

TRƯỜNG THỌ THẬP BÍ QUYẾT & 2 BÍ QUYẾT VỀ MẮT VÀ CHÂN

VỞ HIẾU NGHĨA CHÉP LẠI ĐỂ MÌNH VÀ CÁC BẠN CÙNG THỰC HÀNH



Kiện khương Trường Thọ Thập Bí Quyết này chẳng qua chỉ là những phương pháp áp dụng trong vòng 10 phút đồng hồ để tự chữa một số bệnh tật thông thường. Trong vòng mười phút thôi, chúng ta có thể tự mình đã thông các huyết đạo quan yếu liên hệ.

Mười phương pháp vận động kinh mạch toàn thân này rất giản dị. Chúng ta có thể áp dụng tại bất cứ nơi chốn nào và thời điểm nào trong ngày cũng rất thích hợp nên rất tiện lợi cho mọi người trong mọi lứa tuổi.

Chúng ta không cần phải mua sắm dụng cụ thể thao, không cần đóng học phí cho trường huấn luyện mà ở tại nhà hoặc tại

văn phòng hay nơi làm việc cũng có thể tùy tiện thực tập trong vòng giây lát.

Mọi người trong chúng ta nếu muốn được sống khỏe, sống vui và sống trường thọ, xin hãy áp dụng các phương pháp dưỡng sinh này ngay từ bây giờ thì hiệu lực vô cùng hữu ích.

Các phương pháp châm cứu, áp chỉ, án ma trong y học cổ truyền Trung Quốc hoàn toàn dựa trên nền tảng lấy sự vận hành của kinh mạch làm chủ yếu. Tuy nhiên châm cứu quan trọng hơn và có tính cách chuyên khoa hơn. Do đó người áp dụng phương pháp này phải là những nhà y học chuyên nghiệp.

Còn áp chỉ và án ma là thứ yếu, là phụ kiện, và trong dân gian ai cũng có thể học được để tự chữa bệnh cho chính mình hoặc cho chính người thân của mình. Tuy nhiên không phải vì thế mà kém phần công hiệu. Và lại, nếu chúng ta áp dụng thường xuyên mỗi ngày không những phòng chống được bệnh tật mà còn được khỏe mạnh, kéo dài được tuổi thanh xuân và trường thọ nữa. Khi nhức đầu thì mình trị nhức đầu, đau chân thì trị đau chân..., liên tục trấn áp bệnh tật không cho nó có cơ hội phát khởi thì thử hỏi sao mà không thể sống khỏe được.

Về vấn đề vận hành kinh mạch trong cơ thể của con người, chúng ta có thể phân chia làm mười bộ phận và vị trí khác nhau.

1. Mắt : Tình Minh Huyệt và Thái Dương Huyệt.

2. Tai : Phía sau ót có huyệt Minh Thiên Cổ.

3. Mũi : Nghinh Hương Huyệt.

4. Miệng: Phương pháp vận động của môi và răng.

5. Mặt : Tất cả các huyệt đạo trên mặt.

6. Cổ : Phía trước và phía sau của cổ.

7. Ngực : Các kinh mạch tiếp cận ở phổi.

8. Tay : Hiệp Cốc Huyết, lòng bàn tay và lưng bàn tay.

9. Thắt lưng : Huyết Mạng Môn ở phía sau thắt lưng.

10. Chân : Huyết Túc Tam Lý.

Những huyết đạo trong mười bộ phận của cơ thể con người rất quan trọng và mỗi huyết phụ trách các nhiệm vụ khác nhau. Cho nên nếu hàng ngày chúng ta xoa bóp hay uốn nắn nó, làm cho nó được linh hoạt thì khả năng tiêu trừ bệnh tật rất cao. Giống như cơ thể của chúng ta, sau một ngày làm việc mệt mỏi cũng cần phải được nghỉ ngơi bằng giấc ngủ và dùng ba bữa ăn để bồi dưỡng. Phương pháp áp chỉ hay án ma này rất dễ thực hành. Chỉ cần nhớ một điều là trước khi áp dụng, chúng ta phải xoa mười đầu ngón tay và lòng bàn tay cho nóng gọi là để cho có tĩnh điện rồi mới bắt đầu thực hành.

Phương Pháp Thực Hành

1.-Mắt Và Thị Giác:

Trong dân gian chúng ta thường nói, mắt là cửa sổ của tâm hồn, là cơ quan trọng yếu của con người giúp chúng ta trông thấy và phân biệt được mọi vật cụ thể ở chung quanh mình và trong phạm vi sinh hoạt. Chung quanh của mắt được bố trí các huyết đạo như sau: Tình Minh huyết, Ty Trúc Không huyết và Đồng Tử Giao huyết v.v...

