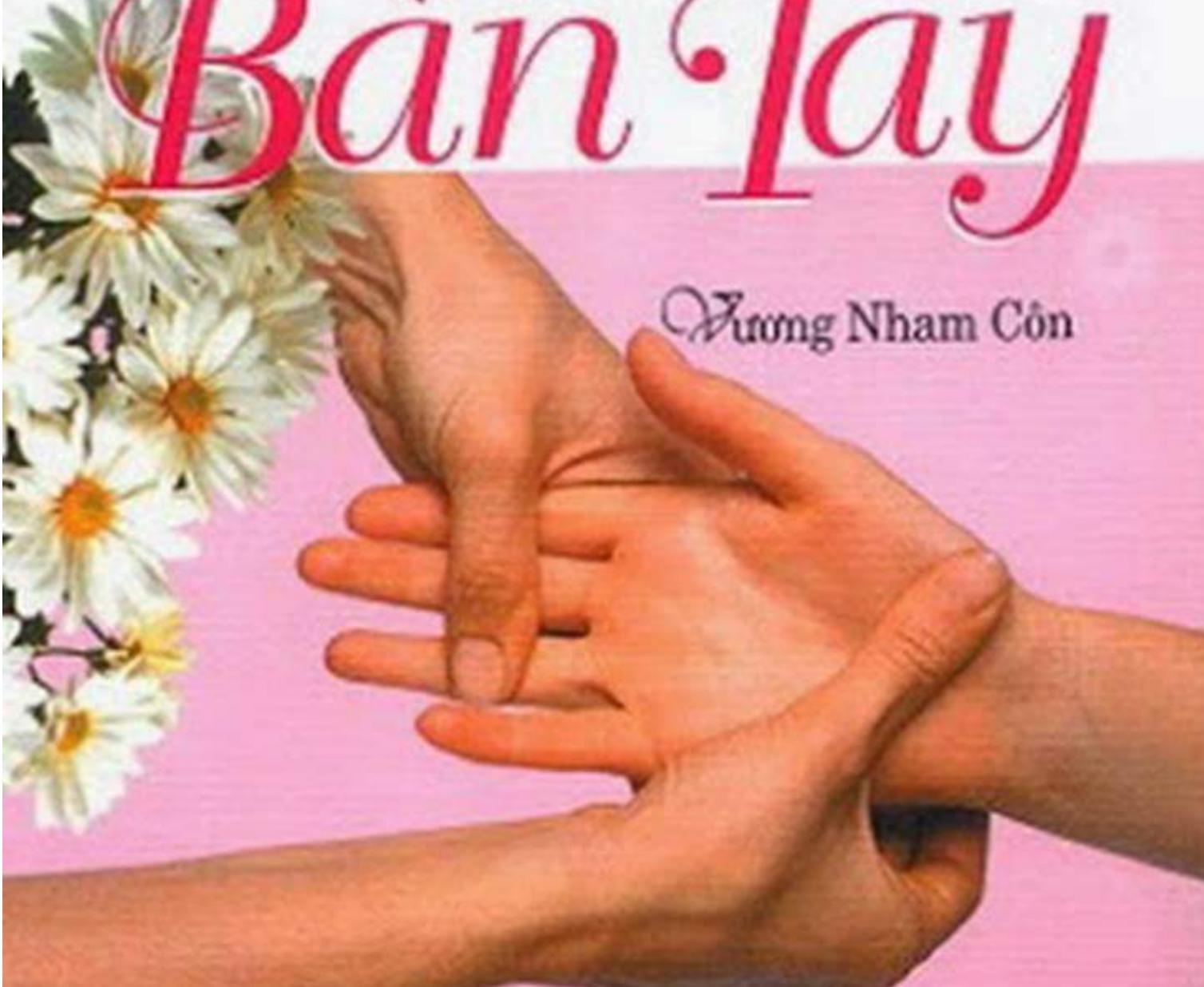


# LIỆU PHÁP TRỊ BỆNH

QUA

# Bàn Tay

Mương Nham Côn



NHÀ XUẤT TRẦN TÙ DUYÊN BẠCH KHÔA

## LỜI NÓI ĐẦU

**L**iệu pháp trị bệnh qua bàn tay là phương pháp dựa trên cơ sở xoa bóp y học Trung Quốc và nguyên lý của học thuyết kinh lạc để điều trị và bảo vệ sức khỏe cho con người.

Có 12 đường kinh mạch phân bố trên bàn tay song chỉ có vài đường kinh mạch quan trọng bắt đầu và kết thúc ở đây, ví như đại tràng kinh, tâm kinh, phế kinh, tam tiêu kinh,... Ngón tay phân bố rất nhiều những đầu mút dây thần kinh, xương bàn tay có 54 đốt, chiếm khoảng 1/4 tổng số 206 đốt xương trên cơ thể. Hoạt động ngón tay một cách khéo léo, thông qua kinh lạc thông đến lục phủ ngũ tạng, có tác dụng “hành khí huyết, định âm dương, trị bách bệnh”.

Từ năm 1973, ông Vương Nham Côn bắt đầu chuyên tâm nghiên cứu và viết hơn trăm bộ liệu pháp trị bệnh qua bàn tay. Trong mấy năm gần đây, ông dạy hơn 1.000 buổi luyện tập “Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay”, tổng cộng hơn 6 triệu lượt người, và nhận được rất nhiều thư cổ vũ, hưởng ứng. Sau gần 30 năm trị bệnh đã chứng minh: luyện tập theo phương pháp này không những có thể khỏe mạnh bổ não, chậm quá trình lão hóa, mà còn có thể ngăn ngừa đối với

một số bệnh thường gặp như mạch máu tim - não, tiểu đường, parkinson, suyễn cùng với nhiều căn bệnh đa phát thường gặp.

Trong những năm gần đây, Vương Nham Côn đã tiếp nhiều ký giả của nhiều nước trên toàn thế giới. Đặc biệt dài truyền hình Đức đã phái người đến Trung Quốc học “Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay”, và dịch sang tiếng Đức, xuất bản thành sách. Ngoài ra, cuốn “Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay” còn được dịch sang tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha. Tháng 3 năm 2002, tại đại sứ quán Trung Quốc ở Tây Ban Nha, các quan viên đại sứ quán Trung Quốc ở 18 nước châu Mỹ La Tinh do tiến sĩ y học Rodris - đại sứ quán Trung Quốc ở Cuba, tổ chức - đã hệ thống lại chương trình học “Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay”.

Thế kỷ mới, nhân loại sẽ tiến sang một bước phát triển mới; và chúng ta sẽ dựa vào năng lực tiềm ẩn của mình để giữ gìn sức khỏe cơ thể, phòng trị bệnh tật nhằm làm cho cuộc sống ngày càng đẹp hơn.

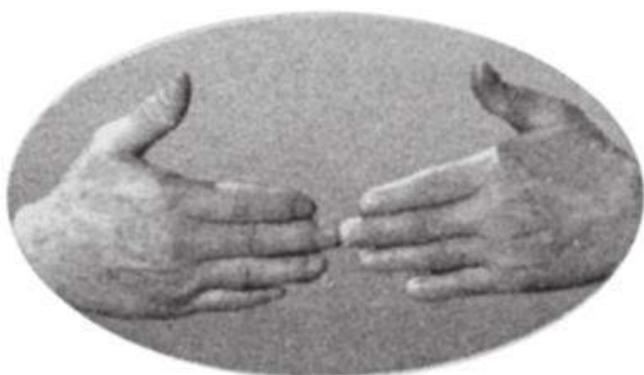


Một nửa trong 12 đường kinh mạch của cơ thể con người bắt đầu và kết thúc ở đầu các ngón tay



Xương bàn tay gồm 54 đốt, chiếm khoảng 1/4 tổng số 206 đốt xương trên cơ thể

Dù ở điều kiện, hoàn cảnh nào, dù bất cứ nơi đâu và lúc nào cũng có thể luyện tập Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay



Không mất nhiều thời gian, không có bất cứ tác dụng phụ nào





Cơ thể con người có hai  
thú quý nhất. Đó là "đôi  
tay" và "bộ não"



"Trí tuệ và năng lực của  
con người nằm trên đầu  
ngón tay"



Hoạt động ngón tay có thể  
làm mạnh thân, khỏe não



"Ngón tay" có liên quan  
đến sức khỏe

# Chương

---

# 1

## KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ LIỆU PHÁP TRỊ BỆNH QUA BÀN TAY

**L**iệu pháp trị bệnh qua bàn tay chia làm 4 thao tác: cơ bản, sơ cấp, trung cấp và cao cấp. Luyện tập từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, phải gian khổ nỗ lực, tiến hành tuần tự, kiên trì lâu dài mới có hiệu quả.

### I. KINH MẠCH VÀ SỰ PHÂN BỐ KINH MẠCH TRÊN BÀN TAY

Học thuyết kinh mạch và hệ thống lý luận được người dân Trung Quốc thông qua quan sát lâu dài trong thực tiễn chữa trị tổng kết hình thành nên. Kinh lạc có tác dụng liên kết lục phủ ngũ tạng với tú chi, vận hành khí huyết, đưa chất dinh dưỡng đi khắp cơ thể, tăng sức đề kháng và bảo vệ cơ thể. Kinh lạc đồng thời cũng là con kênh có ảnh hưởng qua lại giữa lục phủ ngũ tạng, sinh bệnh giữa lục phủ ngũ tạng với tổ chức bên ngoài cơ thể, sinh bệnh nội tạng có thể thông qua kinh lạc phản ứng đến các tổ chức cơ quan bên ngoài cơ thể, song có thể từ những huyệt đối ứng tìm được điểm phản ứng, như xuất hiện những hiện tượng ấn đau, đau khớp xương, thay đổi màu sắc... Ngoài ra, thông qua kích thích xoa bóp huyệt bên ngoài cơ thể không những có thể điều trị các chứng bệnh cục bộ, mà

còn điều tiết vận hành khí huyết kinh mạch tại chỗ và điều chỉnh chức năng sinh lý của lục phủ ngũ tạng có liên quan.

Hệ thống kinh lạc là do hệ thống kinh mạch và lạc mạch cấu thành, trong đó kinh mạch bao gồm Thập Nhị Kinh Mạch và Kỳ Kinh Bát Mạch cùng với Thập Nhị Kinh Biệt, Thập Nhị Kinh Cân, Thập Nhị Bì Bộ thuộc vào Thập Nhị Kinh Mạch. Lạc mạch có Thập Ngũ Lạc, Phù Lạc, Tôn Lạc...

Thập Nhị Kinh Mạch là cách gọi chung của Thủ Tam Âm Kinh (phổi, màng tim, tim), Thủ Tam Dương Kinh (đại tràng, tam tiêu<sup>(\*)</sup>, ruột non), Túc Tam Âm Kinh (tỳ, gan, thận), Túc Tam Dương Kinh (dạ dày, mật, bàng quang). Chúng là chủ thể của hệ thống kinh lạc, nên còn gọi là “Chính Kinh”, thêm vào Nhâm Mạch xuyên qua phần ngực, bụng của cơ thể gọi chung là “Thập Tứ Kinh”.

Tên của Thập Nhị Kinh Mạch là căn cứ vào tạng phủ, tay chân, âm dương, chúng thuộc vào Thập Nhị Tạng Phủ, và lại các kinh đều dùng tên gọi thuộc về phủ tạng, kết hợp hướng đi khác nhau của tay chân, trong ngoài, vị trí trước sau. Căn cứ vào học thuyết âm dương mà đặt tên khác nhau, ví như kinh mạch thuộc về lục phủ, tuần hành theo nguyên tắc bên ngoài của tứ chi gọi là Dương Kinh, song căn cứ theo quy luật thay đổi của âm dương chia làm Tam Âm Kinh, Tam Dương Kinh, như thế định ra tên gọi của 12 đường kinh mạch Thủ Thái Dương Phế Kinh, Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh...

Mạch lạc bên ngoài tứ chi và khớp thuộc về tạng phủ trong Thập Nhị Kinh Mạch, tạng và phủ đã có quan hệ tương hợp bên trong và bên ngoài, Âm Kinh và Dương Kinh lại có quan hệ kinh lạc thuộc bên trong lẫn bên ngoài. Âm Kinh và Dương

<sup>(\*)</sup> Cách gọi của Đông y: Thượng tiêu là hơi, thực quản, tim phổi; Trung tiêu là dạ dày; Hạ tiêu là ruột non, ruột già, thận và bàng quang.

Kinh tác động qua lại bên trong và bên ngoài tứ chi, lại thông qua sự kết nối của lạc mạch, tăng cường mối quan hệ giữa các kinh bên trong và bên ngoài, ví dụ Thái Dương Phế Kinh và Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh giao nhau nơi huyệt Thương Dương ở đầu ngón trỏ. Những kinh mạch tác động hô tương bên trong và bên ngoài này về phương diện sinh lý có quan hệ mật thiết và ảnh hưởng qua lại khi phát bệnh, trong quá trình chữa trị cũng có tác dụng qua lại.

### **Kinh huyệt và sự phân bố kinh mạch trên ngón tay**

Trên mười ngón tay, mỗi ngón đều có đường kinh mạch phân bố trên đó, 5 đầu ngón tay đều là điểm bắt đầu và điểm kết thúc của vài đường kinh mạch quan trọng.

*Ngón cái:* Huyệt Thiếu Thương, là điểm kết thúc của Thủ Thái Âm Phế Kinh.

*Ngón trỏ:* Huyệt Thương Dương, là điểm bắt đầu của Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh, cũng là nơi giao nhau của Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh và Thủ Thái Âm Phế Kinh.

*Ngón giữa:* Huyệt Trung Xung, là điểm nằm ở đầu ngón giữa, cũng là điểm cuối của Thủ Quyết Âm Tâm Bao Kinh.

*Ngón áp út:* Huyệt Quan Xung, nằm ở đầu bên ngoài của ngón áp út, là điểm bắt đầu của Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu Kinh, cũng là điểm giao nhau của Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu Kinh và Thủ Quyết Âm Tâm Bao Kinh.

*Ngón út:* Huyệt Thiếu Trạch, nằm ở đầu ngón út, là điểm bắt đầu của Thủ Thiếu Âm Tam Kinh, cũng là điểm giao nhau của Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh và Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh.

## **II. HUYỆT VÀ VỊ TRÍ CỦA HUYỆT TRÊN BÀN TAY**

Tác dụng trị bệnh của tất cả huyệt đều có đặc điểm giống

nhau. Đó chính là chữa trị các bệnh của từng bộ phận cùng với tổ chức, cơ quan mà huyệt này trú đóng, trong đó huyệt của bàn tay cũng không ngoại lệ. Nhưng huyệt Thập Nhị Kinh Mạch ở khuỷu tay, chân, dưới khớp gối (gọi là Ngũ Du Huyệt, tức các huyệt tinh, huỳnh, du, kinh, hợp) không những điều trị các chứng bệnh cục bộ, mà còn trị các chứng bệnh của cơ quan tổ chức, phủ tạng ở vị trí xa mà kinh mạch này di chuyển đến. Có huyệt thậm chí có tác dụng toàn thân như huyệt Hợp Cốc của bàn tay có thể điều trị bệnh ở phần mặt, như đau răng, tê mặt; huyệt Lao Cung có thể điều trị các chứng bệnh về hệ thống mạch máu tim, như đau tim, hồi hộp, tức ngực...

*Thiếu Thương:* Cách 0,1<sup>(\*)</sup> thốn bên góc móng tay ngón cái, là huyệt “tinh” của Thủ Âm Phế Kinh. Chủ yếu trị các chứng kinh phế như cổ họng sưng đau, ho, ho ra máu, chảy máu cam, sốt...

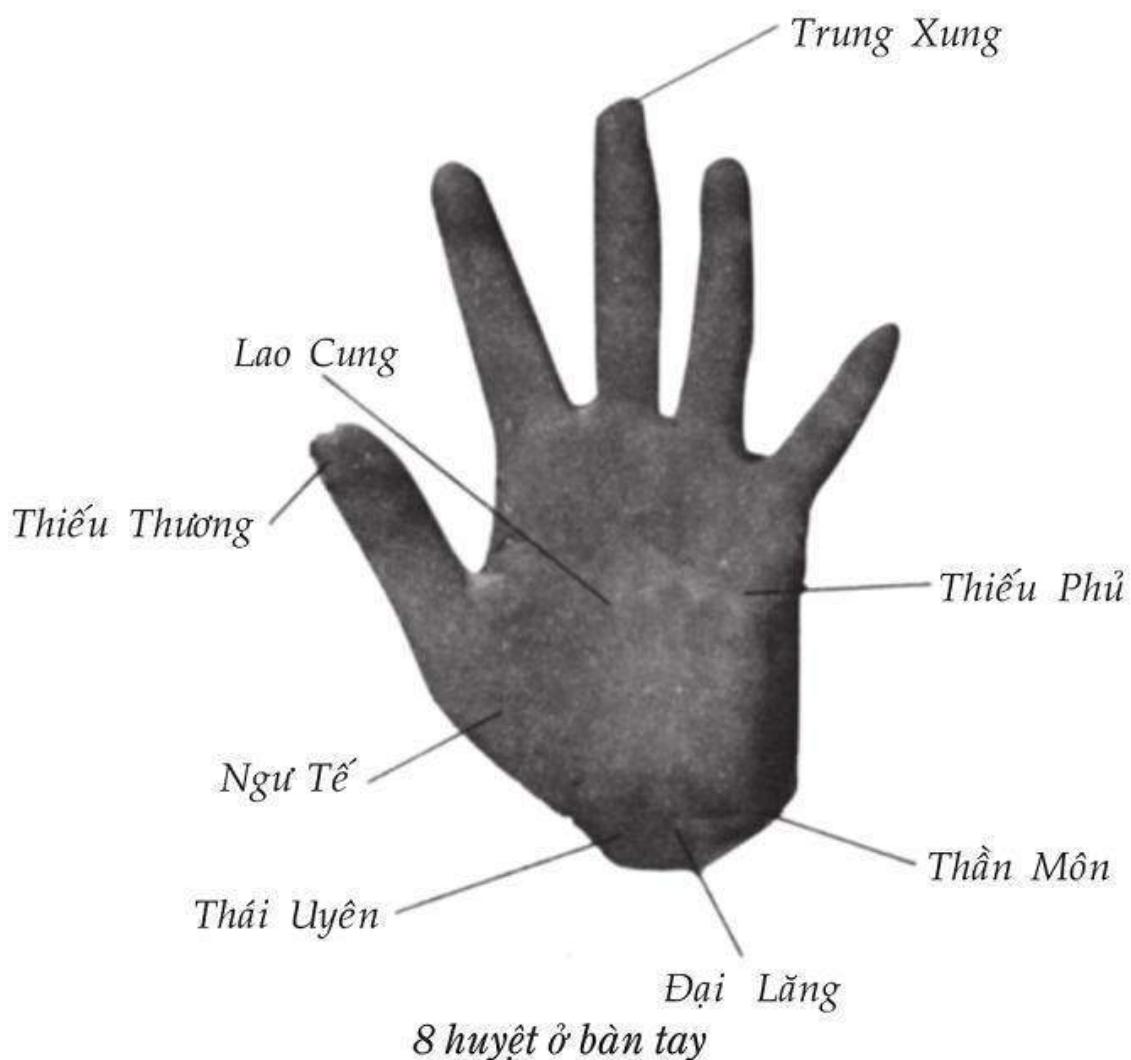
*Ngư Tế:* Chính giữa xương ngón cái, ngay ranh giới mặt ngoài và trong của bàn tay, là huyệt “huỳnh” của Thủ Thái Âm Phế Kinh. Chủ trị các bệnh kinh phế như ho, khàn hoặc mất tiếng, sốt.

*Thái Uyên:* Đầu bên nếp gấp ngang ở xương cổ tay, trong phần lõm của động mạch cổ tay, là huyệt “du” của Thủ Thái Âm Phế Kinh, huyệt khởi đầu của phổi. Chủ yếu trị các chứng ho, suyễn, ho ra máu, đau ngực, đau vai và cổ tay...

*Trung Xung:* Giữa đầu ngón giữa, là huyệt “tinh” của Thủ Quyết Âm Tâm Bao Kinh. Chủ trị các bệnh tức ngực nhói tim, trúng nắng, hôn mê.

*Lao Cung:* Giữa xương ngón tay thứ hai và thứ ba ở lòng bàn tay, dưới đầu ngón giữa khi nắm tay, là huyệt “huỳnh” của Thủ

<sup>(\*)</sup> 1 thốn = 1 lóng ngón tay của người bệnh.

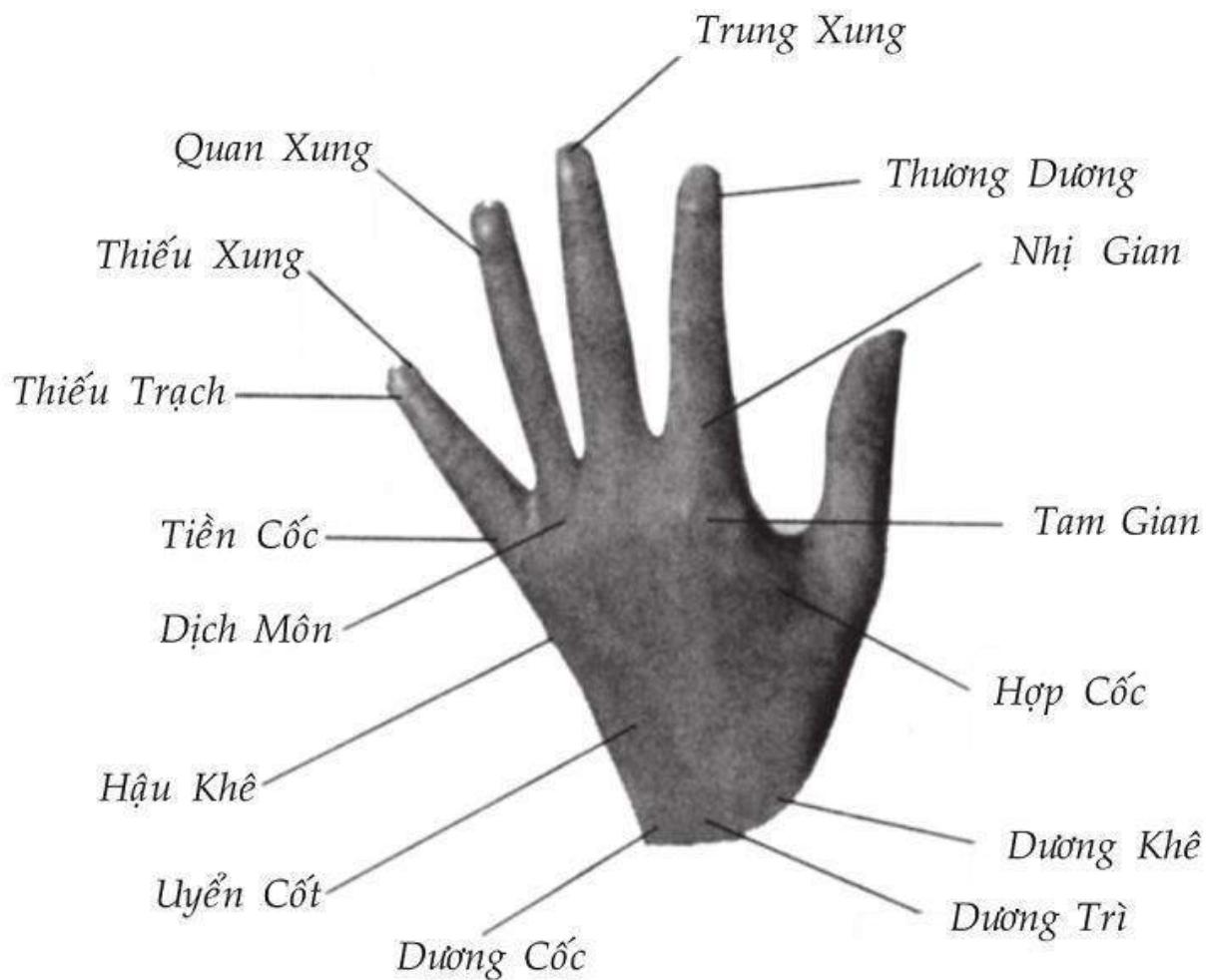


Quyết Âm Tâm Bao Kinh. Chủ trị các bệnh đau nhức tức ngực nhói tim, điên cuồng, bệnh phong.

**Đại Lăng:** Chính giữa nếp gấp ngang cổ tay, giữa gân bàn tay và gân cổ xương ngón tay, là huyệt “du” của Thủ Quyết Âm Tâm Bao Kinh, huyệt “khởi đầu” của Tâm Bao Kinh. Chủ trị các bệnh mạch máu tim và đau dạ dày, nôn mửa, đau ngực và sùi ròn.

**Thiếu Phủ:** Giữa xương ngón tay thứ tư và thứ năm, khi nắm tay, nằm giữa ngón út và ngón áp út, là huyệt “huỳnh” của Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh. Chủ trị các bệnh đau ngực hồi hộp, đái són, khó tiểu tiện, khó co duỗi ngón út.

**Thần Môn:** Đoạn bên nếp gấp cổ tay, chính giữa phần lõm xương cổ tay của gân cơ cổ tay bên trong, là huyệt “du” của Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh. Chủ trị đau tim, mệt tim, hốt hoảng, hay quên, mất ngủ, đau ngực và sùn.



Sơ đồ biểu thị vị trí huyệt trên lưng bàn tay

**Thương Dương:** Cách 0,1 thốn bên góc móng tay ngón trỏ, là huyệt “tỉnh” của Thủ Dương Âm Minh Đại Tràng Kinh. Chủ trị điếc tai, đau răng, sốt hôn mê.

**Nhị Gian:** Khi nắm tay, nằm ở phần lõm trước khớp xương ngón trỏ, là huyệt “huỳnh” của Thủ Dương Minh Kinh. Chủ trị hoa mắt, chảy máu cam, đau răng...

*Tam Gian:* Khi nắm tay, nằm giữa phần lõm sau xương ngón trỏ, là huyệt “huỳnh” của Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh. Chủ trị đau mắt, nóng người, đầy bụng, sôi ruột.

*Dương Khê:* Đầu bên xương đường vân ngang lưng cổ tay, nằm trong phần lõm giữa gân đoạn ngắn và đoạn dài của ngón trỏ, là huyệt “huỳnh” của Thủ Dương Minh Đại Tràng Kinh. Chủ trị đau đầu, điếc tai, ù tai, đau cổ tay.

*Quan Xung:* Cách 0,1 thốn bên góc móng tay ngón áp út, là huyệt “tỉnh” của Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu Kinh. Chủ trị đau đầu, mắt đỏ, ù tai, sốt rét.

*Dịch Môn:* Khi nắm tay, huyệt nằm ngay giữa chỗ lõm trước đốt ngón út và ngón áp út, là “huyệt tỉnh” trong Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu Kinh. Chủ trị đau đầu, đỏ mắt, ù tai, sốt...

*Trung Chử:* Khi nắm tay, nằm ở phần lõm giữa sau đầu nhô xương ngón áp út và ngón út, cách sau huyệt Dịch Môn 1 thốn, là huyệt “du” của Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu Kinh. Chủ trị ù tai, điếc tai, sốt, khó co duỗi ngón tay.

*Dương Trì:* Giữa đoạn gấp trên lưng cổ tay, ở giữa phần lõm gân co duỗi ngón tay, là huyệt “nguyên” Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu Kinh. Chủ trị mắt đỏ sưng đau, nuốt đau, điếc tai, bệnh tiểu đường, sốt rét, đau cổ tay.

