



CK.0000067019

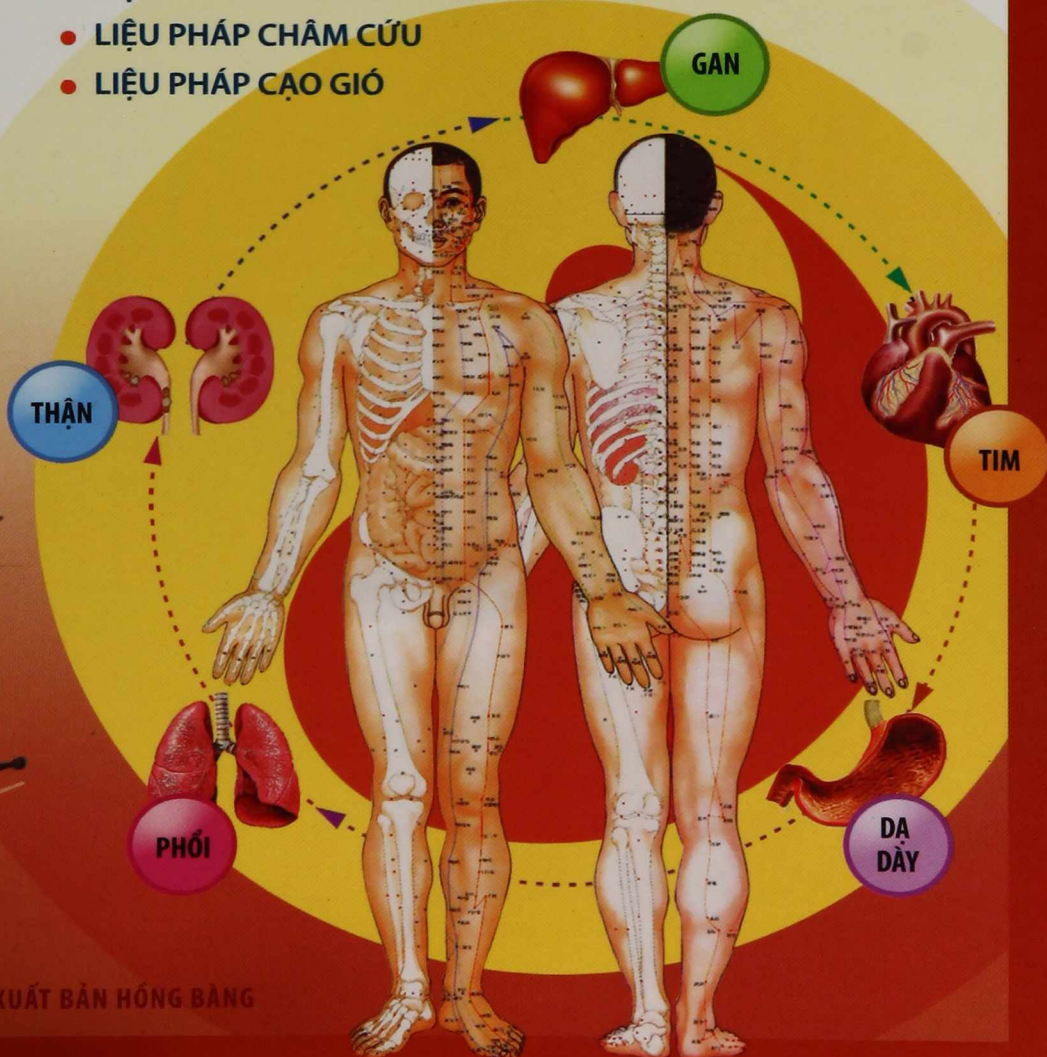
BÙI HUY



TỰ HỌC ĐÔNG Y

**GIỚI THIỆU CÁC LIỆU PHÁP PHÒNG BỆNH,
TRỊ BỆNH, DƯỠNG SINH CỔ TRUYỀN**

- LIỆU PHÁP XOA BÓP BẮM HUYỆT
- LIỆU PHÁP GIÁC HƠI
- LIỆU PHÁP CHÂM CỨU
- LIỆU PHÁP CẠO GIÓ



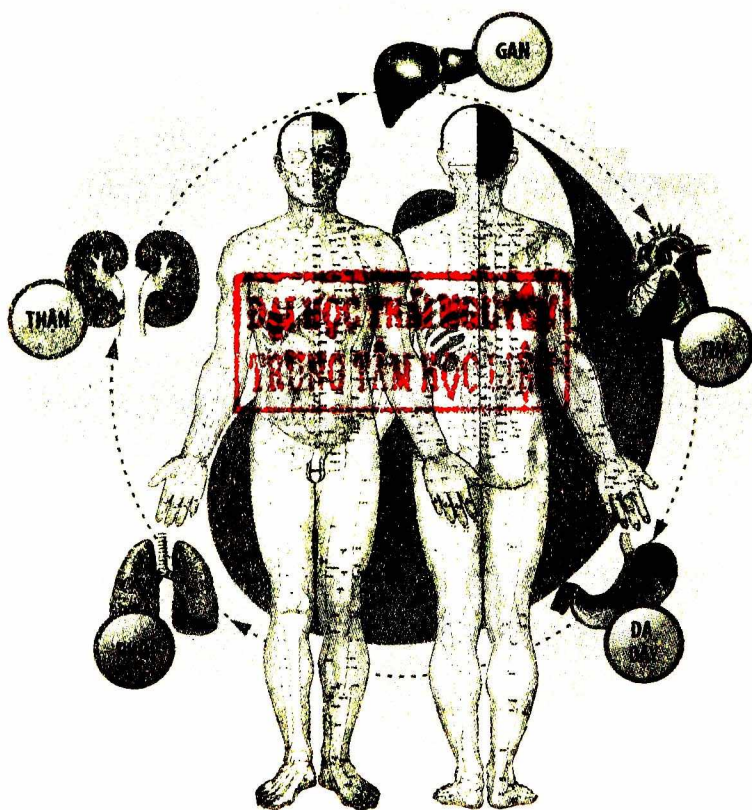
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG BÀNG

BÙI HUY



TỰ HỌC ĐÔNG Y

GIỚI THIỆU CÁC LIỆU PHÁP PHÒNG BỆNH,
TRỊ BỆNH, DƯỠNG SINH CỔ TRUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG BÀNG

LỜI NÓI ĐẦU

HỌC ĐÔNG Y THẬT ĐƠN GIẢN

Đông y là kết tinh của kinh nghiệm phòng và chữa bệnh suốt mấy nghìn năm, là một môn khoa học đặc biệt nghiên cứu về sinh mệnh. Nó có nội dung phong phú, nội hàm sâu sắc, có lý luận mang tính hệ thống, sở hữu kinh nghiệm thực tiễn phong phú và hiệu quả điều trị lâm sàng rất xuất sắc. Cùng với chất lượng cuộc sống ngày càng được nâng cao, dưỡng sinh theo Đông y cũng đã được nâng lên một tầm cao mới.

Đông y đề cao rất nhiều nguyên tắc dưỡng sinh như âm dương hòa hợp, thuận theo tự nhiên, sinh hoạt điều độ, điều hòa tạng phủ, thông suốt kinh lạc, tiết dục dưỡng tinh, ích khí điều tức, động tĩnh thích hợp..., Hải hòa cân bằng chính là tư tưởng hạt nhân của Đông y. Khi cơ thể một người đạt đến cảnh giới "âm dương cân bằng", tức cân bằng trong ngoài, đó là lúc mạnh khỏe nhất. Đông y là một liệu pháp điều trị tự nhiên không có tác dụng phụ. Ngoài phương diện dưỡng sinh, Đông y cũng có nhiều điểm độc đáo trong việc điều trị các căn bệnh mãn tính.

Cuốn sách này đã lựa chọn phương pháp đồ giải để phân tích về các lý luận Đông y, giải thích các kiến thức về âm dương ngũ hành, học thuyết tạng tượng, kinh lạc huyết vị và Đông dược học. Mỗi phần phân tích đều có kèm theo hình vẽ minh họa chi tiết, nhằm mục đích giúp cho những người chưa từng tiếp xúc với Đông y cũng có thể dễ dàng đọc hiểu.

