

Bác sĩ NGUYỄN MẠNH PHÁT

XOA BÓP

TĂNG CƯỜNG
SỨC KHỎE
PHÒNG BỆNH VÀ
CHỮA BỆNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI

NHÀ XUẤT BẢN THẺ DỤC THỂ THAO

Trụ sở : 7 Trịnh Hoài Đức, Hà Nội

Dãy nói : 56155

Chi nhánh : 48 Nguyễn Đình Chiểu
TP. Hồ Chí Minh — Dây nói : 98378

TÌM ĐỌC

- * Tự kiểm tra sức khỏe trong tập luyện
- * Chạy và sức khỏe
- * Tập theo sức khỏe — Tập theo ý muốn (in lần thứ hai)
- * Những bài tập với tạ đôi
- * Thiên nhiên, nguồn sức khỏe vô tận
- * Sự sống lâu tích cực
- * Nói chuyện sức khỏe

GIÁ : 0,70 đ

Vgs Hân / 2600 đ

Bác sĩ NGUYỄN MẠNH PHÁT

XOA BÓP

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE
PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
1978

XOA BÓP

TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE PHÒNG BỆNH và CHỮA BỆNH

Nhà xuất bản Thể Dục Thể Thao

Trụ sở : 7, Trịnh Hoài Đức — Hà Nội.

Dây nói : 56155

Chi nhánh : 48 Nguyễn Đình Chiểu

T.P. Hồ Chí Minh — Dây nói 98378

Biên tập : TRẦN LÂM

Trình bày bìa : HỒNG LINH

Minh họa nội dung : MẠNH QUỲNH

Sửa bài in : LÂM BỒN

In 18 300 cuốn, khổ 12x19 tại
Công Ty Hợp Doanh in số 2,
Phân xưởng 2, 92b, Lê Lai
Thành phố Hồ Chí Minh. Số in.
1152/PPI/4696. Số xuất bản 14B/
TĐTT/78. Xong ngày 10-12-1978.
Gửi lưu chiều tháng 12 năm 1978.

MỤC LỤC

	trang
Lời nói đầu	3
CHƯƠNG 1 Lịch sử môn xoa bóp	7
CHƯƠNG 2 Cơ sở sinh lý của môn xoa bóp	12
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với hệ thần kinh	13
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với da	15
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với các công năng nội tiết	18
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với hệ hô hấp, tuần hoàn	20
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với hệ tiêu hóa	23
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với hệ cơ	24
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với dịch gian bào	27
Ảnh hưởng của xoa bóp đối với các khớp xương, dây chằng	28
Xoa bóp theo quan điểm đông y	29
CHƯƠNG 3 Kỹ thuật xoa bóp	34
Những điều chú ý trước khi thực hành xoa bóp	35
Các phương pháp xoa bóp cơ bản	37
CHƯƠNG 4 Xoa bóp trên những tổ chức khác nhau của cơ thể	54
Xoa bóp chi trên	56
Xoa bóp chi dưới	66
Xoa bóp ở vùng lưng	77
Xoa bóp ở vùng ngực	83
Xoa bóp ở vùng bụng	84
CHƯƠNG 5 Tự xoa bóp	87
Tự xoa bóp chi dưới	89
Tự xoa bóp cơ mông và vùng thắt lưng	95

Tự xoa bóp cổ, đầu và mặt	97
Tự xoa bóp ngực và bụng	99
Tự xoa bóp từ bàn tay đến khớp vai	102

CHƯƠNG 6 Xoa bóp chữa một số bệnh thông thường 107

Nội khoa :

Xoa bóp chữa bệnh cảm cúm	107
Xoa bóp chữa thần kinh suy nhược	110
Xoa bóp chữa bệnh huyết áp cao	114
Xoa bóp chữa mất ngủ	117
Xoa bóp chữa bệnh loét dạ dày	120
Xoa bóp chữa bệnh viêm đại tràng	125
Xoa bóp chữa táo bón	126
Xoa bóp chữa bệnh đau dây thần kinh chi dưới	129
Xoa bóp chữa liệt nửa mặt	130
Xoa bóp chữa bệnh thấp khớp	133

Phụ khoa :

Xoa bóp chữa chứng bạch đới (khi hư)	139
Xoa bóp chữa thống kinh	143
Xoa bóp chữa bế kinh	145
Những thương tổn ở da	146
Những nếp nhăn	148

Ngoại khoa :

Tổn thương ở phần mềm	149
Đau các khớp chi trên, chi dưới	150
Đau lưng	157
Vẹo cổ	158

Kết luận

160

Phụ lục :

Những huyết thường dùng	161
Tài liệu tham khảo	172

LỜI NÓI ĐẦU

Xoa bóp có từ lâu đời, khi mà con người còn chưa biết dùng đến thuốc. Trải qua nhiều thời đại, nhờ dựa trên cơ sở khoa học mà dần dần xoa bóp đã trở thành một trong những phương tiện riêng biệt có tác dụng tích cực trong việc bảo vệ và tăng cường sức khỏe con người.