*Thiếu Xung:* Cách 0,1 thốn bên góc phải ngón út, là huyệt “tỉnh” của Thủ Thái Âm Tâm Kinh. Chủ trị đau tim, đau ngực sườn, sốt hôn mê.

*Thiếu Trạch:* Cách 0,1 thốn bên góc trái ngón út, là huyệt “tỉnh” của Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh. Chủ trị đau đầu, hôn mê, bệnh về nhiệt.

*Tiền Cốc:* Khi nắm tay, nắm bên trái trước khớp tay ngón út, bên hông bàn tay, đầu vân ngang giữa đường ranh giới bên trong và bên ngoài bàn tay, là huyệt “huỳnh” Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh. Chủ trị đau đầu, ù tai, nóng nhiệt, viêm tuyến vú.

*Hậu Khê:* Khi nắm tay, nắm phía bên trái sau khớp ngón và xương ngón út, bên hông tay giữa đường ranh giới trong và ngoài bàn tay, là huyệt “du” của Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh, một trong 8 mạch của huyệt giao hội, thông qua Đốc Mạch. Ngoài chủ trị các bệnh về Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh, như đau đầu, mắt đỏ, điếc tai, đau ngón tay, vai, khuỷu tay, còn có thể điều trị các bệnh về thần kinh như đau thắt lưng và lưng, điên cuồng...

*Uyển Cốt:* Thẳng trên huyệt Hậu Khê, giữa đường ranh giới bên trong và bên ngoài xương tam giác và đế xương bàn tay ngón ngón út, là huyệt “nguyên” của Thủ Thái Dương Tiểu Tràng Kinh. Có thể điều trị các bệnh về nhiệt, sốt rét, hoàng đản (vàng da)<sup>(1)</sup>.

---

(1) *Tình trạng da bị vàng và mắt bị trắng, chứng tỏ có quá nhiều bilirubin (một sắc tố mật) trong máu. Chứng vàng da có ba loại: (1) vàng da nghẽn tắc xảy ra khi mật tạo thành trong gan không tới được ruột do tắc các ống dẫn mật (như do sỏi mật) hay do ứ mật. Nước tiểu có màu đậm, phân có màu tái và bệnh nhân có thể bị ngứa. (2) Vàng da tế bào gan do có bệnh ở các tế bào gan như viêm gan, khi đó gan không thể sử dụng bilirubin nên chất này sẽ tích tụ trong máu. Nước tiểu có thể đậm nhưng phân vẫn có màu bình thường. (3) Vàng da tan huyết xảy ra khi có tiêu hủy quá nhiều hồng cầu trong máu. Nước tiểu và máu có màu bình thường. Tên y học: iterus.*

### III. LUYỆN TẬP LIỆU PHÁP TRỊ BỆNH QUA BÀN TAY ĐỂ KHAI THÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN TƯ DUY CỦA BỘ NÃO

Hiện nay, giới khoa học có một ví dụ rất形象 gọi là “xe ngựa tam mã”, để chỉ y học ngày nay trị bệnh bằng phương pháp: thứ nhất dựa vào dược liệu, hai dựa vào phẫu thuật, ba dựa vào tâm lý. Cả ba phương pháp này đều song hành và quan trọng như nhau. Các nhà khoa học từng nói, việc con người coi trọng cách phòng trị bệnh của não, sẽ là sự đột phá của y học thế kỷ XXI. Những vấn đề nghiên cứu não, làm khỏe não có liên quan đến con người cũng đã dần dần trở thành điểm nóng quan trọng ở các nước phát triển trên thế giới, như “10 năm của bộ não” mà Mỹ đưa ra; khẩu hiệu “lý giải bộ não, bảo vệ bộ não, sáng tạo bộ não” mà Nhật Bản đưa ra và lấy tốc độ đầu tư của mỗi năm tăng trưởng 10 lần để thúc đẩy nghiên cứu não bộ; Trung Quốc cũng đưa ra khái niệm khỏe mạnh bộ não, do viện sĩ Vương Trung Thành và hơn một trăm vị chuyên gia nổi tiếng khác đã lấy ngày 16 tháng 9 mỗi năm làm “ngày khỏe mạnh bộ não”.

Đối với nhân loại, khám phá bộ não cho đến nay vẫn là một sự mơ hồ, vì não có kết cấu tổ chức phức tạp nhất trong vũ trụ, con người có được hiểu biết rất ít về các chức năng của rất nhiều khu vực trong bộ não. Theo nghiên cứu, tế bào thần kinh của não người có khoảng 14 tỷ, tiềm năng bộ não của con người không bao giờ được khai thác hết.

Khoa học nghiên cứu não không những có ý nghĩa quan trọng về thể chất, hoạt động thần kinh để con người tự mình nhận thức và nắm bắt sâu sắc, khai thác tiềm năng bộ não, hiệu suất ký ức, bảo vệ não bộ, khôi phục não bộ... mà còn có ý nghĩa quan trọng về mặt nâng cao chất lượng cuộc sống con người.

Sau tuổi 30, tế bào não của con người mỗi ngày sẽ chết đi vài chục ngàn đến hơn trăm ngàn tế bào. Nếu trong tương lai gần có thể khai thác được tế bào não, thì mức độ trí tuệ, tư duy của con người cùng với khả năng miễn dịch đều có sự vượt trội chưa từng có. Nhân loại sẽ khỏe mạnh sống đến tuổi thọ trung bình là 120 – 140 tuổi.

Bàn tay là một trong những cơ quan quan trọng để phát minh sáng tạo, nó kết hợp một cách khéo léo với não bộ làm cho con người trở thành trung tâm của vũ trụ. Khi bào thai phát triển đến tháng thứ 3 thì tay đã hình thành, sự linh hoạt và khéo léo của chức năng đôi tay có liên quan mật thiết với cấu tạo chính xác và tinh tế của nó. Ví dụ, động tác húp một muỗng canh phải có sự tham gia của hơn 30 khớp xương và hơn 50 tổ chức cơ nội tại của bàn tay mới có thể hoàn thành.

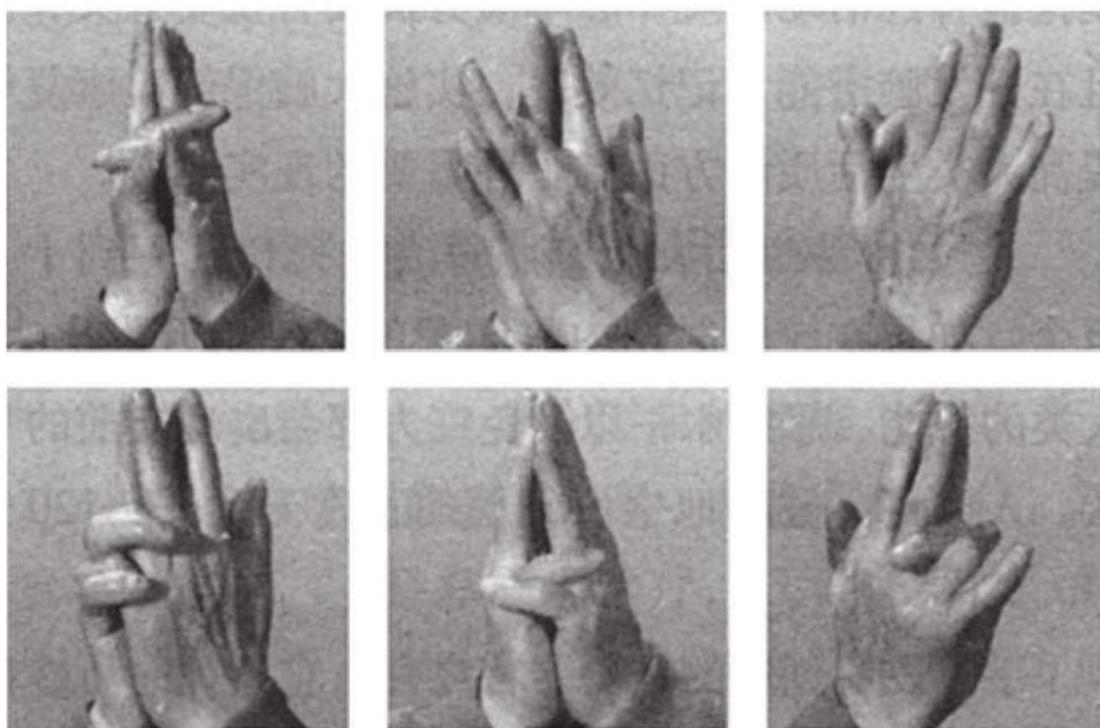
Không chỉ như thế, cảm giác của bàn tay cũng rất phong phú, lòng bàn tay và đầu ngón tay có sự phân bố của các đầu mút dây thần kinh cực kỳ nhạy cảm. Độ nhạy cảm xúc giác của ngón tay là cao nhất, trung khu thần kinh quản lý ngón tay cũng chiếm diện tích rộng nhất ở khu vực chức năng vỏ não, chỉ riêng khu vận động của ngón tay đã bằng 10 lần khu vận động của đùi. Tục ngữ nói: “thập chỉ liên tâm” (10 ngón tay nối liền với tim), “tâm linh thủ xảo” là chỉ mối quan hệ mật thiết giữa cảm giác và vận động của ngón tay, ngón chân với não bộ.

Bàn tay là biểu hiện bên ngoài bình thường hay không bình thường của chức năng tinh thần và tạng phủ trong cơ thể con người, được gọi là “sứ giả bên ngoài” của não bộ.

Quả thật bàn tay thực sự rất kỳ diệu đối với nhân loại!

Các nhà khoa học nghiên cứu não bộ cho thấy, chức năng của các bán cầu não không giống nhau, mỗi bán cầu não trái và phải đều có ưu thế riêng. Tay trái chịu sự chi phối của não

bên phải, tay phải chịu sự chi phối của não bên trái. Bán cầu não trái (thuận tay phải) mạnh về chức năng ngôn ngữ, chữ số, tư duy logic, còn bán cầu não phải (thuận tay trái) mạnh về chức năng thưởng thức nghệ thuật, sức tưởng tượng không gian, tình cảm. Giữa hai bán cầu có khoảng hơn 200 triệu dây



*Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay đơn giản dễ làm, là sự khai thác nguồn tài nguyên não, ai cũng có thể thực hiện*

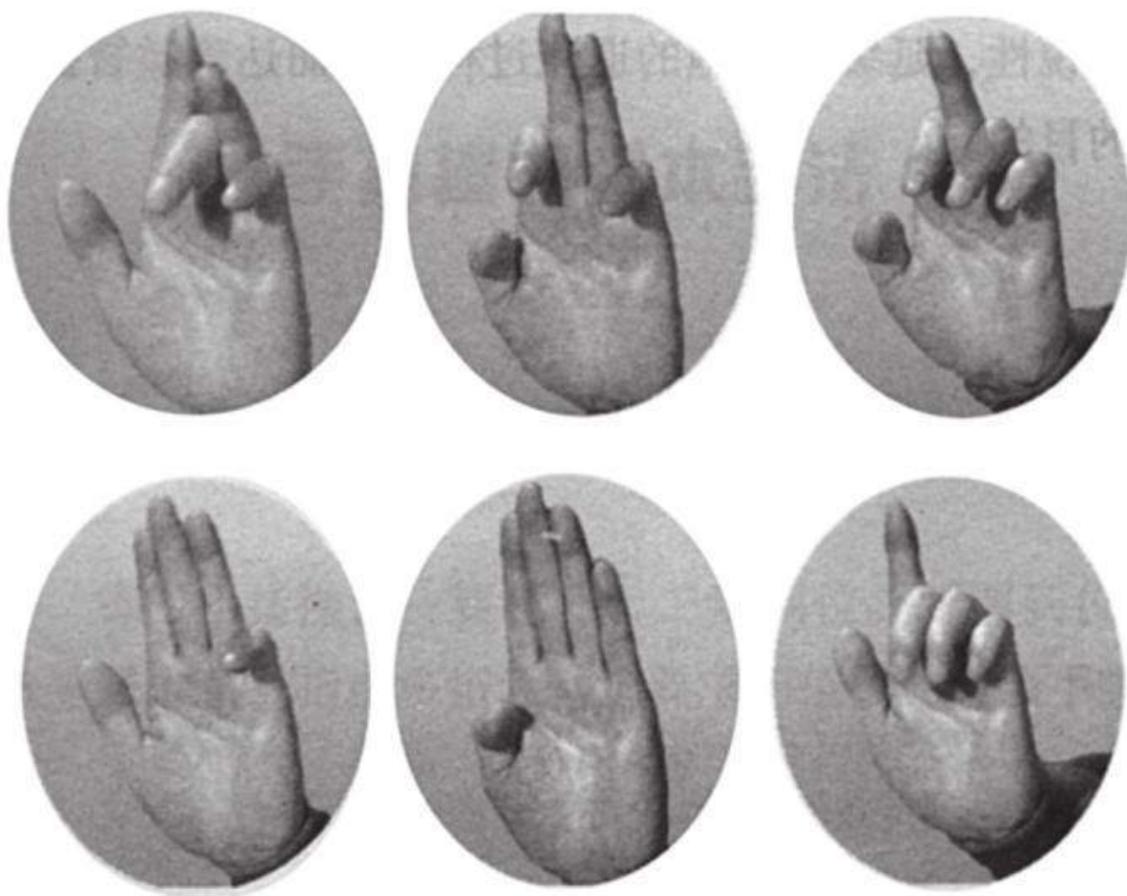
thần kinh liên kết với nhau, những dây thần kinh này trong y học gọi là thể chai. Chúng có chức năng truyền đạt thông tin, làm cho công việc của hai bán cầu não vừa tương đối độc lập lại nhịp nhàng với nhau.

Thay đổi qua lại việc sử dụng và luyện tập giữa hai bàn tay, có thể khai thác tốt trí lực và chức năng bán cầu trái.

Có tài liệu cho biết, trong cuộc sống số người thuận tay phải chiếm trên 92% tổng số, trong số những người bị xuất huyết não thì xuất huyết não trái chiếm 70%. Nghiên cứu cho thấy, điều này có liên quan tới phần lớn số người quen sử dụng các chi cơ thể bên phải.

Thường xuyên hoạt động bàn tay một cách tương đối linh hoạt sẽ khiến cho ngón tay luôn làm một số động tác tỉ mỉ chính xác, điều này tăng cường sự truyền đạt và giao lưu những thông tin giữa não bộ với các ngón tay.

Luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay có thể khiến cho bàn tay và não bộ đồng thời hoạt động. Cử động ngón tay có thể được kích hoạt, kích thích tế bào thần kinh tương ứng trong vỏ não, duy trì tính linh hoạt, nhạy bén của não bộ, làm chậm quá trình thoái hóa tế bào não, từ đó đạt đến mục đích trí kháng suy.



*Thường xuyên luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay bằng tay trái, khai thác nguồn tài nguyên não phải*

## Chương 2

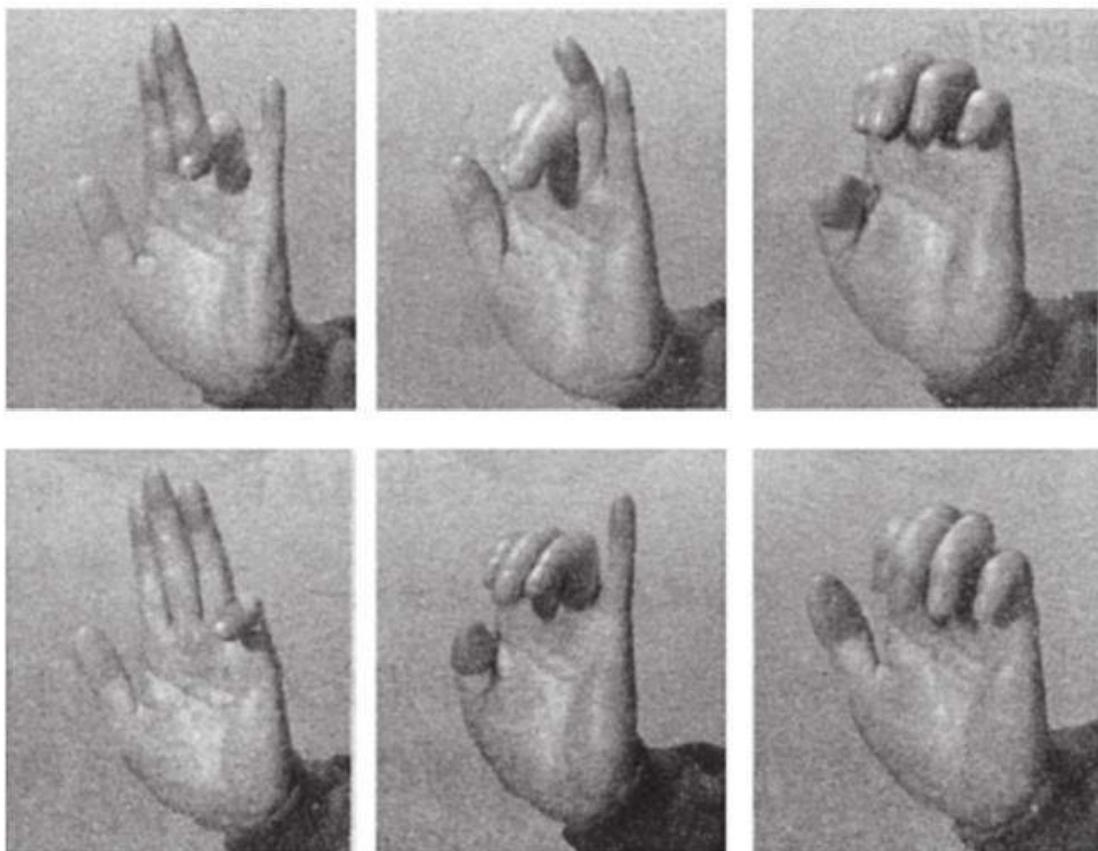
# PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN CỦA LIỆU PHÁP TRỊ BỆNH QUA BÀN TAY

## I. LUYỆN TẬP LIỆU PHÁP TRỊ BỆNH QUA BÀN TAY NHƯ THẾ NÀO

Luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay, phải thật khéo léo, và chính xác, các hoạt động của ngón tay hoặc nhiều ngón tay phải đạt đến vị trí yêu cầu; ngoài ra ngón tay không được cử động.

Khi luyện tập trước tiên phải luyện tập hoạt động một ngón cho thuần thục, cần phải bắt đầu từ kéo dài, chậm, tuân tự dần tiến lên, từ từ chuyển sang đến hoạt động với tốc độ nhanh. Để tiến thêm một bước tăng cường tính nhạy bén của phản ứng hệ thống thần kinh não (trung khu), còn cần phải luyện tập các động tác khó hơn như nhồi, búng ngón tay trong hoạt động (hai khớp của ngón tay, ba khớp của các ngón tay khác). Cách làm cụ thể như sau:

Nếu tính linh hoạt của ngón tay kém, nên bắt đầu từ những động tác cơ bản; nếu tính linh hoạt của ngón tay cao, nên bắt đầu luyện tập từ động tác nào đó khó hơn. Đối với cá nhân khi đã mắc bệnh thì nên luyện tập động tác giúp phòng trị bệnh và bảo vệ sức khỏe.



*Phương thức và vị trí của các hoạt động ngón tay bao gồm 14 cách, tốc độ và phương thức hoạt động có chậm, nhanh, kéo dài, nhòi, búng...*

Trước khi luyện tập, nên nắm hai bàn tay với các ngón tay đan xen nhau, lấy cổ tay làm trực, xoay chuyển qua lại một lúc để lưu thông máu, hay giống như động tác lăn hai quả bi đá, hoạt động một lúc thật nhanh.

Trong quá trình tập không nên khẩn trương, mà phải giữ tâm trạng thoải mái. Người mới bắt đầu khó thực hiện chính xác (đây cũng là quá trình tìm kiếm những tế bào bộ phận không dùng đến), một khi tế bào bộ phận không dùng đến bị khai thác, hoạt động khéo léo của bàn tay sẽ được tăng tốc và thoải mái.



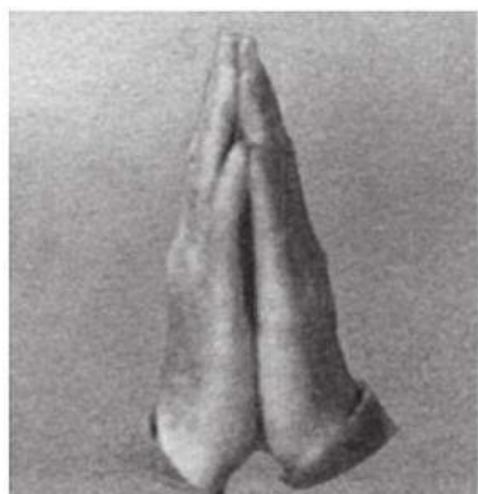
*Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay là một trong những phương pháp rèn luyện kinh lạc*

Những tình huống nào khiến cho hoạt động ngón tay không thoải mái?

1. Tế bào não chưa thể tham gia đầy đủ, cũng chính là nguồn tài nguyên não chưa được khai thác để sử dụng.
2. Tay hoặc não có tàn phế do mắc bệnh.
3. Teo não, thoái hóa chức năng tế bào ở người cao tuổi.

## II. THAO TÁC CƠ BẢN CỦA LIỆU PHÁP TRỊ BỆNH QUA BÀN TAY

Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay tuy có mức độ khó nhất định, nhưng để tăng cường trí lực khỏe mạnh, sống lâu, chỉ cần duy trì lâu dài thì có thể khắc phục được. Đồng thời, để nắm bắt những thao tác khó, phải luyện tập từ đơn giản đến phức tạp, bước đầu nên luyện tập thao tác cơ bản.



Hình 1

*Tư thế chuẩn bị:* đứng, ngồi, nằm, đi đều được.

*Tư thế tay:* chắp hai tay lại, các ngón tay thẳng song song (h1).

## BÀI THỨ NHẤT

### 1. Gập từng cặp ngón tay một

Bắt đầu từ ngón út (cử động qua lại tuần tự), ngón út của bàn tay trái gập sát bên phải của ngón út tay phải, đồng thời ngón út tay phải gập sát bên trái của ngón út tay trái. Đổi bên và lặp lại động tác, thực hiện 16 - 32 lần (h2).

Ngón áp út trái phải gập đan xen nhau 16 - 32 lần (h3)

Ngón giữa, ngón trỏ, ngón cái đều thực hiện các động tác như trên 16 – 32 lần (h4, h5, h6)



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5



Hình 6

## 2. Gập 5 ngón tay đan xen nhau

Năm ngón tay trái đặt đặt lên các kẽ ngón tay phải, gập sát lại; và ngược lại. (h7, h8)



Hình 7



Hình 8

Thực hiện động tác 16 - 32 lần (lưu ý hai lòng bàn tay không rời nhau).

## 3. Gập từng ngón tay trái

Hai tay áp vào nhau, không cử động. Từng ngón tay trái gập sát vào kẽ các ngón bên phải, lần lượt từ ngón út đến ngón cái và ngược lại, mỗi bên thực hiện 16 - 32 lần (h9).



Hình 9

## 4. Gập sát năm ngón bàn tay trái

Ngón tay bàn tay phải duỗi thẳng không cử động, hai lòng bàn tay không rời nhau. Chỉ sử dụng năm ngón của bàn tay trái, lặp đi lặp lại gập đan sát bên trái, bên phải của ngón tay bàn tay phải, thực hiện 16 - 32 lần (h10).



Hình 10

Bài tập động tác này có thể thực hiện đứng hoặc ngang theo cơ bản.

Yêu cầu khi cử động một hoặc nhiều ngón tay, không những lòng bàn tay không rời ra, mà các ngón tay cũng phải khép chặt vào nhau, mới có thể luyện tập chính xác.

Có một vài người mới tập có thể cử động chưa chính xác, điều này do khu vực vận động một ngón tay nào đó của não có tế bào thần kinh bộ phận không dùng đến. Quá trình luyện tập cũng chính là quá trình khai thác tế bào thần kinh, một khi cử động thoải mái, là đã khai thác được tế bào thần kinh bộ phận chưa dùng đến. Ngoài ra, động tác này còn tăng cường chức năng ngũ tạng, giúp phòng trị bệnh tật.

## BÀI THỨ HAI

### **1. Hai ngón của hai bàn tay gập sát đan xen nhau**

Động tác 1: Ngón út và áp út của hai bàn tay nắm chặt đan xen nhau, thực hiện 16 - 32 lần (h11). Những ngón tay khác không cử động.



Hình 11

Động tác 2: Ngón út và ngón giữa hai bàn tay nắm chặt đan xen nhau, thực hiện 16 - 32 lần.

Động tác 3: Ngón út và ngón trỏ hai bàn tay nắm chặt đan xen nhau, thực hiện 16 - 32 lần.

Động tác 4: Ngón út và ngón cái hai bàn tay nắm chặt đan xen nhau, thực hiện 16 - 32 lần.

### **2. Hai ngón bàn tay trái gập sát đan xen nhau**

Động tác tương tự trên, nhưng chỉ mỗi hai ngón bàn tay trái là ngón út - ngón áp út, ngón út - ngón giữa, ngón út - ngón trỏ,

ngón út - ngón cái gập sát đan xen với bàn tay phải, ngón tay bàn tay phải duỗi thẳng bất động, thực hiện 16 - 32 lần.

Động tác trên giúp điều hòa động tác và tăng cường phương pháp gập sát đan xen nhau của hai ngón áp út - ngón giữa, áp út - ngón trỏ, áp út - ngón cái, ngón giữa - ngón trỏ (h12) ngón giữa - ngón cái, ngón trỏ - ngón cái.



Hình 12

Hai điểm không giống nhau của động tác gập sát đan xen nhau với hai ngón tay của hai bàn tay là: chỉ sử dụng mỗi tổ hợp hai ngón tay để gập sát đan xen nhau, bàn tay phải duỗi thẳng bất động.

## BÀI THỨ BA

### **1. Ba ngón của hai bàn tay gập sát đan xen nhau**

*Động tác 1:* Ba ngón của hai bàn tay là ngón út, áp út, ngón giữa gập sát đan xen nhau (h13)

*Động tác 2:* Ngón út, ngón giữa, ngón trỏ gập sát đan xen nhau.

*Động tác 3:* Ngón út, ngón trỏ, ngón cái gập sát đan xen nhau.

Khó nhất trong động tác này là ngón út, ngón giữa và ngón cái gập sát đan xen nhau.

### **2. Ba ngón bàn tay trái gập sát đan xen nhau**

Hình 13



Động tác tương tự như trên, nhưng

chỉ có ba ngón nói trên của bàn tay trái gập sát đan xen nhau, thực hiện 16 - 32 lần, các ngón của bàn tay phải duỗi thẳng bất động.

## BÀI THỨ TƯ

### *1. Bốn ngón hai bàn tay gập sát đan xen nhau*



Hình 14

*Động tác 1:* Ngón út, ngón áp út, ngón giữa và ngón trỏ của hai bàn tay gập sát đan xen nhau, thực hiện 16 - 32 lần (h 14).

*Động tác 2:* Ngón út, ngón giữa, ngón trỏ và ngón cái gập sát đan xen nhau.

### *2. Bốn ngón bàn tay trái gập sát đan xen nhau*

Động tác tương tự ba động tác nói trên, chỉ khác là tổ hợp bốn ngón bàn tay trái gập sát đan xen nhau, thực hiện 16 - 32 lần. Các ngón bàn tay phải duỗi thẳng bất động.

