



Thanh Huyền

Xoa bóp bàn tay

TRỊ BỆNH
QUA HÌNH ẢNH



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Thanh Huyền

XOA BÓP BÀN TAY TRỊ BỆNH QUA HÌNH ẢNH

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Lời nói đầu

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

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

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

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

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

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

Xin trân trọng cảm ơn!

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ MÁT XA PHẦN TAY

Mát xa tay chỉ thao tác dùng tay tác động lên trung khu phản xạ ở tay (huyệt), dùng phương pháp đặc định để kích thích trung khu phản xạ này (huyệt) nhằm đạt được tác dụng cân bằng các cơ quan nội tạng, thúc đẩy tuần hoàn máu trong cơ thể, tăng cường trao đổi chất, từ đó có tác dụng điều trị, bảo vệ sức khoẻ. Muốn đạt được hiệu quả điều trị thì trước tiên cần nắm bắt kỹ năng mát xa nhất định và các bước thao tác chính, hơn nữa cần nắm bắt được các triệu chứng thích ứng và cấm kỵ của mát xa để bảo đảm tính an toàn khi điều trị.

I. PHƯƠNG PHÁP MÁT XA

1. Phương pháp đẩy

Phương pháp thường dùng trong mát xa phần tay là phương pháp đẩy.

Dùng đầu ngón tay cái hoặc bụng ngón tay dồn sức vào vị trí nhất định trên phần tay, tiến hành đẩy một chiều theo đường thẳng gọi là phương pháp đẩy thẳng. Nếu dùng hai ngón cái từ trọng điểm của huyệt vị dạng đường thẳng nào đó đẩy về hai bên gọi là phương pháp phân đẩy. Nếu dùng

đầu hoặc phần hoa tay của ngón cái ở hai tay từ hai đầu của huyệt dạng đường thẳng đẩy chập lại về giữa gọi là phương pháp hợp đẩy, còn gọi là hợp pháp hoặc hoà pháp.



Phương pháp đẩy

2. Phương pháp ấn



Phương pháp ấn

Phương pháp ấn là thao tác dùng đầu hoặc mặt hoa tay của ngón cái dồn sức vào huyệt vị trên tay hoặc trung khu phản xạ bệnh lý, dần dần dùng lực

ấn xuống, từ nhẹ đến mạnh để kích thích lớp ở sâu trong tổ chức cơ thịt, tạo cảm giác tê, nhức, nặng, sưng, xuyên thấu..., sau vài giây, dần dần thả lỏng, lặp lại thao tác như vậy nhiều lần.

Phương pháp ấn thích hợp cho các huyệt ở phần tay, thường kết hợp sử dụng với phương pháp xoa. Khi thao tác tránh dùng lực quá mạnh, dừng để trượt, nên dùng lực liên tục. Khi cần tăng cường kích thích có thể dùng ngón cái ở hai tay cùng thực hiện. Đối với bệnh nhân cao tuổi hoặc nhỏ tuổi cần dùng lực thích hợp.

3. Phương pháp bấm



Phương pháp bấm

Phương pháp bấm chỉ thao tác dùng đầu ngón cái hoặc phần nhô lên khi co ngón tay tập trung lực lên huyệt vị phần tay hoặc trên khu phản xạ bệnh lý, dần dần dùng lực ấn xuống, từ nhẹ đến mạnh, để kích thích tầng sâu trong tổ chức cơ thịt, tạo cảm

giác tê, nhức, nặng, sưng, xuyên thấu... Sau vài giây, dần dần thả lỏng, lặp lại thao tác như vậy nhiều lần.

Phương pháp bấm thích hợp cho các huyệt ở phần tay, thường kết hợp sử dụng cùng phương pháp ấn. Phương pháp bấm có diện tích tiếp xúc nhỏ hơn so với phương pháp ấn, lực mạnh, lượng kích thích lớn, nên dùng lực vừa phải đối với người lớn tuổi hay trẻ nhỏ. Khi thao tác tránh dùng lực quá mạnh, tránh để trượt, nên dùng lực liên tục.

4. Phương pháp gõ



Phương pháp gõ

Dùng đầu ngón giữa gõ vào phần huyệt vị gọi là phương pháp gõ.

Phương pháp gõ thích hợp cho trung khu phản xạ khá hẹp. Khi thao tác dùng lực mạnh dần, không thể đột ngột dùng lực, động tác nhanh mà ngắn, gõ thẳng vào mặt ngoài, tốc độ đều mà nhịp nhàng.

5. Phương pháp bóp (véo)



Fương pháp bóp

Fương pháp bóp chỉ dồn sức vào đầu ngón cái, dùng phần sát móng tay của ngón cái kết hợp với các ngón khác ấn mạnh xuống huyệt vị.

Trong mát xa tay thì phương pháp bóp kích thích mạnh nhất, phần lớn dùng cho các triệu chứng gấp, nặng. Trước khi bóp cần định chuẩn huyệt vị, để tránh làm tổn thương da, có thể đắp miếng vải mỏng lên trên phần bóp, sau khi bóp có thể xoa nhẹ cục bộ để giảm đau.

6. Phương pháp xoa

Trong mát xa tay phần lớn dùng phương pháp xoa. Phương pháp xoa bằng ngón tay là dùng phần hoa tay ở ngón cái đặt trên huyệt vị hoặc vị trí nhất định của phần tay, cổ tay thả lỏng, dùng khuỷu tay để làm điểm chống đỡ, cánh tay chủ động cử động, kéo theo phần cổ tay và bàn tay cử động nhẹ nhàng, nhịp nhàng.

Phương pháp xoa bằng ngón tay phần lớn kết hợp sử dụng cùng phương pháp ấn, thích hợp dùng cho các huyệt vị phần tay. Khi thao tác thì lực ấn cần nhẹ nhàng, động tác hài hoà, nhịp nhàng, thời gian liên tục và nên kéo dài.



Phương pháp xoa

7. Phương pháp vê



Phương pháp vê

Dùng phần hoa tay của ngón cái, ngón trỏ kẹp lấy vị trí nhất định, hai ngón dùng lực xoa bóp vừa phải chính là phương pháp vê. Phương pháp vê chủ yếu dùng cho các khớp nhỏ ở các ngón tay, thường kết hợp sử dụng với phương pháp véo và phương pháp đẩy. Khi thao tác động tác cần linh hoạt, nhanh, dùng lực dứt khoát.

8. Phương pháp lắc



Phương pháp lắc

Thao tác làm cho khớp các ngón tay, khớp cổ tay lắc vòng tròn gọi là phương pháp lắc. Phương pháp lắc thường cần phối hợp hai tay, một tay cố định, một tay thao tác.

Phương pháp lắc chủ yếu thích hợp cho ngón tay và khớp cổ tay. Trong khi thao tác thì động tác cần chậm, dùng lực ổn định, phương hướng và biên độ lắc cần tiến hành trong phạm vi sinh lý cho phép, từ nhỏ đến lớn, cấm kỵ đột nhiên dùng lực một chiều để tránh bị tổn thương khớp.

9. Phương pháp kéo

Dùng hai tay lần lượt cầm một đầu khớp tương ứng của phần tay kéo về hướng ngược lại gọi là phương pháp kéo.

Phương pháp kéo thích hợp dùng cho triệu chứng bệnh ở khớp ngón tay, khớp bàn tay và khớp cổ tay, ở khớp cục bộ phần tay. Khi thao tác nên thao tác men theo khớp đến trực dọc, hai tay dùng lực vừa phải, đừng cố kéo, không dùng lực không đều, động tác nên chậm, tốc độ đều để tránh tổn thương đến khớp và dây chằng.

10. Phương pháp day



Phương pháp kéo



Phương pháp day

Dùng mặt hoa tay của ngón trỏ, ngón giữa, ngón đeo nhẫn áp vào vị trí nhất định trên phần tay, dùng khớp cổ tay làm trụ, cùng với ngón tay, bàn tay vận động xoay tròn nhịp nhàng gọi là phương pháp day.

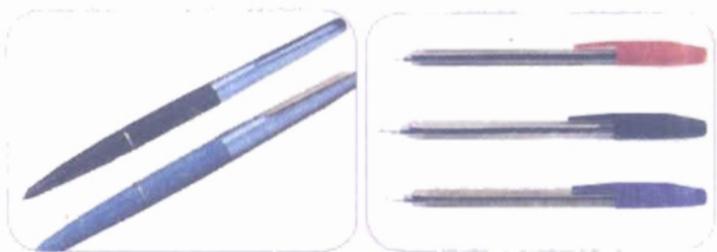
Phương pháp day thích hợp dùng cho vị trí rộng của phần tay. Khi thao tác thì khớp khuỷu co lại tự

nhiên, cổ tay thả lỏng, ngón tay và bàn tay duỗi thẳng, động tác chậm và nhịp nhàng, nhanh và liên tục.

II. CÔNG CỤ MÁT XA VÀ TRỌNG ĐIỂM THAO TÁC

1. Công cụ mát xa

Thông tin kích thích tạo ra trong quá trình thao tác sẽ thông qua con đường nhất định đến bộ phận có triệu chứng bệnh, từ đó đạt được hiệu quả điều trị nhất định. Thông tin kích thích có liên quan đến tác dụng đối với vị trí mát xa, lực không đủ, thông tin không đủ thì không đạt được hiệu quả điều trị. Lực quá lớn, thông tin quá nhiều sẽ làm cho huyệt vị mệt mỏi, dẫn đến năng lực tiếp nhận thông tin kích thích của huyệt vị bị giảm sút, giảm thấp hiệu quả điều trị. Do đó khi mát xa cần xác định thời gian, xác định lực, tiến hành có quy luật, có tiết tấu, tránh lặp lại mát xa không có hạn mức và cần có công cụ mát xa.



Trong quá trình thao tác mát xa tay thực tế nếu người thao tác không qua huấn luyện chuyên nghiệp, chỉ đơn thuần dùng tay mát xa, ngón tay rất nhanh

sẽ bị đau, nhức mỏi, không đạt được lực cần thiết, ảnh hưởng đến hiệu quả mát xa. Do đó, tốt nhất nên dùng các công cụ. Công cụ thường gặp và thực dụng nhất là cán mát xa.

Khi làm cán mát xa nên chọn một cán gỗ cứng có độ dài, độ to nhỏ thích hợp, đường kính đầu to khoảng 1,5mm, đường kính đầu nhỏ khoảng 0,5mm, hai đầu mài thành hình tròn, dùng giấy ráp đánh bóng mới có thể sử dụng.

Nếu không có cán gỗ cứng thích hợp có thể chọn một vật dụng hàng ngày có độ bóng, độ to nhỏ thích hợp để thay thế như bút chì, bút bi...

2. Cao mát xa thường dùng

Dùng cao mát xa có thể bảo vệ tay của người mát xa và người được mát xa, đạt được tác dụng bôi trơn. Hơn nữa chọn loại cao thích hợp còn tăng cường hiệu quả điều trị, giữ được lực khi mát xa, mỗi lần dùng bôi quá nhiều. Cao mát xa có những loại phổ biến sau:

① Sữa mát xa

Có thể dùng cho nhiều trường hợp, có tác dụng bôi trơn da, hoạt huyết hoá ứ, thanh nhiệt giải độc.

② Cao mát xa

Dùng Methyl salicylate và Vaseline trộn theo tỷ lệ 1:5, có tác dụng tiêu sưng, trị đau, trừ gió trừ lạnh, thích hợp dùng cho người bị ngã dǎn đến bị thương và đau có tính lạnh.

③ Bột đá mịn

Dùng bột đá mịn hay phấn rôm bán trên thị trường đều có tác dụng bôi trơn, chống ẩm, thích hợp dùng cho mùa hạ, đặc biệt dùng cho người da mẫn cảm hay trẻ nhỏ.



④ Nước bạc hà

Dùng lá bạc hà tươi ngâm vào lượng nước sôi vừa phải, đậy nắp, đợi sau khi nước nguội tự nhiên thì bỏ bã lấy nước để dùng. Có tác dụng trừ nóng, trừ nhiệt, giải độc, thích hợp dùng cho mùa hạ và trị các bệnh nóng.

⑤ Dầu vừng

Thay bằng dầu thực vật khác cũng được. Có tác dụng hoà huyết bổ hư, trị gió, thanh nhiệt, thích hợp dùng cho trẻ nhỏ và người cơ thể suy nhược do bệnh lâu ngày hoặc người già yếu.

⑥ Lòng trắng trứng

Đục một lỗ nhỏ trên vỏ trứng gà (trứng vịt, trứng ngỗng đều được), đặt quả trứng lên 1 chiếc lọ, để lấy

lòng trắng trứng gà. Lòng trắng trứng có tác dụng thải bỏ cặn bã, loại bỏ nhiệt, phiền não, thích hợp dùng cho người mắc chứng ho, mất ngủ, các bệnh nóng và thời kỳ sau của các bệnh lâu ngày.



Ngoài ra, người có bệnh về da, có thể chọn các loại thuốc tương ứng. Như kem Miconazole 2% hoặc Bifonazole hoặc Clotrimazole đều có thể dùng cho người bị ngứa tay, hay kem Ure 2% dùng cho người da tay nứt nẻ.

3. Thời gian mát xa

Khi tiến hành mát xa tay thì phải nắm bắt thời gian mát xa. Vì cảm nhận của huyệt vị phải truyền vào não, sinh ra phản ứng mới có thể đạt được hiệu quả điều trị nhất định. Nếu thời gian mát xa 1 lần quá dài, sẽ dẫn đến hệ thống truyền dẫn thông tin và toàn bộ hệ thống điều tiết thông tin mệt mỏi, hiệu quả giảm xuống.

Thường thì thời gian mát xa ở mỗi trung khu từ 1 - 2 phút, nhưng không phải không thể thay đổi. Thời gian tác dụng của mỗi trung khu phản xạ nên khác biệt đối với từng người, từng trung khu phản xạ, cần

dựa vào tình hình cụ thể của bệnh tình, thể chất bệnh nhân để xác định.

Ví dụ đối với bệnh mạn tính, bệnh dai dẳng, thời gian mát xa nên dài. Bệnh cấp tính, bệnh rõ nguyên nhân thì thời gian có thể ngắn hơn. Đối với các huyệt trọng điểm cần mát xa thời gian dài. Đối với người mắc bệnh tim nghiêm trọng thời gian mát xa nên ngắn. Khi mát xa trung khu phản xạ của gan phải tiến hành khi chức năng của thận hoạt động bình thường mới có thể mát xa thời gian dài, nếu không sẽ bất lợi cho sự bài tiết chất độc trong cơ thể.



Mỗi ngày mát xa 1 - 2 lần là được. Nếu có thể kiên trì mỗi ngày đều mát xa vào cùng một thời điểm thì hiệu quả càng tốt. Bệnh chứng thông thường thì 10 lần là 1 liệu trình, giữa các liệu trình

có thể cách một vài ngày, vừa có thể liên tục tiến hành liệu trình tiếp theo. Qua mát xa có thể giúp cho bệnh có thể thuyên giảm, nên kiên trì tiếp một khoảng thời gian để cung cấp hiệu quả điều trị, giảm thiểu nguy cơ tái phát.

4. Lực dùng khi mát xa

Mát xa tay cần có lực nhất định, yêu cầu cơ bản là cần lâu, có lực, đều, nhịp nhàng, lực cần sâu.



Lâu là chỉ mát xa một thời gian nhất định theo yêu cầu. Có lực chỉ thao tác tay cần có lực nhất định, đồng thời căn cứ vào bệnh chứng, vị trí để tăng giảm lực. Đều là chỉ phương pháp cần nhịp nhàng, tránh lúc nhanh lúc chậm, lúc nhẹ lúc mạnh. Nhẹ nhàng chỉ ngón tay cần nhẹ mà không bị trượt, nhẹ mà không quá đinh trệ, dùng lực không thể thô hay mạnh, thay đổi động tác cần tự nhiên.

Lực mát xa, thường thì đối với người già cơ thể yếu, khớp cứng, trẻ nhỏ có da non nớt, nữ giới thì

dùng lực nhẹ; còn đối với người thể hình rắn chắc, người trẻ trung, nam giới thì dùng lực mạnh hơn.

Nhưng cũng cần chú ý: Có một số người rất mẫn cảm với đau đớn hoặc khả năng chịu lực kém. Do đó cần xem xét đến các tình huống có thể phát sinh trong quá trình thao tác, luôn chú ý đến biểu cảm của người bệnh. Nếu người bệnh có biểu hiện sắc mặt tái xanh hoặc chịu không nổi nên lập tức dừng mát xa.

Khi mát xa lực không nên đồng nhất, có lúc cần mạnh lúc cần nhẹ. Vì cảm nhận ở huyệt vị trên tay sau khi đến não, có phản ứng biến hóa mới tạo ra hiệu quả tốt hơn. Luôn giữ một độ mạnh nhất định thì độ mẫn cảm, nhạy cảm của não sẽ giảm xuống, sẽ giảm hiệu quả.

Tóm lại, khi mát xa tay thì dùng lực trước nhẹ sau mạnh, dần dần tăng lực và thời gian, cho đến mức độ lớn nhất mà người bệnh có thể tiếp nhận thì dừng lại.

5. Nhịp điệu mát xa

Nhịp điệu mát xa chỉ tần suất mát xa trung khu phản xạ, nên căn cứ vào tình hình cụ thể để xác định.

Thường thì thể chất của người bệnh kém, nhịp điệu cần chậm, với người khỏe mạnh thì nhịp điệu cần nhanh. Đối với nam giới nhịp điệu mát xa cần nhanh hơn với nữ giới, với người già chậm hơn với người trẻ.

6. Phương hướng và thứ tự mát xa

Phương hướng mát xa hai tay cần dựa vào tính chất khác nhau của bệnh để xác định. Thường thì mát xa thuận theo đường vận hành của kinh lạc khí huyết là bổ, ngược theo chiều kinh lạc khí huyết là tả, hoặc hướng về tim là bổ, hướng ra xa tim là tả. Nhưng cần dựa vào tình hình cụ thể để linh hoạt nắm bắt và vận dụng.



Trong khi mát xa điều trị nên căn cứ vào bệnh tinh, trước tiên mát xa huyệt vị và trung khu phản xạ chủ yếu, sau đó mát xa những chỗ thứ yếu. Thận, ống dẫn niệu, bàng quang là khí quan bài tiết chủ yếu của cơ thể, là bộ phận mát xa trọng điểm. Bất luận là điều trị bệnh hay để tăng cường sức khoẻ thì khi bắt đầu và kết thúc mát xa nên mát xa vài khu phản xạ. Thứ tự mát xa cũng không phải không bao giờ thay đổi, trong khi điều trị nên linh hoạt.

TRIỆU CHỨNG THÍCH ỨNG, TRIỆU CHỨNG CẤM KÝ VÀ TRUNG KHU PHẢN XẠ Ở TAY

I. TRIỆU CHỨNG THÍCH ỨNG VÀ TRIỆU CHỨNG CẤM KÝ

Mỗi loại phương pháp điều trị đều có phạm vi thích ứng nhất định, mát xa tay cũng vậy.

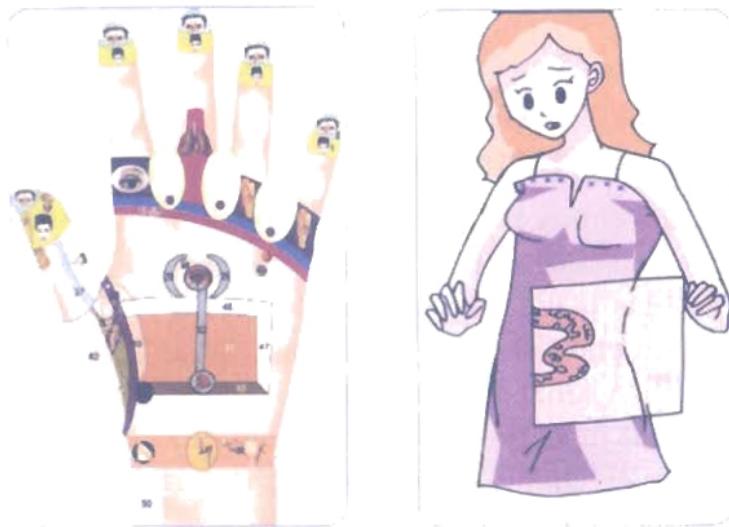
1. Triệu chứng thích ứng

Triệu chứng thích ứng của phương pháp mát xa bảo vệ sức khoẻ của trung khu phản xạ ở tay có rất nhiều, đặc biệt là đối với một số chứng đau, bệnh biến tính chức năng và vận động, chứng bệnh ở hệ thống thần kinh đều có hiệu quả không ngờ. Về cơ bản nó thể hiện ở một số phương diện sau:

- Triệu chứng quang năng thần kinh và các chứng đau thần kinh.
- Bệnh đường ruột, dạ dày mạn tính và chứng chán ăn, tiêu hoá không tốt ở trẻ nhỏ.
- Các tật bệnh có tính phản ứng biến thái như ho tính mãn cảm, viêm mũi tính mãn cảm, viêm da cấp tính mãn cảm.
- Các chứng viêm như cảm nhiễm đường hô hấp, viêm nhánh khí quản dẫn đến ho.

Tóm lại, mát xa tay có ý nghĩa quan trọng trong điều tiết chức năng sinh lý, có hiệu quả rõ đối với các bệnh có tính chức năng, đối với bệnh có tính khí chất có tác dụng điều trị nhất định. Tuy nhiên không nên sử dụng nó đơn độc mà có thể coi đây là phương pháp điều trị phụ trợ.

2. Triệu chứng cấm kỵ



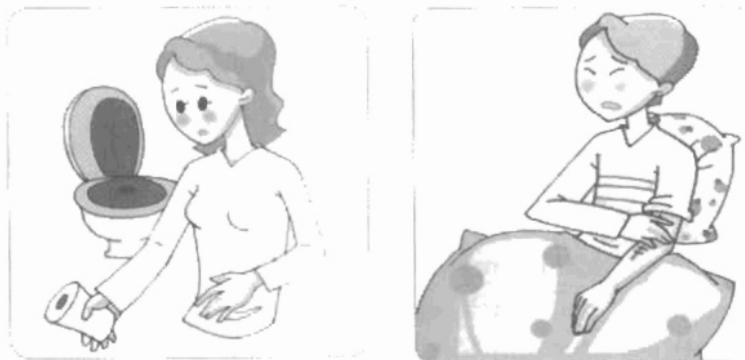
Viêm màng bụng cấp tính

Mát xa tay tuy có phạm vi điều trị rộng, hiệu quả tốt, không có tác dụng phụ nhưng cũng có hiệu quả giới hạn. Đối với một số triệu chứng dưới đây, người bệnh không nên sử dụng phương pháp mát xa tay.

- Mặc một số bệnh ngoại khoa: Viêm màng bụng cấp tính, viêm ruột thừa cấp tính, gãy xương, lệch khớp.

- Các loại bệnh truyền nhiễm cấp tính: Thương hàn, bệnh tả, viêm màng não tủy (epidemic cerebrospinal meningitis), viêm não (epidemic encephalitis B), viêm gan, kết hạch, giang mai, bệnh lậu, AIDS.

- Trúng độc cấp tính: Ngộ độc thực phẩm, ngộ độc khí than, ngộ độc thuốc, ngộ độc cồn, bị rắn độc, chó đại cắn.



Ngộ độc thực phẩm

Chó đại cắn

- Bệnh sốt tính: Như nhiễm trùng máu.
- Các loại bệnh có tính xuất huyết nghiêm trọng như xuất huyết não, xuất huyết ruột, xuất huyết tử cung, xuất huyết nội tạng.
- Các tật bệnh nghiêm trọng: Xơ cứng cơ tim cấp tính, suy thận nghiêm trọng, suy tim.
- Kỳ kinh và thai nghén ở phụ nữ
- Thời kỳ phát tác bệnh ở người mắc bệnh tinh thần.
- Lở loét da tay.

Lở loét
đa dây



- Những trường hợp trên phần lớn thể hiện bệnh tình nghiêm trọng, bệnh nguy cấp, biến chứng bất ngờ. Do đó không thể bỏ lỡ thời cơ điều trị. Hơn nữa, lúc này cơ thể người bệnh còn yếu, không chịu nổi kích thích của mát xa, để tránh xuất hiện hiệu quả không tốt.

Đối với một số triệu chứng cấm kỵ nên kịp thời áp dụng biện pháp điều trị như dùng thuốc, phẫu thuật, khi tình hình ổn định hoặc giảm nhẹ, khi hồi phục sức khoẻ mới dùng mát xa tay tiến hành điều trị phụ trợ.

[Chú ý]

- ❶ Trước khi điều trị nên rửa sạch hai tay, cắt móng tay.
- ❷ Trước khi mát xa nên nghỉ ngơi một lát.



Rửa sạch tay



Uống nước ấm để giảm triệu chứng

❸ Sau khi tắm, trong vòng 1 giờ sau khi ăn uống no và mệt mỏi quá độ đều không nên mát xa tay.

❹ Trong khi điều trị nếu xuất hiện một số phản ứng nên kịp thời xử lý. Trong vòng 1/2 giờ sau khi điều trị cần uống 300 - 500ml nước ấm, nếu bị bệnh thận nghiêm trọng và tâm lực suy kiệt, phù thũng, tránh uống quá 150ml nước.

❺ Điều trị phần lưng, cổ và các khớp, tổ chức phần mềm bị thương, nên vừa dùng mát xa tay vừa và khuyên người bệnh tăng cường hoạt động.

❻ Người tự mát xa nên chú ý tuân tự tiến hành đồng thời tuân thủ nghiêm ngặt yêu cầu thao tác.

❼ Bệnh chứng nghiêm trọng nên dùng thuốc và phương pháp điều trị khác là chính, mát xa tay chỉ là phụ trợ.

❸ Phương pháp tay cầm thành thực, nhẹ nhàng, dùng lực phải sâu. Đối với người có thể chất khác nhau nên chú ý điều chỉnh cường độ kích thích.

❹ Mát xa tay cầm có sự kiên trì.

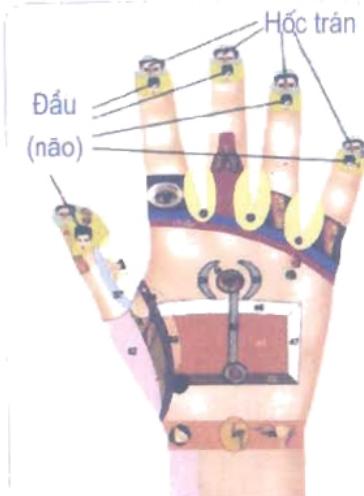
II. TRUNG KHU PHẢN XẠ Ở PHẦN TAY

1. Trung khu phản xạ ở tay

Đầu (não)

[**Định vị**] Hai cạnh của bàn tay, mặt vân tay ở sát khớp đầu tiên của 10 ngón đều là trung khu phản xạ của đại não (hình 1).

