



KATSUSUKE SERIZAWA

▼ BÍ QUYẾT BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH

Biên dịch: PHAM KIM THẠCH

Hiệu đính và viết lời giới thiệu:

Bác sĩ TRƯƠNG THỊN

Cố Viện Trưởng Viện Y Dược Học Dân Tộc TP. HCM

Cố Phó Chủ tịch Hội Châm Cứu Việt Nam



First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



KATSUSUKE SERIZAWA

▼ BÍ QUYẾT BẮM HUYỆT CHỮA BỆNH



"Đây là một cuốn sách quý, không chỉ dành cho các chuyên gia châm cứu, bấm huyệt, mà còn dành cho mọi người, mọi gia đình để có thể tự thực hành, áp dụng chữa trị được nhiều chứng bệnh."

Bí quyết bấm huyệt chữa bệnh thực sự là một cuốn sách thực hành bấm huyệt rất thực tế, cụ thể, được biên soạn, tổng hợp bởi một chuyên gia châm cứu nổi tiếng rất nhiều kinh nghiệm. Cuốn sách đã đưa ra rất nhiều cách trị nhiều triệu chứng bệnh hiệu quả bằng bấm huyệt.

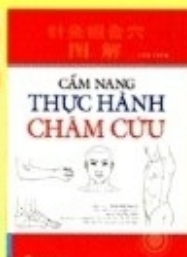
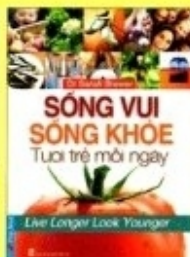
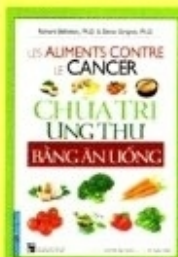
Ngoài các công thức huyệt, sách có dành phần lớn cho từng huyệt một trong 200 huyệt được trình bày chính xác vị trí từng huyệt, tác dụng trị bệnh của nó, các kỹ thuật day bấm lên nó. 200 huyệt trên đều là các huyệt kinh điển thường dùng trong châm cứu và bấm huyệt."

Bác sĩ TRƯƠNG THÌN

Cố Viện Trường Viện Y Dược Học Dân Tộc TP. HCM
Cố Phó Chủ tịch Hội Châm Cứu Việt Nam



BỘ SÁCH HỮU ÍCH VÀ THẾT THỰC CHO MỌI NGƯỜI VÀ MỌI GIA ĐÌNH



First News
Where there's a will... there's a way

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM
Tel: (84.8) 38227979 - 38227980 - Fax: (84.8) 38224560
Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn



GIÁ: 138.000 ĐỒNG

MỤC LỤC

PHƯƠNG PHÁP BẮM HUYẾT CHỮA TRỊ CÁC CHỨNG BỆNH THƯỜNG GẶP

PHẦN 1

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TRÊN TOÀN CƠ THỂ

Cơ thể mỏi mệt, đau nhức	11
Chóng mặt, choáng vàng khi đứng lên đột ngột	13
Sưng huyết đầu, tay chân hàn lạnh	15
Chứng cao huyết áp	17
Chứng huyết áp thấp	19
Đái tháo đường	21
Chứng buồn nôn - ói mửa	23
Say rượu, say tàu xe	25
Bán thân bất toại (do trúng phong)	27
Quá gầy, quá béo	29
Chứng biếng ăn	31
Chứng mất ngủ	33

PHẦN 2

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH PHẦN ĐẦU, MẶT

Cơ thể mỏi mệt, đau nhức	35
Đau thần kinh sau đầu	36
Chứng mặt tê dại, co giật	37
Đau mặt, đau đôi thần kinh não thứ 5	38

PHẦN 3

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH MẮT, MŨI, TAI

Chứng đau nhức mắt	39
Chứng ngạt mũi - sổ mũi	41
Chứng viêm mũi mạn tính - mũi tích mủ	42
Chứng chảy máu mũi (máu cam)	43
Chứng ù tai	44
Chứng đau tai, viêm tai giữa, tai ngoài	45

PHẦN 4

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH RĂNG, MIỆNG, CỔ HỌNG

Bệnh đau răng	47
Đau lợi răng	48
Chứng viêm xoang miệng, khô miệng	49
Chứng đau họng, khan cổ	51

PHẦN 5

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU NGỰC, HỆ HÔ HẤP

Tim đập quá nhanh - lo âu sợ hãi	53
Hô hấp khó khăn, nghẹn thở	54
Đau ngực và đau thần kinh liên sườn	55
Bệnh ho	57
Đờm	58
Triệu chứng cảm cúm	59
Viêm phế quản mạn tính	60
Hen suyễn	61
Nấc cụt	62

PHẦN 6

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU CỔ, VAI

Nhức mỏi và đau cổ, vai	63
Viêm khớp xương vai	65
Veo cổ (lạc chẩm)	67
Chứng veo đốt sống cổ	68

PHẦN 7

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU TAY, CHÂN, VÙNG LƯNG

Thấp khớp mạn tính	69
Đau cơ bắp, thần kinh và tê bại tay	71
Chứng treo cổ tay, veo ngón tay	73
Viêm khuỷu tay	74
Chứng đau thần kinh tọa, chân tê dại, đau nhức	75
Đau nhức đầu gối	77
Chấn thương treo chân	79
Đau thớ thịt	80
Chuột rút bắp cẳng chân	81
Chứng biến dạng cột sống lưng	82
Đau vùng thắt lưng	83
Đau lưng cấp tính	85

PHẦN 8

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐAU BỤNG, HỆ TIÊU HÓA

Trướng bụng, sôi bụng	87
Chứng ngực nóng ran, nấc cụt (do yếu dạ dày)	89
Đau bụng, co thắt dạ dày	91
Viêm dạ dày mạn tính	93
Loét dạ dày, tá tràng	95
Chứng sa dạ dày, nhào dạ dày	96
Viêm ruột mạn tính	97
Dị ứng đường ruột	98
Viêm gan mạn tính	99
Sỏi mật, viêm túi mật	100
Kiết lý mạn tính	101
Bí đại tiện	103
Bệnh trĩ, trĩ ngoài, trực tràng thoát xuất	105

PHẦN 9

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH VÊ THẬN, HỆ TIẾT NIỆU

Phù thũng, đau thận	107
Viêm bàng quang, viêm niệu đạo	109
Bệnh mẩn ngứa và mề đay	111

PHẦN 10

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH NGOÀI DA

Bớt, tàn nhang	113
Mụn, mụn bọc tuổi dậy thì	114
Rụng tóc, tóc rụng từng chùm	115

PHẦN 11

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TÂM LÝ

Rối loạn thần kinh giác quan	117
Chứng trầm cảm	118

Bệnh thần tâm	119
Bứt rứt bồn chồn, bệnh I-stê-ri	120

PHẦN 12

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TRẺ EM

Khóc đêm, kinh phong	121
Bệnh dài dăm	122
Chứng suy nhược cơ thể trẻ em	123
Bệnh suyễn của trẻ em	124

PHẦN 13

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH ĐÀN ÔNG

Liệt dương	125
Phi đại tuyến tiền liệt	126

PHẦN 14

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH PHỤ NỮ

Kinh nguyệt không đều, đau bụng kinh, hành kinh khó	127
Những trở ngại thời kỳ mãn kinh	129
Chứng hàn lạnh	130
Chứng tắc sữa, thiếu sữa	131
Không có thai	133
Nghén	134

