**HUYỆT BẢO KIỆN TRÊN 12 ĐƯỜNG KINH CHÍNH**

**1. KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ:  *(4 huyệt)***

1. **Trung phủ:**Chức năng chính của huyệt này là phân bố khí, có tác dụng tăng cường chức năng của phổi.
2. **Liệt khuyết:**Có thể phòng và điều trị đau họng, tránh tà khí thâm nhập miệng và mắt, trị bán thân bất toại, đau răng, khó thở.
3. **Thái uyên:**Huyệt này có thể thanh phế lợi hầu, đả thông kinh mạch, phòng và điều trị các bệnh về phổi, viêm họng.
4. **Thiếu thương:**Huyệt này là một trong những huyệt cấp cứu thanh nhiệt, lợi hầu, khai huyệt, có tác dụng phòng và điều trị sốt, hôn mê, choáng, đau họng, ngạt mũi hiệu quả.

**2. KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG: *(3 huyệt)***

1. **Hợp cốc:**Đây là một trong những huyệt bảo vệ quan trọng, thường xuyên day ấn hoặc châm cứu huyệt này giúp kéo dài tuổi thọ. Chức năng của nó là kích thích não, lưu thông khí, thanh nhiệt. Huyệt này có thể phòng và điều trị các bệnh về ngũ quan, không tiết mồ hôi, mồ hôi trộm, ra nhiều mồ hôi, tắc kinh, dịch sản, điên cuồng.
2. **Khúc trì:**Chức năng của huyệt này là thanh nhiệt lợi thấp, điều hòa dinh dưỡng; đối với chi trên tê liệt, cao huyết áp, đau họng đều mang lại hiệu quả trị liệu tốt. Qua thực nghiệm chứng minh huyệt này có hiệu quả điều chỉnh huyết áp, chắc răng, phòng bệnh suy giảm thị lực rất tốt.
3. **Nghinh hương:** Chức năng của huyệt này là thanh nhiệt, tán phong, thông mũi.

**3. KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ: *(2 huyệt)***

1. **Địa thương:**Huyệt này có thể lưu thông khí huyết, phòng và điều trị triệu chứng đau họng, bệnh về mắt và mặt.
2. **Túc tam lý:**Đây là yếu trạng mang tính toàn thân, có thể bảo vệ tỳ vị, hỗ trợ tiêu hóa, ích khí tăng lực, nâng cao khả năng miễn dịch và kháng bệnh của cơ thể.

**4. KINH TÚC THÁI ÂM TỲ: *(2 huyệt)***

1. **Tam âm giao:**Huyệt này có tác dụng tăng cường chức năng phủ tạng, có vai trò đặc biệt quan trọng với sức khỏe của hệ thống sinh dục. Có thể phòng và điều trị bệnh trướng bụng, tiêu chảy, kinh nguyệt không đều, bạch đới, di tinh, liệt dương, di niệu, mất ngủ, vô sinh.
2. **Huyết hải:**Huyệt này giúp điều hòa khí huyết, có thể phòng và điều trị các bệnh: kinh nguyệt không đều, tắc kinh, băng lậu, đau khớp gối.

**5. KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM: *(2 huyệt)***

1. **Thông lý:**Huyệt này giúp an thần, thông huyệt, mạch hoạt, có tác dụng phòng và điều trị các bệnh: đau tim, tâm phiền, sưng đau cổ họng, mất tiếng, lưỡi đau, mất ngủ.
2. **Thần môn:**Huyệt này có thể dưỡng tâm an thần, phòng và điều trị bệnh đau tim, tâm thần bất ổn, mất ngủ, lo lắng, điên loạn.

**6. KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG: *(2 huyệt)***

1. **Hậu khê:**Huyệt này giúp an thần, dưỡng tâm, tán phong thanh nhiệt, có thể phòng và điều trị các bệnh đau thắt lưng cấp tính, đau đỉnh đầu, đau tai, sung đau họng, đau răng, điên loạn.
2. **Thính cung:**Huyệt này giúp an thần chí, phục hồi chức năng của thính giác, có tác dụng phòng và điều trị bệnh ù tai, điếc, viêm tai giữa, đau răng, điên loạn.