[**Điều trị**] Đau đầu, hoa mắt, cao huyết áp, trúng gió, hôn mê, mất ngủ, bệnh biến huyết quản não, thần kinh suy yếu.



Hình 1



Hình 2

[Phương pháp mát xa] Từ đầu ngón tay lần lượt đẩy về gốc của ngón tay 10 - 20 lần.

Trán (hốc trán)

[Định vị] Mặt của hai bàn tay, trong phạm vi 1mm ở đầu của 10 ngón. Khu phản xạ của trán bên phải ở trên tay trái, khu phản xạ của trán bên trái ở trên tay phải (hình 1).

[Điều trị] Đau đầu, chóng mặt, mất ngủ, bệnh ở mắt, tai, mũi, khoang mũi.

[Phương pháp mát xa] Dùng đầu của ngón cái ấn bấm 5 - 10 lần lên trung khu phản xạ.

Tiểu não, bán cầu não

[Định vị] Cạnh của bụng ngón tay cái, ở cả hai bàn tay. Trung khu phản xạ của tiểu não, bán cầu não phải ở trên tay trái, trung khu phản xạ của tiểu não, bán cầu não trái ở trên tay phải (hình 2).

[Điều trị] Đau đầu, hoa mắt, mất ngủ, giảm trí nhớ, tê liệt.

[Phương pháp mát xa] Từ đầu ngón tay lần lượt đẩy ấn về phía gốc ngón tay khoảng 20 lần.

Thùy thể dưới não

[Định vị] Giữa bụng ngón tay cái, ở chỗ sâu của trung khu phản xạ đại não (hình 3).

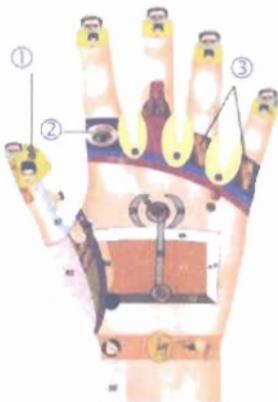
[Điều trị] Tính năng của tuyến thận, tuyến giáp trạng, tuyến giáp trạng bên mất cân bằng hay chứng bệnh tổng hợp thời kỳ mãn kinh. Loãng xương, trẻ

nhỏ sinh dục phát triển không tốt, bệnh tim, thiếu máu, cao huyết áp, huyết áp thấp.

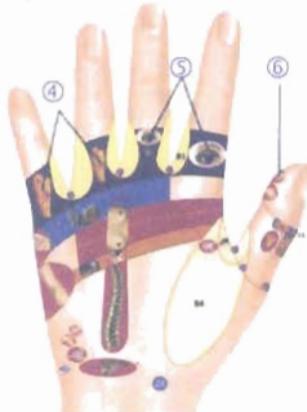
[Phương pháp mát xa] Dùng phần lóng tay của ngón cái ấn và bấm 4 - 10 lần.

Thần kinh tam xoa

[Định vị] Úp bàn tay, huyệt nằm ở vị trí cạnh cách xa Xích trắc⁽¹⁾ phía trong bụng của ngón cái. Trung khu phản xạ của thần kinh tam xoa trái ở trên tay phải, trung khu phản xạ thần kinh tam xoa phải ở trên ngón tay trái (hình 4).



Hình 3



Hình 4

- ① Thùy thể dưới não
- ② Mắt
- ③ Tai

- ④ Tai
- ⑤ Mắt
- ⑥ Thần kinh tam xoa

(1) Xích trắc: Thuật ngữ y học chỉ vị trí trên bàn tay. Lấy lóng bàn tay làm chuẩn, toàn bộ mép ngoài của ngón út gọi là Xích trắc.

[**Điều trị**] Đau nửa đầu, tê liệt thần kinh, đau răng, đau khoang mắt, đau thần kinh tam xoa.

[**Phương pháp mát xa**] Đẩy ấn hoặc ấn bóp về phía Hổ khẩu 10 - 20 lần.

Mắt

[**Định vị**] Bàn tay, gốc của ngón tay thứ 2, 3 của mu bàn tay. Trung khu phản xạ của mắt phải trên tay trái, trung khu phản xạ của mắt trái trên tay phải.

[**Điều trị**] Viêm kết mạc, đục thuỷ tinh thể, viêm giác mạc, tăng nhãn áp, cận thị và bệnh biến dưới đáy mắt.

[**Phương pháp mát xa**] Tìm điểm mẫn cảm bấm bóp 5 - 10 lần, hoặc đẩy ấn từ Nhiêu trắc⁽²⁾ đến Xích trắc, mặt bàn tay, mu bàn tay mỗi chỗ 30 - 50 lần.

Tai

[**Định vị**] Phần mặt của hai tay và gốc ngón thứ 4, 5 ở mu bàn tay, trung khu phản xạ tai trái ở trên tay phải, trung khu phản xạ của tai phải ở trên tay trái.

[**Điều trị**] Viêm tai trong, điếc, hoa mắt, say tàu xe.

[**Phương pháp mát xa**] Tìm điểm nhạy cảm bấm ấn hoặc bóp mỗi bên 5 - 10 lần.

Tai trong

[**Định vị**] Cạnh mu bàn tay, giữa khớp ngón tay thứ 3, 4, 5, liên tục ấn gốc của ngón 3, 4, 5.

(2) Nhiêu trắc: Thuật ngữ y học chỉ vị trí trên bàn tay. Lấy lòng bàn tay làm chuẩn, toàn bộ mép ngoài của ngón cái gọi là Nhiêu trắc.

[Điều trị] Chóng mặt, say tàu xe, cao huyết áp, huyết áp thấp, ù tai, cân bằng chướng ngại.

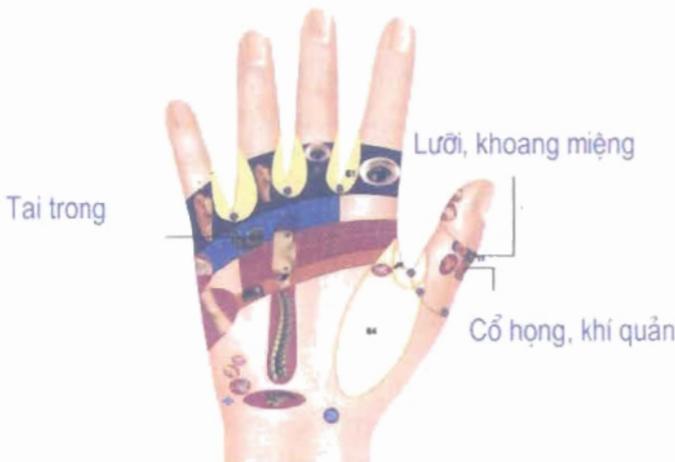
[Phương pháp mát xa] Dùng đầu ngón cái, ngón trỏ men theo khe ngón tay ấn đẩy về phía đầu ngón tay 5 - 10 lần.

Mũi

[Định vị] Trên Nhiều trắc thuộc mặt trong bụng khớp cuối ngón cái ở bàn tay. Trung khu phản xạ mũi trái ở trên tay phải, trung khu phản xạ mũi phải ở trên tay trái (hình 6).

[Điều trị] Lở loét khoang miệng, miệng môi khô nứt, lưỡi lở loét.

[Phương pháp mát xa] Bóp hoặc ấn 10 - 20 lần.



Hình 5

Cổ họng, khí quản

[**Định vị**] Ở khoảng giữa cạnh ngoài sát khớp cuối ngón cái.

[**Điều trị**] Ho, hen suyễn, viêm khí quản, viêm họng, mất giọng.

[**Phương pháp mát xa**] Đẩy ấn về phía cổ tay 10 - 12 lần.

Lưỡi, khoang miệng

[**Định vị**] Mặt sau của ngón cái ở cả hai tay, giữa vân ngang khớp giữa ngón (hình 5).

[**Điều trị**] Chảy máu mũi, bướu ở mũi, viêm mũi, viêm khoang mũi, cảm nhiễm đường hô hấp trên, chóng mặt, đau đầu.

[**Phương pháp mát xa**] Bóp hoặc ấn khoảng 15 lần.



Hình 6

Hạch hai bên cuống họng

[Định vị] Hai cạnh ở cơ chính giữa khớp ngón cái chính là hai cạnh của trung khu phản xạ cổ họng, khí quản (hình 6).

[Điều trị] Cảm nhiễm đường hô hấp trên, viêm hạch hai bên cuống họng, sốt.

[Phương pháp mát xa] Đẩy ấn về phía đầu ngón tay, mỗi cạnh 10 - 20 lần.



Hình 7

Cầm trên, dưới

[Định vị] Mặt lưng của ngón cái, đúng trên vân ngang khớp giữa ngón cái và khu vực dạng dây chằng giữa nếp nhăn gần nhất. Cạnh xa vân ngang là cầm trên, cạnh gần vân ngang là cầm dưới (hình 7).

[Điều trị] Đau răng, viêm xung quanh răng, viêm chân răng, lở loét khoang miệng, viêm khớp hàm dưới, ngáy.

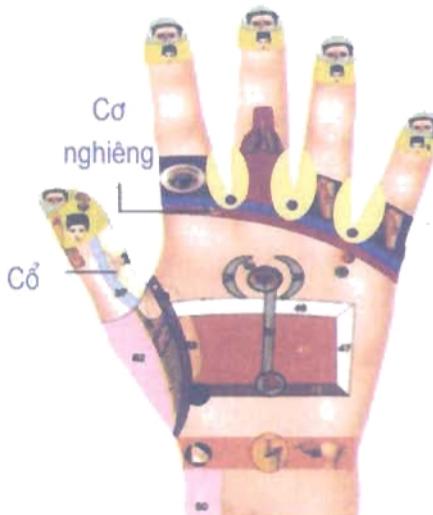
[Phương pháp mát xa] Từ Xích trắc hướng vây Nhiêu trắc ấn đẩy và bóp 10 - 20 lần.

Cổ

[Định vị] Ngửa lòng bàn tay vùng này nằm ở gần khớp ngón cái và cạnh mu bàn tay (hình 8).

[Điều trị] Lạc chẩm (đau cổ), bệnh đốt xương cổ, bệnh nhức mỏi cổ, căng cứng cổ, cao huyết áp, bệnh đường tiêu hoá.

[Phương pháp mát xa] Ấn hoặc bóp từ mu cổ tay sang Nhiêu trắc 10 - 20 lần.



Hình 8

Cơ nghiêng

[**Định vị**] Ngửa lòng bàn tay, vùng này nằm ở dưới khu phản xạ tai mắt, có dạng dây ngang (hình 8).

[**Biểu trị**] Lạc chẩm, cổ, vai, lưng đau bệnh đốt xương cổ.

[**Phương pháp mát xa**] Từ Xích trắc đến Nhiêu trắc ấn đẩy 10 - 20 lần.

Não, vú

[**Định vị**] Đầu xa của xương bàn tay 2, 3, 4 (hình 7).

[**Biểu trị**] Bệnh ở não, các loại bệnh phổi, bệnh tuyến vú, tức ngực, ít sữa, bệnh thực quản, bệnh tim, tổ chức mềm ở não bị tổn thương, bệnh nặng dẫn đến cơ không có lực.

[**Phương pháp mát xa**] Đẩy về phía gốc ngón tay 5 - 10 lần.

Bệnh tim

[**Định vị**] Xích trắc ở tay trái, giữa xương ngón thứ tư, thứ 5 của mu bàn tay, gần với đầu xương bàn tay (hình 9)

[**Biểu trị**] Bệnh tim, ra mồ hôi trộm, miệng lưỡi lở loét, cao huyết áp, mất ngủ, bệnh phổi.

[**Phương pháp mát xa**] Đẩy ấn khoảng 20 lần về phía ngón tay hoặc véo khoảng 40 lần.

Phổi và nhánh khí quản

[**Định vị**] Trung khu phản xạ của phổi nằm ở cạnh hai bàn tay, vắt ngang qua xương bàn tay thứ

2, 3, 4, 5, gần với khu vực khớp nối ngón tay và bàn tay. Khu phản xạ của nhánh khí quản nằm ở xương khớp thứ 3 của ngón giữa, gốc của ngón giữa là điểm mẫn cảm phản xạ (hình 9).



Hình 9

[Điều trị] Viêm phổi, viêm nhánh khí quản, kết hạch phổi, hen suyễn, tức ngực, viêm mũi, bệnh vê da, bệnh tim, kiết lỵ, táo bón.

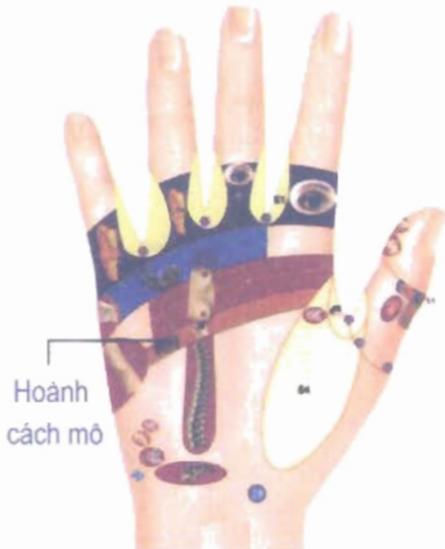
[Phương pháp mát xa] Từ gốc ngón giữa đẩy ấn về phía đầu ngón tay khoảng 15 lần, từ Xích trắc hướng về cạnh bàn tay đẩy ấn 15 lần, bóp ấn điểm nhạy cảm ở phần gốc ngón giữa 20 lần.

Hoàn cảnh mô

[Định vị] Cạnh mu của hai tay, vắt ngang khu vực dạng sợi ở giữa xương bàn tay 2, 3, 4, 5 (hình 10).

[**Điều trị**] Buồn nôn, náu, đau bụng, nôn mửa.

[**Phương pháp mát xa**] Từ Nhiêu trắc sang Xích trắc đẩy ấn khoảng 20 lần.



Hình 10

Gan

[**Định vị**] Ngửa lòng bàn tay bên tay phải khu vực này nằm cạnh mu bàn tay, giữa của xương bàn tay thứ 4, 5.

[**Điều trị**] Bệnh gan, bệnh ở hệ thống tiêu hoá, bệnh ở hệ thống huyết dịch, mệnh mõ trong máu cao, bệnh thận, bệnh mắt, chóng mặt, trật khớp xương, bệnh ở móng tay.

[**Phương pháp mát xa**] Véo 10 - 20 lần.



Hình 11

Túi mật



Hình 12

[Định vị] Ngửa lòng bàn tay của tay phải, túi mật nằm giữa xương bàn tay thứ 4, 5, bên dưới trung khu phản xạ gan (hình 12).

[Điều trị] Bệnh giun ở ống mật, chán ăn, viêm túi mật, sỏi mật, tiêu hoá không tốt, rối loạn chức năng ruột, mất ngủ, bệnh về da, mụn.

[Phương pháp mát xa] Án hoặc véo 10 - 20 lần.

Hạch ở đầu, cổ

[Định vị] Chỗ lõm xuống ở giữa các khe ngón tay, bàn tay và cạnh mu bàn tay đều có khu phản xạ hạch bạch huyết của đầu, cổ (hình 13).

[Điều trị] Bệnh ở mắt, tai, mũi, lưỡi, khoang miệng, răng và khả năng miễn dịch giảm sút, hạch sưng to.

[Phương pháp mát xa] Bấm bóp 5 - 10 lần.

Hạch bạch huyết đầu cổ



Hình 13

Tuyến giáp

[Định vị] Xương bàn tay thứ nhất thuộc hai bàn tay ở khoảng giữa xương bàn tay 1, 2, chuyển sang hướng giữa ngón cái đến viền Hổ khẩu tạo thành khu vực dạng dây chằng. Chỗ chuyển cong là điểm nhạy cảm của trung khu phản xạ (hình 14).

[Điều trị] Tức ngực, mất ngủ, khó chịu, béo phì, chức năng của tuyến giáp giảm, trẻ nhỏ sinh trưởng, phát dục không tốt.

[Phương pháp mát xa] Từ Nhiêu trác đầy về Hổ khẩu 10 - 20 lần, bóp ấn điểm nhạy cảm khoảng 20 lần.



Hình 14

Tuyến bàng giáp

[**Định vị**] Chỗ lõm xuống của phía sau khớp ngón tay thứ nhất của Nhiêu trắc (hình 13).

[**Điều trị**] Co giật cơ thịt, thiếu canxi, bệnh tim, các bệnh do mẫn cảm, trưởng bụng, chức năng của tuyến bàng giáp giảm thấp hay lõm vào, gầy ốm, đục thủy tinh thể, khó thở, mất ngủ, động kinh.

[**Phương pháp mát xa**] Ấn bấm 20 lần.

Hạch bạch huyết ở tuyến não



Hình 15

[**Định vị**] Ở phía Nhiêu trắc, thuộc khớp ngón tay thứ nhất (hình 15).

[**Điều trị**] Sốt, sưng tấy, ung thư, u tử cung, viêm tuyến sữa, vú hoặc ngực sưng, đau, khả năng miễn dịch giảm sút.

[**Phương pháp mát xa**] Ấn bấm 20 lần.

Hạch bạch huyết thân trên

[**Định vị**] Ở mu bàn tay, chỗ lõm xuống giữa xương cổ tay ở mu bàn tay và xương Xích⁽³⁾ (hình 15).

[**Điều trị**] Các bệnh viêm, sưng tấy, sốt, ung thư, u tử cung, khả năng miễn dịch giảm sút.

[**Phương pháp mát xa**] Bóp ấn khoảng 20 lần.

Hạch bạch huyết ở thân dưới

[**Định vị**] Viền của Nhiêu trắc ở mu bàn tay, chỗ lõm xuống giữa xương cổ tay ở mu bàn tay và xương Nhiêu ở phần dưới cánh tay (hình 15).

[**Điều trị**] Các chứng viêm, sốt, phù thũng, sưng, ung thư, u nhọt ở tử cung, viêm mô tế bào, khả năng miễn dịch giảm sút.

[**Phương pháp mát xa**] Bóp ấn khoảng 20 lần.

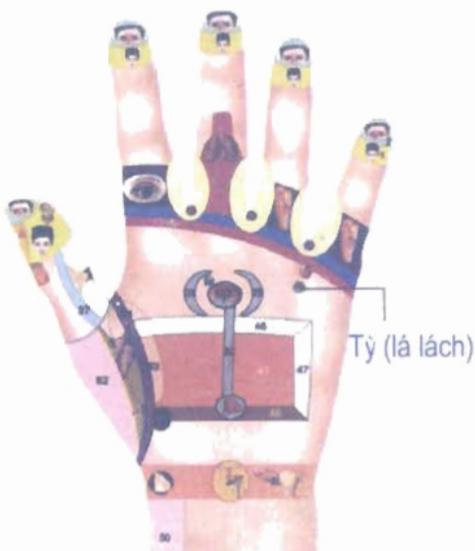
Tỳ

[**Định vị**] Giữa xương bàn tay thứ 4, 5 bên tay trái (đầu xa), giữa trung khu phản xạ hoành cách mỏ và trung khu phản xạ hoành kết tràng (hình 16).

[**Điều trị**] Đau nhức cơ thịt, sốt, thiếu máu, cao huyết áp, viêm lưỡi, viêm lợi, ăn không ngon, tiêu hoá không tốt, bệnh về da.

[**Phương pháp mát xa**] Ăn 10 - 20 lần.

(3) Xương Xích: Từ cổ tay đến khuỷu tay có 2 xương lớn nằm dọc theo cánh tay. Xương Xích là xương phía ngón út. Xương còn lại là xương Nhiêu.



Hình 16

Dây thần kinh khoang bụng

[Định vị] Giữa xương bàn tay 2, 3 và xương bàn tay 3, 4, gần trung khu phản xạ thận (hình 17).

[Điều trị] Rối loạn chức năng ruột, náu, khó chịu, mất ngủ, đau đầu, trướng bụng, đi tả, tức ngực, triệu chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh, bệnh ở hệ thống sinh sản.

[Phương pháp mát xa] Xung quanh trung khu phản xạ thận, từ đầu ngón tay đẩy ấn về phía cổ tay 20 lần.

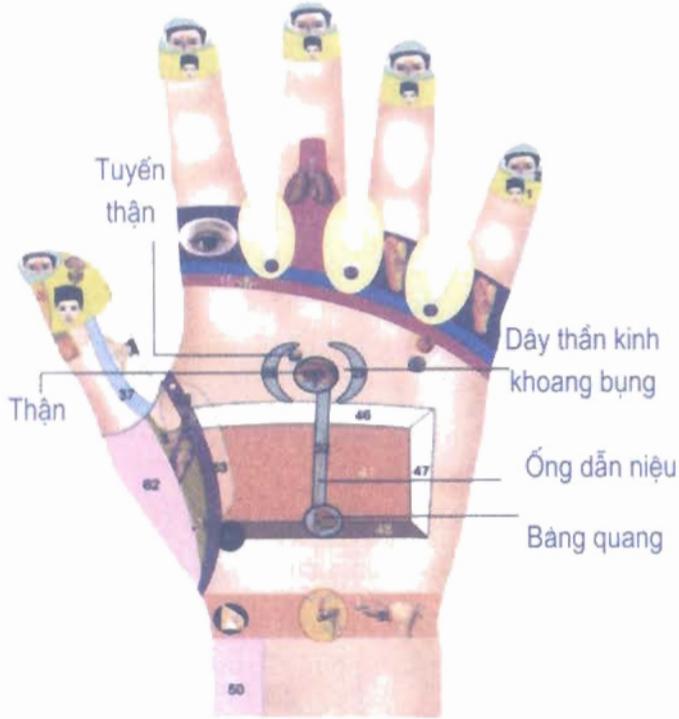
Tuyến thận

[Định vị] Giữa xương bàn tay 3, 4 của bàn tay, chỗ cách xương đầu bàn tay 2, 3 khoảng 1,5 - 2mm.

[Điều trị] Chức năng tuyến trên của thận giảm xuống, các loại cảm nhiễm, nhịp tim không đều, hôn mê, tiểu đường, bệnh do tính mẫn cảm, hen suyễn, phong thấp, bệnh ở hệ thống sinh sản.

[Phương pháp mát xa] Án 20 lần.

Thận



Hình 17

[Định vị] Giữa mu bàn tay, gần huyệt Lao cung.

[Điều trị] Chức năng thận không hoàn thiện, viêm thận cấp mạn tính, sỏi thận, sỏi ở niệu đạo, cao huyết

áp, viêm nhánh khí quản mạn tính, hoa mắt, ứ tai, phù thũng, bệnh cường tuyến tiền liệt, viêm tuyến tiền liệt.

[**Phương pháp mát xa**] Án 20 lần.

Ống dẫn niệu

[**Định vị**] Phần giữa hai bàn tay, khu vực dạng sợi giữa trung khu phản xạ thận và trung khu phản xạ bàng quang (hình 17).

[**Điều trị**] Thận tích nước, cao huyết áp, đường dẫn niệu kết sỏi, viêm nhiễm đường tiết niệu, xơ cứng động mạch.

[**Phương pháp mát xa**] Án đẩy về phía cổ tay 20 lần.

Bàng quang

[**Định vị**] Phía dưới mu bàn tay, chỗ lõm xuống ở chỗ nối giữa đại, tiểu ngư, ở dưới của nó là mặt xương dạng đầu (hình 17).

[**Điều trị**] Bệnh hệ thống tiết niệu như bệnh thận, ống dẫn niệu, bàng quang.

[**Phương pháp mát xa**] Án về hướng cổ tay 20 lần.

Tuyến sinh sản (buồng trứng, tinh hoàn)

[**Định vị**] Điểm giữa của vân ngang cổ tay, tương đương với huyệt Đại lăng của Thủ quyết âm tam bao kinh (hình 18).

[**Điều trị**] Kinh nguyệt không đều, bệnh tăng sinh tuyến tiền liệt, khả năng tình dục giảm thấp, không mang thai, vô sinh, tử cung có khối u.

[**Phương pháp mát xa**] Án xoa 20 lần.

Tuyến tiền liệt, tử cung, âm đạo, niệu đạo

[**Định vị**] Khu vực dạng dây chằng ở giữa vân ngang cổ tay.

[**Điều trị**] Cảm nhiễm niệu đạo, viêm niệu đạo, viêm tuyến tiền liệt, bệnh cường tuyến tiền liệt, viêm âm đạo.

[**Phương pháp mát xa**] Đẩy từ giữa về hai cạnh 30 - 50 lần.

Háng



Hình 18

[**Định vị**] Đầu Nhiêu trắc của vân ngang cổ tay, chỗ lõm xuống của đầu xương Nhiêu. Nằm ở gần huyệt Thái uyên (hình 18).

[**Điều trị**] Bệnh biến ở hệ thống sinh sản, khả năng tình dục giảm thấp, bệnh cường tuyễn tiền liệt, suy nhược cơ thể ở người già.

[**Phương pháp mát xa**] Ăn xoa 20 lần.

Thực quản, khí quản

[**Định vị**] Trên Nhiêu trắc ở xương gầm gốc ngón cái, chỗ giao thoa mặt lưng, bụng ngón cái (hình 18).

[**Điều trị**] Viêm thực quản, sưng thực quản, bệnh ở khí quản.

[**Phương pháp mát xa**] Đẩy hoặc bóp về phía gốc ngón tay 20 lần.

Dạ dày

[**Định vị**] Đầu xa của xương bàn tay thứ nhất (hình 18).

[**Điều trị**] Viêm dạ dày, lở loét dạ dày, sa dạ dày, tiêu hoá không tốt, viêm tuy, tiêu đường, bệnh túi mật.