Những huyết đạo này có nhiệm vụ bảo vệ và dinh dưỡng cho mắt luôn luôn được khỏe mạnh và trong sáng. Cho nên hàng ngày chúng ta phải xoa nắn các huyết đạo này để cho nó lúc

nào cũng linh hoạt nhờ máu huyết lưu thông điều hòa để nuôi dưỡng các thần kinh của mắt và thị giác.

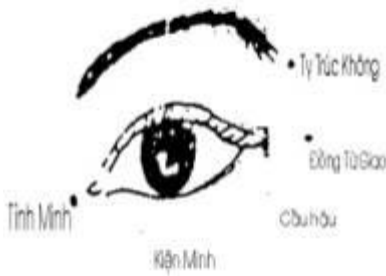
Nếu chúng ta kiên tâm áp dụng hàng ngày có thể chặn đứng được sự phát sinh của các chứng bệnh cận thị, viễn thị, loạn thị, đục nhân mắt và võng mô bị kết mạc. Ngoài ra phương pháp này cũng còn làm cho mắt trông lanh lẹ và có thần sắc.

Đây là phương pháp xoa mắt theo lối áp chỉ. Hai bàn tay được xoa đi xoa lại nhiều lần làm cho nóng các ngón tay để phát sinh ra tĩnh điện.



Hình A

Sau đó dùng hai ngón giữa ấn lên Tình Minh Huyệt của hai mắt, kéo vòng lên chân mày tới Ty Trúc Không Huyệt, vòng xuống Đồng Tử Huyệt và sau cùng trở lại Tình Minh Huyệt coi như xoa được một vòng (Xem hình B và C). Sức mạnh ấn xuống trong lúc xoa mắt vừa phải, không quá mạnh mà cũng không quá yếu. Trong khi xoa, đôi mắt nhắm lại, sau khi xoa xong, không nên mở mắt liền mà phải tiếp tục nhắm mắt từ 30 giây đến một phút



Hình B



Hình C

Trong khi chưa mở mắt ra, chúng ta dùng đầu của hai ngón tay cái ấn lên huyệt Thái Dương, di động vòng vòng trong một vòng tròn nhỏ, từ 21 tới 36 lần. (Xem hình D). Phương pháp này có thể làm cho tinh não sau khi làm việc mệt nhọc vì vận dụng trí óc nhiều và cũng chữa được chứng nhức đầu rất hay.



Hình D

2.-Xoa Tai:

Chung quanh tai của con người có rất nhiều huyết đạo (Hình E). Các huyết đạo này lại liên quan đến hầu hết các bộ phận trong cơ thể. Cho nên chỉ cần xoa bóp hai bên tai là có thể đã đánh thức sự vận hành của các cơ quan trong toàn thân. Cách xoa là áp hai lòng bàn tay vào tai, kẹp phần dưới của hai vành tai giữa hai ngón trỏ và ngón giữa rồi xoa theo cử động đưa lên đưa xuống từ 21 đến 36 lần. (Xem hình F).

Sau khi xoa, toàn thân cảm thấy sảng khoái và ấm áp. Sau đó dùng hai bàn tay áp chặt để bịt kín hai lỗ tai lại. Các ngón tay hướng về phía sau và bợ lấy sau ót. Ngón trỏ đè lên ngón giữa, dùng sức bật ngón trỏ ấn mạnh xuống từ 21 đến 36 lần. Vì hai lỗ tai đã bị bịt kín, nên chúng ta nghe được âm thanh phát xuất như tiếng trống mà các môn sinh bên Đạo Gia gọi là Minh Thiên Cổ. Âm thanh này giúp cơ thể trì hoãn sự lão hóa, trị được chứng ù tai và chữa được bệnh cao huyết áp.(Hình G).



Hình E



Hình F

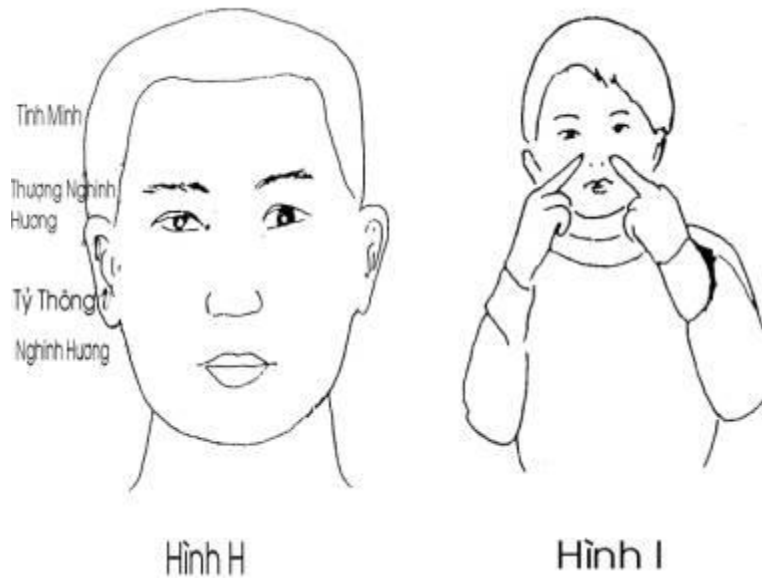


Hình G

3.-Xoa Mũi:

