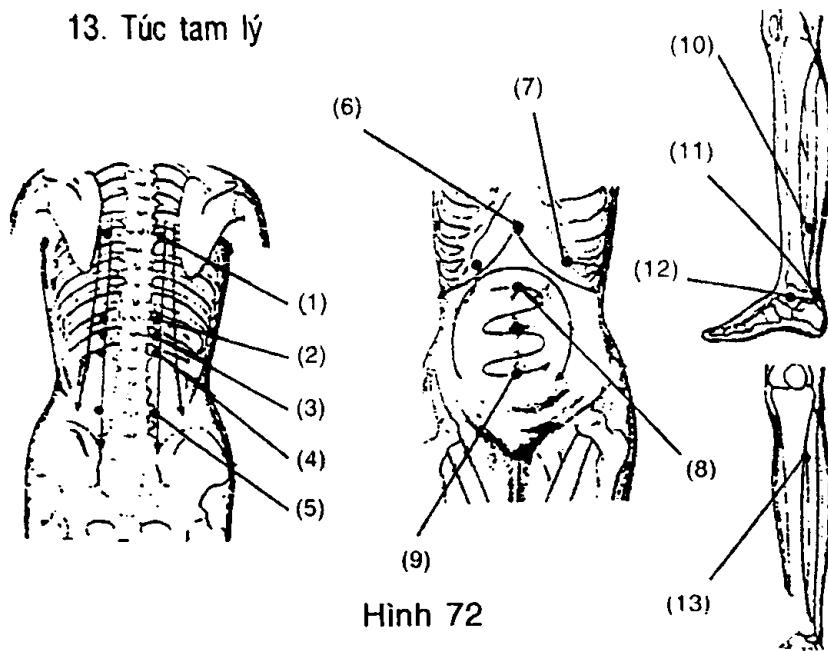
Phụ nữ, bị đau bụng, chân cảm thấy quá lạnh, ngoài việc thuốc thang trị liệu cần phải thư giãn tinh thần tránh căng thẳng và có thể xoa bóp huyệt vị để điều chỉnh cơ thể.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 72)

1. Tâm du

2. Đảm du

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 3. Tỳ du         | 4. Vị du        |
| 5. Đại trường du | 6. Cự khuyết    |
| 7. Kỳ môn        | 8. Trung quản   |
| 9. Quan nguyên   | 10. Tam âm giao |
| 11. Thái khê     | 12. Thương khâu |
| 13. Túc tam lý   |                 |



Hình 72

### ❖ Phương pháp

- Trước tiên, xoa bóp ấm nóng các huyệt từ trên xuống (theo chiều mũi tên) : Tâm du, Đảm du, Tỳ du, Tỳ du và Đại trường du.
- Nằm ngửa, xoa bóp vùng bụng (theo chiều mũi tên).
- Nếu đau bụng, chân bị lạnh, ngoài việc xoa bóp các huyệt vùng chân, có thể dùng khăn nóng đắp vào gan bàn chân, sẽ thấy công hiệu.

## 2. Tỳ yếu (Vị tích thực, ngực nóng)

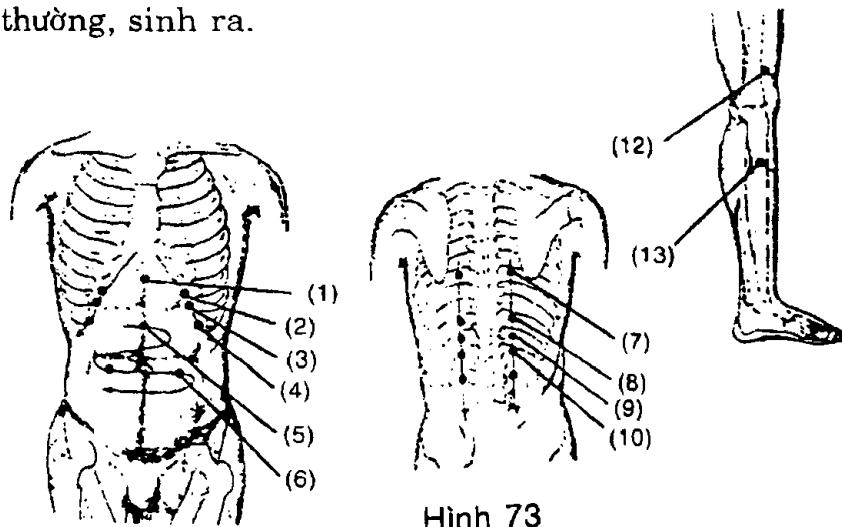
### ❖ Biểu hiện

Vùng lõm giữa ngực (tâm oa) bị đau, vị tích thực, ngực nóng, gọi chung là dạ dày yếu (vị nhược). Hoặc thần kinh dạ dày bị bệnh, dạ dày bị co thắt (không có lực), dạ dày bị sa xuống cũng gọi chung là vị yếu.

Thần kinh dạ dày bệnh, do áp lực công việc, do tinh thần bị căng thẳng hoặc quá lo lắng phát sinh.

Dạ dày bị co thắt, do thể chất hư nhược, phát dục không tốt hoặc cơ thể suy nhược dẫn đến.

Dạ dày bị sa xuống, tức là bị co thắt một cách khác thường, sinh ra.



Hình 73

### ❖ Huyệt vị (xem hình 73)

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1. Cự khuyết  | 2. Bất dung   |
| 3. Kỳ môn     | 4. Chương môn |
| 5. Trung quản | 6. Thiên khu  |

7. Cách du

8. Đảm du

9. Tỳ du

10. Vị du

11. Thận du

12. Lương khâu

13. Túc tam lý

### ❖ Phương pháp

a. Hai bàn tay chồng lên nhau xoa nhẹ, nóng vùng bụng (theo chiều các mũi tên).

b. Nằm sấp, dùng 2 ngón tay cái xoa bóp 2 bên cột xương sống theo chiều mũi tên.

c. Nếu tiêu hóa không tốt, xoa bóp 2 huyệt Lương khâu, Túc tam lý, mỗi huyệt 10 lần.

## 3. Ăn uống không ngon (biếng ăn)

### ❖ Biểu hiện

Mùa hè, khí hậu oi bức người ta ăn không cảm thấy ngon hoặc không muốn ăn; qua mùa thu người ta mới cảm thấy ăn ngon và thích ăn.

Nguyên nhân: mùa hè máu huyết tuần hoàn hướng ra bên ngoài, làm cho công năng của dạ dày giảm sút, nên không thích ăn; mùa thu máu huyết tuần hoàn hướng về bên trong nội tạng, công năng của tỳ tăng tiến, người ta thích ăn và ăn nhiều.

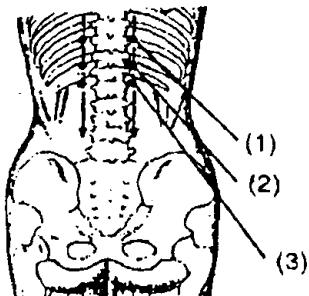
Ngoài ra, còn có những nguyên nhân khác dẫn đến ăn uống không biết ngon: làm lung quá mệt nhọc, mất ngủ, lo lắng, hoặc dạ dày bị viêm, thập nhị chỉ trường bị lở loét, dạ dày bị u bướu.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 74)

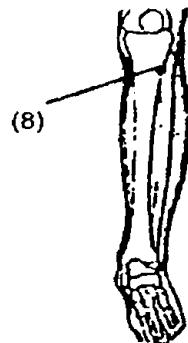
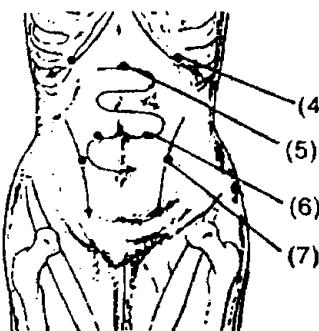
1. Can du

2. Tỳ du

- 3. Vị du
- 5. Trung quản
- 7. Đại cự



- 4. Kỳ môn
- 6. Hoang du
- 8. Túc tam lý



Hình 74

#### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp theo thứ tự: lưng, bụng, chân (theo hình mũi tên).
- b. Ngoài ra, cần chú ý đổi sống tinh thần, rèn luyện thể lực để kích thích việc ăn uống.

#### 4. Tiêu hóa không tốt

##### ❖ Biểu hiện

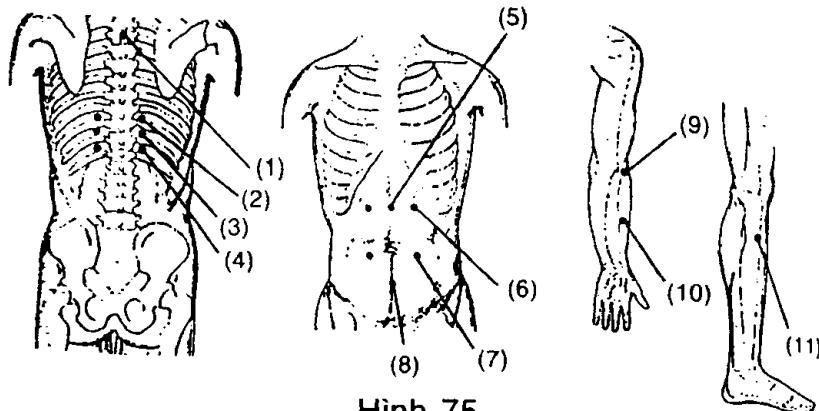
Ăn uống nhiều đôi khi không làm cho người ta béo tốt lên mà còn gầy đi, làm tịt vị đàm trách công việc nặng nề sinh tiêu hóa không tốt.

Ngày nay, do đổi sống gấp gáp, tinh thần luôn căng thẳng, không chú ý đến ăn uống, dẫn đến tiêu hóa không tốt.

##### ❖ Huyệt vị (xem hình 75)

- 1. Thân trụ
- 2. Can du

- 3. Đảm du
- 4. Tỳ du
- 5. Trung quản
- 6. Lương môn
- 7. Thiên khu
- 8. Quan nguyên
- 9. Khúc trì
- 10. Ôn lưu
- 11. Túc tam lý



Hình 75

❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các huyệt vị theo thứ tự: lưng, bụng, tay chân.
- b. Nếu có điều kiện nên đi tắm suối nước nóng có lợi cho tiêu hóa, sức khỏe; phụ nữ có lợi cho sắc đẹp.

**5. Đại tiện bón (Phụ nữ)**

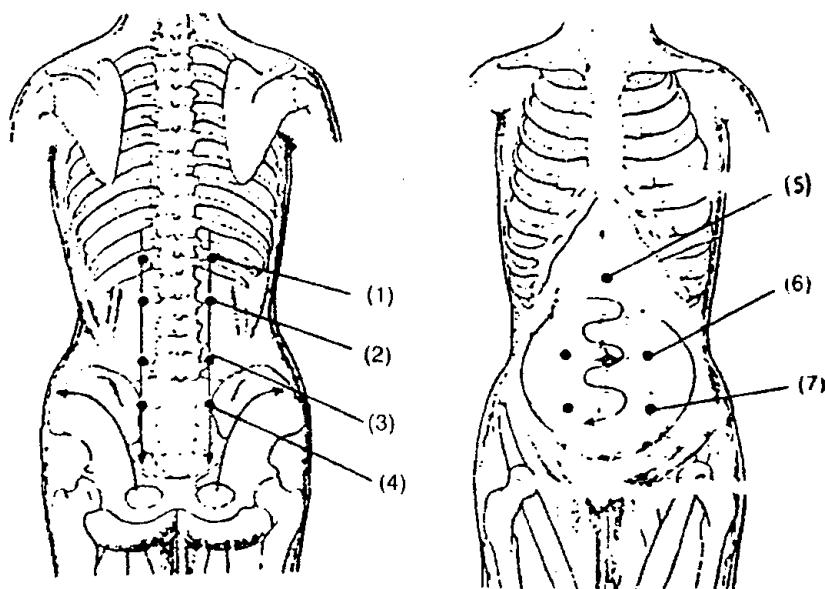
❖ Biểu hiện

Theo thống kê, 70% phụ nữ mắc bệnh đại tiện bón, có khi đại tiện thông nhưng vẫn có cảm giác là không đi hết, tinh thần cảm thấy không được thoái mái.

Nguyên nhân chính là vị trường bị bệnh, thể chất hư nhược, có thai, tinh thần căng thẳng, sinh hoạt không có quy luật.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 76)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1. Vị du         | 2. Tam tiêu du    |
| 3. Đại trường du | 4. Tiểu trường du |
| 5. Trung quản    | 6. Thiên khu      |
| 7. Đại cự        |                   |



Hình 76

❖ **Phương pháp**

a. Dùng hai ngón tay cái hoặc lòng bàn tay xoa bóp các huyệt vị vùng lưng, hai bên cột sống: Vị du, Tam tiêu du, Đại trường du, Tiểu trường du (theo hình mũi tên).

b. Nằm ngửa, hai bàn tay chồng lên nhau (tay phải dưới, tay trái trên) xoa bóp vùng bụng theo chiều mũi tên : Trung quản, Thiên khu và Đại cự.

## 6. Bệnh nôn mửa

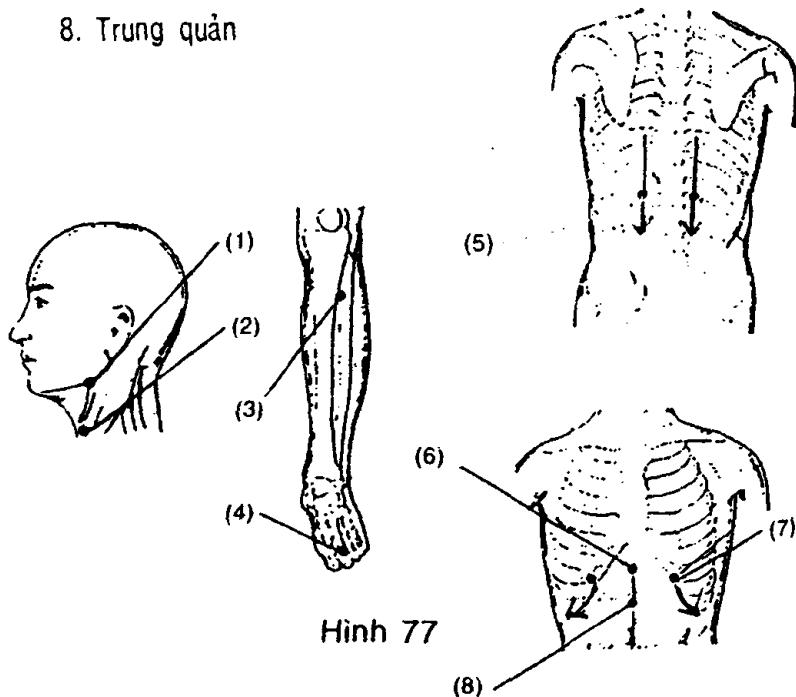
### ❖ Biểu hiện

*Nhiều nguyên nhân:* Uống rượu quá nhiều, ngộ độc thức ăn, cảm mạo, trúng phong, vị bị bệnh, phụ nữ có thai.

Y học hiện đại chứng minh, thần kinh ở sau đầu đến ngực có hiện tượng khác thường cũng có thể sinh nôn mửa và có thể trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 77)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. Thiên dung | 2. Khí xá    |
| 3. Túc tam lý | 4. Lê đào    |
| 5. Vị du      | 6. Cụ khuyết |
| 7. Bất dung   |              |
| 8. Trung quản |              |



Hình 77

### ❖ Phương pháp

1. Nằm sấp, xoa bóp các huyệt vùng cổ (Thiên dung, Khí xá) vùng chân (Túc tam lý, Lê đoài), vùng lưng (Vị du) vùng bụng (Cự khuyết, Bất dung và Trung quản).
2. Tiếp theo, dùng ngón tay cái hoặc lòng bàn tay xoa bóp nhẹ huyệt vị vùng cổ, theo chiều mũi tên, từ Thiên dung đến Khí xá; vùng lưng (theo chiều mũi tên) và vùng bụng (theo chiều mũi tên).

### 7. Viêm dạ dày mạn tính

#### ❖ Biểu hiện

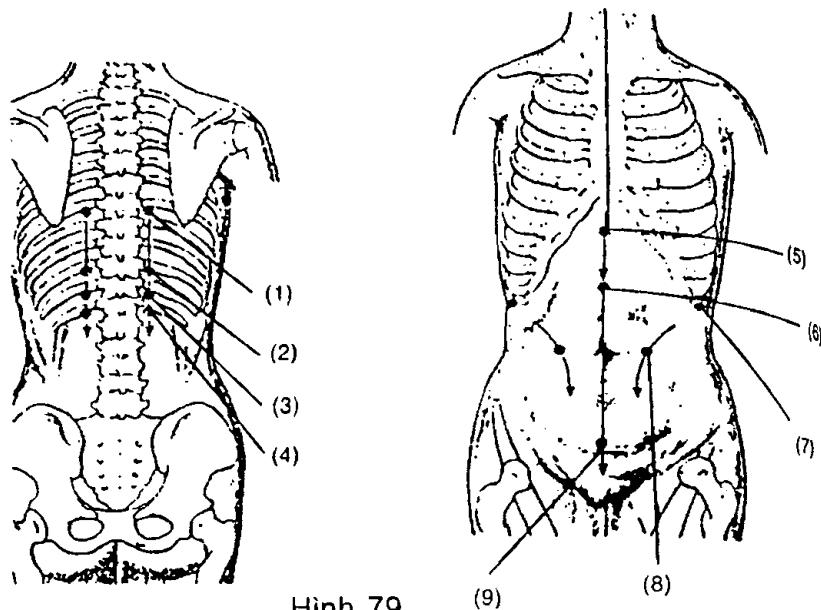
Ăn uống không ngon, vùng giữa ngực (tâm oa) và vùng bụng đau, biểu hiện là dạ dày bị viêm mạn tính.

Nguyên nhân phát sinh là niêm mạc dạ dày bị viêm hoặc do ăn uống thất thường hoặc do uống rượu nhiều.

Ngoài việc thuốc thang, xoa bóp trị liệu, người bị viêm dạ dày mạn tính cần chú ý đến việc ăn uống điều độ và sinh hoạt phải hợp với phép dưỡng sinh.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 78)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. Cách du   | 2. Đàm du     |
| 3. Tỳ du     | 4. Vị du      |
| 5. Cự khuyết | 6. Trung quản |
| 7. Kinh môn  | 8. Thiên khu  |
| 9. Khúc cốt  |               |



Hình 79

❖ Phương pháp

- a. Nằm sấp, dùng ngón tay hoặc lòng bàn tay xoa bóp, ấn (theo chiều mũi tên) các huyệt vị vùng lưng (Cự quyết, Đảm du, Tỳ du, Vị du).
- b. Nằm ngửa, xoa bóp, ấn (theo chiều mũi tên) các huyệt vị vùng bụng (Cự khuyết, Kinh môn, Thiên khu, Khúc cốt).

**8. Dạ dày bị lở loét**

❖ Biểu hiện

Theo thống kê, tuổi trung niên thường bị bệnh lở loét dạ dày nhiều nhất. Nhiều nguyên nhân sinh bệnh nhưng một trong những nguyên nhân chính là bị áp lực tinh thần.

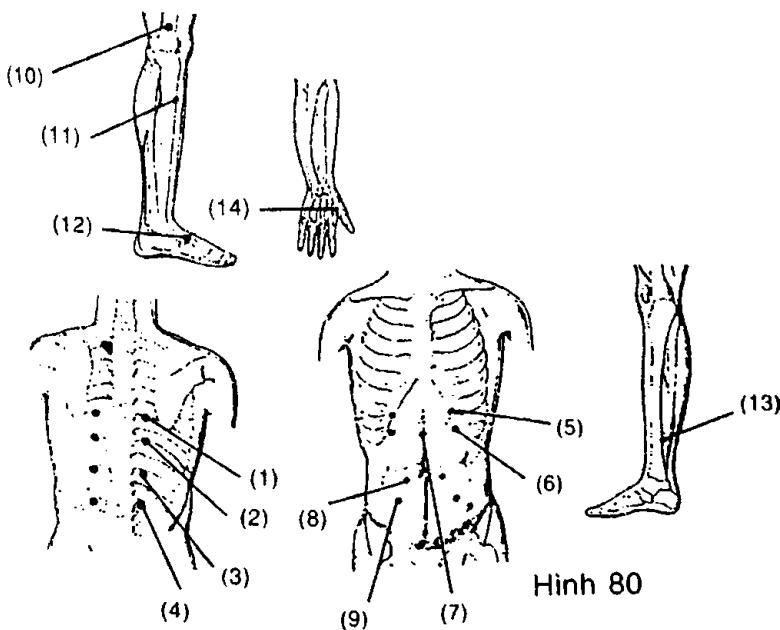
Biểu hiện là vùng giữa ngực đau nhức, nóng, nặng như bị đá đè; lúc ăn thì bệnh giảm bớt, bụng đói thì lại đau. Bệnh nặng thì thở huyết, huyết màu đen như bã thức ăn.

Nên chẩn đoán bệnh chính xác trước khi trị liệu.

Quá trình trị liệu nên vận động để tăng thêm thể lực.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 80)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. Cách du      | 2. Can du      |
| 3. Tỳ du        | 4. Thận du     |
| 5. Bất dung     | 6. Kỳ môn      |
| 7. Trung quản   | 8. Hoang du    |
| 9. Đại cự       | 10. Lương khâu |
| 11. Túc tam lý  | 12. Xung dương |
| 13. Tam âm giao | 14. Hợp cốc    |



Hình 80

### ❖ Phương pháp

Dùng ngón tay cái, một mặt ấn vào huyệt vị, một mặt xoa bóp nhẹ các huyệt vị (Cách du, Can du, Tỳ du, Thận du), khoảng 5-6 phút, dừng lại, buông lỏng 2-3 phút, tiếp tục ấn và xoa bóp các huyệt vị còn lại.

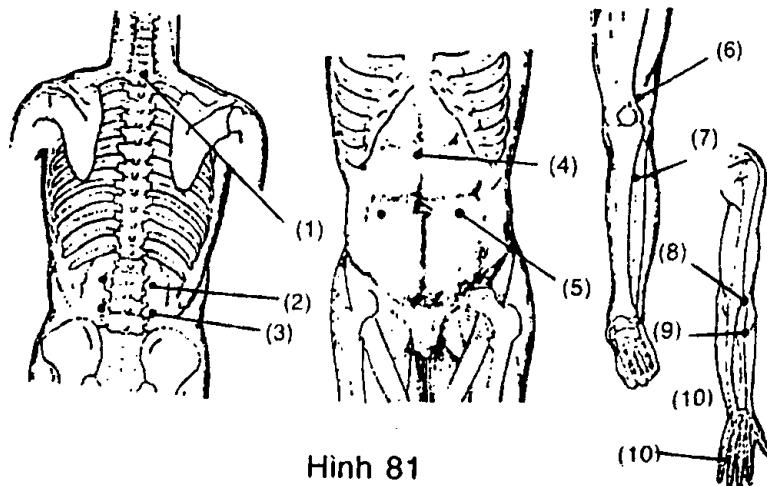
### 9. Kiết ly mãn tính

#### ❖ Biểu hiện

*Nguyên nhân:* ngộ độc thức ăn, ăn uống quá nhiều, bị khuẩn ly hoặc khí quan tiêu hóa bị ứ bứu; hoặc bị áp lực tinh thần, hoặc sinh hoạt không theo quy luật nào cả.

Bệnh kiết ly đôi lúc sinh đại tiện bón, người hao gầy.

Nếu dưới gốc ngón tay cái và vùng cạnh bàn tay (ngư tê) phù thũng, có gân xanh, tức đại tràng bị bệnh, sinh kiết ly.



Hình 81

❖ **Huyệt vị** (xem hình 81)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. Đại chày      | 2. Thận du       |
| 3. Đại trường du | 4. Trung quản    |
| 5. Thiên khu     | 6. Lương khâu    |
| 7. Túc tam lý    | 8. Khúc trì      |
| 9. Tam lý        | 10. Thương dương |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

**10. Đại trường bị bệnh mãn cảm** (Kiết lý hoặc bón)

❖ **Biểu hiện**

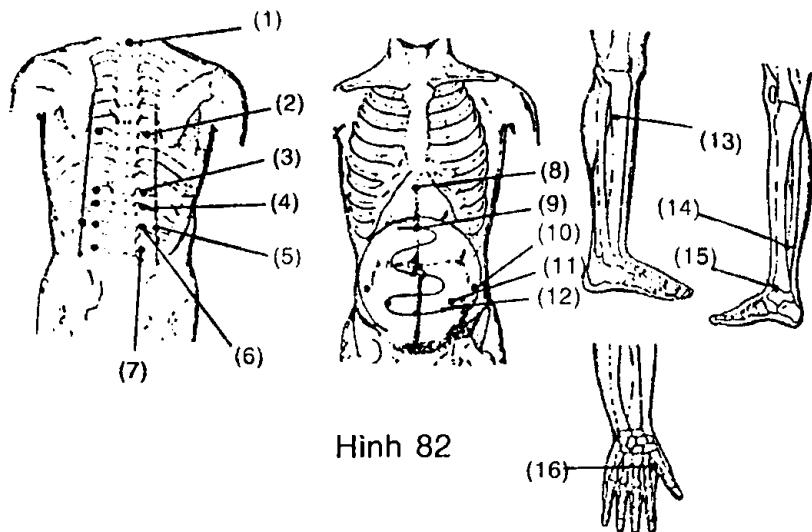
*Nguyên nhân*: tự luật thần kinh khống chế công năng của đại trường sinh phản ứng hoặc ảnh hưởng phó giao cảm thần kinh làm cho đại trường thu lại, dẫn đến lý hoặc bón.

Bụng dưới đau quặn khó chịu, có khi đau đầu, tim đập thất thường; có khi đi kiết, có khi bón.

Thường là nữ bị bón, nam bị lý, kiết.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 82)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. Đại chày      | 2. Cách du      |
| 3. Tỳ du         | 4. Vị du        |
| 5. Chí thất      | 6. Thận du      |
| 7. Đại trường du | 8. Cự quyết     |
| 9. Trung quản    | 10. Phúc kết    |
| 11. Đại cự       | 12. Quan nguyên |
| 13. Túc tam lý   | 14. Thương khâu |
| 15. Tam âm giao  | 16. Hợp cốc     |



Hình 82

❖ Phương pháp

- Dùng 2 ngón tay xòe rộng, xoa bóp theo chiều xương sống.
- Tiếp theo dùng 2 ngón tay cái xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ (theo chiều mũi tên).
- Sau khi xoa bóp huyệt xong dùng lòng bàn đế ngang giữa bụng xoa bóp bụng.

**11. Bệnh trĩ**

❖ Biểu hiện

Bệnh trĩ được chia làm 3 loại: trĩ nội, trĩ ngoại và trĩ hỗn hợp; nếu bệnh nặng thì phải đi bệnh viện để thắt hoặc cắt búi trĩ, bệnh nhẹ có thể trị liệu bằng xoa bóp.

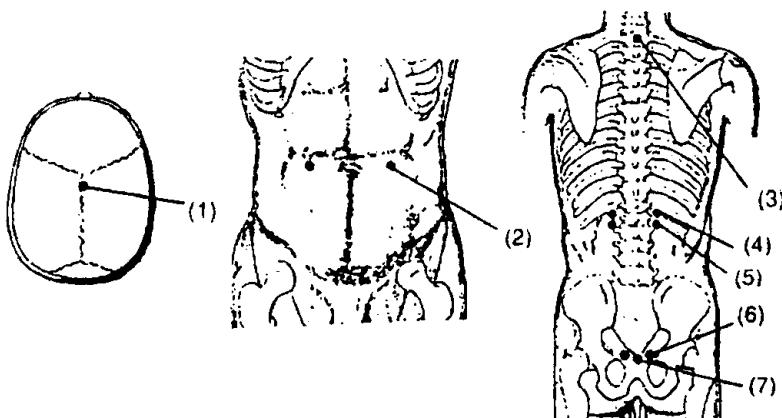
Trung y cho răng, đau (huyệt Bách hội) là trời, vùng hậu môn (hậu môn) là đất, kinh lạc liên thông với nhau; từ đó đề ra nguyên tắc gọi là đối xứng trị liệu, tức xoa bóp huyệt Bách hội và các huyệt vị liên quan khác để trị bệnh trĩ.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 83a, 83b)

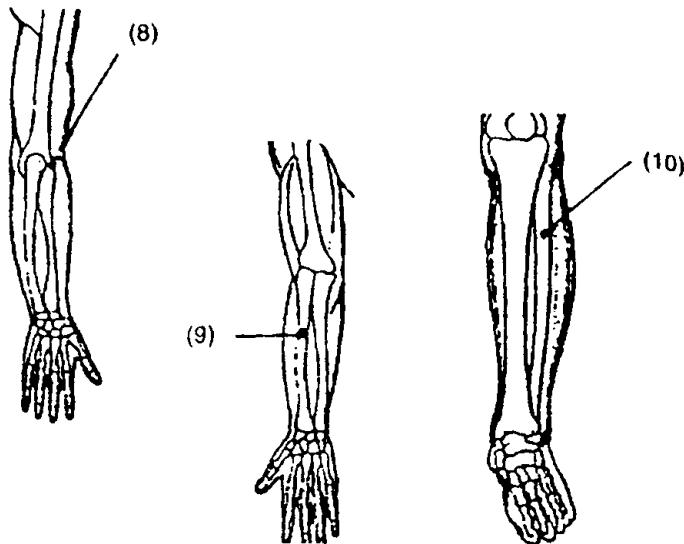
- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. Bách hội     | 2. Thiên khu   |
| 3. Đại truy     | 4. Thận du     |
| 5. Tam tiêu du  | 6. Hội dương   |
| 7. Trường cường | 8. Khúc trì    |
| 9. Khổng tối    | 10. Túc tam lý |

❖ **Phương pháp**

- a. Xoa bóp huyệt Bách hội.
- b. Xoa bóp huyệt Thiên khu.
- c. Xoa bóp huyệt vùng lưng, tay và chân (theo hình vẽ).



Hình 83a



Hình 83b

## 12. Đau gan (Do uống rượu)

### ❖ Biểu hiện

Uống nhiều rượu hoặc nghiện rượu sinh đau gan, biểu hiện người dễ mệt nhọc, mệt mỏi; lâu ngày sinh bệnh mãn tính, mất ngủ, tay chân run rẩy.

Bệnh nặng phải đi bệnh viện, bệnh nhẹ có thể trị liệu bằng xoa bóp.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 84)

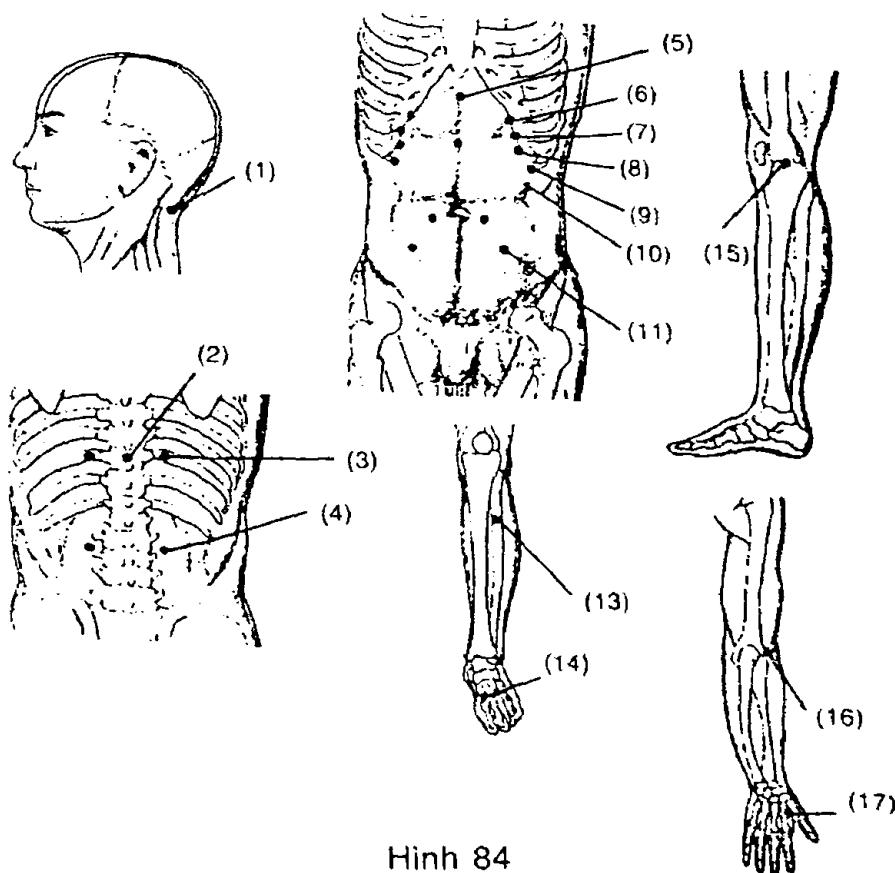
- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. Thiên trụ | 2. Cân thúc    |
| 3. Can du    | 4. Thận du     |
| 5. Cự khuyết | 6. Bất dung    |
| 7. Kỳ môn    | 8. Nhật nguyệt |

9. Chương môn
11. Hoang du
13. Túc tam lý
15. Khúc tuyến
17. Hợp cốc

10. Trung quản
12. Đại cự
14. Thái xung
16. Khúc trì

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.



Hình 84

### 13. Sỏi mật viêm túi mật

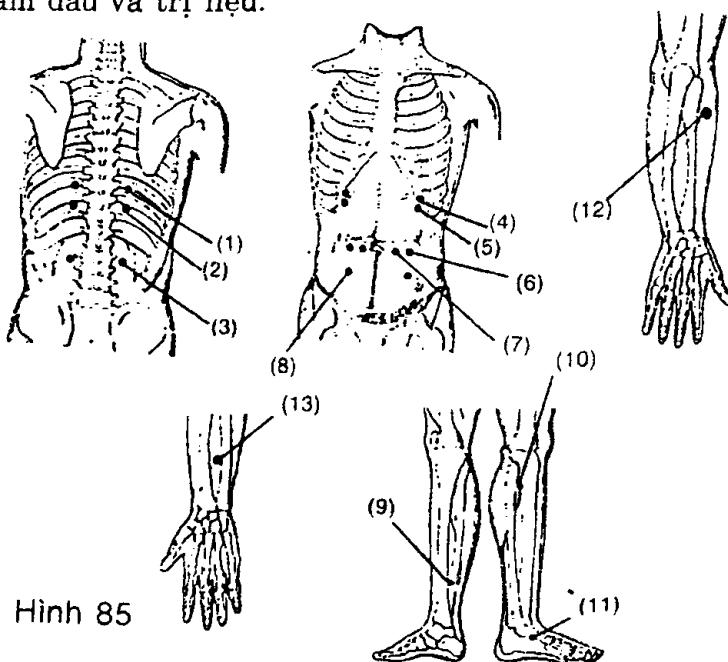
#### ❖ Biểu hiện

Theo thống kê, tỷ lệ phụ nữ bị bệnh sỏi mật khá cao, nguyên nhân do sinh nở. Nguyên nhân thông thường, do ăn uống quá nhiều thực phẩm béo, người béo sinh sỏi mật; sỏi mật dễ sinh viêm túi mật, hai bên này quan hệ mật thiết với nhau.

Sỏi mật, ban đầu đau ở sườn bên phải, tiếp đến đau vùng ngực, bên phải bụng trên.

Bệnh nặng có thể sinh nôn mửa, đổ mồ hôi, phát nóng, sinh hoàng đản (bệnh vàng da); dẫn đến bị u bướu đường mật.

Có thể dùng phương pháp xoa bóp có công dụng giảm đau và trị liệu.



Hình 85

❖ **Huyệt vị** (xem hình 85)

- |                |                      |
|----------------|----------------------|
| 1. Can du      | 2. Đảm du            |
| 3. Thận du     | 4. Kỳ môn            |
| 5. Nhật nguyệt | 6. Thiên khu         |
| 7. Hoang du    | 8. Đại cự            |
| 9. Tam âm giao | 10. Dương lăng tuyến |
| 11. Khâu khu   | 12. Tam lý           |
| 13. Nội quan   |                      |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

**14. Cảm mạo**

❖ **Biểu hiện**

*Nguyên nhân:* do khí lạnh, khí ẩm xâm nhập vào hô hấp khí quan và nhiều nguyên nhân khác, khó kể hết.

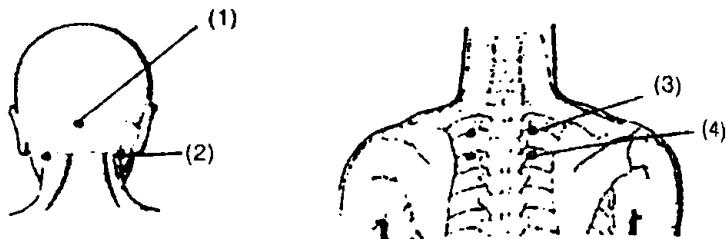
*Biểu hiện:* đau đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi, người đau, viêm họng. Khi bị cảm mạo cần giữ ấm, tĩnh dưỡng kết hợp với xoa bóp trị liệu.

Trung y cho rằng, cảm mạo nếu do tà khí xâm nhập, tà khí thường xâm nhập vào huyệt Phong môn, tích tụ ở huyệt Phong trì và tập trung ở huyệt Phong phủ.

Vì vậy, chú ý xoa bóp 3 huyệt vị này với công dụng trị cảm mạo rất tốt.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 86)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. Phong phủ | 2. Phong trì |
| 3. Phong môn | 4. Phế du    |



Hình 86

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị vừa nêu trên.

**15. Viêm phế quản mãn tính** (Ho, nhiều đờm, khó thở)

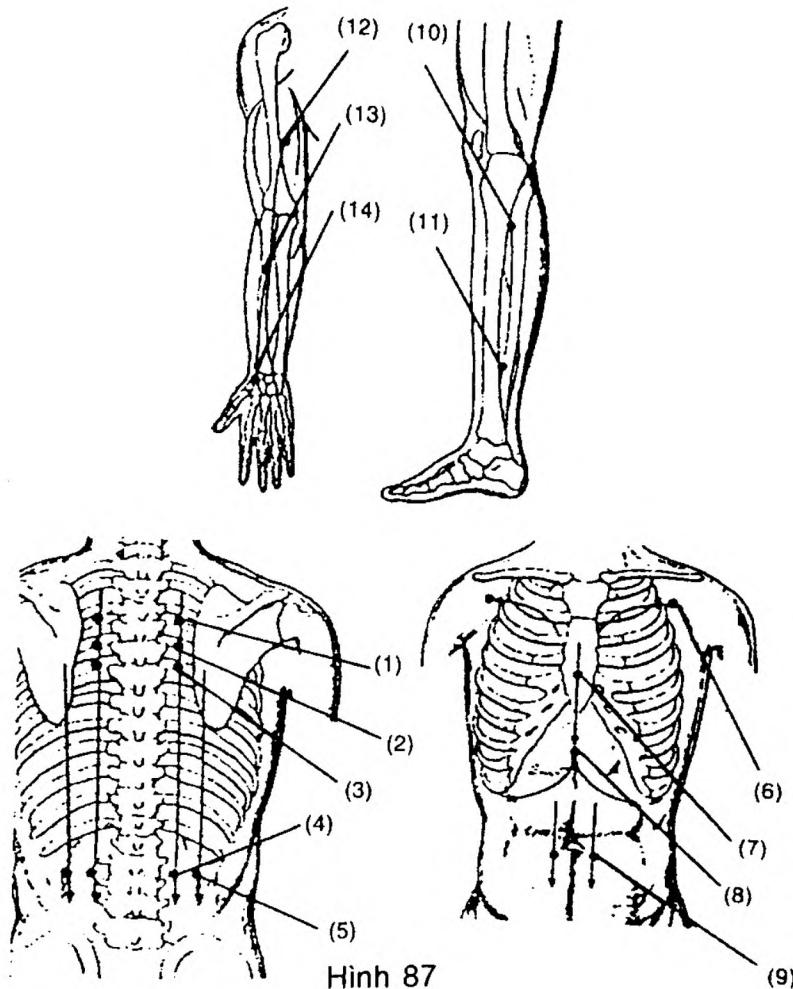
❖ **Biểu hiện**

Những người sống thành thị bị ô nhiễm hoặc làm việc trong các khu công nghiệp hoặc do uống rượu, hút thuốc nhiều, bị viêm phế quản mãn tính, ho nhiều đờm, khó thở

Bệnh nặng, phải đi khám bệnh chữa bệnh, bệnh nhẹ có thể trị liệu bằng xoa bóp.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 87)

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1. Phế du       | 2. Quyết âm du       |
| 3. Tâm du       | 4. Thận du           |
| 5. Chí thất     | 6. Trung phủ         |
| 7. Đản trung    | 8. Cự khuyết         |
| 9. Hoang du     | 10. Dương lăng tuyễn |
| 11. Tam âm giao | 12. Hiệp bạch        |
| 13. Khổng tối   | 14. Thái uyên        |



Hình 87

❖ Phương pháp

- Đầu tiên, xoa bóp các huyệt vùng lưng (thấy đau hoặc thấy cứng).
- Xoa bóp các huyệt vị còn lại, thứ tự theo hình vẽ.

## 16. Trẻ em bị suyễn (Khí suyễn)

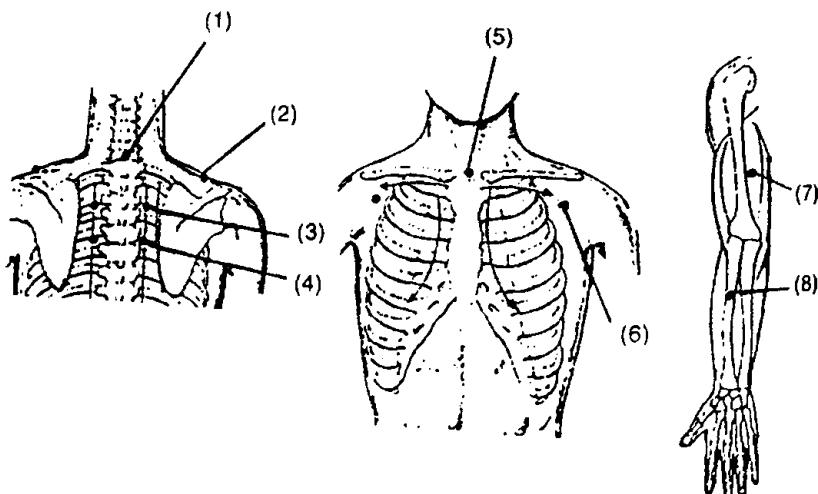
### ❖ Biểu hiện

Trẻ em đang bình thường bỗng nhiên hen suyễn, hít thở khó khăn, mặt xanh, phát lạnh, đổ mồ hôi. Bệnh nặng không nằm được, chỉ ngồi.

*Nguyên nhân:* khí quản quá mẫn cảm hoặc khí quản bị viêm.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 88)

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. Đại trùy  | 2. Kiên tĩnh |
| 3. Phế du    | 4. Tâm du    |
| 5. Thiên đột | 6. Trung phủ |
| 7. Hiệp bạch | 8. Khổng tối |



Hình 88

### ❖ Phương pháp

- a. Nếu bệnh đang phát tác, nên để bệnh nhân ngồi theo tư thế thích hợp, thở được, mới tiến hành trị liệu.
- b. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ (theo chiều mũi tên).

## 17. Đứng dậy chóng mặt

### ❖ Biểu hiện

Ngồi lâu đứng dậy, cảm thấy chóng mặt, mắt tối sầm, tai điếc.

*Nguyên nhân:* thiếu ngủ, làm lụng mệt nhọc hoặc não thiếu máu hoặc nào bị sung máu, hoặc vị trường bị trở ngại.

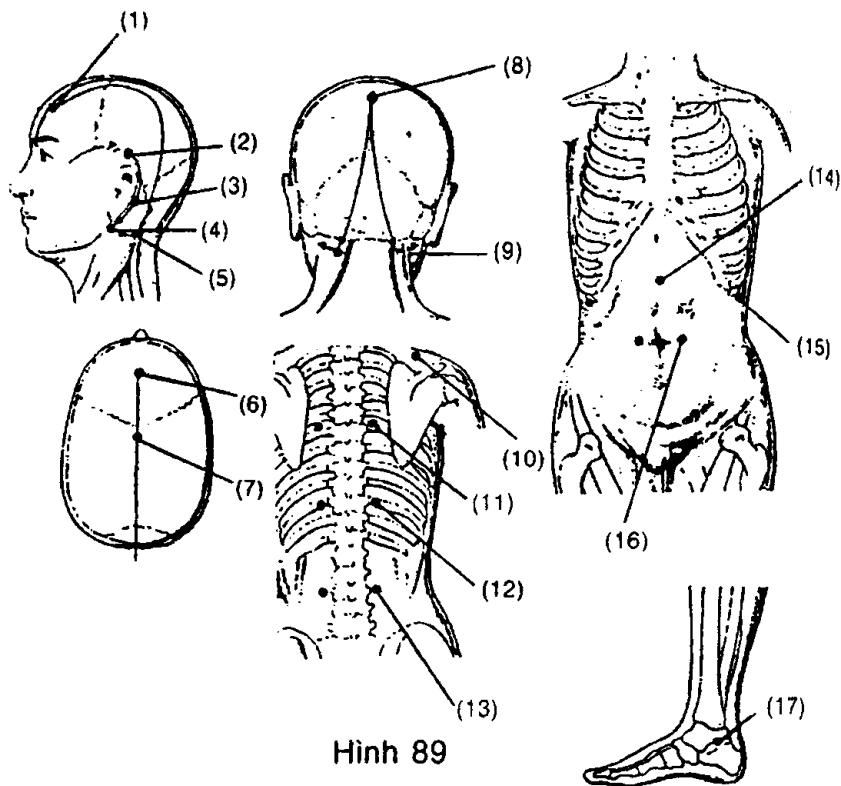
### ❖ Huyệt vị (xem hình 89)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. Khúc sai  | 2. Giác tôn    |
| 3. Khiếu âm  | 4. Ế phong     |
| 5. Phong trì | 6. Thần định   |
| 7. Bách hội  | 8. Hậu định    |
| 9. Thiên trụ | 10. Kiên tĩnh  |
| 11. Tâm du   | 12. Can du     |
| 13. Thận du  | 14. Trung quản |
| 15. Kinh môn | 16. Hoang du   |
| 17. Thái khê |                |

### ❖ Phương pháp

- a. Trước tiên, xoa nhẹ các vùng có huyệt vị một số lần, thứ tự theo hình vẽ.

b. Dùng ngón tay cái hoặc ngón tay trỏ hoặc ngón tay giữa xoa bóp mỗi huyệt vị 3-4 lần (thứ tự theo hình vẽ).



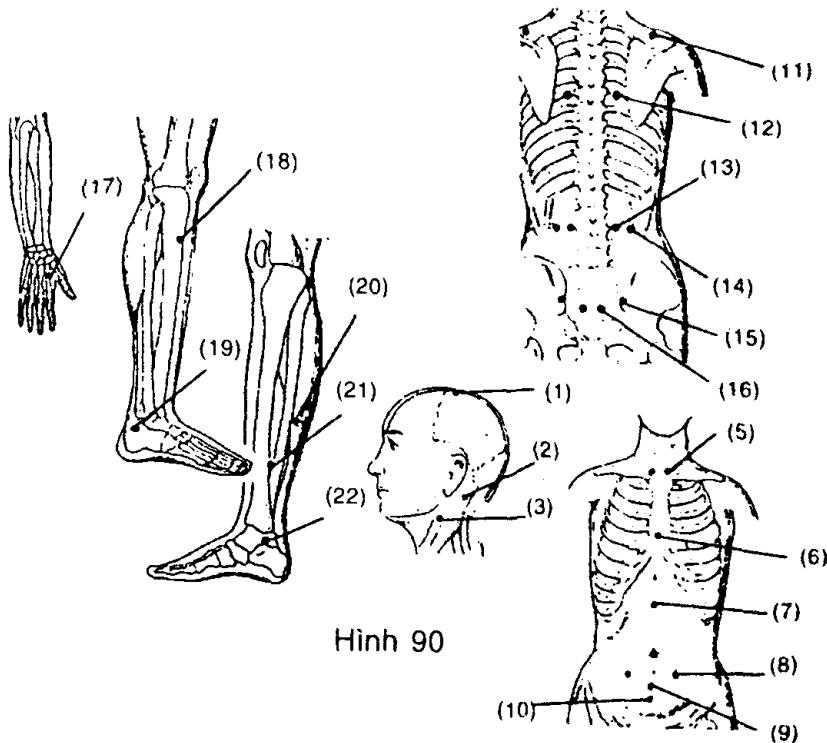
Hình 89

### 18. Đau bị sung máu

#### ❖ Biểu hiện

Đau bị sung máu là chỉ chung đau, mặt, cổ bị sung máu; biểu hiện: đau đầu, chóng mặt, dai tai đỏ.

*Nguyên nhân:* cao huyết áp, hoặc tự luật thần kinh bị trớ ngại, hoặc nội phân tiết bị trớ ngại, hoặc do tuổi tác cao.



Hình 90

❖ **Huyệt vị** (xem hình 90)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. Bách hội   | 2. Phong trì   |
| 3. Thiên trụ  | 4. Thiên đỉnh  |
| 5. Khí xá     | 6. Đản trung   |
| 7. Trung quản | 8. Quan nguyên |
| 9. Đại cự     | 10. Trung cực  |
| 11. Kiên tĩnh | 12. Tâm du     |
| 13. Thận du   | 14. Chỉ thất   |

- 15. Bàng quang du
- 17. Hợp cốc
- 19. Côn lôn
- 21. Tam âm giao

- 16. Trung liêu
- 18. Túc tam lý
- 20. Trúc tân
- 22. Thái khê

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị thứ tự theo hình vẽ.

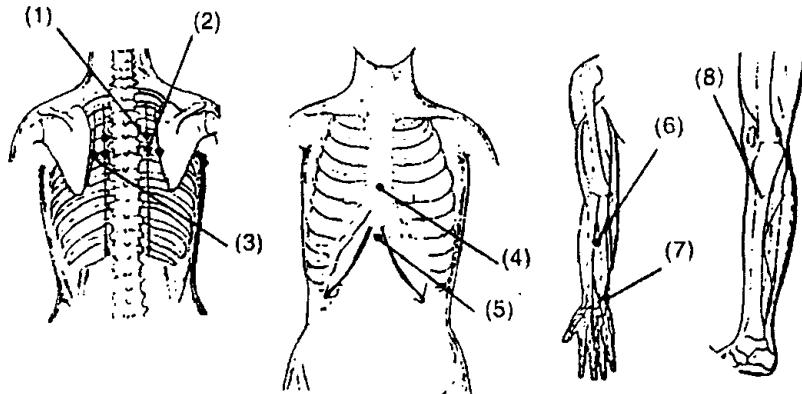
\* **Chú ý:** Xoa bóp các huyệt vị từ đầu đến cổ nên nhẹ nhàng; xoa bóp các huyệt vị vùng bụng nên thả lỏng bụng.

