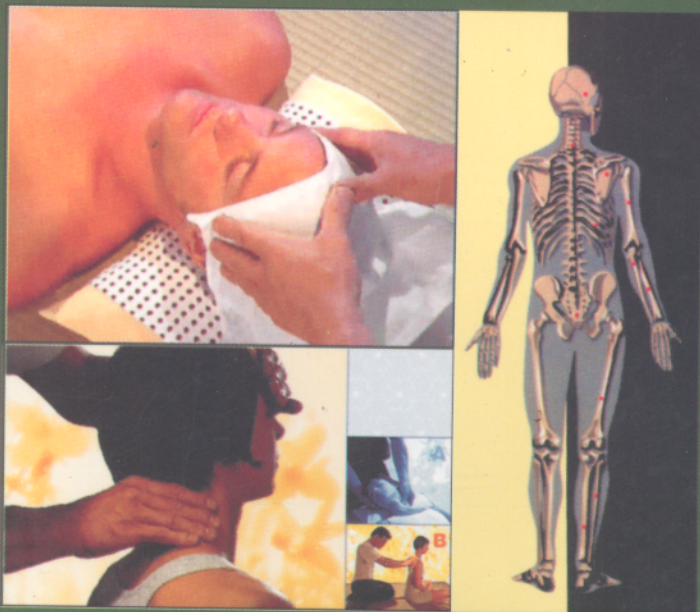


Biên soạn : Nguyễn Thế Dũng

BẮM HUYỆT

CHỮA BỆNH



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

BẮM HUYẾT CHỮA BỆNH

Biên soạn
NGUYỄN THẾ DŨNG

BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI-2004

LỜI NÓI ĐẦU

Bấm huyệt chữa bệnh là phương pháp chữa bệnh cổ truyền, được tổng kết rút ra từ dân gian trong quá trình thực tiễn chữa trị qua nhiều thế hệ. Đây là một phương pháp chữa bệnh đơn giản dễ học, an toàn không gây tác dụng phụ mà hiệu quả lại rất tốt.

Để bảo lưu và phát huy tác dụng của di sản quý báu này, đồng thời đáp ứng nhu cầu của đông đảo bạn đọc muốn tìm hiểu và vận dụng trong chữa trị một số bệnh thông thường, không dùng thuốc. Dựa vào những kiến thức thu thập được trong quá trình tìm tòi, nghiên cứu cũng như thực tiễn ứng dụng trong nhiều năm. Được sự cổ vũ giúp đỡ của bạn bè đồng nghiệp, tôi đã cố gắng sưu tầm và chỉnh lý biên soạn thành tập sách này. Cùng với những chỉ dẫn chi tiết, kết hợp với những hình vẽ minh họa rất cụ thể, sinh động, chắc chắn sẽ giúp bạn đọc dễ hiểu, dễ thực hiện.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã cố gắng đáp ứng mọi yêu cầu của bạn đọc. Song, chắc không tránh khỏi còn những thiếu sót. Rất mong nhận được những ý kiến chân thành của các bạn đồng nghiệp và bạn đọc để lần xuất bản sau được hoàn chỉnh.

Xin chân thành cảm ơn

TÁC GIẢ

Chương I

LIỆU PHÁP BẮM HUYỆT

I. KHÁI NIỆM CHUNG

Liệu pháp bấm huyết (hay còn gọi là liệu pháp chấm ngón, áp ngón) là phương pháp sử dụng linh hoạt các đầu ngón tay để thực hiện những thủ pháp bấm, ấn cầu, gõ lên các huyết hoặc bộ phận thích ứng trên cơ thể người thông qua tác động của kinh lạc, khiến khí huyết trong cơ thể vận hành thông suốt, nhằm đạt được mục đích phòng và chữa bệnh. Từ hơn 2000 năm trước đây, trong sách y học cổ Trung Quốc, liệu pháp này đã được ghi như sau: Ở cuốn "Hoàng đế nội kinh tố vấn cửu thống luận" có nói: "ấn chi tắc khí tán, cố ấn chi thống chi" (tức là: ấn vào nó thì khí tan đi, nên ấn nó thì khỏi đau). Sau đó là "Thốn hậu bị cấp phương"

của Cát Hồng đời Tấn; "Châm cứu đại thành" của Dương Kế Châu đời Minh đều có ghi thuật. Cho tới ngày nay, liệu pháp bấm huyệt chữa bệnh vẫn lưu truyền trong dân gian ví như: đau đầu ấn huyệt Thái dương bên trái; đau họng ấn huyệt Hổ khẩu trên mu bàn tay có thể giảm đau; hôn mê bất tỉnh thì cấp tốc ấn huyệt Nhân trung dưới mũi có thể thức tỉnh ... Đây đều là những việc làm quen thuộc của mọi người.

Ưu điểm của liệu pháp bấm huyệt là: Nó không cần đến thuốc và thiết bị, thao tác hoàn toàn bằng tay, giản tiện, dễ áp dụng, có thể thực hiện được ở mọi lúc mọi nơi, hiệu quả chữa trị tốt lại an toàn. Ngoài ra do đặc điểm của liệu pháp như vậy, cho nên khi nắm được phương pháp ta không chỉ có thể tự chữa cho mình mà còn có thể chữa cho người khác cũng rất hiệu quả.

Tuy nhiên liệu pháp bấm huyệt chữa trị cũng như một số biện pháp chữa trị khác, nó chỉ có hiệu quả đặc hiệu với một số bệnh nhất định, do đó đối với một số bệnh chúng ta cũng cần phải phối hợp với cách chữa khác mới có thể đem lại kết quả chữa

bệnh khả quan. Ví dụ như bệnh viêm túi mật cấp tính thì hiệu quả làm dứt cơn đau của phương pháp bấm huyết là rất tốt, nhưng chỉ mang tính chất cấp cứu tạm thời. Muốn chữa tận gốc căn bệnh này thì phải phối hợp giữa bấm huyết với một số cách chữa khác. Chúng tôi tin rằng cùng với việc sử dụng rộng rãi và nghiên cứu sâu hơn thì liệu pháp sử dụng bấm huyết trong chữa trị sẽ ngày càng hoàn thiện và phạm vi sử dụng sẽ ngày càng rộng lớn hơn, nhằm góp phần nâng cao chất lượng trong sự nghiệp bảo vệ sức khỏe của mọi người.

II. TÁC DỤNG CỦA LIỆU PHÁP BẤM HUYẾT TRONG PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

Cơ sở lý luận y học cho rằng, tất cả các cơ quan tổ chức của cơ thể người đều nhờ sự nuôi dưỡng của khí huyết mới có thể sản sinh được các công năng hoạt động riêng của chúng. Sự vận hành khí huyết trong cơ thể là do kinh lạc, một mạng lưới liên lạc ngang dọc phân bố rộng khắp các bộ phận của cơ thể người, tạo thành một sự liên hệ thống nhất giữa nội tạng với thể biểu và giữa nội tạng với nội tạng, giữa các bộ phận

chống bệnh, có tác dụng phòng bệnh bảo vệ sức khỏe. Theo y học hiện đại thì tác dụng chủ yếu của liệu pháp bấm huyệt là do cơ quan cảm thụ thần kinh hoặc thần kinh của bộ phận có huyệt vị được kích thích và truyền đến thần kinh trung ương. Thông qua tác dụng điều tiết của hệ thần kinh trung ương, điều chỉnh công năng của hệ thần kinh, cải thiện tuần hoàn máu và trao đổi chất, thúc đẩy sự khôi phục và năng lực tái sinh của tổ chức tế bào vùng bệnh, khiến cho công năng bị cản trở được trở lại bình thường, bệnh tật vì thế cũng được chữa khỏi ngay.

của thể biểu với nhau, từ đó phát huy được tác dụng phối hợp của chúng. Chính vì vậy khi ta mắc bệnh ở nội tạng thì có thể thông qua các kinh lạc, phản ứng lên một vị trí nhất định của thể biểu, và ngược lại ngoại tà từ bên ngoài cũng có thể xâm nhập qua thể biểu ở những vị trí nhất định để qua kinh lạc truyền vào nội tạng. Huyết vị trên cơ thể người chính là chỗ ra vào của khí huyết trong kinh lạc, khí huyết ngũ tạng lục phủ đều thông qua những con đường này luân chuyển. Khi chữa bệnh, chúng ta có thể chọn số huyết vị có liên quan với bệnh trên kinh lạc thể biểu, hoặc những điểm phản ứng đặc biệt trên bộ vị nào đó. Chẳng hạn như ở điểm đó có cảm ứng đặc biệt, ấn đau buốt, màu da khác thường, dưới da có dạng vật kết đôt dạng bó sợi ... Vận dụng đầu ngón tay ấn bấm có thể gây tác dụng hoạt huyết, khử bầm tím, thông kinh mạch từ đó thu được hiệu quả khí huyết điều hoà, vận hành thông suốt, trừ bệnh cường thân. Loại kích thích này có thể điều chỉnh khí cơ trong cơ thể tránh tình trạng quá thừa hoặc quá thiếu, điều hoà âm dương cho cơ thể, tăng cường khả năng

Chương II

PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN VÀ YẾU LĨNH KỸ THUẬT

Phương pháp cơ bản của liệu pháp bấm huyệt gồm có: bấm, ấn, cầu, gõ. Song căn cứ vào thực tế bệnh trên lâm sàng bệnh nhân mà chúng ta cũng có thể phối hợp với các động tác bổ trợ như day, đẩy, cuộn lăn. Liệu pháp bấm huyệt chữa bệnh tuy đơn giản, nhưng muốn nắm vững và thực hiện tốt các phương pháp này, trước hết đòi hỏi người thực hiện bấm huyệt trị bệnh phải có lực ngón tay chắc, lấy huyệt chính xác. Đây là điều kiện bắt buộc phải luôn ghi nhớ...

1. Lực ngón tay

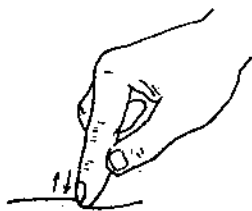
Lực ngón tay là điều kiện cơ bản của thao tác bấm huyết phòng và chữa bệnh. Khi thao tác, đòi hỏi người thực hiện phải có lực ngón tay chắc, bền bỉ, và có sự phối hợp linh hoạt của các khớp vai, khuỷu tay, cổ tay mới có thể tạo được những kích thích hữu hiệu mang lại hiệu quả. Bởi vậy muốn có hiệu quả, người trị bệnh phải thường xuyên tập luyện lực ngón tay.

2. Luyện tập đốt ngón tay

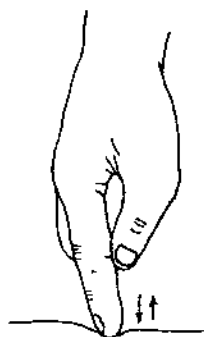
Dùng ngón trỏ, ngón giữa hoặc ngón cái làm di làm lại động tác bấm, ấn (xem hình 1, 2, 3, 4) ở trên túi cát, đệm vải hoặc trên huyết vị của người mình. Khi tập yêu cầu phải tập trung tư tưởng và sức lực, ngón tay bấm chắc thẳng, các ngón khác kẹp lấy ngón bấm hoặc tạo điểm tựa cho khớp đốt cuối cùng ngón bấm. Lúc đầu dồn lực từ vai, cánh tay, khuỷu tay xuống đầu ngón tay, đồng thời tăng lực mạnh dần. Sau đó giảm lực từ từ rút ngón tay lên.



Hình 1: Cách bấm bằng ngón giữa



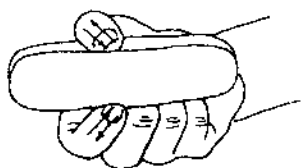
Hình 2: Cách bấm bằng ngón trỏ



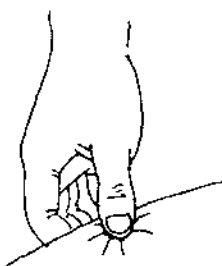
Hình 3: Cách bấm bằng ngón trỏ



Hình 4: Cách bấm bằng ngón cái



Hình 5: Cách khấu bấm bằng ngón cái và trỏ



Hình 6: Cách khấu bấm bằng ngón cái và 4 ngón còn lại

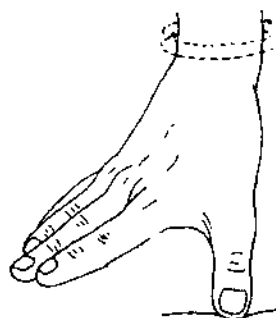
Trong quá trình thực hiện, chúng ta cũng có thể dùng ngón cái với ngón trỏ hoặc ngón giữa đối nhau để bấm (hình 5), hoặc dùng ngón cái áp ngang, kết hợp với 4 ngón khác để bấm (hình 6).

3. Luyện tập khớp cổ tay

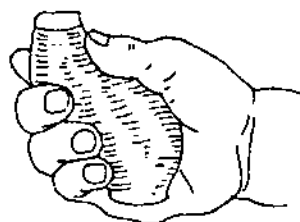
Để thực hiện có hiệu quả các bài tập vận động đối với khớp cổ tay và các ngón tay. Ta có thể trầm vai xuống, xuôi khuỷu tay, xoay cổ tay làm động tác vận động ngón tay (hình 7). Hoặc cùng lúc với bài tập dùng đầu ngón tay cái ấn trên đệm thì làm động tác xoay cổ tay (hình 8); cũng có thể sử dụng dụng cụ tập luyện hình tròn để tập lực bóp của tay (hình 9); ngoài ra, người ta cũng có thể dùng hai hạt đào hoặc quả bóng thép để tập luyện bằng cách luôn tạo ra sự chuyển động trong lòng bàn tay ở thời gian cho phép. Những bài tập này đều có thể tăng thêm công năng của ngón tay và khớp cổ tay.



Hình 7: Cách tập lực cổ tay



Hình 8: Cách tập phối hợp lực ngón tay, cổ tay



Hình 9: Cách tập lực ngón tay, bàn tay

4. Huyệт vị

Huyệt vị (chỗ bấm huyệt) là cơ sở của chữa trị. Đặc điểm phân bố của huyệt vị là: Các huyệt ở trên tuyến giữa thân, cổ, đầu là chỉ có một tên một huyệt duy nhất.

Ngoài ra còn có một tên hai huyết, tức là huyết ở chỗ đối xứng 2 bên phải trái. Việc chọn huyết vị trong quá trình chữa bệnh, phải hợp lý, sao cho vừa khớp với bệnh lại vừa chuẩn xác mới có thể thu được hiệu quả chữa trị.

(1) Nguyên tắc chọn huyết thông thường

- Theo điểm phản ứng của bệnh để định huyết: Ví như đau đầu, khi cảm thấy chỗ huyết Thái dương đau nhất, khó chịu nhất thì đó là huyết vị phải chọn.

- Theo điểm phản ứng nhạy cảm để định huyết: Một số bệnh có thể dẫn đến tình trạng là một bộ phận nào đó trên bề mặt cơ thể có cảm giác rất nhạy cảm. Chẳng hạn như khi mắc bệnh ở mặt, ở bờ trước phần trên xương mác bên ngoài cẳng chân thường có một điểm mà khi ta nhấn vào cảm thấy rất đau tức, buồn buồn gọi là huyết Đả nang. Một số bệnh có thể gây thành hạch ở một số chỗ dưới biểu bì như dạng kết đốt, bó sợi (gọi là điểm phản ứng đặc thù hoặc kết đốt dương tính) thì chỗ đó là huyết vị cần chọn.

- Theo châm cứu học lần theo kinh lạc chọn huyết: Căn cứ theo học thuyết chứng bệnh kinh lạc như đau gan - bệnh hầu của Đâm kinh thì chọn huyết vị trên Đâm kinh trước.

Ba nguyên tắc chọn huyết trên đây khi chữa trị bệnh bạn cần vận dụng kết hợp.

(2) Phương pháp xác định huyết đơn giản

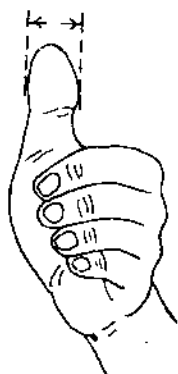
Để tiện cho việc chọn huyết, bạn đọc cần chú ý sử dụng một số phương pháp xác định huyết đơn giản, dễ tìm sau:

- Một là: lấy bề rộng bộ phận qui định đặc biệt của ngón tay người bệnh làm chuẩn. Chẳng hạn như bề rộng của một ngón tay cái để làm tỷ lệ đo tìm huyết vị. Phương pháp này gọi là phương pháp tỷ lệ đồng thân - đo theo tỷ lệ của bộ phận cùng cơ thể (hình 10, 11, 12)

- Hai là: lấy một bộ phận nhất định của cơ thể chia đều thành mấy phần (ví như từ cổ tay đến vằn ngang khuỷu tay chia đều thành 12 phần) để làm căn cứ xác định huyết vị, gọi là phương pháp đo chiết (hình 13).

- Ba là: căn cứ vào những dấu hiệu đặc biệt ở bề mặt cơ thể như Ngũ quan, lông tóc, móng, đầu vú, rốn, các dấu hiệu đặc

biệt của xương, cơ và các vết nhăn của da
lõm ở gân bắp do cơ khớp hoạt động mà
xuất hiện để xác định huyết vị .



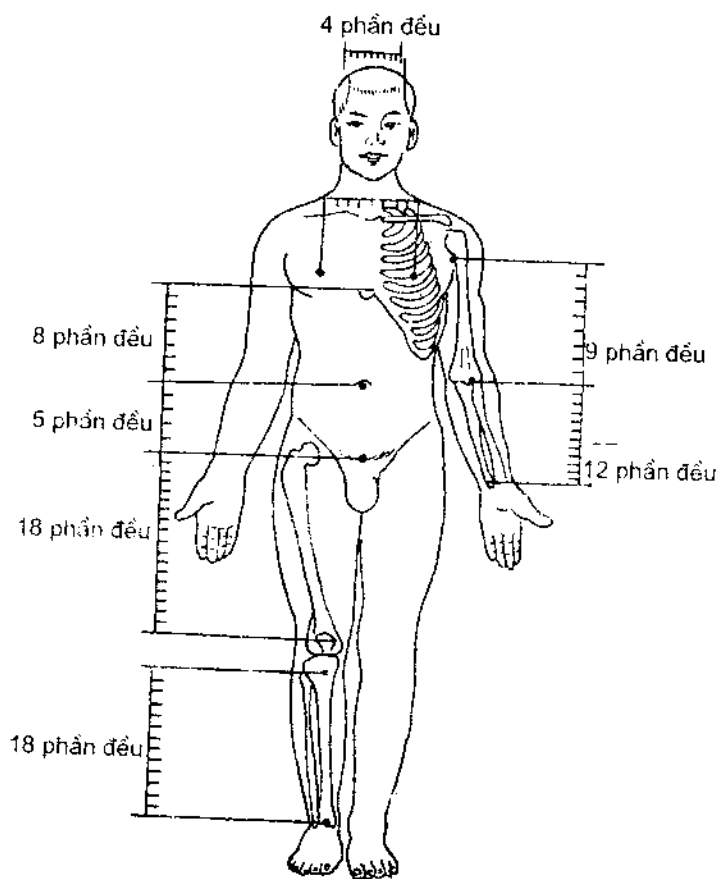
Hình 10: Phương pháp đo ngang ngón tay cái



Hình 11: Phương pháp
đo ngang hai ngón tay



Hình 12: Phương pháp
đo ngang 4 ngón



Hình 13: Cách đo chiết (cách đẳng phân)

Chương III

THỦ PHÁP BẮM HUYỆT

Thủ pháp bấm huyết có thể chia làm hai loại: thủ pháp cơ bản và thủ pháp phụ trợ

I. THỦ PHÁP CƠ BẢN

Thủ pháp cơ bản gồm có 4 cách: bấm, ấn, cầu, gõ

1. Cách bấm

Phương pháp dùng ngón giữa, ngón trỏ, ngón cái để bấm trên huyết vị gọi là cách bấm hoặc cách bấm áp (hình 1, 2, 3, 4). Nếu dùng hai ngón tay đối nhau như gọng kìm để bấm áp huyết vị gọi là cách khấu bấm (hình 5). Phương pháp này dùng nhiều cho huyết vị ở thân và thường phối hợp với động tác xoa lăn.

Yếu lĩnh thao tác: Dùng đầu ngón tay bấm vuông góc với mặt phẳng huyết vị, các ngón tay khác kẹp lấy ngón bấm hoặc tạo thành điểm tựa cho khớp đốt ngón cuối của nó, lực thông qua cánh tay, cẳng tay đến đầu ngón tay, với tần suất 1-2 lần bấm/giây, (Một lần bấm, một lần nhả tính là 1 lần) nhịp nhàng. Khi bấm dùng lực cánh tay đè xuống, khi nhả hơi thả lỏng giảm áp. Cách khâu bấm sử dụng lực chủ yếu của ngón tay, bàn tay và cổ tay theo nhu cầu với tần suất 1-2 lần/giây, (1 bấm, 1 nhả). Yêu cầu: Khi thực hiện động tác này người bệnh phải có cảm giác buồn, tê, tức, đau.

Căn cứ vào mức độ dùng lực trên lâm sàng, có thể chia thành 3 bậc: bấm nhẹ, bấm trung, bấm nặng. Bấm nhẹ là kích thích vừa phải, khi bấm sử dụng lực cẳng tay là chính; Bấm trung là dùng lực hơi mạnh và bấm nặng là dùng lực mạnh nhất, khi bấm sử dụng lực cánh tay là chính. Khi khâu bấm, bấm nhẹ vận dụng lực của ngón, bàn tay và cổ tay. Bấm trung và bấm nặng cần phối hợp lực giữa cánh tay và cẳng tay.

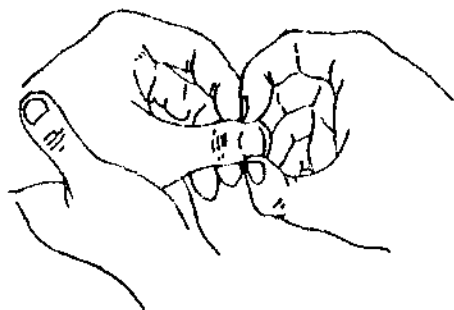
2. Cách ấn

Phương pháp dùng bụng (đầu) ngón tay cái, giữa, trỏ ấn sâu xuống huyết vị gọi là cách ấn hoặc cách ấn áp. Khi dùng hai ngón đối nhau như gọng kìm ấn áp huyết vị gọi là cách ấn khấu (hình 5). Khi dùng ngón tay vừa ấn vừa đẩy di động theo một tuyến đường nhất định gọi là tuần ấn. Cách ấn thường sử dụng, dùng nhiều ở chỗ tứ chi hoặc chỗ cơ bắp dày dặn, thường phối hợp với xoa day, lăn, đẩy.

Yếu lĩnh thao tác: Khi dùng bụng ngón tay để ấn, ngón ấn duỗi thẳng, đầu ngón chúc thẳng xuống huyết vị, các ngón khác khép lấy hoặc tạo điểm tựa cho khớp đốt cuối của ngón ấn. Khi ấn vận dụng lực từ cánh tay, dồn xuống đầu ngón tay đồng thời tăng lực dần. Cách khấu ấn chủ yếu dùng lực của ngón, bàn tay, cổ tay phối hợp với lực của cẳng tay, cánh tay. Khi sử dụng tuần ấn, bụng đầu ngón tay nên bôi một chút dầu hoặc Vaseline, hoạt thạch...dùng lực và tốc độ phải đều chậm, mỗi giây di động khoảng 1-2 cm. Yêu cầu: Khi thực hiện người bệnh có cảm giác buồn, tê, tức, đau.

3. Cách cấu

Phương pháp dùng đầu mút của ngón cái, ngón trỏ trực tiếp bám, cắt huyết vị gọi là cách cấu hoặc cấu áp. Hai ngón đối nhau bám cắt gọi là cách khâu cấu (hình 14). Loại cắt áp huyết vị như kiểu gà mổ thức ăn gọi là cách điểm cấu (hình 15, 16, 17, 18). Cách cấu là loại hình có kích thích mạnh và dùng nhiều cho các huyết vị nhạy cảm. Phản ứng của nó khá mãnh liệt, thích hợp cho cấp cứu khi ngất. Chỉ thống...thường dùng phối hợp với cách ấn.

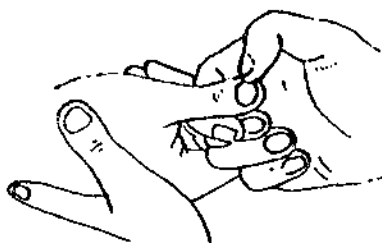


Hình 14: Cách khâu cấu

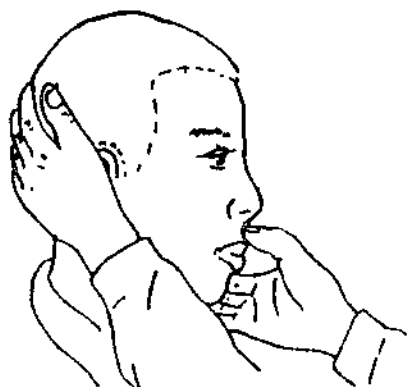


Hình 15: Cách cấu 1

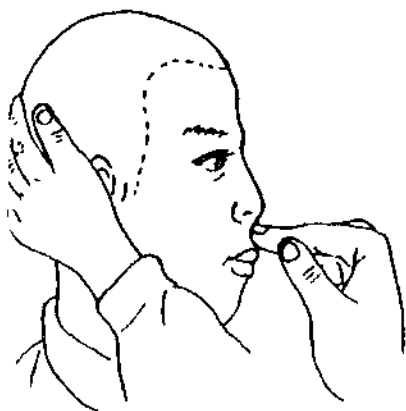
Yếu lĩnh thao tác: Người bấm huyết dùng tay nắm hoặc nâng phần được bấm, một tay còn lại, dùng ngón bấm đặt trên huyết, các ngón còn lại cố gắng đặt ở gần huyết vị (hình 15-18), để đảm bảo vị trí bấm ổn định trong quá trình thực hiện.