Đọc theo sóng mũi có các huyết đạo Tình Minh, Tiểu Nghinh Hương, Tỷ Thông và huyết Nghinh Hương (Xem hình H). Phương pháp này có thể chữa được các chứng bệnh về mũi như nghẹt mũi, viêm mũi và chảy mũi v.v... Mỗi ngày chỉ cần xoa mũi hai lần có thể giảm bệnh và đồng thời tinh thần cũng được minh mẫn. Vì những người bị bệnh mũi, tinh thần không được tỉnh táo, hay lừ đừ, trí nhớ kém, không thể tập trung tinh thần nên học bài lâu thuộc. **Chỉ cần chữa cho mũi được thông thì tinh thần và trí nhớ sẽ hồi phục lại như xưa.**

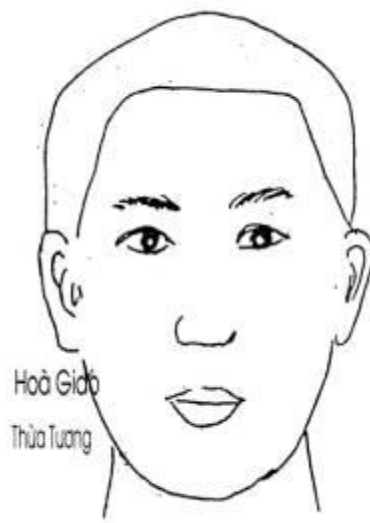
Trước hết chúng ta dùng hai ngón tay giữa cọ xát lại với nhau đến khi nóng lên, rồi đặt hai ngón tay này lên hai bên mũi xoa lên xoa xuống. Xoa lên đến điểm cao nhất là huyệt Tình Minh và thấp nhất là huyệt Nghênh Hương (xem hình I). Cử động từ 21 đến 36 lần. Mỗi lần cử động là kể luôn hai động tác xoa lên và xoa xuống.



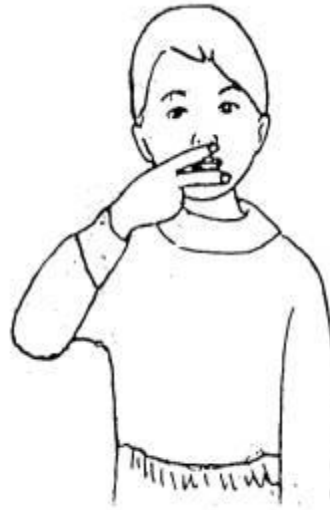
4.- Xoa Miệng:

Miệng gồm môi và răng. Môi thì gồm có môi trên và môi dưới. Môi trên có huyệt Hòa Giao và môi dưới có huyệt Thừa Tương (Hình J). Kích động hai huyệt này giúp chúng ta ngừa được các chứng cảm mạo, sưng nướu và chảy máu răng. Thực hành bằng cách đặt môi trên và môi dưới ở giữa hai ngón tay trỏ và ngón tay giữa, rồi kéo qua kéo lại theo cử động chiều ngang (Hình K). Mỗi lần xoa như vậy từ 21 đến 36 cử động.

Xong rồi chúng ta cần răng nghe cọc cọc từ 21 đến 36 lần. Phương pháp này là một cách dưỡng sinh hữu hiệu do các môn sinh Đạo Gia đã thực hành từ thuở xa xưa để duy trì sức khỏe. Phần đông người ta bắt đầu từ 60 tuổi trở lên, răng cỏ ít nhiều cũng bị lung lay hay bị rụng. Tuy nhiên các vị Đạo Gia ở Trung Quốc đã thực hành phương pháp cần răng như thế. Họ coi như là một thứ công phu để giữ cho răng được bền vững, nên có người đã già mà răng vẫn còn đầy đủ và rắn chắc.



Hình J



Hình K

5.- Xoa Mặt:

Trên mặt có rất nhiều huyết đạo liên quan đến nhiều bộ phận trong cơ thể của con người như Thừa Khấp, Tứ Môn, Thần Giao, Quan Giao, Địa Thực và Đại Nghinh (Xem hình L). Xoa mặt không những kích động sự tuần hoàn của máu điều hòa đến tận các mao huyết quản. Do đó dung nhan được hồng hào, tươi nhuận và kéo dài được tuổi thanh xuân.