**19. Thân kinh tâm tạng bị bệnh**

❖ **Biểu hiện**

Thường trong đêm thấy vùng tim đau dữ dội, cảm thấy bất an, tim đập thất thường; bệnh thường thấy ở tuổi 30- 40.

**Nguyên nhân:** lo lắng quá nhiều, giận dữ nhiều phát sinh bệnh tật.



Hình 91

❖ **Huyệt vị** (xem hình 91)

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 1. Quyết âm du | 2. Tâm du     |
| 3. Thần đường  | 4. Đản trung  |
| 5. Cự khuyết   | 6. Khích môn  |
| 7. Thần môn    | 8. Túc tam lý |

❖ **Phương pháp**

- Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- Không nên uống rượu, trà đậm, cà phê.

**20. Bệnh cao huyết áp**

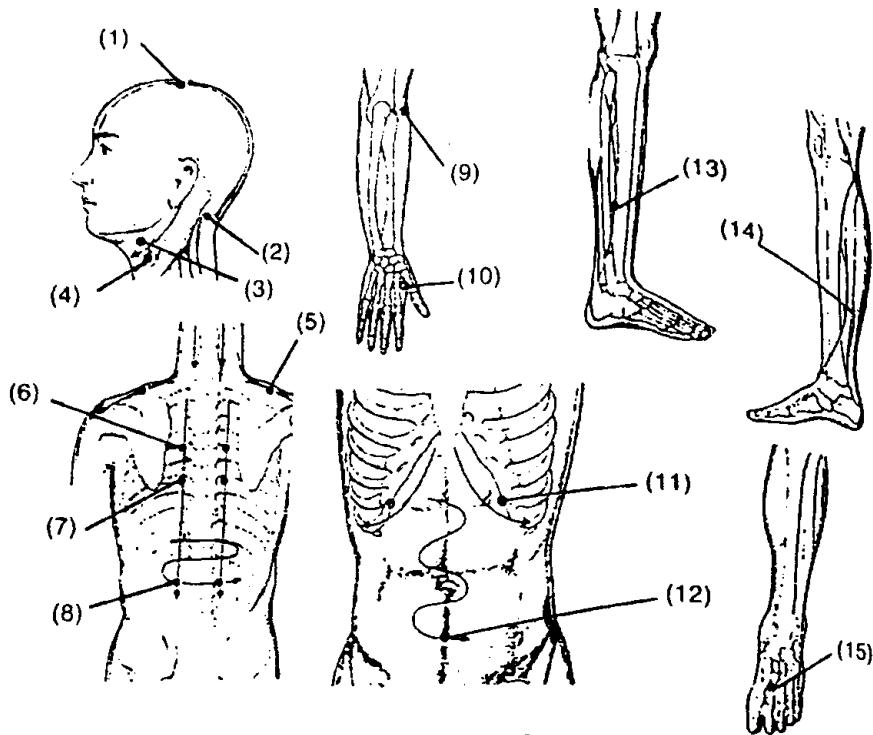
❖ **Biểu hiện**

Bệnh thường thấy ở độ tuổi 40-50 tuổi, biểu hiện nhức đầu, chóng mặt, vai đau, tim đập mạnh, mất ngủ.

Có nhiều nguyên nhân, trong đó có các nguyên nhân bất mãn dẫn đến giận dữ, lo lắng, tinh thần không ổn định, có người còn gọi bệnh này là bệnh quản lý (quản lý bệnh).

❖ **Huyệt vị** (xem hình 92)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. Bách hội     | 2. Nhân nghinh  |
| 3. Thiên trụ    | 4. Thiên đỉnh.  |
| 5. Kiên tĩnh    | 6. Tâm du       |
| 7. Cách du      | 8. Thận du.     |
| 9. Khúc trì     | 10. Hợp cốc     |
| 11. Kỳ môn      | 12. Quan nguyên |
| 13. Huyền chung | 14. Tam âm giao |
| 15. Dũng tuyền  |                 |



Hình 92

❖ Phương pháp

*Mắt ngủ:* Xoa bóp các huyệt số 8- 12 (theo hình vẽ và mũi tên).

*Mệt nhọc:* xoa bóp huyệt 8-12.

*Chân lạnh:* xoa bóp huyệt 13- 14.

Bệnh nhân nằm sấp, người trị liệu xoa bóp huyệt Dōng tuyền (cả 2 chân), mỗi huyệt 100 lần. Công hiệu, hạ huyết áp.

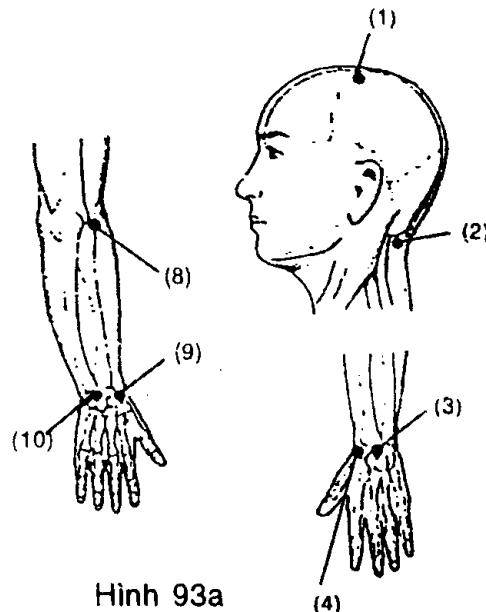
## 21. Hạ huyết áp

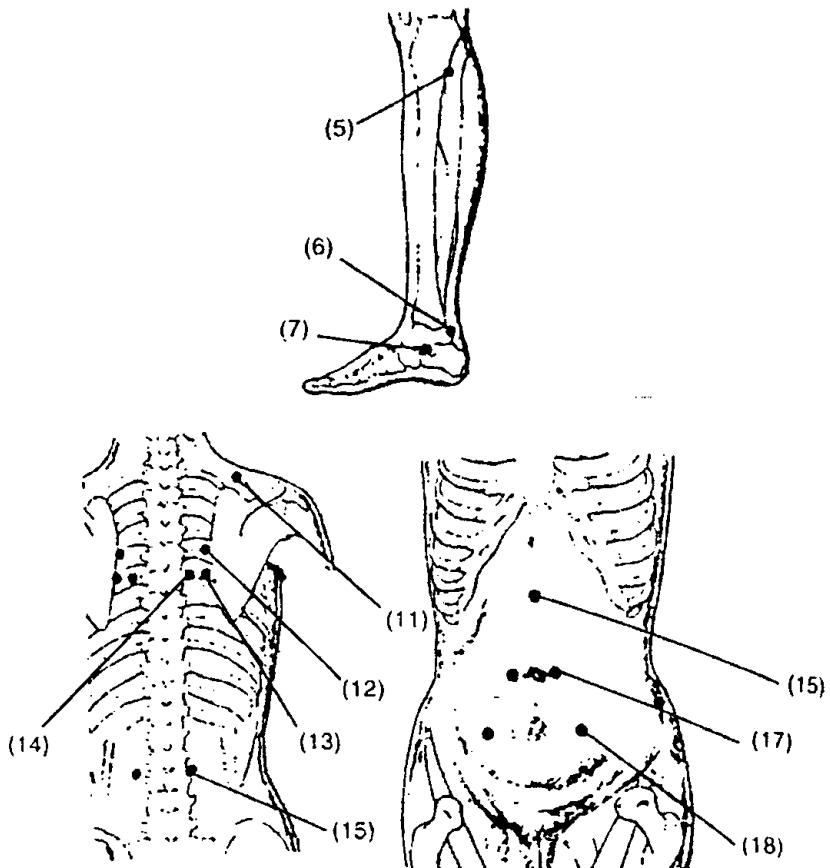
### ❖ Biểu hiện

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh hạ huyết áp: di truyền, công năng tuyến thượng thận hoặc công năng thùy thể hoặc công năng của tuyến giáp tạng bị giảm sút; hoặc ăn uống không đầy đủ, thiếu máu. Biểu hiện tay chân lạnh, đầu nặng mệt mệt, tinh thần uể oải, ăn uống không ngon, đứng dậy chóng mặt

### ❖ Huyệt vị (xem hình 93a, 93b)

- |                     |              |
|---------------------|--------------|
| 1. Bách hội         | 2. Thiên trụ |
| 3. Đại lăng         | 4. Thái lưu  |
| 5. Dương lăng tuyến | 6. Thái khê  |
| 7. Chiếu hải        |              |
| 8. Khúc trì         |              |
| 9. Dương khê        |              |
| 10. Dương trì       |              |
| 11. Kiên tĩnh       |              |
| 12. Cao mang        |              |
| 13. Thần đường      |              |
| 14. Tâm du          |              |
| 15. Thận du         |              |
| 16. Trung quản      |              |
| 17. Hoang du        |              |
| 18. Đại cự          |              |





Hình 93b

❖ Phương pháp

- a. Đầu nặng, xoa bóp các huyệt Bách hội, Thiên trù; nếu tay cảm lạnh xoa bóp các huyệt thuộc tay, chân (theo hình vẽ)
- b. Chóng mặt, tai ụ, đứng dậy chóng váng, vị yếu, vị bị viêm...thì đối chiếu với các huyệt tương ứng (theo hình vẽ) để xoa bóp trị liệu

## 22. Thận bị bệnh

### ❖ Biểu hiện

Ở độ tuổi 10 - 40 thường mắc bệnh viêm thận mãn tính, nói thận bệnh hoặc thận bị viêm là bao hàm 4 bệnh cao đán bạch chất hoặc thấp đán bạch chất, lượng mỡ trong máu cao hoặc toàn thân bị phù thũng.

Bệnh nặng thì bụng thũng nước, ho nhiều đờm, đường hô hấp bệnh, ăn uống giảm sút, thân thể mỏi mệt, da trăng xanh.

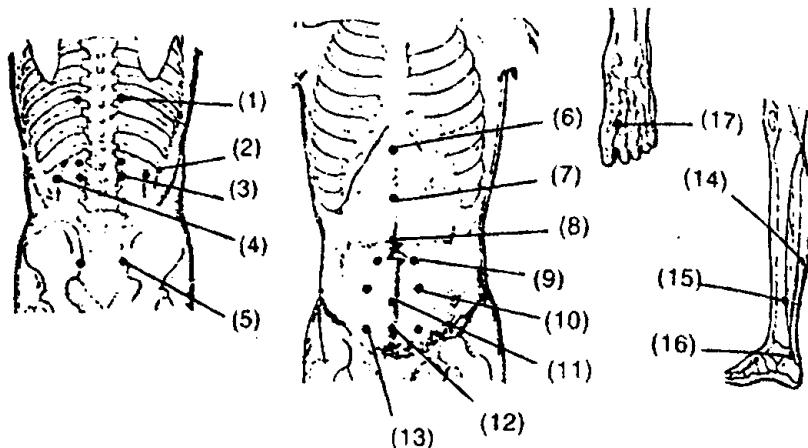
Mục đích xoa bóp huyệt vị là điều chỉnh phục hồi công năng của phổi, tỳ, thận.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 94)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. Can du        | 2. Tam tiêu du |
| 3. Thận du       | 4. Chí thất    |
| 5. Bàng quang du | 6. Cự khuyết   |
| 7. Trung quản    | 8. Thủy phân   |
| 9. Hoang du      | 10. Đại cự     |
| 11. Quan nguyên  | 12. Trung cực  |
| 13. Thủy đạo     | 14. Trúc tân   |
| 15. Tam âm giao  | 16. Thái khê   |
| 17. Dõng tuyễn   |                |

### ❖ Phương pháp

- a. Dùng 2 ngón tay cái xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- b. Nếu đi tiểu nhiều, xoa bóp thêm huyệt Bàng quang du.



Hình 94

### 23. Phì đại tiền liệt tuyến

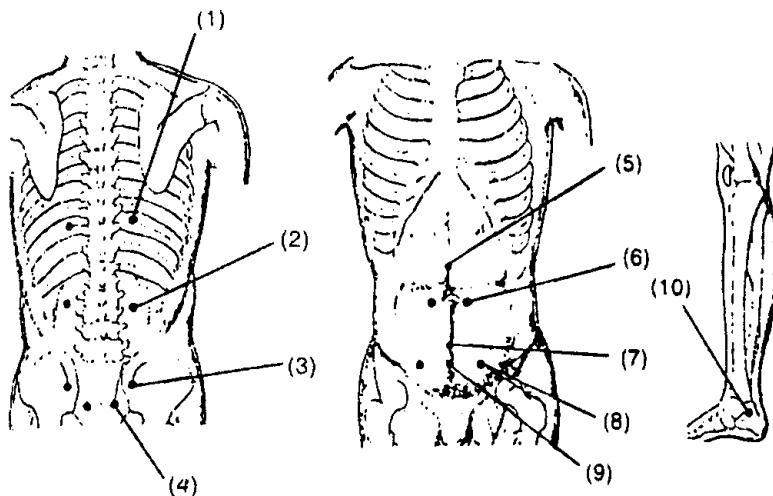
#### ❖ Biểu hiện

Bệnh thường thấy ở người 50 tuổi trở lên, khi tiểu tiện quan sát thấy tuyến tiền liệt sưng to, đi tiểu lâu, nước tiểu ra ít.

*Nguyên nhân:* bàng quang bị sỏi, hoặc bàng quang bị u bướu, hoặc do tuổi tác cao phát sinh (là hiện tượng bị lão hóa).

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 95)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. Can du      | 2. Thận du       |
| 3. Trung lữ    | 4. Bàng quang du |
| 5. Thủy phân   | 6. Hoang du      |
| 7. Quan nguyên | 8. Thủy đạo      |
| 9. Trung cực   | 10. Thái khê     |



Hình 95

❖ Phương pháp

- Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- Xoa bóp huyệt Bàng quang du và Trung cực thấy cứng hoặc lõm xuống, tức Bàng quang hoặc Bàng quang kinh khác thường.

**24. Viêm bàng quang - viêm niệu đạo**

❖ Biểu hiện

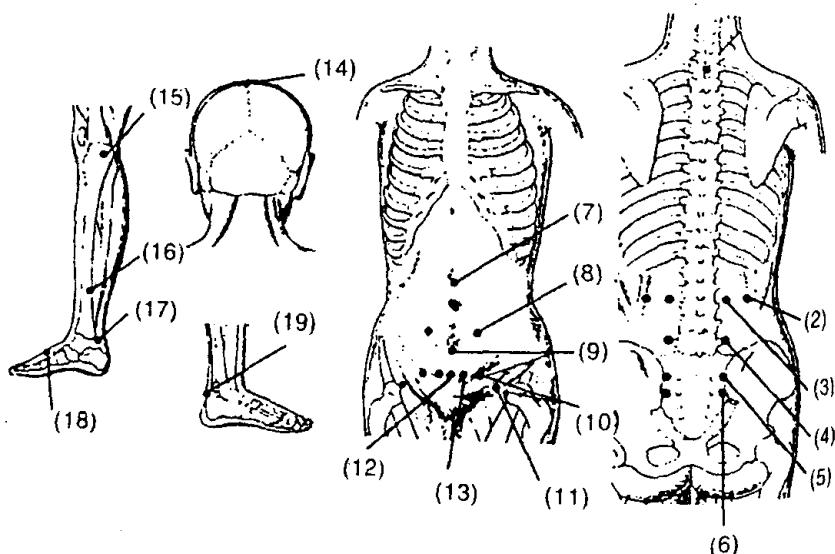
Viêm bàng quang hoặc viêm niệu đạo phần nhiều do tế khuẩn dẫn đến, ngoài ra có thể lỵ hú lạnh hoặc bí tiểu tiện phát sinh; có 2 loại cấp tính và mạn tính.

Biểu hiện, tiểu tiện đau, tiểu hiện ra máu.

Dù bệnh cấp tính hay mạn tính cùng để bệnh ổn định, sau đó mới tiến hành trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị.

## ❖ Huyệt vị (xem hình 96)

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 1. Đại trùy          | 2. Chí thắt      |
| 3. Thận du           | 4. Đại trường du |
| 5. Tiểu trường du    | 6. Bàng quang du |
| 7. Thủy phân         | 8. Đại cự        |
| 9. Quan nguyên       | 10. Thủy đạo     |
| 11. Xung môn         | 12. Trung cúc    |
| 13. Đại hách         | 14. Bách hội     |
| 15. Dương lăng tuyên | 16. Tam âm giao  |
| 17. Thái khê         | 18. Thái xung    |
| 19. Côn lôn          |                  |



Hình 96

### ❖ Phương pháp

- a. Bệnh nhân nằm sấp, người trị liệu dùng 2 ngón tay cái ấn vào huyệt vị sau lưng, công dụng tiêu trừ mệt nhọc, trị đau lưng.
- b. Tiếp theo xoa bóp những huyệt vị còn lại, thứ tự theo hình vẽ.

## 25. Bệnh tiểu đường

### ❖ Biểu hiện

Trung y cho rằng, bệnh tiểu đường là nguồn gốc sinh ra vạn bệnh khác

*Biểu hiện:* miệng khát, ăn nhiều, mệt mỏi, người gầy.

*Nguyên nhân:* sinh hoạt không điều độ, thường ăn uống tiệc tùng, ăn sung sướng.

Muốn trị liệu bệnh tiểu đường, trước hết phải bỏ sung insulin, sau đó mới tiến hành việc xoa bóp mới có hiệu quả.

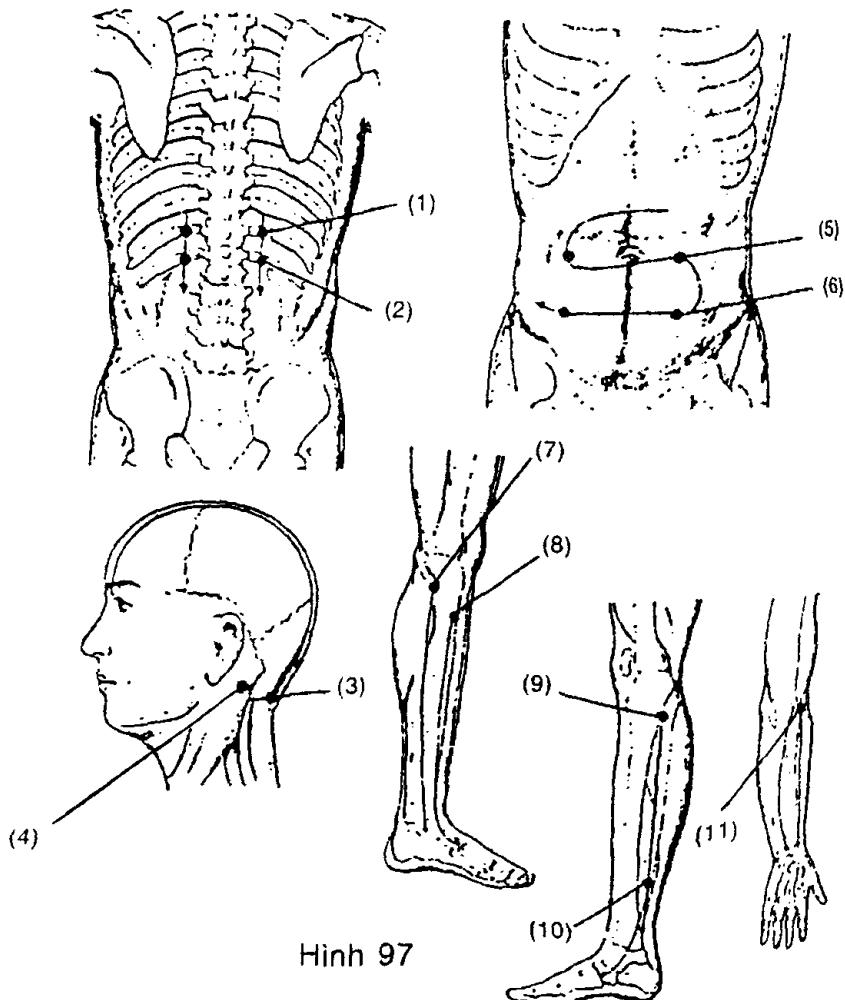
### ❖ Huyệt vị (xem hình 97)

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Tỳ du            | 2. Vị du        |
| 3. Thiên trụ        | 4. Phong trì    |
| 5. Thiên khu        | 6. Đại cự       |
| 7. Dương lăng tuyễn | 8. Túc tam lý   |
| 9. Âm lăng tuyễn    | 10. Tam âm giao |
| 11. Khúc trì        |                 |

### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

- b. Miệng khát, càng ngày càng gầy, xoa bóp thêm huyệt Tỳ du (công dụng xúc tiến công năng lá lách); xoa bóp huyệt Vị, Trường (xúc tiến tiêu hóa) và Vị du.
- c. Đau đầu, hay quên, xoa bóp thêm huyệt Thiên trụ.
- d. Đại tiện bón, xoa bóp thêm huyệt Thiên khu, Đại cự.



Hình 97

## **26. Bệnh thống phong (Bệnh hoàng đế)**

### **❖ Biểu hiện**

Người ta thường gọi bệnh thống phong là bệnh hoàng đế (hoàng đế bệnh), do ăn cao lương mỳ vị, uống rượu, làm cho thể hình càng ngày càng béo phì.

Bệnh thường thấy ở tuổi trung niên, tỷ lệ nam cao hơn nữ, một số trẻ em cũng bị bệnh này.

Bệnh phát tác, gốc ngón chân cái và những vùng phụ cận đau dữ dội, có ngày phát tác 1 lần, có khi mỗi tháng phát tác một lần.

Theo Trung y, vật chất phế thải (niệu toan) tích tụ trong cơ thể kết tinh ở xương cốt khiến bệnh phát tác, nếu vật chất phế thải kết tinh ở tay thì đau ở tay, kết kinh ở thận thì sinh sỏi thận, kết tinh ở đường tiêu thì đường tiểu bị sỏi.

Riêng người bị bệnh thống phong ở xương gốc ngón chân cái chiếm tỷ lệ 70%.

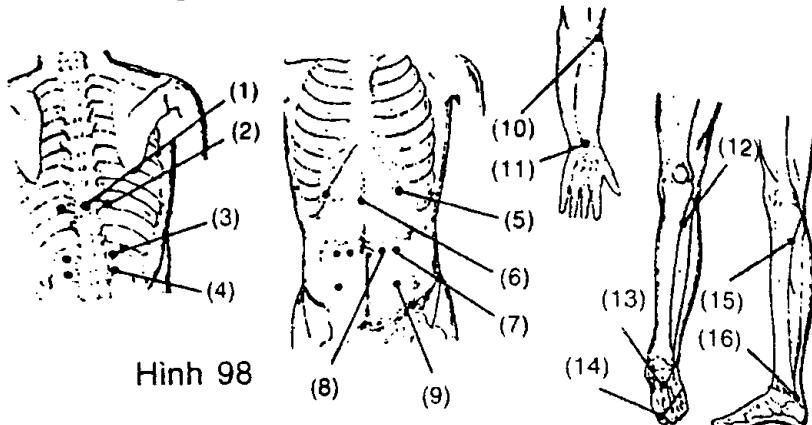
Trị liệu bằng xoa bóp không thể tiêu trừ tận gốc bệnh phong, chỉ có công dụng giảm đau, khi bệnh phát tác hoặc phòng bệnh phát tác rất hiệu quả.

### **❖ Huyệt vị (xem hình 98)**

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. Cân súc (thúc) | 2. Can du     |
| 3. Tam tiêu du    | 4. Thận du    |
| 5. Kỳ môn         | 6. Trung quản |
| 7. Thiên khu      | 8. Hoang du   |
| 9. Đại cự         | 10. Khúc trì  |

- 11. Dương trì
- 13. Thái xung
- 15. Dương lăng tuyễn

- 12. Túc tam lý
- 14. Đại đôn
- 16. Thái khê



Hình 98

#### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các huyệt vị thứ tự theo hình vẽ.
- b. Nếu bệnh thống phong liên quan đến cơ năng của gan tạng, thận tạng (do trở ngại trong việc thay thế chất dẫn bạch), xoa bóp thêm các huyệt: Cân thúc, Can du, Thận du, Tam tiêu.

Xoa bóp huyệt Tam tiêu du, công dụng điều chỉnh công năng của cơ thể; huyệt Cân súc, công dụng giảm nhẹ bệnh thống phong, liên quan đến tỳ.

#### **27. Tuyễn giáp trạng bị viêm mãn tính**

##### ❖ Biểu hiện

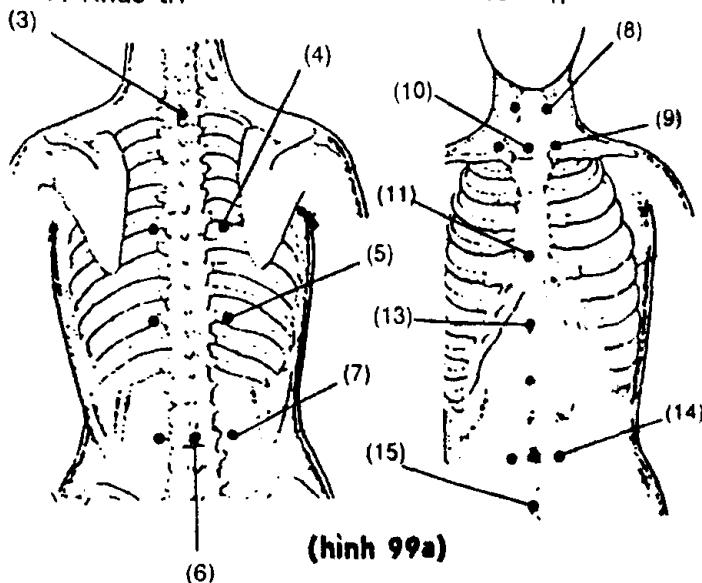
Cơ thể trở nên mỏi mệt, tim đập mạnh, mất ngủ, ngày càng gầy đi, có thể là cơ năng tuyễn giáp trạng vượt quá (kháng tiến). Tây y gọi là bệnh cường giáp.

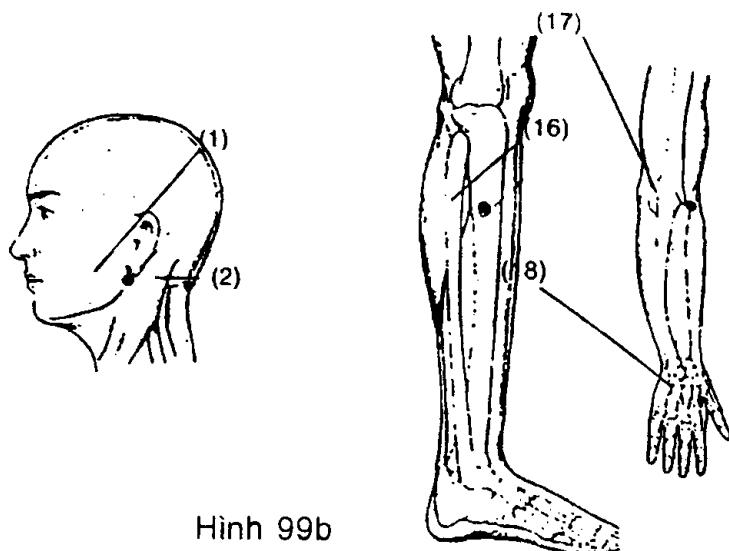
Ngược lại, người trơ nêng béo, phù thũng, có thể cơ năng của tuyến giáp trạng hạ thấp.

Quá gầy, quá béo, tim đập thất thường, trí nhớ giảm sút là triệu chứng viêm tuyến giáp trạng.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 99a, 99b)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. É phong      | 2. Thiên trụ   |
| 3. Đại chày     | 4. Tâm du      |
| 5. Can du       | 6. Mệnh môn    |
| 7. Thận du      | 8. Nhân nghinh |
| 9. Thiên đột    | 10. Khí xá     |
| 11. Đản trung   | 12. Cự khuyết  |
| 13. Trung quản  | 14. Hoang du   |
| 15. Quan nguyên | 16. Thái khê   |
| 17. Khúc trì    | 18. Hợp cốc    |





Hình 99b

❖ Phương pháp

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

**28. Chứng thần kinh quan năng (Thần kinh quan năng chứng) - Suy nhược thần kinh**

❖ Biểu hiện

Mất ngủ, không thiết ăn uống, lo lắng, khổ tâm, đau đầu, chóng mặt; tự nhiên cảm thấy bất an, sợ hãi, lo âu ... là những biểu hiện chứng thần kinh quan năng.

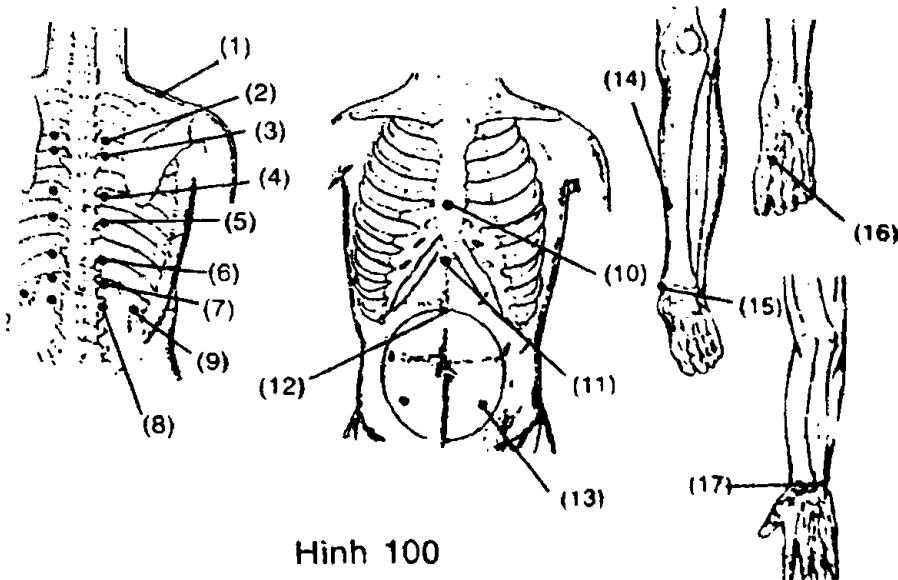
*Nguyên nhân:* mong muốn quá nhiều, quá cao nhưng không đạt được như ý, sinh bất bình, bất mãn, mất tự tin, dẫn đến tự luật mất điều hòa, phát sinh chứng thần kinh quan năng. Tây y gọi là suy nhược thần kinh.

Nếu cảm thấy vô cớ sinh buồn bực lo lắng, nên tự điều chỉnh trạng thái tâm lý và có thể xoa bóp huyệt vị để cải thiện tâm lý và thể chất.

Theo Trung y, những hoạt động tâm lý không chỉ xuất phát từ não từ vùng đầu mà còn quan hệ nội tạng. Vì vậy, không chỉ xoa bóp vùng đầu mà còn xoa bóp những vùng liên quan đến nội tạng.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 100)

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. Kiên tĩnh | 2. Quyết âm du  |
| 3. Tâm du    | 4. Cách du      |
| 5. Can du    | 6. Tỳ du        |
| 7. Vị du     | 8. Thận du      |
| 9. Chí thất  | 10. Đản trung   |
| 11. Cửu vĩ   | 12. Trung quản  |
| 13. Đại cự   | 14. Tam âm giao |
| 15. Thái khê | 16. Dũng tuyến  |
| 17. Thần môn |                 |



Hình 100

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ, theo chiều mũi tên.

### 29. Tình thần sa sút (Yết tư đệ lý) - Bệnh trầm uất

#### ❖ Biểu hiện

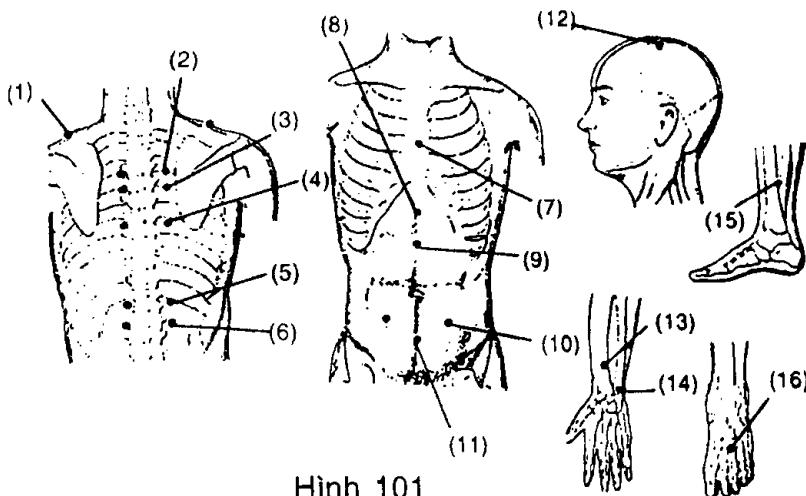
Cảm thấy bất mãn, thiếu kiên nhẫn, có tính hướng nội, lâu ngày dẫn đến nửa thân co giật, tai điếc, đau đầu, ăn uống không biết ngon, tay chân phù thũng hoặc hú lạnh.

Trung y cho rằng, đây là bệnh của những người có tính cách thích hư vinh, hào nhoáng, tâm lý uất ức sinh bệnh.

Người có bệnh trên, nên điều chỉnh tâm lý, tinh thần, tăng cường thể lực. Về xoa bóp nên chú trọng đến những du huyệt trên Thủ quyết âm tâm bào kinh, có công dụng ngăn chặn bệnh xâm nhập vào bên trong cơ thể.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 101)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. Kiên tinh    | 2. Quyết âm du |
| 3. Tâm du       | 4. Cách du     |
| 5. Vị du        | 6. Thận du     |
| 7. Cự khuyết    | 8. Đản trung   |
| 9. Trung quản   | 10. Đại cự     |
| 11. Quan nguyên | 12. Bách hội   |
| 13. Nội quan    | 14. Thần môn   |
| 15. Tam âm giao | 16. Hâm cốc    |



Hình 101

❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- b. Nếu ấn vào huyệt Đán trung có cảm giác đau, nên dùng ngón tay giữa xoa bóp nhẹ dần dần mạnh hơn.

**30. Bệnh uất - bệnh nóng (Bệnh tinh thần)**

❖ Biểu hiện

Có người gọi bệnh uất, nóng là *cảm mạo tim*, biểu hiện một chuyện rất nhỏ cũng sinh ra lo lắng bất an, xử sự nóng gấp; miệng khát, ăn uống không ngon, thân thể mỏi mệt, vai đau, đau đầu mất ngủ.

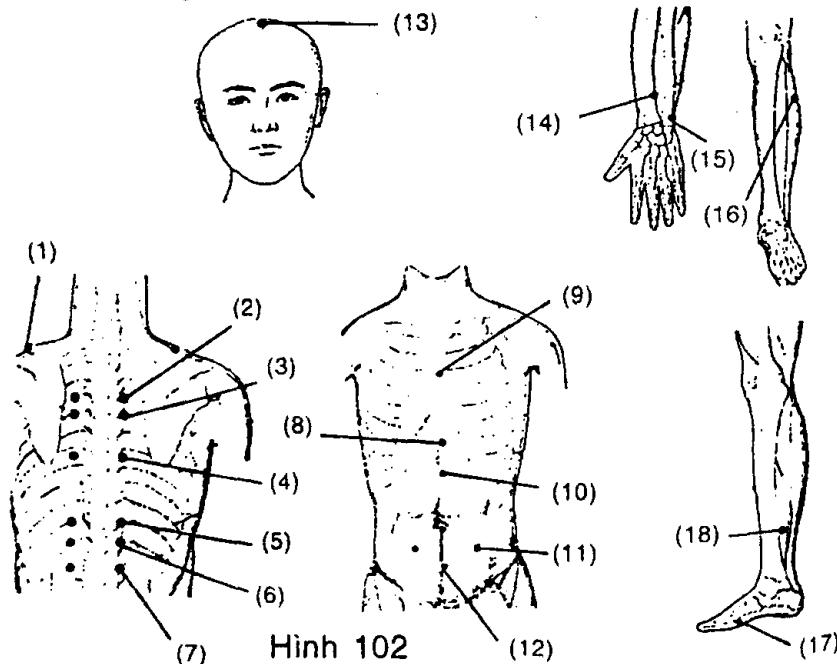
Nếu gặp những việc không vừa ý thường bi quan, tuyệt vọng, mất ngủ, đại tiện bón, người gầy ốm; nói chung, là bệnh tinh thần.

Cần phải điều chỉnh tinh thần, tâm lý, rèn luyện thể lực, kết hợp với xoa bóp huyệt vị trị liệu.

Trung y cho răng, bệnh uất, bệnh nóng là do khí lưu thông bị trở ngại, sinh bệnh tật, xoa bóp mục đích làm cho khí thông thuận, tinh thần thoải mái.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 102)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. Kiên tinh   | 2. Quyết âm du  |
| 3. Tâm du      | 4. Cách du      |
| 5. Tỳ du       | 6. Vị du        |
| 7. Thận du     | 8. Cự khuyết    |
| 9. Đản trung   | 10. Trung quản  |
| 11. Đại cự     | 12. Quan nguyên |
| 13. Bách hội   | 14. Nội quan    |
| 15. Thần môn   | 16. Túc tam lý  |
| 17. Dũng tuyến | 18. Tam âm giao |



## ❖ Phương pháp

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

### 31. Tâm thân - chứng

#### ❖ Biểu hiện

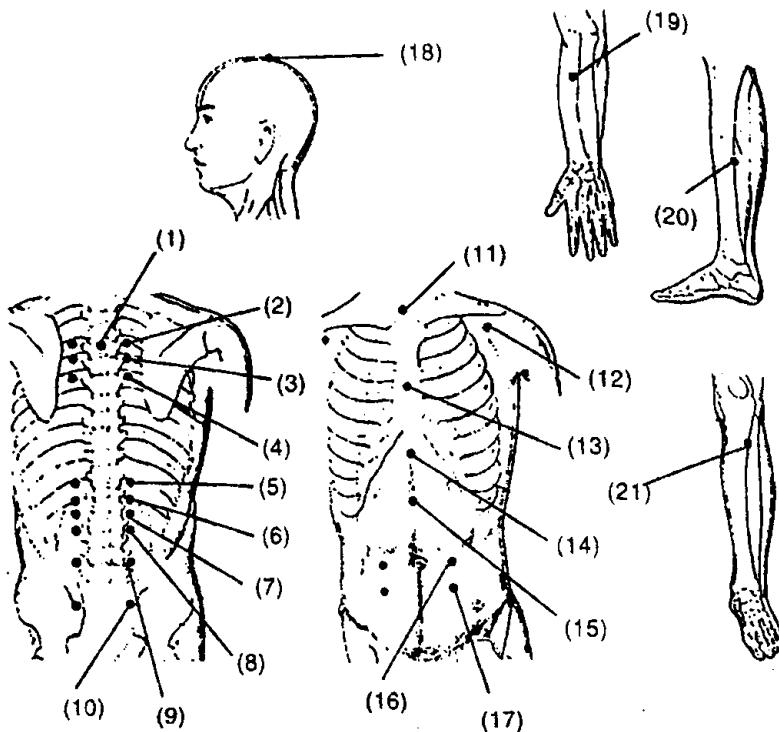
Tâm thuộc về tinh thần, thân thuộc về cơ thể, bệnh phát sinh từ nhân tố tinh thần và cơ thể gọi chung là tâm - thân chứng.

*Biểu hiện:* mất ngủ, lo lắng, tức ngực, đau đầu, dương nuy, lạnh cảm, sinh lý bị trở ngại; đường ruột lở loét, cao huyết áp, hệ thống tuần hoàn khác thường.

Muốn trị liệu phải điều chỉnh tinh thần, tâm lý, rèn luyện thể lực, trị liệu bằng thuốc thang kết hợp với xoa bóp làm cho khí lưu thông.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 103)

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. Thân trụ      | 2. Phế du          |
| 3. Quyết âm du   | 4. Tâm du          |
| 5. Tỳ du         | 6. Vị du           |
| 7. Tam tiêu du   | 8. Thận du         |
| 9. Đại trường du | 10. Tiểu trường du |
| 11. Thiên đột    | 12. Trung phủ      |
| 13. Đản trung    | 14. Cự khuyết      |
| 15. Trung quản   | 16. Thiên khu      |
| 17. Đại cự       | 18. Bách hội       |
| 19. Khổng tối    | 20. Địa cơ         |
| 21. Túc tam lý   |                    |



Hình 103

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị thứ tự theo hình vẽ.

**32. Động kinh**

❖ **Biểu hiện**

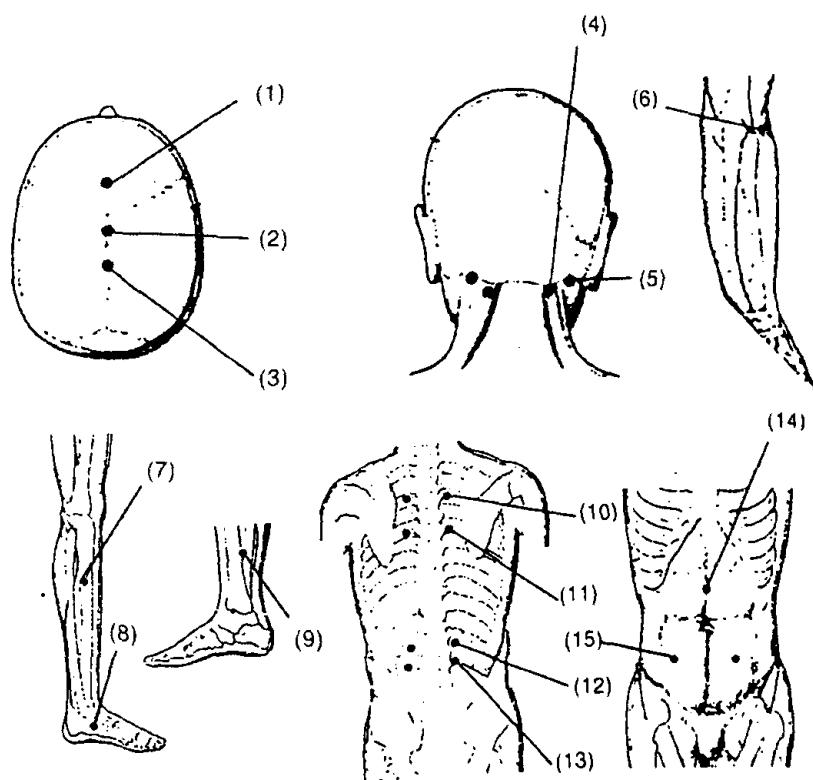
Người bệnh đột nhiên mất ý thức, co giật như bị ma làm, vì vậy phương Tây gọi bệnh này là bệnh **ác ma**.

Nguyên nhân của bệnh động kinh phần nhiều do bệnh khác dẫn đến, ví dụ não bị u bướu sinh bệnh động kinh.

Xoa bóp huyệt vị có thể làm giảm cơn động kinh hoặc có thể ngăn ngừa được bệnh phát tác.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 104)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1. Tiên dĩnh   | 2. Bách hội     |
| 3. Hậu dĩnh    | 4. Thiên trụ    |
| 5. Phong trì   | 6. Khúc trì     |
| 7. Túc tam lý  | 8. Kim môn      |
| 9. Tam âm giao | 10. Phế du      |
| 11. Tâm du     | 12. Tam tiêu du |
| 13. Thận du    | 14. Trung quản  |



Hình 104

### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- b. Bệnh động kinh phát tác, thường đai tiễn bón, nên xoa bóp kỵ huyệt Trung quản và Đại cự.
- c. Có thể châm cứu trị liệu các huyệt vị nêu trên, rất hiệu quả.

## 33. Dương nuy

### ❖ Biểu hiện

Nam không có khả năng làm nhiệm vụ của người đàn ông, dương vật yếu xìu gọi là dương nuy. Có nhiều nguyên nhân âm hành (dương vật) bị trở ngại, trung khu thần kinh bị thương tổn, bị trúng độc thuốc men, bệnh tiểu đường, bệnh béo phì luôn là tỉ lệ cao nhất ở những người bị chư lúng dương nuy.

Tỷ lệ người bị dương nuy cao nhất vẫn là nhân tố tâm lý tinh thần căng thẳng, sợ hãi, lo lắng, làm việc bằng trí óc.

Muốn trị bệnh dương nuy cần cải thiện hoàn cảnh sinh hoạt, điều chỉnh tâm lý, tinh thần, rèn luyện thể lực và kiên trì xoa bóp trị liệu.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 105)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Tam tiêu du | 2. Thận du     |
| 3. Mệnh môn    | 4. Thượng liêu |
| 5. Thủ liêu    | 6. Trung liêu  |
| 7. Hạ liêu     | 8. Hoang du    |
| 9. Quan nguyên | 10. Trung cực  |

11. Dương thí

12. Âm bào

13. Trúc tân

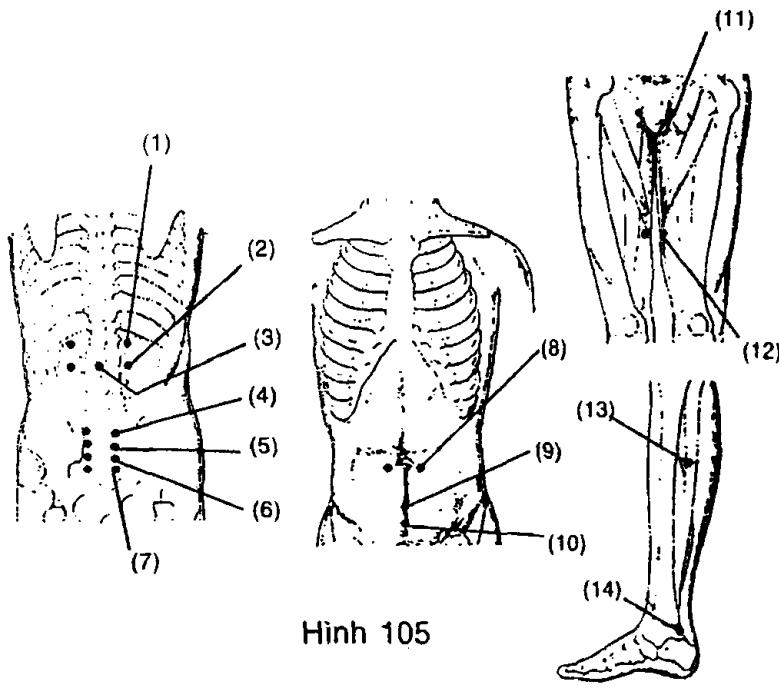
14. Thái khê

❖ **Phương pháp**

a. Xoa bóp các huyệt vị thứ tự theo hình vẽ.

b. Có thể chọn 6 huyệt vị (trong bát liêu) châm cứu

\* **Ví dụ:** Thượng liêu, trung liêu, hạ liêu).



Hình 105

**34. Bệnh tê cổng**

❖ **Biểu hiện**

Bệnh tê cổng do lạnh, tay chân thiếu máu phát sinh; đầu ngón tay, ngón chân bị cổng.

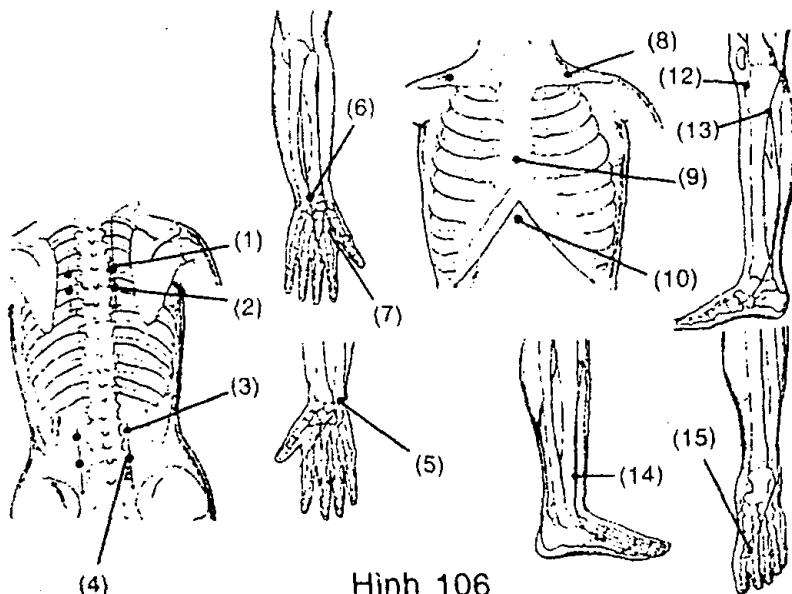
Có thể dùng phương pháp xoa bóp, công dụng bót cổng.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 106)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. Quyết âm du    | 2. Tâm du        |
| 3. Thận du        | 4. Đại trường du |
| 5. Thần môn       | 6. Dương trì     |
| 7. Hợp cốc        | 8. Khuyết bồn    |
| 9. Đản trung      | 10. Cự khuyết    |
| 11. Xung môn      | 12. Túc tam lý   |
| 13. Âm lăng tuyễn | 14. Tam âm giao  |
| 15. Xung dương    |                  |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.



