

Huyệt Túc tam lý trong Y học cổ truyền phương Đông rất được coi trọng vì có khả năng nâng cao sức khỏe một cách toàn diện. Huyệt này được dùng như liệu 'doping' an toàn dành cho các vận động viên khi cần có sức bền, sức bền, sức dẻo dai...

Cũng như một tâm lý ổn định. Huyệt Túc tam lý thường được dùng trong chữa các bệnh về đường tiêu hóa và một số bệnh toàn thân như liệt nửa người, thấp khớp, viêm đa khớp dạng thấp, đái tháo đường, suy nhược, thiếu máu, huyết áp cao, đau lưng, vàng da, đau kinh, bệnh sinh dục tiểu niếu, thận kinh suy nhược...

Vị trí huyệt nằm ở dẹt đùi, cách hõm dẹt ngoài xương bánh chè ba khoát ngón tay (ngang một bàn tay) và cách bờ xương ống chân một khoát ngón tay (khoảng 1,8 cm). Có hai cách: cườ (làm nóng) và bấm huyệt Túc tam lý:

- Cườ bằng điếu ngói: Ngói cườ khô tán vụn, dùng giấy bọc cuộn thành điếu ngói bằng ngón tay. Khi cườ thì châm lửa hút trên huyệt từ 3 đến 5 phút cho đến khi vùng huyệt và toàn thân nóng ấm là được.

- Cườ bằng gừng, tỏi: gừng tươi hoặc tỏi thái lát mỏng đặt lên huyệt, dùng một nắm nhỏ ngói nhưng, ấn ép thành hình quả núi trên lát gừng hoặc lát tỏi rồi châm lửa cho cháy dần. Chú ý: Nếu không có ngói thì dùng tấm ba nén hoặc tấm, chườm lửa để cườ cũng được. Thường khi cườ không nên đốt, (nhưng cũng có quan điểm cho rằng có tác dụng chữa bệnh thì nên gây bỏng). Nên cườ huyệt Túc tam lý ở cả hai bên. Cách bấm huyệt: Dùng đùi ngón tay cái bấm mạnh và vuông góc vào huyệt để tạo tác dụng tê đi. Mỗi ngày có thể day bấm 3 đến 5 phút. Khi bấm tạo cảm giác căng tê tê huyệt và là dấu hiệu cườ. Nên bấm huyệt Túc tam lý ở cả hai bên trước và ngay sau khi thi đấu, luyện tập. Phương pháp này rất hữu dụng với người có thể hàn. Nhưng người tập thể thao nên giữ một thời gian cườ hoặc chườm huyệt.

Bác sĩ Quách Tuấn Vinh, Khoa Học và Đời Sống