

Xoa bóp bảo vệ mắt, phòng tránh cận thị

26/05/2009 9:18 am

Xoa bóp bảo vệ mắt là trình tự thao tác da trên học thuyết kinh lạc và lý luận xoa bóp của ông y, nghệ thuật kết hợp vị trí đặc trưng lưu.

Thông qua việc xoa bóp các huyết, cơ và da xung quanh mắt mà kích thích như các dây thần kinh thị giác, tăng cường tuần hoàn máu trong cơ mắt, cải thiện dinh dưỡng thần kinh thị giác, loại trừ sự sung huyết quá mức ở não và trong cơ mắt, phân phối lại máu, khiến các cơ yếu ớt trong mắt loại trừ những sản phẩm trao đổi tích tụ quá mức bên trong mắt, làm cho mắt sáng hơn, loại bỏ những tật khúc xạ, phòng ngừa tật cận thị. Cách làm cụ thể như sau:

- *Tinh to:* hai mắt nhắm lại mắt cách tự nhiên, buông lỏng các cơ toàn thân.

- *Xoa nh huyết Nhãn minh:* dùng mép ngoài của hai ngón tay cái nắm lấy huyết Tinh minh hai bên góc mi, cách khoé mắt trong nửa phân, day nửa góc mi, day xung trục day lên sau.

- *Xoa huyệt trên cao mắt:* dùng hai ngón tay cái xoa như hai huyệt trên cao mắt từ u lông mày ra phía uôi lông mày, trong khi các ngón còn lại thành hình cánh cung trên trán. Vùng xoa không cần rộng.

- *Xoa vùng huyết Thái dương và day nh xung quanh mắt:* Vùng huyết thái dương nằm giữa khoé ngoài của mắt và uôi lông mày, dịch ra phía sau chừng 3,5cm. Dùng 2 ngón cái nắm lấy hai huyệt Thái dương hai bên, hai ngón giữa của hai ngón tay day day huyệt trên và huyệt dưới của mắt. Huyệt trên từ u lông mày xuống uôi lông mày, huyệt dưới khoé trong ra khoé ngoài, xoa day trên trục đi sau.

- *Day nửa hai bên góc mi:* dùng ngón cái hoặc ngón tay day nửa góc mi từ trên xuống dưới, sau đó từ dưới lên trên.

- *Day nh huyết T bích:* huyệt T bích nằm ở chỗ lõm bên dưới xương cơ mắt dưới. Khi nhắm không nên nhắm ngón tay. Từ u hai ngón cái chỗ lõm dưới xương mi (hai tay bắt chéo sang hai bên), rồi dùng ngón giữa day nh vùng huyết T bích.

- *Day nh huyết Phong trì:* huyệt Phong trì nằm ở chỗ lõm sau gáy. Khi day nh dùng hai ngón cái hoặc ngón giữa cùng day.

- *Ra mắt khô:* cụp 4 ngón tay mi bên, bắt đầu từ hai bên cánh mi và lên dọc theo sống mi, nhắm thì to sang hai bên thái dương mà vút xung.

- *Nhìn ra phía xa.* nhắm hai mắt nhìn ra thật xa.

- *nhắm mắt.* Nhắm mắt, dùng các ngón tay nắm lấy mắt rồi thả ra, làm nhiều lần vì tiết tiết tu dưỡng như nhàn.

Toàn bộ thao tác trên thực hiện trong 8 phút. Mỗi ngày nên làm 2 lần, vào buổi sáng và buổi chiều, kiên trì vào giờ nghỉ ngơi, chú ý nghỉ ngơi khi mắt học mắt bệnh.