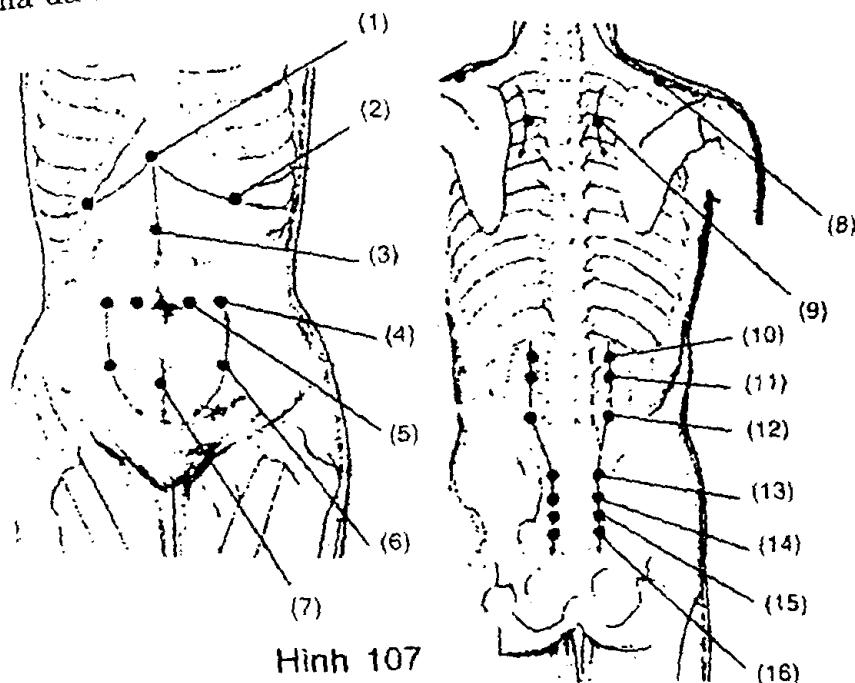
Hình 106

### 35. Thấp chẩn (Bệnh mẫn ngứa)

#### ❖ Biểu hiện

Bệnh ngứa, nhẹ làm người ta bức bối, nặng thì ngứa ngày toàn thân, ăn ngủ không yên, ăn không ngon, đại tiện bón, gãi chảy máu; trên da xuất hiện những nốt đen xanh, đầu tiên ở vai, lưng, cổ.

*Nguyên nhân:* phần nhiều là do cơ thể khác thường mà da là chính.



Hình 107

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 107)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. Cự khuyết  | 2. Kỳ môn    |
| 3. Trung quản | 4. Thiên khu |
| 5. Hoang du   | 6. Đại cự    |

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 7. Quan nguyên  | 8. Kiên tỉnh      |
| 9. Phế du       | 10. Tam tiêu du   |
| 11. Thận du     | 12. Đại trường du |
| 13. Thượng liêu | 14. Thứ liêu      |
| 15. Trung liêu  | 16. Hạ liêu       |

❖ **Phương pháp**

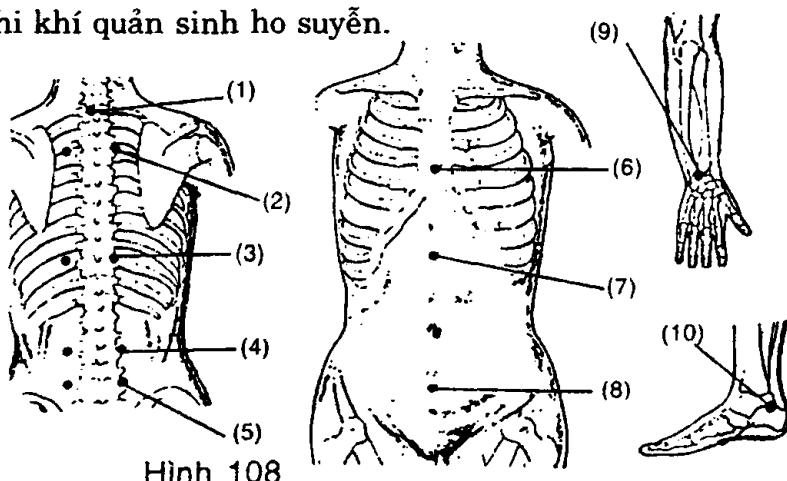
- Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- Có thể châm cứu những huyệt vị phần bụng 1-5 lần.

**36. Tâm ma chẩn (Mề đay)**

❖ **Biểu hiện**

Do ăn cá biển, tiếp xúc với mùi hương, ánh nắng, nước, không khí lạnh sinh mề đay; do da quá mẫn cảm.

*Biểu hiện:* da đỏ, ngứa ngáy, chảy nước mũi, xâm nhập vào vị trường dẫn đến ly, nếu xâm nhập vào nội tạng vùng da thịt liên quan sinh co giật, xâm nhập vào chi khí quản sinh ho suyễn.



Hình 108

❖ **Huyệt vị** (xem hình 108)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. Đại trùy      | 2. Phế du      |
| 3. Can du        | 4. Thận du     |
| 5. Đại trường du | 6. Đản trung   |
| 7. Trung quản    | 8. Quan nguyên |
| 9. Dương trì     | 10. Thái khê   |

❖ **Phương pháp**

- a. Nếu vùng vai quá mẫn cảm, hay bị thấp chấn, dùng 2 ngón tay cái ấn nhẹ vào sau cổ, vùng huyệt Đại trùy, có cảm giác đau.
- b. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- c. Có thể châm cứu từ huyệt 1- 9.
- d. Nếu không rõ nguyên nhân sinh mẩn ngứa, xoa bóp huyệt Thái khê, công dụng giảm ngứa.

**37. Trẻ em đái dầm**

❖ **Biểu hiện**

Trẻ em 4 - 5 thường đái dầm

*Nguyên nhân:* phần thân dưới bị lạnh, do bị hú hàn, do suyễn hoặc do thói quen.

Xoa bóp có thể trị liệu bệnh đái dầm của con trẻ.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 109)

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. Quan nguyên   | 2. Trung cúc  |
| 3. Thận du       | 4. Chí thắt   |
| 5. Bàng quang du | 6. Túc tam lý |

7. Đại đôn

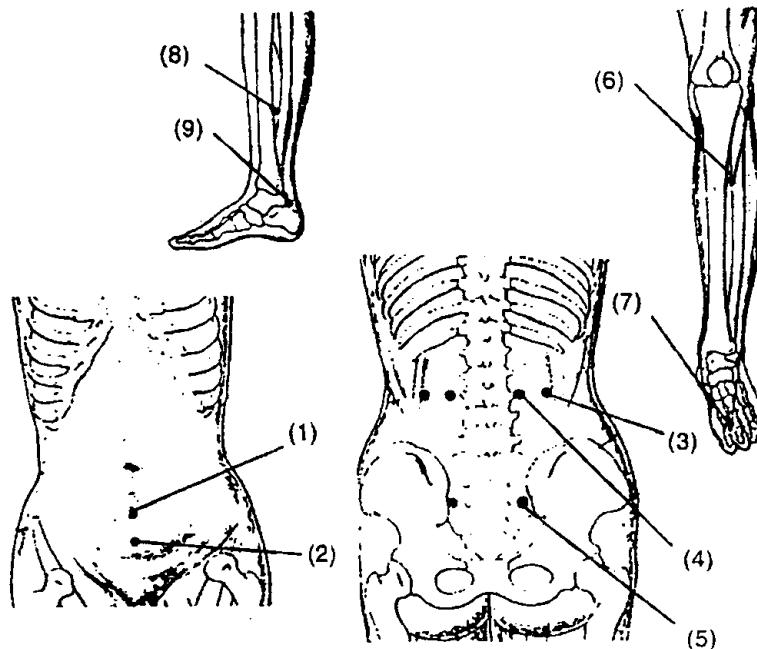
8. Tam âm giao

9. Thái khê

❖ **Phương pháp**

a. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

b. Có thể trị liệu cho người lớn, mắc chứng tiểu đêm.



Hình 109

**38. Chảy nước mắt đêm**

❖ **Biểu hiện**

Trẻ em đêm thường hay bị chảy nước mắt, do thần kinh quá mẫn cảm. Phần nhiều do hoàn cảnh phát sinh như nơi ở chật chội, xem truyền hình, thì thần kinh lại càng thêm mẫn cảm và chảy nước mắt.

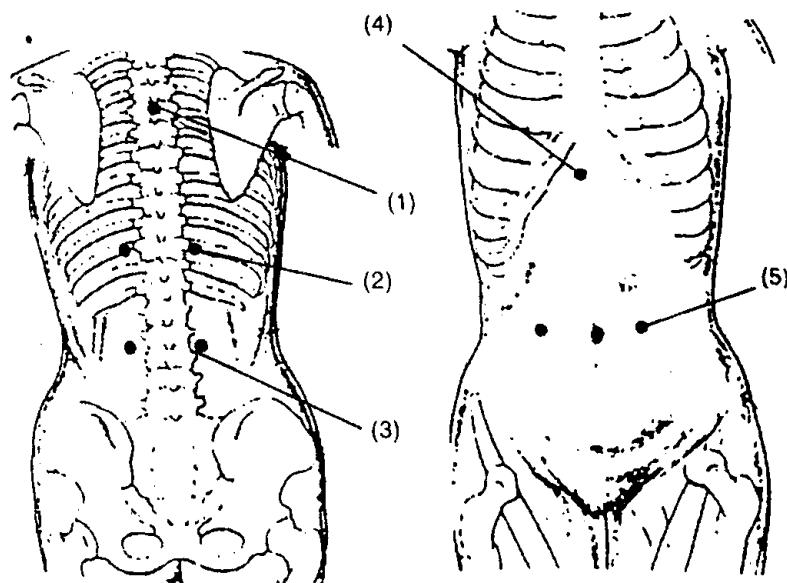
❖ **Huyệt vị** (xem hình 110)

- 1. Thân trụ
- 3. Thận du
- 5. Thiên khu

- 2. Can du
- 4. Cửu vĩ

❖ **Phương pháp**

- a. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- b. Lưu ý xoa bóp nhẹ nhàng không để trễ con đau và sợ.
- c. Xưa nay, Trung y thường châm cứu huyệt Thân trụ, rất hiệu quả trong việc trị liệu.



Hình 110

### 39. Trùu phong (Thần kinh quá mẫn cảm)

#### ❖ Biểu hiện

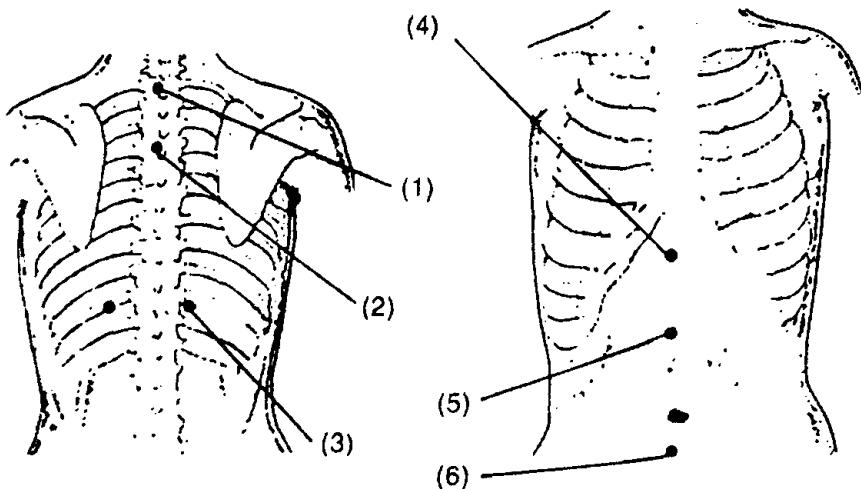
Dù một tiếng động nhỏ cũng làm người ta thắt kinh, một việc nhỏ cũng làm cho người ta lo sợ, khóc lóc, vật vã. Nguyên nhân do thần kinh quá mẫn cảm.

Người xưa gọi bệnh này là bệnh trùng của cam (cam là bệnh cam tích); thật sự không phải đề cập ký sinh trùng của bệnh cam tích, mà muốn nói đến phương pháp và mục đích của việc trị liệu bằng châm cứu, xoa bóp.

\* Ví dụ: Dùng 10 lá tùng rửa sạch đắp vào các huyệt vị, hoặc dùng tăm châm vào các huyệt vị, hoặc xoa bóp các huyệt vị đỏ lên.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 111)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1. Đại chày   | 2. Thân trụ |
| 3. Can du     | 4. Cửu vĩ   |
| 5. Trung quản | 6. Âm giao  |



Hình 111

### ❖ Phương pháp

Có thể châm cứu trước và xoa bóp sau (thứ tự theo hình vẽ)

### 40. Trẻ em thể chất hư nhược

#### ❖ Biểu hiện

Một số trẻ gầy ốm, sắc mặt không tốt, ăn uống thiếu thốn, thể chất yếu không chịu đựng được nên làm việc gì cũng chóng mệt, phát nóng sốt, dễ bị cảm mạo, khi bị bệnh tật lâu lành. Một số trẻ khác lại béo bệu, da thịt không tốt.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến sự hư nhược của trẻ (đẻ non, di truyền, cha mẹ nuôi nấng không tốt, tự luật thần kinh không ổn định); nhưng nguyên nhân chính là sinh lý không ổn định.

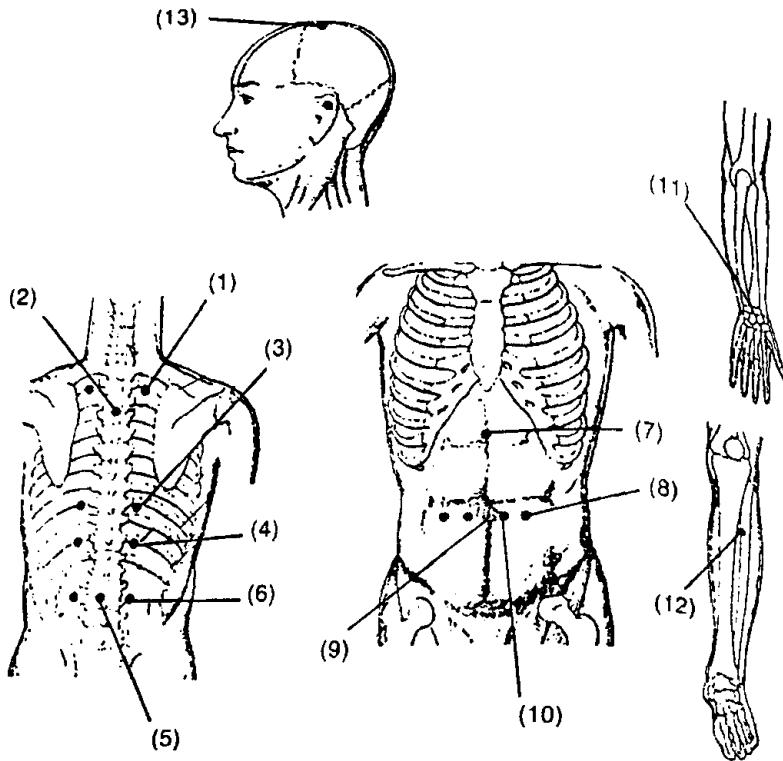
Nếu chịu khó xoa bóp thì thể lực các cháu có thể tăng tiến.

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 112)

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Phong môn   | 2. Thân trụ    |
| 3. Can du      | 4. Tỳ du       |
| 5. Mệnh môn    | 6. Thận du     |
| 7. Trung quản  | 8. Thiên trụ   |
| 9. Thần khuyết | 10. Bách hội   |
| 11. Hợp cốc    | 12. Túc tam lý |

#### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.



Hình 112

#### 41. **Chứng lạnh hư**

##### ❖ **Biểu hiện**

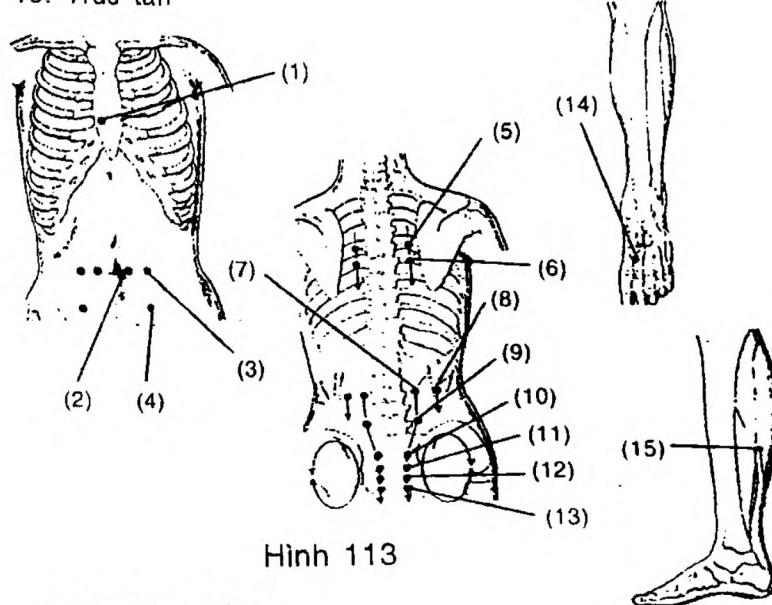
Mùa hè ở trong nhà thì mát, ra ngoài thì nóng, gọi *chuốc nhiệt*; mùa đông ở trong nhà thì ấm, ra ngoài thì lạnh, gọi là *hở lạnh*.

Muốn bảo vệ sức khỏe cần phải giữ gìn thân nhiệt và sự tuần hoàn của khí huyết thông thuận.

Ngâm chân, xoa bóp cũng là cách bảo vệ sức khỏe.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 113)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. Đản trung     | 2. Hoang du     |
| 3. Thiên khu     | 4. Đại cự       |
| 5. Quyết âm du   | 6. Tâm du       |
| 7. Thận du       | 8. Chí thất     |
| 9. Đại trường du | 10. Thượng liêu |
| 11. Thú liêu     | 12. Trung liêu  |
| 13. Hạ liêu      | 14. Dōng tuyền  |
| 15. Trúc tân     |                 |



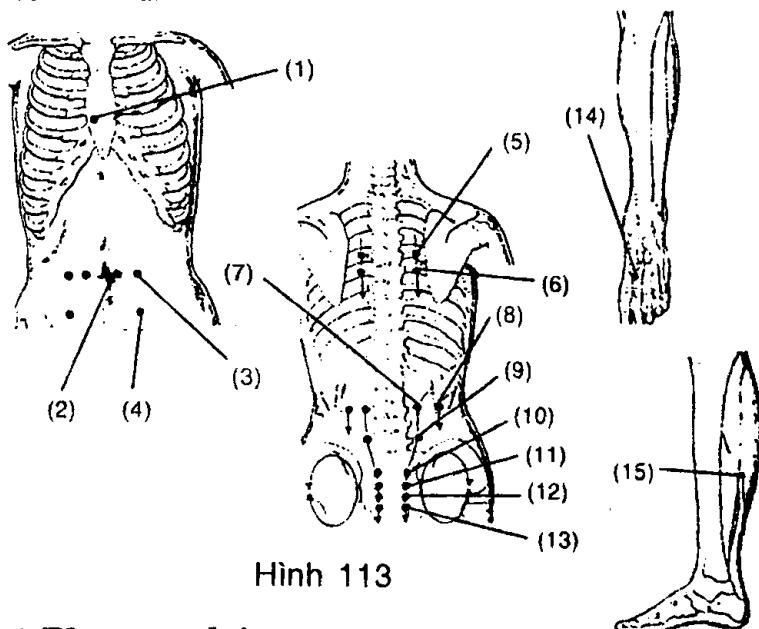
Hình 113

❖ **Phương pháp**

1. Dùng nước ấm 42- 45 độ C, ngâm chân 5- 6 phút.
2. Dùng ngón cái hoặc 4 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn, ngón út) xoa bóp thư tự theo hình vẽ 2-3 lần.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 113)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1. Đǎn trung     | 2. Hoang du     |
| 3. Thiên khu     | 4. Đại cự       |
| 5. Quyết âm du   | 6. Tâm du       |
| 7. Thận du       | 8. Chí thất     |
| 9. Đại trường du | 10. Thượng liêu |
| 11. Thủ liêu     | 12. Trung liêu  |
| 13. Hạ liêu      | 14. Dõng tuyễn  |
| 15. Trúc tân     |                 |



Hình 113

### ❖ Phương pháp

1. Dùng nước ấm 42- 45 độ C, ngâm chân 5- 6 phút.
2. Dùng ngón cái hoặc 4 ngón tay (trỏ, giữa, deo nhẫn, ngón út) xoa bóp thư tự theo hình vẽ 2-3 lần.

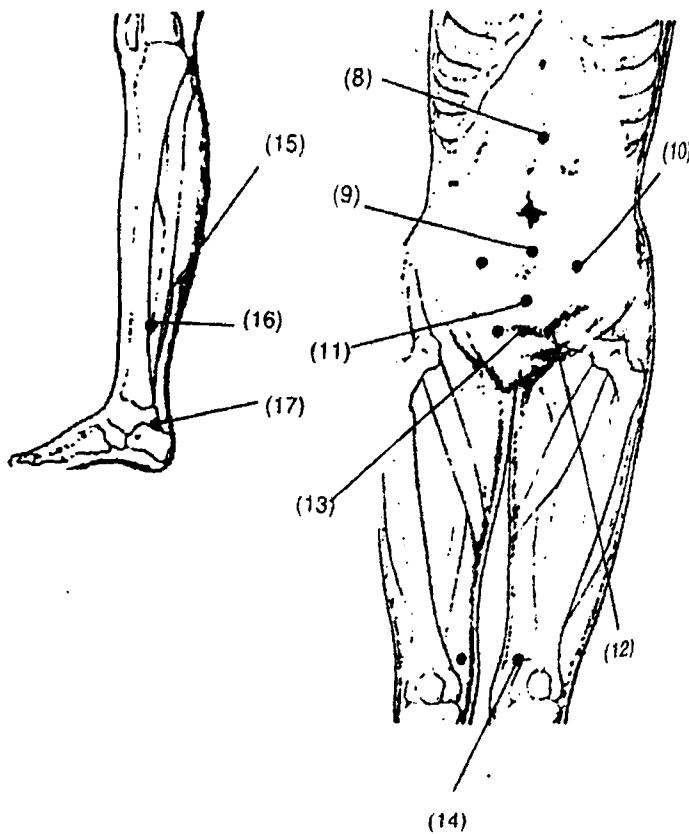
## 42. Thống kinh

### ❖ Biểu hiện

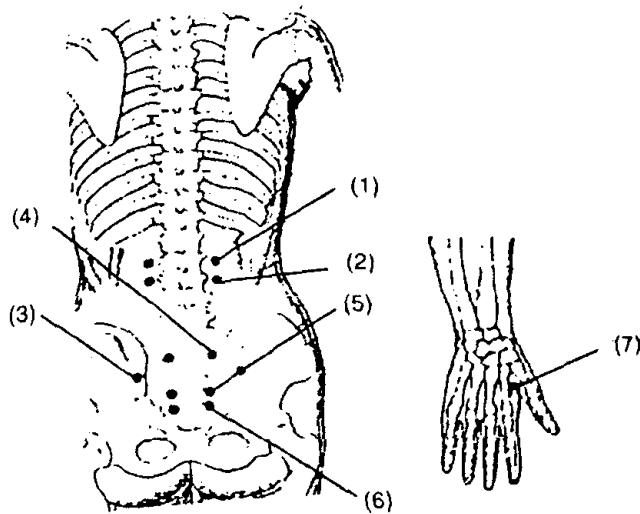
Phụ nữ trước ngày có kinh thường bị đau bụng, gọi là thống kinh.

Nếu những bệnh liên quan đến u bướu, tử cung bị bệnh, cần phải đi khám bệnh.

Có thể xoa bóp làm giảm đau và trị liệu bệnh thống kinh.



Hình 114a



Hình 114b

❖ **Huyệt vị** (xem hình 114a, 114b)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. Tam tiêu du  | 2. Thận du      |
| 3. Bào hoang    | 4. Thượng liêu  |
| 5. Trung liêu   | 6. Hạ liêu      |
| 7. Hợp cốc      | 8. Trung quản   |
| 9. Khí hải      | 10. Đại cự      |
| 11. Quan nguyên | 12. Đại hách    |
| 13. Trung khu   | 14. Huyết hải   |
| 15. Trúc tân    | 16. Tam âm giao |
| 17. Thái khê    |                 |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

### 43. Kinh nguyệt không đều

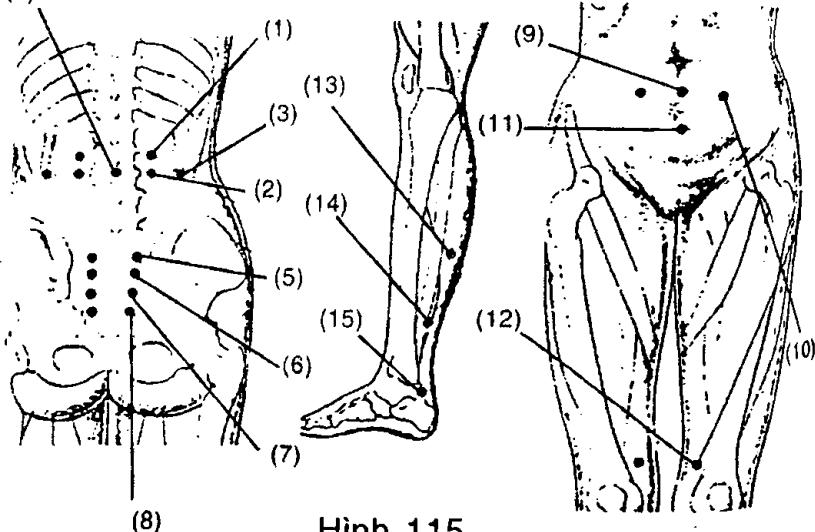
#### ❖ Biểu hiện

Phụ nữ, chu kỳ thường 4 tuần có kinh 1 lần, nhưng khoảng 20 ngày đã có kinh hoặc trễ đến 2-3 tháng mới có 1 lần, gọi là kinh nguyệt không đều.

Nguyên nhân chính do hà nỉ mông (Hormone) phân tiết khác thường.

Xoa bóp công dụng làm cho trung khu thần kinh và hạ thuỷ thể điều hòa được hà nỉ mông (Hormone), tác dụng điều kinh.

(4)



Hình 115

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 115)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. Tam tiêu du | 2. Thận du  |
| 3. Chí thất    | 4. Mệnh môn |
| 5. Thượng liêu | 6. Thủ liêu |

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 7. Trung liêu   | 8. Hạ liêu    |
| 9. Khí hải      | 10. Đại cự    |
| 11. Quan nguyên | 12. Huyết hải |
| 13. Trúc tân    | 14. Phục lưu  |
| 15. Thái khê    |               |

**❖ Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

**44. Phụ nữ và tuổi tác**

**❖ Biểu hiện**

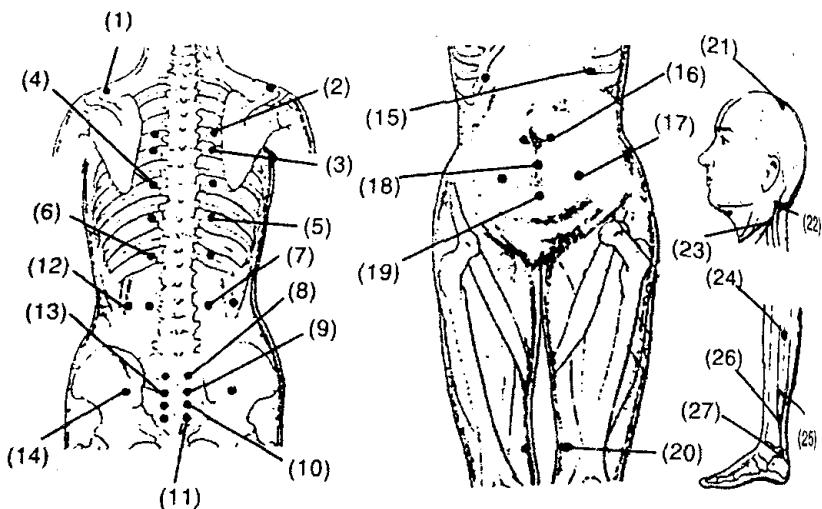
Phụ nữ sau khi bế kinh thường sinh các chứng bệnh: đau đầu, đau nặng, đau vai, đau lưng, tim đập thất thường, hít thở khó khăn, cảm thấy mệt mỏi, hú lạnh, mất ngủ, đau sung máu; nói chung là bệnh tuổi tác.

Cần bình tĩnh, chăm lo việc ăn uống, chú ý hoàn cảnh sống, chú trọng đến việc thư giãn tinh thần và kết hợp với xoa bóp.

**❖ Huyệt vị (xem hình 116)**

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1. Kiên tinh      | 2. Quyết âm du |
| 3. Tâm du         | 4. Cách du     |
| 5. Can du         | 6. Tỳ du       |
| 7. Thận du        | 8. Thượng liêu |
| 9. Thủ liêu       | 10. Trung liêu |
| 11. Hạ liêu       | 12. Chí thất   |
| 13. Bàng quang du | 14. Bào hoang  |
| 15. Kỳ môn        | 16. Hoang du   |

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 17. Đại cự      | 18. Khí hải   |
| 19. Quan nguyên | 20. Huyết hải |
| 21. Bách hội    | 22. Phong trì |
| 23. Thiên trụ   | 24. Trúc tân  |
| 25. Tam âm giao | 26. Phúc lưu  |
| 27. Thái khê    |               |



Hình 116

❖ Phương pháp

- Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.
- Nếu đầu bị sung máu, dùng ngón tay cái vê nắn các du huyệt trên vai, công dụng xúc tiến tuần hoàn máu huyệt.

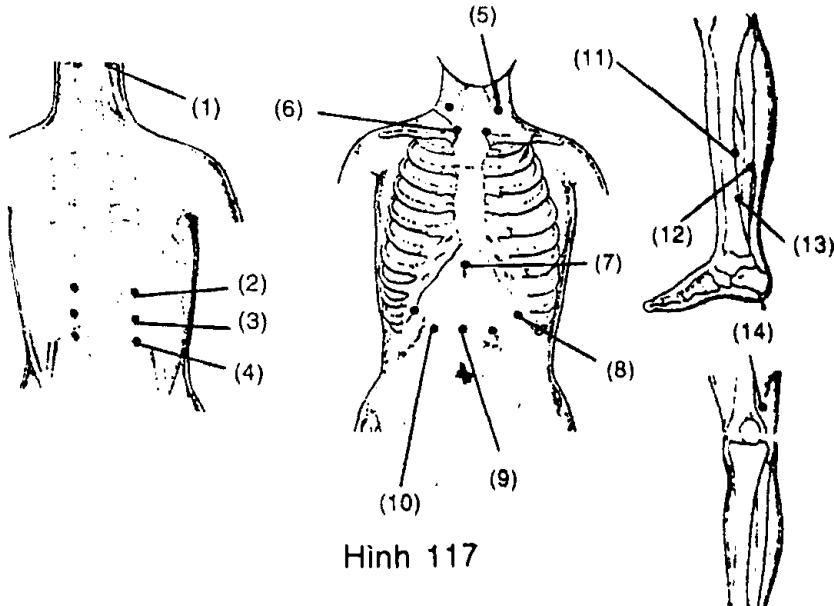
#### 45. Nôn oẹ (Phụ nữ có thai)

##### ❖ Biểu hiện

Phụ nữ có thai 2-4 tháng thường nôn oẹ, ăn uống không ngon; Trung y gọi là nhâm thần ác trở. Có thể trị liệu bằng xoa bóp, mục đích điều chỉnh toàn thân, xúc tiến máu huyết tuần hoàn.

##### ❖ Huyệt vị (xem hình 117)

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| 1. Thiên trụ    | 2. Can du      |
| 3. Tỳ du        | 4. Vị du       |
| 5. Thiên đinh   | 6. Khí xá      |
| 7. Cửu vĩ       | 8. Kỳ môn      |
| 9. Trung quản   | 10. Lương môn  |
| 11. Địa cơ      | 12. Trúc tâm   |
| 13. Tam âm giao | 14. Lương khâu |



Hình 117

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.

#### 46. Thiếu sữa (Phụ nữ mới sinh)

### ❖ Biểu hiện

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất của các cháu sơ sinh, có phụ nữ sau khi sinh 2-3 ngày, dù ăn uống bổ dưỡng vẫn ít sữa; ấn vào 2 vú thấy cương cứng, không đủ sữa cho cháu bé.

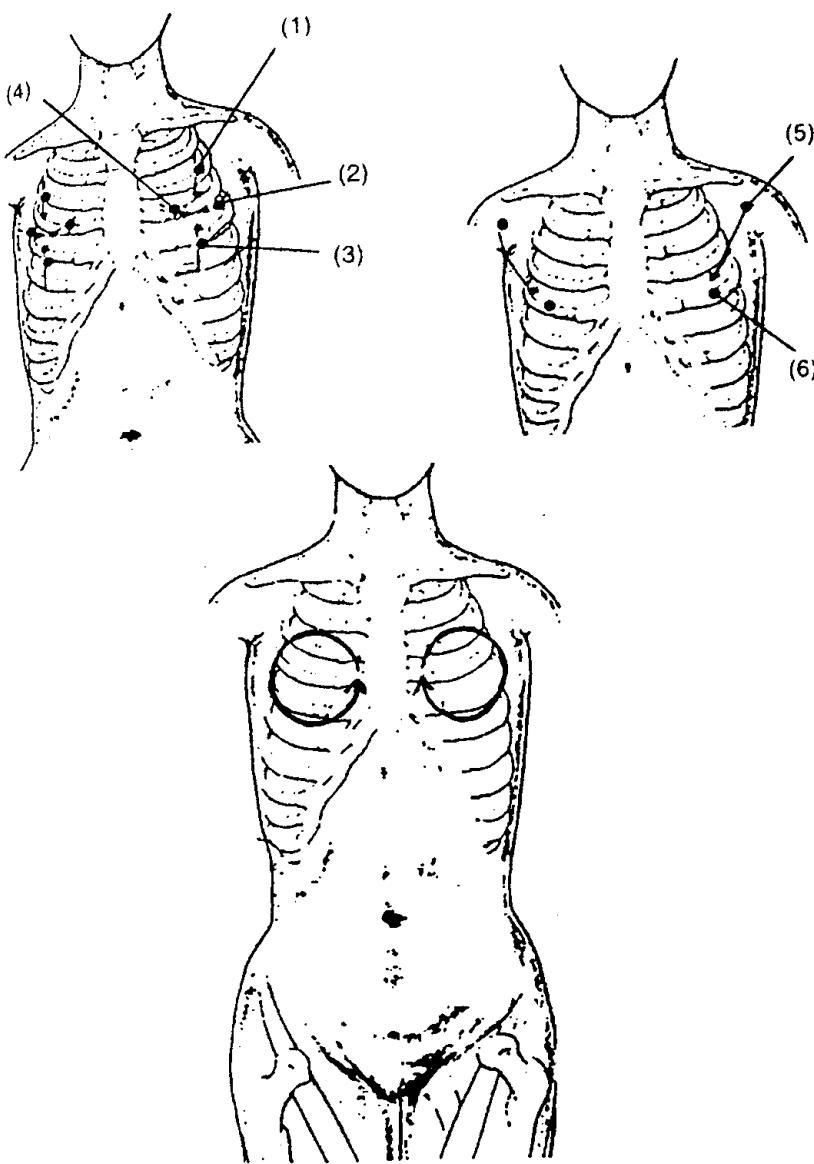
*Có nhiều nguyên nhân:* tuyến vú bị viêm, vú bị u bướu, nội phân tiết thất thường.

### ❖ Huyệt vị (xem hình 118)

1. Ứng song
2. Thiên khê
3. Nhū căn
4. Thần phong
5. Trung phủ
6. Nhū trung

### ❖ Phương pháp

- a. Dùng khăn nước ấm xoa ngực 15 phút. Dùng tay xoa bóp theo hướng từ gốc vú đến đầu vú.
- b. Xoa bóp các huyệt vị thứ tự theo hình vẽ.
- c. Tiếp theo, xoa chung quanh vú (theo đường mũi tên của hình vẽ).
- d. Xoa bóp xong, lau vú sạch sẽ.



Xoa bóp quanh vú

Hình 118

## 47. Bệnh không con

### ❖ Biểu hiện

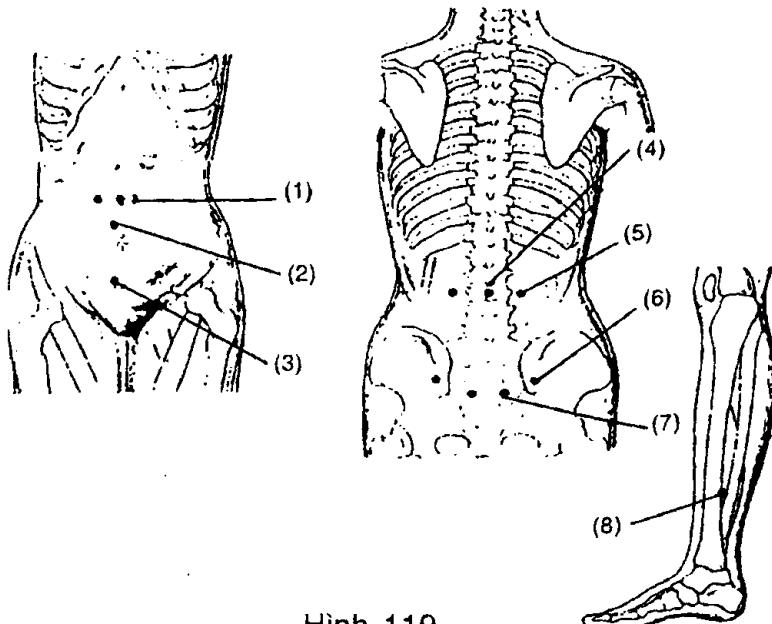
Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh không con, thuộc nam và nữ.

*Nam:* không có tinh trùng hoặc tinh trùng yếu.

*Nữ:* dinh dưỡng không tốt, nội tiết tố khác thường hoặc âm đạo, tử cung, noãn sào khác thường.

Nam và nữ nên đi thầy thuốc để tìm ra nguyên nhân để trị liệu.

Riêng xoa bóp trị liệu cần phải kiên nhẫn, liên tục, mục đích điều chỉnh nguyên khí.



Hình 119

❖ **Huyệt vị** (xem hình 119)

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. Hoang du  | 2. Khí hải     |
| 3. Trung cực | 4. Mệnh môn    |
| 5. Thận du   | 6. Trung liêu  |
| 7. Bào hoang | 8. Tam âm giao |

❖ **Phương pháp**

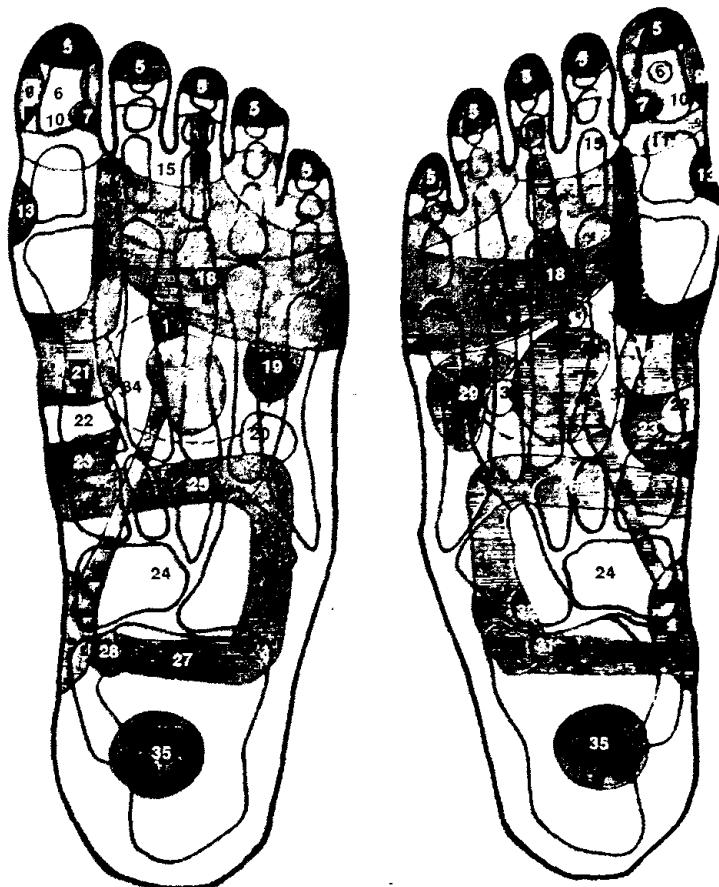
Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ.



*Chương bảy*

## **HUYỆT VỊ VÙNG BÀN CHÂN**

**A. NHỮNG HUYỆT VỊ VÀ BỘ VỊ  
THƯỜNG DÙNG** (xem hình 120a, 120b)

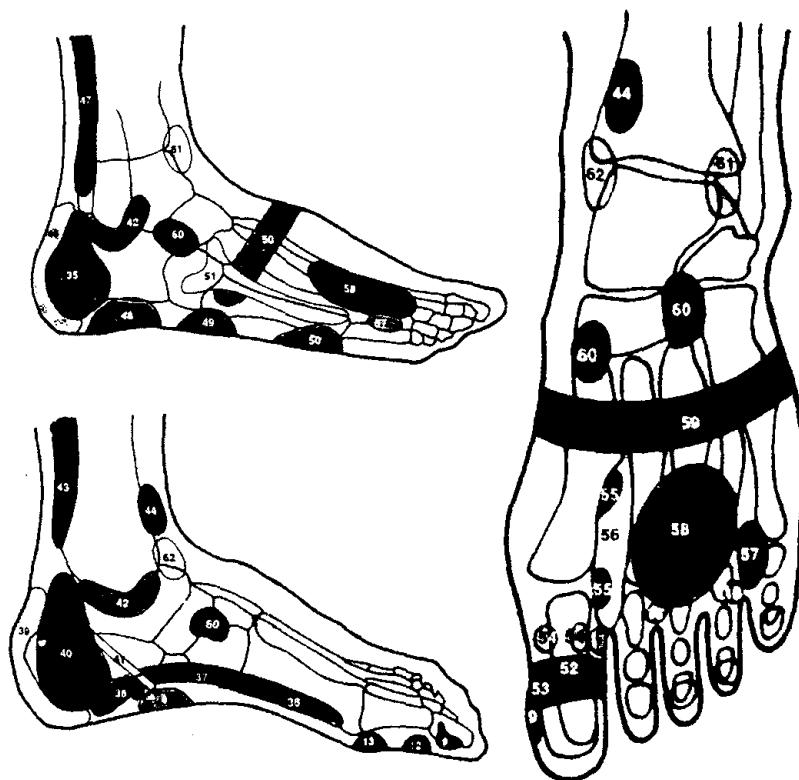


Hình 120a

1. Thận thương tuyến
2. Thận
3. Thâu niệu quản
4. Bàng quang

5. Ngạch đầu
6. Thùy thể
7. Tiểu não, não
8. Tam thoa thần kinh
9. Tỵ
10. Đầu
11. Cảnh hạng
  
13. Giáp trạng bàng tuyến
14. Giáp trạng tuyến
15. Nhãn
16. Nhĩ
17. Tà phương cơ
18. Phế, chi khí quản
  
21. Tỳ
22. Di
23. Thập nhị chỉ trường
25. Hoành kết trường
  
29. Can
30. Đảm nang
31. Hoang trường
32. Hồi hoàng biến

33. Thăng kết trường  
 34. Phúc xoang thần kinh tùng  
 35. Sinh thực tuyến  
 54. Amidan



Hình 120b

57. Nội nhĩ mê lộ  
 61. Thượng thân lâm ba tuyến  
 62. Hạ thân lâm ba tuyến

## B. PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU (37 BỆNH)

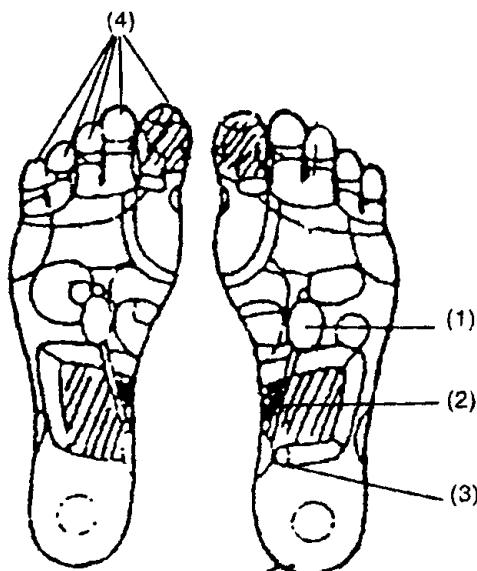
### 1. Cao huyết áp

#### ❖ Biểu hiện

Nguyên nhân chính của bệnh cao huyết áp là hệ thống thần kinh cao cấp mất điều hòa; bệnh lý biến hóa làm cho các động mạch nhỏ bị co giật, lâu ngày bị xơ cứng; công năng của tim và thận bất toàn. Biểu hiện, đau đầu, tai ứ, vai bị đau nhức.

#### ❖ Bộ vị (xem hình 121)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. Thận       | 2. Thâm niệu quản |
| 3. Bàng quang | 4. Đầu bộ         |

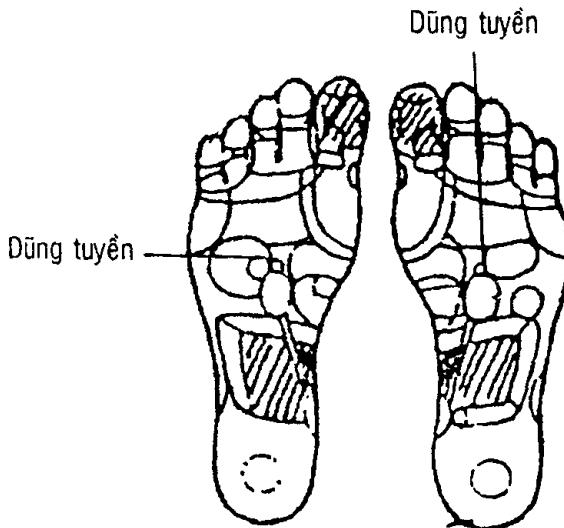


Hình 121

### ❖ Phương pháp

- a. Trước tiên xoa bóp hoặc đánh gõ kích thích bàn chân, 1-2 phút.
- b. Xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên. Công dụng điều hòa công năng của tim, thận, điều hòa huyết áp.

### ❖ Huyệt vị: Dũng tuyền (xem hình 122)



Hình 122

### ❖ Phương pháp

- a. Người bệnh ngồi thẳng, người trị liệu nắm bàn tay thành không chưởng, dùng xương đốt thứ 3 của ngón tay út gõ vào huyệt Dũng tuyỀn 100 lần (cả hai bàn chân).

*Công dụng: hạ huyết áp, làm cho tinh thần sảng khoái.*

b. Khép 3 ngón tay (ngón trỏ, ngón giữa và ngón deo nhẫn), dùng lòng 3 ngón tay xoa bóp bàn chân từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, khi nào có cảm giác nóng thì dừng.

c. Dùng lòng các ấn vào huyệt Dũng tuyền 2-4 phút. Tiếp theo, xoa bóp huyệt Dũng tuyền theo chiều kim đồng hồ 36 lần. Mỗi sáng và mỗi tối xoa bóp 1 lần.

## 2. Huyết áp thấp

### ❖ Biểu hiện

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh thấp huyết áp: di truyền, công năng tuyến thượng thận, hoặc công năng thùy thể, hoặc công năng của tuyến giáp trạng bị giảm sút; ăn uống không đầy đủ, thiếu máu.

*Biểu hiện:* tay chân lạnh, đầu nặng, mỏi mệt, tinh thần uể oải; ăn uống không ngon.

### ❖ Bộ vị (xem hình 123)

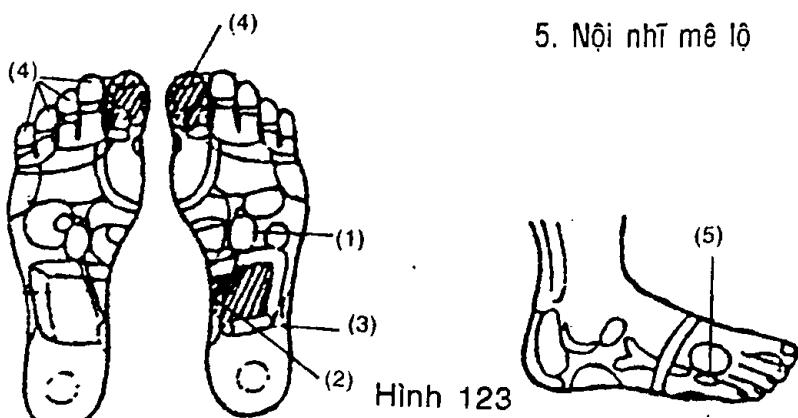
1. Thận

2. Thâm niệu quản

3. Bàng quang

4. Đầu

5. Nội nhĩ mề lộ



Hình 123

### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.
- b. Ngồi để 2 bàn chân ngang với mặt đất, 2 ngón chân cái đưa lên đưa xuống 30 lần.

Công dụng, trừ mệt mỏi, chóng mặt.

### ❖ Huyệt vị

1. Bách hội
2. Phong trì
3. Kiên tĩnh

### ❖ Phương pháp

- a. Người bệnh ngồi thẳng, người trị liệu dùng ngón tay giữa ấn vào huyệt Bách hội 1 phút.
- b. Tiếp theo dùng lòng ngón tay xoa huyệt Bách hội theo chiều kim đồng hồ 36 lần, ngược chiều kim đồng hồ 36 lần.
- c. Tiếp theo dùng tay xoa, nắn các huyệt Phong trì, Kiên tĩnh; xoa mỗi huyệt 36 lần theo chiều kim đồng hồ 36 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 36 lần.

### 3. Tim đập bất thường

#### ❖ Biểu hiện

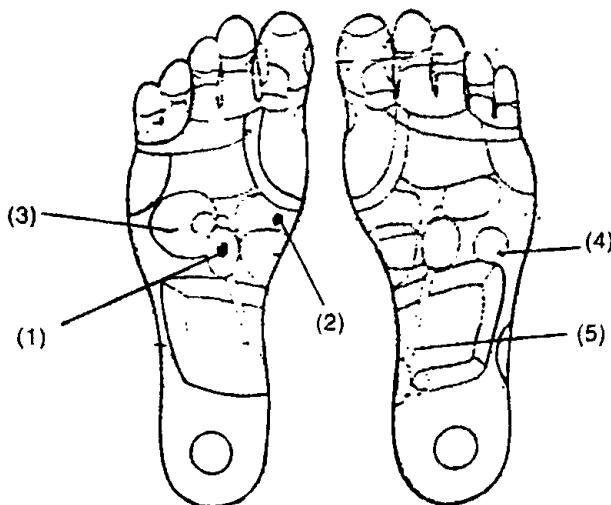
Tim đập thất thường, cảm giác lúc nhanh, lúc chậm. Nguyên nhân, do công năng của tuyến giáp trạng quá mức bình thường, hoặc do tổng hợp chứng (bệnh người cao tuổi) hoặc các bệnh liên quan đến thần kinh.

Tây y xếp bệnh tim đập bất thường vào nhóm bệnh quan tâm, cao huyết áp.

Biểu hiện đau ngực, khó thở, mất ngủ, hay quên, tai ứ.