Quy luật áp sát đan xen nhau của hai ngón, ba ngón, bốn ngón đều bắt đầu từ ngón út kéo theo cử động của các ngón khác.

Nếu cử động của ngón đó không thể cử động chính xác, nên tuân tự dần tiến, duy trì lâu dài để rèn luyện chức năng tế bào não trong khu vực vỏ não của ngón này.

## Chương 3

# LIỆU PHÁP KHAI THÁC NÃO PHẢI

Phương pháp luyện tập này có thể giúp cho hai bán cầu não phát triển cân bằng, đặc biệt có lợi cho việc giảm nhẹ gánh nặng của bán cầu não trái. Có thể phòng trị bệnh đột quy và chứng ngứa ngắn ở người cao tuổi.

### I. "TÍNH TOÁN"

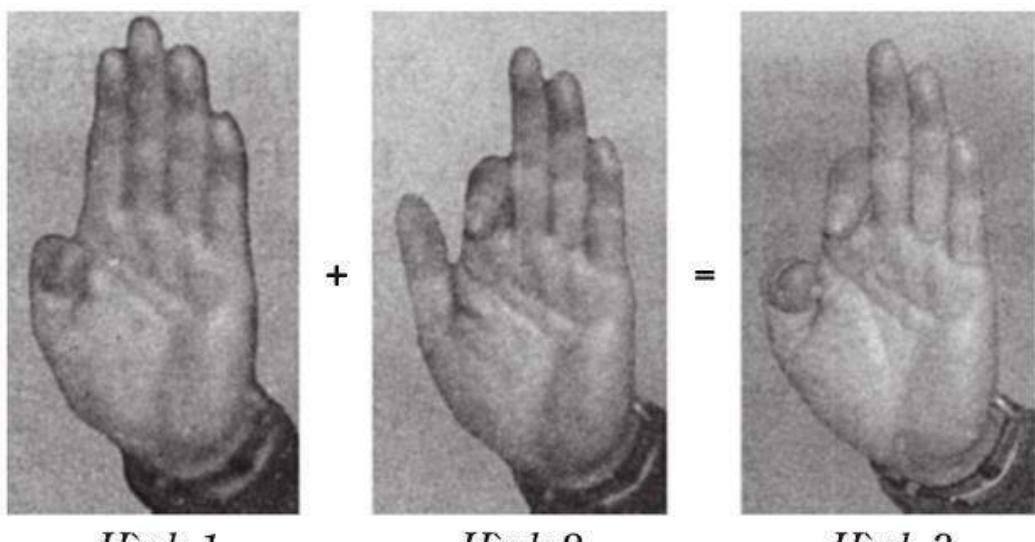
*Tư thế chuẩn bị:* đứng, ngồi, nằm, đi đều được. Bàn tay trái ở trước vai trái, nắm ngón tay áp sát duỗi thẳng.

#### BÀI THỨ NHẤT

##### 1. «*Phép cộng*”

a) “ $1 + 1 = 2$ ”

Ngón cái bàn tay trái gấp cong, duỗi thẳng (h1); ngón trỏ gấp cong, duỗi thẳng (h2), sau đó hai ngón này đồng thời gấp cong bất động (h3).



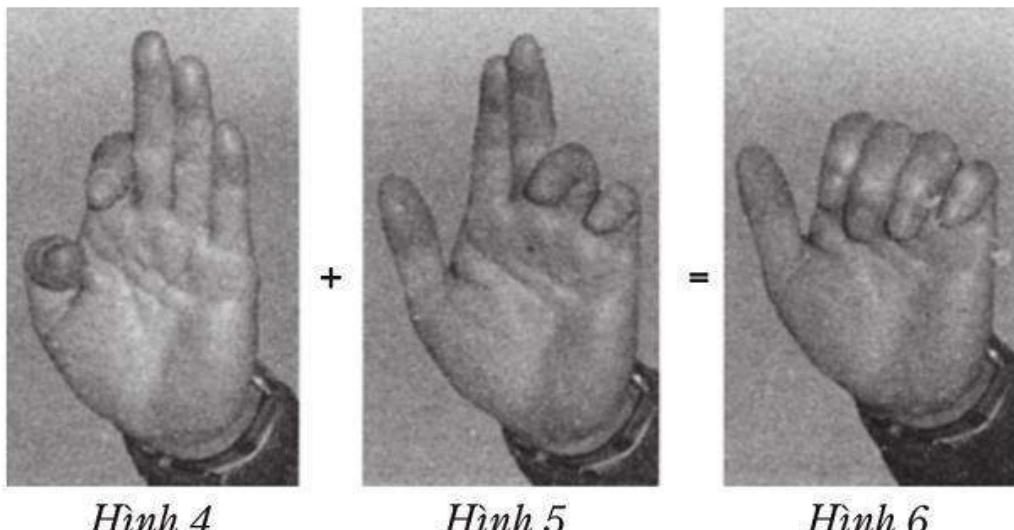
Hình 1

Hình 2

Hình 3

$$“1 + 1 = 2”$$

b) “ $2 + 2 = 4$ ”



Hình 4

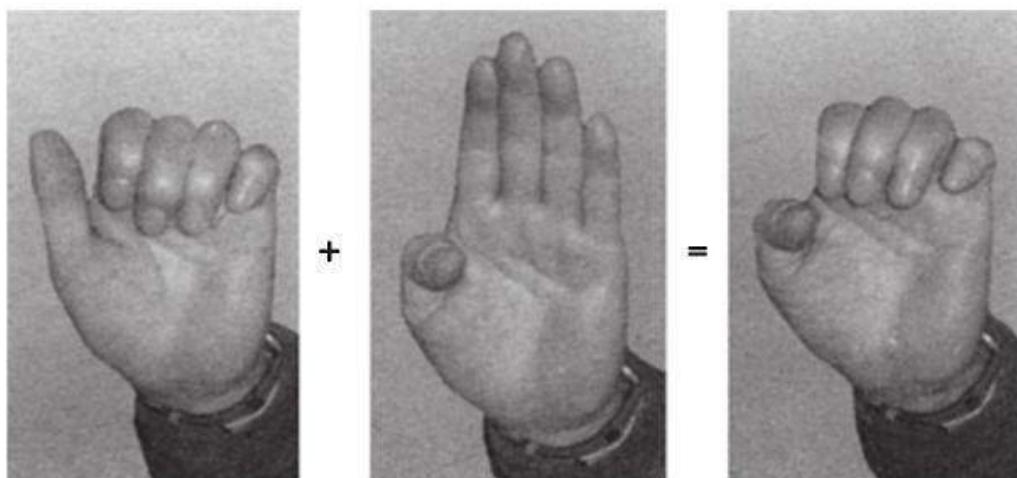
Hình 5

Hình 6

$$“2 + 2 = 4”$$

Ngón cái - ngón trỏ bàn tay trái duỗi thẳng, gập cong duỗi thẳng (h4); ngón áp út - ngón út đồng thời gập cong, duỗi thẳng (h5); sau đó ngoài ngón cái ra, bốn ngón còn lại đồng thời gập cong bất động (h6).

c) “ $4 + 1 = 5$ ”



Hình 7

Hình 8

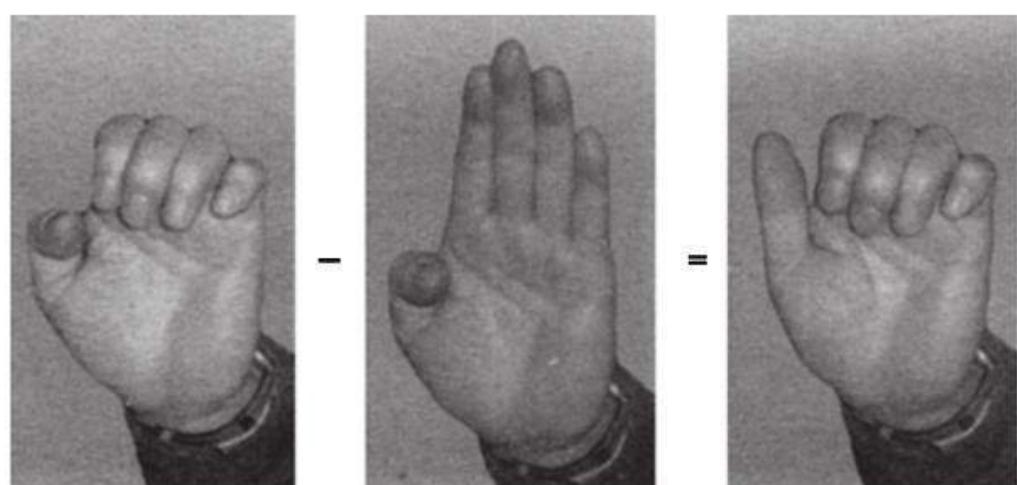
Hình 9

$$\text{“}4 + 1 = 5\text{”}$$

Ngón út - ngón trỏ - ngón giữa - ngón áp út duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng (h7); ngón cái gập cong, rồi duỗi thẳng (h8); sau đó cả năm ngón đồng thời gập cong bất động (h9).

## 2. «*Phép trừ*”

a) “ $5 - 1 = 4$ ”



Hình 10

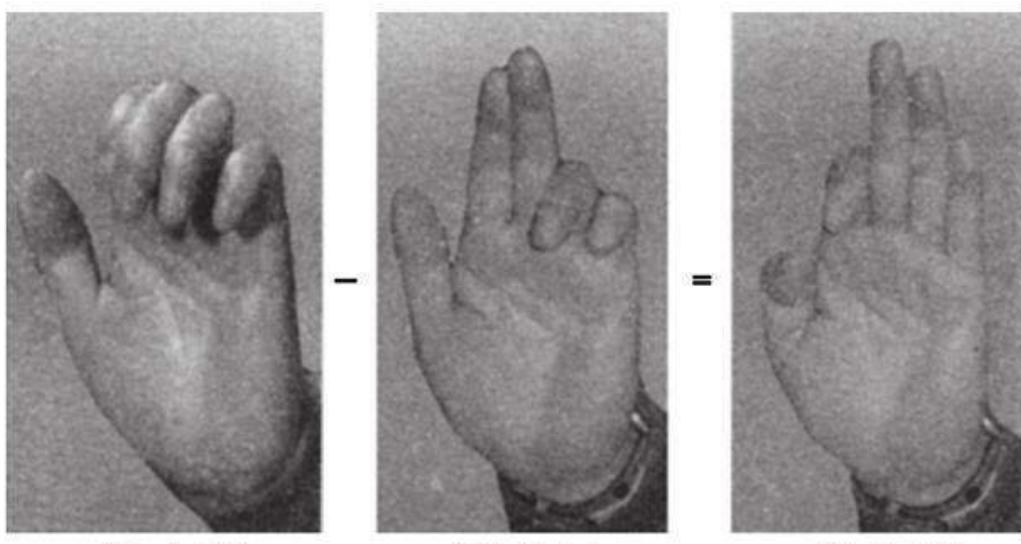
Hình 11

Hình 12

$$\text{“}5 - 1 = 4\text{”}$$

5 ngón tay duỗi thẳng, gập cong (h10); tiếp theo ngón cái gập cong, duỗi thẳng (h11), sau đó ngoài ngón cái ra, bốn ngón còn lại đồng thời gập cong bất động (h12).

b) “ $4 - 2 = 2$ ”



Hình 13

Hình 14

Hình 15

$$\text{“}5 - 1 = 4\text{”}$$

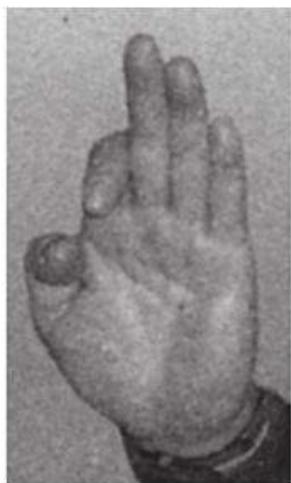
Ngón trỏ - ngón giữa - ngón áp út - ngón út duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng (h13); ngón áp út - ngón út đồng thời gập cong, duỗi thẳng (h14); sau đó ngón cái - ngón trỏ cùng lúc gập cong bất động (h15).

c) “ $2 - 1 = 1$ ”

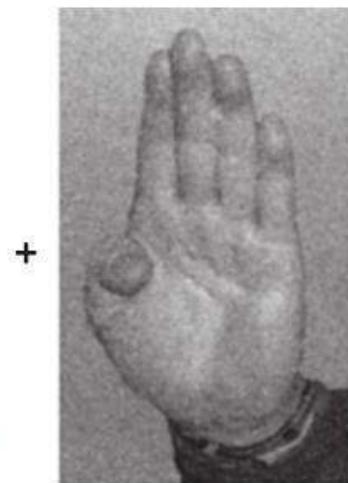
Ngón cái - ngón trỏ duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng (h16); ngón cái gập cong, duỗi thẳng (h17), sau đó ngón trỏ gập cong bất động.

Chú ý: Yêu cầu khi một ngón nào đó hoặc nhiều ngón hoạt động, nếp gấp ngang của những ngón khác bất động, như vậy mới chính xác; những người mới tập nên luyện từng bước cho

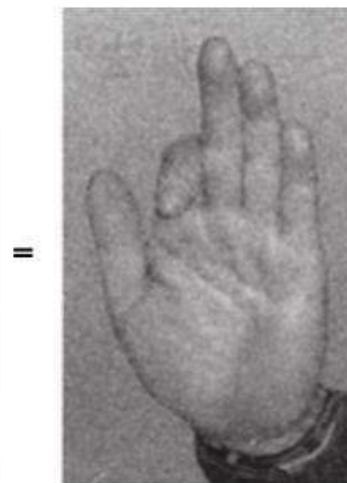
đến khi thành thạo thì cử động sẽ nhanh hơn; ngón tay cử động gấp cong lấy gấp sát khớp làm chuẩn.



Hình 16



Hình 17



Hình 18

$$“2 - 1 = 1”$$

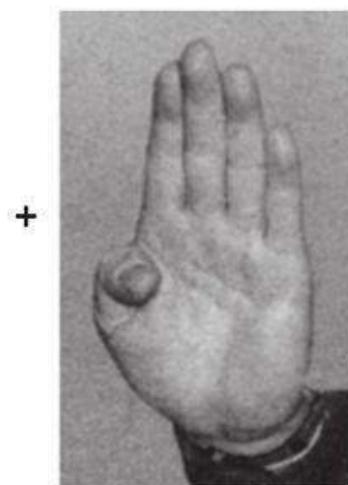
## BÀI THỨ HAI

### 1. «Phép cộng»

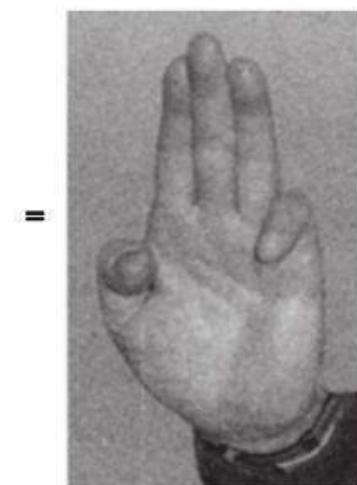
a) “ $1 + 1 = 2$ ”



Hình 19



Hình 20



Hình 21

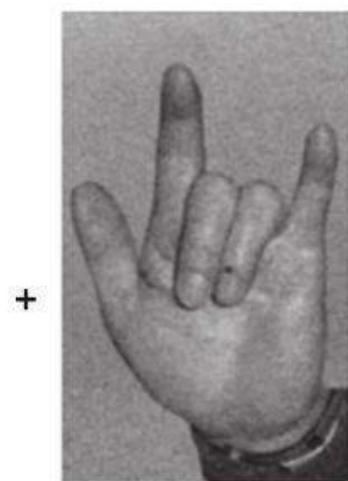
$$“1 + 1 = 2”$$

Ngón út gập cong, duỗi thẳng (h19), ngón cái gập cong, duỗi thẳng (h20); sau đó cả hai ngón này gập cong bất động (h21).

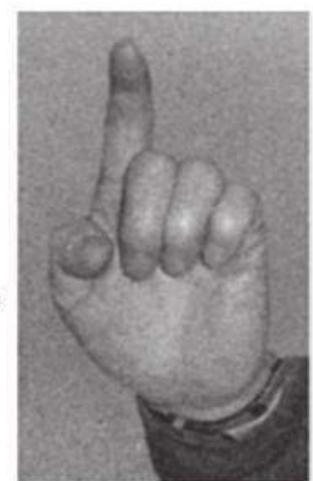
b) “ $2 + 2 = 4$ ”



Hình 22



Hình 23



Hình 24

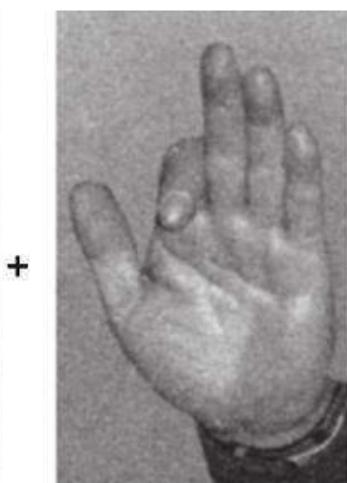
“ $2 + 2 = 4$ ”

Ngón út - ngón cái duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng (h22), sau đó ngoài ngón trở ra, bốn ngón còn lại gập cong bất động.

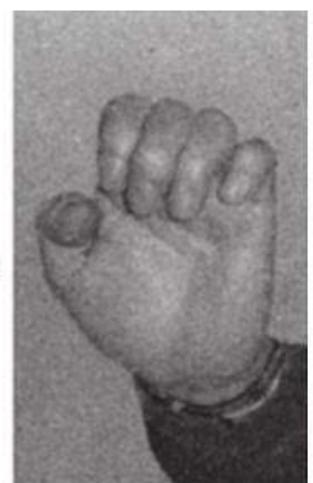
c) “ $4 + 1 = 5$ ”



Hình 25



Hình 26



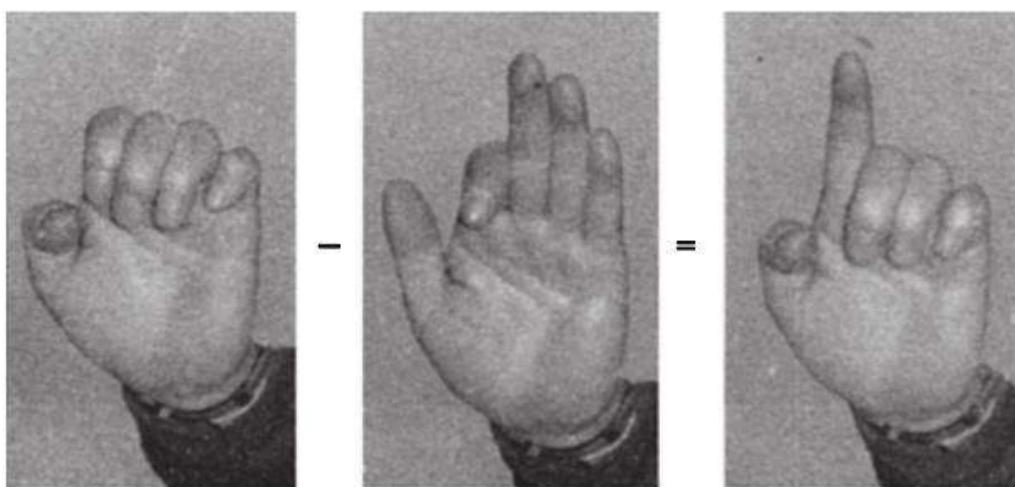
Hình 27

“ $4 + 1 = 5$ ”

Ngón trỏ - ngón giữa - ngón áp út - ngón út duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng (h25); ngón trỏ gập cong, duỗi thẳng (h26); sau đó năm ngón đồng thời gập cong bất động (h27).

## 2. «Phép trừ”

a) “ $5 - 1 = 4$ ”



Hình 22

Hình 23

Hình 24

$$\text{“}5 - 1 = 4\text{”}$$

Năm ngón tay duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng; ngón trỏ gập cong, duỗi thẳng (h23); sau đó trừ ngón trỏ ra, bốn ngón còn lại gập cong bất động (h24).

b) “ $4 - 2 = 2$ ”

Ngón cái - ngón giữa - ngón áp út - ngón út duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng (h25); ngón giữa - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng (h26); sau đó ngón cái - ngón út gập cong bất động (h27).



Hình 25



Hình 26



Hình 27

$$“4 - 2 = 2”$$

c) “ $2 - 1 = 1$ ”

Ngón cái - ngón út duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng (h28); tiếp theo ngón cái gập cong, duỗi thẳng (h29), sau đó ngón út gập cong bất động (h30).



Hình 28



Hình 29



Hình 30

$$“4 - 2 = 2”$$

## BÀI THỨ BA

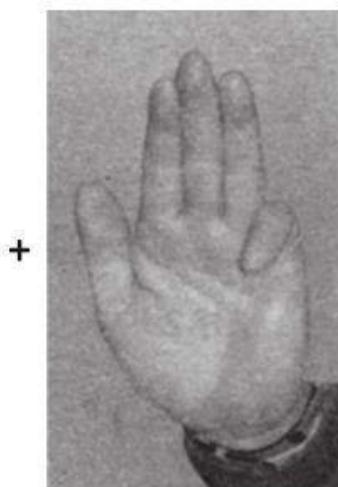
### 1. «Phép cộng»

a) “ $1 + 1 = 2$ ”

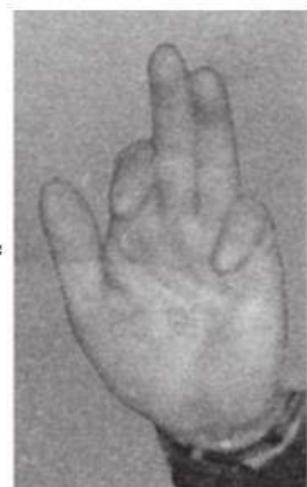
Ngón trỏ gập cong một lần, (h31), tiếp theo ngón út gập cong, đuôi thẳng (h32), sau đó ngón trỏ - ngón út gập cong bất động (h33).



Hình 31



Hình 32



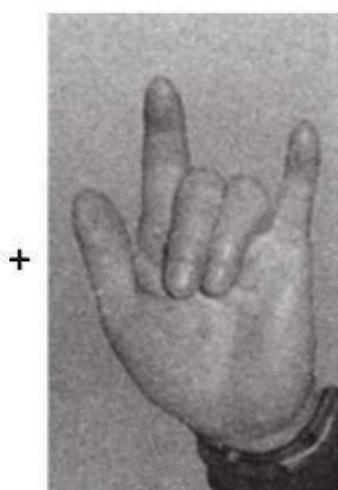
Hình 33

“ $1 + 1 = 2$ ”

b) “ $2 + 2 = 4$ ”



Hình 34



Hình 35



Hình 36

“ $2 + 2 = 4$ ”

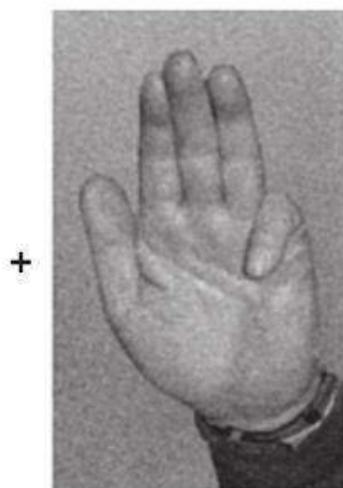
Ngón trỏ-ngón út duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng (h34); ngón út - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng (h35), sau đó trừ ngón út ra, bốn ngón còn lại gập cong bất động (h36).

c) “ $4 + 1 = 5$ ”

Ngón cái - ngón trỏ - ngón giữa - ngón áp út duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng (h37); ngón út gập cong, duỗi thẳng (h38); sau đó năm ngón đồng thời gập cong bất động (h39).



Hình 37



Hình 38



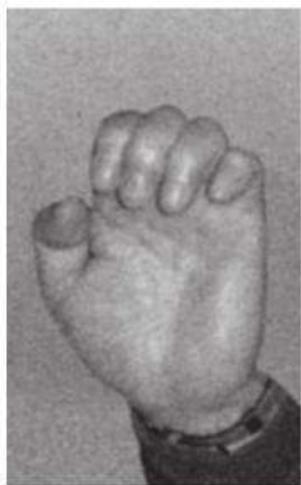
Hình 39

“ $4 + 1 = 5$ ”

## 2. «*Phép trừ*”

a) “ $5 - 1 = 4$ ”

Năm ngón tay duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng (h40); ngón út gập cong, duỗi thẳng (h41); sau đó trừ ngón út ra bốn ngón còn lại gập cong bất động (h42).



Hình 40



Hình 41



Hình 42

$$“5 - 1 = 4”$$

b) “ $4 - 2 = 2$ ”

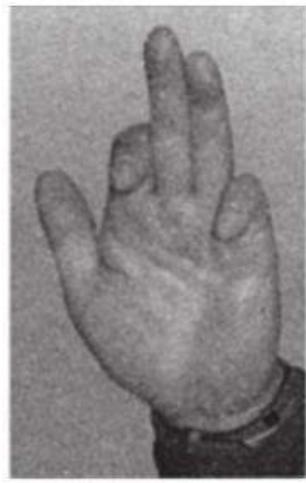
Ngón cái - ngón trỏ - ngón giữa - ngón áp út duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng; ngón giữa - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng; sau đó ngón trỏ - ngón út gập cong bất động.



Hình 43



Hình 44

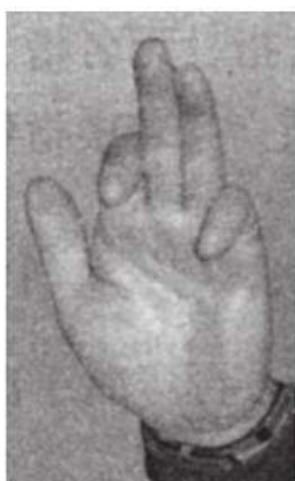


Hình 45

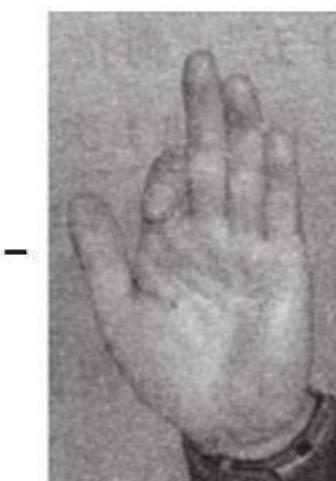
$$“4 - 2 = 2”$$

c) “ $2 - 1 = 1$ ”

Ngón trỏ - ngón út duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng (h46); ngón trỏ gập cong, duỗi thẳng (h47), sau đó ngón út gập cong bất động (h48).



Hình 46



Hình 47



Hình 48

“ $2 - 1 = 1$ ”

### BÀI THỨ TƯ

Phương pháp và yêu cầu luyện tập ở bài thứ tư và thứ năm tương tự ba bài trước, chỉ khác ở tuần tự ngón tay duỗi ra gấp.

#### 1. «*Phép cộng*”

a) “ $1 + 1 = 2$ ”

Ngón giữa gập cong, duỗi thẳng; ngón út gập cong, duỗi thẳng, sau đó cả hai ngón này gập cong bất động.

b) “ $2 + 2 = 4$ ”

Ngón giữa-ngón út gập cong rồi duỗi thẳng, thực hiện động tác 2 lần; tiếp theo ngón trỏ - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng; sau đó ngoài ngón giữa duỗi thẳng ra, bốn ngón còn lại gập cong bất động.

c) “ $4 + 1 = 5$ ”

Ngón cái - ngón trỏ - ngón áp út - ngón út gập cong rồi duỗi thẳng thực hiện động tác 2 lần; tiếp theo ngón giữa gập cong, duỗi thẳng, sau đó cả năm ngón tay gập cong bất động.