Hình 16: Cách cấu 2



Hình 17: Cách điểm cầu bằng ngón tay cái

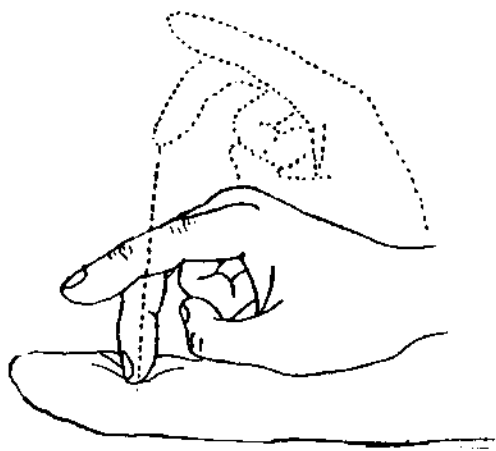


Hình 18: Cách điểm cầu bằng ngón trỏ

Thông thường người thực hiện chỉ sử dụng lực của ngón, bàn tay, cổ tay. Nếu cần thì có thể kích thích mạnh hơn thông qua việc vận dụng lực của cánh tay, cẳng tay cùng phối hợp. Nhịp độ của quá trình thực hiện bấm cầu là mỗi giây 1-2 nhát, (một ấn, một nhả) nhịp nhàng. Yêu cầu: người bệnh phải xuất hiện có cảm giác buồn, tê, tức, đau khi thực hiện.

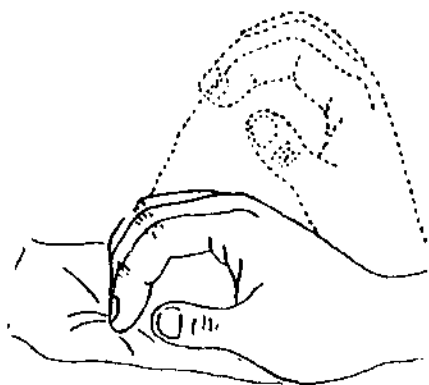
4. Cách gõ

Đây là phương pháp người thực hiện sử dụng ngón giữa, ngón trỏ hoặc đầu ngón út, thông qua co duỗi khớp ngón tay, bàn tay, cổ tay gõ trên huyết vị tạo ra một xung động nhất định khi chữa bệnh (hình 19, 20). Khi vận dụng ngón cái, ngón trỏ phối hợp ấn áp ở đầu cơ bắp lớn gọi là cách khấu ấn (hình 21), cách này dùng nhiều ở các huyết vị trên đầu mặt, cổ, vai, lưng, cạnh sống lưng, khớp tứ chi.



Hình 19: Cách gõ bằng ngón giữa

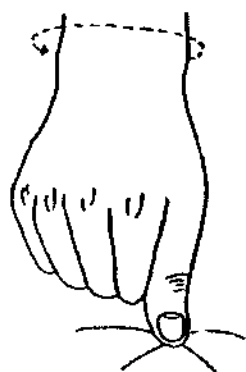
Yếu lĩnh thao tác: Người thực hiện dùng đầu ngón hướng đúng vào huyệt vị đã định và dùng lực co duỗi của khớp ngón tay, cổ tay để thực hiện gõ nhịp nhàng trên vùng huyệt. Nếu cần kích thích mạnh hơn thì phối hợp với lực sản sinh từ vận động co duỗi của khớp khuỷu tay với tần suất 1-2 nhát gõ trên một giây. Yêu cầu đối với quá trình thực hiện là phải làm cho người bệnh có cảm giác buồn tức, hoặc xuất hiện ửng đỏ, nóng cục bộ.



Hình 20: Cách gõ bằng nhiều ngón



Hình 21: Cách khấu ấn bằng ngón cái và ngón trỏ



Hình 22: Cách ấn day bằng ngón cái

II. THỦ PHÁP PHỤ TRỢ

1. Cách day

Đây là một phương pháp được dựa trên cơ sở của cách ấn, bằng việc sử dụng sự vận động của khớp cổ tay là chính. Song trong quá trình thực hiện cũng có thể sử dụng vận động khớp khuỷu tay làm phụ trợ phối hợp khiến cho da huyết vị và tổ chức dưới da cũng xoay với cổ tay, ngón tay gọi là cách day hoặc day ấn (hình 22). Sử dụng đầu ngón tay ấn day sẽ tạo ra sự kích thích mạnh hơn so với sử dụng bụng ngón tay.

Cách này dùng nhiều ở những vị trí có cơ bắp mỏng nông.

2. Cách đẩy

Phương pháp dựa trên cơ sở cách ấn, đồng thời kết hợp đẩy sang hai bên, hoặc lên trên xuống dưới gọi là cách đẩy. Thủ pháp này thường dùng nhiều ở bộ vị cơ bắp dày dặn.

3. Cách khua

Phương pháp dựa trên cơ sở cách gõ, ấn đồng thời kết hợp khua đẩy sang phải, trái gọi là cách khua. Cách này thường dùng phối hợp với cách ấn day dùng ở bộ vị gân cơ tương đối nổi.

Chương IV

THỰC HÀNH BẤM HUYỆT

I. CHỌN LỰA TƯ THẾ

Khi thi thuật, người bệnh phải có tư thế thích hợp mới có thể đảm bảo chữa trị thuận lợi. Khi thực hiện bấm ấn huyết vị ở phía trước cơ thể, người bệnh phải ở tư thế nằm ngửa hoặc nửa nằm. Bấm ấn huyết vị ở sau thắt lưng phải ở tư thế nằm sấp hoặc phục trên bàn. Bấm huyết vị ở các bộ phận khác, là ở tư thế ngồi hoặc nằm, không thể ở tư thế đứng. Đối với người già, người yếu và những người mệt yếu, nhiều mồ hôi hoặc sau khi bị bệnh đi ngoài, tinh thần căng thẳng, người lần đầu tiên chữa trị, chú ý cần chọn tư thế nằm hoặc nửa nằm là tốt nhất. Bệnh nhân là trẻ em cần có người

giúp giữ yên, nhất là việc cố định cục bộ các vị trí của người chữa giúp cho thủ pháp thao tác (động tác thao tác) được chính xác và hiệu quả.

II. CHỌN LỰA LỰC TÁC ĐỘNG (NẶNG NHE) KHI THỰC HIỆN THỦ PHÁP

Khi thi thuật, mức độ dùng lực hợp lý thường làm cho người bệnh cảm thấy cục bộ có buồn tê, tức, đau hoặc đồng thời truyền dẫn sang vùng khác, tức là đạt được lượng kích thích hữu hiệu. Lượng kích thích có liên quan với thủ pháp. Thủ pháp nặng thì lượng kích thích mạnh, thủ pháp nhẹ thì lượng kích thích yếu. Do đặc điểm ở mỗi người bệnh có sự khác biệt về cá thể và bệnh tật, nên sự thích ứng với cường độ kích thích hữu hiệu cũng không giống nhau. Thông thường thì đối với người có cơ thể yếu như người già và trẻ em, những người mệt nhọc, bụng đói, tinh thần căng thẳng, mồ hôi nhiều, có bệnh mãn tính... thì khi thi thuật động tác bấm huyết, dùng lực phải nhẹ nhàng, tốt nhất là giữ ở mức người bệnh cảm thấy thích hợp và vừa. Nếu

như thủ pháp sử dụng lực quá nặng, ngược lại sẽ dẫn đến hiệu quả xấu, thường gặp là những phản ứng say kim, váng đầu hoa mắt, tức ngực buồn nôn... Đối với những người khỏe mạnh mà lại có những chứng bệnh phản ứng gấp như bụng đau quặn, hôn mê... thì thủ pháp nên tăng nặng thích đáng để tăng cường kích thích nhưng cũng cần giữ ở mức độ vừa phải để người bệnh có thể chịu đựng được

III. THỜI GIAN THỰC HIỆN

Cường độ kích thích của các loại thủ pháp có nặng, có nhẹ, do đó yêu cầu về thời gian thi thuật, vì thế cũng không giống nhau. Thông thường thì thủ pháp kích thích mạnh, huyết vị phản ứng mạnh, thời gian thi thuật có thể ngắn hơn một chút, ngược lại thì có thể kéo dài hơn một chút. Thông thường mỗi lần thao tác khoảng 3 phút hoặc vài nhát đến vài chục nhát. Ở phần tổ chức mềm, mỏng, yếu hơn, thời gian có thể ngắn hơn một chút hoặc ngược lại có thể dài hơn một chút. Cách bấm và cách ấn thông thường mỗi lần thao tác là 50

- 100 nhát, tức là khoảng 5 - 10 phút hoặc cá biệt cũng có thể kéo dài đến 20 phút. Cách gõ thông thường mỗi lần thao tác là 30 - 60 nhát tức là khoảng 3 phút. Đối với bệnh nguy cấp, thời gian thi thuật không nên quá dài. Đối với một số bệnh chứng có thời hạn thi thuật nhất định, xin trình bày tường tận ở phần sau.

IV. SAY KIM VÀ XỬ LÝ SAY KIM

Say kim, thường do thủ pháp của người thi thuật dùng lực tác động quá nặng, kích thích quá mạnh hoặc người bệnh tinh thần quá căng thẳng... Say kim dẫn đến khí huyết kinh mạch vận hành tạm thời mất cân bằng mà có phản ứng khác thường. Nhẹ thì người bệnh có sắc mặt trắng bợt, chân tay lạnh toát, vã mồ hôi, váng đầu hoa mắt, hoảng hốt buồn nôn. Nặng thì có thể ngất. Khi xử lý, phải để người bệnh nằm ngửa, không gối, tạm dừng thi thuật đồng thời giải thích động viên để người bệnh tháo gỡ nỗi lo lắng căng thẳng, sau đó cho uống nước nóng thì có thể hồi phục rất nhanh. Trong trường hợp bị say kim

ng nghiêm trọng, có thể áp dụng cách chữa trị hôn mê trong sách này.

*** Những điều cần chú ý:**

1. Móng tay của người chữa trị phải chăm cắt, rìu móng với mức bằng bờ lưng đầu ngón tay là vừa, giữ cho bằng, rìu trơn tru, nếu móng tay quá dài có thể cấu thủng da người bệnh, ngược lại móng tay quá ngắn cũng không tiện cho thao tác, dễ làm tổn thương đầu móng tay.

2. Tinh thần người chữa phải tập trung, chọn huyết phải chuẩn xác. Trước khi thi thuật phải có sự căn dặn và giải thích cần thiết để tháo gỡ mối lo lắng và tăng lòng tin cho người bệnh, đồng thời tranh thủ sự phối hợp tích cực của người bệnh trong chữa trị. Mùa đông người chữa phải xoa hai tay cho ấm rồi hãy thi thuật. Sau khi bấm xong, phải rửa sạch tay, để phòng cảm nhiễm giao thoa, lan truyền bệnh tật.

3. Trẻ em da non nên cần đề phòng những tổn thương có thể xảy ra. Do vậy tốt nhất trước khi thi thuật ngón tay người chữa nên bôi một chút dầu, Vadolin hay bột hoạt thạch để làm trơn đầu ngón tay, tránh cho da bị thương tổn.

4. Cần thận trọng với những trường hợp như:

Trường hợp dưới lớp da mỏng, trong là những cơ quan đặc biệt thì nên cẩn thận. Ví dụ như bộ vị ở giữa lồng ngực, ngón tay, ngón chân của người đang mang thai, cũng như ở những bộ vị có phản ứng nhạy thì khi bấm huyết nên thận trọng. Trong trường hợp không thể tránh được thì cần phải nhẹ nhàng, khéo léo, tuyệt đối không được làm liều, làm ẩu.

Tất cả những người quá no, quá đói, quá mệt mỏi, say rượu và tinh thần quá căng thẳng; phần đầu trẻ nhỏ, nhất là trẻ chưa liền thóp; phụ nữ có thai, nhất là có thói quen sảy thai, một số bệnh nhất là bệnh truyền nhiễm cấp tính như bệnh viêm gan Hoàng đả cấp, lao phổi trong thời kỳ ủ bệnh, bệnh phong và bệnh tim nặng... đều thuộc loại phải cấm kỵ, tuyệt đối không được thi triển. Ngoài ra những vị trí như động mạch của bộ vị quan trọng ở phần cổ, phần gáy, nghiêm cấm cùng một lúc bấm các huyết hai bên để tránh xảy ra sự cố bất ngờ.

5. Trong phòng chẩn trị, mùa đông nên giữ ấm, mùa hè nên giữ cho không khí lưu thông nhưng phải tránh gió thổi trực tiếp vào người bệnh.

6. Khi chữa trị, người bệnh phải tập trung tư tưởng, tích cực phối hợp nhất là một số bệnh mang tính công năng như chứng đau, mất ngủ, tim đập rộn ràng, phối hợp với phương pháp nhắm mắt, đếm nhẩm có thể giúp xua khỏi tâm lý căng thẳng hoảng hốt, nâng cao hiệu quả chữa trị.

Chương V

BẮM HUYỆT CHỮA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP

1. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH HÔN MÊ

Hôn mê hay còn gọi là ngất là hiện tượng đột nhiên ngất xỉu, chân tay lạnh toát, mê man bất tỉnh. Trước khi hôn mê, triệu chứng thường gặp gồm có: vầng dầu, mắt nổ đom đóm, tức ngực buồn nôn, trán toát mồ hôi, mặt mày nhợt nhạt... Phần lớn nguyên nhân có thể do thể chất suy nhược, quá mệt mỏi, khí hậu quá oi bức....

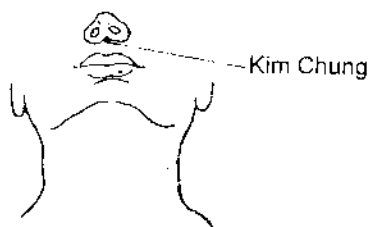
Trước hết phải đưa người bệnh đến chỗ thoáng mát. Trời mùa hạ phải tránh nắng, mùa đông phải giữ ấm. Đặt người bệnh ở tư thế nằm ngửa, không gối, nghiêng đầu sang

một bên, kê cao hai chân, cởi khuy áo, thắt lưng và giữ cho hô hấp thông suốt, sau đó mới tiến hành chữa trị.

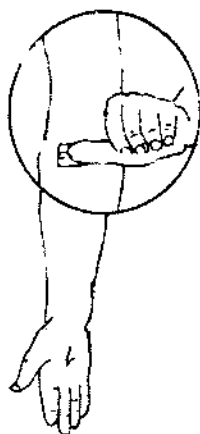
* **Cách chữa 1:** Dùng ngón tay cái hoặc ngón trỏ bấm cầu huyết Kim chung, liên tục 30 - 50 nhát. Nếu không có phản ứng cau mày, mở mắt, hô hấp mạnh hơn, kêu la... lại dùng ngón tay ấn mạnh hơn vào huyết Quang minh bên kia hoặc dùng ngón trỏ khấu cầu huyết Hồi tinh 30 - 50 nhát, phối hợp cách khua 5 - 7 nhát. Khi cần có thể đổi bên, trái phải thay nhau lặp lại một lần.

* **Vị trí huyết vị**

Huyết Kim chung: Ở điểm giữa của ranh giới tiếp giáp Ty chung cách với Câu Nhân trung dưới mũi (hình 23).



Hình 23

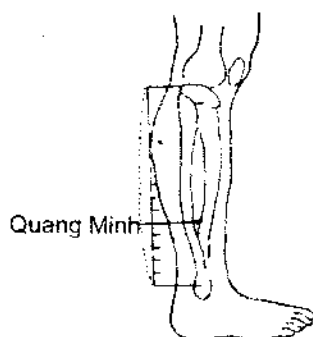


Hình 24

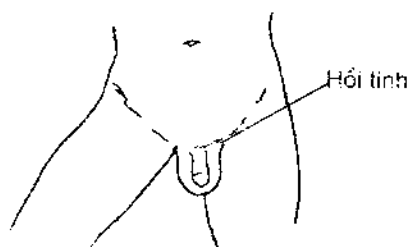
Huyết Kim đỉnh: Ở ổ khuỷu tay, khi ngửa bàn tay hơi cong khuỷu, ở chỗ ổ khuỷu tay xuống thẳng khoảng $\frac{1}{3}$ chiều rộng ngón tay cái (hình 24).

Huyết Quang minh: Ở phía dưới mé ngoài cẳng chân, chòm mắt cá chân lên thẳng $\frac{5}{16}$ bờ trước xương mác (hình 25).

Huyết Hồi tinh: Ở mé trong gân đùi, đầu dưới của gân ngang rãnh bụng hông, chỗ cạnh gân to của phần gân đùi (hình 26).



Hình 25

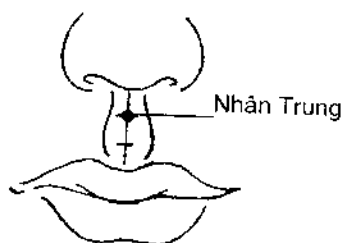


Hình 26

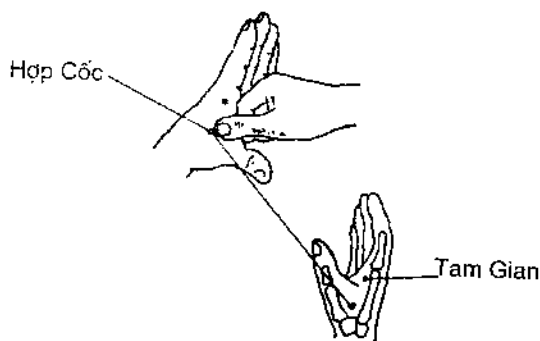
*** Cách chữa 2:** Dùng ngón cái hoặc ngón trỏ một tay cấu mạnh huyết Nhân trung, một tay khác đồng thời khấu cấu huyết Hợp cốc hoặc huyết Trung xung mỗi bên 30 - 50 nhát.

*** Vị trí huyết vị**

Huyết Nhân trung: Ở đường chính giữa rãnh Nhân Trung (nhân trung câu) môi trên chỗ phân giới trên 1/3 và dưới 2/3 (hình 27).



Hình 27



Hình 28

Huyết Hợp cốc: Ở chỗ Hổ khẩu mu bàn tay, khi ngón cái và ngón trỏ mở ra, ở giữa xương bàn tay 1 và 2, khoảng điểm mé, quay xương bàn tay 2. Cách lấy rất đơn giản. Với văn ngang của đốt ngón tay, đặt ở bờ Hổ khẩu giữa ngón cái và ngón trỏ của một bàn tay khác, đầu nhọn của ngón sẽ chạm vào huyết vị (hình 28).

Huyết Trung xung: Ở chính giữa đầu ngón tay giữa (hình 29). Khi khấu cấu, có thể lấy chính giữa móng tay ngón giữa thay thế.

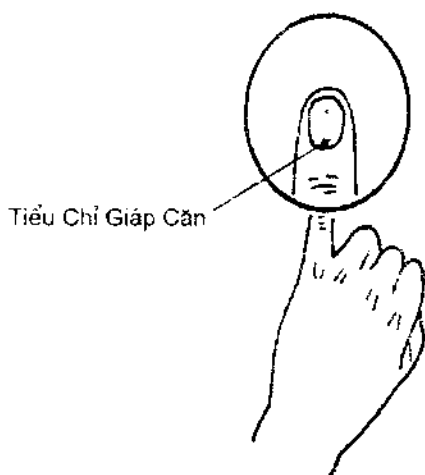


Hình 29

*** Cách chữa 3:** Dùng ngón tay cấu mạnh điểm cần móng tay ngón út (Tiểu chỉ giáp cần) một bên hoặc đồng thời cả hai bên 30 - 50 nhát.

*** Vị trí huyết vị**

Huyết Tiểu chỉ giáp cần: (điểm cần móng tay ngón út): Ở chỗ điểm chính giữa chân móng tay ngón út (hình 30).

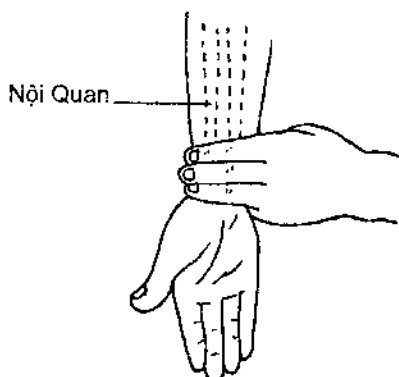


Hình 30

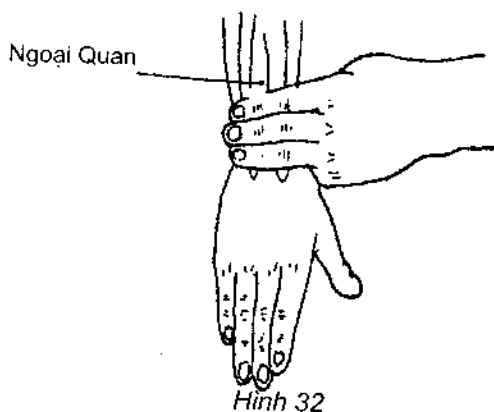
2. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH SAY TÀU XE

Say là hiện tượng váng đầu, buồn nôn do rung động khi đi tàu xe, máy bay, thuyền gây nên.

Cách chữa: Yêu cầu người bệnh lấy tư thế ngả đầu tựa về phía sau hoặc tư thế nửa nằm. Người chữa dùng ngón tay cái, ngón trỏ khấu cấu huyết Nội quan và Ngoại quan, một bên 100 - 200 nhát. Đồng thời một tay khấu cấu huyết Hợp cốc phía bên kia 100 nhát. Nếu trường hợp nôn nặng, cần ấn day thêm huyết Thiện trung, huyết Túc tam lý. Người quá say, một mỗi, mặt tái nhợt, khấu cấu thêm huyết Nhân trung mỗi chỗ 30 - 50 nhát.



Hình 31



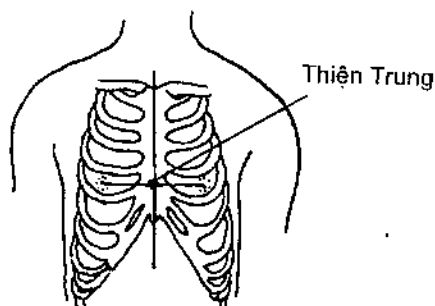
*** Vị trí huyết vị**

Huyết Nội quan: Ở phía dưới mặt trong cẳng tay, chính giữa văn ngang cổ tay lên thẳng 3 ngón ngang chỗ hơi lõm giữa hai đường gân (hình 31).

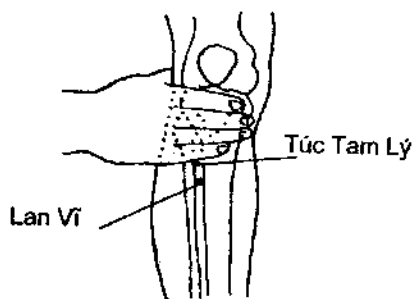
Huyết Ngoại quan: Đối diện với Nội quan, tức là phía dưới mặt ngoài cẳng tay, điểm chính giữa văn ngang cổ tay lên thẳng 3 ngón ngang chỗ giữa hai xương (hình 32).

Huyết Hợp cốc: hình 28

Huyệt Thiện trung: Ở trước ngực, chỗ giao điểm của tuyến chính giữa và đường nối hai đầu vú (hình 33).



Hình 33



Hình 34

Huyệt Túc tam lý: Phía trên mé ngoài cẳng chân, từ chỗ mắt đầu gối xuống thẳng 4 ngón ngang, cách sống mắt trước xương trụ 1 ngón ngang (hình 34)

Huyệt Nhân trung: hình 27

3. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU ĐẦU

Đau đầu là một trong những chứng đau thường gặp và do nhiều loại bệnh có thể gây nên. Do vị trí xuất hiện khác nhau, nên có thể chia thành: đau đầu phía trước; đau đầu phía sau, đau bên đầu và đau toàn đầu. Về chọn huyệt chữa trị, thủ pháp cũng không giống nhau.

(1) Đau đầu phía trước (tiền đầu thống)

Đau đầu phía trước thường thấy ở những người bị ngoại cảm, bệnh mắt, mũi, cao huyết áp, táo bón.v...v...

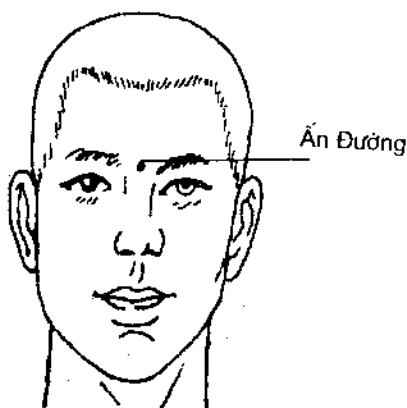
Cách chữa 1: Dùng ngón tay cái hay ngón trỏ bấm mạnh huyệt Ấn đường (có thể phối hợp với cách ấn hoặc gõ) 50-100 nhát,

hoặc dùng 2 đầu ngón tay cái bấm ấn huyết Toán trúc 2 bên, đồng thời với 2 đầu ngón giữa ấn huyết Đầu duy hoặc huyết Suất cốc.

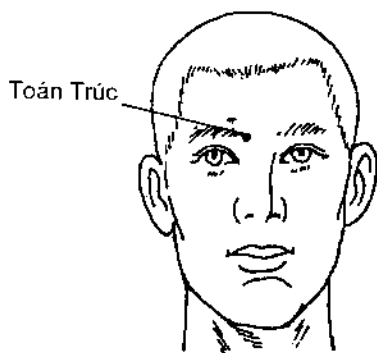
*** Vị trí huyết vị**

Huyết Ấn đường: Ở trán, điểm giữa của đường nối 2 đầu lông mày (hình 35).

Huyết Toán trúc: Ở đầu lông mày phía trong, tức chỗ hơi lõm đầu mé lông mày (hình 36).

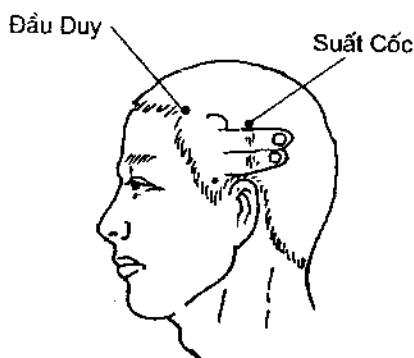


Hình 35



Hình 36

Huyệt Đầu duy: Ở góc trán, vào sâu ranh giới tóc khoảng nửa ngón ngang (hình 37).



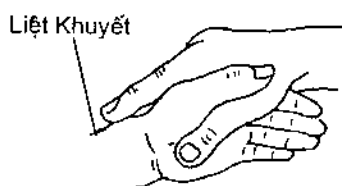
Hình 37

Huyệt Suất cốc: Ở bên đầu, phía trên chóp vành tai vào ranh giới tóc khoảng 2 ngón ngang (hình 37).

Cách chữa 2: Dùng hai ngón tay cái và trỏ đồng thời cấu mạnh 2 huyệt Liệt khuyệt 100-200 nhát.

***Vị trí huyệt vị**

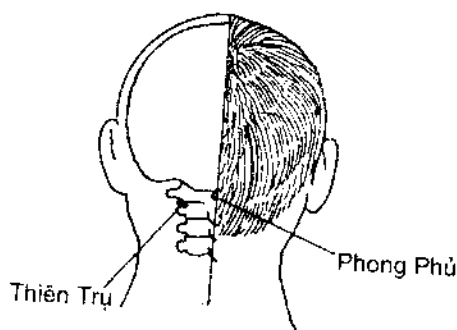
Huyệt Liệt khuyệt: Ở bên quay cẳng tay, bắt chéo hồ khẩu tay phải, trái. Với ngón trỏ một tay áp ở trên mấu xương quay sau cổ tay làm chuẩn. Chỗ hơi lõm mà đầu ngón trỏ chỉ tới là huyệt (hình 38).



Hình 38

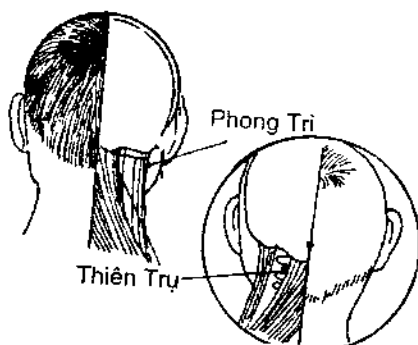
(2) Đau đầu phía sau (hậu đầu thống)

Đau phía sau đầu thấy nhiều ở những người bị cảm ngoại, di chứng của tổn thương sọ não, thần kinh suy nhược, chứng tổng hợp đốt xương cổ v.v...



Hình 39

Cách chữa 1: Dùng ngón giữa hoặc ngón cái một tay ấn huyết Ấn đường, ngón cái một tay khác bấm ấn mạnh huyết Phong phủ 50-100 nhát, hoặc ngón cái ngón trỏ tay khác chia nhau ấn bấm huyết Phong trì 50-100 nhát, phối hợp bấm, ấn, sau đó men theo cạnh gân to đẩy ấn xuống dưới càng tốt. Mỗi ngày 2-3 lần.



Hình 40

***Vị trí huyết vị**

Huyết Ấn đường (hình 35)

Huyết Phong phủ: Ở trên tuyến chính giữa sau chẩm đầu, chỗ lõm của bờ dưới xương chẩm (hình 39).

Huyết Phong trì: Ở sau cổ, phía dưới xương chẩm, chỗ lõm của mé ngoài 2 gân to (hình 40).

Cách chữa 2: Dùng ngón cái hoặc ngón trỏ, ngón giữa khấu cấu huyết Hậu Khê 30-50 nhát, 2 bên trái phải thay nhau. Khi cần có thể đồng thời bấm cả 2 bên. Mỗi ngày 2-3 lần.



Hình 41

*** Vị trí huyết vị**

Huyết Hậu khê: Khi ta nắm tay hỏ huyết nằm ở sau khớp đốt ngón bàn tay ngón út, chỗ lõm của đầu vằn ngang bàn tay (hình 41).

(3) Đau đầu bên đầu (thiên đầu thống)

Đau bên đầu thường thấy ở phụ nữ trong kỳ kinh nguyệt, chứng tổng hợp đốt sống cổ, bệnh tai mắt và bệnh tinh thần v.v...

Cách chữa 1: Dùng ngón cái, ngón trỏ hoặc ngón giữa đồng thời khấu cấu huyết Nội quan, Ngoại quan hai bên 30-50 nhát. Khi cần, trái phải thay nhau tiến hành. Ngày 2-3 lần.

*** Vị trí huyết vị**

Huyết Nội Quan (hình 31)

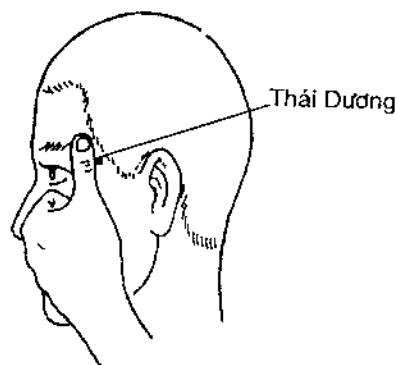
Huyết Ngoại Quan (hình 32)

Cách chữa 2: Dùng ngón cái, ngón trỏ khấu cấu huyết Liệt khuyết ở 2 bên 30-50 nhát. Khi cần, 2 bên trái phải thay nhau làm. Ngày 2-3 lần.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Liệt khuyết (hình 38)

Cách chữa 3: Dùng ngón cái một tay bấm ấn huyết Thái dương bên đau, ngón cái, ngón giữa tay kia đồng thời khấu ấn huyết Phong trì hai bên 30-50 nhát. Khi bấm huyết Phong trì phối hợp tuần tự ấn miết xuống dưới càng tốt. Mỗi ngày 2-3 lần.



Hình 42: Huyết Thái Dương

****Vị trí huyết vị***

Huyết Thái dương: Ở bên đầu, điểm giữa của đường nối đuôi lông mày với đuôi mắt lui về phía sau khoảng 1 ngón ngang có chỗ lõm tức là huyết (hình 42).

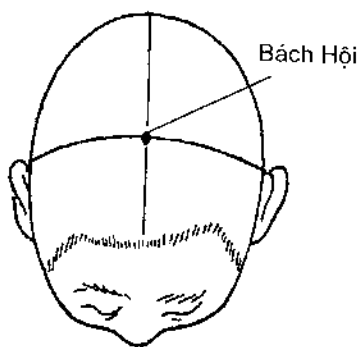
(4) Đau toàn đầu (đỉnh đầu thống)

Đau toàn đầu thường thấy ở trường hợp mắc bệnh tinh thần, cao huyết áp, huyết áp thấp và thiếu máu, người suy nhược.

Cách chữa 1: Dùng ngón giữa bấm ấn hoặc gõ huyết Bách hội 100 nhát trước, rồi dùng ngón cái cấu mạnh huyết Quang minh hoặc Thái xung 100-200 nhát, mỗi ngày 1-2 lần.

* *Vị trí huyết vị*

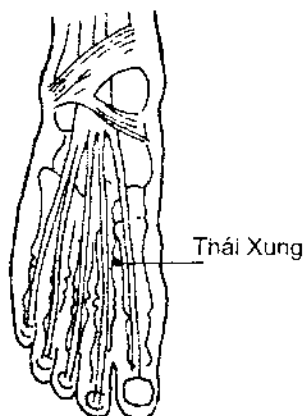
Huyết Bách Hội: Ở chỗ giao điểm của đường đi qua chính giữa đỉnh đầu và đường nối hai đỉnh của vành tai (hình 43)



Hình 43: Huyết Bách Hội

Huyết Thái xung: Ở chỗ lõm tạo nên bởi hai đầu xương bàn chân 1, 2 trên mu bàn chân (hình 44).

Cách chữa 2: Dùng ngón giữa hoặc ngón cái ấn day huyết Bách hội 50-100 nhát, rồi ấn day huyết Túc tam lý 2 bên mỗi bên 100 nhát. Mỗi ngày 1-2 lần.

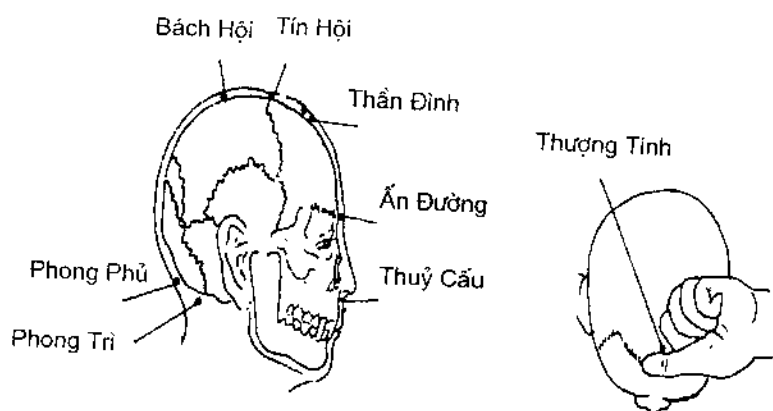


Hình 44

*** Vị trí huyết vị**

Huyết Bách Hội (hình 43)

Huyết Túc tam lý (hình 34)



Hình 45

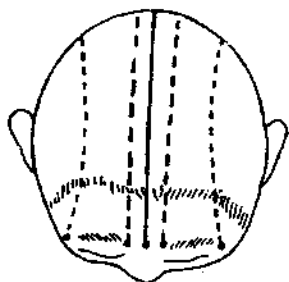
Cách chữa 3: Dùng đầu ngón tay bấm ấn huyết Ấn đường, huyết Thần đình, huyết Bách hội, huyết Toán trúc, huyết Thái dương, huyết Phong trì, huyết Hợp cốc trước, mỗi huyết 30-50 nhát. Sau đó duỗi thẳng 5 ngón tay, dùng đầu ngón 2 tay gõ từ trước ra sau, từ giữa sang bên ở 3 tuyến đường trên đầu, làm lặp đi lặp lại 3-5 lượt. Mỗi ngày 1-2 lần.

****Vị trí huyết vị***

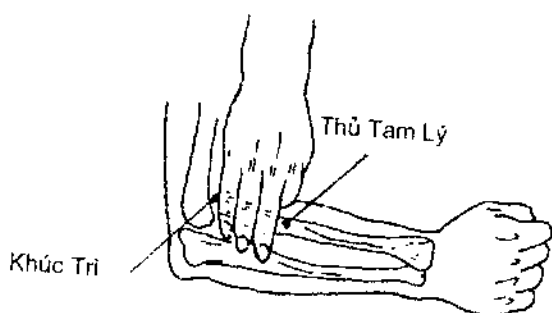
Huyết Ấn đường (hình 35). Huyết Bách hội (hình 43), huyết Toán trúc (hình 36), huyết Thái dương (hình 42), huyết Phong trì (hình 40), huyết Hợp cốc (hình 28).

Huyết Thần đình: Ở trên tuyến chính giữa trán trước, vào ranh giới tóc khoảng nửa ngón ngang (hình 45).

Ba tuyến đường trên đầu là: huyết Ấn đường-Phong phủ (tuyến chính giữa trước.Đốc mạch); huyết Toán trúc-huyết Thiên trụ (tuyến bên thứ nhất,Thái dương kinh mạch); huyết Thái dương, huyết Phong trì (tuyến bên thứ hai, Thiếu dương kinh mạch), (hình 46).

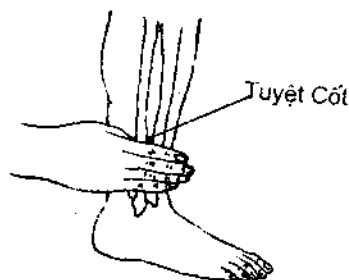


Hình 46: Ba tuyến đường trên đầu



Hình 47

Huyệt Thiên trụ: Ở dưới đốt sống cổ 1, chỗ vào ranh giới tóc khoảng nửa ngón, cạnh 2 gân to, tức bờ ngoài gân to từ huyệt Phong phủ thẳng xuống 1 ngón ngang (hình 39,40).



Hình 48

4. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Triệu chứng: Khi người bệnh có chỉ số huyết áp trên 18,7/12KPa (140/90 mm cột thuỷ ngân), có kèm theo chóng mặt, đau đầu, tức đầu, đầu nặng chân nhẹ, ù tai, hoảng hốt, ngủ không yên giấc, mặt đỏ, bực dọc và tê ngón tay v.v...

Cách chữa 1: Dùng ngón cái bấm ấn huyết Ấn đường trước, sau đó tuần tự bấm huyết Thủ tam lý, huyết Khúc trì, huyết Tuyệt cốt mỗi huyết 100-200 nhát, mỗi ngày 1-2 lần, mỗi lần 1 bên huyết vị, 2 bên thay nhau sử dụng. Sau khi huyết áp hạ đến mức bình thường, người bệnh hằng ngày hoặc cách ngày tự ấn day huyết Tuyệt cốt 50-100 nhát hoặc với ngón cái ngón trỏ cấu day Giáng áp cầu cho đến thấy nóng thì thôi. Có thể gây tác dụng củng cố và dự phòng.

***Vị trí huyết vị**

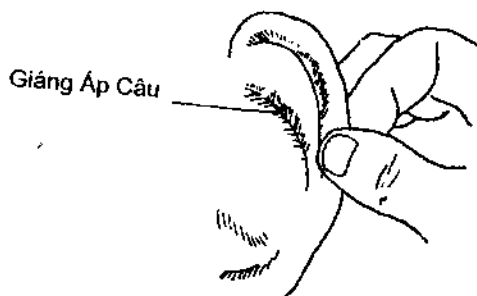
Huyết Ấn đường (hình 35)

Huyết Túc tam lý: Ở khuỷu tay, nắm tay tự nhiên, lòng bàn tay hướng về ngực, gấp khuỷu tay thành hình góc vuông, huyết

ở đầu phía ngoài nếp gấp khuỷu chỗ điểm giữa vằn ngang khuỷu đến máu ngoài xương cánh tay (hình 47).

Huyết Tuyệt cốt: Ở dưới phía ngoài cẳng chân, từ chỏm mắt cá ngoài lên thẳng 4 ngón ngang, ở bờ trước xương Mác (hình 48).

Huyết Giáng áp cầu: nằm ở sau tai, chỗ dạng rãnh (câu) dưới chân vành tai (hình 49)



Hình 49: Huyết Giáng áp cầu

Cách chữa 2: Dùng bụng ngón tay cái bấm ấn huyết Bách hội, day ấn thuận chiều kim đồng hồ 10-15 nhát, tiếp theo dùng ngón cái và trỏ cấu nhắc huyết Phong

trì 5-7 nhát tiếp theo, dùng 2 ngón cái và 4 ngón khâu cấu 2 huyết Khúc trì từ 5-7 nhát, và cuối cùng dùng đầu ngón giữa chức thẳng xuống bấm huyết Thái xung 10-15 nhát. Mỗi ngày 1 lần, khi huyết áp hạ đến mức trung bình thường, vẫn phải chữa trị thêm 2-3 lần.

Nếu có kèm theo bệnh phụ, có thể xử lý theo các huyết dùng cho các chứng bệnh đó.

**** Vị trí huyết vị***

Huyết Bách hội (hình 43).

Huyết Phong trì (hình 40).

Huyết Khúc trì (hình 47).

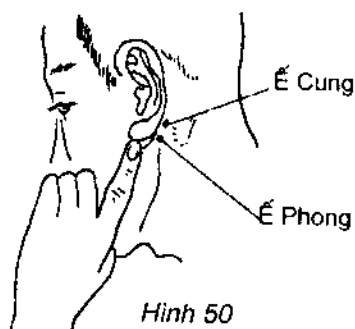
Huyết Thái xung (hình 44).

5. BẤM HUYẾT CHỮA BỆNH MIỆNG MẮT MÉO

Miệng mắt méo hay còn gọi là “liệt mặt”. “Tê liệt thần kinh nhãn mặt”, là chỉ bộ phận mặt trúng gió bị nhiễm lạnh hoặc là một chứng sau chấn thương. Biểu hiện là 2 bên mặt trái phải không cân xứng, khi

nói cười càng rõ, mắt bệnh nhắm không khít, dễ chảy nước mắt, miệng méo sang mép, thường chảy nước rãi, vân trán, rãnh mũi, môi biến nông hoặc mất đi, cau mày, phồng má khó, nói chuyện thều thào, không thối được, khi ăn, thức ăn thường giắt vào khe răng bên bệnh. Có trường hợp còn xuất hiện: sau tai bên bệnh khó chịu, thính giác quá nhạy, vị giác suy giảm v.v...

Cách chữa : Dùng bàn tay day ấn sau tai và mặt bên bệnh 2-3 phút trước, lấy mức cơ da cục bộ có cảm giác nóng dễ chịu càng tốt. Sau đó dùng ngón cái hoặc giữa ấn bấm tuần tự huyết Phong trì, huyết Ấp phong, huyết Dương bạch, huyết Tị Trúc không, huyết Tình minh, huyết Tứ bạch, huyết Khiên chính, huyết Giáp xa, huyết Đại thương bên bệnh và huyết Hợp cốc bên đối diện, mỗi huyết ấn áp 100-200 nhát, mỗi ngày 1-2 lần. Nếu các huyết vị trên chạm phải vật phản ứng dương tính (như chạm phải dạng hạch, dạng bó sợi) nên sử dụng cách ấn khua.



Hình 50

***Vị trí huyết vị**

Huyết Phong trì (hình 40)

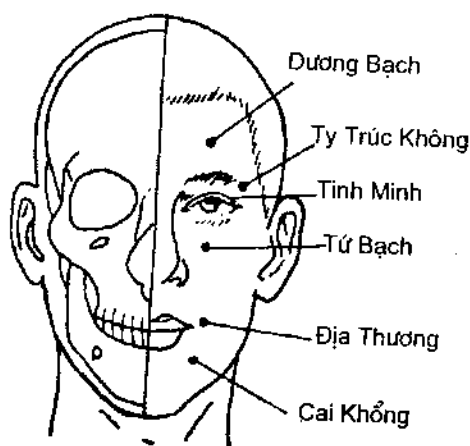
Huyết Ế phong: Ở sau dái tai, chỗ lõm giữa rãnh xương chũm và xương hàm dưới, khi há miệng, chỗ trũng càng rõ (hình 50)

Huyết Dương bạch: Ở phần trán, khi 2 mắt nhìn thẳng phía trước từ con người mắt lên thẳng cung lông mày 1 ngón ngang (hình 51)

Huyệt Ty trúc không: Ở chỗ lõm phía ngoài đuôi lông mày (hình 51)

Huyệt Tinh minh: Ở cạnh xương mũi góc trong mắt, chỗ trên gò mí trong khoảng 1 phân (hình 51)

Huyệt Tứ bạch: Ở giữa phía dưới mắt, cạnh mũi. Khi nhìn thẳng, từ con người xuống thẳng 1 ngón ngang, chỗ lõm dưới hố mắt (hình 51).

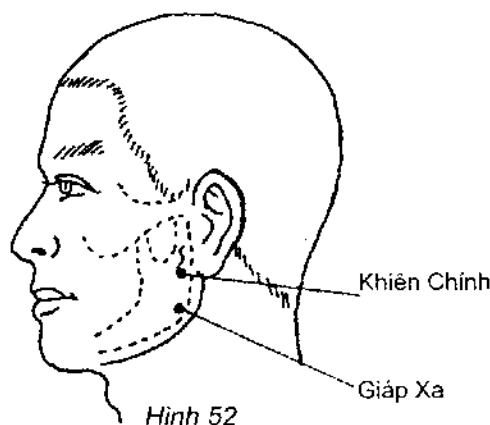


Hình 51

Huyệt Khiên chính: Ở chỗ trước góc hàm dưới khoảng 1 ngón ngang, chỗ có nổi lên khi cắn răng mạnh (hình 52)

Huyệt Địa thương: Ở chỗ từ góc miệng kéo thẳng ra 3 phân (hình 51)

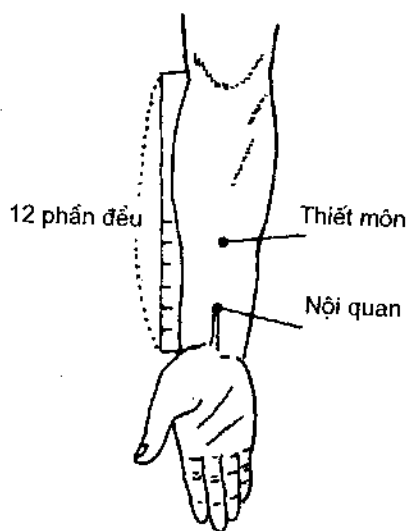
Huyệt Hợp cốc (hình 28)



6. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU THẮT TIM NGỰC

Triệu chứng là đột nhiên tim và cơ ngực co thắt, khu trước tim đau thắt không chịu nổi. Trên lâm sàng thường thấy ở người bị bệnh đĩnh tim.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái của một tay bấm mạnh huyết Nội quan hoặc huyết Thiết môn, đồng thời ngón cái, ngón giữa của tay khác chia nhau nhằm đúng vào huyết Khúc trì và huyết Thiếu hải khâu cầu mạnh 150-200 nhát. Khi cần, 2 bên trái phải thay nhau tiến hành (trái trước phải sau).



Hình 53

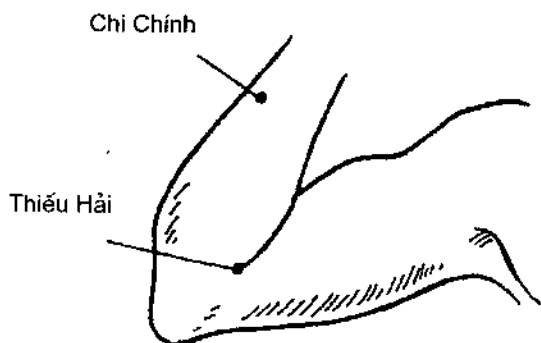
****Vị trí huyết vị***

Huyết Nội quan (hình 53)

Huyết Thiết môn: Ở mé trong cẳng tay. Khi ngửa bàn tay từ chính giữa vằn ngang cổ tay lên thẳng 5 phần đều (cách chiết lượng) chỗ giữa 2 gân (hình 53)

Huyết Khúc trì (hình 47)

Huyết Thiếu hải: Ở mé trong khuỷu tay, khi gấp khuỷu tay, tại ngay chỗ lõm của ngón ngang khuỷu tay mé trụ là huyết Thiếu hải, đối diện là huyết Khúc trì (hình 54)

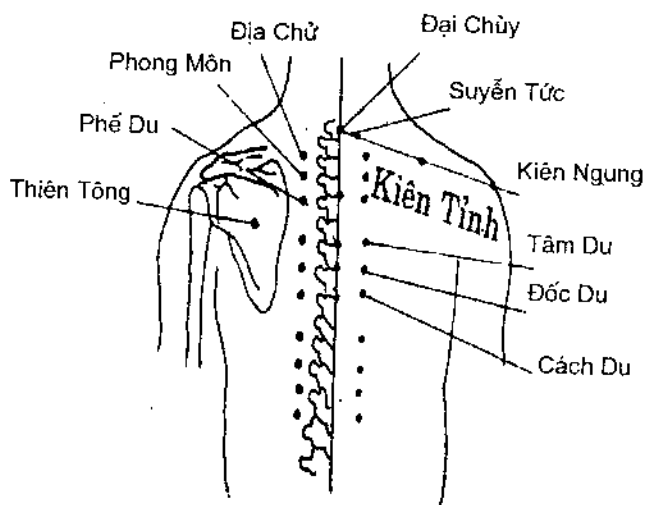


Hình 54

Cách chữa 2: Dùng ngón cái 2 tay ấn áp huyết Tâm du, trái phải 50-100 nhát trước, rồi sau đó dùng ngón giữa (ngón cái hỗ trợ) khấu cấu 2 huyết Kiên tinh, đồng thời phối hợp khua gáy 5-7 lần.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Tâm du: Khu bả vai lưng, chỗ dưới móm gai đốt sống lưng 5 đo ngang ra 2 ngón ngang (hình 55)



Hình 55

Huyệt Kiên tỉnh: Phần vai lưng, ở điểm giữa của đường nối dưới gai đốt sống lưng với đỉnh vai (hình 55)

Cách chữa 3: Dùng ngón cái, ngón trỏ hoặc ngón giữa khấu cầu huyệt Nội quan, Ngoại quan mỗi bên 15-30 phút. Khi cần có thể trái phải thay nhau làm, (trái trước phải sau).

***Vị trí huyệt vị**

Huyệt Nội quan (hình 31)

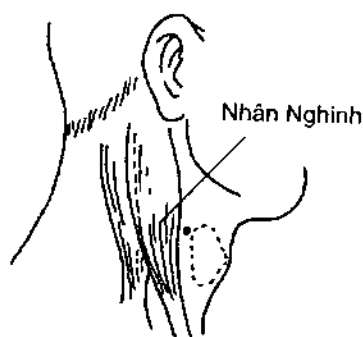
Huyệt Ngoại quan (hình 32)

7. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH TIM ĐẬP LOẠN

Bệnh tim đập loạn là người bệnh cảm thấy tim đập không ổn định nhịp nhàng và có cảm giác như khi đập khi dừng. Thấy nhiều ở những người bệnh vốn khí huyết hư nhược, thiếu máu tim và tâm dương bất chấn, nước muốn lên ngược.