❖ **Bộ vị** (xem hình 124)

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| 1. Thận   | 2. Tâm tạng       |
| 3. Can    | 4. Tỳ             |
| 5. Trường | 6. Thượng chí đại |



Hình 124

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.

❖ **Huyệt vị**

Đồng tử, đầu các ngón tay.

❖ **Phương pháp**

- Khi thấy tim đập bất thường, nằm ngủa, dùng hai tay xoa nhẹ ở hai bên nhẫn cầu. Công dụng trấn tim.

b. Hàng ngày, nên dùng bàn tay này vuốt đầu ngón tay kia và ngược lại.

*Công dụng:* Phòng tim đập thất thường.

#### **4. Bệnh tâm giao**

##### **❖ Biểu hiện**

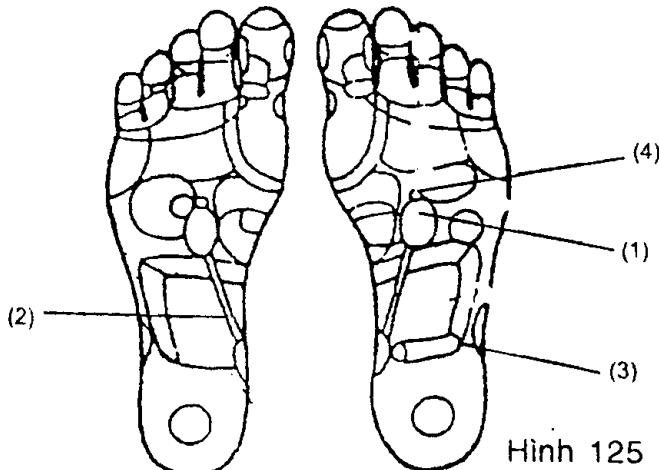
Bệnh thường thấy ở tuổi trung niên và người cao tuổi, đột nhiên xuất hiện đau trước hoặc phía sau đầu, đau bên ngực.

*Nguyên nhân:* bệnh quẩn tâm không ổn định, phát tác bệnh tâm giao.

Nếu bệnh nặng phải đi bệnh viện, bệnh ổn định thì có thể trị liệu ở nhà.

##### **❖ Bộ vị (xem hình 125)**

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| 1. Thận       | 2. Thâu niệu quản    |
| 3. Bàng quang | 4. Tuyến thương thận |



Hình 125

### ❖ Phương pháp

1. Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.
2. Có thể xoa bóp thêm bộ vị Vị và Tâm tạng.

### ❖ Huyệt vị

Nội quan, Chí dương, Đản trung; Phế du, Tâm du, Quyết âm.

### ❖ Phương pháp

- a. Dùng 2 ngón tay cái ấn huyệt Nội quan; ấn từ vai đến huyệt Chí dương. Tiếp theo dùng đầu ngón tay cái ấn vào huyệt Đản trung. Mỗi huyệt xoa bóp 4- 5 phút.
- b. Bệnh ổn định, giờ ngọ mỗi ngày, xoa bóp huyệt Phế du, Tâm du, Quyết âm và những vùng lân cận của 3 huyệt trên.

## 5. Trúng phong - bán thân bất toại

### ❖ Biểu hiện

Trúng phong bán thân bất toại chỉ bệnh huyết quản não bị bệnh cấp tính, còn gọi là não máu quản ý ngoại, bệnh phát rất gấp, biến hóa rất nhanh, người xưa gọi là như có đá ở trong người.

*Biểu hiện:* đột nhiên lảo đảo, bất tỉnh nhân sự, miệng méo, bán thân bất toại, nói năng khó khăn.

### ❖ Bộ vị (xem hình 126)

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 1. Thận tạng          | 2. Tâm tạng |
| 3. Sinh thực khí quan | 4. Trường   |
| 5. Cảnh truy          | 6. Cảnh     |

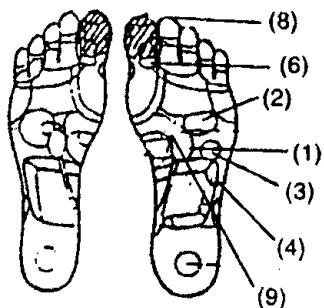
7. Tỳ tạng

8. Đầu

9. Phúc nhoang thần kinh tùng

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.



Hình 126

### ❖ Huyệt vị

1. Đại đôn

2. Khiếu âm

### ❖ Phương pháp

Dùng bó tăm (khoảng 10 cái), kích thích huyệt Đại đôn và Khiếu âm, mỗi huyệt 5-15 lần. Mỗi ngày trị liệu ít nhất là 1 lần.

Dùng ngón tay (chỉ châm)

Hợp cốc, Khúc trì, Túc tam lý, Dương lăng tuyền, Trung quản, Khí hải, Thiên khu, Thần kinh khoang bụng.

### ❖ Phương pháp

a. Dùng đầu ngón tay ấn vào huyệt Hợp cốc, Khúc trì, mỗi huyệt 50 lần. Xoa bóp vùng vai và lắc nhẹ hai tay.

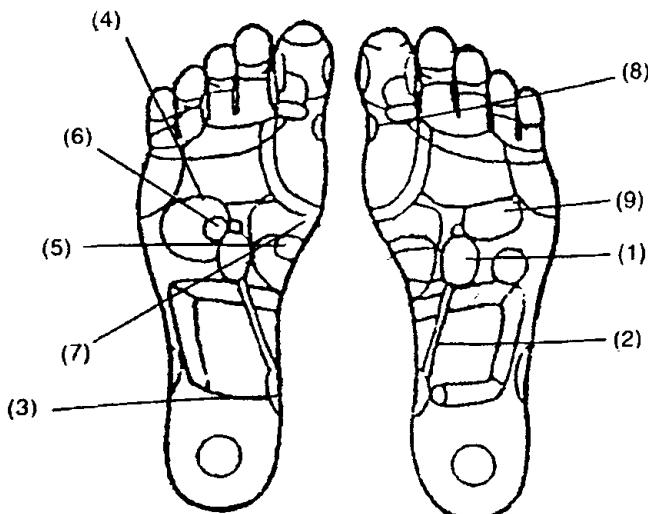
b. Tiếp tục xoa bóp các huyệt Túc tam lý, Dương lăng tuyền, Trung quản, Khí hải, Thiên khu; mỗi huyệt 50 lần; tiếp theo là lắc nhẹ 2 chân.

## 6. Suy nhược thần kinh

### ❖ Biểu hiện

Thần kinh suy nhược biểu hiện trên nhiều mặt: dễ mất ngủ, nhiều mộng mỵ; sáng ngủ không muốn dậy, mỏi mệt buồn ngủ; tư tưởng thiếu tập trung, trí nhớ giảm sút, nóng nảy dễ giận, tim hồi hộp, người căng thẳng ... có thể dẫn đến các bệnh như di tinh, dương nuy, xuất tinh sớm.

Việc trị liệu thần kinh suy nhược cần phối hợp nhiều phương pháp: thuốc thang, tâm lý và xoa bóp.



Hình 127

❖ **Bộ vị** (xem hình 127)

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1. Thận           | 2. Thâu niệu quản   |
| 3. Bàng quang     | 4. Can              |
| 5. Di (tuyến tụy) | 6. Đảm              |
| 7. Vị trường      | 8. Giáp trạng tuyến |
| 9. Tâm            |                     |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu, hoặc dùng khăn lông chà xát các bộ vị đến khi da đỏ hồng. Mỗi ngày trị liệu 1 lần hoặc cách 1 ngày trị liệu 1 lần.

❖ **Vận động các đầu ngón chân, lưng**

- Nằm ngửa, vận động 10 đầu ngón chân, cong lên, gấp xuống, 50 lần; trong ngày nên tập nhiều lần (20 lần).
- Nằm ngửa, dùng vai, lưng để ngồi dậy, ngày tập 2 lần.

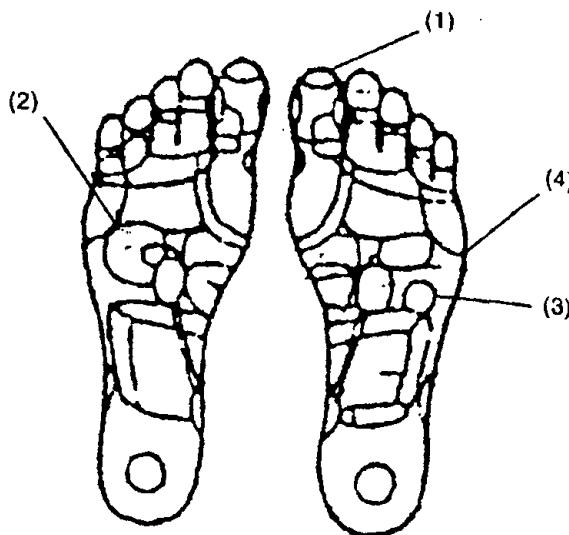
**7. Mất ngủ**

❖ **Biểu hiện**

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh mất ngủ, do tinh thần căng thẳng, do não quá hưng phấn, vùng đại não bị sung máu. Bệnh mất ngủ làm cho người ta khổ sở, nếu không trị liệu sẽ dẫn đến những bệnh khác.

❖ **Bộ vị** (xem hình 128)

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 1. Não (đầu) | 2. Tích tụy |
| 3. Tỳ tạng   | 4. Thận     |



Hình 128

❖ **Huyệt vị: Dũng tuyền**

❖ **Phương pháp**

a. Xoa bóp các bộ vị vừa nêu; mỗi ngày nên xoa bóp liên tục 20 lần.

b. Trước khi đi ngủ xoa bóp huyệt Dũng tuyền; xoa bóp ngón gốc móng ngón chân và 2 bên các gốc móng chân.

\* **Chú ý:**

1. Mỗi buổi tối, ngâm chân bằng nước nóng, sau đó xoa bóp là rất tốt.

2. Khi xoa bóp chân nên thong thả, cần thả lỏng tinh thần và thân thể thì hiệu quả mới cao.

## 8. Đau đầu (Đầu lô bệnh)

### ❖ Biểu hiện

Người ta phân biệt hai loại đau đầu: khí chất tính và phi khí chất tính; đau đầu hộp sọ (lô đầu bệnh) thuộc đau đầu khí chất tính.

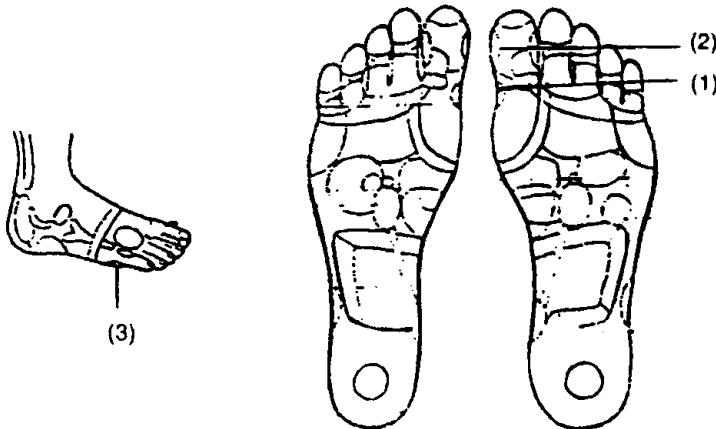
*Biểu hiện:* đau đầu lan ra vùng mặt, vùng cổ.

Đau đầu có nhiều nguyên nhân: do tuổi tác, do thần kinh, do làm lụng mệt nhọc.

Xoa bóp bàn chân là phương pháp trị liệu đau đầu hộp sọ rất hiệu quả.

### ❖ Bộ vị (xem hình 129)

1. Tiểu não
2. Tam thoa thần kinh
3. Cảnh trùy



Hình 129

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu, mỗi khu 15- 20 lần, cách 1 ngày trị liệu 1 lần.

Dùng khăn tẩm rượu

Dùng rượu trắng cao độ, tẩm vào khăn, xoa vành tai.

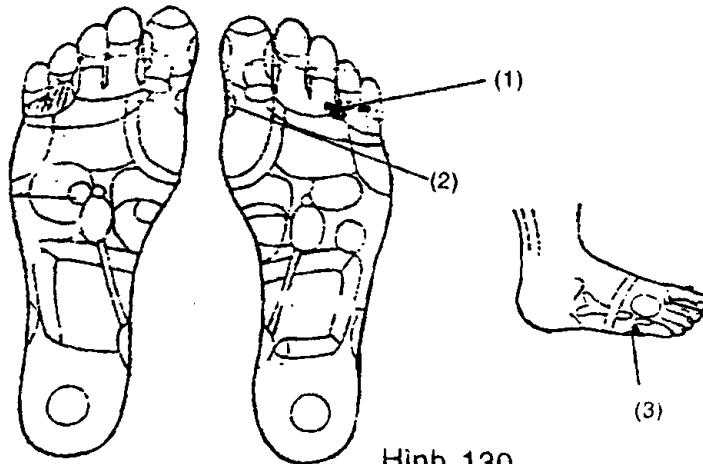
Nếu đau đầu bên nào, xoa tai bên đó; nếu đau cả vùng đầu thì xoa cả 2 tai.

### 9. Đau đầu - chóng mặt

#### ❖ Biểu hiện

Bệnh đau - chóng mặt, trước mắt như thấy trời đất quay cuồng, đi đứng khó khăn. Bệnh nhẹ, nằm một lúc thì bệnh tuy ên giảm; nặng thì buồn nôn, sắc mặt trắng xanh.

*Nguyên nhân* : có thể thiếu máu hoặc huyết áp cao, bị xơ động mạch.



Hình 130

❖ **Bộ vị** (xem hình 130)

1. Cảnh chùy

2. Tiết nǎo

3. Nhĩ (tai)

❖ **Huyệt vị**

1. Ẩn bạch

2. Đại đôn

❖ **Phương pháp**

a. Trước hết, xoa bóp các bộ vị vừa nêu hoặc dùng bó tăm để kích thích.

b. Xoa bóp huyệt vị Ẩn bạch và Đại đôn (Có thể dùng phương pháp châm cứu).

**10. Cảm mạo**

❖ **Biểu hiện**

Theo Tây y, cảm mạo theo nghĩa hẹp, tức là cảm phổi thông, do đường hô hấp bị cảm nhiễm dẫn đến, bệnh nhẹ vài ngày sẽ khỏi.

Theo Trung y, cảm mạo có nghĩa rộng hơn, gồm 2 loại:

*Một:* do cảm thụ phong tà dẫn đến, gọi là thương phong, tức bệnh nhẹ (cảm phổi thông).

*Đôi:* gọi là thời hành cảm mạo, tương đương với lưu hành cảm mạo (gọi tắt là lưu cảm), bệnh nặng, lâu ngày mới khỏi.

Cả 2 loại bệnh vừa nêu, có thể trị liệu bằng xoa bóp.

❖ **Bộ vị** (xem hình 131)

1. Tỵ tử (mũi)

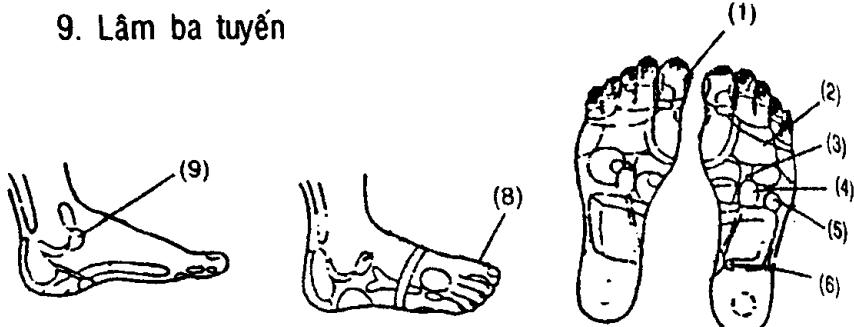
2. Phế và khí quản

3. Thương thận tuyến

4. Thận

- 5. Thâu niệu quản
- 7. Giáp trạng tuyến
- 9. Lâm ba tuyến

- 6. Bàng quang
- 8. Biển đào tuyến



Hình 131

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên.

❖ **Huyệt vị: Phế du**

❖ **Phương pháp**

a. Xoa bóp huyệt Phế du 1-3 phút.

b. Dùng cạnh bàn tay (ngư tê) dùng đầu xoa bóp theo xương sống, vùng vai, vùng lưng của người bệnh, theo chiều từ trên xuống, khi nào thấy nóng thì dừng lại.

**11. Nghẹt mũi do thương phong**

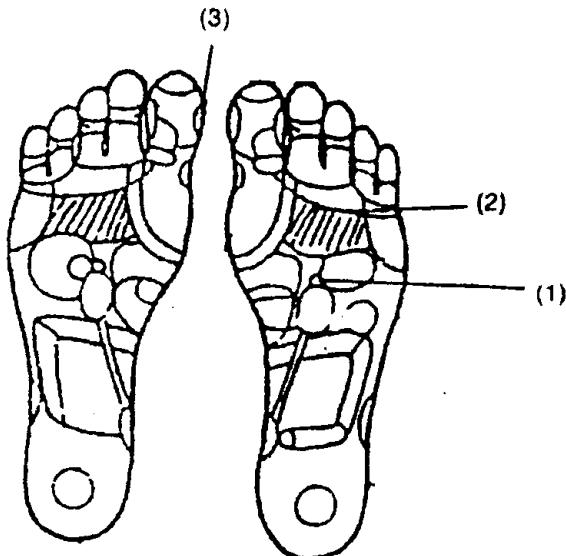
❖ **Biểu hiện**

Cảm mạo thương phong làm cho mũi bị nghẹt, chảy nước mũi, Trung y gọi bệnh này là thương phong tỳ tắc. Nếu trong năm cả bốn mùa, đều bị sổ mũi, Trung y gọi là viêm mũi cấp tính.

Sau đây là phương pháp xoa bóp trị liệu thương phong tỳ tắc.

❖ **Bộ vị** (xem hình 132)

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 1. Thận thương tuyến | 2. Giáp trạng bàng tuyến |
| 3. Ty tử             | 4. Thương hàm (hàm: cầm) |
| 5. Hạ hàm            | 6. Hầu                   |
| 7. Phế               |                          |



Hình 132

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị. Tốt nhất là ngâm chân trước khi xoa bóp.

❖ **Huyệt vị**

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. Nghinh hương | 2. Toản trúc |
|-----------------|--------------|

**3. Thái dương**

❖ **Phương pháp**

- a. Dùng 2 cạnh bàn tay (ngu tể) xoa vào nhau, phát nhiệt, áp vào 2 bên mũi.

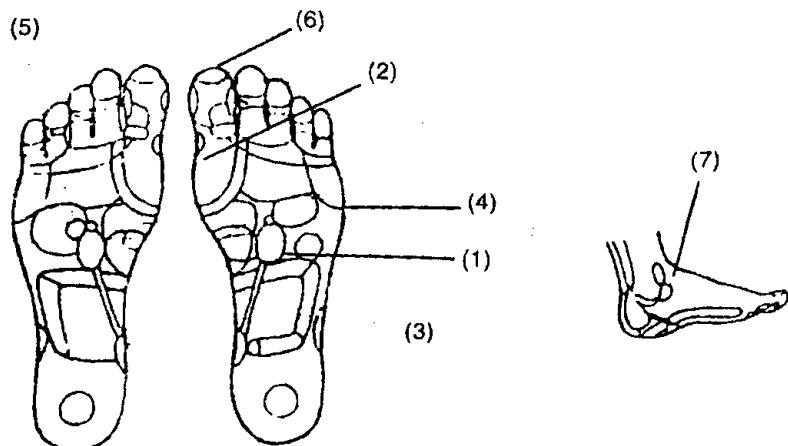
- b. Xoa bóp nhẹ từ gốc mũi đến huyệt Nghinh hương, cho phát nóng.
- c. Xoa bóp từ huyệt Toản trúc đến huyệt Thái dương, phát nóng.
- d. Dùng ngón tay giữa xoa bóp sống mũi 20-30 lần, có cảm giác nóng, thông mũi.

## 12. Hen suyễn

### ❖ Biểu hiện

Trung y còn gọi bệnh hen suyễn (hao suyễn) là bệnh thở dốc (khí hao), do quá mẫn cảm, khiến chi khí quản bị co giật phát sinh; bệnh liên quan đến phế, tỳ và thận.

Có rất nhiều nguyên nhân sinh hen suyễn: bụi, bụi phấn, phấn lông.



Hình 133

❖ **Bộ vị** (xem hình 133)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. Thận thượng tuyến | 2. Giáp trạng tuyến |
| 3. Tâm               | 4. Phế, khí quản    |
| 5. Khí quản          | 6. Tỵ tử            |
| 7. Lâm ba tuyến      | -                   |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.

❖ **Huyệt vị**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Liệt khuyết | 3. Túc tam lý  |
| 3. Khí hải     | 4. Quan nguyên |

❖ **Phương pháp**

- Mỗi buổi sáng, dùng lòng ngón tay cái **xoa bóp** huyệt Liệt quyết, 3 phút.
- Dùng ngón tay cái đè huyệt Túc tam lý 1 phút, tiếp theo **xoa thuận** theo chiều kim đồng hồ 36 lần.
- Dùng lòng ngón tay cái **ấn** huyệt Khí hải, Quan nguyên, 1 phút; dùng gốc bàn tay **xoa** theo chiều kim đồng 36 lần (xoa cả 2 huyệt).

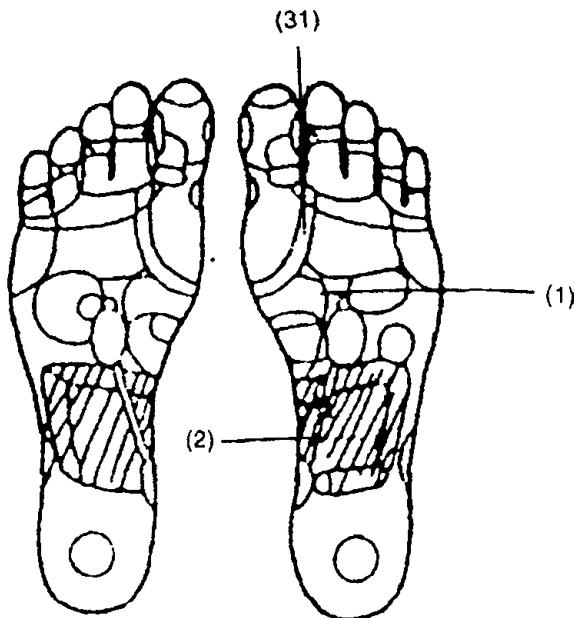
**13. Ăn uống không ngon** (vì làm đẹp)

❖ **Biểu hiện**

*Có nhiều nguyên nhân:* Phụ nữ do giữ gìn sắc đẹp bằng cách nhịn ăn, giảm béo, lâu ngày sinh biếng ăn và dẫn đến bệnh tật.

❖ **Bộ vị** (xem hình 134)

- |                     |           |
|---------------------|-----------|
| 1. Vị               | 2. Trường |
| 3. Giáp trạng tuyến |           |



Hình 134

❖ Phương pháp

Xoa bóp các bộ vị nêu trên.

**14. Phổi kết hạch (Lao phổi)**

❖ Biểu hiện

Trung y còn gọi phổi kết hạch là phế lao (lao phổi), do phổi bị cảm nhiễm can khuẩn dẫn đến truyền nhiễm mãn tính.

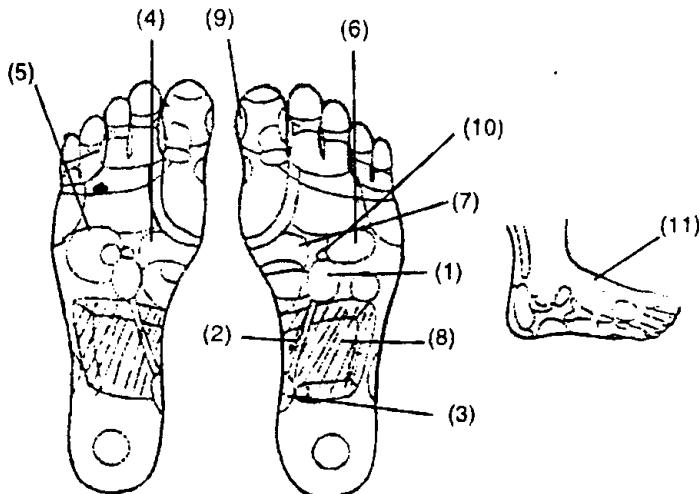
Biểu hiện, ho, ho ra máu, ngực đau ... mỏi mệt, phát sốt, má đỏ, sau giờ ngọ đổ mồ hôi, phụ nữ kinh nguyệt không đều; người gầy.

❖ Bộ vị (xem hình 135)

1. Thận

2. Thâu niệu quản

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 3. Bàng quang       | 4. Thận thượng tuyến      |
| 5. Can              | 6. Tâm                    |
| 7. Vị               | 8. Trường                 |
| 9. Giáp trạng tuyến | 10. Giáp trạng bàng tuyến |
| 11. Lâm ba tuyến    |                           |



Hình 135

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị.

**15. Tiêu hóa không tốt** (do đi giày cao gót)

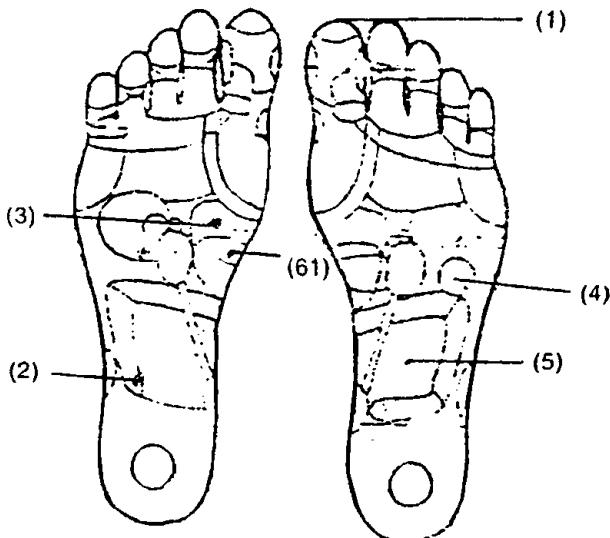
❖ **Biểu hiện**

Theo Trung y, phụ nữ thích đi giày cao gót có thể sinh những bệnh như kê nhăn (tức mắt cá bị chai như mắt gà) hoặc móng chân bị biến dạng.

Ngoài ra, đi giày cao gót có thể làm cho hệ thống tuần hoàn máu dịch bị trở ngại, có thể làm cho công năng của tiêu hoá bị hỗn loạn, sinh ra những bệnh như đầy bụng, đi tã hoặc đại tiện bón, tiêu hóa không tốt,

❖ **Bộ vị** (xem hình 136)

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 1. Ẩn bạch *   | 2. Thần kinh khoang bụng |
| 3. Can         | 4. Tỳ                    |
| 5. Tiểu trướng | 6. Dị tuyến (Tuyến tuy)  |



Hình 136

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên.

---

\* **Ẩn bạch:** cách gốc móng ngón chân cái về phía trong 1/10 thốn

## 16. Đi tả

### ❖ Biểu hiện

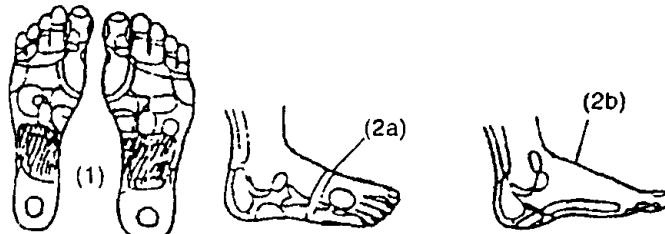
Có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh đi tả: Ăn uống quá nhiều, ăn những thực phẩm ôi, thiu.

Cũng có trường hợp đi tả mãn tính do viêm đường ruột hoặc vị trường quá mãn cảm. Sau đây là phương pháp trị liệu đi tả mãn tính.

### ❖ Bộ vị (xem hình 137)

1. Vị trường đạo

2. Lâm ba tuyến (vùng trên và dưới)



Hình 137

### ❖ Phương pháp

Dùng bó tăm kích thích các bộ vị vừa nêu, lâu ngày sẽ thấy công hiệu.

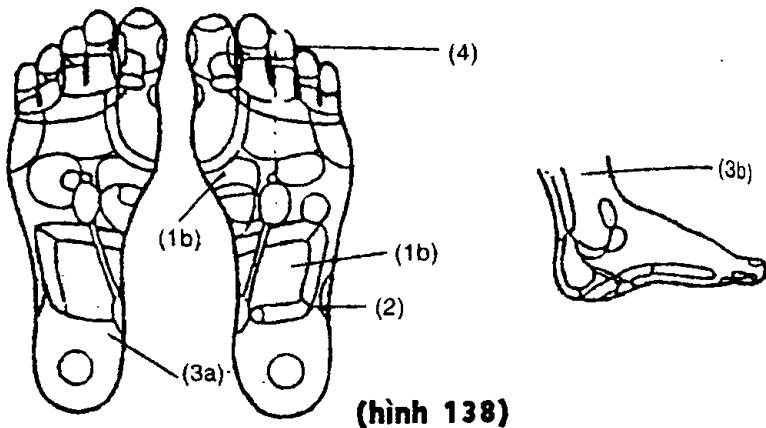
## 17. Đại tiện bón

### ❖ Biểu hiện

Chứng đại tiện bón thường thấy ở người cao tuổi, do công năng của tiêu hóa giảm sút. Nếu không sớm trị liệu sẽ sinh ra các chứng bệnh khác như trĩ, viêm màng bụng, có thể sinh bệnh u bướu.

❖ **Bộ vị** (xem hình 138)

- 1. Vị trường
- 2. Trực trường
- 3. Giang môn (hậu môn)
- 4. Giáp trạng tuyến



❖ **Phương pháp**

Dùng lòng ngón tay cái xoa bóp các bộ vị vừa nêu.

❖ **Phương pháp thể dục, thể thao, hít thở**

a. *Chơi thể dục thể thao* : Nằm rổi ngồi dậy, hoặc nhảy, hoặc đá chân lên cao, hoặc; chơi các loại thể thao (đá cầu, bóng bàn, chèo thuyền).

b. *Hít thở* : Khi thở khí buông lỏng hậu môn, huyệt Hội âm; lúc hít khí thu hậu môn, huyệt Hội âm. Hít thở 6- 8 lần.

**18. Chứng nấc**

❖ **Biểu hiện**

Tây y cho rằng chứng nấc là do phó cơ co giật (phó cơ kinh loạn), do không chủ động được sinh chứng nấc,

ta thường gọi là nấc cụt). Chứng nấc do nhiều nguyên nhân:

Người khỏe mạnh, lúc gặp gió lạnh thường nấc, hoặc người thủ thuật (giải phẫu) liên quan đến bụng cũng thường bị nấc.

Có những bệnh khác liên quan đến khoang bụng cũng sinh nấc: tâm bào bị bệnh; phổi bị hoặc mô ngực hoặc chi khí quản... bị viêm.

Hoặc hệ thống trung khu thần kinh bị viêm (viêm não, viêm màng não) hoặc não bị u bướu.

Sau đây là những phương pháp trị liệu.

❖ **Bộ vị** (xem hình 139)

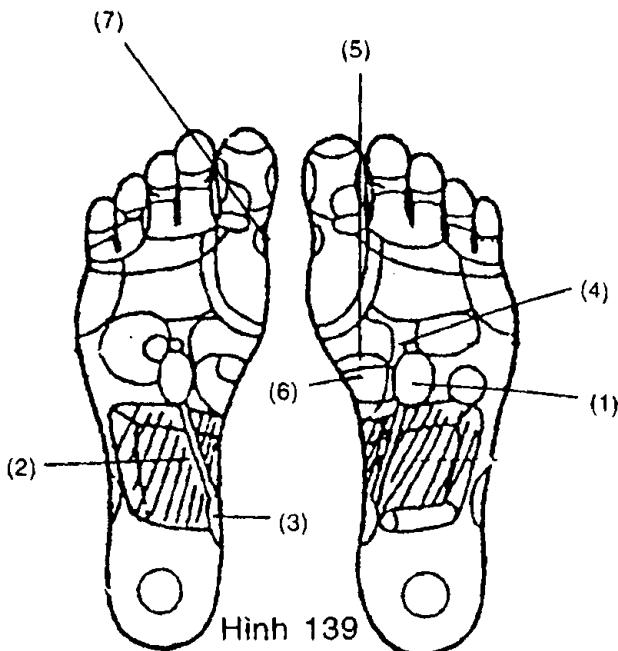
- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. Thận                  | 2. Thâu niệu quản       |
| 3. Bàng quang            | 4. Phúc xoang thần kinh |
| 5. Vị                    | 6. Thập nhị chỉ trường  |
| 7. Giáp trạng bàng tuyến |                         |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.

❖ **Những phương pháp khác**

- a. Dùng cổ, khói lửa củi xông mũi.
- b. Dùng 2 ngón tay cái nắn hai cánh mũi, hít 1 hơi thật sâu.
- c. Thấy người bị nấc, ta dùng tay đánh hơi mạnh vào vai, công dụng ngừng nấc.
- d. Dùng tay xoa bóp huyệt Nội quan, huyệt Thiên đật, tiếp là xoa bóp huyệt Ế phong. Không nên xoa bóp quá mạnh.



### 19. Dạ dày bị bệnh

#### ❖ Biểu hiện

*Bệnh dạ dày được chia làm 3 loại: dạ dày bị lở loét* thập nhị vị trường bị lở loét thần kinh quan năng dạ dày bị bệnh.

Viêm dạ dày mãn tính là ẩn bệnh

*Biểu hiện: đầy bụng, bụng đau như thiêu đốt; sau khi ăn những thực phẩm lạnh bụng đau dữ dội, thường buồn nôn, náu, ăn uống giảm sút, lâu ngày người gầy, mặt trắng xanh, toàn thân như không có sức lực*

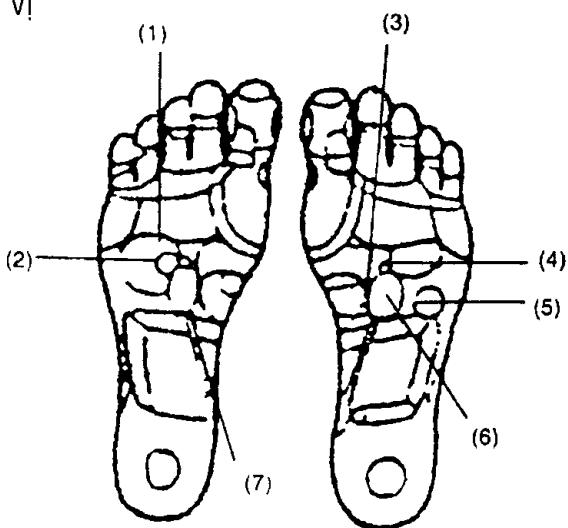
*Dạ dày bị lở loét, biểu hiện: đau có quy luật, có chu kỳ, sau ăn thì vị bị đau, ấn vào bên trái bụng thấy đau. Thập nhị vị trường bị lở loét, biểu hiện ấn vào bụng trên và ấn vào bên phải thấy đau, có lúc đau đến sau vai.*

## Thần kinh quan năng bị bệnh

*Biểu hiện:* ấn vào bụng phần trên bụng thấy đau, ợ chua, buồn nôn, nôn mửa, đau đầu, bức bộ, mất ngủ, tay chân uể oải.

### ❖ **Bộ vị** (xem hình 140)

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 1. Can                       | 2. Đảm        |
| 3. Phúc xoang thần kinh tùng | 4. Dũng tuyến |
| 5. Tỳ                        | 6. Thận       |
| 7. Vị                        |               |



(hình 140)

### ❖ **Phương pháp**

Dùng đầu móng tay (hoặc dùng bó tăm) ấn, kích thích các bộ vị vừa nêu, đến khi nào thấy da đỏ hồng thì dừng lại.

**\* *Chú ý:***

1. Nên tạo thói quen trong việc ăn uống; ăn nhiều thực phẩm thanh đạm, ăn ít những thực phẩm béo, ngọt, nhiều chất kích thích (cay, chua, mặn, đắng), không nên hút thuốc.
2. Cần ăn những thực phẩm có duy sinh tố, có lợi cho niêm mạc của vị.
3. Ăn mỗi ngày 3 bữa, nên đúng thời gian, đúng định lượng, để giảm bớt trách nhiệm của vị.
4. Khi ăn nên nhai chậm, nhai kỹ, nên ăn những thức ăn nóng sốt, không nên ăn những thức ăn cứng, dai, lạnh, không có lợi cho người đau vị.
5. Tỳ vị bị hư hàn không nên ăn đồ lạnh sẽ làm cho gan bị uất, khí trệ không nên ăn những thực phẩm sau khi ăn xong có tính sinh ra khí.
6. Nên vận động thân thể (tập thể dục, chơi thể thao); nếu bệnh nặng phải nằm, trước khi ăn nên từ từ vận động tay chân, thân, vai.

**20. Đau bụng (do ăn uống)**

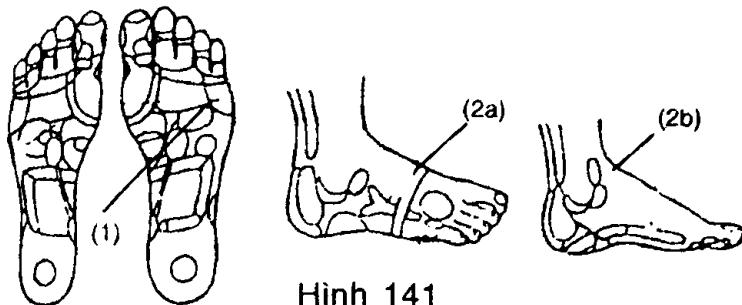
**❖ Biểu hiện**

Đau bụng thuộc công năng tính vị, tức tạng khí quan không bị thương tổn mà do ăn uống: do ăn uống quá nhiều làm cho trách nhiệm của vị không kham nổi, không tiêu; hoặc ăn uống những thực phẩm có hơi lạnh, có hơi tính lạnh, hàn tà xâm nhập sinh đau bụng.

**❖ Bộ vị (xem hình 141)**

1. Vị trường

2. Lâm ba tuyến



Hình 141

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các bộ vị nêu trên.

#### \* Chú ý:

Đau bụng chia làm 3 loại: hàn, nhiệt và hư chứng (dương hư và âm hư).

1. *Thuộc hàn*: không nên ăn những thực phẩm có tính lạnh như ốc ruột, các loại rau xanh và thức ăn lạnh.

2. *Thuộc nhiệt*: không nên ăn những thực phẩm có tính nóng như thịt dê, thịt chó, tiêu, món ăn chiên xào.

3. *Hư chứng*: không nên ăn những thực phẩm béo, nhiều dầu mỡ, thức ăn cứng, khô.

- *Dương hư*: ăn ít hoặc không nên ăn những thực phẩm sinh lạnh như rau dưa.

- *Âm hư*: ăn ít hoặc không nên ăn những thực phẩm sinh nóng như vị tinh, tiêu, hành, ớt, tỏi, hẹ.

### 21. **Dạ dày bị ụng thư**

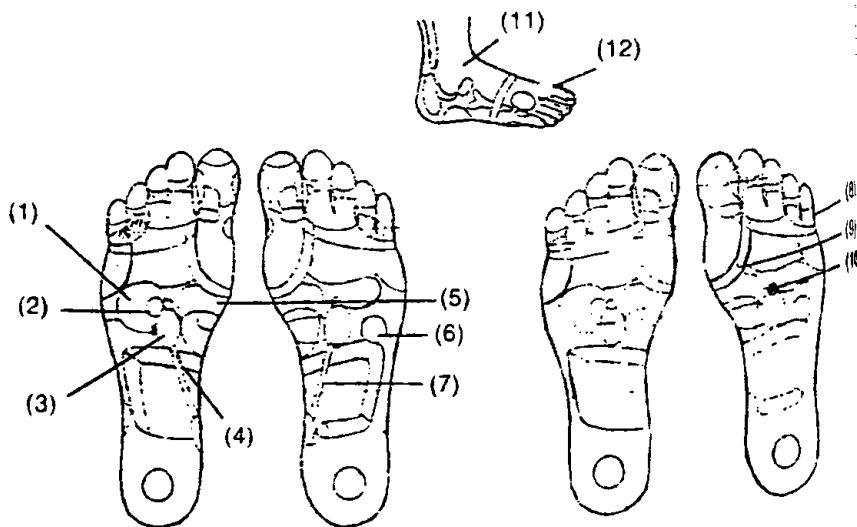
#### ❖ Biểu hiện

Dạ dày bị đau, ăn uống không ngon, đầy bụng; có khi buồn nôn, nôn mửa, phát hiện ở bụng có khối u.

Tỷ lệ người bị bệnh ung thư dạ dày tử vong rất cao, vì vậy người bị bệnh thường bi quan. Qua thực tế, nhiều người bị bệnh vẫn lạc quan, kiên trì trị liệu thì khỏi phục được sức khỏe và đẩy lùi được bệnh.

❖ **Bô vị** (xem hình 142)

- |                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Can              | 2. Đảm                  |
| 3. Thận             | 4. Đảm nang             |
| 5. Tỳ               | 6. Vị                   |
| 7. Thâu niệu quản   | 8. Giáp tụng bàng tuyến |
| 9. Giáp trạng tuyến | 10. Thượng thận tuyến   |
| 11. Lâm ba tuyến    | 12. Biển đào tuyến      |



Hình 142

### ❖ Phương pháp

Ấn vê các bộ vị, mỗi bộ vị 1 phút. Xoa bóp toàn bộ các bộ vị 30 - 40 phút, mỗi ngày 1 lần.

*Công dụng:* kích hoạt công năng của vị xúc tiến đẩy độc tố ra ngoài.

### \* Chú ý về ăn uống:

1. Chọn những thực phẩm như rau, quả, phổi hợp hương, vị màu sắc thực phẩm, kích thích việc ăn uống, lợi cho vị.

2. Ăn những thực phẩm cung ứng đầy đủ nhiệt lượng cho cơ thể như sữa bò, trứng các loại, các loại cá; bồi bổ thêm nhiệt lượng bằng những thực phẩm có hàm lượng đường cao.

3. Ăn nhiều những thực phẩm để tăng cường công năng miễn dịch, chống ung thư như: hương cô (nấm hương), mộc nhĩ; các thực phẩm giàu sinh tố C, E, A, B.

## 22. Bệnh trĩ

### ❖ Biểu hiện

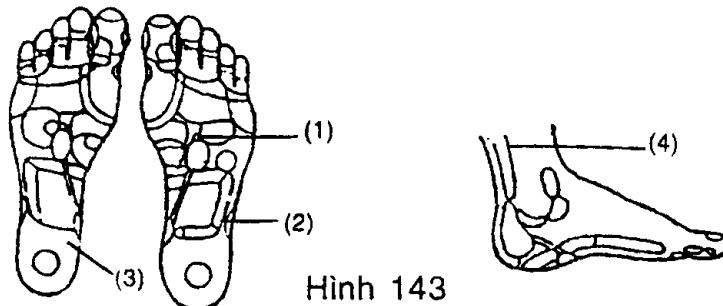
Ở Trung Quốc có khoảng 50-70% người bị bệnh trĩ, do niêm mạc, tĩnh mạch của da hậu môn giãn nở, mềm, phát sinh bệnh. Bệnh trĩ được chia làm 3 loại: trĩ ngoại, trĩ nội và trĩ hỗn hợp.

- Nội trĩ xuất huyết là chính, nếu không chữa trị dẫn đến thiếu máu.

- Ngoại trĩ, đau cục bộ ở hậu môn, đại tiện đau, đi đứng khó khăn.

❖ **Bộ vị** (xem hình 143)

1. Thận thượng tuyến
2. Tiểu trướng, đại trướng
3. Giang môn (ở dưới bàn chân)
4. Giang môn (trên gót chân)



Hình 143

❖ **Huyệt vị: Giang môn**

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu và huyệt Giang môn.

\* **Chú ý:**

1. Ăn nhiều thực phẩm có thô khiên duy, rau quả; không nên ăn những thực phẩm cay.
2. Nên ăn sáng, mỗi ngày nên uống đủ nước cho cơ thể.
3. Nên tạo thói quen về quy luật đi đại tiện trong ngày.

**23. Hệ thống tiết niệu bị cảm nhiễm**

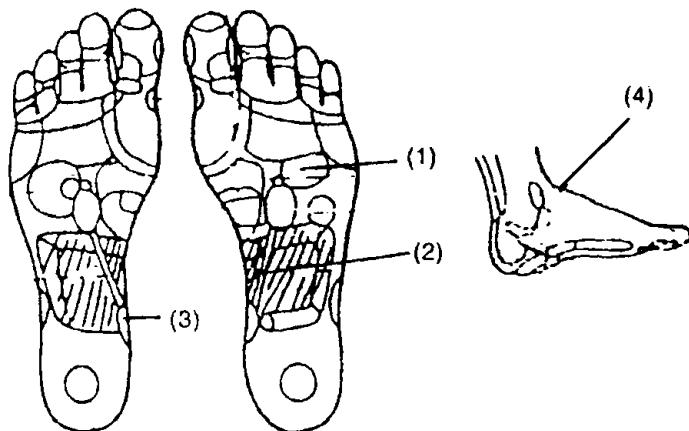
❖ **Biểu hiện**

Phụ nữ, tiền âm bộ đau, tiểu tiện có cảm giác đau nhức; mỗi ngày tiểu tiện càng nhiều.

Nguyên nhân do viêm thận, hoặc viêm thâu niệu quản, hoặc viêm bàng quang, hoặc viêm niệu đạo.

❖ **Bộ vị** (xem hình 144)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. Thận       | 2. Thâu niệu quản |
| 3. Bàng quang | 4. Lâm ba tuyến   |



Hình 144

❖ **Phương pháp**

Ấn vê các bộ vị vừa nêu 20-30 phút.

\* **Chú ý ăn uống:**

1. Nên ăn uống những thực phẩm thanh đạm, dễ tiêu hóa nhưng đủ chất dinh dưỡng; những thực phẩm có công dụng lợi tiểu.
2. Mùa hè nên ăn tây qua (dưa hấu), Trung Quốc gọi dưa hấu là thiên nhiên bách hổ thang, có công dụng lợi tiểu.

## 24. Thủy thũng

### ❖ Biểu hiện

Bệnh thường thấy ở người cao tuổi

*Biểu hiện:* sáng ngủ dậy thấy mặt sưng húp, da bóng; bệnh rất lâu lành.

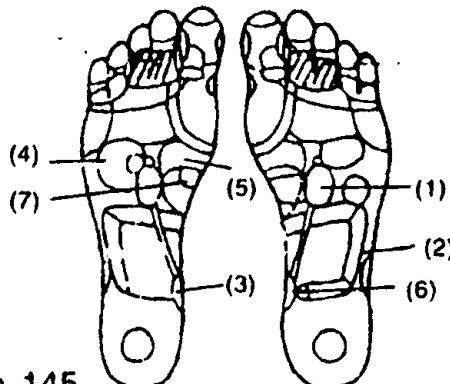
Tây y cho rằng, bệnh thủy thũng do viêm thận cấp tính hoặc mãn tính phát sinh hoặc thận bị tổng hợp chứng, hoặc lâm ba hệ thống bị viêm, niệu đạo bị độc.

### ❖ Bộ vị (xem hình 145)

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 1. Thận       | 2. Thâu niệu quản |
| 3. Bàng quang | 4. Can            |
| 5. Vị         | 6. Trường         |
| 7. Di (tụy)   |                   |

### ❖ Phương pháp

- Xoa bóp nhẹ vào các bộ vị vừa nêu.
- Người ta có thể dùng bàn chải đánh răng chải lòng bàn chân, trên bàn chân, hai bên bàn chân để trị liệu.



Hình 145

## 25. Tiêu đường

### ❖ Biểu hiện

Bệnh tiêu đường là do nội phán tiết bị hỗn loạn;

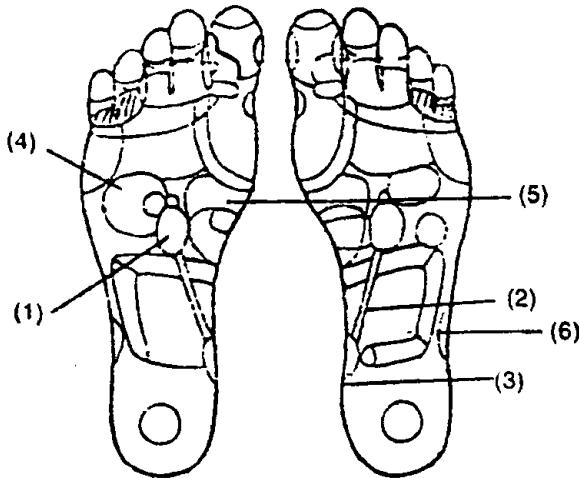
*Biểu hiện:* gọi là tam đa nhất thiểu, tức ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều (tam đa), nhưng lại gây đi (nhất thiểu).

Bệnh tiêu đường cải biến nhiều đến nhiều bộ phận trong cơ thể: tâm huyết quản, huyết quản não, thận tạng, mắt, da.

### ❖ Bộ vị và huyệt vị

Toàn bộ bộ vị của bàn chân.

### ❖ Huyệt vị: Túc quyết âm huyệt (xem hình 146)



Hình 146

### ❖ Phương pháp

- a. Trước tiên xoa bóp toàn bộ bàn chân.
- b. Tiếp theo xoa bóp bộ vị: Tuy tuyến, Thận thương tuyến, mỗi huyệt khoảng 10 phút.
- c. Xoa bóp huyệt Túc quyết âm huyệt hoặc có thể châm cứu.

## 26. Say xe

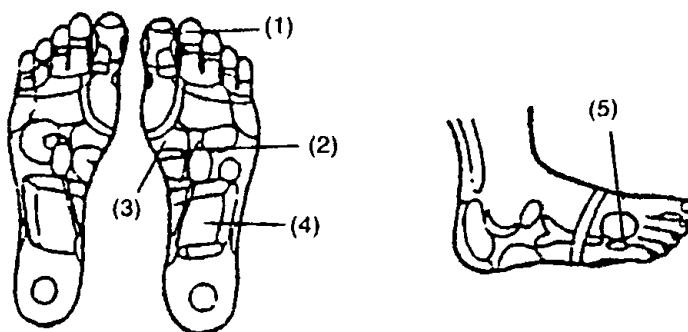
### ❖ Biểu hiện

Khi đi xe, tàu, máy bay cảm thấy chóng mặt, đau đầu, nôn mửa, không thể tự điều tiết được cân bằng, tinh thần căng thẳng.

