

Xoa bóp giảm stress cho người bệnh tăng huyết áp

Stress không chỉ là phản ứng của cơ thể trước những thách thức mang tính thể chất, tâm lý mà còn là những phản ứng thuộc về hành vi, tinh thần, tình cảm. Có nhiều phương pháp không dùng thuốc (châm cứu, massage, bấm huyệt, dưỡng sinh) để giảm stress cho người bệnh tăng huyết áp, một số động tác xoa bóp được BS. Trần Tuấn Anh, Viện y dược học dân tộc TP.HCM hướng dẫn sau đây có tác dụng rất tốt.

Xoa mặt và đầu

- Chuẩn bị: 2 tay chắp lại rất mạnh rồi lăn tròn bàn tay, chung quanh cái trục 2 cẳng tay giao nhau. Xong, xát hai bàn tay vào nhau cho mạnh và nhanh cho hai bàn tay thật nóng.

- Động tác: đầu ngửa về phía sau, 2 tay đặt dưới cằm áp vào mặt, xoa mặt từ dưới lên đến đỉnh đầu, đồng thời đầu dần dần cúi xuống ót, đầu ngửa hẳn về phía sau, 2 tay xoa hai bên cổ và áp vào cằm. Tiếp tục xoa lại như trước, từ 10 - 20 lần. Thở tự nhiên. Cách này giúp cho khớp cổ tay khỏe lên và dẻo dai, bớt nhức mỏi.

Xoa hai loa tai

- Chuẩn bị: 2 loa tai có những huyệt châm để trị nhiều bệnh của toàn cơ thể, vậy việc xoa 2 loa tai rất cần thiết để điều hòa trong cơ thể, phòng bệnh và trị bệnh. Để 2 tay úp vào 2 bên má trước loa tai.

- Động tác: xoa bàn tay về phía sau áp vào loa tai, khi bàn tay qua khỏi loa tai rồi thì xoa trở lại áp vào loa tai cho đến má. Xoa từ 10 - 20 lần cho ấm cả loa tai. Thở tự nhiên.

Xoa xoang

- Chuẩn bị: dùng 2 ngón tay trỏ và giữa của 2 bàn tay đặt lên phía trong chân mày.

- Động tác: xoa vòng tròn từ phía trong mày ra phía ngoài rồi xuống dưới gò má, vò mũi, đi lên phía trong mày và tiếp tục 10 - 20 lần, xoa các vòng có xoang xương hàm trên và xoang trán, xoa vòng ngược lại 10 - 20 lần. Cách xoa này giúp phòng và chữa bệnh viêm xoang.

Xoa mắt

- Chuẩn bị: nhắm mắt lại và đặt 2 ngón tay giữa lên 2 mắt.

- Động tác: xoa mi mắt trong vòng hồ mắt vừa sức chịu đựng của mắt, xoa mỗi chiều 10 - 20 lần.

- Tác dụng: đề phòng và chữa bệnh mắt: viêm mắt, các bệnh già về mắt.

Xoa mũi

Gồm 5 động tác:

- Dùng 2 ngón trỏ và giữa xoa mũi từ dưới lên và từ trên xuống cho ấm đều, đồng thời thở vô - ra cho mạnh từ 10 - 20 lần.

- Để ngón tay chỏm giáp giới giữa xương mũi và xương sụn mũi, day huyết từ 10 - 20 lần.

- Dùng ngón tay trỏ bên này áp vào cánh mũi bên kia, xoa mạnh 10 - 20 lần.

- Dùng 2 ngón tay trỏ ấn mạnh vào huyết nghinh hương (ngoài cánh mũi, trên nếp má - môi) và day huyết ấy 10 - 20 lần.

- Vuốt để lỗ mũi và bẻ đầu mũi qua lại.

Bài tập này làm ấm mũi và chữa các bệnh ở mũi.

Xoa miệng

- Chuẩn bị: xoa miệng để làm cho các cơ miệng, môi, má, cơ nhai, cổ, họng được tăng cường hoạt động, giúp gương mặt tươi vui, lạc quan, chống buồn rầu, bi quan... Muốn được vậy, điều cần thiết là phải làm căng lên phía các cơ miệng, má, cổ, cơ da trước khi xoa thì mới có thể đổi trạng thái của mặt từ bình thường trở thành vui tươi.

- Động tác: dùng bàn tay bên này xoa miệng và má bên kia, từ miệng đến tai và từ tai đến miệng từ 10 - 20 lần rồi đổi bên.

Xoa cổ

- Chuẩn bị: căng các cơ như trên, uốn cổ và mặt ngó lên trời, 1 bàn tay xò ra, ngón cái một bên, 4 ngón kia một bên, đặt lên cổ.

- Động tác: xoa lên xoa xuống từ ngực đến cằm và từ cằm đến ngực cho ấm đều; làm từ 10 - 20 lần. Đổi tay và xoa như trên. Tác dụng: phòng và trị viêm họng, trị ho. Chỗ lõm trên xương ức là huyết thiên đột, có thể bấm thêm và day huyết này.

Xoa vùng bả vai dưới tới ngực

Bàn tay một bên luôn dưới nách ra tới bả vai sau, từ bả vai xoa mạnh rồi kéo qua tới vùng ngực. Thay phiên nhau xoa từ vai tới ngực từ 10 - 20 lần. Thở tự nhiên. Lấy tay bên này luôn dưới nách qua bên kia tới tận phía sau lưng; đầu, thân mình cũng quay hẳn sang phía ấy rồi vuốt ngang qua vùng ngực đến bên này, đồng thời đầu, thân mình cũng quay theo đến cực độ về hướng đó, cổ và mắt cố gắng ngó cực độ phía sau lưng.

Đổi tay và cùng làm động tác như vậy, dần dần từ trên ngực hạ thấp từng mức đến bụng dưới, mỗi chỗ từ 5 - 10 lần. Cuối cùng vuốt bụng từ dưới lên trên 5 - 10 lần. Thở tự nhiên.

Xoa chi trên, phía ngoài và trong

Xoa phía ngoài vùng vai, vùng cánh tay, cẳng tay và bàn tay, trong lúc bàn tay để úp, xong lật ngửa bàn tay, tiếp tục xoa phía trong từ bàn tay lên cẳng tay, cánh tay, vai độ 10 - 20 lần rồi đổi tay xoa bên kia. Thở tự nhiên.

Xoa chi dưới, phía trên và dưới

Hai tay để lên 4 bên đùi, xoa từ trên xuống dưới của phía trước đùi và cẳng chân tới mắt cá, trong lúc chân dần dần giơ cao.

Hai tay vòng ra phía sau cổ chân, tiếp tục xoa phía sau từ dưới lên tới đùi, trong lúc chân từ từ hạ xuống. Tay trong vòng lên phía trên đùi, tay ngoài vòng ra phía sau, xoa vùng mông để rồi vòng lên phía trên cùng với bàn tay trong tiếp tục xoa như trên từ 10 - 20 lần. Bên kia cũng xoa như thế. Thở tự nhiên.