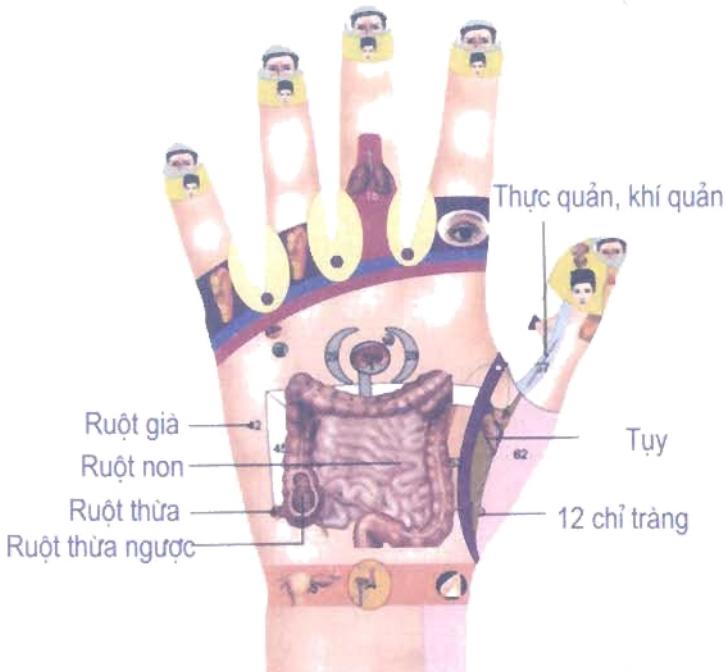
[**Phương pháp mát xa**] Đẩy ấn 20 lần về phía cổ tay.

Tuy

[**Định vị**] Giữa phu phản xạ xung quanh hai tay và trung khu phản xạ 12 chỉ tràng, phần giữa xương bàn tay thứ nhất (hình 19).

[**Điều trị**] Viêm tuy, u nhọt ở tuy, tiêu hoá không tốt, tiêu đường.

[**Phương pháp mát xa**] Ăn đẩy về phía cổ tay 20 lần.

12 chỉ tràng

Hình 19

[Định vị] Cạnh bàn tay của hai tay, đầu gần xương bàn tay nhứ nhất, phía dưới khu phản xạ tuy (hình 19).

[Điều trị] Lở loét 12 chỉ tràng, viêm 12 chỉ tràng, ăn không ngon, tiêu hoá không tốt, trưởng bụng.

[Phương pháp mát xa] Án đẩy 20 lần về phía cổ tay.

Ruột non

[Định vị] Xem vị trí trên hình (hình 19).

[**Điều trị**] Chức năng ruột rối loạn, tiêu hoá không tốt, nhịp tim thất thường, mất ngủ, viêm ruột non, đi tả, thiếu máu.

[**Phương pháp mát xa**] Ấn đẩy nhanh, đều về phía cổ tay 20 lần.

Ruột già

[**Định vị**] Phần gốc ngón thứ 4 thăng xuống lòng bàn tay, gần với khúc phản xạ ruột non ở cả hai tay (hình 19).

[**Điều trị**] Trướng bụng, kiết lị, tiêu hoá không tốt, viêm ruột thừa, viêm đại tràng, đau bụng, ung thư ruột, viêm trực tràng, trĩ, nứt hậu môn.

[**Phương pháp mát xa**] Ấn đẩy, xoa đẩy hoặc bóp 20 lần.

Ruột thừa

[**Định vị**] Cạnh phía Xích trắc của bàn tay bên phải, phần giao nhau giữa phần cuối của xương bàn tay thứ 4, 5 và xương cổ tay gần với Xích trắc (hình 10).

[**Điều trị**] Kiết lị, đi tả, bụng trương, tiêu hoá không tốt, viêm ruột thừa và đau bụng sau khi phẫu thuật.

[**Phương pháp mát xa**] Xoa bóp 20 lần.

Ruột trên

[**Định vị**] Cạnh bàn tay bên phải, phần kết hợp giữa phần đáy của xương bàn tay số 4, 5 và xương cổ tay, phía trên của trung khu phản xạ ruột thừa.

[**Điều trị**] Bụng dưới trương, đau bụng.

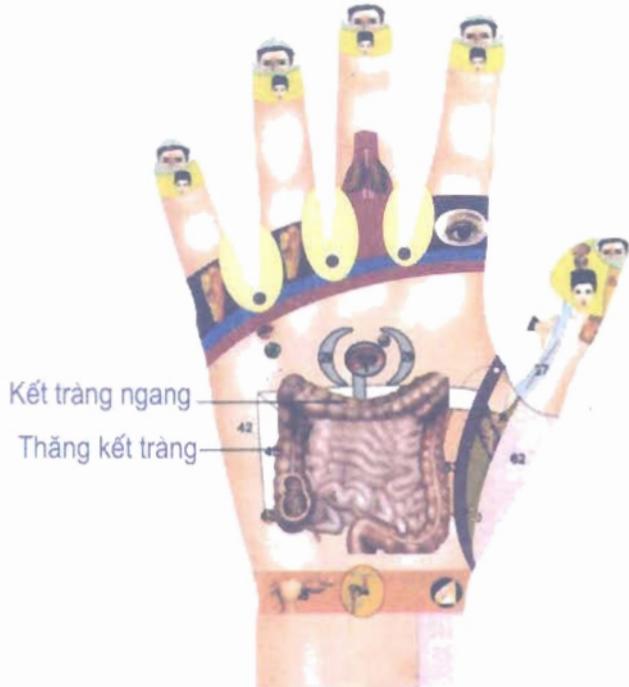
[**Phương pháp mát xa**] Xoa bóp 20 lần.

Thăng tràng

[Định vị] Cạnh bàn tay bên phải, giữa xương bàn tay số 4, 5, khu phản xạ ruột thừa, ruột thừa ngược, của phần giao giữa khớp cổ tay cho đến phần giữa xương bàn tay số 4, 5, khu vực dạng dây chằng giữa Hổ khẩu và Thủy bình.

[Điều trị] Táo bón, viêm đại tràng, đi tả, đau bụng, ung thư đại tràng.

[Phương pháp mát xa] Án đẩy về phía ngón tay 20 lần.



Hình 20

Kết tràng ngang

[Định vị] Cạnh bàn tay bên phải, giữa trung khu phản xạ thăng kết tràng đến Hổ khẩu. Khu vực cạnh bàn tay trái tương ứng với tay phải cạnh bên của nó nối với khu vực là khu phản xạ giáng kết tràng (hình 20).

[Điều trị] Táo bón, tả, đau bụng, viêm đại tràng.

[Phương pháp mát xa] Tay phải từ Xích trắc ấn đẩy về Kiêu trắc, tay trái từ Nhiêu trắc ấn đẩy về Xích trắc, mỗi bên 20 lần.

Giáng kết tràng

[Định vị] Cạnh bàn tay bên trái, ngang bằng với Hổ khẩu, Thủy bình, khu vực dạng sợi giữa xương bàn tay số 4, 5 đến xương cổ tay.



Hình 21

[Điều trị] Táo bón, tả, đau bụng, viêm đại tràng.

[Phương pháp mát xa] Án đẩy về phía cổ tay 20 lần.

Kết tràng hình chữ S

[Định vị] Trên bàn tay trái, khu vực khe ngón út thẳng xuống phía cơ tay, bên dưới giáng kết tràng.

[Điều trị] Táo bón, viêm đại tràng, viêm trực tràng, ung thư trực tràng, viêm đại tràng hình chữ S.

[Phương pháp mát xa] Từ Xích trắc ấn đẩy về Nghiêu trắc 20 lần.

Hậu môn, ống hậu môn

[Định vị] Cạnh bàn tay trái, chỗ khớp cổ tay thứ hai, đoạn cuối của trung khu phản xạ kết tràng hình chữ S (hình 22).



Hình 22

[Điều trị] Nứt hậu môn, đi ngoài ra máu, táo bón, viêm xung quanh hậu môn, trĩ, sa trực tràng.

[Phương pháp mát xa] Án bóp 20 lần.

Trực tràng, hậu môn

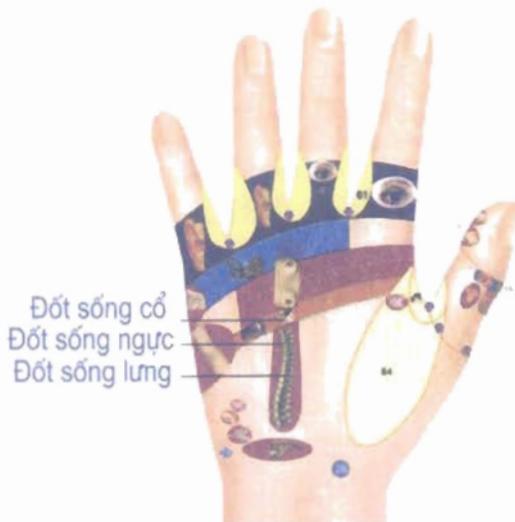
[Định vị] Khu vực đầu xa của Nhiêu trắc ở phần dưới cánh tay khoảng 3 đốt ngón tay (hình 22).

[Điều trị] Đi ngoài ra máu, táo bón, trĩ, nứt hậu môn, sa trực tràng.

[Phương pháp mát xa] Án đẩy về phía cổ tay khoảng 20 lần.

Đốt sống cổ

[Định vị] Nằm ở bên dưới khe giữa ngón tay thứ 3,4, ngang với Hổ khẩu (hình 23).



Hình 23

[**Điều trị**] Bệnh đốt sống cổ, đau cổ, đau mỏi hay cứng đốt sống cổ.

[**Phương pháp mát xa**] Án đẩy về phía cổ tay 20 lần.

Đốt sống ngực

[**Định vị**] Ở bên dưới khu vực đốt sống cổ, trên cả hai tay chiếm khoảng 1/2 toàn bộ xương bàn tay (hình 23).

[**Điều trị**] Tổn thương tổ chức mềm ở cổ, vai, lưng, đau ngực do bệnh tuần hoàn, hô hấp gây ra, tức ngực, bệnh biến đốt sống ngực.

[**Phương pháp mát xa**] Án đẩy về phía cổ tay 10 - 20 lần.

Đốt sống lưng

[**Định vị**] Nằm ở đầu gần của các xương bàn tay ở vị trí 2/3 toàn bộ xương bàn tay (hình 23).

[**Điều trị**] Tai biến của đốt sống lưng như tổn thương cơ lưng mạn tính, thoái hoá cột sống, đau nhức lưng, vẹo lưng cấp tính, đau thần kinh toạ.

[**Phương pháp mát xa**] Án đẩy về phía cổ tay 10 - 20 lần.

Xương chậu

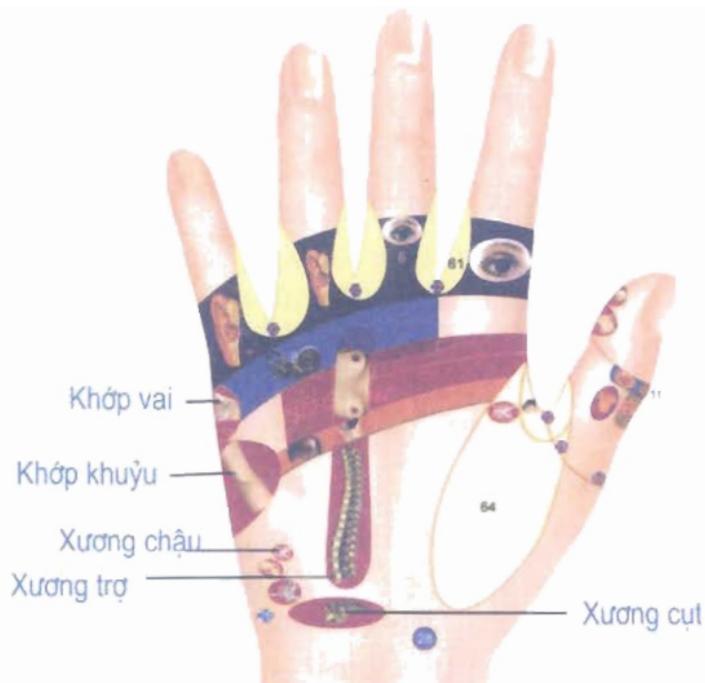
[**Định vị**] Thẳng khe ngón út, cách vân cổ tay 1/5 chiều dài xương bàn tay (hình 24).

[**Điều trị**] Mỏi xương chậu, đau thần kinh toạ, táo bón.

[**Phương pháp mát xa**] Án bóp về phía cổ tay 10 - 20 lần.

Xương cụt

[**Định vị**] Cạnh sau hai tay, khu vực vân ngang sau cổ tay.



Hình 24

[Điều trị] Tổn thương, đau nhức xương chậu.

[Phương pháp mát xa] Tìm điểm nhạy cảm, ấn bóp 20 lần.

Xương trợ

[Định vị] Mặt sau hai tay, khu phản xạ xương trợ nằm ở phần giữa của xương bàn tay thứ 2 lệch về ở đầu xa Kiêu trác. Khu phản xạ xương trợ cạnh ngoài nằm ở chỗ lõm xuống của phần cuối xương bàn tay gần giữa xương bàn tay số 4, 5 (hình 24).

[**Điều trị**] Viêm màng trợ, tức ngực, đau ngực, viêm màng ngực, bệnh biến xương trợ...

[**Phương pháp mát xa**] Ấn 10 - 20 lần.

Khớp vai

[**Định vị**] Chỗ lõm xuống ở Xích trắc thuộc khớp ngón tay số 5. Phần mu bàn tay là khu phản xạ trước vai, chỗ thịt màu trắng đỏ là trung khu phản xạ giữa vai, chỗ bàn tay là trung khu phản xạ sau vai.

[**Điều trị**] Viêm xung quanh khớp vai, tổn thương vai, viêm túi hoạt dịch dưới đinh vai.

[**Phương pháp mát xa**] Ấn bóp 20 lần.

Khớp khuỷu tay

[**Định vị**] Mặt sau hai tay, chỗ Xích trắc ở giữa xương bàn tay số 5 (hình 24).

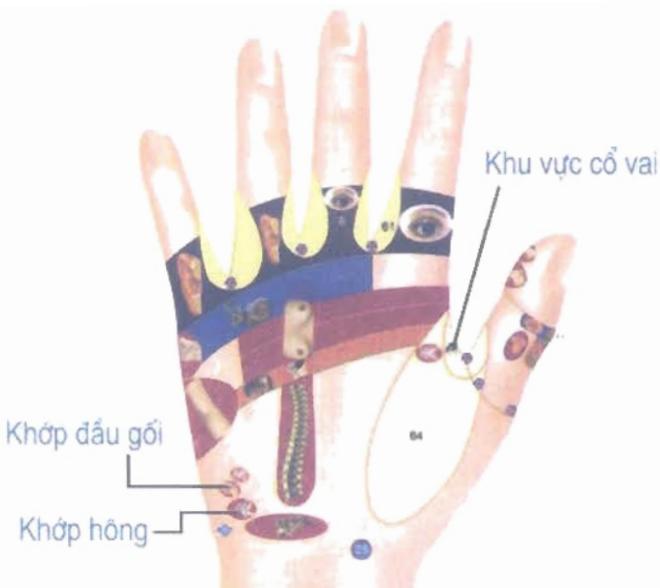
[**Điều trị**] Bệnh ở đầu gối như: Tổn thương khiến bán nguyệt, tổn thương dây chằng phụ, viêm túi hoạt dịch ở vai, viêm khớp tính tăng sinh. Đau khuỷu tay, khuỷu chân khi vận động.

[**Phương pháp mát xa**] Ấn xoa hoặc xoa bóp 20 lần.

Khu vực cổ vai

[**Định vị**] Phần kết hợp hai cạnh của xương khớp gần phần gốc của mỗi ngón tay và bàn tay. Mặt sau tay là khu vực sau vai cổ, mặt bàn tay là khu vực trước vai cổ (hình 25).

[**Điều trị**] Đau vai cổ như viêm xung quanh vai, bệnh đốt sống cổ.



Hình 25

[Phương pháp mát xa] Án đẩy hoặc bóp về phía gốc ngón tay 5 - 10 lần.

Khớp hông

[Định vị] Mặt sau hai tay, xung quanh vùng nhô lên giữa xương Xích và xương Nhiêu (hình 25).

[Điều trị] Đau thần kinh tọa, đau khớp vai, đau khớp hông, đau lưng.

[Phương pháp mát xa] Xoa ấn 20 lần.

Khớp đầu gối

[Định vị] Chỗ lõm hình thành từ xương cổ tay và cạnh của xương bàn tay thứ 5 gần xương Xích. Phần mu

của tay là phần trước đầu gối, phần giao giữa 2 mép trên dưới là hai bên đầu gối, phần bàn tay là phần sau đầu gối (hình 25).

[**Điều trị**] Lệch khớp đầu gối, lệch khớp khuỷu.

[**Phương pháp mát xa**] Xoa bóp hoặc ấn 20 lần.



Hình 26

Khu vực khí quản hô hấp ở khoang ngực

[**Định vị**] Cạnh bàn tay, khu vực từ vân ngang khớp giữa ngón cái đến vân ngang cổ tay.

[**Điều trị**] Triệu chứng hệ thống hô hấp như tức ngực, ho, hen suyễn.

[Phương pháp mát xa] Ấn dầy về vân ngang cổ tay khoảng 20 lần.

Khu vực đại tràng, tỳ vị

[Định vị] Mặt bàn tay, khu vực hình bầu dục giữa hai xương bàn tay 1, 2.

[Điều trị] Tiêu hoá không tốt, ăn không ngon, trưởng bung, tả, thiếu máu, bệnh về da.

[Phương pháp mát xa] Xoa bóp 30 - 50 lần.



Hình 27

Khu vực huyết áp

[Định vị] Mu bàn tay, từ khu vực có xương bàn tay số 1, huyệt Dương khê, xương bàn tay số 2 và Nhiều trắc (hình 27).



Hình 28

[Điều trị] Đau đầu, chóng mặt, nôn mửa, sốt, co thắt ruột, huyết áp cao, huyết áp thấp, táo bón.

[Phương pháp mát xa] Án xoa 10 - 20 phút.

2. Huyệt vị ở xương bàn tay số 2

Huyệt dầu

[Định vị] Chỗ lõm xuống thuộc khớp ngón trỏ, tương đương với vị trí huyệt Tam gian (hình 29).

[Điều trị] Đau răng, đau đầu, đau thần kinh tam xoa, viêm kết mạc cấp tính, bệnh về đầu, mặt, mắt, tai, mũi, miệng.

Huyệt cổ vai

[Định vị] Ở giữa huyệt dầu và huyệt chi trên (hình 29).

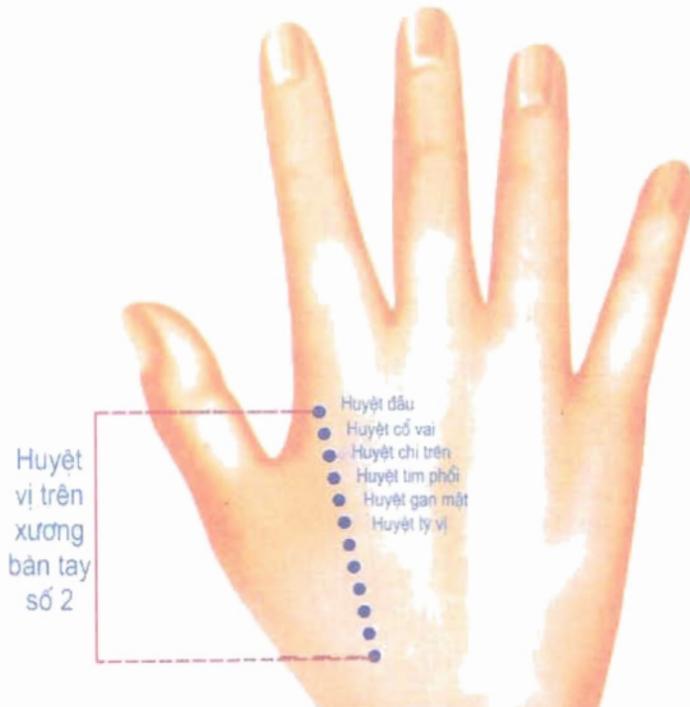
[Điều trị] Viêm xung quanh vai, đau cổ, bệnh ở cổ, khuỷu tay, bệnh ở cổ họng.

Huyệt chi trên

[Định vị] Ở giữa huyệt cổ vai và huyệt tim phổi (hình 29).

[Điều trị] Bệnh ở vai, chi trên, khuỷu tay, tay, cổ tay, đoạn giữa khí quản, đoạn giữa thực quản.

Huyệt tim phổi



Hình 29

[**Định vị**] Nằm ở giữa huyệt chi trên và huyệt gan mật (hình 29).

[**Điều trị**] Bệnh tim phổi, tuyến sữa, nhánh khí quản, lưng.

Huyệt gan mật

[**Định vị**] Nằm ở điểm giữa huyệt tim phổi và huyệt tỳ vị (hình 29).

[**Điều trị**] Bệnh gan mật, mất ngủ kéo dài.

Huyệt tỳ vị

[**Định vị**] Nằm ở giữa huyệt gan mật và huyệt 12 chỉ tràng (hình 29).

[**Điều trị**] Viêm dạ dày, lở loét dạ dày, đau cơ thịt, trật khớp.

Huyệt 12 chỉ tràng

[**Định vị**] Nằm ở giữa huyệt tỳ vị và huyệt lưng bụng (hình 30).

[**Điều trị**] Bệnh 12 chỉ tràng, kết tràng.

Huyệt lưng bụng

[**Định vị**] Giữa huyệt 12 chỉ tràng và huyệt thận (hình 30).

[**Điều trị**] Trật khớp lưng, đau chân, lưng và bệnh phần bụng.

Huyệt thận

[**Định vị**] Nằm giữa huyệt lưng bụng và huyệt bụng dưới.

[**Điều trị**] Đái dầm, bệnh thận và bệnh ở bụng dưới.



Hình 30

Huyệt bụng dưới

[Định vị] Nằm giữa huyệt chân và huyệt thận (hình 30).

[Điều trị] Bệnh ở bụng dưới như viêm ruột thừa, viêm đại tràng.

Huyệt dùi

[Định vị] Nằm ở giữa huyệt bụng dưới và huyệt chân (hình 30).

[Điều trị] Bệnh ở chân, đầu gối.

Huyệt chân

[**Định vị**] Nằm ở đầu cuối của xương bàn tay số 2 ở dưới huyệt đùi (hình 30).

[**Điều trị**] Bệnh ở chân, mắt cá chân.

3. Huyệt vị ở xương bàn tay số 5

Huyệt đầu

[**Định vị**] Trên Xích trắc ở đầu nhỏ xương bàn tay số 5 (hình 31).

[**Điều trị**] Điều trị bệnh về đầu mặt, mắt, tai, mũi, miệng.

Huyệt cổ vai

[**Định vị**] Trên Xích trắc ở đầu xa xương bàn tay số 5, giữa huyệt đầu và huyệt tim phổi (hình 31).

[**Điều trị**] Viêm xung quanh vai, trật khớp vai, đau cổ, bệnh đốt sống cổ.

Huyệt tim phổi

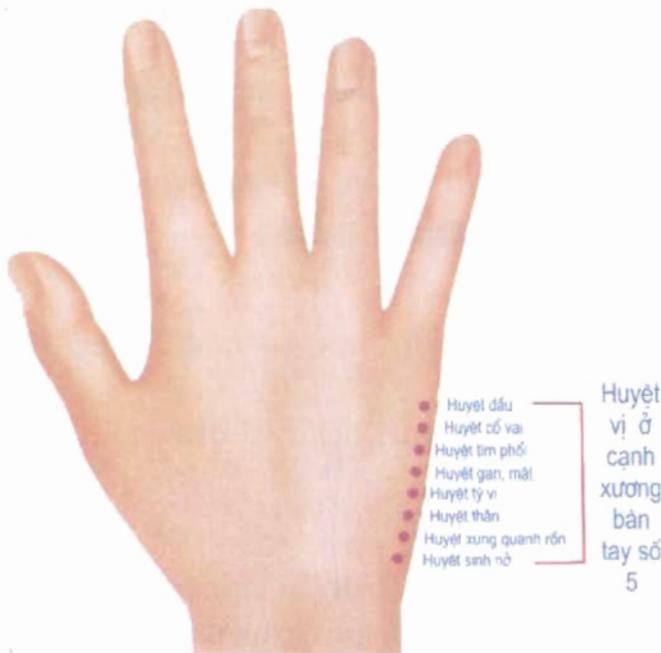
[**Định vị**] Trên Xích trắc ở đầu giữa của xương bàn tay số 5, giữa đường nối huyệt đầu và huyệt tỳ vị (hình 31).

[**Điều trị**] Bệnh tim, phổi, khí quản, lung ngực.

Huyệt gan, mật

[**Định vị**] Trên Xích trắc, ở đầu giữa xương bàn tay số 5, giữa huyệt tim phổi và huyệt tỳ vị (hình 31).

[**Điều trị**] Bệnh gan mật.



Hình 31

Huyệt tỳ vị

[Định vị] Trên Xích trắc ở xương bàn tay số 5, giữa đường nối huyệt đầu và huyệt sinh sản.

[Điều trị] Bệnh tỳ, vị, cơ thịt.

Huyệt thận

[Định vị] Trên Xích trắc đầu giữa xương bàn tay số 5, ở 1/3 đường kết nối huyệt tỳ vị và huyệt sinh sản, gần với huyệt tỳ vị (hình 31).

[Điều trị] Có tác dụng ngăn ngừa, chữa trị bệnh thận, chữa trị bệnh hệ thống sinh sản, bệnh ở bàng quang.

Huyệt xung quanh rốn

[**Định vị**] Xích trắc ở giữa xương bàn tay số 5, ở 1/3 đường nối giữa huyệt tỳ vị và huyệt sinh sản, gần huyệt sinh sản (hình 31).

[**Điều trị**] Viêm đại tràng, viêm ruột nhỏ, trật khớp lưng.

Huyệt sinh sản

[**Định vị**] Trên Xích trắc, ở phần đáy của xương bàn tay số 5 (hình 31).

[**Điều trị**] Bệnh hệ thống sinh sản, bệnh xung quanh hậu môn, đau chân, lưng.

4. Các huyệt vị ở lòng bàn tay

Vị tràng điểm

[**Định vị**] Nằm ở vị trí 1/3 xương bàn tay tính từ cổ tay lên, thẳng với khe giữa ngón trỏ và ngón giữa (hình 32).

[**Điều trị**] Huyệt này là một trong những huyệt chính điều trị bệnh đường ruột trong các huyệt ở tay. Mát xa huyệt này có thể ngăn ngừa và điều trị rối loạn dạ dày, sa dạ dày, viêm dạ dày, lở loét 12 chỉ tràng.

Suyễn điểm

[**Định vị**] Nằm ở chỗ giao giữa đường giữa của ngón trỏ, ngón giữa kéo dài xuống đến đường tình cảm (hình 32).

