



# Jan'slenmen

Sức khỏe không chỉ là về việc không mắc bệnh tật gì mà nó có nghĩa là một sự toàn vẹn bao gồm cả sức khỏe thể chất, tinh thần và tâm linh.

# Nguyên tắc tìm gốc bệnh

- **Yêu cầu:**
  - a. Nam hay nữ:** Để biết chức năng tạo hoá
  - b. Độ tuổi:** Để biết tình trạng huyết áp ở tiêu chuẩn nào
  - c. Chiều cao:** Để biết chiều cao có tương xứng với cân nặng không
  - d. Cân nặng:** Để biết mức độ tương xứng mà xác định nguyên nhân
- Đo huyết áp hai tay & đo đường trước khi ăn để biết chức năng tiêu hoá tốt hay xấu, tiêu hoá thuận hay nghịch
- Đo huyết áp hai tay & đo đường sau khi ăn được 30 phút để biết thức ăn đúng hay sai. Chọn phương pháp cân bằng phù hợp
- Đo huyết áp hai tay & đo đường sau khi tập theo tài liệu hướng dẫn để biết tập đúng hay sai

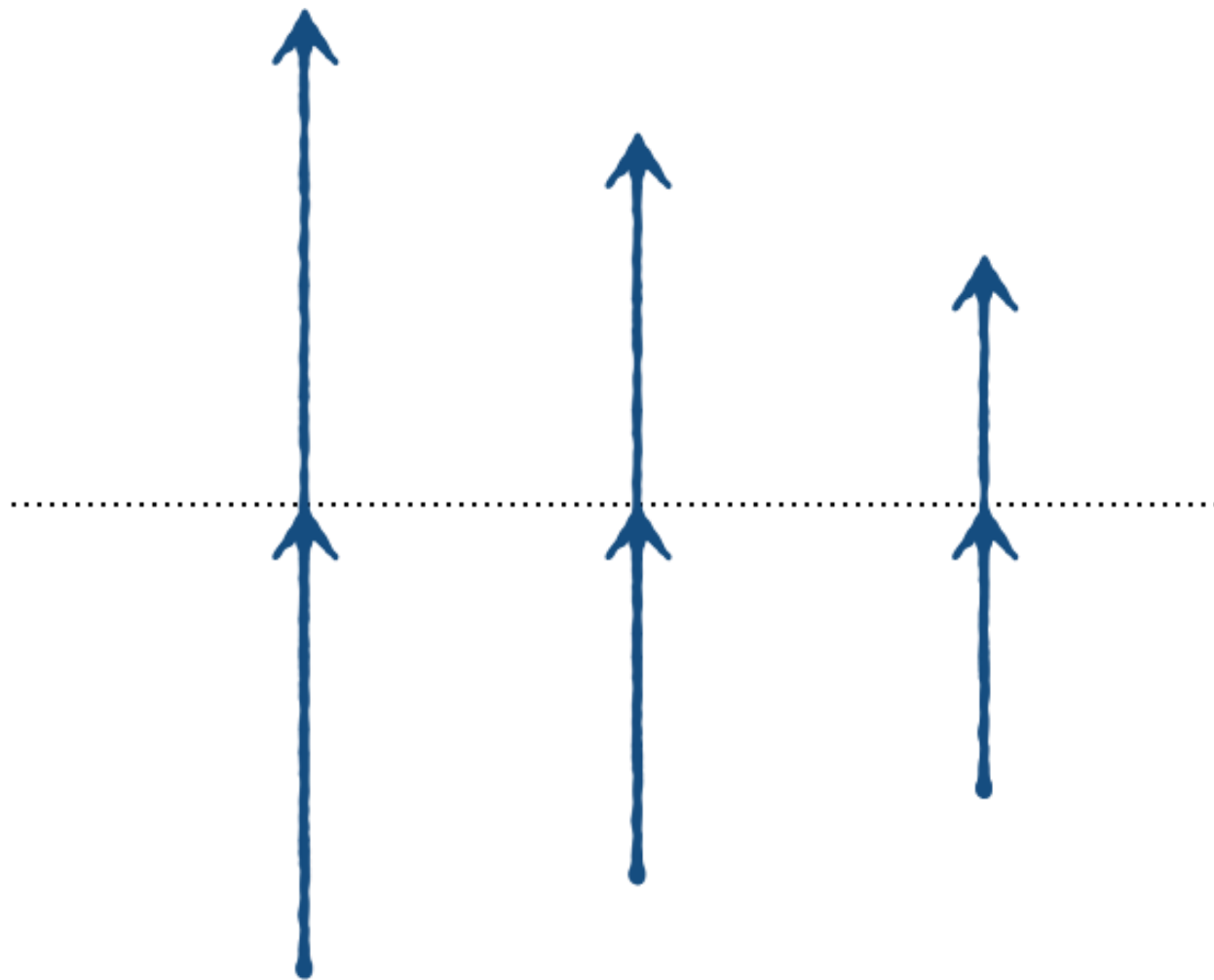
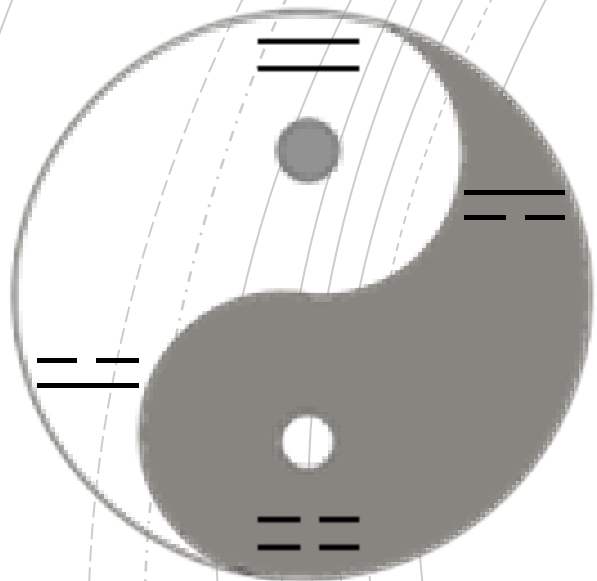
# Nguyên tắc tìm gốc bệnh

- Để biết vận động và dinh dưỡng đã đủ tiêu chuẩn chưa, từ đó tìm ra phương pháp và điều chỉnh.
- Cách tính 1: (Người khoẻ mạnh)  
Lấy chiều cao (m) trừ cho 1m, phải bằng với trọng lượng cơ thể. Ví dụ một người có chiều cao 1,5m thì số cân nặng của họ là 50kg, cao 1,7m thì số cân nặng sẽ là 70kg.
- Cách tính 2: Tỷ số bệnh gầy ốm do ăn chưa đủ hay ăn dư thừa  
Lấy trọng lượng kg chia cho chiều cao bình phương:  
Ví dụ: cao 1,65m nặng 65kg. Lấy  $65 / (1,65 \times 1,65) = 23.89$ 
  - Nếu tỷ số dưới 18 là gầy ốm quá do không ăn đủ chất bổ
  - Nếu chỉ số từ 20 – 24 là trung bình
  - Nếu chỉ số vượt qua 25 là mập, càng cao hơn 25 càng béo phì nhiều. Độ 1, 2, 3...



## Nguyên tắc tìm gốc bệnh

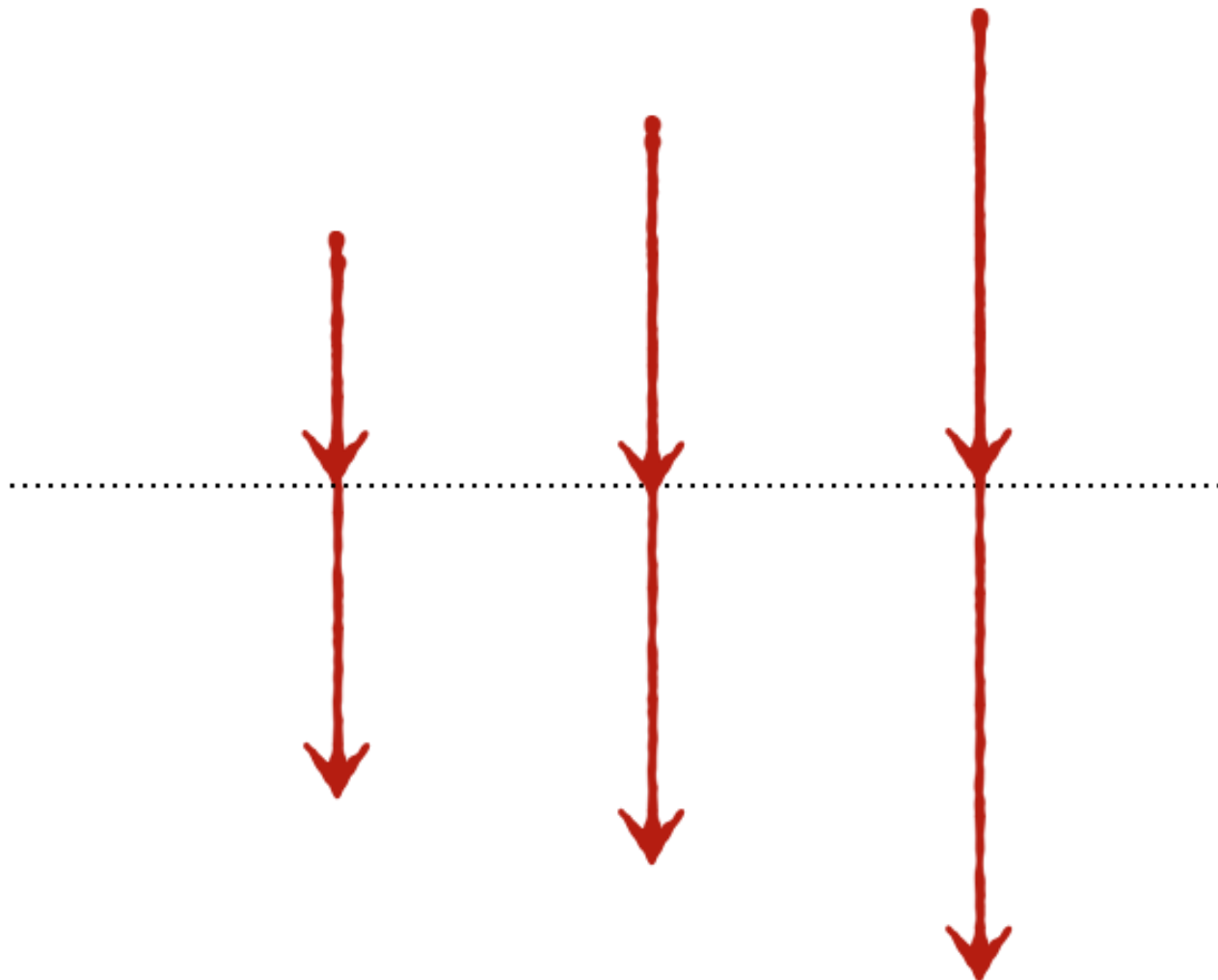
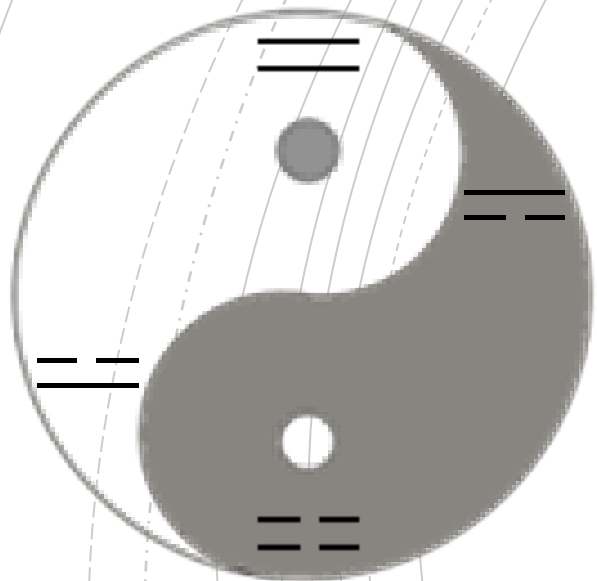
- Phương pháp Jan's áp dụng là đo huyết áp & đo đường huyết. Có kết quả mới chọn phương pháp phù hợp để điều chỉnh.
- Chỉ số huyết áp & đường chính là tín hiệu sự sống, bắt mạch hay đo bằng máy đo chính là đang đo sự sống – chết của cơ thể người.



*Thiếu Âm*

*Quyết Âm*

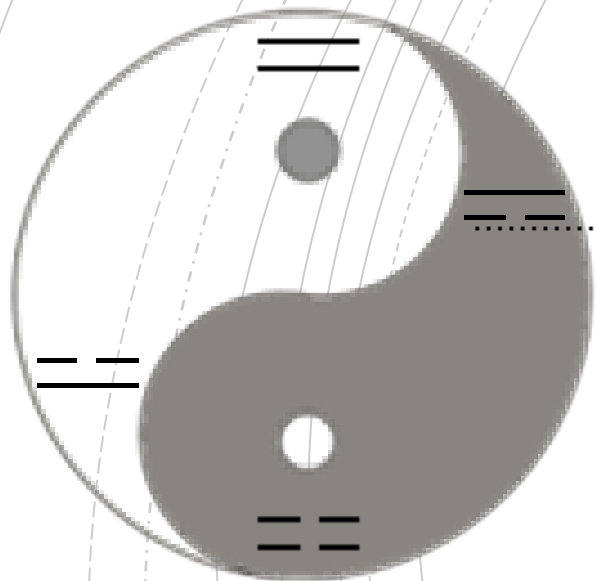
*Thái Âm*



*Dương Minh*

*Thiếu Dương*

*Thái Dương*



*Thiếu Âm*



*Quyết Âm*



*Thai Âm*



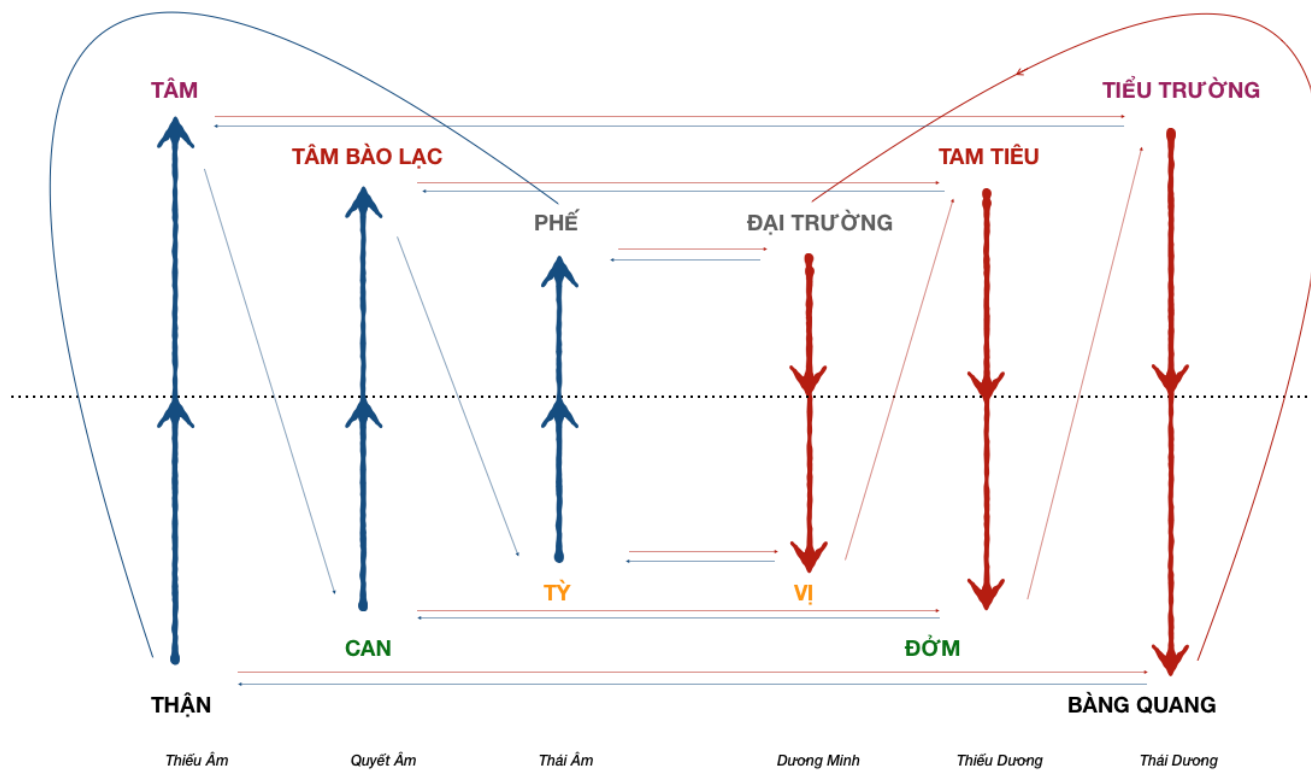
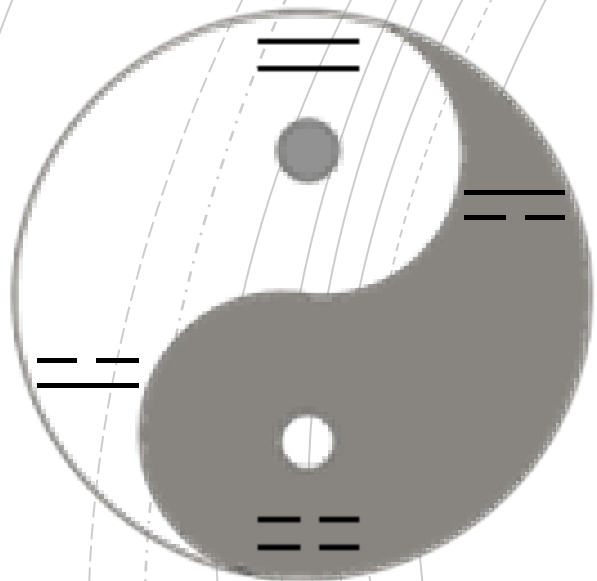
*Duong Minh*



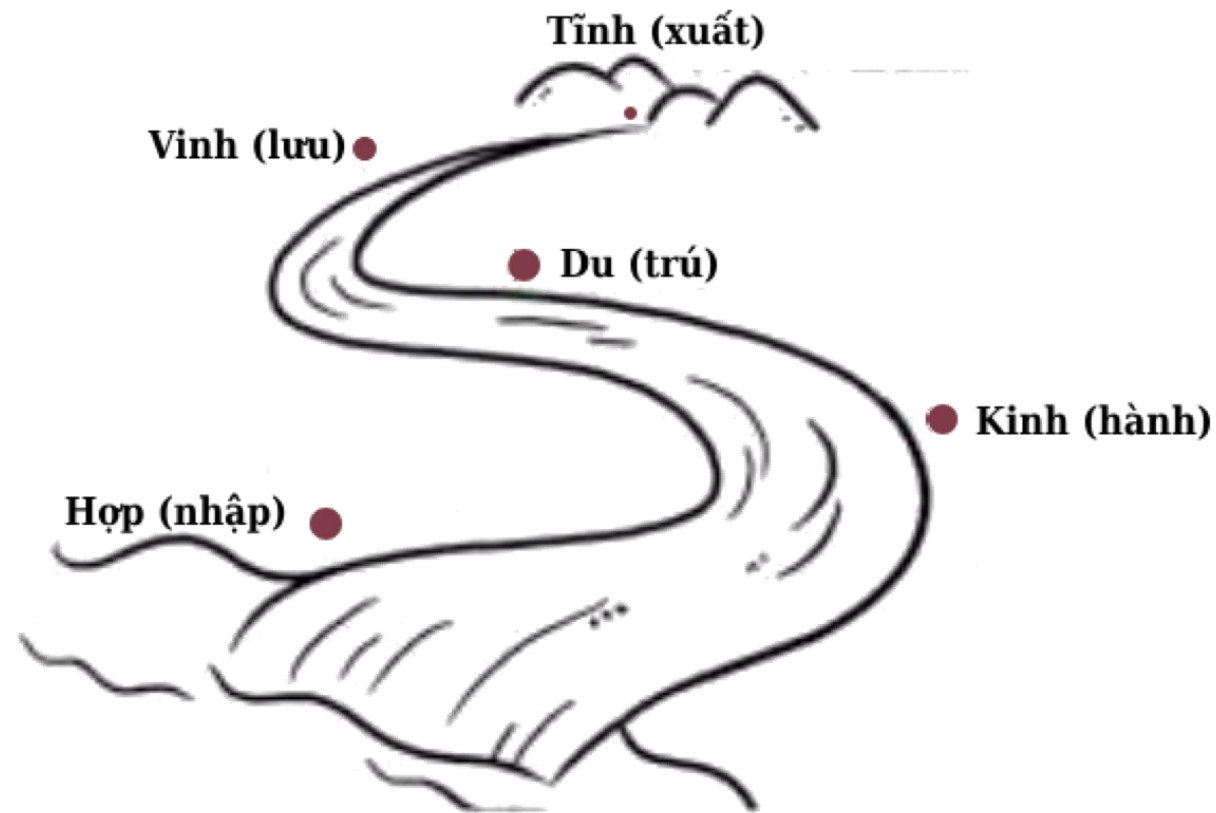
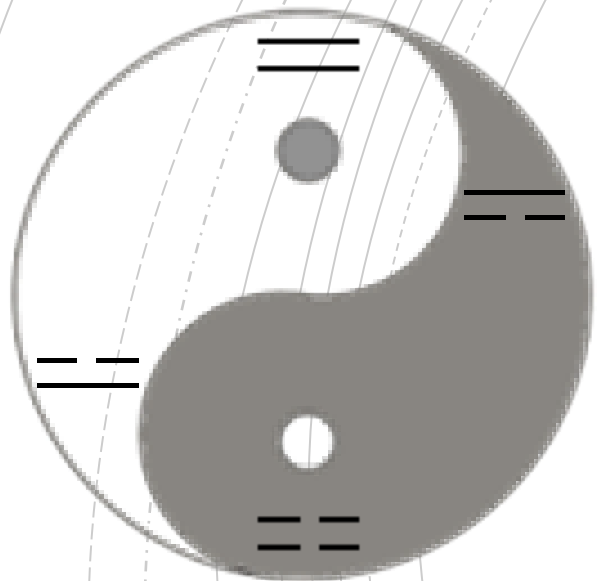
*Thiếu Duong*



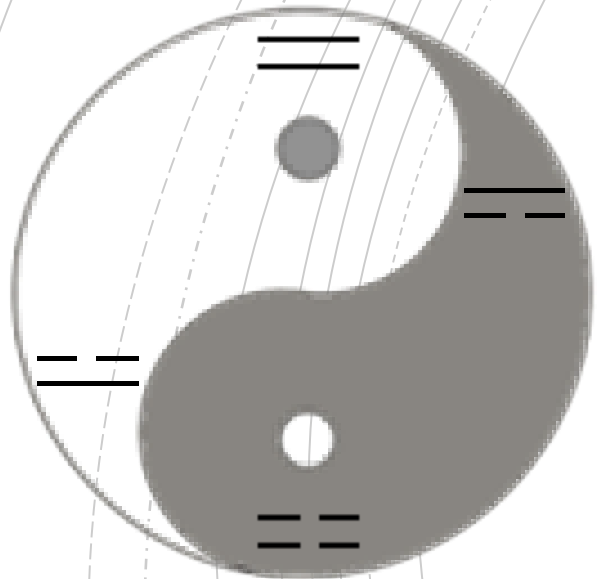
*Thai Duong*







**Kinh khí tuần hoàn ví như dòng chảy của nước**



**TÂM**

T: Mộc  
 V: Hoả  
 D: Thổ  
 K: Kim  
 H: Thuỷ

**THẬN**

H: Kim  
 K: Thổ  
 D: Hoả  
 V: Mộc  
 T: Thử

**TÂM BÀO LẠC**

T: Thổ  
 V: Kim  
 D: Thuỷ  
 K: Thử  
 H: Mộc

**CAN**

H: Thử  
 K: Thuỷ  
 D: Kim  
 V: Thổ  
 T: Hoả

**PHẾ**

T: Thuỷ  
 V: Thử  
 D: Mộc  
 K: Hoả  
 H: Thổ

**TỠ**

H: Hoả  
 K: Mộc  
 D: Thử  
 V: Thuỷ  
 T: Kim

**ĐẠI TRƯỜNG**

T: Kim  
 V: Thuỷ  
 D: Thử  
 N: Mộc  
 K: Hoả  
 H: Thổ

**VỊ**

H: Hoả  
 K: Mộc  
 N: Thử  
 D: Thuỷ  
 V: Kim  
 T: Thổ

**TAM TIÊU**

T: Hoả  
 V: Thổ  
 D: Kim  
 N: Thuỷ  
 K: Thử  
 H: Mộc

**ĐỜM**

H: Thử  
 K: Thuỷ  
 N: Kim  
 D: Thổ  
 V: Hoả  
 T: Mộc

**TIỂU TRƯỜNG**

T: Thử  
 V: Mộc  
 D: Hoả  
 N: Thổ  
 K: Kim  
 H: Thuỷ

**BÀNG QUANG**

H: Kim  
 K: Thổ  
 N: Hoả  
 D: Mộc  
 V: Thử  
 T: Thuỷ

Thiếu Âm

Quyết Âm

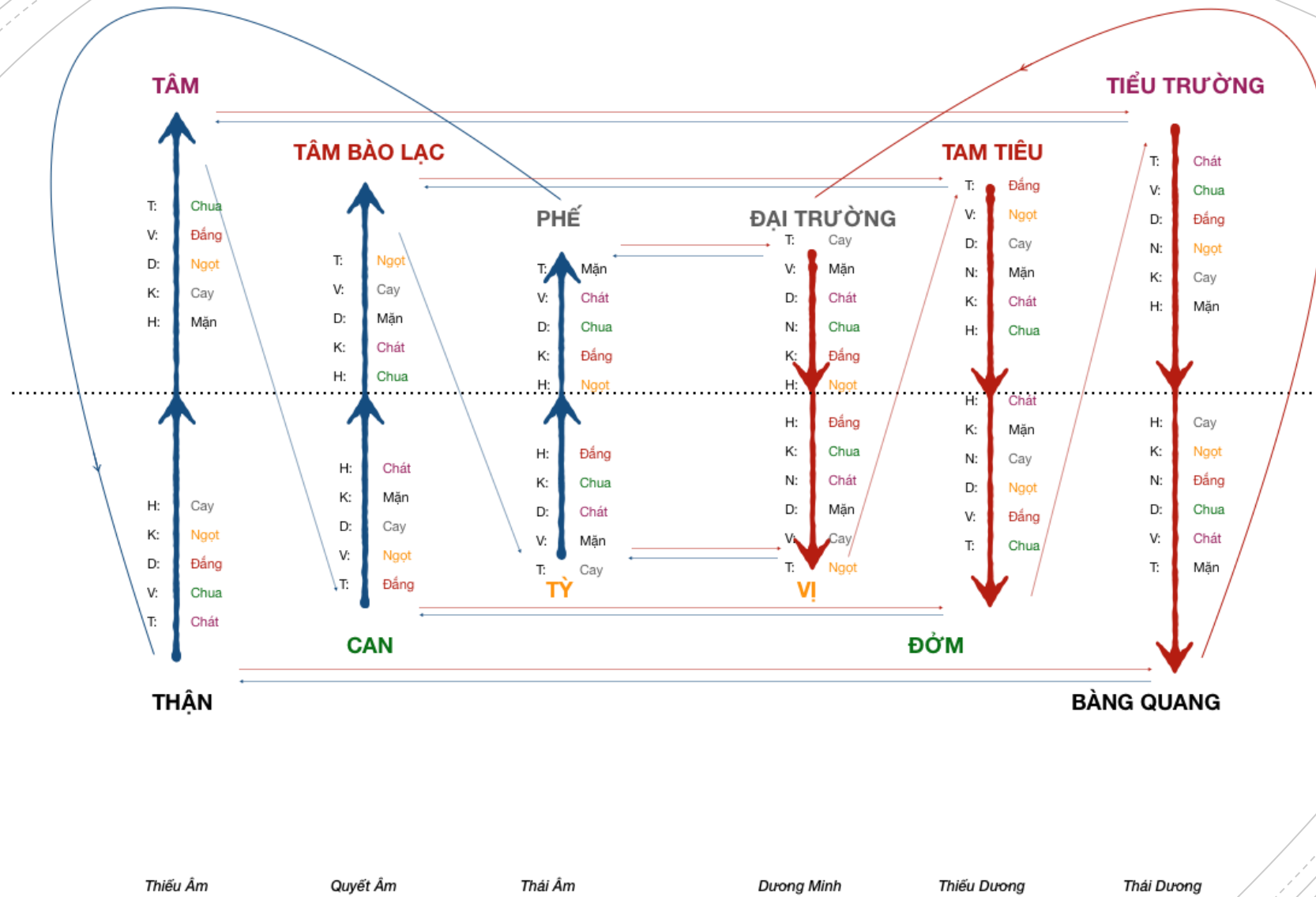
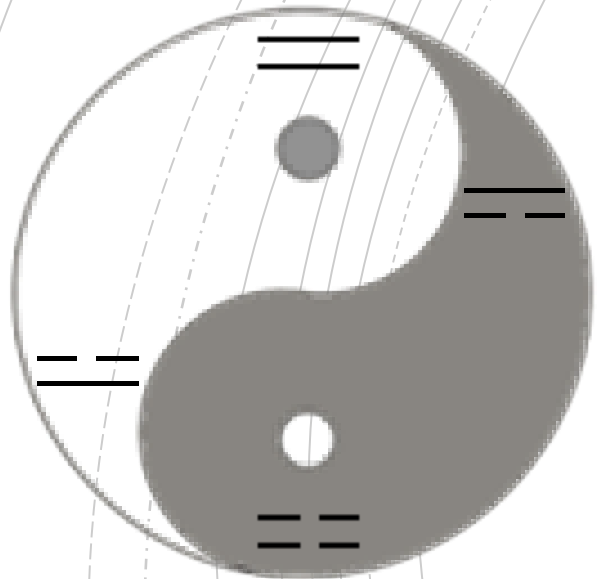
Thái Âm

Dương Minh

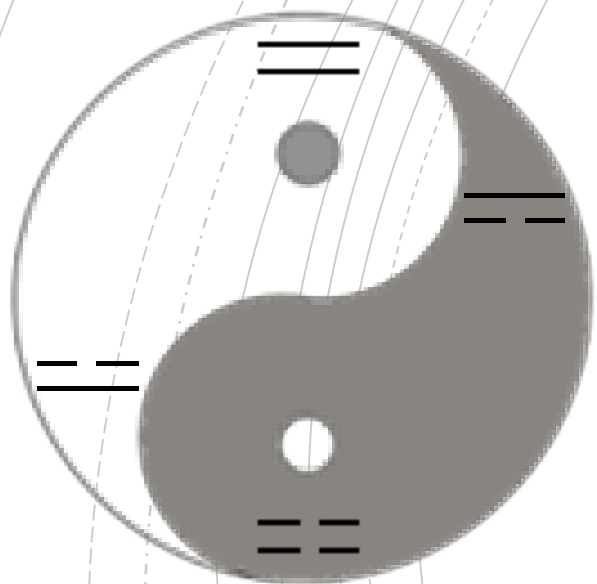
Thiếu Dương

Thái Dương

**CHIỀU VẬN HÀNH CỦA KHÍ & HUYẾT TRONG 12 CHÍNH KINH**



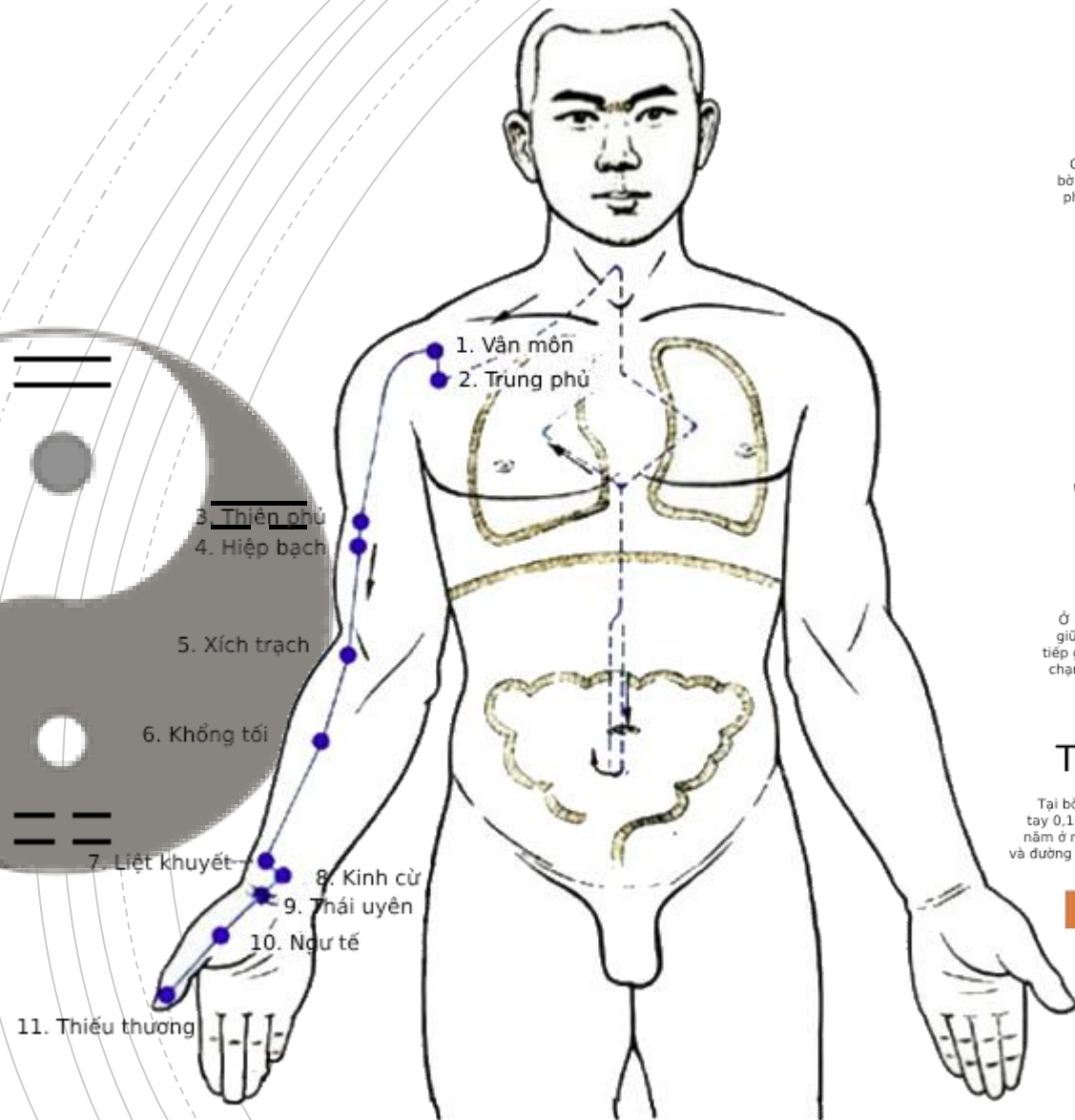
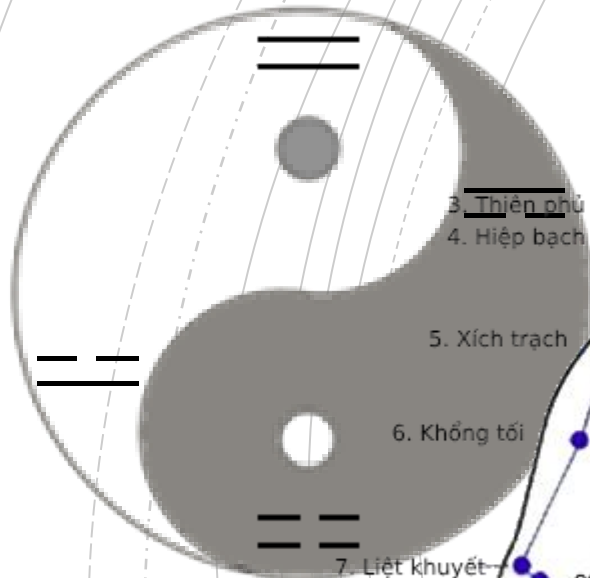
**SƠ ĐỒ VẬN HÀNH CỦA DINH DƯỠNG TRONG CƠ THỂ**



## SỰ LIÊN HỆ CÁC KINH

ÂM						
TẠNG	TỠ	PHẾ	THẬN	TÂM	CAN	TÂM BÀO LẠC
LÝ						
DƯƠNG						
PHỦ	VỊ	ĐẠI TRƯỜNG	BÀNG QUANG	TIỂU TRƯỜNG	ĐỜM	TAM TIÊU
BIỂU						
HÀNH	THỔ	KIM	THỦY	THỬ	MỘC	HOẢ

ĐƯỜNG KINH	TÍNH	VINH	DU	NGUYÊN	KINH	HỢP	LẠC	KHÍCH	Kỳ kinh bát mạch
<b>PHẾ</b>	Thiếu thương	Ngũ tế	Thái uyên		Kinh cừ	Xích trạch	<b>Liệt khuyết</b>	Khống tối	Liệt khuyết (Nhâm)
<b>ĐẠI TRƯỞNG</b>	Thương dương	Nhị gian	Tam gian	Hợp cốc	Dương Khê	Khúc trí	Thiên lịch	Ôn lưu	
<b>TÂM BẢO LẠC</b>	Trung xung	Lao cung	Đại lăng		Gian sử	Khúc trạch	<b>Nội quan</b>	Khích môn	Nội quan (Âm)
<b>TAM TIÊU</b>	Quan xung	Dịch môn	Trung trử	Dương trì	Chi cấu	Thiên tinh	<b>Ngoại quan</b>	Hội tông	Ngoại quan (Ngoại)
<b>TÂM</b>	Thiếu xung	Thiếu phủ	Thần môn		Linh đạo	Thiếu hải	Thông lý	Âm kích	
<b>TIÊU TRƯỞNG</b>	Thiếu trạch	Tiến cốc	<b>Hậu Khê</b>	Uyển cốt	Dương cốc	Tiểu hải	Chi chánh	Dưỡng lão	Hậu Khê (Độc)
<b>TÝ</b>	Ấn bạch	Đại đở	Thái bạch		Thương khâu	Âm lăng tuyến	<b>Công tôn</b>	Địa cơ	Công tôn (Xung)
<b>CAN</b>	Đại đôn	Hành gian	Thái xung		Trung phong	Khúc tuyến	Lãi cầu	Trung đở	
<b>VỊ</b>	Lệ đoài	Nội đình	Hãm cốc	Xung dương	Giải Khê	Túc tam lý	Phong long	Lương khuru	
<b>THẬN</b>	Dũng tuyến	Nhiên cốc	Thái Khê		Phục lưu	Âm cốc	Đại chung	Thủy tuyến	<b>Chiếu hải (Âm)</b>
<b>ĐỚM</b>	Túc khiếu âm	Hiệp Khê	<b>Túc lâm khắp</b>	Khâu khư	Dương phụ	Dương lăng tuyến	Quang minh	Ngoại khâu	Túc lâm khắp (Đới)
<b>BÀNG QUANG</b>	Chi âm	Thông cốc	Thúc cốt	Kinh cốt	Côn lôn	Uỷ trung	Phi dương	Kim môn	<b>Thân mạch (Dương)</b>



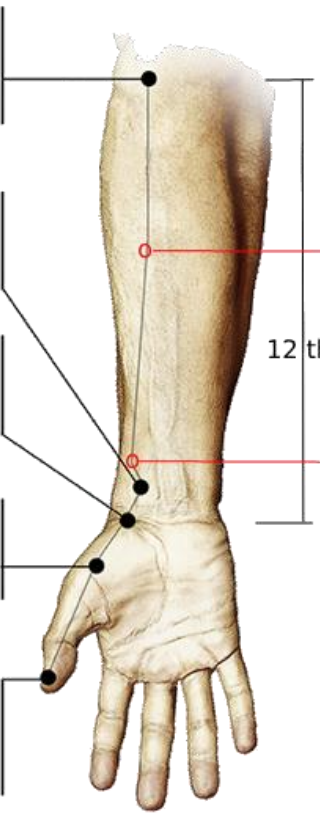
**Xích Trạch**  
(Phế - Hợp - Thổ)  
Gấp nếp khuỷu tay lại, huyết ở chỗ lõm bờ ngoài gân cơ nhị đầu cánh tay, bờ trong phần trên cơ ngửa dài, cơ cánh tay trước.