PHẦN 15

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH CỦA NGƯỜI GIÀ

Giữ gìn sức khỏe người già để phòng ngừa bệnh Alzheimer	135
---	-----

THUYẾT MINH CHI TIẾT VỀ 200 HUYẾT ĐẠO QUAN TRỌNG

PHẦN 1

CÁC HUYẾT ĐẠO Ở ĐẦU VÀ CỔ

1.1. Huyết bách hội	141
2.2. Huyết ế phong	141
3.3. Huyết giác tồn	141
4.4. Huyết khúc tấn	142
5.5. Huyết hàm yếm	142
6.6. Huyết hoàn cốt	143
7.7. Huyết khiêu âm	144
8.8. Huyết nhĩ môn	144
9.9. Huyết thính cung	144
10.10. Huyết đầu duy	144
11.11. Huyết tiến đình	145
12.12. Huyết thiên song	145
13.13. Huyết thiên dung	146
14.14. Huyết thừa linh	146
15.15. Huyết khúc sai	147
16.16. Huyết thông thiên	147
17.17. Huyết tin hội	147
18.18. Huyết thần đình	148
19.19. Huyết liêm tuyến	149
20.20. Huyết khí xá	149
21.21. Huyết nhân nghinh	150
22.22. Huyết thiên đình	150
23.23. Huyết thủy đột	150

24.24. Huyết thiên đột	151
25.25. Huyết thiên trụ	151
26.26. Huyết phong tri	151
27.27. Huyết phong phủ	152
28.28. Huyết đại chủy	153
29.29. Huyết hậu đình	153
30.30. Huyết thiên dũ	154

PHẦN 2

CÁC HUYẾT ĐẠO TRÊN MẶT

31.31. Huyết thái dương	155
32.32. Huyết nghinh hương	155
33.33. Huyết cự liêu	155
34.34. Huyết quyền liêu	155
35.35. Huyết tinh minh	156
36.36. Huyết đồng tử liêu	157
37.37. Huyết dương bạch	157
38.38. Huyết thừa tương	157
39.39. Huyết tử bạch	157
40.40. Huyết địa thương	158
41.41. Huyết toán trúc	159
42.42. Huyết ty trúc không	159
43.43. Huyết ấn đường	160
44.44. Huyết hòa liêu	160
45.45. Huyết đại nghinh	161
46.46. Huyết khách chủ nhân	161
47.47. Huyết hiệp xa	161
48.48. Huyết hạ quan	162

PHẦN 3

CÁC HUYẾT ĐẠO Ở NGỰC VÀ BỤNG

49.49. Huyết khuyết bốn	163
50.50. Huyết du phủ	163
51.51. Huyết hoặc trung	163
52.52. Huyết trung phủ	163
53.53. Huyết đản trung	164
54.54. Huyết nhũ căn	165
55.55. Huyết nhũ trung	165
56.56. Huyết ứng song	165
57.57. Huyết thiên khê	165
58.58. Huyết thần phong	166
59.59. Huyết cư vi	166
60.60. Huyết bất dung	167
61.61. Huyết cự khuyết	167
62.62. Huyết lương môn	167
63.63. Huyết trung quản	168
64.64. Huyết chương môn	168
65.65. Huyết nhật nguyệt	169
66.66. Huyết kỳ môn	169
67.67. Huyết đới mạch	170
68.68. Huyết cự liêu	170
69.69. Huyết ngũ khu	171
70.70. Huyết thủy phản	171
71.71. Huyết thiên khu	171
72.72. Huyết hoang du	171
73.73. Huyết quan nguyên	172
74.74. Huyết trung cực	173
75.75. Huyết khí hải	173
76.76. Huyết phúc kết	173
77.77. Huyết đại cự	173
78.78. Huyết đại hách	174
79.79. Huyết khúc cốt	175
80.80. Huyết thủy đạo	175
81.81. Huyết âm giao	175
82.82. Huyết khí xung	176

PHẦN 4

CÁC HUYẾT ĐẠO VÙNG LUNG VÀ EO

133	Huyết phong môn	177
134	Huyết phế du	177
135	Huyết tâm du	177
136	Huyết đại trử	177
137	Huyết thần trử	178
138	Huyết phụ phân	179
139	Huyết phách hộ	179
140	Huyết quyết âm du	179
141	Huyết cao hoang	179
142	Huyết thần đường	180
143	Huyết cách dụ	181
144	Huyết cách quan	181
145	Huyết can du	181
146	Huyết chi dương	182
147	Huyết đâm du	183
148	Huyết tỷ du	183
149	Huyết vị du	183
150	Huyết tam tiêu du	184
151	Huyết thần du	185
152	Huyết chi thất	185
153	Huyết mệnh môn	185
154	Huyết đại tràng du	186
155	Huyết tiểu tràng du	187
156	Huyết quan nguyên du	187
157	Huyết thượng liêu	187
158	Huyết thứ liêu	188
159	Huyết trung liêu	188
160	Huyết hạ liêu	189
161	Huyết dương quan	189
162	Huyết bàng quang du	190
163	Huyết bào hoang	191
164	Huyết trung lữ du	191
165	Huyết hội dương	191
166	Huyết trường cương	192

PHẦN 5

CÁC HUYẾT ĐẠO VÙNG VAI VÀ TAY

167	Huyết văn môn	193
168	Huyết kiên tinh	193
169	Huyết kiên ngưng	193
170	Huyết khúc viên	194
171	Huyết kiên trung du	195
172	Huyết kiên ngoại du	195
173	Huyết kiên liêu	195
174	Huyết thiên tông	195
175	Huyết thiên liêu	196
176	Huyết cực tuyến	197
177	Huyết hiệp bạch	197
178	Huyết thiếu hải	197
179	Huyết khúc trạch	198
180	Huyết xích trạch	198
181	Huyết nhu hội	199
182	Huyết ti nhu	199
183	Huyết thiên tinh	200
184	Huyết khúc tri	201
185	Huyết thủ tam lý	201
186	Huyết khổng tối	201
187	Huyết khích môn	202
188	Huyết nội quan	203
189	Huyết liệt khuyết	203

189	Huyết âm khích	203
190	Huyết ôn lưu	203
191	Huyết ngoại quan	204
192	Huyết dương lão	205
193	Huyết thiếu xung	205
194	Huyết thần môn	205
195	Huyết đại lăng	205
196	Huyết thái uyên	206
197	Huyết ngư tế	207
198	Huyết thương dương	207
199	Huyết hợp cốc	208
200	Huyết dương Khê	209
201	Huyết dương tri	209
202	Huyết dương cốc	209
203	Huyết thiếu trạch	209

PHẦN 6

CÁC HUYẾT ĐẠO Ở CHÂN

199	Huyết âm liêm	211
200	Huyết xung môn	211
201	Huyết phục thỏ	211
202	Huyết cơ môn	211
203	Huyết huyết hải	212
204	Huyết nội tất nhân	213
205	Huyết ngoại tất nhân	213
206	Huyết lương khâu	213
207	Huyết độc tị	213
208	Huyết thừa phù	214
209	Huyết ăn môn	215
210	Huyết âm cốc	215
211	Huyết ủy trung	215
212	Huyết ủy dương	215
213	Huyết khúc tuyến	216
214	Huyết túc tam lý	217
215	Huyết âm lăng tuyến	217
216	Huyết địa cơ	217
217	Huyết trung đô	218
218	Huyết lải cầu	219
219	Huyết thừa cân	219
220	Huyết thừa sơn	219
221	Huyết phi dương	220
222	Huyết trúc tàn	221
223	Huyết tam âm giao	221
224	Huyết thái Khê	221
225	Huyết phục lưu	222
226	Huyết côn lôn	223
227	Huyết thần mạch	223
228	Huyết trung độc	223
229	Huyết dương lăng tuyến	223
230	Huyết quang minh	224
231	Huyết huyền chung	224
232	Huyết khâu khư	225
233	Huyết lệ đoài	225
234	Huyết thái đôn	225
235	Huyết nội đình	226
236	Huyết thái xung	226
237	Huyết xung dương	227
238	Huyết giải Khê	227
239	Huyết thương khâu	228
240	Huyết chiếu hải	229
241	Huyết chí âm	229
242	Huyết lý nội đình	229
243	Huyết nội đũng tuyến	229
244	Huyết đũng tuyến	230