[**Điều trị**] Có tác dụng ngăn ngừa điều trị bệnh đường hô hấp, mát xa huyệt này có tác dụng rất tốt

đối với bệnh đường hô hấp ở người già như viêm khí quản, sưng phổi.



Hình 32

Thận điểm

[Định vị] Nằm ở đường vân ngang giữa khớp thứ nhất và khớp thứ 2 của ngón út, cơ bản nằm ở điểm giữa, huyệt này nằm trên Thủ thiếu âm tâm kinh (hình 33).

[Điều trị] Có tác dụng điều trị triệu chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh.

Túc cân điểm (góp chân)

[Định vị] Nằm ở giữa của đường nối huyệt Đại lăng và Vị tràng điểm (hình 33).



Hình 33

[**Điều trị**] Đau gót chân.

Ngược tật điểm (sốt rét)

[**Định vị**] Ở phần gốc của xương bàn tay thứ nhất, chỗ mép ngoài ngón tay cái (hình 33).

[**Điều trị**] Bệnh sốt rét.

Biển đào thể điểm(hạch hai bên cổ họng)

[**Định vị**] Ở mặt bàn tay, khoảng giữa xương bàn tay phía gốc ngón trỏ kéo thẳng xuống (hình 33).

[**Điều trị**] Viêm họng, bệnh sưng hạch.

Cáp cứu điểm

[**Định vị**] Cách viền móng tay ở đầu ngón giữa 2mm (hình 33).

[**Điều trị**] Cảm nồng, hôn mê.

Định kinh điểm

[**Định vị**] Ở chỗ giao giữa Đại, Tiểu ngư của bàn tay (hình 33).

[**Điều trị**] Kinh phong (sốt kèm theo co giật) ở trẻ nhỏ, sốt cao, co giật.

Tỳ điểm

[**Định vị**] Ở giữa vân ngang khớp ngón cái trên mặt bàn tay (hình 33).

[**Điều trị**] Đau bụng, đi tả, trướng bụng, dạ dày sôi, phù thũng.

Tiểu tràng điểm

[**Định vị**] Ở bàn tay, chỗ giữa vân ngang khớp thứ nhất ngón trỏ (hình 33).

[**Điều trị**] Bệnh ở ruột non.

Đại tràng điểm

[**Định vị**] Nằm ở đường vân ngang giữa khớp thứ nhất và thứ 2 của ngón trỏ trên bàn tay.

[**Điều trị**] Bệnh đường ruột.

Tam tiêu điểm

[**Định vị**] Ở mặt bàn tay, chỗ điểm giữa vân ngang ở khớp ngón tay sát ngón giữa.

[**Điều trị**] Phù thũng phần ngực, phù thũng phần bụng, hen suyễn, tiêu tiện khó, bệnh ở khoang chậu.

Tâm điểm

[**Bình vị**] Huyệt này nằm ở trên vân ngang giữa khớp thứ nhất và khớp thứ 2 của ngón giữa bàn tay, huyệt này ở trên Thủ quyết âm tâm bao kinh.

[**Điều trị**] Có tác dụng cường hoá chức năng hệ thống thần kinh, kích thích huyệt này có thể điều trị bệnh thần kinh.

Can điểm (điểm gan)

[**Bình vị**] Nằm ở trên đường vân ngang giữa khớp 2 và 3 của ngón đeo nhẫn, thường nằm ở giữa, có người lệch về bên trái hoặc phải.

[**Điều trị**] Có tác dụng điều trị bệnh gan mật, giảm mệt mỏi, huyệt này có thể điều trị đau ngực, đau đầu, đau lêch đầu, đau cổ.

Yết hầu điểm (cổ họng)

[**Bình vị**] Ở mặt bàn tay, giữa vân ngang khớp ngón cái.

[**Điều trị**] Viêm họng, buồn nôn.

Mệnh môn điểm

[**Bình vị**] Nằm ở đường vân ngang giữa khớp thứ 2, 3 của ngón út, thường nằm ở giữa.

[**Điều trị**] Huyệt này là điểm phản ứng của cơ quan sinh sản và tiết niệu, kích thích huyệt này có thể điều trị bệnh hệ thống tiết niệu và sinh sản.

Hao suyễn tân huyết (huyết hen suyễn)

[**Định vị**] Ở mặt bàn tay, giữa khớp bàn tay thứ 4, 5 (hình 34).

[**Điều trị**] Hen suyễn

Phi tràng điểm (bắp chân, ruột)

[**Định vị**] Mặt bàn tay, trên đường giữa ngón út, điểm giữa của khớp xương thứ 2 (hình 34).

[**Điều trị**] Co giật cơ ruột, bắp chân.



Hình 34

Phế điểm (phổi)

[**Định vị**] Nằm ở trên đường vân ngang giữa khớp thứ nhất, thứ 2 của ngón đeo nhẫn, điểm phản xạ

Hao suyễn tân huyết (huyết hen suyễn)

[Định vị] Ở mặt bàn tay, giữa khớp bàn tay thứ 4, 5 (hình 34).

[Điều trị] Hen suyễn

Phì tràng điểm (bắp chân, ruột)

[Định vị] Mặt bàn tay, trên đường giữa ngón út, điểm giữa của khớp xương thứ 2 (hình 34).

[Điều trị] Co giật cơ ruột, bắp chân.



Hình 34

Phế điểm (phổi)

[Định vị] Nằm ở trên đường vân ngang giữa khớp thứ nhất, thứ 2 của ngón đeo nhẫn, điểm phản xạ

bệnh lý cơ bản ở giữa đường vân ngang. Huyệt này nằm ở Thủ thiếu dương tam tiêu kinh.

[**Điều trị**] Có tác dụng cường hoá tính năng của tạng phủ, điều trị tình trạng răng quá mẫn cảm.

4. Các huyệt vị ở mu bàn tay

Khỏa điểm (điểm mắt cá)

[**Định vị**] Ở Nhiều trắc ngón cái, mép giao nhau giữa mặt trên và mặt dưới bàn tay (hình 35).

[**Điều trị**] Trật khớp, đau mắt cá chân.



Hình 35

Não điểm (điểm não)

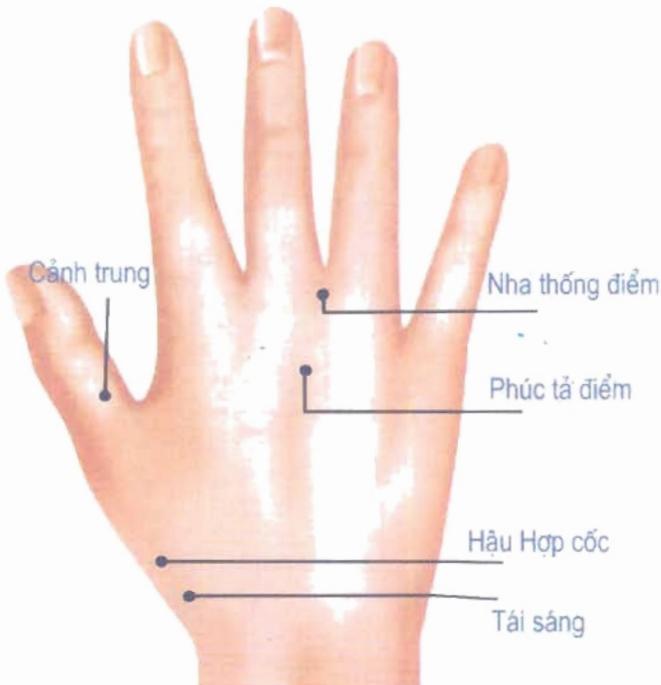
[**Định vị**] Chỗ mép giao nhau giữa hai mặt bàn tay, ở Nhiêu trắc của khớp ngón cái (hình 35).

[**Điều trị**] Tức ngực, đau ngực, buồn nôn, tả, động kinh.

Gian ngư

[**Định vị**] Ở chỗ lõm xuống tiếp giáp giữa khe ngón giữa và ngón đeo nhẫn (hình 35).

[**Điều trị**] Bệnh tinh thần, buồn ngủ.



Hình 36

Cánh trung

[**Định vị**] Ở đường giữa cạnh trong, mặt trên ngón cái, chỗ khớp xương thứ nhất (hình 36).

[**Điều trị**] Đau cổ.

Tái sáng

[**Định vị**] Chỗ giao nhau của xương bàn tay thứ nhất, thứ 2 ở mặt sau của tay (hình 36).

[**Điều trị**] Trúng gió, liệt nửa người, mất miệng méo lệch, tổn thương chân răng, đau răng, đau bụng, đau ruột, ăn không ngon, tê liệt, động kinh.

Nha thống điểm (điểm đau răng)

[**Định vị**] Ở trên Gian ngư 2 phân (hình 36).

[**Điều trị**] Đau cổ.

Phúc tǎ điểm (điểm đi tǎ)

[**Định vị**] Ở giữa xương bàn tay thứ 3, thứ 4 trên mu bàn tay, 1 tấc (3,3cm) trên khớp xương bàn tay thứ 3, thứ 4 (hình 36).

[**Điều trị**] Đau bụng, trướng bụng, đi tả, kiết lị.

Hậu Hợp cốc

[**Định vị**] Huyệt này là huyệt Hợp cốc trong kinh lạc học, nằm trên Thủ dương âm đại tràng kinh. Xoè ngón cái và ngón trỏ, điểm giữa của phần kết hợp xương bàn tay thứ nhất, thứ 2 và Hổ khẩu (thường còn gọi là lưỡng xoa cốt) chính là huyệt này (hình 36).

[Điều trị] Cảm, sốt, ho, nôn, đau đầu, đau răng, đau cổ họng, sổ mũi, cảm nắng, trúng gió, chóng mặt, mắt đỏ, đau bụng, nhức vai, đau lưng, căng thẳng. Có tác dụng giảm đau, giảm sốt, tiêu viêm.

Tức suyễn



Hình 37

Tức suyễn

[Định vị] Ở vân khe giữa ngón thứ 2, thứ 3 ở mu bàn tay (hình 37).

[Điều trị] Đau cổ.

Não cốt

[**Định vị**] Ở đường giữa, ngón giữa thuộc mu bàn tay, điểm giữa khớp xương thứ nhất (hình 37).

[**Điều trị**] Ho, hen suyễn, tức ngực, đau ngực, đau lưng.

Thẳng áp điểm

[**Định vị**] Chỗ giao của đường giữa ngón giữa và vân ngang mu cổ tay (hình 37).

[**Điều trị**] Huyết áp thấp, hoa mắt.

Phép điểm

[**Định vị**] Ở viền Nhiêu trắc thuộc giữa xương bàn tay số 2 ở mu bàn tay (hình 37).

[**Điều trị**] Bệnh phổi, hen suyễn, ung thư vòng họng, răng nhạy cảm.

Nhī điểm

[**Định vị**] Khe giữa ngón trỏ và ngón giữa ở mu bàn tay (hình 37).

[**Điều trị**] Trong điều trị huyết ở tay nên ứng dụng huyết này để điều trị các bệnh về tai. Xác định huyết này có thể dùng đầu nhọn sắc của que tăm tròn đồng thời kích thích nhiều lần lên điểm thấy đau.

Tiền đầu điểm

[**Định vị**] Nằm ở cạnh ngoài của đường vân ngang giữa khớp thứ 2, thứ 3 của ngón trỏ ở mu bàn tay (hình 37).

[Điều trị] Đau thần kinh, trong mát xa các huyệt vị ở tay thì chủ yếu dùng huyệt này điều trị đau đầu sau khi uống rượu.



Hình 38

Nhân điểm

[Định vị] Nằm ở mép giao mặt trên, dưới bàn tay ở Xích trắc thuộc khớp ngón cái (hình 38).

[Điều trị] Có tác dụng ngăn ngừa, điều trị bệnh về mắt, giảm mệt mỏi cho mắt, người trung tuổi thường mát xa, kích thích huyệt này có thể làm chậm quá trình suy giảm thị lực.

Yêu cơ điểm

[**Định vị**] Ở giữa xương bàn tay thứ 3, thứ 4 ở mu bàn tay, ở vị trí 2,5 tac trên khớp bàn tay thứ 3, thứ 4 (hình 38).

[**Điều trị**] Trật khớp lưng, lưng nhức mỏi, đau lưng.

Đầu đỉnh điểm

[**Định vị**] Nằm ở mặt trên vân ngang giữa khớp thứ 2, thứ 3 của ngón giữa ở mu bàn tay (hình 38).

[**Điều trị**] Đau thần kinh, trong mát xa huyệt vị phần tay điều trị bệnh lý lâm sàng có thể dùng huyệt này điều trị đau đầu, tim.

Thiên phù điểm

[**Định vị**] 0,25 tac dưới Yêu cơ điểm ở mu bàn tay, trên đường giữa ngón thứ 3 (hình 38).

[**Điều trị**] Có tác dụng lưu thông kinh lạc, điều trị chứng tê liệt nửa người.

Phúc thương

[**Định vị**] Trên đường giữa ngón đeo nhẫn ở mu bàn tay, điểm giữa xương ngón tay thứ nhất (hình 38).

[**Điều trị**] Đau bụng, trướng bụng, đi tả, bất lực, di tinh, xuất tinh sớm.

Khiên điểm

[**Định vị**] Mép giao nhau trên, dưới bàn tay thuộc Nhiêu trắc ở khớp ngón trỏ. (hình 38).

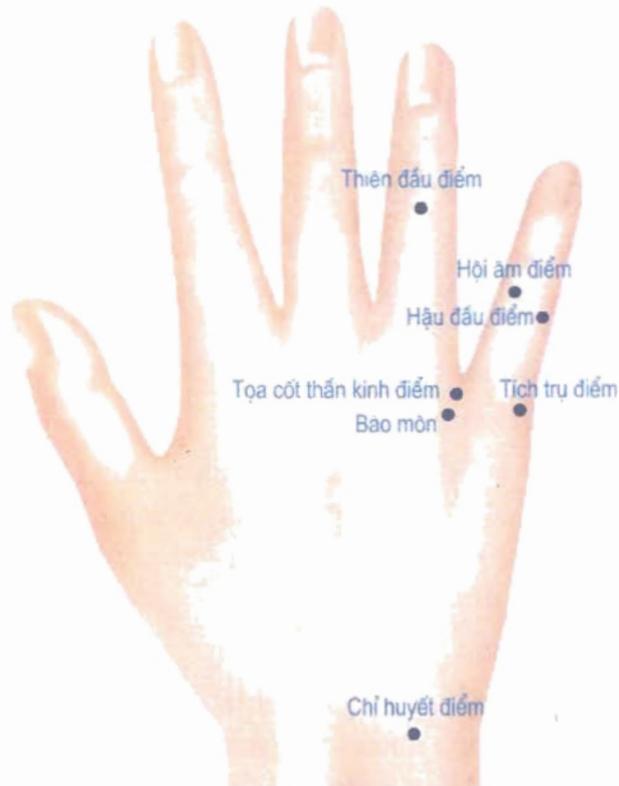
[**Điều trị**] Có tác dụng trị bệnh ở vai, điều trị chứng viêm xung quanh vai và các bệnh về vai khác,

người già thường mát xa huyệt này để ngăn ngừa bệnh ở vai.

Bào môn

[Định vị] Ở chỗ 0,75 tấc dưới huyệt Trung chử giữa xương bàn tay thứ 4, thứ 5 của mu bàn tay (hình 39).

[Biểu trị] Bệnh chứng ở hệ thống sinh sản như di tinh, bất lực, xuất tinh sớm, kinh nguyệt không đều.



Hình 39

Chỉ huyết điểm

[**Định vị**] Ở chỗ giao nhau giữa vân ngang cổ tay và đường giữa của ngón đeo nhẫn ở mu bàn tay (hình 39).

[**Điều trị**] Có tác dụng hoá ứ chỉ huyết, thích hợp điều trị bệnh có tính chảy máu, trật khớp mắt cá.

Thiên đầu điểm

[**Định vị**] Nằm ở khớp thứ 2 của ngón đeo nhẫn ở mu bàn tay (hình 39).

[**Điều trị**] Đau thần kinh, khi mát xa điều trị bệnh lý lâm sàng thì dùng huyệt này để điều trị chứng đau nửa đầu.

Hội âm điểm

[**Định vị**] Huyệt này ở cạnh trong vân ngang giữa khớp thứ 2, thứ 3 của ngón út ở mu bàn tay, song song với vân ngang ở Hậu đầu điểm (hình 39).

[**Điều trị**] Bệnh trĩ, mệnh môn, trực tràng.

Tọa cốt thần kinh điểm

[**Định vị**] Nằm trên viền Xích trắc ở gốc ngón đeo nhẫn ở mu bàn tay.

[**Điều trị**] Đau lưng chân, đau thần kinh tọa.

Hậu đầu điểm

[**Định vị**] Nằm ở cạnh ngoài vân ngang giữa khớp thứ 2, thứ 3 của ngón út ở mu bàn tay (hình 39).

[**Điều trị**] Có tác dụng trị chứng đau thần kinh, điều trị bệnh lý lâm sàng bằng cách mát xa huyệt vị thì huyệt này chủ yếu điều trị chứng đau sau đầu.

Tích trục điểm

[Định vị] Ở mép ngoài thuộc gốc ngón út ở mặt sau bàn tay (hình 39).

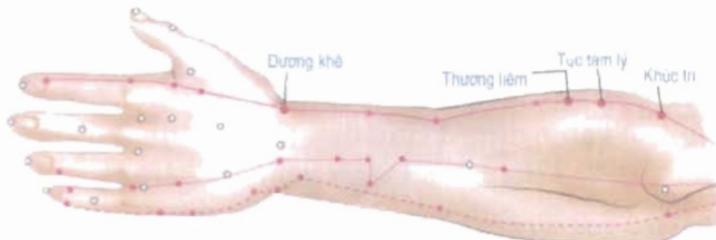
[Điều trị] Có tác dụng hoạt huyết hoá ứ, trị bệnh đau bả vai, ù tai, đau lưng, đau mông, nghẹt mũi.

III. HUYỆT VỊ KINH LẠC PHẦN TAY

1. Thủ dương minh đại tràng kinh

Dương khê

[Định vị] Ở đầu Nhiêu trắc trên vân ngang mu cổ tay, khi ngón cái thẳng, xuất hiện huyệt ở chỗ lõm xuống giữa hai gân (cơ duỗi ngắn và cơ duỗi dài) (hình 40).



Hình 40

[Điều trị] Đau đầu, sưng đỏ mắt, tai ù, điếc, đau răng, ung thư vòm họng, đau cổ tay.

Khúc tri

[Định vị] Khi co khuỷu tay tạo thành góc vuông, huyệt nằm ở điểm giữa đường nối đầu ngoài vân ngang của khuỷu tay và mắt cá trên xương cánh tay (hình 40).

[Điều trị] Đau họng, đau răng, sưng đỏ mắt, lên sỏi, bệnh nhiệt, đau bụng, thô tả, cao huyết áp.

Túc tam lý

[Định vị] Nằm ở trên đường női huyệt Dương khê và huyệt Khúc trì, vị trí cách 2 tấc dưới huyệt Khúc trì (hình 40).

[Điều trị] Đau răng, sưng má, chi trên cử động khó khăn, đau bụng, đi tả.

Thượng liém

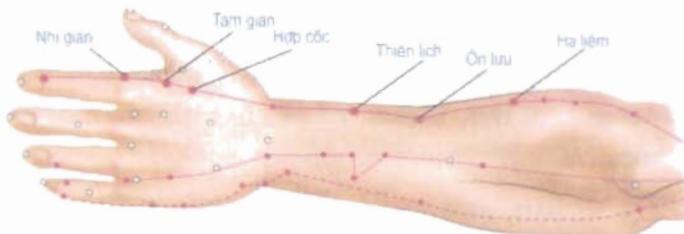
[Định vị] Ở trên đường női huyệt Dương khê và huyệt Khúc trì, vị trí 3 tấc dưới huyệt Khúc trì (hình 40).

[Điều trị] Đau đầu, tê cánh tay, dạ dày sôi, đau bụng.

Hạ liêm

[Định vị] Nằm ở trên đường női huyệt Dương khê và Khúc trì, cách 4 tấc dưới huyệt Khúc trì (hình 41).

[Điều trị] Đau đầu, hoa mắt, đau mắt, đau cánh tay, khuỷu tay, đau bụng, trướng bụng.



Hình 41

Ôn lưu

[Định vị] Nằm ở đường női huyệt Dương khê và Khúc trì, cách 5 tấc phía trên huyệt Dương khê (hình 41).

[**Điều trị**] Đau đầu, họng sưng đau, mặt phù nề, đinh nhọt, đau nhức vai lưng, dạ dày sôi, đau bụng.

Thiên lịch

[**Định vị**] Nằm ở trên đường női huyệt Dương khê và huyệt Khúc trì, vị trí ở 3 tắc trên huyệt Dương khê (hình 41).

[**Điều trị**] Mắt đỏ, ù tai. Chảy máu cam, đau họng, cánh tay đau mỏi.

Hợp cốc

[**Định vị**] Nằm ở giữa xương bàn tay thứ nhất, thứ 2, bằng với điểm giữa của Nhiêu trắc ở xương bàn tay thứ 2. Khi xác định huyệt, dùng vân ngang ở khớp giữa ngón cái đặt lên cạnh khe giữa ngón cái, ngón trỏ, đầu ngón cái hướng xuống dưới (hình 41).

[**Điều trị**] Tất cả bệnh về đầu mặt như đau đầu, hoa mắt, mặt đỏ, sưng, mũi đau, răng đau, cổ họng sưng đau, mắt miệng lệch, mặt sưng. Ngoài ra còn trị trúng gió, ho, hen suyễn, thổ tả, tiêu đường, vàng da, phù thũng, tê liệt, ít sữa, ra mồ hôi nhiều, đau bụng, táo bón, tắc kinh, hiếm muộn.

Tam gian

[**Định vị**] Hơi nắm bàn tay, ở chỗ lõm xuống ở Nhiêu trắc sau khớp bàn tay thứ hai (trên đầu nhỏ của xương bàn tay thứ hai) (hình 41).

[**Điều trị**] Mắt đau, răng đau, cổ họng sưng đau, hen suyễn, nóng trong người, trưởng bụng, dạ dày sôi, đi tả.

Nhi gian

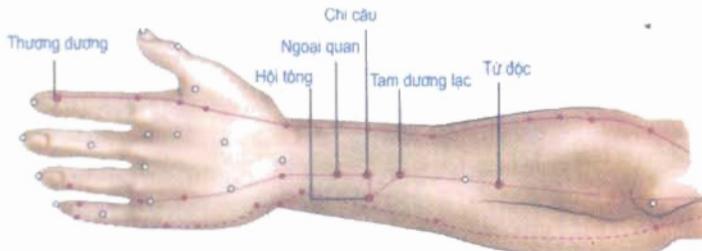
[Định vị] Hơi nấm bàn tay, ở cạnh trước khớp bàn tay thứ 2 (giữa chỗ lõm xuống ở trước Nhiêu trắc thuộc đầu nhỏ của xương bàn tay) (hình 41).

[Điều trị] Chảy máu cam, đau răng, đau sưng cổ họng, mắt sưng đỏ.

Thương dương

[Định vị] Trên Kiêu trắc, ở khớp cuối của ngón trỏ; cách 0,1 tấc phía bên cạnh móng tay (hình 42).

[Điều trị] Ù tai, điếc, đau răng, đau sưng cổ họng, sưng miệng, tăng nhãn áp, tê liệt ngón tay, nôn mửa, bệnh nhiệt, hôn mê.



Hình 42

2. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh

Tứ độc

[Định vị] Nằm cách 5 tấc ở dưới xương Nhiêu, giữa xương Nhiêu và xương Xích (hình 42).

[Điều trị] Điếc, câm, cổ họng sưng đau, đau răng, chi trên tê đau.

Tam dương lạc

[**Định vị**] Nằm cách 4 tấc phía trên vân ngang mu cổ tay, giữa xương Nhiêu và xương Xích (hình 42).

[**Điều trị**] Điếc, câm, đau răng, chi trên tê đau.

Hội tông

[**Định vị**] Nằm cách 3 tấc phía trên vân ngang mu cổ tay, cách huyệt Chi câu 1 tấc xuống phía dưới (hình 42).

[**Điều trị**] Điếc, chi trên tê đau.

Chi câu

[**Định vị**] Nằm ở 3 tấc trên vân ngang mu cổ tay, giữa xương Nhiêu và xương Xích (hình 42).

[**Điều trị**] Ù tai, điếc, câm, đau sườn, táo bón, bệnh nhiệt.

Ngoại quan

[**Định vị**] Nằm ở 2 tấc trên vân ngang mu cổ tay, giữa xương Nhiêu và xương Xích (hình 42).

[**Điều trị**] Bệnh nhiệt, đau đầu, sưng đỏ mắt, ù tai, điếc, đau sườn, chi trên tê đau.

Dương tri

[**Định vị**] Nằm ở vân ngang mu cổ tay, chỗ lõm xuống ở Xích trắc khi duỗi toàn bộ cơ (hình 43).

[**Điều trị**] Mắt sưng đỏ, điếc, cổ họng sưng đau, sốt rét, đau cổ tay, tiểu đường.

Xung chư

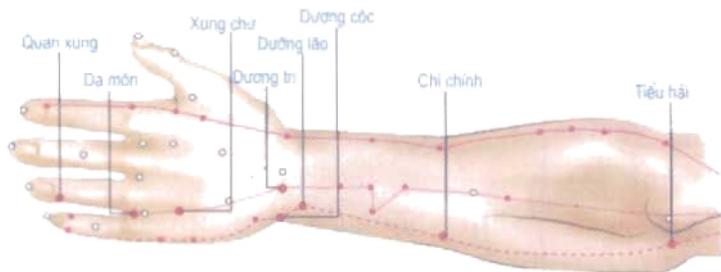
[Định vị] Nǎm bàn tay, huyệt nằm ở chỗ lõm xuống giữa cạnh sau của đầu nhỏ xương bàn tay thứ 4, thứ 5 ở mu bàn tay, cách phía trên Dạ môn 1 tấc (hình 43).

[Điều trị] Đau đầu, mắt đỏ, ù tai, điếc, cổ họng sưng đau, nhiệt, ngón tay không thể co duỗi, khớp khuỷu bị trật.

Dạ môn

[Định vị] Nǎm bàn tay, huyệt nằm giữa chỗ lõm xuống khe giữa ngón út và ngón áp út.

[Điều trị] Đau đầu, mắt đỏ, ù tai, điếc, cổ họng sưng đau, sốt rét.



