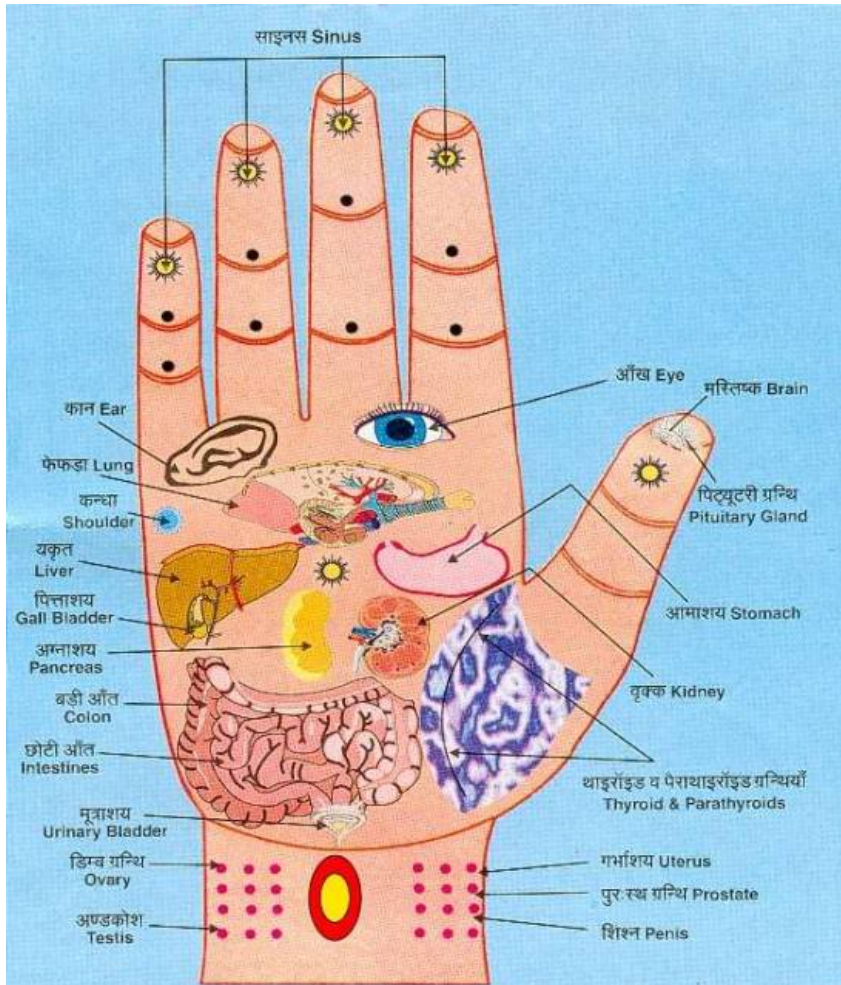


# Mười phút biết mình khỏe, yếu

Hoàng Duy Tân

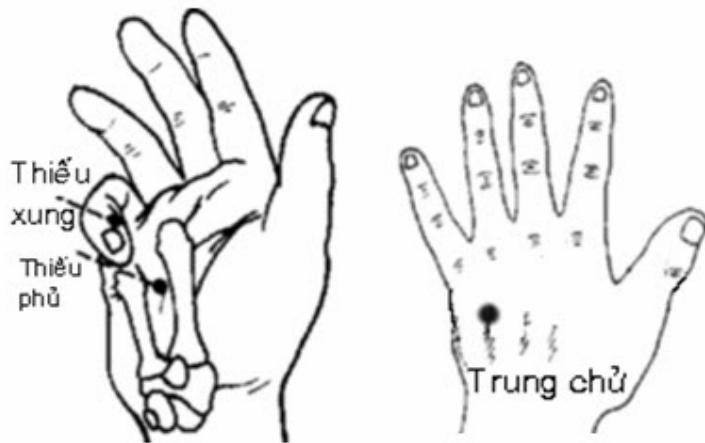
Sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật đem đến cho con người nhiều lợi ích về mặt thể xác.

Thế nhưng người ta quá dựa vào những thiết bị này và quên đi những 'quà tặng' trời cho để 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 bằng cách day bấm huyết), nhà xuất bản New York 1982. Đó là những gì kinh nghiệm mà ông thu thập được sau 25 năm theo học và nghiên cứu về Đông y ở 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 hằng ngày, bạn chỉ cần bỏ ra chừng 10 phút để kiểm tra một số bộ phận cơ quan phủ tạng quan trọng và khi phát hiện sớm các rối loạn (nếu có) và điều chỉnh ngay, sẽ mau phục hồi.

