

TS. LÊ NGUYỆT NGA - TS. NGUYỄN CỤC HOA  
ĐÌNH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

TỦ SÁCH Y HỌC THỰC HÀNH

**100**

cách chữa bệnh  
**ĐAU VAI**



NHÀ XUẤT BẢN  
Y HỌC



TS : LÊ NGUYỆT NGA - NGUYỄN CÚC HOA -  
ĐINH CÔNG KỲ - NGUYỄN MINH KHUÊ

**Tủ Sách Y Học Thực Hành**

# 100 *Cách Chữa Bệnh*

# Đau Vai



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

## LỜI NÓI ĐẦU

Chứng rối loạn thần kinh thực vật là biểu hiện sự phiền muộn tích tụ lâu ngày trong tim. Chỉ cần trấn tĩnh tinh thần, chú ý ăn uống, bệnh sẽ nhanh chóng tiêu tan.

**★ Những người nhân nại, khỏe, dễ mắc chứng rối loạn thần kinh thực vật**

Mấy năm gần đây, chứng rối loạn thần kinh thực vật đã bắt đầu xuất hiện nhiều trên câu chuyện của mọi người; nhưng rất ít người hiểu chính xác triệu chứng cụ thể của bệnh.

Chứng bệnh này do những vấn đề về thần kinh như áp lực nội tâm gây nên. Triệu chứng khác xuất hiện trong các bộ phận của cơ thể như đau đầu, hoa mắt, ù tai, tim đập mạnh, thở khó khăn, chân tay tê dại, đau dạ dày, co giật, đổ mồ hôi, không ra mồ hôi, rối loạn kỳ kinh, táo bón, đại dật v.v...

Tại sao xuất hiện nhiều triệu chứng như vậy? Trước tiên phải hiểu thần kinh thực vật là gì?

Khi hoạt động, con người chủ yếu sử dụng ba loại thần kinh thực vật. Một là "Thần kinh vận động". Đây là loại thần kinh do não bộ chỉ lệnh để chân tay thực hiện các động tác. Hai là "Thần kinh

*cảm giác*". Khi gặp phải các vật thể khác, chân tay sẽ truyền cảm giác như nóng, đau đến não bộ. Loại cuối cùng là "*Thần kinh thực vật*". Đây là loại thần kinh chi phối mọi hoạt động của nội tạng, huyết quản, tuyến mồ hôi, kiểm soát một cách vô ý thức các động tác của mọi khí quan trong cơ thể.

Ví dụ: Khi căng thẳng, lòng bàn tay sẽ đổ mồ hôi một cách vô ý thức. Đó là tín hiệu "*Căng thẳng*" do não phát ra, dưới chỉ lệnh của thần kinh thực vật, tuyến mồ hôi sẽ chảy. Cho nên khi thần kinh thực vật bị rối loạn, chỉ cần gặp một chuyện nhỏ sẽ đổ rất nhiều mồ hôi hoặc không ra chút mồ hôi nào.

Thần kinh thực vật từ não bộ liên kết đến mọi cơ quan trong cơ thể. Cho nên hễ thần kinh thực vật bị rối loạn thì khắp cơ thể đều xuất hiện triệu chứng.

Do đâu thần kinh thực vật bị rối loạn? Tác giả cho rằng những người bên bỉ, khỏe mạnh dễ lâm vào trạng thái mất điều hòa. Ví dụ: khi bạn buồn phiền sẽ đau khổ, rơi lệ. Đó là vì thần kinh thực vật kích thích tuyến lệ. Nếu có thể chảy ra tự nhiên, chứng tỏ thần kinh thực vật bình thường. Nhưng khi bạn buồn phiền không thể chảy nước mắt, lúc tức bực không thể trút hết cơn thịnh nộ, mà kìm hãm sự đau khổ, phần nộ, lo lắng, bất mãn, lâu dần chức năng thần kinh thực vật sẽ mất thăng bằng. Kết quả là năng lượng trong cơ

thể không thể giải thoát sẽ được biểu hiện ra bằng sự không thích nghi của cơ thể, đó chính là chứng rối loạn thần kinh thực vật.

### ★ **Thư giãn bản thân bằng hình thức thích hợp**

Những người mắc chứng rối loạn thần kinh thực vật thường kiểm tra bằng các phương pháp ở bệnh viện, nhưng thực ra bệnh viện không thể nào chẩn đoán chính xác. Cho nên, cho dù bạn có tường trình triệu chứng cũng không ai biết bạn có bệnh, ngược lại còn hiểu nhầm bạn là "giả bệnh", "làm điệu", song song với sự chịu đựng dầy vò của bệnh tật, còn phải chịu đựng sự hiểu nhầm của những người xung quanh.

Nói một cách thực sự, trong đó có một phần lớn là trách nhiệm của thầy thuốc. Các kiểm tra thông thường đều thông qua rất nhiều số liệu để phán đoán xem có chính xác không. Nhưng thần kinh thực vật là bệnh về chức năng thần kinh, có nghĩa là nói vấn đề cơ năng của thần kinh chuyển lệnh đến nội tạng mạnh hay yếu, là vấn đề bình thường hay không bình thường, cho nên kiểm tra bằng các xét nghiệm máu và quan sát bằng mắt thường không thể phát hiện được triệu chứng của bệnh.

Song, thần kinh thực vật có bị mất thăng bằng hay không? Hoàn toàn có thể phát hiện được triệu chứng không bình thường qua trị số xét nghiệm máu. Ở phòng kiểm tra sức khỏe về áp lực và ở nội

khoa, khoa thần kinh đều có thể làm các xét nghiệm đo thần kinh thực vật, xem có bình thường không.

Sau khi tiến hành các xét nghiệm đó và nhận các chỉ đạo liên quan, muốn loại trừ triệu chứng đó, điều quan trọng nhất là trước tiên phải thư giãn bản thân.

Ức chế là nguyên nhân căn bản dẫn tới mắc bệnh. Cần phải thả lỏng tinh thần của mình một cách thích hợp. Ngoài ra phải có thời gian nghỉ ngơi đầy đủ. Có nhiều cách để thư giãn bản thân như phương pháp hô hấp, liệu pháp vận động, liệu pháp gia đình.

Ngoài ra ăn các thực phẩm dinh dưỡng nhằm thư giãn áp lực, loại bỏ lo lắng cũng là biện pháp quan trọng. Hãy tìm lấy phương pháp thích hợp cho mình, vận dụng vào trong đời sống hàng ngày của bạn.

## Chương 1

### Thay đổi thói quen hàng ngày và những bí quyết chữa bệnh đau vai mãn tính

#### Những người mài răng cần chú ý đừng để làm cho đau mỗi vai

Các bác sĩ nha khoa không những điều trị các bệnh trong xoang miệng, mà còn rất quan tâm đến tình hình nhai thức ăn của răng. Vì nếu răng nhai không tốt, không những làm cho việc nhai thức ăn kém, mà có lúc làm cho khớp xương hàm cũng bị đau, tai ù, tê mỏi, thậm chí còn làm cho đau đầu, đau mỗi cổ, mắt mờ v.v... Trên thực tế, nguyên nhân làm đau mỗi vai mãn tính, cũng không ít trường hợp là do răng nhai không tốt.

Có lúc kiểm tra khớp xương hàm, không tìm thấy xương bị viêm, những bệnh xuất hiện trong trường hợp như thế thường gọi là "bệnh khớp hàm". Tỷ lệ người mắc bệnh này rất lớn (bao gồm cả những người chưa kiểm tra hoặc chưa điều trị, có đến hơn một nửa nhân khẩu, mắc bệnh này có thể xem là một loại bệnh mới trong thời hiện đại).

Thời gian mà răng nhai thức ăn, tức là thời gian nhai thực tế khi ăn cơm không nhiều, trong một ngày 24 tiếng đồng hồ chỉ chiếm khoảng 10-15 phút.

Nhưng ngoài chức năng cắn thiết để nhai và cắn, sự hoạt động của miệng bình thường cũng làm cho răng

nhai; như mọi đều biết bệnh nghiến răng khi ngủ trong y gọi đó là “sự vận động của nhai và cắn”. Sự vận động đó bao gồm những động tác không phát ra âm thanh. Ví dụ như ban đêm làm việc một cách tập trung chăm chú, hoặc khi viết sách hoặc nghĩ ra một việc gì đó, đột nhiên dừng lực, đều sinh ra sự “nhai cắn” của răng.

Sự nghiến răng khi ngủ ban đêm, sẽ làm cho khớp xương hàm vận động theo nhiều phía, tạo ra áp lực rất lớn, cho nên nó không chỉ ảnh hưởng đến răng, khớp, hàm, cơ ... mà còn làm cho cơ ở vai, khớp vai cũng bị ảnh hưởng.

Thời gian “nghiến răng” lúc ngủ ban đêm ở người bình thường khoảng 3% thời gian ngủ, còn ở người nghiến răng mất 8% thời gian ngủ còn ở người nghiến răng mất 8% thời gian hay nói một cách khác nếu 8 tiếng đồng hồ, thì người hay nghiến răng mất khoảng 40 phút làm động tác “nghiến răng”. Điều đó có thể cho thấy nghiến răng ban đêm, là một trong những nguyên nhân lớn làm đau khớp xương hàm.

Nếu muốn trị cứng đau khớp hàm, thì trước hết phải trị bệnh “nghiến răng”, mà nguyên nhân chính gây ra bệnh “nghiến răng” ngoài áp lực về tâm lý ra, còn do răng nhai không tốt.

Thí nghiệm cho thấy, nếu đặt một vật nhỏ chỉ độ 100 micrô mét lên trên răng cấm của người khỏe, trẻ thì sẽ phá hoại nghiêm trọng sự nhai và cắn của răng và làm tăng khả năng mắc bệnh đau khớp xương hàm.

Nếu người bị đau mỏi vai hoặc bị bệnh do những nguyên nhân nói trên, nên đến chuyên khoa răng ở bệnh viện, để kiểm tra toàn diện về tình hình nhai của răng.



## Điều chỉnh độ cao thấp của gối có thể giải quyết được bệnh mỏi vai của bạn

Xương sống của chúng ta do xương cổ, xương ngực và xương eo bụng hợp lại, nhưng những xương này không phải hợp thành một đường thẳng như cây gậy, mà xương cổ hơi cong về phía trước (nhô ra phía trước) xương ngực cong ra phía sau (nhô ra phía sau) xương eo bụng hơi cong, cho nên nếu nhìn một bên xương sống giống như hình chữ S. Sự uốn cong tự nhiên đó gọi là uốn cong sinh lý. Mức độ uốn cong lớn nhỏ đó tùy theo mỗi người.

Người lưng tròn (chúng ta thường gọi là người có lưng rấn nước hoặc lưng gù), độ uốn cong của xương sống ngực lớn, toàn thể xương sống có hình chữ C. Người có lưng tròn, vai rất cứng, một trong những nguyên nhân đó là do bản thân tư thế của lưng làm cho cơ vai căng thẳng không tự nhiên và một nguyên nhân khác có thể khi ngủ ban đêm độ cao của gối không thích hợp, do vậy làm cho có cảm giác vai bị mỏi.

Người có độ cong của xương sống phù hợp với độ cong sinh lý bình thường, lúc ngủ giữ ở tư thế độ cao của gối 8-10 cm, tốt nhất vừa che lấp đầu. Nhưng đối với người lưng tròn, vì xương ngực cong ra đằng sau, làm cho xương cổ càng cong ra trước, lúc ngủ nếu dùng gối có độ cao như trên, làm cho xương hàm có thể nâng cao lên rất khó chịu. Vì vậy những người lưng gù khi ngủ thích gối đầu trên tay.

Hàng ngày đều duy trì tư thế ngủ gối đầu lên tay, làm

cho các cơ ở xung quanh cổ chịu một sức ép rất lớn và kết quả ngược lại càng làm tăng thêm sự đau mỏi của vai do lưng gù. Nếu điều chỉnh gối cao lên một chút khoảng độ 10-12 cm thì cảm giác đau mỏi ở vai sẽ giảm đi rất nhiều.

Những người lớn tuổi, độ cong sinh lý của xương sống ngày một mất đi, cho nên lưng thường thẳng, người lưng thẳng nên dùng gối thấp hơn một chút, như thế giấc ngủ sẽ thoải mái và giảm đau mỏi vai một cách tự nhiên.

Ngoài ra những người thích nằm nghiêng để ngủ, nên chọn gối cao hơn người lưng gù, bởi vì khi nằm nghiêng, đầu tự nhiên áp sát vào xương cổ, nên cần phải cao hơn biên độ vai (chiều rộng từ sau cổ đến đầu vai) một chút.

Ngoài độ cao thấp của gối, cần chú ý độ cứng của gối, cũng có tác dụng đối với việc phòng tránh đau mỏi vai.

Những gối dòn lông vịt hoặc mút xốp tuy là gối rất thích, nhưng trên thực tế đầu không được cố định trên gối, luôn luôn cử động vì thế làm cho cổ phải chịu một sức éo lờn khiến cho các cơ ở cổ chịu trạng thái rất căng thẳng trong thời gian ngủ, như vậy sau giấc ngủ không thể làm tiêu tan hết mệt mỏi, mà trái lại càng làm cho vai đau mỏi thêm.

Những người dễ bị đau mỏi vai, nên chọn gối có độ cứng nhất định và có thể cố định được đầu. Gối hơi có độ cứng không những làm giảm bớt sự mệt mỏi các cơ ở cổ, đồng thời cũng còn có tác dụng nhất định đối với các huyết vị ở cổ.

Xin các bạn hãy chọn chiếc gối thích hợp cho bản thân mình.

## Các bạn gái chú ý “Giày” có thể làm cho vai đau mỗi

Các bạn gái đều muốn chân mình có vẻ nhỏ lại một chút, nên thường mua những đôi giày có số nhỏ hơn bản chân, vì thế những người đó, ở mức độ khác nhau, đều mắc bệnh đau mỗi vai mãn tính.

Chân được xem là “Trái tim thứ hai”, có tác dụng rất quan trọng đối với việc tuần hoàn máu đi toàn cơ thể. Máu từ tim đi ra thông qua sự vận động của bàn chân lại được trở về tim. Nhưng nếu chân mang đôi giày quá chật, đến nỗi bước đi rất đau sẽ làm cho chân bị áp lực, máu tuần hoàn không tốt và cuối cùng ảnh hưởng đến sự tuần hoàn máu của nửa phần cơ thể trên, gây ra nguyên nhân đau mỗi vai.

Gót giày quá cao hoặc hai bên gót cao không giống nhau đều không có lợi. Xương sống của con người đều được gắn trên đĩa xương nghiêng về trước 30 độ, do 30 đốt sống liên kết với nhau ở tư thế không ổn định trên một giá gỗ. Xương sống được liên kết này kể từ dưới lên, lại chia thành xương sống eo bụng, xương sống ngực và xương sống cổ. Gót giày cao làm cho khung xương càng nghiêng về phía trước, còn độ cao của hai gót không bằng nhau sẽ làm cho đĩa xương cong lệch, như vậy khung xương trên đĩa cũng dễ chao đảo, lắc lư. Khi độ cong lệch phát triển lên đến xương sống cổ, sẽ làm cho vai, cổ đau mỗi.

Những người bị đau mỏi vai, cần sớm kiểm tra lại giày của mình, gót giày và độ lớn nhỏ có phù hợp hay không.

## **Thay đổi thói quen mang túi trên vai và lưng, có thể phòng tránh bên đau mỏi vai**

Cứ duy trì một tư thế ngồi xem sách, viết hoặc sử dụng máy tính trong thời gian dài, ai cũng đều cảm thấy vai bị đau mỏi. Lúc đó xoa bóp vai một chút, mọi người đều cảm thấy tay phải, vai phải, đau mỏi nhiều hơn. Đó là do tay phải làm việc nhiều, làm cho cơ bên vai phải ở trong tình trạng căng thẳng, vai phải chịu áp lực công việc nhiều hơn vai trái, do vậy sự tuần hoàn máu bị trở ngại.

Tay nào hoạt động nhiều thì vai bên đó sẽ dễ bị tổn thương, điều cần đặc biệt chú ý là khi dùng tay xách vật nặng. Ví dụ, chúng ta thường thấy khi xách một vật gì nặng về nhà, thường dùng tay nào khỏe có lực chịu đựng tốt. Khi xách một vật nặng để giữ cho tư thế bước đi được thăng bằng, nếu người xách nặng bên trái phải thì tự nhiên hạ thấp vai bên trái xuống một chút, còn vai phải thì lại nâng cao hơn.

Cứ thế, nếu cứ tạo thành thói quen chỉ xách nặng một bên, thì lúc không phải xách nặng, vai tự nhiên cũng giữ ở tư thế như vậy, cột sống sẽ cong lệch về một bên. Trên thực tế những người bị đau vai mãn tính đại bộ phận cột sống đều có triệu chứng giống nhau.

Những người đeo túi trên vai, vì để tay phải rảnh rỗi thương đeo bên vai trái, như thế sau khi trở thành thói quen vai trái lại cao hơn vai phải.



*Người thuận tay phải, vì thường dùng tay phải để xách đồ đạc, nên vai phải cao hơn vai trái. Còn người bị bệnh đau vai mãn tính, thường đi kèm với bệnh lệch cột sống.*



*Thay đổi luân phiên mang hoặc xách đồ đạc cả hai tay, có thể phòng tránh được bệnh đau vai*

Người thuận tay phải, vì thường dùng tay phải để xách đồ đạc, nên vai phải cao hơn vai trái. Còn người bị bệnh đau vai mãn tính, thường đi kèm với bệnh lệch cột sống.

Thay đổi luân phiên mang hoặc xách đồ đạc cả hai tay, có thể phòng tránh được bệnh đau vai.

Để cải thiện triệu chứng cong cột sống, phòng tránh bệnh đau vai mãn tính, chúng ta khi xách đồ đạc, nên có

ý thức thay đổi hai tay, khi đeo túi trên vai càng phải chú ý, luân phiên thay đổi hai vai.

## Mỗi ngày “Ngồi thiền” 20 phút có thể trị được bệnh đau vai do vận động ít

Con người sau khi đến độ tuổi nhất định, các cơ bắp để giữ cho thân thể ở tư thế bình thường bắt đầu suy giảm, cơ thể rất dễ biến dạng. Nhưng gần đây có một số bạn trẻ ít vận động, nên khi đứng ngồi tư thế thường bị cong vẹo, nhìn vào tư thế đó thấy cả cơ thể như rời rạc, lỏng lẻo, trên thực tế thì các cơ ở sau lưng, vai, cổ bắt đầu phát sinh cong lệch và thuộc vào trạng thái không được cân bằng tự nhiên. Thói quen đó có thể làm cho đau vai, đau lưng mãn tính, những người còn trẻ mà giống như các “Ông cụ non” ngày càng càng nhiều.

Các cơ bắp quan trọng để giữ cho tư thế chính xác nằm ở phía lưng và bụng của thắt lưng. Cột sống của con người ở tư thế tự nhiên có hình chữ S, từ dưới đĩa xương chậu lên đến phía trên. Những cơ ở đây chịu lực nặng giữ cho cột sống có hình cong tự nhiên, cho nên được gọi là “Cơ chống trọng lực”. Khi ít vận động các cơ này không được sử dụng hết chức năng, nên dần dần sẽ suy yếu trở thành mềm, nhão, gầy. Vì vậy, luyện tập sẽ điều chỉnh các “Cơ chống trọng lực” này không bị cong lệch phòng tránh nó bị suy yếu là vấn đề rất quan trọng. đương nhiên không nên hoạt động quá mạnh. Ngoài ra có rất nhiều bậc lão, trung niên để đề phòng việc ít vận động, hàng ngày lại tham gia các cuộn vận động đường dài

hoặc các vận động thể thao khác quá mức, làm cho thắt lưng đau, lưng mỏi, vì thế người lớn tuổi không nên vận động quá mức. Thực ra thì ở nhà cũng có thể luyện tập được “Cơ chống trọng lực”, chỉ cần tối trước khi đi ngủ “ngồi thiền” 20 phút là được.

Lúc ngồi cột sống có thể kéo dài ra, giữ được tư thế tự nhiên, eo và lưng được giãn ra từ trên xuống dưới, làm cho các cơ đứng, cơ mở rộng lưng, cơ bụng ở quanh cột sống đi vào trạng thái cân bằng tự nhiên, cho nên việc tập luyện ngồi yên để giữ cho “Cơ chống trọng lực” ở tư thế cân bằng tự nhiên là rất có hiệu quả.

Có lẽ một số người ít vận động, khớp gối cứng lại, khi nghe nói đến việc ngồi đã hoảng sợ. Phương pháp ngồi ở đây là phương pháp ngồi xếp bằng hai chân chồng chéo lên nhau, nhưng đối với người gối bị cứng có thể áp dụng tư thế ngồi “Bán xếp bằng” tức là đem chân này gác lên đùi chân kia. Đối với việc luyện tập “Cơ chống trọng lực” thì tư thế ngồi đó có hiệu quả rất tốt. Lúc ngồi không được coi thường vấn đề rất quan trọng là thở. Phương pháp thở lúc ngồi là thở bằng bụng, tức là thời gian thở ra gấp 3 lần thời gian hít vào, tức là đếm hít vào 1, 2 và thở ra 3, 4, 5, 6, 7, 8.

**Phương pháp ngồi bán xếp  
bằng (xếp bằng một nửa)**



Tư thế ngồi và thở giống như trên, nhưng hai bàn chân không chống chéo lên nhau, một bàn chân gác lên đùi chân kia là được. Nếu chụp ảnh thể hiện, khi bàn chân phải gác lên đùi chân trái, lòng bàn chân trái nên áp sát vào chân phải và cố làm cho đầu gối của chân phải nâng lên.



**Phương pháp ngồi xếp bằng**



Bàn chân phải gác lên đùi chân trái, bàn chân trái gác lên đùi chân phải, lưng thẳng, vai thả lỏng. Bàn tay phải đặt dưới bàn tay trái, các ngón tay chống lên, hai ngón tay cái để ngang trên một đường thẳng. Đếm 1-2 hít vào và 3,4,5,6,7,8 từ từ thở ra.

Phương pháp thở bụng làm cho các cơ lớn ở ngực, cơ nâng ở sườn, cơ bụng, hoành cách mạc (gọi chung là các cơ thể) được giãn ra đầy đủ và có tác dụng điều chỉnh thần kinh.

Thần kinh bị ức chế và sự tiết kích tố bị suy giảm là do thần kinh tự luật bị rối loạn gây ra, phương pháp "ngồi" có tác dụng rất tốt đối với trị bệnh đau mỏi vai do rối loạn thần kinh tự luật.

## Xoa bóp vai không đúng ra sẽ làm cho vai đau hơn

Chúng ta thường có thói quen khi vai đau mỗi, thường nhờ người khác xoa bóp vai mà không biết người xoa bóp có kinh nghiệm xoa bóp hay không, thường thì khi xoa bóp như vậy luôn cảm thấy dễ chịu và nói: “Đấy ở chỗ đấy, chỗ đấy” và còn bảo “mạnh thêm chút nữa” v.v... kết quả là qua ngày thứ hai trở đi thấy càng đau hơn, thậm chí có người bị sưng đỏ, đau nhức, đó là vai sau khi bị kích thích mạnh cơ bị viêm.

Xoa bóp vai không đúng phương pháp, không những không làm cho vai thấy nhẹ nhàng dễ chịu, mà ngược lại là nguyên nhân làm cho vai đau thêm. Để tránh phát sinh hiện tượng đó, xin giới thiệu trước một số điểm cần chú ý khi xoa bóp vai.

Trước khi chúng ta cần hiểu xoa bóp vai là kỹ thuật cao nhất của “Thủ lý liệu pháp”. Đúng như tên gọi “Thủ lý liệu pháp” là dùng tay điều chỉnh khí (năng lượng sinh mệnh) bị ứ đọng ở vùng bị đau.

Vì thế khi xoa bóp nên có một ít lực trên bàn tay, tuyệt đối không được xoa bóp lung tung không theo qui luật. Đặt hai bàn tay nhẹ mềm mại lên chỗ đau, xoa bóp từ từ làm cho vai nóng lên.

***Phương pháp xoa bóp sai***

*Xoa bóp không theo một qui luật nào càng làm tăng thêm đau mỗi, thậm chí có khi còn bị sưng đỏ, cho nên cần đặc biệt chú ý. Người được xoa bóp không nên ngồi vẹo lưng.*



***Phương pháp xoa bóp đúng***

*Người được xoa bóp ngồi ngay ngắn, toàn thân thả lỏng, khi xoa bóp hai tay úp lên vai đồng tác nhẹ nhàng thoải mái*



Ngoài ra, người được xoa bóp ngồi không ngay ngắn nghiêm chính, cột sống lưng vẹo, sẽ làm cho sự điều tiết của khí không được lưu thông. Lưng nên ngồi thẳng, hai vai thả lỏng, hai tay để tự nhiên trên hai đùi.

Khi tắm, huyết dịch tuần hoàn lưu thông rất có lợi cho việc giải trừ đau vai, cho nên mọi người thường cho rằng sau khi tắm xong, xoa bóp là tốt nhất, thực ra không phải thế. Sau khi tắm xong nên ngồi yên 30 phút chờ cho mồ hôi khô hết rồi hãy xoa bóp. Ngoài ra sau khi xoa bóp

xong, đi tắm ngay coi như vứt bỏ hết công phu xoa bóp. Vì thế xin chú ý sau khi xoa bóp 3 tiếng đồng hồ mới tắm.

## **Tập thành thói quen với tay lấy vật trên cao, có thể phòng tránh được bệnh đau vai tuổi già**

Ở tuổi già, có lúc vai đau nhói như sái thắt lưng, đó là vì thao tác không thích hợp, một số động tác nhỏ trong sinh hoạt hàng ngày. Bệnh điển hình nhất là có lúc muốn lấy những đồ vật trên giá sách hoặc trên tủ, vừa mới giơ tay lên như bị điện giật đột nhiên thấy đau vô cùng, cho đến vài ba ngày sau cánh tay không giơ lên được.

Rất khó điều trị được hết đau vai tuổi già, nếu có điều trị khỏi cũng để lại di chứng, vì vậy dự phòng là vấn đề rất quan trọng. Nhưng không phải vì bệnh này thường xảy ra khi giơ tay lên cao, để rồi hoàn toàn không bao giờ làm những động tác đưa tay lên; Ngược lại đó là do các cơ của cánh tay không được luyện tập thường xuyên, nên đã mất đi tính nhạy bén, dễ gặp những hoạt động tương tự sẽ làm cho khớp vai bị sức ép quá lớn, làm cho vai đau mỏi. Vì thế nên hàng ngày tập luyện, tự mình lấy với những đồ dùng trên cao, sẽ có tác dụng phòng tránh được bệnh đau vai.

Cùng với việc luyện tập, ở đây xin giới thiệu với bạn đọc một số động tác khi với tay lên cao.

*Cánh tay giơ cao, lòng bàn tay áp sát vào tường, nửa thân trên hơi cong ra sau làm cho thể trọng rơi vào lòng bàn tay. Tay kia nắm lại và một đầu của nắm tay ven theo ngực đưa lên đến dưới nách, gõ nhẹ theo nhịp điệu 10-20 cái, không những phòng được bệnh đau vai tuổi già, mà còn có tác dụng rất tốt đối với bệnh đau mỗi vai mãn tính.*



Mặt nhìn vào tường đứng thẳng, đưa cánh tay lên cao, lòng bàn tay áp sát vào tường, nửa thân trên hơi cong ra phía sau. Cánh tay kia từ từ nắm bàn tay lại ven theo ngực đưa lên đến dưới nách, đập nhẹ nhàng theo nhịp điệu từ 10 đến 20 lần.

Hai tay trái và phải thay nhau và làm như trên đập đập vào cơ bên kia. Khi đập gõ vấn đề mấu chốt là nhẹ

nhàng mềm mại và đủ số lần gõ để có sự kích thích phù hợp là được.

Phương pháp kích thích này có thể thả lỏng các cơ xung quanh khớp vai, thúc đẩy huyết dịch tuần hoàn, cho nên nếu duy trì được hàng ngày, không những phòng tránh được bệnh đau vai của người già, mà cũng còn có tác dụng rất hiệu quả đối với đau mỗi vai mãn tính.

### **Hàng ngày ăn đậu phụ và các sản phẩm chế biến từ đậu sẽ khỏi bệnh đau mỗi vai**

Đau mỗi vai là do các cơ ở cổ và vai ở trạng thái căng thẳng quá mức, huyết dịch không được lưu thông gây ra. Vì cơ bắp thông qua huyết dịch, hấp phụ dinh dưỡng, loại bỏ chất thải, cho nên hệ huyết dịch không lưu thông, thì các chất gây mệt mỏi như axit lactic và chất thải sẽ tích lũy lại trong cơ thể làm cho thịt cứng lại.

Chất dinh dưỡng được chọn đầu tiên để cải thiện tình trạng đó là vitamin E. Vitamin E có tác dụng thúc đẩy sự tuần hoàn máu ở các vi quản. Ngoài ra các thành vách mạch máu của những người bị bệnh xơ cứng động mạch rất hẹp, nên sự lưu thông bị cản trở, cho nên vitamin E cũng có tác dụng phòng tránh được bệnh xơ cứng động mạch.

Hơn nữa vitamin E còn có tác dụng điều tiết thần kinh làm cho nó hoạt động bình thường, cho nên đối với những đau bệnh mỗi vai do thần kinh bị ức chế, mất khả năng điều tiết cũng có hiệu quả tốt.

Dưới đây là một số thực phẩm có tác dụng trị liệu bệnh đau mỏi vai, tốt nhất là nên kiểm tra sự ăn uống hàng ngày có phải do lượng vitamin E không đủ mà gây ra.

Trong đó thực phẩm có tác dụng trị liệu bệnh đau mỏi vai, tốt nhất là đậu phụ và các sản phẩm từ đậu tương. Trong đậu tương không những giàu vitamin E mà còn có chất béo tiêu hóa trong "Cát căn thang" mà đông y dùng để điều trị bệnh đau vai cũng có thành phần đó, nó có tác dụng dung hòa trạng thái căng thẳng của cơ.

Trong cuộc sống thực tế rất nhiều người kiên trì dùng các thực phẩm từ đậu mà xem nhẹ việc điều trị bệnh đau vai, có lẽ do vitamin E có trong đậu tương và các yếu tố tiêu hóa khác đã phát huy tác dụng của nó.

Hàng ngày nên ăn các thực phẩm giàu vitamin E như các sản phẩm từ đậu thì bệnh đau mỏi vai cũng sẽ được loại bỏ.



### Những thực phẩm giàu vitamin E

Tên thực phẩm	Số lượng ăn 1 lần/g	Hàm lượng vitamin E/mg
Cá chình	100	4.9
Bí đỏ	100	4.6
Dầu hạt dưa	10	3.9
Trứng cá tuyết	30	3.1
Hạnh nhân	10	2.9
Rau chân vịt	80	2.0
Cá mực	80	1.6
Cá sácđin	80	1.6
Dầu đỗ tương	10	1.6
Dầu đậu vàng	10	1.5
Đậu phụ (cứng)	150	0.6
Đậu phụ cuốn rau	30	0.6
Đậu nành	50	0.5
Đậu phụ (mềm)	100	0.5

**“Hàm Mai Phiên Trà” giàu axit citric có thể loại bỏ được chất gán mệt mỏi ở vai**

Khi vai đau mỏi, cơ ở chỗ cổ và vai thường cứng lại và căng thẳng, một trong những nguyên nhân đó là trong máu có một loại chất gọi là axit lactic đi vào trong cơ, biến thành axit lactic protit. Axit lactic là chất thải của

tế bào trong quá trình hấp thu nhiệt lượng trong đường thái ra, là một loại vật chất "gây mệt mỏi", tích lũy trong cơ, kết hợp với protit làm cho cơ lão hóa và cứng lại.

Những người bị đau mỏi vai mãn tính phần cơ ở vai và cổ tích lũy rất nhiều axit lactic. Để thúc đẩy loại axit này phân giải và rửa sạch nó đi, hàng ngày nên bổ sung một số axit citric sẽ cho hiệu quả rất tốt.

Axit citric là một loại axit hữu cơ nhiều chất chanh trong các loại thực phẩm họ cam quýt. Từ xưa đến nay ô mai mà người Nhật thích ăn, trong thịt quả ô mai hàm lượng rất phong phú, hàm lượng axit citric có đến 19%, vị chua trong ô mai mặn chính là hàm lượng axit citric tạo ra.