PHẦN 1:

TRIỆU CHỨNG VÀ BỆNH TRÊN TOÀN CƠ THỂ

CƠ THỂ MỎI MỆT, ĐAU NHỨC

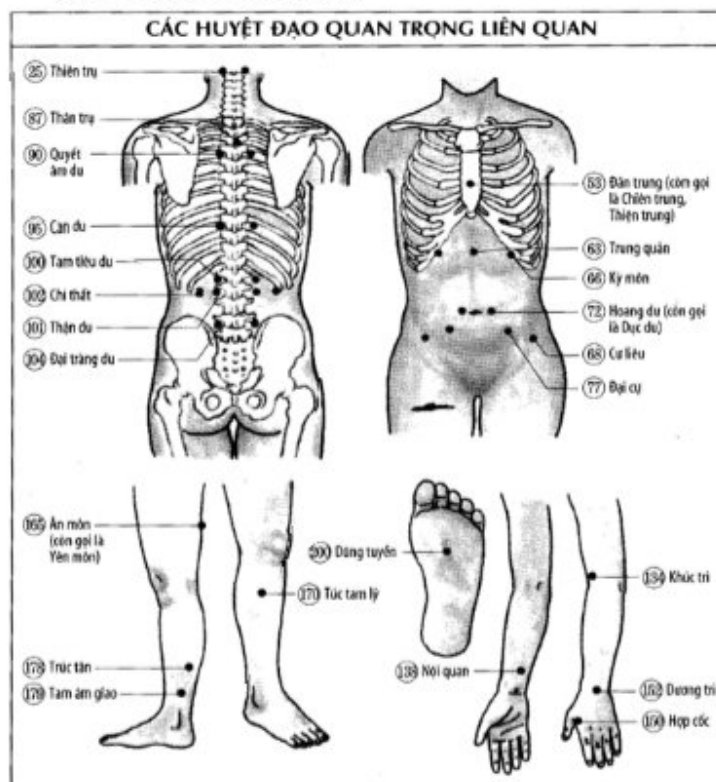
I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Toàn thân có biểu hiện nhức mỏi, đau ê ẩm sau khi vận động hoặc làm việc quá nặng nhọc, chủ yếu là do cơ bắp hoạt động quá sức gây nên. Thông thường chỉ cần nghỉ ngơi thoải mái, tắm rửa, ngủ sâu một giấc là sức khỏe được phục hồi. Nhưng khi toàn thân có cảm giác đau nhức, mệt mỏi kéo dài mấy ngày liền mà không rõ nguyên nhân, thì nhất định đó là triệu chứng ban đầu của một số bệnh nội tạng, nên đi bác sĩ để được kiểm tra, chữa trị. Ngoài ra cảm giác thân thể mệt mỏi còn do tâm trạng buồn phiền, hoặc tinh thần bất an gây ra.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Căn cứ vào nguyên nhân gây bệnh và những bộ phận cơ thể phát sinh triệu chứng mà có phương pháp trị liệu khác nhau. Thí dụ: nhức mỏi ở lưng và thất lưng, trước hết tiến hành ấn lên huyệt Thiên trụ ở cổ, Thần trụ, Can du ở lưng, Chí thất, Thận du ở vùng thất lưng. Ấn lên các huyệt Đản trung (còn gọi là Chiên trung, Thiên trung), Kỳ môn, Trung quán, Hoang du (còn gọi là Dục du), Đại cự, Cự liêu... ở vùng ngực, bụng cũng rất hiệu quả. Nếu cánh tay đau nhức thì ấn lên các huyệt Dương trì, Khúc trì, Hợp cốc, Nội quan...; nếu chân đau nhức thì ấn lên các huyệt Túc tam lý, Âm môn (còn gọi là Yên môn), Trúc tán, Tam âm giao... sẽ có hiệu quả. Ấn huyệt Dũng tuyền ở bàn chân cùng với massage lòng bàn chân sẽ tiêu trừ cảm giác nhức mỏi toàn cơ thể.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU



LIỆU PHÁP HUYỆT ĐẠO

HUYỆT THIÊN TRỤ ►

- Tác dụng: Tiêu trừ chứng nhức mỏi vùng cổ, làm cho tinh thần sáng khoái.
- Vị trí: Hai huyệt nằm ngay mi tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.
- Phương pháp trị liệu: Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Thiên trụ của người bệnh; kích thích cho máu huyết lưu thông khắp phần đầu và cơ thể, làm tiêu trừ chứng nhức mỏi vùng cổ. Tiếp đó, ấn lên các huyệt đạo vùng lưng như huyệt Thần trụ... sẽ có hiệu quả làm tiêu trừ chứng nhức mỏi toàn thân.



HUYẾT THÂN DU ▶

• **Tác dụng:** Là huyết đạo đặc biệt quan trọng trong việc tiêu trừ chứng đau nhức vùng thắt lưng.

• **Vị trí:** Nằm ở eo lưng, ngang với đầu xương sườn thấp nhất, hai huyết đối xứng và cách xương sống chừng 1,5 đốt ngón tay.

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, chòm người về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyết Thân du của người bệnh; làm tiêu trừ chứng đau nhức ở vùng thắt lưng và cả lưng. Cùng dùng phương pháp ấy bấm lên các huyết vùng bụng như huyết Chi thất... càng thêm hiệu quả.



▼ HUYẾT CƯ LIÊU:

• **Tác dụng:** Tiêu trừ chứng nhức mỏi ở chân và vùng thắt lưng.

• **Vị trí:** Hai huyết hai bên ở phía trước bụng và hơi thấp hơn hai đầu khớp xương hông.

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chòm người về phía một người bệnh, hai tay ôm hai đùi, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vào hai huyết Cư liệu của người bệnh để trị liệu. Kết hợp với biện pháp massage, xoa bóp nhẹ nhàng từ huyết đạo ấy xuôi xuống chân càng thêm hiệu quả.



▼ HUYẾT TÚC TAM LÝ

• **Tác dụng:** Ngoài khả năng tiêu trừ nhức mỏi của chân còn làm tăng sức hoạt động toàn cơ thể.

• **Vị trí:** Nằm phía ngoài xương ống chân, phía dưới đầu gối chừng ba đốt ngón tay.

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ giữa hai chân người bệnh, hai tay ôm hai bắp chân dưới, đầu hai ngón tay cái ấn lên hai huyết Túc tam lý của người bệnh, tiêu trừ không chỉ chứng nhức mỏi đôi chân, mà cả toàn thân. Đối với bệnh đã thành mạn tính, dùng liệu pháp châm cứu lên huyết đạo này càng hiệu quả. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, ấn vào huyết này để tự chữa trị cho mình.

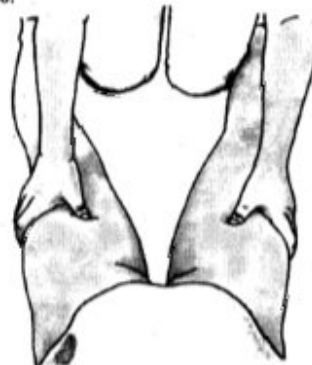


▼ HUYẾT ẨM MÔN (CÒN GỌI LÀ HUYẾT YÊN MÔN):

• **Tác dụng:** Có hiệu quả đặc biệt trong việc chữa trị chứng phù chân do đau nhức.

• **Vị trí:** Nằm phía dưới điểm trung tâm mắt sau đùi gần một đốt ngón tay.

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ giữa hai chân người bệnh, hai tay ôm hai bên đùi, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh lên hai huyết Ẩm môn của người bệnh để trị liệu.



◀ HUYẾT DỪNG TUYẾN:

• **Tác dụng:** Tiêu trừ mỏi mệt toàn thân, giảm stress.

