

Mỗi phút biết mình khỏe, yêu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(Hội Đông y Đông Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:12

Số tiền bạn cần khoa học để đem đến cho con người nhiều lợi ích về mặt thể xác.

Thần kinh người ta quá dựa vào thần kinh thị giác này và quên đi thần kinh 'quả trứng' trên cho đến có thể giúp phòng và tránh nhiều bệnh tật.

Chúng tôi giới thiệu một số phương pháp của bác sĩ Cerney trong sách 'Acupressure by acupressure' (tạm dịch là châm bích cách dạy bấm huyệt), nhà xuất bản New York 1982. Đó là những kinh nghiệm mà ông thu thập được sau 25 năm theo học và nghiên cứu về Đông y Trung Quốc, vì vậy, những kinh nghiệm này rất quý và có hiệu quả tốt mà chúng tôi đã thực hiện từ năm 1985 đến nay

Mỗi buổi sáng, trước khi bắt đầu bước vào sinh hoạt hàng ngày, bạn chỉ cần bước ra khoảng 10 phút để kiểm tra một số bệnh quan trọng quan trọng và khi phát hiện sớm các rối loạn (nếu có) và điều chỉnh ngay, sẽ mau phục hồi.

Kiểm tra tim. Ngón bàn tay, ngón tìm kiếm các xương ngón tay thứ 4 và 5 (huyệt Thiệu phu). Huyệt này cho biết tình trạng của tim. Đặt ngón vào góc móng tay út, phía ngón áp út tức huyệt Thiệu xung, nếu huyệt này đau chứng tỏ tim làm việc quá sức. Nếu rung khi kích thích huyệt này có thể chứng tỏ tim. Đặt 2 ngón tay vào huyệt này thì chứng tỏ, day mạnh và nhẹ ở tay, có thể tăng sức khỏe.

Đặt ngón cái vào lòng bàn tay, chụm các xương ngón tay thứ 4 và 5 (Thiệu phu). Ngón tay đặt ở phía dưới ngón (ở mu bàn tay - tức huyệt Trung chử). Xoa và bóp, không nên rung lắc cho tim mà còn tăng sức cho chứng bệnh.

Kiểm tra phổi. Ngón bàn tay, dùng ngón tay ngón vào chỗ lõm dưới ngón tay (dưới ngón cái) tức huyệt Thái nguyên, đặt ngón tay giữa các ngón tay vào lòng bàn tay, đặt ngón tay trên chụm vào vùng thắt lưng mô ngón cái (huyệt Ngẫu tễ) để kiểm tra phổi. Day 2 huyệt này làm thông khí trong phổi thông qua đường kinh Phế.

Kiểm tra ruột già. Khép ngón tay cái vào sát ngón tay, chụm cao nhất của ngón tay lên là huyệt (tức

Mũi nhọn phút biết mình khỏe, yếu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(H&#i Đông y Đ&#ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:12

huyết H&#p c&#c), day và ấn vào huyết này, nếu đau là ruột già không được tốt lắm. Nên ăn thực phẩm và điều tiêu. Trong khi đó ấn vào huyết này cho đến khi đầu ngón tay thấy hết đau. Huyết được biết này không nên làm tan ruột già mà còn làm cho khỏe mạnh tiêu.

Kiểm tra thận và sinh tủy (sinh dục). Đặt tăng lực cho thận, bàng quang và sinh tủy: Nắm chặt lấy gân gót chân và bấm mạnh, (tăng cường các huyết Côn lôn, Bắc tham c&#a kinh Bàng quang, Chi&#u h&#i, Thái khê c&#a kinh Thận), ấn đây mà thấy đau đầu tăng cường v&#i r&#i lo&#n thận, bàng quang, bấm phần sinh dục. Nếu ứ đọng ở thận có đầu hi&#u khoái cảm cao độ ở đây mà không rõ lý do thì sao. Dùng lòng bàn tay c&#p vào gót chân (phía lòng bàn chân) bóp mạnh và sâu vào. Nếu ấn đây thấy đau là sinh tủy bị yếu. Ngón c&#i ấn vào điểm này sẽ tăng cường lực cho sinh tủy. Điểm này cũng làm hết đau lưng và giảm vai trò trong việc làm cho đầu gối hết căng.

