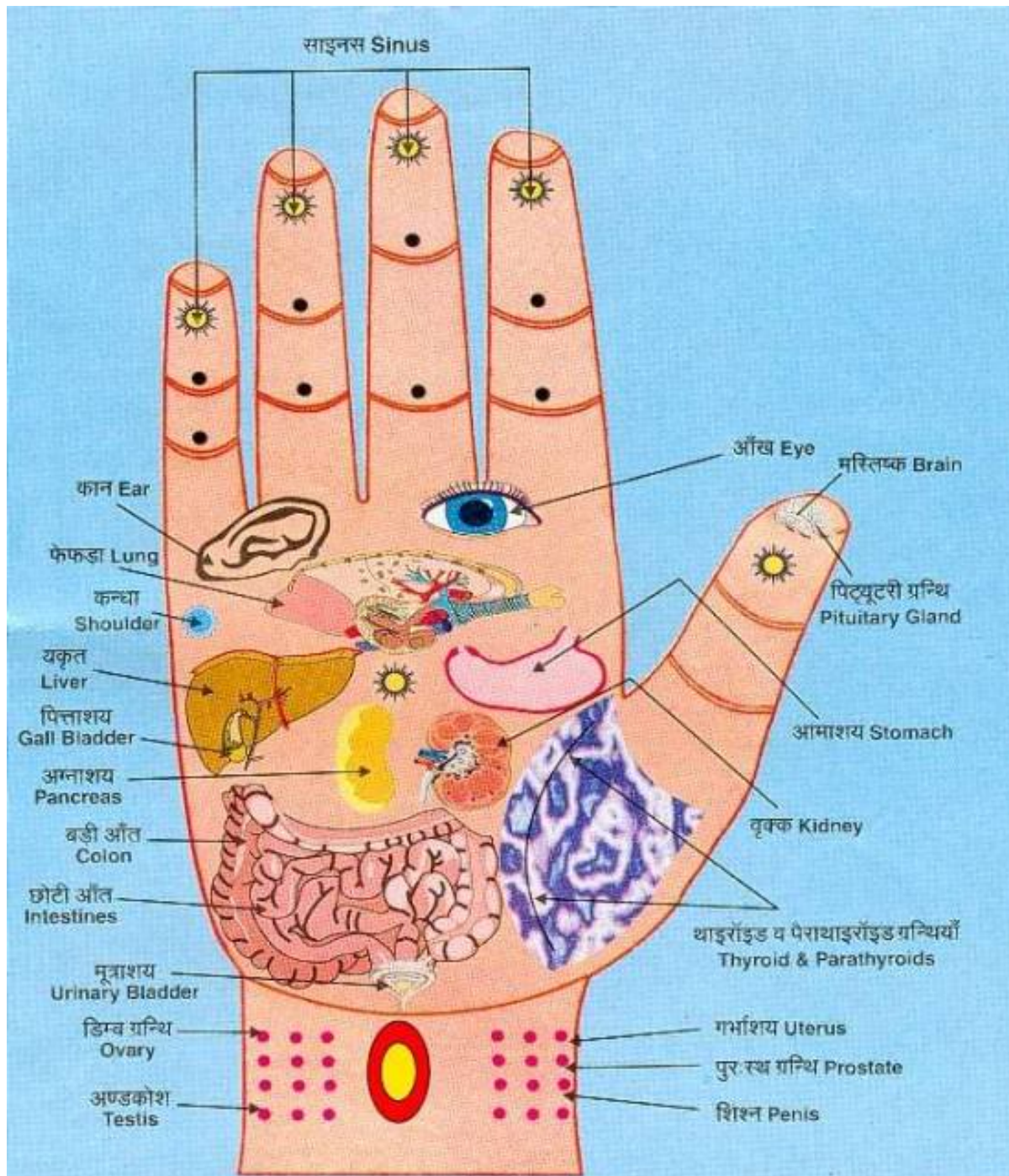


Mũi phút biết mình khỏe, yếu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(H&#i Đông y Đ&#ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

Số tiền bạc của khoa học kỹ thuật đem đến cho con người nhiều lợi ích nhưng mặt trái xác.

Thần kinh người ta quá d&#a vào những thiết bị này và quên đi những 'quả táo' trĩu cho đến khi giúp phòng và tránh nhiều bệnh tật.