Axit citric có tác dụng quan trọng trong quá trình chuyển hóa năng lượng từ đường. Kỳ thực loại axit này trong tổ chức trao đổi chất, đường có một tên riêng gọi là "Đường về của axit citric".

Vì thế nếu trong việc ăn uống hàng ngày nếu chúng ta có thể bổ sung lượng lớn axit citric thì không những thúc đẩy sự trao đổi năng lượng, ức chế tạo thành axit lactic mà còn có thể phân giải và loại bỏ axit lactic protit tích lũy trong cơ ở vai, có tác dụng loại bỏ được đau mỏi vai một cách tự nhiên.

Phương pháp để hấp thụ được axit citric có rất nhiều cách. Ngoài cách nhỏ các giọt axit citric vào trong thực phẩm ăn, từ xưa đến nay người ta thường xuyên ăn ô mai mặn cũng là một cách tốt.

Trước đây người Nhật thường hấp một quả ô mai trong nồi cơm trắng và gọi là "cơm hộp quốc kỳ". Thực ra lập quả đó không những thông qua ô mai mặn có tác dụng kháng khuẩn, phòng tránh được cơm thiu mà còn hấp thụ được đường (từ cơm) và axit citric (từ ô mai) phòng tránh được chất gây mệt mỏi kết tủa lắng đọng trong cơ thể.

Các món ăn làm từ ô mai mặn có rất nhiều, đơn giản nhất, hiệu quả nhất là dùng phiên trà chế biến thành nước uống axit citric gọi là "Hàm mai phiên trà". Trong nước trà phiên nóng cho vào một quả ô mai mặn và một giọt xi dầu khuấy đều là có thể uống được. Loại trà này từ cổ chí kim đều được xem là loại thuốc tốt trị bệnh đau mỏi vai, mỏi lưng được mọi người rất ưa thích.

Ngoài "Hàm mai phiên trà" ra, mỗi ngày ăn khoảng 3g "Mai tinh hòa tễ" cũng là phương pháp bổ sung thêm axit citric.

## Chương 2

### Tắm trị bệnh mỏi vai và đau vai tuổi già một cách tự nhiên

#### Khi tắm tiến hành “Thủ chí giai đệ liệu pháp” có tác dụng dung hòa bệnh đau vai tuổi già

Người già khi phát bệnh đau vai thật rất khó chịu, trong y học hiện đại gọi là bệnh “Viêm xung quanh khớp vai” đó là do lão hóa cơ thể gây ra, làm cho dây gân đưa cánh tay lên nằm ở giữa xương và dây chằng bị ma sát. Thời gian hoạt động lâu có thể làm cho gân bị tổn thương, lúc còn trẻ do các dây chằng rất mềm mại cho dù có ma sát như thế nào cũng không tổn thương, nhưng khi dây chằng đã bị lão hóa trở nên cứng, lúc này chỉ cần ma sát nhẹ sẽ tổn hại đến gân.

Ở đây xin giới thiệu một loại phương pháp đơn giản tiến hành chữa bệnh khi tắm gọi là “Thủ chí giai đệ liệu pháp”.

Sở dĩ tiến hành chữa bệnh trong lúc tắm, là vì lúc đó trong môi trường nước nóng huyết dịch lưu thông và với lực đẩy của nước cơ thể hoạt động rất thoải mái dễ chịu. Nhưng nếu nước quá nóng, những người chưa được trị liệu không quen chịu được nhiệt độ nước cao, cho nên nhiệt độ nước tắm tốt nhất duy trì ở 40-41 độ C.

Phương pháp cụ thể như sau: trước hết đưa một bên vai đau giơ lên tường, toàn thân ngâm trong nước. Khi thấy toàn cơ thể đã nóng, giơ hai ngón giữa và ngón trỏ vịn vào tường và dần dần di ngón tay lên phía trên tường, từ đó sẽ kéo theo cánh tay đi dần lên. Lúc này sẽ cảm thấy đau chút ít nhưng phải cố chịu đựng, cố gắng hết sức nâng cánh tay lên cao.



Khi cánh tay đã đưa lên được chỗ cao nhất, thì đem toàn bộ trọng lượng cơ thể đè lên cánh tay cố gắng kéo giãn cơ ở cổ tay và vai ra duy trì độ 10 giây.

Hàng ngày có thể luyện tập như vậy thì phạm vi hoạt động của vai sẽ ngày một rộng ra, cảm giác đau sẽ biến

dần. Tốt nhất mỗi ngày đánh dấu độ cao mà ngón tay đã gờ tới ngày sau phải cao hơn ngày trước, cứ thế tuần tự nâng cánh tay dần lên.

## **Sau khi tắm xong “Vận động quay vai” có thể sớm chữa được bệnh đau vai tuổi già**

Đưa cánh tay ra sau để lấy đồ vật, hoặc cho tay vào túi quần, hoặc xỏ tay vào ống tay áo v.v... đột nhiên thấy đau nhói, lúc đó mới phát hiện mình bị bệnh đau vai tuổi già. Đặc điểm của nó rất rõ, cảm giác đau từ vai một mạch kéo ra đến khuỷu tay, lúc tắm đột nhiên thất hết đau, nhưng tối ngủ thấy đau trở lại. Nếu người đã đến tuổi già, phát hiện ra những triệu chứng đó, mà không bị thương bên ngoài hoặc không bị sốt, thì rất có thể bạn đã bị bệnh đau vai tuổi già.

Sau khi phát hiện tình hình bệnh như thế, nếu sợ đau mà không dám hoạt động bộ phận vai, thì các triệu chứng sẽ ngày một tăng thêm. Bình thường cố gắng hoạt động vai là biện pháp quan trọng, cải thiện bệnh đau mới vai ở tuổi già. Vấn đề muốn giới thiệu với các bạn là 3 phương pháp “Vận động quay vai”, đặc biệt là sau khi tắm xong, thân thể còn đang nóng, vai dễ hoạt động, hiệu quả trị liệu rất tốt.

### **1. Khép mở khuỷu tay**

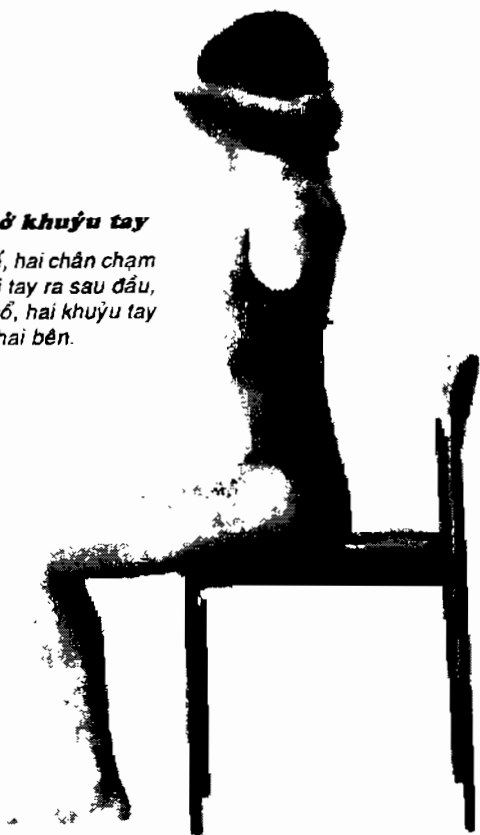
Ngồi nửa ghế, hai bàn chân chạm đất, hai tay vòng ra sau đầu ở chỗ chân cổ. Giữ ở tư thế đó từ từ khép mở hai khuỷu tay, lặp đi lặp lại 10 lần. Nếu có thể đồng thời quay khớp vai lên phía trên, ra phía trước, nâng cánh tay hai bên, hiệu quả đạt được càng rõ ràng hơn.

## 2. Ma sát sau lưng

Ngồi lên ghế, hai tay đưa ra sau lưng, một tay dùng lực đưa tay bên vai bị đau nặng lên cao, vấn đề mấu chốt là ở chỗ khi kéo nâng tay lên, nên làm cho mu bàn tay ma sát vào cột sống, tối thiểu lặp đi lặp lại 10 lần. Sự vận động này không những có thể làm cho vai xoay chuyển, mà cũng làm cho cổ tay quay về phía sau và quay sang hai bên, đồng thời nâng cao lên.

### 1. Khép mở khuỷu tay

Ngồi nửa ghế, hai chân chạm đất, vòng hai tay ra sau đầu, ở chỗ chân cổ, hai khuỷu tay khép mở ra hai bên.





### **2. Ma sát sau lưng**

*Ngồi lên ghế, hai tay đưa ra sau lưng trên eo, bụng, một tay dùng lực đưa tay bên vai bị đau lên cao và để cho mu bàn tay ma sát vào cột sống.*



### **3. Vận động kéo giãn**

*Ngồi trên ghế, hai bàn tay đan vào nhau, hai khuỷu tay gơ thẳng lên đầu, lòng bàn tay giữa lên trên.*

## **3. Vận động kéo giãn**

Ngồi trên ghế, hai tay đan vào nhau, hai khuỷu tay gơ thẳng lên khỏi đầu, lòng bàn tay giữa lên trên. Động tác này không những nâng cao khớp vai lên đến độ cao nhất mà còn làm cho vai xoay vòng, cũng làm trên 10 lần như tư thế trên.



## **Dùng bàn chải chà tẩm kích thích nhẹ chỗ bị đau, có thể cải thiện triệt để đau mỗi vai và chứng đau vai tuổi già**

Da còn được xem như cái gương phản chiếu của nội tạng, phương pháp thông qua việc kích thích da để điều trị các bệnh gọi là trị liệu châm cứu. Phương pháp ở nhà cũng có thể dễ dàng trị liệu châm cứu tiến hành trong lúc tắm gọi là "Phương pháp trị liệu bằng bàn chải chà tẩm".

Phương pháp vô cùng giản đơn, chỉ cần khi ngâm mình trong nước tắm dùng bàn chải có cán chà sát hoặc gõ đập vào da là được. Mỗi một sợi lông bàn chải đều có tác dụng như kim trong trong liệu pháp châm cứu, vả lại một lần có thể tiến hành kích thích ở một phạm vi rộng, cho nên ở những chỗ không biết đích xác là huyết vị cũng được kích thích. Ngoài ra, sau khi da được kích thích sự tuần hoàn của máu cũng được tăng lên.

Bàn chải tẩm nên dùng bàn chải làm bằng lông lợn, lông ngựa hoặc lông lợn rừng tự nhiên. Trên thị trường có bán các bàn chải bằng ni lông tuy rất đẹp, nhưng so với bàn chải bằng các lông tự nhiên, cảm giác không mềm mại bằng và cũng không làm xáy xát da, lúc dùng rất yên tâm.



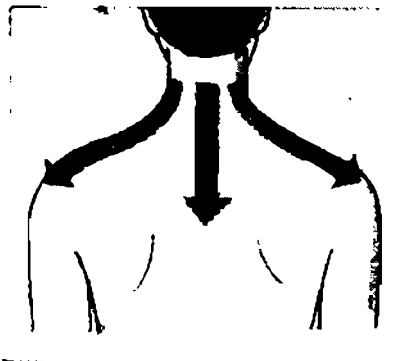
Dùng bàn chày có cân bằng lông lợn, lông ngựa chà xát nhẹ nhàng. Ngoài ra cán bàn chày có thể tự do lấp rập càng tốt

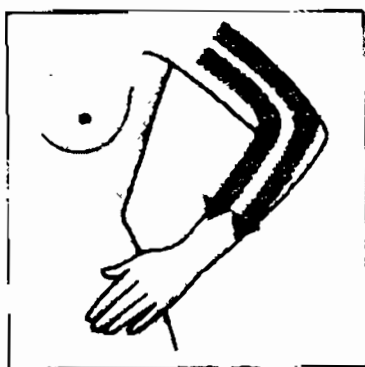
### **Khi đau m<sup>o</sup>i vai**



Vai trái dùng tay trái, vai phải dùng tay phải, cầm lấy bàn chày có cân, dùng lực thích hợp, gõ đập vào chỗ đau.

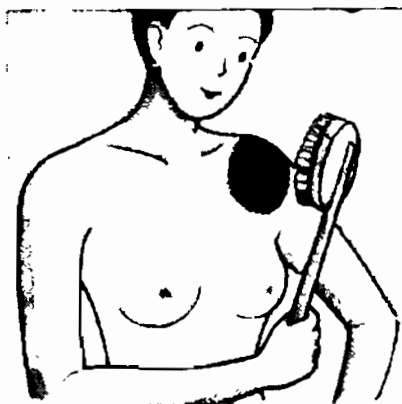
Lấy chỗ đau nhất làm trung tâm, từ cổ xuống đến hai bên vai, từ chân cổ sau ót đến cột sống, tiến hành kích thích trong phạm vi lớn, khi gõ đập nên theo thứ tự từ trên xuống.



**Khi đau mới vai ở tuổi già**

Ở thời kỳ cấp tính, ngoài chỗ đau ở khớp vai, từ hai cánh tay đến cổ tay, từ trên xuống dưới, dùng bàn chải chà nhẹ. Nhất thiết không được kích thích trực tiếp chỗ khớp bị đau

Thời kỳ mãn tính có thể hoạt động nhẹ cánh tay và dùng bàn chải có cán trực tiếp gõ nhẹ vào chỗ khớp đau.



Trước hết xin giới thiệu một chút phương pháp gõ đập nhẹ vào vai cổ khi bị đau.

Khi tắm, chờ cho toàn thân nóng lên, dùng tay ở bên vai bị đau cầm lấy bàn chải, lấy chỗ bị đau nhiều nhất làm trung tâm, gõ đập nhẹ, thời gian ngắn nhất là 3 phút. Vấn đề quan trọng là lực không cần quá mạnh, cầm

hoàn lưu thông, cảm giác đau mới cũng được giảm dần.

Người có da nhạy cảm có thể trải một lớp khăn tắm lên người.

Tiếp theo là phương pháp trị liệu cho người đau vai tuổi già. Chứng đau vai tuổi già chia làm hai loại cấp tính và mãn tính. Vấn đề cần chú ý là phương pháp kích thích cũng khác nhau.

### **1. Thời kỳ cấp tính**

Ngoài chỗ khớp vai bị đau, từ trên vai xuống đến cổ tay, dùng bàn chải chà nhẹ từ trên xuống dưới, không được trực tiếp kích thích vào chỗ khớp đau.

### **2. Thời kỳ mãn tính**

Có thể dùng bàn chải trực tiếp gõ đập vào chỗ khớp đau. Người không thể nâng cánh tay lên cao được, thì lấy phía trước của khớp vai làm trọng điểm; người mà tay không quay về phía sau được, thì phía sau của khớp vai làm trọng điểm tiến hành gõ đập.

Tóm lại dù là bệnh tình thế nào nếu gõ đập mạnh nhiều quá sẽ làm cho ta có cảm giác nhóng mắt mất lực, cho nên mỗi lần chỉ đập khoảng 3 phút là vừa đủ.

**Dùng “Phương pháp tắm nước nóng - lạnh” điều trị bệnh đau mỗi vai do hệ thần kinh tự luật mất khả năng điều tiết gây ra, đạt hiệu quả rất tốt**

Phụ nữ thường do sự liết kích tố bị rối loạn mà làm cho chức năng của hệ thần kinh tự luật suy yếu và cũng do chức năng của hệ thần kinh tự luật bị suy giảm lại là

nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh đau mỗi vai mãn tính.

Một trong những chức năng quan trọng nhất của thần kinh tự luật là điều tiết thân nhiệt. Ví dụ, mùa đông, ở ngoài trời rất lạnh, để phòng chống sự tỏa nhiệt của bề mặt cơ thể làm cho thân nhiệt hạ thấp, nó điều tiết các đầu cùng của các mao huyết quản co nhỏ lại để cho máu di chuyển về bộ phận trung tâm của cơ thể là tim; còn sau khi đi vào phòng ấm thì ngược lại nó điều tiết các đầu cùng của các mao huyết quản phồng to ra, thúc đẩy máu tuần hoàn và tỏa nhiệt bề mặt cơ thể, để phòng nhiệt độ cơ thể quá cao, vì vậy cơ quan điều tiết chức năng huyết quản co nhỏ và phồng to ra chính là thần kinh tự luật.

Chức năng của thần kinh tự luật bị suy giảm sẽ gây ảnh hưởng không tốt đối với chức năng hoạt động của máu, từ đó làm cho sự tuần hoàn máu ở các tổ chức cuối cùng của mạch máu thường ở trạng thái rối loạn. Như vậy tay chân rất dễ bị lạnh mà các chất thải cũng tích đọng lại trong cơ ở các bộ phận vai, cổ, dễ làm cho vai đau mỏi.

Đối với bệnh đau mỗi vai do chức năng thần kinh tự luật suy giảm gây ra, phương pháp điều trị tốt nhất là "Tắm nước nóng - lạnh".

Như mọi người đều biết, nếu khi tắm ngâm mình vào nước nóng rồi nước lạnh thay phiên nhau, sau khi tắm xong tay chân vẫn còn nóng ấm, không có cảm giác toàn thân phát lạnh. Phương pháp tắm nước nóng - lạnh thay nhau, kỹ thực cũng giống như từ trong phòng ấm đi

ra ngoài lạnh, không những có thể cái thiện chức năng co giãn của huyết quản mà còn có thể nâng cao thêm hiệu quả tuần hoàn của máu. Ở đây giới thiệu phương pháp tắm nước nóng - lạnh bằng vòi hoa sen, thực ra đó là đơn giản hóa việc tắm thay đổi nước nóng - lạnh.

Đầu tiên cũng tắm bình thường trong bồn tắm, gội sạch đầu và kỹ cọ hết "ghét". Sau đó trước khi bước ra khỏi bồn tắm, dùng nước nóng hơn một chút dội lên người 2-3 phút. Trọng điểm dội nước nóng là ở những chỗ đau như vai, cổ, sau lưng.

Cho nước chảy mạnh có cảm giác như nước ma sát kích thích. Tiếp tục theo dùng nước lạnh, nếu có thể điều chỉnh được nhiệt độ thì nước lạnh độ một phút, mùa đông độ 30 giây, cũng lấy những chỗ đau ở vai, cổ làm trọng điểm.

Cứ như thế luân tự nước nóng - nước lạnh làm độ 3-4 lần và lần cuối cùng dùng nước lạnh để dội.

Sau khi tắm, có cảm giác như vai ấm lên, người nhẹ lâng lâng. Ngoài ra đối với những người không dám tắm nước lạnh về mùa đông, mà nước tắm nửa lạnh, nửa nóng, kết quả là sau khi tắm toàn thân lại cóng, rất dễ bị cảm cho nên cần phải chú ý.

### **Dùng bàn chải đánh răng chà vào giữa lòng bàn chân, có thể loại bỏ hết tình trạng đau mỏi vai**

Trong y học Phương Đông, trong cơ thể con người có một đường "thông khí" (nguồn năng lượng sinh mệnh) gọi là "kinh lạc" khí lưu thông là biểu thị chức năng của người khỏe mạnh.

Quán xuyên toàn cơ thể có 12 đường kinh lạc có 6 đường đi về trên tay và 6 đường đi về lòng bàn chân. Bởi vì tay và ngón tay trong cuộc sống hàng ngày, thường làm những công việc như nắm bắt, cầm lược v.v... nên luôn được kích thích, ngược lại giữa lòng bàn chân sự tiếp nhận các kích thích rất ít, nên "khí" dễ bị ứ đọng. Và khi khí ở chân bị cản trở di chuyển, làm cho khí lưu thông bị ảnh hưởng xấu, từ đó dẫn đến các bệnh và các triệu chứng không thích hợp khác. Thực ra vai đau mới cũng là một trong những nguyên nhân đó.

Phương pháp tốt để cải thiện đau vai, mới lưng là dùng bàn chải đánh răng chà vào giữa lòng bàn chân có thể làm cho khí huyết lưu thông, loại trừ chứng đau mới vai từ trước đến nay. Khi tắm dùng bàn chải đánh răng chà nhẹ các bộ phận; giữa lòng bàn chân, mu bàn chân, ngón chân, gót chân trong vài phút. Cấu vẹo góc các ngón chân đặc biệt đối với những chỗ nào cảm thấy đau, cần đặc biệt chà sát cẩn thận hơn. Hai chân dùng độ 2-3g kem đánh răng chà sát kích thích thì hiệu quả càng rõ hơn.

## **Ngâm tắm nước vỏ quýt có tác dụng đối với đau vai, phong thấp**

Lúc tắm ngâm mình trong nước một lúc có thể làm cho khí huyết lưu thông, cảm thấy tinh thần sáng khoái. Có một loại nước "thuốc tắm" loại trừ được bệnh đau mới vai tốt hơn tắm ngâm trong bồn tắm bình thường.

Mùa đông nhà nào cũng có rất nhiều vỏ quýt, trước

hết đem các vỏ quýt ấy hong khô cho đến khi vỏ khô hoàn toàn thì thôi.

Sau đó đem vỏ quýt và 1/3 gừng tươi thái sợi, cho vào miếng vải gót lại buộc chặt cho vào nồi đổ đầy nước, mở vung đun sôi cho đến khi cạn còn một nửa. Sau đó đem cả nước và vỏ quýt, gừng đổ vào bồn nước tắm, như vậy nước thuốc tắm trị bệnh đau mỏi vai đã được pha chế.

Vỏ quýt khô trong đông y gọi là "Trần Bì", luôn được dùng để kích thích thúc đẩy tuần hoàn máu. Ngoài ra như mọi người đều biết, tên đông y của gừng là "Sinh Khương" có hai tác dụng lúc thúc đẩy tuần hoàn máu và tiêu viêm, tác dụng của hai loại thuốc đó làm cho huyết dịch sau khi tắm xong lưu thông suốt, làm cho cơ thể từ trong ra ngoài đều nóng.

Phương pháp này rất thích hợp đối với điều trị đau vai về mùa đông.

## **Các bạn gái bị đau vai sau khi tắm xong hãy dùng "Ngãi cao hóa trang thủy"**

Rất nhiều phụ nữ sau khi tắm xong đều dùng một ít nước hóa trang, vậy các bạn thường dùng nhãn hiệu nào vậy? Nếu bạn đang vì bị đau mỏi vai, xin hãy thử dùng nước hóa trang có thành phần ngải cao xem sao.

Thành phần trong ngải cao có tác dụng cải thiện tuần hoàn huyết dịch. Bông dùng lúc giác hơi, chính là được chế tạo ra từ ngải cao, cho nên giác hơi không những kích thích nóng ở chỗ bị đau, mà còn lợi dụng thành



phần cái thiện tuần hoàn huyết dịch có trong ngài cao để nâng cao hiệu quả điều trị.

Giác hơi cũng có tác dụng rất tốt đối với trị liệu bệnh đau mỏi vai, nhưng khi dùng bông ngài cao cần phải tìm người hỗ trợ, thực ra chứng đau mỏi vai không cần giác hơi, chỉ cần sau khi tắm xong bôi lên một ít nước hóa trang có thành phần ngài cao là được.

Sau khi tắm xong, lau khô người, lấy một ít nước hóa trang ngài cao cho vào lòng bàn tay, sau đó chấm xoa trên vai, cổ... để cho thành phần ngài cao ngấm vào da, vấn đề là phải biết dùng tay xoa nhẹ và nhịp nhàng. Nếu khi đau nhiều có thể dùng miếng vải thấm ướt nước hóa trang ngài cao đắp vào chỗ đau, sau một đêm ngủ dậy thấy kết quả rất tốt.

## **Nghệ thuật dùng khăn lông chà xát phần cơ ở cổ, vai, phòng tránh bệnh đau mỏi vai**

Vấn đề quan trọng nhất để loại trừ chứng đau mỏi vai là phải dung hòa sự căng thẳng của cơ vai và cơ cổ, đồng thời hàng ngày tăng cường luyện tập các cơ bắp cục bộ, cũng là điều rất cần thiết. Vì cơ ở cổ và vai phải đỡ lấy phần đầu, những cơ này không phát triển tất nhiên sẽ làm cho vai đau.

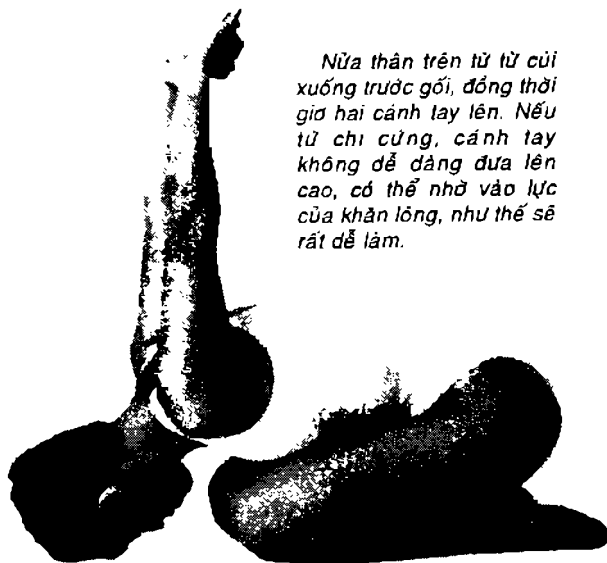
Sau đây một số động tác giúp cho việc phòng tránh và loại trừ đau mỏi vai rất hiệu quả.

Trước hết, sau khi tắm xong quì trên nền nhà, hai tay đan vào nhau đưa ra phía sau, mu bàn tay hướng lên trên. Lúc này cố gắng toàn thân thả lỏng.

Tiếp theo, phần thân trên từ từ cúi gập về phía trước, đồng thời giơ hai tay đan xen vào nhau lên cao, đầu cúi xuống sát đất trước đầu gối, giữ ở tư thế nào 5-30 giây, sau đó trở lại tư thế ban đầu. Lặp lại vài lần như thế.

Nếu lần đầu khó tập thì cúi đầu trước, sau đó đưa vòng tay ra sau và đưa cao lên.

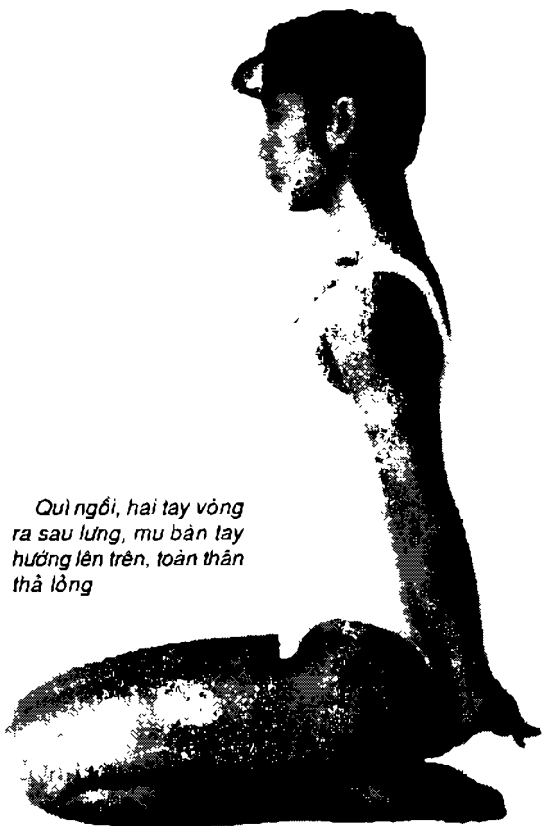
Chiều rộng của khăn tùy ý, khoảng cách giữa hai tay càng rộng, càng dễ thao tác, có thể thu nhỏ dần khoảng cách của hai tay lại, cuối cùng không cần dùng đến khăn nữa.



*Nửa thân trên từ từ cúi xuống trước gối, đồng thời giơ hai cánh tay lên. Nếu từ chi cứng, cánh tay không dễ dàng đưa lên cao, có thể nhờ vào lực của khăn lỏng, như thế sẽ rất dễ làm.*

Các động tác này có thể kéo giãn cơ từ vai đến ngực, có tác dụng thúc đẩy sự tuần hoàn máu ở vai và các bộ phận xung quanh nó. Thực tế làm một vài lần sẽ phát hiện đây là những động tác thể thao có thể điều tiết tinh thần, vì vậy các bạn hàng ngày sau khi tắm xong tập vài lần như vậy. Trong quá trình kiên trì luyện tập các cơ ở cổ và vai được rèn luyện, cảm giác đau mỏi vai cũng tiêu tan hết.

*Quỳ ngồi, hai tay vòng  
ra sau lưng, mu bàn tay  
hướng lên trên, toàn thân  
thả lỏng*





*Những người tử chi cứng không dễ giữ tay lên cao được có thể dựa vào lực của khăn lóng, làm như vậy dễ dàng hơn.*

**Sau khi tắm luyện tập hông và eo bụng, qua ngày thứ hai sẽ cảm thấy vai đỡ đau rất nhiều**

Nhìn chung phụ nữ có tỷ lệ đau mỗi vai cao hơn nam giới. Trong đó có một nguyên nhân là phụ nữ mang giày có gót cao. Vì sau khi mang giày cao gót, gót chân nâng cao làm cho tư thế đứng thẳng của cơ thể không được tự nhiên làm cho khớp gối, xương eo, bụng, thậm chí cột sống bị áp lực và làm cho nó bị cong vẹo. Do bị cong vẹo làm cho cơ ở lưng, sau vai ở vào trạng thái căng thẳng, dẫn đến vai đau mỗi.

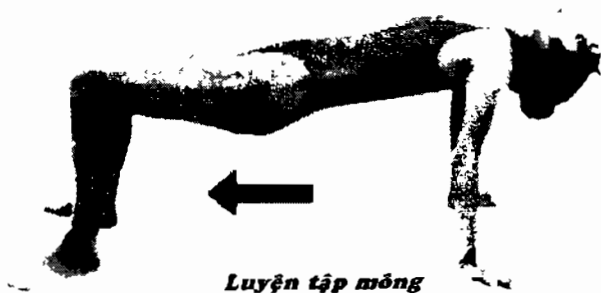
Cũng có nhiều phụ nữ thường xuyên sử dụng các cơ bắp, như các nữ vận động viên bóng chuyền chưa bao giờ đau mỗi vai. Từ đó cho chúng ta thấy đau mỗi vai chủ

yếu là do cơ ở vai, và cơ ở lưng, không được thường xuyên sử dụng nên làm cho đau mỏi.

Vì thế vấn đề muốn loại bỏ đau mỏi vai, không những điều chỉnh cột sống, mà còn đồng thời thông qua một số vận động toàn thân làm cho một số cơ hàng ngày không được sử dụng như vai, cơ ở xương sống lưng và eo bụng cũng được luyện tập như thể hiệu quả mới đạt được tốt hơn.

Ở đây, tôi muốn giới thiệu với các bạn một số động tác luyện tập. Sau khi tắm xong khí huyết lưu thông, các cơ ở trạng thái thả lỏng tiến hành luyện tập.

Đầu tiên là luyện tập mông. Động tác này chủ yếu là để kéo dài xương chậu.



*Bụng ngửa lên trên, tứ chi chống xuống đất, cố gắng không để cho phần eo cong xuống. Cơ thể thẳng, mông hướng về phía mũi chân đối thân lên, làm 1-2 phút.*

**Luyện tập eo bụng**

1. Quỳ thẳng, lưng thẳng, hai cánh tay đưa ra trước



2. Một cánh tay quay vòng về phía sau



3. Tay cố gắng sờ được đến gót chân. Thay tay khác và thay phiên nhau 10 lần như vậy.

Bụng ngửa lên, tứ chi chống xuống đất, cố gắng không để cho phần eo cong xuống, cơ thể thẳng, mông hướng về phía trước mũi chân đội lên, làm đi làm lại độ 1-2 phút.

Tiếp đến là luyện tập eo, quỳ thẳng, lưng thẳng, hai cánh tay đưa ra trước, sau đó một cánh tay quay một vòng ra phía sau, cố gắng sờ được gót chân. Động tác này hai tay thay phiên làm độ 10 lần, làm như vậy

không những xoay chuyển được eo mà còn kích thích được các cơ lâu nay ít vận động như ở vai lưng và eo.

Sau khi tắm xong làm vài lần động tác như vậy, qua đến ngày thứ hai thức dậy sẽ thấy tiêu tan hết mệt mỏi ở vai.