Cách chữa 1: Dùng ngón giữa hoặc ngón trỏ ấn bấm huyệt Nhân nghinh, bấm bên phải 10-15 phút trước, sau khi thả lỏng

lại bấm bên trái như cách trên. Khi thi thuật, bảo người bệnh phối hợp nhắm 2 mắt tụng niệm thầm. Cấm không được bấm 2 bên cùng một lúc.



Hình 56

****Vị trí huyết vị***

Huyết Nhân nghinh: Ở phần cổ, phía sau động mạch chủ cổ cạnh yết hầu, chỗ gặp nhau của bờ trước cơ ức đòn chũm và đường ngang qua chỗ lồi nhất của yết hầu (hình 56)

Cách chữa 2: Dùng ngón cái hoặc ngón giữa bấm huyết Nội quan một bên 100-200 nhát, khi cần, lại bấm ấn bên kia như cách trước. Đồng thời, dặn người bệnh lấy một ngón tay tự bấm huyết Thiện trung, phối hợp làm động tác hít thở sâu.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Nội quan (hình 31)

Huyết Thiện trung (hình 33)

Cách chữa 3: Tham khảo cách chữa 3 của bệnh đau thắt tim ngực.

8. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH TỨC NGỰC KHÓ THỞ

Bệnh tức ngực khó thở là người bệnh cảm thấy ngực buồn tức, hít thở không thông suốt. Thường thấy ở trường hợp người bệnh bị cảm cúm, viêm phế quản, mới nhiễm hen suyễn và trong quá trình tình cảm bị kích động.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái hoặc ngón giữa một tay day ấn huyết Thiên trung, đồng thời dùng ngón cái khác ấn áp huyết Nội quan, mỗi huyết 100-200 nhát,

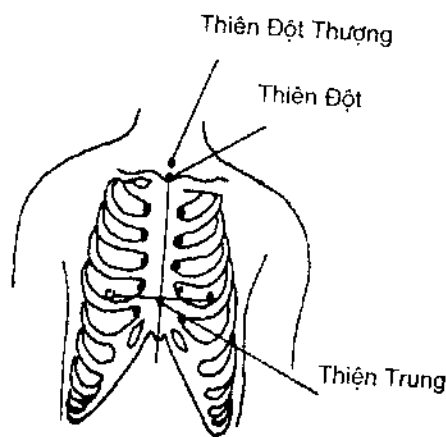
kết hợp với người bệnh tưng niệm thâm phổi hợp.

***Vị trí huyết vị**

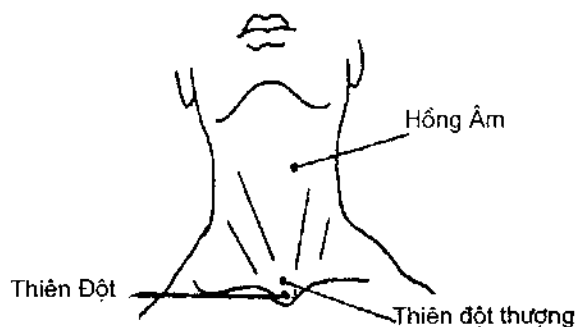
Huyết Thiện trung (hình 33)

Huyết Nội quan (hình 31)

Cách chữa 2: Dùng ngón cái hoặc ngón giữa 2 tay ấn mạnh huyết Phế du 2 bên trước, rồi sau đó ấn day huyết Suyễn tức, mỗi huyết 10-15 phút. Mỗi ngày sớm, tối 1 buổi 1 lần. Cách này dùng nhiều cho người bệnh ho suyễn.



Hình 57



Hình 58

***Vị trí huyết vị**

Huyệt Phế du: Ở khu bả vai trên lưng, tính từ điểm dưới mồm gai sau đốt lưng 3 sang 2 ngón ngang (hình 55)

Huyệt Suyễn tức: Ở lưng trên, từ dưới mồm gai sau đốt sống cổ 7 sang ngang một ngón ngang (hình 55)

Cách chữa 3: Dùng 2 ngón trỏ hoặc giữa đồng thời bấm ấn tuần tự từ trên xuống dưới qua 10 huyết xương sườn. Khi bấm đầu ngón men theo chiều từ bờ dưới xương sườn hướng lên phía trong, ấn mỗi lần 1-2 đôi, mỗi huyết 3-5 phút. Mỗi ngày 1-2 lần. Cách này dùng nhiều với người bệnh viêm khí quản mãn tính, tức ngực và đau thần kinh xương sườn.

***Vị trí huyết vị**

10 huyết xương sườn: nằm ở góc dưới của khớp xương sườn thứ 1 đến thứ 5, mỗi góc 1 huyết, 2 bên tổng cộng có 10 huyết (hình 57)

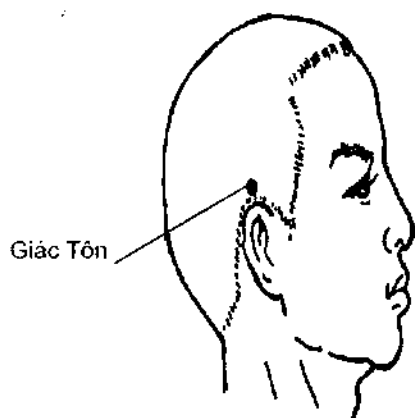
Cách chữa 4: Nếu trường hợp viêm phế quản, ho đờm khó ra, thì lúc này người chữa lấy tay trái nâng cổ người bệnh, lòng bàn tay phải hướng xuống dưới, bụng ngón cái đi ngang ấn huyết Thiên đột của người bệnh, sau khi ấn chúi thẳng xuống, tiếp theo đó là 1-2 lần day nhẹ, người bệnh sẽ lập tức sinh ra cơn ho liên tục mang tính kích thích không thể ức chế, ho ra những đờm có trong khí quản.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Thiên đột thượng: Ở chỗ hố bờ trên xương ức hơi lên, tức chỗ trên huyết Thiên đột 1-2 cm (hình 58)

9. BẮM HUYẾT CHỮA BỆNH NẮC

Nắc là chỉ người bệnh có hiện tượng hơi xông ngược lên, giữa cổ có tiếng ứ ứ liên tục, tiếng ngán và gập. Phần lớn do tà tích cản trở hoặc cấu giận khí ngược lên hoặc do khí tỳ vị không ổn tạo thành.



Hình 59

Cách chữa 1: Dùng ngón cái ấn huyết Thiên đột 100-200 nhát. Trong quá trình bấm huyết người bệnh đồng thời phối hợp nhắm mắt tụng thầm.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Thiên đột: Nằm ở trước cổ, giữa chỗ trũng dưới xương ức. Khi bấm ấn, đầu ngón cần thẳng về hướng dưới phía sau xương ức (hình 58)

Cách chữa 2: Dùng ngón cái 2 tay bấm huyết Toán trúc 2 bên, còn 2 ngón giữa nhằm đúng huyết Suất cốc hoặc huyết Giác tôn cùng 1 lúc ấn 100-200 nhát, các ngón còn lại phối hợp ép chặt 2 bên gần đó với sức hơi mạnh.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Toán trúc (hình 36)

Huyết Suất cốc (hình 37)

Huyết Giác tôn: Ở chỗ từ thái dương thẳng ngang vào vùng tóc phía trên đỉnh vành tai (hình 59).

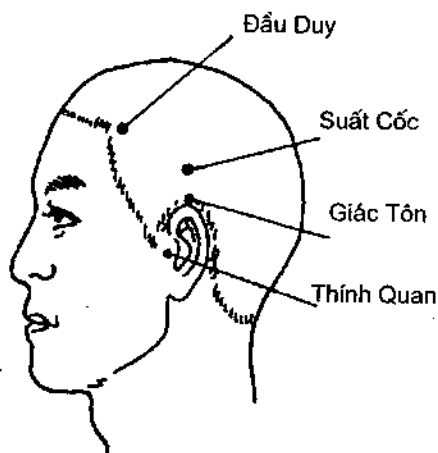
Cách chữa 3: Dùng 2 ngón cái ấn mạnh huyết Thính quan, người bệnh đồng

thời phối hợp nhắm mắt, đánh gõ răng, tụng thầm 100-200 nhất. Sau khi nấc dứt tiếp tục bấm ấn 1-3 phút để củng cố.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Thính quan: Phần 2 má, chỗ trũng trước bình tai, khi mở miệng thấy rõ (hình 60)

Cách chữa 4: Dùng 2 ngón cái ấn mạnh huyết Thiên tông 2 bên, người bệnh đồng thời phối hợp đánh gõ răng, tụng thầm 100-200 nhất.



Hình 60

****Vị trí huyết vị***

Huyết Thiên tông: ở lưng, ngay giữa hố dưới xương bả vai, khoảng ngang với móm gai sau đốt sống lưng 4 (hình 55)

Cách chữa 5: Người chữa dùng 2 ngón cái ấn huyết Cách du 2 bên, người bệnh đồng thời phối hợp, dùng tay tự bấm huyết Nội quan 1 bên 100-200 nhát.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Cách du : Nằm ở vị trí từ dưới móm gai sau đốt sống lưng 7 sang ngang hai ngón ngang (hình 55)

Huyết Nội quan (hình 31).

10. BẤM HUYẾT CHỮA BỆNH Ợ CHUA

Bệnh ợ chua là chỉ hơi từ trong dạ dày được đẩy ngược lên, đồng thời phát ra tiếng. Phần lớn những người mắc bệnh này là do tì vị suy nhược hoặc dạ dày có đờm đầy không tiêu, khiến khí đọng ở trong tự đốt mà xông lên, cũng có trường hợp vị khí trong dạ dày không hạ mà ợ.

Cách chữa 1: Dùng bụng ngón cái hoặc lòng bàn tay day huyết Trung quản 200 nhát trước, sau đó dùng ngón cái 2 tay chia nhau ấn bấm huyết Túc tam lý bên phải và huyết Công tôn bên trái 100-200 nhát. Khi cần có thể phối hợp trái phải thay nhau ấn bấm 1 lần. Nếu trường hợp có kèm theo tức ngực thì bấm thêm huyết Trung thiện 50 nhát.

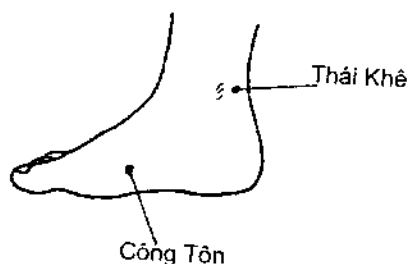
***Vị trí huyết vị**

Huyết Trung quản: Trên tuyến giữa của bụng trên, ở chỗ điểm giữa của đường nối mũi kiếm xương ức với rốn (hình 66).

Huyết Công tôn: Nằm ở chỗ lõm tiếp nối giữa thân và đầu sau xương bàn chân 1, trên đường tiếp giáp da gan chân và mu chân ở bờ trong bàn chân (hình 61).

Cách chữa 2: Tham khảo các cách chữa nấc.

Huyết Túc tam lý (hình 34)

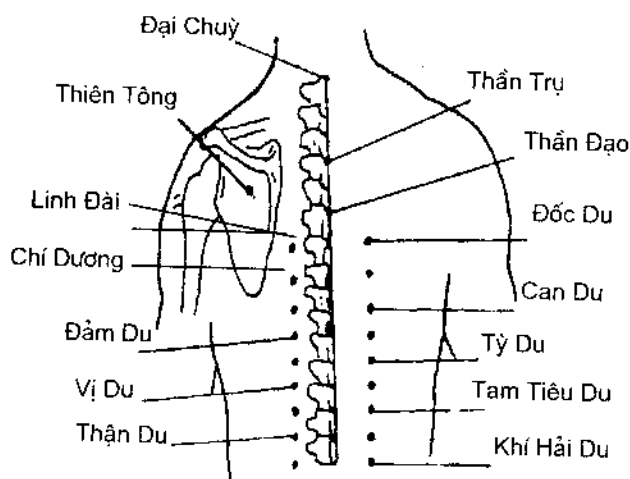


Hình 61

11. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU VÙNG BỤNG

Đau bụng là chỉ một dạng bệnh do các cơ quan trong bụng có bệnh biến dẫn đến. Phần này xin giới thiệu 8 loại chứng đau thường gặp ở Vị quản; Khu gan mật (can đả); Khu thận và phần bụng dưới.

Thường thường khi chữa các loại bệnh ở bụng, người ta thường dùng huyết Túc tam lý do có tác dụng nhất định. Nếu có thể xác định rõ bệnh vị, phối hợp chọn huyết đúng với chứng bệnh thì hiệu quả càng tốt.

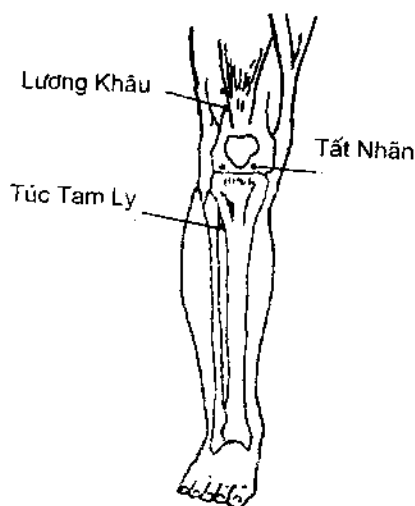


Hình 62

(1) Chữa đau vị quản (đau trong dạ dày)

Phần lớn do tai biến của bệnh dạ dày và hoành tá tràng dẫn đến. Triệu chứng chính thường thấy là trong dạ dày đau âm ỉ, đau tức hoặc đau quặn, đau nhói.

Cách chữa 1: Dùng 2 ngón cái cùng một lúc ấn huyết Túc tam lý 2 bên 50-100 nhát. Sau đó cũng bằng cách này ấn bấm huyết Vị du, huyết Tỳ du, mỗi huyết 100-200 nhát. Ngày 1-2 lần.



Hình 63

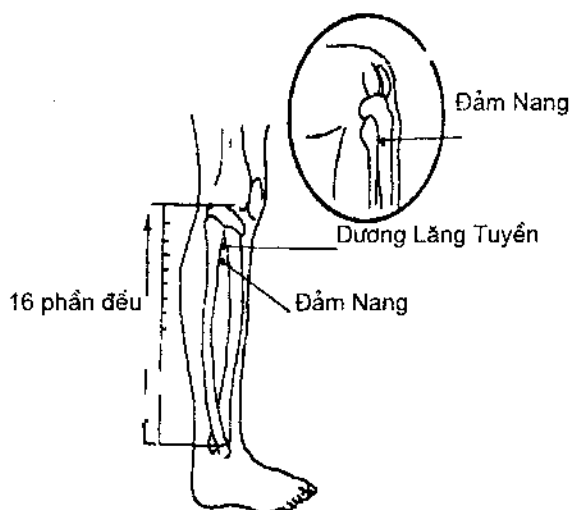
***Vị trí huyết vị**

Huyết Túc tam lý (hình 34)

Huyết Vị du: Ở lưng, từ dưới móm gai đốt sống lưng 12 sang ngang hai bên 2 ngón ngang (hình 62).

Huyệt Tỳ du: Ở lưng, từ dưới mỏm gai đốt sống lưng 11 sang ngang hai bên 2 ngón ngang (hình 62)

Cách chữa 2: Dùng ngón cái 2 tay chia nhau đặt ở huyệt Túc tam lý, huyệt Hợp cốc hoặc huyệt Lương khâu một bên, cùng một lúc ấn mạnh 100-200 nhát. Khi cần 2 bên thay nhau thực hiện, lặp đi lặp lại 1-2 lượt. Mỗi ngày 1 lần.



Hình 64

***Vị trí huyết vị**

Huyệt Túc tam lý (hình 34)

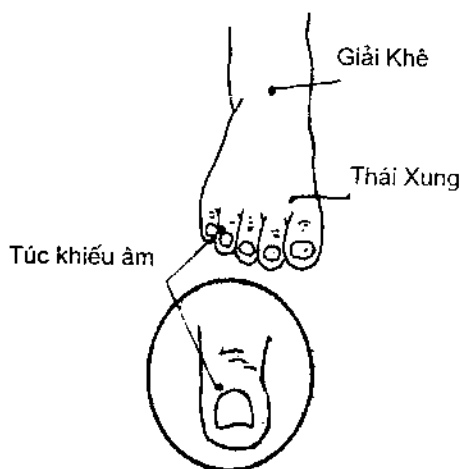
Huyệt Hợp cốc (hình 28)

Huyệt Lương khâu: Ở mé ngoài đùi, chỗ lõm từ góc trên xương bánh chè lên thẳng 3 ngón ngang (hình 63).

(2) Chữa Đảm khu thống (đau vùng mật)

Nguyên nhân phát bệnh phần lớn do viêm ống mật, sỏi mật, giun đũa chui ống mật v.v... dẫn đến. Phát bệnh tương đối nhanh, bụng bên phải trên và sườn phải đau, đồng thời có thể lan lên đến vai, dùng tay khám bụng phải trên thấy rõ tình trạng cơ căng, bấm đau và đau giật, khi hít sâu thấy cảm giác chạm đau rất rõ.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái 2 tay đồng thời bấm huyết Thái xung 30-60 nhát, rồi phối hợp ngón cái, ngón giữa khấu cầu huyết Dương lăng tuyền 2 bên 100-200 nhát. Khi cần có thể lặp lại 1-2 lần.



Hình 65

****Vị trí huyết vị***

Huyết Dương lăng tuyền: Nằm ở phía trên mé ngoài cẳng chân, chỗ lõm giữa đầu trên xương chày và xương mác, co gối dễ thấy (hình 64)

Cách chữa 2: Dùng 2 ngón cái hoặc ngón giữa đồng thời bấm huyết Chí dương, huyết Linh đài 100-200 nấc trước, sau đó tuần tự ấn huyết Đản du, huyết Can du,

huyệt Thiên tông, mỗi huyệt 30-60 nhát, ngày thực hiện 1-2 lần.

****Vị trí huyệt vị***

Huyệt Chí dương: Ở lưng, chỗ lõm dưới móm gai sau đốt sống lưng 7. Khi nằm sấp tương đương với chỗ giao điểm đường giữa sống lưng với đường nối góc dưới xương bả vai (hình 62)

Huyệt Linh đài: Ở lưng, chỗ lõm dưới móm gai sau đốt sống lưng 6, tức ở trên huyệt Chí dương 1 đốt sống.

Huyệt Đảm du: Ở lưng, dưới móm gai sau đốt sống lưng 10 sang ngang hai bên 2 ngón ngang (hình 62)

Huyệt Thiên tông (hình 55)

Cách chữa 3: Dùng 2 ngón cái đồng thời ấn mạnh tuần tự huyệt Cách du, Đảm du, huyệt Can du, mỗi huyệt 50-100 nhát. Cuối cùng dùng ngón cái, giữa khấu cầu huyệt Đảm nang bên phải 100-200 nhát, có thể lặp đi lặp lại.

****Vị trí huyết vị***

Huyệt Cách du: Ở lưng, từ dưới mỏm gai sau đốt sống lưng 7 sang ngang 2 ngón ngang (hình 62)

Huyệt Đảm du (hình 62)

Huyệt Can du (hình 62)

Huyệt Đảm nang: Ở phía trên mé ngoài cẳng chân, ngang bờ dưới trước đầu nhỏ xương mác, chỗ cảm giác khá nhạy về ấn bấm đau dưới huyệt Dương lăng tuyền (hình 64)

Cách chữa 4: Dùng ngón cái khấu cầu huyệt Túc khiếu âm bên phải 60-100 nhát. Cách này dùng chữa trị bệnh đau sau khi phẫu thuật túi mật, đau quặn, có hiệu quả rất tốt.

****Vị trí huyết vị***

Huyệt Túc khiếu âm: Nằm ở mé ngoài ngón chân 4 (áp út), sau góc móng khoảng 1 phân (hình 65)

Cách chữa 5: Cách này thích hợp với chữa trị đau do bị giun chui ống mật, với triệu chứng phát bệnh đột ngột, bụng trên đau dữ dội từng cơn, mỗi cơn 1-2 phút, cách

10 phút lại lặp lại. Khi lên cơn, người bệnh đau đến cong lưng, tay ấn tim, sùi bọt mép, kêu gào lẫn lộn, khi dứt cơn người bình thường hoặc có kèm theo đau bụng, nôn mửa thức ăn, giun đũa, có thể chữa bằng cách dưới đây:

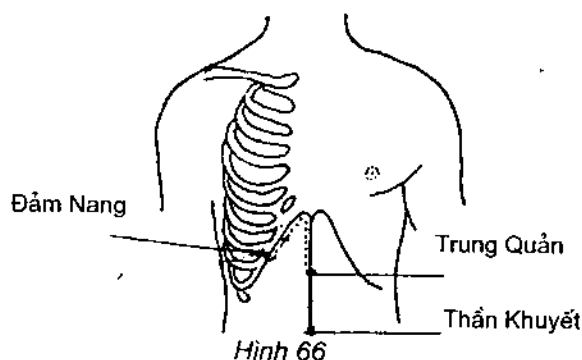
Một là: Dùng ngón cái ấn day điểm đau duy nhất vùng bụng 10-15 phút, lực bấm từ nhẹ tăng nặng dần. Đau dịu đi, tức thì cho uống khoảng 5 thìa canh dấm chua 1 lần rồi theo liều lượng của tuổi cho uống thuốc tẩy giun.

Hai là: Đối với người có điều kiện, tiêm trước cho người bệnh 1 liều vừa phải thuốc pha chế A Tô rồi để người bệnh nằm ngửa co gối, người chữa đứng cạnh bên phải dùng bụng ngón cái bên phải (tốt nhất bôi chất nhờn trước) ấn sâu vào khu túi mật (Đảm nang), sau đó lần theo dưới bờ sườn ấn tuần tự đến điểm ấn đau của phía bên phải mũi kiếm xương ức, rồi tiếp tục men theo bên phải tuyến chính giữa trước đẩy ấn xuống phía dưới đến cạnh huyết Trung quản. Làm lặp lại theo cách này 7- 8 lần. Nếu như tự nhiên cảm thấy đau giảm hoặc hết, chứng tỏ có hiệu lực, tức thì cho uống 5 thìa dấm

ăn 1 lần. Cuối cùng theo liều lượng của tuổi cho uống thuốc tây giun. Một lần thì thuật vô hiệu, cách 10 phút sau làm lại.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Trung quản: Ở trên tuyến chính giữa bụng trên, chỗ điểm giữa của đường nối, mũi kiếm xương ức và rốn (hình 66)



(3) Chữa đau khu gan

Đau khu gan là bệnh chứng của đau bụng trên và sườn do các loại bệnh gan gây nên

Cách chữa 1: Dùng ngón cái, ngón giữa khấu cầu huyết Nội quan, huyết Ngoại quan bên phải 100-200 nhát. Khi cần có thể cùng một lúc khấu cầu cả 2 bên.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Nội quan (hình 31)

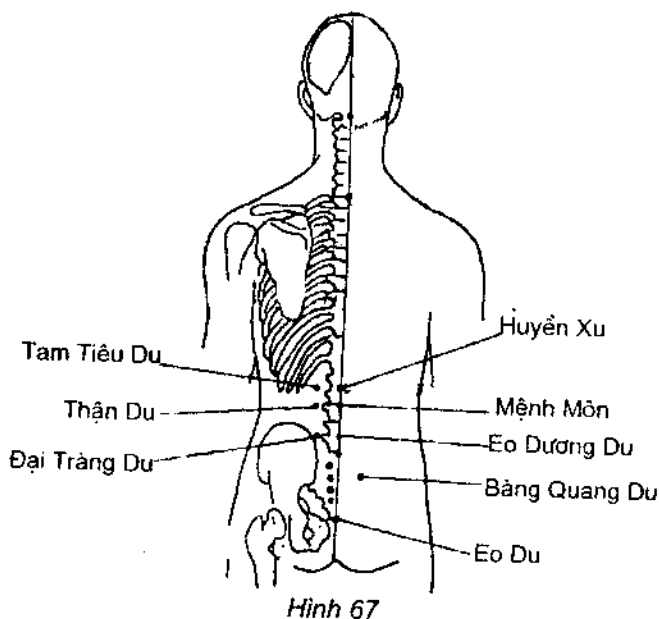
Huyết Ngoại quan (hình 32)

Cách chữa 2: tham khảo cách chữa 1,2 của đau vùng mật (Đảm khu thống)

(4). Chữa đau bụng sỏi đường tiết niệu

Triệu chứng chính là đau thắt dữ dội như dao đâm, phát bệnh đột ngột, đau từng cơn, cơn ngắn vài phút, cơn dài liên mấy giờ đồng hồ, đau thắt từ lưng liên bụng, đồng thời lan xuống phần hạ âm, mé trong đùi. Khi lên cơn đau người bệnh có thể đến mức co quắp, lăn lộn, kêu đau không ngớt, mồ hôi đầm đìa, vùng thận có thể đau như bị dằn, góc gai đốt sống sườn có cảm giác bầm đau rõ rệt.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái 2 tay ấn mạnh huyết Thận du 2 bên điểm có nhạy cảm đau ở 4 cạnh của chúng khi ấn đầu ngón tay hơi đẩy về hướng cột sống 100-200 nhát. Sau đó với cách trên ấn bấm huyết Tam âm giao 2 bên 50-100 nhát, có thể làm lặp đi lặp lại 1-2 lần.