• **Vị trí:** Nằm giữa gót trước lòng bàn chân, ngay chỗ lõm giữa cơ gan chân trong và cơ gan chân ngoài.

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm sấp, co hai cẳng chân để đưa cao hai bàn chân lên; người trị liệu quỳ phía dưới chân, bàn tay đỡ má ngoài chân người bệnh, đầu hai ngón tay cái ấn mạnh lên hai huyết Dừng tuyến; giúp cho máu huyết lưu thông, tiêu trừ chứng nhức mỏi, hàn lạnh chân và giảm stress. Người bệnh có thể ngồi trên ghế, tự ấn lên huyết đạo ấy để chữa trị cho mình.



CHÓNG MẶT, CHOÁNG VÁNG KHI ĐỨNG LÊN ĐỘT NGỘT

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

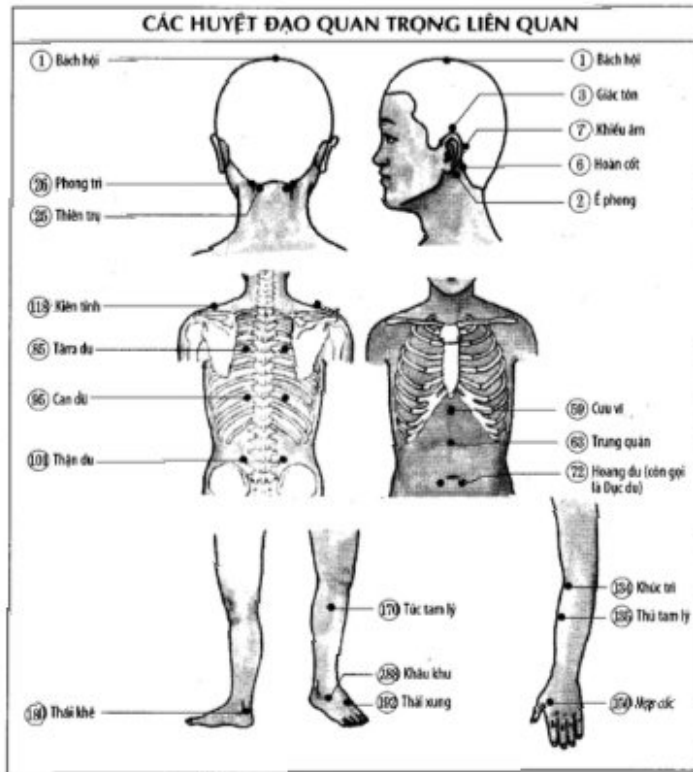
Có rất nhiều triệu chứng, như toàn thân choáng váng lao đảo, mắt thẳng băng khi quá mệt mỏi hoặc đau đầu chóng mặt vì bị bệnh. Nguyên nhân chủ yếu của chứng đau đầu chóng mặt là do khí huyết lưu thông không được bình thường, tức là khi bệnh cao huyết áp, huyết áp thấp, xơ cứng động mạch xảy ra... thì dễ đau đầu chóng mặt. Triệu chứng "choáng váng chóng mặt" còn do tuyến dịch Lim-pha bên trong lỗ tai tuần hoàn không tốt gây nên.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trước hết, ấn nhiều lần lên các huyệt Bách hội, Khiếu âm, Giác tòn, Ấp phong trên đầu và các huyệt Thiên trư, Phong trĩ, Hoàn cốt ở cổ... để phục hồi sự lưu thông tuần hoàn của khí huyết. Đối với chứng chóng mặt hoa mắt mạn tính thì chăm chú vào các huyệt Thiên trư và Phong trĩ rất hiệu quả.

Ngoài ra, ấn mạnh lên các huyệt Kiên tĩnh, Tâm du, Can du, Thận du; hoặc ấn nhiều lần lên các huyệt Thái khê, Túc tam lý, Khúc tri, huyệt ở tay... cũng rất hiệu quả.

III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU



LIỆU PHÁP HUYỆT ĐẠO

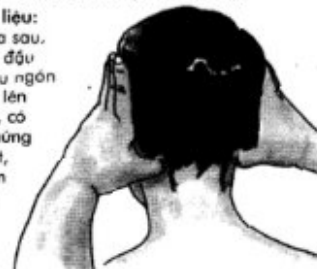
HUYỆT KHIẾU ÂM ▼

- **Tác dụng:** Kích thích cho máu huyết phân đầu tuần hoàn lưu thông.
- **Vị trí:** Hai huyệt hai bên đầu, nằm ngay sau lỗ tai.
- **Phương pháp trị liệu:** Người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu đứng phía sau, dùng đầu hai ngón tay trở ấn mạnh lên hai huyệt Khiếu âm của người bệnh; sau đó lại tiếp tục ấn lên các huyệt Ấp phong, Giác tòn xung quanh tai sẽ giúp cho máu huyết phân đầu tuần hoàn lưu thông tốt; tiêu trừ chứng ù tai, nặng tai, ngễnh ngãng.



HUYỆT PHONG TRĨ ▼

- **Tác dụng:** Rất hiệu quả trong việc tiêu trừ chứng đau đầu chóng mặt và cảm giác khó chịu trên đầu.
- **Vị trí:** Hai huyệt nằm trên mí tóc, bên ngoài hai thò cơ lớn, đối xứng và cách chỗ lõm sau gáy chừng hai đốt ngón tay (nằm phía ngoài và cao hơn huyệt Thiên trư).
- **Phương pháp trị liệu:** Người trị liệu ở phía sau, hai tay ôm hai bên đầu người bệnh, hai đầu ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyệt Phong trĩ, có hiệu quả giải trừ chứng đau đầu chóng mặt, hoa mắt và các cảm giác khó chịu trong đầu.





◀ HUYẾT BÁCH HỘI

- **Tác dụng:** Rất hiệu quả trong việc chữa trị chứng đau đầu, ù nặng tai.
- **Vị trí:** Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.
- **Phương pháp trị liệu:** Người bệnh ngồi thẳng; người trị liệu đứng sau lưng, hai tay ôm hai bên đầu, đầu hai ngón tay cái ấn nhẹ lên huyết Bách hội của người bệnh, làm tiêu trừ chứng đau đầu, ù tai, nặng tai và cảm giác khó chịu toàn thân.

HUYẾT TÂM DU ▼

- **Tác dụng:** Rất hiệu quả trong việc chữa trị chứng đau đầu chóng mặt do máu huyết tuần hoàn không lưu thông, choáng váng khi đứng lên đột ngột (hiện tượng rối loạn tiền đình).
- **Vị trí:** Hai huyết đối xứng qua và cách đốt sống thứ 5 chừng 1,5 đốt ngón tay, nằm phía trong xương bả vai.
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên lưng, đầu hai ngón tay cái ấn lên hai huyết Tâm du của người bệnh, kích thích máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng đau đầu chóng mặt. Kết hợp với việc ấn lên các huyết Kiên tinh, Can du, Thận du sẽ càng hiệu quả.



▼ HUYẾT THAI KHÊ

- **Tác dụng:** Giải trừ chứng đau đầu chóng mặt và cảm giác tâm thần bất loạn do bệnh gây nên.
- **Vị trí:** Nằm ngay phía sau mắt cá chân trong.
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa, hai dạng hai chân; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai tay nắm hai cổ chân, đầu hai ngón tay cái ấn lên hai huyết Thai Khê của người bệnh, làm tiêu trừ chứng đau đầu chóng mặt và cảm giác tâm thần bất loạn; có hiệu quả chữa trị các chứng bệnh do máu huyết lưu thông tuần hoàn không tốt gây nên.



BỆNH MEI-NIR-MIN

Triệu chứng khi hoa mắt chóng mặt mà thấy xung quanh quay cuồng đảo lộn, kèm theo là các triệu chứng ù tai, nặng tai, buồn nôn, ói mửa, toát mồ hôi lạnh... được gọi là triệu chứng bệnh Mei-nir-min; căn bệnh mà có tất cả các triệu chứng trên hoặc chỉ một phần thì cũng đều gọi là bệnh Mei-nir-min.