Ngoài ra nó còn làm cho một số cơ quan khác trong cơ thể vận hành linh hoạt, trợ giúp sức mạnh cho ngũ tạng lục phủ.

Đặt hai bàn tay và các ngón tay lên mặt ở hai bên mũi. Lòng bàn tay hướng vào trong, tiếp xúc với da mặt (Hình M). Xoa lên xoa xuống từ 21 đến 36 lần. Tiếp tục áp dụng phương pháp này trong vài tháng sẽ thấy công hiệu phi thường. Nhất là đối với phụ nữ, các mụn nhọt và tàn nhan sẽ dần dần phai nhạt vì máu huyết đã được lưu thông điều hòa và các tuyến mồ hôi lâu nay bị bế tắc sẽ có cơ hội tái hoạt động và bài tiết các chất cặn bã ra ngoài để da được sạch sẽ và trơn láng.



6.- Xoa Bóp Cổ:

Cổ là cơ quan trung gian nối tiếp giữa não bộ ở đầu và các dây thần kinh cùng huyết mạch đi khắp cơ thể. **Khí quản, thực quản, động mạch, tĩnh mạch đều thông thương ngang qua cửa ải này.**

Phía sau của cổ có đến 12 kinh mạch, trong đó có Túc Thái Dương Bàng quang kinh, Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu kinh, Túc Thiếu Dương Đâm kinh v.v... điều khiển cử động và sự vận hành các bộ phận trong cơ thể. Ngần ấy công việc đủ biết cổ quan trọng như thế nào. Những học sinh và sinh viên vận dụng trí não quá nhiều, cảm thấy mệt mỏi không muốn đọc sách thêm nữa, có thể xoa bóp ở phía sau cổ, sẽ thấy tinh thần sáng khoái và minh mẫn trở lại. **Xoa cổ cũng là một động tác nhằm kích động sự hưng phấn của não bộ, làm cho tinh thần được phấn khởi.**

Cách xoa là dùng **bàn tay trái** bóp nhẹ lên phía trước cổ, đặt cổ giữa gọng kềm của ngón tay cái và 4 ngón tay khác còn lại; ngón cái bên trái, còn ngón trỏ và 3 ngón kia thì ở bên mặt (Hình N). Xoa bóp bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần động tác. Sau đó dùng trọn **lòng bàn tay mặt** ôm sau cổ lên chí ốt. Xoa bóp cũng bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần (Hình O).



Hình N



Hình O

7.- Xoa Bóp Ngực:

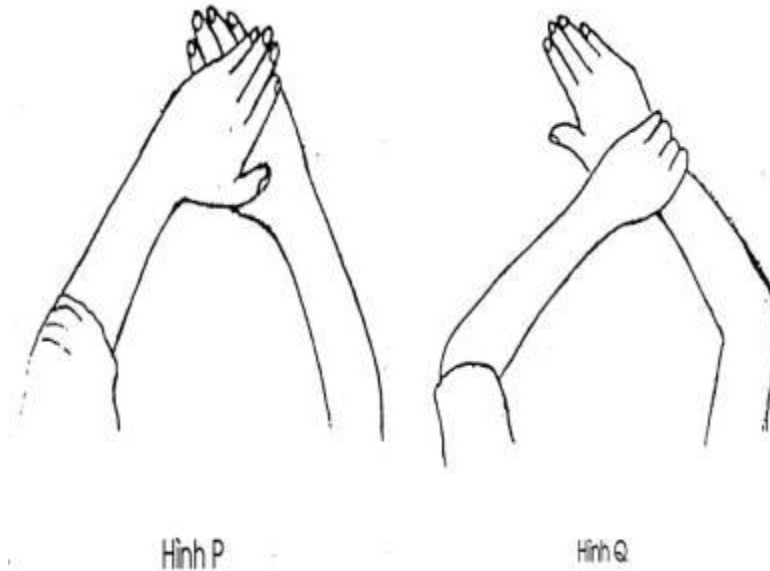
Ngực là cơ quan tiếp cận với các tạng phủ bên trong của thân thể. Tuy nhiên xoa ngực gặp phải khó khăn hơn những động tác khác vì tất cả mọi người đều mặc áo, và người ta không thể tùy tiện cởi áo trước mặt mọi người. Đối với nam giới, chúng ta có thể dùng hai lòng bàn tay đặt lên ngực trái và ngực phải rồi xoa bóp theo cử động lên xuống. Riêng đối với nữ giới, không cần cởi áo. Chỉ cần đặt hai lòng bàn tay lên ngực và cũng xoa lên xoa xuống, lòng ngực và phổi sẽ cảm thấy thoải mái, kích động sự vận hành của kinh mạch và các huyết đạo liên quan đến các bộ phận khác được thông thương như bao tử, ruột non, ruột già, gan, thận, tim, phổi v.v... Riêng đối với thai phụ, áp dụng phương pháp này, sau khi sanh sẽ có rất nhiều sữa cho con bú.

