

Xoa bóp, bấm huyệt phòng trừ chuột rút

Tác Giả: Lßng y Chu Văn Tißn

Thứ Năm, 10 Tháng 11 Năm 2011 22:54

Kß tiếp bấm huyệt thái khß (ở chß lõm giữa ngón cái và ngón trßng) và bấm trong gân gót) huyệt hßi (dußi thßng chân tß ngón cái và ngón trßng) đo lên mặt đốt ngón tay vào phía trong đùi hai đốt) và huyệt khí hßi (rßn thßng xuống 3cm) mỗi huyệt bấm từ 1 - 3 phút để chữa chuột rút. Phụ nữ có thai không bấm hai huyệt hßi và khí hßi.

Lßng y Chu Văn Tißn