Khi các triệu chứng bệnh phát sinh, ấn lên các huyết Thiên trụ, Phong trì, Hoàn cốt ở phía sau cổ và Khiếu âm sau tai sẽ chế ngự được. Điều đặc biệt là các huyết đạo này đều nằm ở những vị trí mà người bệnh có thể tự mình bấm huyết được; chú ý giữ người bệnh trong môi trường yên tĩnh, mát mẻ và kết hợp bấm huyết với massage để có hiệu quả cao hơn.

SUNG HUYẾT ĐẦU, TAY CHÂN HÀN LẠNH

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

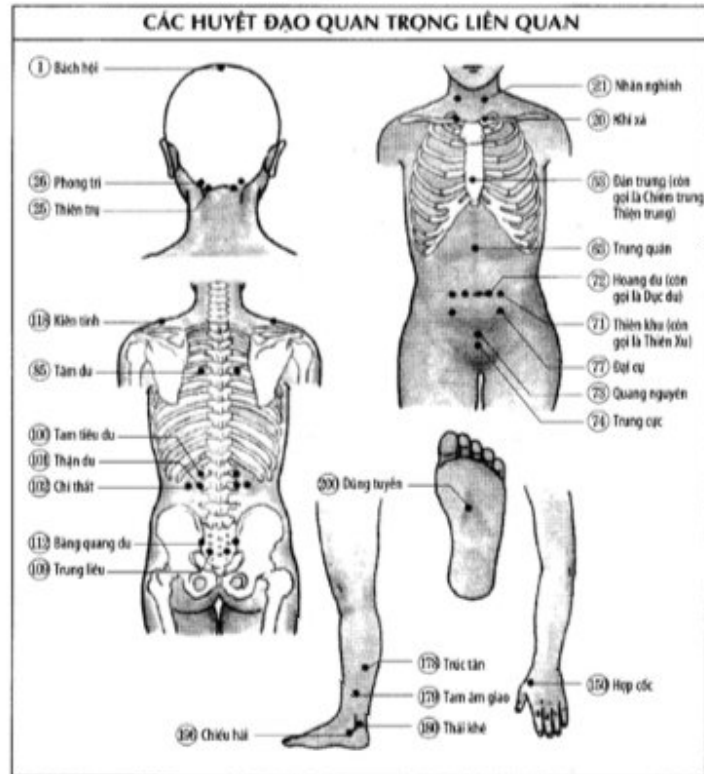
Mặt đỏ bừng khi ngưng ngủ là do tinh thần quá hưng phấn hoặc do hệ thần kinh không tự chủ được gây nên sự biến đổi của cơ thể. Triệu chứng mặt đỏ bừng của bệnh cao huyết áp là do huyết áp hoặc do sự tuần hoàn của máu huyết không bình thường gây nên; đặc trưng của trường hợp này là đầu và mặt bị sung huyết nhưng tay chân thì hàn lạnh. Phụ nữ bị bệnh phụ khoa như trở ngại chu kỳ kinh nguyệt cũng có hiện tượng mặt đỏ.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Trạng thái đầu sung huyết, tay chân hàn lạnh đồng thời hoặc luân phiên xảy ra, trong Đông Y gọi là "Thượng nhiệt, hạ hàn"; nguyên nhân là do lượng khí huyết tuần hoàn của toàn cơ thể chỉ tập trung ở nửa thân trên, làm cho đầu bị sung huyết, còn nửa thân dưới khí huyết không đủ nên bị hàn lạnh. Mục đích của liệu pháp bấm huyết là làm cho lượng khí huyết dư thừa ở nửa thân trên chảy xuống nửa thân dưới.

Chữa trị triệu chứng này tại gia đình rất đơn giản, chỉ cần ngâm chân vào nước nóng hoặc dùng vải ẩm ủ đôi chân. Đầu bị sung huyết thì ấn vào huyết Thiên trụ, Phong trì; để thúc đẩy máu huyết tuần hoàn lưu thông trên toàn cơ thể thì ấn huyết Tâm du, Tam tiêu du, Thận du, Đại cù... sẽ có hiệu quả. Để trị liệu chứng tay chân hàn lạnh chỉ cần ấn mạnh nhiều lần lên các huyết Trúc tân, Chiếu hải là có hiệu quả.

III. CÁC HUYẾT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU



LIỆU PHÁP HUYẾT ĐẠO

► HUYẾT PHONG TRÌ

• **Tác dụng:** Thúc đẩy máu huyết trên đầu tuần hoàn lưu thông, tiêu trừ cảm giác khó chịu do tụ huyết gây nên.

• **Vị trí:** Hai huyết nằm trên mi tóc, bên ngoài hai thớ cơ lớn, đối xứng và cách chỗ lõm sau gáy chừng hai đốt ngón tay (nằm phía ngoài và cao hơn huyết Thiên trụ).

• **Phương pháp trị liệu:** Người trị liệu ở phía sau, hai tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn nhẹ và day lên hai huyết Phong trì của người bệnh, thúc đẩy máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ cảm giác khó chịu do sung huyết đầu gây nên. Ấn thêm các huyết Bách hội, Thiên trụ lại càng hiệu quả.





◀ HUYẾT ĐÀN TRUNG (Còn gọi là CHIÊN TRUNG, THIÊN TRUNG)

- **Tác dụng:** Có hiệu quả tiêu trừ chứng khó thở và cảm giác khó chịu do sung huyết đầu gây nên.
- **Vị trí:** Nằm trên xương ức, chính giữa đường thẳng nối liền hai núm vú (nam), ngang xương sườn số 4 (nữ).
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đầu người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay úp lên nhau, dùng đầu ngón tay giữa ấn lên huyết Đan trung của người bệnh nhiều lần, làm tiêu trừ chứng khó thở và cảm giác khó chịu do sung huyết đầu gây nên.



▶ HUYẾT ĐẠI CỰ

- **Tác dụng:** Làm khi huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng hàn lạnh nửa thân dưới.
- **Vị trí:** Hai huyết đối xứng qua và cách Nhâm mạch chúng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chúng 2 đốt ngón tay (dưới huyết Thiên khu 2 đốt ngón tay).
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên đầu người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay ôm hai bên hông, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyết Đại cự của người bệnh, thúc đẩy khi huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng hàn lạnh nửa thân dưới. Ấn thêm các huyết đạo khác vùng ngực và bụng của người bệnh, càng có hiệu quả. Chú ý không được dùng sức quá mạnh khi bấm huyết trị liệu.



▲ HUYẾT TAM TIÊU DU

- **Tác dụng:** Là nguồn điều tiết năng lượng, làm cho máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng sốt nóng và hàn lạnh trong cơ thể.
- **Vị trí:** Hai huyết đối xứng qua và cách đốt sống thứ nhất của eo lưng chúng 2 đốt ngón tay.
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên đầu người bệnh, chồm về phía trước, hai tay ôm hai bên eo lưng, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyết Tam tiêu du của người bệnh; đó chính là huyết đạo sản sinh nhiệt lượng cung cấp cho cơ thể, nó có quan hệ tới sự điều tiết tuần hoàn máu huyết toàn thân, tiêu trừ triệu chứng sốt nóng hoặc hàn lạnh.



◀ HUYẾT TRÚC TÂN:

- **Tác dụng:** Thúc đẩy máu huyết tuần hoàn lưu thông, tiêu trừ chứng hàn lạnh nửa phần thân dưới.
- **Vị trí:** Nằm phía trong xương cẳng chân, bên trên mắt cá trong chúng 5 đốt ngón tay.
- **Phương pháp trị liệu:** Người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai tay ôm hai cẳng chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyết Trúc tân trên hai chân người bệnh; ấn thêm huyết Tam âm giao nằm ở phía dưới huyết Trúc tân, sẽ càng thêm hiệu quả trong việc thúc đẩy khi huyết trong chân lưu thông thuận lợi, tiêu trừ chứng hàn lạnh.

▼ HUYẾT CHIÊU HẢI:

- **Tác dụng:** Có hiệu quả tiêu trừ chứng hàn lạnh trên cơ thể người phụ nữ do bệnh phụ khoa gây nên.
- **Vị trí:** Nằm ở chỗ lõm phía dưới mắt cá chân trong.
- **Phương pháp trị liệu:** Người trị liệu ở phía dưới chân người bệnh, bàn tay nắm chặt gót chân, ngón tay cái ấn mạnh vào huyết Chiêu hải của người bệnh, làm cho khi huyết lưu thông tuần hoàn; có hiệu quả đặc biệt tiêu trừ triệu chứng hư lạnh, sung huyết do bệnh phụ khoa gây nên trong thời kỳ hành kinh của phụ nữ.



ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Thân thể mệt mỏi, mất sức mà không rõ nguyên nhân, tuy ăn uống vẫn đầy đủ chất nhưng ngày càng phù thũng, nước tiểu nhiều, luôn khát nước, đó chính là triệu chứng của bệnh đái tháo đường.

Nguyên nhân chính gây nên bệnh đái tháo đường là vì chất insulin do tuyến tụy tiết ra không đủ để biến tất cả thành phần đường trong cơ thể thành năng lượng. Ngoài ra thì uống rượu quá nhiều, quá lao lực, chịu quá nhiều áp lực hoặc quá béo phì... cũng là nguyên nhân dẫn đến bệnh đái tháo đường.

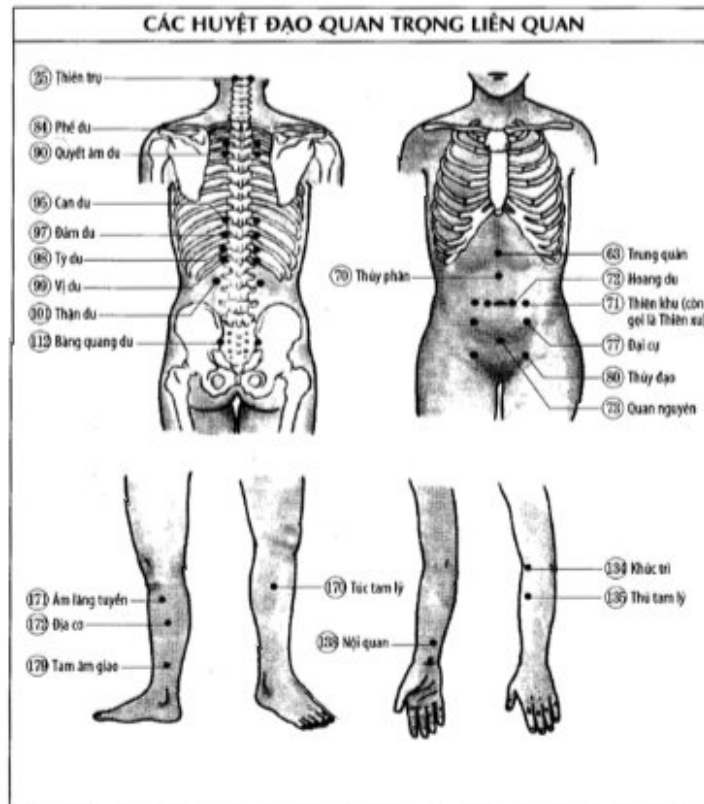
II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu chỉ dựa vào liệu pháp bấm huyệt thì không thể trực tiếp thúc đẩy tuyến tụy tiết ra nhiều chất insulin; vì thế liệu pháp này chỉ có tác dụng hỗ trợ, với mục đích là giúp cho chức năng tuyến hoạt động tốt, làm giảm bớt các triệu chứng của đái tháo đường.

Để thực hiện mục đích ấy, ấn lên hai huyệt Tý du trên lưng; Tam âm giao, Địa cơ của chân... sẽ có hiệu quả. Để thúc đẩy sự hoạt động của các cơ quan nội tạng, tiến hành ấn lên các huyệt từ Can du đến Vị du, Thận du; từ Trung quản đến Thiên khố, Đại cự. Để trị liệu chứng toàn thân nhức mỏi, tâm thần hoang mang bồn loạn thì ấn huyệt Thiên trụ trên đầu. Trị chứng tay chân bủn rủn, tê mỏi thì bấm các huyệt Khúc tri, Âm lăng tuyền, Túc tam lý, Tam âm giao.



III. CÁC HUYỆT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU



LIỆU PHÁP HUYỆT ĐẠO

◀ HUYỆT TÝ DU

- **Tác dụng:** Là huyệt đạo quan trọng trong việc thúc đẩy chức năng hoạt động của tụy, để khắc phục các triệu chứng của bệnh đái tháo đường.
- **Vị trí:** Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 11 chừng 1,5 đốt ngón tay, ngay giữa lưng.
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên hông người bệnh, chồm về phía trước, hai bàn tay đặt lên lưng người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn hơi mạnh lên hai huyệt Tý du của người bệnh, để thúc đẩy chức năng hoạt động của tụy, khắc phục các triệu chứng của bệnh đái tháo đường. Kết hợp ấn lên huyệt Vị du phía dưới huyệt Tý du, có tác dụng điều chỉnh chức năng hoạt động của dạ dày, giúp trị liệu càng hiệu quả.

► HUYẾT THIÊN KHU

• **Tác dụng:** Thúc đẩy chức năng hoạt động của hệ thống tiêu hóa và hệ thống tiết niệu.

• **Vị trí:** Hai huyết đối xứng qua rốn và cách rốn chừng 2 đốt ngón tay (phía ngoài huyết Hoàng đư một đốt ngón tay).

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh đùi người bệnh, chồm về phía trước, cõ ba ngón tay trỏ, giữa và vô danh (ngón tay đeo nhẫn) trên hai bàn tay người trị liệu khép chặt với nhau, dùng sức vừa phải cùng lúc ấn lún vào lớp mỡ bụng phía trên huyết Thiên khu của người bệnh, có hiệu quả thúc đẩy sự hoạt động của hệ thống tiêu hóa và hệ thống tiết niệu. Ấn thêm lên các huyết Thủy phôn và Thủy đạo quanh huyết Thiên khu sẽ có hiệu quả trị liệu chứng đại rất, đôi nhiều.

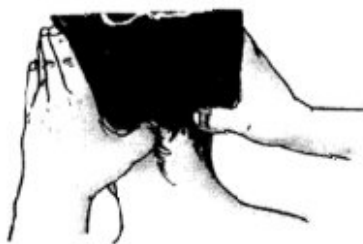


▲ HUYẾT ĐẠI CỤ:

• **Tác dụng:** Điều chỉnh chức năng hoạt động của Vị Tráng (dạ dày và ruột).

• **Vị trí:** Hai huyết đối xứng qua và cách Nhâm mạch chừng 2 đốt ngón tay, nằm trên đường thẳng vuông góc với Nhâm mạch ở phía dưới rốn chừng 2 đốt ngón tay (dưới huyết Thiên khu 2 đốt ngón tay).

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người điều trị quỳ bên đùi người bệnh, chồm về phía trước, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vừa đủ mạnh lên hai huyết Đại cụ của người bệnh; có hiệu quả điều chỉnh chức năng hoạt động của Vị Tráng; kết hợp massage từ huyết Trung quân tới huyết Quan nguyên sẽ càng thêm hiệu quả.



▲ HUYẾT THIÊN TRỤ:

• **Tác dụng:** Tiêu trừ cảm giác toàn thân mệt mỏi và tinh thần hoảng loạn do bệnh đái tháo đường gây ra.

