

## Sáng xoa m̄t, t̄i xoa chân

Đây là ph̄ng pháp có th̄ áp d̄ng cho t̄t c̄ m̄i nḡi đ̄ gī gìn s̄c kh̄e. Nh̄ chúng ta bīt b̄ m̄t, vành tai, bàn tay, bàn chân, l̄ng, nḡc là nh̄ng c̄ quan ph̄n ánh toàn b̄ tình tr̄ng c̄ th̄, do đó n̄u m̄i sáng và t̄i, các b̄n ch̄u khó xoa m̄t, mũi, chân tay nh̄ h̄ng d̄n đ̄i đây thì ch̄c ch̄n s̄ phòng nḡa hōc gīm đ̄c b̄nh t̄t. Quan tr̄ng là c̄n th̄c hīn m̄t cách nghiêm túc, đ̄u đ̄n m̄i ngày

### SÁNG XOA M̄T

Có 8 đ̄ng tác, m̄i đ̄ng tác xoa t̄n̄a phút đ̄n m̄t phút (30-60 l̄n). Sáng s̄m v̄a nḡ d̄y, tr̄c khi xūng gīng, xoa hai tay vào nhau cho nóng r̄i làm 8 đ̄ng tác sau đây:

- **Xoa hai m̄t:** Úp hai c̄m tay lên hai m̄t (tay ch̄m xung quanh m̄t, ḡ x̄ng, không đ̄ m̄nh vào m̄t) xoa vòng quanh m̄t cho đ̄ 30 l̄n. Công d̄ng: Làm cho m̄t tinh và sáng, khai thông khí huȳt, đ̄ m̄t m̄i, nh̄c tê hai tay.
- **Xoa mũi:** Đ̄t 2 ngón tay tr̄ mīt vào 2 c̄nh bên mũi lên t̄i c̄nh m̄t 30 l̄n. Sau đó ch̄p 2 ngón tay cái và tr̄ vūt t̄ trên s̄ng mũi xūng 30 l̄n. Công d̄ng: Làm cūng ph̄i, cūng h̄ng, lá mía, s̄ng l̄ng, mông, háng kh̄e lên. Đ̄c bīt đ̄ng tác mīt nḡc t̄ 2 cánh mũi lên m̄t còn ch̄a đ̄c b̄nh sa t̄ cunḡ ph̄n, có tác d̄ng c̄ng đ̄ng đ̄i v̄i nam gīi.
- **Xoa má:** Dùng 2 tay xoa toàn b̄ má m̄i bên 30 l̄n. Công d̄ng: làm cho toàn b̄ x̄ng s̄n, cánh l̄ng, th̄n kinh s̄n, hai lá ph̄i, gan, m̄t, d̄ dày đ̄c thông thoáng.
- **Xoa tai:** Dùng 2 ngón tay cái đ̄ sau 2 tai, các ngón còn l̄i đ̄ ph̄a tr̄c tai r̄i xoa vành tai và toàn b̄ tai m̄i bên 30 l̄n. Công d̄ng: Tr̄ ù tai, tai đ̄c... Ngoài ra còn tr̄ đ̄c nhīu b̄nh ngōi vi và n̄i t̄ng c̄a c̄ th̄.
- **Xoa trán:** Úp bàn tay xoa toàn b̄ trán, m̄i tay xoa 30 l̄n. Công d̄ng: ch̄a các b̄nh thūc l̄c ph̄ng t̄ng.
- **Xoa mīng, c̄m:** Dùng c̄ bàn tay xoa toàn b̄ mīng, c̄m, m̄i tay xoa 30 l̄n. Công d̄ng: ch̄a các b̄nh l̄c ph̄ng t̄ng.
- **Cào trên đ̄u:** L̄y 10 đ̄u ngón tay c̄a 2 bàn tay cào t̄ tr̄c đ̄u ra sau, xong t̄ đ̄nh tai kéo ra sau gáy 30-60 l̄n. Công d̄ng: giúp máu l̄u thông lên não, ch̄a đau m̄i toàn thân, t̄t cho h̄ th̄n kinh não b̄, đ̄c bīt đ̄i v̄i chân tay nḡi b̄ līt.
- **Xoa sau gáy:** Dùng c̄ bàn tay xoa sau gáy, m̄i tay xoa 30 l̄n. Công d̄ng: tăng s̄c ch̄u đ̄ng c̄a toàn b̄ c̄ th̄.

Tóm l̄i: Xoa m̄t būi sáng có 4 tác d̄ng: giúp khí huȳt l̄u thông toàn b̄ c̄ th̄; da d̄ m̄n

màng, đ p đ ; làm tiêu nám, m n trên da m t; giúp m t tinh, tai thính, t nh táo, đ ch u.  
Chú ý: Sau khi th c hi n xong, kho ng 5 phút nên r a m t b ng khăn bông nhúng n c m, r i  
dùng khăn chà sát k m t, c , gáy, n u ngu i có th nhúng ti p n c m.  
Đây là đ ng tác b sung cho cách xoa m t b ng tay nói trên đ đ t hi u qu t t h n.

## T I XOA CHÂN

Ng c l i v i xoa m t, các b n nên xoa chân vào bu i t i tr c khi đi ng . Th c hi n 6 đ ng tác sau đây:

**Đ ng tác 1:** Ng i trên sàn, bàn chân trái đ t lên đ u g i chân ph i. Bàn tay trái đ lên mu bàn chân, bàn tay ph i đ t đ i lòng bàn chân. Sau đó vu t nh bàn chân theo h ng mũi tên trong nh. Đ i chân và l p l i đ ng tác này.

**Đ ng tác 2:** Đ t c chân trái lên đ u g i ph i. Dùng ngón tay cái n nh và xoa đ u lên ph n m t trong c a gót chân theo h ng mũi tên nh trong nh.

**Đ ng tác 3:** Ngón tay cái đ t phía đ i lòng bàn chân, sau đó n và vu t nh theo đ ng rãnh gi a nh ngón chân.

**Đ ng tác 4:** Dùng ngón cái c a bàn tay trái n và mi t nh theo đ ng mũi tên nh trong nh cho đ n ngón cái c a bàn chân.

**Đ ng tác 5:** Đ t bàn chân trái lên đ u g i và kéo mũi chân h i chú xu ng đ t. Dùng ngón tay cái xoa lòng bàn chân thành hình nh ng vòng tròn nh theo h ng mũi tên trong nh.

**Đ ng tác 6:** N m l y nh ng ngón chân, bóp và vu t nh nh trong nh. Sau đó l p l i đ ng tác 1.

Trong su t quá trình th c hi n các đ ng tác đ ng quên thoa m t ít đ u massage. Trong khi th c hi n các đ ng tác sáng xoa m t, t i xoa chân nói trên, hãy c g ng tìm nh ng ch đau th n, khó ch u nh t trên m t, chân và day n ch đó nhi u h n (tr tr ng h p là m n b c hay s ng t y). Day t nh t i m nh đ n khi nào h t đau m i thôi (n u c n có th làm m i ngày vài l n). Đây là nh ng bí quy t r t đ n gi n nh ng h u hi u vì các đ m đau th n trên da là nh ng sinh

## Y H c C Truy n

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo S u t m

Th&#7913; T&#432;, 17 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2008 09:15

---

huy t báo hi u b nh s p hay đang x y ra. Day n các đi m trên s giúp c th t đi u ch nh làm lành b nh m t cách t nhiên.