**Kinh Cừ**  
(Phế - Kinh - Hỏa)  
Trên lân chỉ cổ tay 1 thốn, ở mặt trong đầu dưới xương quay.

**Thái Uyên**  
(Phế - Du - Mộc)  
Trên lân chỉ ngang cổ tay, nơi chỗ lõm trên động mạch tay quay, dưới huyết là rãnh mạch tay quay.

**Ngư Tế**  
(Phế - Vinh - Thủy)  
Ở mặt trong lòng bàn tay, trung điểm giữa xương bàn ngón tay cái, nơi phân tiếp giáp lân da đối màu. Gấp ngón tay trái chạm vào chỗ nào ở mô ngón tay cái, đó là huyết.

**Thiếu Thương**  
(Phế - Tĩnh - Thủy)  
Tại bờ ngoài ngón tay cái, cách gốc móng tay 0,1 thốn về phía xương quay. Hoặc huyết nằm ở nơi gặp nhau tiếp giáp da gan - mu tay và đường ngang qua góc chân móng ngón tay cái.

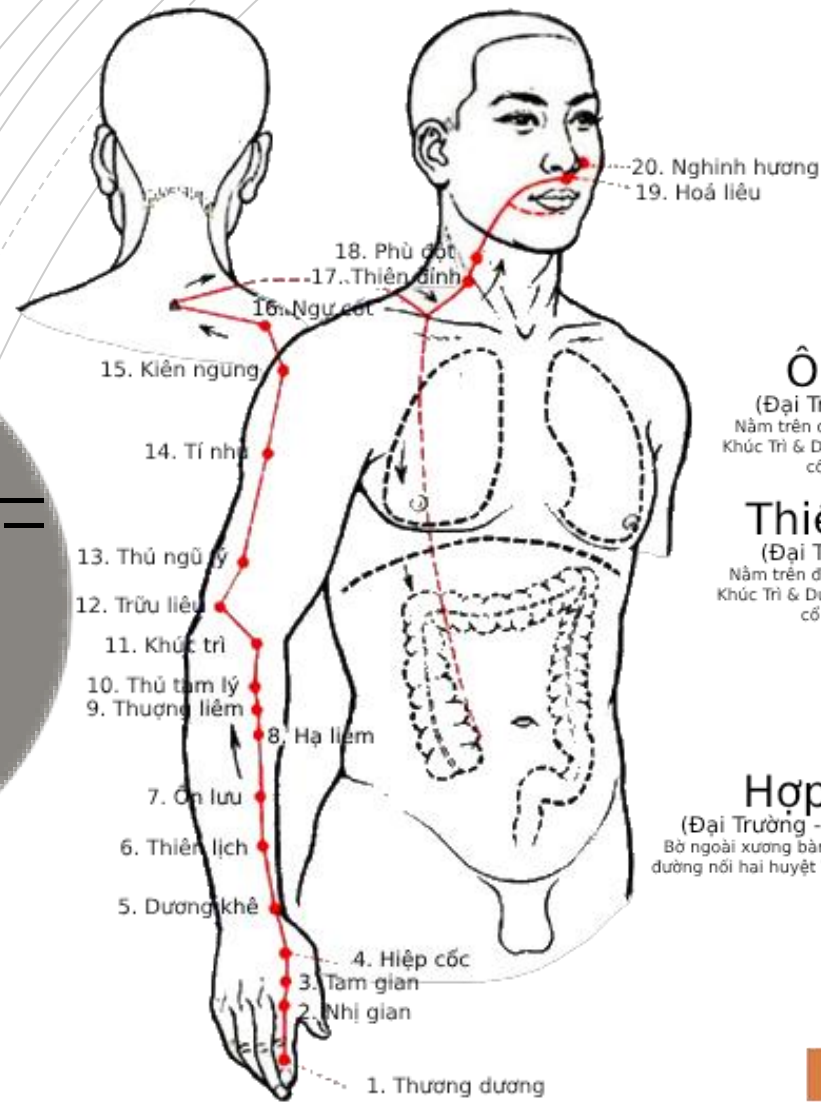
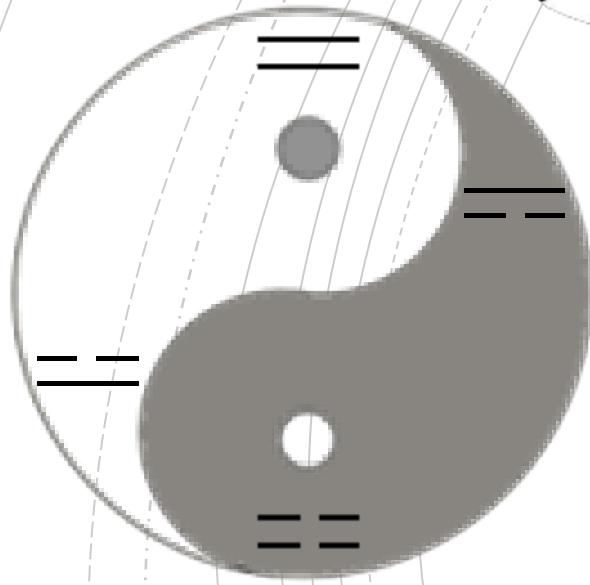


**Khổng Tỏi**  
(Phế - Khích)  
Bờ ngoài cánh tay, từ nếp cổ tay thẳng lên 7 thốn, nằm trên đường nối Xích Trạch & Thái Uyên.

**Liệt Khuyết**  
(Phế - Lạc)  
Ngón trỏ và ngón cái 2 tay đan nhau, ngón trỏ của tay kia đặt lên đầu xương quay điểm lõm dưới đầu móng tay ngón trỏ chỉ vào là huyết.

12 thốn

THỦ THÁI ÂM PHẾ



**Ôn Lưu**  
(Đại Trường - Khích)  
Nằm trên đường nối giữa huyết Khúc Trì & Dương Khê, trên lằn chỉ cổ tay 5 thốn.

**Thiên Lịch**  
(Đại Trường - Lạc)  
Nằm trên đường nối giữa huyết Khúc Trì & Dương Khê, trên lằn chỉ cổ tay 3 thốn.

**Hợp Cốt**  
(Đại Trường - Nguyên - Mộc)  
Bờ ngoài xương bàn ngón trỏ, trung điểm đường nối hai huyết Tam Gian & Dương Khê.



**Khúc Trì**  
(Đại Trường - Hợp - Thổ)  
Cơ khuỷu tay vào ngực, huyết ở đầu lằn chỉ nếp gấp khuỷu, nơi bám của cơ ngửa dài, cơ quay 1, cơ ngửa ngắn khớp khuỷu.

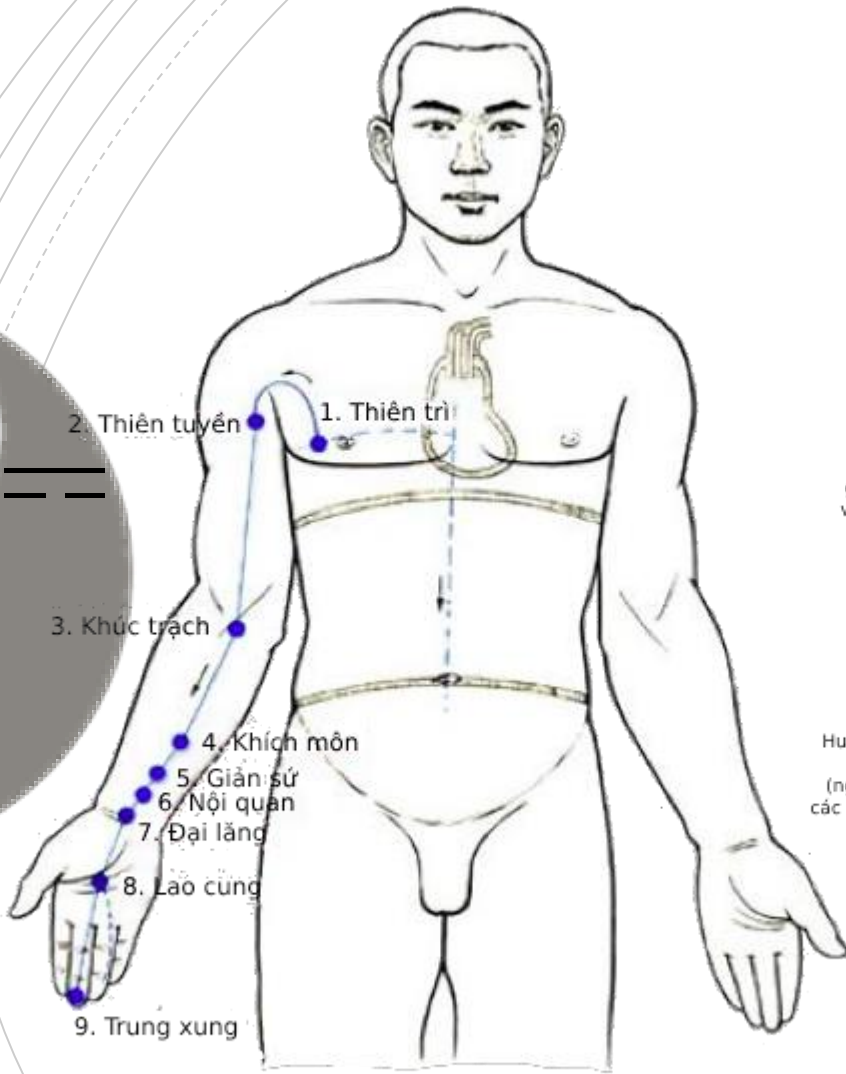
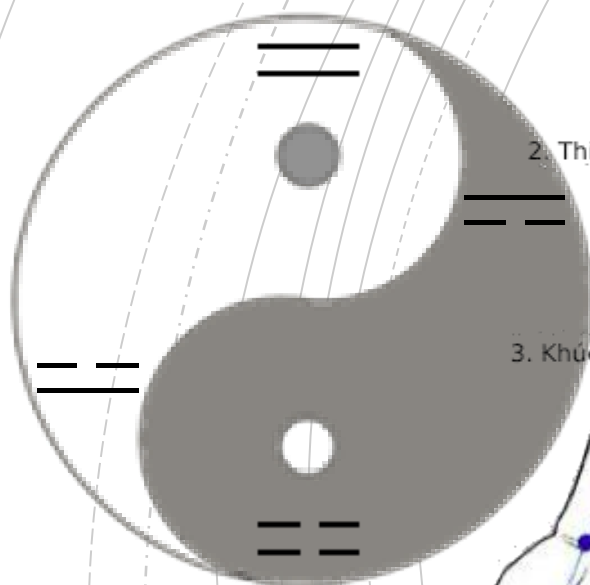
**Dương Khê**  
(Đại Trường - Kinh - Hỏa)  
Nghiêng bàn tay, đưa ngón tay thẳng về mu bàn tay để hiện rõ hố lão giữa gân cơ duỗi và cơ dạng ngón tay cái, huyết ở sát đầu mô trâm xương quay.

**Tam Gian**  
(Đại Trường - Du - Thổ)  
Tại chỗ lõm, sau và ngoài khớp xương bàn - ngón trỏ, trên đường tiếp giáp da gan tay - mu tay.

**Nhị Gian**  
(Đại Trường - Vinh - Thủy)  
Huyết ở chỗ lõm, phía trước và bờ ngoài khớp xương bàn và ngón trỏ, trên đường tiếp giáp da gan tay - mu tay.

**Thương Dương**  
(Đại Trường - Tĩnh - Kim)  
Huyết ở góc ngoài chân móng ngón tay trỏ cách khoảng 1 mm.

**THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG**



### Khúc Trạch

(Tâm Bào - Hợp - Mộc)  
Trên nếp gấp khớp khuỷu tay, chỗ lõm phía trong khuỷu tay, bờ trong gân cơ 2 đầu cánh tay.

### Giản Sử

(Tâm Bào - Kinh - Thổ)  
Lên chi cổ tay 3 thốn, giữa khe gân cơ gan tay lớn và bé.

### Đại Lăng

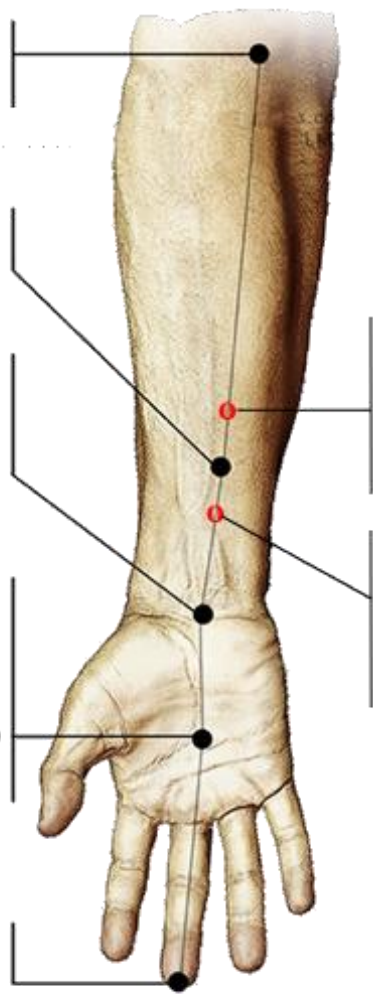
(Tâm Bào - Du - Thủy)  
Ở ngay trên lằn cổ tay, khe giữa gân cơ gan tay lớn và bé, hoặc gấp các ngón tay vào lòng bàn tay, đầu ngón tay giữa chạm vào lằn chi (vấn) tay ở đầu, đó là huyết.

### Lao Cung

(Tâm Bào - Vinh - Kim)  
Huyết ở trên đường vân tim của gan bàn tay, nơi khe của ngón giữa và ngón vô danh (ngón 4) chạm vào đường vân này hoặc gấp các ngón tay vào lòng bàn tay (đường tâm đạo) ở đầu thì đó là huyết.

### Trung Xung

(Tâm Bào - Tĩnh - Thổ)  
Tại điểm giữa của đầu ngón tay giữa.



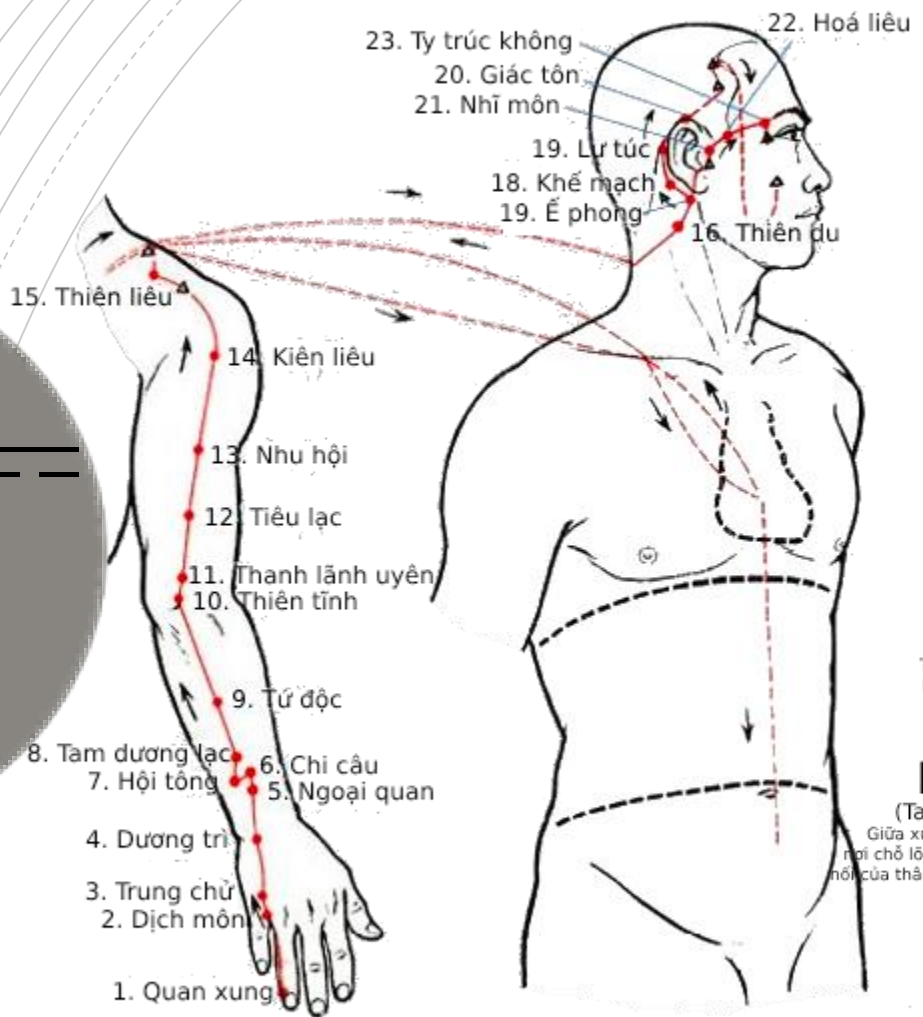
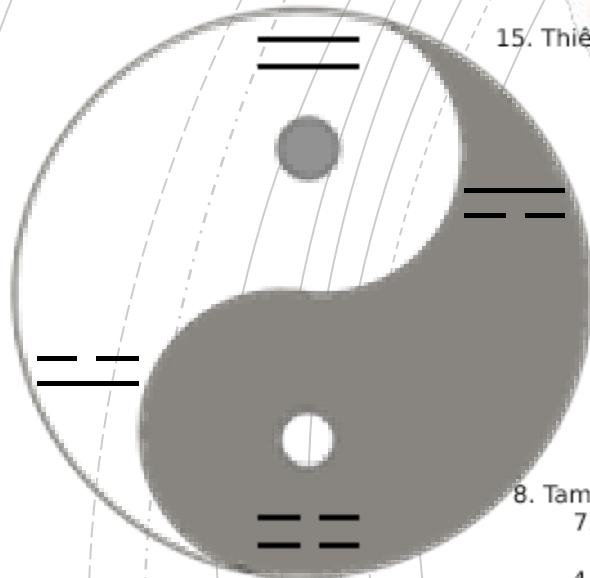
### Khích Môn

(Tâm Bào - Khích)  
Nếp gấp cổ tay thẳng lên 5 thốn, giữa hai khe cơ tay gan lớn và bé.

### Nội Quan

(Tâm Bào - Lạc)  
Dưới huyết Giản Sử 1 thốn, từ nếp gấp cổ tay thẳng lên 2 thốn giữa khe gân cơ tay gan lớn và bé.





- 23. Tỳ trúc không
- 20. Giác tôn
- 21. Nhĩ môn
- 19. Lũ túc
- 18. Khế mạch
- 19. Ế phong
- 16. Thiên du
- 22. Hoá liêu
- 15. Thiên liêu
- 14. Kiên liêu
- 13. Nhu hội
- 12. Tiêu lạc
- 11. Thanh lãnh uyên
- 10. Thiên tĩnh
- 9. Tứ độc
- 8. Tam dương lạc
- 7. Hội tông
- 6. Chi câu
- 5. Ngoại quan
- 4. Dương trì
- 3. Trung chữ
- 2. Dịch môn
- 1. Quan xung

**Thiên Tĩnh**  
(Tam Tiêu - Hợp - Mộc)  
Chỗ lõm trên đầu mắt khuỷu xương trụ, trên khớp khuỷu 1 thốn nơi gân cơ tam đầu cánh tay.

**Chi Câu**  
(Tam Tiêu - Kinh - Thử)  
Trên lằn cổ tay 3 thốn, giữa khe xương trụ và xương quay, trên huyết Ngoại Quan 1 thốn.

**Trung Chữ**  
(Tam Tiêu - Du - Kim)  
Trên mu tay, giữa ngón tay xương bàn tay thứ 4 và thứ 5, trong chỗ lõm trên kẽ ngón tay 1 thốn.

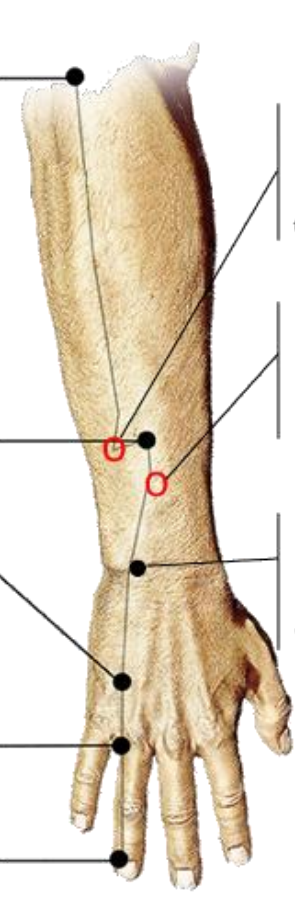
**Dịch Môn**  
(Tam Tiêu - Vinh - Thổ)  
Giữa xương bàn ngón tay thứ 4 và 5, nơi chỗ lõm ở kẽ ngón tay, ngan phân tiếp nối của thân với đầu trên xương đốt ngón tay.

**Quan Xung**  
(Tam Tiêu - Tĩnh - Hỏa)  
Ở bờ trong ngón tay áp út, cách chân móng 0,1 thốn.

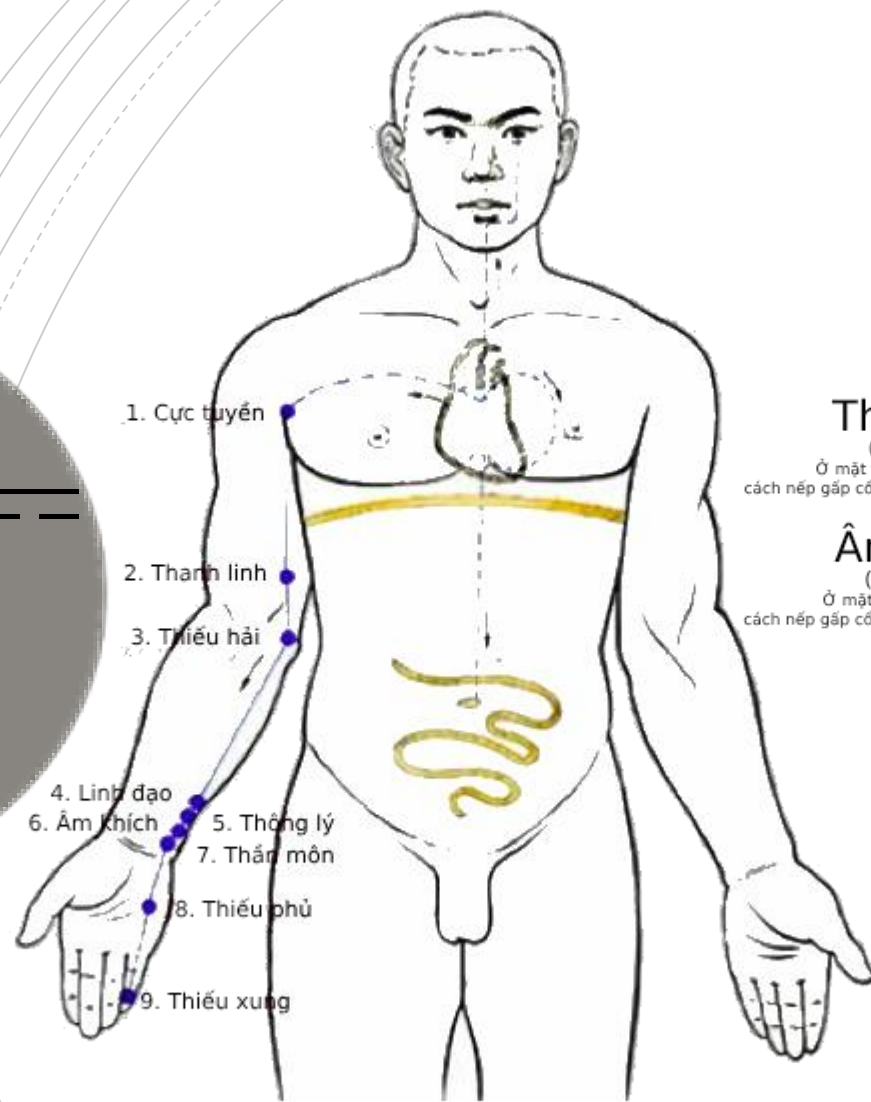
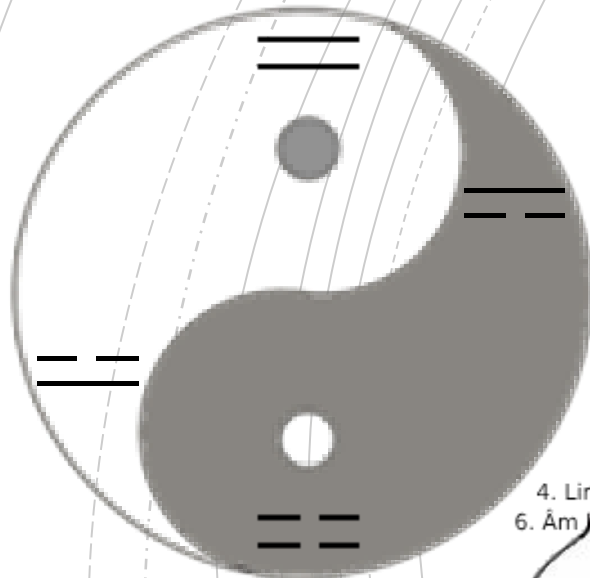
**Hội Tông**  
(Tam Tiêu - Khích)  
Bàn tay úp, khuỷu tay hơi co, từ khớp cổ tay lên 3 thốn là huyết Chi Câu, từ đó sang cạnh xương trụ (phía ngón út) 1 ngón tay, sát cạnh xương trụ hướng về xương quay.

**Ngoại Quan**  
(Tam Tiêu - Lạc)  
Úp bàn tay, hơi co khuỷu tay, từ huyết Dương Trì lên 2 thốn, giữa khe xương trụ và xương quay

**Dương Trì**  
(Tam Tiêu - Nguyên - Thủy)  
Bàn tay úp, hơi gập cổ tay, lấy ở chỗ lõm cạnh ngoài gần lớn chính giữa cổ tay (gân cơ dưới chung) thẳng khi ngón 3 và ngón 4 lên.



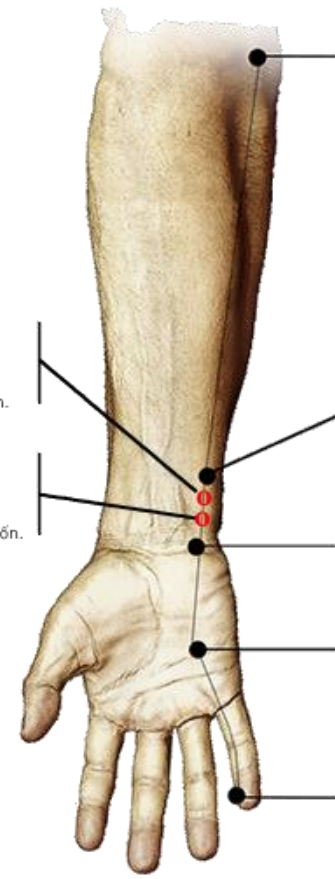
**THỦ THIỂU DƯƠNG TAM TIÊU**



- 1. Cực tuyến
- 2. Thanh linh
- 3. Thiếu hải
- 4. Linh đạo
- 5. Thông lý
- 6. Âm khích
- 7. Thần môn
- 8. Thiếu phủ
- 9. Thiếu xung

**Thông Lý**  
(Tâm - Lạc)  
Ở mặt trước trong cánh tay, cách nếp gấp cổ tay (huyệt Thần Môn) 1 thốn.

**Âm Khích**  
(Tâm - Khích)  
Ở mặt trước trong cánh tay, cách nếp gấp cổ tay (huyệt Thần Môn) 0,5 thốn.



**Thiếu Hải**  
(Tâm - Hợp - Thủy)  
Cơ tay lại, huyết nằm ở cuối đầu nếp gấp khuỷu tay mặt trong cánh tay, cách mỏm trên lồi cầu trong 0,5 thốn.

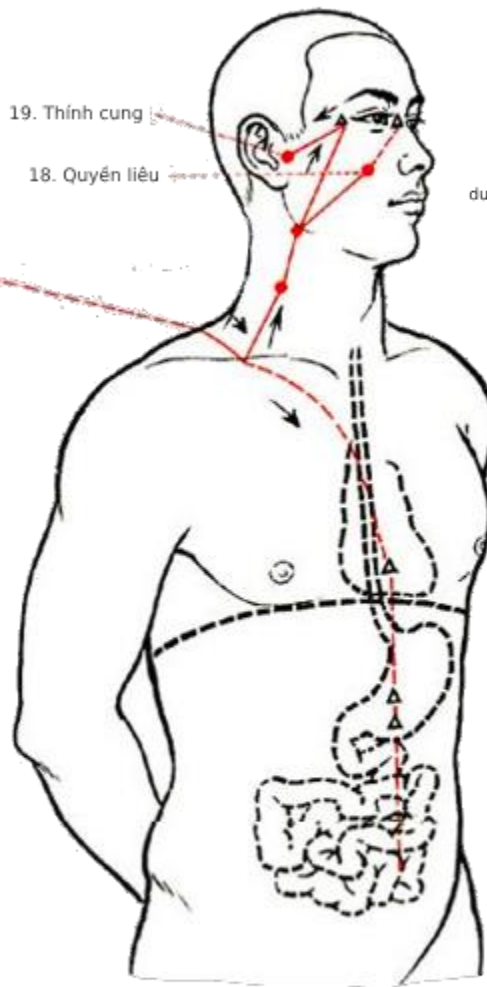
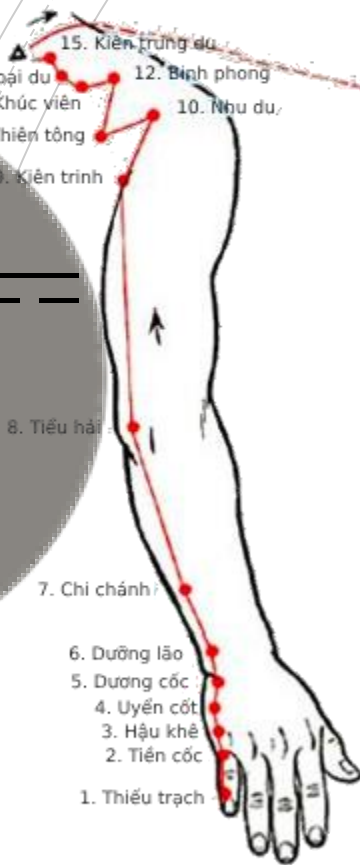
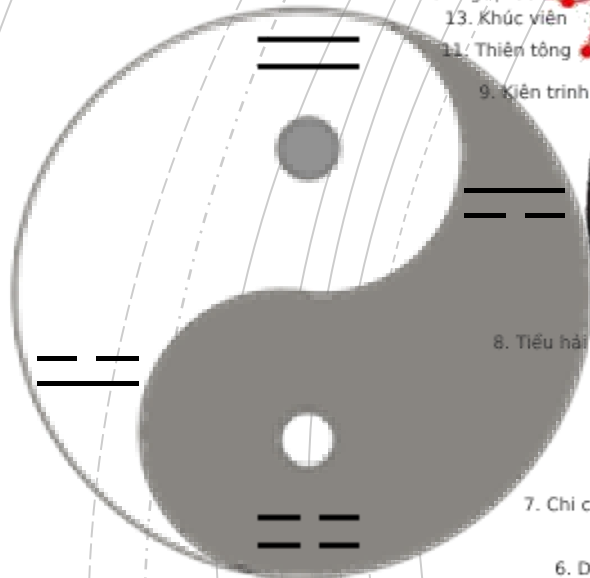
**Linh Đạo**  
(Tâm - Kinh - Kim)  
Ở mặt trước trong cánh tay, trên nếp gấp cổ tay 1,5 thốn.

**Thần Môn**  
(Tâm - Du - Thổ)  
Ở phía xương trụ, nằm trên lân chi cổ tay, nơi chỗ lõm sát bờ ngoài gân cơ trụ trước và góc ngoài bờ trên của xương trụ.

**Thiếu Phủ**  
(Tâm - Vinh - Hoả)  
Nằm giữa xương bàn tay thứ 4 & 5, khi nắm tay lại huyết nằm ở giữa ngón út và ngón đeo nhẫn, hướng vào lòng bàn tay.

**Thiếu Xung**  
(Tâm - Tinh - Mộc)  
Ở ngón tay út phía xương quay, cách chân góc móng tay út 0,1 thốn, trên đường tiếp giáp giữa da gan tay và mu tay.

**THỦ THIỂU ÂM TÂM**



**Tiểu Hải**  
(Tiểu trường - Hợp - Thủy)  
Cơ khuỷu tay lại, huyết ở giữa móm khuỷu và móm trên rờng rọc đầu dưới xương cánh tay dưới xương cánh tay nơi tận cơ 3 đầu ngón tay.

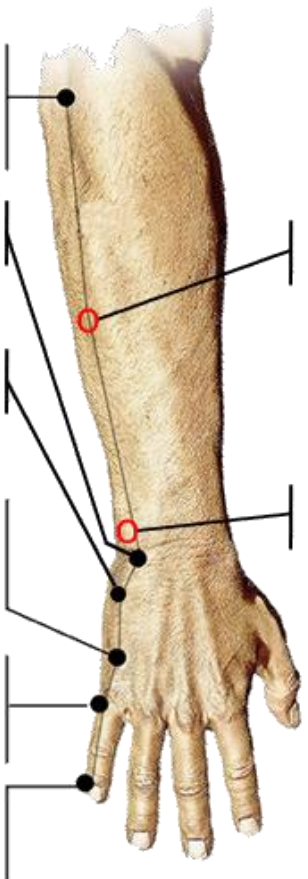
**Dương Cốc**  
(Tiểu trường - Kinh - Kim)  
Ở bờ trong cổ ngón tay nơi chỗ lõm giữa xương hạt đầu và đầu móm trâm xương trụ

**Uyển Cốt**  
(Tiểu trường - Nguyên - Thổ)  
Phía trong bàn tay, chỗ lõm giữa xương móc và xương bàn tay thứ 5.

**Hâu Khê**  
(Tiểu trường - Du - Hoả)  
Chỗ lõm phía sau khớp xương ngón và bàn của ngón thứ 5, ngang với đầu trong đường vân tim ở bàn tay, nơi tiếp giáp da gan tay và mu tay.

**Tiền Cốc**  
(Tiểu trường - Vinh - Mộc)  
Huyết ở chỗ lõm nơi khớp xương ngón tay thứ 5 về phía xương trụ, khi nắm tay lại huyết ở trước làn chỉ tay ngón út và bàn, nơi tiếp giáp da gan và mu tay.

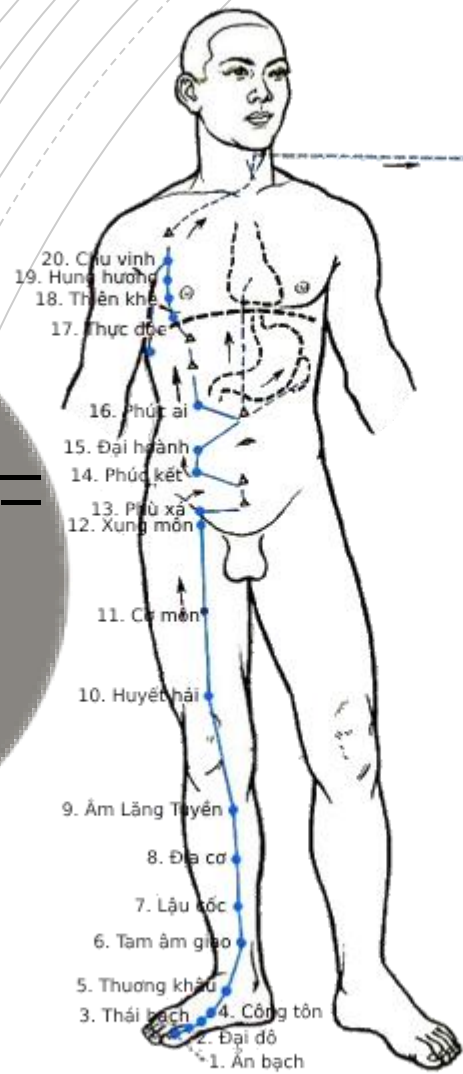
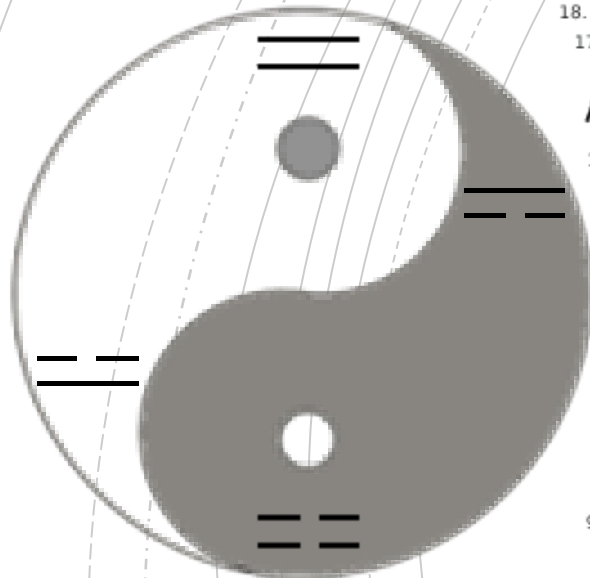
**Thiếu Trạch**  
(Tiểu trường - Tinh - Thổ)  
Cạnh góc trong chân móng tay út cách 0,1 thốn trên đường tiếp giáp da gan tay và mu tay.



**Chi Chánh**  
(Tiểu trường - Lạc)  
Nằm trên đường nối giữa huyết Dương Cốc và huyết Tiểu Hải, cách đường lằn cổ tay 5 thốn.

**Dưỡng Lão**  
(Tiểu trường - Khích)  
Cơ khuỷu tay thành góc thẳng, bàn tay hướng về ngực, huyết nằm ở móm trâm xương trụ.

**THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG**



### Âm Lăng Tuyền

(Tỳ - Hợp - Hoà)

Ở chỗ lõm làm thành bởi bờ sau trong đầu trên xương chày với đường ngang qua nơi lồi cao nhất của cơ căng chân trước xương chày, ở mặt trong đầu gối. Dùng ngón tay lấn theo bờ trong xương ống chân, đến ngay dưới chỗ lồi xương cao nhất, đó là huyết.