• **Vị trí:** Hai huyết nằm ngay mi tóc, bên ngoài 2 thớ cơ lớn và đối xứng nhau qua chỗ lõm sau gáy.

• **Phương pháp trị liệu:** Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm hai bên đầu người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn lên hai huyết Thiên trụ; kích thích máu huyết lưu thông tuần hoàn, tiêu trừ chứng đau nhức, toàn thân nhức mỏi, khó chịu, tâm thần hoảng loạn... do bệnh đái tháo đường gây nên.

▼ HUYẾT KHÚC TRÍ:

• **Tác dụng:** Tiêu trừ cảm giác khó chịu, đau cổ họng, luôn khát nước.

• **Vị trí:** Nằm ở chỗ lõm bên ngoài khớp khuỷu tay phía ngón cái, cuối nếp nhon phía ngoài khi gấp cánh tay lại.

• **Phương pháp trị liệu:** Lòng bàn tay người trị liệu đỡ khuỷu tay người bệnh, đầu ngón tay cái gập vào ấn mạnh vào huyết Khúc trí của người bệnh; có hiệu quả trị liệu các triệu chứng đau cổ họng; đặc biệt là chứng đau rát cổ họng, luôn khát nước và cảm giác khó chịu do bệnh đái tháo đường gây nên.



▼ HUYẾT TAM ÂM GIAO:

• **Tác dụng:** Thúc đẩy sự hoạt động của chức năng tụy, khắc phục các triệu chứng của bệnh nội tạng.

• **Vị trí:** Nằm trên cẳng chân, thẳng phía trên và cách mắt cá chân trong chừng 3 đốt ngón tay.

• **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa, hai chân hơi dang ra; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, bàn tay úp xuống nắm lấy chặt cẳng chân, đầu ngón tay cái ấn mạnh lên huyết Tam âm giao, có hiệu quả thúc đẩy chức năng hoạt động của tụy, khắc phục các chứng bệnh nội tạng như suy nhược dạ dày... Ấn thêm huyết Địa cơ càng có hiệu quả.



CHỨNG BUỒN NÔN - ÓI MỬA

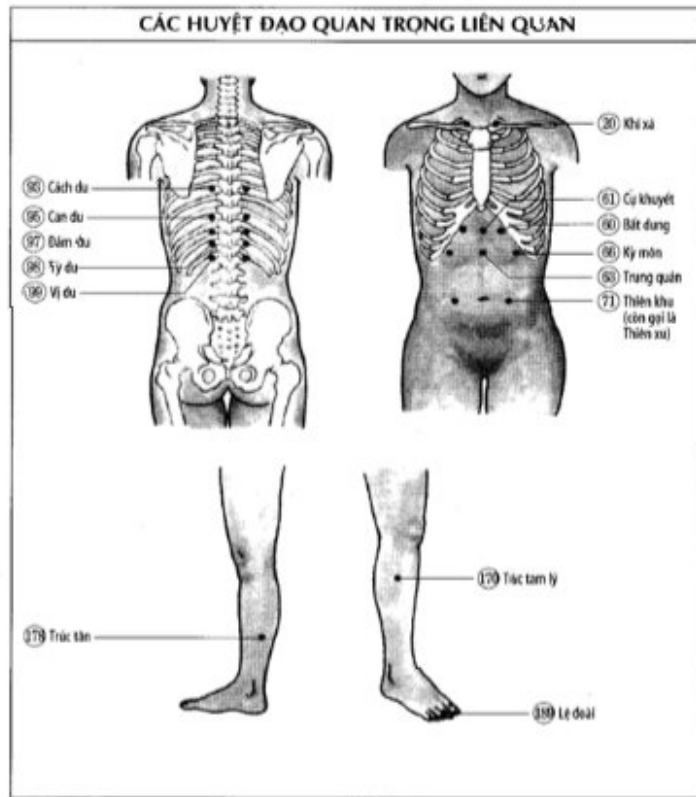
I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Hiện tượng buồn nôn hoặc ói mửa, cảm thấy nôn nao muốn ói, sắc mặt tái mét, khó sờ; hoặc chỉ một trong các triệu chứng đó cứ xuất hiện lặp đi lặp lại, phần lớn là do ruột hoặc dạ dày trong hệ thống tiêu hóa bị bệnh gây nên. Nôn mửa là một hiện tượng phản xạ sinh lý; một khi thức ăn ỏi thiếu, hoặc chất độc vào dạ dày thì sẽ gặp phải phản ứng tự vệ, nôn mửa tất cả ra ngoài để bảo vệ cơ thể. Vì thế mà biểu hiện buồn nôn xuất hiện trước.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nếu như mắc bệnh vì bị chất độc hại xâm nhập và các nguyên nhân khác, thì điều kiện tiên quyết là phải loại trừ chất độc hại ra khỏi cơ thể. Ngoài trừ trường hợp đau bụng dữ dội, còn đối với các trường hợp khác, thì trước tiên giữ cho người bệnh được ấm áp, yên tĩnh, rồi dùng biện pháp bấm huyết để chữa trị. Khi mà nguyên nhân chủ yếu là do chức năng dạ dày trong hệ tiêu hóa bị trục trặc thì tiến hành trị liệu các huyết Vị du, Trung quản, Thiên khu, Cự khuyết... Nếu gan hoặc mật cũng có vấn đề thì tiến hành trị liệu thêm các huyết Can du, Đâm du, Kỳ môn sẽ có kết quả. Để điều chỉnh chức năng phản xạ của Vị Tràng thì tiến hành trị liệu các huyết Túc tam lý, hoặc Lệ đoài, Trúc tân. Để chế ngự chứng buồn nôn thì ấn lên huyết Khí xá sẽ có hiệu quả.

III. CÁC HUYẾT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU



LIỆU PHÁP HUYẾT ĐẠO



◀ HUYẾT KHÍ XÁ

- **Tác dụng:** Rất hiệu quả tiêu trừ triệu chứng đau dạ dày và buồn nôn, ói mửa.
- **Vị trí:** Hai huyết đối xứng qua yết hầu, nằm trên đầu mút xương ngực và đầu trong xương quai xanh.
- **Phương pháp trị liệu:** Người trị liệu đứng sau lưng, dùng đầu hai ngón tay trỏ ấn mạnh lên hai huyết Khí xá của người bệnh và duy trì như thế trong vòng từ 3 đến 5 giây, rồi lại ấn tiếp như thế từ 3 đến 5 lần nữa; sẽ từ từ chế ngự được triệu chứng buồn nôn sau khi có cảm giác nôn nao trong dạ. Ấn lên huyết đạo này làm kích thích đôi thần kinh thứ 10 của hệ thần kinh não để điều tiết công năng dạ dày, khắc phục được triệu chứng đau dạ dày, buồn nôn ói mửa.



◀ HUYẾT VỊ DU

- **Tác dụng:** Có hiệu quả làm nhẹ nhõm, thư giãn căng thẳng nhức mỏi lưng, kích thích công năng của dạ dày và ruột.
- **Vị trí:** Hai huyệt đối xứng qua và cách đốt sống ngực thứ 12 chừng 2 đốt ngón tay, thuộc nửa dưới và gần sát giữa lưng.
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm sấp; người trị liệu quỳ bên cạnh, hai bàn tay đặt lên lưng người bệnh, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn mạnh vào hai huyệt Vị du của người bệnh, sẽ làm thư giãn sự căng thẳng của lưng; điều tiết công năng của dạ dày và ruột. Ấn thêm các huyệt Can du, Tỳ du thì càng hiệu quả.