Chương đầu tiên trong cuốn sách này giới thiệu về lý luận cơ bản của Đông y, bao gồm lịch sử Đông y và một loạt các lý luận cơ bản khác như âm dương ngũ hành, học thuyết tạng tượng, các khái niệm khí, huyết, tân dịch, thể chất, kinh lạc huyết vị, chẩn đoán bệnh bằng Đông y... Sau khi đọc xong phần này, độc giả đã nhìn chung đã hiểu được hệ thống thuật ngữ rất phong phú của Đông y. Chương thứ 2 chủ yếu giới thiệu về các loại thuốc Đông y. Từ chương thứ 3 đến chương thứ 6 sẽ giới thiệu về các phương pháp xoa bóp, giác hơi, cứu mồi ngải, cạo gió... Dựa theo những phương pháp được giới thiệu trong cuốn sách này, bạn hoàn toàn có thể tự tạo ra một SPA ngay tại nhà. Trong chương 7 sẽ giới thiệu về các phương pháp đơn giản giúp chữa bệnh đau đầu, giúp độc giả tự chữa khỏi bệnh vặt mà không phải tốn thời gian đi bệnh viện.

MỤC LỤC

Lời nói đầu: <i>Học Đông y thật đơn giản</i>	03
--	----

Đông y và bí quyết dưỡng sinh bốn mùa:

<i>Dưỡng sinh mùa xuân</i>	12-13
<i>Dưỡng sinh mùa hè</i>	14-15
<i>Dưỡng sinh mùa thu</i>	16-17
<i>Dưỡng sinh mùa đông</i>	18-19

Chương 1

BƯỚC VÀO THẾ GIỚI ĐÔNG Y

1. Đôi nét về lịch sử Đông y	22
2. Âm dương chi phối sinh mệnh	24
3. Thân thể là tấm gương của nội tạng: Học thuyết tạng tượng trong Đông y	26
4. Khí, huyết, tân dịch hợp thành cơ thể	28
5. Cơ thể khỏe mạnh được quyết định bởi thể chất	30
6. Kinh mạch là gì?	36
7. Giải thích về 14 kinh mạch	38
8. Huyệt vị và cách lấy huyệt	42

9. Tại sao chúng ta lại mắc bệnh?	46
10. Bệnh tật là cuộc chiến giữa chính khí và tà khí	48
11. Chẩn bệnh không cần máy móc: Thuật vọng chẩn trong Đông y	50
12. Ngồi, đứng, nằm có chừng mực: Những tư thế thường dùng trong điều trị Đông y	56
13. Bí quyết phòng bệnh trong Đông y	58

Chương 2

TÌM HIỂU VỀ CÁC VỊ THUỐC ĐÔNG Y

1. Từ Thần Nông nếm trăm loại cỏ đến "Bản thảo cương mục": Khởi nguồn và lịch sử phát triển của thuốc Đông y	62
2. Những vị thuốc Đông y khác nhau có cách thu hái khác nhau	64
3. Bào chế thuốc Đông y cần chú ý hỏa hẩu	66
4. Chức vị của thuốc Đông y: Quân, Thần, Tá, Sứ	68
5. Tứ khí ngũ vị trong Đông y: Thuốc Đông y có năm vị chua ngọt đắng cay mặn	70
6. Thuốc ba phần độc: Độc tính của thuốc Đông y	72
7. Cách phân biệt thuốc Đông y thật giả	74
8. Những kiêng kỵ khi dùng thuốc Đông y	76
9. Đông y rất chú trọng đến cách sắc thuốc và dùng thuốc	78
10. Những vị thuốc Đông y nên trữ sẵn trong nhà	80

Chương 3

PHƯƠNG PHÁP XOA BÓP DƯỠNG SINH

1. Phương pháp xoa bóp đơn giản dễ học	86
2. Chuẩn bị dụng cụ dùng trong xoa bóp	88
3. Những điều cần chú ý khi tiến hành xoa bóp	92
4. 16 huyệt vị có tác dụng dưỡng sinh bảo vệ sức khỏe	94
5. Phương pháp xoa bóp thư giãn lục phủ ngũ tạng	100
» Xoa bóp trợ tim an thần	100
» Xoa bóp giúp thanh phế giãn ngực	101
» Xoa bóp giúp thông gan điều khí	102
» Xoa bóp giúp thanh vị lợi tỳ	103
» Xoa bóp giúp điều bổ thận dương	104
» Xoa bóp phần bụng thanh lọc nội tạng	105