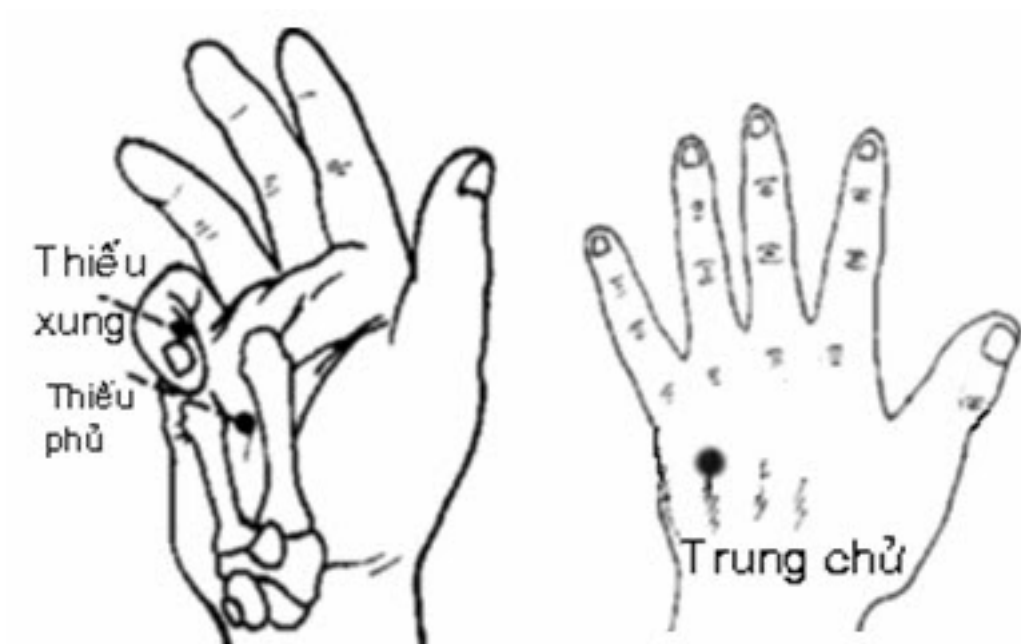
Mũi i phút biết mình khỏe, yếu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(Hội Đông y Đàng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

Chúng tôi giới thiệu một số phương pháp của bác sĩ Cerney trong sách ‘Acupressure by acupressure’ (tạm dịch là châm bích cách day 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 trình bày từ năm 1985 đến nay

Mũi bu i sáng, trớ c khi bắt đầu vào sinh hoạt hàng ngày, bên cạnh cơn buồn ra chớ ng 10 phút để kiểm tra một số bệnh cần 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, nên tìm kiếm xung ngón tay thứ 4 và 5 (huyệt Thiêu phủ). Huyệt này cho biết những biểu hiện của tim. Học ngón vào góc móng tay út, phía ngón áp út tức huyệt Thiêu xung, nếu huyệt này đau chớ ng tim làm việc quá sức. Những khi kích thích huyệt này có những dấu hiệu tim. Nắm 2 ngón tay vào huyệt này thật chặt, day mạnh và nhẹ lên tay, có thể tăng sức khỏe.

Mũi phút mình khỏe, yểu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(Hội Đông y Đông Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

Hoặc đặt ngón cái vào lòng bàn tay, chụ khe xò ng ngón th 4 và 5 (Thị u ph). Ngón tr đặt ở phía đ i di n (ở mu bàn tay - t c huyết Trung ch). Xoa và bóp, không nh ng tr l c cho tim mà còn tăng s c cho c th n a.

Kiểm tra ph i.



Ng a bàn tay, dùng ngón tay n vào ch lõm đ u l n ch c tay (đ i ngón cái) t c huyết Thái uyên, đ ng th i g p các ngón tay vào lòng bàn tay, đ u ngón tay tr ch m vào vùng th t mô ngón cái (huyết Ngũ t) đ ki m tra ph i. Day 2 huyết này làm l ng oxy trong ph i l u thông qua đ ng kinh Ph.

Kiểm tra ru t già.