8.- Xoa Tay:

Phương pháp xoa tay rất giản dị và rất dễ thực hành; đi, đứng, nằm, ngồi gì đều có thể xoa được nên rất tiện lợi.

Trước hết dùng hai lòng bàn tay ma sát lại với nhau đến khi thấy nóng. Rồi dùng lòng bàn tay phải xoa lên lưng bàn tay trái từ 21 đến 36 lần. Sau đó đổi thế, dùng bàn tay trái xoa lên lưng bàn tay phải cũng theo cử động lên xuống, và cũng từ 21 đến 36 lần (Hình P).

Xong động tác xoa lưng bàn tay, đến lượt xoa cổ tay. Dùng lòng bàn tay mặt nắm lấy cổ tay trái và xoa bằng cách kéo lên kéo xuống. Sau đó đổi thể dùng bàn tay trái nắm cổ tay mặt và xoa lên xoa xuống. Mỗi bên xoa từ 21 đến 36 lần động tác (Hình Q).

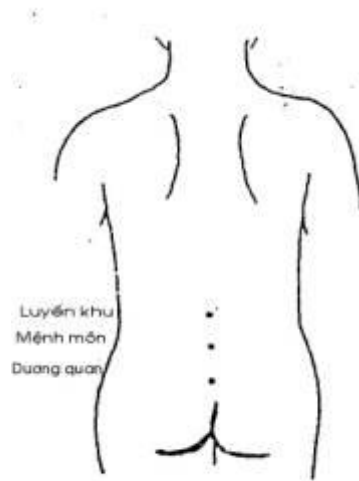


Động tác xoa tay này tuy rất đơn giản, nhưng công hiệu vô cùng. Vì trên tay có những huyết đạo sau đây: Thủ Thái Âm Phế Kinh (liên quan đến phổi), Thủ Dương Minh Đại Trường Kinh (liên quan đến ruột già), Thủ Thái Âm Tâm Kinh (Tim), Thủ Thái Dương Tiểu Trường Kinh (ruột non).... Vì chúng ta chỉ học cách thực hành, nên không cần đi sâu vào chi tiết các huyết đạo phân bố như thế nào. Thực ra các huyết đạo trên tay đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo trì sức khỏe của con người. Rất tiếc có nhiều người không hề quan tâm đến lối chữa trị thông thường nhưng rất hữu hiệu này mà chỉ cầu cạnh vào thuốc men mà thôi.

9.- Xoa Bóp Thắt Lưng:

Thắt lưng là nơi có rất nhiều huyết đạo chủ yếu như Luyệt Khu, Mệnh Môn, Dương Quang v.v...(Hình R). Hàng ngày cần phải xoa bóp khu vực quan trọng này để cho nó ấm lên, thì máu huyết sẽ lưu thông điều hòa làm cho thận, gan, ruột....đều được khỏe mạnh. Đặc biệt cách xoa bóp này cũng làm cho cột xương sống linh hoạt, Tủy sống là nơi tạo ra máu huyết cho cơ thể, là tổng bộ của hệ thần kinh. Dùng hai bàn tay xoa với nhau cho thật nóng, úp lòng bàn tay lên hai bên xương sống và ngang thắt lưng, xoa lên xoa xuống cho thắt lưng nóng lên, từ 21 đến 36 động tác. Xoa như vậy thường xuyên mỗi ngày từ hai hoặc

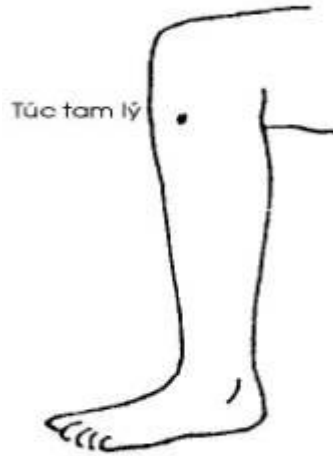
ba lần sẽ trị được chứng đau lưng rất hay. Tuy thuốc trị đau lưng nhanh chóng hơn, nhưng nó có tính cách nhất thời. Còn trị đau lưng bằng cách xoa bóp mỗi ngày như vậy bệnh sẽ không tái phát mà còn ngừa được nhiều chứng bệnh khác phát sinh.