Cũng như các phương tiện khác, hiện nay môn xoa bóp còn được áp dụng rộng rãi trong việc chữa bệnh ở nhiều nước trên thế giới.

Tại sao xoa bóp lại có khả năng lớn lao như thế ? Các nhà y học phương Tây cho rằng xoa bóp làm cho huyết quản co giãn, đưa một lượng máu khá lớn chuyển vận từ nội tạng ra da và lại làm cho lượng máu ấy chuyển vận từ da vào nội tạng. Sự chuyển vận này giúp cho tuần hoàn máu trong cơ thể lưu thông dễ dàng, tạo điều kiện tốt cho quá trình "thay cũ đổi mới" trong các tế bào, tăng cường sự dinh dưỡng toàn thân, do đó mà tăng cường sức mạnh của cơ thể. Còn các nhà y học phương Đông thì cho rằng trong cơ thể con người ngoài huyết (máu) dùng để nuôi cơ thể còn có một yếu tố nữa cực kỳ quan trọng đối

với sinh mệnh của con người, đó là khí. Khí chủ yếu là do sự hoạt động của các tạng phủ sản sinh ra. Khí cũng huyết lưu thông khắp cơ thể, có đường lối nhất định, có thời gian nhất định và có chu kỳ nhất định. Hết lại bắt đầu như vòng không nghỉ, xuất, nhập, thăng, giáng, khí dẫn huyết hành, nuôi các bộ phận trong cơ thể bảo toàn sinh mệnh. Mất sự lưu thông đó con người sẽ ốm đau và muốn trở lại bình thường là phải tìm các biện pháp thích hợp để khôi phục lại sự lưu thông của khí huyết. Một trong những biện pháp tốt nhất để thực hiện mục đích làm cho khí huyết lưu thông điều hòa đó là xoa bóp.

Xem như vậy ta đủ thấy những nhận định của các nhà y học phương Đông và phương Tây đều giống nhau về tác dụng của xoa bóp ứng dụng vào việc bảo vệ sức khỏe, phòng bệnh và chữa bệnh. Do đó nhìn chung các động tác xoa bóp đều rất giống nhau, ví dụ muốn làm cho một khớp xương bớt sưng đau, người ta dùng các ngón tay xoa vuốt nhẹ nhàng quanh khớp nhiều lần, phương Đông gọi là **một thủ** phương Tây gọi là **vuốt** (*effleurage*). Muốn làm cho cơ bắp sau lưng bớt căng thẳng, thường dùng phương pháp **gõ** hay **chém**, phương Đông gọi là **phá, phách**, phương Tây gọi là **chéma** (*hachure*). Và còn biết bao nhiêu động tác khác cũng đều giống nhau như thế, chỉ có khác nhau về tên gọi.

Trong những năm trước đây, chúng tôi có cho xuất bản cuốn "Bảo vệ sức khỏe bằng xoa bóp" (Bảo kiện an ma) của Cốc Đại Phong. Cuốn sách đã được nhiều bạn đọc

học nghề và áp dụng. Tuy nhiên về nội dung vẫn có nhiều hạn chế, nhất là những phân tích khoa học về cơ sở sinh lý của xoa bóp, các phương pháp xoa bóp cơ bản, cách thức xoa bóp trên những tổ chức khác nhau, phương pháp tự xoa bóp... Để khắc phục những nhược điểm trên, chúng tôi xuất bản cuốn • XOA BÓP TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE, PHÒNG BỆNH VÀ CHỮA BỆNH • nhằm giúp bạn đọc có những hiểu biết khoa học về xoa bóp để trên cơ sở đó có thể vận dụng xoa bóp một cách khoa học trên cơ thể mình, đồng thời chọn lọc một số phương pháp để chữa một số bệnh bằng xoa bóp.

Chúng tôi thành thực mong rằng sau khi đọc và làm theo sách, các bạn sẽ chỉ dẫn cho những điều còn thiếu sót để cho lần in sau được rõ ràng và đầy đủ hơn, góp phần đây mạnh thêm việc lấy xoa bóp làm một phương tiện để bảo vệ và tăng cường sức khỏe một cách tích cực.

NHÀ XUẤT BẢN