### Thương Khâu

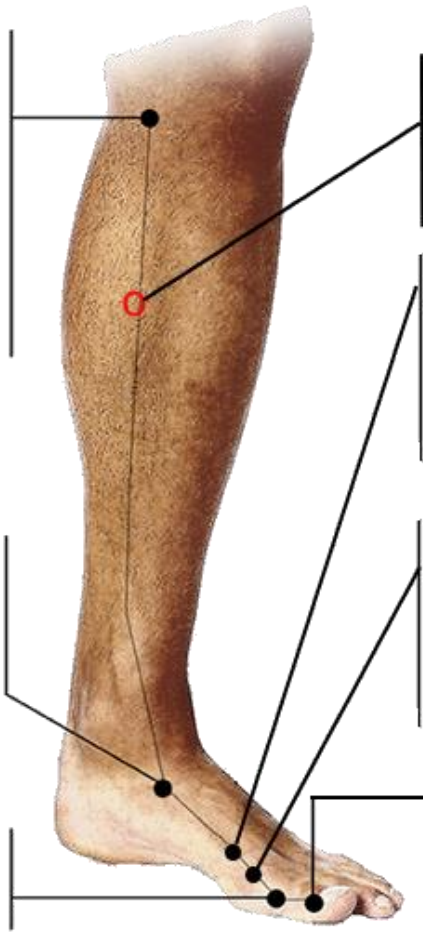
(Tỳ - Kinh - Mộc)

Ở chỗ lõm phía dưới trước mắt cá chân trong, bờ trên gần cơ căng chân sau, sát khe khớp gót - sên - thuyền

### Đại Đô

(Tỳ - Vĩnh - Thủy)

Ở chỗ lõm nơi khớp đầu bờ trong xương ngón cái, trên đường tiếp giáp lằn da gan bàn chân



### Địa Cơ

(Tỳ - Kích)

Ở sát sau trong xương chày, dưới huyết Âm Lăng Tuyền 3 thốn.

### Công Tôn

(Tỳ - Lạc)

Chỗ lõm nơi tiếp giáp của thân và đầu sau xương bàn chân 1, trên đường tiếp giáp lằn da gan bàn chân.

### Thái Bạch

(Tỳ - Du - Thổ)

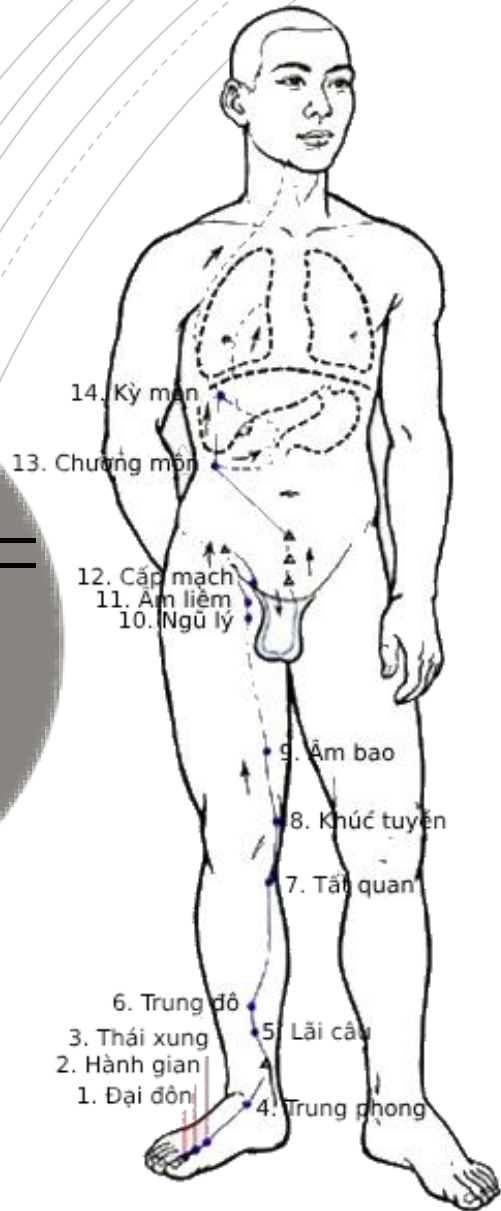
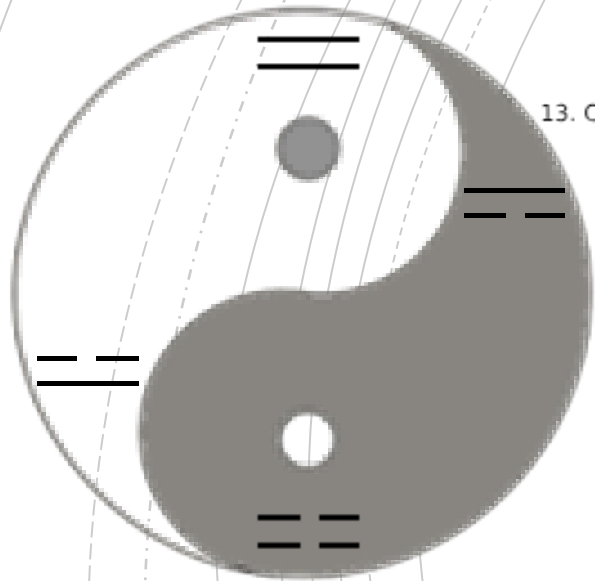
Ở chỗ lõm phía sau dưới đầu xương bàn chân thứ 1, nằm trên đường tiếp giáp lằn da gan chân và mu chân ở bờ trong bàn chân.

### Ân Bạch

(Tỳ - Tĩnh - Kim)

Huyết nằm rập gianh, như nếp (ấn) vào vùng thịt trắng - đỏ của ngón chân, vì vậy mà mang tên Ân Bạch.

**TỨC THÁI ÂM TỖ**



- 14. Kỳ môn
- 13. Chương môn
- 12. Cấp mạch
- 11. Âm liêm
- 10. Ngũ lý
- 9. Âm bao
- 8. Khúc tuyền
- 7. Tái quan
- 6. Trung đô
- 5. Lãi cầu
- 4. Trung phong
- 3. Thái xung
- 2. Hành gian
- 1. Đại đôn

**Khúc Tuyền**  
(Can - Hợp - Thử)  
Khi gấp chân lại, ở đầu nếp gấp của  
nhượng chân, nơi khe giữa bờ trước gân  
cơ bán mạc và cơ thẳng trong.

**Trung Đô**  
(Can - Khích)  
Trên đỉnh mắt cá trong thẳng lên  
7 thốn, huyết nằm trên huyết Lãi Cầu  
2 thốn.

**Lãi Cầu**  
(Can - Lạc)  
Trên đỉnh mắt cá trong thẳng lên  
5 thốn, huyết ở sát bờ sau trong xương chày.

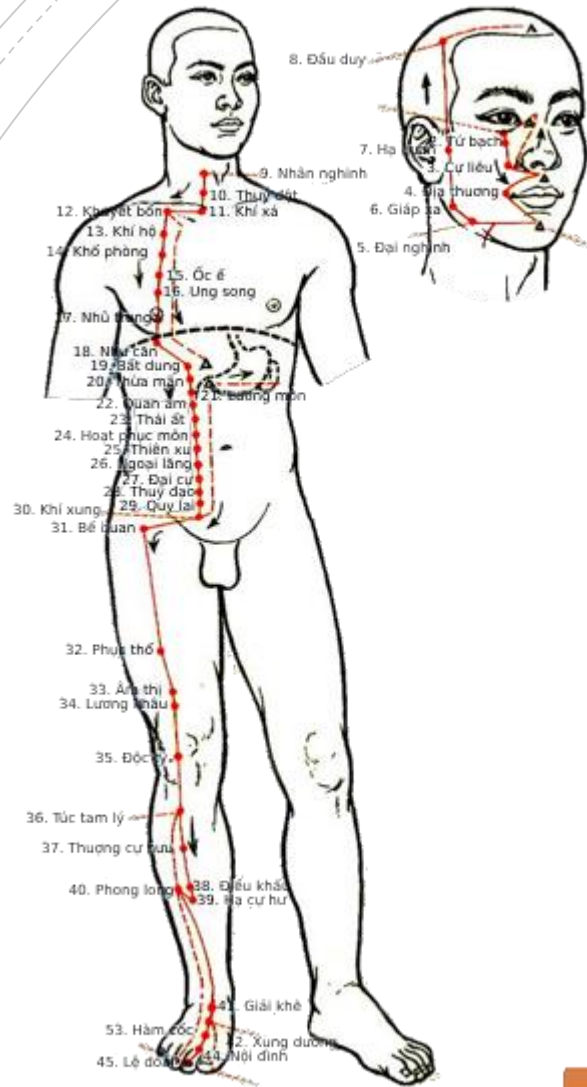
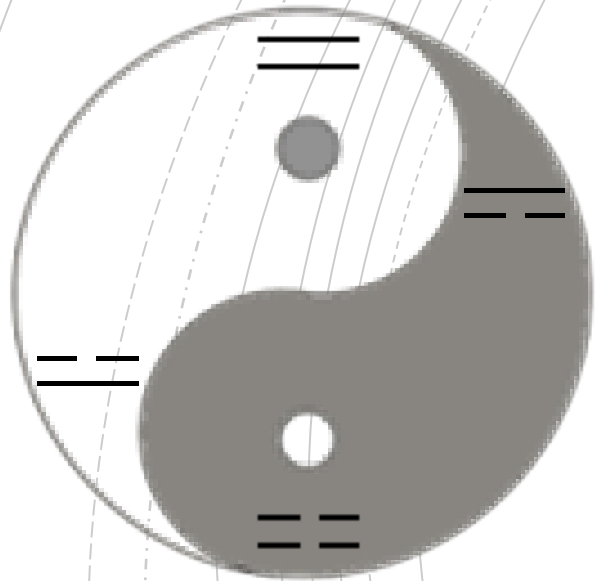
**Hành Gian**  
(Can - Vinh - Hoà)  
Ép ngón chân cái sát vào ngón thứ 2,  
huyết nằm ngay trên đầu kẽ của hai ngón chân,  
về phía mu bàn chân.



**Trung Phong**  
(Can - Kinh - Thủy)  
Ở phía trước bờ dưới mắt cá trong 1 thốn  
nơi chỗ lõm ở bờ trong gân cơ chày trước,  
khe khớp xương sên và xương gót giữa huyết  
Giải Khê (Vị) và Thương Khâu (Tỳ).

**Thái Xung**  
(Can - Du - Kim)  
Giữa kẽ ngón chân 1 & 2 đo lên 2 thốn  
về phía mu chân. Huyết nằm ở vùng lõm  
của 2 xương ngón 1 & 2.

**Đại Đôn**  
(Can - Tĩnh - Hoà)  
Tại đốt thứ nhất ngón chân cái, cách bờ  
ngoài góc móng khoảng 0,1 thốn (0,2 cm).



## Lương Khâu

(Vị - Khích)

Ở chỗ lõm trên ngoài xương  
đầu gối 2 thốn.

## Túc Tam Lý

(Vị - Hợp - Hoà)

Dưới mắt gối ngoài 3 thốn, phía ngoài  
xương mác khoảng 1 khoát ngón tay, nơi  
cơ căng chân trước, khe giữa xương chày  
và xương mác.

## Giải Khê

(Vị - Kinh - Mộc)

Ở chỗ lõm trên nếp gấp trước  
khớp cổ chân, giữa 2 gân cơ căng  
chân trước và gân cơ duỗi dài ngón  
chân cái.

## Phong Long

(Vị - Lạc)

Đỉnh mắt cá chân ngoài lên 8 thốn  
hoặc lấy huyết ở điểm giữa nếp khoeo  
chân và mắt cá chân ngoài.

## Xung Dương

(Vị - Nguyên - Thổ)

Dưới huyết Giải Khê 1,5 thốn, nơi cao  
nhất của mu bàn chân chỗ  
có động mạch đập.

## Hãm Cốc

(Vị - Du - Thủy)

Ở chỗ lõm nối chân và đầu trước  
xương bàn chân 2, giữa kẽ ngón  
chân 2 & 3 trên huyết  
Nội Đỉnh 2 thốn.

## Nội Đỉnh

(Vị - Vinh - Kim)

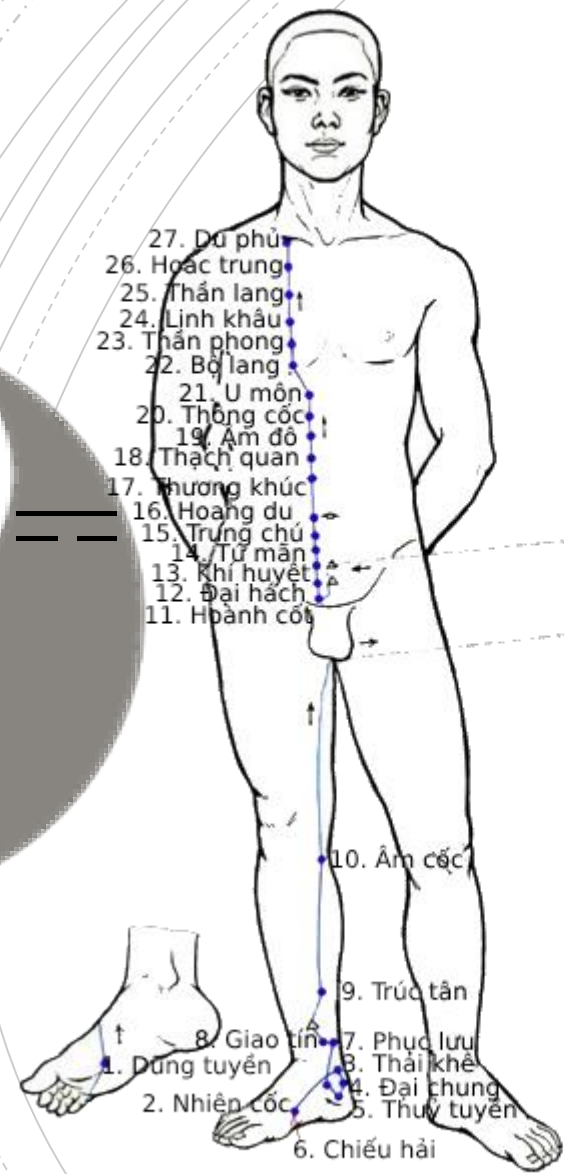
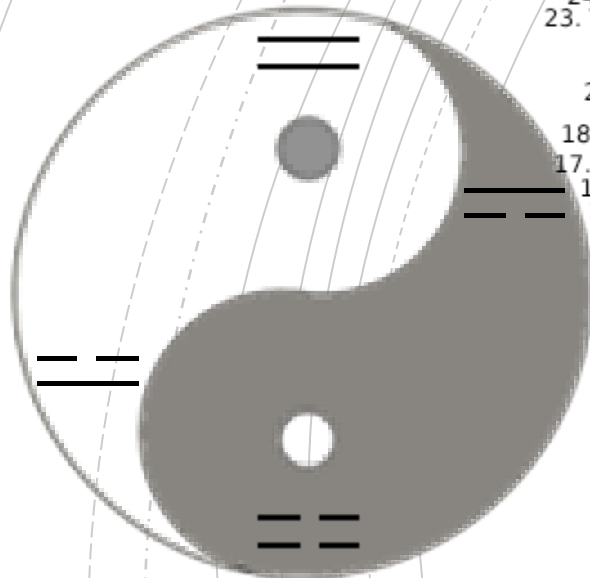
Giữa kẽ ngón chân 2 - 3,  
đo lên 0,5 thốn về phía mu chân.  
Nơi nối thân với đầu sau xương đốt 1  
của ngón chân thứ 2, giữa kẽ ngón  
chân thứ 2&3.

## Lê Đồi

(Vị - Tĩnh - Thổ)

Ở phía ngoài góc móng chân  
ngón thứ 2, cách chân móng 0,1 thốn,  
trên đường tiếp giáp da gan bàn chân  
và mu chân.

TÚC DƯƠNG MINH VỊ



**Nhiên Cốc**  
(Thận - Vinh - Mộc)  
Ở chỗ lõm sát giữa bờ dưới xương thuyền, trên đường nối da gan chân và mu chân.

**Dũng Tuyền**  
(Thận - Tinh - Thử)  
Dưới lòng bàn chân, huyết ở điểm nối 2/5 trước với 3/5 sau của đoạn đầu ngón chân thứ 2 và giữa bờ sau gót chân, lỗ hõm dưới gan bàn chân.



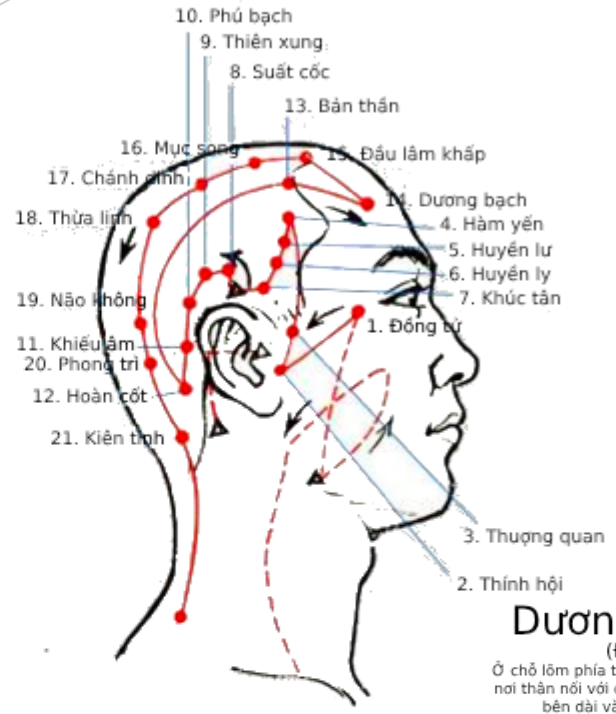
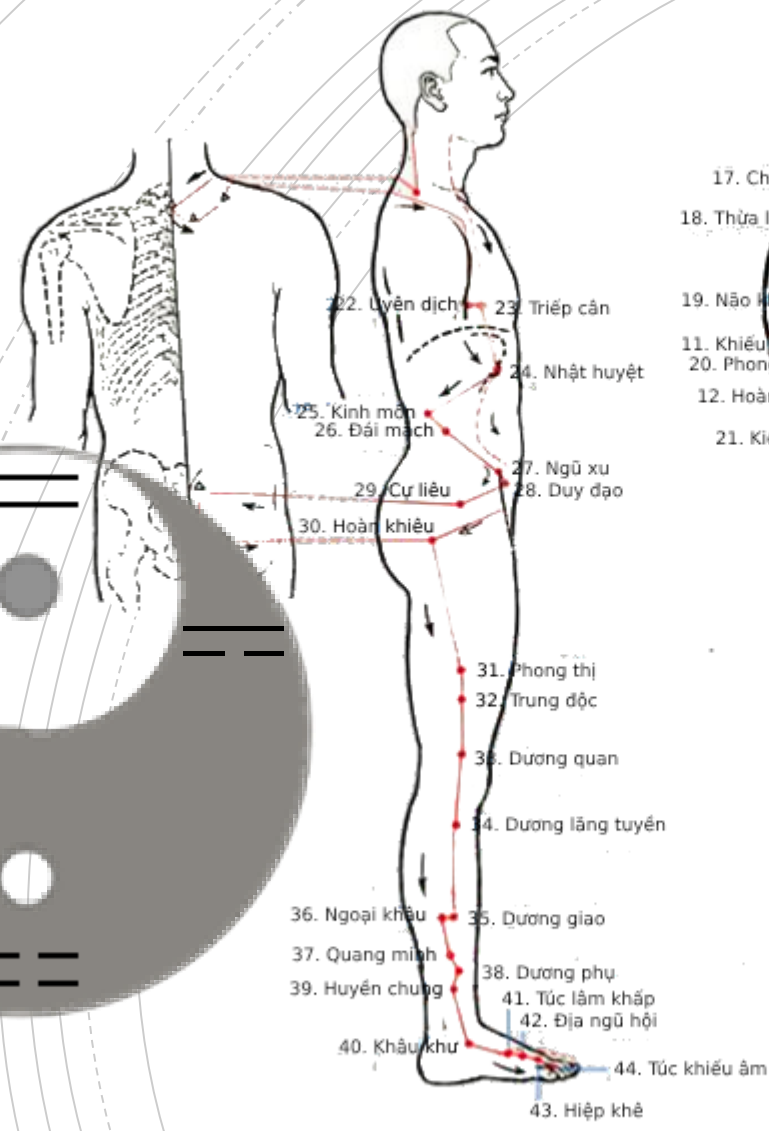
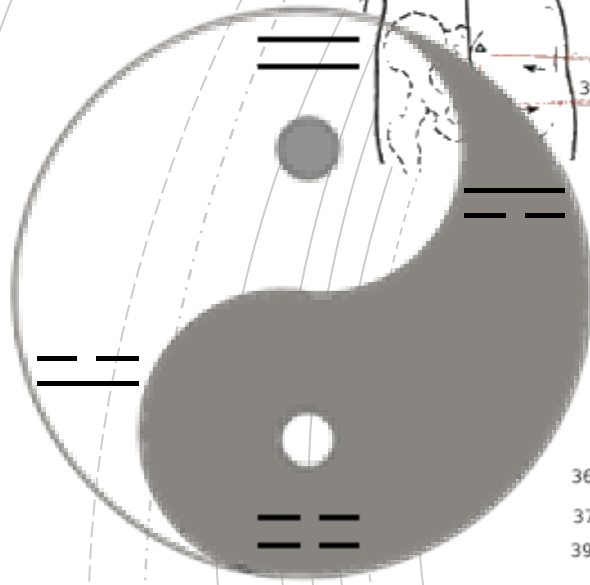
**Âm Cốc**  
(Thận - Hợp - Kim)  
Ngồi thông chân hoặc hơi co gối để nổi gân lên, huyết ở đầu trong nếp gấp nhượng chân sau lồi cầu trong xương chày, trong khe của gân cơ bán gân (gân chắc và nhỏ) và gân cơ bán mạc (gân mềm, lớn hơn, nằm ở trên).

**Phục Lưu**  
(Thận - Kinh - Thổ)  
Giữa mắt cá chân trong và gót (Huyết Thái Khê) do thẳng lên 2 thốn, trong khe của mắt trước gân gót chân và cơ gấp dài riêng ngón cái.

**Thái Khê**  
(Thận - Du - Hỏa)  
Tại trung điểm giữa đường nối bờ sau mắt cá trong và mép trong gân gót, khe giữa gân gót chân ở phía sau.

**Đại Chung**  
(Thận - Lạc)  
Phía sau mắt cá chân trong, chỗ lõm tạo nên do gót bám vào bờ trên trong xương gót.

**Thủy Tuyền**  
(Thận - Khích)  
Thẳng dưới huyết Thái Khê 1 thốn, trên xương gót chân chỗ lõm vào.

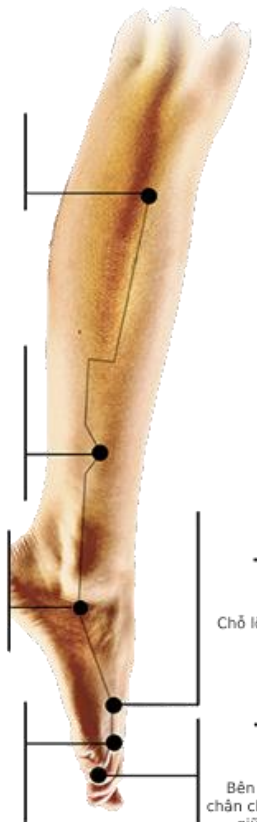


**Dương Lãng Tuyến**  
(Đờm - Hợp - Thổ)  
Ở chỗ lõm phía trước và dưới đầu nhỏ của xương mác, nơi thần nối với đầu trên xương mác, khe giữa cơ mác bên dài và cơ đuôi chung các ngón chân.

**Dương Phụ**  
(Đờm - Kinh - Thủy)  
Trên đỉnh mắt cá ngoài 4 thốn, ở bờ trước xương mác.

**Khâu Khư**  
(Đờm - Nguyên - Kim)  
Ở phía trước và dưới mắt cá ngoài chân, nơi chỗ lõm của khe xương cạnh nhóm cơ đuôi dài các ngón chân, hoặc từ ngón chân thứ 4 kéo thẳng lên mắt cá gặp chỗ lõm hoặc lấy ở chỗ lõm giữa huyết Thần Mạch & Giải Khê, ấn vào thấy tức.

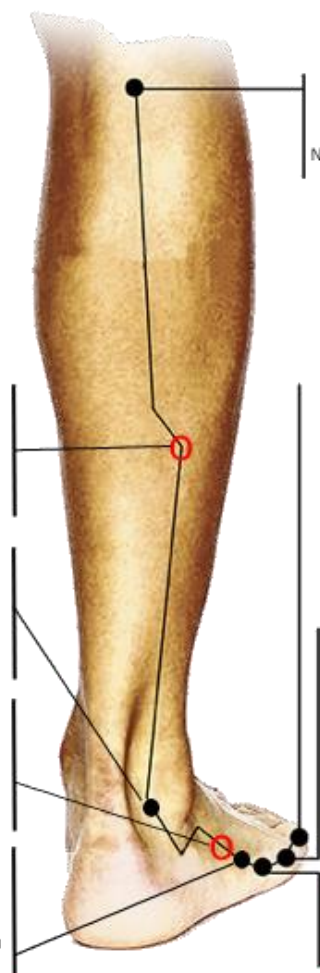
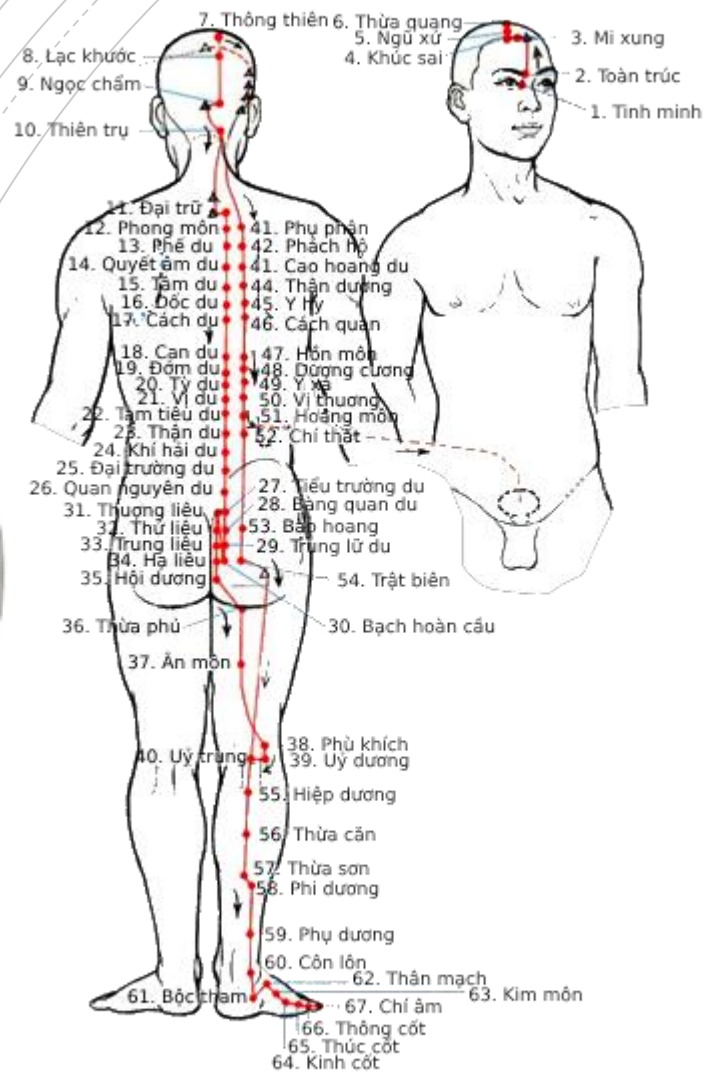
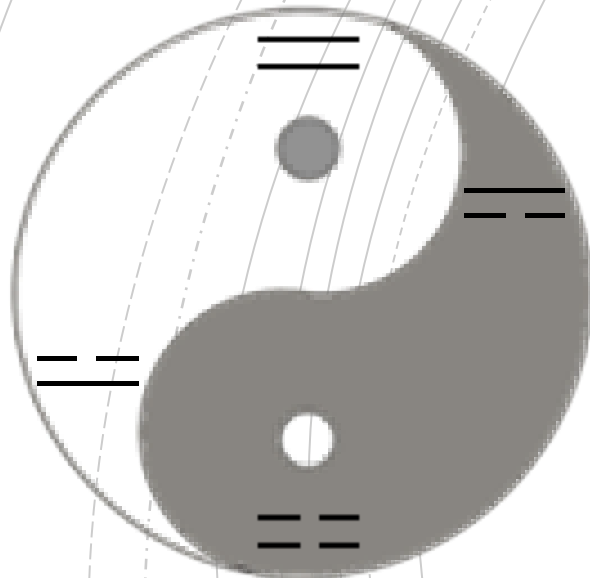
**Hiệp Khê**  
(Đờm - Vinh - Hỏa)  
Khe giữa xương bàn chân ngón thứ 4 & 5 huyết nằm ở đầu kẻ giữa 2 ngón chân, phía trên mu chân.



**Túc Lâm Khấp**  
(Đờm - Du - Thổ)  
Chỗ lõm phía trước khớp xương bàn ngón chân thứ 4 & 5.

**Túc Khiêu Âm**  
(Đờm - Tĩnh - Mộc)  
Bên ngoài ngón chân thứ 4, cách góc móng chân chừng 0,1 thốn. Huyết trên dương tiếp giáp giữa lằn da gan chân và lằn da mu chân.





**Ủy Trung**  
(Bàng Quang - Hợp - Kim)  
Ngay giữa lằn chỉ ngang nếp nhượng chân

**Chí Âm**  
(Bàng Quang - Tĩnh - Thủy)  
Ở cạnh ngoài móng ngón út, cách gốc móng khoảng 0,1 thốn.

**Phi Dương**  
(Bàng Quang - Lạc)  
Ngồi ngay, để thông chân, từ mắt cá ngoài lên 7 thốn, khoảng gần huyết Thái Sơn chéo xuống và ra ngoài 1 thốn.

**Côn Lôn**  
(Bàng Quang - Kinh - Thổ)  
Bàn chân để ngang bằng, ở phía sau mắt cá ngoài 0,5 thốn, chỗ giữa mắt cá và gân gót, đối chiếu với huyết Thái Khê ở bên trong.

**Kim Môn**  
(Bàng Quang - Khích)  
Bàn chân ngay ngấn, từ Thần Mạch xuống và ra trước 0,5 thốn, chỗ lõm giữa 2 đốt xương cổ chân xuống.

**Kinh Cốt**  
(Bàng Quang - Nguyên - Hỏa)  
Ở cạnh ngoài bàn chân, phía dưới đầu nhỏ của xương to (đầu trong xương bàn ngón út).

**Thông Cốt**  
(Bàng Quang - Vinh - Thổ)  
Ở chỗ lõm phía trước và phía dưới khớp xương bàn chân và ngón chân thứ 5.

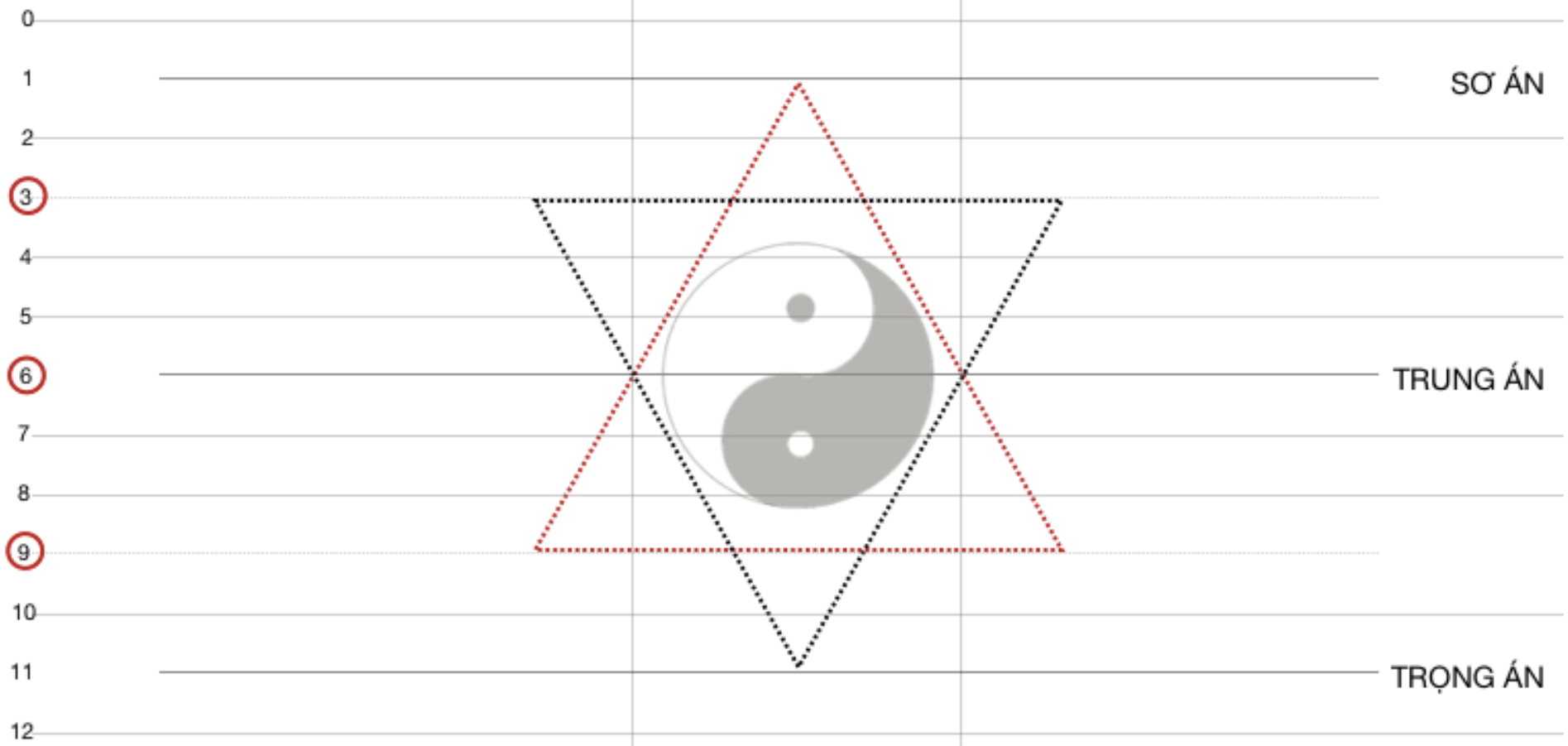
**Thúc Cốt**  
(Bàng Quang - Du - Mộc)  
Ở chỗ lõm phía sau đầu nhỏ của xương bàn chân thứ 5, nơi tiếp giáp da gan chân và xương mu.

**TỨC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG**

THỐN

QUAN

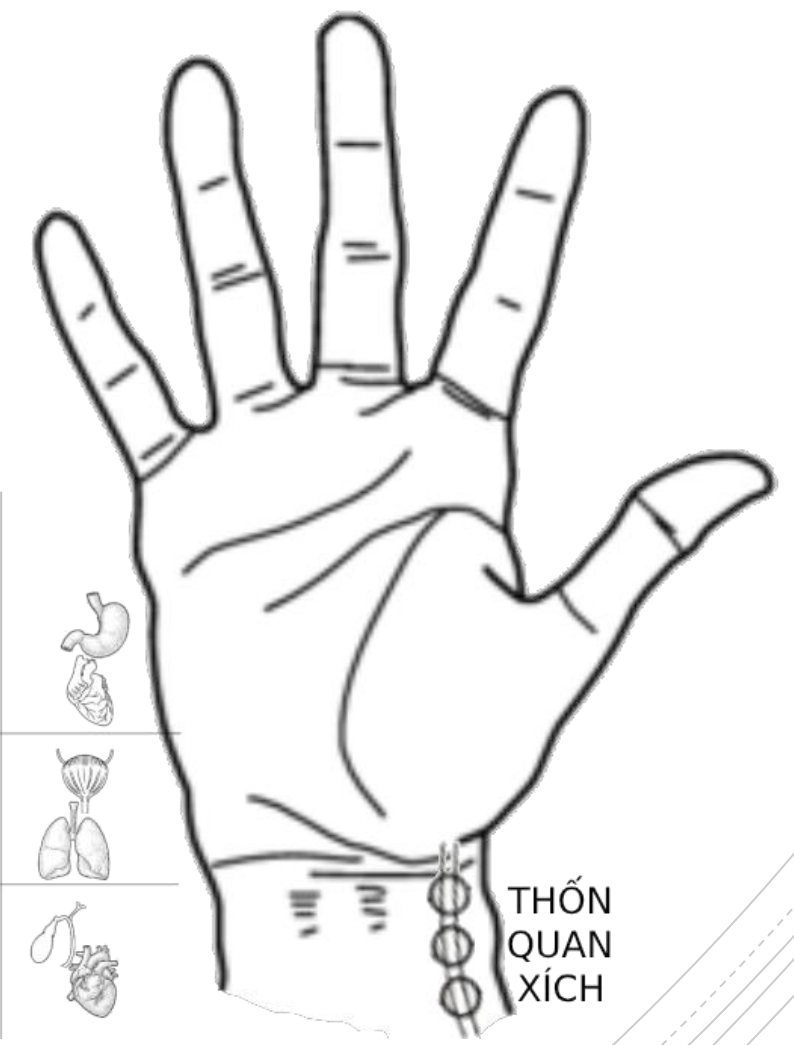
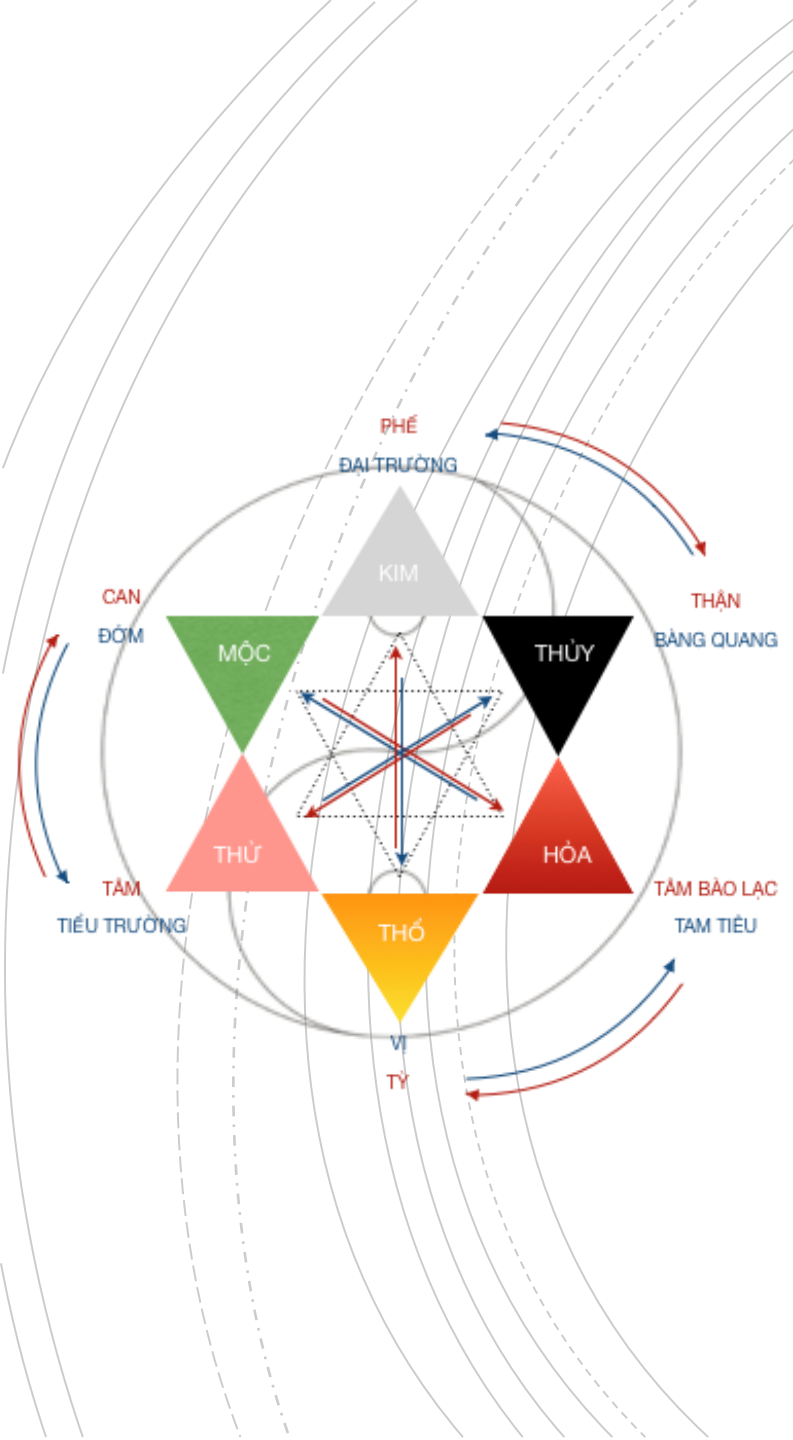
XÍCH



**SYS**  
 Min - 6  
 Mid = 3  
 Max + 9

**DIA**  
 Min - 6  
 Mid = 3  
 Max + 9

**Pulse**  
 Min - 2  
 Mid = 1 { 60 / 15 = 4 }  
 Max + 3



# TINH – KHÍ - THẦN

## SYS – DIA - PULSE



Chỉ số huyết áp là con số đo thể hiện áp lực của máu lên động mạch khi tim co bóp và khi tim giãn ra. Cụ thể, có 3 loại chỉ số cần quan tâm:

- Tâm Thu (SYS): Chỉ số lớn nhất khi đo, thể hiện áp lực của máu lên động mạch khi tim đang co bóp.
- Tâm Trương (DIA): Chỉ số nhỏ nhất khi đo, thể hiện áp lực của máu lên động mạch khi tim giãn ra.
- Nhịp tim (PUL): Chỉ số trung bình số lần tim co bóp trong một chu kỳ tuần hoàn.