Khép ngón tay cái vào sát ngón tr , ch cao nh t c a th t l i lên là huyết (t c huyết H p c c), day và n vào huyết này, n u đau là ru t già không đ c t t l m. Nên ăn th c ăn nh và d tiêu. Trong khi đó n vào huyết này cho đ n khi đ i ngón tay th y h t đau. Huyết đ c bi t này không nh ng làm tan nh ng ch t đ c t ru t già mà còn làm cho kh i m t ng . M i t i nên xoa n huyết này là c n m t m i s tiêu b t.

Mỗi phút biết mình khỏe, yêu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(Hội Đông y Đ&ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

Kiểm tra thần và sinh thực tủy n (sinh d&c).

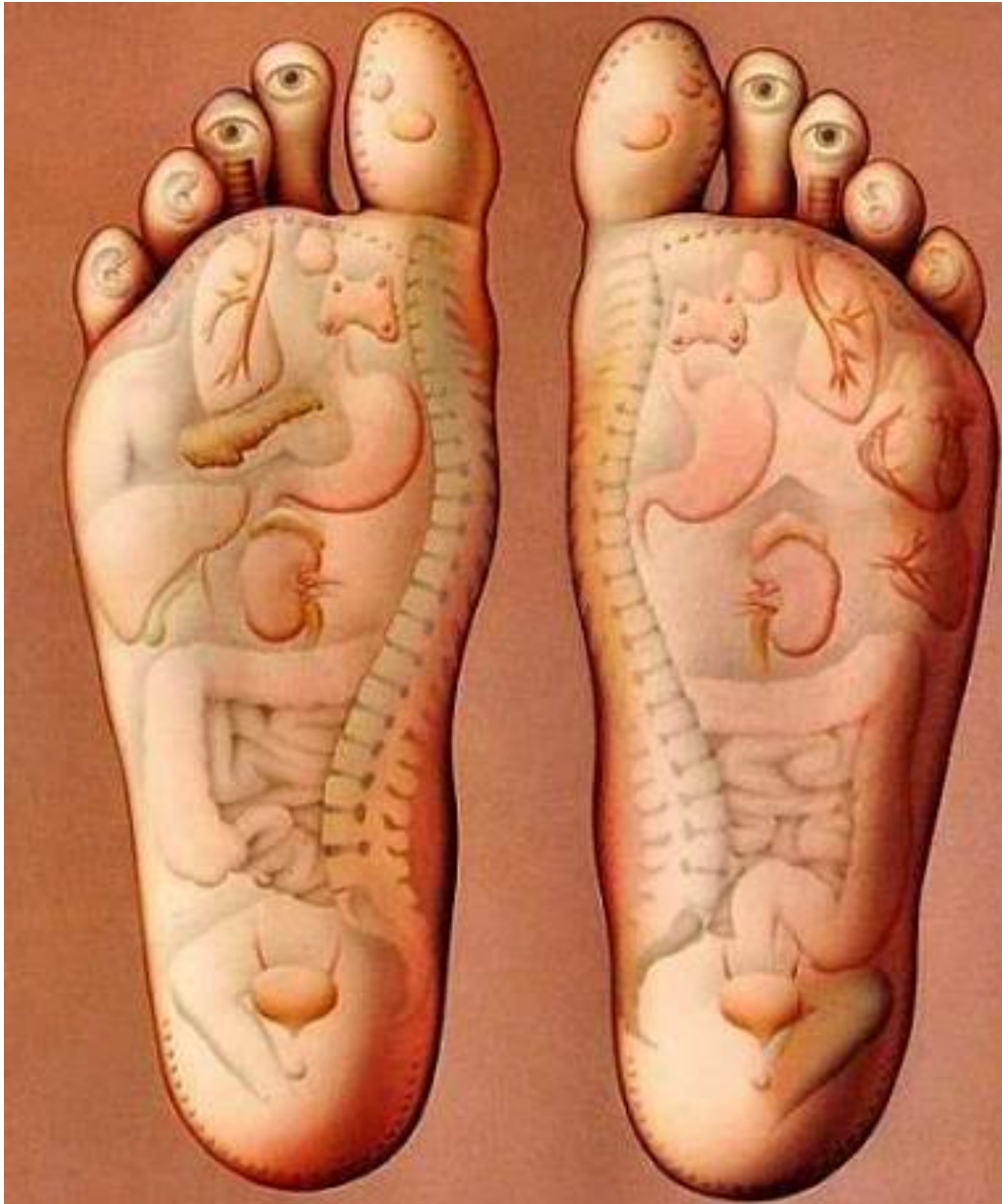


Đ& tăng lực hoạt đ&ng cho thần, bàng quang và sinh thực tủy n: N&m ch&t lấy gân gót chân và b&m m&nh, (t&ng đ&ng các huy&t Côn lôn, B&c tham c&a kinh B&ng quang, Chi&u h&i, Thái kh&c&a kinh Th&n), & đây mà th&y đau đ&u t&ng &ng v&i r&i lo&n & th&n, bàng quang, b& ph&n sinh d&c.

Mũi phút biết mình khỏe, yếu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(Hội Đông y Đ&ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

Nhiều người thấy có đau nhức ở khớp cổ tay cao độ ở điếm này mà không rõ lý do tại sao. Dùng lòng bàn tay chà vào gót chân (phía lòng bàn chân) bóp mạnh và sâu vào. Nếu thấy dây thần kinh đau là sinh thực tuyến yếu. Người có bệnh vào điếm này sẽ tăng cường sức cho sinh thực tuyến. Điếm này cũng làm hết đau lưng và giúp mất vai trò trong việc làm cho đầu gối hết cứng.



Kiểm tra gan.

Mũi phút mình khẻ, y u

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(H&i Đông y Đ&ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

Đ n sâu vào ch lõm gi a ngón chân cái và ngón th 2 (huy t Thái xung), n u th y h i khó ch u là gan ho t đ ng y u. Day m nh đ đ i u ch nh.

Dùng ngón tay cái và ngón tr đề vào g c móng chân cái (c 2 chân), day n kho ng 10 l n, đ đ i u ch nh đ ng kinh Can và T .