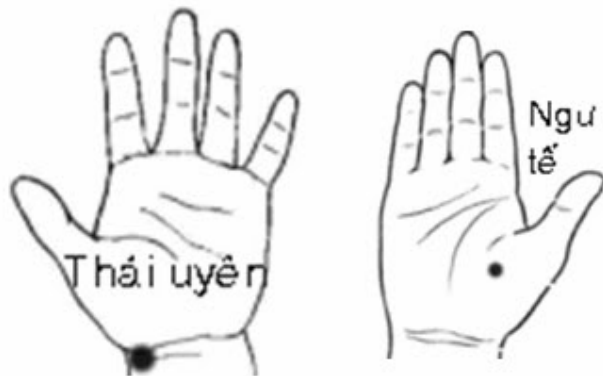
## Kiểm tra tim



Ngửa bàn tay, ấn tìm ở kẽ xương ngón tay thứ 4 và 5 (huyệt Thiếu phủ). Huyệt này cho biết những biểu hiện của tim. Hoặc nắm vào góc móng tay út, phía ngón áp út tức huyệt Thiếu xung, nếu huyệt này đau chứng tỏ tim làm việc quá sức. Nhớ rằng khi kích thích huyệt này có ảnh hưởng đến tim. Nắm 2 ngón tay vào huyệt này thật chặt, day mạnh và như lắc tay, có thể tăng sức khỏe.

Hoặc đặt ngón cái vào lòng bàn tay, chỗ khe xương ngón thứ 4 và 5 (Thiếu phủ). Ngón trỏ đặt ở phía đối diện (ở mu bàn tay - tức huyệt Trung chủ). Xoa và bóp, không những trợ lực cho tim mà còn tăng sức cho cơ thể nữa.

## Kiểm tra phổi.

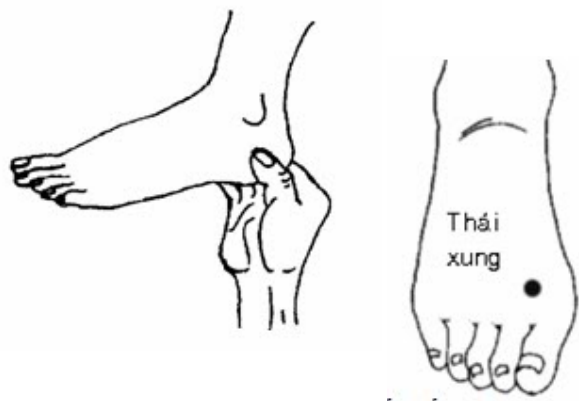


Ngửa bàn tay, dùng ngón tay ấn vào chỗ lõm đầu lằn chỉ cổ tay (dưới ngón cái) tức huyệt Thái uyên, đồng thời gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay trở chạm vào vùng thịt ở mô ngón cái (huyệt Ngư tế) để kiểm tra phổi. Day 2 huyệt này làm lượng ôxy trong phổi lưu thông qua đường kinh Phế.

## Kiểm tra ruột già.

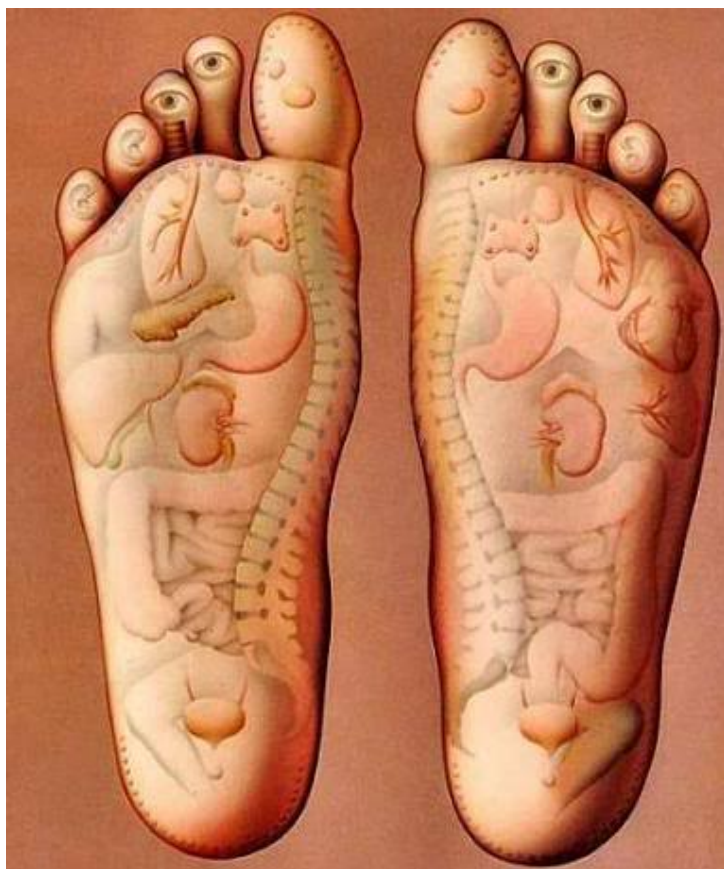
Khep ngón tay cái vào sát ngón trỏ, chỗ cao nhất của thịt lồi lên là huyệt ( tức huyệt Hợp cốc ), day và ấn vào huyệt này, nếu đau là ruột già không được tốt lắm. Nên ăn thức ăn nhẹ và dễ tiêu. Trong khi đó ấn vào huyệt này cho đến khi dưới ngón tay thấy hết đau. Huyệt đặc biệt này không những làm tan những chất độc tụ ở ruột già mà còn làm cho khỏi mất ngủ. Mỗi tối nên xoa ấn huyệt này là cơn mệt mỏi sẽ tiêu bớt.