## 2. «*Phép trừ*”

a) “ $5 - 1 = 4$ ”

Năm ngón tay duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng; ngón giữa gập cong, duỗi thẳng; sau đó trừ ngón giữa ra, bốn ngón còn lại gập cong bất động.

b) “ $4 - 2 = 2$ ”

Ngón giữa - ngón trỏ - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng, gập cong duỗi thẳng; tiếp theo ngón trỏ - ngón áp út gập cong duỗi thẳng; sau đó ngón tay - ngón út gập cong bất động.

c) “ $2 - 1 = 1$ ”

Ngón giữa - ngón út gập cong, duỗi thẳng, gập cong duỗi thẳng; tiếp theo ngón giữa gập cong, rồi duỗi thẳng, sau đó ngón út gập cong bất động.

## BÀI THỨ NĂM

### 1. «*Phép cộng*”

a) “ $1 + 1 = 2$ ”

Ngón cái gập cong, duỗi thẳng; ngón giữa gập cong, duỗi thẳng, sau đó cả hai ngón này gập cong bất động.

b) “ $2 + 2 = 4$ ”

Ngón cái - ngón giữa gập cong, duỗi thẳng, 2 lần tiếp theo ngón trỏ - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng; sau đó trừ ngón áp út ra, bốn ngón còn lại gập cong bất động.

b) “ $4 + 1 = 5$ ”

Ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa, ngón út, gập cong, duỗi thẳng; tiếp theo ngón áp út gập cong, duỗi thẳng. Sau đó cả năm ngón gập cong bất động.

## **2. «Phép trừ”**

a) “ $5 - 1 = 4$ ”

Năm ngón gập cong, duỗi thẳng, gập cong duỗi thẳng; tiếp theo ngón áp út gập cong, duỗi thẳng; sau đó trừ ngón áp út ra, bốn ngón còn lại gập cong bất động.

b) “ $4 - 2 = 2$ ”

Ngón cái - ngón trỏ - ngón giữa - ngón út gập cong, duỗi thẳng, gập cong, duỗi thẳng; tiếp theo ngón tay - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng, sau đó ngón cái - ngón giữa gập cong bất động.

c) “ $2 - 1 = 1$ ”

Ngón cái - ngón giữa gập cong, duỗi thẳng, gập cong duỗi thẳng; tiếp theo ngón cái gập cong, duỗi thẳng, sau đó ngón giữa gập cong bất động.

Phép “cộng trừ” của năm bài trên là luyện tập bàn tay trái để khai thác tiềm năng não phải, là phương pháp xòe bàn tay gập ngón tay, 5 ngón tay áp sát duỗi thẳng.

Mỗi bài sau khi luyện tập đạt yêu cầu mới tập tiếp bài khác, sau khi luyện tập chính xác năm bài trên, tiếp tục luyện tập gập ngón, tập duỗi ngón tay; khi năm ngón tay gập sát khớp xương hãy luyện tập động tác duỗi thẳng ngón tay. Mức độ khó của động tác không ngừng tăng lên, có lợi cho việc khai thác một cách đầy đủ nguồn tài nguyên não, cũng có thể tiến hành luyện tập chức năng đối với hệ thống thần kinh trung ương.

Phép “cộng trừ” bàn tay trái mỗi động tác chỉ cần tập khoảng 15 giây, có thể lặp lại bài tập 10 - 15 lần. Mỗi lần nên tập 15 - 20 phút (người lớn), thiếu niên và trẻ em mỗi ngày tập 10 - 15 phút.

Để khai thác tiềm năng não phải, cần luyện những phương pháp luyện tập ngón tay như lăn bi tay, kẹp đồng tiền, “Hàn Tín khéo điểm binh”.

## II. “HÀN TÍN KHÉO ĐIỂM BINH”

Luyện tập động tác này giúp thúc đẩy các hoạt động như viết văn, giải toán, biểu đạt ngôn ngữ... Khi bộ não mệt mỏi hoặc mất ngủ, luyện tập thao tác này cũng có ích cho sự nghỉ ngơi của não trái.

### BÀI THỨ NHẤT

Dùng ngón cái bàn tay trái chạm vào đầu ngón trỏ một lần (h1), chạm vào ngón áp út hai lần (h2), chạm vào ngón út ba lần (h3), quay lại chạm vào ngón giữa bốn lần (h4), sau đó chạm vào ngón út ba lần, chạm vào ngón áp út hai lần, chạm vào ngón trỏ một lần.

Thực hiện 16 lượt hoặc nhiều hơn. Một lượt khoảng 5 giây.

Chú ý: \* Số lượt và số lần chạm phải chính xác.

\* Khi tập sai, bất luận là thực hiện bao nhiêu lượt cũng phải làm lại từ đầu.

\* Tốc độ chạm ngón tay phải đều đặn, không được lúc nhanh lúc chậm, nhất là không được ngừng lại giữa chừng.

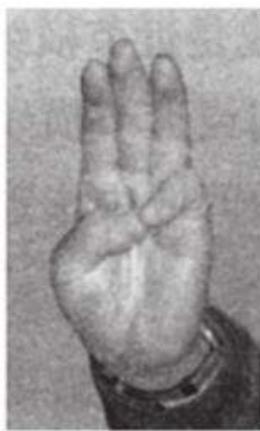
\* Số thứ tự thuận của tiếp xúc là: “một - hai - ba - bốn - ba - hai - một”. Nghĩa là chạm ngón trỏ một lần, ngón áp út hai lần, ngón út ba lần, ngón giữa bốn lần; quay lại chạm ngón út ba lần, ngón áp út hai lần, ngón trỏ một lần (ngón giữa cũng có thể bốn lần).



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

## BÀI THỨ HAI

Phương pháp chạm ngón tay giống với bài thứ nhất, chỉ tăng thêm “năm”. Nghĩa là ngón giữa chạm đầu ngón cái năm lần, sau đó quay lại “bốn - ba - hai - một”.

## BÀI THỨ BA

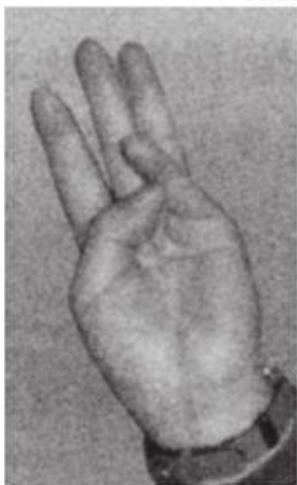
Thực hiện giống bài thứ nhất, chỉ thay đổi vị trí chạm. Dùng ngón cái chạm vào giữa nếp gấp ngang đốt nhất ngón trỏ hoặc giữa nếp gấp ngang đốt hai ngón trỏ một lần (h5), chạm vào giữa nếp gấp ngang đốt nhất hoặc giữa nếp ngang đốt hai ngón áp út hai lần (h6), chạm vào giữa nếp gấp ngang đốt nhất hoặc giữa nếp gấp ngang đốt hai ngón út ba lần (h7), chạm vào giữa nếp gấp ngang đốt nhất hoặc giữa nếp gấp ngang đốt hai ngón giữa bốn lần (h8), thực hiện lại lần nữa.



Hình 5



Hình 6



Hình 7



Hình 8



Hình 9

### BÀI THỨ TƯ

Tương tự bài ba, chỉ khác là chạm vào những nếp gấp ngang của các ngón, thêm “năm” là nếp gấp ngang ngón cái (h9); sau đó thực hiện lại “bốn - ba - hai - một”, thực hiện 16 lượt hoặc nhiều hơn.

Thời gian luyện tập “Hàn Tín khéo điểm binh” ở bài 3 - 4 là 8 - 9 phút.

Người suy nhược thần kinh mỗi sáng tập một lần; chứng hay quên, cao huyết áp, chán ăn tập một ngày hai lần, mỗi ngày dùng hai bàn tay để luyện tập.

Người mất ngủ khi nằm trên giường, nhớ thầm số lần số lượt.

Người mắc những triệu chứng rối loạn nội tiết, luyện tập bài thứ 3 - 4 “Hàn Tín khéo điểm binh” một ngày hai lần.

Để khai thác tiềm năng não phải, có thể dùng bàn tay trái luyện tập “liệu pháp trị bệnh qua bàn tay” ở mức độ khó hon, như ngón giữa duỗi thẳng; ngón trỏ và ngón áp út đồng thời gập lên xuống, hoặc thay nhau cử động, hoặc cử động độc lập.

*Động tác 1:* Phương pháp xòe bàn tay gập ngón tay, là “phép cộng trừ” như:

“ $1 + 2 = 3$ ”: ngón giữa gập cong, duỗi thẳng; tiếp theo ngón trỏ - ngón út gập cong, duỗi thẳng; sau đó ngón cái - ngón giữa - ngón út gập cong bất động.

“ $3 + 2 = 5$ ”: Ngón cái - ngón giữa - ngón út duỗi thẳng, gập cong rồi duỗi thẳng, tiếp theo ngón trỏ - ngón áp út gập cong, duỗi thẳng, sau đó đốt hai của năm ngón gập cong bất động. Động tác gập cong đốt nhất hơi khó. (“phép trừ”: bàn tay trái dựa theo phép cộng để thực hiện).

*Động tác 2:* Phương pháp gập ngón tay duỗi ra (đồng bộ và dị bộ)

Tuần tự động tác đều như trước, chỉ khác là gập đốt hai năm ngón làm tư thế chuẩn bị.

*Động tác 3:* Ngón tay hướng ngang đồng bộ và dị bộ.

*Động tác 4:* Bốn góc ngón tay hướng xéo hoạt động.

*Động tác 5:* Ngón tay xoè ra cử động như rắn bò.

*Động tác 6:* Ngón tay xoay tròn, hướng vào trong, hướng ra ngoài.

*Động tác 7:* Ngón tay cử động liên tục.

*Động tác 8:* Hai ngón bàn tay trái mỗi ngón cử động không giống nhau.

*Động tác 9:* Ba ngón bàn tay trái mỗi ngón cử động không giống nhau.

*Động tác 10:* Bốn ngón bàn tay trái mỗi ngón cử động không giống nhau.

*Động tác 11:* Năm ngón bàn tay trái mỗi ngón cử động không giống nhau.

Những động tác trên đều bao gồm hai cử động đồng bộ và dị bộ của hai ngón tay và một bàn tay (trái).

*Đồng bộ dị bộ:* Đồng bộ: là cùng một ngón tay của hai bàn tay như ngón cái của hai bàn tay. Dị bộ: là ngón tay không giống nhau của 2 bàn tay như ngón út bàn tay trái và ngón cái bàn tay phải.

*Đồng bộ di hướng:* Như ngón trỏ hai bàn tay, một ngón cử động đứng, ngón kia cử động ngang.

*Dị bộ di hướng:* Như ngón trỏ một bàn tay cử động tự do, ngón út của bàn tay kia xoay tròn.

### III. CÁCH CỬ ĐỘNG NGANG HAI NGÓN TAY

*Tư thế chuẩn bị:* giống như trên.

#### 1. *Cử động tách ngang của hai ngón tay (chỉ sử dụng bàn tay trái)*

- a) Ngón cái - ngón út đồng thời hướng ngang tách ra; ngón trỏ - ngón giữa - ngón áp út khép chặt.
- b) Ngón cái - ngón trỏ khép chặt; ngón giữa - ngón áp út khép chặt, giữa ngón trỏ và ngón giữa, ngón út và ngón áp út đồng thời tách ra.
- c) Ngón cái - ngón trỏ - ngón giữa khép chặt; ngón áp út - ngón út khép chặt, giữa hai ngón giữa - ngón áp út đồng thời tách ngang.

- d) Ngón trỏ - ngón giữa khép chặt, giữa ba ngón còn lại hướng ngang đồng thời mở ra.
- e, f, g) Lặp lại động tác a, b, c.
- h) Ngón giữa - ngón áp út khép chặt, giữa ba ngón còn lại tách ngang.

**2. Cử động gập sát ba ngón tay (chỉ sử dụng bàn tay trái).**

- a) Ngón cái - ngón giữa - ngón út gập sát, ngón trỏ - ngón áp út duỗi thẳng.
  - b) Ngón cái - ngón trỏ - ngón út gập sát, ngón giữa - ngón áp út khép chặt duỗi thẳng.
  - c) Ngón cái - ngón áp út - ngón út gập sát, ngón giữa - ngón áp út - ngón út gập sát.
  - d) Ngón cái - ngón giữa duỗi thẳng; ngón trỏ, ngón áp út, ngón út gập lại.
- e, f, g, h) Lặp lại các động tác trên, thực hiện 2 - 4 lần, mỗi nhịp.

**3. Hai tay đồng thời thực hiện động tác của phần thứ nhất.**

**4. Hai tay đồng thời thực hiện động tác của phần thứ hai.**

# Chương

## 4

### LUYỆN TẬP THAO TÁC NGÓN TAY TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG NHỊP NHÀNG HAI BÁN CẦU NÃO

**H**ai bàn tay cử động cùng lúc, là cách luyện tập chức năng nhịp nhàng của hai bán cầu não. Cử động bàn tay trái ngoài khai thác tế bào thần kinh của bán cầu não phải, đồng thời còn khai thác những tế bào thần kinh bộ phận không dùng tới, nhằm tăng cường chức năng não.

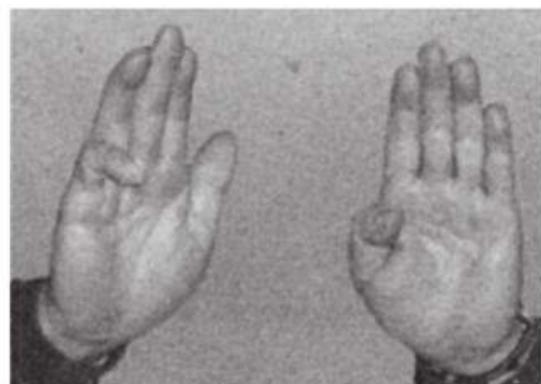
#### I. "GIÀ TRẺ CÙNG TIẾN"

"Già trẻ cùng tiến" là chỉ ngón cái và ngón út của bàn tay kia cử động cùng lúc. Ngoài ngón giữa, các ngón còn lại của hai bàn tay đều cử động đan xen nhau. Vì vậy được ví một cách hình tượng là "già trẻ cùng tiến". Ý nghĩa quan trọng của thao tác này là tiến thêm một bước luyện tập chức năng hoạt động nhịp nhàng của hai bán cầu não. Do động tác này khó hơn so với những động tác đã học, nên phải cố gắng luyện tập mới có thể đạt hiệu quả.

##### **1. Cử động đan xen các ngón của hai bàn tay**

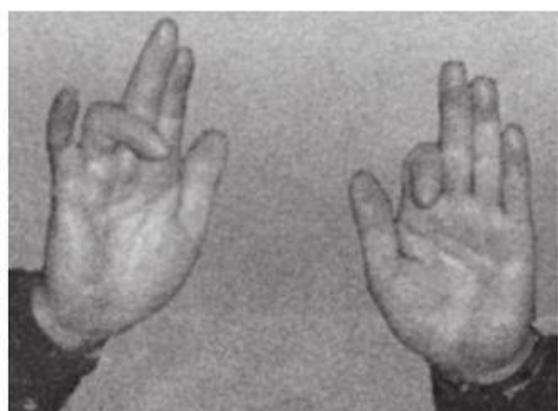
a) Ngón cái bàn tay trái và ngón út bàn tay phải dựa theo bài vè dưới đây mỗi một chữ đồng thời gập vè trước một lần (h1).

“Tâm phế tiêu trường tương hiệp điều,  
Thứ tam tạng phủ công năng hảo”.  
(Tim, phổi, ruột non nhịp nhàng với nhau,  
Chức năng ba tạng này đều tốt).



Hình 1

b) Ngón trỏ bàn tay trái và ngón áp út bàn tay phải dựa theo bài vè dưới đây mỗi một chữ đồng thời gập về trước một lần (h2).



Hình 2

“Đại tràng tam tiêu phổi hợp hảo,  
Tiêu hóa công năng khả đắc cao”.

(Ruột già, tam tiêu<sup>(1)</sup> phối hợp tốt,  
Chức năng tiêu hóa có thể nâng cao).

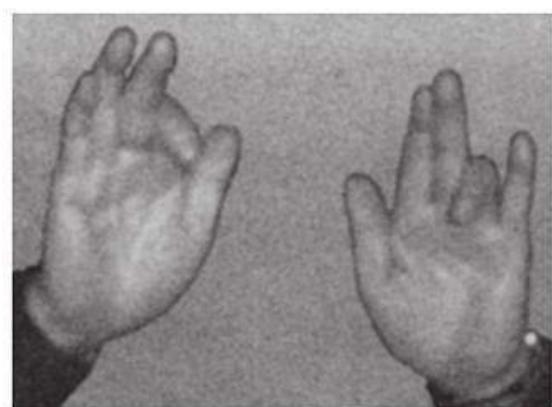
- c) Ngón giữa 2 bàn tay dựa theo bài vè dưới đây mỗi một chữ đồng thời gập về trước một lần (h3).



Hình 3

“Lưỡng chỉ tâm bao kinh hiệp lực,  
Tâm não huyết quản tật bệnh tiêu”.  
(Hai ngón kinh tâm bao hợp với nhau,  
Bệnh thuộc mạch máu tim – não đều dứt).

- d) Ngón áp út tay trái và ngón trỏ bàn tay phải, dựa theo bài vè dưới đây mỗi một chữ đồng thời gập về trước một lần (h4).



Hình 4

---

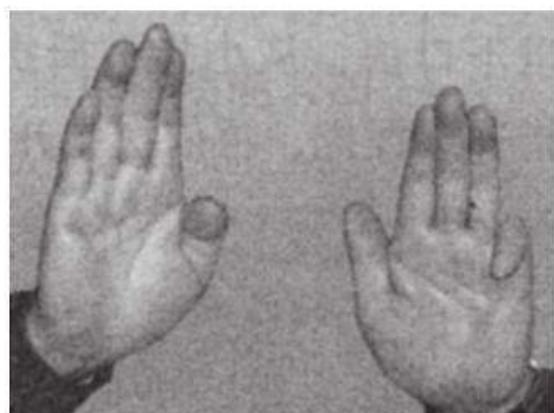
<sup>(1)</sup> Cách gọi của Đông y: Thượng tiêu là hơi thở, thực quản, tim phổi; Trung tiêu là dạ dày; Hạ tiêu là ruột non, ruột già, thận và bàng quang.

“Tam tiêu đại tràng phản phục phổi,  
Tiêu hóa công năng kiến kỳ hiệu”.

(*Ruột già tam tiêu phổi hợp nhiều lần,*  
*Chức năng tiêu hóa sẽ khác thường*).

e) Ngón út tay trái và ngón cái tay phải dựa theo bài về dưới đây mỗi một chữ đồng thời gập về trước một lần (h5).

“Tâm kinh phế kinh tương phổi hợp,  
Du tống dinh dưỡng châu thân đáo”.  
(*Tâm kinh, phế kinh phổi hợp nhau,*  
*Sẽ đưa dinh dưỡng đến khắp toàn thân*).



Hình 5

## 2. Ngón tay hai bàn tay cử động liên tục đan xen nhau

a) Từ ngón cái đến ngón út bàn tay trái, từ ngón út đến ngón cái bàn tay phải, dựa theo bài về đồng thời liên tục áp sát, mở ra, mỗi động tác thực hiện hai lần.

“Ngũ tạng lục phủ công năng hảo,  
Y khao kinh lạc tương hiệp điều”.  
(*Chức năng lục phủ ngũ tạng tốt,*  
*Dựa vào kinh lạc phổi hợp nhịp nhàng*).

b) Từ ngón út đến ngón cái bàn tay trái, từ ngón cái đến ngón út bàn tay phải, dựa theo bài về dưới đây liên tục áp sát, mở ra, mỗi động tác thực hiện hai lần.

“Sơ thông tam âm tam dương kinh,

Thủ chỉ thao pháp tồn áo diệu”.

(*Tam âm tam dương kinh thông thoáng,*

*Phương pháp thao tác ngón tay sê diệu kỳ*).

### **3. Cử động đan xen bàn tay trái**

Ngón út tay trái hướng về trước gập cong, duỗi thẳng; ngón cái hướng về trước gập cong, duỗi thẳng; ngón áp út hướng về trước gập cử động, duỗi thẳng; ngón trỏ hướng về trước gập, duỗi thẳng; cuối cùng ngón giữa hướng về trước gập cong, duỗi thẳng. Bài về:

“Quý tại kiên trì kinh thường luyện,

Tân trần đại tạ gia khoái liễu”.

(*Hãy kiên trì luyện tập,*

*Sự trao đổi chất sẽ nhanh*).

Người mới bắt đầu luyện tập nên tập từng bước cho đến khi thuần thục, sau đó dần tăng tốc độ tập.

### **4. Bàn tay trái liên tục cử động**

Bàn tay trái dựa theo bài về dưới đây, từ ngón út đến ngón cái áp sát, mở ra; ngược lại từ ngón cái đến ngón út liên tục áp sát mở ra; thực hiện hai lần.

“Huyết dịch tuần hoàn đặc cải thiện,

Phòng trị tật bệnh thị tuyệt chiêu”.

(*Tuần hoàn máu được cải thiện,*

*Là cách phòng trị bệnh tật hiệu quả nhất*).

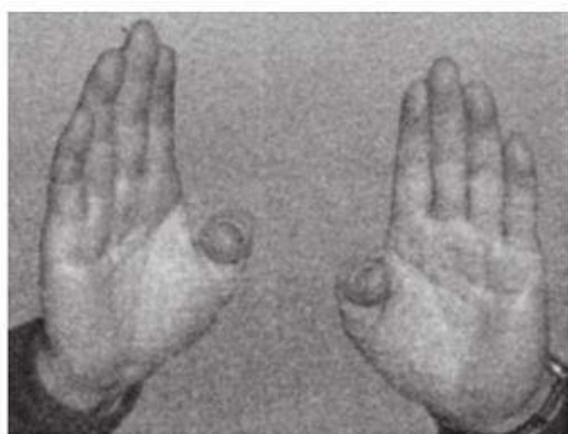
Ngón cái qua Thủ Thái Âm Phế Kinh, ngón út qua Thủ Thiếu Âm Tâm Kinh. Tâm chủ huyết, phế chủ khí. Khí là chủ tướng của huyết, huyết là mẹ của khí. Tâm khí hư nhược sẽ gây trở ngại chức năng phổi, ho, thở dốc, khí tồn, tức ngực... Phế khí hư nhược sẽ xuất hiện những triệu chứng ứ huyết như tức ngực, hụt hơi, hồi hộp, tím môi...

Co duỗi ngón cái, ngón út có thể khai thông kinh lạc tim phổi, điều hòa khí huyết

Tim và ruột non thông qua kinh mạch tác động qua lại bên trong bên ngoài. Nếu tim có thực hỏa truyền nhiệt đến ruột non, xuất hiện tiểu ít, và có cảm giác nóng gắt... Ruột non nhiệt thịnh cũng có thể xuất hiện nóng ruột, lưỡi đỏ... Luyện tập thao tác này giúp phòng trị các bệnh sinh ra do nóng nhiệt.

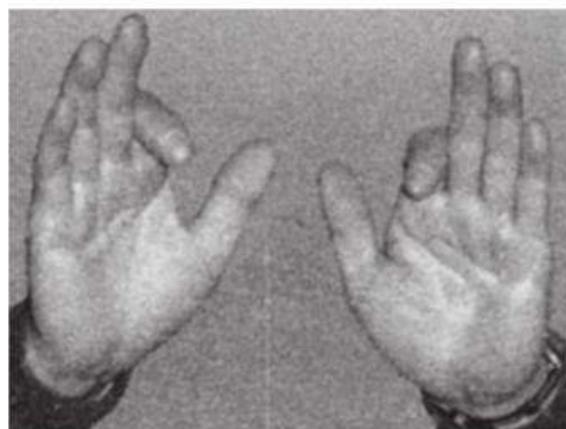
## II. CỬ ĐỘNG ĐỒNG BỘ CÁC NGÓN HAI BÀN TAY

1. Cử động ngón cái (ngón cái hai bàn tay gập đồng thời 16 lần), khai thông phế kinh, tăng cường chức năng tỳ vị (h1).



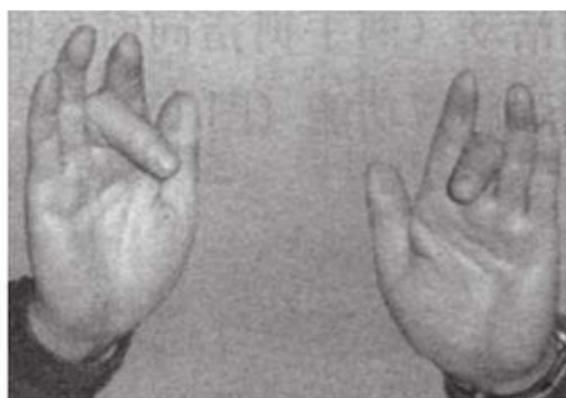
Hình 1

2. Cử động ngón trỏ (ngón trỏ hai bàn tay gập đồng thời 16 lần), khai thông Đại Tràng Kinh, tăng cường chức năng gan (h2).



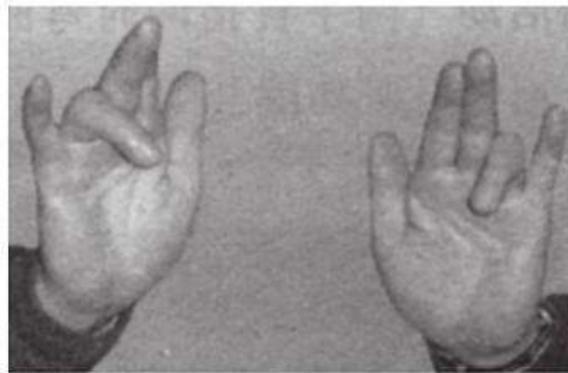
Hình 2

3. Cử động ngón giữa (ngón giữa hai bàn tay gập đồng thời 16 lần), khai thông Tâm Bao Kinh, tăng cường sức mạnh cơ tim (h3).



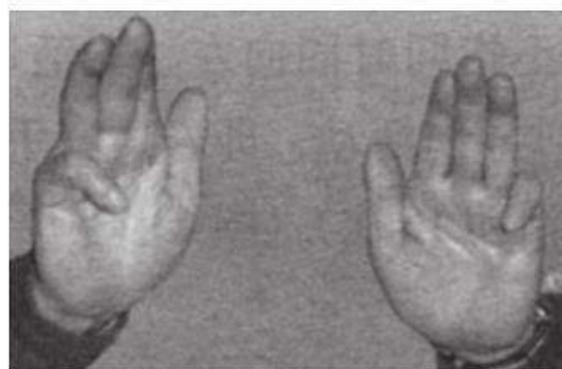
Hình 3

4. Cử động ngón áp út (ngón áp út hai bàn tay gập đồng thời 16 lần), điều chỉnh tam tiêu, tăng thêm lượng hoạt động phổi (h4).



Hình 4

5. Cử động ngón út (ngón út hai bàn tay gập đồng thời 16 lần), khai thông Tâm Tạng Tiểu Tràng Kinh, tăng cường chức năng thận (h5).