**7. KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG: *(7 huyệt)***

1. **Phế du:**Là huyệt đảm bảo sức khỏe cho phổi, có thể phòng và điều trị chứng mất khả năng điều tiết của phổi.
2. **Tâm du:**Huyệt này giúp an thần, là huyệt đảm bảo hoạt động bình thường của tim, có tác dụng phòng và điều trị các bệnh đau tim, lo lắng buồn phiền, sức khỏe yếu, tức ngực, mộng du, điên loạn.
3. **Can du:**Là huyệt bảo kiện chức năng của gan, có thể đảm bảo hoạt can lợi đởm, dưỡng huyết bổ mắt.
4. **Tỳ du:**Là nguồn gốc sinh hóa của khí huyết, huyệt bảo kiện tỳ khí, có khả năng phòng và điều trị bệnh chân tay vô lực, đau lưng, trướng bụng, tiêu chảy.
5. **Vị du:**Huyệt này có tác dụng hóa thấp, tiêu đàm, là huyệt bảo kiện sức khỏe của tỳ vị, có tác dụng với bệnh đau dạ dày, trướng bụng, buồn nôn,tỳ vị hư nhược.
6. **Thận du:**Huyệt này có tác dụng bổ thận ích tinh, có tác dụng phòng và trị bệnh liệt dương, di tinh, kinh nguyệt không đều, ù tai, thủy thũng, đau thắt lưng.
7. **Chí âm:**Giúp thư giãn đầu, mắt, thông huyết mạch, có tác dụng phòng và điều trị các bệnh đau đầu, hoa mắt, ngạt mũi, chửa ngoài dạ con.

**8. KINH TÚC THIẾU ÂM THẬN: *(1 huyệt)***

**Thái khê:**Có thể đảm bảo sức khỏe cho cột sống thắt lưng, ích thận, là huyệt bảo kiện thường dùng nhất. Huyệt này có thể phòng và điều trị các bệnh: đau thắt lưng, kinh nguyệt không đều, liệt dương, di tinh, mất ngủ, tiểu tiện nhiều lần.

**9. KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO: *(2 huyệt)***

1. **Nội quan:**Huyệt này giúp giảm đau, có tác dụng phòng và điều trị các bệnh: đau tim, mất ngủ, tức ngực, trong lòng phiền muộn.
2. **Trung xung:**Là một trong những huyệt thường dùng khi cấp cứu. Có tác dụng thanh tâm khai khiếu, giải nhiệt, điều trị các bệnh như: trúng phong, hôn mê, tâm phiền, say nắng, sốt nóng.

**10. KINH THỦ THIẾU DƯƠNG TAM TIÊU: *(2 huyệt)***

1. **Dương trì:**Huyệt này có tác dụng thông lạc, giải nhiệt, phòng và điều trị đau bả vai, đau cổ tay, viêm tuyến nước bọt.
2. **Chi câu:**Huyệt này có tác dụng lý khí giải ứ, lưu thông phủ khí, thông kinh lạc, phòng và điều trị táo bón, đau cơ, ù tai, điếc.

**11. KINH TÚC THIẾU DƯƠNG ĐỞM: *(2 huyệt)***

1. **Phong trì:**Chức năng làm thính tai, sáng mắt, giúp não tỉnh táo, giải nhiệt, có tác dụng phòng và điều trị suy nhược thần kinh, đau mắt đỏ, trúng phong, ù tai.
2. **Hoàn khiêu:**Có tác dụng thông kinh hoạt lạc rất tốt, phòng và điều trị bệnh phong hàn, đau chân, trúng phong, đau thần kinh tọa, tê buốt chi dưới.

**12. KINH CAN: *(1 huyệt)***

**Chương môn:** Huyệt này có thể kiện tỳ vị lại có thể giúp giải độc gan, hoạt huyết hóa ứ, có thể điều trị các bệnh trướng bụng, đau cơ, buồn nôn ./.