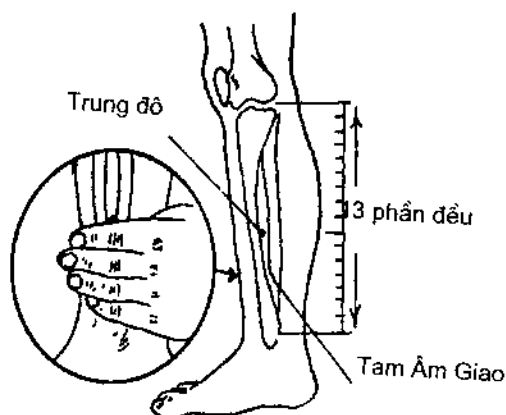
Hình 67

***Vị trí huyết vị**

Huyết Thận du: Ở thắt lưng, chỗ từ mỏm gai sau đốt sống thắt lưng 2 sang ngang 2 ngón ngang (hình 67)

Huyết Tam âm giao: phía mé trong cẳng chân, chỗ từ mỏm cao nhất mắt cá

trong lên thẳng 4 ngón ngang ở ngay bờ sau
trong xương chày (hình 68)



Hình 68

(5) Chữa đau ruột thừa (Lan vĩ thống)

Do viêm ruột thừa cấp, mãn tính gây
nên. Khi phát bệnh thường đau âm ỉ ở giữa
bụng hoặc xung quanh rốn đau âm ỉ, đau
theo cơn mạnh lên, vài giờ sau bụng đau di
chuyển xuống dưới, giới hạn ở bên phải
bụng dưới. Thẳng lưng, duỗi chân càng đau

nhiều, ở chỗ giáp ranh $2/3$ trong và $1/3$ ngoài của đường nối rốn bụng phải dưới với gai trên trước xương chậu phải (gọi là điểm Mais) có phản ứng bấm đau nhói rất rõ. Huyệt Lan vĩ cũng rất nhạy cảm về bấm đau.

Cách chữa: Dùng ngón cái ấn mạnh huyệt Lan vĩ bên phải 100-200 nhát. Khi không thấy hiệu ứng, ấn thêm 100-200 nhát hoặc đồng thời ấn mạnh huyệt Lan vĩ 2 bên lặp lại 1-2 lần.

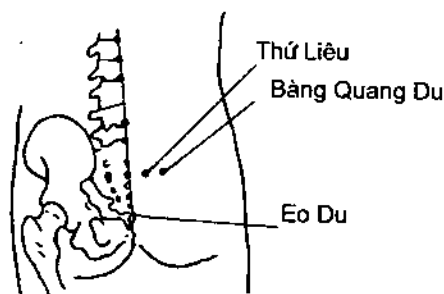
****Vị trí huyệt vị***

Huyệt Lan vĩ: Nằm ở mé ngoài cẳng chân, dưới bờ ngoài xương bánh chè xuống thẳng khoảng 1 bàn tay ngang, chỗ ấn có phản ứng buốt đau dữ dội (hình 34).

(6). Chữa đau viêm bàng quang cấp

Đau viêm bàng quang chỉ bụng dưới đau tức kèm theo đi đái dắt, đái buốt, bộ phận bàng quang có phản ứng ấn đau rất rõ là đặc điểm chính của loại đau này.

Cách chữa: Dùng 2 ngón cái ấn huyệt Bàng quang du 2 bên 30-60 nhát, rồi bằng cách đó ấn tiếp huyệt Tam âm giao 2 bên 100 nhát.



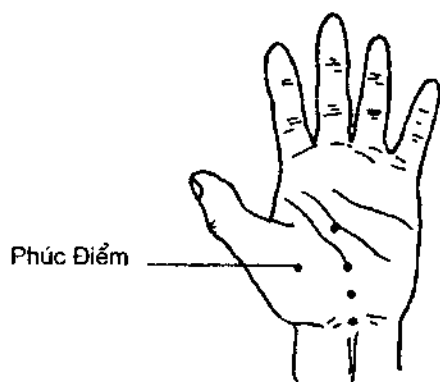
Hình 69

***Vị trí huyết vị**

Huyết Bàng quang du: Ở đế cùng, từ lỗ sau đốt sống cùng 2 cạnh tuyến giữa sống đo ngang sang bên 2 ngón ngang (hình 69)

(7). Chữa đau bụng trẻ em

Đây là một trong những bệnh thường gặp ở trẻ sơ sinh, trẻ em trước độ tuổi đi học. Biểu hiện chính là tự nhiên khóc hờn từng cơn, tay chân khua loạn, trán lạnh đổ mồ hôi, môi tái nhợt, bụng vừa ưỡn ra vừa vẹo sang bên, lúc khóc bụng tương đối rắn, khi nín thì mềm như thường, không ăn uống không đi ngoài.



Hình 70

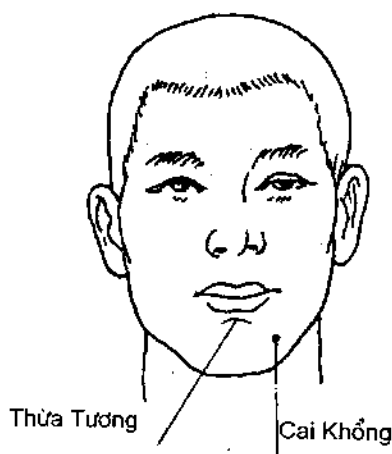
Cách chữa 1: Dùng 2 ngón cái bấm ấn huyết Túc tam lý 2 bên 30-60 nhát, rồi bấm ấn tiếp huyết Nội quan 2 bên 30-60 nhát.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Túc tam lý (hình 34)

Huyết Nội quan (hình 31)

Cách chữa 2: Dùng bụng ngón cái 1 bên ấn day huyết Trung quản, ngón cái khác ấn mạnh huyết Túc tam lý bên phải, mỗi huyết 30-60 nhát, khi cần, có thể bấm thêm huyết Hợp cốc bên trái 30-60 nhát.



Hình 71

****Vị trí huyết vị***

Huyết Trung quản (hình 66)

Huyết Túc tam lý (hình 34)

Huyết Hợp cốc (hình 28)

Cách chữa 3: Dùng ngón cái một tay của người chữa ấn bấm huyết tay-Phúc điểm 1 bên 15-30 nhát hoặc khâu cầu huyết Thừa tương 30-60 nhát, đồng thời với một bàn tay khác xoa ấn vùng bụng 5-10 phút.

***Vị trí huyết vị**

Huyết phúc điểm: Nằm ở giữa bụng cơ Đại ngu tế của bàn tay (hình 70)

Huyết Thừa tương: Ở mặt dưới môi dưới, chỗ lõm chính giữa môi dưới (hình 71)

12. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH TÁO BÓN

Táo bón là trường hợp phân rắn khó tan, đại tiện trên 3 ngày 1 lần. Nguyên nhân có nhiều, nhưng thường gặp là thói quen đại tiện bị phá vỡ mà dẫn đến tần suất bài tiết bị mất; người già sau trận ốm, phụ nữ sau khi đẻ thể chất suy nhược, dẫn tới sự nhu động khi bài tiết yếu; chứng quan năng thần kinh gây nên táo bón công năng. Có thể dùng cách chữa trị dưới đây:

Cách chữa 1: Trước khi đi đại tiện, người bệnh dùng bàn tay ấn day bụng dưới từ phải sang trái 100-200 nhát. Khi ngồi xổm để đại tiện dùng ngón giữa hoặc ngón trỏ 2 tay bấm huyết Tứ bạch 2 bên, đồng thời nhắm mắt vận khí xuống dưới, tức tăng thêm lực bụng đẩy phân.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Tứ bạch (hình 51)

Cách chữa 2: Trước khi đại tiện, người bệnh dùng bàn tay ấn day bụng dưới 100-200 nhát. Nếu ở bên trái bụng dưới chạm phải bọc phân nên tập trung day ấn, sau đó dùng 1 ngón trỏ bấm huyết Trường cường 50-100 nhát.

****Vị trí huyết vị***

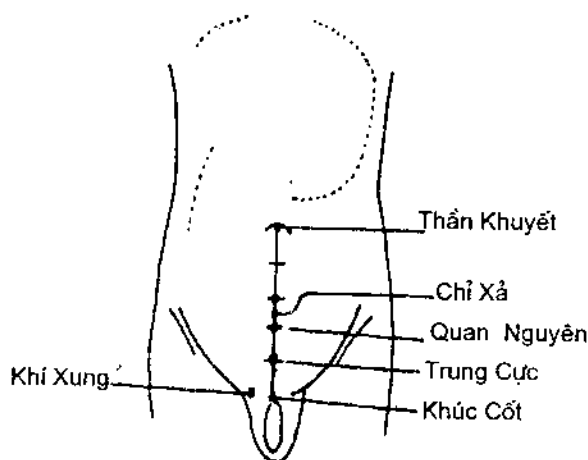
Huyết Trường cường : Ở đầu xương đuôi, chỗ lõm giữa đầu xương đuôi và hậu môn (hình 74).

13. BẮM HUYẾT CHỮA BỆNH BÍ ĐÁI

Triệu chứng là bàng quang người bệnh tích nước tiểu nhưng không thể đi tiểu được. Trường hợp phát bệnh là do sau khi đẻ, mổ, bệnh sốt, nhiệt gây nên, có thể áp dụng cách chữa trị sau:.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái một tay áp day huyết Quan nguyên 50-100 nhát, một bàn tay khác đồng thời hơi dùng sức đẩy ấn từ phần đáy bàng quang sang hướng

của niệu đạo. Trong lúc thực hiện dẫn người bệnh tăng thêm lực bụng, phối hợp rặn đái có thể lặp đi lặp lại 1-2 lần. Mỗi lần giãn cách 10 phút.



Hình 72

Cách chữa 2: Dùng đầu ngón giữa đặt ở huyệt Trung cực, (độ xiên ngón với mặt bụng là 60 độ) rồi ấn bấm 50-100 nhát, dẫn người bệnh phối hợp rặn đái. Khi cần, có thể lặp lại 1-2 lần.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Quan nguyên: Trên tuyến giữa bụng dưới chỗ dưới rốn 4 ngón ngang hoặc ở chỗ đường lõm nổi rốn với bờ trên xương mu hơi xuống khoảng 1 ngón ngang (hình 72)

Huyết Trung cực: Ở bụng dưới từ huyết Quan nguyên thẳng xuống khoảng 2 ngón ngang (hình 72)

Cách chữa 3: Dùng ngón cái và trỏ 1 tay khẫu cấu huyết Liệt khuyết 1 bên 100-200 nhát. Một bàn tay khác đồng thời ấn day nhẹ phần bàng quang hoặc ngón cái đẩy ấn huyết Lợi tiểu theo hướng xuống dưới, lực từ nhẹ đến nặng, tăng dần. Không nên lúc căng lúc lỏng hoặc ngừng nghỉ dùng sức giữa chừng. Thực hiện 10-15 phút.

****Vị trí huyết vị***

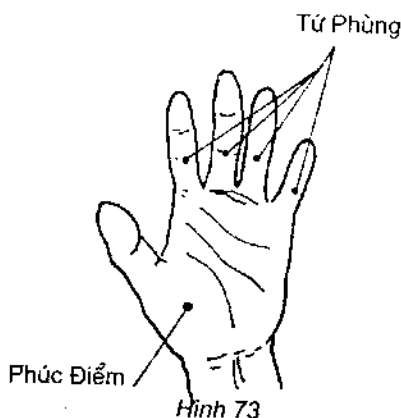
Huyết Liệt khuyết (hình 38)

Huyết Lợi tiểu: lại có tên là huyết Chỉ xả ở trên tuyến chính giữa bụng, chỗ vằn của đường lõm nổi rốn với xương mu, tức huyết Quan nguyên lên khoảng 1 ngón ngang (hình 72)

14. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH CAM TÍCH TRẺ EM

Triệu chứng là trẻ em bụng to chân tay gầy, tóc lông khô thưa, ăn kém khó tiêu, tinh thần mệt mỏi, phân chua thối. Thường thấy ở những trẻ ăn uống không điều độ hoặc người bị bệnh mãn tính và cảm nhiễm. Trẻ em dưới 10 tuổi bị nhiều hơn.

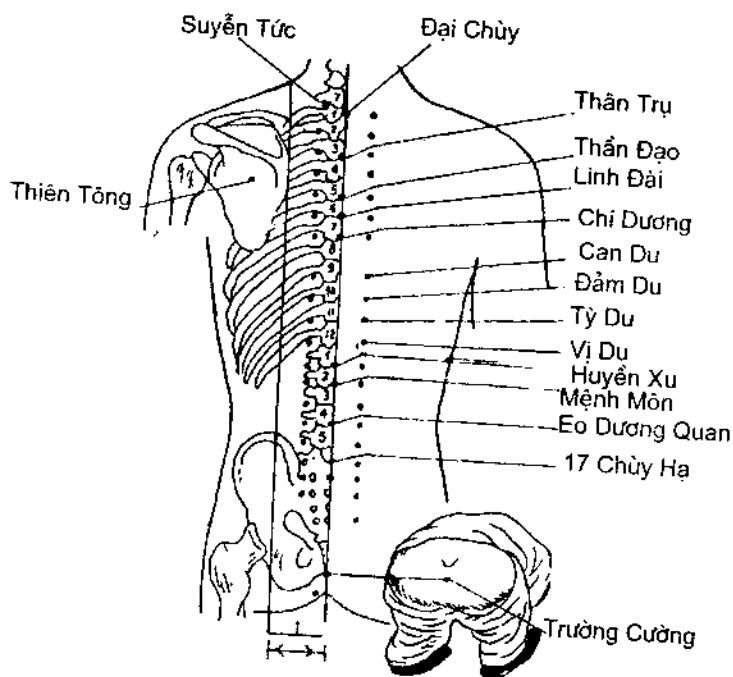
Cách chữa 1: Dùng ngón cái và trỏ cấu bấm huyết Tứ phùng, mỗi đốt 3-5 nhát rồi phân biệt ấn bấm huyết Túc tam lý 100 nhát. Mỗi ngày làm 1-2 lần.



****Vị trí huyết vị***

Huyết Tứ phùng: Nằm ở mặt trong các ngón của bàn tay, giữa vân ngang đốt giữa của ngón trỏ, giữa, nhẫn, út. Túc chỗ giữa vân ngang của khớp xương đốt 1,2 (hình 73)

Huyết Túc tam lý (hình 34)



Hình 74

Cách chữa 2: Bệnh nhĩ nằm sấp

Bước 1: Dùng ngón cái và ngón trỏ 2 tay của người chữa phối hợp, ngón giữa, ngón nhẫn, ngón út nắm hờ, ngón trỏ nửa cong, ngón cái duỗi thẳng, bụng ngón cái hướng đúng vào một bên của khớp đốt xương ngón 2 và giữ khoảng cách nhất định, lần theo tuyến giữa sống của bệnh nhĩ từ huyết Trường cường đến huyết Đại chủy, ngón cái vừa nhấc cấu da ngón trỏ vừa đẩy đi 3-5 lượt. Nếu bệnh nhĩ quá yếu hoặc không cùng phối hợp có thể đổi dùng mé quay ngón cái lần theo cột sống ấn day, đẩy tiến.

Bước 2: Dùng bụng ngón cái 2 tay người chữa men theo cạnh cột sống từ huyết Bạch hoàn dụ đến huyết Đại chủy, vừa ấn vừa day vừa đẩy tiến 3-5 lượt. Sau cùng 2 tay ấn day huyết Túc tam lý từng bên 100 nhất.

Đối với các loại bệnh viêm nhiễm, trong quá trình đẩy cấu, ấn, day ở những đoạn, huyết du có tương quan cần nhấc cấu ấn áp mạnh thêm. Ví dụ như trường hợp có kèm theo đi ngoài phân lỏng nhiều lần, ấn lại

các huyết từ Trường cường đến Dương quan ở thất lưng và các huyết du 2 lần bên chúng. Trường hợp kèm theo đái dầm, chú trọng các huyết du từ huyết Dương quan tới huyết Mệnh môn và các huyết du ở 2 bên chúng. Trường hợp kèm theo ngổ ngán, rối loạn tiêu hoá, nôn mửa, chú trọng ở các huyết du từ huyết Mệnh môn đến huyết Chí dương và các huyết du 2 bên chúng. Trường hợp cơ thể suy nhược, dễ bị cảm, chú trọng ở huyết thận trụ đến huyết Đại chùy và các huyết du 2 bên chúng, huyết Thiên tông v.v... Thực hiện mỗi ngày sớm, tối 1 lần.

**Vị trí huyết vị*

Huyết Trường cường: Ở vùng cùng, chỗ lõm giữa đầu xương cùng và hậu môn (hình 74)

Huyết 17 Chùy hạ: Ở vùng cùng, chỗ lõm dưới gai xương đốt thất lưng (hình 74)

Huyết Eo dương quan: Ở vùng thất lưng cùng, dưới gai thất lưng 4, tương đương với giao điểm của đường nối xương sống với chậu (hình 74).

Bạch hàm du: Ở vùng cùng, ở trên đường bình độ lỗ sau đốt sống cùng 4, chỗ từ đường giữa sống đo ngang 2 ngón ngang (hình 74)

Bàng Quan Du: Ở vùng cùng, ở trên đường bình độ lỗ sau đốt sống cùng 2 từ giữa đường sống ra ngang hai ngón ngang.

Tiểu tràng du: Ở vùng cùng, ở trên đường bình độ lỗ sau đốt sống cùng 1, từ đường sống ra ngang 2 ngón ngang, tức ở chỗ lõm giữa bờ trong gai xương chậu với xương cùng (hình 74)

Quan nguyên du: Ở vùng cùng, chỗ 17 Chuỳ hạ sang ngang 2 ngón ngang (hình 74).

Đại tràng du: Ở vùng thắt lưng, chỗ Eo dương quan sang ngang 2 ngón ngang (hình 74).

Huyệt Mệnh môn: Ở vùng thắt lưng, chỗ lõm dưới móm gai sau đốt sống thắt lưng (hình 74) (hình 67).

Khí hải du: Ở vùng thắt lưng, chỗ dưới móm gai sau đốt thắt lưng 3 sang ngang 2 ngón ngang (hình 74).

Thận du: vùng thắt lưng, chỗ từ huyết Mệnh môn đo ngang ra 2 ngón ngang (hình 67,74).

Huyệt Huyền xu: Ở vùng thắt lưng, chỗ lõm dưới móm gai sau đốt sống lưng 1 (hình 67,74)

Huyệt Chí dương: Ở vùng lưng, ở chỗ đầu dưới móm gai sau đốt sống lưng 7, tương đương với giao điểm của đường nối đỉnh góc xương bả vai với đường giữa sống lưng (hình 74)

Tam tiêu du: Ở vùng thắt lưng, chỗ huyết Huyền xu sang ngang 2 ngón ngang (hình 74)

Vị du (hình 62)

Tỳ du (hình 62)

Đảm du: Ở vùng lưng, dưới móm gai sau đốt sống lưng 10 đo ngang ra 2 ngón ngang (hình 62,74)

Can du: Ở vùng lưng, dưới móm gai sau đốt sống lưng 9 đo ngang ra 2 ngón ngang (hình 62,74)

Cách du: Ở vùng lưng, chỗ huyết Chí dương đo ngang ra 2 ngón ngang (hình 62,74)

Huyết Linh đài: Ở vùng lưng, chỗ lõm dưới móm gai đốt sống lưng 6, tức chỗ huyết Chí dương lên thẳng 1 đốt sống (hình 62,74)

Huyết Thân trụ: Ở vùng lưng, ở chỗ trũng dưới móm gai sau đốt sống lưng 3 (hình 74)

Đốc du: Ở vùng lưng, chỗ huyết Linh đài sang ngang 2 ngón ngang (hình 56,74)

Tâm du: Ở vùng lưng, chỗ huyết Thần đạo đo ngang sang 2 ngón ngang (hình 55,74)

Phế du: Ở vùng lưng, chỗ huyết Thân trụ đo ngang sang 2 ngón ngang (hình 55,74)

Huyết Phong môn: Cùng lưng, ở chỗ từ dưới móm gai sau đốt sống lưng 2 đo ra 2 ngón ngang (hình 55,74)

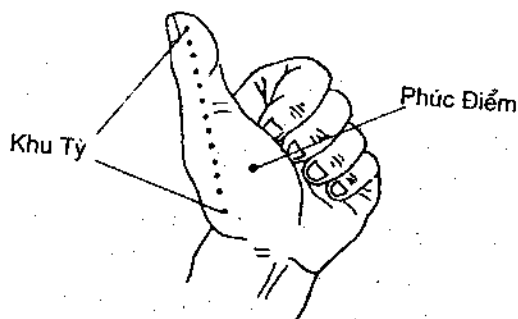
Huyết Đại chùy: vùng cổ lưng, chỗ lõm dưới móm gai sau đốt sống cổ 7 và trên móm gai sau đốt sống lưng 1 (hình 55,74)

Huyệt Suyễn tức: Ở vùng vai lưng, ở chỗ huyệt Đại chủy đo ra 1 ngón ngang (hình 55,74)

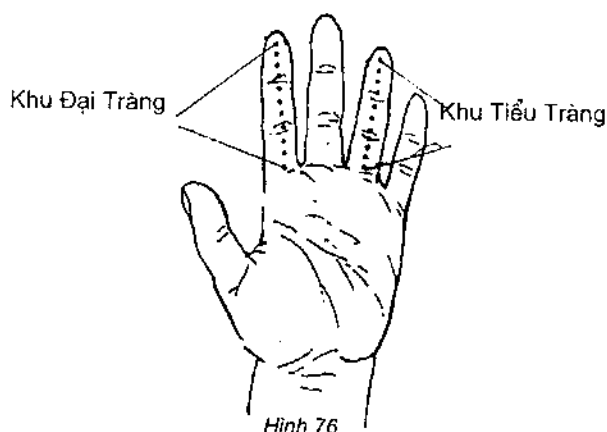
Huyệt Thiên tông: Ở vùng vai lưng ở ngang giữa hố sau xương bả vai (hình 55,74)

15. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH ỈA CHẢY Ở TRẺ EM

Chỉ chứng rối loạn tiêu hoá đơn thuần của trẻ. Triệu chứng chính là số lần đại tiện tăng lên, phân loãng nát, dạng nước hoặc lầy theo thức ăn không tiêu hoá, chất bột, chất nhờn. Phân nhiều do ăn uống linh tinh. Chó ăn không cẩn thận, bụng bị lạnh gây nên. Có thể chữa theo cách dưới đây:



Hình 75



Cách chữa 1: Dùng ngón tay cái ấn day nhiều lần, lặp đi lặp lại các huyết vùng Tỳ, vùng Đại tràng, vùng Tiểu tràng bên tay trái bệnh nhi, mỗi vùng 5-10 lượt. Sau đó với 2 ngón cái, ngón trỏ phối hợp đồng thời ấn day huyết Ngoại lao cung, huyết Nhị nhân thương mã phía trái 100 nhát. Cuối cùng khấu cấu các khớp ngón tay, mỗi khớp 5-7 nhát. Thông thường ngày thứ 1 chữa 2 lần, về sau mỗi ngày 1 lần.

***Vị trí huyết vị**

Thủ huyết Khu Tỳ (huyết tay khu Tỳ)

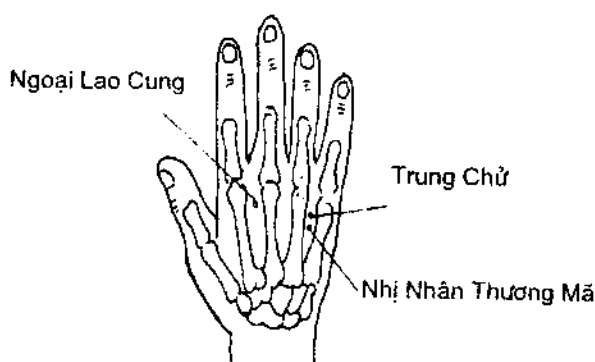
Ở bờ quay ngón cái, trên đường ranh giới thịt đỏ trắng từ đầu ngón đến gốc bàn tay (hình 75)

Thủ huyết khu Đại tràng: Ở tuyến chính giữa mặt bàn ngón tay từ bụng ngón trở đến vân ngang khớp ngón bàn tay (hình 76)

Thủ huyết khu Tiểu tràng: Ở tuyến chính giữa mặt bàn tay từ bụng ngón nhẫn đến vân ngang khớp ngón bàn tay (hình 76)

Huyết Ngoại lao cung: Ở mu bàn tay. Khi nắm ray hỏ đối diện với huyết Lao cung tức là ở chỗ lõm giữa phía sau đầu nhỏ của xương bàn tay 1,2 (hình 77)

Huyết Nhị nhân thượng mã: Ở mu bàn tay. Khi nắm tay hỏ, ở chỗ giữa phía sau đầu nhỏ của xương bàn tay 4, 5 (hình 77)



Hình 77

Cách chữa 2: Để bệnh nhi nằm ngửa, người chữa dùng mặt bàn tay ấn day bụng 200-300 nhát rồi dùng bụng ngón trỏ, ngón cái ấn day huyết Thần khuyết và huyết Chỉ xa 50-100 nhát. Sau đó đổi sang tư thế nằm sấp, người chữa dùng bụng ngón cái đi từ đầu xương cụt (huyết Trường cường) theo đường giữa sống ấn day đến gai sau đốt thắt lưng 4 (huyết Eo dương quan) lặp đi lặp lại 50-100 lượt. Cuối cùng dùng đầu ngón phân nhau ra bấm huyết Trường

cường, Eo dương quan, mỗi huyết 100 nhát, thực hiện mỗi ngày 1- 2 lần.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Thần khuyệt: tức chỗ mắt rốn (hình 72)

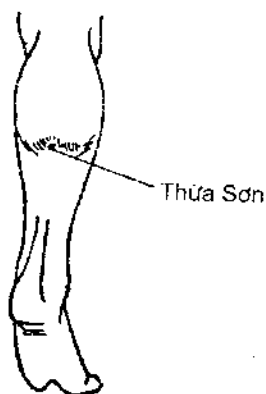
Huyết Chỉ xa: gọi là huyết Lợi tiểu, ở chỗ điểm giữa của đường nối huyết Thần khuyệt với bờ trên liên hợp xương Mu (hình 72)

Cách chữa 3: Theo cách chữa “ Cam tích trẻ em”

16. BẮM HUYẾT CHỮA BỆNH SA HẬU MÔN Ở TRẺ EM

Chỉ trường hợp khi đại tiện, thành ruột tụt từ hậu môn ra, kèm theo có cơ hậu môn căng xuống, tức mót đi ngoài. Nhẹ thì có thể tự rút trở lại, nặng thì phải dùng tay đẩy trở lại. Mỗi khi ho, gào khóc, thậm chí hắt hơi đều có thể tụt ra ngoài. Phần lớn nguyên nhân do bẩm sinh, bị bệnh đi ngoài lâu, cơ hậu môn yếu không có sức co lên.

bàn tay hoặc bụng ngón tay ấn day huyết
Quan nguyên 30 - 50 nhát. Đổi tư thế nằm
sấp, người chữa dùng đầu ngón bấm huyết
Trường cường 30 - 50 nhát, rồi dùng bụng
ngón tay cái từ đầu xương cùng (huyết
Trường cường) đẩy ấn lên phía trên đến
dưới gai sau đốt thắt lưng 2 (huyết Mệnh
môn), lặp đi lặp lại 5 - 10 phút. Cuối cùng
dùng ngón giữa bấm huyết Bách hội 30
nhát (cấm dùng cho trẻ chưa liền thóp) mỗi
ngày 1 lần.