## Kiểm tra thận và sinh thực tuyến (sinh dục).



Để tăng lực hoạt động cho thận, bàng quang và sinh thực tuyến: Nắm chặt lấy gân gót chân và bấm mạnh, (tương đương các huyết Côn lôn, Bộc tham của kinh Bàng quang, Chiếu hải, Thái khê của kinh Thận), ở đây mà thấy đau đều tương ứng với rối loạn ở thận, bàng quang, bộ phận sinh dục.

Nhiều người thấy có dấu hiệu khoái cảm cao độ ở điểm này mà không rõ lý do tại sao. Dùng lòng bàn tay cup vào gót chân (phía lòng bàn chân) bóp mạnh và sâu vào. Nếu ở đây thấy đau là sinh thực tuyến bị yếu. Ngược lại ấn vào điểm này sẽ tăng cường lực cho sinh thực tuyến. Điểm này cũng làm hết đau lưng và giữ một vai trò trong việc làm cho đầu gối hết cứng.



## Kiểm tra gan.

Ấn sâu vào chỗ lõm giữa ngón chân cái và ngón thứ 2 (huyết Thái xung), nếu thấy hơi khó chịu là gan hoạt động yếu. Day mạnh để điều chỉnh.

Dùng ngón tay cái và ngón trỏ đè vào gốc móng chân cái (cả 2 chân), day ấn khoảng 10 lần, để điều chỉnh đường kinh Can và Tỳ.

## Kích thích lưng

Có thể nằm ngửa trên giường, hoặc ngồi dựa vào ghế và thực hiện như sau: Nắm đấm bàn tay vào rồi đặt vào mấu đốt sống lưng, song song cột sống. Động tác này không những làm cho háng bớt đau mà còn làm cho thần kinh tọa giảm đau.

Cơ chân lên, duỗi ra. Giờ tay lên khỏi đầu duỗi ra, khi thực hiện động tác này thì thở sâu. Với cách thức này sẽ cảm thấy 1 cảm giác ấm chạy suốt thân thể. Vùng đau sẽ biến mất, vùng háng đang chịu đau sẽ bớt đau, cảm giác đau ở lưng, cột sống và vùng bụng trên, dưới sẽ bị vô hiệu hoá. Dùng tay ấn vào các đốt sống sẽ làm cho các chất độc ở đây tan đi.

## Kích thích gan mật

Đặt bàn tay vào vùng sườn bên phải, vị trí của gan mật, cong tay bóp nhẹ, lần đầu tiên làm có hơi đau. Đau là dấu hiệu cho thấy có sự rối loạn bệnh lý ở gan. Sau vài lần kích thích, gan mạnh lên sẽ hết đau (đây là dấu hiệu cho thấy chúng ta thực hiện đúng phương pháp). Lần lên đến giữa xương ức (chấn thủy) cong tay lại, nắm chặt rồi thả ra 3 lần để kích thích mật. Tác động này cũng đẩy bớt hơi xả ra khỏi ống dẫn mật cũng như để tăng lực cho mật.

Chuyển sang đến phía đối diện vùng bụng, dưới sườn trái. Nắm vào nhả ra 3 lần một cách từ từ.

Cần nhớ là mỗi bộ phận ở bụng do thần kinh tuỷ sống điều khiển, nghĩa là cũng phải ấn vào những điểm điều khiển ở cột sống (dọc hai bên cột sống)

Thí dụ: Khi mật tắc nghẽn sẽ có 1 điểm đau giữa vùng mật. Đây là huyết phản ứng (a thị huyết), cần xoa dịu huyết này, ngoài ra còn phản ứng đau ở quãng ngay cột sống lưng thứ 5-9 (D5 - D9), có thể dùng 1 trái banh lông để lăn hoặc nhờ một người khác ấn ngón tay cái vào khi bạn nằm sấp.