## Chương 3

### PHƯƠNG PHÁP BẤM “CHỈ ÁP” NHANH CHÓNG XOÁ BỎ BỆNH ĐAU MỖI VAI

**Phương pháp bấm “Chỉ áp” (bấm ba ngón tay) theo kiểu hình sóng sẽ loại bỏ tận gốc bệnh mỗi vai và đau vai tuổi già**

Khi đau vai ta thường lấy tay bóp bóp, vỗ vỗ chỗ đau một cách tự nhiên, nhưng xoa bóp một cách tùy tiện không theo qui luật sẽ không đưa lại hiệu quả. Thế nhưng dùng phương pháp bấm ba ngón tay: ngón trỏ, ngón giữa và ngón nhẫn sẽ có tác dụng đối với đau vai mãn tính, tốt nhất trước khi bấm phải tiến hành các động tác chuẩn bị ở ngón tay và nách thì hiệu quả càng rõ ràng hơn.

Ngón tay quá cứng, khi bấm ngón tay sẽ khó xác định được chỗ đau. Còn tay quá lạnh làm cho máu ở nơi được bấm không lưu thông được. Ngoài ra vai, dưới nách quá cứng sẽ làm tăng thêm lực cản, làm cho phương pháp bấm tiến hành khó khăn. Từ những vấn đề trên cho thấy, chúng ta cần phải làm một số động tác thư giãn trước.

Đầu tiên làm động tác chuẩn bị ở ngón tay. Dùng ngón cái và ngón trỏ của tay phải day ngón cái của tay



trái ra phía trước và sau, từ góc ngón tay đến đầu ngón tay theo tuần tự bấm 3 cái, sau khi bấm xong lần thứ ba, kéo nhẹ nhẹ đầu ngón tay lên, sau khi làm xong mặt trước và mặt sau, cũng làm giống như thế với hai bên. Ấn ngón cái xong, ấn ngón trỏ rồi ngón giữa cho đến ngón út, vì các ngón tay khác dài hơn ngón cái, cho nên có thể ấn thành 4 điểm. Tay trái làm xong chuyển qua làm tay phải.

Chuẩn bị lòng bàn tay động tác như sau: năm ngón tay của hai bàn tay áp sát vào nhau, dùng lực ấn mạnh 10 giây, sau đó thả lỏng, cứ thế làm 5-6 lần. Sau đó dùng ngón cái ấn mỗi bên bàn tay. Từ cổ tay đến chân các ngón tay ấn theo hình ré quạt. Tay trái, tay phải mỗi tay làm 4 lần.

#### ***Động tác chuẩn bị ngón tay***



*Dùng ngón cái và ngón trỏ của một tay bấm chặt ngón tay của bàn tay kia ở mặt trước và mặt sau, sau đó bấm từ góc ngón tay cho đến đầu ngón tay, cuối cùng kéo đầu ngón tay lên. Làm xong mặt trên và mặt dưới, lại làm qua hai bên*

Sau khi kết thúc động tác ngón tay, dùng 5 ngón tay nắm nhẹ đầu vai và tiến hành bóp. Sau đó khép ba ngón tay trở, ngón giữa và ngón nhẫn lại bóp dưới nách. Cuối cùng từ đầu vai đến cổ tay dùng 5 ngón tay ấn bóp tí mí từ trên xuống. Như vậy một loạt động tác chuẩn bị từ vai đến cổ tay, nách có tác dụng cải thiện đau mỏi vai, vì vậy cần kiên trì luyện tập.

***Động tác chuẩn bị bàn tay***



*Nắm ngón tay của hai bàn tay áp sát vào nhau, dùng lực áp mạnh vào nhau 10 giây, sau đó thả lỏng và cử thể lặp đi lặp lại 5-6 lần*



*Từ cổ tay cho đến gạc các ngón tay, ấn xuống theo hình rè quạt, tay trái, tay phải thay nhau mỗi tay 4 lần.*

**Phương pháp “Ấn ba ngón tay” cải thiện bệnh đau vai ở tuổi già**

Người bị đau mỗi vai tuổi già, dùng ngón tay ấn cơ tam giác (cơ hình tròn nổi lên vai với cánh tay) sẽ cảm thấy đau hoặc cứng. Như hình vẽ hiển thị có tất cả 9 điểm xếp thành ba hàng, mỗi hàng 3 điểm.

**Phương pháp “Ấn ba ngón tay trị đau đầu”**

Lấy ba ngón tay: ngón trỏ, ngón giữa và ngón nhẫn ấn vào huyệt thái dương hai bên trán, từ gốc mắt đến nhĩ lỗ, dùng lực ấn đếm 1,2,3; 1.2.3.  
ấn 5 lần

***Phương pháp ấn ba ngón tay loại bỏ bệnh đau vai***

*Trước hết đặt ba ngón tay trở, ngón giữa và ngón nhẫn của tay phải lên vai trái, cổ tay áp vào vùng tim, ấn liên tục 5 giây, sau đó từ chân cổ ấn xuống đầu vai, cứ ấn từng cái, từng cái một. Vai phải cũng làm như vậy*

Sau khi kết thúc các động tác chuẩn bị nói trên, có thể bước vào 3 giai đoạn ấn 3 ngón tay.

Trước hết đặt 3 ngón trở, giữa và ngón nhẫn của tay phải lên vai trái, cổ tay áp vào vùng tim. Liên tục bấm 5 giây, rồi từ chân cổ đến đầu vai bấm từng cái một, bấm dần xuống dưới. Vai bên phải cũng làm như thế. Sau khi tiến hành xong một loạt các động tác, hoạt động vai một chút hoặc xoay vai đều cảm thấy các cơ nhẹ nhàng đi nhiều.



*Đặt 3 ngón tay trở, giữa và nhẫn lên cơ tam giác, ấn vào 9 điểm. Ấn từ trên xuống dưới, ấn theo thứ tự 1, 2, 3 hàng ngực rồi qua hàng giữa và cuối cùng là hàng xương sống lưng.*



*Sau khi kết thúc động tác ấn cơ tam giác, dùng bàn tay ôm cả cơ tam giác, từ từ xoay về trước 10 lần, sau đó xoay ra sau 10 lần.*

Những người đau mỏi vai mãn tính thường kèm theo đau đầu, trong trường hợp đó, có thể đồng thời ấn huyết Thái dương. Dùng 3 ngón tay trỏ, giữa và ngón nhẫn, ấn vào huyết Thái dương hai bên trán từ góc mắt cho đến Nhĩ tể, dùng lực đếm 1,2,3 ấn 5 lần, như vậy đầu sẽ cảm thấy bớt đau đi nhiều.

Ngoài ra phương pháp ấn 3 ngón tay cũng có tác dụng với bệnh đau vai của tuổi già. Những người mắc bệnh đau vai tuổi già, có thể dùng ngón tay ấn vào cơ tam giác ở đầu vai (bộ phận hình tròn nổi giữa vai và cánh tay) sẽ cảm thấy cứng và có cảm giác đau.

Lúc này, dùng ngón trỏ, giữa và ngón nhẫn, đặt lên cơ tam giác ấn vào 9 điểm. Ấn từ trên xuống dưới, ấn theo thứ tự từ 1-3 hàng ở ngực, hàng giữa cũng từ 1-3, cuối cùng là hàng xương sống lưng từ 1-3. Đặc biệt đối với chỗ đau lúc bắt đầu ấn nhẹ tay, sau đó tăng lực mạnh dần, vấn đề quan trọng là cần phải tỉ mỉ.

Cuối cùng dùng cả bàn tay ôm cả vùng cơ tam giác từ từ xoay về trước 10 lần, sau đó xoay ra sau 10 lần.

Lúc tắm tiến hành ấn bóp, loại bỏ được đau mỗi vai càng tốt hơn.

### **Dùng ngón tay trở xoa bóp cổ có thể loại bỏ bệnh đau vai mãn tính và đau vai tuổi già**

Khi cổ vai đau, người ta có thói quen hay vỗ vỗ sau gáy, làm như thế thấy phần nào dễ chịu. Trong tiềm thức mọi người đều biết rằng vùng sau náo là bộ phận rất quan trọng, có liên quan mật thiết với sức khỏe. Cho nên thường kích thích vùng này.

Vùng sau gáy có một mảnh xương sau đầu, dưới là cổ, nó khống chế các cơ từ cột sống cổ cho đến eo bụng và các cơ xung quanh cho đến toàn bộ thân kinh nội tạng cũng tập trung ở đây. Khi nội tạng, thắt lưng, đầu gối hoặc vai, có bộ phận nào đó không được khỏe mạnh thì bộ vị này lấy hình thức đau cứng, để thể hiện ra bên ngoài. Ngoài ra thông qua việc kích thích đối với bộ vị đó (xoay bóp) có thể nhận được kết quả giống như trực tiếp điều trị các cơ quan nội tạng.



*Dùng ngón tay trỏ ấn điểm 1 ở hai bên trái và phải thành một vòng tròn nhỏ và dùng lực ấn 30-50 lần. Kết thúc điểm 1 dùng phương pháp như thế ấn điểm 2 và 3. Vấn đề mấu chốt là ấn đối xứng hai bên trái và phải, đồng thời hoạt động của ngón tay*

Ở phía dưới xương sọ có một đường ngang, mỗi bên trái và phải chia làm 7 điểm (từ 1-7). Thứ tự sắp xếp của nó như sau: Chỗ nhô lên ở chỗ xương phát tế, sau tai trái và tai phải gọi là điểm 1, dưới chỗ nhô ra của xương sọ (chỗ nhô ra ở chính giữa xương sọ) hai bên trái và phải là điểm 7.

Điểm có liên quan đến đau mỗi vai là điểm 1, cách nó một ngón tay là điểm 2 và cứ cách một ngón tay nữa là điểm 3...

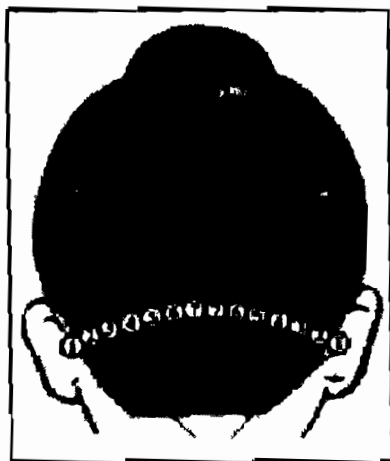
Trước hết khi tắm ngâm cổ và vai vào nước nóng, sau đó dùng ngón trỏ của hai tay vẽ các vòng tròn nhỏ trên các điểm 1, 2, 3 đồng thời dùng lực ấn xuống, làm như vậy 30-50 lần, như vậy sẽ xoa bỏ được sự căng thẳng của cơ xung quanh cổ.

Tiếp đến xoa bóp cơ tăng mao (cơ từ cổ đến vai), cách sử dụng các ngón tay tùy ý. Lúc xoa bóp bắt đầu từ chỗ sát cổ sau đó dần dần đi xuống hai vai.

Cuối cùng xoa bóp lòng bàn tay. Dùng móng tay của ngón cái tay này tìm đường gân dọc trên bàn tay kia, giống như bật dây, vừa bật vừa ấn xuống trên đường gân. Vai trái đau thì ấn tay trái, vai phải đau thì ấn tay phải.

Ba nhóm động tác nói trên là một bộ, phải tiến hành tuần tự. Nếu bệnh nhẹ chỉ làm một nhóm động tác đã cảm thấy dễ chịu đi nhiều.

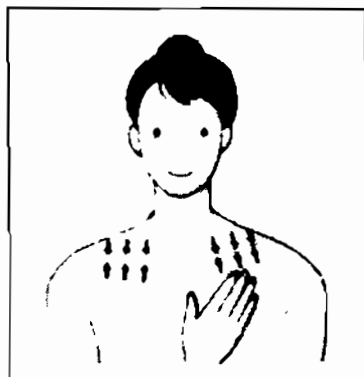
Những người đau vai tuổi già cũng làm như vậy. Đầu tiên ở các điểm **1,2,3** ấn mỗi điểm 30-50 lần, sau đó dùng 4 ngón tay ấn mạnh vào phía trên, phía dưới xương quai xanh cả bên trái và bên phải.



*Các điểm ấn của ngón tay đối với bệnh đau mỗi vai và chứng đau vai của tuổi già.*



Lúc này cũng phải làm theo thứ tự. Trước hết kích thích cổ làm cho các cơ ở xung quanh xương quai xanh thả lỏng ra, như vậy, hiệu quả xoa bóp càng thêm rõ ràng hơn.



Người bị đau vai tuổi già, sau khi xoa bóp ở 3 điểm 1, 2, 3, dùng 4 ngón tay ấn mạnh vào trên dưới xương quai xanh ở cả hai bên trái và phải



Xoa bóp cơ tăng mao (cơ từ cổ đến vai) nên bắt đầu từ gần sát cổ dần dần xoa bóp ra hai vai.



*Dùng móng tay cái của tay này tìm đường gân dọc trên lòng bàn tay kia, sau đó bắt như bắt dây, vừa bắt vừa ấn*

## **Dùng máy trị liệu sóng thấp ở gia đình điều trị bệnh đau mỗi vai**

Đối với những người bệnh muốn điều trị hết bệnh đau mỗi vai, nhưng lại không có thời gian đi bệnh viện, cách thích hợp nhất là dùng máy xoa bóp, tức là máy trị liệu sóng thấp, máy có giá rẻ lại sử dụng đơn giản, chỉ cần nắm được những kỹ năng sẽ đem lại hiệu quả chữa bệnh đau mỗi vai rất tốt.

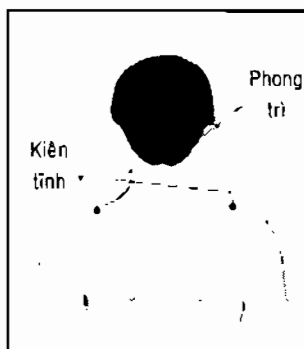
Y học phương Đông cho rằng, trong cơ thể con người có một đường khí (nguồn năng lượng sinh mệnh, gọi là "kinh lạc" nó nối liền các cơ quan nội tạng và các bộ máy. Trên đường kinh lạc có rất nhiều "huyệt" đó chính là "kinh huyệt", còn gọi là các điểm trị liệu huyệt vị. Các phương pháp châm cứu, bấm huyệt chính là kích thích các huyệt vị và thông qua kinh lạc truyền kích thích đến các cơ quan nội tạng tương ứng hoặc các bộ phận, từ đó có tác dụng điều chỉnh các bộ phận.

Nguyên tắc kích thích của máy trị liệu sóng thấp, cũng giống như châm cứu và bấm huyệt, thông qua cơ thể chuyển tải dòng điện lưu nhỏ để tiến hành trị bệnh. Khi các kích thích của máy chuyển vào cơ thể, cơ thể tiết ra một loại chất làm tê liệt cảm giác đau, cứ như thế sẽ có tác dụng dung hoà đau vai, đau thần kinh.



*Ngồi trên ghế, đặt đầu tiếp xúc của máy lên huyệt Kiên tinh và Phong tri, thả lỏng hai vai, mở máy. Làm xong vai trái chuyển qua vai phải*

Điều trị đau mỏi vai nên kích thích các huyệt Kiên tinh và Phong tri ở cả hai bên vai. Huyệt Kiên tinh ở chính giữa đường nối chỗ nhô lên của đốt xương cổ số 7 (sau xương gân cổ) với xương đầu vai. Còn huyệt Phong tri thì ở trên đường nối giữa xương nhô lên sau tai với chỗ lõm xuống của Phát tế sau cổ (chỗ lõm xuống hình chậu), cách chỗ nhô lên hình núp độ 1/3.



### **Huyết Kiên tinh Huyết Phong trì**

Huyết kiên tinh ở giữa chỗ nhô lên của đốt xương cổ thứ 7 (xương dưới chân cổ) với đường nối của xương đầu vai. Huyết Phong trì ở trên đường nối mảnh xương sau tai (núm nhô lên) với chỗ lõm của Phát tế sau cổ (chỗ lõm hình chậu) cách núm nhô lên độ 1/3.

Ngồi trên ghế, đem đầu tiếp xúc của máy tiếp xúc với huyết Kiên tinh và huyết Phong trì. Vì đầu tiếp xúc của máy khi không cùng lúc đặt vào hai huyết thì sẽ không có điện vì vậy nhất thiết phải đặt vào hai huyết lúc ấy điểm mới thông nhau.

Hai vai thả lỏng, bật máy. Lúc mới bắt đầu để ở nấc thấp, sau đó tăng dần lên nấc mạnh. Khi cảm thấy da có vẻ đau là cường độ thích hợp. Nếu máy của bạn có chức năng chuyển đổi thì trước tiên chọn chế độ "gõ" chờ cho điện thông suốt chuyển sang chế độ xoa. Làm xong bên phải chuyển sang bên trái và lặp lại động tác như cũ.

Nếu có thể duy trì mỗi ngày một lần, mỗi lần vài phút, thì sau một thời gian ngắn có hiệu quả. Nhưng những người bệnh nặng thì một ngày làm 2 lần, mỗi lần 5 phút, và xoa 5 phút tất cả là 10 phút. Như vậy đau mới sẽ biến

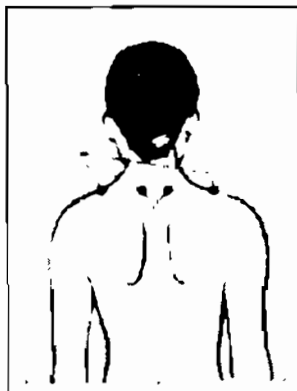
mất lúc nào không biết, tinh thần phấn chấn, sáng khoái. Nhưng về nguyên tắc mà nói, mỗi lần điều trị không quá 15 phút. Thời gian qua dài sẽ làm cho cơ thể lờn với máy điều trị sẽ làm cho kết quả giảm thấp.

Ngoài ra trước khi dùng máy điều trị nên cắt các vật trang sức bằng kim loại như nhẫn, dây chuyền, đồng hồ v.v... nếu không, sau khi thông điện, điện lưu sẽ bị thất thoát theo chiều của kim loại. Và lại những người có bệnh tim, cao huyết áp hoặc người đang sốt, đang hành kinh, phụ nữ có thai cũng không nên sử dụng. Nói tóm lại phải đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.

### **Sử dụng tài nghệ “Búa sức khỏe” chữa trị các bệnh đau mỗi vai một cách nhẹ nhàng**

Dùng búa gõ vào vai sẽ cảm thấy rất dễ chịu nhưng gõ lộn xộn, không theo qui luật nào, thì hiệu quả không cao. Thực ra chỉ cần gõ vào vài cái huyết sẽ có tác dụng rất tốt đối với bệnh đau mỗi vai.

Huyệt quan trọng nhất là huyệt Kiên tinh ở giữa vai. Huyệt vị này khi cổ nghiêng về phía trước, nó ở giữa đầu xương nhô lên với khớp vai. Chúng ta có thể dùng “Búa sức khỏe” gõ kích thích huyệt vị này. Gõ được một lúc sẽ thấy cảm giác đau mỗi đỡ đi rất nhiều. Tuy lấy bên đau nhiều làm trọng điểm nhưng phải gõ cân bằng cả hai bên vai kích thích đều cả hai huyệt Kiên tinh ở hai vai thì hiệu quả mới tốt.



**Huyết Kiên tinh, Kiên Trung Du**

Huyết Kiên tinh ở giữa vai, khi cổ nhỏ về phía trước nó ở giữa chỗ xương nhỏ lên và khớp vai. Huyết Kiên Trung du ở chỗ nhỏ cao của hai cơ sườn sau lưng, độ cao của nó bằng chỗ nối hai khớp vai.



Dùng búa gỗ hoặc ấn vào huyết Kiên tinh và huyết Kiên Trung du. cần phải kích thích đều ở hai bên trái và phải.

Gỗ huyết "Kiên trung du" ở giữa lưng sau cũng rất có tác dụng, huyết này nằm ở chỗ cao của hai bên cơ sườn cột sống, độ cao bằng chỗ nối hai khớp vai. Chúng ta có thể dùng búa gõ hai bên trái và phải của huyết này. Nếu trên búa có những gai nhỏ có thể dùng nó ấn vào hai bên các huyết vị, ấn theo nhịp 1,2,3 lặp lại 7-15 lần với lực vừa phải là được.

Thông qua kích thích như vậy đau mỏi ở vai đều có thể loại bỏ.

### **Kiên trì tỉ mỉ xoa bóp lòng bàn chân có thể cải thiện nhanh chóng bệnh đau mỏi vai**

Quá thật khi đau mỏi vai chúng ta thường xoa bóp cho người bị đau một lúc. Đấm bóp có thể làm thấy dễ chịu một chút, nhưng đại bộ phận bệnh đau mãn tính không thể dùng phương pháp này trị liệu được. Với những nắm tay nhỏ bé của con cháu đều chưa đủ sức làm cho chúng ta thấy đỡ đau.

Đau mỏi vai, phần lớn là do sự tuần hoàn huyết dịch ở các cơ bắp ở vai không tốt. Kích thích trực tiếp ở vai tuy có làm cho huyết dịch lưu thông được cải thiện, nhưng không phải là cơ bản.

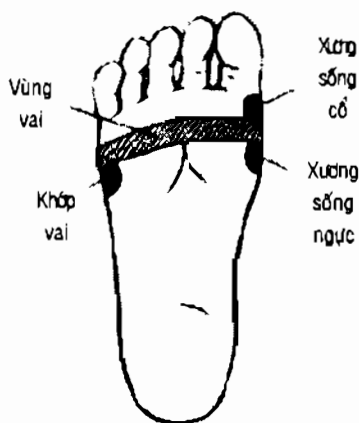
Một trong những nguyên tắc điều trị của y học phương Đông là "Thượng bệnh hạ trị, hạ bệnh thượng trị". Đau mỏi vai vừa đúng phù hợp với nguyên lý này. Huyết dịch ở trên vai không lưu thông thông suốt (thượng bệnh) có thể thông qua xoa bóp lòng bàn chân (hạ trị) để điều trị.

Xoa bóp bàn chân làm cho huyết dịch trì đọng ở dưới chân đưa về tim, có tác dụng tốt đối với tuần hoàn huyết dịch toàn cơ thể. Khi ngồi xem ti vi hoặc trước khi đi ngủ có thể vừa xem vừa xoa bóp lòng bàn chân làm cho nó thả lỏng hết cỡ. Nhất là khi ấn, chỗ cảm thấy đau cần chú ý xoa bóp tỉ mỉ, đó là bí quyết trị bệnh đau mỏi vai.

### Phương pháp dấm lên đòn tre giúp cho việc điều trị bệnh đau mỏi vai tuổi già

Bàn chân được gọi là tấm gương phản chiếu sức khoẻ. Phản ánh tình hình sức khoẻ của cơ thể. Nếu cơ thể hơi có vấn đề thì lòng bàn chân xuất hiện những cảm giác đau. Khi đè áp chân, cảm thấy đau thì cơ quan nội tạng tương ứng với chỗ đau đó cũng không được bình thường và ngược lại thông qua kích thích huyết vị ở chỗ đau, có thể làm cho cơ quan nội tạng hồi phục lại trạng thái bình thường và loại bỏ các bệnh.

**Các vị trí có tác dụng đối với bệnh đau vai tuổi già**



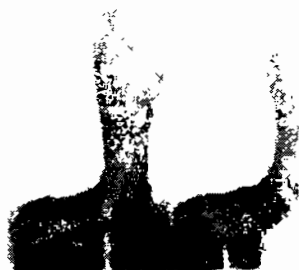




1. Ngón chân đứng thẳng lên đòn tre, dùng lực dầm đập mạnh, để có thể kích thích vùng vai.



2. Kích thích vùng khớp vai bằng cách dầm lên đòn tre, gót chân nhón lên, dùng lực kích thích



3. Nửa chũng có thể thay đổi vị trí kích thích, sau đó lại tiếp tục dầm đập

4. Để đứng đơn tre, toàn thân vịn vào ghế hoặc vào tường. Vùng xương cổ và xương ngực (chân phải trong ảnh) và vùng khớp vai (chân trái trong ảnh) dẫm đạp lên đỉnh đòn dùng lực đạp mạnh



Phương pháp kích thích huyết vị có rất nhiều, nhưng giản đơn nhất, dễ làm nhất và có hiệu quả nhất là "dẫm chân lên đòn tre".

Người đau mới vai ở tuổi già, ngoài việc luyện tập thường xuyên hàng ngày nếu có thể đồng thời làm thêm việc vận động dẫm chân lên đòn tre thì càng nhanh chóng hồi phục hơn.

Phương pháp rất giản đơn, thông qua việc dấm lên đòn tre, đầu tiên kích thích các bộ phận tương ứng với vai như các chỗ lồi của ngón chân, gót chân, sau đó kích thích các bộ phận tương ứng với khớp vai, xương cổ, xương ngực. Thời gian dấm trên đòn tre mỗi ngày chừng 10-15 phút, nên kiên trì. Những người bị đau vai ở tuổi già nên thử xem sao.

### **Kích thích tai “Hình ảnh thu nhỏ toàn thân”, có thể chữa khỏi các bệnh đau mỏi vai**

Y học phương Đông cho rằng, Con người là một vũ trụ nhỏ tồn tại trong một vũ trụ bao la rộng lớn và trong một bộ vị nào đó của cơ thể, có một hình chiếu phản ánh được tình hình của toàn cơ thể. Có lẽ mọi người cũng đã biết, lòng bàn tay và bàn chân là hình ảnh thu nhỏ của toàn thân và tai cũng có chức năng giống như vậy.

Hình dạng của tai và bào thai khi ở trong cơ thể mẹ rất giống với hình dạng của thai nhi khi đầu chúi xuống chân ở trên, nó phản chiếu các cơ quan trong cơ thể. Việc này được một bác sĩ người Pháp Nuo-jie phát hiện ra cách đây hơn 40 năm và lập ra một bản đồ các bộ phận của tai có liên quan đến các cơ quan trong cơ thể.

Điều đó cũng cho thấy tai là nhân viên kiểm tra các cơ quan của cơ thể, kích thích các huyết vị ở tai, có thể điều trị được các bệnh ở các cơ quan tương ứng.

Kích thích các huyết vị ở tai để chữa bệnh và thấy rất có hiệu quả đối với bệnh đau mỏi vai do thần kinh bị ức chế quá độ và các nguyên nhân khác gây ra.

Sau đây xin giới thiệu cách làm cụ thể.

1. Dùng hai tay nắm hai tai xoay chuyển lên xuống 5-6 lần.
2. Dùng ngón cái và ngón trỏ nắm lấy tai kéo từ trên xuống dưới 5-10 lần. Lúc mới bắt đầu nhẹ và nhịp nhàng sau tăng dần nhanh và mạnh.
3. Dùng ngón cái và nắm bàn tay lại, kẹp lấy tai, kéo ra phía trước 5-6 lần.

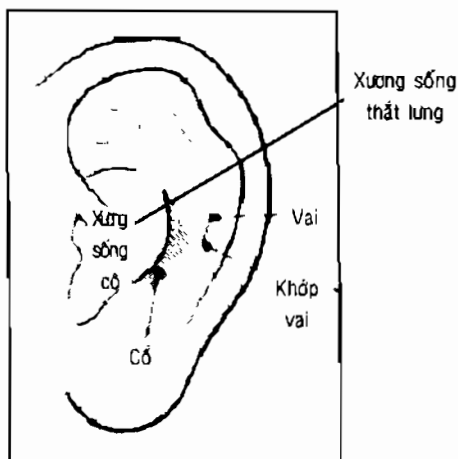
***Bản đồ tai mà Nuro-je phát hiện***



*Tai giống như hình dáng thai nhi trong nhau thai bao gồm các bộ phận.*

4. Kéo tai ra phía sau 5-6 lần.
5. Kéo tai ra trước, lên trên, xuống dưới làm 5-6 lần.

Sau khi kéo hoặc xoa bóp tai, có thể dùng tăm xỉa răng, hoặc tăm quẩn bông kích thích các huyết trọng điểm ở tai. Kết quả điều trị càng rõ ràng hơn.



Thông qua kích thích như vậy có thể gián tiếp kích thích toàn thân, vai, khớp vai, cổ, xương cổ, eo bụng... từ đó làm giảm đau mỏi ở vai.

Tai, sau khi kích thích có thể nóng lên, cho nên sau khi kết thúc đem thuốc cao bạc hà, não bôi ở tai sẽ cảm thấy dễ chịu nhẹ nhàng.

Dùng tăm xỉa răng, tăm quẩn bông kích thích một số huyết vị trọng điểm hoặc khu vực, hiệu quả càng tăng gấp bội.

*Chùng tai dùng ngón cái và ngón trỏ kéo tai theo nhịp điệu một lúc sẽ thấy rất dễ chịu thoải mái.*



## **Phương pháp “Bẻ ngược ngón giữa của tay trái” vừa đơn giản, dễ làm vừa đạt hiệu quả chữa đau mỏi vai**

Y học phương đông cho rằng đây là nơi tập trung các “kinh lạc” (dường thông nguồn năng lượng sinh mệnh). Ngón cái có liên quan với “Phế kinh”, ngón trỏ có liên quan với “Đại tràng kinh”, ngón giữa có liên quan đến “Tâm bao kinh”, ngón nhẫn có liên quan với “Tâm kinh” và “Tiểu tràng kinh” có tác dụng chi phối nội tạng và các cơ quan khác.

Ngoài ra trong đông y còn có thuyết âm dương ngũ hành. Nhà nghiên cứu châm cứu Hàn Quốc Leo-thai-yiu-shi phát hiện thuyết “Ngũ chỉ ngũ tạng” trong phương pháp “Cao lệ thủ chỉ châm pháp” cũng chỉ rõ năm ngón tay có liên quan với năm cơ quan nội tạng, tức là ngón

cái với "gan", ngón trỏ với tim (bao gồm cả tinh thần) ngón giữa với "lì" (hệ tiêu hóa) ngón nhẫn với chân (cơ quan hô hấp), ngón út với thận (phụ thận, cơ quan tiết niệu, sinh sản) chúng có liên quan rất mật thiết với nhau.

Như trên có thể thấy cho dù là đông y cổ đại hay là "Cao lệ thu chỉ châm pháp" hiện đại, đều chứng minh hoạt động của tay có liên quan với chức năng của các cơ quan nội tạng trong cơ thể.

Trong đó có một phương pháp đã nghiên cứu ra từ trên cơ sở của "Cao lệ thu chỉ châm pháp", phương pháp đó vô cùng giản đơn.

Nếu có thể tìm hiểu được nguyên lý thì khi thao tác càng dễ làm hơn. Lòng bàn tay tương ứng với mặt trước của cơ thể, mu bàn tay tương ứng với mặt sau của cơ thể, còn ngón giữa từ trên xuống dưới ứng với đầu, cổ, vai, ngực... Ngón trỏ đối ứng với tay phải, ngón nhẫn đối ứng với tay trái, ngón cái đối ứng với chân phải và ngón út đối ứng với chân trái.

### **Phương pháp bẻ ngược ngón giữa tay trái**

1. Tay trái đưa thẳng ra.  
mu bàn tay hướng lên  
trên





2. Tay phải nắm lấy ngón giữa tay trái, kéo ra phía trước và từ từ bẻ gập ngón tay về phía mu bàn tay. Khi bẻ ngón tay thì mũi và miệng từ từ thõ ra cuối cùng đột nhiên thả ra



3. Tiếp đến lỏng bàn tay giữa lên trên, cánh tay duỗi thẳng ra, từ từ thõ và cùng giống như trên bẻ ngón giữa về phía mu bàn tay.

Vấn đề cần đặc biệt chú ý là ngón giữa. Ngón giữa ở giữa cơ thể, từ đầu ngón đến cổ bàn tay trên đường thẳng ấy tập trung rất nhiều huyết vị quan trọng. Một bên của bàn tay từ đầu ngón tay (tương ứng với phần đầu) theo đó có rất nhiều huyết vị tương ứng với phần trước của cơ thể, còn mu bàn tay thì đầy các huyết vị tương ứng với lưng. Những huyết vị này thông qua động tác bẻ gập ngón giữa về phía mu bàn tay có thể từ điểm



đến diện, cuối cùng đến cả tuyến đồng thời cũng được kích thích, kết quả là có thể thúc đẩy huyết dịch tuần hoàn toàn cơ thể, hoạt hóa các tế bào, đau mỗi vai không cần phải nói nữa và các bộ phận khác nếu không được bình thường cũng được cải thiện.