Hình 43

Quan xung

[Định vị] Nǎm ở Xích trắc thuộc khớp cuối ngón thứ 4, cách cạnh gốc móng tay 1 tấc (hình 43).

[Điều trị] Đau đầu, mắt đỏ, ù tai, điếc, cổ họng sưng đau, bệnh nhiệt, ngất xỉu.

3. Thủ thái dương tiêu tràng kinh

Tiêu hải

[**Định vị**] Cơ khuỷu tay, huyệt nằm ở chỗ lõm xuống giữa đầu của xương Xích và đầu khớp trên xương cánh tay (hình 43).

[**Điều trị**] Đau cánh tay, khuỷu tay.

Chi chính

[**Định vị**] Nằm ở trên đường nối huyệt Dương cốc và huyệt Tiểu hải, cách 5 tấc phía trên huyệt Dương cốc (hình 43)

[**Điều trị**] Đau đầu, hoa mắt, bệnh nhiệt, đau cổ, đau cánh tay và khuỷu tay.

Dương lão

[**Định vị**] Đưa cánh tay về phía ngực, huyệt nằm ở chỗ lõm xuống của cạnh Nhiêu trắc ở chỗ nhô lên của xương Xích, cách 1 tấc phía trên vân ngang mu cổ tay (hình 44).

[**Điều trị**] Nhìn không rõ, đau nhức vai, lưng, khuỷu tay, cánh tay.

Dương cốc

[**Định vị**] Nằm ở đầu Xích trắc chỗ vân ngang mu cổ tay, chỗ lõm xuống trước phần xương Trắc nhô lên (hình 44).

[**Điều trị**] Đau đầu, hoa mắt, ù tai, điếc, đau răng, bệnh nhiệt, đau cổ tay.

Oản cốt

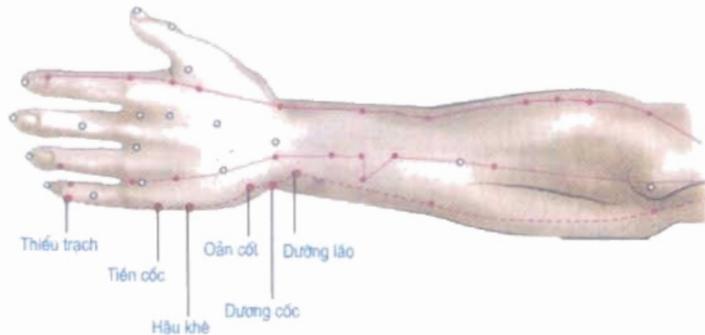
[Định vị] Trên huyệt Hậu khê, nằm ở chỗ thịt phía dưới xương bàn tay số 5 và xương tam giác (hình 44).

[Điều trị] Đau đầu, đau cổ, ù tai, da vàng, bệnh nhiệt, sốt rét, đau cổ tay.

Hậu khê

[Định vị] Nấm bàn tay, nằm ở chỗ thịt đỏ trăng ở đầu vân ngang Xích trác giữa xương bàn tay số 5 (hình 44).

[Điều trị] Đau đầu, đau cổ, mắt đỏ, điếc, cổ họng sưng đau, lưng đau, sốt rét, ra nhiều mồ hôi, đau cổ tay, co giật ngón tay.



Hình 44

Tiền cốc

[Định vị] Nấm bàn tay, nằm ở vân ngang Xích trác trước khớp xương bàn tay số 5 (hình 44).

[**Điều trị**] Đau đầu, đau mắt, ù tai, cổ họng sưng đau, ít sữa, ngón tay đau, nhiệt.

Thiéu trạch

[**Định vị**] Nằm ở Xích trắc thuộc khớp cuối ngón út; cạnh dưới gốc móng tay 0,1 tấc (hình 44).

[**Điều trị**] Đau đầu, sưng đau cổ họng, ù tai, tai điếc, ít sữa, hôn mê, nhiệt.

4. Thủ thái dương phế kinh

Xich trach

[**Định vị**] Nằm trên vân ngang của khuỷu tay, viền Nhiêu trắc ở cơ nhị đầu trên cánh tay (hình 45).

[**Điều trị**] Ho, hen suyễn, ho ra máu, nhiệt, đau trưởng ngực, kinh phong ở trẻ nhỏ, thổ tả, đau cứng vùng cổ tay, khuỷu tay.

Khổng tối

[**Định vị**] Nằm ở giữa đường nối Xích trạch và Thái uyên, cách 7 tấc phía trên vân ngang cổ tay (hình 45).

[**Điều trị**] Ho, hen suyễn, ho ra máu, sưng đau cổ họng, co giật cánh tay, khuỷu tay.

Liệt khuyết

[**Định vị**] Nằm trên chỗ nhô lên của xương Nhiêu, cách phía trên vân ngang cổ tay 1,5 tấc (hình 45).

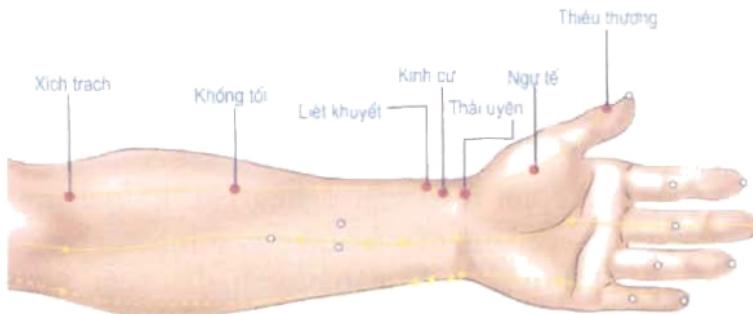
[**Điều trị**] Đau đầu, đau cổ, hen suyễn, sưng đau cổ họng, mắt miệng méo lệch, đau răng. Khi lấy huyệt, Hổ khẩu của hay tay để tự nhiên,

ngón trỏ của một tay đặt trên chỗ nhô lên của xương Nhiêu ở tay kia, là chỗ lõm xuống dưới đầu ngón tay.

Kinh cù

[Định vị] Nằm ở cạnh trong chỗ nhô lên của xương Nhiêu, cách 1 tấc trên vân ngang cổ tay, chỗ lõm xuống ở Nhiêu trắc thuộc động mạch Nhiêu (hình 45).

[Điều trị] Ho, hen suyễn, đau ngực, cổ họng sưng đau, đau cổ tay.



Hình 45

Thái uyên

[Định vị] Nằm ở đầu Nhiêu trắc thuộc vân ngang cổ tay trên mặt ngửa của bàn tay, chỗ lõm xuống của Nhiêu trắc thuộc động mạch Nhiêu (hình 45).

[Điều trị] Ho, hen suyễn, ho ra máu, đau ngực, đau sưng cổ họng, đau cổ tay, cánh tay, nôn, tắc kinh, mạch yếu.

Ngư té

[**Định vị**] Nằm ở cạnh bàn tay, chỗ lõm xuống sau xương thứ nhất bàn tay, khoảng ở giữa xương bàn tay thứ nhất (hình 45).

[**Điều trị**] Ho, ho ra máu, cổ họng sưng đau, mất tiếng, sốt.

Thiếu thương

[**Định vị**] Nằm ở Nhiêu trắc thuộc khớp cuối của ngón cái, cách 0,1 tấc phía bên cạnh mép gốc móng tay (hình 45).

[**Điều trị**] Cổ họng sưng đau, ho, chảy máu, sốt, nôn, náu, hôn mê.

5. Thủ quyết âm tâm bao kinh

Khúc trách

[**Định vị**] Nằm trên vân ngang của khuỷu tay, thuộc Xích trắc, cơ nhị đầu ở cánh tay (hình 46)

[**Điều trị**] Đau tim, tim đập nhanh, đau ruột, nôn, tả, nhiệt, đau, co giật cánh tay, khuỷu tay.

Khích môn

[**Định vị**] Nằm cách 5 tấc trên vân ngang cổ tay, giữa 2 gân (hình 46).

[**Điều trị**] Đau tim, tim đập nhanh, nôn ra máu, ho ra máu, đinh nhọt.

Gian sử

[**Định vị**] Nằm cách 3 tấc trên vân ngang cổ tay, giữa hai gân (hình 46).

[Điều trị] Đau tim, tim đập nhanh, đau ruột, nôn, nhiệt, sốt rét.

Nội quan

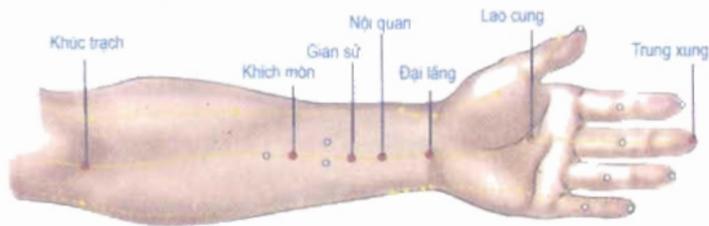
[Định vị] Nằm cách 2 tấc trên vân ngang cổ tay, giữa 2 gân (hình 46).

[Điều trị] Đau tim, tim đập nhanh, đau tràng vị, nôn, nhiệt, chi trên tê đau, mất ngủ, hoa mắt, đau lệch đầu.

Đại lăng

[Định vị] Ngửa bàn tay, huyệt nằm ở giữa vân ngang cổ tay (giữa cơ cuối bàn tay và cơ co lại của cổ tay ở Nhiêu trắc (hình 46).

[Điều trị] Đau tim, tim đập nhanh, đau ruột, nôn, lở loét, mất ngủ.



Hình 46

Lao cung

[Định vị] Nằm ở giữa xương bàn tay thứ 2, thứ 3, khi nắm bàn tay co ngón tay thì đầu ngón giữa chạm vào huyệt (hình 46).

[Điều trị] Đau tim, nôn, lở loét miệng, hôi miệng.

Trung xung

[Định vị] Nằm giữa đầu khớp cuối ngón giữa (hình 46).

[Điều trị] Đau tim, hôn mê, đau sưng lưỡi, nhiệt, thổ tả, trẻ nhỏ khóc về đêm, cảm nắng, ngất xỉu.

6. Thủ thiếu âm tâm bao kinh

Thiếu hải

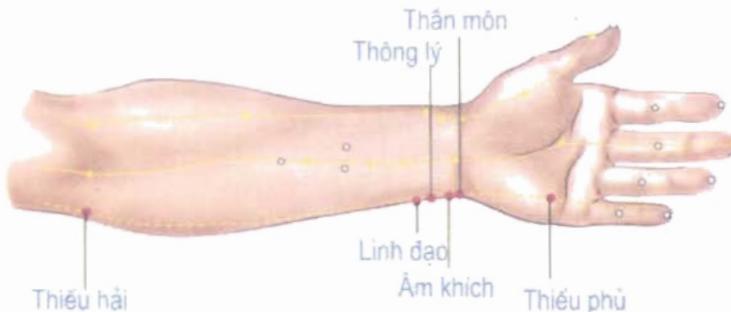
[Định vị] Co khuỷu tay, huyệt nằm ở giữa đường nối khớp trên cánh tay và đầu trong vân ngang khuỷu tay (hình 47).

[Điều trị] Đau tim, đau co giật khuỷu tay, cánh tay, đau đỉnh đầu.

Linh đạo

[Định vị] Cách phía trên vân ngang cổ tay 1,5 tácm, phía Xích trắc (hình 47).

[Điều trị] Đau tim, mất tiếng, đau co giật cánh tay, khuỷu tay.



Hình 47

Thông lý

[**Định vị**] Cách trên vân ngang cổ tay 1 tấc, thẳng hàng với huyệt Linh đạo (hình 47).

[**Điều trị**] Tim đập nhanh, cảm, lưỡi đau, đau cổ tay, cánh tay.

Ám khích

[**Định vị**] Cách phía trên vân ngang cổ tay 0,5 tấc, thẳng hàng với huyệt Thông lý (hình 47).

[**Điều trị**] Tim đập nhanh, đau tim, ra mồ hôi trộm, nôn ra máu, chảy máu cam, cảm.

Thần môn

[**Định vị**] Ở đầu Xích trắc trên vân ngang cổ tay, nơi lõm xuống chỗ bàn tay và cánh tay giao nhau (hình 47).

[**Điều trị**] Đau tim, tim mệt mỏi, hay quên, mất ngủ.

Thiếu phủ

[**Định vị**] Ở mặt bàn tay, giữa xương bàn tay thứ 4, thứ 5. Khi nắm bàn tay thì huyệt nằm giữa đầu ngón út và ngón đeo nhẫn (hình 47).

[**Điều trị**] Tim đập nhanh, đau ngực, tiểu tiện khó, đái dầm, đau, co giật ngón út.

Thiếu xung

[**Định vị**] Nằm ở Nhiêu trắc khớp cuối ngón út; cách cạnh gốc móng tay 0,1 tấc (hình 49).

[**Điều trị**] Tim đập nhanh, đau tim, đau ngực, sườn, nhiệt, hôn mê.

7. Kinh ngoại kỳ huyệt

Thập tuyễn

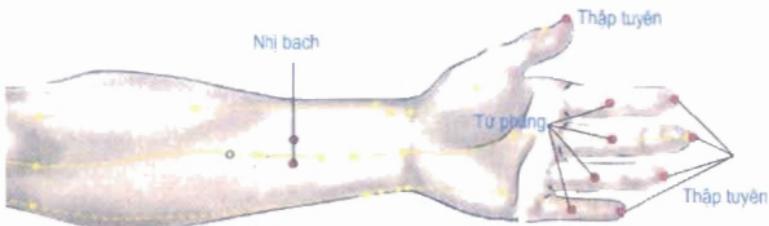
[Định vị] Đầu 10 ngón tay, cách cạnh móng tay 0,1 tấc.

[Điều trị] Hôn mê, sốt cao, mắt sưng đỏ, cổ họng sưng đau.

Tứ phùng

[Định vị] Ngửa bàn tay, duỗi ngón tay, huyệt nằm ở mặt bàn tay chỗ cuối ngón thứ 2, thứ 3, thứ 4, thứ 5, chỗ giữa vân ngang khớp giữa đầu gân ngón tay.

[Điều trị] Trẻ nhỏ suy dinh dưỡng, tiêu hoá không tốt, tả, nhiễm giun, ho.



Hình 48

Nhị bạch

[Định vị] Nằm cách vân ngang cổ tay 4 tấc về phía trên, ở hai cạnh cơ co cổ tay, mỗi tay có hai huyệt (hình 48).

[Điều trị] Trĩ, nứt hậu môn.

Bát tà

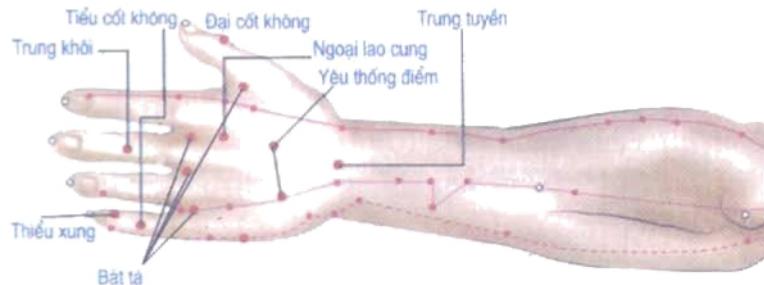
[Định vị] Khi hơi nấm bàn tay huyệt vị ở chỗ thịt lõm xuống giữa từng đôi ngón tay, trái phái tổng cộng có 8 huyệt (hình 49).

[Điều trị] Nhiệt nóng, đau đầu, đau cổ, đau họng, đau răng, đau mắt, tê ngón tay, co giật ngón tay.

Lạc thẩm (Ngoại lao cung)

[Định vị] Nằm ở giữa xương bàn tay thứ 2, thứ 3 ở mu bàn tay, cách 0,5 tấc trên khớp giữa ngón và bàn tay (huyệt Ngoại lao cung) (hình 49).

[Điều trị] Đau cổ, đau cánh tay, đau bụng, tả, tiêu hoá không tốt ở trẻ nhỏ, bệnh đốt sống cổ.



Hình 49

Yêu thống điểm

[Định vị] Cạnh mu bàn tay, giữa xương bàn tay thứ 2 và thứ 3; thứ 4 và thứ 5, cách 1,5 tấc phía dưới vân ngang cổ tay, Xích trắc là Tinh linh, Nhiều trắc là Uy linh, hợp thành yêu thống điểm, tổng cộng gồm 4 huyệt (hình 49).

[**Điều trị**] Trật khớp lưng cấp tính, đau đầu, kinh phong ở trẻ nhỏ.

Tiểu cốt không

[**Định vị**] Ở mu bàn tay, khi nắm bàn tay thì huyệt ở giữa vân ngang khớp gần đầu ngón út (hình 49).

[**Điều trị**] Mắt sưng đỏ, vảy mắt, đau họng, đau khớp ngón tay.

Dại cốt không

[**Định vị**] Ở mu bàn tay, điểm giữa vân ngang khớp giữa ngón cái (hình 49).

[**Điều trị**] Đau mắt, vảy mắt, đục thuỷ tinh thể, tả, chảy máu cam.

Trung khôi

[**Định vị**] Ở mu bàn tay, điểm giữa vân ngang khớp giữa của ngón giữa (hình 49) .

[**Điều trị**] Nôn, ăn không ngon, náu, đau răng, chảy máu cam.

Trung tuyến

[**Định vị**] Nằm ở trên vân ngang cạnh mu cổ tay, chỗ lõm xuống giữa huyệt Dương khê và huyệt Dương trì (hình 49).

[**Điều trị**] Tức ngực, hen suyễn, đau ruột, nôn ra máu.

ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP BẰNG PHƯƠNG PHÁP MÁT XA TAY

1. Cảm

Chứng viêm đường hô hấp do vi khuẩn hoặc virus gây ra là bệnh tính cảm nhiễm ngoài thường gặp, một năm bốn mùa đều có thể phát bệnh, mùa xuân, đông thường gặp nhất.

Bệnh này có triệu chứng chủ yếu là nghẹt mũi, chảy nước mũi, đau họng, giọng khàn, hắt xì hơi, sợ lạnh, đau đầu, sốt, ho, toàn thân đau nhức, đồng thời kèm theo triệu chứng chảy nước mắt sổng, sung huyết kết mạc, có khi còn có triệu chứng bệnh ở đường tiêu hoá.

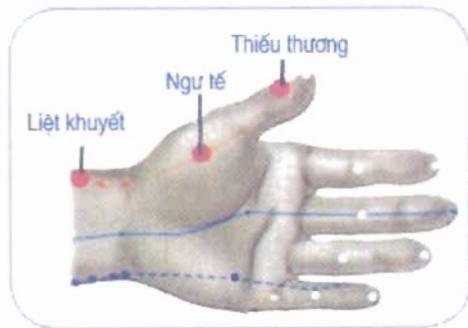
Mát xa tay có tác dụng điều trị khá tốt, nó có thể tăng cường khả năng miễn dịch của cơ thể, nâng cao sức đề kháng.

[Lựa chọn huyệt vị]

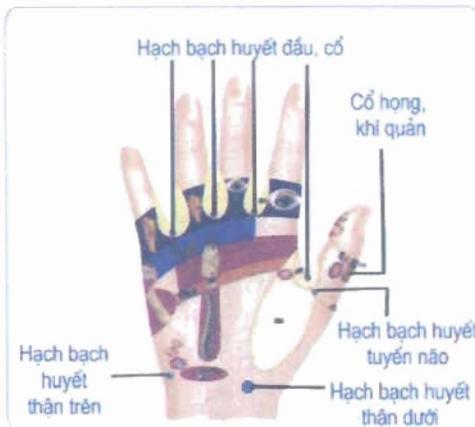
Có thể chọn Liệt khuyết, Thiếu thương, Ngư tể để tiến hành mát xa, đồng thời tiến hành châm cứu huyệt Hợp cốc, nếu đồng thời mát xa điểm cảm (cảm mạo điểm), điểm bớt sốt (thoái nhiệt điểm), điểm cổ họng (yết hầu điểm) thì có thể tăng cường hiệu quả (hình 50).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

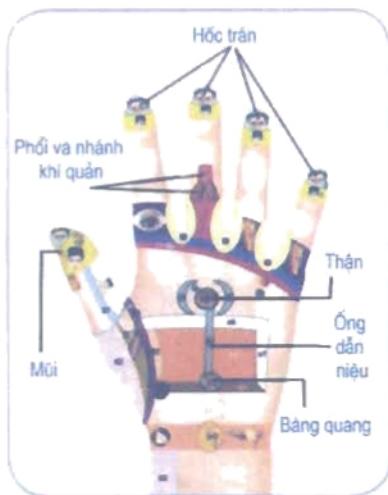
Xoa bóp phổi, nhánh khí quản, cổ họng, khí quản, hạch ở đầu cổ, hạch ở tuyến ngực, thận, ống dẫn niệu, bàng quang, hốc trán, hạch ở thân trên và dưới. Trọng điểm mát xa là trung khu phản xạ nhánh khí quản, phổi, hạch ở tuyến ngực, hạch ở đầu cổ (hình 51 - 52).



Hình 50



Hình 51



Hình 52

[Chú ý]

Nếu người có triệu trứng trúng độc toàn thân như sốt, sợ lạnh, đau nhức nên kịp thời đến bệnh viện để được điều trị, khi cần phải dùng thêm thuốc để đề phòng bệnh nặng hơn.

Trong thời gian điều trị nên chú ý nghỉ ngơi, tránh bị cảm do gió lạnh. Uống nhiều nước đun sôi pha muối nhạt, nên ăn đồ ngọt, ăn nhiều thực phẩm chứa vitamin C như hoa quả, rau. Hạn chế ăn đồ ăn nhiều dầu mỡ. Hàng ngày nên tăng cường tập luyện, tăng khả năng đề kháng của cơ thể.

2. Co thắt hoành cách mô (chứng nấc)

Co thắt hoành cách mô biểu hiện là nấc, là do hoành cách mô bị co thắt dẫn đến khí xông ngược

lên trên, giữa cổ họng liên tục phát ra tiếng nấc không thể kiểm soát và tần suất số lần nấc ở mỗi người là không giống nhau.

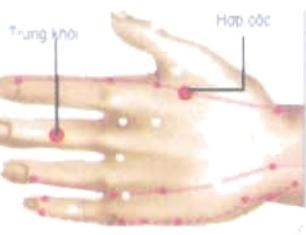
Có nhiều nguyên nhân gây ra nấc, người bình thường trong quá trình ăn đồ ăn quá nóng hoặc quá lạnh hoặc quá căng thẳng, hưng phấn, hoặc đột nhiên bị lạnh hoặc hít vào không khí lạnh sẽ bị nấc. Đây không phải là bệnh kéo dài, có thể tự khỏi, không cần điều trị đặc biệt.

Nấc cũng có thể do nhiều loại bệnh gây ra như tắc máu não, viêm não, cảm nắng, viêm ruột, tai biến mô hoành cách hoặc viêm phổi hoặc màng não. Ngoài ra, cơ thể hư nhược sau khi bị bệnh, quá mệt mỏi, nhạy cảm với thuốc cũng có thể gây nấc.

Thường thì chứng nấc sẽ tự động khỏi trong vài phút. Có khi nấc kéo dài 30 phút đến một giờ, gây bất tiện cho học tập, công việc. Lúc này dùng mát xa tay điều trị có thể đạt được hiệu quả như ý. Nhưng nếu nấc do bệnh gây ra nên tích cực điều trị bệnh nguyên phát.

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa bóp các huyệt Nội quan, Hợp cốc, Lao cung, Trung khôi. Thường xuyên dùng ngón tay xoa ấn huyệt đạo trên thì có thể ngừng nấc, nhưng khi không thể dừng nấc thì dùng thuốc châm cứu hoặc đầu tăm kích thích với lực nhất định sẽ có được hiệu quả như ý. Ngoài ra, nên chú ý tiến hành xoa ấn điểm nấc, để tăng cường hiệu quả điều trị (hình 53 - 54).



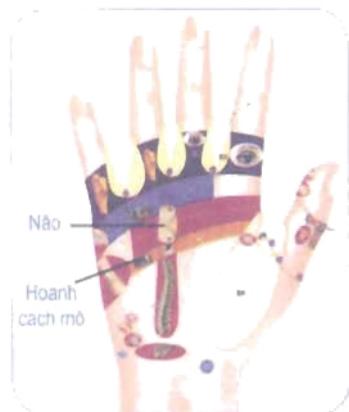
Hình 53



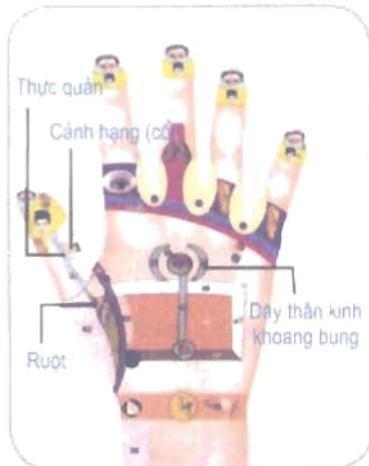
Hình 54

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Xoa ấn trung khu phản xạ hoành cách mô, dây thần kinh khoang ruột, bụng, ngực, cổ, thực quản, trọng điểm là mát xa ruột, hoành cách mô, dây thần kinh khoang bụng (hình 55 - 56).



Hình 55



Hình 56

[Chú ý]

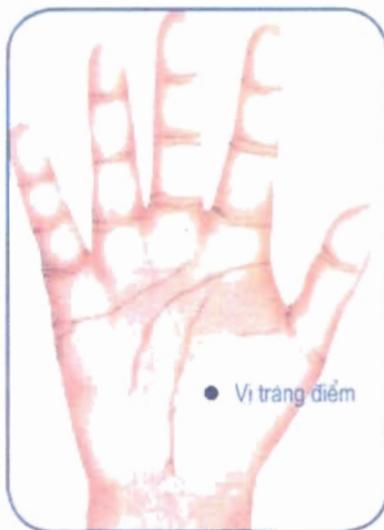
Khi mát xa thì tinh thần cần thả lỏng, giữ cho tâm trạng ổn định. Bình thường nên giữ tinh thần thoải mái, không ăn thực phẩm có tính sống lạnh, cay tanh, tránh bị lạnh, mệt mỏi.

3. Đau dạ dày

Đau dạ dày do co thắt dạ dày gây ra là một bệnh thường gặp, khi lên cơn đau có thể dẫn đến ngất xỉu. Co rút dạ dày do tinh thần lo lắng gây ra, gọi là co rút dạ dày tinh thần kinh, phần lớn phát tác khi bụng đói.