Hình R

10.- Xoa Bóp Chân:

Chân có hai nơi quan trọng cần phải xoa bóp mỗi ngày. Đó là xương đầu gối và huyết Túc Tam Lý cách nắp xương đầu gối 25cm. (Hình S) và ở mặt trước của ống quyển (ống chân). Theo y lý Đông Phương, đầu gối là nơi phát xuất ra các bệnh phong thấp, đau khớp xương và là trung khu gây cho xương bị lão hóa. Để phòng ngừa các bệnh tật này thường xảy ra cho người trọng tuổi, hàng ngày chúng ta phải xoa bóp nó thì bảo đảm xương cốt rắn chắc, vững vàng không thua sức lực của thời niên thiếu là bao nhiêu.



Hình S

Trước hết là **xoa bóp xương đầu gối**. Phương pháp thực hành là ngồi trên một chiếc ghế thật vững. Đặt hai lòng bàn tay lên trên hai đầu gối. **Tay trái đặt lên trên gối trái, tay phải đặt trên gối phải**. Rồi bắt đầu xoa đầu gối theo động tác vòng tròn, cũng từ 21 đến 36 lần.

Sau đó xoa huyết Túc Tam Lý ở ống chân. Túc Tam Lý có nghĩa là đi bộ ba cây số. Từ đó chúng ta thấy rằng mọi sự đi đứng của con người đều nhờ ở lực của huyết Túc Tam Lý. Bởi thế, **ở Trung Quốc thời xưa, phần đông khi dự định đi bộ đường xa, người ta thường châm cứu huyết Túc Tam Lý để đi đường ít bị mỏi mệt**.

Ngoài ra đối với những người ăn uống khó tiêu hóa, thận suy, hàng ngày năng xoa bóp huyết đạo này, bảo đảm ăn uống biết ngon và tiêu hóa bình thường trở lại, không còn lo lắng về bệnh bao tử và đường ruột nữa. **Để thực hành, chúng ta ngồi trên ghế, dùng hai bàn tay xoa huyết này theo chiều lên xuống, mỗi lần là 36 động tác**.

Tóm lại, trên đây là mười bí quyết xoa bóp huyết đạo để thân thể được khỏe mạnh và sống trường thọ. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần bỏ ra khoảng 10 đến 15 phút để thực hành phương pháp này liên tục càng lâu ngày, chúng ta sẽ cảm thấy sức khỏe có chiều hướng tiến bộ, ít bệnh tật và yêu đời hơn.

Đặc biệt đối với người trọng tuổi, vào mùa lạnh, cần quan tâm đến việc xoa bóp huyết đạo nhiều hơn. **Không phải ở trong nhà có máy sưởi, mặc áo ấm là có thể chống lạnh đầy đủ. Chống lạnh bằng cách này, thân thể co rút, không hoạt động dễ gây ra nhiều loại bệnh tật**.

Điều cần yếu chúng ta phải tập thể dục, đi bộ và xoa bóp huyết đạo thì sự chống lạnh của cơ thể mới có tính cách tự nhiên và còn đề phòng được bệnh tật phát sinh nữa y học.

2/ Đã có cách chữa bệnh lão thị và cận thị!

Huyệt Minh Nhãn – vừa quan trọng vừa hữu dụng
Phòng chứng mệt mỏi/đục thủy tinh thể/ngủ ngon – Hãy mách bảo cho bạn bè!
Đây là câu chuyện do một vị Huynh trưởng đã hơn 60 tuổi chia sẻ, Ông ấy vốn có bệnh cận thị và lão thị, sau khi xoa ấn huyệt này được nửa năm, đi kiểm tra lại thì thị lực đạt được 1.2.
Hiện ông ấy không phải đeo mắt kính nữa, thỉnh thoảng lại ấn huyệt Minh Nhãn khi rảnh rỗi.

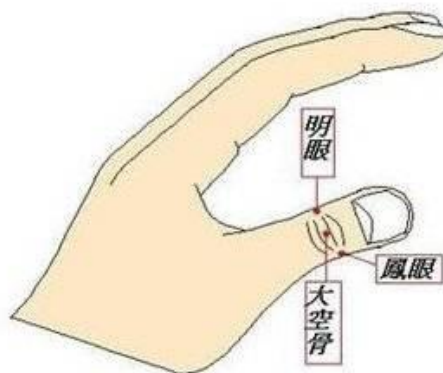
Các vị có công việc luôn phải tiếp xúc với màn hình vi tính cần biết diệu phương này! Chúc Quý vị sức khỏe!

HUYỆT MINH NHÃN, HUYỆT PHƯỢNG NHÃN, HUYỆT ĐẠI KHÔNG CỐT

Khi đã có tuổi, chúng ta dễ bị lão thị, hãy thử cách ấn huyệt Minh Nhãn, bảo đảm quý vị sẽ được TAI THÍNH, MẮT SÁNG

Nếu quý vị thường cảm thấy mỏi mắt, nhưng lại không đúng vào giờ ngủ, lúc đó chúng ta hãy vận dụng phương pháp xoa bóp huyệt đạo, để thư giãn mắt.