Ở hai bên đốt thứ hai của ngón tay giữa có huyết vị tương ứng với "Kiên tinh". Sau khi bẻ gấp ngón tay giữa có thể xoa bóp chỗ giữa của đốt thứ nhất và đốt thứ hai, như thế có tác dụng gián tiếp kích thích huyết Kiên tinh.

Cách làm như sau: duỗi thẳng tay trái ra, mu bàn tay hướng lên trên, dùng tay phải nắm lấy ngón giữa của tay trái kéo ra phía trước, sau đó từ từ gấp ngón tay về phía mu bàn tay. Khi gấp ngón tay đồng thời thở ra, sau đó đột nhiên buông ra. Hơi thở qua mũi càng dài các cơ càng thư giãn và ngón tay càng dễ uốn cong.

**Trạng thái của người bị đau mỗi vai trước khi bẻ ngược ngón tay giữa**



Vì các cơ xung quanh vai ở trạng thái căng thẳng máu tuần hoàn không tốt, cho nên nhiệt độ hơi thấp. (Hình thể hiện tối).

**Trạng thái sau khi tập bẻ ngón tay giữa**



T tuần hoàn huyết dịch đã được cải thiện, ảnh thể hiện rất sáng và rõ. Điều đó chứng tỏ cảm giác đau mỗi đã được loại bỏ

Tiếp theo bàn tay trái ngửa lên, cánh tay vẫn duỗi thẳng, từ từ thõ ra và cũng làm như trên đem ngón giữa uốn cong về phía mu bàn tay. Vấn đề mấu chốt là khớp khuỷu tay thẳng và đồng thời thõ từ mũi và miệng. Mỗi ngày tập 3 lần, mỗi lần 3 phút.

Ngoài ra những người đau mỗi vai, sau khi luyện tập uốn cong ngón tay giữa, có thể ấn - véo phần bên trong giữa của đốt thứ nhất và đốt thứ hai của ngón giữa, hiệu quả càng rõ ràng hơn.

Như trên đã nói, các huyết vị toàn thân thu nhỏ vào bàn tay, nhất là ở hai bên đốt thứ hai của ngón giữa, các huyết vị đối ứng rất có hiệu quả chữa bệnh đau mỗi vai là Kiên tinh. Cho nên xoa bóp bộ phận giữa đốt thứ nhất và đốt thứ hai cũng có tác dụng kích thích chữa bệnh đau mỗi vai rất có hiệu quả.

Hiệu quả của phương pháp bẻ ngược ngón tay giữa có thể thông qua hình ảnh hiện tượng nhiệt bao (sự phân bố nhiệt độ bề mặt của cơ thể) chứng minh cho thấy. Trước khi bẻ ngược ngón tay giữa do các cơ xung quanh vai ở trạng thái căng thẳng, máu tuần hoàn không tốt, cho nên nhiệt độ cơ thể hơi thấp, ánh hơi tối và ngược lại với nó sau khi luyện tập bẻ ngược ngón tay giữa, huyết dịch lưu thông được cải thiện, ảnh chụp rất rõ ràng, điều đó cho thấy cảm giác đau mỗi đã được loại bỏ.

Phương pháp bẻ ngược ngón tay trái không phân biệt bất cứ lúc nào, bất cứ tình huống nào cũng có thể làm được, phương pháp lại rất giản đơn, không gây hại. Hy vọng mọi người tập cho mình thói quen, hàng ngày đều

kiên trì thực hiện sẽ giúp chúng ta trị được bệnh đau mỏi vai.

### **“Xoa bóp muối rang” thông qua tác dụng kích thích của nhiệt và muối làm giảm đau mỏi vai**

Đau mỏi vai phần lớn là do chất làm mệt axit lactic lắng đọng trong cơ ở vai gây ra, cho nên nếu làm cho huyết dịch lưu thông, sẽ loại bỏ được các chất gây mệt mỏi, cảm giác đau mỏi cũng tự tiêu biến đi. “Xoa bóp muối rang” không những làm cho huyết dịch lưu thông mà còn thông qua tác dụng của muối và kích thích của nhiệt độ làm cho hiệu quả càng cao hơn.

Muối rang là muối được rang nóng. Số lượng dùng khoảng một cốc muối ăn cho vào chảo rang nóng 5-10 phút, khi thấy màu muối bắt đầu ngả sang màu vàng thì đổ ra, cho muối vào 2-3 lớp giấy hoặc vào túi giấy đựng rác (túi sạch chưa dùng) gói muối lại và cho vào miếng vải hoặc khăn, dùng dây buộc chặt.

Đem túi muối rang đặt lên cổ và hướng ra đầu vai ma sát từ từ. Nơi cảm thấy đau nhiều nhất dùng túi muối ấn vài cái vào đó, và sau đó thì xoa bóp.

Mỗi lần xoa bóp mỗi bên vai độ 3-4 phút, muối dùng xong một lần, để lại lần sau rang lại dùng tiếp.



*Dem túi muối rang di chuyển từ cổ đến đầu vai và xoa bóp, Mỗi vai làm 3-4 lần.*

Dem muối rang để lên chỗ đau trên vai sẽ cảm thấy rất dễ chịu. Phương pháp kích thích bằng nhiệt để giảm đau có rất nhiều cách, đặc trưng của phương pháp muối rang là ở chỗ bộ phận kích thích có thể di động lúc nào cũng được. Khi muối rang đặt lên cổ, các mao huyết quản ở cổ mở rộng, huyết dịch lưu thông cùng với túi muối rang di chuyển thì các vi huyết quản từ vai cho đến chân, cổ đều từ từ mở rộng làm cho huyết dịch lưu thông được cái thiện.

Muối rang sau khi hòa tan có thể thẩm thấu, như vậy thông qua muối có tác dụng kích thích mao huyết quản, kết hợp với tác dụng xoa bóp và nhiệt thúc đẩy máu tuần hoàn càng có hiệu quả.

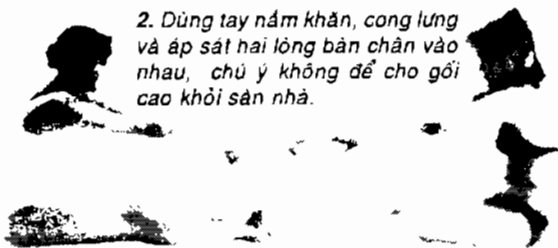
## Hai người có thể giúp nhau chữa bệnh đau mỗi vai một cách hiệu quả bằng “Xoa bóp theo hình thức kéo cửa khăn bông”

Bệnh đau mỗi vai của người hiện đại có liên quan mật thiết với các cơ bắp không được thoải mái, thần kinh bị ức chế làm cho hệ thần kinh tự luật mất chức năng điều tiết, cho nên có lúc đã tiến hành xoa bóp kích thích chỗ đau, nhưng cũng không đạt được hiệu quả. Loại bỏ được những đau mới đó, cần phải dần dần từ nơi xa chỗ đau cho đến nơi gần, làm cho cơ thể thả lỏng dần. Ở đây xin giới thiệu với mọi người một phương pháp giữa hai người “Xoa bóp kéo cửa khăn lông”.

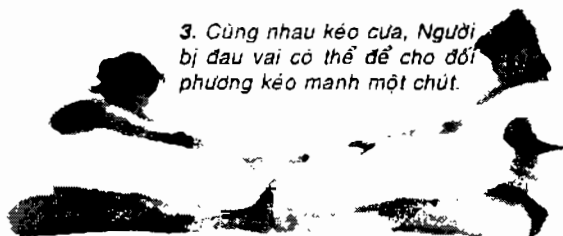


1. Chuẩn bị hai cái khăn lông (khăn bình thường dùng hàng ngày) buộc lại thành hai vòng tròn lồng nhau

2. Dùng tay nắm khăn, cong lưng và áp sát hai lòng bàn chân vào nhau, chú ý không để cho gối cao khỏi sàn nhà.



3. Cùng nhau kéo cửa, Người bị đau vai có thể để cho đối phương kéo mạnh một chút.



4. Sau khi giai đoạn hai kết thúc, đau mỏi vẫn chưa được cải thiện, có thể mở rộng hai chân, đầu lác về hai bên trái phải, như thế hiệu quả càng rõ hơn.



Đầu tiên chuẩn bị hai cái khăn buộc lại thành hai vòng tròn, lồng vào nhau, sau đó ngồi đối diện nhau ở dưới sàn nhà, hai lòng bàn chân đối úp vào nhau, nắm lấy lòng khăn kéo, như thế có thể làm cho cơ ở gót chân→eo bụng→sau lưng→vai... được thả lỏng; bệnh đau vai tiêu tan lúc nào không biết.

## Chương 4

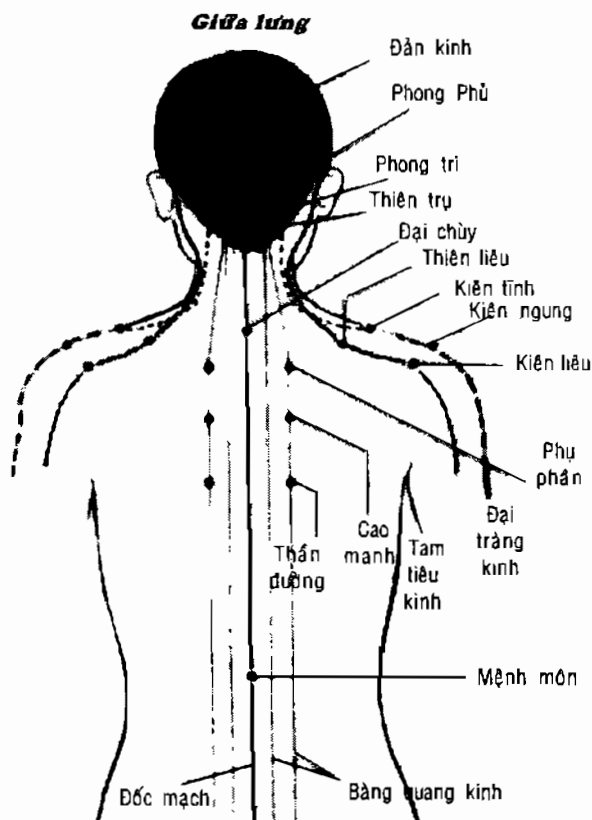
### Phương pháp kích thích các huyết vị, trị bệnh đau mỗi vai và hiệu quả nhất, nhanh nhất

**Nhìn hình vẽ phân bố các huyết vị cơ thể sẽ thấy rõ hơn các huyết vị trí bệnh đau mỗi vai và chứng đau vai tuổi già**

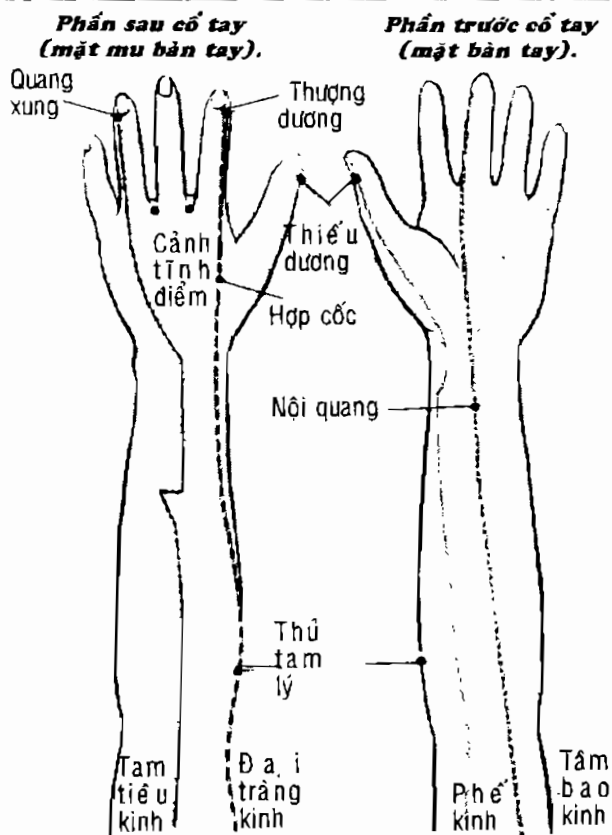
Nếu nắm được mấu chốt phương pháp trị liệu bằng các huyết vị, thì có thể sử dụng các dụng cụ nhỏ bên mình để tự điều trị. Trong chương này và chương sau chủ yếu giới thiệu các huyết vị đặc hiệu để điều trị bệnh đau vai và chứng đau vai tuổi già và vị trí các huyết vị đó. Ở đây xin giới thiệu sơ lược một chút “kinh lạc” và “kinh huyết” (huyết vị).

Y học phương Đông cho rằng có thể con người có 14 đường được gọi là “khí” lưu (nguồn năng lượng sinh mệnh) của kinh lạc (bao gồm Nhiệm mạch, Đốc mạch đường trung tâm của cơ thể) khi khí lưu thông bị tắc nghẽn ở một bộ vị nào đó, thì bộ vị đó xuất hiện cảm giác đau mỗi. Ngược lại, sau khi khí lưu trở lại bình thường thì triệu chứng cũng tan biến mà điểm trị liệu có hiệu quả nhất đầu tiên đó là kinh huyết tức là huyết vị.





Các kinh lạc chủ yếu có liên quan đến đau mỗi vai có 4 đường: Dẫn kinh, Đại tràng kinh, Bàng quang kinh và Đốc mạch, nó phân bố ở sau cổ, cột sống và vai. Còn Trung y cũng cho rằng các huyết vị trên Đại tràng kinh trừ mấy điểm trị liệu trên vai thì các huyết vị “Thủ tam lý” và “Hợp cốc” ở phần cổ tay và tay cũng có tác dụng trị liệu. Sau đây dùng hình vẽ các huyết và kinh lạc xuất hiện trong chương 4 và 4 để tham khảo.



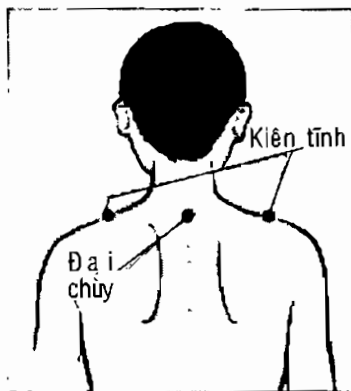
**“Kiên tĩnh” và “Đại chùy” là “Hoàn vông huyết” điều trị bất cứ bệnh đau mỗi vai nào cũng đều có hiệu quả tốt**

Phương pháp bấm huyết để điều trị bệnh đau mỗi vai, có thể tiến hành kích thích đồng thời các huyết vị đối ứng với nhau, thì hiệu quả càng nhanh và rõ. Trong đó các huyết “Kiên tĩnh” và “Đại chùy” là “Hoàn vông” vạn năng rất có hiệu nghiệm đối với bất kỳ bệnh đau vai nào.

Huyệt Kiên tinh ở giữa sau lưng và đầu vai, chỗ mà cơ nối nhô lên (cơ tãng mao). Đau mỏi vai phát sinh từ cơ tãng mao cho đến sau cổ, cho nên kích thích huyệt Kiên tinh, tức là trực tiếp kích thích đến cơ tãng mao, hiệu quả sẽ thấy ngay. Người bị đau mỏi vai dùng lực ấn xuống huyệt Kiên tinh sẽ thấy có hiệu quả ngay.



*Người bị đau mỏi vai, thường đem máy điều trị từ hoá dán vào ba chỗ huyệt Kiên tinh trên hai vai và huyệt Đại chùy có thể dự phòng được đau mỏi vai*



*Huyệt Kiên tinh ở giữa đường nối xương sống lưng và đầu vai, nơi mà cơ lông mao nhỏ lên. Huyệt Đại chùy ở vị trí chỗ lõm xuống dưới đốt xương nhỏ lên khi cổ nghiêng về phía trước.*

Khi cổ nghiêng về phía trước thì dưới chân sẽ thấy xương nổi lên và huyệt Đại chùy ở chỗ lõm dưới đốt xương đó. Huyệt Đại chùy ở trên đường trung tâm của cơ thể “Đốc mạch”, trên đường kinh lạc này có thể nói là trung tâm của vai, cổ và cột sống lưng. Vì vậy kích thích Đại chùy rất có hiệu quả đối với đau vai diện rộng, đặc biệt là rất có hiệu quả đối với đau mỏi cổ kèm theo đau đầu.

Nếu bệnh nhẹ đem máy trị liệu bằng từ hóa dán vào hai huyệt Kiên tinh trên hai vai và huyệt Đại chùy là được, hiệu quả rất nhanh và cũng triệt để.

**Dùng ngón tay kích thích huyệt “Kiên ngưng” ở đầu vai cải thiện được chứng đau vai tuổi già rất hiệu nghiệm**

Bệnh đau vai tuổi già mới phát sinh ở thời kỳ đầu loạn thân đau như điện giật, nếu không được điều trị tốt

dần dần vai sẽ cứng và co lại, khi đưa tay lên cao hoặc đưa ra trước, ra sau ... đều cảm thấy rất đau không chịu nổi, cuối cùng phát triển đến mức độ tay chỉ cần hoạt động được một chút là đau kịch liệt. Đến giai đoạn này trị thật khó khăn cho nên ở giai đoạn đầu khi bệnh còn nhẹ nên điều trị triệt để.

Huyệt vị điều trị chứng đau vai tuổi già là huyệt “Kiên ngưng” ở chỗ lõm xuống của đầu vai, khi tìm huyệt Kiên ngưng, nên đưa cánh tay cao bằng vai, khuỷu tay mở rộng, lúc đó chỗ lõm xuống ở trước góc cánh tay là huyệt Kiên ngưng. Những người mắc bệnh đau vai tuổi già, ấn chỗ ấy thấy đau.

*Đưa cánh tay lên cao ngang vai, hai khuỷu tay mở rộng, huyệt Kiên ngưng ở giữa chỗ lõm xuống với trước góc cánh tay*



Kiên ngưng

Ở viện nghiên cứu thường người ta châm cứu trên huyệt Kiên ngưng, sau đó từ từ xoay cánh tay. Nhưng ở gia đình không biết châm cứu, cho nên có thể giữ móng

tay bấm huyết đồng thời cố gắng xoay vai hoặc tập giờ cảnh tay cao.

*Đặt móng tay  
giữa vào huyết  
Kiến ngưng,  
dùng lực bấm  
mạnh, đồng  
thời tập vận  
động xoay vai.*



Nếu nắm vững được phương pháp bấm huyết trong thời gian ngắn, có thể thu được kết quả, ngoài chứng đau vai tuổi già các chứng đau vai, tê mẫn tính cũng đạt hiệu quả tương đối tốt.

### **Điều trị đau mỏi vai do sử dụng các ngón tay quá sức, có thể ấn huyết “Hợp cốc”**

Thường đau mỏi vai thỉnh thoảng ngẩng đầu lên xoay cổ về phía bên trái, bên phải một chút cho dễ chịu.

Cùng với sự tiến bộ của thời đại, những người thường mắc bệnh đau mỏi vai như thế lại không ít. Chúng ta thường thấy có người cả ngày thao tác liên tục bên máy tính, có lúc rỗi một chút họ tranh thủ xoay cổ để thư giãn.

Các kiểu đau mới do sử dụng ngón tay lâu ngày thường phát sinh ở hai bên cổ cho đến trước vai. Y học phương Đông cho rằng chứng đau đó là do chức năng của "Đại tràng kinh" bị rối loạn gây ra. Vì tình hình lưu thông "khí" trong "Đại tràng kinh" không tốt, làm cho khí lưu thông trở lại bình thường sẽ loại bỏ được cảm giác đau mới.

Đại tràng kinh bắt đầu từ hai cánh mũi ven theo hai bên cổ đi xuống qua đầu vai, bên trong cánh tay (một bên ngón cái) đến đầu ngón trở. Huyệt gốc của Đại tràng kinh (huyết vị khí lưu đi ra) lại là huyết Hợp cốc ở mu bàn tay, nó có tác dụng tuyệt vời đối với đau mới vai.

Tưởng tượng trước mặt có một cái cốc, đưa tay ra có hình dạng như cầm lấy chiếc cốc, cũng có thể trực tiếp cầm lấy cái cốc thử xem. Lúc này ở chỗ giao giữa các ngón cái và ngón trở có chỗ lõm xuống đó là huyết Hợp cốc.

Trước khi kích thích huyết Hợp cốc, đầu tiên dùng bàn tay đặt nhẹ lên chỗ cổ bên kia hoặc lên chỗ đau trên vai, sau 2-3 phút chờ chỗ đau nóng lên thì lấy tay xuống.

Phương pháp này được gọi là "Chướng áp" tương đương với sự khởi động chuẩn bị trước khi điều chỉnh khí lưu.



Tuyệt đối không dùng lực ấn hoặc bóp, quan trọng là chỗ phải nhẹ nhàng đặt bàn tay vào chỗ đau. Việc có lên hành "Chưởng áp pháp" hay không, sẽ ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả điều trị sau khi kích thích huyết hợp cốc, vì vậy muốn khỏi bệnh mọi người nhất thiết phải làm.





*Đặt nhẹ bàn tay vào chỗ đau ở chân cổ đến trước vai, sau 2-3 phút chờ cho chỗ đau nóng lên bỏ tay xuống*

Phương pháp "Chường áp" để nâng cao hiệu quả của kích thích huyết hợp cốc.

Tiếp theo sau là phương pháp kích huyết Hợp cốc. Dùng ngón cái của tay này ấn mạnh xuống huyết Hợp cốc của tay kia. Ấn 3 giây thì bỏ ra nghỉ một giây, sau lại ấn tiếp 3 giây, lại bỏ ra nghỉ một giây, cứ thế tiếp tục độ 2-3 phút, đổi tay.

Nếu cảm thấy vai đau hơi khó chịu có thể thử bấm huyết Hợp cốc xem sao. Ngoài ra nếu có thời gian có thể dùng hương đốt kích thích nhiệt càng nâng cao hiệu quả trị liệu.

## **Phương pháp kích thích nhiệt huyết “Thiên trụ” và “Phong trì” có thể giải trừ bệnh đau đầu và mặt mệt mỏi do đau vai gây ra.**

Đau mỏi vai phần lớn là do lao động trí óc dài ngày hoặc quá chuyên tâm với một công việc nào đó làm cho cơ ở cổ, vai rơi vào trạng thái căng thẳng sinh ra.

Khi cơ bị căng thẳng, huyết quản ở trong cơ bị đè nén, máu lưu thông bị trở ngại. Vì cơ ở cổ bị mỏi cứng ảnh hưởng đến tuần hoàn máu lên đầu cho nên thường làm cho đầu bị đau và mặt mệt mỏi.

Để loại bỏ được bệnh đau vai làm cho đau đầu và mỏi mắt có thể tiến hành kích thích huyết “Thiên trụ” và “Phong trì” ở cổ.

Dùng tay sờ sau cổ sẽ thấy vùng tiếp giáp của xương cổ với sau gáy có một chỗ lõm thật sâu xuống huyết Thiên trụ ở hai bên xương cổ chỗ lõm xuống cách nhau độ một ngón cái.

Còn huyết Phong trì ở trên đường nối giữa chính giữa xương nhô lên sau tai với ổ hình chấu, cách núm nhô lên độ 1/3.

Huyết Thiên trụ và Phong trì đều ở sau gáy chúng ta, nhất là huyết Phong trì có lẽ nhiều người không tự mình tìm thấy được.



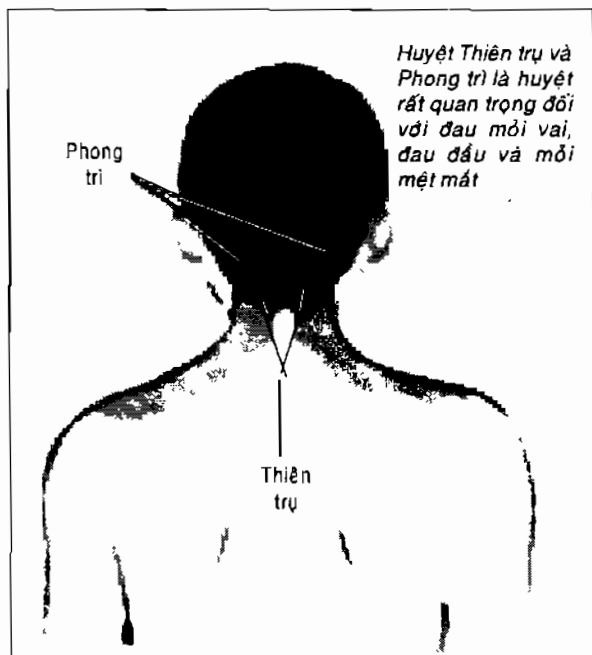
*Đặt cốc đựng trà hoặc cà phê nóng lên huyết Hợp cốc, khi tay bắt đầu nóng chuyển đổi*

Cho nên đối với những huyết vị khó xác nhận ra vị trí để tiến hành kích thích, phương pháp thích hợp nhất là kích thích nhiệt ở phạm vi rộng. Dem cốc cà phê hoặc trà nóng đặt ở khu vực huyết cũng có thể bảo đảm kích thích được huyết vị.

Tuy cùng là kích thích bằng nhiệt nhưng so với giác thì nhiệt độ nó thấp, hiệu quả chậm, cho nên để tăng cường hiệu quả có thể cùng lúc kích thích huyết Hợp cốc.

Huyết Hợp cốc ở chỗ lõm xuống nơi giao nhau giữa ngón cái và ngón trỏ, là huyết gốc của Đại tràng kinh. Đại tràng kinh xuất phát từ huyết Hợp cốc ven theo cánh tay đi lên qua vai, cổ, cuối cùng lên đến đầu cho

nên tiến hành kích thích nhiệt huyết Hợp cốc không những điều trị được đau vai đối với việc loại bỏ bệnh đau đầu và mỏi mắt cũng rất có hiệu quả.



Ở các cửa hàng có bán loại cốc đựng cả phê bóng, thường vì quá nóng nên không trực tiếp cầm vào tay được, có thể dùng những cốc đó hoặc cốc uống trà đặt lên huyết Hợp cốc.

Khi tay bắt đầu nóng thì chuyển sang tay khác, cũng làm giống như vậy cả hai tay mỗi tay 3 lần.

Khi nước trong cốc cà phê hay cốc trà bắt đầu nguội, thì bắt đầu kích thích huyết. Thiên trụ và Phong tri. Nằm vững vị trí các huyết tiến hành kích thích nhiệt vùng cổ.

Có thể tiến hành lúc rỗi, mỗi lần làm độ 5 phút là đủ.

Đau mỗi cổ và vai, chủ yếu là do cơ tăng mao quá căng thẳng. Tăng mao cơ nói ở đây là cơ từ sau gáy thông qua cổ kéo dài đến đầu vai. Do vậy chỉ cần lấy huyết Thiên trụ và Phong tri làm trọng tâm, tiến hành kích thích nhiệt cả vùng cổ có thể làm cho huyết quán ở tăng mao cơ mở rộng, huyết dịch lưu thông thông suốt, vừa hòa giải được cảm giác đau vừa nhanh chóng cải thiện được sự tuần hoàn huyết lên đầu nhờ đó tiêu trừ được đau đầu và mỏi mệt mắt.



*Đem cốc đựng trà hoặc cà phê nóng đặt lên huyết Thiên trụ và Phong tri ở vùng cổ, để yên 5 phút*

## **bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào cũng có thể xoa bóp huyết “Thủ tam lý” - trị bệnh đau mỗi vai một cách đặc hiệu**

Dại tràng kinh đi từ đầu vai xuống đến hai cánh tay, trên đường kinh lạc này có một huyết vị rất có tác dụng đối với trị liệu bệnh đau vai, đó là huyết Hợp cốc và trên đường kinh lạc ấy còn có một huyết cũng không nên xem thường, đó là huyết “Thủ tam lý. Cong khuỷu tay lại ở chỗ trước các nếp nhăn rộng độ 2-3 ngón tay về phía cổ tay đó là huyết “Thủ tam lý”. Có lẽ mọi người đều cảm thấy cách nếp rộng 2-3 ngón tay ngắn là 2 ngón tay còn đối với người cánh tay dài là 3 ngón tay. Khớp khuỷu tay cong lại, xác định vị trí của huyết dùng ngón cái và ngón trỏ thử ấn tìm Thủ tam lý, chỗ có cảm giác đau chính là “Thủ tam lý”.

Cũng giống như huyết Hợp cốc, ưu điểm của huyết Thủ tam lý là bất cứ lúc nào, ở đâu, ví dụ như ở phòng làm việc nếu rảnh rỗi một chút cũng có thể tiến hành kích thích huyết vị. Khi bận rộn chuẩn bị tài liệu cho các cuộc họp, cũng có lúc nghỉ tay một chút, lúc đó dùng ngón cái và ngón trỏ tìm huyết Thủ Tam lý, sau đó dùng ngón tay ấn 2-3 phút, ấn ngoài tay áo cũng được, vấn đề là phải tập trung nghiêm chỉnh.

Người thuận tay trái thường quen kích thích huyết Thủ tam lý cánh tay trái, thực sự sau khi kích thích bên trái xong cũng dùng phương pháp đó kích thích bên tay phải, sau khi luyện tập thành thói quen sẽ phòng trị được bệnh đau mỗi vai.

Ngoài ra, bấm huyết Thủ tam lý không những dự phòng được đau mỏi vai, mà còn có tác dụng loại bỏ chứng đau mỏi vai mà không phân biệt đau kiểu gì và mức độ nặng nhẹ như thế nào.

Còn về phương pháp kích thích, cũng bấm mỗi tay 2-3 phút. Nếu có thể phân chia phương pháp trị liệu theo cấp tính và mãn tính thì hiệu quả càng nhanh hơn.

Đối với những bệnh nhân vì sử dụng cơ ở vai quá sức, mà làm vai đau, đỏ nóng cấp tính, thì đem khăn lông nhúng vào nước đá đắp lên vai đồng thời bấm Thủ tam lý. Còn với đau mãn tính, thì ngược lại làm cho vai nóng lên để thúc đẩy máu ở cổ vai tuần hoàn được tốt, cho nên có thể đem khăn lông nóng đắp lên sau đó bấm huyết Thủ tam lý.



*Khi bị đau vai cấp tính dùng khăn lông lạnh đắp lên vai, còn bị đau mãn tính thì dùng khăn nóng đắp lên đồng thời bấm huyết Thủ tam lý*



*Cong khuỷu tay, phía trước chỗ các nếp nhăn, rộng khoảng 2-3 ngón tay về phía cổ tay là huyết Thủ tam lý*



*Dùng ngón cái và ngón trỏ cẩn thận ấn huyết Thủ tam lý, mỗi cánh tay ấn 2-3 phút*

Phương pháp phân biệt đau cấp tính hay mãn tính là xoa bóp nhẹ vai, thấy có cảm giác đau là cấp tính và ngược lại cảm thấy dễ chịu là đau mãn tính, đương nhiên phương pháp này chỉ để tham khảo.

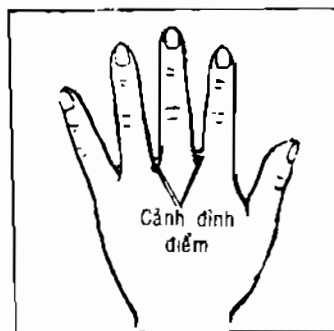
**“Cánh đỉnh điểm” trên mu bàn tay có tác dụng rất tốt đối với trị bệnh đau vai đơn tính**

Khi bị đau vai mãn tính, thường làm cho cánh tay, tư thế cơ thể và một số động tác có tính thói quen bị thiên



về bên trái hay bên phải, sở dĩ có người cảm thấy đau cũng có người chỉ thấy đau một vai trái. Lúc này huyết vị có lợi cho điều trị là “Cánh đỉnh điểm”.

chỗ lõm xuống nơi giao nhau giữa ngón cái và ngón trỏ phía mu bàn tay là huyết Hợp cốc, huyết này có tác dụng quan trọng đối với đau mỗi vai, còn “Cánh đỉnh điểm” nó ở phía mu bàn tay, chỗ giữa góc ngón trỏ với ngón giữa và ngón nhẫn với ngón giữa (hai tay có 4 điểm). Tuy nó không nằm trên đường kinh lạc nào, nhưng gần đây đã được phát hiện là huyết vị rất có tác dụng trị liệu bệnh đau vai.



Người bị chứng đau vai, khi dùng ngón cái ấn vào huyết Cánh đỉnh điểm có cảm giác đau rất khó chịu và huyết Cánh đỉnh điểm bên vai bị đau có cảm giác đau nhiều hơn bên tay kia.