Chỉ số huyết áp tiêu chuẩn theo độ tuổi:

95 - 100/60 - 65/60 - 120 độ tuổi: 5 - 12  
100 - 110/60 - 65/60 - 70 độ tuổi: 13 - 17  
110 - 120/65 - 70/65 - 70 độ tuổi: 18 - 40  
120 - 130/70 - 80/70 - 75 độ tuổi: 41 - 59  
130 - 140/80 - 90/70 - 80 độ tuổi: 60 trở lên

Đường huyết theo WHO:

- Lúc đói: 60 - 80 mmol/L (milimol/lit) hoặc 100 - 140 mg/dl
- Lúc no: 80 - 100 mmol/L (milimol/lit) hoặc 140 - 180 mg/dl

PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

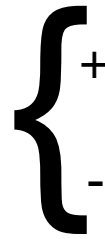
SYS



0	121		Sơ án
1	<b>120</b>	.....	
2	119		
3	118	+	
4	117		
5	116		Trung án
6	<b>115</b>	.....>	
7	114		
8	113		
9	112	-	
10	111		
11	<b>110</b>	.....	Trọng án
12	109		

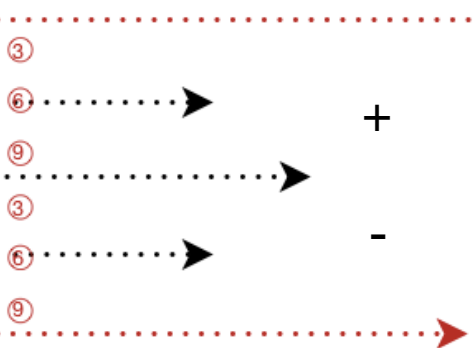
PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

SYS



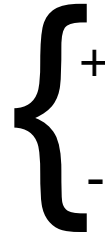
0 121  
1 **120**  
2 119  
3 **118**  
4 117  
5 116  
6 **115**  
7 114  
8 113  
9 **112**  
10 111  
11 **110**  
12 109

1 120,5  
2 120,0  
3 119,5  
4 119,0  
5 118,5  
6 118,0  
7 117,5  
8 117,0  
9 116,5  
10 116,0  
11 115,5



PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

SYS

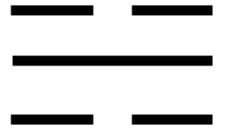


0 121  
1 **120**  
2 119  
3 118  
4 117  
5 116  
6 **115**  
7 114  
8 113  
9 112  
10 111  
11 **110**  
12 109

1 115,0  
2 114,5 ③  
3 114,0 ⑥  
4 113,5  
5 113,0 ⑨  
6 112,5  
7 112,0 ③  
8 111,5 ⑥  
9 111,0 ⑨  
10 110,5  
11 110,0  
12 109,5

+

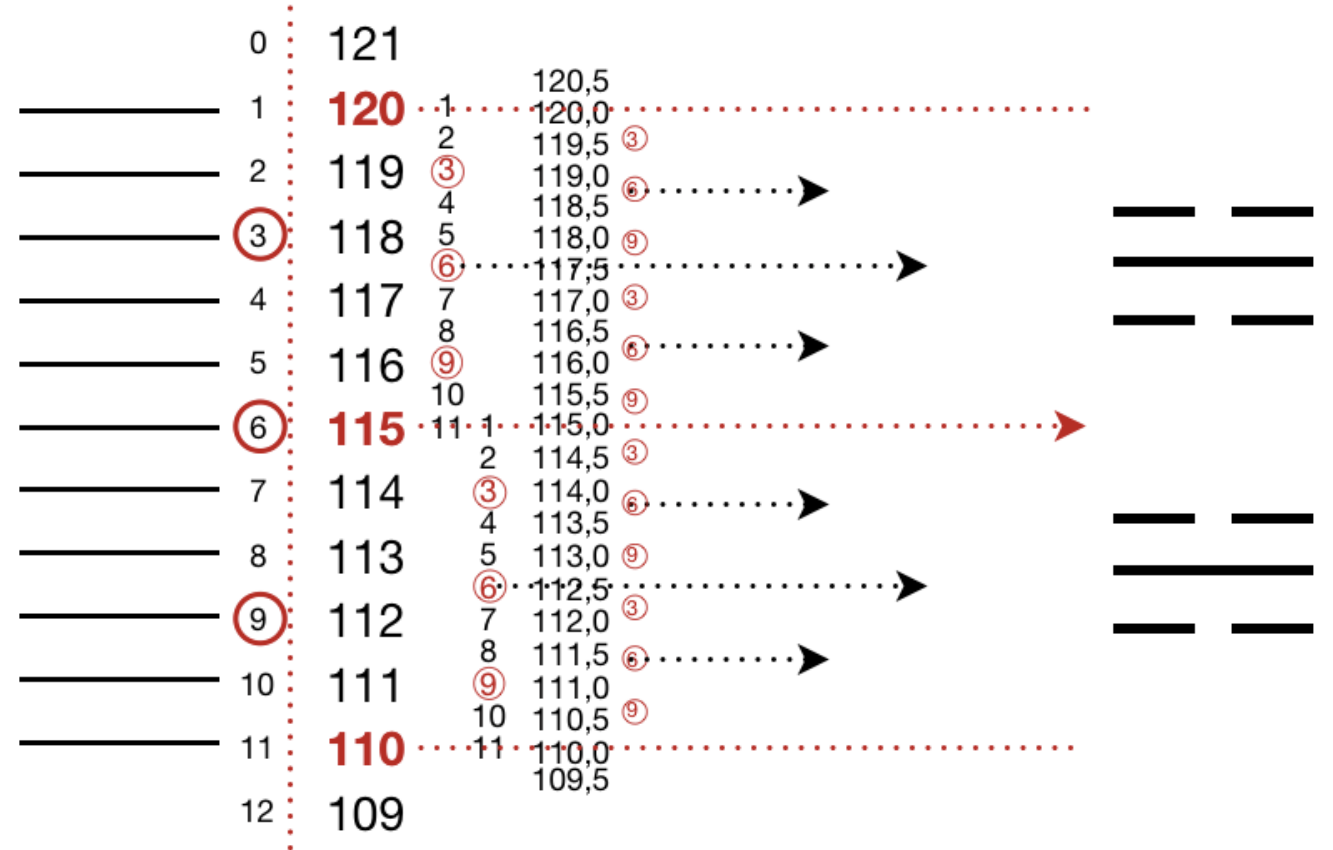
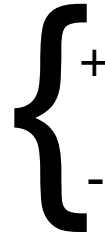
-





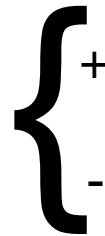
PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

SYS



PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

DIA

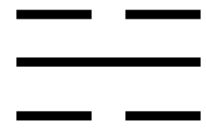
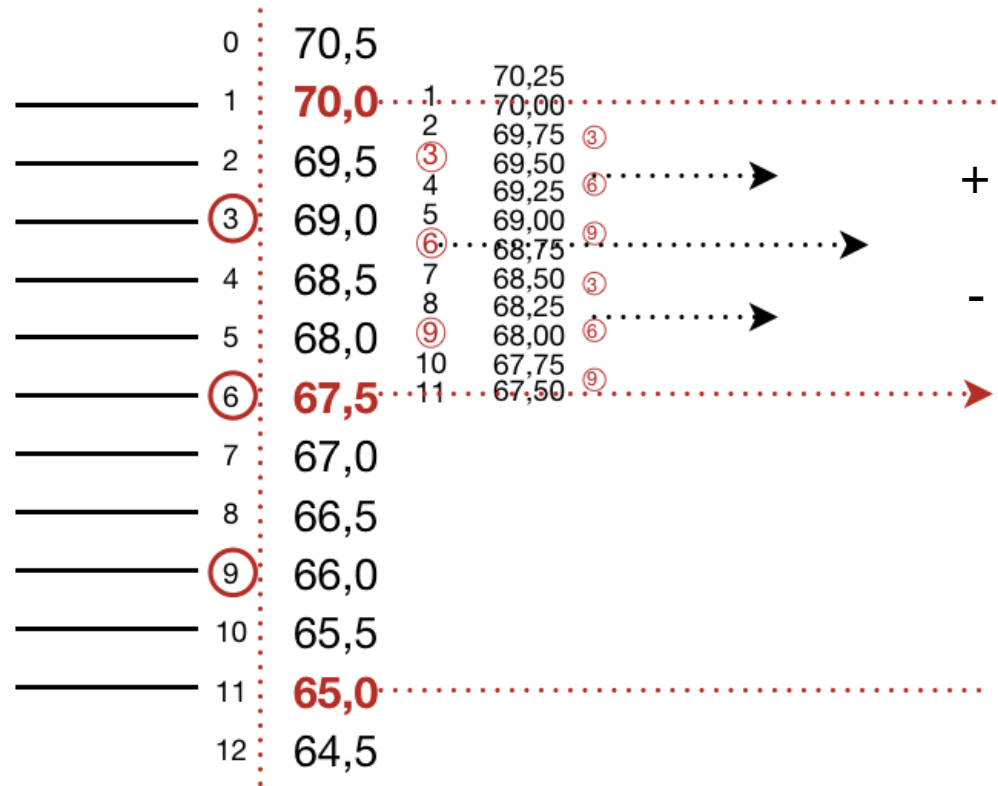
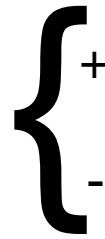


0	70,5
1	<b>70,0</b>
2	69,5
3	69,0
4	68,5
5	68,0
6	<b>67,5</b>
7	67,0
8	66,5
9	66,0
10	65,5
11	<b>65,0</b>
12	64,5



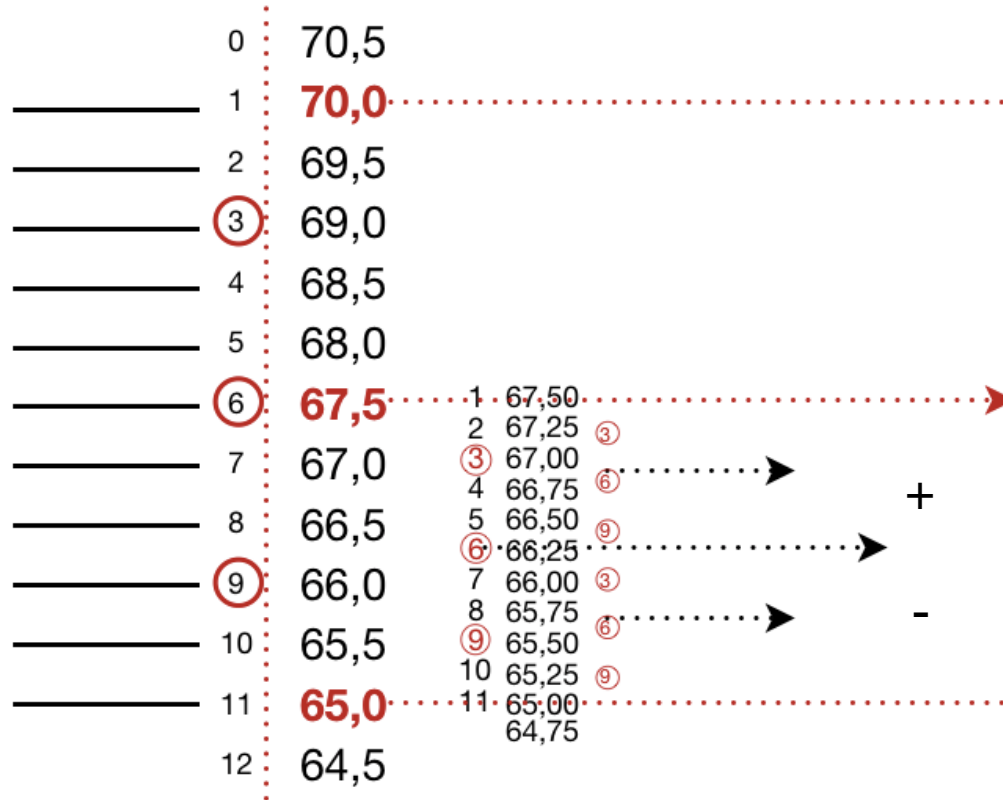
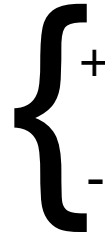
PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

DIA



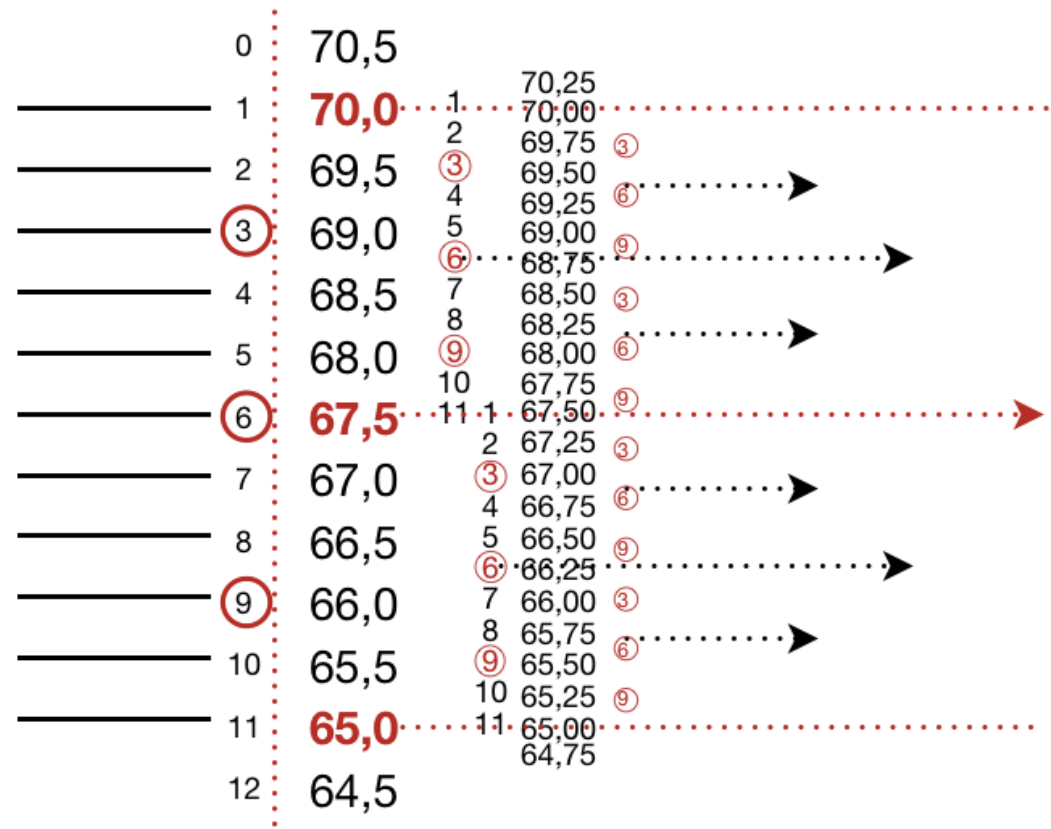
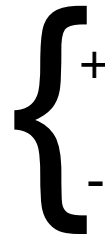
# PHÂN TÍCH CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

DIA



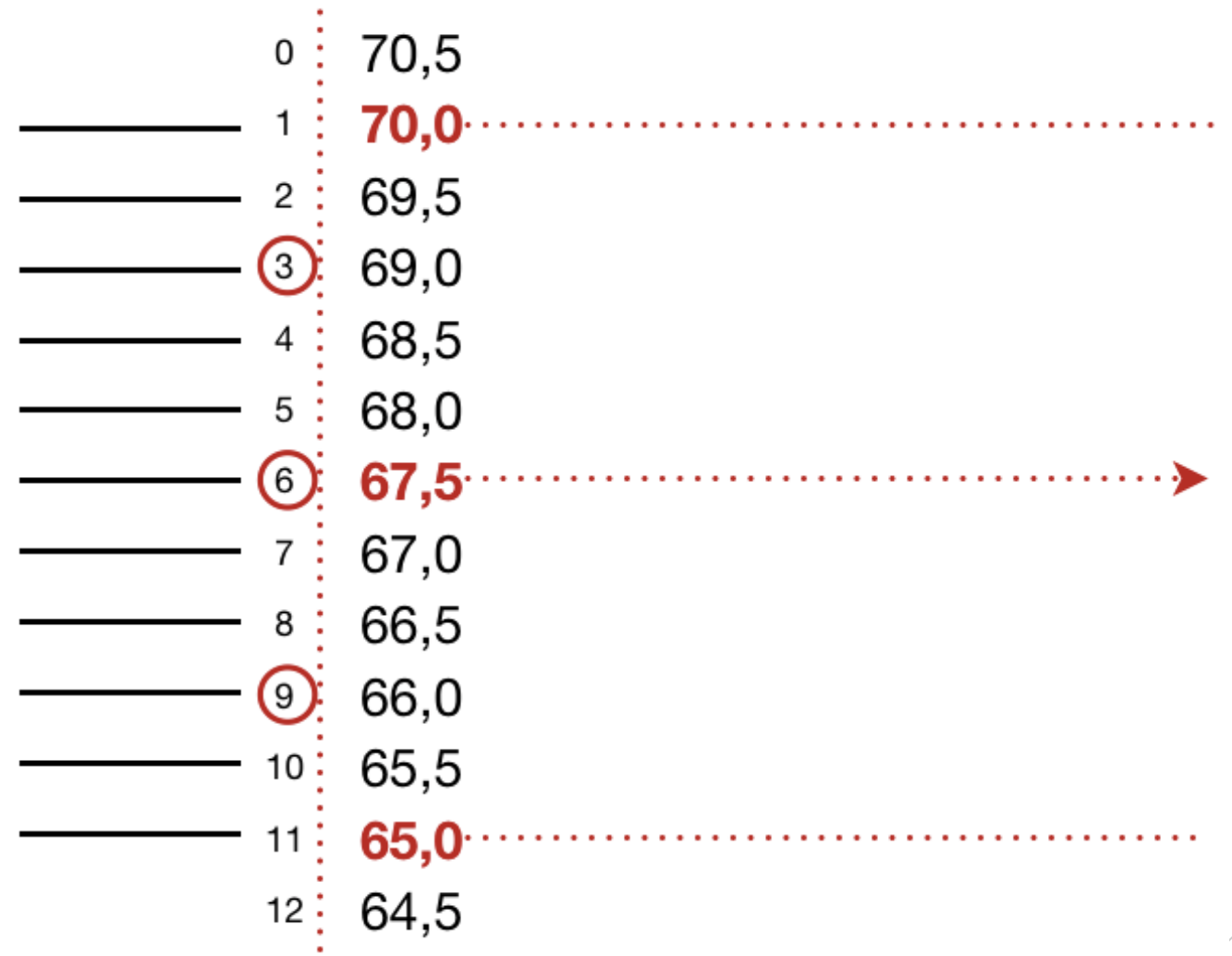
PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

DIA



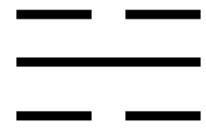
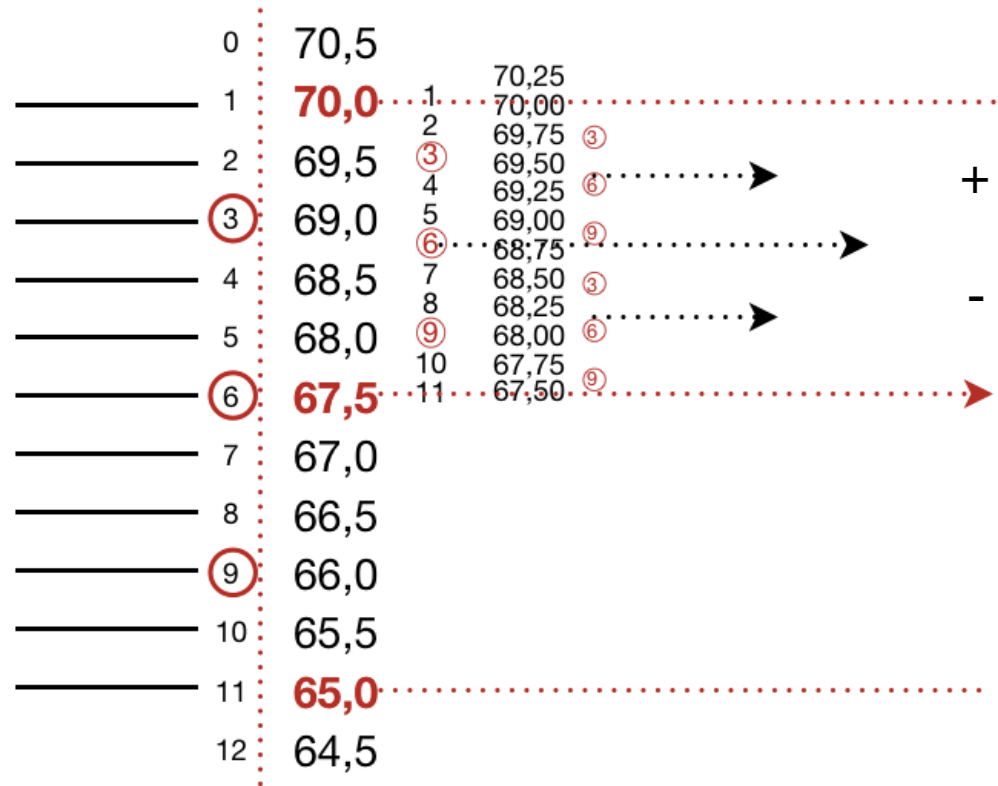
PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

Pulse



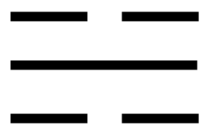
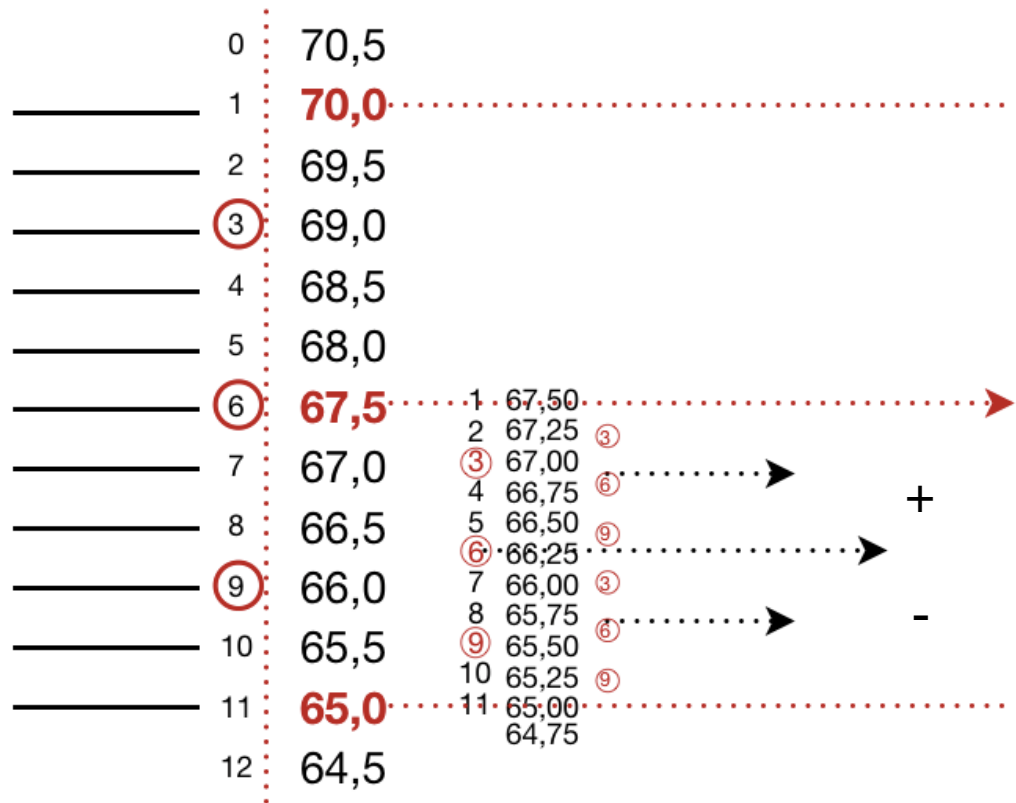
PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

Pulse



# PHÂN TÍCH CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

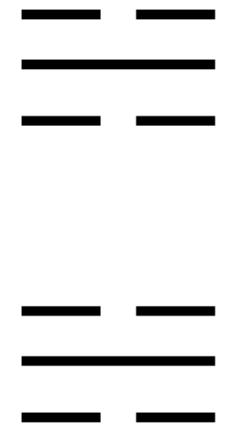
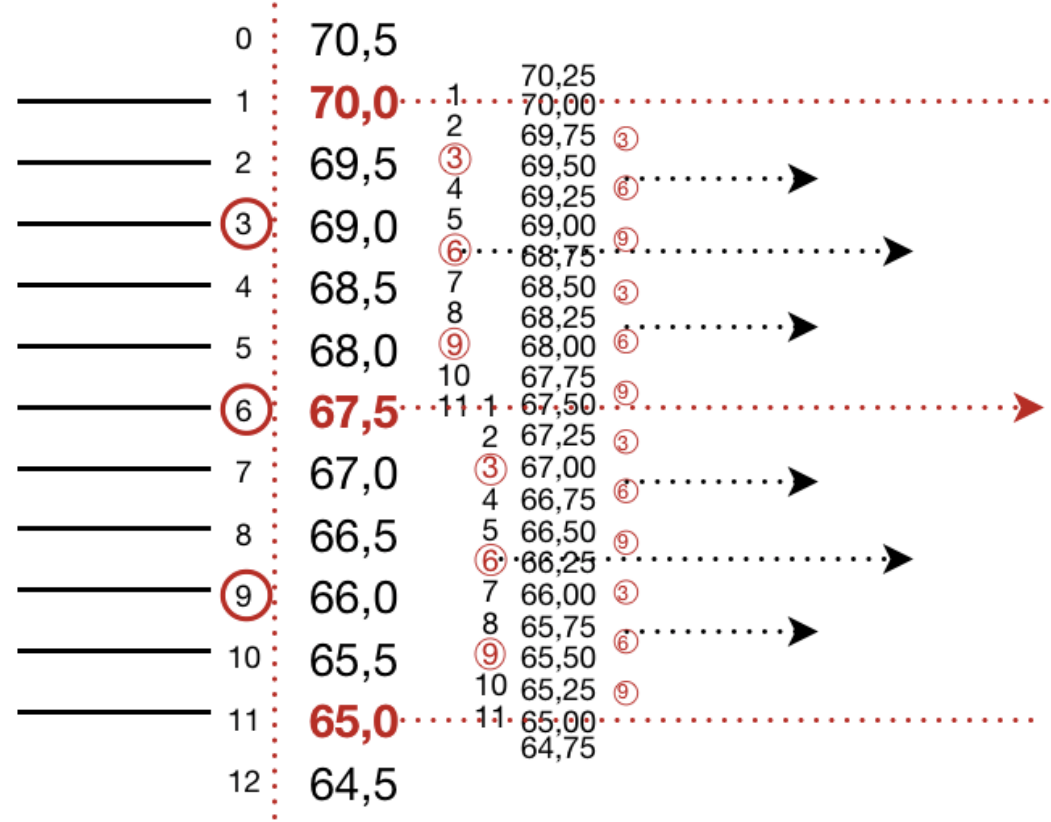
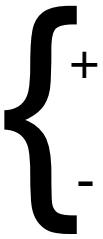
Pulse { +  
- }





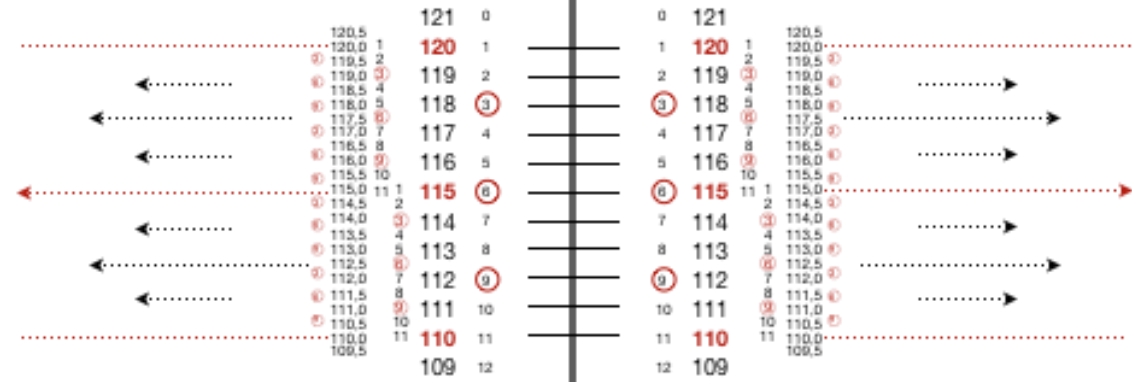
PHÂN TÍCH  
CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

Pulse

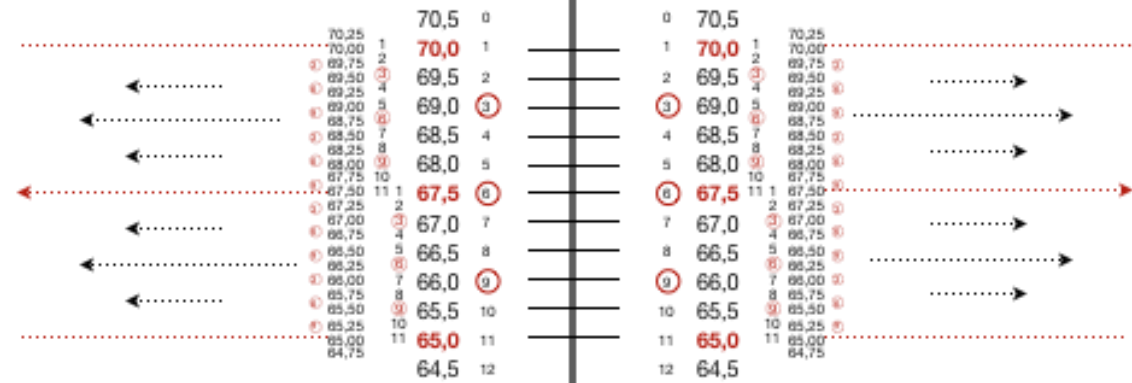


# PHÂN TÍCH CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

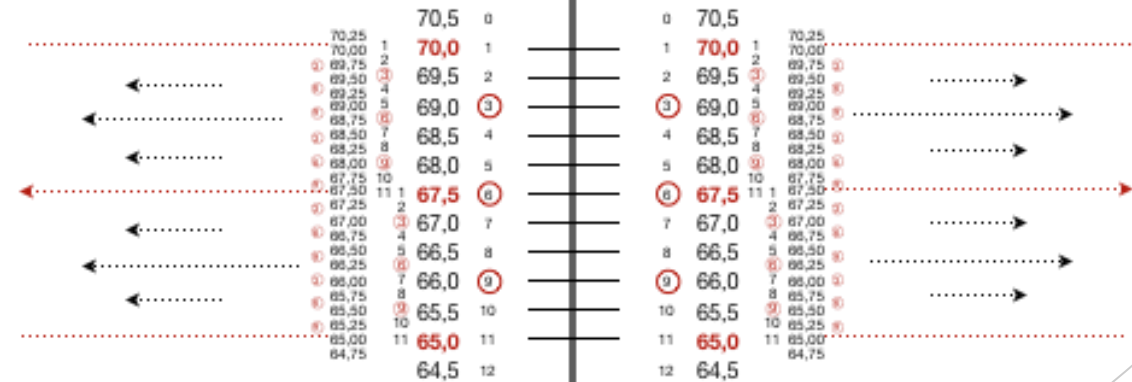
Phế tạng KHÍ  
Can tạng HUYẾT  
Thận tạng TINH  
Tỳ tạng THẦN  
Tâm chủ THẦN MINH



SYS



DIA



Pulse



## LỤC KHÍ

LUÔN HIỆN DIỆN TRONG TỪNG TẾ  
BÀO SỐNG TRONG CƠ THỂ SỐNG.

- Hoả khí: đại biểu cho hệ tuần hoàn của cơ thể... Năng lượng cung cấp dưỡng chất cho các cơ quan.
- Kim khí: đại biểu cho hệ da lông của cơ thể... Năng lượng bảo vệ sự thâm nhập của yếu tố bên ngoài lên các cơ quan bên trong.
- Thử khí & Hoả khí: năng lượng đại biểu cho các hoạt động của tâm trí trong cơ thể.
- Thủy khí: đại biểu cho hệ xương, tuỷ... Năng lượng tạo nên hình thể con người.
- Mộc khí: đại biểu cho hệ gân, cơ nhục... Năng lượng có vai trò cho vận động, thăng bằng.

# THỔ

Dương thổ: đại diện cho đường kinh/dương/khí/biểu

Âm thổ: đại diện cho tạng & phủ/âm/huyết/lý





# THỔ KHÍ

- Chính kinh được chọn là vì gốc của hậu thiên là Tỳ & Vị, THỔ là mẹ của muôn vật, cho nên nói “Tỳ vị khôn nguyên” của thân thể con người, muôn vật nhờ đó mà sinh ra:
  - Muôn vật đều do Thổ sản xuất.
  - Kim nhờ Thổ mà sinh.
  - Mộc nhờ Thổ mà lớn.
  - Hoả nhờ Thổ mà không bốc.
  - Thuỷ nhờ Thổ mà có chỗ chứa.
- Kinh có nói “năm hành đều thông thuộc về THỔ, muôn vật đều quay trở về TỖ”, Kinh cũng nói “... thức ăn vào tới Vị, trút tinh ở Can, dồn khí vào gân (gân thuộc Can); trọc khí quy về Tâm, dồn tinh tới mạch, mạch khí chảy vào các Kinh, khí ở các kinh lại dồn lên Phế – thức uống vào Vị, tinh khí đưa lên Tỳ, Tỳ lại dồn lên Phế; Phế chủ về việc trị tiết thông lợi và điều hoà thuỷ đạo; Phế có công năng tham dự mọi sự tuần hoàn của huyết dịch, dồn tinh khí ra ngoài bì mao, tinh khí của Phế lại dồn vào các Phủ, dẫn xuống Bàn Quang; cái tinh khí của chất nước rải khắp ngũ tạng hợp với bốn mùa và năm tạng khuôn phép của âm – dương, cứ thường xuyên như vậy...”.