Trên ngón cái của chúng ta có 3 huyệt tiếp giáp nhau (như hình vẽ) đó là huyệt Minh Nhãn (giáp ngón trỏ), huyệt Phượng Nhãn (phía ngoài ngón cái) và huyệt đại không cốt (ở giữa)



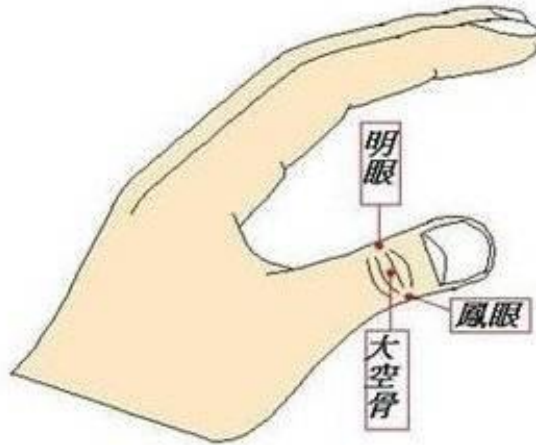
(Trên : Minh nhãn
Giữa : Đại không cốt
Dưới : Phượng nhãn)

Huyệt Minh Nhãn và Phượng Nhãn có thể cải thiện chứng mỏi mắt và viêm kết mạc cấp tính, đại không cốt huyệt thì cải thiện tất cả các triệu chứng bệnh liên quan đến mắt.

Các vị thường gặp chứng mờ mắt mỗi ngày nên kích thích 3 huyệt này hai lần. 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 giữa các ca làm việc, hoặc trong lúc đợi xe, đều có thể thao tác.

Các vị thường bị mờ mắt nhưng lại khó ngủ sử dụng phương pháp này sẽ dễ dàng tìm lại giấc ngủ. Phương pháp trên cũng có thể ức chế chứng đục thủy tinh thể do cao tuổi.



[Võ Hiếu Nghĩa
chép lại từ Tam
Nguyễn]
21-04-2011

老花及近視有救了

明眼穴 - 重要又好用

防疲勞/白內障/好睡眠-別忘告訴朋友哦！！

這是一位 60 多歲的師兄和我分享他原有老花及近視，做這個穴道按壓半年後去驗視力已達 1.2，

%%%%%%%%%

3/ Đi Bộ & Xát Chân Có Lợi Cho Sức Khỏe

Tục ngữ có câu : Người già đôi chân già trước, giữ đôi chân

tốt chính là máu chốt phòng bệnh để kéo dài tuổi thọ.

Các chuyên gia nghiên cứu phương pháp tự chữa bệnh cho rằng :

Trên đôi bàn chân có rất nhiều đầu mối thần kinh liên quan đến các tạng phủ. Cho nên dùng tay để chà xát, xoa bóp rất có lợi cho sức khỏe.

- Mu ngón chân út có liên quan đến bàng quang, xát ngón chân út có thể chữa được chứng bí đái, đái sót, đái buốt ...

- Mu ngón chân thứ hai có liên quan đến dạ dày, xát ngón 2 có thể chữa được chứng chướng bụng, đầy hơi, ợ chua.

- Ngón chân cái có liên quan đến gan, tim, lòng bàn chân có liên quan đến thận.

- Xát gan bàn chân có thể chữa được lưng đau, mỏi, ù tai, nghễnh ngãng.

- Ngón thứ tư có liên quan đến gan, xát ngón này có thể chữa được táo bón, lưng vai đau mỏi ...

Thường xuyên xát gan bàn chân không những làm tăng lưu lượng máu, tăng tính đàn hồi thành mạch máu, mà còn kích thích não bộ trị được chứng nhức đầu, hoa mắt, mất ngủ, mộng mị ... **Người già thường xuyên xát chân còn phòng được chứng tê bì, chân tay giá lạnh.**

Phương pháp xát chân cụ thể : **Trước tiên ngâm chân vào nước nóng 15 phút, lau sạch..** Ngồi trên giường hoặc ghế, chân nọ gác lên đầu gối chân kia, một tay xoa gan bàn chân, một tay xoa mu bàn chân, xát đi, xát lại khoảng 200 lần là vừa. **Đôi chân cũng làm như trên.** Xát cho đến khi nóng, người cảm thấy khoan khoái, dễ chịu là được. Mỗi ngày làm 2 lần vào buổi sáng và tối.

**** Lợi ích của đi bộ**

Đi bộ mỗi ngày 30 phút sẽ đem lại cho bạn những tác dụng không ngờ đối với sức khoẻ thể chất và tinh thần.

