

# Cách bấm huyệt trị đau nửa đầu tại nhà hiệu quả

11:30 13/04/2022

## Bấm huyệt trị đau nửa đầu

Hiện nay, có rất nhiều phương pháp trị đau nửa đầu hiệu quả, nhưng bấm huyệt là sự lựa chọn an toàn, không gây ra tác dụng phụ được nhiều người áp dụng nhất.

### Xem thêm:

- [đau đầu](#)
- [cách chữa đau đầu bằng tỏi](#)
- [cách chữa đau đầu bằng ngải cứu](#)
- [cách chữa đau đầu bằng gừng](#)
- [thuốc otiv có tốt không](#)
- [thuốc bổ não otiv](#)
- [cách bấm huyệt chữa đau đầu](#)
- [cách chữa đau đầu](#)
- [bài thuốc nam chữa đau đầu](#)
- [bài tập yoga chữa đau đầu](#)
- [cách chữa đau đầu tại nhà hiệu quả](#)
- [đau đầu nên ăn gì](#)

- [đau đầu nên uống gì](#)
- [chữa đau đầu bằng lá đinh lăng](#)
- [thuốc trị đau đầu](#)
- [châm cứu chữa đau đầu](#)

## **Bấm huyệt là gì?**

Bấm huyệt còn được gọi là liệu pháp vùng, liệu pháp này sử dụng tay ấn để tạo lực lên những điểm nằm trên da, cơ, chỗ lõm các đầu xương khớp trên cơ thể có liên quan đến các kinh lạc, nơi ra vào của khí. Nó dựa trên khái niệm về năng lượng sống chảy qua các "kinh mạch" trong cơ thể, từ đó có thể loại bỏ năng lượng tiêu cực và cân bằng năng lượng trong cơ thể.

Ngoài ra, phương pháp này còn giúp bạn tăng tuần hoàn máu đến não, khai thông khí huyết, giải phóng áp lực chèn ép lên các dây thần kinh cổ, vai, gáy và tiết ra những hormone giúp thư giãn đầu óc, giảm đau nửa đầu hiệu quả như endorphin.

Liệu pháp điều trị này thường rất an toàn và không gây ra nhiều rủi ro hoặc tác dụng phụ do không có sự can thiệp của thuốc hoặc các dụng cụ y khoa. Vì vậy, bấm huyệt là một lựa chọn tốt để giúp bạn giảm đau và thư giãn tinh thần.

## **Cách bấm huyệt trị đau nửa đầu hiệu quả**

Theo nhiều nghiên cứu từ xưa đến nay, các huyệt đạo sau đây có khả năng làm giảm các chứng đau nửa đầu nhanh chóng và hiệu

quả.

- **Huyệt Nghinh Hương**

- **Công dụng:** giảm các cơn đau nửa đầu, đau xoang.

- **Vị trí:** Huyệt Nghinh Hương, còn có tên là huyệt LI 20. Huyệt này nằm bên ngoài cánh mũi, gần cuối xương gò má.

- **Thực hiện:** Ấn sâu, mạnh và đều đặn. Thực hiện trong 1 phút.

- **Huyệt Phong Trì**

- **Công dụng:** trị đau nửa đầu

- **Vị trí:** Huyệt Phong Trì còn có tên gọi là huyệt GB20, huyệt này nằm ở hai chỗ lõm ở hai bên cổ và đáy sọ.

- **Thực hiện:** Bạn có thể luồn các ngón tay, nhẹ nhàng dùng hai bàn tay ôm lấy phần sau đầu và đặt hai ngón tay cái vào hai chỗ lõm ở đáy sọ. Dùng hai ngón tay cái day huyệt với lực ấn sâu và mạnh. Ấn 4-5 giây. Nếu biết vị trí của hai chỗ lõm, bạn có thể thử day bằng ngón trỏ hoặc ngón giữa, hoặc dùng các khớp đốt ngón tay để day, day và ấn huyệt này trong 3 phút. Thả lỏng cơ thể và hít thở sâu khi day huyệt.