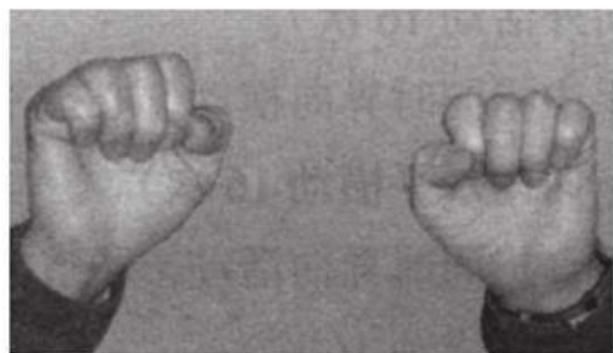


Hình 5

6. Từ ngón út đến ngón cái hai bàn tay liên tục nắm chặt; rồi từ ngón út đến ngón cái liên tục mở ra, duỗi thẳng ngón tay (h6). Bài vè:

“Ngũ chỉ liên tục  
hoạt động hảo,

Kiện não tăng trí hựu cường thân”.



Hình 6

*(Năm ngón liên tục hoạt động tốt,  
Não khỏe, tăng trí nhớ lại, mạnh thân).*

Lặp lại động tác 4 - 5 lần.

### III. CỬ ĐỘNG NGANG ĐỒNG BỘ CÁC NGÓN HAI BÀN TAY

1. Ngón út hai bàn tay đồng thời cùng lúc cử động sang trái, sang phải. Nghĩa là đều hướng ra ngoài, sau đó cử động hướng vào trong 16 lần (h1). Động tác này giúp cân bằng huyệt thận.



*Hình 1*

2. Ngón áp út hai bàn tay đồng thời cử động ngang khác hướng, nghĩa là đồng thời cử động ra ngoài 16 lần. Động tác này giúp điều chỉnh tam tiêu.

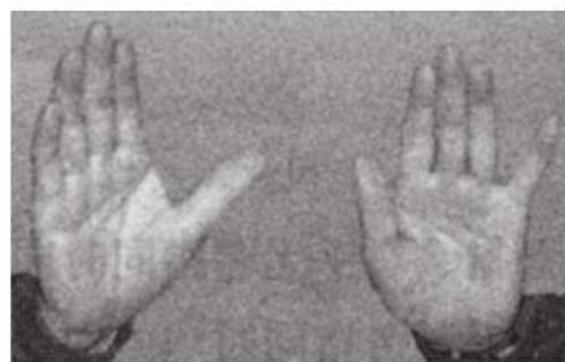
3. Ngón giữa hai bàn tay đồng thời cử động ngang khác hướng, nghĩa là đồng thời cử động ngang ra ngoài, vào trong 16 lần. Động tác này giúp tâm lý cân bằng

4. Ngón trỏ hai bàn tay đồng thời cử động ngang khác hướng, nghĩa là đồng thời cử động ngang ra ngoài, vào trong 16 lần. Động tác này thúc đẩy đường ruột bài tiết tốt.

5. Ngón cái hai bàn tay đồng thời cử động ngang, nghĩa là cử động ngang ra ngoài, vào trong 16 lần. Động tác này giúp khỏe tỳ mạnh phổi.

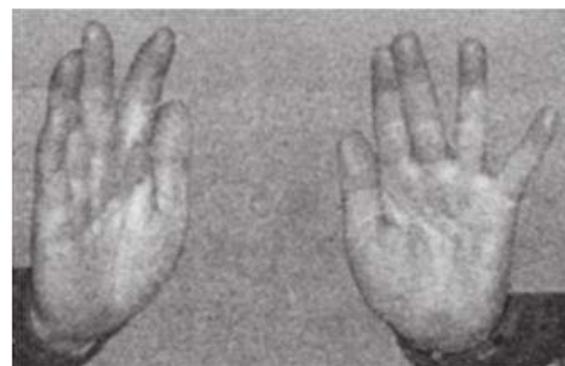
#### IV. CỬ ĐỘNG CÙNG HƯỚNG DỊ BỘ HAI BÀN TAY

1. Ngón út tay trái, ngón cái tay phải đồng thời cử động ngang cùng hướng 16 lần, nghĩa là đều cử động sang trái, sang phải (h2).



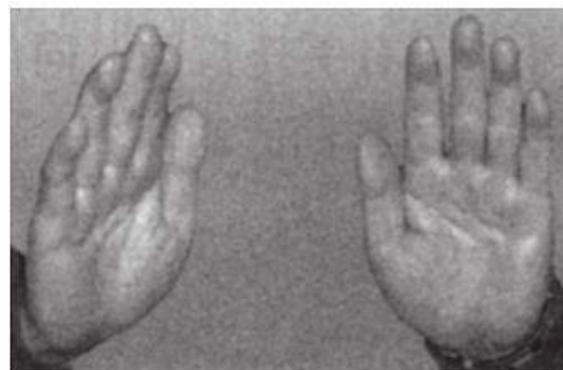
*Hình 2*

2. Ngón áp út tay trái và ngón trỏ tay phải đồng thời cử động ngang cùng hướng 16 lần, nghĩa là cử động sang trái, sang phải (h3).



*Hình 3*

3. Ngón giữa hai bàn tay đồng thời cử động ngang cùng hướng 16 lần, nghĩa là cử động cùng một hướng sang phải hoặc sang trái (h4).



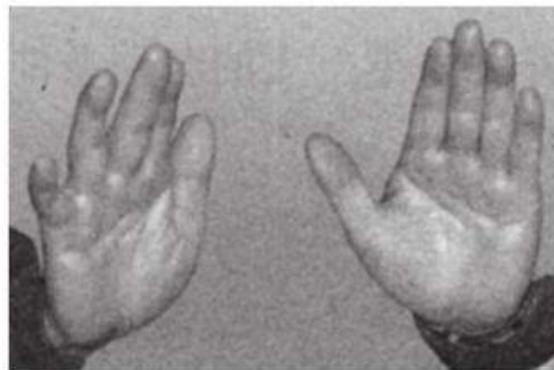
*Hình 4*

4. Ngón trỏ tay trái, ngón áp út tay phải đồng thời cử động ngang cùng hướng 16 lần, nghĩa là đều cử động sang trái, sang phải (h5).



*Hình 5*

5. Ngón cái bàn tay trái, ngón út bàn tay phải đồng thời cử động ngang cùng hướng 16 lần, nghĩa là đồng thời cử động sang trái sang phải (h6).



Hình 6

## V. CỬ ĐỘNG NGANG DỊ HƯỚNG DỊ BỘ HAI BÀN TAY

1. Ngón út tay trái và ngón cái tay phải đồng thời cử động dị hướng (nghĩa là ngón út tay trái sang trái và ngón cái tay phải cử động ngang sang phải) 16 lần.

2. Ngón áp út tay trái và ngón trỏ tay phải đồng thời cử động khác hướng (nghĩa là ngón áp út tay trái sang trái và ngón trỏ tay phải cử động ngang sang phải) 16 lần.

3. Ngón giữa hai bàn tay đồng thời cử động khác hướng (nghĩa là tay trái sang trái và tay phải sang phải đồng thời ngón giữa cử động ngang) 16 lần.

4. Ngón trỏ tay trái và ngón áp út tay phải đồng thời cử động khác hướng (là ngón trỏ tay trái sang trái và ngón áp út tay phải đồng thời cử động ngang) 16 lần.

5. Ngón cái tay trái và ngón út tay phải đồng thời cử động khác hướng (là ngón cái tay trái sang trái và ngón út tay phải sang trái đồng thời cử động ngang 16 lần.

Năm bài tập trên đều là để luyện tập chức năng nhịp nhàng của bán cầu não.

Ngoài hai bàn tay đồng thời thực hiện các động tác ra, mỗi bài nên tăng thêm cho bàn tay trái thực hiện các động tác trên.

Tùy thuộc vào thời gian của mỗi người, số lần thực hiện có thể giống nhau, cũng có thể nhiều hơn.

Cử động ngón tay phải thực hiện chính xác, khi cần thiết cử động một ngón tay nào đó, các ngón còn lại nên giữ yên bất động. Người mới bắt đầu luyện tập khó thực hiện chính xác. Vì vậy nên tiến hành từng bước nhưng phải đúng, sau khi khai thác được các tế bào não bộ phận không dùng đến, cử động các ngón tay sẽ thành thạo và khéo léo hơn.

## VI. “TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ”

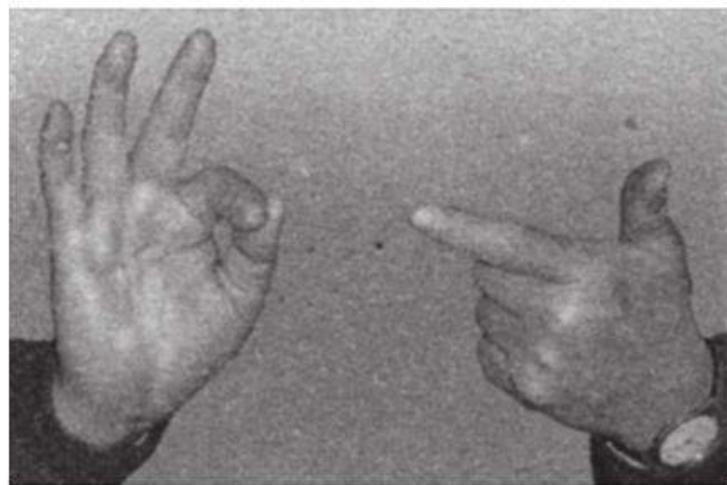
Tăng cường trí nhớ là phương pháp luyện tập chức năng nhịp nhàng bán cầu não, giúp khỏe mạnh phủ tạng, và tăng trí nhớ.

Hai bàn tay khi luyện tập, lòng bàn tay hướng ngoài, hướng trong, hướng lên, hướng xuống đều được.

Động tác luyện tập từ chậm đến nhanh, sau khi luyện tập thành thạo thì tiếp tục luyện tập động tác lật tay.

### 1. «8 - 3”

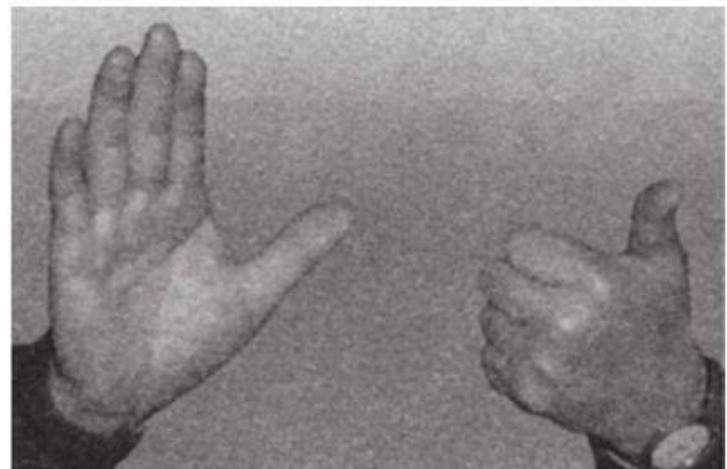
Ngón cái - ngón trỏ của một bàn tay duỗi ra, ngón cái - ngón trỏ - ngón giữa bàn tay kia duỗi ra. Đổi bên và lập lại động tác. Sau khi thành thạo, lòng một bàn tay hướng lên (hoặc hướng ra trước), lòng bàn tay kia hướng xuống (hoặc hướng vào trong), phương pháp ngón tay giống như trước (h1).



Hình 1

### 2. «1 - 5»

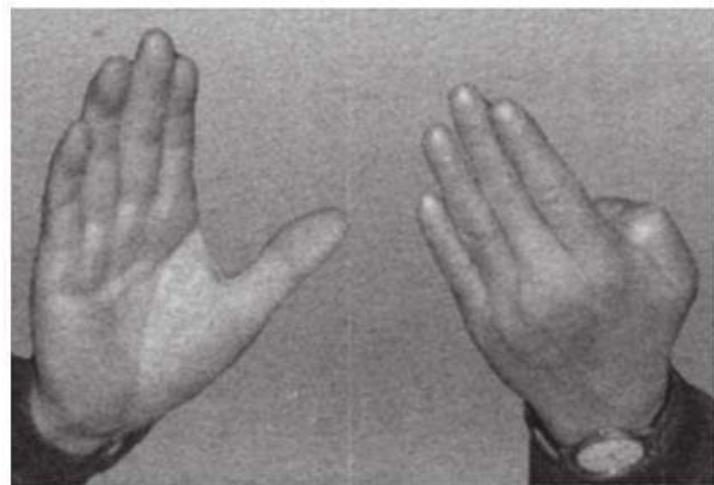
Ngón cái một bàn tay duỗi ra, năm ngón bàn tay kia duỗi ra. Đổi bên và lập lại động tác sau khi nhuần nhuyễn hay luyện tập luân chuyển (h2).



Hình 2

### 3. «4 - 5»

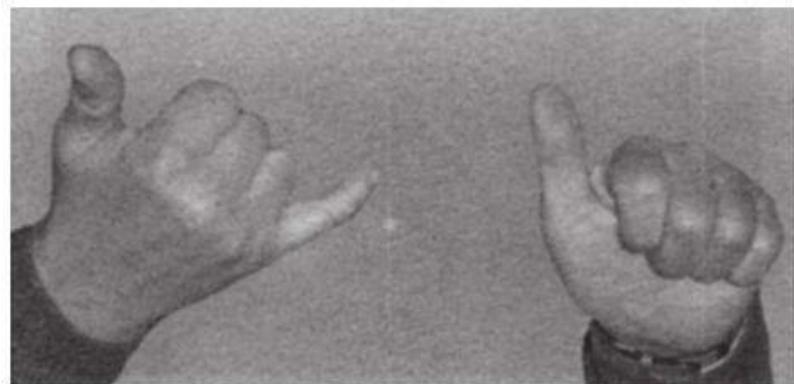
Năm ngón của một bàn tay duỗi ra, bàn tay kia trừ ngón cái, bốn ngón còn lại duỗi ra. Cử động xoay chuyển thay đổi qua lại như trước (h3).



Hình 3

#### 4. «1 - 6”

Ngón cái của một bàn tay duỗi ra, ngón cái-ngón út của bàn tay kia duỗi ra. Cử động xoay chuyển thay đổi qua lại như trước (h4).



Hình 4

#### 5. «1 - 7”

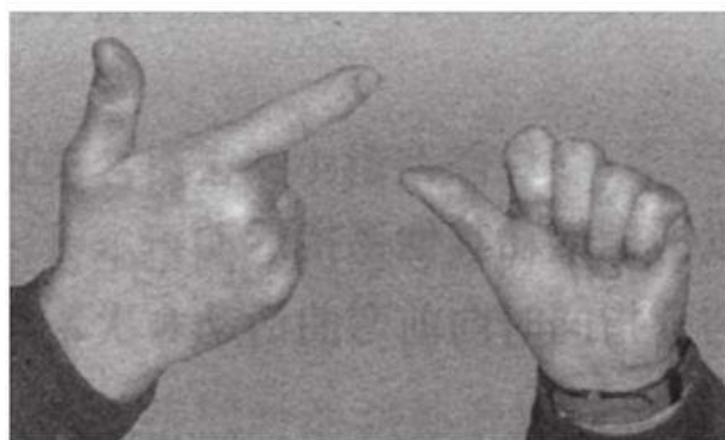
Ngón cái của một bàn tay duỗi ra, ba đầu ngón cái - ngón trỏ - ngón giữa của bàn tay kia kẹp chặt. Cử động xoay chuyển thay đổi qua lại như trước (h5).



Hình 5

#### 6. «1 - 8”

Ngón cái của một bàn tay duỗi ra, ngón cái - ngón trỏ của bàn tay kia duỗi ra. Cử động xoay chuyển thay đổi qua lại như trước (h6).

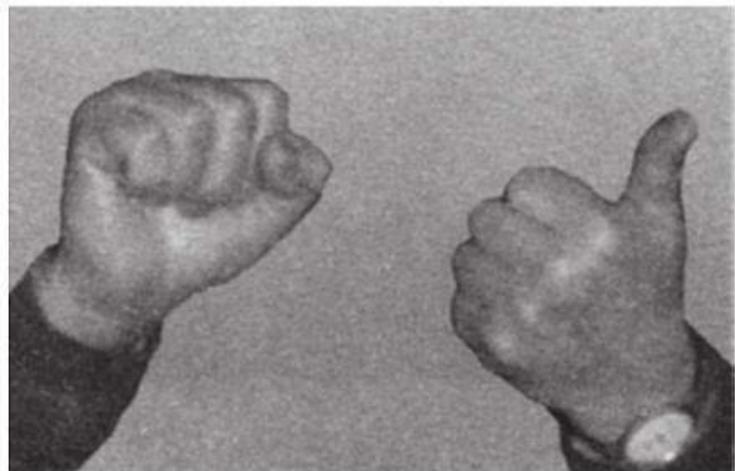


Hình 6

#### 7. «1 - 10”

Ngón cái của một bàn tay duỗi ra, bàn tay còn lại nắm chặt. Cử động xoay chuyển thay đổi qua lại như trước (h7).

Động tác càng nhanh, hiệu quả càng cao.



Hình 7

## VII. "CHÚ CHIM TRÊN CÀNH"

### BÀI THỨ NHẤT

#### *1. Dùng ngón cái dựa theo cử động của các ngón khác*

Ngón cái và ngón trỏ đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

Ngón cái và ngón giữa đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

Ngón cái và ngón áp út đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

Ngón cái và ngón út đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

#### *2. Dùng ngón trỏ kéo theo cử động của các ngón khác*

Ngón trỏ và ngón giữa đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

Ngón trỏ và ngón áp út đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

Ngón trỏ và ngón út đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

### **3. Dùng ngón giữa kéo theo cử động của các ngón khác**

Ngón giữa và ngón áp út đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

Ngón giữa và ngón út đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

### **4. Dùng ngón áp út kéo theo cử động của ngón út**

Ngón áp út và ngón út đồng thời gập về trước 8 lần, giữ cố định các ngón khác.

Trên đây đều là cử động đồng thời các ngón của hai bàn tay. Để khai thác não phải, bàn tay trái vẫn dựa theo các động tác trên tập lại một lượt. Để khắc phục mức độ khó của nó, cần tập luyện từng bước chậm.

Thao tác “chú chim trên cành”, phối hợp hai ngón tay để luyện tập động tác nhịp nhàng hai hoặc ba đường kinh mạch. Chỉ có khai thác các tế bào não không dùng đến, thì ngón tay mới có thể cử động theo ý muốn, dùng những cử động khéo léo của ngón tay có thể khai thác nguồn tài nguyên não không dùng đến.

Ngón tay thông đến ngũ tạng (tâm, can, tỳ, phế, thận), các cử động của ngón tay chắc chắn sẽ có ảnh hưởng tốt đối với chức năng ngũ tạng.

Cử động nhịp nhàng của đôi tay có thể tăng cường sự truyền đạt tin tức giữa thần kinh não, cải thiện tiếp xúc đột ngột tế bào thần kinh với tốc độ truyền đạt các đơn vị chức năng giữa các tế bào thần kinh.

Cử động linh hoạt của hai ngón tay có tác dụng phối hợp giữa khu vận động hai ngón tay, có sự luyện tập chức năng nhịp nhàng giữa bán cầu não (hai bàn tay), chắc chắn sẽ tăng cường chức năng não, tăng cường trí nhớ và làm chậm quá trình lão hóa.

## BÀI THỨ HAI

*Chuẩn bị:* Trước khi luyện tập phải khởi động vai, khuỷu và các ngón.

Hoạt động chuẩn bị 3 - 5 lần, sau đó hãy luyện tập thao tác ngón tay.

### **1. Cử động nhịp nhàng ngón cái - ngón trỏ, có thể điều động thần kinh cao cấp.**

Ngón cái kéo theo cử động ngón giữa, tăng cường chức năng tim phổi.

Làm như vậy với ngón cái và ngón áp út, não có thể hoạt động nhịp nhàng với chức năng tạng phủ.

Lặp lại động tác với ngón cái và ngón út, có thể khỏe não, mạnh thân, tăng sức đề kháng, sống lâu.

### **2. Ngón trỏ cử động cùng ngón giữa giúp bảo vệ tim và phòng chống bệnh tật.**

Cử động cùng lúc ngón trỏ - ngón áp út giúp điều chỉnh tam tiêu và tăng cường chức năng gan.

Làm như vậy với ngón trỏ - út, ngăn chặn bệnh về thận.

### **3. Ngón giữa - ngón áp út cùng cử động, có thể phòng trị bệnh mạch vành**

Ngón giữa kéo theo cử động ngón út, thường xuyên luyện tập có thể phòng đau đầu.

#### **4. Ngón áp út và ngón út cùng cử động, có thể khai thông ba đường kinh mạch**

Hai ngón bàn tay trái lặp lại động tác. Cử động nhịp nhàng ngón cái và ngón trỏ.

Ngón cái và ngón giữa cùng cử động, khai thác não phải, tăng cường trí não.

Ngón trỏ - ngón áp út cùng cử động, tăng tốc độ tư duy.

Ngón trỏ - ngón út cùng cử động, có thể tăng cường chức năng thận.

Ngón giữa - ngón áp út kẹp chặt cử động, trị đau lưng.

Ngón giữa - ngón út cử động hơi khó, thường xuyên luyện tập sẽ đạt yêu cầu.

Cuối cùng cử động ngón áp út và ngón út, có thể thông hệ thống tiết niệu.

#### **BÀI THỨ BA:**

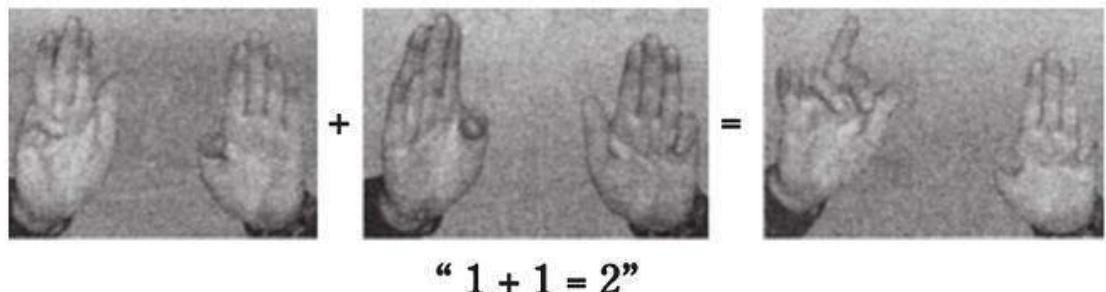
##### **THAO TÁC CỘNG TRÙ CÁC NGÓN CỦA HAI BÀN TAY**

*Tư thế chuẩn bị:* Các ngón tay khép chặt duỗi thẳng, đặt trước vai.

###### **1. «Phép cộng»**

a) “1 + 1 = 2”

Ngón cái tay trái và ngón út tay phải gấp cong, duỗi thẳng. Đổi lại ngón cái tay phải và ngón út tay trái gấp cong, duỗi thẳng. Sau đó, ngón cái và ngón út tay trái với ngón trỏ và ngón áp út tay phải đồng thời gấp cong bất động.



$$\text{“} 1 + 1 = 2 \text{”}$$

b) “ $2 + 2 = 4$ ”

Sau khi duỗi thẳng các ngón tay theo bài tập trên, ngón cái - ngón út tay trái và ngón trỏ - ngón áp út bàn tay phải đồng thời gấp cong một lần, duỗi thẳng; đổi lại ngón cái - ngón út bàn tay phải và ngón trỏ - ngón áp út bàn tay trái đồng thời gấp cong, duỗi thẳng. Sau đó, hai bàn tay trừ ngón trỏ, các ngón còn lại gấp cong bất động.



$$\text{“} 2 + 2 = 4 \text{”}$$

c) “ $4 + 1 = 5$ ”

Trừ ngón cái, các ngón còn lại duỗi thẳng, gấp cong một lần rồi duỗi thẳng; ngón giữa hai bàn tay gấp cong, duỗi thẳng, sau đó năm ngón hai bàn tay đồng thời gấp cong bất động.

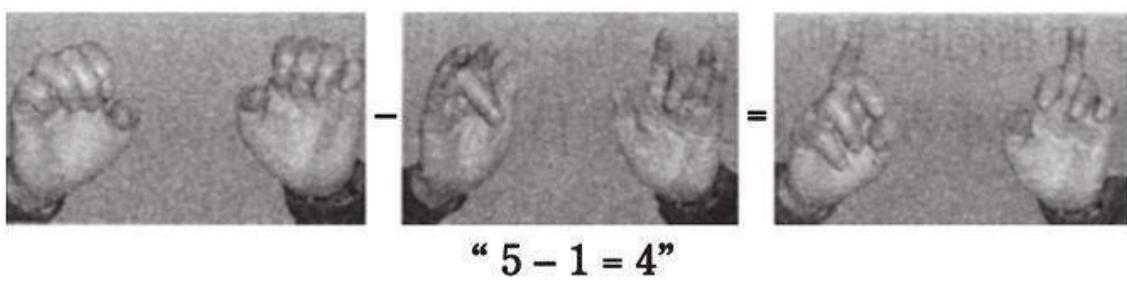


$$\text{“} 4 + 1 = 5 \text{”}$$

## 2. «Phép trừ”

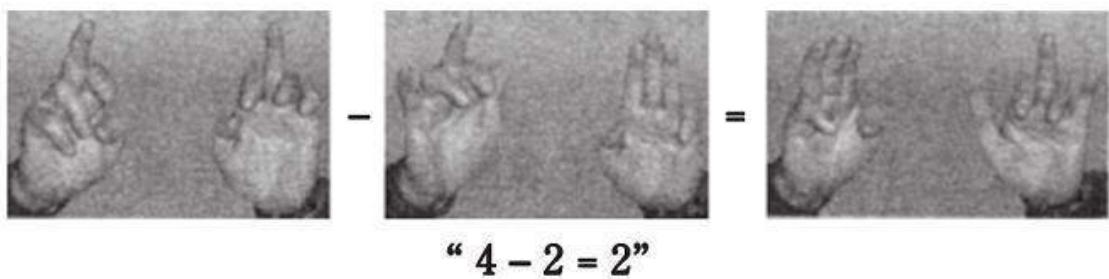
a) “ $5 - 1 = 4$ ”

Các ngón tay duỗi thẳng, gấp cong một lần rồi duỗi thẳng; ngón giữa hai bàn tay đồng thời gấp cong, duỗi thẳng; trừ ngón giữa hai bàn tay, các ngón còn lại gấp cong bất động.



b) “ $4 - 2 = 2$ ”

Trừ ngón giữa các ngón còn lại duỗi thẳng, gấp cong rồi duỗi thẳng; tiếp theo ngón cái - ngón út tay trái và ngón trỏ - ngón áp út tay phải gấp cong, duỗi thẳng, đổi lại ngón cái - ngón út tay phải và ngón trỏ - ngón áp út tay trái gấp cong bất động.



c) “ $2 - 1 = 1$ ”

Hai ngón của hai bàn tay trên duỗi thẳng, gấp cong một lần rồi duỗi thẳng; ngón giữa hai bàn tay đồng thời gấp cong duỗi thẳng rồi gấp cong bất động.

Bàn tay trái lặp lại động tác trên 1 - 2 lượt.



## VIII. “PHƯƠNG PHÁP CỬ ĐỘNG XÉO TĂNG CƯỜNG TRÍ NHÓ”

Luyện tập thường xuyên có thể giúp tăng cường trí nhớ.