Vi thể đau vai bên trái thì ấn Cánh đỉnh điểm tay trái, đau vai phải thì bấm Cánh đỉnh điểm tay phải. Đếm 1, 2, 3, bấm 4, 5, 6, thả ra, cứ thế mỗi bên bấm 10 lần.

## **Dán đồng tiền bằng kim loại trên tâm bàn tay có thể loại trừ triệt để chứng đau mỗi vai mãn tính và đau vai tuổi già**

Nhà nghiên cứu châm cứu Hàn Quốc Leo-thai-yiu-sư trong phương pháp "Cao lệ thủ chỉ châm pháp" mà do ông đề xuất ra có nói: "Các bộ phận của tay phản ánh tình hình sức khỏe của các bộ vị tương ứng trong cơ thể". Vì quan hệ của tay trái và phải với các bộ vị toàn thân của cơ thể tương đối tương phản và phức tạp, cho nên ở đây chỉ lấy tay trái làm ví dụ để thuyết minh một cách đơn giản.

Bàn tay tương đương với phần trước cơ thể (phần bụng) mu bàn tay tương đương với phần sau cơ thể (sau lưng). Ngoài ra ngón giữa tương ứng với đầu, cổ, vai, ngực; ngón trỏ tương ứng với tay phải, ngón nhẫn tương ứng với chân phải, và ngón út tương ứng với chân trái.

Vì thế tiến hành kích thích vùng đốt thứ hai của ngón giữa, góc ngón trỏ và ngón nhẫn cũng đạt hiệu quả như kích thích các huyết vị ở vai và xung quanh vai.

Trong các phương pháp kích thích đó, lấy các đồng tiền bằng kim loại, dán vào chỗ "Dị chứng kim loại liệu pháp" của tay trái sẽ có kết quả rất tốt. Trong cơ thể của chúng ta giữa bên trong và bên ngoài tế bào luôn luôn có dòng điện rất nhỏ đi qua (điện lưu sinh mệnh). Những đồng tiền này có tác dụng giúp đỡ điều chỉnh hướng điện lưu.

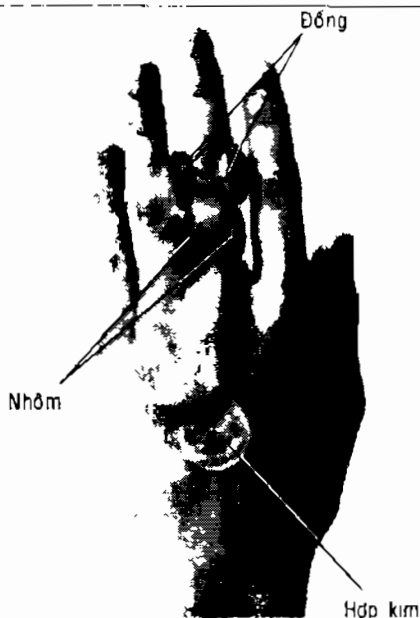
Kim loại có khuynh hướng ion hóa (tính mang điện).

khuyh hướng ion hóa mạnh nhất là đồng tiền làm bằng nhôm, thứ đến là đồng tiền làm bằng đồng, yếu nhất là đồng tiền làm bằng hợp kim. Đem ba loại đồng tiền trên kẹp vào khe hở giữa các ngón tay trái, lợi dụng sự chênh lệch về khuyh hướng ion hóa mà sinh ra điện áp ion hóa để điều chỉnh dòng điện sinh học giữa các ngón tay.

Ngón giữa, ngón trỏ, và ngón nhẫn đối ứng với các bộ phận từ vai cho đến cổ tay, cho nên điều chỉnh dòng điện sinh học, ba ngón này cũng là điều chỉnh dòng điện sinh học các bộ phận từ vai đến cổ tay, kết quả đưa lại là các cơ ở vai và sự tuần hoàn máu được cải thiện, cảm giác đau mỗi tự nhiên cũng tan biến.

Cách làm cụ thể như sau: Khi bị đau vai mãn tính, trước hết đem hai đồng tiền nhôm dán vào hai bên chỗ đốt thứ hai của ngón giữa tương ứng huyết "Kiên tinh". Tiếp theo dán hai đồng tiền bằng đồng vào giữa các ngón trỏ, ngón giữa và ngón nhẫn, trên "Cảnh đỉnh điểm". Cuối cùng lấy đồng bằng hợp kim dán vào giữa mu bàn tay - huyết Mệnh môn.

Khi bị đau vai tuổi già, phương pháp dán tiền đồng và tiền nhôm giống như trên, còn đồng hợp kim nên dán vào chỗ huyết "Kiên ngưng" phía bên ngoài của ngón trỏ (một bên của ngón cái) tương đương với "Kiên ngưng" của vai phải, còn phía bên ngoài của ngón nhẫn (một bên của ngón út) tương đương với huyết Kiên ngưng của vai trái. Cho nên người bị đau vai phải, thì dán trên ngón trỏ, còn người bị đau vai trái, thì dán lên ngón nhẫn.



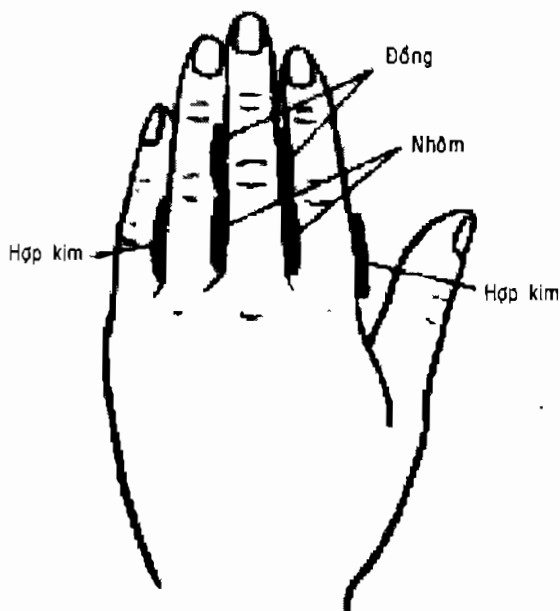
*Người bị đau vai mãn tính có thể dùng đồng nhôm dán vào hai bên trái và phải của đốt thứ hai ngón giữa (Kiến tinh), liến bằng đồng dán vào hai kẽ ngón trỏ, ngón giữa và ngón nhẫn (Cảnh đình điểm) dán đồng hợp kim vào huyết Mệnh môn ở giữa mu bàn tay*

Người bị đau vai mãn tính, chỉ cần sau mỗi bữa ăn dán 3 phút sẽ có kết quả rõ ràng; còn người bị đau vai tuổi già tốt nhất là dán cả ngày trên tay trái.

Bởi vì những đồng tiền mới chưa bị dính bẩn điều trị nhanh hơn, cho nên có thể dùng bàn chải đánh răng nhúng nước chanh đánh sạch đồng tiền cũ rồi dùng, khi dán chú ý đừng để đồng tiền chồng dính lên nhau có thể dùng băng dính cố định lại.

Ngoài ra, trước khi dán đồng tiền nếu muốn chụp ảnh

để chứng minh hiệu quả điều trị bằng phương pháp “Bế ngược ngón tay giữa” thì càng tốt.



*Người bị đau vai tuổi già, có thể đem đồng nhôm dán hai bên đốt thứ hai của ngón giữa (Kiến tinh); đem tiền bằng đồng dán vào hai bên khe giữa của các ngón trỏ, ngón giữa và ngón nhẫn Cảnh đỉnh điểm, và khi vai phải đau đem đồng hợp kim dán vào góc ngón trỏ, khi vai trái đau dán vào góc ngón nhẫn (Kiến ngưng)*



**Bẻ ngược ngón tay giữa**

Mu bàn tay để lên trên, duỗi thẳng cánh tay trái khi thả ra từ từ bẻ ngược ngón tay giữa, sau đó mu bàn tay để phía dưới lòng bàn tay hướng lên trên và làm động tác như trên

**Xoa bóp ngón giữa**

*Dùng ngón trỏ và ngón giữa của tay phải kẹp chặt ngón giữa của tay trái, vừa kéo vừa vận từ từ xoa bóp cẩn thận.*

**Dùng bút bi tìm huyết điều trị bệnh đau cổ và Lạc chẩm**

Đau mỗi vai thường kéo theo đau mỗi cổ. Ngoài ra do độ cao của gối không thích hợp hoặc nằm ngủ tư thế không tự nhiên làm cho khớp xương cổ bị đau, đó là bệnh mà người ta vẫn thường gọi là "Lạc chẩm", bệnh này làm cho cổ đau khó chịu thậm chí có khi không cử động được.

Đối với bệnh đau cổ và lạc chẩm cũng có thể dùng phương pháp như trên đã giới thiệu "Dị kim loại liệu pháp" để điều trị.

Những huyết vị để điều trị đau mỗi cổ đều bấm các huyết "Phong phủ", "Phong trì" và "Thiên trụ" làm các điểm điều trị chính. Nhưng các huyết này đều nằm ở vùng sau ót không tự nhìn thấy được, cho nên rất nhiều người tìm được nó khá vất vả. Nhưng nếu có thể vận dụng thu nhỏ các huyết vị toàn thân vào bàn tay "Cao lệ thủ chỉ châm pháp", thì có thể tiến hành một cách đơn giản kích thích các huyết vị đó.



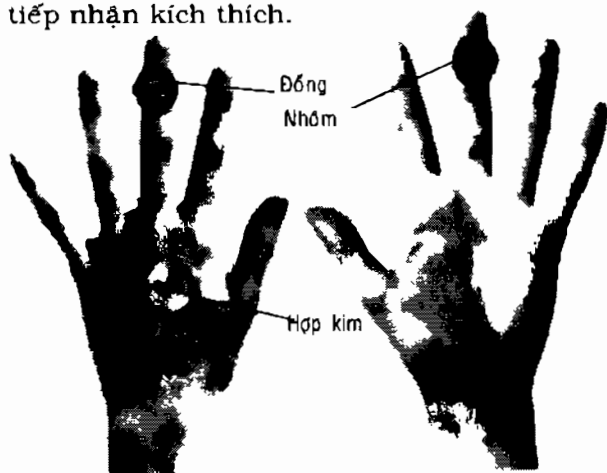
*Tay phải cầm bút bị vạch một đường từ mép móng tay đến khớp xương đốt thứ hai, sẽ thấy có một chỗ có huyết vị châm đau.*

Căn cứ vào "Cao lệ thủ chỉ châm pháp", chúng ta có thể biết móng tay của ngón giữa ứng với sau gáy, tiếp xương đốt thứ hai tương ứng với cổ, vì ba huyết Phong



phủ, Phong trị, Thiên trụ đều ở sau cổ cho nên thực chất các bộ vị tương ứng với nó đều tập trung ở móng tay ngón giữa cho đến đốt thứ hai.

Chúng ta dùng tay phải cầm lấy bút bi, vạch xuống một đường từ chân móng ngón tay giữa cho đến khớp đốt thứ hai nơi cảm thấy rất đau, đó là chính huyết vị đáng được tiếp nhận kích thích.



*Khi vạch bằng bút dầu, dán tiền đồng vào chỗ huyết đau nhiều nhất, và dán đồng nhôm vào mặt bên kia, sau đó đem đồng hợp kim dán vào huyết Lạc chẩm, dùng đầu ngón tay gãi gãi khe giữa ngón trỏ và ngón giữa, tìm được điểm chỗ đau nhất.*

Trước hết dán đồng tiền đồng lên điểm đó và phía mặt lưng dán một đồng nhôm.

Dùng đầu ngón tay sờ kẽ xương giữa ngón trỏ và ngón giữa có một điểm châm đau, huyết vị này có tác dụng rất tốt đối với trị bệnh Lạc chẩm, đem đồng tiền hợp kim dán vào chỗ đó.

Sau khi dán xong ba đồng tiền, để yên một lát, có lúc

phải sau độ một giờ bệnh Lạc chẩm và cảm giác đau mỏi cổ sẽ khởi hoàn toàn.

**Sau****Trước**

*Dem ba đồng tiền dán lên tay, cải thiện sự tuần hoàn máu ở cổ rất rõ ràng, nhiệt độ cơ thể cũng nâng cao.*

Hình chụp cho thấy sự thay đổi hiện tượng nhiệt bao trước và sau khi dán đồng tiền (sự phân bố nhiệt độ bề mặt cơ thể), có thể nhìn thấy thông qua "Dị kim loại liệu pháp", cải thiện rõ ràng tình hình tuần hoàn huyết dịch ở cổ và nhiệt độ cơ thể cao lên.

## Chương 5

### KHÉO LÉO SỬ DỤNG CÁC CÔNG CỤ BÊN MÌNH ĐỂ LOẠI BỎ ĐAU MỖI VAI

**Dùng nhiệt độ nóng của khói hương hoặc thuốc lá kích thích cơ thể chữa bệnh đau mỗi vai do làm việc quá sức gây nên**

Cùng với sự tự động hóa công việc ngày càng phổ cập, nhân viên, công chức mắc bệnh đau mỗi vai càng nhiều. Bệnh đau mỗi vai đó chủ yếu là do lâu ngày ngồi bên máy tính hoặc máy đánh chữ làm cho việc sử dụng tay để thao tác quá nhiều mà gây ra.

Ở đây xin giới thiệu với các bạn phương pháp trị liệu bệnh đau mỗi vai do lao động quá sức gây ra. Nói một cách đơn giản là dùng phương pháp kích thích nhiệt ngón tay làm đối tượng để xông khói hương.



*Dem đầu lửa của thuốc lá hoặc huân hương để gắn trên điểm kích thích, khi thấy nóng thì lấy ra. Cứ như thế trên mỗi điểm kích thích làm 7-8 lần. Đồng thời nếu bẻ cong ngón tay, hiệu quả càng nhanh và rõ hơn*

Điểm tác dụng của xông khói thuốc lá, khói hương, huân hương (một loại cỏ thơm) là những điểm lõm xuống gần nhất ở hai bên của khớp góc các ngón tay. Vì khớp đốt của ngón giữa có liên quan mật thiết với đau mỏi vai và cổ, cho nên những người bị bệnh chứng đau vai, thì khớp ở đây thường rất cứng.

Phương pháp kích thích như sau: đốt thuốc lá hoặc huân hương, sau đó từ từ đưa dần đến trên các điểm kích thích, khi thấy nóng đưa hương ra xa, như thế cứ một điểm kích thích làm 7-8 lần. Các điểm kích thích khoảng 20 điểm, vì vậy cần làm cho mỗi điểm đều được

kích thích, nếu đồng thời có thể kết hợp động tác kéo gập ngón tay, thì các khớp bị cứng sẽ sớm được giãn ra, hiệu quả càng nhanh.



*Chỗ lõm xương gần nhất ở hai bên đối góc ngón tay (khớp đối ngón tay giữa) là điểm kích thích*

## **“Băng cứu” đem nước đá đặt trên huyết có thể nhanh chóng loại trừ đau mỏi vai**

Giác hơi là phương pháp trị liệu thường gặp đối với đau mỏi vai còn dùng những cục nước đá để “Băng cứu” cũng có hiệu quả rất lớn đối với đau mỏi vai. Trị liệu đau vai mãn tính thường dùng phương pháp kích thích nhiệt. Cho nên mọi người sẽ cho rằng đắp nước đá sẽ gây tác dụng phụ, kỳ thực thì mục tiêu điều trị của nó là giống nhau.

Mục đích của phương pháp nhiệt là thông qua kích thích nhiệt đối với chỗ đau, thúc đẩy huyết dịch tuần hoàn làm cho cơ bị cứng có thể mềm ra. Còn băng cứu kỳ thực cũng phát huy tác dụng giống như trên. Mọi người đều biết, vừa mới bước khỏi bồn tắm nước nóng ra

đội liền một chậu nước lạnh lên thân, thì cơ thể ngược lại sẽ nóng hừng hực lên. Giống với nguyên lý đó, vai sau khi bị kích thích lạnh, huyết quản co lại, sau đó mở rộng theo tính phản xạ và đi vào huyết dịch ôn nhiệt, thân nhiệt của cơ và da tăng lên, các cơ mềm lỏng trở lại.

Hiệu quả của băng cứu không phải chỉ có thế, nó không những cải thiện tuần hoàn huyết dịch mà còn có tác dụng ức chế việc tạo ra chất gây mệt mỏi axit lactic và  $CO_2$ , ngoài ra còn có tác dụng ức chế chứng viêm và lợi dụng sự kích thích lạnh làm cho cơ thể không cảm thấy đau, nhờ đó làm giảm đau. Tóm lại băng cứu là phương pháp tốt nhất trị đau mỗi vai.

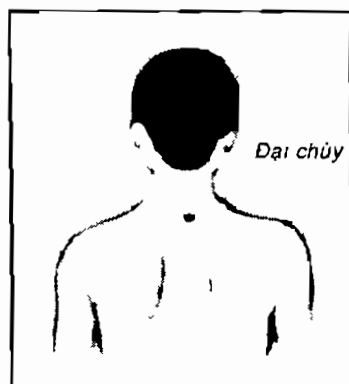


*Dem nước đá cho vào khăn vải rắc lên một ít muối*



*Dùng vải gói kỹ nước đá buộc chặt.*

Dem đá đặt lên huyết vị cho đến khi cảm thấy lạnh phát đau lên thì thôi và từ từ lấy ra, sau một lúc lại chườm lại, cứ như thế 7-8 lần là được. Trước khi làm băng cứu dùng ngón tay xoa bóp huyết một lúc, hiệu quả sẽ càng nhanh và rõ hơn.



*Đầu nghiêng về phía trước, ở giữa gáy sau cổ có một miếng xương đầu nhô lên, huyết Đại chùy ở chỗ lõm dưới chỗ nhô lên đó. Dem nước đá đặt vào đây cho đến khi thấy lạnh và đau thì lấy ra, sau đó đặt trở lại, cứ thế làm 7-8 lần*

Huyệt vị nói ở đây là huyệt Đại chùy, khi đầu hơi nghiêng về phía trước ở giữa gáy có một miếng xương mỗi bên, huyệt Đại chùy ở chỗ lõm xuống, hơi dưới một chút chỗ miếng xương nhô lên đó.

Đại chùy là huyệt vị tập trung nhiệt lượng khi đau đầu, phát sốt thường dùng để hạ sốt. Đau mỗi thực ra cũng là một hiện tượng phát sốt, cho nên tiến hành bằng cứu huyệt vị này có thể loại bỏ nhiệt tích tụ, đồng thời lại có thể thúc đẩy máu tuần hoàn làm tiêu tan hết chứng đau mỗi vai. Vì thế cũng xoa bóp được mệt mỏi và điều tiết tinh thần.

### **Đem nhân đơn dán vào huyệt vị sẽ giảm đau vai mãn tính và chứng đau vai tuổi già**

Trong y học phương Đông có cách nói “Thông tắc bất thông” (có nghĩa là thông thì không đau) Nếu 14 kinh lạc trong cơ thể không có cách nào thông hành thì sẽ dẫn ra các chứng bệnh. Vì thế thông thường qua kích thích các huyệt vị trên kinh lạc có thể làm cho khí lưu thông suốt. Phương pháp chủ yếu ngoài phương pháp châm cứu kích thích trong thời gian ngắn còn có phương pháp kích thích huyệt vị với lực nhỏ trong thời gian dài.

Huyệt vị bị kích thích trong thời gian dài, trong cơ thể sẽ sản sinh ra một loại phản ứng gọi là “Áp phán xạ” làm cho khí huyết bị đình trệ trở nên thông suốt nhờ đó cải thiện chứng đau mỗi. Ở gia đình áp dụng phương pháp “Áp phán xạ” để điều trị rất thích hợp, đó chính là viên nhân đơn mà mọi người rất quen thuộc.



Dem nhân đơn dán vào trên huyết ở vai và sau lưng. Sỡ dĩ có thể dùng nhân đơn là vì độ to nhỏ của hạt nhân đơn có hình tròn thích hợp với phương pháp “Áp phản xạ”. Ngoài ra nhân đơn vốn là thuốc uống dùng để chống hôi miệng và say rượu, nó có thành phần bạc hà, sau khi dán lên có cảm giác mát lạnh.

Phương pháp dán như sau: dùng kéo cắt một miếng băng keo dán, cho lên đó một viên nhân đơn, dùng tay ấn lên huyết vị và dán kín, nếu có không khí thấm thấu vào, sẽ làm cho chỗ dán thấy ngứa hoặc đỏ, cho nên phải áp băng keo dán thật chặt. Đối với người mẫn cảm với băng keo có thể dùng băng keo dán bằng giấy (băng dán dùng cho ngoại khoa).

Sau khi dán nhân đơn cứ để yên cho đến khi nó tự động bong ra thì thôi.



*Chuẩn bị nhân đơn, băng keo dán và keo. Nhân đơn ngoại loại phổ thông thường thấy có màu bạc còn có nhân đơn mai, nhân đơn lục v.v .*

Nhân đơn có thể bị thân nhiệt của cơ thể làm cho nó bị chảy nước cho nên sau khi tắm xong tốt nhất là thay mới.

Khi bị chứng đau vai mãn tính có thể dán trước nhân đơn trên huyết Kiên tinh trên đường "Đản kinh" điểm giữa chân cổ và đầu vai.

Vì huyết Kiên tinh có thể tự xoa bóp hoặc đập gõ được, nên thường dùng nhân đơn để kích thích những bộ vị mà tự mình không nhìn thấy được, vì thế nên dán lên huyết "Cao manh" trên "Bàng quan kinh", hiệu quả cũng rất tốt. Huyết "Cao manh" ở phía trong xương bả vai sau lưng, nằm trên đường ngang giữa xương bả vai, cách xương sống lưng độ ba ngón tay.



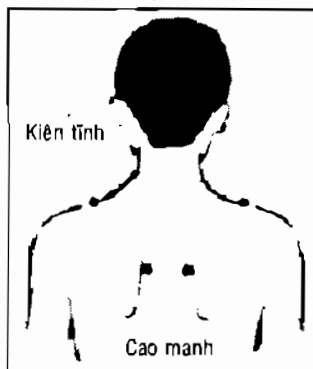
1. Bóc lớp giấy không dính trên băng keo, dùng kéo cắt một đoạn, đem nhân đơn cho vào giữa.



2. Dùng đầu ngón tay tìm huyết vị, đem nhân đơn dán vào huyết vị.



3. Sau khi dán xong, thỉnh thoảng dùng ngón tay, ấn xuống càng tăng thêm hiệu quả điều trị



Huyệt Kiên tinh ở giữa chân cổ và đầu vai, huyệt Cao mạnh ở phía trong xương bả vai, ở trên đường ngang chính giữa xương bả vai, cách cột sống lưng bằng ba ngón tay, lấy 4 điểm ở huyệt Kiên tinh và huyệt Cao mạnh ở hai bên làm chuẩn, đồng thời có thể dán nhãn đơn trên các bộ vị ấn xuống cảm thấy đau hoặc thấy thoải mái dễ chịu, hiệu quả càng rõ. Người đau vai tuổi già không cầu nệ, phải tìm cho được các điểm điều trị, có thể tùy theo chỗ nào đau, ấn vào thấy đau thì dán nhãn đơn lên.

Dán nhãn đơn trên 4 huyệt Kiên tinh và Cao mạnh có thể kích thích được phạm vi tương đối rộng như cổ, vai, sau lưng và có thể loại trừ được trạng thái căng thẳng của cơ. Vì huyệt Cao mạnh tự mình khó tìm được chính xác, cho nên có thể nhờ người khác tìm giúp. Ngoài 4 điểm nói trên có thể nhờ người khác ấn thử trên lưng

mình, dán nhãn đơn lên chỗ ấn thấy đau hoặc chỗ thấy dễ chịu, hiệu quả càng tốt hơn nhiều lần.

Cách điều trị này cũng thích hợp cho chứng đau vai mãn tính, đối với chứng đau vai tuổi già hoặc đối với chứng không nâng cánh tay lên cao được, cũng có tác dụng tốt.

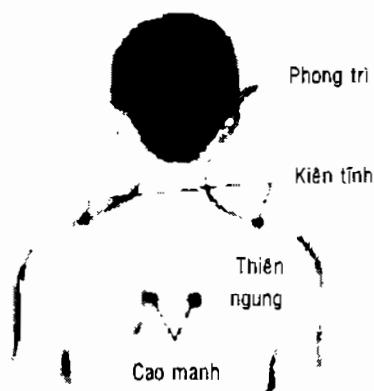
Vì các chỗ đau của chứng đau vai tuổi già ở mỗi người không giống nhau, có người đau trước vai, có người lại đau phía sau, có người phía trái cho nên không cần huyết vị cố định, chỗ bị đau khi nâng cánh tay lên, hoặc dùng ngón tay ấn thấy đau, dán nhãn đơn lên chỗ đau là được và không lo sợ có tác dụng phụ nào, dán mấy viên cũng đều được.

### **Dùng máy hút bụi hút chỗ vai và cổ, có thể thúc đẩy máu tuần hoàn cải thiện triệu chứng đau mỗi vai mãn tính**

Bệnh đau mỗi vai phần lớn là do huyết dịch vận đục hoặc tuần hoàn không tốt gây ra. Vì thế Viện chăm cứu thường dùng phương pháp trị liệu gọi là “xoá bóp hút”. Phương pháp “xoá bóp hút” là dùng một dụng cụ tròn như quả cầu bằng thủy tinh đặt lên da, bật điện đi qua hút hết không khí trong quả cầu nhờ đó mà nó hút da. Mục đích là làm cho máu sạch và thúc đẩy tuần hoàn máu.

Máu đi từ động mạch tim ra tỏa khắp các mao tế quản toàn thân. Thông qua quá trình đó, máu mang dinh dưỡng và dưỡng khí cho tế bào; lúc trở về thông qua tĩnh mạch

làm sạch máu ở thận phổi và đi về lại tim, cùng với lúc đó, da cũng tiến hành làm sạch hóa máu, cũng giống như nguyên lý làm sạch máu ở phổi khi hít không khí vào. Da thông qua biểu bì hấp thụ dưỡng khí để đi đến mục đích làm sạch máu.



*Huyết Phong trì ở phía sau tai 2-3cm Khi ấn về phía sau thấy đau. Huyết Kiên Tĩnh ở giữa vai nơi cao nhất chỗ vai. Huyết Cao mạnh ở giữa đầu trên và đầu dưới xương bả vai về phía gần cột sống lưng*

Phương pháp xoa bóp hút là thông qua sự hút của da thúc đẩy chức năng hô hấp đó của da, từ đó thúc đẩy tác dụng làm sạch máu.

Lấy đầu hút của máy hút bụi bỏ ra, đem miệng ống hút trực tiếp đặt lên da, chỗ các huyết vị Kiên Tinh hoặc các chỗ thấy đau tiến hành xoa bóp hút.



Đồng thời xoa bóp hút còn có tác dụng làm cho huyết dịch bị vẩn đục lưu đọng trong mao tế quản ở biểu bì tách ra khỏi cơ thể. Huyết được thẩm thấu ra khi nội xuất là chất thải lại được huyết dịch hấp thụ trở lại, nói một cách khác huyết trì lưu trong mao tế quản, sau khi được hấp thụ lại cùng với huyết dịch phát huy lại chức năng và kết quả là cải thiện sự tuần hoàn máu.

Thực ra chúng ta có thể dùng máy hút bụi ở gia đình tiến hành trị liệu bằng xoa bóp hút.

Khi cổ và vai mệt mỏi làm cho đau mỗi vai cảm thấy chỗ đau đa số đều do ứ máu hoặc tích tụ các chất gây mệt mỏi như axit lactic. Dùng máy hút bụi hút chỗ đau

có thể cải thiện tuần hoàn máu, triệt để loại bỏ vật chất gây mệt mỏi từ đó trị được tận gốc đau mỏi vai.

Phương pháp như sau: lấy đầu hút bụi của máy hút bụi ra, đem miệng chỗ nối giữa bộ phận hút với ống trực tiếp đặt lên da, lấy huyết vị làm trung tâm tiến hành hút, từ chỗ sau cổ đến vai có một dây cơ tăng mao, chỗ này là nơi dễ bị mệt mỏi nhất, cho nên trọng tâm là hút xung quanh vùng đó tức là hai huyết "Kiên tinh" và "Phong trì". Huyết Phong trì sau tai độ 2-3cm, khi ấn về phía sau thấy đau. Huyết Kiên tinh ở giữa chỗ đường nối chân cổ với cánh tay là chỗ cao nhất của vai, đem miệng ống hút bụi đặt lên hai huyết trên, hút độ 1-2 giây rồi tắt máy, rồi lại hút 1-2 giây, cứ thế 7-8 lần.

Ngoài ra khi bệnh đau vai phát triển thành mãn tính, thì cũng thấy đau cả ở huyết Cao manh, ở giữa vùng xương bả vai thì dùng máy hút từ xương bả vai xuống dưới. Trong quá trình kéo xuống nếu phát hiện vùng đau thì hút vùng đau đó, cách hút cũng như trên 1-2 giây nghỉ rồi hút 1-2 giây, cứ thế 7-8 lần.

**“Băng chước liệu pháp” có thể trị được chứng đau mỏi vai cấp tính do cơ quá mệt mỏi căng thẳng gây ra**

Mang vác quá nặng hoặc khi dọn dẹp nhà cửa xách nhiều thứ hoặc rèn luyện thân thể quá mức làm cho các cơ sau khi làm việc quá nhiều đến ngày hôm sau thấy vai đau mỏi, hơi đụng vào một chút sẽ đau không chịu nổi. Mọi người đều cảm thấy gặp trường hợp như vậy đi tắm

ngâm nước nóng một chút, xoa bóp một lát vai sẽ đỡ đau, trên thực tế làm như thế có khi hiệu quả ngược lại.

Sử dụng vai quá độ sẽ làm cho vai tạm thời bị viêm cơ, phát sốt, phát nóng. Chứng đau vai cấp tính không giống với đau vai mãn tính, cần phải chườm lạnh để giảm nhiệt cho chỗ gây viêm.



*Lấy muối đã để trong ngăn đá tủ lạnh, dùng lực áp xuống chỗ đau, tiến hành xoa bóp. Sự kích thích lạnh sẽ cảm thấy rất dễ chịu.*



Ở đây xin giới thiệu với các bạn cách chữa đau mỗi vai cấp tính có hiệu quả nhanh gọi là "Băng chườm liệu pháp".

Lấy cái muối (cái vá) to, vì phải dùng nó để lên vai xoa cho nên chọn loại to và sáu. Đem muối để trong ngăn đá tủ lạnh, sau 15 phút lấy ra, nếu cán muối lạnh quá không thể trực tiếp cầm vào tay thì dùng khăn quấn lại cầm.

Để muối lên chỗ vai, sẽ cảm thấy một loại kích thích lạnh buốt rất dễ chịu, sau đó dùng lực ấn xuống như động tác ấn bóp. Sau 2-3 phút nhiệt độ của da làm cho nhiệt độ của muối thay đổi, nhưng vẫn có thể tiếp tục xoa bóp 2-3 phút nữa.

Phương pháp trị liệu này có thể loại bỏ cảm giác đau nóng ở vai. Nếu kiên trì ngày 2 lần, hiệu quả sẽ rất rõ. Đối với những người vì công việc phải dùng vai, cả ngày sẽ cảm thấy đau vai khó chịu, trong những trường hợp đó nên để sẵn 1, 2 cái muối trong ngăn đá tủ lạnh mỗi ngày trước khi đi ngủ làm một lần.

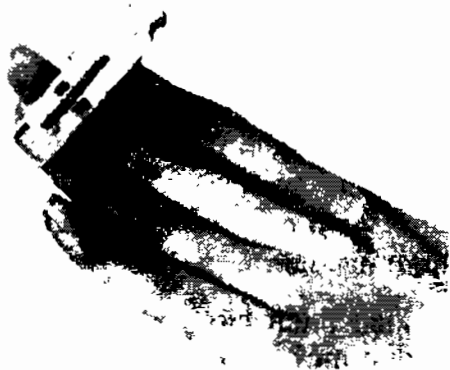
### **Phương pháp kích thích bằng kẹp quần áo đối với bất cứ chứng đau mỗi vai nào cũng có hiệu quả**

Tuy các dụng cụ gla dụng bằng điện ngày một nhiều, nhưng với phụ nữ mà nói, các việc gia đình như nấu cơm, giặt giũ, may vá v.v... cũng còn không ít. Có rất nhiều người vì lao động quá nhiều làm cho vai đau mỏi. Giới thiệu với các bạn một phương pháp kích thích gọi là "kẹp quần áo", có thể sau khi phơi quần áo xong ngồi giải lao một chút tiến hành phương pháp rất giản đơn, chỉ cần

đem các kẹp, kẹp vào đầu ngón tay sẽ dung hoà đau mỗi ở vai.