- **Huyệt Phong Phủ**

- **Công dụng:** giảm đau nửa đầu, cứng cổ, căng thẳng thần kinh

- **Vị trí:** Huyệt Phong Phủ còn gọi là huyệt GV16, huyệt này nằm ở giữa gáy, dưới sọ
- **Thực hiện:** Ấn sâu và mạnh vào huyệt này ít nhất 1 phút.
- **Huyệt Hợp Cốc**
- **Công dụng:** giảm đau, nhức nửa đầu hiệu quả
- **Vị trí:** Huyệt Hợp Cốc còn được gọi là huyệt L14, huyệt này nằm giữa ngón cái và ngón trỏ
- **Thực hiện:** Dùng tay trái ấn huyệt Hợp Cốc trái và ngược lại, sau đó dùng lực ấn sâu và chắc để ấn các huyệt này ít nhất 1 phút.
- **Huyệt Toàn Trúc**

**Công dụng:** giảm đau nhức nửa đầu viêm xoang hoặc do làm việc căng thẳng

**Vị trí:** Huyệt Toàn Trúc, còn gọi là huyệt Minh Quang hoặc B2, huyệt này nằm tại góc trong của hai mắt, ngay bên trên mí mắt và trên xương quanh mắt.

### **Thực hiện:**

- Dùng đầu hai ngón tay trỏ cùng lúc ấn vào cả hai huyệt trong 1 phút.
- Bạn có thể ấn từng bên một nếu muốn. Chỉ cần bạn đảm bảo ấn mỗi bên 1 phút.
- Thực hiện 3 lần mỗi ngày để đạt được hiệu quả tốt nhất.

- **Huyệt Ấn Đường**
- **Công dụng:** giảm cơn đau đầu hoặc đau nửa đầu do sốt, viêm xoang gây ra cũng như giải tỏa được các áp lực chèn ép lên dây thần kinh.
- **Vị trí:** Huyệt Ấn Đường còn gọi là huyệt GV 24.5, huyệt này nằm giữa hai chân mày, tại điểm sống mũi tiếp giáp với trán.
- **Thực hiện:** Ấn chặt nhưng nhẹ nhàng lên huyệt này trong 1 phút. Bạn có thể chỉ cần ấn hoặc dây tròn, chú ý xem kiểu nào có hiệu quả hơn.
- **Huyệt Thiên Trụ**
- **Công dụng:** giảm các cơn đau nửa đầu do căng thẳng, mệt mỏi, căng cơ vùng cổ, giảm đau mắt, tai và nghẹt mũi.
- **Vị trí:** Hai huyệt này nằm ngay sau gáy, ngay đáy hộp sọ và giữa hai cơ cổ dọc.
- **Thực hiện:** Bấm hai huyệt cùng 1 lúc. Tạo lực ấn hướng lên trên trong 10 giây. Thực hiện ngày 3 lần để đạt hiệu quả tốt nhất.
- **Huyệt Thái Xung**
- **Công dụng:** giảm đau nửa đầu ở phía trước và lan đến đỉnh đầu, giảm chóng mặt, mờ mắt, đỏ mắt hoặc kích ứng mắt, hạ huyết áp, hỗ trợ điều trị bệnh lý về gan.
- **Vị trí:** huyệt này nằm ở trên mu bàn chân, chỗ hõm từ khe giữa ngón chân cái và ngón chân thứ hai đi lên khoảng 3 khoát ngón tay.