### **1. Cử động xéo đan xen nhau của một ngón hai bàn tay**

- Ngón út tay trái và ngón cái tay phải đồng thời cử động xéo 14 lần, các ngón còn lại bất động.
- Ngón áp út tay trái và ngón trỏ tay phải đồng thời cử động xéo 14 lần, các ngón còn lại bất động.
- Ngón giữa hai bàn tay đồng thời cử động ngang 14 lần, các ngón còn lại bất động.
- Ngón trỏ tay trái và ngón út tay phải đồng thời cử động xéo 14 lần, các ngón còn lại bất động.

### **2. Liên tục cử động xéo đan xen nhau của một ngón hai bàn tay**

- Ngón út tay trái và ngón cái tay phải đồng thời cử động ngang một lần, ngón út và ngón áp út tay trái khép chặt, ngón cái và ngón trỏ bàn tay phải khép chặt.
- Ngón áp út tay trái và ngón trỏ tay phải đồng thời cử động xéo một lần, ngón áp út và ngón giữa tay trái khép chặt, ngón trỏ và ngón giữa tay phải khép chặt.
- Ngón giữa hai bàn tay đồng thời cử động xéo một lần, ngón giữa và ngón áp út tay trái khép chặt, ngón giữa và ngón trỏ tay phải khép chặt.

- d) Ngón trỏ tay trái và ngón áp út tay phải đồng thời cử động xéo một lần, ngón trỏ, ngón giữa tay trái, khép chặt; ngón áp út và ngón giữa tay phải khép chặt.
- e) Ngón cái tay trái và ngón út tay phải đồng thời cử động xéo một lần.
- f) Ngón cái tay trái và ngón út tay phải đồng thời cử động xéo một lần, ngón cái và ngón trỏ tay trái khép chặt, ngón út và ngón áp út tay phải khép chặt.
- g) Ngón trỏ tay trái và ngón áp út tay phải đồng thời cử động xéo một lần, ngón cái và ngón trỏ tay trái khép chặt, ngón út và ngón áp út tay phải khép chặt.
- h) Ngón giữa hai bàn tay đồng thời cử động xéo một lần, ngón giữa và ngón trỏ tay trái khép chặt, ngón giữa và ngón áp út tay phải khép chặt.
- i) Ngón áp út tay trái và ngón trỏ tay phải đồng thời cử động xéo một lần, ngón áp út và ngón giữa tay trái khép chặt, ngón trỏ và ngón giữa tay phải khép chặt.
- j) Ngón út tay trái và ngón cái tay phải đồng thời cử động xéo một lần.

Thực hiện các động tác trên một lượt, rồi lặp lại lần nữa.



Hình 1

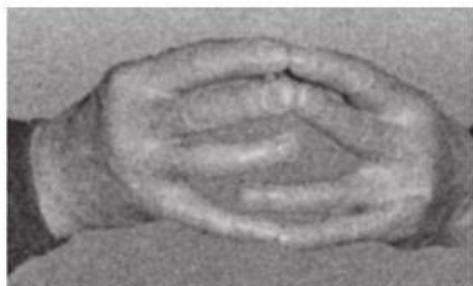
## IX. ĐỘNG TÁC XOAY NGÓN TAY

### BÀI THÚ NHẤT

*Tư thế chuẩn bị:* Đứng, ngồi đều được, hai bàn tay đặt trước ngực, 10 đầu ngón tay chạm vào nhau, hai bàn tay khép như bình lồng cầu (h1).

*Phuong phap:* Bắt đầu từ ngón út đến ngón cái, theo thứ tự xoay quanh nhau giữa hai ngón tay, đầu tiên xoay quanh nhau về phía trong, sau đó về phía ngoài, mỗi lần 10 vòng.

Khi hai ngón tay xoay quanh nhau, lấy hai ngón tay không tiếp xúc nhau làm chuẩn. Trong đó, khó nhất là hai ngón áp út không chạm nhau (h2), nhưng thông qua sự luyện tập trong một thời gian nhất định, có thể đạt đến mức độ không chạm nhau khi xoay quanh.



*Hình 2*

Khi xoay chuyển ngón giữa không chạm nhau (h3).



*Hình 3*

Ngón cái và ngón trỏ khi xoay chuyển không chạm nhau (h4, h5).



*Hình 4*



*Hình 5*

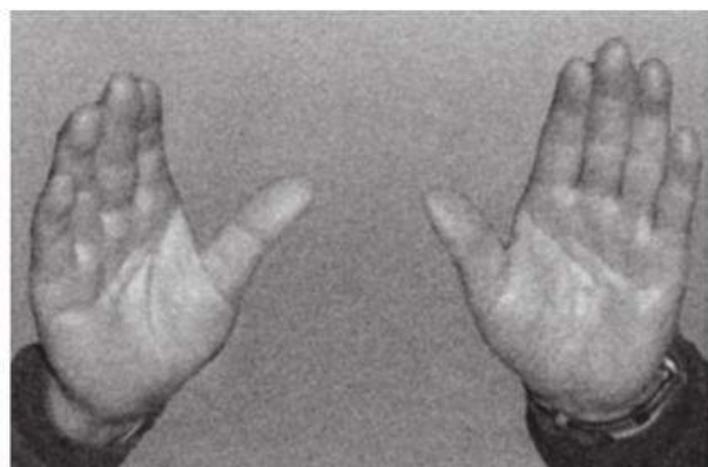
*Yêu cầu:* Khi xoay chuyển hai ngón tay nào đó, các đầu ngón khác không tách rời nhau. Sau khi luyện tập thành thạo chính xác phối hợp hít thở, thở ra trước, hít vô sau. Hai ngón tay xoay chuyển về phía trong một vòng là thở, xoay ra ngoài là hít.

Hai ngón của hai tay xoay chuyển xen kẽ một ngón, vào trong trước, sau đó ra trước, mỗi khi xoay chuyển 10 lần, hít thở như trước. Để khai thác nguồn tài nguyên não phải, cần sử dụng hai ngón tay trái xoay chuyển xen kẽ một ngón, số lần, hít thở như vậy.

## BÀI THỨ HAI

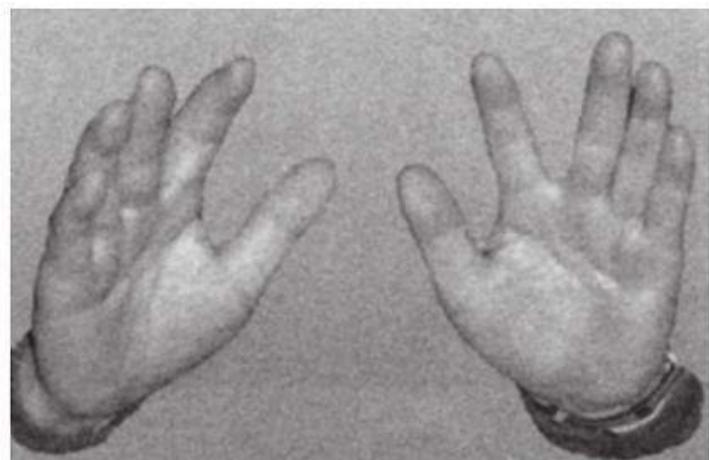
*Tư thế chuẩn bị:* đứng ngồi đều được. Thả lỏng hai cánh tay, hoặc cánh tay trên xuôi xuống, khuỷu tay gập ra trước  $90^\circ$ . Lòng bàn tay hướng xuống, năm ngón tay khép chặt, ngón tay duỗi thẳng về trước.

1. Ngón cái hai bàn tay đồng thời xoay chuyển trước vào trong, sau ra ngoài, mỗi động tác 16 lần, các ngón còn lại cũng xoay như thế (h6).



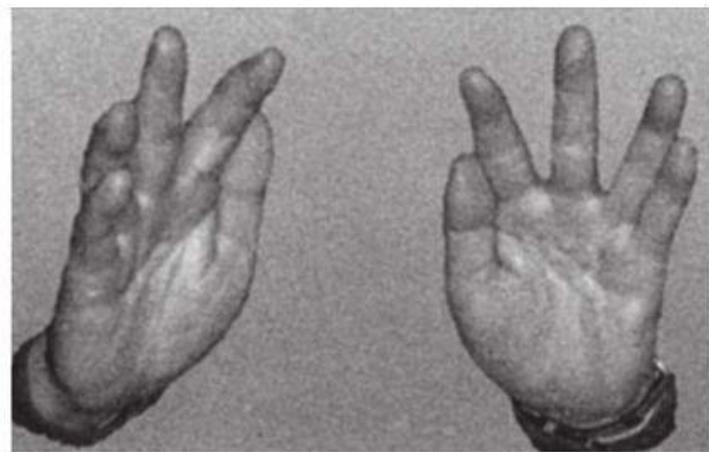
*Hình 6*

2. Ngón cái tay trái và ngón út tay phải đồng thời xoay như trước.
3. Ngón trỏ tay phải và ngón áp út tay trái đồng thời xoay chuyển 16 lần (h7).



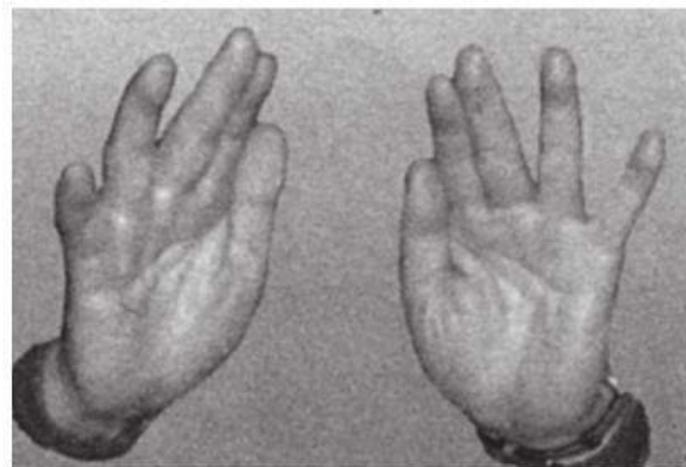
*Hình 7*

4. Ngón giữa hai bàn tay đồng thời xoay chuyển trước vào trong, sau ra ngoài mỗi động tác 16 lần (h8).



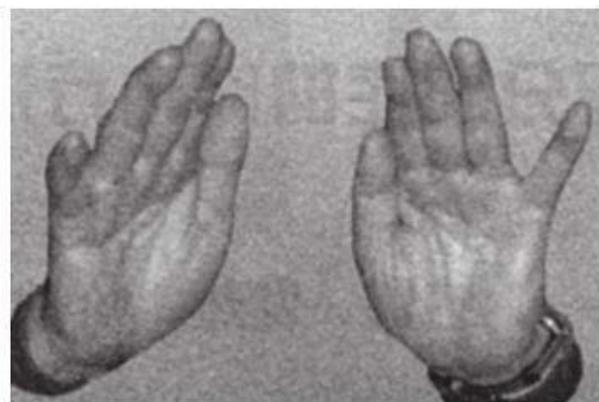
*Hình 8*

5. Ngón áp út tay trái và ngón áp út tay phải đồng thời xoay chuyển vào trong, ra ngoài, mỗi động tác thực hiện 16 lần (h9).



*Hình 9*

6. Ngón út tay trái và ngón cái tay phải đồng thời xoay chuyển trước vào trong, sau ra ngoài, mỗi động tác thực hiện 16 lần (h10).



*Hình 10*

# Chương

## 5

### LIỆU PHÁP NGÓN TAY TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH THƯỜNG GẶP

#### I. CẢM – SỐT – HÓ

Cảm gồm có cảm lạnh, cảm nhiệt và cảm nắng.

1. Xoa bóp ngón út, ngón áp út: Theo hướng từ đầu ngón đến đốt ngón tay, mỗi ngón từ 90 - 100 lần; dùng ngón cái ấn chặt vào đầu ngón được xoa bóp của bàn tay kia, ngón trỏ đệm phía dưới lưng bàn tay được xoa bóp. Từ giữa ngón tay đẩy đến gốc ngón tay, ngón áp út cũng vậy.

Xoa bóp ngón áp út bàn tay trái (h1, h2)



Hình 1



Hình 2

Xoa bóp ngón út bàn tay trái (h3, h4)



Hình 3



Hình 4

Xoa bóp ngón áp út bàn tay phải (h5, h6)



Hình 5



Hình 6

Xoa bóp ngón út bàn tay phải (h7, h8)



Hình 7



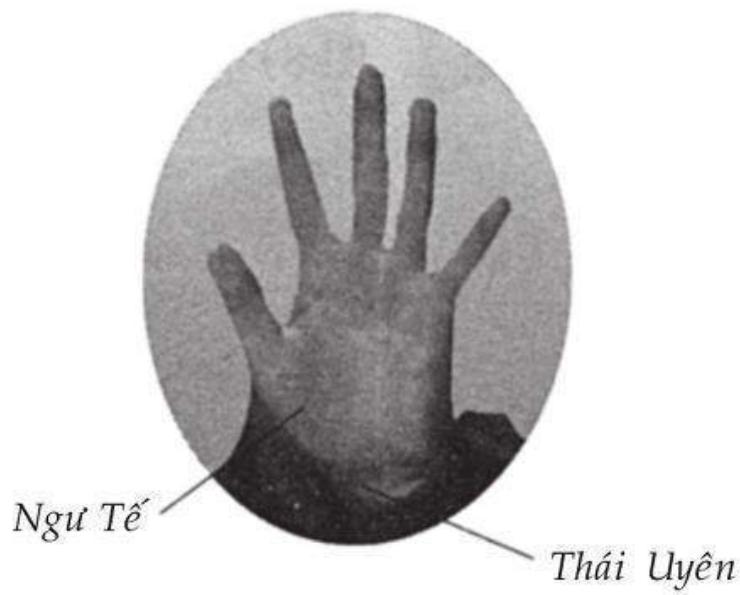
Hình 8

2. Xoa bóp: ngón giữa và ngón áp út hai bàn tay bóp chặt cánh mũi, hai bàn tay thay nhau đẩy nhẹ lên xuống 60 lần, hoặc 26 lần; từ trên xuống dưới bóp hai bên mũi 26 lần. Dùng 2 ngón trỏ vuốt hai bên mũi từ trên xuống dưới 26 lần. Sau đó

dùng đầu ngón trỏ ấn nhẹ huyệt Nghinh Hương (ở giữa rãnh môi mũi hai bên cánh mũi) 1-2 phút, lại dùng hai bàn tay thay nhau xoa huyệt Phong Trì (phía ngoài hai gân lớn phần sau cổ, chỗ phần lõm cách bờ chân tóc phía sau 1 thốn) và huyệt Phong Phủ (chỗ chính giữa bờ chân tóc phía sau vào 1 thốn) 60 lần.

Tắm nước lạnh có lợi trong việc phòng trị cảm mạo, mỗi buổi sáng thức dậy rửa mặt bằng nước lạnh. Nếu đi ra ngoài về nên dùng nước muối nhạt rửa lỗ mũi, để rửa sạch bụi bẩn hít vào, và dùng nước muối nhạt súc miệng.

Nếu kèm theo sốt, có thể ấn nhẹ huyệt Ngư Tế, nếu ho thở dốc có thể ấn nhẹ huyệt Thái Uyên (h9), huyệt Thái Uyên là huyệt du của Thủ Thái Âm Phế Kinh, huyệt nguyên của Phế Kinh cũng là một trong 8 huyệt giao hội của bát mạch (mạch hội Thái Uyên), có thể thông phổi, dừng ho, bình khí.



Hình 9

## II. ĐAU DẠ DÀY – TRƯỚNG BỤNG

Luyện tập thao tác ngón tay có hiệu quả hỗ trợ trị liệu nhất định đối với bệnh hệ thống tiêu hóa đường ruột và dạ dày. Phương pháp thực hiện cụ thể như sau:

Trước tiên cử động ngón cái 99 lần (h1). Ngón trỏ và ngón út mỗi ngón cử động 36 - 49 lần; đồng thời cử động ngón chân cái và ngón thứ hai. Nếu bệnh dạ dày có phần nghiêm trọng. Ngoài cử động các ngón tay như trên, thêm xoa bóp đẩy ngón cái 99 lần (h2). Cách đẩy: dùng bụng ngón cái tay phải ấn chặt đầu ngón cái tay trái, dọc theo bụng ngón tay hướng về phía cổ tay, *Hình 1* vừa đẩy vừa ấn, giữa vân ngang của khớp ngón cái ấn hơi mạnh, đẩy đến gốc ngón tay (h2, h3). Sử dụng ngón trỏ tay phải gập chém ở phía lưng ngón cái tay trái, sau đó lại đổi sang tay trái, theo phương pháp ấy đẩy ngón cái bàn tay phải 90 lần.



*Hình 2*



*Hình 3*

Tỳ vị bất hòa, người mắc bệnh tiêu chảy, dùng ngón cái tay phải xoa bóp đẩy ngón cái tay trái 90 lần, đồng thời cử động ngón chân cái. Đổi lại dùng tay trái, theo phương pháp trên xoa

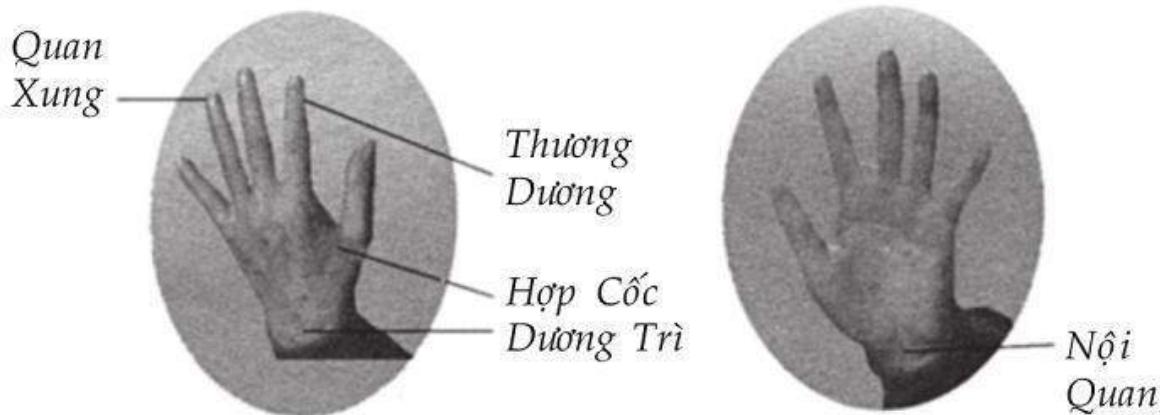
bóp đẩy ngón cái tay phải 99 lần, đồng thời cử động ngón chân cái. Sau đó cử động ngón trỏ hai bàn tay 36 - 49 lần (h4). Đồng thời ngón chân cũng cử động (ngón chân cái là huyệt Ân Bạch khởi điểm của tỳ kinh, huyệt Lịch Đoài bên góc móng chân phía ngoài ngón thứ hai là điểm kết thúc của Túc Dương Minh Vị Kinh).



Hình 4

### III. BUỒN NÔN – NÔN MỦA – NẮC CỤT

Buồn nôn, nôn mửa có thể do nhiều nguyên nhân gây ra. Nếu ăn vào khó tiêu gây ra buồn nôn nôn mửa có thể ấn huyệt Hợp Cốc và huyệt Thương Dương khởi điểm của Thủ Thái Minh Đại Tràng Kinh. Nếu nôn mửa, nắc cục do tâm trạng căng thẳng, say xe, say tàu... gây ra có thể ấn thêm huyệt Nội Quan; chóng mặt, hoa mắt có thể ấn thêm huyệt Quan Xung, Dương Trì.



### IV. TÁO BÓN

Táo bón là kẻ thù lớn của sức khỏe, nhất là đối với những người mắc bệnh cao huyết áp, mạch máu tim não thì sự nguy hiểm càng nghiêm trọng. Do thời gian thức ăn lưu trữ lâu

trong bụng, chất độc sinh ra sẽ hấp thu vào máu, dễ gây ung thư kết tràng. Đối với những người mắc bệnh cao huyết áp, bệnh mạch máu tim não, do gắng rặn, huyết áp đột nhiên tăng cao, điều này thường gây ra hậu quả nghiêm trọng.

Để ngăn ngừa và điều trị táo bón phải chú ý đến sự điều chỉnh tổng hợp như đại tiện đúng giờ giấc, phối hợp thức ăn thô, nhiều chất xơ, ít ăn thức ăn cay, mỗi ngày ăn một kg rau cải, 0,5 kg trái cây, uống 6 - 8 ly nước, tham gia vận động thể thao thích hợp, tâm trạng thoải mái. Mỗi ngày luyện tập vài lần động tác nằm ngửa bật dậy, rất có lợi trong việc tăng cường sức co của cơ bụng, tăng nhanh sự co bóp của ruột. Trước khi đại tiện theo giờ giấc, còn có thể luyện tập thao tác các ngón tay, động tác cụ thể như sau:

### ***Phương pháp 1:***

1. Hơi gập cong theo động tác lên xuống ở khớp gối, hai cánh tay xuôi theo cơ thể, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng sang trước, vừa cử động cơ thể lên xuống, vừa cử động ngón tay. Trước tiên cử động lên xuống ngón út 36 lần (Tiểu Tràng Kinh và Tâm Kinh); cử động lên xuống với ngón trỏ (Đại Tràng Kinh) ngón áp út (Tam Tiêu Kinh) mỗi ngón 36 lần, cuối cùng ba ngón này đồng thời cử động lên xuống 36 lần, sẽ sinh ra cảm giác buồn đi.

2. Dùng sức xòe năm ngón tay, lòng bàn tay hướng xuống, xoay bàn tay hết mức ra ngoài, sau đó trở lại tư thế chuẩn bị, thả lỏng. Phụ nữ cũng làm tương tự, dùng sức xòe năm ngón tay, chỉ là dùng cánh tay kéo theo cử động hai bàn tay xoay hết mức ra phía ngoài, trở lại tư thế chuẩn bị, thả lỏng. Thực hiện 16-32 lần.

**Phương pháp 2:** giơ ngang hai cánh tay, lòng bàn tay hướng xuống, cử động ngón tay như trước. Xòe năm ngón tay xoay hết mức lên trên, đồng thời thở ra, thực hiện 16 - 32 lần.

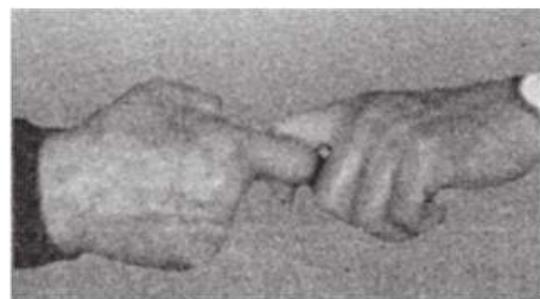
**Phương pháp 3:** giơ ngang hai cánh tay về trước, lòng bàn tay hướng xuống cử động ba ngón tay như trên, sau đó hai bàn tay xòe ra, xoay lên trên hai cánh tay hướng về phía sau dang rộng, đồng thời thở ra, khi trả về tư thế cũ thả lỏng, thực hiện 16 - 32 lần.

Tiêu chảy cũng thực hiện động tác ngón tay chỉnh lý, phương pháp như sau:

Cử động ba ngón và xòe ngón tay cũng như trước, chỉ khác sau khi lòng bàn tay hướng lên cử động ngón tay, lòng bàn tay xoay hết mức xuống, khi xoay lại thả lỏng, hít thở.

## V. BỆNH VỀ GAN MẬT

1. Thao tác ngón tay: chọn nơi yên tĩnh, đứng, hai chân ngang vai, hít thở tự nhiên bằng mũi, hơi nhắm mắt, ngậm miệng lưỡi chạm lên ngạc. Hai tay đặt ngang ngực, hai ngón trở câu nhau (nam tay trái ở trên, nữ tay phải ở trên). Khi hít vào hai ngón tay kéo chặt, khi thở ra hai ngón tay thả lỏng (đứng buông ra, hít thở chậm), thực hiện 36 lần (có điều kiện nên đứng dưới gốc cây thông luyện tập).

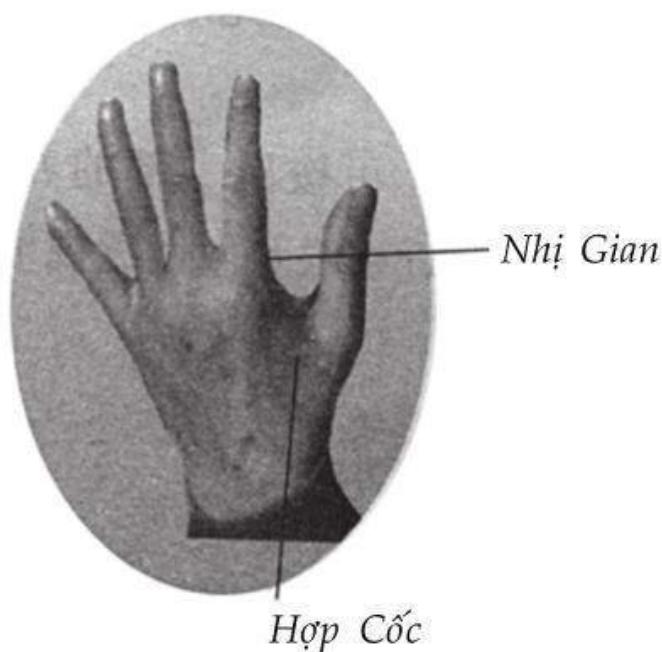


2. Thao tác lắc eo (xem phụ lục 3): đối với bệnh gan nhiễm mỡ, luyện tập thao tác này có hiệu quả rất tốt.

3. Xoa bóp cục bộ: tay trái xếp lên tay phải xoa đẩy từ dưới hông phải sang trái, có thể thúc đẩy trao đổi chất ở gan. Ngược lại, khi xoa đẩy từ dưới hông trái sang phải, tay trái ở dưới, thúc đẩy co bóp đường ruột và dạ dày, giúp tăng cường chức năng tiêu hóa. Chú ý: Động tác này không được thực hiện sau bữa ăn.

## VI. ĐAU ĐẦU – ĐAU RĂNG

Nguyên nhân gây đau đầu, đau răng rất nhiều, nên theo chỉ dẫn của bác sĩ để điều trị nguyên nhân gây bệnh và loại trừ các nhân tố bệnh lý Ngoài ra có thể thông qua ăn nhẹ huyết Hợp Cốc, huyết Nhị Gian để đạt giảm đau.



## VII. BỆNH MẮT

Liệu pháp thao tác ngón tay giúp phòng trị bệnh về mắt, như cườm nước, đục thủy tinh thể, viễn thị, cận thị, loạn thị...

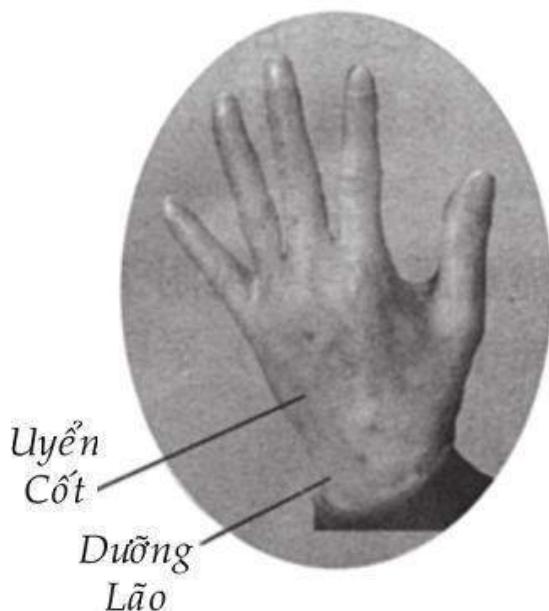
*Tư thế chuẩn bị:* ngồi, hai tay dọc theo cơ thể, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng về trước, hít thở tự nhiên.