Viêm dạ dày cấp tính là chứng viêm phát sinh ở niêm mạc dạ dày, đồng thời đi kèm cảm giác đau. Nguyên nhân chủ yếu là do ăn uống quá mức, trúng độc thực phẩm, trúng độc thuốc, hoặc là một trong những triệu chứng khi tái phát bệnh nhiệt.

Đau dạ dày là chỉ một loại bệnh có triệu chứng chính là ở vùng dạ dày có cảm giác đau. Có nhiều chứng đau dạ dày nhưng phần lớn

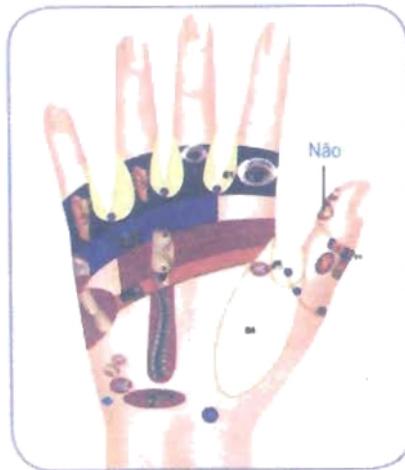


Hình 57

đều là do viêm dạ dày cấp tính và co thắt dạ dày gây ra.

Đau dạ dày thường kéo theo cả chứng đau lưng sườn, phần lớn có triệu trứng máu não không lưu thông, buồn nôn, biếng ăn, cồn cào, ợ chua, nôn ra nước trắng, đại tiện loãng hoặc táo bón, thậm chí nôn ọe, đi ngoài ra máu.

Khi bị đau cần bình tĩnh, áp dụng phương pháp mát xa tay để điều trị, triệu chứng sẽ giảm nhẹ, đạt được hiệu quả trị đau.



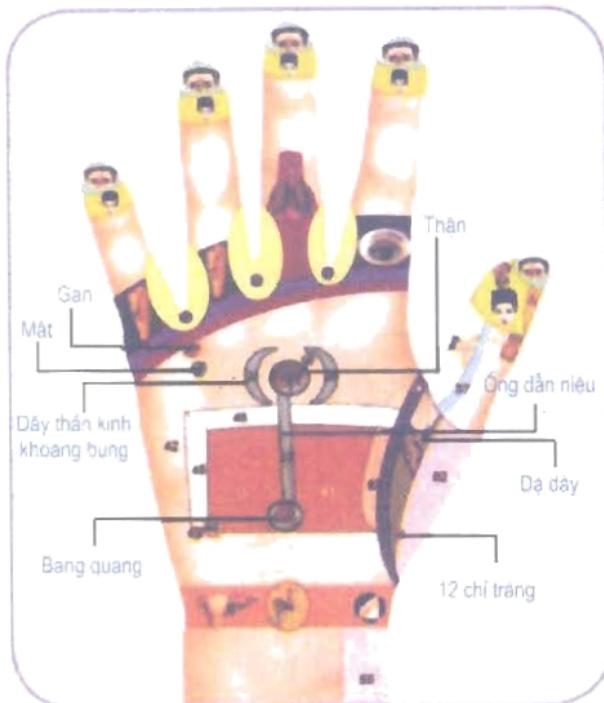
Hình 58

[Lựa chọn huyệt vị]

Vị tràng điểm có liên quan mật thiết đến khí quan tiêu hoá như ruột, dạ dày, thường thì khi đau dạ dày có thể kích thích vị tràng điểm. Khi viêm dạ dày cấp tính phát tác chỉ cần dùng vật có đầu nhọn kích thích

mạnh có thể kích thích có tính phản xạ đến phần não, ức chế chức năng dạ dày và ruột, giảm đau đớn.

Lạc linh ngũ nằm ở chỗ lõm xuống giữa xương bàn tay sau khớp giữa ngón tay thứ 2, thứ 3 ở mu bàn tay cũng có hiệu quả ngang với vị tràng điểm. Điểm khác biệt giữa kích thích vào vị tràng điểm và lạc ngũ linh là đau dạ dày do ăn uống quá nhiều dẫn đến kích thích vị tràng điểm nhưng nếu là đau dạ dày có tính thần kinh thì kích thích lạc linh ngũ khá hiệu quả (hình 57).



Hình 59

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa khu vực phản xạ của não, dạ dày, 12 chỉ tràng, dây thần kinh khoang bụng, thận, gan, mật, bàng quang, ống dẫn niệu, trọng điểm là mát xa trung khu phản xạ dạ dày, 12 chỉ tràng, dây thần kinh khoang bụng (hình 58 - 59).

[Chú ý]

Người bị đau dạ dày mà nôn mửa nghiêm trọng đặc biệt là do trúng độc thực phẩm dẫn đến nôn lập tức đến bệnh viện điều trị, tránh kéo dài bệnh tình. Bình thường cần chú ý ăn uống vệ sinh, không ăn thực phẩm lạnh, không đảm bảo vệ sinh.

4. Táo bón

Táo bón là triệu chứng đi kèm của nhiều loại bệnh, cũng có thể coi đây là một bệnh độc lập, biểu hiện lâm sàng chủ yếu là số lần đại tiện giảm đi và phân khô, khó bài thải.

Táo bón thường gặp phần lớn thuộc táo bón có tính đơn thuần, tức táo bón có tính chức năng và tính thói quen, thường do dạ dày và ruột giảm sút sự nhu động hoặc do co giật làm cho phân không thể thải ra ngoài như bình thường. Táo bón đặc biệt là do tính chất đường ruột, gọi là táo bón có tính khí chất.

Táo bón tuy có biểu hiện lâm sàng chủ yếu là phân khô, khó phân giải, thời gian giữa các lần đại tiện kéo dài. Nếu khoảng cách giữa các lần đại tiện kéo dài

nhung phân vẫn được thải ra dễ dàng thì không phải là hiện tượng táo bón. Nhưng nếu mỗi ngày đều đại tiện nhưng phân ít mà cứng cũng là táo bón.

Nguyên nhân của bệnh táo bón ngoài do bệnh tật và ăn uống không khoa học thì vận động không đủ và ức chế đại tiện cũng là một nhân tố chủ yếu hình thành bệnh táo bón. Rất nhiều người do quá bận rộn sau bữa ăn hoặc tinh thần căng thẳng mà ức chế đại tiện, đặc biệt buổi sáng sau khi thức dậy, chưa ăn sáng đã bắt đầu công việc là người dễ bị táo bón nhất.

Táo bón gây ra rất nhiều bất tiện, nghiêm trọng sẽ ảnh hưởng đến công việc và cuộc sống. Người bị táo bón dễ mệt mỏi, mất ngủ, nữ giới dễ bị chứng kinh nguyệt không đều, mụn cám, nám, da thô ráp. Nếu đại tiện cứng làm tổn thương niêm mạc có thể dẫn đến đi ngoài ra máu và nứt hậu môn. Phân ở trong đường ruột quá lâu sẽ làm cho đường ruột hấp thụ quá nhiều vật chất có độc trong phân như indole, amoniac gây ra triệu chứng toàn thân như đau đầu, chóng mặt.

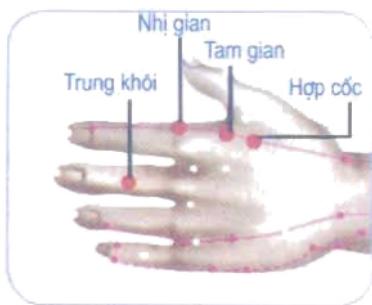
Đối với việc điều trị táo bón bón, có người cho rằng uống thuốc nhuận tràng thì có thể chữa khỏi, nhưng trên thực tế cách điều trị này sẽ tạo ra tính nhòn thuốc, dẫn đến tuần hoàn ác tính, càng làm bệnh táo bón nặng hơn. Phương pháp điều trị tốt nhất là chú ý điều chỉnh thói quen ăn uống, tăng cường mát xa phần tay, trị táo bón tận gốc.

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn các huyệt Lao cung, Hợp cốc, Nhị gian, Tam gian, Trung khôi, Tiện mật điểm (điểm bệnh táo) (hình 60 - 61).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ trực tràng, hậu môn, đại tràng, kết tràng, thận, ruột non, dây thần kinh khoang bụng, bàng quang, ống dẫn niệu, khu vực vị, tỳ, đại tràng. Trọng điểm mát xa trung khu phản xạ đại tràng, trực tràng, dây thần kinh khoang bụng, kết tràng.



Hình 60



Hình 61

[Chú ý]

Đối với táo bón do bệnh có tính khí chất dẫn đến nên chú ý điều trị bệnh nguyên phát. Ngoài ra, nên sắp xếp cuộc sống và công việc hợp lý, giảm áp lực, cần kết hợp làm việc và nghỉ ngơi. Tham gia vận động vừa phải. Hình thành thói quen đại tiện mỗi ngày vào thời điểm nhất định. Kỵ ăn đồ cay tanh, nên ăn nhiều thực vật, rau xanh, hoa quả chứa vitamin.

5. Tả mạn tính

Tả là một triệu chứng lâm sàng thường gặp, chỉ số lần đại tiện tăng lên, phân loãng, thậm chí phân giống như nước. Thường trong phân có 75 - 80% nước, nhưng nếu tỷ lệ này vượt quá 85% thì có thể phán đoán là mắc tả.

Tả kéo dài hơn hai tháng gọi là tả mạn tính, thường do bệnh viêm đường ruột, ung thư, dùng thuốc không đúng, cảm xúc bị xáo trộn dẫn đến tiêu hóa, hấp thụ gấp trở ngại. Triệu chứng này phát tác lặp đi lặp lại, khó chữa khỏi, có thể đi kèm triệu chứng bụng trương, đau bụng, ăn không ngon. Người bị nhẹ mỗi ngày đại tiện vài lần, nặng thì hơn 10 lần, phân tiết ra có thể lẫn với dịch nhầy và máu đặc.

Dựa vào vị trí phát bệnh có thể phân thành tả tính tiểu tràng, tả tính kết tràng và tả tính trực tràng. Chứng đau xung quanh rốn, sau khi đại tiện không khỏi, phân loãng thường là tả tính tiểu tràng. Nếu đau bụng muốn đi đại tiện, sau khi đại tiện bớt đau, đại tiện



Hình 62

dạng dịch nhờn hoặc có máu đặc thường là tả tính kết tràng. Nếu triệu chứng ngày càng nặng thì là tả do tai biến của trực tràng hoặc kết tràng hình chữ S.

[Lựa chọn huyệt vị]

Phúc tả điểm (điểm bệnh tả) là huyệt đạo điều trị tả tốt nhất, phối hợp với huyệt Tam gian, Hợp cốc thì càng hiệu quả (hình 62).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ trực tràng, hậu môn, ruột già, thận, ruột non, dây thần kinh khoang bụng, bàng quang, ống dẫn niệu, khu vực tỳ, vị, đại tràng. Trọng điểm mát xa trung khu phản xạ đại tràng, trực tràng, dây thần kinh khoang bụng, kết tràng.

[Chủ ý]

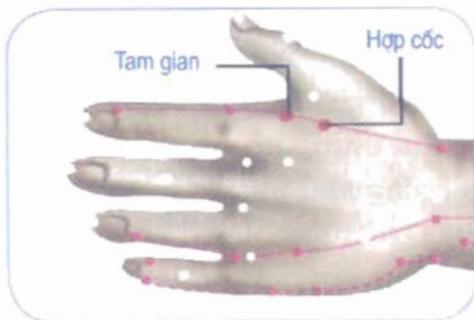
Nếu là tiêu chảy tính cảm nhiễm hay tiêu chảy dài ngày mà hiệu quả điều trị không tốt nên kịp thời đến bệnh viện để được chữa trị.

6. Trĩ

Trĩ là chỉ hiện tượng tĩnh mạch ở dưới hậu môn, trực tràng co lại, dịch máu tĩnh mạch chảy ngược gấp trở ngại bởi cục tĩnh mạch dạng tròn hoặc bầu dục màu xanh tím. Táo bón hoặc thời kỳ mang thai là nguyên nhân dễ hình thành bệnh trĩ.

Trĩ có thể phân bệnh chứng thành trĩ nội, trĩ ngoại, trĩ hỗn hợp. Trĩ nội bể ngoài có dịch nhầy, phần lớn là có biểu hiện đại tiện ra máu và hậu môn

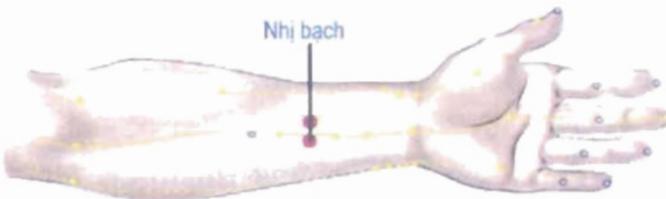
bị sưng, khi vật thải ra dẫn đến phản ứng viêm, gây ra đau. Trĩ ngoại, da ở viền hậu môn dẫn ra, sưng đau, có cảm giác có dị vật, không dễ chảy máu. Nếu mắc cả trĩ nội và trĩ ngoại là trĩ hỗn hợp.



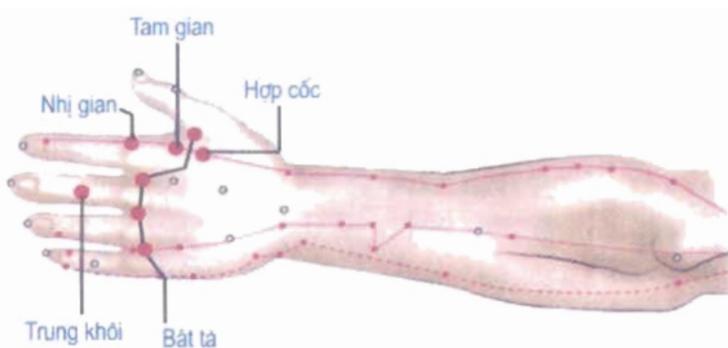
Hình 63

Triệu chứng chủ yếu của trĩ là xuất hiện búi trĩ, hậu môn sưng đau, ngứa, chảy máu. Trĩ có thể gây chảy máu tươi, máu lẫn với phân, đi ngoài ra máu lâu ngày có thể dẫn đến thiếu máu.

Trĩ là bệnh thường gặp, dễ phát. Do đó, điều trị bệnh này rất quan trọng, áp dụng phương pháp mát xa tay điều trị trĩ có hiệu quả khá tốt.



Hình 64



Hình 65

[Lựa chọn huyệt vị]

Mát xa các huyệt vị như Nhị bạch, Hợp cốc, Nhị gian, Tam gian, Trung khôi, Bát tà và Chỉ huyết điểm (điểm máu) và Tiện bí điểm (điểm táo bón). Cũng có thể châm cứu huyệt Hợp cốc, kích thích mạnh để nâng cao hiệu quả điều trị (hình 64 - 65).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Xoa ấn trung khu phản xạ hậu môn, trực tràng, ống dẫn niệu, bàng quang, thận, đốt sống lưng, xương chậu, kết tràng, đặc biệt là trung khu phản xạ hậu môn, trực tràng, xương chậu.

[Chú ý]

Khi trĩ ra máu nhiều nên chọn phương pháp thích hợp (dùng thuốc hoặc phẫu thuật). Nên duy trì đại tiện dễ, tạo thành thói quen ăn uống tốt, không ăn đồ cay tanh, giữ hậu môn sạch sẽ, tránh đứng hoặc ngồi lâu, thường xuyên thực hiện động tác co hậu môn, thúc đẩy tuần hoàn máu xung quanh hậu môn.

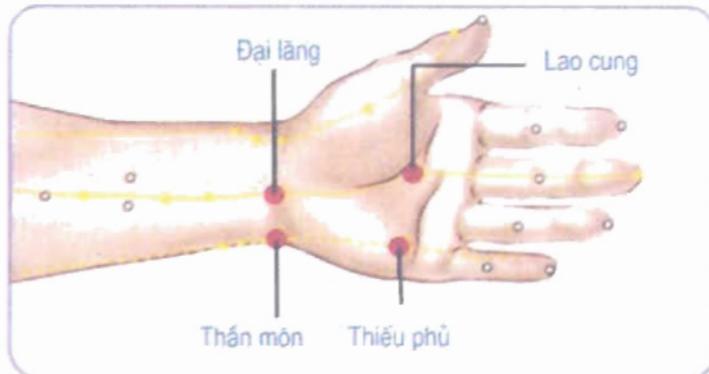
7. Nhịp tim thất thường

Nhịp tim thất thường là chỉ tần suất và nhịp co thắt của tim thất thường, người bình thường ở trạng thái yên tĩnh thì mỗi phút tim đập 60 - 100 lần, khi tim đập nhiều hơn phạm vi này hoặc tim đập loạn xạ thì thuộc vào nhóm người có triệu chứng nhịp tim thất thường. Biểu hiện lâm sàng là tim đập quá nhanh hoặc quá chậm tính đứt quãng, tim đập quá nhanh tính trận phát, truyền dẫn tâm phòng và tâm thất bị trở ngại, triệu chứng thường gặp là tim đập nhanh, tức ngực, chóng mặt, đuối sức.

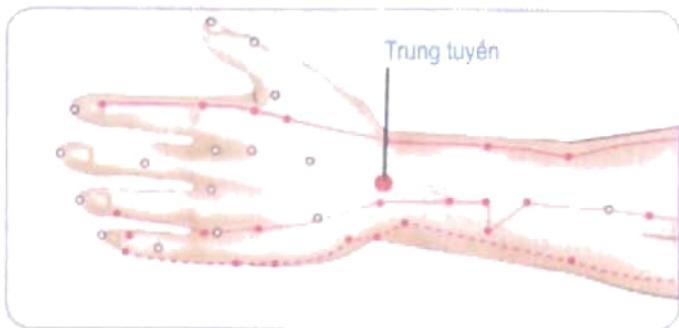
[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa bóp huyệt Thần môn, Đại lăng, Lao cung, Thiếu phủ, Hổ khẩu, Trung tuyễn (hình 66 - 67).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]



Hình 66



Hình 67

Mát xa trung khu phản xạ tim, não, tuyến thượng thận, đại não, cơ quan hô hấp khoang não, thận, bàng quang, ống dẫn niệu, đặc biệt là trung khu phản xạ tim, não, tuyến thượng thận.

[Chú ý]

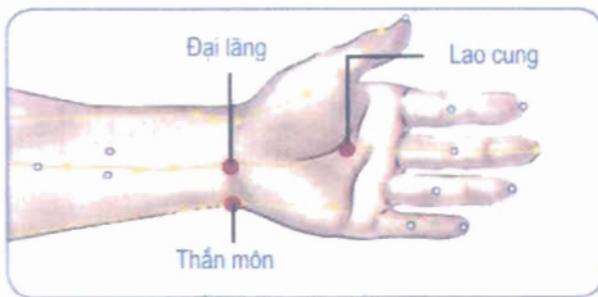
Khi mát xa tay để điều trị nhịp tim thất thường cần dùng lực nhẹ, thời gian cần ngắn. Trường hợp nghiêm trọng cần kiểm tra tìm rõ nguyên nhân, áp dụng phương pháp điều trị tương ứng. Ngoài ra, người bệnh nên giữ tâm trạng thoái mái, tránh kích động tâm lý, nên vận động vừa phải, kết hợp làm việc và nghỉ ngơi. Tránh ăn thực phẩm có tính kích thích như rượu, thuốc, trà đặc, cà phê đặc, thực phẩm chua cay.

8. Huyết áp thấp

Bệnh chứng do áp lực trong huyết quản giảm thấp dẫn đến gọi là bệnh huyết áp thấp, tiêu chuẩn của nó là áp lực tâm thu dưới 90mmHg hoặc áp lực tâm trương dưới 60mmHg.

Người bị huyết áp thấp phần lớn có thể chất suy yếu, sẽ có triệu chứng hoa mắt khi đứng dậy, thường thấy chóng mặt, hay quên, chân tay không có lực, tinh thần mệt mỏi, nhìn vật không rõ, tim đập nhanh, mất ngủ, hay gặp ác mộng, ù tai, đau đầu, thậm chí dễ ngất xỉu.

Cao huyết áp là dấu hiệu cho nhiều bệnh nguy hiểm, nhưng khi phát sinh huyết áp thấp thì đối với người bệnh cũng khá bất tiện. Huyết áp quá cao hoặc quá thấp đều có hại, có thể duy trì trạng thái huyết áp bình thường mới đảm bảo cơ thể khoẻ mạnh.



Hình 68

[Lựa chọn huyệt vị]

Việc cần nhất đối với người bị huyết áp thấp là thúc đẩy tuần hoàn máu mà cơ quan đảm nhiệm nhiệm vụ quan trọng tuần hoàn dịch máu là tim, do đó khi kích thích vào bàn tay nên kích thích vào những huyệt của tâm bao kinh. Tâm bao kinh có liên quan mật thiết đến tim do đó có thể xoa ấn các huyệt Hợp cốc, Lao cung, Đại lăng, Thần môn, Trung chử,

Thăng áp điểm (điểm tăng áp), An miên điểm (điểm ngủ) (hình 68 - 69).

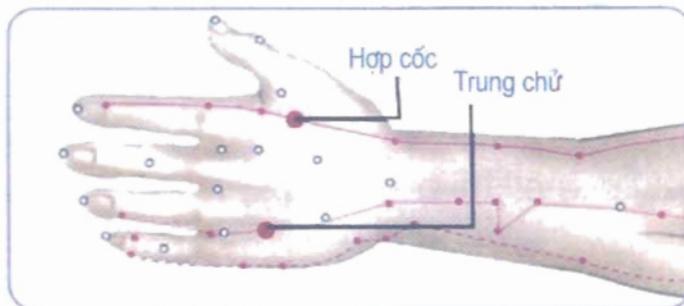
[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Xoa ấn trung khu phản xạ tuyến thương thận, ống dẫn niệu, đại não, khu vực huyết áp, tim, tuyến giáp trạng, thận, bàng quang, thùy thể, đặc biệt là trung khu phản xạ tuyến thương thận, đại não, tuyến giáp trạng, tim.

[Chú ý]

Cần tìm hiểu kỹ nguyên nhân gây ra huyết áp thấp, nhầm vào nguyên nhân phát bệnh để có phương pháp điều trị, khi cần phải dùng thuốc điều trị.

Ngoài ra, sinh hoạt cần theo quy luật, bình thường phải chú ý vận động cơ thể và có chế độ ăn uống khoa học, giữ tâm trạng tốt, cai thuốc, rượu, người xuất hiện huyết áp thấp tính thể vị, cần tiến hành thay đổi dần dần thể vị, tránh đột ngột đứng lên hay ngồi xuống.



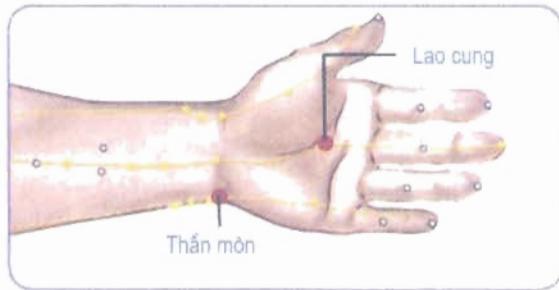
Hình 69

9. Di tinh

Di tinh là một bệnh chứng gặp ở hệ thống sinh sản của nam giới khi trưởng thành chỉ tình trạng không quan hệ tình dục hay thủ dâm mà vẫn xuất tinh. Thường ở nam giới chưa kết hôn bước, mỗi tháng xuất hiện hiện tượng di tinh 2 - 3 lần là phản ứng sinh lý bình thường. Nếu 1 tuần di tinh xuất hiện nhiều lần thậm chí 1 đêm di tinh xuất hiện nhiều lần hoặc thường bị di tinh khi bản thân có cuộc sống tình dục bình thường hoặc tinh dịch tiết ra lúc đang thức thì là bệnh chứng, đồng thời thường kèm theo biểu hiện mệt mỏi, thiếu lực, chóng mặt, ù tai, lưng chân nhức mỏi.

[Lựa chọn huyệt vị]

Mát xa huyệt Thần môn, Lao cung, Hậu khê, Dương trì, Tiểu cốt không, An miên điểm (hình 70 - 71).



Hình 70

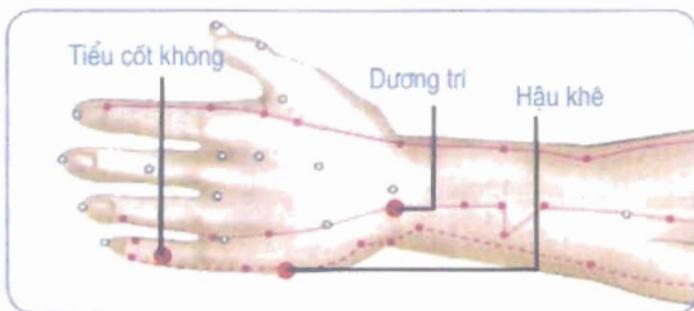
[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Ấn xoa trung khu phản xạ thận, tuyến thượng thận, gan, tim, đại não, thùy thể, tuyến sinh sản, ống

dẫn niệu ra ngoài, bàng quang, tuyến tiền liệt, dây thần kinh khoang bụng, đặc biệt là trung khu phản xạ thận, tuyến thượng thận, thùy thể, tuyến sinh sản, tim, đại não.

[Chú ý]

Tăng cường luyện tập, tăng cường thể chất, làm việc khoa học, tránh thủ dâm và cần nghỉ ngơi tinh dưỡng.



Hình 71

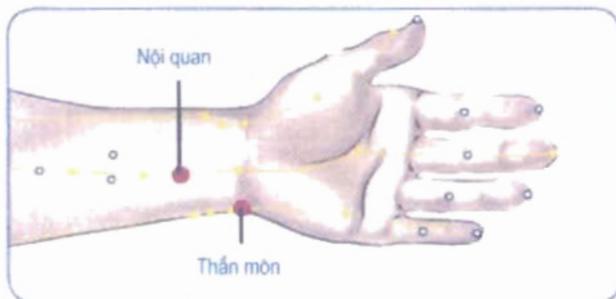
10. Viêm thận mạn tính

Viêm thận mạn tính là tên gọi tắt của chứng viêm tiểu cầu thận mạn tính, là một bệnh thận mạn tính thường gặp, bệnh thường kéo dài liên tục trên 1 năm, xuất hiện nhiều ở nam giới, phát bệnh phần lớn ở thời kỳ thanh niên.