- **Thực hiện:** Dùng ngón tay cái ấn vào huyệt này với lực vừa phải, giữ trong khoảng 4 phút cho đến khi thấy huyệt đau nhẹ thì ngừng, day nhẹ 30 giây và tiếp tục ấn lại. Lặp lại chừng 3-4 lần, tổng thời gian bấm huyệt khoảng 15-20 phút.
- **Huyệt Túc Lâm Khấp**
- **Công dụng:** điều trị đau nửa đầu, đau đầu vùng chẩm hoặc đau đầu vùng bên.
- **Vị trí:** Huyệt Túc Lâm Khấp nằm ở phần lõm phía trước khớp xương bàn – ngón chân thứ 4-5.
- **Thực hiện:** Huyệt khá nhạy cảm khi được tác động đúng, có thể dùng ngón trỏ để xác định huyệt chính xác hơn. Day bấm từng bên hoặc 2 bên cùng lúc, mỗi huyệt nên bấm chừng 1-3 phút.
- **Huyệt Tứ Thần Thông**
- **Công dụng:** trị đau nửa đầu trên đỉnh đầu, đầu óc căng thẳng, thần kinh suy nhược, động kinh.
- **Vị trí:** gồm 4 huyệt ở đỉnh đầu, nằm xung quanh huyệt Bách Hội và cách huyệt đạo Bách Hội phía trước, phía sau và hai bên 1 thốn.
- **Thực hiện:** Bàn tay thuận nắm hờ, các ngón tay giữa khum lại rồi đặt vào vị trí vuông góc với huyệt. Lấy phần gần cổ tay áp vào phía trên tai để làm điểm tựa. Lấy ngón tay giữa ấn và day huyệt theo hình tròn, theo đúng chiều kim đồng hồ khoảng 2 phút.

## Những lưu ý khi tự bấm huyết

Việc xác định huyết đạo và lực tác động lên huyết đạo không phải là một vấn đề dễ dàng xác định. Vì vậy, để áp dụng đúng liệu pháp này bạn nên lưu ý một số điều sau:

- Nên kiên trì thực hiện hằng ngày, mỗi ngày 1 – 2 lần, mỗi huyết trong 1- 2 phút.
- Nghỉ ngơi, thư giãn sau khi bấm huyết 15-20 phút, tránh làm việc nặng dẫn đến suy nhược cơ thể.
- Các huyết đạo thường khá nhạy cảm, khi tác động lực lên vị trí các huyết đạo, bạn nên tác động một lực vừa phải, tránh tác động lực mạnh gây ra các vết bầm lên vùng da.
- Dùng ngón trỏ hoặc ngón cái ấn và day các huyết. Thao tác nhẹ nhàng, lực thấm sâu từ nhẹ tới mạnh và ngược lại. Tránh trầy xước, tổn thương da.
- Nếu đang trong quá trình bấm huyết, bạn đột ngột chóng mặt, hoa mắt, đổ nhiều mồ hôi thì dừng bấm huyết ngay lập tức, sau đó uống nước nóng, lau mồ hôi và nghỉ ngơi tại chỗ để cơ thể bình thường trở lại.
- Không tự ý bấm huyết khi chưa xác định rõ các vị trí của huyết đạo.
- Nên kết hợp bấm huyết với chế độ ăn uống sinh hoạt hợp lý để tình trạng bệnh mau chóng được cải thiện.

## Đối tượng nào không nên bấm huyết

Mặc dù phương pháp bấm huyết an toàn và không gây phản ứng phụ, nhưng một số đối tượng sau đây không nên dùng liệu pháp này.

- Những người đã và đang bị các chấn thương ở xương khớp như rạn xương, gãy xương,... dù vết thương hở hay kín thì việc bấm huyết sẽ gây nên tổn thương nghiêm trọng cho vùng xương đó.
- Những người có bệnh lý nội khoa như: đau vôi trứng, viêm ruột thừa bệnh dạ dày, viêm phổi,... cũng không nên sử dụng phương pháp bấm huyết.
- Bệnh nhân 45 tuổi trở lên cần kiểm tra mật độ canxi trước khi thực hiện bấm huyết trị đau nửa đầu.
- Những người có sức khỏe yếu, suy kiệt, bấm huyết sẽ rất dễ bị sốc.
- Những người có vết thương tấy đỏ hoặc lở loét, nếu bấm huyết rất dễ gây nhiễm trùng, nhiễm khuẩn.
- Đối với phụ nữ mang thai, cần lưu ý một số huyết không nên phạm tới để tránh gây ra tình trạng sảy thai.

**Bấm huyết là một liệu pháp an toàn được nhiều người áp dụng, vì vậy nếu muốn sử dụng liệu pháp này hãy tìm hiểu thật kỹ hoặc đến các cơ sở y học cổ truyền để được tư vấn và bấm huyết một cách chính xác nhất nhé.**