*Động tác 1:* ngón út hai bàn tay, đưa lên, hạ xuống dùng lực nén 1 lần. Lặp lại động tác 36 lần, đồng thời nhẫn cầu hoạt động theo hướng cử động của ngón út.



*"Lão Nhãn Điểm"* (giữa  
nếp gấp ngang phần gốc  
ngón tay)

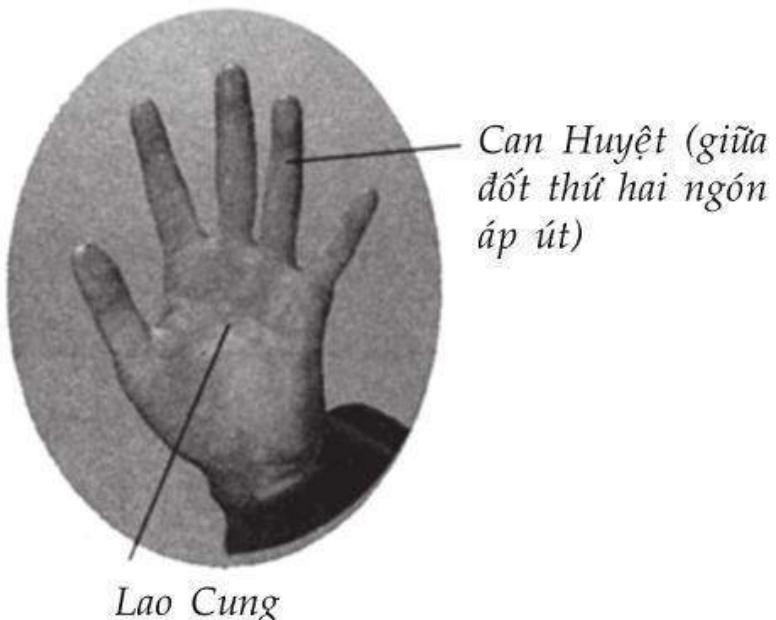
Hình 1



Hình 2

*Động tác 2:* ngón út hai bàn tay đồng thời hướng ra ngoài, cử động ngang vào phía trong. Nhẫn cầu cũng sang phải, sau đó chuyển động ngang sang trái 36 lần.

*Động tác 3:* ngón út hai bàn tay xoay thực hiện động tác vào trong 36 lần, sau đó xoay ra ngoài 36 lần. Nhẫn cầu cũng đồng thời xoay chuyển theo chiều thuận kim đồng hồ, sau đó xoay theo chiều ngược kim đồng hồ, mỗi động tác xoay 36 lần.



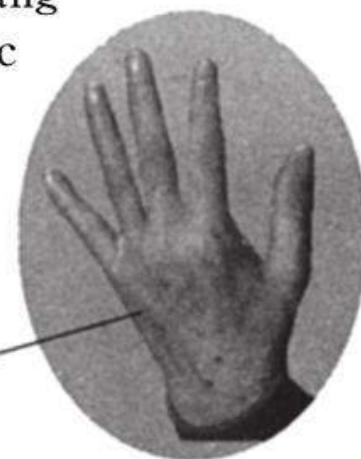
Hình 3

Đối với “viễn thị” có thể ấn huyệt Dương Lão và “Lão Nhãn Điểm” trên bàn tay (h1, h2), cận thị và cận thị giả có thể xoa huyệt Uyển Cốt, Lao Cung (h2, h3).

Mỗi ngày luyện tập hai lần.

### VIII. ĐAU LUNG

Đau lưng là một triệu chứng lâm sàng thường gặp, hầu hết là tổn thương tổ chức mềm phần eo, phong thấp và sinh bệnh nội tạng. Để điều trị, ngoài tích cực điều trị bệnh nguyên phát cấp tính có thể ấn nhẹ huyệt Hậu Khê, để giảm đau. Ngoài ra, có thể tập lắc eo (xem phụ lục 3)



## IX. VIÊM KHỚP VAI

Phương pháp gập khuỷu, dang tay đánh chưởng:

*Tư thế chuẩn bị:* hai cánh tay duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay đối nhau, ngón tay hướng ra trước, cao hơn vai.

*Động tác 1:* hai khuỷu tay gập  $90^\circ$ , khuỷu ngang vai lòng bàn tay đối nhau hướng ra trước.

*Động tác 2:* cánh tay dưới xoay  $180^\circ$ , lòng bàn tay không rời ra, ngón tay hướng về huyệt Thiện Trung ở ngực (giữa hai vú). Khuỷu tay duy trì ngang vai.



*Động tác 3:* hai cánh tay kéo ra hai bên, đầu ngón giữa chạm lòng bàn tay về phía trước. Khuỷu tay vẫn duy trì ngang vai (những động tác sau khuỷu tay đều ngang vai).

*Động tác 4:* duỗi thẳng hai cánh tay ra trước, lưng bàn tay đối nhau.

*Động tác 5:* khuỷu tay gập  $90^\circ$ , lưng bàn tay đối nhau.

*Động tác 6:* hai cánh tay dưới xoay  $180^\circ$ , đồng thời nắm tay, mặt nắm tay đối nhau.

*Động tác 7:* hai cánh tay duỗi thẳng ra trước, lòng bàn tay đối nhau.

*Động tác 8:* các ngón tay duỗi nhanh ra, lòng bàn tay đối nhau.

Phương pháp này phát triển các khớp tay như khuỷu, vai, cổ, tay, ngón tay.

Viêm khớp vai, cùi chỏ, viêm gân, các bệnh về khớp ngón... có thể luyện tập thao tác này. Ngoài ra, luyện tập thao tác này còn giúp phòng trị bệnh tiểu đường, xơ cứng động mạch.

Xã hội ngày càng phát triển, cuộc sống càng bận rộn, nhất là đối với lớp trẻ. Người không có thời gian để rèn luyện thể thao, cũng có thể tranh thủ trên xe đi làm, xem tivi, thời gian nghỉ khi làm việc luyện tập “phương pháp gấp khuỷu, dang tay đánh chưởng” (ít nhất 16 lần). Gọi là “đánh chưởng”, chỉ mang tính tượng trưng chứ không nhất định phải thực sự phát ra âm thanh.

## X. CAO HUYẾT ÁP

Cao huyết áp là bệnh mạn tính thường gặp, cần phải tích cực phòng ngừa, ngoài các loại thuốc hạ áp theo chỉ định của bác sĩ ở đây giới thiệu vài thao tác của ngón tay giúp giảm huyết áp. Hy vọng bạn sẽ kiên trì luyện tập.

1. «*Hàn Tín khéo điểm binh*»: thao tác ngón tay giúp hạ huyết áp, luyện tập mỗi sáng, chiều một lần, buổi sáng luyện “Hàn Tín khéo điểm binh một”, buổi chiều luyện “Hàn Tín khéo điểm binh hai”.

*Tư thế chuẩn bị:* đứng, ngồi đều được.

*Phương pháp:* đặt ngửa hai bàn tay lên đùi (tư thế đứng, khuỷu tay gấp 90°, lòng bàn tay hướng lên trên) năm ngón tay duỗi thẳng bất động tự nhiên, hai mắt nhắm lại, môi hơi ngậm, lưỡi tỳ lên ngạc, dùng ngón cái làm “mẹ”, bốn ngón còn lại làm “con”. Dùng đầu ngón cái chạm nhẹ lên đầu ngón trỏ một

lần, dùng đầu ngón cái chạm nhẹ lên đầu ngón áp út hai lần; dùng đầu ngón cái chạm nhẹ lên đầu ngón út ba lần, dùng đầu ngón cái chạm nhẹ lên đầu ngón giữa bốn lần. Sau đó lặp lượt dùng đầu ngón cái chạm nhẹ lên đầu ngón út ba lần, lên đầu ngón áp út hai lần, lên đầu ngón trỏ một lần. Lặp lại động tác 16 lần. Sau đó, bàn tay trái tập lại động tác.

Buổi chiều thực hiện thao tác ngón tay “Hàn Tín khéo điểm binh hai”.

*Tư thế chuẩn bị:* tương tự như trên.

*Phương pháp:* chỉ khác là thêm “năm”, nghĩa là sau khi ngón cái chạm ngón giữa bốn lần, chuyển sang dùng đầu ngón giữa chạm đầu ngón cái năm lần, sau đó quay lại dùng đầu ngón cái chạm đầu ngón giữa bốn lần. Những ngón khác thực hiện tương tự nhưng chạm ngón út ba lần, chạm ngón áp út hai lần, chạm ngón trỏ một lần. Thực hiện 16 lần, sau đó bàn tay trái lặp lại động tác 8 lần.

Làm thế nào để nhớ được 16 lượt? Ở đây đưa ra một phương pháp để bạn tham khảo.

Mỗi chữ số thứ nhất của một lượt, đều đổi thành số lượt tiêu biểu, cũng là chữ số của số lần tiêu biểu. Ví dụ, khi dùng đầu ngón cái chạm đầu ngón trỏ ở lượt thứ nhất, đếm thầm “một”, khi chạm ngón áp út đếm “một - hai”, khi chạm ngón út đếm “một - hai - ba”, khi chạm ngón giữa đếm “một - hai - ba - bốn”. Ngược lại khi chạm ngón út vẫn đếm “một - hai - ba”, khi chạm ngón áp út đếm “một - hai”, khi chạm ngón trỏ đếm “một”. Lượt thứ hai đếm “hai”, chạm ngón trỏ vẫn là một lần, khi chạm ngón áp út đếm “hai - hai”, chạm ngón út đếm “hai - hai - ba”, chạm ngón áp út “hai - hai”, chạm ngón trỏ “hai”. Lượt thứ ba đếm “ba”... cho đến “mười”, chạm ngón áp út “mười - hai”, “mười”. Sau đó không cần đếm “mười một”, nên đếm

“một” đến “sáu”.  $1+6=16$  lượt. (thêm “năm” hoặc bàn tay trái) cũng theo phương pháp như vậy.

## 2. Phương pháp gập cong hai ngón tay

Lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay hướng ra trước.

*Động tác 1:* đốt hai ngón áp út và ngón út hai bàn tay đồng thời gập cong đến  $90^\circ$  trong 6 giây, rồi duỗi thẳng trong vòng 6 giây.

*Động tác 2:* khớp bàn tay của hai ngón này cong đến  $90^\circ$  trong 6 giây, rồi duỗi thẳng trong 6 giây, lặp lại động tác 16 lần. Kiên trì luyện tập mỗi ngày mới có hiệu quả.

(Chú ý: ba khớp của ngón áp út, ngón út, chia làm khớp bàn tay, đốt hai, đốt nhất...)

Ngoài ra, đối với người mắc bệnh huyết áp, thao tác ngón tay cũng có tác dụng điều hòa huyết áp, động tác tương tự như trên, phương pháp gập cong hai ngón tay tập vào buổi sáng và chiều. Đặt ngửa bàn tay lên đùi, lòng bàn tay hướng lên trên luyện tập. Để tăng cường hiệu quả trị liệu, có thể ấn thêm huyết Tố Liêu (nằm ở chóp mũi) và huyết Bách Hội (trung điểm đường nối hai đầu tai), mỗi lần ấn trong hai phút.

Những người sau khi luyện tập thao tác ngón tay để hạ huyết áp trong 3 - 4 tháng, huyết áp sẽ hạ đến mức ổn định. Sau đó, có thể dần giảm lượng thuốc hạ huyết áp, nhưng không nên ngưng luyện tập vì tập một tháng là một quá trình điều trị, cũng có thể nghỉ giãn cách một tuần rồi tập lại.

## XI. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Tiểu đường là bệnh hệ thống trao đổi chất do insulin tiết ra không đủ hoặc tương đối không đủ, biểu hiện chủ yếu là lượng đường trong máu, trong nước tiểu tăng cao, ăn uống nhiều,

tiểu nhiều, cơ thể gầy ốm, mệt mỏi. Chia làm bệnh tiểu đường loại I và loại II, nguyên nhân thường do cảm mạo, tâm trạng căng thẳng, mệt mỏi quá mức, chế độ ăn uống không thích hợp gây ra.

Bệnh tiểu đường loại I gọi là bệnh tiểu đường dựa vào insulin, cần phải tiêm insulin để điều trị.

Bệnh tiểu đường loại II gọi là bệnh tiểu đường không dựa vào insulin, về mặt điều trị nhấn mạnh điều trị tổng hợp về ăn uống, vận động, tâm lý và dược liệu, trong đó vận động lại thúc đẩy trao đổi chất và phân giải cùng với chuyển hóa năng lượng đường trong máu, tăng thêm sự sử dụng glucoza của cơ và các tổ chức khác.

### ***1. Thao tác ngón tay***

- a) Luyện tập thao tác cơ bản liệu pháp trị bệnh qua bàn tay của bàn tay trái
- b) Chọn “Hàn Tín khéo điểm bình hai” để kích thích huyệt bàn tay. Phương pháp như sau:

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt nhất ngón trỏ một lần;

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt nhất ngón áp út hai lần;

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt hai ngón út ba lần;

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt hai ngón giữa bốn lần;

Ngón giữa ấn vào giữa khớp ngón cái năm lần;

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt hai ngón giữa bốn lần;

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt hai ngón út ba lần;

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt hai ngón áp út hai lần;

Ngón cái ấn giữa vân ngang đốt hai ngón trỏ một lần.

Thực hiện 16 lượt, luyện tập mỗi ngày, duy trì liên tục 100 ngày sẽ có hiệu quả rõ rệt.

Sức ấn cần phải hơi mạnh, có cảm giác đau, ê, nhức, tê, hoặc có hai loại cảm giác. Ấn hai khớp của ngón cái ba phút. Để được chính xác, yêu cầu người mới tập động tác phải chậm, sau khi thành thục, có thể tăng nhanh tốc độ ấn.

Tuần tự và số lần ấn đều phải chính xác. Một khi xuất hiện sai lầm trong tuần tự hoặc số lần ấn, cần phải làm lại từ lượt thứ nhất đến lượt thứ 16. Để tránh xuất hiện sai lầm trong quá trình ấn, tốc độ ấn có thể chậm nhưng không được ngừng lại.

## **2. Phương pháp tự xoa bóp điều trị**

Đối với tay chân có thể tiến hành xoa bóp từ đoạn trên xuống đoạn dưới, tay chia làm mặt trong mặt ngoài, chân chia làm mặt trong mặt ngoài mặt trước mặt sau. Có bốn thủ pháp bóp - xoa - vuốt - vỗ. Mỗi loại thủ pháp thực hiện năm lần, tuần tự dần tiến, rất có lợi cho việc thúc đẩy sự trao đổi chất và sử dụng glucoza của các cơ quan.

## **3. Vận động ngược đi ngược**

Chống nạnh hai tay, ngón cái ở phía sau, hai ngón cái cách nhau 30cm, hoặc khoanh tay. Chọn nơi bằng phẳng, thẳng chân bước về phía sau: Bắt đầu từ 1000 bước, tuần tự dần tiến. Lưu ý: mỗi chân một bước, đầu bàn chân nhón một lần, đồng thời ngón tay cử động không ngừng.

Người mắc bệnh tiểu đường loại I cần phải điều trị bằng insulin, kết hợp thuốc hạ đường để tránh sự hình thành bệnh bội nhiễm. Nên nhớ, phải điều trị có phương pháp, sống lạc quan, làm được điều này mới có thể chiến thắng bệnh tật. Có thể dùng những phương pháp dưới đây phối hợp điều trị.

+ Mỗi sáng, tối dùng khăn ấm đắp huyệt Trung Quản, Khí Hải 3 - 5 phút; huyệt Vị Du, Tỳ Du ở lưng 3 - 5 phút. (Huyệt Trung Quản nằm thẳng trên rốn 4 thốn, huyệt Khí Hải nằm

thẳng dưới rốn 1,5 tốn. Tỳ du nằm ở cạnh bên dưới đốt sống ngực thứ 11 cách 1,5 thốn, Vị du ở cạnh bên dưới đốt sống ngực thứ 12, cách 1,5 thốn).

+ Tự ăn tăng cường chức năng thận và kích thích những phần sau: vùng dưới đồi, tuyến nước bọt, tuyến giáp trạng, tuyến vú, tuyến ức, đốc mạch và bàng quang kinh để cải thiện chức năng hệ thống nội tiết.

Ngoài ra, phải dùng thuốc theo yêu cầu của bác sĩ, kiểm tra sức khỏe, đo lượng đường trong máu và nước tiểu theo định kỳ. Mặt khác, kiên trì rèn luyện sức khỏe, ví dụ bác sĩ yêu cầu bệnh nhân đi bộ mỗi ngày 10.000 bước trở lên. Nếu do tình trạng sức khỏe hoặc sự thay đổi của thời tiết khiến không thể ra ngoài, có thể ở nhà tự xoa bóp thực hiện thao tác võ đánh, thao tác lắc eo, thao tác ngón tay và phương pháp dang chân đánh chưởng đều có tác dụng thúc đẩy trao đổi đường. Tốt nhất là luyện tập các thao tác vào buổi sáng, buổi tối và 40 phút sau bữa ăn.

## XII. BỆNH MẠCH MÁU TIM

Đối với bệnh mạch vành đầu tiên cần phải phòng ngừa, tốt nhất là bắt đầu từ năm 30 tuổi. Ngoài việc thay đổi cách sống không lành mạnh như hút thuốc, uống rượu, không vận động thể thao, ăn uống chưa hợp lý, tinh thần căng thẳng, còn có thể luyện tập thao tác ngón tay.

Thao tác ngón tay đối với những người không có thời gian vận động thể thao có thể tranh thủ thực hiện trong lúc chờ xe hoặc trên đường đi làm, tan sở về. Phương pháp như sau:

Tư thế ngồi, một cánh tay thả lỏng cánh tay trên xuôi theo cơ thể, cánh tay dưới giơ ngang ra phía trước, lòng bàn tay hướng xuống, dùng sức nắm chặt, gấp khuỷu (gập khuỷu lòng

bàn tay hướng trước vai, đồng thời dùng sức nhón ngón chân lên, kéo theo cử động khớp mắt cá chân, gót chân không rời đất) 100 lần. Người suy nhược cơ thể có thể thực hiện 50 lần.

Khi đi xe ô tô không thể co khuỷu hoặc đứng dậy trên xe, chỉ cần nắm chặt tay và nhón chân. Thực hiện 100 lần trong thời gian khoảng 2 phút.

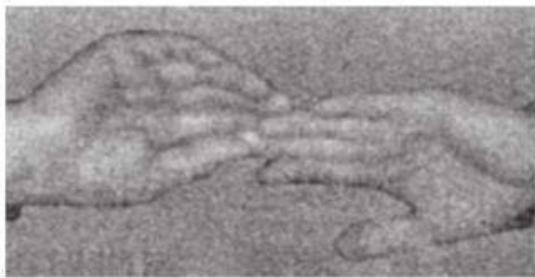
Tập trung thời gian dài sự tuần hoàn máu sẽ được cải thiện, tránh hình thành xơ cứng động mạch vành. Đồng thời cũng sẽ tăng cường sức cơ tim, nhịp tim cũng nhanh, tăng cường sự cung cấp máu cho các cơ quan trên khắp cơ thể, đặc biệt là cung cấp máu cho não.

Nếu đang đi bộ, có thể phối hợp động tác ngón chân, tức là trong khoảng thời gian mà chân nhấc khỏi mặt đất cũng nhón ngón chân, hai bàn chân thay nhau thực hiện động tác nhón chân này, đồng thời hai bàn tay có thể thực hiện động tác nắm tay.

Khi chạy xe đạp, hai bàn tay cố sức nắm chặt tay lái. Mỗi khi một chân đạp xuống, ngón chân ấn xuống một lần, khi chân kia nhấc lên từ phía sau, ngón chân dùng sức nhón lên một lần, điều này thúc đẩy máu chảy từ trong tĩnh mạch về tim. Duy trì lâu dài sẽ cải thiện tuần hoàn máu, tăng cường sự co bóp cơ tim.

Người mắc bệnh mạch vành, trước tiên nên xoa bóp - vuốt kỹ, sau đó nắm tay, rồi tiến hành luyện tập ngón chân.

*Phương pháp 1:* dùng ngón cái tay phải ấn đầu ngón giữa bàn tay trái (h1), vừa ấn vừa xoa đẩy đến huyệt Lao Cung ở lòng bàn tay (h2) 90 lần. Điểm mạch ấn vào giữa vân ngang đốt nhất và vân ngang đốt hai và huyệt Lao Cung, sau đó đổi lại dùng ngón cái bàn tay trái, thực hiện thao tác trên với ngón giữa bàn tay phải.



Hình 1



Hình 2

*Phương pháp 2:* thực hiện phương pháp trên với ngón áp út 36-49 lần (h3, h4).



Hình 3



Hình 4

*Phương pháp 3:* thực hiện phương pháp trên với ngón út 36-49 lần (h5, h6).



Hình 5



Hình 6

Đối với người bị liệt nằm một chỗ do bệnh mạch vành cũng có thể thực hiện “thao tác ngón tay” nói trên. Người bị xơ cứng động mạch vành, khi nắm tay, nhón chân đột nhiên tăng cao lưu lượng máu dễ dẫn đến khó chịu hoặc chanye ngoài ý muốn. Lúc này, nên thả nhẹ nắm tay, thả lỏng nhón chân hoặc giảm số lần

nắn tay, nhón chân. Nói chung, lấy sự thoải mái làm mức độ, sau đó hãy tuần tự dần tiến tăng số lần hoặc sức mạnh.

Người bị nhói tim nhẹ, có thể ấn huyệt Chí Dương (giữa lưng, nằm giữa đốt thứ 7-8 xương sống ngực) đạt đến mục đích giảm đau. Nếu những nơi tự ấn không được có thể nhờ người nhà giúp, hoặc lưng dựa vào góc bàn, tay cầm cửa tủ áo hoặc là tựa vào chỗ nhô ra trên thân cây.

*Phương pháp 4:* cách thay đổi lẫn nhau của nắn tay.

Đối với người thiếu máu để cung cấp cho động mạch vành có thể dùng “phương pháp thay đổi lẫn nhau của nắn tay” trong “Phương pháp trị bệnh qua bàn tay”.

Vị trí ngồi, tay phải dùng sức nắn chặt (h1), ngón chân phải cử động kéo theo chân, lấy khớp mắt cá làm trực (gót chân không nhấc khỏi mặt đất) nhón lên một lần, đồng thời bàn tay trái thả lỏng (h2). Sau đó hai tay đổi nhau, tay trái dùng sức nắn chặt, tay trái thả lỏng. Lặp lại động tác 50-100 lần. Mỗi ngày hai lần tập vào buổi sáng và chiều, người có thể chất tốt hơn có thể thực hiện liên tục 100 lần. Nếu cơ thể yếu, có thể bắt đầu từ 20-30 lần, tuần tự tiến dần. Khi luyện tập, hệ thống tuần hoàn máu sẽ được cải thiện, đồng thời cũng tăng cường sức khỏe cơ tim.

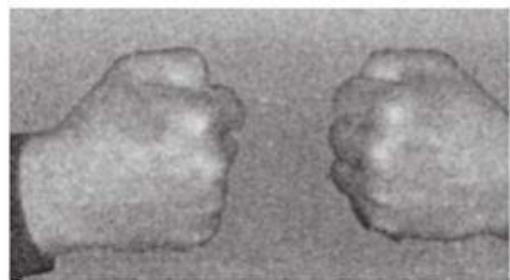


Hình 1

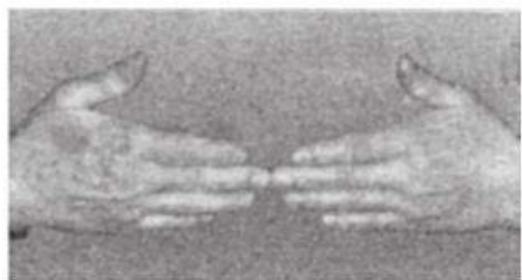


Hình 2

Ngoài ra, có thể dùng hai tay đồng thời dùng sức đánh vào nhau (h3), sau đó thả lỏng, ngón giữa đối nhau (h4), đồng thời thực hiện động tác nhón chân.



Hình 3



Hình 4

Cử động liên tục ngón giữa hai bàn tay (h5). Dùng quyền đánh vào huyệt Lao Cung của hai bàn tay (h6, h7). Hai bàn tay đánh vào nhau 30-50 lần, hoặc dùng sức nhẹ đánh vào huyệt Lao Cung cũng có tác dụng giảm triệu chứng.



Hình 5



Hình 6



Hình 7

Nếu do bệnh mạch vành gây ra hồi hộp, có thể dùng ngón cái hai bàn tay ấn xoa (trước tiên ấn tay phải, sau đó ấn tay trái) huyệt Lao Cung 2-3 phút, giúp giảm hồi hộp, ổn định lại tinh thần (h8).

### XIII. ĐỘT QUY

Đột quy là bệnh thường gặp, thường phát, tỷ lệ tử vong và tàn tật cao ở người trung, lão niên, để lại hậu quả nghiêm trọng cho gia đình và xã hội.

*Phương pháp 1: Phương pháp ngón tay nắm xát hai tay.*

Hai tay chắp lại, chà xát nhau 36 lần, tay trái nắm xát các ngón bàn tay phải 18 lần. Bất luận là nắm, ngồi trên giường đều có thể luyện tập. Hai tay chà xát nhau, khi các khớp tay phải vượt qua đầu ngón tay trái, nắm ngón tay phải nhanh chóng nắm chặt các ngón tay trái, các ngón tay phải duy trì duỗi thẳng (h1, h2). Ngược lại, khi các khớp bàn tay trái vượt qua đầu ngón tay phải, nắm ngón tay trái cũng nhanh chóng nắm chặt các ngón bàn tay phải (h3, h4) lặp lại 36 lần. Sau đó dùng ngón tay trái theo động tác trên, nắm xát các ngón bàn tay phải 18 lần, ngón tay phải duy trì duỗi thẳng bất động trong 40 giây.

Phối hợp động tác “rửa mặt”, “chải đầu” hiệu quả càng cao.

“Rửa mặt”: là rửa khô mặt 16-18 lần. Khi dùng hai bàn tay từ dưới lên trên đẩy mạnh đến trước trán đổi thành gốc bàn tay đẩy ra trán đồng thời dọc theo thái dương (phần ở phía trên gần tai ở hai bên đầu) về phía sau đẩy đến xương chẩm, dùng



Hình 8

ngón cái vuốt mang tai về trước để tăng cường kích thích tuyến nước bọt tiết nước bọt, thực hiện khoảng 20 giây.



Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

“Chải đầu”: hai ngón tay cong hình chân chim ưng, từ bờ chân tóc trước chảy đến bờ chân tóc sau, thực hiện 36 lần. Dùng ngón tay chải để không tổn thương da đầu.

Hai động tác trên, đều có tác dụng thúc đẩy tuần hoàn máu ở phần đầu và mặt. Ngoài ra, có thể luyện tập chức năng nhịp nhàng của bán cầu não và có thể để kích thích hoạt động thần kinh của não phải (phương pháp nắm xát ngón tay). Do chải đầu khi tóc khô thúc đẩy tuần hoàn máu ở da đầu cung cấp dinh dưỡng cho tóc và có thể cải thiện tóc bạc hoặc rụng tóc. Điều quan trọng nhất là tiến thêm một bước về tuần hoàn máu ở não, vừa ngăn chặn hữu hiệu đột quy.

