

# Trị vọp bẻ

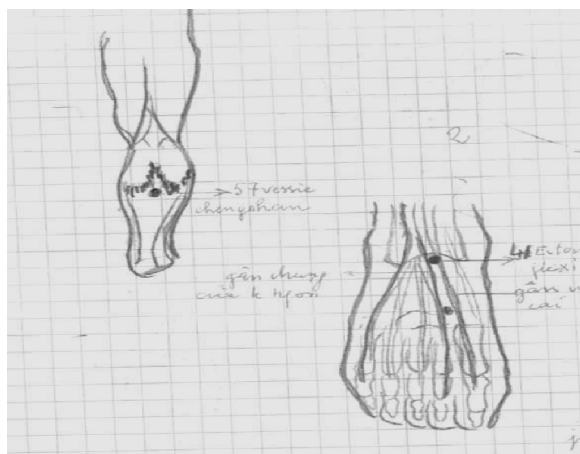
Nguyễn Thái Hai

Những bậc cao niên thường bị vọp bẻ, các trung niên làm việc nhiều ngoài trời ra mồ hôi nhiều bị mất nước cũng bị vọp bẻ. Từ khi bị stroke tôi thường bị vọp bẻ và dùng phương pháp sau đây, thấy rất hiệu quả và dễ thực hiện, do một chị bạn ở Đức dạy khí công chỉ và cho tôi bản vẽ ghi vị trí các huyệt bằng viết bi đỏ nên không được rõ. Chị đã qua đời vài năm nên không thể có hình rõ hơn. Tôi ghi lại bút tích của chị như dưới đây.

## Trị vọp bẻ.

Huyệt "chenshan" Thừa Sơn BL-57 thuộc Bàng Quang Kinh, nằm ở bắp chuối giữa hai bắp thịt trong và ngoài (hình vẽ bên trái).

Huyệt "chien-hsi" Giải Khê ST-41 thuộc Vị



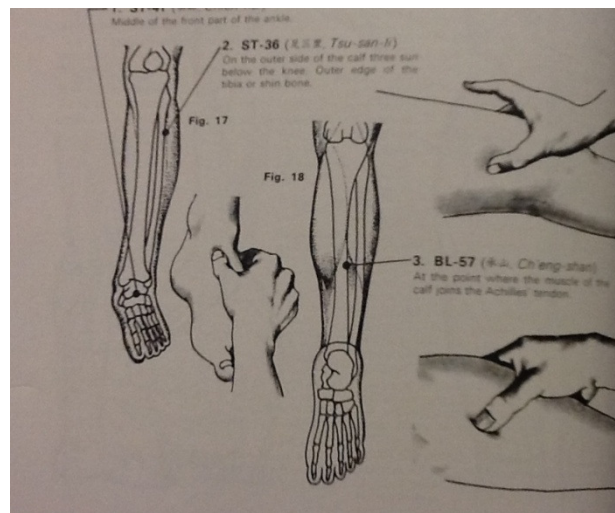
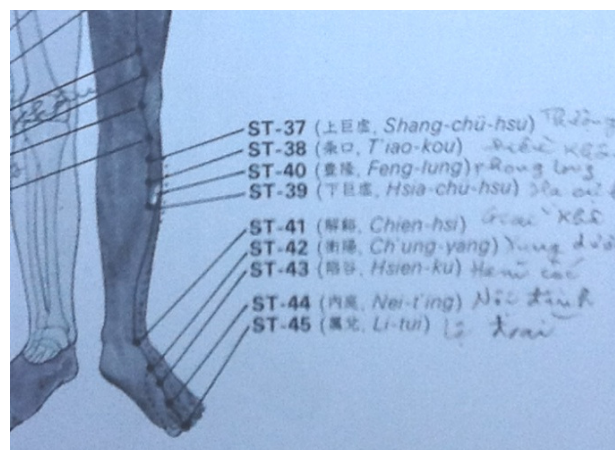
Kinh, nằm ở cườm chân, giữa 2 đường gân của ngón cái và gân chung của cả bốn ngón (hình vẽ bên mặt)

Bấm cùng lúc cả 2 huyệt, nhưng cần bấm lên bấm xuống huyệt 57 nhiều lần, chỉ chừng 1 phút là hết, sau đó bóp đều bắp chuối chân.

Xin các độc giả vui lòng phổ biến rộng rãi để mọi người đều biết và áp dụng. Tôi chỉ cần co chân lên và bấm huyệt, đã áp dụng nhiều lần và rất hiệu quả.

Khi viết bài này định gửi cho LTCC thì mới biết là tôi đã bấm sai huyệt 41. Nhưng từ khi chữa bệnh lú lẫn với thuốc Nameda va anoxa thì không bị vọp bẻ nữa không thể kiểm chứng được.

Xin thêm hai hình chụp trong sách bên dưới với vị trí rõ ràng của 2 huyệt BL-57 và ST-41. Nhìn hình này tôi mới biết là huyệt tôi bấm là huyệt ST-39, một may mắn là ST-39 và ST-41 cùng trên một kinh mạch.



ST 41 là Huyệt Giải Khê thuộc Vị Kinh (Túc Dương Minh Vị, Stomach Meridian)  
BL 57 là Huyệt Thừa Sơn thuộc Bàng Quang Kinh (Túc Thái Dương Bàng Quang Kinh, Bladder Meridian)  
Các huyệt này có tên Hán Việt như đã ghi theo sách Đông Y về Huyệt đạo.