Người bị chứng say xe rất ngại đi đó, đi đây.

### ❖ Bộ vị (xem hình 147)

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1. Đầu           | 2. Thập nhị chỉ trường |
| 3. Vị            | 4. Trường              |
| 5. Nội nhĩ mê lộ |                        |



Hình 147

### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp kích thích các bộ vị vừa nêu.
- b. Có thể dùng phương pháp châm cứu hoặc dùng cao dán vào các khu phản xạ vừa nêu.

*Công dụng:* trị liệu say xe và say xe mân tính.

### ❖ Phương pháp khác

- a. Trước khi đi xe, tàu, máy bay, dùng một miếng gừng tươi, diện tích bằng ngón tay cái, bọc vải sạch, áp vào huyệt nội quan, nam huyệt bên trái, nữ huyệt bên phải.

- b. Trước khi đi xe, tàu, máy bay, dùng một miếng cao chống say xe dán vào trên bụng, vùng lõm giữa ngực.

## 27. Bệnh thũng lựu (u bướu)

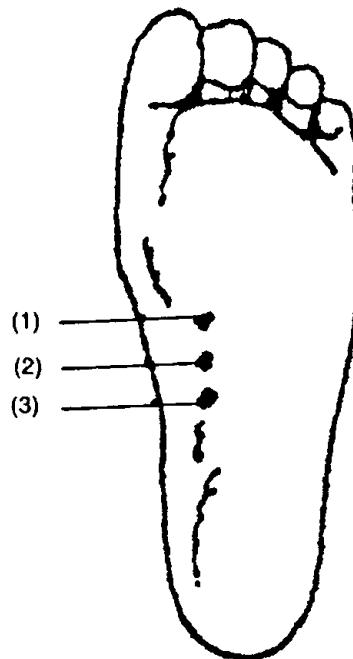
### Biểu hiện

Thũng lựu tức là bệnh u bướu ác tính, đe dọa sinh mạng con người, có nhiều nguyên nhân dẫn đến bệnh u bướu.

Bệnh u bướu không chỉ là một bệnh là liên quan đến nhiều loại bệnh tật khác, không truyền nhiễm, bệnh khởi phát kéo dài 10 -30 năm, nếu phát hiện sớm để trị liệu, theo thống kê, tỷ lệ lành bệnh là 65%.

### ❖ Bộ vị (xem hình 148)

1. Gốc 1, chủ trị u bướu: đường ăn uống, vị, gan, lâm ba, tể bào bệnh tính bạch huyết.
2. Gốc 2, chủ trị u bướu: đường ăn uống, trực tràng, cổ tử cung, lâm ba.
3. Gốc 3, chủ trị u bướu: gan, mũi, họng, tuyến vú



Hình 148

❖ **Phương pháp**

Bị bệnh thì xoa bóp các bộ vị vừa nêu, không bệnh xoa bóp để phòng chống bệnh u bướu, có ích cho tỳ và không có hại cho cơ thể.

❖ **Những phương pháp khác**

- a. Ăn đủ chất dinh dưỡng nhưng không nên ăn nhiều về một loại thực phẩm nào.
- b. Nên ăn những thực phẩm có hàm lượng sinh tố A, C, E.
- c. Không nên ăn quá nhiều muối hoặc ăn những thức ăn có tính nóng.

- d. Không nên ăn quá no, uống ít rượu hoặc không nên uống rượu, không hút thuốc.
  - e. Không nên ra ngoài trời khi nắng gắt, tránh làm lụng quá mệt nhọc.
  - f. Luôn giữ thân thể sạch sẽ.
- Công dụng trị liệu và đề phòng bệnh u bướu.

## **28. Đau vai (Đông kết)**

### **❖ Biểu hiện**

Bệnh thường thấy ở 50 tuổi trở lên

*Biểu hiện:* vai cử động rất hạn chế trong phạm vi hẹp, nếu hoạt động như bình thường sẽ bị đau; Tây y gọi là viêm chu vi vai.

Nếu quan tâm trị liệu thì vai hoạt động bình thường trở lại.

### **❖ Bộ vị (xem hình 149)**

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1. Yêu trì       | 2. Kiên (vai) |
| 3. Kiên giáp cốt | 4. Thận       |
| 5. Can           |               |

### **❖ Phương pháp**

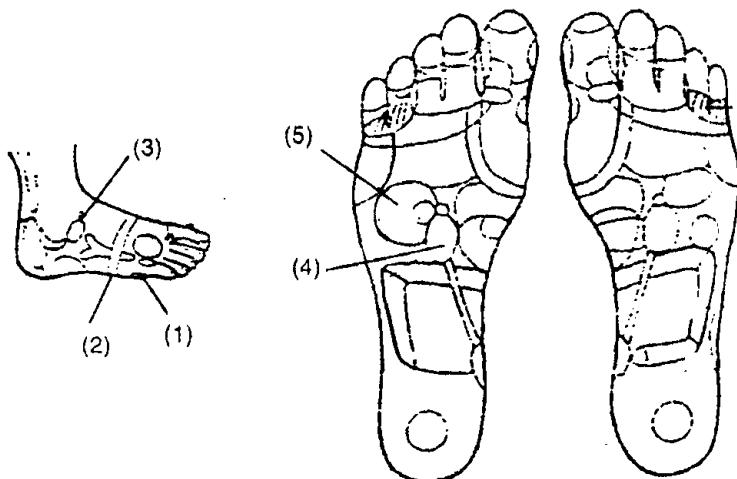
Xoa bóp nhẹ các bộ vị vừa nêu, mỗi lần trị liệu ít nhất là 30 phút.

### **❖ Phương pháp khác**

a. Đứng đối diện trước bức tường, chân dang rộng, xoè năm ngón tay, dùng tay xoa chậm bức tường, vai cảm thấy đau thì xoa chậm, càng ngày càng mở rộng chu vi xoa trên tường.

b. Ngồi, hai tay chống vào một vật cố định như đầu giường, ghế, từ từ đứng lên, hai tay vẫn chống vào vật cố định.

*Công dụng:* làm cho vai khôi phục công năng trở lại bình thường.



Hình 149

## 29. Đau vai - lưng

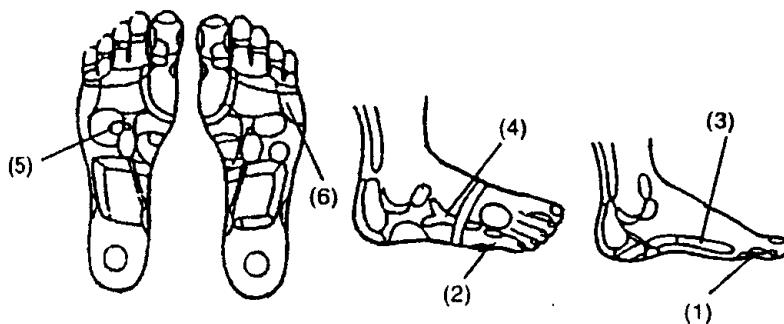
### ❖ Biểu hiện

Do cuộc sống hiện đại, người ta ngồi ở phòng làm việc, đi xe ... nhiều hơn là vận động, sinh chứng đau vai, lưng. Người ta gọi chứng này là viêm cản mạc.

Để trị liệu và phòng đau vai, lưng người ta có thể xoa bóp các khu phản xạ bàn chân và chịu khó luyện tập, rất hiệu quả.

❖ **Bộ vị** (xem hình 150)

1. Cảnh bộ phản xạ khu
2. Kiên bộ phản xạ khu
3. Tích trùy phản xạ khu
4. Kiên giáp
5. Phúc xoang thần kinh tùng
6. Kiên



Hình 150

❖ **Huyệt vị**

1. Ẩn bạch
2. Chí âm

❖ **Phương pháp**

- a. Trước hết, xoa ngón cái bàn chân (Cảnh bộ phản xạ khu) và gốc ngón chân út (Kiên bộ phản xạ khu).
- b. Tiếp theo, xoa Tích trùy, Phúc xoang thần kinh tùng kiên.
- c. Tiếp theo xoa bóp huyệt Ẩn bạch, Chí âm.

Mỗi lần trị liệu 20 phút.

### ❖ Phương pháp khác

- a. *Quay đầu nhìn trăng*: Đứng hoặc ngồi, quay cổ chầm chậm nhìn bên trái, nhìn bên phải, 8- 10 lần.
- b. *Làm cổ bớt nóng*: Đứng hoặc ngồi, thả lỏng đầu, cổ hít thở tự nhiên, quay cổ theo chiều kim đồng hồ, quay ngược theo chiều kim đồng hồ 6-8 lần.
- c. *Tăng thêm lực cổ*: Đứng dang hai chân rộng bằng vai, hai tay chắp sau lưng, cúi đầu xuống đến khi nào không cúi được nữa, khi cúi đầu thì hít khí, khi ngẩng lên thì thở khí.
- d. *Xoa bóp*: Hai tay thay đổi xoa bóp vùng cổ 20-30 lần.

Khi tập luyện trị liệu hoặc phòng chống đau vai, cổ nên tập trung tư tưởng, động tác chậm, dùng lực trước yếu sau mạnh, hiệu quả rất cao.

## 30. Lưng đau - gối mỏi

### ❖ Biểu hiện

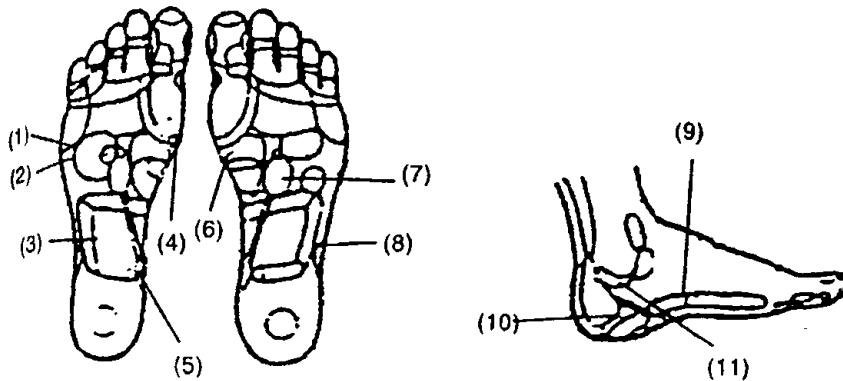
Những người sống ở thành thị thường lên xe xuống ngựa, ít vận động phát sinh lưng đau gối mỏi, cử động khó khăn. Có thể sinh những chứng bệnh khác như cơ bắp bị co giật, viêm dây mạc, thủy thũng, công năng của cơ bắp giảm sút.

### ❖ Bộ vị (xem hình 151)

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| 1. Can        | 2. Đầm              |
| 3. Trường     | 4. Giáp trạng tuyến |
| 5. Bàng quang | 6. Vị               |

- 7. Thận
- 9. Yêu trùy
- 11. Khoan quan tiết

- 8. Tất (đùi, vè)
- 10. Vĩ cốt



Hình 151

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên.

❖ **Phương pháp khác**

Nên vận động và chú ý vận động lưng và chân.

**31. Hoa mắt (Mắt bị lão hóa)**

❖ **Biểu hiện**

Khoảng 45 tuổi trở lên thường mắc bệnh hoa mắt, tục ngữ gọi là hoa nhưng không hoa, *hoa bất hoa*, hoặc còn gọi là *lão hoa nhăn*, chúng ta thường gọi là mắt lão và phải đeo kính lão.

Do công năng điều tiết của mắt giảm sút nhìn gần không thấy rõ vật.

❖ **Bộ vị** (xem hình 152)

Nhân (giữa ngón chân thứ 2 và thứ 3).

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp bộ vị trên.

Công dụng, trị liệu và phòng chống mắt bị lão hóa.



Hình 152

### 32. Mỏi mắt

❖ **Biểu hiện**

Buổi sáng ngủ dậy thấy nhân cầu bị sưng, vùng mắt đau, đau đầu, hoa mắt.

Có nhiều nguyên nhân: sinh hoạt không theo quy luật, bị áp lực tinh thần, nóng nảy, buồn bức; cao huyết áp, gan bị bệnh, thận bị bệnh, tiểu đường.

#### ❖ **Bộ vị và các huyệt**

*Bộ vị thuộc về mắt: giữa ngón chân 2 - 3, 3- 4.*

#### ❖ **Huyệt vị**

Lệ đào (Túc dương minh vị kinh), Thúc cốt (Túc thái dương bàng quang kinh).

#### ❖ **Phương pháp**

- Xoa bóp bàn chân 10 phút.
- Tiếp đến xoa bóp các bộ vị và các huyệt vị nêu trên.

### **33. Cận thị**

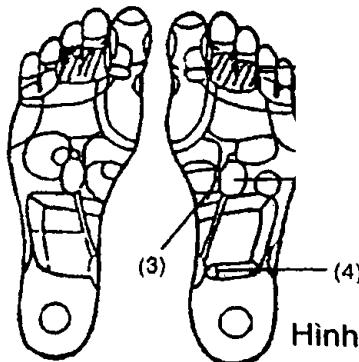
#### ❖ **Biểu hiện**

Sinh viên, học sinh và những người làm việc bằng mắt thường bị cận thị.

Nếu quan tâm trị liệu sẽ khôi phục ~~được~~ thi lực hoặc phòng chống được cận thị.

#### ❖ **Bộ vị (xem hình 153)**

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1. Mắt               | 2. |
| 3. Thượng thận tuyến | 4. |



Hình 153

### ❖ Phương pháp

- *Xoa bóp các bộ vị khoảng 10 phút.*

- *Xoa bóp nhăn cầu*

a. Mỗi sáng, ngồi trên giường, hít thở đều, tâm bình tĩnh, hai mắt hơi nhắm. Dùng 2 lòng bàn tay *xoa nóng*, áp vào mắt, tiếp từ gốc mũi đè dần xuống 60 lần; tiếp xoa bóp 2 bên má (vùng răng).

b. Tiếp theo, nhắm mắt cho mắt nghỉ khoảng 2-3 phút; tiếp đảo nhăn cầu 36 lần theo một hướng, tiếp đảo nhăn cầu theo hướng ngược lại 36 lần.

*Công dụng:* độ cận thị không tăng thêm, phục hồi thị lực, người cao tuổi chống mắt bị lão hóa.

- *Tập luyện mắt*

a. Đứng thẳng, đầu lưng thẳng, hai tay chắp sau lưng; mắt nhìn thẳng phía trước, tưởng tượng nhìn đỉnh núi cao rất xa tận chân trời.

b. Tiếp theo chuyển đầu cổ nhìn sang bên trái, nhìn trước, nhìn lên, nhìn xuống; quay đầu cổ nhìn sang bên phải, nhìn xa, nhìn lên, nhìn xuống. Quay đầu cổ về vị trí cũ nhìn ra phía trước, kết thúc luyện tập.

Mỗi động tác lặp lại 4- 15 lần; khi quay chậm rãi, người buông lỏng.

### ❖ Phương pháp khác

a. Khi đọc sách, nên đủ ánh sáng, khoảng cách giữa mắt và sách.

b. Làm việc sau 45 phút, nên nghỉ ngơi 10-15 phút để dưỡng mắt.

c. Đi xe, tàu, đi bộ ... không nên đọc sách báo.

d. Nên chăm sóc sức khỏe và quan tâm đến việc sử dụng mắt.

e. Dùng nước lạnh mát (sạch) bỏ vào chậu, vốc nước vẩy vào mắt, từ từ mở mắt, 3- 5 lần.

### **34. Lở miệng**

#### **❖ Biểu hiện**

Góc miệng bị lở, bệnh thường thấy nhiều ở trẻ em; ban đầu mép miệng bị đỏ, tiếp là xuất hiện những mụn nhỏ, chảy nước vàng, nhức, có khi chảy máu.

*Nguyên nhân:* ăn uống không điều độ, tỳ vị bị thương không thể vận hóa.

#### **❖ Bộ vị**

Các bộ vị liên quan đến hệ thống tiêu hóa trên cổ và dưới cổ bàn chân.

#### **❖ Phương pháp**

a. Xoa bóp các bộ vị liên quan đến tiêu hóa, trên cổ và dưới cổ bàn chân.

b. Dùng nước mát ngâm chân, lau chân sạch, xoa bóp lòng bàn chân hoặc các khu phản xạ liên quan đến tiêu hóa, thấy đỏ hồng thì ngừng lại.

#### **❖ Phương pháp khác**

a. Chú ý vệ sinh chỗ bị lở loét, không để lây lan.

b. Ăn nhiều hồ la bặc (cải), rau quả, ngũ tạng động vật.

### **35. Đau răng**

#### **❖ Biểu hiện**

Đau răng rất khó chịu, dù thanh niên mạnh khỏe cũng khó chịu đựng.

*Có nhiều nguyên nhân: sâu răng, viêm nha chu, viêm chân răng; đau răng cũng biểu hiện công năng của cơ thể suy nhược.*

❖ **Bộ vị**

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 1. Vị               | 2. Tiểu trường               |
| 3. Đại trường       | 4. Phúc xoang thần kinh tùng |
| 5. Trên cổ bàn chân | 6. Dưới cổ bàn chân.         |

❖ **Phương pháp**

- a. Trước hết xoa bóp trên cổ bàn chân, dưới cổ bàn chân.
- b. Tiếp theo xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên.

❖ **Huyệt vị**

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. Hạ quan    | 2. Giáp xa |
| 3. Địa thương | 4. Hợp cốc |
| 5. Nội đình   |            |

❖ **Phương pháp**

- Xoa bóp các huyệt vị vừa nêu.
- Công dụng ngừng đau.

**36. Hôi miệng**

❖ **Biểu hiện**

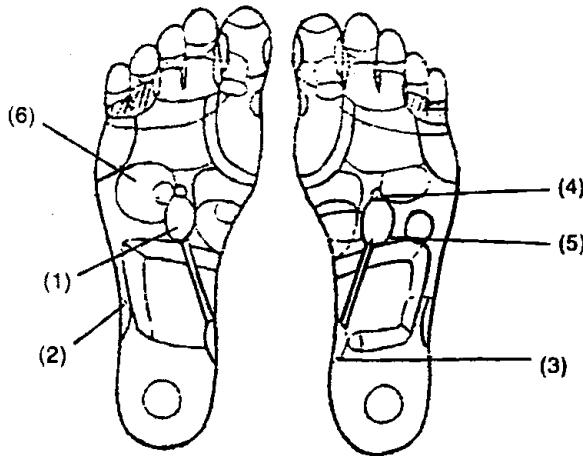
Người có bệnh hôi miệng rất ngại nói năng khi đứng gần người khác, người khác cũng rất sợ đứng gần những người hôi miệng.

*Nhiều nguyên nhân dẫn đến hôi miệng: đau răng, đau dạ dày, nghiện thuốc lá, mới ăn xong những loại thực phẩm như tỏi, hành.*

Sau đây là phương pháp trị liệu hôi miệng, liên quan đến bệnh tật khác.

❖ **Bộ vị** (xem hình 154)

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 1. Thận                | 2. Thâm niệu quản |
| 3. Bàng quang          | 4. Vị             |
| 5. Thập nhị chỉ trường | 6. Can            |



Hình 154

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.

❖ **Phương pháp khác**

- a. Chú ý đánh răng súc miệng, uống nước trà sau khi ăn những thực phẩm như tỏi, hành.

b. Nên tìm ra nguyên nhân bệnh hôi miệng trị liệu mới hiệu quả.

### **37. Ngừng đau**

#### **❖ Nguyên lý chung**

Nói một cách đơn giản, đau là phản xạ có điều kiện của cơ thể, thường là do hoàn cảnh bên ngoài hoặc do nhân tố tinh thần phát sinh.

\* Ví dụ: đau đầu, đau cổ, đau vai, đau lưng.

Mục đích xoa bóp kích thích huyệt vị, khu phản xạ (theo kinh lạc) là truyền tin tức đến não làm cho não sản sinh hóa học vật chất (theo kinh lạc) truyền đến bộ vị bị đau, công dụng ngừng đau.

#### **❖ Phương pháp chung**

Khi bị đau ở bộ vị nào, người ta tìm những huyệt vị, bộ vị (khu phản xạ) liên quan ở vùng bàn chân để xoa bóp, trị liệu.



**BẢO VỆ SỨC KHỎE VÀ SẮC ĐẸP**

*Chương trình*

## **A. NHỮNG BỆNH NAM - NỮ THƯỜNG GẶP**

### **I. HUYỆT VỊ THUỘC BÀN TAY**

#### **1. Bệnh lanh cảm (Bệnh phụ nữ)**

Bệnh lanh cảm (phụ nữ) tức mất điều hòa trong tình dục, không cảm thấy hứng thú, khoái cảm, trong việc chăn gối.

##### **❖ Biểu hiện**

Không có nhu cầu tính dục, thậm chí ác cảm với việc chăn gối, cự tuyệt chăn gối hợp pháp với nam giới. Nếu có chăn gối thì cũng không cảm thấy hứng thú. Thụ động trong việc gần gũi, gối chăn và không cảm thấy khoái cảm.

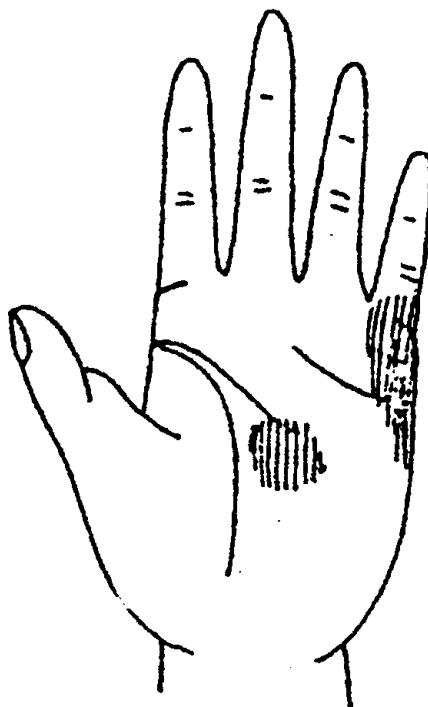
Trung y cho rằng, chứng lanh cảm phần nhiều do tâm, tỳ đều hư hoặc do gan, thận không đầy đủ dẫn đến. Ngoài ra, còn có những nhân tố khác như tinh thần bị uất ức hoặc vì nam giới thô bạo, phát sinh sợ hãi, dẫn đến chứng lanh cảm.

##### **❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 155)**

Bộ vị đại tiểu ngư như sụp xuống, sắc trắng xanh; lòng bàn tay xanh u ám.

Gốc ngón tay út màu xanh u ám, đường vân tán loạn.

Giữa lòng bàn tay xuất hiện 1 đường hoặc 11 đường vân.



Hình 155

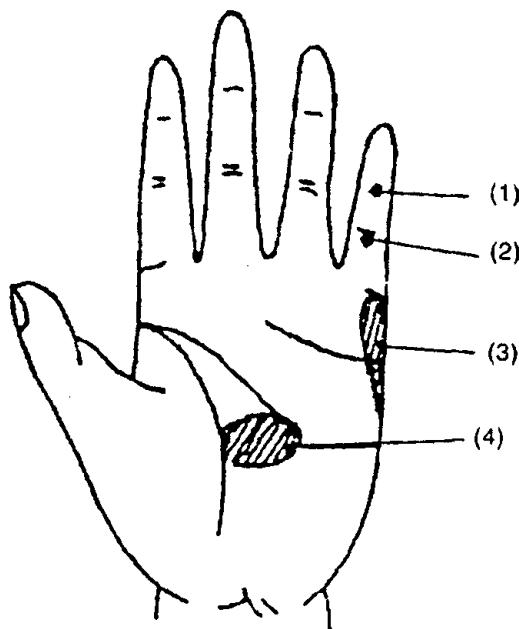
❖ **Huyệt vị** (xem hình 156)

- |                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 1. Thận huyệt    | 2. Mệnh môn             |
| 3. Sinh thực khu | 4. Kiện lý tam châm khu |

❖ **Phương pháp**

- a. Trước tiên xoa bóp Thận huyệt, Mệnh môn, Sinh thực khu, mỗi buổi tối xoa bóp mỗi huyệt 10 – 20 lần.
- b. Tiếp theo, xoa bóp Kiện lý tam châm khu.
- c. Ngày thường nên tập luyện ngón tay út linh hoạt, nguyên nhân ngón tay út có quan hệ mật thiết

với sinh thực khí quan, luyện ngón tay có công năng làm cho tinh lực cường kiện.



Hình 156

## 2. Bệnh dương nuy (Lực bất tòng tâm)

### ❖ Biểu hiện

Bệnh dương nuy (nuy là teo, yếu xiù), là bệnh dần ôn, không thực hiện được việc chăn gối; lực bất tòng tâm, trên bảo dưới không nghe; bệnh khá phổ biến trong xã hội công nghiệp, do người ta phải lo toan, có nhiều công việc.

Trung y cho rằng, nguyên nhân là do không điều tiết được sinh hoạt (công việc hoặc buông lỏng tình

dục) hoặc do thủ dâm quá nhiều làm tổn thương đến thận khí, mệnh môn hỏa suy, tinh khí thiếu dẫn đến bệnh dương nuy. Hoặc do quá lo lắng, lo sợ dẫn đến bệnh dương nuy.

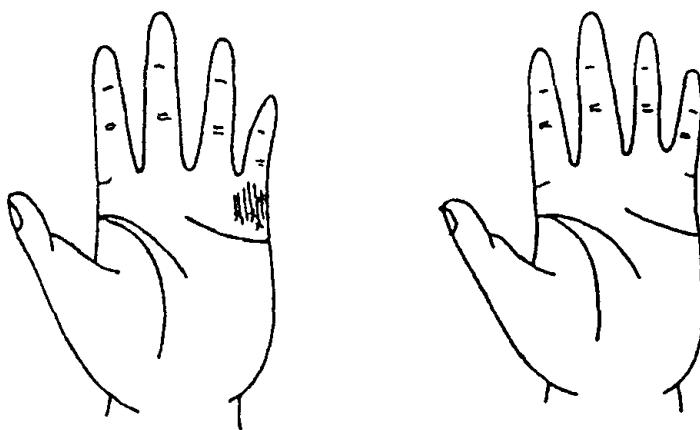
❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 157)

Hình bàn tay gầy, sắc trắng.

Cung Đoài màu xanh u ám, đường vân hỗn loạn.

Ngón tay giữa nhỏ, gầy, sắc trắng, biểu hiện công năng sinh thực khí quan không bình thường. Đốt thứ nhất của ngón tay giữa, thấy rõ sự gầy yếu.

Có đường vân xuất hiện giữa lòng bàn tay, đường chỉ tay số 1.



Hình 157

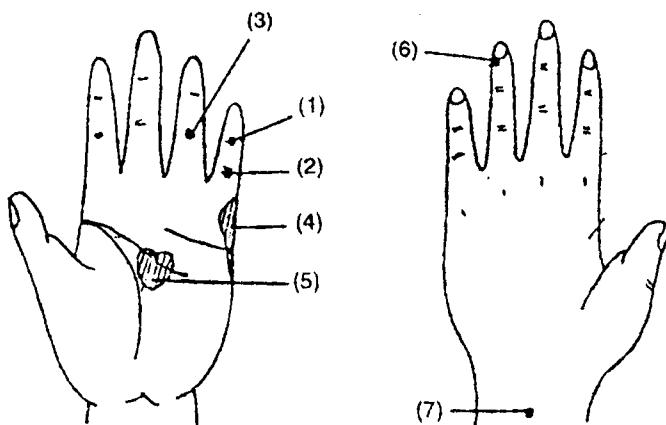
❖ **Huyệt vị** (xem hình 158)

1. Thận huyệt
3. Can huyệt

2. Mệnh môn
4. Sinh thực khu

5. Thủ tâm  
7. Dương trì

6. Quan xung



Hình 158

❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp các huyệt Thận huyệt, Mệnh môn, Sinh thực khu; mỗi huyệt, khu, 10 lần.
- b. Đối với người cường tráng khỏe mạnh, ngoài việc xoa bóp kích thích các huyệt vị, các khu vừa nêu trên nên xoa bóp kích thích thêm vùng lòng bàn tay, trước khi muốn chăn gối 5- 10 lần, rất hiệu quả.

Đối với người gầy yếu, sợ lạnh nên phối hợp xoa bóp và châm cứu (ngải, hương yên) các huyệt vị Quan xung, Dương trì, Can huyệt. Cần phải kiên trì mới tr.liệu hiệu quả.

\* **Chú ý:** Không nên nóng gấp, luôn để cơ thể và tinh thần thoải mái, bệnh sẽ chóng khỏi.

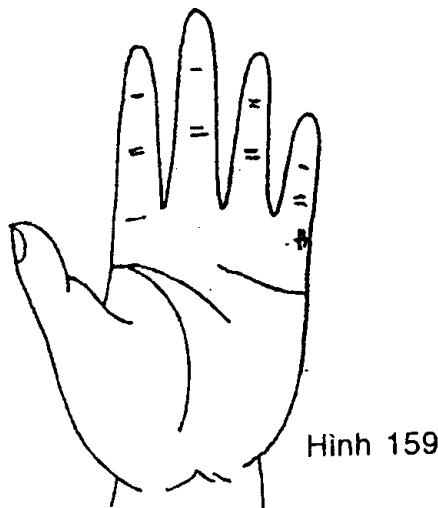
### 3. Bệnh dì tinh

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 159)

Hình bày tay gầy, trên ngón tay có những đường vân nhỏ, sắc trắng xanh.

Ngón tay đeo nhẫn xanh, gầy; biểu hiện công năng sinh lý khác thường; đốt thứ nhất của ngón tay đeo nhẫn gầy yếu thấy rõ.

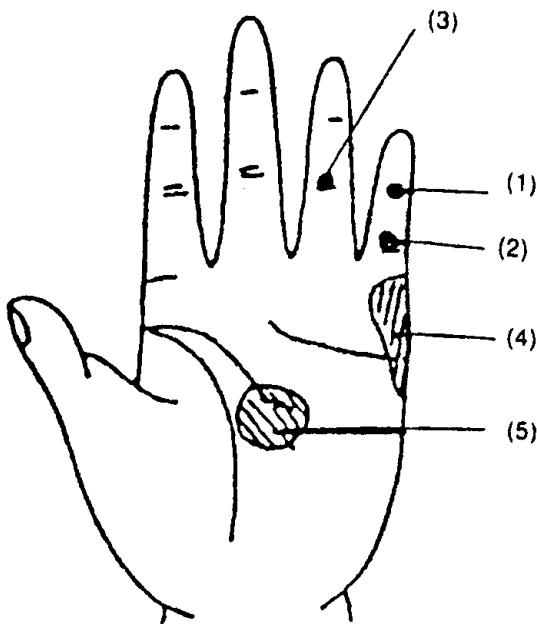
Có 11 đường nhỏ xuất hiện ở lòng bàn tay.



Hình 159

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 160)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. Thận huyệt | 2. Mệnh môn      |
| 3. Can huyệt  | 4. Sinh thực khu |
| 5. Thủ tâm    |                  |



Hình 160

❖ Phương pháp

a. Xoa bóp các huyệt và các vị trí vừa nêu đến khi nào thấy ấm, nóng.

b. Đối với người tim đập mạnh, hồi hộp, nên ăn lòng bàn tay 10- 20 lần, trước khi đi ngủ, giúp cho tinh thần ổn định.

c. Người bị bệnh lâu ngày, xoa bóp sinh thực khu 20-30 lần trước khi đi ngủ; sẽ thấy rất công hiệu.

\* **Chú ý:** Ngoài việc trị liệu bằng xoa bóp nên chú ý tâm lý trị liệu, giữ tinh thần thoải mái, bình ổn.

#### 4. Bệnh xuất tinh sớm (Tảo tiết)

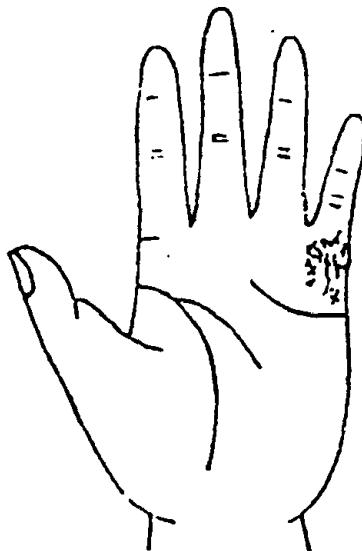
##### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 161)

Hình bày tay hơi nhỏ, gầy, trắng xanh.

Đường vân ở cung Đoài tán loạn, không có đường 11 hoặc chỉ có 1 đường.

Ngón tay deo nhẫn, gầy xanh.

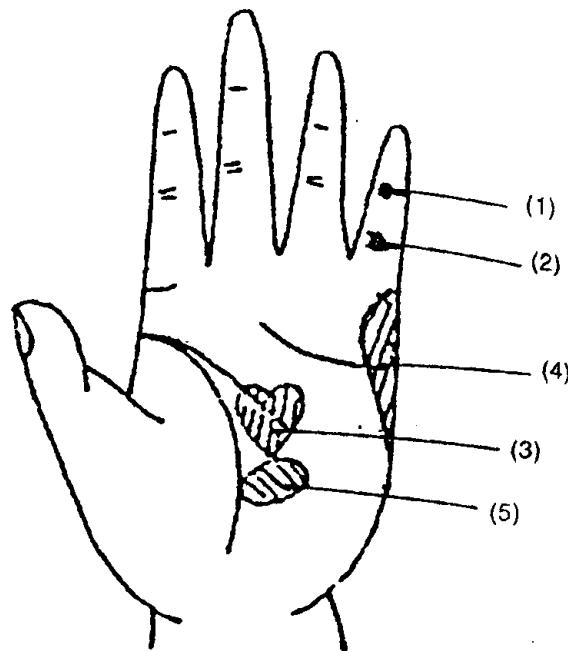
Những điểm phản ứng tủy, lưng, bắp vế, ấn cảm giác đau.



Hình 161

##### ❖ Huyệt vị (xem hình 162)

1. Thận huyết
2. Mệnh môn
3. Tâm bào khu
4. Sinh thực khu
5. Kiện lý tam châm khu



Hình 162

### **Phương pháp**

- a. Trước tiên, xoa bóp 10- 15 lần các huyệt vị, vị trí: Thận huyệt, Mệnh môn, Sinh thực khu. Xoa bóp chậm, nhẹ nhàng, làm cho ấm chung quanh các huyệt vị, vị trí vừa nêu.
- b. Người bị bệnh táo tiết lâu ngày, xoa bóp thêm vị trí Kiện lý tam châm khu, công dụng kiện tỳ, dưỡng thận.

### **5. Không xuất tinh (Bất xạ tinh)**

#### **❖ Chẩn đoán qua bàn tay**

Bàn tay thường hình tròn, đầy đặn, sắc hồng nhuận, giàu tính đàn hồi.

Ngón tay đeo nhẫn thường ngắn, biểu thị tinh khí không đủ, tinh thần không phấn chấn.

Ngón tay đeo nhẫn gầy xanh, biểu thị thận khí không đầy đủ.

Cung Cán đỏ hồng, có hình đảo.

Đường 11 tồn tại 2-3 đường, trên có nhiều đường vân.

#### ❖ **Huyệt vị**

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. Thận huyệt | 2. Mệnh môn     |
| 3. Can huyệt  | 4. Khu tỳ       |
| 5. Vị         | 6. Đại trườn    |
| 7. Đại ngư tể | 8. Lòng bàn tay |

#### ❖ **Phương pháp**

1. Nếu người thân thể tráng kiện, xoa bóp các huyệt vị: Thận huyệt, Mệnh môn, Can huyệt; đẩy các khu vị, tỳ, đại trườn; mỗi huyệt, mỗi khu 10 -20 lần.

2. Người cao tuổi, gầy yếu, ấn đẩy các huyệt: Thận huyệt, Mệnh môn, Can huyệt; mỗi huyệt 10 lần.

Trước khi đi ngủ, muôn chǎn gối xoa bóp các huyệt: lòng bàn tay, thận huyệt 10 lần, trị bệnh không xuất tinh rất công hiệu.

#### \* **Chú ý:**

Nếu nguyên nhân bệnh thuộc sinh thực khí quan, nên châm cứu.

Bệnh thuộc tâm lý, tinh thần nên dùng thuốc Trung y, kết hợp với tâm lý trị liệu.

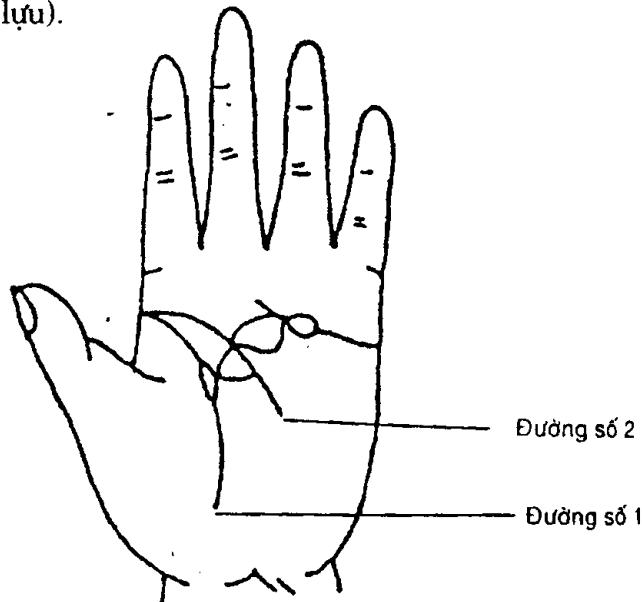
## 6. Sưng vú (Nhū ung)

### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 163)

Đường chỉ tay dưới ngón tay đeo nhẫn có hình đảo.

Ở giữa đường chỉ tay số 3 (tâm đạo) có hình đảo.

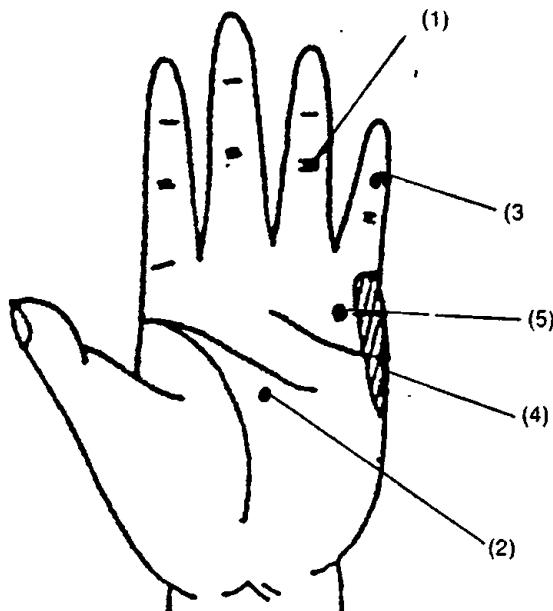
Giữa đường số 1 (sinh đạo) và số 2 (trí đạo) có hình lá, hình đảo, cùng xuất hiện, biểu thị tuyến vú bị sưng (thũng lụy).



Hình 163

### ❖ Huyệt vị (xem hình 164)

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| 1. Can huyệt    | 2. Chưởng tâm (lòng bàn tay) |
| 3. Thận huyệt   | 4. Sinh thực khu             |
| 5. Tâm quý điểm |                              |



Hình 164

❖ Phương pháp

- Xoa bóp 7- 10 lần các huyệt vị, vị trí: Can huyệt, Thận huyệt, Chuồng tâm (lòng bàn tay).
- Nếu bệnh đã lâu, xoa bóp thêm: Sinh thực khu, Tâm quý điểm. Nên kiên trì trị liệu 1- 2 tháng sẽ thấy hiệu quả.

**7. Kinh nguyệt không đều**

❖ Chẩn đoán qua bàn tay

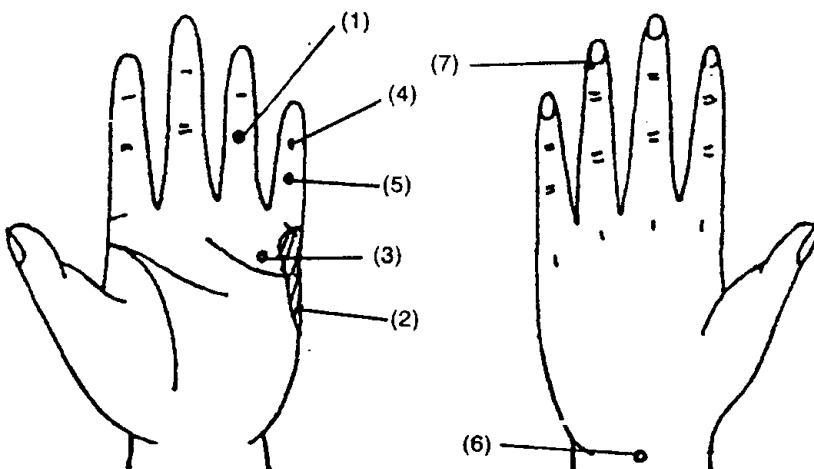
Sắc cung Đoài xanh hoặc trắng xanh, đường vân hỗn loạn.

Vùng đại tiểu ngư tế thu lại, tính dàn hồi kém. Cung Càn sắc u ám, có hình đảo.

Gốc ngón tay trỏ màu xanh u ám, có ban điểm.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 165)

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. Can huyệt     | 2. Sinh thực khu |
| 3. Tâm quý huyệt | 4. Thận huyệt    |
| 5. Mệnh môn      | 6. Quan xung     |
| 7. Dương trì     |                  |



Hình 165

❖ **Phương pháp**

- Xoa, bóp, đẩy 10 – 15 lần các huyệt vị, vị trí vừa nêu; làm cho bàn tay ấm nóng.
- Mới bắt đầu co kinh nên xoa bóp chậm nhẹ Can huyệt.
- Kinh nguyệt kéo dài, nên xoa bóp kích thích mạnh các huyệt, các vị trí vừa nêu.

d. Nếu kinh nguyệt không có quy luật, nên xoa, bóp, đẩy nhẹ, chậm: Can huyệt, Thận huyệt, Mệnh môn, Dương trì.

Kiên trì trị liệu trong 2 tháng sẽ thấy hiệu quả.

### 8. Thông kinh

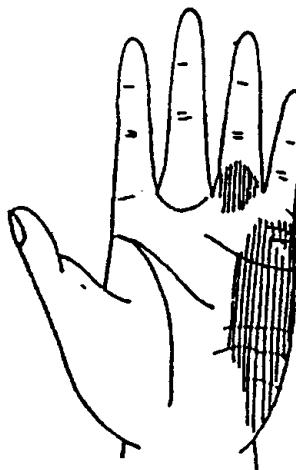
#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 166)

Gốc ngón tay đeo nhẫn xuất hiện 10 đường vân.

Cung Đoài, cung Càn sắc xanh u ám, có những vết ban hoặc vùng đại ngư tể gân xanh nổi rõ.

Trên đường số 1 bị nhiều những đường vân.

Ngón tay đeo nhẫn gầy, xanh, gốc ngón tay có ban điểm.



Hình 166

#### ❖ Huyệt vị (xem hình 167)

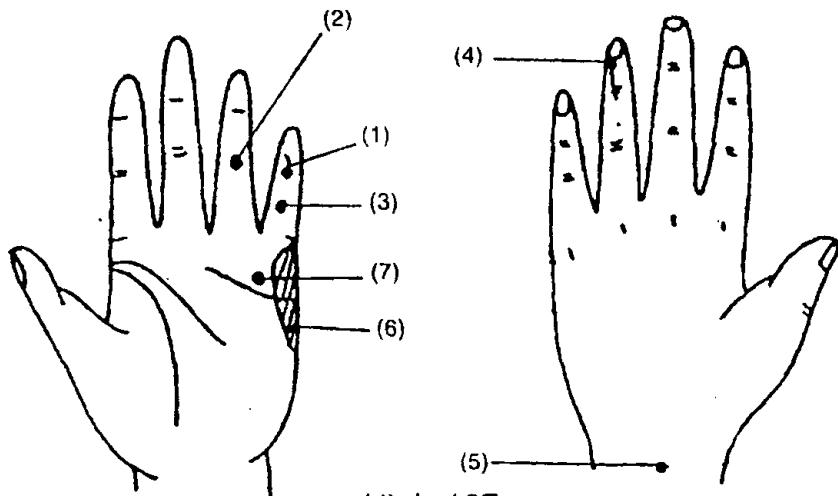
1. Thận huyệt
3. Mệnh môn

2. Can huyệt
4. Quan xung

5. Dương trì

7. Tâm quý điểm

6. Sinh thực khu



Hình 167

❖ Phương pháp

- Nếu đau dữ dội, xoa bóp chậm các huyệt : Thận môn, Mệnh môn, Quan xung, Dương trì.
- Mỗi lần có kinh thường bị đau, xoa bóp 10 lần mỗi huyệt: Sinh thực khu, Tâm quý điểm, Can huyệt.  
Kiên trì trị liệu sẽ thấy công hiệu.

## II. HUYỆT VỊ THUỘC BÀN CHÂN

### 1. Không hứng thú trong gối chân

❖ Biểu hiện

Bệnh đòn ông, Trung y gọi là *dương sự bất hứng*, không hứng thú trong chấn gối, như trên còn gọi là *dương nuy* (nuy là mềm, yếu xìu).

Tức khi gần gũi, gối chăn ngọc hành (dương vật) không hưng phấn hoặc hưng phấn nhưng không cứng, không thực hiện được việc chăn gối.

*Có nhiều nguyên nhân:* Bị ảnh hưởng trong thời kỳ phát dục, trong thời kỳ phát dục gấp gia đình xào xáo, cha mẹ bất hòa, làm cho đời sống tinh thần bị thương tổn.

- Ảnh hưởng quan hệ giữa người với người, cô độc không chú ý đến phụ nữ hoặc phụ nữ không hấp dẫn được nam giới.

- Tình cảm, tâm lý, quá lo lắng sợ hãi, bất an hoặc do làm lụng quá mệt nhọc.

#### ❖ Khu phản xạ

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1. Thận tạng | 2. Thâu niệu quản  |
| 3. Cao hoàn  | 4. Tiền liệt tuyến |

#### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các bộ vị trên.

*Công dụng:* bổ thận, tráng dương, tăng cường các công năng sinh lý.

#### ❖ Tự trị liệu

*Huyệt vị, bộ vị:* Thần khuyết, Quan nguyên, Khí hải, Trung cực; Thận du, Mệnh môn; bắp vế, ngọc hành, Tam âm giao, Dũng tuyến.

1. Dùng hai lòng bàn tay xoa vào nhau, phát nhiệt, áp vào bụng và xoa bóp huyệt Thần khuyết 1-2 phút.
2. Nắn các huyệt Quan nguyên, Khí hải, Trung cực, mỗi huyệt 1 phút.

3. Dùng lòng bàn tay xoa bụng trên, ngược theo chiều kim đồng hồ 100 lần, tiếp theo xoa ngược theo chiều kim đồng hồ 100 lần.

4. Dùng 2 lòng bàn tay chồng lên nhau, đẩy theo 2 mạch Nhâm, Đốc từ huyệt Thần khuyết đến huyệt Trung cực và ngược lại, đẩy khoảng 1 phút.

5. Hai tay thay đổi nhau, chà xát các huyệt: Thận du, Mệnh môn, đến khi nào cảm thấy ấm nóng.

6. Xoa nắn vùng bên trong bắp về khoảng 2 phút.

7. Một tay nâng âm nang (túi dài), một tay vê nắn nhẹ ngọc hành (dương vật) 1-2 phút; dùng lực không nên quá mạnh.

Dùng 2 lòng bàn tay xoa nóng áp vào ngọc hành (dương vật) khoảng 1 phút. Vê huyệt Tam âm giao khoảng 1 phút.

8. Xát nóng huyệt Dũng tuyền, kết thúc trị liệu.

## **2. Xuất tinh sớm**

### **❖ Biểu hiện**

Trung y gọi là chưa lâm trận đã bại binh, tức xuất tinh sớm không hoàn thành việc chăn gối.

Việc này khó nói, nên phải chú ý đến việc tự trị liệu.

### **❖ Khu phản xạ**

1. Thượng thận tuyển

2. Thận

3. Thâu niệu quản

4. Tiền liệt tuyển

### **❖ Phương pháp**

a. Xoa bóp các huyệt vị vừa nêu, chậm và lâu khoảng nửa tiếng đồng hồ.

- b. Nên ngâm chân bằng nước ấm, ngày 1 lần.
- c. Nữ cần giúp nam trong việc trị liệu: Khi gần gũi, lúc nam đến hứng thú cao độ, nữ nên dùng 3 ngón tay (ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa) nắn nhẹ âm hành (dương vật) từ trên xuống dưới.

### **3. Sắc dục quá độ (Sắc dục thương)**

#### **❖ Biểu hiện**

Do buông lỏng tình dục quá độ khiến tổn thương khí, tinh và thần (tinh, khí, thần là 3 nhân tố vật chất trọng yếu của sinh mệnh); gọi là *sắc dục thương*, bị tổn thương vì sắc dục.

Trung y lý luận, khi gần gũi, chăn gối, thì tâm động, tâm động thì tướng hỏa dấy lên, tướng hỏa dấy lên thì tinh tàng ở thận cũng ám động, làm điên đảo cả lên.

Trung y, tuy không cấm chuyện chăn gối nhưng coi trọng việc tiết dục để bảo toàn sinh mệnh, kéo dài tuổi thọ; miệt mài trong cuộc truy hoan là con đường ngắn nhất đi vào cửa tử.

#### **❖ Khu phản xạ**

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1. Thận            | 2. Thượng thận tuyến |
| 3. Thùy thể        | 4. Tính tuyến        |
| 5. Tiên liệt tuyến | 6. Cao hoàn          |

#### **❖ Phương pháp**

a. Dùng côn (cây gỗ tròn) hoặc bó tăm nhỏ (khoảng 10 cái), ấn kích thích các bộ vị vừa nêu. Kích thích xong, ngâm chân với nước ấm, sau đó lên giường nghỉ ngơi.

*Công dụng*: bổ thận, tráng dương, tiết âm giáng hỏa, bình gan thải dương, bổ khí huyết.

b. Có thể châm cứu các huyệt vị: Túc tam lý, Quan nguyên.

#### **4. Di tinh**

##### **❖ Biểu hiện**

Nam ban đêm không chăn gối vẫn xuất tinh gọi là di tinh, nếu nam chưa kết hôn 1 tháng xuất tinh 1 - 2 lần là chuyện bình thường, nếu quá 2 lần trong một tháng là bệnh.