# MẠCH TRÌ

(THỔ)

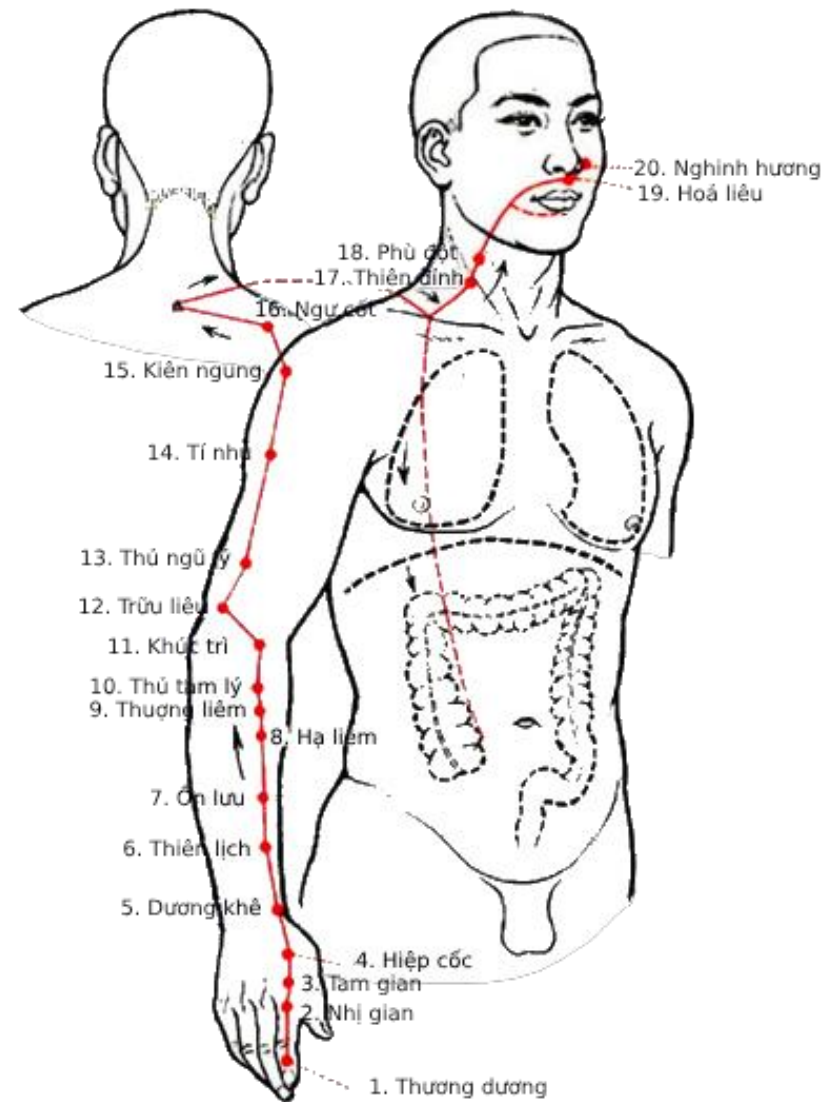
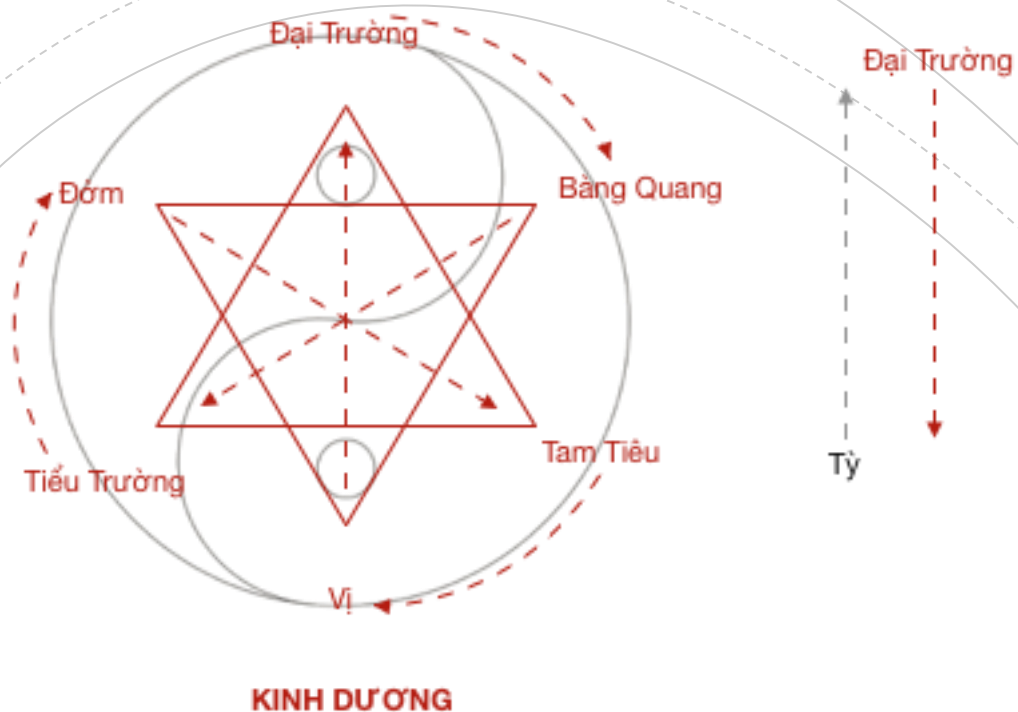
- Trì vi CHỦ HÀN, Tạng Bệnh Diệt Thị
- TAM CHÍ NHỊ CHÍ, số mục khả SUY
- Trì nhi BẤT KHIÊN, **HOÃN** mạch tối mỹ
- Trì nhi BẤT LƯU, **SÁP** MẠCH HUYẾT BỈ
- Trì nhi NGÃU ĐÌNH, **KẾT** MẠCH UẤT THỰC
- Trì chi ĐỊNH KỲ, **ĐỢI** MẠCH ĐA TỬ

# THỐN – SYS

Thổ khí: năng lượng sinh cơ nhục... vai trò chính trong vận động của con người

**DƯƠNG: ĐẠI TRÀNG**

**ÂM: TỖ**



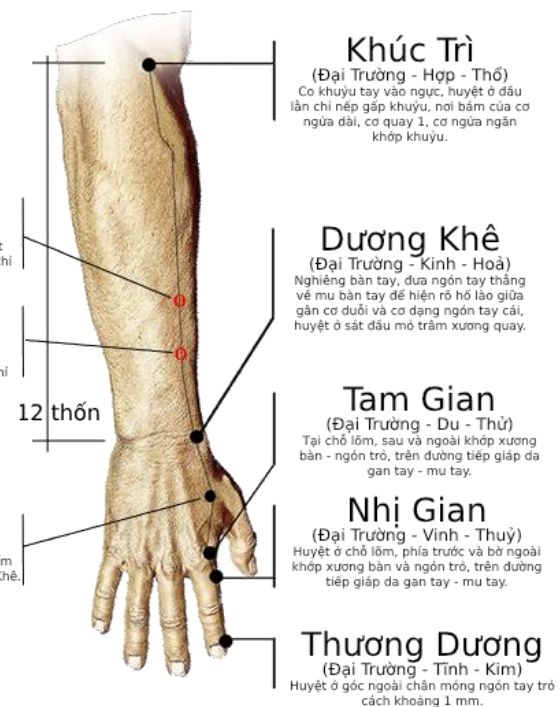
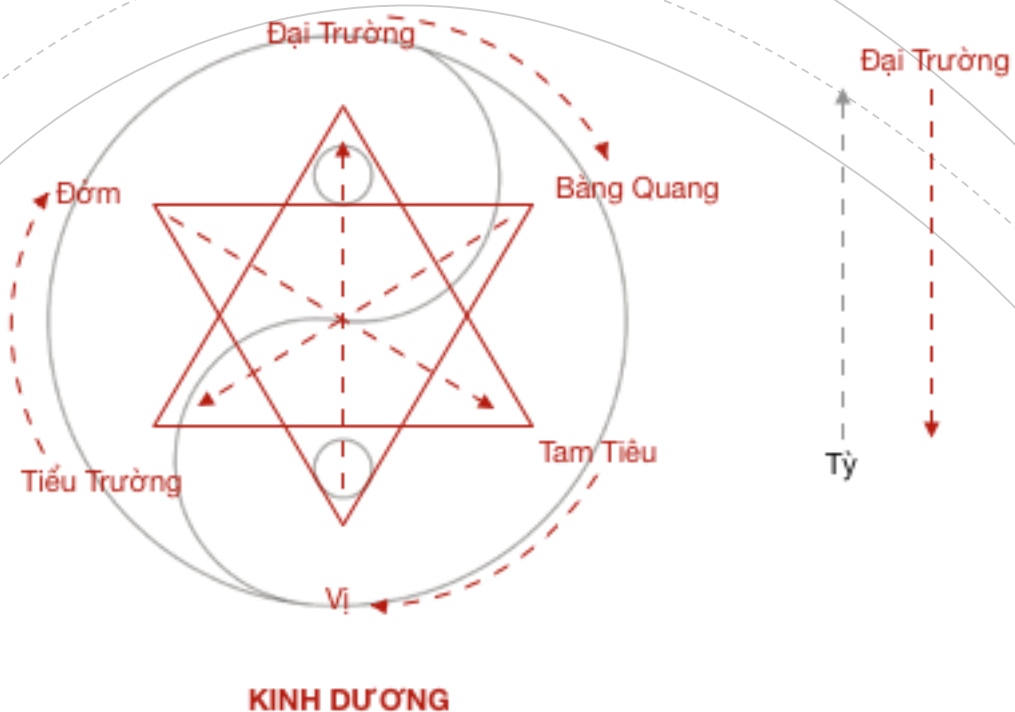
**THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG**

# THỐN – SYS

Thổ khí: năng lượng sinh cơ nhục... vai trò chính trong vận động của con người

**DƯƠNG: ĐẠI TRÀNG**

**ÂM: TỠ**



THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG

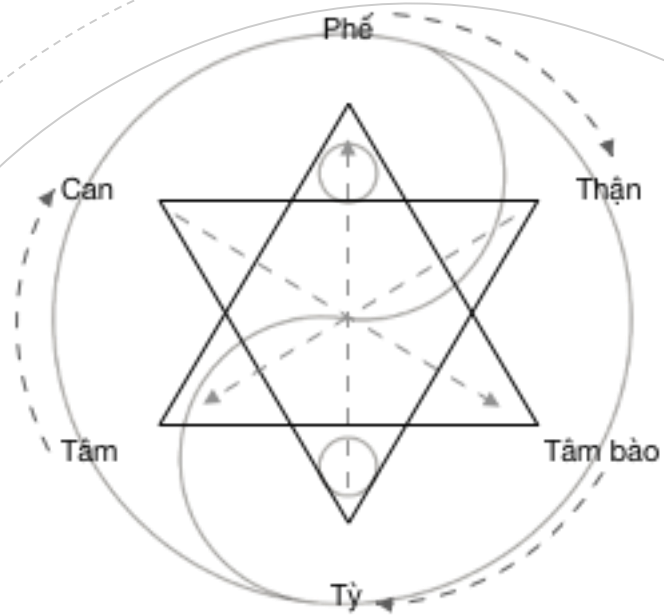


# THỐN – SYS

Thở khí: năng lượng. sinh cơ nhục... vai trò chính trong vận động của con người

**DƯƠNG: ĐẠI TRÀNG**

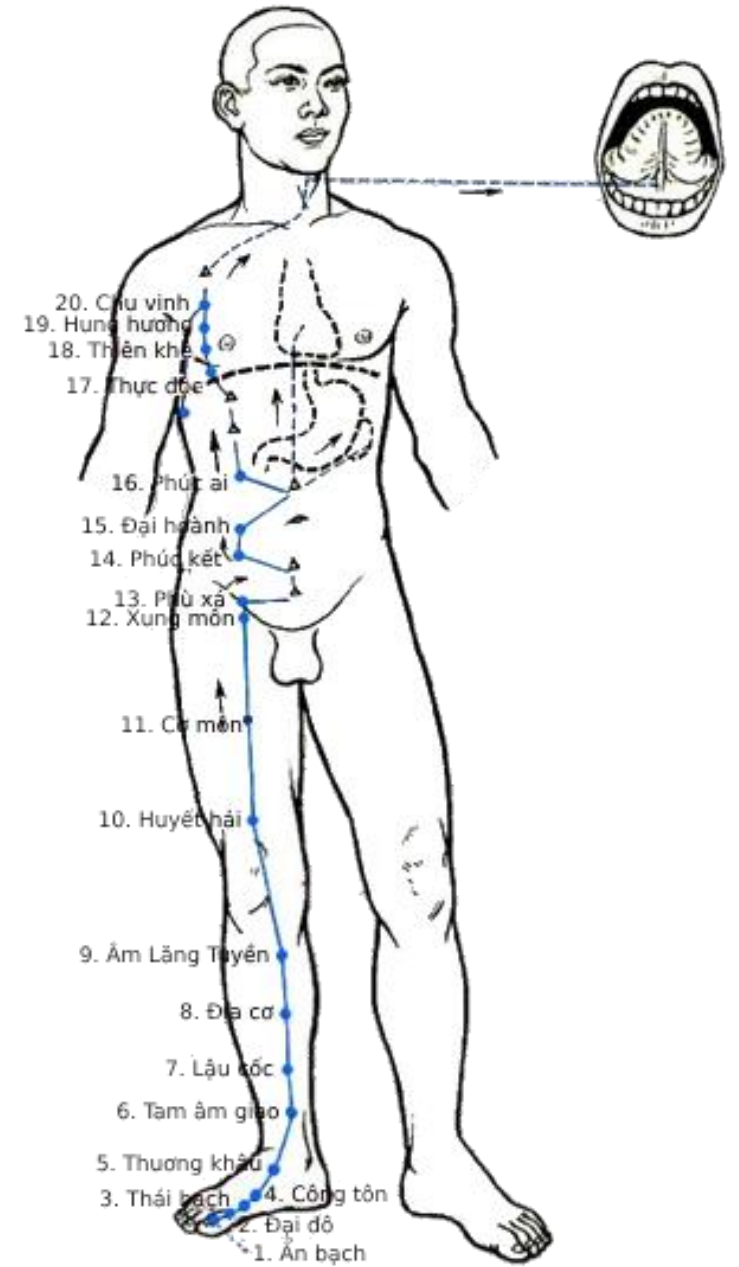
**ÂM: TỠ**



**KINH ÂM**

**Đại Trường**

Tỳ



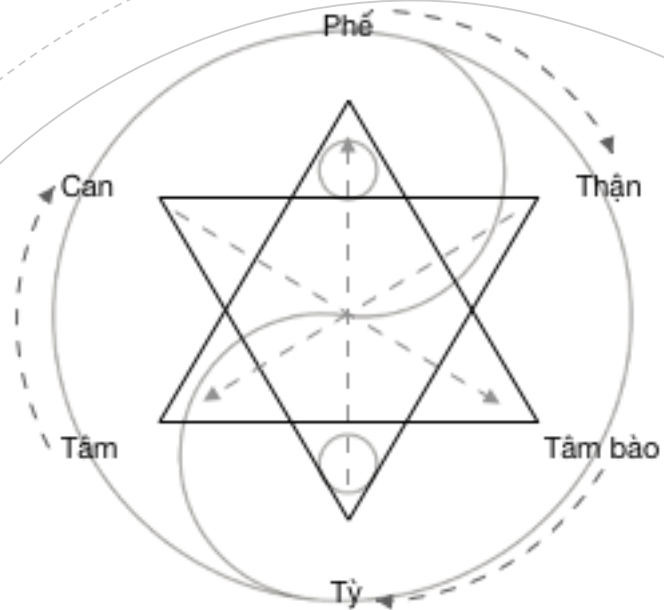
**TÚC THÁI ÂM TỠ**

# THỐN – SYS

Thổ khí: năng lượng, sinh cơ nhục... vai trò chính trong vận động của con người

**DƯƠNG: ĐẠI TRÀNG**

**ÂM: TỖ**



**KINH ÂM**

**Đại Trường**

Tỳ

**Âm Lăng Tuyền**

(Tỳ - Hợp - Hoà)

Ở chỗ lõm làm thành bởi bờ sau trong đầu trên xương chày với đường ngang qua nơi lồi cao nhất của cơ căng chân trước xương chày, ở mặt trong đầu gối. Dùng ngón tay lấn theo bờ trong xương ống chân, đến ngay dưới chỗ lồi xương cao nhất, đó là huyết.

**Địa Cơ**

(Tỳ - Khích)

Ở sát sau trong xương chày, dưới huyết Âm Lăng Tuyền 3 thốn.

**Công Tôn**

(Tỳ - Lạc)

Chỗ lõm nơi tiếp giáp của thân và đầu sau xương bàn chân 1, trên đường tiếp giáp lằn da gan bàn chân.

**Thương Khâu**

(Tỳ - Kinh - Mộc)

Ở chỗ lõm phía dưới trước mắt cá chân trong, bờ trên gân cơ căng chân sau, sát khe khớp gót - sên - thuyền

**Thái Bạch**

(Tỳ - Du - Thử)

Ở chỗ lõm phía sau dưới đầu xương bàn chân thứ 1, nằm trên đường tiếp giáp lằn da gan chân và mu chân ở bờ trong bàn chân.

**Đại Đô**

(Tỳ - Vĩnh - Thủy)

Ở chỗ lõm nơi khớp đầu bờ trong xương ngón cái, trên đường tiếp giáp lằn da gan bàn chân

**Ẩn Bạch**

(Tỳ - Tĩnh - Kim)

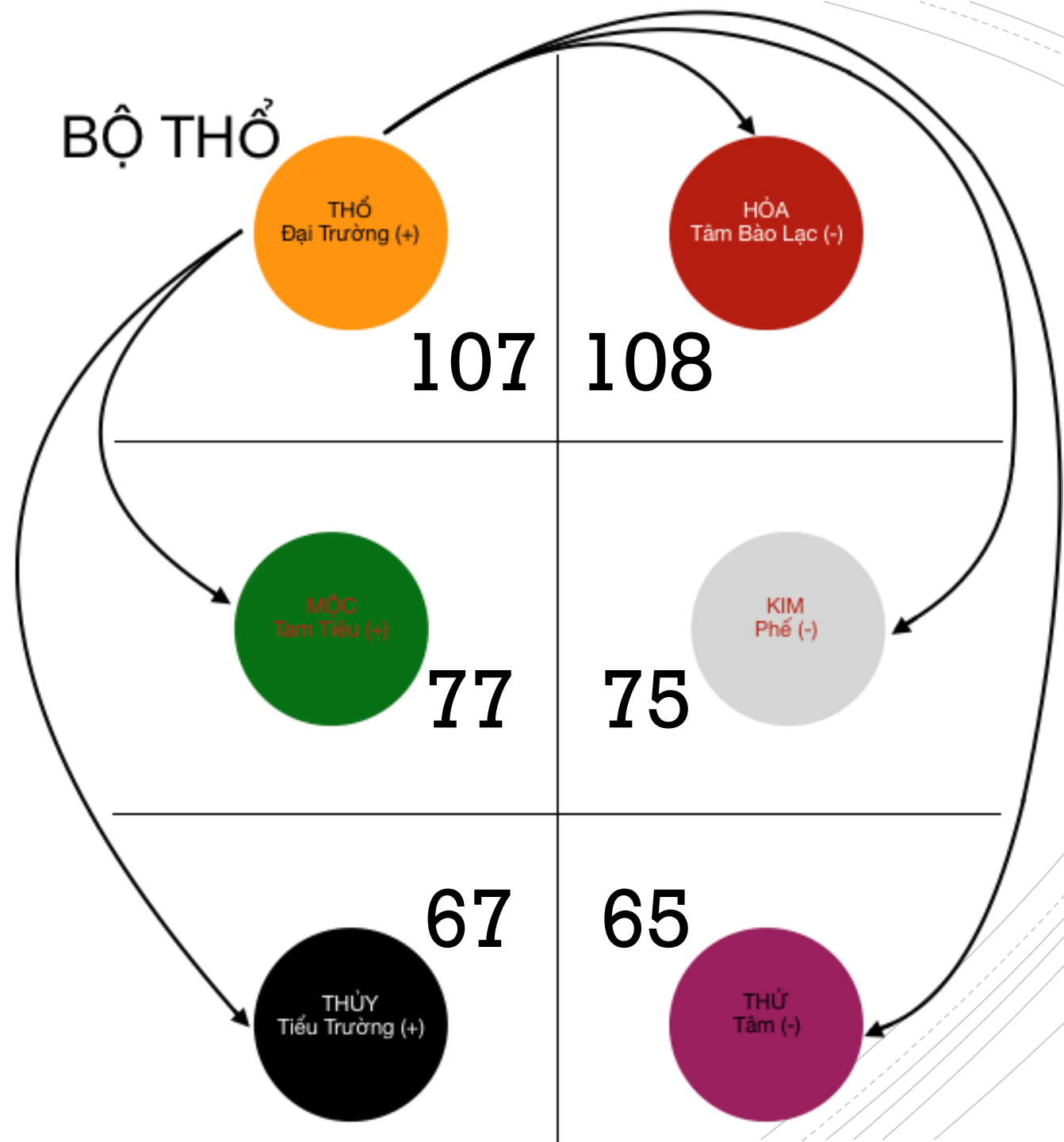
Huyết nằm rập ghanh, như nếp (ấn) vào vùng thịt trắng - đỏ của ngón chân, vì vậy mà mang tên Ẩn Bạch.

**TÚC THÁI ÂM TỖ**



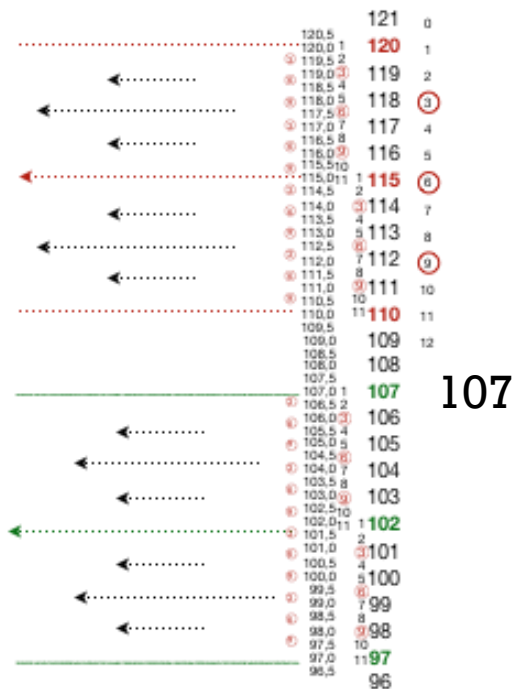
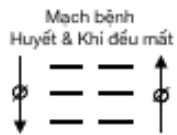
# Case study

110 - 120/65 - 70/65 - 70 độ tuổi: 18 - 40

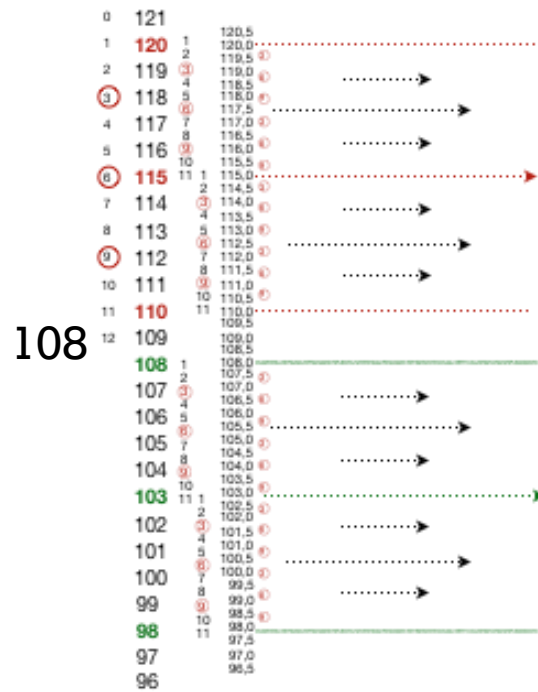


# PHÂN TÍCH CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

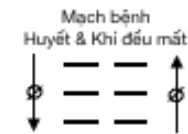
TIÊU HOÁ – CHUYỂN HOÁ



107

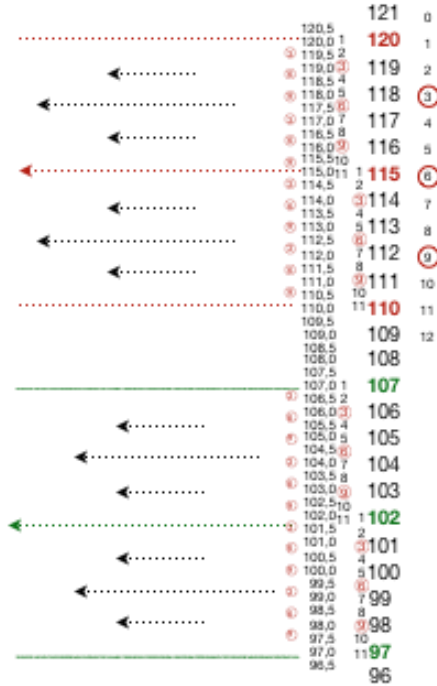


108



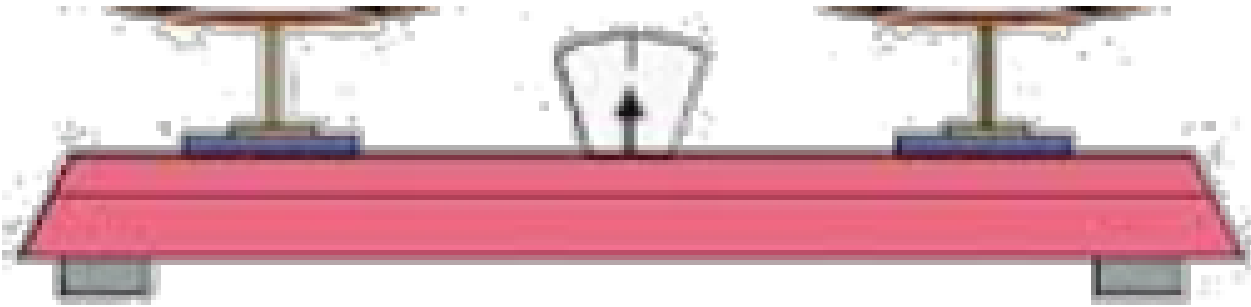
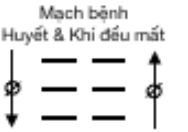
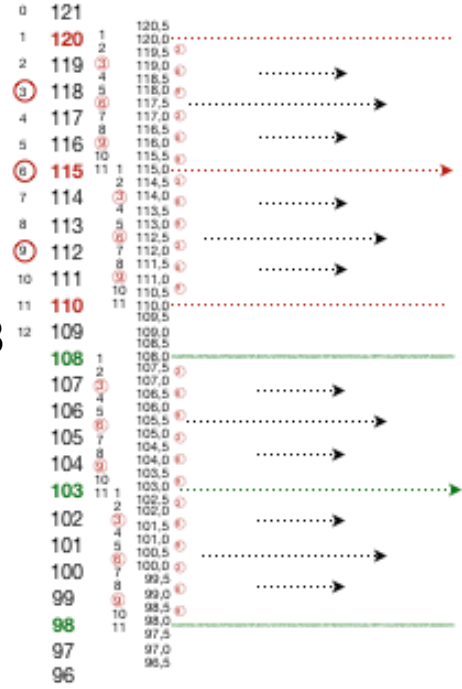
# PHÂN TÍCH CHỈ SỐ KHÍ HUYẾT

TÌM CHỈ SỐ HUYẾT ÁP THẬT



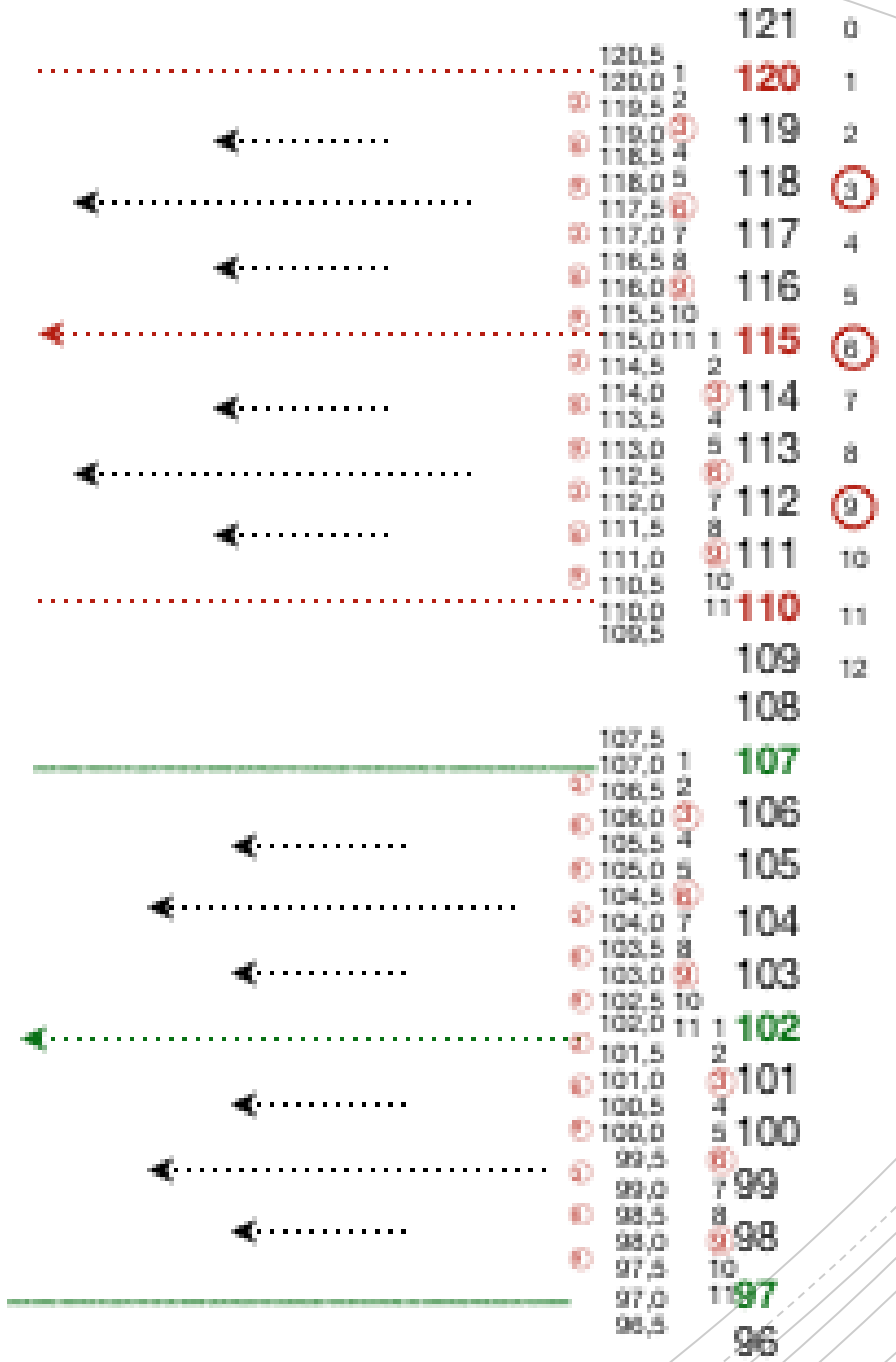
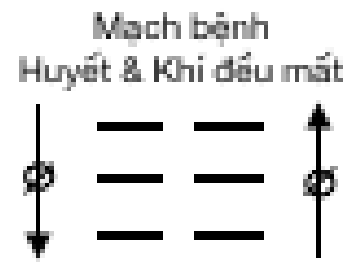
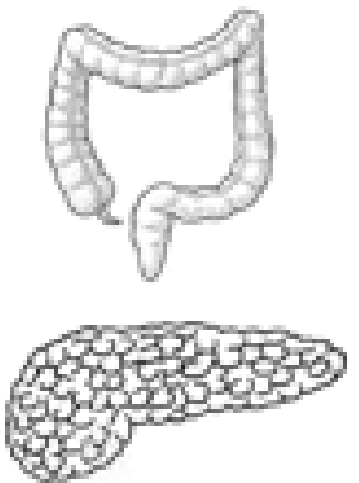
107

108





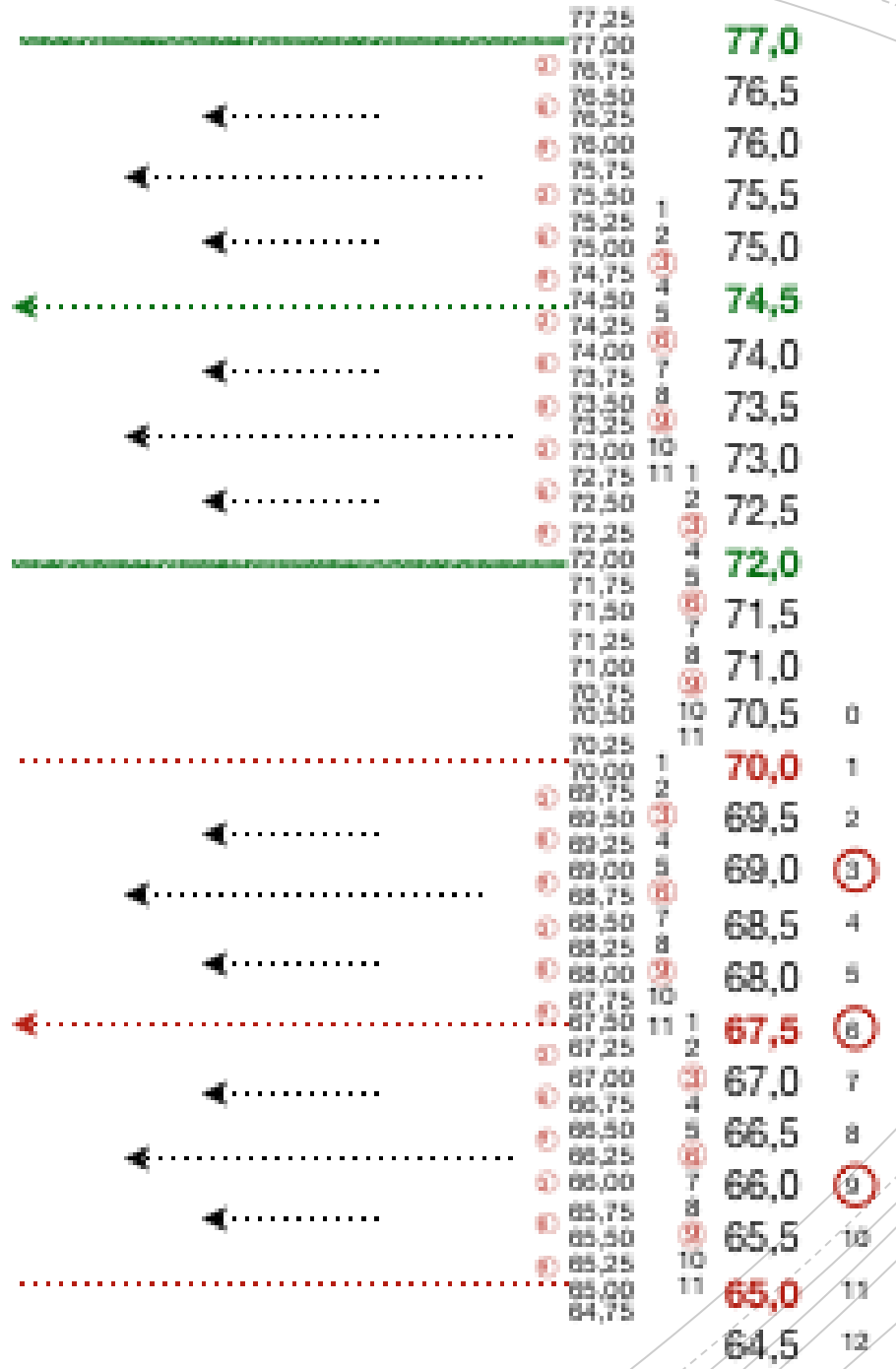
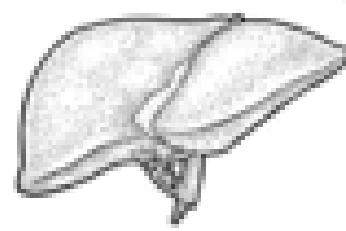
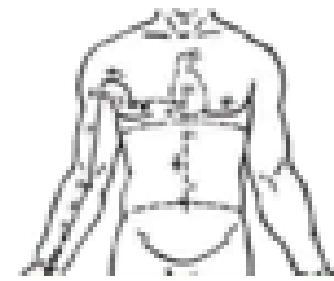
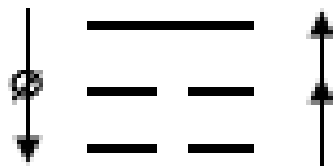
{ +  
- }



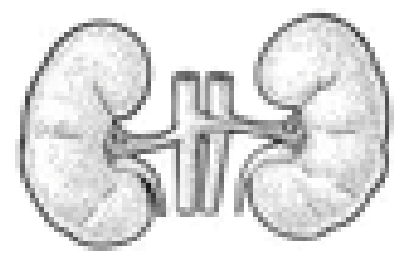


DIA  
(Trái) } +  
                  -

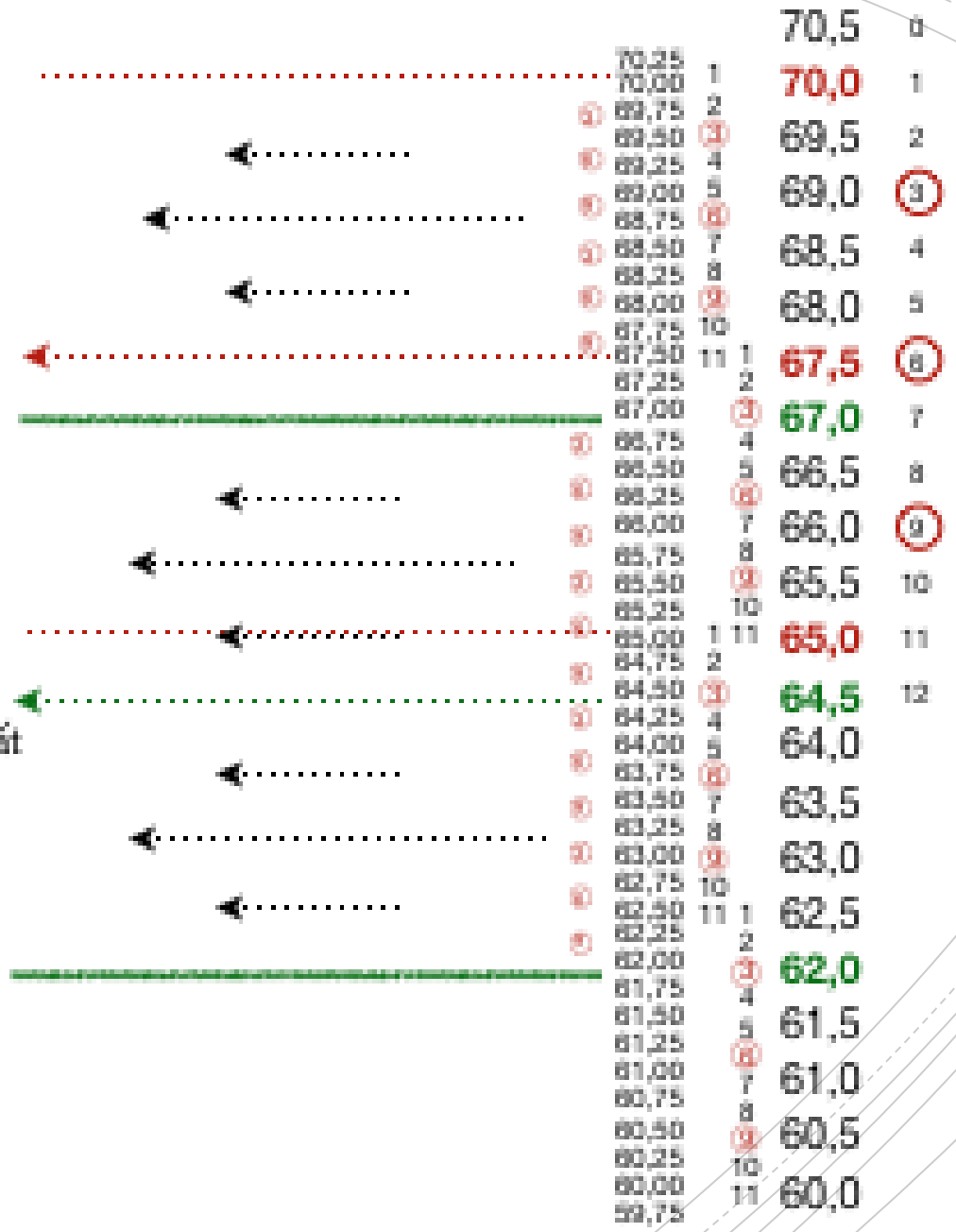
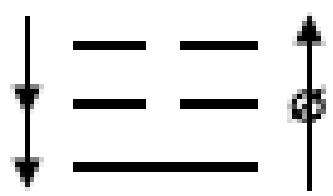
Mạch bệnh  
Huyết lên nhanh, Khí mất







Mạch bệnh  
Khí xuống nhanh, Huyết mất





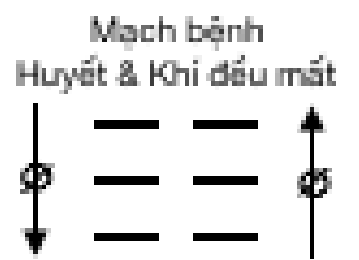
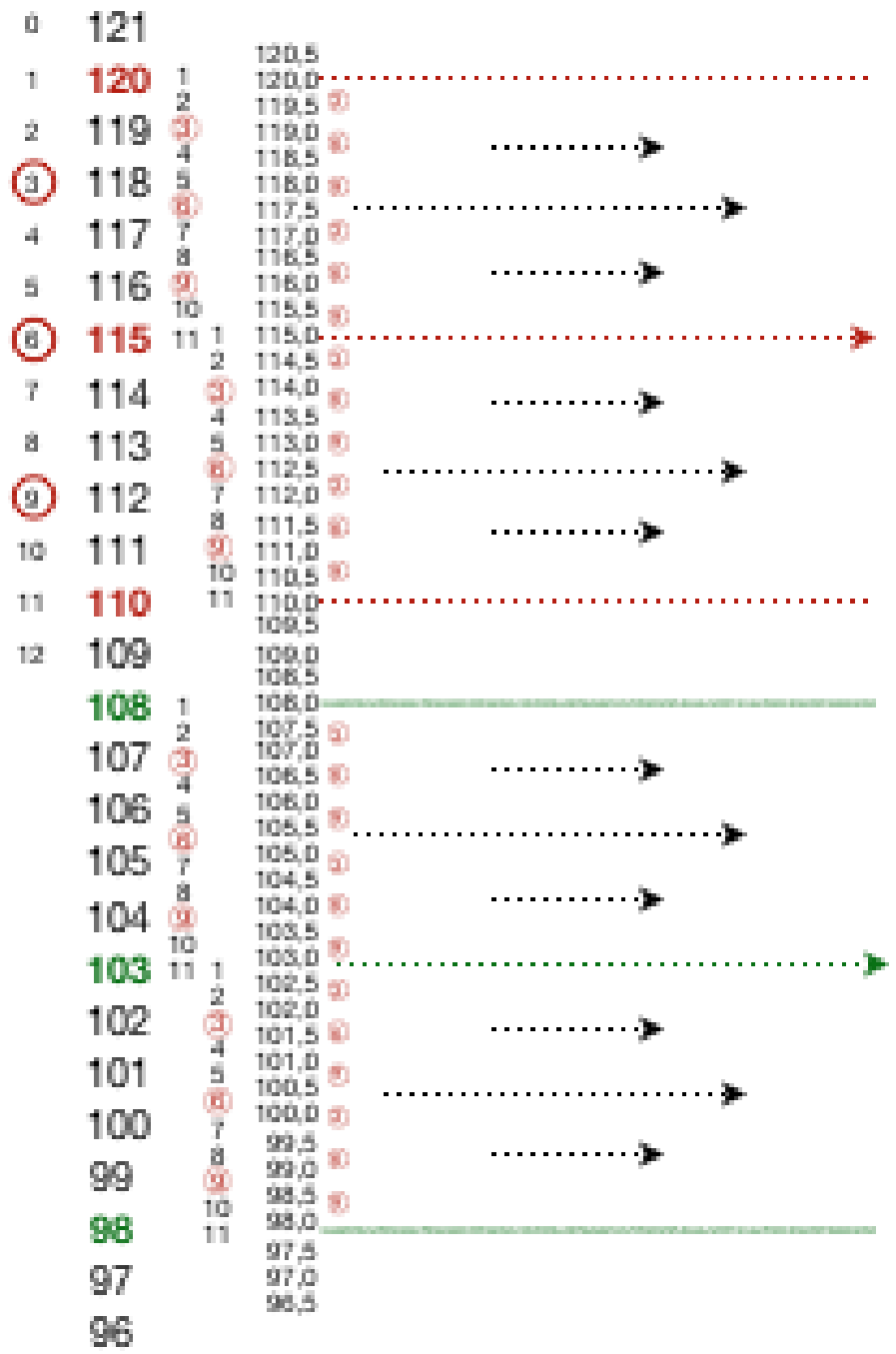
SYS      DIA      Pulse

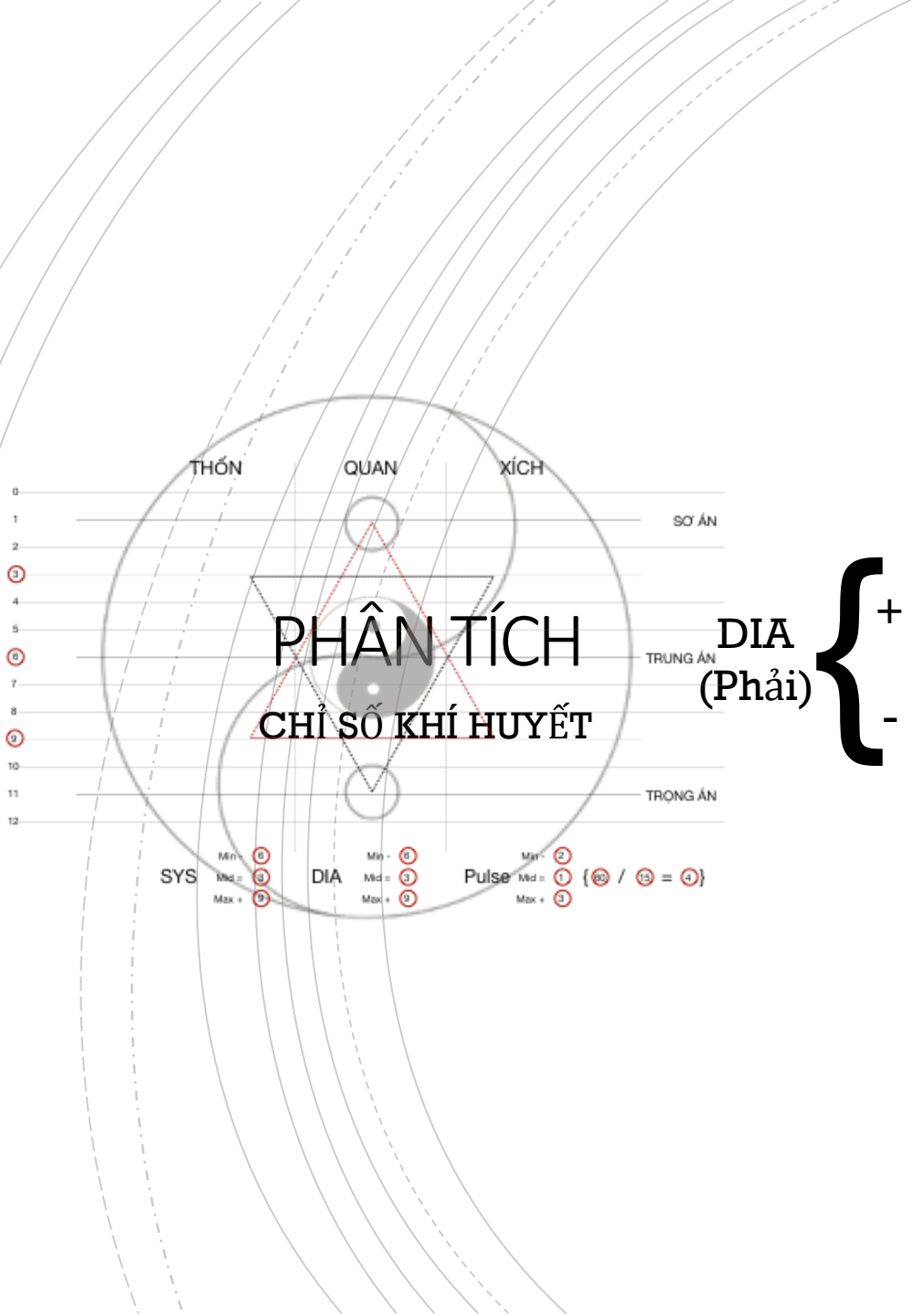
Min- 0      Min- 0      Min- 0

Med- 0      Med- 0      Med- 1 (20 / 15 = 4)

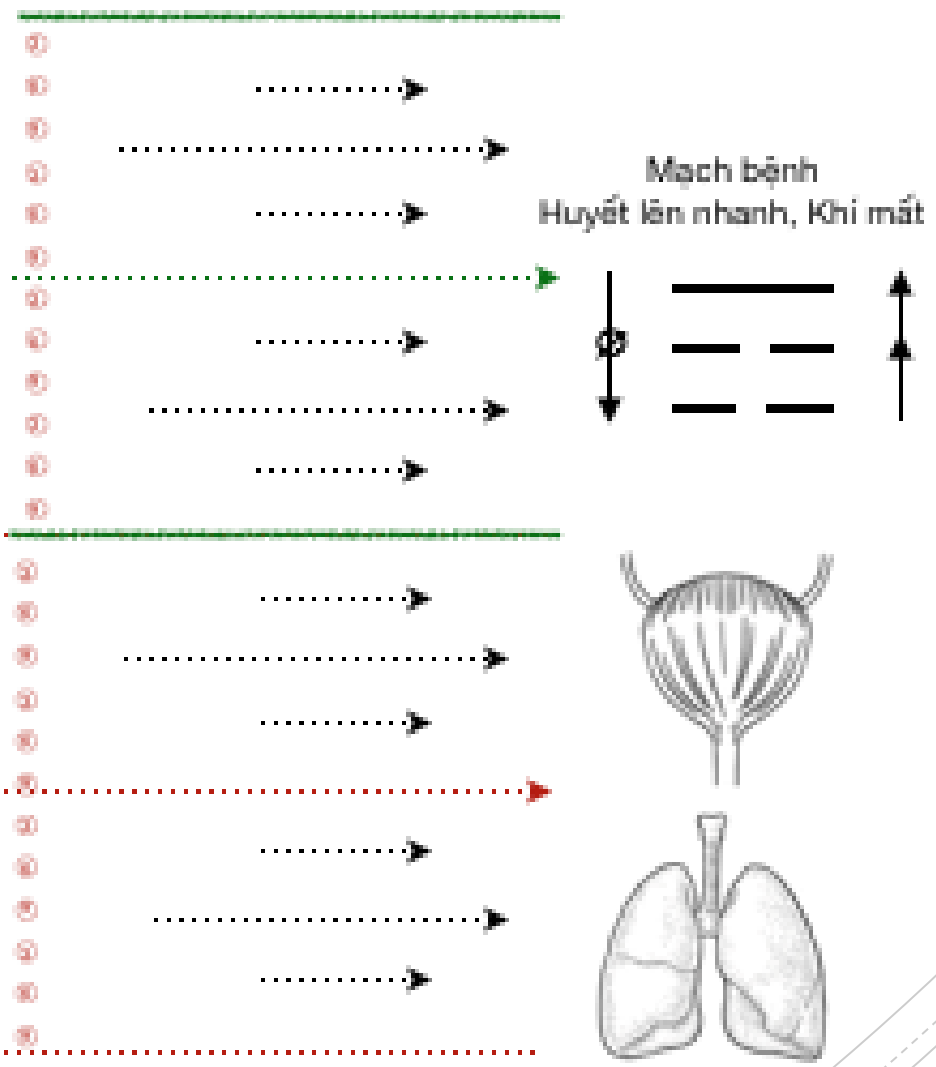
Max+ 0      Max+ 0      Max+ 0

} +  
-



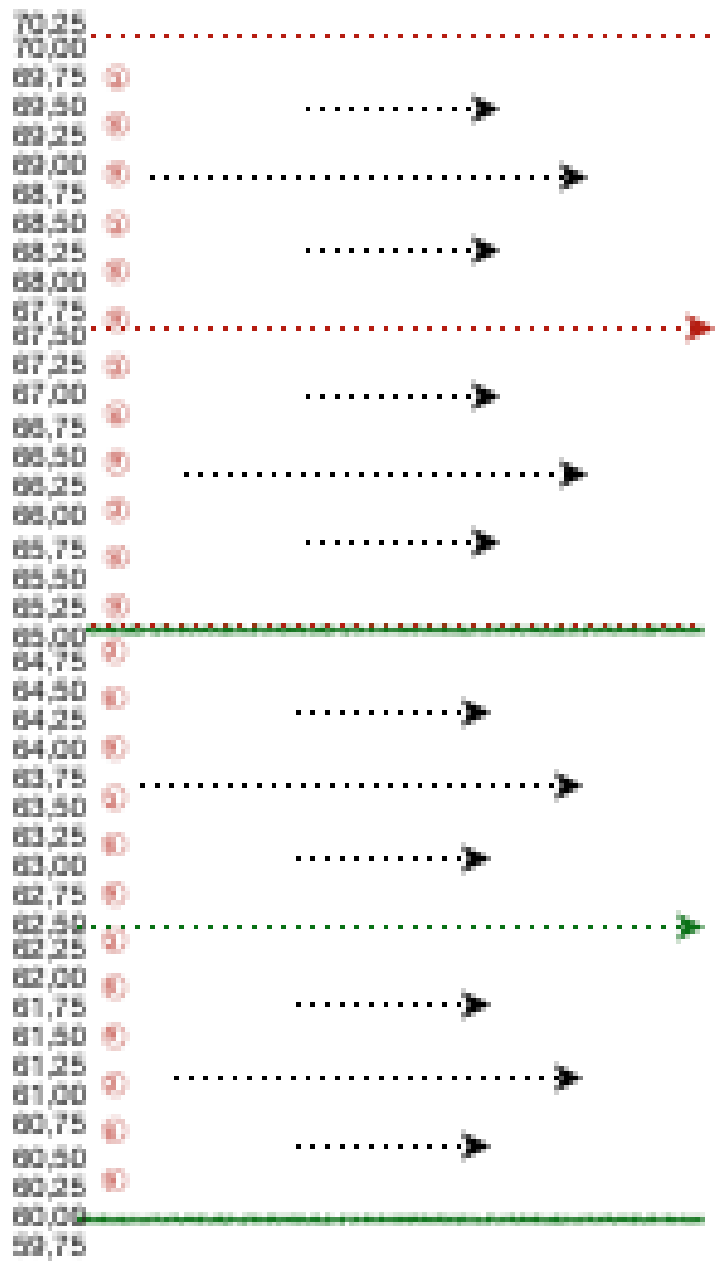
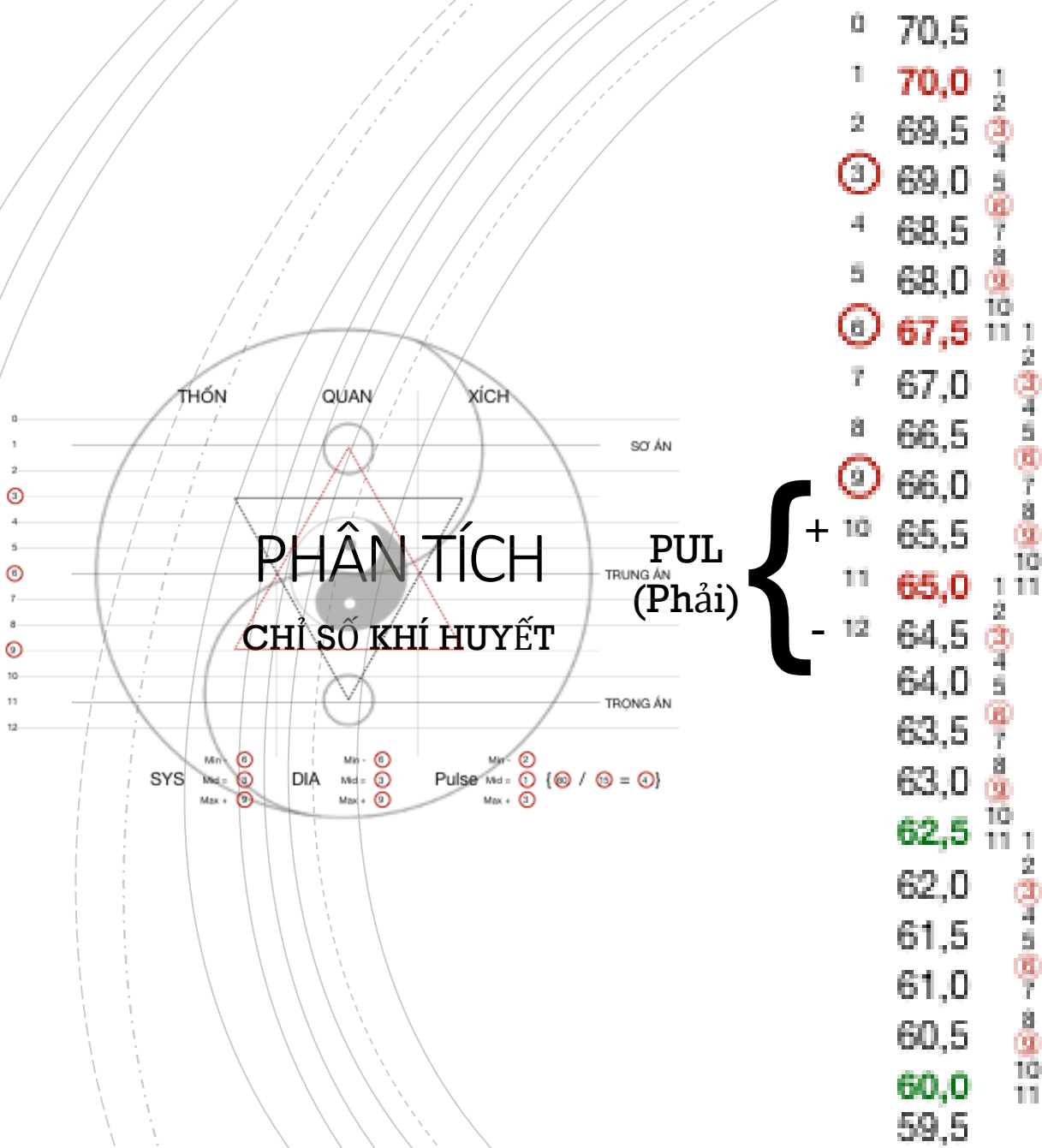


77,5	1	77,25
77,0	2	77,00
76,5	3	76,75
76,0	4	76,50
75,5	5	76,25
75,0	6	76,00
74,5	7	75,75
74,0	8	75,50
73,5	9	75,25
73,0	10	75,00
72,5	11	74,75
72,0	1	74,50
71,5	2	74,25
71,0	3	74,00
70,5	4	73,75
70,0	5	73,50
69,5	6	73,25
69,0	7	73,00
68,5	8	72,75
68,0	9	72,50
67,5	10	72,25
67,0	11	72,00
66,5	1	71,75
66,0	2	71,50
65,5	3	71,25
65,0	4	71,00
64,5	5	70,75
	6	70,50
	7	70,25
	8	70,00
	9	69,75
	10	69,50
	11	69,25
	1	69,00
	2	68,75
	3	68,50
	4	68,25
	5	68,00
	6	67,75
	7	67,50
	8	67,25
	9	67,00
	10	66,75
	11	66,50
	1	66,25
	2	66,00
	3	65,75
	4	65,50
	5	65,25
	6	65,00
	7	64,75

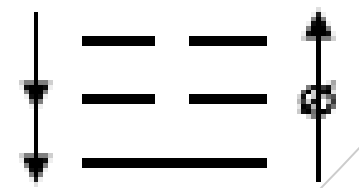


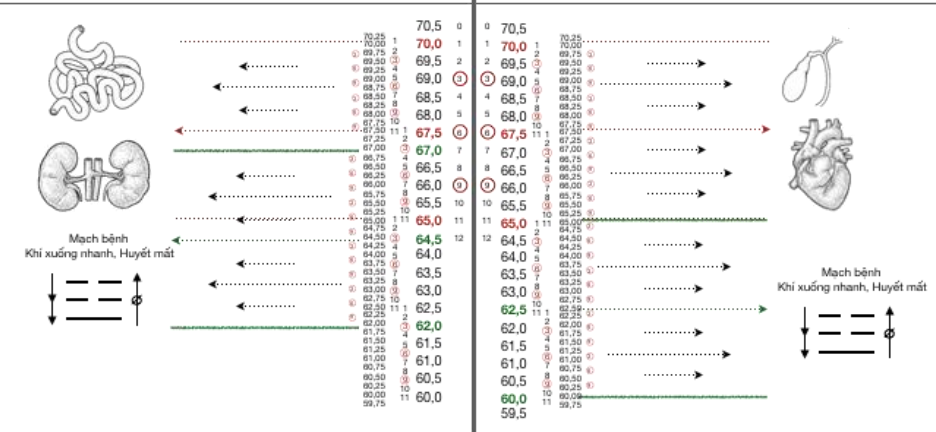
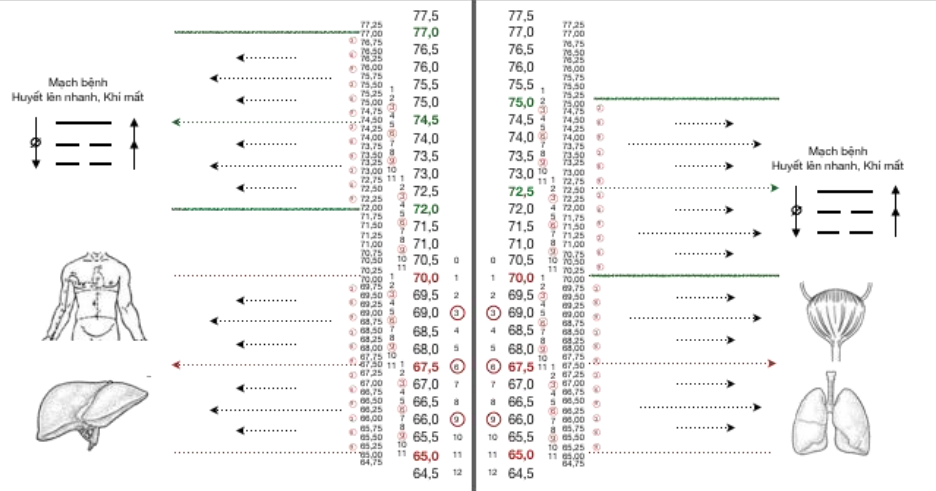
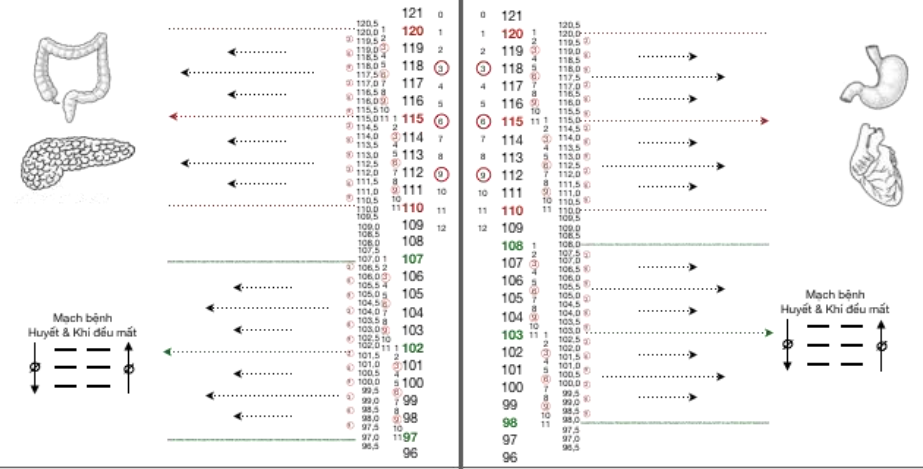


SYS Min: 0, Mid: 0, Max: 0  
 DIA Min: 0, Mid: 0, Max: 0  
 Pulse Min: 0, Mid: 0, Max: 0 (00 / 00 = 00)



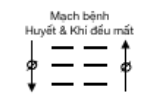
Mạch bệnh  
 Khí xuống nhanh, Huyết mất



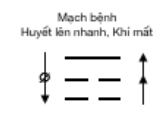




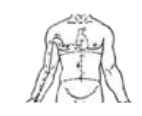
SYS Min = 0 Mid = 0 Max = 0  
 DIA Min = 0 Mid = 0 Max = 0  
 Pulse Min = 0 Mid = 1 (60 / 15 = 4) Max = 0



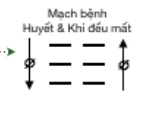
120.5	121	0
120.0	120	1
119.5	119	2
119.0	118	3
118.5	117	4
118.0	116	5
117.5	115	6
117.0	114	7
116.5	113	8
116.0	112	9
115.5	111	10
115.0	110	11
114.5	109	12
114.0	108	1
113.5	107	2
113.0	106	3
112.5	105	4
112.0	104	5
111.5	103	6
111.0	102	7
110.5	101	8
110.0	100	9
109.5	99	10
109.0	98	11
108.5	97	12
108.0	96	1
107.5	95	2
107.0	94	3
106.5	93	4
106.0	92	5
105.5	91	6
105.0	90	7
104.5	89	8
104.0	88	9
103.5	87	10
103.0	86	11
102.5	85	12
102.0	84	1
101.5	83	2
101.0	82	3
100.5	81	4
100.0	80	5
99.5	79	6
99.0	78	7
98.5	77	8
98.0	76	9
97.5	75	10
97.0	74	11
96.5	73	12



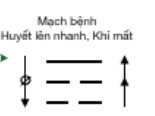
77.5	77.5	0
77.0	77.0	1
76.5	76.5	2
76.0	76.0	3
75.5	75.5	4
75.0	75.0	5
74.5	74.5	6
74.0	74.0	7
73.5	73.5	8
73.0	73.0	9
72.5	72.5	10
72.0	72.0	11
71.5	71.5	12
71.0	71.0	1
70.5	70.5	2
70.0	70.0	3
69.5	69.5	4
69.0	69.0	5
68.5	68.5	6
68.0	68.0	7
67.5	67.5	8
67.0	67.0	9
66.5	66.5	10
66.0	66.0	11
65.5	65.5	12
65.0	65.0	1
64.5	64.5	2
64.0	64.0	3
63.5	63.5	4
63.0	63.0	5
62.5	62.5	6
62.0	62.0	7
61.5	61.5	8
61.0	61.0	9
60.5	60.5	10
60.0	60.0	11
59.5	59.5	12



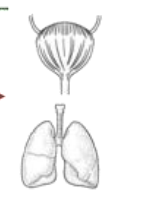
70.5	70.5	0
70.0	70.0	1
69.5	69.5	2
69.0	69.0	3
68.5	68.5	4
68.0	68.0	5
67.5	67.5	6
67.0	67.0	7
66.5	66.5	8
66.0	66.0	9
65.5	65.5	10
65.0	65.0	11
64.5	64.5	12
64.0	64.0	1
63.5	63.5	2
63.0	63.0	3
62.5	62.5	4
62.0	62.0	5
61.5	61.5	6
61.0	61.0	7
60.5	60.5	8
60.0	60.0	9
59.5	59.5	10
59.0	59.0	11
58.5	58.5	12



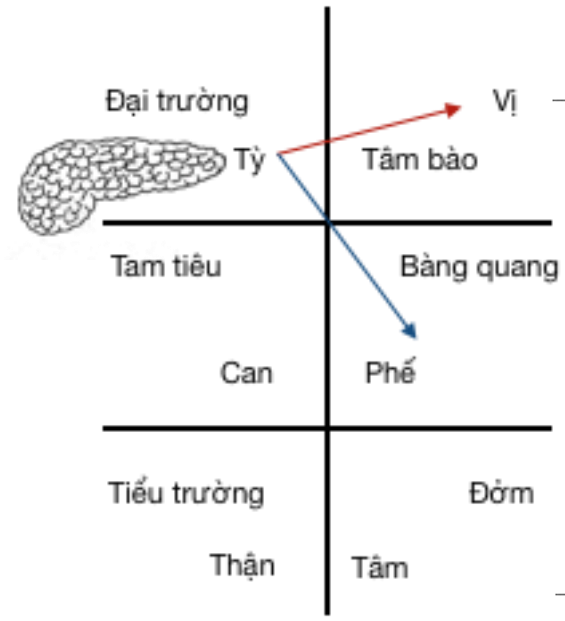
121	120.5	0
120	119.5	1
119	118.5	2
118	117.5	3
117	116.5	4
116	115.5	5
115	114.5	6
114	113.5	7
113	112.5	8
112	111.5	9
111	110.5	10
110	109.5	11
109	108.5	12
108	107.5	1
107	106.5	2
106	105.5	3
105	104.5	4
104	103.5	5
103	102.5	6
102	101.5	7
101	100.5	8
100	99.5	9
99	98.5	10
98	97.5	11
97	96.5	12
96	95.5	1
95	94.5	2
94	93.5	3
93	92.5	4
92	91.5	5
91	90.5	6
90	89.5	7
89	88.5	8
88	87.5	9
87	86.5	10
86	85.5	11
85	84.5	12



77.5	77.5	0
77.0	77.0	1
76.5	76.5	2
76.0	76.0	3
75.5	75.5	4
75.0	75.0	5
74.5	74.5	6
74.0	74.0	7
73.5	73.5	8
73.0	73.0	9
72.5	72.5	10
72.0	72.0	11
71.5	71.5	12
71.0	71.0	1
70.5	70.5	2
70.0	70.0	3
69.5	69.5	4
69.0	69.0	5
68.5	68.5	6
68.0	68.0	7
67.5	67.5	8
67.0	67.0	9
66.5	66.5	10
66.0	66.0	11
65.5	65.5	12
65.0	65.0	1
64.5	64.5	2
64.0	64.0	3
63.5	63.5	4
63.0	63.0	5
62.5	62.5	6
62.0	62.0	7
61.5	61.5	8
61.0	61.0	9
60.5	60.5	10
60.0	60.0	11
59.5	59.5	12



70.5	70.5	0
70.0	70.0	1
69.5	69.5	2
69.0	69.0	3
68.5	68.5	4
68.0	68.0	5
67.5	67.5	6
67.0	67.0	7
66.5	66.5	8
66.0	66.0	9
65.5	65.5	10
65.0	65.0	11
64.5	64.5	12
64.0	64.0	1
63.5	63.5	2
63.0	63.0	3
62.5	62.5	4
62.0	62.0	5
61.5	61.5	6
61.0	61.0	7
60.5	60.5	8
60.0	60.0	9
59.5	59.5	10
59.0	59.0	11
58.5	58.5	12



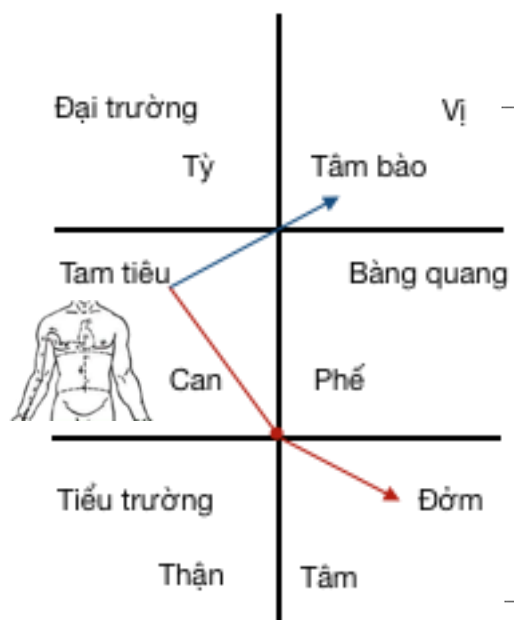
120.5	121	0	120.5	121	0
120.0	120	1	120.0	120	1
119.5	119	2	119.5	119	2
119.0	118	3	119.0	118	3
118.5	117	4	118.5	117	4
118.0	116	5	118.0	116	5
117.5	115	6	117.5	115	6
117.0	114	7	117.0	114	7
116.5	113	8	116.5	113	8
116.0	112	9	116.0	112	9
115.5	111	10	115.5	111	10
115.0	110	11	115.0	110	11
114.5	109	12	114.5	109	12
114.0	108	1	114.0	108	1
113.5	107	2	113.5	107	2
113.0	106	3	113.0	106	3
112.5	105	4	112.5	105	4
112.0	104	5	112.0	104	5
111.5	103	6	111.5	103	6
111.0	102	7	111.0	102	7
110.5	101	8	110.5	101	8
110.0	100	9	110.0	100	9
109.5	99	10	109.5	99	10
109.0	98	11	109.0	98	11
108.5	97	12	108.5	97	12
108.0	96	1	108.0	96	1

77.5	77.5	77.5	77.5	77.5	77.5
77.0	77.0	77.0	77.0	77.0	77.0
76.5	76.5	76.5	76.5	76.5	76.5
76.0	76.0	76.0	76.0	76.0	76.0
75.5	75.5	75.5	75.5	75.5	75.5
75.0	75.0	75.0	75.0	75.0	75.0
74.5	74.5	74.5	74.5	74.5	74.5
74.0	74.0	74.0	74.0	74.0	74.0
73.5	73.5	73.5	73.5	73.5	73.5
73.0	73.0	73.0	73.0	73.0	73.0
72.5	72.5	72.5	72.5	72.5	72.5
72.0	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0
71.5	71.5	71.5	71.5	71.5	71.5
71.0	71.0	71.0	71.0	71.0	71.0
70.5	70.5	70.5	70.5	70.5	70.5
70.0	70.0	70.0	70.0	70.0	70.0
69.5	69.5	69.5	69.5	69.5	69.5
69.0	69.0	69.0	69.0	69.0	69.0
68.5	68.5	68.5	68.5	68.5	68.5
68.0	68.0	68.0	68.0	68.0	68.0
67.5	67.5	67.5	67.5	67.5	67.5
67.0	67.0	67.0	67.0	67.0	67.0
66.5	66.5	66.5	66.5	66.5	66.5
66.0	66.0	66.0	66.0	66.0	66.0
65.5	65.5	65.5	65.5	65.5	65.5
65.0	65.0	65.0	65.0	65.0	65.0
64.5	64.5	64.5	64.5	64.5	64.5

70.25	70.5	70.5	70.25	70.5	70.5
70.0	70.0	70.0	70.0	70.0	70.0
69.75	69.5	69.5	69.75	69.5	69.5
69.5	69.0	69.0	69.5	69.0	69.0
69.25	68.5	68.5	69.25	68.5	68.5
69.0	68.0	68.0	69.0	68.0	68.0
68.75	67.5	67.5	68.75	67.5	67.5
68.5	67.0	67.0	68.5	67.0	67.0
68.25	66.5	66.5	68.25	66.5	66.5
68.0	66.0	66.0	68.0	66.0	66.0
67.75	65.5	65.5	67.75	65.5	65.5
67.5	65.0	65.0	67.5	65.0	65.0
67.25	64.5	64.5	67.25	64.5	64.5
67.0	64.0	64.0	67.0	64.0	64.0
66.75	63.5	63.5	66.75	63.5	63.5
66.5	63.0	63.0	66.5	63.0	63.0
66.25	62.5	62.5	66.25	62.5	62.5
66.0	62.0	62.0	66.0	62.0	62.0
65.75	61.5	61.5	65.75	61.5	61.5
65.5	61.0	61.0	65.5	61.0	61.0
65.25	60.5	60.5	65.25	60.5	60.5
65.0	60.0	60.0	65.0	60.0	60.0
64.75	59.5	59.5	64.75	59.5	59.5

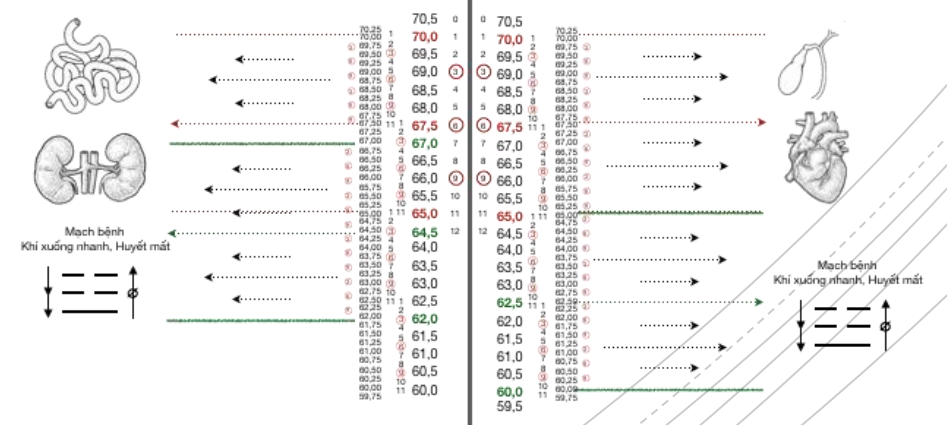
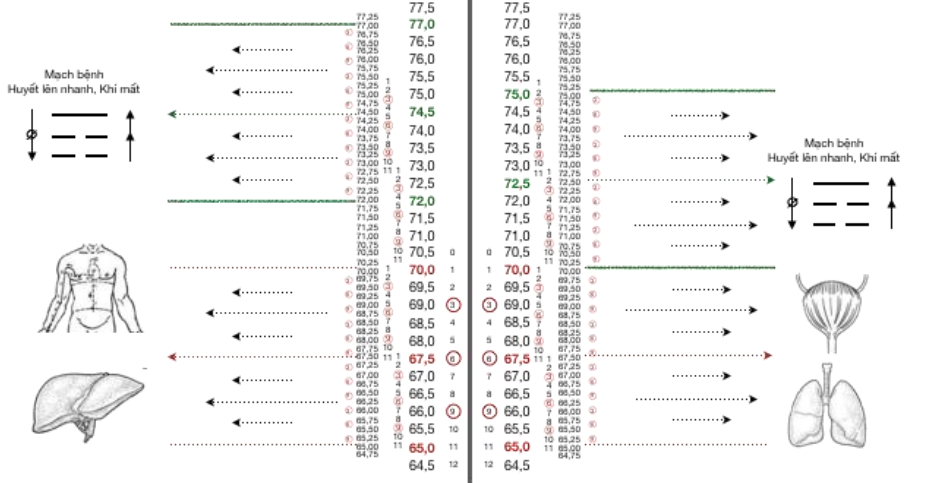
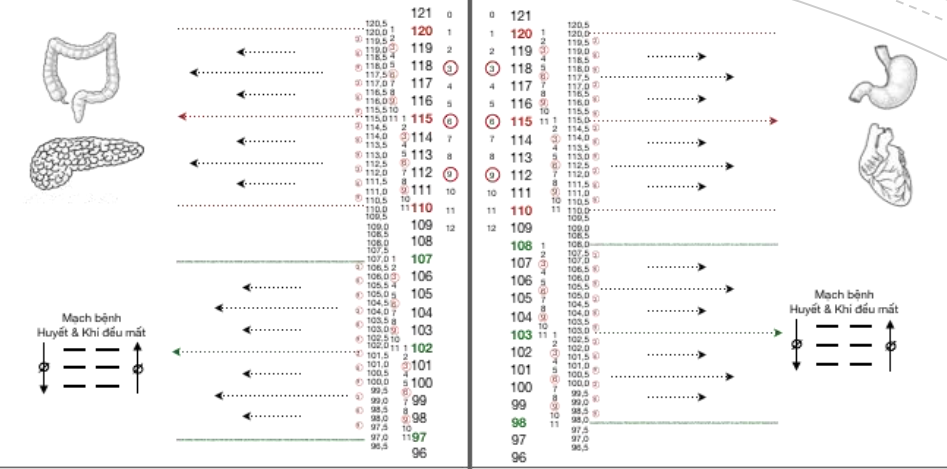
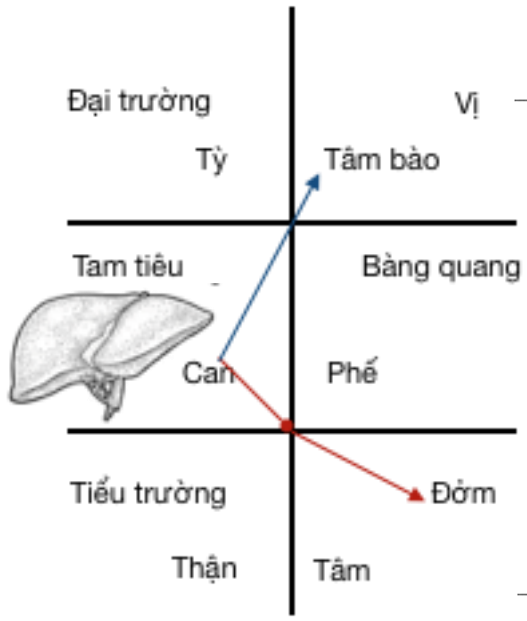


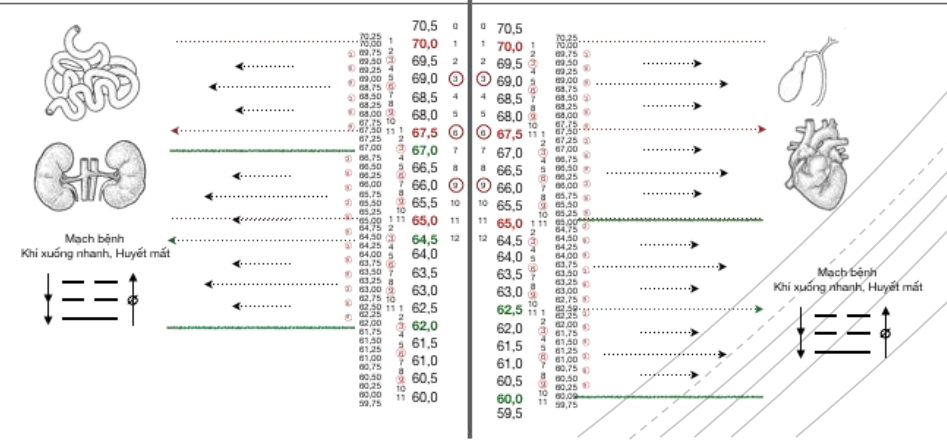
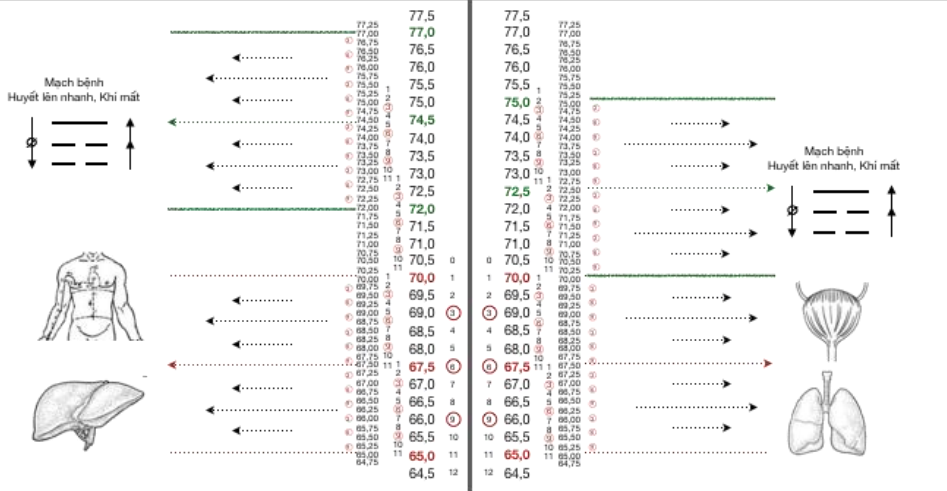
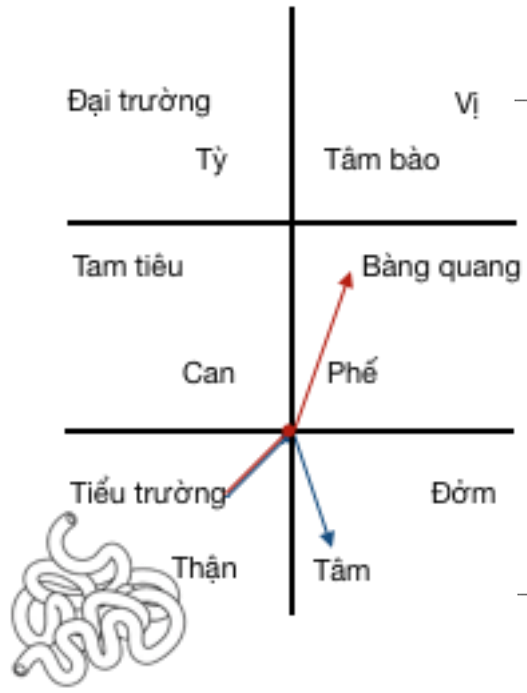
SYS Min = 0 Mid = 2 Max = 4  
 DIA Min = 0 Mid = 2 Max = 4  
 Pulse Min = 0 Mid = 1 (60 / 15 = 4) Max = 3

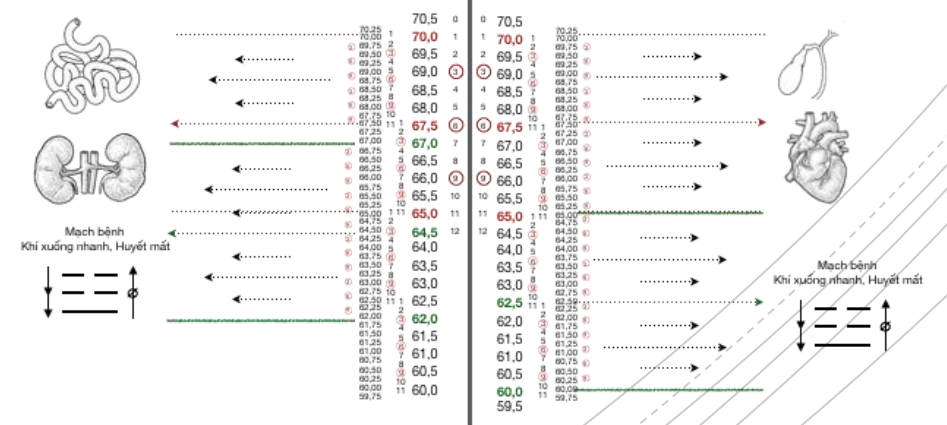
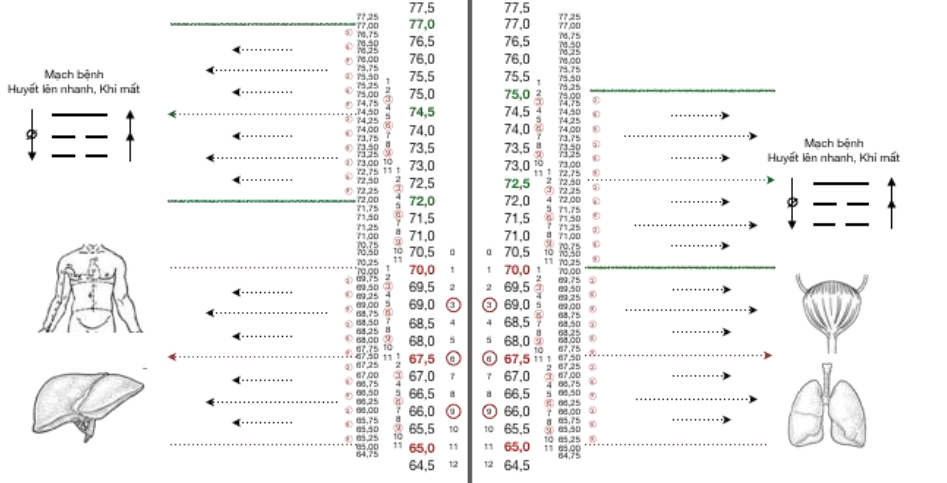
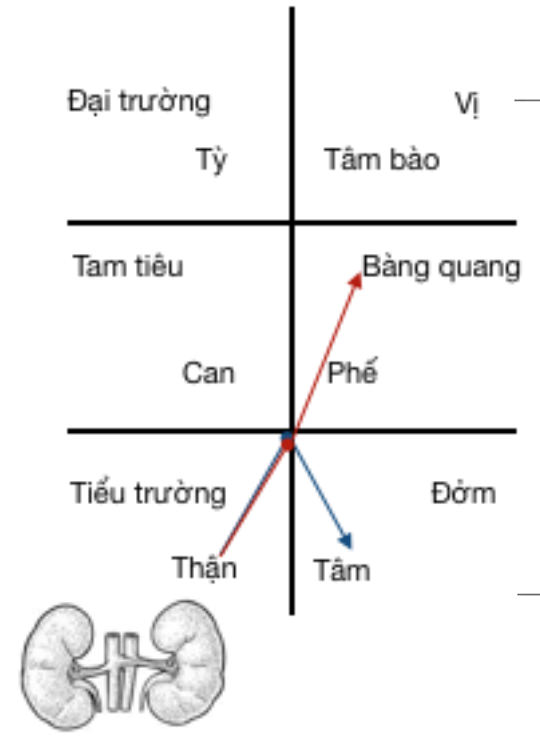


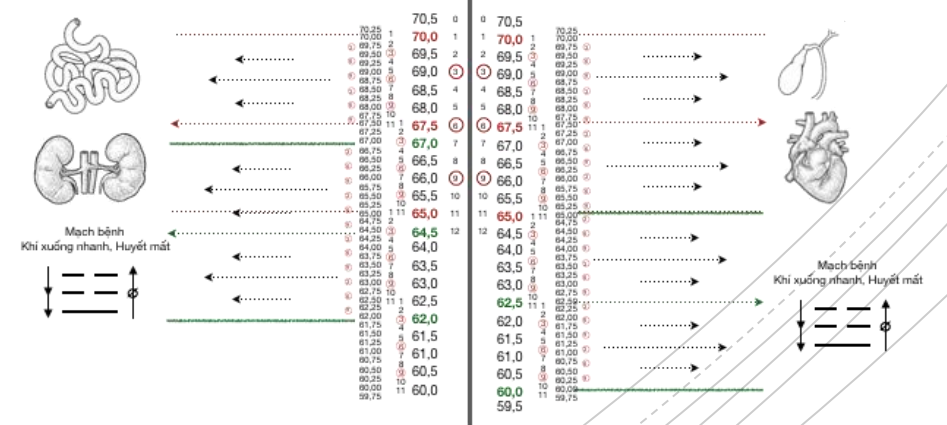
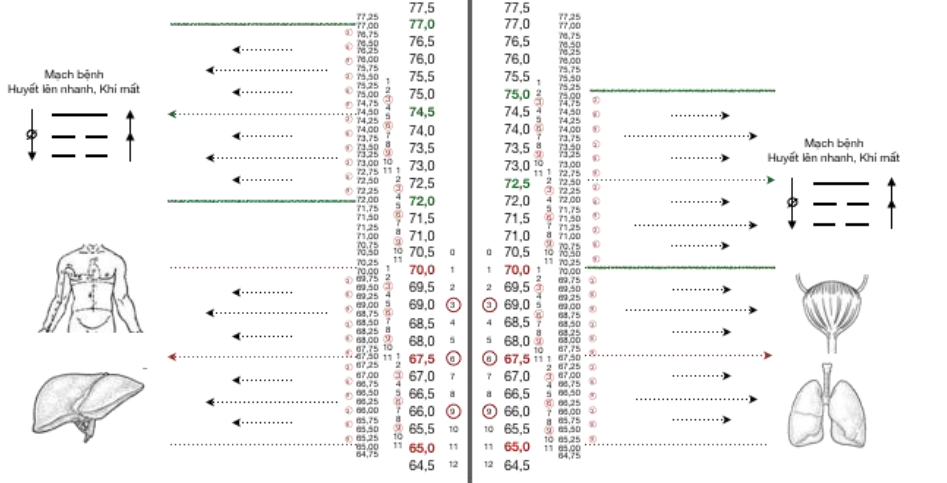
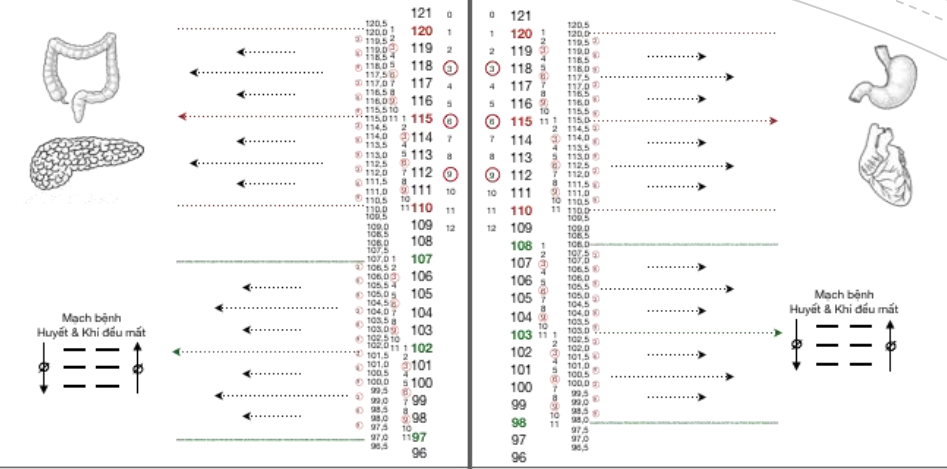
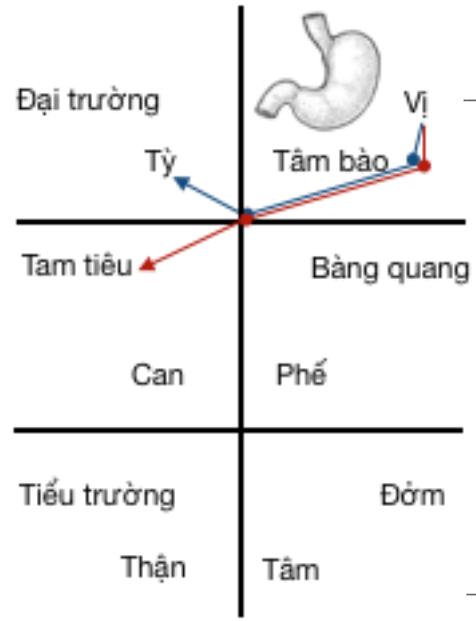
	120.5 120.0 1 119.5 2 119.0 3 118.5 4 118.0 5 117.5 6 117.0 7 116.5 8 116.0 9 115.5 10 115.0 11 114.5 12	121 0 120 1 119 2 118 3 117 4 116 5 115 6 114 7 113 8 112 9 111 10 110 11 109 12		
	108.5 108.0 1 107.5 2 107.0 3 106.5 4 106.0 5 105.5 6 105.0 7 104.5 8 104.0 9 103.5 10 103.0 11 102.5 12	108 1 107 2 106 3 105 4 104 5 103 6 102 7 101 8 100 9 99 10 98 11 97 12		Mach bệnh Huyết & Khí đều mất
	77.5 77.0 1 76.75 2 76.5 3 76.25 4 76.0 5 75.75 6 75.5 7 75.25 8 75.0 9 74.75 10 74.5 11 74.25 12	77.5 77.0 76.5 76.0 75.5 75.0 74.5 74.0 73.5 73.0 72.5 72.0 71.5 71.0 70.5		Mach bệnh Huyết lên nhanh, Khí mất
	72.75 72.5 1 72.25 2 72.0 3 71.75 4 71.5 5 71.25 6 71.0 7 70.75 8 70.5 9 70.25 10 70.0 11 69.75 12	72.5 1 72.0 2 71.5 3 71.0 4 70.5 5 70.0 6 69.5 7 69.0 8 68.5 9 68.0 10 67.5 11 67.0 12		Mach bệnh Huyết lên nhanh, Khí mất
	70.25 70.0 1 69.75 2 69.5 3 69.25 4 69.0 5 68.75 6 68.5 7 68.25 8 68.0 9 67.75 10 67.5 11 67.25 12	70.0 1 69.5 2 69.0 3 68.5 4 68.0 5 67.5 6 67.0 7 66.5 8 66.0 9 65.5 10 65.0 11 64.5 12		Mach bệnh Huyết đều mất
	67.25 67.0 1 66.75 2 66.5 3 66.25 4 66.0 5 65.75 6 65.5 7 65.25 8 65.0 9 64.75 10 64.5 11 64.25 12	67.0 1 66.5 2 66.0 3 65.5 4 65.0 5 64.5 6 64.0 7 63.5 8 63.0 9 62.5 10 62.0 11 61.5 12		Mach bệnh Khí xuống nhanh, Huyết mất
	64.25 64.0 1 63.75 2 63.5 3 63.25 4 63.0 5 62.75 6 62.5 7 62.25 8 62.0 9 61.75 10 61.5 11 61.25 12	64.0 1 63.5 2 63.0 3 62.5 4 62.0 5 61.5 6 61.0 7 60.5 8 60.0 9 59.5 10 59.0 11 58.5 12		Mach bệnh Khí xuống nhanh, Huyết mất

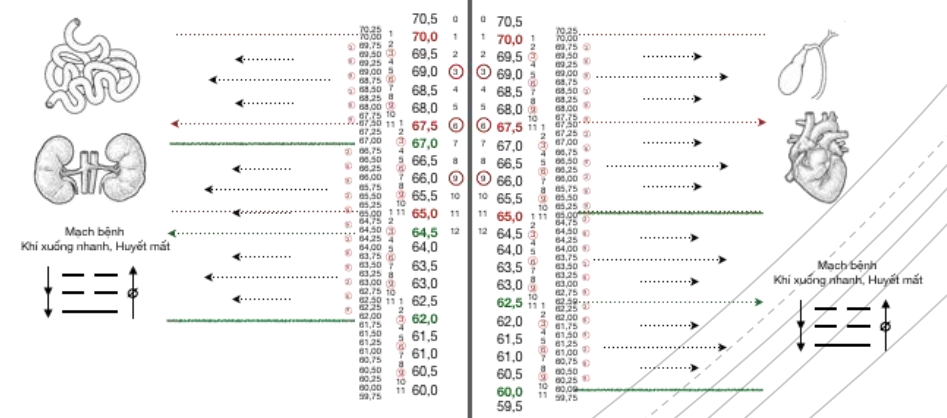
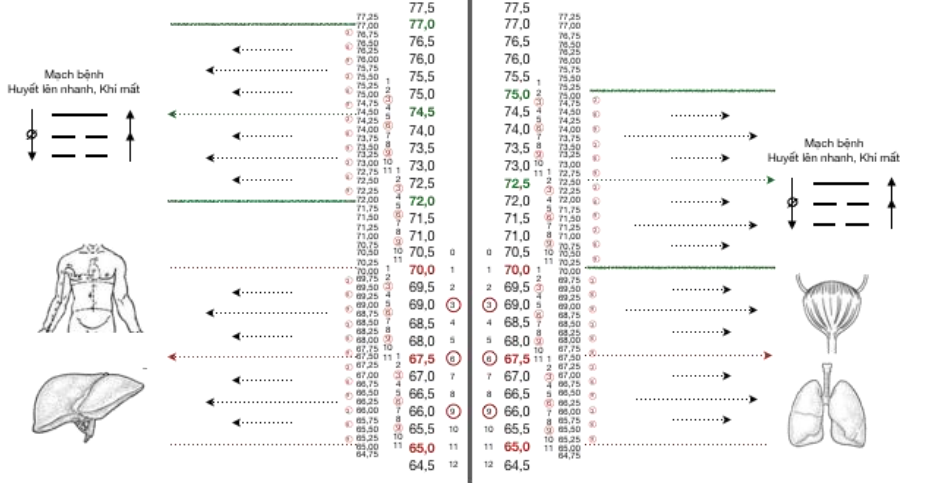
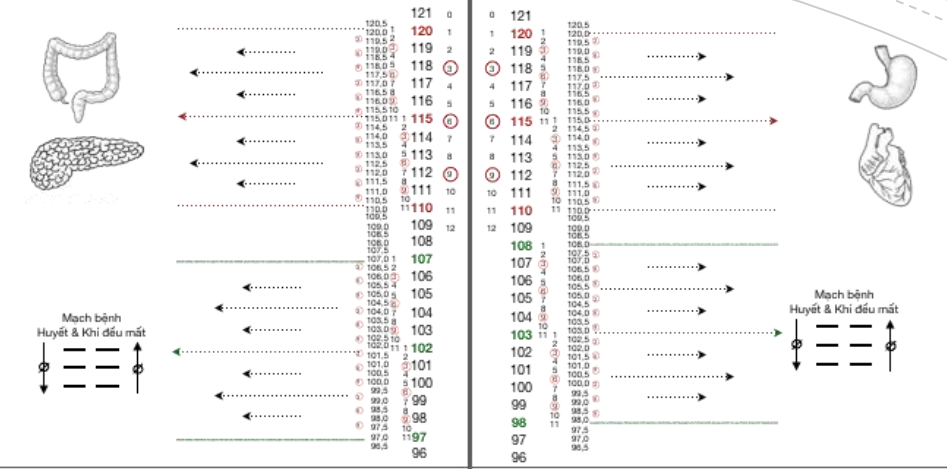
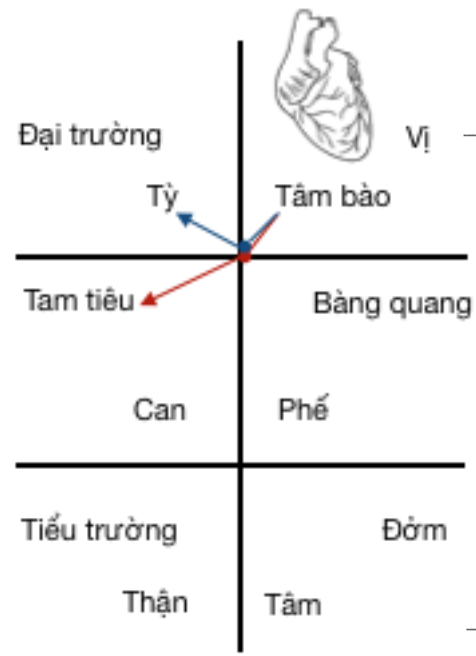


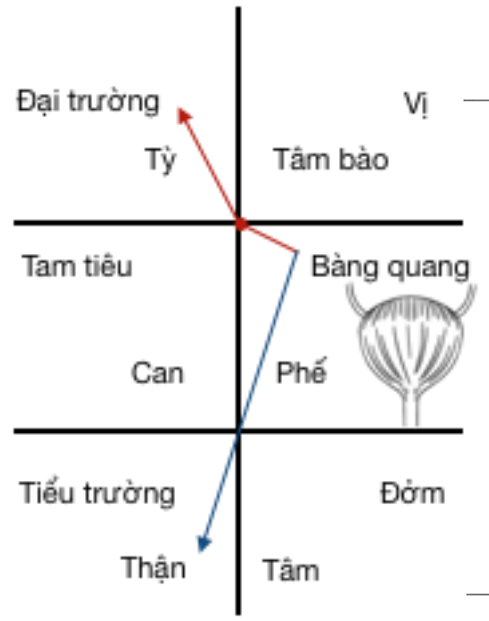




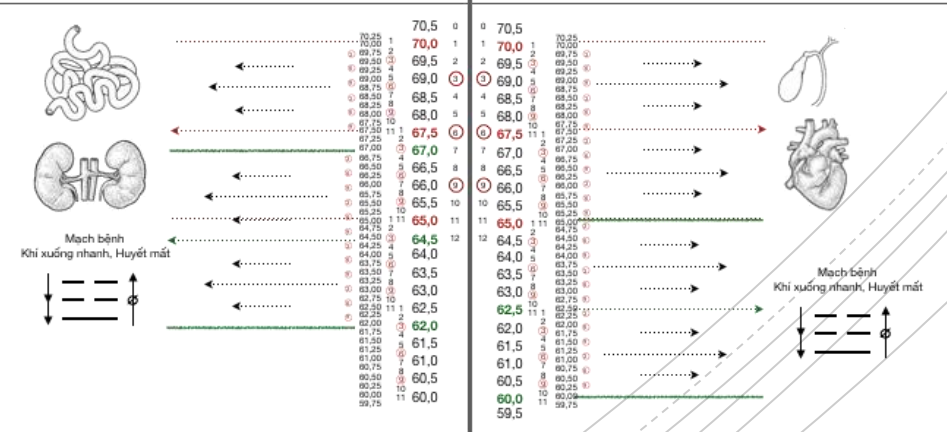
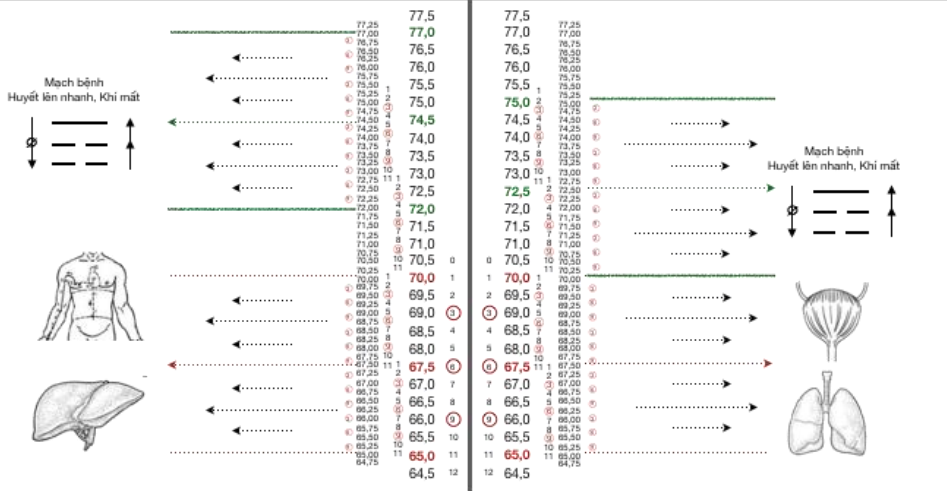
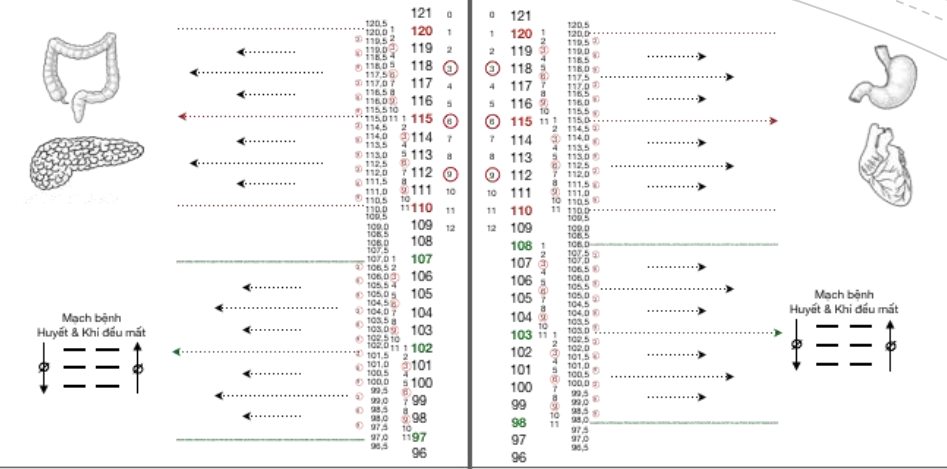
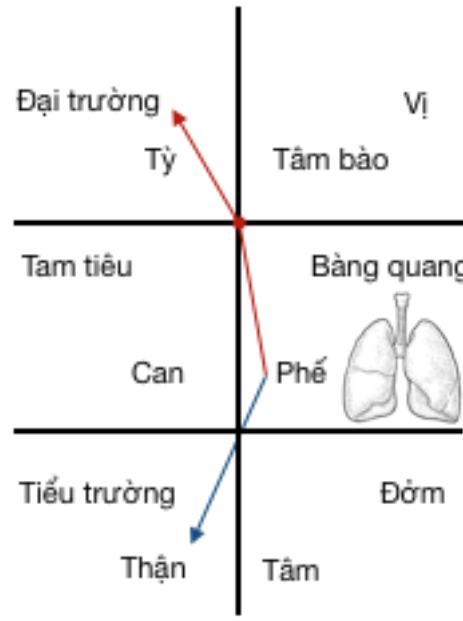






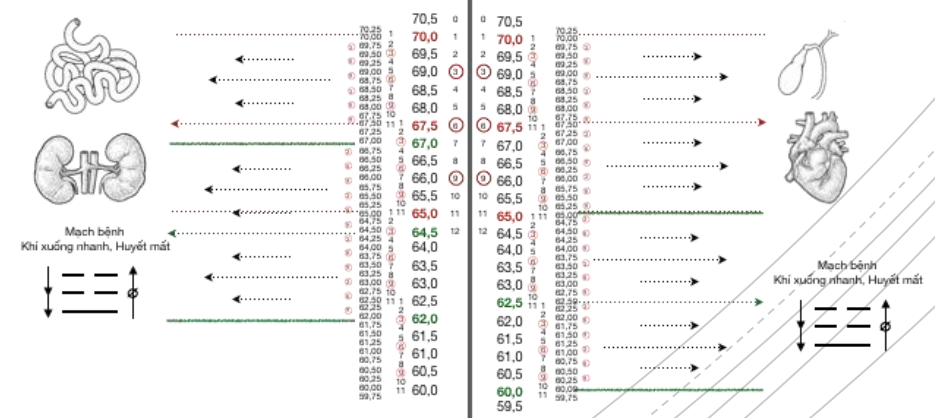
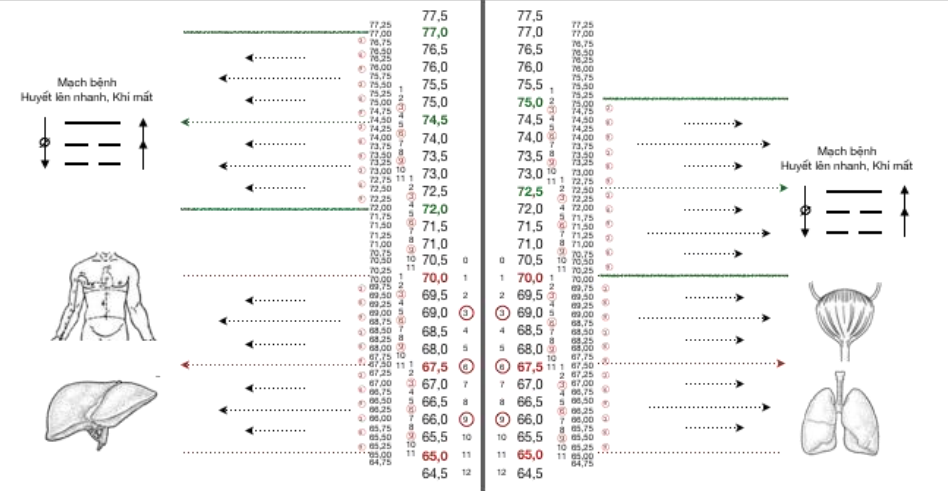
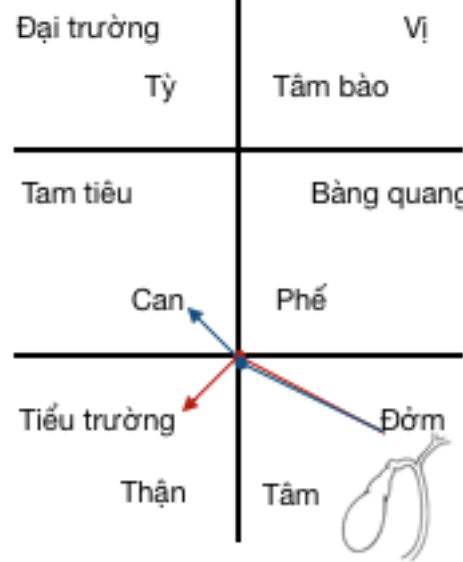