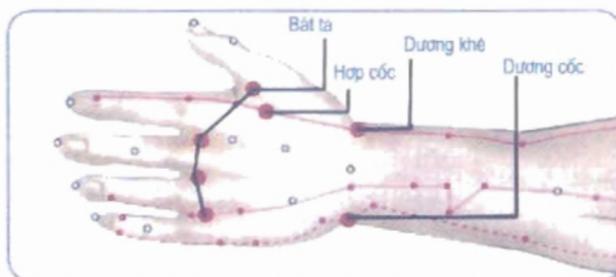
Chức năng sinh lý của thận chủ yếu là dừng ở việc loại bỏ vật chất có hại và chất thải trong dịch máu theo đường tiết niệu, để làm sạch dịch máu, duy trì thành phần nhất định trong dịch máu. Sau khi

thận bị tổn thương thì các chất thải trong cơ thể không những không thể thải ra hết mà còn phân tán ra khắp nơi theo dịch máu, ảnh hưởng đến chức năng bình thường của tổ chức toàn thân và khí quan, từ đó sinh ra các bệnh chứng.

Biểu hiện của bệnh viêm thận mạn tính khá đa dạng, thường triệu chứng không rõ, có người có triệu trứng huyết niệu, phù thũng, cao huyết áp, protein niệu, bụng trướng, thiếu máu... Phần lớn bệnh càng ngày càng nặng, nhưng có một số triệu chứng có thể giảm một phần hoặc toàn bộ.



Hình 72



Hình 73

[Lựa chọn huyệt vị]

Mát xa huyệt Hợp cốc, Thần môn, Nội quan, Dương khê, Dương cốc, Bát tà (hình 72 - 73).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Xoa ấn trung khu phản xạ thận, tuyến thượng thận, ống dẫn niệu, bàng quang, dây thần kinh khoang bụng, lá lách, phổi, hạch thận trên và thận dưới. Trọng điểm mát xa trung khu phản xạ thận, tuyến thượng thận, ống dẫn niệu, bàng quang, hạch bạch huyết thận trên và dưới (hình 73).

[Chủ ý]

Trong quá trình điều trị nên quan sát sự tiến triển của bệnh tình, ngăn ngừa tình trạng bệnh xấu đi, khi cần nên đến bệnh viện để được điều trị. Ngoài ra, nên tránh đồ ăn chứa muối, kiềm, tránh bị cảm, không nên để cơ thể rơi vào tình trạng quá mệt mỏi, nên chú ý duy trì quen vệ sinh cá nhân tốt.

11. Viêm nhiễm niệu đạo

Viêm nhiễm niệu đạo là biến tính viêm do khuẩn bệnh xâm nhập hệ thống tiết niệu, bệnh phát nhanh, bệnh trình ngắn. Bệnh có các đặc trưng lâm sàng chủ yếu như đi vệ sinh liên tục, đau buốt, tắc nghẽn, tiểu ra máu và đau trường bụng dưới.

Viêm niệu đạo lâm sàng phân thành viêm niệu đạo trên và dưới, biểu hiện của chúng có sự khác

biệt. Viêm niệu đạo trên thường gặp nhất là viêm bể thận mạn tính và viêm bể thận cấp tính, thường có triệu chứng đau lưng, sốt. Viêm niệu đạo dưới chủ yếu có triệu chứng viêm bàng quang, viêm niệu đạo, thường niệu huyệt. Niệu huyệt là sự hiện diện của hồng cầu trong nước tiểu.

Niệu đạo của cơ thể người có tính năng tự làm sạch nhất định, có thể chống lại vi khuẩn xâm nhập. Khi thể chất hư yếu, sức đề kháng của cơ thể giảm xuống không thể kịp thời loại bỏ vi khuẩn xâm nhập, dẫn đến vi khuẩn sinh sôi trong niệu đạo, từ đó hình thành viêm niệu đạo dẫn đến các triệu chứng lâm sàng.

Người bị viêm nhiễm niệu đạo cấp tính nên xem xét điều trị bằng thuốc, kịp thời đến bệnh viện điều trị, tránh bỏ lỡ cơ hội điều trị bệnh. Mát xa phần tay thích hợp cho người viêm niệu đạo mạn tính, giúp nâng cao sức đề kháng của cơ thể, loại bỏ khuẩn bệnh.

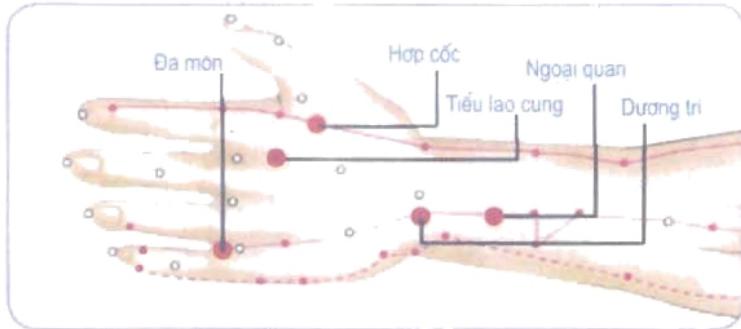
[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hợp cốc, Ngoại quan, Dạ môn, Dương trì, Ngoại lao cung, Dạ niệu điểm, Yêu thống điểm (hình 74).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ thận, tuyến thượng thận, ống dẫn niệu, bàng quang, niệu đạo, dây thần kinh khoang bụng, hạch bạch huyết thân trên

và dưới, đốt sống lưng, xương chậu, đặc biệt là trung khu phản xạ thận, ống dẫn niệu, bàng quang, niệu đạo.



Hình 74

[Chú ý]

Bình thường chú ý nghỉ ngơi, uống nhiều nước, duy trì thói quen vệ sinh, nên uống đủ nước và đúng cách, kỵ ăn đồ kích thích, tanh, cay.

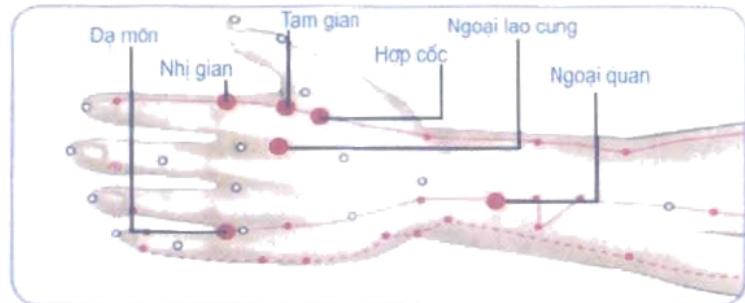
12. Sỏi thận, tiểu tiện mất kiểm soát

Sỏi thận, mất khả năng kiểm soát tiểu tiện là bệnh trở ngại ở chức năng bàng quang thường gặp. Cả hai đều có thể đi kèm triệu chứng đau lưng, mệt mỏi không có lực, ăn ít, nhưng mỗi bệnh lại có đặc trưng riêng.

Sỏi thận có đặc trưng chủ yếu là tiểu tiện khó bàng quang căng, tiểu nhiều và mất khả năng kiểm soát. Tiểu tiện mất kiểm soát có hai mức độ đó là khó để khống chế hoặc hoàn toàn không thể khống chế.

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hợp cốc, Nhị gian, Tam gian, Dạ môn, Ngoại lao cung, Yêu thống điểm (hình 75).



Hình 75

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ thận, tuyến thượng thận, bàng quang, ống dẫn niệu, niệu đạo, dây thần kinh khoang bụng, gan, phổi, đốt sống lưng, xương chậu, đặc biệt là trung phu phản xạ thận, ống dẫn niệu, bàng quang, niệu đạo.

[Chú ý]

Trước khi điều trị nên hiểu rõ nguyên nhân dẫn đến hai bệnh này, vì người do các bệnh có tính khí chất như ung thư gây ra thì nên kịp thời đến bệnh viện điều trị, để tránh bệnh kéo dài. Ngoài ra, nên chú ý nghỉ ngơi, tránh làm việc quá sức, kỵ ăn đồ lạnh, cay, tanh.

13. Đau đầu

Đau đầu chỉ hiện tượng đau phần nửa trên của đầu, là một triệu chứng thường gặp trong các loại

bệnh cấp, mạn tính. Nguyên nhân dẫn đến đau đầu đại khái có thể phân thành hai loại lớn bệnh bên trong và bệnh bên ngoài.

Bệnh ở vùng đầu hay bệnh ở các bộ phận khác đều có thể dẫn đến đau đầu, chứng bệnh có thể cấp hay mạn tính, có thể nhẹ hay nặng. Đau đầu có thể xuất hiện riêng biệt cũng có thể đi kèm triệu chứng khác.



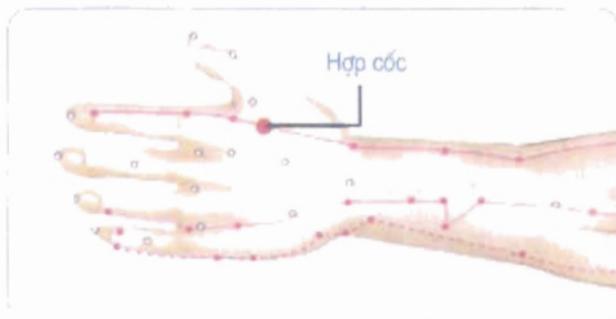
Hình 76

Mát xa tay có hiệu quả điều trị khá tốt đối với đau đầu do cao huyết áp mạn tính, đau nửa đầu, đau đầu tính thần kinh huyết quản, đau đầu do cảm và đau đầu do không rõ nguyên nhân.

[Lựa chọn huyệt vị]

Mát xa huyệt Hợp cốc, Liệt khuyết, Đại lăng có thể có hiệu quả đối với các triệu chứng đau đầu, khi kích thích có thể dùng kim, tăm hay ghim tóc. Ngoài ra, khi đau nửa đầu trước thì kích thích Tiên đầu điểm. Đau đỉnh đầu thì kích thích Đầu đỉnh điểm.

Đau lèch đầu kích thích Thiên đầu điểm. Đau sau đầu kích thích Hậu đầu điểm, Có thể dùng thuốc châm cứu hoặc dùng tăm, ghim tóc kích thích đầu cuối, triệu chứng càng nặng thì mức độ kích thích càng mạnh (hình 76 - 77).



Hình 77

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ đại não, hốc trán, thùy thể, thần kinh tam xoa, cổ, thận, tuyến thượng thận, bàng quang, ống dẫn niệu, bán cầu não, đặc biệt là trung khu phản xạ đại não, thùy thể, cổ.

[Chú ý]

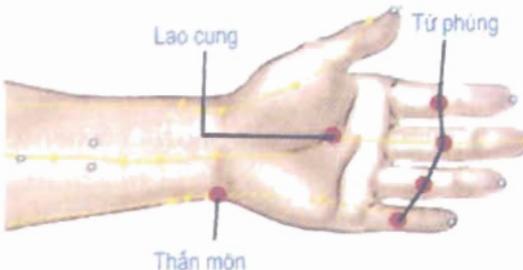
Đối với triệu chứng đau đầu nặng, bệnh mang tính cảm nhiễm, bệnh trong đầu hoặc đau đầu trong thời gian khá dài, hiệu quả điều trị không tốt nhất định cần đến bệnh viện điều trị, tránh kéo dài bệnh tình. Ngoài ra, bình thường nên chú ý điều chỉnh tâm lý, tránh tâm trạng căng thẳng dẫn đến đau đầu hoặc chứng đau đầu nặng hơn.

14. Trúng gió

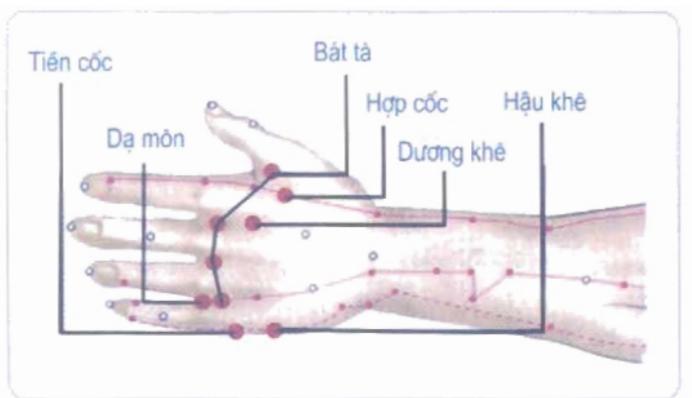
Trúng gió còn gọi là sự cố huyết quản não, bao gồm hai loại lớn là có tính chảy máu và tính thiếu máu: Chảy máu não, khoang dưới của màng màng nhện chảy máu và tụ máu não, tắc mạch máu não, co thắt huyết quản não.

Trúng gió có biểu hiện lâm sàng chủ yếu là đột nhiên hôn mê, liệt nửa người, thường biểu hiện là tê liệt không hoàn toàn, hoặc tê liệt hoàn toàn một bên chi, cảm giác, mắt miệng méo lệch, nuốt khó, nói gấp trở ngại, tiểu tiện mất khả năng kiểm soát.

Nguyên nhân trúng gió khá phức tạp. Cao huyết áp, bệnh tim, tiểu đường, hút thuốc, uống rượu, nhiều mỡ trong máu, béo phì, di truyền đều là nhân tố nguy hiểm dẫn đến trúng gió. Mát xa tay có thể là biện pháp hiệu quả ngăn ngừa điều trị di chứng sau khi trúng gió.



Hình 78



Hình 79

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn các huyệt Lao cung, Hợp cốc, Hậu khê, Tiên cốc, Thần môn, Dạ môn, Bát tà, Ngoại lao cung, Tứ phùng (hình 78 - 79).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ đại não, hốc trán, tiêu não, bán cầu não, cột sống, vai cổ, thận, ống dẫn niệu, bàng quang, khí quan cân bằng, vai, khuỷu tay, đầu gối, mông. Trọng điểm mát xa là đại não, bán cầu não, bàng quang.

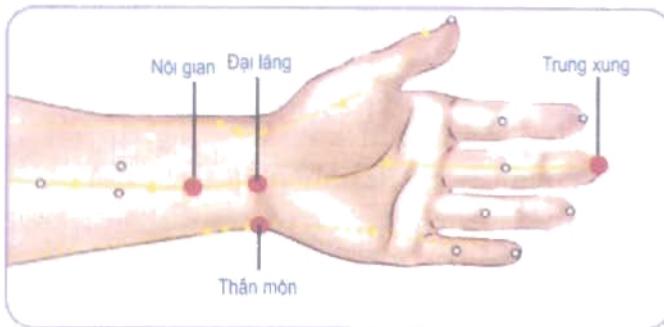
[Chú ý]

Mát xa tay thích hợp cho người có bệnh tinh ổn định sau khi trúng gió đặc biệt là di chứng sau khi trúng gió. Đối với người bệnh ở thời kỳ cấp tính nên dùng thuốc cấp cứu. Trong khi điều trị cần tăng cường rèn luyện chức năng của các chi, chú ý bảo vệ cơ thể để tránh gió lạnh, tránh đồ ăn cay, tanh.

15. Mất ngủ

Mất ngủ phần lớn là bệnh có tính chức năng thần kinh, có triệu chứng chính là khó ngủ, sau khi ngủ dễ tỉnh giấc, hoặc sau khi ngủ hay mơ, thường đi kèm chóng mặt, trí nhớ giảm sút.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến mất ngủ nhưng phần lớn là do áp lực tinh thần, kích động cảm xúc, tinh thần căng thẳng, kích thích tinh thần quá độ, gặp khó khăn khó giải quyết, làm cho lớp màng ở đại não mất cân bằng giữa hưng phấn và ức chế, dẫn đến khó ngủ, mất ngủ... dẫn đến suy nhược, tinh thần sa sút.

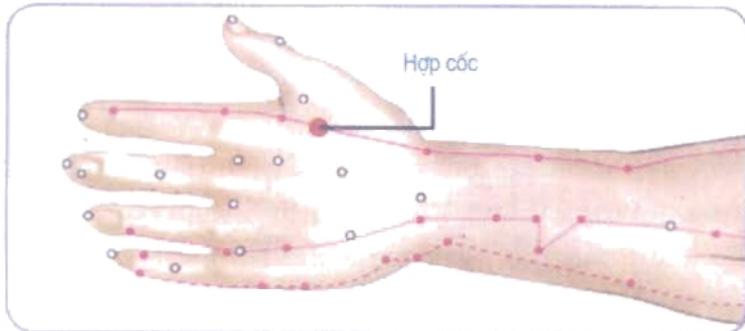


Hình 80

[Lựa chọn huyệt vị]

Đông y cho rằng, tim và thận giao nhau, âm dương hỗ trợ nhau là tiền đề cho giấc ngủ. Mát xa huyệt vị có liên quan đến tim, thận là máu chốt để đạt được hiệu quả điều trị. Bất luận là mất ngủ do nguyên nhân nào thì cũng nên xa huyệt vị liên quan

dến tim, thận. Do đó có thể ấn xoa huyệt Thần môn, Hợp cốc, Nội quan, Trung xung, Đại lăng, An miên điểm (hình 80 - 81).



Hình 81

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ đại não, bán cầu não, thùy thể, dây thần kinh khoang bụng, tuyến giáp, thận, bàng quang, ống dẫn niệu, lá lách, tim, dạ dày. Trọng điểm mát xa trung khu phản xạ thân trên, bán cầu não, thùy thể, dây thần kinh khoang bụng, tim.

[Chú ý]

Nên giữ tâm trạng lạc quan, chú ý điều tiết tinh thần. Cần tránh mệt mỏi, nên ăn nhạt, tránh dùng rượu, thuốc, đồng thời cần tiến hành rèn luyện thể thao hợp lý.

16. Chứng lú lẫn ở người già

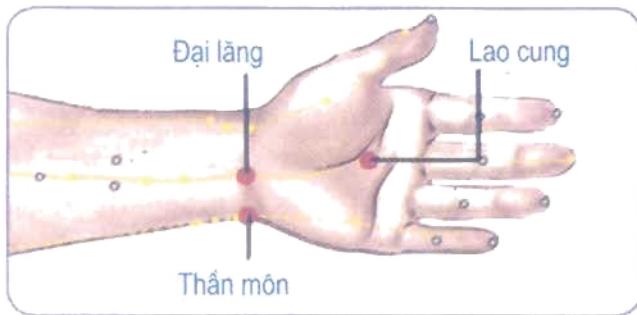
Chứng lú lẫn ở người già là một loại bệnh biến có tính khí chất mạn tính thường gặp ở người già,

là do suy thoái có tính kéo dài của tổ chức não và thay đổi có tính sụt giảm. Bệnh phần lớn phát sau độ tuổi 65.

Triệu chứng lú lẫn ở người già thời kỳ đầu phần lớn là có sự thay đổi tính cách, người bệnh biểu hiện ra sự chủ quan, bảo thủ, tự kỷ, hẹp hòi, không thích tiếp xúc, giao lưu, cảm xúc không ổn định, dễ phản nộ, không biết xấu hổ, không biết tự giữ vệ sinh, thậm chí khó có thể kiểm soát hành động.

Một triệu chứng khác của chứng lú lẫn ở người già là trở ngại về trí nhớ, thường đa nghi.

Bệnh này không có phương pháp điều trị đặc biệt nhưng mát xa tay thường xuyên có thể ngăn ngừa bệnh nặng thêm, giảm triệu chứng lâm sàng.



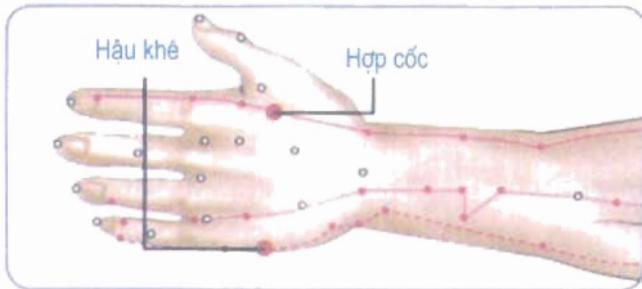
Hình 82

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn các huyệt vị như Lao cung, Đại lăng, Thần hợp, Hợp cốc, Hậu khê, Định kinh điểm, An miên điểm (hình 82 - 83).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ đại não, tiểu não, thùy não, hốc trán, tuyến thượng thận, tim, lá lách, thận, cổ, dây thần kinh khoang bụng, bán cầu não, hạch bạch huyết thân trên và dưới, tuyến giáp, bàng quang, ống dẫn niệu, đặc biệt là trung khu phản xạ đại não, tiểu não, thùy thể, tuyến thượng thận, tim.



Hình 83

[Chú ý]

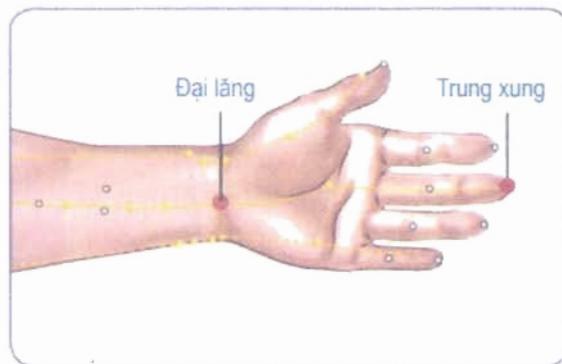
Người già cần giữ trạng thái tinh thần lạc quan, chủ động tiếp nhận những vấn đề mới, thường xuyên có những kích thích nhất định đến não, ngăn sự suy giảm chức năng của não.

17. Lo lắng bất an

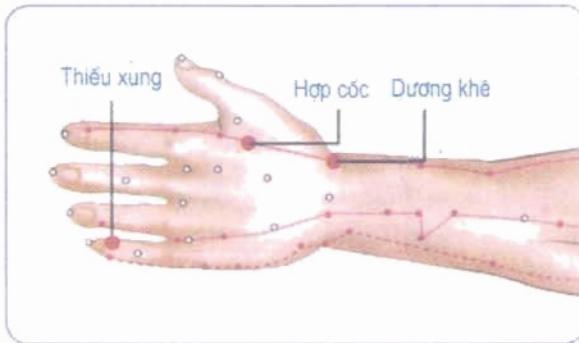
Lo lắng bất an là một loại trạng thái tinh thần căng thẳng do nhu cầu không được đáp ứng tích luỹ thành.

Trong xã hội bận rộn, bất kỳ ai cũng sẽ có áp lực tâm lý, từ đó tạo ra cảm giác lo lắng. Dù là những

những sự việc rất nhỏ trong cuộc sống như công việc, quan hệ giao tiếp, giáo dục trẻ nhỏ, giao thông đều có khả năng gây ra lo lắng. Càng lo lắng càng dễ phạm sai lầm, xử lý quan hệ giao tiếp càng kém, lâu dần sẽ dẫn đến suy giảm tinh thần.



Hình 84



Hình 85

[Lựa chọn huyệt vị]

Huyệt Thiếu xung và Trung xung là những huyệt đạo điều trị lo lắng bất an hiệu quả, phối hợp với kích

thích huyệt Đại lăng, huyệt Dương khê có thể nâng cao hiệu quả (hình 84 - 85).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ đại não, bán cầu não, thùy thể, dây thần kinh khoang bụng, tuyến giáp, tim, thận, bàng quang, ống dẫn niệu, đặc biệt là trung khu phản xạ đại não, bán cầu não, thùy thể, dây thần kinh khoang bụng, tuyến giáp trạng, tim.

[Chú ý]

Trong thời gian điều trị bệnh nên giữ tinh thần lạc quan, tránh lo lắng quá độ. Tránh làm việc mệt mỏi, nên ăn đồ ăn nhạt, kiêng rượu thuốc, đồng thời cần chú ý rèn luyện thể thao hợp lý.

18. Bệnh gút

Bệnh gút là bệnh do piurin (hợp chất hữu cơ) trao đổi rối loạn gây ra, dẫn đến nâng cao nồng độ ure trong máu, chứng sưng đỏ khớp thường xuyên phát tác, các khớp dị dạng, sỏi gút dần dần trở thành đặc trưng lâm sàng chủ yếu, trong đó thường gặp nhất là khớp ngón cái và mu bàn chân.

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hợp cốc, Hậu khê, Bát tà, Chỉ thống điểm (hình 86).

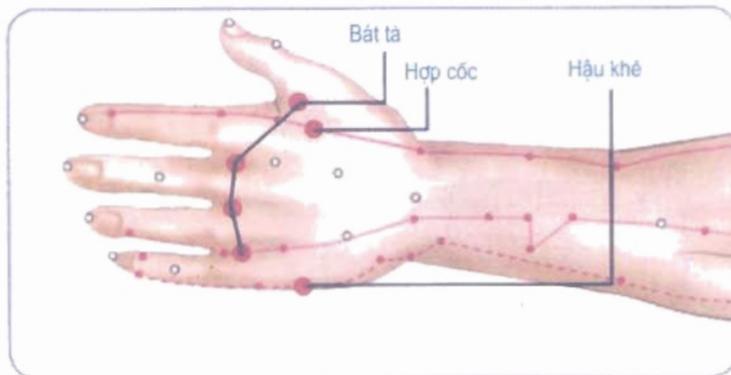
[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ thùy thể, tuyến giáp trạng, thận, tuyến thượng thận, hạch bạch huyết

thân trên và dưới, tuyến sinh sản, hạch bạch huyết tuyến ngực, bàng quang, ống dẫn niệu, đặc biệt là trung khu phản xạ tuyến giáp, thận, thùy thê, tuyến thượng thận.

[Chú ý]

Bệnh này ở thời kỳ cấp tính chủ yếu là đau, nên chọn điều trị bằng thuốc là chính. Bình thường nên chú ý điều tiết, tránh ăn các loại quả cứng, nội tạng động vật, hải sản, uống rượu, hút thuốc, nên uống nhiều nước, tránh căng thẳng tinh thần, mệt mỏi, bị lạnh.



Hình 86

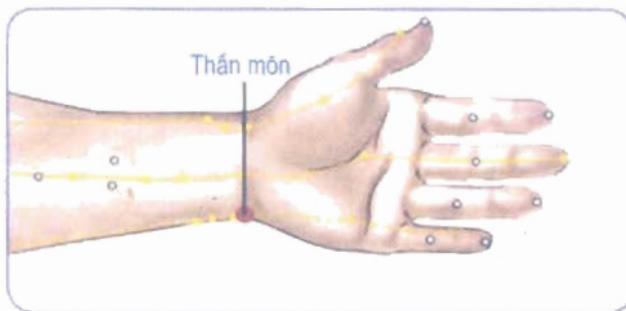
19. Chứng béo phì

Béo phì là do mỡ tích tụ nhiều dưới da, trọng lượng cơ thể vượt quá 20% trọng lượng tiêu chuẩn hoặc chỉ số MBI trên 24.