Kiểm tra gan. Ấn sâu vào chỗ lõm giữa ngón chân cái và ngón tay 2 (huyết Thái xung), nếu thấy hơi khó chịu là gan hoạt động yếu. Day mạnh để đầu gối.

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ đè vào gốc móng chân cái (c chân), day ấn khoảng 10 lần, để đầu gối tăng cường kinh Can và T&#.

Kích thích lưng

Có thể nắm ngón cái trên gối lưng, hoặc ngón cái vào ghế và thực hiện như sau: Nắm điểm bàn tay vào r&#i đặt vào mắt s&#ng lưng, song song cột s&#ng. Đặt tác này không nên làm cho háng bớt đau mà còn làm cho thận kinh to&# giảm đau.

Co chân lên, duỗi ra. Giữ tay lên khi duỗi ra, khi thực hiện đặt tác này thì thấy sâu. Với cách thực này sẽ cảm thấy 1 cảm giác ấm ch&#y suốt thân thể. Vùng đau sẽ biến mất, vùng háng đang ch&#u đau sẽ bớt đau, cảm giác đau ở lưng, cột s&#ng và vùng bụng trên, đầu sẽ bớt vô hi&#u hoá. Dùng tay ấn vào các điểm s&#ng sẽ làm cho các ch&#t được đẩy tan đi.

Kích thích gan mạnh

Đặt bàn tay vào vùng sườn bên phải, vị trí của gan mạnh, cong tay bóp nhẹ, ấn đầu tiên làm có hơi đau. Đau là đầu hi&#u cho thấy có sự r&#i lo&#n bệnh lý ở gan. Sau vài lần kích thích, gan mạnh lên sẽ hết đau (đây là đầu hi&#u cho thấy chúng ta thực hiện đúng phương pháp). Lần lên đến

Mỗi i phút bớt mình khỏe, yêu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(H&i Đông y Đ&ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:12

giả x&ng c (ch&n thu&) cong tay l&i, n&m ch&t r&i th& ra 3 l&n đ& kích thích m&t. Tác đ&ng này cũng đ&y b&t h&i x& ra kh&i i&ng đ&n m&t cũng nh& đ& tăng l&c cho m&t. Chuyển sang đ&n phía đ&i đi&n vùng b&ng, đ&i s& n trái. N&m vào nh& ra 3 l&n m&t cách t& t&.

C&n nh& là m&i b& ph&n i& b&ng do th&n kinh tu& s&ng đ&i u khi&n, nghĩa là cũng ph&i i&n vào nh&ng đ&i m đ&i u khi&n i& c&t s&ng (đ&c hai bên c&t s&ng)

Thí d&: Khi m&t t&c ngh&n s& có 1 đ&m đau giả vùng m&t. Đây là huy&t ph&n i&ng (a th& huy&t), c&n xoa đ&u huy&t này, ngoài ra còn ph&n i&ng đau i& qu&ng ngay c&t s&ng l&ng th& 5-9 (D5 - D9), có th& dùng 1 trái banh lông đ& lăn ho&c nh& m&t ng&i khác i&n ngón tay cái vào khi b&n n&m s&p.

Chú ý: Lúc nào cũng th&t nh& tay. N&u đau i& b&t c& huy&t nào, i&n nh& cho đ&n khi h&t đau. N&u v&n còn đau không ng&ng, t&m ng&ng đ& ngày khác s& làm.

Gi& cho tiêu hoá t&t

Vì th&c ăn là m&t ngu&n l&c cho c& th&, do đó vi&c tiêu hoá ph&i đ&i c duy trì đ& b&o t&n nh&ng nguyên t& c&a s&c s&ng.