Đương nhiên vị trí kẹp phải dựa vào dạng bệnh khác nhau mà kẹp vào chỗ khác nhau.

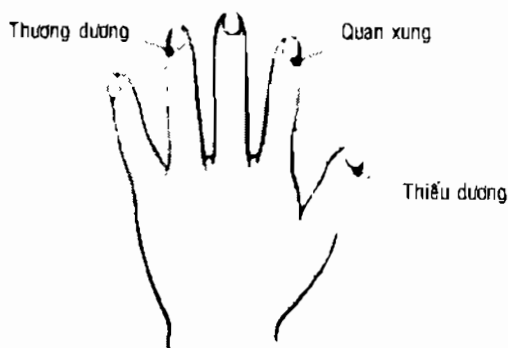
Trước hết đối với người đường ruột và dạ dày không tốt mà lại bị đau mỗi vai thì kẹp vào huyết Thương dương ở ngón trở phía gần với ngón cái. Dùng kẹp quần áo kẹp vào đầu ngón trở là có thể kích thích được vùng này khi bị cảm mà đau mỗi vai lúc này, huyết vị có tác dụng là huyết Thiếu dương ở phía ngoài góc móng tay cái, dùng kẹp quần áo kẹp đầu ngón cái.



*Dùng kẹp quần áo kẹp vào đầu ngón tay trở, ngón giữa và ngón nhẫn sẽ kích thích các huyết Thương Dương, Thiếu Dương và Quan xung.*

Ngoài ra ở thời kỳ cách niên cảm thấy đau mỗi vai, dùng kẹp, kẹp ngón nhẫn có thể kích thích huyết Quan xung.

Lúc kẹp có cảm giác đau ít nhiều, nhưng vì hiệu quả rất tốt, cho nên lần đầu kẹp độ 3 phút, sau đó dần dần kéo dài 5 phút.



*Dưới góc móng ngón trỏ, chỗ nhô ra ở một bên góc móng ngón cái là huyết Thiếu dương; chỗ nhô ra giữa góc móng ngón nhẫn là huyết Quan xung.*

## **Đem giấy có vẽ hình ngôi sao (★) dán vào thân có thể giải trừ được đau mỗi vai**

Phương pháp điều trị này bằng cách vẽ ngôi sao trên giấy dán vào thân, là vẽ trên một miếng giấy hình vuông hoặc hình tròn có chiều rộng 1cm một hình ngôi sao và đem nó dán vào chỗ đau. Phương pháp này không những tiến hành ở bất cứ gia đình nào mà có hiệu quả rất tốt, đối với những người có chứng đau vai, chứng đau vai tuổi già, đau lưng thậm chí đau do thần kinh. Tại sao lại có hiệu quả như thế, đó chính là nó điều chỉnh sự lưu thông của “Nguyên khí”.

Trong cơ thể của chúng ta có 12 đường kinh lạc như Vị kinh, Thận kinh, Phế kinh, Gan kinh v.v... và hai đường: Nhiệm mạch và Đốc mạch ở chính giữa trước và sau cơ thể. Huyệt vị là những điểm trị liệu trên các đường này.

Những đường này có 130 điểm giao nhau trên toàn cơ thể, các huyết vị ở trên các điểm giao nhau đó gọi là huyết Giao hội. Quan sát các huyết Giao hội, chúng ta thấy trên 12 đường kinh lạc ấy đều ở trên ba huyết vị, Đại Chùy, Trung Hoàn và Thiện Trung.

**Cách làm giấy dán hình ngôi sao (H) và dấu chữ nhân (X)**

1. Chuẩn bị một số giấy dán hình tròn hoặc hình bầu dục có bán sẵn ở các cửa hàng văn phòng phẩm

2. Nếu giấy là hình chữ nhật, để tiện cho việc cắt thành những hình vuông có cạnh 1cm, có thể gạch ô vuông trên giấy.

3. Dùng bút vẽ thành những ngôi sao (★), hình dáng các ngôi sao không ngay ngắn lắm cũng không sao.

4. Cũng giống như thế vẽ các dấu nhân (X). Để phân biệt với dấu ngôi sao (★) cũng có thể vẽ hình ngôi sao.



Trong y học châm cứu để nâng cao hiệu quả điều trị, đồng thời kích thích 2-3 huyết vị trên cùng một kinh lạc, và phương pháp trị liệu bằng dấu ngôi sao là lợi dụng nguyên lý đó.

Nói một cách cụ thể, lấy một huyết vị trong ba huyết vị vừa nói ở trên làm điểm xuất phát (huyết vị chuẩn); mấu chốt của trị liệu là dán giấy có dấu ngôi sao, nhưng ở huyết vị xuất phát còn phải dán thêm giấy có dấu chữ X.

Nguyên lý cơ bản của phương pháp điều trị này là: xuất phát từ huyết vị cơ bản dán giấy có dấu (X), dùng lực đẩy nguyên khí ở các chỗ có dán dấu ngôi sao (★), để nâng cao hiệu quả điều trị.

Tiếp theo xin nói rõ một chút phương pháp thao tác thực tế.



1. Hai bàn tay để đối nhau, cách nhau độ 10cm, tập trung tinh thần và ánh mắt vào lòng bàn tay. Sau 2-3 phút sẽ cảm thấy giữa hai tay có những vật lún tại có cảm giác như có dòng điện nhỏ đi qua, tuy nhiên cảm giác đó tùy ở mỗi người khác nhau. Nếu có người không cảm thấy có cảm giác gì, thì chà xát hai bàn tay vào nhau, sau đó cũng đặt hai tay đối nhau như trên, như thế tự nhiên sẽ có cảm giác.



2. Nhắm mắt, tinh thần thư giãn, trong tâm trí nhìn các đầu ngón tay và trong ý niệm tưởng tượng "Khí dương tử tay phải đi ra, khí âm tử tay trái đi ra".

3. Chuẩn bị xong hai loại giấy dán hình ngôi sao (★) và hình dấu nhân (X). Giấy có hình ngôi sao để lên ngón tay giữa của tay phải, giấy có hình dấu nhân để lên ngón giữa của tay trái. Sau đó làm giống như bước 2 trong đầu óc tưởng tượng 30 giây "Khí dương tử ngón giữa tay phải đi ra, khí âm tử ngón giữa tay trái đi ra", sau khi nghỉ xong dùng lực thổi tờ giấy ở ngón giữa.



4. Lúc dán thực tế, dùng kéo cắt thành từng miếng vuông để dùng

**Phương pháp dán để trị đau vai**



Đại chùy

*Khi cổ nghiêng về phía trước, ở chân cổ sau có một xương to nhỏ lên, huyết Đại chùy ở chỗ lõm xương phía dưới của mảnh xương này, dán giấy hình dấu nhân lên huyết Đại chùy.*



Kiên Tĩnh

*Dán giấy có dấu ngôi sao lên huyết Kiên tĩnh Ngoài huyết đó ra còn có thể đem giấy ngôi sao dán ở các chỗ đau khác*

Nguyên liệu dùng giấy dán là hình tròn hoặc giấy hình bầu dục, mua ở các cửa hàng văn phòng phẩm. Theo

trình tự đã hướng dẫn ở trên để vẽ các ngôi sao và dấu nhân. Sau khi vẽ xong đem khí của mình “nạp” vào giấy, có lẽ sẽ có người còn hoài nghi tự mình không thể nạp khí được, điều đó không lo chỉ cần chú ý tập trung, cho dù nhiều hay ít bất kỳ ai cũng có khả năng này, chỉ cần khí nạp vào giấy dán là có thể được.

1. Hai tay đối xứng nhau, cách nhau 10cm, tinh thần và ánh mắt tập trung vào hai lòng bàn tay. Sau 2-3 phút cảm thấy như ở giữa hai lòng bàn tay có vật gì tồn tại, có cảm giác ấm ấm như chạm vào một dòng điện yếu, đương nhiên cảm giác này tùy mỗi người có khác nhau. Nếu có người không có một cảm giác gì đối với sự vật, có thể chà xát hai tay sau đó lại để đối xứng nhau, như vậy tự nhiên sẽ có cảm giác.

**Phương pháp dán cải thiện chứng đau mỏi vai tuổi già**



Đại Chùy

Sau khi dán giấy có dấu nhân lên huyết Đại chùy xong có thể tìm các điểm ấn thấy đau trên đầu vai hoặc cánh tay, sau đó dán giấy có dấu ngôi sao lên.



Nội quan



*Dán giấy có dấu nhân lên huyết Nội quan (chỗ cách khớp cổ tay độ ba ngón tay về phía khuỷu tay) sau đó lại dán giấy có dấu ngôi sao cách huyết Nội quan 1cm về phía khuỷu tay.*

**2.** Nhắm mắt, tinh thần thư giãn, trong tâm trí nhìn vào các đầu ngón tay và trong ý niệm tưởng tượng “Khi dương tử tay phải đi ra, khi âm tử tay trái đi ra”.

**3.** Chuẩn bị xong hai loại giấy dán hình ngôi sao và hình dấu nhân, giấy có hình ngôi sao để lên tay phải, giấy có hình dấu nhân để lên tay trái, sau đó làm như ở bước 2, trong tâm trí tưởng tượng 30 giây “Khí dương tử tay phải đi ra, khí âm tử tay trái đi ra”. Sau khi tưởng tượng xong, dùng lực thổi mạnh tờ giấy dán ở ngón tay giữa.

**4.** Lúc dán thực tế: dùng kéo cắt thành những miếng giấy vuông 1cm.

Vấn đề mấu chốt là bộ vị dán giấy, đối với người đau mỏi vai do cơ mỏi kiệt gây ra đều lấy giấy có dấu nhân dán vào huyết Đại chủy, còn giấy có dấu ngôi sao thì dán vào huyết Kiên tinh. Giấy có dấu ngôi sao có thể dán vào các chỗ đau khác.

Ngoài ra người bị đau mỏi vai tuổi già thì đem giấy có dấu nhân dán ở huyết Nội quan (một bên của bàn tay, ở chỗ cách khớp cổ tay độ ba ngón tay) đem giấy có dấu ngôi sao dán vào chỗ cách huyết Nội quan độ 1cm về phía khuỷu tay.

Còn có thể đem giấy dán dấu nhân dán vào huyết Đại chùy, sau đó tìm điểm ấn thấy đau trên đầu vai hoặc cánh tay dán giấy có hình sao lên.

Với phương pháp dán nào cũng đều làm cho cảm giác đau mỏi của bạn trong khoảng khắc tan biến hết.

## Chương 6

### Phương pháp luyện tập thể thao và các vận động khác điều trị tận gốc chứng đau mỗi vai và chứng đau tuổi già

**Khí công không những làm cho cơ thể, tinh thần thoải mái mà còn có tác dụng kỳ diệu đối với chứng đau mỗi vai**

Người Trung Quốc cho rằng nguồn năng lượng cơ bản cấu thành vũ trụ là "khí". Trong cơ thể con người, khí là vật chất gốc cơ bản cho hoạt động sự sống, nó phát huy tác dụng vô cùng to lớn. Cho nên nếu khí năng lưu động theo trình tự trong cơ thể thì người ta không bao giờ bị bệnh, hàng ngày sống được khỏe mạnh, sung sức, ngược lại nếu trình tự đó bị hỗn loạn thì sẽ phát sinh đủ các chứng bệnh, khí công là thông qua việc rèn luyện "khí" đối với nguồn năng lượng sống của con người, là một loại phương pháp tự mình khống chế điều chỉnh trình tự không bình thường của khí trong cơ thể để chữa bệnh.

**Phương pháp luyện tập cơ bản khí cảm**

*Đứng thẳng, tưởng tượng bản thân như một cây tùng cao to. Khoảng cách giữa hai chân bằng chiều rộng của vai từ từ quí gối, lưng thẳng, hai vai thả lỏng, khuỷu tay thả xuống tự nhiên. Hai mắt hơi nhắm, điều chỉnh hô hấp tự nhiên, lúc đầu tập 5-10 phút, sau tăng dần thời gian lâu hơn*

Tuy là như thế nhưng có lẽ cũng có người còn chưa lý giải được, vậy cuối cùng “khí” là gì? Ở đây xin giới thiệu với mọi người một loại phương pháp rèn luyện cơ bản của khí cảm.

Đứng thẳng, tưởng tượng bản thân như một cây tùng cao to, khoảng cách giữa hai chân bằng khoảng cách hai vai, từ từ quí gối, lưng thẳng, hai vai thả lỏng, khuỷu tay thả xuống tự nhiên, cánh tay dưới hơi nâng lên. Hai mắt

hơi nhắm, thở tự nhiên. Lúc đầu giữ ở tư thế này 5-10 phút, sau đó thời gian có thể kéo dài. Dần dần sẽ cảm thấy sức mạnh từ lòng đất đi vào cơ thể như một lực tự nâng mình lên. Nếu sự luyện tập động tác cơ bản này thành công, thì có thể làm cho cơ bản này thành công, thì có thể làm cho cơ thể ở trạng thái hoàn toàn thư giãn, khí lưu trong người tràn đầy, đồng thời với việc thu được khí cam cũng giúp cho việc loại bỏ các triệu chứng bệnh tật.

***Dùng khí công để loại bỏ đau vai***



1. Nâng hai vai lên cao, nhưng nếu cảm thấy đau thì không nên quá sức miễn cưỡng, làm từ từ.

Người bị đau mỗi vai, đồng thời với việc luyện tập cơ bản còn phải tập khí công “Qui hình” (hình rùa). Hai vai nâng lên, đầu cúi xuống sau khi xoay vai từ phía trước ra phía sau rồi thả lỏng, sau đó xoay vai từ sau ra trước rồi

thả lỏng. Ba nhóm động tác này giống như ở qui thò thụt đầu từ mái ra do đó có tên "Qui hình".



2. Thở ra, hạ hai vai xuống thấp, làm lại động tác 1 và 2 ba lần.



3. Thả lỏng hai vai và kéo về phía trước, cố gắng kéo xương bả vai sao cho khoảng cách giữa chúng càng xa càng tốt.

Những người bị đau mỏi vai thường có điểm giống nhau là mặc dù vai ở trạng thái căng thẳng đến mức nào, nhưng do trạng thái này đã trở thành thường xuyên hóa cho nên trở thành quen. Ở đây xin giới thiệu phương pháp trị liệu ngược, đầu tiên để cho vai thuộc trạng thái rất căng thẳng, sau đó đột nhiên, thả lỏng. Như thế tư bản thân có thể biết vai của mình ở mức độ căng thẳng như thế nào và cảm giác lúc thả lỏng ra sao.



4. Nâng hai vai lên phía trước kéo từ phía trên hạ xuống, và phía sau.



5. Đột nhiên thả lỏng, làm lại từ động tác 2 - 5 ba lần, sau đó đem vai từ phía sau xoay về phía trước, rồi thả xuống. Cũng lặp lại ba lần.

Sau khi tập xong bộ khí công này thì vai sẽ được dung hòa hết căng thẳng, có cảm giác thoải mái.

## Luyện tập “Động tác hình quạt” điều chỉnh vị trí cơ thể loại bỏ sự đau mỗi cơ bắp toàn thân

Những người buồn phiền vì đau vai luôn cảm thấy như bệnh chỉ phát sinh trên các chỗ như vai, cổ, sau lưng v.v... điều đó hoàn toàn sai lầm. Có rất nhiều người sau khi kiểm tra toàn cơ thể, phát hiện rất nhiều bộ phận của cơ thể đều ở trạng thái căng thẳng và không chỉ có ở người lớn mà trẻ em cũng có cảm giác đau cục bộ.

Đau mới là chỉ sự co bóp tự luật của cơ bắp có nghĩa là cơ bắp của chúng ta khi không bị chi phối bởi ý chí thì ở trạng thái co lại lâu dài. Một bộ phận nào đó của cơ thể đau mới không nhất thiết cố định ở một chỗ, nhưng

nếu không xử lý thỏa đáng sẽ làm cho xương sống, xương chậu thậm chí cả xương sọ cũng cong queo. Ngoài ra thời gian co của cơ quá dài, độ cứng của nó cũng ngày một tăng lên. Khôi phục trở lại càng khó khăn hơn.

Kết quả là tuy bản thân chưa ý thức được, nhưng chứng đau mỏi đã bắt đầu làm cho một số triệu chứng đầu bị đau, mắt nhìn kém, tay chân tê mỏi, eo lưng, đầu gối nhão mềm, chức năng dạ dày, ruột rối loạn, cao huyết áp v.v... thực tế chúng ta có thể thấy đau mỏi vai là điểm báo trước của các loại bệnh trong cơ thể cần phải sớm điều trị. Có một phương pháp gọi là "Cơ chính thể thao" có thể loại bỏ toàn diện các chứng đau mỏi của mỗi người ở mức độ khác nhau, điều chỉnh cột sống xương và xương sọ, điều trị các chứng không bình thường của cơ thể.

Đặc điểm của bộ động tác thể thao này ở chỗ, không phải dung hòa tạm thời các mệt mỏi của cơ bắp, mà là tập trung điều trị triệt để các chứng đau mỏi toàn thân.

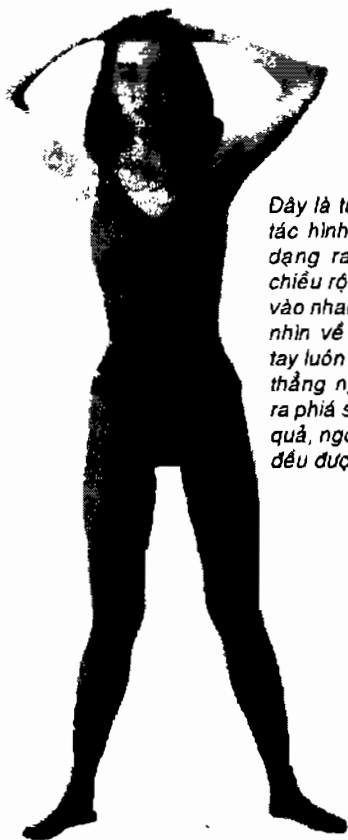
"Cơ chính thể thao" có 4 bộ động tác cơ bản. Ở đây xin giới thiệu một loạt động tác có thể tiến hành lúc rỗi và có hiệu quả ngay, đó là "Động tác hình quạt".

**1.** Khi đứng để tập khoảng cách giữa hai chân bằng bề ngang của vai. Cũng có thể ngồi trên ghế hoặc quỳ ngồi, lúc đó cố gắng giãn khoảng cách giữa hai đầu gối.

**2.** Mặt nhìn thẳng phía trước, hai bàn tay đan vào nhau để lên đầu, hai khuỷu tay giữ ở tư thế nằm ngang và hơi cong về phía sau. Chú ý trong cả quá trình tập



luôn luôn giữ cho hai khuỷu tay ngang nhau và không cong ra phía trước.



*Đây là tư thế cơ bản của động tác hình quạt. Hai chân đứng dạng ra, khoảng cách bằng chiều rộng của vai, hai tay đan vào nhau để trên đỉnh đầu. Mặt nhìn về phía trước, hai khuỷu tay luôn giữ ở tư thế trên đường thẳng ngang và cố gắng đưa ra phía sau càng nâng cao hiệu quả, ngồi trên ghế hoặc quỳ gối đều được.*

**3.** Nửa thân trên nghiêng qua bên phải và giống như hình cái quạt xoay một vòng bên phải, sau đó trở lại vị trí ban đầu.

**4.** Nửa thân trên nghiêng qua bên phải, so với động tác 3 mạnh hơn và trở lại vị trí ban đầu.


5. Lại nghiêng về bên phải và đưa người ra phía trước, đứng yên 3 giây, trở lại vị trí ban đầu.

6. Làm giống như trên nhưng nghiêng về bên trái xoay 3 lần. Mỗi bên trái và phải tập 5 lần là một bộ động tác. Không nên cố quá sức, thấy mệt là nghỉ, làm nhiều lần đều được.

Động tác hình quạt này, mấu chốt là từ từ kéo giãn cơ bắp đã bị co, tuyệt đối không được kéo ngược hoặc dùng lực quá mạnh. Mỗi ngày tập một lần, cảm giác đau mới vai sẽ giảm đi rất nhiều.



*Bên trái cũng làm như vậy 3 lần. Cả hai bên trái và phải mỗi bên lặp lại 5 lần là được.*



*Chú ý không cong eo, nửa thân trên nghiêng về bên phải, nghiêng 3 lần, lần thứ hai nghiêng thấp hơn lần đầu, lần ba nghiêng thấp hơn lần hai và hơi nghiêng về phía trước, dừng lại 3 giây lại trở về tư thế ban đầu.*

## **Lúc rồi làm “Động tác quay vai” có thể phòng trị đau mỗi vai**

Mấy năm gần đây cùng với sự đa dạng của cuộc sống, nguyên nhân gây nên bệnh mỗi vai cũng phức tạp hơn như đan len, suốt ngày ngồi với một tư thế rất dễ làm cho vai đau mỗi, điều đó ai cũng biết. Ngoài ra tinh thần bị sức ép hoặc hàng ngày ít vận động cũng dễ gây ra bệnh,

chức năng của tim, ruột, dạ dày bị rối loạn cũng làm cho đau mỗi vai.

Nhưng cho dù là nguyên nhân gì, khi đau vai, cơ ở vai và cổ đều ở trạng thái căng thẳng, huyết dịch không lưu thông bình thường được. Vì thế các chất gây mệt mỏi tích tụ lại ở trong cơ và cổ, cơ không được cung cấp chất dinh dưỡng nên càng ngày càng đau. Cho nên để loại bỏ cảm giác đau ở vai, đầu tiên nên vận động cơ thể làm cho huyết dịch lưu thông, thúc đẩy sự trao đổi chất.

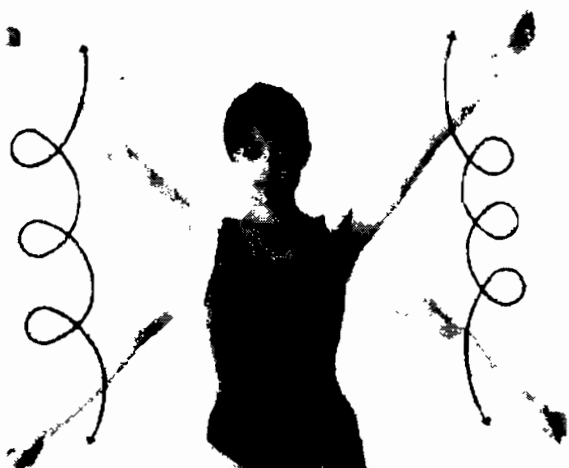
Xin giới thiệu với các bạn một phương pháp thể thao điều trị đau vai rất đơn giản.

Phương pháp như sau: đứng thẳng, hai tay áp sát vào nách. Tiếp theo duỗi thẳng hai tay ra và giữ cho khuỷu tay không bị cong quay một vòng nhỏ, vừa quay vừa nâng dần cánh tay lên, cuối cùng hai cánh tay giơ thẳng lên cao. Sau đó lại quay ngược lại hướng quay ban đầu và đưa tay từ từ hạ xuống, trở lại tư thế ban đầu, đồng thời điều chỉnh thở, lúc giơ tay lên hít khí vào, khi thả tay xuống từ từ thở ra bằng mũi. Phối hợp động tác tay với thở hiệu quả càng nhanh và rõ.

Mấu chốt của bộ động tác này là tình cảm ổn định. Thời gian càng dài càng chậm, cơ sẽ dần dần mềm trở lại. Sau khi tập xong, vai, cổ tay, ít nhiều có cảm giác mỏi nhưng không có gì đáng lo.

Ngoài ra, mỗi lần làm khoảng 30 phút, nếu không đủ thời gian mỗi lần tập 10 phút, ngày tập 3 lần: sáng, trưa, và chiều, hiệu quả càng tốt. Sáng sớm sau khi ngủ dậy

khởi động trong chần, sau đó tập động tác nói trên trong 10 phút. Sáng ngủ dậy cơ thể rất cứng, vận động một lúc cơ thể sẽ mềm trở lại, nhân viên ở các cơ quan công ty buổi trưa có thể tập, trước khi đi ngủ tập 10 phút.



*Từ từ giơ cánh tay lên và hít khí, khi thở ra đưa hai cánh tay xuống dưới. Khi giơ tay lên cánh tay quay từ trong ra ngoài; còn lúc thả xuống cánh tay từ ngoài quay vào trong. Làm ngược lại cũng có thể được*

Tập bộ động tác này, vấn đề mấu chốt là ở chỗ không kể là bận hay rảnh rỗi, hàng ngày cần kiên trì tập, cũng có thể có người nghỉ tập bù cho cả một tuần, làm như thế không những không có hiệu quả mà còn ngược lại. Nhưng vì thể lực ở mỗi người khác, cho nên cần dựa vào thời gian với từng trường hợp mà điều chỉnh, khi thân thể không được khỏe cũng có thể không chế số lần.

### **Kinh nghiệm trị liệu lâm sàng chỉnh hình ngoại khoa cho thấy “Vận động chà sát trên bàn” rất có hiệu quả đối với chứng đau vai tuổi già**

Chứng đau vai tuổi già là chỉ chứng đau giữa khớp và xung quanh, đau rất khó chịu, cánh tay không nâng cao được và thường xảy ra với người khoảng 50 tuổi. Mọi người đều cho rằng nguyên nhân của nó là cơ bị lão hóa, nhưng hoàn toàn không khẳng định đều do vai bị lão hóa gây ra.

Láy khớp vai so với cánh cửa cửa một ngôi nhà, cửa của nhà mới làm, đóng mở rất tự nhiên, nhưng nếu người ở không chú ý giữ gìn, những đinh ốc trên cửa cứng cũng sẽ dần dần long rạn các tấm bản lề cũng rơi ra, cuối cùng cả đến việc mở cửa cũng không mở ra được.

Nhưng đối với ngôi nhà cũ, chỉ cần người ở trong đó lúc nào cũng chú ý giữ gìn, thì cửa lúc nào cũng tốt, cho nên cửa đóng không kín, không chỉ là do nhà đã cũ mà còn do người chủ của nó không chú ý bảo vệ.

Ban ngày khi chúng ta hoạt động, hầu như không lúc nào là không sử dụng đến tay. Từ lúc sáng sớm ngủ dậy

rửa mặt, ăn cơm đến đi làm ... đôi tay không lúc nào nghỉ. Cả đến ngủ ban đêm cũng dùng tay đắp chăn hoặc dấm bóp và hể dùng tay là phải cử động các khớp xương vai.

Như thế khớp vai thường xuyên ở trạng thái sử dụng và nguyên lý hoạt động của nó còn phức tạp hơn bản lễ rất nhiều. Chỉ có khi nào cơ ngực và cơ phía ngoài của cơ tam giác, cơ giữa xương bả vai với cánh tay hợp tác với nhau chặt chẽ mới bảo đảm khớp vai hoạt động bình thường.

Những người bị đau vai và các vận động khác bị trở ngại, đều có sự phối hợp với vận động của vai và giữ cho chức năng ở khớp vai không suy yếu.



1. Đem khuỷu tay bên vai bị đau đặt lên bàn, tay kia để trước ngực như trong hình. Nếu cánh tay hoặc vai dùng lực quá mạnh thì khi di chuyển tay, ngón cái sẽ cảm thấy cơ bắp ở ngực đập lên xuống.



2. Di chuyển phần dưới khuỷu tay nhịp nhàng qua trái, phải độ 30 lần. Toàn thân thả lỏng là bí quyết nâng cao hiệu quả trị liệu.

Bởi vì gân không bình thường sẽ làm cho cơ bắp ở phía ngoài và phía trong của khớp vai mất cân bằng, chức năng vận động sẽ ngày một xấu đi. Vì thế nâng cao sự vận động chức năng của gân đã bị lão hóa, có thể khôi phục sự cân bằng của cơ bắp làm cho chức năng của vai trở lại bình thường.

Dựa trên suy nghĩ đó khoa chỉnh hình ngoại khoa của trung tâm phục hồi sức khỏe đại học Chiêu Hòa xây dựng một bộ thao tác luyện tập "Vận động chà xát trên bàn", vì mô phỏng theo các động tác chà xát trên bàn nên có tên gọi như vậy, thông qua bộ vận động đơn giản này phối hợp với các nhóm vận động khác, trong thời gian ngắn 3 tháng có đến 80% bệnh nhân khôi phục lại bình thường.

Tuy nguyên nhân chủ yếu của chứng đau vai ở tuổi già là do chức năng của gân bị suy yếu, nhưng cũng giống như các cánh cửa ở mỗi nhà đều không giống nhau, trạng thái vai của mỗi người cũng khác nhau. Cho nên trong trị liệu phục hồi sức khỏe của bệnh viện đều dựa vào trạng thái của mỗi người, chia ra làm nhiều loại phương pháp, cường độ, số lần làm và định ra các chỉ đạo thích hợp.

Ở đây xin giới thiệu một chút, khi trị liệu đau mỗi vai tuổi già lúc bắt đầu không vận động mạnh.

Ngồi trên ghế, đem khuỷu tay của bên vai bị đau đặt lên bàn, vai và hai tay thả lỏng, cánh tay kia đặt ở trước ngực, đỉnh ngón cái chống trên cơ ngực.



Giữ ở tư thế đó, toàn thân thả lỏng, nhịp nhàng đưa phần dưới khuỷu tay qua lại hai bên trái và phải độ 30 lần.

Ba vấn đề máu chốt để nâng cao hiệu quả trị liệu là: nửa phần trên cơ thể ngồi ngay thẳng không cong. Khuỷu tay để ở phía trước vai; phạm vi di chuyển của tay không ra ngoài cơ thể; toàn thân thả lỏng.

Nếu khi vận động, vai và tay dùng lực quá mạnh, sẽ cảm thấy cơ ngực đập lên xuống. Nếu cứ thế tiếp tục vận động không những không có kết quả, mà có thể làm cho trạng thái xấu thêm, mà có thể làm cho trạng thái xấu thêm. Vì vậy khi thấy ngón tay nhảy lên xuống thì nghỉ ngay không tập nữa.

Nắm vững bí quyết là toàn thân thả lỏng, một ngày tập vài lần, tối thiểu kiên trì hai tuần lễ.

Khi tiến hành hồi phục sức khỏe trong bệnh viện, khi bệnh nhân nắm vững những động tác này dần dần sẽ tập cho họ một số động tác nặng hơn như ném cầu, ném bóng v.v... chỉ cần thực hiện các động tác đã giới thiệu, sau hai tuần chứng đau vai sẽ được cái thiện rất tốt.

Nhưng ở đây xin nhắc các bạn một điều, nếu phương pháp vận động không tốt, không những không điều trị được mà còn có thể làm cho bệnh xấu thêm.

Nếu đã làm nhiều cách mà cơ thể cũng không thả lỏng được hoặc vì vận động mà vai đau hoặc các chứng bệnh cũ càng trầm trọng, nên gặp thầy thuốc chuyên môn tư vấn.

## **Động tác “Đại pháo” trong môn vật có thể tăng cường chống đỡ ở vai, phòng tránh được chứng đau vai và chứng đau vai tuổi già**

Trong luyện tập thể dục thể thao có nhiều động tác có thể loại bỏ đau mỏi vai rất có hiệu quả. Động tác “Đại pháo” là một tay chống vào trụ, trọng tâm đặt ở cánh tay và dùng lực đè xuống, đó cũng chính là phương pháp mà các lực sĩ trên cơ sở bảo đảm thể lực cơ bản rèn luyện sức mạnh cho tay và chân. Áp dụng động tác này không những nắm vững động tác “Pháo” cơ bản nhất trong một vật mà còn tăng cường sức mạnh cho cánh tay, vai và sau lưng và cường hóa cốt chân.

Nguyên nhân đau mỏi vai của người hiện tại so với trước đây, đại bộ phận là do thể lực suy giảm mà gây nên. Cùng với chất lượng cuộc sống được nâng cao, cơ hội để vận động cơ thể giảm dần, chức năng sinh lý của cơ bắp giảm thấp, dễ dẫn đến mệt mỏi. Nếu máu lưu thông không tốt, thì các chất gây mệt mỏi như axit lactic đọng trong cơ thể sẽ bị loại bỏ, nhưng khi vận động không đủ, vận động của máy không tốt, chức năng xử lý chất thải trong cơ thể cũng không tốt, cuối cùng dẫn đến đau mỏi vai.