Vì khi ngủ tuần hoàn máu chậm lại, độ đông của máu tương đối cao, 4 giờ đến 10 giờ sáng là thời gian thường xảy ra đột quy. Nếu gặp ác mộng, căng da đầu, tê ngón tay, “hụt” chân, nguy hiểm hơn là ăn quá no lại thiếu vận động, hoặc người to béo, sáng sớm giật mình thức dậy, cầm nhắc vật nặng, nóng giận, lạnh công vào mùa đông... Những triệu chứng này đều dễ dẫn đến đột quy.

*Phương pháp 2:* người bị bại liệt do đột quy gây ra, có thể dùng cánh tay khỏe để luyện tập thao tác ngón tay, song phải phối hợp “lăn bi”, ngón tay “kẹp đồng tiền”... các hoạt động tỉ mỉ của các cơ quan. Điều này vừa có lợi cho việc khai thác thần kinh não bộ phận không dùng đến, vừa phát huy chức năng làm thay nó để đạt được sự hồi phục nhanh chóng.

Người bị tai biến dễ có tâm trạng u uất, tiêu cực, thậm chí mất lòng tin trong cuộc sống. Tình trạng này không những ảnh hưởng đến khả năng hồi phục, mà còn làm bệnh tình nặng thêm.

Nên có thái độ sống tích cực, duy trì tâm trạng lạc quan, có lòng tin kiên định chiến đấu với bệnh tật, chịu khó luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay, có thể tăng nhanh tốc độ hồi phục. Thực tiễn chứng minh nhiều người bệnh sử dụng liệu pháp trị bệnh qua bàn tay với mức độ tập thường xuyên, chính xác, tiến trình bệnh sẽ hồi phục nhanh chóng.

Việc luyện tập phần thao tác ngón tay như thế nào có thể tham khảo phần “phép cộng trừ của bàn tay” trong phần trước.

Ngoài ra, khuyên người bệnh nên vận dụng bàn tay khỏe của mình xoa bóp cho phần tay chân mắc bệnh, đây cũng là một loại luyện tập mang tính chức năng, đồng thời có thể phòng ngừa teo cơ ở phần chi bị bệnh.

#### XIV. TEO NÃO – BỆNH PARKINSON<sup>(1)</sup> – CHỨNG HAY QUÊN

Thực tiễn qua nhiều năm chứng minh, nếu thường xuyên luyện tập thao tác ngón tay giúp phòng ngừa các bệnh về thần kinh, như chứng hay quên, suy nhược thần kinh, rối loạn thần kinh thực vật, bệnh parkinson, điên cuồng...

Thao tác ngón tay phòng trị chứng hay quên (“Hàn Tín khéo điểm binh” một và hai), khi mới bắt đầu tập phải tiến hành chậm, chính xác, khi thao tác thành thực nên tăng nhanh tốc độ, chính xác, thường kiên trì trong 100 ngày hoặc dài hơn sẽ có hiệu quả. Tốc độ của thao tác ngón tay trị chứng suy

---

<sup>(1)</sup> Một rối loạn của tuổi trung niên và tuổi già với đặc trưng là những cơn run, cứng và rất ít các cử động tự phát. Triệu chứng đầu tiên và nổi bật nhất là run, thường ảnh hưởng đến một tay, rồi lan đến chân cùng bên, sau đó tới các chi khác. Run thấy rõ nhất ở các chi không hoạt động, gây trở ngại đến các động tác như cầm một cái chén. Bệnh nhân có vẻ mặt vô cảm, nói đều đều và có khuynh hướng khom xuống (cần chạy lê chân để giữ thẳng bằng). Hội chứng liệt run Parkinson là một bệnh ảnh hưởng tới hạch đáy ở não và trong nhiều trường hợp không thấy được nguyên nhân. Hội chứng liệt run do thuốc gây ra cũng gây phức tạp việc dùng các chất hoạt động thần, gồm phenothiazine, butyrophenone và metoclopramide. Đôi khi hội chứng có thể là tác động muộn của viêm não hay nhiễm độc khí than hoặc do bệnh Wilson. Có thể giảm được các triệu chứng bằng cách dùng những thuốc kháng hoạt choline và lovodopa.

nhuộm thần kinh; rối loạn chức năng thần kinh thực vật, mất cân bằng nội tiết chọn “Hàn Tín khéo điểm binh” ba, ấn huyệt mới của ngón tay, có thể căn cứ vào sự khác nhau của cơ quan tạng phủ nào đó ấn huyệt trên ngón tay, nhưng cần phải luyện tập “Hàn Tín khéo điểm binh” một vào buổi sáng, luyện tập “Hàn Tín khéo điểm binh” hai vào buổi chiều, tốc độ của động tác có thể chậm.

Bệnh parkinson, cần phải luyện tập “Hàn Tín khéo điểm binh” hai và khai thác thao tác ngón tay của não phải (xem ở trước) và phương pháp vặn cong ngón tay của liệu pháp trị bệnh qua bàn tay. “Hàn Tín khéo điểm binh” kích thích ở huyệt Thập Tuyên (các ngón tay), còn cần phải luyện tập “hai tay giơ lên trời” và “phương pháp vặn cong ngón tay”.

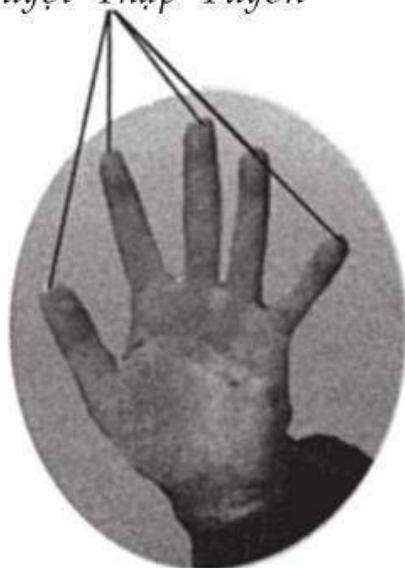
Điều trị chứng hay quên cần phải coi trọng thao tác ngón tay để khai thác não phải. Mỗi ngày duy trì luyện tập 15 phút trở lên. Nếu luyện thêm một số bài liệu pháp trị bệnh qua bàn tay thì có thể khai thác tiềm năng não ở mức cực lớn của não phải.

Thao tác ngón tay phòng ngừa chứng điên cuồng phát tác, chủ yếu kích thích huyệt Thập Tuyên (xem hình), cũng cần phải luyện tập thao tác ngón tay khai thác não phải (xem ở phần trước) hoặc luyện tập thêm một số bài thao tác ngón tay về chức năng nhịp nhàng hai bán cầu não.

Người trung, lão niên tuyệt đối không nên coi thường chứng hay quên, đó là biểu hiện suy thoái não, triệu chứng xuất hiện sớm nhất của người teo não là chứng hay quên. Kỳ thực, dung lượng não của con người rất lớn, các chuyên gia nghiên cứu chứng minh thần kinh não của mỗi người tương đương một máy vi tính. Thường nói, nhân lão trí suy, suy thoái trí nhớ là kết quả tất nhiên của sự già yếu, luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay có thể làm chậm sự lão hóa.

Tùy theo sự tăng trưởng của tuổi tác, chức năng não sẽ phát sinh biến hóa mang tính suy thoái. Trong đó bệnh teo não, parkinson, chứng hay quên là bệnh thường gặp, thường phát ở người già, biểu hiện chủ yếu trong cuộc sống là giảm trí nhớ, giảm trí lực, phản ứng chậm chạp, thậm chí thay đổi tính cách (quá tự tư, dễ nổi giận, đa nghi, lo lắng), động tác chậm chạp; người nghiêm trọng có thể mất đi khả năng tự lo liệu cuộc sống, đem lại phiền phức và gánh nặng cho gia đình và xã hội. Chúng ta đều biết, não lấy sự tiến tới để phá bỏ sự suy thoái, ngoài việc thường xuyên luyện tập, thường xuyên tham gia hoạt động xã hội, thường xuyên sử dụng não, luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay có thể thông qua thần kinh truyền kích thích đến tế bào não, tăng cường tính nhạy bén của não. Thao tác ngón tay có thể chọn “Hàn Tín khéo điểm binh” và “Phương pháp nắm xát ngón tay” phối hợp “rửa mặt”, “chải đầu khô” đồng thời tiến hành ấn xoa huyệt Thập Tuyên (đầu ngón tay của hai bàn tay) để ngăn ngừa bệnh tật.

*Huyệt Thập Tuyên*



**PHỤ LỤC 1**

**THAO TÁC VÕ ĐÁNH KHỎE CƠ THỂ**



*Tư thế chuẩn bị:* đứng dang hai chân bằng vai. Nắm chéo đan xen nhau các ngón tay, thả lỏng, hít thở tự nhiên.

*Hoạt động chuẩn bị:* đứng thẳng (trước tiên nhắc chân trái) lấy cổ tay làm trục, xoay theo chiều kim đồng hồ, rồi xoay ngược lại.

Những thao tác vỗ - đánh điều trị bách bệnh, ít phải châm cứu, ít uống thuốc và phòng ngừa bệnh tật:

- Đánh vào lòng bàn tay, lưng bàn tay giúp thân tâm khỏe mạnh sống hơn 100 tuổi.
- Giật chân tại chỗ, vỗ vào các huyệt vị: điều trị được bách bệnh.
- Đánh vào khuỷu tay: Làm chậm quá trình lão hóa, xương cốt khỏe mạnh.
- Đánh nhẹ vào hốc khuỷu: tâm trạng sẽ an vui, thoái mái, tăng cường chức năng tim phổi, phòng ngừa bệnh cao huyết áp.
- Đánh vào đầu vai: hạn chế viêm khớp vai.
- Đánh vào huyệt Kiên Tỉnh: phòng trị bệnh cột sống cổ; ngoài ra luyện tập thao tác cổ, kéo, massage để hỗ trợ trị liệu.
- Vỗ đánh huyệt Trung Phủ, huyệt Vân Môn (nằm trên huyệt Trung Phủ): có thể phòng trị bệnh hô hấp.
- Đánh huyệt Thiên Trung, vỗ nhẹ ngay giữa hai bên vú: nếu luyện tập thường xuyên sẽ phòng ngừa bệnh ho, suyễn.

- Đánh huyệt Vị Quản (cách rốn 4 thốn): có thể điều trị tiêu hóa kém.
- Vỗ nhẹ vào huyệt Thần Quyết: tiêu trừ bụng trướng, bài khí độc.
- Đánh vào sườn ở hai bên nách: tiêu trừ ngực căng đau.
- Nắn tay đánh vào huyệt Thận Du sau lưng: giảm đau lưng.
- Đánh vào huyệt Mệnh Môn, huyệt Dương Quan: phòng trị đau lưng.
- Hai tay nắm lại đánh vào huyệt Hoàn Khiêu: trị đau thần kinh tọa.
- Đánh vào huyệt Thừa Phù ở trên đùi: giảm đau phần đùi.
- Đánh vào huyệt Ân Môn (dưới huyệt Thừa Phù 6 thốn): điều trị tê chân, lưu thông khí huyết.
- Đánh huyệt Ủy Trung trong hốc cẳng chân: điều trị đau lưng.
- Đánh vào huyệt Thừa Sơn chỗ bụng cẳng chân: chủ trị co rút cẳng chân.
- Đánh vào Thái Khê (bên trong mắt cá chân) và huyệt Côn Lôn (ngoài mắt cá chân): chủ trị choáng đầu, ngăn ngừa thiếu máu não.
- Đứng lên đánh vào huyệt Cự Liêu, (ở phía trước xương hông): luyện tập thường xuyên giảm nhẹ đau lưng, đau đùi.

- Đánh vào huyệt Phong Thị bên ngoài đùi: chủ trị tê, ngứa.
- Hai tay đánh vào huyệt Dương Lăng Tuyền, phối hợp xoa bóp nhẹ: chủ trị viêm khớp ở phần gối.
- Đánh vào huyệt Huyền Trung trên xương mặt cá ngoài: có thể đưa máu lên não, ngăn ngừa thiếu máu não.
- Đánh vào huyệt Chiếu Hải dưới xương mặt cá trong: huyệt này thuộc về mạch kinh thận có thể giảm tiểu tiện nhiều lần, hạn chế mất ngủ.
- Đánh vào huyệt Tam Âm Giao trên xương mặt cá trong, chủ trị bí tiểu, đau bụng, tiêu chảy, cao huyết áp, mất ngủ.
- Vỗ đánh vào huyệt Âm Lăng Tuyền bên trong khớp gối: giúp giảm đau gối; ngoài ra còn cải thiện hệ thống bài tiết và tiêu hóa như tiểu tiện không tốt, trướng bụng, tiêu chảy.
- Đánh vào huyệt Huyết Hải phía trên bên trong xương bánh chè: thúc đẩy tuần hoàn máu, điều trị chứng viêm da và phong ngứa.
- Đánh vào huyệt Kỳ Môn bên trong đùi: phòng trị sưng đau ở rãnh háng.
- Đánh vào huyệt Kỳ Môn: điều trị tiểu tiện không thông, tiểu són.
- Đánh vào huyệt Thiên Khu hai bên rốn: giảm táo bón, loại bỏ chất độc trong cơ thể, tăng cường nhu động ruột và cân bằng nhóm vi khuẩn đại tràng.

- Đánh vào huyệt Lương Môn hai bên Trung Quản: giảm nhẹ lở loét; cũng có thể chữa trị chứng viêm dạ dày cấp, mạn tính; chứng chức năng thần kinh dạ dày.
- Vỗ đánh vào huyệt Lương Khâu nằm ở đùi trái phía trước: chủ trị sưng đau gối, té chân; giảm đau dạ dày và ung nhọt vú.
- Đánh vào huyệt Địa Cơ dưới Âm Lăng Tuyền: chủ trị chứng biếng ăn, bụng trướng, đau bụng kinh và băng huyết.
- Đánh vào huyệt Túc Tam Lý: tăng cường sức khỏe, chủ trị bệnh đường tiêu hóa.
- Gõ đánh vào huyệt Lai Cấu bên trong cẳng chân: chủ trị liệt dương, bí tiểu, di tinh; bệnh ở hệ sinh dục phụ nữ.
- Đánh vào huyệt Quang Minh bên ngoài cẳng chân: có thể điều chỉnh teo thần kinh thị giác, tăng cường thị lực, tinh thần vui vẻ.
- Đánh vào huyệt Thân Mạch nhiều lần: thúc đẩy tuần hoàn, giúp máu huyết lưu thông khắp cơ thể.
- Nhẹ nhàng đánh vào phần vùng ngực: tăng cường sinh lực, phòng bệnh về thính giác.
- Hai tay nắm thành hình móng chim ưng, vỗ nhẹ đỉnh đầu từ trước ra sau, rồi vỗ vào hai bên đầu: giảm nhẹ choáng đầu và đau đầu.

## PHỤ LỤC 2

# THAO TÁC NGÓN CHÂN

Thao tác ngón chân là luyện tập ngón chân hoạt động theo một cách nhất định. Chân là nền móng, là quả tim thứ hai của con người.

Chân chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể, đảm nhiệm nhiều hoạt động như đi, đứng, chạy, nhảy, leo trèo... mỗi một bước chân, lực tác dụng vào chân là 1,5 - 2 lần.

So với các bộ phận khác của cơ thể, ngón chân cách tim xa nhất, vì thế có một vài bệnh là do cản trở tuần hoàn ở ngón chân hoặc mắt cá chân gây ra. Huyệt Dũng Tuyền ở lòng bàn chân có thể bài trừ khí độc xuống đất, và hấp thu khí sạch từ đất. Trước đây, con người hoạt động ngón chân một cách vô ý thức, vì thế, có rất nhiều bệnh do hoạt động ngón chân gây ra. như: đau chân, tê ngón chân, đau gót chân (người trung lão niên), viêm tĩnh mạch, gập tĩnh mạch (nhất là người làm việc đứng nhiều).

Luyện tập ngón chân chia làm hoạt động tĩnh, động và độc lập.

**1. Tĩnh:** Khi đứng ngón chân đồng thời nhón lên hoặc thay phiên nhón ngón chân, cũng có thể ngồi nhón, phương pháp như trên. Động tác này có lợi với tất cả mọi người, nhất là đối với công việc sử dụng máy vi tính, điện đài, đài truyền hình hoặc những nơi làm việc có từ trường lớn. Ngón chân có thể tăng cường điện sinh vật trong cơ thể, chế ngự từ trường gây

rối loạn bên ngoài ảnh hưởng đến sự cân bằng từ trường cơ thể. Đồng thời, khi làm việc khoảng một giờ trước máy vi tính, có thể thực hiện thao tác liếc mắt hoặc xoa bóp bảo vệ mắt, để bảo vệ thị lực. Mỗi sáng thức dậy hoặc trước khi ngủ, tự quy định một lượng hoạt động nhất định cho mình, bấu chặt các ngón chân hoặc dùng ngón chân cái ấn lên ngón thứ nhất và ngón thứ hai, nhún xuống 100-200 lần.

**2. Động:** Khi đi bộ, chạy bộ, lên xuống cầu thang, mỗi khoảng thời gian bàn chân nhấc khỏi mặt đất, ngón chân nhón lên một lần. Khi chạy xe đạp, khi bàn chân đạp bàn đạp xe về trước đồng thời ấn ngón chân xuống một lần, khi nhấc bàn đạp lên từ phía sau, ngón chân nhón lên một lần.

**3. Ngón chân hoạt động độc lập:** Người cao tuổi không nên tập động tác này, vì dễ té ngã do đứng không vững. Trung khu cân bằng của con người ở tiểu não, thường xuyên luyện tập động tác độc lập, có thể hạn chế sự suy yếu của tiểu não. Khi người trung lão niên mới bắt đầu luyện thái cực quyền động tác độc lập đứng không vững cũng là một nguyên nhân do tiểu não. Cho nên, muốn làm chậm quá trình teo tiểu não, thường xuyên luyện tập động tác độc lập, người mới tập cần tựa vào bàn hoặc tường để tránh té ngã. Phương pháp luyện tập như sau:

- Đứng một chân, bắp đùi của chân kia nhấc lên ngang, căng chân để thòng tự nhiên, lấy mắt cá chân làm trực, nhón ngón chân lên, đồng thời kéo theo cử động bàn chân nhón lên, lại ấn xuống, đổi bên và lặp lại động tác. Thực hiện 9 - 12 - 16 lần, chân trái có thể thực hiện nhiều hơn vài lần.
- Đứng một chân, bắp đùi của chân kia nhัc lên ngang, căng chân để thòng tự nhiên, lấy mắt cá chân làm trực, nhón ngón chân lên, đồng thời kéo theo cử động bàn

chân nhón lên, lại ấn xuống. Đổi bên và lặp lại động tác. Thực hiện 9 - 12 - 16 lần.

- Đứng một chân, bắp đùi của chân kia nhấc lên ngang, để thòng tự nhiên căng chân, lấy mắt cá chân làm trực, xoay bàn chân về phía trong (giống như đá cầu), xoay ra ngoài, lại xoay vào trong thực hiện 9-12-16 lần. Đổi bên và lặp lại động tác.
- Lấy mắt cá chân làm trực, dùng ngón chân kéo theo chuyển động bàn chân xoay vào trong, xoay ra ngoài 9-12-16 lần.

Sau khi tăng cường tính ổn định đứng một chân, có thể kết hợp 1, 2 động tác nói trên. Tùy theo sự rèn luyện ổn định động tác đứng một chân, khi ấy có thể kết hợp 3, 4 động tác một cách dễ dàng. Ngoài ra, có thể nhấc chân về trước hoặc (nhấc chân mũi chân lên trên), giơ gót chân về trước, lòng bàn chân duỗi thẳng, căng chân nhấc ngang lên trên. Việc rèn luyện động tác độc lập, có thể hạn chế sự teo tiểu não, giảm quá trình lão hóa. Ngoài ra còn tăng cường tính ổn định, ngăn chặn gãy xương do té ngã.

Phương pháp khỏe mạnh ngón chân rất dễ tập. Bắt đầu luyện tập từ thời kỳ trung niên hiệu quả càng cao. Đặc biệt, khi không thể ra ngoài, cũng có thể ở nhà luyện tập. Cách tập: dùng gót chân và bàn chân trước đi 15-20 phút. Đi bằng gót chân có ích cho não, dùng bàn chân trước để đi có ích cho thị lực và thính giác. Do kinh mạch gan mật ở ngón chân cái (Gan Kinh) và ngón thứ tư; Tỳ kinh bắt đầu từ ngón chân cái, ngón chân thứ hai là Vị kinh đi qua, huyệt Dũng Tuyền ở bàn chân trước là khởi điểm Thận kinh, ngón út là Bàng Quang kinh đi qua, cho nên dùng bàn chân đi có tác dụng tăng cường chức năng thận và điều tiết hệ thống tiết niệu, hệ thống sinh dục.

## PHỤ LỤC 3

# ĐỘNG TÁC LẮC EO

Thao tác “lắc eo” có thể tăng cường co bóp dạ dày, đường ruột, đặc biệt là người trung lão niên ở vào tình trạng thoái hóa sinh lý, giảm chức năng co bóp dạ dày và đường ruột. Ngoài ra còn có thể cường thận, phòng trị bệnh cột sống lưng, thậm chí còn có thể giảm cân. Khi lắc nếu có thể nên lắc đến khi toát mồ hôi hay ngưng.

Nhâm mạch và Đốc mạch là hai kinh mạch chủ yếu của cơ thể. Vì vậy, điều quan trọng nhất của lắc eo là có lợi cho việc lưu thông Nhâm mạch, Đốc mạch và Bàng Quang kinh (gồm huyệt Du ở lưng, rất quan trọng của lục phủ ngũ tạng, thường gọi là tính mệnh của lục phủ), rất có ích cho việc tăng cường sức khỏe.

Động tác lắc eo có những phương pháp lắc như sau:

\* Ngồi lắc eo: Ngồi, xòe ngón tay của hai bàn tay chống gối, đầu và mông không cử động, xoay mông về trái, trước, phải, sau, quay lại sang trái là một vòng. Quay theo chiều kim đồng hồ 16 vòng, xoay ngược chiều kim đồng hồ 16 vòng.

\* Xoay thấp người: phương pháp Xoay thấp người là đầu thấp hơn tim. Hai chân dang ngang một bước lớn, hai bên mông giơ ngang duỗi thẳng, cơ thể phía trên gập sang trái khi xoay eo, áp sát lưng bàn tay phải với phía ngoài chân trái, quay lại; khi xoay eo sang phải, áp sát lưng bàn tay trái với phía ngoài chân phải. Thực hiện 16-32 lần.

Phương pháp này không những có hiệu quả tốt đối với việc điều trị đau thắt lưng, mà còn cải thiện việc thiếu máu não. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần, nhiều hơn càng tốt.

Theo nghiên cứu, do con người đứng thẳng đi lại, dẫn đến thiếu máu não, hoạt lượng phổi nhỏ, khớp xương chịu lực ép. Vì vậy, nên luyện tập hoạt động lắc eo thấp người, mỗi ngày kéo khớp xương hai lần, nhất là các phần xương sống, xương cổ, xương hông, đầu gối, mắt cá... có lợi cho sự lưu thông tổ chức dây chằng thần kinh chịu lực ép, giảm bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

\* Đứng lắc eo: phương pháp này rất dễ luyện tập. Tư thế đứng, hai chân ngang vai, hai tay chống nạnh, xoay eo theo chiều kim đồng hồ 16-32 lần. Cố gắng giữ phần đầu và nửa thân trên bất động.

\* Phương pháp nằm ngửa – sấp lắc eo: Tư thế nằm ngửa, chân chuyển động sang trái, nửa phần trên cơ thể chuyển động sang phải. Thực hiện 12 - 14 hoặc 16 lần.

Nằm sấp, phần cơ thể phía trên và chân ngược lên khỏi mặt giường, xoay phần eo, thực hiện 12 - 14 hoặc 16 lần.

# MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
<b>Lời nói đầu</b>	5
<b>Chương 1:</b>	
<b>Kiến thức cơ bản về liệu pháp trị bệnh qua bàn tay</b>	
I. Kinh mạch và sự phân bố kinh mạch trên bàn tay	9
II. Huyệt và vị trí của huyệt trên bàn tay	11
III. Luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay để khai thác nguồn tài nguyên tư duy của bộ não	17
<b>Chương 2:</b>	
<b>Phương pháp cơ bản của liệu pháp trị bệnh qua bàn tay</b>	
I. Luyện tập liệu pháp trị bệnh qua bàn tay như thế nào	21
II. Thao tác cơ bản của liệu pháp trị bệnh qua bàn tay	23
<b>Chương 3:</b>	
<b>Liệu pháp khai thác não phải</b>	
I. Tính toán	29
II. Hàn Tín khéo điểm binh	43
III. Cách cử động ngang hai ngón tay	47
<b>Chương 4:</b>	
<b>Luyện tập thao tác ngón tăng cường hoạt động nhịp nhàng hai bàn cầu não</b>	
I. Già trẻ cùng tiến	49
II. Cử động đồng bộ các ngón hai bàn tay	54
III. Cử động ngang đồng bộ các ngón hai bàn tay	57
IV. Cử động cùng hướng dị bộ hai bàn tay	58

V. Cử động ngang dị hướng dị bộ hai bàn tay	60
VI. Tăng cường trí nhớ	61
VII. Chú chim trên cành	65
VIII. Phương pháp cử động xéo tăng cường trí nhớ	71
IX. Động tác xoay ngón tay	72

### ***Chương 5***

#### **Liệu pháp ngón tay trị các chứng bệnh thường gặp**

I. Cảm - sốt - ho	77
II. Đau dạ dày - trướng bụng	80
III. Buồn nôn - nôn mửa - nấc cụt	81
IV. Táo bón	81
V. Bệnh về gan mật	83
VI. Đau đầu - đau răng	84
VII. Bệnh mắt	85
VIII. Đau lưng	86
IX. Viêm khớp vai	87
X. Cao huyết áp	88
XI. Bệnh tiểu đường	90
XII. Bệnh mạch máu tim	93
XIII. Đột quy	98
XIV. Teo não - bệnh parkinson - chứng hay quên	101
Phụ lục 1 Thao tác võ đánh khỏe cơ thể	104
Phụ lục 2 Thao tác ngón chân	109
Phụ lục 3 Động tác lắc eo	112

## LIỆU PHÁP TRỊ BỆNH QUA BÀN TAY

\* “Liệu pháp trị bệnh qua bàn tay” là phương pháp dựa trên cơ sở xoa bóp y học Trung Quốc và nguyên lý học thuyết về kinh lạc, mạch lạc để trị bệnh và bảo vệ sức khỏe.

\* 1/2 trong 12 đường kinh mạch của cơ thể bắt đầu và kết thúc ở đầu các ngón tay. Do đó, luyện tập liệu pháp này không những cơ thể tăng cường sức khỏe, bồi bổ trí não, làm chậm quá trình lão hóa mà còn có tác dụng phòng trị những chứng bệnh nội ngoại khoa thường gặp, đặc biệt là chứng cao huyết áp, mạch máu tim - não tiểu đường và parkinson...

“Một liệu pháp trị bệnh đơn giản - không mất nhiều thời gian - không có tác dụng phụ - và có thể luyện tập bất cứ nơi đâu; bất cứ điều kiện hoàn cảnh nào”.