Mát xa tay có hiệu quả giảm béo hơn nữa không tạo ra tác dụng phụ. Đối với béo phì do nội tiết mất cân bằng gây ra thì mát xa tay có tác dụng điều tiết nội tiết, từ đó giúp điều tiết, trao đổi mỡ trong cơ thể. Đối với béo phì do ăn quá lượng, mát xa tay tập trung điều tiết đường ruột, dạ dày, giảm hấp thụ thực phẩm, từ đó giảm tích trữ mỡ.

[Lựa chọn huyệt vị]

Kích thích huyệt Hậu khê, Thần môn, Hợp cốc, Bát tà, Trung tuyến. Để làm giảm chức năng của ruột, kích thích mạnh là cần thiết, kích thích cho đến khi thấy đau thì dừng lại. Nếu kích thích không đủ mạnh sẽ phản tác dụng (hình 87 - 88).



Hình 87

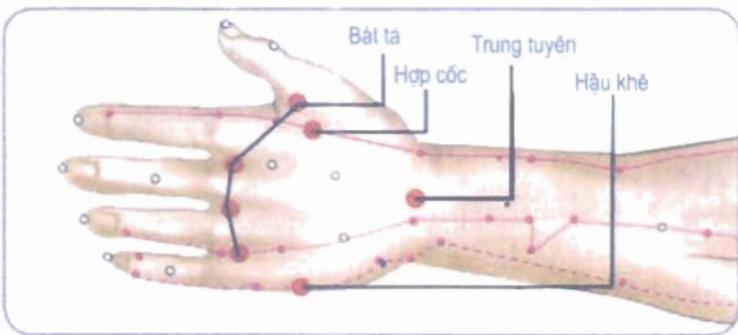
[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ tuyến giáp, thùy thể, dạ dày, 12 chỉ tràng, tuy, thận, bàng quang, ống dẫn niệu, lá lách, tuyến thượng thận, dây thần kinh khoang bụng. Trọng điểm kích thích mạnh vào

trung khu phản xạ tuyến giáp trạng, tuy, thùy thể, dạ dày.

[Chú ý]

Người mắc chứng béo phì tính tái phát nên chú ý điều trị bệnh nguyên phát. Ngoài ra nên chú ý không chế ăn, đặc biệt là các đồ ăn nhiều mỡ, nhiều đường, giàu nhiệt lượng, đồng thời tích cực tham gia vận động thể thao.



Hình 88

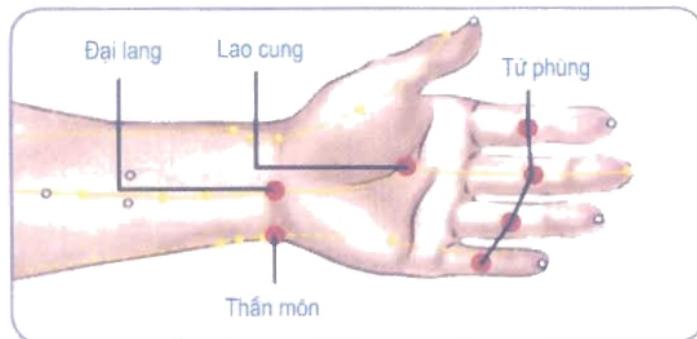
20. Chức năng tuyến giáp giảm sút

Chức năng tuyến giáp giảm sút gọi tắt là cường tuyến giáp, là bệnh có tính nội tiết do tế bào tuyến giáp phân tiết quá nhiều gây ra, phần lớn gặp ở nữ giới tuổi trung niên.

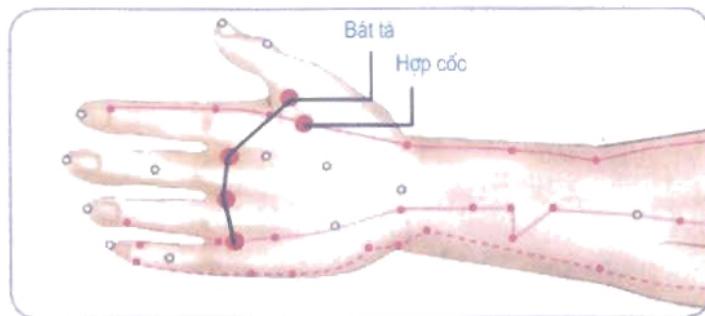
Bệnh cường tuyến giáp có triệu chứng chủ yếu là tuyến giáp sưng đỏ, ăn uống giảm sút, tim đập nhanh, tâm lý nóng vội, cơ thể gầy sút, ra mồ hôi, tay run. Nếu bệnh cường tuyến giáp lâu ngày không

được khống chế hiệu quả có thể dẫn đến bệnh cơ tim tính cường giáp phát tác.

Điều trị bệnh cường giáp nên điều trị tổng hợp bằng thuốc là chính, mát xa tay chỉ là phương pháp phụ trợ, dùng để tăng cường hiệu quả điều trị của thuốc.



Hình 89



Hình 90

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hợp cốc, Thần môn, Đại lăng, Lao cung, Bát tà, Tứ phùng (hình 89 - 90).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ thùy thể, tuyến giáp, đại não, thận, tuyến thận, tim, dây thần kinh khoang bụng, hạch bạch huyết thân trên và dưới, rãnh ở bụng, bàng quang, ống dẫn niệu, mắt, mát xa trọng điểm thùy thể, tuyến giáp, thận, tim.

[Chú ý]

Nên kết hợp các thực vật chữa iốt, như tảo tía, rong biển, ky ăn thức ăn nhiều dầu mỡ, hút thuốc hay uống rượu, cần giữ tâm trạng thư thái, chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi.

21. Triệu chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh

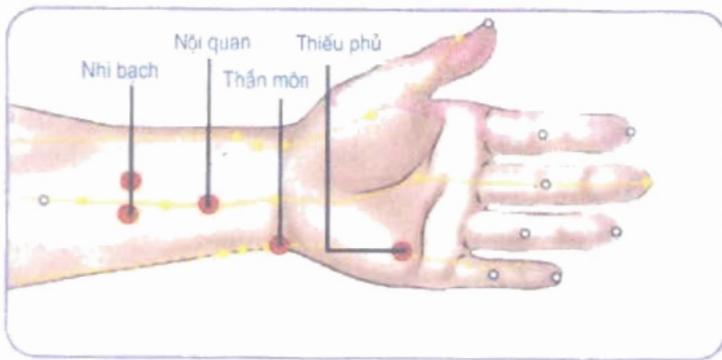
Đa số phụ nữ ở khoảng 45 - 55 tuổi bắt đầu tắt kinh, trước và sau khoảng thời gian này gọi là thời kỳ mãn kinh. Đối với nam giới mà nói thì tương đương với bước vào tuổi già.

Nữ sau khi vào thời kỳ mãn kinh thì chức năng buồng trứng giảm xuống, estrogen bắt đầu theo đó mà giảm phân tiết, dẫn đến hệ thống nội phân tiết và chức năng thần kinh tự chủ mất cân bằng, xuất hiện một số triệu chứng lâm sàng, đây chính là chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh, còn gọi là chứng tổng hợp khi tắt kinh.

Phần lớn phụ nữ ở vào thời kỳ mãn kinh thường có chu kỳ kinh bình thường chuyển sang rối loạn, kỳ kinh giảm đi, lượng máu kinh ít, cho đến khi hết. Một số phụ nữ có chu kỳ kinh kéo dài, lượng máu

nhiều; một số ít phụ nữ kinh nguyệt đột nhiên mất hẳn, một số phụ nữ còn có triệu chứng ra mồ hôi, phát nhiệt, thiếu lực, khó chịu, hoa mắt, ù tai, dễ bị kích động, vú sưng đau, tứ chi tê, ngoại âm và âm đạo ngứa.

Thời kỳ mãn kinh là lần thứ hai sinh lý cơ thể có những biến đổi, toàn bộ cơ thể do mất cân bằng chức năng hệ thống nội tiết sinh ra một loạt bệnh chứng, trong đó thường gặp nhất là cao huyết áp, xơ cứng động mạch, viêm khớp, đau các khớp, dinh dưỡng cơ thịt không tốt, bệnh cường tuyến giáp, tiểu đường, bệnh ở hệ thống tiết niệu. Do đó, ở thời kỳ mãn kinh nên chú ý tâm ý và sức khoẻ, nếu xuất hiện chứng tổng hợp ở thời kỳ mãn kinh nên kịp thời điều trị.

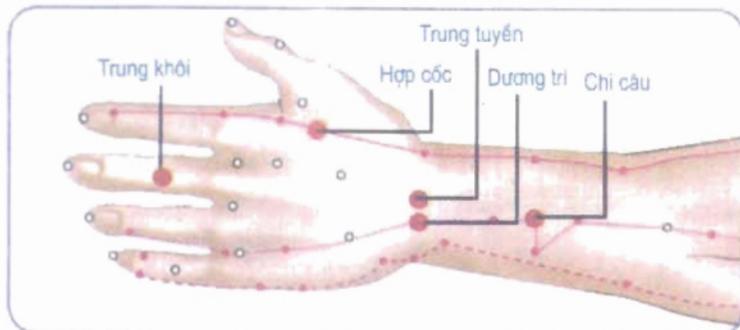


Hình 91

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hợp cốc, Thiếu phủ, Thân môn, Dương trì, Trung tuyến, Trung khôi, Nội quan, Chi

câu, Nhị bạch, An miên điểm. Người có triệu chứng nghiêm trọng có thể đốt thuốc, dùng nhiệt độ cao kích thích hoạt hoá chức năng nội tiết của cơ thể, làm cho quá trình phân tiết các kích tố và trạng thái tinh thần được ổn định (hình 91 - 92).



Hình 92

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

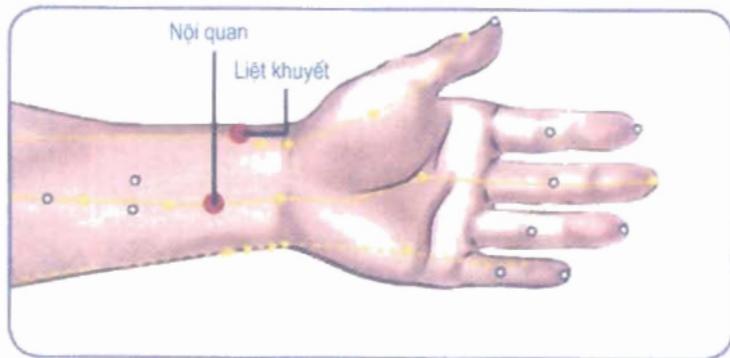
Mát xa trung khu phản xạ như thùy thême, đại não, tim, gan, thận, tuyến thận, tuyến giáp, buồng trứng, tử cung, tuyến sinh sản, dây thần kinh khoang bụng, rãnh bụng, bàng quang, ống dẫn niệu, đặc biệt là trung khu phản xạ thùy thême, đại não, buồng trứng, tử cung, dây thần kinh khoang bụng.

22. Chứng đau cổ

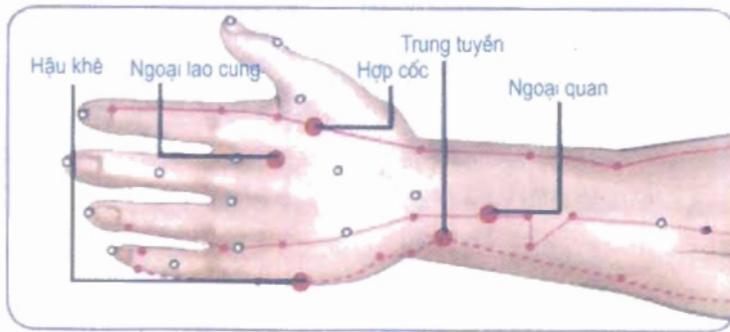
Dau cổ phần lớn là do tư thế của đầu khi ngủ chưa đúng, các tổ chức mềm như cơ cổ, cơ bắp và dây chằng bị kéo quá mức dẫn đến tổn thương, co rút cơ thịt ở cổ, vai, lưng. Biểu hiện lâm sàng là

sau khi thức dậy vào sáng sớm cảm thấy cơ thịt căng cứng, đau nhức, hoạt động bị hạn chế, có khi đau mỏi lan ra phần vai, cổ.

Triệu chứng đau cổ nhẹ rất nhanh sẽ tự khỏi, người bị nặng sẽ kéo dài một vài ngày. Nếu có thể tiến hành mát xa và điều hòa chức năng bên trong thì có thể giảm đau, rút ngắn thời gian bệnh.



Hình 93



Hình 94

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Liệt khuyết, Nội quan, Ngoại quan, Dưỡng lão, Hậu khê, Hợp cốc, Lạc chẩm (Ngoại lao cung), Chỉ thống điểm để lưu thông khí huyết, thúc đẩy hồi phục (hình 93 - 94).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ đốt sống cổ, cổ, cơ nghiêng, vai cổ, đại não, thận, hạch bạch huyết ở đỉnh đầu, ống dẫn niệu, bàng quang, trọng điểm mát xa đốt sống cổ, cổ, cơ tà phương, đại não.

[Chú ý]

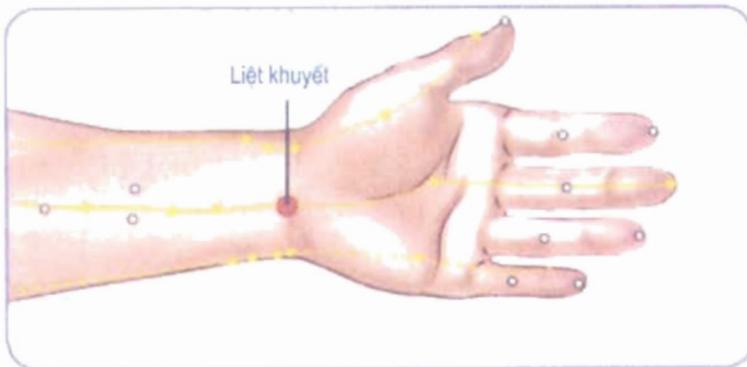
Sau khi mát xa nên cử động nhẹ nhàng phần cổ, động tác nên chậm. Thời kỳ điều trị nên chú ý giữ ấm cục bộ.

23. Viêm xung quanh vai

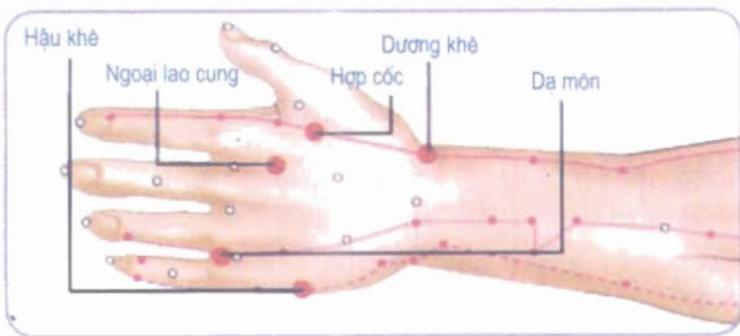
Viêm xung quanh vai là tên gọi tắt của chứng viêm xung quanh khớp vai, là một loại triệu chứng tổng hợp có biểu hiện lâm sàng chủ yếu là đau khớp, cử động gấp trở ngại, triệu chứng ban ngày nhẹ, ban đêm nặng đồng thời có thể xuất hiện suy yếu cơ tam giác ở mức độ khác nhau.

Viêm xung quanh vai là một hiện tượng lão hoá, chủ yếu cho tổ chức xung quanh vai giảm sút chức năng, do bị tổn thương, thường gặp là tình trạng phát bệnh một bên. Triệu chứng ban đầu là đau phần trước vai, đau hơn khi hoạt động, khi bệnh tình nghiêm trọng sẽ ảnh hưởng đến bên bị bệnh.

Phòng chống viêm xung quanh vai, hiệu quả điều trị bằng thuốc không nhanh, chủ yếu dựa vào vận động chức năng, nên tự mát xa sớm, liên tục sẽ có tác dụng tốt.



Hình 95



Hình 96

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hợp cốc, Dương khê, Dạ môn, Đại lăng, Hậu khê, Ngoại lao cung, Chỉ thống điểm (hình 95 - 96).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ khớp vai, cổ, vai, cơ nghiêng, đốt sống cổ, gan, thận, bàng quang, ống dẫn niệu, đốt sống ngực, hạch bạch huyết thân trên, hạch bạch huyết tuyến ngực, đặc biệt là khớp vai, cổ, vai cổ, cơ nghiêng.

[Chú ý]

Trong quá trình điều trị phổi hợp rèn luyện khớp vai, có thể tăng cường hiệu quả điều trị. Bình thường nên chú ý giữ ấm cục bộ, tránh nâng vác vật nặng.

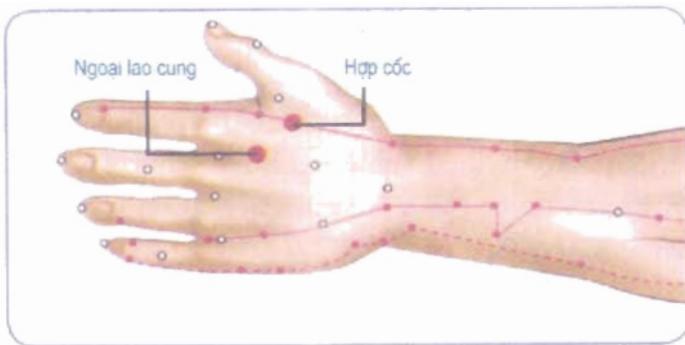
24. Viêm khớp đầu gối

Viêm khớp gối chỉ tình trạng thoái hóa của xương mềm ở khớp đầu gối và tràn dịch gây ra, từ đó đè nén tổ chức xung quanh khớp đầu gối mà sinh ra triệu chứng lâm sàng. Biểu hiện lâm sàng chủ yếu có đau khớp đầu gối hoặc đau nhức gối kéo dài, khớp xơ cứng, sau một lúc hoạt động thì triệu chứng sẽ giảm nhưng sau khi hoạt động quá nhiều thì triệu chứng nặng hơn.

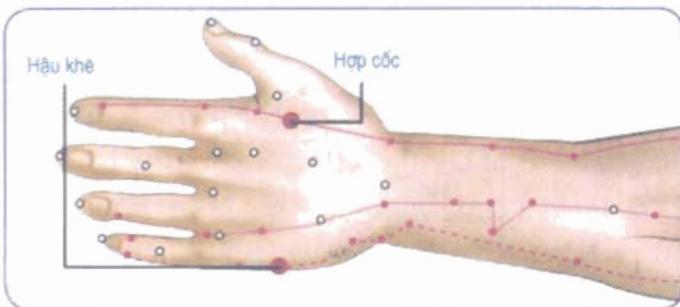
Mát xa tay có thể thúc đẩy tuần hoàn máu ở vị trí khớp đầu gối, thúc đẩy giảm sưng cục bộ, làm giảm sự kết dính của tổ chức cục bộ, có tác dụng điều trị tốt với khiêm khớp đầu gối.

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hợp cốc, Ngoại lao cung, Yêu thống điểm, Chỉ thống điểm để bôi trơn các khớp (hình 97).



Hình 97



Hình 98

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ khớp đầu gối, thận, tuyến thận, bàng quang, ống dẫn niệu, tuyến giáp, hạch bạch huyết thân trên và dưới, đốt sống lưng, gan, tỳ, đặc biệt là khớp đầu gối, tuyến giáp, thận, tuyến thận.

[Chú ý]

Trong thời kỳ điều trị nên tránh cho các khớp khỏi bị nhiễm lạnh, có thể vận động thích hợp, tránh làm việc quá sức.

25. Trật khớp lưng cấp tính

Trật khớp lưng cấp tính phần lớn là do sự đột ngột chịu lực bên ngoài, khiến cơ thịt, dây chằng, màng gân ở lưng bị kéo quá căng, dẫn đến bị đứt. cơ thịt, dây chằng, màng gân, khớp nhỏ giữa các đốt, khớp hông ở lưng bị tổn thương cấp tính, xuất hiện đau lưng kịch liệt, hoạt động phần lưng bị hạn chế, dẫn đến triệu chứng bất thường như khi nằm khó đứng dậy.

Người trật khớp lưng cấp tính thường có Áp thống điểm rõ nét, hoạt động của lưng và chi dưới đau kịch liệt. Vị trí phát bệnh phần lớn là ở phần lưng hông, hông và hai bên hông. Phần lớn bệnh nhân là nam giới.

Trật khớp lưng cấp tính nếu tổn thương nghiêm trọng hoặc không kịp thời điều trị hoặc xử lý không đúng sẽ làm cho triệu chứng kéo dài lâu ngày có thể diễn biến thành bệnh đau lưng mạn tính. Mát xa phần tay có thể làm hoạt lạc, hoạt huyết, trị đau, có hiệu quả tốt để điều trị trật khớp lưng cấp tính.

[Lựa chọn huyệt vị]

Xoa ấn huyệt Hậu khê, Hợp cốc, Yêu thống điểm, Chỉ thống điểm (hình 98).

[Lựa chọn trung khu phản xạ]

Mát xa trung khu phản xạ đốt sống lưng, xương hông, xương chậu, thận, tuyến thận, dây thần kinh khoang bụng, hạch bạch huyết thân dưới, bàng

quang, ống dẫn niệu. đặc biệt là trung khu phản xạ đốt sống lưng, xương mông, thận, tuyến thận, hạch bạch huyết thân dưới. Khi mát xa phần tay người bệnh nên hoạt động phần lưng để phối hợp điều trị.

[Chú ý]

Đối với chứng trật khớp lưng cấp tính cần kịp thời điều trị để ngăn ngừa bệnh chuyển sang mạn tính. Trong 24 giờ bị tổn thương, tránh đắp nóng nên phần lưng để tránh cục bộ bị chày máu. Trong thời gian điều trị, người bệnh nên nằm giường cứng nghỉ ngơi, cử động lưng để thúc đẩy hồi phục.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
-------------------	---

KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ MÁT XA PHẦN TAY

I. Phương pháp mát xa.....	7
----------------------------	---

1. Phương pháp đẩy.....	7
2. Phương pháp ấn.....	8
3. Phương pháp bấm.....	9
4. Phương pháp gõ.....	10
5. Phương pháp bóp (véo)	11
6. Phương pháp xoa.....	11
7. Phương pháp vê.....	12
8. Phương pháp lắc.....	13
9. Phương pháp kéo.....	14
10. Phương pháp dập.....	14

II. Công cụ mát xa và trọng điểm thao tác	15
---	----

1. Công cụ mát xa	15
2. Cao mát xa thường dùng	16
3. Thời gian mát xa	18
4. Lực dùng khi mát xa	20
5. Nhịp điệu mát xa	21
6. Phương hướng và thứ tự mát xa	22

TRIỆU CHỨNG THÍCH ỨNG TRIỆU CHỨNG CẨM KÝ VÀ TRUNG KHU PHẢN XẠ Ở TAY

I. Triệu chứng thích ứng và triệu chứng cẩm kỵ.....	23
1. Triệu chứng thích ứng	23
2. Triệu chứng cẩm kỵ.....	24
II. Trung khu phản xạ ở phần tay	28
1. Trung khu phản xạ ở tay	28
2. Huyệt vị ở xương bán tay số 2	61
3. Huyệt vị ở xương bán tay số 5	65
4. Các huyệt vị ở lòng bàn tay.....	67
4. Các huyệt vị ở mu bàn tay.....	73
III. Huyệt vị kinh lạc phần tay.....	82
1. Thủ dương minh đại tràng kinh	82
2. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh.....	85
3. Thủ thái dương tiểu tràng kinh	88
4. Thủ thái dương phế kinh	90
5. Thủ quyết âm tâm bao kinh.....	92
6. Thủ thiếu âm tâm bao kinh.....	94
7. Kinh ngoại kỳ huyệt.....	96

CÁCH ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP BẰNG PHƯƠNG PHÁP MÁT XA TAY

1. Cảm	99
2. Co thắt hoành cách mò (chứng nắc)	101
3. Đau da dày	104

4. Táo bón	107
5. Tả man tính	110
6. Trĩ	111
7. Nhịp tim thất thường	114
8. Huyết áp thấp	115
9. Dị tinh	118
10. Viêm thận mạn tính	119
11. Viêm nhiễm niệu đạo	121
12. Sỏi thận, tiểu tiện mất kiểm soát	123
13. Đau đầu	124
14. Trúng gió	127
15. Mất ngủ	129
16. Chứng lú lẫn ở người già	130
17. Lo lắng bất an	132
18. Bệnh gút	134
19. Chứng béo phì	135
20. Chức năng tuyến giáp giảm sút	137
21. Triệu chứng tổng hợp thời kỳ mãn kinh	139
22. Chứng đau cổ	141
23. Viêm xung quanh vai	143
24. Viêm khớp đầu gối	145
25. Trật khớp lưng cấp tính	147

NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI
Nhà B15, Mỹ Đình 1 - Từ Liêm - Hà Nội
Điện thoại: 0462872630

XOA BÓP BÀN TAY TRỊ BỆNH QUA HÌNH ẢNH

THANH HUYỀN

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN THANH

Biên tập: NGÔ HỒNG TÚ

Vẽ bìa: MINH LÂM

Trình bày: MINH LÂM

Sửa bản in: MINH ĐỨC

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

Số đăng ký KHXB: 242-2011/CXB/43/26-07/TĐ.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2011.



Xoa bop Xbàn tay TRI BẾNH QUA HÌNH ẢNH

HOTLINE: 0912 180 788



mát Xa cơ thể TRI BẾNH QUA HÌNH ẢNH



CAO GIÓ TRI BẾNH QUA HÌNH ẢNH



GIÁC HƠI TRI BẾNH QUA HÌNH ẢNH



HOTLINE: 0912 180 788



Xoa bop Xphan đầu TRI BẾNH QUA HÌNH ẢNH



Hiệu Sách Anh Minh - Số 7 Đinh Lê
34.000



0169980

45_xoa_bop_ban_tay_tri_benh



CHÂM CỨU TRI BẾNH QUA HÌNH ẢNH



HOTLINE: 0912 180 788

PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM



52 Hai Bà Trưng - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 043. 9 427 393. ĐT/Fax: 043. 9 427 407- 043.9 387 391

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

XOA BỌP BẦN TAY TRỊ BẾNH



10 035088529711
GIÁ: 45.000Đ