

Sử dụng búa cưa khoa học kinh thuật đem đến cho con người nếu có ích và mặt khác xác. Thì những người ta quá đà vào những thói quen này và quên đi những ‘quà tặng’ trao cho đó có thể giúp phòng và tránh những bệnh tật.

Chúng tôi giới thiệu một số phương pháp của bác sĩ Cerney trong sách ‘Acupressure by acupressure’ (tóm tắt là châm bấm cách búa huyết), nhà xuất bản New York 1982. Đó là những gì kinh nghiệm mà ông thu thập được sau 25 năm theo học và nghiên cứu về Đông y Trung Quốc, vì vậy, những kinh nghiệm này rất quý và có giá trị quan trọng mà chúng tôi đã thu được năm 1985 đến nay.

Mỗi buổi sáng, trước khi bắt đầu bấm vào sinh hoạt hàng ngày, bạn chỉ cần bấm ra khoảng 10 phút để kiểm tra một số bấm phím quan trọng quan trọng và khi phát hiện sớm các rủi ro (nếu có) và điều chỉnh ngay, sẽ mau phục hồi.

## 1. Kiểm tra Tim.



Nhập bàn tay, tìm khe xung ngón tay thứ 4 và 5 (huyết Thiếu phu). Huyết này cho biết những biến đổi của tim. Khi áp vào góc móng tay út, phía ngón áp út tức huyết Thiếu xung, nếu huyết này đau chênh lệch làm việc quá sức. Nhưng khi kích thích huyết này có thể tăng nhịp đập tim. Nếu 2 ngón tay vào huyết này thắt chặt, day mạnh và nhè nhẹ tay, có thể tăng sức khỏe..

Holding the thumb and index finger together, find the 'Shaoxing' (Thiếu xung) and 'Shaofu' (Thiếu phủ) points. These points are located at the base of the thumb, between the thumb and index finger. When you press these points, it can help relieve chest pain or discomfort. If you feel pain or discomfort in your chest, it may be a sign of heart problems. By pressing these points, you can help relieve the symptoms and improve your overall health.

phía đồi dinh (đi mu bàn tay - tay huyết Trung châm). Xoa và bóp, không nhè nhẹ trao đổi cho tim mà còn tăng sức cho cổ thắt nón.

## 2. Kiểm tra Phổi.

Nhà bàn tay, dùng ngón tay ẩn vào chỗ lõm đùi lõi nút châm cổ tay (đối với ngón cái) tay huyết Thái uyên, đeo ngón tay gập các ngón tay vào lòng bàn tay, đùi ngón tay trao đổi châm vào vùng thắt cổ mõng ngón cái (huyết Ngón tay) để kiểm tra phổi. Day 2 huyết này làm lỏng ôxy trong phổi lưu thông qua đường kinh Phổi.

## 3. Kiểm tra Ruột già.

Khép ngón tay cái vào sát ngón trỏ, chỗ cao nhất cổ a thắt lõi lên là huyết (tay huyết Hôp cổ cung), day và ẩn vào huyết này, nếu đau là ruột già không điều trị lõi m.

Nên ăn thắc ăn nhả và đờ tiêu. Trong khi đó ẩn vào huyết này cho đến khi điều ngón tay thắt hít đau. Huyết điều trị này không nhè nhẹ làm tan nhè nhẹ chốt điều trị ruột già mà còn làm cho khói mờ tay. Mỗi lần xoa ẩn huyết này là cần mờ tay mờ sét tiêu bớt.

## 4. Kiểm tra Thận và Sinh thắc tuyến (sinh đắc).

Để tăng lõi hoặt động cho thận, bàng quang và sinh thắc tuyến: Nêm chốt lõi y gân gót chân và bắp mông, (tổng cộng có 4 điểm huyết Côn lôn, Bắp tham cổ a kinh Bàng quang, Chiết hàn, Thái khê cổ a kinh Thận), ở đây mà thắt y đau đùi tay ống vòi ròi lõi thận, bàng quang, bắp phèn sinh đắc.



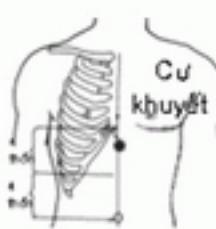
Điều trị đau đùi sau khi tập luyện



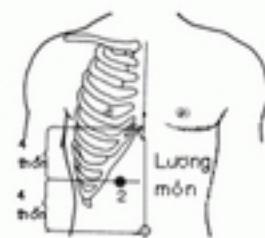
Thái  
xung



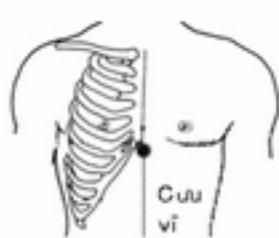
Nhâ  
nguyệt



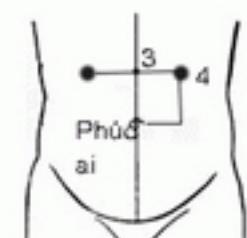
Cử  
khuyết



Lưỡng  
môn



Cử  
vĩ



Phú  
c ai



BRUNNEN Verlag · www.brunnen-verlag.de · info@brunnen-verlag.de · 0800 10 11 12 13



Để xác định chất lượng của một phản ứng, ta thường dùng các chỉ số sau: