

ĐH Y DƯỢC HẢI PHÒNG
TTTT - TV

GT

C29

2025



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HẢI PHÒNG
KHOA Y HỌC CỔ TRUYỀN

Chủ biên: TS. BS. NGUYỄN THỊ THU HIỀN

Giáo trình

XOA BÓP - DƯỠNG SINH

(Dành cho đối tượng chuyên ngành Y học cổ truyền Trình độ đại học)



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC



TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC HẢI PHÒNG

KHOA Y HỌC CỔ TRUYỀN

Chủ biên: TS. BS. Nguyễn Thị Thu Hiền

GIÁO TRÌNH XOA BÓP - DƯỠNG SINH

(Dành cho đối tượng chuyên ngành Y học cổ truyền
Trình độ đại học)



NHÀ XUẤT BẢN Y HỌC

CHỦ BIÊN

TS. BS. Nguyễn Thị Thu Hiền

THAM GIA BIÊN SOẠN

BSCCKII. Đoàn Mỹ Hạnh

ThS. BS. Phạm Hải Dương

ThS. BS. Phạm Tiến Dũng

ThS. BS. Phạm Hồng Ngọc

THƯ KÝ BIÊN SOẠN

ThS. BS. Phạm Hồng Ngọc

LỜI NÓI ĐẦU

Nhằm từng bước nâng cao chất lượng đào tạo, tạo điều kiện thuận lợi cho việc học tập của sinh viên chuyên khoa Y học cổ truyền, Bộ môn Châm cứu và các phương pháp không dùng thuốc, Khoa Y học cổ truyền - Trường Đại học Y Dược Hải Phòng đã tổ chức biên soạn giáo trình giảng dạy môn Xoa bóp - Dưỡng sinh.

Giáo trình này được biên soạn dựa trên chương trình đào tạo chuyên ngành Y học cổ truyền và đã được các thầy cô trong Bộ môn Châm cứu và các phương pháp không dùng thuốc, Khoa Y học cổ truyền biên soạn phù hợp đối tượng giảng dạy với phương châm: kiến thức cơ bản, hệ thống, nội dung khoa học, thực tiễn. Qua đó giúp các bạn sinh viên chuyên khoa Y học cổ truyền có điều kiện học tập thuận lợi hơn. Giáo trình đã được thông qua hội đồng khoa học Khoa Y học cổ truyền và Trường Đại học Y Dược Hải Phòng.

Trong quá trình biên soạn, Giáo trình chắc chắn sẽ không tránh khỏi thiếu sót, ban biên soạn kính mong được sự đóng góp ý kiến xây dựng của các Giáo sư, quý thầy cô, các đồng nghiệp và các bạn sinh viên, để cuốn sách được chỉnh lý, bổ sung và hoàn thiện hơn.

**BỘ MÔN CHÂM CỨU VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÔNG DÙNG THUỐC
KHOA Y HỌC CỔ TRUYỀN**

MỤC LỤC

PHẦN I. XOA BÓP BẤM HUYỆT	1
BÀI 1. CÁC ĐỘNG TÁC XOA BÓP CƠ BẢN.....	1
BÀI 2. XOA BÓP TỪNG BỘ PHẬN	15
BÀI 3. XOA BÓP ĐIỀU TRỊ MỘT SỐ BỆNH THƯỜNG GẶP.....	25
BÀI 4. XOA BÓP CHỮA CẢM CÚM, NẮC, TÁO BÓN	40
PHẦN II. KHÍ CÔNG - DƯỠNG SINH	44
BÀI 1. PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH NGUYỄN VĂN HƯỞNG (PHẦN 1)	44
BÀI 2. PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH NGUYỄN VĂN HƯỞNG (PHẦN 2)	79
BÀI 3. PHƯƠNG PHÁP DƯỠNG SINH CHỮA HỘI CHỨNG DẠ DÀY, TĂNG HUYẾT ÁP, TÂM CẦN SUY NHƯỢC, TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO	108
BÀI 4. PHƯƠNG PHÁP KHÍ CÔNG	120
TÀI LIỆU THAM KHẢO	145