Thông qua vận động cải thiện trạng thái đó, tăng cường các tổ chức cơ bắp, thúc đẩy máu tuần hoàn là vấn đề rất quan trọng, trong đó phương pháp tương đối tốt là làm động tác vừa giới thiệu ở trên.

Đầu tiên đứng trước bức tường hoặc trụ cột vững chắc, hai chân dãn ra bằng chiều ngang của vai, hai gối hơi

cong, cong lưng, tiếp theo cặp chặt hai nách, chân cong, hai tay đưa ra phía trước, chân phải bước lên một bước, đồng thời dùng lực ấn tay phải vào tường (hoặc cột).

Co tay phải chân phải về, trở lại vị trí ban đầu, sau đó bước chân trái lên đồng thời đưa tay trái ra. Cứ như thế làm thay đổi vài lần.

Sự vận động cơ cơ ở chân, cánh tay, eo gọi là “Phương pháp luyện tập cơ bắp”. Lặp lại sự rèn luyện này có thể tăng cường cơ của khối vai, loại bỏ cảm giác đau mỏi vai.

Không những thế, dùng lực làm cho cơ ở trạng thái căng thẳng có thể làm cho máu bị chèn ép chảy ra và hể khi được thả lỏng, máu chảy trở lại. Thông qua sự lặp đi lặp lại như vậy, có thể bổ sung dưỡng khí và dinh dưỡng cho cơ, loại bỏ chất gây mệt mỏi, như thế động tác “đại pháo” đồng thời với việc tăng cường hóa cơ bắp loại bỏ mệt mỏi ở vai còn thúc đẩy sự tuần hoàn máu ở cơ, cải thiện trạng thái của vai, có thể nói đó là phương pháp vừa phòng tránh vừa trị liệu có hiệu quả.

Ngoài ra vì động tác “đại pháo” làm cho khớp vai hoạt động, cường hóa được cơ bắp nâng đỡ nó, cho nên cũng có tác dụng dự phòng chứng đau mỏi vai tuổi già.

Các bạn hàng ngày ít hoạt động, thứ làm động tác này xem.

## **Sau một tuần làm việc, cuối tuần tập “nhảy vòng Hu La” có thể loại bỏ đau mỏi vai**

Cần dây ở trung tâm sức khỏe người học “Nhảy vòng hu la” ngày một nhiều, sự vận động này rất có lợi cho

việc phòng tránh bệnh đau mỏi vai. Hàng ngày những người cả tuần làm việc ở văn phòng, đến cuối tuần đi tập "Nhảy vòng hu la" có thể loại bỏ được mệt nhọc căng thẳng trong cả tuần. Ở xung quanh cổ và vai có đến 20 cơ chằng chịt, nếu cứ suốt ngày cứ làm việc trên bàn, cơ thể luôn chỉ ở tư thế hơi nhô ra phía trước hoặc cánh tay không vận động mà chỉ có vận động bàn tay như thao tác trên máy vi tính, đều làm cho các cơ ở vai, cổ luôn ở trạng thái căng thẳng liên tục. Kết quả là sự tuần hoàn máu ở đó ngày một xấu đi, các vật chất gây mệt mỏi tích đọng.

Để loại bỏ sự mệt mỏi đó ở vai, hoạt động các cơ nhịp nhàng theo nhịp nhạc là điều rất tốt. Hoạt động nhịp nhàng theo điệu "Nhảy vòng hu la" đồng thời có thể hoạt động cánh tay, nhịp nhàng cơ giãn cơ xung quanh vai v.v... khi các cơ co lại thì huyết quản trong thịt cũng co theo, và khi giãn ra huyết quản cũng giãn theo, máu lại chảy vào.

"Nhảy vòng hu la" phát huy được tác dụng giống như máy bơm nước của cơ vai, nhờ đó cải thiện sự lưu thông của máu, xóa bỏ cảm giác mệt mỏi cơ vai.

### **Tập thành thói quen móc ngoéo ngón tay có tác dụng rất tốt loại bỏ đau mỏi vai**

Phòng tránh đau mỏi vai, biện pháp quan trọng nhất là tận dụng mọi lúc rỗi trong công việc vận động cơ thể, vận động cơ bắp. Thông qua vận động các cơ có thể thúc đẩy máu tuần hoàn, không những cung cấp dưỡng khí và

đinh dưỡng cho cơ mà còn loại bỏ các chất gây mệt mỏi như axit lactic tích tụ.

Tuy nói như vậy, nhưng nếu chỉ có vươn vai vài cái cũng không có tác dụng gì, nếu muốn giảm đi đau mỏi vai phải co giãn cơ bắp và dùng lực ấn vào.



1. Đem hai ngón tay như trong ảnh ngón giữa móc với ngón giữa để ở trước ngực.



2. *Dem hai ngón tay móc vào nhau vặn vào bên trong duỗi thẳng hai cánh tay ra.*

Trước hết móc hai ngón cái, hai ngón trỏ với nhau, tay đặt trước ngực, vặn ngón tay móc hướng vào ngực và đưa hai cánh tay ra phía trước. Hai cánh tay thu về trước ngực, bàn tay hướng lên trên và vặn ra ngoài, lại duỗi thẳng hai tay ra trước. Cứ như thế từ ngón cái đến ngón út thay nhau làm, vặn vào trong rồi vặn ra ngoài. Cả bộ động tác làm 10 lần.

Tiếp theo cũng làm như trên nhưng đưa tay lên đầu, sau đó lại đưa tay ra sau lưng. Mỗi tư thế làm 10 lần.

Trên đầu ngón tay có “kinh lạc” quan trọng và đi qua cánh tay, vai, sau lưng, cho nên kích thích đầu ngón tay sẽ xóa bỏ được cảm giác đau mỗi vai và sau lưng.

Sau khi đã quen rồi tập thay đổi ngón tay tức là ngón trỏ tay này móc với ngón nhẫn tay kia, như thế hiệu quả càng rõ hơn.

Mỗi người đều có những ngón tay dễ móc và những ngón tay khó móc nếu có thể đem các ngón khó móc, móc vào với nhau thì càng có tác dụng hơn.

*3. Hai cánh tay thu về trước ngực, lòng bàn tay ngửa lên trên, vận ra phía ngoài, sau đó hai cánh tay duỗi thẳng ra.*



Nếu tập được thành thói quen những động tác này, thì chứng đau mỗi vai nhất định giảm đi nhiều.

### **“Thế dục xoa bóp” và kích thích huyết vị có thể loại bỏ triệt để đau mỗi vai, cổ và lưng**

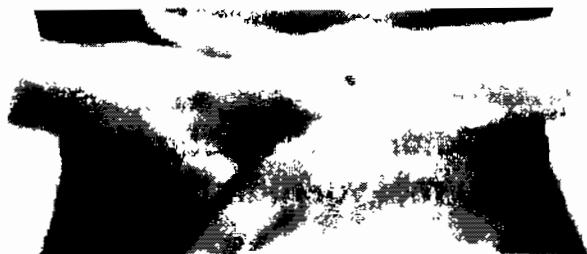
Ở đây xin giới thiệu với các bạn một phương pháp thế dục xoa bóp có thể loại bỏ chứng đau vai.

Đầu tiên là kích thích huyết vị ở tay, trên mu bàn tay có thể tìm thấy một xương hình chữ V ở giữa ngón cái và ngón trỏ, cuối của mảnh xương ấy gắn về một bên của ngón trỏ là huyết Hợp cốc rất có tác dụng trị liệu đau mỗi vai. Dùng ngón cái và ngón trỏ kẹp chặt chỗ đó lại và xoa bóp.

Tiếp theo ngồi trên ghế hai chân duỗi thẳng ra, bàn tay phải áp vào bụng, ngón cái hướng lên trên, tay trái đỡ lấy tay phải, như thế từ từ duỗi tay ra và cong người xuống. Khi làm động tác thì hít khí vào, lúc thở ra thì đưa người về vị trí cũ. Hai tay trái và phải thay nhau tiến hành.

Liên tục kích thích huyết vị trên có thể cải thiện tuần hoàn máu ở cổ và vai, xóa bỏ triệt để cảm giác đau mỗi vai, cổ và sau vai, làm cho cơ thể được nhẹ nhàng thoái mái.

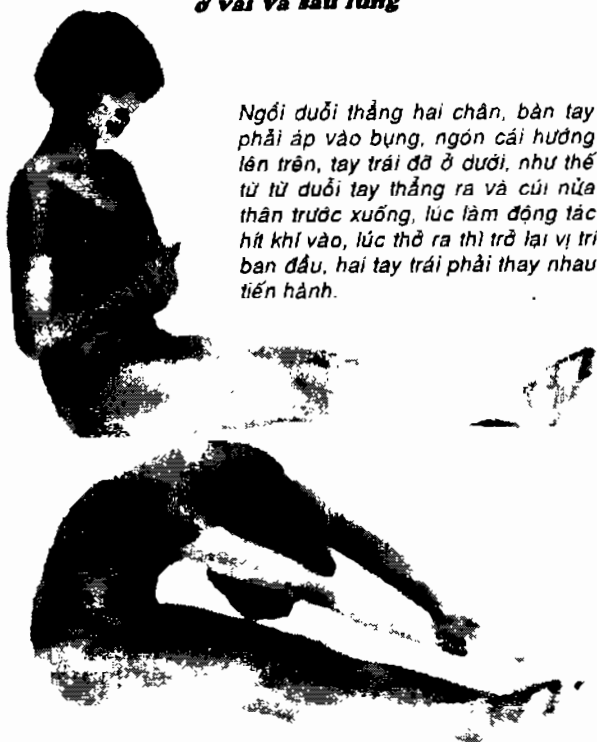




### **Xoa bóp huyết Hợp cốc**

Trên mu bàn tay có một xương hình chữ V ở giữa ngón cái và ngón trỏ, cuối chỗ xương ấy là huyết Hợp cốc. Dùng ngón cái và ngón chỏ kẹp chỗ huyết và xoa bóp.

### **Thể thao thúc đẩy tuần hoàn huyết dịch ở vai và sau lưng**



Ngồi duỗi thẳng hai chân, bàn tay phải áp vào bụng, ngón cái hướng lên trên, tay trái đỡ ở dưới, như thế từ từ duỗi tay thẳng ra và cúi nửa thân trước xuống, lúc làm động tác hít khí vào, lúc thở ra thì trở lại vị trí ban đầu, hai tay trái phải thay nhau tiến hành.

## Chương 7

### Cách làm “khăn ướt” và đắp khăn có thể điều trị đau mỗi vai mãn tính và cấp tính

#### Cách làm khăn nóng “Cử nhược” có thể sớm trị chứng đau vai mãn tính tuổi già

Tên gọi chính thức của chứng đau vai tuổi già là “Viêm khớp xung quanh vai” đó là do khớp vai bị lão hóa gây ra. Lúc mới bị xung quanh vùng vai rất đau (thời kỳ đau, sau đó khớp cứng lại (thời kỳ gò bó), lúc này đau so với giai đoạn trước có đỡ hơn. Ở cuối thời kỳ đau rất kỹ việc làm nóng chỗ vai, còn ở thời kỳ gò bó thì cần đắp nóng chỗ vai.

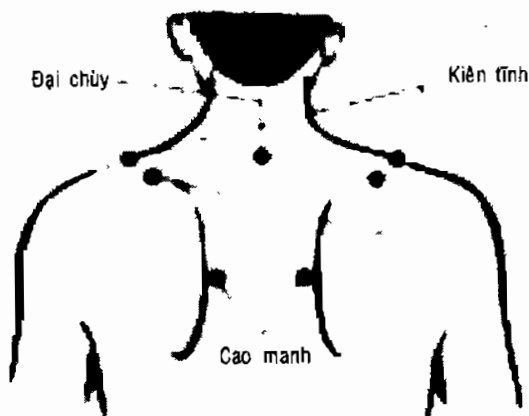
Phương pháp quan trọng nhất là dùng vải thấm nước “Cử nhược” đun nóng đắp lên.

Trong đông y, chia nhiệt ra làm hai loại, một loại là “can nhiệt” (nhiệt khô) và một loại là “thấp nhiệt” (nhiệt ướt). Nhiệt của “Cử nhược” thuộc loại “thấp nhiệt”. Đặc điểm của thấp nhiệt là có thể thấp vào trong cơ thể thấm vào đến tận chỗ đau, cải thiện sự tuần hoàn huyết dịch, từ đó mà dung hòa giảm đau đớn. Ngoài ra “Cử nhược” không theo mùa vụ, lúc nào cũng có thể mua được, không những bảo quản được lâu ngày, mà còn hệ gia nhiệt thì không thể hạ nhiệt, cho nên là nguyên liệu rất tốt để làm vải ướt.

Cách làm vải ướt “Cử nhược” như sau: trước hết đem một miếng cử nhược đun vào nước sôi 10-15 phút, trong lúc đun nếu cho một ít muối càng tăng thêm tính giữ nhiệt của nó. Chờ cho nóng đều dùng vải lau khô bề mặt và dùng miếng vải màn gói lại, ngoài lại gói một lớp khăn lông.

Dem vải đắp lên chỗ đau vì khi phát hiện chứng đau vai người già thường là cả vai đều đau, cho nên theo thứ tự đặt ở ba nơi trước cánh tay, dưới nách và sau cánh tay (sau lưng). Mỗi chỗ đặt 5 phút, như thế lặp lại toàn bộ động tác 2-3 lần.

Khi chỗ đau phát triển lên cánh tay thì dùng cử nhược từ từ đắp ven theo cánh tay cho đến bàn tay.



*Huyệt Kiên tĩnh, Thiên ngưng ở vai, huyệt Cao manh ở phía trong xương bả vai, huyệt Đại chùy ở dưới đầu xương chỏ nhô lên sau cổ.*

Sau khi nhiệt độ giảm thì bỏ lớp khăn lông ở ngoài tự điều chỉnh nhiệt độ. Nên chuẩn bị hai miếng Củ nhược, hễ miếng này nguội thì thay miếng khác như vậy hiệu quả càng nhanh. Bệnh đau vai người già không thể 1, 2 ngày là có thể khỏi ngay cho nên phải kiên trì điều trị lâu dài.

Ngoài ra đối với những người làm việc, thời gian dài mà sinh ra đau vai mãn tính, thì đem khăn ướt đắp vào nơi dễ bị đau, lấy các huyết "Kiên tinh", "Thiên ngưng" ở trên vai làm trung tâm lấy huyết Cao manh ở phía trong xương bả vai và bộ phận xung quanh "Đại chùy" sau cổ, các địa điểm trên mỗi nơi đắp 5 phút. sáng và tối làm một lần.

Lúc này đối với những người tư thế không được bình thường lắm, thì lấy huyết Đại chùy làm trọng điểm; người ruột và dạ dày không tốt, thì lấy huyết Cao manh làm trọng điểm còn những người chức năng của mắt suy giảm thì lấy huyết Kiên tinh và Thiên ngưng làm trọng điểm để đắp khăn, như thế hiệu quả càng rõ ràng.



Theo thứ tự: Trước cổ tay, Dưới nách, Sau cổ tay (sau lưng) đắp củ nghệ, mỗi nơi đắp 5 phút lặp lại 2-3 lần, khi đắp vào sau vai có thể cố định miếng đắp hoặc để miếng củ nghệ sau lưng.



### **Khi đau vai người già**

*Dem miếng vải ướt nóng đắp theo thứ tự huyết Kiên tinh, Thiên ngưng ở vai, huyết Cao manh ở phía trong xương bả vai, xung quanh Đại chùy, mỗi nơi 5 phút là một bộ động tác, sáng tối mỗi lần một bộ động tác.*



Dem miếng vải ướt nóng đắp theo thứ tự huyết Kiên tinh, Thiên ngưng ở vai, huyết Cao manh ở phía trong xương bả vai, xung quanh Đại chùy, mỗi nơi 5 phút là một bộ động tác, sáng tối mỗi lần một bộ động tác.

**Bị đau vai tuổi già nếu kiên trì sử dụng dán vải với khoai tây, cánh tay có thể giơ cao lên được**

Khi chứng đau vai tuổi già phát sinh, vai bị đau giống như điện giật, có thể làm những động tác rất nhỏ hàng

ngày cũng trở nên khó khăn. Lúc mới bắt đầu (giai đoạn cấp tính) xung quanh khớp vai bị viêm, đau đơn khó chịu, sau vài ngày chỗ viêm dịu đi (thời kỳ mãn tính) có thể sẽ xuất hiện hiện tượng cánh tay không giơ lên được.

Để sớm điều trị chứng đau vai tuổi già, vấn đề quan trọng là phân biệt được giai đoạn cấp tính và giai đoạn mãn tính và sử dụng cách điều trị khác nhau.

Vì ở giai đoạn cấp tính vai bị viêm, cho nên để giảm chứng viêm đó nên dùng khăn ướt lạnh đắp lên để làm mát chỗ đau. Nếu sờ vào còn thấy nóng thì chỗ viêm vẫn chưa khỏi.

Thời kỳ mãn tính ngược lại dùng khăn ước nóng đắp lên để thúc đẩy huyết dịch tuần hoàn, loại bỏ chất thải do viêm gây ra.

Sau đây xin giới thiệu với các bạn một số thao tác đơn giản có thể làm ở nhà được và có tác dụng rất tốt với đau vai tuổi già mãn tính.

Trước hết chuẩn bị một củ khoai tây, một ít bột mì và giấy dán nhiệt có bán trên thị trường.

Dem củ khoai rửa sạch, để cả vỏ thái thành sợi và vắt từ từ cho bớt nước trong củ. Khoai tây không gọt vỏ là để tận dụng hết thành phần hữu hiệu của khoai, nhưng vì mầm khoai tây có độc nên cần moi hết mầm ra.

Trộn một thìa bột mì vào khoai tây đã thái. Sau đó trát vào miếng vải, đem phía có bột khoai tây trực tiếp đắp vào chỗ đau, vị trí chỗ đắp ở vùng phía dưới, chỗ cao nhất của cơ vai một chút.

Dem giấy dán nhiệt dán lên vải có trát khoai, dung tay ấn xuống hoặc dùng băng keo cố định. Dán như vậy 10-5 phút, giấy dán nhiệt sẽ làm cho khoai tây nóng lên, cho nên lúc đắp cảm thấy rất dễ chịu. Mỗi ngày 2 lần kiên trì làm như trên để chữa đau vai.

Dem khoai tây trực tiếp dán lên da làm cho chất giúp tiêu viêm trên khoai tây trực tiếp thấm vào chỗ đau có tác dụng giảm đau, và lại kích thích nó tương đối ôn hòa, cho nên những người có 1 da nhạy cảm cũng yên tâm sử dụng.

Chứng đau vai tuổi già khi bị rất khó điều trị, chỉ cần ở giai đoạn cấp tính dùng phương pháp lạnh để giảm viêm, và ở giai đoạn mãn tính kiên trì dùng khoai tây dán ướt, một tuần sau cánh tay có thể gơ lên được.

Khi đau vai phát triển ra đến cánh tay rất khó trị khỏi, có thể đem vải trát khoai tây đắp theo thứ tự từ vai ven theo cánh tay đến khuỷu tay, làm như vậy hiệu quả càng rõ ràng hơn.

### **Vải quệt thịt quả mai (mơ) giúp loại bỏ chất gây mệt mỏi trong cơ, trị đau mỏi vai và chứng toàn thân vô lực**

Vai của con người được treo bởi hai cánh tay to nặng, còn cổ phải đỡ lấy cái đầu. Vì cơ thể ở cổ luôn chịu áp lực lớn, rất dễ xuất hiện chứng đau mỏi.

Trong cơ chỗ đau lắng đọng rất nhiều chất gây mệt như axit lactic, axit lactic là chất được tạo ra nhiều trong quá trình thành phần đường trong tế bào chuyển hóa



thành năng lượng (sự trao đổi năng lượng), đường lactic tích tụ trong cơ ở vai và cổ làm cho cơ cứng trở lại và gây đau.

Axit citric trong thịt quả mai có thể thúc đẩy sự phân giải axit lactic tích tụ, điều tiết sự trao đổi năng lượng. Ăn ô mai tinh hoa tố là cách bổ sung axit lactic. Ngoài ra còn đem thịt quả mai quệt lên vải dán vào chỗ đau.

Dùng dao tách thịt quả mai muối khô và nghiền nát, cho vào một ít bột mì và giấm mai (giấm gạo cũng được) trộn đều, quệt lên vải dán vào chỗ đau. Dán vải có quệt thịt quả ô mai có thể lợi dụng sự thẩm thấu của axit citric loại bỏ được axit lactic, dung giải sự mệt mỏi của cơ bắp và thông qua tác dụng tiêu viêm của thịt quả mơ loại bỏ cảm giác đau mỗi vai.

## **Đá thuốc dán gừng tươi, ngủ một đêm bệnh đau vai sẽ giảm đi**

Gừng tươi bày bán ở các cửa hàng rau, trong đông được gọi là “Sinh khương” (sau khi khô được gọi là “Can khương”) là một dược liệu quan trọng. Từ cổ chí kim dùng nó để kiện tì, tráng vị, sát khuẩn, giải độc và thúc đẩy tuần hoàn máu.

Trong tuyển tập y dược sớm nhất của Trung Quốc có ghi công dụng của hoàng khương đồng thời với việc dùng chữa các bệnh cảm mạo, đau bụng, trúng gió ... còn có tác dụng “Trị liệu tải tử kiên”.

“Tảo tử kiên” là chứng đau vai nghiêm trọng kèm với đau đầu dữ dội, có lẽ là có liên quan với đầu tóc dài chịu

áp lực của vai và cơ càng nặng nề, cho nên nhất là phụ nữ chứng đau mỗi vai càng nhiều, được liệu quý nhất để trị đau vai được mọi người trọng dụng chính là gừng vàng mà ngày nay chúng ta thường ăn.

Nhưng lúc bấy giờ chủ yếu là dùng phương pháp uống nước gừng. Trên thực tế tuy uống cũng có tác dụng điều trị đau vai, nhưng đem gừng làm thuốc dán vào chỗ đau làm cho thành phần có tác dụng thúc đẩy sự tuần hoàn máu trực tiếp tác dụng với chỗ đau làm tăng nhanh hiệu quả, ở đây xin giới thiệu phương pháp lấy gừng làm thuốc dán để trị bệnh đau vai có hiệu quả rất tốt.

1. Dem hai nhánh gừng tươi rửa sạch, để cả vỏ thái thành sợi nhỏ.

2. Cho bột mì vào trộn đều và làm thành thuốc dán có độ cứng như thuốc được bán ngoài thị trường.

3. Dem gừng quệt lên vải, dán phía có thuốc vào chỗ đau.

4. Ở trên áp lên một miếng giấy dầu và dùng băng keo cố định lại.

Tối trước khi đi ngủ dán lên, sáng ngủ dậy có cảm giác đau mỗi đã tiêu biến đau hết.

Khi dán thuốc chú ý dán bề vải xuống da, mặt có thuốc lên trên để phòng da tiếp xúc với gừng, những người da nhạy cảm có thể sinh mụn ban đỏ.

Nếu muốn tăng cường hiệu lực của thuốc thì giữa hai miếng gừng cho một miếng tỏi và làm như trên. Lúc này

sự kích thích của da sẽ làm tăng lên, nên gặp miếng vải thành nhiều lớp.

## **Cách làm thuốc dán củ cải chữa bệnh đau vai có hiệu quả nhanh**

Khi bệnh đau vai mãn tính bị nặng, dùng ngón tay ấn xuống vai thấy vai cứng như sắt, có lúc thấy đau. Biện pháp tốt nhất để trị bệnh này là làm thuốc dán củ cải.

Thuốc dán củ cải từ cổ chí kim dùng để trị bệnh phong thấp, bệnh thống phong ... được dân gian coi là loại thuốc tốt và sử dụng rộng rãi. Vì trong củ cải có thành phần tiêu viêm có thể trực tiếp thấm vào chỗ đau, giảm đau cũng có tác dụng rất tốt đối với chứng đau vai nặng.

Chuẩn bị nửa củ cải, tốt nhất là dùng nửa củ có hàm lượng hữu hiệu nhiều (nửa phần có rễ).

Rửa sạch, để cá vó thái thành sợi, vắt hết nước, cho vào một cái bát bằng kim loại, cho vào một thìa muối, để cá bát cho vào nồi nấu sôi một lúc. Để nguội khi nhiệt độ của củ cải bằng nhiệt độ cơ thể đem nó quệt lên miếng vải và đem phía có củ cải trực tiếp đắp lên chỗ đau. Để yên 10 phút cho đến khi củ cải nguội. Sở dĩ cho thêm muối là dựa trên cơ sở tác dụng tiêu của củ cải, thêm muối vào để thúc đẩy sự tuần hoàn máu. Nếu cho thêm một thìa gừng giã nát, thì càng làm tăng thêm hiệu quả tăng cường tuần hoàn huyết dịch.

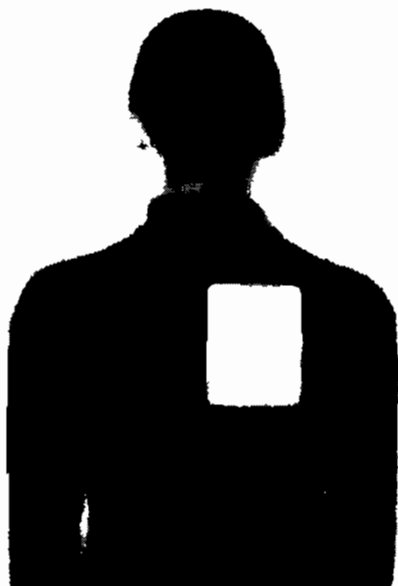
## **“Thuốc dán nóng hình phao khí” thúc đẩy tuần hoàn máu ở vai và cơ bụng, loại bỏ cảm giác đau mỏi**

Đau mỏi vai là do các cơ vai luôn ở tình trạng căng thẳng, huyết dịch tuần hoàn không tốt gây ra. Sự căng thẳng làm cao tình hình lưu thông huyết dịch càng kém, bệnh tật ngày càng trở nên khó khăn. Để loại bỏ những đau mỏi đó, tiến hành đắp nóng cục bộ chỗ đau là biện pháp có hiệu quả tốt.

Phương pháp kích thích bằng nhiệt có rất nhiều cách, trong đó cách tiện lợi nhất là dán thuốc nóng một lần. Phương pháp này rất giản đơn, nhiệt độ lại thích hợp, thời gian sử dụng dài, hiệu quả tốt và giá cả cũng rất rẻ.

Phương pháp trị liệu bằng thuốc dán nóng một lần, thúc đẩy sự tuần hoàn huyết dịch, hoạt hóa tế bào, đẩy nhanh quá trình trao đổi chất. Ngoài ra nó còn có tác dụng điều tiết thần kinh tự luật hòa giải sự căng thẳng cơ bắp toàn thân, cho nên nó là phương pháp thích hợp nhất đối với loại bỏ chứng đau mỏi vai.

**Phương pháp dán thuốc khí  
vai đau mỏi**



Lấy chiều dài của miếng thuốc dán đối chiếu chuẩn với cột sống, chiều ngang đối chiếu chuẩn với chỗ dưới xương bả vai bên vai đau.

Thuốc dán nóng một lần có rất nhiều loại, kích thước to nhỏ và thời gian có hiệu lực không giống nhau, điều đó cũng không có gì quan trọng lắm, nhưng tốt nhất chọn loại một mặt có bôi thuốc, như thế cho dù có cách một lớp vải cũng không bị bong ra, khi vận động vị trí dán cũng không bị thay đổi. Còn việc miếng dán to hay nhỏ tốt nhất chọn miếng có thể dán trùm lên cả huyết vị là được.

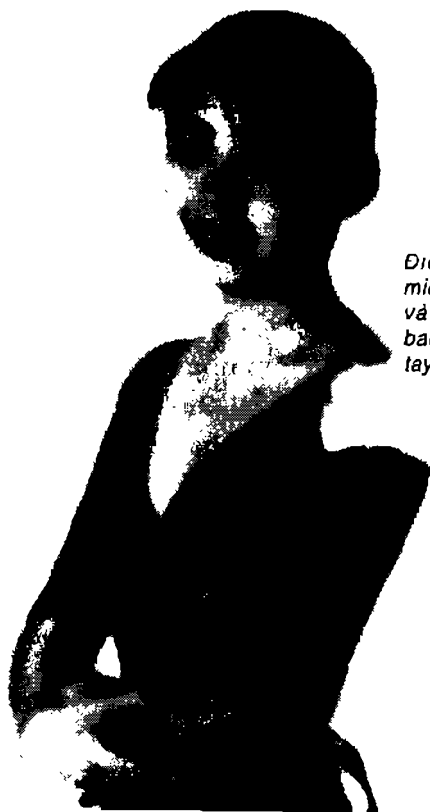
Khi dùng thuốc dán nóng một lần, chú ý không trực tiếp dán nó vào da, tuy nhiệt độ của thuốc dán chỉ khoảng 40-50 độ C nhưng vì cả thời gian dài dán chỉ ở một chỗ, cũng có thể làm cho da bị bỏng cho nên tốt nhất cách một lớp áo lót hoặc đặt khăn tay hay miếng vải.

Vậy điểm điều trị của phương pháp điều trị bằng thuốc dán nóng là ở chỗ nào ? là huyết Kiên tinh ở giữa đường nối từ chân cổ đến đầu vai, đem thuốc dán vào chỗ huyết đó.

Ngoài ra cũng có rất nhiều người bị đau mỏi vai, ấn vào vùng phía trong xương bả vai cũng thấy đau, lúc này có thể đem thuốc dán vào khu vực ven phía trong của xương bả vai. ở đó có các huyết Cao manh, Phách hộ cũng có tác dụng hỗ trợ cho đau mỏi vai.



*Dán miếng thuốc dán ở giữa đường nối từ chân cổ đến đầu vai, dán dọc*



*Điểm giữa của  
miếng dán đúng  
vào đầu vai và  
bao cả góc cánh  
tay.*

Người bị đau vai tuổi già nên chờ cho qua giai đoạn đau ban đầu, cơn đau dịu dần khi bước vào giai đoạn mãn tính mới điều trị, đem thuốc dán vào đầu vai bao cả góc cánh tay.

Khi vai bắt đầu nóng, cơn đau giảm dần thì cố gắng hoạt động cánh tay.

## **Trước khi đắp khăn ướt, dùng tăm tre xỉa răng kích thích chỗ đau, hiệu quả càng nhanh hơn**

Chương 7 chủ yếu là giới thiệu các phương pháp dùng thuốc dán giản đơn ở gia đình. Phần cuối cùng của chương này là mách với các bạn một phương pháp nâng cao hiệu quả của thuốc dán.

Chuẩn bị tăm xỉa răng và dây buộc. lấy 7-8 cái tăm buộc thành một bó nhỏ là được.

Trước khi đắp, dán, dùng bó tăm nhẹ nhàng chăm chăm xuống chỗ đau. Kích thích như vậy 1-2 phút rồi hãy đắp hoặc dán thuốc, hiệu quả sẽ khác nhau rõ rệt. Vấn đề này đã được rất nhiều bệnh nhân chứng minh, bởi vì da và cơ được kích thích đều ở vào trạng thái được thức tỉnh rất nhạy cảm với kích thích bên ngoài cho nên các thành phần hữu hiệu trong thuốc sẽ có tác dụng rất tốt với chỗ đau.

Dùng tăm xỉa răng kích thích rất thoải mái, cho nên lâu ngày trở thành thói quen, nhưng nhớ đừng làm nhiều quá. Trước khi dán, đắp thuốc, hai vai chỉ kích thích tầm độ 3 phút là đủ. Ngoài ra, những người đau mới vai người già ở giai đoạn đầu mới phát không nên làm, chỉ khi nào đi vào giai đoạn mãn tính mới có thể làm.



## Chương 8

# DÙNG THUỐC ĐÔNG Y ĐIỀU TRỊ NHANH CHÓNG BỆNH ĐAU MỖI VAI VÀ ĐAU VAI TUỔI GIÀ

### Đau mỗi vai là triệu chứng của máu bị ứ đọng

Đông y người ta xếp bệnh đau mỗi vai vào chứng ứ máu. Ứ máu là hiện tượng độ dính của máu quá cao, kết sánh lại, không lưu thông được, dễ đông cục.