*Biểu hiện*: đau đầu, mất ngủ, tinh thần uể oải, lưng gối mỏi.

##### **❖ Khu phản xạ**

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. Sinh thực tuyến  | 2. Thùy thể          |
| 3. Đầu bộ           | 4. Thận thượng tuyến |
| 5. Giáp trạng tuyến |                      |

##### **❖ Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị nêu trên, xoa bóp xong ngâm chân bằng nước ấm. Công dụng trị liệu tinh thiếu, khí không bền.

##### **❖ Diên niênn thiết đang công**

Diên niênn thiết đang công được lưu truyền lưu truyền từ thời cổ của Trung Hoa, công dụng kéo dài tuổi thọ, cải thiện các công năng của cao hoàn, ngọc hành (dương vật), mạnh lưỡng, cường thận, tráng dương, điều chỉnh công năng thần kinh, tri dương nuy, di tinh và xuất tinh sớm. Thao tác như sau :

1. Hai tay khép vào nhau, như mũi kiếm, đẩy từ bụng đến xương chậu 36 lần.
2. Dùng 2 tay chống lên nhau, nắn huyệt Khí hải, thuận theo chiều kim đồng hồ 50 lần, ngược theo chiều kim đồng hồ 50 lần.
3. Dùng ngón tay cái, ngón trỏ và ngón giữa nắn gốc ngọc hành (dương vật) hai bên tinh tố 50 lần.
4. Xoa hai lòng bàn tay với nhau phát nhiệt, một tay áp vào cao hoàn, một tay áp vào bụng (phần có lông dài). Tiếp theo xoa cao hoàn và vùng bụng (phần có lông dài) 100 lần; ban đầu xoa nhẹ, sau mạnh hơn. Luyện đã quen thì xoa mạnh và tăng số lần (hơn 100 lần)
5. Xát hai lòng tay vào nhau phát nhiệt, một tay nắm ngọc hành (dương vật), một tay xát cao hoàn 50 lần; đổi tay và xát cao hoàn 50 lần.
6. Dùng một bao dài miệng rộng 0.5mm cho khoảng 2-4kg cát treo ở gốc dương vật, di động bao cát 50-100 lần.
7. Xoa nóng 2 lòng bàn tay, xoa nắn cao hoàn và âm hành 80- 100 lần.
8. Dùng hai lòng bàn tay, tay trái xoa huyệt Kiên tinh bên phải, tay phải xoa huyệt Kiên tinh bên trái 18- 30 lần.
9. Người đứng rùn xuống, hai tay chống lên hai đầu gối, lắc hai đầu gối sang bên trái 25 lần, lắc sang bên phải 25 lần.
10. Dùng cây côn gỗ hình trụ, dùng lòng bàn chân lăn cây côn 50 lần.
11. Hai tay nắm lại, dùng lòng bàn tay đẩy nhẹ từ huyệt Tỳ du, Thận du, đến huyệt Chí thất 30- 60 lần.

### ❖ **Những điều cần chú ý khi luyện tập**

1. Những thanh niên chưa lập gia đình không nên luyện Diên niên thiết đang công. Chỉ giành cho người trung lão niên, cơ thể suy nhược bị di tinh, xuất tinh sớm, dương nuy.
2. Bước đầu luyện ít thao tác và số lần, tập quen sẽ tăng thao tác và số lần, nhưng tối đa là 100 lần.
3. Việc luyện bao cát nên cẩn thận, nên có sự hướng dẫn của thầy thuốc là tốt nhất.
4. Trước khi luyện nên rửa sạch tay, rửa sạch cao hoàn và ngọc hành (dương vật).
5. Khi tập luyện thấy có cảm giác khác thường, nên luyện ít lại hoặc ngưng tập.
6. Nếu âm bộ bị ngứa, lở thì không nên luyện.
7. Nên tiết chế tình dục, mỗi ngày luyện tập 1 lần vào buổi tối trước khi đi ngủ là tốt nhất.

### **5. Ngọc hành khác thường**

#### ❖ **Biểu hiện**

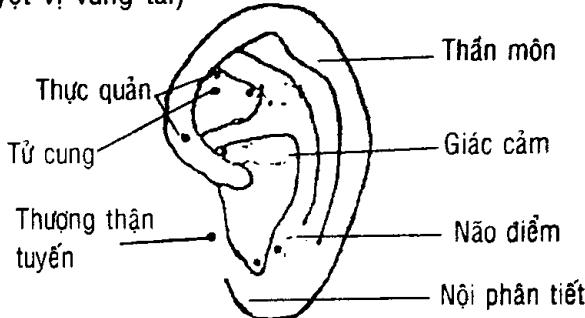
Thông thường, lúc chăn gối ngọc hành (dương vật) sung máu, lúc cao trào thì cương cứng nhưng có trường hợp lúc cao trào là lúc ngọc hành không cương, yếu xìu, gọi là ngọc hành khác thường, không tiến hành được việc chăn gối.

*Nguyên nhân:* ảnh hưởng tâm lý, tinh thần.

*Biểu hiện:* ngọc hành đau, bụng trướng đau, không ngồi dậy được.

❖ **Khu phản xạ** (xem hình 168).

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1. Sinh thực tuyễn   | 2. Thùy thể         |
| 3. Thương thận tuyễn | 4. Giáp trạng tuyễn |
| (Huyệt vị vùng tai)  |                     |



Hình 168

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị trên. Xoa bóp xong dùng nước nóng ngâm chân. Dùng khăn nóng chà xát vùng bụng và bàn chân, thấy đỏ hồng thì ngừng lại.

❖ **Huyệt vị ở tai**

Cao hoàn, Tử cung, Thần môn, Ngoại sinh thực khí quan, Thận, Nội phân tiết.

❖ **Phương pháp**

Dùng hạt thuốc Vương bất lưu hành bỏ vào trong cái túi (0,5,0,5mm), dùng bao xoa bóp các huyệt vị trên, khi nào thấy tai nóng thì dừng.

Cách một ngày dùng phương pháp trên 1 lần (cả hai tai).

Mỗi ngày dùng tay xoa bóp các huyệt vị trên 3 lần.

## 6. Tinh dịch không tinh trùng (vô tinh tử)

### ❖ Biểu hiện

Tinh dịch không tinh (tinh dịch vô tinh tử) là khi kiểm tra thấy tinh lỏng, ít tinh trùng hoặc không có tinh trùng.

*Có 2 nguyên nhân chính:*

*Một:* bị viêm tuyến má (sưng quai bị), viêm cao hoàn.

*Hai:* đường dẫn tinh bị tắc, bị bệnh kết hạch, bị cảm nhiễm.

### ❖ Khu phản xạ

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1. Thùy thể              | 2. Giáp trạng tuyến  |
| 3. Giáp trạng bàng tuyến | 4. Thượng thận tuyến |
| 5. Thận                  |                      |

### ❖ Phương pháp

- a. Dùng tay xoa bóp các huyệt vị trên.
- b. Có thể dùng túi hạt thuốc Vương bất lưu hành, phương pháp đấm nêu ở mục trên.

## 7. Tinh giao bị đau

### ❖ Biểu hiện

Khi chấn gối các bộ vị như ngọc hành (dương vật), hội âm, âm nang bị đau.

*Có nhiều nguyên nhân:* hệ thống sinh thực khí quan bị viêm (viêm niệu đạo, viêm túi tinh, viêm tiền liệt tuyến); ngọc hành (dương vật) khác thường; lo sợ việc mang thai; giao hợp nhiều lần; âm đạo phụ nữ biến đổi.

### ❖ Khu phản xạ

1. Cao hoàn
2. Thủ niệu quản
3. Thận
4. Thận thương tuyễn
5. Phúc xoang thần kinh tùng

### ❖ Phương pháp

Có thể dùng vương bất lưu hành bỏ vào túi vải, xoa bóp các bộ vị vừa nêu ở mục trên. Cách 1 ngày trị liệu 1 lần.

### 8. Thiếu hưng thú trong sinh hoạt (Nam - nữ và bệnh lãnh cảm)

### ❖ Biểu hiện

Thanh niên, trung niên, người cao tuổi tình dục bị giảm sút, còn gọi là chứng lãnh cảm.

*Nhu đã nói, bệnh lãnh cảm có nhiều nguyên nhân: Công năng thần kinh và nội phân tiết giảm sút; hệ hống sinh thực khí quan, hệ thống hô hấp hoặc hệ thống tuần hoàn bị bệnh; hoặc do tâm lý.*

Nói chung có 3 nhân tố ảnh hưởng đến bệnh thiếu hưng thú trong tình dục là thể chất, tâm lý và nội tiết tố.

Sau đây là phương pháp xoa bóp phụ trợ với trị liệu bằng thuốc thang và tâm lý.

### ❖ Khu phản xạ

1. Thùy thể
2. Đầu bộ
3. Thương thận tuyễn
4. Thận tạng
5. Tính tuyễn
6. Lâm ba
7. Phúc xoang thần kinh tùng

- Nam thêm bộ vị: Cao hoàn, Tiền liệt tuyến phản xạ khu.

- Nữ thêm bộ vị: Tử cung, Noãn sào, Âm đạo phản xạ khu.

#### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên.

#### ❖ Phương pháp khác

a. Tăng cường tập luyện thể lực; tránh căng thẳng về mặt tinh thần.

b. Cải tạo hoàn cảnh sống, chú ý đến cửa lớn, cửa sổ (thoáng khí), rèm cửa (màu sắc), làm sao thấy thân mật, ấm cúng; tránh u ám, ẩm đạm, ảnh hưởng đến tâm lý.

c. Nếu nam bị bệnh, nữ quan tâm chăm sóc; nữ bị bệnh nam cũng phải quan tâm, không nên bỏ mặc nhau, bệnh tình càng thêm nặng.

### 9. Âm đạo co giật

#### ❖ Biểu hiện

Người nữ, khi gần gũi, lúc dương vật sắp vào, âm đạo đột nhiên thu lại, gọi là âm đạo bị co giật.

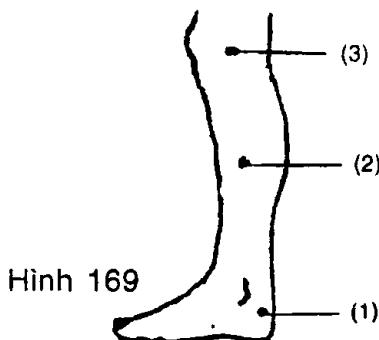
Sau đây là những phương pháp xoa bóp: bộ vị trên bàn chân, huyệt vị thuộc chân và bộ vị thuộc tai.

#### ❖ Bộ vị thuộc chân

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1. Thận            | 2. Thận thượng tuyến  |
| 3. Phúc xoang thần | 4. Thùy thể kinh tùng |
| 5. Âm đạo          | 6. Tiền liệt tuyến    |
| 7. Tử cung         |                       |

### ❖ Phương pháp

- a. Trước khi sấp gần gối, lấy nước ấm ngâm chân và tiến hành xoa bóp.
- b. Xoa bóp các bộ vị vừa nêu.
- c. Xoa bóp xong có thể dùng hạt vương bát lưu hành ấn vào các bộ vị vừa nêu.



### ❖ Huyệt vị vùng chân (xem hình 169)

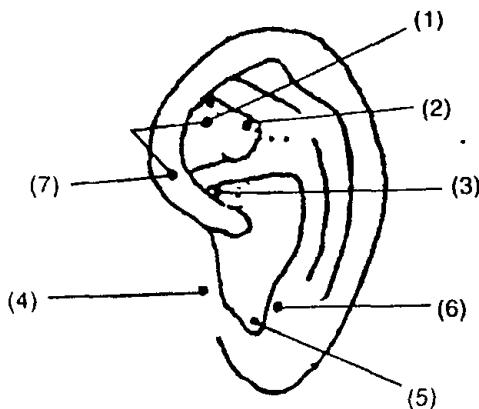
1. Thái âm kiều
2. Giao nghi
3. Liêu liêu

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các huyệt vị, xoa theo chiều kim đồng hồ, mỗi huyệt 36 lần, mỗi ngày trị liệu 2 lần.

### ❖ Huyệt vị vùng tai (xem hình 170)

1. Tử cung
2. Thần môn
3. Giao cảm
4. Thận thương tuyễn
5. Nội tâm tiết
6. Não điểm
7. Ngoại sinh thực khí quan



Hình 170

### ❖ Phương pháp

Dùng hạt vương bất lưu hành (bỏ vào bao) ấn vào huyệt, xoa bóp chung quanh huyệt, vành tai, cảm giác tai nóng, hồng.

Cách 1 ngày xoa bóp một tai; mỗi lần trị liệu chọn 4 huyệt vị và luân phiên nhau để ấn hạt vương bất lưu hành.

## 10. Thông kinh

### ❖ Biểu hiện

Phụ nữ, trước khi có kinh thường đau bụng dưới, đau giữa bụng và 2 bên bụng, đôi khi đau lan đến lưng, đùi, sườn, vai.

Trung y lý luận, không thông sinh đau (bất thông tắc thông) tức khí huyết không thông, sinh thống kinh.

### ❖ Bộ vị

- |             |                              |
|-------------|------------------------------|
| 1. Thận     | 2. Tử cung                   |
| 3. Noãn sào | 4. Phúc xoang thần kinh tùng |

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp vị Thận, tiếp theo là Noãn sào, Phúc xoang  
thần kinh tùng. Khi nào có cảm giác bớt đau thì dừng.

### ❖ Phương pháp khác

a. Dùng ngải hoặc hương yên châm cứu các huyệt  
Quan nguyên, Tam âm giao 5-10 phút, trước khi có  
kinh 5-10 ngày, mỗi ngày 1 lần.

b. Dùng ngón tay cái ấn vào huyệt Hợp cốc liên tục  
100 lần; ấn vào huyệt Tam âm giao, Túc tam lý, mỗi  
huyệt 100 lần. Vẽ nắn nhẹ huyệt Thiên khu 1-2 phút.

Dùng ngón tay cái (tay phải) ấn vào huyệt Quan  
nguyên, dùng ngón tay cái (tay trái) ấn vào huyệt Trung  
quản 10 lần.

c. Dùng 500g hành lá, cắt từng đoạn 3mm, bỏ vào trong  
túi vải, ủi nóng chườm vào bụng. Công dụng giảm đau.

d. Dùng 250 g muối sống, cho thêm nửa chén nhỏ  
rượu, dấm cũ, rang nóng, cho bỏ vào túi vải, chườm vào  
bụng. Công dụng giảm đau.

## 11. Thiếu sữa

### ❖ Biểu hiện

Phụ nữ sau khi sinh thiếu sữa cho cháu bé gọi là  
thiếu sữa.

*Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thiếu sữa:* Tinh  
thần căng thẳng, tâm lý không ổn định, tuyến vú bị  
viêm, ánh hướng đến sự phân tiết của sữa.

### ❖ Khu phản xạ vào chân

1. Thùy thể

2. Thượng thận tuyến

- 3. Giáp trạng bàng tuyến
- 4. Tử cung
- 5. Sinh thực tuyến

❖ **Phương pháp**

Dùng nước ấm ngâm chân trước khi xoa bóp các bộ vị vừa nêu.

❖ **Phương pháp khác**

a. Dùng 200 khắc lá thầu dầu tươi (tệ sàng diệp), cho thêm nước, nấu khoảng 50-60 phút, dùng nước để rửa vú.

b. Dùng 30 khắc hành nấu nước rửa vú; tiếp theo lấy lược gỗ sạch chải vú 10 phút; tiếp dùng lược đè vào vú 10 lần, mỗi ngày trị liệu 2-3 lần. Động tác nhẹ không làm tổn thương da.

c. Dùng tay xoa bóp vú 20- 30 lần; ấn vào huyệt Đản trung, Trung quản, Túc tam lý, Tam âm giao, mỗi huyệt 1 phút; sáng 1 lần, chiều 1 lần.

## **12. Viêm tuyến vú**

❖ **Biểu hiện**

Đè vào vú thấy sưng, sữa không tiết ra được, đau đầu, sợ lạnh, phát nóng, toàn thân mỏi mệt. Nguyên nhân là nhiễm khuẩn.

❖ **Khu phản xạ**

- 1. Thùy thể
- 2. Thận thương tuyến
- 3. Giáp trạng bàng
- 4. Tử cung
- 5. Sinh thực tuyến

### ❖ Phương pháp

Dùng nước lạnh ngâm chân, lau chân sạch, xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên và xoa bóp bàn chân đỏ hồng.

### ❖ Phương pháp xoa bóp huyệt vị

- a. Dùng lòng bàn tay xoa nhẹ vùng ngực, vú 2—30 lần.
- b. Nắn từ vùng nách, từ trên xuống dưới 20 - 30 lần, có cảm giác đau là tốt.
- c. Dùng lòng bàn tay đẩy bụng trên 20- 30 lần, trọng điểm là đường rẽ ở Thượng quản.
- d. Xoa bóp các huyệt: Đản trung, Khúc trì, Túc tam lý, Tam âm giao. Sáng chiều xoa bóp 1 lần.

### ❖ Phương pháp khác

- a. Dùng Xích thước 20gr, Hạ khô thảo 30gr, Công anh 20gr, nấu nước rửa vú. lau khô. Tiếp, dùng lược gỗ chải vú 10-15 phút.
- b. Dùng 120 - 180gr bồ công anh, nấu nước, rửa vú, mỗi lần 20-30 phút, ngày 2- 4 lần.
- c. Dùng hành giả nhỏ, thêm một chút xạ hương, bỏ vào túi vải, áp vào vú, thấy xuất mồ hôi. Công dụng giảm đau.

## 13. Âm bộ bị ngứa

### ❖ Biểu hiện

Nếu âm bộ của phụ nữ bị ngứa, phần nhiều bị viêm, vật chất âm đạo phân tiết tăng nhiều, sinh ngứa cục bộ hoặc có thể bị tiểu đường hoặc bị bệnh tích trùng.

Nếu bị ngứa ngáy nhiều nên đi bệnh viện kiểm tra, phương pháp xoa bóp chỉ là phụ trợ.

### ❖ **Khu phản xạ bàn chân**

1. Thận
2. Thâm tinh quản
3. Bàng quang
4. Thận thượng tuyến
5. Âm đạo
6. Sinh thực tuyến
7. Lâm ba tuyến

### ❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị vừa nêu trên.

#### **Tự xoa bóp**

Xoa bóp các huyệt vị vùng xương chậu, huyệt Huyết hải, Tam âm giao, Lãi câu; mỗi buổi sáng 1 lần.

### **14. Phụ nữ có thai**

#### ❖ **Biểu hiện**

Phụ nữ có thai thường bị nôn mửa, không muốn ăn uống, cảm giác thức ăn có mùi tanh, chóng mặt, bức bối.

#### ❖ **Khu phản xạ**

1. Thận
2. Thâm niệu quản
3. Bàng quang
4. Thùy thể
5. Giáp trạng tuyến
6. Thượng thận tuyến
7. Tử cung
8. Noãn sào
9. Hung (ngực).

#### ❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các bộ vị nêu trên.

#### ❖ **Phương pháp khác**

Nếu triệu chứng có vẻ nặng, dùng khăn nóng ấn và xoa nhẹ vào lưng, vào bụng.

## 15. Bệnh chứng bốc hỏa (Bình an bệnh)

### ❖ Biểu hiện

Phụ nữ, từ 45- 55 tuổi, công năng của noãn sào giảm sút, nội phân tiết tố rối loạn, xuất hiện những chứng bệnh như: mất ngủ, bất an, đau đầu, chóng mặt, đau lưng, tay chân bị tê, tim đập thất thường; gọi là hỏa bốc.

### ❖ Bộ vị

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| 1. Đầu bộ           | 2. Thùy thể                  |
| 3. Cảnh đỉnh        | 4. Sinh thực tuyến           |
| 5. Giáp trạng tuyến | 6. Thận thượng tuyến         |
| 7. Tử cung          | 8. Phúc xoang thần kinh tùng |

### ❖ Phương pháp

Xoa bóp các bộ vị trên, xoa bóp nhẹ, mỗi lần trị liệu 30 phút, mỗi ngày trị liệu 1 lần.

## B. NHỮNG BỆNH NGƯỜI CAO TUỔI

### 1. Bệnh quản tâm

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 171a, 171b)

Hình bàn tay thường vuông vức, ngón tay thô, đầu ngón tay như cái dùi trống hoặc như đầu con thằn lằn.

Sắc lòng bàn tay màu đỏ hoặc đỏ tím, vùng đại ngư tế xuất hiện những điểm màu hồng. Lòng bàn tay sưng, da thịt nhão, tính đàn hồi kém.

Gốc ngón tay cái, vùng trung ương có một đường màu sắc như ráng nổi lên; tay lộ gân xanh.

Trên đường chỉ tay số 2 có hình chữ khẩu hoặc hình đảo; biểu thị phát sinh bệnh tâm cơ bị tắc.

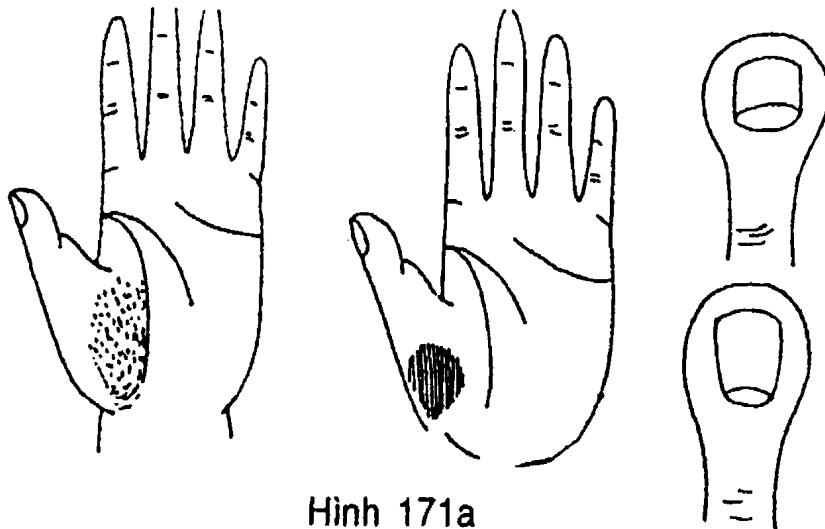
Đường chỉ tay số 3 gãy khúc hoặc cong như con rắn bò; biểu thị công năng của tâm huyết quản không được mạnh mẽ.

Đường chỉ tay số 3 bị gãy khúc hoặc cong như con rắn bò; biểu thị công năng của tâm huyết quản không được mạnh mẽ.

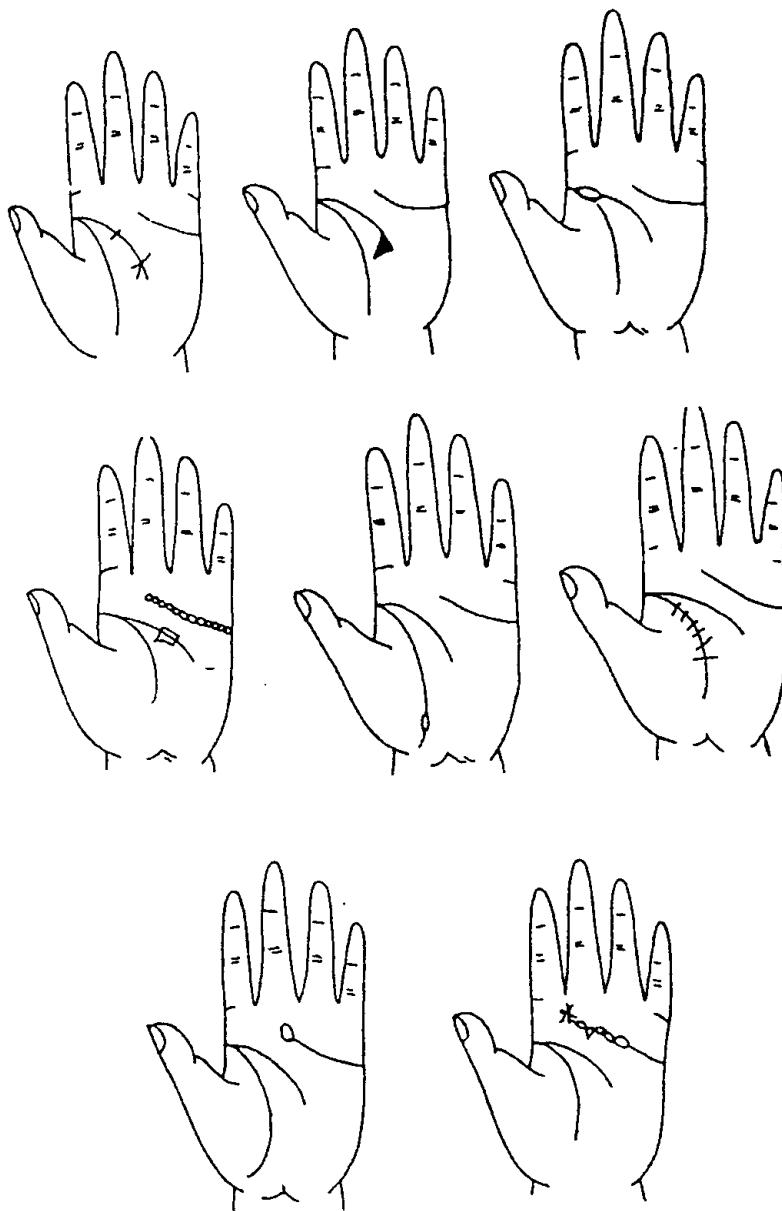
Đường chỉ tay số 1 xuất hiện móc xích, dưới ngón tay trỏ xuất hiện đường hỏa văn (chấm hoa thị hoặc hình ngôi sao).

Dưới ngón tay giữa, trên đường chỉ tay số 1, có hình đảo; biểu thị tâm cơ bị tắc.

Đa số, móng tay hình vuông; móng ngón tay cái có đường vân chạy ngang. Sắc móng tay trắng hồng.



Hình 171a



Hinh 171b

❖ **Huyệt vị** (xem hình 172)

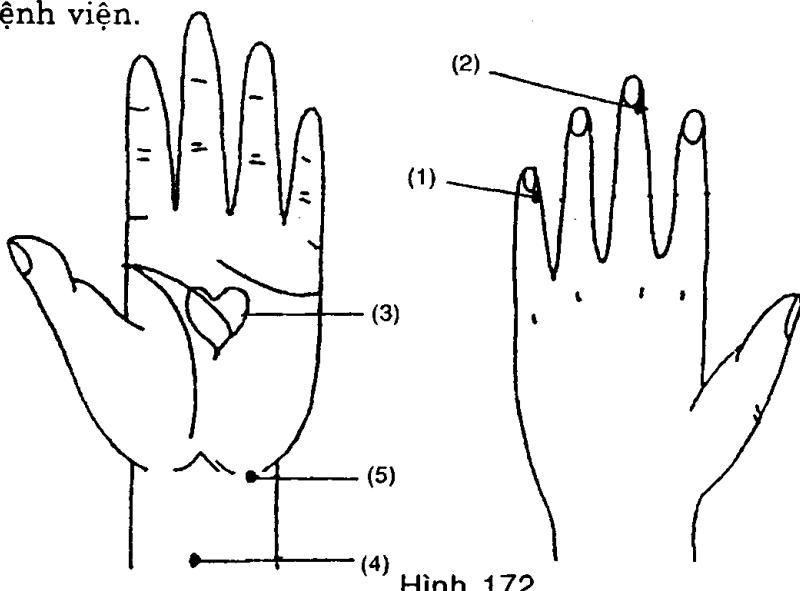
1. Thiếu xung
2. Trung xung
3. Tâm bào khu
4. Nội quan
5. Thần môn

❖ **Phương pháp**

a. Trước tiên, nếu thấy đau ngực bên phải thì xoa bóp huyệt Nội quan thuộc tay bên phải, nếu thấy ngực bên trái đau thì xoa bóp huyệt Nội quan tay trái. Phương pháp là dùng ngón tay cái ấn xuống huyệt, ngón tay cái để phụ trợ trên cánh tay.

b. Tiếp theo là đè mạnh lên các huyệt Thần môn, Trung xung, Thiếu xung. Trị liệu rất hiệu quả.

\* **Chú ý:** Nếu bệnh nặng phải đem đi điều trị ở bệnh viện.



## 2. Bệnh tiểu đường

### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 173)

Sắc lòng bàn tay màu hồng tươi, các đầu ngón tay màu hồng hiện rõ.

- Cung Cấn có hình mắc võng, tương tự mạch máu; cung Chấn và cung Càn có những điểm hồng.

Ngón tay đeo nhẫn màu hồng tươi, ấn vào cung không biến mất.

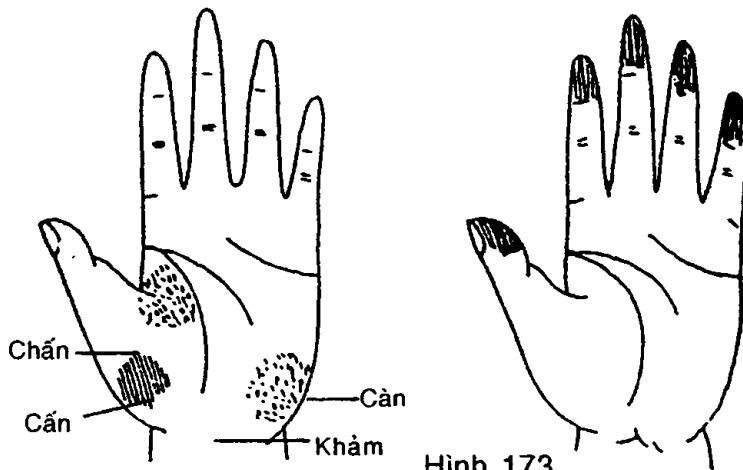
- Cung Càn có màu hồng tươi, ở giữa có những điểm trắng.

Trên cung Càn có một đường vân sâu chạy xuống vùng đại tiểu tể.

- Cung Khảm đường vân tán loạn.

Đường chỉ tay số 3 có 5-6 đường cắt ngang.

Móng tay rộng hoặc khuyết, đuôi thẳng các ngón tay thấy run.



Hình 173

❖ **Huyệt vị** (xem hình 174)

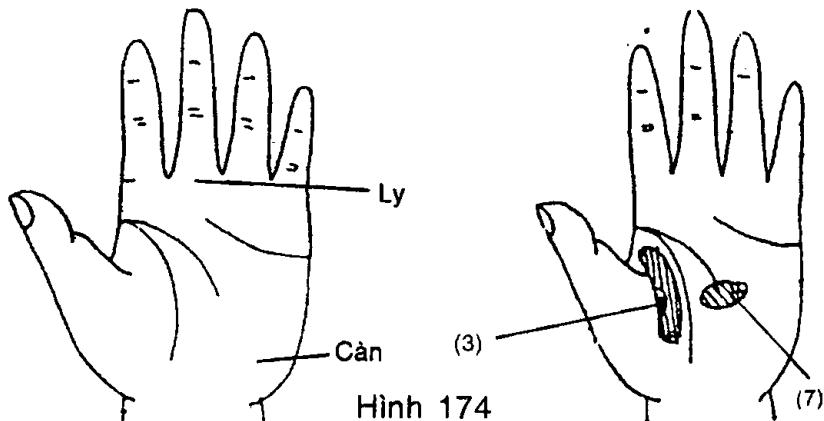
- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 1. Tỳ                   | 2. Vị         |
| 3. Đại trường khu       | 4. Thận huyệt |
| 5. Can huyệt            | 6. Mệnh môn   |
| 7. Kiện lý tam châm khu |               |

❖ **Phương pháp**

a. Trước tiên xoa bóp kích thích, các huyệt Thận huyệt, Mệnh môn, Can huyệt; mỗi huyệt 10 lần.

b. Phụ trợ xoa, bóp, đẩy, châm và nhẹ các huyệt Kiện lý tam châm khu, Vị, Tỳ, Đại trường khu; mỗi ngày xoa bóp mỗi huyệt 7-10 lần.

Kiên trì xoa bóp sẽ thấy công hiệu.



**3. Bệnh cao huyết áp**

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 175a, 175b)

Hình bàn tay béo dày, nhiều thịt; sắc lòng bàn tay hồng tươi; biểu thị có mỡ trong máu.

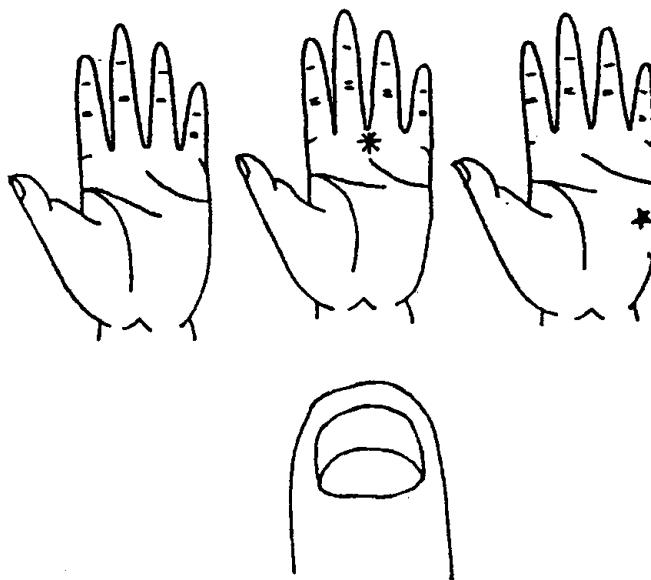
Nếu lòng bàn tay không béo, vùng đại tiểu ngư tế đến ngón tay giữa đỏ hồng; biểu thị quy luật tim đập thất thường.

Dưới ngón tay đeo nhẫn có hai đường vân nhỏ chạy xuống.

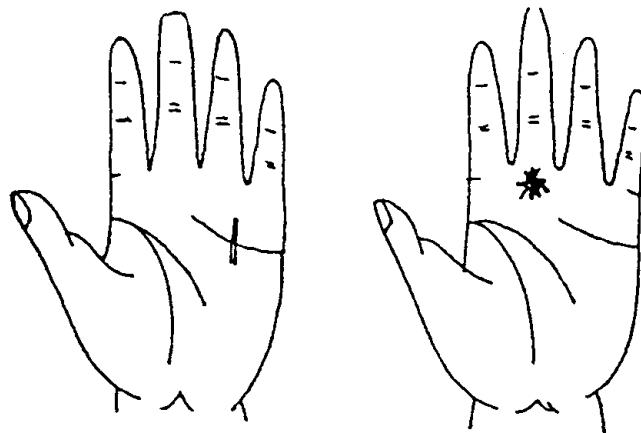
- Cung Ly đường vân tán loạn.

- Cung Càn có đường hỏa vân (hoa thị), cung Ly có hình ngôi sao, hô ứng với nhau.

Người bị bệnh cao huyết áp, phần nhiều móng tay ngắn; móng ngón tay cái ngắn và rất cứng.



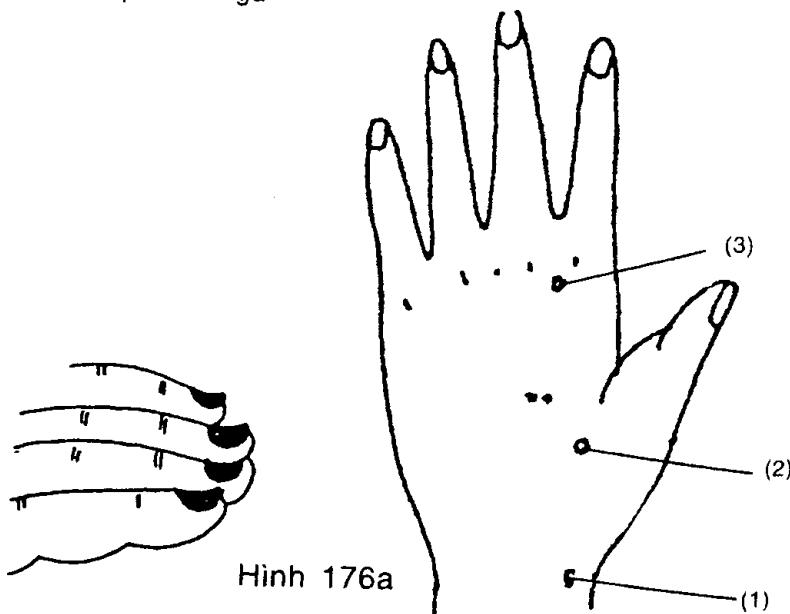
Hình 175a



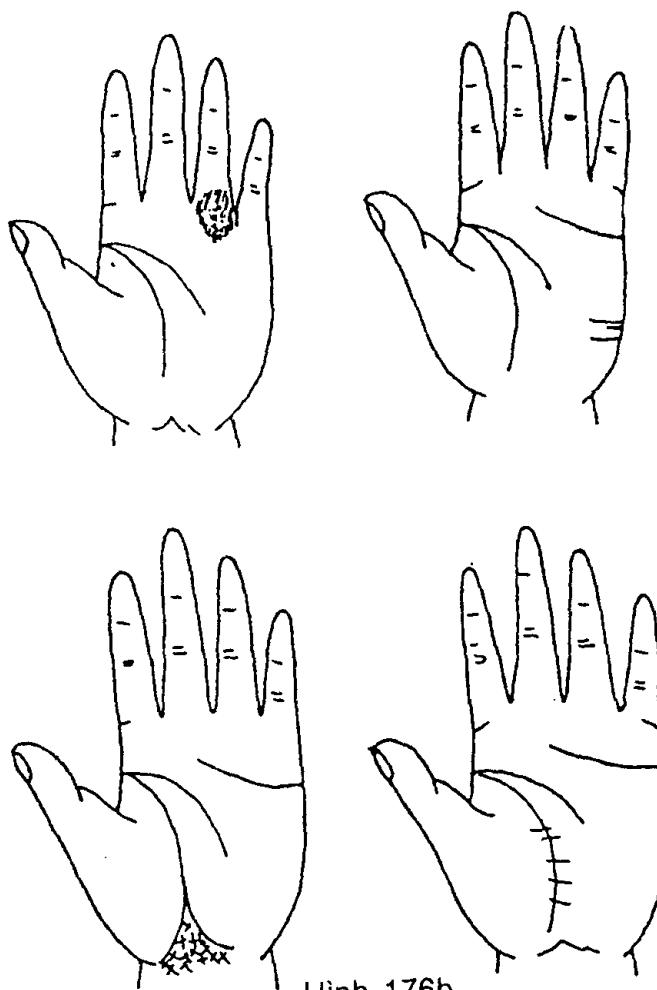
Hình 175b

❖ **Huyệt vị** (xem hình 176a, 176b)

1. Dương khê
2. Hợp cốc
3. Lạc linh ngũ



Hình 176a



Hình 176b

❖ Phương pháp

- Nếu huyết áp 1.2Kpa (160mmHg), xoa bóp kích thích Dương khê.
- Nếu huyết áp 1.35Kpa(180mmHg), xoa bóp kích thích Hợp cốc.

c. Nếu huyết áp 1.5Kpa (200mmHg), xoa bóp kích thíc Lạc linh ngũ.

\* **Chú ý:** Nếu thấy không hiệu quả cần phải đi bệnh viện.

#### 4. Trúng phong

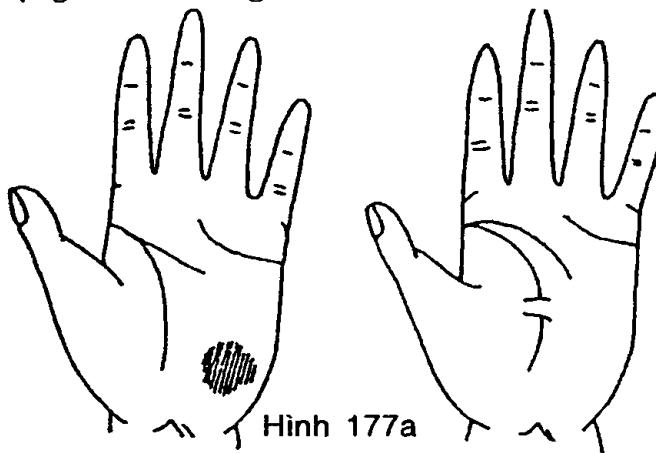
❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 177a, 177b)

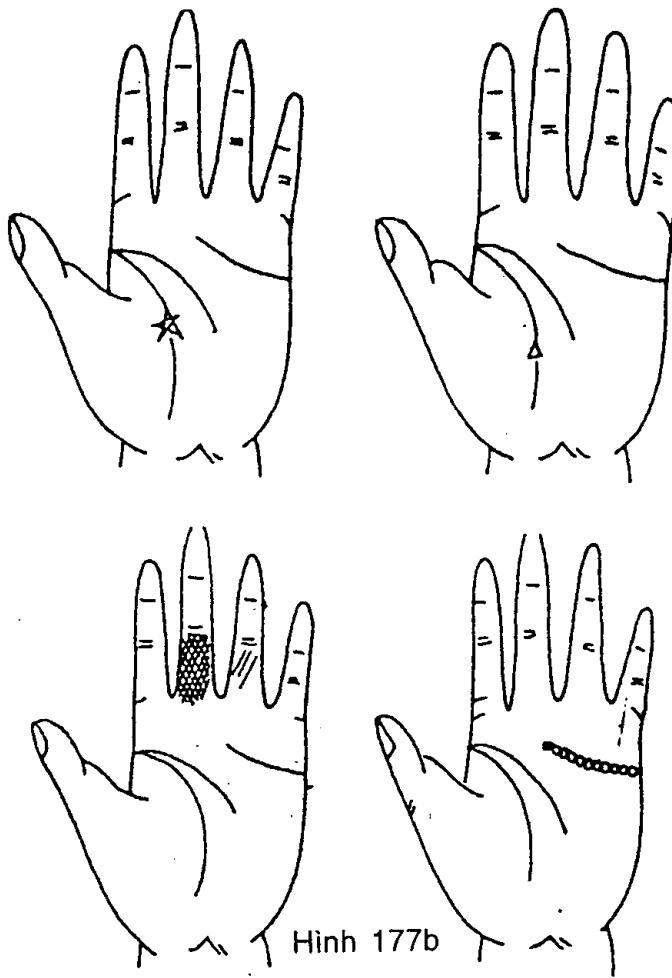
Vùng tiểu ngư tế phát xanh, đen, có hai đường vân song song; biểu thị dễ sinh bệnh đột huyết.

Ngón tay trỏ có đường vân đỏ tím. Đường chỉ tay số 3 bị đứt đoạn hoặc có đường cắt ngang hoặc xuất hiện hình tam giác; triệu chứng trúng phong, đột huyết.

Vùng đại tiểu tế sắc hồng tươi, da bị phù ; biểu thị dễ bị bệnh cao huyết áp.

Đường chỉ tay số 1 có hình đảo, hình xây xích; đường chỉ tay số 2, số 3 không hoàn chỉnh; biểu thị huyết quản não bị u hoặc huyết quản não phát sinh hình dạng khác thường.

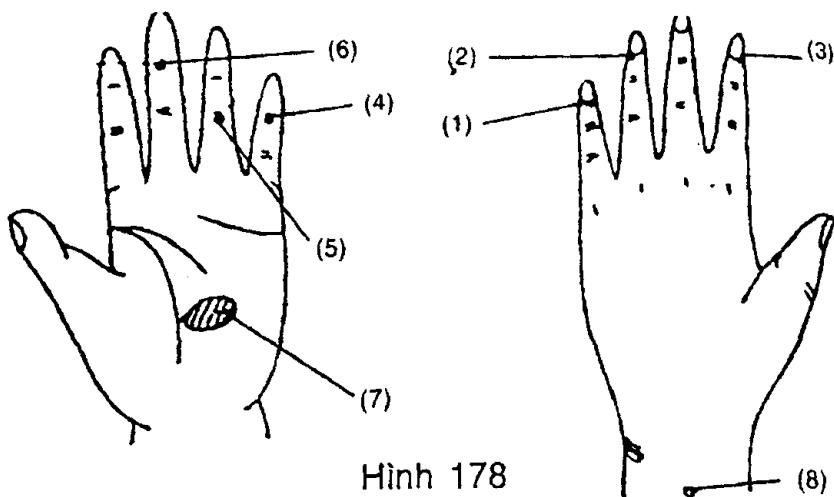




Hình 177b

❖ **Huyệt vị** (xem hình 178)

- |                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 1. Thiếu xung           | 2. Quan xung  |
| 3. Thương dương         | 4. Thận huyệt |
| 5. Can huyệt            | 6. Tâm huyệt  |
| 7. Kiện lý tam châm khu | 8. Ngoại quan |



Hình 178

❖ Phương pháp

a. Nếu mới trúng phong, miệng méo, không nói được, xoa bóp các huyệt vị: Thiếu xung, Quan xung, Thương dương. Mỗi ngày xoa bóp kích thích 10-20 lần.

b. Bình thường cũng có thể xoa bóp, để phòng trúng phong.

c. Nếu đã bị trúng phong, đang dùng thuốc trị liệu, xoa bóp chậm và nhẹ các huyệt vị Thiếu xung, Quan xung, Thương dương, Can huyệt; mỗi huyệt xoa bóp 10-20 lần.

Xoa bóp thêm huyệt Ngoại quan, rất hữu hiệu cho việc trị liệu.

c. Nếu trúng phong đã 3 tháng trở lên, có di chứng, xoa bóp các huyệt Thận huyệt, Can huyệt, Tâm huyệt, Kiện lý tam châm.

Công dụng: phục hồi ngôn ngữ, tứ chi.

d. Ngoài việc trị liệu trên, nên xoa bóp các huyệt vị khác : khu phản xạ xương sống, tủy, lung, đùi.

## 5. Bệnh hay quên

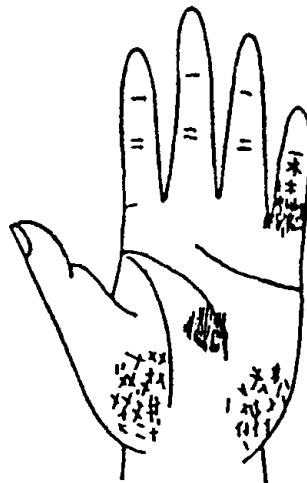
### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 179)

Sắc lòng bàn tay trắng xanh, vùng đại tiêu ngư tê co lại, đường vân tán loại, tính đàm hồi yếu.

Lòng bàn tay sắc xanh, cung Khôn sắc hôn ám.

Cung Khôn có hình sao.

Cuối đường chỉ tay số 3 có hình đảo.



Hình 179

### ❖ Huyệt vị (xem hình 180)

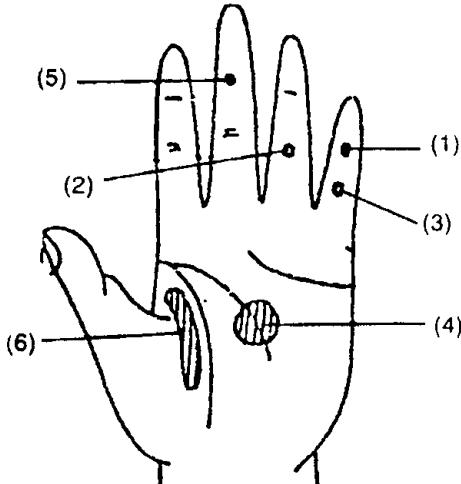
- |               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 1. Thận huyệt | 2. Can huyệt              |
| 3. Mệnh môn   | 4. Thủ tâm (lòng bàn tay) |
| 5. Tâm huyệt  | 6. Tỳ, vị, đại trướng khu |

### ❖ Phương pháp

- a. Hay quên do tâm, tỳ không đầy đủ, xoa bóp, đáy, kích thích mỗi ngày 20 – 30 lần, da thịt đỏ hồng, các

huyệt vị: Thủ tâm, Tâm huyệt, Vị, Tỳ, Đại trường khu. Công dụng phục hồi công năng tâm, tỳ.

b. Người cao tuổi hay quên do thận tinh hư suy, mỗi ngày xoa bóp mỗi huyệt 20 lần: Can huyệt, Thận huyệt, Mệnh môn. Kiên trì trị liệu sẽ thấy hiệu quả.



Hình 180

## 6. Bệnh hoa mắt

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 181)

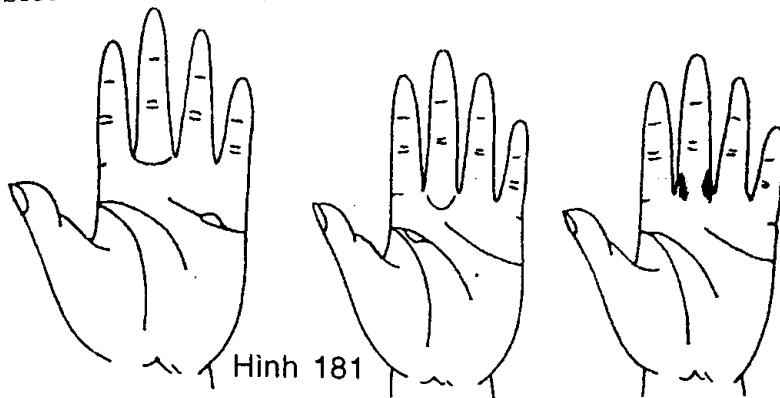
Gốc ngón tay giữa xuất hiện những vết ban hình bán nguyệt, màu xám.

Đường chỉ tay số 1, dưới ngón tay út, có hình đảo.

Đường chỉ tay số 2 và số 3 xuất hiện hình đảo, biểu thị hoa mắt do cao tuổi.

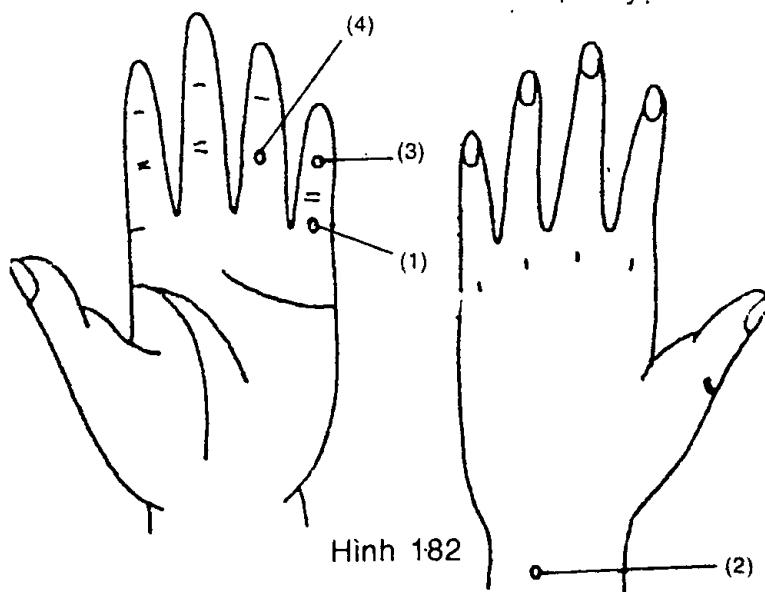
Hai bên gốc ngón tay giữa có sắc xanh, nếu bên nào xanh đậm hơn thì mắt bên ấy nặng hơn, nếu bên nào sắc xanh nhạt thì mắt bên ấy bệnh nhẹ hơn.

