

Không hiếm người, kể cả những đồng mà râu còn trai tuổi, sau khi sinh hoạt tình dục bị lâm vào tình trạng đau lưng rất khó chịu mà y học gọi truy cập là chung "phòng sinh yêu thung". Theo y học hiện đại, nguyên nhân có thể là do thời sinh hoạt không hợp lý, thời gian và công việc sinh hoạt quá mức khiến cho các gân cột vùng thoát lồng bộ co cứng bất thường, thời chí các dây chung cột sống có thể bị căng giãn đứt ngắt đó phát sinh chung đau lưng. Điều này càng dễ xảy ra vào lứa tuổi trung niên trở lên khi cột sống thoát lồng đã và đang quá trình thoái hóa. Theo y học cổ truyền, lưng là phủ của thận (tất nhiên là tạng thận theo quan niệm của đông y), tất cả các bệnh của thận đều đặc phun ánh bộ các triều chung ở vùng lưng. Nếu thận khí hư suy, khi phòng sinh hàn thấp thaca cảm xâm nhập; nếu phòng sinh quá đà hoặc sinh hoạt tình dục khi thời tiết môi qua mức vì các nguyên nhân khác nhau sẽ khiến cho thận tinh hao tán, tinh khí bịt túc từ đó mà dần dần chung yêu thung. Vậy phải làm gì khi lâm vào tình trạng bất thường này?



Trước hết, cần phải nằm nghỉ trên giường, toàn thân và tâm trí thư giãn. Có thể nhâm nhi khác hoặc tự mình lạy dùu nóng xoa vào vùng thoát lồng rồi dùng lòng hai bàn tay xát dọc hai bên cột sống theo chiều lên xuống trong 1 phút sao cho tay cái nóng lên là đủ. Tiếp đó, dùng ngón tay giật day ở các móm gai đứt sống thoát lồng vùi mặt lõi tống đùi mông trong 1 phút.

Ngồi dậy từ thời điểm đau nhức vùng thoát lồng, cung chân vuông góc với đùi. Dùng các ngón tay day nhè vùng thoát lồng để tìm điểm đau nhức rõ ràng bằng ngón tay giật day ở trong 1 phút vùi mặt lõi tống đùi mông. Tiếp đó, đặt hai bàn tay ôm lỵ eo lưng, ngón cái ở phía lưng, các ngón còn lại ở phía bụng (từ thời chung nách) rồi dùng hai ngón tay cái day bám mông vào khía cõi lưng trong 1 phút, vùa day vừa nhè nhàng cuộn ngón cột sống thoát lồng vùi biên đùi tăng dần.

Cuối cùng, có thể dùng mật trong những chén phèm từ chén nhỏ: ngũ gia bì và đà trung bông nhau, súy khô tán bột, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20g vùi roru nhét hâm nóng; tiều huống 9g, đàu đen 500g, hai thìa súy khô tán bột, uống mỗi ngày 9g vùi roru nhét; bột đàc lõi 1 đôi làm sa chép, thái miếng đem hầm vùi đà trung 20g, hớt tiêu 14 hạt, ăn nóng. Cũng có thể sử dụng các động tác thành phèm có nguồn gốc từ phong Đắc hoặt tang ký sinh thang hoặc

Tam thành thang hoặc Khinh y u thang.

Đ  dự phòng tình trạng này c n ch  y ph ng d c d i u d , kh ng sinh hoạt trong tr ng th i qu  m t m i, căng thẳng với tinh thần, say rượu bia... Khi sinh hoạt c n l a ch n t  th , c  ng đ  và thời gian th ch hợp. N u tình trạng đau l ng t i di n nh u u l n, nh t thi t ph i d i kh m b nh và tu n th  việc d ng thu c c ng nh  nh ng l i khuy n c a chuy n gia.

ThS. Hoàng Khánh Toàn