Hình 78

***Vị trí huyết vị**

Huyết Quan nguyên: Nằm trên tuyến chính giữa từ huyết Thần khuyết thẳng xuống 4 ngón ngang (hình 72).

Huyết Trường cường (hình 74)

Huyết Mệnh môn: Ở vùng sống thắt lưng, dưới móm gai sau đốt sống thắt lưng 2, khi đứng thẳng gần đối diện với rốn (hình 67).

Huyết Bách hội: (hình 43)

Cách chữa 2: Đặt bệnh nhi nằm sấp, người chữa dùng 2 ngón cái ấn bấm huyết Thừa sơn hai bên 30 - 50 nhát. Tiếp theo dùng ngón giữa bấm huyết Trường cường 50 - 100 nhát. Thực hiện mỗi ngày 1 lần.

***Vị trí huyết vị**

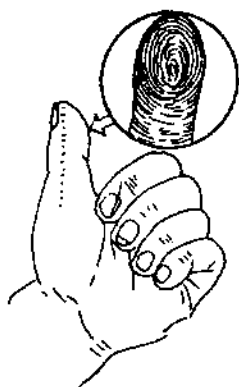
Huyết Thừa sơn: Ở chỗ bụng căng chân, khi kiễng chân, bụng bấp cẳng chân hiện lên chỗ lõm nằm trên vằn ngang huyết ở ngay chỗ đỉnh góc của cơ (hình 78).

Ngoài thủ thuật bấm huyết chữa trị, bình thường cần phải đảm bảo ăn đủ chất

dinh dưỡng và giữ vệ sinh ăn uống để phòng ỉa chảy, táo bón, tạo thành nếp đi ngoài đúng giờ và nên dùng bột cao đại tiện, tránh ngồi xổm quá thấp.

17. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐÁI DẬM Ở TRẺ EM

Bệnh đái dầm là chỉ trường hợp trẻ em trên 3 tuổi mà vẫn thường xuyên đái dầm trong khi ngủ. Nguyên nhân phần lớn là do thể chất suy nhược, hoặc mệt mỏi quá mức, tự nhiên bị hoảng sợ hoặc đột nhiên thay đổi hoàn cảnh sống và thói quen dạy dỗ thiếu văn minh gây nên.



Hình 79

Cách chữa

Bước 1: Dùng bụng ngón cái chấm một chút rượu vang hoặc nước hành tỏi, rồi trực tiếp ấn day hoa tay ngón cái trái của bệnh nhi 100 nhát, hoặc lần theo bờ bên quay ngón cái, từ đầu ngón ấn đẩy đến chân ngón 100 nhát, sau đó bằng cách này ấn day lên phần hoa tay của ngón út hoặc bờ bên quay ngón út gần bên bệnh nhi.

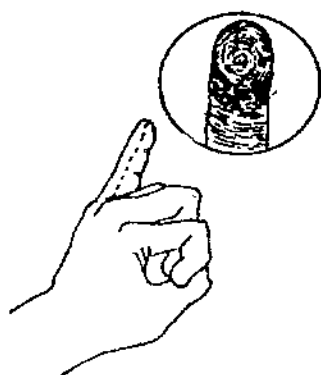
Bước thứ 2: Bệnh nhi ở tư thế nằm ngửa, người chữa dùng bụng ngón cái đã chấm thuốc hoặc một gốc bàn tay đặt ở huyệt Quan Nguyên, ấn day nhẹ từ trái sang phải 100 nhát.

Bước thứ 3: Dùng ngón cái tuần tự ấn bấm huyệt Tam âm giao bên trái, huyệt Bách hội mỗi huyệt 15 - 30 nhát.

Mỗi ngày một lần, làm trước khi ngủ 3 - 4 giờ là thích hợp.

****Vị trí huyệt vị***

Bờ bên quay và hoa tay bụng ngón cái: (hình 79).



Hình 80

Bờ bên quay và hoa tay bụng ngón út:
(hình 80)

Huyết Quan Nguyên (hình 72)

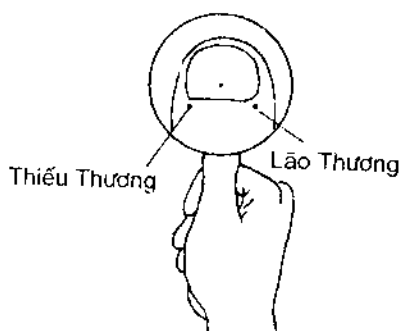
Huyết Tam âm giao (hình 68)

Huyết Bách hội (hình 43)

Ngoài thủ thuật điều trị cân động viên bệnh nhi xóa bỏ mặc cảm tự ti, sự căng thẳng do dãi dầm, khống chế lượng nước uống trong buổi tối và với sự giúp đỡ của người lớn dần hình thành thói quen chủ động đi tiểu trước khi ngủ và nếp đi tiểu đúng giờ trong khi ngủ.

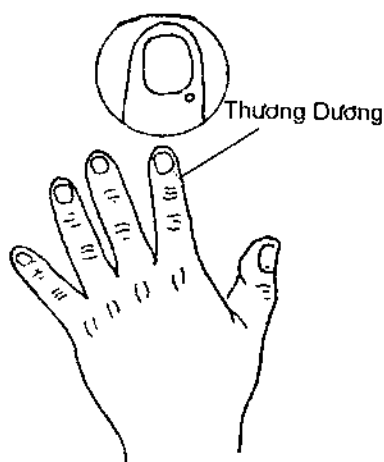
18. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH CO GIẬT Ở TRẺ EM

Bệnh này còn có tên "Giật gân", "Giật gió". Triệu chứng chính là chân tay co giật, hai mắt trợn trừng. Nguyên nhân phần nhiều là do lúc sốt cao cơ thể suy nhược, sau trận bệnh nặng bị hoảng hốt đột ngột sinh ra.



Hình 81

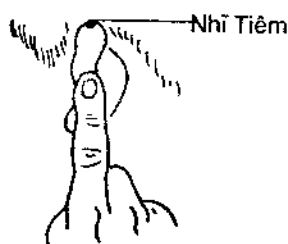
Cách chữa 1: Dùng ngón cái ngón trỏ một tay khấu cầu huyết Nhân trung, ngón trỏ hoặc ngón cái tay khác đồng thời bấm huyết Ấn đường 30 - 60 nhát. Trường hợp không thấy có hiệu lực thì khấu cầu thêm huyết Thiếu dương, huyết Thương dương hai bên, khi cần có thể cầu lại một lần.



Hình 82

***Vị trí huyết vị**

Huyết Nhân trung: Ở rãnh Nhân trung dưới mũi, điểm nổi 1/3 trên và 2/3 dưới của rãnh (hình 27).



Hình 83

Huyệt Ấn đường: (hình 35)

Huyệt Thiếu thương: Ở mé quay ngón cái, cách góc móng tay khoảng một phân (hình 81).

Huyệt Thương dương: Ở mé quay ngón trỏ, cách góc móng khoảng một phân (Hình 82).

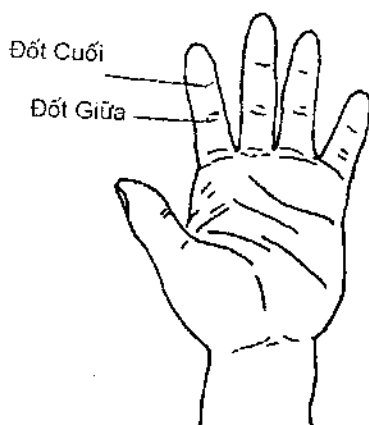
Cách chữa 2: Dùng một tay khấu cấu huyệt Nhân trung, ngón cái ngón trỏ tay khác đồng thời khấu cấu huyệt Nhĩ tiêm một bên 30 - 60 nhát, rồi dùng hai ngón cái, trỏ khấu cấu 16 vằn đốt ngón tay theo thứ tự ngón trỏ, giữa, nhẫn, út, mỗi ngón từ đốt gốc đến cuối. Khấu cấu mỗi đốt từ 3 - 5 nhát.

***Vị trí huyệt vị**

Huyệt Nhân trung: (hình 27).

Huyệt Nhĩ tiêm: bờ trên vành tai, gấp vành tai về phía trước, chỗ đầu nhọn là huyệt (hình 83)

16 vằn đốt ngón tay: điểm giữa của vằn đốt ngón tay trỏ, giữa, nhẫn, út (hình 84).



Hình 84

Cách chữa 3: Hai ngón cái người chữa phân nhau khấu cấu huyết Hợp cốc và huyết Thái xung cùng bên, hai bên trái phải thay nhau khấu cấu.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Hợp cốc: (hình 28).

Huyết Thái xung: (hình 44).

Nếu trường hợp bệnh nặng , xin tham khảo cách chữa "ngắt". Đây thuộc loại bệnh cấp tính, yêu cầu làm gấp, khi cần phải phối hợp cách khác để chữa.

19. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH SỐT CAO Ở TRẺ EM

Bệnh này thường xuất hiện ở những bệnh cảm nhiễm, có thể đồng thời với cách chữa trị theo nguyên nhân của bệnh.

Cách chữa: Dùng bụng hai ngón cái đẩy từ giữa hai lông mày (tương đương huyệt Ấn đường), đẩy ấn bắt chéo theo hướng trên trong hai lông mày (huyệt Toán trúc đến Ngư eo) mỗi huyệt 50 - 100 nhát trước. Sau đó từ huyệt Toán trúc ấn day lên đến huyệt Thần đình, mỗi huyệt từ 20 - 30 lần, cuối cùng với thuận chiều kim đồng hồ ấn day hai huyệt Thái dương 50 - 100 nhát. Khi cần mỗi ngày làm từ 2-3 lần.

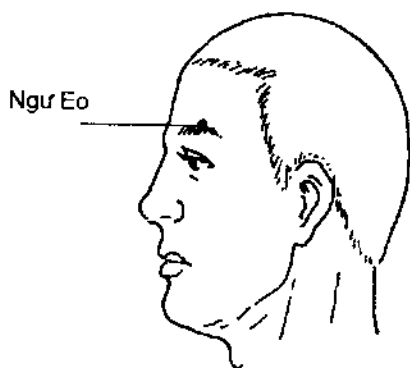
Vị trí huyệt vị

Huyệt Ấn đường: (hình 35)

Huyệt Toán trúc: (hình 36)

Huyệt Ngư eo: Ở bờ trên lông mày, chỗ điểm giữa bờ (hình 85).

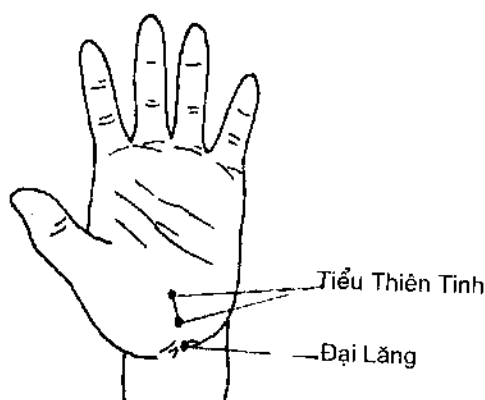
Huyệt Thân đình: (hình 45).



Hình 85

20. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH TRẺ EM KHÓC ĐÊM

Bệnh khóc đêm là chỉ những chứng trẻ đêm ngủ không yên, dễ hoảng, dễ tỉnh, khóc quấy không yên vì "Tâm nhiệt". Đây phần lớn do ảnh hưởng của hệ thống thần kinh phát triển chưa hoàn toàn, tính ổn định kém hoặc ký sinh trùng trong ruột tiết chất thải gây nên.



Hình 86

Cách chữa 1: Khi bệnh nhi sắp đi ngủ, người chữa dùng ngón cái cấu bấm huyết Đại lăng một bên 5 - 10 nhát. Mỗi ngày thực hiện một lần.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Đại lăng: Nằm ở phía dưới mé trong cẳng tay, ngang giữa hai đường gân của điểm chính giữa vẫn ngang khớp cổ tay (hình 86).

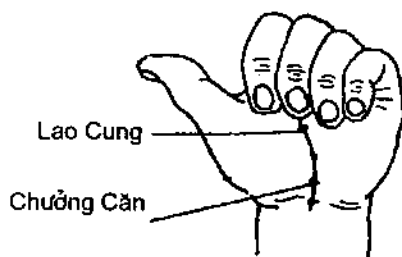
Cách chữa 2: Vào lúc bệnh nhi sắp đi ngủ, người chữa dùng hai ngón cái cùng một lúc ấn day huyết Tiểu thiên tinh một bên và huyết Lao cung bên khác 100 nhát. Bằng cách này lại khấu cấu huyết Trung xung 3 - 5 nhát. Mỗi ngày một lần.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Tiểu thiên tinh: Nằm ở phần gốc gan bàn tay, nơi tận cùng vằn ngang ranh giới Đại tiểu ngư tế, tức đầu vằn ngang bàn tay, ở trên tuyến huyết Đại lăng thẳng xuống. (hình 86).

Huyết Lao cung: Ở lòng bàn tay, khi nắm tay hở, ở ngay chỗ đầu ngón giữa chạm tới (hình 87).

Huyết Trung xung: (hình 29).

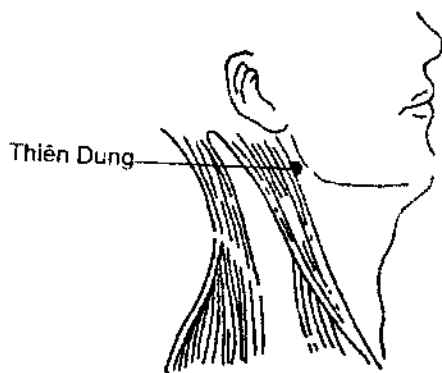


Hình 87

21. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH MẤT TIẾNG

Bệnh mất tiếng là chỉ trường hợp đột biến mất khả năng phát âm, chỉ có thể diễn đạt bằng tư thế tay hoặc viết chữ, nhưng thanh đối và hoạt động của nó vẫn hoàn hảo.

Cách chữa: Người bệnh nằm ngửa, người chữa dùng đầu ngón trỏ đặt trên huyệt Thiên dung một bên ấn day theo hướng tai bên kia từ nhẹ đến mạnh dần 50 - 100 nhát, dừng một chút, lại làm bên kia, (trái trước phải sau). Khi cần, cũng có thể cùng một lúc ấn day cả hai bên.



Hình 88

****Vị trí huyết vị***

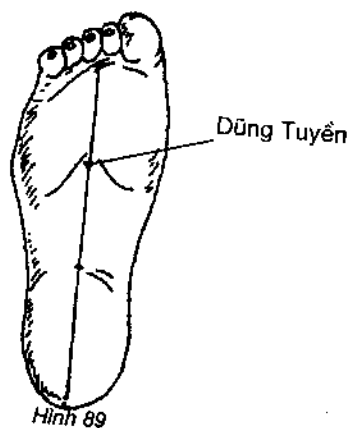
Huyết Thiên dung: Ở bên cổ, khi ngẩng đầu, ở chỗ giao điểm của đường bình diện, qua cằm dưới với bờ trước cơ ức đòn chũm (hình 88).

22. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH MẤT NGỦ

Bệnh mất ngủ là một trạng thái làm cho giấc ngủ bị cản trở, hoặc người bệnh khó ngủ, càng muốn ngủ thì lại không ngủ được hoặc ngủ không yên giấc, dễ tỉnh, tỉnh rồi thì khó ngủ lại, kèm theo tình thần uể oải, vầng dầu mệt mỏi... Nguyên nhân phần nhiều là do quá lo lắng nghĩ ngợi về mọi việc xảy ra. Thần kinh luôn bị ở trạng thái căng thẳng.

Cách chữa 1: Mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, người bệnh dùng nước ấm khoảng 45°C (đông, hạ có thể tăng giảm độ nóng thích hợp) ngâm hai chân lên đến cơ bụng bắp cẳng chân, hai bàn chân và mu chân thay nhau cọ sát nhẹ ở trong nước ấm 10 - 15 phút. Sau khi lau khô, đặt chân trái lên trên đùi chân phải, dùng bụng ngón cái tay

phải với tần suất hai giây 4 nhát, ấn day nhẹ huyết Dũng tuyến 100 nhát khiến cục bộ có cảm giác nóng. Tiếp theo cũng bằng cách này ấn day huyết Dũng tuyến bên phải. Cuối cùng lên giường nằm thẳng, với ngón giữa, ngón trỏ và ngón đeo nhẫn khép bằng, bụng ngón ấn day huyết Quan nguyên chậm nhẹ 100 - 200 nhát, đồng thời nhắm mắt, tụng niệm khế. Làm xong bạn sẽ thấy toàn thân nhẹ nhõm, có thể ngủ được.



****Vị trí huyết vị***

Huyệt Dũng tuyền: Ở gan bàn chân, ngay chỗ lõm giáp giới $1/3$ bàn chân trước và $2/3$ bàn chân sau (hình 89)

Huyệt Quan nguyên: Trên tuyến chính giữa từ rốn xuống khoảng bốn ngón ngang (hình 73).

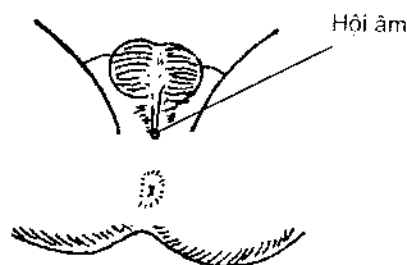
Cách chữa 2:

Bước 1: Người chữa dùng ngón trỏ bấm huyết Thiên dung trên mé cổ, hoặc huyết Nhân Nginh, trước trái sau phải, mỗi huyết 10 -15 nhát. Tiếp theo dùng ngón cái, trỏ khấu ấn hai bên cơ to của cổ (cơ ức đòn chũm), từ trên xuống dưới phối hợp ấn tuần tự 3 -5 lượt, rồi dùng đầu ngón cái ấn cầu liên tục huyết Phong phủ khoảng một phút; Sau đó dùng ngón cái ngón trỏ khấu cầu huyết Thiên trụ 30-50 nhát và theo hai đường cạnh gân tuần tự từ trên xuống dưới chân cổ từ 3 - 5 lượt.

Bước thứ 2: Dùng ngón cái ấn day huyết Bách hội 100 nhát, lại phối hợp ngón trỏ khấu cầu huyết Thiên trụ, huyết Kiên

tĩnh thêm cách khua mỗi huyết 15 nhát. Tiếp theo hai tay chia nhau ấn day huyết Thái xung, huyết Hợp cốc hai bên mỗi huyết 10 - 30 nhát.

Cuối cùng: lại bấm huyết Thiên dung 10 nhát, đồng thời dùng một bàn tay áp hai mắt, một bàn tay áp vùng tim 10 - 15 phút.



Hình 90

****Vị trí huyết vị***

Huyết Thiên dung: (hình 88)

Huyết Nhân nghinh: (hình 56)

Huyết Phong phủ: (hình 39).

Huyết Thiên trụ: (hình 39, 40).

Huyệt Kiên tinh: (hình 55)

Huyệt Túc tam lý: (hình 34)

Huyệt Thái xung: (hình 44)

Huyệt Hợp cốc: (hình 28).

23. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH DI TINH

Di tinh là chứng bệnh khi ngủ mê tinh dịch chảy ra, hoặc không mê tự trượt ra kèm theo tinh thần uể oải, vầng dầu ù tai, lưng đau mỏi gối, hay quên, tim đập bất thường.

Cách chữa 1: Người bệnh ở tư thế nằm ngửa, chi dưới cố gắng co lại và dang sang hai bên. Người chữa dùng đầu ngón trỏ hoặc ngón giữa bấm ấn huyệt Hội âm. Hàng ngày, khi thức dậy hoặc trước khi ngủ thực hiện một lần, mỗi lần bấm 100 - 200 nhát.

***Vị trí huyệt vị**

Huyệt Hội âm: Nằm ở phần hạ âm. Khi ta co gối nằm ngửa, nam giới ở vị trí điểm giữa đường nối hậu môn và âm nang (hình 90). Nữ giới ở điểm giữa đường nối hai âm.

Cách chữa 2: Tham khảo cách chữa bệnh mất ngủ.

24. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH SA ÂM NANG (SA ĐÌ)

Bệnh này thường thấy nhiều ở nam thanh niên từ 20 -30 tuổi. Biểu hiện chính của bệnh là cảm giác âm nang sa xuống, đứng lâu, đi lâu thì bệnh tình tăng nặng, bên trái dễ phát bệnh. Đi khám thấy âm nang yếu lỏng, tinh hoàn thấp hơn bên phải, tĩnh mạch cong căng như giun. Trong trường hợp mới bị thì có thể dùng cách chữa dưới đây.

Cách chữa: Người bệnh ở tư thế nằm ngửa, co chân, day sang hai bên. Người chữa dùng ngón cái tuần tự ấn day huyết Khí xung, huyết Khúc cốt, huyết Tam âm giao bên bệnh, mỗi huyết 200 nhát. Mỗi ngày sớm tối ấn day một lần.

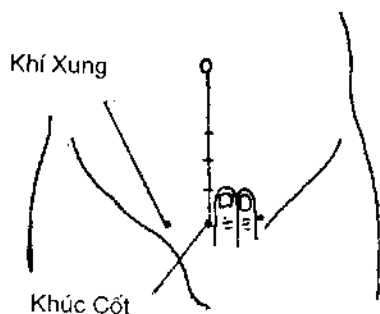
Vị trí huyết vị

Huyết Khí xung: Trên rãnh bụng, mé trong động mạch hông, ở chỗ bờ trên liên

hợp xương mu đo ngang ra bên khoảng hai ngón ngang (hình 91).

Huyệt Khúc Cốt: Phần bụng dưới, ngang chỗ giữa bờ trên liên hợp xương mu (hình 91).

Huyệt Tam âm giao: (hình 68).



Hình 91

25. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH THỐNG KINH (ĐAU BỤNG HÀNH KINH)

Thống kinh là chỉ người bệnh đến kỳ kinh nguyệt thì đau bụng. Triệu chứng chính là phụ nữ trong kỳ hành kinh, hoặc

trước, hoặc sau có đau bụng. Phần lớn nguyên nhân là do tụ hàn, khí ứ đọng, huyết ách tắc, khí huyết thiếu... gây nên.

Cách chữa 1: Người bệnh ở tư thế nằm sấp, người chữa dùng gốc bàn tay ấn day từ sống lưng (huyệt Chí dương) đến thắt lưng cùng 3 - 5 lượt rồi dùng ngón cái ấn mạnh day nhẹ các huyệt dưới đốt sống từ 200 - 300 nhát. Sau đó bấm hai huyệt Thận du, hai huyệt Thứ liêu, hai huyệt Tam âm giao mỗi huyệt từ 50 - 100 nhát, mỗi ngày 1 - 2 lần.

***Vị trí huyệt vị**

Huyệt 17 Chùy Hạ: (hình 74)

Huyệt Thận du: (hình 74)

Huyệt Thứ liêu: Ở phần cùng cạnh sống, ở ngoài lỗ sau đốt xương cùng 2, chỗ lõm khoảng điểm giữa dưới gai trên sau xương chậu với đường giữa sống (hình 69).

Huyệt Tam âm giao: (hình 68)

Cách chữa 2: Người bệnh ở tư thế ngồi hoặc nằm ngửa, người chữa dùng ngón cái (ngón trỏ phối hợp) khấu cầu huyệt Thừa tướng, một tay khác đồng thời cầu

huyệt Hợp cốc trái, mỗi huyệt 100 - 200 nhát. Mỗi ngày 2 - 3 lần.

****Vị trí huyệt vị***

Huyệt Thừa tướng: (Hình 71)

Huyệt Hợp cốc: (Hình 28).

Cách chữa 3: Người chữa dùng hai ngón cái đồng thời ấn bấm huyệt Hợp cốc và huyệt Tam âm giao, hoặc trái phải so le, mỗi lần day 50 - 100 nhát. Sau đó lại ấn bấm liên tục 1 - 3 phút, mỗi ngày làm 2 - 3 lần.

****Vị trí huyệt vị***

Huyệt Hợp cốc: (hình 28)

Huyệt Tam âm giao: (hình 68)

26. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU KHỚP

(1) Đau khớp vai

Đau khớp vai là người bệnh đau phần khớp vai và tổ chức xung quanh nó. Nguyên nhân có thể là do phong thấp, bị thương, cục bộ bị nhiễm lạnh và bệnh thoái hoá gây nên. Thường thấy là viêm quanh vai, chứng vai cứng v.v...