	<table border="1"> <tr><td>120.5</td><td>121</td><td>0</td></tr> <tr><td>120.0</td><td>120</td><td>1</td></tr> <tr><td>119.5</td><td>119</td><td>2</td></tr> <tr><td>119.0</td><td>118</td><td>3</td></tr> <tr><td>118.5</td><td>117</td><td>4</td></tr> <tr><td>118.0</td><td>116</td><td>5</td></tr> <tr><td>117.5</td><td>115</td><td>6</td></tr> <tr><td>117.0</td><td>114</td><td>7</td></tr> <tr><td>116.5</td><td>113</td><td>8</td></tr> <tr><td>116.0</td><td>112</td><td>9</td></tr> <tr><td>115.5</td><td>111</td><td>10</td></tr> <tr><td>115.0</td><td>110</td><td>11</td></tr> <tr><td>114.5</td><td>109</td><td>12</td></tr> <tr><td>114.0</td><td>108</td><td>1</td></tr> <tr><td>113.5</td><td>107</td><td>2</td></tr> <tr><td>113.0</td><td>106</td><td>3</td></tr> <tr><td>112.5</td><td>105</td><td>4</td></tr> <tr><td>112.0</td><td>104</td><td>5</td></tr> <tr><td>111.5</td><td>103</td><td>6</td></tr> <tr><td>111.0</td><td>102</td><td>7</td></tr> <tr><td>110.5</td><td>101</td><td>8</td></tr> <tr><td>110.0</td><td>100</td><td>9</td></tr> <tr><td>109.5</td><td>99</td><td>10</td></tr> <tr><td>109.0</td><td>98</td><td>11</td></tr> <tr><td>108.5</td><td>97</td><td>12</td></tr> <tr><td>108.0</td><td>96</td><td>0</td></tr> </table>	120.5	121	0	120.0	120	1	119.5	119	2	119.0	118	3	118.5	117	4	118.0	116	5	117.5	115	6	117.0	114	7	116.5	113	8	116.0	112	9	115.5	111	10	115.0	110	11	114.5	109	12	114.0	108	1	113.5	107	2	113.0	106	3	112.5	105	4	112.0	104	5	111.5	103	6	111.0	102	7	110.5	101	8	110.0	100	9	109.5	99	10	109.0	98	11	108.5	97	12	108.0	96	0	<table border="1"> <tr><td>121</td><td>120.5</td></tr> <tr><td>120</td><td>119.5</td></tr> <tr><td>119</td><td>118.5</td></tr> <tr><td>118</td><td>117.5</td></tr> <tr><td>117</td><td>116.5</td></tr> <tr><td>116</td><td>115.5</td></tr> <tr><td>115</td><td>114.5</td></tr> <tr><td>114</td><td>113.5</td></tr> <tr><td>113</td><td>112.5</td></tr> <tr><td>112</td><td>111.5</td></tr> <tr><td>111</td><td>110.5</td></tr> <tr><td>110</td><td>109.5</td></tr> <tr><td>109</td><td>108.5</td></tr> <tr><td>108</td><td>107.5</td></tr> <tr><td>107</td><td>106.5</td></tr> <tr><td>106</td><td>105.5</td></tr> <tr><td>105</td><td>104.5</td></tr> <tr><td>104</td><td>103.5</td></tr> <tr><td>103</td><td>102.5</td></tr> <tr><td>102</td><td>101.5</td></tr> <tr><td>101</td><td>100.5</td></tr> <tr><td>100</td><td>99.5</td></tr> <tr><td>99</td><td>98.5</td></tr> <tr><td>98</td><td>97.5</td></tr> <tr><td>97</td><td>96.5</td></tr> <tr><td>96</td><td>95.5</td></tr> </table>	121	120.5	120	119.5	119	118.5	118	117.5	117	116.5	116	115.5	115	114.5	114	113.5	113	112.5	112	111.5	111	110.5	110	109.5	109	108.5	108	107.5	107	106.5	106	105.5	105	104.5	104	103.5	103	102.5	102	101.5	101	100.5	100	99.5	99	98.5	98	97.5	97	96.5	96	95.5
120.5	121	0																																																																																																																																		
120.0	120	1																																																																																																																																		
119.5	119	2																																																																																																																																		
119.0	118	3																																																																																																																																		
118.5	117	4																																																																																																																																		
118.0	116	5																																																																																																																																		
117.5	115	6																																																																																																																																		
117.0	114	7																																																																																																																																		
116.5	113	8																																																																																																																																		
116.0	112	9																																																																																																																																		
115.5	111	10																																																																																																																																		
115.0	110	11																																																																																																																																		
114.5	109	12																																																																																																																																		
114.0	108	1																																																																																																																																		
113.5	107	2																																																																																																																																		
113.0	106	3																																																																																																																																		
112.5	105	4																																																																																																																																		
112.0	104	5																																																																																																																																		
111.5	103	6																																																																																																																																		
111.0	102	7																																																																																																																																		
110.5	101	8																																																																																																																																		
110.0	100	9																																																																																																																																		
109.5	99	10																																																																																																																																		
109.0	98	11																																																																																																																																		
108.5	97	12																																																																																																																																		
108.0	96	0																																																																																																																																		
121	120.5																																																																																																																																			
120	119.5																																																																																																																																			
119	118.5																																																																																																																																			
118	117.5																																																																																																																																			
117	116.5																																																																																																																																			
116	115.5																																																																																																																																			
115	114.5																																																																																																																																			
114	113.5																																																																																																																																			
113	112.5																																																																																																																																			
112	111.5																																																																																																																																			
111	110.5																																																																																																																																			
110	109.5																																																																																																																																			
109	108.5																																																																																																																																			
108	107.5																																																																																																																																			
107	106.5																																																																																																																																			
106	105.5																																																																																																																																			
105	104.5																																																																																																																																			
104	103.5																																																																																																																																			
103	102.5																																																																																																																																			
102	101.5																																																																																																																																			
101	100.5																																																																																																																																			
100	99.5																																																																																																																																			
99	98.5																																																																																																																																			
98	97.5																																																																																																																																			
97	96.5																																																																																																																																			
96	95.5																																																																																																																																			
	<table border="1"> <tr><td>77.5</td><td>77.5</td></tr> <tr><td>77.0</td><td>77.0</td></tr> <tr><td>76.5</td><td>76.5</td></tr> <tr><td>76.0</td><td>76.0</td></tr> <tr><td>75.5</td><td>75.5</td></tr> <tr><td>75.0</td><td>75.0</td></tr> <tr><td>74.5</td><td>74.5</td></tr> <tr><td>74.0</td><td>74.0</td></tr> <tr><td>73.5</td><td>73.5</td></tr> <tr><td>73.0</td><td>73.0</td></tr> <tr><td>72.5</td><td>72.5</td></tr> <tr><td>72.0</td><td>72.0</td></tr> <tr><td>71.5</td><td>71.5</td></tr> <tr><td>71.0</td><td>71.0</td></tr> <tr><td>70.5</td><td>70.5</td></tr> <tr><td>70.0</td><td>70.0</td></tr> <tr><td>69.5</td><td>69.5</td></tr> <tr><td>69.0</td><td>69.0</td></tr> <tr><td>68.5</td><td>68.5</td></tr> <tr><td>68.0</td><td>68.0</td></tr> <tr><td>67.5</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>67.0</td><td>67.0</td></tr> <tr><td>66.5</td><td>66.5</td></tr> <tr><td>66.0</td><td>66.0</td></tr> <tr><td>65.5</td><td>65.5</td></tr> <tr><td>65.0</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>64.5</td><td>64.5</td></tr> </table>	77.5	77.5	77.0	77.0	76.5	76.5	76.0	76.0	75.5	75.5	75.0	75.0	74.5	74.5	74.0	74.0	73.5	73.5	73.0	73.0	72.5	72.5	72.0	72.0	71.5	71.5	71.0	71.0	70.5	70.5	70.0	70.0	69.5	69.5	69.0	69.0	68.5	68.5	68.0	68.0	67.5	67.5	67.0	67.0	66.5	66.5	66.0	66.0	65.5	65.5	65.0	65.0	64.5	64.5	<table border="1"> <tr><td>77.5</td><td>77.5</td></tr> <tr><td>77.0</td><td>77.0</td></tr> <tr><td>76.5</td><td>76.5</td></tr> <tr><td>76.0</td><td>76.0</td></tr> <tr><td>75.5</td><td>75.5</td></tr> <tr><td>75.0</td><td>75.0</td></tr> <tr><td>74.5</td><td>74.5</td></tr> <tr><td>74.0</td><td>74.0</td></tr> <tr><td>73.5</td><td>73.5</td></tr> <tr><td>73.0</td><td>73.0</td></tr> <tr><td>72.5</td><td>72.5</td></tr> <tr><td>72.0</td><td>72.0</td></tr> <tr><td>71.5</td><td>71.5</td></tr> <tr><td>71.0</td><td>71.0</td></tr> <tr><td>70.5</td><td>70.5</td></tr> <tr><td>70.0</td><td>70.0</td></tr> <tr><td>69.5</td><td>69.5</td></tr> <tr><td>69.0</td><td>69.0</td></tr> <tr><td>68.5</td><td>68.5</td></tr> <tr><td>68.0</td><td>68.0</td></tr> <tr><td>67.5</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>67.0</td><td>67.0</td></tr> <tr><td>66.5</td><td>66.5</td></tr> <tr><td>66.0</td><td>66.0</td></tr> <tr><td>65.5</td><td>65.5</td></tr> <tr><td>65.0</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>64.5</td><td>64.5</td></tr> </table>	77.5	77.5	77.0	77.0	76.5	76.5	76.0	76.0	75.5	75.5	75.0	75.0	74.5	74.5	74.0	74.0	73.5	73.5	73.0	73.0	72.5	72.5	72.0	72.0	71.5	71.5	71.0	71.0	70.5	70.5	70.0	70.0	69.5	69.5	69.0	69.0	68.5	68.5	68.0	68.0	67.5	67.5	67.0	67.0	66.5	66.5	66.0	66.0	65.5	65.5	65.0	65.0	64.5	64.5																						
77.5	77.5																																																																																																																																			
77.0	77.0																																																																																																																																			
76.5	76.5																																																																																																																																			
76.0	76.0																																																																																																																																			
75.5	75.5																																																																																																																																			
75.0	75.0																																																																																																																																			
74.5	74.5																																																																																																																																			
74.0	74.0																																																																																																																																			
73.5	73.5																																																																																																																																			
73.0	73.0																																																																																																																																			
72.5	72.5																																																																																																																																			
72.0	72.0																																																																																																																																			
71.5	71.5																																																																																																																																			
71.0	71.0																																																																																																																																			
70.5	70.5																																																																																																																																			
70.0	70.0																																																																																																																																			
69.5	69.5																																																																																																																																			
69.0	69.0																																																																																																																																			
68.5	68.5																																																																																																																																			
68.0	68.0																																																																																																																																			
67.5	67.5																																																																																																																																			
67.0	67.0																																																																																																																																			
66.5	66.5																																																																																																																																			
66.0	66.0																																																																																																																																			
65.5	65.5																																																																																																																																			
65.0	65.0																																																																																																																																			
64.5	64.5																																																																																																																																			
77.5	77.5																																																																																																																																			
77.0	77.0																																																																																																																																			
76.5	76.5																																																																																																																																			
76.0	76.0																																																																																																																																			
75.5	75.5																																																																																																																																			
75.0	75.0																																																																																																																																			
74.5	74.5																																																																																																																																			
74.0	74.0																																																																																																																																			
73.5	73.5																																																																																																																																			
73.0	73.0																																																																																																																																			
72.5	72.5																																																																																																																																			
72.0	72.0																																																																																																																																			
71.5	71.5																																																																																																																																			
71.0	71.0																																																																																																																																			
70.5	70.5																																																																																																																																			
70.0	70.0																																																																																																																																			
69.5	69.5																																																																																																																																			
69.0	69.0																																																																																																																																			
68.5	68.5																																																																																																																																			
68.0	68.0																																																																																																																																			
67.5	67.5																																																																																																																																			
67.0	67.0																																																																																																																																			
66.5	66.5																																																																																																																																			
66.0	66.0																																																																																																																																			
65.5	65.5																																																																																																																																			
65.0	65.0																																																																																																																																			
64.5	64.5																																																																																																																																			
	<table border="1"> <tr><td>70.5</td><td>70.5</td></tr> <tr><td>70.0</td><td>70.0</td></tr> <tr><td>69.5</td><td>69.5</td></tr> <tr><td>69.0</td><td>69.0</td></tr> <tr><td>68.5</td><td>68.5</td></tr> <tr><td>68.0</td><td>68.0</td></tr> <tr><td>67.5</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>67.0</td><td>67.0</td></tr> <tr><td>66.5</td><td>66.5</td></tr> <tr><td>66.0</td><td>66.0</td></tr> <tr><td>65.5</td><td>65.5</td></tr> <tr><td>65.0</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>64.5</td><td>64.5</td></tr> <tr><td>64.0</td><td>64.0</td></tr> <tr><td>63.5</td><td>63.5</td></tr> <tr><td>63.0</td><td>63.0</td></tr> <tr><td>62.5</td><td>62.5</td></tr> <tr><td>62.0</td><td>62.0</td></tr> <tr><td>61.5</td><td>61.5</td></tr> <tr><td>61.0</td><td>61.0</td></tr> <tr><td>60.5</td><td>60.5</td></tr> <tr><td>60.0</td><td>60.0</td></tr> <tr><td>59.5</td><td>59.5</td></tr> </table>	70.5	70.5	70.0	70.0	69.5	69.5	69.0	69.0	68.5	68.5	68.0	68.0	67.5	67.5	67.0	67.0	66.5	66.5	66.0	66.0	65.5	65.5	65.0	65.0	64.5	64.5	64.0	64.0	63.5	63.5	63.0	63.0	62.5	62.5	62.0	62.0	61.5	61.5	61.0	61.0	60.5	60.5	60.0	60.0	59.5	59.5	<table border="1"> <tr><td>70.5</td><td>70.5</td></tr> <tr><td>70.0</td><td>70.0</td></tr> <tr><td>69.5</td><td>69.5</td></tr> <tr><td>69.0</td><td>69.0</td></tr> <tr><td>68.5</td><td>68.5</td></tr> <tr><td>68.0</td><td>68.0</td></tr> <tr><td>67.5</td><td>67.5</td></tr> <tr><td>67.0</td><td>67.0</td></tr> <tr><td>66.5</td><td>66.5</td></tr> <tr><td>66.0</td><td>66.0</td></tr> <tr><td>65.5</td><td>65.5</td></tr> <tr><td>65.0</td><td>65.0</td></tr> <tr><td>64.5</td><td>64.5</td></tr> <tr><td>64.0</td><td>64.0</td></tr> <tr><td>63.5</td><td>63.5</td></tr> <tr><td>63.0</td><td>63.0</td></tr> <tr><td>62.5</td><td>62.5</td></tr> <tr><td>62.0</td><td>62.0</td></tr> <tr><td>61.5</td><td>61.5</td></tr> <tr><td>61.0</td><td>61.0</td></tr> <tr><td>60.5</td><td>60.5</td></tr> <tr><td>60.0</td><td>60.0</td></tr> <tr><td>59.5</td><td>59.5</td></tr> </table>	70.5	70.5	70.0	70.0	69.5	69.5	69.0	69.0	68.5	68.5	68.0	68.0	67.5	67.5	67.0	67.0	66.5	66.5	66.0	66.0	65.5	65.5	65.0	65.0	64.5	64.5	64.0	64.0	63.5	63.5	63.0	63.0	62.5	62.5	62.0	62.0	61.5	61.5	61.0	61.0	60.5	60.5	60.0	60.0	59.5	59.5																																						
70.5	70.5																																																																																																																																			
70.0	70.0																																																																																																																																			
69.5	69.5																																																																																																																																			
69.0	69.0																																																																																																																																			
68.5	68.5																																																																																																																																			
68.0	68.0																																																																																																																																			
67.5	67.5																																																																																																																																			
67.0	67.0																																																																																																																																			
66.5	66.5																																																																																																																																			
66.0	66.0																																																																																																																																			
65.5	65.5																																																																																																																																			
65.0	65.0																																																																																																																																			
64.5	64.5																																																																																																																																			
64.0	64.0																																																																																																																																			
63.5	63.5																																																																																																																																			
63.0	63.0																																																																																																																																			
62.5	62.5																																																																																																																																			
62.0	62.0																																																																																																																																			
61.5	61.5																																																																																																																																			
61.0	61.0																																																																																																																																			
60.5	60.5																																																																																																																																			
60.0	60.0																																																																																																																																			
59.5	59.5																																																																																																																																			
70.5	70.5																																																																																																																																			
70.0	70.0																																																																																																																																			
69.5	69.5																																																																																																																																			
69.0	69.0																																																																																																																																			
68.5	68.5																																																																																																																																			
68.0	68.0																																																																																																																																			
67.5	67.5																																																																																																																																			
67.0	67.0																																																																																																																																			
66.5	66.5																																																																																																																																			
66.0	66.0																																																																																																																																			
65.5	65.5																																																																																																																																			
65.0	65.0																																																																																																																																			
64.5	64.5																																																																																																																																			
64.0	64.0																																																																																																																																			
63.5	63.5																																																																																																																																			
63.0	63.0																																																																																																																																			
62.5	62.5																																																																																																																																			
62.0	62.0																																																																																																																																			
61.5	61.5																																																																																																																																			
61.0	61.0																																																																																																																																			
60.5	60.5																																																																																																																																			
60.0	60.0																																																																																																																																			
59.5	59.5																																																																																																																																			

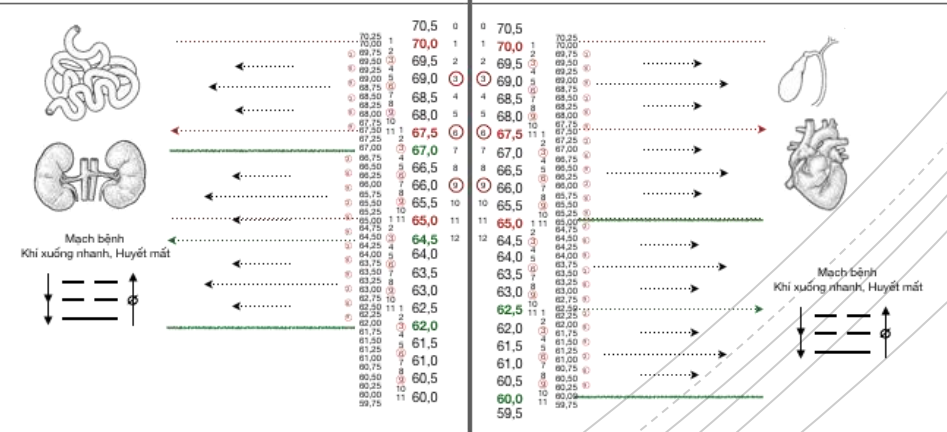
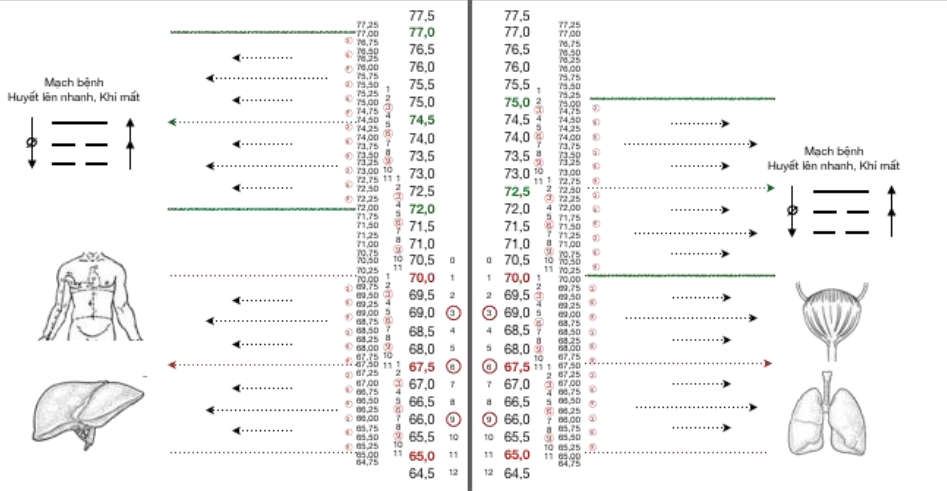
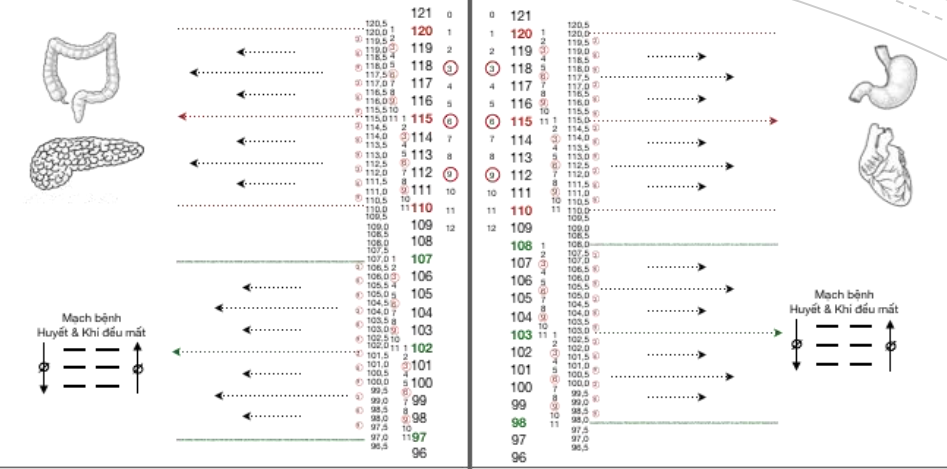
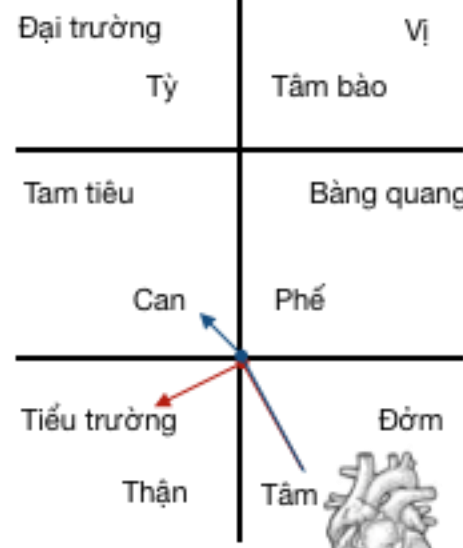




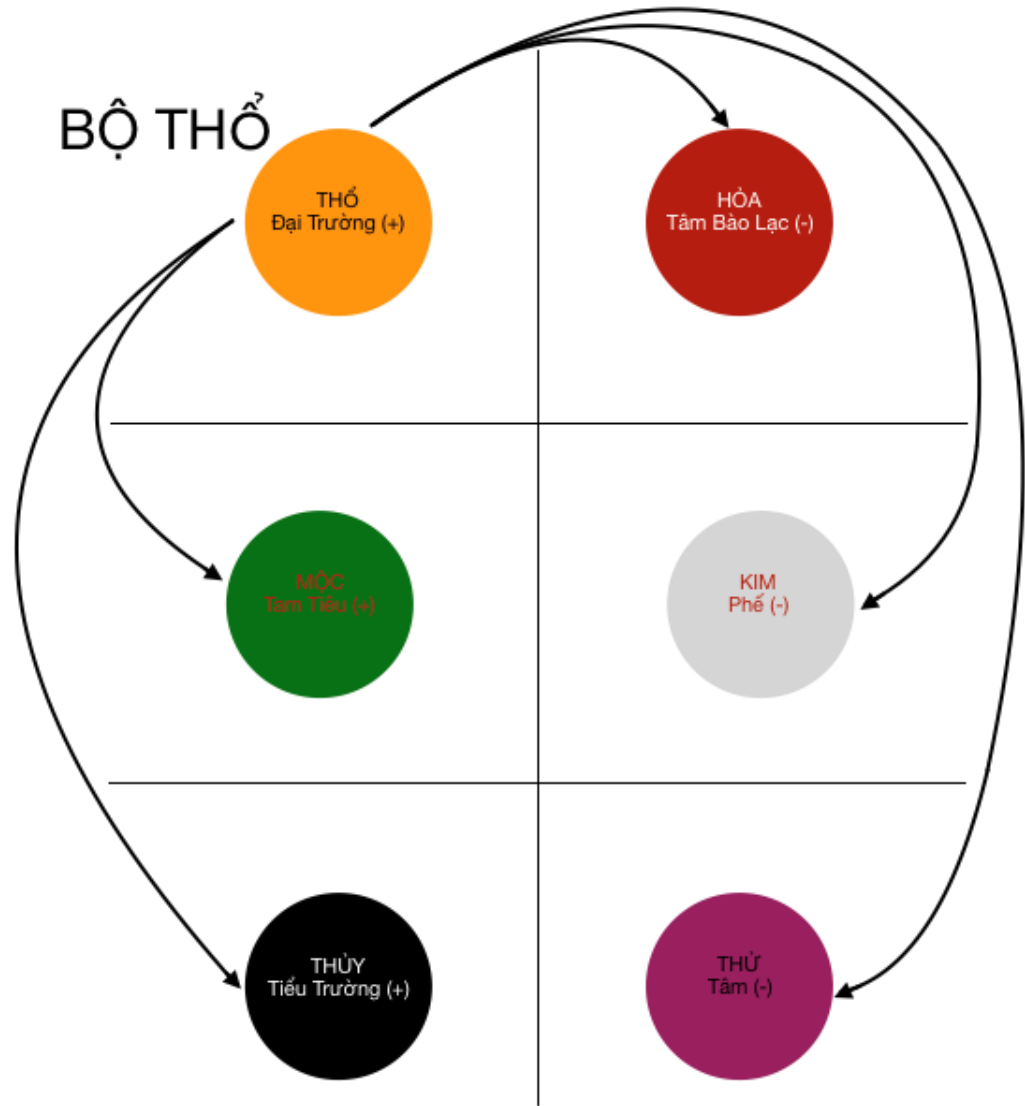
SYS Min- 0 Mid- 0 Max- 0  
 DIA Min- 0 Mid- 0 Max- 0  
 Pulse Min- 0 Mid- 1 (60 / 15 = 4) Max- 0



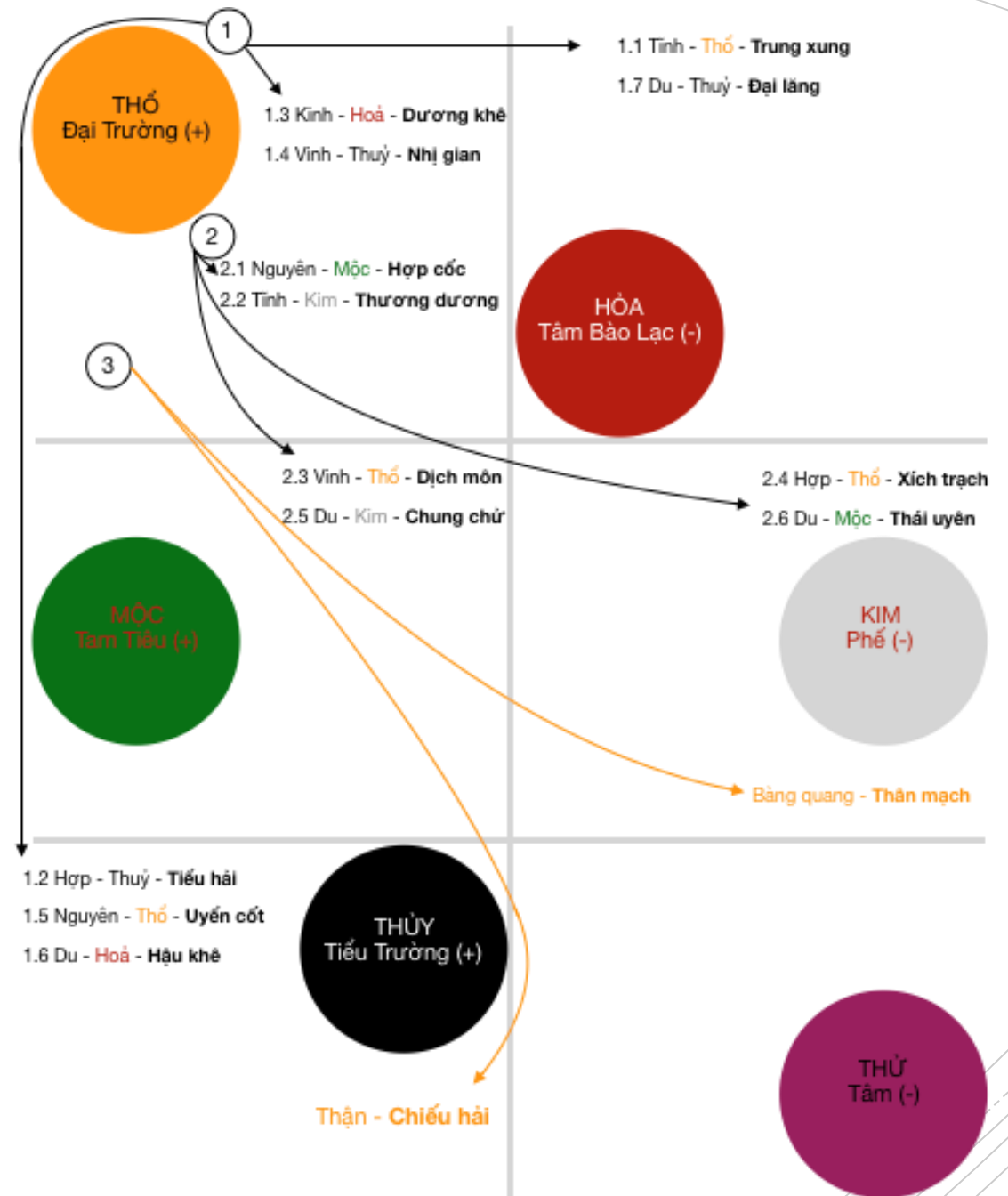




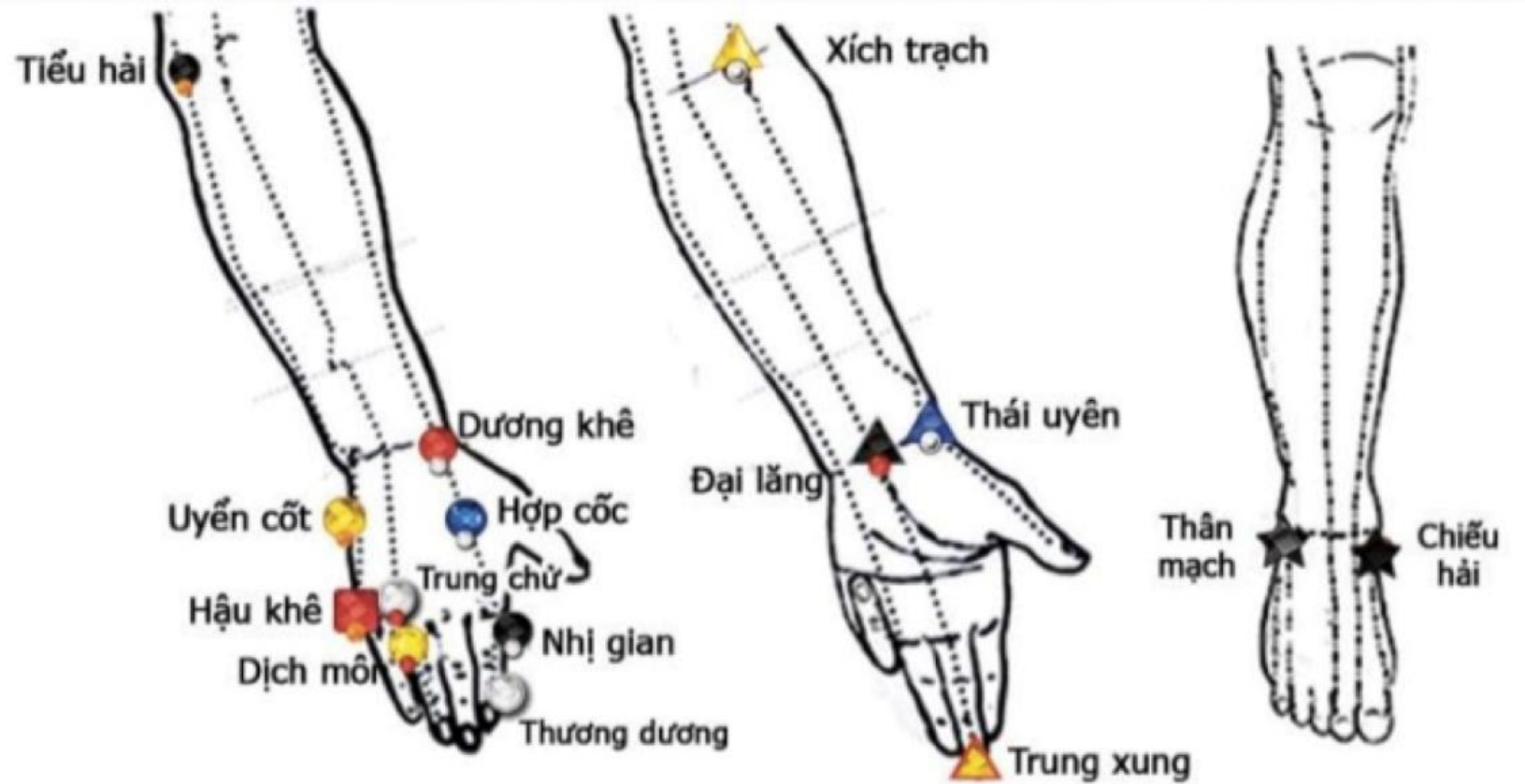
# CÂN BẰNG NĂNG LƯỢNG



# CÂN BẰNG NĂNG LƯỢNG



# CÂN BẰNG NĂNG LƯỢNG



# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Protein là gì?
- ✓ Protein hay còn gọi là chất đạm, là những phân tử sinh học hay đại phân tử, chứa một hoặc nhiều mạch các acid amin, liên kết với nhau bởi liên kết peptid. Các protein khác nhau chủ yếu do về trình tự các acid amin khác nhau, trình tự này do các nucleotide của gen quy định. Trong tự nhiên có khoảng 20 acid amin, trong đó có 9 acid amin thiết yếu cơ thể không tự tạo ra được mà phải cung cấp từ bên ngoài, số còn lại gọi là acid amin không thiết yếu vì cơ thể có thể tự tổng hợp được.

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- **Vai trò của Protein**
- ✓ Protein cấu trúc nên khung tế bào, tạo các khung đỡ giúp duy trì hình dáng tế bào.
- ✓ Là thành phần thiết yếu của vi sinh vật, tham gia vào mọi quá trình bên trong tế bào. Protein là thành phần quan trọng của nhân tế bào, chất gian bào, duy trì và phát triển mô.
- ✓ Là enzyme xúc tác cho các phản ứng sinh hoá, quá trình trao đổi chất.
- ✓ Quá trình phát triển của cơ thể, từ việc hình thành cơ, đổi mới phát triển của tế bào, phân chia tế bào đều gắn với quá trình tổng hợp protein.

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- **Vai trò của Protein đối với Oxygen, dinh dưỡng**
- ✓ Phần lớn các chất vận chuyển các chất dinh dưỡng là protein. Protein vận chuyển các chất dinh dưỡng được hấp thu từ quá trình tiêu hoá thức ăn vào máu, từ máu vận chuyển đến các mô, qua màng tế bào. Hemoglobin có trong hồng cầu là một protein có vai trò vận chuyển oxy tiếp nhận từ phổi cung cấp cho tế bào khác trong cơ thể.

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Protein có vai trò bảo vệ cơ thể
- ✓ Các tế bào bạch cầu có thành phần chính là protein, có nhiệm vụ chống lại các tác nhân có hại xâm nhập cơ thể.
- ✓ Hệ thống miễn dịch sản xuất các loại protein gọi là các interferon giúp chống lại virus, các kháng thể giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây bệnh.
- ✓ Nếu quá trình tổng hợp protein của cơ thể bị suy giảm thì khả năng bảo vệ cơ thể cũng yếu đi.



# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Protein tham gia vào cân bằng năng lượng của cơ thể
- ✓ Protein cung cấp năng lượng cho cơ thể, chiếm 10 – 15% năng lượng của khẩu phần ăn.
- ✓ Protein là yếu tố chiếm nhiều sau nước, chiếm 50% trọng lượng thô ở người trưởng thành.

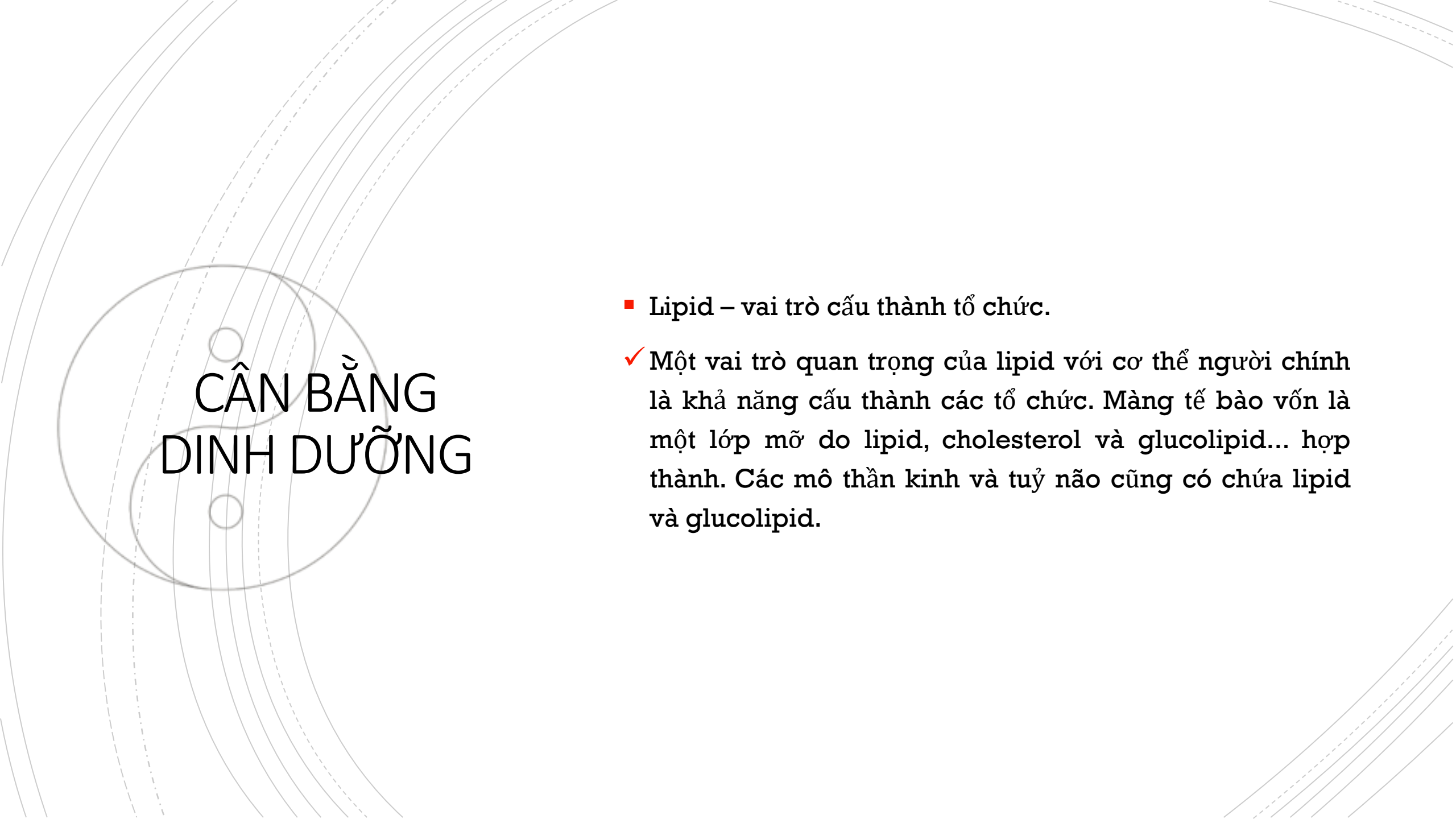


# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Lipid là gì?
- ✓ Lipid hay còn gọi là chất béo, là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của sự sống.

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Lipid – vai trò với cơ thể người
- ✓ Lipid có vai trò cung cấp năng lượng cho cơ thể, bản thân nó cũng là nguồn năng lượng không thể thiếu. Cấu tạo của lipid chiếm tới 60% tế bào não, đặc biệt là nhóm acid béo không no chuỗi dài là Omega-3 và Omega-6.



# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Lipid – vai trò cấu thành tổ chức.
- ✓ Một vai trò quan trọng của lipid với cơ thể người chính là khả năng cấu thành các tổ chức. Màng tế bào vốn là một lớp mỡ do lipid, cholesterol và glucolipid... hợp thành. Các mô thần kinh và tủy não cũng có chứa lipid và glucolipid.

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Lipid – vai trò duy trì nhiệt độ và bảo vệ cơ thể.
- ✓ Lipid có khả năng ngăn ngừa sự mất nhiệt dưới da, nó giúp giữ nhiệt hiệu quả và đồng thời làm cho lượng nhiệt ở bên ngoài đã được hấp thu không thể truyền dẫn vào bên trong cơ thể.

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- Lipid – vai trò thúc đẩy hấp thu các vitamin tan trong chất béo.
- ✓ Trong cơ thể người các vitamin A, D, E, K sẽ không tan trong nước mà tan trong chất béo hoặc dung môi hoà tan chất béo và vai trò của lipid đối với cơ thể người lúc này chính là môi trường dung môi để thúc đẩy sự hấp thu các vitamin tan trong chất béo.

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- **Carbohydrate là gì?**
  - ✓ **Crab.** là một thành phần cơ bản trong thức ăn mà cơ thể con người sử dụng để tạo ra năng lượng. **Crab.** bao gồm:
    - Carbohydrate đơn giản
    - Carbohydrate phức tạp

# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

## ■ Carbohydrate – Tiêu hoá & Chuyển hoá

- ✓ Quá trình tiêu hoá Carb. bắt đầu từ hoạt động của  **$\alpha$ -amylase** trong nước bọt, và chủ yếu diễn ra ở đoạn trên tiểu tràng. Ở giai đoạn này,  $\alpha$  amylase sẽ thủy phân  $\alpha - 1,4$  glucoside thành dextrin và maltose.
- ✓ Trong tế bào biểu bì niêm mạc ruột cũng có loại enzyme tương tự, rồi lại tiến thành thủy phân tiếp liên kết  $1,6$  glucoside và liên kết  $1,4$  glucoside trong phân tử  $\alpha -$  dextrin để cuối cùng thủy phân dextrin và maltose thành glucose.



# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

## ■ Carbohydrate – Tiêu hoá & Chuyển hoá

✓ Nếu glucose chưa cần thiết được cơ thể sử dụng ngay, quá trình chuyển hoá thành glycogen để dự trữ sẽ xảy ra. Glycogen sẽ được dự trữ ở gan và cơ vân. Nếu lượng glycogen dự trữ đã đầy, quá trình chuyển hoá thành lipid sẽ xảy ra. Như vậy carbohydrate sau khi được hấp thu sẽ có 3 hướng đi:

1. Vào trong máu
2. Tồn trữ dưới dạng glycogen
3. Chuyển hoá thành lipid

Nếu lượng carb. dự trữ hoặc hấp thu không đủ cơ thể sẽ sinh năng lượng bằng protein (bằng cách bẻ gãy các protein thành amino acid và chuyển hoá thành các chất sinh năng lượng), và do vậy, các khối cơ sẽ bị ảnh hưởng, bởi protein là thành phần cấu tạo nên cơ

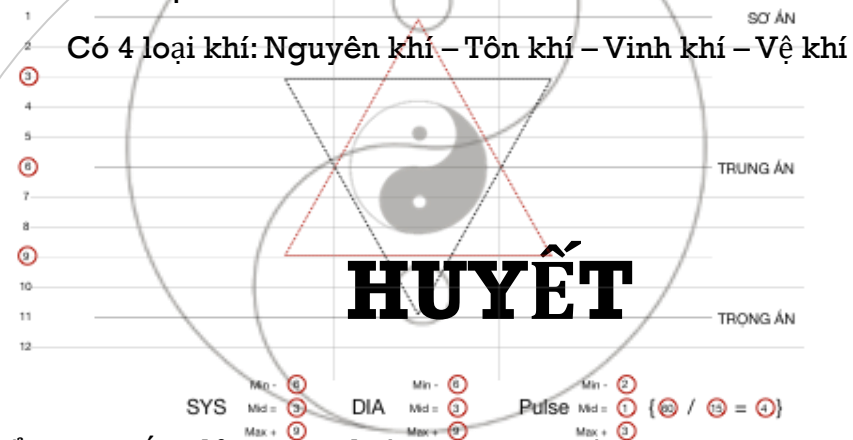
# CÂN BẰNG DINH DƯỠNG

- **Quá trình oxy vận hành trong cơ thể**
  - ✓ **Quá trình oxy đi trong cơ thể là một hành trình rất phức tạp, nó là sự phối hợp nhịp nhàng của các cơ quan, sự vận hành liên tục của tim, phổi... Mọi cơ quan đều hình thành từ tế bào và oxy với tế bào chính là sự sống, một khi tế bào thiếu oxy rắc rối sẽ xảy ra:**
    - a.** **Mệt mỏi, ra nhiều mồ hôi, đau đầu, buồn nôn.**
    - b.** **Khó thở, thở nhanh hoặc nông, tím tái.**
    - c.** **Cơ thể bị kích thích, bồn chồn.**
    - d.** **Tim và mạch đập nhanh, rối loạn.**
    - e.** **Thị lực giảm, hay còn gọi là hoa mắt, chóng mặt.**
    - f.** **Trương lực và phối hợp cơ và các nhóm cơ giảm.**
    - g.** **Loạn thần, lơ mơ, ý thức giảm.**
    - h.** **Huyết áp tăng lên trong giai đoạn đầu và giảm ở giai đoạn muộn.**

# KHÍ

Là thành phần cấu tạo nên cơ thể, là chất cơ bản duy trì sự sống con người, có tác dụng thúc đẩy khí huyết và công năng tạng phủ, kinh lạc hoạt động.

- a. Khí bẩm thụ từ thiên nhiên thì gọi là khí tiên thiên, còn gọi là nguyên khí.
- b. Khí được hoá sinh trong đồ ăn uống và thứ khí trời hít thở đều gọi là khí hậu thiên.



Là thứ thể dịch sắc đỏ, theo đường mạch vận hành không ngừng trong cơ thể. Nguồn sinh ra huyết từ Tỳ-Vị ở trung tiêu, thức ăn được tỳ vị vận hoá thành chất tinh vi, vinh khí dồn vào mạch mà thành huyết, ngoài ra tinh còn do tinh tàng trữ từ thận sinh ra. Vì vậy huyết có quan hệ mật thiết với 3 tạng Tỳ – Phế – Thận.

