

Tiết Khí - 2019 DL

Tiết khí là gì?

Khi thời tiết thay đổi, chúng ta có thể thấy được sự biến chuyển của nó, thí dụ từ nắng chuyển sang mưa, chúng ta có thể thấy được mây mù kéo đến. Nhưng tiết khí là khi không khí hoặc nhiệt độ thay đổi trước khi mây thành lập. Là khi hai thời tiết giao động và biến chuyển sang một khí mới, đây gọi là tiết khí.

Tại sao Tiết Khí lại quan trọng?

Trong cơ thể của chúng ta có sự ảnh hưởng do tác động bên ngoài. Khi thức ăn hoặc thức uống chúng ta có thể biết được tác hại nếu ăn hoặc uống trúng độc, và phản ứng như là ói mửa ra hoặc qua đường tiêu ra. Nhưng còn nhiều tác động khác mà chúng ta không lưu ý đó chính là nhiệt độ, màu sắc, sức ép và từ châm, do đó cũng là những tác động cho cơ thể phát triển. Tiết khí có thể thay đổi bằng cách chuyển hoá sức ép trong cơ thể cũng như từng ngũ tạng theo tứ quý (bốn mùa). Khi con người bị bệnh hoặc đau là lúc sức khoẻ yếu nhất, mà cùng lúc này là chúng ta có thể cảm nhận sự thay đổi của tiết khí nhiều hơn.

Những ngày dưới đây là 24 chánh Tiết khí trong năm. Nhưng mỗi người phản ứng khác nhau, có người cảm nhận hai ngày trước khi tiết khí, và có người lại biết đau hai ngày sau chính tiết khí.

Năm 2019 Dương Lịch	Khí Đầu	Khí Cuối
Tháng Một	ngày 5 - Tiểu Hàn	ngày 20 – Đại Hàn
Tháng Hai	ngày 4 – Lập Xuân	ngày 19 – Vũ Thủy
Tháng Ba	ngày 6 – Kinh Trập	ngày 21 – Xuân Phân
Tháng Tư	ngày 5 – Thanh Minh	ngày 20 – Cốc Vũ
Tháng Năm	ngày 6 – Lập Hạ	ngày 21 – Tiểu Mãn
Tháng Sáu	ngày 6 – Mang Chủng	ngày 21 – Hạ Chí
Tháng Bảy	ngày 7 – Tiểu Thử	ngày 23 – Đại Thử
Tháng Tám	ngày 8 – Lập Thu	ngày 23 – Xử Thử
Tháng Chín	ngày 8 – Bạch Lộ	ngày 23 – Thu Phân
Tháng Mười	ngày 8 – Hàn Lộ	ngày 23 – Thương Giáng
Tháng Mười Một	ngày 8 – Lập Đông	ngày 22 – Tiểu Tuyết
Tháng Mười Hai	ngày 7 – Đại Tuyết	ngày 22 - Đông Chí

Nên ghi nhận ngày mình bị bệnh đau nhức nặng nhất trong tháng, bình thường là hai ngày mỗi tháng, khi biết được tiết khí và ngày ảnh hưởng, ta có thể hiểu được bệnh tình có biến chuyển tốt không.

Nếu bệnh phát nặng trước khi chánh tiết khí, đây bệnh mình vẫn còn dễ chữa, nhưng nếu bị đau nhức sau khi ngày tiết khí chứng minh rằng bệnh nặng hơn và cần uống thuốc nhiều và lâu hơn bình thường. Nhưng vẫn có thể bớt.