Kích thích l ng

Có th n m ng a trên gi ng, ho c ng i đ a vào gh và th c hi n nh sau: N m đ m bàn tay vào r i đ t vào m u đ t s ng l ng, song song c t s ng. Đ ng tác này không nh ng làm cho háng b t đau mà còn làm cho th n kinh to gi m đau.

Co chân lên, du i ra. Gi tay lên kh i đ u du i ra, khi th c hi n đ ng tác này thì th sâu. V i cách th c này s c m th y 1 c m giác m ch y su t thân th . Vùng đau s bi n m t, vùng háng đang ch u đau s b t đau, c m giác đau l ng, c t s ng và vùng b ng trên, d i s b vô hi u hoá. Dùng tay n vào các đ t s ng s làm cho các ch t đ c đây tan đi.

Kích thích gan m t

Đ bàn tay vào vùng s n bên ph i, v trí c a gan m t, cong tay bóp nh , l n đ u tiên làm có h i đau. Đau là đ u hi u cho th y có s r i lo n b nh lý g an. Sau vài l n kích thích, gan m nh lên s h t đau (đây là đ u hi u cho th y chúng ta th c hi n đ ng tác ph ng pháp). L n lên đ n gi a 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 ng đ n m t cũng nh đ tăng l c cho m t.

Chuy n sang đ n phía đ i di n vùng b ng, d 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 b ng do th n kinh tu s ng đ i u khi n, nghĩa là cũng ph i n vào nh ng đ i m đ i u khi n 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 i m đau gi a vùng m t. Đây là huy t ph n ng (a th huy t), c n xoa đ u huy t này, ngoài ra còn ph n ng đau q i ngay c t s ng l ng th 5-9 (D5 - D9), có th dùng 1 trái banh lông đ l n ho c nh m t ng i khác n ngón tay cái vào khi b n n m s p.

Mỗi phút bớt mình khỏe, yên

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(H&#i Đông y Đ&#ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

Chú ý: Lúc nào cũng thả tay. Nếu đau ở bất cứ huyết nào, nên nghỉ cho đến khi hết đau. Nếu vẫn còn đau không ngừng, tạm ngừng ngay đến ngày khác sẽ làm.