1. Tốt cho tim

Một nghiên cứu gần đây đưa ra kết luận, nếu đi bộ nhanh 30 phút mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ phát triển hội chứng chuyển hoá (**metabolic syndrome**)- một nhóm các triệu chứng ban đầu dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường, và đột quỵ. Theo thống kê tại Mỹ, có khoảng 24 triệu phụ nữ nước này mắc hội chứng chuyển hoá. Không có thời gian để đi bộ nửa giờ mỗi ngày ư ? Một nghiên cứu ở Anh cho thấy rằng, hoạt động thường xuyên (Kết hợp đi bộ và đi xe đạp) đồng nghĩa với việc giảm 11 % nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, đặc biệt là đối với phụ nữ.

2. Loại bỏ nguy cơ mắc ung thư vú

Đi bộ chỉ cần vài giờ mỗi tuần có ý nghĩa đặc biệt trong việc giảm nguy cơ mắc ung thư vú, (theo công bố trên tờ tạp chí của hội y học Mỹ). Đồng thời đi bộ làm giảm béo, tăng khả năng sản sinh estrogen. Kết quả của nghiên cứu trên 74.000 phụ nữ ở tuổi mãn kinh (50-79 tuổi) với những người có thể trạng bình thường, nguy cơ mắc ung thư vú giảm đi 30 %, còn những người thừa cân thì chỉ giảm từ 10-20 %. Nghiên cứu trên phụ nữ trẻ hơn cũng đưa đến kết quả tương tự.

3. Giúp ngủ ngon hơn

Đi bộ nhanh vào buổi chiều giúp bạn có được một giấc ngủ ngon hơn (Theo lời khuyên của tổ chức Giấc ngủ Quốc tế). Hơn nữa, nhiều ý kiến còn cho rằng, đi bộ làm tăng lượng hormone serotonin giúp cho bạn được thư giãn ... Tuy nhiên bạn đừng nên đi bộ 2 giờ

trước khi ngủ vì nó quá muộn để cơ thể nghỉ ngơi trở lại.

4. Làm giảm sự đau nhức cơ thể

Hãy đi bộ và bạn sẽ giảm sự đau nhức cơ thể (Đó là lời khuyên của các nhà khoa học, Đặc biệt là môn đi bộ nhanh (Chiwalking- một ý tưởng kết hợp Thái cực quyền, Yoga và Pilates- một môn thể dục mềm dẻo). Nó giống như việc đi bộ thường xuyên nhưng bởi vì bạn thư giãn có ý thức, nó làm cơ thể bạn trở nên cân bằng bao gồm việc vận động cánh tay, làm cho chân không bị stress như khi đi bộ. Kết quả làm giảm đi sự đau nhức. Môn Chiwalking hiện ngày một phổ biến ở Mỹ.

5. Nó làm cho bạn hạnh phúc

Đi bộ có thể làm cho bạn giảm bớt sự buồn chán, lo âu và stress, đó là một hiệu quả mà ít ai ngờ tới. Chỉ cần 30 phút đi bộ sẽ khiến cho tâm trạng của bạn trở nên khá hơn. theo nhà nghiên cứu thuộc trường đại học Texas - Mỹ). Bỏ ra 90 phút đi bộ 5 lần mỗi tuần là bạn sẽ có được tâm trạng tốt nhất (nghiên cứu của đại học Temple). Một giải thích được đưa ra : Đi bộ giúp cơ thể sản sinh ra endorphin, một hoá chất làm cải thiện tâm trạng tạo cho bạn cảm giác lạc quan, yêu đời hơn.

Đi bộ 30 phút mỗi ngày có thể tránh sự tăng cân ở hầu hết những người ít hoạt động tự nhiên. Mặt khác, nếu phụ nữ đi bộ một giờ mỗi ngày và năm lần trong một tuần sẽ tiêu hao 1.500 calo mỗi ngày và giảm khoảng 11 kg cân nặng bị thừa mỗi năm. Việc đi bộ có thể kiểm soát trọng lượng cơ thể của bạn.

7. Duy trì trí nhớ cho người cao tuổi

Một vài nghiên cứu trên nhóm người cao tuổi chỉ ra rằng đi bộ thậm chí chỉ cần 45 phút mỗi tuần sẽ giúp tránh được bệnh

Alzheimer. Đi dạo hoặc tản bộ thông thường cũng đồng nghĩa với việc trí não được luyện tập và trở nên minh mẫn hơn ở tầng lớp người cao tuổi.

8. Bảo vệ xương của bạn

Chỉ cần 30 phút đi bộ 3 lần mỗi tuần là cách tuyệt vời để bảo vệ và rèn luyện cho xương của bạn. Giống như một bài tập, khi đi bộ sẽ đòi hỏi người phải sử dụng 95 % hệ cơ, thực tế quá trình này giúp thúc đẩy và khiến cho xương của bạn trở nên khoẻ mạnh và rắn chắc hơn.

%%%%%%%%%