Chú ý: Lúc nào cũng thật nhẹ tay. Nếu đau ở bất cứ huyết nào, ấn nhẹ cho đến khi hết đau. Nếu vẫn còn đau không ngừng, tạm ngưng để ngày khác sẽ làm.

## Giữ cho tiêu hoá tốt

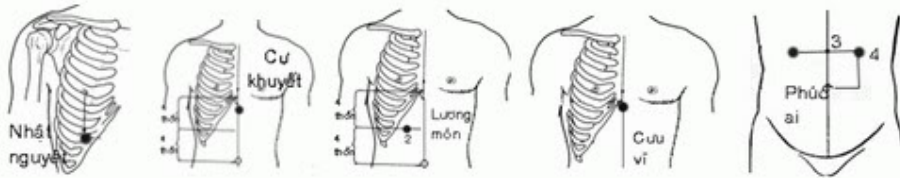
Vì thức ăn là một nguồn lực cho cơ thể, do đó việc tiêu hoá phải được duy trì để bảo tồn những nguyên tố của sức sống.

Cụp các ngón tay của cả 2 bàn tay lại dưới phía sườn bên phải ấn vào vùng này là huyết Nhật nguyệt (kinh Đờm), Phúc ai (kinh Tỳ). Nắm chặt vào đếm đến 3, buông ra, thở mạnh, ấn vào lần nữa, đếm đến 3, làm 5 lần. Làm qua phía bụng bên phải, nơi huyết Lương môn (kinh Vị - Rốn lên 4 thốn ra ngang 2 thốn). Rồi tới vùng chấn thủy, nơi huyết Cựu vĩ và Cựu khuyết (mạch Nhâm) cũng làm như vậy. Động tác này giúp tiêu hoá hoạt động, các tế bào được phục hồi, sức khoẻ phục hồi.

### Kích Thích Rốn

Đặt ngón tay thứ 3 (ngón giữa) vào lỗ rốn, ấn sâu vào, ấn vào vùng thấy đau, xoa quanh rốn nhẹ nhàng đến những vùng chung quanh. Việc xoa quanh rốn làm giảm tác động đau và bớt mức độ mệt mỏi. Bây giờ đặt lòng bàn tay vào bụng, tay phải ở bụng phải, tay trái ở bụng trái lấy tay kéo và đẩy về phía cột sống làm 10 lần thật đều. Đẩy bụng dưới lên hướng sườn, làm nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, có thể cảm thấy hoặc nghe thấy tiếng òng ọc là tốt. Dừng lại và nghỉ một chút rồi dậy uống một ly nước nóng.

## Mười phút để làm tăng sức



Theo phương pháp của bác sĩ Cerney: Bất cứ lúc nào cơ thể cảm thấy mệt mỏi, mất sức, chỉ cần hơn kém 10 phút áp dụng thủ pháp kích thích dưới đây, có thể làm cho cuộc đời thay đổi hơn.



1. **Kích thích đường kinh Tâm:** nắm chặt ngón tay út và xoay qua xoay lại. Ngừng lại, kéo lên, cong về phía lòng bàn tay rồi xoay lại 1 lần nữa, làm vậy 5 giây. Bây giờ bóp mạnh đầu ngón tay giữa. Nắm chặt, thả ra, làm 3 lần, mỗi lần 3 giây.
2. **Ấn vào khu 'tim' ở lòng bàn chân,** có một vùng phản xạ mạnh ở ngang dưới đầu xương ngón chân thứ 4, chân trái. Dùng huyệt này để tăng lực tối đa, nên làm vào buổi sáng khi thức dậy.

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



4. **Đặt tay vào vùng chấn thủy ấn vào 3 giây,** thả ra, thở mạnh, rồi lại ấn, thả ra... làm 5 lần.

Đứng dựa lưng vào cạnh khung cửa. Đặt những chỗ đau giữa thân thịt giữa cột sống, ấn mạnh lưng và làm như vậy để kích thích thần kinh cột sống đối với tim. Đây là một cách tự động tạo nên 1 tín hiệu truyền lên não, từ đó truyền xuống tim khiến tim hoạt động mạnh hơn.

Ở đáy sọ (chằm) sẽ sờ thấy một điểm đau hoặc nhiều hơn, dài xuống cột sống. Ấn vào những huyệt này vì mỗi huyệt sẽ tăng lực cho cơ thể hoạt động.

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