C&p các ngón tay c&a c& 2 bàn tay l&i đ&i i& phía s& n bên ph&i i&n vào vùng này là huy&t Nh&t nguy&t (kinh Đ&m), Phúc ai (kinh T&). N&m ch&t vào đ&m đ&n 3, buông ra, th& m&nh, i&n vào l&n n&a, đ&m đ&n 3, làm 5 l&n. Làm qua phía b&ng bên ph&i, n&i huy&t L&ng môn (kinh V& - R&n lên 4 th&n ra ngang 2 th&n). R&i t&i vùng ch&n thu&, n&i huy&t C&u vĩ và C& khuy&t (m&ch Nhâm) cũng làm nh& v&y. Đ&ng tác này giúp tiêu hoá ho&t đ&ng, các t& bào đ&i c ph&c h&i, s&c kho& ph&c h&i.

Kích Thích R&n

Đ&t ngón tay th& 3 (ngón giả a) vào l& r&n, i&n sâu vào, i&n vào vùng th&y đau, xoa quanh r&n nh& nh& đ&n nh&ng vùng chung quanh. Vi&c xoa quanh r&n làm giả m tác đ&ng đau và b&t m&c đ& m&t m&i. B&y giả đ&t lòng bàn tay vào b&ng, tay ph&i i& b&ng ph&i, tay trái i& b&ng trái l&y tay kéo và đ&y v& phía c&t s&ng làm 10 l&n th&t đ&u. Đ&y b&ng đ&i lên h&ng s& n, làm nh& nh&ng nh&ng ch&c ch&n, có th& c&m th&y ho&c nghe th&y ti&ng òng i&c là t&t. Đ&ng l&i và ngh& m&t chút r&i đ&y u&ng m&t ly n& c nóng.

Mỗi i phút đ& làm tăng s&c

Theo ph&ng pháp c&a bác sĩ Cerney: B&t c& lúc nào c& th& c&m th&y m&t m&i, m&t s&c, ch&c n h&n kém 10 phút áp đ&ng th& pháp kích thích đ&i đây, có th& làm cho cu&c đ&i thay đ&i h&n.

1. Kích thích đ&ng kinh Tâm: n&m ch&t ngón tay út và xoay qua xoay l&i. Ng&ng l&i, kéo lên, cong v& phía lòng bàn tay r&i xoay l&i 1 l&n n&a, làm v&y 5 giây. B&y giả bóp m&nh đ&u ngón tay giả a. N&m ch&t, th& ra, làm 3 l&n, m&i l&n 3 giây.

Mười phút biết mình khỏe, yếu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(Hội Đông y Đông Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:12

2. Ấn vào khu 'tim' ở lòng bàn chân, có một vùng phình xẹp như ngang dãi ở đầu ngón chân thứ 4, chân trái. Dùng huyệt này để tăng lực đi, nên làm vào buổi sáng khi thức dậy.

3. Ấn vào nhõng vùng căng cứng (đau) ở ngực trái. Đôi khi bên phải cũng có một ít, có thể có khi ở u nhọt trong bắp thịt quanh tim, thõng ở trên ngực thõng núm vú. Ấn và xoa cho đến khi chúng tan đi. Ở nách cánh tay trái dài xuống phía trong cũng làm vậy. Có thể làm cả cánh tay phải. Áp dụng xoa ấn trên ngực kinh Tâm, cả làm cách quãng, dài xuống ngón tay út.

4. Đặt tay vào vùng chẹn thuấn ấn vào 3 giây, thả ra, thả mạnh, rồi lại ấn, thả ra... làm 5 lần. Dùng dũa gõ vào cánh khung cửa. Đặt nhõng chỗ đau giữa thõng giữa cột sống, ấn mạnh gõ và làm như vậy để kích thích thần kinh cột sống để vào tim. Đây là một cách để dùng để nên 1 tín hiệu truyền lên não, để đó truyền xuống tim khi ấn tim hoặc để mạnh hơn.

Ở đáy sọ (chẩm) sọ sọ thõng một điểm đau hoặc nhức u nhọt, dài xuống cột sống. Ấn vào nhõng huyệt này vì một huyệt sẽ tăng lực cho cả thõng hoặc để.

Sau cùng, ấn vào vùng đáy sọ (huyệt Phong phõng), dùng ngón tay cái và ngón giữa ấn, xoa, bóp cho đến khi hết đau. Rồi chõng tay dài xuống 2 bên cột sống làm cho bắp thịt bớt căng thõng.