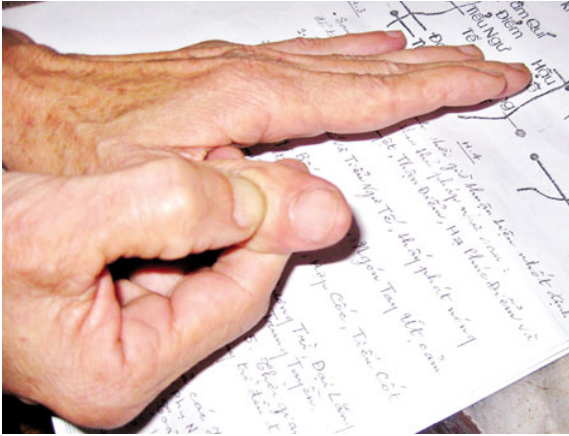


Huyệt Minh Nhãn

Vừa quan trọng vừa hữu dụng, phòng chứng mệt mỏi - đục thủy tinh thể - ngủ ngon. Các vị có công việc luôn phải tiếp xúc với màn hình vi tính cần biết diệu phương này!

Khi đã có tuổi, ấn huyệt Minh Nhãn, bảo đảm sẽ được TAI THÍNH, MẮT SÁNG. Khi cảm thấy mỏi mắt, chúng ta hãy xoa bóp huyệt Minh Nhãn.



Trên ngón cái của chúng ta có 3 huyệt tiếp giáp nhau: (xem hình bên)

- Đó là huyệt Minh Nhãn (giáp ngón trỏ)
- Huyệt Phượng Nhãn (phía ngoài ngón cái)
- Và huyệt Đại Không Cốt (ở giữa).

Các vị thường gặp chứng mỏi mắt mỗi ngày nên kích thích 3 huyệt này hai lần

Huyệt Minh Nhãn và Phượng Nhãn cải thiện chứng mỏi mắt và viêm kết mạc cấp tính
Huyệt Đại Không Cốt thì cải thiện tất cả các triệu chứng bệnh liên quan đến mắt.

Phương pháp:

Kẹp ngón cái giữa ngón cái và ngón trỏ của tay còn lại, dùng móng của ngón cái lần lượt kích thích 3 huyệt đạo này, ấn với mức độ có cảm giác hơi đau là được.

Đây là phương pháp ấn huyệt đơn giản, khi đang rảnh rỗi hay giữa lúc đang làm việc, hoặc trong lúc đợi xe, đều có thể làm. Các vị thường bị mỏi mắt nhưng lại khó ngủ sử dụng phương pháp này sẽ dễ dàng tìm lại giấc ngủ. Phương pháp trên cũng có thể trị hoãn chứng đục thủy tinh thể do cao tuổi.