

## Y học cổ truyền: Xoa bóp bàn chân có lợi cho sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: BS. Đinh Thu&n

Th&#7913; Hai, 09 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 19:18

---

Bàn chân có mối liên quan mật thiết tới sức khỏe ngũ tạng, tinh huyết và sức khỏe của con người.

Thí dụ : Mu ngón chân út có liên quan đến bàng quang, mu ngón chân thứ hai có liên quan đến dạ dày, ngón thứ ba có liên quan đến gan, ngón chân cái có liên quan đến gan, thận, lòng bàn chân có liên quan đến thận...



Xoa bóp hai bàn chân không những thúc đẩy máu các bộ phận lưu thông, cải thiện việc trao đổi chất dinh dưỡng, làm cho cơ thể, xương khớp mềm mại, dẻo dai, mà còn làm thông kinh絡, tăng cường sức đề kháng và chữa các bệnh tật của toàn thân.

Khi day học bệnh các huyết vị ở bàn chân còn có tác dụng chữa bệnh, phòng bệnh, kéo dài tuổi xuân và tăng thêm tuổi thọ...

Sau đây là kỹ thuật xoa bóp bàn chân giúp bạn dễ dàng tham khảo, áp dụng:

### Xoa bóp gan bàn chân

## Y học cổ truyền: Xoa bóp bàn chân có lợi cho sức khỏe

T&#225;c Gi&#7843;: BS. Đinh Thu&n

Th&#7913; Hai, 09 Th&#225;ng 5 N&#259;m 2011 19:18

---

T&#223; th&#223;ng i, chân trái đ&#223;t lên trên đ&#223;u g&#223;i chân ph&#223;i, tay trái gi&#223; bàn chân, tay ph&#223;i áp sát vào gan bàn chân xoa và x&#223;t theo chi&#223;u đ&#223;c bàn chân 20 l&#223;n, làm t&#223;nh đ&#223;n m&#223;nh, t&#223;ch&#223;m đ&#223;n nhanh. Bàn chân s&#223;nóng đ&#223;n lên là t&#223;t. Sau đ&#223; dùng hai ngón tay cái và tr&#223; bóp nh&#223; các ngón chân, bóp đ&#223;n xu&#223;ng đ&#223;n g&#223;t kho&#223;ng 5 ph&#223;t. Dùng ngón tay tr&#223; day &#223;n vào huy&#223;t đ&#223;ng tuy&#223;n (gi&#223;a gan bàn chân). Sau đ&#223; đ&#223;u ngón tay cái vu&#223;ng góc v&#223;i gan bàn chân, &#223;n vào th&#223;y t&#223;c là đ&#223;c, day nh&#223; nh&#223;ng huy&#223;t theo chi&#223;u kim đ&#223;ng h&#223;. Huy&#223;t này có tác đ&#223;ng h&#223; huy&#223;t áp, b&#223; th&#223;n, ch&#223;a đau l&#223;ng m&#223;i g&#223;i.

Đ&#223;i bàn chân, trình t&#223; làm nh&#223; trên.

### Xoa bóp mu bàn chân

T&#223; th&#223;ng i, chân trái co l&#223;i, g&#223;p đ&#223;u g&#223;i, bàn chân đ&#223; áp b&#223;ng trên gh&#223;. Dùng lòng bàn tay ph&#223;i áp lên mu bàn chân, tay trái xoa đ&#223;c lên kh&#223;p c&#223; chân 20-30 l&#223;n. Sau đ&#223; dùng ngón tay cái và tr&#223; (hai tay) bóp nh&#223; các ngón day vào k&#223; ngón chân 5 ph&#223;t, &#223;n đ&#223;c lên mu chân theo t&#223;ng ngón, sau đ&#223; v&#223;nh&#223; lên mu chân.

Ti&#223;p đ&#223; dùng ngón cái &#223;n lên huy&#223;t gi&#223;i kh&#223; (gi&#223;a n&#223;p l&#223;n c&#223; chân), huy&#223;t thái xung (gi&#223;a k&#223; ngón 1, 2 đ&#223;ch lên 2 đ&#223;t ngón tay), huy&#223;t túc lâm kh&#223;p (gi&#223;a k&#223; ngón 4, 5 đ&#223;ch lên 2 đ&#223;t). M&#223;i l&#223;n &#223;n kho&#223;ng 1 ph&#223;t cho m&#223;i huy&#223;t.

Thay đ&#223;i hai chân, xoa bóp kho&#223;ng 20 ph&#223;t m&#223;i l&#223;n trong ngày. Ngày làm hai l&#223;n. Ngoài ra k&#223;t h&#223;p đ&#223; b&#223;. Nên đ&#223;i chân đ&#223;t và gi&#223;m vào nh&#223;ng h&#223;n s&#223;i nh&#223;, có tác đ&#223;ng nh&#223; &#223;n vào huy&#223;t &#223; vùng gan bàn chân.