Cách chữa 1: Người bệnh ở tư thế ngồi, người chữa dùng 1 hoặc 2 ngón cái chồng nhau, ấn mạnh day nhẹ huyết Kiên ngưng bên đầu 100-200 nhát, rồi dùng ngón cái, ngón giữa khấu ấn đồng thời huyết Kiên tiền và huyết Kiên trình 100-200 nhát. Cuối cùng dùng ngón 2 tay đan nhau, chắp tay ấn lấy phần vai người bệnh bằng gốc bàn tay đối nhau ấn day 50-100 nhát. Làm xong bảo người bệnh phối hợp hoạt động bằng cách vung tay-nhắc vai. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

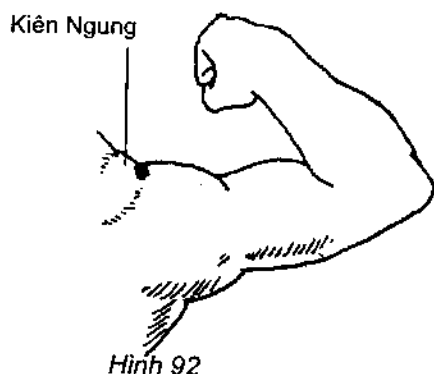
*** Vị trí huyết vị**

Huyết Kiên ngưng: Ở vùng trung điểm phần trên cơ tam đầu cánh tay, giờ ngang cánh tay, thấy trên đỉnh vai xuất hiện 2 chỗ lõm, chỗ lõm ở phía trước là huyết (hình 92)

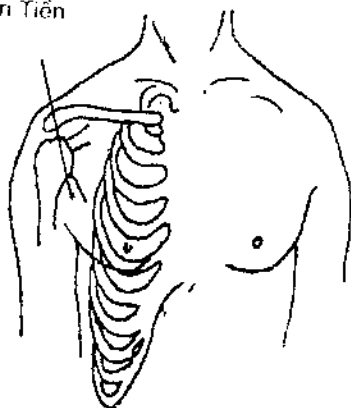
Huyết Kiên tiền: lại có tên là huyết Bối phùng, ở chỗ trên đầu vằn ngang nách vai trước lên 1 ngón ngang, đối diện với huyết Kiên trình (hình 93)

Huyết Kiên trình: Ở trên đầu vằn ngang nách sau vai lên 1 ngón ngang (hình 94)

Cách chữa 2: Người chữa dùng 1 ngón cái ấn bấm lần lượt các huyệt Kiên ngoại du, Thiên tông, huyệt Nhu du bên bệnh mỗi huyệt 100-200 nhát, lực bấm tăng dần, lấy mức người bệnh chịu được là vừa. Đồng thời tay còn lại cũng thực hiện khâu cấu huyệt Dưỡng lão hoặc huyệt Thủ tam lý bên bệnh. Mỗi ngày hoặc cách ngày làm 1 lần. Dẫn người bệnh cùng phối hợp các hoạt động công năng vùng tay, nhắc vai v.v...



Kiên Tiên



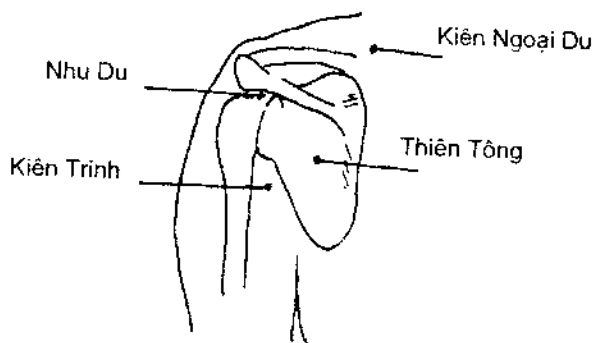
Hình 93

***Vị trí huyết vị**

Huyết Kiên ngoại du: Nằm ở phần vai lưng, góc trên trong xương bả vai lên thẳng khoảng 1 ngón ngang, ngang tâm với dưới mỏ gai sau đốt sống lưng 2 (hình 94)

Huyết Thiên tông: Nằm chính giữa hố dưới xương bả vai (hình 55,94)

Huyết Nhu du: Ở phần lưng, chỗ lõm sau bờ dưới chỏm đỉnh xương bả vai, dưới thẳng tay khép nách từ huyết Kiên trình đầu vằn nách sau lên thẳng khoảng 4 ngón ngang (hình 94)



Hình 94

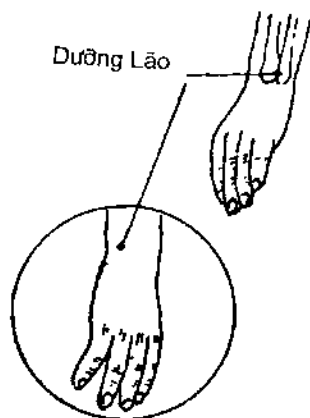
Huyệt Dưỡng lão: Ở đầu dưới phía ngoài cẳng tay phải trên đầu nhỏ xương trụ cẳng tay. Khi gấp khuỷu tay, lòng bàn tay hướng về ngực chỗ khe xương bên quay của gai xương trụ là huyệt (hình 95)

Huyệt Thủ tam lý: ở đầu trên bên ngoài cẳng tay, chỗ bờ xương từ huyệt Khúc trì thẳng xuống 3 ngón ngang.

(2) Chữa đau khớp khuỷu tay

Đau khớp khuỷu tay thương thấy trong các bệnh chứng chấn thương, phong thấp và khuỷu vồng cầu.

Cách chữa: Dùng đầu ngón tay chấm nước gừng hoặc nước hành, rượu thuốc, rồi trực tiếp ấn bấm huyết Khúc trì, huyết Thủ tam lý bên đau, mỗi huyết 100-200 nhát. Mỗi ngày làm 1-2 lần.



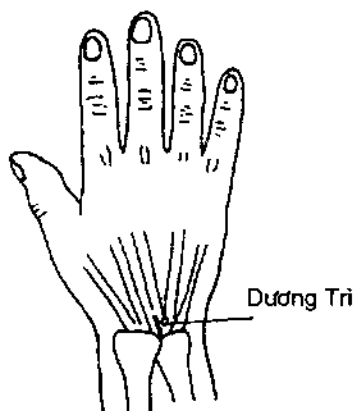
Hình 95

***Vị trí huyết vị**

Huyết Khúc trì, huyết Thủ tam lý
(hình 47)

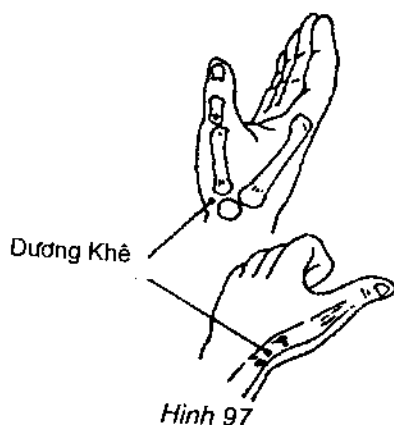
(3) Đau khớp cổ tay

Đau khớp cổ tay thường thấy ở các bệnh thương tật lao động, phong thấp và sưng khớp v.v...



Hình 96

Cách chữa: Dùng ngón cái ấn hoặc bấm huyết Dương trì, huyết Dương Khê và huyết Ngoại quan bên bệnh mỗi huyết 100-200 nhát, nếu có thể phối hợp bồi nước thuốc ấn bấm thì hiệu quả sẽ tốt hơn. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.



***Vị trí huyết vị**

Huyết Dương trì: Nằm trên vân ngang vành mu cổ tay, chỗ lõm bên trụ của gân cơ duỗi, ngón phần khớp cổ tay trụ (hình 96)

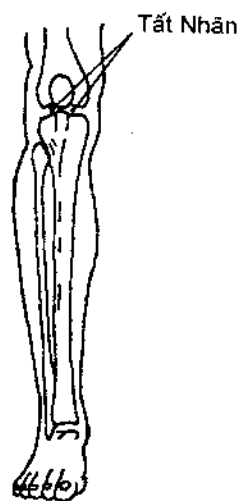
Huyết Dương Khê: Nằm ở vân ngang mu cổ tay bên quay khi ngón cái giờ lên, ngay chỗ lõm giữa gân cơ duỗi ngón dài ngắn (hình 97)

Huyết Ngoại quan (hình 32)

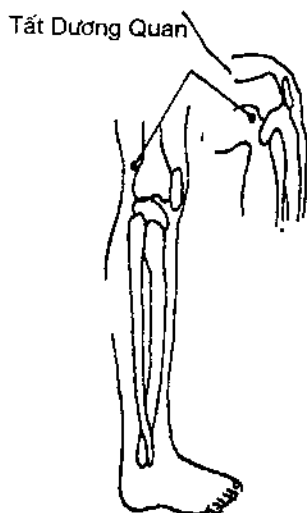
(4) Chữa đau khớp đầu gối

Đau khớp đầu gối thường gặp nhiều ở các bệnh phong thấp, chấn thương lao động và thoái hoá khả năng đi lại ...

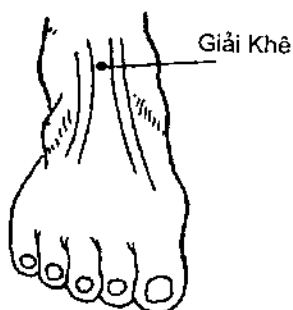
Cách chữa: Dùng ngón cái bấm hoặc ấn huyết Tất nhân, huyết Túc tam lý và huyết Tất dương quan bên đau và huyết Dương lăng tuyền, mỗi huyết 100-200 nhát, nếu có thể phối hợp bôi thuốc nước ấn day hiệu quả càng cao. Mỗi ngày thực hiện 2-3 lần.



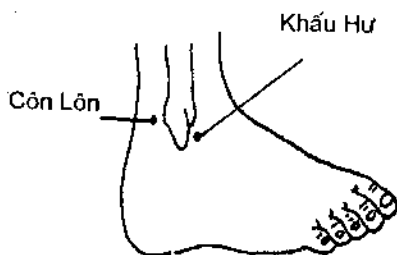
Hình 98



Hình 99



Hình 100



Hình 101

****Vị trí huyết vị***

Huyết Tất nhân: Co đầu gối, bờ dưới xương bánh chè, chỗ lõm mé ngoài trong gân bánh chè (hình 98)

Huyệt Tất dương quan: Ở mé ngoài khớp đầu gối, ngay chỗ lõm phía trên của móm trên ngoài xương đùi (hình 99)

Huyệt Túc tam lý (hình 34)

Huyệt Dương lăng tuyền: Ở chỗ lõm trước đầu nhỏ xương mác của phía ngoài trên huyệt Túc tam lý (hình 64)

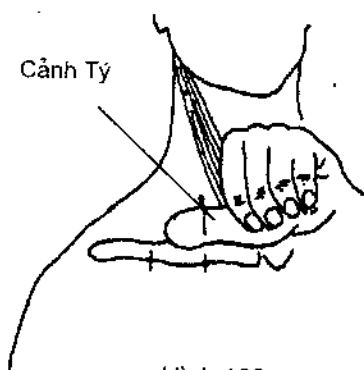
(5) Chữa đau khớp cổ chân

Đau khớp cổ chân thấy nhiều ở những người mắc các bệnh phong thấp, thương tật lao động, sái chân bong gân v.v...

Cách chữa 1: Dùng đầu ngón cái tuần tự khấu cấu huyệt Giải khô, huyệt Khấu hũ, huyệt Côn lân, huyệt Tuyệt cốt mỗi huyệt 100 nhát. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

***Vị trí huyệt vị**

Huyệt Giải khô: Nằm ở điểm giữa lằn ngang cổ chân, chỗ lõm giữa gân cơ cẳng chân trước và gân cơ duỗi dài ngón cái (hình 100).



Hình 102

Huyệt Khẩu hư: Ở mắt cá, dưới mắt cá ngoài, chỗ lõm mé ngoài của gân cơ duỗi dài ngón chân (hình 101)

Huyệt Côn lân: Ở chỗ lõm giữa mắt cá ngoài với gân gót chân (hình 101)

Huyệt Tuyệt cốt (hình 48)

Cách chữa 2: Người chữa dùng bờ mé quay ngón cái ấn khua tuần tự gân mắt cá trong, mắt cá ngoài, mỗi chỗ 30-60 nhát. Cách này dùng nhiều cho trường hợp bị sái, bong gân và chấn thương lao động. Mỗi ngày làm 1-2 lần.

(6) Chữa đau khớp ngón tay, ngón chân

Cách chữa: Dùng ngón cái, ngón trỏ khấu cấu bên trái, phải của khớp đau 30-60 nhát. Đau ngón tay bấm thêm huyệt Hợp cốc, huyệt Ngoại quan, đau mắt cá chân bấm thêm huyệt Thái xung, huyệt Tuyệt cốt; mỗi huyệt 30-60 nhát. Mỗi ngày làm 1 lần.

****Vị trí huyệt vị***

Huyệt Hợp cốc (hình 28)

Huyệt Thái xung (hình 44)

Huyệt Ngoại quan (hình 32)

Huyệt Tuyệt cốt (hình 48)

27. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU VEO CỔ

Đau veo cổ là khi ta co cổ, gáy đau buốt, hoạt động khó, phần lớn do khi ngủ, gáy bị phong hàn xâm nhập hoặc vì khi ngủ tư thế không đúng hoặc là sử dụng sức của vùng cơ gáy không thỏa đáng gây khó chịu gây nên.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái và ngón giữa khấu cầu ấn huyết Nội quan, huyết Ngoại quan bên bệnh, mỗi huyết 100-200 nhát, lực ấn từ nhẹ tăng mạnh dần. Lấy mức người bệnh có cảm giác tê tức truyền lên trên là hiệu lực tốt.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Nội quan (hình 31)

Huyết Ngoại quan (hình 32)

Cách chữa 2: Dùng ngón cái và ngón trỏ từ trên xuống dưới nắn ấn cơ thang, cơ ức đòn chũm 2 bên song song, mỗi bên 3-5 lượt. Sau đó lại day ấn từng điểm nhạy cảm đau trên gân 20-30 nhát mỗi điểm. Cuối cùng dùng ngón cái khấu cầu huyết Dưỡng lão bên đau 100-200 nhát, đồng thời dặn người bệnh phối hợp cùng vận động cổ. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Dưỡng lão (hình 95)

Cách chữa 3: Dùng gốc bàn tay day ấn cơ gáy bên đau, sau đó dùng 1 ngón hay

2 ngón cái chồng nhau bấm hoặc ấn huyết Tuyệt cốt, đồng thời dặn người bệnh phối hợp vận động cổ cùng với lúc bấm ấn 5-10 phút. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Tuyệt cốt (hình 48)

Cách chữa 4: Người chữa dùng gốc bàn tay ấn day vùng đau 2-3 phút trước. Sau đó dùng ngón cái 2 tay bấm 2 huyết Ngoại lao cung 100-200 nhát, lực bấm từ nhẹ đến nặng dần, đồng thời dặn người bệnh hoạt động cổ cùng với lúc thi thuật. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Ngoại lao cung (hình 77)

28. BẤM HUYẾT CHỮA BỆNH ĐAU TÊ CÁNҺ TAY

Chứng này thường gặp ở phụ nữ nông thôn trên 30 tuổi. Triệu chứng là cánh tay, đốt tay tê, tức, đau nhói, sau khi làm việc mệt nhọc phải nước lã hoặc đêm tối cảm thấy rõ hơn. Phần lớn vì bị tổn thương trong lao động, cảm nhiễm phong hàn gây nên.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái ấn huyết Cảnh tý, tăng dần áp lực. Khi người bệnh có cảm giác khá mạnh như buồn, tê, tức, đầu ngón bấm khua khê theo hướng dưới ngoài 3-5 lần, với xuất hiện cảm giác điểm giật truyền tới đầu ngón tay là tốt. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

***Vị trí huyết vị**

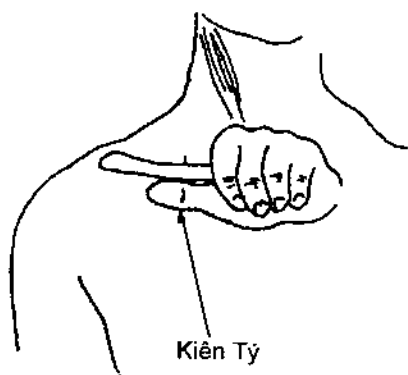
Huyết Cảnh tý; ở chỗ ranh giới trong 1/3 và ngoài 2/3 xương đòn lên 1 ngón ngang, ngay chỗ lõm bờ sau đầu xương ức đòn chũm (hình 102)

Cách chữa 2: Dùng đầu ngón cái bấm điểm Kiên tý bên đầu 50-100 nhát, có thể kết hợp ấn khua gân cơ đó 3-5 nhát, khiến cảm giác buồn tê truyền xuống ngón cái bên bệnh. Sau đó ngón bấm hơi trượt xuống đến phía dưới gân cơ, lại định điểm bấm và thêm ấn day khiến cảm giác tê tức truyền đến ngón tay út. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Kiên tý: Ở điểm giữa xương đòn xuống thẳng 1 ngón ngang, ngay chỗ lồi của gân cơ nhỏ (hình 103)

Nếu thuộc trường hợp dơ bệnh đốt sống cổ gây nên cánh tay mỗi tê, gáy mỗi mệt, có thể phối hợp cách chữa dưới đây: Người chữa hoặc người bệnh tự dùng ngón cái và ngón trỏ, ngón giữa nắn véo 2 gân to sau cổ, men theo bờ ngoài từ trên xuống dưới vừa đẩy vừa nắn, lặp đi lặp lại 5-10 lượt hoặc lấy 4 ngón 2 tay đan chéo nhau cố định và chia 2 ngón cái ra, đầu ngón ấn cạnh 2 gân to, tuân tự ấn từ trên xuống dưới, lặp đi lặp lại 5-10 lượt. Mỗi ngày làm 2-3 lượt/lần.



Hình 103

29. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU THẮT LƯNG CHI DƯỚI

Bệnh này có đặc trưng là đau thắt lưng liên cả chi dưới, phần nhiều do cơ thắt lưng bị lao tổn cấp mãn tính, bệnh đốt sống thắt lưng, đau thần kinh toạ gây nên.

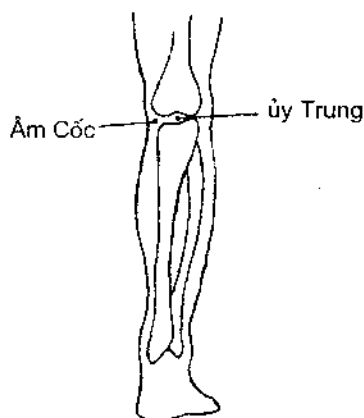
Cách chữa 1: Người bệnh ở tư thế nằm sấp, người chữa dùng gốc bàn tay xoa bóp từ phần thắt lưng đến đùi, căng chân 3-5 lượt, rồi lại với ngón tay cái bấm huyết Uỷ trung bên đau 5-10 nhát. Tiếp theo bấm ấn điểm bấm đau phần thắt lưng, đồng thời khua ấn thêm bên trái, bên phải 15-20 nhát. Mỗi ngày thực hiện 2-3 lần.

**Vị trí huyết vị*

Huyết Uỷ trung: Ở giữa nếp lằn kheo chân, tức chỗ lõm giữa gân cơ Nhị đầu và gân chằng kheo trong (hình 104)

Cách chữa 2: Người bệnh ở tư thế nằm ngửa co gối, người chữa dùng ngón cái tuần tự ấn day mạnh huyết Trung đô, huyết Âm cốc bên đau mỗi huyết 200 nhát. Sau đó đổi tư thế nằm sấp, lại ấn day mạnh

những điểm bấm đau phần thắt lưng, cùng cánh tay, mỗi điểm 5-7 nhát; Cuối cùng từ thắt lưng đến chi dưới, dùng gốc bàn tay ấn day 2-3 lượt. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.



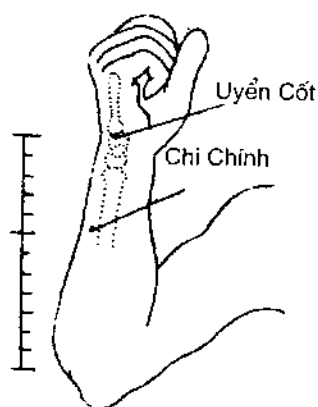
Hình 104

****Vị trí huyết vị***

Huyết Trung đô: Trên mỏm nhọn mắt cá trong lên 7 phần đều, chỗ gần bờ trong mé trong xương chày (hình 108)

Huyệt Âm cốt: Nằm ở mé trong kheo chân, ngang tầm với huyệt Uỷ trung chỗ lõm giữa 2 cơ bán kiện và bán mạc kiện (khi co đầu gối càng rõ) (hình 104)

Cách chữa 3: Cách này dùng nhiều trong trường hợp bị chấn thương sai khớp, bong gân, lệch vẹo cấp tính như trường hợp đau ở giữa sống thắt lưng, người chữa dùng ngón cái hoặc ngón trỏ khấu cầu huyệt Nhân trung 30-50 nhát (đau lệch một bên thì dùng huyệt bên đau. Nếu vị trí đau không rõ có thể đồng thời bấm huyệt Nhân trung và huyệt Uyển cốt một bên.



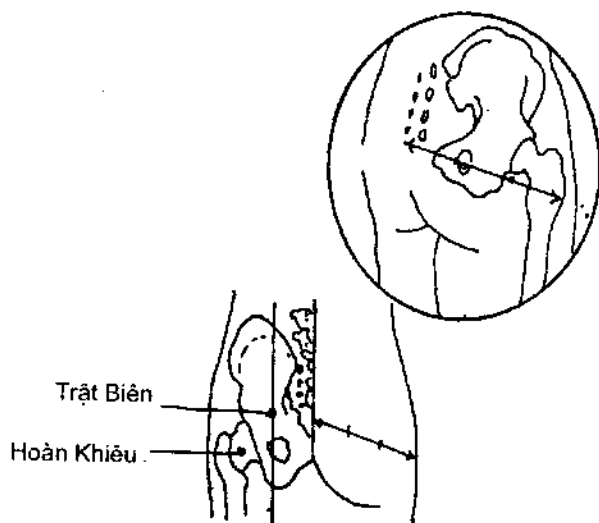
Hình 105

****Vị trí huyết vị***

Huyết Nhân trung (hình 27)

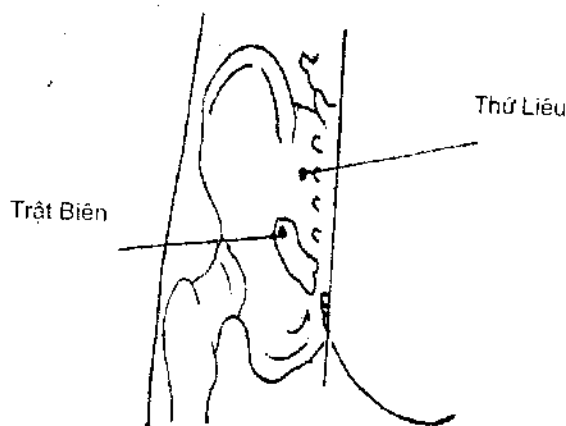
Huyết Uyển cốt: Ở bên quay gốc bàn tay giữa phần mềm xương bàn tay 5 và xương tam giác, chỗ lõm của đường ranh giới thịt đỏ trắng (hình 105)

Huyết Chi chính: Nằm ở mé ngoài cẳng tay, chỗ bờ ngoài xương trụ từ vân ngang cổ tay lên thẳng 5 phần đều (hình 105)



Hình 106

Cách chữa 4: Dùng 1 bên ngón cái ấn cơ lớn dọc cạnh sống (cơ gai cùng) tìm điểm nhạy cảm đau trước và đẩy ấn theo hướng cột sống 30-50 nhát, khiến người bệnh có cảm giác buồn tức truyền xuống vùng cùng. Nếu đau cả thắt lưng lẫn đùi cẳng thì ấn chực thẳng mạnh hoặc ngón cái chồng nhau ấn huyết Hoàn khiêu, huyết Trật biên, mỗi huyết 30-50 nhát, bấm huyết Thừa Sơn 3-5 nhát.



Hình 107

****Vị trí huyết vị***

Huyết Hoàn khiêu: Ở phần khớp hông, chỗ nối 1/3 ngoài và 2/3 trong đường từ mấu chuyển lớn xương đùi (huyết Eo du) tới lỗ quần cùng (hình 106)

Huyết Trật biên: từ lỗ nút quần cùng (huyết Eo du) sang ngang 4 ngón ngang (hình 107)

Huyết Thừa sơn (hình 78)

30. BẮM HUYẾT CHỮA CHUỘT RÚT CẰNG CHÂN

Chuột rút là hiện tượng cơ cẳng chân giật co rút đau. Phần nhiều do nhiễm lạnh một mõi và khí huyết hư nhược gây nên, thường thấy xuất hiện ở những trường hợp hành quân, bơi, trong giấc ngủ ban đêm.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái trực tiếp ấn huyết Thừa sơn liên 3-5 phút

Cách chữa 2: Dùng 1 bàn tay ấn chặt bắp chân, một tay khác cấu mạnh huyết Dương lăng tuyền hoặc huyết Túc tam lý, mỗi huyết 100-200 nhát.

Cách chữa 3: Dùng đầu ngón cái khấu cầu huyết Nhân trung 30-50 nhát, sau khi thi thuật, nếu có thể đắp nóng hoặc cứu ngải ôn hoà, trên huyết Thừa sơn thì sẽ hồi phục nhanh.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Thừa sơn (hình 78)

Huyết Dương lăng tuyền (hình 64)

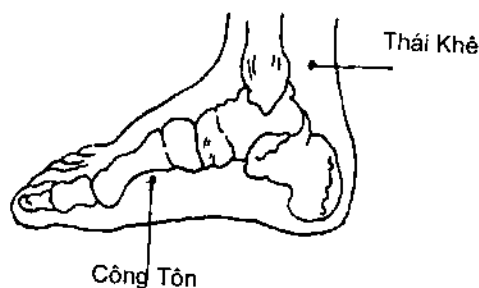
Huyết Túc tam lý (hình 34)

Huyết Nhân trung (hình 27)

31. BẮM HUYẾT CHỮA ĐAU GÓT CHÂN

Đau gót chân là chỉ gót chân đau buốt hoặc đau nhói, khi đi càng đau hơn, không đỡ không sưng. Nguyên nhân phần lớn do gân gót bị tổn thương hoặc vì gai xương đè nén tổ chức mềm phần gót chân gây nên.