Chương 4

TỰ HỌC PHƯƠNG PHÁP GIÁC HƠI

1. Các loại ống giác hơi	108
2. Những phương pháp giác hơi thường dùng	110
3. Những vật dụng cần chuẩn bị trước khi thực hiện giác hơi	112
4. Tìm đúng vị trí áp ống giác hơi	114
5. Cách rút khí trong ống giác hơi	118
6. Nguyên lý trị bệnh của giác hơi	122
7. Giác hơi huyệt vị bảo vệ sức khỏe	124
8. Phương pháp giác hơi tăng cường sức khỏe	132

» Phương pháp giác hơi nâng cao sức sống	132
» Phương pháp giác hơi loại trừ tà khí	133
» Phương pháp giác hơi lưu thông kinh lạc	134
» Phương pháp giác hơi bồi bổ nguyên khí	135
» Phương pháp giác hơi điều bổ tinh huyết	136
» Phương pháp giác hơi kiện tỳ khai vị	137
» Phương pháp giác hơi dưỡng gan sáng mắt	138
» Phương pháp giác hơi dưỡng tâm an thần	139
» Phương pháp giác hơi cường gân tráng cốt	140
» Phương pháp giác hơi dưỡng da làm đẹp	141
9. Giác hơi phòng bệnh hiệu quả thần kỳ	142
» Giác hơi phòng bệnh tim mạch	142
» Dự phòng bệnh về hệ thống hô hấp	143
» Dự phòng bệnh ở đốt sống cổ	144
» Dự phòng bệnh đau nhức xương sống thắt lưng	145

Chương 5

PHƯƠNG PHÁP CHỮA BỆNH ĐƠN GIẢN TRONG GIA ĐÌNH: CỨU MỖI NGÁI

1. Phương pháp chế tạo ngải cứu	148
2. Giới thiệu về các liệu pháp cứu mỗi ngải thường dùng	150
3. Huyệt cấm cứu: Tuyệt đối không được cứu ở những huyệt vị này	154
4. Các dụng cụ dùng trong cứu mỗi ngải	156
5. Cứu mỗi ngải cần chú trọng đến liều lượng	158
6. Sau khi cứu cần điều dưỡng	160
7. Cảm giác khi cứu: Nhức, tê, sưng, đau	162
8. Mười huyệt cứu mỗi ngải giúp bảo vệ sức khỏe	164

»	Huyết trường thọ vô địch: Túc tam lý	164
»	Huyết ích khí bổ thận: Thần khuyết	165
»	Huyết bổ thận cố bản: Quan nguyên	166
»	Huyết kiện tỳ: Trung hoàn	167
»	Huyết bổ thận tráng dương: Mệnh môn	168
»	Huyết cường thân kiện tâm: Dũng tuyền	169
»	Huyết tĩnh não an thần: Đại chùy	170
»	Huyết thanh nhiệt giải độc: Khúc trì	171
»	Huyết sinh phát dương khí: Khí hải	172
»	Sát thủ của bệnh phụ khoa: Tam âm giao	173
9.	Tự tiến hành cứu mỗi ngày bảo vệ sức khỏe	174
»	Phương pháp cứu huyết điều hòa tỳ vị	174
»	Phương pháp cứu huyết phòng ngừa cảm mạo	175
»	Phương pháp cứu huyết dưỡng tâm an thần	176
»	Phương pháp cứu huyết thông suốt tinh thần	177
»	Phương pháp cứu huyết kiện não ích trí	178
»	Phương pháp cứu huyết bổ thận cường thân	179
»	Phương pháp cứu huyết giúp sáng mắt bảo vệ sức khỏe	180
»	Phương pháp cứu huyết bảo vệ sức khỏe cho trẻ nhỏ	181
»	Phương pháp cứu huyết bảo vệ sức khỏe cho người thành niên	182
»	Phương pháp cứu huyết bảo vệ sức khỏe cho người trung lão niên	183

Chương 6

BÍ QUYẾT DƯỠNG SINH TRUYỀN THỐNG: CẠO GIÓ

1.	Nên dùng dụng cụ gì để cạo gió	186
2.	Những bệnh thích hợp và không thích hợp với liệu pháp cạo gió	187