Ngón tay cái biểu thị cho mắt trái, ngón tay út biểu thị cho mắt phải.



❖ **Huyệt vị** (xem hình 182)

1. Lão nhän điểm
2. Dương lão
3. Can huyệt
4. Thận huyệt



### ❖ Phương pháp

- a. Người từ 45 tuổi trở lên, xoa bóp các huyệt: Lão nhân điểm, Dương lão. Sáng xoa bóp mỗi huyệt 10–15 lần; chiều xoa bóp mỗi huyệt 20-30 lần.
- b. Người cao tuổi, hoa mắt nặng, ngoài việc xoa bóp 2 huyệt vị vừa nêu, xoa bóp thêm các huyệt vị: Can huyệt, Thận huyệt. Mỗi buổi sáng, mỗi huyệt xoa bóp 10 lần; tối, trước khi đi ngủ xoa bóp mỗi huyệt 15 lần.

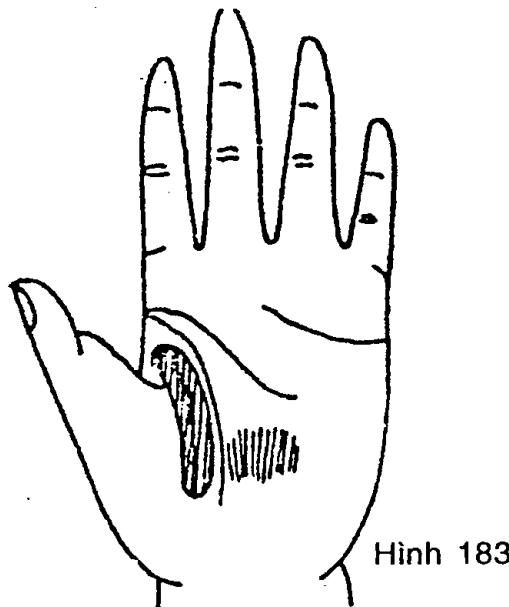
### 7. Mỡ cao trong máu

#### ❖ Chẩn đoán qua bàn tay (xem hình 183)

Cung Cấn hiện màu vàng hoặc trắng xanh.

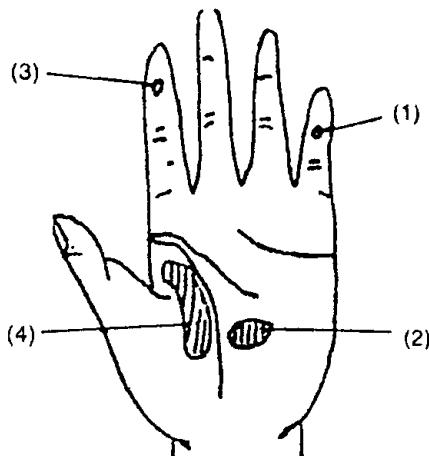
Phía dưới lòng bàn tay sắc xanh.

Vị, Tỳ, Đại trường khu có hình đảo.



❖ **Huyệt vị** (xem hình 184)

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 1. Thận huyệt     | 2. Kiện lý tam châm khu   |
| 3. Đại trường khu | 4. Vị, tỳ, đại trường khu |



Hình 184

❖ **Phương pháp**

- Xoa bóp kích thích các huyệt Kiện lý tam châm khu, Vị, Tỳ, Đại trường khu. Mỗi huyệt xoa bóp 10-15 lần; công dụng kiện tỳ, lợi thấp trọc (đục, ẩm).
- Người cao tuổi, thận hư, xoa bóp: Thận huyệt, Đại trường huyệt. Xoa bóp chậm, mỗi huyệt 10 – 15 lần.

**8. Hội chứng tiền mãn kinh**

❖ **Biểu hiện**

Phụ nữ sau khoảng 45-55 tuổi, trước khi dứt kinh, kinh nguyệt hỗn loạn hoặc bế kinh.

Nóng từng trận, phần đầu, mặt, cổ da thịt đỏ, tim đập nhanh, sau đó đổ mồ hôi, sợ lạnh; nhẹ thì mỗi ngày phát tác một vài phút; nặng thì phát tác lâu hơn.

Tinh thần không ổn định, dễ nóng giận, căng thẳng, nóng nảy bất an, mất ngủ nhiều mộng mị, đau đầu, chóng mặt, nôn mửa.

❖ **Chẩn đoán qua bàn tay** (xem hình 185a, 185b)

Lòng bàn tay đổ nhiều mồ hôi hoặc khô nóng, đỏ hồng.

Cung Tốn đỏ hồng, cung Khám bị khuyết hâm, bộ vị tiểu ngư tể mềm nhão, cung Cấn có sắc xanh.

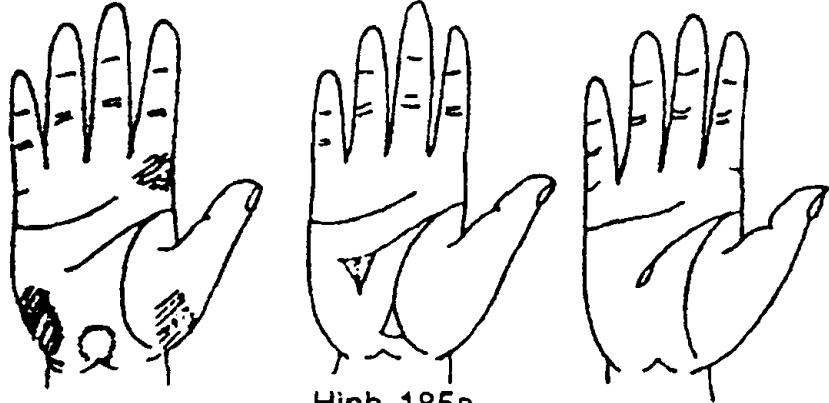
Đường đường sinh mệnh đi xuống có hình tam giác.

Đường chỉ tay số 2 có nhiều đường vân hỗn loạn, cuối đường hình thành hình tam giác.

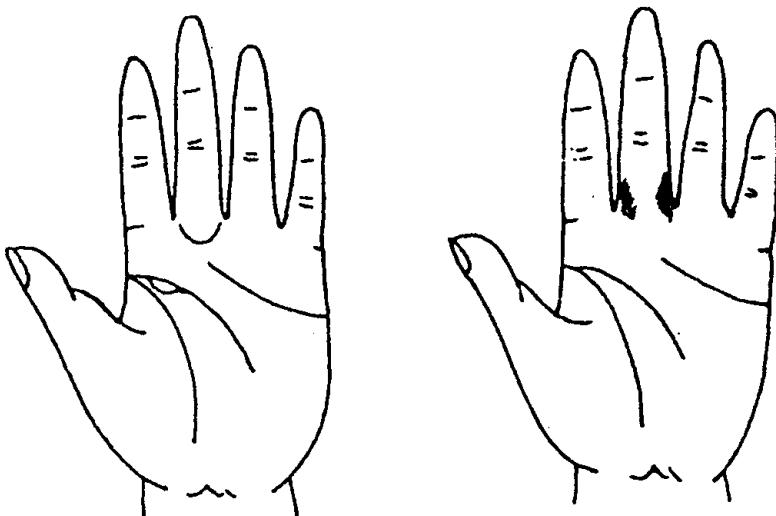
Đường chỉ tay số 5 từ dưới ngón tay út đi lên; biểu thị tình cảm yếu đuối dễ bị kích động.

Cuối đường chỉ tay số 2 có hình đảo.

Đốt thứ 2 ngón tay giữa có hình hoa thị (hỏa văn).



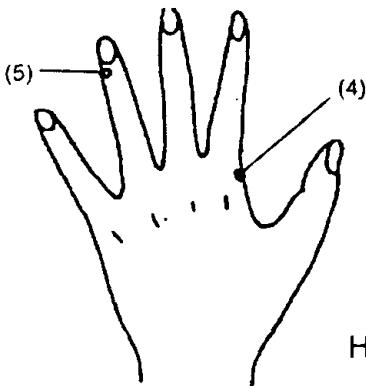
Hình 185a



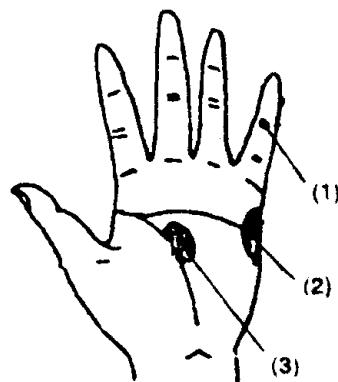
Hình 185b

❖ **Huyệt vị** (xem hình 186)

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 1. Thận huyệt  | 2. Sinh thực khu |
| 3. Tâm bào khu | 4. Nhị gian      |
| 5. Quan xung   |                  |



Hình 186



### ❖ Phương pháp

- a. Trước tiên, xoa bóp, ấn Thận huyệt cho ấm, nóng; có công dụng phân tiết hà nỉ mông (Hormone)
- b. Tiếp theo, vê, đẩy Sinh thực khu, Tâm bào khu; vê đẩy chậm thuận theo chiều kim đồng hồ; mỗi khu vê đẩy 10 –20 lần.
- c. Vê đẩy các huyệt Nhị gian, Quan xung (mỗi huyệt 5- 10 lần), mục đích phụ trợ cho việc trị liệu.

## C. GIỮ GÌN SẮC ĐẸP

### 1. Da mặt đẹp

Da mặt rất quan trọng đối với sắc đẹp của người phụ nữ, da mặt đẹp là mịn màng, tươi nhuận.

Da mặt không đẹp là da thô, có 2 nguyên nhân là do tiên thiên và hậu thiên. Tiên thiên là do di truyền, nội phân tiết của da quá thịnh, mờ tích tụ ở chân lông.

Hậu thiên là do không bảo dưỡng da đúng phương pháp, da không được sạch hoặc máu huyết tuần hoàn bị trở ngại.

Trung y cho rằng, xoa bóp xúc tiến công năng của ngũ tạng, sự tuần hành của máu huyết, đặc biệt là thận, có tác dụng làm chất da, sắc da thay đổi và có làn da đẹp.

### ❖ Huyệt vị

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1. Thái dương   | 2. Ấn đường     |
| 3. Tinh minh    | 4. Đồng tử liêu |
| 5. Nghinh hương | 6. Toàn trúc    |

### ❖ Phương pháp

- a. Dùng bụng ngón tay giữa và ngón tay đeo nhẫn xoa tròn theo hướng từ bên trong mặt ra ngoài 10 lần.
- b. Dùng 3 ngón tay (ngón trỏ, ngón giữa và ngón đeo nhẫn) khép lại, để trước trán, xoa chầm chậm ra phía huyệt Thái dương, Đồng tử liêu, 10 lần.
- c. Dùng bụng ngón tay giữa nắn nhẹ huyệt Nghinh hương.
- d. Tiếp tục, xoa 2 bên cánh mũi và chung quanh huyệt Tinh minh, Toản trúc; 10 lần.
- e. Nên luyện tập vào mỗi buổi sáng; rất công hiệu.

### 2. Da toàn thân đẹp

#### ❖ Huyệt vị

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. Khúc trì   | 2. Hợp cốc |
| 3. Thận du    | 4. Phế du  |
| 5. Túc tam lý |            |

#### ❖ Phương pháp

- a. Xoa bóp nhẹ các huyệt vừa nêu, mỗi huyệt 5 phút; vừa có công dụng tăng sức khỏe, thay đổi khí sắc làm cho da đẹp.
- b. Có thể tập luyện bất cứ lúc nào trong ngày.
- c. Đôi mắt đẹp

#### ❖ Biểu hiện

Có 3 nguyên nhân làm cho mắt không đẹp, không quyến rũ, là mắt bị thâm quầng, mắt bị sưng và bị túi mắt.

Mắt bị thâm quầng, chung quanh mắt xuất hiện quầng đen; có nhiều nguyên nhân mắt bị thâm quầng,

do mệt mỏi, không ngủ được hoặc khí huyết vùng mắt tuần hoàn bị trở ngại.

Bị sưng mắt, do công năng của vị thất thường, nội thủy phân bên trong cơ thể mất điều hòa dẫn đến sưng mắt.

Bị túi mắt, dưới mắt có túi, có nhiều nguyên nhân nhưng nguyên nhân chính là da mắt bị lão hóa dẫn đến lâm ba tuần hoàn dưới mắt không thông thuận.

Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ nên xoa bóp các huyệt vị chung quanh vùng mắt để bảo vệ mắt.

#### ❖ **Huyệt vị**

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. Toàn trúc    | 2. Tinh minh |
| 3. Thừa khấp    | 4. Tứ bạch   |
| 5. Đồng tử liêu | 6. Thận du   |
| 7. Can du       | 8. Phong trì |
| 9. Thiên trụ    |              |

#### ❖ **Phương pháp**

a. Mắt hơi nhắm, dùng ngón tay trỏ ấn và xoa nhẹ nhàng, bắt đầu từ huyệt Tinh minh lên đến huyệt Đồng tử liêu. Công dụng nâng mắt lên.

b. Dùng bụng 2 ngón tay trỏ, xoa từ dưới hốc mắt huyệt Tinh minh đến huyệt Đồng tử liêu.

c. Dùng 2 ngón tay giữa xoa bóp nhiều lần từ huyệt Tinh minh xuống các huyệt Thừa khấp, Tứ bạch, Toàn trúc.

d. Có thể xoa bóp thêm các huyệt Thận du, Can du, Phong trì, Thiên trụ. Công dụng làm sáng mắt, trị bệnh liên quan đến mắt.

### ❖ Phương pháp bảo vệ mắt

a. Xoa nóng lòng bàn tay áp vào huyệt Tinh minh, chuyển động đồng tử 15 lần.

Công dụng, trừ mồi mắt làm sáng mắt.

b. Tập chủ động nhấp mắt, mở mắt 20 lần, mỗi ngày tập 5 lần. Công dụng làm thư giãn da vùng mắt, chống bị túi mắt.

## 4. Mụn trứng cá (Thanh xuân đậu)

### ❖ Biểu hiện

Nam, nữ từ 14 - 19 tuổi, thường hay bị mụn trứng cá, gọi là thanh xuân đậu, những người trung niên cũng thường bị chứng này (không chỉ ở mặt mà còn ở trên cơ thể).

Người bị mụn trứng cá thường hay buồn bực vì ảnh hưởng đến da mặt và sắc đẹp. Năm nguyên nhân chính là:

Phụ nữ, trước ngày hành kinh thường sinh mụn, do hà nỉ mông (Hormone, kích thích tố) phân tiết.

Mùa hè, mặc áo quần chật hoặc trong hoàn cảnh ẩm nóng, chất dầu ở da không tiết ra ngoài được, sinh mụn trứng cá.

Sinh hoạt không bình thường, có thể dẫn đến chứng mụn trứng cá.

Do áp lực nặng nề, ảnh hưởng đến nội phân tiết (hùng tính tố) của thận, sinh mụn trứng cá.

Do ăn uống, quá nhiều chất dầu hoặc quá cay hoặc quá ngọt cũng dễ sinh chứng mụn trứng cá.

### ❖ **Huyệt vị**

- 1. Hợp cốc
- 2. Tứ bạch
- 3. Thái dương
- 4. Đại trường du
- 5. Vị du
- 6. Thận du
- 7. Khúc trì

### ❖ **Phương pháp**

- a. Xoa bóp huyệt Hợp cốc 5 phút.
- b. Dùng ngón tay trỏ đẩy từ huyệt Tứ bạch đến huyệt Thái dương 20 lần.
- c. Dùng bụng ngón tay deo nhẫn đẩy nhẹ từ hướng bên trong mặt ra ngoài 10 lần.
- d. Xoa bóp các huyệt vị Đại trường du, Vị du, Thận du, Khúc trì, có công dụng trị liệu mụn trứng cá.

### \* **Chú ý :**

- 1. Có thể dùng dầu thơm (phương hương) rửa sạch mặt làm cho da mặt tiết hết chất nhờn, làm cho chất hắc nỉ mông (Hormone, chất kích thích) phân tiết bình thường.
- 2. Không nên xoa bóp, hoặc xoa bóp các mụn trứng cá sưng, mưng mủ, đề phòng lây lan hoặc nhiễm trùng.

## **5. Tàn nhang (Ban tước)**

### ❖ **Biểu hiện**

Phụ nữ, từ 30 tuổi trở lên thường bị chứng tàn nhang, mặt có những điểm đen như trứng chim sẻ, Trung y gọi là ban tước; tàn nhang là kẻ thù của phụ nữ và sắc đẹp.

Bị tàn nhang có nhiều nguyên nhân là thiên nhiên (di truyền) và hậu thiên

Sau đây là những nguyên nhân do hậu thiên:

Nắng gió làm cho da mặt bi nhũng sắc tố đen (ban tước).

Công năng của gan, nội phân tiết mất điều hòa hoặc gan bị bệnh.

Phụ nữ có thai, thời kỳ đầu có thai, do nội phản tiết thay đổi sinh tàn nhang.

Do áp lực công việc, mệt nhọc; tâm lý uất ức sinh tàn nhang.

Ăn uống những thực phẩm có nhiều hàm lượng kim thuộc (đồng, bạc) dễ sinh ban tước hoặc dùng những mỹ phẩm không hợp với da cũng có thể sinh tàn nhang.

## Huyệt vị

- ## 1. Cần dù

## ❖ Phương pháp

Án xoa nhẹ các huyệt Can du, Thận du; mỗi huyệt 5 phút, ngày xoa bóp 1 lần.

## Công dụng, trừ tàn nhang và phòng tàn nhang.

## 6. Vết nhăn trên mặt

### ❖ Biểu hiện

Phụ nữ nói riêng và mọi người nói chung, từ 30 tuổi trở lên mặt, xuất hiện các nếp nhăn. Người ta có thể chia các loại vết nhăn: đuôi mắt, chung quanh mắt; vết nhăn trên trán, giữa mũi (pháp lệnh văn), cười có nếp nhăn.

Vết nhăn là vết tích của năm tháng là sự lão hóa của da mặt, cơ thể là nỗi lo của những người đẹp.

❖ **Huyệt vị**

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| 1. Ngư yêu   | 2. Đồng tử liêu |
| 3. Toàn trúc | 4. Tinh minh    |

❖ **Phương pháp**

Xoa bóp các huyệt vị vừa nêu; mỗi huyệt 5 phút.

*Công dụng:* xúc tiến sự tuần hoàn máu huyết và lâm ba; trị liệu các vết nhăn và phòng các vết nhăn phát sinh.

*Trị liệu và đề phòng vết nhăn trên má, hai bên mũi và cười*

a. Dùng bụng ngón tay đeo nhẫn xoa bóp theo hình tròn ốc từ phía trong má ra ngoài, 10 lần.

*Công dụng:* trừ và phòng vết nhăn trên má.

b. Dùng bụng ngón tay đeo nhẫn xoa bóp huyệt Nghinh hương hướng ra 2 bên 10 lần.

*Trị liệu và đề phòng vết nhăn đuôi mắt và quanh mắt*

a. Ấn và xoa bóp các huyệt vị Đồng tử liêu, Toàn trúc, Tinh minh, Thừa khấp, mỗi huyệt 3 giây, ấn và xao bóp nhiều lần.

b. Dùng bụng ngón tay (cả hai tay) xoa bóp bên ngoài góc đồng tử khí quan đến huyệt Tinh minh.

c. Dùng bụng ngón tay (cả hai tay), xoa nhẹ huyệt Tinh minh xuống vùng lân cận.

### *Tri liệu và đề phòng vết nhăn trên trán*

Dùng 3 ngón tay (deo nhẫn, ngón giữa và ngón trỏ) xoa bóp từ gốc mũi hướng lên trên trán, ra 2 góc trán, 10 lần.

## **7. Cổ đẹp**

### **❖ Biểu hiện**

Phụ nữ, do tuổi tác cao thường xuất hiện những nếp nhăn ở cổ, khiến cổ mất đẹp. Xoa bóp cũng là cách xoá và đề phòng những nếp nhăn ở vùng cổ phát sinh.

### **❖ Huyệt vị**

- |                |              |
|----------------|--------------|
| 1. Nhân nghinh | 2. Phù đột   |
| 3. Thiên đột   | 4. Phong trì |
| 5. Thiên trụ   |              |

### **❖ Phương pháp**

- a. Dùng 2 ngón tay giữa thay đổi nhau xoa bóp các huyệt vị vừa nêu trên, xoa bóp nhiều lần.
- b. Dùng 3 ngón tay (trỏ, giữa và ngón deo nhẫn) xoa bóp vùng cổ từ dưới lên trên.
- c. Nắn nhẹ da vùng cổ để tăng tính đàn hồi của da, phòng vết nhăn.

## **8. Tiêu trừ mỡ**

### **❖ Biểu hiện**

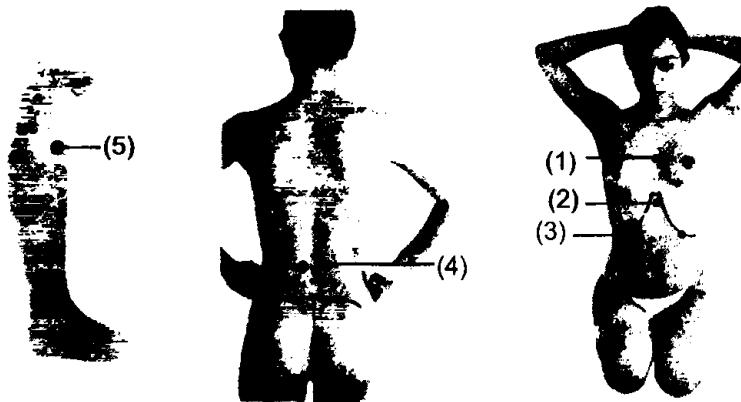
Người béo phì, do nhiều mỡ, mỡ ở trên da, tích ở vú hoặc một bộ phận nào đó trên cơ thể (bụng, đùi ...) làm cho cơ thể không còn thon thả xinh đẹp.

Ngoài ra lượng mỡ cao trong máu, thường dẫn đến các bệnh tật khác như cao huyết áp, xơ động mạch, tiểu đường.

Người béo phì cần phải vận động, chú ý đến ăn uống và kết hợp với xoa bóp trị liệu.

❖ **Huyệt vị** (xem hình 187)

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. Đản trung  | 2. Cự khuyết   |
| 3. Kỳ môn     | 4. Tam tiêu du |
| 5. Túc tam lý |                |



Hình 187

❖ **Phương pháp**

- Cổ xuống vú, lưng, bụng, đùi, phát phì nên xoa bóp huyệt Đản trung.
- Bụng phì (to), dùng 4 ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn, ngón út) xoa bóp các huyệt Cự khuyết, Kỳ môn, Tam tiêu du và Túc tam lý.

*3. Tiêu trừ mỡ bụng:* Năm hoặc ngồi, dùng 2 lòng bàn tay chồng lên nhau, tay phải dưới, tay trái trên, thở khí ra xoa nhẹ huyệt Cự khuyết, xoa xuống bụng, đè nhẹ xuống bụng.

Tiếp xoa nhẹ huyệt Kỳ môn, xoa xuống bụng và đè nhẹ bụng.

Đổi tay, tay trái dưới, tay phải trên, xoa từ huyệt Kỳ môn xuống bụng; tiếp theo xoa huyệt Cự khuyết xuống bụng.

Mỗi ngày xoa bóp 3 phút, công dụng trừ mỡ bụng.

## **9. Người gầy**

### **❖ Biểu hiện**

*Có nhiều nguyên nhân:* di truyền hoặc dạ dày không tốt, tiêu hóa không tốt hoặc dạ dày bị viêm mãn tính.

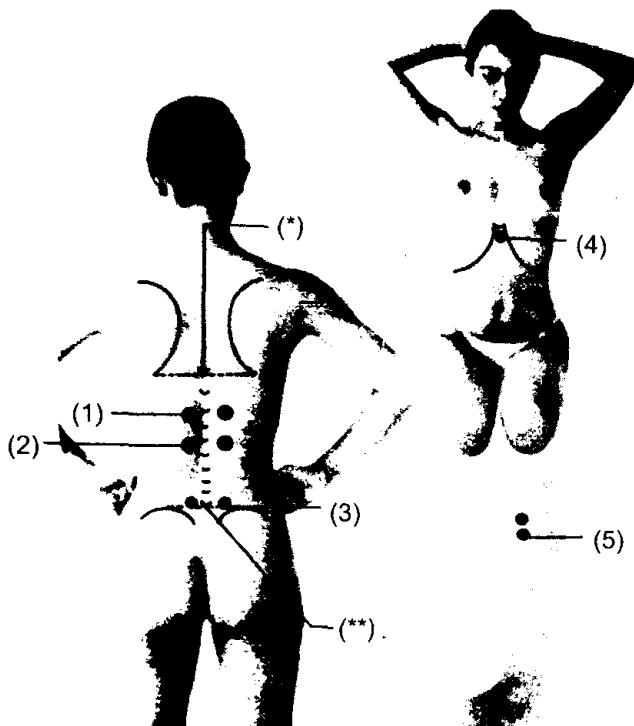
Người gầy không thích ăn uống, thể lực sút kém, ảnh hưởng đến sắc đẹp.

### **❖ Huyệt vị (xem hình 188)**

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1. Thận du       | 2. Vị du     |
| 3. Đại trường du | 4. Cự khuyết |
| 5. Túc tam lý    |              |

### **❖ Phương pháp**

1. Xoa bóp các huyệt vị, thứ tự theo hình vẽ. Công dụng xúc tiến việc ăn uống.
2. Khi xoa bóp nên kết hợp với vận động thể dục để tăng cường thể lực.



Hình 188

## 10. Phòng chống rụng tóc, bạc tóc

### ❖ Biểu hiện

Nhiều nguyên nhân dẫn đến rụng tóc, bạc tóc: di truyền, tự luật thần kinh mất điều hòa, tình thần căng thẳng, bệnh tật.

---

\* Đốt sống cổ thứ 7

\*\* Đốt sống lưng thứ 4

❖ **Huyệt vị**

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1. Bách hội  | 2. Thông thiên |
| 3. Thiên trụ | 4. Trung phủ   |
| 1. Khúc trì  |                |

❖ **Phương pháp**

a. Xoa bóp các huyệt vị theo thứ tự

b. Lúc gội đầu, chải đầu, gải đầu nên kích thích 2 huyệt Bách hội, Thiên trụ khoảng 2-3 phút, tạo thành thóï queñi nhưng không nên quá mạnh làm da đầu bị tổn thương.



*Chương chín*

**THUYỆT VỊ TRÊN 14 ĐƯỜNG  
KINH MẠCH**

*(Dùng để tra cứu)*

## I. KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ (MỖI BÊN 11 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Trung phủ	Thẳng dưới huyệt Vân môn 1 tấc thốn.
2	Vân môn	Dưới đầu ngoài xương đòn.
3	Thiên phủ	Dưới nách 3 tấc, phía trong cánh tay.
4	Hiệp bạch	Dưới huyệt Thiên phủ 1 tấc.
5	Xích trạch	Trên nếp gấp khuỷu tay, bờ ngoài gần cơ nhị đầu.
6	Khổng tối	Trên nếp gấp cổ tay 7 tấc.
7	Liệt khuyết	Từ lằn cổ tay đo lên 1.5 tấc.
8	Kinh cù	Từ lằn cổ tay đo lên 1 tấc, trong rãnh mạch quay.
9	Thái uyên	Trên lằn chỉ cổ tay, chỗ lõm ở bờ ngoài động mạch quay.
10	Ngư tê	Mặt gan bàn tay, giữa xương bàn tay thứ nhất, chỗ tiếp giáp gan bàn tay và mu bàn tay.
11	Thiếu thương	Phía sau góc móng tay cái 1/10 tấc, phía xương quay.

## II. KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG (MỖI BÊN 20 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thương dương	Ở sau móng tay ngón trỏ 1/10 tấc, phía ngón cái.

2.	Nhị gian	Chỗ lõm giữa bàn tay và ngón tay trỏ, phía xương quay
3	Tam gian	Chỗ lõm ở đầu ngón trỏ, phía xương quay, sau đầu xương bàn tay 2.
4	Hợp cốc	Chỗ lõm giữa bờ phía xương quay của xương bàn tay 2.
5	Dương khê	Chỗ lõm ở cổ tay, giữa gân co duỗi ngắn ngón cái và gân co duỗi dài ngón cái.
6	Thiên lịch	Trên huyệt Dương khê 3 tấc.
7	Ôn lưu	Trên huyệt Dương khê 5 tấc.
8	Hạ liêm	Ở dưới huyệt Thượng liêm 1 tấc.
9	Thượng liêm	Ở dưới huyệt Thủ tam lý 1 tấc.
10	Thủ tam lý	Ở dưới huyệt Khúc trì 2 tấc.
11	Khúc trì	Đầu ngoài nếp gấp khuỷu tay.
12	Trửu liêu	Chỗ lõm ở ngoài lồi cầu xương cánh tay.
13	Thủ ngũ lý	Trên nếp khuỷu tay 3 tấc, bờ trước ngoài của xương cánh tay (bờ ngoài cơ 3 đầu).
14	Tý nhu	Trên khuỷu tay 7 tấc, đầu bắp thịt cánh tay.
15	Kiên ngung	Khe lõm ngoài vai, giữa hai xương.
16	Cự cốt	Trong lõm vai tạo bởi đầu mõm cùng vai, xương đòn và gai vai.
17	Thiên đỉnh	Ở bên cổ, dưới huyệt Phù dột 1 tấc.
18	Phù dột	Ở cổ, ngoài huyệt Nhân nghinh 1.5 tấc.

19	Hòa liêu	Ngang và ngoài huyệt Nhãn trung 0.5 tấc
20	Nghinh hương	Ở giữa bờ ngoài cánh mũi và rãnh mũi môi.

### III. KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ (MỖI BÊN 45 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thừa khấp	Dưới mắt 0.7 tấc, từ con mắt thẳng xuống.
2	Tứ bạch	Từ con ngươi (mắt) thẳng xuống 1 tấc.
3	Cự liêu	Ngoài lỗ mũi 0.8 tấc, thẳng dưới con ngươi.
4	Địa thương	Cách mép (miệng) 0.4 tấc.
5	Nghinh	Ở trước và dưới góc hàm dưới, có động mạch.
6	Giáp xa	Dưới tai 0.8 tấc, đầu xương quai hàm.
7	Hạ quan	Dưới cung tiếp xương má, trước lối cầu xương hàm dưới.
8	Đầu duy	Mép tóc, góc trán trong tóc $\frac{1}{2}$ tấc.
9	Nhân nghinh	Phía ngoài yết hầu 1.5 tấc.
10	Thủy đột	Trước bờ cơ ức đòn chũm, giữa 2 huyệt Nhân nghinh và Khí xá.
11	Khí xá	Ngay dưới huyệt Nhân nghinh, ở trên bờ xương đòn.
12	Khuyết bồn	Giữa hố trên xương đòn, trên đường vú.
13	Khí hộ	Ở bờ dưới xương đòn, trên đường vú, cách Nhâm mạch 4 tấc.

14	Khô phòng	Trong khoang gian sườn thứ nhất, cách mạch Nhâm 4 tấc.
15	Ốc ẽ	Chỗ lõm dưới Khô phòng 1.6 tấc.
16	Ung song	Chỗ lõm dưới Ốc ẽ 1.6 tấc.
17	Nhū trung	Chính giữa đầu núm vú.
18	Nhū căn	Chỗ lõm dưới Nhū trung 1.6 tấc.
19	Bất dung	Huyệt Cự khuyết ngang ra 2 tấc.
20	Thừa mān	Dưới huyệt Bất dung 1 tấc.
21	Lương môn	Dưới huyệt Thừa mān 1 tấc.
22	Quan môn	Dưới huyệt Lương môn 1 tấc.
23	Thái ất	Dưới huyệt Quan môn 1 tấc.
24	Hoạt nhục môn	Trên rốn 1 tấc, ngang ra 2 tấc.
25	Thiên khu	Từ rốn ra hai bên 2 tấc.
26	Ngoại lăng	Dưới huyệt Thiên khu 1 tấc.
27	Đại cự	Dưới huyệt Đại lăng 1 tấc.
28	Thủy đạo	Dưới huyệt Đại cự 1 tấc.
29	Quy lai	Dưới huyệt Thủy đạo 1 tấc.
30	Khí xung	Dưới huyệt Quy lai 1 tấc.
31	Bě quan	Khe lõm sau huyệt Phục thô.
32	Phục thô	Ở trên đầu gối 6 tấc, chỗ thịt nổi lên.
33	Âm thị	Trên đầu gối 3 tấc.
34	Lương khâu	Trên đầu gối 2 tấc.
35	Độc ty	Chỗ lõm dưới xương bánh chè, trên xương ống chân, ngoài đường gân lớn ở đầu gối.

36	Túc tam lý	Thẳng dưới huyệt Độc ty 3 tấc.
37	Thượng Cự hư	Dưới huyệt Túc tam lý 3 tấc.
38	Điều khẩu	Dưới gối 8 tấc.
39	Hạ Cự hư	Dưới huyệt Thượng Cự hư 3 tấc.
40	Phong long	Dưới gối 8 tấc, ngoài huyệt Điều khẩu ngang 1 ngón tay.
41	Giải khê	Chỗ lõm trên cổ chân.
42	Xung dương	Dưới huyệt Giải khê 1,5 tấc.
43	Hàm cốc	Chỗ lõm trước giao điểm của các xương bàn chân 2 và 3.
44	Nội định	Sau mép kê ngón chân 2 và 3, 0,5 tấc.
45	Lệ đoài	Mé ngoài ngón chân 2, sau góc móng 1/10 tấc.

#### IV. KINH TÚC THÁI ÂM TỲ (MỖI BỀN 21 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Ấn bạch	Sau góc trong móng chân cái 1/10 tấc.
2	Đại đô	Phía trong góc ngón chân cái, chỗ lõm mé trong ngón chân.
3	Thái bạch	Chỗ lõm dưới xương mé trong bàn chân.
4	Công tôn	Sau đốt ngón chân cái 1 tấc.
5	Thương khẩu	Chỗ lõm dưới mắt cá trong, hơi nhích về phía trước.
6.	Tam âm giao	Trên mắt cá trong 3 tấc, chỗ lõm dưới xương

7	Lậu cốc	Trên măt cá trong 6 tăc, chỗ lõm dưới xương.
8	Địa cõ	Dưới đầu gối 5 tăc.
9	Âm lăng tuyễn	Mé trong dưới đầu gối, chỗ lõm dưới xương ống chân.
10	Huyết hải	Mé trong đầu xương bánh chè thẳng lên 2 tăc.
11	Cơ môn	Ở trên huyết Huyết hải 6 tăc.
12	Xung môn	Ở dưới huyết Đại hành 5 tăc và cách mạch Nhâm 3,5 tăc.
13	Phủ xá	Trên huyết Xung môn 0,7 tăc và cách mạch Nhâm 4 tăc.
14	Phúc kết	Dưới huyết Đại hành 1,3 tăc, cách mạch Nhâm 4 tăc.
15	Đại hành	Ở ngang rốn thẳng dưới đầu vú.
16	Phúc ai	Ở trên huyết Đại hành 3 tăc.
17	Thực đậu	Ở dưới huyết Thiên khê 1,6 tăc, cách mạch Nhâm 6 tăc.
18	Thiên khê	Chỗ lõm dưới huyết Hung hương 1,6 tăc, cách mạch Nhâm 6 tăc.
19	Hung hương	Ở chỗ lõm bờ trên xương sườn 5, ngoài mạch Nhân 6 tăc.
20	Chu vinh	Ở trên xương sườn 4, phía ngoài mạch Nhâm 6 tăc.
21	Đại bao	Dưới nách 6 tăc.

## V. KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM (MÔI BÊN 9 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Cục tuyền	Trong hố nách, giữa các gân, có động mạch.
2	Thanh linh	Ở trên khuỷu tay 3 thốn.
3	Thiếu hải	Ở mé trong khuỷu tay, cách đầu xương khuỷu tay $\frac{1}{2}$ thốn.
4	Linh đạo	Ở trên cổ tay 1,5 thốn.
5	Thông lý	Ở chỗ lõm sau cổ tay 1 thốn.
6	Âm khích	Ở đường mạch sau cổ tay 5 phân.
7	Thần môn	Ở sau bàn tay, chỗ lõm đầu xương đầu.
8	Thiếu phủ	Ở sau đốt gốc xương ngón tay út, giữa chỗ lõm hai xương giáp nhau, thẳng ngang với huyệt Lao cung.
9	Thiếu xung	Ở mé trong đầu chót ngón tay út, mé xương quay, trên đường tiếp giáp da gan tay và mu tay.

## VI. KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG (MÔI BÊN 19 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thiếu trạch	Ở sau góc móng ngoài tay út 0,1 tấc, phía sau xương trụ trên đường tiếp giáp da gan tay và mu tay.

2	Tiền cổ cốc	Ở chõ lõm phía ngoài lăn chỉ đốt 1 của ngón tay út.
3	Hậu khê	Ở chõ lõm sau đốt gốc ngón tay út
4	Uyển cốt	Ở chõ trũng đầu dưới xương đốt bàn tay 5 và xương móc, trên đường tiếp giáp gan tay và mu tay.
5	Dương cổ cốc	Ở chõ trũng dưới xương trụ và xương móc, trên lăn chỉ cổ tay.
6	Dương lão	Ở chõ lõm trên mắt cá sau cổ tay 1 tấc.
7	Chi chính	Ở trên cổ tay 5 tấc.
8	Tiểu hải	Ở rãnh tru, nơi có dây thần kinh trụ đi qua.
9	Kiên trinh	Ở trên đầu nếp nách sau thẳng lên 1 tấc.
10	Nhu du	Ở chõ lõm trên nếp nách sau, dưới gai sống vai.
11	Thiên tông	Ở giữa xương bả vai.
12	Bình phong	Ở trung tâm hố dưới gai vai, thẳng trên huyệt Thiên tông.
13	Khúc viên	Ở phía trong hố trên gai vai, thẳng qua huyệt Kiên tĩnh, giữa đường nối huyệt Nhu du và móm gai đốt sống lưng 2.
14	Kiên ngoại du	Cách móm gai đốt sống lưng 1 do ra 3 tấc.
15	Kiên trung du	Dưới móm gai đốt sống cổ 7 do ra ngoài 2 tấc.

16	Thiên song	Ở phía sau cơ ức đòn chũm sau huyệt Phù đột 0,5 tấc.
17	Thiên dung	Ở phía sau và dưới góc hàm dưới, trước cơ ức đòn chũm.
18	Quyền liêu	Chỗ lõm dưới xương gò má.
19	Thính cung	Chỗ trũng ngang trước giữa nhĩ bình.

## VII. KINH TÚC THÁI DƯƠNG BẰNG QUANG (MỎI BÊN 67 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Tinh minh	Ở phía trong và trên khói mắt trong 0,1 tấc, gần bờ trong hố mắt.
2	Toán trúc	Chỗ lõm đầu trong lông mày, thẳng trên khói mắt trong.
3	Mi xung	Thẳng trên đầu lông mày, trong mí tóc 0,5 tấc.
4	Khúc sai	Từ chân tóc lên 0,5 tấc ngang ra 1,5 tấc.
5	Ngũ xứ	Huyệt Thượng tinh ngang ra 1,5 tấc.
6	Thùa quang	Ở sau huyệt Ngũ xứ 1,5 tấc.
7	Thông thiên	Ở sau huyệt Thùa quang 1,5 tấc.
8	Lạc khước	Sau huyệt Thông thiên 1,5 tấc.
9	Ngọc chẩm	Ở sau huyệt Lạc khước 1,5 tấc.
10	Thiện trụ	Ở bờ ngoài cơ thang, trên chân tóc gáy, từ huyệt Á môn ngang ra 1,3 tấc.

11	Đại trử	Cách đường giữa lưng 1,5 tấc, trên đường ngang qua bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 1.
12	Phong môn	Bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 3 do ra 1,5 tấc.
13	Phế du	Bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 3 do ra 1,5 tấc.
14	Quyết âm du	Bờ trên mỏm gai đốt sống lưng 5 do ra 1,5 tấc.
15	Tâm du	Bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 5 do ra 1,5 tấc.
16	Đốc du	Từ bờ mỏm gai đốt sống lưng 6 do ra 1,5 tấc.
17	Cách du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 7 do ra 1,5 tấc.
18	Can du	Từ dưới mỏm gai đốt sống lưng 9 do ra 1,5 tấc.
19	Đởm du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 10 do ra 1,5 tấc.
20	Tỳ du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 11 do ra 1,5 tấc.
21	Vị du	Từ dưới bờ mỏm gai đốt sống lưng 12 do ra 1,5 tấc.
22	Tam tiêu du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 1 do ra 1,5 tấc.

23	Thận du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 2 đo ra 1,5 tấc.
24	Khí hải du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 3 đo ra 1,5 tấc.
25	Đại trường du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 4 đo ra 1,5 tấc.
26	Quan nguyên du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 5 đo ra 1,5 tấc.
27	Tiểu trường du	Ngang lỗ thứ nhất của xương cùng, cách mạch Đốc 1,5 tấc.
28	Bàng quang du	Ngang lỗ thứ nhì của xương cùng, cách mạch Đốc 1,5 tấc.
29	Trung lữ du	Ngang lỗ thứ 3 của xương cùng, cách mạch Đốc 1,5 tấc.
30	Bạch hoàn du	Ngang lỗ thứ 4 của xương cùng cách mạch Đốc 1,5 tấc.
31	Thượng liêu	Ngay lỗ cùng thứ 1.
32	Thứ liêu	Ngay lỗ cùng thứ 2.
33	Trung liêu	Ngay lỗ cùng thứ 3.
34	Hạ liêu	Ngay lỗ cùng thứ 4.
35	Hội dương	Trên đường ngang qua đầu dưới xương cụt, cách mạch Đốc 0,4 tấc.
36	Thừa phù	Ở dưới mông, giữa nếp mông.
37	Ân mòn	Ở dưới huyệt Thừa phù 6 tấc.

38	Phù khích	Ở trên huyệt Ủy trung 1 tấc.
39	Ủy dương	Ở đầu ngoài nếp nhượng, ngang với huyệt Ủy trung.
40	Ủy trung	Ở giữa nếp lăn kheo chân.
41	Phụ phân	Từ dưới mỏm gai đốt sống lưng 2 ngang ra 3 tấc.
42	Phách hộ	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 3 ngang ra 3 tấc.
43	Cao hoang du	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 4 ngang ra 3 tấc.
44	Thần đường	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 5 ngang ra 3 tấc.
45	Y hy	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thư 6 ngang ra 3 tấc.
46	Cách quan	Ở trên đường nối liền 2 đầu dưới xương bả vai, ngoài mạch Đốc 3 tấc.
47	Hồn môn	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 9 ngang ra 3 tấc.
48	Dương cương	Từ bờ mỏm gai đốt sống lưng 10 ngang ra 3 tấc.
49	Ý xá	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống lưng 11 ngang ra 3 tấc.
50	Vị thương	Từ bờ mỏm gai đốt sống lưng 12 ngang ra 3 tấc.

51	Hoang môn	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 1 ngang ra 1 tấc.
52	Chí thắt	Từ bờ dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 2 ngang ra 3 tấc.
53	Bào hoang	Ngang lỗ cùng thứ 2, cách mạch Đốc 3 tấc.
54	Trật biên	Ngang lỗ cùng thứ 4 cách mạch Đốc 3 tấc.
55	Hợp dương	Thẳng dưới huyệt Ủy trung 2 tấc.
56	Thừa cân	Ở chỗ lõm giữa bắp chân.
57	Thừa sơn	Khoảng 8 thốn dưới huyệt Ủy trung.
58	Phi dương	Trên huyệt Côn lôn 7 tấc.
59	Phụ dương	Ở trên mắt cá ngoài chân 3 thốn.
60	Côn lôn	Sau mắt cá ngoài chân 0,5 tấc, chỗ lõm trên xương gót.
61	Bộc tham	Ở chỗ lõm dưới xương gót chân.
62	Thân mạch	Dưới bờ mắt cá ngoài 0,5 tấc.
63	Kim môn	Ở chỗ lõm dưới huyệt Thân mạch 0,5 thốn.
64	Kinh cốt	Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan chân và mu chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu sau xương bàn chân 5.
65	Thúc cốt	Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan và mu chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu trước xương ngón chân 5.

66	Túc thông cốc	Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan, mu chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu sau đốt 1 xương ngón chân 5.
67	Chí âm	Cách mé ngoài góc móng chân út 0,1 tấc.

### VIII. KINH TÚC THIẾU ÂM THẬN (MỖI BÊN 27 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Dũng tuyến	Chỗ lõm giữa hai khối cơ gan chân trong và gan chân ngoài.
2	Nhiên cốc	Chỗ lõm phía dưới xương sên.
3	Thái khê	Chỗ cao nhất của mắt cá trong, do ngang ra sau 0,5 tấc.
4	Đại chung	Ở ngay góc tạo nên bởi gân gót chân, bám vào bờ trên xương gót.
5	Thủy tuyến	Dưới huyệt Thái khê 1 tấc.
6	Chiếu hải	Dưới mắt cá chân 1 tấc.
7	Phục lưu	Thẳng trên huyệt Thái khê 2 tấc, ngang bờ trước gân gót.
8	Giao tín	Trên huyệt Thái khê 2 tấc.
9	Trúc tân	Trên huyệt Thái khê 5 tấc.
10	Âm cốc	Trên nếp khoeo, trong khe cơ bán gân và gân cơ bán mạc (co gối cho gân nổi lên).
11	Hoành cốt	Sát bờ trên xương mu, từ huyệt Khúc cốt ngang ra 0,5 tấc.

12	Đại hách	Từ huyệt Trung cực ngang ra 0.5 tấc.
13	Khí huyệt	Từ huyệt Quan nguyên ngang ra 0.5 tấc.
14	Tứ mǎn	Từ huyệt Thạch môn ngang ra 0.5 tấc.
15	Trung chú	Từ huyệt Âm giao ngang ra 0.5 tấc.
16	Hoang du	Từ rốn ngang ra 0.5 tấc.
17	Thương khúc	Từ huyệt Hạ quản ngang ra 0.5 tấc.
18	Thạch quan	Từ huyệt Kiến lý ngang ra 0.5 tấc.
19	Âm đô	Từ huyệt Trung quản ngang ra 0.5 tấc.
20	Thông cốc	Từ huyệt Thượng quản ngang ra 0.5 tấc.
21	U môn	Từ huyệt Cự khuyết ngang ra 0.5 tấc.
22	Bộ lang	Từ huyệt Trung đình ngang ra 2 tấc. Trong khoảng gian sườn 5.
23	Thần phong	Từ huyệt Đản trung ngang ra 2 tấc. Trong khoảng gian sườn 4.
24	Linh khư	Từ huyệt Ngọc đường ngang ra 2 tấc. Trong khoảng gian sườn 3.
25	Thần tàng	Từ huyệt Tử cung ngang ra 2 tấc (sườn 2).
26	Quắc trung	Từ huyệt Hoa cái ngang ra 2 tấc (sườn 1).
27	Du phủ	Tử huyệt Toàn cơ ngang ra 2 tấc (dưới bờ xương đòn)

## IX. KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO (MỖI BÊN 9 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Thiên trì	Ngoài núm vú 1 tấc, trong khoảng gian sườn 4.

2	Thiên tuyến	Dưới đầu nếp nách trước 2 tấc, trong khe của phần ngắn và phần dài cơ 2 đầu của cánh tay.
3	Khúc trạch	Trên nếp gấp khớp khuỷu tay, bờ trong gân cơ hai đầu cánh tay (co khuỷu cho lộ gân).
4	Khích môn	Trên khớp cổ tay 5 tấc, trong khe 2 cơ gan tay lớn và gan tay bé (gấp bàn tay vào cẳng tay và nghiêng vào trong cho khe cơ).
5	Gian sử	Trên nếp khớp cổ tay 3 tấc (gấp bàn tay).
6	Nội quan	Trên nếp gấp khớp cổ tay 2 tấc, trong khe gân 2 cơ gan tay lớn và gan tay bé.
7	Đại lăng	Trên nếp gấp khớp cổ tay, giữa 2 cơ gan gan tay lớn và gan tay bé.
8	Lao cung	Ở giữa lòng bàn tay.
9	Trung xung	Ở đầu ngón tay giữa, chỗ cao nhất, cách móng tay 0,2 tấc.

#### X. KINH THỦ THIẾU DƯƠNG TAM TIÊU (MỖI BÊN 23 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Quan xung	Ở đầu ngón tay đeo nhẫn, phía ngón tay út, cách móng tay một chút.
2	Dịch môn	Chỗ lõm khe các ngón tay đeo nhẫn và ngón út.

3	Trung chữ	Chỗ lõm phía sau khớp bàn ngón tay deo nhẫn, phía ngón út.
4	Dương trì	Chỗ lõm trên cổ tay, phía mu tay.
5	Ngoại quan	Sau cổ tay 2 tấc, giữa 2 xương.
6	Chi câu	Ở mặt sau cẳng tay giữa khe xương quay và xương trụ, trên huyệt Dương trì 3 tấc.
7	Hội tông	Ngang với huyệt Chi câu 1 tấc.
8	Tam dương lạc	Trên huyệt Chi câu 1 tấc.
9	Tứ độc	Ở mặt sau mỏm khuỷu tay 5 tấc, mặt sau cẳng tay, giữa xương quay và xương trụ.
10	Thiên tỉnh	Chỗ lõm trên đỉnh xương trụ, cách khớp khuỷu 1 tấc.
11	Thanh lanh uyên	Ở thẳng trên huyệt Thiên tỉnh 1 tấc
12	Tiêu lạc	Ở giữa khoảng cách huyệt Thanh lanh uyên và Nhu hội.
13	Nhu hội	Ở bờ sau cơ Delta, dưới huyệt Kiên liêu 3 tấc.
14	Kiên liêu	Ở chỗ lõm phía dưới và phía sau mỏm cùng vai. Sau huyệt Kiên ngang 1 tấc.
15	Thiên liêu	Sau và dưới huyệt Kiên tỉnh 1 tấc.
16	Thiên dũ	Ở chỗ bờ sau cơ ức đòn chũm, chân tóc gáy, ngang với góc hàm dưới.
17	É phong	Ở chỗ lõm sau mỏm nhọn nhất của dái tai.
18	Khế mạch	Ở chỗ nối 1/3 dưới và 2/3 trên đường cong theo bờ vành tai từ huyệt É phong đến huyệt Giác tồn (ép tai sát vào đầu để lấy huyệt).

19	Lư túc	Ở chỗ nối 2/3 dưới và 1/3 trên của đường cong theo bờ vành tai, từ huyệt $\text{E}$ phong đến huyệt Giác tôn.
20	Giác tôn	Ép sát vành tai vào đầu, huyệt nằm ở mí tóc, ngang chỗ vành tai áp vào đầu.
21	Nhĩ môn	Ngang phía trước rãnh trên bình tai, chỗ đầu trên chân bình tai.
22	Hoà liêu	Ở phía trước và trên huyệt Nhĩ môn.
23	Ty trúc không	Ở bờ ngoài hốc mắt, tại dưới lông mày.

## XI. KINH TÚC THIẾU DƯƠNG ĐÁM (MỖI BÊN 44 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Đồng tử liêu	Ngoài khóe mắt ngoài 0,5 tấc.
2	Thính hội	Ở trước và dưới bình tai, há miệng có lõm.
3	Thượng quan	Ở trên cung xương má, trước tai, thẳng trên huyệt Hạ quan.
4	Hàm yến	Ở góc trán, vào tóc mai 0,3 tấc.
5	Huyền lư	Dưới Hàm yến, chỗ tiếp giáp 1/3 trên và 1/3 giữa đường nối 2 huyệt Hàm yến và Khúc tân.
6	Huyền ly	Ở trên góc mí tóc vào phía trước tai, tại điểm nối 1/3 dưới và 1/3 giữa đường nối huyệt Hàm yến với Khúc tân.
7	Khúc tân	Chỗ giao nhau của đường ngang đỉnh tai và đường dọc qua bờ trước tai.

8	Suất cốc	Trên huyệt Giác tôn 1,5 tấc.
9	Thiên xung	Sau huyệt Suất cốc 0,5 tấc, trên và sau loai tai vào mí tóc 2 tấc.
10	Phù bạch	Dưới huyệt Thiên xung đo ra 1 tấc, trong mi tóc 1 tấc.
11	Khiếu âm đầu	Ở đường nối 2 huyệt Phù bạch và Hoàn cốt.
12	Hoàn cốt	Chỗ lõm sau mỏm trâm chũm phía sau tai, sát bờ sau cơ úc đòn chũm.
13	Bản thần	Thẳng trên góc mắt ngoài vào mí tóc 0,5 tấc.
14	Dương bạch	Thẳng trên điểm giữa chân mày 1 tấc.
15	Lâm khấp	Trên đường thẳng dọc qua con người trong mí tóc 0,5 tấc.
16	Mục song	Trên đường nối các huyệt Đầu lâm khấp và Phong trì, sau Đầu lâm khấp 1,5 tấc.
17	Chính dinh	Trên đường nối Đầu lâm khấp và Phong trì, sau Mục song 1,5 tấc.
18	Thừa linh	Trên đường nối Đầu lâm khấp và Phong trì, sau Chính dinh 1,5 tấc.
19	Não không	Trên đường nối Đầu lâm khấp với Phong trì, sau Thừa linh 1,5 tấc.

20	Phong trì	Ở góc lõm ngoài cơ thang và bờ trong cơ ức đòn chũm bám vào đáy hộp sọ tạo nên.
21	Kiên tĩnh	Điểm gặp nhau của đường thẳng qua núm vú và đường ngang huyệt Đại trùy.
22	Uyên dịch	Dưới trung tâm hõm nách 3 tấc, trên bờ xương sườn 5.
23	Triếp cân	Trước Uyên dịch 3 tấc.
24	Nhật nguyệt	Trên đường thẳng qua núm vú sát xương sườn 8.
25	Kinh môn	Dưới đầu tự do của xương sườn cột 12.
26	Đới mạch	Giao điểm của đường ngang qua rốn và đường dọc qua đầu xương cột 11.
27	Ngũ khu	Dưới huyệt Đới mạch 3 tấc.
28	Duy đạo	Trước và dưới huyệt Ngũ khu 5 tấc.
29	Cự liêu	Ở điểm giữa đường nối gai chậu trước và trên đỉnh của mấu chuyển lớn.
30	Hoàn khiêu	Nối mỏm gai đốt sống cùng 4 với mấu chuyển lớn.
31	Phong thị	Ở mặt bên đùi trên khớp gối 7 tấc.
32	Trung độc	Thẳng dưới huyệt Phong thị 2 tấc.
33	Tất dương quan	Trên huyệt Dương lăng tuyến 3 tấc, chỗ lõm phía trên lối cầu ngoài xương đùi.

34	Dương lăng tuyến	Chỗ lõm phía trước và dưới đầu xương mác
35	Dương giao	Thẳng trên đỉnh mắt cá ngoài 7 tấc, sát bờ trước xương mác.
36	Ngoại khâu	Sau Dương giao 1 tấc, bờ sau xương mác.
37	Quang minh	Trên đỉnh mắt cá ngoài 5 tấc, sát bờ trước xương mác.
38	Dương phụ	Trên đỉnh mắt cá ngoài 4 tấc, bờ trước xương mác.
39	Huyền chung	Trên đỉnh mắt cá ngoài 3 tấc, giữa bờ sau xương mác và gân các cơ mác bên dài và ngắn
40	Khâu khư	Ở phía dưới và trước mắt cá ngoài, chỗ lõm mé ngoài gân cơ đuôi chung các ngón chân.
41	Túc lâm khấp	Chỗ lõm trước giao điểm của 2 bàn chân 4 và 5, sau gân đuôi ngón út.
42	Địa ngũ hội	Cách huyệt Túc lâm khấp 5 tấc.
43	Hiệp khê	Ở kẽ giữa 2 ngón 4 và 5, phía mu chân.
44	Túc khiếu âm	Ngoài và sau móng ngón chân 4.

## XI. KINH TÚC QUYẾT ÂM CAN (MỖI BÊN 14 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Đại đôn	Ở trên đầu ngón chân cái, cách góc móng chân 0.2 tấc.

2	Hành gian	Ở mu chân, đầu kẽ 2 ngón cái và trỏ.
3	Thái xung	Trên mép giữa 2 ngón cái và trỏ 2 tấc.
4	Trung phong	Ở phía trước mắt cá trong 1 tấc.
5	Lãi câu	Ở trên đỉnh mắt cá trong 5 tấc.
6	Trung đô	Trên đỉnh mắt cá trong 7 tấc.
7	Tất quan	Chỗ lõm sau huyệt Âm lăng tuyễn 1 tấc.
8	Khúc tuyễn	Ở đầu trong trên nếp gấp khoeo, trong khe của gân cơ bán mạc và gân cơ thẳng trong.
9	Âm bao	Thẳng trên huyệt Khúc tuyễn 4 tấc, trong he của cơ may và cơ thẳng trong.
10	Túc ngũ lý	Dưới huyệt Âm liêm 1 tấc, mặt trong đùi.
11	Âm liêm	Dưới nếp nhăn của bẹn 2 tấc, sát bờ trong động mạch đùi.
12	Cấp mạch	Trên nếp bẹn, cách mạch Nhâm 2,5 tấc.
13	Chương môn	Dưới đầu tự do của xương sườn cột 11.
14	Kỳ môn	Trên đường dọc qua núm vú bờ trên xương sườn 7.

### XIII. MẠCH ĐỐC (28 HUYỆT)

TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Trường cường	Chỗ lõm ở giữa xương cột và hậu môn.
2	Yêu du	Chỗ lõm dưới mỏm gai đốt sống cùng 4.
3	Yêu dương quan	Chỗ lõm dưới mỏm gai đốt sống thắt lưng 4.

4	Mệnh môn	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 2.
5	Huyền khu	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 1.
6	Tích trung	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 11.
7	Trung khu	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 10.
8	Cân súc	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 9.
9	Chí dương	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 7.
10	Linh đài	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 6.
11	Thần đạo	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 5.
12	Thân trụ	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 3.
13	Đào đạo	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống thắt lưng 1.
14	Đại chùy	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống cổ 7.
15	Á môn	Chỗ lõm dưới mõm gai đốt sống cổ 1.
16	Phong phủ	Chỗ lõm ngay dưới ụ chẩm giữa 2 cơ thang.
17	Não hộ	Chỗ lõm trên ụ chẩm ngoài, trên Phong phủ 1,5 tấc.

18	Cường gian	Trên Nǎo hột 1,5 tấc, giữa Phong phủ và Bách hội.
19	Hậu dính	Thẳng trên cường gian 1,5 tấc.
20	Bách hội	Giữa dính đầu.
21	Tiền dính	Trước huyệt Bách hội 1,5 tấc.
22	Tín hội	Trước huyệt Bách hội 3 tấc, giữa thóp trước.
23	Thượng tinh	Giữa đoạn nối huyệt Bách hội với huyệt Án đường.
24	Thần đình	Trên mí tóc trước 0,5 tấc.
25	Tổ liêu	Ở chỗ đầu nhọn sống mũi.
26	Nhân trung	Ở điểm nối 1/3 trên với 1/3 dưới của rãnh dưới mũi.
27	Đài doan	Ở chỗ nhọn của môi trên.
28	Ngân giao	Ở giữa kẽ môi trên và chân lợi răng, trên nếp hàm môi

#### XIV. MẠCH NHÂM (24 HUYỆT)

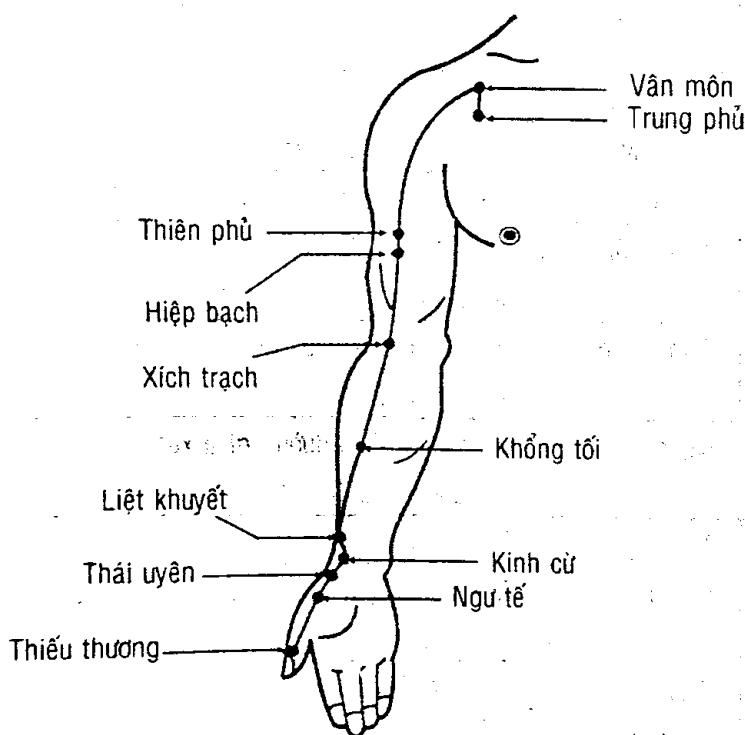
TT	Tên huyệt	Vị trí
1	Hội âm	Nam, giữa bìu dài với hậu môn. Nữ, giữa mép sau môi lớn và giữa hậu môn.
2	Khúc cốt	Chính giữa trên bờ xương mu.
3	Trung cực	Dưới rốn 4 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
4	Quan nguyên	Dưới rốn 3 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
5	Thạch môn	Dưới rốn 2 tấc, trên đường dọc giữa bụng.

6	Khí hải	Dưới rốn, 1.5 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
7	Âm giao	Dưới rốn 1 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
8	Thần khuyết	Chính giữa rốn.
9	Thủy phân	Trên rốn 1 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
10	Hạ quản	Trên rốn 2 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
11	Kiến lý	Trên rốn 3 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
12	Trung quản	Ở điểm giữa rốn và mõm ức.
13	Thượng quản	Trên rốn 5 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
14	Cự khuyết	Trên rốn 6 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
15.	Cuu vĩ	Trên rốn 7 tấc, trên đường dọc giữa bụng.
16	Trung đình	Trên đường giữa xương ức, giữa xương sườn 5-6.
17	Đản trung	Điểm gặp nhau của đường giữa xương ức và giữa 2 vú.
18	Ngọc đường	Điểm gặp nhau đường giữa xương ức và đường ngang xương sườn 3- 4.
19	Tử cung	Trên đường giữa xương ức.
20	Hoa cái	Trên đường giữa xương ức, tiếp giáp của chuôi và thân xương ức.
21	Toàn cơ	Thẳng dưới huyệt Thiên đột 1 tấc.
22	Thiên đột	Chỗ lõm trên bờ xương ức.
23	Liêm tuyến	Chính giữa bờ trên sụn giáp trạng.
24	Thừa tương	Chỗ lõm ở giữa và dưới mõi dưới.

# HÌNH VẼ 14 ĐƯỜNG KINH MẠCH

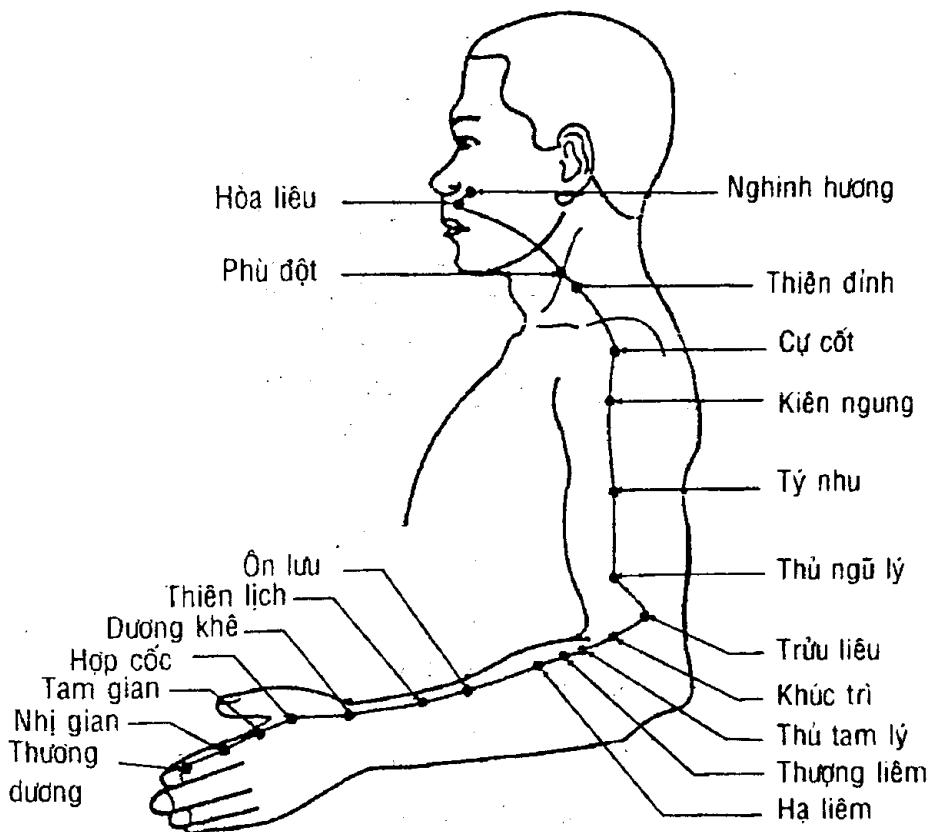
## I. KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ

(Mỗi bên 11 huyệt)



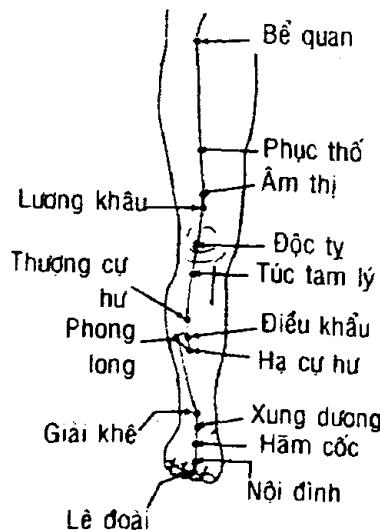
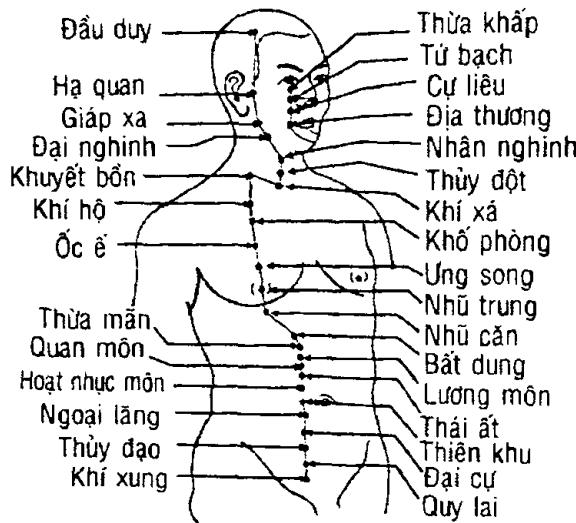
## II. KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG

(Mỗi bên 20 huyệt)



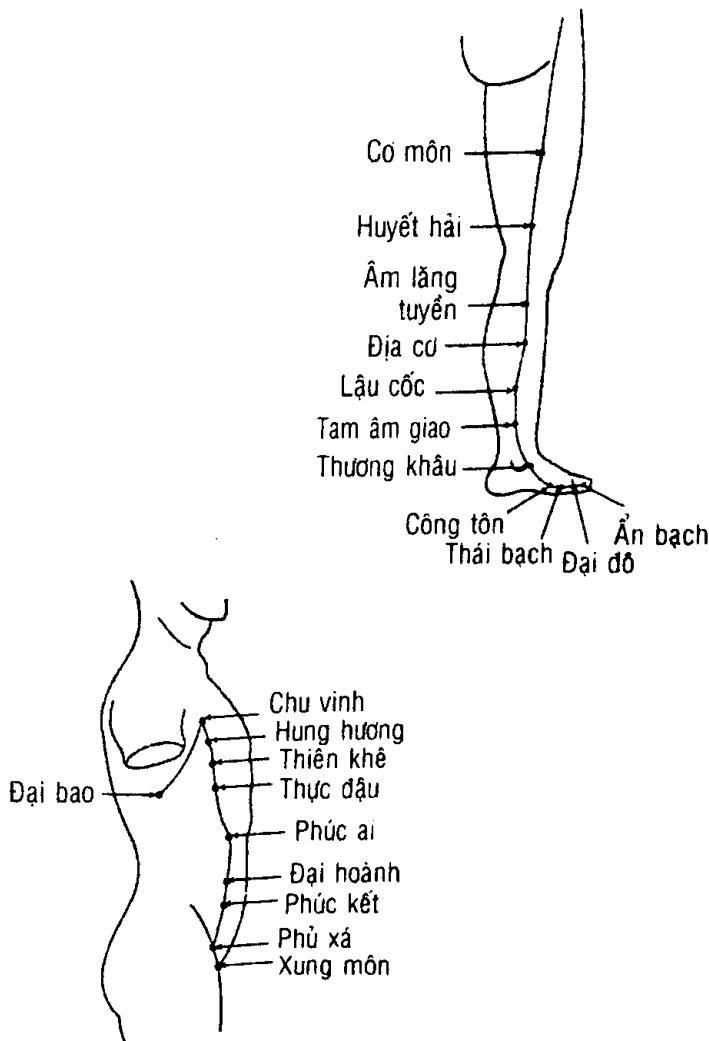
### III. KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ

(Mỗi bên 45 huyệt)



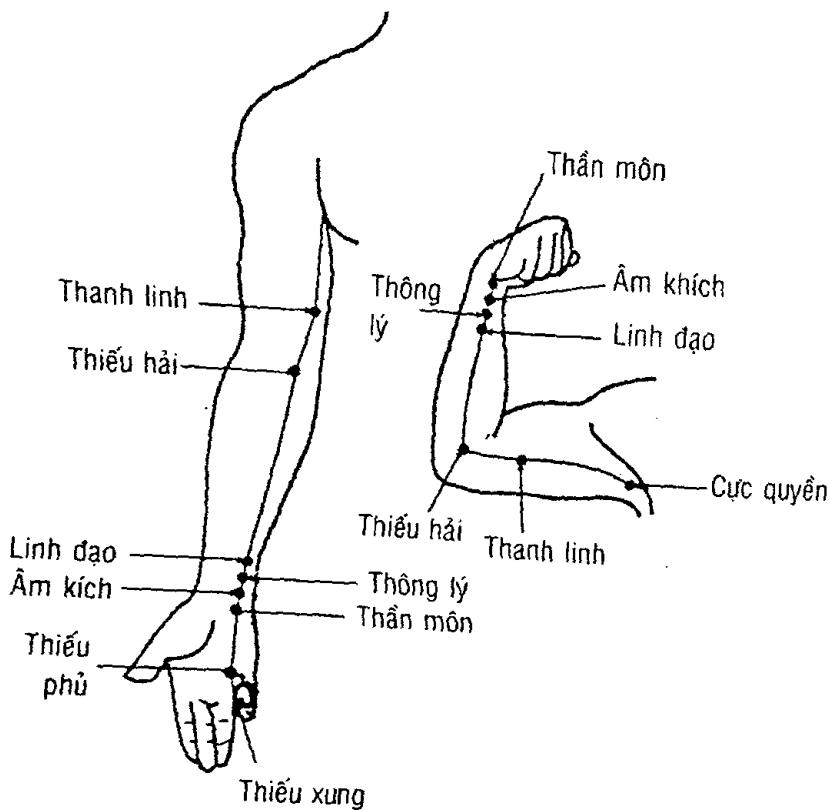
## IV. KINH TÚC THÁI ÂM TỲ

(Mỗi bên 21 huyệt)



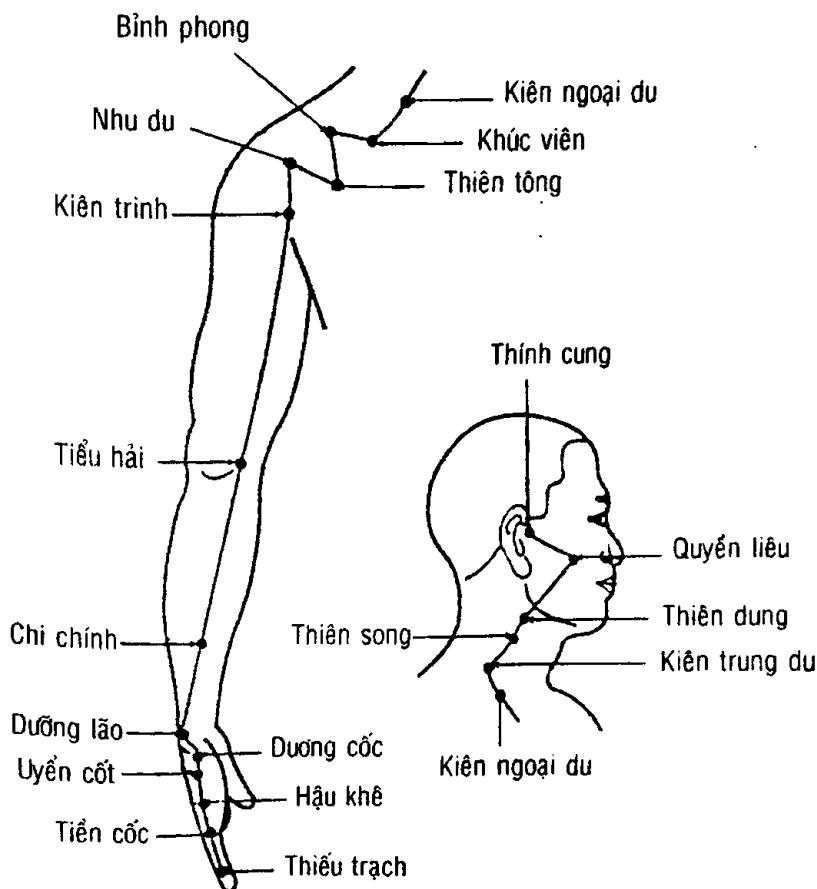
## V. KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM

(Mỗi bên 9 huyệt)



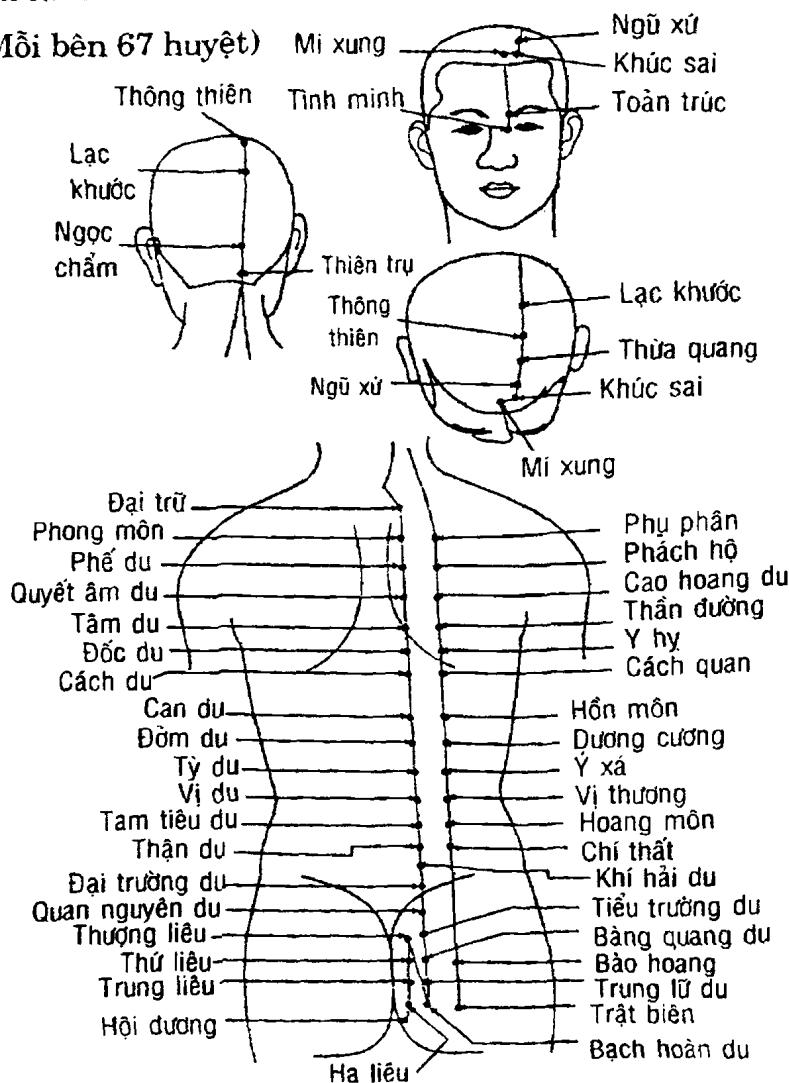
## VI. KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG

(Mỗi bên 19 huyệt)



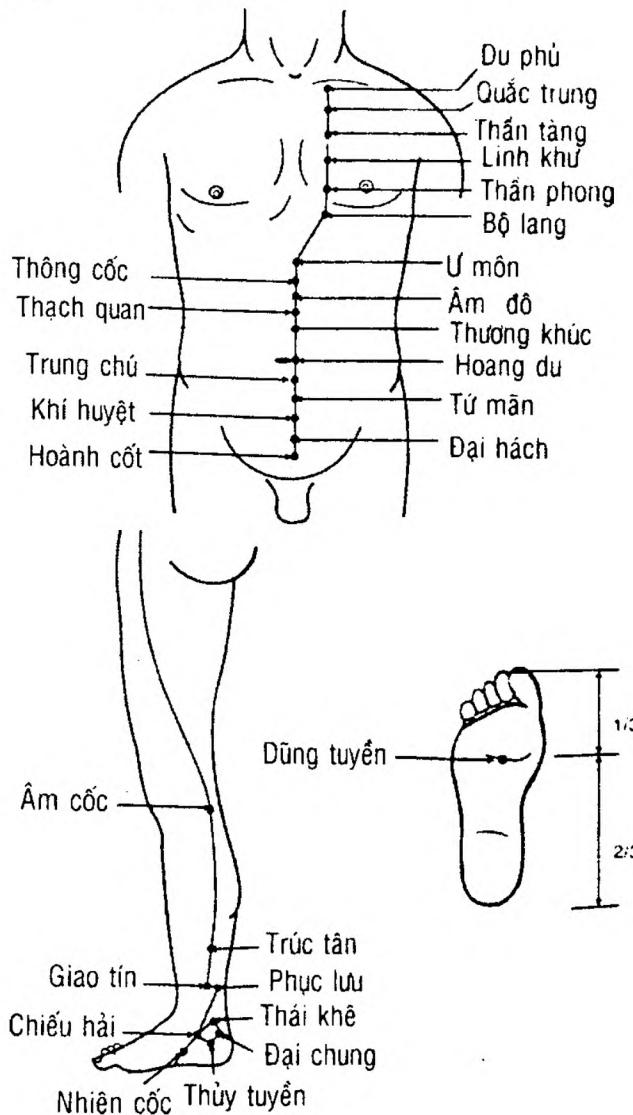
## VII. KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG

(Mỗi bên 67 huyệt)

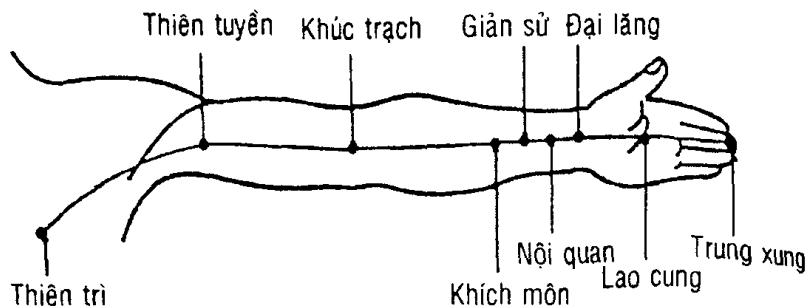


## VIII. KINH TÚC THIẾU ÂM THẬN

(Mỗi bên 27 huyệt)

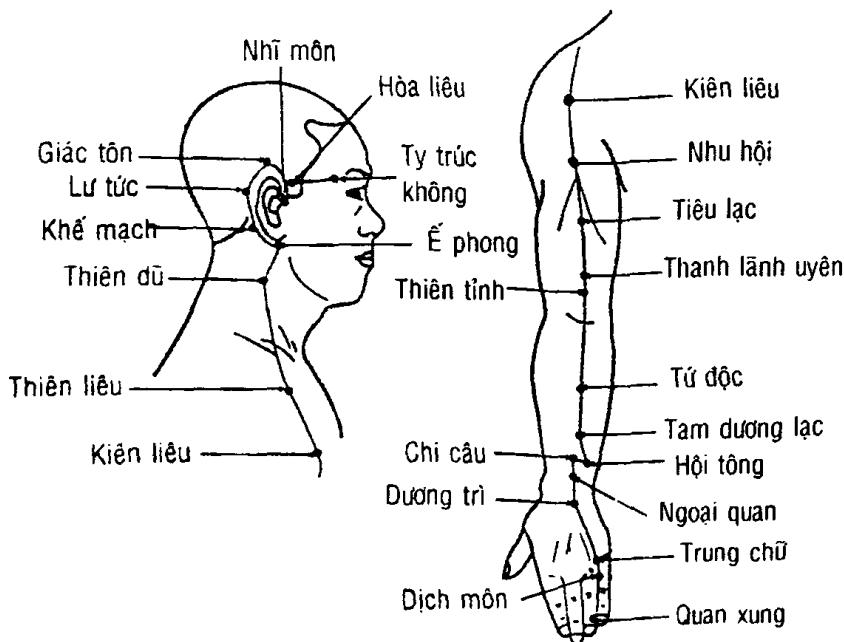


## IX. KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO (Mỗi bên 9 huyệt)



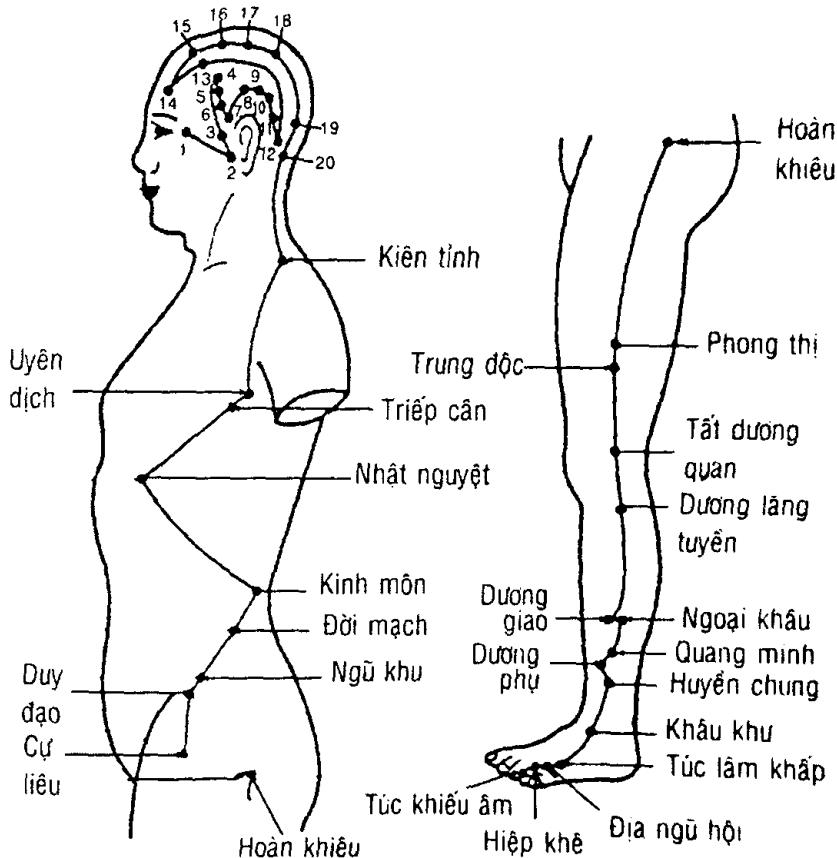
## X. KINH THỦ THIẾU DƯƠNG TÂM TIÊU (Mỗi bên 23 huyệt)

(Mỗi bên 23 huyệt)



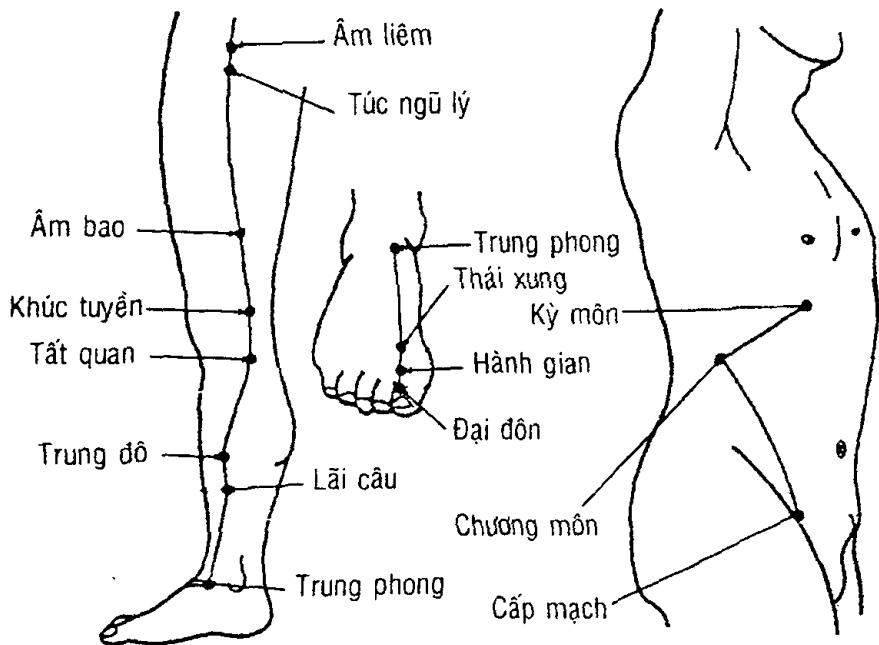
## XI. KINH TÚC THIẾU DƯƠNG ĐẦM

(Mỗi bên 44 huyệt)

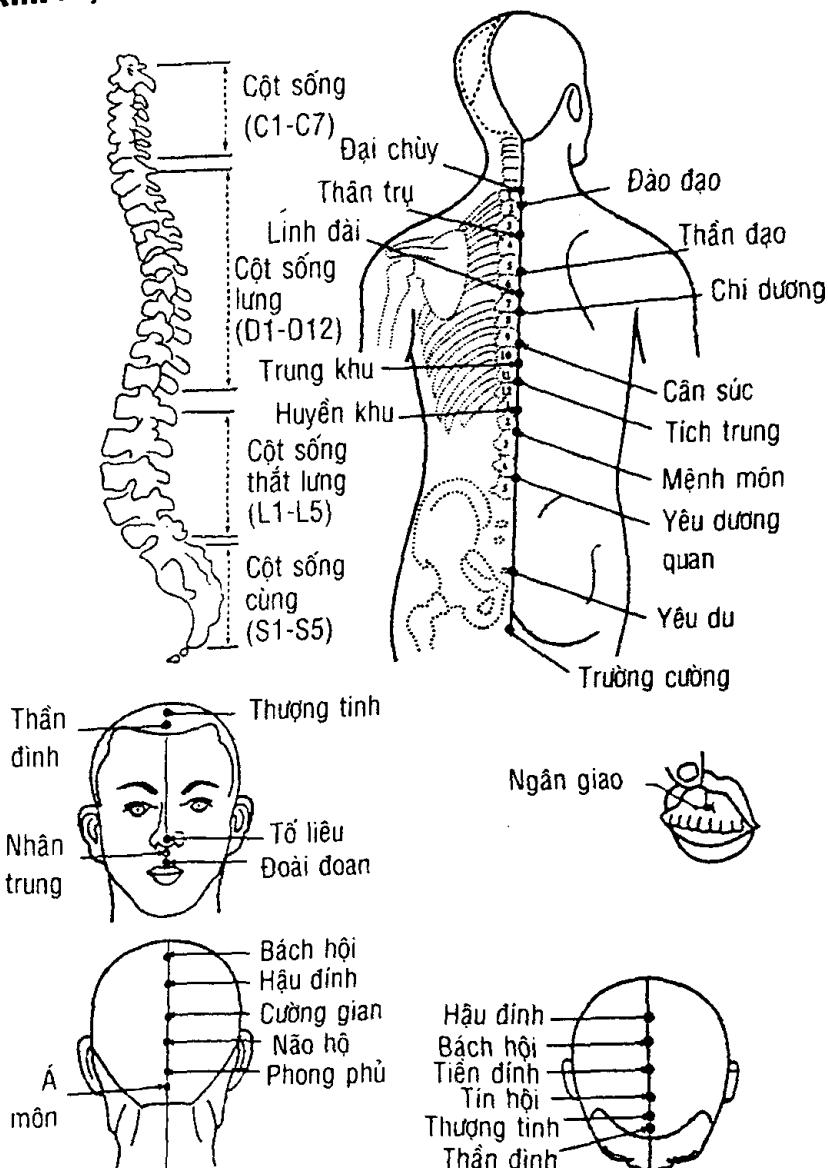


## XII. KINH TÚC QUYẾT ÂM CAN

(Mỗi bên 14 huyệt)

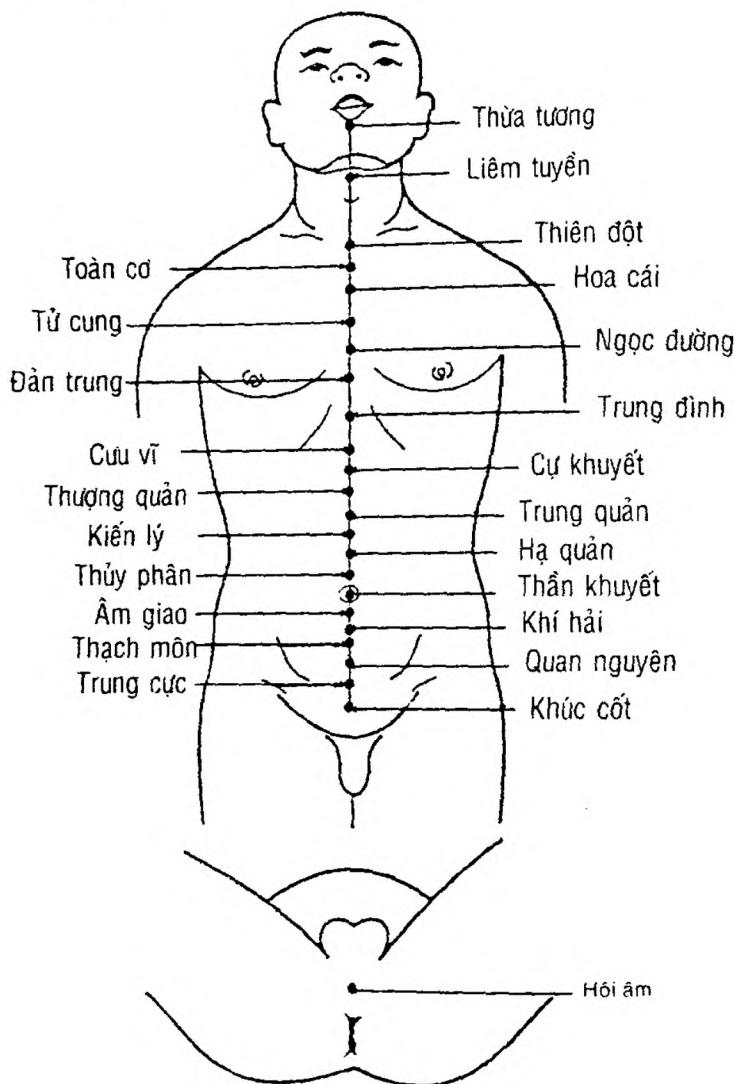


### XIII. MẠCH ĐỐC (28 huyệt)



## XIV. MẠCH NHÂM

(24 huyệt)



# **MỤC LỤC**

Lời nói đầu .....	5
<b>Chương 1: Đại cương về xoa bóp huyệt vị trị liệu .....</b>	<b>7</b>
A. Nguyên lý và tác dụng .....	8
I. Khí huyết - kinh lạc - huyệt vị .....	8
II. Nguyên lý và tác dụng của phương pháp xoa bóp trị liệu .....	11
III. Những trường hợp không nên dùng phương pháp xoa bóp huyệt vị trị liệu .....	14
B. Nguyên tắc trị liệu bằng xoa bóp huyệt vị .....	15
I. Những nguyên nhân dẫn đến bệnh tật .....	16
II. Phương pháp chẩn đoán bệnh tật theo Trung y .....	17
III. Luận về bát cương và phương pháp trị liệu .....	19
IV. Những căn cứ và nguyên tắc cơ bản .....	21
V. Nguyên tắc tìm huyệt vị theo kinh .....	23
VI. Nguyên tắc tìm những loại huyệt vị liên quan đến bệnh tật .....	24
VII. Nguyên tắc và phương pháp trị liệu .....	26
VIII. Những điều cần chú ý .....	27

<b>Chương hai: Kinh mạch - huyệt vị và các thủ pháp trị liệu .....</b>	<b>31</b>
A. Mười hai đường kinh mạch và quy luật chủ trị .....	32
I. Thủ tam âm kinh .....	32
II. Thủ tam dương kinh .....	36
III. Túc tam âm kinh .....	36
IV. Túc tam dương kinh .....	37
V. Quy luật chủ trị của du huyệt kỳ kinh bát mạch .....	38
VI. Quy luật chủ trị của du huyệt thuộc các bộ vị .....	41
B. Thủ pháp xoa bóp huyệt vị trị liệu .....	43
I. Huyệt .....	43
II. Những cách lấy huyệt .....	45
III. Những phương pháp xoa bóp huyệt vị .....	47
<b>Chương ba: Sự tuân hành của kinh lạc và bệnh chứng .....</b>	<b>79</b>
I. Kinh mạch - kỳ kinh và lạc mạch .....	80
II. Công năng của kinh lạc .....	83
III. Luận bệnh tật theo sự tuân hành của kinh lạc .....	85
IV. Bệnh tật và huyệt vị trị liệu .....	103
<b>Chương bốn : Huyệt vị vùng đầu .....</b>	<b>110</b>
I. Vùng đầu và những huyệt vị thường dùng .....	111
II. Vùng tai và những huyệt vị thường dùng .....	114
<b>Chương năm: Huyệt vị vùng tay .....</b>	<b>177</b>
A. Vùng tay và những huyệt vị thường dùng .....	178
I. Kinh thủ thái âm phế .....	178
II. Kinh thủ dương minh đại trưởng .....	179
III. Kinh thủ thiếu âm tâm .....	181

IV. Kinh thủ thái dương tiểu trường .....	182
V. Kinh thủ quyết tâm bào .....	183
VI. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh .....	184
<b>B. Những bộ vị và huyệt trên bàn tay .....</b>	<b>186</b>
I. Tám cung và nội tạng .....	186
II. Những đường chính trên bàn tay .....	187
III. Lưng bàn tay và những huyệt vị .....	188
IV. Lòng bàn tay và những những huyệt vị .....	191
<b>C. Phương pháp trị liệu (28 bệnh) .....</b>	<b>193</b>
<b>Chương sáu : Huyệt vị vùng thân .....</b>	<b>237</b>
<b>A. Vùng thân và những huyệt vị thường dùng .....</b>	<b>238</b>
I. Huyệt vị vùng đốt sống lưng .....	238
II. Vùng đốt sống thắt lưng và đốt sống xương cùng, lỗ xương cùng .....	239
III. Vùng mông, bắp đùi .....	241
IV. Vùng đốt sống lưng .....	242
V. Vùng đốt sống thắt lưng, xương cùng, chân .....	244
VI. Những huyệt vùng ngực, bụng .....	245
<b>B. Phương pháp trị liệu (47 bệnh) .....</b>	<b>247</b>
<b>Chương bảy : Huyệt vị vùng chân .....</b>	<b>316</b>
<b>A. Những huyệt vị và bộ vị thường dùng .....</b>	<b>317</b>
<b>B. Phương pháp trị liệu (37 bệnh) .....</b>	<b>320</b>
<b>Chương tám : Bảo vệ sức khỏe và sắc đẹp .....</b>	<b>369</b>
<b>A. Những bệnh nam - nữ thường gặp .....</b>	<b>370</b>
I. Huyệt vị thuộc bàn tay .....	370

II. Huyệt vị thuộc bàn chân .....	384
B. Những bệnh người cao tuổi .....	401
C. Giữ gìn sắc đẹp .....	420
<b>Chương chín : Huyệt vị trên 14 đường kinh mạch .....</b>	<b>432</b>
I. Kinh thủ thái âm phế (mỗi bên 11 huyệt) .....	433
II. Kinh thủ dương minh đại trường (mỗi bên 20 huyệt) .....	433
III. Kinh túc dương minh vị (mỗi bên 45 huyệt) .....	435
IV. Kinh túc thái âm tỳ (mỗi bên 21 huyệt) .....	437
V. Kinh thủ thiểu âm tâm (mỗi bên 9 huyệt) .....	439
VI. Kinh thủ thái dương tiểu trường (mỗi bên 19 huyệt) .....	439
VII. Kinh túc thái dương bàng quang mỗi bên 67 huyệt) .....	441
VIII. Kinh túc thiểu âm thận (mỗi bên 27 huyệt) .....	446
IX. Kinh thủ quyết âm tâm bào (mỗi bên 9 huyệt) .....	447
X. Kinh thủ thiểu dương tam tiêu (mỗi bên 23 huyệt) .....	448
XI. Kinh túc thiểu dương đầm (mỗi bên 44 huyệt) .....	450
XII. Kinh túc quyết âm can (mỗi bên 14 huyệt) .....	453
XIII. Mạch đốc (28 huyệt) .....	454
XIV. Mạch nhâm (24 huyệt) .....	456
Hình vẽ 14 đường kinh mạch .....	458
Sách tham khảo	

## **SÁCH THAM KHẢO**

### **Tiếng Trung**

1. Thực dụng thôi nả, án ma đại toàn, Ngô Kỳ, Lam Thiên xuất bản xã, 2004.
2. Huyệt đạo án ma đại toàn, Cao Vân (chủ biên), Kim Thành xuất bản xã, 2002.

### **Tiếng Việt**

1. Châm cứu tổng hợp, Thái Hà, Trịnh Đình Cần (chủ biên), Nhà xuất bản Y học, 2001.
2. Thiếu Lâm tuyệt chiêu điểm huyệt và giải huyệt, Trần Tú Lăng (biên dịch), NXB Thể dục thể thao, 2003.
3. Châm cứu trị di chứng viêm não, Bs. Nguyễn Thị Trương, NXB Tổng hợp Đồng Nai, 2003.
4. Bệnh hiểm thuốc hay, Đông A Sáng, sắp xuất bản.

# **XÓA BÓP HUYỆT VỊ**

## **ĐÔNG A SÁNG**

**NHÀ XUẤT BẢN ĐÀ NẴNG**

**240 Trần Phú - TP. Đà Nẵng**

**ĐT: 0511.3822434 - Fax: 0511.3822434**

**Chịu trách nhiệm xuất bản:**

**TRƯƯƠNG CÔNG BÁO**

**Biên tập : TRẦM MY**

**Sửa bản in : ANH TUẤN**

**Trình bày : VI HẰNG**

**Bìa : ĐÌNH KHÁI**

**Thực hiện liên kết**



**CÔNG TY TNHH TM & DỊCH VỤ VĂN HÓA**

**HƯƠNG TRANG**

**416 Nguyễn Thị Minh Khai - Phường 5 - Q.3 - TP.HCM**

**ĐT: (84.8) 38322386 - 38340990 • Fax: (84.8) 38249739**

**Email: kinhdoanh@huongtrang.net • Web: www.huongtrang.net**

**In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Công Ty In Liên Tường. Giấy đăng ký kế hoạch xuất bản số: 404-2011/CXB/03-16/ĐaN và QĐXB số: 274/QĐ-ĐaN, ngày 26.7.2011. In xong và nộp lưu chiểu Quý IV - 2011.**