

S ti n b c a khoa h c k thu t đ m cho con ng i nhi u l i ích v m t th xác. Th nh ng ng i ta quá đ a vào nh ng thi t b này và quên đi nh ng ‘quà t ng’ tr i cho đ có th giúp phòng và tránh nhi u b nh t t.

Chúng tôi gi i thi u m t s ph ng pháp c a bác sĩ Cerney trong sách ‘Acupressure by acupressure’ (t m đ ch là châm b ng cách b m huy t), nhà xu t b n New York 1982. Đó là nh ng gì kinh nghi m mà ông thu p đ c sau 25 năm theo học và nghiên c u v Đông y Trung Qu c, vì v y, nh ng kinh nghi m này r t quý và có hi u qu t t mà chúng tôi đã th c hi n t năm 1985 đ n nay

M i bu i sáng, tr c khi b t đ u b c vào sinh ho t h ng ngày, b n ch c n b ra ch ng 10 phút đ kí m tra m t s b ph n c quan ph t ng quan tr ng và khi phát hi n s m các r i lo n (n u có) và đ i u ch nh ngay, s mau ph c h i.

### 1.Kí m tra Tim.



Ng a bàn tay, n tim k x ng ngón tay th 4 và 5 (huy t Thi u phu). Huy t này cho bi t nh ng bi u hi n c a tim. Ho c n m vào góc móng tay út, phía ngón áp út t c huy t Thi u xung, n u huy t này đau ch ng t tim làm vi c quá s c. Nh r ng khi kích thích huy t này có nh h ng đ n tim. N m 2 ngón tay vào huy t này th t ch t, day m nh và nh l c tay, có th tăng s c kho ..

Ho c đ t ngón cái vào lòng bàn tay, ch khe x ng ngón th 4 và 5 (Thi u ph ). Ngón tr đ t

phía đ i di n ( mu bàn tay - t c huy t Trung ch ). Xoa và bóp, không nh ng tr l c cho tim mà còn tăng s c cho c th n a.

## 2.Ki m 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 huy t 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 (huy t Ng t ) đ ki m tra ph i. Day 2 huy t này làm l ng ôxy trong ph i l u thông qua đ ng kinh Ph .

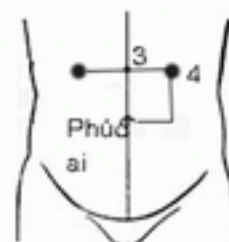
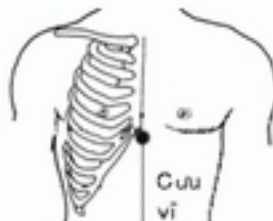
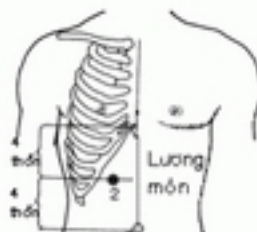
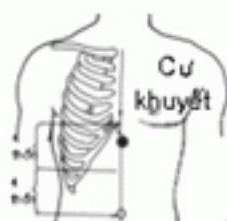
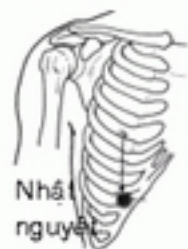
## 3.Ki m tra Ru t già.

Khép ngón tay cái vào sát ngón tr , ch cao nh t c a th t l i lên là huy t ( t c huy t H p c c ), day và n vào huy t này, n u đau là ru t già không đ c t m.

Nên ăn th c ăn nh và d tiêu. Trong khi đó n vào huy t này cho đ n khi đ i ngón tay th y h t đau. Huy t 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 huy t này là c n m t m i s tiêu b t.

## 4.Ki m tra Th n và Sinh th c tuy n (sinh d c).

Đ tăng l c ho t đ ng cho th n, bàng quang và sinh th c tuy n: N m ch t l y gân gót chân và b m m nh, (t ng đ ng các huy t Côn lôn, B c tham c a kinh Bàng quang, Chi u h i, Thái khê c a kinh Th n), đ 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.





~~Đã được đăng tải trên trang web của Bộ Y tế Việt Nam và các cơ quan chức năng liên quan.~~



~~Đã được đăng tải trên trang web của Bộ Y tế Việt Nam và các cơ quan chức năng liên quan.~~