

"18 cách tập dưỡng sinh trên giường", trích từ "Sinh mệnh tử vong luận" trong sách dưỡng sinh cổ truyền của Trung Hoa. Phương pháp này có tác dụng lưu thông khí huyết, điều hòa âm dương, ích khí dưỡng huyết, hoạt huyết hóa nhĩ, do đó làm tinh thần sảng khoái, phòng ngừa các bệnh ngũ quan, giảm bớt nếp nhăn trên mặt, làm cho da sáng, hấp thụ nước, đàn hồi. Động tác này có thể điều chỉnh chức năng thận kinh, làm cho tinh thần thoải mái, duy trì sức bền, nhuận phổi, giảm cân. Ngoài ra còn điều chỉnh chức năng các tuyến, giảm mỡ trong máu, phòng ngừa bệnh tiểu đường và bệnh béo phì. Giúp tăng thêm công năng tim phổi, có thể tăng cường chức năng, đẩy lùi bệnh tật, ích thần diên niên. Xin giới thiệu cùng bạn đọc làm tài liệu tham khảo, vận dụng luyện tập để nâng cao sức khỏe.

Cách tập cụ thể như sau



Thư giãn 12 phút: Nằm ngửa, chân duỗi thẳng, bụng lỏng, bàn tay phải úp lên huyệt trung hoàn, tay trái úp lên huyệt khí hải. Tập trung chú ý vào huyệt khí hải (tức đan điền). Thư giãn sâu, chậm và có nhịp. Dùng mũi hít vào bụng dưới phình lên rồi dùng miệng thở ra, bụng thót lại, hai bàn tay lên xuống theo nhịp thở.

Vuốt trán 20 phút: Nằm ngửa, 4 ngón tay của tay phải đặt lên hai huyệt thái dương, vuốt dọc theo hai lông mày ra huyệt thái dương từ 3-5 phút, sau đó tay nhích lên phía giữa trán cao hơn lông mày vuốt tiếp, nâng tay để sát đầu mép chân tóc trán, sau đó lùi hai tay xuống đầu cho đầu lông mày thì thôi. Tập cứ khoảng 15-20 phút.

Tác dụng: Tăng số vận hành máu trên trán, giảm nếp nhăn trán, ngừa chóng mặt, bệnh về mũi.

Đẩy ngược hai má 20 phút: Nằm ngửa, 4 ngón tay kẹp vào nhau, ngón giữa day nhẹ huyệt nhân trung 10 phút, hai ngón giữa ấn nhẹ hai bên sống mũi lên đầu huyệt tinh minh, toàn thân 5 phút, ngón giữa ấn nhẹ huyệt thái dương 10 phút, sau đó vuốt ra quá huyệt thái dương rồi lùi vuốt đầu phía dưới mắt, tập cứ 5 phút, dùng cả bàn tay vuốt hai xương quai hàm dưới ngược lên 5 phút, cứ tập cứ 20 phút.



Giữ p đỡ u v phía tr c 6 n.

Giữ p đỡ u v phía tr c 6 n: Nằm ng a, hai tay ôm l y sau gáy. Dùng l c kéo đ u g p v phía tr c cho c m ch m vào ng c, h i d ng l i i th i đ i m đó. Làm 6 n, dùng ngón gi a day huyết phong trì và hai bên gáy, m i n i 20 n.

Tác d ng: T p c , tăng c ng công năng các c c làm cho khí huyết v n hành, phòng ch a các b nh đ t s ng c , vùng đ u tê các chi, đau ò vùng vai và hay b c m. Thính tai, sáng m t, ch a các b nh v m t, tai và mũi.

Day huyết ph du, xoa huyết đ i chùy m i bên 20 n: Nằm ng a, đ u tiên dùng ngón tay gi a n vào ngay sát d i kh p đ t s ng c th 7 (t trên xu ng), t hai h m vai tìm ra huyết ph du n 20-30 n. Sau đó, dùng tay trái, sau là tay ph i, 4 ngón tay đ t lên vai, xoa xiên huyết t i chùy 20-40 n. Xoa cho phát nóng c c b thì k t qu r t t t. L i dùng g c bàn tay trái đ t lên huyết kiên t nh bên ph i, đ u ngón tay gi a tìm huyết ph du, day 30-40 n, làm xong thay đ i tay ph i, day sao cho phát nóng thì thôi.



Day huyết t đ du

Day các huyết t đ du, th đ du, m đ i ch đ 15 đ n: N đ m ng đ a, hai tay n đ m đ i, lót xu đ ng đ đ đ i đ ng cho mu bàn tay đ phía đ ng, ban đ đ u đ đ đ đ huyết t đ du (ngay phía đ đ đ i đ đ t đ ng ng đ c th đ 8 đ đ ch ra 2 bên 1,5 th đ n), sau đ đ chuy đ n tay đ vào huyết t th đ n du, hai đ đ u g đ i h đ i vòng lên, đ c ng đ đ i qua ph đ i, qua trái làm cho đ ng đ c theo. Làm cho đ đ n khi các huyết t đ n th đ y c đ m giác m đ i.

Xem ti đ p đ n đ Ch đ nh đ t (s đ 84) ra ngày 25/5/2008.

BS. Nguy đ n Đ đ c Lê

Theo S đ c kh đ e đ đ i đ ng

đ