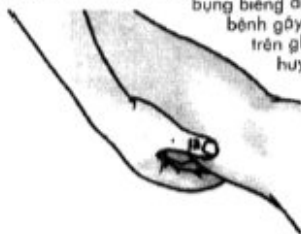
▼ HUYẾT THIÊN KHU

- **Tác dụng:** Là huyệt đạo quan trọng thúc đẩy chức năng hoạt động của hệ thống tiêu hóa.
- **Vị trí:** Hai huyệt đối xứng qua rốn và cách rốn chừng hai đốt ngón tay (phía ngoài huyệt Hoàng du một đốt ngón tay).
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, ba ngón trỏ, giữa và vô danh của hai bàn tay người trị liệu khép chặt vào nhau, dùng sức vừa phải, cùng lúc ấn lôm lôm mô trên hai huyệt Thiên khu của người bệnh; thúc đẩy sự hoạt động của hệ thống tiêu hóa. Hoặc massage, xoa bóp nhẹ nhàng từ xung quanh bụng rốn đến quanh huyệt Thiên khu cũng rất hiệu quả.



▼ HUYẾT TÚC TÂM LÝ

- **Tác dụng:** Khắc phục chứng đầy bụng biếng ăn do bệnh gan hoặc mật gây nên.
- **Vị trí:** Nằm mé ngoài xương cẳng chân, phía dưới đầu gối chừng 3 đốt ngón tay.
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ phía dưới chân người bệnh, hai bàn tay đặt hai bắp chân, đầu hai ngón tay cái cùng lúc ấn vào hai huyệt Túc tâm lý của người bệnh; tiêu trừ chứng đầy bụng biếng ăn do gan, mật bị bệnh gây ra. Người bệnh ngồi trên ghế, tự mình bấm huyệt cũng có hiệu quả.



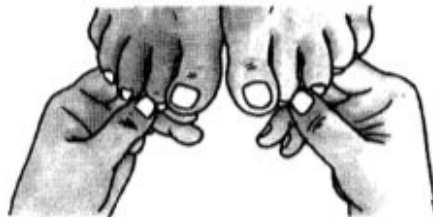
▼ HUYẾT CỰ KHUYẾT

- **Tác dụng:** Khắc phục cảm giác nôn nao trong ngực, chứng bệnh co thắt dạ dày, thừa axit (vị toan) hoặc đau dạ dày mạn tính.
- **Vị trí:** Nằm trên đường Nhâm mạch chính giữa ngực, phía trên rốn 6 đốt ngón tay.
- **Phương pháp trị liệu:** Để người bệnh nằm ngửa; người trị liệu quỳ bên cạnh, chấm về phía trước, hai bàn tay úp lên nhau, mũi ngón tay giữa hướng về phía ngực bệnh nhân, ấn nhiều lần lên huyệt Cự khuyết để hóa giải sự nôn nao khó chịu trong ngực và chứng thừa dịch vị, đầy bụng biếng ăn hoặc các bệnh dạ dày mạn tính.



▼ HUYẾT LỆ ĐOÀI

- **Tác dụng:** Tiêu trừ chứng nôn nao khó chịu trong ngực và các chứng bệnh dạ dày.
- **Vị trí:** Nằm ở mé ngoài móng ngón chân thứ hai.
- **Phương pháp trị liệu:** Các ngón tay của người trị liệu khép lại do các ngón chân người bệnh, còn đầu hai ngón tay cái thì cùng lúc ấn và day lên hai huyệt Lệ đoài của người bệnh, làm dịu cơn đau dạ dày. Liệu pháp này đặc biệt hiệu quả trong việc trị liệu chứng tức ngực, nôn nao trong bụng và muốn ới mửa.



SAY RƯỢU, SAY TÀU XE

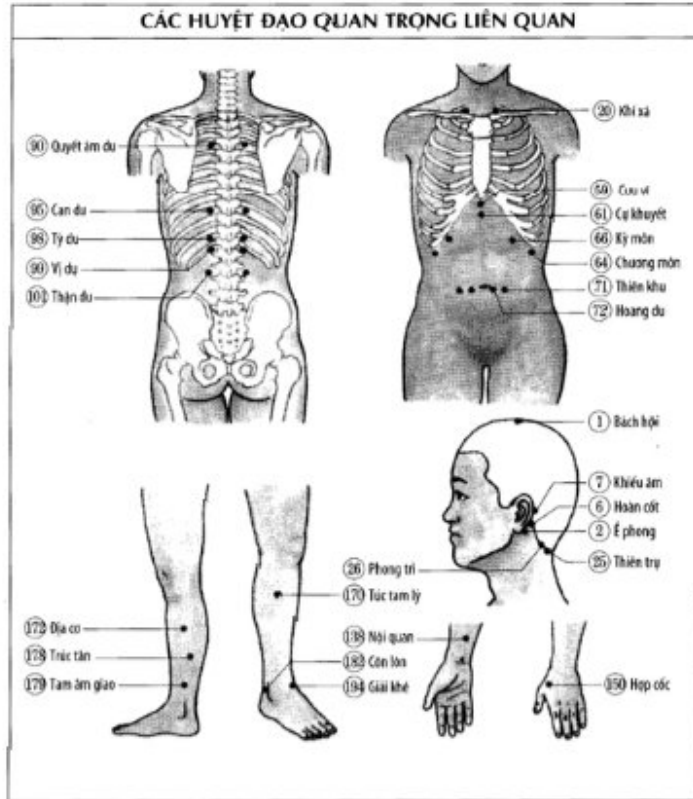
I. TRIỆU CHỨNG VÀ NGUYÊN NHÂN

Say rượu là do uống quá nhiều rượu, gây nên chứng nặng đầu, nhức đầu, buồn nôn, ói mửa, biếng ăn, hạ thấp đường huyết... Để phòng chứng bệnh này, cần chú ý không được uống quá nhiều rượu, bia. Say tàu xe là khi đi tàu xe, do thân thể bị lắc lư, chấn động, nhất thời hệ thần kinh không thể tự điều khiển được, gây nên chứng nhức đầu, khó chịu buồn nôn.

II. TRỌNG TÂM TRỊ LIỆU

Nguyên nhân của chứng say rượu và say xe tuy không giống nhau, nhưng lại có cùng trọng điểm chữa trị là phải tiêu trừ triệu chứng cơ thể nôn nao khó chịu, buồn nôn. Ấn lên các huyệt Bạch hội trên đầu, Thiên trụ, Phong trì và Hoàn cốt trên cổ có hiệu quả tiêu trừ chứng đau đầu, nặng đầu do say rượu, say xe gây ra, chế ngự tâm tính bất định do say rượu gây nên. Để hóa giải chứng ói mửa hoặc nôn nao khó chịu trong ngực thì ấn lên các huyệt Cưu vĩ đến Kỳ môn, Thiên khu ở vùng bụng cùng với các huyệt Quyết âm du, Can du, Thận du ở lưng. Khi say xe, ngoài cách trị liệu đối với các huyệt đạo trên, thì dùng đầu ngón tay cái ấn lên các huyệt Khiếu âm, Ế phong trên đầu và các huyệt Trúc tán, Địa cơ ở chân cũng rất hiệu quả.

III. CÁC HUYẾT ĐẠO QUAN TRỌNG LIÊN QUAN VÀ PHƯƠNG PHÁP TRỊ LIỆU



LIỆU PHÁP HUYẾT ĐẠO



◀ HUYẾT BẠCH HỘI:

- **Tác dụng:** Chế ngự cơn đau nhức đầu, nặng đầu do say rượu và triệu chứng tâm thần bất định khi say xe.
- **Vị trí:** Nằm giữa đỉnh đầu, ngay tại giao điểm của đường thẳng nối hai tai và đường thẳng giữa hai lông mày ra sau gáy.
- **Phương pháp trị liệu:** Người trị liệu ở phía sau, hai bàn tay ôm đầu người bệnh, dùng hai ngón tay cái nhẹ nhàng, từ từ ấn lên huyệt Bạch hội của người bệnh; làm hoà dịu chứng nặng đầu, nhức đầu do say rượu gây nên; cũng có thể chế ngự chứng tâm thần bất định khi say xe.