Gi cho tiêu hoá tốt

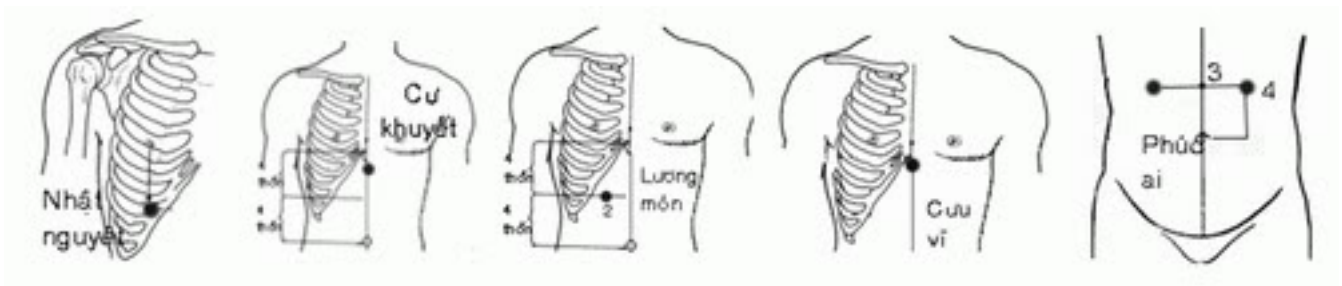
Vì thực ăn là mất ngủ nên lúc cho cả th, do đó việc tiêu hoá phải được duy trì để bảo vệ nên ngủ yên thì cả sẽ dễ dàng.

Cả các ngón tay cả cả 2 bàn tay để d&#i phía sẽ nên bên phải nên vào vùng này là huyết Nh&#t nguyệt (kinh Đ&#m), Phúc ai (kinh T&#). Nếu chạm vào điểm điểm 3, buông ra, thả mạnh, nên vào nên nên a, điểm điểm 3, làm 5 lần. Làm qua phía bên phải, nên huyết L&#ng môn (kinh V&# - R&#n lên 4 thả ra ngang 2 thả). Rồi thì vùng ch&#n thu, nên huyết C&#u vĩ và C&# khuy&#t (m&#ch Nhâm) cũng làm như vậy. Đ&#ng tác này giúp tiêu hoá hoạt động, các tế bào được phục hồi, sẽ khỏe phục hồi.

Kích Thích R&#n

Đ&#t ngón tay thứ 3 (ngón giữa) vào r&#n, nên sâu vào, nên vào vùng th&#y đau, xoa quanh r&#n nhẹ nhàng đến nên ngủ vùng chung quanh. Việc xoa quanh r&#n làm giảm tác động đau và bất tiện của điểm điểm. Bây giờ để lòng bàn tay vào bên, tay phải nên bên phải, tay trái nên bên trái lấy tay kéo và đẩy về phía cần sẽ làm 10 lần thả thả. Đ&#y bên d&#i lên hàng nên nên, làm nên nên ngủ ch&#c ch&#n, có thể cảm thấy hoặc nghe thấy tiếng òng òc là tốt. Đ&#ng rồi và ngủ một chút rồi đẩy uống một ly nước nóng.

Mỗi phút để làm tăng sức



Theo phương pháp của bác sĩ Cerney: Bất cứ lúc nào cả th cả m th&#y m&#t m&#i, mất sẽ, ch&#c nên nên kém 10 phút áp dụng th&# pháp kích thích d&#i đây, có thể làm cho cuộc đời thay đổi nên.

Mỗi 1 phút biết mình khỏe, yếu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(H&#i Đông y Đ&#ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54

1. Kích thích đ&#ng kinh Tâm: nắm chặt ngón tay út và xoay qua xoay lại. Ng&#ng 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 ph&#n x&#m nh&# ngang d&#i đầu ngón chân thứ 4, chân trái. Dùng huyệt này để tăng lực tim đã, nên làm vào buổi sáng khi thức dậy.



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

4. Đặt tay vào vùng ch&#n thu&# ấn vào 3 giây, thả ra, thả mạnh, rồi lại ấn, thả ra... làm 5 lần.

Mũi phút biết mình khỏe, yếu

Tác Giả: Hoàng Duy Tân(H&#i Đông y Đ&#ng Nai)
Thứ Năm, 16 Tháng 9 Năm 2010 10:54



Đang tải hình ảnh. Vui lòng đợi một chút nữa.