

Vị tác động thông kinh hoạt lạc, thúc đẩy lưu thông khí huyết ở vùng mắt, cải thiện tình trạng thiếu dinh dưỡng của thần kinh thị giác và võng mạc, phòng ngừa pháp xoa bóp của y học cổ truyền giúp cải thiện tình trạng mắt của người bệnh. Nên tiến hành đều đặn, mỗi ngày 2 lần sáng và tối.

- Day huyết Tồn trúc: Vị trí huyết: chòm lõm dưới lông mày. Dùng hai ngón tay day đều ng thỉ hai bên mắt nhắm đều đặn nh, chòm rãi trong vòng nửa phút sao cho có cảm giác căng tức là được.

- Day huyết Tĩnh minh: Vị trí huyết: ở trong khoé mắt trong 0,1 tấc. Người bệnh nhắm mắt, dùng hai ngón tay trái day hai huyết Tĩnh minh trong nửa phút sao cho dứt cảm giác căng tức là được.

- Day huyết Tỳ bạch: Vị trí huyết: ở thòng con người xuống 1 tấc. Dùng hai ngón tay trái day đều ng thỉ hai huyết tỳ nh đều đặn nh trong nửa phút sao cho dứt cảm giác căng tức là được.

- Day nhãn cầu: người bệnh nhắm mắt, dứt ngón tay trái lên mí mắt, day nh nhãn cầu 10 lần.

- Day huyết Thái dương: Vị trí huyết: ở đuôi mắt đo ngang ra phía sau mắt tấc. Dùng hai ngón cái hoặc hai ngón tay day đều ng thỉ hai huyết thái dương nửa phút trong nửa phút dứt cảm giác căng tức.

- Xoa vòng quanh mắt: Dùng hai ngón tay và giữa để chéo nhau, bắt đầu từ hai phía cánh mũi men theo hai phía sống mũi đẩy ngón cái lên trán, sau đó thu theo trán kéo xuống huyết thái dương rồi trở về chỗ cũ. Hoặc dùng ngón tay cái bắt đầu từ dưới trong lông mày men theo phần trên mắt tiến ra đuôi mắt, rồi lại tiến khoé mắt trong kéo ra đuôi mắt, làm như vậy 50 lần.

- Day huyết Phong trì: Vị trí huyết: ở trong góc lõm do đáy hộp sọ và bên ngoài khe cổ phía sau cổ (cổ thang) tở nên, mỗi bên mắt huyết. Dùng ngón tay trái ch hai bên day đều ng thỉ hai huyết vị trí huyết tở ng đứt nh đứt tở cảm giác căng tức.

Thầy cĩ Xuân Mai, Khoa hĩc và Đĩi sĩng