Cách chữa 1: Dùng ngón cái ấn tuần tự huyết Thái khê, Thừa sơn bên đau, mỗi huyết 100-200 nhát. Nếu đau sang cả mắt cá chân, thì lại dùng ngón cái, ngón trỏ ấn khuỷu gân phía dưới sau mắt cá ngoài và trong, mỗi chỗ 20-30 nhát. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.



Hình 108

****Vị trí huyết vị***

Huyết Thái Khê: Nằm ở chỗ lõm điểm giữa của đường nối điểm cao nhất của mắt cá trong với bờ trong gân gót chân, đối diện ngay với huyết Côn lân (hình 108)

Huyết Thừa sơn (hình 78)

Cách chữa 2: Chụm 5 ngón tay, đầu ngón ngang bằng dạng hoa mai hoặc dùng gốc bàn tay gõ lên điểm đau ở gót chân 200-300 nhát, sớm, tối mỗi buổi 1 lần.

Nếu sau khi thi thuật, ngâm bộ phận đau bằng dấm nóng thì hiệu quả càng tốt hơn.

32. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU MẮT ĐỎ

Mắt đỏ là chỉ các chứng bệnh nhãn kết mạc đỏ, sưng, nóng, đau, sợ sáng, chảy nước mắt. Thấy nhiều ở viêm kết mạc cấp, mãn tính, viêm mắt tính điểm quang v.v...

Cách chữa 1: Dùng ngón cái ấn tuần tự từ huyệt Toán trúc, huyệt Ty trúc không hoặc huyệt Thái dương, huyệt Tứ bạch bên đầu, mỗi huyệt 50-100 nhát, huyệt Hợp cốc 30 nhát. Nếu đỏ rút mà mu mắt không giảm sưng, cần bấm ấn thêm huyệt Tứ bạch, huyệt Hợp cốc, mỗi huyệt 20-30 nhát. Mỗi ngày 1-2 lần.

***Vị trí huyệt vị**

Huyệt Toán trúc (hình 36)

Huyệt Ty trúc không (hình 51)

Huyệt Thái dương (hình 42)

Huyệt Tứ bạch (hình 51)

Huyệt Hợp cốc (hình 28)

Cách chữa 2: Dùng ngón cái, trở khẩu cấu Nhãn điểm (mắt) và điểm Nhĩ tiêm phần dái tai (nhĩ thùy) bên bệnh 20-30 nhát với mức cục bộ đỏ, có cảm giác nóng là vừa mức. Sau đó dùng ngón cái cấu huyệt Hợp cốc bên bệnh 30-60 nhát. Mỗi ngày 1-2 lần.

****Vị trí huyết vị***

Nhãn điểm (Nhĩ thủy) từ chân lồi cầu bình tai kẻ 3 đường bình diện song song, chia phần dái tai thành 3 đoạn ngang đều nhau, lại kẻ 2 đường vuông góc với mặt đất (khoảng cách như 2 đường cạnh nhau trước) chia phần dái tai thành 9 khu, điểm chính giữa của khu 5 là điểm nhãn (hình 109)

Huyết Nhĩ tiêm (hình 83)

Ghi chú: Viêm kết mạc cấp tính, lại gọi là mắt hoả (lửa) là bệnh truyền nhiễm. Người chữa khi bấm huyết chữa trị cần lưu ý khâu sát trùng, đề phòng lây nhiễm.



Nhãn Điểm

Hình 109

33. BẤM HUYỆT CHỮA BỆNH Û TAI

Ủ tai là bệnh tự cảm thấy trong tai có nhiều tiếng kêu khác nhau (như ve kêu, tiếng xả hơi) khi ở trong môi trường yên tĩnh nặng hơn. Thấy nhiều ở trường hợp ù tai thần kinh, choáng, có thể dùng cách dưới đây để chữa.

Cách chữa 1: Người bệnh có thể tự dùng ngón trỏ 1 tay và đầu ngón cái một

tay bấm ở huyết Phong trì và Ế phong bên đầu, một tay khác với ngón cái đồng thời ấn day huyết Tam âm giao bên đầu, mỗi huyết 200-300 nhát, mỗi ngày 1-2 lần. Trường hợp ù tai có thể bấm huyết bên trái trước, bên phải sau.

Vị trí huyết vị

Huyết Phong trì (hình 40)

Huyết Ế Phong (hình 50)

Huyết Tam âm giao (hình 68)

Cách chữa 2: Người bệnh tự dùng đầu ngón trỏ bấm huyết Ế lung bên đầu 100 nhát. Sau đó dùng ngón cái hoặc ngón giữa bấm ấn huyết Trung chủ, huyết Bách hội, mỗi huyết 50 nhát. Mỗi ngày 1-2 lần.

Vị trí huyết vị

Huyết Ế lung: Nằm ở chỗ chân tai từ huyết Ế phong lên thẳng nửa ngón ngang (hình 50)

Huyết Trung chủ: Nằm ở phần mu bàn tay, giữa xương bàn tay 4, 5 chỗ lõm sau khớp ngón bàn tay khoảng nửa ngón ngang (hình 77). Huyết này thẳng lên một chút là huyết Nhị nhân thượng mã.

34. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH NGẠT MŨI

Ngạt mũi là chỉ xoang mũi, thông hơi gặp trở ngại, thường thấy trong các trường hợp mới bị cảm cúm và các kiểu viêm mũi, có thể đôi chứng chữa trị theo cách dưới đây.

Cách chữa 1: Dùng ngón trỏ giữa nhẫn đặt từng ngón một ở huyết Tín hội, huyết Thượng tinh và huyết Thần đình, ấn day mạnh 50-100 nhát (mũi hơi cảm thấy mát là vừa). Tiếp theo dùng ngón cái, ngón trỏ bấm huyết Nghinh hương thượng hoặc huyết Ty hương 50-100 nhát, sau đó ấn day huyết Nghinh hương 100 nhát. Mũi có cảm giác nhẹ nhõm, thông hơi là tốt. Mỗi ngày 2-3 lần.

**Vị trí huyết vị*

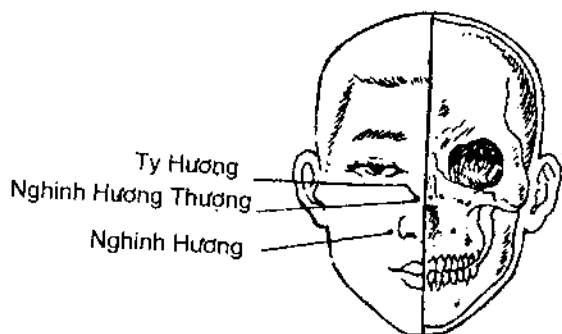
Huyết Tín hội: Nằm trên tuyến chính giữa đầu trước huyết Bách hội khoảng 4 ngón ngang, ở chỗ nối liền của xương trán với xương hai đỉnh (hình 45)

Huyết Thượng tinh: Từ huyết Tín hội xuống thẳng 1 ngón ngang trên tuyến chính giữa đầu (hình 45)

Huyệt Thần đình (hình 45)

Huyệt Nghinh hương thượng: 2 bên chân sống mũi, trên xương bên khoé mắt trong xuống thẳng khoảng nửa ngón ngang (hình 110)

Huyệt Ty hương: Nằm trên huyệt Nghinh hương thượng chỗ lõm cấu được cạnh lá mía (hình 110)



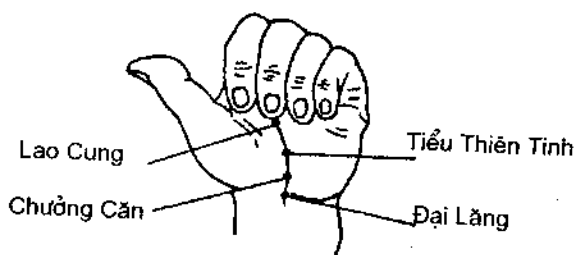
Hình 110

Cách chữa 2: Dùng ngón cái, ngón trỏ ấn day 2 huyệt Phong trì sau cổ, 1 tay khác bấm huyệt Nghinh hương, mỗi huyệt 100-200 nhát. Mỗi ngày 2-3 lần.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Phong trì (hình 40)

Huyết Nghinh hương: Nằm cạnh mũi, ở chỗ rãnh mũi, điểm giữa bờ ngoài cánh mũi (hình 110)



Hình 111

35. BẤM HUYẾT CHỮA BỆNH CHẢY MÁU MŨI

Chảy máu mũi, hay còn gọi là “đổ máu cam”. Phần nhiều là do hoả nhiệt đốt trong, bốc lên làm tổn thương đến mạch lạc gây nên, rất nhiều loại bệnh đều có thể xảy ra hiện tượng này. Thường thấy ở chứng viêm niêm mạc mũi, cảm sốt, huyết áp cao. Khí áp

thay đổi bị chấn thương và phụ nữ đảo kinh v.v... có thể áp dụng cách chữa dưới đây.

Cách chữa 1: Người chữa dùng đầu ngón cái ấn mạnh huyệt Nhân trung 2-3 phút, một tay khác khấu cấu huyệt Hợp cốc bên trái hoặc phải 50 nhát.

Cách chữa 2: Người chữa dùng 1 ngón tay ấn mạnh huyệt Thượng tinh, 1 ngón cái, trỏ khác ấn day mạnh huyệt Phong trì sau cổ, lực ấn nhịp nhàng, mỗi huyệt 50-100 nhát.

Cách chữa 3: Dùng ngón cái, ngón trỏ đồng thời khấu cấu huyệt Thiếu thương. Lão thương bên đau, mỗi huyệt 30-50 nhát. Nếu 2 lỗ mũi chảy máu, có thể cùng 1 lúc cấu huyệt 2 bên hoặc thay đổi nhau khấu cấu.

Cách chữa 4: Dùng hai ngón trỏ người bệnh ấn 2 bình tai ở ngoài lỗ tai, bịt kín lỗ tai tới mức có thể chịu được khoảng 2-3 phút, người chữa cấp tốc dùng ngón cái bấm mạnh hoặc đẩy ấn đi đẩy ấn lại huyệt Chương căn 100-200 nhát, khiến cục bộ nóng lên.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Nhân trung (hình 27)

Huyết Hợp cốc (hình 28)

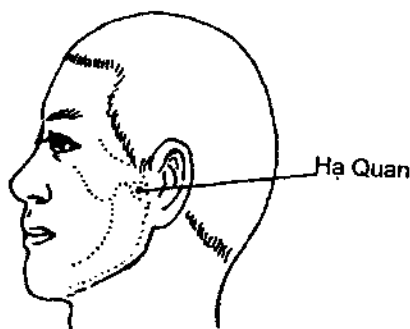
Huyết Thượng tinh (hình 45)

Huyết Phong trì (hình 40)

Huyết Thiếu thương (hình 81)

Huyết Thượng lão: Ở sau góc bên trụ móng ngón cái khoảng 1 phân, đối diện với huyết Thiếu thương (hình 81)

Huyết Chương căn: Khi nắm tay tự nhiên, ở điểm giữa đường nối huyết Tiểu thiên tinh với huyết Đại lăng (hình 87,111)



Hình 112

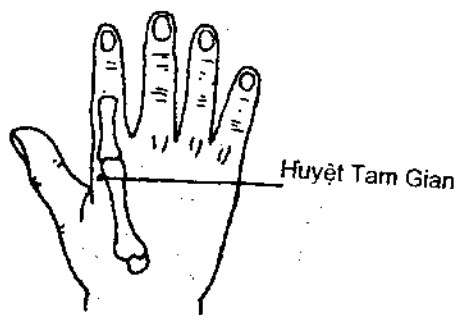
36. BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH ĐAU RĂNG

Đau răng là bệnh thường gặp do sâu răng gây nên, gặp phải kích thích lạnh, nóng, chua, ngọt càng đau.

Cách chữa:

Nếu đau răng trên: Người chữa dùng đầu ngón trỏ bấm huyết Hạ quan bên đau liên 5-10 phút, ngón cái tay khác đồng thời khấu cấu huyết Hợp cốc hoặc huyết Tam gian 200-300 nhát.

Nếu đau răng dưới: Người chữa dùng ngón cái, ngón trỏ cùng lúc ấn huyết Cai khổng, huyết Giáp xa 3-5 phút, rồi dùng ngón cái bấm áp ấn mạnh huyết Đại chủ 100-200 nhát.



Hình 113

****Vị trí huyết vị***

Huyết Hạ quan: Ở trước bình tai, khi ngậm miệng, ở chỗ lõm giữa mồm tiếp xương Thái dương và lồi cầu xương hàm dưới (hình 112)

Huyết Hợp cốt (hình 28)

Huyết Tam gian: Ở bên quay ngón trỏ, chỗ lõm sau đốt bàn ngón 2 (hình 28, 113)

Huyết Cai không: Nằm ở chỗ lõm cai xương hàm dưới từ huyết Thừa tướng đo ngang sang khoảng 1 ngón ngang (hình 71)

37. BẤM HUYẾT CHỮA BỆNH ĐAU HỌNG

Bệnh đau cổ họng phần nhiều là do cảm cúm, viêm họng, viêm Amêđan hoặc sử dụng cổ họng quá mức gây nên.

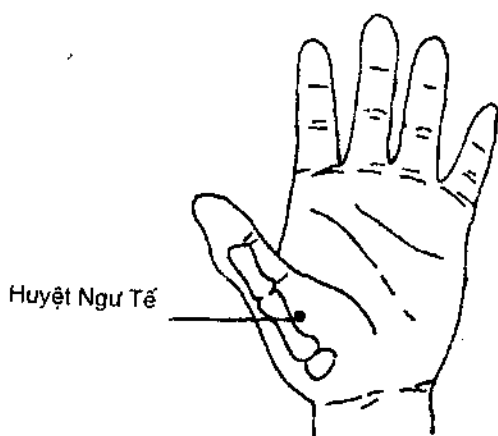
Cách chữa 1: Dùng 2 đầu ngón cái chia nhau cấu huyết Hợp cốt, huyết Ngư tế, mỗi huyết 20-30 nhát. Mỗi ngày 2-3 lần.

****Vị trí huyết vị***

Huyết Hợp cốt (hình 28)

Huyệt Ngư tế: Khi ta ngửa bàn tay, ngay bên quay điểm giữa xương bàn tay 1, chỗ ranh giới cơ đỏ trắng (hình 114)

Cách chữa 2: Dùng đầu ngón cái ấn day huyệt Giác tôn bên đau từ nhẹ đến nặng trong khoảng 50-100 nhát. Người bệnh đồng thời làm động tác nuốt, nếu đau có thuyên giảm tức thì ấn khứa trước sau 100 nhát, đẩy ấn lên xuống 20-30 nhát. Mỗi ngày 1-2 lần.



Hình 114

Cách chữa 3: Dùng ngón cái, ngón trỏ khấu cấu ấn áp điểm Biển đào thể dái tai 50-100 nhát cho đến lúc tai nóng lên. Mỗi ngày 1-2 lần.

Hai cách trên thường dùng cho viêm Amêdan kỳ đầu.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Giác tôn (hình 59)

Điểm biển đào thể dái tai: tức khu 8 vùng dái tai (hình 115)

Cách chữa 4: Dùng đầu ngón tay ấn thăm dò điểm phản ứng đau vùng cổ và ghi lại trước (xuất hiện nhiều ở trên cơ ức đòn chũm hoặc bờ trước sau). Sau đó bấm ấn từng huyết từ trên xuống dưới, mỗi huyết 15-30 nhát. Nếu có cảm giác ngứa cổ co thắt, vướng cổ lại bấm huyết Hồng âm, huyết Thiên đột; Trường hợp kèm theo mỗi cổ bấm huyết Phong trì, huyết Thiên trụ, mỗi huyết 30 nhát, huyết Hợp cốc 10 nhát. Mỗi ngày thực hiện 1-2 lần.

***Vị trí huyết vị**

Huyết Hồng âm: Ở vùng cổ, dùng 2 ngón cái, trỏ bóp ấn xương mềm giáp trạng

của xương lưỡi 2 bên, khe trống của nó là vị trí huyết, tức chỗ lõm từ tuyến chính giữa sang ngang nửa ngón (hình 58)

Huyết Thiên đột (hình 58)

Huyết Phong trì (hình 40)

Huyết Thiên trụ: Ở bờ ngoài gân lớn (cơ thang) chân tóc cổ sau, ngang bằng với bờ dưới đốt cổ sờ được (hình 40). Định vị đơn giản: dùng đầu nhọn ngón cái, trở men theo bờ ngoài gân to đẩy lên, tới chỗ đầu nhọn ngón không thể đẩy tiếp được chỗ đầu nhọn ngón đặt xuống đó là huyết.



Hình 115

38. BẤM HUYỆT PHÒNG CHỮA BỆNH CẢM CÚM

Cách chữa 1: Dùng ngón cái, trở bắm ấn huyệt Toán trúc, huyệt Nghinh hương, mỗi huyệt 50-100 nhát khiến mặt mày rạng rỡ, xoang mũi thông thoáng dễ chịu. Sau đó dùng 4 ngón ngang 2 tay bắt chéo nhau, dán ở phần cằm cố định, đầu 2 ngón cái bắm ấn huyệt Phong trì, huyệt Thiên trụ, mỗi huyệt 50 nhát; Cuối cùng, cùng 1 lúc khấu cấu huyệt Hợp cốc bên trái, phải mỗi huyệt 5-7 nhát. Mỗi ngày 2-3 lần.

Cách chữa 2: Dùng ngón cái ấn mạnh huyệt Lao cung 100-200 nhát. Sau đó dùng ngón cái, ngón trở bắm ấn huyệt Nghinh hương hoặc trực tiếp cấu day 2 cánh mũi 50-100 nhát. Mỗi ngày 2-3 lần.

Cách chữa 3: Dùng đầu ngón tay tự ấn huyệt Nhân trung, day liên tục 20-30 nhát, lại với 1 ngón tay ấn huyệt Phong phủ, ngón cái ngón trở 1 tay khác bắm ấn huyệt Ty hương hoặc huyệt Nghinh hương, day ấn liên tục 20-30 nhát, khi cục bộ cảm thấy hơi nóng là vừa. Mỗi ngày 2-3 lần.

Ba cách chữa trên đều có tác dụng chữa trị khi cảm cúm; bình thường, nhất là mùa thu, đông, khi thức dậy hoặc từ phòng ấm ra ngoài, trước và sau khi tắm, kiên trì bấm ấn có thể có tác dụng phòng bệnh tốt.

39. BẤM HUYỆT PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH CẬN THỊ

Cách chữa 1: Dùng ngón cái ngón trỏ tuần tự bấm ấn huyết Toán trúc, huyết Tình minh, huyết Tứ bạch, huyết Thái dương, mỗi huyết 32 nhát. Làm xong, phối hợp vận động mắt, nhìn xa, nhìn gần mỗi động tác 5-10 phút. Mỗi ngày 1-2 lần.

Cách chữa 2: Nhắm mắt, với ngón cái, ngón trỏ lần lượt ấn huyết Toán trúc, điểm nhãn dái tai(Nhĩ thủy nhãn), mỗi huyết 30-50 nhát; lại bấm liên tục huyết Phong trì cho đến đỉnh đầu, lông mày là vừa. Cuối cùng, dùng ngón khua 2 gân lớn sau cổ 15 nhát. Thi thuật xong, phối hợp nhìn xa, nhìn gần 5-10 phút. Mỗi ngày 1-2 lần.

40. BẮM HUYỆT BỒI BỔ NÃO, TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ

Người bệnh ở tư thế ngửa đầu về phía sau, tự dùng 4 ngón 2 tay bắt chéo úp lại ấn cố định ở phần cằm, tách 2 ngón cái ra và đẩy ấn bờ ngoài 2 gân lớn sau cổ từ trên xuống dưới 3-5 lượt. Sau đó phân nhau bấm huyết Phong trì 5-10 nhát, ấn khuạ huyết Thiên trụ 5-10 nhát; Cuối cùng, với ngón giữa bấm huyết Bách hội 20-30 nhát. Mỗi ngày 1-2 lần.

CÁC HUYỆT THƯỜNG DÙNG CHO BẮM HUYỆT BẢO VỆ SỨC KHOẺ

Huyết Bách hội, huyết Hợp cốc, huyết Khúc trì, Huyết Túc tam lý, huyết Thái xung, huyết Dương lăng tuyền, huyết Tam âm giao, huyết Dương dũng tuyền, Huyết Nội quan, huyết Ngoại quan, huyết Trung quản, huyết Thần khuyệt, huyết Quan nguyên, huyết Đại chùy và Bối du chử huyết, đều có tác dụng điều chỉnh cơ năng tạng phủ, cải thiện khẩu vị, cường thân phòng bệnh.

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
CHƯƠNG I. LIỆU PHÁP BẤM HUYỆT	6
I. Khái niệm chung	6
II. Tác dụng của liệu pháp bấm huyệt trong phòng và chữa bệnh.	8
CHƯƠNG II: PHƯƠNG PHÁP CƠ BẢN VÀ YẾU LĨNH KỸ THUẬT	11
1. Lực ngón tay	12
2. Luyện tập đốt ngón tay	12
3. Luyện tập khớp cổ tay	16
4. Huyệ vị	17
CHƯƠNG III: THỦ PHÁP BẤM HUYỆT	22
I. Thủ pháp cơ bản	22
II. Thủ pháp phụ trợ	31
CHƯƠNG IV: THỰC HÀNH BẤM HUYỆT	33
I. Chọn lựa tư thế	33

II. Chọn lựa lực tác động	
(nặng nhẹ) khi thực hiện thủ pháp	34
III. Thời gian thực hiện	35
IV. Say kim và xử lý say kim	36
CHƯƠNG V: BẮM HUYỆT CHỮA MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP	40
1. Bấm huyệt chữa bệnh hôn mê	40
2. Bấm huyệt chữa bệnh say tàu xe	47
3. Bấm huyệt chữa bệnh đau đầu	50
4. Bấm huyệt chữa bệnh cao huyết áp	63
5. Bấm huyệt chữa bệnh miệng mắt méo	65
6. Bấm huyệt chữa bệnh đau thắt lưng, ngực	69
7. Bấm huyệt chữa bệnh tim đập loạn	73
8. Bấm huyệt chữa bệnh tức ngực khó thở	75
9. Bấm huyệt chữa bệnh nấc	79
10. Bấm huyệt chữa bệnh ợ chua	82
11. Bấm huyệt chữa bệnh đau vùng bụng	84
12. Bấm huyệt chữa bệnh táo bón	101
13. Bấm huyệt chữa bệnh bí đái	102
14. Bấm huyệt chữa bệnh cam tích trẻ em	105

15. Bấm huyết chữa bệnh ỉa chảy ở trẻ em	112
16. Bấm huyết chữa bệnh sa hậu môn ở trẻ em	116
17. Bấm huyết chữa bệnh đái dầm ở trẻ em	119
18. Bấm huyết chữa bệnh co giật ở trẻ em	122
19. Bấm huyết chữa bệnh sốt cao ở trẻ em	126
20. Bấm huyết chữa bệnh trẻ em khóc đêm	127
21. Bấm huyết chữa bệnh mất tiếng	130
22. Bấm huyết chữa bệnh mất ngủ	131
23. Bấm huyết chữa bệnh di tinh	135
24. Bấm huyết chữa bệnh Sa âm nang (sa đi)	136
25. Bấm huyết chữa bệnh thống kinh	137
26. Bấm huyết chữa bệnh đau khớp	139
27. Bấm huyết chữa bệnh đau vẹo cổ	151
28. Bấm huyết chữa bệnh đau tê cánh tay	153
29. Bấm huyết chữa bệnh đau thắt lưng chi dưới	156
30. Bấm huyết chữa chuột rút cẳng chân	161
31. Bấm huyết chữa đau gót chân	162
32. Bấm huyết chữa bệnh đau mắt đỏ	164
33. Bấm huyết chữa bệnh ù tai	165

34. Bấm huyệt chữa bệnh ngạt mũi	167
35. Bấm huyệt chữa bệnh chảy máu mũi (đổ máu cam)	169
36. Bấm huyệt chữa bệnh đau răng	172
37. Bấm huyệt chữa bệnh đau họng	173
38. Bấm huyệt chữa bệnh cảm cúm	177
39. Bấm huyệt phòng và chữa bệnh cận thị	178
40. Bấm huyệt bồi bổ não tăng cường trí nhớ	179
Các huyệt thường dùng cho bấm huyệt bảo vệ sức khỏe	179

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức- Hà Nội- ĐT: 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu- Quận I-

Tp. Hồ Chí Minh- ĐT: 8298378

BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHI TRỌNG HANH

Biên tập

XUÂN ĐỘ

Vẽ bìa

MINH NGUYỆT

o đăng ký KHXB. 131KH/TĐTT-1821/CNB-QLNB-25.12.2003
n 1000 cuốn, khổ 13x19cm. Tại xí nghiệp In ACS Hải Phòng.
n xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2004.

BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH

Là môn chữa bệnh của y học dân tộc, chữa bệnh không dùng thuốc. Phương pháp chữa bệnh đơn giản, dễ thực hiện, an toàn không gây tác dụng phụ, hiệu quả chữa bệnh cao.

05 0489

~~NH 334~~ **H THANH THỊNH**

Tiễn Nội - ĐT: (04)9344955

Giá: 19.000đ

~~SL~~
3205