Nguyên nhân gây nên ứ máu là do tinh thần bị ức chế, quá mệt mỏi, ít vận động, nghiện thuốc, rượu, thích ăn nhiều thịt v.v... Trong đó điều đáng sợ nhất là tinh thần bị ức chế. Trong đông y gọi cơ quan tích giữ máu và khống chế sự tuần hoàn của máu là "gan" tinh thần bị ức chế sẽ cản trở chức năng của gan

Chúng ta không nên xem thường bệnh đau mỗi vai. Vai bị đau mỗi chứng tỏ các cơ quan có khả năng bị ứ máu. Trên thực tế ứ máu sẽ làm cho chân tay bị lạnh, đau khớp, trĩ, đau bụng khi hành kinh, u xơ tử cung, viêm dạ dày mãn tính, thậm chí dẫn đến bệnh hẹp van tim, suy nhược cơ tim (cơ tim bị cứng) và bệnh đần ở người lớn tuổi. Đau mỗi vai là việc ứ máu trong cơ thể phát triển rộng, các triệu chứng bệnh kể trên bắt đầu xấu đi.

Ba triệu chứng lớn của ứ máu là đau, cứng và phát đen. Xin tham khảo sự chẩn đoán mức độ ứ máu của bạn ở trang dưới. Nếu điểm tổng cộng ở các phần quá 7 điểm chứng tỏ cơ thể của bạn đã ứ máu xin áp dụng các biện pháp điều trị ngay.

<b>Trắc nghiệm độ ứ máu</b>	<b>Điểm</b>
<b>Cổ Vai</b>	
Cơ ở cổ và vai đau mỏi	5
Đau đầu	3
Chân tay lạnh	2
Trí nhớ kém	2
<b>Đau</b>	
Phần ngực đau như châm hoặc như kéo xé ra	5
Khớp đau	3
Phong thấp	3
Tay chân tê	3
<b>Da</b>	
Da mặt sạm đen	5
Da cứng, khô	5
Máu ứ như dằm phải dính bị bầm lại	5
Có túl mắt	3
Da dôi mồi có chấm nâu vàng, nhân nheo	3
Lòng bàn tay có chấm đỏ	3

Dễ sinh các nốt ruồi	2
<b>Lưỡi</b>	
Tĩnh mạch ở lưỡi màu tím đen	5
Đầu lưỡi màu đỏ sẫm hoặc đầu lưỡi có chấm màu tím	5
<b>Huyết quản</b>	
Môi màu thâm tím	5
Động mạch xơ cứng	5
Tĩnh mạch ở bụng và chân cong queo	3
<b>Nội tạng</b>	
Nội tạng có khối u hoặc sưng	5
Có bệnh mãn tính về nội tạng	5
<b>Kinh nguyệt</b>	
Máu hành kinh có màu đen, đóng cục	5
Bị sưng tử cung, và chứng đau màng tử cung	5
Khi hành kinh bị đau	3
<b>Tri, đại tiện</b>	
Tri	5
Đi ngoài phân đen có dạng như dầu bị cháy	5

### **Kết luận**

Từ 3-6 điểm có khuynh hướng xuất hiện ứ máu. Xin thay đổi một số thói quen trong cuộc sống như bỏ hút thuốc, lao động quá sức.

Từ 7-20 điểm đã bắt đầu ứ huyết. Xin dùng thuốc viên đông y “Quán Nguyên” để loại bỏ ứ huyết, tích cực cải thiện tình hình tuần hoàn máu.

21 điểm trở lên ứ huyết nghiêm trọng, các nơi trong cơ thể hiện tượng ứ huyết phát triển nếu điều trị không kịp thời càng xấu thêm; cho nên đồng thời với dùng thuốc đông y nên đến bệnh viện khám điều trị

Chú ý: nếu có một mục đã được 5 điểm cũng xác định là đã “ứ máu”.

Cho dù mức độ ứ huyết nhiều hay ít, chỉ cần ngực có cảm giác đau đều cần phải đi bệnh viện khám điều trị.

### **Thuốc viên “Quán nguyên” có thể cải thiện tuần hoàn máu toàn thân, loại bỏ ứ huyết, trị bệnh đau mỗi vai**

Chứng đau mỗi vai mãn tính có thể chia thành hai loại: do xương cổ biến dạng, xô dịch do xương cản trở gây ra và một loại do tuần hoàn máu ở cổ, vai không tốt gây ra. Loại trên phải đến bệnh viện điều trị còn loại sau chỉ cần uống thuốc đông y là có thể cải thiện được tình hình và điều trị khỏi.

Trong đông y gọi máu ở cơ và ở nội tạng lưu thông không tốt bị ứ đọng gọi là “ứ máu” và đã nghiên cứu ra thuốc làm cho “hoạt huyết hoá ứ” và đem máu ứ trong cơ thể thải ra ngoài, cải thiện tuần hoàn huyết dịch. Thuốc viên “Quán Nguyên” là thuốc đại diện cho nhóm thuốc ấy. Thuốc viên “Quán Nguyên” có tác dụng rất tốt với

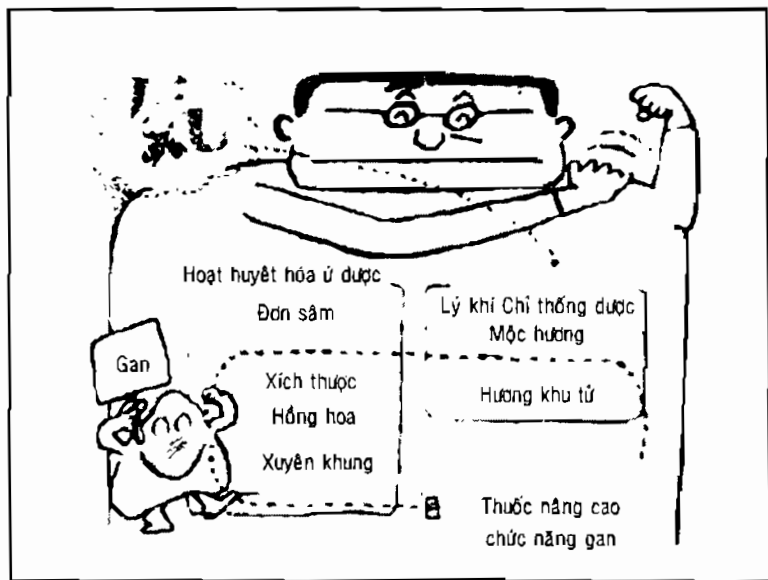
chứng đau mỏi vai, đau đầu, mờ mắt, đau khi hành kinh, tim đập nhanh do ứ huyết gây ra.

Viên Quán Nguyên gồm có 6 vị thuốc: Đan sâm, hồng thược dược, hồng hoa, xuyên khung, mộc hương, hương phụ tứ chế biến thành.

Trong đó chủ yếu là Đan sâm (rễ của cây đan sâm thuộc họ tía tô) hồng thược dược, hồng hoa, xuyên khung đều là thuốc hoạt huyết hóa ứ do có tác dụng điều tiết tuần hoàn máu toàn cơ thể và loại bỏ ứ huyết.

Mộc hương và hương phụ là "lý khí chỉ thống dược" có thể điều chỉnh hướng vận chuyển của "khí" có liên quan mật thiết với tuần hoàn máu và chức năng nội tạng đồng thời nâng cao hiệu lực dược với 4 vị thuốc trên và hóa giải cơn đau. Tác dụng của Hồng thược dược, hồng hoa, xuyên khung trong đông y gọi là "gan" (là cơ quan chứa huyết dịch và điều tiết tuần hoàn máu) nâng cao chức năng của gan.

Nguyên nhân chủ yếu của ứ huyết là tinh thần bị ức chế làm cho chức năng của gan bị suy giảm và viên thuốc quán nguyên có thể loại bỏ huyết ứ đồng thời hạn chế sự tạo thành huyết ứ, là một loại thuốc rất tốt.



Huyết ứ phát triển trong cơ thể không những làm cho vai đau mỏi, đầu đau mà còn có thể làm cho cơ tim cứng lại và não tràn máu. Khi mắc bệnh này độ dính của máu tăng cao, làm cho sánh đặc lại làm trở ngại cho huyết quản cung cấp dinh dưỡng cho tim và não.

Những mao huyết quản ở não dần dần bị tắc, khi các tế bào não hoàn toàn mất sự cung cấp của máu sẽ sinh bệnh dẫn độn. Trong y học gọi là "Chứng dẫn do tắc nghẽn đa phát". Trường đại học y khoa Tứ Xuyên đã nghiên cứu chế tạo ra thuốc viên quán nguyên, chuyên trị loại bệnh này đã thu được kết quả điều trị rất tốt, hạ thấp được độ dính của máu, cải thiện có hiệu quả điều trị bệnh dẫn.

Trên cơ sở cải thiện một cách hữu hiệu sự tuần hoàn máu toàn thân, gần đây ở Nhật Bản cũng bắt đầu sử dụng viên Quán nguyên cho những bệnh nhân cao huyết áp và máu nhiễm mỡ uống.

Vì thế đối với những người có khuynh hướng huyết áp tăng, kèm theo đầu nặng, mắt hoa, tim đập nhanh và những người bị đau mỗi vai do huyết ứ dùng rất thích hợp. Những người cao huyết áp và hẹp van tim dùng thuốc này đồng thời với trị đau mỗi vai còn dự phòng bệnh tim và tràn máu não (Những người đau vai trái tương đối nghiêm trọng tuy làm điện tâm đồ vẫn bình thường nhưng vẫn chú ý nguy cơ hẹp van tim và cơ tim bị cứng).

Viên Quán nguyên không có tác dụng phụ, tính an toàn cao, ngoài trị bệnh đau mỗi vai ra còn trị được các bệnh khác. Vì nó có tác dụng nâng cao chức năng gan, cho nên trị chứng đau vai thần kinh tự luật suy giảm gây ra cũng vô cùng công hiệu.

Viên quán nguyên uống mỗi ngày ba lần, mỗi lần một bao, có thể uống lúc ăn hoặc lúc bụng đói. Nếu đơn thuần uống dự phòng thì số lượng giảm một ngày uống 2 lần. Phụ nữ có thai không nên dùng. Trước khi dùng phải theo chỉ dẫn của bác sĩ.

### **“Độc bộ hoàn” giúp giảm chứng đau vai tuổi già và đau vai cấp**

Bệnh đau vai tuổi già là bệnh khó trị, trị khỏi lại dễ tái phát. Thuốc “Độc bộ hoàn” không những điều trị

nhanh mà còn chống được tai phôi. "Độc bộ hoàn" chủ yếu sử dụng độc hoạt và chùm gởi cây dâu cùng phối hợp với địa hoàng, đương qui, thược dược, xuyên khung, đơn sâm, phục linh, cam thảo, tán cứu, phòng phong, tế hạnh, sinh khương, ngư đằng, đỗ trọng, quế bì, tất cả có 16 vị thuốc. Chủ yếu là vị đường độc hoạt và tâm kỳ sinh (lá và cành của cây kỳ sinh) tán cứu, phòng phong, tế hạnh, sinh khương là 6 vị thuốc chấn đau, tác dụng hỗ trợ của nó có thể dung giải cảm giác đau vai tuổi già.

Đường độc hoạt có thể ức chế chỗ đau bị viêm, mở rộng huyết quản, thúc đẩy huyết dịch tuần hoàn, cung cấp dinh dưỡng cho chỗ đau, để đạt được hiệu quả trị liệu. Tâm kỳ sinh có thể cải thiện máu tuần hoàn, có tác dụng phòng cơ bị co nhỏ lại.

Ngư Đằng, đỗ trọng là thuốc bổ gan ích thận cường gân tráng cốt, "gan" mà trong đông y nói là cơ quan tích trữ huyết dịch và thông qua huyết dịch vận chuyển dinh dưỡng cung cấp cho cơ và gân cốt. Ngoài ra "thận" cũng là cơ quan không chế xương cốt. Thận yếu sẽ làm cho xương giòn, từ đó làm cho vai, thắt lưng, gối đau mỏi. Ngư đằng và đỗ trọng có thể tăng cường chức năng của gan và thận tăng cường cho xương không bị lão hoá cung cấp dinh dưỡng cho cơ và gân, có tác dụng hồi phục cơ bị thương. Địa hoàng, đương qui, thược dược, xuyên khung, 4 vị thuốc này phối hợp thành "Tứ vật thang".

Ngoài ra dân sâm cũng có tác dụng như nhân sâm thêm vào phục linh và cam thảo phối thành "Tứ quân tử thang".



Thường thường dễ bị mệt mỏi có hiện tượng thiếu máu, trong đông y gọi “khí huyết lưỡng hư” là chỉ “khí” và “huyết” ở trạng thái không đầy đủ, “Tứ vật thang” có thể bổ máu, “Tứ quân tử thang” có thể bổ khí. Cho nên “độc bộ hoàn” có những thành phần trên có tác dụng bổ sung khí huyết lưỡng hư.

Đặc điểm của “độc bộ hoàn” là trên cơ sở bổ máu và tăng cường thể lực hóa giải đau vai và thúc đẩy nó hồi phục và tăng cường.

Những người bị đau vai người già lâu ngày không khỏi, sau khi uống “Độc bộ hoàn” có thể thẳng lưng và phòng được bệnh tái phát, nó không những có tác dụng với vai mà còn rất công hiệu với bệnh đau sát thắt lưng do xương và cơ ở thắt lưng suy yếu gây ra.

“Độc bộ hoàn” mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần 9 viên. Có thể uống lúc ăn cơm hoặc bụng đói. Có khi thuốc đông y cũng có thể dẫn đến rối loạn đường ruột, nhưng trong “Độc bộ hoàn” có phối hợp được liệu nâng cao chức năng của ruột và dạ dày cho nên có thể yên tâm sử dụng, nhưng trong độc bộ hoàn có tác dụng tăng cường hoạt lực và thúc đẩy tuần hoàn máu cho nên người cao huyết áp và phụ nữ có thai không nên dùng, phải quan sát triệu chứng và hỏi ý kiến bác sĩ mới được dùng.

**“Kỷ cúc đại hoàng hoàn” điều trị tốt bệnh mắt mỏi mệt và tinh thần ức chế do đau vai gây ra**

Gần đây có nhiều người do xem tivi, làm việc với máy tính, đánh máy chữ luôn ở gần màn hình làm cho mắt

mệt mỏi. Mắt mệt mỏi kéo theo đau vai đặc biệt là mỏi cơ ở cổ, những người có chứng bệnh trên có thể dùng "Kỷ cúc địa hoàng hoàn".

Trong "Kỷ cúc địa hoàng hoàn" có câu kỷ tử, cúc hoa và 6 vị địa hoàng là thuốc uống "Nhân dược".

Câu kỷ tử là quả chín đỏ của câu kỷ, ở Trung Quốc từ cổ đến nay đều dùng làm bổ gan, loại bỏ mệt mỏi của mắt, hồi phục lại thị lực và chất dinh dưỡng cho mắt. Cúc hoa là hoa của cây cúc, tác dụng của cúc hoa là "Bình gan sáng mắt". Hàm nghĩa của nó là ức chế gan nóng, loại bỏ mắt bị viêm hoặc xung huyết làm cho mắt sáng. Có lẽ có người cũng muốn hỏi tại sao giữa gan và mắt có quan hệ. "Mắt là cửa mở của gan", cho nên muốn trị được mắt đầu tiên phải nâng cao chức năng của gan.

Khi sử dụng đơn độc dược thảo thì tác dụng tương đối yếu, nhưng phối hợp sử dụng thì hiệu quả tăng lên. Câu kỷ tử và hoa cúc chính là như thế. Người Trung Quốc cổ đại rất thích uống hoa cúc câu kỷ tử - Hoa cúc có mật ong. Loại trà này rất tốt đối với mắt, có thể phòng được mệt mỏi mắt và cận thị giả. Đông y thường nói gan và thận có quan hệ hỗ trợ cho nhau, gan là thác mộc, thận là tuyền (suối), muốn thác mộc tươi tốt xum xuê, thì phải có nguồn nước tưới. Công năng của mắt chịu không chế của gan mà gan lại chịu một thứ gọi là tử dưỡng nội tạng-thận chi phối.

Thuốc để nâng cao công năng của thận, tăng cường tinh lực, dung hoà chân tay yếu mềm, tráng cốt cường thân là "Lục vị địa hoàng hoàn" "Kỷ cúc địa hoàng hoàn"

là cho thêm “Lục vị địa hoàng hoàn” vào trong câu kỷ và cúc hoa, cho nên trên cơ bản có thể cải thiện công năng của gan làm cho mắt sáng, trên thực tế “Kỷ cúc địa hoàng hoàn” ngoài tác dụng hồi phục mắt bị mệt mỏi và cận thị giả còn có thể ức chế bệnh “Bạch nội chương” và trị bệnh ruồi bay (ở trước mắt có chấm như ruồi bay qua) ở giai đoạn đầu rất tốt.

Áp lực công việc làm cho chức năng của gan bị rối loạn, làm ứ huyết cho nên nhìn từ góc độ đông y thì áp lực là nguyên nhân lớn nhất làm cho đau mỏi vai. Vì “Kỷ cúc địa hoàng hoàn” có tác dụng nâng cao chức năng của gan, cho nên trị bệnh đau mỏi vai do áp lực gây ra là rất hiệu quả. Khi trong cơ thể ứ huyết mở rộng có thể phối hợp dùng với “Viên quán nguyên”.

### **“Cát căn thang” nhanh chóng loại bỏ được đau mỏi vai do cơ bắp mệt mỏi quá độ gây ra**

“Cát căn thang” là một loại thuốc đông y khi mới bị cảm mạo (vừa mới bắt đầu bị sốt) sử dụng. Ở Trung Quốc rất nhiều người đều biết, có lẽ mọi người cũng đã dùng qua. Cảm mạo ở giai đoạn đầu thường cảm thấy cổ vai cho đến sau lưng đau mỏi, toàn thân lạnh, các khớp xương đều thấy đau, “Cát căn thang” có tác dụng hoà giải những triệu chứng đó.

Trong trị liệu của đông y, ngoài cảm mạo ra, khi cơ tăng mao (là cơ từ cổ ra đến sau lưng điều khiển chức năng vận động của xương bả vai) căng thẳng xung huyết cũng dùng “Cát căn thang”. Thang thuốc này có tác dụng

rất tốt khi cơ vai bị sử dụng quá mức gây ra đau mỗi vai tạm thời.

Cát căn thang gồm có 7 vị thuốc Cát căn, ma hoàng, đại táo, quế chi, thược dược v.v... phối hợp chế thành. Dược liệu chủ yếu là cát căn, thược dược có tác dụng thúc đẩy huyết dịch tuần hoàn hoá giải sự căng thẳng và co giật cơ. Ngoài ra nhìn từ toàn thân mà nói thang thuốc này chủ yếu tác dụng ở tay cho nên không những là đối với người đau vai tạm thời, mà đối với người đau vai mãn tính, lúc đau kịch liệt cũng có thể uống trong thời gian ngắn 1-2 ngày cũng rất tốt. Nhưng người huyết áp cao và chức năng đường ruột không tốt, phải có ý kiến của bác sĩ mới được dùng.

# MỤC LỤC

## **CHƯƠNG 1 : THAY ĐỔI THÓI QUEN HÀNG NGÀY VÀ NHỮNG BÍ QUYẾT CHỮA BỆNH ĐAU VAI MÃN TÍNH..... 7**

- Những người mài răng cần chú ý dùng để làm cho đau mỗi vai 7
- Điều chỉnh độ cao thấp của gối có thể giải quyết được bệnh mỗi vai của bạn..... 9
- Các bạn gái chú ý "Giày" có thể làm cho vai đau mỗi..... 11
- Thay đổi thói quen mang túi trên vai và lưng, có thể phòng tránh bên đau mỗi vai..... 12
- Mỗi ngày "Ngồi thiền" 20 phút có thể trị được bệnh đau vai do vận động ít..... 14
- Xoa bóp vai không đúng ra sẽ làm cho vai đau hơn..... 18
- Tập thành thói quen với tay lấy vật trên cao, có thể phòng tránh được bệnh đau vai tuổi già..... 21
- Hàng ngày ăn đậu phụ và các sản phẩm chế biến từ đậu sẽ khỏi bệnh đau mỗi vai..... 23
- "Hàm Mai Phiên Trà" giàu axit citric có thể loại bỏ được chất gán mệt mỏi ở vai..... 25

## **CHƯƠNG 2 : TẮM TRỊ BỆNH MỖI VAI VÀ ĐAU VAI TUỔI GIÀ MỘT CÁCH TỰ NHIÊN ..... 28**

- Khi tắm tiến hành "Thủ chỉ giai độ liệu pháp" có tác dụng dung hòa bệnh đau vai tuổi già..... 28
- Sau khi tắm xong "Vận động quay vai" có thể sớm chữa được bệnh đau vai tuổi già..... 30
- Dùng bàn chải chà tắm kích thích nhẹ chỗ bị đau, có thể cải thiện triệt để đau mỗi vai và chứng đau vai tuổi già..... 33
- Dùng "Phương pháp tắm nước nóng - lạnh" điều trị bệnh đau mỗi vai do hệ thần kinh tự luật mất khả năng điều tiết gây ra, đạt hiệu quả rất tốt..... 36

Dùng bàn chải đánh răng chà vào giữa lòng bàn chân, có thể loại bỏ hết tình trạng đau mỗi vai.....	38
Ngâm tắm nước vỏ quýt có tác dụng đối với đau vai, phong thấp	39
Các bạn gái bị đau vai sau khi tắm xong hãy dùng “Ngãi cao hóa trang thủy” .....	40
Nghệ thuật dùng khăn lông chà xát phần cơ ở cổ, vai, phòng tránh bệnh đau mỗi vai.....	41
Sau khi tắm luyện tập môn võ và eo bụng, qua ngày thứ hai sẽ cảm thấy vai đỡ đau rất nhiều .....	44

### **CHƯƠNG 3 : PHƯƠNG PHÁP BẮM “CHỈ ÁP” NHANH CHÓNG XÓA BỎ BỆNH ĐAU MỖI VAI .....**

Phương pháp bấm “Chỉ áp” (bấm ba ngón tay) theo kiểu hình sóng sẽ loại bỏ tận gốc bệnh mỗi vai và đau vai tuổi già .....	48
Dùng ngón tay trở xoa bóp cổ có thể loại bỏ bệnh đau vai mãn tính và đau vai tuổi già .....	54
Dùng máy trị liệu sóng thấp ở gia đình điều trị bệnh đau mỗi vai	58
Sử dụng tài nghệ “Búa sức khỏe” chữa trị các bệnh đau mỗi vai một cách nhẹ nhàng.....	61
Kiên trì tỉ mỉ xoa bóp lòng bàn chân có thể cải thiện nhanh chóng bệnh đau mỗi vai .....	63
Phương pháp dẫm lên đòn tre giúp cho việc điều trị bệnh đau mỗi vai tuổi già .....	64
Kích thích tại “Hình ảnh thu nhỏ toàn thân”, có thể chữa khỏi các bệnh đau mỗi vai .....	67
Phương pháp “Bẻ ngược ngón giữa của tay trái” vừa đơn giản, dễ làm vừa đạt hiệu quả chữa đau mỗi vai .....	70
“Xoa bóp muối rang” thông qua tác dụng kích thích của nhiệt và muối làm giảm đau mỗi vai .....	76
Hai người có thể giúp nhau chữa bệnh đau mỗi vai một cách hiệu quả bằng “Xoa bóp theo hình thức kéo cưa khăn bông” .....	78

## **CHƯƠNG 4 : PHƯƠNG PHÁP KÍCH THÍCH CÁC HUYỆT VỊ, TRỊ BỆNH ĐAU MỖI VAI VÀ HIỆU QUẢ NHẤT, NHANH NHẤT ..... 80**

- Nhìn hình vẽ phân bố các huyết vị cơ thể sẽ thấy rõ hơn các huyết vị trí bệnh đau mỗi vai và chứng đau vai tuổi già ..... 80
- "Kiên tĩnh" và "Đại chùy" là "Hoành võng huyết" điều trị bất cứ bệnh đau mỗi vai nào cũng đều có hiệu quả tốt ..... 82
- Dùng ngón tay kích thích huyết "Kiên ngưng" ở đầu vai cải thiện được chứng đau vai tuổi già rất hiệu nghiệm ..... 84
- Điều trị đau mỗi vai do sử dụng các ngón tay quá sức, có thể ấn huyết "Hợp cốc" ..... 86
- Phương pháp kích thích nhiệt huyết "Thiên trụ" và "Phong trì" có thể giải trừ bệnh đau đầu và mặt mệt mỏi do đau vai gây ra. ... 90
- bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào cũng có thể xoa bóp huyết "Thủ tam lý" - trị bệnh đau mỗi vai một cách đặc hiệu ..... 94
- "Cảnh đình điểm" trên mu bàn tay có tác dụng rất tốt đối với trị bệnh đau vai đơn tính ..... 96
- Dán đồng tiền bằng kim loại trên tâm bàn tay có thể loại trừ triệt để chứng đau mỗi vai mãn tính và đau vai tuổi già ..... 98
- Dùng bút bi tìm huyết điều trị bệnh đau cổ và Lạc chẩm ..... 103

## **CHƯƠNG 5 : KHÉO LÉO SỬ DỤNG CÁC CÔNG CỤ BÊN MÌNH ĐỂ LOẠI BỎ ĐAU MỖI VAI ..... 107**

- Dùng nhiệt độ nóng của khói hương hoặc thuốc lá kích thích cơ thể chữa bệnh đau mỗi vai do làm việc quá sức gây nên ..... 107
- "Băng cứu" đem nước đá đặt trên huyết có thể nhanh chóng loại trừ đau mỗi vai ..... 109
- Đem nhân đơn dán vào huyết vị sẽ giảm đau vai mãn tính và chứng đau vai tuổi già ..... 112
- Dùng máy hút bụi hút chỗ vai và cổ, có thể thúc đẩy máu tuần hoàn cải thiện triệu chứng đau mỗi vai mãn tính ..... 116
- "Băng chức liệu pháp" có thể trị được chứng đau mỗi vai cấp tính do cơ quá mệt mỏi căng thẳng gây ra ..... 119
- Phương pháp kích thích bằng kẹp quần áo đối với bất cứ chứng

đau mỗi vai nào cũng có hiệu quả .....	121
Đem giấy có vẽ hình ngôi sao (H) dán vào thân có thể giải trừ được đau mỗi vai .....	123

## **CHƯƠNG 8 : PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP THỂ THAO VÀ CÁC VẬN ĐỘNG KHÁC ĐIỀU TRỊ TẬN GỐC CHỨNG ĐAU MỖI VAI VÀ CHỨNG ĐAU TUỔI GIÀ ..... 131**

Khi công không những làm cho cơ thể, tinh thần thoải mái mà còn có tác dụng kỳ diệu đối với chứng đau mỗi vai .....	131
Luyện tập "Động tác hình quạt" điều chỉnh vị trí cơ thể loại bỏ sự đau mỗi cơ bắp toàn thân .....	135
Lúc rỗi làm "Động tác quay vai" có thể phòng trị đau mỗi vai	139
Kinh nghiệm trị liệu lâm sàng chỉnh hình ngoại khoa cho thấy "Vận động chà xát trên bàn" rất có hiệu quả đối với chứng đau vai tuổi già .....	142
Động tác "Đại pháo" trong môn vật có thể tăng cường chống đỡ ở vai, phòng tránh được chứng đau vai và chứng đau vai tuổi già 146	
Sau một tuần làm việc, cuối tuần tập "nhảy vòng Hu La" có thể loại bỏ đau mỗi vai .....	147
Tập thành thói quen móc ngoéo ngón tay có tác dụng rất tốt loại bỏ đau mỗi vai .....	148
"Thể dục xoa bóp" và kích thích huyết vị có thể loại bỏ triệt để đau mỗi vai, cổ và lưng .....	152

## **CHƯƠNG 7 : CÁCH LÀM "KHĂN ƯỚT" VÀ BẮP KHĂN CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ ĐAU MỖI VAI MÃN TÍNH VÀ CẤP TÍNH ..... 154**

Cách làm khăn nóng "Cử nhục" có thể sớm trị chứng đau vai mãn tính tuổi già .....	154
Bị đau vai tuổi già nếu kiên trì sử dụng dán vải với khoai tây, cánh tay có thể gơ cao lên được .....	158
Vải quệt thịt quả mai (mơ) giúp loại bỏ chất gây mệt mỏi trong cơ, trị đau mỗi vai và chứng toàn thân vô lực .....	160
Dá thuốc dán gừng tươi, ngủ một đêm bệnh đau vai sẽ giảm đi .. .....	161



Cách làm thuốc dán củ cải chữa bệnh đau vai có hiệu quả nhanh ..... 163

"Thuốc dán nóng hình phao khí" thúc đẩy tuần hoàn máu ở vai và cơ bụng, loại bỏ cảm giác đau mỏi ..... 164

Trước khi đắp khăn ướt, dùng tấm tre xĩa răng kích thích chỗ đau, hiệu quả càng nhanh hơn ..... 168

### **CHƯƠNG 8 : DÙNG THUỐC ĐÔNG Y ĐIỀU TRỊ NHANH CHÓNG BỆNH ĐAU MỎI VAI VÀ ĐAU VAI TUỔI GIÀ ..... 169**

Đau mỏi vai là triệu chứng của máu bị ứ đọng ..... 169

Thuốc viên "Quán nguyên" có thể cải thiện tuần hoàn máu toàn thân, loại bỏ ứ huyết, trị bệnh đau mỏi vai ..... 172

"Độc bộ hoàn" giúp giảm chứng đau vai tuổi già và đau vai cấp 175

"Kỳ cục đại hoàng hoàn" điều trị tốt bệnh mắt mỏi mệt và tinh thần ức chế do đau vai gây ra ..... 177

"Cát căn thang" nhanh chóng loại bỏ được đau mỏi vai do cơ bắp mệt mỏi quá độ gây ra ..... 179

---

# 100 cách chữa bệnh đau vai

---

**Trung Tâm Biên Dịch và Xử Lý Thông Tin**  
**DATABANK INFOSTREAM**

Chịu trách nhiệm xuất bản  
**DS. HOÀNG TRỌNG QUANG**  
**BS. TRẦN THÚY HỒNG**

**Biên tập**  
**BS. LÊ CƯỜNG**  
**Vẽ bìa:**  
**ĐỖ DUY NGỌC**

---

61 - 616N.9

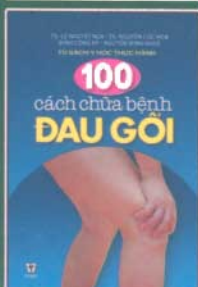
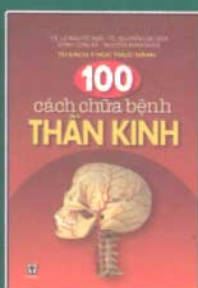
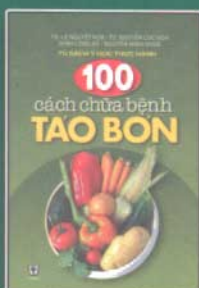
MS \_\_\_\_\_ 836 - 2001

YH - 2001

In 1000 cuốn, khổ 13 x 19 cm, tại Xưởng In Ban TT-VH Thành  
Ủy TP. Hồ Chí Minh. Giấy phép xuất bản số : 1- 836/XB - QLXB  
ngày 19/06/2001.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV - 2002.

## Mời các bạn tìm đọc:



### TỔNG PHÁT HÀNH

- **CÔNG TY PHÁT HÀNH SÁCH KHU VỰC II**  
140B NGUYỄN VĂN TRỖI - PN - TP. HCM  
ĐT: 8457061-8441409 - FAX: 8440168  
Email: savinatphcm@hcm.vnn.vn
- **TRUNG TÂM PHÁT HÀNH SÁCH MIỀN NAM**  
6A AN DƯƠNG VƯƠNG - Q.5 - TP. HCM - ĐT: 8301303
- **NHÀ SÁCH LÊ LỢI**  
44A LÊ LỢI - GÒ VẤP - TP. HCM - ĐT: 9854069



4956

YH 520700010  
GIÁ: 18.000đ  
100 CÁCH CHỮA BỆNH  
ĐAU VAI